

2020.3月号 無料配布
【月刊198号】 次号/3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
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル
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 シニアズ 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

道具箱ひとつ抱え 修繕を重ねる
盛岡市中央通にある創業90余年の「角掛畳店」で、大きな畳を一針一針丁寧に縫いで修復しているのは、2019年度の卓越した技能者として「現代の名工」に選ばれた角掛全功さん。角掛畳店の2代目として日本畳の伝統技法を受け継ぎ、現在は岩手中央高等職業訓練校畳科の訓練指導員、同行校長として後進職人の育成にあたっています。



畳一筋、次代へ繋ぐ

角掛全功さん(74)
畳製作1級技能士
岩手中央高等職業訓練校校長
上に3人の姉がいて男兄弟がいない環境で育った角掛さんは店を必然的に継ぐことになり、小学校の頃から家業を手伝い始め、中学卒業後は昼間は家業の手伝い、夜は定時制高校に通い授業が終わる夜9時半頃から学校の相撲部の稽古場に行き、相撲の稽古をするといった忙しい生活を送っていました。細めの体つきは、昔いた力士の明武谷に例えられていたそうで「よく明武谷と冷やかされたものです」と笑う角掛さん。

1945年生まれ。盛岡市出身。桜木小学校・下ノ橋中学校・杜陵高校卒。創業90余年の「角掛畳店」の2代目。2019年、厚生労働省の卓越技能者(現代の名工)として表彰。畳製作1級技能士、ものづくりマイスター認定。岩手中央高等職業訓練校畳科職業訓練指導員、岩手中央高等職業訓練校校長、岩手中央職業訓練協会会長、岩手県畳技能士会副会長のほか職業訓練や能力開発に数多く携わりながら、若手職人の育成に力を注いでいる。

「畳を納めた時のお客さんが喜ぶ顔が一番やりがいを感じる」と角掛さん。右手には、自分の手に合うよう自作した「手当て」をはめ、一針一針丁寧に心をこめて手縫いで縫い上げるのもこだわりのひとつです。

畳の素材はここ10年ほどで大きく様変わりし、以前は「藁」や「草」が主でしたが、今は和紙や樹脂製品なども多くなっています。角掛さんは「歳をとったからできません」では通用しません。時代の流れに合わせた心算が実り、これまで輩出してきた合格者は1・2級合わせて70名以上にのぼっているとのこと。

生涯学習を重ねるチャレンジ
畳の素材はここ10年ほどで大きく様変わりし、以前は「藁」や「草」が主でしたが、今は和紙や樹脂製品なども多くなっています。角掛さんは「歳をとったからできません」では通用しません。時代の流れに合わせた心算が実り、これまで輩出してきた合格者は1・2級合わせて70名以上にのぼっているとのこと。

いちのへいものいっくらし
一戸町物産展
日時 3/14・15日 場所 南昌荘
10:00~16:00 盛岡市清水町13-46
主な出展:竹細工(すず竹)、木工品、裂織、ニギョウ箕、食品ほか
主催/一戸町地域産品協議会 問合せ/一戸町役場商工観光課 TEL 0195-33-2111

大森ふじおのシニアナビ
シニアら観劇・感激
「旋風の劇場」の第1弾「着町右往左往物語」を観ました。過去に会える不思議なアーケードとして着町商店街を...
盛岡は、本舞台設定、徘徊老人の主役や映画の街と万文の演劇人生を赤裸々に...
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。
MS東北株式会社 019-623-2400

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。
MS東北株式会社 019-623-2400

NISSAN Innovation that excites
人まで検知。歩行者を検知して衝突防止アシスト。
踏み間違い防止なら技術の日産!
踏み間違い衝突防止アシスト(対歩行者*)搭載の5車種に10万円サポート
対象車種:日産リーフ、セレナ、ノート、エクストレイル、エルグランド
対象条件:今お乗りのおクルマ(日産車以外も可)を下取り入庫のうえ、対象車種の最新車を2020年1月1日〜3月31日までにご成約、かつ2020年3月31日までに登録いただいた方が対象となります。

盛岡日産モーター
矢中 本店 岩手県紫波郡矢中町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321



織田政雄の巻

文 山田 裕幸

織田政雄と言われてもすぐには思い出せない方が圧倒的に多いことでしょう。確かに見るからに地味な風貌の俳優で、演じる役柄も地味。しかし、ホラ、現実にはありませぬか、通勤の道すがらなんかで、

「織田政雄と言われてもすぐには思い出せない方が圧倒的に多いことでしょう。確かに見るからに地味な風貌の俳優で、演じる役柄も地味。しかし、ホラ、現実にはありませぬか、通勤の道すがらなんかで、」

「織田政雄と言われてもすぐには思い出せない方が圧倒的に多いことでしょう。確かに見るからに地味な風貌の俳優で、演じる役柄も地味。しかし、ホラ、現実にはありませぬか、通勤の道すがらなんかで、」

阿部陽子のほくほくトレッキング 第六回

線路の向こうで吠えるワンくんは、いつも威勢がよい。高洞山は、JR山田線上米内駅の線路を越え、看板「高洞山中居登山口」から、犬小屋と大イチョウの間から中居沢の林道を登って行く。

このところ大型重機による広範囲な伐採作業が進んで

風の又三郎が上空を通った

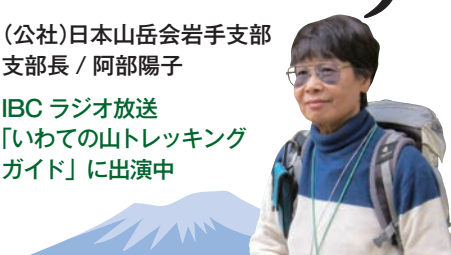
風の又三郎が上空を通った

15分登りつめて展望の良い522mピークに着く。復路はなめこ平を東進し、北尾根を340m点まで下って往路と合流するといふ。「これほどハンサムな岩手山は見たことない」と歓

「洞があること」になるが、



桜台ニュータウンから眺めた高洞山。裾野にはJR山田線が走り、「影裏」の映画ロケ地となった米内川が流れる



(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



ネルドリップで淹れるコーヒーに自家製チョコレート菓子を添えて提供(チョコレート菓子は季節によって変わります)

盛岡市中ノ橋通で45年間喫茶店を営んできた「六分儀」が静かに店を閉じたのは2017年11月。その日から、閉店を知らずに訪れて残念そうに肩を落として帰った人もいることでしょう。

その場所に2018年6月、以前の佇まいと変わらぬ姿でオープンしたのが「羅針盤」です。無木さんの思いがあふれています。おしゃべりを楽しむというより、コーヒーやチョコレートの味を楽しみながら1人の時間を過ごしたいときに...というのが羅針盤。「お客様から以前の店の雰囲気と変わらないねって言われるのが好きです」とスタッフの関さやかさん。「来ていただいた方には、この時間を静かにゆっくりと過ごしていただきたくて」と穏やかな笑顔でもてなしてくれます。

「人生を指し示す方角がみえてくれば...」そんな思いが詰まった場所で一息ついてみませんか。

盛岡市中ノ橋通1-4-15 ☎019(681)85561

JUAVACドローン エキスパートアカデミー岩手校 受講生募集!!

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。産学連帯の共同開発で、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
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@good1r.co.jp

（株）マゼックス 農業用ドローン 機体販売・整備

農林水産航空協会認定 岩手マルチローター教習所

2月末に開校予定! ご予約ご相談受付中!

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

農業の省力化をリーズナブルな価格・維持費用で良質な散布性能を実現!!

後進ノズル 自動で切り替え 前進ノズル
前側で薬剤を吹き降ろし後方でさらに押さえつける。薬剤を逃がさない。

出張デモフライト 導入ご相談 随時受付中!!

飛助 MG 農林水産航空協会認定機

- ・無人ヘリコプターに劣らない散布性能を実現
- ・軽量な機体でも強力なダウンウォッシュを発生し作物の根元や葉の裏まで散布

機体操縦教習
農林水産航空協会認定教習
ドローン操縦経験者コース
ドローン操縦未経験者コース
(一般ドローン+農業用ドローン)
農業用ドローンのコースもございます

農林水産航空協会認定教習所 / 岩手マルチローター教習所 / 岩手マルチローター整備所

お問合わせ・お申込み
ササキグループ (有)佐々円工務店 ドローン事業部
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 SASAKIGROUP
電話の場合 TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00
E-mailの場合 iwate-drone@good1r.co.jp

日産プリンスのいい人見つけた!

連携で質の高いサービスを



たくさんの漫画を置くなどお客様に待ち時間を飽きさせない工夫や配慮が行き届いたショールーム

盛岡市津田の国道4号線沿いにある「本社中古車センター」は、常時100台近くの中古車が展示され、隣接の新車店舗と併せて車の相談や車探しのサポートをしています。フロントには、車密着型でお客様との距離も近く、日々仕事を覚えていくのが楽しいです」と話すのは、まもなく入社3年目を迎える齋藤さん。繁忙期は大変ながらもその達成感にやりがいを感じています。1年後輩にあたる嶋田さんは、高校在学中に身に付けた商業知識を活かし、ポップに絵を添え見やすく工夫するなど新たな試みに挑戦中です。「チラシも見やすく

義変更などを担当する齋藤芽衣さん、その奥には営業事務として中古車のチラシやポップ、ウェブ製作を行う嶋田杏月さんの姿。「地元を応援したい」という思いで、中古車はタイミングが命の一点物。日産の広範なネットワークもある中で、運命の出会いがあるかもしれない。営業事務の頂点をめざしたいという嶋田さんと「仕事に責任を持ち自立することが目標」という齋藤さん、お2人ともお客様とのつながりと地域に親しまれる店作りを大切にしています。



営業事務の嶋田杏月さん
車庫事務の齋藤芽衣さん

証付きで納車。展示場には旧モデルや限定カラー車、他社メーカー車など種類も豊富です。中古車はタイミングが命の一点物。日産の広範なネットワークもある中で、運命の出会いがあるかもしれない。営業事務の頂点をめざしたいという嶋田さんと「仕事に責任を持ち自立することが目標」という齋藤さん、お2人ともお客様とのつながりと地域に親しまれる店作りを大切にしています。

最近、気になるタイトルの本と出会いました。その本は、『紙鑑定士の事件ファイル 模型の家の殺人』歌田年著(宝島社)、2020年第18回「このミステリーがすごい!」大賞を受賞した作品。話題の本とは知らず、タイトルの「紙鑑定士」

カラフルな紙で 気持ちも華やか

紙という、第一に思い浮かべるものはなんぞでしょうか。一人ひとり恐らく違いますが、その答えは全て正解でしょう。ペーパーレス社会が進んでおり資源を無駄にしない使い方を求められていますが、それでも私たちの生活に紙は必要不可欠な存在です。ト・マーマイドといった種類の紙も使われています。活に潤いを与えるもの。そこに人気の高い紙です。一枚の大きさが画用紙と模造紙の間に、NTPラシャ・タンには、NTラシャ・タン

平金商店の文具博士 鎌田店長
「タント」とは、イタリア語で「たくさん」という意味です。その名前の通り、たくさんのカラーからお選びいただけます



とに100円前後から買えるのも人気の秘密です。作品作りや資料を綴る際の表紙に使ったり用途はさまざまです。気に入ったサイズがない場合には、(50円税別)×裁断回数にてお好きなサイズに紙をカットするサービスも行っております。スタッフにご相談下さい。写真は、カラーバリエーションが豊富なタント紙の一部です。春らしいカラーを生活のなかに取り入れてみませんか。

突然ですが、質問です。
「〇〇歳から始まる
〇〇〇〇人生、
〇〇〇〇顔で働こう!」

貴方にとって〇〇に入る言葉は次の①から③のどれが当てはまりますか?
① 60 新しい 大きな
② 65 新しい 大きな
③ 70 新しい 大きな

答えは、お問い合わせの下にあります。

盛岡芸能余話②1 斎藤五郎 新邦楽舞踊 華扇流発表会



芸能活動五十年に今、の登場です。千さんの新曲発表もあって、もちろん流派華扇流を立ち上げて、「北国の春」は華扇流お家元さん徳志枝先生の踊りが大きく華を添えます。ことほどこのように、プログラムの流れはオープニングに「盛岡音頭」の群舞に初まり、第七部まで五十数曲、歌と華扇流の踊りの豪華な楽しいステージです。千さんをトップに、そのほかに華扇流誕生おめでと、特別ゲストに千昌夫さん、なじみのタレントさんをご紹介いたします。



『藤娘』華扇流徳志枝・家元

そんなレポートの中にあつてこれはまたユニークな、お家元徳志枝先生は古典の伝統日本舞踊「藤娘」を踊られます。言うところなしの必見です。プログラムのおしまい第七部は、「総踊り・東京五輪音頭」。お家元華扇先生のおつ

紹介しますと、唄の千葉栄人、三味線の照井真実都、尺八の藤澤東清、各レコード会社所属の三浦わたる、井上るみこ、滝本耕平、菊池マセ、そして山上衛、佐野よりこ、高八卦ちえこ、の皆さんです。多士済済、芸と盛岡の芸達者の皆さんです。

公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会
厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保成事業
住所/盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10階 ☎019(621)8671

ユニオンの新しいキャラクターをよろしく

♪グローイングアップ グローイングアップ 僕たち成長中! 楽しさ充電 成長中!
♪グローイングアップ グローイングアップ 成長中! 好奇心いっぱい 成長中! 成長中!
♪楽しさ大好き 成長中! 成長中! グローイングアップ グローイングアップ

ユニオングループ
株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707(代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.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

【45食目/人参の炒飯】
人参の食感や甘みを楽しむ



1 人参はピーラーなどで皮を剥き、タテにスライスしてから細切りにし、さらに...

2 しいたけは石づきをとりスライスして同じくキューブ状に切る。かまぼこも同様にキューブ状に切る。長ねぎはみじん切りに。

3 冷ごはんはレンジで軽くあたためておく。卵をボウルに割り入れる。

4 フライパンを火にかけて、温まったごま油を入れて、香りが立ってきたら卵とごはんを入れて軽く混ぜながらパラパラになるよう炒めていく。

5 ④に切ったおいた材料全部を入れて和風だしの素、塩こしょうを各適量入る。

人参は炒めることで甘味が増すので、普段あまり食べることがない人参をたくさん食べられる炒飯です。

人参は炒めることで甘味が増すので、普段あまり食べることがない人参をたくさん食べられる炒飯です。

材料 (2~3人分)

人参(本)、しいたけ(1個)、板かまぼこ(少々)、長ねぎ(1/2本)、卵(1個)、万能ねぎ(少々)、ごま油(少々)、冷ごはん(1杯)、和風だし(素適量)、塩こしょう(適量)、オリーブオイル(少々)、紅しょうが(少々)

人参は全て同じ形にカットするとより均等に炒めやすくなります。冷ごはんやコンビーフは、最初にレンジでチンしてあたためておく、炒めた時にほぐれやすく、調理も早く仕上がります。

取材協力 遊食屋FUJI



きのこのビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防になるといわれています。食物繊維も多く含まれているため、便秘予防にも効果的です。しいたけはコレステロール値を下げ、血流をスムーズにし、血圧を低下させる働きがあります。

きのこのビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防になるといわれています。食物繊維も多く含まれているため、便秘予防にも効果的です。しいたけはコレステロール値を下げ、血流をスムーズにし、血圧を低下させる働きがあります。

きのこのビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防になるといわれています。食物繊維も多く含まれているため、便秘予防にも効果的です。しいたけはコレステロール値を下げ、血流をスムーズにし、血圧を低下させる働きがあります。

きのこのビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防になるといわれています。食物繊維も多く含まれているため、便秘予防にも効果的です。しいたけはコレステロール値を下げ、血流をスムーズにし、血圧を低下させる働きがあります。

材料(約3~4人分)

しめじ...100g
生しいたけ...8個
舞茸...100g
しょうが...2かけ
青ねぎ(万能ねぎ)...8本
唐辛子...1本
ごま油...大さじ1
黒酢...大さじ2弱
しょうゆ...大さじ1
かつお節...1袋

1 しめじ、生しいたけ、舞茸は石づきを取り、それぞれ食べやすい大きさにほぐしておく。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野32523

家づくりを考え始めてから、さまざまなお気にならなくなった。新聞を読めば、広縁の椅子と小さなテーブルの家計簿をつけるときは食卓テーブル、主人の晩酌はテレビを見ながら、小さな庭に咲かせる草花もかけがえない癒しの存在である。

家づくりを考え始めてから、さまざまなお気にならなくなった。新聞を読めば、広縁の椅子と小さなテーブルの家計簿をつけるときは食卓テーブル、主人の晩酌はテレビを見ながら、小さな庭に咲かせる草花もかけがえない癒しの存在である。

家づくりを考え始めてから、さまざまなお気にならなくなった。新聞を読めば、広縁の椅子と小さなテーブルの家計簿をつけるときは食卓テーブル、主人の晩酌はテレビを見ながら、小さな庭に咲かせる草花もかけがえない癒しの存在である。

家づくりを考え始めてから、さまざまなお気にならなくなった。新聞を読めば、広縁の椅子と小さなテーブルの家計簿をつけるときは食卓テーブル、主人の晩酌はテレビを見ながら、小さな庭に咲かせる草花もかけがえない癒しの存在である。

「地震・雷・火事・親父」というように、地震は最も恐ろしい天災の一つです。いつ起こるか、どの程度のものが起こるか分かりませんが、さまざまにインフラに障害をきたします。プロパンガスもその一つです。地震が起きた際は、まず自分の身を守りましょう。台所のガスコンロなどの火を真っ先に消さなくてはなりません。

「地震・雷・火事・親父」というように、地震は最も恐ろしい天災の一つです。いつ起こるか、どの程度のものが起こるか分かりませんが、さまざまにインフラに障害をきたします。プロパンガスもその一つです。地震が起きた際は、まず自分の身を守りましょう。台所のガスコンロなどの火を真っ先に消さなくてはなりません。

「地震・雷・火事・親父」というように、地震は最も恐ろしい天災の一つです。いつ起こるか、どの程度のものが起こるか分かりませんが、さまざまにインフラに障害をきたします。プロパンガスもその一つです。地震が起きた際は、まず自分の身を守りましょう。台所のガスコンロなどの火を真っ先に消さなくてはなりません。

「地震・雷・火事・親父」というように、地震は最も恐ろしい天災の一つです。いつ起こるか、どの程度のものが起こるか分かりませんが、さまざまにインフラに障害をきたします。プロパンガスもその一つです。地震が起きた際は、まず自分の身を守りましょう。台所のガスコンロなどの火を真っ先に消さなくてはなりません。

春のお茶会開催

3/1(日) 3/21(土)

若手県青少年会館 花巻・北上方面にて開催!!

◆時間: 13:30~
◆対象年齢: 50歳以上
◆参加費: 男性4,000円/女性2,000円

一般社団法人アイナス

〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20
若手県青少年会館内 パートナー支援相談室

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

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

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 (若手県内のみ無料)

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

〒020-0574 若手県若手郡栗石町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿

☎0120-439-166

立春を過ぎ、日差しが春への期待が膨らみま...
 新型コロナウイルス感染症が問題となつていま...
 が、交通網の発達はいく...
 スの拡散を容易な...
 ものとし、発生し...
 た地域に局限させ...
 るのが困難な時代...
 です。冬場の気温...
 の低さや乾燥した空気はウ...
 イルスにとって生息しやす...
 い環境です。新型ウイ...
 ルスだけでなくインフルエ...
 ンザやノロウイルスなどの...
 感染予防にも気を配りたい...
 高齢者がウイルスに感染す...
 り、免疫力低下の原...
 因となる疲労やストレスを...
 ためない、食生活では冬に...
 不足しがちな「ビタミンC...
 D」を多く含むものや「亜...
 鉛・鉄・銅・セレン・カル...
 シウム」などのミネラルを...
 取りましょう。ミネラルは...
 現代人に不足しがちな栄養...
 素で、特に高齢になると多...
 く必要とされます。なかで...
 も亜鉛は体内に入る異物に...
 対しバリア(抗体)を作る材...
 料となりますので、食生活...
 で不足しがちな方はサプリ...
 メントで補うこともよいで...
 しょう。(サプリメントは各...
 種ミネラルがバランスよく...
 配合されたものがおすすめ...
 です)また、「水溶性性リグニ...
 ン」を含むサプリメントは...
 腸管内を掃除するように働...
 き、腸内環境を整えて間接...
 的に腸管免疫細胞をサポート...
 します。

運動機能はほとんどの人...
 において加齢により低下...
 しますが、性別や運動能力...
 の個人差、運動習慣などに...
 よって、低下する程度や速...
 さには大きな違いが出てき...
 ます。

人は誰でも加齢とともに...
 に、筋肉を構成する筋線維...
 数が減少し、萎縮すること...
 により、筋肉量が減少しま...
 す。加えて日常において運...
 動の頻度や量が減ること...
 より筋力の低下が著明にな...
 ります。これは「サルコペ...
 ニア(加齢性筋肉減弱症)」...
 と呼ばれる状態で、「加齢...
 に伴って生じる骨格筋量と...
 骨格筋力の低下」と定義さ...
 れます。加齢によりゆっく...
 り進行するので、転倒によ...
 る骨折により初めてわかる...
 場合があります。これを機...
 に生活不活発病へ移行し、...
 さらに筋力やバランス能力...
 が低下してしまい、運動機...
 能の低下を助長します。こ...
 れを原因の一つとして、要...
 己診断してみてください。

運動機能維持すること...
 介護になるリスクが高い...
 状態を、ロコモティブ症候...
 群(以下、ロコモ)といいま...
 す。ロコモの原因には他に...
 運動器自体の疾患がありま...
 す。運動器自体の疾患には...
 変形性関節症、骨粗鬆症に...
 伴う円背、易骨折性、変形...
 性脊椎症、脊柱管狭窄症な...
 どがあります。これらの病...
 気は、痛み、関節可動域制...
 限、筋力低下、麻痺、感覚障...
 害を伴うことにより、バラ...
 ンス能力、体力、移動能力の...
 低下をきたし、加齢による...
 運動器機能不全と相まって...
 容易に転倒しやすくなりま...
 す。またロコモは代謝症候...
 群(メタボ)や認知症となら...
 んで、「健康寿命の短縮」寝...
 たきりや要介護状態」の3...
 大要因となつています。ま...
 ずは日本整形外科学会公式...
 ロコモティブシンドローム...
 予防啓発公式ウェブサイト...
 「ロコモチェック」の自己...
 診断ツールを参考に、必要...
 な栄養素を摂取できな...
 いと筋力低下を引き起す...
 例が見受けられます。日々...
 の食事を通して、タンパク...
 質をはじめとする適切な栄...
 養素の摂取が重要なことを...
 申し添えます。

医療

運動機能の老化について

いわて医療通信【運動機能の老化と運動①】

ウイルスに負けない体づくり

自然治癒力を高めて予防しよう



土地すら、買取ります!

竹くや岷不動産 売却済

019-618-5271

竹くや岷不動産

腰の痛み

朝起きる時、前かがみや中腰、下半身のしびれ・痛み

まつその整骨院併設 **まつその腰整体院**

0120-415-488

健康家族

50年の歴史

自然薬 **松寿仙**

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

宮手薬店 宮手薬店

健康測定会

2月29日・3月1日 11:00~16:00 (受付15:30まで)

血流測定、骨元気度測定、血管美人

健康測定会参加特典!

花のまりちゃん

花材専門店

019-613-6572

家の片づけ困っていませんか?

家財整理 生前整理 遺品整理

無料お見積りだからとっても安心!!

0120-51-0358

エキナカくすり屋さん

Pharma+Labo

全国どここの病院・クリニックの処方せんでも受け付けます

「家族で暮らしたい」

素足でのびのび

SCIENCEHOME

019-604-6877

住宅ローン&新築相談会

毎週 土・日 10:00~17:30 ※雨天開催

30分居るだけで心地よさを実感!

森林浴キャンペーン開催中!

SCIENCEHOME

6つの人気のヒミツ

019-604-6877

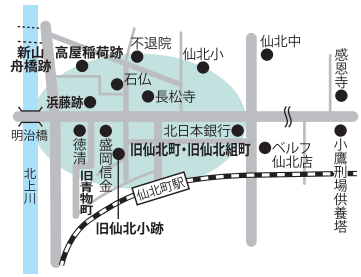
旧仙北町・仙北組町 界隈を散歩(前編)

もりおかにしえ散歩 ③ 案内役 真山 重博



り下流へ100mほど行ったところにある、1874年に明治天皇に明治天皇ご巡幸に備えて架橋された最初の明治橋もやはりその位置でしたので、1932年に現在地に移設されるまでは仙北町の道筋は北上川に突き当たるところで右折していったわけです。南に紫波・徳田(矢巾)、西に太田・本宮の大穀倉地帯を抱えた地の利を生かし、仙北町には米穀商が軒を並べ、ほかにも農家の冬の副業として盛んに作られていた藁細工製品を扱う店もこの町に集中し、農民を対象とした古着屋、木綿問屋、鍛冶屋、桶屋なども繁盛していたようです。

今回と次回は旧仙北町、住してきた商人や職人たちが旧仙北組町、そして小鷹と呼ばれたあたりを散歩してみたいと思います。明治橋を渡った南側一帯を仙北町と呼んでいる方が多いようですが、正確には現在のこの地域は、仙北1〜3丁目、南仙北1〜2丁目と区分されています。盛岡の城下町は中津川を挟み河北と河南に分れていましたが、それとは別に開府当初、北上川の対岸に唯一町割されたのが仙北町でした。この町には、27代利直公の代(1600年前後)に、秋田の仙北地方から移



風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

「鹿踊」を考えてみた

なせ「し」って呼ぶの? どんな意味を持つ芸能なのか

前号のこのコラムで「ホソオカミ」は生きていたか」と問いかけたわけだが、その直後、乗っていた車が国道106号で「ホンジカ」に突っ込まれてしまった。シカたちはずいぶん道路であるとか、車が来ているとか、全くお構いなしで突進して来る。猪突猛進ならぬ「鹿突猛進」だ。もちろん車は大破であった。岩手において「ホンジカ」は、もともとは五葉山周辺が北限だったが、近年の気候変化などによって、奥州・東北部まで生息域が拡大している。昔は出くわさなかった意外な場所や、人里でもシカをよく見る。そして最近とみに増えているのが車への衝突被害なのである。

さて、岩手を代表する郷土芸能に「鹿踊」がある。このことはよく知られているが、今回改めて調べてみることにした。これも衝突された縁である。「鹿踊」の伝承文化は岩手や宮城に多い。系統は大

体験レッスン料、今なら無料!! この春からフラを始めてみませんか? Relax & Refresh HULA Hale Lehua

いわてシニアネット便り 3月の西部公民館パソコン教室

「いわぎん」フリーローン お申込みカンタン&スピード回答!

60歳からの生活をサポートする。シニアプラン

パソコン・OA機器廃棄

春を感じる新メニュー たけのこ弁当 400円(税抜)

未来をつなぐ創造力

アパート経営より断然有利! 少ない投資額で早く、確実に資産形成

春の新生活は目元の変化から。ずっと二重の整形を考えていた方、このチャンスにぜひ、さくら美容形成クリニックで二重にしませな。毎日アイプチ、アイテープをするのは面倒で、左右対称にするのに朝の忙しい時間が大幅にロス。スッピンになると顔変わるよねと言われるなどのお悩みにさくらならしませよう。

二重整形をすることによって毎朝お化粧する時間の短縮になります。朝起きて綺麗な二重だと鏡を見るのも楽しみにします。高校卒業後、就職するタイミングで二重の手術をするとはる心配ありません。

春のキャンペン開催

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

今のキャンパスです。さくら美容形成クリニック 01200777392 鳴海ビル2F

2月・3月春のキャンペーン

人気の高い埋没法で自然な二重

埋没二重

より手軽に魅力的で自然な二重を手に入れるチャンスです。

今だけ特別価格です。この機会をお見逃しなく

埋没法

(両目・1年保証)

埋没法+脱脂

(両目・1年保証)



毎日の暮らしはキッチンで変わる

キッチンリフォームのタイミングとは

毎日の暮らしの中で、使用頻度が高いのが水回りです。なかでもキッチンは、15〜20年くらい経つと痛みが目立ってきます。古くなって汚れが取れにくくなってきた、引き出しなどがガタついてスムーズに開閉ができない、使い勝手が悪くなってきたなどの悩みが出てきたら交換を考えた時期です。そのまま使っていると、床の沈みやへこみが始めるなど、全体に支障をきたす恐れがあります。

暮らしの安全や体調改善にも一役

キッチンで、火事の原因として二番目に多いのを存知ですか。今は、時間が経つと自動的に消化してくれる機能や、天ぷら火災を防ぐ過熱防止機能などの安全装置がついたコンロが登場しています。

暮らしの安全や体調改善にも一役

季節も春めいてこれから新生活のシーズンです。ライフスタイルの変化にあわせて安心して負担の少ないキッチンに変えてみませんか。



イメージキャラクター サン太郎

ご相談などの来店で「シニアズを見た」でいいモノプレゼント!

お気軽にお問い合わせください
陽だまり工房 ☎0120(911)561

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。

＜地域ケア係＞

■元気はなまる筋力アップ教室
内容：歯科衛生士又は管理栄養士の健康講座と簡単筋力アップ体操
参加費：無料
対象：概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要)
持ち物：上履き・タオル・飲み物

①3月10日(日)10時～12時
青山区活動センター3階ホール

②3月17日(日)13時半～15時半
川徳7階ロイヤルルーム

③3月18日(日)13時半～15時半
都南公民館 1階 小ホール

問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

＜生きがい推進係＞

■健康づくり! マッサージ等指導教室
内容：介護予防の講話や軽体操の後、個別にマッサージを受けられます。
参加費：無料
持ち物：タオル

対象：概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)

①3月7日(土)、14日(土)10時15分～12時15分
愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208

②3月13日(金)13時半～15時半
青山区活動センター(青山三) ☎646-1593

③3月16日(日)10時～12時
津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221

④3月27日(金)10時～12時
太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133

問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

各種イベント

◆子育て支援の有償ボランティアを募集～事業説明会～
内容：0歳から小学6年生までのお子さんの一時預かりなどを行う有償ボランティアを募集します。自分の都合に合わせて活動できます。お申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

日時：第1回 4月15日(日)
①10時～12時まで ②13時半～15時半まで
第2回 5月15日(金)
①10時～12時まで ②13時半～15時半まで

会場：盛岡市総合福祉センター(若園町)
申込み：4月6日(日)9時から電話による受付
問合せ：☎019-625-5810(盛岡市ファミリーサポートセンター)

◆明治・大正盛岡文士録
内容：明治から大正にかけての近代文学史をひもとくとともに、山田美妙・石川啄木など文学の世界で活躍した盛岡の先人たちを紹介します。毎年恒例の「もりおかのひな人形」も同時開催いたします。

日時：2月22日(土)～6月14日(日)
9時～17時(入館は16時半まで)
(ひな人形の展示は、1階季節展示コーナーにて5月10日(日)まで)

会場：盛岡市先人記念館
2階総合展示室企画展示コーナー
入館料：一般300円、高校生200円、小・中学生100円
休館日：毎週月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日
問合せ：☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

◆さようなら原発岩手県集会2020
内容：「女川原発再稼働を許さない! みやぎアクション世話人」の多々良哲さんの報告、国際環境NGO FoE Japan エネルギー・気候変動担当でパワースフト・キャンペーン事務局の吉田明子さんの再生可能エネルギーについての講演、アピール行進など。

日時：3月7日(土) 13時半～15時半
会場：盛岡劇場メインホール
参加費：無料
問合せ：☎019-684-2225(岩手県消団連)

◆第14期行政書士試験勉強サークル無料説明会
内容：行政書士試験合格を目指す人や、法律の勉強をしてみたい人たちが集まる行政書士試験勉強サークルが、第14期のメンバーを募集します。興味のある方は無料説明会にご参加ください。

日時：3月6日(金) 19時～20時
会場：盛岡市上田公民館 第1集会室
参加費：無料
申込み・問合せ：☎090-5181-5302(ヒロシマ)

◆ゴスペラーズ 坂ツアー2019～2020「G25」
内容：ゴスペラーズ、メジャーデビュー25周年を記念して全都道府県ツアーが開催されます。

日時：4月19日(日) 16時15分開場 17時開演
会場：さくらホール 大ホール
料金：全席指定7,000円※就学児童はチケットが必要。未就学児童は保護者1名につき1名のみ膝上鑑賞可能。座席が必要な場合はチケットが必要。
問合せ：☎0197-61-3300(さくらホール)

読者プレゼント

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。

盛岡マイホーム学院より

ブログ本とフォトガイドセット

住宅営業に携わった女性のブログ本と、展示場フォトガイドの2冊セットを5名様にプレゼント。

シニアズ 編集部より

イタリア産ワイン 2本セット

フルーティーな味わいでほんのり甘口な白ワインを2本セットにして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。3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〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

滝沢カーリンコンサークル

内容：カーリングの床上タイプのカーリンコンは、老若男女、車いすでも楽しめます。インドアスポーツなので、冬場の運動不足解消に最適です。

日時：第3日曜日 10時～12時
場所：南牧野林地区公民館
会費：なし
連絡：090-5849-8883(田端)

城南コーラス

内容：城南小学校PTAサークルから「卒業」した私たち。少人数ですが、楽しく活動しています。

日時：毎週火曜日(月2～3回) 10時～12時
場所：河南公民館
会費：1,000円/月
連絡：019-652-6241(田上)

陶芸 織部会

内容：公民館祭りに向けて織部焼の作品づくりをしています。初心者大歓迎です。

日時：火・金曜日(第3・4) 月4回 火 9時～17時/金 9時～12時半
場所：上田公民館
会費：1,000円/月
連絡：019-623-8791(谷藤)

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。

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」
底冷への 軋む音して 古寺かな
紫波町 久慈きち子

雪うすし 善しか悪しかと 麦を踏む
滝沢市 野中正昭

「川柳」
また増えた 診察券と 顔のしわ
矢巾町 村上芳伸

「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

4円
パチンコ

1円
パチンコ

50銭
パチンコ

20円
スロット

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

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

第14期行政書士試験勉強サークル募集!!
行政書士試験合格を目指す人や、法律を勉強してみたい人が集まるサークル。初めて勉強する方も大歓迎します。
無料説明会 3月6日(金)午後7時~上田公民館第1集会所
サークル活動内容: 毎週金曜日 午後7時~午後9時(全40回)
専任講師(現役行政書士)によるサポートあります。
お問合せ: 090-5181-5302 (担当ヒロシマ)
家も売りたい、住まい探し、アパート管理
不動産のことなら **イェスタ** に任せください!!
盛岡市加賀野2丁目3-43 ☎019-681-1717 <http://www.iesta.co.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

HouseDO 盛岡中央店
不動産のことなら
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

生涯の作品や資料を北上の展勝地へ
もうすぐ3月。この時期、街のあちこちで流れているのは「灯りをつけましょぼんぼりに〜」の童謡。作詞したのは故サトウハチローさんです。代表作には「うれしいひなまつり」「ちいさい秋みつけた」「かわいいかくれんぼ」「わらわいかわせみに話すなよ」とんとんともだち「りんごの唄」「長崎の鐘」「うちの女房」や髭がある「など、シニア世代は知らない人はいないといっているほど多くの作品を世に輩出してきました。その作品や音源、資料を保管し、来訪者に開示しているのが、北上にある「サトウハチロー記念館」です。「なぜ北上にあるのか」と疑問に思う人もいることでしょう。それまで東京都

文京区にあったサトウハチロー記念館が北上に移設されたのは、今から23年前の1996年。サトウハチローさんの妻が亡くなり、記念館の館長を継承することになったのがサトウハチローさんの次男、佐藤四郎さんでした。一時、記念館は文京区への移管が決まっていたのですが、区内の紛糾により、この資料はあちらへ、この品はこちらへと、佐藤家が願う移管方法に横やりが入ってしまっただけで、「父の貴重な資料が散逸されないように」と考えた四郎さんは移管を白紙とし、自らの手による管理を決意。資料保管の移転場所には、祖父の出身地弘前市と祖母の出身地仙台市の中間地点で、四郎さんの妻鈴枝さんの出身地の北上市へ移転したというのが真相。

ユニークな説明で昔の姿を伝える
「人の手ではなく、自分たちの手で守りたかった」という四郎さんは、当初この展勝地に資料保管のたのめ倉庫を建設する予定でしたが、周りからの勧めもあり記念館を建立。亡き父への想いを込めて建てた記念館には、詩人・童謡作詞家としてだけでなく、父ハチローとしての在りし日の姿を垣間見ることができ、展示もたくさんあります。詩や作詞のほか野球にも造詣が深かったハチローさんの元には長嶋茂雄氏や大物有名人らが常に出入りしていたと語る四郎さん、「親父はいつも忙しそうにして一緒に遊んでもらった記憶がないし、親父らしくない親父だった。いつも有名人が入り出して公私混同

ハチローの軌跡の守り人

サトウハチロー記念館館長 **佐藤 四郎さん(82)**

1937年にサトウハチローの次男として生まれる(姉2、兄1、弟1人の5人兄弟)。東京都出身。第二師範(現在の東京学芸大学)付属小・中学校卒業。立教大学卒業後は報道カメラマンとして活躍し、その後フリーになり広告のコピーライターなども兼務する。1994年、母・佐藤房枝氏の死去に伴い、東京文京区のサトウハチロー記念館館長に就任。1996年、北上市へ記念館を移転し現在に至る



もいところの家でした」と苦笑。そんな知られざる興味深い一面も、四郎さんによるユニークな説明と書きが添えられ一寸垣間見ることが出来るのも佐藤家が運営する記念館ならではです。心に残る童謡や詩、昔懐かしあの頃に出会えるサトウハチロー記念館は春の訪れを待ち、3月1日から再び開館を迎えます。

海洋プラスチックごみ問題の対策の一つとして、政府ではスーパーやコンビニエンスストアのレジ袋有料化を決定しました。多くのスーパーではすでに有料化やマイバッグ利用が浸透しているようですが、ふらっと立ち寄ることも多いコンビニでは導入に向けて試行錯誤が始まっています。

ECC プラチナクラブ ~おとなの英会話サロン~
旅行やおもてなしに役立つ会話表現を紹介!
県内各所教室にて、週1回60分 月謝5,500円(税込) ※別途、入学金・教材費が必要です。
別途、短期コース「春の4回プログラム」もご紹介します。
ECCジュニア盛岡センター ☎0120-415-144
WEBで検索 検索

レジ袋有料化がスタート
「レジ袋が海洋汚染など悪影響を与えているのをテレビで見ている」という人、みなさんはレジ袋をもう一つ、買いたくありませんか。環境改善への取り組みを心掛けたいものです。消費者生活の相談は、消費者ホットライン(電話188)へ。
そもそもレジ袋の環境問題とは何なのか。実は海に流出したプラスチックごみは、海洋生物はもちろん人間にも悪影響を及ぼすといわれています。海岸に打ち上げられた漂着ごみや漂流化やマイバッグ利用が浸透しているようですが、ふらっと立ち寄ることも多いコンビニでは導入に向けて試行錯誤が始まっています。

「レジ袋が海洋汚染など悪影響を与えているのをテレビで見ている」という人、みなさんはレジ袋をもう一つ、買いたくありませんか。環境改善への取り組みを心掛けたいものです。消費者生活の相談は、消費者ホットライン(電話188)へ。
そもそもレジ袋の環境問題とは何なのか。実は海に流出したプラスチックごみは、海洋生物はもちろん人間にも悪影響を及ぼすといわれています。海岸に打ち上げられた漂着ごみや漂流化やマイバッグ利用が浸透しているようですが、ふらっと立ち寄ることも多いコンビニでは導入に向けて試行錯誤が始まっています。

おいしいものを少しずつご用意しました

- ◆はまぐりお吸物(特製汁付き) 600円(税別)
- ◆特製茶碗蒸し 500円(税別)
- ◆おまかせお刺身盛り 1人前 700円(税別)
- ◆甘酒(ノンアルコール) 762円(税別)

特製ひなまつり弁当 1,200円(税別)

10,000円(税別)以上お買い上げで盛岡市内・近郊 **無料配達**

美藤 美藤 検索

花巻温泉 特別宿泊券

佳松園物語 800セット限定販売!

[販売期間] 2020年4月17日(金)まで ※限定販売ですので早めにお求めいただきますことをお勧めいたします。

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、毎年ご好評いただいている、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ご利用下さい。

ご利用期間 2020年4月1日(水) ~ 2021年3月31日(水)

料金 1口 **58,000円** (諸税込)

佳松園 宿泊券 1泊2食・お二人様 1枚
ホテル3館 宿泊券 1泊2食・お二人様 1枚

佳松園のお料理とお部屋をグレードアップ

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+洋室ツイン) ※全室禁煙
- ◆夕食:お部屋にて特選会席
- ◆朝食:お部屋にて和食膳

100セット限定 1口 **80,000円** (諸税込)
※ホテル宿泊券は、佳松園物語と同内容となります。

土曜日・GW・お盆・紅葉シーズンなど、追加料金をいただく日がございます。詳しくはお電話でお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

大型総合リゾート **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
お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!
佳松園物語お問い合わせ先 **TEL.0198-37-2111** 花巻温泉公式サイト 検索