

2017.8月号 無料配布

【月刊167号】次号/8月27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/藤澤和哉/齊藤響

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

肴町ななっく4階

パステル館

検索

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

生まれたときから 映画の世界

盛岡には市内に映画館が並ぶ全国でも珍しい映画館通りがあります。この映画館通りを中心に1997年からみちのく国際フェスティバル映画祭、もりお映画祭が19回も開催されてい...

映画は人生の活力

医療法人友愛会 盛岡友愛病院理事長

小暮信人さん(70)



千葉県松戸市出身、1969年松竹入社。1994年南部興行社長、盛岡友愛病院副理事長に。2012年藍綬褒章受章。2014年表千家同門会岩手県支部長。2015年同院理事長に就任。休日はスタッフを激励に映画館に足を運びます



編集長の重信さんが、終戦直後の1945年9月に創刊した月刊誌「映画」

映画館経営では、1度閉館した盛岡ピカデリーが、「おくりびと」の大ヒットで再開、映画ファンを感懐する一幕もありました。また秋田市でルミエール秋田(5館)を経営して今年で10年がたったと振り返り...

後継者として 病院と映画館経営 1969年に松竹に入社。その年に男はつらいよ「第一作がはじまり、最後の48作品までの25年間勤務しました。経営企画室、不動産部では大船撮影所内のシヨッピングセンター設置や浅草六区再開発を担...



2009年閉館、再開した盛岡ピカデリー(1969年開館)

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。

大森ふじおのシニアナビ
クラス会も、シニアライフを元気に!
夏になると、クラス会や同窓会が増えます。県外で暮らすクラスメートのことを考え、お盆の帰省時期に合わせ開かれることが多いです。

エイゲル
不動産エージェントがお手伝いします!!
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

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
住宅ローン支払い例
土地代金 800万円
建物代金 900万円
消費税 77.6万円
合計 1,847.6万円
月々の支払い 53,894円



マイナス3度の爽やかさプラス3打の難しさ 岩手ゴルフ倶楽部80周年 ゴルフの醍醐味を満喫!

IWATE GOLF CLUB

岩手最古の歴史と伝統
を継ぐ評判のコース

昭和12年6月に創立された「岩手ゴルフ倶楽部」は、岩手県で最初に設立された歴史のあるゴルフ倶楽部です。

創設期のリーダーは、日本を代表する名門コースで技術とマナーを学んだ人々で、そのころの会員は倶楽部創設と共にゴルフを始めたとする人が多く、ゴルフ技術もさることながら健康維持のためや、親睦のためという目的のもとプレーに興じていたそうです。

コースとして最初に完成したのは、浜民村生田野の「生田野コース(昭和12年)」。ところが、まもなく始まった日中戦争でガソリン統制が起り、交通の便の良い場所へと新たに開設されたのが「花巻コース(昭和14年)」でした。その後さらに日中戦争は泥沼状態に陥り、対米の緊張が高まるにつれゴルフへの風当たりも強くなっていき、外国語の使用も禁止に。クラブ打棒、ボール、ゴルフバッグ、打棒袋と日本式の呼び名に変え、男性キャディーが生産工場に転出し、代わりに女性キャディーが採用されるようになったのもこの時代でした。

昭和16年12月、太平洋戦争に突入すると全国のゴルフ場は軍に接収されていき、花巻にコースを構えていた岩手ゴルフ倶楽部は、縮小されたものの戦後進駐軍の協力を得てコースを整備し営業を継続。昭和30年代半ば、ゴルフブームに伴い新しいコースを望む



倶楽部の指導者として大きな功績を残した南部利英氏(右)と、ゴルフを楽しむ創設当時のメンバーたち(左)

声が高まった頃、紫波町長よりゴルフ場誘致の話が舞い込みました。そして昭和37年、紫波町新山高原に「新山コース」が完成。標高550メートルの眺めのいい新山山頂に誕生したこのコースは、自然の起伏を生かした設計で、ゴルフファンにはたまらない

楽しさがあるコースとして東北各地でも注目を浴びるようになった。「多少難しいコースだが、かえってそれを征服するところが楽しみ」「何度周っても飽きる事がない」と評判のコースに仕上がりました。現在の「新山コース」のキャッチフレーズは「18ホールのアトラクション」。今も昔も、プレーヤーにはたまらない魅力があふれています。

戦略性が活きるコースは面白さ100倍!

岩手ゴルフ倶楽部が80周年、新山ゴルフ場は55周年を迎えた今、「もっとお客様様に愛されたい」という思いを込めて、新しいコース作りをめざしたい」と話すのは、岩手ゴルフ株式会社、岩泉淳社長。

「新山コースは、距離は短い結果が出にくい。言わ



頼もしいキャディーの皆さん。「夏は涼しく風も爽やかな新山コースが大好きです。私達もお客様と交流しながらゴルフをする女子会などもあり、それも楽しみのひとつです」と話すのは、キャディー歴38年の長谷川京子さん

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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1 TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部創立80周年・コース開場55周年

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!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		セルフデー	2	3	4	5
		¥4,300	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	¥6,230 食事付	レディースデー ¥7,850
6	7	8	9	10	11	12
(月別みちのこコウラ杯) ¥8,930	¥5,690	新山友の会 定例コンペ ¥5,690	¥5,690	¥5,690	(OP)中村商會杯 ¥8,930	レディースデー ¥7,850
13	14	15	16	17	18	19
(OP)アサヒビール杯 ¥8,930	¥5,690	矢巾町民ゴルフ大会 ¥5,690	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	レディースデー ¥7,850
20	21	22	23	24	25	26
理事長杯 ¥8,930	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	¥6,230 食事付	シニアサーキット第4戦 ¥5,690	¥5,690 食事付	レディースデー ¥7,850
27	28	29	30	31		
(OP)大塚製菓杯 ¥8,930	¥5,690	セルフデー ¥4,300	セルフデー ¥4,300			セルフデー ¥4,800

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー代は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。

介護講座の無料説明会

日時 8月8日(水)11:00~ 8月18日(金)14:00~ 約90分
8月21日(月)11:00~ 8月25日(金)11:00~

これから介護職を目指す方
家族の介護が必要な方
介護福祉士を目指したい方
などなど...未経験者も大歓迎!

学校法人 三幸学園グループ 無料パンフお届けします! お問い合わせはこちら!
三幸福祉カレッジ 盛岡教室 ☎0120-294-350 盛岡駅前教室も開催中!
三幸福祉カレッジ 盛岡市みたけ3-38-39下川ビル2F 詳しくはお問合せ下さい

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】

- 蛍光灯、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~

※商品代金・消費税別途です。

お電話は... **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カード加盟店でポイント1円が貯まります。

パチンコ&スロット ユニオングループ

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根
・沼宮内・岩手・浜民・宮古・磯鶏・山田
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 [合計14店舗]

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表) 株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)

半世紀ぶりに移転オープン!

盛岡日産モーター本店が新しくなって矢巾町にリニューアル



親切丁寧に対応してくれるカーライフアドバイザー、高い技術の日産の一般整備士、頼りになるスタッフが揃っています

去る7月15日(土)、装いも新たにバージョンアップした「盛岡日産モーター本店」が、矢巾町4号線沿いにリニューアルオープンしました。

これまで盛岡市仙北町にあった建物は48年が経過し老朽化が進んだため、お客様様にさらなるサービスの向上をめざして、このたび、店舗を建て替えお引越し。新しくなった店舗は、開放的な空間でとても広々。待合スペースには、家族でゆったり過ごせるキッズスペースや待合の間に便利なドリンクサービス「リーフ」など、日産自動車

おお客様の車をより効率よくスピーディーに、安心・確実丁寧なメンテナンスを提案できるようにしました。新車も中古車もメンテナンスも、安心のカーライフをサポートしてくれる新生「盛岡日産モーター本店」ぜひ気軽にお店に足を運んでみてはいかがでしょうか。

019(611)1123

全車種の販売はもちろんです。中古車販売コーナーも併設。毎週行われているフェアもお楽しみに。

新車も中古車もメンテナンスも、安心のカーライフをサポートしてくれる新生「盛岡日産モーター本店」ぜひ気軽にお店に足を運んでみてはいかがでしょうか。

019(611)1123



岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

850人が熱戦繰り広げる

県営運動公園にて「老人スポーツ祭典」開催

7月12日、盛岡市の県営運動公園陸上競技場で、第43回老人スポーツ祭典が行われました。

昨年はあいにくの雨で中止となり、2年ぶりの開催となった今大会。今年も朝から雨がちらつき開催が危ぶまれましたが、選手たちの熱気に呼応するかのようになり、開会式が終わる頃には晴れ間が覗き始めました。

今大会の参加者は市内12チーム、総勢約850人。最高齢参加者は、男性90歳、女性89歳だといふから驚きです。競技内容は徒競走などに始まり、玉入れやリレーなど8種目。この日のため

大会4連覇中の本仙チームに所属する大洞三勝さん(68)は、60歳から毎年大会に参加し続けているベテラン選手。この大会のために走り込みなどの自主トレーニングに励んでいるそうです。

「本仙は40人くらいのチームですが、合同練習にほぼ全員が参加するほど、皆やる気に満ちています。今年も5連覇するつもりで来ていますし、来年以降も勝ち続けられるように、チーム一丸となって頑張ります!」と意気込みを語る大洞さん。

年齢を感じさせない選手たちの活動を目の当たりにすると、早くも来年の大会が待ち遠しくなります。

男子100m(66歳以上の部)、第6組にて1位となった大洞三勝さん。タイムは15.31秒

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 (キャビネット17×12cm)

一生の思い出づくり

ホワイト写真館

盛岡市青町3-10 定休日 水曜 019-652-5551

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

「いわん」フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

ご利用や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。

お使いみち自由!

(いわん)で公的年金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

初心者のための坐禅会

7月29日(土)(毎月最終土曜日)

会場:聖寿寺(南部家菩提所)盛岡市北山2-12-15

時間:午後4時から5時30分 参加費:無料

備考:ゆったりと坐れる服装で。椅子も使用できます

0661-3642

http://www.syoujuji.net/

仏壇展

会期 7月27日(木)~8月1日(火)

会場 7階催事場 ※最終日午後5時終了

◆特別提供品

- 限定10本 安全マット 120×100cm 10%引き
- 限定10本 念珠(素材各種) お買い得 8,000円(税込) 均一
- 限定10枚 座布団(素材・柄込) お買い得 10,000円(税込) 均一
- おすすめ線香 宇野千代淡墨の桜 3,240円(税込)

◆期間中イベント

- 7/27(木) 手作りストーンプレスレット教室
 - 時間/①10:30~11:00 ②15:00~15:30
 - 定員/5名 受講料/1,620円(材料費込)
- 7/28(金) 手作りにおい袋教室
 - 時間/①10:30~11:00 ②15:00~15:30
 - 定員/5名 受講料/1,620円(材料費込)
- 7/29(土) 利き脳片付け術セミナー
 - 時間/10:30~11:30
- 7/29(土)・30(日) ~街の葬儀屋さん~(柳駒木葬祭)「ご葬儀無料相談会」
 - 時間/10:00~17:00
 - 費用はどのくらいかかるの?
 - 亡くなった時、何から始めたらいいの?
 - 自分の葬儀は自分で決めたい...etc
 - 普段なかなか知る機会のないご葬儀のさまざまな疑問、ご相談にお答えします。お気軽にご相談ください。

◆現代仏壇

- 現代仏壇 葵パール H147×W45×D36cm 324,000円(税込)
- 現代仏壇 アルデバラ H110×W40×D40cm 518,400円(税込)
- モダン仏壇 ライト色20号 H168×W62×D47cm 378,000円(税込)
- 総連シャム柿20号 H166×W70×D65cm 2,808,000円(税込)
- 総連屋久杉20号 H166×W71×D65cm 4,968,000円(税込)
- 仏壇 屋久杉20号 H167×W70×D59cm 1,000,000円(税込)
- 紫檀20号(内部塗素材) H166×W71×D65cm 2,700,000円(税込)

川徳 盛岡市菜園1丁目10番1号 電話(019)651-1111(代表)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【14食目/オムそば(お好み焼き風)】



残ったそばでひと工夫
ひと工夫

残ったそばでひと工夫
ひと工夫

- 1 1品に変身。
2 ①にそばを投入して、さらに卵がなじむように混ぜ合わせる。
3 フライパンに油を多めにひき、②を入れて7分目まで焼けたところで火を止

信州大学の能勢博教授の研究グループが、「運動したあとに乳製品を摂取すると、運動だけを行うより筋力が増加し、生活習慣病の改善や予防にもつながる可能性がある」という研究結果を今年の5月に発表しました。

運動後には乳製品を摂取

タンパク質が筋力増加に効果

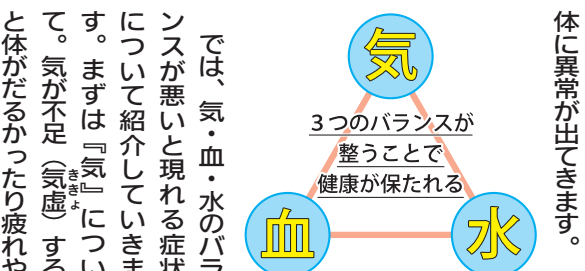
その中で今回は、CM等でもよく見聞きするBCAAについて簡単にふれていきたいと思います。スポーツジムなどでは、プロテインの摂取を積極的に薦めている所があります。このプロテインとは、タンパク質のことで、筋肉や臓器、皮膚、骨、血液など、体源になるアミノ酸で、タンパク質の合成や筋タンパク質の分解抑制作用が認められています。体のタンパク質は20種類のアミノ酸から構成されており、このうち9種類は体内で合成できないため、食料から摂取する必要があります。ただし、食品中のタンパク質がアミノ酸に分解されて、小腸で吸収されるまでには時間がかかります。運動後、水分補給も兼ね、取り入れてみてはいかがでしょうか。



材料

キノコ類(しめじ、まいたけなど少々)、卵(2個)、残った茹でそば(50g)、長ネギ(10cm)、マヨネーズ(適量)、ソース(適量)、紅ショウガ(少々)、青のり(少々)

今回の信州大学の研究では、能勢博教授らが開発した9種類の必須アミノ酸のうち、「ロイシン」「イソロイシン」の2種類のアミノ酸の総称です。BCAAは、筋のエネルギー源になり、面倒な感じもありません。まずは、一定の距離をメリハリつけ、30分ウォーキングすることから始めてみましょう。



中医学で考える健康の3本柱 体質の決め手は気・血・水

では、気・血・水のバランスが悪いと現れる症状について紹介していきます。まずは「気」について。気が不足(気虚)すると体がだるかったり疲れやすくなります。

気は生命のエネルギー。血は血液。水は血液以外の体の水分のことです。この三本柱が充実してよく流れている人は健康と言えます。反対に、不足して流れていると体に異常が出てきます。

夕食をバイキングから会場での創作和食御膳へ
総料理長渾身の
創作和食
新たな食への追求がはじまる。

713 新たな食への追求がはじまる。

13,500円~
別途入場料150円を申し受けます

ご予約・お問合せ 019-695-3333

旅行新聞新社主催 第12回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 旅設部門100選 38位入賞

プロが選んだ ベストセレクション 5つ星の宿

もりおか 風月堂 涼しさ伝わる。夏のギフトにゼリー、水ようかんをどうぞ。

夏の贈り物 SUMMER GIFT

6個入1,050円 9個入1,550円

水羊羹 150円(税抜)
八幡平の天然水を使用し、北海道の小豆、宇治抹茶とともに、すっきりとした味わいに仕上げました。

Fruit Juicy ゼリー 200円(税抜)
マンゴー・ブルーベリー・グレープフルーツ・ラフランスの5種類のフルーツをふんだんに使った爽やかなゼリーに仕上げました。

6個入1,350円 9個入2,000円

盛岡市川目町 23-11 Tel. 019-651-8011 FAX. 019-651-8906 0120-51-8211

LEXUS EXPERIENCE AMAZING

LC Debut
LC500h/LC500

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・祝日 9:30~17:30
定休日: 月曜日

猫のデンタルケア

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

猫には虫歯がほとんどありませんが、3歳以上の猫の80%が歯槽膿漏などの歯周病にかかっているといわれています。

歯周病は口臭や歯を失う原因になるだけでなく、歯槽膿漏を放置した場合、細菌が増加し、血液を介して全身の臓器に運ばれ、心臓炎・心臓弁膜症・敗血症・細菌毒素によるシヨックなど、さまざまな病気を引き起こし、死に至ることもあります。

歯周病予防のためには、歯垢の除去と歯茎の手入れなど日頃のデンタルケアが大切です。歯磨きは、むりやり押えつけて口に歯ブラシを入れたりせず、ガーゼ

で擦ったり、軍手でマッサージするなど、まずは口を触る練習から始めましょう。歯磨き嫌いなならないように、眠っている時に少しずつ行うか、好きな缶詰フードを口の中にすりこむなど、優しく根気よく続けることが大切です。

歯垢予防効果のあるフッ素や研磨剤、清涼剤が入っている動物用には使用できません。日頃のケアと動物病院での定期的なチェックを心がけましょう。

「山手先生の動物のこと」6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 山手寛爾

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

年中無休
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

医療

岩手医科大学
肝臓の疾患⑤

アルコール性肝炎

毎日お酒を飲んでいる方も多いと思いますが、お酒を飲まなければいけないという話もよく聞きます。今回はアルコール性肝炎について記載していきます。

アルコール(エタノール)は、全世界で古くから親しまれている嗜好品の一つです。お酒は我々の生活を豊かにしてくれますが、一方で過剰な飲酒を長期に渡って続けると様々な臓器に障害をきたすこととなります。

その中でも肝障害は高頻度で起こります。アルコール性肝炎は、継続した過剰飲酒で肝細胞が障害された状況を指します。肝臓は前

回の号でも記載しましたが、いろいろなものを代謝する能力を持っています。肝臓はある程度の障害を受けても、代償作用が働いて、元に戻る事ができます。

ちょうど弾力性をもつものが外力を受ければ歪んでも外力がなくなると元にもどることに似ています。当初はアルコールによる脂肪肝の状態ですが、過度のアルコールによって次第にアルコール性肝炎から肝硬変へと進展します。時として重篤となります。世界では過剰な飲酒によってアルコール性肝障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変)となり、さらに肝細胞がんや肝不全となり毎

岩手医科大学は2017年創立120周年を迎えます

岩手医科大学

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

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

70歳代で全盛期の約半分 加齢による筋力低下の原因

今回は、歯の健康と十分に関係している、筋肉についての話です。全身には約600個もの筋肉があります。そのうち一日で使用している筋肉は約200個と推定されています。そのため、日常生活を送っているだけで、20代をピークに年1%の割合で筋肉は減り続けます。つまり50代で30%、60代で40%、70代では20代の約半分減ということになります。

では、皆さんの身体の筋肉を「車の排気量」に例えます。

40代以上になると、「疲れがたまるようになった」「仕事で無理がきかなくなった」「徹夜ができなくなった」といった自覚症状を口にする人が増えるのですが、それは「自分」という車を動かす排気量(筋肉量)が低下してきたことが原因だったのです。では、その答えは簡単に、筋肉量(排気量)をアップしていくことです。今からでもできる筋力アップ方法は次回で説明していきます。

てみましょう。20代の排気量が3000ccだとすると40代・50代は排気量が半分に落ち、1000ccに落ちてしまし、馬力が弱くなり、長い坂道でも登ろうものなら、余力にも差が出てきて、20代の排気量なら乗ったところ、40代以上だと、アップアップになってしまっているのではないのでしょうか。つまり、読者の皆さんは、かつて3000ccでやっていたのと同じ仕事量を、現在1000ccでやっているようなものなのです。同じ仕事を全く違う排気量でやっていたら疲れてしまつのも当然です。

40代以上になると、「疲れがたまるようになった」「仕事で無理がきかなくなった」「徹夜ができなくなった」といった自覚症状を口にする人が増えるのですが、それは「自分」という車を動かす排気量(筋肉量)が低下してきたことが原因だったのです。では、その答えは簡単に、筋肉量(排気量)をアップしていくことです。今からでもできる筋力アップ方法は次回で説明していきます。

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 松坂施設長 藤嶋部長
住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

もりほん 金利上乗せ実施中!

年金定期 年金定期II型

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)

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~

みたち **Studio LEHUA**

活動場所 盛岡市みたち6-17-7 ~スタジオレフア TEL.080-1663-2928

好きなドリンク引換券

60名様までご利用可能!

※当日1回限り5名様まで有効※
有効期限 2017年8月31日迄

この広告を切り抜いてご持参いただいた方に好きなドリンク1杯サービス致します。

019-681-7687

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!

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

TOMATOMA とつが

豆知識
ぶどうには「種あり」と「種なし」がありますが、スーパーなどでよく目にする種なしぶどうは、もともと種のない品種ではなく、栽培過程で「ジベレリン」などの植物ホルモンを使用することで種なしにした、とても手間のかかったぶどうなのです!

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なつく1階
【営業時間】10:00~20:00 [TEL]019-624-5090

NISSAN 岩手県限定特別仕様車 **デイズ&デイズルークス**

うるつや♡パッケージ登場!

POINT 01 **クリーンフィルタープレミアム** アレルゲンを抑制 ニオイをブロック

POINT 02 **プラスマクラスターLEDランプ** 浮遊カビ菌を除去 臭いを分解・除去

お肌にツヤ! フェイスケア効果

デイズルークス うるつやパッケージ 車両本体価格 **1,329,000円(税込)**
X(660 2WD エクストロニック CVT) ※上記価格には特別塗装代43,200円、オプション代は含まれておりません

デイズ うるつやパッケージ 車両本体価格 **1,199,000円(税込)**
X(660 2WD エクストロニック CVT) ※上記価格には特別塗装代42,1,600円、オプション代は含まれておりません

盛岡日産モーター 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
岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2
Tel.019-611-1123

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

今年も大空に飛翔!

「東北ロケットリークラブ」初回打ち上げ無事終了

去る6月18日(日)、安比高原スキー場を会場に、「東北ロケットリークラブ」本年度、第一回目の打ち上げが晴天の中、無事行われました。

今回、モデルロケットの打ち上げに集まったのは、会員をはじめ一般参加を含む、およそ60人。それぞれが自作したロケットを次々と大空に打ち上げ、轟音と共に白煙を吹いて空高く飛んでいくさまを見守りました。

最高で450m上がるI型エンジンを搭載した高性能ロケットをはじめ、中には、マールチョコの筒を使った手作りロケットにエンジンを搭載して打ち上げた親子の参加も。

最近では岩手中学校・岩手高校・岩手医科大学の天文ロケット研究会も同会で腕を磨き大会に出場しているのだとか。

「豪快に上がる爽快さと共に、毎回新たな発見もある」と話す、東北ロケットリークラブの小川彰会長(68)。「現状を安定させ、更に難易度の高いものに挑戦したい」と次の打ち上げに意欲を燃やしています。

次の打ち上げは10月1日(日)10時から、安比高原スキー場の白樺グレンデ(スキーセンター裏)で開催(天候によっては順延)。

一般参加は大歓迎、見学も自由です。飛ばし方、ライセンスの取り方なども教えてくれるので、興味の

小川彰 会長(68)

『東北ロケットリークラブ』とは、モデルロケットを通じてロケットの世界における研究と技術向上をめざし、会員相互の親睦と多くの方々を楽しんでもらう場を企画実行することを目的に、平成14年に設立。東北としては初、全国で15番目に認定されたクラブです。

東北ロケットリークラブの皆さん、ロケットに対する熱い気持ちで打ち上げに臨みました

古き浪漫と歩く もりおか

文・写真 高橋政彦

兜明神岳「安倍貞任黄金埋蔵伝説」 謎に満ちた黄金ロマンを残す

夏の渡り鳥たちの軽やかなBGMに歓迎されながら、私は「盛岡市立区界高原少年自然の家」を起点に兜明神岳を目指した。

兜明神岳は標高1005メートル。その山容は雄大な気配を漂わせている。そして、この山塊には古くより「埋蔵金伝説」が残されている。

平安時代に栄えた東北の豪族・安倍氏が前九年の合戦で滅亡する直前、一族再興を願った安倍貞任によって、黄金の延べ棒九本、黄金の延べ板十五枚、多量の砂金が兜明神岳のどこかに埋蔵されたという言い伝えが残るのだ。

ちなみに、岩手の「埋蔵金伝説」の地として「兜明神岳」とも知られているのは平泉の「金鶏山」だろう。藤原三代・秀衡が築いた人工の山・金鶏山に黄金つくりの鶏「羽」、漆一万両、黄金一億両を埋蔵したとされる伝承だ。

古代東北の雄たちは滅びてなお、謎に満ちた黄金ロマンを残すのである。

さて、そんなロマンに背中を押され、一攫千金に挑むトレジャーハンターは近年もお兜明神岳の山中や、

その麓から流る閉伊川源流部を探っていると聞く。しかし、極秘裏に埋め隠されてこそ埋蔵金であるわけだから、ヒントとなる文献や古地図が残されるはずもなく、夢追い人たちは出所する曖昧な口伝のみに頼って野山を彷徨うのである。

世界遺産となって保存管理が行き届いた金鶏山と違い、今も兜明神岳には狂気に輝く夢が生きているのだ。

ハルゼミの蝉時雨の中、小学生でも楽々歩ける登山道をゆつくりと進んだ。小1時間ほどで山頂を形成する岩塊、いわゆる「兜岩」の下に広がる「かぶと広場」に到着した。埋蔵金を隠すにはなく、岩山の根元に点在する岩窟などではないか。そう想像し、熊よけ鈴を派手に鳴らしながら雑木林に潜り込み、岩陰を覗き込んでみる。

独特なワクワク感。それはまさに伝説ロマンに挑む

体験でしか得る事のできないほど恍惚に満ちあふれたものであった。

見晴山付近の林間から望む兜明神岳



見晴山付近の林間から望む兜明神岳

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か知りたい。

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けが、内容がよくわからない。

跡取りがないため、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

http://endingplan-morioka.com

いわてシニアネット便り《8月の西部公民館パソコン教室》

- デジカメ写真の取り込み・整理・加工.....10日(木)10時~15時
 - ワード入門編.....22日(火)~24日(木)13時~16時
 - タブレット端末で楽しもう!.....29日(火)10時~15時
 - パソコン・タブレットお助け相談会.....31日(木)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

●お問合せ・お申し込みは
株式会社 リードコナン
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/

東北が誇る美しい花々...

花で感じる東北の絆

旬花 緑の風

住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1階 ☎019(652)8710
時間 / 10時~20時 定休日 / Nanak準拠 配達も承っております。ご相談ください。

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



気品と、情熱



(左)GCAZ057 200,000円+税 (右)GSBA057 200,000円+税

CREDOR 岩手県フレドール特約店

ベストウォッチフェア開催 8/13 日まで

フェア期間中購入の方に...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、手数料は当店が負担します。



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

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 3-35 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

もりおかにしえ散歩④

案内役 真山重博

南部家の墓所を散策



まもなくお盆ですね。今号では南部家の墓所についてご案内したいと思います。...

北山の旧桜山といわれる一帯に南部家の菩提寺・聖壽寺と東禅寺が隣接。...



パソコン教室の選び方



今回は、あなたに合うパソコン教室の見つけ方をお伝えします。...

①『電話対応』 明るくハキハキとした受け答えをして...

②『教室の見学』 電話説明だけで入会を決めず、見学してからの入会判断をお勧めします。...

パソコン修理 出張サポート... 盛岡市保徳福祉部 長寿社会課のイベント

＜生きがい推進係＞ 家族介護者リフレッシュ講演会... 午後1時半～3時 講演会「認知症の妻を介護して～しなやかに生きる男の奮闘～」

『詩経』は、中国古代理元前の古代、中国各地に伝えられていた諸国民謡・民話三千余篇を採集した中から、孔子によって三百五篇を文字化して、一巻にまとめたという形のものである。

中国故言の叢智 「菁菁者莪」 吉見正信 文芸評論家

各種イベント 第57回盛岡市先人記念館企画展「医心伝進—岩手医科大学創立120周年—」

「俳句」 樹間より園児等の声若葉風 盛岡市 天沼雅子

「川柳」 亡き父の好物上げて手を合わせ 盛岡市 阿部悦子

読者プレゼント 鬼の手唐辛子 サッポロ麦とホップ 秋の薫り麦

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。...

「短歌」 今までのいつも幸せかみしめて毎日歩みありがた 盛岡市 高橋孝子

「俳句」 樹間より園児等の声若葉風 盛岡市 天沼雅子

「川柳」 亡き父の好物上げて手を合わせ 盛岡市 阿部悦子

津志田絵手紙の会 活動内容：絵手紙の作成 日程：第2・4月曜日 時間：13時半～15時 場所：見前地区公民館 費用：2,500円 連絡：藤澤和子 019-638-7067 見前地区公民館 019-639-1788

歌謡舞踊サークル 活動内容：鼓乃雪さんさ会の練習 日程：各会場ごとで異なる 時間：各会場ごとで異なる 場所：天昌寺、太田、みたけ、大更 費用：各会場ごとで異なる 連絡：会主 さんざ鼓乃美 090-7930-0039

民謡 基菊会 飯岡教室 活動内容：民謡練習、民謡を楽しむ 日程：第1・3日曜日(都合により変更あり) 時間：14時～16時 場所：盛岡市飯岡農業構造改善センター 費用：月3,000円 連絡：浅沼 019-613-5688

KOTOSE 式 脳活音読教室 活動内容：リズムやアクションを取り入れた楽しい音読 日程：毎月第4月曜日(次回は8月28日) 時間：10時～11時※変更の可能性あり 場所：ビッグルーフ滝沢 費用：1回1,500円 連絡：019-656-7811 070-5329-8629

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

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

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
RadioMorioka
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

馬と弓を操り伝統を継ぐ

南部流流鏑馬射手・介添師範 大森康次 さん(68)

命中枢を競う競技流鏑馬、儀式である神事流鏑馬、どちらも行う大森さん。秋祭りの八幡宮で行われているものは「神事流鏑馬」(馬を馳せながら的を狙って矢を射る、祓い清めの神事)

幼少の頃から馬を駆る

五穀豊穡や国家安泰を祈願し江戸時代から受け継がれてきた南部の伝統行事「南部流鏑馬」。毎年9月の例大祭、盛岡八幡宮で行われる神事流鏑馬で、射手・介添奉行として雄々しい姿をみせているのが大森康次さんです。

さかのぼること昭和22年(1947)、はるばる北海道から食糧基地開墾のため滝沢村(現・滝沢市)へ一家で移住。馬に乗り始めたのは5歳の頃からで、「子どもでも働き手として馬にまたがり、箸(右手)のほう、茶碗(左手)のほう...」とつづつ馬の扱いを覚えさせられたと笑いながら話します。滝沢から越境し盛岡の小学校に通うときも、登校手段は「馬」。

開墾生活で家の農業の手伝いをしながら高校に進学した大森さん。周りを見渡せば、剣道やスポーツに打ち込めるものとして文章に残さず人から人へと受け継がれてきました。先生から口伝で教えられたことをひたすら鍛錬するほかなかった。

その後、18歳で南部流鏑馬会に入会した大森さんですが、一時期、東京へ上京し就職。Uターンの後に昭和50年から流鏑馬を再開しました。「しかし、その頃は現役が大勢いましたから自分はまだ馬には乗れませんでした。ようやく乗れるようになったのは昭和56年のあたりでした。」

神事流鏑馬では、矢を射った人を褒め称える役として介添奉行を18年務めあげ、今では大ベテランの域の大森さん。神事流鏑馬をやつてきて最近思うことは、「みなさん、神社に「藁にもすがる思い」で参拝しに来ていらっしやいます。が、神は姿が見えない...。何となく形で見えるものといえは流鏑馬などになるわけですから、的に中ればいいではなく、我々もきちんと人に魅せるよう意識しなければならぬと思つてやりました。」

参拝者の想いを考えるとなおさら「伝承をないがしろにしてはならない」と気付いた大森さん。年に一度の行事(神事流鏑馬)に向け、今日も明日も変わらぬ向上心を持ち、次へのステップに挑んでいます。

見せるものとして魅了できるよつ

さて、八幡宮で見た流鏑馬に魅かれた大森さんは、さっそく弟子入りを志願。ところが、馬が走る道を作らされるばかりで、弓の射方は二の次、三の次。高校3年ではようやく弓と矢のつがえ方を伝授してもらえたそうです。「流鏑馬は門外不

出のものとして文章に残さず人から人へと受け継がれてきました。先生から口伝で教えられたことをひたすら鍛錬するほかなかった。

その後、18歳で南部流鏑馬会に入会した大森さんですが、一時期、東京へ上京し就職。Uターンの後に昭和50年から流鏑馬を再開しました。「しかし、その頃は現役が大勢いましたから自分はまだ馬には乗れませんでした。ようやく乗れるようになったのは昭和56年のあたりでした。」

神事流鏑馬では、矢を射った人を褒め称える役として介添奉行を18年務めあげ、今では大ベテランの域の大森さん。神事流鏑馬をやつてきて最近思うことは、「みなさん、神社に「藁にもすがる思い」で参拝しに来ていらっしやいます。が、神は姿が見えない...。何となく形で見えるものといえは流鏑馬などになるわけですから、的に中ればいいではなく、我々もきちんと人に魅せるよう意識しなければならぬと思つてやりました。」

参拝者の想いを考えるとなおさら「伝承をないがしろにしてはならない」と気付いた大森さん。年に一度の行事(神事流鏑馬)に向け、今日も明日も変わらぬ向上心を持ち、次へのステップに挑んでいます。



祖先は南部藩に仕え馬に乗り鉄砲を撃つ騎兵隊。「代々から馬とは縁が深かった」



若い頃にラグビーで鍛えあげた身体は未だ衰えてはいない

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

お金の話に要注意

架空請求ハガキは無視!

近頃、消費生活センター等に寄せられる相談で、慌てて電話をしてしまいがちなのが「架空請求」です。最終的に「民」事訴訟管理センターから「総合消費料金未納分訴訟最」終通知書というハガキが届くと、このハガキを盾に「架空請求」を疑い、絶対に電話をしないようにしよう。不審に思ったら、盛岡市消費生活センターに相談を。

019(624)4111

差出人は、民事訴訟管理センターなる団体で、未納になっている総合消費料金について民事訴訟の書状が提出されたことを通知するというものですが、「最終期日を過ぎると訴訟が開始される」、「連絡がない場合は動産・不動産などの差し押さえが強制的に履行される」という不安をおおるような文言が並んでいるため、慌てて電話をしてしまいがちなのが「架空請求」です。最終的には「民」事訴訟管理センターから「総合消費料金未納分訴訟最」終通知書というハガキが届くと、このハガキを盾に「架空請求」を疑い、絶対に電話をしないようにしよう。不審に思ったら、盛岡市消費生活センターに相談を。

019(624)4111

住出し 美藤
親戚が集まるお盆にも是非
寿司・オードブルセット
10,000円(税別)
(写真4~5名様)

お弁当もご用意。
六角弁当 1,200円(税別)
その他 1,500円、2,000円、3,000円(全て税別)もご用意。
夏バテ予防に「うなぎ」焼きたてをお届けします
●うなぎ蒲焼 2,700円(税別) ●うなぎ重(研吸い付)3,200円(税別)
全て3名様〜無料配達いたします。
盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

お子様料金がお得!! <開催期間>8/31(木)まで

夏休みファミリープラン

大人料金
◆平日1室大人2名+お子様2名のご利用で
一泊2食 お一人様 大人 9,600円(消費税込)

★嬉しいファミリープラン特典★
小学生:通常大人の70%が大人料金の50%
幼児(3歳~未就学)通常大人の50%が30%
フクログッズや花火・お菓子などがもらえる
花巻温泉公式キャラクター「フクロ」ガチャガチャ福ガチャ1回付き

ホテル紅葉館 夕食/和洋中旬彩バイキング
★三陸海の恵みと岩手夏野菜フェア
●マンボウ ●しゃぶしゃぶ ●トマト鍋 ●夏野菜カレーなど
[人気のデザートコーナー]
10種のアイスクリーム
※乳化剤・安定剤不使用、体にやさしいお子様にも安心のアイスクリームです。
花巻温泉名産/バラロール・キッシュ・ソフトドリンクバー無料

朝食/和洋バイキング
夏休みファミリープラン料金カレンダー
(大人2名+お子様2名でご利用の場合の大人料金)
7/24~27,31 9,600円
8/1,21~24,28~31 9,600円
7/23,28,30 10,100円
8/20,25,27 10,100円
※上記以外の日にはプラン適用外となります。

花巻温泉 TEL0198-37-2111 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! 花巻温泉 検索
T-POINT 貯まる・使える