

2018.01月号 無料配布
【月刊172号】次号/1月28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/
大森ふじお/藤澤和哉/齊藤響

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

肴町ななっく4階 パステル館 検索



寒い時期こそ雪で楽しむ

【平成30年1月の雪合戦大会予定】
1月7日 小学生雪合戦大会(西和賀)、1月14日 紫波町雪合戦大会(紫波町)、1月27・28日 ほっとゆだ2018北日本雪合戦大会(西和賀町) ※その他、3月までさまざまな大会が開催予定



作山さんと阿部さんが住む紫波町では、冬場になると小・中学校生の運動能力向上のため積極的に雪合戦が盛んに行われています。

作山さんと阿部さんが住む紫波町では、冬場になると小・中学校生の運動能力向上のため積極的に雪合戦が盛んに行われています。

紫波町内では雪が無い時には、紫波第二中学校を開放して子どもたちをはじめ雪合戦愛好家が集まり練習しているとのこと。寒い時期、家に閉じこもらず、雪合戦で健康づくりとストレス発散、興味がある方は見学を。(練習は現在、火・木20時、日曜19時、紫波第二中学校体育館で行われています。)

紫波町雪合戦協会 上野理事長
☎0800(2811)39224

子どもたちの育成に雪合戦競技を!

作山さんと阿部さんが住む紫波町では、冬場になると小・中学校生の運動能力向上のため積極的に雪合戦が盛んに行われています。

雪合戦は競技性も高く、なにか子どもから大人まで楽しめるため、「子どもにとっても、大人たちと一緒にやってみよう」という声も聞かれます。これからは、子どもたちも積極的に雪合戦を楽しみたいと、普及を願ってやまない作山さんと阿部さん。

紫波町内では雪が無い時には、紫波第二中学校を開放して子どもたちをはじめ雪合戦愛好家が集まり練習しているとのこと。寒い時期、家に閉じこもらず、雪合戦で健康づくりとストレス発散、興味がある方は見学を。(練習は現在、火・木20時、日曜19時、紫波第二中学校体育館で行われています。)

紫波町雪合戦協会 上野理事長
☎0800(2811)39224

戦略を楽しむ冬のスポーツ

夏、多くの観光客でにぎわう北海道札幌市の昭和新山も、冬になると人影もまばらに。その閑散期の地域活性化と新たな中核イベントとして誕生したのが「昭和新山国際雪合戦」です。

日本では、古くは平安の頃から子どもたちの冬時期の遊びとして雪を投げ合うことで知られていた「雪合戦」ですが、国内で正式にチーム対抗のニュースポーツとして取り組み始めたのは1987年のこと

と。1988年には北海道札幌市で公式ルールが国際ルールとして制定され、翌1989年2月に同町で国内初となる「第1回昭和新山国際雪合戦」が開催されたのを機に、徐々に国内でも広まってきました。

この若手では、1992年に雪合戦への取り組みがスタート。もともと岩手ではチームで楽しむスポーツとして毎年行われていた「IBC主催」岩手県綱引選手権大会「さらさら何かを」と模索していたところ、北海道の雪合戦を

と。1988年には北海道札幌市で公式ルールが国際ルールとして制定され、翌1989年2月に同町で国内初となる「第1回昭和新山国際雪合戦」が開催されたのを機に、徐々に国内でも広まってきました。

この若手では、1992年に雪合戦への取り組みがスタート。もともと岩手ではチームで楽しむスポーツとして毎年行われていた「IBC主催」岩手県綱引選手権大会「さらさら何かを」と模索していたところ、北海道の雪合戦を

広がる競技なのです」と話すのは、立ち上げから関わってきた岩手県雪合戦連盟理事長の作山秀一さん。「参加したらいきなり3位になり、そこから面白くなって」と、自身も雪合戦大会への出場経験を持ちその魅力にとりつかれてしまった一人です。

作山さんより2年遅れで雪合戦の普及に携わってきたのが、岩手県雪合戦連盟理事の阿部薫之さん。「一人に球をぶつけて認められるスポーツは、雪合戦がドツジボールかというくらい希少です。きちんとルールを知ることが最近ではチーム同士の衝突は無くなくなりました。最初の頃は『あてる・あてられる』で衝突がひどかったですよ」と苦笑。

を導入し、バランスのとれた育成を図るべく練習が盛んに行われています。「雪合戦の練習は11月〜3月、野球のシーズンが終わると始まるのが雪合戦で、野球ができない冬の時期に野球チームが雪合戦にシフトしていくと、ちょうどいいです。子どもたちの野球チームの冬の過ごし方にもぜひおすすめですよ」と自らも朝野球チームに所属している作山さん。

雪合戦は競技性も高く、なにか子どもから大人まで楽しめるため、「子どもにとっても、大人たちと一緒にやってみよう」という声も聞かれます。これからは、子どもたちも積極的に雪合戦を楽しみたいと、普及を願ってやまない作山さんと阿部さん。

紫波町内では雪が無い時には、紫波第二中学校を開放して子どもたちをはじめ雪合戦愛好家が集まり練習しているとのこと。寒い時期、家に閉じこもらず、雪合戦で健康づくりとストレス発散、興味がある方は見学を。(練習は現在、火・木20時、日曜19時、紫波第二中学校体育館で行われています。)

紫波町雪合戦協会 上野理事長
☎0800(2811)39224

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、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。

MS岩手株式会社 019-623-2400

意識と健康状態

シニアズ統計調査

高齢化による健康に関する話は、お茶の間でもつきまぜんが、そんな高齢化に基づいた健康意識の水準を見ていきましょう。

近年の高齢化に伴い、世界的にも高いという事が分かってきましたが、実際に健康であるかという点、「世界で最も健康な国ランキング」では、近年の食文化の影響などもあり、日本は7位。

調査に面白い統計がありまして、日本国内の60歳以上の男女を対象に自身の健康意識の調査を行ったところ、約65%の人が、自分が健康であると考えており、主要4カ国との国際比較ではアメリカの67%に次いで3番目に高い結果になっています。実際に、いくつも必要がありそうです。

60歳以上の3人に2人が健康だと意識されているという事になります。

健康意識に対する日本人の高さは、世

国	健康である	あまり健康であるとはいえないが、病気ではない	病気がちで、寝込むことがある	病気で、一日中寝込んでいる
日本	65%	20%	10%	5%
アメリカ	67%	18%	10%	5%
ドイツ	60%	25%	10%	5%
スウェーデン	60%	25%	10%	5%

資料:平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果より

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

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

不可能を可能にした真壁づくりの家

サイエンスホーム

今なら抽選で100名様 キャンペーン開催中!!
ひのきの柱\まるごと/一棟分プレゼント!!

無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた 1,000万円台~で建てるひのきの家、誕生

サイエンスホーム盛岡店 盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877

9支部総勢102名が活動

一年の計はマラソンにあり



老若男女、早い遅い問わず新年マラソンからスタートしませんか

昭和57年 昔スポーツをやっていた人が体を動かしたいと入った35年の歴史、近年のマラソンブームの影響など、年々市民ランナーが増え続け、今では盛岡走友会全9支部で、総勢102名が活動しているそうです。

29年1月現在

主な活動内容としては、月に一回の例会、



前回の様子。盛岡駅(西口)から不来方橋付近

盛岡市都南図書館では、図書館職員が選んだおすすめの本を福袋に入れて、貸し出しをするという「本の福袋」を2017年の第1回に引き続き、1月6日(土)・7日(日)の2日間行います。

大人向けの一般書と、児童書にそれぞれ袋分けし、福袋に貼っている一言のヒントだけを頼りに、中身の見えない福袋を自分で選んで借りるという企画。前回は、図書館職員さんのチョイスが好評だったようで、「入ったせも頂き、期待もされてる」という声も聞かれました。

貸本福袋で新しい出会い

新年始め、都南図書館で2日間開催

「次回の福袋の予約はできますか。などの問い合わせも頂戴です。期を過ぎても取って活字に触れる機会にはないと思います。」

「次回の福袋の予約はできますか。などの問い合わせも頂戴です。期を過ぎても取って活字に触れる機会にはないと思います。」

12月7日(木)、西部公民館にて「おいしいコーヒーとスイーツの教室」と題したクッキングスクールが行われました。

同館主催で開かれていたこの事業は毎年恒例で、2週に渡って、コーヒー教室とスイーツ教室を行い、今回は成田健児先生を講師としてお迎えして「フットボール教室」を最後にシユ・ド・ノエルをみんなで作りました。

当日の参加者は13名。皆完成させて、喜んで自宅に持ち帰っていました。



「おいしいコーヒーとスイーツの教室」の教室風景

笑い飛び交うプロの教室

西部公民館スイーツ教室開催

さん、バナナとエプロン姿で慣れない泡だてやビスキュア生地作りなどの作業に苦戦しながらも、先生に優しく教えてもらいながら一生懸命に作っていました。

普段なかなか聞くことのないプロのケーキ作り。繊細な作業の一つ一つに、スマホで撮影する方やメモをとる方など、真剣に時に笑いの交えた、とっても楽しくもためになるス



楽しく協力する参加者たち

岩手県内78人配置 相談から改善 行政相談とは

一般的に「行政相談」という言葉を聞くと、なんだか堅苦しく受け取ってしまうがちで、私たちの暮らしの中では縁のないイメージが強いと思います。しかし、中身を詳しく知ると、行政に関する日々の困った事や公正かつ中立の立場で関係機関にスムーズに繋ぎ、改善していく重要な役割を担っているのだという事が分かります。そんな「行政相談」を受ける、行政相談委員は、総務大臣から委嘱

された民間有識者です。岩手県内に、行政相談委員は11月現在、33の市町村に78人配置されています。岩手県内には、行政相談委員は11月現在、33の市町村に78人配置されています。

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

各会場で、京都の専門家がきもののお困りごとをお聞きしております。直接相談できるこの機会に、お気軽にお越しください。

開催場所/和のくらし 小袖 1月13日(土)・14日(日) 午前10:00~午後7:00

開催場所/こうや呉服店 1月15日(月)・16日(火) 午前10:00~午後7:00

見積無料

お直しの実例

- Q 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
- Q 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- Q 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

2大特典 特典① 限定特価 期間中 限定価格 きもの丸洗い 3,600円

特典② 限定特価 きもの洗い張り 4,980円

色無地染替え & お仕立直し 62,640円

洋服の染め直し 3,240円~21,600円

和のくらし 小袖 創業大正13年 こうや

パチンコ&スロット ユニオングループ

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

【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】

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)

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)

新築につき入居者募集中!!
 サービス付高齢者住宅
ゆまぼうし桜台
 【農業を柱に運営しております】
 電話: **019-667-1977**
 住所: 盛岡市桜台2丁目18-2



県内作家の絵画が飾られた店内



長年変わらぬ味のコーヒー(400円)

盛岡にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

シニアの来店が多く、このコーナーは人気です」とのことで、新刊や話題の本のコーナーがあります。売れ行きベスト10などが並んでいます。最近では80代、90代の作家の本が、どっさり平積みされています。上をキープするシニア作家も多く、若い勢いがとまらない様子です。新たな境地を切り開く作家もおり、新作を楽しみにしている市内のシニアも少なくありません。赤澤桂一郎さん(83)は、大の愛子ファン。店社長は、「大通の本店は、私より10歳上の現役の作



ママの笑顔にホッと癒されます

店を閉めると言われ「じゃあやるか」となったわけ。私はこの店に思いがいはあるからやめられない。20代半ばに3年ほどこの店を手伝っていたことがあり、客だった主人にみそめられて結婚に至ったというエピソードも、店に対する深い思い入れにつながっているのかもしれない。コーヒーのほかに人気なのはココアで、「ココアは初代が淹れるのをよく近くで見ているから、それが身についているからね」と優しい笑顔と穏やかな口調が印象的。店は日曜を除く毎日11時~21時まで開いているので、「1日いっぱい店にいるから、ここが一番落ち着くんですよ」といって。

毎年11月28日は開店記念日を祝い、7月14日は「ママの祭り」と称したシャシオンを聴く会を開催するなど小さなイベントも実施。「頑張らないとね」と言うママの美味しいコーヒーと笑顔はいつも変わらずにあります。

知って？シニアの穴場スポット 盛岡で一番古い喫茶店

盛岡市にはすてきなカフェがたくさんありますが、その中でも一番古くからある喫茶店が盛岡市本町通り一丁目の「喫茶ママ」です。店は今年86周年を迎え、現在は3代目ママにあたる糸坂昭子さんが営んでいます。おだやかな空気が流れる店内は、テーブル席とカウンター席、壁には県内ゆかりの画家による作品が2週毎に入れ替えて展示されるという画廊喫茶。初代は昭子さんの祖母、二代目は叔母が、そしてその叔母が亡くなり、68歳で昭子さんが店を継いだのだとか。「私がやらないなら

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~
 ※商品代金・消費税別途です。
622-0593 まで!!
 ハナソニックの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

脳の活性化や健康効果も オカリナの魅力

イタリヤ 発祥の楽器 「オカリナ」 は、木や陶器で出来た本体を両手で包み込むように持ち、演奏される楽器で、音色はとてまろやかで綺麗な癒しの音。日本を代表するオカリナ奏者の宗次郎さんの演奏などで、その音はどこかで耳にしたこともあるのではないのでしょうか。

今、ひそかなブームとなっているオカリナ。楽器自体の大きさはとても小さいので、持ち運びも便利。また、子どもから大人まで年齢を問わず、誰でも気軽に始められるという特徴も、「ここ」滝沢ふるさと交流館にて、月2回行われているオカリナ教室「奏」では、現在20人が活動しています。指導しているのはライリッシュ・オカリナ連盟認定講師の竹田智子先生。

「40~80代と幅広い世代の人が通っています。習う目的は、ボケ防止に、楽しむために、とさまざまですが、1人1人が音楽を楽しみ、周りのコミュニケーションも取りながら、生活をより楽しいものに彩っていくのがオカリナの魅力です」。

若い頃から気管支が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナをはじめから辛い症状から解放されたとか。「咳き込むと会話もできなくなっていくのがオカリナを吹いて元気がいい」。

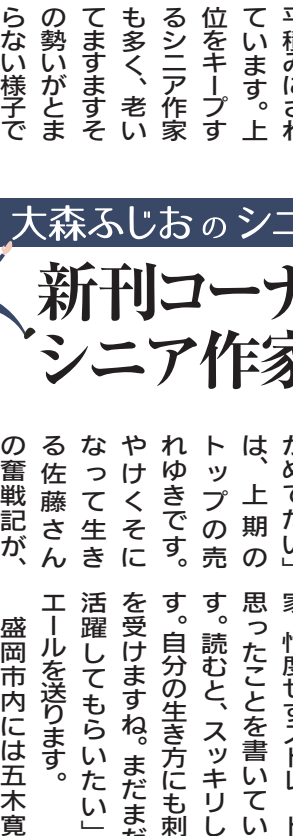
シニア世代にも人気で、「前から何か楽器をやってみたくて」「指と頭を使うので脳トレにいい」「これからのボケ防止に」と、皆さん音と演奏を楽しんでいます。

大森ふじおのシニアナビ 新刊コーナーは、シニア作家が上位!

この一年、盛岡でも注目された作家は、佐藤愛子さんです。「九十歳、何がめでたい」は、上期のトップの売れ行きです。やけくそになって生き活躍してもらいたい」とエールを送ります。

盛岡市内には五木寛之さんのファンも多く、85歳で書いた「孤独の進め」もランキン、ロングセラーの「青春の門」を執筆しながら、シニアに孤独という自由を楽しむように提唱しています。

本町通りの村上玲子さん(83)は、大の愛子ファン。「私より10歳上の現役の作



新刊が並ぶさわや書店本店

シニアの来店が多く、このコーナーは人気です」とのことで、新刊や話題の本のコーナーがあります。売れ行きベスト10などが並んでいます。最近では80代、90代の作家の本が、どっさり平積みされています。上をキープするシニア作家も多く、若い勢いがとまらない様子です。新たな境地を切り開く作家もおり、新作を楽しみにしている市内のシニアも少なくありません。赤澤桂一郎さん(83)は、大の愛子ファン。店社長は、「大通の本店は、私より10歳上の現役の作

いわてシニアネット便り《1月の西部公民館パソコン教室》

- インターネットを楽しもう! ……17日(水)10時~15時
- エクセル入門編……………23日(火)~25日(木)13時~16時
- Googleアプリで楽しもう! ……27日(土)10時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会…31日(水)10時~15時

【お問合せ】西部公民館 ☎019-643-2288
 NPO法人いわてシニアネット ☎020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎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/>

いきなり、新次元。100%電気自動車、新型日産リーフ誕生。

専用のメンテナンスパック **NISSAN EV あんしんプラス** 登場

イーペダル アクセルペダル操作だけで*1、ドライブがもっと自在になる
*1 減速度はe-Pedal OFF時のONレンジより強めに効きます。さらに強い減速が必要な場合はブレーキペダルを使用してください。*2 クリープ機能はありません。

プロパイロット 運転疲れをセーブして、ロングドライブを満喫しよう。
(プロパイロットの注意事項)*1 プロパイロットは高速道路や自動車専用道路で使用してください。プロパイロットはドライバーの運転操作を支援するためのシステムであり、自動運転システムではありません。安全運転をおこなう責任はドライバーにあります。*2 わき見運転やぼんやり運転などの前方不注意および雨・霧などの視界不良による危険を回避するものではありません。先行車との車間距離、車線内の位置、周囲の状況に応じてアクセル、ブレーキ、ハンドルを操作するなど、常に安全運転を心がけてください。*3 システムの能力には限界がありますので、システムだけに頼った運転はせず、常に安全運転を心がけてください。*4 プロパイロットの操作方法や重要な注意事項などが記載されていますので、ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

プロパイロットパーキング 簡単な操作で苦手の駐車から解放される驚きがある。
(プロパイロットパーキングの注意事項)*1 プロパイロットパーキングはドライバーの駐車操作を支援するためのシステムであり、安全運転をおこなう責任はドライバーにあります。通常の駐車操作と同様に周囲の状況を確認し、周囲の車両や障害物、人などに接触しそうな場合はブレーキを踏んで車を停止するなど、常に安全運転を心がけてください。*2 周囲の障害物の状況によっては、駐車完了までアシストできない場合があります。*3 乗車人員、積載量、空気圧等の車両状態や、勾配などの道路状況により、駐車枠が正しく認識されず、目標駐車枠に対して実際の駐車位置にズレが生じる場合があります。*4 天候や駐車枠の状態などの周辺環境によっては、駐車枠を自動検知できない場合があります。*5 プロパイロットパーキングの操作方法や重要な注意事項などが記載されていますので、ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

リーフ **40kWh / 400km**
 3,150,360円
※1 一充電走行距離は定められた試験条件での値です。お客さまの使用環境(気温、降雪等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、乗車人員、タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。電気自動車は、走り方や使い方の使用環境によって駆動距離が大きく異なります。*2 本車のモード別走行における交流電力消費率および一充電走行距離の表示は、「JC08モード」です。*3 急速充電機7.10kWと普通充電機20.7kWの合計(2017年3月末現在 日産調べ)。Photo: G. ボディカラーはブリリアントホワイトパール(3P)オーロラブルーパール(4P)レッドレン(5P)XBC(特別塗装色)。

盛岡日産ディーラー(株) 本店
 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
 Tel.019-611-1123

盛岡日産ディーラー(株) 盛岡北店
 岩手県盛岡市上田四丁目1-12
 Tel.019-641-5321

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬と人の関係

新年は戌年ですね。犬は3万年前から人と暮らしていたと推定され、家畜として飼われるようになったのは約1万2千年前と言われている。最初は狼の子どもを飼いながら、狩りに使ったのではないかとされています。長い歴史の中でこれほど人と共に生きてきた動物はありません。犬は本来、統制のとれた群れで生活する動物で、その性質は先祖から今も受け継がれています。ペットとして飼われている犬は、その家族を群れのメンバーと認識しています。

「犬は3日飼えば3年恩を忘れず」ということわざを忘れないでください。動物のことより

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
松園動物病院 年中無休
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

医療

インフルエンザとは

いわて医療通信 インフルエンザ

インフルエンザはA型またはB型インフルエンザウイルスが感染することでおこる病気です。突然の発熱、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、インフルエンザによくみられる症状です。鼻水、のどの痛み、咳を伴うこともあります。

インフルエンザウイルスが口や鼻から体内に侵入し、1~3日が経過すると症状が出て1週間程度で治まります(典型的な症状が出ない場合もあります)。病院などで迅速診断キットを使って、咽頭や鼻腔にウイルスの存在が確認できるとインフルエンザと診断され

ます。臨床症状や地域の流行状況から診断されることもあります。現在4種類のインフルエンザ治療薬がありますが、その効果は症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する、しないは医師が判断します。

インフルエンザの予防としてワクチン接種があります。残念ながら、現在のインフルエンザワクチンは発症を完全に阻止することはできません。ワクチン接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものはありません。しかし重症化を阻止する効果はあると

本格的な冬の到来です。体も冬の準備が整い、寒さに順応していること、思いがたかにも自然のリズムに合せて体が変化します。冬は日の入りが早く日の出も遅いので、それに合わせた生活が好ましいようです。また、冬は万物の生命エネルギーが低下して活動量が落ちると同時に人間にとっても冬は休息の季節にあたります。できる限りエネルギーの消費を防ぎ、貯蓄する期間にしてほしいです。現代人は自然のリズムに反し、年中変わらぬ生活を強いられ、特に年末・年始は

一生の健康は冬の過ごし方にあり

冬の養生の大切さ

ザ・肺炎などに注意が必要。寒さによる冷えは血管を収縮させ気血の巡りが滞りやすく血圧を上昇させ心臓に負担をかけた痛みなどを誘発しやすくなります。

東洋医学では、人体の五臓の中で冬と関係の深い臓器は「腎」と言われています。腎は人体の生命活動を維持するエネルギーを蓄え全身に巡らし五臓六腑の健全な動きを維持する役割を持っています。この腎を養うのが食べ物という「塩辛い味」です。寒い地方で塩分を多く摂るのは、体を温める作用があるからです。体内側から冷えるのを防ぐ生活の知恵ですが、東北地方は脳卒中の発症率も高いこともあり減塩が必要と言われています。塩害から身を守るためには、ただ減

塩するのではなく家庭において精製塩をさけて、ミネラルを含んだ塩を調理に用いる。また、加工食品の摂取を控えることも大切です。科学塩では、冬の臓器「腎」に負担をかけることも、自然治癒力を後押しすることも大切です。この冬において、自然に逆らうことなく、他に冬の養生として体を冷やす食材を避け、旬の根菜類を用い温かく調理し、その食材の生命力を体内にエネルギーとしてしっかりと蓄えることが大切です。

暖かい部屋で飲むホットコーヒーも美味しいのですが胃腸を冷やしますので、その中に生薬の桂皮(シナモン)とはちみつなどを入れて飲むと良いと言われています。寒さから身を守るには、生薬の鹿茸、朝鮮人参を用いた紅参茶なども良いでしょう。疲れや免疫力低下には紫根入りの漢方薬やLME成分の入ったものをおすすめです。インフルエンザなどの発熱には牛黄(ごうおう)を用い、自然治癒力を後押しすることも大切です。この冬において、自然に逆らうことなく、他に冬の養生として体を冷やす食材を避け、旬の根菜類を用い温かく調理し、その食材の生命力を体内にエネルギーとしてしっかりと蓄えることが大切です。

宮手薬店 宮手薬店 宮手薬店

仏事・葬儀の不安
お悩みを解決する無料相談室

葬儀費用・寺院など 後継者
入檀・離檀 墓じまい・遺品整理

エンディングプラン
専門家のネットワーク

弁護士・司法書士・行政書士・葬儀業者・解体業者
霊柩事業者・生花店・料理店・仏具店・石材店等

エンディング・プラン盛岡
TEL.019-613-5335
〒020-0127 盛岡市前九年一丁目7番31号

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/

最近の疲れの軽減に、まずは実感して欲しい

還元型コエンザイムQ10の願いです。

kaneka
カナケアヘルスケア株式会社

Q.還元型コエンザイムは、なぜ疲労感を軽減?
効率的に身体で働くので、パワーを実感しやすい
コエンザイムQ10には、「還元型」と「酸化型」があります。私たちの身体の中にもともと存在するのが「還元型」のコエンザイムQ10。飲んだ後すぐに身体で働き、元気をサポートしてくれるので、よりパワーを実感できます。

Q.口に入れて、問題のないものですか?
国産コエンザイム素材使用。医薬品と同等の品質管理。
カナケアヘルスケアは、酵母からつくった国産コエンザイム素材を使用。さらに、医薬品と同等の製造管理と品質管理を採用しています。原料をつくるカナカは、日本や米国など各国にコエンザイム素材を提供する世界トップメーカーとして、品質は特に厳しく管理して製造しています。

まずはたっぷり2週間お試しください。
14日間分お試し用
初回限定 1世帯 1個限り **500円** (税込)
送料・手数料無料 通信販売限定

「還元型」コエンザイムQ10はもともと身体に存在し、エネルギーを生み出します
年齢とともに、疲労感を感じる方が多くなるのは、動くために必要なエネルギー不足が原因かも。それは、体内のコエンザイムQ10が不足しているサイン。ポジティブな毎日のために、意識的にコエンザイムQ10を補うことが必要になります。

お申し込みは 今すぐ **0120-091-072**

年の瀬準備と交通安全

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

平泉ひかるは有志8人が参加し、真剣に作業にあたり、休憩時間には、手作りの「がんづきや」の甘酒等が振る舞われ、取材スタッフが美味しくいただきました。



丹精込めて手作業で26本のしめ縄を束ねました

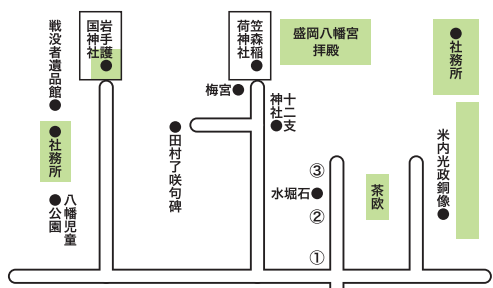
12月1日(金)平泉町役場2階会議室で「平成29年度平泉町交通安全運動推進町民大会」が開かれました。平泉町交通安全功労表彰と第18回平泉町行政区対抗交通安全コンクール表彰が行われ、大会の最後には決意表明にて、交通安全の撲滅を目標とし、交通安全意識を再確認する会となりました。

盛岡八幡宮境内を探索

もりおかにしえ散歩 ⑨ 案内役 真山重博

盛岡八幡宮は、初詣や9月に行われる例大祭をはじめ、一年を通じて多くの参拝者が詣でる神社です。その境内には、実に多くの神社が集まっています。総面積約2万坪もの神社のテーマパークのような広い境内は大きく分けると3つのゾーンがあります。正面の大鳥居をくぐった先には本殿を中心に、縁結美神社、飲食店の守り神の高倍神社、交通安全祈禱殿などが集まる「八幡宮ゾーン」、その左側には生まれ年守護の十二支神社、健康神社、字問の神様を祀る盛岡天神社、安産祈願の梅宮、

八幡宮境内MAP



「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)
ファイブ-α
ご利用は旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。
お使いみち自由!
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(インキングセンター)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

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
TEL.080-1663-2928

未来をつなぐ 創造力
建設業・重機輸送・重機リース
株式会社 渡辺工業所
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

盛岡市の寺町・愛宕町に、南部利直公が徳川家康から貰った一頭の虎を養っていたと伝えられている「正傳寺」がある。この由緒から山号を養虎山と言った(現在は養虎山)。

正傳寺は今の場所ではなく盛岡城内にあった。城跡公園内の地図に明記されている「虎屋敷」のあたりとこのことが、探してみても特にならぬ。当時の傍らの中津川に毘沙門淵があり(今の毘沙門橋下)、そのそばに正傳寺、そして虎屋敷があった、そこに設えられていた籠の中で、牡丹丸(雌)と乱菊丸(雄)と名づけられた一頭の虎が飼われていた。

一頭の虎にまつわる盛岡藩騒動記
盛岡城内「虎屋敷」
の餌にされたというが、なげか虎たちはそれを食べることはなかったらしい。ちなみに、当時弾圧されたであろう。死後、剥がされた虎の毛皮は、曳き馬の鞍覆いにされ、盛岡藩の参勤交代の行装の目玉になった。その様子は「もりおかに歴史文化館」で常設展示されている。城下町絵巻シアターの中で確認できる。参勤交代の行列の中から虎の毛皮の鞍覆いを探してみたい。

建築鉄骨製造業【新卒・既卒・一般】
正社員募集中
知識・経験は入社してから!!
まずはお気軽にお電話ください。
3年後、同年代でトップを走るため
iwate-kagaya.jp
株式会社カガヤ
盛岡市芋田字武道9番地95
TEL.019-683-2882

虎ノ門ヒルズ (東京都港区)
GINZA SIX (東京都中央区)
株式会社カガヤ
盛岡市芋田字武道9番地95
TEL.019-683-2882

岩手の経営者 今月のボス!

「自利利他」の精神で

「Rita 税理士法人」代表社員税理士 和田孝仁さん(50)



顧問先の繁栄は私たちがの喜びです。社名のRitaは「自利利他」が語源、「他者を幸せにすることが自らの幸せにつながる」という話すのは、「Rita 税理士法人」代表社員税理士の和田孝仁さん。

八百屋を営む家に生まれ、幼い頃から商売を身近に感じていたという和田さんは、高校卒業後、経営者をめざし大学では経営学を専攻。ところが、望んでいたものとの違いを感じ、大学2年で簿記や会計学を学ぶ財務会計論のゼミに入ることに。「最初から税理士という仕事に興味があった

1997年8月 税理士登録、1999年6月 和田孝仁税理士事務所開業、2000年3月 TKC全国会入会、2016年1月 Rita 税理士法人設立代表社員就任

さへく美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

理想の目元に近づぐために



院長 田崎 治子

最近、当院で一番ご相談が多いのは目についてです。特に「重まぶた」に関するところが多く、施術はプチ整形と言われる「埋没法」から、くっきり二重にする「切開法」があります。



当院では、まぶたの腫れぼったさを応じてその下の皮膚を取り除くたるみ取りなどは疲れたい印象などが気になります。老化でたるんだ目の下の皮膚を取り除くたるみ取りなどは疲れたい印象などが気になります。

中国故言の叢智 33 羨望の王維詩の境地

文芸評論家 吉見正信



王維詩の魅力には、五言絶句に極まっていると言えよう。五言と言えは短詩であるため読みやすく、わかりやすいといふこともあろう。またその詩境は、ストリーと日本人には受容しやすいため、その辺を心象散策してみよう。

- 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歳以上の盛岡市民(申込み不要)
持ち物: 中ズック・タオル・飲み物
問合せ: 地域ケア係 ☎613-8144

- パイプオルガン ファミリーコンサート
内容: 童謡などなじみのある曲を親子で楽しめるオルガンコンサート。お子さんとお孫さんの「コンサートデビュー」にもおすすめです。
日時: 2月24日(土)開場10時半 開演11時
会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料: 全席自由 おとな(中学生以上): 800円(当日1,000円) こども(小学生以下): 500円(当日共)

応募方法「読者プレゼント」郵便はがきに郵便番号、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。1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、年齢を記入し下記へ。▶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1-9 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

- 「短歌」
夏近し一日増しに年を取りても歩ける事が、幸せなりと
盛岡市 高橋勝子
「俳句」
散紅葉 いじめられつこいじめつこ
盛岡市 天沼雅子
寒くとも 行かねばならぬ
盛岡市 小泉トキミ
「川柳」
いちじくが 大根 本 連れてきた
滝沢市 平ヤ

読者プレゼント
QUOカード2,000円
鬼の手唐辛子
サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ350ml

サークル紹介
Yoga Circle
上田クリスタルラヴRDサークル
楽々エアロビック教室
デコパージュ「あじさい」

clean area NO SMOKING
「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005

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

エフエム岩手
 盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>
 盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz
 大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
 野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
 釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz



地域の看護職と、関係団体との連携を図りながら、県民の健康と福祉の向上の貢献に努めています。
 公益社団法人 岩手県看護協会
 盛岡市緑が丘2-4-55 ☎019(662)8213

幼い頃から、看護師の夢にまっしぐら
 岩手医科大学附属病院看護部長を経て、平成28年、岩手県看護協会会長に就任した及川史智子さん。看護師を志したのは、幼い頃の患者体験からでした。「私にずっと寄り添ってくれた看護師さんの声掛けが、本当に心強かった。自分もこ

患者の心に寄り添う
 岩手県看護協会会長 及川史智子さん
 優しい笑顔で丁寧に話す及川史智子さん。元来、内面的な性格だと自己分析。「会長を引き受けたのも、先輩の言葉や周りの協力があってからです」

んな風になりたいという思いが、看護師を目指した原点です。
 それから看護師への夢はまったくぶれず、岩手高等看護学院を卒業後、岩手医科大学附属病院に入職。そんな看護の第一線で働いてきた及川さんを支えたのは、尊敬できる先輩との出会いです。「熟練した看護技術と知識でケア、患者さんへの声掛けや説明がとても丁寧で親身。看護の役割や学ぶことの大切さなど、先輩から教わったことは一生の宝です」と及川さん。この出会いが仕事を続ける原動力となりました。
 そして、定年までの7年間、同病棟の看護部長に。その在職中に起きたのが、東日本大震災。今まで経験したことのない様々な局面に対応し、病院に泊まりこみで勤務。家族や親族が被災した方々もおり、「スタッフと患者さんの心情を察し、できるだけの配慮に努めた」と振り返ります。
 看護の仕事の最大の魅力は、「患者さんの不安や苦痛の軽減を手助けし、癒した

や希望につながられる。看護の専門知識・技術を磨くことで質の高い看護を提供し、やりがいを感じる事ができること」と及川さんは語ります。
 「多くの患者さんに出会い、色々な生き方を学ぶ中、かつて担当した患者さんの感謝の言葉を綴った手紙は今でも宝物です。定年まで看護師を続けられて本当に幸せでした」。

HOUSE DO 盛岡中央店
 不動産 リフォーム 住宅
 ☎0120-48-2348
 株式会社理創生活 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

訪問購入トラブル注意報
制度を知って防ごう!
 「不要な着物を買取りませう」という電話があり、家に来てもらったら「貴金属も買取るとのこと。指輪やネックレスを見せたが「他にありませんか」と言われ、別室に探しにいったら、盗まれた」
 このような訪問購入のトラブルは、相談者全体の約7割を60歳以上が占め、中でも女性からの相談が多いことが特徴です。
 買取り業者が飛び込みで勧誘することは法律で禁止されています。消費者ホットライン(電話188)も可能です。

美藤
 本年も美藤をご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。
 年末は12月31日まで、年始は1月4日より営業。新しい年も美藤をよろしくお申し込み申し上げます。
 オードブル&寿司セット(5名様用) 10,000円税別
 ちらし寿司(3名様用) 8,000円税別
 二段折弁当 2,500円税別
 ちらし刺し(3名様用) 6,000円税別
 盛岡市山田3-7-26 ☎019-653-1421
 WEBで検索 美藤 お弁当 検索

時代に代え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

ゆるキャラグランプリ2017 全国8位の「フクロー」に会える!!
冬休みファミリープラン
 期間:2018 1/31(水)まで ※プラン適用日はカレンダーをご覧ください。
お子様料金がお得!
 小学生:通常大人料金の70%のところ **50%**
 未就学児(3歳~):通常大人料金の50%のところ **30%**
お子様にはフクローグッズをプレゼント
 三重県名市で開催された、ゆるキャラグランプリ2017で全国8位(企業の部)を獲得した花巻温泉公式キャラクターフクローのグッズをプレゼント。ミニぬいぐるみ・お守りクリアファイル・バッジからお好きなものを♪
ファミリープランカレンダー
 冬休みファミリープランの日は16:00~17:30にホテル紅葉館ロビーでフクローに会えるよ!
 [12月] 日 月 火 水 木 金 土 1 2
 3 4 5 6 7 8 9
 10 11 12 13 14 15 16
 17 18 19 20 21 22 23
 24 25 26 27 28 29 30
 31
 [1月] 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30 31
 ■色の付いているところがプラン適用日
 夕食 各館バイキング [ホテル紅葉館]和洋中バイキング [ホテル千秋閣・ホテル花巻]会場おまかせバイキング
あったか鍋と20種類のスイーツフェア開催中!!
 朝食 和洋バイキング
花巻温泉 〒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まで
TEL0198-37-2111 花巻温泉 検索
 花巻温泉に泊まって T-POINT 貯まる・使える