

芸術 学び 食欲 秋のならいごとを楽しもう

芸術や食欲の秋。たくさんの楽しいことが待っている季節がやってきました。いつかやってみたくも思っていたことがあるなら、ぜひ今から始めてみませんか。

創作の幅が広がる陶芸教室



クレイスペース盛南陶房
盛岡市向中野7丁目16-77
DCM盛南店1階
☎080-6072-1820

さまざまな技法があり難しそうな陶芸。クレイスペース盛南陶房ではどんなものを作りたいかを聞きながら、手で形作っていく「手びねり」の基礎から土の扱いに慣れてきたら上級者コース、コツがある電動ろくろコースまで専門講師が丁寧に教えてくれます。充実した設備と広いスペースで思い通りに作業ができ、装飾する道具や色付けする

釉薬の種類も豊富なので思い描くものが作れるようになるまで通う方が多いと言います。チケット制で通いやすく、焼きあがるまでの作品の管理や力がかかる作業のフォローもしてもらるので初心者でも安心。1日体験メニューもあり、茶わんや湯飲みが作れますので、自分用やプレゼントに陶芸作品を作ってみませんか。

秋の新規ご入会キャンペーン実施中! (10月31日※まで)
6回チケット (通常6,500円) **3,250円(税込)** 初回限定 粘土チケット(5kg分) **1,000円(税込)**

献立のマンネリ解消!新しい料理に挑戦してみませんか?



盛岡ガスクッキングスタジオ flamme (フランメ)

盛岡市上田2丁目19-56
☎019-653-1241

レストランのオーナーシェフやテレビ出演している料理研究家を講師に迎える盛岡ガスクッキングスタジオフランメでは月に12回ほど料理教室を開催。家で作れる本格的な和洋中メニューから色鮮やかなスイーツ、加減が難しいパンなど幅広いメニューを教えてください。最新のガスコンロやオープンでおいしく時短

料理が作れ、壁がなく独立したアイランドキッチンで2人ずつに分かれるので「初めてでも先生や参加者の方とも交流できて楽しかった」と通い続ける方が多いそう。教室1回ごとに参加を受け付けているので通いやすく、親子教室ではお孫さんと一緒に料理を楽しむ方もいます。得意料理を増やしたい、料理の腕を上げたい方におすすめです。

新しい得意料理に出会える **料理教室参加者募集**
料理教室の様子を随時配信中!
@moriokagas.cookingstudio

田畑がとびきり綺麗。東に目を凝らせば、北上川や徳丹城跡も想像できる」と、分けて登る。

南昌山ただいま「旬」

林山の登山口から入り、ブナ分岐を経て南昌山山頂を目指す。いずれも温泉手前

山頂直下で又スツトハギを見た。ミズヒキのような小岩の山を賢治は美しく詠む。岩のきわだちくらくらき肩にきて夕の雲は銀の埃

阿部陽子のほくほくとトレッキング
第48回 南昌山 848m

先日、矢巾町山岳会にお供して前倉コースを登った。男性数名は太くて重いロープを担ぎ上げ、取りつけ作業に汗だくだ。「急勾配でのロープは役立ちます」と岩生会長は笑顔がはじけた。快道な登山道は、行政による整備事業、地元山岳会の地道なパトロールや補修・草刈り、そして登山者おひとりおひとりの三位一体で維持される。



白い雲・南昌山塊・煙山ダム湖を夏草の緑線におさめた。稜線は志波三山縦走路で全17km、元気に歩いて「ヤッホー!」



写真は額に入れて飾るのが大切とのこと、現在こだわりの額も開発中とか

「遺影は誰のために残すものか。葬儀の参列者でしか残す必要はない。お孫さんや友人、未来の子孫、そして自分自身のために残す。撮影は自身を見つめる良い機会になります。葬儀では参列者の目に触れるという大事な役割があり、お孫さんや友人、未来の子孫のために残す必要はない。お孫さんや友人、未来の子孫のために残す必要はない。お孫さんや友人、未来の子孫のために残す必要はない。」

皆さんは遺影と聞くところ、プレーン代表の早坂修さんと早坂さん。遺影写真の第一人者、能津喜代房氏から指導を受け、新しい遺影の形を提唱して「亡くなった後も家族や友人の目に触れる遺影写真こそ、元気なうちに撮影してほしい」と話すのは盛岡市松園にある写真館ジェットプレーン代表の早坂修さん。早坂さんは「遺影は誰のために残すものか。葬儀の参列者でしか残す必要はない。お孫さんや友人、未来の子孫、そして自分自身のために残す。撮影は自身を見つめる良い機会になります。葬儀では参列者の目に触れるという大事な役割があり、お孫さんや友人、未来の子孫のために残す必要はない。お孫さんや友人、未来の子孫のために残す必要はない。」

写真館ジェットプレーンの遺影講座 ①
令和の遺影スタイル



ジェットプレーン代表 早坂修

大切な思い出の品々... 未来のためにお買取致します

遺品整理 終活 現金買取

生前整理

を始める方が増えています

- ✓ 貴金属、骨董品、記念金貨、酒類...等々
- ✓ 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- ✓ 迷ったらまずは一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 DAIKOKUYA 年間買取件数150万件以上

大黒屋 質盛岡大通店 〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

TEL.019-604-6431

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。

- ◎元気なうちに空き家や空き地など不動産を整理したい。
- ◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。
- ◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

不動産のことでお悩みの方 **タカヤが解決します。**

◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから
◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

TEL.019-601-8105

営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります

〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

大人の婚活パーティー

オトナ歌コン

「歌がお好きなあなた」のための大人の婚活パーティー

2023年10月14日(土)

受付 18:00 スタート 18:30

会場:盛岡駅前 ジャーランジャーラン (びよんびよん舎盛岡駅前店 4F)

対象:40代~60代の独身の男女

会費:4,000円(フード、ドリンク2杯付)

申込/切 10月10日(日)

※定員に達し次第締め切ります。お申込はお早めに!

主催 コミュニティせせらぎ(代表:小田島)

協賛 いまいき岩手支援財団 いわて子ども希望基金 助成事業

TEL.019-601-8105

konkatsu.ainas@gmail.com

http://ainas-crea.com

意外と知らない!

身近なIT技術



【第26回 絵本でDX】

いまあるモノやサービスをデジタルで便利にするDX(デジタルトランスフォーメーション)化。難しいデジタルの勉強は絵本で、というお話しをします。

生成AIの話題が増え、難しい言葉が新聞、テレビ、雑誌などで紹介されています。分かりやすい紹介本がないか探してみたいところ、岩手県立図書館児童書コーナーに小学生向けの絵本がありました。ざっと眺めたところ機械学習のしくみや生成AIに関する話題も紹介していました。文字も大きく、ふりがなもあり、



県立図書館児童書コーナーのデジタル関係の本

読みやすいのではと眺めました。例えば①ではAIはどのような学習をしているか、創造的な作品を作る仕組みなどが紹介されています。シリーズ本として、暮らしを支える生活の中のAIの紹介もあり、社会影響も併せて知るには十分でしょう。②のシリーズもAI開発の歴史から始まり、未来社会での産業利用の紹介もあり予備知識なしで読めます。仕事で使うにはさらに専門知識が必要ですが、おおざっぱに知るにはこれらの絵本で十分でしょう。



①AIのひみつ ②AIとともに生きる未来

書店ではビジネス向け生成AIの本がたくさん並んでいます。こうすればうまくいくというノウハウ、例えていえば11112になつた事例の紹介が目につきます。しかし経験では過去の結果を一目で確認できるのが便利という声も聞かれます。

未来では電車のように身の回りにたくさんの生成AIがあり、「その回答、積算してみたら」に似た会話が日常的に行われているのはと想像しました。

今回のテーマは「サブスク」についてです。昔からなじみがある…単語ではなく、最近になってよく耳にする単語ではないでしょうか。そんなサブスクについてお話ししていきます。

シニア向けのスマホ講座⑬

サブスクってどういう意味

「サブスク」とは「サブスクリプション」という単語を略したものです。月単位や、年単位で定期的に料金を支払い、支払いをしている間はその商品を利用できるというサービスです。現在、サブスクで利用できるサービスは多岐に渡りますが、代表的なものは音楽配信サービス、映像配信サービスです。

今回は「サブスク」について詳しく解説いたします。「Apple Music(アップルミュージック)」「YouTube(YouTube)」「Netflix(Netflix)」「Spotify(スポティファイ)」なども、数千万曲の中から聴きたい音楽をすぐに聴くことができます。曲を聴きながら歌詞を読んだり、関連した歌手の曲も提案してくれたりします。一度契約をすればずっと楽しめますので、私の80歳近い親戚もスマホで演歌を喜んで聴いています。

ただ、毎回の測定結果を一つ一つ覚えるのは難しいです。そこで薬王堂が提供するスマホアプリは非常に役に立ちます。このアプリ

「東北から世界の健康をデザインする」というビジョンを掲げる薬王堂では、気軽に健康状態を知る手助けをするため、店舗にて無料の健康チェックサービスを提供しています。このサービスは、血液と唾液の2つのチェックから成り立っており、血液では「血糖」「コレステロール」「中性脂肪」、唾液ではむし歯や歯周病のリスクを示す指標を測定します。

「サブスク」は「サブスクリプション」の略です。月単位や、年単位で定期的に料金を支払い、支払いをしている間はその商品を利用できるというサービスです。

「サブスク」は「サブスクリプション」の略です。月単位や、年単位で定期的に料金を支払い、支払いをしている間はその商品を利用できるというサービスです。

薬王堂が無料で行う健康チェック

健康状態を知ることによって予防

無料で手軽に自身の健康状態を知ることができ、今後の病気の予防のためにも、ぜひ一度、薬王堂の健康チェックサービスを試してみてください。



自身で検体を採取するサービスとなりますが、スタッフが立ち会うので安心して測定することができます

詳細はWEBへ



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 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!

岩手ゴルフ倶楽部 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9,890	6,590	6,590	6,590	6,590	5,150	8,790
9,890	9,890	7,140	6,590	5,150	6,590	8,790
9,890	6,590	7,140	6,590	6,590	6,590	8,790
9,890	7,140	5,150	7,140	6,590	7,140	8,790
9,890	5,150	6,590				

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

本気です! 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 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

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23回】トマトあんの納豆天津飯



ネバネバ食品の代表とも言える納豆とオクラ。どちらのネバネバにもムチレーンという成分が含まれており、整腸作業や粘膜を保護する働きがあると言われていいます。今回はこの食材を使った一風変わったレシピをご紹介します。

- 【作り方】**
- 1 石突きを切り落とし、しめじとカニカマをほぐす。オクラの左右の先端を切り落として輪切りに、万能ネギは小口切りにする。
 - 2 ポウルに卵を割り、納豆、カニカマ、オクラを加えて混ぜ合わせる。
 - 3 あんを作る。鍋に水、めんつゆ、ケチャップを入れ、火にかける。
 - 4 沸騰したらしめじを加え、火が通るまで煮る。
 - 5 しめじに火が通ったら、火を少し弱めて水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら火を止める。
 - 6 フライパンに油を引き、温まつゆら②を流し入れ、広げるようにかきまぜる。7分ほどして火が通ったらひっくり返す。
 - 7 ごはんを皿に盛り、⑥を載せて形を整える。
 - 8 エビ、ミニトマトを飾り、あんをかける。最後に万能ネギを散らして完成。
- ＜ひと言アドバイス＞
食物繊維が豊富な納豆としめじが使われているので、満腹感が得られやすいでしょう。

食物繊維で腸活

腸内細菌のエサ・高発酵性食物繊維

人の消化酵素で消化できない食物繊維。腸内細菌のエサとなり、腸内環境を改善しお腹の調子を整えることにももちろん、免疫力の向上、血糖値の上昇抑制、血中コレステロール、血圧の改善、肥満予防など、数多くの効果が報告されています。しかし、日本人の食物繊維摂取量は十分とは言えません。一方、最近では「高発酵性食物繊維」という言葉も目にするようになりまし。今回は食物繊維を取り上げたいと思います。

日本人の食物繊維摂取量は少ない

善玉菌のエサになりやすい高発酵性食物繊維

玄米に変えてみませんか

高発酵性食物繊維

繊維は、善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌など)のエサになりやすく、短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸、プロピオン酸など)を作り出します。短鎖脂肪酸は、①腸内を弱酸性に傾け悪玉菌の増殖を抑える。②大腸の蠕動運動を促進する。③腸のバリア機能を高める。④大腸のエネルギー源となる。⑤痩せ体質に導く、などの働きをします。なかでも酪酸菌が作り出す酪酸は大腸のエネルギー源の80%を占めるので、大腸を活性化させるには、自身の腸内にある酪酸菌を育て、増やすことが大切になります。

代表的な高発酵性食物繊維

一般に水溶性食物繊維は発酵性が高く、腸内細菌のエサになりやすい高発酵性食物繊維で、もち麦のβ-グルカン、キウイなど果物のペクチン、ゴボウ、ニッキヨウなどのイヌリン、海藻などのアルギン酸、フコイダンなどです。不溶性食物繊維では、玄米、全粒小麦、ライムギ、オーツ麦、トウモロコシなどに含まれるヘミセルロース、アラビノキシランが主成分など。レジスタントスターチ(難消化性デンプン)も発酵性が高く、長芋、口冷、こんにゃく、ポテトサラダ、冷やし焼き芋などもお薦めです。また、大豆に含まれる大豆オリゴ糖、野菜(タマネギ、

パステル館店長の

文具発見



気軽に芸術の秋を

芸術の秋、何かを始めたくなる秋の到来ですね。でも絵心もないし、ハードルが高い...と思ってしまう方も多いいのではないでしょうか。そんな方におススメなのが、ぬりえと色鉛筆です。気軽に始められる身近な画材、エサになりやすいです。皆さんは腸活、もう始めていますか。

色鉛筆でぬりえを楽しんでみるませんか。さまざまな色の表現ができる色鉛筆ですが、消しゴムで消すのが難しいという方も、消しゴムをかけることで色消し調整もできます。一度塗った所を消すことにより、光が当たっている部分を表現したり、雲を表現することもできます。



三菱鉛筆「ユニ・アーテレースカラー」24色セット ¥4,664(税込)

平金商店パステル館 盛岡市肴町8-18 (肴町アーケード南側) ☎019-652-2881



消しゴムを使った表現。光が当たっている部分を消して艶感を出したり、雲の流れを表現することもできる

盛岡市 かんたん体操 vol.7

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

腰が重く感じたら

股関節ぐるぐるの体操

【モニターングA】
仰向けになり左右のおしりが着く面積が同じくらい

【やり方1】
1 伸ばしている膝を股関節から内側に向ける。
2 ①の状態のまま、膝を曲

【やり方2】
1 伸ばしている膝を股関節から外側に向けて離す。
2 ①の状態のまま、膝を曲

【ポイント】
動かす時は力を抜いて、つま先・膝に意識を向けます。楽になったと感じるところまで行いましょう。

【運動の効果】
股関節の違和感を解消。脚が動かしやすくなる。腰痛改善につながる。

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

冬料理のご案内

冬の鶯宿は 毎日点灯

フラワー&ガーデン 森の風 イルミネーション

年末年始のイベント

1泊2食付 平日2名ご利用の場合 **お一人様 20,900円** (消費税別)

2023年12月1日(金)~2024年2月29日(木)

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

森の風鶯宿 TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330

岩手山が 人気 三段折弁当

リニューアル!

水月 3,500円 (すいげつ 3,780円 8%税込)

岩手山 2,000円 (いわてさん 2,160円 8%税込)

松風 3,000円 (まつかぜ 3,240円 8%税込)

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

今回は難聴による周囲への影響についてお伝えしました。今回は難聴の治療と予防についてお話しします。

現在の医療技術で治る難聴もあれば、治せない難聴もあります。実際に耳鼻咽喉科を受診していただく際には、鼓膜所見を確認し、さまざまな種類の聴力検査や画像検査などを行い、難聴の原因や難聴の種類、難聴の程度を診断します。耳鼻咽喉科医は診断の結果、治療で改善する場合は治療を行い、治療で改善できない場合は補聴器などをすすめます。



いわて医療通信 【意外に多い、耳の病気】

③難聴の治療と予防

た穴のこと。情報の伝達が上手くいかず、音が聞こえにくい状態になります。②老化を遅らせるための生活習慣の見直し 生活習慣病を予防するための体調管理や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙など「体にいいこと」は耳に良いことになります。③早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科を受診する 定期的に耳鼻咽喉科を受診し、聞こえの検査を行ってもらうことをお勧めします。

夏は猛暑が長く続いたことにより、体力消耗から倦怠感や胃腸の不調を感じられている方も多いのではないかと思います。東洋医学では「気(全身を動かす根本的なエネルギー)」「血(血液だけでなく体内に栄養を送り届け活性化させる循環作用)」「水(血液以外の体液・リンパ液・消化液・唾液・涙など)」のバランスが取れている状態が健康(自然治癒力を高め維持できる状態)なのですが、その

四季の循環に逆らわず

気血水のバランスを整える

4000年の歴史がある東洋医学の養生法では、気血水を整えるために自然の陰陽に合わせた暮らし方が大切であるといわれ、何千年の時を経て体の中に陰が生じ、陰の極みの

生活の心がけることが予防になります。②老化を遅らせるための生活習慣の見直し 生活習慣病を予防するための体調管理や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙など「体にいいこと」は耳に良いことになります。③早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科を受診する 定期的に耳鼻咽喉科を受診し、聞こえの検査を行ってもらうことをお勧めします。

岩手医科大学医学部 耳鼻咽喉科頭頸部外科 亀井昌代

山薬 人参 黄耆 配合 滋養強壯の生薬製剤 パチパール 滋養強壯 ●肉体的疲労 ●病中病後 ●胃腸虚弱 ●虚弱体質 第3類医薬品 有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

身寄りのいない方、「いざ」という時に頼れる人がいない方へ ご家族に代わっての 寄り添い支援サービス 身元保証 生活支援 葬送・死後事務 連携サービス 無料相談会実施 10/10(火)~10/13(金) ※事前の電話予約が必要です。 一般社団法人 もりおか架け橋の会 TEL.019-681-3663 高齢者寄り添い支援ネットワーク 〒020-0851 盛岡市向中野二丁目20-2

2023年6月に開催された日本肝臓病学会総会で「慢性肝炎の早期発見、治療を目指しALTが30U/L以上の方は一度肝臓の精密検査を受けましょう」と呼びかける奈良宣言2023が発表されました。皆さんは、「慢性肝炎」という名前を聞いたことがありませうか。なぜ早期発見をする必要があるのでしょうか。この謎を一緒に紐解いてみましょう。

慢性肝炎の早期発見と治療

奈良宣言2023

岩手医科大学附属病院 肝臓内科 柿坂啓介

慢性肝炎は6カ月以上肝細胞に障害が続く状態のことを言います。検査採血で目にするのが多いAST(GOT)、ALT(GPT)は肝酵素と呼ばれ、細胞内のエネルギー産出に関わっており、肝臓障害の目安になります。そのなかでもALTは肝臓の炎症を強く示す指標です。これからの湿度の低下とともに肌・目・口から気道にかけても乾燥する季節です。温かい物で腸の免疫細胞をいたわると同時に粘膜の潤いを保ってバリア機能を強化しておくことが大切になります。亀板や山薬・人参・黄耆などの生薬が配合された漢方薬で気血水のバランスを整えましょう。

エキチカ 秋スイーツ TOMATOMA とつが 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

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 大好評! 髪の毛が若返る オイル生まれの新しい白髪染め カラー特有の 匂いもなし! 最先端 イノアカラー ¥6,000~ ※カット料別 早朝OK! 七五三の着付けも承ります 創業から100年を越えて愛される老舗サロン 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34 山田美容院 ☎ 019-654-0007 予約優先 ■ 定休日毎週火曜、第二第四水曜日

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。

トライアルキャンペーン開催中!

岩手県初導入! エイジングショット シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ肌、クレーターなど 1回 通常価格 25,000円 ▶ 15,000円

小顔顔筋形成 + 肌悩みに合わせた美容マシン シミ、くすみ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなどの悩みに 1回 通常価格 22,000円 ▶ 11,000円

岩手県初 冷却クールフィット トライアル5回 1カ所1回 通常価格 18,000円 ▶ 55,000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

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

＜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(矢巾会場)受講生募集

内容: 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。参加費: 無料(交通費、昼食代は自己負担) 対象: 次の条件をすべて満たす方

定員: 10人 日程: 11月10日(金)、11月14日(火)、11月17日(金)、11月21日(火)、11月28日(火) (9時半~16時) 1日5時間 全5回の講習(介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操実技など)

場所: 矢巾町公民館3階 大研習室(矢巾町南矢幅13-123) 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。

申込: 長寿社会課あてに電話申込 ※定員を超えて申込みがあった場合は抽選。受講決定者には、後日受講案内をお送りします。

申込締切: 10月23日(日) 申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

＜生きがい推進係＞

■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)

内容: みんなで楽しく健康長寿

～手軽に取り組む運動と食事～ 岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 岡崎 謙治 氏

岩手県栄養士会 福祉高齢担当 理事 志田 香代 氏

参加費: 無料 日時: 10月17日(日) 13時半~15時半

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二) 申込: 不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。

問合先: 盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント

クレイスペース盛南陶房 教室作品展 vol.10

10/6(金)~10/10(火) 10時~17時(最終日は15時まで)

クレイスペース盛南陶房に通う生徒さん方の陶芸作品の展示会。この1年で制作された個性あふれる作品が勢揃いします。8日(日)と9日(月・祝)には作品の販売会やミニミニ電動ろくろ体験会も開催されますので、ぜひお誘いあわせの上、お越しください(8日、9日の販売会と体験会は16時まで)。

会場: DCM盛南店 陶芸教室前特設会場 (盛岡市向中野7丁目16-77 DCM盛南店1階)

入場料: 無料 問合せ: ☎080-6072-1820(クレイスペース盛南陶房)

秋に差し掛かり食べ物がおいしくなる季節になってきました。

ところで、人間の3大欲求の内ひとつ、「食欲」とは何かを真剣に考えたことはありますか。

食の太い人と細い人、太っている人と痩せている人などさまざまな人たちがいますが、本人の意思とは無関係に、太るまで食べ続けてしま

う人もなかにはいます。十分な食事を取っているにも関わらず食欲がおさまらないのはどういったメカニズムになっているのか。

本書は科学者たちのさまざまな視点実験をもとに「食欲」の正体を突き止める内容となっております。

本書が提唱する食欲の正体「タンパク質欲」。食事で最も優先されるのはタンパク質で、それが満たされないと食欲がとまらず過食になってしま

う。逆に一定量のタンパク質を取った時点で必要カロリーが足りなくても食欲が抑

えられるという仕組みが、本書で探求されています。

「食欲」を大きくも小さくコントロールできる。この本を読んで適切な食事を改めて考え、健康な体づくりを試みてはいかがでしょうか。

著: テイビッド・ローベンハイマー スティーヴン・ジョンソン 訳: 櫻井祐子 サンマーク出版刊 1,760円(税込)

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

食欲の仕組みを探求

制されるといふものです。なぜその考えに至ったのか、動物や昆虫の生態の観察と考察、日々の実験の詳細など、真理に至るまでの過程も書かれており、読者の知識欲をも満たしてくれます。

科学者たちの何としても食欲のメカニズムを解き明かしてやるといふ情熱が随所から読み取れ、読み物としても面白い1冊です。

過ぎたるは及ばざるがごとしとはいいますが、何事もバランスが大事。仕組みを理解すれば「食欲」を大きくも小さくもコントロールできる。この本を読んで適切な食事を改めて考え、健康な体づくりを試みてはいかがでしょうか。

著: テイビッド・ローベンハイマー スティーヴン・ジョンソン 訳: 櫻井祐子 サンマーク出版刊 1,760円(税込)

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

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

岩手県内 11店舗 営業中!!

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ紫波

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ盛岡ライト館

ウインズ北上ライト館

ウインズ奥州ライト館

ウインズ一関ライト館

WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20 TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

株 公 楽

お得意に夏のダメージケアを

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。

FACE盛岡本店にて導入された最先端若返りマシン「エイジングショット」。

今だとお得意に受けられるキャンペーンを実施しています。ヒト幹細胞やコラーゲン、脂肪溶解効果のある美容液をエアージェットで肌の奥まで届けてくれるので、シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ、クレーターなどに今まで以上の即効性が期待できます。

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。

エイジングショット シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ肌、クレーターなど 1回 通常価格 25,000円 ▶ 15,000円

小顔顔筋形成 + 肌悩みに合わせた美容マシン シミ、くすみ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなどの悩みに 1回 通常価格 22,000円 ▶ 11,000円

岩手県初 冷却クールフィット トライアル5回 1カ所1回 通常価格 18,000円 ▶ 55,000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

～手軽に取り組む運動と食事～ 岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 岡崎 謙治 氏

岩手県栄養士会 福祉高齢担当 理事 志田 香代 氏

参加費: 無料 日時: 10月17日(日) 13時半~15時半

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二) 申込: 不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。

問合先: 盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント

クレイスペース盛南陶房 教室作品展 vol.10

10/6(金)~10/10(火) 10時~17時(最終日は15時まで)

クレイスペース盛南陶房に通う生徒さん方の陶芸作品の展示会。この1年で制作された個性あふれる作品が勢揃いします。8日(日)と9日(月・祝)には作品の販売会やミニミニ電動ろくろ体験会も開催されますので、ぜひお誘いあわせの上、お越しください(8日、9日の販売会と体験会は16時まで)。

会場: DCM盛南店 陶芸教室前特設会場 (盛岡市向中野7丁目16-77 DCM盛南店1階)

入場料: 無料 問合せ: ☎080-6072-1820(クレイスペース盛南陶房)

秋に差し掛かり食べ物がおいしくなる季節になってきました。

ところで、人間の3大欲求の内ひとつ、「食欲」とは何かを真剣に考えたことはありますか。

食の太い人と細い人、太っている人と痩せている人などさまざまな人たちがいますが、本人の意思とは無関係に、太るまで食べ続けてしま

う人もなかにはいます。十分な食事を取っているにも関わらず食欲がおさまらないのはどういったメカニズムになっているのか。

本書は科学者たちのさまざまな視点実験をもとに「食欲」の正体を突き止める内容となっております。

本書が提唱する食欲の正体「タンパク質欲」。食事で最も優先されるのはタンパク質で、それが満たされないと食欲がとまらず過食になってしま

う。逆に一定量のタンパク質を取った時点で必要カロリーが足りなくても食欲が抑

えられるという仕組みが、本書で探求されています。

「食欲」を大きくも小さくもコントロールできる。この本を読んで適切な食事を改めて考え、健康な体づくりを試みてはいかがでしょうか。

著: テイビッド・ローベンハイマー スティーヴン・ジョンソン 訳: 櫻井祐子 サンマーク出版刊 1,760円(税込)

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

食欲の仕組みを探求

制されるといふものです。なぜその考えに至ったのか、動物や昆虫の生態の観察と考察、日々の実験の詳細など、真理に至るまでの過程も書かれており、読者の知識欲をも満たしてくれます。

科学者たちの何としても食欲のメカニズムを解き明かしてやるといふ情熱が随所から読み取れ、読み物としても面白い1冊です。

過ぎたるは及ばざるがごとしとはいいますが、何事もバランスが大事。仕組みを理解すれば「食欲」を大きくも小さくもコントロールできる。この本を読んで適切な食事を改めて考え、健康な体づくりを試みてはいかがでしょうか。

著: テイビッド・ローベンハイマー スティーヴン・ジョンソン 訳: 櫻井祐子 サンマーク出版刊 1,760円(税込)

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

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

岩手県内 11店舗 営業中!!

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ紫波

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ盛岡ライト館

ウインズ北上ライト館

ウインズ奥州ライト館

ウインズ一関ライト館

WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20 TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

株 公 楽

西和賀町 おすすめ 焼地台公園



北上川水系北上川支流の1級河川である和賀川沿いにある焼地台公園は広葉樹に囲まれており、秋には色鮮やかな紅葉を見ることができます。

園内にはカフェがあり、大自然の中で店主こだわりの本格的な焙煎珈琲を楽しむことができます。

■岩手県和賀郡西和賀町間木野 24-239-1 ■電話番号なし ■キャンプ場の利用予約 0197-82-3790(湯本温泉丑の湯 14時~20時)

和賀川にかかるオロセの吊橋から見る和賀川と紅葉のコラボレーションが

お気に入りです。 西和賀町役場 観光商工課 高鷹さん

第19回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展

10/14(土)・15(日) 14日 9時~17時 / 15日 9時~15時半

盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。15日(日)10時~13時には実際に盆栽を用いた実演も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。

会場: 盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町) ☎019-654-5366

入場料: 無料 席数: 25席予定 問合せ: ☎019-652-6854(日本盆栽協会岩手県支部)

★14日・15日、先着20名様に粗品プレゼント!

第30回 地元学講座 れとろな河南~街の魅力を建築から~

10/1(日) 10時~12時(開場9時半)

岩手銀行赤レンガ館や盛岡町家など「河南地区の建物」をテーマに、シニアズ人気記事「もりおかいにしえ散歩」でおなじみの真山重博氏など有識者たちが熱く語り合う、座談会を開催。下橋中学校吹奏楽部の特別演奏もありましたのでお気軽にお越しください。

会場: 盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1) 入場料: 無料 問合せ: ☎019-681-3663

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。

入場料: 無料(予約不要) 問合せ: ☎019-622-2258(盛岡劇場・河南公民館)

第7回 身寄りがない方への 身元保証、生活支援等セミナー

10/21(土) 9時半~12時

高齢者の生活支援事業を行う、もりおかけ橋の会による一人暮らしの高齢者の方に向けたセミナー。支援事業の実績、高齢者介護の今後の課題と対策、安全安心の老後のための講座など3部構成でお届けします。

会場: プラザおでつて 3階おでつてホール (盛岡市中ノ橋通1丁目1-10)

入場料: 無料 定員: 先着70人 講座: 第1部「当会寄り添い事業の実績とそこから見えてくること」

もりおかけ橋の会 統括マネージャー 佐川 武彦 氏 第2部「高齢者介護の今後の課題と対策」

岩手県社会福祉会 社会福祉士 熊谷 雅順 氏 第3部「伴走型医療で安心安全な老後を」

なないろのとびら診療所 所長 松嶋 大 氏 申込: もりおかけ橋の会あてにお電話ください

問合せ: ☎019-681-3663 (一般社団法人 もりおかけ橋の会)

GOOD LUCK 株式会社 公 楽

ウインズ本宮, ウインズ松園, ウインズ紫波, ウインズ奥州, ウインズ一関, ウインズ三関, ウインズ宮古, ウインズ盛岡ライト館, ウインズ北上ライト館, ウインズ奥州ライト館, ウインズ一関ライト館

