

2016.1月号 無料配布

【月刊148号】 次号/1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
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ/箱崎愛郎
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介/細田睦

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 <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード

「シニアズ」は盛岡タイムスに折込まれます。

協力 盛岡タイムス

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9-33
TEL019-653-3111 / FAX019-622-5119



奥州市胆沢区南都田字滑田にある小野寺延吉さんは、神社に納める「しめ縄」作りで大忙しです。農閑期のわら細工仕事として、以前は大勢の農家で作られていたわら細工の作り手が無くなったため、50歳まで土木作業に従事していた小野寺さんは、34年前から自宅横に工房を構え、近所の農家の人らと数名で、和気あいあいと、朝早くから夜暗くなるまでわらを編んでいます。

「三ヶ月もかけて新潟から山形のわら細工の工房を訪ねて歩いたが、以前の工房は作り手が高齢者になり、廃業しているところばかり。岩手で作っているところばかりがある」と知り、何とかここにたどり着くことができ「良かった」と喜ばれたそうです。駅からタクシーに乗ってやってくる遠方のお客様も多く、見本用のしめ縄などは、常に飾っておか

なければなりません。大きいしめ縄を作る際は、3人掛かりで取り組むそう、半日ほどかかること。作り上げた後は、箱詰めにして送ります。わらじは、鹿踊りや鬼剣舞など、民俗芸能に使う専用のわらじの注文をはじめ、亡くなった人の納棺の際に一緒に入れる旅立ちのわらじ(写真など、葬儀店からの注文も年々多くなっています。

県内各地で開催される相撲の土俵の俵も小野寺さんが作ります。県内の夏祭り・秋祭りで使用する山車の回りにまわす18〜20メートルのしめ縄は、直径が30センチほどもあるそう、数週間もかかる大仕事。仲

工房内で和気あいあいと作業する農家の皆さん



小野寺 延吉さん(84)
昭和6年8月25日生まれ
奥州市胆沢区南都田出身

編み込むわらに心を込めて



工房の中には、大中小のしめ縄をはじめ、わらじやわらの雪靴、門松用の編み込んだわら等もところ狭しと並べられています。

間との息の合った作業で作り上げます。84歳には思えないほどテキパキと作業をこなす小野寺さんの健康法は、規則正しく日に三度の食事をとり、きちんと休養もとること。そう、常に気を張って仕事に取り組んでいるから若さを保っているのかもしれないと笑って話してくれました。

「昭和」への時間旅行 楽しみませんか
「山の駅 昭和の学校」
花巻南温泉 泉峡に、2014年オープンした「山の駅 昭和の学校」。閉校した小学校の校舎内に、昭和の日用品や家具、家電がずらり。懐かしい昭和の世界を体感できると評判が広がり、県内外から多くの人が訪れます。

「もっとたくさんの人に、昭和への時間旅行を楽しんでもらい、元気になってほしいです」と話してくれました。
「もっとたくさんの人に、昭和への時間旅行を楽しんでもらい、元気になってほしいです」と話してくれました。
「もっとたくさんの人に、昭和への時間旅行を楽しんでもらい、元気になってほしいです」と話してくれました。

不動産エージェントがお手伝いします!!
エイゲル
ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通9-12 TEL.019-604-3344

MS&AD MS&ADインシュアランスグループ
MS岩手株式会社
弊社は三井住友海上グループ 直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。
保険の見直しをしてみたい、介護にしっかり備えたい、皆様是非ご連絡ください。
毎年「去年と同じで」と言っている方! 1度お電話下さい、お得な情報をご提供できます。
本社 盛岡支店 019-623-2400 担当 田村
〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
久慈支店 TEL.0194-52-1551 宮古支店 TEL.0193-77-3810
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

校長 照井正勝さん
教頭 太田智子さん
たばこ屋、床屋、電器屋などが並ぶ花巻駅の2階は、まるで映画で使用されるセットのよう。
「山の駅 昭和の学校」花巻市下シ沢 86-1(旧 花巻市立前田小学校) TEL / 0198-29-4919

clean area NO SMOKING
新設 「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮 4円 パチンコ 1円 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11 TEL/019-635-0005
GOOD LUCK STORY 毎週日曜 21:54 ~ 岩手めんこいテレビにて放送中
GOOD LUCK STORY は毎週岩手で頑張っている人を紹介している番組です。
「GOOD LUCK STORY」出演者募集中!
【ホームページ】<http://www.nk-group.co.jp> 公衆 GOOD LUCK STORY 検索
お食事は そば処・楽屋へ!
(楽屋のおそばは全て十割そばです) 中華そば・丼ものメニューもごぞいませ!
営業時間 11:00 ~ 19:00
かけそば(温)



野生のコーヒーは各600円。シフォンケーキは300円。調味料にまでこだわった、野菜たっぷりの「ワンプレートランチ(850円・5食限定)」も人気です。

盛岡市山岸 1-6-2
電話 / 019-624-8631
営業時間 / 11:00 ~ 19:00
定休日 / 日曜日・祝日

茶房 居郷留(オルゴール)

大地のエネルギーを感じる 「野生のコーヒー」

盛岡市山岸にある居郷留でいただけるのは、「野生のコーヒー」。その名のとおり、エチオピアの豊かな森の中に自生するコーヒー豆を使ったコーヒーです。収穫に手間がかかることからなかなか市場に出ないという希少なコーヒーは、華やかな香りと深いコク、そしてすっきりとした後味が特徴。湧き水の原理を取り入れた特別な活水器を使ったおいしい水で1杯1杯丁寧に抽出しています。お店でいただけるほか、自宅でも楽しめる、豆や気軽なドリッパックも販売しています。米粉で作ったシフォンケーキは、米粉ならではの食感が楽しめます。



オルゴールのママ・野宮成子さんと、無給のマスター・野宮彰さん夫妻

~珈琲で過ごす時間~ Coffee特集



コーヒー専門店響(ヒビキ)が手がけた、ぜいたく空間



コーヒーは400円～。トーストメニュー(300円～)や手作りのケーキ(300円)も用意

響のオーナー・熱田純生さんは、大手コーヒーメーカーに34年勤務し、豆の買い付けから鑑定、インドネシアで豆の栽培指導にまで携わった経験を持つコーヒーの「プロ」。定年退職を機に、奥様の故郷である盛岡にコーヒー専門店をオープンさせました。高温で短時間で焼き上げるコーヒーは、産地により異なる豆の特徴が際立つクリーンな味わい。店内には、店主の長年の趣味であるオーディオスピーカーが鎮座し、ゆったりとした空間で、コーヒーとともにこだわりの「音」も楽しむことができます。お好きなCDをお持ちいただくことも可能です。



看板犬のココちゃんがお出迎え。ワンちゃんの同伴もOK



ブレンド(500円)。ランチタイムには、日替わりの「ブルーメのお弁当(1,100円)」が好評です。自家製ケーキセット850円。自家製ジンジャール550円。

盛岡市菜園 2-1-9 2階
電話 / 019-654-4666
営業時間 / 12:00 ~ 20:00
定休日 / 日曜日・祝日

カフェ BLUE MEAL

柱時計の振り子の音を聞きながらゆったりと

オープンから30年を迎える、老舗の喫茶店ブルーメ。店名の「BLUE MEAL」は、ドイツ語で「花」の意味。店内のあちこちには、店主の川島弘也さんが手塩にかけて育てた季節の鉢花が飾られています。また、店のなかでひときわ目を引くのが、70年以上前に作られたという大きな柱時計。カチコチと振り子が刻む音に耳を傾けていると、時が過ぎるのを忘れて思わず長居してしまいがち。街の喧騒を逃れて、コーヒーを一杯。至福のひとときを過ごせる、シックで落ち着いた雰囲気のお店です。



オーナーの川島弘也さん。お客様には園芸好きな人も多いとか



ポランでは全種類の豆を100g500円で販売(チランシ持参。または2回目来店からは100g400円~450円)新湖月のコーヒーは400円～。2杯目からは200円でご提供。

全国でも珍しい、手焼き焙煎を取り扱うお店。1階にある「ポラン」では、16種類の豆の中から豆を選び、好みの焼き加減をオーダーすることができ、焙煎体験(1200円)もできるほか、豆の地方発送も受け付けています。2階では、41年続いた老舗の喫茶店「湖月」を、*12月26日(1月3日)までは年末特別

手焼きコーヒーの店 珈琲焙煎ポラン、喫茶新湖月
岩手県ではここだけの、手焼き焙煎コーヒーが楽しめるお店



「NPO法人ハートピア」所属のポラン店長:下長 誉英さん(右)と新湖月店長:三浦裕樹さん(左)

自宅で、お店で。コーヒータイムを楽しみましょう

がん予防や脂肪燃焼、うつ病予防など、さまざまな健康効果を持つといわれているコーヒー。もしかしら、「おいしいコーヒーを1杯」と思う心のゆとりも、心身にいい効果を与えてくれるのかもしれない。魅力あふれるお店に足を運ぶもよし、自宅でゆったり楽しむもよし。すてきなコーヒータイムを過ごしてみませんか。

盛岡市津志田 モデルハウス公開中

地震に強い! 火災に強い!

W断熱で暖か~い住宅にしませんか?

住宅の悩みを相談しよう!

土地・建物の査定や相続・資産運用でお悩みのオーナー様、弊社プランナーがベストプランをご提案!

毎週土日は住宅相談会

0120-83-3737

Es・バイ・エルの住まい 盛岡

HPアドレス <http://www.toishita.co.jp>



モテ爺 Dandyism

機能的な
上品カジュアル



株式会社渡辺設計事務所 取締役会長 一級建築士 渡辺 力 さん(78)

今回はアクティブな年末年始のお出かけスタイルを提案。
ベーシックなコーデロイコートは、いつもより少しかけお洒落にしたい時の出掛けに最適です。生地が細かい縦うねは、動くたびに優しい光沢を導き、頑張りすぎないドレッシーさを演出。少々厚着をしても安心のゆったりデザインが、大人の貴族を引き出します。仕事でも休日でもいいねと、仕事柄人と会うことが多い渡辺さんもお気に入りの様子でした。

実は細かい千鳥模様が入っているストラックスは、上品カジュアルの定番。秋冬人気の柄を、あくまでさり気なく取り入れることでお洒落度が上がります。軽やかな印象の内側は温かい裏起毛仕様。滑らかな肌触りが心地の良い一本です。

どんな装いにも合いそうな黒のショートブーツは、完全防水のゴアテックス。協力店舗 2階紳士服売場 「MAGEMエージープラス」(シニーストアショップ)

モントーンスタイルのアクセントになる差し色アイテムを一枚持っておくと、コーディネートに便利です。襟元から覗く、白×黒のチェックシャツは無地のニットをさらに引き立たせています。

特殊なガラス繊維で作られた滑りにくいソールや、履きやすいサイドジッパーなど、シニア世代にも嬉しい機能が満載です。

そして、今回のスタイルでひときわ目を引くのは、鮮やかな赤のカーディガンです。裾のリブ編み部分が絞られていないタイプを選んで、自然にお腹周りをカバー。厚手編みに加え、脱ぎ着しやすい裏地付きなので、春先にはアウターとしても着られます。

少し派手かなと感じる、目の覚めるような赤でも、2016年は胸を張って。福を呼ぶ「申年の赤」は、差し色以上の効果があるかもしれません。

ファッションの窓

着るほどに艶が増す 手紡ぎホームスパンのオーバーコート

岩手は全国でも類を見ないホームスパンの産地だといふことをご存知ですか。Home(家) spun(紡ぐ)という名前の通り、羊毛農家が刈った毛の繊維から糸を紡いで生地を織ったのがはじまりで、明治時代にイギリス人宣教師によって広められました。

伝統的な手紡ぎ・手織りにこだわり、岩手で活躍する織手の一人、蟻川工房の伊藤さんが今回のモデル。伊藤さんが手がけたホームスパンを、ふねえとる藤原さんが仕立てた特別なオーバーコートをご紹介します。

コート一着分の生地(約5m)を作るために要する時間は、約一カ月。羊の原毛についた汚れや油をきれいに洗い落とし、染色。ハンドカード(繊維方向を揃えるブラシ)で梳いた羊毛を丁寧に紡いで糸にし、縦糸に横糸を一本一本通して生地を織っていく。気の遠くなるような工程を経て

生まれる贅沢な一品です。上質なものを長く着てほしいと、デザインはシンプルに。高めのスタンドカラーは、きっちりとした印象を持ちながら、変わりラグランスリーブや、織り糸で施したカフスと裾のハンドステッチからは、どこか愛らしさも覗きます。

前打ち合わせは比翼立って、ポタンのかけ方やベルト次第で表情が豊かに変化します。ボタンを留め、ストレートなラインを活かしてスタイリッシュに。ベルトで絞ればウエストから下がふんわりと優雅になります。

牛革のベルトの茶色は、紫を引き立て、よく馴染みます。寒さが肌を刺すこの季節。岩手が誇る伝統技術ホームスパンの暖かさに触れてみてはいかがでしょうか。

オート・ウチュールふねえとる オーナー 藤原孝子さん



伊藤聖子(きよこ)さん(蟻川工房代表織手)

手のぬくもりにも包まれているような幸せの布、ホームスパンは着るほどに体になじみ、生地表面の毛羽(けば)が取れて上品な艶が生まれます。今年より来年、来年より5年・10年先と育っていくホームスパンは、まさにスローファッションの代表格です。

いくつになっても美容を楽しみたい

断然お得 年間5回以上染めるなら.. いつも美しい大人の女性を演出する

カラー会員

美容花耶グループでは **¥30,000で1年間** 何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。

毛先までのカラーはプラス1,000円~になります。 ※表示価格は税抜きです。

ご予約 プルーテーフ tel: 0120-878098

美容花耶グループ HANAYA mod'shair BleuTerre

grande Nature ~美・心・健康を~ プロデュース 080-3692-5488 営業時間 平日10時~8時/土日祝 9時~6時

ヒト幹細胞エアーシャワーエステ

【ヒト幹細胞とは?】肌の細胞は、表皮の基底層で基底細胞が新しい細胞を生み、上へと押し上げてターンオーバーします。その下の真皮層には、繊維芽細胞があり、お肌のハリや弾力のもとであるコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸を生み出しています。この細胞たちは、新しく生まれ変わっています。この新しく生まれ変わる為に存在しているのが「ヒト幹細胞」なのです。

選べる2つのコース

90分ショートコース	¥15,000(税込)	回数券 20%off	¥12,000(税込)
120分コース	¥28,000(税込)	回数券 20%off	¥22,400(税込)

「シニアズを見た」で特別特典 25%off (1月未送 120分コース ¥21,000(税込))

出張撮影 おまかせください!!

どんな撮影が頼めるの?

写真をもっと身近に フォト・グルリット お問い合わせ 019-681-4608 メール/ info@gurritt.jp グルリット 検索

スポーツ イベント 発表会

他にもご相談いただければ撮影いたします。

Let's Play Together **NSSTAGE GROUP** あなたの人生にキャンピングカーのある生活を。

取り扱い店 エヌズ・ステージグループ本部 〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳11-8-10(シボレー盛岡内) エヌズ・ステージグループ総合受付ダイヤル ☎ 0120-489-025

ようこそ「ラストラダ」の世界へ **la strada** ラストラダ社(ドイツ)製キャンピングカー 3.0L ディーゼルターボエンジン搭載

グレード AVANTI EB ベース車種 DUCATO 車輦本体価格 **12,500,000円**

アメリカントラベルトレーラー「エアストリーム」は、長きに渡りアメリカで愛され続けているキャンピングカーのブランドです。用途に応じた豊富なラインナップを取り揃えています。

EDDIE BAUER 27R **AIRSTREAM JAPAN** 車輦本体価格 **14,395,000円**

エヌズ・ステージグループがお届けするキャンピングカーの新しい世界をあなたへ。各種ブランドのキャンピングカー&トレーラーを取り扱っております。お客様の用途、ご予算・ご要望に応じた相談も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

オフィシャル総合サイト **ns-stage.jp** エヌズ・ステージグループ 検索

※車輦本体価格には、登録に伴う諸費用、及びリサイクル料金は含まれておりません。別途必要となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。



動きやすい服装と、筋力アップで年末を乗り切ろう!

12月8日午前10時から11時30まで盛岡市青山三丁目3階の青山地区活動センター3階ホールで、平成27年度9回目の「はなまるシニア筋力アップ教室」が開かれ、70人が爽やかな汗を流しました。

この教室は、盛岡市が4月から翌年3月までの月1回実施している事前申し込み不要の簡単筋力アップ体操の教室です。概ね65歳以上を対象の教室には、毎回70人から80人が参加。体育指導員が講師で、保健師もついていて参加者は安心して身体を動かせます。

この日は、日本体調改善運動普及協会認定・コンディショニングインストラクターの中田ゆきえさんが講師で、運動の種類に上り、心肺持久力を向上させたり、脂肪の燃焼や血圧の低下させる「有酸素運動」、関節の動きをなめらかにさせる「ストレッチ」、筋力をアップさせる「筋力トレーニング」を交えた講義が人気の中田ゆきえ講師



2016年も戸塚商店を
宜しくお願ひ
申し上げます

TOMATOMA とつか
盛岡市フェザン本館 BF/ デリカタウン
TEL/019-606-4755 営業時間 /10:00~21:00
盛岡市中ノ橋通一丁目 6-8 ななっく 1階
TEL/019-624-5090 営業時間 /10:00~20:00

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

(社)全国クレーン建設業協会会員
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

有酸素運動などで体調を改善 はなまるシニア筋力アップ教室

「喉に餅を詰まらせて云々」のニュースが毎年のように聞かれます。事故の9割は60歳以上の高齢者で、重症化しやすいと言います。年齢が上がると、唾液の分泌量が減り、歯の本数

・普段の食事以上に、よく噛むように意識する
・飲み込まないうちに、次の餅を口に入れない
・餅を食べる際はお酒を控える

また、炭水化物が一度に100gも入るので、血糖値が上がります。血糖コントロールが必要なのは、自分の適切な量を担当の栄養士さんに相談しま

餅を自分で切るより、1切れのグラム数がはつきりしている市販の切り餅を利用した方がコントロールしやすいと思います。

餅を自分で切るより、1切れのグラム数がはつきりしている市販の切り餅を利用した方がコントロールしやすいと思います。

子どもたちに踊りを教えるという市内西青山の山本静江さん(84)は、「ボケ防止にも役に立ちますよ」と笑顔で話してくれました。



のどを湿らせてから食べる 血糖値にも十分注意して

「喉に餅を詰まらせて云々」のニュースが毎年のように聞かれます。事故の9割は60歳以上の高齢者で、重症化しやすいと言います。年齢が上がると、唾液の分泌量が減り、歯の本数

餅は一口で食べやすい大きさに切る
・茶や水などで喉を湿らせてから食べる

雑煮餅やあんこ餅を2切れずつ食べたとしても、餅だけで、優に450kcalになります。高齢者の方では、一日のエネルギーの30%以上は摂ることになりますので、体脂肪率が高い方は食べ過ぎに注意しましょう。

なお、市販の切り餅はメーカーによっても違いがありますが、1切れが50gくらいになっていきます。ダイエット中の方、血糖コントロールが必要な方は、のし

餅を自分で切るより、1切れのグラム数がはつきりしている市販の切り餅を利用した方がコントロールしやすいと思います。

餅を自分で切るより、1切れのグラム数がはつきりしている市販の切り餅を利用した方がコントロールしやすいと思います。

正月といえは餅。子供の頃、実家では3段の蒸し器で餅米をふかし、臼で餅をついていました。蒸し器に残ったアツアツの餅米を手にとって食べるのが好きで、母親の周りをウロチョロしている。コネ水が飛んできて、ホッペにべったりとつきました。ところで、餅と言えば、「喉に餅を詰まらせて云々」のニュースが毎年のように聞かれます。事故の9割は60歳以上の高齢者で、重症化しやすいと言います。年齢が上がると、唾液の分泌量が減り、歯の本数が減り、嚥下能力が低下してきます。餅を食べる際には、以下の点に注意し、事故にならない様にしましょう。

食品名	グラム数	目安量
ご飯	140	茶碗1杯弱
蕎麦(ゆで)	170	1玉
うどん(ゆで)	230	1玉
食パン6枚切り	90	1.5枚
中華めん(生)	90	3/4玉

また、少し寂しい感じもありますが、餅にするより、うるち米をまぜたおはぎの様にするのも良いかもしれません。どうしても餅スタイルにこだわる方は、最近では高齢者向けの餅が販売されています。餅米にうるち米や米粉等が混じっているため、かみ切りやすく、粘りやべたつきが少なく、歯にくっつきにくいのが特徴です。インターネットで「高齢者向けの餅」と入力して探すと、病院や介護施設の栄養士さんに相談するのも良いでしょう。

雑煮餅やあんこ餅を2切れずつ食べたとしても、餅だけで、優に450kcalになります。高齢者の方では、一日のエネルギーの30%以上は摂ることになりますので、体脂肪率が高い方は食べ過ぎに注意しましょう。

ご利用の輪がひろがっています! COOP いわて生協の 夕食宅配サービス

人気メニュー紹介!

大人気の定番! **ハンバーグ**

バリエーション豊かなソースがポイント。デミグラスやおろしポン酢、チーズにチリ。なんとカルボナーラも!! 色々な味が人気の理由です。

ごだりの美味しさ **鯖のみそ煮**

さかな独特の臭みを消すために、下処理にトコトンこだわりました。しっかり骨取りもしているため、骨を気にせず、おいしく召し上がれます。

★ご利用者さんに合わせて週単位や隔週のご利用、5日間のお試しもできるので、とても便利です! まずはお電話ください

お弁当コース《5日分》	おかずコース《5日分》
栄養バランスを考慮した体にやさしいおかずとご飯(160g)のセット!	多彩なメニューとボリュームに満足感のあるおかずのみのセット!
2,570円 (本体) (税込2,775円)	2,715円 (本体) (税込2,930円)
1食あたり(本体) 514円 (税込555円)	1食あたり(本体) 543円 (税込586円)

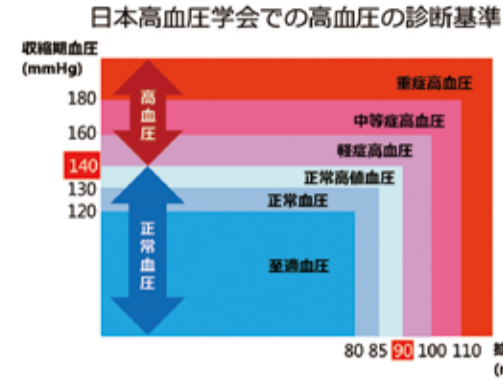
- ポイント**
- ① いわて生協の添加物基準に沿った食材を使用しています。
 - ② いわて生協の品質管理室で定期検査(微生物)し、品質衛生管理を徹底しています。
 - ③ 栄養士が、カロリーや塩分を控えめにし、5日間の栄養バランスがとれたメニューを考えています。
 - ④ 毎日の手渡しを基本としているので見守りにもつながり安心です。
 - ⑤ お留守でも専用の保冷箱に入れて指定の場所へお届けします。
- カロリー 約500kcal | 塩分 4g以下 | おかず 4種類以上
- 配送エリア ■
盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市
※上記の中でも一部お伺いしていないエリアがございます。

お問い合わせ・お申し込み **0120-194-502**
いわて生協 夕食宅配センター
〒020-0690 滝沢市土沢220-3
受付時間 / 午前9時30分~午後7時(月~金曜日)



いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患① 血圧の正常値は

今回は高血圧の診断について取り上げます。血圧の単位は、mmHg(ミリメートル水銀柱)です。血圧計には比重が大きい水銀が入っており、血管を血液が流れる音と、その時の水銀柱の高さが血圧が分かります。皆さんは血圧がいくつ以上で高血圧と診断されるかご存じでしょうか。一般的に複数回病院に来院し、診察室で座って測定された血圧が最高血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、または最低血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上の場合に高血圧と診断されます。日本高血圧学会で定義されています。日本高血圧学会での高血圧の診断基準を、また最近では精度のよい家庭用の血圧計が普及しており、自宅での血圧測定も簡単・可能になりました。年齢的あるいは家系的に高血圧が心配の方は、普段から家庭での血圧測定をお勧めします。



家庭血圧で収縮期血圧135mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上の場合も高血圧として対応が必要です。岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます。

ネコがもたらす健康効果

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

ネコを飼うと人の健康に効果があるという研究や調査結果が多数発表されています。そして、ネコが喉を鳴らす独特の「ゴロゴロ音」は、人間のストレスや不眠の解消を促し、さらには骨折の治療を3倍早くするという報告まであります。つまり、ゴロゴロ音が自然治療力を高めるということですね。古くから信仰の対象にもなってきたネコ。ネコをはじめ、さまざまな動物の持つパワーが、人の健康に役立つことを、人は昔から感じていたのかもしれない。12月分放送より

松園動物病院
各種検査・美容室・手術・入院
午前 9:30~12:30 ※(水)予約制
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄(水・日・祝)休診
やよい幼稚園 松園動物病院
松園第二病院
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

エフエム岩手 ラジオ番組
毎週 火曜日/10:55~放送中
山手先生の動物のこと
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

「この痛みは何だろう」と思ったら接(整)骨院で相談

皆さんは、ケガや痛みが出たときどうしますか。今回は、みなさんの身近にある接(整)骨院について説明をします。接(整)骨院では、専門の過程を修了し国家試験に合格した資格者が施術を行います。日常生活やスポーツで、滑ったり、転んだり、ぶついたり、捻ったりして急に痛みが出たとき、この痛みは何だろうと思ったらまず接(整)骨院に相談してみてください。

接(整)骨院には、健康保険が適用される保険適用施術と保険適用外(自費)施術があります。

《健康保険適用例》
◎接(整)骨院で骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷(肉はなれ)と判断されたとき(但し、骨折・脱臼は初回応急処置の後、継続して治療するには医師の同意が必要)
◎骨・筋肉・関節のケガや痛みで、原因がはっきりしているもの。
◎日常生活やスポーツで、滑ったり、転んだり、ぶついたり、捻ったりして急に痛みが出たとき。
◎日常生活やスポーツで、同じ動作の繰り返しや間違った動作によって、痛みが出たとき。
◎運動後の筋肉や関節の痛みも原因がはっきりしていれば治療できる。

《健康保険適用外例》
◎不定愁訴(原因不明な諸症状)
◎自律神経失調症
◎疲れからくる倦怠感
◎単なる肩こり
◎疲労回復や慰安を目的とした受診
◎仕事や通勤途中のケガ(労災保険適用)
◎交通事故によるケガ(自賠責保険適用)
◎接(整)骨院によって、保険適用外にも対応できる自費施術を用意している場合もあります。

やすがひら整骨院
019-613-5830 盛岡市月が丘 1-29-1
やさしい施術で早期改善!自由診療できます!
診療時間 月火水木金土日祝
9:00-14:00 ●●●●●●●●●●
16:00-20:00 ●●●●●●●●●●

「盛岡市月が丘やすがひら整骨院 安ヶ平慎功院長の談話から」
身体にうれしい栄養成分がたっぷり
『すだちと乳酸菌のちから』好評発売中!
株式会社 共栄薬品
0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

ご自宅空家の売却 ご相談下さい!
居住中も可 相談無料 秘密厳守

- 遊休不動産になっている
- 共有の不動産になっている
- 誰も住んでいない
- 維持管理が大変
- 売却して引っ越したい等

TEL.019-653-9515 岩手県盛岡市加賀野 2-8-24
ESTEST 株式会社 エストエスト

美味しい新メニュー、三陸温麺が登場しました。どうぞ!!
三陸温麺
美食パスタ・椿の森Mini
019-622-9888

清次郎 SEIJIRO 田清魚店直営
2016年の始まりは、ご家族・お仲間と清次郎のお鮓を笑顔とともに!
三陸でその目に水揚げされた魚介や、毎朝市場で仕入れる新鮮な魚介を使ったお鮓をお届けしている「回転鮓 清次郎」。
県内5店舗の清次郎では、その月で一番のお勧めを「今月の一皿」として価値ある一皿をお届けしています。詳しくは、清次郎各店へお出掛けください。

～回転鮓清次郎は岩手県内に5店舗～

【フェザン店】
盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F
TEL 019-654-8015
フェザン店 長岡真宏 店長

【盛岡津志田本店】
盛岡市津志田町2-1-60
TEL 019-639-2815

【北上店】
北上市有田町7-10
TEL 0197-63-2815

【イオンモール盛岡南店】
盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南1F
TEL 019-656-6555

【水沢店】
奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1
TEL 0197-51-8585

毎日新鮮活魚入荷中!!
70kg越 幻の魚アブラボウズ!!
おすすめボードも
チェックしてくださいね。

各店舗ごとにメニューが異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://sushi.seijiro.jp> 清次郎 検索

50年の歩みと数々の受賞 三本柳柳寿会(見前地区)



多くの方が参加した50周年式典と祝賀会

きな励みとなりまし
た。ふれあいと生き
がいの向上に努め、
地域社会の発展に寄
与したとして、優良
老人クラブとして表
彰されています。今
年は2月にも、市老
人クラブ大会で団体
賞を受賞。ほかに、
平成21年度から6年
連続で、会員加入促
進キャンペーン達成
の表彰も受けていま
す。福祉施設の慰問、
沿岸被災地への支援
活動、資源回収など
のほか、月1回のサ
ロン活動集会「悠遊タイム」
も開催。さらにこれら
の活動内容は毎月発行の会報で
きめ細かく紹介。数々の受
賞にふさわしい活発な活動
が行われています。

小野勝朗会長
会員101人・昭和41年創立
設立50周年の記念式典が
10月6日、三本柳温泉
館で盛大に開催。「半世紀
の歩みを大切に、今後の発
展を目指そう」と思いを新
たにし、続く祝賀会では歌
や踊りが華を添え、楽しい

老人クラブ訪問

盛岡市老人クラブ連合会事務局
盛岡市総合福祉センター2F ☎6542180

高齢者も「学んで挑戦」

アクティブ・シニア学習セミナー開催

岩手県内の高齢者が、こ
れまで体験してきた知識や
趣味を活かしながら、いろ
いろなことに挑戦してきた
方々の集いアクティブ・シ
ニア学習セミナーが、この
ほどアイーナ内で行われま

地域の中で高齢者の生き
がいを実践している
方々と、知恵の交換をしな
がら、次の活動に活かした
かと思っているグループの
事例発表は、「私も何かやっ
てみたい、役に立
ちたい」という気
持ちにさせられる
時と場でした。
あなたも参加し
てみませんか、と
呼びかけられてい
るようで、みんな



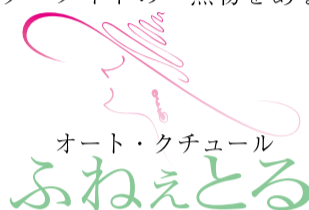
年齢を感じさせないパフォーマンスを披露
してくれた岩手さん。
大道芸を披露してくれた
岩上敏一さん(72)は、岩
泉町で仕事をしながら、横
のつながりを結ぶきっかけ
をつくれたらいいなと考
えて8年前から始めた大道芸



様々なグループの活動を真剣に聞き入る参加者

がお友達になれる機会とし
て行ってみる価値がありま
した。
何もできないからと引
込んでいることなく、生き
がいを探しに、お友達づく
りに出かけることは、元氣
のもとになると思いまし
た。
T・H

オーダーメイドの一点物をあなたに



オート・クチュール
ふねえとる
盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

いわてシニアネット便り《1月の西部公民館パソコン教室》

- デジカメ活用①取込・加工・・・13日(水)10時～15時
- ワード中級・・・15日(金)16日(土)10時～16時
- 初めてのタブレット端末・・・19日(火)10時～16時
- エクセル初級・・・26日(火)27日(水)10時～16時
- パソコンお助け相談会・・・29日(金)10時～15時

いわてシニアネットは毎週1回 盛岡市天
昌寺町の事務所内でIT講習会を開催し
て皆様の疑問質問にお答えします。お気
軽にご来場ください。

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288

NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60 ☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンや
プリンター等OA機器を
安全に廃棄するサービ
スです。

【廃棄対応品目】
パソコン、OA機器の全
般に対応しています。
・パソコン
・ディスプレイ
・プリンタ など

株式会社 リードコナン
TEL. 019-656-5300
〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
FAX 019-656-5333
詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

今がお買い得キャンペーン!

33% OFF

ポータブルトイレ(座楽)
ラフイーネ

希望小売価格: 29,160円(税込)
介護保険適用1割負担の場合
¥1,980(税込)

¥19,800(税込) 30% OFF

座楽アウポットベシックタイプ

希望小売価格: 55,080円(税込)
介護保険適用1割負担の場合
¥3,300(税込)

¥33,000(税込) 40% OFF

家具調トイレ(座楽)シャワポット

希望小売価格: 144,900円(税込)
特別価格
シャワポット ¥100,000(税込)
介護保険適用1割負担の場合 ¥10,000(税込)

019-675-1531

冬でもあったかいは なんでだろ...?

冬は厚着をして、ストーブを点け、こたつに入る...
北国では定番のスタイルですが、高機密高断熱住宅
ではその必要はありません。

高機密・高断熱住宅とは?
高断熱高気密住宅とは、壁・床・天井などに断熱材を使って高い断熱性
気密性を実現した住まいのことです。外気を遮断し、暖かい空気を室内
に循環させることにより快適に過ごせるという理想の住まいです。

発泡ウレタンで冷気を
シャットアウト!

例えばどんなこと
をするのかな??

断熱材といえばグラス
ウールが主流ですが
私たちは発泡ウレタン
を推奨しております。
外壁の内側に吹き付け
るので断熱効果が高く
経年劣化にも強いのが
特徴です。また、柱や
壁を支える接着剤の代
わりにもなり、家全体
の強度が増します。

簡単作業で
絶大な効果!

株式会社 昭和建設
TEL.019-646-5866 (代) e-mail: office@showa-k.info

2015年12月「新型日産リーフ」発売開始!

NEW 航続距離280kmを実現する、大容量30kWh駆動用バッテリーを新開発

JC08モード 280km
一充電走行距離

従来型 228km

新しい日産リーフが走り出します。
新開発の30kWh駆動用バッテリーを
搭載して、フル充電からの航続距離は
280kmを実現。
もっと気軽に毎日乗れる。もっと遠く
へ走って行ける。ますます身近で便利
な電気自動車になりました。

日産は、30kWhという大容量の駆動用バッテリー開発に最先端テク
ロジーを結集。これまでと同じ体積を維持しながら、航続距離の延長に
欠かせないバッテリー容量のアップに成功しました。

すでに15,000基以上。
全国で充電器の設置が加速中です。
さあ、電気自動車に乗って日本のどこへでも。

急速充電時間は
約30分

リチウムイオン
バッテリー容量保証

新開発の30kWh駆動用バッテリーは、充電性能も大幅に向上。
容量アップを図りながら、充電時間は従来の24kWh駆動用バッテリー
同様のわずか約30分。

先進テクノロジーにより耐久性も改善した30kWh駆動用バッテリー。
バッテリーの寿命性能も向上したため、「8年160,000km」の容量保証
が可能になりました。

日産ゼロ・エミッションサポートプログラム 4つのサポート
をパッケージ

①EVカーライフサポート ②ITサポート
③メンテナンスサポート ④エマージェンシーサポート (個人向けサービス)

スタンダードプラン 高速やコンビニ等全国4,200基の急速充電
スポットで充電し放題のお得なプランです。
5年間、月々3,000円(税別) ※お申し込みは新車購入時に限ります。

ライトプラン 日産販売店のみで無料充電ができる
お手軽なお得なプランです。
5年間、月々1,429円(税別)

盛岡日産モーター(株)本店
〒020-0863
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5
Tel.019-635-1124

盛岡北店
〒020-0125
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

県内在住者によるジャズライブ 盛岡・BLUMEで開催



演奏者とお客さんの距離感はなく、会場は盛り上がりを見せた。

去る12月5日、北島貞紀さん(63歳)は、盛岡市菜園にある盛岡市在住のプロジャズバンド「Smile Cats」のジャズライブ「あの頃僕はパンドマンだった」(盛岡タイムス刊)の著作や、ラジオパーソナリティとしても活躍しています。

「北島貞紀&Smile Cats」のジャズライブが開催されました。実力派シンガー・熊谷絵美さんをゲストボーカルに迎え、会場はたくさんのお客さんで賑わいました。

中国故言の叢智



文芸評論家 吉見正信

「両者相舎ツルヲ肯ゼズ、漁者得テ之ヲ併セ捕ラウ」その出典は、前漢紀元前二十六年に、劉向が朝廷から命じられて編じた『戦国策』である。その内容は、周の元王元年(前四七六)から、秦の始皇帝二十五年(前二二三)に六国が滅びるまでの、二百五十余年にわたる、『遊説の士』が建築した一例である。

目。ベースの桜井勝さん、ドラムの山内協さん、ギターの北田きたろうさんに、よるSmile Cats とともに、毎回熱いステージを繰り広げています。

七人が熱弁ふるう

盛岡市老人の意見発表大会

平成27年度第34回盛岡市老人の意見発表大会が11月13日、盛岡市駅西通りの市民文化ホールで開催されました。昭和57年から毎年開催されてきた同大会には、延べ581名が応募。高齢者の皆さん



結びに「よみがえれ、三陸海岸。忘れまい、三陸大津波」と力強く訴えた高橋康二さん。

意は、二者が無暗に争っているだけでは、第三者である他者強大な秦に、その『利』を横取りされてしまつてを戒めた建築策である。蘇代が言うには、「ここへ来る途中に、易水(川の名前)のほとり、鳥の『しぎ』と大蛤の『どぶが』が争い、どぶがは絶対にしぎの長い口を挟んでなさず、しぎも何とかが肉を食さんと無駄な時を過ごしていたため、いつまでも相手を食することができないでいました。そこへ『漁父』が来て、両者を簡単に捕獲してしまいましたよ。」と、一強多弱な勢力関係で、あ

盛岡のかっこいい「オヤジたち」が生み出す音楽を聞いて下さい。

この日は、事前の審査を通過した7人が意見を発表し、詰めかけた約450人の聴衆が耳を傾けました。

発表者は、題名「忘れまい!三陸大津波」市内箱清水の高橋康二さん(86)、「我が家のルーツを訪ねて」東桜山の多田晃さん(84)、「西南開墾地域の発展に夢馳せて」向中野の藤原武利さん(78)、「十二古城について」本町通の尾形哲夫さん(89)、「家庭教育という教育」北松園の大河原静子さん(70)、「高齢者の役割」城西町の工藤一男さん(89)、「人生これからだ」紫波町の細田勤さん(84)の7人で、一人あたり10分の持ち時間で熱弁を奮いしました。

読者のコーナー

- 〔川柳〕 トキメキがほんのり香る古希の紅 沖繩の海を疑似餌に飼いならす 盛岡市 小原金吾
- 湯たんぽに朝の洗顔助けられ 盛岡市 吉田亨子
- 残り火がくすぶっている置き手紙 消しゴムがわたしの時間消しにくる 滝沢市 田中士郎
- 今一度叩いて見た、モールスを 八十路越え今だ忘れぬトッパン 盛岡市 小泉トキミ
- 口内炎好きな煎餅責め道具 頻尿と母は答えり目医者にて 盛岡市 大谷朱美
- 雨あがり傘が変身杖となり 見学を捨てておろりてハバになる 滝沢市 青木ミサ子

文芸作品募集

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- 講演会「認知症とともに生きるということ」 講師:(公社)認知症のひとと家族の会宮城県支部 丹野智文氏 内容:講演会とパネルディスカッション 日時:平成28年1月30日(土)午後1時~3時30分 場所:盛岡市民文化ホール 定員:1000人(申込み不要) 参加費:無料 問い合わせ:盛岡市保健福祉部長寿社会課 Tel.019-613-8144
- はなまるシニア筋力アップ教室 内容:簡単筋力アップ体操 参加費:無料 対象:概ね65歳以上の方(申込み不要) 持ち物:中ズック・タオル・水分 ①平成28年1月12日(火) 午前10時~11時30分 青山地区活動センター3階ホール ②平成28年1月19日(火) 午後1時30分~3時 盛岡市保健所1階プレイルーム ③平成28年1月20日(水) 午後1時30分~3時 都南公民館1階小ホール 問い合わせ:盛岡市保健福祉部長寿社会課 Tel.019-613-8144

イベント情報

- 盛岡てがみ館 特別展「ラフレター展」 日時:平成28年1月20日(水)~4月26日(火)9時~18時 場所:盛岡てがみ館展示室(プラザおでっぺ6階) 入館料:一般200円 高校生100円 中学生以下及び盛岡市在住65歳以上無料 問い合わせ:盛岡てがみ館 Tel.019-604-3302
- ご近所支え合い活動助成金 受付期間:平成28年2月5日(金) 必着 助成額:5~30万円 (初年度は上限30万円、次年度以降の上限は15万円) 活動事例:(高齢者が行う活動、または、高齢者を支える活動)(地域活動)地域活性化のイベント、地域住民の交流をはかるための世代間交流事業(保健・福祉活動)健康相談・指導活動、医療・健康などの知識普及活動(環境保全活動)環境学習、花壇づくり(健康づくり活動)健康づくりの実践活動、講演会 問い合わせ:高齢者社会貢献活動サポートセンター Tel.019-606-1774

読者プレゼント

・ご応募される方へ宛先は〒020-00024 盛岡市菜園2-1-9 株ウインドクロス内です。郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、どこでシニアズを見たかを記載下さい。いずれも1月15日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



素肌にスッと溶け込むような心地よい浸透感。厳選ブレンド素材が美しいツヤベールとなって豊かなうらおいと輝きを持続。モニタープレゼント3名様。郵便はがきに「PRIOR オール」希望と書いてご応募下さい。



さらさら上質なコク、乾杯や食前酒にも相応しい華やかな限定醸造ビールです。24缶入りを1名様に。郵便はがきに「YEBISU」希望と書いてご応募下さい。



どぶろく特有の甘さと酸味を備えた低アルコールで甘口のお酒。杜つあんが酒蔵の奥でトロトロと仕込んだ隠し酒。720ml入りを3名様に。郵便はがきに「とらまつ」希望と書いてご応募下さい。

60才以上がお得! さらに同伴者もお得!
愛真館シニアプラン
 期間/2016年1月4日~3月31日(土曜・休前日除外)

プライベートな時間を重視
 ご夕食はお食事処にて、女性に好評の椅子テーブル席をご用意しております。四季折々の旬を盛り込んだ和食膳をお楽しみください。

貸切風呂 西館 5F サウナ付
 つるの湯[22坪]・かめの湯[13坪]
 ご利用料金/各1,200円(税込・45分)
 ご利用時間/11時~21時45分まで

1室大人2名様~5名様まで 同一料金
 平日 1室2名様以上の場合 お一人様 **7,800円** (税別)
 ※料金には1泊2食付、サービス料込み ※消費税別、入湯税別(150円) ※本館または西館のご利用です。 ※お一人様1,000円(税別)増して、別館にグレードアップできます。 ※土曜・休前日除外となります

平日限定/1日限定3室
 1名利用可能3,000円(税別)増

盛岡駅発(予約制) 無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発(愛真館行き) 10:15/14:45/16:00(約25分)

愛真館 TEL 019-689-2111 〒020-0055 盛岡市繫字塗沢40-4

2016.1月号 無料配布

【月刊148号】次号/1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
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ/箱崎愛郎
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介/細田睦

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 シニアズ 検索



岩手のスケートキッズを指導して55年
子どもの笑顔が元気の秘訣

岩手県スケート連盟 普及部・部長
長澤 町子さん (75)

「膝をやわらかく使って」「バランスをとって」「ほら、気をつけて」。取
材したこの日、完成したばかりの盛岡市アイスリンク
の氷上で、やわらかな笑顔
で子どもたちを指導してい
たのは、盛岡市スケート連
盟普及部部長の長澤町子さ
ん。学校体育を主体に、55
年の長きにわたり、岩手の
子どもたちにスケートの楽
しさを教えています。

「子どもたちが『一歩踏
み出す勇氣』を持てるよう
な言葉を探しながら指導し
ています。できた！って、
目を輝かせる子どもたちの
笑顔が大好きで、それが元
気の秘訣なんです」



昭和27年頃、凍結した田んぼでスケートを楽しむ長澤さんと友人たちの写真。尻餅をついているのが長澤さん。ほとんどの子どもたちが「下駄スケート」や「長靴スケート」で遊んでいた時代です。

「体を動かすことが好き
で、運動が得意だった長澤
さんは、中学から大学まで
は投てきの選手として活
躍。大学卒業後は体育教員
となり、氷上で楽しむス
ケートフォークダンスや
グループで滑るドラムス
ケートティングなどの指導に
携わるようになりました。
「競うのはあまり好きで
はなく、みんなで楽しく
やるのが好き」と話す長澤
さん。主にグループスケー
ティングを指導してきたの
は、そんな理由から。

「子どもたちが『一歩踏
み出す勇氣』を持てるよう
な言葉を探しながら指導し
ています。できた！って、
目を輝かせる子どもたちの
笑顔が大好きで、それが元
気の秘訣なんです」

複合型福祉施設【福祉避難所】
ベルグーロの
業務拡張にて職員募集!



盛岡市のスポーツ少年団の子どもたちと一緒に

滝沢市初の小規模多機能型住宅介護施設が
平成28年6月オープン! 予定
雄大な岩手山を望む、自然豊かな広大な小岩井農場近隣、
盛岡駅から電車10分!ニュータウン内で働いてみませんか!

「介護の職場」にもっと笑顔を!
相談無料 雇用管理改善で
職員間のコミュニケーション不足、離職率の高さ
などを抱えている事業主のみならず、
専門家による「雇用
管理改善」に取り組んでみ
ませんか。
ヒロキャリアスタッフで
は、厚生労働省の委託事業
として、介護事業所の雇用
管理改善を通じた「魅力あ
る職場づくり」をサポート
しています。
社会保険労務士や中小企
業診断士などの専門家が、
労務や雇用管理に関する相
談に対応。「働く環境」をよ
りよくなるためのアドバイ
スを行います。
相談は無料。まずは気軽
に問い合わせを。

「介護の職場」にもっと笑顔を!
相談無料 雇用管理改善で
職員間のコミュニケーション不足、離職率の高さ
などを抱えている事業主のみならず、
専門家による「雇用
管理改善」に取り組んでみ
ませんか。
ヒロキャリアスタッフで
は、厚生労働省の委託事業
として、介護事業所の雇用
管理改善を通じた「魅力あ
る職場づくり」をサポート
しています。
社会保険労務士や中小企
業診断士などの専門家が、
労務や雇用管理に関する相
談に対応。「働く環境」をよ
りよくなるためのアドバイ
スを行います。
相談は無料。まずは気軽
に問い合わせを。

花巻温泉 2館共通プラン
ホテル紅葉館・ホテル花巻
冬休みファミリープラン
平日1室 4名様 (大人2名+お子様2名)の場合 期間2016.1/31日まで
1泊2食 お一人様(大人) 9,400円
料金例 9,400円×大人2名+4,700円×小学生1名+1,000円×幼児1名=合計 24,500円
夕食 ホテル紅葉館・ホテル花巻共通 かに&牛ステーキ食べ放題開催中!!
朝食 かに雑炊が好評!和洋バイキング