

2020.9月号 無料配布

【月刊204号】次号/9月27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 タビチビル
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

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 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 陸奥 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

物心両面の幸福を



株式会社三協メディケア代表取締役会長
齊藤 哲哉 さん(69)

1951年生まれ。盛岡市出身。盛岡商業高校、横浜商科大学卒業後、両親が営む「三協医療器械商会」入社(1977年に株式会社に改組)。1980年、同社代表取締役就任。2015年より、医療機器・材料の販売、高齢者介護施設の運営、フィットネスクラブ「カーブス」の運営などを手がける「株式会社三協メディケア」の代表取締役会長

家業を引き継ぎ29歳で社長に
盛岡市六日町 現在の肴町(で、医療器械店を営む両親の元に生まれた齊藤哲哉さん。3人の姉がいる末っ子長男として可愛がられ「大学までなんの苦勞もなく健やかに育った」と話します。

子どもの頃から「家業を継ぐ」ことを意識していた齊藤さんは、父親の母校でもある盛岡商業高校を卒業後、横浜商科大学に進学。一度企業に就職し、経験を積んでから実家に戻る予定でしたが、大学在学中に経理担当だった母親が体調を崩したことから、卒業と同時に帰郷。営業担当として家業に従事しました。

「私が働き始めて数カ月後、母が54歳の若さで亡くなりました。胃潰瘍を繰り返し、最後は胃ガンで。人生最大のショックでした。楽天的な父に代わって苦勞を抱えていたようなところがあつたので、母は仕事に殺されたかと思いましたが、社長でもある父親に複雑な思いを抱きながらも、営業の仕事は楽しかった」と齊藤さん。「自分が納品した器械や材料が病院の医療活動、ひいては患者さんの命と健康を支えている。我々も医療の一端を担っている」という自負がモチベーションの源でした」と話します。

社長に就任した1980年代、医療業界は「景気に左右されない」と言われ、好景気も相まって経営は安定していました。しかし、90年代に国の医療費抑制策がスタート。まず薬価が下がり、県内の薬卸業者は合併統合を余儀なくされます。「医療機器もいざし値下げ競争になる」と考えた齊藤さん。ちょうどその頃、病院などの取引先から介護用ベッドやオムツなどの問い合わせが来るようになってきたこと、介護施設の経営に「特に、昔ながらの商売の仕方が染み付いているベテラン社員とは、方針の違いでよく衝突しました。私がかつて子ども頃から働いているような人たちなので、今まで通りではいけない、というのを理解してもらおうのが難しかったです」

介護事業で「社員の幸福の追求」をめざす
社長に就任した1980年代、医療業界は「景気に左右されない」と言われ、好景気も相まって経営は安定していました。しかし、90年代に国の医療費抑制策がスタート。利用者だけでなく、その家族も「こなら自分も入りたい」と前向きに思ってもらえるような、居心地のいい施設をつくらうと思いましたが、齊藤さん。現在は、盛岡市を中心に県内外16カ所の介護事業と3つのフィットネス、アス



適合高齢者専用賃貸住宅あつたかいごレジデンス東安庭の外観

病院などの取引先から介護用ベッドやオムツなどの問い合わせが来るようになってきたこと、介護施設の経営に「特に、昔ながらの商売の仕方が染み付いているベテラン社員とは、方針の違いでよく衝突しました。私がかつて子ども頃から働いているような人たちなので、今まで通りではいけない、というのを理解してもらおうのが難しかったです」

最近、コロナ禍で不要不急な外出は控え、自宅にいたい人が多い。その一方で、自分史に関心を示すシニアも多く、静かなブームになっている。つい先日開催した入門講座の参加者からは「恐る恐る参加しました。難しそうに思ったけど、これならまとめることができそうと思いました。新しい楽しみができました」(72歳女性Kさん)「死ぬまで再読する本を棚に並べ、その本の感想を書いたくなった」(67歳男性Sさん)などの感想が寄せられました。自分史作りにはぜひ、トライしてはどうですか。



1枚からの自分史

新聞社の事業や社会事業の環境としても自分史講座が開設されており、さらに注目度がアップしそう。当研究室でも最近、少しずつですが、ソーシャルディスタンスに配慮しながら、オリジナルの自分史入門講座を行っています。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

自分史は「1枚でもok!」～マイブック ヒストリー
自分史は「1枚でもok!」～マイブック ヒストリー
自分史は「1枚でもok!」～マイブック ヒストリー

最近、コロナ禍で不要不急な外出は控え、自宅にいたい人が多い。その一方で、自分史に関心を示すシニアも多く、静かなブームになっている。つい先日開催した入門講座の参加者からは「恐る恐る参加しました。難しそうに思ったけど、これならまとめることができそうと思いました。新しい楽しみができました」(72歳女性Kさん)「死ぬまで再読する本を棚に並べ、その本の感想を書いたくなった」(67歳男性Sさん)などの感想が寄せられました。自分史作りにはぜひ、トライしてはどうですか。

隣にいる、大切な人のために。
弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。
MS&AD MS北東北株式会社
TEL 019-623-2400 本社/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/宮古/大船渡/北上/秋田/青森/八戸 担当/荒木田

Nissan Kicks e-POWER advertisement. Includes text: 'ついにSUVも電気で走る時代へ。', 'KICKS e-POWER', '電気のパワーを充電いらずで。', '試乗体験はお店まで'.

65歳以上サポカー補助金最大10万円 advertisement. Includes text: '今なら! 65歳以上*を対象に', 'サポカー補助金 最大10万円', 'サポ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'.

ふきのこグループ 地域一番店への取り組み②

デイサービスふきのことう小鳥沢 生活相談員 三浦 茉綾さん

職場の環境がサービスを向上させる



要介護認定を受けた方「デイサービスふきのことう小鳥沢」に入社。しかし、介護ながら機能訓練やレクリエーションを日帰りで行う施設を「デイサービス」といいます。盛岡市の小鳥沢にある「デイサービスふきのことう小鳥沢」では今日も笑い声が響きます。

そこで生活相談員として入社の三浦茉綾さんです。三浦さんは盛岡医療福祉スポーツ専門学校 中部学院大学を卒業後、今年の4月に「入社して驚いたのは、利用者さんが皆さん明るくて、優しい方が多いところでした。『あなたがいるとこっちまで明るくなるよ』と喜んでくださり、毎日感謝とやりがいを感じています。他にも、職員間では『この方にも、職員全員で案を出し

「常に笑顔でいることで、不安を抱えている方にも安心していただけるよう温かい環境作りを心がけ、相談員として『この方に相談してよかった』と言っていたら、三浦さんは笑顔を見せます。盛岡市小鳥沢1-31-20 ☎019(656)9126



パステル館店長の 文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長



季節と気持ちを伝える

新しい生活様式が導入され、私たち一人一人の生活スタイルも少しずつ変化しています。そのような中で、今売れている文房具は何かありますかと聞かれることがあります。コロナ禍に関連しているものといえば、「絵はがき、カード、便箋」が今売れています。遠方に行けない代わりに自分の近況を伝えたり、相手の様子を伺ったりするのに郵送する方が増えているようです。発売元のメーカーに聞いても、全国的に同じ状況とのこと。

今後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わります。今秋(8月7日)を迎えた後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わります。今秋(8月7日)を迎えた後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わります。

くさんあって、携帯電話、メールやLINEなど、時間を確保しなくても連絡を取り合える状況になりました。便利な時代だからこそ「書くモノ」を使う機会が減っています。大切にされています。手書きの手紙をもう一つと嬉しいものです。手書きの良さを改めて感じながら、相手に合わせたはがきやカード、便箋を選び、相手のことを思いながら「書くコト」を楽しんでほしいです。

立秋(8月7日)を迎えた後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わります。今秋(8月7日)を迎えた後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わります。



季節のはがき 大直 ¥120+税 絵柄は載せたもの以外にも何種類かございます

遺品整理
不用品処分・解体
すべて私達にお任せください!!
無料見積り! 安心見積り!

華想苑
岩手県盛岡市開運橋通5-6第五豊和ビル5F
0120-51-0358
https://www.kasouen.biz/

ファイフ-α
お申し込みカンタン＆スピード回答!
お祝い自由!
2か月に一度のご返済もOK!
0120-788-506 岩手銀行

60歳からの生活をサポートする。
シニアプラン
0120-160-656
盛岡信用金庫

新しい営農のカタチは太陽光を農作物と発電にシェアをすること

農業 + 太陽光

ソーラーシェアリング

農業を実施されている農家の皆様! 農地の上空部分貸してください!

Q.ソーラーシェアリングとは?
普段農地として使っている土地に、通常より背の高いソーラーパネルを設置し、同じ土地で営農しながら同時に太陽光発電を行う取り組みで、別名「営農型太陽光発電」と呼ばれています。農作物のために必要な日照量を確保しながら、ソーラー発電が可能になっており、国土の狭い日本において、自然エネルギーを拡大していくためのひとつとして注目されていると同時に、産業的に厳しく、担い手不足などの課題が多い農業にとっても、大きな副収入として期待が高まっています。

Q.日陰で植物の生育を妨げない?
作物にとって一定の量以上の太陽光は光合成に利用されず(光飽和点)、強い光は作物にとってかえってストレスとなります。また、遮光率は30%程度で作物の生育に支障がない様に考えられています。さらに日差しを浴び続ける実作業ではパネルが上空にあることで2~3℃涼しくなり作業の効率化にもなります。

・農地に支柱を立て、上空部分で太陽光パネルを設置させていただきます!
・既存の農業に影響を与えないように、太陽光パネル設置枚数を調整します。
・年間の賃料はお支払いいたしますので、農業の副収入にお役立て頂けます!
※農地転用できる用地が条件となります。

Before: 水稲
After: 水稲 + 太陽光パネル

その他、作物の設置事例: ブルーベリー, カボチャ

当社ソーラーシェアリングの仕組み: 発電事業者(株式会社グッドワンリフォーム)が農地の上空に太陽光パネルを設置し、その分の賃料をお支払い致します。農業者は通常の農業収入を得ます。

未来の子供達の環境が、快適でありますように!

~本気の地方創生~

次世代の環境が快適であるために、農業と太陽光発電で地域活性化を実現するため、ワクワク、ドキドキそして楽しさを大切に様々な挑戦をしていきます。

環境を大事にすること

- ・屋根上型ソーラー
- ・国内木材と間伐材バイオマス
- ・廃棄バイオマス
- ・ソーラーシェアリング
- ・小水力
- ・地元合意型風力

持続可能性が高い「再エネ」

おかげさまで土地の取引実績 300件突破!!

土地の相談は私たちが担当します!

皆さまの土地のお困りごと、弊社にお任せください!

Good One Reform
0120-568-140
TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074
E-mail:info@good1r.co.jp URL:http://www.good1r.co.jp

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第十二回

茶臼岳 1578m

八幡平アスピーテラインの中ほどに、ひととき目立つ茶臼岳がある。若手山を北から眺める頂だ。ちょっとぶりぶりな気分になったとき、私は茶臼岳を登り、惚れ惚れする眺望に幾度となく癒された。

むかし戦国時代の武将は、陣を張る山に「敵を粉々にすりつぶす」とゲンを担いで茶臼岳と命名したという。八幡平の茶臼岳も、単純に尖っているわけではない。遠目には、小ぶりの臼が

「チョコ」と乗ったように感じられる。登山口は三方所ある。最短で、アスピーテラインの茶臼口停留所から1時間で登るため、急な登りが続いても思ったよりきつくない。四季折々に咲く花に親しみ、50kmトレイルの青い山並みを目で追いつながら茶

(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



馬蹄状に連なる1400m以上の十数座を俯瞰する「絶景の展望テラス」なのだ。眼下に広がる緑の大地は、自然のスペクタクルである。熊沼や夜沼のほとりにはクマ家族が棲めそうだし、上空で獲物を狙う猛禽類の高度感覚も味わえる。覗くと、ヘビや蛙・リス・兎など、緑の原で線



雪の茶臼岳で暑気払いしよう。まるで練乳シロップをかけた「かき氷」のように見える(写真:平山順子氏)

展望テラスで「一服どうぞ」

のばす裏岩手連峰は、大深り広げられる小さな息づかいが、手に取るように感じられるのだ。山荘から西進し、黒谷地

「豆の焙煎から淹れ方を自分で見て学び、コーヒーの世界の奥深さを感じることができました。また、マスターの芸術・文化・音楽などの博学がとてもいい刺激となり、アルバイトから従業員になりたいという気持ちがいよいよ層強まりました。」

お店のこだわりを伸也さんに聞いてみると「各国の豆を揃えているのもその一つで、いつも同じ味を作るのではなく、ハンドドリップでお客さんによって味を変えたりもしています。『今日の味はこうだね』なんて話すのも楽しいですね。他にも、妻が焼いた器で珈琲をお出ししているのも特徴ですね。ここ最近はお豆で買っていく方が多いの

知ってる? シニアの穴場スポット

珈琲・うつわわたなべ

器から提供する珈琲店

皆さんは中央通りの奥に、珈琲とうつわのお店があるのを知っていますか。カウンターに立つているのは「珈琲・うつわわたなべ」のオーナー渡辺伸也さんと奥様。二人は若手大学で同じ学部と同じ学科だったといいます。そんな二人がお店を始めるときは、大学時代に遡ります。

大学時代の伸也さんは、両親が会社員だったこともあり、喫茶店への憧れがありました。そこで喫茶店でアルバイトをしたという「機屋」の門を叩きます。

その奥様の方は、大学が終わり美家の秋田に戻った際に好きな陶器に出会い、その個人作家さんの修行に飛

び込みます。そこで二年の修行を重ね、個展を開けるほどの技術を習得。その後、盛岡に戻り、独立するために自分で窯を作ったとか。そんな一人が2008年にお店をオープン。作ったお店はもろろん手作り。改装には1カ月かけたというそのお店は木の温かみのあるアットホームなお店です。

お店のこだわりを伸也さんに聞いてみると「各国の豆を揃えているのもその一つで、いつも同じ味を作るのではなく、ハンドドリップでお客さんによって味を変えたりもしています。『今日の味はこうだね』なんて話すのも楽しいですね。他にも、妻が焼いた器で珈琲をお出ししているのも特徴ですね。ここ最近はお豆で買っていく方が多いの



オリジナルブレンドの「てとて」「えんじゅ」がおすすめ。他にも各国の珈琲を飲むことができます。奥様手作りのスイーツも好評

外で髪を切る事が困難な方へ
福祉美容師がお伺いします。

カラーやパーマも承っております。

料金(税別)/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、栗石町、矢巾町、紫波町、他別途相談

リベルタ美容室 活動ブログはQRコードから
盛岡市内丸 4-1 TEL.019-622-7223

シニアの隠れた穴場紹介企画!!

知ってる? シニアの穴場スポット

あなたの穴場を教えてください。

令和2年度 シルバー110番 特別相談デー

法律 医療 介護サービス 税金 年金 認知症

9月12日(土) 時間/10:00~15:00

秘密厳守 相談無料

相談電話 ☎ 0120-84-8584

主催/岩手県高齢者総合支援センター 運営/(公財)いきいき岩手支援財団 (お問い合わせ) 〒020-0015 盛岡市本町通3-1-1 ☎019-625-0110

ありがとうございますカタチに 敬老の日ギフト

花材専門店 花のまりちゃん E-mail info@hanamari.jp 盛岡市みたち 4-4-2
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162
LINE@ 友だち登録でクーポンプレゼント@hanamari ホームページもごさいます。
プリアーブフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中 花のまりちゃん 検索

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント 平日無料 プレー券進呈!

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!

9月のお得なプレー料金と案内 予約お問合せ 019-673-7121 〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1

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
		¥6,130	¥6,680 食事付	セルフデー ¥4,700	¥6,130	レディースデー ¥8,330
6	7	8	9	10	11	12
〈月例〉十字屋杯 ¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
13	14	15	16	17	18	19
4部門選手権(予選) ¥9,430	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥6,130	セルフデー ¥4,700	¥6,680 食事付	レディースデー ¥8,330
20	21	22	23	24	25	26
4部門選手権(決勝) ¥9,430	OPまつだけ祭り ¥9,430	¥9,430	¥6,130	¥6,130	セルフデー ¥4,700	OPまつだけ祭り ¥8,330
27	28	29	30			
OP花巻温泉杯 ¥9,430	¥6,130	OPまつだけ祭り ¥6,130	¥6,680 食事付	セルフデーは、お風呂・レストランはございません。		

※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。

Welcome to New Model House

ひのきの家で森林浴するように暮らす

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

日本の伝統を科学するひのきの家

サイエンスホーム お問合せ ☎ 019-604-6877 担当 加賀谷 ☎ 080-6052-3602

(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

下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!

8/23(日)木の家が好き!実感見学会 10:00~17:30 ※雨天決行

見学会の体験ポイント

- ゆったり過ごせる広々27帖のLDK
- 小上がりダイニングでゴロ寝も!
- 家族構成の変化に対応できる2Fフリースペース
- キッチン脇のパントリーでスッキリ収納
- その他、素敵な発見をしてください。

コロナウイルス感染予防対策を徹底してご案内いたします。お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応をさせていただきます。

- 見学前に検温させていただきます。
- 手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。
- 会場内の換気を頻に行います。
- 見学の際は、手袋を着用させていただきます。
- 見学の際は、マスクの着用をお願いいたします。
- 当日はスタッフもマスク着用で対応いたします。
- 来場が集中する場合は、入場制限させていただく場合がございます。
- ご予約の方優先のご案内とさせていただきます。

公式SNSは木の家の実例がいっぱい Instagram sciencehome.jp

サイエンスホーム モデルハウス 盛岡市下太田榊6-2付近

おかげ様でシリウスグループは15年連続岩手県持ち家着工No.1 (リビング通信社「暮らし住宅月報」2020年1月号より)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【51食目/きのこの豆乳冷麺】



11 青ネギ、いりごまをトッピング。

10 そこに麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、きのこを盛り、鶏ささみは割いて盛りつける。

9 ボウルに豆乳とめんつゆを入れ混ぜ合わせ、器に入れる。

8 そこに麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、きのこを盛り、鶏ささみは割いて盛りつける。

7 鶏ささみを茹で始めて1分ほどしたら冷麺を入れて茹でる。

6 きこのを流水で30秒ほど冷やす。

5 お湯は捨てずにきのこをざるにとり、鶏ささみを入れて茹でる。

4 鶏ささみは筋をとって切り開く。

3 きこのを1分ほど茹でる。

2 きゅうりはしま状に皮をむいて5mm幅の輪切りにし少量の寿司酢につける。

1 えのきだけ、しめじは石づきを切り落としほぐす。エリンギは半分に切って5mm幅にスライスする。

冷麺または中華麺(1袋)、エリンギ(1/2本)、えのきだけ(1/2袋)、しめじ(1/2袋)、きゅうり(1/2本)、鶏ささみ(1本)、ゆで卵(1/2個)、青ネギ適量、豆乳(200cc)、めんつゆ(40cc)、寿司酢少量、わさび(適量)、いりごま(適量) ※お好みでりんご酢やサイカチ完成。

ピングレし、わさびを添えたら完成。

＜ひと皿アドバイス＞
茹でた鶏ささみは、きゅうりをつけた寿司酢につけたり、サラダチキンで代用してもおいしです。

取材協力 遊食屋 FUJII

まろやかスープの豆乳冷麺

豆乳を使った、まろやかで濃厚なスープの冷麺です。添える酢漬けのきゅうりがさっぱりとして飽きることなく最後まで食べることができます。

作り方
1 えのきだけ、しめじは石づきを切り落としほぐす。エリンギは半分に切って5mm幅にスライスする。

2 きゅうりはしま状に皮をむいて5mm幅の輪切りにし少量の寿司酢につける。
3 きこのを1分ほど茹でる。
4 鶏ささみは筋をとって切り開く。
5 お湯は捨てずにきのこをざるにとり、鶏ささみを入れて茹でる。
6 きこのを流水で30秒ほど冷やす。
7 鶏ささみを茹で始めて1分ほどしたら冷麺を入れて茹でる。
8 茹で上がったら取り出して、流水で冷やす。
9 ボウルに豆乳とめんつゆを入れ混ぜ合わせ、器に入れる。
10 そこに麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、きのこを盛り、鶏ささみは割いて盛りつける。

11 青ネギ、いりごまをトッピング。

畑のただちや豆。今年もパンパンの実をつけビール相方となっています。枝豆は、大豆と野菜の2つの栄養的特徴を持った優れた食品です。今回は、枝豆の栄養的特徴と、その栄養を逃さず取る方法を取りあげたいと思います。

「枝についた未熟の茹でた豆」が、枝豆の由来とか。枝豆は今や、海外でもEDAMAMEの名称でヘルシーフードとして人気です。その理由の1つが、枝豆は卵などにも負けない良質なタンパク質を含んでいることです(表1)。

大豆との比較では、タンパク質量がやや少ないものの、栄養価を示すアミノ酸スコアは、枝豆92、大豆86

特徴です(表1)。特に、枝豆に多いβカロテンは、体内でビタミンAに変化するほか、酸化ビタミンとして働きます。葉酸はDNAを作るのに必須のビタミンで特に妊婦さんには重要です。ビタミンB1は糖質がエネルギーに

ルコール脱水素酵素の働きにより「アセトアルデヒド」から「酢酸」に代謝され、最終的には水と二酸化炭素となり排泄されます。しかし、アルコール量が増えるとアルコール脱水素酵素だけの処理では間に合わず、ビタミンB1を消費して代謝

きもありません。つまり、枝豆は、肝臓を守る良質なタンパク質、アルコールの代謝・分解を助けるビタミンB1、ビタミンCなどのビタミン類を含むため、アルコールの相方として薦められる食品の1つなのです。

で、枝豆の方が良質なタンパク質です。

ビタミン類も豊富
枝豆には、βカロテンを始め、ビタミンB1、葉酸、ビタミンCなどのビタミン類が多いのも大豆と異なる

変わるときに必要なビタミンとして、ビタミンCは酸化ビタミンとして有名ですが、アルコールの代謝にも関わっています。

アルコールの代謝分解と「アセトアルデヒド」を代謝させる酵素を活性化する働

します。ビタミンB1の摂取量が少ないと、エネルギー産生に必要なビタミンB1が不足し、疲労感を感じることにもなります。ビタミンCには悪酔いの原因となるアセトアルデヒドを代謝

しておいしいです。試してみませんか。

管理栄養士 菊池洋子

茹でるより、フライパンで蒸し焼きに

その枝豆の栄養を逃さず取るには、「茹でる」→「フライパンで蒸し焼き」に変えることをお勧めします。その理由は、ビタミンB1、ビタミンC、葉酸などは水溶性ビタミンだからです。茹でることでナトリウムと排水を促すミネラルの力も減ります。

蒸し焼き枝豆は、見た目はやや劣りますが栄養を逃さず、香ばしく、甘味も増

「茹でるより、フライパンで蒸し焼きに」

作り方

- 枝豆に塩をもみ込み、フライパンで焦げ目がつくまで素焼きする。
- フライパンに蓋をし、5分くらい蒸し焼きにする。
- 枝豆にオリーブ油を回しかけ、完成。(オリーブ油で、脂溶性ビタミンのβカロテン・ビタミンKも効率良く摂取できる)

表1 枝豆・大豆・卵の栄養素の比較

50g 当たり	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	βカロテン (μg)	ビタミンB1 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
枝豆(生)	68	5.9	3.1	4.4	29	1.4	120	0.16	160	14	2.5
ゆで大豆	88	7.4	4.9	4.2	40	1.1	2	0.01	22	0	3.3
卵	76	6.2	5.2	0.2	26	0.9	2	0.03	22	0	0

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

〒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

(社) 全国クレーン建設業協会会員

株式会社 渡辺工業所

あつたかいグループが支える地域の笑顔

1 岩手県盛岡市 あつたかいご本部	11 岩手県北上市 あつたかいごGH大堤
2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ	12 宮城県大崎市 GHあつたかいごふるかわ
3 岩手県盛岡市 あつたかいごDSみこだ	13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり
4 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所	14 宮城県大崎市 あつたかいご事業部
5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション	15 宮城県仙台市 GHあつたかいごこおりやま
6 岩手県盛岡市 GHあつたかいご神子田マルシェ	16 宮城県仙台市 GHあつたかいご西多賀
7 岩手県盛岡市 あつたかいごレジデンス東安庭	17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室
8 岩手県盛岡市 あつたかいごGH東安庭	18 宮城県仙台市 カーブス東仙台
9 岩手県紫波郡矢巾町 アスクル事業	19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉
10 岩手県遠野市 あつたかいごひといち	20 宮城県仙台市 カーブススイオンスタイル仙台卸町

グループ全20事業

住み慣れた地域にいるお客様に、安心していただけるサービスを提供しています。地域ごとのグループの連携も可能ですので、ご自身のケースをご相談ください。

三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

20th Anniversary

廊下のない家。

モデルルーム公開中

お気軽にご来場ください

あつたかいグループ

TEL 019 635-6000

今年は梅雨空が長く続きました。梅雨が明けても日本の気候は湿度が高いまま経過します。それは住んでいる人々の体の生理作用にも影響します。例えば、乾燥地帯に住む欧米人と湿度の高

い所で暮らしている私たちでは1日の尿の回数も違います。日本人は平均一日7〜8回に対し、欧米人は3〜4回とも言われています。それは欧米人は乾燥した空気の乾燥から、体内の水分蒸泄が皮膚からできるのに対し湿度の高い日本ではそれができずに、尿として余分な水を排泄します。東

水毒に漢方を

水分の取り方に工夫を

良いことですが、過不足を起すことと体の不調につながります。その1つに「水」が過剰になった状態を「水毒」と言います。漢方薬の「水邪」と言われています。本場の中国では「水邪」と言われているようですが、それができずに、尿として余分な水を排泄します。東

が良くありますが、過不足を起すことと体の不調につながります。その1つに「水」が過剰になった状態を「水毒」と言います。漢方薬の「水邪」と言われています。本場の中国では「水邪」と言われているようですが、それができずに、尿として余分な水を排泄します。東

いわて医療通信
【加齢に関連する眼の異常】

4. 加齢黄斑変性とは

加齢黄斑変性は、文字通り「加齢」に伴って起こる「黄斑変性」です。欧米では成人の失明原因の第1位で、日本でも第4位となっています。「黄斑」とは眼底の中心にある、眼の前方からまっすぐに光が入ってきて網膜にあたる中心部位のことを言い、ものを見るために中心的な役割を果たす部分のことです。黄斑が変性すると視野の「真ん中」が見えなくなりま

「加齢黄斑変性」は黄斑に病的な「新生血管」が侵入してきて出血や網膜剥離を起す疾患です。若い人には見られず、日本では高齢男性に多く、発病の危険因子として喫煙、肥満、長時間の日光暴露などが挙げられます。

加齢黄斑変性をイメージしやすくするために「床下から生えたタケノコ」にたとえてみます。自宅の間床下から巨大なタケ



次号では加齢黄斑変性の新しい治療法について記載します。
岩手医科大学眼科学講座講師
田中三知子

信頼と満足を

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

東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

向き考えず...のんびり...ゆっくり...心身共に、あったか〜ひと休ませてみませんか!

お手軽岩盤浴 はじめました

20分 500円

目 首 肩 腰 足の お疲れに!

365日営業
日・月・木 11時〜18時
他曜日 10時〜18時

もみほぐし・足ツボ
足湯 ★ハーブティー付

「シニアズ」ご特参の方限定
延長10分 (60分コース以上)

もみほぐし屋さん
ぴゅあ・ぴゅあ盛岡本店
☎019-618-3683(ご予約優先)

URL <https://pure-pure.net>
岩手県盛岡市材木町4-37
ライオンズマンション盛岡中央通102号

ワタナベオイスター

現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランス良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。

宮手薬店 宮手利枝
TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

栄養満点 きのこ秋野菜カレーで残暑に負けないカラダに!

秋野菜とチキンのスープカレー ¥1,200(税込) カライス ¥920(税込)

しめじと舞茸のホワイトミートカレー(中辛) ¥880(税込)

TOMATOMA キッチン
住所▶盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F
営業時間▶10:00~19:00(LO.18:40)
テイクアウト予約電話番号 tel.019-681-1704

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」
実感しよう

腕を小さく動かして肩周りを楽に

仰向けに寝て両腕を上げ、矢印のように内側と外側に回します

①仰向けに寝て、膝を三角にたてます。首の下にタオルを丸めて入れ、両腕を体の横へ広げ、両肘が床についているところで行います。

②手のひらを返して、左右の腕を交互に内まわし外まわしを行います。

腕の力を抜いて行いましょう。手の動きが肘・肩甲骨へと伝わるように。 ※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。

【実感ポイント】
腕の動きが全身に伝わって、身体がゆらゆらと気持ちよく揺れればOKです。この年代でも肩こりや肩甲骨周りの不調を抱えている方が多いです。毎日、少しずつの積み重ねが、グッドコンディショニングを手に入れる秘訣です。リラクセスして行いましょう。

日本コンディショニング協会 認定インストラクター 中田ゆきえ

中田ゆきえ先生

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ

株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707(代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575(代表)

もりおかにしえ散歩 ④

案内役 真山重博

旧油町界隈

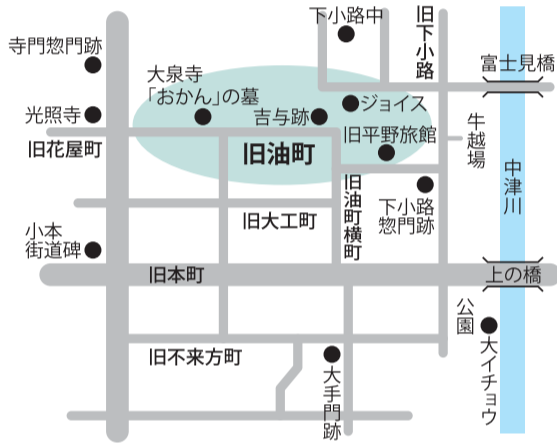


藩政時代、油商人が配置されたことから町名がついた旧油町。「油を売る」というと怠け者のように思われがちですが、この町に店を構えていた油屋さんは、髪結いに必要なひん付け油から灯りとり用の油まで、小売りしたり行商人に卸すなどしてまじめに働き、商売は繁盛していたようです。

油町はその立地条件から、塩や海産物などを閉伊地方から運び込む集積地でもあり、いわゆる「塩の道」といわれる小本街道・野田街道の終点で、城下への入り

ます。この寺にはいくつかの伝承があり、ひとつは自分のせいで危害を加えられそうになった夫を非道な上司から守るため、身代わりになり命を落とした「貞婦おかの墓」。墓石を叩くと「カーン」と響くか

口でもありました。そんなと油屋さん以上に繁盛したのが牛方宿といわれる旅館です。そのうちのひとつ「河権」(旧平野旅館)は藩政時代には牛方宿兼塩問屋として、現在は荒物・雑貨屋を営む平野正太郎商店として往時の建物を残しています。牛方の中には紫波や花巻方面に足を伸ばす者もいました。中津川を越えて南下するのに重い塩袋を積んだ牛が上の橋を通るとは許されておらず、橋の下の浅瀬を渡らなければなりませんでした。その際利



昔、祖母が書いた随筆にこんな話が載っていた。土産の鯉を3本、背負い力(りき)に入れ、宮古から幕(ま)閉伊川沿いに西へ向かった。時間はまだ明けきらぬ早朝。歩いて行くと突然、金色に光る鮑(あなご)くずみたいなものがヒラヒラしてきた。さらさらに進むと大木の幹から枝が道に垂れ下がっている。そこで急に背中のかゴが重くなった気がした。夜が明け始める

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

狐にまつわる不思議 現代の狐にも人をばかす 霊力があるのか

で逃げ出す。山奥から村まで逃げながら走った。話を聞いた村の衆が、駐在さん

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 9月の西部公民館パソコン教室

- デジタル写真のPC取込み・整理 4日(金)10時~15時
- ワード中級編 15日(水)~18日(金)9時半~12時
- パソコン・タブレットお助け相談会 29日(水)10時~15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288

WINS本宮 ウィンズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え、感染予防対策に取り組んでいます。

- 自動検温 赤外線センサー設置
- ソーシャルディスタンス
- 飛沫感染防止シートの設置
- アルコール除菌剤の設置
- 遊技台・店内設備の除菌
- 従業員の検温 マスク着用の徹底

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005

期間限定 お得で快適なトイレ工事キャンペーン!

<p>[TOTO] ネオレストAH1</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大3.8L、小3.3L ●ノズルきれい・便器きれい ●蓋オート開閉 ●オート便器洗浄 <p>定価426,800円(税込)を 320,000円</p>	<p>[TOTO] GGIII</p> <ul style="list-style-type: none"> ●超節水大4.8L、小3.6L ●蓋オート開閉 ●オート便器洗浄 ●フチなし形状 <p>定価347,270円(税込)を 220,000円</p>	<p>[TOTO] ZJ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●超節水大4.8L、小3.6L ●オート便器洗浄 ●壁リモコン <p>定価244,310円(税込)を 118,000円</p>	<p>[パナソニック] アラウーノ 141</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大5.5L 小3.8L ●激落ちバブル ●スキマレス設計 ●スゴピカ素材 <p>定価231,000円(税込)を 195,000円</p>
---	---	--	--

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

ホームページに最新情報が満載! 検索

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

憧れの体型になるために



院長 田崎 治子

薄着の季節になると腕、大腿、腹部など今まで気にならなかった部位のサイズが、気になり出す方もいると思います。当院では、すっきりさせたい部位に脂肪を溶かす薬剤を注射する脂肪溶解注射や1回で根こそぎ脂肪をとってしまう脂肪吸引の方法があります。丁寧な細いカニューレで時間をかけて吸引します。スリムになると今まで憧れていたスタイルのお洋服を楽々着られるようになります。ご興味のある方はぜひクリニックにお問い合わせください。納得のいく無料カウンセリングを行っております。

根こそぎ除去してリバウンドなし

「手術は怖い」「注射が苦手」なら

脂肪吸引 キレイなボディラインを作るように、時間をかけて吸引します。同じ女性の目線で施術しますので仕上がりに満足して頂けると思います。

サノレックス (食欲抑制剤) 「飲むやせ薬」。食欲をコントロールしダイエットを手助けします。

メソセラピー (身体用脂肪溶解注射) 「ダイエットを頑張ったけど、ここだけやせせない…」と気になる箇所を部分的にメソセラピーで注ぎます。ごく細かい針で薬液を注入し、痛みはほとんどありません。

BNLS neo (顔用脂肪溶解注射) 小顔になりたい、二重あごが気になる、頬のたるみやシワなどでお悩みの方に、1回でも違いを感じられます。数回注入することでより高い効果を期待できます。

脂肪燃焼点滴 代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします。点滴後の運動がオススメです。

連休中のご予約も受付しております。

さくら美容形成クリニック ☎0120(777)392 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F



佐藤 允の巻

文 山田 裕 幸
父さんの本を出すのでは…と
思ったのですが、最近ついに『その男、佐藤允』(河出書房新社)が発表されました。父への思いが詰まった好著です。

(喜劇や青春映画にも出ていたのがナゲエ)。
彼を第一線に押し上げたのは、なんといっても岡本喜八監督の『独立愚連隊』の連作で、中国の荒野で水を得た魚のごとく跳ねまくる従軍記者や隊長

各種イベント

- 第15回(一社)日本盆栽協会 岩手県 大盆栽展
内容:盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。21日(月・祝)11時~13時からは盆栽作家の千葉隆さんによる「石付盆栽の作り方」の実演会も開催されます。
主催:(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
日時:9月20日(日)9時~17時、21日(月)9時~15時半
場所:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール ☎019-637-1000(盛岡市三本柳)
入場料:無料
席数:25席予定
★20、21日の両日先着20名様に粗品プレゼント!
- 小さなデザイン 駒形 克己 展 little design
内容:駒形克己(1953-)は『Little Eyes』『Little Tree』などの絵本で知られる造本作家/デザイナーです。アメリカ時代の実験的な試作から、音楽、ファッションでの仕事、絵本の制作プロセスを伝えるアイデアスケッチまで、初期から現代までの足跡を約300点の作品でたどります。
日時:9月5日(土)~11月3日(日) 9時半~18時(入館は17時半まで)
休館日:月曜日(9月21日は開館)、9月23日
会場:岩手県立美術館 企画展示室
観覧料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小・中学生300円(400円) ※()は当日料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)
★ペア3組様にチケットプレゼント!(こちらの締切は9月2日(日)まで)
- 盛岡市コレクション展2020 澤田哲郎-サムホルの世界-
内容:盛岡市出身の画家・澤田哲郎のサムホルの作品群から、額装約100点のほか、集合体などを展示します。
日時:9月5日(土)~22日(日) 10時~17時(入場は16時半まで)
休館日:月曜日(9/21は開館)
会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール
入場料:無料
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

- ※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
<生きがい推進係>
■ラジオ番組「あのなはん~私の思いを言葉に込めて~」
募集内容:ラジオ番組「あのなはん~私の思いを言葉に込めて~」の発表作品募集
応募資格:市内在住の60歳以上の方
テーマ:①私の生きがい・特技②私の夢・希望③若者に伝えたいこと④私たちの役割⑤地域活動に参加して⑥体験から学んだこと⑦その他自由主題の中からいずれか一つ
応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)
応募方法:作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、〒020-8530 市役所 長寿社会課へ郵送または持参。
申込期間:10月16日(日)必着
発表方法:「ラチオもりおか」で放送(事前収録)
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された者とする。
放送予定日:12月8日(日)・12月9日(月) いずれも11時半~12時
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
- 盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)
放送日時:①9月29日(日) ②9月30日(月) いずれも11時半~12時
講座名:ゆるゆるのハイクで健康長寿~里山歩き 森歩き~
講師:登山ガイド山の風主宰 大友 晃 氏
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
- 金婚記念祝品の贈呈
盛岡市と盛岡市老人クラブ連合会では、結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「金婚祝賀会」を実施しています。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み、祝賀会の開催は中止とし、希望者に記念品を贈呈します。
対象:昭和45年1月1日から同年12月31日までの間に結婚したご夫婦
申込期間:9月1日(日)から同年9月30日(日)必着
申込先:各地区老人クラブ会長または、〒020-8530 市役所長寿社会課内 金婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
- 盛岡ゆうゆう大学校歌の歌詞募集
令和2年度より「もりおか老人大学」は「盛岡ゆうゆう大学」に名称が変わりました。名称変更に伴い、新たに校歌を制作することになりましたので校歌の歌詞を募集します。
募集内容:盛岡ゆうゆう大学の校歌の「歌詞」
応募資格:令和2年度の盛岡ゆうゆう大学の学生または教授
※令和元年度までにももりおか老人大学に在籍していた学生または教授
応募期間:10月31日(日)必着
応募方法:応募用紙に記入の上、〒020-8530 市役所長寿社会課内 盛岡ゆうゆう大学事務局へ郵送または持参
募集要項:応募用紙:市役所長寿社会課及び各地域の老人福祉センターにて配架
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

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言わずに、40g入り1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

イギリス産ウイスキー エンシェント・克蘭

エンシェント・克蘭とは「古くからの氏族・家族」という意味。力強く複雑な味わいが特徴的です。700ml入り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、年齢、電話番号を記入し郵送してください。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。9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。

▶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

TANITA FITS ME 秋の運動応援 キャンペーン!!

タニタがプロデュースする 女性専用フィットネス

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 筋肉の割合を増やす事で基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良い体を作ります。また、筋力を高める事で膝や腰への負担を軽減する効果が期待できます。

有酸素運動(ウォーキング) からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪等、脂肪が燃焼しやすい運動です。また、心肺機能を高める効果が期待できます。

計測+カウンセリングでヘルスチェック 部位ごとの脂肪や筋肉量に加え、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、左右のバランスなどからだの状態を細かく計測。

2020.9.1(火) ▶ 10.31(土)

特典1 入会金 11,000円が 今なら 0円!!

特典2 ご利用開始月 会費 0円!!

特典3 不織布マスク 1箱(50枚入) プレゼント!

●タニタフィットミーアルコ矢巾店 紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3(ショッピングモールアルコ内) 平日/10:00~12:30 14:00~19:30 土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日・アルコの休業日 ☎019-613-2933

●タニタフィットミークロスステラス盛岡店 盛岡市大通3-4-1 クロスステラス盛岡2F 平日/10:00~12:30 14:00~19:30 土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日 ☎019-613-8100

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10月31日まで

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね

公式キャラクター
ミック

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

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**2,700円**(1年分)です。
ご希望の方は、ご案内の書面をお送りしますのて下記宛にお申し込みください。
TEL019(623)2788
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル
メール:info@seniorsnet.jp

冒険心が繋いだ架け橋

千葉美南枝さん(61)

デービット ブラックスリーさん(64)

1956年7月15日カナダ・アルバータ州エドモントンにてイギリス人の両親の元に3人兄弟の末子として生まれる。28歳の時、盛岡大学へ英語講師としての赴任をきっかけに盛岡へ。盛岡で奥様と出会い、カナダへの帰郷後は中学教師を経て小学校校長まで歴任。退職後に再び盛岡へ戻り今年1月、盛岡市神明町にランチカフェと英会話教室(Brunch&B's英会話)を開店。趣味は家庭菜園とウォーキング

好奇心旺盛な性格 教師を目指すまで

新渡戸稲造が昭和8年にカナダのビクトリアで客死したことが縁で、カナダと姉妹都市提携を結んだ盛岡市。いまでは東京五輪でカナダを相手国とするホストタウンに認定されるなど、親密な関係にあります。

そのカナダから家族で盛岡に渡り、カフェと英会話教室を営まれている方がデービットブラックスリーさんです。自然豊かなカナダ・エドモントンで3人兄弟の末子として生まれたデービットさん。小さい頃はいつも兄たちと自転車を乗り回しては、川や公園で遊ぶも学んだと言います。

「しかし、人と関わるのが好きだったことから、一転し教師を志します。」「生徒に関わる責任感と親近感。そして、学校は夏休みが2カ月あって教師も休み。そんな所にも惹かれました」教師を目指すして通った大学時代には、日本に興味を持ち始めて日本語や空手なども学んだと言います。

異国で縁を結び 母国で学びの恩返し

教師になったデービットさんの最初の赴任先はカナダのある小さな街でした。「教師になって3年過ぎた頃、一生この街で過ごすのか」と、今の生活に疑問を感じました。そんな時、メキシコ人の兄嫁から助言があり、興味を抱いていた日本に行こうと決めました。盛岡大学の英文講師という話にデービットさんは即決。持ち前の好奇心で日本の地を踏む決意をすのでした。

来日した当時はまだ外国人が珍しい時代だったので、大変なことが多かったと言

います。「すれ違ふ人たちがみんなに珍しい顔で見られました。でも盛岡の仲間たちは初めからフレンドリーに接してくれて嬉しかった」さらには知人の紹介で現在の奥様となる美南枝さんと出会い、デービットさんの人生は大きく動きました。

その後、人生の伴侶を連れてカナダへ戻ったデービットさん、20年以上をカナダでの教師人生に捧げ、小学校の校長先生にまで進みま

「生徒たちとの家族のような関わりにもやりがいがあった」とデービットさんは振り返ります。

退職後に美南枝さんの実家に住まいを移すため盛岡に來日、カナダ時代にやっていたカフェと英会話教室をやるうと今年神明町にオープンさせました。「カナダは朝を大切にゆっくと過ごす文化があります。カナダの朝と元カナダの校長先生の生きた英会話を楽しんでもらいたいですね」まだまだ挑戦と、デービットさんは笑顔で語ります。



高齢者の相談件数が増加 「保険金で住宅修理」に注意

具体的には「事業者が訪れ、雨どいがゆがんでいる、保険金で修理可能と言われ50万円の見積もりで保険金を請求したが、支払われた保険金は20万円だった。不足分の30万円はすぐに用意できないので改めてお願いすると伝えたら、今すぐ保険金の30%を違約金として請求すると言われた。契約時にお金は一切からないと何度も強調していたから自分は承諾したのに違約金を支払わなくては行かないのか(50代女性) 自己負担がないことを強調するが、契約の内容や手

「事業者が訪れ、雨どいがゆがんでいる、保険金で修理可能と言われ50万円の見積もりで保険金を請求したが、支払われた保険金は20万円だった。不足分の30万円はすぐに用意できないので改めてお願いすると伝えたら、今すぐ保険金の30%を違約金として請求すると言われた。契約時にお金は一切からないと何度も強調していたから自分は承諾したのに違約金を支払わなくては行かないのか(50代女性) 自己負担がないことを強調するが、契約の内容や手

このようなトラブルを避けるためには、「保険金を使って自己負担なく修理ができる」と勧誘されてもすぐに契約をしないこと、保険契約の内容や必要書類を十分に確認し、まずは保険会社に相談することが重要です。「保険金で住宅修理」と勧誘してくる修理サービスについて不安に思った場合やトラブルになった場合は最寄りの消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

第15回(一社)日本盆栽協会 岩手県 大盆栽展

九月二十日・二十一日
入場料・無料

最近、消費生活センター 数料・違約金の説明が不十分に寄せられる相談で「損害 分であったり、ずさんな事 保険を使って自己負担なく、業者もいるようです。建物の経年劣化による損傷は補償の対象外にもかかわらず「雷害、風水害でこわれた」とにすればいい」と虚偽の理由で保険金請求を勧めてくる事例もあります。

主催：(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
時間：20日 9時~17時、21日 9時~15時半
場所：ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール
実演会開催：~石付盆栽の作り方~ 21日11時~13時

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通プラン

新様式会場で新しいスタイルをご提供いたします。

個別提供スタイル

花巻温泉では、新型コロナウイルス感染防止の為、マスク着用やアルコール消毒の徹底はもちろん、料理のご提供方法を個々に盛り付けてご用意するメニューのほか、お料理を直接お客様へお取り分けするなどの対策をし、お客様に安心して召し上がっていただけるような新様式でお迎えいたします。

平日1室4名様のご利用の場合
料金 1泊2食 お1人様 **11,000円~** (税別)

※別途、消費税と大人には入湯税150円がかかります。
※1室のご利用人数・ご利用日により料金は変動いたします。
※土曜・休前日の料金等、詳しくはお問い合わせください。

ご宿泊のお客様限定 パラ園内をライトアップ **NIGHT ROSE GARDEN** 入園無料
ナイトローズガーデン/開園時間
8月17日~9月11日 17:00~20:30
9月12日~10月18日 17:00~19:00

大型総合リゾート **花巻温泉** 佳松園/ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館/パラ園

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで! www.hanagata.com 検索