

2022.4月号 無料配布

【月刊223号】次号/4月24日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
〒020-0026 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

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

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862

体も脳もゴルフで活き活き
1950年生まれ、北上市出身。20代でゴルフを始め、その奥深さに半世紀近く魅了され続ける。昨年10月にはスコア70でホールアウトし、プロゴルファーでも難しいとされる夢の「エージシュート」を達成。ゴルフで鍛えた健脚で、岩手山を21回踏破するなど山歩きも楽しむ。尾崎将司氏の名言「歳を重ねても、夢、意欲は歳を取らない」を胸に刻み、日々「挑戦」を続ける

岩手県ゴルフ連盟の役割と取り組み
岩手県ゴルフ連盟の役割と取り組み
岩手県ゴルフ連盟の役割と取り組み
岩手県ゴルフ連盟の役割と取り組み

体も脳も活性化
最適な生涯スポーツ
体も脳も活性化
最適な生涯スポーツ

あっとホーム
TEL.019-635-6000
モデルルーム公開中

大森ふじおのシニアナビ
50周年へ向け“よ市”スタート
今年も待ちに待った材木町よ市がスタート。430mの沿道には毎週土曜日、農家や市内外の飲食店、パン屋や雑貨店など約110店が軒を連ねます。コロナ禍で外出を控えていたシニアもワクワク。菅原会長(右)は「開催前、やるかどうかの問い合わせが多く、出店者はみな積極的で例年通りやることに。消毒液ボトルを設置し、『飲み歩き、食べ歩きSTOP』ポスターも貼り、安全第一で実施。屋外ですら風通しもよい」とルール明記し、楽しんでもらうよう工夫。今年も増加。50周年に向け、今年もみんなで担いでいきたい」と話していました。では、レトロなよ市へ。盛岡生活文化研究室大森ふじお

MS&AD
MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
MS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
東北6県に20支店で展開中。

盛岡日産モーター
仕事に、遊びに。
本物のプロが選ぶ日産キャラバン。
「プロスタイル」特別装備
新型ディーゼルエンジン搭載のNEW日産キャラバン登場
プロが追い求めたオンリーワン。アクティブな日常を、ひとつ上のフィールドへ。
矢巾本店 Tel.019-611-1123
上堂盛岡北店 Tel.019-641-5321

日産キャラバン
PROSTYLE
CARAVAN
日産キャラバン

ご協賛いただきありがとうございます！



IWATE GOLF ASSOCIATION

岩手県ゴルフ連盟

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通1丁目9番16号 盛岡グランドホテルアネックス1階
TEL 019-622-8250 FAX 019-622-8258

市内から車で10分、
立地に恵まれたゴルフコース



盛岡カントリークラブ

〒020-0803 岩手県盛岡市新庄岩山公園
TEL 019-624-4476(代) FAX 019-624-4478
■アクセス 盛岡南ICより車で約15分
<http://moriokacc.net/>

岩手山、姫神山、八幡平の
山容が美しい



Roseland Country Club ローズランド カントリークラブ

〒028-4421 岩手県岩手郡岩手町大字一方井1-120-1
TEL 0195-62-6111 FAX 0195-62-6115
■アクセス 松尾八幡平ICより車で約30分

ローズランドカントリークラブ 検索

倶楽部創立85周年・コース開場60周年
4月9日グランドオープン



岩手ゴルフ倶楽部

〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
TEL 019-673-7121(代) FAX 019-673-7122
■アクセス 東北自動車道・紫波ICより車で約10km

岩手ゴルフ倶楽部 検索

4月2日グランドオープン



南部富士カントリークラブ

〒028-7111 岩手県八幡平市大更47-34-2
TEL 0195-76-3151 FAX 0195-76-3617
■アクセス 西根ICより車で約20分

南部富士 オープン日 検索

盛岡市街を一望できる丘陵コース
変化に富む27ホール



盛岡ハイランドカントリークラブ

〒020-0054 岩手県盛岡市猪去沢釈迦堂44-3
TEL 019-659-1234 FAX 019-659-1155
■アクセス 盛岡ICから車で国道46号を
秋田方向に約5km

盛岡ハイランドカントリークラブ 検索

開場60周年特別料金5月5日まで



八幡平カントリークラブ

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿温泉
TEL 019-695-2326 FAX 019-695-2575
■アクセス 盛岡ICから車で国道46号線を
田沢湖方面へ進み、鶯宿温泉方面へ約18km

八幡平カントリークラブ 検索

倶楽部創立85周年 コース開場60周年 4月9日にグランドオープン!!



【岩手ゴルフ倶楽部】
ホール数: 18H / Par72
住所: 紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
お問い合わせはこちら
TEL 019-673-7121
こちらで検索 岩手ゴルフ 検索

岩手ゴルフ倶楽部の歴史と取り組み

みなさんは、岩手県で一番最初に設立されたゴルフ倶楽部はどこか知っていますか。岩手ゴルフ倶楽部は昭和12年に創立された岩手最古のゴルフ倶楽部です。今年、倶楽部創立85周年、新山コース開場60周年を迎えます。

岩手ゴルフ倶楽部の始まりは、昭和12年、県の総務部長の柳井義男、坂井賢次郎、岩手殖産銀行頭取、毛里凱児、勧業銀行主事などが中心になり、浪民村生田野に9ホールのゴルフコースを作ったことが始まりです。

しかし、開場したのも束の間、翌月に盧溝橋事件が起り日中戦争が始まってしまいます。自動車でも通う以外に方法のなかった生田野コースは交通の便の良いところにコースをつくる必要に迫られます。そこで第一次花巻コースを作ることになりました。しかし、その後太平洋戦争に突入すると、と全ては書ききれませんが、岩手ゴルフ倶楽部の歴史背景は、岩手の歴史をより深く知る機会といえます。続きはホームページをご覧ください。

さて、4月9日に今シーズンのグランドオープンを予定している岩手ゴルフ倶楽部ですが、今期の周年事業は感染症対策のため控えらることにしたとのこと。しかし、三つの新体験を提供していくと、辰口支配人は話します。

「一つ目は、コロナ禍に感じているゴルフに触れてみるチャンスになるかと思えます。手ぶらでいいので、お気軽に参加ください。体験会は4人に一人スタッフがついて教えてくれます。完全予約制になっておりますので、岩手ゴルフ倶楽部までお問い合わせください。岩手ゴルフ倶楽部は、自然の地形を生かしたコース。設計者の仙塩ゴルフクラブで当時支配人だった野澤拓治氏もそれによって多少難しいコースになったとしても、それを征服するところがゴルフの楽しみであり、何度回っても決して飽きる事がない。これが良いコースの条件」と話しています。今期は新人も上級者も岩手ゴルフの飽きないコースで健康に向けて楽しみましょう。

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85周年・コース開場60周年

岩手ゴルフ倶楽部
<http://www.iwategolf.co.jp>

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 予約・お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						
3	4	5	6	7	8	9
			プレオープンキャンペーン	セルフデー		グランドオープン
			¥4,950	¥4,950	¥4,950	¥8,600
10	11	12	13	14	15	16
						レディースデー
¥9,700	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥8,600
17	18	19	20	21	22	23
(月例)川徳杯	オープニングプライベートコンペ幹事会					レディースデー
¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
24	25	26	27	28	29	30
(OP)おそうじ本舗杯		セルフデー				レディースデー
¥9,700	¥6,950 食事付	¥4,950	¥6,400	¥6,950 食事付	¥9,700	¥8,600

※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。

家族のぬくもりと安心を備えた 介護住宅

RIS HOUSE リスハウスプラン

完成見学会 滝沢市菓子

介護リフォームをご検討の方もお気軽にどうぞ

会場: 岩手県滝沢市菓子72-27(のぼりが目印です) 会場の際は携帯電話までお問い合わせください。

4/23sat 24sun 10:00-17:00

リスハウスプラン 建設業: 岩手県知事 許可(般-29)第20950号 TEL.090-4310-6608
岩手県滝沢市大釜風林391-2(田沢湖線 小岩井駅から徒歩15分) <http://ris-house-plan.com>
MAIL: info@ris-house-plan.com リスハウスプラン 検索



奥にそびえる桐ノ木沢山。風雪が暴れ狂った次の朝、白い林は得も言われぬ美しさだ。寒冷の峰に拍手を送りたい

第30回 桐ノ木沢山 1209m

阿部陽子の ほくほくトレッキング

雪あればこそ、快適

南風は春の使者である。は戦後、木を伐採しながら区界の寒さがちよっぴり緩んだ。国道106号線の新区界

山名から、「五月ころは沢筋にキリの花が咲く」と連想できるが、長年、桐ノ木沢踏切のそばに住んでいた柳渡さんは「ん、キリの木も花も、今まで見たことない…」と首をかしげた。地名考によれば、「開墾して切り拓く」見定めながら南進すれば、のキリの意味合いもあると

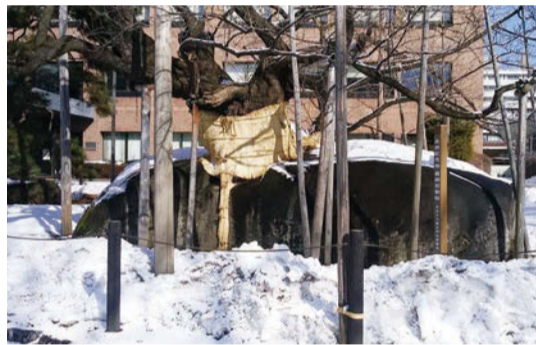
最後は民家からスタートする。ワカンやスノーシュー、またはスキーを装着し、沢沿いに1時間ほど歩く。Y字路で右に進むと、そのま

第30回 桐ノ木沢山 1209m



石割桜の守り人

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一
藤村益治郎



冬囲いをした石割桜

その仕事は子孫にも受け継がれています。冬になると造園会社の豊香園が冬囲いを行い、3月下旬にはその

毎月無駄に引き落としになっているお金に気が付かないのはもったいない、という情報を見て、最近スマートフォン

昭和7(1932)年9月2日、花屋町(現本町)に住み父親の下で庭師修行をしていた藤村益治郎は、裁判所が火事だと聞き、急いで現場に駆け付けました。す

（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



「存在感がある」と言われる俳優がいます。余人を

ひだりばくぜん 左卜全の巻 文 山田裕幸

演じてモサマになる芸域の広い人でした。この人の芸に賭ける姿勢

デザインフィルミドリカンパニー 大人の住所録 ¥1,980(税込) 288件、記入可能。長期間の保存に適した中性紙、目に優しいクリーム色の紙を使用

ムラランルージュの舞台でも活躍していたのです。1969(昭和44)年に『老人と子供のポルカ』という

監督作品には、『醜聞』『白痴』『生きる』『生きものの記録』『どん底』『赤ひげ』などの重要作にも出演し、黒澤監督には欠かせない人



昔からある手書きの電話帳は簡単にまとめることが可能です。商品によっては、開く品によつては、開く

黒澤明監督の『七人の侍』の弱々しい老農民でありながら襲い来る野武士に立ち向かい命尽きるさまには、哀惜の念を込め「奇人

もしものときの住所録

平金商店の文具博士 鎌田店長

人以外画面を開くことができない機種も増えていますので、例えば家族であつても確認まで

も備わっているので操作一つで電話をかけることができ、充電できなくなつた場合連絡先が一つも分からなくなつてしまう

昔からある手書きの電話帳は簡単にまとめることが可能です。商品によっては、開く品によつては、開く

住所録 ¥1,188(税込) 12mmの太針が記入しやすく、見やすいユニバーサルデザイン商品

UNION 3つの約束

- 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテイメントへ進化させていく。
- 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。
- 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。

GROWING UP UNION GROUP

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやじごはん



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

【第5回】ちくわの卵巻き

欲しい栄養素で作り分け

完全栄養食品と言われる卵。良質なタンパク質やビタミンが豊富で、卵黄には脳にいい影響があるコリンという物質も含まれていますが、コレステロール値を気にする方は食べるのを控えている方もいるのではないのでしょうか。高血圧や高脂血症など持病をお持ちの方、カロリーが気になる方は白身や野菜で作ったちくわ巻きがおおすすめです。

【作り方】
 1 卵を割り、卵黄と卵白に分け、それぞれかき混ぜる。
 2 きゅうりをちくわの穴のサイズに合わせて切り、ちくわの穴に詰める。
 3 フライパンを熱し、溶いた卵黄を薄く敷いていく。火が通る前にちくわ(2)とは別を載せ、巻いていく。
 4 卵白も同じように薄く焼き、ちくわを巻く。(3)の工程と前後しても可)
 5 ②④のちくわを4等分に切る。
 6 皿にちくわを盛り、ベビーリーフ、レモン、余った食材などで飾る。マヨネーズ、オリーブ油、ピンクペッパーをトッピングしたら完成。



材料(3〜4人分) 1食約487kcal



今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回はスポーツのDXを紹介しよう。

スポーツ分野で活躍するDXは3つあります。一つ目は、既存スポーツのスキル向上のためのDX。バレーやサッカー選手の連携プレーの分析、陸上競技選手の動きを捉えるためのDX。

二つ目は、人間本来の身体機能をアップさせるDX。室内の仮想空間でバーチャルな風景を眺めながら、一斉に自転車競技ができるように進化したものから、デジタル器具で身体能力を拡張。例えば車いすに似た装置で動き回る超人スポーツが注目されています。

三つ目は、ゲームで競うeスポーツ。ゲームと言えど、最近では心配されませんが、最近ではコントロー

きセンサーで感知し記録する装置があります。ペテランコーチの目線のように目で改善課題がわかります。また撮影した動画をAIで骨格推定しこまめな指導もできるようになりました。

スポーツ分野でのDXの発展方向ですが、身体能力が高いオリンピック選手のような人はより良い記録を生み出している、東京五輪や北京五輪でもその成果が見られたことでしょうか。運動が苦手な方はテレビに向かってピンポンをしたり、体操の指導動画を見ながら一緒に体を動かし、自宅でスポーツを楽しむことができます。大掛かりな施設や設備を必要とせず誰もが手軽に仮想空間で楽しめるスポーツのDXが今後広がっていくことでしょう。年を重ねると出かけるのがおっくうになります。健康が心配です。そうしたニーズにもDXは応えてくれます。

「皮」を剥いてから調理する人が多いニンジン。実は「皮」と呼ばれている部分は「内鞘細胞」と言い、βカロテン、ポリフェノールが多く含まれている。また、輪切りや乱切の方が内・外側が食べられ、お

ラーひとつで賞金をかけて競い、選手の反射神経維持のため健康管理や作戦会議が実施されています。インターネットの普及でテレビに代わり、一般人の動画配信者が登場したように、想像もなかったスポーツ選手が登場しています。

スポーツ分野でのDXの発展方向ですが、身体能力が高いオリンピック選手のような人はより良い記録を生み出している、東京五輪や北京五輪でもその成果が見られたことでしょうか。運動が苦手な方はテレビに向かってピンポンをしたり、体操の指導動画を見ながら一緒に体を動かし、自宅でスポーツを楽しむことができます。大掛かりな施設や設備を必要とせず誰もが手軽に仮想空間で楽しめるスポーツのDXが今後広がっていくことでしょう。年を重ねると出かけるのがおっくうになります。健康が心配です。そうしたニーズにもDXは応えてくれます。

高値が続く野菜。毎日しっかりと取りたいですが、生長点(生長しようとする箇所)・調理法・切り方で大切な栄養をロスしていることがあります。今回は野菜の栄養を無駄なく取るための方法を紹介します。

「生長点」は、そのまま(こ)さない
 野菜には葉菜類、根菜類、果菜類などがあります。そのなかで、白菜、キャベツ、レタス、ブロッコリーなどの葉菜類は生長点を持つまま収穫されます。生長点は収穫後も生長しようとするため、そのままにしておくと、野菜の栄養はどんどん減り、鮮度も落ちてしまいます。

半分は切った白菜が、日が経つと切口が盛り上がるのは、芯にある生長点が生長するため。生長点がある中心から食べると、グルタミン酸、カリウム、そして疲労回復効果のあるGABAなどが取れますが、外側の葉から食べていくと、生長点に養分が送られ続けるため、旨味や栄養が抜けた状態を食べることになります。中心部で作る薄味の塩もみ漬は、GABAが6

使用せず、4〜5分放置してから調理すると、抗酸化作用のあるスルフォラファンが生みだされます。茹でるよりレンジで加熱する方が、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCの

生長点の細胞を壊すため芯に爪楊枝を数本刺し、キッチンペーパーで包み、保存袋で冷蔵保存すると新鮮さが保たれます。水洗いし、手でちぎるとビタミンCの

「皮」を剥いてから調理する人が多いニンジン。実は「皮」と呼ばれている部分は「内鞘細胞」と言い、βカロテン、ポリフェノールが多く含まれている。また、輪切りや乱切の方が内・外側が食べられ、お

状態より、輪切りや乱切の方が内・外側が食べられ、お



意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

意外と知らない!
身近なIT技術
 【第9回 スポーツのDX化】

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

【廃棄対応品目】
 パソコン、OA機器の全般に対応しています。
 ・パソコン
 ・ディスプレイ
 ・プリンタ など

お問合せ・お申し込みは
 株式会社 **リードコナン**
 TEL. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下大田沢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/>

濃厚豚骨醤油つけめん

豚骨と魚介をじっくり煮込んだ濃厚スープに程よく絡まる特製太麺。つけ麺プレミアムのバイオニアが

はっか
OPEN!!

津志田店移転リニューアル

〒020-0838 岩手県盛岡市津志田中央2丁目18-48 TEL.019-681-1880 移転リニューアルにつきスタッフ大募集!
 ●営業時間/11:00~(スープがなくなり次第終了) ●定休日/不定休 未経験でも大歓迎

春カレー

食べ応え抜群! ごろっと野菜の

スナップえんどうの子キンカレー
 レギュラーサイズ 990円(税込)
 レディースサイズ 750円(税込)

春キャベツとベーコンのスープカレー
 レギュラーサイズ 1,100円(税込)
 レディースサイズ 920円(税込)

TOMATOMA KITCHEN

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(L.O.18:40)
 テイクアウト予約電話番号
 tel.019-681-1704



いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかわり】

1. 栄養バランスを崩す歯の喪失

皆さんの最近の楽しみはなんですか。ある保険会社が2020年に実施した「シニアの生活意識調査」の結果を発表しました。現在の楽しみ第1位は「旅行」でした。以下「テレビの視聴」「読書」「グルメ」「健康」と続きました。コロナ禍でも「旅行」が1位となったのは大変興味深いです。コロナ禍の制限が明けたときには、好きな地に足を延ばしてその土地のおいしいものを食べたいという気持ちや伝わってくる調査結果と感じました。「旅行」「グルメ」を満喫するには健康でなければいけませんね。そこで、本シリーズでは健康をサポートする口腔機能の重要性について取り上げ、今回は歯の喪失と栄養素の摂取量の変化について説明します。

高齢期の口腔保健活動の一つとして開始された「8020運動」はご存じの方も多いかと思いますが、この運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。なぜ20本に設定されたかと言いますと、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。逆に、20本以下の人はなんでも噛めると答える人の割合が

50%を下回ります。現在、8020を達成した人は50%を超えましたが、20本以上の歯を残すことが叶わなかった人も半数近くおり、まだまだ困っている人が多いのが実情です。

実際に歯を喪失すると食事によい変化が現れるでしょうか。歯数の少ない人は、豆・野菜・果実・魚介・肉・乳製品などの摂取量が少なくなり、タンパク質・ミネラル類、ビタミン類、食物繊維などの栄養素の摂取が低下します。一方で、穀類などの炭水化物の摂取

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

春の雑話

自律神経を整える

3月初め、川原で白鳥が群がり、ガヤガヤと騒がしく鳴いていました。北へ帰るミーティングでもしているかのようです。さて、世界的パンデミックになった新型コロナウイルス感染症が続いていますが、他国ではコロナウイルスへの対応も変化しつつあり、ウィズコロナという言葉も聞かれます。

新型コロナウイルスは不安な種をまきましたが、不安・心配などの感じ方は人によって差があるようです。

再回収するための器官(トランスポーター)が遺伝的に少ない「そう」です。そのためアジア人は不安を感じることが多く、日本人においては「几帳面・勤勉」という性格につながっているのかもしれない。

人類は何万年も前にアフリカが生まれ、世界中に広がっていききました。遠く離れた極東の日本に来るまでには幾多の困難があり、そのなかで無謀な者、不注意な者は怪我などで脱落し慎重・神経質な者が日本にたどり着いたのではないかと妄想が膨らみます。ちなみにアフリカ人はセロトニンを回収するトランスポーターが一番多いそうです。

日本人は真面目なため、楽しむことが少し下手な気がしますが、四季を敏感に感じ取り、変化を愛でる感受性は豊かな気がします。

古来の中国では人生を四季に例えた言葉があり、「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」と



量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

麝香のつた 救心感應丸 氣 (第2類医薬品)

こんなときにお試しください

- ・ストレスが続いて食欲がない
- ・緊張が続くと下痢しやすい
- ・不安や緊張でときどき嘔吐

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

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

株式会社 渡辺工業所

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

東邦スワン株式会社

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

Lehuamamo @ Ali's Hula Studio

生徒募集中

盛岡みたけ校・陸前高田校

080-1663-2928

Instagram ID @lehuamamohula

270プランがセミオーダー

すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住むために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

最新情報が盛りだくさんのHP!

キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!

シュガーホームがよくわかるホームページはここから検索

シュガーホーム 検索

FM 岩手
盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

Senior's

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 検索

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

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
<http://sakura-keisei.jp> [Twitter @sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)

岩手県立図書館の始まり

大正11年4月に誕生した岩手県立図書館。今年4月で創立100周年を迎え開館当初、千三百冊ほどの蔵書は、今では80万冊にまで増え、時代と共に変わる県立図書館への期待に添えてきました。「時の首相、原敬氏が図書館の設立に大きく関わっています」と教えてくれたのは館長の藤岡宏章さん。100年続く県立図書館の歴史をお聞きしました。

「明治時代、公共の図書館はなく有志で作られた玉東舎という有料の会員制図書館しかありませんでした。自分たちが図書館を作り出す姿勢から県民の読書需要は当時から高かったと考えられます。そのため公共図書館を望む声は多く、嘆願書が提出されましたが財政面で厳しいと実現しませんでした。その後、教育関係者で結成された盛岡市教育者により、盛岡市教育委員会の協力を得て、1911年4月に岩手県立図書館が誕生しました。」

会により盛岡図書館が設立。無料利用できましたが運営が安定しなかつたらしく4年で閉館。それでも他機関により開館・移館します。が公立という形ではなかつたため、県立図書館設立が何度も協議されました。

原敬氏の故郷への思い
難航する県立図書館設立が大きく動いたのは大正9年、原敬氏が盛岡に帰省し岩手県知事と盛岡市長に図書館設立の話を持ちかけます。「原敬氏の根幹となる政策に教育振興があり、県民の文化教養を高めるには公共図書館が必要だと考えていたようです」と設立のため当時の金額で1万円、現在で数千万円という大金を寄付したそう。「原敬氏が盛岡市長宛の書簡で、『増築は面倒だから最初から書庫を広く作るように』『二階建てにしてはどうか』など設計面の助言もしています。本への意識向上に取り組みます。昭和になると遠方に書館が県民の文化教養を高め地方文化の発展につながると考えていたのだと思えます」と教えてくれた藤岡さん。哲学や宗教、法学的など多岐に渡る自身の蔵書約千三百冊が寄付されたことから岩手の文化発展を望む強い思いが感じられます。そんな思いが込められ岩手県立図書館が大正11年4月に開館。洋風建築の二階建てで普通閲覧室を始め児童用、婦人用と分かれ新聞閲覧室、特別閲覧室を設けるなど、どんな人でも利用できるよう工夫がされた県立図書館が誕生しました。

岩手県立図書館のこれからの役割
開館の翌年から図書館の利用促進と読書普及を心がけ、読書の機会が少なかった女性のために婦人読書会の立ち上げや農村部の若者のため本を送る巡回文庫など本への意識向上に取り組ま

ます。昭和になると遠方に本を届けようと海浜図書館の開設や自動車での移動図書も実施され、多くの人に本を届けてきました。「市町村立の図書館ができて始めて移動図書など地域密着型の活動はそちらに委ね、県立図書館はより専門的に調べたり学びたい人たちの要望にも応える役割を担うようになりました。貴重な資料の収集・保管をしてきているので最近では調査研究で海外からも問い合わせがあります」と時代と共に図書館の役割が変わってきたと言います。「現在行われている企画展では原敬氏が盛岡市長に宛てた実際の手紙や開館当初の図書館の模型、原敬氏から寄付された蔵書、『原敬文庫』から昭和時代、図書館の様子を撮影した写真など図書館の移り変わりがわかる貴重な資料を展示しています。創設100周年を迎え原敬氏の思いを継ぎ、県民の皆さんに県立図書館の意義や役割を認識してもらえよう活動していきたいです」と時代を振り返り、これから先を見据える藤岡さん。

「今は交流の場としても期待され、本館は複合施設にあるので借りた本や資料を持って別の研修室でワークショップをしたり、館内の資料を使い講師を招いての参加型の企画も行なっています」と思っています。「創設100年の節目に新たなページが加わりそうです。」

2020年9月号のシニアズにて「保険金で住宅修理ができる」と勧誘する事業者とのトラブルを紹介しました。昨年同様のトラブル相談の件数が前年の2倍近く上回り、消費生活センターでは再度注意を呼びかけています。

「事業者が訪問してきて火災保険の請求期限が迫っているのに、費用は無料だから調査だけでも受けたいかと言われた。保険金が出れば申請手続きを代行し手数料をもらおうがなければもらわないと言われた。調査だけと思いついて署名したが、保険会社から保険金の支払いは難しいと言われたの思い出し出した。不審に思ってきたのだがクーリング・オフできるか」「サイトで家の修繕無料調査で3万ポイント(1ポイント1円)もらえるという広告があった。修繕箇所はないが無料調査を申し込んだ。診断前に契約しなればならないと言われサポート契約をした。書面に金額はなく、保険金額の50%を

トラブル相談増加中

保険金で勧誘する事業者に注意

報酬として支払うとあった業者は雨どいが曲がっているというがそれは思わなかった。保険申請できると言われ保険会社に連絡したが、保険会社を騙すことになると思い連絡を取り消し、クーリング・オフをした。など保険金の請求期限を迫られたり、広告から安易に事業者に連絡しトラブルになるケースがあるようです。

保険金を請求できる権利は3年で消滅します。そのため保険金の請求期限が迫っていると勧誘するケースが多く見られます。また「自然災害で壊れたことにすればいい」と請求の連絡をさせたりする業者もいるようです。詐欺罪に問われる可能性があります。このようなトラブルにならないためにもすぐに契約せず、加入している保険の内容を確認し、保険会社などに相談をしましょう。ほかにも業者からの勧誘で不安があれば消費者ホットライン(電話188)へ。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

お花見bento (予約販売のみ)
4月1日から予約開始

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

地元食材を使用した健康志向のミニスイーツ ALL 260円(税込)

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
☎050-8881-0575 050-8881-0565

鯛のお刺身・鯛の串揚げ・鯛の煮物・鯛の釜飯
桜海老の春野菜かき揚げバイキング

4月1日(金)~5月8日(日)まで

春のかに&ステーキ&鯛祭りフェア

鯛づくしバイキングプラン、定番の人気ステーキや選べるアイスもおすすすめ。

ファミリー、カップル、仲良しグループで温泉時間を楽しもう!

詳しくはお電話・ホームページをご覧ください。

HIRATOYA BRIDAL FASHION
Le Blanc Rose
花巻温泉衣装室のブランローズ

東北最大級 衣装展示スペース
見学だけでもお気軽に!

10:00~17:00(水曜定休)
ホテル千秋閣 2F ル・ブランローズ アネックス

Le Blanc Rose ANNEX

リニューアルオープン

第1位
ホテル総合 2021

衣装室拡大OPEN!
ドレス・和装150着以上の取り揃え
常設衣装室に加え、広さ500㎡のドレスサロンでの試着体験が行えます。ウエディングドレス、カクテルドレス、和装、新郎様の衣裳、キッズドレスまで全てを体験できます。またご両親・ご親族のための衣裳もご用意しております。

パラ園内フオスボット
パラの泉
NEW OPEN!!