

2018.01月号 無料配布  
【月刊172号】次号/1月28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/  
大森ふじお/藤澤和哉/齊藤響

# 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

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  検索



岩手県雪合戦連盟理事長・紫波町雪合戦協会会長  
**作山 秀一さん(61)**



岩手県雪合戦連盟理事・紫波町雪合戦協会副会長  
**阿部 薫之さん(52)**

## 寒い時期こそ 雪で楽しむ

(平成30年1月の雪合戦大会予定)  
1月7日 小学生雪合戦大会(西和賀)、1月14日 紫波町雪合戦大会(紫波町)、1月27・28日 ほっとゆだ2018北日本雪合戦大会(西和賀町) ※その他、3月までさまざまな大会が開催予定



競技はチーム対抗で行われ、時間内に相手コートのフラグを抜くか、雪球を相手チーム全員にあてた時点で勝敗が決します。岩手の大会では、一般のほか独自にミックスやレディース枠も用意され、幅広い層が楽しめる工夫も

子どもたちの育成に  
雪合戦競技を!

作山さんと阿部さんが住む紫波町では、冬場になると小・中学校生の運動能力向上のため積極的に雪合戦

### 戦略を楽しむ 冬のスポーツ

夏、多くの観光客でにぎわう北海道札幌市の昭和新山も、冬になると人影もまばらに。その閑散期の地域活性化と新たな中核イベントとして誕生したのが「昭和新山国際雪合戦」です。日本では、古くは平安の頃から子どもたちの冬時期の遊びとして雪を投げ合うことで知られていた「雪合戦」ですが、国内で正式にチーム対抗のニュースポーツとして取り組み始めたのは1987年のこと。1988年には北海道札幌市で正式ルールが国際ルールとして制定され、翌1989年2月に同町で国内初となる「第1回昭和新山国際雪合戦」が開催されたのを機に、徐々に国内でも広まってきました。

と。1988年には北海道札幌市で正式ルールが国際ルールとして制定され、翌1989年2月に同町で国内初となる「第1回昭和新山国際雪合戦」が開催されたのを機に、徐々に国内でも広まってきました。

紫波町内では雪が無い時には、紫波第二中学校を開放して子どもたちをはじめ雪合戦愛好家が集まり練習しているとのこと。寒い時期、家に閉じこもらず、雪合戦で健康つくりとストレス発散、興味がある方は見学を。(練習は現在、火・木20時、日曜19時、紫波第二中学校体育館で行われています。)

雪合戦は競技性も高く、なにか子どもから大人まで楽しめるため、「子どもにとっても、大人たちと一緒にやってみよう」という意識が広がっています。

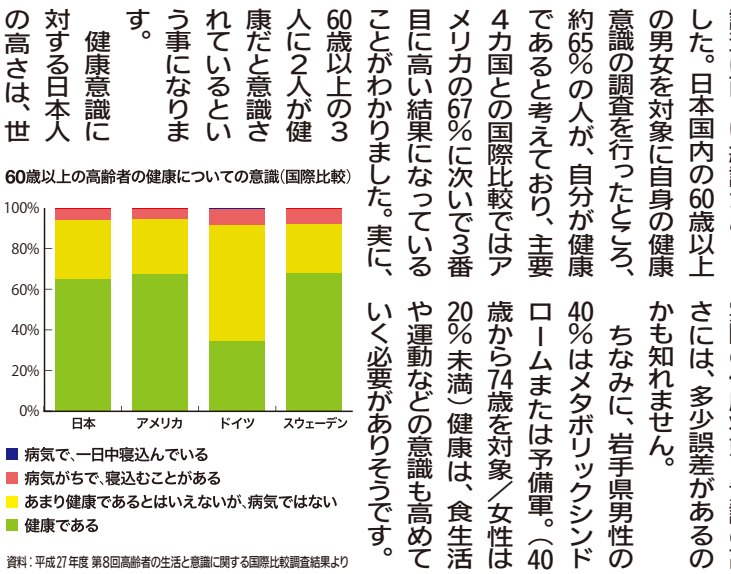
作山さんより2年遅れで雪合戦の普及に携わってきたのが、岩手県雪合戦連盟理事の阿部薫之さん。「一人に球をぶつけて認められるスポーツは、雪合戦がドッジボールかというくらい希少です。きちんとルールを知ることが最近ではチーム同士の衝突はなくなりました。最初の頃は『あてる・あてられる』で衝突がひどかったですよ」と苦笑。

### 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。

MS岩手株式会社 019-623-2400



### 意識と健康状態

シニアズ統計調査

高齢化に伴い、現在のシニア層の方々、最も健康な国ランキング」では、近年の食文化の影響などもあり、日本は7位の調査に面白い統計があります。日本国内の60歳以上の男女を対象に自身の健康意識の調査を行ったところ、約65%の人が、自分が健康であると考えており、主要4カ国との国際比較ではアメリカの67%に次いで3番目に高い結果になっています。実際に、いく必要がありそうです。

### サイエンスホーム

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

不可能を可能にした真壁づくりの家

## サイエンスホーム

今なら抽選で100名様 キャンペーン開催中!!  
ひのきの柱\まるごと/一棟分プレゼント!!

# 誕生

無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた 1,000万円台~で建てるひのきの家、誕生

サイエンスホーム盛岡店 盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877

9支部総勢102名が活動

# 一年の計はマラソンにあり



老若男女、早い遅い問わず新年マラソンからスタートしませんか

昭和57年 発足、実に35年の歴史を誇る「盛岡走友会」きっかけとなったのは、東北新幹線開業を記念して、当時マラソン好きな有志5名で盛岡〜埼玉間を駅伝形式で走破したことが始まりだったと言います。当初は5名から始まった仲間も今では、

主な活動内容としては、月に一回の例会、



前回の様子。盛岡駅(西口)から不来方橋付近

走会を初心者からトップランナーまでみんな集まり、ランを通じて交流を深めているそうです。県内外の主要な大会にも積極的に参加をしているそうで、中には国内を飛び越え、海外のフルマラソン大会に参加する強者までいるんだとか。最高齢は80歳も越えており、生涯スポーツの良さを感ずります。

誰でも気軽に参加できて市民の皆さんにランニングの楽しさを伝えたい、と毎年元旦に開催している元旦マラソンも約20回を数え、年々参加者が増加中。今回も8時半マリオス集合で、自分の走力に合わせて走ってもらう事が出来ます。参加は無料、事前申込不要で誰でも気軽に参加する事が出来ます。

## 貸本福袋で新しい出会い

新年始め、都南図書館で2日間開催

盛岡市都南図書館では、図書館職員が選んだおススメの本を福袋に入れて、貸し出しをするという「本の福袋」を2017年の第1回に引き続き、1月6日(土)・7日(日)の2日間開催します。

大人向けの一般書と、児童書にそれぞれ袋分けし、福袋に貼っている一言のヒントだけを頼りに、中身の見えない福袋を自分で選んで借りるという企画。前回は、図書館職員さんのチョイスが好評だったようで、「入った評定も良かった」と、入ったシリーズものが面白く

マホばかりで、活字離れの多い現代に、みんなで図書館に足を運んで、本を手にとって活字に触れるのもいい機会になるのではない

12月7日(木)、西部公民館にて「おいしいコーヒーとスイーツの教室」と題したクッキングスクールが行われました。

同館主催で開催されているこの事業は毎年恒例で、2週に渡って、コーヒー教室とスイーツ教室を行い、今回は成田健児先生を講師としてお迎えして「フットボール教室」をみん



「おいしいコーヒーとスイーツの教室」の教室風景

## 笑い飛び交うプロの教室

師としてお迎えして「フットボール教室」をみん

当日の参加者は13名。皆完成させて、喜んで自宅に持ち帰っていました。

一般的に「行政相談」という言葉を聞くと、なんだか堅苦しく受け取ってしまうがちで、私たちの暮らしの中では縁のないイメージが強いと思います。しかし、中身を詳しく知ると、行政に関する日々の困った事や公正かつ中立の立場で関係機関にスムーズに繋ぎ、改善していく重要な役割を担っているのだという事が分かります。そんな「行政相談」を受ける、行政相談委員は、総務大臣から委嘱



楽しく協力する参加者たち

## 岩手県内78人配置 相談から改善 行政相談とは

「次回の福袋の予約はできますか。などの問い合わせも頂き、期待もされてる取って活字に触れるのもいい機会になるのではない

「次回の福袋の予約はできますか。などの問い合わせも頂き、期待もされてる取って活字に触れるのもいい機会になるのではない

された民間有識者です。岩手県内に、行政相談委員は11月現在、33の市町村に78人配置されています。岩手県内に、行政相談委員は11月現在、33の市町村に78人配置されています。

たんすのきもの困っていませんか?きものがよみがえる

### きものお直し相談会

各会場で、京都の専門家がきもののお困りごとをお聞きしております。直接相談できるこの機会に、お気軽にお越しください。

開催場所/和のくらし 小袖 1月13日・14日 午前10:00~午後7:00

開催場所/こうや呉服店 1月15日・16日 午前10:00~午後7:00

見積無料

お直しの実例

- 古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい
- 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

2大特典 特典① 限定価格 期間中 限定価格 3,600円

特典② 限定価格 4,980円

色無地染替え & お仕立直し 62,640円

洋服の染め直し 3,240円~21,600円

和のくらし 小袖 019-658-8511

創業大正13年 こうや 019-622-2535

## 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】

気づけば笑顔。 そんな時間が ここにはあります。

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)

**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**  
 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**  
**ゆまぼうし桜台**  
 【農業を柱に運営しております】  
 電話: **019-667-1977**  
 住所: 盛岡市桜台2丁目18-2



県内作家の絵画が飾られた店内



長年変わらぬ味のコーヒー(400円)

盛岡にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

シニアの来店が多く、このコーナーは人気です」とのことで、売れ行きベスト10などが並んでいます。最近では80代、90代の作家の本が、どっさり平積みされています。上位置をキープするシニア作家も多く、若い頃からの作家が弱く辛く思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになってから辛い症状が解放されたとか。「咳き込むと会話もできなくなってしまうので、オカリナを吹いて元気いっぱい。」



ママの笑顔にホッと癒されます

店を閉めると言われ「じゃあやるか」となったわけ。私はこの店に思いがっぱあるからやめられない。」20代半ばに3年ほどこの店を手伝っていたことがあり、昭子さん、その頃、常連客だった主人にみそめられて結婚に至ったというエピソードも、店に対する深い思い入れにつながっているのかもしれない。

**知って？シニアの穴場スポット**  
**盛岡で一番古い喫茶店**  
 盛岡市にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

調が印象的。店は日曜を除く毎日11時~21時まで開けているので、「1日いっぱい店にいるから、ここが一番落ち着くんですよ」とのこと。

**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~  
 ※商品代金・消費税別途です。  
**622-0593** まで!!  
 ハナソニックのLED電球は5年保証が付いて安心です  
**(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

**脳の活性化や健康効果も**  
**オカリナの魅力**  
 イタリヤ 発祥の楽器「オカリナ」は、木や陶器で出来た本体を両手で包み込むように持ち、演奏される楽器で、音色はともまろやかで綺麗な癒しの音。日本を代表するオカリナ奏者の宗次郎さんの演奏などで、その音はどこかで耳にしたこともあるのではないのでしょうか。  
 今、ひそかなブームとなっているオカリナ。楽器自体の大きさはとても小さいので、持ち運びも便利。また、子どもから大人まで年齢を問わず、誰でも気軽に始められるという特徴も。NPO「滝沢ふるさと交流館」で、月2回行われているオカリナ教室「奏」では、現在20人が活動しています。指導しているのはライリッシュ・オカリナ連盟認定講師の竹田智子先生。

「40~80代と幅広い世代の人が通っています。習う目的は、ボケ防止に、楽しむために、とさまざまですが、1人1人が音楽を楽しみ、周りのコミュニケーションも取りながら、生活をより楽しいものに彩っていくのがオカリナの魅力です。」  
 若い頃から気管支が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナをはじめてから辛い症状が解放されたとか。「咳き込むと会話もできなくなってしまうので、オカリナを吹いて元気いっぱい。」

盛岡市内の書店に入ると、すぐに、新刊や話題の本のコーナーがあります。売れ行きベスト10などが並んでいます。最近では80代、90代の作家の本が、どっさり平積みされています。上位置をキープするシニア作家も多く、若い頃からの作家が弱く辛く思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになってから辛い症状が解放されたとか。「咳き込むと会話もできなくなってしまうので、オカリナを吹いて元気いっぱい。」

この一年、盛岡でも注目された作家は、佐藤愛子さんです。「九十歳、何がめでたい」は、上期のトップの売れ行きです。やけくそになって生きてきた佐藤さんの奮闘記が、ときに笑いを誘い、独自の魅力を醸成している。盛岡市内には五木寛之さんのファンも多く、85歳で書いた「孤独の進め」もランキン、ロングセラーの「青春の門」を執筆しながら、シニアに孤独という自由を楽しむように提唱しています。

盛岡市にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

大森ふじおのシニアナビ  
**新刊コーナーは、シニア作家が上位!**  
 盛岡市にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

岩大出身の63歳の若竹千佐子さんの文藝賞受賞作「おらおらでひとりいぐも」も並んでいます。老いの新境地をリズムのある筆致で描き、話題をさらっています。岩大で日本文学の講義をする作家の佐藤愛子さんは、「いろんな本が出ており、活気がありますね。シニアの方は自分より高く、人生の教訓を得たい」と話していました。新刊コーナー、お勧めです。盛岡生活文化研究室大森ふじお

**いわてシニアネット便り《1月の西部公民館パソコン教室》**  
 ● インターネットを楽しもう! ……17日(水)10時~15時  
 ● エクセル入門編……………23日(火)~25日(木)13時~16時  
 ● Googleアプリで楽しもう! ……27日(土)10時~16時  
 ● パソコン・タブレットお助け相談会…31日(水)10時~15時  
 いわてシニアネットは毎週1回西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。  
 【お問合せ】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@ksj.biglobe.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/

**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 JC08モード 一充電走行距離 40kWh/400km  
 3,150,360円  
 岩手県盛岡市上田四丁目1-12 Tel.019-641-5321

対策と取り組み、塩分の取りすぎに注意!

# 年末年始の減塩

年末年始は、鍋物や年越しそば、おせち料理、お雑煮など豪華で美味しい物ばかりが勢揃いします。ですが、ここで注意しなければならぬのが塩分。今回は、年末年始の減塩対策を取り上げたいと思います。

おせちの塩分は、厚労省が定める目標摂取量(男性80g/日未満、70g/日未満の3倍超(20g/日以上)との報告があります。そもそも、おせちは縁起の良い料理を作り置きし、正月三日は主婦を食事作りから解放する意味合いもあり、おせちの塩分が多いので、蒸し野菜は「野菜の旨味そのまままで食べる」、レモン

**おせちの塩分**  
目標摂取量の3倍超

おせちの減塩対策としては、①「1品の量を少なく、色々な物をバランスよく食べる」②「野菜料理をプラスする」を提案したいと思えます。野菜料理は手軽にできる蒸し料理がお薦めです。プロッコリーや人参、キャベツ、カボチャなどをレンジで温めるだけです。おせちの塩分が多いので、蒸し野菜は「野菜の旨味そのまままで食べる」、レモン

**お雑煮、茶碗蒸しは「乳和食」で減塩**

牛乳を出汁代わりに使えば、牛乳のコクと旨味で、美味しく簡単に減塩する方法が「乳和食」です。今年のお雑煮、茶碗蒸しは乳和食で作る減塩に取り組みませんか。簡単で美味しくできます。是非、一度試して頂きたいと思えます。

汁をかける、「オカ力」で和える「など良いと思えます。プロッコリーやカリフラワー、カボチャは特にカリウムの含有量が多く、体内のナトリウム(塩分)の排泄を促進しやすくします。



【表1】おせち一人前に含まれる塩分量

品名	塩分量g
かまぼこ2枚	1g
だて巻き1切れ	0.5g
数の子1本	0.6g
田作り	0.7g
昆布巻き3個	1.7g
黒豆	0.3g
紅白なます	0.2g
煮しめ	1.4g
お雑煮	2.1g

栄養と料理 清水加奈子分析より

### 雑煮(一人分塩分1.5g)

- 【材料(2人分)】
- ・かつお節だし汁120ml
  - ・牛乳180ml
  - ・味噌20g
  - ・餅(茹でておく)4個
  - ・花大根 花人参各2個
  - ・糸三つ葉 ゆずの皮 適宜



【作り方】

- ①花大根と花人参、糸三つ葉を茹でる。
- ②鍋にだし汁と牛乳を入れて温め、味噌を入れて溶く。
- ③碗に餅と花大根、花人参、糸三つ葉を盛り②を注ぎ入れ、ゆずの皮を添える。

### 茶碗蒸し(一人分塩分1.0g)

- 【材料(4人分)】
- ・卵液1個分
  - ・牛乳350ml
  - ・塩、醤油小さじ各1/2
  - ・椎茸、ゆずの皮、糸三つ葉 適宜



【作り方】

- ①大きめ(500ml)の丼に、卵液と牛乳を入れてかき混ぜ、塩、醤油を加える。
- ②①椎茸、ゆずの皮、三つ葉を入れ、器に4等分シラップする。
- ③フライパンに水を入れ、その中に②を入れて、強火で2~3分、卵液が白っぽく表面が固まったら弱火で7~8分蒸す。

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【19食目/なんちゃってひつまみ】



手間暇かけずに市販の「ひつまみ」が出来上がり、ギョウザの皮を使えば、あっという間においしい「作り方」

## ひつままない!?

- ①鍋に水1200ccを入れ、そこに、舞茸としめじを手でちぎって入れる。にんじんは短冊切り、「ごぼう」は皮ごと薄切り、鶏肉はひと口大のごま切れにして一度に入れて煮る。
- ②その間に、ギョウザの皮を半分、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、

- ③①が沸騰してきたら、酒、麵つゆ、醤油、和風だし、しょうが汁を入れて、アクを取りながら煮る。
- ④最後に、ギョウザの皮とネギを入れて煮て完成(あれば、さやえんどうも少々加えるとさらにいりどり良くなります)。

### ひと手間追加! バイス

「ひと手間追加! バイス」

ごぼうの皮は剥かずに、水でちよっと洗うだけ。皮を剥いてしまうと、ごぼう本来のせつかくの旨味が無くなります。ごぼうの皮を剥かずに、ごぼう本来のせつかくの旨味が無くなります。

### 材料(4人前)



鶏もも肉(100g)、にんじん(1/2本)、ごぼう(1本)、ねぎ(1本)、ギョウザの皮(適量)、舞茸(半パック)、しめじ(半パック)、酒(適量)、麵つゆ(100cc)、醤油(和風だし)の素、しょうが汁(各少々)



幅広い活躍をしている竜小太郎さん

「森の風 鶯宿」に今冬も流し目のスナイパー、竜小太郎一座特別公演」がやってきます。初代チビ玉として一世を風靡し、舟木一夫さんに見出され、大衆演劇から現代劇まで幅広い活躍を見せています。今や女形の早変わりとして、唯一無二の舞台役者の竜小太郎さん。全国各地に熱狂的なファンを持ち、自ら座長として、各地で最高のエンターテイメントを送る竜小太郎一座。

森の風でも一昨年、昨年と特別公演が、大盛況だったはいかがでしょうか。その他にも、炉端会席膳プランや、個室露天風呂付きのハイグレードな四季彩プランまで冬の鶯宿を存分に満喫できるプランが、豊富に取り揃っております。日帰りで気軽に観劇を楽



一緒に34万球のイルミネーションも楽しめます

## 3年連続大好評、竜小太郎一座 森の風で特別公演

### 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

会員募集中

登録料

女性 1,080円  
男性 32,400円

NPO 法人おせち会  
パンジークラブ & すみれ倶楽部

〒028-0114 岩手県花巻市東和土土居6-20-1  
Tel.0198-29-4192  
E-mail osecki\_1@yahoo.co.jp

「流し目のスナイパー」竜小太郎が大好評につき2018年も岩手にやってくる!

## 竜小太郎一座

森の風特別公演2018

《平成30年 特別公演日程》  
1月20日(土)~2月26日(月)

公演時間14:00~16:00 休演日/1月24日・30日・31日・2月7日・14日・15日 16日・21日※休演日変更の場合がございます。

【料金】当日券 3,000円(税込)  
前売券 2,500円(税込)  
指定席料金追加500円(税込)

今回は指定席ができました

ご予約・お問合せ 019-695-3333

盛岡駅 森の風  
12:50 ⇄ 16:30

## TOMATOMA とつが

栗きんとん  
「きんとん」は漢字で「金団」と書くその字の通り金の団子、つまり金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物

ねじり梅  
花が咲くと必ず実を結ぶことから縁起物とされている梅、人参の赤色で寿を表しています

酢蓮  
けがれない植物とされているレンコン。穴がたくさんあることから将来の見通しがいいという縁起を担いだ食べ物です

黒豆  
道教で魔除けの色とされている黒色。この一年(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災の願いが込められています

●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

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 犬と人の関係

新年は戌年ですね。犬は3万年前から人と暮らしていたと推定され、家畜として飼われるようになったのは約1万2千年前と言われている。最初は狼の子どもを飼いならし、狩りに使ったのではないかとされています。長い歴史の中でこれほど人と共に生きてきた動物はありません。犬は本来、統制のとれた群れで生活する動物で、その性質は先祖から今も受け継がれています。ペットとして飼われている犬は、その家族を群れのメンバーと認識しています。

「犬は3日飼えば3年恩を忘れず」ということわざ動物のことより

**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

**松園動物病院**  
各種検査・美容室・入院  
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  
盛岡市西松園4丁目20-2  
019-661-0500

# 医療 + インフルエンザとは

いわて医療通信 インフルエンザ

インフルエンザはA型またはB型インフルエンザウイルスが感染することでおこる病気です。突然の発熱、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、インフルエンザによくみられる症状です。鼻水、のどの痛み、咳を伴うこともあります。

インフルエンザウイルスが口や鼻から体内に侵入し、1~3日が経過すると症状が出て1週間程度で治まります(典型的な症状が出ない場合もあります)。病院などで迅速診断キットを使って、咽頭や鼻腔にウイルスの存在が確認できるとインフルエンザと診断され

ます。臨床症状や地域の流行状況から診断されることもあります。現在4種類のインフルエンザ治療薬がありますが、その効果は症状が出現してから時間や病状により異なりますので、使用する、しないは医師が判断します。

インフルエンザの予防としてワクチン接種があります。残念ながら、現在のインフルエンザワクチンは発症を完全に阻止することはできません。ワクチンを接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものはありません。しかし重症化を阻止する効果はあると

本格的な冬の到来です。体も冬の準備が整い、寒さに順応していることと思います。人間も自然のリズムに合わせて体が変化します。冬は日の入りや早く日の出も遅いので、それに合わせた生活が好ましいようです。また、冬は万物の生命エネルギーが低下して活動量が落ちるのと同様に人間にとっても冬は休息の季節にあたります。できる限りエネルギーの消費を防ぎ、貯蓄する期間にしてほしいです。現代人は自然のリズムに反し、年中変わらぬ生活を強いられ、特に年末・年始は

## 一生の健康は冬の過ごし方にあり

# 冬の養生の大切さ

ザ・肺炎などに注意が必要で、寒さによる冷えは血管を収縮させ気血の巡りが滞りやすく血圧を上昇させ心臓に負担をかけた痛みなどを誘発しやすくなります。

東洋医学では、人体の五臓の中で冬と関係の深い臓器は「腎」と言われています。腎は人体の生命活動を維持するエネルギーを蓄え全身に巡らし五臓六腑の健全な動きを維持する役割を持っています。この腎を養うのが食べ物という「塩辛い味」です。寒い地方で塩分を多く摂るのは、体を温める作用があるからです。体内側から冷えるのを防ぐ生活の知恵ですが、東北地方は脳卒中の発症率も高いこともあり減塩が必要と言われています。塩害から身を守るためには、ただ減らすのはやさしいが、正當に怖がることはなかなか難しいがあります。これから本格的なインフルエンザシーズンに突入します。敵(ウイルス)を知らず、正しい知識で対応することが大切です。

岩手医科大学 医学部 微生物学講座 感染症学・免疫学分野 村木靖

インフルエンザの感染源は、感染した人の咳やくしゃみに伴って口や鼻から出される小さな水滴、飛沫です。発病前日から3~7日間ウイルスを排出するといわれています。この期間だけでも外出を控えたいものです。マスクを着用し「咳エチケット」を守り、咳やくしゃみを他の人

岩手医科大学は2017年 創立120周年を迎えます

岩手医科大学 医学部 微生物学講座 感染症学・免疫学分野 村木靖

**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 盛岡市東山1丁目20-3-1  
0120-568-140  
http://www.good1r.co.jp/

冷えやすい 疲れやすい 多夢  
肌の乾燥 辛い生理痛 筋肉がつりやすい  
爪が割れやすい 経血が少ない  
眠りが浅い 目が疲れやすく乾く  
気分の落ち込み 髪の毛が抜けやすくなる  
2つ以上当てはまるあなた… 不安

漢方で温活 始めませんか?  
TEL.019-622-2623 盛岡市本町通 1-17-26

最近の疲れの軽減に、まずは実感して欲しい  
還元型コエンザイムQ10の願いです。

**KANEKA**  
カナケアヘルスケア株式会社

Q.還元型コエンザイムは、なぜ疲労感を軽減?  
効率的に身体で働くので、パワーを実感しやすい  
コエンザイムQ10には、「還元型」と「酸化型」があります。私たちの身体の中にもともと存在する「還元型」のコエンザイムQ10。飲んだ後すぐに身体で働き、元気をサポートしてくれるので、よりパワーを実感できます。

Q.口に入れて、問題のないものですか?  
国産コエンザイム素材使用。医薬品と同等の品質管理。  
カナケアヘルスケアは、酵母からつくった国産コエンザイム素材を使用。さらに、医薬品と同等の製造管理と品質管理を採用しています。原料をつくるカナケアは、日本や米国など各国にコエンザイム素材を提供する世界トップメーカーとして、品質は特に厳しく管理して製造しています。

まずはたっぷり 2週間お試しください。  
14日間分お試し用  
初回限定 1世帯 1個限り **500円** (税込)

お申し込みは 今すぐ **0120-091-072**

# 年の瀬準備と交通安全

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

平泉ひかるは有志8人が参加し、真剣に作業にあたり、休憩時間には、手作りの「がんづきや」の甘酒等が振る舞われ、取材スタッフが美味しくいただきました。



丹精込めて手作業で26本のしめ縄を束ねました

平泉ひかるは有志8人が参加し、真剣に作業にあたり、休憩時間には、手作りの「がんづきや」の甘酒等が振る舞われ、取材スタッフが美味しくいただきました。

エフエム岩手 平泉支局  
エフエム岩手 平泉支局  
エフエム岩手 平泉支局

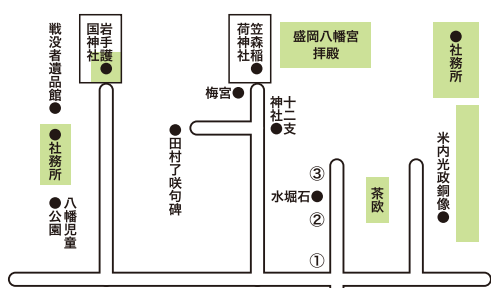
## 盛岡八幡宮境内を探索

もりおかにしえ散歩 ⑨ 案内役 真山重博



盛岡八幡宮は、初詣や9月に行われる例大祭をはじめ、一年を通じて多くの参拝者が詣でる神社です。その境内には、実に多くの神社が集まっています。総面積約2万坪もの神社のテーマパークのような広い境内は大きく分けると3つのゾーンがあります。正面の大鳥居をくぐった先には本殿を中心に、縁結美神社、飲食店の守り神の高倍神社、交通安全祈禱殿などが集まる「八幡宮ゾーン」、その左側には生まれ年守護の十二支神社、健康神社、字問の神様を祀る盛岡天神社、安産祈願の梅宮、

### 八幡宮境内MAP



「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)  
ご利用の自由!  
2か月に一度のご返済もOK!  
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  
Relax & Refresh HULA Hale Lehua  
TEL.080-1663-2928

未来をつなぐ 創造力  
株式会社 渡辺工業所  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

盛岡市の寺町・愛宕町に、南部利直公が徳川家康から貰った一頭の虎を養っていたと伝えられている「正傳寺」がある。この由緒から山号を養虎山と言った(現在は養虎山)。

正傳寺は今の場所ではなく盛岡城内にあった。城跡公園内の地図に明記されている「虎屋敷」のあたりとこのことが、探してみても特にならぬ。当時は傍らの中津川に毘沙門淵があり(今の毘沙門橋下)、そのそばに正傳寺、そして虎屋敷があった、そこに設えられていた籠の中で、牡丹丸(雌)と乱菊丸(雄)と名づけられた一頭の虎が飼われていた

の餌にされたというが、なげか虎たちはそれを食べることはなかったらしい。ちなみに、当時弾圧されたであろう。死後、剥がされた虎の毛皮は、曳き馬の鞍覆いにされ、盛岡藩の参勤交代の行装の目玉になった。その様は「もりおかに歴史文化館」で常設展示されている。城下町絵巻シアター」の中で確認できる。参勤交代の行列の中から虎の毛皮の鞍覆いを探してみたい。

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。  
3年後、同年代でトップを走るため  
iwate-kagaya.jp  
株式会社カガヤ  
TEL.019-683-2882

岩手の経営者 今月のボス!

「自利利他」の精神で

「Rita 税理士法人」代表社員税理士 和田孝仁さん(50)



顧問先の繁栄は私たちが喜びです。社名のRitaは「自利利他」が語源、「他者を幸せにすることが自分の幸せにつながる」という話をするのは、「Rita 税理士法人」代表社員税理士の和田孝仁さん。

八百屋を営む家に生まれ、幼い頃から商売を身近に感じていたという和田さんは、高校卒業後、経営者をめざし大学では経営学を専攻。ところが、望んでいたものとの違いを感じ、大学2年で簿記や会計学を学ぶ財務会計論のゼミに入ることに。「最初から税理士という仕事に興味があった

1997年8月 税理士登録、1999年6月 和田孝仁税理士事務所開業、2000年3月 TKC全国会入会、2016年1月 Rita 税理士法人設立代表社員就任

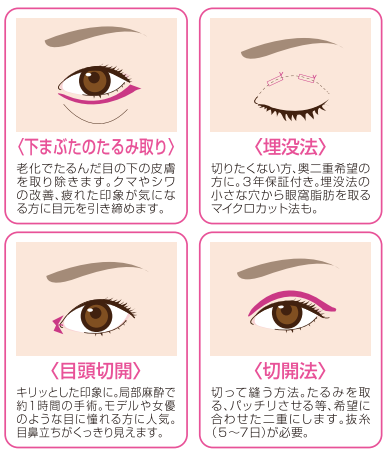
さへく美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

理想の目元に近づぐために



院長 田崎 治子

最近、当院で一番ご相談が多いのは目についてです。特に「重まぶた」に関するところが多く、施術はプチ整形と言われる「埋没法」から、くっきり二重にする「切開法」があります。



当院では、まぶたの腫れぼったさを応じてその下の皮膚を取り除いた印象を取り戻すイメージを演出する施術を行っています。目元の印象が変わると、目の周りのお化粧も楽しくなり、たい場合には目頭切開や尻切開など、お悩みにぴったりの施術を致します。

中国故言の叢智 33 羨望の王維詩の境地

文芸評論家 吉見正信



王維詩の魅力には、五言絶句に極まっていると言えよう。五言と言えは短詩であるため読みやすく、わかりやすいといふこともあろう。またその詩境は、ストリーと日本人には受容しやすいため、心象散策してみよう。『空山 人を見ず、但人語の響くを聞くのみ。返景深林に入り、復た書苔の上を照らす。』

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント 地域ケア係 元気はなまる筋力アップ教室

各種イベント パイプオルガン ファミリーコンサート 内容: 童謡などなじみのある曲を親子で楽しめるオルガンコンサート。

12月17日(水)午後1時半~3時半 都南公民館 1階小ホール 12月23日(水)午後10時~12時 仙北地区活動センター

センター ☎019-606-1774 野村胡堂と江戸川乱歩 内容: 野村胡堂と江戸川乱歩、ふたりの交流の記憶をたどる企画展

読者プレゼント 応募方法「読者プレゼント」郵便はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し下記へ。

「文芸作品読者のコーナー」 「短歌」 夏近し一日増しに年を取りても歩ける事が、幸せなりと

読者プレゼント QUOカード2,000円 鬼の手唐辛子 サッポロ極ZERO 爽快ゼロ350ml

サークル紹介 Yoga Circle 上田クリスタルラヴRDサークル 楽々エアロビック教室 デコパージュ「あじさい」

clean area 完全禁煙エリア WINS本宮 4円パチンコ 1円パチンコ 50銭パチンコ 20円スロット 5円スロット

### 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

## エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz  
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz  
野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz  
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz



地域の看護職と、関係団体との連携を図りながら、県民の健康と福祉の向上の貢献に努めています。  
公益社団法人 岩手県看護協会  
盛岡市緑が丘2-4-55 ☎019(662)8213

### 幼い頃から、看護師の夢にまっしぐら

岩手医科大学附属病院看護部長を経て、平成28年、岩手県看護協会会長に就任した及川吏智子さん。看護師を志したのは、幼い頃の患者体験からでした。「私にずっと寄り添ってくれた看護師さんの声掛けが、本当に心強かった。自分もこ

んな風になりたいという思いが、看護師を目指した原点です。」  
それから看護師への夢はまったくぶれず、岩手高等看護学院を卒業後、岩手医科大学附属病院に入職。そんな看護の第一線で働いて

きた及川さんを支えたのは、尊敬できる先輩との出会いでした。「熟練した看護技術と知識でケア、患者さんへの声掛けや説明がと

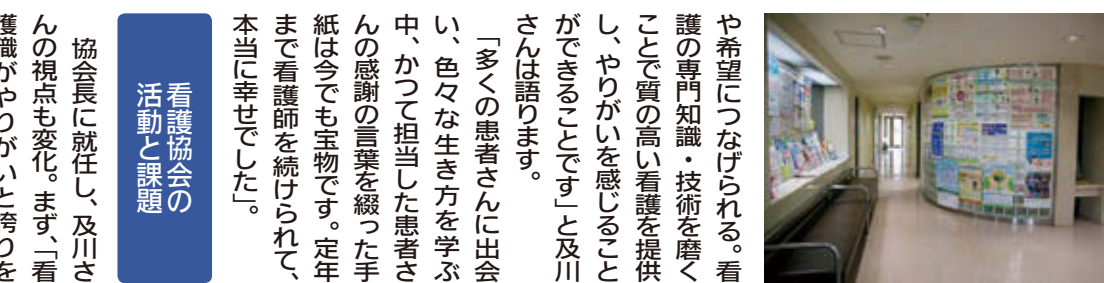
ても丁寧で親身。看護の役割や学ぶことの大切さなど、先輩から教わったことは一生の宝です」と及川さん。この出会いが仕事を続ける原動力となりました。そして、定年までの7年間、同病棟の看護部長に、その在職中に起きたのが、東日本大震災。今まで経験したことのない様々な局面に対応し、病院に泊まりこみで勤務。家族や親族が被災した方々もおり、「スタッフと患者さんの心情を察し、できるだけ配慮に努めた」と振り返ります。

看護の仕事の最大の魅力は、「患者さんの不安や苦痛の軽減を手助けし、癒した。」  
看護の仕事の最大の魅力は、「患者さんの不安や苦痛の軽減を手助けし、癒した。」



岩手県看護協会会長 及川 吏智子 さん

優しい笑顔で丁寧に話す及川吏智子さん。元来、内面的な性格だと自己分析。「会長を引き受けたのも、先輩の言葉や周りの協力があったからです」



### 患者の心に寄り添う

や希望につながられる。看護の専門知識・技術を磨くことで質の高い看護を提供し、やりがいを感じる事ができることと、及川さんは語ります。  
「多くの患者さんに出会い、色々な生き方を学ぶ中、かつて担当した患者さんの感謝の言葉を綴った手紙は今でも宝物です。定年まで看護師を続けられて、本当に幸せでした。」

株式会社理創生活 **HOUSE DO** 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

☎0120-48-2348

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

### 訪問購入トラブル注意報

## 制度を知って防ごう!

「他にありませんか」と言われ、別室に探しいって、盗まれた」  
このような訪問購入のトラブルは、相談者全体の約7割を60歳以上が占め、中でも女性からの相談が多いことが特徴です。  
買取り業者が飛び込みで勧誘することは法律で禁止されています。

「不要な着物を買取ります」という電話があり、家に来てもらった。貴金属も買取る」とも買取り訪問してきた話がある。事前電話もなかった。指輪やネックレスを見せたが「けっこうです」「いいです」といった言葉は受諾の意味にとらえられてしまうので、きっぱりと「いいません」「帰ってください」と断りましょう。もし買取りを承諾した場合は、業者の連絡先などがきちんと記載された書面の交付を求めましょう。すぐに品物を引き渡さずに8日間は冷静に考えるのも手です。8日以内はクーリング・オフ(解約)も可能です。

消費生活センター(電話188)も可能です。

時代に広がる朝日生命の介護保険

**あんしん介護** 130th ANNIVERSARY 1888

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

仕出し 美藤

本年も美藤をご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。年末は12月31日まで、年始は1月4日より営業。新しい年も美藤をよろしくお申し込み申し上げます。

オードブル & 寿司セット (5名様用) 10,000円税別  
とらふぐ鍋 (3名様用) 8,000円税別  
とらふぐ刺し (3名様用) 6,000円税別  
二段折弁当 2,500円税別

盛岡市山田3-7-26 ☎019-653-1421  
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

ゆるキャラグランプリ2017 全国8位の「フクロー」に会える!!

期間:2018 1/31(水)まで ※プラン適用日はカレンダーをご覧ください。

## 冬休みファミリープラン

お子様料金がお得!

小学生:通常大人料金の70%のところ **50%**  
未就学児(3歳~):通常大人料金の50%のところ **30%**

お子様にはフクローグッズをプレゼント

平日1室大人2名+お子様1名のご利用で

**1泊2食 お1人様(大人) 10,600円~** 消費税込

1室につき大人2名+お子様1名の3名様から承ります。

夕食 各館バイキング [ホテル紅葉館]和洋中バイキング [ホテル千秋閣・ホテル花巻]会場おまかせバイキング

あったか鍋と20種類のスイーツフェア開催中!!

朝食 和洋バイキング

花巻温泉公式キャラクター フクロー

花巻温泉に泊まって T-POINT 貯まる・使える

TEL0198-37-2111 花巻温泉 検索