

2020.6月号 無料配布
【月刊201号】次号/6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
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル
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

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

NTT 東日本

地域の会社を全力サポート
NTT東日本 岩手支店

K20-00297【2005-2008】

「東北と関わる仕事がしたい」
「青森や秋田での勤務経験はありますが、岩手は初めてです。穏やかで真面目で正しいことをしっかりとやる」
「岩手県民性なのだな、と日々感じています」と岩手での感想を語るのは星伸寿さんです。

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。『この技術が世の中のみならず分業で役立つ時代が来る』情報通信の分野で東北の力になりたい」という漠然とした思いがありました。

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、『授業がこんなに盛り上がったことはなかった』と聞いて、『環境で意欲が変わる』ことを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、

「地域協創ICT推進室」を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

大森ふじおのシニアナビ

不思議な力がありそうな岩手

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

岩手県の地図「ずっぱり岩手」より

「岩手は初めてです。穏やかで真面目で正しいことをしっかりとやる」
「岩手県民性なのだな、と日々感じています」と岩手での感想を語るのは星伸寿さんです。

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。『この技術が世の中のみならず分業で役立つ時代が来る』情報通信の分野で東北の力になりたい」という漠然とした思いがありました。

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、『授業がこんなに盛り上がったことはなかった』と聞いて、『環境で意欲が変わる』ことを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、

「地域協創ICT推進室」を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

NTT東日本 岩手支店長 **星伸寿さん(50)**

情報通信で未来を支えたい

1969年生まれ。仙台市出身。東北大学経済学部卒業後、日本電信電話(NTT)入社。黎明期だったインターネットサービス「フレツ光」のマーケティングなどに携わる。東日本電信電話(NTT東日本)埼玉事業部営業企画部長、NTTドコモ地域協創ICT推進室長を経て、2019年より現職。趣味はジョギングで、毎年数回のマラソン大会を目標にしている

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。『この技術が世の中のみならず分業で役立つ時代が来る』情報通信の分野で東北の力になりたい」という漠然とした思いがありました。

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 七十七日生産ビル9階
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

日産 ライフケアビークルに新型日産ルークス登場!

使用目的に合わせて二つのタイプからお選びいただけます。

シートが電動で車外へ出てくる
助手席スライドアップシート

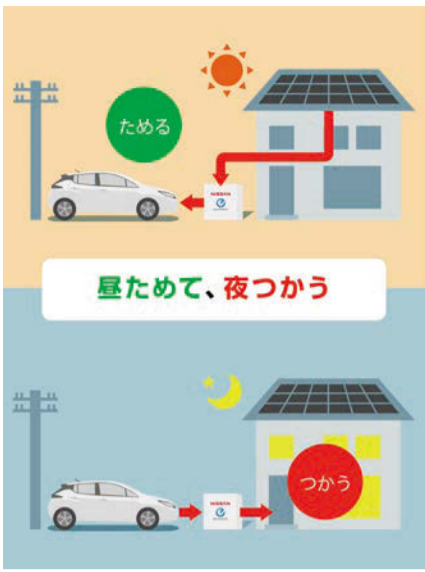
つかまりやすい
グリップを装備した
送迎タイプ

Photo:X 送迎タイプ オートステップ付(2WD)。ボディカラーはホワイト(※QBA)(送迎タイプ専用色)。内装色はアイボリー(C)。車両本体価格:1,871,100円(消費税込み)。価格にはメーカーオプション(快適バックA、ハンスフリーオートスライドドア(両側)(積み込み防止機構付):99,000円(消費税込み))、オートロック扱いオプション(乗降用グリップ(助手席)(グレー):11,000円(消費税込み))が含まれます。

盛岡日産モーター

矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第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



電気自動車
家計対策

太陽光でつくった電気を賢く生かす電気自動車

【盛岡日産モーター協賛】

みなさんは「FIT」という言葉を知っていますか。「FIT」とは2009年11月にスタートした「固定価格買取制度」です。この制度は、再生可能エネルギーで発電した電気を、電力会社が一定期間中（設置より10年間）同じ価格で買い取ることを国が約束する制度で、再生可能エネルギーの普及を目的として、再生可能エネルギーで発電された電気を他の電力より高く買

**固定価格買取が
終了しついでに**

い取ること普及促進を狙いました。その買取制度が2019年の11月より買取期間の保証が終了し、買取価格が下がる家庭が続々と出てくることで、「卒FIT」という言葉が聞かれるようになってきました。

「太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

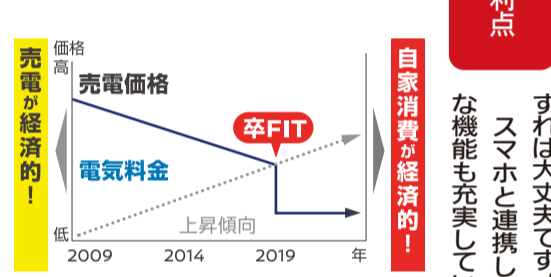
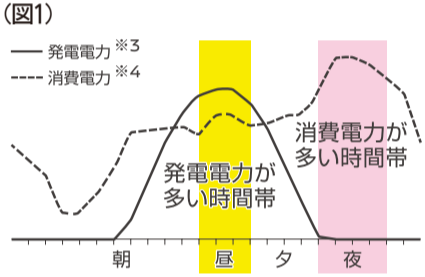
「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。



発電電力が多い時間帯
11:00~14:00

消費電力が多い時間帯
18:00~22:00

売電価格
約8円/kWh*1

買電価格
約24.5円/kWh*2

※3 NEDO(日射量データベース閲覧システム)を基に算出
※4 資源エネルギー庁調べ

※1 主要電力会社の太陽光余剰電力の平均買取価格を基に算出。2020年1月時点 ※2 環境省・平成29年度 統計調査データを基に算出



用ができます。この時に、蓄電池としておすすめの電気自動車「日産リーフ」。

一般的に定置型蓄電池は約5〜10kWhですが、「日産リーフe+」は62kWhの大容量の蓄電池として使用可能(2Hの設置が必要)、家中の電気を約4日間まかなえることができます。必要時には車として使用できるのも電気自動車ならではの「LEAF BATTERY SHOW」という家の一日分の電気使用量の動画も公開中です。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

「大太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃない」と思われた方もいます。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんです。

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校

2022年 ドローン操縦 免許制度導入見込

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いままでなかった実践的な内容です。産学連携の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース
操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。
- ◆測量基本技術コース
測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- ◆非破壊検査基本技術コース
ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初期の技術と技術向上を目指すコースです。

国土交通省 公認講習団体 <https://juavac-droneschool.jp>
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433
FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp

農林水産航空協会認定 岩手マルチローター教習所

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!!

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

後進ノズル 自動で切り替え 前進ノズル

前線で薬剤を吹き降ろし 後ろで水を降らせるので 薬剤を逃がさない。

出張デモフライト導入ご相談 随時受付中!!

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用意

農林水産航空協会認定教習所/岩手マルチローター教習所/岩手マルチローター整備所

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 岩手校

国土交通省 公認講習団体 <https://juavac-droneschool.jp>
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433
FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp

ササキグループ (有)佐々円工務店 ドローン事業部

TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00
iwate-drone@good1r.co.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18



知ってる? シニアの穴場スポット
やぎさん珈琲

レトロな空間を楽しむ

靴をぬいで店内に入ると、そこには所狭しと飾られた懐かしいレトロ雑貨がいっぱい。まるで昭和の時代へタイムスリップしたかのよう。雑貨はコーナーである親戚の方から借りたものだそう。「ほかとは違った喫茶店をやりたかった。雑貨を眺めながらゆっくりと楽しんでほしい」と八木さん。ほかに読書好きの八木さんおすす

「家」にこそがちなこの時期ですが、散歩がてら「コーヒーを飲みに来てほしい。息抜き場として利用してもらいたい」と語る八木さん。お孫さんとゆっくりくつろいでみませんか。盛岡市向中野4丁目5-12 019(61)842577

盛岡市向中野の住宅地を入っていくと、可愛らしいヤギの絵の看板を掲げた喫茶店があります。一昨年9月にオープンした「やぎさん珈琲」です。

カウンターでコーヒーを淹れているのは、店長の八木健太さん(30)。八木さんは、高校の調理科を卒業後、飲食業の道へ進みます。コーヒーが好きで喫茶店を経営したいという夢をもっていた八木さんは、盛岡の老舗喫茶店で二年間修行します。コーヒーを淹れる技術を学び、自宅を改装してお店にすることで念願のやぎさん珈琲を開店しました。

靴をぬいで店内に入ると、そこには所狭しと飾られた懐かしいレトロ雑貨がいっぱい。まるで昭和の時代へタイムスリップしたかのよう。雑貨はコーナーである親戚の方から借りたものだそう。「ほかとは違った喫茶店をやりたかった。雑貨を眺めながらゆっくりと楽しんでほしい」と八木さん。ほかに読書好きの八木さんおすす

「家」にこそがちなこの時期ですが、散歩がてら「コーヒーを飲みに来てほしい。息抜き場として利用してもらいたい」と語る八木さん。お孫さんとゆっくりくつろいでみませんか。盛岡市向中野4丁目5-12 019(61)842577



ポケットタイプと台紙タイプがあります。収納枚数によって価格が変わり、¥500+税程度から購入できます

撮った写真を印刷したまま、もしくは携帯電話やデジタルカメラに入ったまま...

は中止になってしまいました。たが、過去に撮った写真整理も家族で楽しみながら行...

このからの季節は雨の日が多くなるでしょうから、好きなアルバムを選んでお...

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変...

遠野からながめた薬師岳は荘厳で秀麗だ。山と川と人々の暮らしが育んだ風景に「あっ」と息を呑む

北欧風スパ銭湯 通常営業中 朝風呂... 5:00~10:00 (最終受付9:30) 入浴... 10:00~25:00 (最終受付24:30)

20th Anniversary 二世帯スタンダードプラン 2,980万円 (税込) 36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む

みなさん、お家時間は満ち足りていますか。新型コロナウィルス感染予防のため、不要不急の外出を避け...

平金商店の文具博士 鎌田店長 おうち時間を充実させる

左: 令和コインアルバム ¥2,800+税。令和元年~5年の硬貨、東京オリパラピック硬貨も収納できます。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変...

遠野からながめた薬師岳は荘厳で秀麗だ。山と川と人々の暮らしが育んだ風景に「あっ」と息を呑む

ゆっこ SPA 銭湯 通常営業中 朝風呂... 5:00~10:00 (最終受付9:30) 入浴... 10:00~25:00 (最終受付24:30)

20th Anniversary 二世帯スタンダードプラン 2,980万円 (税込) 36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む



矢印のように、左右に腰幅くらいに動かします

【実感ポイント】腰が床に、よりラクにつくようになったらOKです。思うように外に出できない日々

「この花、何という名前？」まるで口癖のように問う。聞くは簡単、忘却は足早、三歩で忘れるなら...

最初の目当ては「オサバグサ」。櫛状に裂けた葉っぱが、機織りの縦糸を...

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。

みんなの「ま〜す」を満たす施設 まーす北上 大衆演劇と湯どころ 通常営業中!!

あっとホーム TEL 019 635-6000 あったかい家なら

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」 体操で体のラクを 実感しよう 中田ゆきえ先生

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第九回 薬師岳 1644.9m

お風呂の日 毎月26日は 入館料(3時間コース)が 大人 ¥350 小学生 ¥150

モデルルーム公開中 気軽に ご来場 ください



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじごはん

【48食目/大根とにんじんのカレーきんぴら】



1 大根の皮を少し厚めにむき、太めの千切りにする。
2 しめじは石臼きをこってほぐす。
3 にんじんはピーラーで皮をむき、太めの千切りにする。
4 ピーマンはたてに切つて種をとり、千切りにする。
5 玉ねぎは皮をむき、繊維がたてになるように千切りにする。
6 フライパンをあたたため、オリーブオイルを多めにひく。香りづけのローリエを入れ炒める。
7 具材をすべて入れ炒める。水やスープなどを50ccほど一緒にいれて炒めると火の通りが良くなる。
8 具材がしんなりしてきたら和風だし、めんつゆを入れカレー粉、みりんを入れて味をととのえる。

9 具体的な量は、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

ごはんのお供の定番

葉の部分は水洗いし、みじん切りにする。
2 しめじは石臼きをこってほぐす。
3 にんじんはピーラーで皮をむき、太めの千切りにする。
4 ピーマンはたてに切つて種をとり、千切りにする。
5 玉ねぎは皮をむき、繊維がたてになるように千切りにする。
6 フライパンをあたたため、オリーブオイルを多めにひく。香りづけのローリエを入れ炒める。
7 具材をすべて入れ炒める。水やスープなどを50ccほど一緒にいれて炒めると火の通りが良くなる。
8 具材がしんなりしてきたら和風だし、めんつゆを入れカレー粉、みりんを入れて味をととのえる。

小野寺恵先生のヘルシー料理

サバットカレー

サバはDHA(ドリーにしてオリーブ油で炒めるとサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多いため、軽く沸騰し、さらさらとしたソースが、DHAは、脳神経の機能を助け、活性化する。また、EPAは血液をさらさらにする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防に期待できます。

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

早期の段階から適切な取り組みを

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。しかし、元気な早い段階から適切に取り組むこと(栄養・運動・社会参加)で、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすことができます(図1)

タンパク質食品をしっかりと取りましよう

タンパク質をしっかりと取り、タンパク質摂取目安量は、体重(標準体重)×1kgあたり、1.0~1.2gが推奨されています(標準体重×1.0、1.2g)例えば、75歳以上の女性で体重50kgの人は、50g/日、できれば60g/日のタンパク質を取りたいです。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

食品	目安量	タンパク質	食品	目安量	タンパク質
豚肉(生焼き)	3枚 60g	約12.0g	納豆	ミニパック1個 40g	約6.0g
魚(1切れ)	70g	約12.0g	木綿豆腐	1/4丁 100g	約6.0g
卵	1個 50g	約6.0g	チーズ(ミニサイズ)	1個 18g	約4.0g
牛乳	200cc	約6.0g			

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

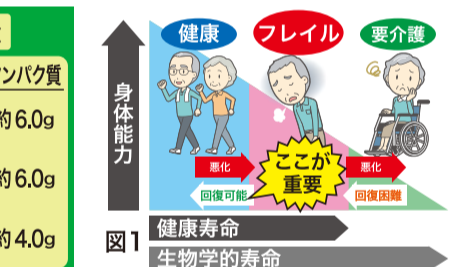
最近、テレビや新聞などで「フレイル」という言葉を頻りに目にすることが多くなりました。厚生労働省は、今年度の健康から75歳以上の人を対象に「フレイル健診」をスタートさせます。今回はフレイル予防と栄養をとりあげたいと思います。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を表1を参考に組み合わせてください。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。



小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

小野寺恵先生
材料(2人分)
サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

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



いわて医療通信

【加齢に関連する眼の異常】

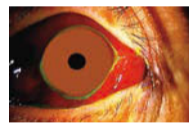
1. 結膜下出血

「なんだか眼がゴロゴロする、ゴミでも入ったかな」と鏡を見てみたら白目が真っ赤になっていて、もうびっくり。そつえば赤くなる前に眼がチクッと痛かった気もする。うちの病院に行けって言われたので来ました」

結膜下出血の患者さんが言われる来院の動機です。結論から申し上げると、これはなんら心配がいらぬ疾患で、何もなくても治ります。ただし、見た目がかなり派手ですから、何か重大な病気にかかったのではないかと不安を持たれることが多いです。

結膜下出血の患者さんが言われる来院の動機です。結論から申し上げると、これはなんら心配がいらぬ疾患で、何もなくても治ります。ただし、見た目がかなり派手ですから、何か重大な病気にかかったのではないかと不安を持たれることが多いです。

結膜下出血は、白目の表面の粘膜である結膜、もしくはその下層のテノン囊や強膜の血管からの出血で、軽いものでは刷毛で描いたように重いものでは結膜をべったりと塗りつぶしたように赤くなる。これが特徴です。同じように「眼が赤くなる」に分類されるものとして「充血」があり、充血は血管が拡張して結膜が赤く見えるもので結膜下出血とは違い、血管の一本一本が明瞭に確認できます。充血に伴う症状は、ゴロゴロ感や痒み、熱感、ときに痛みなどがあります。どちらかといえば充血の方が重症で、原因に応じて点眼薬での治療が必要になります。



田中二知子

香りの漢方で心身リフレッシュ

香りで除くストレス

季節は早くも夏の候となりましたが、社会の動きはコロナウイルスにより停滞ムードです。生活に根差していた行事が中止になり個人の行動にも制約が生じ、普段であれば身も心も開放的になるころです。

「こんな気分転換になる」と言っています。

そのような状況下でも楽しむための工夫が大切です。不安や心配事などから、よい心身の状態は得られません。一人でも楽しめる気分を養えるもの、一つに「香り」があります。

香りの情報は脳に達すると学習、記憶、情動などの機能と関係し、さらに脳の視床下部に伝わり、自律神経(体温、睡眠、血圧ほか)を調整し、免疫機能にも影響を与えます。また、いい香りを嗅ぐことは中枢神経をリラックスさせ、ストレスホルモンの分泌を下げ、生体機能を整えることにもつながります。例としてアロマセラピーがあり、また、東洋医学においても「香り」は用いられています。

宮手薬店 宮手利枝

外へ出れず髪を切る事が困難な方へグループホーム、ご自宅、病院等へ福祉美容師がカットにお伺いします。カラーやパーマも承けたわっております。料金:グループホーム、病院 2,000円/ご自宅3,500円 訪問先:盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町、紫波町、他別途相談

腸から美人に 体力回復に・腸活に・ダイエットに 大高酵素 植物発酵エキス クオリ酵華 900ml 8,640円(税込) 50ml 864円(税込) 有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

「いわん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!) アルファファイブ-α 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

もりもん 金利上乘せ実施中! 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)

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 来場的女性全員に1,000円分のお食事サービス! 6月のお得なプレー料金ご案内

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~ 全国どこでも病院・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

お家のトラブルはホームドクターに ご相談ください! 水廻り トイレやキッチン、蛇口の取り替えなど 電気 照明器具や電球の取り替え、エアコンの取り替えなど 岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

毎日森林浴 新築をご希望の方は今なら抽選で 森林浴キャンペーン開催中! 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 癒し 快眠 防虫 調湿

八幡町界隈を散歩

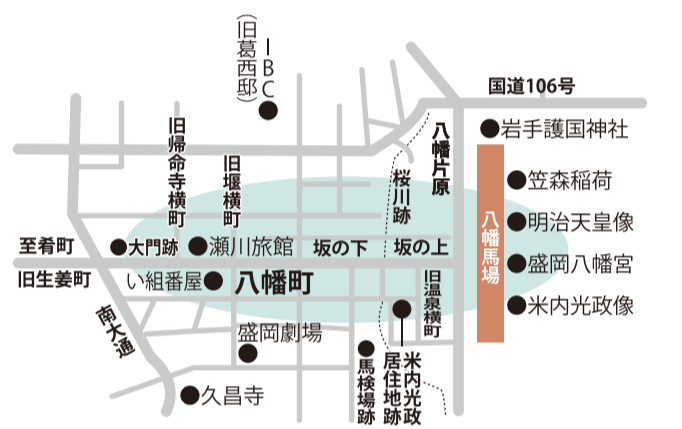


としては国内最古の木造建造物で、2002年に老朽化のため改築されたことになった際、市民による保存運動が起り望楼部

としては国内最古の木造建造物で、2002年に老朽化のため改築されたことになった際、市民による保存運動が起り望楼部

2年ほど前に「盛岡八幡宮」の境内を取り上げましたが、今号では八幡町界隈をご案内したいと思います。

八幡町はその名の通り「盛岡八幡宮」の門前町として栄えた町で、開町以来三百年以上も粋で華やかな雰囲気を見せていました。城下町がほぼ完成した1670年、江戸屋敷住まいの29代重信公に代わって城を守っていた世子・行信公は、民心の安定を図るための拠りどころを作る必要性を説き、城外に八幡宮の社殿を移す



新型コロナウイルスが騒がれ始めた当初より、ネット上で「アマビエ」という言葉とその姿のイラストがやりだした。「アマビエ」は、江戸時代末期の肥後の海辺に現れた妖怪の類いだ。遭遇した人に「これから疫病が流行するので、私の姿を写して人々に見せよ」と予言し海中に消えたという。当時の瓦版に描かれた神仏とも妖怪ともつかない光り輝く姿は、瞬く間にネットの住民たちによって疫病除けのお守りとして拡散されたのである。

新型コロナウイルスが騒がれ始めた当初より、ネット上で「アマビエ」という言葉とその姿のイラストがやりだした。「アマビエ」は、江戸時代末期の肥後の海辺に現れた妖怪の類いだ。遭遇した人に「これから疫病が流行するので、私の姿を写して人々に見せよ」と予言し海中に消えたという。当時の瓦版に描かれた神仏とも妖怪ともつかない光り輝く姿は、瞬く間にネットの住民たちによって疫病除けのお守りとして拡散されたのである。

祇園社は現在、八坂神社と称され須佐之男命を御神体として祀っている。ちなみに岩手にも「戸八坂神社」という疫病除けの神社がある。こちらの御神体は牛頭天王。須佐之男命と牛頭天王、そして薬師如来は同一

裕福な巨舟将来はこれを拒んだが、貧しい蘇民将来は快諾し、粟で作った食事で精一杯もてなした。帰途再び蘇民将来の所に寄った神は「お前の子孫は家にいるか」と問う。「妻と娘がい」と答えると神は茅の輪

時代から伝わる「白木野人形送り」である。地域住民の手によって稲藁でこしらえられる素朴な人形は、殿ついでにたちを引くのが、もともとも目を引くのが、藁製の立派な男根だ。これを担ぎながら豪雪に覆われた地域を練り歩いた後、集落の境にある木に結びつけて固定する。素朴ながらいかめしい佇まいの人形が外から侵入しようとする疫病に目を光らせ、それを防ぐのだ。誇張された男根もこれに一役買っている。悪しきものが自分たちの生活を言さないよう祈願しなればならぬ。往時の人々の暮らした美に脆弱だったまさかそれが2020年の現代に再現され、痛感させられるとは夢にも思ってもいなかった。

家財整理 生前整理 遺品整理

もしも自分に何かあったとき「家の整理のことで家族に迷惑をかけたくない」といいたいならば、家族の負担を限りなく減らしておくための「生前整理」が古くからの買い換えるべき「家財整理」に今のうちから目を向けてみませんか？

終活ライフプランナー資格を持つ女性も在籍。終活の相談なども気軽に受けることができますので安心です。

華想苑

TEL 0120-51-0358

信頼と満足

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社

TEL 019-651-6771 FAX 019-651-6773

未来をつなぐ 創造力

(株) 渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

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

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

TEL 019-656-3600

いわてシニアネット便り《6月の西部公民館パソコン教室》

●パワーポイントにトライしよう! 9日(9)9時半~12時
●初心者のためのパソコン入門 17日(9)~19日(9)9時半~12時半
●パソコン・タブレットお助け相談会 30日(9)10時~15時

【お問い合わせ】西部公民館 TEL 019-643-2288

マンションを、もっと住み心地よく! / 水まわりと内装をコスパ良くリフレッシュしませんか?

Re:FRESH -リ・フレッシュ- 《気分一新ベーシックプラン》

工事期間の目安 **2週間** / 5年設備保証 & 24時間緊急対応サービス付

298万円 (税別)

キッチン + システムバス + 洗面化粧台
トイレ + クロス貼替 + フロア貼替

TEL 019-601-7591

HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店

◆「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい!

TEL 019-601-7591

https://www.hokushu.net/reform/

\ まだまだ / 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(ペンネーム可)、お孫さんのお名前とふりがな・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●企画は募集状況を見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 ダビンチビル メール info@seniorsnet.jp

シニアズが提案するライフスタイル 自宅で盆栽の成長を楽しもう!

盆栽 真松園 コラボ企画

他にも
・群雀(むれすずめ)
・夏グミ・紅葉
・金四手(かなしで)
・山査子(さんざし)
・スグリ・野ブドウ
などがございます。

大きさ 約10~20cm

購入希望の方は事前にご連絡のうえお越しください。
☎ 019-623-2788(担当 太田)
盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル

盆栽を2,000円(税別)でお譲りします。
盆栽を通して四季の彩りを楽しみましょう!

(寄り道)頭の体操 まちがいさがし

6つの違いがあるよ
答えはwebに掲載する予定です。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

<生きがい推進係>
■健康づくり! マッサージ等指導教室
6月までの教室を中止します。7月以降の開催については、随時広報もりおかと市公式ホームページでお知らせします。
問合せ: ☎603-8003
(長寿社会課生きがい推進係)

各種イベント

◆みうらじゅん フェス! マイブームの全貌展
MJ's FES in MORIOKA
内容: みうらじゅんが幼い頃より見せ前(誰かに見せる前提)で、描き・書き・貼り・録り・録り集め・編集してきた膨大な作品の数々をぜひお楽しみください。
日時: 7月11日(土)~8月30日(日)

太極拳サークル

内容: 現在24式太極拳を練習中です。興味のある方、ぜひ一緒にやってみませんか。
日時: 毎週水曜日 10時~11時半頃迄
場所: 盛岡市中央公民館
費用: 1,500円/月
連絡: 019-661-8758 (小笠原)

如月俳句会

内容: 講師2名、会員10名、計12名で俳句を学び楽しんでいます。公民館まつりで発表しています。初心者大歓迎です。
日時: 毎月第2金曜日(月1回) 13時~16時半
場所: 盛岡市西部公民館
費用: 500円/月(6,000円/年) ※半年3,000円の分割も可
連絡: 019-623-8791 (谷藤)

レッツ・ヨーガ

内容: 健康のために楽しくヨガをしましょう。
日時: 毎週木曜日 13時半~14時半 ※体験は随時可
場所: 盛岡市西部公民館
費用: 2,000円/月
連絡: 019-643-2288 (盛岡市西部公民館)

「文芸作品」読者のコーナー

〔俳句〕
新緑の 里に男の子 誕生す
盛岡市 谷藤隆一

〔川柳〕
孫たちへ 出前保育も 一役には
盛岡市 佐藤宣夫

シニアズに 心寄り添い 三十四年
一関市 藤本千二

シニアdeシニアズ 第十二回

三好栄子の巻

文 山田裕幸

三好栄子は、ひとくせあり上手ぶりを、ときどき女子を演じさせれば天下一品、それは演ずる人物の性格だけでなく、見る者をしてその人の人生、来し方などに想いを巡らせるほどの味わいがありました。五所

奥に引つ込むや包丁をぶら下げてノソソリと戻り、据わった目つきで押し売りの男をたじろがせ退散させるというのをやっていたのけます。このときの彼女の目元には、「わたしゃ先が短いんだ。いつあの世に行ってしまうか、たっか、ない。テ、メイのよ、うな男な、んぞに、なめられるくらいなら、この包丁で突きやがれ」とも言いたそうな居直りと静かな凄味がありました。三月に亡くなった志村けんの「ひとみばあさん」は、三好栄子の婆さんの戯画化の一面もありかな。

平之助監督の「大阪の宿」(54/新東宝)は、下宿屋が舞台で、その因業な女主人の役でもあることから出番が多く、亭主と共々数人のワケあり女性を従業員として抱え、ときに抜けた目なく、したたかであざとさを漂わせながら、世渡りをして来た玄関先で粘られると、

早う(59/松竹)という作品があります。この映画での三好栄子は、同居する家族にグチをこぼしながら仕方なく生きていくような婆さんで、ある日玄関に「包丁研ぎの押し売り」(懐かしいネエ)がやって来た玄関先で粘られると、

10時~17時(最終入場は16時半)
7月28日(土)~8月7日(日)までの平日のみ19時まで
ナイター営業(最終入場は18時半)
休館日: 月曜日 ※ただし、8月10日は開館
会場: 盛岡市民文化ホール・展示ホール
料金: 一般800円(当日1,000円)、ペア券1,500円(前売りのみ)、小・中・高生500円(当日のみ)
※未就学児無料。65歳以上の方、10人以上の団体、障がい者手帳提示の方(付き添いの方は1名まで)は、当日、前売料金で入場できます。
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

読者プレゼント

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。

真松園より

盆栽

盛岡市にある「真松園」より。小さめサイズで初心者にぴったりな盆栽
左)寒グミ 右)真弓
それぞれ1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

フランス産ワイン2本セット

ワイン大国と言われるフランスは、質の水準の高さは世界でもトップレベル。人気の高いフランス産ワインを赤・白セットにして1名様にプレゼント。

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。5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、毎月末締め切りです。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
(株)ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

アパート経営より断然有利!

Life design rented house

unicube

ニッセイ不動産
PALCOHOME 盛岡市北飯岡1丁目1-82
TEL.019-613-4181

少ない投資額で早く、確実に資産形成

税金対策や
子供たち世代へ
安心の資金価値

60坪の土地に
2棟1セットで建築可能
ローコスト:本体工事価格
890万円/戸(税別)~

土地を無駄にしませんか?
●老廃化した借家をお持ちの方 ●購入した土地が思うように売却できない方
●土地区画整備組合より換地で所有されている方
●青空駐車場で利用の方 ●相続で土地所有の方 etc.

さくら美容形成クリニック

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

院長 田崎 治子

http://sakura-keisei.jp Twitter @sakarakeisei

Senior's

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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡FM 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

有限会社エムズ代表取締役

前川 亘さん(45)

1974年生まれ。盛岡市出身。松園小学校・松園中学校・盛岡農業高等学校農芸化学科を卒業。「デザイナーふきのとう小鳥沢」「住宅型有料老人ホーム笑家」「住宅型有料老人ホームふきのとう東松園」「グループホームふきのとう北松園」「ふきのとう居宅介護支援事業所」「ヘルパーステーションふきのとう」「小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢」を経営。趣味は釣りやバイク、ソフトバレーボール

地域の縁を紡いで

「ケアは利用者さんだけではなく、家族の協力が非常に多く必要です。一緒に協力してケアをしてきたご家族によかったと言われることは本当に嬉しい。これからの地域の縁を大事にし、地域に目を向け、耳を傾け、何が必要とされているかを考え、働かせていただいている地域のために事業展開していきたいですね」と地域の先を見つめます。

当時の違和感を向かきつけかけに

冬の終わりに、雪の下から顔を出す「ふきのとう」。そんな春の訪れ、踏の臺のような安心感を与えたいと、介護事業に取り組んでいるのが前川亘さんです。

前川さんは姉二人の三人姉弟の長男として松園に生まれました。アクティブな性格だったこともあり、子どもの頃は父から教えるもろもろ釣りが楽しく、米内川や四十四田ダムによく通っていたそうです。「近所でも遊びましたが、母が着居界隈で『くまさんの家』という居酒屋をやっていたので、よく着居に連れていかれました。遊んでいけばそこらから母の知り合いがあり、周りの人との助け合いや人繋がりがありました。そんな人の縁を大事にする母の背中を見てきました。

高校を卒業して前川さんは、看護学校に通い始めます。「母からやりたいことが決まっていなかったら看護の仕事はこうだと言われ

「始めは父から教えるもろもろ釣りが楽しく、米内川や四十四田ダムによく通っていたそうです。近所でも遊びましたが、母が着居界隈で『くまさんの家』という居酒屋をやっていたので、よく着居に連れていかれました。遊んでいけばそこらから母の知り合いがあり、周りの人との助け合いや人繋がりがありました。そんな人の縁を大事にする母の背中を見てきました。

「その時、自分の中にあった気持ち思い返し、あの時にできなかった、自分で納得のいく、人繋がりを大事にした適切なケアができるのではないかと、思いが湧き上がりました。」

早速、目標を掲げた前川

「ケアは利用者さんだけではなく、家族の協力が非常に多く必要です。一緒に協力してケアをしてきたご家族によかったと言われることは本当に嬉しい。これからの地域の縁を大事にし、地域に目を向け、耳を傾け、何が必要とされているかを考え、働かせていただいている地域のために事業展開していきたいですね」と地域の先を見つめます。



利用者さんと職員との和やかな写真

公式キャラクター **ミツケ** 誕生

広告内のどこかにミツケがいます！ 見つけてください！

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

0120-48-2348

株式会社理創生活

はがきによる架空請求にご注意を

被害相談まだまだ急増

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というのが届いた。訴訟や差し押さえなど書かれていて、怖くなってはがきに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため企業から訴えられている。弁護士に確認したが取り下げに間に合わないで、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないのか(60代女性)

このように行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」などと書かれたはがきが自宅に届き、文面に「訴訟を起こす」「差し押さえ」

「民事訴訟管理センター」などといった行政機関を名乗っているため、はがきが届くと不安になったり、あわててしまいがちですが、連絡したりするとお金を要求されたり、電話番号などの個人情報を知られてしまったりする危険性があります。万が一、自宅に届いても、決して連絡したり応じたりしてはいけません。少しでも不安に思ったときは、すぐに最寄りの警察や消費者ホットライン(電話1800)へ相談を。

おうちで楽しく外食気分

家族時間を楽しもう

岩手山(三段弁当) 2,000円+消費税

お子さまプレート 1,000円+消費税

完全予約制だから安心・安全にご提供
ご指定の日時に当店スタッフが無料配達いたします
現金・クレジットカード・キャッシュレス決済対応(5%還元でさらにお得に)

Instagram: mifujimorioka

019-653-1421 盛岡市上10-7-26

info@mifuji-morioka.com 受付時間 9~19時 定休日なし

低価格 短工期 木造大空間 高断熱

柱のない木造大空間を実現

SS BOX ビーム スマートウェアハウス

倉庫・工場・店舗・スポーツ施設etc
さまざまな空間産業に活用・運用が可能に!

SDGsの取り組み

私たちにできる事は①岩手・秋田の持続可能な森林より伐採された木材、構造用合板を用い②地域産業で作る③その収益で植林活動を行い森林を育て、地球温暖化・自然災害に強い、地域自立型循環社会の形成を目指します。

Point 1 最大無柱スパン20mを実現したフレーム

Point 2 短工期で低コストを実現

Point 3 断熱性能はALCの約4倍

株式会社柴田産業 × サンエイコー東日本(株) 共同開発

Good One Reform

0120-568-140 TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074