

2019.3月号 無料配布
 【月刊186号】次号/3月24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/齊藤馨

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

エフエム岩手
 盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡 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



発信力で 地元を繋げる

株式会社エフエム岩手最高顧問
村田 憲正さん

1947年花巻市大迫生まれ。慶應大学大学院法学研究科修了後、テレビ岩手に入社。報道局長、取締役を経てエフエム岩手社長に就任。2018年、同最高顧問。趣味は俳句。座右の銘は「三分ノ人事七分ノ天」

非常に刺激を受けた。と語ります。

ラジオの重要性と責任を認識

大学卒業後、情報発信の想いを胸に地元のテレビ岩手に就職。「元々、政治や法学を学んでいたし、報道をやりたいだったので、はじめの3年は東京で営業をしていました。その後、報道部に配属となった村田さんは報道デスクへと進み、県政を絡めた斬新な番組を作ります。『いわて大航海時代』では、当時の増田知事をレギュラーにしている。いろいろなゲストを招く。トヨタ社長に出演してもらった時には、知事と意気投合して金ヶ崎に新工場を建てるきっかけにもなった。その後、報道局長、取締役を経てエフエム岩手の社長に就任したのが2006年の事でした。

「テレビは映像を通じての迫力や伝達力がある。しかし、ラジオは映像が無い分、人の話がよく理解できる。声の力はすごいなと感じました。それを痛感したのはやはり、東日本大震災。24時間、パーソナリティを交代しながら、ぶっ通しで最新の情報を発信し、『頑張ってください』と目も不自由なリスナーから寄せられた『ラジオで伝えられる情報力が心強かった』という言葉は今でも強く印象に残っていますし、責任を実感しました。釜石支局も津波で一部被災し、高台の沿岸広

情報発信に魅力を感じた青年時代

車の中、お店の中、商店街。生活のいたる所で耳にするラジオ放送。私たちの生活の中に当たり前のように入ってくるラジオ放送を、長年支えてきた第一人者が村田憲正さんです。

現在の花巻市、旧大迫町で酒屋の息子として生まれた村田さん。6人兄弟の末っ子で、子供のころは実家のお酒の配達を手伝いながら、友達と山の中を駆け回り回ったりとわんぱくな少年だったといえます。

そんな村田さん、実は小学生の頃に学級新聞を作り

たいと先生に掛け合っていたこともあった。『東京大や早稲田大など、さまざまな学生がいたので、若手県人は私だけだった。よく『若手県人はPRが苦手』なんて言葉を聞かされた。他県や東京の人たちは、なんでも物怖じせずに主張してくる。さらに情報収集力がすごくあって、それを外部に発信して、同意を得て協力させていく。そういう事が若手にとって必要だと思った。我々、団塊世代が学生だった頃の日本は非常に揺れ動いた時代で、若者たちが色々考えざるを得ない環境だった。その時代を共にした東京の学生には

加。これが運命を決定付けて来た事だったと話します。

「東京大や早稲田大など、さまざまな学生がいたので、若手県人は私だけだった。よく『若手県人はPRが苦手』なんて言葉を聞かされた。他県や東京の人たちは、なんでも物怖じせずに主張してくる。さらに情報収集力がすごくあって、それを外部に発信して、同意を得て協力させていく。そういう事が若手にとって必要だと思った。我々、団塊世代が学生だった頃の日本は非常に揺れ動いた時代で、若者たちが色々考えざるを得ない環境だった。その時代を共にした東京の学生には



放送活動で陸上自衛隊から感謝状も贈られました
 テレビ岩手時代に作り上げた『いわて大航海時代』



2月実施のいわてシニアの会

「釜石市から発信したいが、放送機材がないのでFM東京の社長にお願いをした。そしたら、『わかった』と即決で搬送してくれた。おかげで速やかに放送することができた。震災を通じて、県域放送、全国放送、災害FM局の在り方重要性を改めて感じました。その教訓を未来に繋げたいと思っています。今はネットでも全国のラジオ放送が聴けるので地方から中央に発信できる仕組みができた。地方独自の発信をして地方から日本が元気になればと思っています。」

ネット社会と呼ばれるなか、ラジオでしか出せない魅力をインターネットとのコラボで実現したい。まだまだ村田さんの目には強い輝きが見られます。

大森ふじおのシニアナビ

100歳社会に県産食材を

この日のテーマは、「生活に役立つ食材などについて」。シニア30人と食と健康寿命、食生活改善のための県産食材の摂取の大切さなどを学びました。健康レシピ提案で著名なブランドストーリーの大平恭子さんは、まめ、ごま、ワカメなど、若手県の豊かな食材を積極的に食べるよと拍手。

同会事務局の志田満さん(62)は、「当会には、理系シニアが多いのですが、とても、新鮮な話で皆さん満足したようです。すぐ、実施したいことばかりと主催者側も満足の様子。100歳社会には県産食材が必須ですね。」

盛岡生活文化研究室大森ふじお

MS&AD 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北東北株式会社 019-623-2400 担当 荒木田

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大通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

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Nissan LEAF e+

航続距離をさらに延ばした“e+”登場

● 62kWhバッテリー搭載車 **458km** (WLTC) **570km** (JC08)
 ● 40kWhバッテリー搭載車 **322km** (WLTC) **400km** (JC08)

※日産リーフは、62kWhバッテリー搭載車、40kWhバッテリー搭載車において、WLTCモードとJC08モードの両方を併記します。※62kWhバッテリー搭載車は、最大100kWの急速充電に対応しています。40kWhバッテリー搭載車は、最大50kWの急速充電に対応しています。※WLTCモードは、「市街地」「郊外」「高速道路」の各走行モードを平均的に使用し、かつ十分な充電率を維持する走行モードです。※実電力量及び一充電走行距離は定められた試験条件での値です。お住まいの環境(気象、洗車等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、整備状況(タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。電気自動車は、走り方や使い方、使用環境等によって航続可能距離が大きく異なります。

盛岡日産モーター

矢中 本店 岩手県紫波郡矢中町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

住み替えるというセカンドライフ

「生活の縮小」という選択も必要か

仕事も子育てもひと段落し、これまでにない時間を過ごせるようになってきた。子供たちの独立によって、アクティブなセカンドライフを送るシニアが増えています。しかし、生活に「一番密着している住まい」に関しては、今の現状でもまだ良いと思っている家庭も多いようです。

しかし、今後の暮らしを見据えた時に、今の住まいでいいのか考えているシニアの方もまた多いようです。「階段で2階上がるのが億劫」「冬の雪かきが大変」

市内中心部への住み替えで買入物にも徒歩で可能マンションだから階段の上り下りや、雪かきなどの面倒からの解放でよりストレスフリーな生活を始めるのも大切なことの一つです。

「買入物のアクセスなど車を使わないとダメな距離」「防犯の面でも夫婦二人では心配」といった声があるのも確かです。

盛岡市にある「株グッドワンリフォーム」では、それらの問題を抱えるシニアの方々の解消をすべく、盛岡市中心部のマンションをフルリノベーションし、快適なセカンドライフの提案をしています。

「防犯の面でも夫婦二人では心配」といった声があるのも確かです。盛岡市にある「株グッドワンリフォーム」では、それらの問題を抱えるシニアの方々の解消をすべく、盛岡市中心部のマンションをフルリノベーションし、快適なセカンドライフの提案をしています。

今回ご紹介の物件

早い者勝ち!! 限定1邸
モデルルーム家具付き販売



初期費用が抑えられて、新生活をラクラクスタート!
●ダイニングセット ●断熱ブラインド ●ベッド ●エアコン

上記全てコミコミで

限定1邸 1,880万円(税込)

所在地/岩手県盛岡市着町
間取り/2LDK 専有面積/76.38㎡(壁芯) 階建・階/8階建・2階
バス・トイレ/浴室乾燥機、オートバス、タンクレストイレ
トリプルワイドIH、W.I.C、ユニット量収納、オートロック、ダウンライト

詳細はお気軽にグッドワンリフォームまでお問い合わせください

Before After

リノベーション施工事例

広めに取られたLDKでしたが、和室に挟まれ水周りの導線も遠い空間でした。

奥の和室をなくし、広々と解放的で対面式のキッチンを入れたことで子供たちやお客さんも気兼ねなく招ける空間になりました。

和室が二間続く間取り。奥の和室には陽がほとんど入らず、生活するには不便な部屋でした。

壁を少なく、圧迫感のないアクリルパネルを使ったことで中は開けてLDKと繋げてより解放的な空間に。収納も広く取りました。

玄関からすぐに洗面所があり、洗濯などの生活騒音がマンションの廊下聞こえたりと細かく気を使う生活が多かったようです。

洗面所と浴室の位置を変更したことで、水周りの導線が幅広くなりました。洗濯物を干すのも楽になり、ストレスが軽減です。

マンション住まいのメリット

- ① 周辺環境の良さ
スーパーや病院など、日常でよく利用する店舗・施設が歩いていける距離に。
- ② 流れるような家事動線が可能
廊下が少ない間取り、キッチン・洗濯・ペランダが一直線のため、毎日の家事がはかどります。また、室内がフラットなので高齢者でも暮らしやすいです。
- ③ 雑草や庭木の手入れ、雪かきが不要
戸建リフォームで最近非常に多いお悩み…。庭を全てコンクリート、アスファルト化した物件も多いです。
- ④ 優れたセキュリティ
スーパードライブはオートロックになっていて、防犯の面でも安心です。
- ⑤ 管理費
月額13100円(当物件)
- ⑥ 修繕積立金
月額5450円(当物件)
- ⑦ 修繕積立金は、戸建でも10~20年に一度必要となります。リフォーム資金の積み立て(前払い)(計画的な積み立て)とお考えいただけば、必ずしも余計にかかる費用とは言えないと思います。

住みやすさ=快適な生活という提案

今回、ご紹介している物件は築38年のマンションをフルリノベーションした物件です。快適で癒しの空間を大切に、自然体で暮らせる心地よさ。ナチュラルの中にも生活をしやすい導線は、セカンドライフを過ごす方には最適な空間とも言えます。

近隣には、お買い物やお茶飲みにも便利な着町商店街をはじめ、病院や散歩に最適な盛岡城跡公園などがあり、徒歩圏内で生活やリラクゼーションができる環境というのは、これから過ごす上で、安心で

きる一番の要因ではないでしょうか。こちらの物件は「デザインアワード」と呼ばれるアイディア・デザインに秀でた全国から寄せられるリフォーム事例の審査で、全国優秀賞を受賞した物件になっており、最新の設備の数々や、快適さの追求は折り紙付きの一軒であることは間違いありません。また、ペットも可ということで「今の住まいにペットがいるからマンションはちょっと」と考えていた方にも安心の物件です。

セカンドライフを満喫する。その考えに住まいの快適さを盛り込むのもひとつかも知れません。

~モデルハウスでのイベントやカルチャー教室の様子~

イベントも多数開催

八幡町にある、モデルハウスでは定期的にイベントやカルチャー教室を開催。実際に足を運んでグッドワンリフォームを体感してみてください。

グッドワンリフォーム 検索

PanasonicリフォームClub
株式会社グッドワンリフォーム

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町13-32
TEL.0120-314-901 TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028
URL:http://www.good1r.co.jp E-mail:info@good1r.co.jp

再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる安心の投資先

土地付き太陽光発電所販売

表面利回りは12%以上

☑ 太陽光発電で節税対策

消費税還付 課税事業者を選択することでお得になるケースがあります!

中小企業経営強化税制 余剰、自家消費型なら即時償却が可能!

¥ 太陽光発電で安定収入

固定買取価格 「固定価格買取制度」は、再生可能エネルギー(太陽光発電、風力発電、水力発電、バイオマス発電、地熱発電)で発電したすべての電力を、電力会社が20年間固定価格で買い取ってくれる制度です。

販売数100件を超える信頼と実績

- 融資先のご紹介を致します。
- 販売後も万全のメンテナンスで手離して運用可能です。
- ソーラーパネル定期点検
- 草刈り作業 etc

安心して当社にお任せ下さい!

過積載低圧物件 日当たり良好

所在地▶花巻市湯本第19地割
システム容量▶パネル93.0KW
パワコン49.5KW
売電単価▶21円

北湯口第2地割発電所 コンパクトな発電所 日当たり良好

所在地▶花巻市北湯口第2地割
システム容量▶パネル57.52KW
パワコン19.8KW
売電単価▶21円

南向物件で好立地

所在地▶花巻市北湯口第18地割
システム容量▶パネル93.0KW
パワコン49.5KW
売電単価▶21円

求む! 風力・太陽光発電用地募集

土地を売りたい方・貸したい方
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
Good One Reform
再生可能エネルギー・不動産部門
〒020-0872 盛岡市八幡町4-18
0120-568-140
http://www.sasaki-group.jp/



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【33食目/盛岡りんごのナポリうどん】

りんごの旨味で豊かな味わいに!



盛岡りんごの酸味とケチャップの相性もばっちり。のうどんを使ったおいしいナポリタンです。

作り方

1 冷凍うどんはラップしてレンジでもどす。
2 玉ねぎは厚めにスライス

3 フライパンを熱し、オリーブオイルとお好みでローリエを入れ、ソーセージを先に炒める。

取り乱切り、しめじは石づきを取りほぐす、ソーセージは斜めにカット、りんごは芯を取り皮のまま乱切りに材料をカットしておく。
5 皿に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを乗せて完成。
6 オリーブオイルを使うとカロリーも気にならずヘルシーに。オイルを最初に熱する時にローリエの葉を入れると香りがより豊かになります。パセリは刻んだあとにキッチンペーパーで包み軽く水洗いすると、鉄分がとれて緑が鮮やかになります。

材料(約2人分)



玉ねぎ(1/2個、冷凍うどん1パック、しめじ半パック、りんご1/2個、ピーマン1個、プチトマト3個、パセリ(少々)、ソーセージ(2本)、水40cc、赤ワイン(少々)、塩少々、コショウ少々、ケチャップ適量、オリーブオイル(適量)
※お好みでローリエ1枚

もりしん 金利上乗せ実施中!

年金定期 年金定期 II 型

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)

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

ファイブ-α アルファ

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。

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)ダイレクトバ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**

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

●お問合せ・お申し込みは **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/>

いわてシニアネット便り《3月の西部公民館パソコン教室》

●ワード実践編 5日(木)・6日(金)10時~16時
●エクセル実践編 14日(木)・15日(金)10時~16時
●デジカメ取込・整理・加工 20日(木)10時~15時
●パソコン・タブレットお助け相談会 26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@ksj.biglobe.ne.jp

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。

食後高血糖(※)は糖尿病になりやすいだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、アルツハイマーのリスクを高めるとされ、テレビや雑誌でよく取り上げられています。食後高血糖にしない食事の工夫として、以前このコーナーで「野菜↓肉・魚↓ご飯」の順に食べる「野菜ファースト」を紹介しました。今回はパート2として、グリセミック指数(GI)をご紹介しますと思います。

グリセミック指数(GI)とは

GIが70以上を高GI、56~69が中GI、55以下が低GI食品と分類されています。糖質の多いご飯やパン、麺類、そして果物と乳製品のGIを見てみたいと思います(表1)。

高GI食品 低GI食品

高GI食品は、加工度が低い物が入っている玄米や全粒パン、ライ麦パン、蕎麦、パスタは低GI食品です。パスタのGIが低いのは、パスタは普通の白い小麦ではなくデュラム小麦の粗挽きを使う量や調理法、組み合わせなどによる原因になります。GIは食物繊維の含有量や調理法、組み合わせなどによっても変わります。例え、高GIの精白米には、もち麦などの雑穀を混ぜる、納豆と組み合わせる、酢や油料理も適量取り入れる、などでもGIは低下します。同じ穀類でもどの種類を選び、どの様にして食べるかが大切です。管理栄養士 菊池洋子

数値意識で高血糖予防

食後高血糖にしない食事の工夫 パート②グリセミック指数(GI)

表1 穀類、果物、乳類のグリセミック指数

20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~79	80~89	90~100	
牛乳、ヨーグルト(無糖)	りんご、梨、みかん	ブドウ(テラ)	バナナ	玄米、パスタ(乾) 食パン(全粒粉) ライ麦パン、蕎麦(乾)	クローワッサン	赤飯	精白米、うどん(生)	食パン、フランスパン

※インスリン(血糖を下げるホルモン)の分泌量が低下したり、インスリンの効が悪いなどの原因により、食事をして2時間以上経過しても血糖値が下がらず、140mg/dLを超える場合

Ainas

「わかちあう幸せを」
50・60代のための
婚活サポート

TEL:019-601-8105

〒020-0122 盛岡市みたけ3-38-20
岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室
一般社団法人アイナス **ブログも更新中!**

肩腰の痛み 脚のむくみに
ロシアのリンパケア

全施術 オールハンドの安らぎ
完全個室で 安心リラックス
乾燥肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し

肩腰脚 60分のコース
6,600円(税別)が
「シニアズを見た」で、なんと
特別価格の**5,500円(税別)**に!

リンパ専門サロンロシア **完全予約制**

盛岡本宮店 盛岡市本宮2-41-1 TEL019-681-4350
みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 TEL019-656-8220
北上店 北上市上野町3-11-10 TEL0197-62-3375

歳祝いプラン 20名様よりグループ・団体向け

一泊二食 お一人様 **20,000円~** (税別)

◆2時間飲み放題 ◆二次会 90分飲み放題付
◆案内状発送~参加者集計サポート
◆盛岡市内・雫石町内・滝沢市内 無料バス送迎

平成31年 歳祝い
還暦(61歳) 昭和34年生 **米寿**(88歳) 昭和7年生
古希(70歳) 昭和25年生 **半寿**(90歳) 昭和5年生
喜寿(77歳) 昭和18年生 **白寿**(99歳) 大正10年生
傘寿(80歳) 昭和15年生 **百寿**(100歳) 大正9年生

日本ハウス・ホテル&リゾート **森の風 鶯宿** HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU
ご予約・お問合せ **019-695-3333**

旅行新開社主催 第44回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 総合部門**100選** **45位入賞**

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿 検索 ※価格は平日料金となります。別途、入湯税150円がかかります。

春のお総菜 TOMATOMA とつが

旨辛のタレいっぱい肉巻き。豚肉とアスパラの食感がクセになって一度食べると痛みつきになる!!

アスパラの肉巻き 1本あたり **129円(税込)**

出汁がしっかり染み渡った筍の土佐煮。春の先取りを風味深く味わえる一品です。

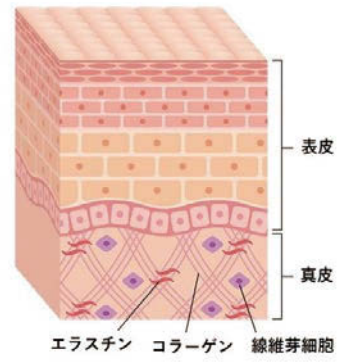
筍の土佐煮 1パック **324円(税込)**

程よいからしのバランスに食が進みます。食卓の「もう一品!」にぜひ。

菜の花のからし和え 100gあたり **302円(税込)**

岩手の旬の素材を使った和風総菜 **とよしのはな**

営業時間/ 10:00~21:00 TEL/ 019-623-8808
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡ビル フェザン本館B1F
※食材の入荷状況により、ご提供できない場合がございます。



表皮 真皮
エラスチン コラーゲン 線維芽細胞
は表皮の表面にある角質層や表皮の下の真皮層が薄くなると炎症を起す

今回は皮膚の菲薄化について記載します。皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層からなります。そのうちの表皮と真皮を示した図をご覧ください。肌の菲薄化とは、表皮の表面にある角質層や表皮の下の真皮層が薄くなると炎症を起す

医療
岩手医科大学
四大原因③皮膚の菲薄化



小野寺恵先生
材料(約1人分)
ご飯..... 1杯分
切り海苔..... 1/2枚
ニラ..... 1束
温泉たまご..... 1個
納豆..... 1パック
かつお節(パック)..... 小1袋
だし醤油..... 適宜



今回は、栄養たっぷりのニラを使った料理です。ニラには、βカロテンが多く含まれており、がんや動脈硬化の予防に期待がもてます。また、βカロテンは、体内でビタミンAに変換されるため、風邪予防や髪の毛、視力、粘膜、皮膚を守ってくれる働きもあります。

小野寺恵先生のヘルシー料理
ニラ玉納豆のかつお節丼

作り方
1 熱湯に塩をひき、2つまみ入れ、ニラをその中にサツとくぐらせて冷水につける。
2 丼にご飯を盛り、切り海苔を敷き、その上に3cmにカットしたニラを散らばせる。
3 かき混ぜた納豆をドーナツ状にのせ、くぼみに温泉たまごをのせ、くぼみ

「苦味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。

「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。

一緒にフラを踊りましょう!
無料体験受付中
Studio LEHUA
月会費(月3回)4,000円~
TEL.080-1663-2928

健康は血液と腸から
漢方薬・サプリメントがあなたの元気を応援します。ご相談下さい。
有限会社 宮手薬店
TEL.019-622-2623

和食で気軽に薬膳生活

「辛味」ー肺・大腸を補い、体を温め発散させ、発汗を促す作用がある。
「酸味」ー胃・膀胱を補い、やわらげる作用、大小便の通じを良くするなど言われています。
「甘味」ー腎を補い、むくみが出る。「辛味」ー肝を書し、酒の害が起る。「酸味」ー心を書し、血圧が上昇する。



孫の写真、ペットの写真。
スマホ・携帯電話の写真を本にしませんか。
ジイジ・ババの写真帳
12ページ 1,500円
Micro Iwate
TEL.019-643-8481

花のまりちゃん
花材専門店
TEL.019-613-6572
Fax.019-613-6162

呼吸する木の家で毎日「リラックスゼーション」
GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞
サイエンスホーム

住みごころ抜群のモデルハウスを
増税前に「特別価格」でお譲りします!
特別価格 限定1棟
3,200万円

南仙北展示場
無垢材、内、外W断熱を備えた「家族が笑顔になれる住まい」をご予算内に提案します!

風のうた

イワテ奇談漂流
文 高橋政彦

「能傳房神社」を知っているか。

一生に一度だけ願いを聞いてくれる神社の縁起と実績

かつて盛岡藩と仙台藩の藩境に位置していた金山の里・遠野市小友地区。南北に貫く国道107号を仙台方面に向かつて車を走らせると、やがてこの台地は終わりを告げ、急峻な傾斜の道となって住田に向かって下る。その境が荷沢峠である。

この峠の手前、山懐にひっそりと抱かれるようにして鎮座しているのが「能傳房神社」だ。神社入口の看板に近い駐車スペースに車を止め、山中に向かつて続く狭い参道を進む。約150メートルほど登って行く

と、思っているより真新しい。その前に、果たして能傳房神社が姿を現す。新しい社は趣深さばかりをイメージして来た探訪者をいささかガッカリさせるもの、それは地域住民に愛され、今も信仰が生き続けている

「能傳房神社」の隣に小さな社があるが、そこに建つ石碑には宝覚坊の名が刻まれている。そんな縁起を持つ神社がどうして「一生に一度だけのお願」

子供新聞のクロスワードパズルの問題にホールや劇場などで、客席の方から舞台に向かって右の方を何と言いますかとあって、答えは「存知のように」がみでます。漢字では「上手」と書きますが、これは「しょうず」でも「うわて」でもありません。舞台芸能用語で「かみて」

う。4月には恒例の「旧暦の雛祭り」も開催されます。町には穀物の神を祀る十文字稲荷、夢枕伝説の三面地藏尊、大正モダンのお囃子を漂わせた「め組」の旧番屋などもあり、心からホットする風景が広がります。散歩日和にはぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

もりおかにしえ散歩 ②③

案内役 真山重博

鉾屋町境界 後編



盛岡のいにしへの暮らしを今に伝えるクラシカルな町並みの「鉾屋町」。この町の風景を象徴する代表的な建物に、盛岡市指定保存建造物とされる旧鉾屋川の工場「浜藤の酒蔵」がありま

1787年に仙北町の米屋からスタートした「浜田屋藤右衛門」通称「浜藤」は、米の仲買や金融を扱い、一代でその基盤を確立。二代目三目へと継がれまし

が実施され、町の個性を住民が再認識し有効に活用している好例といえるでしょう。

また、鉾屋町境界は美しい格子窓を備えた町家が最も多く残っているところでもあり、景観を守るために町家を中心に歴史的資源の保存活用が注目されています。

また、鉾屋町境界は美しい格子窓を備えた町家が最も多く残っているところでもあり、景観を守るために町家を中心に歴史的資源の保存活用が注目されています。

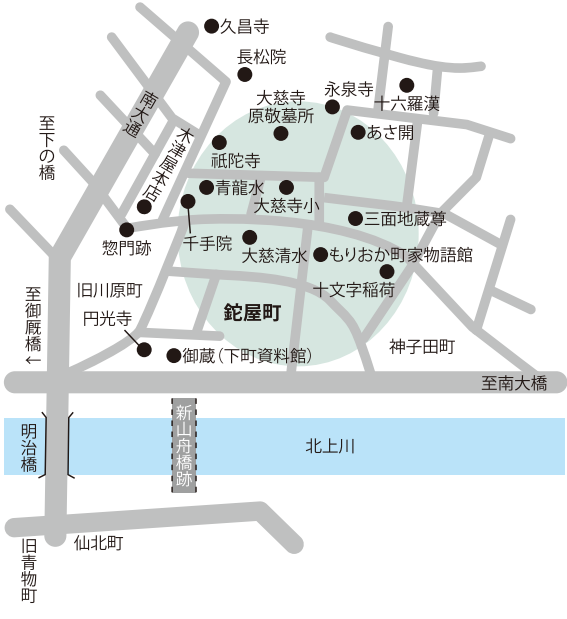
旧鉾屋川について少し説明すると、1781年

1786年に買い取り、後家を開放して、茶会や写真展、手づくり市などさまざまなイベント

に社名を「鉾屋川」に変え、

に社名を「鉾屋川」に変え、

に社名を「鉾屋川」に変え、



盛岡芸能余話 ⑨

文 斎藤五郎

芸能用語(イ)



「かみて」は「上手」と書きますが、これは「しょうず」でも「うわて」でもありません。舞台芸能用語で「かみて」

「かみて」は「上手」と書きますが、これは「しょうず」でも「うわて」でもありません。舞台芸能用語で「かみて」

「かみて」は「上手」と書きますが、これは「しょうず」でも「うわて」でもありません。舞台芸能用語で「かみて」

それは盛岡が「映画の街」を謳って毎年映画祭を開催しますが、地方都市でスクリーン数が13スクリーンと多いこともトップです。シネコン時代となって、映画館の数ではなく、スクリーンの数が映画館数の単位となりました。これも同じく当地の文化の高さの証拠でしょう。南部興行系3スクリーン、中劇系2スクリーン、フォーラム系8スクリーンの3ホールも座席ひとつにしても整った環境で快適。加えて映画の最大ポイントである映写効果も高度のマシンと技術でクリアで映画の街も納得。

前書きが長くなりました。本紙は「シニアズ」同世代ですからこれからはますます楽しくお楽しみください。

仏事・葬祭のお悩み相談

現代の葬儀事情は次々に変わっております。安心できる先の為知識を備えましょう。

- ▶ 予算に合った葬儀業者を教えてください。
- ▶ 跡継ぎがない場合、どんな事を心しておけばよいのか。
- ▶ 墓じまいの時の手続きと必要な費用を知りたい。
- ▶ 相続等、事前に行っておけばよい内容を知っておきたい。
- ▶ 後見人の事を耳にするけど、内容を知りたい。
- ▶ 父が亡くなり、空家になった後始末はどうすればいいの。
- ▶ 遺言書を作っておきたいけど、内容を知りたい。



内容により信頼のある弁護士・行政書士・葬祭業者・不動産業者等のご協力を得る事が出来ます。

未来をつなぐ 創造力

(株) 渡辺工業所

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

建設業・重機輸送・重機リース

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢10-59-1

株式会社 渡辺工業所

中国故言の叢智 47

温故知新

文芸評論家 吉見正信



漢文としての「温故知新」は、すでに多くの漢語と共に、日本語化した姿形で中学校から必須の国語教科として学習されている。

《漢文》ゆえに(漢)古代中国の《文》として、古代朝鮮を経て日本に伝わった。

ただそれは、単に漢の文としてばかりではなく、世界的文明文化として、限らない文物をも含めた歴史的伝播の所産と認識されなければならぬであろう。

その現状から言う、中国古典である漢籍は、日本ばかりか、中華民族、朝鮮民族・台湾と、いわゆる漢

「温故知新」はすでに日本語化した月並な箴言といえ、それは孔子先生の言行録として、門人がまとめた『論語(為政)』を出典とした含蓄深い真理である。大意は(古い言葉を含味熟考し、古典や伝統の中から新しい価値や意義を再発見することである)。

本文としては、「子曰く故キヲ温ネテ新シキヲ知ルハ、以テ師と為ルベシ」である。

本論が表題とした『中国故言の叢智』の所以は、ただ孔子先生一人に非らず、中国古典の諸子百家に求められる普遍的至言である。

ふと鏡を見た時、顔のたるみや小じわ、シミなど気になる方も多いのではないだろうか。また、気になる部位もそれぞれです。部分的に気になるシワには「ボトックス注射」「ヒアルロン酸注入」などもございます。顔全体のたるみにも、さまざまな施術方法がございます。以前にもこちらで取り上げましたが、全国的にも大人気でメディア

あなたの理想のフェイスラインへ



院長 田崎 治子

にも多数取り上げられている「コラーゲンピール」は、塗るだけの施術。お肌の質感を改善することで、効果的にたるみ解消を実感できる画期的な治療になっています。その他の施術といたしましては、

●リフトアップ

効果的なフェイスリフト手術や、切るのほちよっと...という方には美容針を使用します。

●最先端たるみ治療

「HIFU」切らないフェイスリフト。たるみ治療としては最も効果が高いものです。

●Wi-Qo

医療機関専売のWi-Qo



さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



セラブの間でも話題沸騰のカラーゲンピール

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

＜地域ケア係＞

■元気はなまる筋力アップ教室

内容:簡単筋力アップ体操と健康講座、シルバーリハビリ体操の体験

参加費:無料

対象:概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要)

持ち物:上履き・タオル・飲み物

問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

①3月12日(日)10時～12時 西部公民館 大会議室

②3月13日(月)13時半～15時半 川徳8階 イベントホール

③3月20日(日)13時半～15時半 都南公民館 1階 小ホール

＜生きがい推進係＞

■健康づくり! マッサージ等指導教室

内容:介護予防の講話や軽体操の後、個別にマッサージを受けられます。

参加費:無料

持ち物:タオル

対象:概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)

①3月1日(日)10時～12時 西青山老人憩いの家(西青山三) ☎646-5403

②3月5日(木)、16日(日)10時15分～12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208

③3月13日(日)10時～12時 北松園老人福祉センター(北松園四) ☎661-6657

④3月18日(金)10時～12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221

⑤3月20日(日)13時半～15時半 厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982

問合せ: ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

西本智実プロデュース オペラ『蝶々夫人』(全幕上演・字幕付)

内容:西本智実さんの演出のもと、黒沢尻歌舞伎保存会や舞踊団体も参加し、プッチーニが生み出したオペラ『蝶々夫人』の素晴らしい音楽、名曲の数々、物語を楽しみ、感動出来るオペラをお届けします。

日時:3月3日(日)開場14時15分 開演15時

会場:さくらホール 大ホール

入場料:全席指定S席9,000円 A席7,000円 B席5,000円

※未就学児入場不可 ※予約制託児サービスあり

※ペア割引 S席・A席×2名様 各500円引 (さくらホール購入限定割引)

問合せ: ☎0197-61-3500(さくらホール)

木目込人形制作体験と作品展示

内容:木目込人形とは木彫りの人形に金襴などの布地をはり、その端を彫った溝に埋め込んで装いとした人形です。お子さんやお孫さんに、世界に一つだけの人形を手作りしてみませんか。

日時:3月3日(日)・4日(月)10時～15時

会場:岩手県公会堂11号会議室

体験募集人数:雛人形制作体験、マスコット人形制作体験 合計10名

費用:雛人形制作6,000円

マスコット人形制作1,000～1,500円(実費)

問合せ: ☎019-623-4681(岩手県公会堂 事務局)

森 麻季 音の美術館 イタリア 美への旅路

内容:まるでイタリアの美の世界を旅するような「おしゃれなコンサート」。大型スクリーンに映し出される名画の数々。それにまつわる物語をテーマにした名曲を日本を代表するソプラノ森 麻季が美しい語りとともにあざやかに歌い上げます。

日時:5月12日(日)開場13時 開演14時

会場:キャラホール

入場料:前売 一般4,500円 U-25チケット(25歳以下対象)1,500円

※当日各500円増

問合せ: ☎019-637-6611(キャラホール)

浜藤 JAZZライブ VOL.5 ～ジャズとワインの夕べ～

内容:旧岩手川・浜藤の酒造を改装した「浜藤ホール」で開催の「浜藤 JAZZライブ」は、ワインと共にジャズを楽しむ人気のステージイベントです。素敵な夜をお楽しみください。

日時:3月2日(日) 開場18時 開演19時

会場:もりおか町家物語館「浜藤ホール」

入場料:前売り3,000円 当日3,500円

※定員80名

※前売り券が完売の際は、当日券はございません

※ワインまたはソフトドリンク1杯と軽食付

問合せ: ☎019-654-2911(もりおか町家物語館)

参加者と東京藝術大学器楽科有志がつくるピアノ音楽祭 あらえびす リレーコンサート

内容:岩手県内でピアノを勉強している方や演奏家の方が、有森博准教授をはじめとした東京藝術大学器楽科の有志と一緒に作るピアノコンサートです。大ホールでは味わえないアットホームな雰囲気のあるコンサートをお楽しみください。

日時:3月16日(日) 開場13時 開演13時半

会場:野村胡堂・あらえびす記念館 あらえびすホール

入場料:無料

問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

盛岡市コレクション展2018 生誕100年「海野経の世界」+交友の作家たち

内容:盛岡市出身の洋画家・海野経の生誕100年を記念して、盛岡市が所蔵する作品を中心に、国内外の風景や人物など、作家の優しき温厚な人柄が表れている作品を展示します。

日時:～3月10日(日)まで 10時～17時(入場は16時半まで)

休館日:月曜

会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール

料金:無料

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください。

▶「読者プレゼント」希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。3月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。「文芸作品」俳句・短歌・川柳の三部門の作品を募集しています。各部門3～5編を掲載予定、毎月締め切りです。三編以内の作品(部門名を明記)を書いてください。文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。

▶宛先〒020-0024盛岡市菜園2丁目1-9 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

エビス プレミアムエール

厳選したホップ、カスケードの一部を使用して、濃密な柑橘の香りと凛とした苦みを実現しました。苦みの先に広がる余韻は日本人の嗜好にピッタリ。エビスならではの味わいも感じながら、コクや香りを楽しめる商品350ml缶 24缶入りケースを1名様にプレゼント。

遊食屋 FUJIより

鬼の手唐辛子

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さで病みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

磨き芋仕込 薩摩 赤白金

使用したさつま芋「紅まさり」は、雑味が無く、本来の華やかな香りとさわやかな甘味をお楽しみいただけます。赤白金900mlを1名様にプレゼント。

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」

雪吊の 石割桜も 春近し

盛岡市 小原金吾

「川柳」

ちよっとだけ 出かけるはずが 長居して

花巻市 中村暁代

ひなまつり 皆んな待ってる あ飾り

盛岡市 高橋勝子

サークル紹介

西部さわやかサークル

内容:健康リズム体操

日時:毎週水曜日4回以内 10時～11時半

場所:西部公民館

費用:月1,200円

連絡:019-641-2766(高橋)

女声合唱団ラ・フローラ

内容:コンサートに向け楽しく練習

日時:毎週木曜日10時～12時

場所:河南公民館

費用:月3,000円

連絡:019-622-0340(藤田)

白陶の会

内容:明るく楽しく陶芸

日時:第1・3金曜日9時～12時 第2・4金曜日9時～17時

場所:西部公民館

費用:月2,000円

連絡:019-645-3955(藤原)

いきいき太極拳クラブ

内容:初心者からの太極拳

日時:毎週水曜日10時～11時半

場所:盛岡市愛宕山老人福祉センター

費用:月1,500円

連絡:019-661-8758(小笠原)

紹介してほしいサークルさんご連絡ください! 無料で掲載いたします。

お問い合わせ ☎019-623-2788

HPのフォームからも応募できます。掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

NO SMOKING

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

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11

TEL/019-635-0005

公 楽

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

