

2019.11月号 無料配布
【月刊194号】 次号/11月24日第4日曜日発行!!
UD Font

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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 岩泉 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

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/大森志織

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

人の支えに感謝して



岩泉ホールディングス株式会社代表取締役 山下欽也さん(63)

1956年10月4日、岩泉町生まれ。平成16年岩泉乳業入社、平成21年同代表取締役社長就任。ここ10年間、屋食には必ず愛妻おにぎりやグレープフルーツ。趣味はトライアルバイクで東北の大会にも参加経験あり。今はアメリカンバイクに乗り換え、休みにバイクを磨き、ツーリングに出るとか。岩手食文化協会 副会長

地元で暮らしていく決意をもった幼少期
岩泉といえば日本三大鍾乳洞の龍泉洞が有名ですが、今や龍泉洞と肩を並べるほど有名になっていく各産品が「岩泉ヨーグルト」。その岩泉ヨーグルトを製造・販売しているのが岩泉ホールディングス株式会社代表取締役の山下欽也社長です。

酪農から地域産業へ未来を担う務め
岩泉で働くことを決めた山下さん、畜産の町で家畜人工授精師の資格があれば職に困らないと思いき、岩泉高校を卒業後は金ヶ崎にある県立六原農場に進み資格を取得します。その後、地元のJAへ就職し、働きながら実家の酪農を手伝うようになり、JAでは主に畜産関係の指導をしていました。時代とともに酪農家が減っていき、入社時には20強もあった酪農家も今や22戸に。酪農が厳しい時代に、山下さんも仕事と酪農の両立が厳しくなり、

家業をやむなく廃業してしまいましたが、私が16歳の時に事故で急逝してしまいました。3人姉弟の長男で、12歳離れた弟もいたため、地元で働こうと決意しました」と山下さんは語ります。

酪農から地域産業へ未来を担う務め
岩泉から日本全土へ夢の結晶は世界へ
岩泉乳業に入社した山下さん、平成21年に社長に就任してからは主力商品を加工品のヨーグルトへシフトチェンジ。「消費者に良いものを届けるため、製造法にこだわって品質をどこにか追及しました。中小企業が大手と同じものを作って、全

「父は人を使って山仕事と酪農の両立が厳しくなり、も厳しいとも感じていま

も厳しいとも感じていま
「父は人を使って山仕事と酪農の両立が厳しくなり、も厳しいとも感じていま

も厳しいとも感じていま
「父は人を使って山仕事と酪農の両立が厳しくなり、も厳しいとも感じていま

きました。一つ一つの温かい励ましに支えられていると感じ、一生懸命やっけてよかったです。
山下さんは工場が復旧するまでの間は社員を解雇しないことを宣言し、ボランティアに参加してもらいました。「お金のことが心配でしたが、運が良かった。豪雨被害の2カ月前に商品化した化粧品が流されずに残っていたんです。それを関係業者さんたちがパッケージがダメになってもいいからと買ってくれた。本当に涙がでました。」



モンドセレクション授賞式の様子

大森ふじおのシニアナビ
オリジナルなシニアの旅へ
その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

大森ふじおのシニアナビ
オリジナルなシニアの旅へ
その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

本格的な旅シーズン到来
も歩いており、異国にきた感じに。
現地ガイドの吉田秀孝さん(70)は、私が岩手・盛岡から来たと言った、「そんな遠くから。中尊寺や賢治で有名なね」と握手し、写真をパチリ。岩手と鳥取の海は、同じリアス式海岸。9月には、陸前高田にすなは珈琲高田松原店がオープンし、新たな関係もできました。私も砂丘を眺めながら少し苦めのカフェを。道の駅神話の白うさぎ店などの総支配人、森本光春さんは「震災後から支援させていた、その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

MS&AD 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東北株式会社 019-623-2400
担当 荒木田

大森ふじおのシニアナビ
オリジナルなシニアの旅へ
その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

大森ふじおのシニアナビ
オリジナルなシニアの旅へ
その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

大森ふじおのシニアナビ
オリジナルなシニアの旅へ
その縁から岩手に支店を出しました。この縁を大切にしたいです」と話してくれました。松江の穴道湖の湖畔では、岩手・青森出身で山陰地方に赴任中の若者と歓談。「岩手や東北とは違う文化や歴史があり、楽しい。東北と比較しながらの旅」と参考になる感想が聞けました。シニアならではのオリジナルな旅、楽しみたいですね。

NISSAN
「走る蓄電池」日産リーフで、賢くエネルギーを管理。
100%電気自動車「日産リーフ」のバッテリーは、クルマの動力源としてだけでなく、ご家庭の蓄電池としても十分にお使いいただけます。V2H(Vehicle to Home)機器を接続すれば、大容量バッテリーに蓄えた電力を、ご家庭に自由に給電でき、またクルマは今まで通り移動手段としてお使いいただけます。そんな自分で電力をマネジメントしながら、新しいEVライフスタイルのヒントをご紹介します。

オール電化住宅にお住まいの方にオススメ!
時間帯による価格差を使って電気代をコントロール!
夜ためて、昼使う!
1日あたり約12kWhといわれている一般家庭の電気使用量。大容量の蓄電池(40kWh、62kWhの2タイプ)として機能する日産リーフのバッテリーを蓄電池として活用すれば、約2~4日間の給電が可能です。オール電化住宅等、夜間の電気料金が安い。ご家庭なら、割安な時間帯の電気を「ためて」、電気代が高い時間帯にこれを賢く「つかう」ことができます。エネルギーをどう使うかを、ご自身でコントロールしながら、効率よく電力を使ってくれるのです。

大容量・高性能バッテリーだから
日産リーフのバッテリーは、一般的な定容量蓄電池よりもはるかに大容量。V2H機器であれば、ご家庭の分電盤にそのまま接続でき、200Vの電気機器を含めて、お使いになっている電気機器のほとんどを使用できます。
日産リーフなら下記の機器が約2~4日間使用可能!
V2H+日産リーフ(グレードSの場合)
容量 40kWh
V2H 約40万円+約300万円
1kWhあたり10万円以下
V2H+日産リーフは、既存の分電盤にそのまま接続するだけで、すべてのコンセントが使える1200V使用可能
一般的な定容量蓄電池
容量 5~10kWh
約150万円+約300万円
1kWhあたり約30万円~40万円
一部のコンセントしか給電できない100V専用使用

青山町の国分通り沿いにある喫茶店「Donnyha」(218)は、店内に本やレコードがたくさんあり、若者からシニアまで幅広い世代の人がゆったりとした時間を過ごしています。

店の奥から姿を見せたのは店主の竹本論史さん(49)と奥様の亜子さん(48)。亜子さんは建築士として隣接の「Donnyha設計部」も営みつつ、喫茶店と設計部

を営む3人でスペイン料理も提供していたそうだが、現在は軽食とコーヒーをメインに夫婦2人で営んでいます。長い時間ゆったり過ごせる



店おすすめ「ホットサンド(400円)」と「今月のコーヒー(380円)」

「青山はフリーになれる町だと思う」と話す論史さん。営業時間を長く設けているのもこだわりです

青山町の国分通り沿いにあったり来たり。ちなみ「こちろのお店も亜子さんが手掛けたものなのぞつ。店を始めたのは2004年。それ以前は会社勤めをしてた論史さんでした。

事業縮小を機に退社して開業。最初は亜子さんの妹さんを含む3人でスペイン料理も提供していたそうだが、現在は軽食とコーヒーをメインに夫婦2人で営んでいます。

長い時間ゆったり過ごせる。食とコーヒーをメインに夫婦2人で営んでいます。長い時間ゆったり過ごせる

史さんが音楽好きという点もあり、店では2カ月に1度、好きなCDやレコードを持ち寄って聴くというイベントも開催。「店無くなると、みんなの店に成長していきなると感じています」とお二人。時には1人になりたいときやのんびりしたいときに、扉を開けてみませんか。

青山町山4-45-5 019(643)6412

盛岡芸能余話(17) 文 斎藤五郎

忠臣蔵そして文士劇

平市平館寺田の出身で、彼のお墓は盛岡市蛇籠町寺田の千手院にあると紹介したりしましたが、それをお読みになった平館の方から、意外なお話おもしろく拝見しましたとお便りを頂きましたが、同じ頃にこれまた、私と同じ思いのような盛岡の方が、寺坂吉右衛門なら、恐らく門なら、恐らくこれが忠臣蔵も、この最後の映画作品になるのではないだろうか、平成22年作品で寺坂吉右衛門をテーマにした題名「最後の忠臣蔵(役所広司、佐藤浩市主演)のパンフレットを頂きました。

定説の他に赤穂浪士47人の銘銘伝があり、これが巷説と入りまじって四種類類の著作があると言いますから、ネタにはこと欠きません。私の恩師の県教育長から県民会館の初代館長になられた塩山清之助先生が、私の先祖にも忠臣蔵が居る芝居などで人気の四十七士の一人赤穂源蔵「徳利の別れの別れの相手、塩山伊佐衛門がそうなんだよ」と根っからのきれいな関西弁で笑いながら話されたことなども思い出されます。

その他にも「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

あることによつて空気が変わるはず」と、論史さんは喫茶店に外せないアイテムとして、大きな本を置き、亜子さんも「自由」に楽しんで、さらうために「必要以上にお客さんに干渉しないナチュラルな姿勢を大事にしています。論史さんが音楽好きという点もあり、店では2カ月に1度、好きなCDやレコードを持ち寄って聴くというイベントも開催。「店無くなると、みんなの店に成長していきなると感じています」とお二人。時には1人になりたいときやのんびりしたいときに、扉を開けてみませんか。

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

「忠臣蔵」の14日、「こは本所松坂町、吉良の屋敷の門前で一打ち二打ち三流れ...」の山鹿流の陣太鼓の、吉良上野介の屋敷の隣家の殿様土屋主税にその思いを告げることにより、討ち入りを知る土屋が隣家から仇討ちの助太刀をするというお芝居でした。結局は文士劇にきてしま

Senior's 増刊号 想活特集 2019年12月発行

Ainas 出逢いのお茶会 11/24(日) 会場:岩手県青少年会館内 カフェガーデン

ロシアのリンパケア 60分 肩腰膝脚 特別価格の5,500円

宛名書きにおすすめ 平金商店の文具博士 鎌田店長

ユニオングループ 成長中! グローイングアップ ユニオン♪



おやじごはん

【41食目/たたききゅうりとえびの梅あえ】

洗い物なしの超早技で完成



きゅうりのシャキシャキ感に酢・梅・しその香りが食欲をそそる一品。「作るのはいけど、洗い物が面倒」という人に嬉しいビニール袋の活用でサッと調理。コツも火加減もいらぬので、料理が苦手な人でも簡単に作ることができます。

- きゅうりのシャキシャキ感に酢・梅・しその香りが食欲をそそる一品。「作るのはいけど、洗い物が面倒」という人に嬉しいビニール袋の活用でサッと調理。コツも火加減もいらぬので、料理が苦手な人でも簡単に作ることができます。
- 1 きゅうりはよく洗って水を切り、両端を切り落としたり、そのままビニール袋に入れて棒で叩く(ひと口程度の大きさになるよう)。
 - 2 梅干しは種を取り、包丁で叩いてみじん切りにする。
 - 3 その葉は軸を取って、みじん切りにする。
 - 4 ②③とえびを①のビニール袋に全部入れて、すし酢30ccを入れてもむ。
 - 5 皿にビニール袋の中身を盛り付け、飾り切り



材料(2~3人分)

洗い物を出さない料理は誰もが助かるものです。しかもたったの3分クッキング。おかずはもちろんな酒のつまみにもぴったりです。取材協力 遊食屋FUJI

ひじきは低カロリーで、不足しがちなミネラルやビタミン、食物繊維をたくさん含んでいます。腸内環境を整え、便秘対策にも効果的です。よく噛んで食べることで満腹感も得られます。骨や歯を強くするカルシウムや貧血の予防にもなる鉄も含まれており、栄養豊富です。

1 ひじきをよく洗いたっぷりの水に20分ほど戻し、食べやすい大きさに切る。たっぷりの熱湯でサッとゆで水にさらして冷ます。水からあげたらよく水気を切る。

2 きゅうりを塩もみして

3 えのき茸は根を落とし、熱湯でゆでて水気を切る。

4 ちくわは斜め薄切りにする。

5 Aの材料を合わせて混ぜ、玉ねぎのみじん切りを加えてドレッシングを作る。

6 ひじき、きゅうり、えのき茸、ちくわをドレッシングでよく混ぜ合わせる。

※スタッフの感想

ひじきときゅうりとちくわの組み合わせが良く、あっさりとした味付けがおいしかったです。栄養抜群なうえ美容にも良いので、日頃からひじきをよく食べようと思いました。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野32523



小野寺恵先生のヘルシー料理

ひじきのサラダ

- 材料(約3~4人分)
- ひじき.....30g
 - きゅうり.....1本
 - えのき茸.....1束
 - ちくわ.....2本
- A
- 玉ねぎ(みじん切り).....30g
 - 酢.....大さじ3
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々
 - サラダ油.....大さじ3
 - しょうゆ.....小さじ2

懐かしきあの日の思い出に心温まるひとときをご提供します

一泊二食 お一人様 平日

19,600 (税別) 円

※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(ハッキリサイズお一人様1枚)

4 マイクロバス送迎(岩手県内の無料)

オプション お祝い(会場・お供え物込)

日本ハウスホールディングス

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU

5つ星の宿

予約・お問合せ 0120-489-166

〒020-0574 岩手県岩手郡栗石町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿

スーパーには、さまざまな種類の油が所狭しと並んでいます。油を選ぶ時の決め手は何でしょうか。今回は油脂を知る上でキーポイント「脂肪酸」を取りあげたいと思います。

脂肪酸とは 私たちが日常的に口にしている肉の脂身、魚の油、バター、ドレッシング、菓子などの脂質の主成分は、健診でもよく耳にする中性脂肪です。この中性脂肪は、1つのグリセリンに3つの「脂肪酸」がくっついたものです(図1)。

脂肪酸の構造の違いで分類される

その脂肪酸は、構造の違い(炭素数・二重結合の有無・数・位置)により、二重結合の無い飽和脂肪酸と二重結合のある不飽和脂肪酸に分けられます(表1)。

脂肪酸の種類

3系は、最初の二重結合の位置を示し、6番目だとオメガ6系、3番目だとオメガ3系の脂肪酸といえます(オメガ系、n3系ともいう)。

必須脂肪酸のリンolenic acid、α-linolenic acid

体内で合成されないため、食事からとらなければならぬ脂肪酸を必須脂肪酸といいますが、それが、不飽和脂肪酸のリンolenic acid(オメガ3系)とα-linolenic acid(オメガ3系)は、体内で一部EPA、DHAに変換されます。

α-linolenic acid(オメガ3系)は、体内で一部EPA、DHAに変換

脂肪酸の種類

脂肪酸は、高価なDHAが多く、手軽な鰹魚アミノ油、えごま油、しそ油などに豊富に含まれ、体内に入るEPA、DHA(オメガ3系)に一部変換されます。アレルギー疾患の改善、血流の改善、血圧を下げるなどの働きが報告されています。酸化されやすいため、加熱調理(揚げ物・炒め物)には向きません。ドレッシングなどでの利用がおすすめです。

オメガ3系脂肪酸 2g/日(目安)

体に良いオメガ3系脂肪酸は、一日2g位とりたいです(厚生労働省)。この2gは、魚介類を1切れ食べることでも補うことができます。秋刀魚、鯖、マグロなどの青魚は特にEPA、DHAが多く、手軽な鰹魚アミノ油、えごま油、しそ油などに豊富に含まれ、体内に入るEPA、DHA(オメガ3系)に一部変換されます。アレルギー疾患の改善、血流の改善、血圧を下げるなどの働きが報告されています。酸化されやすいため、加熱調理(揚げ物・炒め物)には向きません。ドレッシングなどでの利用がおすすめです。

図1 中性脂肪

脂肪酸 脂肪酸 脂肪酸

グリセリン

表1 飽和・不飽和脂肪酸の特徴

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸
・動物性の油脂に多い	・植物性の油に多い
・常温で固体	・常温で液体
・二重結合がない	・二重結合がある
・酸化されにくい	・酸化されやすい

健康志向でオリーブ油の消費量が伸びています。オリーブ油に特に多いオレイン酸は、悪玉コレステロールだけを下げ(善玉コレステロールは減らさない)、心血管疾患、糖尿病発症リスクを下げるなどの働きが報告されています。酸化に強い維持に役立てましょう。管理栄養士 菊池洋子

毎日、大さじ1杯程度の植物油は摂りましょう

お財布に優しいキャノーラ油には、オレイン酸63%、リンolenic acid18.9%、α-linolenic acid9.2%が含まれます。油は健康維持に不可欠な栄養の供給源です。大さじ1杯程度の油はとり、健康維持に役立てましょう。

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

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!

11月のお得なプレー料金と案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10/27	28	29	30	31	11/1	2
セルフトレー	新山友の会納会	セルフトレー	セルフトレー	セルフトレー	セルフトレー	レディースデー
¥9,320	¥4,580	¥6,020	¥6,570	¥6,570	¥6,570	¥8,220
3	4	5	6	7	8	9
月例 盛岡ガス杯	特別企画三陸祭り	ラストプライベートコンペ幹事会	シニアサーキット納会	プラコン	レディースデー	レディースデー
¥9,320	¥9,320	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥8,220
10	11	12	13	14	15	16
¥9,320	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥8,220
17	18	19	20	21	22	23
OP ラストホール杯	クローズ直前キャンペーン セルフプレー					
¥9,320	¥4,580	¥4,580	¥4,580	¥4,580	¥4,580	¥6,110
24	セルフトレー					
¥6,110	今シーズン中は、当ゴルフ場に沢山の皆様にご来場頂き、誠にありがとうございました。スタッフ一同、心よりお礼申し上げます。					

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディ代は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。

秋の味覚たっぷりカレー

季節野菜とソーセージのレギュラー ¥1,110 (税込)

スープカレー レディースサイズ ¥920 (税込)

イトインのみご提供です

しめじとまいたけのホワイトミートカレー レギュラー ¥900 (税込)

お持ち帰り可能です

TOMATOMA キッチン

住所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F

営業時間 ▶ 10:00~19:00 (LO.18:40)

※イトイン・持ち帰りどちらでも税込同一料金です

予約電話番号 ▶ 019-651-1111 (内線 3943)



いわて医療通信【更年期】

女性更年期について④

更年期をフックに 過す対策②

代表的な漢方薬を示します。イライラは、目には見えませんが、脳内では「気」の巡りが滞り、全身にエネルギーが行き渡っていない状態をいいます。イライラのほかに、のどが詰まったり、ものがつかえたりする感じがある、ガスが多い、おなかの張るといった症状が出ます。気逆は、気が本来の巡り方と逆行している状態をいいます。

●イライラに用いる漢方薬
抑肝散・抑肝散加陳皮半夏・半夏厚朴湯・柴胡加竜骨牡蠣湯・帰脾湯・加味帰脾湯・加味逍遙散・女神散など。

●片頭痛に用いられる漢方薬
呉茱萸湯・当帰四逆加呉茱萸生薑湯・桂枝人參湯・五苓散・半夏白朮天麻湯など。



岩手医科大学産婦人科学講座 小山理恵

日暮れも早まり、冷たい風が身にしみまします。体はうまくできていないもので、寒くなると毛細血管が縮み、体熱の放散を防いで体温を保持します。普段意識することもなく体内を循環している血液ですが、心臓から出た血液は20秒くらいの速さで元に戻るそうです。

単細胞から始まった生物が進化した人体ができましたが、体内には神技としか思えない精密な製造・処理・排泄工場ともいえるものがあり、その間の運搬道路が血管で、運び屋が血液です。人はなぜ衰えたり、病気になるのかを考えた時に、血管の劣化、

頭痛のうち片頭痛は、漢方の考え方では「気(生命エネルギー)」が正しく巡らず、逆行している「気逆」という状態であると考えられています。そのため、この巡りを元に戻す呉茱萸湯などの漢方薬を用いて、症状を緩和していきます。漢方薬が処方される際は、頭痛だけでなく、冷えや胃腸虚弱、肩や首のこりなどほかの症状も考慮されるため、頭痛以外の不調も改善することがあります。

筋緊張性頭痛に関しては、葛根湯が有効であることが知られています。これらの薬を自己判断で用いるのは勧めません。更年期で発症する頭痛は高血圧や脳神経疾患との関連性が強いので、必ず服用する前にかかりつけ医へ相談して下さい。

健康は血液から



議論だらけですが、そもそも血液はどのようにつくられたのでしょうか。

血液は体の隅々まで栄養と酸素を届け老廃物を回収し、尿にして排泄します。また、ホルモンを運んだり、各臓器が互いに伝達物質を出して連絡を取り合っているように、互いに助け合ったり、牽制し

臓器が確立される段階で、不都合を除き今の状態になったのも、このような伝達があったからでは、と想像が膨らみます。科学の進歩で解明されてきた臓器間の伝達物質。昔から東洋医学では五臓を中心とし、互

「人は血管とともに老いる」という言葉があります。高年齢になると身長のみならず、体全体が小さくなるのを感じませんか。20代と比べ60〜70代では、毛細血管は4割くらい消失するた

め、細胞減少は当然のことです。抗加齢、健康、自然治癒力の維持・促進のために、血管の若さを保つこと、血液をきれいに流すことは基本です。年とともに心配になる脳の認知機能低下や骨粗鬆症にも血流が深く関わっています。

消費税率引き上げに関するトラブル 便乗詐欺に注意!

10月1日からの消費税率引き上げに便乗し、銀行の業界団体や名乗る男から、「消費税率の関係で、高齢者に社会保険料の一部が戻ることになったので、通帳とキャッシュカードの番号を教えてください。お宅は4万円戻ります」と電話があった(80歳代、男性)などの詐欺が発生しています。ほかに、市役所や行政を名乗る者から、消費税率を理由に個人宅に電話をかけて「お金が戻ってくる」といふなど言葉巧みに近づくと口が見られます。

消費税率増税を理由に、金融機関や行政が消費者個人に電話をかけてくることはありませんが、着信番号通知や留守番電話を活用し、知っている人以外の電話には直接出ないというところもトラブルを避ける一つの方法です。不審な電話があったら、最寄りの警察や消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話188)に相談して下さい。

◇耳よりなお知らせ 無料「出前!消費者講座」

盛岡市消費生活センターは、盛岡広域の町内会や老人クラブ、学校、会社などを対象に、無料で講師派遣して講座を行っています。詐欺や悪質商法への対処方法、消費生活に関する情報を提供。(10名以上、30分)。所要時間や内容は調整可能。申込みは、盛岡市消費生活センター(☎019-604-3301)まで。

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

- LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
- 灯油配達
- 電化製品・灯油及び器具販売
- エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

50年の歴史 子供から大人まで **健康家族**

自然薬 **松寿仙**

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 **宮手薬店**

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

テレビ岩手アカデミー のおすすめコース

yokoヨガ (太陽クラス/月クラス)

こころ喜ぶヨガ始めませんか!

一日に活力を与える太陽クラス 土曜(月2回) 9:30~10:45
一日のストレスを流す月クラス 木曜(月2回) 19:00~20:15
月謝/各クラス 4,400円

講師 **坂本洋子**

中田ゆきえ先生のかんたん元気術

5きげんゆるのび体操考案のゆきえ先生のはくすう(呼吸クラス)で、美姿勢を手に入れ「調子が良い」が、当たり前な体に。

金曜(月2回) 13:30~14:30 1レッスン 2,200円

講師 **中田ゆきえ**

好きなソフトドリンク 引換券

有効期限 2019年11月30日迄

この広告を、切り抜いてご持参いただいた方に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2丁目3番7号

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~

みたけ **Studio LEHUA**

活動場所 盛岡市みたけ6-17-7
TEL.080-1663-2928

2019 芸術祭

10月30日(水)~11月2日(土)

発表会 11月1日(金) 13:00~17:00 中の橋際 おでって3Fホール

作品展 10月30日(水)~2日(土) 10:00~18:00 テレビ岩手1Fロビー(最終日16:00)

発表会では、ギター、三味線、花架拳、ヒップホップなど、日頃の成果を披露します!! 先生方のサプライズ出演、餅まき等楽しいプログラム盛り沢山!! テレビ岩手内での、作品展では、美文字、カービング、吹矢体験など、新しい発見がいっぱいです。来て見て、体験してみませんか。

笑顔あふれるカルチャースクール **テレビ岩手アカデミー**

見学体験したい方 TEL.019-624-1170 (受付時間/月曜~金曜 9:30~17:30)

住所/盛岡市内丸2-10(テレビ岩手1F)

▶ YOUTUBEでテレビ岩手アカデミーチャンネルを公開中 ◀

NIWAKA

NIWAKA 正規取扱店

2F...ご結婚 & ご婚約指輪

時計 & 宝飾 **MICHIMATA**

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン
道又時計店 検索

もりおかいにしえ散歩 ③

案内役 真山 重博

旧仁王三小路境界



ましたが、現存するのは「啄木新婚の家」1軒だけになってしまいました。「啄木新婚の家」から平山小路を旧三小路方面に歩いていくと、左手に県民生活センターがあり、その

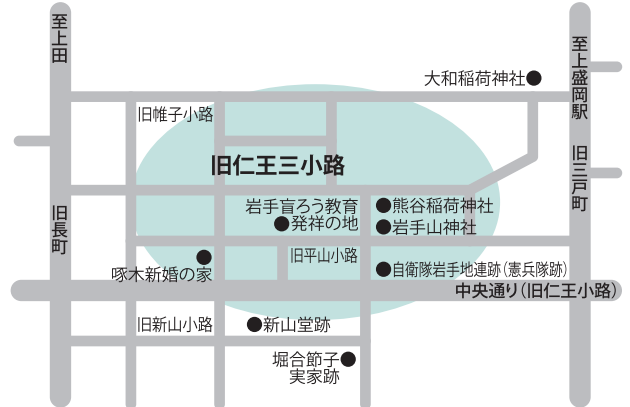
に私立の盲啞学校を開設。1914年に平山小路に本格的な校舎を新築したので、盲啞学校が現在の北山地区に新築移転するまでの22年間、多くの生徒がハンディがあり、その

初の岩手国体が開催された1970年、住居表示改定により「中央通3丁目」とひとまとめにされたのが、雫子小路、平山小路、新山小路と呼ばれた諸士屋敷街。仁王小路から枝分かれした位置づけのため「仁王三小路」と呼ばれてきたところ。

「小路」とつくのは武士階級の居住地のこと。盛岡藩も諸士の次男三男の独立などで「宅宅」を増やさねばならなくなり、三戸町と長町の間に広がる水田

地帯にいわば待二ニュータウンを造成。1688年の町割担当奉行・帷子多左衛門にちなんで帷子小路、1695年の担当奉行・平山伝右衛門にちなんで平山小路と地名に人名が冠せられたのでした。新山小路だけは、1626年27代利直公が岩手山を領内の総鎮守として崇めるため当地に岩手山神社を建立、境内に遥拝所とともに山伏の修験堂「新山堂」を置いたことがその町名の由来になり、町割りの時期も三小路30軒ずつの町割で並んでい

なりましたが、現在、境内に遥拝所とともに山伏の修験堂「新山堂」を置いたことがその町名の由来になり、町割りの時期も三小路30軒ずつの町割で並んでい



溪流釣りが禁漁となる直前、雫子の南畑川にイワナの魚影を追った。釣り竿を畳んでベットのボルトを口にす。ふっと見上げた先にすっきり秋めいた空と存在感ある山塊が映った。標高758メートルの男助山である。

「ごっこい、まるで一個の巨大な岩の塊ではないかと思わせる佇まいの男助山と、南畑川を挟んだ対岸にある女助山(609.5メートル)。この男女2つの山には興味深い伝承が残されている。

女がいた。2人はやがて夫婦となり、現在の雫子の始祖となった。男が辿り着いた山が男助山、女が辿り着いた山が女助山である。この伝承を指して「ノアの方舟」に酷似していると

なりましたが、現在、境内に遥拝所とともに山伏の修験堂「新山堂」を置いたことがその町名の由来になり、町割りの時期も三小路30軒ずつの町割で並んでい

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

男助・女助の言い伝え

雫子の始祖伝説は「洪水型兄妹始祖神話」の系譜か

紹介する記事をよく見ると、私見では「ノアの方舟」よりも「洪水型兄妹始祖神話」に類する伝承ではないかと考えている。沖繩や台湾、インドシナ半島、インドネシア、ポリネシア諸島

た男女が兄妹だったとする言い伝えは現状で残されていないが、「方舟を完成させたノアによって、ノアの妻、3人の息子とそれぞれついで1つを表す自然物に対して夫婦男女を冠した」という岩手県内の地名・名称

な無形財産だと思ふ。さて、固くて濃い話はおしまいにして、単純に「2つで1つを表す自然物に対して夫婦男女を冠した」という岩手県内の地名・名称は美しき哉、である。

最後に紹介しておきたい。まず有名なのが男神岩と女神岩から成る「戸の馬仙峡」。2つを結ぶ峠が「天峠」と名づけられているのも興味深い。宮古市の「三王岩」は男神と女神から成り、遠野の「藤澤」は男神、女神から成る。男神と女神を合わせて称する「夫婦岩」は、千蔵、久慈の小袖海岸、普代の堀内とたくさんある。ちなみに「夫婦杉」となると、雫子の岩手山神社や一関の配志和神社、普代の鶴鳥神社にある。「夫婦桜」があるのは八幡平市の泉の森だ。

いわてシニアネット便り《11月の西部公民館パソコン教室》

- パソコンを始めよう!.....6日(金)~8日(日)9時半~12時
 - ワードを始めよう!.....12日(金)~14日(日)9時半~12時半
 - パワーポイントにトライしよう!.....19日(金)~22日(日)9時半~12時
 - パソコン・タブレットお助け相談会.....29日(日)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

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

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/

呼吸する木の家で毎日「リラクゼーション」

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。

【施工面積】1F:56.00㎡(16.94坪) 2F:50.96㎡(15.41坪) ロフト:16.00㎡(4.84坪) 合計:122.96㎡(37.19坪) ※ポーチは除く

上記プランのモデルハウスを 価格/1棟 3,150万円

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

サイエンスホーム

日本の伝統を科学するひのきの家

おかげ様でシリウスグループは14年連続岩手県持ち家着工No.1

盛岡市南仙北3丁目4-18

冬場はヒートショックに注意

陽だまり工房が教えるリフォームの知恵



イメージキャラクター サン太郎

交通事故よりも多いヒートショックとは、急激な温度差によって血管が乱高下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックが発端となり、死亡に至ってしまう方の数は、交通事故よりも圧倒的に多く、特に寒さの厳しい12〜1月を中心に事故が多発しています。ヒートショックが起りやすい



のは高齢の方に多いと言われており、若年層で健康体の方でしたら多少の寒暖差や血圧の上昇などに耐えられますが、高齢の方は持病や生活習慣病を患っている方もいます。その関係からヒートショックを起こしやすくなってしまう、結果として重大な事故や怪我に繋がることもあるようです。

本格的にヒートショックの予防対策を実践したいという方は、ぜひリフォームにも目を向けてみてください。

条件を満たしている方の場合、補助金対象となる場合もありますので、お気軽にお問い合わせください。

陽だまり工房
0120(9)11561

アスタキサンチンで体のサビを消去

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



院長 田崎 治子

これからの季節、夏場と変わらなく紫外線、紫外線が強いというところを皆さんはご存知でしょうか。冬時期は夏よりも太陽が低い位置にあるために、直に紫外線を体に浴びやすくなります。紫外線によって、体に活性酸素が増え、それが結果として病気を引き起こす原因になると言われています。日焼け止めだけでなく、肌には積極的に吸収してしまい、増加する

このアスタキサンチンには、ビタミンCが6000倍、コエンザイムQ10の8000倍の強力な抗酸化力があり、その成分が配合になった「アスタキサンチン配合ジェル」が当店でも処方開始しました。活性酸素から肌を守り、メラニン産生を抑制することでシミ改善や美白効果に高い効力を発揮します。数ある美容ジェルの中でもしっとり感が違い、潤いで年齢よりも若く見せられると、好評をいただいています。

朝、起きるのが楽しくなる。そんな感覚をぜひ、お試しください。

さくら美容形成クリニック
0120(7)73992
盛岡市盛岡駅前通13-8
鳴海ビル2F



マッコも愛用する人気のジェル

このアスタキサンチンには、ビタミンCが6000倍、コエンザイムQ10の8000倍の強力な抗酸化力があり、その成分が配合になった「アスタキサンチン配合ジェル」が当店でも処方開始しました。活性酸素から肌を守り、メラニン産生を抑制することでシミ改善や美白効果に高い効力を発揮します。数ある美容ジェルの中でもしっとり感が違い、潤いで年齢よりも若く見せられると、好評をいただいています。

朝、起きるのが楽しくなる。そんな感覚をぜひ、お試しください。

さくら美容形成クリニック
0120(7)73992
盛岡市盛岡駅前通13-8
鳴海ビル2F

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロ 麦とホップ

ビールの味わいにもっと近い新ジャンルへ、リニューアル発売してから早くも5000万本突破しました大ヒット商品をぜひご賞味ください。350ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。



遊食屋FUJIより

盛岡じゃじゃ味噌物語

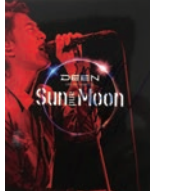
遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。じゃじゃ麺・きゅうりなどの野菜ディップ、各種お料理の味噌ダレに。180g入り1名様にプレゼント。



DEEN様より

DEEN サイン入りステッカー

DEENのボーカルの池森秀一さんのサイン入りステッカーを1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。11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。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シニアズ編集部読者係まで

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

- ◆**※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。**
- ◆**生きがい推進係**
- ◆**盛岡市老人の意見発表大会**
内容:高齢者が生きがいや特技、若者に伝えたいこと、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、老人の意見発表大会を開催します。
日時:11月8日(金)13時~15時半
会場:市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)
参加費:無料
問合せ:0603-8003(長寿社会課生きがい推進係)
- ◆**家族介護者リフレッシュ宿泊交流会**
内容:介護をしている家族を対象に1泊2日の宿泊交流会を開催いたします。講演、軽体操のほか、交流会を通して日ごろの介護の合間に自分をいたわり、リフレッシュしませんか。
日時:11月28日(木)14時~11月29日(金)午前11時半
会場:つなぎ温泉 ホテル紫苑(紫字湯の館)
対象:盛岡市にお住まいで認知症の方、要介護1以上の高齢者、重度の障がいを持つ方を介護している同居の家族
定員:25名(要申込み)
参加費:無料
申込先:盛岡市社会福祉協議会 0651-1000
問合せ:0603-8003(長寿社会課生きがい推進係)
- ◆**地域ケア係**
- ◆**盛岡市住民支え合い型訪問サービス事業補助金**
内容:NPOや住民のボランティアなどにより、高齢者にごみ出しや家事などの生活支援を行う団体に、運営経費の一部を補助します。
対象:5人以上の非営利団体
対象サービス:掃除、ごみ出し、洗濯、調理、買い物代行、薬の受け取りなど
補助金額:8万円を上限(利用者数に応じて加算あり)
要件等:12月1日までに事業を開始できること
申込み:11月29日(金)までに、同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、〒020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。
問合せ:0613-8144(長寿社会課地域ケア係)

各種イベント

- ◆**ジブリの大博覧会 ~ナウシカからマリーネまで~**
内容:子どもから大人まで、世代を問わず多くの人々に親しまれてきたジブリのアニメ作品。その世界に浸るとともに、親後に隠された汗と涙の歴史をお楽しみください。
日時:2019年11月30日(土)~2020年2月16日(日)9時半~18時
会場:岩手県立美術館 企画展示室
入場料:前売一般1,200円(1,500円) 高校生・学生700円(900円) 小・中学生400円(500円) ※()内は当日料金
休館日:月曜日(1月13日、2月10日は開館)、12月30日~1月1日、1月14日
問合せ:019-658-1711(岩手県立美術館)
★**ペア3組様にチケットプレゼント!**
- ◆**森のささやきが聞こえますか 倉本聰の世界展**
内容:「北の国から」など多くの名作を世に送り続けてきた脚本家、倉本聰さんが描いた木の点描画や、倉本さんのこれまでのテレビ作品の資料やセットなどを展示します。
日時:11月22日(土)~12月15日(日)10時~17時※月曜休館(11/4は開館)
会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール
料金:前売一般・大学生800円(1,000円)、小・中・高生500円(600円) ※()内は当日料金
問合せ:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★**ペア2組様にチケットプレゼント(こちらの締切は11月8日(金)まで)**
- ◆**盛岡市民マンドリンクラブ 第36回マンドリンコンサート**
内容:マンドリンコンサート
演奏曲 ロシア民謡メドレー 他
客演指揮に高橋五郎氏(日本マンドリン連盟会長)をお招きします。
日時:11月23日(日) 13時開演、14時開演
入場料:前売800円、当日1,000円、高校生以下無料
会場:岩手県会館 中ホール
問合せ:0909-2849-6937(藤原)
★**ペア3組様にチケットプレゼント!(こちらの締切は11月15日(金)まで)**
- ◆**第43回盛岡市都市景観シンポジウム**
内容:令和元年度盛岡市都市景観賞表彰式
総評 盛岡市景観形成推進委員長 金澤 滋 氏
●基調講演「私の盛岡愛」 講師 ふじボン
●パネルディスカッション
『令和』の時代へ継承していききたい盛岡の景観〜平成を振り返り、令和へのテーマを探る〜』
日時:11月28日(木)13時~16時半
会場:プラザおでっ(3階おでっホール)
入場料:無料・全席自由席

脳活音読教室

内容:楽しく音読し、脳・体・心を元気にしましょう。
日時:第1・第3月曜日 9時半~10時半
場所:ビッグルーフ滝沢 小会議室1
費用:月謝2,500円、体験1回500円
連絡:019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)

ヨーガセラピー教室

内容:日頃の疲れを癒し、ストレスからくる体調不良を改善します。
日時:第1・第3月曜日 ①19時~19時50分 ②20時~20時50分
場所:ビッグルーフ滝沢 和室1.2
費用:月謝2,000円、年度会費2,000円 体験1回1,200円
連絡:019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)

KOTOSE朗読クラス深読み会

内容:作品の世界を話し合いながら「表現する楽しさ」を一緒に味わいませんか。
日時:第1・第3月曜日 10時45分~11時45分
場所:ビッグルーフ滝沢 小会議室1
費用:月謝3,000円、体験1回500円
連絡:019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」
涼しげに 寝る犬の背に 赤トンボ
滝沢市 野中正昭

「川柳」
山里の にぎわい 彩る 旬の秋
盛岡市 佐々木優花

見えずとも 心を繋ぐ 電話かな
盛岡市 吉田亨子

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。
●お申し込み HPのお問い合わせフォームに必要事項と電話番号を入力し、送信してください。掲載の決定の際は、こちらからご連絡を差し上げます。掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

WINS 本宮

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005

4円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 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)

Senior's 増刊号

想活特集

自分の周りの人を想う活動

2019年12月発行

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。

TEL019(623)2788

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

高校卒業後は盛岡を離れ、日本女子体育短期大学の保育科に進学。舞踊科のある学校だったこともあり、現代舞踊の先生が主宰する教室へ通い、授業に加えて現代舞踊も学びました。

「踊ることが身近にあったのもですが、先生が踊りの点で祖父と繋がって

いたのもきっかけでした。短期大学卒業後は長女だったこともありUターンし、盛岡市内にオープンしたばかりのカルチャーセンターでエアロビクスのスタッフに就職。「エアロビクスの経験はなかったのですが、研修を受けエアロビクスの講師になり、10年ほど勤務しました。挑戦するのは楽しかった」と話す坂本さん。その後、結婚と出産を経験し、生活環境も変わったことから退職。フィットネスクラブなどで指導するフリーのインストラクターとして活動を始めます。

ヨガとの出会い

インストラクターとして活躍する中で、仕事をしながらヒップホップやピラティスも学び、色々なことに挑戦していた坂本さんに、講習会でヨガを体験したことで坂本さんは意外な一面に興味を持ちます。「動画ないなど、それぞれ目標をもち、



元気の秘訣を語る坂本さん

どをみて自分なりに挑戦しているのですが、体のことを理解しているはずなのに『なんでだろう?』と思う点が多かったんです。うまくできず、すきとしませませんでした。この「なぜ」という気持ちが大きくなり、ヨガにはまっていった坂本さん。夢中になったアシタケさんが、ヨガは日々変化する状態に合わせて体を動かす、体の中を整えるもの。「ポーズをとっていても気持ちがよくなるものがあったり、ずっとこのポーズでいたいと感じるものもあります。毎日自分の体の変化を見続けるものなのだと思います。現在はスポーツクラブや公民館、テレビ岩手アカデミーなどで活動するサークル講師として指導しています。指導で出会う皆さんの年齢はさまざま。シニアの皆さんの参加も多いので、「健康を維持したい、いつまでも自分の足で歩きたいなど、それぞれ目標をもち、

楽しいが エネルギーマンになる

体を動かすことがいつも生活の中心に

オリブカンパニー代表 坂本洋子さん(52)

1966年生まれ。日本女子体育短期大学卒業後より、エアロビクスの講師としてカルチャーセンターに勤務。2001年Dance & fitness school Olive 開校。ヨガ、ピラティス、ヒップホップ、エアロビクスなどを指導。Olive Company 代表。現在テレビ岩手アカデミーでも活躍中

参加して下さっています。皆さんと一緒に頑張れるのがサークルなどの魅力ですね。また、仲間との気兼ねのない会話も楽しみのひとつのようです」と坂本さん。学生時代に学んだ舞踊、そしてインストラクターとしてピラティスやヨガを学ぶなど、坂本さんはどんなことにも恐れずに挑戦し、努力をする時間を楽しんで日々を過ごしてきました。

ヨガで整えた心身は、前向きなエネルギーマン溢れています。「常にその時の自分に正しい行動すると、なんでも上手にいくと感じます。是非皆さんも自分に正直に、楽しいことを見つけて、毎日を過ごしてほしいですね」と笑顔で語ります。

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 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

11月6日セルフカバーアルバム発売

11月に県内2カ所でコンサート開催

NEW JOURNEY TOUR "duo+" 東北編 ~Ballads in love~

11月10日(日) 釜石 PIT

11月20日(水) 盛岡市民文化ホール 小ホール

ボーカルの池森秀一さん

1993年のデビュー以来、数々のランキングで日本の音楽界を長年リードし続けている「DEEN」が、11月に釜石と盛岡でコンサートを開催します。PRサートを開催します。PRで来県されたボーカルの池森秀一さん。今回のツアー(49)に、今回発売のニューアルバムとツアーについてお話を伺いました。

11月に発売されるセルフカバーアルバムについて池森さんは、「3月にオリジナルアルバムを出して、今回のセルフカバーは、バラードアルバムだから季節的にも寒い時に聴いてもらいたい」と作りました。楽曲もファンのリクエスト投票で決まったのですが、26年前のデビューアルバム曲などが選ばれていて、今の等身大で改めて歌えたかなと思っています。

アルバム発売に合わせて東北でのツアーが始まります。県内ではツアー初日の釜石と盛岡での開催になりますが、「釜石では初めて

美藤のお弁当

特製紙箱弁当 2,000円(税別)

盛岡市内・近郊へは 5名様より 無料配達

季節の六角弁当 1,200円(税別)

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

美藤 検索

かに & ステーキ & ローストビーフ

食べ放題パイキング

11月17日(日)~12月27日(金)まで開催!!

(大人)1泊2食お1人様 平日1室4名様のご利用の場合 **9,050円** (消費税込)

1室3名様の場合 10,050円 (消費税込)

1室2名様の場合 11,050円 (消費税込)

朝食も豪華!

いくら食べ放題

花巻温泉 大型総合リゾート

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)

TEL0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125