

2018.02月号 無料配布
【月刊173号】 次号/2月25日第4日曜日発行!!

UD Universal Design 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/斉藤響

Senior's

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

着町ななっく4階 検索



若き頃は、練炭やロウソクなど燃えるもの、のオブジェ作りに没頭

「村井家は天保時代からかじ語り始めました。村井家は天保時代から順風満帆に見えた。商いでいたが、その後、日露戦争の露戦と終戦と大きな負値を抱え

ここに住む南部藩の商人で、父が4代目でした。初代から3代目までは、城に出入りする商人だったようので、絹物の呉服や、太物(木綿や麻など)の衣類など、営んでいたそうです」と、古を辿るようにつづり、ひとつひとつ話す村井さん。

200年以上前の土蔵を自らの手で再生

明治時代の土蔵造りの建物が残る盛岡市紺屋町。その中でもひととき存在感を放っているのが200年以上も経つ黒漆喰の土蔵。その空間を利用し、1階は画廊「ギャラリー彩園子」、2階には喫茶店「茶寮」があります。蔵を改造し画廊を開いて39年。そのルーツをオーナーで村井家の末裔でもある村井睦平さんは、静かに語り始めました。

「父も絵が好きで、兄は日大の映画学科、2番目の兄は日大の演劇、3番目の兄は一時、日大の写真。兄弟みな日本大学だから、自分は大じゃなくあえて多摩美を選んだ」と、末っ子として育った村井さんは、大学選びの理由を笑いなが

閉めることに…。そうして長い間眠っていた土蔵に新しい息吹を吹き込んだのが村井さんでした。子どもの頃から創作するの大好きだったという村井さんは、中高校と水泳部に所属する傍らでいつも絵を描き、高校卒業後は多摩美術大学へ進学。卒業後しばらくして生まれ育った盛岡に戻って来ると、兄と共に2年ほどかけて自らの手で蔵を修繕し、画廊と喫茶の再生に至りました。

現代アートをこの街に伝える

「父も絵が好きで、兄は日大の映画学科、2番目の兄は日大の演劇、3番目の兄は一時、日大の写真。兄弟みな日本大学だから、自分は大じゃなくあえて多摩美を選んだ」と、末っ子として育った村井さんは、大学選びの理由を笑いなが

順風満帆に見えた。商いでいたが、その後、日露戦争の露戦と終戦と大きな負値を抱え

ここに住む南部藩の商人で、父が4代目でした。初代から3代目までは、城に出入りする商人だったようので、絹物の呉服や、太物(木綿や麻など)の衣類など、営んでいたそうです」と、古を辿るようにつづり、ひとつひとつ話す村井さん。

このままでは暮らしていけないと思っただけ、絵の事だけでなく、喫茶店もたくさんある文化的な街で、そこが「いと地元の街の良さに思いを寄せます。」

この地に根差し、日々の流れに身を任せながらも、今はゆっくりじっくりと気の向くままに、文化・芸術の火を絶やすことのないよう繋いでいます。

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

高齢化と事故関係

シニアズ統計調査

最近、連日のようにニュースや報道で高齢者ドライバーによる自動車運転事故の問題が取りだされ、昔に比べて、高齢者のドライバー人口は大きく増えている背景には、個人生活圏の拡大や、地方によって車がないと買い物にも行けないなど、車を利用しなければならぬ現状もある様です。

今回の統計では、全国的にも深刻な問題になりつつある、高齢者の交通事故について調べてみました。

岩手県内での事故の発生件数を見ると、昨年だけでも人身死亡事故共に第1当事者として65歳以上の発生件数が全体の約3割ほどを占めており、その高齢者の中でも全事故で70歳代が約45%と高い数字になっています。

また、事故による死傷者数をも見て、高齢者の割合

死亡事故件数

年齢	割合
80歳以上	25.0%
70歳代	25.0%
65~69歳	50.0%

死亡事故件数

年齢	割合
80歳以上	19.6%
70歳代	44.5%
65~69歳	35.9%

資料:岩手県警察本部交通部交通企画課「交通事故発生状況」

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

もりしん 金利上乘せ実施中!
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)

新築につき入居者募集中!!
 サービス付高齢者住宅
ゆまぼろし桜台
 【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

「滝沢笑福祭」開催



冬の滝沢で大型イベント

2月3日(土)、4日(日)にビッグブルー滝沢にて、「滝沢笑福祭」が開催されます。昨年の同館プレオープンにも行われたこのイベントでは、豆まきやフリーマーケット、親子で楽しめる映画会などを企画し、大好評だったことから今年はさらにパワーアップしたイベントになりました。目玉には、最近不漁で高騰している青森陸奥産の活帆立を当日の朝採れたてのまま直送して枚数限定販売。また、活帆立貝焼きを始め、味噌焼きやたんぼなど、寒い冬にあったかな飲食ブースも数多く用意されています。併設している、たぎざわキッチンでは節分時期に合わせて、特製恵方巻きの販売も行われます。

さらに親子で楽しめるスペースを拡大し、大人気のミニ四駆大会やドローン体験なども増えて、1日遊んでも、全く飽きないイベントになっています。その他、当日は特産品や工芸品などを多数揃えた物販販売コーナーや、自宅で簡単

「武士道」を学ぶ道場

「もりおか男塾」で無極のレッスン

誰もが身近に「武士道」を学び修める道場「もりおか男塾」が、昨年11月から「無極のレッスン」をスタートし、早くも大きな反響を呼んでいます。塾を立ち上げた安部茂樹さん(38)は「武士道とは、もともと江戸時代に形成された武士階級の『心得(行動規範)』。新渡戸稲造『武

士道』を通じて、言葉自体は有名ですが、その内容が周知されているわけではなく、日本人にとって理想の人間像のひとつとして憧れの対象となり、日本人の『死生観』に多大な影響を及ぼしてきました。その考え方の影響は国内外を問わず幅広く、現代日本の礎を作ったと言っても過言ではないと言えます」と説明。



昨年笑福祭の様子。今年は豆まきやフリーマーケット以外にもイベント盛りだくさんでお待ちしています

レッスンの内容は「武士道」自体の学習に加え吉田松陰や西郷隆盛など「武士道」を体現した実在の武士の生き様についての若手大学の岡崎教授からの講義や精神修養の一つとして、「坐禅」を喜雲寺の副住職から直接指導を受ける事ができます。ほかにも、自らの生きる指針として「武士道」をどう



「無極のレッスン」には、老若男女問わず、20~80代が参加可能。問/☎090-9636-8317(事務局)

新年早々、盛岡商工会議所の新年交賀会に出席しました。盛岡の経済、行政、文化関係者ら680人が出席し、平成最後の年の新年を祝い、決意を新たにしています。

出席者は、行政の長や会社、文化団体の代表者らがほとんど。盛岡の経済、行政、文化のリーダーで、多くはシニアの方々。まだまだ第一線で頑張っている現役シニアであり、人生100年時代の生き方の手本の一つと感じました。

乾杯して杯が進むと、あちこちで歓談の輪が生まれ、どこも元気が。ネット社会が加速的に進行する中でも、顔を合わせてリアルに会話をすることが重要です。人生には定年引退も得られ、人との関係も深まるようです。シニアのみなさんはその辺りは、ちゃんと心得ており、話題も多彩でした。

大森ふじおのシニアナビ
今年、人生100年時代を考える元年

今年、人生100年時代を生きる方々にとって、今年こそ「100年時代の抱負を語って」たいです。今年こそ「100年時代の抱負を語って」たいです。今年こそ「100年時代の抱負を語って」たいです。

「兄弟で揉めないために今から準備できることはなにか?」自分がかくもったあとに子どもたちが大変な思いをしないようにしてあげたい。相続に関わる今からできる準備について、「エンディング・プラン」盛岡一代表の菊池安信さんに話を聞いてみました。

相続のミニ知識
 今から準備できること
 相続の話は、日頃から親兄弟で話ができているといいのですが、実際は話さずにいってしまうことが多いです。親の相続の権利は遺族(配偶者や子供・養子等)皆

遺言書とは自筆遺言書と公正証書遺言書等があり、自筆遺言書はパソコン等で作成は可能ですが、本人の自筆によるもので、記載は遺言内容・作成年月日・氏名と捺印が必要です。また、公正証書遺言書は公証人役場に依頼して作成し、それぞ

また、亡くなってすぐ遺言書を遺族が勝手に開くのは絶対ダメ。開封前に自筆遺言書は家庭裁判所の検認手続きが必要ですので注意。

遺言が必要と思われるケースは、家族関係が複雑、不仲の場合、相続人ではない人に財産を残したい(内縁の妻、配偶者の連れ子等)、特定の財産を特定の相続人に相続させたい(法定相続分と異なる割合で相続させたい)、事業の承継者に事業に必要な財産を相続させたい等の人は、作成をお勧めします。

口頃から兄弟姉妹ですれ違いがあがるような場合、相続の際、法で決められた配分比率にも不満が出るなど、いろいろやっかいなので、普段から兄弟姉妹でプランクに話せる関係を作っておくことも大切です。相続人の中で内容合意した場合は、協議の内容を証明する為に遺産分割協議書を作成しておけば良いでしょう。

遺言というものは、金額が大きいときよりも小さな金額が

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
ProPILOT Park
プロパイロット パーキング
 簡単な操作で苦手な駐車から解放される驚きがある。

100%電気自動車 日産 リーフ
 40kwh / 400km
 3,990,600円~

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

「私は、子供の頃から祖母が蕎麦を打っているところをずっと近くで見えたので、蕎麦には慣れ親しんできました」と話すのは、岩手県から「手打ちそば」の食の匠として認定を受けた、櫻田シゲ子さんです。

櫻田さんは現在、農業のほか、「しずくしい森の幸工房」で仲間と餅や味噌作り、道の駅に出荷。昼間に認定されて以来、地域



オーナーの吉田夫妻

「隠れ家的に佇んでいる『優良茶屋 義亀』。オープンした選んだこの場所。店は昨年8月、市内東山にある仕出し屋「丸亀」の分店として始めた会席料理を提

「た」と選んだこの場所。店を構えたこの界隈には特段の思い入れがあるそうで、「この場所はいろんな可能性が広がります。法事だけでなく、会議や祝いの席などいろいろなシーンに利用してほしいですね」と主人。今は、幅広い方に食べやすいように、本格和食をベースに創作の要素を取り入れていくそうです。平日は気軽に楽しめる和食ランチが人気です。ランチの後には、特別なデザートも。盛岡で食べられるのは義亀だけという八幡平市「Nollegetto」のアイスに、淹れ方もこだわった店フラフラのコーヒーとカフェとしても注目度が高いです。

営業時間は、平日11時～17時(予約と鉦屋町イベント開催時は営業)。義亀気まぐれランチ1,000円から華御膳1,500円(写真右)、週末は予約で貸切も対応可能です。

知ってら？シニアの穴場スポット 少人数の法事や会食に

「私は、子供の頃から祖母が蕎麦を打っているところをずっと近くで見えたので、蕎麦には慣れ親しんできました」と話すのは、岩手県から「手打ちそば」の食の匠として認定を受けた、櫻田シゲ子さんです。

地域の皆さんと共に歩む

「手打ちそば」の食の匠 櫻田シゲ子さん(67)

「英語をもっと楽しむために」と、顔見知り同士が集まって昨年8月に立ち上げた「英語サロンCaCao Planet」。

「英語をもっと楽しむために」と、顔見知り同士が集まって昨年8月に立ち上げた「英語サロンCaCao Planet」。

「英語をもっと楽しむために」と、顔見知り同士が集まって昨年8月に立ち上げた「英語サロンCaCao Planet」。

いわてシニアネット便り《2月の西部公民館パソコン教室》

- ワード入門……………7日(水)～9日(金)13時～16時
- Windows10基本操作……………14日(水)10時～15時
- タブレット端末で楽しもう!……………16日(金)10時～15時
- エクセル中級編……………20日(水)～22日(木)13時～16時
- ワード中級編……………24日(土)・25日(日)10時～16時
- パソコン・タブレットお助け相談会……………28日(水)10時～15時

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/>

フラワーバレンタイン

旬花 緑の風

住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1階
時間 / 10時～19時 定休日 / Nanak準拠

☎019(652)8710
お花の配達致します。ご相談ください。

「食の匠」とは

岩手では食文化の発信活動を促進し、地域活性化を促すために、永年培われてきた郷土料理等の優れた技術を有する者を「食の匠」として認定している。

英語サロンCaCao Planet(カカオブラネット)

英語で心と生活に花を

基本条件は、英語で伝える意思のある方。英語が堪能である必要はなく、英語で会話を楽しんでみたいという方なら大歓迎。

登録制もなく月1回だけのサロンという気軽さもいいところ。「アンテナをいっぱい持っているメンバーなので、楽しい話がたくさん聞けますよ。どんどん新しい方に入っていただけたらいいですね。1回来てもらえばそのあとからも気軽に参加できると思います」と高橋代表。

見学は自由。活動は毎月最終水曜日10時30分～12時国際交流センターの語学学習コーナーで開かれています。ぜひ気軽に参加を。

月に1度のおしゃべりについ夢中! 月間/電話080-6001-9180(高橋)

「英語を楽しみたい気持ちさえあれば、堪能でなくても大丈夫!」と高橋代表

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

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・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)

含まれる脂質の成分に驚き、薄皮も必要

ナッツの栄養、健康効果

「小腹が空いた時のおやつはナッツ」と様々なメディアでピーナッツやアーモンド、クルミなどの健康効果が取り上げられた事で、今やナッツはたくさんの商品が売られています。

今回はナッツの栄養、健康効果を取り上げたいと思います。

ナッツの脂肪はオレイン酸がたっぷり

子供の頃、ピーナッツを食べ過ぎると、鼻血が出る。太る。ニキビが出る。などと言われた記憶はないでしょうか。

そのイメージの原因の一つになるのが、ナッツは脂肪に

ナッツは無塩の物を選び

ナッツの特性の一つが、カリウムの含有量が非常に高いことです。カリウムはナトリウム(塩分)の排泄を促し、血圧コレステロールに役立ちます。しかし塩分が含まれています(表1)。

オレイン酸は酸化されにくく、悪玉コレステロールの低下作用があり、αリノレン酸は、体内でエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸に変換されて、血栓予防やコレステロール低下作用など生活習慣病の予防に役立つ脂肪酸です。

ピーナッツは薄皮を一日20〜30粒

油の研究の第一人者として

表1 主なナッツのエネルギー 100g中

食品名	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)
ピーナッツ	562	18.8	25.4	47.6
アーモンド	598	19.7	18.6	54.2
くるみ	674	11.7	14.6	68.8
カシューナッツ	576	26.7	19.8	47.9
マカデミアナッツ	720	12.2	8.3	76.7

表2 主なナッツの脂肪酸組成

食品名	オレイン酸	αリノレン酸	リノール酸
ピーナッツ	49.1	0.2	30.5
アーモンド	66.9	Tr	24.4
くるみ	14.9	13.3	61.3
カシューナッツ	59.8	0.2	17.5
マカデミアナッツ	57.5	0.1	2.0

また、食べるタイミングとしては午前中が良いようです。その理由として、人間の体は午前中に最も酸化が進みやすいことが挙げられています。この例に倣えば、リコピン(抗酸化作用)たっぷりのトマトジュースも朝に飲んだ方が良いという事になります。

ところで、ナッツは糖質が少ないので、血糖値が高めの方には向いている間食の一つです。量は一日20〜30粒(20〜30g)を目安にしましょう。

盛岡市菜園バルクアベニュー川徳の地下1階食生活館。毎日たくさんのおいしい野菜が往來するこの場所から毎日届くフレッシュな野菜のおいしさ。野菜をメインに扱う戸塚商店だからこそ、他よりも新鮮な野菜を提供できるのもトマトキッチン。デバ地下に店を構えたきっかけは、本社である「戸塚商店」自慢の新鮮な野菜をもっとたくさんの方々に知ってほしい、味わってほしいという思いからでした。「全て一からのスタートだったため試行錯誤しながらでしたが、一度食べたら、私たちが提供する野菜の良さを違いが必ずわかっていただけた。伝わるといいですね」と自信が溢れていました。

美味しい八百屋のカレー

オープンより噂のお店「トマトキッチン」とは

「新鮮野菜のサラダと野菜たっぷりの味噌汁付、日替りランチ(12〜14時)をぜひ」とのこと。お持ち帰りメニューもありますので、ぜひ一度来店を。



(左)トマトスタッフ 高藤さん(右)戸塚商店 中川さん



おやじごはん

【20食目/スタミナ炒め】



彩りが良く栄養バランスも取れた1皿。りんごは生と炒めたものと2通りの味が楽しめます。

作り方

- ①りんごは芯を取り軽く水洗いして、半分は粗切りに。
- ②ニラはざっと水洗いして4cm長さに切る。ニンジン4cm長さに切る。薄切りにする。
- ③にんにくは皮を剥き、中の芽を取りのぞいてからスライスしておく。
- ④フライパンを熱し、温まったらサラダ油適量とニンニクを入れて中火で熱して香りを出していく。
- ⑤豚ばら肉を入れ、火が通ったらニンジン、セロリを入れ、しばらくしたらりんごの粗切りを入れ強火で炒める。続いてもやしを入れ、最後にニラを入れたら、酒、焼肉のたれで味付けをする。しあげにコショウと白コマを振り完成。

りんごでスタミナ炒め

油でニンニクを熱すると、きば、すぐ焦げるので火加減に注意。材料の入れる順番で味わいが変わるので気を付けましょう。

材料(2人前)

- りんご(1個)、豚ばら肉(100g)、ニンニク(1片)、ニラ(1/2束)、もやし(1/2袋)、セロリ(1/2本)、ニンジン(1/3本)、焼き肉のたれ(適量)、酒(少々)、サラダ油(少々)、コショウ(少々)、白コマ(少々)



(左)ヒレカツカレー972円(右)日替わり弁当540円と野菜カレー弁当540円(全て税込)

「いわぎん」フリーローン
お申し込みカンタン&スピード回答!
ご利用の際は事前にご予約ください

一緒にフラを踊りましょう!
無料体験受付中
Studio LEHUA
TEL.080-1663-2928

「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)

TOMATOMA
とつか ビタミン
柑橘類の美味しい季節到来!!
TOMATOMAとつかでは、甘い果実ととろける食感が特徴の「紅まどんな」や、柔らかく大ぶりの果肉が美味しい「パール柑」など様々な柑橘類を多種取り揃えております!免疫力を高めると言われている柑橘類をたくさん食べて元気に冬を乗り越えましょう。ぜひ店頭へお越しくださいませ!

動物のあれこれについて 山手先生がご紹介

冬に多い猫の下痢

猫の下痢の原因はさまざまです。環境の変化に弱い猫は、引っ越しや留守番ホテルに預けられたなどのストレスでも下痢を起すことがあります。

また、異物を飲み込んだ場合は嘔吐が主ですが、腸まで異物が移動している場合、下痢症状が出てきます。誤って飲んでしまった薬や治療で飲んでいる薬などから下痢を引き起こされることもあります。特に注意しなければならぬのは、ネズミや害虫駆除のための殺菌剤やホウ酸団子などの化学薬品をネズミを介して摂取してしまうことです。

下痢を起さず食べ物は、動物のご「より」

膵臓の機能異常や腸などの腫瘍、感染症から下痢症状が出ます。多量の下痢は脱水症になることもあります。猫が下痢をした場合には便の量や回数、血や粘りが混じっていないかどうか、嘔吐や体重減少などチェックして、早目に病院を受診するようにしましょう。

エフエム岩手「山手先生」の動物のご「より」

「白内障がありますね」、健康診断や眼科を受診した時に言われたことはないでしょうか。今まで目の異常はなかったのに突然、白内障があると言われ戸惑うことと思います。白内障は多くの場合、白髪や目のような年齢による体の変化です。白内障があってもそのまま様子を見ていいですが、白内障によって見えにくさがある場合や、白内障の原因で緑内障などが起こっている時は治療が必要となります。

現在行われている治療

は、目薬による進行予防と白内障手術です。目薬は抗酸化作用がある薬で、水晶体の濁りを取り除き、人工のレンズを埋め込む手術が行われています。

手術前は一人で歩けなかった方が手術翌日から歩けるようになります。日々の生活の劇的な改善が期待できる手術です。

白内障手術は比較的安全な手術ではありますが、手

この瘀血が様々な疾患をもたらします。瘀血になっている人の多くが、様々な不調を来すことになり、生活習慣病、糖尿病、心不全、脳梗塞、認知症、老化などに大きく関係していると言われています。

●肩こり、関節痛、筋肉痛、頭痛

●思考力低下、物忘れ、イ

術後に感染が起ると失明する危険や期待していたほど視力が回復しない場合があります。そのため白内障手術を受けるかどうかは、

血液は、酸素、水分、栄養分を、体のすみずみまで届ける重要な働きを持っています。が、実は、不調を抱えている人の多くが、血液と血管に問題を持っていると言われています。

血液と血管の能力を総称して、血管力と呼びますが、老化、食事、生活習慣の乱れなどによって、この能力が低下していきます。

ここで漢方・中医学の考え方に、瘀血（おけつ）という言葉があります。いわゆる血液がドロドロで、血管にも傷がついているような状態を指します。



“血管力”を養う

生活習慣の乱れで血管能力が低下

気になる体の不調がお有りの方、いわゆる瘀血の状態が気になる方は、是非漢方をお取り扱いの薬局までご相談ください。

中田全快薬局 中田辰介

眼科池田千花

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
入壇・離壇 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坪くらい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
Good One Reform **0120-568-140**
http://www.good1r.co.jp/

中高年の婚活サポート

3年連続
成婚実績
岩手県No.1

中高年婚活パーティ
開催しております。
※詳細はお問い合わせください。

すみれ倶楽部
会員募集中
登録料

女性 2,160円
男性 32,400円

NPO 法人おせっ会
〒028-0114 岩手県花巻市東山町上6-20-1
Tel.0198-29-4192
E-mail osekka_1@yahoo.co.jp
ハンジークラブ & すみれ倶楽部

瘀血体質チェック

唇が紫色っぽい
手や足の静脈が浮き出ている
痔がある
舌の裏側の静脈が暗い紫色に腫れている
物忘れしやすい
記憶力が低下する
寝つきが悪い
関節痛がある
手足がしびれる・こわばる
手足が冷える
腰痛がある
皮膚が硬化し、ざらついている(さめ肌)
アザができやすい

2つ以上当てはまれば、瘀血の可能性がります。

冷ややすい 疲れやすい 多夢
肌の乾燥 辛い生理痛 筋肉がつりやすい
爪が割れやすい 経血が少ない
眠りが浅い 目が疲れやすく乾く
気分の落ち込み 髪の毛抜け毛

2つ以上当てはまれば... 不安

漢方で温活
始めませんか

TEL.019-622-2623
盛岡市本町通 1-17-26

KANEKA
カナコアヘルスケア株式会社

60代。ああ、疲れた。
な～んにもしたくない。

疲労感の軽減に役立つ「還元型」コエンザイムQ10
500円でお試ください。

通常価格 30日分 **3,750円** ▶ **14日分 500円** (税込)
約71%OFF 初回限定 **送料0円**

還元型コエンザイムQ10
日常生活で生じる一過性の身体的疲労感の軽減サポートに。

還元型コエンザイムQ10

世界トップメーカー
世界初

※カナカは還元型コエンザイムQ10素材を使用

日常生活で生じる一過性の身体的疲労感の軽減サポートに。

還元型コエンザイムQ10

機能性表示食品

届出表示:本品には還元型コエンザイムQ10を含みます。還元型コエンザイムQ10は、日常生活で生じる一過性の身体的疲労感の軽減に役立つことが報告されています。届出番号: A195

●1粒あたりの主成分/機能性表示成分 還元型コエンザイムQ10、100mg配合 ○1日摂取目安(1粒/ソフトカプセル)

●本品は、事業者の責任において特定の保険の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁に届出されたものです。

●本品は、疾病の診断・治療・予防を目的とした商品ではありません。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

お申し込みは
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 カナカ還元型

お申し込み番号 SNR005

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

いきいき生活と金盃披露

平泉ひかるエフエムが、の役割と活動について報告
今回も平泉町の街の様子を
お伝えします。

また、第一部ではNPO
法人りくカフェ 理事(兼)副
師である鶴浦 淳子氏と理
事(歯科衛生士)の吉田和
子氏による「いつまでも健
康でいふんらしくいきいき
とくらくカフェ・スマート
クラブ」と題した講演が
行われ、東日本大震災後に
完成し、地域の人々が自由
に集い憩える場所・力が湧
き出る場所「りくカフェ」
についてお話されました。

第一部では、平泉町食生
活改善推進協議会 副会長
の瀧澤 エイ子氏による「食
からはじまる元気な地域」
と題し、食生活改善推進員
についてお話されました。



女性の集いには120人を超える参加者が集いました

8日、平泉の中尊寺にお
いて新年恒例の「金盃披露」
が行われました。金盃披露
は中尊寺一山の僧侶が元日
から8日間、国家安泰や五
穀豊穰などを祈る修正会
の結願を祝い、毎年この日
に行われています。

盛岡城の東南東にある盛
岡八幡宮の本殿を背にした
角度のまま、定規で左右に
直線を伸ばしてみると、ほ
ぼ一直線上にたぐさんの神
社が並んでいるのがわか
る。これは意図的に配置さ
れたものなのか偶然の産物
か。さながらサッカーのデ
ィフェンスラインの如く、き
れいに並んでいるのを見る
と、まるで敵のオフサイ
ドを誘っているかのように思
えてくる。

盛岡城下の神社仏閣を活
かした防衛フォーメーショ
ンに迫るため、私は現地に
赴きみることにした。

盛岡城下の神社仏閣を活
かした防衛フォーメーショ
ンに迫るため、私は現地に
赴きみることにした。

古き浪漫と歩く
もりおか
文・写真 高橋政彦

金盃披露には大35合、中
25合、小2合の3種類の盃
が準備され、参加者は一年
の無病息災を願いながら
それぞれに注がれたお酒を
勢いよく飲み干してしまし
た。

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。

かつて田畑が広がり幹線
道路の道幅が狭かった本
宮・向中野地区が、区画整
理・再開発により誕生した
のが「本宮」です。

旧本宮村が盛岡市に編入
されたのは1941年。盛
岡随一の美田が広がるのど
かな田園地帯であった本宮
の地には、荒屋、蛇屋敷
泉屋敷等々、様々な物語や
伝承、由来をつかかわせる
字名がいくつも残ってい
ました。本宮の地名にして
も、延暦年間(782~806年)、
征夷大将軍・坂上田村麻呂
が北方統治の拠点として志
波城を造営した際、鬼門鎮

いう話は有名である。南部
氏ゆかりの寺院として旧地
配置されているのである。
驚いたのは、最後に訪ねた
三社権現に永福寺が隣接し
ていたこと。盛岡城の整地
スタートとともに再建され
た盛岡八幡宮と、城の完成
に合わせて置かれた永福寺。
二つを結び道に沿って、邪
悪なものの侵入を拒む結果
が結ばれ、今もオフサイ
ドラインのようにならな
い。

本宮界限

もりおかにしえ散歩⑩ 案内役 真山 重博

護のため大宮神社を蛇屋敷
のあたりに勧請したのです
が、度重なる栗石川の氾濫
を避け、現在地①に遷座
元の社があったところを
「元宮」と呼び、それが「本
宮」の語源になったと伝え
られています。

泉屋敷地区にある泉神社
②は、伝承によれば、祠の
裏にある花崗岩の墓石が奥
州平泉で源義経に忠節を尽
くした泉三郎藤原忠衡の墳
墓といわれており、古来こ
の辺りにあったお屋敷が泉
屋敷と呼ばれていたよう
です。泉神社から本宮の旧道
に出て西に歩みを進め、幅



広い道を横断すると左手に
見えてくるのが、盛岡が生
んだ平民宰相・原敬の生家
跡の学び館⑤、蛇屋敷に
は盛岡ゆかりの先人130人
を顕彰した「先人記念館」⑥
があります。寒くて足元も
悪いこの時期、こういう施
設での歴史散歩もよろしい
のではないのでしょうか。



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

虎ノ門ヒルズ
(東京都港区)
設計 株式会社日本設計
監工 株式会社大成建設

常に考え、挑戦し、
行動できる環境を
http://www.iwate-kagaya.jp
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。
HPにて「先輩社員の声」を配信 株式会社カガヤ 検索
株式会社カガヤ
盛岡市芋田字武道9番地95 TEL.019-683-2882

GINZA SIX
(東京都中央区)
設計 藤本六丁目地区市街地再開発計画設計 青野建築設計株式会社
監工 藤本六丁目地区市街地再開発計画設計 青野建築設計株式会社

岩手の経営者 今月のボス!

体の悩みを手厚くサポート
「フィジオセンター盛岡」代表取締役黒澤信さん(55)



理学療法士・作業療法士を経て岩手にUターンしたという黒澤さん。運送屋を営む実家から戻ってくるなら家業を継ぐようにと、

「体の痛みを取るのにもちろん、痛みが2度と起きない体を作るの」がここで、

盛岡市仙北町に生まれ育ち、若手リハビリテーション学院・作業療法学科を修了後、千葉での病院勤めを

小正月とは、旧暦の正月のことを指し、現代の暦では1月15日(14、16日)が該当します。その小正月の行事といえば、枝

伝統行事を次の世代へ受け継ぐ

昔遊びと小正月行事

盛岡市本宮地区では、この小正月行事を「次の世代に伝えていこう」と、毎年地域ぐるみで行っています。

や児童センターの子どもたちが一緒に昔遊びを楽しみました。「なかなか経験できない貴重な体験です」と



越場千歳会の皆さんにより用意された五穀豊穡を祈る祭壇(写真左)、体育館では昔遊びをみんなで楽しみました

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

各種イベント

- 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)

- アートフェスタいわて2017
内容:プロ、アマ問わず県人作家の作品が一堂に会する展示会
日時:3月3日(土)~5日(月)9時~18時(入館は17時半まで)

中国故言の叢智 34
白頭ヲ悲シム翁ニ代ル
劉廷芝

詩としては長い方で二十六句(行)だが、中段における「年歳歳花相似タリ」歳歳年人同シカラス

読者プレゼント
QUOカード2,000円
鬼の手唐辛子
エビス 華みやび缶350ml

サークル紹介
盛岡三線クラブ
女声合唱団すみれ会
仙北太極拳同好会
男の料理教室同好会

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

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
http://sakura-keisei.jp Twitter @sakurakeisei

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 盛岡 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



2017年4月20日銀座六丁目オープンした「GINZA SIX」

320人余りを抱える大企業に。

トした会社も、今や全8工場社員

高い技術と信頼で国内有数の企業に

「会社の発展がお客様や地域のおかげであるとの感謝を忘れず、いつまでも人々の記憶に残る感動を与えらるる製品づくりをめざします」を経営理念に、これまでに、「虎ノ門ヒルズ」「GINZA SIX」「豊洲市場」「創価学会総合文化センター」など、鉄鋼事業の多い

「昔は調理師になりたかったが、親父の手伝いで鉄工所に」と、19歳の時に父親が営む(株)加賀谷鉄工所を手伝いはじめ、その後1974年、21歳で会社を継承。創業当時は2〜3人でスタートした会社も、今

入ってみれば面白い会社

穏やかな語り口で、自然

「製品の「ド」は、他では真似できないものだとか。そしてなによりも大きな原動力となってきたのは企業動かし人自身の力でした。」「これまでの苦労は半端なものではありませんでした。たよ。しかし会社としてここまで成長できたのは、愛社精神の強い役員と社員のおかげ。納期を守り、高い品質管理、現場管理を徹底し、一物件ごと丁寧に着実に取り組んできたからこそ信用を掴めたのだと思えます」と語る加賀谷会長。

株式会社カガヤ 代表取締役会長 **加賀谷輝雄さん(67)**

成長の原点は人ありき

各方面から高い評価を得ている「カガヤ」は、40代で「カガヤ」と聞かれれば誰でも強みは、設計担当者として50代で「技術、人材で勝ち進む会社にする」とかっこいいことを話したと振り返ります。

「今思っていることは、玉山に所有していること。特にしや社会貢献。若い起業家の方々がサポートして、若者が鉄骨、建築、モノづくりに楽しめるよう、興味をわくような仕掛けをしていきたいです。この会社は自分に足りないものを持つ人たちを集めて作り出しました。人は長く付き合ってみなければ分からないです。社員も含め一度付き合った方々とは一生付き合っていくですね。今年は一世代に向けた新工場も建設する予定です。若い人、仕事の好きな人に多数入社して頂き、社員一人一人が『仕事って面白い、楽しい』と思えるような企業を目指します。で、ぜひ皆さん一緒に働かせませんか」と笑顔で話します。



日本を代表する鉄工所として高い技術を磨き上げてきた「カガヤ」。その原点には人ありきと考え、社員一人ひとりがイキイキとやりがいをもって力を最大限に発揮して成長していけるよう、環境づくりにも積極的に取り組んでいます

HOUSEDO 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

時代に定める朝日生命の介護保険

あんしん介護 130th ANNIVERSARY

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

配置薬の契約は慎重に

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いい、残っていた使用期限切れの薬を1年前に廃棄しました。ところが、最近になって突然、業者が来て「もう一度置かせてほしい」と勧誘してきました。断わったところ、廃棄した分を含む薬代3万5000円を支払うように言われました」(70代・女性)

「配置薬は置き薬とも呼ばれ、販売業者が各家庭に風邪薬などの医薬品が入った薬箱を預け、定期的に来訪時には提示を求めましよう。販売者は身分証明書の携帯が義務付けられています。来訪時には提示を求めましよう。消費者ホットライン(電話188)

たとして長期点検訪問がない場合でも、自分の判断で処分せずに、引き取ってもらいましょう。配置薬の販売には法律により都道府県知事の許可が必要で、

しかし、事例のように薬を廃棄して請求を受けたという相談や、強引に置いていかれたというトラブルが発生しています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

健やかな成長を願ひ...

お食い初め膳(お子さま用) 6,500円税別

美藤

二段折弁当 2,500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

ホテル花巻 **さくらダイニング**

バイキング専用会場

2/9 リニューアルオープン

ホテル花巻バイキング会場が「さくらダイニング」として生まれ変わります。古き良き日本の情緒漂う空間で和食中心のバイキングをご堪能いただけます。

ご予約・お問い合わせ TEL0198-37-2111

お得な情報が満載!詳しくはホームページまで

花巻温泉 検索

花巻温泉に泊まって T-POINT 貯まる・使える

ご案内

ホテル紅葉館7階中国料理「和鏡」は1月9日(火)より、目的に応じ、多種多様な要望に対応できる「完全予約制」の貸切専用ルームとなります。

一部のメニューについてはホテル千秋閣12階「プロスパー」のランチ営業に限って提供させていただきますので今後も何卒宜しくお願いいたします。