

2017.6月号 無料配布

【月刊165号】次号/6月25日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行: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/大森ふじお/菊地陽一

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

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

山で感じる 人間らしさ

日本山岳会岩手支部 支部長 阿部陽子さん



阿部さんの本業は画家。趣味の登山を活かし、岩手の山をスケッチで紹介する記事を6年以上連載。その集大成をひとつの本にして、「岩手の山150」を出版しました。連載当時は1年のうち100日は山に費やしていたとのこと。2年前に女性としては史上2人目の日本山岳会の支部長に就任

登山に魅せられて 挑戦し続ける

辛く大変な道のりでも、それを乗り越えた人だけに与えられる達成感、何ものにも変えられないものです。街中の喧騒を忘れ、大自然を身体中で感じる事ができる登山。盛岡市在住の阿部陽子さんは、その登山に魅せられた一人です。阿部さんの登山デビューは意外と遅く、大学生のころ。「初心者なのに、いきなり岩手山に登ったんです」と苦笑い。当時は特に何とも思わなかったそうです。その後、その後も機会があったら何度か登山をしているうちに好きになったそうです。

日本山岳会岩手支部に入会したのは25年前。その後、いくつもの山に挑戦し、

足取りで登っていきます。天候にも恵まれ、山頂からは、肉眼でしか味わえない景色が見えます。

阿部さんが思う 登山の魅力とは

「登山は、五感を駆使し、知恵をしぼって山に挑む崇高な行為だと思います。登っているときはすごく人間らしさを感じることができると話す阿部さん。登山のために、冬は防寒対策で体重を3キロ増やすなど、体重管理も欠かせない徹底ぶりを見せます。



急斜面でもサクサク進む阿部さん。元気に山を登り続けるための秘訣は「太らないこと」

山岳指導員としての活動

趣味で登る以外にも、山岳指導員としても活動している阿部さん。「引率のときは他人の命も預かることになるから」と、入念に準備するそうです。登山中にもっとも遅いペースの人に合わせた安全第一に行動。効率的な足の運び方や、休憩時のポイントなど、丁寧に教えてくれます。

大森ふじおのシニアナビ

「座学も大切だけど、現場で教えるのが一番。子どもからシニアの方まで、たくさんの人を引率してきました。無事下山して『さようなら』を言うときに嬉しうな」と阿部さん。

シニアのためのウォーキング

新緑の季節を迎え、街中のウォーキング散策、徒歩、散策などなど、一層盛り上がりつつあります。最近、歩くだけのほかに、市内の自然、歴史や文化スポットを巡り、お楽しみウォーキングを楽しむ方も増えています。

MS&AD インシュアランスグループ

自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。

保険のプロが、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。

保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

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。

MS岩手株式会社 019-623-2400 担当 加藤

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大瀬3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

大森ふじおのシニアナビ

シニアのためのウォーキング

季節を迎え、街中のウォーキング散策、徒歩、散策などなど、一層盛り上がりつつあります。最近、歩くだけのほかに、市内の自然、歴史や文化スポットを巡り、お楽しみウォーキングを楽しむ方も増えています。

「座学も大切だけど、現場で教えるのが一番。子どもからシニアの方まで、たくさんの人を引率してきました。無事下山して『さようなら』を言うときに嬉しうな」と阿部さん。

私も先日、「中津川まち歩きスタンプラリー」や「きららなおもてなし散策会」などに参加。本町通りやその界隈を元気なシニアを含め30人で散策しました。

「田中の地蔵

盛岡生活文化研究所 大森ふじお

不動産エージェントがお手伝します!!

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 TEL.019-604-3344

聴く力を生きる力に 三遊亭円楽 x ワイテックス

円楽さんをびっくりさせた補聴器。今すぐ試せます!

当店がいま、特にお勧めしたいこと、それが「暮らしの中での補聴器体験」です。

生活の色々な場面で実際に補聴器を使い、本当に役に立つかどうかを思う存分試してみてください。ご購入を検討して頂くのは、それからです。

補聴器、買う前に使えます。

メガネの松田 補聴器取り扱い店

青山店 盛岡市月が丘2-1-38 019-647-7660

高松店 盛岡市高松4-16-25 019-665-1222

都南店 盛岡市三本柳5-25-14 019-614-0678

Trekking Item Guide

山歩きの基本的な道具をご紹介します

自分に合ったアイテムを探そう!!

最近山歩きを楽しむ人が増えています。山を制するつもりで、厳しい環境に挑む人。大自然を体いっぱいを感じ、森林浴を楽しむ人。山でしか見られない動物や植物に癒される人など、山歩きには様々な楽しみ方があります。しかし山歩きで共通する大事なことは「必ず無事で戻ってくること」です。本人の技量や意識なども重要ですが、道具でカバーできる部分も大きいです。シーズンに向けて、自分に必要なものを見極めておきましょう。「備えあれば憂いなし」です!

アウトドアライフグリーンハウス 提供



patagonia
ウイメンズ・フーディニ・ジャケット

悪天候に対応するプロテクションとして実績のある、シニアの女性に嬉しい超軽量なナイロン製シェル・ジャケット。トレッキング以外の様々なシーンでも活用できます。

15,746円(税込)

THE NORTH FACE
アルパインライトパンツ

使うシーンを選ばないデザインと着用感。立体的なパターンと豊かなストレッチ性を併せ持ち、足上げも軽快に進みます。

16,200円(税込)



phenix
ARBOR HAT

頭部前後にメッシュの窓があり、通気性が良好。後頭部には首筋を直射日光から守るサンシェードも付いています。これからの熱中症対策に活用できるのも嬉しいですね。

4,212円(税込)

C3fit
インスピレーションロングタイツ

一般医療機器「弾性ストッキング」の血行促進効果がある段階着圧設計のロングタイツ。血行促進効果でむくみを軽減することができるので、よりよいコンディションでトレッキングに臨めます。

12,960円(税込)

補助



BLACK DIAMOND
Wsトレイル プロ ショック

ショック吸収が付いている女性モデルのトレッキングボール。ワンタッチロックで安定感もあります。トレッキングボールは足への負担や、膝への衝撃の軽減、バランスの補助など多くの補助機能がありますので、持っておくと心強いアイテムです。

16,632円(税込)



caravan
トレッキングシューズ G4-03

女性の足に合わせた履き心地が優しいモデル。脚力の弱い女性でも負担が少ない自然なソールの屈曲性が得られるよう、インソールボードには歩行をサポートする屈曲ラインスタビライザーがあるので安心。

15,984円(税込)

deuter
Futura 20 SL

ハイキングや整備された登山道での使用に最適な、軽量で、高い通気性を誇るドイターのベストセラーシリーズ。収納力も十分です。

14,040円(税込)



防虫

Foxfire
スコーロン SCアコードT

防虫、吸汗速乾、UVカット機能を持つトランウェット・スコーロン生地を使用。薄手の天竺素材で盛夏でも着用が可能です。虫除けスプレーが苦手な人や、汗の冷えによる低体温予防に効果的です。

7,344円(税込)

Thermos 500ml
山専用ステンレスボトル

秋山、冬山のような厳しい条件下でも、温かさを維持する軽量ボトル。寒暖差の激しい山では、頼りになる相棒です。

5,940円(税込)

持っていて便利ワンポイントアイテム



Bushnell
バックトラック G2

登録したマーク地点(最大3地点登録可能)まで「矢印」と「残距離」でナビゲートしてくれるGPSナビ。

12,960円(税込)



日本山岳会は山が好きな人が集まるクラブです。先鋭的な登山からハイキングや観察会まで、オールラウンドな活動をしています。スキルや年齢は問いません。ともに活動していただけの方を会員としてお迎えいたします。日本山岳会への入会は、HPの入会申込書に記入し捺印の上、本部事務局もしくはお近くの支部に郵送ください。

阿部陽子

トな小物でアクセントを利かせれば、歩く楽しみが増すでしょう。日々進化する品々を、手にとって試してみませんか。スポーツショップに立ち寄り、お気に入りの道具を買い足して、今年も山登りにチャレンジしましょう。

また、シンプルでクオリティの高い衣類は、日常着としてもオシャレです。さらに、ビビッドな小物でアクセントを利かせれば、歩く楽しみが増すでしょう。日々進化する品々を、手にとって試してみませんか。スポーツショップに立ち寄り、お気に入りの道具を買い足して、今年も山登りにチャレンジしましょう。

登山の道具たち
登山道具は、登山者の大切なパートナーです。ふだんから信頼のおける山道具をそろえ、登る前によく使い慣れておきましょう。登山靴と雨具の重要度はナンバワウン。足元がしっかりしていればこそ、長時間歩行や危険地帯、雨風から身を守る事ができるのです。軽くて背中にフィットしたザックは、荷物を担ぐという重いイメージをくつがえし、身体と一体化した機能美と爽快感をもたらしました。

チャット特約の10%OFF (一部商品を除く) 一部商品を除く。各店舗の在庫状況により変動する場合があります。

北東北の美しい自然を楽しみませんか?

グリーンハウスでは、登山・ハイキング・キャンプ・スキー・カヌー・スノーシュー・燻製やダッチオーブン講習会など、誰でも気軽に参加できるアウトドアを楽しむイベントを行っています。

アネックスカワトク3F **グリーンハウス イベント** **検索**

アウトドアライフグリーンハウスは北東北の自然をフィールドに、普段の生活の延長線上としてのアウトドアを楽しむため、青森市・八戸市・盛岡市に実店舗3店、十和田市でアウトドアガイドを行っている、アウトドアライフ専門店です。



取り扱いメーカー ※下記掲載内容以外にも取り扱いメーカー多数あり



~モテ爺~ 夏のアウトドアコーデ

すっかり暖かくなり、外に飛び出したい季節になりました。身につけるアイテムが少ない夏こそ、ひとつひとつにこだわろう!

【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 藤下大地 ファッションアドバイザー アウトドアライフグリーンハウス盛岡店 店長 小清水英雄

今回のモデルは「イン
ターワークス」の社長、山
口博章さん。ミリタリーや
アウトドアが趣味という
山口さんにぴったりなスタ
イルをご提案します。

まずは理容ファースト青
町店の「モテGコース」で、
夏らしい爽やかな髪型に。
あえていつも通りの髪型を
ベースに、多少のアレンジ
とセットの仕方でガラリと
印象を変えてみます。頭頂
部に梳きを多めに入れるこ
とで髪を立ちやすくし、前
髪を少し流して下ろすこと
で、全体的に軽やかな雰囲気
を与えています。レッド
のカラーワックスもとても
綺麗に馴染んでおり、染め
た様にしか見えません。

ツヤやパンツも同じ差し色
のものにする事で、統一感
を出しました。本来は登山
などのアウトドア向け商品
なのですが、袖や裾をロー
ルアップさせることで、街
中でも通用するオシャレな
着こなしにしてみました。

服装は、アネックスカフ
の3階のア
ウトドアショッ
プグリーンハ
ウスでトータ
ルコーディネート。
服装が地味になりが
ちなシニア世代の方
に、もっと遊び心
を持って欲しいとい
う思いから、明るいオ
レンジのTシャツをチヨ
イス。その色に合わせてシャ

普段とは違うセットの仕
方や着崩し方で、まったく
別の印象に見せるお手本
の様なセットアップです。



「自分じゃないみたいだ!」と山口さん。今後もこの髪型にしたいと大喜び

ご自慢の愛車は、第二次大戦時代のドイツ国防軍の軍用車両。自走できる状態のものは国内に4台しかない、貴重な1台です

ツヤやパンツも同じ差し色
のものにする事で、統一感
を出しました。本来は登山
などのアウトドア向け商品
なのですが、袖や裾をロー
ルアップさせることで、街
中でも通用するオシャレな
着こなしにしてみました。



フォルクスワーゲンType82 キューベルワゴン1942年式



株式会社インターワークス 代表取締役社長 山口博章さん(54)

仕事の時はアイビー
スタイル、普段着は
Tシャツにジーンズ
という山口さん。今
回のコーディネート
については、「夏らし
いし、愛車ともマッ
チングしていて、な
かなかいいね!」と
満悦な様子

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 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 岩手ゴルフ倶楽部創立80周年・コース開場55周年

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

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ラ・フランス温泉館入浴券セット(利用別)	1	2	3	4	5	6
入浴券付きプラン ¥4,800	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	レディースデー ¥7,850
(月別)金谷杯	7	8	9	10	11	12
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	レディースデー ¥7,850
地区別対抗戦	13	14	15	16	17	18
¥8,930	¥5,690	¥5,690	IBCシニア ¥5,690	倶楽部創立 ¥5,690	80周年記念祭 ¥7,850	レディースデー ¥7,850
倶楽部選手権 予選	19	20	21	22	23	24
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	シニアサーキット第2戦 ¥5,690	¥5,690	レディースデー ¥7,850
倶楽部選手権 決勝	25	26	27	28	29	30
¥8,930	¥4,300	¥6,230	¥6,230	¥5,690	¥5,690	

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

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

着町限定 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

初心者も楽しめる! 日帰り登山

三ツ石山 七滝 姫神山

おいしい空気、人里離れた山並みの景色、緑濃き山に咲く花々を訪ねて出かけてみませんか。ここで紹介するのは、眺望が良く初登山者にも歩きやすい、盛岡周辺の「姫神山」「三ツ石山」「七滝(八幡平)」の3つの登山ルートです。高山植物の宝庫で名高い岩手には、このほか鞍掛山、栗駒山、早池峰山、女神山、薬師岳など、たくさんの山があります。目的や自分のレベルに合った山を選んで、無理のないペースで登山やトレッキングを楽しんでみましょう。

中級

写真: (公財) 盛岡観光コンベンション協会

姫神山

山頂標高 1123.8m
歩行距離 4km(一本杉コース)
歩行時間 約1時間30分

北上川を挟み岩手山と相対してそびえる姫神山は、なだらかな裾野を引く秀麗な三角錐の山の姿が目を引きま。スズランの名所でもあり、白樺林を縫って高山植物を眺めながら登る一本杉コースが最もポピュラーなルート。頂上までは1時間半程で到着し、ぐるりと周遊しても約3時間で歩ける山ですが、里山特有の急登もあるので心して登りましょう。早池峰山や秋田県境の山々のスカイラインが一望できる眺望は抜群。7月はツツジなど見ごろを迎えます。

中級

三ツ石山

山頂標高 1466m
歩行距離 9.5km
歩行時間 約3時間30分

八幡平市と雫石町の境に位置する東北百名山の1つ。初心者には短時間で三ツ石山単体に登ってみるのがおすすめですが、時間と体力があるときは、八幡平市の松川温泉を起点に、源太ヶ岳〜大深岳〜小巻(こもっこ)山〜三ツ石山を周回して松川温泉に下山するという三角のコースを辿ってみるといいでしょう(周回するとコースタイムは約7~8時間)。小巻山から三ツ石山にかけて平坦で緩やかな広い稜線になっていて、全体的にアップダウンが少ないのが特徴。

初級

七滝(八幡平)

標高 823m(岩手山は2038m)
歩行距離 2.8km
歩行時間 約1時間

七滝とは松川に注ぐ赤川にある滝のひとつで、落差43mの滝が七段に分かれて流れ落ちている様は圧巻。あまり高低差を感じず気軽に登れるルートなので、トレッキングやハイキング気分でのんびり登山を楽しみたい人にぴったりです。県民の森から車で600mほど上ったところに「岩手山七滝登山口駐車場」があるのでそこに車を停めてスタート、「岩手山七滝分岐」案内板から七滝へ。ゆっくり歩いて約1時間。厳冬の「七滝の氷瀑」は見ごたえあり。

NISSAN Innovation that excites

100%電気 で走る新世代のクルマ e-POWER

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 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。

「ノート e-POWER メダリスト」

morioaka-nissan-motor.co.jp

盛岡日産モーター 営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 ☎0120-119623

新型日産 セレナハイウェイスター 同一車線自動運転技術「プロパイロット」搭載!

photo: セレナ ハイウェイスター (2WD)。車両本体価格 ¥2,678,400 (ボディカラーはプレミアムコロナオレンジ(PM) (#EBB) (特別塗装色 ¥48,600高) 車両本体価格 ¥2,244,240 ※保険料、税金(消費税除く)、自動車リサイクル料金、登録等に伴う費用等は別途申し受けます。

セレナは自動運転の技術を使った運転支援機能「プロパイロット」を搭載。例えば走行速度を30~100km/hで設定すると、運転者がペダルを踏まなくても、その速度を保持。先行車が設定速度以下で走っている時は、車がアクセルとブレーキを自動調整しながら、一定の車間距離を維持して追従走行してくれます。この追従走行は時速30km以下でも継続され、渋滞時には追従しながら停車することも可能です。停車後の再発進は、軽くアクセルを踏むだけで、追従走行が再開されます。

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

【12食目/納豆パズー】



パンにちよっとひと手間加えてタンパク質をしっかりと摂れる栄養ある一品に! 「天空の城ラピュタ」に出てきた「パズー」のパンのレシピ

簡単で美味しいパン

パンにちよっとひと手間加えてタンパク質をしっかりと摂れる栄養ある一品に!

①小粒納豆に付属のたれやからしを入れ、みじん切りにした小ネギと一緒に

②パンに①を絞り出しながら円を描く。空いた中心部分に卵を押し付けてくぼみを作り、そこに卵を割り落とす。

③トースターで5分程焼き、プチトマトとパセリを添えて完成!

☆ひと手間アドバイス☆
ビニール袋を利用すると手



材料

食パン1枚、プチトマト2個、パセリ(少々)、小粒納豆(1パック、45g程度)、小ネギ(少々)

を汚さず後始末も簡単。納豆を絞り出すときは、パンに押し付けるようにしていくと上手に円が描けます。焼き加減はお好みで調整してください

取材協力 遊食屋FUJII

「発酵とは」
微生物(菌、カビ、酵母)の働きによって、食品中の分解し、甘く、消化、吸収の

話題の甘酒は、麹カビがご飯のデンプンをブドウ糖に分解し、甘く、消化、吸収の

発酵食品のパワー

ブドウ糖、アミノ酸に分解し、消化・吸収しやすい状態に

①消化・吸収が良くなる
微生物の働きにより、食品中のデンプンや糖質はブドウ糖やアミノ酸にまで分解し、消化・吸収しやすい状態に変化させます。

②腸内環境を改善する
例え、飲む点滴として

③旨味・甘味が増して味に深み
食品中のデンプンがブドウ糖に分解されると、旨味・甘味が増して味に深みが増します。1日1回かき混ぜて、発酵を均一にします。

④常温で1週間ほど発酵させます
⑤空のペットボトルなどに入れて保存。

※鶏胸肉や鯖などの漬け込みはもちろん、野菜炒めや野菜スープも美味しくなる万能調味料です。

管理栄養士 菊池洋子



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・野菜を育てて買います

電話: 019-667-1977 受付担当 松坂施設長 藤嶋部長

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

一緒にフラを踊りましょう!

無料体験受付中

月会費(月3回)4,000円~

Relax & Refresh HULA Hale Lehua

~ ハレレフア ~

TEL.080-1663-2928

御法事・顔合せ・クラス会など各種合承ります

お料理代 2,000円~

お献立

お刺身3点 八寸 煮物
焼物 揚げ物 陶板焼
茶碗蒸し ご飯 お吸い物
おつけもの デザート コーヒー

019-681-7687

相続時に土地・資産の継承はお済みですか?

後継者が土地について知らない場合のトラブルが多数報告されています。しっかりと後継者に継承するために、資産として把握した状態で相続しませんか? 境界等に関するトラブルも防げます。

まずはご相談ください。

株式会社 L&H

TEL.019-658-8201

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目2-11

青果の直営店だから新鮮!美味しい!

菜園カワトクにNEW OPEN!

テイクアウトOK

TOMATOMAキッチン

【住所】盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F
【営業時間】10:00~19:00(LO18:40)
【TEL】019-651-1111(内線3943)

手作り料理 職人が丹精込めて作る

丸亀 贅沢弁当

旬の食材を活かした「彩り弁当十二絵」は、豪華な12品目のお料理を1つにまとめました。会議や集會等に、是非召し上がってください。

彩り弁当十二絵 1,500円(税別)

彩り弁当 1,000円(税別)

注文受付 TEL.019-652-3774

〒020-0813 盛岡市東山1-11-2

※注文4個以上から宅配可能(要2日以上前予約)
※盛岡市全域で指定の場所まで配達します。
その他の場所でもご相談に応じて配達いたします。

皆様に愛されて70余年、今年も変わらぬ美味しさをお届けします。

めかぶは三陸の海そのもの、いくらは朝日に照らされキラキラと輝く水面、あわびは水面に浮かぶ小舟... そんな三陸海岸の風景を一つの器の中に表現したのが、三陸海宝漬です。

海宝漬 中村家

お問い合わせ・ご注文 フリーダイヤル

0120-56-7070

9時~18時(日曜定休日)

お中元に中村家の海宝漬をどうぞ。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

モモンガのはなし

モモンガ、ハリネズミ、チンチラ、テグーなどを飼う方が増えてきました。確かに、人気になるのも納得のかわいらしい動物です。モモンガはクリクリとした黒目に、硬いホウキのようなしっぽを持つ、リスのような動物です。体の側面に飛膜があり、手足を広げ滑空することができます。

モモンガは、アメリカモモンガやタイリグモモンガなどのゲツ歯類、つまりリスの仲間と、フクロモモンガという有袋類に分かれます。このフクロモモンガはオーストラリア原産で、コアラやカンガルーと同様にお腹の袋、育児嚢で子どもを育てます。

モモンガは夜行性ですが赤ちゃんの頃から慣らせば手のひらに乗るなど、とてもなつきやすい動物です。価格もそれほど高くないことから気軽に飼いはじめられる方が多いようです。

選ぶ時には目、鼻、耳、お尻、生殖器周囲に汚れがないこと、脱毛部がなく、毛に艶があること、全体的にふっくらしていること、元気良くしっぽを振っていることなどを確認してください。購入したら最後まで責任を持って飼ってほしいですね。

「山手先生の動物のこと」5月分放送より

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

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

盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

不正咬合の三つ目の対処法「口の筋肉の筋力の低下に対する治療」の話をします。廃用障害で筋力が低下するの、口輪筋と嚙下筋でした。今回はまず口輪筋の話をします。はじめに口輪筋の筋力の測定法について述べます。

①大きめのペットボトルに1リットルの水を入れる。

口輪筋の低下による障害

エッ! それ本当に歯の話? ⑨

身近なもので測定・改善

②タコ糸程度の太さの糸をペットボトルの口に結び、もう一方には直径3cmほどのボタンを結び付けます。

③そのボタンを前歯と唇の間に挟み、口を閉じて、唇の力だけでそのペットボトルを持ち上げる。この測定法を試し、ペットボトルを持ち上げる力が衰えている状態と口が開いたままの状態になるため、無意識に口呼吸となり、細菌が扁桃を直撃します。あるいは、口が乾いてドライマウスという状態になり、感染を起こしやすくなります。

そこで口輪筋の鍛え方として次の3つの方法があります。

①ペットボトルで筋肉トレーニング
測定法で使ったペットボトルに、水を唇の力で持ち上げられる最大量の半分分量を入れ、5秒持ち上げて5秒休む。これを1日20回行う。

②アイウベ体操
口の形を「アイウベ」に

③ぶくぶくうがい
口をしっかり閉じ、唇の上下左右に水を順番にぶくぶくと送り込むという法を大きく開け、「フ」は唇を尖らせ、「ベ」は思いっきり舌を真下に突き出し、この言葉を1日20回繰り返す。声も出すとより効果的です。以上3つは、特別な道具を必要としない鍛え方なのでオススメです。特に②と③は簡単なもので、ぜひ毎日行うようにしましょう。

1 うしぶくろ F 歯科医院
2 健康サロン F も〜も〜
019-647-8668 019-601-5668

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

医療+

慢性C型肝炎の特徴

いわて医療通信 肝臓の疾患③

慢性C型肝炎とは、前回記載した慢性B型肝炎と同様に、肝炎を起こすウイルス(C型肝炎ウイルス:HCV)の感染によって、6カ月以上にわたって肝臓の炎症状態が続き、肝臓の働きが悪くなる病気です。日本における慢性肝炎の原因として、最多となっています。初期症状はほとんどありませんが、治療せず放置しておくと、長い経過のうち肝硬変や肝がんに行きやすいことが知られています。

慢性C型肝炎の治療法として、今までは注射薬であるインターフェロンを用いた治療が中心でしたが、投与後の発熱・筋肉痛・関節痛・全身の倦怠感といったインフルエンザのような症状、あるいは糖尿病の悪化や、貧血などの血液の異常、うつ症状・不眠など、精神症状といった副作用が現れるケースがありました。

しかし現在ではインターフェロンを使わない飲み薬だけでの治療が普及しています。副作用が少ないため、高齢や合併症のためにインターフェロンが使えなかった方でも治療を受けられるようになってきました。

慢性C型肝炎とは、前回記載した慢性B型肝炎と同様に、肝炎を起こすウイルス(C型肝炎ウイルス:HCV)の感染によって、6カ月以上にわたって肝臓の炎症状態が続き、肝臓の働きが悪くなる病気です。日本における慢性肝炎の原因として、最多となっています。初期症状はほとんどありませんが、治療せず放置しておくと、長い経過のうち肝硬変や肝がんに行きやすいことが知られています。

慢性C型肝炎の治療法として、今までは注射薬であるインターフェロンを用いた治療が中心でしたが、投与後の発熱・筋肉痛・関節痛・全身の倦怠感といったインフルエンザのような症状、あるいは糖尿病の悪化や、貧血などの血液の異常、うつ症状・不眠など、精神症状といった副作用が現れるケースがありました。

しかし現在ではインターフェロンを使わない飲み薬だけでの治療が普及しています。副作用が少ないため、高齢や合併症のためにインターフェロンが使えなかった方でも治療を受けられるようになってきました。



街のでんき屋さんだからできる!!
シニアの暮らしに合わせたケア・サポート

【よくあるご依頼例】

- 蛍光管、電球交換..... 2,000円~
- 照明器具取付..... 3,000円~
- チャイムやドアホン取付..... 3,000円~
- 換気扇交換..... 5,000円~

安心をモットーに

622-0593 まで!!

パナソニックのLED電球は5年保証が付いて安心です

(有) 柿沢電器

●営業時間/9:30~19:00
●定休日/日曜日
●盛岡市上田3-5-25

MORIO-J加盟店です
MORIO-Jカード加盟店で1台1ポイント1円使えます。

盛岡市内の地元のお店だけでなく、施設やイベント、コミュニティ活動等でもポイントが貯めやすい。ご来店にお楽しみカードです。

そんな「悩み」を治療と運動でサポートします!!

でもどんな運動をすればいいの...
口や体の筋肉が衰えてきた...
原因不明の体調不良が続く...

1 うしぶくろ F 歯科医院
2 健康サロン F も〜も〜
019-647-8668 019-601-5668

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

いわてシニアネット便り《6月の西部公民館パソコン教室》

- かんたん! Windows10で写真加工.....8日(木)10時~16時
- インターネットを楽しもう!.....11日(日)10時~15時
- エクセル中級編.....13日(火)~15日(木)9時30分~12時30分
- タブレット端末で楽しもう!.....17日(土)10時~15時
- これでばっちり! エクセルマスター.....22日(木)・23日(金)10時~16時
- ワード入門編.....27日(火)~29日(木)9時30分~12時30分
- パソコン・タブレットお助け相談会.....30日(金)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 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.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. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢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/

アスピーテライン・樹海ライン 八幡平 雪の回廊 開通記念

Hachimantai Rising Sun Hotel

八幡平温泉
八幡平ライジングサンホテル

大浴場天然掛け流し温泉・露天風呂

平日限定 **シニア宿泊プラン** 1泊2食付 ~7/28

1室 3~4名様 **6,800円** 1室 2名様 **7,800円**

※大人お一人様、消費税・入湯税(150円)別途。

ドリンク無料飲み放題
夕食時18時~ラウンジタイム23時まで
生ビール・ワイン・日本酒・焼酎・ハイボール・ソフトドリンク

無料送迎
2名様~3日前予約制
※詳しくはご相談ください。

盛岡駅より無料シャトルバス 毎日14:00出発 好評運行中!
滝沢市・八幡平市・岩手町の送迎は4名様~ご希望の駅(JR・IGR)にて承ります!

十和田八幡平国立公園・八幡平温泉郷 **八幡平ライジングサンホテル**

ご予約 0195-78-2170 八幡平ライジングサンホテル
お問い合わせ ●宿泊:15時~10時 ●日帰り入浴:14時~19時 http://www.rising-sun-hotel.com

「安くなります!」にご用心

もありません。しかしインターネットの基本料金は安

「本当に安くなるの?」
世帯全体の通信料でみると月額1000円以上安くなる場合

NTTだと思って契約した
さもNTTであるか



インターネットの料金が安くなるという勧誘電話にうんざりしている方は多いと思いますが、ホントのところはどうなのかを、紹介したいと思います。

「何も変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分では出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

NTTだと思って契約した
さもNTTであるか

インターネットの料金が安くなるという勧誘電話にうんざりしている方は多いと思いますが、ホントのところはどうなのかを、紹介したいと思います。

「何も変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分では出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

NTTだと思って契約した
さもNTTであるか

パソコン修理 出張サポート

はちまるパート

【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】教室 ▶019-601-6839 修理 ▶019-661-2138
【営業時間】平日9:00~19:00 土曜9:00~16:00
第2、4土曜日定休 修理部門は第1、3、5水曜日定休

「何もう変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分では出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

NTTだと思って契約した
さもNTTであるか

「費用を最低限に抑えてシンプルなお葬式にするには」後継者がいないけれど、どうすればいいだろう?」相談などから、このことについて誰かに聞いてもらいたい「など、いま気にしていることはありませんか。」

これから起こりうる「もしも」を先んじておくことは、この先安心して過ごしていくために大切なことです。でも、どこに相談に行けばいいかわからず困っている人も多いのでは。

そんなとき、頼りになるのが「無料相談室」です。無料相談ってなんだか分からない、という不安解消! ④



「費用を最低限に抑えてシンプルなお葬式にするには」後継者がいないけれど、どうすればいいだろう?」相談などから、このことについて誰かに聞いてもらいたい「など、いま気にしていることはありませんか。」

これから起こりうる「もしも」を先んじておくことは、この先安心して過ごしていくために大切なことです。でも、どこに相談に行けばいいかわからず困っている人も多いのでは。

そんなとき、頼りになるのが「無料相談室」です。無料相談ってなんだか分からない、という不安解消! ④

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

建設業・重機輸送・重機リース

髪はほぼ、年齢

いつまでも若々しく、美しく。

断然お得 カラー会員

美容 花那グループでは ¥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	デフィ開運橋 〒020-0026 盛岡市開運橋通 3-3-5 TEL 0120-604870
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	デフィオン盛岡 〒020-0148 盛岡市前湯 4-7-1-1F TEL 0120-804106

たんすのきもの困っていませんか?きものがよみがえる

きものお直しご相談会

お直し以外でも「きもの」の事なら何でもお気軽にご相談ください。

あきらめていませんか! 見積無料

期間中、京都の専門家が来場します。直接ご相談ください。

お直しの事例

- 古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい
- 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

小紋加工前 → 加工後 袋帯加工前 → 加工後

染め直し カビ落とし 色やけ しみ抜き 柄ズレなど 箔押し 工芸修正 刺繍おき

2大特典 期間中 限定価格

特典① 限定特価 きもの丸洗い 3,600円 (税込)

特典② 限定特価 きもの洗い張り 4,980円 (税込)

色無地染替え & お仕立直し 62,640円 (税込)

通常価格 74,520円(税込)を

洋服の染め直し 3,240円~21,600円

天然素材のみ(ウール・絹・綿・麻) 糸材によっては出来かねる場合もございます。

和のくらし 小袖 6月10日・11日

開催場所/和のくらし 小袖 盛岡市南大通り1-6-9

お問い合わせ ☎019-658-8511

創業大正13年 こうや 6月12日・13日

開催場所/こうや呉服店 盛岡市本町通り2-14-21

お問い合わせ ☎019-622-2535

もりおかいにしえ散歩 ②

案内役 真山重博

旧大沢川原小路界限



盛岡駅を背に開運橋を渡って行く...

この辺りは、1670年に起きた記録的な大洪水で...



現在、大沢川原の道路は拡幅工事中

岩手の経営者 今月のボス! 地元密着で顧客に寄り添う

くらし建築工房 代表取締役 中村喜一さん(57)



拠点を置く盛岡市山岸地区を中心に事業展開している「くらし建築工房」...

中国故言の叢智

26

春望 杜甫

文芸評論家 吉見正信



『唐詩選』ばかりか、中国漢詩において、李白と言えは杜甫であり、また親しい仲だったばかりでなく...

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

- ＜地域ケア係＞ 元気はなまる筋力アップ教室... ①6月27日(火)午前10時～12時 仙北地区活動センター

各種イベント

- 60歳からの芝居づくり～文月は、ろくまる手紙シアター～... ■岩手県保険協会第40回総会記念講演会

サークル紹介 Handmade Honey Pop, Kawagarasu craft 倶楽部, サンライフ卓球, 仙北太極拳同好会

応募方法「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、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・広告を記入し下記へ。

読者プレゼント サッポロ 麦と東北ホップ The gold 薫る夏

KOURAKU お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。 I LOVE PACHINKO & SLOT

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。
TEL 019(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

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 ラジオもりおか 盛岡市中ノ橋通1-1-21
769@radiomorioka.co.jp



花巻温泉・佳松園料理長 高橋晋さん(51)

紫波町出身。紫波高等学校卒業後、盛岡市内のホテルで経験を積み、2006年花巻温泉に入社。2015年に佳松園の料理長に着任

春の園遊会で腕を振るう

5月の某日、花巻温泉・佳松園で行われた内見会。同温泉の安藤昭社長をはじめスタッフが用意した食事内容の検討が意欲的に取り組まれる中、ひととき真剣な眼差しで品評に耳を傾ける姿が、それが佳松園の料理長を務める高橋晋さんです。

今年4月20日に東京の赤坂御苑で行われた天皇・皇后両陛下主催「春の園遊会」の調理担当として派遣されたほどの腕前を持つ高橋さん。料理人の道へ進んだきっかけは、「料理好きの姉とよく一緒に作っていた」という、幼い頃からの経験が基になっているとのこと。高校卒業後、盛岡市内のホテルなどを転々としながら和の料理について20年余修業を積んだ高橋さんは、2006年に花巻温泉に入社。佳松園に配属となつて以来、己がこだわる

料理を探究し続けてきました。佳松園の料理長を任せられたのは今から2年前。高橋さんの日本料理は、粋な和の中に洋風のテイストも取り入れた深みと幅が広い豊かな味が特徴で、佳松園ならではの自慢の味として好評を得ています。

「園遊会」で調理するという大抜擢を受けた高橋さん。園遊会の料理の指揮をとつても、彼にとつても、

執るのは宮内庁大膳課ですが、実は一般公募はしておらず、現職や関係者の推薦を受けなければならぬのだとか。今回の実現は、宮内庁大膳課から派遣要請を受けた松和会宮内庁御用達の「松和会宮内庁御用達の協力を求められた安藤社長が高橋さんを指名。昨年、佳松園を訪れた松和会の守屋会長から、そのハイレベルなおもてなしのマナーや礼儀作法を評価されて、宮内庁大膳課へ推薦。派遣が実現したそうです。「園遊会」で調理させていただいたことは、今後の佳松園にとつても、彼にとつても、

とてもいい経験だった。この経験を基に、岩手を共に盛り上げて行けたら」と安藤社長。佳松園が「やっぱり何かとは違うなあ、さすがだ」と言われるようになるには、料理長の腕の見せどころであると話し、今後の高橋さんのさらなる活躍に期待を寄せています。



高橋さんが考案した佳松園の新メニューを内見会で披露。安藤社長からアドバイスを受け、真剣に料理と向き合う高橋さんの姿が見られます



目にも舌にも楽しめる粋な料理が並びます

HOUSE DO 盛岡中央店
不動産 リフォーム 住宅
株式会社理創生活
0120-48-2348 理創生活 検索
〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

時代に広がる朝日生命の介護保険 まごころ、ずっと、未来へ
あんしん介護 130th ANNIVERSARY 1888
朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所
〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F ☎019(624)3271

楽しく書くことが大事

にじの会 水彩画サークル

盛岡市仙北町にあるサンライフ盛岡で、月に2回活動している水彩画サークル「にじの会」は、今年で設立20年目を迎えた、長寿サークルです。道又洋一先生(82)の指導のもと、19人の会員が絵の勉強をしています。にじの会では「楽しく書くこと」を心がけており、会員は伸び伸びと好きなように書いています。道又先生も「上手い下手ではなく、その人の個性を出せるかどうか」が重要だと思えます。実際にその部分に重点をおいて教えています」と話します。

参加している会員のみならず、絵が好きという気持ちだけで入会しました。が、堅苦しくない会なので、初心者にもオススメです。会員の平均年齢は70歳以上ですが、皆さんやる気に満ちていました。

思い思いに絵を描く会員のみなさん

仕出し **美藤**
趣味のお集まりに、親しい方のご会食に。おいしい和食をお届けします。
松花堂弁当 1,500円(税別)
3名様より盛岡市近郊は無料配達。
盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索 **美藤 お弁当** 検索

花巻温泉バラまつり

Rose Festival 2017
2017 5/27(土) - 7/9(日)

華麗なる美の競演。園内を彩る世界のバラが今年も見頃を迎えます。

期間時間 6:00~19:00 子供/無料 (小学生まで) 団体割引/15名様以上 600円
入園料 大人/800円 ※料金は時期により変わりますのでご確認ください
年間パスポート 2,500円販売中 【有料期間内】岩手県・宮城県の沿岸地域の優待地の方々には入場無料 ※身分証明書を入口でご提示をお願いします

あつまれローズ女子 入園料半額
バラの洋服・バッグ・傘・帽子などを身にかけた女性は入園料が半額の400円になります。 ※バッグの中に入るガーテや小物は対象外。

バラ育成講演
10:00~11:30まではハウス付近で個別相談会を行います。
6/10(土) 10:30~13:00 村上 敏先生
京成バラ園ヘッドガーデナー。NHK「趣味の園芸」TVや雑誌でバラから草花までの育て方を分かりやすく解説。ガーデナー部に所属し、愛好者に対して直接、バラの手軽な栽培法をアドバイスしている。
6/25(日) 10:30~13:00 武内俊介先生
1968年生まれ。世界的に有名なローズブリーダー鈴木省三、平林浩に続く3代目育種家。国内外の国際コンクールで受賞多数。2010年には第68回ローマバラ国際コンクールで鈴木省三に続き、アジア人2人目となる金賞を受賞。新品種開発に向けた研究をおこなっている。
【主な受賞品種】快挙・薫乃・あゆみ・桃香・夢香など

花巻温泉バラまつり 2017 イベントスケジュール
5/28(日) カントリーラインダンス
6/4(日) アンサンブル ことね ローズコンサート
6/11(日) 宇方方景子 ローズLIVE
6/11(日) オカリナの会 フェリーチェ ローズコンサート
6/11(日) コスプレ撮影会
6/17(土) 三代目 井上成美 津軽三味線&トークLIVE
6/18(日) 和太鼓とバラの共演 北上飛勢太鼓
6/18(日) フクローと愉快な仲間大集合!
6/18(日) アルパ奏者 絵美夏 ローズコンサート
7/2(日) ペーニャデ・フラメンコ フラメンコショー
7/2(日) 北上黒沢尻鬼剣舞

バラ園内で5つのキーワードを探せ! **ローズアドベンチャー**
まつり期間中 毎日開催
受付時間/7:00~17:00 (バラ園入口)
答えをご記入の上、応募箱に投函してください。
正解者の中から抽選でホテルペア宿泊券3組他家豪華品をプレゼント!

バラ苗 好評販売中! 東北地方最大級 300種類5,000鉢を販売!!
イングリッシュローズ・デルバールローズ
大輪・中輪・パティオ・ミニ・ツル・オールドローズ他 **T-POINT** 貯まる・使える

花巻温泉公式キャラクター 「フクロー」
花巻温泉 国際興業グループ
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125
TEL 0198-37-2111 花巻温泉 検索