

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



岩手県雪合戦連盟理事長・紫波町雪合戦協会会長
作山 秀一さん(61)



岩手県雪合戦連盟理事・紫波町雪合戦協会副会長
阿部 薫之さん(52)

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



競技はチーム対抗で行われ、時間内に相手コートにフラッグを抜くか、雪球を相手チーム全員にあてた時点で勝敗が決します。岩手の大会では、一般のほか独自にミックスやレディース枠も用意され、幅広い層が楽しめる工夫も

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。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。

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。

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

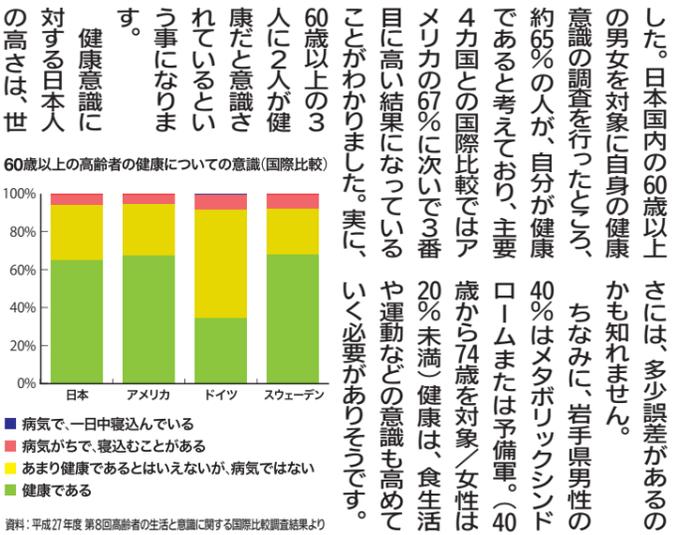
と。1988年には北海道札幌市で公式ルールが国際ルールとして制定され、翌1989年2月に同町で国内初となる「第1回昭和新山国際雪合戦」が開催されたのを機に、徐々に国内でも広まってきました。この若手では、1992年に雪合戦への取り組みがスタート。もともと若手ではチームで楽しむスポーツとして毎年行われていた「IBC主催」岩手県綱引選手権大会「もあま」が、同事業部で「さらなる何かを」と模索していたところ、北海道の雪合戦を

発掘。「これは面白い」と、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。もともと若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「もあま」が、同事業部で「さらなる何かを」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。そう話すのは、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長の阿部薫之さん。「一人に球をぶつけて認められるスポーツは、雪合戦がドッ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なくなりましたけど、最初の頃は『あてる・あてられた』で衝突がひどかったですよ」と苦笑。

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。
 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



意識と健康状態
 シニアズ統計調査

高齢化に伴い、現在のシニア層の方々、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。実際の健康状態と意識の高さには、多少誤差があるのかもしれない。

ちなみに、岩手県男性の40%はメタボリックシンドロームまたは予備軍。(40歳から74歳を対象/女性は20%未満)健康は、食生活や運動などの意識も高めていく必要があるそうです。

健康意識に対する日本人の高さは、世

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!!
 ※詳しくはお問い合わせください

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る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」を行いました。

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不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。今まで、どこに相談して良いか分からなかった事や、申請などの手続きがうまく進まなかった事などあれば、親切に相談に乗ってくださいます。

相談はお気軽に行政相談委員または岩手行政監視行

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
 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、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、若い頃からの作家が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになって呼吸の器官が鍛えられたのか、今はとても楽になりました」と、オカリナを吹いて元気いっぱい。



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っぱ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。

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、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、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、若い頃からの作家が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになって呼吸の器官が鍛えられたのか、今はとても楽になりました」と、オカリナを吹いて元気いっぱい。

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!!

お電話は… 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。

(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、オカリナをはじめたから辛い症状が解放されたとか。「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みると、呼吸の器官が鍛えられたのか、今はとても楽になりました」と、オカリナを吹いて元気いっぱい。

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。



息を吹き込み楽しくオカリナ演奏

盛岡市内の書店に入ると、すぐに、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、若い頃からの作家が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになって呼吸の器官が鍛えられたのか、今はとても楽になりました」と、オカリナを吹いて元気いっぱい。

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ていくエールを送ります。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。

「私より10歳上の現役の作家が、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、若い頃からの作家が弱く辛い思いをしてきたという竹田先生自身も、オカリナを吹くようになって呼吸の器官が鍛えられたのか、今はとても楽になりました」と、オカリナを吹いて元気いっぱい。



新刊が並ぶさわや書店本店

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」とのこと。

桜台の島山安子さん(79)は、「五木さんは、年を経るごとに、考え方が進化している作家。凄いです。讀みながら読み、元氣ももつてます」と五木ファンを自認しています。岩大出身の63歳の若竹千佐子さんの文藝賞受賞作「おらおらでひとりいぐも」も並んでいます。老いの新境地をリズムのある筆致で描き、話題をさらっています。岩大で日本文学の講義をする作家の佐藤愛子さんは、「いろんな本が出ており、活気がありますね。シニアの方は自分より高く、人生の教訓を得ているようです。羅針盤ですか」と話してました。新刊コーナー、お勧めです。盛岡生活文化研究室大森ふじお

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。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

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、勾配などの道路状態により、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。駐車枠を自動検知できない場合でも、マニュアル操作で設定することも可能です。*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
 メーカー希望小売価格(消費税込)
3,150,360円

40kwh / 400km

※リサイクル料金が別途必要となります。※保険料、税金、登録等に別途費用は別途申し受けます。※メーカー希望小売価格は参考価格です。※価格にはメーカーオプションは含まれておりません。※価格にはスペアタイヤ(または応急パンク修理キット)や標準工具等が含まれる場合があります。

盛岡日産モーター(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

対策と取り組み、塩分の取りすぎに注意!

年末年始の減塩

年末年始は、鍋物や年越しそば、おせち料理、お雑煮など豪華で美味しい物ばかりが勢揃いします。ですが、ここで注意しなければならぬのが塩分。今回は、年末年始の減塩対策を取り上げたいと思います。

おせちの塩分は、厚労省が定める目標摂取量(男性80g/日未満、70g/日未満の3倍超(20g/日以上)との報告があります。そもそも、おせちは縁起の良い料理を作り置きし、正月三日は主婦を食事作りから解放する意味合いもあり、おせちの塩分が多いので、蒸し野菜は「野菜の旨味そのまま」で食べる、「レモン管理栄養士 菊地洋子

おせちの塩分
目標摂取量の3倍超

おせちの減塩対策として、①「1品の量を少なく、色々な物をバランスよく食べる」②「野菜料理をプラスする」を提案したいと思

お雑煮、茶碗蒸しは「乳和食」で減塩

牛乳を出汁代わりに使



【表1】おせち一人前に含まれる塩分量

品名	塩分量g
かまぼこ2枚	1g
だて巻き1切れ	0.5g
数の子1本	0.6g
田作り	0.7g
昆布巻き3個	1.7g
黒豆	0.3g
紅白なます	0.2g
煮しめ	1.4g
お雑煮	2.1g

栄養と料理 清水加奈子分析より



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【19食目/なんちゃってひつまみ】



手間暇かけずに市販の「ひつまみ」が出来上がり、ギョウザの皮を使えば、あっという間においしい「作り方」

ひつままない!?

- 鍋に水1200ccを入れ、そこに、舞茸としめじを手でちぎって入れる。にんじんは短冊切り、「ごぼう」は皮ごと薄切り、鶏肉はひと口大のこま切りにして一度に入れて煮る。
- その間に、ギョウザの皮を半分、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、ねぎは斜め切りに、

- 鍋に水1200ccを入れ、そこに、舞茸としめじを手でちぎって入れる。にんじんは短冊切り、「ごぼう」は皮ごと薄切り、鶏肉はひと口大のこま切りにして一度に入れて煮る。
- ①が沸騰してきたら、酒、麵つゆ、醤油、和風だし、しょうが汁を加え、アクを取りながら煮る。

鶏もも肉(100g)、にんじん(1/2本)、ごぼう(1本)、ねぎ(1本)、ギョウザの皮(適量)、舞茸(半パック)、しめじ(半パック)、酒(適量)、麵つゆ(100cc)、醤油、和風だし(適量)、しょうが汁(各少々)



幅広い活躍をしている竜小太郎さん

他にも、炉端会席膳プランや、個室露天風呂付きのハイグレードな四季彩プランまで冬の鶯宿を存分に満喫できるプランが、豊富に取り揃っております。日帰りで気軽に観劇を楽



一緒に34万球のイルミネーションも楽しめます

「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

【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)

ご予約・お問合せ 019-695-3333

3年連続大好評、竜小太郎一座

森の風で特別公演

中高年の婚活サポート

3年連続 成婚実績 岩手県No.1

すみれ倶楽部

会員登録中

登録料

女性 1,080円
男性 32,400円

NPO 法人おせち会
パンジークラブ & すみれ倶楽部

TOMATOMA とつが

栗きんとん
「きんとん」は漢字で「金団」と書くその字の通り金の団子、つまり金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物

ねじり梅
花が咲くと必ず実を結ぶことから縁起物とされている梅、人參の赤色で寿を表しています

酢蓮
けがれない植物とされているレンコン。穴がたくさんあることから将来の見通しがいいという縁起を担いだ食べ物です

黒豆
道教で魔除けの色とされている黒色。この一年(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災の願いが込められています

●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ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00 【TEL】019-624-5090

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。最初は狼の子を飼いださず、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」といふ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・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

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現してから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ではありません。しかし重症化を阻止する効果はあると

されています(重症化とは肺炎や脳症等の合併症が起こることや入院治療を必要とする場合をさします)。したがって乳幼児や高齢の方また基礎疾患をお持ちの方はワクチンの接種が勧められます。

インフルエンザの感染源は、感染した人の咳やくしゃみに伴って口や鼻から出される小さな水滴、飛沫です。発病前日から3~7日間ウイルスを排出するといわれています。この期間だけでも外出を控えたいものです。マスクを着用し「咳エチケット」を守り、咳やくしゃみを他の人

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と思います。人間も自然のリズムに合わ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り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。体が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」に負担をかけたり痛みなどを誘発しやすくなります。冬に自然に逆らうことなく、自然に逆らうことなく、心身共に休息を心がけ、エネルギーを蓄えて来たるべき春に備えたいものです。

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。原料をつくるカナケアは、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いるのは、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

平泉ひかるエフエムが有志8人が、今年も平泉町の街の様子をおた。休憩時間には、手作りの「がんづきや」のしめ縄作りが、今年も11月20日から始まり



丹精込めて手作業で26本のしめ縄を束ねました

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」のしめ縄作りが、今年も11月20日から始まり

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、平泉町毛越寺近くの宿泊交流体験施設内「浄土の館スタジオ」から毎週月曜日正午から生放送でお届けしています。

エフエム岩手 平泉支局
エフエム岩手 元気隊
平泉ひかるエフエム
放送 毎週月曜日
12:00~12:30
【ハガキ・お便り】
〒029-4102
平泉町平泉字毛越248
浄土の館
エフエム岩手 平泉支局

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



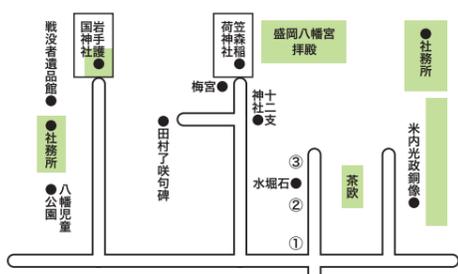
盛岡八幡宮は、初詣や9月に行われる例大祭をはじめ、一年を通じて多くの参拝者が詣でる神社です。その境内には、実に多くの神社が集まっています。

商業繁盛の大国恵比寿様、そして旧生妻町ゆかりの地から遷座した神明社等、の「立派な稲荷ゾーン」さら

人たちの依頼により一度奉納されたものですが、あまりにみごとな燈籠だったため36代利敬公により中の橋畔の高札場に移送されたあげく「八幡」の文字が削られてしまい、結局氏子たちの尽力で再び現在の地に戻されたという口く

力勳進元五十年記念」と刻まれた大きな石柱③。初詣や祭りの時は、拝殿や露店に目が行ってしまいがちですが、せっかくですからたまたまは境内の探索を!

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・お孫さんのお祝いなどに。
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

盛岡城内「虎屋敷」

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)。藩政時代、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

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

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分の幸せにつながる」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いた印象を取り戻すのが目的です。目の下の皮膚を取り除くことで、元の印象が変わると、目の周りのお化粧も楽しくなり

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、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。お子さんやお孫さんの「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 いじめられつゝいじめつゝ
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した。「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です」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

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...」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、盗難品や貴重品は持ち込まない」といわれて、盗難品や貴重品は持ち込まない」といわれて、盗難品や貴重品は持ち込まない」といわれて...

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。

今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

とらふぐ鍋(3名様用) 8,000円税別

とらふぐ刺(3名様用) 6,000円税別

二段折弁当 2,500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

ゆるキャラグランプリ2017 全国8位の「フクロー」に会える!!

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。

冬休みファミリープラン

お子様料金がお得!

平日1室大人2名+お子様1名のご利用で

1泊2食 お1人様(大人) 10,600円~

消費税込

1室につき大人2名+お子様1名の3名様から承ります。

※大人は別途入浴税150円がかかります。※お部屋は基本和室10畳間となります。※チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00 ※お子様料金/小学生・通常大人料金の70%~80%、未就学児(3歳~)・通常大人料金の50%~80%、2歳以下添寝無料

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

朝食 和洋バイキング

あったか鍋と20種類のスイーツフェア開催中!!

花巻温泉公式キャラクター **フクロー**

嬉しいファミリープラン特典

- 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
 - 三重県泉名市で開催された、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]							[1月]						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	7	8	9	10	11	12	13
3	4	5	6	7	8	9	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	21	22	23	24	25	26	27
17	18	19	20	21	22	23	28	29	30	31			
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

みなさんと会えるの、たのしみだホー!

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