

2017.4月号 無料配布
【月刊163号】次号/4月23日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本組に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
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田睦

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

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's



人も猫も過ごしやすい店内。つい時間を忘れてしまいそうです

保護猫と飼い主とのマッチング

盛岡市菜園で活動している「NPO法人もりねこ」。小さな命を少しでも多く助けるために、保健所や個人が保護した野良猫を引き取り、「保護猫カフェ」として一般に解放。保護猫と、猫を飼いたい人とのマッチングを行っています。

一般的な猫カフェと同じ感覚で入店できますが、気に入った猫がいれば引き取り、猫の引き渡しには

保護猫カフェでいのちを救う

NPO法人もりねこ 理事 大関恵子さん

「もりねこの活動を知り、審査(動物を飼える環境かどうか)があるほか、命を預かる」ということを改めて考えてもらつたため時間を設けています。

猫も飼い主も不幸な結果にならないようにしっかりと考え、サポートしてくれているお店です。

もりねこで働いているスタッフは、NPOの正職員だけでなく、猫好きのボランティアが約30名います。専門主婦の大関恵子さんもその一人で、猫の世話、掃除、通院補助などを行っています。

大関さんがボランティアを始めたのは、自らが保護主になったことがきっかけだったと話します。

「もりねこの活動を知り、お手伝いしたいと考えました。もともと動物が好きだったので、専門主婦なので時間もありません。大好きな猫と一緒にいるので、仕事は全然苦になりません。今はもう生活の一部になっていて、頭の中は猫でいっぱいなんです」と、幸せそうに話す大関さん。今後多くさんの猫たちのために活動していきたいと意気込んでいます。

猫好きたちによるボランティア活動

もりねこがオープンして約3年。今まで引き取った猫は293匹、うち238匹を譲渡しています。ペットを飼うことを検討している人は、保健所や保護施設からの引き受けも含めて検討してみてください。

私たちができること

もりねこがオープンして約3年。今まで引き取った猫は293匹、うち238匹を譲渡しています。ペットを飼うことを検討している人は、保健所や保護施設からの引き受けも含めて検討してみてください。



もりねこ店長 ミケちゃん(3)

飼い猫を選ぶとき、つい子猫に目がいきがちですが、初めて猫を飼う人にオススメなのは「大人の猫」だそうです。トイも済済みで、成熟した大人の猫は性格が決まっているので、育てやすいのだとか。また、今年から新しく増設した「シェルター」では、猫エイズなどの病気を抱えた猫を保護しています。病気をかかえていても、普段は普通の猫と変わりありません。そのことを知ってもらいたいとの思いから、こちらでも一般開放しています。譲渡も可能なため、ぜひ見学してみてください。



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 加藤
〒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 富宮支店 TEL.0193-77-3810
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

大森ふじおのシニアナビ

文房具サロンをのぞいてみた

春を迎え、何かを学びたいと考えているシニアは多いでしょう。各地区の公民館などでは各種文化講座やサロンなどのポスターが張り出され、チラシを手にするシニアの姿が、そんな中、ユニークな講座やサロンを開く地元のお店があります。盛岡市三ツ割の熊谷文具です。創業100年を超える老舗で本町と上田の店は閉店しましたが、三ツ割の店に集約させ、地元文具店として頑張っています。

その文具店が、一昨年から店舗の一部を解放し、講座やサロンなどを開催。市民が思い思いに集まり、絵手紙や書道、写経などの講座を開いています。1回の講座はワンコイン(500円)。今年の3月からは、本好きシニアが集まり、ブックサロン・パピルス立ち上げました。お茶を飲みながらの講座はワンコイン(500円)。

「もりねこの活動を知り、お手伝いしたいと考えました。もともと動物が好きだったので、専門主婦なので時間もありません。大好きな猫と一緒にいるので、仕事は全然苦になりません。今はもう生活の一部になっていて、頭の中は猫でいっぱいなんです」と、幸せそうに話す大関さん。今後多くさんの猫たちのために活動していきたいと意気込んでいます。

盛岡生活文化研究室大森ふじおのぞいてみては。

参加しています。誰でも気軽にどうぞ」と来店を歓迎しています。シニアに優しいサロン。ちょっとした、のぞいてみては。

盛岡生活文化研究室大森ふじおのぞいてみては。

参加しています。誰でも気軽にどうぞ」と来店を歓迎しています。シニアに優しいサロン。ちょっとした、のぞいてみては。

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

売買
賃貸
仲介
管理
査定

岩手県持ち家着工 12年連続No.1シリウスグループ

安心の実績

SUGAR HOME シュガーホームの6つの保証

3LDK 東西玄関対応プラン 26.55坪(87.77㎡)

シリウス 24時間緊急ダイヤル

地震補償が1年標準

瑕疵保証が10年標準

20年の地盤保証

10年のシロアリ保証

お引き渡しまで責任持って完成引き渡しサポート

1,270万円 (税抜) ボーナス払いなし 月々35,850円

1,270万円をお借入した場合

※金融機関: 岩手銀行 金利1.0%(当初3年固定)
35年払込ボーナス払(自己資金0円)一括です。詳しくはご相談ください。
※掲載価格は平均29日6月現在のもので、価格に予告なく変更する場合がございます。
① 1階 45.13㎡(13.65坪) 延べ床面積 87.77㎡(26.85坪)
② 2階 42.64㎡(12.89坪) 施工床面積 92.46㎡(27.96坪)

1120-971-070 0120-418-324 0120-322-147

来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。 シュガーホーム <http://sugarhome.jp/>

熱戦繰り広げられた
決勝戦

3月4日、声援飛び交う
盛岡市アイスリンク内で、
「岩手県アイスホッケー連
盟会長杯」の決勝戦が行わ
れました。

アイスホッケーで
生涯現役を目指す

「ジェンドイーグルス」と「内
丸クラブ」。緊張感溢れる
試合展開に、会場は大いに
湧き上がりました。

岩手県内にあるアイス
ホッケーチームは、AとB
の2つのリーグに分かれて
おり、今大会はBリーグに
所属する7チームの頂点を
決める大会です。決勝に駒
を進め、対したのは「レ
ジェンドイーグルス」に
在籍する吉田善広さんと菊
池徹さんは、3年前にチー
ムを立ち上げた創設メン
バー。中学校の先輩後輩
の間柄だったふたりは、息
子が出場したジュニアチー
ムのアイスホッケー大会で

目標は 生涯現役 プレイ



菊池徹さん(17)

吉田善広さん(30)



普通に走るよりも圧倒的に早いので、近くで見ると迫力満点

10年前に再会。そのときは
お互いに別々のチームに在
籍していたものの、菊池さ
んがレジェンドイーグルを
創設する際に吉田さんに声
をかけ、チームメイトとな
りました。

「子どもの頃に少し経験
したことはありましたが、
本格的に始めたのは30歳を
過ぎてから。この年齢にな
ると若い人と戦うのは大変。
ほぼ無酸素で動き続けるか
ら息が続かない。金に物を
言わせて軽い装備を揃えて

いるけど、若い人のスピー
ドには追いつけないよ」と
吉田さんは冗談まじりに話
します。



高校生から還暦を迎える人まで幅広く在籍。平均年齢は40歳前後とのこと

ホッケーの魅力は語
ります。

盛岡市アイスリン
クがオープンしたこ
とにより、1年を通
して活動できるよう
になったレジェンド
イーグルス。見学や

3月16日、レクサス盛岡
ショールームにて、新
型ラグジュアリークーペ
LCの記者発表が行われま
した。

レクサスから新型車登場 ラグジュアリークーペ「LC」 2017年3月デビュー



「子どもがネットゲーム
でアイテム購入したいとい
うので一度だけの約束で番
号を入力してクレジット決
済した。ところがその後も
子どもが勝手にアイテムを
順次購入してしまっただけ
が、それが大きな問題とな
りました。子どもが勝手に
購入したアイテムは、ルー
ターが納品されず、ルー
ターがすでに届いているの
で、生活に困り、SNSで
に相談を。」

ネットを信じちゃダメ？

子どもから高齢者まで、
今や多くの人々がインター
ネットを利用しています
が、あとを絶たないのがワ
ンクリック詐欺やインター
ネットの契約上のトラフ
ル。今回
は、いくつ
かの相談事
例を紹介し
ましょう。

ネット関連トラブル

①Aさんの
例
「子どもがネットゲーム
でアイテム購入したいとい
うので一度だけの約束で番
号を入力してクレジット決
済した。ところがその後も
子どもが勝手にアイテムを
順次購入してしまっただけ
が、それが大きな問題とな
りました。子どもが勝手に
購入したアイテムは、ルー
ターが納品されず、ルー
ターがすでに届いているの
で、生活に困り、SNSで
に相談を。」

寄付金を「いわての学び希望基金」に手渡す元持社長(左)

今まで補聴器を試したが、「満足できなかった」という方も、
最新の補聴器の聞こえをご体験ください。
補聴器の進化実感フェア開催中！
まずは人気のワイデックス補聴器を無料試聴！
メガネの松田
青山店 TEL.019-647-7660
高松店 TEL.019-665-1222
都南店 TEL.019-614-0678

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
Eメール w-kougyou@f5.dion.ne.jp

遺跡の学び館 × 土偶ファン

岩手は遺跡の宝庫

興味への出発点は発見から!



「遺跡の学び館」館長 杉本浩さん

津嶋知弘さん

米山みどりさん



土器も土偶も「掘り出すまでわからないドキドキ感たまらない」と話す津嶋さん



先人が遺した断片を興味への出発点に

盛岡市本宮にある「遺跡の学び館」は、盛岡市内の遺跡発掘調査とその整理・研究、出土資料の収蔵・管理・活用、教育普及を進めるための施設として平成16年に開設された盛岡市の埋蔵文化財センターです。

子どもはもちろん、大人にとってもたくさん魅力があふれる「遺跡の学び館」の楽しみ方、そして出土品や土偶の魅力などについて、館長の杉本浩さん、文化財主査の津嶋知弘さん、土偶フォトグラファーの米山みどりさんの3人からお話を聞いてみました。

「いつ作られ」「祖先が当時何を食べ」「どのような生活を送っていたのか」など縄文時代の文化と人々の暮らし。発掘調査とは何かを学べることも、膨大な出土品から盛岡のルーツを知ることができると杉本館長は言います。「出土品から盛岡の歴史を学ぶことはもちろんですが、昔の生活に興味を持ってもらえたら嬉しいですね。自分が知る土地の下に昔どんな生活が営まれていたのか知ることができるとは興味深いものです。その杉本館長から「筋金入りの考古学者」と呼ばれる津嶋さんは、「教科書に載っている縄文や土偶説明はせいぜい1ページ程度ですが、たったそれだけで解るものはありません。私が縄文に魅かれ考古学を始めたように、ここを起



「昔生きていた人をいろんな見方で自由な発想で膨らませてみてほしい」と杉本館長



土偶の魅力を伝える「土偶王国」いわてドグウ・ガイドブック」を執筆した米山さん

めざしたように、ここを起る一つの。興味の見点が芽生える素材がたくさんある「遺跡の学び館」。ぜひ足を運んで、1万年前の人々の暮らしをのぞいて、触れて、知って、自由な発想を膨らませてみてはいかがでしょうか。

～モテ爺～ 春の盛岡を歩く

街中の雪はすっかり解けて、木々にも蕾がつき始める季節。いつもより少しお洒落をして、春の陽気を感じに出かけてみましょう



ドローンが趣味だという仁科さん。愛機と一緒に春の盛岡を空からも散策

【取材協力】ヘアスタイリング 理容ファースト青町店(モテGコース) 担当理容師 菊池優人

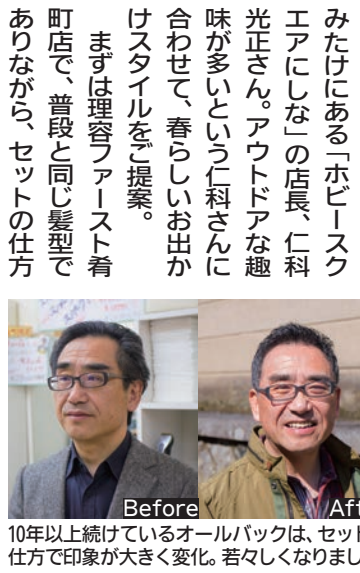
ファッションアドバイザー ジンズ&カジュアル KIDANA 代表取締役 木藤裕光



動き出すためにトップは残しつつ、サイドは梳きを多めにしましたので、刈り上げなくてもスッキリ

今回のモデルは、盛岡市みたけにある「ホビースクエアにしな」の店長、仁科光正さん。アウトドアな趣味が多いという仁科さんに合わせて、春らしいお出かけスタイルをご提案。

まずは理容ファースト青町店で、普段と同じ髪型でありながら、セットの仕方で魅せる無造作スタイルに仕上げます。



10年以上続けているオールバックは、セットの仕方で印象が大きく変化。若々しくなりました



ホビースクエアにしな 店長 仁科光正さん(60)

「普段から自分でいいと思ったものを買って着るようになってきました。でもプロの人に任せるのも面白い」と、仁科さん。自分で選ぶ自信がない人は、お店の人に選んでもらうのも良いかもしれません

(019) 653-9820
9:00~19:30
定休日/水曜日
【指定駐車場有】

春町限定
モテGコース!!
(カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ) **税込2,200円**

一緒にフラを踊りましょう!
春の人会キャンペーン開催中4/30まで
無料体験受付中 **入会金50%off**

月会費(月3回)4,000円~
Relax & Refresh HULA
Hale Lehua
~ハレレフア~

歓迎迎会
税込4,000円~
(コース料理7品
2時間飲み放題付)

広告特典
予約時に「シニアズを見た」とお伝えいただくと...
4名様以上の御利用で1名様分のお食事券サービス!
有効期限:平成29年4月末迄

別衛門
019-681-7687

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード審査!)

ファイブ-α

ご旅行や結婚葬祭に。お子さん、お孫さんのお祝いごとに。
お使いみち自由!
「いわぎん」で公的年度をお受け取りの方は、
2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは「いわぎん」ダイレクト/センターまでお気軽にどうぞ。
受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

100%電気で走る新世代のクルマ **e-POWER** 盛岡日産モーター

電気自動車だからできる未体験の静寂性能。ガソリンで発電するからこそ可能なロングドライブ。新しい発想で生まれた未来のクルマです。

走りを求める人の「NISMO」 高級感溢れる「モードプレミア」 低価格で低燃費「メダリスト」

アクセルを踏み込んだ瞬間、感じる力強さ。颯爽と流れる景色。胸をすくような加速性能は、今までにない感動を呼び起こす。

個性とセンスがきらめく優美なエクステリア。洗練された感性に響くハイセンスコンパクト、ここに誕生。

モータードライブならではの静かな走行音に加え、ボディの入念な音響対策と相まって、「2ランク上の快適性」を実現。

お問い合わせ・試乗の申し込みはお近くの盛岡日産モーターへ!

営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日

0120-119623

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



かあちゃんに頼らず自炊!おやし応援企画!

おやしはん

【10食目/即興ピクルス】



疲労回復にいいピクルスをサッと手軽に作り置き。

30秒クツキング!

作り方

- ①パプリカは中の白い部分を取り除き、縦にスライスする。かぶは洗って皮ごとと半月切りに、きゅうりは乱切りに、しょうがも薄切りにしておく。
 - ②ポウルに、こしょう
 - ③ビニール袋に①と②とトマト、ローリエを入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、20〜30分置いたら完成。
- う、寿司酢、浅漬の素を入れて混ぜ合わせ。
- ピクルスは、そのまま食べても、サラダなどにトッピングしてもぴったりにです。しゃれたビンや保存容器に入れておいて、常備しておけばいろいろな料理にも活用できて便利です。
- 取材協力 遊食屋FUJII



オーナーの春田光治さんと一代さん。店名の「ジャニー」は光治さんの愛称

住したのは、

新天地的な歩みはまだ2年目。ここからまた新たな時間を刻んでいくお二人の姿がそこにありました。

材木町で新たに出発

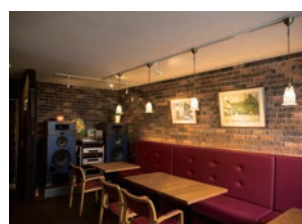
「シェ・ジャーニー」シェフ 春田光治さん(77)

盛岡市材木町の一角、かつては「シェ・ジャーニー」の存在が、この街に大きな影響を与えてきた。その名を継ぐべく、春田光治さん(77)が、材木町に新たな店を開業した。その名は「ジャニー」。

春田さんは、かつては「シェ・ジャーニー」のシェフとして活躍していた。その名を継ぐべく、材木町に新たな店を開業した。その名は「ジャニー」。

春田さんは、かつては「シェ・ジャーニー」のシェフとして活躍していた。その名を継ぐべく、材木町に新たな店を開業した。その名は「ジャニー」。

春田さんは、かつては「シェ・ジャーニー」のシェフとして活躍していた。その名を継ぐべく、材木町に新たな店を開業した。その名は「ジャニー」。



街の喧騒を忘れて、くつろぎながらおいしい料理を楽しめる店内

TOMATOMA とつが

盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン
【営業時間】10:00~21:00 【TEL】019-606-4755

盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00 【TEL】019-624-5090

この時期に様々な料理の食材として使われ、滋養強壮にいいと言われる行者にんにく。岩手ではポピュラーな山菜のひとつですが、実は収穫できるようになるまで5年かかると言われていました。今では栽培技術が確立しましたが、昔は貴重価値の高い山菜だったそうです。

豆知識

贈り物にフルーツギフト

おいしい旬の詰め合わせ



旬のおいしさを集めたフルーツ詰め合わせギフト(バスケット、箱詰め各種)

みずみずしく色鮮やかな果物は、食卓をおいしく彩るだけでなく、土産をはじめ、お祝い、お中元やお歳暮、お見舞いなど、あらゆるシーンの贈り物としても喜ばれるものです。そこでこの春、進級・進学祝に、フルーツギフトはいかがですか?

岩手県産はもとより、各地から厳選して仕入れた果物や野菜をリースナッフを使った100%生のフレッシュジュース(250円)やフルーツゼリー、フルーツサンド

では、専門店で贈るのでは、贈答用仕立てで、一級品の季節の果物をセレクトし、彩りも鮮やかに美しく詰め合わせることができます。

どんな果物を選べばいいのかわからない時は、迷った時でも、用途や予算、希望に合わせたスタッフが親身になって果物を厳選してコーディネートしてくれるので安心して仕入れ状況にもよる、お買い求めの際は、事前に電話または予約がおすすです。

フェザン店・ななっく店のイトインコーナーは、旬のフルーツを贅沢に使った100%生のフレッシュジュース(250円)やフルーツゼリー、フルーツサンドなどが楽しめます。爽やかな味わいのジュースを飲みながら、ちょっと一息いかがですか?



買い物がてらイトインコーナーで美味しいジュースを一杯!

TOMATOMAとつが フェザン店
【住所】盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン
【営業時間】10:00~21:00 【TEL】019-606-4755

TOMATOMAとつが ななっく店
【住所】盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00 【TEL】019-624-5090



正会員の皆さんと、店主の高橋さん(左から2番目)

「趣味で始めたそば打ちの研究。気付いたら沢山の仲間が集まり、店を構えるまでになりました。そう語るの、滝沢手打ちそば道場の店主 高橋盛佳さん(73)。

趣味嵩じて店を構える 滝沢市のそば打ち仲間

打ちを体験し、そば打ちの楽しさに目覚めた高橋さん。簡単に上手くなるものではなく、最初は失敗ばかりだったそうですが、そば打ちには何とも言えない楽しさがあり、同好会として5年間活動。その後一旦解散したものの、地元住民の要望もあり再結成。そば文化を広めるため、滝沢市役所の近く「滝沢手打ちそば道場」を開設。地産地消のそば打ちを教えていると有名になり、今では地元の人以外も集う場所になりました。

高橋さんは、同好会として5年間活動。その後一旦解散したものの、地元住民の要望もあり再結成。そば文化を広めるため、滝沢市役所の近く「滝沢手打ちそば道場」を開設。地産地消のそば打ちを教えていると有名になり、今では地元の人以外も集う場所になりました。

高橋さんは、同好会として5年間活動。その後一旦解散したものの、地元住民の要望もあり再結成。そば文化を広めるため、滝沢市役所の近く「滝沢手打ちそば道場」を開設。地産地消のそば打ちを教えていると有名になり、今では地元の人以外も集う場所になりました。

この道場では、そば打ちの勉強と店舗の運営に関わることができる正会員のほかに、店舗で提供しているそばをいつでも50円引きで食べる権利も付いています。それが今では店を構えるようになって、たくさんの方の口に入るようになり、みんな美味しいと言ってくれます。こんなに嬉しいことはないですよと、やりがいを感じる高橋さん。店舗で働くみなさんも「ここに来ると生活に張り合いが生まれる。生き生きする活動の場所として打ってつけですね」と素敵な笑顔。

今現在、働いている人の平均年齢は74歳。みなさんに美味しいそばを提供するため、今日も道場にはそば打ちの音が鳴り響きます。

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント 平日無料5プレ-券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp

毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分の食事券プレゼント!

4月15日グランドオープン

4月のお得なプレー料金ご案内 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9	10	11	12	13	14	15
プレオープンキャンペーン						グランドオープン
16	17	18	19	20	21	22
¥8,930	¥6,230 食事付	¥6,230 食事付	¥6,230 食事付	¥6,230 食事付	¥6,230 食事付	¥7,850
(月例杯)川徳杯	オープニングプライベートコンペ幹事会					レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥4,300	¥5,690 食事付	¥7,850
30	セルフデー					(オープン)伊藤園杯
¥8,930	プレオープンキャンペーンはフルサービス付きのスペシャル価格!!					シーズンスタートは岩手ゴルフ倶楽部がお得

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,500円(4名)追加となります。※消費税・諸経費込み・利用税(700円)別途頂戴します。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

動物のいびき

いびきとは、睡眠中に鼻腔や咽頭を空気が通過する時、軟口蓋、口蓋垂などが振動して生じます。簡単に言うと、咽頭が狭くなると出るわけですが、狭くなる原因のひとつは、舌の付け根が大きくなることです。

牛タンを食べるとよくわかると思いますが、舌の付け根には脂肪が付いています。特に過度に肥育した牛の舌の付け根や喉、首の周囲には多くの脂肪がみられます。太った人がいびきをかきやすいというのは、そういう理由からです。

同様に、太った犬もいびきが多くなります。また、バグ、シーズー、ブルドッグ

グなどの鼻の短い犬種がよいいびきをかくのも、喉が狭いという同じ理由です。一方、猫やウサギ、ハムスターなどは太っても喉が狭くなりくいので、いびきはかきません。

いびきは喉や鼻が原因で起きていることがほとんどですが、中には心臓や呼吸器に疾患が隠れている場合もあります。いびきそのもので命を落とすようなことはありませんが、いびきの途中で呼吸が止まったり、あまりにもいびきがひどい場合には、動物病院を受診してください。

「山手先生の動物のこと」
2月分放送より

松園動物病院
各種検査・美容室・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
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

医療

慢性肝炎とは

いわて医療通信 肝臓の疾患①

今回から、肝臓の病気に ついて数回取り上げていきます。1回目は慢性肝炎についてです。

慢性肝炎(肝機能障害)とは、6か月以上持続する血清肝酵素上昇を指します。肝酵素とは、健康診断などの採血で検査されるAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPなどのことです。

生能力を持っていますので、炎症により壊れた肝細胞を補うように肝細胞が再生し、肝臓全体の能力を保とうとします。しかし、長期間にわたってこれが繰り返されると、肝臓内に線維化(線維成分の増加)がみられるようになり、硬く変化し慢性肝炎から肝硬変へ進展していきます。

慢性肝炎は、多くの場合、初期には症状がありません。そのため、早期発見にはかかりつけ医や人間ドック、健康診断などでの採血検査が重要となります。

国内の慢性肝炎の原因の多くは、肝炎ウイルス(B型肝炎ウイルス)により

ツボ療法で根本治療

「病気でない病気」にも効果的

エッ! それ本当に歯の話? ⑦

今回は、不正咬合の対処法の二つ目「東洋医学の応用」のお話をします。

全身に数百個あるツボを刺激することで、病状を和らげるツボ療法。ツボは「気が出入りする所」と言われ、少し医学的に言うと「自律神経が興奮する場所」です。

前に「病気でない病気」は自律神経に関係したものが多くとお話しました。そのため、ツボ療法でツボを刺激することで自律神経が正常に作用し、病状が良くなります。

この数多くのツボを結んだ流れを「経」、内臓とツボの連なりを「絡」と言い、これをまとめて「経絡」と呼びます。この経絡の考えから、ツボ療法は単に痛み等の症状を軽減するだけでなく、根本療法になり得ます。よって、不正咬合の改善をせずとも、ツボ療法だけで充分に病気が改善されます。

生活習慣や食事を修正

高LDL血症には包括的対処

今回はコレステロールについてさらに詳しく説明してきたいと思います。

前回号で「健康者において、食事中コレステロールの摂取量と血中コレステロール値の間に、相関を示す証拠が十分でない」ということから、厚生労働省は2015年に、コレステロールの摂取制限を撤廃した事を紹介しました。しかし、これは高LDL血症の方には当てはまるものではないので、生活習慣・運動・食事など包括的な修正をするように注意して頂きたいと思えます。

調と肝臓の興奮を鎮め、根本的に良くなることがあります。

西洋医学の薬は副作用も多いため、対症療法のみということが多いです。東洋医学、西洋医学どちらが優れているという事ではなく、お互いの長所を理解し活かすことが大切です。

うしぶくろ歯科医院・健康サロンもくも院長 牛袋徳道

療方針の決定、原因の特定、肝硬変への進展を診断するために、肝臓の組織を採取し顕微鏡で評価する肝生検が有用です。

慢性肝炎の治療は、大きく分けて症状に対して行うものと原因に対するものとに分けられます。肝硬変に進展した状態では、肝臓の働きを補助する目的で、利尿剤・食事療法などにより症状改善を目指します。原因に対しての治療は、原因毎に大きく異なりますので、担当医の指示に従って対処していきましょう。

原因不明の体調不良が続く... 口や体の筋肉が衰えてきた...
でもどんな運動をすればいいのかわからない...
そんな「悩み」を治療と運動でサポートします!!

1 うしぶくろ F 歯科医院
2 健康サロン F ももも

☎019-647-8668 ☎019-601-5668

↑どんなことでもお気軽にお電話下さい↑

咬み合わせ治療+ツボ療法 保険診療可
健康運動教室(要予約)参加費500円!

【住 所】盛岡市中堤町13-43(国立盛岡病院近く)
【時 間】9:00~12:30 / 14:00~18:00
【休診日】毎週水、日・祝祭日 駐車場10台可

LDLコレステロールは悪玉で、HDLコレステロールは善玉などと呼ばれていますが、これらの差はコレステロールの働き方の違いによるものです。

LDLは肝臓内で作られたコレステロールを全身の細胞に届ける働きをし、HDLは全身の細胞で余ったコレステロールを回収し、肝臓に戻す働きをしています。LDLが何らかの原因で増え過ぎると、コレステロールが血管壁に沈着し、酸化すると動脈硬化を起こす原因となります。

コレステロールの摂取制限は無意味

日本動脈硬化化学会は「高LDLコレステロールを減らすためには、生活習慣、運動、食事など包括的に修正することが大切であり、コレステロール摂取のみを制限しても改善はほとんど期待できない」としています。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足になつていないか点検してみましよう。

具体的な改善のためのポイント

- ・ 過食を控え、体重を適正に保つ
- ・ アルコール、砂糖物の過剰摂取を控える
- ・ ショートニングなど、トランス脂肪酸を含む菓子類や加工品を控える。
- ・ 青魚の摂取を増やす
- ・ LDLコレステロールが酸化されないよう、抗酸化作用(ビタミンC・E、カロテノイド類、ポリフェノール類)のある野菜、果物、お茶などの摂取を増やす
- ・ 有酸素運動(ウォーキングなど)を行う(コレステロールの合成は、休息時に旺盛で、運動時は合成されにくい)。

以上に注意し、健康的に長生きできるように、取り組んでいきましょう。

管理栄養士 菊地洋子

清次郎グループのちよつとリッチなお店をご紹介します

「シニアズを見た」とお店で伝えるとちよつと良いことがあります。

活鮎(あわび)を注文に応じてご提供

明治9年創業 田清魚店直営

鮭たむら 弘前土手町店
〒036-8182 青森県弘前市土手町31番地
TEL 0172-88-8378
営業時間/11:30~14:00(ラストオーダー13:30)
17:30~22:00(21:00最終入店)
※日曜日はランチのみの営業です
定休日/月曜日(祝日の場合は変更あり)・日曜日(夜の部)

鮭たむら 仙台国分町店
〒980-0803 宮城県仙台市青葉区国分町2-1-12 瀬戸勝ビル2階
ご予約電話番号(15:00から) TEL 022-797-6033
営業時間/17:00~23:30(ラストオーダー23:00)
定休日/日曜日

岩手医科大学は2017年創立120周年を迎えます

誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学

岩手の経営者 今月のボス!

バックヤードで貢献

徳清倉庫株式会社代表取締役 佐藤重昭さん(56)



寛文年間(1660年代)に初代・徳田屋清右衛門が創業した「徳清」は、畳屋を皮切りに酒・味噌・醤油が主体の醸造業から、のちに藩の御用商人、一帯の地主

戦後は倉庫業、林業とそれぞれの変化を遂げてきました。1963年には、倉庫業、林業、不動産業を経営の柱に「徳清倉庫株式会社」を設立。その事業を継ぎ、12代目として経営を舵取りしているのが佐藤重昭社長です。東京生まれの東京育ちという佐藤社長。11代目祖父(父)に呼び寄せられ、大学卒業後直ぐに盛岡にやって来てから、今年で早33年を

「倉庫はコンビニというバックヤードの役割を担っているわけで、倉庫が無ければ街にモノがあふれてしまつ。モノの動きでその年の地域経済やいろんなものが見えて来るので、倉庫業をやっていると面白いですよ」と佐藤社長。徳清が物流不動産業も営んでいることは、実はあまり知られていないところかもしれません。2000年代に入ってから全国展開するイーソーグループの一員として物流不動産業もスタートし、さらなる地域物流の活性化を目指しています。何代にもわたり商売を

続けてきたのも、お客様の信頼を失わない努力を続けてきたからその成果。「私自身が営業マン。もうちょっと頑張らなきゃと思うことがたくさんあるし、ジレンマもある。先代たちが功績を遺してきたように、自分は次の世代に何が残せるだろうかと考えると50代半ばにして焦りがありますね」と社長。厳しい時代に挑む12代目として、これからますます手腕の発揮を期待します。

「あすぼろぎ」ってわかりますか

地元学検定「もりけん」一級はまだ5人



合格証書を手嬉しそうに笑顔を見せる鈴木さん

盛岡商工会議所が主催する地元学検定「もりけん」一級は、平成18年から毎年12月に開催され、現在まで2178人が受験しています。

盛岡もの織り検定試験(盛岡もの織り検定試験)をご存知でしょうか。盛岡に関する歴史、文化、観光、自然、風土など、地元に関する知識を問う検定試験です。今回は、歴代5人目として



1級合格者だけが貰えるピンバッジ

昨年1級に合格した鈴木幸夫さん(61)にお話を聞いてみました。

八幡平市出身の鈴木さんは、高校進学を機に盛岡に移住。大学卒業後も教職員として38年間盛岡で暮らしていました。もりけんを知ったのは9年前。もともと歴史やクイズが好きだった鈴木さんは、平成20年に3級に挑戦し合格。翌年には2級にも合格しました。しかし1級はこれまでと

昭和35年生まれ。東京都出身。サレジオ高等学校卒業。中央大学卒業後、盛岡へ。趣味は読書、映画鑑賞。

「西部マジック同好会」マジックとひとことで言っても、それぞれ得意分野があるようで、カードやコイン、リング、チーフなど、さまざまな道具を使い、タネや仕掛けもある「技を習得するために日々練習。その練習成果は、西部公民館祭りで披露をはじめ、高齢者施設や小学校などから所属。和気あいあいとした雰囲気の中、指導者の支援により勉強と研鑽を重ねています。

活動が地域の親睦に

西部マジック同好会

同好会の始まりは、西部公民館が開催するマジックの講座がきっかけで、その時の受講者が中心となり発足しました。現在、メンバーは50代、80代、男女およそ20人が所属。和気あいあいとした雰囲気の中、指導者の支援により勉強と研鑽を重ねています。



「こうやって集まって皆とワイワイ話しをするのも楽しいですね」と、いきいきとした表情の皆さん



ティッシュやお札など、身近なものを使ったマジックも

「成功したときは嬉しいです、見ている人の反応や、喜んでいただけるときの快感がたまりません」と会長の吉田祐太郎さん(80)。「経験がない私でも、とても楽しく参加しています」と話すのは、事務局長の佐々木亨二さん(67)。佐々木さんは、定年を迎えて仕事を離れ、1年程した頃、ふらりと訪れてみた西部公民館祭りでサークルのことを知り「面白そうだなあ」と思い入会したそう。今ではすっかりマジックの虜に。

同好会発足から20年、会

年受け続けるも不合格。古い歴史だけでなく、現代の情報も覚える必要があるため、とても苦労したそうです。そんな中でも鈴木さんは、携え挑んだ昨年の試験で、ついに念願の1級に合格。もりけん一級の歴史に名を刻むことができました。

平成28年もりけん1級の問題

- ①愛宕町の旧南部家別邸(現盛岡市中央公民館)にあった門柱を移設し、現在正門としている学校はどこですか。
- ②現在の大通・菜園地区開発のため、事業家・三田義正と共に南部土地を設立した豪商は誰ですか。
- ③盛岡弁で「あすぼろぎ」とはどういう意味ですか。もし答えがわかるなら、あなたも1級に合格できるかも?

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンタ等、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 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40
FAX 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰えます

電話: 019-667-1977 受付担当 松城施設長 藤嶋部長
住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

もりけん 年金定期 年金定期 II 型

金利上乘せ実施中! 詳しくは、最寄の本・支店までお問い合わせください。

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

いわてシニアネット便り《4月の西部公民館パソコン教室》

- じっくり学ぶパソコン教室「ウインドウズ10基本操作」.....22日(土)10時~15時
- じっくり学ぶパソコン教室「タブレット端末で楽しもう」.....23日(日)10時~15時
- パソコンお助け相談会.....25日(火)10時~12時/13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@ksj.biglobe.ne.jp

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

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

ブルーテーフ ☎020-0866 盛岡市本宮 5-13-10 TEL 0120-878098
デフィ菜園 ☎020-0024 盛岡市菜園 2-3-1-2F TEL 0120-500032
デフィ都南 ☎020-0839 盛岡市津志田南 3-15-38 TEL 0120-087884
デフィ青山 ☎020-0121 盛岡市月ヶ丘 1-5-7 TEL 0120-450870
デフィ開運橋 ☎020-0026 盛岡市開運橋通 3-3-5 TEL 0120-604870
デフィオン盛岡 ☎020-0148 盛岡市前湯 4-7-1-1F TEL 0120-804106

KOURAKU PACHINKO & SLOT

お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)



パソコン選びのポイント

今年4月にウィンドウズビスタのサポート期限が終了します。それに伴ってパソコンの買い替えや、新年度を迎えるにあたり新たにパソコンの購入を考えている方もいるのでは無いでしょうか。そこで今回は、パソコン購入時のポイントをご紹介します。

①パソコンの種類
パソコンは大きく分けて「ノート型」と「デスクトップ型」の2種類があります。

②パソコンの性能
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をしたいのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかる使い方をしたいのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。

③パソコンの性能
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をしたいのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかる使い方をしたいのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。

国内製、海外製がありまが、国内メーカーの方が購入後のサポート体制が充実しているのがパソコン初心者にオススメです。

パソコンの性能
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をしたいのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかる使い方をしたいのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。



当店では中古も取り揃えていますので、お気軽にお立ち寄りください

パソコン修理 出張サポート

【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】019-601-6839
【営業時間】平日 9:00~19:00
土曜 9:00~16:00
※修理部門は第1、3、5水曜日定休

事前相談で想定予算内に



菊池安信 菊池安信 菊池安信

仏事・葬儀を納めたい内容や価格で行いたい場合、事前相談をして「もしも」に備えておくことがおすすめです。と、はいえ、A社に相談にいけないA社のプランを、B社に行けばB社のプランを説明・勧誘されるのが通常。「できれば公正・中立の立場でアドバイスを受けたい」とそんなとき頼りになるのが、無料相談窓口「エンディング・プラン盛岡」です。

「予算的に厳しいので仏事や葬儀の費用はできるだけ抑えたい」といった生活レベルの人が多い世の中。昔であれば、周りにいる人選ぶ時のポイントは「持ち運んで使うか」です。外に持ち出して使う、家の中でリビングや寝室など色々な場所で使う場合は「ノート型」がオススメです。

②パソコンのメーカー
国内製、海外製がありまが、国内メーカーの方が購入後のサポート体制が充実しているのがパソコン初心者にオススメです。

パソコンの性能
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をしたいのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかる使い方をしたいのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。

「月下獨酌」李白



文芸評論家 吉見正信

「花間」一壺の酒、／独酌。／そこで杯を挙げて明り酌んで相親しむもの無。／杯を挙げて明月を邀え、／影に對して三人と成る。／月 既に飲を解せず、／影 徒らに我が身に隨う。／暫く月と影を伴い、行楽 須らく春に及ぶべし。／我れ歌えば 月徘徊し、／我れ舞えば 影零乱す。／醒むる時は同に交歓し、／酔つて後は各々分散す。／永く無情の遊を結び、／相期す 遠なる雲漢に。

（大意） 咲き匂う花かげに酒德利を持ち出したが、つき合ってくれる友もいない。人生永きにわたる、こうし

た無情の交遊を得たからには、いづれの日かならず、遙かなる雲漢のほとりて再会することを楽しみに約束しましよせ。 （雲漢とは天の川のこと）

この詩は、四連作の第一詩と見なされている。何れも「月」を憶い、「月」と語らうといった絶品である。それも、かならず酒を飲んでいるとき、月夜の晩とあったひとときである。そんな李白は、官途（官途）に仕えていた、やどんな朝にあっては、やどんな逆境にあっては、やどんな超俗の仙人・方士のような人物だった（仙人的な）といふことは、風流という人間界の境地をすっかり超越したことを意味している。

＜地域ケア係＞

■元気はなまる筋力アップ教室
内容：簡単筋力アップ体操と健康講座
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・飲み物
問合せ：013-8144（長寿社会課地域ケア係）

①4月11日（火）午前10時～12時
青山地区活動センター 3階ホール

②4月18日（火）午後1時30分～3時30分
山岸老人福祉センター

③4月19日（水）午後1時30分～3時30分
都南公民館（キャラホール）1階 小ホール

④4月25日（火）午前10時～12時
仙北地区活動センター

＜生きがい推進係＞

■健康づくり！マッサージ指導教室
内容：介護予防の講話で学んだ後、個別にマッサージを受けます。
参加費：無料 持ち物：タオル
対象：概ね60歳以上の盛岡市民
定員：15～25人（申込み不要。開始10分前から1時間程度受付します。定員に達した場合は、お断りすることもあります。）

①4月11日（火）、22日（土）
午前10時15分～12時15分
愛宕山老人福祉センター（愛宕下）0624-2208

②4月28日（金）午前10時15分～12時15分
太田老人福祉センター（上太田細工）0659-2133

③4月7日（金）、21日（金）午後1時30分～3時30分
青山老人福祉センター（青山山）0646-1593

④4月27日（木）午前10時～12時
都南老人福祉センター（湯沢）0638-1122

⑤4月18日（火）午後1時30分～3時30分
上堂老人福祉センター（上堂）0643-0330

■ゆうゆう学舎（もりおか老人大学）学生募集
内容：健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・分校講座と、地域活動などについて学ぶ特別講座の2コース。
開講期間：5月26日（金）～平成30年1月19日（金）
対象：盛岡市在住の60歳以上の方
場所：各老人福祉センターなど
参加費：無料
募集期間：4月3日（月）～5月2日（火）
申込：長寿社会課、各支所、老人福祉センター等に備え付けてある入学願書で申し込みください。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

■ライツィビ弦楽四重奏団
内容：現代屈指のエキサイティングなカルテット!数多くの受賞歴を誇り、ウィーン古典派から近現代作品まで幅広いレパートリーで、つねに国際舞台において賞賛を受けている。
日時：5月24日（水）午後7時開演（午後6時30分開場）
場所：盛岡市民文化ホール 小ホール
料金：前売り（当日500円増）S席4,000円 A席3,000円 U-25チケット1,500円（S-A席選択可）
mFriends料金（U-25チケット対象外/前売りのみ/1会員2枚まで）S席3,600円 A席2,700円
問合せ/チケット予約：盛岡市民文化ホール 0621-5100

■MALTA 七人のサムライジャズ
内容：日本を代表するサクソプレイヤーMALTAが率いる、最強メンバーの「MALTA 七人のサムライジャズ」ライブ。
日時：6月4日（日）午後3時開演（午後2時30分開場）
場所：キャラホール
料金：前売料金[全席指定]3,000円（当日3,500円）
mFriends料金2,700円（前売のみ）※発売3月2日（木）より
問合せ/チケット予約：キャラホール 0637-6611

▲S席ペア3組様にチケットをプレゼント

盛岡町家旧暦の雛祭り 三上紀子「ひな祭り民謡ショー」

内容：地域の年中行事として親しまれている「盛岡町家 旧暦のひな祭り」。今年は三上紀子さんと若手をお迎えしてのステージをお贈りいたします。
日時：4月9日（日）午後1時30分開演（午後1時開場）
場所：もりおか町家物語館 浜藤ホール
料金：前売料金[一般]1,500円 [65歳以上シニア・学生]1,200円
※当日券各300円増。全席自由。※雛祭り通行手形をご提示された方には、当日受付にて500円お返しいたします。

各種イベント

盛岡市保健福祉部
盛岡市菜園2丁目1の9
シニアズ編集部読者係まで

応募方法

「読者プレゼント」郵便はがきにあなただの郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し左記へ。
4月20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。

「文芸作品」俳句・短歌・川柳の三部門の作品を募集しています。各部門3～5編を掲載予定、毎月末締め切りです。郵便はがきに三編以内の作品（部門名を明記）を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し左記へ。
▼文芸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)ウィンドクロス内

読者プレゼント

「さわや書店」文庫川柳
川柳フェア開催中!
おいしい刑事 最後のおでん たった、それだけ

「俳句」
脱ぎ捨てし靴の賑やか春隣
盛岡市 天沼橋

「川柳」
ユモアと皮肉を食べて日々暮らし 盛岡市 阿部橋

親の歳遙かに越えた親孝行
盛岡市 中山橋

ひい孫の入学論 吉飛んで行く
盛岡市 山本らう江

腰まがり喜怒哀楽をぐりぬけ
滝沢市 青木ササ子

岩手銘醸のどぶろく 酒造のとらまつ
岩手・玉の春・天瓢でおなじみの岩手銘醸から、杜つあんが酒蔵の奥で、トリトリロリ仕込んだ隠し酒「岩手銘醸のどぶろく」720mlを抽選で3名の方にプレゼント。

サッポロ生ビール 黒ラベル
今年で40周年になる黒ラベルは、これからも大人に愛される生ビールを目指します。サッポロ独自の「旨さ長持ち麦芽」を使用。黒ラベルならではの「麦のうまみと爽やかな後味のベストバランス」に磨きをかけました。350ml缶 24缶入りケースを1名様にプレゼント。

文庫の作者を当てた方に抽選で川柳使用文庫プレゼント、奮って応募ください。

【文芸作品読者のコーナー】
「俳句」
脱ぎ捨てし靴の賑やか春隣
盛岡市 天沼橋

「川柳」
ユモアと皮肉を食べて日々暮らし 盛岡市 阿部橋

親の歳遙かに越えた親孝行
盛岡市 中山橋

ひい孫の入学論 吉飛んで行く
盛岡市 山本らう江

腰まがり喜怒哀楽をぐりぬけ
滝沢市 青木ササ子

歴史公園えさし藤原の郷 春まつり 4/29(土) 5/7(日)

水木一郎 & 井上あずみ アニソンライブ 2017 5/3(水) ①11:00~ ②14:00~

爆笑!お笑いLIVE 4/30(日) ①11:30~ ②14:30~

それいけ! アニパンマン ショー 5/5(金) ①11:30~ ②14:30~

会場 野外ステージ舞楽殿

※イベントは入場料のみでご覧いただけます。*天候等の都合により、イベント内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【住所】岩手県奥州市江刺区岩谷堂字小名丸86-1 [TEL]0197(35)7791 [開演時間]9:00~17:00 [年中無休] [入場料金]大人800円/高校生500円/小中学生300円 [URL]http://www.fujiwaranosato.com/

シニアズの定期購読
毎月ご自宅へ郵送します

料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。
ご希望の方は振込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。

TEL019(623)2788
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール: info@seniorsnet.jp

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors's

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

RM 76.9
Radio Morioka

HP <http://radiomorioka.co.jp>

株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21
769@radiomorioka.co.jp

代々受け継いだ石割桜の守り人

盛岡地方裁判所前に、巨大な花崗岩を割って伸びる国の天然記念物「石割桜」。その管理を代々受け継いでいるのが、盛岡市の造園業「豊香園」です。石割桜とのかかわりは、1932年に同裁判所が火災に遭った際、庭師の2代目藤村治太郎さんと3代目益治郎さん親子が駆けつけ、身を挺して石割桜を守って以来の縁。代々守ってきた桜を、現在世話しているのが5代目の藤村孝史さんです。

孝史さんが庭師になろうと思ったきっかけは、子ども頃、先代に連れられていく先々で出される茶菓子に「こんなに美味しいものが都度出されるような仕事なら」と、それに釣られてなったというエピソードも。特に祖父(益治郎)は、親交があった新渡戸稲造さんから言われた「奉仕を続けなければ、天が認めて何かを授けてくれる」の言葉を大切に奉仕してきましたが、自分はまだまだ、先代達の足元にも及びません。

3日に一度は石割桜を訪れているという孝史さん。「健康のために散歩を兼ねて巡回しているだけ」と言いつつも、手塩に掛ける桜の木にそっと声をかける優しい。

桜とともにも歩む

石割桜の管理人

藤村孝史さん(65)

造園業「豊香園」5代目親方

盛岡市生まれ。盛岡四高卒業、東京農業大学農学部造園学科にて学ぶ。大学卒業後は、代々営む造園業「豊香園」に入社。庭、外溝、樹木剪定など手掛ける一方、樹齢400年以上の「石割桜」の世話を受け継いでいます。「石割桜に触れるのはとても光栄なことです。皆さんにはぜひ、四季折々の4つの石割桜の表情を愛でてほしい」と孝史さん。

生命力を感じるパワースポット

何十トンもの石を押し広げながら成長する生命力に、「石割桜はパワースポット」という孝史さん。そのパワーを被災地におすそ分けを、願いを込め、種から育てた石割桜の子も(苗木)を、6代目・7代目(予定)とともに、釜語りしました。

石市の根浜海岸に植樹。奉仕の心は、益治郎さんからちゃんと受け継がれているようです。

石割桜の前で「すごいね」という声を聞くのが今年も待ち遠しいという孝史さん。「やった」となりますよ。その瞬間が本当に嬉しくて、職人冥利に尽きますね」と、嬉しそうに語りました。

年金受給前に検討しよう

シニアのための人生いきいきマネー相談③

①収入を増やす

妻が専業主婦であれば、今から働き始めるのも、世帯収入を増やすひとつの手段です。ただし、配偶者控除や配偶者特別控除との兼ね合いで、妻の収入が増える事もあるのが注意が必要です。また年収130万円以上になると社会保険料は妻の負担となり、手取り額が少なくなる逆転現象も起きる可能性があります。将来の年金額の増額につなげるため、世帯収入を増やすことになりま。

②支出を減らす

出費を洗い出して、家計を見直します。家計簿をつける、家計費の癖が見えてくるものです。効果が高いのは、固定費の見直し。保険の契約内容や、携帯電話などの通信費を見直してみましよう。また、ポイントとして住宅ローンがあげられます。低金利のローンへの借り換えや繰り上げ返済についても要チェック。無収入の時期に突入する前に、ローンの支払いは終えていると安心です。

シニアのなんでもお助けコンサルタント 大久保名美

仕出し 美藤

たしかな美藤の味を届ける、お弁当の宅配始めました。

季節の六角弁当 1,296円(税込)

盛岡市全域 周辺市町村 配達します。

019-653-1421

盛岡市上田 3-7-26

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

花巻温泉 特別宿泊券

佳松園物語 1200セット限定販売!

[販売期間]2017年 4月21日(金)まで

お料理・サービスはそのままに、佳松園とホテルにそれぞれ1泊2食・2名様のご宿泊がセットになった、大変お得な宿泊券。佳松園とホテルをのんびり2泊、また別々の季節にご宿泊も可能です。大切な方への贈り物などにもご利用下さい。

2017年4月2日(日)~2018年3月23日(金)

※除外日 全館…土曜日・休前日、4/22~5/6,8/1~8/19,9/30~11/4,12/23~1/3 ※但し、9/22,11/22,12/22は利用可。 ※施設点検等で予告なく休館する場合がございます。

◇佳松園(お部屋:和室12畳+踏込4.5畳) ◇ホテル花巻(お部屋:和室10畳間) 夕食:お部屋にて会席膳 朝食:お食事処にて和食膳

1口 **54,000円** (税込)

100セット限定 1口 76,000円 (税込)

特選プラン「至福の佳松園」

ご利用期間:左記と同じ

- ◆お部屋:3間タイプ(和室/12畳+10畳+リビング) 又は(和洋室/10畳+6畳+洋室ツイン)
- ◆夕食:お部屋にて特選会席膳

※ホテル紅葉館宿泊券(お部屋:和室10畳間、夕・朝食:バイキング)となります。

TEL0198-37-2111

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載!詳しくはホームページで!

T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索