

2018.06月号 無料配布
【月刊177号】次号/6月24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

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 シニアズ 検索

雨こそメルセデスフェア
6/2 SAT 3 SUN
メルセデス・ベンツ岩手
株式会社ヤナセ 岩手支店
tel. 019-641-3330



日本的な接客で
もてなしを

VISIT JAPAN大使
村山正弘さん

八幡平市市長
田村正彦さん

田村正彦八幡平市市長:岩手県八幡平市出身。駒澤大学経済学部経済学科卒業後、岩手県農業共済組合連合会、岩手県議会議員を経て2005年に八幡平市誕生の際に市長初当選。趣味は野球とゴルフ。村山正弘氏、東京都杉並区出身。VISIT JAPAN大使、観光コンサルタント、八幡平ライジングサンホテル代表取締役。宮城のホテルでGMに就任したのをきっかけに、東北に50年居住している。

全国的に進む人口減少・少子高齢化。東北地方では特に深刻な問題と受け止められ、その影響により産業の柱ともいわれる観光業も奮いません。そんな現状に八幡平市は外国人の訪日観光、いわゆるインバウンドに對しどこよりも積極的な姿勢で取り組んでいます。今回は独自の視点で東北観光に潤いを取り戻そうと励んでいる八幡平市の田村正彦市長と、インバウンド事業を創出するVISIT JAPAN大使の村山正弘氏に、八幡平市をはじめとする若手の観光について意見を伺ってききました。
まず市長、観光における八幡平市の現状を教えてください。
田村「八幡平市は6〜7年前から台湾を足がかりに海外へ営業をかけたんですが、当時の状態では希望が薄いんですね」

独自の観光プランを創出するために
田村「観光客数は増加していますが、観光収入面では十分と言えませんね」
村山「宿泊施設以外で有料施設が減っているのも理由のひとつではないでしょうか」
田村「実は今、観光に繋がる事業誘致に取り組んでいます。これが決まれば八幡平観光の新たな目玉になるのではないかと期待しているんですよ」
村山「それはぜひ実現して欲しい話ですね」
八幡平市では5月に観光地経営法人DMOを設立されることになりました。
田村「海外の観光商談会へ参加しても、チラシをまいて終わり。あれでは何の意味もありません。具体的な観光プランを提示できないければ、海外の観光バイヤーは見向きもせん」
どのような理由でDMO設立に至ったのでしょうか。
田村「ホテルや観光地単体では、観光客を呼び込む力も魅力も限界があります。これが八幡平市という大きな『事業体』になれば、様々なプランを創出し自己完結できるという利点があります。言わば地域に精通した観光のまとめ役を担うということになるんです」
ほかにインバウンドの取り組みとして、どのような動きかけをしているのでしょうか。
村山「私の仕事は国内のコースを組んで海外の旅行会社に提案するのですが、田村市長の考えたキックバック制度はすぐにその場でバックされるので、とても軽く提案しやすい。また『国立公園』という冠も露骨に出して売り込んでいますね。ここは一大観光地ですから、まずは呼び込む足がかりをつかむことが大事です」
田村「受け入れる我々の方でも休施設を再生し、着物を着たり和の雰囲気の中で自由に遊べる施設にしました。今度台湾からのツアー客も来るんですよ」
村山「素晴らしい!東北に来る外国人は、日本の都市圏に足を運んだ後の4〜5回目の訪日である人がほとんど。日本の文化をある程度知っているので、日本的な体験をできることが魅力になる。実は観光産業というのは裾野が広いんです。農業や商工業に与える影響も無限。『果物狩り体験』などは人気が高く要望も多くなって喜んでくれます」(次ページへ続く)



2014年に新築された市役所は北森駅(写真左)に直結し、北側はロータリーとなっている

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、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。
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北東北株式会社 019-623-2400

体力の高さが生活の充実
シニアズ統計調査
世界的に平均寿命の延伸傾向がある現在、日本では「健康寿命」という言葉も生まれる。長生きも健康でも健康で、回りに迷惑をかけることなく生活をしていくと、健康意識の高まりも相まって、年齢問わず、運動が特に人気で手軽な運動習慣が定着化されてきています。
資料:スポーツ庁 平成28年度体力・運動能力調査 参照

JR東日本やJR北海道のフリーエリアで広く、自由に乗り降りできる。旅したかったあの場所へ。
「大人の休日倶楽部」会員限定!!オトクなきっぷ
「大人の休日倶楽部パス」発売中!!
ご利用期間 2018年6月21日~7月3日
大人の休日倶楽部パス 4日間乗り放題 15,000円
大人の休日倶楽部パス 5日間乗り放題 26,000円
「大人の休日倶楽部」とは
50歳からの「旅と暮らしを応援」する、JR東日本おすすめ倶楽部!!
JR東日本線・JR北海道線のきっぷが何回でも5%、30%割引!!!
びゅう旅行商品が何回でも5%割引!!!
オトクな会員限定きっぷや旅行商品をご用意!!

田村正彦さん



訪日外国人が増加する言葉の壁や文化の違いによる、もてなし方の問題に直面すると思いが、

最後にありますが、インバウンドやDMO事業によるシルバー層の活躍の場はできるのでしょうか。田村「いや、シルバー層はもうすでに活躍しています。問題は会社で定年を迎えた人たちがどう活かすかなんです。だから例えば果物狩り体験施設などで働いてもらうといった構想も、今回のDMO事業の中に含まれています。あとはシルバー人材センターとの連携も強化しています。シルバー層を活かすことは、今後の観光事業の活路にもなり得ます」

田村「外国人への対応もマニュアル化など行政頼みのところがあります。しかし飲食店やおみやげ店でもメニューや品書きを簡単な横文字で用意しておく程度でいい。それくらいならば行政云々じゃなく、自分たちでもどうにかできることだと思えますね」

村山「私はホテルにおける裏方のサービススタッフとして、シルバー層の活用を計画しています。ホテルの一部屋を提供するので週に3〜4日程度の住み込みで、それ以外の日は自宅で過ごせる。経験を活かして若手の教育係や、増えることだと思えますね」



村山正弘さん

以前この欄で、シニアの山内仁子さん(71)は、朝4時から派急増について取り上げた。『コーヒー飲むけど、お茶はもったいない』と、お茶は1日、何杯も飲むので、無制限です。お茶は体に良いはず』とお茶派を自認しています。大通の道又時計店の道又和人社長(75)は、店ではいつもお客様とお茶を飲みながら対応。

大森ふじおのシニアナビ 新茶で、お茶っこを楽しむ!

盛岡市内の「来店のお客様は、コーヒーよりお茶の注文が多いです。6割がお茶です。私は茶屋さんに聞いてみた。『お茶の力、和めます。お茶の力、お茶っこを脳卒中を予防し体にも良い。アラの会など、健康志向のシニアにも増えています。』



お茶っこを楽しむシニア

知ってる? シニアの穴場スポット

インコと紅茶の店「チコスカフェ」

インコに癒される空間

「インコは生まれたときから一緒に過ごしてきたので生活と切り離せません。愛情表現豊かで愛くるしいところが大好き」という「チコスカフェ」のオーナー小籠久美子さん(31)。千葉県に生まれ、中学から社会人2年目まで盛岡で過ごした小籠さんはその後上京。結婚を機に再び住み慣れた盛岡へ。



10羽のインコたちが暮らす「インコルーム」を備えたティーサロン

店舗は、もともと小籠さんの祖母がタバコ屋を営んでいたという場所をリメイクし、インテリアや小物などにもこだわり、インコの魅力を盛岡市上田3-17-43 019(5)0905



元看護師で「人と話すのが大好き」という小籠さん

張サービスも行い、お茶文化の普及にも尽力。「アンチエイジングや家族団らんの大切さなどから、お茶が見直されています。最近では、外国人も飲んでます。昔ながらのお茶この場がもっと増えれば」と期待を寄せていました。盛岡市内ではお茶っこを楽しむシニアの集いも増えているようです。新茶でのお茶っこもいいたすね。

きもの直しご相談会 見積無料 開催場所/和のくらし 小袖 6月16日・17日 開催場所/こうや呉服店 6月18日・19日

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 限定特価 きもの丸洗い 3,600円 色無地染替え & お仕立直し 特別価格 62,640円

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】メガステージュニオン本宮・盛岡南 ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根



桂由美さんの新作ドレスなどをいち早く展示した「新作衣裳大展示会」は6月14日よりカワトク7階ダイヤモンドホールで開かれます

桂由美さんの新作ドレスなどをいち早く展示した「新作衣裳大展示会」は6月14日よりカワトク7階ダイヤモンドホールで開かれます。桂由美さんの新作ドレスなどをいち早く展示した「新作衣裳大展示会」は6月14日よりカワトク7階ダイヤモンドホールで開かれます。

3月にイベントで来県された日本ブライダルファッションの第一人者である桂由美さんに今でも現役で世界中を渡り、活躍されている活気や健康などについてお話を伺いました。「デザイナーと簡単に言っても

独創性の探求が健康の秘訣

新作発表会で桂由美さんに聞いた

「一通りあって、自分の作品として作りたいものを製作し、パリコレなどに展示する事。もう一つは、ぜひ皆さんに着て頂きたいと思いい製作、新作ショーなどでご覧になって手に取っていただく事。この2つは、

「間違いないアイテム選びの為に何でも気軽に声を掛けください」笑顔で着町を元気にする鎌田店長。鎌田店長は、何でも気軽に声を掛けください。笑顔で着町を元気にする鎌田店長。



「間違いないアイテム選びの為に何でも気軽に声を掛けください」笑顔で着町を元気にする鎌田店長。鎌田店長は、何でも気軽に声を掛けください。笑顔で着町を元気にする鎌田店長。

「間違いないアイテム選びの為に何でも気軽に声を掛けください」笑顔で着町を元気にする鎌田店長。鎌田店長は、何でも気軽に声を掛けください。笑顔で着町を元気にする鎌田店長。

「間違いないアイテム選びの為に何でも気軽に声を掛けください」笑顔で着町を元気にする鎌田店長。鎌田店長は、何でも気軽に声を掛けください。笑顔で着町を元気にする鎌田店長。

【平成31年】

成人式

レンタル衣裳ご予約承り中!

成人式衣裳 + 卒業式衣裳

8月末までの早期予約で 10%OFF!

併せてレンタルで 15%OFF!

女の子振袖	たんぼぼプラン ¥60,000	すみれプラン ¥130,000	※新作振袖は、レンタルが購入を選べます。
女の子紋付	さくらプラン ¥90,000	新作特別プラン ... ¥160,000~	
オフショ	【SET】振袖 / 袴 / 帯 / 帯 / 帯揚 / 小物一式 / 草履バック(おまかせ) / ショール	女の子 ¥60,000~	男の子 ¥35,000~
	【SET】振袖一式 / 着付 / ヘアセット / 写真2ポーズ	【SET】紋付袴一式 / 着付 / 写真2ポーズ	
	【レンタル着物】着付+ヘアセット+メイク ¥33,000	【ご自分の着物】着付+ヘアセット+メイク ¥36,000	
	男の子(着付・写真2ポーズ) ¥24,000		

予約 019-654-5533

(株)イワテブライダルセンター

【本店】〒020-0021岩手県盛岡市中央通3丁目3-23

イワテブライダルセンター40周年記念

2018 FIRST CLASS WEDDING Dress Collection

AUTUMN / WINTER

6.14(木)~6.18(日)

川越 7F ダイヤモンドホール 入場無料

10:00~19:00(最終日は17:00まで)

①ブライダルフォト54,000円返

②ご成約で衣裳特別引き!

【ご予約制】その場でドレス、タキシードを着てフォト撮影。ヘアメイク付きで、本番のようなドレス体験ができます。フォトは3カットをその場でデータお渡しします。

6/14(木) ... 2組 6/15(金) ... 2組

ご予約 / 019-654-5533

会場案内相談 OK! 試着だけでも OK!

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

着町アーケード南口(着町8-18)で 5月25日より移転オープン!!

メンバーズ会員にご入会されると お買い上げ毎に50円のサービス券を差し上げます。 次回のご来店の際にお使い下さい。

隣接駐車場有り(有料) Facebook更新中

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

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢10-59-1

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

あれも、これも、買います!!

眠っているアレアコレ お気軽にお持ち下さい

査定無料

金・プラチナ・貴金属

お酒

買取専門店 大吉 盛岡店

営業時間 10:00~19:00 年中無休 (臨時休業を除く)

〒020-0822 岩手県盛岡市栄町2-10-8 ササエイビル1階

TEL 0120-29-9977

古物営業法に基づき、ご来店の際は身分証明書(運転免許証・保険証)をご持参下さい

小林豊子きもの学院

きものは優しい心を育みます。着付けて輝く「新しい私」

〒020-0024 盛岡市菜園2-2-3 豊岡菜園ビル3階 Tel:019-624-1045

婚活パーティー随時開催しております

人生のパートナーを 真剣に探す 婚活サポート

中高年の婚活サポート すみれ倶楽部

NPO 法人おせつ会

〒028-0114 花巻市東町土庫 6-20-1

Tel.0198-29-4192

E-mail osekkas_1@yahoo.co.jp

3年連続 婚活No.1

パンジークラブ&すみれ倶楽部

アクセルペダルだけで運転が出来る車!?

渋滞や信号で頻りに繰り返すペダルの踏みかえが、アクセルペダルの操作だけで速度調節が可能に。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

EV100% LEAF	e-POWER NOTE	e-POWER SERENA
<p>LEAF</p> <p>メーカー希望小売価格(消費税込)</p> <p>3,990,600円</p> <p>Photo: ボディカラーは フリリアントホワイトパール(3P)/ カラーボディアクセントパール(P)2トーン (※X88) (特別塗装色)。こちらのボディカラーは、別途70,200円高となります。</p> <p>先進1+減速1停止まで、アクセルペダルだけで操作*1)ができる[e-Pedal]搭載。前走車との車間距離調整、信号や坂道での減速&停止も、アクセルペダルだけでイメージドライブを実現。メリ/ミの効いた加減速によるスポーティなドライビングが満喫できます。</p> <p>*1 減速時はe-Pedal OFF時の引レゾ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。</p>	<p>NOTE e-POWER MEDALIST[2WD]</p> <p>メーカー希望小売価格(消費税込)</p> <p>2,329,560円</p> <p>Photo: ボディカラーはプレミアムアムロナオレンジ(PM) (※EBB) (特別塗装色)。こちらのボディカラーは、別途48,600円高となります。</p> <p>アクセルペダルを緩めるだけでNORMALモードに対して強い減速力が発生する「e-POWER Drive」搭載。ペダルの踏みかえを減らしドライバーの負担を軽減。</p>	<p>SERENA e-POWER Highway STAR V[2WD]</p> <p>メーカー希望小売価格(消費税込)</p> <p>3,404,160円</p> <p>Photo: ボディカラーは フリリアントホワイトパール(3P)/ カラーボディアクセントパール(P)2トーン (※XAM・スクラッチシールド) (特別塗装色)。こちらのボディカラーは、別途75,600円高となります。</p> <p>下り坂や雪道でもアクセルペダルを緩めるだけで減速できる「e-POWER Drive」を搭載。加速力の異なる「Sモード」「ECOモード」の便利機能も設定。</p>

※サイクル料金別途必要となります。※保険料、税金、登録等に別途申し受けます。※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(または急急キック修理キット)や標準工具等が含まれる場合があります。

話題の葉酸のことを知る

葉酸で生活習慣病の予防を

スーパーでは葉酸入りの牛乳やパンを目にする事が多くなりました。また、テレビや雑誌でも葉酸を扱ったものがよくみられ、葉酸に対する関心が高まっている様に思えます。今回はその葉酸について詳しく紹介していきます。

聞いた事があるような、ないような栄養素「葉酸」。葉酸はビタミンB群の仲間、水溶性のビタミンです。ほうれん草など緑の葉物から発見された事でこの名前がつけました。

葉酸は核酸の合成やアミノ酸代謝に関係しており、赤血球の細胞形成や細胞分裂が活発な胎児の発育に必須のビタミンです。

「葉酸」って何?

しかし2000年、厚生省は赤ちゃんの先天性疾患の一つ、「神経管閉鎖障害」の発症リスクを低減するため、妊婦は非妊婦時の2倍の葉酸(480μg/日)を摂るよう医療機関に呼びかけました。呼びかけから2年後、母子手帳に葉酸の重要性が記載され、妊婦さん方の中では一躍注目される栄養素になりました。

埼玉県坂戸市では、

葉酸と動脈硬化予防

2006年から葉酸研究の第一人者・女子栄養大学の香川靖雄氏の指導のもと、「地元産の野菜を積極的に食べ、葉酸を1日400μg摂取する」運動を推進していきま

動脈硬化の予防には、肥満の解消や適度な運動、バランスのとれた食事、血圧・血糖・脂質のコントロールなどがあげられます。ところが、葉酸も動脈硬化予防に大切な役割をしている事が知られるようになってきました。葉酸がビタミンB12やビタミンB6と一緒に働いて、動脈硬化の原因とされる「ホモシステイン」というアミノ酸が増え過ぎないように働いているというのです。葉酸が不足すると、ホモシステインが蓄積し、動脈硬化のリスクが高まると考えられています。

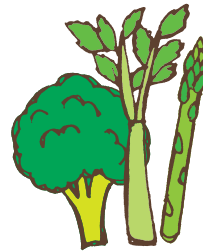
葉酸は水溶性ビタミンです。調理は茹でるより、炒める・蒸す・レンジで温めるがおすすです。また、熱にも弱いので、ジュースやスムージーもおすすです(ミキサーにかけると細胞壁が壊れ吸収率もアップします)。

管理栄養士 菊池洋子

葉酸の上手な摂り方

葉酸は水溶性ビタミンです。調理は茹でるより、炒める・蒸す・レンジで温めるがおすすです。また、熱にも弱いので、ジュースやスムージーもおすすです(ミキサーにかけると細胞壁が壊れ吸収率もアップします)。

管理栄養士 菊池洋子



おやじはん

【24食目/さばのみそ煮】



こんなに簡単!

とろろ味噌で、ごはんが進む「さばのみそ煮」。鍋ひとつで、あっという間に出来上がります。

作り方

1 さばは半身を2等分ずつに切っておく。

2 鍋に水400cc、味噌70g、砂糖30gを入れて溶きながら火にかけて、そこに酒30ccを加える。さらに、皮を剥いたしょうが

をスライスし、鍋に加える。

3 ②に①のさばを、皮を上にして並べる。

4 長ねぎを4等分にして、フライパンで少し焼き色がつくまで焼いて、香りが出たら火を止めて③に入れる。そこに和風だしを素を2つまみ程度、みりん、鷹の爪をばらばらと入れ、クッキングペーパーを落とし、火で25分位。

5 ④が出来上がったたら、器に盛りつけし、白髪ねぎと鷹の爪を添えて完成。

ポイントアドバイス

王道のさばみそも、超簡単にできます。さばは最初から切り身にしてあるもの

材料(4人前)



生さば切り身(3枚おろし1匹分、長ねぎ(1/2本)、しょうが(1かけ)、味噌70g、砂糖(30g)、酒(30cc)、みりん(30cc)、和風だし(素適量)、鷹の爪(少々)、水(400cc)

※お好みで白髪ねぎ、鷹の爪をトッピング

シニア向けレッスン実施中!!

シニア向けグループレッスン 費用:1,000円/回

プライベートレッスン 費用:2,800円/回

ファミリー英会話教室

こかけ英会話 お問い合わせ TEL 019-601-9891

https://www.kokage-english.com/ 滝沢・盛岡若園町・緑が丘・栗石

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。

TEL 019(623)2788

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅 **たまぼろし桜台**

【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・野菜を育てて頂きます

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

もりほん 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)

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**

活動場所 盛岡市内丸6-12 ~ハレレア~ TEL.080-1663-2928

ホテル森の風に3つのレストランが誕生!

創作イタリアンバイキング 13,000円~ (税別)

創作和食膳 15,000円~ (税別)

炉端会席膳 17,500円~ (税別)

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU

ご予約・お問合せ 019-695-3333

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1

TOMATOMA JUICE

キウイジュース 300円(税込)

メロンジュース 400円(税込)

フルーツサンド 350円(税込)

スカイベリー&宮崎マンゴー パナナのフルーツサンド 400円(税込)

盛岡市中ノ橋通1-6-8 フロア/番号 1F/9

営業時間 ▶ 10:00~20:00 定休日 ▶ 不定休

シニア宿泊プラン ~7/31迄

5時間飲み放題付 無料

夕食時18時~ラウンジタイム23時まで

生ビール・ワイン・焼酎・ハイボール・ソフトドリンク・岩手の地酒15銘柄

八幡平特産 柱仲茶ポークしゃぶしゃぶ & 海鮮陶板付

日曜・平日 1泊2食付

1室5~6名 お一人様 **6,800円~** (税別)

1室3~4名 **7,800円~** / 1室2名 **8,800円~** (税別)

※休日/前1,000円増し

八幡平ライジングサンホテル

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1

ご予約 お問い合わせ **Tel.0195-78-2170**

●宿泊:15時~翌10時 ●日帰り入浴:14時~19時

http://www.rising-sun-hotel.com

八幡平ライジングサンホテル

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

猫のくしゃみやみはなすですが

猫にもアレルギー性鼻炎などがあります。猫の鼻水やくしゃみやみはなすは、アレルギー性鼻炎だと判断してしまふのは危険です。花粉が猫のアレルギーになったり、鼻水がアレルギー性鼻炎の原因になることは、証明されていません。鼻水を引き起こすのは、ウイルスや細菌、カビなどさまざまな原因が考えられ、その原因によって対処法が異なります。まずは原因究明が大事です。同じような症状でも、風邪の場合や、鼻の腫瘍やクリプトコッカス症など、ほかに病変がある猫も初期症状でくしゃみが出る可能性があります。

また、水を飲むとくしゃみが出る場合は「口蓋裂」の可能性があります。これは、口と鼻を隔てる口蓋が裂けて、口と鼻がつながった状態になったものです。くしゃみやみはなすは、むせるような時は、喉に異変がある事もあります。たまにくしゃみやみはなすが出るくらいでしたら様子を見てみても良いでしょう。しかし、くしゃみやみはなすにせよ、不調が続くのは体に異変が起きている可能性があります。くしゃみやみはなすが続く場合は、動物病院を受診されることをお勧めします。

松園動物病院
各種検査・美容室・入浴
治療・手術
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
やよい幼稚園 松園動物病院
松園第二病院
交番 ● 生協
盛岡市西松園4丁目20-2
スールオビス mvc.movie.ocn.ne.jp
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



スマホの見過ぎで、目が乾いてませんか？

いわて医療通信ドライアイ

涙の量が不足したり、涙の成分が変化して目が乾きやすくなることをドライアイといいますが、涙は目の表面を潤す役割をしています。涙の量が少なくなると目の表面に傷がでやすくなります。ドライアイでは目の乾燥だけでなく、異物感、目の痛み、目の疲れなどの不快感が生じたり、まぶしさも起こり、ひどくなると視力が一時的に下がるような症状が起きます。

ドライアイは日本に2000万人、世界に10億人以上いると推定され、目の病気のうち最も多いものの成分が変化して目が乾きやすくなることをドライアイといいますが、涙は目の表面を潤す役割をしています。涙の量が少なくなると目の表面に傷がでやすくなります。ドライアイでは目の乾燥だけでなく、異物感、目の痛み、目の疲れなどの不快感が生じたり、まぶしさも起こり、ひどくなると視力が一時的に下がるような症状が起きます。

市販のドライアイの目薬は人工涙液などが一般に売られていますが、ドライアイに効果的な新しい目薬が開発されています。最新の科で処方してもらいましょう。涙の成分は、水とタンパクと油に分けられます。最近

「意外にビールのことば知られていないようで、我々作り手にとって常識的なことも一般の方には新鮮。ビールは気軽に飲めるところがいいので、あとちょっとビールについて知ることで、さらにおいしく飲めるようになっていただければ」と鳥田さん。今年、美味い注ぎ方や泡のこころなどを解説していく予定とのこと。あまりアカデミックに難しく説明するのはなく、参加者とのやり取りの中で、飲みながら、話しながら、楽しく進めていきたいと思っています。

「意外にビールのことば知られていないようで、我々作り手にとって常識的なことも一般の方には新鮮。ビールは気軽に飲めるところがいいので、あとちょっとビールについて知ることで、さらにおいしく飲めるようになっていただければ」と鳥田さん。今年、美味い注ぎ方や泡のこころなどを解説していく予定とのこと。あまりアカデミックに難しく説明するのはなく、参加者とのやり取りの中で、飲みながら、話しながら、楽しく進めていきたいと思っています。

お酒の知識を深めよう

「意外にビールのことば知られていないようで、我々作り手にとって常識的なことも一般の方には新鮮。ビールは気軽に飲めるところがいいので、あとちょっとビールについて知ることで、さらにおいしく飲めるようになっていただければ」と鳥田さん。今年、美味い注ぎ方や泡のこころなどを解説していく予定とのこと。あまりアカデミックに難しく説明するのはなく、参加者とのやり取りの中で、飲みながら、話しながら、楽しく進めていきたいと思っています。



「お酒の知識をつけたい人も、お酒を楽しみたいという人にも、地元のビールとその良さをもっと知っていただく機会になれば嬉しい」と話す鳥田専務

55種類の植物発酵エキスが 90年の歴史 日々の食生活のバランス改善につながります。

健康増進・腸活に
大高酵素の **クオリ酵華**

有限会社 **宮手薬品** TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

いくつになっても **恋さがし** 楽しいから始めよう

一般社団法人 **アイナス**
〒020-0122 盛岡市みだり13-38-20
岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室
TEL:019-601-8105
アイナス 種菜 ▶ ブログも更新中!

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 平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp

6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	
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。					¥5,700	¥7,860	
3	4	5	6	7	8	9	
(月例)金谷杯	新山友の会定例コンペ						レディースデー
¥8,940	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥7,860	
10	11	12	13	14	15	16	
(OP)紫波自備ワイン杯	セルフデー					レディースデー	
¥8,940	¥6,240 食事付	¥5,700	¥5,700	¥4,300	¥6,240 食事付	¥7,860	
17	18	19	20	21	22	23	
倶楽部選手権 予選						レディースデー	
¥8,940	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥7,860	
24	25	26	27	28	29	30	
倶楽部選手権 決勝	セルフデー			シニアサーキット第2戦		レディースデー	
¥8,940	¥4,300	¥6,240 食事付	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥7,860	

※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。

再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる 安心の投資先

土地付き太陽光発電所販売 表面利回りは12%以上

太陽光発電で節税対策

消費税還付 課税事業者を選択することでお得になるケースがあります!

中小企業 経営強化税制 余剰、自家消費型なら即時償却が可能!

太陽光発電で安定収入

固定買取価格 「固定価格買取制度」は、再生可能エネルギー(太陽光発電、風力発電、水力発電、バイオマス発電、地熱発電)で発電したすべての電力を、電力会社が20年間固定価格で買い取ってくれる制度です。

求む! 風力・太陽光 発電用地募集

土地を売りたい方・貸したい方 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!**

販売数100件を超える信頼と実績

- 融資先のご紹介を致します。
- 販売後も万全のメンテナンスで手離しで運用可能です。
- ソーラーパネル定期点検
- 草刈り作業 etc

安心して当社にお任せ下さい!

和賀発電所 敷地広めの低圧・過積載
所在地▶北上市和賀町岩崎
システム容量▶パネル85.5kW
パワコン49.5kW
売電単価▶24円

田瀬発電所 南向きの傾斜地で好立地
所在地▶花巻市東和町田瀬
システム容量▶パネル61.36kW
パワコン40kW
売電単価▶24円

太田発電所 南側は川で日当たり抜群
所在地▶岩手県花巻市太田
システム容量▶パネル88.5kW
パワコン49.9kW
売電単価▶24円

ご相談・お問い合わせは **グッドワンリフォーム Good One Reform**

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.sasaki-group.jp/

今月のボズ!

歩みを止めず、常に進化!

「BODY DESIGN」根子式〜代表根子渉さん(36)



時間がないけど運動がしたい、運動の効果が出ない、健康的になりたい、期日までに身体を仕上げたい... 根子さん。『妻にいた人』と根子さん。『妻にいた人』がもうひと踏ん張りできた。暗かった人が明るくなったり、ここは筋力筋量だけでなく、心を大きくするとこらだということを知ってほしいですね。シニア世代にもぜひ!

実践を通じて、さらに効率の良い運動方法を探究し続けている根子さん。日々進化させながら、より安心安全なトレーニングの提供をめざしています。根子さん。『妻にいた人』がもうひと踏ん張りできた。暗かった人が明るくなったり、ここは筋力筋量だけでなく、心を大きくするとこらだということを知ってほしいですね。シニア世代にもぜひ!

「鼻」のお悩みありませんか



鼻の形が一人ひとり違うように、その施術は細かく多様です。●隆鼻術: いわゆる鼻を高くする施術。ヒアルロン酸の注射、シリコンプロテーゼを入れる、自家組織をプロテーゼ代わりに入れる筋膜移植などといった方法があります。●鼻尖縮小: 団子鼻の修正。鼻先をとがらせスクリンさせる手術。●耳介軟骨移植: 耳の後ろの軟骨を使用。自分の組織を移植するのでトラブルが少ないです。●鼻中隔延長: 鼻を長く見せスクリン、シャープな印象に! 鼻穴を見えづらくします。●鼻翼縮小: 鼻の穴を小さくしたい、鼻の穴が見えるのがイヤという方へ。



鼻根 鼻背 鼻尖 鼻柱(鼻橋) 鼻翼 鼻唇溝

中国故言の叢智

人類は誰から何を教えられたのか



『青菁者我』の語句はすでに述べたように、「草木が盛んに茂る(生長・生育)さまから転じて、人材育成(子育て)する・教育する(意)となる新しい四字熟語を発見したと提案しておいた。ここでは、これぞ『学び』の原点と言いたい事例に気づいたこととして、検証・例示を提出しておきたい。それは、『玉台新詠』(六朝末期)五世紀という漢籍に収載された作品群から発見された私見である。①題名『青菁者我』(作者は枚乗?) ②『前四一』③『青河辺草篇』(傳玄)二二七

盛岡市長寿社会課イベント

<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) 持物: 上履き・タオル・飲み物 ①6月12日(水)午前10時~12時 西部公民館大会議室 ②6月20日(水)午後1時半~3時半 都南公民館1階小ホール ③6月21日(木)午後1時半~3時半 パルクアベニューカフトク8階イベントホール ※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。 問合せ: 長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

イベント

■ユニマットコレクション フランス近代絵画と珠玉のラリック展 内容: 世界中の人を魅了してやまない近代フランスの美術を一望できる貴重な企画展 日時: ~6月17日(日)9時~18時(入館は17時半まで) 会場: 岩手県立美術館 入場料: 前売 一般1,000円(1,200円) 高校生・学生600円(700円) 小・中学生400円(500円) ※内当日料金 休館日: 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日) ※4月3日は開館 問合せ: 岩手県立美術館 ☎019-658-1715 ■二兎社「ザ・空気 ver.2 誰も書いてはならぬ」 内容: 安田成美、真島秀和、松尾貴史らが出演する演劇公演。報道各社の政治部が入居する国記者会館を舞台に、ある5人の記者たちの「特別な半日」を描きます。 日時: 7月28日(土)・29日(日)両日開演14時(13時半開演) 会場: 盛岡劇場 メインホール 入場料: 全席指定 一般5,000円/U-25チケット(各回限定20枚)2,500円(当日各500円増)

【俳句】 桜散らし 季を止めてと 吐息もれ 花巻市 岩泉友枝 居る 一関市 藤本千二

シニアズ編集部より 紫あわせワイン甘口・辛口900ml ぶどう農家の夢をのせた紫波町発の「しあわせ」ワイン 2本セットを1名様にプレゼント。

サッポロビール株式会社より サッポロLEVEL9贅沢ストロング缶 新ジャンル史上初のアルコール9%高炭酸の刺激によるキレる味わい。 350ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

読者プレゼント 応募方法「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、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。6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 (株)ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

サークル紹介欄 文月の会 介護予防『ゆったり体操』 盛岡民踊研究会 乙部太極拳サークル 紹介してほしいサークルさんご連絡ください!無料で掲載いたします。 お問い合わせ ☎019-623-2788

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 スロット 公楽 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

日本一の盆栽が岩手に
第40回(一社)日本盆栽協会
東北銘品展
7月1日(日)・2日(月)

会場/ホテル花巻 花巻温泉(岩手県花巻市湯本1-125)

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

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

女性ならではの細かな気づきで快適さを

温泉王国岩手県の中でも花巻温泉は、北東北の代表的な温泉として随一の知名度を誇っています。中でも数寄屋造りの格調高い宿として知られる「佳松園」に、90年の歴史の中で初となる女性支配人が誕生しました。

「ホテル業ではハードに強い人が支配人をするケースが多かった。しかし今の時代、現場を知っているソフトに強い人間の力、さらに女性目線の気づきが必要だと判断したのです。それが描くサービス現場の将来像に共感しました。平賀支配人が着任早々に行ったことは、館内チェックでした。傷みや補修箇所などをくまなくチェックするのはもちろん、導線や寛ぎスペースの確保など、お客様の快適な過ごしにこだわったのです。ほかにスタッフ同士の挨拶を徹底させました。「スタッフ同士で挨拶ができないようでは、お客様にも心がかもった接客はできません。挨拶はそれだけ大切なことです。長年お客様と接してきた平賀支配人ならではの言葉は、力強く説得力がありました。」

女性目線の気配りに期待

佳松園

Kashoen

国際興業グループ 花巻温泉株式会社
佳松園支配人

平賀 明子さん

岩手県花巻市出身。地元花巻市の高校を卒業。農業資材やワクチン等の卸会社を経て、平成2年花巻温泉株式会社入社。ホテルで接客係の課長職としてサービスの最前線に立つ。平成30年より佳松園の支配人に就任。温泉でホーツと過ごす時間が至福のとき



地元の人たちが親近感を抱ける宿に

平賀支配人は花巻市生まれ。地元の高校卒業後、会社員として6年を過ごすも人と接する仕事がしたくて花巻温泉株式会社に入社。「温泉めぐりが趣味なので、それも仕事に生かしているのかも」と笑います。

平賀支配人は花巻市生まれ。地元の高校卒業後、会社員として6年を過ごすも人と接する仕事がしたくて花巻温泉株式会社に入社。「温泉めぐりが趣味なので、それも仕事に生かしているのかも」と笑います。

「初めは「なんで私が?」と思っていましたね」と平賀支配人は当時を振り返ります。安藤社長はなぜ平賀さんを指名したのか説明を繰り返して、その熱意と社長が描くサービス現場の将来像に共感しました。

「初めは「なんで私が?」と思っていましたね」と平賀支配人は当時を振り返ります。安藤社長はなぜ平賀さんを指名したのか説明を繰り返して、その熱意と社長が描くサービス現場の将来像に共感しました。

HOUSEDO 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

大雪で歪んだ家を狙う

点検商法に注意!

以前から高齢者を中心に狙う訪問販売が急増している。点検をきっかけに消費者の不安をあおって契約をさせ、一度契約するとほかの場所も点検したいと言いつつ、契約させようとする。中には損害保険で工事代金が賄えると勧誘し、あとから高額な手数料を請求してくるケースもあります。特に高齢者のトラブルが多く、認知症の高齢者も巻き込まれています。

「点検させてほしい」と訪問してくる業者には対応しないようにし、業者の話をうのみにしないようにしましょう。また、火災保険での修理をもちかけてくる業者との契約は避けましょう。不安や怪しいと感じたときは早めに相談を。消費者ホットライン(0188)

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)

盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 **美藤 お弁当** 検索

華麗なる美の競演。園内を彩る世界のバラが今年も見頃を迎えます。

花巻温泉 バラまつり

Rose Festival 2018 2018.5.26(土)~7.8(日)

開園時間 6:00~21:00 ※料金は時季により変わりますのでご確認ください

入園料 大人/800円 子供/無料(小学生まで) 団体割引/15名様以上600円

年間パスポート 2,500円販売中

第40回(一社)日本盆栽協会 **東北銘品展**

盆栽・盆栽鉢の販売も設置されます。

■日時/7月1日(日)・2日(月)
■会場/ホテル花巻 花巻温泉(席数50席)
■時間/1日12:00~19:00 2日8:00~12:00

久慈琥珀 **バラまつり特別販売**

バラをモチーフにしたオリジナルデザインの琥珀を展示販売

■日時/6月16日(土)・17日(日)
■会場/バラ園内特設会場
■時間/10:00~15:00

おかげさまで創業90周年 **花巻温泉**

TEL 0198-37-2111 お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

〒025-0304 花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索

あつまれローズ女子 入園料半額

【ローズ女子デー】
バラの洋服・バッグ・傘・帽子などを身に着けた女性は入園料が半額の400円になります。
※バッグの中に入るポーチやイヤリング、指輪などの小物は対象外

花巻温泉オリジナルバラ風呂

バラ風呂は、女性なら一度は試してみたいと憧れるはず。バラの香りはストレスの解消や疲労回復などに効果があり、鮮やかな色彩は心身ともにリラックスさせてくれます。

■場所/千秋の湯 女湯 ■時間/14:00~21:30

バラ育成講演

10:00~11:30まではハウス付近で個別相談会も行います。

6/24(日) 時間 10:30~13:00 講師 村上 敏さん

7/1(日) 時間 10:30~13:00 講師 武内 俊介さん

イベントスケジュール

6/9(土) 30分 アンサンブル ことねローズコンサート

6/10(日) オカリナの会 フェリーチェ ローズコンサート
花巻温泉バラまつり コスプレ撮影会2018

6/16(土) アルビスタ 絵美夏 ローズコンサート
郷土芸能黒沢尻北鬼剣舞

6/17(日) フクローの誕生会にご当地キャラ大集合!
FMはなまき共催 マルカーンズ「宮澤勝彦&かほ」ローズコンサート

6/23(土) 三代目 井上成美 津軽三味線ライブ&トークショー
天地人 ローズフォークソングライブ

6/24(日) バラ育成講演 講師:京成バラ園 村上敏さん

7/1(日) バラ育成講演 講師:京成バラ園 武内俊介さん

7/7(土) フクローの七夕まつり記念撮影会

バラ園内で5つのキーワードを探せ!(まつり期間中毎日開催)

ローズアドベンチャー 抽選でホテルペア宿泊券(3組)他豪華商品が当たる!

受付時間/7:00~17:00(バラ園入口)

バラ苗 好評販売中! 東北地方最大級 300種類、5,000鉢を販売!!

イングリッシュローズ・デルバールローズ
大輪・中輪・パティオ・ミニ・ツル・オールドローズ他

NIGHT ROSE GARDEN
開園/18:00~21:00 入園料/500円