

2019.8月号 無料配布
 【月刊191号】次号/8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/藤本麻奈美/大泉志織

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

信頼される 地域医療の実現を



一般社団法人岩手県医師会会長 **小原 紀彰さん**

1943年岩手県北上市和賀町生まれ。岩手医大を卒業後、勤務医を経て1975年、花巻市で泌尿器科を開業。花巻市医師会副会長、岩手県医師会常任理事・副会長などを歴任し、2018年に岩手県医師会会長に就任。争いごとが苦手の反面、学生時代は氷上の格闘技アイスホッケー部に所属。

課題として掲げる
 世の中の高齢化が進み、医療に頼る機会が増加する現代。そんな社会構造の中で地域住民と地域医療の信頼関係強化に臨む「一般社団法人岩手県医師会」の会長に昨年6月に就任した小原会長から、今後の地域医療に対する考えや展望についてお話を伺いました。

「医療界は財源確保が困難な状況にあり、医療費抑制が避けられません。そのような状況下で地域住民と信頼関係を築き、医療政策を進める若い世代の育成が大切だと考えています」と目標を掲げています。

「親父は決して口にしなかったけど、周りから跡を継いで医者になれといつも言われていたんです。」
 地元の小学校を卒業後、盛岡の中学高校から岩手医大に進学。争いごとが嫌いな性格で、周囲の声に従うような形で医師の道を進みますが、ここで小原会長は泌尿器科へ進むという小さな反抗をしてみせました。泌尿器科を選んだのは「田舎へは戻らない」ということを意味したのです。

「小さい町で泌尿器科を開くなんてあり得なかった」そう、岩手医大の泌尿器科で勤務医として働き出した。その後、岩手県立中央病院や八戸赤十字病院を経て、まだ珍しかった透析治療が可能だった三愛病院の初代副院長に就任しました。

「自分が子どもだった頃は夜中になることも。そうした背中を見てきたから責任感を植え付けられたと思います」と回顧します。患者の健康と命を守り、治療が終わった時に感謝の言葉をいただく、「医者冥利に尽きる」のだそうです。

「親父は決して口にしなかったけど、周りから跡を継いで医者になれといつも言われていたんです。」
 地元の小学校を卒業後、盛岡の中学高校から岩手医大に進学。争いごとが嫌いな性格で、周囲の声に従うような形で医師の道を進みますが、ここで小原会長は泌尿器科へ進むという小さな反抗をしてみせました。泌尿器科を選んだのは「田舎へは戻らない」ということを意味したのです。

「小さい町で泌尿器科を開くなんてあり得なかった」そう、岩手医大の泌尿器科で勤務医として働き出した。その後、岩手県立中央病院や八戸赤十字病院を経て、まだ珍しかった透析治療が可能だった三愛病院の初代副院長に就任しました。



菜園にある岩手県医師会館



早朝の高松の池のほとり

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

市民の憩いの場でもある高松の池。そのほとりで今年も、ほぼ毎週水曜日の晴れた日の早朝(6時頃〜8時半頃)、プライベートな小さな移動図書館どこでもBOOK(八重樫信子店主)が、出歩いてきます。散歩がてらにきたり、本を読みに来るシニアらで、楽しそう。3年前の開店の頃、当「ファミ」で少し取りあげましたが、その後、どんな様子かと訪ねてみました。なんと、隣で同じように無料で本を貸したり、ギターや笛でパフォーマンスをするシニアがあり、自然発生的に楽しい波紋が広がっているようです。

「池のほとりの楽しい波紋」
 本を並べているミチハラリョウさんは、歓談したり、笛を吹いたりしながら、ご機嫌な様子。シンガーソングライターで有名な下さんは、ギターで弾き語り、集まったシニアを楽しませています。25分かけて徒歩でくる山内仁子さん(78)は、第1回山頭火俳句大賞の秀句に選ばれた俳句作者。「この池のほとりで、読みたい本や思わぬ人に出会ったりして、とても素敵」と本を借りていました。三輪車に好きな古本を積んで来る八重樫さん。「本を借りるだけでなく、会話をしに来るおもしろいシニアの人が多くですね。天気と私の都合の良い時ですが、これからも無理せず、楽しみながら開きたいです」と自然体。波紋を楽しんでいました。私も出したいくなりました。

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。
 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北東北株式会社 019-623-2400
 本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大通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

ベース車の素性を活かしつつ、より魅力的により楽しめるクルマに仕上げる

LEAF **X-TRAIL** **NOTE e-POWER**

文具発見

平金商店の文具博士

鎌田店長



カードの上手な保管方法



透明ケースはハードタイプとソフトタイプが選べて便利

先月にさかのぼります。7月1日の盛岡市の広報に国民健康保険の保険証の発送日について載っていました。盛岡市は7月23日(火)に発送されたようですが、みなさんは手元に届いたあと、いつも何に入れてどのような状態で使っていますか。届いた時と同じ状態のまま、保険証を使っていますか。購入できます。

もう一つのラミネートフィルムを使う方法も、財布などにに入れても厚みが出ず、かさばらないのでオススメです。健康保険証サイズのフィルムであれば、1パックに20枚程度入って120円くらいで販売しています。(メーカーによって入り枚数や価格が異なります)

平金商店バスステル館
盛岡市着町8-18
(着町アーケード南側)
☎019(65)228801



薄くかさばらないラミネートフィルム

中津川のほど近く、盛岡市紺屋町に「漸進社」という小さな喫茶店がオープンして1年半。ノスタルジックな雰囲気漂う店のショーケースには、豆のパフオーマンスに合わせた自家焙煎によるコーヒー豆が常時6種類で、その豆の小売りと共に喫茶を営んでいます。

店主は、無類のコーヒー好きという鈴木哲基さん(46)。盛岡市出身で、高校卒業後は上京して大学へ進学。その後しばらくは役所勤めをしていましたが、病床にある父親の介護の時間を確保するために10年前に岩手へ戻ってきたのだそうです。



ハイカラなイメージの外観

「コーヒーは常に近い存在にあって話す鈴木さん。コーヒー好きのあまり、20歳頃からは生の豆を焼く、焙煎も自宅で開始し、日常ではたたくさんの喫茶店やコーヒーショップを巡りながらコーヒーの味を訪ね歩いたことも。」「コーヒーが食事代わりの時もありました。ただただコーヒー好きなひと思っています。お酒も出していますが、夜のコーヒーで休んでもらいたいですね」と鈴木さん。少しずつ進歩する「という店名に込めた思いと共に、日々歩みを進めています。



自慢の陶器に淹れたこだわりの一杯

知ってる? シニアの穴場スポット

紺屋町/漸進社

屋号に想いを込め一歩ずつ

日本で現存するのはわずか3台のみというアンティークなコーヒーミルも自慢の逸品

ですよねと笑う鈴木さん。以前中ノ橋通で「パロック」という名で8年間喫茶店を営んでいた鈴木さん。はじめはお客様が来ず苦勞の連続でしたが、鈴木さんの人柄もあり、徐々に常連客が増えていきました。豆の販売もしていたため、生の豆を置くのが手狭になり現在の場所へと移転リニューアル。ブラジルのアンティークカップや日本製の陶器のカップ集めも新店舗になってからこだわり始め、さらに珍しい器具を使ってコーヒーを淹れるナボレターノなど鈴木さんの強いこだわりを感じます。今後はさらにコーヒー豆の販売に注力していきたいとか。

店は、正午から深夜まで営業。おすめは、ここでしか飲めないという甘く苦いブラジリアンスタイルのカフェジニョです。

「仕事帰りの人たちが立ち寄りやすい場所にしていきたい。疲れたときにホットと一息ついてもらいたい。お酒も出していますが、夜のコーヒーで休んでもらいたいですね」と鈴木さん。少しずつ進歩する「という店名に込めた思いと共に、日々歩みを進めています。

盛岡市紺屋町2-20
090(9)8420739

成人式新作振袖 2019 レンタル大展示会

8月1日(木)~31日(土) 10:00~17:00

店内には、随時振袖展示中。お気軽にご来店・ご相談ください!

女の子振袖レンタル一式料金	男の子紋付レンタル一式料金
¥60,000 たんぼぼプラン	¥35,000 黒
¥90,000 さくらプラン	¥50,000~ ブランド
¥130,000 すみれプラン	フルセット内容 紋付袴一式・小物一式・草履
¥160,000~ 特別新作プラン	ご予約特典

新作振袖はレンタルが購入を選べます
フルセット内容
振袖・袴・帯・帯付・帯揚・小物一式・草履バック(おまかせ)・ショール

ネイルシールプレゼント
※なくなり次第終了となります。
卒業式レンタル衣装 10%OFF

フォトプラン中...お気軽にご相談下さい!

卒業式衣裳プラン

本店プラン(着物・袴・帯・小物類)

華プラン	¥20,000
梅プラン	¥25,000
彩プラン	¥35,000
椿プラン	¥45,000
結プラン	¥50,000

ゾーリバックセット ¥5,000
ゾーリのみ(お柄おまかせ) ¥3,000

袴のみレンタル	紋付袴レンタル
無地 ¥10,000	黒紋付 ¥35,000
色ぼかし、刺繍 ¥15,000	色紋付・ブランド ¥40,000~

七五三 お得なレンタルセットプラン

着物一式 + ヘアメイク着付け + 写真2ポーズ + 外出OK!!	女の子 三歳(城布セット)	男の子 三歳
たんぼぼコース ¥23,000	チュリップコース ¥28,000	三歳コース ¥23,000
女の子 七歳	男の子 五歳	
ひまわりコース ¥28,000	かぶとコース ¥25,000	
ゆりコース ¥33,000	くわがたコース ¥30,000	
バラコース ¥43,000		

お着物レンタルセットプラン
お着物+お着付け+ヘアセット ¥30,000

お着物持込み
お着付け+ヘアセット ¥10,000
お着付けのみ ¥7,000

(株)イワテブライダルセンター
営業時間/平日 10:00~18:00、土日 10:00~19:00 [本店]岩手県盛岡市中央通3丁目3-23
定休 日/月曜日(月曜が祝日の場合10:00~17:00まで) TEL.019-654-5533

求む! 農地 山林 遊休地

産業用太陽光発電用地募集

土地を売りたい方 貸したい方

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?

300坪くらいの土地から設置可能
相談・現地調査無料!

このような土地はありませんか?

- 固定資産税だけずっと払っている
- 農地はあるが、耕す人がいない
- 相談したいけど遠く使わない
- 知り合いが土地のことで困っている
- 草むしりを定期的にするのが大変 など

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門 0120-568-140

グッドワンリフォーム Good One Reform http://www.sasaki-group.jp/

販売数100件を超える信頼と実績 安心して当社にお任せ下さい!

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11%以上



入江たか子という女優が
おりました。旧華族出身で
本名は東坊城英子(名前からして浮世離れ)。その名
を後世に伝えるのが泣く子
も黙る化け猫映画の奥方役
でした。今やペットの一大

入江たか子の巻

文 山田裕幸

心胆寒からしめる演技力
の入江たか子の妖怪ぶりは
さすがに凄まじく、鋭く伸
びた爪で屋敷の池の鯉を悶
絶させた後、お座敷のゆら
めく行燈の灯のそばで獲物
にむしゃぶりつき、そのさ
まを目撃でもしようものな
まを黒澤明でした。この

勢力となったネコ族です
から、化け猫映画など飼主
たちが認めるはずがありま
せんが、かつては夏が来れ
ば思い出しなくなるのが、
はるかな尾瀬と並ぶ化け猫
映画でもあったのです。

ら肺腑から絞り出すような
声で「見たくくなア」で
すからね。でも偉い人で、
旧華族の出自からくる品の
良い奥方の容姿を戸板返し
のようにして怪猫に豹変さ
せるなんて並みの芸当じゃ
ありませんでした。腹の
(W・B経営開発研究所)

「大入袋を頂戴しました。
今どき珍しいこととシニア
の私は嬉しくなりました。
大入袋には「シ
ニア歌う会」と
記してあります。
友人に誘われて
参加した老人ク
ラブのカラオケ
大会の時のこと
です。

ともあったという伝説があ
るくらいのもので、普
通はごく少額で、その時代
の「もりそば」一
杯の値段が常識
のようでした。
芸能界ではタ
レントさんたち
は大入袋をもら
うと神棚に飾っ
たりしますが、
劇場やホールの
事務室でもそん
な情景をよく見
かけます。
さて、カラオ
ケ大会でした。
聞けばこの会に
はそれ相応の歴
史がありまして、
同じ職場のOB
が年加入の懇
親会で、会名の
「中津飛はずの会」もちよっ
と皮肉で、しかもOBに限
らず角あわを飛ばして天
下国家として世情を論じる



文 斎藤五郎

盛岡芸能余話⑭

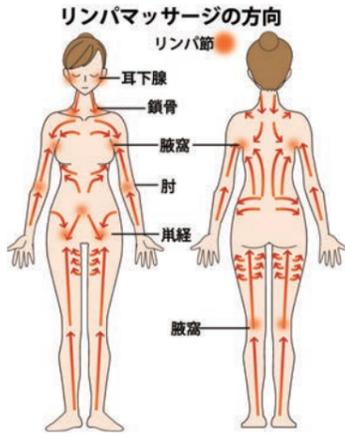
大入袋

大入袋、紙製の
袋で、表側は赤
地に白抜きで
「大入」の文字が
描かれています。
芸能界で、お
客さんが満員に
なった時、縁起
を祝う意味か
ら、お力ネを入
れて関係者に配
ります。昭和の映画全盛時
代では、お正月やお盆のか
き入れ時に、月給をしまわ
る額の大入袋が配られたこ

座った女性でなければ出自
からくる見栄が先に立って
何本もの化け猫映画に出た
りはしなかったはず。
そんな彼女を化け猫女優
のまま人々の記憶に残すの
はしのびないと自らの監督
作品『椿三十郎』に起用し
たのが黒澤明でした。この

夏を乗り越えるリンパケア

冷たい物の摂りすぎ、冷
房の効きすぎ、湯船に入ら
ずにシャワーだけの生活な
どが原因で、夏は冷えを感
じる方が多いものです。
冷えは、リンパの流れを
悪くします。老廃物を排泄
する役目のリンパの流れが
抑制されると、血流が滞り、
さまざまな体の不調が現れ
ます。夏バテや夏太りにな
らない為に、こまめなリン
パケアをおススメします。



リンパマッサージの方向
リンパ節
耳下腺
頸骨
腋窩
肘
鼠径
腋窩

リンパケアの うれしい効果

- ①疲労回復
だるいな、重いなと感じ
た時には、体に余分な水分
や疲労物質と言われる乳酸
が蓄積されていることが多
いもの。これらを排泄する
ことで疲労回復が望めます。
- ②むくみや痛みの緩和
夏は、体の代謝が低下し
芸能界や相撲の世界だけの
ものであった大入袋ですが、
最近ではデパートや一般商
店などでも、売り上げの多
い日には出すようになりま
した。プロ野球を中継中の
アナウンサーが、放送席に
大入袋が配られたことを報
告したことがありました。
むかしは、それこそ堅気の
家では「大入袋」なんて見
なかつたものでしたが、
エッ、それで大入袋の中
身はですか、それは「これか
らも縁がありますよ」と
と願って、お分かりますね。
(県芸文協顧問)
- ③よく眠れる
交感神経に偏ったストレ
スの多い生活は眠りも浅く
なるものです。リンパケアは
自律神経のバランスを整え
やすいため、手足や顔にむ
くみを感じる方がいます。
むくみは水分ですから冷え
にも通じ、関節や肩などの
痛みにも悩む方も多くなりま
す。むくみを流すことで冷
えや痛みの緩和にも。
④元気にキ
レイになる
身体の中
の不要なも
のを排泄す
ることで、
むくみも取
れ心も体も

八幡平岩手山麓天然水 水羊羹 1個 150円(税抜)
6個入り 1,050円(税抜)
9個入り 1,550円(税抜)

【リモーネ】
Limone
レモンケーキ 1本 150円(税抜)

夏涼しさ伝わるギフト
Fruit Juicy ゼリー 1個 200円(税抜)
6個入り 1,350円(税抜)
9個入り 2,000円(税抜)
8本入り 1,417円(税抜)

直営店限定販売

風月堂 盛岡市川町23-11 盛岡中央工業団地内
TEL.019-651-8011 FAX.019-651-8906 0120-51-8211

不動産買取の無料査定

おいくら?

査定エリア: 盛岡市市街地(玉山地区、調整区域を除く)滝沢市、矢中町、紫波町、北上市
※物件の条件等によりご希望に添えない場合がございます。予めご了承下さい。

●建設業許可/国土交通大臣 許可(般-28)第26244号 ●岩手県宅建建物取引業協会会員
●宅建建物取引業免許/国土交通大臣(1)第8844号 ●東北地区不動産公正取引協議会 加盟事業者

ニッセイ不動産 株式会社 日盛ハウジング
盛岡市北飯岡1丁目1-82 TEL.019-613-4181 FAX. 019-635-0864

大切な人のお迎えに

花のまりちゃん

花材専門店 花のまりちゃん E-mail info@hanamari.jp
盛岡市みたち 4-4-2
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162
LINE@友だち登録でクーポンプレゼント@hanamari ホームページもごさいます。
プリザーブドフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中 花のまりちゃん 検索

全施術 オールハンドの安らぎ
完全個室で 安心リラックス
乾燥肌にも最適な エッセンス使用
拭き取り無し

むくみや痛みでお困りの方に ルシアのリンパケア

リンパケア60分
肩腰膝脚
の各部分から症状に合わせて
ご相談下さい
6,600円(税別)が
「シニアズを見た」で、なんと
特別価格の5,500円(税別)に!

リンパ専門サロンルシア 完全予約制

盛岡本宮店 盛岡市本宮2-41-1 Tel.019-681-4350
みたち店 盛岡市みたち4-13-45 Tel.019-656-8220
北上店 北上市上野町3-11-10 Tel.0197-62-3375

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
ユニオン盛岡・北上・西根・浪民・岩手
・沼宮内・宮古・磯鶏・山田
ユニオン ザ・プライム8盛岡南
ユニオン ザ・プライム二戸

【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 【合計13店舗】

株式会社宮崎商店 ☎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

【38食目/そうめんナポリタン】



作り方

1 最初にソースを作る。鍋に万能ソースの材料を全て入れて火にかけ、沸騰した

暑い日が続くと、さっぱりとしたそうめんなど麺ものが続き、食へ飽きてしまうことも…。そんなときはいつもと違う食べ方に挑戦。栄養バランスも良く、食もすむ一品です。

2 玉ねぎはひと口大の四角切りに。しめじは石づきを取ってほぐす。ピーマンは半分に切り玉ねぎと同様の四角切りにしておく。

3 そめめんを30秒ゆでたら、水でさらす。ざるでよく洗う。

4 フライパンにオリーブオイルをひき、角切りにしたピーマンを炒める(あれば、香りづけにローリエを一緒に炒める)。

5 バターとエビ、そうめん以外の残りの材料を④に入れて、水を入れてさらに炒める。玉ねぎとピーマンに8割方、火が通ったらそうめんと万能ナポリタンソース(100cc)を加え、最後に塩こしょうで味を調え、オリーブオイルをさっと回しかけて完成。

6 バターとエビ、そうめん以外の残りの材料を④に入れて、水を入れてさらに炒める。玉ねぎとピーマンに8割方、火が通ったらそうめんと万能ナポリタンソース(100cc)を加え、最後に塩こしょうで味を調え、オリーブオイルをさっと回しかけて完成。

そうめんは水分を吸いやすいので、短時間でゆでるのがポイント。どんなソースよりおいしい万能ソースは作り置きしておけばいろいろな料理に役立てて便利。取材協力 遊食屋F.U.J.I

そうめん(乾麺)1束、玉ねぎ(1/2個)、しめじ(1/2株)、ピーマン1個、エビ(小)3尾、パセリ(少々)、バター(2切れ)、ベーコン(30g)、オリーブオイル(適量)、水(30cc)、塩こしょう(少々) ※あればローリエ1枚、万能ソース、ピーマン(少々)、トマトケチャップ(40g)、赤ワイン(30cc)、リンゴジュース(30cc)、フライドガーリック(30cc)、トマトソース(5g)、ローリエ(2〜3枚)

余ったそうめんを利用

ら止めてソースの完成

2 玉ねぎはひと口大の四角切りに。しめじは石づきを取ってほぐす。ピーマンは半分に切り玉ねぎと同様の四角切りにしておく。

3 そめめんを30秒ゆでたら、水でさらす。ざるでよく洗う。

4 フライパンにオリーブオイルをひき、角切りにしたピーマンを炒める(あれば、香りづけにローリエを一緒に炒める)。

5 バターとエビ、そうめん以外の残りの材料を④に入れて、水を入れてさらに炒める。玉ねぎとピーマンに8割方、火が通ったらそうめんと万能ナポリタンソース(100cc)を加え、最後に塩こしょうで味を調え、オリーブオイルをさっと回しかけて完成。

6 バターとエビ、そうめん以外の残りの材料を④に入れて、水を入れてさらに炒める。玉ねぎとピーマンに8割方、火が通ったらそうめんと万能ナポリタンソース(100cc)を加え、最後に塩こしょうで味を調え、オリーブオイルをさっと回しかけて完成。

そうめん(乾麺)1束、玉ねぎ(1/2個)、しめじ(1/2株)、ピーマン1個、エビ(小)3尾、パセリ(少々)、バター(2切れ)、ベーコン(30g)、オリーブオイル(適量)、水(30cc)、塩こしょう(少々) ※あればローリエ1枚、万能ソース、ピーマン(少々)、トマトケチャップ(40g)、赤ワイン(30cc)、リンゴジュース(30cc)、フライドガーリック(30cc)、トマトソース(5g)、ローリエ(2〜3枚)

今が旬 パプリカ

抗酸化成分(β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE)満載

パプリカはβ-カロテン量が

小野寺恵先生

材料(約3~4人分)

にんじん.....2本
オリーブ油.....大さじ2
白ワイン vinegar.....大さじ2
A はちみつ.....小さじ2
にんにく(すりおろし).....少々
カレー粉.....少々
塩.....小さじ1/2
オリーブ油.....大さじ2

にんじんに含まれるβ-カロテンは免疫力を高めてがんを抑制する働きがあります。皮膚や粘膜を強化し、風邪などの細菌感染を防いだり、また食物繊維が多いため腸内環境を整えて、肥満や生活習慣病の防止につながります。カレー粉は発汗、血行を良くし、食欲増進や消化を高める効果があります。抗酸化作用、抗菌作用があるのので暑い夏にはピッタリです。

小野寺恵先生のヘルシー料理

にんじんのカレー風味マリネ

1 にんじんは長さ3等分に切って千切りにする。ポウルに入れ、塩小さじ1/2、オリーブ油大さじ2を回しかけ、600Wの電子レンジで3分かけ水気を切る。

2 Aを混ぜ合わせて1にかけて和える。15~20分間以上おいて完成。

さっぱりとしたカレー風味とシャキシャキとした食感がとても良く、子どもも喜ぶので、焼いたフランスパンに載せて食べてもおいしいので、ぜひお試しください。

私は今年遠征になりました。病気をしないよう、みなさま体調に気をつけてお過ごしください。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野3-25-23

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

オリーブ油.....大さじ2

白ワイン vinegar.....大さじ2

A はちみつ.....小さじ2

にんにく(すりおろし).....少々

カレー粉.....少々

塩.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ2

にんじん.....2本

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-券進呈!

8月のお得なプレ-料金ご案内

岩手ゴルフ倶楽部創立82周年・コース開場57周年

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!

岩手県盛岡市盛岡1-1-1

地区別対抗戦

月曜日 7/28

火曜日 7/29

水曜日 7/30

木曜日 7/31

金曜日 8/1

土曜日 8/2

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連携の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース 操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。
- ◆測量基本技術コース 測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- ◆非破壊検査基本技術コース ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

ドローンの業務活用をご検討している事業主様へ

「人材開発支援助成金」のご案内

JUAVACドローンエキスパートアカデミーのカリキュラムは、厚生労働省の「人材開発支援助成金」の要件を満たしております。

出典:「厚生労働省ホームページ」

※支給対象事業主及び事業主団体等は「雇用保険適用事業所」である必要があります。詳しくは「各都道府県労働局」にお問い合わせください。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 岩手校

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433 FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@goodlr.co.jp

国土交通省 公認講習団体 https://juavac-droneschool.jp

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433 FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@goodlr.co.jp

ホテルの風 検索

昨年好評につき、今年も開催

NISHIKI 劇団 錦一座

9/9(月)29(日) 休演日 9/13-17/24

森の風特別公演2019

【昼の部】13:00~15:30 (人情芝居+舞踊ショー) ※休演日変更の場合がございます。

【夜の部】20:00~20:30(舞踊ショー) [9/29千秋楽のみ] 12:00~15:00

【自由席】2,500円(税込) 【指定席料金】+500円

ご予約・お問合せ 0120-489-166

〒020-0574 岩手県盛岡市郡山町盛岡10-64-1 https://www.morinokaze.com/

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 岩手校 受講生募集!! 開校中

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連携の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース 操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。
- ◆測量基本技術コース 測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- ◆非破壊検査基本技術コース ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

ドローンの業務活用をご検討している事業主様へ

「人材開発支

一年も半分を過ぎ、土用の丑の日あたりになると疲れも出る頃です。1日の疲れは寝ている間に解消したものです。年を重ねるとともに午前中のエネルギーを維持するのが困難になり「朝夜は500CCになる」という話を聞いたことがありますが、実感できる方もいらっしゃるのではなないでしょうか。

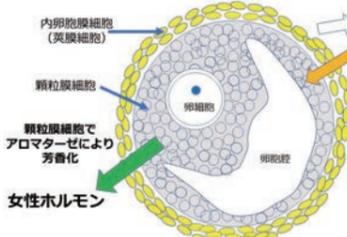
日本疲労学会では「疲労とは、過度の肉体的・精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と、休養の願望を伴った身体活動能力の減退状態」と定義しています。思考力低下、注意力散漫、眼のかすみ、頭痛、肩こり、腰痛、だるさ

医療

岩手医科大学

女性ホルモンについて

以前に女性ホルモンは『万能ホルモン』と書きましたが女性ホルモンについて少し掘り下げてみましょう。女性ホルモンには男性ホルモンと女性ホルモンがあります。皆さんは、男性ホルモンは『精巣』でのみ作られるとお考えだと思いますが、実は精巣以外に『卵巣』や、内分泌学的に重要な器官である『副腎』でも生成されています。女性ホルモンの合成については図を見てください。



なる卵細胞が生まれながらに多数存在しており、そのまわりに顆粒膜細胞と卵細胞膜細胞が存在して卵細胞を保護しています。女性ホルモンは、まず卵細胞膜細胞で合成された男性ホルモンを原料とし、そのホルモンが卵細胞(卵子)を取り囲んでいる顆粒膜細胞に運ばれ、その細胞から分泌されるアロマトラーゼという酵素によって女性ホルモンに変換されて生成されることとなります。女性が高齢を迎えると、卵細胞も古くなり遺伝的にも卵細胞の能力が低下します。加えてホルモンバランスも崩れ、この女

性ホルモンの分泌が弱くなるのです。これら性ホルモンは、いわゆる『ステロイドホルモン』に分類されるのですが、その原料は信じられないかも知れませんがコレステロールなのです。そのため、コレステロールは食事として摂取するのに加えて、身体でも合成しています。コレステロールは、若いうちはたくさん油物を食べても、性ホルモンの合成が盛んなので太らないかも知れませんが、年を重ねるとつれて性ホルモンの合成が下がり、原料であるコレステロールが合成に加え、摂取してもすべて消費することができず余るのでメタボリックシンドロームになると考えられると思います。次号では更年期の症状について具体的に記載します。

岩手医科大学解剖学講座
齋野朝幸

生活、偏った食事、ストレス、喫煙、紫外線などによって活性酸素は過剰に体内で発生しやすくなり、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の発生、老化の進行とも関わりがあることが知られるよう

抗酸化物質で 錆から守る

活性酸素から体を守って健康な生活を



ながります。医薬品では酸化から守るビタミンE(脂溶性)、ビタミンC(水溶性)もありますが、最近では両親媒性(水と油のどちらにも溶ける)のサプリメントもあり、よ

なり、今は活性酸素が細胞を傷つける酸化ストレスが原因と言われています。体が錆びつく状態です。体内に取り込んだ酸素の一部が活性酸素に変わりますが、他に過度の運動、不規則な生活、偏った食事、ストレス、喫煙、紫外線などによって活性酸素は過剰に体内で発生しやすくなり、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の発生、老化の進行とも関わりがあることが知られるよう

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
~ハレレフア~

TEL.080-1663-2928

「いわぎん」フリーローン

マイワグ-α

旅行や冠婚葬祭にお子さん・お孫さんのお祝いごに。

お使いみち自由!

「いわぎん」で公的年金をお受け取りの方は、**2か月に一度のご返済もOK!**

お問合わせは(いわぎん)ダイレクトバ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

あきらめないで つめ水虫!

宮手薬店 宮手利和

爪水虫は爪がもろいがある

TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

宮手薬店 宮手利和

健康的な生活のために酸化ストレスから体を守っていききたいものです。

毎年恒例、今年もやるぞ!!

スポーツ 八森 88 SALE

8月8日(木)~18日(日)の11日間

全て88セール特価!!

最新作も全品特別価格!!

各メーカーの最上級モデルがズラリ!! はめて選べる400個! 東北最大級の在庫量

超お買得! ワゴンセール!

バット、練習着、アンダーシャツ、ソックス などなど...

消耗品や必需品が大特価! お母さんも必見です☆

匠仕上げ グラブの型付け 当店購入品はサービス

振って選べる300本の豊富な在庫!!

硬式金属、硬式木製、半額!!!

水着ビッグバーゲン

8月8日(木)~10日(土) 半額! 早く早く! 大放出!

同時開催 3日間

男女ジュニア用着もお買い得!

最大 60%OFF!!

40~50%!!

FINA承認水着・フィットネス水着・ゴーグル・キャップ・サンダル・セーム・バッグ などなど!!

スポーツ 八森

営業時間 AM9:00~PM8:00 年中無休

朝9:00開店

呼吸する木の家で毎日「リラックスゼーション」

家族が笑顔になれるモデルハウスを 増税前に「この価格」でお譲りします!

新旧の技術を標準装備した日本の風土に合うサイエンスホームの木の家。「懐かしいのに新しい」をコンセプトに20代~60代と幅広い層の皆様へ愛される「癒しの家」として北海道から沖縄まで日本全国135店舗で展開しています。

上記プランのモデルハウスを 価格/限定1棟

[税別] 2,980万円

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

写真:南仙北展示場

サイエンスホーム

日本の伝統を科学するひのきの家

お電話いただければいつでもご案内いたします。

お問合せ TEL.019-604-6860 担当:加賀谷 080-6052-3602

(運営会社)株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水

新築をご希望の方は 無垢材、内、外W断熱を備えた「家族が笑顔になれる住まい」をご予算内に提案します!

盛岡市南仙北3丁目4-18

おかげ様でシリウスグループは 14年連続岩手県持ち家工No.1

平泉ひかるエフエムが、のち、コーラス団体「コーラスアンサンブル」による「願い平泉」ふるさととは今もか



浄土への思いを込めて歌う児童の声に皆さんは静かに聴き入りながら、世界平和に思いを馳せていました

7月1日(月)、観自在王院跡で「平和の祈り」が行われ、町内外各地から集まった約200人が祈りを捧げました。

震災の被災者支援のために寄付され、三陸防災復興プロジェクト2019にも関連しています。一曲目はクリスマス・キャロルとして知られるパブロ・カザルス編曲の「鳥の歌」で、平和への祈りが込められた演奏の後、東日本大震災の犠牲者への黙祷が捧げられました。

この催しは、奥州藤原時代の姿を残す浄土庭園で、奥州藤原氏が築いた平泉の理念「平和」と「平等」、そして東日本大震災からの「復興」「慰霊」を世界に発信するためのものです。

7月4日(木)、中尊寺で東北復興記念チャリティコンサート「エフエム平泉」が、中尊寺レクイエムコンサート「ウィーンフィルの奏で」が行われ、中尊寺の清らかな雰囲気の中で行われるプロの演奏を体感しよう、県内外から多くの方が訪れました。

エフエム平泉ひかると元氣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

エフエム岩手「平泉ひかる」は、「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。

NIWAKA BRIDAL FAIR 2F...ご結婚&ご婚約指輪 8/5(mon)~9/2(mon)まで開催 MICHIMATA 時計 & 宝飾 盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント 地域ケア係 盛岡地域市民後見人養成講座 市民後見人養成講座

各種イベント トリエステ・ヴェルディ歌劇場「椿姫」 盛岡市先人記念館企画展「橋本八百二」 岩手県農業研究センター参観デー

読者プレゼント サッポロビール株式会社より 焙煎生ビール 読食屋FUJIより 鬼の手唐辛子 資生堂ジャパン株式会社より プリオール うるおい美リフトゲル

3B体操かさぶらんか教室 内容: 道具を使い、音楽に合わせて身体を動かす健康体操です。

スタンドグラスの会 内容: ガラスの美しさに魅了されて集まった仲間のサークルです。

フレッシュサークル 内容: 中国健康体操練功十八法で、仲間と楽しく体を動かしてみませんか。

「文芸作品」読者のコーナー 「俳句」 散歩にて 虹を見るたび 色数え

劇団 錦一座 観劇チケット 昨年ホテル森の風で公演し、好評だった劇団 錦一座がまた今年もやってきます。

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

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

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

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



株式会社 幸呼来 Japan 代表取締役

石頭悦さん(54)

1965年酒田市生まれ。転勤族の親の仕事の関係で転校を繰り返す。中学2年生の頃に友人の影響で始めたバンド活動は現役で、2つのグループに在籍し東京、山形、秋田へも遠征しプロとも競演するほど。手先が器用で、幼い頃からリカちゃん人形の洋服を手作りしていたとか。「人との縁は大切に」が信条。

「裂き織り」を世界共通言語に

古くから伝統的に伝わる工芸品はさまざまありますが、ひっそりと廃れていくものも多々あります。そんな現代において古くから南部地方に伝わる「裂き織り」を見事に周知させ、事業として展開する「株式会社 幸呼来 Japan」の石頭悦社長にお話を伺いました。

石頭さんは山形県酒田市の家庭に生まれ育ち、鶴岡市や蔵王町、山形市など転居を繰り返します。方言の違いにカルチャーショックを覚えるなど、感受性の強いことで、中学2年生で田舎の学校から山形市内のマンモス校に転校した際には、学校に馴染まず一時は登校拒否になったこともあったとか。

高校生の時には、親の転勤に伴い酒田から秋田の高校へ編入。卒業後は山形大学音楽科に進学。そこで学生結婚をし、卒業後、盛岡へ転居します。

専業主婦だった当時、お

「この技術を埋もれさせたい」という思いが、大手ブランドとの対等取引まで可能に

小遣い稼ぎでピアノの講師や学研の学習塾を開業した石頭さん。しかし、学習塾のことは話さず、知人から市の補助を使って事業化してはどうかとアドバイスを受けました。当時の社長に相談したところ、雇用創出にも繋がるので、会社の別事業としてやってみようという支援学校を卒業した障がい者2名を含む、計4人でスタートを切ることに。

伝統的な裂き織りとの差別化を図るため、さんさ踊りの浴衣をリサイクルし、カラフルな裂き織りを作ったのはどうかと考えた石頭さん。さんさ踊り実行委員会の協力を得て、古い浴衣から裂き織りを作り始めます。

しかし2011年の東日本大震災によって、裂き織りの部品の閉鎖を迫られる事に。「復旧していない震災の翌日にできえ心配して工房に来てくれた障がい者スタッフたちを見放すなんて、私にはできませんでした。なんとかして働く場を確保しなければ」と部門の全てを継承する形で石頭さんが独立し、株式会社 幸呼来 Japan を設立。

現在は9期目を迎え、正社員・パート6名、障がい者16名を抱える大所帯に。商品がポーチやペンケースなど2ブランド30アイテムを製造販売するなど、着々と事業として成長しています。

最近ではアシックスオニツカタイガーなどの、大手ブランドとの対等取引によるコラボレーションにも成功。

「人生に遅いということはない。やりたいと思った時から始めよう」と石頭社長は、実は2つのグループを掛け持ちする現役のバンドマン。若い頃から常にチャレンジャーの毎日だった石頭社長のチャレンジャスピリッツ、今なお燃え盛っています。

「盛岡を裂き織りの町として広め、SAKURAIを世界共通言語にしたい、みんなの頑張りや世界に認められるよう努力します」という石頭社長のチャレンジは、まだまだこの先も続いていくことでしょう。

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

相談事例を見ると「高額収入を得る方法が教えられる」という広告を見つけた約30万円の情報商材とソフトウェアを購入したが、ソフトウェアが起動せず収入が得られない。苦情を伝えると月1千円程度得られる上位コースを勧められた。必ずフォローするって代金50万円を半額にするって強

「裂き織り」は、他にはないオリジナルで若い人やアラサー世代を中心に話題に。明るい作業場に並べられた織機によって、古布に新しい息吹が吹き込まれる

さんが独立し、株式会社 幸呼来 Japan を設立。現在は9期目を迎え、正社員・パート6名、障がい者16名を抱える大所帯に。商品がポーチやペンケースなど2ブランド30アイテムを製造販売するなど、着々と事業として成長しています。

最近ではアシックスオニツカタイガーなどの、大手ブランドとの対等取引によるコラボレーションにも成功。

「人生に遅いということはない。やりたいと思った時から始めよう」と石頭社長は、実は2つのグループを掛け持ちする現役のバンドマン。若い頃から常にチャレンジャーの毎日だった石頭社長のチャレンジャスピリッツ、今なお燃え盛っています。

「盛岡を裂き織りの町として広め、SAKURAIを世界共通言語にしたい、みんなの頑張りや世界に認められるよう努力します」という石頭社長のチャレンジは、まだまだこの先も続いていくことでしょう。

「盛岡を裂き織りの町として広め、SAKURAIを世界共通言語にしたい、みんなの頑張りや世界に認められるよう努力します」という石頭社長のチャレンジは、まだまだこの先も続いていくことでしょう。

「人生に遅いということはない。やりたいと思った時から始めよう」と石頭社長は、実は2つのグループを掛け持ちする現役のバンドマン。若い頃から常にチャレンジャーの毎日だった石頭社長のチャレンジャスピリッツ、今なお燃え盛っています。

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

「裂き織り」は、他にはないオリジナルで若い人やアラサー世代を中心に話題に。明るい作業場に並べられた織機によって、古布に新しい息吹が吹き込まれる

朝日生命の「介護保険」は、平成28年度新契約件数において、業界No.1を達成いたしました。

朝日生命の「介護保険」

業界No.1

あんしん介護 認知症保険

朝日生命保険相互会社 盛岡東営業所

〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 4F ☎019(622)7330

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

盛岡市内・近郊へは5名様より無料配達

2段折弁当 2,500円(税別)

重弁当(8段) 2,000円(税別)

美藤

019-653-1421

HOUSE DO 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

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

「副業や投資で必ず儲けが引に誘われ断りきれず契約する」「1日数分の作業で誰でも収入が得られる」など、簡単に高額収入を得られるかのような広告などを見かけますが、最近こうした情報商材に関する相談が増えています。

美藤

019-653-1421

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 共通

夏休みファミリープラン

期間 7/21~8/31まで (除外日 土曜日 8/10~17)

小学生 通常大人料金の70% → 当プラン限定50%

幼児 (3歳~未就学) 通常大人料金の50% → 当プラン限定30%

ピカピカ光る! 電球ボトル (3歳~小学生) ※夕食時

料金 平日室(和室)大人2名+お子様1名のご利用の場合

1泊2食 お1人様(大人) 9,700円~ (消費税別)

8/1(木)~9/30(月)は カニ食べ放題

TEL0198-37-2111