

2018.04月号 無料配布
【月刊175号】次号/4月22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

限定醸造 自園自醸ワイン 紫波

しあわせ 紫あ波せワイン

紫波町産ぶどう100%使用

好評発売中!!

お問合せ 自園自醸ワイン紫波 醸造元 紫波フルーツパーク ☎019-676-5301




タウン誌「街もりおか」では、盛岡の街の話や人物を数えきれないほど取材・執筆。盛岡文士劇の台本も8回ほど執筆してきました

「当時のね、父親が衆楽座旧盛岡劇場の興行師をする傍ら紺屋町で小料理屋をやっていたので、八幡町の芸者衆が毎日のように訪ねてくる家だったよ」そう言っている。まるで昨日のことのようだが、父の人生は、どの時代でも人生引っ張りだ。

「五郎君を是非うちに」ともあり、体つきが良かった斎藤さんは、医専生から「五郎君ボクシングやらないか」と誘われ、ライト級の選手として県内の選手権でチャンピオンになった経験も、日本大学に進学してからも、日本大学に進学してからも大好きなボクシングを続けていましたが、途中で身体を壊し、上京して3年であえなく帰郷となりまして。

盛岡に戻ると、待っていたのは映画黄金期の真っただ中だった。映画館からの誘いで、23歳頃だったかな。当時、映画が大盛況だった。父が盛岡で大道員師や興行師をやっていたこともあって、少しでも興行のわかる人に来てほしかったのでしょね。

戦前、戦時中、戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はここも好き。地方都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引ッ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんな明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた斎藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になりご褒美をもらえると嬉しいね」と顔をほころばせました。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言う主義という斎藤さんは、「生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。

「私くらい歳のになると終活で家ごとごとって過剰な人が多いうえに、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見ていい歳をして頑張っているな。じゃあ自分もやろうかな」としてほしね」とシニア世代にエールを送ります。

「当時のね、父親が衆楽座旧盛岡劇場の興行師をする傍ら紺屋町で小料理屋をやっていたので、八幡町の芸者衆が毎日のように訪ねてくる家だったよ」そう言っている。まるで昨日のことのようだが、父の人生は、どの時代でも人生引っ張りだ。

「五郎君を是非うちに」ともあり、体つきが良かった斎藤さんは、医専生から「五郎君ボクシングやらないか」と誘われ、ライト級の選手として県内の選手権でチャンピオンになった経験も、日本大学に進学してからも、日本大学に進学してからも大好きなボクシングを続けていましたが、途中で身体を壊し、上京して3年であえなく帰郷となりまして。

盛岡に戻ると、待っていたのは映画黄金期の真っただ中だった。映画館からの誘いで、23歳頃だったかな。当時、映画が大盛況だった。父が盛岡で大道員師や興行師をやっていたこともあって、少しでも興行のわかる人に来てほしかったのでしょね。

戦前、戦時中、戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はここも好き。地方都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引ッ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんな明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた斎藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になりご褒美をもらえると嬉しいね」と顔をほころばせました。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言う主義という斎藤さんは、「生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。

「私くらい歳のになると終活で家ごとごとって過剰な人が多いうえに、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見ていい歳をして頑張っているな。じゃあ自分もやろうかな」としてほしね」とシニア世代にエールを送ります。

盛岡文化事業の生き字引

平成29年度盛岡ブランド表彰「もりおか暮らし物語賞」受賞者 斎藤 五郎さん(87)

1930年、盛岡市紺屋町生まれの八幡町育ち。県内の芸術文化の振興に長年貢献してきたほか、現在も顧問や委員として盛岡の魅力を発信中。岩手ケーブルテレビジョンの番組「街もりおか」のコーディネーターとしても出演している。趣味は書き物



戦前、戦時中、戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はここも好き。地方都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引ッ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんな明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた斎藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になりご褒美をもらえると嬉しいね」と顔をほころばせました。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言う主義という斎藤さんは、「生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。

「私くらい歳のになると終活で家ごとごとって過剰な人が多いうえに、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見ていい歳をして頑張っているな。じゃあ自分もやろうかな」としてほしね」とシニア世代にエールを送ります。

戦前、戦時中、戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はここも好き。地方都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引ッ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんな明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた斎藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になりご褒美をもらえると嬉しいね」と顔をほころばせました。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言う主義という斎藤さんは、「生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。

「私くらい歳のになると終活で家ごとごとって過剰な人が多いうえに、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見ていい歳をして頑張っているな。じゃあ自分もやろうかな」としてほしね」とシニア世代にエールを送ります。

戦前、戦時中、戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はここも好き。地方都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引ッ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんな明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた斎藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になりご褒美をもらえると嬉しいね」と顔をほころばせました。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言う主義という斎藤さんは、「生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。

「私くらい歳のになると終活で家ごとごとって過剰な人が多いうえに、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見ていい歳をして頑張っているな。じゃあ自分もやろうかな」としてほしね」とシニア世代にエールを送ります。

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。

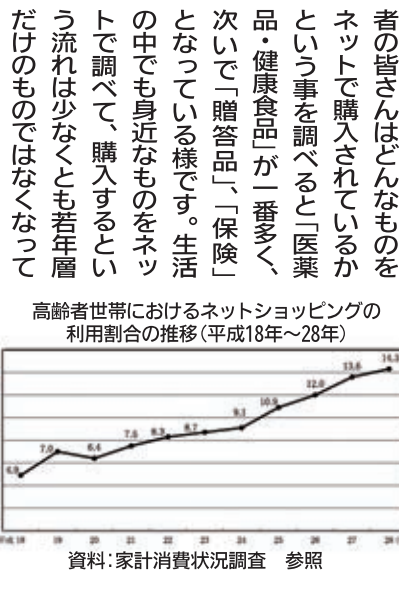
保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

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 盛岡市大連3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

他支店 久慈支店 富宮支店 大船渡支店 北上支店



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

サイエンスホーム 検索



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

サイエンスホーム 検索



盛岡の風物詩の一つ、材木町のよ市が4月7日からスタート。11月までの8カ月間、毎週土曜日の午後、材木町商店街のメインストリート・いーはとーぶアベニューを舞台に展開されます。首を長くして待ち遠しかったシニアがたくさんいます。さあ、始まりませよ。今年、45周年目。第1回から、歴史があり宮沢賢治ゆかりの深い材木町を盛り上げようと、多少の雨や強い風の日でも負けずに開催してきました。当初は、わずか7店からのスタート。このくらい続くか危ぶまれた時期もあったようですが、休まずに実施。そして今では、およそ45メートルの沿道までに発展し、市民のほかに観光客も集まるスポットになっていきます。

盛岡市南大通の室岡幸子さん(72)は、「待ち遠しかったです。よ市開催期間は、ほとんど行きませよ。なんとって、新鮮な野菜が安く買える。馴染みの店もあり、店の人と話しながらの買い物楽しい。今から、ワクワクと大のよ市ファンを自認します。同市松園の梅津拓子さん(80)は、「大

大森ふじおのシニアナビ

春は、シニアも好きな「よ市」で



シニアにも愛されるよ市(盛岡市材木町商店街振興組合提供)

格安の食材などがとっさり並びます。

れたのは、市民のおかげです。シニアもたくさん来てくれ、パラダイスになってます。今年は、賢治の雨にも負けずの歌碑も披露します。よ市のよには、喜(よ)の意味もあります。ぜひ今年も、来て喜んでください」と話していました。人との

好きな花があり嬉しい。焼き鳥などの食べ歩きも楽しい。知り合いとも出会い、その場で井戸端会議もできて、シニアが楽しむ場として欠かさないです。来ると元気になる」とウキウキ。

「若手県立博物館」では、同館の数百種類におよぶ切手コレクションの中から473種を展示する「ピクチャー展」知られざる切手の世界」を開催中。動物や植物切手を集めた手のひら動物園・植物園、名画の切手を集めた手のひら美術館、アニメ切手コーナーや戦前の切手など、昔懐かしい切手も多数展示。

「若手県立博物館」では、同館の数百種類におよぶ切手コレクションの中から473種を展示する「ピクチャー展」知られざる切手の世界」を開催中。動物や植物切手を集めた手のひら動物園・植物園、名画の切手を集めた手のひら美術館、アニメ切手コーナーや戦前の切手など、昔懐かしい切手も多数展示。

知られざる切手の世界

岩手県立博物館で4月15日まで開催

「昔の切手は逆に新鮮で楽しい」と、それぞれ違う感覚で楽しむことができるはず。若手県立博物館の原田さんは「切手の題材として数

多くの登場する日本の風景。そんな美しい各地の風景が私達を旅へと誘う「切手で日本一周」。日本に生息する動物や昆虫を中心にも、今にも動き出しそうな生き生きとした動物たちの姿が賑やかな「手のひら動物園」動物の切手。日本の近代美術をけん引した萬鉄五郎や竹久夢二などの作品の他に、江戸時代の錦絵を題材とした名画切手が並び「手のひら美術館」名画の切手。国民ケットモンスター、コナンなど小さな切手の中でも魅力

勢ぞろいする「アニメの切手」。今回の展覧会は、一つの切手から新たな発見があること間違いなしです。手のひら美術館へぜひ足を運んでみませんか」と話してくださいました。



県立博物館所蔵の切手コレクション473種をグランドホールに展示中。見とれたえがきがあり、老いも若きもつい時間を忘れて見入ってしまうほど

「アイデアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

ものづくりの魅力を発信

「ファブテラスいわて」オープン!

館内には、立体物を手軽に設計できる「3Dプリンター」、木材などを図面通りに切断する「レーザー加工機(レーザーカッター)」、パソコンと連携してイラストを布地に刺繍する「デジタル刺繍マシン」の3種類のデジタル機器を備え、利用無料のものづくりの楽しさが体験できます。使い方がわからない方も、スタッフのみなさんが丁寧に指導してくるので安心です。ぜひ足を運んでみませんか。※開放日は毎週土・日・月曜(対象は

中学生以上。小学生以下は保護者同伴で利用。デザインは各自パソコンで行うため簡単なパソコン操作が出来る方に限る) <利用の流れ>①デジタル工作機器の使い方について初回講習を受ける ②パソコンでデータを作成する ③デジタル工作機器で製作する ④作品完成! 初回講習予約、問い合わせはホームページより。



「アイデアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

3Dプリンターなどの最新デジタル工作機器を使って工作などのもの作りが体験できる体験施設「ファブテラスいわて」が、盛岡市盛岡駅西通の「いわて県情報交流センター」(A1階)に今月オープンしました。

県は、岩手県民の生活や生産をより良いものにするため、自由な発想による自由なものづくりが活発に行われることを期待し、ものづくり愛好家や一般の方が自らのアイデアを「もの」として形にできるよう、このファブテラスを開設。

多く登場する日本の風景。そんな美しい各地の風景が私達を旅へと誘う「切手で日本一周」。日本に生息する動物や昆虫を中心にも、今にも動き出しそうな生き生きとした動物たちの姿が賑やかな「手のひら動物園」動物の切手。日本の近代美術をけん引した萬鉄五郎や竹久夢二などの作品の他に、江戸時代の錦絵を題材とした名画切手が並び「手のひら美術館」名画の切手。国民ケットモンスター、コナンなど小さな切手の中でも魅力

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

フットケアと腰痛対策

去る3月10日、盛岡市市民館において、「がんばらない介護予防講座」が行われました。

この講座は、市民館が玉山地域包括支援センターへ依頼し毎年行っている講座で、この日も応募者7人が参加。健康を維持し

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

ビッグブルー講座

春の受講者大募集!

エアートランポリン 体操教室

●期日:第1第3火曜日 13:30~14:10
●レッスン料3,250円(月2回)
●ダイエット効果、全身筋力、バランス感覚・免疫力の向上

健康麻雀クラブ

●期日:毎週月曜日 9:30~12:00
12:00以降フリー対戦。
最大14:30まで
●参加費:5,000円(回数券11回分)

ビッグブルー滝沢総合案内
滝沢市下鶴岡1-15 (9:00~21:00)
TEL:019-656-7811

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・浜民・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)

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

誤嚥で咳き込んだことありませんか

嚥下障害と食事の関係

最近、お茶や水でむせる事が多くなった...という事はありますか。厚生労働省の報告によると、高齢者が罹患する肺炎の大部分は誤嚥性肺炎が占め、高齢になるにしたがい死亡率が上がるとの事です。今回は誤嚥性肺炎の原因となる嚥下障害と食事について触れていきたいと思います。

加齢と嚥下障害

脳梗塞、脳出血、アルツハイマー等は、嚥下障害の原因となります。また、これらの疾患が無くとも、加齢に伴い嚥下に必要な機能が低下してきます。例えば、①咀嚼や嚥下に必要な筋肉の減少②義歯が合わず咀嚼力が低下し、食べ物を飲み込みやすい状態にまよめる(食塊)事が出来ない③嚥下反射の遅れ④唾液の減少などです。

液体でむせる場合

水やお茶でむせる場合は、*トロミ調整食品を使用すると、濃度がついてゆっくり流れるので飲み込みやすいです。

管理栄養士 菊池洋子

キムチいー豆腐あんかけ



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

【22食目/ピリ辛豆腐あんかけ】



鍋ひとつで、あっという間に主役の一品が出来上がります。

作り方

- 鍋に水400ccと6等分に切った絹ごし豆腐を入れて火にかけて、めんつゆをお好みの分量入れる。
- 1が沸騰するまでの間に二ツを4等分の長さに切っておく。
- 1が沸騰してきたら豚バラ肉を入れ、再び沸騰してきたらニラともやしを入れる。続いてキムチも入れ、和風だしの素とみりん少々入れ、鍋をゆらしながら混ぜる。
- 3に水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちしたら卵を割り入れて白ゴマをふって完成。

ひと言アドバイス

鍋をかきまぜるために箸を入れると豆腐が崩れるので、箸を使わずに箸でかきまぜましょう。



材料(2人前)

絹ごし豆腐(半丁)、キムチ(適量)、ニラ(1/2束)、もやし(1/2袋)、豚バラ肉(50g)、卵(1個)、めんつゆ(適量)、片栗粉(適量)、みりん(適量)、白ごま(少々)、和風だしの素(適量)※お好みで万能ねぎ、三ツ葉(適量)

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 **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、野菜を育てて頂けます
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

文具専門店としてさらに品揃えを充実
平金商店 パステル館
http://www.hirakin.com
今月のサービスデー 7日 17日 27日
メンバーズ会員にご入会されると **毎回5%off**で お得にお買い物ができます。
申込無料 肴町なつく4階 Facebook更新中

北山の摩訶不思議喫茶

春の訪れと共に白鳥も渡る準備を始めている高松の池を眺めながら、これから季節、北山散策路をゆったりと歩こうとお考えの方も多いのではないのでしょうか。そんな北山散策路を三ツ割方面に抜けるように進むと、ポツンと一軒の喫茶店があります。「きじやま」

喫茶店を営んでいるのは、きじやまご夫妻。オーブンしたのは2年前でマスターのご主人、前職は大手保険会社に勤務されていた営業マンだったそうで、現在の風貌からは全く想像のつかない経歴の持ち主。大衆時代に知り合った奥様と、共通の趣味でもあった旅行や食へ歩きのなかで、世界中を旅しながら喫茶店の夢を持ち、生豆からの焙煎珈琲を独学で学びながら3人の子供たちが親元を離れたタイミングで15年暮らしていた自宅を改装、「なんとなく」始めたお店なのだそう。

外観も確かに普通の一軒家。駐車場の奥にあり、喫茶店というより、おもちゃ箱をひっくり返した様な摩訶不思議な空間になっています。

喫茶店を営んでいるのは、きじやまご夫妻。オーブンしたのは2年前でマスターのご主人、前職は大手保険会社に勤務されていた営業マンだったそうで、現在の風貌からは全く想像のつかない経歴の持ち主。大衆時代に知り合った奥様と、共通の趣味でもあった旅行や食へ歩きのなかで、世界中を旅しながら喫茶店の夢を持ち、生豆からの焙煎珈琲を独学で学びながら3人の子供たちが親元を離れたタイミングで15年暮らしていた自宅を改装、「なんとなく」始めたお店なのだそう。



「来るお客さんは皆個性的で楽しい」と語るきじやまご夫妻



じっくり淹れるサイフォン珈琲と自然の音色を味わえる空間

TOMATOMA とつが
えびの天ぷら 190円(税別) 野菜のかきあげ 104円(税別)

サラダ
調味料はあまり使用せず さつまいもやカボチャ本来の甘さを大切にしたり味のポテトサラダ。毎日、数量限定(なくなり次第終了) 300円(税別)

岩手の旬の素材を使った和風総菜 **とよしのはな**
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F
営業時間/10:00~21:00 TEL/019-623-8808

Fontana 創作イタリアン
岩手食材をバイキングスタイルで... 創作イタリアンスタート!
2018.4.7 SAT OPEN
大人お一人様 平日13,000円~
ご予約・お問合せ 019-695-3333
森の風営宿 ファミリープラン お子様は大人料金の50%OFF!

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬の寿命としつけの関係

犬の寿命は、犬種や大きさ、純血種か雑種かなどで、ある程度決まりますが、寿命を伸ばすためには、しつけも重要な役割を担っています。動物病院で診療を受ける場合でも、しつけが適切に行われていないと、治療が難しくなる場合があります。

実は、しつけがされていない犬の方が、されていなくて、犬の寿命が長い傾向にあります。犬のしつけが、長生きの可能性がある高くなります。

また、しつけを通してさまざまなことを経験した犬は、日常生活におけるストレスが減ります。愛犬を長生きさせるためにも、しつけを見直してはいかがでしょうか。

「山手先生の動物のこと」より



糖尿病と目の関係を 知っていますか？

いわて医療通信 糖尿病網膜症

糖尿病は高血糖になりやすい病気です。高血糖だからといってすぐ体の不調が起こるわけではなく、血糖値が徐々に高くなっていくと、血管が傷ついていきます。特にダメージを受けやすいのは細い血管です。目、腎臓、神経は特に細い血管であるため、影響を受けやすい場所になります。目の、特に網膜の血管が障害されるものを糖尿病網膜症といいます。糖尿病網膜症は糖尿病の発症から10年以上かけてだんだんと進んでいきます。

糖尿病網膜症は主に3段階に分かれています。初期では網膜血管の周りに小さな出血や老廃物がたまってきます。中期になると網膜血管の障害が進み、酸素欠乏のサインが出てきます。初期、中期では自覚症状はほとんどありませんが、網膜の中心にむくみがあるため視力が下がったり、ゆがみなどの症状が出てきます。後期では新生血管という脆い血管ができてきて硝子体の出血や網膜剥離が起き、失明に至ることもあります。

糖尿病網膜症は自分では気づきにくく、いつから起こっていたかわからないことも多いです。気付かないうちに、じわじわ網膜血管がむしばまれ、ある日突然に見にくくなり、見え方が戻らない事もあります。そのような状態を防ぐためにも、糖尿病を指摘された方は、眼科で眼底検査を受けてください。また一回受診して、網膜症がなかったから大丈夫というわけではなりません。徐々に糖尿病網膜症が起きていることがあり、定期的な検査が必要になります。

眼科 池田千花

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

松園動物病院
松園第二病院

盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

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

腸は、腸は体内にありながらも外部と接触している器官なのです。口から入る飲食物は、食道・胃・腸へと運ばれ、消化された食べ物は腸で吸収されますが、そこには門番である免疫細胞が待機しています。口から入る物は必ずしも人体に利のある物と限らず、細菌・ウイルス・毒物も入る可能性があります。腸に備えているのが腸にある免疫細胞です。腸には全体の約70%の免疫細胞が集まっています。この免疫細胞(免疫系)は、腸内細菌より確立されていきます。腸内細菌の構成により病気の関係性も知られてきます。

腸は、腸は体内にありながらも外部と接触している器官なのです。口から入る飲食物は、食道・胃・腸へと運ばれ、消化された食べ物は腸で吸収されますが、そこには門番である免疫細胞が待機しています。口から入る物は必ずしも人体に利のある物と限らず、細菌・ウイルス・毒物も入る可能性があります。腸に備えているのが腸にある免疫細胞です。腸には全体の約70%の免疫細胞が集まっています。この免疫細胞(免疫系)は、腸内細菌より確立されていきます。腸内細菌の構成により病気の関係性も知られてきます。

病気は腸から改善

腸を整えて身も心も健やかに

腸は、超々大事な臓器といえるのです。食生活や生活習慣で腸内環境を整えることはとても大切です。食事や食生活、腸内細菌を育てる「植物発酵エキス」やお腹を温める漢方薬なども役に立ちますので、上手に取り入れながら季節の変わり目を健康に過ごしていきましょう。

今年もまた花粉症の季節となりましたが、この自己免疫疾患、免疫低下による様々な病気に、腸内にある免疫細胞を正常化することが大切だと思えます。さらに、腸内の有用菌は薬(漢方薬)などの分解・吸収にも一役かっていますので、効き目を良くしていきましょう。

宮手薬店 宮手利枝

太極拳で心も体も元気に

都南太極拳同好会

30年ほど前に行われた太極拳無料講習会参加者有志により創設された「都南太極拳同好会」。会員は都南地区をはじめ盛岡市内近郊から、健康な身体づくりをめざす50代から80代の男女17人が集い活動中。指導にあたっては、岩手県武術太極拳連盟の岩根節子先生と会の仲間であり指導員でもある福島純子です。「太極拳を通じて、健康づくりができるだけでなく、性別の垣根を越えてみんな同級生のように友誼を築いていきたい」と話す。活動は、月4回(都南公民館)のほか毎年行われる若手県交流大会に向けて、みんなで切磋琢磨しながら楽しく練習を行っています。

岩手県武術太極拳連盟 岩根節子 代表
019-661-0506

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
パズルクラブ & すみれ倶楽部

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!

Good One Reform
0120-568-140

未来をつなぐ 創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

大好評! お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

岩手ゴルフ倶楽部

4月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8	9	10	11	12	13	14
			プレーオフ	※セルフプレーの為、レストラン・お風呂は休業		グランドオープン
			¥4,300	¥4,300	¥4,300	¥7,860
15	16	17	18	19	20	21
オープンキャンペーン						
¥8,940	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	レディース ¥7,860
22	23	24	25	26	27	28
オープニングプラン幹事会						
¥8,940	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥4,300	¥5,700 食事付	レディース ¥7,860
29	30					
¥8,940	¥8,940					

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,700円(4B)追加となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に 1,000円分の食事券プレゼント!

4月14日グランドオープン

019-673-7121

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
Seniors

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

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

「もともとは農業関係の仕事に就こうとしていたんです」と話す千葉さんは、旧玉山村(現盛岡市)で、酪農業を営む家庭に生まれ、農業高校から北海道の短大に入学したが、卒業を控えた頃に父親に呼び戻されました。

全国的な道路網の中で、もっとも基幹的な役割を担う高速道路。その高速道路の安全を守り続ける30人の管理隊員の精鋭をまとめるのが、ネクスコ・パトロール東北交通管理隊長の千葉浩さん。

「おそろしくそのまま北海道に腰を据えると思ったんですよ。父は私の就職先まで準備していました。当時を思い返します。しかし予定していた就職が難しくなり、新たな職探しをしていたある日、新聞の「ハイウェイパトロール隊員」を募集する求人広告が目にとまりました。「ハイウェイパトロール」とい



機材を積載し、トラックの重量オーバーなど法令違反車両の取り締まりも任務のひとつ

日々の業務から家族の大切さを実感
 千葉さんが管理する管轄は浄法寺IC・安代ICと花巻IC間のおよそ100km。24時間体制で1日14回、3班に分かれて定期巡回を実施。主な任務は高速道路上の落下物回収や路面等の損傷管理に加え、故障車や事故車の処理など多岐にわたります。現場でお客様から感謝の言葉をいただいた

言葉が、格好良く思ったこともあり、迷わず応募したのがきっかけでした。それから35年間、高速道路の安全と円滑な走行を見守り続けてきました。

趣味の会で知合った人に勧められて、1年前に仮想通貨への投資の説明会に行った。仮想通貨を購入すると価値が上がる」と言われ、約90万円振り込んだ。1年経ったら会社が買収され、取り戻すことができなかった。(60代女性)

「山登りのほかに3人の孫と遊ぶのが楽しみ」と満面の笑みで語る千葉さんは、部下にも「家族を大切にすること」を心がけるよう指導しているそうです。悲惨な交通事故現場も幾度となく目の当たりにしてきたからこそ家族の大切さをよく理解し、大事に守って欲しいと願っているのかも知れません。

高速道路の安心安全を胸に
 株式会社ネクスコ・パトロール東北
 盛岡事業所交通管理隊長
千葉浩さん(56)
 岩手県盛岡市出身。盛岡農業高校を卒業後、北海道の短大に進学。1983年に入社して以来、一貫して高速道路の管理隊員として従事。現在は管理隊員の教育や指導など、若手の育成面でも活躍している。趣味は登山、好きなスポーツは野球。

ときは、やはり嬉しいですね」と語ってくれました。そんな千葉さんは新人の育成も担当。「仕事には厳しいけれど、気さくな上司。部下の力を引き出すのが上手です」と千葉さんの人柄について話してくれたのは、入隊3年目の松頭さん。今では千葉さんの趣味である、山登りにも一緒に行くことがあるとか。



事故車や故障車があるときに活躍するのが視認性の高い「矢印板」



いつ何時必要になるかわからないので、発炎筒などの安全装備もしっかり準備

HOUSEDO 盛岡中央店
 不動産
 リフォーム
 住宅
 株式会社理創生活
 〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

仮想通貨で儲かるはずが!?
儲かるどころか落とし穴も
 趣味の会で知合った人に勧められて、1年前に仮想通貨への投資の説明会に行った。仮想通貨を購入すると価値が上がる」と言われ、約90万円振り込んだ。1年経ったら会社が買収され、取り戻すことができなかった。(60代女性)

美藤
 美藤のお弁当で春をお楽しみくださいませ。
 春の六角弁当 1,200円(税込)
 花の折弁当 2,000円(税込)
 盛岡市全域 周辺市町村 配達します。
 盛岡市上田3-7-26 TEL 019-653-1421
 WEBで検索 美藤 お弁当 検索

時代に定める朝日生命の介護保険
あんしん介護
 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 TEL 019(624)3271

花巻温泉 特別宿泊券
佳松園物語 1200セット限定販売!
 [販売期間]2018年4月27日(金)まで ※限定販売ですのでお早めにお求めいただけます。

お料理・サービスはそのままに、佳松園とホテルにそれぞれ1泊2食・2名様のご宿泊がセットになった、大変お得な宿泊券。佳松園とホテルをのんびり2泊、また別々の季節にご宿泊も可能です。大切な方への贈り物などにもご利用下さい。

ご利用期間
 2018年4月2日(月)～2019年3月22日(金)
 ※除外日 全館…土曜日・休前日、4/21～5/5、8/1～8/18、9/29～11/3、12/22～1/3
 ※但し、11/22は利用可。 ※施設点検等で予告なく休館する場合がございます。

◇佳松園(お部屋:和室12畳+踏込4.5畳※全室禁煙) ◇ホテル花巻(お部屋:和室10畳間)
 夕食:お部屋にて会席膳 夕食:お部屋にて和食膳
 朝食:お食事処にて和食膳 朝食:お食事処にて和食膳

1000セット限定 1口 80,000円 (税込)

特選プラン「至福の佳松園」
 ◆お部屋:3間タイプ(和室/12畳+10畳+リビング) 又は(和洋室/10畳+6畳+洋室ソイン) ※全室禁煙
 ◆夕食:お部屋にて特選会席膳 ◆朝食:お部屋にて和食膳
 ※ホテル紅葉館宿泊券(お部屋:和室10畳間、夕・朝食:バイキング)となります。

詳しくはお問い合わせください。 **TEL0198-37-2111** 住所/〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索