

2023.5月号 **無料配布**
 【月刊236号】 次号/5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: KOHOメディア株式会社
 〒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/及川知史

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

あったかいグループ
 齊藤会長の今月の一言
「謙虚は魔除け」
 ホームページリニューアル
グループ全20事業が支える地域の笑顔
 三協メディケア 検索

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



ジャズと暮らす喜び

すべいん倶楽部オーナー
西部邦彦さん(81)

1941年、盛岡市生まれ。岩手県立盛岡第一高等学校から武蔵野音楽大学へ進みサクソフオンを専攻。卒業後は株式会社巴弘吉社(現 株式会社 TOMOE)で広告営業に従事。1972年に盛岡に戻り「西班牙館(すべいんやかた)」をオープン。1987年に店の移転と同時に「すべいん倶楽部」に改名し現在に至る。楽器が発する生の音にこだわり、国内外の一流ミュージシャンのライブをプロデュース

ラジオから聞こえてくるサクソフオンに心酔
 僕にとって音楽は生活そのもの。そう話すのは、盛岡市のジャズバー「すべいん倶楽部」オーナーの西部邦彦さん。中学生でサクソフオンを吹き始め、これまでも何千回ものステージで演奏してきました。現在も自己のバンドの他、イベントに携わるなど現役として活動しています。

「芝居や楽器好きの粋な祖父がいたことや、実家にあつた三味線、尺八、浄瑠璃のテープを聴いていたことが僕のルーツじゃないかな」。小学生の時に在日米軍向けのラジオ放送を聞き始め、それがジャズとは知らずに集まるサークルに入り、一緒にジャズを演奏する仲間ができました。「未成年だから本当は出入りしづらいけど、ギターをもらってダンスホールでタンゴとか演奏しましたね」と、ダンスホール全盛期を懐かしむ西部さん。高校卒業後は、サクソフオンプレ

イヤーを目指し武蔵野音楽大学に進学。日本で最初のサクソフオン指導者として知られる、阪口新氏の元で学びました。東京オリンピックが開催された1964年に大学を卒業し、八重洲にある株式会社巴弘吉社に入社。「テレビ」コマーシャルがはやり始めた頃で、音楽で広告をしようと思つて、勢いのあるいい時代に随分面白い仕事をさせてもらったな。ジャズ喫茶やライブに足を運び、趣味として音楽を続けながら充実した日々を送っていました。

盛岡に戻り自分の居場所を作る
 「ところが祖父母が年取つてきて、実家に戻らなければならなくなった。盛岡に戻り家業の金物屋を手伝いながら、1972年に盛岡市三戸町中央通2丁目「西班牙館」をオープンしました。「生活の中に音楽がある、自分の居場所が欲しかった」と西部さん。同時に、盛岡一高の大先輩の勧めで「IBCニューサウインドオーケストラ」に加入。昼は金物屋、夜は西班牙館時々オーケストラという三足のわらじ生活が始まり



ジョン・コルトレーンとスタン・ゲッツに影響を受ける

ました。さらに、自分のバンドを売り込んで「キャバレーシチュウ」と契約。一回40〜50分のステージを毎日4〜5回こなす。終われば自分の店へ。「音楽が好きで、若いからできたこと」と、寝る間もできないほど音楽が溢れる暮らしを楽しみました。

その後、1980年に「パブホール 西班牙館 大通店」として移転リニューアルし、店内でライブをするスタイルに。1987年に「すべいん倶楽部」に改名し、2020年に現在のシグナスビル3階に移転しました。オープンから50年、震災もコロナも乗り越えてきた西部さんですが、昨年9月に病に倒れました。「退院して3カ月ぶりに店に来て、カウソナーでコーヒを飲んだらすこすこすまいんだね、ジャズが心地良くて、やっぱり僕の居場所はこなただと改めて感じた」と話します。夏ごろのライブ復帰に向けてウォーキング、スクワットなど体力作りを始めました。「入院中、病室にはテレビもなく、紙芝居の思い出を語りかけてくれるシニアもいて、とても嬉しい」と話します。

MS&AD
 三井住友海上エイジェンシー・サービス
 東北エリア 盛岡支店
 担当 荒木田
保険の相談は 019-623-2400
 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
 保険に関することなら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ
紙芝居復活 やまねこ三姉妹
 笑手紙講師の佐々木幸子さん(67)は、賢治作品からイメージした世界をオリジナルのイラストで創作。「子どもだけでなく、シニアにも楽しんでもらっています。紙芝居の思い出を語りかけてくれるシニアもいて、とても嬉しい」と話します。

紙芝居復活 やまねこ三姉妹
 「子どもだけでなく、シニアにも楽しんでもらっています。紙芝居の思い出を語りかけてくれるシニアもいて、とても嬉しい」と話します。

盛岡日産モーター

本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
 Tel.019-611-1123

盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
 Tel.019-641-5321

お問い合わせは左記または、最寄りの盛岡日産モーターへ

おすすめの即納車が目白押し!

DAYZ デイズ **限定1台**
 Photo:X 4WD、ボディカラーはアッシュブラウン(M) (特別塗装色)
 デイズ X (660 エクストロニックCVT 4WD)
 ◆車両本体価格 1,519,100円
 ◆特別塗装色代 33,000円
 合計価格 1,552,100円(税込)

NOTE AURA 日産オーラ **限定1台**
 Photo:G FOUR leather edition 4WD (仕様変更前)
 オーラ G FOUR leather edition (仕様変更前) (EM47-MM48/HR12DE 4WD)
 ◆車両本体価格 2,996,400円【メーカーオプション】
 ◆メーカーオプション価格 423,500円 ◆寒冷地仕様(クリアビューパック) 22,000円
 ◆特別塗装色代 38,500円 ◆NissanConnectナビ+通信ユニット+ETC2.0+SOS
 合計価格 3,458,400円(税込) ◆ワイヤレス充電器+BOSE+プロバイロット 401,500円

新型 SERENA セレナ **限定1台**
 Photo:ハイウェイスターV 4WD、ボディカラーはアリスホワイト(3P) (特別塗装色)
 新型セレナ ハイウェイスターV (2000 エクストロニックCVT 4WD)
 ◆車両本体価格 3,535,400円【メーカーオプション】
 ◆メーカーオプション価格 129,800円 ◆寒冷地仕様(クリアビューパック) 33,000円
 ◆特別塗装色代 44,000円 ◆アラウンドビューモニター+ルームミラー
 合計価格 3,709,200円(税込) ◆日産オリジナルナビ付パッケージ 96,800円

在庫限り! 早く車が欲しい人! 今ならすぐに乗れる!
 ※掲載車以外にも即納可能車がごあります。

※掲載内容は令和5年4月13日の情報です。万が一売却済みの際はご容赦ください。

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

【第18回】うるいとサラダチキンの和風煮



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん



春の訪れを感じさせてくれる山菜のうるい。ビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化作用で病気の予防効果が期待されます。アクがなくて下処理不要なので調理しやすい山菜です。今回はうるいを使った和風煮をご紹介します。

- 作り方**
- うるいは根本部分を切り落とし、5cmほどの長さに切る。葉の部分は茎の部分と同じ幅になるようにさらに切り揃える。
 - 皮を剥いたニンジンとサラダチキンを棒状に切り、5cmほどの長さに切る。
 - しいたけとしいたけのしいたけを切り落とす。しいたけは半分は切り、しめじは手でほぐす。
 - ニンジンと電子レンジで加熱する。ニンジンに少量の水をかけてラップをし、60Wで約2分加熱する。
 - フライパンにオリーブ油を引き、うるいの葉以外の材料と水を入れる。
 - 日本酒、和風だし、鷹の爪を加える。
 - 沸騰したら、みりん、しょうゆの順に加え、ひと煮立ちさせる。
 - 具材に火が通ったら、火を止める。熱いうちにうるいの葉の部分を入れて混ぜ合わせる。
 - 予熱でうるいの葉に火が通ったら器に盛り、白ごまをトッピングして完成。

材料(2~3人分)

うるい 8本、しめじ 1/2個、しいたけ 6個、ニンジン 1/2本、サラダチキン 80g、水 200cc、日本酒 30cc、和風だし 少々、しょうゆ 20cc、みりん 30cc、鷹の爪(輪切り) 1つまみ、白ゴマ 少々

約261kcal

旬の山菜で栄養満点おかず

うるいを使った和風煮をご紹介します。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

ビタミンDは、限られた食品にしか含まれず、穀類、野菜、海藻、果物には含まれていません。

注目のビタミンD

筋肉合成、免疫、生活習慣病にも関係

ビタミンDは、主にビタミンD3が豊富に含まれる。サケ、イワシ、サバ、カツオの魚類、卵などに含まれる。ビタミンD3が豊富に含まれる。サケ、イワシ、サバ、カツオの魚類、卵などに含まれる。ビタミンD3が豊富に含まれる。サケ、イワシ、サバ、カツオの魚類、卵などに含まれる。

ビタミンDの基準値

ビタミンDが足りていないかどうかは、採血で分かります。25(OH)ビタミンD濃度が30ng/ml以上だと、ビタミンD充足状態(正常)、20ng/ml以上30ng/ml未満がビタミンD不足、20.0ng/ml未満ではビタミンD欠乏状態と判定されます。ある整形外科の報告によると、骨粗しょう症の患者さんの82%がビタミンD不足、ビタミンD不足が16%、正常だった人はわずか2%だったとのこと。日本人の多くがビタミンD不足

日光浴でビタミンD3

日光浴でビタミンD3を合成させることができます。日光に当たると紫外線のB波が皮膚に当たり表皮内で7-デヒドロコレステロールから体内でビタミンD3が生成されるのです。ビタミンDの摂取目安量の8割ほど補給できるとされています。近年は、日焼け止めが普及しているため、日光浴によるビタミンD3の合成は減少しています。

日本人の多くがビタミンD不足

日本人の成人90.84人のビタミンDの充足状況を調査したところ、正常が1割以下(9.1%)、9割は不足しています。整形外科で5年ぶりに

パステル館店長の文具発見 鎌田店長

片手で楽々、文房具



お店にこ来店されるシニア世代のお客さまから、「最近握力が弱くなってきていて、握る力が弱まっているのを感じて...」という声を度々耳にします。誰でも握る力が弱くなると、片手で使える文房具が求められます。



片手で使える一体型文房具の一例。左上から、べんてるエフ水彩(赤/青)、サクラマツ水彩(みどり/きいろ)、KOKUYO ドットライナーフリック、MAX スティックタイプ Pentel PEN、べんてる ノック式ハンディS 蛍光ペン(ピンク/イエロー)、ホチキスモティック、ニチバン ナイススタック プッシュカット



ノックすると使える文房具の一例。左から、べんてるノック式修正液、ZEBRA マッキーノック、トンボ鉛筆 MONO stick、べんてる ノック式ハンディS 油性 Pentel PEN、べんてる ノック式ハンディS 蛍光ペン(ピンク/イエロー)

「〇〇だから使えない」と嘆くよりも、自分に合った文房具を選んで使ってみるのはいかがでしょうか。ノック式のボールペンは、今ではどのお店でも見かけるようになりました。使った後、どこかに置いてしまったり、いじり回すだけで壊れてしまうというデメリットもありません。

使う目的としては、他の商品と比べて変りがないのかもしれませんが、使える人の幅を広げられる優しい商品がたくさんあります。文具店を訪れたら、いつも選んでいる商品の隣の商品にもぜひ目を向けてみてください。シニアズの読者の皆さまにもぜひこの商品がきっかけで見つけられることを祈ります。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

うるいの歯応えが楽しい、多めに噛むので満腹感が期待できます。

青果店が作る弁当だから 新鮮 安心 美味しい

彩り豊かでヘルシーな新作弁当

高野豆腐のドライカレー ¥550(税込¥594)

彩り弁当 ¥924(税込¥1,000)

TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン

【営業時間】10:00~20:30 【定休日】フェザンの定休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

森の風 鶯宿 HOTEL MORINO KAZENO U.S.U.K.U.

シニアも多く活躍しています!

スタッフ大募集!

培った経験を当ホテルで再び活かしてみませんか。勤務時間などは相談に乗ります。まずはお気軽にご連絡ください。

施設管理【就業時間：概ね9:00~18:00 年齢不問】	第一種電気工事士取得者 時給 1,200円~	第三種電気主任技術者取得者 時給 1,500円~	通常(経験者) 時給 950円~
調理【就業時間：概ね9:00~18:00 年齢不問】	調理師(調理師免許取得者) 時給 1,200円~	洗い場・調理補助 時給 950円~	
接客【就業時間：時間帯による 70歳まで】	朝食サービス(6:00~11:00) 時給 1,000円~	夕食サービス(16:00~22:00) 時給 1,000円~	

全求人共通要項

- 企業名: ホテル森の風 鶯宿
- 事業内容: ホテル業
- 雇用形態: パート・アルバイト
- 就業場所: 岩手県盛岡市 10-64-1
- 応募方法: お電話にてお問い合わせください。【担当: 藤澤(ふれさわ)】

フラワー&ガーデン 森の風 GRAND OPEN

5月~6月は桜・バラ・ネモフィラ等 それぞれが四季折々の美しい花を咲かせ、訪れる人を癒します。

この広告をご提示の方 大人 100円引き 小学生 50円引き ※2023.6.30まで有効

営業時間 10:00~18:00 (最終入場17:30)

入園料金 ※未就学のお子様無料 大人800円/小学生400円 16時から19時のイブニング料金 大人400円/小学生200円

お問合せの際は「シニアズを見た」とお申し付けの上、お電話ください 【お問い合わせ・求人応募先】 020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風 鶯宿 検索

旧仁王三小路界限(後編)



前回に続き「旧仁王三小路界限」を案内します。中央通りと映画館通りが交差する地点から西へと向かい、以前は突き当りだったいんべクリーニングの所を左折、その先二つ目の角を右折して桜城小学校と聖公会、仁王幼稚園の間を通り材木町にぬけるコースが仁王小路でしたが、その道の北側を並行して走っているのがかつて新山小路と呼ばれた道です。

1890(明治23)年、この新山小路の角地辺りに真ブームと真中の世代である。当時、ノストラダムスの大予言、ユリゲラー、UFO、UMAなど、オカルトが一世を風靡しており、心霊写真もその大ブームの一角を成していた。

流行のきつかけとなり、青少年たちを心霊写真にいざなったのは、中岡俊哉が著した『恐怖の心霊写真集』だった。この本が最初に出版されたのが昭和49年。そして著者はこの本の続編のために、以降読者から積極的に写真を募った。続々と集まって来る写真からそれらしいものを選定・掲載し、「これは地縛霊です」「浮遊霊です」などと本の中で鑑定してく

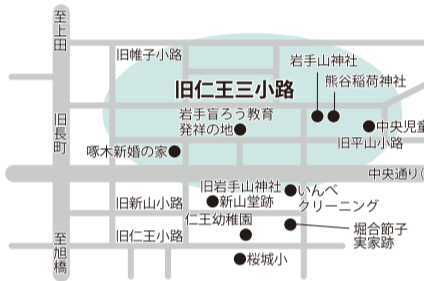
上田新小路から転居してきてたのが、後に啄木と結ばれる節子の実家・堀合家。節子が3歳の時でした。前号で述べたように1970(昭和45)年に町名は変えられ、町名ゆかりの岩手山神社も都市計画によって境内を幹線道路が突き抜けたため、現在地である旧平山小路に移ったのでした。

平山小路も唯子小路も藩政時代は五十石前後の比較的下級の侍屋敷が、それぞれ30軒ずつの町割で並んでいました。それが正しいかどうかなど判別できるわけではないのだが、憧れの本に載りたくて純粋な青少年たちはせつせつと墓地やいわく付きの怪しい場所へカメラを携えて出かけるようになった。

「我が四畳半」に描かれています。盛岡唯一の侍屋敷が現存しているのは、啄木一家がここに間借りをしてくれたおかげだといってもいいかもしれません。年6月、平山小路に本格的な校舎を新築しました。開校当初はわずか6人という生徒数でしたが、徐々に増えること次第に経営が苦しくなり、1925(大正14)年に県立学校として県に移管されますが、移管後も柴内校長時代は続き、盲啞教育の父と慕われました。

視覚や聴覚で感じた、本来そこに存在しないものを、自分の知っているパターンに当てはめて思い浮かべ、誤って認識してしまう「パレイドリア現象」によって人の脳は誤認識させられることがあるという。偶然の光や影の配置や色合いなどを人の顔や姿に認識させるのだ。「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

次回はその奇妙なその事象を紹介したい。



「市の景観重要建造物なので、内装も建築当時や改修前の風情を大事にしたいと考えました。石畳の間の天井は改修前の2階の床板を再利用していますし、腰板

「7年ほど機織り工房を運営しており、染物の町が名前の由来となっている紺屋町とは親和性があると感じました。地域の方々をはじめ、多くの市民や観光客の皆さんに寛いでいただければ」と市のプロポーザルに応募したと、提案が見事採用され、番屋の歴史が感じられるカフェ作りが始まります。

おすすめるは、石町のコーヒー焙煎風光舎にお願いしてブレンドした番屋オリジナルのコーヒー。さっぱりとした「morri」と豆のコクが楽しめる「oka」の2種類があり、「一杯ごと」に豆を挽き、ハンドドリップで淹れてくれます。「店の雰囲気とともに、豆を量る音や挽きたての香りまで、まるごと味わっていたら」と岩淵さん。リニューアルした紺屋町番屋で、いつもと違う時間を過ごしてみませんか。

盛岡市紺屋町4-34 019(625)6002

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり SUGAR HOME シュガーホーム

心霊写真

ブーム回想と脳の誤認識



家の戸棚の片隅に眠っていた古い簡易カメラを引っ張り出し、ネガフィルムを装填して墓場や火葬場をうろついたりしたものだ。さらには地元でまことしやかに「出る」と言われていた場所にもよく出かけていた。周囲の大人たちから、気味

味だった時代のうまい話だったのだらうと思う。さて、数年前、同世代の新しいプロ写真家から「実は自分も写真の原点は心霊写真なんだよ」と告白された。怪しい原体験ながら、彼は心霊写真ブームがミユクラ現象や、人が

改めて心霊写真について聞いてみると「意図的に作られたものなど一部を除いて、見間違いや思い込みだらうね」と断言した。三つの点が逆三角形に配置されているものを勝手に象を紹介したい。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

「それは言うて全否定したところだけど、そうもいかない。じつは自分もごく不可解な体験をしているから」と苦笑する。

知ってる? シニアの穴場スポット 紺屋町 番屋カフェ

昔ながらの番屋で一息

おすすめるは、石町のコーヒー焙煎風光舎にお願いしてブレンドした番屋オリジナルのコーヒー。さっぱりとした「morri」と豆のコクが楽しめる「oka」の2種類があり、「一杯ごと」に豆を挽き、ハンドドリップで淹れてくれます。「店の雰囲気とともに、豆を量る音や挽きたての香りまで、まるごと味わっていたら」と岩淵さん。リニューアルした紺屋町番屋で、いつもと違う時間を過ごしてみませんか。

盛岡市紺屋町4-34 019(625)6002

「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

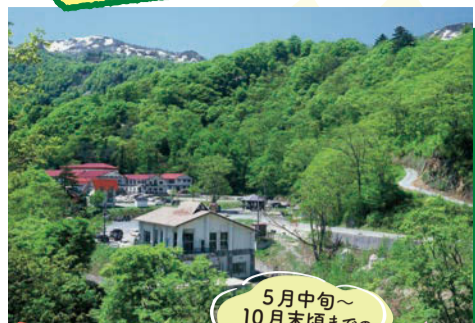
待望の平屋がご覧いただけます!



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 検索

北上市 北上市 おすすめ 夏油温泉



5月中旬～10月末頃までの期間限定!



夏油の山々の奥深く、ブナの原生林に囲まれるようにひっそりと佇む夏油温泉。江戸時代より名湯と称えられ、現在川沿いに点在する露天風呂はそれぞれに薬効を持ちます。また、一切お湯に手を加えておらず、自然湧出の100%源泉かけ流しを楽しめるのも特徴です。今もなお往時の風情を残す夏油温泉は「全国名湯100選」にも選ばれ、人々を癒し続けています。日々の喧騒を離れ、心ゆくまで温泉に浸る。秘湯ならではの時間をお楽しみください。

- 元湯夏油 / 北上市和賀町岩崎新田1-22
お問い合わせ: 090-5834-5151
- 夏油温泉観光ホテル / 北上市和賀町岩崎新田8-7
お問い合わせ: 090-3367-4000



山道を車で奥へと進んだ先にある、まさに知る人ぞ知る「秘湯」! じっくり温泉を楽しみたい方におすすめです!

※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＞

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。

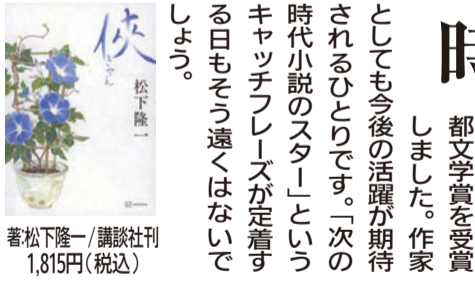
参加費: 無料(要事前申し込み)

対象: おおむね60歳以上の盛岡市民

- 開催日程:
- ① 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 5月9日@10時～12時 定員20人
 - ② 松園老人福祉センター(西松園二) 5月11日@13時半～15時半 定員20人
 - ③ 津志田老人福祉センター(津志田西二) 5月15日@10時～12時 定員30人
 - ④ 加賀野老人福祉センター(加賀野四) 5月16日@13時半～15時半 定員30人
 - ⑤ 青山地区活動センター(青山三) 5月17日@13時半～15時半 定員15人
 - ⑥ 太田老人福祉センター(中太田深待) 5月19日@10時～12時 定員20人

申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント



著: 松下隆一 / 講談社刊 1,815円(税込)

各種イベント

コレクション展 第1期 特集 新収蔵作品のご紹介

4/28(金)～7/9(日) 9時半～18時(入館は17時半まで)

岩手県立美術館では、明治から現代にいたる岩手ゆかりの作家たちの作品を収集し、季節ごとに年4回展示替えを行いながら、常設展示室、萬鐵五郎展示室、松本 峻介・舟越保武展示室の3室でコレクションを公開しています。今期の展示では、令和4年度の新収蔵作品をご紹介します。

シネマオンストリングス

5/14(日) 15時開演(14時15分開場)

「ストラディヴァリウス」が奏でるマイ・ハート・ウィル・ゴー・オン。数々の名作映画音楽の聴きどころを、名指揮者との歴史的な名演を繰り返し演奏してきた輝かしいキャリアを持つN響団友オーケストラの演奏でお楽しみください。活動写真弁士として人気の高

い片岡一郎がご案内します。場所: キャラホール 入場料: 全席指定 一般4,500円(5,000円)、U-25チケット2,000円(2,500円) ※〇は当日料金 問合せ: ☎019-637-6611(キャラホール)

第25回 芳樹展

5/13(土)・14(日) 9時～17時(最終日は16時まで)

50周年を迎えた芳樹会による盆栽の展示会。1つ1つ丹生込めて育てられた繊細な盆栽をお楽しみください。会場: 矢巾町公民館(田園ホール隣) 2階 入場料: 無料 問合せ: ☎019-697-3888(川村)

花巻第九の会 テラ・ムジコ 第二回定期演奏会

5/14(日) 13時開演(12時開場)

岩手県花巻市を中心に活動している混声合唱団、花巻第九の会 テラ・ムジコによる第二回定期演奏会。豪華なゲストを迎え、オペラ歌手で指揮者の太田代将孝とともに花巻の地に思いを込めた歌声を響かせます。会場: 花巻市文化会館 大ホール 入場料: 全席自由 一般1,000円、高校生以下500円 問合せ: ☎090-1049-3062(テラ・ムジコ事務局)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

「一次の時代小説のスターを見つけた。きつと気に入っていたら、さあと思いついて、お世話になっていく編集の方から、本書のブルーブックの試作版)が送られてきたのが数月前のこと。実際にページを捲ってみると、時間はあっという間に過ぎ去ったのです。これほど時代小説に没頭したのも久しぶりでした。」

「ふつうの蕎麦屋なら安くて一杯十六文はとるところを、十文で売った。もたより儲けるつもりはなかった。自分ひとりが食べていければいい」

三十年にわたって江戸の深川で酒と蕎麦を看板にした小さな店を営んでいる主人公の銀平。亡き父親の思い出の味である、腰のないう蕎麦でそれなりに馴染み客を掴んでいました。体の不調から自らの死期が近いことを悟り始めます。そんなある日、別れた妻や世話になっていた親分、自分に似た匂いを感じる若者が現れ、物語は動き出します。

健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

盛岡市かんたん体操 vol.2 歩きやすくなる

くるくるとんとん体操

【モニターング①】
もたせかけていきましょう。脚を伸ばして座ってみましょう。膝の後ろと床の間に隙間があるか、どのくらい隙間なのか確認しましょう。

【モニターング②】
してから反対も行います。

【やり方】
膝裏に丸めたタオルを入れ、反対の脚は楽な位置におきましょう。※床に座るのが辛い方は壁などに背をのしかまじょう。

①両手でももを持ち、左右にぐるぐる回すように揺らします。

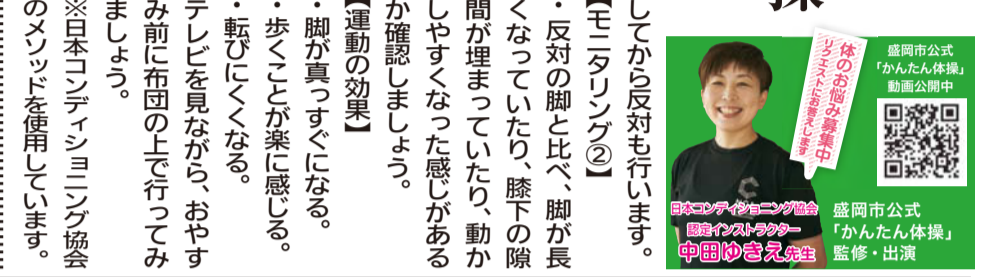
②膝裏をタオルに打ちつけるようにトントンと手を叩いて動かします。

③①と②を繰り返します。手で動かしていくことがポイントです。

④モニターング②を確認します。

【運動の効果】
・脚が真っすべになる。
・歩くことが楽に感じる。
・転びにくくなる。
・テレビを見ながら、おやすみ前に布団の上で行ってみましょう。

※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。



盛岡市公式「かんたん体操」動画公開中

盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演

中岡ゆきえ先生

日本コンディショニング協会 認定インストラクター

小野隆生 展 5/13(土)～6/3(土) 11時半～18時半

小野隆生は20代でイタリアに渡り、ローマやフィレンツェの国立美術学校で絵画・彫刻を学び、その後、国立ローマ中央修復研究所絵画科に入

学。ヨーロッパ絵画を徹底して究め、イタリア各地の美術館所蔵絵画作品や教会壁画の修復に携わってきました。今展では1990年～2000年代の作品を展示いたします。

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 休館日: 月曜日・火曜日 問合せ: ☎019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、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

遊食屋 Fuji Next様

手軽で簡単、おやじのレシピ おやじごはん(書籍)

今年で連載7年を迎える、シニアズの人気コーナー「おやじごはん」のレシピをまとめたおいしい、簡単をかなえる一冊。料理の幅が広がるレシピ本を3名様にプレゼント。

プレゼントの応募方法

▶郵便はがき、または応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は5月20日当日消印有効。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 KOHOメディア内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

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

