

2017.11月号 無料配布
 【月刊170号】次号/11月26日第4日曜日発行!!
 UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
 【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
 村井由紀子/大森ふじお/藤澤和哉/齊藤晋

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あなたの輝く文化生活を応援します
 文具・画材・額縁・インテリア
平金商店
パステル館
 肴町ななっく4階 パステル館 検索



高田診療所の看板は医師としての勲章。「地元の人たちから受けた感謝は今でも忘れませんね」と微笑む石川さん

戦争体験から生まれた医師としての使命感
 25年にわたり、岩手県医師会会長を務めている石川育成さん。16代目の会長として、歴代最長の年数ですが「同会だけでなく日本でも、番長を務めている医師会長と言われますよ」と、周囲

の笑いを誘います。釜石市出身の石川さんは、中学3年生の時に終戦を迎えます。それまでは軍需飛行場作りに駆り出され、その後悲惨な釜石の艦砲射撃も経験し、多くの命が失われるのを目の当たりにした経験は、医師としての信念に大きく影響しました。終戦後、「早く働いて社

会のためにやりたい」と強く思っていた石川さんは、終戦の2年後、岩手医科大学予科に入学。卒業後は、岩手医科大学第一外科に配属。13年間の勤務の中で、局長を4年勤めるなど、当時からリーダー気質を發揮しました。

時代が変化しても患者と医師の信頼は変わらぬ。昔と今では、「医療の進歩のスピード感が大きく違う」という石川さん。これからの開業医には、医療機器などの設備投資が負担になることも懸念してしま

後進に望むのは、「常に患者の視点に立つこと」と強調します。議論の上でたとえ喧嘩をしても「ひとを溜めない方法をさっさと豪放な人柄と患者への心配りが、後進の指標となっています。

信頼を得る 血の通った医療を

一般社団法人 岩手県医師会 会長
 医学博士 石川 育成さん(86)

プロフィール
 昭和5年生まれ。釜石市出身。昭和30年岩手医科大学医学部卒、昭和43年石川外科麻酔科クリニック開業、平成4年岩手県医師会会長就任

〈岩手県医師会の活動〉
 昭和22年11月1日、新制岩手県医師会設立。日本医師会や県内の郡市医師会・大学医師会と連携しながら、医道の高揚、医学・医術の発達並びに公衆衛生の向上を図り、社会福祉を増進することを目的とした団体。東日本大震災後の被災地医療支援などの災害医療、感染症予防などの地域医療のほか、学校保健、産業保健など幅広く活動を展開している。現在は少子化対策、在宅医療支援などの事業も手掛ける。会員数2280名(10月1日現在)
 ●問い合わせ/一般社団法人岩手県医師会 盛岡市菜園2-8-20 ☎019-651-1455

MS&AD インシュアランスグループ
自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。
 保険のプロが、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。
 保険のお悩みなら、私たちに相談ください。
 弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。
MS岩手株式会社 019-623-2400
 本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大湯3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
 他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

大森ふじおのシニアナビ
自分史は、1枚でもオーケー
 シニア向けの自分史に関する講座や教室は、相変わらず人気があります。終活とセットでの講座もあり、自分のこれまでの人生を振り返ったり、家族に残したいこと、伝えたいことなどの内容が中心です。最近、マスコミなどが本にまつるサービスも行っていきます。
 ただ、本にしりたりするのは、手間や時間がかかるため躊躇するシニアも少なくありません。ですが当研究室では、自分史をもっと気軽に、しかも楽しく取り組めなにかと考えてきました。そして、1枚からの自分史を提案。履歴やメモ、写真、絵など、どんな素材でもオーケーのオリジナルの自分史作りを勧めたいです。
 1枚に、一番残したいことをストレートに表現することに力をかけています。今までの人生で、一番感動したこと、楽しかったこと、
 北ホテルでの集い

不動産エージェントがお手伝いします!!
エイゲル
 ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前道 9-12 TEL.019-604-3344

岩手県持ち家着工 12年連続No.1 シリウスグループ
 リビング通信社「岩手住宅月報」2017.1月号より

暮らしではじまる、老後の笑顔
 「あなた」と平屋で身近に暮らす楽しみを

建物参考価格 **1150万円** (税別)
 1,150万円を借入れた場合 月々 **32,462円** ポーナシ払いなし

2LDK 南玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡) 高気密高断熱 2×4工法

シユガーホームがよくなるホームページはこちら検索
 シユガーホーム 検索

北上店 0120-971-070 北上市さくら通り1-6-23
 盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15
 盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたけ3丁目2-37

作りたいのは、たくさん笑顔

テレビ岩手アカデミー 注目の『新講座』ぞくぞく

盛岡市内丸のテレビ岩手
本社ビル内で活動している
「テレビ岩手アカデミー」では
暮らして楽しくする各種の
講座が開かれています。

今年新しく開設された講
座の注目は「このうたつ
てみよう」講座。講師
は若手の若手女性民謡歌手
として広く人気を集めてい
る佐野よりこさん。佐野さ
んは昨年日本武道館で開か
れた日本郷土民謡協会主催
第56回郷土民謡舞全国
大会民謡グランプリで「南
部牛追唄」を歌って、内閣
総理大臣賞を受賞するなど
若手トップクラスの民謡歌
手である一方、エフエム岩
手で毎週金曜日の午後、3
時間ものワイド番組「P
osh」をレギュラーで担
当している人気パーソナリ
ティーでもあります。

その佐野さんが講師であ
る「このうたつてみよう」
講座は11月から新しく夜の
コースが始まります。第1
3水曜日予定で勤め帰り
でも受講し易い午後7時開
かれています。



講師/佐野よりこ
民謡歌手
ラジオパーソナリティ

新設/夜コース 水曜日(1・3)19:00~20:30
昼コース 水曜日(1・3)10:30~12:00
受講料/月額4,000円



バルーン・スケッチの牛崎先生とワクワクする
季節のオーナメントを作ってみませんか?

笑顔はこぶバルーン教室
講師/牛崎祥子
●日時/A第2金曜日18:30~20:00
B第2土曜日10:00~11:30
●受講料/各コース
大人1,500円 親子2,000円
材料費別途800円~2,000円位

初めての五行歌
講師/佐々木エツ子
●日時/第1・3金曜日
13:30~15:00
●受講料/2,500円
教材費別途500円

ハワイアンフラ
講師/新田 恵利子
●日時/ベーシック
[昼]第1・3月曜日
13:00~14:00
●受講料/3,000円

テレビ岩手アカデミー「芸術祭」
「作品展」11月1日~4日
「発表会」11月1日(水)
テレビ岩手1Fロビー 10:00~18:00(最終日16:00) 中の橋際 おでって3Fホール 13:00~
お問い合わせ・お申し込みは ☎020-0023 盛岡市内丸2-10
TEL.019-624-1170
(入会金無料*見学受付中)

音読で声美人!ハンサムボイス!!!
講師/川村龍雄
●日時/水曜日
13:30~14:30
●受講料/2回コース3,240円
4回コース5,400円

智恵子アートスクール
講師/中川 智恵子
●日時/水曜日(月3回)
10:00~11:45
●受講料/3,600円
教材費別途

塗り壁で室内の空気もリフォーム

「見積もり無料」クロス貼り替えより意外に安い

最近、様々な模様のク
ロスなどとても華やかな
お部屋にしているご家庭も
よく見られますよね。それ
でも、長く住み続けると外
壁と同じで、お部屋のクロ
スの汚れ、臭いなどが気
なるようになってきます。
そこで最近のおすすめ
は、四国化成工業の「けい
そうリフォーム」塗り壁の
リフォームです。そもそ
も、けいそうリフォームと
は、ビニールクロスの上か
ら直塗りができる自然素材
を使ったもので、室内環境
に対して効果を発揮し、結
露発生を防止する効果があ
る。また、有害物質
ホルムアルデヒドを除去し
て、低減するなどの
メリット豊富なリフォー
ムです。



お客様のお宅に訪
問してクロスの状態
調査して見積も
ります
※見積無料

実際に「けいそうリフォー
ム」を施工された方でも、室
内環境の改善はもちろんの
事、タバコやカビなどのウィ
ルスやアレルギー抑制にもな
り、生活も快適になるい
事尽くしの「けいそうリ
フォーム」施工も左官職
人に塗ってもらうのもよし、
ご自身で塗ってもらうのも
よし、けいそうリフォーム
が詳しくわかる、塗り壁リ
フォームBOOKをお電
話にて先着でプレゼント。
詳しくは小原商店まで。
(資)小原商店
盛岡市高松2-13 10
☎019(666)233001
見積無料担当小原・小松

パワースポット探訪記「盛岡大仏」

古き浪漫と歩く
もりおか
文・写真 高橋政彦
12メートルの
巨大仏像

今月はいつもとちよっと
趣きを変えて、気になっ
ていた場所への探訪記をお届
けたい。

盛岡市の北部、いわゆる
旧小本街道(国道45号)沿
い、松園地区の裏手に差し
掛かっている、その「気
なる風景」はある。そこを
通った時、ハンドルを握る
私筆者の正面の小山から、
何やら巨大な頭がポコンと
現れ出ているのである。小
山の麓付近には「松園寺」と
いう石の標柱と山門。そう
なのだ、この「松園寺」にあ
る巨大な頭の又シ、つまり
大仏様が鎮座しているらっ
しやるようなのである。

調べてみるとそれは「盛
岡大仏」というらしい。ど
れだけ大きいのだろう、そ
してそれはなぜにそこに静
かにお座りになっているの
であろう。調べると常時開
放されていて、無料で拝観
することができるとのこと。
よし、と勇んで私はついに
空気がキリリと冷えた秋め
く或る日の午前、盛岡大仏
様の元を訪ねてみることに
したのである。

山門をくぐり、細い参道を
昇って行く。いたるところに
石碑が建っていた。それらは
比較的新しく、標語や川柳が
したためられていた。ほとん
どくして辿り着く山の上には
さらに影の石碑や木造が
点在し、その奥に松園寺の本
堂と墓場が見えて来る。

そして、あのまさに巨大
な仏様が沈黙しながら盛岡
市街地方面を見据えて座っ
ているのであった。さすが
に大きい。専門的な分類で
言うところには大仏像とこの
とで、高さはなんと12メー
トルもあるという。元盛岡
市議で岩手県議だった故・
樋下正光氏が、亡き両親を
供養すべく祀ったものだとい
う。根本的には個人の深い
理想で建立したものであ



盧舎那仏坐像を間近
に拝める松園寺

気づけば笑顔。
そんな時間が
ここにはあります。

パチンコ&スロット
ユニオングループ

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根
・沼宮内・岩手・渋民・宮古・磯鶏・山田
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 [合計14店舗]

有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表)・株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)



食料支援やボランティア待ってます

「明日食べるものもない」と、食べることに困っている人たちがたくさんいます。全国の大人も含めた相対的貧困率は約15%で約6人に一人(2015年国民生活基礎調査)と6世帯に1世帯が生活困窮ともいわ

フードバンク岩手

食料提供支援に協力を



絵や書が下手でも大丈夫です

道は好きで長くやってきた(自身の書による)「海嘯鎮魂の詩・石碑」が田老町三王園地内に建立」という代表

深刻な社会問題として「明日食べるものもない」と、食べることに困っている人たちがたくさんいます。全国の大人も含めた相対的貧困率は約15%で約6人に一人(2015年国民生活基礎調査)と6世帯に1世帯が生活困窮ともいわ

思いを伝える絵手紙

言葉と絵で伝える楽しみ

2004年に発足した「絵手紙の会」は、津志田界隈や近隣地区から絵手紙製作に興味がある50~80代の仲間が集まり、毎月第2、4月曜13時から見前地区公民館で活動中です。

「絵手紙の会」は、津志田界隈や近隣地区から絵手紙製作に興味がある50~80代の仲間が集まり、毎月第2、4月曜13時から見前地区公民館で活動中です。

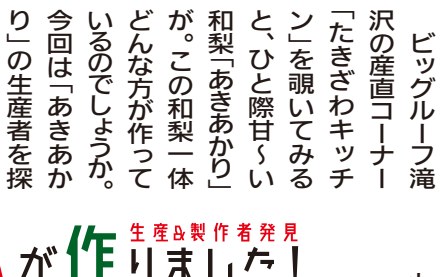
「明日食べるものもない」と、食べることに困っている人たちがたくさんいます。全国の大人も含めた相対的貧困率は約15%で約6人に一人(2015年国民生活基礎調査)と6世帯に1世帯が生活困窮ともいわ

ビッグブルー滝沢の産直コーナー

甘さ抜群「あきあかり」

「たぎざわキッチン」を覗いてみると、ひと際甘い和梨「あきあかり」が、この和梨一体どんな方が作っているのでしょうか。今回は「あきあかり」の生産者を探してみました。

「たぎざわキッチン」を覗いてみると、ひと際甘い和梨「あきあかり」が、この和梨一体どんな方が作っているのでしょうか。今回は「あきあかり」の生産者を探してみました。



小山田将博さん(30)

「たぎざわキッチン」を覗いてみると、ひと際甘い和梨「あきあかり」が、この和梨一体どんな方が作っているのでしょうか。今回は「あきあかり」の生産者を探してみました。

私が作りました!

甘さ抜群「あきあかり」

「たぎざわキッチン」を覗いてみると、ひと際甘い和梨「あきあかり」が、この和梨一体どんな方が作っているのでしょうか。今回は「あきあかり」の生産者を探してみました。

「たぎざわキッチン」を覗いてみると、ひと際甘い和梨「あきあかり」が、この和梨一体どんな方が作っているのでしょうか。今回は「あきあかり」の生産者を探してみました。



小山田将博さん(30)

街のでんき屋さんだからできる!!
シニアの暮らしに合わせたケア・サポート

【よくあるご依頼例】

- 蛍光管、電球交換..... 2,000円~
- 照明器具取付..... 3,000円~
- チャイムやドアホン取付..... 3,000円~
- 換気扇交換..... 5,000円~

安心をモットーに

お電話は **622-0593** まで!!

MORIO-J加盟店です
MORIO-Jカード加盟店でポイント1円が貯まります。

(有)柿沢電器

■ 営業時間: 9:30~19:00
■ 定休日: 日曜日
■ 盛岡市上田3-5-25

中高年の婚活サポート

3年連続 成婚実績 岩手県 No.1

すみれ倶楽部

会員登録 登録料

女性 1,080円
男性 32,400円

NPO法人おせっ会
パンジークラブ & すみれ倶楽部

〒020-0114 岩手県盛岡市東町上町 6-20-1
Tel.0198-29-4192
E-mail: osesha@panji.or.jp @yahoo.co.jp

《いわぎん》フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

マイワ-α

旅行や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。

お使いみち自由!

《いわぎん》で公的年金をお受け取りの方は、**2か月に一度のご返済もOK!**

お問い合わせは(いわぎん)ダイヤル(インキングセンター)までお気軽にどうぞ。
受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

一緒にフラを踊りましょう!

無料体験受付中

月会費(月3回)4,000円~

Relax & Refresh HULA
Hale Lehua

活動場所 盛岡市内丸6-12
~ハレレフア~
TEL.080-1663-2928

新しいブリザック好評発売中

PREMIUM 専用専用スタッドレス

BLIZZAK VRX2 誕生

1 「アクティブ発泡ゴム2」でしっかり止まる。曲がる

2 新「非対称パターン」でしっかり止まる。曲がる

3 さらに「静かに」、さらに「長持ち」。さまざまな冬道を快適に!

★詳しくはWEBでブリザック検索

10%短縮 1.6dBa低減 22%向上

HPが新しくなりました!
<https://www.cockpit.co.jp/shop/morioka/>

営業時間 AM10:00~PM8:00 TEL 019-661-2323
〒020-0114 岩手県盛岡市高松2丁目3-20

一般住宅・アパート・各種店舗・事業所

塗り替えキャンペーン実施中

外壁をご注文頂くと、足場代0円!!(通常20万円相当)

参考価格(税別)

	ウレタン塗料	シリコン塗料	シリコンハイブリッド塗料	フッ素塗料
屋根	11万円~	13万円~	16万円~	20万円~
外壁	36万円~	40万円~	47万円~	55万円~
屋根+外壁	50万円~	60万円~	72万円~	85万円~
耐用年数	約8年	約10年	約13年	約15年
特徴	紫外線に強く水はしりも良いので長持ちします	紫外線や雨風による劣化に強く一般的に用いられる塗料です	シリコンの耐久・耐水性を更に高めた塗料です	高価ですが非常に耐久・高耐候性の優れた塗料です

ぬりっこ本舗 ☎019-637-5701

ご注文はHPからも承っております

〒020-0122 岩手県盛岡市みたち2-10-54
(株)オスカー ONEグループ

いきなり、新次元。100%電気自動車、新型日産リーフ誕生。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

専用のメンテナンスパック NISSAN EV あんしんプラス 登場

イーペダル アクセルペダル操作だけで*1、ドライブがもっと自在になる

プロパイロット 運転疲れをセーブして、ロングドライブを満喫しよう。

プロパイロットパーキング 簡単な操作で苦手の駐車から解放される驚きがある。

リーフ 40kWh / 400km

3,150,360円

盛岡日産モーター(株) 本店
岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
Tel.019-611-1123

盛岡日産モーター(株) 盛岡北店
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

高齢者女性のうち、低栄養傾向の人の割合は22%

高齢者の低栄養予防

最近、高齢者の低栄養が取り上げられる事が多くなっていますが、厚労省の推計では65歳以上の高齢者女性のうち、要介護になる可能性などが高まる低栄養傾向の人の割合は22%との発表がありました。なので今回は、高齢者の低栄養予防についてふれたいと思います。

む力の低下などから食事が減ったり、簡単に食べやすい物に偏る傾向が見られます。しかし、このような変化は少しずつ起るため、自分では気づけない事があります。『疲れるのは年のせい』だけにせず、一度立ち止まり食生活を見直してみることが大切です。

体重測定でエネルギーバランスを知る

栄養状態を自分で簡単に把握する一つの方法が定期的な体重測定(例：毎週、日曜の朝、トイレの後)です。もし体重が1カ月で1kg減った場合、700kcalのエネルギーが足りなかったという事です。1日あたりでは、700kcal÷30日で23kcalの

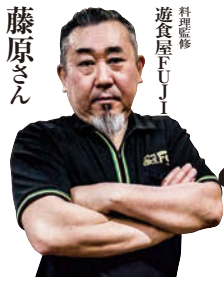
エネルギー不足です。230kcalを食事でごまかすと、ご飯なら1杯、卵なら3個、豚肩ロースなら120g、秋刀魚なら1尾分に相当します。

体重の増減が無い場合はエネルギーの摂取と消費が釣り合っています。しかし、介護などにより活動量やストレスが増えるにもかかわらず、食生活が同じであればエネルギー出納は負になり、体重は減り活力も低下してしまいます。

エネルギー不足です。230kcalを食事でごまかすと、ご飯なら1杯、卵なら3個、豚肩ロースなら120g、秋刀魚なら1尾分に相当します。

まずは、①欠食しない②魚や肉をしっかりと摂る③牛乳やヨーグルトを200ccは摂る④便利なマヨネーズやオリブオイル等でも油も摂る⑤間食にチーズやナッツ類を食べるなどを心がけましょう。また、食事量や内容を変えるには負担が多いという方には、⑥高エネルギー・高たんぱく質の栄養調節食品を利用する事をオススメします(今までの食事に毎日1〜2本プラスする。ドラッグストアでも販売されています)。

管理栄養士 菊地洋子



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【17食目/キジ丼】



「焼き鳥のたれ」を常備しておけば便利。常温保存できるのでいろいろな料理に使用します。

決め手は「焼き鳥のたれ」

いろいろな使える手作り

※最初に「焼き鳥のたれ」を作っておく。(鍋に、醤油100cc、みりん100cc、砂糖40gを入れ火にかけ、少しとろみが出たら火を止める。

①鶏もも肉を広げ、包丁の先で数か所穴をあける。

②ポウルに、醤油とみりん5ccずつ入れ、おろししょうがを少々加え、そこに①を10分漬ける。

③鍋に、鶏ひき肉、水100cc、みりん75cc、醤油25cc、砂糖10g、和風だしの素少々、おろししょうが少々入れて火にかける。煮立ったら火

を止め、ザルで濾して煮汁とひき肉に分けておく。

④皿に割りばしを2本渡し、その上に②の鶏もも肉を広げてレンジで4分加熱。レンジから出したら皮を下にして軽くフライパンで香ばしく焼く。

⑤丼ぶりにご飯を盛り、焼き鳥のたれを少々回しかける。切り分けた④の半量をのせ、海苔を中間にはさま、さらに③のひき肉の半量を、その上に紅しょうがとごまをのせ(あれば小ネギも少々)仕上げに焼き鳥のたれを回しかけて完成。

材料(2人前)



鶏もも肉(140g)、鶏もも肉(1枚)、しょうが(1片)、白ごま(少々)、紅しょうが(少々)、海苔(小2枚)、みりん(適量)、醤油(適量)、砂糖(適量)

ひとことアドバイス

ひき肉と分けた煮汁を使ってスープを作り、おしんこを用意するとキジ丼に早変わりです。

知っている? シニアの穴場スポット

盛岡市上田に今年2月にオープンしたカフェ併設型スイーツショップ「ちひろ菓子工房」。

店主の吉田千広さん(43)は、小学校3年生の時に初めてケーキ作りと出会い、高校卒業後は盛岡市街の「銀河夢(現ベーカーリー銀河)」で、結婚を機に退職し、洋菓子作りを学んだ。



お客様に長く愛される店をめざして

「ちひろ菓子工房」のケーキの評判は徐々に口コミで広がり、「すぐに食べたい」という声も増え、それに応えるべく現在の店舗をオープンするに至りました。

「ホッと一息つける癒しのお店」をコンセプトにした現店舗は、空き家だった古民家の佇まいや外観の趣を活かし、リノベーションしたもので、「大家さんの協力もあり、こんなにステキなカフェ&スイーツショップが実現できました。何より自分のお店を持ったことや、新作の

「ちひろ菓子工房」住所/盛岡市上田1-20-5 019(6)13(6)0027

盛岡市/11月4日(土) 第3回 あさ開新酒まつり



酒蔵あさ開が2017年新米で、この日のために仕込んだ「新酒」の御振舞いと限定販売をします。蕎麦打ち実演や清流さん、軽トラ市、屋台、ゲームなど見どころいっぱい。ぜひ、ご来場ください!

●開催日時/2017年11月4日(土) 10:00~15:00
●お問い合わせ/株式会社あさ開 TEL/019-652-3111(代表) (電話受付平日8:30~17:30)

古民家を改装した店には、ひと息つきながらライトインが楽しめるカフェスペースを用意

TOMATOMA とつが

「いちご」には「脂質」をプラス!
いちごに含まれているポリフェノール「アントシアニン」は、牛乳やヨーグルトなどの脂質と一緒に摂ることで体内でしっかりと吸収されアンチエイジングに効果的です。

●盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン [営業時間]10:00~21:00 [TEL]019-606-4755
●盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階 [営業時間]10:00~20:00 [TEL]019-624-5090

60歳からの生活をサポートする。
もりんシニアライフローン
シニアプラン
詳しくは、「ローンプラザもりん」
0120-160-656(土曜日も営業)

あなたのそばにもっと身近に
盛岡信用金庫
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

新築につき入居者募集中!!
サービス付高齢者住宅
やまぼうし桜台
【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰えます

電話:019-667-1977 受付担当 松坂施設長 藤嶋部長
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

リゾートホテルで楽しむ和食ディナーショー
岩本公水 デイナーショー
KUMI IWAMOTO DINNER SHOW

2017年11/12(日) 予約制 シャトルバス 運行

12日(日曜日) 盛岡駅(14:50)→森の風(15:30) 盛岡駅(16:50)→森の風(17:30) 森の風(21:30)→盛岡駅(22:10)(日帰り専用)

13日(月曜日) 盛岡駅(8:50)→森の風(9:30) 盛岡駅(10:30)→森の風(11:10)

ご予約・お問合せ 019-695-3333
〒020-0574 岩手県岩手郡平石町常宿10-64-1 森の風 検索

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬のレズン中毒にご注意

犬に絶対与えてはいけない「食べ物」は、チョコ、レーズン、ネギ類、キシリトール、マカダミアナッツ、アボカド、アルコールそしてブドウやレーズンです。

ブドウをそのまま犬に与える人はあまりいないと思いますがパンなどに入っているレーズンは、うっかり犬が食べる恐れがあります。摂取後は1〜3日以内に吐く、下痢、食欲不振などの消化器症状が現れます。また、重症化で死に至る急性腎不全を起すこともあります。

中毒症状が出る摂取量はブドウなら犬の体重1kgあたり20g、レーズンは生のブドウを干して7倍に濃縮

「山手先生の動物のこと」9月分放送より

実際に売られているレーズンパンは1個の中にレーズンが約24粒から41粒入っており、小型犬ではレーズンパン1個でも非常に危険な状態になることがわかります。パンやシリアルに入っているレーズンに注意することはもちろん、人の食べ残しやゴミ、食べ物が入った買い物袋を床に放置するのは危険です。犬の盗食を誘発しないように注意しましょう。

最近、健康寿命という言葉を目にする機会が多いと思います。健康寿命とは自立して生活できる年数を言い、2015年時点での男女の健康寿命は男性が71歳、女性が74歳、平均寿命との差は10〜13歳位という結果でした。これから高齢化にともない平均寿命もさらに伸びる予測が示されています。約30年後は女性は90歳を超え、男性も90歳を超え、とも言われています。そうなると寝たきりにならず、いかにして自立した生活を送っていくかが課題となります。

松園動物病院

各種検査・美容室・入院
治療・手術

午前 9:30~12:30 ※(水)予約制
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄(水・日・祝)休診

年中無休

盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

エフエム岩手 ラジオ番組

毎週 火曜日/10:55~放送中

山手先生の動物のこと

出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

医療

肝臓の疾患⑧

原発性胆汁性胆管炎

肝臓の疾患の最後として原発性胆汁性胆管炎(PBC)という病気の説明を締めくくりにしたいと思います。

以前に肝臓の機能・しくみについて記載しました。そこで肝臓は胆汁の生成を行っていること述べましたが肝臓には肝細胞でつくられた胆汁が排泄される管、すなわち胆管系があります。これは、はじめは隣り合った肝細胞によって作られるとても細い、顕微鏡を使わないと見えないような毛細胆管という細い管に始まり、

だんだんと大きくなり、一本にまとまり太い管となつて肝臓から出て行きます。PBCという病気は、中年の女性に発生することが多い特徴的な病気です。本症発症の原因はまだよくわかっていませんが、自ら毛細胆管に対する免疫を作ってしまうことにより徐々に破壊される病気で、そのため胆汁の流れが悪くなり、胆汁が溜まり、血中ビリルビン値が上昇したりといった肥満に関する状態に似ています。体のだるさや肝臓の働きが低下すると、眼球や皮膚が黄色くなる黄疸の症状や、浮腫を起すこともあります。そのため、早期発見にはかかりつけ医や人

まず健康寿命を維持するためには、血管を若く保ち良い血液を体の隅々に運ぶこと、筋肉や骨がしっかりといることが重要です。血管は身体の隅々まで栄養と酸素を運び老廃物を回収するだけではなく、ホルモンや臓器間の様々な伝達物質も運びます。

筋肉も同様で加齢とともに減少し、50〜80歳までに若頃の約30〜40%の筋肉量が低下すると言われていて、筋力減少によって引き起こされるリスクは、運動機能を低下させ足腰を間ドック、健康診断などでの採血検査が重要となります。

健康寿命の転ばぬ先の杖

長寿社会を生きていくためには、食が基本ではありませんが、サプリメントやアミノ酸、タンパク質等の栄養剤、また、認知機能の維持や低下予防に効果的な羚羊角や遠志等の生薬の入った漢方薬、赤松葉や朝鮮人参の入った漢方薬は、毛細血管を開き流れやすい質の良い血液を作ってくれますので、転ばぬ先の杖として用いることをオススメします。現代は治療より予防の時代です。健康寿命を延ばすのも毎日の小さなことの積み重ねが大切ですので、日々小さなことをコツコツと続けて生活していきましょう。

岩手医科大学は2017年創立120周年を迎えます

誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学

あきらめないで つめ水虫!

有限会社 宮手薬店
爪水虫は爪にもあたる

TEL:019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

仏事・葬儀の不安
お悩みを解決する無料相談室

葬儀費用・寺院など 後継者
入壇・離壇 墓じまい・遺品整理

エンディングプラン
専門家のネットワーク

弁護士・司法書士・行政書士・葬儀業者・解体業者
霊柩事業者・生花店・料理店・仏具店・石材店等

エンディング・プラン盛岡
TEL:019-613-5335
〒020-0127 盛岡市前九年一丁目7番31号

土地を売りたい方・貸したい方

求む!
風力・太陽光
発電用地募集

300坪以上の土地から設置可能
これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?
相談・現地調査無料!

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門
〒020-0813 盛岡市山1丁目20-3-1
0120-568-140
http://www.good1r.co.jp/

いわてシニアネット便り《11月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル入門編.....7日(火)~9日(木)9時半~12時半
- デジカメ写真の取り込み・整理・加工.....18日(土)10時~15時
- ワード中級編.....21日(火)~23日(木)13時~16時
- ワードで作る年賀状.....28日(火)10時~15時
- パソコン・タブレットお助け相談会.....30日(木)10時~15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
NPO法人いわてシニアネット 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ks.jbiglobe.ne.jp

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

【廃棄対応品目】
パソコン、OA機器の全般に対応しています。
・パソコン
・ディスプレイ
・プリンタ など

株式会社 リードコナン
TEL: 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40
FAX 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
http://www.leadkonan.co.jp/

“疲れ”を感じやすい、現代人の皆さまへ

現代人は、様々な要因から「疲れ」を感じやすいと言われています。そしてそれは、現代人の乱れがちな生活習慣に起因しているのです。

例えば...

- 長時間のパソコン
- 不規則な睡眠
- 運動不足
- 栄養不足
- つついシャワーですませる

もちろん、生活習慣を整えることは大切ですが、現代人とこれらの習慣はなかなか切り離せません。

「コエンザイムQ10」ってなに?

身体のエネルギー産生をサポートする元気のみなもとです!

1日に摂取したいコエンザイムQ10の量(100mg)を摂るには、イワシなら約20匹!だから、サプリメントがおすすです。

コエンザイムQ10は、生まれつき私たちの身体の細胞すべてに存在し、身体を動かすエネルギー産生に関わる重要な存在。しかし20代を過ぎると、その体内量は減少してしまうのです。

20代を過ぎると

コエンザイムQ10(還元型+酸化型)の体内での存在量の変化

年齢	肝臓	肺	腎臓	心臓
20歳	100%	100%	100%	100%
40歳	95.3%	72.6%	68.2%	68.2%
80歳	83.0%	65.3%	51.7%	42.9%

出典:Katan A, et al., Lipids, 24(7), 579-584 (1989)

還元型コエンザイムQ10 14日間分お試し用

お試し価格 **500円** (税込)

送料・手数料無料 通信販売限定

お申し込み番号 SNR002

平泉町の“元気”を発信します

エフエム岩手「平泉ひかるFM」×シニアズ



敬老会の様子。園児の踊りや歌もあり、大変楽しい敬老会でした

今回から連載で平泉町のまちの元気をお伝えします。第1回目は、敬老会と地区運動会。

9月17日
 ①平泉中学校体育館にて「第63回平泉町敬老会」が行われました。

今年の招待者は昭和13年4月1日以前にお生まれの。雨の影響で、会場を体育館に移して開催されました。

10月1日(日)、平泉町第11行政区(高橋区)の運動会が、平泉小学校体育館で開催されました。前日から雨の影響で、会場を体育館に移して開催されました。



エフエム岩手
 ふるさと元気隊
 平泉ひかるFM
 放送 毎週月曜日
 12:00~12:30
 【ハガキ・お便り】
 〒029-4102
 平泉町平泉字毛越248
 浄土の館
 エフエム岩手 平泉支局

青山町界限 前編

もりおかいにしえ散歩 ⑦ 案内役 真山重博

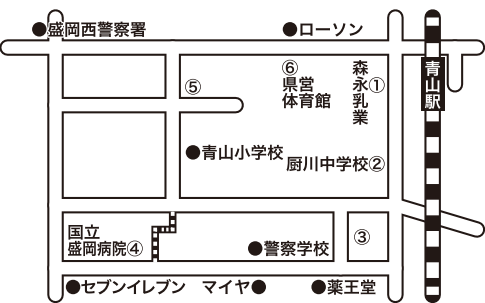
盛岡の北西部、青山町。現在の住居表示は「町」ではなく1〜4丁目に変わっています。今回は、市内でも特異な歴史を刻んできた青山町界隈を歩いてみましょう。

青山町は戦後に生まれた町で、この一帯は明治後期から陸軍の工兵大隊と騎兵旅団の駐屯地及び演習地として使用されてきました。

1GRいわて銀河鉄道青山駅前、レンガ造りの門柱を出て斜め向かい(森永乳業盛岡工場)にも立派な赤レンガの門柱が建っています。が、ここはかつての騎兵第23連隊の通用門①が復元されたところ。

信号を渡り住宅街へ。この辺は、第23連隊の厩舎や馬糧倉庫などが並んでいた場所。戦後この地区初の市営住宅「平和台住宅」が建てられました。当時の平和への思いが伝わる名前です。この工兵隊は

青山町界限 MAP



明治末期に起きた盛岡市内の大洪水や昭和初期の三陸大津波などの災害救助活動で大活躍したのだそうです。(青山町界隈の散歩は、次号後編に続きます)



来年、岩手で開催!

東北銘品盆栽展へ向けて



出展者の蝦夷松

2018年7月1日、2日の2日間「花巻温泉」を会場に、日本盆栽協会の東北銘品盆栽展に向けて、計画的に集中して取り組んでいきたいと思っています。

展示会ではそれぞれのよきな表現方法で楽しむか、醒醐味と語りです。「19歳の時に出会った盆栽の絵に感動して以来、ずっと盆栽一筋。盆栽を通じて総合的な心の豊かさや癒しを得られている」と話すのは副支部長の川村忠士さん(73)。

部長の佐藤守さん(71)は、「盆栽は、やればやるほど奥深い感じが出て来て奥いところは自分の意のままにしようと思ってもその通りにならないところ。来年の東北銘品盆栽展に向けては、計画的に集中して取り組んでいきたいと思っています。」

岩手県支部では会員随時募集中です。ぜひ一緒に盆栽づくりを楽しんでみませんか。

品盆栽展」が開催されます。そのプレイベントとして、去る9月に岩手県支部の会員が一堂に会し、日ごろから丹念に育ててきた自慢の盆栽を持ち寄り、盛岡市中央公民館別館において「大盆栽展」が開催されました。盆栽愛好歴40年という支



岩手県内各地から集まる日本盆栽協会・岩手県支部の皆さん「私たちと一緒にやりませんか」

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢10-59-1

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

3年後、同年代でトップを走るため

建築鉄骨製造業【新卒・既卒・一般】

正社員募集中

知識・経験は入社してから!!
 まずはお気軽にお電話ください。

iwate-kagoya.jp

株式会社カガヤ
 盛岡市芋田字武道9番地95

TEL.019-683-2882

岩手の経営者 今月のボス!

100年先も続く企業へ

「宮崎商店」取締役・副社長 佐々木 太介さん(52)



「有限会社 宮崎商店」を... 佐々木太介さんです...

「創設以来約80年続いている... 佐々木太介さん(京セラ)...

盛岡市出身。盛岡第四高等学校、法政大学、ジョンソン & ウェルズ...

フェイスマインの効果倍増

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



院長 田崎 治子

最近当院で人気のある、増します。またリドファインリフトをハイフの後...



フェイスマイン... 効果倍増... 超音波によるハイフは...

中国故言の叢智

仲麻呂の謎深きロマン

文芸評論家 吉見正信



二十一世紀の今日、中国... 詩作品「望郷詩」が刻まれている...

版ということになった。また、李白が故郷を離れて流浪中に詠じた「静夜思」...



百人一首和歌

- ＜地域ケア係＞ 元気ななま筋力アップ教室... ⑥11月28日 午後1時30分～3時...

- 盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント... 各種イベント... ①11月13日 午前10時～11時30分...

読者プレゼント... 「文芸作品」読者のコーナー... 秋夕焼遠く記憶の母の声...

読者プレゼント... QUOカード2,000円... 鬼の手唐辛子... サッポロ生ビール黒ラベル東北ホップ100%

サークル紹介... 健康麻雀クラブ... アオイの会... 栗石・語りっこの会... みんなのクッキングレッスン〜大人レッスン〜

KOURAKU お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。 I LOVE PACHINKO & SLOT

シニアズの定期購読

毎月ご自宅へ郵送します

料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。ご希望の方は振込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。

TEL019(623)2788

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

RadioMorioka 76.9

RadioMorioka

HP <http://radiomorioka.co.jp>

株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21 769@radiomorioka.co.jp

国内初の地熱染に挑む

八幡平市にある秘湯・松川温泉。そのもつもと噴出する高温の地熱蒸気を利用して「八幡平地熱蒸気染色」の考案者であり、染色作家として活動している高橋陽子さん。

もともと若い頃からアートフラワーをライフワークとしていたという高橋さん。洋服問屋に携わる母親の影響もあり、子どもの頃から服飾や染物の関りが深かったとのこと。「今思えば、その頃、叔母によく着せてもらっていた服の色が、今自分が染める色合いに出ているかもしれませぬ。でも、子どもの頃は、まわりの子がピンクやパッとした色の服を着ているのがうらやましかった。だって、自分が着ていた服はどかくすんで見えるものばかりでしたから」

絞った生地を染料に順々につけて着色し、釜に入れて蒸気にあて染料を定着させ水洗いして仕上げるというオリジナルの技法。染料が適度に滲んで美しいグラデーションが出るという地熱染めの独特な色合いは、子ども



北海道出身。高校卒業後、東京でアートフラワーを学び、結婚を機に八幡平へ移住。現在、八幡平地熱蒸気染色「工房 夢蒸染(むじょうせん)」を主宰し制作活動にあたる。

自然美を地熱染で表現

「若手は染物や織物の種類が他県よりもとても多いのですが、地元の人はいずれも目を向けません。そこを何とかしたいのです。どね。でも若手の人は東京で反響があったものは受け入れる傾向にあるようなので、最初に東京でシヨをやってから地元へ持ってくるのがいいみたい」と苦笑い。

「これからは羽織るものやワンピースなどにも挑戦していきたい。地元盛岡のデザイナーの先生方も、私たち染色作家が作品で表現したい意図を汲んでデザインしていただき、とても心強く思っている」と、熱い思いをエネルギーにアグレッシブな毎日を送っています。



高橋さんの得意とするグラデーション。類似稀な色彩を表現できるのも魅力です



体験教室やワークショップも開催。現在は、長男・一行さん(44)と共に製作しています

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活

0120-48-2348

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

時代に代える朝日生命の介護保険

あんしん介護

130th ANNIVERSARY 1888-2018

朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所

〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F ☎019(624)3271

暖房器具の事故に注意

ヒーターやハロゲン

暖房器具は、経年劣化で発煙・発火などの事故が起きやすくなっています。時々点検を行い、性能が維持できなくなったものは使用をやめましょう。

石油ファンヒーターは、温風の吹き出し口やヒーターに近づきすぎるとやけどを起すので注意が必要。また温風があたると(2018)まで。

商品やサービス、設備によって起きた事故情報は最寄りの消費生活センター、または消費者ホットライン(☎1880)まで。

電気カーペットやこたつは、低温やけどを負うケースも少なくありません。長時間触れないようにしましょう。また、コードの断線や劣化もチェックしましょう。

ハロゲンヒーターは高熱を発する電気器具なので、近くに可燃物を置かないようにして、その場を離れたら就寝するときは電源を切ることも忘れずに。

電気カーペットやこたつは、低温やけどを負うケースも少なくありません。長時間触れないようにしましょう。また、コードの断線や劣化もチェックしましょう。

美藤

松花堂弁当 1,500円

3名様より盛岡市近郊は無料配達。

美藤の“おせち”ご予約受付中

盛岡市上田 3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

忘年会、歓送迎会に!

花巻温泉 宴会プラン

2017 11/10(金) ~ 2018 4/15(日)

※12/28、1/3は赤前日料金となります。 ※12/29~1/2を除く

宴会王

新登場! お客様の声から生まれたパーティーコース

王様の逸品

総予約部 次長 伊藤 仁一

女性から好評のパーティースタイルは私のおすすめです!

Tポイントが貯まります。

特典満載

- ★ 飲み放題最大3時間(21:00まで) ※飲み放題選択時
- ★ 1/5~4/13の金曜日平日料金!!
- ★ 1/13~4/14の土曜日500円引き!!
- ★ 売店商品10%割引券付 ※酒類・スナック・ジュース類など一部除外品がございます。
- ★ 50名以上の利用で、ホテルペア宿泊券1組プレゼント!!

3館共通

- ホテル千秋閣
- ホテル花巻
- ホテル紅葉館

平日 一人様 1泊2食 9,000円

金土休前日 一人様 1泊2食 11,500円

8名様~プラン

※別途入浴料150円(大人)がかかります。※飲み放題はプラス2,500円(税別)で承ります。 ※お部屋は定員利用でのお申し込みとなります。

少人数でもお楽しみいただけるバイキングプランもございます。お気軽にお問い合わせください。

花巻温泉 0198-37-2111

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索