

2017.7月号 無料配布
【月刊166号】次号/7月23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

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

肴町ななつく4階 パステル館 検索

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's

「中村家」の社長・島村隆さん(67)の正門前に店を構える小さな食堂からスタートした中村家。両親が営む姿を見

昭和の半ばに新日鐵釜石の正門前に店を構える小さな食堂からスタートした中村家。両親が営む姿を見

昭和の半ばに新日鐵釜石の正門前に店を構える小さな食堂からスタートした中村家。両親が営む姿を見

三陸の青い海を表現するメカブ、朝の海の輝きのようにキラキラ輝きを放つイクラ、その海に漕ぎ出すアワビの小舟。釜石の風景を三陸産の美味しい食材で描写したのが「中村家」の「三陸海宝漬」。

生みの親は、中村家の兄弟(兄・中村勝泰さん、弟・島村隆さん)。今回取材に応じてくれたのは、「海宝漬は兄弟共同作業で作りました。でも命名したのは俺だけ」と笑顔で話す、

「中村家」の社長・島村隆さんです(旧姓中村)。

昭和の半ばに新日鐵釜石の正門前に店を構える小さな食堂からスタートした中村家。両親が営む姿を見

三陸への思いを食に込めて

有限会社「中村家」取締役社長 島村隆さん(67)



1950年生まれ。釜石市出身。大槌高校卒業。釜石の老舗料理店「中村家」を兄・中村勝泰さんと共に兄弟二人三脚で盛り立ててきた。料理バラエティ番組「料理の鉄人」に出演経験もある。2014年、「中村家」代表取締役社長に就任。

写真:ハルクアペニューカフトク B1 中村家直営店にて



て育った隆さんにとって、「中村家の味はおふくろが作るうまい塩辛の味が原点かもしれない」と言います。遊び場といえば、アワビ、ウニ、ホタテなどが目の前

宝庫・釜石のすばらしさを再認識したのだそうです。「海宝漬のふくらみは柔らかいアワビの調理法に辿り着いたのも、子どもの頃からアワビの習性を見てきた隆さんならではのアイデア。生まれて育った釜石での経験全てが、中村家オリジナルの味に活かされています。」

活かされたもの。どこにももまねできない「味」。そう言い切るのも絶対の自信があるから。「他がいくら海宝漬を真似たつもりでも、表面上はそうでも味は絶対うちの味にはなり得ない。三陸で生まれ育ってきた、料理人としての経験がある自分たちだからできるもの。他が真似できないもの。詰め合わせですからね。」

ていただいたお客様に、今後はもっと手頃な自家用向けの商品など、三陸の海で水揚げされた材料を使った岩手のソウルフードのようなものを、手作りの味で提供していきたい」と意欲を見せる隆さん。

包丁を握る一方、経営に奔走する現在は、「趣味も仕事」と笑い飛ばします。シニア世代には、「美味しいものを食べると気持ちよくなる。それが一番の健康の秘訣につながりますよ」とエールを送る隆さん。

三陸が好き、岩手が好き。地元へのそんな熱い思いの全てを中村家の味に込め、これからもおいしさの追求と提供を目指していきます。

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。

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

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大湯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

朝活は高松の池の貸本で

桜や白鳥の飛来の名所の高松公園は、シニアにとって居心地の良い憩いの場所です。池のほとり、自然のもとで、早朝からの散歩や体操、ベンチでの会話や食事、シニアの思い「高松は、私の池のようだ。印刷会社を経営していたので、活字は大好き。池と本を手にしていました。また一つ、高松での楽しみ方が増えたようです。朝活は、高松公園で始めるのも、おもしろそうですね。」

出社しており、公園に来る

渡辺俊治 Interior Bouquet Seminar 2017

実技:フルメリアのサマーガーデンブーケ
講義:アーティフィシャルフラワーを美しく見せるテクニック

7/23日

場所 アイーナ 岩手県民情報交流センター
時間 10:00~15:00 締切 7/10日
受講料 10,000円(税込) 予約受付中

花材専門店 花のまりちゃん
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162
Tel.090-2362-3790 E-mail info@hanamari.biz 盛岡市青山2-11-17

月々5万円台で 新築一戸建ての夢が叶う!

土地も建物もあわせた提案でわかりやすい

岩手県持ち家着工 12年連続No.1 シリウスグループ

ステキなマイホームのための3つの本場に大切なポイント

- 1 たくさんのプランから比較できること
じっくり検討して選んでいますか? あなたにとってベストなプランですか?
- 2 必要な設備が十分に入っていること
ほしい設備は備わっていますか? 予算のせいで妥協していませんか?
- 3 建物のコストパフォーマンスが高いこと
ムダをなくしたコンパクト設計、建てた後のランニングコストを最小にします。

詳しくは下記へお問い合わせください

シガーホーム ラッキーハウス

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

シガーホーム 検索



「今日はどんな魚が釣れるかな」「何匹くらいかかるといいかな」「ワクワクしながら海原へ」



それぞれに、ロッド(竿)やリール、仕掛けなど使い心地や細部にまでこだわった道具を持ち寄り、出かける準備も万全に

今年40周年を迎えた「盛岡中央フィッシングクラブ」は、盛岡市内でも古い歴史があるクラブで、盛岡市を中心に紫波、滝沢、ほか隣県からもさまざまな職業と幅広い年齢の海釣り好きの面々が集まり、現在32名(女性2名を含む)で活動中です。海釣りに適した時期はおおむね3月から11月頃で、釣りを迎えると、10人ずつで構成するグループに分かれ、いざ大海原に出港。大物を狙って海釣りに挑戦しています。

海釣りの醍醐味についておふたりは、「海のポイントによっていろんな魚種が釣れるうえ、ときには大物が釣れることもある。川釣りは川を上り下りしなければならぬ移動があるの(シニア世代にとって)大変ですが、海釣りの場合は釣りポイントまで船に乗っているだけで「クレーン」話します。また、ターゲットとする魚種を選ばず、その海域に潜む様々な魚を狙う「五目釣り」も、何が釣れるかわからない醍醐味が体感できる海釣りならではの楽しみのひとつか。「釣っているとき、魚が食いつくと、キタゾー！と手先で感じる。その感覚がたまらないですね」と千葉さん。

何が釣れるか？が楽しみ

釣り専用の道具ハウスを構えるほどのハマリようだとか。「海釣りは、岸壁で竿石に足を運ぶようになり海釣りに誘われてからというもの海釣りの魅力にどっぷり浸っています。



「若い頃は釣果ばかり気にして、様々な釣りに手を出しましたが、次第に物足りなさを感じてしまっていました。それで、より達成感を味わうために釣具作りへと踏み込んだんです」と話す千葉さん。

「道具作りは世界的にも珍しい構造の竿で、軽い上に精度も強度も十分のこと。これ一本で50cmクラスの本が握られていました。

数分後、綺麗なイワナを釣り上げ、満足げな千葉さん。その後も上流に登りながら釣り続けましたが、釣った魚は全てその場で逃がします。理由は尋ねると「道具作りの技術と、釣りの技術、その全てをぶつけて魚を釣り上げることが楽しいんです。魚にはまた遊び相手になってほしいから逃がします」と話します。

味わいたくて... 竿を上手くしならせ、ライン(つり糸)の重さだけでフライ(毛針)を飛ばし、川の流れにフライを浮かせて、魚を釣り上げるフライフィッシング。サンライフ盛岡で活動している「カワガサクラフト倶楽部」の主宰、千葉照雄さんは、そんなフライフィッシングに魅せられた一人です。



必要な道具は釣竿、フライ、ライン、フライを浮かばせるためのオイル、ハサミだけ。色々揃える必要がないのも、初心者嬉しいポイント。釣竿を既製品のもので揃えたとしても、2万円ほどあれば一式揃えられるそうです。初心者には大自然のフィールドは意外と大変なので、経験者と行くのがオススメ。狙い目は川の中の酸素が豊富な「落ち込み」部分。そこにフライが流れるように下流から投げ込めばOK!



準備を終えて川の中に入ると、身を低くして竿をテンプよく振る千葉さん。目の前を流れるフライを見つめ、その時を待ちます。

「若い頃は釣果ばかり気にして、様々な釣りに手を出しましたが、次第に物足りなさを感じてしまっていました。それで、より達成感を味わうために釣具作りへと踏み込んだんです」と話す千葉さん。



季節に合わせた毛針を使い、魚の潜んでいるようなポイントに投げ込む千葉さん。その眼差しは真剣そのもの

営業スタッフ募集

ケアマネジャーと連携し、介護用品(ベッド、車いす等)と福祉リフォーム等を組合わせて、ご利用者様にとって最適な住環境を想像していく提案型営業です。

介護用品レンタル・販売・搬入・引取り リフォームの提案 モニタリング(利用状況のチェック)

給与 **正社員月給 185,000~335,000円**
1カ月の残業時間45時間分含み。超えた分は別途支給。

時間/8:30~17:30 休日/土日祝他(土曜は出勤の場合あり)
資格/高卒以上、普通運転免許(AT限定可)、40歳以下(長期キャリア形成のため)
待遇/昇給・賞与年2回あり、社会保険完備、住宅手当、通勤手当(月70,000円迄)・単身赴任手当・マイカー通勤可

ご応募 お電話ください。面接時履歴書(写貼)を持参ください。

パナソニックエイジフリーショップ盛岡
TEL 019-675-1531 〒020-0403 盛岡市乙部28 地割25-2

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 <http://www.iwatagolf.co.jp>

7月のお得なプレー料金と案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7	8
8,930	6,230	6,230	6,230	岩手県シニア		7,850
(OP)フルーツケウチ杯	8,930	5,690	5,690	5,690	5,690	7,850
(月別)IBC岩手放送杯	8,930	5,690	5,690	5,690	5,690	7,850
16	17	18	19	20	21	22
8,930	5,690	5,690	4,300	5,690	5,690	7,850
紫波町民チャリティーゴルフ大会	8,930	5,690	4,300	5,690	5,690	7,850
23	24	25	26	27	28	29
開場記念杯	5,690	5,690	5,690	4,300	6,230	7,850
30	31					
(OP)紫波自慢ワイフ杯	8,930	6,230				

※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2,700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。

ラ・フランス温泉館入浴券セット(利用税別) **入浴券付きプラン ¥4,800**

山ウエアと着こなす

仕事も遊びも全力で！ これぞカッコイイ大人のスタイリング！

【取材協力】
ヘアスタイリング
理容ファースト着町店 (モテGコース)
担当理容師 館下大地
ファッションアドバイザー
ICI 石井スポーツ 阿部敦



ウォーキングはもちろん、ハイキングやキャンプ、登山などにも使いまわせる万能さが山ウエアの魅力です



メガネのファミリーズ
申村好宏さん(51)

「白い服は滅多に着ないから新鮮でした。誰かにコーディネートして貰えると、いつもと違う自分に出会えますね」と、申村さん。今回とくに気に入ったのは、動きやすく、一体感のあるアプロウエーシュースのこと



普段はドライヤーで仕上げるだけの申村さん、ワックスを使うことでいつもよりボリュームが出てみている。

今回のモデルは、盛岡市中ノ橋通にある「メガネのファミリーズ」の中村好宏さん。毎日店頭立つ中村さんのために、仕事でも活かせる髪型を提案。今回は「理容ファースト着町店」のモテGコースに白髪染めを加えたスペシャルコース。明るめの染料を使うことで、黒くなりすぎず、全体的に柔らかい印象に。白髪染めに抵抗のある人にもおすすめです。セツト時には、頭頂部の根元に熱を加えながら髪を立たせ、ワックスで整えて完成。奇抜にならず、仕事のこと

ことも考えたヘアスタイルとなりました。服装は、盛岡市大通りのモスビル内にある「石井スポーツ盛岡店」でトータルコーディネート。中村さんの好きな青色をインナーに取り入れつつ、清涼感がある真っ白な半袖シャツをレイヤリング(重ね着)。パンツは、どんな色にも合わせやすいカーキ色をチョイスしました。靴は軽量のアプロウエーシュースなので、長時間の歩行でも快適。中村さんの趣味であるノルディックウォーキングにも適しています。

高橋克彦さんの「緋の記憶」の中に「遠い記憶」という短編があり、盛岡市茶畑の「らん公園」が出てくる。市民の憩いの場である公園内には、十六もの巨大な石仏がぐるりと配されてあり、十六羅漢と呼ばれていることを知らない盛岡市民は少ないだろう。だが、この十六羅漢に試作品があったことを知る人はそう多くないだろう。つまり十七人の羅漢さん……いや、正確にいうと試作だから〇号作品である。この羅漢さんが居るのは仙北町の「萬峰山長松寺」

古き浪漫と歩く
もりおか
文・写真 高橋政彦

試作〇号作品は存在する

仙北町・長松寺の「十七つめの羅漢像」

その墓だ。長松寺の本寺は大慈寺町にある祇陀寺。祇陀寺14世・天然和尚の時代に、天然和尚は餓死者を養うために五智如来と十六羅漢、計二十一体の石仏建立を願ったものの、老齢のためにはげやう、弟子である長松寺13世・泰恩和尚に願を伝える。泰恩和尚は5年をかけて青森から仙北までを託鉢して歩く。その後さらに13年を要して、この大事業は無事完了する。

子どもたちに絵本を

311絵本プロジェクトいわて

「被災地の子どもたちに絵本を届けよう」と、願いを一つに集まった皆さん

「被災地の子どもたちに絵本を届けよう」と、願いを一つに集まった皆さん

みると、すぐに鎮座する柔らかな顔をした大きな石仏に会うことができた。台座や仏像の膝の上には小さな石ころが山のように積まれている。いつの頃からか小石を投げ、うまく台座に乗るとその人の願いが叶うと言われるようになったらしい。またその台座は、一カ所を指一本で押してみたい時、ゆらゆらと動けば願い

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

お問合せ・お申し込みは
株式会社 リードコナン
TEL. 019-656-3600

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

遊ぶつくせ。走りつくせ。帰り道は、任せる。新型エクストレイル登場

進化した最強タフギア。その魅力をお店で体感！

リモコンオートバックドア
大容量ラゲージ
防水仕様
新型エクストレイルについて詳しくはこちらから。

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!おやじ応援企画!

おやじごはん

【13食目/豚サイコロステーキ・アルミホイル包み】



具材を並べて、アルミホイルに包んで焼くだけ。とても簡単にできて、食卓の主役になる豪華な一品です。

時短・簡単・豪華

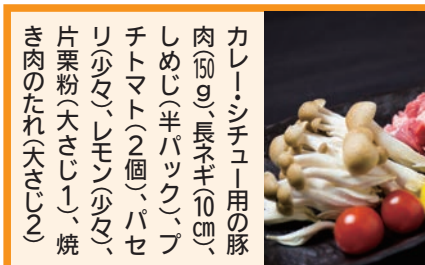
〈作り方〉

1 しめじはほぐしておき、長ネギは斜めにザク切り。
2 ビニール袋に豚肉を入れ、そこに片栗粉と焼き肉のたれを入れて揉みこむ。さらに、長ネギやしめじも入れて揉み混ぜる。
3 アルミホイルを30cm程度の大きさにカットし、その上にビニール袋の中身を全部載せる。その上、同サイズのアルミホイルを載せてはさみ、中身が出ないように四方を折りたたむ(オープンスターに入る大きさ)。

4 オープンスターで15分〜20分程度焼く。焼きあがったら皿に載せ、キッチンバサミで十字状に上のアルミホイルを切り開き、レモン、パセリを添えて完成!

ホイルを載せてはさみ、中身が出ないように四方を折りたたむ(オープンスターに入る大きさ)。

材料
カレーシチュー用の豚肉(150g)、長ネギ(10cm)、しめじ(半パック)、ブチトマト(2個)、パセリ(少々)、レモン(少々)、片栗粉(大さじ1)、焼き肉のたれ(大さじ2)



食中毒の主な原因

食中毒の主な原因は細菌です。菌を「つけない」ためには、何と言っても手洗いで菌を「つけない」ことが大切です。

腸内環境を整え予防
同じ物を食べていても、食中毒になる人と、ならない人がいます。ならないためには、腸内環境を善玉菌優勢に維持し、免疫力をアップさせることが大事です。

家庭でも発症する食中毒

予防の三原則を守り、しっかり対策を

予防の三原則

食中毒予防の三原則は、
① 食中毒の原因菌を「つけない」
② 増やさない
③ 増やさない
④ 増やさない

手指の傷に注意!

手指の傷にカットパンをして調理した経験はありませんか。実は傷口には黄色ブドウ球菌が繁殖しやすいので、食中毒を起こす危険性が非常に高いのです。



一緒にフラを踊りましょう!
無料体験受付中
Relax & Refresh HULA Hale Lehua
TEL.080-1663-2928

御食事・顔合せ・クラス会など各種会合承ります
会席膳 2,000円~
TEL.019-681-7687

青果の直営店だから新鮮!美味しい! テイクアウトOK
菜園カワトクで本格カレー!
TOMATOMAキッチン
TEL.019-651-1111

石畳の先にある隠れ家
創業45年「可否 六分儀」
店主の下川求さん(66)がここに店を構えたのは45年前。地元三重県を離れ、東京で今の奥さんと出会い結婚。出産・育児のことも考え、奥さんの地元である

皆様へ愛されて70余年、今年も変わらぬ美味しさをお届けします。
黄金海宝漬
お中元に中村家の海宝漬をどうぞ。

岩手限定 海宝漬 申村家
盛岡さんさ漬 内容量:100g×2 1,860円(税込)
0120-56-7070

皆様へ支えられ設立15周年
夏の感謝祭
7月4日(火) 9時~15時
くらし建築工房

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬のダイエット

ペットの肥満と飼い主さんの肥満は、少なからず関係があるように思えます。自分自身が肥満傾向にある人は、ペットの肥満にも寛容で、対策を講じないことが多いようです。

一般的に、犬の胸に触って肋骨に触れない場合と軽い運動で息があがる場合は、肥満をはじめとした何らかの異常の可能性があるとされています。肥満は関節痛、心臓病、糖尿病などの病気やホルモン異常を引き起こすこともあり、寿命を縮める原因のひとつになります。早く気づき対策をとることが必要です。

直し、体重の記録をとりましょう。ダイエット用フードに切り替えて摂取カロリーを減らし、食事はおやつを含めた1日分の総量を考え、過剰に与えないように心がけてください。

運動は身体に負担のかからない程度に、今より増やしていきましょう。散歩の距離や回数を多くしたりおもちゃやボール投げで遊んだり、ドッグランに行くのもおすすめです。

肥満傾向の犬は、運動嫌いなりに更なる太るという悪循環に陥りがちです。愛犬のダイエットはお早めにもう5月分放送より

松園動物病院

各種検査・美容・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

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 肝臓の疾患④

肝臓の機能と しくみの再確認

前回までは、肝臓の炎症性疾患について代表的な慢性肝炎とB・C型肝炎について解説してまいりました。

ここでもう一度、肝臓の機能・しくみについて確認しておきたいと思えます。

肝臓は肝細胞の集合体によって形成されています。消化などによって得られた栄養分を原料とし、体に必要な物質に加工する工場のような役割を担っている臓器です。

肝臓の機能は大きく3つに分けることが出来ます。

①代謝 食べ物を消化することで得られた糖・タンパク質・脂肪を無駄にしないように、体内で使える形に変えて貯蔵し、必要に応じてエネルギーの源として供給しています。つまり、携帯電話などのバッテリーの様なもので、食べ物(充電)がなくてもバッテリー(栄養分)があれば動けると同じことです。

②胆汁の生成・分解 肝臓は汗腺などと同じく分泌も行っており、脂肪の消化吸収を助ける、胆汁などの消化液を産生・分泌しています。

③解毒 皆さん大好きなお酒や普段飲んでいるお薬、また、分解で生じた老廃物など身体に有害な物質を分解し、影響を及ぼさないように無毒化する役割を持っています。

このような働きは、肝臓に障害が起こることによりその機能も影響を受けます。肝臓は本来ある程度の障害を受けても、代償作用の働きで元に戻ることが出来ます。少しの障害では症状が現われず『沈黙の臓器』と呼ばれています。体の異変に気がついたときには、手遅れになっているケースが多いです。また、障害の強さが一定限度を越えるといわゆる肝不全という状態に陥ってしまうので大変注意が必要です。

今回は、嚥下筋の筋力低下の話です。始めに、「反復唾液嚥下テスト」という嚥下筋のチェック法についてお話しします。30秒間に6回以上、唾を飲み込む事が出来るかどうかというものです。喉仏の上方に指をおいて唾を飲み込み、喉仏がこの指のさうらに上方に来た時に、唾を飲み込んだと判断します。5回以下の人は嚥下力が衰えているということになります。

嚥下力が衰えると、食事の際に誤って水や食べ物が入ってしまい、誤嚥の危険があります。

肝不全の具体的な内容は今後記載していきます。治療方法や、肝臓の状態が心配な方は、かかりつけの先生にご相談ください。

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〜

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

簡単な運動で症状改善

嚥下筋の低下による障害

①口を大きく開けて「パタカラ」という言葉を1日20回繰り返す。

②おでこに片手をあて、頭でその手を強く前方に押し出す。

③奥歯でスルメを5回ずつ、左右交互に移動させながら、飲み込める柔らかさになるまで咬む。これは舌によってスルメを移動させるので舌筋の訓練になる。

④あお向けに寝て頭を上げて10秒休むのを3回繰り返す。これを1日3回。

①と②はできるだけ毎日行い、飲み込む力が衰えないようにしましょう。

うしぶくろ歯科医院・健康サロンも〜も〜院長 牛袋徳道

からだの不調は中医学で解決

漢方の3つの特徴

病院で診てもらっても、どこにも病らしい病気が見つからないのに、本人は体調が悪く、つらくてしょうがない... そんな時は、漢方(中医学)を試してみたいかご存知でしょうか。

普段あまり聞くことのない「中医学」とは、数千年という長い歴史に裏付けられた中国の伝統医学です。中医学には主に3つの特徴があります。

①バランス医学(整体観)
人間は自然界の一部と考え、自然との調和を大切に予防し、病気がかりにくく体質を作ります。

②予防医学(未病先防)
病気に発展するかもしれない不健康な体の状態(未病)に対し、適切な治療法を選びます。

③予防医学(未病先防)
病気に発展するかもしれない不健康な体の状態(未病)に対し、適切な治療法を選びます。

漢方という聞いたことのある、正直わかんないことが多いと思えます。ですが、心やからだに不調があれば気軽に薬剤師へ相談し、あなたに合った改善法で心とからだの不調を共に治していきます。

漢方にくすり屋 KAN薬舗 薬剤師 菅一史

KAN薬舗さんから読者プレゼント
「宝島社 漢方・中医学がわかる本」
心とからだの健康をサポートする漢方と中医学の知識がたっぷり詰まった一冊。漢方に興味がある方、必見です!
1冊(税込918円)を5名様にプレゼント。
応募方法は7Pをご参照ください。

健康寿命を延ばす笑い

ナチュラルキラー細胞を活性化 福々舎 大久保名美

最近テレビや新聞などで、健康寿命を延ばすために様々な情報を目にすることが多くなりました。そんな中「ナチュライオプラ」という言葉を目にしました。これは「生活の質」という意味で、身体や知的能力を健康に保ち、社会貢献を続けることが「生活の質」の向上につながるという考え方です。

ではそのために、日々どのようなことを心がければいいのでしょうか。

まず大切なのは、適度な運動で足腰を鍛える、栄養のバランスを心がけ過ぎ食を控えることなどです。また、日々の生活で大いに笑う

「笑い」ことです。この「笑い」には色々な効果があります。鏡に向かって作り笑顔をしてみよう。脳は鏡の中の人物の表情を見て、気分がすべれない時でも、鏡に向かって作り笑顔をしてみよう。脳は鏡の中の人物の表情を見て、気分がすべれない時でも、鏡に向かって作り笑顔をしてみよう。脳は鏡の中の人物の表情を見て、気分がすべれない時でも、鏡に向かって作り笑顔をしてみよう。

大いに笑っていても笑顔でいることが、健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしく元気で暮らす一番の秘訣と言えるでしょう。

おとなの学び舎「福々舎」 大久保名美

聴く力を生きる力に 三遊亭円楽 x ワイテックス

補聴器、買う前に使えます。

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

メガネの松田

円楽さんをびっくりさせた補聴器。今すぐ試せます!

補聴器、買う前に使えます。

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

メガネの松田

総料理長渾身の 創作和食

7.13 新たな「食へのこだわり」がスタート

13,500円~
別メニュー150円を申し受けます

ご予約・お問合せ 019-695-3333

森の風 鶴岡 38位入賞

5つ星の宿



28年間、左側だけ日光を浴び続けたトラック運転手。顔の左右でシワ、たるみの進行具合に大きな差があることがわかります。



浴びてすぐ起る炎症や日焼けではなく、徐々に蓄積される光老化なのです。

「光老化」とは、紫外線を長年浴び続けることで起きるシミやシワ、たるみのこと。年を重ねることで起きる「自然老化」とはまた違い、紫外線を浴びた量や時間の蓄積が、老化の進行に影響を及ぼします。

エイジングを加速させる「光老化」

肌と髪、守っていますか？

UVケアで「光老化」をブロック

「光老化」夏のキャンペーン 期間/7月末日まで

頭皮・髪を健やかに守る

1. 老化の元・活性酸素を分解する魔法水CUフラッシュ
キャンペーン限定商品→2,400円
2. ビタミンCの125倍! 抗酸化力が高い「フラレール」を高濃度配合RSイオンジュレ
通常価格7,000円→4,000円
3. CUフラッシュ+RSイオンジュレ
セット価格(通常価格)9,800円→5,000円

徹底的に紫外線から肌を守る

石鹸で落ちる&白浮きしない! 老化を遅らせる植物幹細胞使用の無添加UVクリーム
ラヴィーサ UV ホワイトプロテクター (SPF50+PA++++ 35g)

使った後のハリが違う! 幹細胞培養液コスメ
direia ステムプラチナムバイオマスク1箱(4枚入)

有効成分を肌の奥までダイレクトに届ける
direia ステムインテンスユースローション 20mlミニサイズ

超特別セット(通常価格)12,800円→10,000円
ほかにも「細胞から肌をつくる」セット
通常47,500円→40,000円
など、お得がいろいろ。

問合せ/ブルーテーフ TEL.0120-878098 (他店舗有)

これは、毛髪を構成しているアミノ酸が酸化して変質してしまうから。色素の抜けたツヤのない髪は、見た目にも老けて見られる原因に。髪にもしっかりとUVケアが必要ですよ。

例え、手の甲と足の内側の肌を比べてみて下さい。日光を浴びやすい手の甲は、足の内側と比べるとシワやシミが多く、キメも粗いという人が多いと思いませんか。紫外線の本当の怖さは、浴びてすぐ起る炎症や日

紫外線による光老化を防ぐために、もっとも有効な手段のひとつが「UVケア」。「顔や腕、首周りに日焼け止めを塗っているよ」という人は多いと思いますが、意外と見過ごされがちなのが「髪」。紫外線は、髪の乾燥や切れ毛、色素や光沢の消失の原因にもなります。

盛岡市を中心にヘアサロンを展開している「花耶」グループでは、光老化を防ぐ「紫外線ケア」と、活性酸素による老化を食い止める「抗酸化ケア」のアイテムをお得に購入できるキャンペーンを開催中です。

対象の商品は、サロンのスタッフが実際に使っている「効果あり」と実感したものであり、常連客の間でもリピート率が高いというアイテムを、最大48%オフで購入できます。

毎日のケアが、5年後、10年後の違いとなって現れるアンチエイジング。この機会にはじめてみませんか。

紫外線による光老化を防ぐために、もっとも有効な手段のひとつが「UVケア」。「顔や腕、首周りに日焼け止めを塗っているよ」という人は多いと思いますが、意外と見過ごされがちなのが「髪」。紫外線は、髪の乾燥や切れ毛、色素や光沢の消失の原因にもなります。

「紫外線ケア」と「抗酸化ケア」

ハリとツヤを取り戻す

「紫外線ケア」と「抗酸化ケア」



身代金要求ウイルスとは

先月は当店のパソコン教室の生徒さんから、ウイルスについての質問が多く出ました。テレビや新聞で取り上げられた「 ransomware」と呼ばれるウイルスです。世界で20万台以上のパソコンが感染したとも言われていますが、その被害は、その弱点を修正されま

ばお金を払えと要求してくる。まさにデータを人質にとって身代金を要求する誘拐犯のような手口です。

②インターネットに繋いでいるだけで感染する危険性がある。そのため、企業や病院などでは1台感染するとまたたく間に感染が広がり、大きな被害が出たと言われています。

感染被害の多くは、パソコンの弱点を放置していたことが原因でした。本来であれば、電源を切る時の自動更新の機能によってその弱点は修正されます。しかし設定次第では修正されないこともあるので、これを機に見直した方が良いでしょう。知れませんが、有料のウイルス対策ソフトを使用している方も多くいますが、この特徴は2つあります。①作った文書や写真を使えない状態にし、使いたく



パソコン修理はまるハート

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】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水曜日も定休

髪はほぼ、年齢

いつまでも若々しく、美しく。

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

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 3-35 TEL 0120-604870

デフィオン盛岡 020-0148 盛岡市前湯 4-7-1-1F TEL 0120-804106

こんなお悩みありませんか?

墓石・仏壇・葬儀等、希望に沿って施行してくれる所があるのを知りたい。

葬祭・寺院・墓地等知らないことが多く、安心して気軽に相談できる場所を知りたい。

依頼する葬儀社等により、支払い金額が大きく違うと聞か、内容がよくわからない。

跡取りがいないうえ、寺院・お墓・相続等をどうすればよいのか心配。

仏事・葬儀の不安・お悩みを解決する無料相談室

エンディング・プラン盛岡 TEL.019-613-5335

自分らしく長寿写真

誕生日 還暦 古希などに

7,000円▶特別価格 5,000円

キャビネ判 17x12cm

一人の人生の思い出づくり

ご予約ください

ホワイト写真館 019-652-5551

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

60歳からの生活をサポートする。

もりんシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりん」 0120-160-656(土曜日も営業)

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)

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

Grand Seiko Black Ceramics Collection

GS Grand Seiko 若手製マスターショップ

SBGC223 19Rスプリングドライブ 1,550,000円+税

Grand Seiko フェア 7/7金~7/17月

フェア期間中 購入の方に オリジナルノベルティプレゼント

ショッピング、クレジット金利、手数料サービス(100回まで) 金利、手数料は当社が負担します。

道又 MICHIMATA 盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン 1F ウォッチサロン 道又時計店 検索

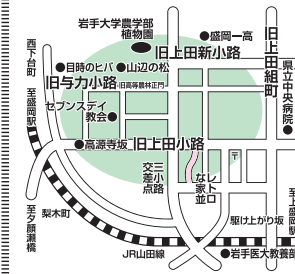
もりおかいにしえ散歩 ③ 案内役 真山重博

旧上田三小路境界

うえださんこうじ



盛岡では昭和の半ばまで、城下町の名残として諸士階級の居住区には「〇〇小路」と名付けられていました。そのひとつ「上田三小路」は、「上田与力小路」「上田小路」「上田新小路」の三つの小路を総称した呼び方でしたが、最初から三つの小路があったわけではありませぬ。最初に誕生したのは、現在の岩手大学と盛岡一高を結ぶ線の南側を画する細い通りの「与力小路」。



今月のボス! 和服の良さをプロデュース

岩手の経営者 高屋 一成さん(57)



盛岡市本町通に店を構える「こうや呉服店」は、大正13年創業以来、地元の着物ファンに愛され続けてきた老舗。「創業当時は今のようないろいろな呉服専門店と違って、着物を扱う店では、小間物を扱う店では、と対応してくれたのは、作務衣姿に身を包んだ3代目・高屋一成社長です。

中国故言の叢智

27

交友の鑑

「貧交行」 杜甫

文芸評論家 吉見正信



杜甫の詩に七言古詩「貧交行」という作がある。この詩は「唐詩選」にも見られ、日本でも、貧困・逆境にあつた時でも、何ら変わることもなく助け合った真の友情の鑑とされた名作である。管仲・鮑叔二人のそれに反し、自分に利することなくなくなった友などは、即座に知らんぷりしてしまう。人情・世情の移り変わるのにはげさを嘆いた作である。

「手ヲ翻セバ雲トナリ、手ヲ覆ヘバ雨ノ紛紛タル」軽薄何ソ、数フルヲ須ヒンノ君見ズヤ、管鮑貧時ノ交ワリ、此ノ道今人棄テテソノ如シ」

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

各種イベント

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。7月20日消印有効です。

読者プレゼント フランソワ・エスピナス パイオルガン・リサイタル

サークル紹介 サークル「そよ風」 西部絵画クラブ(絵画全般) 西部フォークダンス会 盛岡手打ちそばの会

「あったらいいな」が実現しました 完全禁煙エリア WINS本宮

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

売買
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

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



人生に欠かせない「さんざん」の華の連

さんざん華の連 リーダー 関目みどりさん

盛岡市出身。中学の頃から居住地区の伝統さんざんに加わる。現在、「さんざん華の連」リーダー、「盛岡さんざん踊り清流」(盛岡市無形民俗文化財指定)事務局長を務める

盛岡の夏を象徴する祭り「盛岡さんざん踊り」は、今年で40回を迎えようとしています。その立役者の一人として奮闘しているのが、ミヌ太鼓を9年間務めあげ、現在は、歴代ミヌ太鼓・ミヌ横笛が中心となる「さんざん華の連」のリーダー役さらに、「伝統さんざん」盛岡さんざん踊り清流では事務局長を担っている関目みどりさんです。

「さんざん」の魅力を引き継ぐために、現在も現役の踊り手であると同時に後輩指導にも熱心に取り組んでいる関目さん。盛岡さんざん踊りが伝

承を受け継ぎながらも観光客や多くの人を楽しませる一大イベントへと進化し、来て、観て、魅せられ、加わるさんざんがコンセプトとなった今、「さんざん踊りはお客様を魅了できるように常にレベルアップを図っていかねければならない」と思っています。私自身もミヌ太鼓OBとして正しい踊りを普及させていく使命を感じています。最近は何かに動画を撮ってネットにアップされますから、変なことではできません。

「さんざん」の魅力を「伝承するために」現在も現役の踊り手であると同時に後輩指導にも熱心に取り組んでいる関目さん。盛岡さんざん踊りが伝

伝統の門戸を開けて叩き手に

盛岡の夏を象徴する祭り「盛岡さんざん踊り」は、今年で40回を迎えようとしています。その立役者の一人として奮闘しているのが、ミヌ太鼓を9年間務めあげ、現在は、歴代ミヌ太鼓・ミヌ横笛が中心となる「さんざん華の連」のリーダー役さらに、「伝統さんざん」盛岡さんざん踊り清流では事務局長を担っている関目みどりさんです。



「次代を担う子どもたちに正しく継承していかなければ」と責任の大きさを実感

たが、父は「女の子は太鼓を叩くものではない」と私に太鼓を叩かせるつもりはありませんでした。ですが、さんざん踊りを指導していただいていた先生が父を説得してくれたおかげで希望が叶って...。あの時、先生に説得していただかなかったら今はなかったですね。

「さんざん」の魅力を引き継ぐために、現在も現役の踊り手であると同時に後輩指導にも熱心に取り組んでいる関目さん。盛岡さんざん踊りが伝

HouseDO 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

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

還付詐欺、未だに猛威

手口や流れを知って身を守る

まだまだ猛威を振るっている架空請求や不当請求。中でも市役所や税務署を語ってお金をだまし取る「還付金詐欺」は、後を絶ちません。その相談件数は一昨年802件、昨年には600件に上るほど。詐欺から身を守るためにも、その手口や流れを知っておくことが重要です。

○還付金詐欺の手口
市役所や税務署を名乗る人から「還付に関する書類を以前送ったはず」と電話が入る。「期日は過ぎていますが今日までならまだ手続きできます」と言われ、その

その後、「還付金を振り込みたいので取引銀行はどこですか」と確認され、銀行の担当者から連絡が入ること。中々市役所や税務署を名乗る人物から電話が入り、「指示するので携帯電話を持ってコンビニのATMへ行ってください」と誘導される。指示通り操作すると気づけば自分の口座から相手の口座に送金が完了していた。

○怪しいのは「コ」
電話で還付金の連絡をするのは絶対ではないので、こんな電話が来たなら要注意。ATMへの誘導も市役所や銀行ではあり得ません。携帯電話を持っていくかどうかの確認をされた場合も即疑うべきです。まずは盛岡市消費生活センターへ問い合わせを確認を!

☎019(624)4111

特製うな重

仕出し 美藤

3500円 個別肝吸き

自家製たれで丁寧に焼き上げています。ハレの日にご自宅でもっと贅沢してみませんか。土用の丑の日/一の丑は7/25 四/二の丑は8/6

3600円無料 盛岡市全域周辺市町村配達します。

盛岡市北田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

バラまつり

Rose Festival 2017

華麗なる美の競演。園内を彩る世界のバラが咲き誇ります。

2017年7/9日まで開催中

年間パスポート 2,500円販売中

あつまれローズ女子

バラの洋服・バッグ・傘・帽子などを身に着けた女性は入園料が半額のバラまつり期間中の月～金曜日

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。6/25(日) 10:30～13:00 武内俊介先生

ローズアドベンチャー

バラ園内で5つのキーワードを探せ! まつり期間中!毎日開催!

バラ苗 好評販売中! 東北地方最大級 300種類5,000鉢を販売!!

5大特典付 ローズプラン

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通

平日1室4名様でご利用の場合 1泊2食お1人様 10,000円～

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 TEL 0198-37-2111 花巻温泉 検索