

2020.4月号 無料配布
【月刊199号】次号/4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
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビंचピル
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/藤本麻奈美/大泉志織

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

シニアズ 検索

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



さわや書店代表取締役社長
赤澤 桂一郎さん(75)

1944年生まれ。盛岡市出身。桜城小学校・河北小学校・上田中学校・盛岡商業高校卒。創業73余年の「さわや書店」の3代目。現在は本店を中心に、釜石店・イオンタウン釜石店・松園店・栗石店・フェザン店・オリオリ店・ホルタ・マジカ店・野辺地店・ラピナ店・アクシス仙北校・アクシスフェザン校を経営

経験を活かして

縁側で人に触れ世の中を知る

盛岡市大通にある創業73年の「さわや書店本店」で、元気に表の掃除をしているのは株式会社さわや書店3代目社長の赤澤桂一郎さんです。

茅町(現材木町)に文房具店のせがれとして生まれた赤澤さん。小学校は桜城小学校だったといいますが、当時の桜城小学校は9クラスでひとクラスが60名と多く分校の河北小学校ができて5年生で移ります。河北小学校ではノートや鉛筆を運んで商売していたとか。そんな赤澤さんを育てた

「管理職として男手が必要だったこともあり、赤澤さんが常駐。文具もやりませんが、他にも雑貨から瀬戸物、種苗店もやりました」と笑います。そんななか、創業者の赤澤与次郎さん(祖父)が亡くなります。

「今まで商売をしてきたなかで祖父の背中が大きかった」といふ赤澤さん。祖父が遺言書を書いて公正証書として公証人役場に預けていたことから、弁護士に呼ばれ聞かされた内容に赤澤さんは驚きます。

「遺言書には葬儀に呼ぶ人の名前から、会場の選定、御膳の配列まで細かく書いてありました。そのなかで



本日の赤澤さんの推薦書「高橋克彦の水壁アトリエを継ぐ男」



当時のさわや書店本店の写真

も2代目社長を高橋トヨに、3代目社長を赤澤桂一郎に、その他の関係者は口出ししないこと書いてあったのには驚きました。創業者の祖父は同じ赤澤でしたが、私の父は祖母の連子で、血縁関係のない私の名前があるはずがないとも思っていました。今考えても明治の人は凄いなと思う遺言書だったと思います。

その後、赤澤号本店と茅町支店も大きな打撃を受けます。「もともと材木町は北大通商店街と言って、国道4号線でしたが、国体時期に新しい道路ができたこ

とで客足が遠のき閉店しました。あの時に、繁華街は動くということを経験しました。」

その後、赤澤さんは経験を生かし多店舗化の経営に力を入れます。「本屋はスクラップアンドビルドが

しやすい業態。状況が悪くなったらスクラップしてまた新しく作る。そうすることで雇用が守られると考えています。さわやには良い社員が揃っています。本が好きでよく読む。昔、経営が難しくなった際、人員整理した時は本当に辛かったです。銀行にも言われ、そうしないとさわやが残らなかつた。ただ生き残ればいい、生き残りさえすればチャンスがある」と赤澤さん。

「今は本屋のない街が出てきている。本屋に行くと目的以外の情報が手に入る。そこから想像力が養われると思います。昔、『さわや』なんてどこかの飲み屋だと冷やかされ、『さわや書店』に社名を変えたものでした。今後は書店だけではなく、情報文化を提供する『株式会社さわや』の時代がくると思っています。新しい方法で店を上げていく、それが成功するかしないかが俺の第二ラウンドのステージですね」と意気込みを語ります。

そんな赤澤さんの日課は6時に会社にきてからの全館のトイレ掃除。「元気の秘訣は体を動かすこと。朝の日課もそうだし、日曜日は材木町から山賀橋まで行って、大日如来まで歩く。自分は申年で大日如来は申年生まれの守護本尊だからね。頭が動いたくらいしか尻尾は動かない。自分が動いて背中を見せることが大事だと思っていまして、笑顔を見せてく

いつも漠然とした不安をお持ちの方へ
その「もしもの時」のために...
無料「事前相談」

ご葬儀の不安は人それぞれ違います。家族構成やしきたり、宗派、葬儀費用など、さまざまなご相談に専門スタッフが親身になってお悩みを一つひとつ解決いたします。

●事前相談は下記へお電話ください ●会員でなくても誰でも自由にお受けできます ●事前相談で仮契約をすることも可能です(秘密厳守)

フリーダイヤル
0120-09-2343

このまちと人によりそう「まちの葬儀屋さん」
駒木葬祭
創業 明治10年
盛岡市南大通二丁目2-6(寺の下寺院群)
TEL019(622)2343・FAX(624)0115
駒木葬祭 検索

大森ふじおのシニアナビ
小さな本屋さん、シニアも楽しんで

客の古本を並べながら、イベントも開催するユニークな本屋さん。先日、窓を開けて開催された3周年記念イベントでは、新渡戸が盛岡生活文化研究室 大森ふじお

3年、個人経営の小さな本屋さんが相次いで閉店、若い客に混じって、本好きなシニアも関心を寄せ、幅広い世代が来店している様子が目立ちます。開運橋近くのビル2階にあるponobooks&time(小)

山ゆかり店主は、OLの店主がセレクトした新刊、客の古本を並べながら、イベントも開催するユニークな本屋さん。先日、窓を開けて開催された3周年記念イベントでは、新渡戸が盛岡生活文化研究室 大森ふじお

戸基金理事長の藤井茂さん(70)が、20代の若者やシニア20人ほどを前に、新渡戸の世界をトークしました。国際連盟事務局次長になり、世界規模で活躍した新渡戸ですが、子どもの頃は「山に火をつけたり、中津川に人を沈めるなど、悪たれ坊主」と紹介。若者から「え」と思わず驚きの声も聞かれましたが、藤井さんやシニアは笑顔。店内は、アットホームな雰囲気。老舗と小さな本屋さん共存すると、シニアも楽しみが増えますね。

小さな本屋さんでのトーク

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、お客様ひとりひとり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

先進技術で、家族はもっと楽しめる。
日産の広い軽 **新型ルークス** 誕生

Photoハイウェイスター(2WD)、ボディカラーはアムスト(パール)PMV、ブルーサンバ(パール)M、2+1(特別塗装色)71,500円、快適バックA(33,000円)はメーカーオプション。

今なら65歳以上*を対象に **サボカー補助金 最大10万円**

サボカー補助金の交付を受けるには条件があります。

【補助対象装備及び補助金額】

「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円

「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

*令和2年3月末日時点で満65歳以上となる高齢運転者および令和2年3月末日時点で満65歳以上となる高齢運転者を雇う事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。

●サボカー補助金について ●補助金の対象車として公表された日産、新車新車登録(届出)された自動車対象となります。●補助金の交付を受けた新車については、新車新車登録(届出)日より1年以上の期間、原則として同一の者による使用(車検証上の使用者名義を変更しない)が必要となります。●車検自動車の場合は、補助金の交付は、1人につき1台限りです。法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の高齢運転者の人数までが上限となります。●申請総額が予算額を超過した場合は、終了となります。●車検登録・届出後、一定期間内に、審査期間に申請が受理される必要があります。交付決定後申請書に直接交付されます。●制度の詳細や申請手続き等については、今後発表される予定です。

突然ですが、質問です。

〇〇歳ですね。
〇〇歳になっていかがですか？
人生これからですね。
大丈夫、まだまだ〇〇です。



他にもまだまだたくさんあります。何を望むかはあなた次第です。

お問い合わせ

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業
公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会
住所/盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10階 ☎019(621)8671

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第七回

子抱山 3550.1m

IBCラジオ放送で日曜の朝7時30分から15分、岩手県内の山を紹介している。岩手町にお住いの沢口マコさんから「いわての山トレッキングガイド」に出演中

「子を抱く山」とは珍しい。初めて聞く山名だ。地形図に記されていないが、岩手町子抱地区にある標高355.1mのエリアに達しない。ともあれ、登らなければ何も解らなかった。国道4号線の沼宮内南口に「子抱山」はあった。北上川と一方井川の曲流に挟まれた複数の丘で、混交樹林

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長/阿部陽子
IBCラジオ放送「いわての山トレッキングガイド」に出演中



京都の嵐山に思いを重ね、愛称で親しんでいるという。御堂の三ツの泉を源泉と

の小さな早瀬が北上川?と驚く。そのあと北上川は子抱の downstream 一方井川と丹藤川をのみこみ、一気に川幅を広げるのだが、山と川の謎解きウォークは頭の体操になった。登り口は数カ所ある。岩手町総合運動公園「森のアーリー」に駐車し、緑の少年団が活動する「ゆうゆうの森」の看板から森林セラピーロードを登る。



石神の丘美術館より子抱山を見渡す。中央がスピーカーのある嵐山展望台、右は子抱展望東屋

健康増進の森林セラピー

山は今どっさりあるか気になる。三角点もありません。おっしやる。

の清々しい森だ。道路マップには「奥の嵐山」とある。聞けば、秋の紅葉が美しい

する北上川は、子抱地区まで南下して山ぎわを小滝や山や西岳を眺めよう。「子抱コース」は天文台林間広

点のある山頂へは「嵐山コース」。スピーカー林セラピーロードも見逃さない。「沢口さん。子抱山は元

三等三角
点のある山頂へは「嵐山コース」。スピーカー林セラピーロードも見逃さない。「沢口さん。子抱山は元

（株）マゼックス 農業用ドローン 機体販売・整備 / 農林水産航空協会認定 **岩手マルチローター教習所** **ご予約ご相談受付中!**

出張デモフライト導入ご相談随時受付中!!

特許取得 薬剤を逃がさない! **Wダウンウォッシュ散布**

農業の省力化を **リーズナブルな価格・維持費用で良質な散布性能を実現!!**

飛助 MG 農林水産航空協会認定機
・無人ヘリコプターに劣らない散布性能を実現
・軽量の機体でも強力なダウンウォッシュを発生し作物の根元や葉の裏まで散布

機体操縦教習
農林水産航空協会認定教習
ドローン操縦経験者コース
ドローン操縦未経験者コース(一般ドローン+農業用ドローン)
農業用ドローンのコースもございます

お問合わせ 020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 **SASAKIGROUP**
電話の場合 TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00
E-mailの場合 iwate-drone@good1r.co.jp

求む! 土地を売りたい方 貸したい方

農地 山林 遊休地

産業用太陽光発電用地募集

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?

300坪くらいの土地から設置可能 **相談・現地調査無料!**

このような土地はありませんか?
● 固定資産税だけずっと払っている
● 農地はあるが、耕す人がいない
● 相談したいけど遠く使わない
● 知り合いが土地のことで困っている
● 草むしりを定期的にするのが大変 など

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門 020-0872 盛岡市八幡町4-18

グッドワンリフォーム **Good One Reform** ☎0120-568-140
http://www.sasaki-group.jp/

販売数**100**件を超える信頼と実績 **安心して当社にお任せ下さい!**

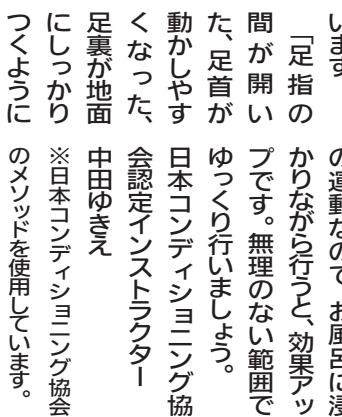
再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる **安心の投資先**

土地付き太陽光発電所販売 11%以上



足首グルグル
ラクにきれいに立つ

①楽な姿勢で座り、片脚を伸ばし、もう片方の脚を伸ばした脚の方にのせます。ひざ下に丸めたタオルを入



れて隙間を埋めます。
②指の間を1つずつ、開いていきます。
③足指と手指で握手します。手で円を描くように、足首を回し、内回し・外回しを行います。反対側も同様に行います。

「足指の間が開いた、足首が動かしやすくなった、足裏が地面にしっかりとつくように」

※日本コンディショニング協会
のメニューを使用しています。

なっただという実感があればOKです。
外を歩くのが心地いい季節になります。歩くということも立派な運動です。今回の指分け・足首回しは、ウォーキング前後にオススメの運動なので、お風呂に浸かりながら行うと、効果アップです。無理のない範囲で行いましょう。

体操で体のラクを 実感しよう

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

中田ゆきえ先生



文房具の知識を 高める辞典

平金商店の文具博士
鎌田店長



発行所/株式会社誠文堂新光社
著者/高畑正幸(たかばたけまさゆき)
価格/定価 本体1600円+税
2020年1月21日発行
こちらの本はバスター館の店頭でも販売しております

進学・就職・転職・退職など、それぞれ新しい春を迎えるこの季節。日に日に暖かくなると、なんだか気持ちもフワフワ、周りの景色も明るくなってくるので気分も上々してきますよ。

学生のみなさんは新しい教科書、参考書、辞書を揃え、新学期に向けて準備は完了してしま

ある文具王こと、高畑正幸さんが書いた本です。この本は文房具の辞典なので、あいうえお順で文房具のあらゆる情報が載っています。用語に関するイラストは全て高畑さんが

描いているのも注目ポイント。800用語以上掲載されていますが、一用語につき、120〜200字程度で解説されているので、サクサクと読み進めやすいのも特徴です。



文房具が好きなお子さんにはさらに知識を培うのにもおすすめです。普段自分が使っている道具について知ることにより、効率的な使い方ができるのではないのでしょうか。何よりも、文房具ってこんなに種類があったんだと驚くこと間違いなしです。

時代劇が廃れ任侠映画の大量生産時代が変わりその特徴ある目つきと声に磨きがかかり、愛嬌がありどこか憎めない手下から救いようのない極悪人まで演じま



東映が京都撮影所を拠点に「時代劇王国」を謳歌していた1950〜60年代にかけて、時代劇の添え物扱いの現代劇中心の東京撮影所(練馬区大泉)に所属していた俳優の中でギョロ目と無骨さが個性的な俳優が

いました。山本麟一がその人です。時代劇が廃れ任侠映画の大量生産時代が変わりその特徴ある目つきと声に磨きがかかり、愛嬌がありどこか憎めない手下から救いようのない極悪人まで演じま

山本麟一の巻

文山田 裕幸

娘(小宮光)

くる名脇役になり、その存在は、任侠映画の脇役として知る人ぞ知るものになりました。高倉健の明治大学の先輩であった彼は、東京撮影所で作られた名シリーズ『警視庁物語』では、真面目で、ときに割裂なことも言う

この人の演技には独特

い、特別捜査チームの雰囲気

の堅さがありました。生

孫写真募集

自慢のお孫さんをシニアズに載せてみませんか

●ご自身のお名前とお孫さんのお名前・年齢をお書きの上、郵送またはメールにて写真をお送りください●必ず保護者の承認を得てからご応募ください●お写真は、返却できませんのでご了承ください●企画は募集状況をみて中止する場合がございます

(株)ウインドクロス内シニアズ編集部までご応募ください
住所 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンビル メール info@seniorsnet.jp

その電気、水廻りのお困りごと わたしたちにお任せください。

電気、水廻りのトラブルは、すぐに解決いたします。

取付工事	省エネ対策	防犯対策	リニューアル
●電球、照明器具 ●スイッチ、コンセント ●換気扇	●LED照明 ●太陽光発電 ●エアコン	●カメラ付インターホン ●人感センサー付ライト ●防犯カメラ	●キッチン ●トイレ ●お風呂

注文方法: まずはお電話!
受付スタッフ: 受付スタッフが内容を確認します。
各専門スタッフが内容を確認します。(現地調査無料)
後日見積もりをお伝えします。ご予算と相談させていただきます。
着工: 安全の状態で専門スタッフが作業いたします。

TEL: 019-636-3911

電車・バスをお待ちの間にお薬の受け取りができます

血流測定 健康相談
～お気軽にどうぞ～
全国どこかの病院・クリニックの処方せんでも受け付けます

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

●営業時間: 10:00～20:30 (おでんせ館休日は休業)
●処方せん受付時間: 平日 10:00～19:00 土曜 10:00～17:00 (日曜・祝日は休業)

盛岡駅ビル フェザンおでんせ館1階
TEL: 019-601-6256 FAX: 019-601-5337

弊紙の人気連載コーナー「盛岡芸能余話」をご執筆くださってありがとうございました。岩手県芸術文化協会顧問で月刊タウン誌「街もりおか」前編集長の斎藤五郎氏が、去る2月18日ご逝去されました。ここに編集部一同、謹んで哀悼の意を表するとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

ゆっこ盛岡

平日限定 夜もまったりプラン 16:00～24:00(最大8H) ¥990

土日祝日限定 休日もまったりプラン 10:00～18:00(最大8H) 大人 ¥1,290 学生 ¥990

～1日まったりゆっこ体験～
ゆっこ満喫日帰りプラン 3月スタート!

盛岡市上堂 国道4号沿い
盛岡市上堂4丁目10-8 TEL: 019-647-7500

ゆっこ SPA 銭湯

毎週火曜日はレディースデー
通常の日帰り休憩プラン。朝まで快眠プランをご利用のお客様へ選べるアメニティプレゼント!
各テナント利用のスタンプラリー実施中。集めたスタンプで休憩割引券をゲットしよう!
詳しくはHPまたは店頭にお問合せください。

ゆっこ 盛岡 YUKKO

まーす北上

大衆演劇と湯どころ
会員募集中
毎週水曜日はレディースデーと毎週木曜日はメンズデー それぞれポイントが2倍の日です

シニアデー (65歳以上の方) 入館料180分が ¥500で 毎月第3水曜日はご利用できます

盛岡と北上でゆったりとした至福のひとときを心ゆくまでお楽しみください。

手ぶらで気軽に!

大衆演劇 体験フェア 3/30(月)まで

3.4月の劇団は座長 風美涼太郎 率いる「風美劇団」。観劇御膳も付いた観劇バックが買い得!!

公演時間: 平日 13時～(演劇・歌謡ショー)、19時～(歌謡ショーのみ) 土日祝 13時～、18時～ (昼夜とも演劇・歌謡ショー)

北上江釣子インター入り口
北上市北鬼柳15-174-1 TEL: 0197-64-7400



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【46食目/きのこ納豆のパリパリオムレツ】



きのこ納豆のヘルシーオムレツ。材料さえあれば5分でできる簡単おやつ。お酒のつまみにもぴったりな一品です。

作り方
1 しめじは石づきを取りほぐす。しいたけは石づきを取りスライスする。ピーマンはタテに切って種を取り除いたら細切りにする。

納豆はネバネバ感がなく、ヘルシーな一品です。

2 フライパンを長ねぎも斜めにスライスしておく。
3 フライパンに再びオリーブオイルを少々入れて熱し、①でスライスしておいた野菜類を入れ、塩・こしょう少々を加えて炒める。
4 ③に火が通ったら②の納豆を戻し、そこへ溶き卵とみじん切りのしめじを加えて、形を丸く整えながら焼き固まってきたら裏返す。最後に一度裏返して完成。青のりや万能ねぎをトッピングすればさらに美味しく。



材料(2~3人分)
納豆(1パック)、しめじ(1/2袋)、しいたけ(2個)、ピーマン(1個)、長ねぎ(1/2本)、卵(2個)、オリーブオイル(適量)、紅しょうが(少々)、塩(適量)、こしょう(適量)
※オリーブオイルは青のり、万能ねぎ

化学肥料や農薬をほとんど使わないEM農法栽培米
岩手のあつさりタイプ「ササシグレ」
販売中
米徳米穀店
フリーアクセス(無料) 0-800-800-1631

山形(山)庄内産 特別栽培米「つや姫」
米糠発酵肥料と万田植物酵素を使用
山形(山)庄内産 「雪若丸」
販売中
米徳米穀店
配送も承ります! 盛岡市仙北1丁目11-27 0-800-800-1631

炭水化物ダイエット。「ご飯は1日に1回、茶碗1杯だけ」という一方で「流行りのタピオカミルクティーはおいしそうに飲む」という光景が見られるように思えます。そこで今回は、そもそも「炭水化物って何?」を取りあげたいと思います。

炭水化物とは
炭水化物とは、人が消化・吸収できエネルギー源になる糖質と、消化・吸収できない食物繊維が結合したものです。ですから、糖質+炭水化物=食物繊維ということになります(図1)。

糖質の種類
糖質にはいろいろな種類がありますが、主要なものを簡単に説明したいと思えます(図2)。

よく耳にするブドウ糖や果糖、ガラクトースは単糖類と呼ばれ、これ以上は分解できない最小単位の糖です。その単糖類が2個結合したのが二糖類です。例えば、ブドウ糖+果糖=ショ糖で、砂糖の主成分です。ブドウ糖+ガラクトース=乳糖。ブドウ糖+ブドウ糖=麦芽糖の水飴です。多糖類は、ブドウ糖が数万〜数百万結合したデンプン、人の消化酵素では分解することができない食物繊維(水溶性食物繊維、不溶性食物繊維)などがあります。トク

「ご飯とタピオカドリンクを比べて見れば」
糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や腸液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収されます。果糖は肝臓でブドウ糖に変換されてから吸収されますが、ブドウ糖はそのまま速やかに吸収されます。砂糖より吸収が早い「果糖ブドウ糖液」

ジュース類、ガムシロップ、アイスクリーム、パン、酢などの調味料には「果糖ブドウ糖液」が使われています。これはトウモロコシを原料に人工的に作られたもので「ブドウ糖」と「果糖」が混合した液体です。分解や代謝の手間暇がからない分、砂糖よりも吸収が早く、血糖値を急上昇させやすい特性があります。

図1 炭水化物
糖質
食物繊維

図2 糖質(炭水化物)の種類
単糖類: ブドウ糖、果糖など
二糖類: ショ糖(砂糖)、乳糖、麦芽糖など
多糖類: でんぷん(米)、食物繊維など、食事の中心にすべき糖質

フラワー&ガーデン森の風 4/25(土)OPEN
4/25(土)・26(日) 入園者全員に「花苗」プレゼント
営業時間/ 10:00~19:00(最終入場18:00)
入園料金/ 大人700円 小学生350円(未就学のお子様無料)
16時からのイブニング料金 大人500円 小学生250円
日本ハウスホールディングス フLOWER&GARDEN 森の風
「フルール倶楽部」会員募集中
入会金200円で 入園料金がずっと割引
0120-123-389 入会金200円で 入園料金がずっと割引
〒020-0574 岩手県岩手郡栗石町鶯宿10-64-1 森の風鶯宿

そぼろ丼 450円(税別)
春色満開メニュー
いろいろ弁当 820円(税別)
トマトとオレンジのジュシーゼリー 250円(税別)
岩手の旬の素材を使った和風総菜
こぶしのはな
営業時間/ 10:00~20:30 TEL/ 019-623-8808
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F
※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

TANITA FITS ME 健康生活応援
タニタがプロデュースする女性専用フィットネス
そのお悩み 私達が解決します
期間 2020.3/23月 ▶ 5/30土
入会金 11,000円が 今なら 0円
ご利用開始月 会費 0円
年プラン¥5,280(税込)/月~ ※その他プランもございます。詳細は店舗スタッフへお問い合わせください。
これらのことが気になる方に
ダイエット ひざ痛 腰痛 肩こり
サーキットトレーニングで 効率よくフィットネス
筋力トレーニング
有酸素運動(ウォーキング)
計測+カウンセリングでヘルスチェック
ヘルスチェック&サーキット体験無料(要予約)
1枚につき1名様まで 有効期限:2020年4月30日まで



いわて医療通信【運動機能の老化と運動②】

習慣的なトレーニングと重要性

サルコペニア、ロコモティブ症候群といった運動機能の低下に対する予防・改善のためにも筋力強化は最も有効であり、なるべく早い段階から加齢に伴う筋力低下を緩やかにしていくことが重要です。加齢に伴い骨格筋力の低下、筋量の減少が生じますが、これは瞬発的な運動を行う際に大きな力を必要とする筋において顕著だと言われています。そのため急にバランスを崩した際に反応できず、転倒につながる危険性が高まります。また、高齢になると、背中が丸く膝が曲がった特徴的な姿勢になります。主に太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)、お尻の筋肉(大殿筋)に力が入るようになります。週3〜5回を目標に意識して行います。40〜50回を目標にし、可能な方は徐々に回数を増やしていきましょう。週3〜5回のペースで行い、効果を継続するためには2〜3カ月以上継続していくことが大事です。膝関節に不安がある方は痛みが出ないように行ってください。

ウォーキングのような有酸素運動でも、骨格筋が収縮し筋肉の成長を促すタンパク質が合成されやすくなります。有酸素運動を行う目安として、時間は30分以上、息が弾む、軽く汗をかく程度まで行うことが重要です。これから、自然界では芽吹きの時、万物は生き生きと栄えてきます。人の体も同調するように活動的になりますので、抑えつたり締め付けることなくゆったりびのび、おおらかに過ごしましょう。

季節は巡ります。昔の養生訓に季節ごとの養生法とありますが、忙しい現代社会に適用することは難しいことかもしれません。また、そんなことは古いことと考えがちですが、文明や科学が発達しても人の体は進化することなく体内では昔ながらの働きをしています。昔とは違う生活様式になってきているために複雑な病気が増えているとも思います。

東洋医学では、自然からの「邪気」が体に入ると病気になることを、季節の変化に合わせた生活をして邪気から体を守ることが大切

春はゆったりのびやかに過ごそう

大地のエネルギーを取り入れて

たり、消化器系、ホルモン系、免疫系のバランスも崩れやすくなり病気を招きやすくなる、ということでしょうか。実行はし難くとも季節の養生を心に留め置いていくと体内の陽気が滞り、体の上に昇り、のぼせ、めまい、気持ちの高ぶりに

要です。週3〜5回を目標に継続しましょう。

有酸素運動は認知症予防にも有効と言われており、筋力トレーニングとの併用で基礎代謝量の増加や体脂肪燃焼、心肺機能の維持・向上などの効果もあります。健康寿命を延伸させ、いつまでも自分らしく生活していくために習慣的なトレーニングに取り組んでいきましょう。

岩手医科大学
西村行秀
岩手医科大学附属病院
岩手医科大学
リハビリテーション部
理学療法士 瀬川美月

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

盛岡市ノ橋通に昨年8月にオープンしたカフェ「お茶とてつびん engawa」

販売している「タヤマス タジオ」が、実際に鉄瓶に触れて、魅力を感じてもらいたいとカフェを始めました。

このカフェのマネージャーを務めるのが宮城県仙台市出身の齊藤克俊さん(39)。齊藤さんは仙台市で9年間、紅茶の専門店を経営していました。奥様が滝沢市出身ということで、何

知ってる? シニアの穴場スポット

お茶とてつびん engawa

鉄瓶の魅力に触れる

「盛岡に来たばかりで、街に受けても入るよ。うまだ」

度も岩手を訪れるうちにいつか移住したいと考えていたところ、このカフェの求人に出会った。岩手移住の夢を叶えました。

ドリンクは鉄瓶で沸かしたお湯で淹れたコーヒーやブーアル茶に加え、齊藤さんこだわりの紅茶も多数提供しています。特製のカレーやイギリス菓子「コーンシュチーゼケーキ」もおすすり。また、ランチタイムからビールなどのアルコールも楽しめます。

盛岡市中ノ橋通1-5-2
☎019(656)1089

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立83周年・コース開場58周年

毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分のお食事サービス!

4月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			プレオープンキャンペーン セルフデー ¥4,700	¥4,700	¥4,700	グランドオープン ¥8,330
オープンキャンペーン						
¥9,430	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥8,330 レディースデー
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
OPおそうじ本舗杯 ¥9,430	オープニングプライベートコンペ幹事会 ¥6,130	セルフデー ¥6,130	¥4,700	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
26	27	28	29	30		
OPおそうじ本舗杯 ¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥9,430	¥6,680 食事付		

※上記は乗用カード・セルフプレーの料金となります。※消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

「家族で暮らしたい」

素足でのびのび

森林浴キャンペーン開催中! オール国産

ひのきの柱にグレードアップ! お値段そのまま

1,000万円台〜で木の王様「ひのき」の家を建てよう

サイエンスホーム ひのき 検索

公式SNSは木の家の実例がいっぱい Facebook・Instagram・LINE・Houzz

予約特典 来場予約のお客様(木曜日までに) QUOカード1,000円分プレゼント!

木の王様「ひのき」が私たちにくれるリラクゼーション

- 長寿: 耐久性・保存性は世界最高レベル
- 癒し: 森林浴の成分「フィトンチッド」でリラックス
- 快眠: 眠りの質を高める「セドロール」を含んだ香り
- 防虫: シロアリを寄せ付けない&ダニの繁殖を防ぐ
- 調湿: 湿度を調整して空気環境を整える「自然のエアコン」

サイエンスホーム

お問合せ ☎019-604-6877 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

南仙北展示場 □盛岡店 (運営会社)株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水 国土交通大臣許可(般-27)第23867号

材木町 あずばる館

昔ながらの風情が色濃く残る材木町。
あずばる館には、隠れ家を思わせる素敵なお店が集まっています。

1F いしんどう整骨院 主に、けが治療と姿勢矯正を行っています。患者さん一人一人に合わせた治療を提供している為、予約優先で施術を行っています。 9:00~20:00(予約優先) 水・日・祝日 080-3198-8694	B1F ホームスパハウス 盛岡店 ホームスパとはツードの始まり。ウール100%に限らず、オリジナルのシルクや和紙などの生地を販売しています。手で染め、紡ぎ、織って一枚の布に仕上げているのが特徴です。 10:00~18:00 木曜 019-654-1710	2F Mizad Y Mizad 本格スペイン料理をカジュアルに味わえるお洒落なレストラン。数種類のバリエーション、郷土料理やスペインワインが豊富。県産野菜にこだわったランチも好評です。 12:00~14:00/17:00~21:00 日曜・不定休 019-652-7113	2F Dears for hair 髪質改善を目的とした、縮毛矯正、ストレートパーマ、白髪染め、ヘアカラー、トリートメントを承っています。人数制限された空間(個室)でゆったりとヘアエステをご堪能ください。 9:00~18:00(完全予約制) 不定休 019-656-0767
--	--	--	--

◆あずばる館 Address...〒020-0063 岩手県盛岡市材木町3-13

腰の痛み

朝起きる時、前かがみや中腰、下半身のしびれ・痛み、動き始め

まつその整骨院併設 **まつその腰整体院**
 0120-415-488 盛岡市松岡2丁目1-15

体験レッスン料、今なら無料!!

この春からフラを始めてみませんか?
初心者大歓迎

Relax & Refresh HULA
Hale Lehua
 〒020-0063 岩手県盛岡市材木町3-13
 TEL.080-1663-2928
 lehua-mamo@hotmail.co.jp

芸術文化と地産地消推進

2月15日(土)、「平泉町芸術文化祭」平泉町芸術文化協会主催「舞台部門の発表会」が、平泉小学校体育館で行われました。仕舞、謡、神楽、和太鼓、各舞踊団体の踊り、民謡など日頃の練習の成果を舞台いっぱいこに繰り広げました。

開会行事では、同協会・鈴木良治会長から「今日は最後まで楽しい時間を過ごしていただきたい」とあいさつがありました。会場には開演前からたくさんのお客さんが訪れ、惜しみない拍手

この事業は、食材活用の「平泉きらめきごはん推進店」として18の団体と個人を認定しており、今後このような話し合いの場で積極的に情報交換が行われることで、より平泉の食材を多くの方に楽しく楽しんでいただくよう、町内産品の生産品目や生産量の調整、販売やPRが計画的に行われる見通しです。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、「浄土の館スタジオ」から毎週月曜日正午から生放送でお届けしています。

エフエム岩手ふるさと元氣隊 平泉ひかるエフエム 放送 毎週月曜日 12:00~12:30 【ハガキ・お便り】 〒029-4102 平泉町平泉宇毛越248 浄土の館 エフエム岩手 平泉支局

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

※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
 - 住民支え合い型訪問サービス事業実施団体の募集

内容：NPOや住民のボランティアなどにより、高齢者にごみ出しや家事などの生活支援を行う団体に補助金を交付します。

対象：3人以上の非営利団体
対象サービス：掃除、ごみ出し、買い物代行、草取りなど
募集団体数：6団体
補助金額：8万円を上限(利用者数に応じて加算あり)
申込み：4月15日までに同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、〒020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。
問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)
 - ◆生きがい推進係
 - 健康づくり! マッサージ指導教室

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)
 - ①4月14日(水)10時~12時 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) ☎624-2208
 - ②4月15日(木)13時~15時 青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593
 - ③4月20日(月)10時~12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221
 - ④4月23日(木)13時~15時 永井地域交流活性化センター(永井23) ☎638-0500
 - ⑤4月24日(金)10時~12時 松園老人福祉センター(西松園二) ☎661-9876
 問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)
 - 盛岡ゆうゆう大学(旧もりおか老人大学)学生募集

内容：健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・地域校講座と、地域活動などについて学ぶ特別講座の2コース。

開講期間：5月26日(水)~来年2月2日(火)
対象：盛岡市在住の60歳以上の方
場所：盛岡市民文化ホール大ホール、各老人福祉センターなど
参加費：無料
募集期間：4月1日(水)~5月1日(金)
申込み：長寿社会課、各支所、老人福祉センター等に備え付けてある入学願書で申し込みください。

盛岡シティプラス第33回定期演奏会

内容：テレビアニメなどで馴染みのある曲の共演をはじめ、文芸作品の名作を題材とする作品を取り上げ、聴きごたえのあるプログラムとなっております。ゲストに宮古市出身のオーボエ奏者 久保 菜美さんをお迎えします。

日時：5月3日(日)開場13時半 開演14時
会場：盛岡市民文化ホール 大ホール
入場料：中高校生500円(700円)、一般700円(1,000円) ※小学生以下無料 ※()内は当日料金
問合せ：☎090-7520-4575(団長・大村)
★ペア5組様にチケットプレゼント!

◆パフォーマンスユニット BAZAR「SPR. OUT」

内容：先の見えない長い冬の中で見逃してしまいそうな小さな灯りを今この瞬間に燃やしている全てを共にすることから、繋ぐ。

日時：4月1日(水)15:00/19:00
※15:00の回は末就学児入場可能(無料)
4月3日(金)19:00
4月4日(土)15:00/19:00
4月5日(日)11:00
※各回とも開場は開演30分前より。※4月2日(金)は休演日
会場：いわてアートサポートセンター 風のスタジオ
料金：一般2,500円 シニア(65歳以上)2,000円
学生(小~大学)1,500円 ※当日券は各500円増し
問合せ：☎080-7946-1246(Juggling Dance Studio tasse)

◆おばあちゃんの手づくりまつり

内容：盛岡市・滝沢市・矢巾町のシルバー人材センターの合同企画です。温かい手づくり作品に触れてみませんか。

日時：4月22日(水)10時~15時半
会場：岩手県公会堂 入場料：無料
問合せ：☎019-699-3015(滝沢市シルバー人材センター)

心が伝わる 101人の絵手紙展 PART16

内容：ばばあきら氏が講師を務める絵手紙教室合同作品展です。気持ちを込めて大切に描きあげた絵手紙です。

日時：4月1日(水)~5日(日)9時~18時(最終日16時終了)
会場：テレビ岩手 1階ロビー
問合せ：☎019-652-2881(榎平金商店 パステル館)

◆パイプオルガン ブロムナード コンサート

内容：お昼休みのひと時、気軽にパイプオルガンの音色に親しめる入場無料のミニコンサート。今回は、兵庫県の姫路バルナソールホールオルガニストの長田真実さんが、ヘンデルのオルガン協奏曲などをお届けします。

日時：4月23日(金)開場11時50分 開演12時20分
終演12時50分
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール
料金：無料
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆N響メンバーによる室内楽

シューマン & クライスラー ロマン派2大巨匠の名作

内容：MAROこと、NHK交響楽団第1コンサートマスター 篠崎史紀をはじめとするN響精鋭メンバーによる室内楽コンサート。シューマンとクライスラーのロマン派2大巨匠の名作から、弦楽四重奏やピアノ五重奏曲など、豊かな室内楽の醍醐味をMAROさんの楽しいお話とともに贈ります。

日時：5月21日(金)開場18時半 開演19時
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール
料金：全席指定S席5,000円(5,500円)、A席4,000円(4,500円)、U-25(S・A選択可)2,500円(3,000円) ※()内は当日料金
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

読者プレゼント

シニアズ 編集部より

高清水 新酒初しぼり

一番最初に仕込みしぼった原酒を、加熱処理を一切せずに蔵元の味と香りをそのまま詰めました。今しか味わえないお酒です。720ml入りを1名様にプレゼント。

ケープ・ヌーヴォー 2本セット

有名なボージョレ・ヌーヴォーと同じように、南アフリカワインの新酒を「ケープ・ヌーヴォー」といいます。最近人気のワインを赤・白セットにして1名様にプレゼント。

<h4>じゃぐりんぐ</h4> <p>内容：心・体・頭をフル回転させるじゃぐりんぐは、どなたでもできるアクロバットです。</p> <p>日時：火曜日(月2回) キッズ18時~、大人19時~ 場所：テレビ岩手アカデミー 会費：月額キッズ3,000円、大人4,000円 連絡：019-624-1170(テレビ岩手アカデミー)</p>	<h4>磁器サークル</h4> <p>内容：「陶来」の大沢先生に指導して頂き、日常使いの器を作っています。</p> <p>日時：第1・3土曜日(月2回) 10時~12時 場所：磁器工房 陶来(滝沢市木賊川1320-64) 会費：3,000円/月 ※焼成料は別途 連絡：090-5595-4247(鉄形)</p>	<h4>健康太極拳 拳盛會</h4> <p>内容：ゆったりとした太極拳で健康を目指しませんか。体験レッスンも行なっています。</p> <p>日時：場所： ◆火・木曜日 アイーナ6階 10時~12時 ◆月・金曜日 厨川活動センター 月 13時半~15時/金 10時~12時 会費：2,000円/月 連絡：019-624-7519(澤口)</p>
--	---	---

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。
●お申し込み HPのお問い合わせフォームに必要事項と電話番号を入力し、送信してください。掲載の決定の際は、こちらからご連絡を差し上げます。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。

「文芸作品」読者のコーナー

〔俳句〕
寒空に 白鳥の声 高らかに
盛岡市 小泉トキミ

桜咲く 孫の便りに 祖母なみだ
矢巾町 佐々木志津子

〔川柳〕
エプロンし レシピ片手に 主夫料理
矢巾町 村上芳伸

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。4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〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル 棟ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

天元 TENGGEN 炭火焼ステーキ

【営業時間】17:00~22:00(L.O) 【定休日】日曜・祝日

ご会食ご予約承り中

TEL: 019-625-2911 岩手県盛岡市大通レインボービル3階

予算・人数等お気軽にご相談ください。

