

2021.7月号 無料配布

【月刊214号】次号/7月25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/太田有紀

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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 全20事業 TEL.019-601-5862



作る楽しみを広げる場

KITENEでは工具の持込みが可能で使い方がわからないときは丁寧に教えてくれます。岩手県産の木材を扱っており、用途に合わせ木材のアドバイスもしてくれます

KITENEでは今年9月でオープン3年目を迎え、幅広い世代が訪れDIYを楽しんでいます。こういうものが欲しいと作り始めるのも良いですが、ゼロから作るだけが醍醐味ではありません。「自分が使っ

自分でやれるおもしろさ
KITENEは今年9月でオープン3年目を迎え、幅広い世代が訪れDIYを楽しんでいます。こういうものが欲しいと作り始めるのも良いですが、ゼロから作るだけが醍醐味ではありません。「自分が使っ

SHOP情報
KITENE (有町ホームセンター2F)
住所 / 岩手県盛岡市有町7-24
TEL / 019-623-6311
営業時間 / 9:30~18:00
駐車場 / 店舗横と裏に数十台分完備

さまざまな楽しみ方があ
るDIY。どうやればいいかわからない、工具を使うのが怖いと始めるのをためらう方も多いのではないのでしょうか。「作るぞという気合があれば始められます。作りたいものがなければ基本的な工具で簡単に作れるプランターや踏み台がおススメです。昔に比べ使いやすくて、だんだんに工具が揃えるようになれば大体のものを作れます」と伸吾さんの心強いアドバイス。「誰かのために作ったほうが上手く作れる。こうしたら使いやすいのでは」と考えて作り続けるのも良いものができると思います」と健吾さん。使う相手を思いながら作れば次はこうしてみよう、今度はこれを作ってみよう、生活意欲が湧いてきます。生活や心も充実させるDIY、ぜひ始めてみませんか。

朝6時半。盛岡市内の公園などでは、一斉にラジオ体操がスタートします。ラジオからは、昔ながらの軽快で明るいNHKのラジオ体操の曲が流れ、お馴染みの「ラジオ体操第一」からの始まりです。この公園も、シニアが大半。体操着やスニーカーなど軽い服装で、それぞれ間隔を十分にとり、体調や体の具合に合わせて、マイペースでの体操。リズムカルに体を動かす人もいれば、前屈が難しく、ゆっくり動く人も。幼稚園隣の松園西児童公園では、毎日10人から20人ほどの地域住民が集まります。平澤昇さん(66)は、朝5時に起床して参加。「週4回のペースで来ます。皆さんの顔を見て安心します。体操をした日は、体調がよいです」とゆっくりと、体を動かし

朝6時半。盛岡市内の公園などでは、一斉にラジオ体操がスタートします。ラジオからは、昔ながらの軽快で明るいNHKのラジオ体操の曲が流れ、お馴染みの「ラジオ体操第一」からの始まりです。この公園も、シニアが大半。体操着やスニーカーなど軽い服装で、それぞれ間隔を十分にとり、体調や体の具合に合わせて、マイペースでの体操。リズムカルに体を動かす人もいれば、前屈が難しく、ゆっくり動く人も。幼稚園隣の松園西児童公園では、毎日10人から20人ほどの地域住民が集まります。平澤昇さん(66)は、朝5時に起床して参加。「週4回のペースで来ます。皆さんの顔を見て安心します。体操をした日は、体調がよいです」とゆっくりと、体を動かし



ラジオ体操するシニア

大森ふじおのシニアナビ
朝からみんなでラジオ体操を

「町内会文化部の行事として2000年7月から始めました。大雪や雨の日以外は毎日、元日も。一人でやるより、みんなでやる方が元気になります。夏休みには子供たちも参加、楽しいです」と及川さん。いかがですか、公園でラジオ体操。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

MS&AD 立ちどまらない保険。
MS北東北株式会社
これからの終身介護・認知症リスクに備える
弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。
保険の相談は 019-623-2400
MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
北東北3県に8支店で展開中。

NISSAN
それは、上質をまとったコンパクト。
日産 AURA e-POWER 誕生
ProPILOT 安心の先にある快適へ。時代を牽引する知性ととともに。
360°SAFETY ASSIST 全方位の安心を支える。ドライブを上質に変える。
Nissan Connect クルマとのつながりがもたらす、ひとつ上の毎日がある。
e-POWER 4WD 磨き抜かれた走る楽しさ。それは、4WDの新たな常識。



編集部が行ってみた

カキやイクラを贅沢に使った「たかた丼」

東日本大震災津波伝承館

豊かな自然の里山・里海をめぐる自転車ガイドツアー

震災後、整備をして初オープン

公園の追悼広場で献花してもらえたら、うれしいです!

市内の散歩ガイドや自転車ガイドの依頼お待ちしております!

浅沼さん 寺坂さん

知らないを発見!旅企画in陸前高田 県内ぶらり旅



ココ

道の駅 高田松原

三陸の食材が楽しめるのはもちろんフードコート「たかたのごはん」や、広大な公園内の散歩や、自転車に乗って陸前高田市内を巡るガイドツアーなども楽しめる人気の道の駅。隣接している東日本大震災津波伝承館や震災遺構は岩手県内で起こった東日本大震災の事実と教訓を伝える「学びの場」としても活用されているそうです。

■ 陸前高田市気仙町字土手影180 高田松原津波復興祈念公園内



ワタミオーガニックランド



20年かけて整備します。みんなで作っていきたくです!

風が流れる木のハウス内でのBBQは絶品、手ぶらで行って片付けがいらぬのが嬉しいです。収穫やピザ作り、植樹体験もできて、今後は景観の変化も期待してほしいところとか。自分の樹を植樹してみてもいい。

鈴木さん

■ 陸前高田市気仙町土手影309



発酵パーク カモシー



見て、食べて、参加して「おいしくて、楽しい」をぜひ体感してください

「発酵」をキーワードにさまざまな商品を展開しているカモシー。クラフトビールをはじめ、ますますおいしさに拍車がかかります。「発酵」で「?」があったらカモシーへ足を運ぶと探していたものが見つかるかも。

ユカさん・カオリさん

■ 陸前高田市気仙町74-1



一般社団法人 陸前高田市観光物産協会



陸前高田の観光ならお任せください!

世界的建築家、隈研吾氏が設計した「まちの縁側」。地元の気仙杉を使用し気仙木工の技法を取り入れ、館内は優しい木の香りに包まれています。展望デッキからは市内が一望でき、案内所では観光名所や名産品を紹介しています。

多勢さん

■ 陸前高田市高田町字館の沖111 まちの縁側

編集部感想

なかなか、家から出られない昨今、県内旅をしたいと思い検索していると、目に止まったのが陸前高田でした。思い当たったら行動ということで、盛岡から東北自動車道へ飛び乗り約2時間。まずは「道の駅高田松原」へ。間近で見る建物の感動、伝承館をまわり、浜辺で一休み。お昼に行ったワタミオーガニックランドではBBQでお肉を満喫。お土産を買わないと観光物産館で情報収集をすると、発酵パークなるものがあるとか...発酵に興味があったので行ってみると、おいしそうなのがたかた。ついつい買いすぎてしまいました。陸前高田には初めて行きましたが、個人的なおすすめはガイドの人に話を聞くことです。現地の話、建物の話、話を聞くことで目の前に見えているもの以上の魅力を感じるはず。陸前高田は他にもたくさん、観光できる場所がありますが、参考にしてみてください。

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 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

株式会社 渡辺工業所

おうち時間 花で彩ってみませんか

Heartful gift

贈り物に可愛い花のアイテム

寄せ植え 多肉植物など豊富に取り揃えております。

楽天市場での購入はコチラから!

ご要望に合ったオリジナルアイテムもお作りします。

花材専門店 花のまりちゃん

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。

花のまりちゃん 検索

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目

- LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)
- 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

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10

☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

ANOTHER STYLE KEY

ASK×HOUSING

ASK ハウジング

他にはない ただあなただけの家づくりの手掛かりを

きつとみつかる **理想** の住まい

他にはない **あなただけの家づくり** を

Webサイトにて予約受付中!!

アスクハウジング

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号

0120-83-3737

Webサイトにて予約受付中!!

アスクハウジング

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号

0120-83-3737

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第22回 砥森山 670m

刃物を研ぐ砥石がとれたことから命名された「砥森山」は、砥森大権現を祀る南峰と、二等三角点を設置した北峰からなる双耳峰である。稜線をはさんで西側が花巻市東和町、東側が遠野市宮守町だ。

この田瀬ダムで新しい建造技術を学びました」と、ダム黎明期の逸話である。「宮守風土記」水原義人著によると、安倍一族と戦う八幡太郎源義家は、貞任探査を願い、勝った晩には砥

(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」(毎週土曜日6:45~7:00)に出演中



宮を祀った。その宮を守るという意味で、宮守村(旧)は「宮守」「宮守」「宮護」「宮守」「宮森」「宮杜」などと書く。

田瀬湖が初夏の陽に輝くころ、砥森大権現は山の神から「田の神」となつて里に降り



家族レジャーで盛んな田瀬湖には、かつて「金」を採った砂金鉱区や黄金山金山の歴史が眠っている。耳はジャンボだ

勇将ふたり

田瀬湖に映る

砥森山のすそ野を囲んで流れる猿ヶ石川は、国が管轄する五大ダムの一つ、田瀬ダムとして重用されている。昭和16年にダムの建設にとりかかり、戦争でいったん中断し、戦後に再開したものの技術がそぐわず。再度、新しい工法に改めることで昭和29年、重方式コ

森の山頂に宮を祀ると誓った。すると御幣が風に舞はし、厨川の柵で敗れ、勝った義家は、約束どおり山頂に

8日の日の出にお酒やご馳走をふるまひ、五穀豊穡と家内安全を祈ったという。砥森山の登路は向田瀬から登るのが一般的で、標高259mの駐車場から整備された路を進み、神社のある南峰へ登る。山頂を少し下り、西へ廻りこんで北峰670mを目指す。

60年代のテレビで、コメ『三匹の侍』での浪人役。槍の腕の見事さといったらスゴイのなんの。松竹映画の名度を上げたのは、日曜屋『いも侍蟹衛門』に主演。その後も映画、テレビを股にかけ数多くの時代劇、現代劇に出演しました。それもそのはず、この人

この映画の長門勇は芝居小屋の座長で、ひょうひょうとしたキャラは相変わらずなんです。若親分雷蔵の助っ人となるや、剣術、棒術、柔術、空手と武芸百般を繰り出すのですから、タナリマヘン。それもこのポッチャリ体形からよくもまあ……とあきれられるほどの技のキレ。胸がすきました。(W・B経営創発研究所)



長門勇の巻

文 山田 裕幸

部長役でした。何か困ったことが起こると、岡山弁とかいう「おえりやあせんのう……」と言って嘆いてみせると武術にどんなでもない力技を發揮する、まさに「能ある鷹は爪を隠す」の典型をの言葉でいうところの大ブレイクを遂げるのがテレビ



左:ZEBRA マッキーワーク ¥198(税込) 中:PILOT パーマネントマーカー400(中字平芯) ¥110(税込) 右:PILOT パーマネントマーカー100(中字丸芯) ¥110(税込)

2020年は買い物の仕方大きく変わった年で、なるべく自宅から外出しない生活を送ろうと、宅配で商品を購入する機会も増えたのではないかと思います。また、家の片付けや衣替えで段ボールに物をし

まうとき、箱の中に何を入れたか書いておく人は多いと思います。今回は、一本でコストパフォーマンスが高い油性マーカーを2種類ご紹介いたします。

一つ目は、パイロットコーン「マッキーワーク」です。中字の丸芯と角芯があります。書きやすいうえ、万が一24時間キャップの締め忘れがあってもペン先に施されている特殊添加剤の被膜がインクの蒸発を防ぎますので、少しくらい

キャップを外したままでも安心して書くことができます。また、プラスチックに書いたあと、手やティッシュなどでこすると残念ながら消える場合もあります。このペンはその弱点にも対応しており、プラスチックや紙以外にもビニール、革、布、金属、陶磁器、ガラス、ゴム、段ボールなどのあらゆる素材に記入できます。一つ目は、ZEBRAの「マッキーワーク」。一本で太字と細字が使える点は通常のマッキーと同じですが、キャップの先に黄色いオー

2021.6.25 NEW OPEN

〈定額制セルフエステ誕生!〉

MYTHEL

SELF BEAUTY GYM

盛岡菜園店

導入機種は使い放題!

- 最新 SHR 脱毛機
- キャビテーション
- ハイドラフェイシャル
- ホワイトニング
- HIFU

盛岡エリア初導入!!

6.最先端美容痩身機 **MAGWAVE EX** 導入!

筋肉トレーニング × 脂肪燃焼

MAGWAVE EX は筋肉を引き締めながら脂肪を燃焼させる最先端の技術を用いた施術で理想のボディへと導きます。
※MAGWAVEは通い放題プランには含まれません。別途契約が必要です。

セルフエステ初のネイル導入!!

7.オートネイル **AutoNail X**

見惚れるほどのクオリティ!!1分であらゆるアートを思いのままに。高性能ネイルプリンター!

MYTHEL 盛岡菜園店 TEL019-601-2424

〒020-0024 岩手県盛岡市菜園2丁目2番2号

ルミエールビル 1F (カワトク向かい) 営業時間 10:00~20:00

キャンペーン実施中! MYTHEL盛岡 検索

広告内に『ミック』が隠れてます! みつけてね!

公式キャラクター ミック

ユニオングループ

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。

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)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【61食目/ホヤの磯焼き】



春から店頭に出始めるホヤですが、旬は5月〜8月といわれています。三陸地方で多く流通するため、鮮度が良い状態で、手に入りやすいです。磯の風味豊かなホヤを、ぜひ酒の肴やおかずとして、調理してみませんか。

- 作り方**
- 1 ホヤを、根の部分を取り落し、汁を器に絞ります。
 - 2 縦に切れ目を入れ、身を取り出す。殻と身を流水できれいに洗い、黒い部分を手で取る。
 - 3 身は、食べやすい大きさ(2cm幅くらい)にスライスする。
 - 4 小さめのフライパンに身を入れ、火を通す。少ずつホヤの汁を入れ、味を整える。
 - 5 アルミホイルで器を作り、大葉器状にした殻を入れ、ワカメを載せ

長い時間火を通すと硬くなるので、あまり火を通しすぎずサツとOK。少量のホヤの汁でしっかり味がつくので、調味料は不要です。取材協力 遊食屋F.U.J.I

梅雨のジメジメは流しそ...
うめんを食べて一発で解消...
みたいな手軽な妙案があれ...
は良いのですが、そう簡単...
にはいきません。さて、今回...
のお話は聞き流さずに抑え...
ておきたい「結露対策のリ...
フォームポイント」につい...
てです。「流しのギター」に...
気を取られたりせずに、現...
状と照らし合わせてもらえ...
れば幸いです。結露を本格...
的に防ぐには家全部をリ...
フォームしたいのはやまや...
まですが、ご予算の都合上...
そつものいかな場合、どこを...
優先してあげれば良いのかと...
いいますとやはりたくさん...
水を流す「水回り」いわゆる...
キッチン・浴室・トイレです...
ね。リフォーム専門の業者...
もこの分野は得意にして...
いる場合が多いので「ちょっ...
くから流しの営業」に訪問

してくるかもしれない。...
そうなるにつれて頼む会...
社さんを値段重視で選んで...
しまいがちですがそれは失...
敗の元です。ちゃんと工...
事内容も聞き流...
さずに抑えてお...
きましょう。ま...
ず大事なものは相...
場価格の把握で...
す。水回りは見...
た目では分から...
なくても長年の...
湿気で床や配管...
回りが腐食して...
いるケースがほ...
んとです。キッ...
チン交換ひとつ...
とつても本体価格いわゆる...
キッチンそのものの値段以...
外にも床の取り替え、配管の...
交換など本体工事の他に費...
用がかかります。最低でも...
10万円、場合によっては20万

そんなこととはつゆしらず2...
〜聞き流せない「流し」の話〜
いのですが、浴室リフォー...
ムでいちばん大事なのは洗...
面脱衣室のリフォームです...
実は浴室よりも湿気の被害...
が大きいのが洗面脱衣室な...
んです。よく冬場に起き

新鮮 くだもの屋さん が作る フルーツサンド

ミックス ¥486 (税込) 旬の果物をびっしりふんだんに詰め込んだミックスサンド	ブドウ ¥594 (税込) 数種類のブドウを使って甘味も酸味も程よいマッチング	マンゴー 期間限定 宮崎産マンゴーが豪快に入った今だけのボリュームたっぷり贅沢サンド	イチゴ ¥486 (税込) 大粒イチゴが見た目も引き立てるフルーツサンドの王道	キウイ ¥486 (税込) 2種類のキウイがゴロッと詰まってジューシーな食感が人気
--	--	---	--	--

TOMATOMA **フェザン店** 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン
【営業時間】10:00~20:00 【定休日】フェザンの定休日準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

ホヤで簡単、夏のおつまみ

高年齢になると、食欲の低下、入れ歯などの問題で食事が少なくなったり、あつさりした物を好む傾向にあります。このような状態が続くと、体を動かすためのエネルギー、筋肉や皮膚などを作るタンパク質、そして、ビタミン、ミネラルも不足していきます。慢性的

材料(1人分)

- ホヤ(1個)、ワカメ(2g)、レモン(1片)、大葉(1枚)、あればにんじんの輪切り(1枚飾り用)

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

管理栄養士 菊池洋子
※高齢に伴い、筋力や体の機能全般が低下し心身ともに弱った状態で、生活にも支障が出るような段階を指します。

見た目がよくよかだと、栄養状態が良いと思いがちですが、タンパク質などの栄養不足から「かくれ低栄養」になっていることがありま

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

見た目がよくよかだと、栄養状態が良いと思いがちですが、タンパク質などの栄養不足から「かくれ低栄養」になっていることがありま

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

「かくれ低栄養」とは、炭水化物や脂質の量が多く見た目はよくよかでも、タンパク質などの摂取量が少ない低栄養の状態です。特に「主菜」「副菜」の3つが揃

表1 いつもの食事の改善例

メニュー	プラスしたい食品
おにぎり&カップラーメン	ゆで卵、ミニトマト
焼きそば	冷奴のメカブかけ
菓子パンと牛乳	サラダチキン、ミニトマト

注) 炭水化物の量を3割くらい減らし、タンパク質食品をプラスしましょう

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/>

7/28(水)は土用の丑の日

花の折り弁当 2,000円 (税込2,160円)

鰻蒲焼 (焼のみ) 4,320円 (税込)
鰻弁当 (焼のみ) 4,860円 (税込)

松風 (三段折弁当) 5,000円 (税込5,400円)

いわて蔵ビール 600円 (税込)

2名様よりご注文で配達無料

創業75年 仕出しの老舗 美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時

お問合せ・ご注文はお電話もしくはメールより
TEL. 019-653-1421
info@mifuji-morioka.com
詳しくはHPをご覧ください

電球が替えられない、修理をお願いしたい、ここに電気が欲しいと思ったとき、TV・BS・CSアンテナ工事、家の設備が古くなってきたなどなど、電気の困った...解決します!

でんきに関するお困りごとはありませんか?

親切丁寧! こんどとき、お気軽にお電話ください!

各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

～地域を明るくする～
渡辺電気
TEL. 019-646-8950
FAX. 019-646-8956 月~金 8:00~17:00 定休日/土日祝
盛岡市上堂 3-20-10 (ホームマック上堂店より徒歩5分)



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

2. 『ロコモティブ症候群』 運動器とロコモ

今回は健康寿命を脅かす「ロコモティブ症候群」について説明していきます。

私たちが普段何の意識もせずに自由に体を動かしています。これは体の骨や筋肉、関節や神経が常に連携し合う非常に高度な仕組みを持っているからです。食道や胃、腸などによって食物から栄養をとる仕組みを「消化器」、心臓から体中に血を送り届ける仕組みを「循環器」というように、自由に体を動かす仕組みを「運動器」といいます。

「自分は健康寿命を脅かす」と思いましたが、製造国はアメリカ合衆国。アメリカはお菓子の色もカラフルでジャンクフードも多く食べられているイメージがあり食品添加物の使用量が多いように思われますが、数年前に聞いた「食品の裏側」の著者である安部司先生の講演を思い出しました。

「自分は健康寿命を脅かす」と思いましたが、製造国はアメリカ合衆国。アメリカはお菓子の色もカラフルでジャンクフードも多く食べられているイメージがあり食品添加物の使用量が多いように思われますが、数年前に聞いた「食品の裏側」の著者である安部司先生の講演を思い出しました。

「自分は健康寿命を脅かす」と思いましたが、製造国はアメリカ合衆国。アメリカはお菓子の色もカラフルでジャンクフードも多く食べられているイメージがあり食品添加物の使用量が多いように思われますが、数年前に聞いた「食品の裏側」の著者である安部司先生の講演を思い出しました。

体は食べ物で作られる

日本の食品添加物

「自分は健康寿命を脅かす」と思いましたが、製造国はアメリカ合衆国。アメリカはお菓子の色もカラフルでジャンクフードも多く食べられているイメージがあり食品添加物の使用量が多いように思われますが、数年前に聞いた「食品の裏側」の著者である安部司先生の講演を思い出しました。

「自分は健康寿命を脅かす」と思いましたが、製造国はアメリカ合衆国。アメリカはお菓子の色もカラフルでジャンクフードも多く食べられているイメージがあり食品添加物の使用量が多いように思われますが、数年前に聞いた「食品の裏側」の著者である安部司先生の講演を思い出しました。

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

体のお悩み募集中
リクエストにお答えします



日本コンディショニング協会認定インストラクター
中田ゆきえ先生

今回はリクエストにお答えして肩周りのコンディショニングです。肩甲骨の内側あたりが疲れやすい凝るという方にオススメです。デスクワーク中心の方、長時間運転する方はもちろん、おうち時間でものづくりに夢中な方、とにかく腕は前屈動かすことが多いので、気がついたら背中を丸め首をキュッと縮めていませんか。その結果肩、背中周りがガチガチになってしまいます。疲れたなと思ったら、ぜひこのエクササイズを試してみてください。今回の種目は、イスに座ったままでも行えます。

【ポイント】
腕を小さく動かし首や肩は力を抜いて行いましょう。

【お勧めのタイミング】
仕事や家事の合間、就寝前などがオススメです。コツコツ続けることでいい調子が当たり前になる近道です。



腸から健康に
•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
クオリ酵素
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

穴場スポット
教えてください！
あなたの「知ってる？」を
教えてください！
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号
タビチビル シニアズ編集部
TEL 019-623-2788
FAX 019-623-3735
info@seniorsnet.jp

大人のための情報紙 シニアズ
Senior's
設置店募集
詳しくはコチラまで
☎019-623-2788

ひのきの家に暮らそう！
体感ハウス
見学相談会
お得な特典！
ご予約の上ご来場の方
QUOカード
3,000円分
プレゼント！
GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞
毎週 土 日 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

優れた性能と品質で低価格
ひのきづくしの家、誕生
ROOM LAYOUT
ひのきづくしの家
2階層スタイル
1F:63.00㎡(19.06坪) 2F:56.56㎡(17.11坪)合計119.56㎡(36.17坪)※ポーチは除く
森林浴キャンペーン開催中!
"国産ひのき"の柱を
1棟分プレゼント!
見学会場(体感ハウス)
盛岡市下太田6-2 付近

旧本町・大手先界限



前号で城下盛岡から諸街道への起点にあたる一里塚が旧鍛冶町にあったことを紹介しましたが、その起点から上の橋を渡り奥州街道や小本街道に向かう人たちが、また北側からそれらの街道を利用して盛岡に入ってきた人たちが最初に通る繁華街が「旧本町」でした。

青森県の三戸から盛岡に居城を移すという大事業を父・南部信直公から引継いだ27代利直公は、築城と並行して城下町を造成しました。とりわけ現在の

本町通一丁目にあたる道筋は、盛岡城の大手門(追手門ともいわれる)をひかえた一等地。ここに優先的に数々の商家を配置し「京町」と名づけたことにより、奥州街道のめきき通りとして繁栄を極めたといわれます。町名が「本町」に変わったとはいえ、明治になり盛岡駅の開業後も、また昭和となって大通商店街が誕生してからも、その繁栄振りは昭和50年代まで続きました。

お城に通じる大手門があったことから、以前は

田口写真機店前から公会堂や県庁方面に向かう通りを「大手先」と呼んでいました。この通りには1932(昭和7)年創業の盛岡最古の喫茶店「ママ」もありました。

藩政時代、大手門があった場所は中津川から水を引いた掘割によって上級武家屋敷・内丸と本町を分けていました。明治になり、大手門も撤去され堀も埋め立てられたその跡に道ができ、町ができる、その新開地は不來方町と名づけられました。かつて

内丸座という映画館があった角から曲がる旧岩手医大の裏通りです。道の東西両端には「不來方町・明治23年5月」と刻まれた石碑を今でも見ることが

できます。不來方町は1884(明治17)年の河内大火で焼け出された八幡町の芸者衆の多くが仮住まい先として移り住んだ町。お稽古で昼間から三味線の音が響いていたことから、地元では「猫横」とも呼ばれていたそうです。

開運橋を渡り川徳方向へ歩くと見えてくるという酒店の隣に2年半前にオープンした喫茶店「青柿坊」があります。明るく出迎えてくれたのは店主の伊藤千鶴子さん。新潟県出身で進学のため上京し、大学のオーケストラサークルでという酒店の息子である旦那さまと出会い数年後、結婚と同時に盛岡へやってきます。「盛岡は人が良いと思います。知らない人に話しかけられても自然と打ち解けられて温かさを感じました」とすぐに盛岡に馴染むことができたと言います。子育てが一段落し落ち着いたころ、いとう酒造周辺の道路拡張が決まり店を取り壊す話を持ち上がります。「義母を訪ねて近所のおばあちゃんたちがお喋りに来るお店だったので、なくなる」と知るとショックを受けていました。

なんとかしたいと思いつき、思い改裝して店を続けられないか、せつかくなら隣を喫茶カウンターにしてゆくりゆくりしてもらいたいと考えたところ、設計士さんに数席置ける広さがあるから本格的に喫茶店をやってみたらと勧められ、不安ながらも喫茶店を開くことになりました。

「青柿坊」という名前は店の2階にあった染め作家、福田隆さんのアトリエの名前で、先代の店主の恩師でもあり親交が深かったため名前をもらい受けたそう。「アトリエの面影も残したくて福田先生が作った青柿坊のロゴや絵を食器や看板、店のカードにも使わせてもらい、頂いた染め絵も飾っています。東屋の大れんや盛久工房の看板も福田先生の作品なので盛岡にいれば



「漁を良くしてくれよ」と口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

沖合では、絶対に口にしてはいけない言葉があったり、不意の出来事に対処せねばならない時の作法が、暗黙のうちルール化されているという。とりわけ漁業にまつわる作法に厳格な決めごとが多いようだ。狭く閉ざされた社会は非常にデリケートだ。そんな社会が形成されて来たというの、人間とときがいかんとも

訪神として大切にてもなすことが危険な境界との境界線ギリギリで糧を得る者たちの験担ぎとなる。よき縁起を招こうと信じ、行動してきたのである。

実際、「流れ仏に遭うと漁が当たる」という伝承が

「漁を良くしてくれよ」と口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

なること、つまり遺体のない状態で死と判断される事態を不幸と考えるからではないだろうか。明日は我が身かも知れないという思いが、流れ仏を必ず連れて帰ってあげたいという思いになつたわけである。これを見捨

おそらく、流れ仏を敬うという考え方の根源には、死ぬことそのものよりも難破するなどして行方不明になること、つまり遺体のない状態で死と判断される事態を不幸と考えるからではないだろうか。明日は我が身かも知れないという思いが、流れ仏を必ず連れて帰ってあげたいという思いになつたわけである。これを見捨

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

流れ仏さえ受け入れる海の習わし

「漁を良くしてくれよ」と口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

「漁を良くしてくれよ」という口にする。ホトケに呼びかけるのだ。この問答をした後に船に上げて陸まで運ぶわけだが、陸に着いたら今度はオモカジ(右舷)から下ろす。こうした風習は全国各地で広く見られるものだ。

オープン1周年記念
7/1(木)～31(土)まで
ポイントが貯まると延長サービス!
メニュー
もみほくし・足ツボ・足湯
★ハッピー付
もみほくしやさん 盛岡市材木町4-37 102号 定休日/月木他
ぴゅあ・ぴゅあ 盛岡本店 ☎019-618-3683 13:00～19:00

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
または、最高の本・支店までご相談ください。
シニアプラン
詳しくは、「ローンプラザもりん」
TEL.0120-160-656
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)

フラワー&ガーデン 森の風
当園はランドスケープ型イングリッシュガーデンです。約300種類を上回る植物が季節に応じ、移り変わる姿と景観をごゆっくりお楽しみください。
イルミネーションガーデン リニューアル!
ご宿泊の方 入場無料
営業時間 / 10:00～18:00 (最終入場17:30)
入園料金 / 大人700円 小学生350円 (未就学のお子様無料)
シルバー割引 (60歳以上) 600円
16時からのイブニング料金 大人400円 小学生200円
※コロナ感染拡大防止の為、営業時間の変更もございますので、お問合せください。
森の風 鶯宿
HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風鶯宿 検索

サービス付高齢者住宅
やまぼうし桜台
【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて買います
電話: 019-667-1977
住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)
アイワイク-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も。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

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!
岩手ゴルフ倶楽部創立84周年・コース開場59周年
岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp
コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください
7月のお得なプレー料金ご案内
予約お問合せ ☎019-673-7121 ☎028-3453 岩手県紫波郡紫波町土鏡馬ノ子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
						レディースデー
				¥6,680 食事付	¥6,130	¥8,330
4	5	6	7	8	9	10
(月例)IBC若手放逐杯	新山友の会 定例 コンペ					レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
11	12	13	14	15	16	17
紫波町民ゴルフ大会	セルフデー	セルフデー	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	開場記念杯
¥6,680 食事付	¥4,700	¥4,700	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥10,230
18	19	20	21	22	23	24
開場記念杯 会員貸切	セルフデー	セルフデー	¥6,130	¥9,430	¥9,430	レディースデー
¥4,700	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥9,430	¥8,330	31
25	26	27	28	29	30	31
地区別対抗戦	セルフデー	セルフデー	セルフデー	シニアサーキット	セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥8,330

※上記は乗用カート・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。

薄着の季節になると腕、大腿、腹部など今までの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したりする脂肪溶解注射や1回で根こそぎ脂肪をとってしまふ脂肪吸引の方法があります。丁寧に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。


憧れの体型になるために

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

- ✓ 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)

「ダイエット頑張ったけど、ここだけやせない…」と気になる箇所の部分やせにオススメです。ごく細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 院長 田崎 治子



セイコー創業140周年記念 限定モデル

品番:SBGN023 6月発売予定 価格:605,000円(税込) 限定 2,021本



時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン 1F ウォッチサロン

道又時計店 検索



愛に始まり、愛に終わる 瀬戸内寂聴108の言葉 著:瀬戸内 寂聴/宝島社 1540円(税込)

数え年100歳の寂聴さん、生涯現役の僧侶で作家。51歳で中尊寺で得度、65歳で浄法寺町の天台寺の住職、70歳で三戸市名誉市民になるなど、岩手とゆかりが深く、県内にも多数のファンがいま。この新刊は、寂聴さんのこれまで法話や対談、インタビューなど、忌憚なく語った108の言葉を、愛、老い、祈りなど8章に散りばめた名言集です。「生きることは、愛すること。愛することは、許すこと。100歳近くまで生きてきて、到達しました」と率直に人生の意義を語る一珠玉と言えましょう。

シニアズブックカフェ 盛岡生活文化研究室 大森ふじお

愛に始まり、愛に終わる 瀬戸内寂聴108の言葉

「自分の心だ」なんて偉そうに顔しているけど、思うようにいかないです」と捉えどころのない心の有り様に触れたり、「心はみずみずしいと体もシワシワにならないのよ」と、自由な心をもちつつける大切さを語るなど、驚嘆する言葉ばかり。波乱万丈な人生を歩んで

読者プレゼント

岩手競馬より

岩手競馬指定席(特別観覧席)ペアチケット



盛岡競馬場・水沢競馬場共通の特別観覧席チケットをペア1組様にプレゼント。

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

TAMURA CIDRE

フルーティで芳醇な香りと柔らかい酸味がバランスよく、爽やかな飲み口が楽しめる極辛口のスパークリングワイン300mlを1名様にプレゼント。

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法

▶ 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。7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 榎ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

※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＞
■岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会(盛岡会場) 受講生募集
シルバーリハビリ体操指導と住民の通いの場づくりに取り組むボランティアを養成します。
対象: 次の条件をすべて満たす方
・常勤の職を持たない盛岡市民で、年度末で60歳以上の方。
・講習会6日間の全日程を受講できる方。
・養成講習会修了後に指導者会に加入し、体操指導のボランティア活動に協力できる方。
定員: 30人 費用: 無料(交通費、昼食代は自己負担)
内容: 1日5時間 全6回の講習(介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操実技など)
日程: 8月26日(金) 9時~16時(10月13日のみ9時~12時)
10月13日(金) 9時~16時(10月13日のみ9時~12時)
場所: 盛岡市総合福祉センター講堂(盛岡市若園町2番2号)
※駐車場がありませんので、ご注意ください。
申込: 長寿社会課、地域包括支援センター、介護支援センター、老人福祉センター設置の申込書(市ホームページからダウンロード可能)に記入の上、長寿社会課あてファクス、郵送又は持参してください。申込締切は令和3年7月30日(金)必着。定員を超えた場合は抽選。受講決定者には、後日、受講案内をお送りします。
持ち物: 筆記用具、飲み物、昼食、上履き(運動靴)、ヨガマット(ない場合はバスタオル)
服装: 当日は動きやすい服装で、マスクを着用してください。
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! マッサージ等指導教室
内容: マッサージ師から軽体操とツボ押し指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
参加費: 無料(要事前申し込み)
対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
開催日程: ①松園老人福祉センター(西松園二) 7月9日(金)10時~12時 定員15人
②津志田老人福祉センター(津志田西二) 7月19日(金)10時~12時 定員15人
③青山区活動センター(青山三) 7月21日(木)13時~15時 定員15人
④永井地域交流活性化センター(永井23) 7月29日(木)13時~15時 定員15人
申込先: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

各種イベント

カンジャマ・マイム 「おしゃべりなバントマイム」
7/25(日) 13時15分開場 14時開演

奇想天外な発想と驚異的な身体表現が織りなす、アメリカ仕込みの本格派マイムを楽しめます。
会場: キャラホール ※3歳未満入場不可
入場料: 全席指定 一般(中学生以上)2,000円(2,500円)、3歳~小学生800円 ※()は当日料金
問合せ: ☎019-637-6611(キャラホール)

★親子ペア3組様にチケットプレゼント!
(こちらの締切は7/7(日)までとなります)

村上絢・花立ゆかり 二人展-瞬き-
7/2(金)~7/31(土)
11時半~18時半(月・火曜日は休廊)

村上絢一は油彩画、花立ゆかりは日本画を中心に、さまざまな対象を描いています。星の瞬きのような光や、瞬きする間にも移り変わる景色を絵画化する二人の表現をどうぞご覧ください。
会場: インプレクサス・アート・ギャラリー (盛岡市本町通1丁目8-22 トーカンマンション上の橋1F)
入場料: 無料
問合せ: ☎019-625-6380(インプレクサス・アート・ギャラリー)

パイプオルガン プロムナードコンサート86th
7/21(日) 18時15分開場 19時開演

オルガニストの山本真希さんによる30分間のコンサート。
会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料: 全席指定・入場無料 ※要整理券
整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて7月2日(金)から配布(お一人様4枚まで)
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

「銭形平次捕物控」発表90年記念企画展 平次誕生の一年-その男、苦み走った好い男-
6/15(火)~10/17(日)
開館9時~16時半(入館は16時まで)

野村胡堂が生涯で最も長く書き続けた作品、『銭形平次捕物控』。今年作品発表90年を迎えるにあたり「銭形平次」が誕生した同時期の作品や携わっていた執筆業について紹介します。
会場: 野村胡堂・あらえびす記念館
入館料: 一般310円、小中高生150円
問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)
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。

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

WINS本宮

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

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

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 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
 釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

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

モデルルーム公開中



あっとホーム
TEL 019 635-6000

キャンプで広がる社会の輪



岩手県キャンプ協会会長 佐々木繁夫さん(74)

1946年、奥州市出身。水沢高校、国士館大学を卒業後、県内の小・中学校教諭や県立青少年の家での社会教育勤務などに従事。平成5年、岩手県キャンプ協会設立時より所属、平成23年同協会会長。その他、岩手県レクリエーション協会副会長なども兼任し平成17年文部科学大臣より生涯スポーツ功労賞受賞(レクリエーション)。県内のコミュニティ活動の一端を最先端で担っている。活動内容など気になる方は「岩手県キャンプ協会」で検索

幼少期、キャンプリーダーの姿に憧れた
 佐々木さんの生まれは奥州市胆沢地区。自転車店を営む家庭に長男として生まれました。小さい頃からチャンバラや魚とりなど外遊びが大好きなやんちゃな子だったとか。そんな佐々木さんですが、小学生の時

に参加したキャンプで出会ったキャンプリーダーに感銘を受けます。「集団生活のなかでみんなをまとめるリーダーがとにかくカッコ良くて。自然に興味をもって活動できるよう工夫してくれたり、協力の大切さを教えてくれる姿に憧れましたね」と話します。

その影響から、子どもたちへ教える立場を志し、教諭の道へ進みます。高校卒業後、東京の大学へと進学。期生として、実家の仕送り頼らず生計を立てました。朝は3時半に起床し朝刊配達、放課後の夕刊配達と1日2回の新聞配達に勤しみおかげで両親に着物を貰ったり東京見物に招待したりと親孝行もできたとか。「同じ奨学生が仕事で辛い顔をしている時も、それは駄目だと鼓舞して頑張りました」。勉強と両立できたのも憧れのリーダーの姿を追いかけていたからなのかも知れません。

大学卒業後に教諭として岩手に戻った佐々木さんは数年後に山田町に新設された県立陸中海岸青少年の家で社会教育主事として働くことになりました。「野外活動やレクリエーション指導が主な担当で、多い時は200人を指導しました。子どもたちに聞く耳を養ってもらうため、マイクを使わないで話すことを方針にしました。キャンプ生活は、生きていくために必要な助け合いの精神が身につく社会生活の縮図です。大自然のなかでさまざまな人と関わり、協力し、助け合う大切さを体験を通して学ぶ機会に

も増えていきました。自然災害も増えているので、防災キャンプ体験をさせて将来の街の防災リーダーも育てたいですね」と意欲を語る佐々木さん。人間性を磨くことで深まるキャンプ活動。人間性あふれる佐々木さんの活動をみて、憧れる若者が増えていくことが期待されます。

に参加したキャンプで出会ったキャンプリーダーに感銘を受けます。「集団生活のなかでみんなをまとめるリーダーがとにかくカッコ良くて。自然に興味をもって活動できるよう工夫してくれたり、協力の大切さを教えてくれる姿に憧れましたね」と話します。

教諭とキャンプ協会、一足の草鞋

現在の岩手県キャンプ協会は、キャンプの普及と発展を図り、指導・交流以外にもキャンプ指導者の育成や、多方面からの要望に応じ活動などを行っている。初代会長より、野外活動の知識の上に人間性を磨くことさらに成長すると言われている。社会生活の縮図のなかで、どう協力し、絆を醸成して学び合うか。実体験はさまざまな発見があり、人間性を養います。今後とも会員の特技を活用した、地域づくりに貢献していきたいです。自然災害も増えているので、防災キャンプ体験をさせて将来の街の防災リーダーも育てたいですね」と意欲を語る佐々木さん。人間性を磨くことで深まるキャンプ活動。人間性あふれる佐々木さんの活動をみて、憧れる若者が増えていくことが期待されます。

経験をから始める学び、学びから磨かれる人間性を磨きながら活動しました。

相談件数が増加

補聴器トラブルに要注意

年を重ねると耳が遠くなり周囲とのコミュニケーションが困難になったり、自分の身に危険が迫っていてもすぐに察知できないなど生活に大きな支障を与えます。そんな不便さを助けてくれる補聴器はさまざまタイプのものであり、店舗や訪問販売で試用してから購入する方もいれば最近では通信販売で購入する方もいるようです。大きくその購入方法が異なりますが、補聴器の購入に関する相談も増えてきているようです。「眼鏡店で聴力の測定を勧められ補聴器が必要なギリギリの状態だと言われ購入した。その後、病院で測定したら補聴器の必要はないと言われた」「欲しかった補聴器をインターネットで注文し代金を振り込んだが商品が届かない」「補聴器購入を検討しており、業者の訪問を受けたが、たときは消費者ホットライン(電話1880)へ。」

補聴器の購入を検討する際、まずは自分の耳の状態を把握し補聴器が必要かどうか専門医の診断を受けましょう。購入するときは、試用サービスを利用し聞こえの調整や使い心地を確認しましょう。自らの出向いて店舗購入や通信販売を利用した場合はクーリング・オフが適用されないののでアフターケア、メンテナンス体制が整っている信用できる販売店で購入しましょう。通信販売では詐欺サイトなどに注意し、試用できない場合があるため慎重に検討しましょう。ほかに補聴器のトラブルにあっては、消費者ホットライン(電話1880)へ。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
 MORIOKA
 NEW OPEN
 Eat Local Love Local
 by MIFUJI Catering
 Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop
 〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
 ☎050-8881-0575 FAX 050-8881-0565

岩手県内 居住者限定
 ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 3館共通
岩手県内居住者限定宿泊プラン
かに&ステーキ
& 厳選串揚げ+マグロ
& トロサーモンフェア
食べ放題バイキング
 岩手県内初!! 無料で利用できる宿泊者限定本格的フィットネスルーム完備

期間 **7/1(木)~8/22(日)**
 料金 **1泊2食付お1人様(大人)**
 <通常価格>12,000円のところ
花巻 温泉 割引 2,000円
 いわて旅応援プロジェクト5,000円割引適用
5,000円 (消費税込)
 下記の日程を除く土曜日も同料金
 8/9,10,11,12,15 +3,000円
 7/22,23,24,8/7,8,13,14 +7,000円
 お飲み物やお土産にも使える
「いわて応援クーポン」
2,000円分のクーポン券を
 チェックイン時にお渡しいたします。
 ※いわて旅応援プロジェクト適用の方(大人・子供同額)
 ※本プランは、花巻温泉割引(花巻温泉株式会社期間限定の割引)と、いわて旅応援プロジェクト(岩手県内居住者対象の割引)を適用しています。※小学生、3歳~未就学児のお子様料金はお問い合わせください。2歳以下添い寝のお子様は無料です。※1名様1室でのご利用が可能です。(当館部屋タイプ指定)※表示価格は、全て消費税込みとなります。※大人には、別途入湯税 150円がかかります。

40年パンをつくり続けた職人の高級生食パン
花巻温泉高級生食パン
 1本2斤 **950円(税込)**
 ご予約承ります
 ご贈答などに最適なお引換商品券
 「花のどか」の引換商品券を温泉ベーカーリー店舗にて販売しております。
1枚 950円(税込) 花のどか1本2斤とお引換
 花巻温泉「温泉ベーカーリー」
 TEL0198-37-2166 7:30~17:00