

2018.03月号 無料配布
【月刊174号】次号/3月25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/斉藤響

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード

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

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

日本の心と本質を伝える



グラフィックデザイナー
八森辰雄さん(65)

仙台市出身。東北学院大学卒業後、某スポーツメーカーへ就職。28歳で花巻へ。「八森スポーツ」代表取締役。岩手県スポーツ用品専門店協同組合理事長、花巻南ロータリークラブ会長

フィッターとして
必要な感覚を培う

「高価なグラブを使えば良いプレーが出来るというわけではない。良い型を付けて、良い手入れをして... そうやってようやくお金には変えられない価値が生まれていきます」と話すのは、花巻市にある昭和21年創業の老舗スポーツ用品店「八森スポーツ」2代目社長の八森辰雄さん。ミスノ公認スタッフの「グラフィッ

ター」の中でも特に優秀な称号とされる「極」の認証を持ち、グラブをより完成に近づけるための型付けやリペアを行う「岩手随一の腕の持ち主」です。

生まれは仙台。高校まで野球やスキー、大学ではヨット部に所属という経歴。「ヨット部は同好会だろうと軽い気持ちで入ったのですが、これが意外にも本格的。トレーニングもきついし、それまで接してきた野球やスキーなどのスポーツから続く八森スポーツを継

とほまるつきり違う世界に触れて逆に面白くなった。他のスポーツと違い、目に見えない風や汐の流れを読み、邪念も癖もないところ、で挑む本質的なことを学ばました。帆を手縫いで修業後、野球を主とした某スポーツ用品メーカーに就職し、青森営業所の責任者に抜擢。その後、営業所開設に伴い花巻へ。昭和初期から続く八森スポーツを継

メイドインジャパンに思いを込めて

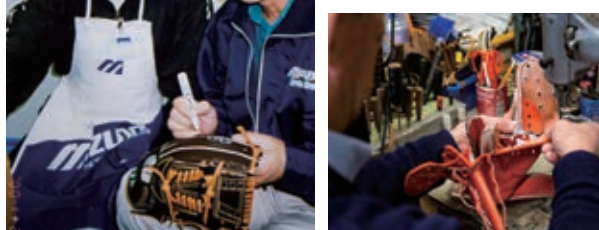
「八森スポーツ」創始者の八森敏次氏は、終戦後の北東北の野球普及に尽力。貢献してきた方だったそう。昔の人たちは苦労して戦争を生きて、そして



大リーグ選手のメンテナンス経験もあり、店内にはイチロー選手や松井選手のグラブも展示

いくらは時代が変わり人間の感覚も変わってきている。とはいえず、日本のスポーツの意

いであるに近づいています。アメリカでは、メジャーリーグ選手の道具のメンテナンスを手掛けた経験もあるという八森さん。一貫してこだわってきたのは、「購入後でもできるだけ長く使っていたらいい」と、使う人にびったりフィットするようしつらえ、道具を大切に扱っていくことへの深い思いやり。店を訪れるお客様から絶大な信頼を寄せられているのも、メンテナンスやリペアの要望にも一切妥協せずにとことん応じてくれる、そんな八森さんならではの。そんな八森さん



クラブ制作指導者・坪田信義さんと知り合ったのを機に、グラフィッターに



ユーザーの意見を聞き、メーカーに発信する役目も担う徹底した「現場主義」

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

大森ふじおのシニアナビ

もりおか家族の美味しいカレンダー完成

日めくのメニューを食べ、感想は... 文章、食べ物イラストに... 20代の若者は、一茶寮初来店。「すげーいいカレー」おしゃべり「ふわふわのパン最高」と大はしゃぎ。シニアが蔵や店の歴史などを語り始めると、食べながらもしっかり話を聞いたり質問するなどして、学生らが多い喫茶店「Cittie」では、シニアがミルクプリンを食べ、「こんなうまいの初めて」「学生さん口が肥えているね」など率直な感想を話して取り組んでいました。食の力でフランクフルトな多世代交流が促進され、山よし子さん(63)は「世代を超えて、いろんな人と一緒に楽しめ面白かった。まだ28人が参加したい」と笑顔。少子高齢化社会が進む中で、若者とシニアとのコラボは必須であり、新たな多世代コミュニケーションのモデルケースの1つになりそうです。

食家F.U. コミュニティのモデルケースの1つになりそうです。

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



ゆっこ YUKKO 盛岡

北欧風の新しいSPA銭湯 寛ぎと癒しを極めた空間

盛岡市上堂の旧「マース盛岡」は、SPA銭湯「ゆっこ盛岡」として全面リニューアル！モダンな北欧風の館内に、新しく快適な設備を備えながらも、どこか懐かしさを感じる古き良き銭湯の要素も織り交ぜられ、訪れる人がホッと寛ぎを感じる空間に生まれ変わりました。

浴室は、壁面にタイル絵が施され、そこには雄々しい岩手山の風景画が…。女風呂には南側から見た紅に染まった岩手山、男風呂には北側から見た青い岩手山がそれぞれ描かれていいます。パライティに富んだお風呂は、シルク湯、炭酸泉、寝風呂、電気風呂、サウナなど全9種類。サウナはスチームと遠赤外線の種類が楽しめます。天然木を使用し、天然素材の温もりがあふれる広々とした露天風呂も新設。昼はすがすがしい空を、夜は星空を眺めながら、のんびりと湯に浸かってはいかがでしょう。

2階のリラックスエリアも大幅リニューアル。家族で楽しめる多目的ルームのほか、女性専用多目的ルームを用

意。男性の視線を気にせず、独りで自分の時間を過ごしたり、グループで和やかに過ごしたりと、思い思いの使い方で楽しめます。ゆったり、ごろ寝ができる男女別の仮眠室もあります。

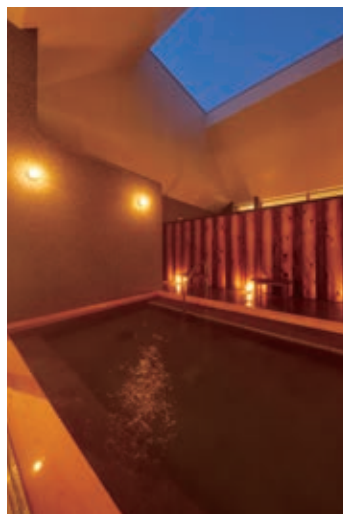
もっとリラクセスしたいときは、プライベート空間が確保され、より快適な時間が過ごせる「プレミアムラウンジ」(別料金)で、極上の時間を満喫。日常の喧騒を離れて、寛ぎと癒しの時間を過ごしたいときに、ぜひ気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。



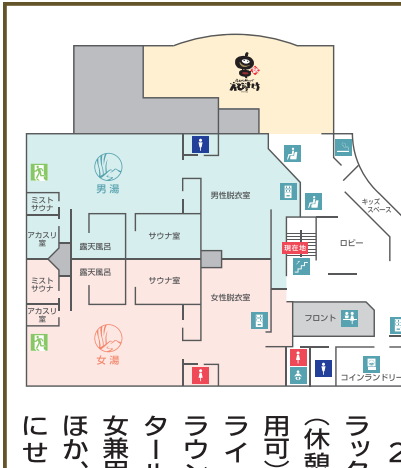
超快適な人をダメにするクッションやパウダールームが用意された「女性専用多目的ルーム」



映画を観ながらゆっくり時間を過ごしたい人におすすめの「シアタールーム」



天然木の温もりを感じながら、開放的な気分を味わえる「露天風呂」



館内紹介

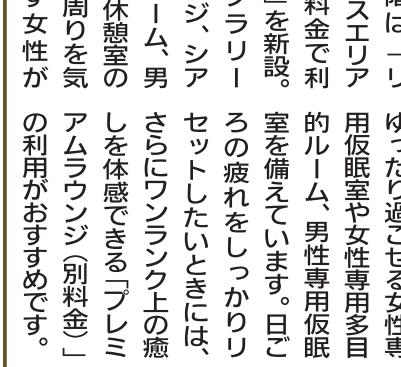
1階は、バアカットの美ラティエに富んだお風呂が楽しめるのびのびとした空間の浴室をはじめ、美味しい蕎麦が人気、食事処、揉みほぐしやヘシユ！

お風呂上りに是非ご利用してほしいのが、2階のリラックスエリアに新設された翌朝まで休憩できる「プレミアムラウンジ」。ベッドに寝ている感覚で休憩できる全47台のフルフラット型リクライニングシートは、プースごとにパーテーションで仕切られ、プライベート空間を堪能できます。各プースには液晶テレビも設置。女性専用エリアも完備されています。

プレミアムラウンジ

ワンランク上の癒し空間

「シニア世代が一日中いても十分楽しめます。館内はフリーWiFiでインターネットの利用もでき、コミックや将棋やオセロなども置いてあるので、1人はもちろん、ご夫婦、お友達やグループで、たっぷり楽しんでいただけます」 ゆっこ盛岡



2階は、「リラクセスエリア(休憩料金で利用可)」を新設。ライブラリーラウンジ、シアタールーム、男女兼用休憩室のほか、周りを気にせず女性が利用できる「プレミアムラウンジ」(別料金)の利用がおすすめです。

プレミアムラウンジには、日頃の疲れを癒すのに最適なマッサージチェア(無料)も用意。よりゆった

「シニア世代が一日中いても十分楽しめます。館内はフリーWiFiでインターネットの利用もでき、コミックや将棋やオセロなども置いてあるので、1人はもちろん、ご夫婦、お友達やグループで、たっぷり楽しんでいただけます」 ゆっこ盛岡



| 営業のご案内 | | |
|--------|-------------------------|--|
| 朝風呂入浴 | 5:00~9:00(最終受付 8:30) | |
| 入浴 | 10:00~25:00(最終受付 24:30) | |
| 休憩 | 10:00~翌9:00(最終受付 25:00) | |
| 定休日 | 毎月第4火曜日(祝日の場合変更有) | |

| 入浴料金 | | |
|-------------|-----------|------------|
| | 大人(中学生以上) | 子供(3歳~小学生) |
| 通常入浴 ※1 | 680円 | 300円 |
| 朝風呂[平日] ※2 | 500円 | 200円 |
| 朝風呂[土日祝] ※2 | 580円 | 280円 |
| 特定日入浴 ※3 | 780円 | 380円 |
| 入浴回数券<一般> | 11枚6,800円 | |
| 入浴回数券<会員> | 11枚6,490円 | |

| 休憩料金 | | |
|--------------|-----------|------------|
| | 大人(中学生以上) | 子供(3歳~小学生) |
| 通常休憩 ※1 | 1,480円 | 980円 |
| 深夜追加料金 ※2 | 1,200円 | |
| 特定日休憩 ※3 | 1,780円 | 1,180円 |
| 特定日深夜追加料金 ※4 | 1,600円 | |

館内着・フェイスタオル・バスタオル付・歯ブラシ・カミソリ1本サービス
◎深夜は、安全上2歳以下のお子様のご利用はできません。◎館内着・バスタオル・歯ブラシ・カミソリの追加は、別途料金を頂きます。◎フェイスタオルは無料で交換いただけます。◎特定日につきましては、詳しくはフロントスタッフまでお問い合わせください。
※1 10:00~24:00
※2 24:00以降ご利用の場合
※3 10:00~24:00[年末年始、ゴールデンウィーク、お盆]
※4 24:00以降ご利用の場合 [年末年始、ゴールデンウィーク、お盆]

| プレミアムラウンジのご案内 | | |
|---------------|----------------|----------------|
| | 昼の部 | 夜の部 |
| 営業時間 | 10:00~16:00 ※1 | 17:00~翌9:00 ※2 |
| 料金 | 500円 | 1,000円 |

◎夜の部にはプレミアムセットが付きまます。
セット内容:安眠セット・足袋・アロマシート・ハブラシ・カミソリ
※1 16:00~17:00は清掃の為ご利用になれません。
※2 9:00~10:00は清掃の為ご利用になれません。

◎入浴料金、回数券にはタオルは含まれておりません。
※1 10:00~25:00(最終受付24:30)
※2 5:00~9:00(最終受付8:30) ●特定日の場合は特定日料金となります。●毎朝9:30~10:00迄は、レジメンテナンスの為、フロント受付・精算業務は休止となります。
※3 特定日:年末年始(会員様は特定日も通常料金でご利用になれます。)

詳細・最新情報はこちら!! [ゆっこ盛岡](#) [検索](#)

「フィルムカメラ専門の修理工房「カメラフレア盛岡」が、盛岡市緑が丘に昨年12月開業。自宅にある工房で修理にあたるのが、店主の小川泰幸さん(50)です。

「僕らの世代は、プラモデルやラジコンなど夢中で作っていたし、昔から細かい作業が好きだった」。フィルムカメラと出会ったのは中学時代。父親に買ってもらったカメラを手に、中学3年の時に友人と写真部を立ち上げたことがあるのですが、その後、東京へ出向



松本佳津先生とICCの皆さん。当日はセミナー時間が足りないと言われるほど大盛況

若手インテリアコーディネータークラブ(ICC)特別公演として、招かれた愛知淑徳大学の教授でインテリアコーディネーターの松本佳津さんから超高齢社会とインテリアの今後の関わりを伺いました。

在宅介護が主流になりつつある社会と、昔からの日本住宅の設計での介護方法に何か工夫と創造を、松本さん自身が実際に親の在宅介護をした事で本当に生活に大事なものは何だろうと考え始めたと言います。

「インテリアは人を変える力があると思っています。カーテン1枚変えるだけで気持ちが変わりますからこれからの高齢社会を

住まいと生活の関わり

インテリアから考える超高齢社会

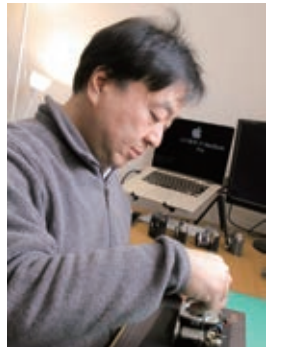
今回のセミナーは、年一回開催のICCミニフェスタというイベントの一貫で行われました。高齢者住宅という介護からの視点発信になりがちですが、インテリアからの視点という、面白い発想にこれからの住まいの在り方がある様に思えます。

生きるヒントをもちいた様なお話でした。

フィルムカメラが生き返る

「昭和の時代に使われていたカメラは、今のデジタルと違ってシャッターも全て機械仕掛け。きちんと整備や修理をすればまだ使えるものも多いのに、メーカーではもう修理を受け付けていないのでもったいない」と、1台1台丁寧にリペア。昭和の良き時代のフィルムカメラを良く知る小川さんだからこそ、日々妥協のない修理との向き合いです。

盛岡へ移り住んだのは東日本大震災前年の2010年3月。「手先の器用さを活かして何か新しい仕事をしたい」と見出したのがフィルムカメラの修理でした。その後、東京へ出向



「古き良きものを残す手助けをしたい」と小川さん

「認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。病気の進行とともにその症状は変化していきますが、容態に合わせて適切な医療・介護サービスやサポートを受けることが大切で、認知症になっても、周囲の支えがあれば、住み慣れた地域で暮らしを続けていくことができます。

このガイドブックは、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す盛岡市が発行したもので、本人やご家族がいつでも、どこでも必要な支援サービスを利用できるかを整理し、各地区別の相談窓口など便利な情報も掲載されています。

「認知症のみまもり盛岡」の在り方がある様に思えます。

認知症ケアをサポート

盛岡市がガイドブック発行

- 主な配布先
 - 盛岡市役所長寿社会課(市役所本館5階)・玉山総合事務所健康福祉課
 - 各地域包括支援センター・介護支援センター
 - 各老人福祉センター
 - もの忘れ相談医
 - 岩手県基幹型認知症疾患医療センター(岩手医科大学附属病院内)
 - その他盛岡市公式ホームページに情報を掲載しています。

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

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

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/>

いわてシニアネット便り《3月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル入門…………… 3日(土)・4日(日)10時~16時
- デジカメ写真の取り込み・整理・加工…………… 8日(木)10時~15時
- ワード応用編…………… 10日(土)・11日(日)10時~16時
- エクセル応用編…………… 17日(土)・18日(日)10時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会…………… 20日(火)10時~15時

いわてシニアネットは毎週1回西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

【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 〒020-0834 盛岡市永井7-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

NISSAN Innovation that excites

バンに待望の4WDモデルが新登場
4WDの安定した走り × 快適な乗り心地

NEW 4WD NV200VANETTE

雪道での発進時
前輪のスリップ量に応じて後輪に必要なトルクを伝達でき、スムーズな発進を可能に。

滑りやすい路面や急な坂道走行時
前輪のスリップを検知するとスムーズに後輪へトルクが伝達され、安定した走行を可能に。

NV200VANETTE
メーカー希望小売価格(消費税込)
2,444,040円

Photo: GX(4WD/E-ATx)。ボディカラーはホワイト(※QM1)

盛岡日産モーター(株) 本店
岩手県紫波郡矢町高田第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

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)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【21食目/トマトラーメン】



イタリアンとラーメンの驚きのコラボレーション! 斬新なおいしさに箸が進みます。



1 鍋にトマトジュース350ccと水100ccを入れ火にかけます。
2 細かく切った鶏肉、石づきを取ったしめじ、ヘタを取り乱切りにしたトマトも1にほぐし入れる。
3 和風だしの素小さじ1を

トマトでリコピンパワー

さらに加えて、卵を割り入れ、コシヨウを少々加える。
4 3にオリーブオイルを少しし入れ、お好みで塩少々を加え味をととのえる。
5 鍋にお湯をはり、麺をお好みの硬さに茹でる。
6 事前に温めておいた器に茹であがった麺と4のスープをかけ、仕上げにチーズとバター、万能ねぎをのせて完成。

♪ひと言アドバイス♪
有塩のトマトジュースを使うので、塩味加減は適宜調整を。お好みでタバスコや七味をかけて召し上がれ
取材協力遊食屋FUJI



材料(1人前)
トマトジュース(350cc)、水(100cc)、トマト(1/2個)、しめじ(1/2)、鶏肉(50g)、卵(1個)、万能ねぎ(少々)、オリーブオイル(少々)、コシヨウ(少々)、和風だしの素(小さじ1)、バター(1切れ)、ビザ用チーズ(50g)

尚、運動直後の牛乳やチーズは筋肉合成に効果的である事が知られています。
管理栄養士 菊池洋子

身体活動 + 10分で健康維持

含まれる脂質の成分に驚き、薄皮も必要

身体活動は、食事と共に健康づくりに欠かせないものです。平成28年度の国民栄養調査による運動習慣のある男性は35%、女性27%で、この10年間で男性は減少傾向がみられるとのこと。ちなみに、岩手県の歩数調査の結果は、男女共に下位グループで、男性6万26歩、女性6万132歩となっています。今回は健康づくりのための身体活動について、厚労省の指針を参考に述べたいと思います。

※週2回以上、1回30分以上、1年以上運動をしているもの

どの位の身体活動が必要? 身体活動には、日常の労働、家事、通勤、通学等の「生活活動」と「運動」があります。健康づくりに必要なのは、私生活活動と「運動」がどれだけの割合で構成されているか。その目安を厚労省は「健康づくりのための身体活動基準」で示しています(表1)。高齢者は、より長く自立した生活を送るために、座ったまま以外であれば、どんな動きでも良いので、40分以上は体を動かす事を推奨しています。

身体活動を増やす事は、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)やがん、ロコモ(運動器障害:骨、関節、筋肉等の衰え)、立つ、歩くが困難になる事、認知症、ストレス解消等、幅広い疾患の予防に役立つ事が認められています。

身体活動の強さを表す単位を「メッツ」といいます。生活活動や運動を行った時、安静時の何倍のエネルギーを消費するかを表します。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の速さで歩くのが、3倍の3メッツです。このメッツと体重から、エネルギー消費量を算出します(表2)。

(表1) 身体活動の基準

| 年齢 | 1日当たりの身体活動の時間 | 3メッツの身体活動 | | 4メッツの身体活動 | |
|--------|---------------------------------------|-----------|-----|-----------|-----|
| | | 10分 | 30分 | 10分 | 30分 |
| 18~64歳 | 毎日、歩行または同等以上の強さ60分以上体を動かす | 15 | 45 | 23 | 68 |
| | 50kg | 17 | 50 | 25 | 75 |
| | 55kg | 18 | 55 | 28 | 83 |
| 65歳以上 | 毎日、どんな動きでも良いので、40分以上体を動かす ※座ったまま以外 | 20 | 60 | 30 | 90 |
| | 65kg | 22 | 65 | 33 | 98 |
| | 70kg | 23 | 70 | 35 | 105 |
| 75kg | 25 | 75 | 38 | 113 | |

(表2) 10分・30分間の体重別エネルギー消費量(kcal)

| メッツ | 3メッツの身体活動 | | 4メッツの身体活動 | |
|--------|-----------|-----|-----------|-----|
| | 10分 | 30分 | 10分 | 30分 |
| 体重45kg | 15 | 45 | 23 | 68 |
| 50kg | 17 | 50 | 25 | 75 |
| 55kg | 18 | 55 | 28 | 83 |
| 60kg | 20 | 60 | 30 | 90 |
| 65kg | 22 | 65 | 33 | 98 |
| 70kg | 23 | 70 | 35 | 105 |
| 75kg | 25 | 75 | 38 | 113 |

山の幸 とつが

雪溶けて 山菜芽吹き 香る春

とつがの山菜で感じる「春の訪れ」

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

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

新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅 ままぼろし桜台

【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 松城施設長 藤嶋部長

住所:盛岡市桜台2丁目18-2

フラワーホワイトデー

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。

旬の豪華創作和食プラン

期間 平成30年3月15日(木)~5月16日(水)

平日大人 お一人様1泊2食 17,500円~

プロが選んだベストセレクション5つ星の宿

旬の創作和食プラン 平日大人お一人様1泊2食 15,000円~

第43回 プロが選ぶ日本のホテル旅館100選 総合60位

第43回 プロが選ぶ日本のホテル旅館100選 施設部門32位

ご予約・お問合せ 019-695-3333

LEXUS CPO Fair 開催中

定休日:月曜日

掲載車以外にも在庫車、在庫予定車がございます。お気軽におたずね下さい。

掲載内容は2018年2月9日現在のものです。予告なく変更する場合がございます。

※お問い合わせ頂いた際に「売却済み」の場合もございます。在庫状況、お車の状態等、詳しくはレクサス盛岡スタッフへお問い合わせ下さい。※価格は全て消費税込みの価格です。※全車とも価格には、スタッドレスタイヤ等の付属品、保険料、税金(消費税を除く)、リサイクル預託金相当額、登録等に伴う費用は含まれておりません。※全車、定期点検整備を納車時に実施。整備費用は販売価格に含まれています。2年間、走行距離無制限で保証書に記載の無料修理をお約束するCPO保証付。※<>の数字は車台番号下3ケタです。

| | |
|--|---|
| <p>LS600h ver.C-I Package 520万円</p> <p>年式/平成24年10月 車検/2年付 シルバー 走行30,000km セミアニリン本革(ブラック)シート 5,000cc AWD 修復歴なし 235/50R18/ニスリダクション ブリクラッシュセーフティシステム パワートランクリッド プラインドスポットモニター 寒冷地仕様 <998></p> | <p>CT200h 特別仕様車 270万円</p> <p>年式/平成25年9月 車検/平成30年9月 レッドマイカ 走行25,000km アプリック/L TEX(ブラック)シート 1,800cc FF 修復歴なし ブリクラッシュセーフティシステム クリアランスソナー 寒冷地仕様 <832></p> |
|--|---|

レクサス認定中古車CPOはレクサス販売店のみでご購入いただけます。

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

高齢者のペット飼育

動物のあれこれについて 山手先生がご紹介

「緑内障」という言葉を聞いたことはありますか。「白内障」と一文字違いですが、全く違う病気です。緑内障は、脳につながる目の神経が障害され、見えな部分が出てくる病気で、一般的に緑内障は40歳で5%、70歳で14%と歳を重ねると共に増えていきます。緑内障は初めのうち無症状のため、見えづらさに気づいたころはかなり進行していることがあります。緑内障により生じた視野障害は手術でも治すことはできません。そのため早期の段階で発見し、適切なタイミングで治療を開始することが大切になってきます。緑内障の主な原因は眼圧と血流障害です。目を閉じて、まぶたの上から目をそっと触ると風船のような硬さがありますね。その硬さを眼圧といいます。眼圧が高いと緑内障になりやすくなります。緑内障は一時的に治療するのではなく、一生付き合っていく病気です。これまで眼科には緑内障検査の方が多いですが、40歳



日本の失明原因を知っていますか

いわて医療通信 緑内障

「緑内障」という言葉を聞いたことはありますか。「白内障」と一文字違いですが、全く違う病気です。緑内障は、脳につながる目の神経が障害され、見えな部分が出てくる病気で、一般的に緑内障は40歳で5%、70歳で14%と歳を重ねると共に増えていきます。緑内障は初めのうち無症状のため、見えづらさに気づいたころはかなり進行していることがあります。緑内障により生じた視野障害は手術でも治すことはできません。そのため早期の段階で発見し、適切なタイミングで治療を開始することが大切になってきます。緑内障の主な原因は眼圧と血流障害です。目を閉じて、まぶたの上から目をそっと触ると風船のような硬さがありますね。その硬さを眼圧といいます。眼圧が高いと緑内障になりやすくなります。緑内障は一時的に治療するのではなく、一生付き合っていく病気です。これまで眼科には緑内障検査の方が多いですが、40歳

2月は、暦の上では、もう春のはずですが、まだまだ寒い日は続きそうです。でも、あのやっかいな「花粉症」だけは、もう目の前までやってきていて、花粉症の皆さんの憂鬱な季節が始まろうとしています。多くの花粉症の人たちは、その年に予想される花粉量に一喜一憂するのですが、漢方では、体質や症状のタイプに応じて、体が花粉の影響を受けやすい状態にすることがあります。まず花粉症に負けない強い体を作るためには、体質改善をしなければなりません。漢方では、体を守る「衛気」、いわゆる「免疫力」に相応するものが不足することによって花粉症が発症するといわれます。この衛気を強くすることで花粉症に強い体へ改善することが出来るのです。衛気を強くするための基本は、まず元気の胃腸でしっかりと栄養を摂り、体内の気を十分に養うこと、次に衛気を全身に張り巡らせるために、「肺」の働きを健やかに保つことが重要となります。

花粉症に負けない体に!

からだを守る、免疫力を高めるために

漢方を取り扱った薬局までご相談ください。

中田全快薬局 中田辰介

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 目が疲れやすくなる
気分の落ち込み 髪のパサつき抜け毛
2つ以上当てはまるあなた… 不安

有限会社 宮手薬店
漢方で温活 始めませんか
TEL.019-622-2623
盛岡市本町通 1-17-26

欲送迎会の贈り物に
「ありがとう」の想いを花に託して
フラワーギフト

Preserved Flower 4,200円(税別)
Preserved Flower 8,000円(税別)
Herbarium 1,800円(税別)

花材専門店 花のまりちゃん
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162
Tel.090-2362-3790 E-mail info@hanamari.biz 盛岡市青山 2-11-17
プリザーブドフラワー・フラワーアレンジメントの体験受付中
ホームページ & ネット通販でのお買い物は 花のまりちゃん 検索

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
会員募集中
登録料

女性 2,160円
男性 32,400円

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

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/

60代。ああ、疲れた。な～んにもしたぐね。

疲労感の軽減に役立つ「還元型」コエンザイムQ10
500円(税込)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

小さくて飲みやすい 1日1粒 実寸

カラダ年齢。見た目年齢。年齢を感じ始めたあなたに還元型コエンザイムQ10!

世界トップメーカー 世界初

還元型CoQ10素材 安定化技術開発

*カナカの高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健康目的を期待す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 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 カナカ還元型 検索
www.kaneka-yhc.jp

お問い合わせ先
〒028-0114 岩手県花巻市東町上井 6-20-1
株式会社カナカヘルスケア株式会社
〒028-0005 大宮市北区中野 2-3-18
株式会社カナカヘルスケア株式会社
〒028-0114 岩手県花巻市東町上井 6-20-1
株式会社カナカヘルスケア株式会社
〒028-0114 岩手県花巻市東町上井 6-20-1
株式会社カナカヘルスケア株式会社

冬の平泉はお祭り行事一色

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、(たいまつ)に火がともされ、今回も平泉町の街の様子をお伝えします。

1月20日、毛越寺で「毛越寺常行堂二十日夜祭」が行われました。厄年の参加者は祈禱の後、町内の奉納宿の他、関市中里、奥州市衣川区に設けられた各宿から平泉駅前集合し、午後7時過ぎには同寺常行堂へ献膳行列が行われました。毛越寺山門前では下帯姿の42歳の厄男が持つ松明



大節分会には、多くの人々が福をもたらず豆を求めて集まりました

2月3日、中尊寺本堂で「中尊寺大節分会」が行われました。立春の前日の夜、悪鬼を払って祝福をもたらす神を迎える行事が豆まきです。歳男、歳女として厄年の男女たちが厄除開運を本堂での大護摩祈禱に祈願し、本堂前に準備された舞台から



円光寺の方に尋ね、やっと見つけた江釣子源吉の墓碑

思い立って南大通の「円光寺」を訪ねた。目的は、江釣子源吉の墓参りをするためであった。「円田」心流皆伝で盛岡藩随一の剣の使い手と言われた江釣子は幕末から維新の激動期を生きたラストサムライである。二十三歳の江釣子は明治二年、秋田戦争の敗戦の責任を負って、報恩寺にて処刑される盛岡藩家老・楢山佐渡の介錯を自ら志願して務める。戸田一心流の師として、秋田戦争では軍の

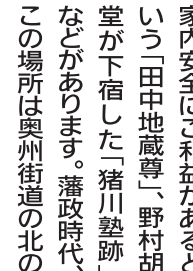
「四ツ家の名前の由来は、文字通り、四軒の家があったことかきいていいると伝えられていますが、古き良き時代の面影が残るこの界隈もぜひ訪ねてみたいスポットです。

旧四ツ家町は、現在の本町通二丁目的一部で四ツ家カトリック教会から仁王小学校に至る一帯ですが、この界隈には、金田一京助の生誕地跡をはじめ、安産や家内安全にご利益があるという「田中地蔵尊」、野村胡堂が下宿した「猪川塾跡」などがあります。藩政時代この場所は奥州街道の北の

関門「四ツ家惣門」があり、番所が設置されていました。その南側には市の有形文化財「田中地蔵尊」。30代行信公が生母である於後の方の供養に造り、もともとは北山の東禅寺前の田んぼの中にあつたのですが、大正元年に四ツ家町の有志たちが南部家に移設を願い出て、現在地に安置されました。もっ少し四ツ家町を歩いてみましょう。地蔵尊から東に歩くと右手に旧家の趣ある本宿家の屋敷があり、その向かい側に盛岡市名譽市民第一号の「金田一京助博士生誕の地」。その先の

突き当り右角地は、かつて銭形平次の原作者・野村胡堂が盛岡中学に進学した際、下宿した「猪川塾」があった場所です。猪川塾は盛岡(現川口印刷)があります。先人たちが青春時代を謳歌したこの町、ぜひ散策してみたいかがでしょう。

案内役 真山 重博



古き浪漫と歩く



文・写真 高橋政彦

円光寺にラストサムライを訪ねる

楢山佐渡の介錯人 江釣子源吉伝

源吉と妻タケの間に生まれ、た娘フミは、宮古で三男一女をもつた。自身は同地区で助産師をしていた。果たして、どのような経緯で江釣子源吉の娘が宮古に暮らすことになり、人の産声を聞く仕事に従事することになったのか。

「いわぎん」フリーローン... 2か月に一度のご返済もOK! 0120-788-506 岩手銀行

60歳からの生活をサポートする。シニアプラン... 盛岡信用金庫

未来をつなぐ創造力... 株式会社 渡辺工業所



常に考え、挑戦し、行動できる環境を... 株式会社力ガヤ 正社員募集中



岩手の経営者 今月のボス!

美と心の元気をサポート

「株式会社イワテ美容商事」取締役代表 鳥居清一さん(53)



岩手・青森・宮城を中心 特に入材育成には力を 展開する美容材料の総 合ディーラー「イワテ美容 商事」。今年創業55周年を 迎え、新たな挑戦に目を向 けているのが、2代目にあ たる鳥居清一社長です。

「家業を継ぐ者として 育ってきたので、他の職を 考えたことはないです」と、 大学卒業後は取引先 メーカーにて3年間、美容 商材に関するノウハウを 学んできました。その後、 家業のグループ会社「イワ テプライダルセンター」の 宇都宮支店立ち上げにも 関わり、自社を支え続けて きて、かれこれ25年。

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

痩せたくない人は 見ないでください



脂肪燃焼点滴 代謝を促進し、脂肪を 燃焼させやすくしま す。点滴後ウォーキング などの運動をお勧め します。脂肪をより燃 焼しやすくなります。

脂肪吸引 余分についている脂肪を 一度でしっかりと吸引する 方法です。太もも、お腹、二 の腕、顔では二重アゴなどが よく希望される部位です。

ボディの部分やせには メソセラピー (身体用脂肪溶解注射) 脂肪細胞の細胞膜を 溶解する薬液を、2週 間ごとに数回注入する 方法です。部位によっ ては、脂肪吸引の方が 早く、安い場合もござ います。「ダイエットを 頑張ったけどここだけ が痩せない…」という 方にも人気です。

ダイエットだけではな かなか難しい「部分痩せ」を 叶えたい、小顔になりたい、 余分な脂肪を一度にスッキ リさせたい。当院ではさ まざまな悩みにもぴったり の方法をアドバイスいたし ます。手術が怖いという方 にお勧めの方法もございま すので、お気軽にお問い合わせ ください。魅力的な女 性になるためのお手伝いを いたします。

- 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)

中国故言の叢智 35
白頭ヲ悲シム翁二代ル
前項で、「白頭を悲しむ 翁に代る」と題された名作 七言古詩で有名な詩人劉庭 芝(一説には劉希夷)は庭 芝が、この名作一詩が原 因で殺されてしまったと記 しておいた。ここではその謎 について触れておこう。そ んなことであるのか?と 驚くミステリーである。

文運盛んな中国唐代の名 著『唐詩選』に収載されて いる、「年年歳歳花相似タ リ/歳歳年年人同ジカラス」 の名句ながら、今日の日本 人さえ多く知る作品を後世 に残している劉庭芝という 人物が殺されているのであ る。いや、殺されなくても、 この名作は同じように後世 に残った作品にちがいがな

「俳句」
寒中で 猫と仲良く丸 くなり 滝沢 青木トキ子
(川柳)
四温晴 誰からとなく 誘 い合う 盛岡市 天沼雅子
歳重ね 辛い寒さを 耐え る日々 盛岡市 小泉トキミ

読者プレゼント
QUOカード2,000円
鬼の手唐辛子
麦とホップ缶350ml

- 各種イベント
レガール・ポジティブ ミニコンサート
内容:小型オルガンレガールとポジティブの演 奏会。盛岡市民文化ホールオルガニストの渋澤 久美さんや演奏講座修了生が演奏します。

「文芸作品」読者のコーナー
(俳句)
寒中で 猫と仲良く丸 くなり 滝沢 青木トキ子

「文芸作品」読者のコーナー
(川柳)
四温晴 誰からとなく 誘 い合う 盛岡市 天沼雅子

「文芸作品」読者のコーナー
歳重ね 辛い寒さを 耐え る日々 盛岡市 小泉トキミ

「文芸作品」読者のコーナー
(俳句)
寒中で 猫と仲良く丸 くなり 滝沢 青木トキ子

読者プレゼント
QUOカード2,000円
鬼の手唐辛子
麦とホップ缶350ml

サークル紹介
癒しのシニアヨーガ
初めてのフラダンス教室
ハーバリウム教室
卓球で生き生き生活

「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。ご希望の方は申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

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

動物好き集まれ!
目からうろこの話
FM岩手 毎週金曜日 10:40~55 O.A.



体験を後世に伝える使命

後藤泌尿器科・皮膚科医院 院長
後藤 康文さん(81)

青森市出身。岩手医科大学卒業後、9年の県立病院勤務を経て、34歳で後藤泌尿器科・皮膚科医院を継業。岩手県泌尿器科医会会長

単身で盛岡に行きス。スポーツに没頭

「医者を目指すはずがスポーツに没頭してしまっ」と笑いながら語ってくれたのは、宮古市の後藤泌尿器科・皮膚科医院を営む後藤康文先生。

泌尿器科医である父親の出張先だった青森市で生を受けた後、大阪に移住。小学3年の時に、終戦を向かえると、漁師街として栄えていた宮古市に引っ越し、現在の「後藤泌尿器科・皮膚科」を父親が開業。中学進学を目前に「漁師になるか、医者になるか」将来の選択を迫られた後藤さんは、医院を継ぐために、中学から親元を離れ単身で盛岡に向かう事を書きます。

若手中学に進学すると、医者になるための勉強ではなく、一転してスポーツに明け暮れる毎日を送り始めます。没頭する性格と持

「経験は繋ぎ、今でも学ぶ姿勢」

スポーツに明け暮れた少年時代でも、医者になる高みはそのままだに、高校卒業後は若手医大に入学。その後、岩手医科大学付属病院で7年、次に県立中央病院で2年。泌尿器科医として

「生きていくという事を大事に。今を継続する事は今後の挑戦、今までの体験を後世に伝えていきたい」と語ります。今でも町医者として患者の声に耳を傾け、活動的な後藤先生は、これからもプレーヤーとして輝いていきます。

「生きているという事を大事に。今を継続する事は今後の挑戦、今までの体験を後世に伝えていきたい」と語ります。今でも町医者として患者の声に耳を傾け、活動的な後藤先生は、これからもプレーヤーとして輝いていきます。

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

アダルトサイトの不当請求 探偵業者では解決できない

アダルトサイト登録されて料金請求され、慌ててインターネットで解決策を調べたところ、「返済・解決ができる」などという探偵業者に辿りつくというケースです。(検索でヒットしやすいう位置にあるため)

ところが探偵業者に認められているのは事実に関する調査のみに限られているので、サイトの請求の拒否や返金交渉などについて相手との交渉解決に関わる権限はないのです。インターネット上で「無料相談」といながら調査料を請求したり、「消費者センター」と名乗るようなことがあれば注意しましょう。詐欺の知識がないと突然の請求に慌ててしまいますが、落ち着いて対処しましょう。

消費者ホットライン(電話188)

仕出し 美藤
たしかな美藤の味をお届け致します。

盛岡市全域 周辺市町村 配達します。

季節の六角弁当 1,296円(税込)
☎019-653-1421
盛岡市上田3-7-26
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通

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 3/4(日)~4/13(金)
※プラン適用日はカレンダーをご覧ください。

春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。

※大人は別途入場料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%~50%、未就学児(3歳~):通常大人料金の50%~30%、2歳以下添寝無料

夕食 各館バイキング あったか鍋と20種類のスイーツフェア開催中 [ホテル紅葉館]和洋バイキング [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

花巻温泉バラ園 クリスマスローズの展示・販売
寒い冬でもかわいい花を咲かせる「クリスマスローズ」。花の少ない冬期間に彩り添える植物として、近年人気が高まっています。バラ園(温室内)では入園無料期間にクリスマスローズの展示販売を行います。
【見頃】2018年4月中旬まで
【開園】8:00~17:00 入園無料 観覧料:8:30~16:30まで200円

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した。高貴島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。

2/9リニューアルオープン

3月 4月
日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7
11 12 13 14 15 16 17 15 16 17 18 19 20 21
18 19 20 21 22 23 24 22 23 24 25 26 27 28
25 26 27 28 29 30 31 29 30

色の付いているところがプラン適用日

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
三重県桑名市で開催された、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・バッチからお好きなものを♪

ファミリープランカレンダー
春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!

みんなと会えるの、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