

2017.12月号 無料配布
 【月刊171号】次号/12月24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@sensorsnet.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/
 村井由紀子/大森ふじお/藤澤和哉/齊藤晋

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://sensorsnet.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
 肴町ななっく4階 パステル館 検索



民謡歌手・司会・ラジオパーソナリティ
佐野よりこさん

民謡を唄い紡ぐ

釜石市出身。東洋大学短期大学英文科卒業。東京アナウンスアカデミー・タレント科卒業。民謡のど自慢大会、日本コロムビア民謡コンクール全国大会など数々の優勝経験をもつ。民謡は日本民謡協会岩手県連合委員会委員長・菊池信夫に師事。司会者、FMラジオのDJ、テレビ岩手アカデミーの講師(よりこのうたてみんよう!)、民謡歌手として各方面で活躍中。

「声帯を鍛えることで誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待できるそうですので、シニア世代には民謡を唄うことをぜひおすすめしたいです」
 明朗快活な語り口でそう話すのは、小柄ながらも大きな存在感を醸し出している佐野よりこさん。現在、民謡歌手・司会・ラジオのパーソナリティなどマルチにこなして活躍中です。
 「もともと子どもの頃から歌えるアナウンサーになりたかった」と話す佐野さん、娘を民謡歌手にしようと民謡好きの両親のもとに育ち、民謡は3歳から、三味線は小学生の頃から習っていたそうですが、「唄だけでは食べていけない。これからは英語も必要な時代になるはず」と考え、短大の英文科へ進学。同時にアナウンススクールにも通い、語力を身に付けていきました。卒業後は東京の音楽事務所に内定も決まり、ホッとしていた矢先、父親に東京に残ることを強く反対され、岩手に送還。でもね、父に従って帰るのもイヤだし、釜石には戻らず盛岡で暮らすことにしたんです。盛岡でゼロからのスタートに、コンクールで知り合った伝手を辿り、ラジオ局就職活動を行った佐野さん。なんと、番組の制作会社で働き始め、その間、民謡からは遠ざかっていた。民謡はやっぱり生き甲斐。ライブで唄っていた佐野さんは、岩手に戻った後、盛岡で暮らすことになり、民謡を学び直しながら、その後、南部牛追唄、南部馬節、南部よしやれ、沢内基句ほか全国大会で次々と優勝を果たしていきまし。自分にとって民謡はやっぱり生き甲斐。ライブで唄っていた佐野さんは、岩手に戻った後、盛岡で暮らすことになり、民謡を学び直しながら、その後、南部牛追唄、南部馬節、南部よしやれ、沢内基句ほか全国大会で次々と優勝を果たしていきまし。

震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡民舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。
 「師匠や先輩から教わってきたことを、これからは私が伝える役目」と目を輝かせて話してくれました。

亡き両親の願いに背中を押されて
 震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡民舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。

亡き両親の願いに背中を押されて
 震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡民舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。



テレビ岩手アカデミーで講師を務めている佐野さん。11月より夜コースもスタート

亡き両親の願いに背中を押されて
 震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡民舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。

野さんはみごと奨励賞を受賞。それを機に、「応援してくれる人たちのために」と、少しずつまた民謡と向き合い始めました。「被災地を訪ねて唄うと、下を向いていた方が知っている民謡でふと顔を上げてくれる、笑顔で手拍子してくれる、そんな様子を目の当たりにして、改めて民謡の持つ力の凄さを実感。これはやっぱり唄い継いでいかねばならないと再認識しました」

水中ウォーキングで健康づくり!!
 流るプール ドキドキスライダー お風呂
ゆびあす
 盛岡市熱利用健康増進センター
 休日 第2火曜(8月無休) 営業時間 AM10:00~PM8:30(浴場PM8:00)
 料金 プール:大人700円 高校生400円 小中学生300円 各幼児浴 場:大人400円 高校生250円 小中学生150円 無料
 プールシニア無料日(毎月第2・4金曜日) シニア割引(全日)→490円
 指定管理者:NPO法人盛岡市水泳協会 盛岡市上田字小鳥沢 148-103
 無料駐車場 200台
 http://www.yubiasu.com/ TEL019-662-1414

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

超高齢社会の現状

80歳以上のハイシニアが増加傾向

近年、日本で高齢化が進んでいるという事をよく耳にします。シニアズでは、実際に進む高齢化の実態と岩手県内の年齢別推移を、資料をもとに、シニア層の現状をお届けしたいと思います。

国内の平均寿命は年々延伸傾向にあり、1980年頃には男性73歳、女性78歳だったのが、約40年後の2017年現在で男性80歳、女性87歳と男女共に8歳近くの延伸が見られています。さらに、この傾向は続くこととみられ2060年には男性

年齢	平成24年10月	平成27年10月
45~64歳	367,180名	344,297名
65~84歳	304,722名	318,801名
85歳以上	57,729名	67,782名

資料: 東国調査計課「岩手県人口移動報告年報」

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

岩手県持ち家着工12年連続No.1 シリウスグループ

暮らしではじまる、老後の笑顔
 「あなた」と平屋で身近に暮らす楽しみを

2LDK 南玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡) 高気密高断熱 2×4工法

建物参考価格 **1,150万円** (税別)
 1,150万円お借入した場合 月々 **32,462円** ポーナス払いなし

① 1階 70.38㎡(21.28坪) 延べ床面積 70.38㎡(21.28坪)
 ② 2階 74.31㎡(22.48坪) 延べ床面積 74.31㎡(22.48坪)

「パパとママみんな笑顔」で家づくり
SUGAR HOME シュガーホーム
 北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147
 北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 盛岡市みたち3丁目2-37

年末年始は海の幸で乾杯

年の瀬を彩る海鮮料理

早いもので2017年ももう12月。1年経つのが年々早くなっているのは年齢のせいと
思ってはいませんか。いえいえ、そんな事は決してないですよ。毎日充実して、日々の生活が満喫しているから

「贈答から」宴会まで、年の暮れは来年も健康で光輝く年でありませよ。と、家族みんなで笑顔になる逸品の品々。海の幸で豪華絢爛に祝ってみませんか。

盛岡市 魚屋直営 海鮮 鮨 和食 鈴徳

魚屋直営ならではの新鮮な海の幸に舌鼓



より詳しく知りたい方は「食べログ 鈴徳」で検索を

老舗魚屋がお届けする海鮮料理店「鈴徳」。宴会でも人気の毛ガニ丸ごと大根鍋(夜限定、二名様~完全予約制)は、この豪華さでなんと一人2,138円(税込)と大特価!大将自慢の屋メニュー、鈴徳の欲張り井やお刺身・天ぷら御膳、各1,480円(税込)もお勧めです。

住所: 盛岡市南大通 1-11-17
☎ 019-654-2727

紫波町 鮨清次郎 紫波店

紫波町役場向かいにある鮨清次郎紫波店で宴会しませんか



年内4と8の付く日は紫波町内の出前が10%オフとお得

忘・新年会ご予約承り中の「鮨清次郎紫波店」お勧めは、燕(つばめ)Bコース(写真右)!他、飲み放題コースも人気。最大28名様まで可能な掘りごたつ式の座敷はゆっくりできます。ご家族や仲間と贅沢な時間をどうぞ!また、年末鮨もご予約承り中。

住所: 紫波郡紫波町紫波中央駅前 2-3-48
☎ 019-601-5971

釜石市 海宝漬 中村家

職人のこだわりが詰まった海の宝石箱



黄金海宝漬冬便り 4,629円、三陸海宝漬(150g)1,640円※税込

「海宝漬 中村家」の、冬季限定の特別な商品「黄金海宝漬冬便り」。あわび、うに、数の子、いくら、4つの美味しさを堪能できる贅沢な詰め合わせは、お世話になったあの方への贈り物としてはもちろん、「黄金海宝漬冬便り」ひとつで、年越しの準備も万全です。

お求めはお近くの販売店もしくは
☎ 0120-56-7070

ワンコールでタクシー出動

いざという時に安心

岩手県はここ数年、脳卒中での死亡率が全国1位。働き盛りの若い世代でも増す。ワンタクは、いざという加齢向にありますが、特に50代以降で高血圧が原因で、結果、脳卒中を発症するというケースも少なくありません。また、冬場になるとヒートショックを起すことも多くなります。特に、独り暮らしの場合、在宅中や夜中に調子が悪くなっても独りでうまく対応できない場合や、救急車を呼ぶにも近所を気にして気おくれしてしまい、その結果「孤独死」に至るといっても過言ではありません。世間には、さまざまな見守りサービスも出てきているものの、いざというときにすぐ対応してくれるサービスではなく、ほとんどが介護サービスなどを受けている人に限定されてしまっています。



自分で救急車が呼べないような緊急時を想定し、安心して暮らすためにもぜひ

「独り暮らしで頼る人がいない」「健康不安を抱えている」「すぐ来てほしい」「夜中に救急車を呼びづらい」...そんなときに使える高齢者支援サービスをと10年以上前から試行錯誤を重ね、このたび「ワンタクサービス」の運用を開始したのが、盛岡市中央通の0120-09083-0808

※「ワンタク」利用料は月500円(別途入会金2500円)。タクシー運賃は別請求。指定タクシー割引チケット520円分進呈。問合せ/フリーダイヤル

「高齢者の独り暮らしはもちろん、若い世代でも緊急時を想定して備えておくことは大事。いざというときのために、みなさんにお使いいただきたい」とデカルトの藤原隆司社長。今後は、遠方に住む家族に代わり安否確認するサービスなども拡張し、高齢者の孤独死を防いでいきたいとのこと。



THE NEW LS Debut

LS500h/LS500

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

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・渋民・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)

築240年の蔵を利用

昔からのものの温かみを



店内には大黒様の展示もあります

盛岡の中心を流れる中津川。当り前の生活の中、ゆったりと流れる川の流れを感じながら、上ノ橋を渡るとそこには、更に風情のある風景が目に付きま...

「普段、朝食や昼食、お茶、ヒール派がいることがわかりました。コーヒーが健康に良いとされることで、コーヒーを飲む人が増えています。」

今年で3年目を迎えました。キッチン家電を実際に使ってみながらオリジナルメニューを作ってみようという試み...



今どきの家電性能に追いつけないシニアも講師の澤館さんに習い楽しく操作体験

楽しく美味しく家電お試し

「普及、朝食や昼食、お茶、ヒール派がいることがわかりました。コーヒーが健康に良いとされることで、コーヒーを飲む人が増えています。」

大森ふじおのシニアナビ

コーヒー(カフェ)派のシニアが急増

「普及、朝食や昼食、お茶、ヒール派がいることがわかりました。コーヒーが健康に良いとされることで、コーヒーを飲む人が増えています。」

「普及、朝食や昼食、お茶、ヒール派がいることがわかりました。コーヒーが健康に良いとされることで、コーヒーを飲む人が増えています。」



コーヒーの豆や粉が並ぶ食彩工房なつく店

今年で3年目を迎えました。キッチン家電を実際に使ってみながらオリジナルメニューを作ってみようという試み...

今年で3年目を迎えました。キッチン家電を実際に使ってみながらオリジナルメニューを作ってみようという試み...

この日は、ホームベーカリーの餅つき機能を試験しながら、オリジナルメニューに挑戦...

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. 622-0593. 柿沢電器

もりもん 年金定期 年金定期II型. 盛岡信用金庫. 新築につき入居者募集中!!

ペアレンビールまつり inビッグルーフ滝沢 2017. 滝沢市の食と岩手のお酒の物語がここから

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY. 40kwh/400km. 専用メンテナンスパック NISSAN EV あんしんプラス

盛岡日産モーター(株) 本店. 盛岡日産モーター(株) 盛岡北店

高齢者女性のうち、低栄養傾向の人の割合は22%

調理方法による栄養の損得

毎日、何気なく作っている事で酵素や水に触れる味噌汁、煮物、サラダ。実は、調理の仕方その栄養がグンとアップしたり、美味しくなったりする一方、大事な栄養の多くが捨てられてしまっている事があります。今回は、調理の方法による栄養の損得を取り上げたいと思います。

じゃが芋は皮付きで水から茹でる

今年、新じゃがが続々と出回っています。じゃが芋はデンプンの塊のイメージですが、実は加熱しても、みかんと同じ位のビタミンCを含んでいます。その理由、デンプンに包まれて

冷凍時と加熱時の2回アップします。

キノコ類は冷凍保存で旨味、栄養素アップ

「ごぼう」を皮をむかずアク抜きもせず

「皮をむかず」に大き目のササガキにする

「ごぼう」と言えば金平。皮をむき、繊維にし、水につけアク抜きしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」と言えば金平。皮をむき、繊維にし、水につけアク抜きしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【18食目/パーティーキャベツ】



超豪華!パーティーキャベツ

クリスマスはもちろん、年末年始など人が集まる時などにぴったりの豪華な一品。子どもから大人までみんなで楽しくつまみながら盛り上がりましょう。

作り方

①キャベツはまるごとアルミホイルで巻き包む。受けておく(あれば、カマン

ベールチーフをひくと口大に切り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うす

の卵を紅しょうがの汁につけておく(あれば、カマン

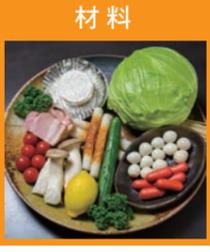
ベールチーフをひくと口大に切り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うす

の卵を紅しょうがの汁につけておく(あれば、カマン

ベールチーフをひくと口大に切り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うす



ベールチーフをひくと口大に切り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うす



材料

キャベツ(1個)、うすらの卵(1パック)、ウインナー(適量)、レモン(1個)、パセリ(少々)、きゅうり(1本)、ちくわ(4本)、エリンギ(3本)、プチトマト(6個)、にんじん(1/2本)、ペールチーフ(例)、カマンベールチーフ(1パック) ※飾りつけ用にリンゴや海藻などは尚可

TOMATOMA とつが

鍋の季節!

寒い時期は野菜たっぷりの鍋がオススメ!

フェザン店長 谷地さん

●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

「流し目のスナイパー」竜小太郎が大好評につき2018年も岩手にやってくる!

竜小太郎一座

森の風特別公演2018

《平成30年 特別公演日程》
1月20日(土)~2月26日(月)

公演時間14:00~16:00 休演日/1月24日・30日・31日・2月7日・14日・15日・16日・21日(休演日変更の場合がございます)

【料金】当日券 3,000円(税込)
前売券 2,500円(税込)
指定席料金追加500円(税込)

席には限りがございます。お早めにご利用の際は事前にご予約ください。

竜小太郎 4歳の時から日舞を習い始め、初代流し目の名手として、現在まで流し目の名手として活躍中。大活躍の毎日、流し目の技を学ぶ子供達も増えています。流し目のスナイパーとして、皆様を魅了しています。

日帰りにはシャトルバスが便利!!
予約制シャトルバス運行時間
盛岡駅 森の風
12:50 ⇄ 16:30

ご予約・お問合せ 019-695-3333

〒020-0574 岩手県岩手郡平町常宿10-64-1 森の風 検査

Christmas Cake Faire Plaisir 2017

スペシャルフレーズ ...5,800円
ロワイヤル・ショコラ ...5,800円
タルト・オ・フリユイ ...4,300円
ノエル・ブラン ...3,400円

12月20日(水)までにご予約いただいた方には「シャンメリー1本」&「本体価格から5%OFF」をプレゼント!!

お電話での問い合わせはコチラ
風月堂 0120-51-8211
http://www.m-fugetsudo.co.jp

購入・受取り店舗
●ベルフ牧野林店 ●ベルフ山岸店 ●ベルフ青山店 ●都南店
●ベルフ仙北店 ●アルコ店 ●ベルフまつその店 ●ベルフ八幡平店
●FairePlaisirイオン盛岡南店 ●FairePlaisirカワトク店

ご予約締切日 **12月20日(水)**

予約限定品になります。予約限定数に到達次第各商品終了となります。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

猫にお酒はとっても危険

猫は人間のようにアルコールの代謝が上手くできません。お酒を飲むと少量でも死に至ることがあり、とても危険です。

人間はアルコールを摂取すると、胃や腸で吸収し、肝臓で酵素によって分解し、アセトアルデヒドに変化、さらに分解を進め、無害になっていきます。しかし、アセトアルデヒドが分解できないとそれが毒素として体内にまわり、「二酔いや中毒になったりします。

猫はアルコールを分解する酵素を持っていないので、一旦摂取すると、無害化されることなく、長時間体内を循環し、悪影響を及ぼすことになりま。

症状としては、意識が朦朧したり、昏睡状態、心肺機能低下や嘔吐物による窒息など、重度の中毒症状を引き起こし、命を落とすこともありま。

お酒を飲んでいいる時、猫が誤って飲んでしまうことがありますが「酔った姿がかわいい」と飲ませるの、もってのほか。

猫のアルコール致死量は体重1kgあたり56ml。クリスマス、年末年始とお酒を飲む機会が多くなります。誤飲した場合には、動物病院に連絡ください。

「山手先生の動物のこと」11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・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

盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

医療+ かわて医療通信 白内障 かすみや、まぶしさが気になったら

夜間の運転中に信号や対向車のライトが強く感じて見にくかったり、以前より近くも遠くもかすんで見えたりするような症状はありますか。もしかしらば、白内障の原因がもしあれば、白内障は50歳で4割、60歳で7割70歳以上ではほとんどの方が持つ身近な病気です。

白内障では、物を見るときにピンと合わせる役割をする水晶体という部位が濁ってきます。この水晶体の中身は生まれた時は透明ですが、加齢や紫外線、たばこ、糖尿病、薬剤(ステロイド)が誘因となり、水晶体の中のタンパク質が変性して濁ります。一度濁りが出て消えないため、年々進行していきま。

水晶体の濁りはカメラのレンズの濁りと似ており、かすんでみえたり、光がまぶしくなったり、二重にみえたりという症状が出てきます。濁りが進むと視力が低下します。

白内障はゆっくり症状が進むことが多いので、様子を見ていても問題ないことが多いです。しかし、白内障の症状から何が原因なのかを調べる



実は違う病気が隠れている可能性もあります。一時的な見にくさはドライアイなども起こりますが、視力低下は緑内障や加齢黄斑変性などの目の奥の病気の可能性もあります。これらは眼科を受診し、診察を受けないと判断できません。白内障以外の病気がある場合、様子を見てうちに症状がどんどん進み、気づいた頃には視力が上がらない状態になることもあります。目に症状が出てきた時は放って置かず、本当に視力が下がっているか、視力が下がっているとしたら何が原因なのかを調べる

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



この上流に伝説に満ちた「蛇の島」がある

「前九年合戦」の折、安倍貞任に捕らえられた源義家、北上川の西岸にあって、ちよう伝承を知った。

五十代以上の盛岡市民にとって郷愁溢れるキーワード「サニランド蛇の島」の対岸付近のことである。

ちよう伝承に「サニランド蛇の島」は、昭和42年6月に開園した私設遊園地だ。ジェットコースター、ウォータースライダー、スケート場などの遊技施設があり賑わっていたが、わずか3年で閉園。それ以降、蛇の島は立ち入り禁止になっている。廃墟ブームの昨今だが、厳密には持ち主や管理人の許可を得ない限り不法侵入となるので注意願いたい。

この施設があった蛇の島は、北上川の巨大な中洲であり、盛岡市の環境保護地区に指定されている。実は中洲ではなく、草の根に繋がれた浮島とも伝えられる。そんな「蛇の島」にまつわる古くからの言い伝えを、さらにいくつか……。

また、「蛇の島」は、北上川の中洲に美しい娘がいた。夏の夕方、中洲で足を洗っていると美男の若者に会った。二人は良い仲になり、毎夕会うことを約束した。だが3カ月ばかり経つと若者は来なくなりました。それでも娘は毎日待っていたが冬の寒い日に凍死してしま。春、その中洲に赤い小さな蛇が現れ、娘がいた場所から離れない。人々は娘の化身に違いないと小さな祠を建てて祀った。小蛇はいつしか姿を消していった。

北上川は、しばしば洪水を起して来たが、なぜか蛇の島は一度も荒れることはなく、祠も永く安泰だったという。今改めて、この地を地域の財産として見直す必要があるようだ。

渡辺俊治 Interior Bouquet Seminar 2017
世界的に有名なブーケのスペシャリスト 渡辺俊治さんのセミナー開催。

実技：インテリアオブジェ

12/23(金) 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 12/16(土)
受講料 12,000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
E-mail info@hanamari.biz 盛岡市青山2-11-17

土地を売りたい方・貸したい方

求む!
風力・太陽光
発電用地募集

300坪以上の土地から設置可能
これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?
相談・現地調査無料!

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門
〒020-0813 盛岡市東山1丁目20-3-1
0120-568-140
http://www.good1r.co.jp/

Kaneka カネカヘルスケア株式会社

最近、疲れを感じている方、ぜひお試しください!

還元型コエンザイムQ10 14日間分お試し用

お試し価格 **500円** (税込)

送料・手数料無料 通信販売限定

お申し込みは **今すぐ**

お電話 受付時間9:00~20:00 **0120-091-072**

ファックス 0120-788-910
ハガキ
インターネット カネカ還元型

続けて実感!!

ご愛飲の方々から、よろこびの声が届きました。

目覚めもスッキリ。
スポーツ仲間を紹介されたのがきっかけです。目覚めが違ってくる分も変わり、山や川、海に行つて何かしたくなります。

気持ちも晴れやかです。
朝からスッキリして、気持ちも晴れやかです。私の大切なパートナーです。

朝から元気で爽快です。
飲んでいて朝スッキリしないというのがある。元気がないというのがある。元気がないというのがある。元気がないというのがある。

荒木様 60代
太田様 50代
寺下様 60代

※お客様個人の感想です。※お客様の年齢は取材当時のものです。

“疲れ”を感じやすい、現代人の皆さまへ

現代人は、様々な要因から「疲れ」を感じやすいと言われます。そしてそれは、現代人の乱れがちな生活習慣に起因しているのです。

例えば...

- ついシャワーですませる
- 長時間のパソコン
- 栄養不足
- 運動不足
- 不規則な睡眠

もちろん、生活習慣を整えることは大切ですが、現代人とこれらの習慣はなかなか切り離せません。

そこで、皆さまにお試しいただきたいのが **還元型コエンザイムQ10**です!

お申し込み番号 SNR003

岩手の経営者 今月のボス!

興味あるものに向心

「岩姫観光有限会社」代表取締役 井原一禎さん(52)



「デキが悪くて、25歳の時に父から家を出ていくような言葉、バブル最盛期だというのに仕事もみつからず、部屋を借りるにも高く借りられず」と岩姫観光の井原一禎社長。日本での生活が難しいと、リユックひとつ持ち力ナダへ渡り、そこではパソコンのライセン取得。3年を経て、結婚を機に帰国し、1853年から5代続く商売「井原商事」の暖簾分けを受けました。そこから、不動産業・太陽光発電販売・Amazonでのリサイクル本販売へと自分がめ

「魅力は本人の価値。それがあれば社会で生きていけます。それと、人生には「かきくけこ(金・興味・食う・健康・向上心)」が大事。これを大切にしているかどうかで、見えてくるものが変わってくる。成長を支えてくれた人たちの出会いに感謝しつつ、会社を次の世代へと引き継いでいけるよう、信用のベース作りにも余念がありません。

「元気が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歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

■元気が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歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

■元気が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歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

ワンランク アップのニナリッチ

NINA RICCI

PRESTIGE

岩手県特約店

時計 & 宝飾

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

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

＜地域ケア係＞

■元気が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歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

⑩12月19日(水)午後1時半~3時半 山岸老人福祉センター
⑪12月20日(木)午後1時半~3時半 都南公民館1階 小ホール
⑫12月26日(水)午前10時~12時 仙北地区活動センター

＜生きがい推進係＞

■いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
内容: ヨガを取り入れた健康体操 参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要) 日時: 12月14日、28日(水)午後1時半から3時まで 会場: 下太田老人福祉センター(下太田) ☎658-0681 持ち物: タオル・水などの飲料 その他: 動きやすい服装

各種イベント

■ワルシャワ国立フィルハーモニー管弦楽団 ニューイヤーコンサート
内容: 牛田智大をソリストに迎え、ショパン「ピアノ協奏曲 第1番 変ホ短調」などを演奏 日時: 1月14日(日)開場13時半 14時開演 会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール 入場料: 全席指定 S席:9,000円 A席:8,000円 B席:7,000円(当日各500円増) U-25 日席:3,000円(25歳以下対象/前売のみ) 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100

■藤原真理 無伴奏チェロ・リサイタル
内容: 日本を代表するチェリスト藤原真理がパヴァーリ「無伴奏チェロ組曲」を演奏 日時: 2月18日(日)開場13時半 開演14時 会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール 入場料: 全席指定 S席:4,500円 A席:3,500円 U-25チケット(S・A席選択可、25歳以下対象):1,500円(当日各500円増) 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100 抽選で2組4名様にS席チケットをプレゼント

■アクティブ・シニア交流会
内容: ボランティア団体の代表者による講演や参加者同士の交流会など 日時: 12月5日(日)開場13時 開演13時半 閉演16時 会場: アイーナ6階 団体活動室2.3 入場料: 無料(定員30名、事前申し込み) 申し込み・問合せ: 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター ☎019-606-1774

■篠山紀信展 写真力
内容: 写真家・篠山紀信の膨大な数の写真から約110点を厳選し展示 日時: 12月23日(土)~2月18日(日) 会場: 岩手県立美術館 入場料: 一般前売1,000円当日1,200円 高校生・学生前売600円当日700円 小・中学生前売400円当日500円(20名以上の団体・生協組合員カード提示の方とその家族は前売料金、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の提示で1名半額) 問合せ: 岩手県立美術館 ☎019-658-1711 抽選で3組6名様に招待券をプレゼント

中国故言の叢智 32

仲麻呂と王維の緑(承前)

文芸評論家 吉見正信

前稿で述べてきた日本人の安倍仲麻呂(晁卿衡)が、中国盛唐の時代の名君とされる玄宗皇帝に重用され、当時の詩壇の王維・李白・杜甫・なども親しい仲間となつて、生涯を中国詩史に名を留めて彼の地に果てたロマンは、まだまだ言い尽くすことができない。それにしてもこれだけは重ねて明記しておきたいことは、まずもって日本人詩人である晁卿衡の名をよくぞろ級文獻の『唐詩選』によつて後世に伝え残してくれたことである。それを言えは盛唐詩壇の重鎮王維(六九七~七五九)が詠じた送別詩「前稿で述べたの作以外に見られる四連作のうち、その第七言絶句を

「新豊の美酒 斗十千」
感陽の遊俠 少年多し。
逢うて意気 君が為に飲む
馬を繋ぐ 高樓垂柳の辺。

この詩は都長安における仁侠の若者らの心意気を歌ったものである。大意は(都長安の歓楽街である新豊で飲むうまい酒は「斗約二り」で「十千」(二万錢)もするのにな平気な顔して飲み歩すが、感陽辺りにはそんな意気がつた勇み肌の若者が多い。はったり合意気投合し、まず飲むべえとばかり酒樓のしだれ柳の辺りに馬を繋いでいる兄ちゃんたちの格好よさよ」と類笑んで大詩人王維の素顔が垣間覗かれる。昔から「義を重んじる中国では、『游侠』《仁侠》は、庶民的格好よい風情とした「美学」もされてきている。若い頃の仲麻呂と王維との交友実態にも、それに似た意気投合があつたかの想いがつづける。

読者プレゼント

QUOカード2,000円
シュガーホームより土地の売却、購入、相談・住宅購入をご検討の方、アンケートに回答でQUOカード2,000円分プレゼント。(未記入、検討意欲のない方は無効となります)

鬼の手唐辛子
遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さでやみつきに。40g入りを1名の方にプレゼント。

エビスビール缶350ml
ドイツバイエルン産アロマホップふんだんに使用・良質のコクと苦味。クリスマス・年末など「ハレの日」に、是非お召し上がりください。340ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

「俳句」
金色の種蒔きつめて君を待つ
花巻市 岩巻橋子

「川柳」
沈黙を守ればいつか過ぎる風
花巻市 有原すみれ

球場に野球見たきとんぼ飛ぶ
盛岡市 高橋勝子

「文芸作品読者のコーナー」
お問い合わせ ☎019-623-2788

サークル紹介

フラワーアレンジメントいわて
内容: フラワーアレンジメント作成 日程: 毎週水曜日 時間: 10時半~、13時~、19時~ 場所: サンライフ盛岡 費用: 3,500円(お花代) 連絡: 日戸 019-648-6070

松園ラウンドダンスサークル
内容: 音楽に合わせてダンス 日程: 毎週木曜日 時間: 10時~12時 場所: ベルマまつその 費用: 月約1,500円 連絡: 松本夕エ子 019-662-9946

ヨーガセラピー秋冬教室
内容: 日頃の疲れや体調不良をヨガで改善 日程: 月曜日 11月27日、12月11日 時間: 19時~20時45分 場所: ビッグルーフ滝沢 費用: 4,000円 連絡: 019-656-7811

花のまりちゃん
内容: フラワーアレンジメントの体験 日程: 毎週火曜日 時間: 11時~12時半、14時~15時半 場所: 花のまりちゃん 費用: 3,500円(お花代) 連絡: 019-613-6572

紹介してほしいサークルさんご連絡ください!無料で掲載いたします。
お問い合わせ ☎019-623-2788
掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

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

パチンコ スロット

公 楽

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

