

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@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

Senior's

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

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

パステル館

検索



世界の一流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回もスキー場に来たこともあるほど。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で、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

に分かれてからは、40歳以上になっても、入賞すると1部で登録されるため、60代の頃は40代の選手たちと戦いで、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、ゲレンデにボール(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タース・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。

日光を日帰りの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、「目的地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。

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、スポーツ店主催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、ゲレンデにボール(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。

日光を日帰りの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、「目的地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。

日光を日帰りの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、「目的地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。

日光を日帰りの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、「目的地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。

日光を日帰りの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、「目的地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 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 TEL0194-52-1551 宮古支店 TEL0193-77-3810

大船渡支店 TEL0192-26-5670 北上支店 TEL0197-72-7626

介護の人手不足解消法は
2月17日、追加セミナー

人材不足が顕在化している職種の中でも、特に喫緊の対応が求められる『介護分野』人材不足に対して課題を抱えている介護事業所も増えてきています。ヒロキヤリアスタッフでは厚生労働省の委託事業として、1月19日に第1回「なぜアノ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「高定着率事業所の特長や経営のポイント」の特別講演をはじめ、ケアスタッフサービスで検索

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。

問い合わせ (株)ヒロキヤリアスタッフ 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

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

売買取引仲介管理査定

ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12 TEL019-604-3344

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

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

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

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

公楽グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)



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。



「昔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、デザインがしつ

見違えるような洗練されたデザイン

さ・上品

いやす

わ、使

流行に合

す。今の

デザイン・予算・材質、何

なりとご相談下さい。

道又時計店 担当 道又和人

盛岡市大通3丁目1の18

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

ブルーテーフ

tel;0120-878098

美容花耶グループ

defi mod'shair BleuTerre

HANAYA

NEW PRIUS

〈燃費〉世界No.1 40.8 km/ℓ

E-Four 34.0 km/ℓ

※1.2015年8月現在、トヨタ自動車(株)調べ。※2.Eグレード※3.国土交通省省定値。燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

全店に試乗車をご用意!!

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

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「回転鮓 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鮓店として鮓ネタはもちろん、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。

SEIJIRO 田清魚店直営

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

お問い合わせてください【近郊の方送迎可能】住所:盛岡市東3-2-14 定休日:HPプロダクト

プロデュース 080-3692-5488

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

★3月末まで ★各コース リピーター様 各2回まで

ヒト幹細胞エアーシャワーエステ 税込¥28,000 80% 税込¥19,600

初回 税込¥33,300 10% 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

「ハイブリッドカー」「エコ」の象徴ともいえるプリウスがついにフルモデルチェンジしました。プリウスといえば若者からシニアの方まで幅広く支持され、今や国内のみならず世界中で乗ら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

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

うか。

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。

四輪駆動性能と燃費性能を両立するために通常走行

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。

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たいかがでしょうか。

岩手トヨタ自動車株式会社

Tel 019-641-7111

岩手の冬に強いハイブリッド

雪道も安心!

E-Four

電気式4輪駆動方式

※E-Fourは、機械式4WDとは機能及び性能が異なります。様々な走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性・走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。

新型プリウス 車両本体価格帯 2,429,018円(税込)~3,394,145円(税込)

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

回転鮓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

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。

【盛岡津志田本店】

盛岡市津志田町2-1-60

TEL 019-639-2815

【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

【北上店】

北上市有田町7-10

TEL 0197-63-2815

【水沢店】

奥州市水沢区佐倉戸字慶徳49-1

TEL 0197-51-8585

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

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



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。

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

吹きさらさぶ北風に体を縮こませてしまいう日々ですが、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、MCCREGGOR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◎。髪がシルバークレールに変化するシニア世代にこそ、おすすめの色といえます。

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。

株式会社川徳アネックス店 府金克典 衣装協力:アネックスカフ トク MCCREGGOR・シューズショップ

親しみやすいデニムのボトムス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。

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。

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二弾。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、岩手県初の女性県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(ぜんそう)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二弾。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、岩手県初の女性県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(ぜんそう)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。

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ョ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、ゴールドの細いリボンで押さえてあります。

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。オート・クチュールふねえとるオーナー 藤原孝子さん



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ブリーツでした。よりエレガントさを引き出すためにとセミタイトにし、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%



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。

高気密・高断熱住宅とは？



発泡ウレタンで冷気をシャットアウト！

高気密高断熱住宅とは、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？

簡単作業で 絶大な効果！



施工後

▲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

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 ベース車両

車輦本体 価格 12,500,000円

A

B

C

D

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。

公式総合サイト 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。



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クワウはクルミと流木で作製

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。昭和59年に岩手県体操協会会長就任と同時に、県ラ

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は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年目を迎えます。当初は15人からスタートした



同会の練習風景

含めて50人の大所帯になりました。少しでも上を目指して、発表会や施設訪問、合奏団とのジョイントコンサートなど、何かに貢献しているという喜びを張り合いに練習しています。「礼に始まり、礼に終わ

る」とけじめをつけて、体や声慣らしをしながら毎月2回の練習には10曲から12曲を歌います。伴奏は最高齢86歳の柴田旬弘さん、歌唱指導は駒木美和子さん、事務局長東野一男さんをはじめ、世話役の方々と毎回練習が終わると、反省と次への考えなどをまとめます。月謝は1000円で和氣あいあいの雰囲気ながみぎっています。歌が好きな方の参加を歓迎しています。

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)

減量するには消費エネルギーの増加を

女性の会話にはあいさつ代わりにいい話が出てきませんか。基礎代謝の話も出てきます。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ひます。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す。

基礎代謝量が多い事が痩せやすい体質を作るとか、肥満者は基礎代謝が低いという事ではないのです。減量を目指す方は消費エネルギーを増やす事が一番です。そのためには、掃除、洗濯、買物、食事の支度などの生活活動を活発に行なう事、そして、早足で30分程度のウォーキングを取り入れる事です。もちろん、間食は控えます。

管理栄養士 菊池洋子

利用者の「声」に耳を傾けて もっと、頼れるサービスに。

「安心」をお届け いわて生協の「夕食宅配サービス」
「よりよい」をつくる「改善」への取り組み

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。

「利用者の声から寄せられる意見、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、味つけに関する意見を多くいただく」とのこと。よりおいしく食べっ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。そのための「おためし利用」を設定するなど、「使いやすい」への改善にも取り組みたい、と話してくれました。



「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、いかに拾っていくかといふ話をします。

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

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

母2日間限定フェア開催

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 2/20(土) 2/21(日)

Faire Plaisir PATISserie

“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 I W A T E

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)

1食あたり **543円** (税込586円)

★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。

お申し込み

いわて生協 夕食宅配センター

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いと思っています。

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

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬との散歩はリーダーウォーク

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、子犬のうちに躡けることが必要になります。

その方法はいくつかあります。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

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
●生協
盛岡市西松園4丁目20-2
エールドビル2F mvccmovie.ocn.ne.jp
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

岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます
THE MEDICAL UNIVERSITY
岩手医科大学
誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学
BMI 22 程度が理想です。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
BMI 22 程度が理想です。

※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)² 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。

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、普段何もなく動かししていた「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。

冬の時期に多いのが寒さや冷えによる「血行不良」や「筋肉や靭帯のこわばり」「背、ケガをしたところの疼痛」など。この場合、痛みがあっても「原因がはっきりしている急性のケガ」にはならず、健康保険の適用外となります。

当院ではこのような症状に対して、木曜日・日曜日限定で完全予約制の自費診療を行っております。各曜日3人限定ですが、施術時間は90~120分、時間をかけてじっくり行う施術です。手技で全身をほぐし血行を改善して、必要に応じてこわばった関節に整体、関節調整・腱調整などを行います。料金は4800円で、追加料金などは一切ございません。

冬の時期の「関節の痛み」「こり」に要注意

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 ● ● ● ● ● ● ● ×

香り立つ、贅沢な一杯。
café BLUME
盛岡市菜園2-1-9 farm219 2F
TEL:019-654-4666

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で、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員の先生方3人のもと、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講話を20分程聞き、簡単な経絡ストレッチをして身体を動かしました。その後、マッサージのアドバイスをその日の講話の復習をしなが

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員の先生方3人のもと、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講話を20分程聞き、簡単な経絡ストレッチをして身体を動かしました。その後、マッサージのアドバイスをその日の講話の復習をしなが

常連の方は、マッサージが終わると愛宕山老人福祉センターにある浴場で一汗流し身体を温めて、ヘルストロンで血行を良くしてから帰っており、心も体もリフレッシュできる教室です。この教室は昨年

関節調整法と腱調整法は、当院が独自で研究・開発した、完全オリジナルの調整法です。無理に力をかけた動かし固まった関節に遊びを作るやさしい施術です。上記の症状以外にも、全身の疲れ、慢性的な痛みのケア、体のゆがみ、どこに行っても良くならない痛みなどでお悩みの方はぜひご相談ください。

「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」

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。

『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

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
盛岡市中ノ橋通1丁目5-2 唐たけし記念館1階 ☎019-622-9888

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

新たな“F”の世界を切り拓くスポーツセダン。
GSF Debut
LEXUS AMAZING IN MOTION
GS Debut
あらゆる道で、ドライビングの喜びを。

PHOTO(上):
GSF 車両本体価格 11,000,000円*

GSF。ボディカラーはヒートブルーコントラストレイヤリング(8X1)。オプション装着車。
メーカーオプションのヒートブルーコントラストレイヤリング(8X1) 162,000円、運転席・助手席セミアニリン本革ハイバックスポーツシート(ブラック&アクセントホワイト) +ベンチレーション機能&後席セミアニリン本革シート(ブラック&アクセントホワイト) 156,600円、フロント255/35ZR19+リヤ275/35ZR19タイヤ&鍛造アルミホイール(BBS製・ポリッシュ仕上げ・10本メッシュスポーク)91,800円、F専用オレンジブレーキキャリパー(フロント・リヤ)43,200円、クリアランスソナー&バックソナー43,200円、ブラインドスポットモニター[BSM]54,000円は価格に含まれておりません。

PHOTO(下):
GS350 “F SPORT” AWD 車両本体価格 7,486,000円*

GS350 “F SPORT” AWD。ボディカラーはホワイトノーヴァガラスフレーク(083)。オプション装着車。
メーカーオプションの三眼フルLEDヘッドランプ(ロー・ハイビーム) & LEDフロントターンシグナルランプ&アダプティブハイビームシステム[AHS] +ヘッドランプクリーナー 88,560円、クリアランスソナー&バックソナー43,200円、ブラインドスポットモニター[BSM]54,000円は価格に含まれておりません。

*価格はすべて消費税込みです。*価格には保険料、税金(除消費税)、リサイクル料金、オプション、登録料等の諸費用は含まれておりません。http://lexus.jp

レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東仙北2丁目15番25号 Tel: 019-631-3237 Fax: 019-635-7630
営業時間: 火曜~土曜 9:30~18:30 日曜 9:30~17:30 定休日: 月曜日

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

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

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。

米内小学校へ出向いての指導や、8月のよりおきさんさ踊りの前には、地区の公民館で練習会を開くなど、伝統さんさを通じて子どもたちとの交流も大切に行っています。

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

さんさの指導にあたっています。
子どもや若い世代が減少する中で、伝統さんさを伝えるカキツバタ会は、地域の中で重要な役割を担っています。

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

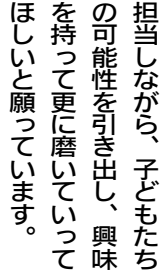
「定年後をどのように生きるか」は給与所得者の最大の課題ですが、学校の先生ならばなおさらです。
自分の可能性を活かして、毎日楽しく生き生きと飛び回っている盛岡市の元小学校教諭柴田旬弘さん(86)を訪ねました。

柴田さんは自分の可能性も見出しながら、更に向上させ、周りの人たちと一緒に楽しんでいます。

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。そこでも身に着けた技術を使って、初心者の方々に指導したり、切磋琢磨

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います。が、丁度その時「シルバークレッシ」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。

**元気な80代！
一億総活躍時代の
生き方を目指して**



音楽療法も取り入れている

大腸ガンや前立腺ガン、喘息、肺気腫などの病を抱

12年目、つい先日3回目の

反射材を身につけて 夕方からは明るい服装で

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歳以上の高齢者には歩行者にライトが当たらないと見えません。反射材やLEDライトなどを身につけて、交通事故にあわないようにしましょう。と呼びかけています。



「家庭菜園に親しむ会」にも参加、収穫祭を終えたばかりです。畑で取れた野菜は、家族で食べきれず、友人たちにお裾分けしているそうです。

音楽は聴く、奏でる、歌うなどリズム感を養うだけでなく、脳の活性化にもなり、それに動作をつけたり、見ないで歌えるようになる、音楽療法として、リズムとハーモニーなど体全体が元気になるそうです。

「家庭菜園に親しむ会」にも参加、収穫祭を終えたばかりです。畑で取れた野菜は、家族で食べきれず、友人たちにお裾分けしているそうです。

音楽は聴く、奏でる、歌うなどリズム感を養うだけでなく、脳の活性化にもなり、それに動作をつけたり、見ないで歌えるようになる、音楽療法として、リズムとハーモニーなど体全体が元気になるそうです。

誰もがあたりまえに
電気自動車を楽しむ時代へ。

280km
一充電走行距離



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。

光熱費ゼロ
全国初登場！
※S・L展示場として初登場

光熱費エネルギー住宅



エス・バイ・エルの住まい 盛岡

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

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

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。



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 個人向けサービス



盛岡日産モーター(株)盛岡本店
〒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

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

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
お問い合わせ ☎0120-83-3737

エス・バイ・エルの住まい 盛岡
HPアドレス http://www.toishita.co.jp

検索

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
あごだしと聞いて類出すだ
じゃれ爺
あつ、しもた！コロコロ銃
刺家具の下
盛岡市 大谷朱美
化粧品手おくれなれどチラ
シ見る
滝沢市 青木ミサ子
湯豆腐の横にトックリ寝そ
びれて
盛岡市 小泉トキミ
雪の中白鳥かもと競争し
盛岡市 高橋勝子
少雪が運動不足のいいわけ
に
盛岡市 サザンカ
異常続きそれが通常になる
時代
盛岡市 イチロウ

文芸作品募集

俳句・短歌・川柳の三部門
の作品を募集しています。
各回各部門3〜5編を掲載
予定、毎月末締め切りです。
▼応募方法 郵便はがきに
三編以内の作品（部門名を
明記ください）を書き、住
所、氏名、性別を記入くだ
さい。
▼掲載作品の作者には粗品
を進呈します。
▼宛先〒020-0024
盛岡市菜園2丁目1の9
（株）ウィンダクロス内
シニアズ編集部読者係まで

中国故言の叢智

10

惻隠ノ心

文芸評論家
吉見正信



「惻隠ノ心」となると誰
しも現代語に思っているか
もしれない。
ところが何と紀元前の
孟子（既出）の言葉なのだ
から驚く。
その言葉の出典を再確認
しておこう。「孟子」書の
本文は美に明解である。
「人皆、人ニ忍ビザル心
有リトイフ、所以ノモノハ、
今人タチマチ孺子（幼児）
ノ將ニ井（井戸）ニ入ラン
（落ちる）トスルヲ見レバ、
皆述（のぞ）惕（おそ）（ハッ）と驚き怖れ
る」惻隠ノ心有リ。交ハリ
ヲ孺子ノ父母ニ内ル所以
ニ非ザルナリ。嘗（ほ）マニ郷党（きやうたう）
ノ朋友ニ要（ま）ムル所以ニ非ザル
ナリ。其ノ聲（こゑ）ヲ悲（かな）シムル
ニ非ザルナリ。是ニヨリテ
之ヲ觀（み）レバ、惻隠ノ心無キ
ハ人ニ非ザルナリ。」
井戸に落ちそうな幼児を

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~
場所:プラザおでって 3階 おでってホール
参加費:無料
定員:先着100名(事前申込不要)
対象:盛岡市内在住の概ね65歳以上の方
内容:体操、口腔体操、食事の工夫をご紹介します。
※体操がありますので、動きやすい服装でお越しください。
問合せ:地域ケア係 Tel019-613-8144
■盛岡市男性介護者のつどい
日時:2月12日(金) 午前10時~12時頃まで
場所:盛岡市中央公民館 中会議室
参加費:無料
対象:盛岡市内在住の在宅で介護をしている男性介護者及び介護経験者
内容:リラックス腹式ヨガ体操(動きやすい服装で参加のこと)
男性介護者同士の情報交換、個別相談(希望者)
申込:2月5日締切
問合せ:生きがい推進係 Tel019-603-8003

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 9時~17時(入館は16時30分まで)
場所:盛岡市先人記念館 2階総合展示室
入場:一般300円、高校生200円、小中学生100円、団体割引あり
休館:月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日
内容:盛岡の古い地名に焦点をあててその町の歴史を紹介する企画展。
問合せ:盛岡市先人記念館 Tel019-659-3338
■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)
9時~17時(入館16時30分まで)
場所:盛岡市先人記念館 2階総合展示室
入場:一般300円、高校生200円、小中学生100円、団体割引あり
休館:月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日
問合せ:盛岡市先人記念館 Tel019-659-3338

読者プレゼント

・ご応募される方へ
宛先は〒020-0024
盛岡市菜園2丁目1の9
（株）ウィンダクロス内です。
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、面白
かった記事・広告をご記入
下さい。
いずれも2月15日消印有
効です。商品の発送をもつ
て発表にかえさせていただきます。

口紅地・保溫くすみ
カバー・グロス・UVカット
プリオール
美リフトアップCC

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」。単品使用はも
ちろん、下地やニュアンス
チェンジとして口紅のかけ
あわせも楽しめる。
モニタープレゼント3名
様に。郵便はがきに「プリ
オール」希望と書いてご応
募下さい。

ザ・ゴールド熟成製法を引
き続き採用。加えて、麦と
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。
24缶入りを1名様に。郵
便はがきに「麦とホップ」
希望と書いてご応募下さ
い。

身体にも食べ物にも植物
にも使ってほしい
医温シート

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
蔵の奥でトロトロりと仕
込んだ隠し酒。
720ml入りを3名様に。郵
便はがきに「とらまづ」希
望と書いてご応募下さい。

銀河鉄道観光 青山南口移転オープン記念企画!! 桂浜 道後温泉 しまなみ海道 【国宝】松江城 出雲大社
いわて花巻空港発着で行く 山海ロマン街道 2泊3日
四国・せとうち・山陰
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
募集人員 20名さま(最少催行人員:10名さま)
おたのしみ 10大ポイント
①四国・山陰の名所を3日間めぐります。②太平洋から瀬戸内海を抜け、日本海まで縦断!移りゆく風景をお楽しみ。③らくらくいわて花巻空港発着!④「坊ちゃんの湯」道後温泉本館入浴券つき。道後温泉散策もお楽しみいただけます。⑤四国・山陰を代表する名湯道後温泉・玉湯温泉にご宿泊!⑥2日目は瀬戸内海を縦断する「しまなみ海道」、昨年全線開通の「中国やまなみ街道」を走る、山海ドライブコース。⑦2日目は中国山地を縦断するローカル線「JR木次線」に乗り。今では珍しい「三段式スイッチバック」を通過します。⑧3日目は昨年国宝に指定された「松江城」を訪れます。⑨緑結びのパワースポットとして知られる「出雲大社」「八重垣神社」を訪れます。⑩うれしい現地でのご昼食3回つき!

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。
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)
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)
平日限定/1日限定3室
1名利用可能3,000円(税別)増
※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
愛真館 TEL019-689-2111 〒020-0055 盛岡市繫字塗沢40-4

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

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**

〒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

「雪まつりは自然が相手。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担当を兼務しています。

2年前に定年を迎えてからも嘱託として仕事を続け、現在は雪まつりの準備のため、スケジュールの調整や資材、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。

「役割を担い、人の役に立つ。それが自分の喜びにもなり、活力になるんです」と話します。

今年は暖冬で、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もらいたい」と、長年の経験をいかしながら雪像制作を担っています。

狐崎さん。雪まつりが終わったら、奥さまと旅行に行くのが例年の楽しみなのとか。それまでは忙しくもやがいに満ちた日々が続きます。



思い出を嬉しそうに話す狐崎さん

雪まつりの準備に忙しい日々が続く

元気の源は仕事。

「役割」を持つことが、日々に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】

ペルグーの里 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、看護士、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と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に柔軟なサービス!
*地域包括ケアシステムへの貢献が期待!
*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anhd2012@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。

電子辞書を片手に読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「選者から認めいただき、こんなにうれしいことはありません。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。

盛岡市立図書館恒例

45人参加して俳句会

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.com **廃車手続無料**

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

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名様ご利用で **9,888円** (消費税込)

1室2名様ご利用で **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!!

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。

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)**

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!

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] ※大人の1人様につき1個進呈

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

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索