

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 ダビंच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  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



## 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った方々の笑顔は、世代を超え、たくさんの人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ことが多くなりました。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、これからは「シニア」の呼称でみなさんの応援を続けてまいります。

### 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。着町の大槻由生子さん(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。シニアの方々には特に、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ます。家の中の体調管理、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

開催数が減ったとのこと。「時間が空いたので、歩くように努めています。もちろん、接触は気をつけて、風をそよぐ中津川の岸辺、青空の下の大通、気持ち良いです。早く終息すればいいですね」と人との間隔を十分あけて、歩いています。滝沢市の岩手植物の会常任幹事の亀山喜作さん(77)は、盛岡城跡公園の植樹の調査などで、園内を散策。公園には、250種類の樹木が約1万1300本あり、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、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。

保険のお悩みなら、私たちに相談ください。弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。

MS東北株式会社 019-623-2400 担当 荒木田

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生産ビル9階  
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

## 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/シルバー(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

サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。

【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

\*令和2年3月末時点で満65歳以上となる高齢運転者および令和2年3月末時点で満65歳以上となる高齢運転者雇用する事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。<サポカー補助金について>●補助金の対象車として公表された日以後、新車新車登録(届出)された自動車対象となります。●補助金の交付を受けた新車については、新車新車登録(届出)日より1年以上の間、原則として同一の車による使用(乗客以上の乗用者名義を要しないこと)が必須となります。●自家用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限りの、法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の高齢運転者の人数が上限となります。●申請総額が予算額を超過し次第、終了となります。●車両登録・届出後、一定期間内に審査期間に申請が受理される必要があります。交付決定後申請者に直接交付されます。●制度の詳細や申請手続き等については、今後発表される予定です。





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。映画で彼を見ていて感

ずること、それは「誠意の演技」これに尽きます。黒澤明監督の『七人の侍』は、村を守ってくれる侍探しをする貧しい農民の一人利吉、彼は愛する女房が野武士に囚われ、困い者にされて無念さに苦しむ一人の哀れな男である。それは、本多監督という人が、実際にあり得ないこと、起り、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

## 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5月、東京空襲でアトリエを失った時に宮沢賢治の実家に招かれ、花巻市に疎開する。その後太田村山口地区(現花巻市太田)の山荘で7年間、農耕自炊の生活をしながら、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



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



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

花巻市太田の山荘で7年間、農耕自炊の生活をしながら、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(78)から光太郎にまつわるお話を伺いました。当時、小学生だった浅沼さんは校長であった父の頼みで光太郎の山荘まで郵便物や小包を運ぶのが日課になっていったと話します。温厚で誰にでも親切だった光太郎は、自宅前の菜園で野菜を育てていたそう。光太郎先生と一緒に野菜料理を作っていました。光太郎先生は、自宅前の菜園で野菜を育てていたそう。光太郎先生と一緒に野菜料理を作っていました。光太郎先生は、自宅前の菜園で野菜を育てていたそう。光太郎先生と一緒に野菜料理を作っていました。

菜の収穫をして、いた時、キャベツについていた青虫をほらうと「蝶々になるから殺すな」と怒られた。先生は当時では珍しかった西洋野菜も育てていて、先生からセロリをもらってかじったらとても苦くて吐き出せないから頑張って飲み込んだよ」と話されまじりました。留学の経験もあった光太郎は、新鮮な野菜でシチューや牛鍋などハイカラな料理を作っていました。光太郎先生と一緒に野菜料理を作っていました。光太郎先生は、自宅前の菜園で野菜を育てていたそう。光太郎先生と一緒に野菜料理を作っていました。

# 風のうわさ

イワテ奇談漂流 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。これが今でいう「都市伝説」的な趣きなのである。例えば236話として、こんな話が収められている。以下、要約) 他地域に比べればその変化

飛行機初目撃譚の236話を受けて展開される説明で、読み直した時、もう一つ気になる話を発見してしまっただけ、それが一つ前の235話で、以下、原文のまま記しておく。 「是も同じ頃のことらしい。飛行機初目撃譚の236話を受けて展開される説明で、読み直した時、もう一つ気になる話を発見してしまっただけ、それが一つ前の235話で、以下、原文のまま記しておく。

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月に発足して以来、多くの成婚に貢献してきました。そのなかでも最近、セカンドライフをともにするパートナーを探すシニア婚活が活発になってきているとのお話を伺っています。 「子供たちも巣立ち、自分を見つめ直した時に、出掛けるにも何をやるにも良いことですね。」

山人、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

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。 さて、今回改めて、この

く思われるが、佐々木君が祖父から聞いた話に、赤い衣を着た僧侶が二人、大きな風船に乗って六角牛山の空を南に飛び過ぎるのを見た者があったと謂うことである。 「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
一般社団法人アイナス
TEL.019-601-8105 会員募集中

ゆっこ盛岡
平日限定 夜もまったりプラン ¥990
土日祝日限定 休日もまったりプラン ¥1,290
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!

まーす北上
大衆演劇と湯どころ
会員募集中
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

# 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

病や高血圧を改善させたり、認知機能の低下を抑制するなど多様な効果が期待

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こ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行うには、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、少なくとも6カ月間の継続が必要です。

他にも認知症の危険因子として喫煙や糖尿などが

あります。認知症を予防するためにも食事や喫煙といった生活習慣を見直し、

合わせて運動を日常的に行うことを心掛けてみましょう。きつかけとして、エレベーターを使わず階段を利用したり、近い外出であれば車をわずに歩いてみる

ことから始めてみてはいかがでしょうか。

岩手医科大学 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

## 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

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、ピント調節の働きが弱まってきた目によさしく映り、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

い夏が来る前に腸を整えて

体作りをしましょう。

最近「免疫」という言葉を耳にしますが、免疫とは病気を防いだり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)

宮手薬店 宮手薬店 盛岡市本町通1-17-26

あなたと家族、社会を守るために

- 不要不急の外出を控える
- 3つの「密」を避ける
- こまめに手洗いをする
- 適切にマスクを着用
- 風邪のような症状があれば、外出を控える
- デマ情報には注意

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、以上の発熱や風邪のような症状が4日以上続く場合、あるいは強いだるさや息苦しさがある場合は、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

最も重要な予防策 新型コロナウイルス感染症の脅威について、全世界から日々あふれかえるほどです。

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 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

20th Anniversary

二世帯スタンダードプラン

2,980 (税込) 万円

36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む

モデルルーム公開中

あっとホーム

TEL 019 635-6000



# 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」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打になることなどよくあることです。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、食事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設83周年・コース開場58周年

**岩手ゴルフ倶楽部**  
<http://www.iwategolf.co.jp>

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風車社杯 ¥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	25	26	27	28	29	30
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
31	25	26	27	28	29	30
OP ¥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。

nestop-inc

## 早めの相続対策を

相続のトラブルに備える

「相続のトラブルをなくしたい」という心で相談を受けています」とフンストップ菊池直樹さん

「相続のトラブルは約8割は不動産の相続。その理由の多くが土地や建物など不動産の遺産分割といわれています。また認知症を患い、相続対策が困難になってしまったというケースも少なくありません。」

「相続における不動産の扱いは避けて通ることができない。しかし、「どこに誰に相談したらいいのか分からない」という人も多くいます。そんなときの強い味方がフンストップの「不動産の相談窓口」です。スタッフの菊池直樹さんに相続相談の必要性についてお話を伺いました。

「フンストップ」とい

## 母の日

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@宛で登録でクーポンプレゼント@hanamari ホームページもごさいます。花のまりちゃん 検索

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

## 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

盛岡市北飯岡1丁目1-82 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」をモットーに進出し、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

も感じていました」と振り返る。中学時代は、豆腐屋を手伝いながら夜9時から朝3時まで勉強。成績は常にトップクラスだった。「負けず嫌いというのもあったけど、何より勉強が楽しかった。知識が増えるという感じが、いろいろなことごとく、理解できるようになる。それが楽しくて、夢中で勉強しました」

高校時代、もっとも夢中になったのが、部活動のレスリングだ。タックル練習100本、打ち込み100本など自分でノルマを決め毎日練習。めきめきと力をつけ、インターハイにも出場。団体戦で全国準優勝という成績を残した。

高校は、地元の商業高校へ進学。「やっぱり、家は質に転化する」と、佐藤さんは今でも、佐藤さんを支える価値観のひとつになっている。



美しい地球を次世代へ  
**シリウスグループ**  
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した」

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」

肺の血管が詰まる「肺梗塞」の発作だった。入院中、雪が少くない盛岡を選んだ。ツテもなく知り合いもほとんどいない。不安があったが、困難があるほどモチベーションがある性分だ。戦国武将・山中鹿介(幸盛)の「願わくば、我に七難八苦を与えたまえ」といった言葉を思い浮かべ、自らを奮い立たせた。

まず取り掛かったのは、東京の住宅メーカー「アイフルホーム」への転職だ。アイフルホームは、当時のフランチャイズのなかで、一番伸びている会社だった。個人で貯めた200万円を担保に、なんとか資金を調達。「3年で借金を返せなければ、仙岩峠に身を投げよう」と、自身に2億の保険をかけて、不転の決意を挑んだ。こうして平成7年3月、シリウスグループの前身となる「昭和住建株式会社」を設立。同時に「アイフルホーム盛岡南店」がオープンした。それからは無我夢中。特に最初の3年間は、「1日200件訪問」のノルマを自分に課し、朝7時から夜11時まで働いた。「今思えば、知り合いが誰もいない盛岡だったから、体当たりで頑張れたんだと思う」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



シリウスグループの集合写真

「復唱し」グループが目指すべき理想像を体に浸透させる。私は「よいことは強制すべき」という考え方なんです。繰り返す声に出すうちに、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、こどもも生きています。」

## 家という存在

### 「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「建てたら終わり」ではなく、どんな存在なのだろう。「今は誰も住んでないけれど、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」

「30代40代でグループ会社の社長を任せられるような人材を育てたい。そう思うのは、若手社員の教育に力を入れています。私史があること(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

よい住宅会社の条件
・地元本社があること
・20年以上の歴史があること
・社員が50人以上いること



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階に在り、盛岡駅を利用するだけでご用意し、送料無料でお届けしていただけます。(薬) この病院の処方箋でも受け付けています。遠方から処方箋を持ってこられる方も多

をもとに健康への具体的なアドバイスもしてくれます。健康な体を作るには薬を飲むだけでなく、食事や運動など生活習慣を見直すことが大切。健康に関する相談は「エキナカくすり屋さん」へ、お気軽にお立ち寄りください。

**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

することも可能です。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」「トータルサポート。さまざまな要望のお手伝いをさせていただきます。

**(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



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

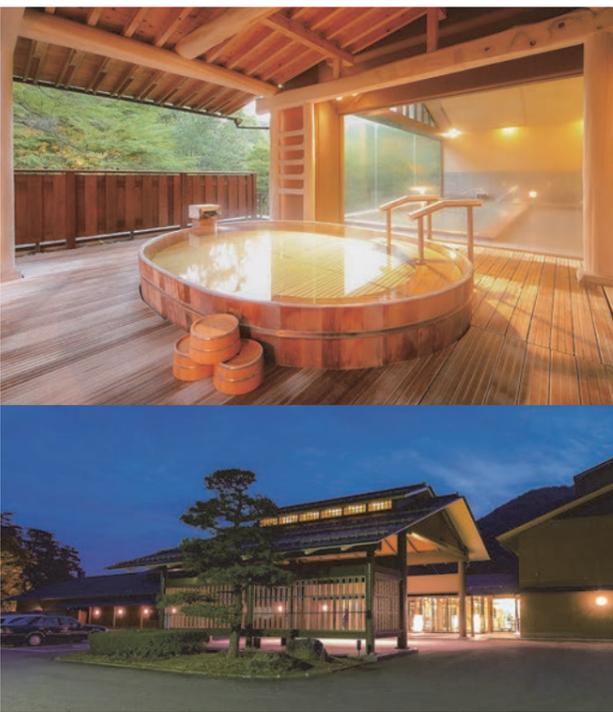
佳松園ならではの充実のサービス

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。

また、期間限定で始まった「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。



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。

花巻市湯本1-125  
0198(37)2111

佳松園ならではの充実のサービス。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。



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。



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。



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。

**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

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利**  
《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  
〒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**

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)  
レディーズサイズ 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)  
※状況により変更になる場合がございます。

※イートイン・持ち帰りどちらでも税込同一料金です  
テイクアウト 予約電話番号 ▶ 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、イーネットをご利用の場合

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。  
※<東北ろうきん>のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際のお引出し手数料を、(時間帯)・(土曜日)・(日曜日)・(祝日)の手数料も含めて、ご利用回数分全額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)



# 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。**

**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

- 3 溶いた卵を入れて炒り、④を加えて全体がパラパラになるように炒める。
- 4 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

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た。

また、抗酸化性ビタミン(ビタミンC、β-カロテン、ビタミンE)が多く含まれていることを挙げています。特に男性の喫煙者では、アブラナ科野菜を多く摂取することで、タバコに含まれる

**材料(2~3人分)**

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)、ホイルしたむきえび(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

**小野寺恵先生**

**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
きゅうり	大さじ1
塩	少々
水	少々
塩水	1カップ
水	大さじ1



小野寺恵先生のヘルシー料理 **カキのムニエル**

カキは「海のミルク」ともいわれます。特に肝機能を高め、ノコギリ、タウリン、アミノ酸、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。

1 カキは塩水でふり洗い

「野菜ファースト」で野菜の摂取量を増やそう

野菜をたくさんとる為には、野菜を先に食べる食事法「野菜ファースト」がおすすめです。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。

シリコン容器に入れたキャベツや白菜、ブロッコリーをレンジで温め、オリーブオイル、おろし、醤油などで食べてみませんか。管理栄養士 菊池洋子

## 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。

そのなかでも「写真を送るのはちょっと困る」「メールもよくわからない」との問合せがありましたので、今回は「メールでの送り方」を簡単ながらお伝えしたいと思います。

- 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。「メールは難しい」と思われる方も、ぜひ挑戦してみてください。この機会にメールに挑戦していきましょ

「スタンプの感想」

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。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野3-25-23

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(土曜日も営業)

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)

# DENVERS x SABU

おうちで食べる **TAKE-OUT**

**MENU**

- HAMBURGER
- PIZZA
- OPEN SANDWICH
- TACORICE
- SALAD
- SWEETS
- And more...

RIKIRYOU housingPRODUCE **American café DENVERS** x **Italian café SABO**

11:00~18:00 (L.O/17:00) 火・水曜定休

【建築デザイナーのいるお店】 岩手県滝沢市葉の木沢山478-3 TEL.080-9253-6244 力量ハウジング/TEL.019-681-7420

お洒落夫婦のデートスポット **[DENVERS x SABO]**

**DENVERS x 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♡

# 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×ばんだ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。どうしたらいいかわからない方、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

◆Pi-石川美奈子展  
内容: 目の前にある空気から光をそのスペクトルに従って、糸を紡ぐように取り出すということ意識し、線を引きだした作品の数々。見えないものをどのように見て表現するのか。その探究の軌跡をどうぞお楽しみください。  
日時: 4月25日(土)~5月23日(日) 11時半~18時半  
※月・火・水は休廊(祝祭GWは開廊、5/7は休廊)  
会場: インプレクサス・アート・ギャラリー  
入場料: 無料  
問合せ: ☎019-625-6380(インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆令和2年度 第73回岩手芸術祭 テーマ募集  
内容: 第73回岩手芸術祭を開催するにあたり、芸術文化の創造と発展をイメージさせる「岩手芸術祭」のテーマを募集します。  
応募資格: 岩手県内在住者、岩手県出身者または岩手県に本籍がある方に加え、岩手県内に通勤・通学している方も可。  
応募方法: ・応募用紙、ハガキ、メール、FAXでご応募ください。  
・ハガキ、メール、FAXの場合は①応募テーマ(5点以内)②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤職業⑥住所⑦電話番号(連絡先)をのりなく記載してください。※記載漏れがあると、受付できないことがありますので、ご注意ください。  
・応募用紙は、岩手県文化振興事業団ホームページからダウンロードできます。  
応募期限: 5月20日(日)必着  
選定及び表彰: ・実行委員会会長が委嘱する選定委員により優秀作(1点)及び佳作(4点以内)が選定されます。  
・優秀者には、10月3日(日)開催予定の岩手芸術祭開幕式典において賞状及び賞金(2万円)を授与します。  
・佳作入選者には、賞金(5万円)を贈ります。  
※入選者が中学生以下の場合は、賞金の代わりに図書カードを贈ります。  
発表: 6月25日(日)岩手県文化振興事業団ホームページに掲載するとともに入選者には直接通知します。  
問合せ先: 応募: 〒020-0023 盛岡市内丸13番1号  
[岩手県文化振興事業団総務部内]  
岩手芸術祭実行委員会事務局 テーマ募集係  
☎019-654-2235 FAX 019-625-3595  
E-mail geijyutsu73@iwate-bunshin.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。

**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 ダビंच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

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢10-59-1

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の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

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。

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。

〔川柳〕 初孫よ 親元離れ 苦勞知る 盛岡市 滝浦キイチ 風の色 ぬってみせてと 孫せがむ 紫波郡矢巾町 佐々木志津子 〔短歌〕 公園の 桜の蕾 ふくらみて 三月後に咲く 花を待ちいる 盛岡市 谷藤隆一

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。5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〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

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 会食ご予約承り中 予算・人数等お気軽にご相談ください。 TEL: 019-625-2911 岩手県盛岡市大通レインボービル3階 天元 炭火焼ステーキ TENGGEN

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 グビンビル  
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。

**手作り瓦版が完成**

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うべく、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、ついに手作り瓦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号を発行したのが、私がちょうど29歳の頃でした。

**シルバータイムズの発行**

同級生や先輩後輩、友人

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ルバータイムズの復

**シニアタイムズ登場**

シルバータイムズの一時休止の期間を挟み、名称を「シニアタイムズ」として、平成13年9月15日敬老の日にタブロイド判8ページの情報をポラントピアスタッフと発行しました。その後、平成20年3月の139号まで毎月発行した同紙は、諸般の事情でやむなく休刊しました。

以来、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。

**シニアズとして新たな復活**

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ルバータイムズの復

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)

「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、答えられない』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)

**シニア応援通巻200の軌跡**

初代編集・発行人 **川村龍雄**

シルバータイムズ60号〜シニアタイムズ139号〜シニアズ200号

**HouseDO 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

**知らない番号の電話に出るのは要注意**

**「アポ電」の罠とは**

「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)

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

**美藤 美藤 お弁当 検索**

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

**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 夕・朝食:お膳(状況によりバイキングの場合あり)  
佳松園会席 ※宿泊はホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館から  
朝食:お食事処にて和食膳 ※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