

考えを父に伝え、意を決して「配属を変えて欲しい」と願いました。が「動かすことはできない」と一喝。さらに「それなら辞めろ」と厳しい言葉が追い討ちをかけます。分らないことを教えてほしい、他の社員と同じように扱ってほしい、ただそれだけなのに。少しでも自分の気持ちを理解してほしいと納得できないうちに、父の会社を去りました。

「当時の息子には足りないところがあった。もっと泥まみれになって、がむしゃらに努力してほしい」と佐藤代表。「直属の上司と合わなかったかもしれないが、私はそういう時ほど闘志が湧くタイプ。だから、根性で立ち向かってほしい」と。地道に努力して誰かが認める成績を出せば、配属を変えることもできるのですが、成果が上がっていないのに、親子だからと特別扱いがはさませぬ。甘えは受け入れない。だつて会社は社員みんなのものでしょ。社長だけではないよ」と佐藤代表。当時は、一度と会えなくなるかもしれないという覚悟で、息子を追いついたといいます。

門前社でした。志学さんは慣れ親しんだ岩手から遠く離れた大阪で再スタートを切ります。「営業の仕事は切りましたが、はじめて仕事の楽しさを見つけれませんでした。分らないことは聞けば何でも教えてくれる、そんな当たり前のことが嬉しくて感動しました」。この会社に骨を埋める、そんな気持ちも芽生えていました。大阪で1年、盛岡営業所に移り2年半が過ぎ、実家には益と正月以外は寄り付かない状態が続いていました。父との関係性は、お互いに母を介して近況を知る程度の疎遠なものになっていったといいます。

父の病を機に
変化する関係性

会社だけでなく住み慣れた実家も飛び出し、新たな就職先を探し始めた志学さん。父と決別し、自信を失いかけていた時期に「あなたが欲しい」と手を差し伸べてくれたのが、大阪に本社を構える、鉄や建材の専

肢を用意していたといま一つ目は会社を売却すること、二つ目は社員を社長にすること、三つ目は息子の社長にすること。息子の継承を選択した背景について「税金問題」が大きいといえます。「血縁者以外に会社を相続する場合、うちの会社だと億単位の相続税を納めなければならぬ。

「そんなある日、父が倒れた」と電話が。奥さまと生まれたばかりの子ども連れ慌てて駆けつけた志学さんに、病床の父が告げたのは「お前にシリウスグループを継いでほしい」という意外な一言でした。「辞めろと言われて辞めて、新しい場所へ順調に働いているのに、今さら戻って来いなんて冗談じゃないという気持ちでした」と志学さん。「ただ、父の表情から本気だということが伝わりました。当時の容体は本当に良くなかったのですが、そんな中でも会社の将来を心配する姿は今でも忘れません。申し訳ないという気持ちを抱えながら、当時の上司に事情を説明し、理解を得た上で5カ月後に退職。こうして2022年9月1日、志学さんは株式会社シリウスEHCの代表取締役に就任しました。

社員一人ひとりの努力の積み重ねで生まれた利益を、社員にもお客さまにも還元できずに税金に取られるのは避けられたと佐藤代表。「だから息子が継いでくれることになって、心から感謝している。もし断られたら、会社を売るしかない。経営者が変われば経営方針も変

親子のタッグで
存続する企業へ

一度飛び出した会社に



当時を振り返り熱く話をする佐藤代表と志学社長。お互いの考え方こそ違えど話の節々には感謝と尊敬の念が垣間見られる

「家は引き渡してからがスタートなんです」と志学さん。何十年とそうに話す佐藤代表。「家族が過ごす大切な場所だからこそ、アフターフォローやメンテナンスを大切にしたいと考えます。今は住んでいるうちにも、努力を重ねることで必ず父に追いつけると自分に言い聞かせている」といいます。創業当時の苦労話など、父からのアドバイスは、経営者として何より勉強になるとのこと。「代表からお客さまの家に対する思いを共有しながら、引き渡してから20年30年とお付き合いを続けさせていただいています」と、創業者の家づくりへの思いをしっかりと引き継いでいます。「そのためには、永遠に会社が存続していなければならぬ。それが当社を選んできたお客さまへの責任だ」と佐藤代表が続けます。

「私がお世話になっていた大阪の会社は、今年で創業146年目の歴史ある会社です。なぜここまで存続したかという点、最初は大阪で金属の加工卸をしていたのですが、太平洋戦争で日本中が焼け野原になった時に、これから家がどんどん建っていくから建材に力を注いでいくと、当時の社長が事業の方向性を転換し大きく成長したと聞いています。私も、時代の流れを読んだら、これから伸びるであろう業種や手法を取り入れていきたい」と、シリウス

信に繋がっているとのこと。「大阪の会社では、建材の卸だけでなく施工にも携わってきたので、施工業者の方とお付き合いも当然ありました。住宅もそうですが、道路でも何でも施工業者さんが動いてくれないのは何も作れない。休憩時間と一緒にお茶しながら話をしたり、納期が厳しい

苦労があったから
理解できる今

今なら、当時の父の気持ち



グループを永遠に存続させたい。父もよく言っていたことですが、施工業者の方を大切に、良好な関係を築くことの大切さを学びました」と話します。

さまざまな経験を積んで戻ってきた志学さんに「対し足りないところはあっても、努力を重ねることで必ず父に追いつけると自分に言い聞かせている」といいます。創業当時の苦労話など、父からのアドバイスは、経営者として何より勉強になるとのこと。「代表からお客さまの家に対する思いを共有しながら、引き渡してから20年30年とお付き合いを続けさせていただいています」と、創業者の家づくりへの思いをしっかりと引き継いでいます。「そのためには、永遠に会社が存続していなければならぬ。それが当社を選んできたお客さまへの責任だ」と佐藤代表が続けます。

「私がお世話になっていた大阪の会社は、今年で創業146年目の歴史ある会社です。なぜここまで存続したかという点、最初は大阪で金属の加工卸をしていたのですが、太平洋戦争で日本中が焼け野原になった時に、これから家がどんどん建っていくから建材に力を注いでいくと、当時の社長が事業の方向性を転換し大きく成長したと聞いています。私も、時代の流れを読んだら、これから伸びるであろう業種や手法を取り入れていきたい」と、シリウス

「家は引き渡してからがスタートなんです」と志学さん。何十年とそうに話す佐藤代表。「家族が過ごす大切な場所だからこそ、アフターフォローやメンテナンスを大切にしたいと考えます。今は住んでいるうちにも、努力を重ねることで必ず父に追いつけると自分に言い聞かせている」といいます。創業当時の苦労話など、父からのアドバイスは、経営者として何より勉強になるとのこと。「代表からお客さまの家に対する思いを共有しながら、引き渡してから20年30年とお付き合いを続けさせていただいています」と、創業者の家づくりへの思いをしっかりと引き継いでいます。「そのためには、永遠に会社が存続していなければならぬ。それが当社を選んできたお客さまへの責任だ」と佐藤代表が続けます。

「家は引き渡してからがスタートなんです」と志学さん。何十年とそうに話す佐藤代表。「家族が過ごす大切な場所だからこそ、アフターフォローやメンテナンスを大切にしたいと考えます。今は住んでいるうちにも、努力を重ねることで必ず父に追いつけると自分に言い聞かせている」といいます。創業当時の苦労話など、父からのアドバイスは、経営者として何より勉強になるとのこと。「代表からお客さまの家に対する思いを共有しながら、引き渡してから20年30年とお付き合いを続けさせていただいています」と、創業者の家づくりへの思いをしっかりと引き継いでいます。「そのためには、永遠に会社が存続していなければならぬ。それが当社を選んできたお客さまへの責任だ」と佐藤代表が続けます。



獅子ヶ鼻岳・横岳の奥に焼石岳、右手に経塚山が構える。焼石連峰の山神さまに請う「今年も豊作でありますように」

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿

阿部陽子の「ぼくぼくトレッキング」第45回 焼石岳 1548.9m

花、人を魅了する極意

奥州市の西に連なる焼石連峰の主峰が焼石岳である。初夏、固く締まった残雪が後退すると、それまで雪の下に眠っていた生命が光りを浴び、次から次へと芽吹いていく。高山植物の宝庫として名高い焼石連峰は、いま、花の季節のただ中にある。私がリュウキンカを注目したのは、花の色彩だった。光りをキュッと凝縮させたような濃い黄は、そもそも花弁ではなく萼片という。和名に置きかえるなら「金が立つ」と書いて立金花。リュウを「竜」ではなく「立」の字を当て、見た目の印象をより強調した。カタカナ表記の植物名は、聞いてもすぐには覚えられないが、漢字に変えた途端に腑に落ちることがある。リュウキンカは

焼石連峰の主峰が焼石岳である。初夏、固く締まった残雪が後退すると、それまで雪の下に眠っていた生命が光りを浴び、次から次へと芽吹いていく。高山植物の宝庫として名高い焼石連峰は、いま、花の季節のただ中にある。私がリュウキンカを注目したのは、花の色彩だった。光りをキュッと凝縮させたような濃い黄は、そもそも花弁ではなく萼片という。和名に置きかえるなら「金が立つ」と書いて立金花。リュウを「竜」ではなく「立」の字を当て、見た目の印象をより強調した。カタカナ表記の植物名は、聞いてもすぐには覚えられないが、漢字に変えた途端に腑に落ちることがある。リュウキンカは

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿

一般的に登山口は登り30分かかるつづろコース、夏油温泉から経塚山経由で縦走した場合は、金明水の避難小屋に1泊したい。秋田県東成瀬コースは登り4時間・下り3時間。どの路を歩いても登山者は花々に歓迎されるだろう。室町時代の能楽師・世阿



阿部陽子 (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

文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長

突然の雨でも安心文具

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。

突然の雨でも安心文具。防水性の紙を使ったメモ帳が紙に残っています。水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。防水性の紙を使えば、水が紙に染み込んで、文字がぼやけてしまいます。



堀越高校の創設者

堀越千代。宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤 竜一

堀越千代は幼い頃から聡明で、9歳の時(明治元年)漢学が有名です。今回は万が一突然水に濡れても防水性のインクが使われている筆記用具を使えば安心できる、そしてそういった商品は実は身近にあることをお伝えします。

千代の教育への情熱は衰えず、堀越高等女学校を創設したのは大正12(1923)年の時です。千代が初代校長に就任しています。



堀越千代の胸額 (東京・堀越高校)

夏の森の風鶯宿には イベントが盛りだくさん! 7/22(土)~8/20(日) 8/8(水)~8/16(水) イベントスケジュールと内容は変更になる場合がございます。

あなたの身近に、「シリウスグループ」 まちなか展示場 価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場 待望の平屋がご覧いただけます! シュガーホーム 北上市 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

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20回】アボカドとパプリカの温サラダ



- 1 パプリカを縦半分に切り、種を取り出し、しょうゆを数滴垂らす。
- 2 アボカドは縦半分に切り込みを入れて割り、種を取り出し、しょうゆを数滴垂らす。
- 3 アボカド、エリンギを1cmほどの角切りにする。
- 4 枝豆を鞘から取り出す。
- 5 ミニトマトのヘタを取って水で洗う。
- 6 ①のパプリカ

- ・パプリカ(黄色)1個
- ・アボカド1個
- ・エリンギ ½本
- ・ミニトマト 4個
- ・ゆで枝豆(冷凍でも可)12~13本分
- ・無塩バター 5g
- ・オリーブオイル、塩コショウ 適量
- ・しょうゆ 少々
- ・お好みでシソの葉



材料(2人分)

アボカドで血液サラサラ

森のバターとも呼ばれるアボカド。不飽和脂肪酸であるオレイン酸やリノール酸が豊富で、動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げる効果が期待できます。今回はそんなアボカドを

たっぷり使った彩り鮮やかな温サラダをご紹介します。〈作り方〉

1 パプリカを半分に切り種を取り出し、しょうゆを数滴垂らす。

2 アボカドは縦半分に切り込みを入れて割り、種を取り出し、しょうゆを数滴垂らす。

3 アボカド、エリンギを1cmほどの角切りにする。

4 枝豆を鞘から取り出す。

5 ミニトマトのヘタを取って水で洗う。

6 ①のパプリカ

全体にオリーブ油を塗り、塩コショウを軽く振って電子レンジで2分30秒ほど加熱する。

7 フライパンにオリーブ油を引き、エリンギとミニトマトを中火で炒め、軽く塩コショウをする。

8 エリンギに火が通ったらバターを入れ、しょうゆを数滴垂らす。

9 アボカドと枝豆を加え、他の具材と馴染ませたら完成。パプリカの器に盛り付け、シソを飾る。

〈ひと言アドバイス〉

アボカドの豊富な脂質と食物繊維が腹持ちを良くさせてくれます。

肥満症予防、食生活の注意点

40・50代男性肥満者の90%が肥満症

「40・50代男性肥満者の90%が「肥満症」」。日本肥満症予防協会が3月4日の世界肥満デーで明らかにしました。今回は、肥満症予防のヒント「食生活の注意点」を紹介したいと思います。

① 動物性脂肪の取り過ぎと玄米のγオリザノール

動物性脂肪の取り過ぎは、脳の働きをかく乱し、体が欲する以上にエネルギーを取る、運動をする気がなくなりますます太る、酸化ストレスから老化を早める。対策のひとつに、玄米のγオリザノールが動

② 塩分の取り過ぎ・子どもへの傾からの食生活に注意

塩分も動物性脂肪と同様、病みつきになる。塩分摂取量とエネルギー摂取量は正比例する。

③ 超加工品の取り過ぎ

超加工品(清涼飲料水、加工肉、カップ麺、スナック菓子などの取り過ぎは、太りやすいことが分かってきた。特に男性では、大腸や直腸がんのリスクが指摘されている。

④ 腸内細菌のバランス異常

食生活の乱れ、肥満症、糖尿病があると、腸内細菌のバランスが乱れ、より太りやすく、より血糖値を上げる方向に体を変え、太りが明らかになっている。太って健康な人とは、腸内細菌の

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

150年守り続けられてきた伝統のタレとふっくら柔らかな国産うなぎを存分に味わえる贅沢な一品です

前沢牛使用 究極の鰻牛弁当 5,508円(税込)

国産鰻使用 特製重ね鰻重 8,748円(税込)

鰻重上 5,508円(税込)

鰻蒲焼 5,184円(税込)

鰻丼上 3,132円(税込)

7月30日(日)は土用丑の日 丑の日当日は鰻重、鰻蒲焼、鰻丼のみの販売となります

019-652-3774 (住居外)

〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-2-21

シネマ de シニアズ 第四七回

木村俊恵の巻

文 山田裕幸

木村俊恵は、現代劇でも時代劇でも硬軟とりまぜた演技力で豊富な持ち味を發揮する人でした。テレビの『水戸黄門』で中谷一郎が

わんぱく盛りりの小学生の男の子を一所懸命育てる母親の生活の柄のようなものを醸し出していました(さすが!)。

問題はもう1本で、男臭さムンムの東映実録路線のエース作品だった『仁義

が1970年代前半のほぼ同時期にまったく毛色の違う作品で見た顔には、今思い出しても驚嘆しきりで、ひとつは『ゴジラ対ヘドラ』でのわんぱく坊やのおかあさん役。ごく普通のファミリードラマのママさん風でしたが、それでもこの人が演じただけあって、

なき戦い』シリーズで金子信雄がしごとく演じた山守義雄組長のカミさん役。京塚昌子のテレビ「肝っ玉かあさん」とは別タイプの肝っ玉ぶりを見せ、ヤクザの親分の女房の鏡のような貴族を見せました。貴族と

は言っても別にコワモテぶりを發揮する訳ではなく、老獪、狡猾

弱な夫を、並みいる子分たち

の前で人情

本気で 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

ユニオン サ・プライム二戸
ユニオン サ・プライム上堂
ユニオン サ・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 【嚥下障害】(2023年)

3 嚥下障害の予防

「ひどい肺炎にならないために」

前回嚥下障害の知覚面と運動面での対策について記載しました。今回は特にその予防について記載したいと思います。

2001年「ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma)」および「One airway, one disease」という概念が提唱されました。これは例えばアレルギー性鼻炎は、上気道(鼻から声帯まで)の疾患だけではなく、下気道(声帯から肺まで)と連動しており、気管支喘息との関連性が高いという考え方で

「胃腸」「手足」です。皮膚には痛み・暑さ・寒さを敏感にキャッチするセンサーの役割があり、暑い時には汗をかいて体温調節します。また、皮膚は外部からの刺激や細菌・紫外線などから体を守るバリアの役割を担っています。表皮にある汗腺や皮脂腺では体内の余分な水分を汗や皮脂と一緒に代謝していますが、湿度が高いと水分が蒸発しにくく、水分を外に出そうとする皮膚には負担がかかります。

【予防1】鼻漏が多ければ鼻の治療をしましょう。アレルギー性鼻炎などの粘り気の強い鼻漏はのどにたまりやすく、長引く咳、ひいては肺炎の原因になり

【予防2】歯の手入れをし、虫歯があれば治療しましょう。舌の色がついている方は、スポンジ製の専用舌ブラシで週に1回程度舌の手入れをして下さい。糖尿病がある方は、歯が原因で頸部膿瘍になることもあるので注意が必要です。

【予防3】サルコペニアの予防。サルコペニアとは、高齢になると皮膚のバリア機能が弱まり、ちょっとした刺激で湿疹や炎症が起りやすくなるのです。

また、胃は「湿を嫌い、燥を好む」と言われています。余分な湿気があると胃が重苦しくなる。ガスが溜まって腹部が張る。下痢・何度ものにおしぼり腹になりやすくなります。体液やリンパ液などが余分に滞ると足のむくみ・冷えだるさ・筋肉や関節の痛みとして現れます。

今年春から気候の変動によって寒暖差疲労を感じられた方も多いと思います。日により、また一日のうちでも気温差が大きいと、体温調節する体には大きな負担がかかります。気温や気圧の変化が人の体に影響を及ぼすと自律神経が乱れ、頭痛・めまい・耳鳴り・肩こり・痛み・血圧変動など、気象病を誘発しやすくなります。特にホルモンバランスの崩れやすい女性や、自律神経の働きが低下しがちな高齢者に不調が出やすいのも特徴です。

東洋医学では体を侵す五つの邪気(風・熱・湿・燥・寒)があると「湿邪」に注意が必要で、湿邪の影響を受けやすい体の部位は「皮膚」

季節にまつわる、五つの邪気

湿邪から体を守る

また、胃は「湿を嫌い、燥を好む」と言われています。余分な湿気があると胃が重苦しくなる。ガスが溜まって腹部が張る。下痢・何度ものにおしぼり腹になりやすくなります。体液やリンパ液などが余分に滞ると足のむくみ・冷えだるさ・筋肉や関節の痛みとして現れます。

センソが入った
律鼓心
◆動悸 ◆息切れ ◆気つけ

第2類医薬品

宮手薬店 宮手利枝

TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

脳活に**健康麻雀**しませんか!

平日10時~14時30分 ポケ防止に!!

男性 1,500円 65歳以上大歓迎!!

女性 1,300円 1人でもお友達とでも!

健康麻雀 019-622-3349 090-2275-1800

ひまわりの会 駅前北通り 麻雀クラブ 盛岡市盛岡駅前北通4-15

敬老会のお弁当 予約受付中

美藤 高級弁当で 極上のおもてなしをお届けします

オンラインショップ始めました mifuji-morioka.com

Since 1945 デリカシー&アータナリティ MIFUJI

美藤 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26 詳しくはHPをご覧ください

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.019-638-8951 FAX.019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

盛岡市かんたん体操 vol.4 腰が楽になる

「モニタリング」

首の下に丸めたタオルを入れます。床と首の間が埋まるようにしてください。両膝を立て、腕は楽な位置におきます。

1 膝を揃えて左右に振ります。動きの大きさはご自身の腰痛程度です。

2 両膝を上げ、膝の上から裏に手を添えます。そのまま膝をお腹の方にとんとんと

【ポイント】

・腰がべったりと床についている感じがします。

・座りが楽になる。

【運動の効果】

・背筋が伸びる。

・腰回りが楽になる。

盛岡市公式 「かんたん体操」 動画公開中

中田ゆきえ先生

フレッシュ**夏野菜**を**食べよう!**

トマトチキンカレー 中辛のみ

レギュラーサイズ 1,100円 レディースサイズ 935円

夏野菜のスーパークレー

レギュラーサイズ 1,100円 レディースサイズ 935円

Tomato 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 (LO.18:40)

テイクアウト予約電話番号 019-681-1704

山形県の大鳥池にはタキタウ伝説がある。タキタウというのは体長3メートルにも及ぶという巨大魚で、古い文献や伝承が残るだけではない。近年でも目撃者があると聞く。巨大化したイワナ、あるいはこの池では絶滅したというイトウの残党がその正体ではないかとの説がある。

風のうわさ

イワナ奇談漂流 文 高橋政彦

巨大魚の正体見たり

怪魚奇談

深い山中の沼に巨大魚が棲むという自撃談が岩手にあることを知ったのは平成14年だった。事の発端はクニマス探検であった。クニマスとは田沢湖の固有魚として知られてきた。その時、謎めく沼

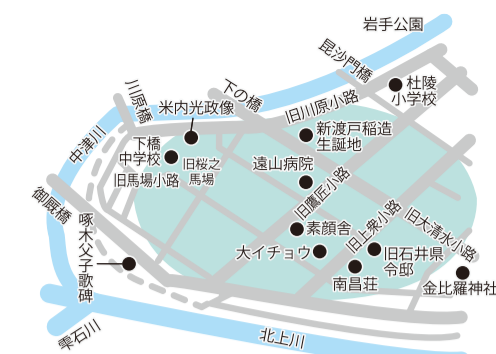
もりおかにしえ散歩 ⑦

案内役 真山重博

旧五小路界限(前編)



北上川・中津川・雫石川が流れる盛岡には、たくさんの橋が架けられています。このうち中津川三橋といえは、上の橋、中の橋、下の橋のことを言います。いずれも盛岡城築城に伴い架けられた橋ですが、上中下の順番どおり下の橋はいちばん最後、1612(慶長17)



川原小路、右側つまり南側に馬場小路、それらの小路に並行して鷹匠小路と上衆小路、その南側に隣接する大清水小路、これらを総称したのが「五小路界限」でした。外堀にあたる中津川のさらに外側の諸士屋敷となれば比較的下位の武士とい

い大イワナが釣れたことにより、山をよじ登ってその沼に向かったのである。現地では、岸から遠投しての釣りではなく、ゴムボートを使い、沼を縦横とつて天敵ということになる。大きなイワナはさておいて、キンブナなどの小さな群れる魚たちは身を守るために「ある行動」を取る習性がある。

「巨大魚、現る!!」やがてゴムボートの先端に立ってロッドを振っていた仲間の一人が叫んだ。私も中腰になって指し示す方向を見ると、水面にヒチヒチと飛沫を上げながら蠢く巨大な魚影が確認できた。観察して

小岩井の一本桜を右手に西に向かって進むと、山ぶどうの木がずらりと並ぶ農園が目に入ります。雄大な自然の中で「山ぶどう農園」の野の香を切り盛りするのは、柳館誠さんと良子さんのご夫妻です。秋田県出身の誠さんは祖父に連れられ幼い頃より山で山ぶどう取りに親しんできたため、社会人になってからも趣味の山通いを続けていました。やがて山へ行くかずに山ぶどう取りができればと考えた誠さんは、雫石町に気に入った土地を見つけて購入、在職中から栽培を開始しました。ついに早期退職して山ぶどう農園に専念することを決意し、誠さんが栽培を、良子さんが収穫した山ぶどうを使った料理を提供するcafé野の香が誕生しました。

知ってる? シニアの穴場スポット 山ぶどう農園 café野の香 山ぶどうと共にあるカフェ

家や土地など不動産を整理したい方 タカヤにご相談ください。 TEL.019-658-8137

岩手ゴルフ倶楽部 7月のお得なプレー料金ご案内

山田美容院 シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 10% OFF

家具も家族の一員♪
うちむら家具 6/30川徳cube-IIに新店OPEN

●店内家具全品プライスダウン ●ご購入記念品プレゼント




OPEN SALE

6/30金-7/9日

シニアズをご覧の方に
先着限定40名様
揃保乃系プレゼント

こちらの紙面をお持ちの上、スタッフまでお声がけください。

※プレゼントはFARI100 AZ cube-II店のみとなります。なくなり次第終了とさせていただきます。

FARI100 AZ 『ファミリーワンアズキューブツー』と読みます!
cube-II
〒020-0024 岩手県盛岡市菜園1丁目8-15 川徳cube-II 1階
電話番号 /019-613-8777 営業時間 /AM10:00~PM7:00

最新の情報はホームページをチェック!
うちむら家具 検索

夏までに理想の体を手に入れる

夏の暑さを感じられるようになってきました。薄着になるのが気になる方へ、FACE盛岡本店のお得なメニューをご紹介します。

岩手県で初めて導入された冷却クールフィットは、水と脂肪の凍り始める温度差を利用して、運動や食事制限では落ちにくい脂肪にピンポイントにアプローチするので部分痩せが期待できます。施術後、多めに水を飲むと凍った脂肪が2週間ほどで老廃物として尿や汗から体外へ排出されるので、短期間で引き締まりを実感でき、リバウンドしにくいのが特徴です。

理想の体型に近づいたら、夏のキャンペーン開催!

全身脱毛1年間フリーチケット
30回保証 98,000円 (顔、VIO込み) [お試し1回] 5,500円

小顔顔筋形成 + ハイドラフェイシャル
リピート率100% 60分 11,000円

岩手初 冷却クールフィット
ボディ-お好きな箇所(2カ所) 11,000円

※他クーポン割引との併用不可 ※上記の金額は全て税込です。

岩手めんこいテレビ「サタデーファンキーズ」にてメディア出演しました!

Beauty Design FACE 盛岡本店
予約・お問い合わせ (TEL) 019-601-5945

住所: 盛岡市上堂4丁目13-12
平日: 11時~20時
土曜日: 11時~19時
定休日: 日曜・祝日

詳しい情報はコチラ <https://www.face-morioka.com/>
ホームページを検索 フェイス 盛岡 検索

結果に差が生まれるエステ『FACE盛岡本店』

次は全身脱毛1年間フリーチケット(顔、VIO込み)でムダ毛のお手入れを。痛みが少なくメイクしたままの施術が可能です。そして完全オリジナルメニュー「小顔顔筋形成」で最後の仕上げ。オーラルハンドの丁寧な施術でリピーター率は100%。幅広い年代や肌質の方に合わせたトーンアップを手にいれましょう。

乾燥肌や敏感肌の方でも安心して受けられます。美容成分を多く含んだ専用の薬剤で、ピーリング後も乾燥せず、ハリのあるしっとり肌に仕上がります。

本格的な夏が来る前にFACE盛岡本店で理想の体を手に入れましょう。



コガオリスト
tei.fujimura

※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＞

■「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」
募集内容: 「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。

応募期間: 令和5年6月20日(水)～9月11日(日)当日消印有効。持参の場合は9月11日(日)17時半締切。

発表会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール
※発表者は、発表作品募集に応募し選出された方とする。

発表日時: 令和5年11月17日(土)13時半～15時半

応募先: 市役所長寿社会課生きがい推進係
☎603-8003

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

各種イベント

オカリナ合奏団あぜみち
開設20周年コンサート
7/30(日)13時半開演(13時10分開場)

開設20周年を迎える矢巾町のオカリナ合奏団の記念コンサート。小型箏「和音」との合奏、サクソ奏者のゲスト演奏あり。アルトC管を愛用の方は、ご来場の際ご持参ください。演奏を一緒に楽しみましょう。

会場: 矢巾町公民館 大研修室
入場料: 無料
問合せ: ☎019-697-1786(高橋)

フィンランドのライフスタイル
-暮らしを豊かにするデザイン-
7/29(土)～9/10(日)9時半～18時(入館は17時半まで)

森と湖の国、北欧・フィンランドはデザイン大国としても知られています。シンプルで機能的、また有機的で温かみのあるデザインの家具や日用品は多くの人々に愛されてきました。本展ではフィンランドが育んだデザイナーによる家具や陶器、ガラス、テキスタイルなど約750点を中心にご紹介します。

会場: 岩手県立美術館 企画展示室
休館日: 月曜日(8月14日は開館)
観覧料: 一般1,100円(1,400円)、高校生・学生600円(800円)、小学生・中学生500円(600円)

※()内は当日料金
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!

YASUTAKA SHIBATA
Afternoon live in 公会堂②
7/8(土) 14時開演(13時半開場)

岩手町出身のオペラ歌手、柴田泰孝による力強い歌声が魅力的なコンサート。新進若手ピアニスト雄太とさまざまな分野で活躍するヴァイオリニスト寺島貴恵をゲストに迎え、多彩な音色をお届けします。

場所: 岩手県公会堂 21号室
入場料: 全席自由 5,000円
問合せ: ☎090-4552-5487(柴田)

HIMARI × 吉田恭子 ヴァイオリンデュオ
7/15(土) 14時開演(13時半開場)

今、世界が目にする11歳の天才ヴァイオリニストHIMARIが岩手・盛岡にて初のリサイタルを開催。実力派ヴァイオリニスト・吉田恭子との親子共演で、心に響く至福のひとときをお過ごしください。

会場: キャラホール
入場料: 全席指定一般4,000円(4,500円)、U-25チケット(25歳以下対象)1,500円(2,000円)

※()内は当日料金
問合せ: ☎019-637-6611(キャラホール)

★ペア1組様にチケットプレゼント! (応募締切: 7/5※)

現代日本画3人展
菊池咲×佐藤佑×花立ゆかり
7/7(金)～7/29(土) 11時半～18時半(月・火は休席)

日本画のさまざまな表現にたどり着いた3人のアーティストが現代に生きる今をどのように切り取り作品として打ち出すのか、3色に輝く作品群をご堪能ください。

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)


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。

イベントチケットの応募方法

▶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、ご希望のチケット名、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7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メディア棟内 シニアズ編集部 イベントチケットプレゼント係まで

応募フォーム



昔の物、古い物、何でも買います!

和泉屋

いずみや

生前整理・終活・遺品整理・断捨離
家・納屋・蔵・店舗などの家財整理は
処分前にご連絡ください!

一軒分の家財道具を買取!!
使わなくなった蔵の建物まるごと買取ります!
詳しくはお電話にて
処分業者・解体業者・片付け業者に
依頼する前に必ずご連絡!

※ずはお気軽にお電話ください! 030-1697-8180 岩手県内どこでも無料出張買取!

■本社 盛岡市上堂4丁目11-31 (倉庫) 前沢倉庫、他5ヶ所
■古物商許可番号: 岩手県公安委員会第211140000135号

開運橋上流と明治橋上流部にある、それぞれの船着場を行き来する観光渡り舟「もりおか丸」の運行が今年度も始まりました。来月に第47回盛岡・北上川ゴムボート川下り大会も開催され、8月には恐らく盛岡舟つこ流しも行われることでしょう。コロナ禍が落ち着きを見せるなか、ようやくいつもの北上川のにぎわいが戻りつつあります。

本書の主人公は、土偶の姿をした神様とエミシの少年。神様は少年に北上川の源流が七時雨山の裾野であること、さらに太平洋まで続いていることを教えてくれます。さらに「一見は百聞に如かず」とばかりに少年を雲に乗せて、一緒に河口の宮城県石巻市までの旅に出発し...

著者は空中から見下ろす形で、川全域をイラストに起こす鳥瞰図作家の第一人者。「たまがわ」や「よどがわ」を始め、「いしかりがわ」など日本全国にある数多くの川を描いてきました。その特長は、なんと「読むと著者の人柄が伝わってくる温かさ」。

バンには本書を忍ばせておくことは言うまでもありません。

日本の川の歴史を知る

例年にも増して夏の訪れが早そうな今日このごろ。爽やかな風のもと、温かい日差しを浴びながら、親子で北上川の川原を散歩してみたいかがでしょうか。もちろんか。

かみのあるイラストで、さらに実際に取材した流域の歴史、自然、生物に関する豆知識も豊富に織り込まれており、読んでいて飽きません。子ども向けの絵本ながらも、大人も手に取りたくなる内容に仕上がっているのです。本書のラスト、北上川を総称して少年は口にします。「うみも光ってるし、山も川もきれい」。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

著: 村松昭 / 偕成社刊 1,980円(税込)

ウイ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

4周年 パチンコ
1周年 パチンコ
05周年 パチンコ
20周年 スロット

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

公 楽 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

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 <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!

公式キャラクター ミック



盛岡日産モーター本社仙北店
住所 / 岩手県盛岡市南仙北2丁目24番5号 電話 / 019-681-6623

盛岡日産モーター株式会社 本社仙北店オープン

盛岡日産モーター株式会社

2023年6月30日 待ちに待った日がやってきました。盛岡日産モーターが、中古車の取り扱いを強化した新店舗「盛岡日産モーター本社仙北店」をオープンします。場所は元本店があった盛岡市南仙北で、県道16号線の再販、セリアなどの店舗がある通り。「店名に本社がつくのは、盛岡日産モーター本社の同一敷地内にオープンさせたからなんです」と中谷社長。

新店舗が南仙北にオープンします

この店舗の特徴を中谷社長にお伺いすると「盛岡日産モーター10店舗で、最大の中古車展示台数を保有している店舗で、中古車により強い店舗といえます。外観も他店舗とは違い、心地よい風が通り抜けるオープンテラスが特徴で、さまざまなイベント開催に適した空間にしました。さらにこの店では、電気自動車から家へ電気を供給する未来の使い方を直接体験できる仕組みを取り入れた店舗となっています。使い方と合わせて、電気代の節約術なども一緒に伝えていきたいですね」と話してくれました。家と電気自動車の新しい使い方の展示は、来年度に完成予定だそうです。

オープニングイベントは「一週続けて盛りだくさん」

前半は、来店記念品として、「かめの玉子」をご用意しているほか、ポップコーン、かき氷のおもてなしもあります。他にも、お子さまにはお菓子取り取りを、大人の皆さまには豪華なカラポン抽選会をご用意。プラズマクラスター、防災セット、唐揚げチケット、日産の車のプラモデルなど、多彩な商品が当たるチャンスです。さらに、ご成約いただいたお客さまには、豪華カラポンギフトをプレゼントします。

2日の3日間と後半7月7日、8日、9日の3日間の2週で開催。

後半は、「キャラバン」セレナ「NV200」の3種類のマルチベッド車の展示会を開催。マルチベッドと新車の販売に加えて、中古車も強くなる盛岡日産モーター。お客さまのライフに向けた今後の展望をお聞きしました。「これからは、お客さまの細かい要望により柔軟に対応することが可能となります。新車だけでは満足できないニーズにも満足していただける。新車と中古車の二つの柱を通じて、一層のサービス向上を目指たいです。新店舗にしても、今回店長を日産1級整備士の資格を持っている者に担当してもらいました。その深い知識と経験により、きつと皆さまにとって最適な一台を提供できるでしょう」と中谷社長。新たな挑戦を続ける盛岡日産モーター。お客さまと地域のことを考え新しい試みがスタートします。

今後の展望は



お話をいただいた中谷竜滋社長

「入居権を譲って」は詐欺

劇場型勧誘が増加傾向に

複数の人物が、まるで実在する人物や会社のように役割を演じて勧誘電話をかけてくる「劇場型勧誘」。ニュースなどで取り上げられることも多く、この言葉を目にした方も多いでしょう。その中でも特にシニア層を狙った「老人ホーム入居権」の詐欺電話が増加の兆しを見せています。この詐欺は、「老人ホーム入居権」を譲ってほしいと持ち掛け、承諾すると「あなたの名義で申し込みをするので一度あなたがお金を支払う必要がある」「権利を譲るために取引実績が必要でお金を振り込む必要がある」などと言葉巧みにお金を支払わせる手口が特徴です。「大手証券会社を名乗る人物から、介護施設に優先的に入る権利があると電話があった。入所の意思は無いと断ると、順番待ちをしている人に名義を貸してほしい、費用はかからないと言われた。後日別の会社から、名義を貸した人が入居できることになったが、あなたの名義で1千万

MANA UP MORIOKA

LOCAL LIFE STYLE

岩手県産牛乳使用

お肉とお野菜のお弁当 1,080円

お茶、ドリンクもご利用いただけます。

5個から300個まで対応可能

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

会議 歓迎迎会 団体向け宴会プラン // ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

お祝い 同級会

様々な用途に対応できる会場をラインナップ!

花巻温泉宿泊宴会プラン

当プランは通年プランとなります。ご利用期間 2024年3月31日0時まで

いわためめぐり 旬彩紀行 福祿寿 BUSINESS & SUCCESS

花巻温泉が提案する温泉宿泊型MICE 充実のプランでビジネス&リフレッシュ! 飲み放題付プランもご用意。

会議 + 宴会 + 宿泊 プラン

14,850円~ 消費税込 入湯税別

16,000円~ 消費税込 入湯税別

16,000円~ 消費税込 入湯税別

ホテル千秋閣		ホテル紅葉館	
会場名	面積	会場名	面積
グレートホール瑞雲	1,000㎡	巖鷲	800㎡
プランエール	250㎡	鶴泉	136㎡
オーキッド	92㎡	いちよう	84㎡
カトレア	92㎡	さつき	62㎡
瓊珂	83㎡		
花	15㎡		
鳥	17㎡		
風	29㎡		
月	56㎡		

ホテル千秋閣			
会場名	面積	会場名	面積
千寿の間	105畳	唐松の間	62.5畳

ホテル紅葉館			
会場名	面積	会場名	面積
こぶしの間	40畳	すぎの間	40畳

ホテル花巻			
会場名	面積	会場名	面積
蓬萊の間	144畳	松の間	48畳

おかげさまで95周年 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

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 (受付時間) 9:00~19:00

TEL 0198-37-2111 お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

花巻温泉公式サイト 検索