

2016.2月号 無料配布

【月刊149号】 次号/2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: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@sensorsnet.jp  
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735  
【編集チーム】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/細田陸

# 大人のための情報紙 シニアズ

# Senior's

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

あなたの輝く文化生活を応援します  
文具・画材・額縁・インテリア

**平金商店**  
**パステル館**

着町ななっく4階



世界の一류選手らと同じモデルのスキー板を自在に操る浅田さん

シーズンになると、週6回はスキー場に足を運ぶというアルペンスキーヤーの浅田さん。

多いときで年120回もスキー場にきたこともあるほど。4万数千円のスキーシーズン券は、1日に換算すると400円程度になるため、負担感なくスキーを楽しんでいます。

7人兄弟でスキーをやっているのは自分ひとりだけだそう、10歳でスキーを始めた頃は、岩山パークスキー場や、川原の土手で滑っていました。学生時代はバレーボール部で汗を流し、スキーはウインタースポーツとしてゲレンデで楽ししくシユプールを描く程度でした。

盛岡市の職員になってから本格的にアルペンスキー競技に魅せられ、所属していた水道部でスキークラブをつくりました。当初は、「ここ曲れるか」、「曲れないならワックスは塗るなよ。速過ぎて曲れなくなるぞ」と会話をするクラブ員たちの腕も、次第にレベル



白亜スキー倶楽部・安比部会有志の皆さん

アップ。東北6県12チームからなる水道部のスキー大会で好成績をあげるようになり、スポーツ店主のスキークラブでも練習を積んだ浅田さんは、同スキー大会の10歳刻みの年齢別の部で15回の優勝を誇ります。年齢別競技が40歳以下の1部と40歳以上の2部の戦いで、2位とか3位どまりでした。

定年退職後、ただゲレンデを滑るだけでは飽きてしまうので、現在は、社会人のクラブチーム「白亜スキー倶楽部」に所属し、ゲレンデにポール(旗門)を立てたコースでタイムを競う、アルペン競技の練習で汗を流しています。

毎年3月下旬から4月上旬に開催されるマススターズ・スキー大会では、過去に入賞賞品で12万円のスキー板をゲットしたこともあり、今年もエントリーに向けて練習に励んでいます。

シーズンオフは、ドライブが趣味で、年間3万5千キロから4万キロ近く運転するため、9年目を迎える愛車の軽四輪の走行距離は28万キロを超えています。

日光を日帰りにしたこともあるという浅田さんは、竜飛岬や大間にはよく出かけるそう、目的の道の駅に着いたらトイレを借りて、ジュースを飲んで帰ってくる程度です。飯は持参するので、出費はガソリン代くらいですね」と笑って話していました。

長時間の運転でも背中や腰が痛くならないようにと手に入れた車のシートは、インターネット・オークションで定価の3分の1で購入。一流メーカーのヒーター付電動シートが、とても気に入っていると笑顔で話してくれました。

シーズンになると、週6回はスキー場に足を運ぶというアルペンスキーヤーの浅田さん。

多いときで年120回もスキー場にきたこともあるほど。4万数千円のスキーシーズン券は、1日に換算すると400円程度になるため、負担感なくスキーを楽しんでいます。

7人兄弟でスキーをやっているのは自分ひとりだけだそう、10歳でスキーを始めた頃は、岩山パークスキー場や、川原の土手で滑っていました。学生時代はバレーボール部で汗を流し、スキーはウインタースポーツとしてゲレンデで楽ししくシユプールを描く程度でした。

盛岡市の職員になってから本格的にアルペンスキー競技に魅せられ、所属していた水道部でスキークラブをつくりました。当初は、「ここ曲れるか」、「曲れないならワックスは塗るなよ。速過ぎて曲れなくなるぞ」と会話をするクラブ員たちの腕も、次第にレベル

アップ。東北6県12チームからなる水道部のスキー大会で好成績をあげるようになり、スポーツ店主のスキークラブでも練習を積んだ浅田さんは、同スキー大会の10歳刻みの年齢別の部で15回の優勝を誇ります。年齢別競技が40歳以下の1部と40歳以上の2部の戦いで、2位とか3位どまりでした。

定年退職後、ただゲレンデを滑るだけでは飽きてしまうので、現在は、社会人のクラブチーム「白亜スキー倶楽部」に所属し、ゲレンデにポール(旗門)を立てたコースでタイムを競う、アルペン競技の練習で汗を流しています。

毎年3月下旬から4月上旬に開催されるマススターズ・スキー大会では、過去に入賞賞品で12万円のスキー板をゲットしたこともあり、今年もエントリーに向けて練習に励んでいます。

シーズンオフは、ドライブが趣味で、年間3万5千キロから4万キロ近く運転するため、9年目を迎える愛車の軽四輪の走行距離は28万キロを超えています。

日光を日帰りにしたこともあるという浅田さんは、竜飛岬や大間にはよく出かけるそう、目的の道の駅に着いたらトイレを借りて、ジュースを飲んで帰ってくる程度です。飯は持参するので、出費はガソリン代くらいですね」と笑って話していました。

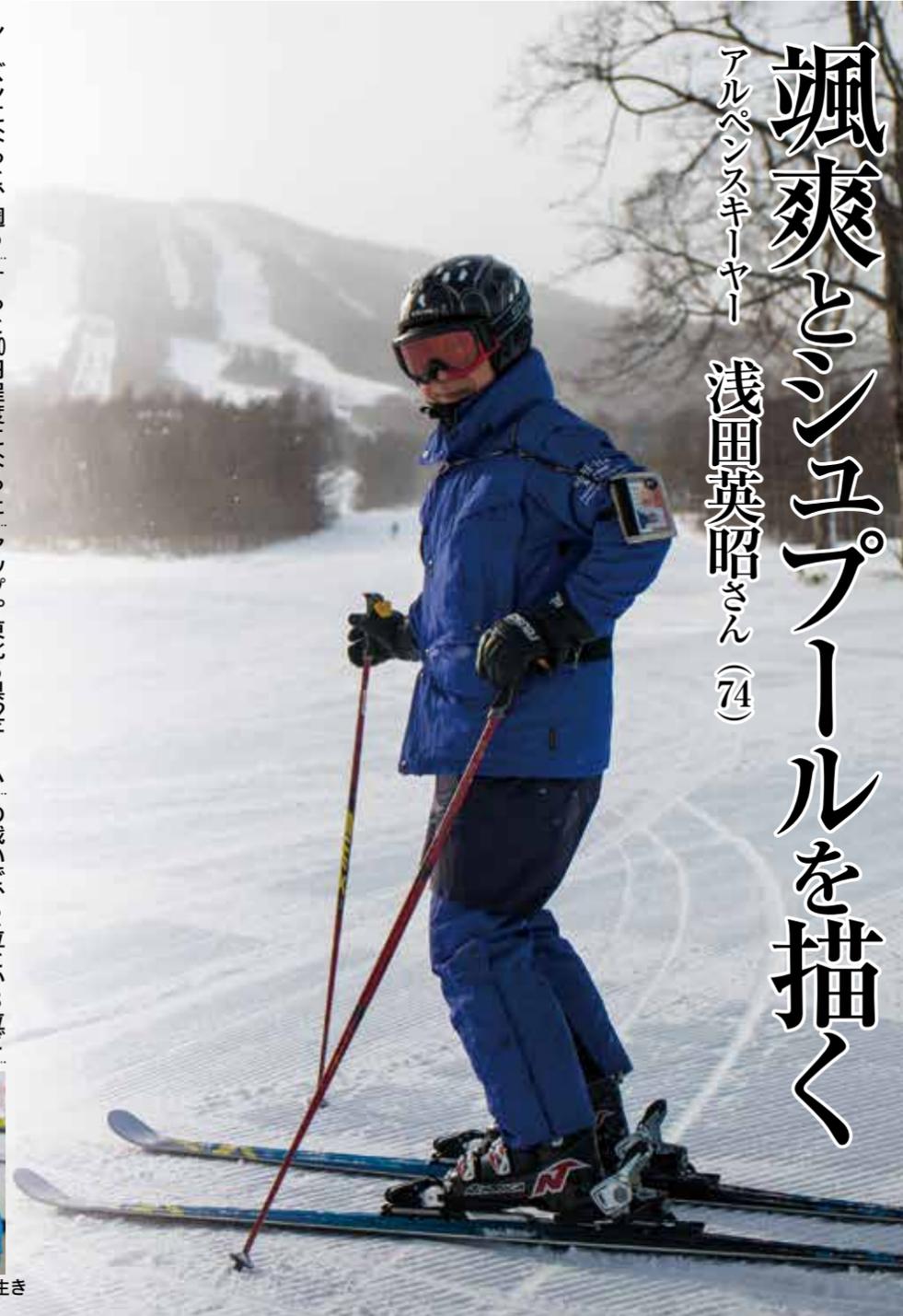
長時間の運転でも背中や腰が痛くならないようにと手に入れた車のシートは、インターネット・オークションで定価の3分の1で購入。一流メーカーのヒーター付電動シートが、とても気に入っていると笑顔で話してくれました。

日光を日帰りにしたこともあるという浅田さんは、竜飛岬や大間にはよく出かけるそう、目的の道の駅に着いたらトイレを借りて、ジュースを飲んで帰ってくる程度です。飯は持参するので、出費はガソリン代くらいですね」と笑って話していました。

長時間の運転でも背中や腰が痛くならないようにと手に入れた車のシートは、インターネット・オークションで定価の3分の1で購入。一流メーカーのヒーター付電動シートが、とても気に入っていると笑顔で話してくれました。

日光を日帰りにしたこともあるという浅田さんは、竜飛岬や大間にはよく出かけるそう、目的の道の駅に着いたらトイレを借りて、ジュースを飲んで帰ってくる程度です。飯は持参するので、出費はガソリン代くらいですね」と笑って話していました。

長時間の運転でも背中や腰が痛くならないようにと手に入れた車のシートは、インターネット・オークションで定価の3分の1で購入。一流メーカーのヒーター付電動シートが、とても気に入っていると笑顔で話してくれました。



## 颯爽とシユプールを描く

アルペンスキーヤー 浅田英昭さん (74)

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

介護の人手不足解消法は 2月17日、追加セミナー

その一環として、1月19日に第1回「なぜ介護施設はスタッフが辞めないのか?」と題したセミナーを開催しました。

同セミナーが好評のため、2月17日午後にはアイーナ5Fで追加セミナーの開催も予定しています。内容は社会労務士で山田総合労務事務所所長の山田裕幸氏による「高定着率促進事業事務局」の特別講演をはじめ、ケアスタッフサービスで検索

加ください。問い合わせ

(株)ヒロキキャリアスタッフ  
人材不足分野における人材確保のための雇用管理改善促進事業事務局  
Tel 019-623-0707

その他、岩手労働局や盛岡公共職業安定所による講演も行います。

介護事業所の方や、新たに介護事業所を開設予定の方も対象になっていますので興味のある方はぜひご参加ください。

不動産エージェントがお手伝いします!!

**エイゲル**

売却 賃貸 仲介 管理 査定

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

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**

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

**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



お手持ちの古い立爪リングが、職人の手によって蘇ります。

20年、30年、40年前...愛するご主人からプレゼントされた宝飾品。今はタンスの奥に眠っている、なんでもかもあるかと思いきや、愛のこもった宝飾品そのままにするのは勿体ないですね。



「以前の装飾品のデザインは大きく見れば良い」という時代でした。今となっては、デザインが洗練されたデザイン... 宝石は神が与えてくれた美しいもの。それを身に付けて毎日を楽しめること、は、とても幸せなことです。

### 生まれ変わる宝飾品



時計 & 宝石 道又 兼ね備え 新たな新しいデザインに 変身！

お問い合わせてください [近郊の方送迎可能] 住居/岩手県盛岡市632-14 定休日/月・火・水・木・金

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

グリーンピール 30%off (2days 3daysは対象外)

全国雑誌「CRASSY」3月号掲載記念特別価格 初回 税込 ¥33,300 10回 税込 ¥29,970

ヒト幹細胞エアージェル エステ 税込 ¥28,000 税込 ¥19,600

3月まで ★各コース リピーター様 各2回まで

初回 税込 ¥33,300 10回 税込 ¥29,970

ロイヤルハーブデトックスラップ (全身+脚)

## 4代目 新型プリウス誕生!!

### JC08モード 走行燃費 40.8km/ℓ 達成

国内のみならず世界中で愛用されているクルマです。多くの著名人も愛用するほどの人気があり、そのプリウスといえ



まずは試乗をして皆さんご自身で新型プリウスの良さを体感してみてくださいいかがでしょうか。

「ハイブリッドカー」「エコ」の象徴ともいえるプリウスが、フルモーターエンジンにプリウスといえれば若者からシニアの方にも幅広く支持され、今やスのフルモデルチェンジとなれば皆さんも関心を持たれているのではないでしょ



もちろんプリウスの代名詞ともいえる燃費はJC08モード走行燃費40.8km/ℓを達成し、旧型の32.6km/ℓを大きく上回りました。燃費が良く経済的なところはこれまでを継承しつつ新型車にはこれまでに無い嬉しい進化があります。それは、待望の4WD(E-Four)が登場したこと。雪国岩手に住む私たちには本当に頼もしいモデルの登場です。

時にはFF(前輪駆動)走行状態を維持し、必要に応じて電子制御でリヤ駆動のモーターを作動させる仕組みです。だから4WDでも旧型プリウスの燃費を超える34.0km/ℓを達成しています。乗り心地や静粛性だって進化しているし、いのちを守る安全装備も最先端の域にあるのが今回の新型プリウスです。単に燃費が良いハイブリッドカーだからではなく、本当にいいクルマだから乗りたい。そんな価値観を兼ね備えているクルマに仕上がっています。

いくつになっても美容を楽しみたい

断然お得 カラー会員

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

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 プルーフ tel: 0120-878098

美容花耶グループ Hanaya defi mod's hair Bleu Terre

NEW PRIUS

〈燃費〉世界No.1 40.8 km/ℓ JC08モード

E-Four 34.0 km/ℓ JC08モード

全店に試乗車をご用意!!

Photo:プリウス 1.8 A "ツーリングセレクション" E-Four 車両本体価格 3,121,200円(税込)

岩手の冬に強いハイブリッド E-Four 電気式4輪駆動方式

雪道も安心!

18年間の信頼と実績!! 1997年、初代プリウスは岩手トヨタからスタートしました。

岩手トヨタ

本社 / 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂4-12-11 TEL019-641-7111 http://toyota-dealers.jp/02201/ お客様相談テレフォン ☎0120-133353

回転船 清次郎

三陸でその日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膳をお届けしている「回転船 清次郎」。

明治九年創業の魚屋「田清魚店」直営のグルメ系回転船店として 膳ネタはもちろん、シャリも岩手県産にこだわり、地産地消に力を入れています。

清次郎にてお食事のお客様は 店内特製恵方巻が食べられます

今年のお恵方は 南南東 清次郎の恵方巻で2016年も幸せに! 清次郎各店では恵方巻のご予約受付中です

回転船 清次郎は岩手県内に5店舗

【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

【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

【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

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

イオン店限定のお子様プレートをご用意しています。

三世代で清次郎のお膳をおたのしみください。

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

清次郎の旨いネタに いいね! 清次郎グループfacebookやってます

# モテ爺 Dandyism

## 芽吹きの季節感をファッションに



野宮 彰さん(68) コーヒーショップ「茶房 居郷留」無給のマスター

吹きさらす北風に体を縮こませてしまふ日々ですが、もうすぐ立春。待ち遠しい芽吹きの季節感をファッションに少しずつ取り入れたい時期です。今回は1921年にニューヨークで創業したアメリカンカジュアルの原点、MCCREGORのトータルコーディネート、ライトなミリタリースタイルをご提案します。

撥水加工を施したカーキ色コートは軽くて温か。ライナーベストは取り外し可能なので、進む季節にも対応できます。作業着みたいでなかなか選べないという方も多いカーキやオリブなどのアースカラーは、グレーと相性◎。髪がシルバーグレーに変化するシニア世代にこそ、おすすめの色といえます。

親しみやすいデニムのボトムはストリートタイプ。シューズのハイカットに合わせ、さり気なくロールアップすれば、若々しい印象が高まります。

軽やかな淡いシャンブレー(平織り綿布)シャツから覗くのは、赤×黒のボーダーインナー。無地と柄の組み合わせが立体感を生み、軽快さが増します。

モデルの野宮さんは、奥様がオーナーを務めるコーヒーショップのマスターとしてお店を切り盛りしています。普段から帽子が好きで、キャップ、ハット、ベレー帽、ハンチングなど、約20個ものアイテムをお持ちです。大人カジュアルスタイルのコツを押さえつつ、大好きな帽子を取り入れれば、お洒落の幅がさらに広がります。

同系色のチェック柄マフラーを肩からかけるだけで、面積が大きくなりがちなコートのカラーアクセントとなり、引き締め効果も期待できそうです。



ラフなコートやデニムに、あえて清潔感のあるアイテムを合わせていく。それが洗練されたカジュアルスタイルを楽しむモテ爺の着こなしポイントです。

# ファッションの窓

## 岩手の風土と伝統技術で士気を高めるツイードスーツ

今回は凍える冬を暖かく包むホームスパン第一弾。モデルは岩手でホームスパンの伝統を継承し続けている、株式会社みちのくあかね会の高橋比奈子さんです。

みちのくあかね会は、戦後、夫や家族を失った多くの女性たちに「生きる糧と希望を」という、岩手県初の女性員会議員横田チエの志からはじまりました。ホームスパン技術日本一とされた及川全三の弟子、福田ハレの指導のもと「盛岡婦人共同作業所」が立ち上がり、以来、世界で類を見ない産業として、岩手の地で息づいています。

原毛の洗浄、染色、解毛、糸紡ぎ、織り、縮絨(織りあげた糸が動かないようにする。フェルト化)、アイロン仕上げまでの全工程に、人の手のぬくもりが込められている、みちのくあかね会のホームスパン。製品によって糸の太さや硬さ、縫り、織り方の

今回は凍える冬を暖かく包むホームスパン第一弾。モデルは岩手でホームスパンの伝統を継承し続けている、株式会社みちのくあかね会の高橋比奈子さんです。

加減を細かく変えています。今回のツイードスーツは、オレンジとベージュの糸が交じり合ったホームスパンで仕立てたもの。シンプルなデザインのシヨールカラージャケットに華やきを加えているのは、衿やポケット、袖口にあしらったフレードです。スーツと同じ布の端をほぐし縮めたものを、ゴルドの細いリボンで押さえています。

そして、スカートはセミタイト。体のラインに形状記憶することもあるホームスパンの難点を軽減させるため、幅にゆとりを持たせました。様々なシーンの立ち居振る舞いで、服に意識を奪われることなく仕事に集中できます。

岩手の風土そのもの、ホームスパンのスーツは、高橋さんの表情にも自信を与えてくれる一枚になっています。



高橋比奈子さん (株式会社みちのくあかね会 代表取締役)

実はこのスカートはもともとふんわりと可愛いソフトフリッツでした。よりエレガントさを引き出すためにセミタイトにし、裁断によって生まれた布で、丈の長さを足しています。年を重ねるとともに変化する服の好みや仕事の立場にも合わせられる、自分だけの勝負服です。

# 昭和建設のオススメ！ あったかリフォームで快適な生活

### 家の断熱性が健康改善に効果があることをご存知でしたか？

健康改善率	リフォーム前	リフォーム後
アレルギー性鼻炎	28.9%	21.0%
アレルギー性結膜炎	13.8%	9.3%
高血圧症	8.6%	3.6%
アトピー性皮膚炎	7.0%	2.1%
気管支喘息	6.7%	4.5%
関節炎	3.9%	1.3%
肺炎	3.2%	1.2%
糖尿病	2.6%	0.8%
心疾患	2.0%	0.4%
脳血管疾患	1.4%	0.2%

家の中が寒くないだけで健康になれるなんて驚きですね



飲酒・喫煙・運動不足など、健康を損なう要因は様々ございますが、どの症状においても、断熱が最も健康改善に効果があるという結果がでています。快適な暮らしが、健康寿命アップの要因です。

## 高气密・高断熱住宅とは？



高气密高断熱住宅とは、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。

例えばどんなことをするのかな？

## 発泡ウレタンで冷気をシャットアウト！



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！



施工後

施工前

断熱サッシにすることで室内温度の無駄を防止します。熱を逃がさないことで暖房費の節約になります。防音や結露など、窓の悩みも同時に解決できるのでオススメです。

新築・リフォーム お家のことなら

株式会社 昭和建設 TEL.019-646-5866(代)

〒020-0145 岩手県盛岡市平賀新田字平賀 23 e-mail : office@showa-k.info

# Let's Play Together N's STAGE GROUP

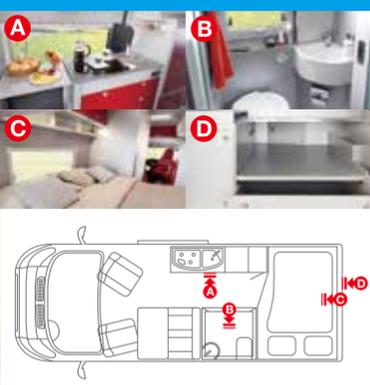
## あなたの人生にキャンピングカーのある生活を。

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。



**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・ご希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。



公式サイト **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。



教え子らに人気の足澤さん

頑健な体でかくしゃくとしている足澤(たるさわ)さんは、昭和3年1月生まれ。昭和23年に盛岡農林専門学校(現岩手大学農学部)を卒業後、母校である岩手中学校・岩手高等学校の教員として平成5年に退職するまで約50年間教職一筋の半生を送りました。

専門は生物と農学でしたが、当時の岩手中・高の体



不苦勞とも言われ幸福を招くフクロウはクルミと流木で作製

昭和59年に岩手県体操協会会長就任と同時に、県ラ

### 体操指導でいきいき人生

岩手県体操協会名誉会長・県ラジオ体操連盟名誉会長 足澤至さん(88)

育教師が転勤で不在。そのため自身が学生時代から得意だった体育の担当になり、その後、岩手大学で体育教師の資格も取得。以来母校の体操部の顧問を務め、昭和25年当時インターハイ・チャンピオンや国体の上位入賞者を輩出するなど、岩手高校の黄金期を築きました。

平成24年2月、西部公民館で始まった「西部童謡・唱歌等に親しむ会」は間もなく4年目を迎えています。

当時は15人からスタートしましたが、滝沢市や盛岡市内全域から今年も8人の新しい方を迎え、男性会員11人を

### 50人の大世帯に

#### 西部童謡・唱歌等に親しむ会

平成6年と11年に郵政大臣表彰、9年に文部大臣表彰、12年に勲五等瑞宝章を受賞しました。趣味は指導員の資格を持つ狩猟と釣り。岩手釣人クラブから名人位を受けるほどの腕前だ

「礼に始まり、礼に終わ



同会の練習風景

「礼に始まり、礼に終わ

### 減量するには消費エネルギーの増加を

女性の会話 女性のお話 そうですね。基礎代謝とは「生きていくための必要最低限のエネルギー量」です。その基礎代謝量を測定する時には3つの条件があります。①食後12時間以上経過した空腹時。②室温20℃、湿度40%の場所。③心身が安定し、横になって眠っていない。

今回は基礎代謝について考えてみましょう。

スポーツ関係の文章に「筋肉を増やせば基礎代謝が上がります」とありますが、基礎代謝は、基礎代謝基準値(20)×体重(55kg)＝1100kcalになります。性別、年齢が同じであれば、体重が多いほど、基礎代謝量は多くなります。

筋肉を増やす事は中々難しいですが、脂肪を3〜5kgつけるには、あつという間という方が多いかと思えます。ちなみに、筋肉が1kg増えたとすると、1日に13kcal、脂肪が3〜5kgついたとすると1日に15〜25kcalの基礎代謝量が増えたことになりま

### 「安心」をお届け いわて生協の「夕食宅配サービス」



「ひとり一人の満足度を上げることが、サービス全体の質の向上につながる」と山口さん。配送スタッフを通じて寄せられる声」を、ていねいに拾っていきたくと話します。

「安心」のその理由④ 「よりよい」をつくる「改善」への取り組み

利用者の「声」に耳を傾けて もっと、頼れるサービスに。

栄養のバランスのとれたおいしい食事を、配送スタッフによる見守り、徹底した品質管理などの「安心」とともに届けるいわて生協の「夕食宅配サービス」。

2013年にスタートし、現在は1日約1250食を宅配。利用する人の「声」に耳を傾けながら、サービスへの改善にも日々取り組んでいます。

「利用者さんから寄せられるご意見、要望は宝物」と話すのは、サービスの運営や管理を統括している山口勝也さん。毎日提出される配送スタッフの日報に目を通し、利用する人の「思い」に触れることで、よりよいサービスを実現するヒントが見えてくると言います。

昨年10月には沿岸エリア初となる宮古でもサービスがスタートし、「食文化の違いもあり、味つけに関するご意見を多くいただく」とのこと。よりおいしく食べてもらうための改善に取り組む一方で、減塩・適塩の必要性など健康に関する情報提供もしていきたいと考えています。

「配送スタッフが食事を手渡しすることでコミュニケーションが生まれ、『安心』や『つながり』もお届けできるのがうちのサービスの強み。今は必要性を感じていない人にも、いざというとき頼りになる存在でありたい」と山口さん。そのため「おためし利用」を設定するなど、「使いやすさ」への改善にも取り組ま

**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@gururitt.jp

サービス一覧

**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。

風月堂・フェールプレジール全店

**2日間限定 母フェア開催**

年に一度の大人気企画「いちごフェア」を開催! 2日間限定の新作スイーツをご堪能ください!

2016年2月20日(土) 2月21日(日)

Faire Plaisir

“フェール・プレジール”パティシエたちの趣向スイーツ

お問い合わせ 019-651-8011

**鍋で寒さを吹き飛ばせ!**

**とつが冬の陣!!**

**TOMATOMA とつが**

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

**COOP IWATE** 多彩なメニューを日替わりでご用意

**いわて生協夕食宅配サービス**

ポイント

- 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。
- 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。
- 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のとれたメニューを考えています。
- 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。
- 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。

おかずコースの場合

5日分 **2,715円** (税込2,930円) (本体)

1食あたり **543円** (税込586円) (本体)

★ご飯(岩手県産ひとめぼれ)がセットになった「お弁当コース」か、おかずのみの「おかずコース」の2つのコースから選べます。

お問い合わせ・お申し込み

いわて生協 夕食宅配センター **イクヨコープ**

**0120-194-502**

〒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)



# 自分のBMI値を知ろう

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患①

今回は国民の高血圧者数について述べていきたく思います。

今まで述べてきているように高血圧は我が国で多く認められる疾患です。日本人の高血圧の患者さんは、高血圧治療ガイドライン2014によるとおよそ4300万人と予想されています。

代表的な生活習慣病(成人病)のひとつとなっています。食生活の欧米化や高齢化社会となったことから患者さんは増加する一方で

す。国民病と言っても過言ではありません。少し古いデータになりますが、前回2000年の第5次循環器疾患基礎調査によると、30歳以上の男性の51.7%、女性の39.7%が高血圧(最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上)に該当し、ともに高齢者層ほど高血圧の人の割合が多くなることがわかりました。また、男性の28.2%、女性の23.6%が肥満(BMI※25以上)に該当するといった結果が得られました。『高血圧とは』の回で記載しましたように、高血圧は心血管病の主たる危険因子であり、生命予後に大きな影響を与えていることが明らかになっています。次回には高血圧の原因・危険因子について述べることに致します。

※BMI=Body Mass index(ボディ・マス・インデックス)の略で、肥満や低体重の判定に用いられる数値です。BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)によって算出します。25以上は肥満、18.5未満はやせと判定されます。BMI22程度が理想です。



岩手医科大学	
BMI 22程度が理想です。	BMI 22程度が理想です。
BMI 22程度が理想です。	BMI 22程度が理想です。
BMI 22程度が理想です。	BMI 22程度が理想です。

## 犬の散歩はリーダーウォーク

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬があつちに行ったり、こっちに行ったり、人を引っ張って散歩している光景を目にすることがあります。飼い主さんが転んでケガをすることもあり危険です。

犬と散歩する時は、リーダーがたるんだ状態を保ちながら、飼い主さんが犬のリーダーになって歩く「リーダーウォーク」が大切です。特に大型犬は力が強くなるので、子犬のうちから、鼻先にエサの匂いを嗅

がせ、自分の左横を歩かせます。散歩中、犬が自分より前に出たら「いけない」と言ってリードを引き、自分が45度右へ方向転換して歩き出します。つまり常に自分が犬よりも前を歩いて

いる状態を保ちます。また、散歩中、犬に引っ張られたら、その場で立ち止まり、犬が困って寄ってきたら歩きだします。究極の手段は、犬の鼻筋をおさえるヘッドカラーを装着すると、犬は不快で引っ張らなくなります。

人が犬に散歩されないように心がけましょう。「山手先生の動物のこと」1月分放送より

その方法はいくつかがあります。まず、リードを緩く持ち、犬をお座りの姿勢から、鼻先にエサの匂いを嗅

がせ、自分の左横を歩かせます。散歩中、犬が自分より前に出たら「いけない」と言ってリードを引き、自分が45度右へ方向転換して歩き出します。つまり常に自分が犬よりも前を歩いて

**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  
県立博物館 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

**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 ●●●●●●●●

**冬の時期の「関節の痛み」**  
「リ」に要注意  
これから冬の寒さがより一層厳しくなる時期です。寒さが厳しくなると、普段何も動くかしていた「首・腰」や「肩・肘・手首」「膝・足首」などの関節に痛みが生じやすくなります。原因には様々なものがありますが、急性のケガや同じ動作を繰り返して出た痛みなどは、接(整)骨院で保険適用での治療を受けることができます。今回は、それ以外の健康保険が適用にならない場合についてお話しします。

**マッサージ指導教室開催**  
盛岡市・毎月4会場で  
1月5日 盛岡市立愛宕山老人福祉センター  
この日は60代~90代の合計21人が参加し、講師である盛岡鍼灸マッサージ師会の方から、日常の不便・不自由がなくなるように普段から意識して欲しいと健康にまつわる話から、ストレッチをして身体を動かす方法を学びました。

**関節調整法と腱調整法**  
この日の参加者の中で最高齢は、依田富子さんで、91歳。なんと毎回休むことなく参加しているそうです。始めてから毎朝のマッサージが習慣になり、「階段の上り下りがすく楽になった。毎回元気をもらって帰るの」と笑顔で話してくれました。

**やすがひら整骨院**  
「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

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

**未来をつなぐ 創造力**  
株式会社 渡辺工業所  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

**LEXUS AMAZING IN MOTION**  
GSF Debut  
GS Debut  
あらゆる道で、ドライビングの喜びを。

**LEXUS GS Debut**  
PHOTO(上): GSF 車両本体価格 11,000,000円\*  
PHOTO(下): GS350 "F SPORT" AWD 車両本体価格 7,486,000円\*  
レクサス盛岡 020-0862 盛岡市東山北2丁目15番25号 Tel: 019-631-3237 Fax: 019-635-7630

# 庄ヶ畑伝統さんさを守る カキツバタ会(米内地区)



日帰り研修旅行。昨年の総会は網張温泉で

## 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 ☎65-421180

行事の幅が広がり、参加しやすくなったということ、これまで以上に充実した活動が続いています。

カキツバタ会がある庄ヶ畑地区には、古くから伝わる伝統さんさがあります。会員たちは庄ヶ畑さんさ踊り保存会の主要メンバーとして、その伝統を守り続けています。

三浦隆太郎会長  
会員55人・昭和47年創立

今年度から、カキツバタ 清掃活動など、さまざまな活動を、米内地区協議会としてスタート。スポーツ大会や子どもたちとの交流も大切にしています。

## 定年後 自分の可能性を活かして

### 教えたり学んだり 盛岡市の柴田さん

「定年後をどのように生きるか」は給与所得者の最大の課題ですが、学校の先生ならばなおさらです。

自分の可能性を活かして、毎日楽しく生き生きと飛び回っている盛岡市の元小学校教諭柴田旬弘さん(86)を訪ねました。

小学校の先生は、専門教科に関係なく、どの科目も担当しながら、子どもたちの可能性を引き出し、興味を持って更に磨いてほしいと願っています。

ある時は生徒として、若い方々の中に混じり更に上を目指して鍛錬しています。そこでも身に付けた技術をj使つて、初心者の方々に指導したり、切磋琢磨しながら、子どもたちの可能性を引き出し、興味を持って更に磨いてほしいと願っています。



太極拳などを楽しくも柴田さん



音楽療法も取り入れている

行政もみんなが元気で長生きしていけるように、様々な講座を用意してありますが、丁度その時「シルバークレジット」として若手青年の家で宿泊しながらスポーツや趣味を楽しんだことがきっかけでした。

大腸ガンや前立腺ガン、喘息、肺気腫などの病を抱

## 元気な80代！ 一億総活躍時代の 生き方を目指して

ある時は海外にも出かけ、本場の技術を見てきては取り入れるようにしています。

磨きながら、資料作成や発表など先生と生徒、一人二役を楽しんでいます。

ある時は海外にも出かけ、本場の技術を見てきては取り入れるようにしています。

## 反射材を身につけて 夕方からは明るい服装で

里帰り家族が集まる8月15日には、恒例の夏まつり盆踊り大会が盛大に開催され、ここでも庄ヶ畑伝統さんさの指導にあたって

子どもや若い世代が減少する中で、伝統さんさを傳承するカキツバタ会は、地域の中で重要な役割を担っています。

岩手県警察本部交通課は、高齢者の交通事故が近年増加傾向にあるため、その対策のひとつとして、65歳以上の高齢者に反射材を身に付けることを推奨しています。希望者は盛岡東警察署などに相談ください。



同課は高齢の歩行者に対して、反射材を身につけてもらうことを推奨しています。

えながら、人生を楽しんで生きようと願って色々と挑戦しました。

**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

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/>

**いわてシニアネット便り《2月の西部公民館パソコン教室》**

- インターネット&メール入門・・・2日(火)3日(水)10時～16時
- デジカメ活用①取込+加工・・・4日(木)10時～15時
- デジカメ活用②フォトアルバム作成・・・11日(木)10時～16時
- ワード初級・・・20日(土)21日(日)10時～16時
- 初めてのタブレット端末・・・26日(金)10時～15時
- パソコンお助け相談会・・・28日(日)10時～15時

【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

**どこにでも走っていける。100% 電気自動車 Nissan LEAF**

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いける。ますます身近で便利な電気自動車になりました。

**280km**  
一充電走行距離

誰もがあたりまえに  
電気自動車を楽しむ時代へ。

盛岡日産モーター(株) 0120-119623

営業時間 ▶ 9:30～19:00  
定休日 ▶ 水曜日

**充電スポット 15,000基以上**

日本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。

Charging points

充電インフラの環境はますます充実し、日本の急速充電器の設置数は世界一！買い物先で、外出先で、ちょっとした時間で充電できます。

快適なEVカーライフのためのサポートも充実

日産ゼロ・エミッションサポートプログラム

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

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

盛岡日産モーター(株)盛岡北店  
〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12  
Tel.019-641-5321

**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**

光熱費ゼロ 全国初登場！

※SXL 展示場として初登場

エス・バイ・エルの住まい 盛岡

0120-83-3737

エスバイエルの住まい 盛岡 検索  
HPアドレス <http://www.toishita.co.jp>

読者のコーナー

「川柳」 果せない約束がある除夜の鐘 国籍は問わぬわが家の冷蔵庫 庫 滝沢市 田中士郎

文芸作品募集

あごだしと聞いて類出すだけ じゃれ爺 あっ、しもた！コロコロ銃 利家具の下 盛岡市 大谷朱美

中国故言の叢智

惻隠ノ心

文芸評論家 吉見正信



「惻隠ノ心」となると誰しも現代語で思っているかもしれない。 ところどころが何と紀元前の孟子(既出)の言葉なのだから驚く。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- はなまるシニア筋力アップ教室(特別編) 日時:3月2日(水) [開場]13時~ [開会]13時30分~
- 盛岡市男性介護者のついで 日時:2月12日(金) 午前10時~12時頃まで

イベント情報

- 第10回盛岡の古町名展 「山岸かいわい」 日時:開催中~2月14日(日)まで
- 収蔵資料展 「盛岡の商家とひな人形」 日時:2月20日(土)~4月17日(日)

読者プレゼント

ご応募される方へ 宛先は〒02010024 盛岡市菜園2丁目1の9 株式会社ウインドクロス内です。

乾燥やくすみの気になる大人の唇に。さっと塗るだけでふっくら血色感が続く1本5機能「エイジングリップ」。

身体にも食べ物にも植物にも使ってほしい 医温シート

史上最高のコクを堪能 The Gold

リッチゴールド麦芽と ゴールデンアロマホップ、

ザ・ゴールド熟成製法を引き続き採用。加えて、麦芽とホップ史上最大の麦芽を使用することで、現行の骨格はそのままに史上最高のコクを実現しました。

何れも2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。

新発売、岩羊名産のどぶろく 酒蔵のどぶろく

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トロと仕込んだ隠し酒。

720ml入りを3名様に。郵便はがきにて応募下さい。

おたのしみ10大ポイント 旅行期間 2016年3月24日(木)~3月26日(土) 旅行代金 おとなお一人さま 2名以上1室 135,000円

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)

オメガ岩手県正規販売店



**OMEGA**  
231.12.42.21.01.002  
MASTER CO-AXIAL

盛岡市大通り3丁目1-18  
TEL: 019-651-1234

# 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  検索

「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**

盛岡タイムス  検索

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



いわて雪まつりには毎年たくさんの来場者が訪れます

「役割を担い、人の役に立

も(「仕事」という答え。日々が続きます。



思い出を嬉しそうに話す狐崎さん

「雪まつりは自然が相手。積雪量や天候など思い通りにいかないことが多く、苦労が絶えません。けれどお客さんの楽しそうな顔を見ると、大変だったことが全部吹き飛んでしまう。その達成感は格別ですね」

笑顔でそう話すのは、小岩井農場の嘱託職員、狐崎幸一さん。今年49回目となる冬の恒例行事「いわて雪まつり」の実行委員会事務局を、11年にわたり務めています。

狐崎さんは盛岡市生まれで今年63歳。平成4年、現在の職場に転職。平成16年からいわて雪まつり実行委員会事務局として雪像設置や資材、重機の手配、連絡業務にと追われる日々。そんな狐崎さんですが、元気の秘訣を伺うと、意外にも「仕事」という答え。日々が続きます。

### 雪まつりの準備に忙しい日々が続く

今年も暖冬で、雪の確保など課題がいろいろ。それでも「毎年楽しみに来られる方々に喜んでほしい」と、長年の経験をいかにしながら雪像制作を担っています。

# 元気の源は仕事。

「役割」を持つことが、日々活力を与えてくれます



いわて雪祭り実行委員会 事務局  
狐崎 幸一さん (63)

複合型福祉施設【福祉避難所】

小岩井駅近く!

**業務拡張にて職員募集!**

滝沢市初の小規模多機能型居宅介護施設が平成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!

募集職種 ケアマネージャー、看護師、介護職員、栄養士、調理師、ドライバー

「小規模多機能型居宅介護施設&サービス付き高齢者向け住宅」  
\*小規模多機能型居宅介護施設は滝沢市初です!  
\*「通い」「訪問」「泊り」地域の皆様のニーズを柔軟なサービス!地域包括ケアシステムへのさきがけ!  
\*介護・医療・福祉・行政・地域住民との連携充実と実績!  
\*介護福祉タクシー事業による通院送迎サービスの充実など!

入居・利用に関しては、お気軽にご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ

TEL.019-601-5768

メールでのお問い合わせは [anh2012@future.ocn.ne.jp](mailto:anh2012@future.ocn.ne.jp)

岩手県滝沢市大釜風林445-1



打ち上げ花火(左)と、スノートレイン(右)。いわて雪まつりで人気のイベントのひとつです。

盛岡市立図書館での新春俳句会

平成28年新春俳句会(盛岡市立図書館主催)は11日同図書館で開かれました。新たな気持ちで五七五に想いを込め、10時から1時間行われました。

電子辞書を片手に詠み方や意味を考えながらペンを走らせる姿もみられました。当日の参加者45人から135句が提出され、それぞれ3句を互選、選者選句などが披露されました。各選者の講評をいただいた後表彰が行われました。

大会賞を受賞した渡辺紀子さんの句は「あらたまの嬰の手にはや生命線」で、渡辺さんは「選者から認めただけ、こんなうれしいことはない。今年はいいことがありそうです」と喜びを語ってくださいました。

で新年詠一句を含む当季雑詠三句を提出、午後句会が

45人参加して俳句会

盛岡市立図書館恒例

タイヤ・ホイールの販売・買取も当社にお任せ下さい

廃車・事故車・中古車

高価買取 お売り下さい!!

廃車手続 無料

廃車引取

廃車のことならお気軽にご相談ください!

担当 佐々木・村井

MAP

廃車ドットコム盛岡

紫波郡矢巾町高田11-24-1 廃車ドットコム 検索

0120-814-565

お気軽にご相談ください 受付時間 9:00~18:00

期間 2016. 4/15(金)まで

# 花巻温泉創業88周年特別プラン

花巻温泉株式会社はおかげさまで88周年を迎えました。日頃の感謝の気持ちを込めて宿泊プランを特別価格にてご提供いたします。

平日1室 4・5名様 ご利用の場合(ホテル紅葉館・ホテル花巻2館共通)

1泊2食 お一人様(大人) **8,888円** (消費税込)

1室3名様 9,888円 (消費税込)

1室2名様 10,888円 (消費税込)

※大人には別途入湯税150円がかかります。※お部屋は基本和室10畳間となります(禁煙ツインルームも有) ※土曜日・休前日料金は別途お問合わせください。 ※チェックイン15:00/チェックアウト10:00となります ※[子供料金]小学生/大人の70% 3歳~小学生未満/大人の50%

夕食 **かに&牛ステーキ食べ放題** & **北海道フェア開催中!!** さらに2月限定 **いくら食べ放題!!**

ホテル紅葉館 **和洋中旬彩バイキング**

花巻産白金豚&名物10種類の串揚げやホタテ炭火焼などライブコーナーが充実のバイキング。10種類のアイスクリームも魅力。

ホテル花巻 **和風ふるさとバイキング**

熱々の天ぷら・寿司・選べる3種の釜飯をはじめとする和食中心のバイキング。もちろんデザートコーナーも充実!

北海道フェアメニュー

- 北海道クリームシチュー
- サケのちゃんちゃん焼き
- 北海道とうもろこしスープ
- 北海道3大ラーメン(旭川しょうゆ・函館しお・札幌みそ)
- 北海道スイーツ

朝食 **かに雑炊が好評!和洋バイキング(2館共通)**

88周年特別プラン特典

JAいわて花巻の平成27年産米900gをプレゼント

[花巻温泉88周年記念パッケージ] ※大人お1人様につき1個まで

18:00~21:00(最終入場20:00) ※状況により、17:30~19:00、19:15~21:00の2部制となります。 ※夕食会場・開場時間・料理内容は変更になる場合があります。

おかげさまで創業88周年 **花巻温泉** TEL 0198-37-2111

お得な情報が満載!詳しくはホームページで!

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索