

2020.5月号 無料配布
【月刊200号】 次号/5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
〒020-0026 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

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

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



これまで応援してくださった皆様に

20周年感謝号

現在まで情報紙シニアズで取材でお世話になられた方々の笑顔は、世代を超え、たくさんの方に元気を与えてくれます。
広く一般的な呼び方として「シニア」という言葉は、年長者、年配者、先輩と捉えられ、高齢者や老人という言葉に比べると、人生経験の豊富なエキスパートといった明るい響きを感じさせます。
昭和50(1975)年、東京都で、シルバー人材センターの先駆けとなる高齢者事業団が創設され、その後国の補助事業として、昭和55(1980)年度から「シルバー人材センター」という名称で全国展開され、各市町村でも設置されて、現在に至ります。それにより、定年退職などで現役を引退した後も、積極的に社会参加をしている50代後半以降の方々を「シルバー」と広く呼び始めたのがこのあたりからです。
東京都指定管理事業の東京じこセンターによると、年齢の区分を、29歳以下を「ヤング」、30歳から54歳までを「ミドル」、55歳以上を「シニア」と定義していますが、概ね私たちもそれに近い年齢区分で同様の呼び方をするようになりました。
盛岡市では前期高齢者を65〜74歳、後期高齢者を75歳以上としています。私たちが編集部は、これからの「シニア」の呼称でみなさんの応援を続けてまいります。
(裏表紙につづく)

大森ふじおのシニアナビ
心身のケアも忘れずに
では、マスクをしたシニアたちが散見されます。ソーシャルディスタンス以上の距離をとり、風通しの良い湖畔や川沿い、広い公園をゆっくり歩いたり、ジョギングするなど、それぞれのペースでリフレッシュにも心がけているようです。着町の太田由生子さん(76)は、ヨガ教室、盛岡弁の講師。コロナで教室の

新型コロナウイルス感染症の影響で、先行き不透明な状況です。シニアの方々は特に、心身ともに無理しないように健康維持に努めることが大事なときです。自粛要請が出て、スイミングが求められていない。家で過ごす。家族の中で体の健康をキープすることは、基本です。三密を回避しながら散策するシニアたち

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。
保険のプロが、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。
MS東北株式会社 019-623-2400

NISSAN
先進技術で、家族はもっと楽しめる。
日産の広い軽 新型ルークス、誕生
ルークス
Photo:ハイウェイスターX(2WD)、ボディカラーはアムストバール(PMV)ブルー/パール(M)2+1(特別塗装色:71,500円)、快適パックA(33,000円)はメーカーオプション。

今なら! 65歳以上\*を対象に
サポカー補助金
最大10万円
【補助対象装備及び補助金額】
「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェントエマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
登録車10万円、軽自動車7万円
「インテリジェントエマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
登録車6万円、軽自動車3万円









土屋嘉男は、黒澤明監督、その盟友本多猪四郎監督から可愛がられました。黒澤明監督は、単に東宝映画の監督同士の関係であっただけでなく、お互い信頼関係を終生保ち続けました。強い絆で結ばれたその

# 土屋嘉男の巻

文 山田裕幸

二人の土屋嘉男に対する「可愛がりよう」は、彼が二人の映画の作中人物を演ずることにより映画作家としての二人に対する敬愛の念を示し続けたことからきたのでしよう。

り、村を守る七人の侍たちには、野武士への恨みを果たしてやることを期待する一方、非力な思い知らぬがゆえの屈折した感情を抱きながら自らも戦おうとする難役を必死に受け持りました。そのまじめさは、本多監督の空想科学映

には、野武士への恨みを果たしてやることを期待する一方、非力な思い知らぬがゆえの屈折した感情を抱きながら自らも戦おうとする難役を必死に受け持りました。そのまじめさは、本多監督の空想科学映

山入、マヨヒガ、神隠しというあたりが主軸となる印象だが、これは増補前の本編の主役たちである。およそ四半世紀という時を経て登場して来た「拾遺」は地名伝説に始まり、後半に差し掛かる頃、佐々木喜善が直に聞いて集めた「その



文 高橋政彦

# 遠野郷の空を

## 飛んでいたもの

「都市伝説」的な趣きの「遠野物語」拾遺を愉しむ。当時の比較的新しい伝承で紡がれていく。これが今という「都市伝説」的な趣きなのである。

昭和2年1月24日の朝9時頃、この地方を初めて飛行機が飛んだ。美しく晴れた空を六馬牛山の方から現れて、土淵村の空を横切り、早池峰山の方角へ去った。村人たちはプロペラ音に動転した。飛行機についての知識のあった佐々木喜

は少ないまでも、ゆっくりと確実に近代化されて来たというところを、この名著の小さな一編に垣間みるのだ。庶民が驚愕した出来事が記された資料的価値も再評価されるべきかもしれない。

「これも同じ頃のこと」といふのは、一つ前の話を

アイナスのお茶会 随時開催中
お気軽に お問い合わせ ください
場所：岩手県青少年会館内「カフェガーデン」
対象年齢：50歳以上
参加費：男性4,000円/女性2,000円

飛行機初目撃譚の236話を 読み直した時、もう一つ気になる話を発見してしまっ た。それが一つ前の235話で、いにしえ風情が満ち溢れて来た感のある遠野郷も、他地域に比べればその変化

出逢いのきっかけ作りに
盛岡市にある岩手県青少年会館内のパートナー支援相談室「一般社団法人アイナス」は、婚活の悩みや不安のお手伝いを目的として2017年4月に発足して



在りし日の高村光太郎を懐かしみながら語ってくれた浅沼隆さん

花巻市太田の山荘で7年間農耕自炊の生活をしていた。現在もその山荘を保管し、隣接して高村光太郎記念館があります。幼少期に光太郎先生と一緒に野

晩年を花巻で過ごした芸術の天才
高村光太郎の人物
明治、昭和を芸術とともに生き抜いた日本を代表する彫刻家・詩人、高村光太郎。その光太郎が昭和20年



没後に建立された詩碑には、花巻での初冬に書いた「雪白く積もり」が刻まれている

フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)
お借入れ自由!
2か月に一度のご返済もOK!
お借入れは「いわぎん」ダイレクト(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

ゆっこ盛岡
平日限定 夜もまったりプラン
16:00~24:00(最大8H) ¥990
土日祝日限定 休日もまったりプラン
10:00~18:00(最大8H) 大人 ¥1,290 学生 ¥990
ゆっこ満喫日帰りプラン 実施中!

ゆっこ SPA 銭湯
毎週火曜日はレディースデー
通常の日帰り休憩プラン、朝まで快眠プランをご利用のお客様へ
選べるアメニティプレゼント!
各テナント利用のスタンダラー実施中。
集めたスタンプで休憩割引券をゲットしよう!

みんなの「ま〜す」を満たす施設
まーす北上
大衆演劇と湯どころ
会員募集中
毎週水曜日はレディースデーと
毎週木曜日はメンズデー
それぞれポイントが2倍の日です
●休館日(終日休館)は
4/21・5/19となり。
翌朝6時よりご利用が可能です。

風美劇団
4月の公演劇団
5・6月の公演劇団
劇団花月
座長 風美 涼太郎
座長 一條 洋子
座長 一條 こま



# 病院・クリニックガイド

季節の変わり目は、色々と体のトラブルも出てくるもの。そんなときにはこのガイドで、病院の名前や場所をチェック！便利なマップ付きなので、ぜひ保存版にして役立ててください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための「3つの密」を避けましょう！

- 1 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！
- 2 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！
- 3 「密接」した会話や発生は避けましょう



詳しくは 厚生労働省のホームページへ



**1** **なおや 脳神経・頭痛クリニック**  
 [院長]佐藤 直也  
 日本脳神経外科学会 脳神経外科専門医

脳神経外科 神経内科 リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市本宮小坂小瀬13-4 (盛岡タカヤアリーナ北側)  
**TEL019-656-3708**  
 なおや脳神経・頭痛クリニック [検索](#)

**2** **こころのホスピタル 三田記念病院**  
 一般財団法人 岩手済生会  
 [院長]磯野 寿育

ストレス、うつ、不安、もの忘れ等、心に関する治療を行っております。

受付時間 8時30分~11時  
 診療時間 8時30分~17時15分

■休診日/土曜日、日曜・祝日 ■駐車場完備  
 創立記念日(6月18日)年末年始(12月29日~1月3日)  
 盛岡市加賀野三丁目14-1  
**TEL019-624-3251**  
 三田記念病院 [検索](#)

**3** **わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック**  
 [院長]渡邊 活見  
 日本神経学会 専門医

内科・脳神経内科 リハビリテーション科  
 脳神経外科 整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市高松三丁目9-8  
**TEL019-605-1117**  
 わたなべ内科・脳神経内科クリニック [検索](#)

**4** **久喜内科・脳神経内科**  
 [院長]久喜 寛之  
 日本神経学会 神経内科専門医

頭痛/めまい/物忘れ/しびれ/脳卒中

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

※受付時間は診療終了30分前まで  
 ■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 予約制ですが、新患・急患随時受付いたします。  
 盛岡市緑が丘3-2-34  
**TEL019-662-7177**  
 kuki3.com [検索](#)

**5** **SUZUKI ORTHOPEDIC CLINIC 鈴木整形外科**  
 [院長]鈴木 正弘

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市本宮字石仏20-1  
**TEL019-658-0202**  
 鈴木整形外科 [検索](#)

**6** **循環器内科 金矢クリニック**  
 [院長]金矢 宣紀  
 日本内科学会 総合内科専門医  
 日本循環器学会 循環器専門医

循環器科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:45	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市津志田中央3-7-7  
**TEL019-601-2900**  
 金矢クリニック [検索](#)

**7** **ながの脳神経クリニック** [院長]長野 隆行  
**ながの歯科クリニック** [院長]長野 えり子

脳神経外科 神経内科 外科 整形外科 リハビリテーション科  
 歯科一般 小児歯科 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	▲★	●	●	▲★
午後 14:00~18:00	●	●	★	●	●	★

▲脳神経/9:00~13:00  
 ★歯科/第2・第4週・水曜休診・土曜9:00~17:00  
 ■休診日/第3・5土曜・日曜・祝日 ■大駐車場完備  
**019-639-0123** **019-639-0124**  
 盛岡市津志田16-17-2 盛岡市津志田14-173  
 ながの脳神経クリニック [検索](#) ながの歯科クリニック [検索](#)

**8** **たかしクリニック**  
 [院長]黒田 敬

地域の皆さまにとって身近に感じられる医療をご提供いたします。

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市東仙北1丁目3-7  
**TEL019-635-5110**  
 たかしクリニック [検索](#)

**9** **整形外科・形成外科 菊池クリニック**  
 [院長]菊池 正知

整形外科 形成外科

- ◎形成外科/日帰り手術を行っています。  
 ・ほくろ・皮膚のできもの・眼瞼下垂症手術を行います。
- ◎シミ治療を行っています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■駐車場完備  
 盛岡市清水町5-22  
**TEL019-606-5100**

**10** 医療法人 敬星会 **二宮内科クリニック**  
 二宮 一見 二宮 由香里  
 日本糖尿病学会 糖尿病専門医 日本リウマチ学会 リウマチ専門医

内科 糖尿病内科 リウマチ科  
 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 ■駐車場完備  
 盛岡市愛宕町2-47  
**TEL019-621-8181**  
 二宮内科クリニック [検索](#)





# 運動と認知症予防

いわて医療通信【運動機能の老化と運動③】

運動は万能薬といわれるほど人体に対して好影響を与えます。例えば、筋力の増強や心肺機能の向上、糖尿や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制する等多様な効果が期待できます。今回は、このなかでも認知機能の低下を予防できる運動についてお話しします。

日本における認知症患者は増加の一途をたどり、2025年には約700万人で65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、近々耳にする高齢者の自動車運転事故など認知症が社会に与える影

響は大きく、実際に、運動の能力を改善させます。また、アルツハイマー型認知症の脳の中での物質が減少していることが確認されています。

では、どのような運動がよいのかについてですが、有酸素運動が有効だといわれています。有酸素運動の例としてはウォーキングやランニング、自転車こぎ、水泳などが挙げられます。この有酸素運動を効果的にするには、ややきついと感じる運動を1日30分、週に3日以上がよいとされています。しかし、短期間では、BDNFは増加しないという報告もあり

岩手医科大学付属病院 リハビリテーション医学 西村行秀

岩手医科大学付属病院 リハビリテーション部 作業療法士 高橋秀介

桜のほころびとともに新緑が萌え立ち始めます。若葉の緑は、心調子の働きが弱まってきた目にはやさしく映り、疲れた目を癒してくれることでしょうか。これからよい季節に入りますので体調を整えて夏に向けていきな

ともいわれます。免疫システムを良好に保つためには、前記の原因をつくらないことが大切です。腸が大事な働きをします。腸が食物から栄養を取り込みますが、胃酸でも死なな

岩手医科大学付属病院 リハビリテーション部 作業療法士 高橋秀介

## 健康への入口は「腸」

プロバイオティクスとプレバイオティクス

免疫とは病気を防ぐために治すこととする働きで、過剰過ぎず弱すぎずのバランスが大切です。その免疫システムを崩す原因として、過労・ストレス運動不足・冷え・睡眠不足・喫煙・多量の飲酒、そして加齢があります。20歳前後を免疫力旺盛のピークとする、60代では1/4位まで低下する

腸内環境をよくしておくことは日々の健康維持に、また加齢により低下する自然治癒力の回復のために大切です。

腸内環境をよくしておくことは日々の健康維持に、また加齢により低下する自然治癒力の回復のために大切です。

腸から美人に  
・体力回復に・腸活に・ダイエットに  
大高酵素 植物発酵エキス  
クオリ酵素  
900ml 8,640円(税込) 50ml 864円(税込)

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

20th Anniversary

二世帯スタンダードプラン

2,980万円(税込)

36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む

あっとホーム

TEL 019 635-6000

昨年9月に岩手医科大学付属病院が矢巾町に移転し、同時に盛岡市内丸の旧病院には内丸メディカルセンター(内丸MC)が開院しました。外来31診療科と50床の入院病棟を整備し、夜間の応急診療(17〜21時受付)にも対応しております。内丸MCについてご存じない市民の方も多いようです。が、市内中心部で以前とほぼ同様の外来診療を行っておりますので、お含み置きいただければと思います。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。7都府県で出された緊急事態宣言は、対象地域が全国に拡大しました。必要な通院や社会機能維持のため以外の外出自粛を徹底し、テレワークなどにより人と人の接触を8割減らすよう呼びかけられています。まさに感染爆発が制御できるか瀬戸際、重大な局面にあります。例年であれば希望に溢れ、一気に華や季節感がありますが、一人ひとりがしっかりと対策をとり、感染拡大を食い止める意識をもつ必要があります。

それでは、感染拡大予防のために重要なことは何でしょうか。すでに実行している方も多いと思いますが、改めておさらいをさせていただきます。新型コロナウイルスもインフルエンザと同様に咳やくしゃみからの飛沫感染と手指に付着したウイルスが粘膜などから体内に入る(接触感染)を起こします。そのため個々の感染予防のためには、人混みや近距離(1m)での会話の際のマスク着用が有効です。また、不特定の人が触る場所・物に触れた際には特に気をつける必要があります。例えば、不要不急の外出が注意されているなか、スーパーの利用が増えているが、買い物の取手なども接触感染リスクがあり、気を付ける必要があります。

さらに、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」のいわゆる「3つの密」の条件の揃った場所(ライブハウス、スポーツジム、展示会、屋形船など)での集団感染が報告されており、感染拡大防止のためには「3つの密」をできるだけ避け行動することが求められています。定期的な換気を行い、他者と2m程度の距離をとることが推奨されていますが、やはり手指に注意を払い、接触は石鹸手洗いを必ず電話での相談をお願いします。

次に、もしも症状が出た場合にはどのような行動をとれば良いのでしょうか。発熱や咳などの症状が出たら、できる限り外出を控えるのが原則です。外出する際は必ずマスクを着用してください。毎日朝から、一人ひとりが自らと家族、社会のために賢明に考えて、できる対策を冷静に実行していくことが重要ではないでしょうか。

岩手医科大学付属 内丸メディカルセンター

下沖センター長に聞く

### 新型コロナ、日常生活の注意点

岩手医科大学付属 内丸メディカルセンター センター長 下沖 収 さん

岩手医科大学付属 内丸メディカルセンター センター長 救急・災害・総合医学講座 総合診療医学分野 教授

同様に咳やくしゃみからの飛沫感染と手指に付着したウイルスが粘膜などから体内に入る(接触感染)を起こします。そのため個々の感染予防のためには、人混みや近距離(1m)での会話の際のマスク着用が有効です。また、不特定の人が触る場所・物に触れた際には特に気をつける必要があります。例えば、不要不急の外出が注意されているなか、スーパーの利用が増えているが、買い物の取手なども接触感染リスクがあり、気を付ける必要があります。

さらに、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」のいわゆる「3つの密」の条件の揃った場所(ライブハウス、スポーツジム、展示会、屋形船など)での集団感染が報告されており、感染拡大防止のためには「3つの密」をできるだけ避け行動することが求められています。定期的な換気を行い、他者と2m程度の距離をとることが推奨されていますが、やはり手指に注意を払い、接触は石鹸手洗いを必ず電話での相談をお願いします。

次に、もしも症状が出た場合にはどのような行動をとれば良いのでしょうか。発熱や咳などの症状が出たら、できる限り外出を控えるのが原則です。外出する際は必ずマスクを着用してください。毎日朝から、一人ひとりが自らと家族、社会のために賢明に考えて、できる対策を冷静に実行していくことが重要ではないでしょうか。

同様に咳やくしゃみからの飛沫感染と手指に付着したウイルスが粘膜などから体内に入る(接触感染)を起こします。そのため個々の感染予防のためには、人混みや近距離(1m)での会話の際のマスク着用が有効です。また、不特定の人が触る場所・物に触れた際には特に気をつける必要があります。例えば、不要不急の外出が注意されているなか、スーパーの利用が増えているが、買い物の取手なども接触感染リスクがあり、気を付ける必要があります。

さらに、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」のいわゆる「3つの密」の条件の揃った場所(ライブハウス、スポーツジム、展示会、屋形船など)での集団感染が報告されており、感染拡大防止のためには「3つの密」をできるだけ避け行動することが求められています。定期的な換気を行い、他者と2m程度の距離をとることが推奨されていますが、やはり手指に注意を払い、接触は石鹸手洗いを必ず電話での相談をお願いします。

次に、もしも症状が出た場合にはどのような行動をとれば良いのでしょうか。発熱や咳などの症状が出たら、できる限り外出を控えるのが原則です。外出する際は必ずマスクを着用してください。毎日朝から、一人ひとりが自らと家族、社会のために賢明に考えて、できる対策を冷静に実行していくことが重要ではないでしょうか。

同様に咳やくしゃみからの飛沫感染と手指に付着したウイルスが粘膜などから体内に入る(接触感染)を起こします。そのため個々の感染予防のためには、人混みや近距離(1m)での会話の際のマスク着用が有効です。また、不特定の人が触る場所・物に触れた際には特に気をつける必要があります。例えば、不要不急の外出が注意されているなか、スーパーの利用が増えているが、買い物の取手なども接触感染リスクがあり、気を付ける必要があります。

さらに、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」のいわゆる「3つの密」の条件の揃った場所(ライブハウス、スポーツジム、展示会、屋形船など)での集団感染が報告されており、感染拡大防止のためには「3つの密」をできるだけ避け行動することが求められています。定期的な換気を行い、他者と2m程度の距離をとることが推奨されていますが、やはり手指に注意を払い、接触は石鹸手洗いを必ず電話での相談をお願いします。

次に、もしも症状が出た場合にはどのような行動をとれば良いのでしょうか。発熱や咳などの症状が出たら、できる限り外出を控えるのが原則です。外出する際は必ずマスクを着用してください。毎日朝から、一人ひとりが自らと家族、社会のために賢明に考えて、できる対策を冷静に実行していくことが重要ではないでしょうか。

同様に咳やくしゃみからの飛沫感染と手指に付着したウイルスが粘膜などから体内に入る(接触感染)を起こします。そのため個々の感染予防のためには、人混みや近距離(1m)での会話の際のマスク着用が有効です。また、不特定の人が触る場所・物に触れた際には特に気をつける必要があります。例えば、不要不急の外出が注意されているなか、スーパーの利用が増えているが、買い物の取手なども接触感染リスクがあり、気を付ける必要があります。

さらに、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」のいわゆる「3つの密」の条件の揃った場所(ライブハウス、スポーツジム、展示会、屋形船など)での集団感染が報告されており、感染拡大防止のためには「3つの密」をできるだけ避け行動することが求められています。定期的な換気を行い、他者と2m程度の距離をとることが推奨されていますが、やはり手指に注意を払い、接触は石鹸手洗いを必ず電話での相談をお願いします。

次に、もしも症状が出た場合にはどのような行動をとれば良いのでしょうか。発熱や咳などの症状が出たら、できる限り外出を控えるのが原則です。外出する際は必ずマスクを着用してください。毎日朝から、一人ひとりが自らと家族、社会のために賢明に考えて、できる対策を冷静に実行していくことが重要ではないでしょうか。

モデルルーム公開中

あっとホーム

TEL 019 635-6000

あったかい家なら



健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

体操で体のラクを  
実感しよう

中田ゆきえ先生



脚クルクルと  
楽に座る



クルクルと、股関節から脚を引抜くようなイメージで回します。  
①楽な姿勢で座り、片脚を前に伸ばし、もう片方の脚は楽な位置でまげておきます。膝の下に丸めたタオルを入れて隙間を埋めます。  
②手で膝の横を持ち、脚を脱力して、かかとを支点にクルクルと回します。  
③トントンと膝の曲げ伸ばしをするように、ひざ裏をタオルに強めに打ち付け、②を繰り返します。反対側も同様に行います。もう片方の脚と長さを比べてみます。脚が長くなった感じと、ももの裏や膝裏が床に近づいている感じがします。足を揃えて立った時に  
※日本コンディショニング協会  
のメソッドを使用しています。

季節は春を迎えています。が、暖かい時期になってくると「体を動かして運動不足を解消したい」「健康のためにダイエットしたい」などという方も多いのでは。年齢を重ねてくると、だんだん運動するのがおっくうになったり、自己流でのトレーニングが大事です。女性専用のお手軽簡単30分フィットネス「タニタフィットミー」では、9種のマシンを使った筋力トレーニングと、軽快な音楽のせてウォーキングなどの有酸素運動を30秒ずつ交互に繰り返すサーキットトレーニングを行います。この2



1回たったの30分。無理なく運動習慣を身につけられます

つ運動によって、基礎代謝や心肺機能を高める効果が期待でき、脂肪燃焼や筋力アップへ効果的に導く。女性の健康づくりや運動不足解消には、効率の良いトレーニングが大事です。タニタがプロデュースする女性専用のお手軽簡単30分フィットネス「タニタフィットミー」では、9種のマシンを使った筋力トレーニングと、軽快な音楽のせてウォーキングなどの有酸素運動を30秒ずつ交互に繰り返すサーキットトレーニングを行います。この2

効率的な運動で  
健康な体づくりを

筋力の主なはたらき  
①からだを動かす  
②熱の生産  
③血液を心臓へ送る  
④体温調節  
⑤免疫力アップ  
⑥骨・関節を守る

また、筋肉を鍛えることはメリットがたくさんあります。筋肉は何もしないでいると30代から減少していきます。特に下肢の減少は著しいといわれます。筋肉は姿勢を保ち、立つ、座る、歩く、走るなどのあらゆる動作に必要であり、減少してしまうと怪我、骨折などから寝たきりのリスクが高まってしまいます。また、

免疫にも筋肉が関係してきます。体温が1度下がると免疫力が30%下がるといわれていますが、体温を上げるために筋肉が必要となります。筋肉には体の熱を作り出すはたらきがあるので、免疫力アップに有効です。ウイルスなど寄せ付けない体づくりには、筋トレや有酸素運動を組み合わせた運動により、筋力アップがかせげません。実際に通っている方から「30分間動いているので代謝が上がったのか汗がかくようになった」「体重が落ち、ひざへの負担が気にならなくなった」「肩や背中の運動をすることで、肩こりも軽減された」との声があがっています。体重増加が気になる方、運動不足、健康維持、肩腰膝痛でお悩みの方、これからの生活を元気に過ごしたいと考えている方にオススメです。

阿部陽子の  
ほくほくトレッキング

第八回

鬼ヶ瀬山 724m

山は生きていると思う。とりわけ里山は、ヒトの関わりによって様相が一変する。例えば、送電線や鉄塔の設置、造林地の伐採や林道の開削、ササで被われた登山道、樹木の成長によって可憐な植物が姿を消すこともあるだろう。  
生三山だが、なかでも鬼ヶ瀬山の魅力は象のような黒い奇岩巨岩の躍動感だ。真夜中に「ゴトゴト」動き回るかもとさえ感じる。  
国道106号の宇曾根集落「級沢」の橋梁を通過するとき、私はスピードをゆるめて根田茂側を見上げる。何故なら、谷の奥にザルを伏せた鬼ヶ瀬の全容がほんの半分の切なくも悲しい逸話を思い出す。  
南部藩との戦で敗れた



(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

象のような黒い奇岩巨岩

鬼ヶ瀬山は活用された里山なので、以前とは様子が異なり下ギマギするところがある。(紫黒森山、朝島山とともに大ヶ

一瞬、出現するからだ。それから黒い岩塊にまつわるス波氏の家臣が鬼ヶ瀬に住み、夜な夜な城下町で悪争をはたらいたという。名は



国道106号線を走行中、運転席から一瞬みえた鬼ヶ瀬山。車を止めるスペースはない



体力、時間など無理なくできるペースで続けることが大事です

タニタがプロデュースする女性専用フィットネス タニタフィットミー キャンペーン  
健康生活応援  
キャンペーン期間 2020.3/23月 ▶ 5/30土  
入会金 11,000円が 今なら 0円  
ご利用開始月 会費 0円  
年プラン¥5,280(税込)/月〜 ※その他プランもございます。詳細は店舗スタッフへお問い合わせください。  
これらのことが気になる方に  
ダイエット ひざ痛 腰痛 肩こり  
サーキットトレーニングで 効率よくフィットネス  
筋力トレーニング  
有酸素運動(ウォーキング)  
計測+カウンセリングでヘルスチェック  
ヘルスチェック&サーキット体験無料(要予約)  
1枚につき1名様まで 有効期限:2020年5月30日まで



# 今年度の岩手ゴルフ倶楽部速報



辰口支配人



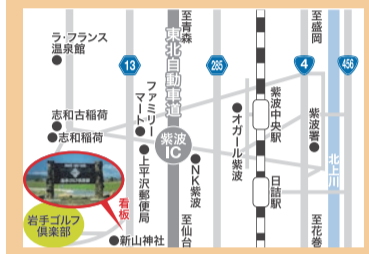
## 今シーズンは環境強化

毎年顧客が増加中の秘訣とは

4月になり暖かくなってきたこの季節「マイナス3度の爽やかさ、プラス3打の難しさ」がキャッチフレーズの岩手ゴルフ倶楽部が4月11日にグラウンドオープンしました。

同ゴルフ場の去年の取り組みは「安全面とプレイの快適さ」。インシシ対策の電気柵や14番ホールの信号機の設定。今シーズンは2番ショートホールのティーイングエリアを制作とのこと。「場所を変更したことで右OBが気にならなくなりました」と話すのは支配人の辰口さん。

**SHOP DATA**  
 岩手ゴルフ倶楽部  
 ホール数:18H / Par72  
 定休:なし  
 住所:岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1  
 電話:019-673-7121



「このゴルフ場の面白いところはアンジュレーション(起伏が多い)ところです。山の地形を活かしたこのゴルフ場では平らなところを打つことが少ない。その為プラス3打になることなくよくあることです。練習とは違い対応力を求められるので上達したい方向けのコースだと思っています」

ゴルフ場でのプレイはもちろん楽しみですが、食事もしみじみありますが、楽しみではないでしょうか。岩手ゴルフ倶楽部の食事はステーキ、ハンバーグをはじめ定番のカレーやラーメンと種類も充実しています。さらには岩手牛ステーキなどこだわりメニューも揃っています。ちなみに支配人のおすすめは「ステーキ」。メニューに困ったら、おすすめメニューを試してみましよう。

年々、ゴルフ人口が減っているというなか、顧客が増えている岩手ゴルフ倶楽部。なぜ、お客さんが増えているのか支配人にお伺いしました。「65歳以上のお客様、特に70代のお客様が多のですが、できるだけ硬くなりすぎない接客を心がけています」と笑顔で答えてくれました。

岩手ゴルフ倶楽部のアンジュレーション(起伏)の多いコースは難しいが応用力が上がり上達に繋がりがやすい。



ここがポイント

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!

岩手ゴルフ倶楽部創立83周年・コース開場58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円分のお食事サービス!

5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。						レディースデー ¥8,330
3	4	5	6	7	8	9
〈月別〉岩手ヤクルト杯 ¥9,430	OPキャスコ杯 ¥9,430	OP桜桜杯 ¥9,430	OP風車杯 ¥9,430	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
10	11	12	13	14	15	16
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,680	レディースデー ¥8,330
17	18	19	20	21	22	23
OP食肉祭り ¥9,430	セルフデー ¥4,700	¥6,130	¥6,680	¥6,680	¥6,680	レディースデー ¥8,330
24	31	25	26	27	28	29
OPタイリス杯 ¥9,430	¥9,430	¥6,130	¥6,680	¥6,130	¥6,680	レディースデー ¥8,330
※上記は乗用カード・セルフプレーの料金となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。						

**母の日**

花のまりちゃん

日頃の感謝の気持ちを込めて

花材専門店 花のまりちゃん

Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@ 友だち登録でクーポンプレゼント! ホームページもご覧ください。

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

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

nestop-inc

**早めの相続対策を**

相続のトラブルに備える

「相続目的ではなく、相続のトラブルをなくしたいという一心で相談を受けています」とフンストップ菊池直樹さん

「フンストップ」とい

「相続」というワードは出るが、社名には一つの窓口で「不動産売買」「相続」「運用」にとどまらず、「新築」「リフォーム」など幅広い要望にお応えするという思いが込められています。

「最近、特に相談が増えているのは「相続」に関することだそうで、「相続税はいくらかかる」「相続と生前贈与どちらがいいか」「土地の最適な活用方法は」といった不動産相続に関するお問い合わせも増えています。

「相続税の基礎知識、資産の分け方、遺言の残し方など、実際の事例も交えながら生前の対策から相続発生後の対策まで備えておくべきことに幅広く対応してもらえそうです。

「私自身、実務をする上で、ここ2、3年で相続と後見人に関する相談が特に増えていることを実感します。」

岩手県支部会員

**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

税金対策や子供たち世代へ安心の資金価値

60坪の土地に2棟1セットで建築可能

ローコスト:本体工事価格 890万円/戸(税別)~

Life design rented house

unicube

ニッセイ不動産

TEL.019-613-4181



# シリウスの 理念 情熱の根源

「家」を通じて、住む人、売る人、そして社会も幸せにしたい。

シリウスグループは「岩手県内の持ち家着工数1位(※)」を、15年間連続で達成し続けている。県内屈指の住宅メーカーだ。代表の佐藤幸夫さんは、26年前、縁もゆかりもない盛岡で起業。「とにかく誠実であること」「パッションを伝えること」をモットーに邁進し、今のグループを築きあげた。「常に未来を見据えて燃え続けている」という佐藤さんの原動力はどこから湧いてくるのだろうか。佐藤さんのルーツを辿りながら紐解いてみたい。

## 子どもも時代

家業の豆腐屋を手伝いながら、1日6時間勉強。「量は質に転化する」

佐藤さんは、秋田県昭和町(現在の潟上市)出身。昭和22年(1947)に、豆腐屋の長男として生まれた。「半分農家、半分豆腐屋で、両親は毎日朝2時に起きて働いていた。どこかに連れていってもらった記憶もないんです」「長男は跡を継ぐものだから」と、子どもの頃から朝3時4時に起きて配達や集金を手伝った。その一方で、「うちは家族労働で、誰か1人倒れたら終わり。こんな綱渡りの状態です」とやっていたのか、と不安



シリウスグループ代表

佐藤 幸夫さん(72)

シリウスグループ代表、94年に盛岡市で開業。一代で年商約80億のグループ売上高を誇るシリウスグループを育てた。住宅事業では岩手県持ち家着工数15年連続No.1を達成。新築住宅供給実績4,000棟以上と供給実績を伸ばし続ける。人生訓は「死ぬこと以外かすり傷」と高杉新作の『凡人なる者が物事を成就するには狂を發揮せざらん』。毎年小学校に本を送るなど社会貢献にも力を入れている。

## 就職、そして起業

大病をきっかけに一念発起。単身岩手へ。「願わくば、我に七難八苦を与えたまえ」

高校を卒業した佐藤さんは、銀行に就職。「いい勉強になったけど、自分のよくなはみ出し者には、少し窮屈だったかな」と振り返る。「何かを成し遂げたい」という気持ちはあったが、「高卒では出世に時間がかる」と4年で退職。家業に入った。「豆腐屋は朝早いぶん、昼には仕事が終わるでしょ。だから午後からは小学生を対象にした塾をやっています」

自身も実践してきた「体が覚えるまで繰り返してやる」「将来を見据え目標を立てるやり方で教え込む」と、生徒たちはぐんぐん学力を伸ばしていった。「教えるのなかには、教師になって校長を務めた人、アメリカで働いている人もいる」と目を細める。

夜9時まで塾で教え、朝3時には豆腐つくりのため起床。寝る間もない生活だったが「全然疲れは感じなかった」という佐藤さん。しかし、20年近く続けたある日、異変が起きた。「忘れもしない、41歳の10月10日です。当時私はアキレス腱を断裂し、入院していたのですが、その夜突然、胸にドンという衝撃と激痛が走ったんです。あまりの痛さに大声で叫び、そのまま意識を失いました」

起業の地は、友人の会社と、佐藤さんは振り返る。





岩手県持ち家着工数15年連続No.1を達成したシリウスグループ。「星の数ほどある住宅会社の中から選んでくれたことに感謝し、絶対にお客様のためになると誓い、自分が持てる力を全て用いて最高のアドバイスをし、幸せな家族生活が送れる家づくりを全力でサポートすること」。社にも掲げたこの思いを胸に、住宅の提供を行っている

# シリウスのDNA

## 安心安全の家づくりと、社員の物心両面の幸せ 「よい家をつくることは、万人の願いである」

創業時、佐藤さんは次のような目標を立てた。  
「5年以内に、岩手県の地元ビルダーの中で(着工数)1位になる」「10年以内に、大手ハウスメーカーも含め県内トップになる」「15年で売り上げ50億を達成する」

住宅の営業経験はあっても経営経験はゼロ。無謀にも見える目標だ。だが、初年度は19棟、2年目には63棟と躍進し、目標を順調に実現した。

そして25年目を迎えた今年、「岩手県内の持ち家着工数1位(※)」を15年間連続で達成。アイフルホームのフランチャイズの中でも6年連続着工数全国トップだ。

創業以来、シリウスグループはほぼ右肩上がりでの成長を続けている。盛岡南店からスタートしたアイフルホームの営業店舗を、県南や沿岸地域にも拡大。平成19年には、独自ブランド「シュガーホーム」を創設し、工法やデザイン、価格帯などの幅広いニーズに対応。また太陽光発電など住宅以外の事業も展開している。

そんなグループの成長を支えているのは「シリウスのDNA」を受け継ぐ社員たちだ。佐藤さんは、社員の心を育てる教育に特に力を入れてきた。

例えば、社訓。「毎朝全員

で復唱し「グループが目指すべき理想像」を体に浸透させる。  
シリウスグループでは安心安全の家づくりと、社員の物心両面の幸せを最大限追求することを、経営理念に掲げている。

「家はよいことは強制すべき」という考え方なんです。繰り返すうちに、無意識でも行動が伴ってくる。『ええ』と、社訓を言いよんでいるうちはダメ。まずはスラスラと言えることが大事なんです。体が覚えるまで繰り返す。かつて、優秀な生徒を多数育てた塾の経験が、こ

でも生きています。また、本の感想文を書くことで思考や感情を整理したり、演劇をワークショップの購入や新生活の準備に

例えば、新入社員を対象にした支度金制度。スーツの購入や新生活の準備に



シリウスグループの集合写真

充てられるよう、入社時に最大20万円を支給している。「奨学金を借りて大学に通った子が多く、社会人になったと同時に返済が待っている。支度金で少しでも気持ち楽になったり、『これから頑張っていく』とモチベーションを上げる手助けになればという思いからだ。

# 家という存在

## 家づくりを通して、お客様の人生に寄り添い続けたい。 「生まれ育った家は、神聖な場所である」

佐藤さんにとって「家」はどんな存在なのだろう。「今は誰も住んでないけど、秋田の実家には、1年3回程帰っています。普段は会社のことばかり考えている私ですが、実家に帰るとぐっすり休める。『経営者』から、個人としての『佐藤幸夫』にすっと戻れるんです。古い家だが、やっぱり生まれ育った家は神聖な場所だなと感じます」

シリウスが扱う「家」もまた、住む人の人生を支えていく場所である。佐藤さんは「よい住宅会社の条件」を次のように考えているという。

まずは、地元が本社があること(ごまかしがきかない)。次に20年以上の歴史があること(経営基盤がしっかりしている)。そして社員が50人以上いること(人員が欠けても機能する)。「家は一生もの。私たちは



毎朝の朝礼の様子。理念や考え方の復唱を行っている

※リビング通信社「岩手県住宅月報」より





あなたの  
お悩み事



# 解決します

シニアになると普段生活しているなかで困ったり、今後のことでどうしたらいいのか不安になるなんてことがあったりするのではないのでしょうか。今回はそんなお悩み解決にポイントを当てて、お店をピックアップしてみましたので、一緒に見ていきましょう。

## 寝具のお悩み

### 腰痛・肩こり・首こり・足痛 寝具でサポート

たくさんある寝具のなかから自分に合うものを探すのは大変です。やよいリビングでは、「社日本寝具寝装品協会認定の睡眠環境・寝具指導士が、あなたにぴったりの寝具をご提案いたします。



日本寝具寝装品協会に認定された資格保持者が在籍しております。お悩みに合わせた国産寝具をプロがご提案いたします

「世界で初めて開発されたオータメイト枕専用測定器を使用して自分専用の枕を作れるのは、北東北ではやよいリビングのみ。フック上の枕は、首と頭をしっかり支えるので、厚みの軽減や睡眠の質向上に役立ちます。素材を自由に選ぶこと

ができ、10年間の保証が付き期間中は無料で高さ調整などのメンテナンスが可能です。やよいリビングでは、使う人の未来までをトータルに考え、安心・安全な寝具づくりを行なっています。ご来店の際は、事前のご予約がおすすです。

**やよいLiving**  
☎0120-841-052  
住所/[本社] 盛岡市東北2-14-28  
[イオン前沢ショッピングセンター] 奥州市前沢向田2-85-2F  
営業時間/[本社] 9:00~19:00  
[前沢] 平日 10:00~21:00  
土・日 9:00~21:00

## お薬のお悩み

### 便利なエキナカ薬局は 健康づくりの相談窓口

処方箋のお薬を準備し説明をしてお渡しする薬局が多いなか、予防と養生の観点から病気になるににくい体づくりの提案やアドバイスを行なってくれる薬局があるのはご存知ですか。



血圧・血糖測定をもとに、スタッフ全員で健康づくりをサポートします

盛岡駅ビルフェザンの1階にあり、盛岡駅を利用するだけで用意し、送料無料でお届けしてくれます。(薬の処方箋でも受け付けます。遠方から処方箋を持ってこられる方も多いため、店頭で薬を渡す際は薬の飲み方の説明に加えて、日々の食量や運動量なども伺い、薬に頼らなくてもよい体づくりをサポート。店内ではいつでも血圧・血糖の測定ができ、全身の血の巡りの状態をグラフでチェックすることができます。ご自分の健康状態を客観的に見ることもできます。測定結果

**エキナカくすり屋さん**  
☎019-601-6256  
住所/盛岡市盛岡駅前通1-44 フェザン内  
営業時間/[薬店] 月~日 10:00~20:30  
[調剤薬局] 平日 10:00~19:00  
土 10:00~17:00  
※営業時間は状況により変更の可能性がございます

## 住宅のお悩み

### お住まいの「寒さ」を改善 部分リフォームで健康快適に

冬が終わり、春の陽気を感じる頃とすると、寒い冬にはヒートショックの危険が高まることから、住まいの温度管理と健康管理に一層気を付けなければなりません。ですから、安心して暮らすためにも住まいの断熱性を高めることが



北洲リフォームでは、「住まいと健康」にまつわる情報発信サイトを開設。健康寿命の延伸に役立つ情報を発信しています

住みながらリフォームする場合は、床下から断熱材を吹き付ける▽小屋裏にふわふわしたグラスウールを吹き込む▽今ある窓の内側に、内窓を付ける▽壁を壊さずに断熱を付加する...などの工事を短い期間で対応。お手軽にリ

**北洲リフォーム 盛岡支店**  
☎019-601-7591  
住所/盛岡市向中野7-15-40  
定休日/水曜日

## もしもの時のお悩み

### 突然のことに備え、 事前に相談を

ライフスタイルが多様化している今、お葬式のスタイルも大きく変化しています。家族葬や生前葬に関するお問い合わせが増えています。昔は2世代、3世代で緒



予約を入れなくてもご相談いただけます

また、お葬式後のお悩みなどにも幅広いフォローを行っています。専門家のスタッフが「遺品整理」「相続など」といったサポート。さまざまな要望のお手伝いをさせていただきます。お葬式は突然行ってしまうもの。少しでも事前に不安を取り除いても

**(株)サンファミリー 典礼会館**  
盛岡地区 ☎0120-008-666  
花巻・北上地区 ☎0120-978-466  
水沢・関地区 ☎0120-332-160  
宮古地区 ☎0120-978-467  
釜石地区 ☎0120-978-468



**痩せたくない人は 見ないでください**

これからは段々と薄着になる季節です。ボディラインが余計に気になってくる方も多いのではないのでしょうか。

診療しております。さくら美容形成クリニック 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

院長 田崎 治子

「手術は怖い」「注射が苦手」なら

脂肪吸引

キレイなボディラインを作るように、時間をかけて吸引します。同じ女性の目線で施術しますので仕上がりに満足して頂けると思います。

サノレックス (食欲抑制剤)

「飲むやせ薬」。食欲をコントロールしダイエットを手助けします。

メソセラピー (身体用脂肪溶解注射)

「ダイエットを頑張ったけど、ここだけがやせない」と気になる箇所を部分的にメソセラピーで薬液を注入し、痛みはほとんどありません。

脂肪燃焼点滴

代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします。点滴後の運動がオススメです。

BNLS neo (顔用脂肪溶解注射)

小顔になりたい、二重あごが気になる、頬のたるみやシワなどでお悩みの方に。1回でも違いを感じられますが、数回注入することでより高い効果を期待できます。

**矢巾スマートIC 上下線の入口が別々**

平成30年3月に岩手県内初のE-TC専用のICとして開通され、物流効率の促進や岩手医科大学付属病院などへの交通網として大きく活用されている「矢巾スマートIC」。

同ICは上り線と下り線では出入り口が異なるため、間違えて進入した車両の急な方向転換などでトラブルが多発しています。NEXCO東日本盛岡管理事務所では、ご利用に関する注意を呼びかけています。

○矢巾スマートICは、E-TC専用のICです。ご利用できるのは、E-TCを搭載した車両に限ります。



**(寄り道)頭の体操 まちがいさがし**

7つの違いがあるよ

答えはwebに掲載する予定です。

新型コロナウイルス感染症のニュースが続いて早3カ月が経ちました。なかなか終息しないこのウイルス、私たちの生活にもさまざまな影響を与えています。日々の外出の自粛、休校や公共施設の休館など、今までで

**身近に春を感じる**

平金商店の文具博士 鎌田店長

パステル館店長の文具発見

の頃で、観光客が盛岡市内あちらこちらに溢れていました。盛岡は石割桜や盛岡城跡公園、高松の池などで桜を楽しむことができますが、残念ながら今年の桜まつりのイベントは自粛中止となりました。必要以外の外出

カードは部屋に飾っても映えませんが、県外の方へ盛岡を伝える贈り物にしても喜ばれます。淡いピンク色の花を咲かせる桜のイラストが目を引く。左:石割桜クリアホルダー¥200+税 商品の左下にQRコードが付いており石割桜の説明を見ることが出来ます 盛岡特産品ブランド認証商品です 右:石割桜ポストカード各¥150+税

明治43年に竣工した「旧第九十銀行本店本館」を保存・活用した施設「もりおか啄木賢治青春館」。盛岡は、石川啄木と宮沢賢治が学生生活を過ごした場所というところで「青春館」と名付けられ、貴重な資料を展示しています。

この青春館の1階、銀行時代には営業室として使用されていた場所に「喫茶あこがれ」があります。提供するのこだわりのコーヒー・紅茶・ケーキなど定

**知ってる? シニアの穴場スポット**

喫茶あこがれ

盛岡の歴史を味わう喫茶店

人気の駄菓子セットはもちろんケーキやアイスもこだわって作っています

番の喫茶メニュー。人気の3種でコーヒーは特別にブレンドす。和菓子の素朴

な甘さはコーヒーとの相性も抜群で、常連さんたちには大変人気です。

喫茶コーナーのみに訪れる常連さんも多く、「盛岡城跡公園や中津川沿いの散歩の途中などでも、気軽に立ち寄りほし」とスタッフの皆さん。ぜひ「喫茶あこがれ」で、レトロな雰囲気の中でこだわりの喫茶メニューをお楽しみください。

盛岡市中ノ橋通1-1-25 もりおか啄木賢治青春館内 019-604-8900

**外壁リフォームシーズン到来! お住まいの冬のダメージをリフレッシュしませんか?!**

外壁にこんな症状が現れたら **SOSのサイン!**

メンテナンスをしない築20年以上経った外壁は、ヒビや塗装が剥けることで、家の内部にまでダメージが。

重ね貼り オススメポイント

過酷な気候の北米で50年以上の歴史を持つ樹脂サイディング。耐久性・経済性に優れ、凍害にも強い!

旭トステム外装株式会社(樹脂サイディング)WALL-J

[約35坪の住宅例] 外壁材定価1,316,690円(税別)

**725,000円** 45% OFF!

防火性 変色・褐色しにくい 豊富なカラーバリエーション

**30年保証** 表面色の部分的な変色・褐色 ※製品表面色に著しい部分的変動褐色がないこと。

2020年5月31日まで 春のお見積りキャンペーン実施中 ※現地調査の上お見積りいたします。

**QUOカード2,000円分を もれなくプレゼント!!**

ご依頼・お問い合わせの際は、webのお問い合わせフォームは こちら

※1ご家族様につき1回限り ※10万円以上の工事のお見積りに限らせて頂きます

「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい! TEL019-601-7591

ホームページからもご覧いただけます 北洲リフォーム 検索 https://www.hokushu.net/reform/



花巻温泉「佳松園」の魅力や新企画をご紹介します

# 個室を楽しめる佳松園

佳松園ならではの充実のサービス

花巻市の温泉リゾート「花巻温泉」。花巻温泉では豊かな自然に包まれた場所

なかでも、花巻温泉の奥南部赤松林の山々の中に静かにたたずむ「佳松園」は

個室でのプライベート空間で、贅をつくしたサービスを

提供しています。館内に入ると、回廊で囲まれた中庭が広がり、静け

さに包まれます。日が暮れた頃にはかがり火が焚かれ、幻想的な光景が日常を忘れ

させてくれます。空間を贅沢に配したお部屋は、どこも自然を楽しめる作りになっ

ており、四季折々の景色が目を惹きまします。食事は

宮内庁御用達の調理師松和会副会長の元井哲也総料

理長が技術を惜しみなくふ

る提供。個別の空間で上

質な食事を楽しみながら時

間を過ごすことができます。



個室でプライベートな空間を楽しめる「佳松園」。施設の設備、行き届いたサービスは、日常を忘れさせ、毎日の疲れを吹き飛ばしてくれます。社員旅行プランは1室4名様ご利用の場合、1泊2食お一人様22,000円(税別)社員の福利厚生に利用するのもいいかもしれません

今年そんな「佳松園」の毎年人気の特別宿泊券の販売期間が延長され、5月末まで購入ができるようになりまし

た。また、佳松園「春おせち」を20000円(税別)で食卓へ提供。今の時期に食べられない季節の味わいが詰まった、ひとつ上のお料理を食べたい方はぜひ、この機会をお見逃しなくお問い合わせください。

また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋でのお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい

ます。また、期間限定で始めた「社員旅行プラン」。こちらは、個人から小グループまで広く対応可能なプランで、部屋割りごとにお部屋のお食事ができます。さらには、利用期間を設け個別に予約をすることで、一同に集まることも避けてい



トです。また、5月30日には県内の温泉施設では初となる「無料フィットネスルーム」がホテル紅葉館にオープンします。ランニングマシンやアップライトバイク、ベンチプレスなど充実の設備を宿泊の方は無料で利用できます。フィットネスルームで体を動かして汗をかき、温泉でリフレッシュ。温泉の新しい楽しみ方を提供しています。



新施設のオープンが続々と迫っている花巻温泉「足湯・手湯」「無料フィットネスルーム」「パラ園」と見所が絶えません。 ※情報は発行時点のものとなります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございます

**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機器の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

TEL. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢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/>

**いわてシニアネット便り**  
《5月の西部公民館パソコン教室》

- デジタル写真のPC取込み・整理 ..... 12日(水)10時~15時
- 初心者のためのエクセル講座 ..... 20日(水)~22日(金)9時半~12時半
- Windows10の基本操作 ..... 26日(水)10時~15時
- パソコン・タブレットお助け相談会 ..... 28日(金)10時~15時

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

【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@ksj.biglobe.ne.jp

**お家のトラブルはホームドクターにご相談ください!**

水廻り、電気、照明器具や電球の取り替え、エアコンの取り替えなど

トイレやキッチンの水漏れ、蛇口の取り替えなど

**岩手電工株式会社**  
〒020-0863 岩手県盛岡市南仙北1丁目22-61  
TEL.019-636-3911

**家財整理 生前整理 遺品整理**

もし自分に何かあったとき「家の整理のことで家族に迷惑をかけたくない」という思いがあるならば、家族の負担を限りなく減らしておくための「生前整理」が大切な買い換えたいものを処分する「家財整理」に今のうちから目を向けませんか? 終活ライフプランナー資格を持つ女性も在籍。終活の相談なども気軽に受けることができますので安心です。

古物商許可 岩手県公安委員会許可 第211050010102号 一般社団法人 遺品整理士協会認定 第1510766号

**華想苑** 0120-51-0358  
〒020-0026 岩手県盛岡市南連綿5-6東五葉ビル5F

**月の土地すら、買取ります!**

かぐや姫不動産 売却済

売りたい土地のご相談は ☎ 019-618-5271 090-7568-1685

かぐや姫不動産 ☎ 019-618-5271 090-7568-1685  
〒020-0032 盛岡市夕陽町22-300 岩手県知事免許 (D) 第 002613号

**体力アップ! トマトキッチン 春メニュー**

ドライカレー エッグベネディクト風

キャベツとあげ野菜のスープカレー

レギュラーサイズ 1,100円(税込) レディースサイズ 920円(税込)

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) ☎019-651-1111 (内線 3943)

**ろうきんのキャッシュカードなら ATMお引出し手数料 24h 実質 0円**

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットでご利用の場合

他行ATM・CDお引出し手数料を ご利用回数分キャッシュバックする

ATMお引出し手数料「全額還元サービス」

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

対象となるキャッシュカード  
「普通預金」「貯蓄預金」「カードローン(マイプラン)・教育ローンカード型・生活活きカード」

2020年4月1日現在

**東北労働金庫** ☎0120-1919-62  
<https://www.tohoku-rokin.or.jp> (受付時間:平日 午前9時~午後5時)





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【47食目/パイナップルチャーハン】



華やかな見た目で誰でも簡単に作れる一品です。子どもにも喜ばれるメニューなので、ぜひチャレンジしてみてくださいください。

**作り方**

- 1 パイナップルは葉の部分を取り、実の中をスプーンでくり抜いて器にする。
- 2 パイナップルの実は芯を切り落として、飾り用に棒状に切っておく。残ったものも加えて全体がパラパラになるように炒める。
- 3 和風だし、塩、しょうゆで味を調えたら、パイナップル(汁ごと)とトマト5個を入れ混ぜ合わせて火を止める。パイナップルの器に盛り付け、むきえびと万能ねぎでミニトマトをトッピングして完成。

パイナップル(1/2個)、冷やこはん(茶碗1杯)、卵1個、ベーコン(2枚)、エリンギ1本、ホールしたむきえび(6尾)、ピーマン(2個)、玉ねぎ(1/2個)、ミニトマト(8個)、油(適量)、こしょう(適量)、和風だし(素揚げ用)、塩(適量)、しょうゆ(適量) ※飾り用にレモン、パセリ

野菜は炒めすぎると水分が出てごはんがパラパラにならないので、火が通る程度に炒めましょう。最後にパナールで表面に焦げ目をつけると、香ばしさが増します。

パイナップル(1/2個)、冷やこはん(茶碗1杯)、卵1個、ベーコン(2枚)、エリンギ1本、ホールしたむきえび(6尾)、ピーマン(2個)、玉ねぎ(1/2個)、ミニトマト(8個)、油(適量)、こしょう(適量)、和風だし(素揚げ用)、塩(適量)、しょうゆ(適量) ※飾り用にレモン、パセリ

パイナップル(1/2個)、冷やこはん(茶碗1杯)、卵1個、ベーコン(2枚)、エリンギ1本、ホールしたむきえび(6尾)、ピーマン(2個)、玉ねぎ(1/2個)、ミニトマト(8個)、油(適量)、こしょう(適量)、和風だし(素揚げ用)、塩(適量)、しょうゆ(適量) ※飾り用にレモン、パセリ

## 自宅で特別感を味わえる

アブラナ科の野菜に含まれるグルコシノレートは100種類以上といわれており、有名なものではブロッコリー、スプラウトの「グルコラファン」、キャベツの「シニグリン」などがあります。このグルコシノレートは、日本の代表的な多目的コホート研究で、キャベツ、大根、小松菜、ブロッコリー、白菜などの「アブラナ科野菜」をたくさん食べている人は、死亡リスクが低下することを明らかにしています。

グルコシノレートが「イソチオシアネート」に変化

「台所のドクター」「アブラナ科の野菜」白菜、キャベツ、大根、ブロッコリーなどのアブラナ科の野菜。このアブラナ科の野菜には「グルコシノレート(辛子油配糖体)」という成分が多く含まれており、その他の野菜と異なる特徴の一つです。今回は、台所のドクターともいわれる「アブラナ科の野菜」を取り上げたいと思います。

## アブラナ科野菜の力

「イソチオシアネート」が死亡リスクを低下させる理由

国立がん研究センターは、調理(刻む・擦る)することで、その野菜に含まれる酵素(ミロシナーゼ)の働きにより、イソチオシアネートに変化します。アブラナ科野菜をよく食べると「死亡リスクが低下」

国立がん研究センターは、調理(刻む・擦る)することで、その野菜に含まれる酵素(ミロシナーゼ)の働きにより、イソチオシアネートに変化します。アブラナ科野菜をよく食べると「死亡リスクが低下」

「野菜ファースト」で野菜の摂取量を増やそう

一日に350g以上の野菜の摂取が推奨されていますが、依然として男女共に20〜40歳代は100gほど少ない状況です。野菜をたくさん取る為には、野菜を先に食べる食事法「野菜ファースト」がオススメです。野菜ファーストは血糖、コレステロールのコントロール、便秘の改善にも有効です。

「スタップ」の感想

玉ねぎとらっきょうのシャリシャリ感にカキのうまみが混ざって口の中に広がりが、バター風味がさらに食欲をかきたてます。



小野寺恵先生のヘルシー料理

## カキのムニエル



材料(約3〜4人分)

カキ 12粒  
小麦粉 適量  
オリーブオイル 大さじ1  
バター 大さじ1  
パセリ 適量  
レモン 適量

<タルタルソース>  
マヨネーズ 大さじ4  
玉ねぎ 大さじ1  
マンゴー 大さじ1  
きしらみ 大さじ1  
塩、こしょう 各少々  
塩水 1カップ  
水 小さじ1

カキは「海のミルク」ともいわれます。特に肝機能を高め、ノ酸、亜鉛、ミネラル、グリコーゲン、ビタミンなど栄養がバランスよく含まれています。

## 孫写真の送り方

前回、シニアズでは編集部が企画として孫写真企画を始めましたが、早速反響がありました。孫愛の力を感ずておられます。

① まずは孫の写真を用意します。スマホ・携帯電話のカメラ・カメラアプリで孫を撮影します。孫の写真を撮影してもOKです。

② 次にメールを作成します。メール画面を開き、タイトルに「孫写真掲載希望」と記入してください。

③ 画面上に添付という項目があればそこをチェックします。ない場合はクリップの形をしていたり、「…」オプションの中に添付のボタンが隠れている場合があります。

④ 添付ができましたら、送り先にシニアズのアドレスを入力して送信ボタンを押してください。シニアズのアドレスは表紙のロゴの近くに記載してあります。

60歳からの生活をサポートする。もりんシニアライフローン

詳しくは、「ローンプラザもりん」0120-160-656(土曜日営業)

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫

おうちで食べる TAKE-OUT MENU

HAMBURGER PIZZA

RIKIRYOU housingPRODUCE American café DENVERS × Italian café SABO

11:00~18:00 (L.O/17:00) 火・水曜定休

DENVERS × SABO

お洒落夫婦のデートスポット [DENVERS×SABO]

DENVERS×SABO式 コンフォダブルなランチタイム

男はバーガーを頬張り 女はパスタに虜♥

TEL.080-9253-6244 力量ハウジング/TEL.019-681-7420



# 読者プレゼント 200号を記念して計47名様にプレゼント

## ④タニタフィッツミー クロステラス盛岡店より

### クエン酸・アミノ酸 メダリスト 顆粒 500ml×12袋入り

1名様

梅干約12個分のクエン酸とアミノ酸など40種類の栄養素が配合。栄養補給や運動時にも使えます。



## ③くすりのメイト サンタウン調剤薬局より

### コーセー化粧品プレディア ハンドセラム3種

1名様

ベタつきのない感触でみずみずしい仕上がりのうえ、保湿力たっぷりのハンドクリーム3本セット。



## ②エキナカくすり屋さんより

### インカインチプロテイン 300g

1名様

食品添加物不使用のプロテインパウダー。サルコペニア(加齢による筋力量低下)対策にも注目です。



## ①(株)リードコナンより

### おもいでばこ PD-1000S

2名様

容量を気にせず写真や動画データを保存できます。思い出がたくさん残せて、動作も簡単です。



## ⑧平金商店 パステル館より

### スタッフおすすめ お楽しみ福袋

10名様

文房具のことならおまかせのパステル館が厳選したセット。中身は届くまでのお楽しみ。



## ⑦幸呼来 Japan より

### 段ボール手織り機 DANBOLOOM

2名様

テレビや新聞でも話題となった手織りキット。小学生でも30分で簡単にコースターが作れるキットです。



## ⑥花のまりちゃんより

### アロマジェルキャンドル

1名様

お部屋に飾るのも香りを楽しむのもおまかせ。可愛さが凝縮されたキャンドルです。



## ⑤遊食屋FUJIより

### 元祖盛岡焼き冷麺3食入り

3名様

遊食屋 FUJI 人気メニュー「焼き冷麺」。自宅でも味わえる3食入り。



※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  
新型コロナウイルス感染症の影響により中止の場合があります。  
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

①5月12日(日)10時～12時  
青山地区活動センター3階ホール  
②5月20日(日)13時半～15時半  
永井地域交流活性化センター1階大ホール  
③5月26日(日)13時半～15時半  
川徳7階ロイヤルルーム  
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  
新型コロナウイルス感染症の影響により中止の場合があります。  
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)  
①5月8日(金)10時～12時  
松園老人福祉センター(西松園二) ☎661-9876  
②5月12日(日)10時～12時  
愛宕山老人福祉センター(愛宕町) ☎624-2208  
③5月18日(日)10時～12時  
津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
④5月20日(日)13時半～15時半  
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593  
⑤5月28日(日)13時半～15時半  
永井地域交流活性化センター(永井23) ☎637-0500  
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

### 各種イベント

◆未来のためのミュージックギフト with 宮川彬良×ぼんだいウインドオーケストラ  
内容：作曲家・宮川彬良とサクソ・上野耕平率いる若手トッププレイヤーたちがお届けする2020年代の吹奏楽。全編、宮川彬良が作曲したプログラムは、吹奏楽ファンだけでなく、全ての音楽ファン必聴です。  
日時：6月14日(日)開場14時15分 開演15時  
会場：盛岡市民文化ホール 大ホール  
料金：S席4,500円(5,000円)、A席3,500円(4,000円)、U-25(S・A席選択可)1,500円(2,000円) ※()内は当日料金  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆プリヴェット・トリオ ふれあいコンサート  
内容：盛岡出身の新鋭でテノールの工藤和真とバリトンのヴィタリ・コシュマノフ、ピアノの河野紘子による「プリヴェット・トリオ」。オペラのアリアや歌曲など名曲の数々を、ピアノにのせてお届けします。  
日時：7月4日(全開場)13時半 開演14時  
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール  
料金：全席指定 2,000円(2,500円)、U-25 1,000円(1,500円) ※()内は当日料金  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆令和2年度 あらえびす文章講座 小説コース  
内容：小説を書き始める前に必要なプロットの作り方や物語の組み立て方など、わかりやすく説明します。どうしたらいいかお悩みの方、プロの作家の指導を受けてみませんか。  
日時：5月23日、6月6日、6月20日、7月4日、8月8日(全5回)  
いずれも土曜日 13時半～15時半  
会場：野村胡堂・あらえびす記念館 あらえびすホール  
講師：平谷美樹先生 受講料：13,000円(全5回分)  
持ち物：筆記用具(テキストは用意いたします) 定員：15名  
申込み方法：5月20日(日)までに電話・FAX・Eメールまたは直接受講希望と明記し、野村胡堂・あらえびす記念館へお申込みください。  
FAX・Eメールでお申込みの方は、小説講座受講希望と明記し、住所・氏名・連絡先を書いてお送りください。  
問合せ・申込み先：野村胡堂・あらえびす記念館  
〒028-3315 岩手県紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1  
☎019-676-6896 FAX 019-676-6897  
E-mail info@kodo-araebisu.jp

このイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

## まだまだ！孫写真募集

自慢のお孫さんをシニアズに載せてみませんか

●ご自身のお名前(ペンネーム可)、お孫さんのお名前とふりがな・年齢をお書きの上、郵送またはメールにて写真をお送りください●必ず保護者の承認を得てからご応募ください●お写真は、返却できませんのでご了承ください●企画は募集状況を見て中止する場合がございます

大智くん(1)  
周くん(3) 柊くん(2)  
希色ちゃん(1) 丘ちゃん(1)  
翔吾くん(11) 希星くん(2)

集まりました！

(株)ウインドクロス内シニアズ編集部までご応募ください  
住所 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビランチビル メール info@seniorsnet.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



⑫高村光太郎記念館 より

「正直親切」手ぬぐい



1名様

高村光太郎の言葉「正直親切」をモチーフにしています。可愛らしいデザインが人気です。

⑪高村光太郎記念館 より

智恵子の紙絵風呂敷



1名様

高村光太郎の妻である智恵子が晩年作成した紙絵を風呂敷にしました。

⑩高村光太郎記念館 より

詩集 光太郎の詩



3名様

「道程」「雪白白く積もり」など多数の有名作品を生んだ高村光太郎の詩集。おしゃれなしおりのもついています。

⑨ホテル森の風 鶯宿 より

ペア入浴券



ペア 5名様

大浴場からは四季折々の表情を見せるフラワー&ガーデンも楽しめます。

⑬花巻温泉 より

ペア宿泊券



ペア 1名様

宿泊ホテルについては、時期・状況などにより、花巻温泉の方で指定させていただきます。(使用の期間制限あり)

⑮もりおか啄木・賢治青春館 より

一筆箋



1名様

もりおか啄木・賢治青春館のオリジナル商品。シンプルでありながらも、ロゴが映えるデザインです。

⑭株サンファミリー より

オリジナルエンディングノート『エピローグメッセージ』



5名様

終活について考え、大切にしたい想いや家族に伝えたいことなど一つひとつ整理するのに役立ちます。

⑬株あっとホーム より

フォトガイド&ブログ本セット



2冊セット 5名様

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冊セットです。

⑳シニアズ編集部 より

さくらワイン2019



1名様

北東北三県原産の山ぶどう系品種を桜の花から抽出した酵母で醸造しました。香りが特徴のロゼワインです。

⑲シニアズ編集部 より

ネスカフェギフトセット



1名様

ネスカフェの定番「ゴールドブレンド」の詰め合わせです。

⑱シニアズ編集部 より

フルーツムースの詰め合わせ



1名様

白桃・マンゴー・バナナ・メロンのムース4種類の詰め合わせです。

⑰シニアズ編集部 より

乾椎茸



1名様

うまみや栄養がたっぷりの乾椎茸です。

土曜フレッシュクラブ



内容: 泉澤敦子先生の指導のもと、正しい姿勢や動きを意識する体操で、若々しく元気な身体維持を目指しています。

和のサークル



内容: 着物の仕立てから和の小物作りなど、ご自身のやりたいものを楽しく習います。

盛岡市パークゴルフ協会



内容: パークゴルフをやってみませんか。日時: 5月・6月・7月最終月曜日 (1回受講可) 9時~12時

応募方法

郵便はがきにあなただの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください。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。

「川柳」 初孫よ 親元離れ 苦勞知る 盛岡市 滝浦キイチ

天元 TENGGEN 炭火焼ステーキ 【営業時間】17:00~22:00(L.O) 【定休日】日曜・祝日 TEL: 019-625-2911 岩手県盛岡市大通レインボービル3階



公式キャラクター  
**ミツケ**  
誕生

広告内のどこかに  
ミツケがいます!  
みつつけてください!

# 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

**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**  
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビデビル  
メール:info@seniorsnet.jp

**ワープロとの出会い**

そんななか、タイプライターの縦横2倍以上もある

偶然、仕事で盛岡市内の老人クラブを取材した際、「おうちの知りてえ情報」は、老人クラブの会報が、市の広報ぐれえしか、あんまり見がねえもんなあ」といってお年寄りの声を聞き、実際に探してみると、確かに高齢者向けの情報は、市の広報に数点掲載されている以外は、老人クラブの会報や個別のクラブのお知らせを紙にコピーしたものの程度しか見当たらない、そういった状況でした。

**老人クラブとの出会い**

偶然、仕事で盛岡市内の老人クラブを取材した際、「おうちの知りてえ情報」は、老人クラブの会報が、市の広報ぐれえしか、あんまり見がねえもんなあ」といってお年寄りの声を聞き、実際に探してみると、確かに高齢者向けの情報は、市の広報に数点掲載されている以外は、老人クラブの会報や個別のクラブのお知らせを紙にコピーしたものの程度しか見当たらない、そういった状況でした。

昭和60年代初頭は、盛岡市の人口が約23万人、その12%にあたる2万8千人が60歳以上の高齢者で、その3割ほどのお年寄りが老人クラブに参加していました。その老人クラブの会報は年4回の季刊発行で、実施行事の紹介やクラブ紹介、随筆・短歌・俳句などの投稿やお知らせなど、横長のB5判4ページだったと記憶しています。

**ワープロでの出会い**

そんななか、タイプライターの縦横2倍以上もある

ただ、一度に数千部を印刷すると、印刷費が膨大になり、ポケットマネーだけでは賄えない、その費用を工面するには、広告を集めて印刷費を捻出しようという決意し、こうして私の広告集めが始まったのです。

**手作り版が完成**

ワープロで手作り新聞が作れると思いついた私は、大好きな祖父父母らお年寄りの方々に喜んでもらおうと、市の広報係にお願いし、お年寄り向けの情報だけを事前に入手、さらに市内にある老人福祉センターからカルチャー情報も集め、ついに手作り版を完成させたのです。

知人のツテを頼りに目標の千部を印刷する費用が集まり、昭和62年9月15日敬老の日、コピー用紙のB4判表裏2ページの「シルバータイムズ」第1号を発行した。私がちょうど29歳の頃でした。

**発行**

同級生や先輩後輩、友人

ただ、一度に数千部を印刷すると、印刷費が膨大になり、ポケットマネーだけでは賄えない、その費用を工面するには、広告を集めて印刷費を捻出しようという決意し、こうして私の広告集めが始まったのです。

**シニアタイムス登場**

シルバータイムスの一時休止の期間を挟み、名称を「シニアタイムス」として、平成13年9月15日敬老の日、タプロイド判8ページの情報紙をボランティアス タッフらと発行しました。

以後、お年寄りの行事の取材・編集、広告集め、印刷配布、集金と孤軍奮闘しながら、5年間で60号まで、毎月1回のペースで老人福祉センターや老人ホームなどに配布し続けてきました。

**新たな復活**

高齢化社会の急速な進展の波に乗り、内容が充実していたシニアタイムスの復

このように公的機関や実在する企業名などを語り、家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認しよつとするいわゆる「アポ電」と思われる不審な電話

「昨日、消防署の職員と名乗る人の電話で、一人暮らしかどうかを聞かれ「はい」と答えてしまった。何の用か」と聞くと「災害時にすぐ救助できるように、一人暮らしか確認をしている」と言われたが、不審な電話だった(女性)

その名は、「シニアズ」。シニアズ衣・食・住、シニアズ健康、シニアズ住まい、シニアズ趣味...というように、「シニアズ」は「シニアの」を指す英語「SENIOR」で、正に「シニアのための」という幅広い内容を指すネーミングで復活しました。以来、さまざまな企画紙面を始め、人気の連載も増え、200号を迎えることが出来ました。

**シニア応援通巻200の軌跡**

初代編集・発行人 **川村龍雄**

シルバータイムス60号、シニアタイムス139号、シニアズ200号

「先日テレビの制作会社に名乗る人から『所得は50万より上ですか』などと聞かれたが『お金のことについては、答えることができない』と断って電話を切った。後日、警察の協力団体を名乗る者から『1週間前にテレビ番組組に関して電話がなかったか。捜査で押収した名簿に名前が登録されている』という電話があった(70歳代女性)

「昨日、消防署の職員と名乗る人の電話で、一人暮らしかどうかを聞かれ「はい」と答えてしまった。何の用か」と聞くと「災害時にすぐ救助できるように、一人暮らしか確認をしている」と言われたが、不審な電話だった(女性)

「昨日、消防署の職員と名乗る人の電話で、一人暮らしかどうかを聞かれ「はい」と答えてしまった。何の用か」と聞くと「災害時にすぐ救助できるように、一人暮らしか確認をしている」と言われたが、不審な電話だった(女性)

「昨日、消防署の職員と名乗る人の電話で、一人暮らしかどうかを聞かれ「はい」と答えてしまった。何の用か」と聞くと「災害時にすぐ救助できるように、一人暮らしか確認をしている」と言われたが、不審な電話だった(女性)

**美藤 美藤**

季節の六角弁当 **1,200円・消費税**

重弁当 **2,000円・消費税**

花の折り **2,000円・消費税**

019-653-1421 盛岡市上田3-7-26

**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

**知らない番号の電話に出るのは要注意**

**「アポ電」の罠とは**

心当たりのない着信に出た場合は、すぐに電話を切ります。不審な電話があった時は、すぐに最寄りの警察や消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

**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5月31日(日)まで

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もご利用下さい。

**ご利用期間 2021年3月31日(水)までご利用できます。**

佳松園(お部屋:和室12畳+踏込4.5畳※全室禁煙) ◇ホテル3館(お部屋:和室10畳・8畳、洋室ツイン) 夕食:お部屋またはお食事処(イステープル)にて 佳松園会席 ※朝食:お膳(状況によりバイキングの場合あり) ※宿泊はホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館からお選びいただけますが、食事会場はホテルおまかせとなります。

**料金 1口 58,000円 (諸税込)**

**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