

2022.7月号 無料配布

【月刊226号】次号/7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

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 三協メディケア本社/盛岡市北坂町1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862



1941年生まれ、盛岡市玉馬馬場出身。旧玉山村役場退職後、和牛繁殖と農業を営む。53歳からかんと仲良くしながら28年。休日は家族で仙台、石巻方面までドライブを楽しむクルマ好きで、車庫にはホンダのオープンスポーツカー「S660」も。80代とは思えないムキムキの張脛で登山を続ける元気の秘訣は、野菜中心の食事と、しょうゆ代わりに酢を使うこと。アドベンチャーレーサーの田中陽希さんと姫神山で一緒に撮った写真が宝物

人呼んで、姫神の仙人

80歳10カ月で7000回登頂達成

標高1124メートル、日本一百名山の二つに数えられる、石川啄木も愛した姫神山。「お姫様だと思っただけで結構キツイ」といわれるこの山に、毎日のように登り続けるのは、「姫神の仙人」と親しまれる高橋浩さん。28年前に登山を始め、今年4月に7000回登頂を達成しました。「この写真が、山仲間と記念登山した時のものですが、正確にはこの日で7006回目の登頂だったんです」と高橋さん。自分のために仲間が集まってくれる記念登山の日になると、前もって登っていたといひます。

7034回(5月11日現在)と記録を更新中です。ダイエットののために53歳で登山を始める

高橋さんが姫神山に登るきっかけとなったのは、28年前に旧玉山村役場が推奨した「歩け歩け運動」でした。役場職員だったこともあり、迷うことなく運動に参加。当初は一般の道路を歩き、数日かけて仙台まで踏破したこともあり、「当時は85キログラムもあつたから、体重を減らすために足にマメを作りながら歩きました」と高橋さん。やがて、季節を問わず姫神山から下山して行く人を見かけるようになり、「年中登れるなら、平らな道路より山の方が体重は落ちるだろう」と登山にシフトしたといひます。1年目は8回、2年目は9回、そして3年目は100回を超え、登り始めて8年半後の2003年に1000回登頂を達成。気付けば、体重も70キログラムまで落ちていました。

新たな目標は84歳で8000回

雨の日も雪の日も、なぜ姫神山に登り続けるのか尋ねると、「狂っているからね」と高橋さん。「健康のためだけに、ここまでやる人はいないだろう」と笑います。300回を超えた頃から「変わっている」「狂っている」と言われ、5000回を超えた頃には「仙人」と呼ばれるようになり、今では「仙人さん」と呼び止めるくらい写真撮影に「パワ」をくください」と握手を求められる、いわば姫神山のシンボリックな存在です。すれ違う登山客に「一万回を目指して頑張ってください」と声をかけられたり、「仙人」に会うために姫神山に登る人もいる今の状況を「幸せだね」と微笑みます。自身のダイエットの目的に始めた登山は、続けることで記録となり、そのチャレンスを応援するファンも増えていひます。周りからの期待は励みになるといひ高橋さんの新たな目標は、84歳で8000回登頂。



山道をしっかりと踏みしめてのぼる高橋さん



シニアも多いかもめテラス
盛岡生活文化研究室
大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ
シニア気仙
コトリップゆったりと
県内各地でシニアコトリップ(小さな旅)が盛んになってきました。私も先日、気仙地方へコトリップ。盛岡(シニアズが設置されていひました)から大船渡駅まで、初めて大船渡線BRTのバスで移動。同乗の盛岡市の遠藤さん(72)も初めて。「バスで駅に乗り継ぐのが面白い。子どもに戻った気持ち。大船渡駅から少し歩くと、シックなデザインの店舗かもめテラス(約400坪、2017年オープン)に辿り着きました。建物の周りにはテラスになっており、座って菓子を食べていひる家族連帯体も多いです。天気の良いときは、外のテラスで、ゆったり日向ぼっこも楽しんでいひたいです」と話していひました。シニアコトリップのキーワードはゆったりですね。

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
電気自動車になった日産の軽
SAKURA 日産サクラ
NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

日産サクラ誕生記念
電動車購入サポート
キャンペーン
EV・e-POWER車が対象!
おクルマの購入をご検討の方にプレゼント!
応募締切:2022年8月31日(水) 17:00まで
50万円 30万円



ラクラク便利!

# 宅配・出張サービス特集



梅雨に入り、外出する機会が減ってきました。こんなときこそ在宅で利用できる便利なサービスを賢く使っておうち時間を有意義に過ごしましょう!



### 断捨離、生前整理をお手伝い

近年、断捨離や生前整理の一環で使わなくなった小屋や蔵の片付け、店じまいや空き家整理の準備を考へる人が増えているそう。

家や小屋、蔵にある不用品の片付けには手間と時間がかかり面倒に感じてしまいますが、和泉屋では県内どこでも出張し、査定・買取してくれます。屋内にある品物丸ごと一式対応してくれるので、重くて運べない、品数が多くて手がつけれないという心配は不要。骨董品や古美術品、レトロ口品を始め貴金属や古雑誌、自動車、重機なども買取可能。売れるかなと思ふ品や買取を断られた古い品が眠る蔵や小屋の片付けを検討中ならぜひ、ご相談してみください。

【買取実績】不動産・解体業者・他業者の買い取りもいたします  
・骨董品・古民具・古美術品・レトロ口品・掛軸・絵画・写真・貴金属  
・玩具・古布・アンティーク・古銭・切手・古雑誌・ムック誌・古書類  
・仏具・自動車・バイク・重機・蔵、納屋一式 など

080-1697-8180  
営/7時~0時 休/不定休  
※時間外の対応も可能



スマホ講座の様子

### シニア向けのスマホ講座③

インターネット検索のコツ

## インターネット検索のコツ

「インターネット検索のコツ」について触れていきたいと思います。実際に検索していただいた方は、いろいろとあります。さて、今回は「インターネット検索のコツ」について触れていきたいと思います。例え、野菜を使った料理のレシピ。季節に合わせて夏野菜の「きゅうり」を使った料理にしましょう。でも、漠然と「きゅうり」と検索窓に入っても、レシピはあまり出てきません。それはなぜでしょう。「きゅうり」と一口に言っても、料理の作り方を知りたい方ばかりではないからですね。「値段」を知りたい方もいれば、「栽培の仕方」を知りたい方もいるでしょう。そして、次に自分が調べたい単語を並べていきます。その際は、空白スペースも忘れずに入ります。

### Hachi (ハチ) とは

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

- もしもの時の簡単SOS発信
- 健康・体調・位置情報の確認
- 体調変化時の通知・ビデオ通話

離れていても、心はそばにいつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

個人でのご利用例	法人でのご利用例
・離れて住むご家族(ご両親、学生さん)のお子様の見守り	・介護施設や訪問診療での利用者の見守りや業務の効率化
・働き盛りの方や持病のある方の体調管理	・屋内外でのワンオペ作業での安全管理
・アスリートのコンディショニング	・コロナ患者の遠隔診療
・登山や海や山でのお仕事にも	

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店  
お申し込み・詳細はこちら  
ケア・ルーツ Hachi

ケア・ルーツ info@care-roots.com  
TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535  
〒020-0052 岩手県盛岡市太田新田25-583



### 地域が元気になる牛乳屋さんを目指して

時代により大きく変化している生活環境と食事の多様化。そんな変化のなかでも地域に寄り添い続け、変わらぬ健康をお届けしているまごころみるく。大手乳業メーカーと提携し、宅配商品も豊富でレトルト食品や、菓子、夕飯宅配サービスなど、買い物に困る方には便利なサービスです。今後は離れた家族が安心できる訪問見守りサービスも開始予定。街の牛乳屋さんには、地域の生活を支える大切な役割も担っています。

【宅配商品】一部紹介、詳しくはまごころみるくまで  
・乳製品各種、健康サポート商品、宅配夕飯配達サービス、レトルト各種、岩手県内商品(くずまき高原牛乳、宮守ジュース、エッグデリカ、のび玉子、温泉玉子、お米など)  
【宅配エリア】盛岡市・矢巾町・紫波町(一部宅配できないエリアがあります)

019-605-7155  
盛岡市東見前4地割4-1-2  
受付時間/平日9時~16時



### 電気の困りごと、諦める前に電話一本

街の電気屋さんが少ないようになってきた。電気や家電の不具合が出た時、相談できる店が見つからず苦しい。壁スイッチの調子が悪い、アンテナが倒れた、エアコンの冷えが悪い、アンペア数を上げたいなど。創業45年の「エンゼル家電」なら、電量販店などでは頼めないような些細な困りごとにも引き受けてくれます。「安全な高い品質をお届けたい」と親身に話を聞き、丁寧な説明を行い作業してくれるので安心。電気のことでは不便を感じたり、修理できるかなと思ったら電話一本。天使のような優しく頼もしい存在です。

【サービス内容】盛岡市内、見積無料  
・各種電球交換・エアコン家庭用~業務用設備  
・TVアンテナ工事・コンセント増設 など

019-635-7711  
盛岡市本宮2丁目21-20  
営/9~19時 休/日曜・祝日・第一土曜日

## 意外と知らない! 身近なIT技術

【第12回 美術創作のDX】



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)です。今回はアート活動に役立つDXを紹介します。

近年退職後、絵画や彫刻など作品作りを始めたという方もいるかと思えます。そこで便利なAIの事例を紹介いたします。①のサイトはページを更新するたびに絵柄が変化します。これは似たような多くの絵柄を学習したAIがGAN(敵対的生成ネットワーク)と言います。データから特徴を学習することで実在しないデータを生成したり、存在するデータの特徴に沿って新しい擬似データを生成できる(と)という方法で描いたもので、パソコンで見ると見ると5キールを押し出すと、問題は著作権ですが今年2月、米国著作権局の委員会はAI生成作品には著作権はないと判定を下しています。ただしAI生成物に人が加工を施せばその作品は著作権の対象になります。

GANには本物に似た架空のものを作る仕組みがあります。絵柄の生成だけでなくモノクロ線画のカラー画像化、音声、楽曲、小説などの自動生成が試みられています。想像話ですが、昔の自分の写真やまわりの光景画像をAIに学習させ、自叙伝的な動画も生成できることでしょうか。定年後のアート活動の楽しみが増えそうです。

盛岡広域振興局 産業振興室  
一丁連携コーディネーター  
佐藤清忠

### 街をつくる 暮らしをつくる

## HEIWA

建設業・コンクリート圧送工

〒020-0854 岩手県盛岡市上飯岡4地割78番地  
TEL 019-637-2864 FAX 019-637-0190

(一社)全国コンクリート圧送事業団体連合会  
岩手県コンクリート圧送協会 加入  
平和圧送 求人募集



①腕を外側に向け、少し後ろ側へ持ってきていきます。手首を立て、肘を伸ばし、少し上を見るように顎を上げ

【やり方】

②息を吐きながら、腕全体を内側へ寄せます。肩甲骨を背骨に寄せることで、日頃使えていない筋肉たちが動かされます。20〜30回繰り返しましょう。

【ポイント】

・肘を寄せたときにお腹が突き出ないように注意しましょう。

※日本コンディショニング協会

のメンバを使用しています。



・動きは小さくゆっくりです。

・「肩が凝ってきたな」と感じたら、ぜひ行ってみてください。

# 肩・肩甲骨まわりの不調を解消

健康笑顔を作る【ゆるるのび体操】



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

梅雨に入り、家にいる時間が増えてきました。筋肉は動きすぎても動かな過ぎても硬くなります。特に肩は「筋肉依存型の関節」と言われ、同じ姿勢や動きを繰り返すことで不調を起しやすい部位です。今回ご紹介する「ペンギン体操」で硬くなってしまった筋肉を動かしましょう。

体の悩み募集中 リクエストにお答えします



ダイゴ isshoni.カードファイル ¥1,100(税込) カードを10枚収納できます。カラーは6色展開



キングジム クリアファイルチャックタイプ ¥748(税込) 品番:NO.8730 赤、黒、白、水色、黄の5色展開 サイズ:A5サイズ

# 収納でおでかけを楽に

パステル館店長の 文具発見

鎌田店長

平金商店の文具博士



今年のGWの辺りから、コロナ禍での人の行動が変わってきたように感じます。県内にも旅行者や出張客が少なくな

戻ってきています。徐々にイベントに参加された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まだ従来の通りの日常に戻っていませんが、マスクやウィルスに気にな

は、現金・カード・定期券で準備も必要だなと感じています。最近では加えて、地域連携ICカード「Water Green Pass」が使用でき

る観光スポットも、そろそろ調べる時間も過ぎるには下準備も大事です。旅先で必要な地図やチケット、パンフレットなどをコンパクトに収納できる、持ち運びもかさばらずに済みま

付きのポケットが12枚付いています。水に濡れても中に入れた物を守ってく

紹介商品のカラーバリエーションは複数ございます。使い方もご不明な点がある場合は、お気軽にお問合せください。

平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 問合せください。

019(0)5222881



和賀川に架かる「九年橋」の歩道で国見山を眺める。雲の右下に悲願展望台、長い尾根を左に進むと珊瑚岳

「国見山」という山は日本各地にみられる。それは、土地の国情を見るために名付けられた。北上市の国見山は、和賀川が合流する北上川東岸にある丘陵で、奥羽山脈を背景に広がる田園地帯を眺める好位置

にある。山全体が、2500万年前に火山爆発した稲瀬層に属しており、小石まじりの岩石を稲瀬火山岩と呼ぶ。珊瑚岳・薬師岳・山王岳・国見山の連なりは、どれも火山岩が地表

に露出したもので、北谷や西谷とともに迷路のような山塊を造形した。特に、国見山の大きな岩(別称:戸木の峰)は、信仰の中心をなす神体の大岩座だ。平和観音像や悲願展望台から見渡せば、盆地に降りそ

# ほくほくとトレッキング

第33回 国見山 243m



(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

# 稲瀬火山岩に歴史を拾う

また、山岳山見山廃寺跡は、9世紀(平安時代前期)に開かれ、11世紀にかけ最盛期を迎えた一大聖地であった。700を越える僧坊で賑わったと表コースを巡る。「国見山藩境コース」は、

は、標高299mの珊瑚岳で三角点にタッチ。さらに国見山の絶景ポイント、大観音像、展望台とつなぎ、西谷を経て民俗村へもどる。その他、林道や立花尻沙門堂、憩いの森、如意輪寺をたどる「健脚 極楽寺コース」もある。

まず無料休憩所やトイレのある広場から「三十三観世音巡礼コース」を登ろう。極楽寺を基点に国見山の裏表コースを巡る。

「国見山藩境コース」は、

2022年 9月17日(土) 13:30~15:30

ミニ発表会 & ハワイアンライブ

ゲスト: Atushi Ikemi (ベース), Leone MANA Hasegawa (ウクレレ/ヴォーカル)

080-1663-2928

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 019-651-6771

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ン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

ユニオン ザ・プライム二戸 ユニオン ザ・プライム上堂 ユニオン ザ・プライム8 盛岡南 ユニオン ザ・プライム太子堂

ユニオン沼宮内 ユニオン西根 ユニオン北上 ユニオン宮古

ユニオン磯鶏 ユニオン山田





いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかかわり】

# 4. 口腔機能低下症とは

歯科界における最近のトピックは、加齢による口腔機能の低下に関して、口腔機能低下症が定義されたことです。今回は「口腔機能低下症」についてお伝えします。

「口腔機能低下症」とは、前回お伝えした「オーラルフレイル」がさらに進行して、疾患扱いになった状態です。加齢のみならず口腔機能の低下を引き起こすさまざまな疾患や障害などが影響し、口腔機能が複合的に低下している病態を意味します。高齢者においては、むし歯や歯周病、義歯不適合などの口腔の要因に加え、加齢や全身疾患によっ

ても口腔機能は低下しやすくなります。口腔機能低下の重症化を予防するため、かかりつけ歯科医師を持ち、中期から継続的に口腔機能の診断と口腔管理の指導を受けることが重要です。ここでは、「口腔機能低下症」の検査と診断はどのように行われるかご紹介いたします。診断基準として、口腔機能低下症は7つの症状があります。

- ① 口腔衛生状態不良
- ② 口腔乾燥
- ③ 咬合力低下
- ④ 舌口唇運動機能低下
- ⑤ 低舌圧
- ⑥ 咀嚼機能低下
- ⑦ 嚥下機能低下

このうち、3項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断されます。次に7つの症状の診断方法を簡単に説明します。

- ① 舌の汚れ(舌苔)の付着程度で評価。
- ② 唾液の量で評価。
- ③ 咬合圧検査、または残存歯数により評価。
- ④ パ、タ、カそれぞれの音節を5秒間で、どれだけ多く発音できるか発音回数で評価。
- ⑤ 舌圧測定器で評価。
- ⑥ 咀嚼能力検査(ブドウ糖含有ブミゼリーを咀嚼してブドウ糖溶出量を測定)により評価。
- ⑦ 嚥下スクリーニング質問

紙検査を用いて評価。実は、①④の検査は自宅でもできます。口腔衛生状態不良の評価は鏡で舌の色を見たとき、白や黄色の範囲が多くなっていたら衛生状態は悪いです。口腔乾燥や歯数は「自分でも判断可能か」と思います。同じように鏡で確認してみよう。舌口唇運動の計測評価は携帯電話のアプリでも計測できますので、検索して一度試してみてください。健康状態を維持していくためには「口腔機能低下症」にならないことが大切です。ぜひ、お近くの歯科医院に相談してみてください。口腔機能の定期的な管理をしてくれると思います。

今回は、「摂食嚥下のメカニズム」をお伝えします。岩手医科大学 歯学部 補綴・インプラント学講座 摂食嚥下口腔 リハビリテーション学分野 小林琢也



から初夏にかけて寒暖差も激しく、体調不良を感じる方も多いように見受けられました。気象による体調不良は、気温・気圧・湿度の変化が自律神経を乱すため起こります。特に男性より女性の方が影響を受けやすく、また高齢になるほど自律神経の働きが弱ることから、シニア世代は環境変化

悪い人や水分摂取が過剰になつていない場合にはむくみ・だるさ・頭痛・各所の痛みやしびれなどの症状が出たり、古傷が痛み出したります。古傷が痛み出したります。古傷が痛み出したります。

「水浸し」「冷えたもの」は大敵です。取り過ぎると後から「夏バテ」というしっぺ返しを食らうことになりまのでご用心です。また「うなぎとアイスクリュー」や「天ぷらとメロン」など

時間冷気にさらされると体内の水分も冷やされ、筋肉や関節の痛みがさらに増したり、こむら返りを起こしやすくなります。入浴はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かることも大切です。痛みが出たら、その部

慢性肝障害(肝炎)は6カ月以上肝細胞に傷害が続く状態です。肝細胞に多く含まれる肝酵素、AST(アスパラギン酸トランスアミナーゼ)やALT(グルタミン酸トランスアミナーゼ)などのタンパク質は、肝臓が傷害を受けると、血液中に漏れ出します。検査結果でASTやALTの数値が高いと肝臓が傷害を受けている可能性がります。傷害が続くと、肝臓に線維化と呼ばれる傷痕ができ、この

傷痕が増えると肝硬変になります。さらに悪化すると肝臓の働きが弱くなり、皮膚が黄色くなったり(黄疸)お腹に水がたまったり(腹水)します。また、健康な方に比べて肝臓にがんが出やすくなりますので定期的な検査が必要です。慢性肝障害の原因はいろいろあり、それぞれ対応が必要で、日本ではC型肝炎ウイルス(HCV)が最多の原因ですが、大変効果の高い治療法が開発され、多くの患者さんでHCVを排除することが可能となりました。一方で飲酒習慣に関連した肝障害やメタボリックシンドロームを背景とした非アルコール性脂肪性肝疾患は増加しています。また、外部感染などに抵抗するための防御反応が自分の細胞を誤って攻撃し

てしまう自己免疫反応によって起る自己免疫性肝疾患の患者さんも一定数いらっしゃいます。それぞれ原因に応じた治療法があり、治療方針を決定するため原因を明らかにすることが大切です。健康診断の結果、2回以上続けてAST、ALTやγ-GTが高い場合は、かかりつけの先生と相談していただき、その原因を明らかにすることを勧めします。さて、私たち岩手医科大学附属病院・附属内丸メデイカルセンター 肝臓内科では、日本肝臓学会主催の肝がん撲滅運動の一環で非アルコール性脂肪性肝疾患について市民公開講座を企画いたしました。新型コロナウイルス感染症の感染状況を鑑みて

Webでのオンデマンド配信を行っております。最新の慢性肝障害の動向、最新の肝臓の精密検査法、現在の肝臓がんの治療や慢性肝障害と筋力低下(サルコペニア)についていつも皆さんの診療を担当しております。岩手医科大学の4人の先生方からわかりやすく説明してもらいます。岩手医科大学のサイトにて7月11日から9月30日まで公開されますので、どうぞご視聴いただければと思います。

**未来をつなぐ 創造力**

(株)渡辺工業所

〒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

建設業・重機輸送・重機リース

## 体内の湿気にご用心

むくみ・体の痛みにご注意

今年も猛暑になると言われており冷たい飲み物や水果類を取ることも多くなると思いますが、胃腸にとっ

湿度の高いこれからの季節は、体の中に余計な湿気を溜め込まないようにする必要があります。適度なストレッチや運動で汗を流し、食養生もしながら夏本番に向けて体調を整えたいものです。冷えて弱った胃腸機能の改善には「人参製剤」、朝起きて顔がむくんでいる・午前中に体が重たい場合には「麝香製剤」なども良いと思われます。漢方の力も借りて、湿気を溜めず冷えない体作りをしましょう。

**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
- ・不安や緊張でどきどきする

有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

60歳からの生活をサポートする。

もり\mシニアライフローン

または、最寄の本支店までご相談ください。

**シニアプラン**

詳しくは、「ローンプラザもりしん」

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)

日本肝臓学会主催の肝がん撲滅運動の推進企画

## 肝炎精密検査のすゝめ

岩手医科大学附属病院 肝臓内科 柿坂啓介

肝臓の精密検査法、現在の肝臓がんの治療や慢性肝障害と筋力低下(サルコペニア)についていつも皆さんの診療を担当しております。岩手医科大学の4人の先生方からわかりやすく説明してもらいます。岩手医科大学のサイトにて7月11日から9月30日まで公開されますので、どうぞご視聴いただければと思います。

**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

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!

7月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
					レディースデー	レディースデー
					¥6,950 食事付	¥8,600
3	4	5	6	7	8	9
(月別)IBC岩手放送杯		新山友の会 会定例コンペ				レディースデー
¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
OP本間ゴルフ杯		セルフデー				レディースデー
¥9,700	¥6,950 食事付	¥4,950	¥6,400	¥6,400	¥6,950 食事付	¥8,600
OPアサヒビール杯		セルフデー				開場記念杯
¥9,700	紫波町民ゴルフ大会	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥10,490
24	31	25	26	27	28	29
開場記念杯	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
会員貸切	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥4,950	¥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。



年齢を重ねていくと肌のなかではさまざまな変化が起きます。疲れやすくなったり、痩せにくくなったり、体カや代謝の低下を感じるように、肌も代謝が低下するとハリや潤いが徐々に失われ、シワやたるみが現れるようになります。

気軽にできるシワ、たるみ、美白治療として人気のコラーゲンピール(マッサージピール)は1〜3週間に1回塗るだけで、真皮層に新しいコラーゲンを作り出しお肌の質感を改善していきます。秘密は配合されているTCA(トリクロロ酢酸)。過酸化水素と混合する

**6月7月 キャンペーン中!**

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

※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＞  
■「自分事として考える認知症」  
内容:認知症介護研究・研修仙台センターの矢吹知之氏の講演内容を市公式ホームページで動画配信しています。

※DVDの貸し出しも行っています。詳しくは長寿社会課までお問い合わせください。

問合先:市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144  
＜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:おおむね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) 7月14日(土)13時半～15時半 定員20人  
②青山地区活動センター(青山) 7月20日(土)13時半～15時半 定員15人  
③太田老人福祉センター(上太田細工) 7月22日(金)10時～12時 定員20人  
④津志田老人福祉センター(津志田西) 7月25日(日)10時～12時 定員30人  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

浮き沈みの激しいこの業界で、長年にわたる商売を続けることはたゞでさえ難しい。ましてやオープン前後

**経年讃歌**  
著:稲葉英之/旗楽社刊 1,100円(税込)

塗ってコラーゲン生成

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

年齢を重ねていくと肌のなかではさまざまな変化が起きます。疲れやすくなったり、痩せにくくなったり、体カや代謝の低下を感じるように、肌も代謝が低下するとハリや潤いが徐々に失われ、シワやたるみが現れるようになります。

気軽にできるシワ、たるみ、美白治療として人気のコラーゲンピール(マッサージピール)は1〜3週間に1回塗るだけで、真皮層に新しいコラーゲンを作り出しお肌の質感を改善していきます。秘密は配合されているTCA(トリクロロ酢酸)。過酸化水素と混合する

院長 田崎 治子

Grand Seiko

ハイビート80HOURS  
品番:SLGH005 価格:¥1,045,000(税込)  
※納品までお時間を要します。

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

傾聴ボランティア養成講座  
8/18(土)・8/25(土)・9/1(日) 10時半～16時半

相手のお話を否定しないでありのままに受け止め関わる「傾聴」を学び、介護施設や地域の方の話を傾ける傾聴ボランティアを養成する講座です。

会場:盛岡市総合福祉センター 4階  
※無料駐車場がございませんので公共交通機関か有料駐車場をご利用ください。  
受講料:3,000円 募集定員:約20名  
持ち物:筆記用具、昼食  
申込み:氏名、住所、電話番号、講座に参加を希望する理由を記入し郵送又はFAXでお申し込みください。  
申込先:〒020-0831 盛岡市三本柳4-14-2 FAX 019-639-1236  
締切:7月31日(日) 問合せ:☎090-5184-4188(藤原)

江口寿史イラストレーション展 彼女  
-世界の誰にも描けない君の絵を描いている-  
7/16(土)～9/4(日)  
開館9時半～18時(入館は17時半まで)

週刊少年ジャンプの「すすめ!!パイレーツ」(77年)など軽快なコメディで人気漫画家としてスタートした江口寿史。だが、彼の描くキュートでクール、おしゃれな「女の子」は瞬く間に人気を博し、90年代以降は現代

美人画のジャンルを独走している。女性の美しさを果てなく追い求めた45年の軌跡を、約450点のイラストで紹介する、2022年最新の江口寿史ワールド。

会場:岩手県立美術館 企画展示室  
休館日:月曜日(7月18日、8月15日は開館)、7月19日  
観覧料:一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600円(700円)、小学生・中学生400円(500円)※( )は当日料金  
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★ベア3組様にチケットプレゼント!

シニア向け体験型交通安全教室  
7/20(土) 11時～15時(予定)

あなたの俊敏性は今何歳?!ゲーム感覚で楽しみながら俊敏性や正確性を計ることができる体験型の交通安全教室を開催。簡単な操作や疑似体験により危険予測能力や安全意識の向上をはかります。お買い物のついでにお気軽にお立ち寄りください。

会場:イオンモール盛岡南 1Fセンターコート  
参加料:無料(反射材のプレゼントあります)  
問合せ:☎019-629-5266(岩手県交通安全対策協議会事務局/県復興防災部消防安全課内)

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、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

読者プレゼント

スポーツオーソリティ 盛岡店様より

タラスブルバ  
TB シェラカップ320ML



幅広い用途で使える万能カップ、丈夫で衛生的なステンレス製のカップ。内側に目盛りつきで計量カップとしても使用できます。2名様にプレゼント。

遊食屋 FUJI NEXT様より

鬼の手唐辛子

遊食屋 FUJI NEXT 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。



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、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入の上、ご郵送ください。応募締切は7月20日当日消印有効です。当選は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  
㈱ウインドクロス内 シニアズ編集部  
読者プレゼント係まで

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

盛岡の10名店、10年物語

自分年齢を重ねるにつれ、おそらく成績重視から、選手のパックグラウンドのバックグラウンドに関心が移ってきたせいかもしれない。「ひねもすほつと茶屋のよしだかずをさん」がもし処陽・SUN-の小林史生氏、「Sake & Wine Mine」の山本茂直氏、「Nagasaki Coffee」の長澤一浩氏、「らあめんサンズ」の阿部智氏。盛岡で開店して

およそ10年経つ飲食店の、10人の店主たちのバックグラウンドが描かれている本書。生い立ちから始まり、飲食業界に足を踏み入れるきっかけや現在地、今後の展望が本人の口から語られている。

浮き沈みの激しいこの業界で、長年にわたる商売を続けることはたゞでさえ難しい。ましてやオープン前後

がすすむのは、人も同じでは「ないだろうか」。本書を讀み終えた後は、店に足を運ぶようになるはず。そしておいしい食事と共に、店主との会話も楽しみなこと間違いありません。

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

**エフエム岩手**  
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

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

20人の山の猛者が在籍する

「夜間でも吹雪でも、要請があれば24時間体制で救助に向かいます」と話すのは、八幡平遭難対策委員会捜索救助隊(以下、八遭隊)隊長の田中耕一さん。富士登山競争の優勝者やトレイルランニングの東北チャンピオンなど20代から60代まで約

「夜間でも吹雪でも、要請があれば24時間体制で救助に向かいます」と話すのは、八幡平遭難対策委員会捜索救助隊(以下、八遭隊)隊長の田中耕一さん。富士登山競争の優勝者やトレイルランニングの東北チャンピオンなど20代から60代まで約

折した遭難者を発見できたので、応急処置をして日の出を待ちました。防災ヘリ

な登山を楽しんでください。

と電話があった。大手通信

「アナログ回線戻し」に注意

必要ない、「大手通信会社

必要ない、「大手通信会社

必要ない、「大手通信会社

山からの救助要請に24時間いつでも出動

毎年7月1日に岩手山の山開きが行われると、夏山シーズンも本番。見渡す限りの絶景や可憐な山野草など、爽やかな夏の山歩きは発見と感動の連続です。しかし、天気の急変やケガ、熊やハチに襲われるなど思わぬ危険も伴います。万が一の場合、警察が消防に救助を求めますが、時間帯や天候によっては対応してもらえないことがあります。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

八幡平遭難対策委員会 捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

# 八幡平の鉄人救助隊



1961年生まれ、八幡平市出身。岩手県立平舘高等学校山岳部で登山と出会う。19歳で翌檜(あすなろ)山岳会に入会、22歳で八幡平遭難対策委員会捜索救助隊に入隊、2017年から隊長を務める。前隊長の高橋時夫さんご夫婦を仲人に、岩手山山頂で結婚式を挙行。本業は、田中電気商会を営む町の電気屋さん

## 八遭隊の田中隊長に聞く 登山の注意点

これからの季節、Tシャツ1枚で登山に出かけると…真夏でも涼しい山頂付近では、低体温症で動けなくなる危険も。山を知り尽くした田中隊長に、登山の持ち物や注意点についてお聞きしました。



ここからは、登山のポイントを何個か紹介したいと思います。田中隊長はいつも水、サイダー、スポーツドリンクを持っていくそうです。水は飲用のほかキズを洗うこともでき、炭酸と糖分を含むサイダーは血流を良くし疲れを取る効果があります。行動食はエネルギーに変換されるまでに時間差がありますので、こまめに小腹が空く前に食べましょう。

山頂付近は真夏でも10℃以下になることもあり、汗が冷えると筋肉が硬直し疲労凍死の危険があります。最低でも雨除け風除けにカップは必ず持ちましょう。ポイントには寒くなる前に汗交換しながら遭難救助技術を磨いているとか。

時間があれば山に入り、コースの点検や危険箇所をチェックし、八幡平市の観光協会に情報提供をしてもらっています。田中隊長「一番は救助者が出ないこと。無理せよ、安心、安全な登山を心がけてください」と熱いハートと高度な技術で山の安全を守り続けます。

八遭隊は、八幡平市周辺をエリアに活動する山岳救助隊です。要救助者またはご家族などから要請があればいつでも出動し、一刻を争う遭難者の救助に当たります。救助活動は本業を休んで行うため、人数・日数に応じて綿密な計画が必要になるとか。

LOCAL LIFE STYLE  
**MANA UP**  
MORIOKA

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

大好評発売中

食べるSDGs!

大槌町の産肉を使用した  
**manaup box**

3,500 yen  
別途8%tax

New!和スイーツ  
オレンジとパウンド  
抹茶ホイップとら

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

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

食べ放題バイキング

# かに&ステーキ&まぐろフェア

20種類のフルーツ&デザートブッフェ

期間限定  
2022.5月9日(月)~7月22日(金)まで

花巻温泉  
佳松園・ホテル千秋園・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

TEL 0198-37-2111 (受付時間) 9:00~19:00

花巻温泉公式サイト 検索