

2019.10月号 無料配布
 【月刊193号】 次号/10月27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

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

東北・山形県での祖父母との暮らし
 神奈川県横浜市で生まれた水谷さんは3歳の時に父親を亡くし、山形県に住む祖父の元に預けられました。小学6年生まで、冬には2メートルもの雪が積もる豪雪地帯の南陽市で過ごす生活を送っていました。祖父は南洋貿易の幹部をしていた大金持ちでしたが、戦後に資産を手放して小さな家で暮らしていました。明治生まれの祖父は、お米は食べられなかったため、麦ご飯や芋いもが主。当時の貧しさを思い出すため、今でもうどんが苦手な

のだそう。貧しい生活の中でも水谷さんが前向きに暮らすことができたのは勉強を頑張っていたから。「勉強だけは極めてできた。でも飢えて勉強したため、ゆとりのない勉強だったから学者になれなかったのだと思う」。

人を変えるために教師の道へ
 水谷さんは中学から横浜で母親と暮らし始めます。中学生のころから母親と一緒に識字教室で「先生」となり、日本で暮らす外国人に字を教えていました。その中で差別や貧しさに苦しむ人々を身近に見て、社会の矛盾を感じ始めます。高校時代は学生運動にも参加したそうです。その中で強く感じたのは「社会がどんな体制でも、全ては人だ」と

いうこと。そして「教員になって人を変えよう」と、教員の道を目指します。大学時代にはドイツへの留学も経験し、大学卒業後より高校の教員になりました。教員としての転機が訪れたのは34歳の時。東京の夜間定時で教員をする友人の「腐った生徒に教育なんかできない」という言葉に奮起。腐らせてしまったのは我々だ」と生徒数800人、日本一の規模の夜間定時高校、横浜市立港高校で勤務を始めます。授業を始めるとも話さない生徒が多かったため「コミュニケーションを取ろうと始めたのが夜回りでした。学校外でたむろしている生徒たちに「学校に戻ってこい」と声をかけ続けました。はじめは「うざったい」と跳ね返されていましたが、徐々に生

徒から相談を受けるように。自身の勤務する学校の生徒以外にも声をかけるようになると「港の水谷先生は、横浜で有名な存在になっていきました。徒から相談を受けるように。自身の勤務する学校の生徒以外にも声をかけるようになると「港の水谷先生は、横浜で有名な存在になっていきました。

つながりの深い岩手子どもは地域の宝
 水谷さんは1990年代から夜回り先生の活動で岩手県を訪れています。以前から岩手とのつながりがあったのだそう。「映画『私をスキーに連れてって』のカメラマンが高校時代の友人だった。撮影に呼ばれて安比に来ました。山頂から滑り降りるシーンの先頭は僕なんです。撮影に来たことを機に、盛岡の人々ともつながりができ、度々岩手を訪れているそうです。先日盛岡市内で講演会

を開催しました。「私の講演を聞いている親、祖父母世代に、この1年間笑顔溢れる家庭だったと思う人は手を上げて」と聞くたびに、笑顔のなかった家庭の中で被害を受けるのは子どもなんです」と水谷さん。「自分に自信があり、人から愛されている人間は、心にゆとりがあるので人を傷つけない。でも常にしかられていたら、そうはいかない」と訴えます。

現在、水谷さんは登下校中の子どもたちに声をかける活動も全国に広がっています。「元氣な子には今日も元氣だね」と、そして下を向いている子にも声をかける。声をかけられた子は自分に気がついてくれたと、生きる力になる」と話します。

水谷さんは山形で暮らしながら、岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。

大森ふじおのシニアナビ
 シニアの憩い、ホットライン肴町
 平金商店バスステル館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられる。憩いの場のホットライン、応援したいですね。


大森ふじおのシニアナビ
 シニアの憩い、ホットライン肴町
 平金商店バスステル館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられる。憩いの場のホットライン、応援したいですね。

大森ふじおのシニアナビ
 シニアの憩い、ホットライン肴町
 平金商店バスステル館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられる。憩いの場のホットライン、応援したいですね。

大森ふじおのシニアナビ
 シニアの憩い、ホットライン肴町
 平金商店バスステル館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられる。憩いの場のホットライン、応援したいですね。

大森ふじおのシニアナビ
 シニアの憩い、ホットライン肴町
 平金商店バスステル館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられる。憩いの場のホットライン、応援したいですね。

東北人の義と誠



水谷青少年問題研究所 水谷修さん(63)

1956年、横浜生まれ。少年期を山形で過ごす。上智大学文学部哲学科卒業。横浜市にて、長く高校教員として勤務し、12年間を定時制高校で過ごす。教員時代は、長年生徒指導を担当し、中・高校生の非行・薬物汚染・心の問題に関わり、深夜の繁華街のパトロール活動を行ったことから「夜回り先生」と呼ばれた。現在は現場での経験をもとに、専門誌や新聞、雑誌への執筆、テレビなどへの出演、日本各地での講演などを通して、子どもたちが今直面しているさまざまな問題について訴えている。花園大学客員教授

を聞きました。「私の講演を聞いている親、祖父母世代に、この1年間笑顔溢れる家庭だったと思う人は手を上げて」と聞くたびに、笑顔のなかった家庭の中で被害を受けるのは子どもなんです」と水谷さん。「自分に自信があり、人から愛されている人間は、心にゆとりがあるので人を傷つけない。でも常にしかられていたら、そうはいかない」と訴えます。

現在、水谷さんは登下校中の子どもたちに声をかける活動も全国に広がっています。「元氣な子には今日も元氣だね」と、そして下を向いている子にも声をかける。声をかけられた子は自分に気がついてくれたと、生きる力になる」と話します。

水谷さんは山形で暮らしながら、岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。岩手県を訪れ、子どもたちを励ましてきました。



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
New SKYLINE Debut
 新型スカイライン誕生
 Innovation that excites

これが、未来だ。

世界初 インテリジェント高速道路ルート走行 (3D高精度地図データ搭載) **ProPILOT 2.0**

高速道路の出口までナビ連動で運転をアシスト。 同一車線内でのハンズオフが可能。 「プロパイロット 2.0」の詳細はこちらへ



※1 プロパイロット 2.0は、自動で運転する装置ではありません。ドライバーは周囲の状況や車の動作に常に注意し、運転に集中し、ブレーキ、アクセルを操作し、安全な運転を行う責任があります。また、プロパイロット 2.0は、側方にいる車両に反応しません。合流部、カーブを走行するとき、また大曲率の急なカーブを走行するときには特に注意し、必要に応じてハンドル操作をしてください。ドライバーが常に前方に注意して、道路、交通、自車周辺の状況に集中し、プロパイロット 2.0の動作に集中しないよう注意してください。また、プロパイロット 2.0の動作は、道路の状況や車の動作に応じて自動的に停止することがあります。また、プロパイロット 2.0の動作は、道路の状況や車の動作に応じて自動的に停止することがあります。また、プロパイロット 2.0の動作は、道路の状況や車の動作に応じて自動的に停止することがあります。

日産プリンスのいい人見つけた!

サポカーで安心のカーライフ

サポカー・デモンストレーター 川口一さん



高齢ドライバーに限らず、事故を回避できるわけではありませぬ。安全運転機能は「ドライバーの安全運転を補助するもの」として、ドライバー自身が正しい操作と安全運転を意識することで活かされるというものです。そこでドライバーに自動ブレーキなど実際に体験してもらったため、日産プリンス岩手販売(株)「サポカー(安全運転サポカー)」です。

昨今起きている高齢ドライバーによる事故が多いのが、駐車場で踏み間違いによる急加速の事故、確認ミスからの壁や歩行者との衝突…。それらを回避支援するのが安全運転機能ですが、装備を搭載しているからといって必ずしも衝突や

事故を回避できるわけではありませぬ。安全運転機能は「ドライバーの安全運転を補助するもの」として、ドライバー自身が正しい操作と安全運転を意識することで活かされるというものです。そこでドライバーに自動ブレーキなど実際に体験してもらったため、日産プリンス岩手販売(株)「サポカー(安全運転サポカー)」です。

盛岡市津志田1-1-20 ☎019(635)2603

「サポカー(安全運転サポカー)」です。

昨今起きている高齢ドライバーによる事故が多いのが、駐車場で踏み間違いによる急加速の事故、確認ミスからの壁や歩行者との衝突…。それらを回避支援するのが安全運転機能ですが、装備を搭載しているからといって必ずしも衝突や

事故を回避できるわけではありませぬ。安全運転機能は「ドライバーの安全運転を補助するもの」として、ドライバー自身が正しい操作と安全運転を意識することで活かされるというものです。そこでドライバーに自動ブレーキなど実際に体験してもらったため、日産プリンス岩手販売(株)「サポカー(安全運転サポカー)」です。

盛岡市津志田1-1-20 ☎019(635)2603



サポカーに試乗しながら安全性能を丁寧にアドバイス

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

兜明神岳1005.3m

いま兜明神岳が面白い。

盛岡市と宮古市の境に位置する兜明神岳は、昔から「下閉伊郡に三つの明神さま在り」と謳われたその一つである。

国道106号線の区界トンネルを抜けると、目前には標高750mの区界高原が広がります。突然、たおやかな稜線の兜明神岳が出現する。山頂は烏帽子状に尖った蛇紋岩の塊で、空を突くさまは迫力

満点だ。見たその瞬間に「岩のついでにバンザイしたい」と思う。

兜明神岳(1005.3m)は、北側の岩神山(1103.3m)と南側の見晴山(937.3m)の三山で広大なエリアを構成し、閉伊川源流部を囲むように五つの広場や兜山荘、草地や樹林帯などを複数のコースで、ルートを選ぶ自由度が

(公社)日本山岳会 岩手支部 支部長 / 阿部陽子

IBC ラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」に出演中



の「山」は、山荘はどっちと、慣れないうちは疑問符いっぱい。そこでコースを何度も冒険しながらマイマップを完成させて、これぞ「ほくほくと」キングが365日楽しめる。

かわい山岳会の木村副会長は「区界はもともと『区』の界のことでしたが、今は地名として残っています」とほほ笑む。この地域は鎌倉時代から馬産が盛んで、「数馬」という地名があったのだが、江戸時代に「鹿妻・門妻」を用い、1800年



兜明神岳は、盛岡駅西口のマリオス20階展望室からよく見える

登るたびに新しい発見あり

区界高原少年自然の家、ウオーキングセンター、兜神

代に現在の「門馬」へ変遷したという。文献には「兜山の麓に昭

和32年区界鉾山を設立した」とある。そんな歴史ある兜山の源流コースをたどり、水晶の森や金山跡に寄り添って、瞳が輝く。馬つ子のいななき、金山の喧騒、閉伊川の水音、高原の春夏秋冬、そして遙かなる鳥海山も見える。眺望ポイントには内緒にしておこう。なにせ兜明神岳は新発見を満載した明神様なのだ。

もりしん 金利上乗せ実施中!

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)

【いわぎん】フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

旅行や冠婚葬祭に、お子さん、お孫さんのお祝いごとにも

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!

お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト(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

秋のショールーム相談会

来て!見て!さわって!体感しよう!

10/27日 10:00~16:00

楽しい おいしい イベントいっぱい!!

お菓子のつかみ取り ハロウィンの撮影コーナー

最新のIHクッキングヒーターを使った 季節の料理をお振る舞い(無料)

仮装大歓迎!

当日ご来場頂いたお客様にもれなく 来場記念品(食器用洗剤)プレゼント

お見積もり(無料)特典として、当日お見積もりご依頼の方に QUOカード1000円分をプレゼント!

さらにご成約のお客様には前沢牛をプレゼント!

お風呂、洗面台、トイレなど水まわり商品の特価でご提供! ※工事費別途

システムバス		洗面台		トイレ		
オフローラ 1616	FZ1616	シーライン D530	ウツクシーズ ビューティー(鏡面)	ウツクシーズ マーブル柄	アラウーノ L150	アラウーノ S141
57.3万円(税込)	34.1万円(税込)	11.5万円(税込)	22.8万円(税込)	34.3万円(税込)	29.2万円(税込)	15万円(税込)
						New アラウーノ V
						12.3万円(税込)

パナソニック リビングショールーム 盛岡

〒020-0122 盛岡市みたけ4-3-8

ショールームへのお問い合わせ

TEL.019-643-0666

会場はこちら

Panasonic リフォームClub

株式会社グッドワンリフォーム

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町13-32

☎0120-314-901

TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028

URL: http://www.good1r.co.jp E-mail: info@good1r.co.jp

建設業許可/岩手県知事許可(般-27)第20660号 二級建築士事務所登録/岩手県知事登録第(2104)3763号



加藤嘉といえど、『砂の器』(1974)、『ふるさと』(1983)などの老人役での演技を記憶の方も多...

加藤嘉の巻

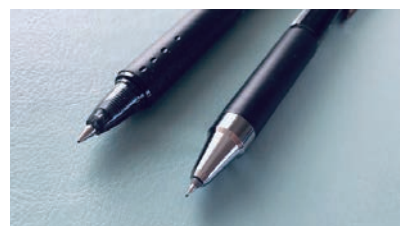
風貌の人でしたが、人は見かけによらぬもの、壮年期の彼の演技には独特の怖...

文具発見 書き味抜群で新登場

平金商店の文具博士 鎌田店長



一度使ったことがあるのとは違うくらい認知度...



左が従来品のペン先、右が新しく搭載されたシナジーチップというペン先...

その記念館は間口5間(9メートル)、左右にシヨウウィンドーがあり、上映中...



文 斎藤五郎

盛岡芸能余話(16) 続・映画館

本紙9月号に続けて映画館のお話です。と言いますのは読者の方から、私も昭和45年ごろ映画館勤めで...

「たいたいと小学生の私はランドセルを放り投げる」とお帰り、今忙しいから...



上の0.5が従来品で、下の3本が新しい0.4のボールペン

たもり FRESH & HEALTHY 10/24 25 紫波町桜町1-12-1 TEL.019-672-1820

konkatsu Ainas ご入会キャンペーン 今、アイナスにご入会の方にもれなく 龍泉洞の化粧品をプレゼント!

全施術 オールハンドの安らぎ 完全個室で 乾肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し

日常生活での転倒・転落にご注意を 10月10日は「転倒予防の日」

ユニオングループ GROWING UP UNION GROUP ユニオンガールズ



おやじはん

【40食目/さつまあげとタコとメンマの中華炒め】



きゅうりの歯触りやタコの歯ごたえなどいろいろな食感を楽しめながら味わえます。しょうがのピリッとした味が食欲をそそるたっ

作り方

1 タコの頭は皮を下にしてスライスする。同様にさつまあげ、ピーマン、にんじん(皮を剥いて)、玉ねぎも縦

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ



今回使用しているにんにくには、アリシンという臭気成分が含まれており、殺菌・抗菌作用があります。豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助ける作用があり、免疫力アップ、血流改善、疲労回復などに効果的です。

今回使用しているにんにくには、アリシンという臭気成分が含まれており、殺菌・抗菌作用があります。豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助ける作用があり、免疫力アップ、血流改善、疲労回復などに効果的です。

今回使用しているにんにくには、アリシンという臭気成分が含まれており、殺菌・抗菌作用があります。豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助ける作用があり、免疫力アップ、血流改善、疲労回復などに効果的です。

- 材料(約3~4人分)
- 赤ピーマン1個 (縦半分は切ってヘタと種を取り細切り)
 - しめじ1パック (石づきを切り小房に分ける)
 - たまねぎ1個 (半分は切って1.5cmのざく切り)
 - 豚肩ロース200g
- ◆ごまだれの材料(混ぜておく)
- 白すりごま大さじ2
 - 砂糖大さじ1
 - しょうゆ大さじ1
 - 酢大さじ1
 - おろしにんにく小さじ1
 - ごま油大さじ1
 - おろししょうが小さじ1



小野寺恵先生のヘルシー料理

スタミナ野菜と豚肉のごまだれあえ

食べる直前にごまだれをかけて混ぜることで、野菜の水分が出ることなく、おいしくいただけます。

〈スタッフの感想〉

にんにくとしょうがが効いたごまだれで食欲が増し、お肉と野菜をもりもりとおいしく食べて嬉しかったです。バランスよく食べて、夏の疲れを取りたいと思います。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野3 25 23

岩手ゴルフ倶楽部 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!

10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
9/29	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
OP花巻温泉杯	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	レディースデー
¥9,160	¥4,500	¥6,570 食事付	¥6,020	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
月例・石巻谷石油杯	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	レディースデー
¥9,320	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
OP清酒月の輪杯	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	セルフトーナメント	レディースデー
¥9,320	¥9,320	¥6,020	¥4,580	¥6,020	¥6,020	¥8,220
¥9,320	¥6,570 食事付	¥9,320	¥6,570 食事付	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
セルフトーナメント	新山友の会納会	新山友の会納会	新山友の会納会	新山友の会納会	新山友の会納会	レディースデー
¥9,320	¥4,580	¥6,020	¥6,570 食事付	¥6,570 食事付	¥6,570 食事付	¥8,220

※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・経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

今年の特定健診、少しドキ。というのも、4月から高血圧治療ガイドラインが改定され、治療目標が10下がって「130未満、下80未満」となったからです。特定健診はもう受けたでしょうか。

ところで、高血圧予防といえは減塩ですが、いまだに、食塩摂取量は9.9g/日(平成29年国民栄養調査)です。厚生省が推奨する、男性8g/日未満、女性7g/日未満、そして、高血圧患者さんの減塩目標である6g/日未満には、まだまだです。そこで今回は、減塩が難しいと思っている方に、ぜひトライしてもらいたい「DASH食」を紹介したいと思います。

Stop Hypertensionの略で、高血圧予防のための食事療法という意味です。

この食事療法を日本人の食習慣に合わせて、簡単にまとめる「野菜、果物、海藻、大豆製品やナッツ、乳製品、魚、全粒穀物を積極的に食

カリウムは全ての食品に含まれる。カリウムは、植物、動物の細胞に含まれています。また、ご存知のように、肥料の成分窒素・リン・カリウムです。つまり、私たちが口にすすべての食品に、カリウムが含まれて

傾向にあります。アボカドやキウイは糖質が少なく、食物繊維が豊富です。マグネシウムは、知名度では今一つのマグネシウム。実は、多くの酵素を活性化し、生命維持に必須のミネラルです。筋肉の収縮、神経の情報伝達、糖代謝、血圧の調整にも関係しています。また、心筋梗塞などの発症リスクを下げるという調査結果(国立がん研究センター)もあり

「DASH食」は、積極的に野菜や海藻、ヨーグルトやナッツ類を食べることなので、取り組みやすいと思います。「DASH食」に「減塩」を組み合わせることができれば、降圧効果がより期待できるのは言うまでもありません。

小麦には少ないです。間食を、ブームになっている無塩のミックスナッツ(30g/日)に代えると、マグネシウム、カリウム、食物繊維もとることができま

「DASH食」に「減塩」で降圧効果はより期待できる。食事療法といえは、制限のイメージですが、「DASH食」は、積極的に野菜や海藻、ヨーグルトやナッツ類を食べることなので、取り組みやすいと思います。「DASH食」に「減塩」を組み合わせることができれば、降圧効果がより期待できるのは言うまでもありません。

TOMATOMA とつか フェザン店

盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン 【営業時間】10:00~21:00 【定休日】フェザンの定休日準ずる [TEL] 019-606-4755 [FAX] 019-606-4756

※入荷状況により商品が変更になる場合があります

同級会・歳祝いプラン

一泊二食 お一人様 平日

19,600円(税別)

※休前日は3,000円プラスになります

1 宴会飲み放題付き2時間
2 二次会(90分飲み放題・カラオケ付き)
3 記念写真(八つ切りサイズお一人様1枚)
4 マイクロバス送迎(岩手県内のみ無料)

飲み放題内容(120分)
・ビール・日本酒・焼酎・ウィスキー・ソフトドリンク

日本ハウスホールディングス

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE OUSYUKU

予約・お問合せ 0120-439-166

〒020-0574 岩手県岩手郡岩手町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿



いわて医療通信【更年期】

女性更年期について③

更年期をフックに
過ごす対策①
 更年期を比較的楽に過ごす対策について数回にわたって記載します。

更年期のことを正しく理解し、体調に生活を合わせることが大切です。

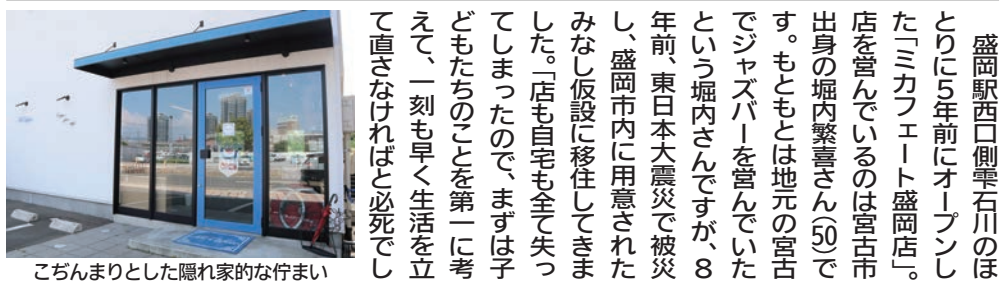
① 同じ時間に起き、眠るなど生活リズムを付ける。
 ② 食事はバランスを考え、楽しみながらとる。
 ③ お風呂に入り、1日の疲れはそこのうちにとる。
 ④ ストレス解消法を見つけ、ストレスをためない。
 ⑤ 本音で話せる友だちを見つめる。

会話は更年期女性にとって

でも重要なと思います。⑥ 趣味や生きがい、楽しみを見つめる。⑦ 定期的に運動をする。⑧ カマンしない医師に相談する。

ストレス解消法の一つとして、自宅でアロマエッセンスオイルを用いる方法があります。効果があると言われているオイルを下記に示します。

ローズヒップ	ビタミンCが豊富でシミに効果的。また、皮膚細胞の再生を促進させる。
キャロット	ベータカロテンが多く、皮膚の老化防止に役立つ。肌のキメを整え、シミやシワにも効果的。
ヒポファエ(サジー)	肌を紫外線から守り、皮膚の修復を促す。
ヘーゼルナッツ	人間の皮脂に含まれるオレイン酸が多く、保湿や取れん効果あり。紫外線を防止し皮膚を再生する。
サンダルウッド	呼吸を深くゆったりとさせて気持ちを整え、血圧を安定させる。皮膚を乾燥から守る。
フランキンセンス	皮膚の細胞成長促進作用が高く、しわ防止に役立つ。呼吸器系のさまざまなトラブルにも有効。
ローズ	寂しさや孤独感を緩和し、愛情豊かな気持ちになれる。皮膚の血行を促進する。
ネロリ	不安や心配を払拭し、エイジングに伴う抑鬱状態から脱却できる。皮膚の細胞を活性化させる。
イランイラン	更年期のネガティブな感情を慰める。血圧を安定させ、性への問題にも有効。
ジュニパー	体内の不要な老廃物や毒素の排出を促し、身体をすっきり浄化させるのに役立つ。



知ってる? シニアの穴場スポット

ミカフェート盛岡店

至高の味と男のこだわり



た」と堀内さん。仲間や常連客に惜しまれながら地元宮古を離れ、裸一貫、震災

「バー・カフェ・エッセ」を再スタートさせました。それからしばらくして、同店で提供するコーヒーの新たな豆の仕入れ先を探していたところ思い出したのが、以前雑誌で目にしたことがある世界各国でコーヒー豆の開発・研究に取り組み「コーヒーハンター」と呼ばれるミカフェートの川島良彰社長の存在でした。

「うっせなら日本が一番の美味しい「コーヒー」を探し求めていた堀内さんは、さっそく川島社長に交渉。家の再建計画のタイミングとも相まって、自宅兼店舗としてミカフェートのフアンチャイス店出店へ

現在、2つの店を休みなく行き来する毎日、「布団には寝ず、毎日店の椅子を並べて寝ています」と笑っている堀内さん。

「男のこだわりを感じる店で、香り高いコーヒーを味わいながら心豊かに過ごしてみませんか。」

盛岡市盛岡駅西通2-19-27
 ☎019(655)8325

秋は養生の季節

あなたは夏痩せ?夏太り?



今までも増して高温多湿に終わった夏でしたが、その後も当店のお客様の顔には疲労の色が伺えます。夏野菜が爽やかなその枝葉が疲弊していく様と、夏を過ごした身体は似ているものがあります。

身体機能が弱まり、病気に抵抗力も低下していきま

すので、空気が乾燥し皮膚が冷たい秋の風にさらされるようになります。喉の炎症や咳を伴う風邪にかかりやすくなったり、免疫力低下により体内で休眠していたウイルスが目覚め、帯状疱疹

分には回復しないと書かれていいます。それだけ夏という季節は身体に負担が大きいともいえます。

夏痩せの原因は、熱疲労や暑さによるストレスで消化液の分泌が低下したり、

水分を多く摂るために消化液が薄まり、食欲が湧かないなどの原因があげられます。少食となった高齢の方に、胃腸機能の弱い方に見受けられます。このような方は、暑い時から冷たい飲み物など、冷房で体を冷やし、脂肪が

らっしゃると思いますので、一筆加えておきます。夏太りの原因は、暑さのため汗とともに流された体内にミネラルを補い、体を構成するタンパク質、ビタミンなどをバランス良く摂取し

あきらめないで つめ水虫!

TEL:019-622-2623
 盛岡市本町通 1-17-26

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
 ~ハレレフア~ TEL.080-1663-2928

無料 血流測定 できます!

全国どこでも受付致します

お薬を待つ間に買い物ができます!

くすりのメイト サンタウン調剤薬局

019-662-0576 019-661-1200

盛岡市北松園二丁目13-1(ユニバース サンタウン松園店内)

「最高にいいものを」コーヒーも生き方も、堀内さんのこだわりそのもの

019(655)8325

お好きなソフトドリンク 引換券

有効期限 2019年10月31日迄

この広告を、切り抜いてご持参いただいた方に、お好きなソフトドリンク1杯サービス致します

019-606-3080

盛岡市大通二丁目37CT33ビル7階

自分の家は自分でつくる! 講座

大手ハウスメーカーと地元工務店の違いはなんですか? 「盛岡マイホーム学院」ならあなたの疑問に答えてくれます。

期間 2019年10月11日(金)~11月22日(金)

時間 13:30~16:30開催 定員 先着15名(定員になり次第締め切ります)

受講料 全6日間 4,000円(教材費) 会場 あつとホーム 2階

これからの住まいを考える方に

- 冬でも家の中は春のよう……
- 家中どこに行っても同じ温度
- 朝起きてトイレも寒い
- 水を下げなくてもいい
- 外から帰ると玄関からほんわかあったかい
- だから人生が変わる!

休タイム おかしを食べてながら和気あいあい

自分の家は自分で作る! 講座 TEL:019-908-6062 FAX:019-635-6061

盛岡マイホーム学院 第35期生 募集

会場のご案内

ヤマダ電機 盛岡スコール高校 至盛南大橋

GU フィッシャーマン

くら寿司 ●スポーツデポ ●DCM ●ホームマック

あつとホーム

盛岡マイホーム学院事務局 020-0857 盛岡市北坂園2丁目1-11 TEL:019-908-6062 FAX:019-635-6061

もりおかにしえ散歩 ③〇

案内役 真山 重博

旧呉服町境界

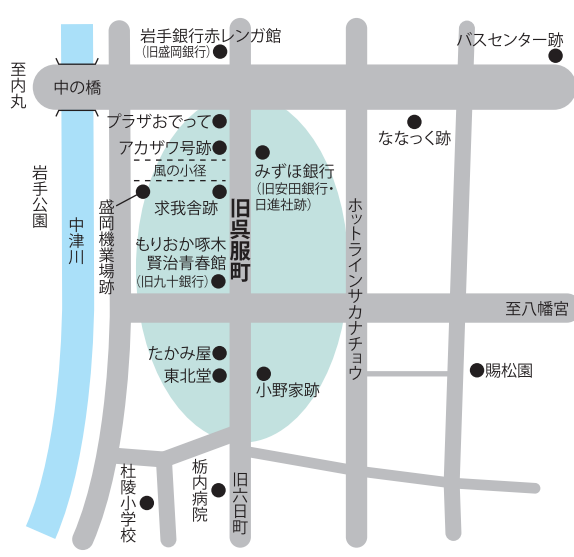


中の橋を内丸側から渡って最初の交差点を右折し、旧六日町方面に向かってまっすぐ延びる通り「ブラザおでつ」から枳内病院手前までにあたるのが「旧呉服町」です。

呉服町という町名になったのは1812年からで、それまでは新町と呼ばれていたそうです。新町には呉服店はもちろん、綿・麻織物を商う太物屋、古着屋、質屋などが軒を連ねていました。そのほとんどが近江を中心とした上方出身の商

人たちで、彼らはその勤勉さと商才として何よりも彼ら独自の情報網を駆使することにより財を成したので、名実共に呉服町となりました。呉服の他に、両替商、醸造業などにも事業を拡げ、藩の為替方を担当する政商も現れ、この町では多くの商人たちの栄枯盛衰のドラマが展開されてきました。

「ブラザおでつ」と「ホテルプライトイン盛岡」の間にあるお洒落な路地「風の小径」からラヂオ盛岡の間の小径」からラヂオ盛岡の間に



昭和初期の銀行パニックや敗戦、市街地の中心が河北側に移るにつれ、呉服町はかつての輝きを失い、1963年には町名さえも失ってしまいました。近年、おでつや青春館を中心に少しずつ賑わいが戻りつつあるようです。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

古代文字探検へのいざない

何故かほぼ一直線下に並ぶ古代文字スポット

旧安代町の七時雨山北麓にある田代平高原。この高原を挟んだ北側には田代山駒木立という急峻な名の山が連なる。20年以上前になるが、この境界に古代文字があると聞き、探しに出かけたことがあった。田代平付近で見られる古代文字は、その業界では「鳥の足文字」と呼ばれ、岩の破片に矢印状の、まさにその名の通り、鳥の足跡みたいなものが角度を変えて記されているという。強いて活字に置き換えて書けば「くくく」という感じだと地元の人々に聞いた。しかし、その文字が持つ意味は不明である。またこれらがいつの時代のものかについても想像の域を出ない。天然の漆が生いた岩があると聞き、これま

た探検隊を結成して楽しみながら調査登山を決定した。この時は拓本を趣味とする隊員も加わっていたので、さまざまな巨岩で丁寧に岩の刻印を記録したが、これと言った結果を得るまでに

も「鳥の足文字」が刻まれた石が散らばっていると聞いた。ちなみにドコノ森の石は持ち帰ると良くないこととが起るといふ伝承もあるという謎度拡大の逸話付きである。

た探検隊を結成して楽しみながら調査登山を決定した。この時は拓本を趣味とする隊員も加わっていたので、さまざまな巨岩で丁寧に岩の刻印を記録したが、これと言った結果を得るまでに

いわてシニアネット便り《10月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル実践編……………8日(金)9時半～12時
- デジカメ写真のPC取込み・整理……………17日(金)10時～15時
- Windows10基本操作……………23日(金)10時～15時
- タブレット端末で楽しもう！……………25日(金)10時～12時
- パソコン・タブレットお助け相談会……………31日(金)10時～15時

【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17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ks.j.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/>

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

〒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

家族が笑顔になれるモデルハウスを増税後でも〈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。

呼吸する木の家で毎日「リラクゼーション」

価格は1棟 **3,150万円** (税込み)

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



目立ちにくい小さな段差ほどつまずきの原因になります

平泉ひかるエフエムが、棧橋から大泉が池に一人ひとり灯籠を浮かべました。この日用意された灯籠は1000灯。大泉が池に浮かべられた灯籠の他、山門から本堂へ続く道にも灯籠が置かれ、お寺全体が柔らかな灯りで幻想的な雰囲気になりました。奉納金は、震災孤児を支援する基金へ送られるということです。

東日本大震災で亡くなられた方や先祖供養、祈願成就などの思いを込めて2011年から開催されています。9年目の今年も多くの人が参列し「先祖供養」「家内安全」「世界平和」など、灯籠にそれぞれ願いを込めました。そして法要後、南大門跡にかけられた花壇コンクールに応募のあった全ての花壇の写真を平泉町役場一階で開催されました。花壇が選ばれました。コンクールでは、中尊寺、毛越寺、一閑農業改良普及センター、町地域婦人団体協議会、平泉町第40回花壇コンクール 最優秀賞に「瀬原婦人会」の花壇が選ばれました。コンクールでは、正午から生放送でお届けしています。

「浄土庭園法灯会」が行われました。平泉ひかるエフエムが、棧橋から大泉が池に一人ひとり灯籠を浮かべました。この日用意された灯籠は1000灯。大泉が池に浮かべられた灯籠の他、山門から本堂へ続く道にも灯籠が置かれ、お寺全体が柔らかな灯りで幻想的な雰囲気になりました。奉納金は、震災孤児を支援する基金へ送られるということです。

「瀬原婦人会」の花壇には、真つ赤なサルビアが存在感を感じながらも周囲の赤い屋根の民家と調和して並んでおり、整然とした配置、行き届いた管理なども評価のポイントになりました。この花壇は国道4号平泉バイパス北口交差点西側の県道沿いにあり、通りかかった人々の目を惹きつけていました。

泉観光協会の5人が審査を行いました。審査委員は、設計配色や管理状況、周辺との調和と平泉らしさです。「瀬原婦人会」の花壇には、真つ赤なサルビアが存在感を感じながらも周囲の赤い屋根の民家と調和して並んでおり、整然とした配置、行き届いた管理なども評価のポイントになりました。この花壇は国道4号平泉バイパス北口交差点西側の県道沿いにあり、通りかかった人々の目を惹きつけていました。

和室と洋室の隙間やトイレと廊下の境目など、気がつきにくいところこそ注意が必要で。少しのリフォームで生活が安心。転びにくい家にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。

「転びにくい家」にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。

「転びにくい家」にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。

「転びにくい家」にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。

「転びにくい家」にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差を取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見切り材を取り付けると効果的です。

健康太極拳サークル拳盛會
内容: 自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。
日時: 月曜教室 13時半~
金曜教室 夏季10時/冬季13時半
場所: 前九年町活動センター
費用: 月2,000円
連絡: 月 080-1810-5788(昆野)
金 080-1008-9230(川村)

大正琴講座
内容: どんな曲でもすぐ弾けるようになります。指先を使うので、頭のリフレッシュにもなります。
日時: 第1・第3月曜日
①10時~10時50分 ②11時~11時50分
場所: ビッグブルー滝沢 スタジオ2
費用: 月謝2,500円、年度会費2,000円
入会金2,000円(無料体験に参加した方、65歳以上の方は入会金0円)
連絡: 019-656-7811(ビッグブルー滝沢)

卓球
内容: 基礎練習から始めます。年齢・男女問わず、初心者の方を募集します。
日時: 要問合せ
場所: 要問合せ
費用: 無料(ラケット持参)
連絡: 019-635-7257(石川)

「文芸作品」読者のコーナー
「川柳」
岩手山 盛岡の町 照らすなり
屋台前 じいじばあばの 紐ゆるむ
「短歌」
浪民の 優しい風を 頬に受け
歌集開きて 啄木偲ぶ
山形県米沢市 松谷忠和

さいとうたかを様の直筆サイン色紙を1名様に、ゴルゴ13のクリアファイルを8名様にプレゼント。
応募方法
郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください。
「読者プレゼント」希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。各月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にか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、毎月末締め切りです。三編以内の作品(部門名を明記)を書いてください。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 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

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

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

TEL 0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

Senior's

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

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2,700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。

TEL 019(623)2788

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



激動する世界の裏側を鋭く描く

劇作家 さいとうたかをさん(82)

1936年(昭和11年)11月3日生まれ。和歌山県和歌山市に誕生後、大阪府堺市で育つ。現在、東京都中野区に仕事場を、新宿区神楽坂と花巻市石鳥谷町に居を構える。1955年、漫画界にデビュー後、1960年に業界で初めて分業制による劇画制作の法人組織「さいとうプロダクション」を設立。1968年10月より連載開始の「ゴルゴ13」は、一度も休載することなく現在も連載中。「ゴルゴ13」の単行本(SPコミック)は、2019年7月で193巻。他に「鬼平犯科帳」など作品多数。小学館漫画賞、紫綬褒章、旭日小綬章を受賞。

「42歳の時に糖尿病で倒れた時は体重が100kgだったが、2カ月で27kg落としてからは元気で、つい最近はずいぶん楽に歩けるようになった。朝からステーキも食

自分の描くものは娯楽

誕生日は、まんがの口

さいとうさんは、1936年昭和11年11月3日生まれ。漫画家の手塚治虫さん、「子連れ狼」作者の小島剛夕さんと同じ誕生日で、くも日本漫画家協会と出版

「新寶島」との出会い

理容専門学校を卒業後、実家の理髪店で働き始めたさいとうさん、映画が好きで好きで、なんと映画の仕事ができないかと考えていました。「それは難しい」とも思っていました。そんな矢先、手塚治虫さんの「新寶島」を見て「これだ」と衝撃を受け、「紙で映画みたいなことができる」と鳥肌が立ったそうです。ストーリー漫画を劇画と呼ぶようになり「分業体制」を取り入れた制作会社「さいとうプロダクション」を設立。

年数日を右手の自宅で

JR石鳥谷駅のホームから見えるピンク色の建物があります。それは、盛岡市出身の輝子夫人の所有していた土地に建てたお気に入りの別荘で、年に数回数日を通ります。「右手は食べ物がうまいし物価が安い。こちらでナスやキュウリを食べたとき、本来の味を思い出して感激しました」として、「人間性豊かで人間関係を大事にする右手の人が好きだ」と笑顔で話し始めたさいとうさん。

漫画家デビューからプロダクション設立

1955年に『空気男爵』という作品で漫画家デビュー。以後、人気漫画家として次々と単行本を発表したさいとうさん。1958年に上京し、人気漫画家らと劇画制作集団を結成。たくさんの執筆依頼に応じて資本劇画短編集を数多く出版しました。1960年4月、劇画で初めて「分業体制」を取り入れた制作会社「さいとうプロダクション」を設立。

以後、1967年に時代劇アクション劇画「無用ノ介」を連載、1968年10月より連載を開始した「ゴルゴ13」は、一度も休載することなく今年51年目を迎える。単行本の総発行部数は2億部を越え、コミック業界では連載の最高記録を塗り替えています。

社5社が制定した「まんがの日」でもあります。さいとうさんは、5人兄弟の末っ子として和歌山市で誕生後、まもなく大阪府堺市に移り住みました。小さい頃はケンカと園工(美術)はクラストップという不良少年で、将来の夢はボクサーか画家だったといえます。

通称「ゴルゴ13」、自称「デューク東郷」

中学時代、「クイズをやるとつもらない」と、テストの答案用紙をいつも白紙で提出していたさいとう

「42歳の時に糖尿病で倒れた時は体重が100kgだったが、2カ月で27kg落としてからは元気で、つい最近はずいぶん楽に歩けるようになった。朝からステーキも食

「秋のバラ園」

2019.9.14 sat ~ 10.20 sun

開園時間 6:30~19:00

入園料 大人 500円 子供 無料 (小学生まで)

団体割引 15名様以上 400円

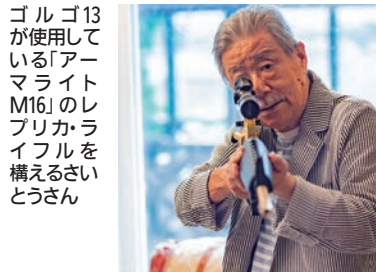
HOUSE DO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

TEL 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



「42歳の時に糖尿病で倒れた時は体重が100kgだったが、2カ月で27kg落としてからは元気で、つい最近はずいぶん楽に歩けるようになった。朝からステーキも食

「42歳の時に糖尿病で倒れた時は体重が100kgだったが、2カ月で27kg落としてからは元気で、つい最近はずいぶん楽に歩けるようになった。朝からステーキも食

紅葉狩りなどの行楽に

美藤のお弁当

松花堂 5,000円(税別)

季節の六角弁当 1,200円(税別)

TEL 019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

10月11日まで開催!

ホテル千秋閣・ホテル花巻 3館共通

かじ食べ放題

期間残りわずか!お早めにご予約を!

(大人)1泊2食お1人様 平日1室4名様のご利用の場合 9,000円~

1室3名様の場合 10,000円~

1室2名様の場合 11,000円~

花巻温泉

佳松園・ホテル千秋閣

ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

公式HPからのご予約で館内利用券1人500円プレゼント※大人のみ

TEL 0198-37-2111