

2026.10月号 無料配布

【月刊277号】 次号/10月25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】高村明彦 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお
太田有紀/及川知史/菊地流

元気をつくる情報紙 シニアズ

Seniors

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

シニアズ

検索

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

地域医療を守る
「最後の砦」

過疎化と高齢化が進む全国で、医療崩壊の危機が叫ばれて久しいです。全国850の自治体病院が加盟する協議会のトップとして東奔西走するのが、八幡平市立病院統括院長の望月泉さんです。

自治体病院とは、民間では採算が取れない過疎地や離島などでも、住民の命と健康を守るために地方自治体が設置・運営する公的な医療機関。望月さんは「医療がないところに人は住めません。住民の生活を根本から支える自治体病院は、地域医療の最後の砦です」と、強い使命感を口にします。

医師として歩み始めてから半世紀近く。今も最前線で患者と向き合いながら、経営難にあえぐ全国の病院を支える取り組みを力強く続けています。

困っている人を助けたい

山梨県の小さな山里で生まれた望月さんは、幼い頃から自宅で鍼灸師として患者を迎え、家族を支える父親の背中を見て育ちました。施術を受けにやってくる人々の姿を間近で感じるうち、「困っている人を助けたい」という自然な思いが芽生え、中学生の頃にはすでに医学部進学を心に誓っていました。

「絶対に医学部に入らなければならぬ」という強いプレッシャーを抱えながら1年の浪人生活を送り、東北大学医学部に合格しました。大学卒業後は宮城・気仙沼の病院で研さんを積み、東北大学第2外科で医学博士を取得しました。

病院を立て直した執念

36歳で岩手県立中央病院の初代小児外科長に就任し

てからは、消化器外科の専門医として数多くの患者さんと向き合いました。外科長として診療や手術に携わっていた同院の立て直しに着手します。望月さんが挑んだのは、抜本的な経営改革です。スタッフ全員の意識改革を徹底し、チーム医療の連携を強めることで、安全性を担保しながら多くの手術数をこなせる体制をゼロから構築しました。

「決して楽道のりではありませんが、医療の質を落とさずに効率化を図るには、現場の血のじむような努力と組織全体の結束が必要でした。そう振り返るうちに、一人ひとりの医師の負担増大を避けつつ体制を立て直すことは困難を極めました。その執念が実を結び、赴任時に約250件だった年間手術件数は院長就任の頃には1300件へと急増しました。結果として赤字病院を黒字へと転換させ

るという、全国の医療関係者も驚く実績を残しました。

インフォームド
コンセントを広げる

望月さんの外科医としての信条は「鬼手仏心」——「鬼の手で、仏の心を持って手術に臨む」です。これまで、望月さんが何よりも大切にしてきたのは、数字や実績ではなく、患者一人ひとりの生の声でした。

今も忘れられない記憶があります。30代の若い母親の胃がん患者に、当時は家族の希望で病名を告げられませんでした。「本当に良くなるんですか」と何度も尋ねる彼女に、真実を答えられなかった葛藤がありました。「本当にかわいそうな思いをさせてしまった」と語る瞳には、医師としての深い痛切さと誠実さがにじみます。

この苦い経験をきっかけに、患者への丁寧な病状説明である「インフォームドコンセント」の大切さを広

患者と歩んだ半世紀

全国自治体病院協議会会長
八幡平市立病院統括院長

もちづき いずみ
望月 泉さん (73)

1952年山梨県生まれ。78年東北大学医学部卒業。80年同大学医学部第2外科入局。88年岩手県立中央病院小児外科長。99年同消化器外科長。2012年同院長。18年岩手県八幡平市病院事業管理者、八幡平市立国保西根病院統括院長、全国自治体病院協議会副会長。20年八幡平市立病院統括院長。24年全国自治体病院協議会会長(現職)。

める勉強会を自ら立ち上げ、医療の現場に浸透させるべく奔走しました。

「義(義)の精神で次世代へつなぐ」

望月さんの医療哲学の根底にあるのは、新渡戸稲造の『武士道』に記された「義・仁・勇」の精神です。義は誠実さ、仁は思いやり、勇は決断する力を表します。望月さんは、この三つを医療に向き合う上で大切にしてきました。特に、がんの末期患者に対しては、体の痛みだけでなく、心に抱える不安や苦しみを少しでも和らげることが、本当のケアにつながると思っています。

日々の診療を終えた余暇には、大好きなゴルフやスキーで心地よく汗を流し、心身のリフレッシュを図ることも大切にしています。そうして蓄えた活力を次の現場へのエネルギーに変えながら、充実した毎日を送っています。

シニア世代に向けては、「体を動かすこと、スポーツや散歩を日々の習慣にしてください。頭をよく使うこともとても大切です。病気になる前から慌てて病院に来るのではなく、日頃から病気になる予防を心がけることが何よりも大事です。皆さんにぜひ健康寿命を延ばしていただきたいですね」と、温かなまなざしで語りかけます。

患者さんに寄り添い続け、地域を守り抜き、そのバトンを確かな未来へとつなぐ望月さん。胸に宿る「義(義)の精神は、今日も八幡平の地で力強く輝きを放っています。

創業150年の安心と信頼と納得を

今の安心が未来の支えになる

明瞭価格での提供

充実したサポート

分かち合う葬儀を提供

(株)駒木葬祭

盛岡市南大通二丁目2-6

電話 019-622-2343

-お気軽にご相談ください-

大森ふじおのシニアナビ

「熊は忍者」と熊撃ちシニア

先曰、滝沢市の植物園花林舎(野田坂伸也代表)で熊撃ちの名手、平野幸充さん(91)の話を聞く会があり、面白そうなのでちょっと末席で拝聴させてもらいました。

平野さんは、栗石在住で元栗石町役場職員。若いときから写真が好きで、四季折々の山の自然を撮影して写真集を出したり、写真展なども開催していました。

35歳のとき、山に詳しいことから、熊撃ちを勧められたそうです。狩猟免許を取り、マガキと同行して熊の追い方、熊撃ちを体験。独り立ちしてから、80歳まで現役で熊撃ちとしても生きてきました。「熊はあんなに体重があっても素早い。笹や雪の上を腹で滑っていく。まるで忍者。見つけたからって、そんなに簡単に仕留められない」と平野さん。朝から晩まで12時間も足跡を追いかけて、やっと仕留めたことがあったとい

ます。「真っ暗になってた。木にしぼりつけて、次の日に、取りに行った。思い返すと、熊撃ちは、正気の沙汰でないねえ」と45年間の熊撃ち人生を振り返ってそう話していました。

熊撃ちの瞬間を話すときは、鋭い目つきになります。が、それ以外は大きな声で何度も冗談を連発し、笑顔をみせていました。肉が好きで、晩酌も欠かせない平野さん。家には熊の胆があり、舐めると2日間、苦味が取れないそうです。本人はマガキでないとダメでしたが、「やっぱりマガキ」と参加者。私もその

大森ふじお MOROKA生活文化研究室

遊び心を、KICKSる。

NISSAN

KICKS

新型キックスデビュー

360°セーフティアシスト搭載! (全方位運転支援システム)

シニア世代 必見!!

1. 踏み間違い衝突防止アシスト

2. インテリジェント アラウンドビューモニター (移動物 検知、3Dビュー機能付) [グレード別設定]

3. インテリジェント DA (ふらつき警報)

4. インテリジェント FCW (前方衝突予測警報)

5. インテリジェント LI (車線逸脱防止支援システム) & LDW (車線逸脱警報)

6. 先行車発進お知らせ

他にも! 安全機能を充実搭載! ぜひ、試乗体験を!

休日は盛岡日産モーターに行こう!

車の相談、試乗など車のことならなんでもOK!!

各店の情報は下記をご覧ください!

盛岡日産モーター

本社仙北店

Tel.019-681-6623

岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

V2H設置店

盛岡北店

Tel.019-641-5321

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

本店

Tel.019-611-1123

岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

秋から始めるイメージチェンジ 新しい自分を見つけよう!

秋は、装いや身だしなみに少し変化を取り入れたい季節です。髪型を変えてみたり、メガネを掛け替えてみたり、いつもの自分に少しだけ変化を加えることで、気分まで明るくなることがあります。今回の特集では、ウィッグやメガネを通して、自分に似合うものや新たな魅力を見つけるヒントをご紹介します。これまでとは少し違う自分に出会い、この秋をもっと前向きに、もっと自分らしく楽しんでみませんか。

ウィッグで自分らしく

川徳フォンテーヌキューラルコーナー

お気に入りのヘアスタイルが見つかる

女性用ウィッグ専門店「川徳フォンテーヌキューラルコーナー」は、髪に悩みに寄り添う総合ヘアサポートを行っています。

安心して続く充実のアフターケア

既製品からオーダーメイドまで豊富に揃い、「薄毛や脱毛をカバーしたい」「トップにボリュームが欲しい」「白髪染めの回数を減らしたい」といった願いを形にします。

購入して終わりではない、手厚いケア体制も選ばれる理由です。購入後には無料の点検サービスを提供しており、美しい状態を長く維持できます。店頭では専用のシャンプーやトリートメント、地髪を健やかに育てるためのスカルプケア用品も多数ラインナップ。医療用帽子など、デリケートな時期を快適に過ごすためのアイテムも充実しています。

事前の予約は不要で、買物ついでにふらりと立ち寄れます。店内には個室やカーテン仕切りを完備しており、周囲の視線を気にせず相談できる配慮がうれしいポイントです。試着はすべて無料。既製品であれば、専任のウィッグアドバイザーがその場で細やかなサイズ調整や毛量調整を行います。約1時間で自分にぴったりのスタイルに仕上がります。

カラーも豊富で、自然な色や華やかな色、立体感が出るグラデーションやおしゃれなメッシュタイプもあるの、なりたて印象に合わせて楽しみながらカラーを選ぶことができます。また、グレイヘアのタイプもあるの、幅広い年代に合わせたおしゃれなウィッグをウィッグアドバイザーが提案してくれます。

※トップピースは株式会社アデランスの登録商標です。

年齢による髪質の変化から医療目的のケアまで、誰もが気軽に頼れる街の相談窓口として、毎日の快適なウィッグライフをトータルで応援しています。



ウィッグアドバイザーが親身になって、ご相談を承ります



プライバシーに配慮した個室を完備

さまざまなヘアスタイルのウィッグを試着できます

川徳 フォンテーヌキューラルコーナー

盛岡市菜園1-10-1 川徳4F

TEL:019-626-4427(直通)

営業時間:10:00~19:00(百貨店営業時間)

定休日:百貨店休業日に準ずる



メガネの松田
大通本店・高松店・フロントワン

盛岡に根付き、創業71年。メガネの松田は、長年にわたる地域の皆さまの目の健康を支えてきたメガネ店です。メガネの国家検定資格を持つ社長と経験豊富なスタッフが一、二人の見え方や生活スタイル、使用する場面などを丁寧に確認し、その人に合ったメガネを選びをサポート。レンズもニコンやHOYAなど、開催中で対象フレームは最大50%オフ。相談しながらお得にメガネを選べるチャンスです。長年培ってきた技術と知識を生かし、これからの地域の皆さまの「見える」を支えます。

年に一度のビッグセール!!
決算セール中!!
「シニアズを見た」と言ってメガネ一式ご購入いただくと、メガネシャンプー1本プレゼント!

【大通本店】盛岡市大通1丁目7-1(9:30~18:00) ☎019-651-4104
【高松店】盛岡市高松4丁目16-25(9:30~18:00) ☎019-665-1222
【フロントワン】盛岡市前湯2丁目1-26(10:00~19:00) ☎019-605-4022
【定休日】大通本店:毎週水曜、高松店:毎週木曜、フロントワン:毎週火曜

盛岡で目の健康を支える



オーダーフレーム体験会開催!

10/24(土)10時~最終受付17時、25(日)10時~最終受付16時

靖江の職人をお招きして受注会を開催いたします!

※ご予約の方優先・先着順となります。

メガネは顔の一部です
東京メガネ

予約 ☎019-622-6652

【住所】盛岡市菜園1-10-1パルクアベニュー・カワトク5階
【営業時間】10:00~19:00※カワトクの営業日に準ずる

ワンランク上のメガネを

お買い物の合間に、落ち着いた上質な空間で、自分にぴったりの素敵なメガネを選びたい。そんな大人の願いを叶えてくれるのが「東京メガネ 盛岡カワトク店」です。店内では、世界中で愛される「ブラダ」や「トムフォード」、洗練された気品が漂う「ティファニー」や「フレラガモ」といった、憧れのブランドフレームの一本を探してみませんか。

岩手ゴルフ倶楽部						
岩手ゴルフ倶楽部創立89周年・コース開場64周年						
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!						
http://www.iwategolf.co.jp						
コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください						
10月のお得なプレー料金と案内						
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・レストランはご利用いただけません。				¥7,910 食事付	¥7,360	(OP)まつたけ祭り
4	5	6	7	8	9	10
(月例)石鳥谷石油杯	セルフデー	新山友の会定例コンペ		スタンプ2倍デー		レディースデー
¥10,660	¥5,950	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥9,560
11	12	13	14	15	16	17
(OP)清酒月の輪杯	(OP)まつたけ祭り	新山友の会定例コンペ		スタンプ2倍デー		レディースデー
¥10,660	¥10,660	¥7,360	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	¥9,560
18	19	20	21	22	23	24
(OP)清酒月の輪杯	(OP)まつたけ祭り	新山友の会定例コンペ		スタンプ2倍デー		レディースデー
¥10,660	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥5,950	¥9,560
25	26	27	28	29	30	31
(OP)清酒月の輪杯	(OP)まつたけ祭り	新山友の会定例コンペ		スタンプ2倍デー		レディースデー
¥10,660	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	¥5,950	¥7,910 食事付	¥9,560

※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。

社員募集

内容 フローリストとして花の加工、花束やフラワーアレンジメントの制作を行なっていただきます。また、付随業務として、仕分け作業や発注業務を担当していただく可能性がございます。

資格 要普通運転免許(AT限定可)、花職人、フローリストとしての経験者

勤務 8:15~17:15(実働8時間) 休日 週休2日(シフト制)

給与 月給250,000円~(経験・能力により変動)

雇用形態 正社員 試用期間 3ヶ月

待遇 各種社会保険完備、昇給・賞与あり(会社業績による)、車通勤可、交通費支給

応募 事前に電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご郵送ください。

花が好きな方歓迎!!

事前の会社見学可能!!

誕生日や記念日にフジテレビフラワーネット加盟店

お花のプレゼント全国配送できます!

緑の風 ☎019-686-1787

滝沢市大釜風林3-24 webサイトはこちら



中津川沿いの四季に囲まれた「加賀野の森」



お食事一例



季節のイベントを楽しむ入居者の皆さん



春には樹齢400年の桜が満開

住宅型有料老人ホーム
かいごの森

〒020-0807
盛岡市加賀野1-2-35
☎019-681-3212

空き家の買い取り・片付けいたします!

和泉屋

生前整理・遺品整理・断捨離

080-1697-8180
岩手県内どこでも出張買取!

想活

～そうかつ～ 2026

オンラインで紙面をチェック!

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガスタンク
(LPガス容器充填・オートガスタンク)

●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

お葬式は、
「きくち」に
相談してから...

KIKUCHI

きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

株式会社 きくち 葬儀店

365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

住宅型有料老人ホーム かいごの森

食と健康と日常も「楽しく」

阿彌陀嶽とも大鷲倉とも言われる和賀岳は、天に向かって翼を広げる奥羽の王「大鷲」だ

阿部陽子のほくほくトレッキング

第84回 和賀岳 1440m

巡視路だった急な直登

阿部陽子

IBCラジオ放送
「いわての山トレッキングガイド」に出演中
(毎週土曜日6:45～7:00)

お手持ちの土地・建物を買取

査定無料

家財や伸びきった草木
そのままでも大丈夫!

秘密厳守で買取いたします

お気軽にお問い合わせください!

株式会社 R-ハウジング

019-681-6957

盛岡市大新町4-3 定休/水曜日

営業時間/9:00～18:00 国土交通大臣(1)第10449号

介護施設の種類と費用

元氣なうちから住み替える場合

- ◆一般賃貸住宅、サービス付高齢者住宅(月平均14.8万円)
- ◆軽費老人ホーム(月10～20万円)
- ◆有料老人ホーム(月平均13.1万円)

介護が必要になってから住み替える場合

- ◆介護老人保健施設(月9～16万円)
- ◆グループホーム(認知症高齢者施設 月平均10.9万円)
- ◆介護療養型医療施設(月10～20万円)
- ◆特別養護老人ホーム(要介護3以上、月8～15万円)

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

これからの暮らし設計

入居中の月額費用として、部屋の種類に応じた賃料、食費、介護サービス料(介護保険利用者自己負担割合1割から3割、日常生活費医療連携サービスを受けた場合の加算が必要となります。高齢者の判断力低下や体の自由が利かなくなる前に最善の選択ができるように準備をしたいものです。

日本FP協会岩手支部所属会員 安保 峰子

「介護が必要になったらどうしよう」。高齢期の住まいは、元氣なうちに考えておきたいテーマです。将来に備えて、まずは今の暮らしや家計、これからの希望を整理してみよう。

【現状確認と希望を整理】

- ①現在の資産と収入チェック、今後の見通しを立てる
- ②高齢期の暮らし方の希望(住み替える場合5年以上入居するか、エリアとケア、必要に応じて外部の介護サービスを利用できる場所もある)
- ③その上で食事・生活相談・介護保険サービスの有無と費用をチェックし、現在の住まいの片付けも含めた計画的資金対策をたてる。

【元氣なうちに住み替える】

サービス付き高齢者向け住宅や有料老人ホームなど、元氣なうちから入居できる住まいがあります。生活のサポートを受けながら、必要に応じて外部の介護サービスを利用できる場所もある。入居時には介護認定を受け、要介護1以上が入居対象となり、介護サービス、看護、リハビリを受けることができます。入居一時金は必要です。

阿部陽子のほくほくトレッキング

第84回 和賀岳 1440m

巡視路だった急な直登

阿部陽子

IBCラジオ放送
「いわての山トレッキングガイド」に出演中
(毎週土曜日6:45～7:00)

その仕事は、
岩手の風景になる

道路や橋、学校や公園、住宅やお店。
私たちの暮らしを支える身近な場所を、
そして、これからの未来を、
地域の皆さまと一緒につくっていきます。

樋下建設株式会社

〒020-0056 盛岡市太田一丁目6番55号
TEL 019-659-2277 FAX 019-659-0200

元気に楽しむ秋



小田島アクト
管理栄養士
山崎 久美子

健康的な食欲の秋を

清々しい秋晴れの日には、散歩やハイキング、産直・温泉巡りなど、外出して、さまざまな味覚を楽しみたくありませんか。

食欲の秋は、つい食べる量が増えちゃうことにはありませんか。健康を保つためには、食べ方にも気を配りたいところです。

生活習慣病を持っている人の場合は、注意しなくてはならない食生活のポイントにはさらに多くなるので、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

摂取量と消費量のバランスを考える

体に良いといわれるものでも、量とバランスに特に気をつけなければいけない食材には骨の健康維持に欠かせないビタミンDが含まれています。今回は、ピーマンには体の調子を整えるビタミンCが、シイタケには骨の健康維持に欠かせないビタミンDが含まれています。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

また、エネルギーの消費と摂取のバランスが崩れないようにすることも大切で、専門家の指導を仰ぎながら食事と運動を行うのが望ましいです。

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51回】ピーマンきのこそば



きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

栄養たっぷりヘルシーそば

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

きのこ類や鶏もも肉からうま味が出るので、塩分が気になる方は調味料を少なくしてもOK

遠隔診療とは

最近「遠隔診療」という文字が医療界で使われています。この「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。



岩手医科大学 学長
小笠原 邦昭

医師は、看護師さんの助けを借りながらスクリーンを介して患者さんと会話をし、目の前の電子カルテに診療内容を書き込むと、相手方の病院の電子カルテに内容が反映されます。CT、MRIなどの検査を、県立病院でやっていただき、その画像を見ることが可能です。

医師は、看護師さんの助けを借りながらスクリーンを介して患者さんと会話をし、目の前の電子カルテに診療内容を書き込むと、相手方の病院の電子カルテに内容が反映されます。CT、MRIなどの検査を、県立病院でやっていただき、その画像を見ることが可能です。

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

「遠隔診療」とは、医師が、特に各診療科の専門医が減っています。診療の対応のため、岩手医科大学附属病院からは日中に毎日約150人の医師が岩手県沿岸・県北・県外などの医療施設に赴いています。

TOMATOMAとつかフェザン店・モナカ店にて販売!!

秋の味わい弁当

栗とかぼちゃで秋の味が満載!!

NEW! 栗ごはん弁当 680円(税込)

NEW! さんまのフライ弁当 650円(税込)

さんま一尾分で贅沢に!!

【フェザン店】盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡ビルフェザン本館 B1F/10:00~20:30 [TEL]019-606-4755

【モナカ店】盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F/10:00~19:00 [TEL]019-656-1511

ホテル森の風 鶯宿の忘年会

8名様から利用可能

ご予約承り中

ホテ

23,100円

1泊2食付 1室ご利用の場合 お一人様

※お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします。※休前日は3,300円増しとなります。

【19,800円~】【16,500円~】(消費税込)のコースもご用意しております。

TEL.0120-123-389

〒020-0574 岩手県紫石町鶯宿10-64-1 FAX 019-695-3330

宿泊特典

おもちゃつき お祭り広場

オプション +3,300円(税込)で 2時間飲み放題

・瓶ビール・ウィスキー・焼酎(麦/芋)・サワー各種・ワイン(赤/白)・ソフトドリンク・ノンアルコールビール

二次会のメに! 夜鳴きラーメン 550円(税込) 20:00~22:30(L.O.22:00)



いわて医療通信「知っておきたい血液のこと」

1.よくみる貧血と注意点

鉄欠乏性貧血と症候性貧血

貧血は日常診療でみることの多い症候の一つです。シニア世代では、ちょっとした体調の変化を「年齢のせい」と思ってしまうこともありますが、その背景に貧血が隠れていることがあります。

貧血は赤血球の数の減少や赤血球内のヘモグロビン濃度の減少により、全身の臓器に運ばれる酸素が少なくなることによって起こります。臓器の酸素不足により動悸や息切れ、倦怠感、

暑い夏を乗り越えたこの時期、体調の変化を感じやすくなります。皆さまは夏の疲れが出てきてはいませんか。夏の間に冷たいものを飲食して胃腸を酷使していると、その不調が秋になって出てくることもあります。夏の疲れを解消するには胃腸を整えることも大切です。

食べ過ぎた後に疲れが出る...という経験をしたことはありますか。若い頃は多少の暴飲暴食をしても平気ですが、年齢とともに胃腸の消化能力が低下していきます。

例えば脂っこいものを食べた時に、脂は胃の中では消化されず十二指腸へと運ばれ、そこで胆汁液により分解されて小腸へと送られます。若い頃はスムーズに行われていた胃十二指腸・小腸へと送り出す

頭痛などさまざまな症状が現れます。貧血の最も多い原因は鉄欠乏です。鉄が不足するとヘモグロビン合成が低下します。通常は、食事から必要な鉄分が吸収されますが、①鉄の摂取不足、②鉄の吸収障害、③鉄の喪失のいずれかの原因で鉄不足が生じます。

消化管からの出血による成分には、鉄の吸収を妨げる働きがあります。通常の摂取量であれば問題にはなりませんが、鉄欠乏性貧血の患者さんの中には、お茶を好むだけでなく、茶葉を直接口にする方も見受けられます。その場合には控え、

また、便の色調が真っ黒だったり、鮮血を伴っていたりする場合や便通が良くない場合には積極的に消化管の検査を行うことをお勧めします。

治療は鉄剤の服用です。ただし、成人の鉄欠乏性貧血では注意が必要です。なぜかという、鉄の喪失は

腸を動かせる訳ですから、翌朝に疲労感が残ってしまうのも当然です。お仕事など夜遅い食事になることもあるかと思ひます、その場合は『脂っこいものを避け、消化の良いものをよく噛んで、食べ過ぎない』ことが大切です。

また、消化を助ける食材の活用もおすすです。大根おろしにはジアスターゼ(デンプン分解酵素)、パイナップルにはブロメライン(タンパク質分解酵素)が含まれており、長芋は胃粘膜を保護してタンパク質の分解を助けます。キャベツのビタミンU(別名、キャベジン)は胃腸を労わるために「甘

夏は夏を乗り越えたこの時期、体調の変化を感じやすくなります。皆さまは夏の疲れが出てきてはいませんか。夏の間に冷たいものを飲食して胃腸を酷使していると、その不調が秋になって出てくることもあります。夏の疲れを解消するには胃腸を整えることも大切です。

夏の疲れ解消

胃腸を労わって

そして、お茶に含まれる成分には、鉄の吸収を妨げる働きがあります。通常の摂取量であれば問題にはなりませんが、鉄欠乏性貧血の患者さんの中には、お茶を好むだけでなく、茶葉を直接口にする方も見受けられます。その場合には控え、

また、便の色調が真っ黒だったり、鮮血を伴っていたりする場合や便通が良くない場合には積極的に消化管の検査を行うことをお勧めします。

治療は鉄剤の服用です。ただし、成人の鉄欠乏性貧血では注意が必要です。なぜかという、鉄の喪失は

腸を動かせる訳ですから、翌朝に疲労感が残ってしまうのも当然です。お仕事など夜遅い食事になることもあるかと思ひます、その場合は『脂っこいものを避け、消化の良いものをよく噛んで、食べ過ぎない』ことが大切です。

また、消化を助ける食材の活用もおすすです。大根おろしにはジアスターゼ(デンプン分解酵素)、パイナップルにはブロメライン(タンパク質分解酵素)が含まれており、長芋は胃粘膜を保護してタンパク質の分解を助けます。キャベツのビタミンU(別名、キャベジン)は胃腸を労わるために「甘

夏は夏を乗り越えたこの時期、体調の変化を感じやすくなります。皆さまは夏の疲れが出てきてはいませんか。夏の間に冷たいものを飲食して胃腸を酷使していると、その不調が秋になって出てくることもあります。夏の疲れを解消するには胃腸を整えることも大切です。

アミノ酸の医薬品

滋養強壮 **コンクレバン**

こんな時にオススメ!

- ◆色んな病気で体力が衰えているとき
- ◆発熱で体力が消耗しているとき
- ◆肉体的疲労のとき
- ◆胃腸障害や栄養障害
- ◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

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

く赤血球に取り込まれなくなるために貧血になります。鉄欠乏性貧血の場合には体内鉄量が絶対的に減るため、体全体の鉄量をあらわすフェリチンが低下します。一方で、症候性貧血ではフェリチンは低下せず正常あるいは増加するため両者を区別することが可能です。

原因となっている病気(原疾患)の治療により貧血は改善します。貧血が認められた場合には放置せず、しっかりと検査を行いましょう。

特にシニア世代では、持病や服用している薬の影響など、複数の要因が重なって貧血につながることもあります。症状だけでは原因を判断しにくいいため、原

慢性的に起ります。炎症に伴って起こります。慢性関節リウマチなどで炎症が長引くと鉄がうまく

私たちが歩くとき、片脚で体を支える瞬間があります。その時に、中殿筋(おしりの横側の筋肉)がうまく

歩ける体は股関節から

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

歩ける体は股関節から

私たちは歩くとき、片脚で体を支える瞬間があります。その時に、中殿筋(おしりの横側の筋肉)がうまく

歩ける体は股関節から



※日本コンディショニング協会
のメソッドを使用しています

【やり方①】
①息を吐きながら、上側の膝を開くように動かします。
②中臀筋後部(おしりの横より後ろあたり)を意識する。筋肉が

季節の折箱膳

9,180円(8%税込) 本体価格 8,500円

美藤の秋の旬彩

新発売 9月~11月限定

秋うちら

2,700円(8%税込) 本体価格 2,500円

特選おせち

数量限定 配達・店頭受取 どちらでも可

二段重 30,000円(8%税込) (本体価格 27,778円)

岩手の先人こぼれ話 第55回

岩手医科大学血液腫瘍内科 伊藤薫樹

平泉と藤島亥治郎

岩手県平泉市名譽町民に推挙された。大正9(1920)年東京帝国大学工学部建築学科に入学、恩師として特に影響を受けたのが伊東忠太でした。

岩手のおせち 2027

数量限定 店頭受取 2 特製 4名様用

12,000円(8%税込) (本体価格 11,111円)

もりおかいにしえ散歩 113

〜みちくさ編〜

安倍館界限(前編)



案内役 真山 重博

前号で紹介した前九年公園には、かつて盛岡少年刑務所があり「一ノ倉邸」①の敷地にあった工場のレングが使われたというお話



をしました。そこで今回は、一ノ倉邸を起点に安倍館界隈を歩いてみます。

敷地面積約2600坪と、盛岡市指定の保護庭園の中で最も広いのが一ノ倉邸です。この一帯は、今から960年ほど前の前九年合戦の主戦場と伝えられており、明治20年代には盛岡工場や監獄などの建設に必要なレンガを焼く窯場がありました。

阿部浩は、鷹匠小路(現在の馬場町)の下級藩士の家に生まれ、藩校作人館で原敬や田中館愛橘らと一緒に学びました。明治政府が廃刀論を発する前から刀を棄て、断髪論を唱えて田中館の頭髪を無理やり切り落とすなど、直情径行な性格

このお屋敷が建てられたのは、阿部浩が新潟県知事を退任し東京府知事に任命される前年の1907年頃。生涯の中で経済的、精神的、時間的に最も余裕のある時期でした。庭には一ノ島、二ノ島、三ノ島を配した大

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

阿部浩は、鷹匠小路(現在の馬場町)の下級藩士の家に生まれ、藩校作人館で原敬や田中館愛橘らと一緒に学びました。明治政府が廃刀論を発する前から刀を棄て、断髪論を唱えて田中館の頭髪を無理やり切り落とすなど、直情径行な性格

このお屋敷が建てられたのは、阿部浩が新潟県知事を退任し東京府知事に任命される前年の1907年頃。生涯の中で経済的、精神的、時間的に最も余裕のある時期でした。庭には一ノ島、二ノ島、三ノ島を配した大

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

池を掘った土を盛り、岩手山に見立てて作った築山のモミジの木の根元に空洞があり、ここがレンガの窯跡だと伝わります。現在は「トトロの家」と呼ばれ、ハクビシンが棲家になっているといひます。(後編に続

東和町成島の三熊野神社、毘沙門堂へと向かう途中、急坂の参道の傍らに「御味噌奉納堂」と記される小さなお堂を見つけた。

はて、なんのことか。むくむく興味が湧き上がり、お堂の中をのぞき込む。そこには毘沙門天立像の足の部分だけが複製となつて収まっていた。おや？その足に何かが

うやらこれは子どもの皮膚病の治癒を願う民間信仰であり、京都・清水寺が有名であることらしい。そういえばここに毘沙門天立像を建立したのも、京都の清水寺を創建したことで知られる坂上田村麻呂だった

調べる、これは毘沙門天王が法華経護持のために

どうして毘沙門天の脛に味噌を塗るということが、利益を得られることにながのかが釈然としないまま。そこで味噌の風習を調べてみることにした。

味噌は伝統的な調味料であるとともに、健康や長寿

味噌は伝統的な調味料であるとともに、健康や長寿

味噌は伝統的な調味料であるとともに、健康や長寿

味噌は伝統的な調味料であるとともに、健康や長寿

味噌は伝統的な調味料であるとともに、健康や長寿



文 高橋政彦

なぜ脛に味噌を塗るのか

謎の風習

疑問、なぜ脛

なか、身体的特徴として

「脛が長い」は異人・縄文人

を表したという。朝廷に抵抗する異民族を「膝から下

の脛が長い」と卑下する傾向があったようである。蝦夷もそんな「脛が長い」異

の一派と見做されたのであろう。田村麻呂からすれば、敵対していた蝦夷さ

えも、毘沙門天と味噌のご利益で癒してあげたいという思いがあったのだから、か

いや、あるいは優しくして恭順に導き、敵地を平定させたいという計算があったのかもしれない。

シニアに向けてのデジタル講座⑪

早めのデジタル終活を



デジタルに関する質問募集中!

デジタル推進委員 佐々木 信秋

「一般社団法人トナリノ」は、陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホやパソコンの講座をしております。今回はこのシニアズのなかでデジタルに関するお話しをお伝えします。

ソコの中にある情報を整理しておくことも、とても大切な終活の一つです。例えば、スマートフォンには写真や連絡先だけでなく、証券会社の口座、ネット銀行や証券会社の口座、ネット通販の利用履歴、会員登録、SNSなど、多くの情報が保存されています。

また、写真や動画などの思い出も整理しておくことで、安心して入りの写真や家族と共有したり、不要なデータを整理したりすることで、スマートフォンも使いやすくなります。



デジタル終活のイメージ

岩手県持ち家
着工棟数
21年連続
第1位

シリウス
グループ
31周年
Anniversary

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、お客様が住もうために
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
北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324
盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147
盛岡市みたち3丁目2-37

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



京都龍安寺 水戸光圀公寄贈のつくばい

「融通無碍」―何もものにも
囚われず、自在に生きられ
たらどんなに楽だろうかと
思います。しかし、頭では
分かっている、でも、そう簡単
にはいきませんよね。私た
ちには煩惱があり、理想と
しよつ。

京都の龍安寺にある、
水戸光圀公が寄贈したと
伝わる「つくばい(手水
鉢)」を存じでしょうか。
中央の水穴を囲むよう
に「五」「圭」「止」「天」の
四つの漢字が刻まれてお
り、それぞれ「口」を補う
と「吾唯足るを知る」と
読み解けます。

私たちは何かをいいたい
たとき心が満たされますが、
思い通りにならないときは
不満が募り、満たされない
自分ばかりに目が向いてし
まいます。ですが、今こ
うして息をして生きているこ
と、そのものが、実はすで
に満たされているのではない
でしょうか。凡人の私たち
はどうしても「足りないも
の」に目を向けがちです。
それを埋めようと動けば向
上心ともいえますが、いき
過ぎると不満の種になりま
す。反対に「すでに足りて
いること」に目を向けられ
ば、自然と感謝が生まれ、心

※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＞
■盛岡ゆうゆう大学本校講座
（公開講座）
内 容：「移住して発見した岩手の
魅力。三本柱で幸福感、あ
ると思います!」と題したも
りおか魅力発信大使の天
津木村氏の講演
参加費：無料
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。
日 時：10月2日(金) 13時45分～15時半
(13時から開催する盛岡ゆう
ゆう大学開設50周年記念式
典後の講演です。盛岡ゆう
ゆう大学生以外の方は、式典後、
13時35分からの入場です)
会 場：盛岡市民文化ホール
大ホール（盛岡駅西通二）
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

山村あゆ写真展
終わらないチョコリザ～あの日見たパキスタン～
10/1(木)～7(水)
9時～18時(初日12時～、最終日16時まで)
2025年夏、山仲間6人と目指したカラコル
ムのチョコリザ。初めて挑んだ7,000m峰
での撤退、落石事故、救助と現地での治療。
パキスタンで過ごした4カ月半の記録。た
だ山が好きな人間の、初めての写真展です。

認知症予防に!
0から覚える
麻雀講座
日曜日 アイーナ会議室で
午前・午後 開催中!
受講者随時
募集中
初心者歓迎! 丁寧に教えます
高齢者限定 いわて桜の会
コミュニティスペース
TEL.080-8471-8664

心に響く気づきの話
足るを知る、心のとまり木
現実のギャップに苦しんで
しまします。いっそ何も望
まなければ楽なのかもしれ
ませんが、それができれば
苦勞はしません。大切な
は、目の前の現実をそのま
ま受け入れることなので
しよつ。
私たちが何かをいいたい
たとき心が満たされますが、
思い通りにならないときは
不満が募り、満たされない
自分ばかりに目が向いてし
まいます。ですが、今こ
うして息をして生きているこ
と、そのものが、実はすで
に満たされているのではない
でしょうか。凡人の私たち
はどうしても「足りないも
の」に目を向けがちです。
それを埋めようと動けば向
上心ともいえますが、いき
過ぎると不満の種になりま
す。反対に「すでに足りて
いること」に目を向けられ
ば、自然と感謝が生まれ、心

会場：岩手教育会館 1F ふれあいギャラリー
(盛岡市大通1-1-16)
入場料：無料
問合せ：☎080-9254-9677(山村)
県政150周年記念事業
第79回岩手芸術祭 参加
日本舞踊公演
11/22(日) 11時開演(10時半開場)
日本の伝統文化の一つである日本舞踊の継
承と発展のため活動する岩手県邦舞協会に
よる日本舞踊公演。本物の伝統文化の素晴
らしさをご堪能ください。
会場：トーサイクラシックホール岩手(岩手県民会館)
大ホール(盛岡市内丸13番1号)
入場料：2,500円
問合せ：☎090-1935-5406(水木方)

第15回芥川賞を受賞した
話題作『ゾンビ回収婦』。著
者の小砂川チトさんは、中
学時代までを盛岡で過
ごした地元ゆかりの作家
さんです。
AIやVRといった
最先端のデジタ
ル技術が隅々ま
で浸透した少し
先の未来を舞台
に、私たちが生き
る現代の「働くこ
と」「や「生きがい」
を鮮やかに描き
出しています。
物語の主人公
は、夫とともに職
を失い、デジタル
世界の中で朽ち果
てては放置された
ゾンビの軀を拾い
集める「回収婦」
として働く女性で
す。現実には存在しない
はずのデータやバーチャ
ルの空間を舞台に、あえ
て生々しいゾンビの軀を泥
臭く回収するという奇抜で
シュールな設定には、思わ
ず引き込まれてしまいます。
しかし、ページをめくると、
そこにあるのは冷た
い電脳世界ではなく、
どこか切なく、私た
ちの日常に地続きの
リアルな人間の営み

岩手県内で
トラック・バス、建機・重機、農業トラクター等用尿素水
AdBlue®
製造・販売中!
正規販売代理店
お問い合わせ 有関
購入はコチラ 会社 三陸パーツセンター
☎019-681-4377
岩手県紫波郡矢巾町大字高田11-24-1

明日から
使える
今回の
フレーズ
カンタン
英会話
ディス ワン プリーズ
“This one, please.”(これをお願いします)
ショッピングや注文で指をさしながら
言うだけの万能フレーズです。
英語の「one」には数字の「1」だけでなく、
「～のもの・～なやつ」という意味もあるため、
必ずしも「1つ」と数量を強調しているわけ
ではありません。2つほしい場合は「Two,
please.(2つお願いします)」と伝えれば
OKです。指をさして練習してみましょう。
ココがポイント!
おかわりを注文したい時、自分のグラスを指して
"Same one, please." (セიმワン、プリーズ)
「同じものをもう一杯」と伝えられます。
友達の注文に続いて “Same one, please.”
「私も同じものをお願いします」と言えば簡単!
次の海外旅行で使う自分をイメージして、指で差
しながら言ってみましょう!
素敵な旅の思い出がたくさん作れますように。
「いつか」を「今」に。
学ぶ楽しさを実感する英会話
ラフター英会話教室は、大人の学び直しを応援する
英会話教室です。日本人講師が発音・文法を丁寧に指
導し、「伝わる英語」を身につけます。初心者の方や
試験対策にも対応。まずはお気軽にご相談ください。

宮沢賢治生誕130年記念シンポジウム
地域と若者へ～賢治さんからのメッセージ～
10/23(金) 13時40分開演(12時50分開場)
「矢巾町 宮沢賢治を語る会」と矢巾町教
育委員会による宮沢賢治生誕130年記念
シンポジウムを開催。林風舎代表の宮沢
和樹氏をはじめ、矢巾町 宮沢賢治を語る
会の高原弘明氏、矢巾町教育長の岡田秀
二氏、岩手大学名誉教授の望月善次氏、
エッセイストの澤口たまみ氏を迎え、宮
沢賢治の魅力について語り合います。
会場：矢巾町文化会館(田園ホール)
(矢巾町大字南矢幅13-123)
入場料：無料 申込：不要
問合せ：☎019-697-2161(矢巾町教育委員会事務局)

第22回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
岩手大盆栽展
10/4(日)・5(月) 4日 9時～17時/5日 9時～15時
日本盆栽協会岩手県支部の会員の方々が
丹精込めて育てた盆栽が揃う展示会です。
専門家に盆栽について聞ける相談会も同
時開催。奥深い盆栽の世界をぜひ、お楽
しみください。
会場：ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール
(盛岡市三本柳8-1-3) ☎019-637-7444
入場料：無料 席数：25席予定
問合せ：☎019-652-6854(盆栽協会岩手県支部)
★4日・5日 会場にて粗品プレゼント!
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。

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏
仮想空間に居場所を求めて
主人公は、AIや機械が
支配するようになった冷徹
な世界でも、ただひたむき
に、目の前にあ
る「役割」を真
面目にこなし続
けます。「誰か
に感謝されなく
ても、自分の居
場所や仕事にし
がみついてしま
うのはなぜだろ
う」―長年さま
ざまな経験を重
ねてきた人の胸
にも深く染み込
んでくるような
人生の機微や労
働の本質がユー
モアと鋭い洞察
力をもって描か
れています。
私たちがこれ
まで歩んできた
人生や、これか
らどう生きるか
という問いを優しく、とき
に鋭く突きつけてくれる
一冊です。ぜひ手に取って
じっくりとその世界観を味
わってみませんか。

未来をつなぐ創造力
(株)渡辺工業所
(一社)全国クレーン建設業協会
株式会社 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

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!
詳しくは編集部へ電話かメールを!

元気をつくる情報紙 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

ミツケをみつけてね!
広告のどこかに
隠れているよ!
先月号の
答えは
こちらから

この町の安全を見守る



杜陵小学校 交通安全見守り隊
村田 芳三さん

1949年、盛岡市生まれ。駒澤大学経済学部卒業後、出光興産株式会社を経て家業の株式会社村田善三商店(現ムラタ株式会社)入社、現在は副会長を務める。1995年に盛岡市議会議員に初当選し8期目を迎える現職議員。2006年から朝の見守り活動が続ける。趣味はゴルフ、年間15回ほどコースに出る。座右の銘は原敬ゆかりの「宝積」



大雨の日も強風の日も朝7時30分から1時間、見守り活動をする村田さん。歩行者も車のドライバーも笑顔で見送ります

「おはようございます」と声をかける、盛岡市立杜陵小学校交通安全見守り隊の村田芳三さん。月曜から金曜の朝7時30分から1時間、下の橋のたもとで見守り活動を行っています。「8時ごろまでは杜陵小学校の子どもたち、その後には下橋中学校、そして岩手女子高校の生徒と時間差で登校してきます。道幅も狭いし交通量も多いので、ちゃんと

「成長する姿が生きがい」
それ以来、仕事に支障がない限り見守り活動が続ける村田さん。雨や風が強い日は立っているのも大変だしおじいさんと呼ばれていたようにです。実際に活動を始めると、信号

「春になると黄色い帽子をかぶったかわいいうちの1年生がだんだん大きくなって、中には生意気になる子もいたり。それでも卒業の時期には『いつも見守りありがとう』と書いてくれる手紙をいただきます」と子どもたちからお礼の手紙をいただく

見守り活動をする村田さんが声をかけるのは、子どもたちだけではありませ

【相談事例】
SNSに知らない異性から連絡があり、別のSNSでやり取りを誘われた。数日間、メッセージのやり取りをし、暗号資産への投資を勧められた。その後、国内の暗号資産取引所で自分名義の口座を開設。日本円を暗号資産に交換し

面識ない人からの勧誘は、まず疑う

SNSでの投資勧誘に注意

また、暗号資産は価格が大きく変動し、損をする可能性もあります。たとえ登録された事業者であっても、仕組みやリスク、契約内容を十分に理解できない場合は安易に契約しないことが大切です。

「おはようございます」と声をかける、盛岡市立杜陵小学校交通安全見守り隊の村田芳三さん。月曜から金曜の朝7時30分から1時間、下の橋のたもとで見守り活動を行っています。「8時ごろまでは杜陵小学校の子どもたち、その後には下橋中学校、そして岩手女子高校の生徒と時間差で登校してきます。道幅も狭いし交通量も多いので、ちゃんと

村田さんがこの活動を始めたのは2006年のことでした。「当時は子どももいっぱいいて、この道を通る小学生も多かったから見守りをやってみようかなと思ったのがきっかけです」。

「悪天候の日には片手に横断旗、反対の手で傘の柄を体

「春になると黄色い帽子をかぶったかわいいうちの1年生がだんだん大きくなって、中には生意気になる子もいたり。それでも卒業の時期には『いつも見守りありがとう』と書いてくれる手紙をいただきます」と子どもたちからお礼の手紙をいただく

見守り活動をする村田さんが声をかけるのは、子どもたちだけではありませ

【相談事例】
SNSに知らない異性から連絡があり、別のSNSでやり取りを誘われた。数日間、メッセージのやり取りをし、暗号資産への投資を勧められた。その後、国内の暗号資産取引所で自分名義の口座を開設。日本円を暗号資産に交換し

介護職・看護職の50代・60代大歓迎!
お仕事相談会
各シフト専従可、時給1,350円~などの求人数多!
開催日付 10/3(土) 開催日付 10/20(火)
時間 13:30~16:30 時間 13:00~16:00
場所 アイーナ6F 601会議室 場所 コシニール
601会議室 ベーカリーカフェ
(盛岡市盛岡駅西通1-7-1) MORIOKA TSUTAYA店
(盛岡市本宮4-40-20)
盛岡 エリア 滝沢 エリア 雫石 エリア 矢巾 エリア 紫波 エリア 求人 あります
ヒロキアスタッフ 〒020-0026
フリーダイヤル 0120-070-775 盛岡市開通橋通3-41
労働派遣事業許可番号 派 03-010033 / 有料職業紹介事業許可番号 03-ユ-300021

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 | 三館共通
10種のかに料理
ステーキ&串揚げ
お好みでオリジナル鍋&釜めしフェア
20種類のフルーツ&デザートbuffetも食べ放題!
2026.10/1(木) ~ 2027.3/31(水)まで
★かに食べ放題
★かに釜めし ★かに味噌汁 ★かに味噌豆腐 ★かにグラタン ★かにクリームコロッケ ★かにサラダ ★かにちらし寿司 ★かにシューマイ ★かに炒飯
ステーキ&串揚げ
お好みでオリジナル鍋&釜めし
20種類のフルーツ&デザート
花巻温泉 TEL 0198-37-2111