

2020.6月号 無料配布

【月刊201号】次号/6月28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

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

NTT東日本 岩手支店
地域のを全力サポート
NTT東日本 岩手支店
K20-00297【2005-2008】

東北と関わる仕事
「青森や秋田での勤務経験はありますが、岩手は初めてです。穏やかで真面目で正しいことをしっかりとやる」

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。この技術が世の中」

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

大森ふじおのシニアナビ
不思議な力がありそうな岩手
岩手県の地図「ずっぱり岩手」より

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。この技術が世の中」

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。この技術が世の中」

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

NTT東日本 岩手支店長 星伸寿さん(50)

「まだインターネットは普及していませんでしたが、情報通信技術(ICT)が注目されてきたときで、卒論と直接リンクはしませんでした。この技術が世の中」

「熊本地震後の学習支援として、小学校の授業にタブレットを導入する提案をしました。生徒に少し元気がないなかで、タブレットを手にした子どもたちの目は輝き、楽しそうに学習しているのを見て、授業がこんなに盛り上がったことはなかった」と聞いて、環境で意欲が変わることを実感しました。ICTはそのお手伝いができるんだ、と。こうした経験をもとに、この地域協創ICT推進室を設立。星さんは室長としてチームと議論し、農業や交通、福祉などもっと役に立てる分野があるのではな

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

「岩手は、20年ぶりの東北勤務。岩手でご縁をつくるに、少しでも多くの方々の役に立ちたいと思っています」と語ってくれました。

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北東北株式会社 019-623-2400

日産ライフケアビークルに新型日産ルークス登場!
シートが電動で車外へ出てくる
助手席スライドアップシート
「送迎タイプ」
「ライフケアビークル」は、日産が提供する福祉車両です。認定店もございますのでご連絡ください。

盛岡日産モーター
矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第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

電気自動車で 家計対策

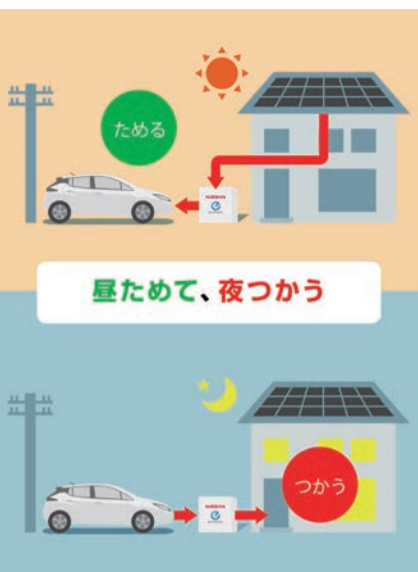
太陽光でつくった電気を
賢く生かす電気自動車

【盛岡日産モーター協賛】



固定価格買取が
終了していくなかで

みなさんは「FIT」という言葉を知っていますか。「FIT」とは2009年11月にスタートした「固定価格買取制度」です。この制度は、再生可能エネルギーで発電した電気を、電力会社が一定期間中（設置より10年間）同じ価格で買い取ることを国が約束する制度で、再生可能エネルギーの普及を目的として、再生可能エネルギーで発電された電気を他の電力より高く買



い取ることと普及促進を狙いました。その買取制度が2019年の11月より買取期間の保証が終了し、買取価格が下がる家庭が続々と出てくることで、「卒FIT」という言葉が聞かれるようになってきました。

2009年の初めには、約48円/kWhだった売電価格は下がり続け、2019年11月以降はさらに大幅に減少すると、家計の負担は

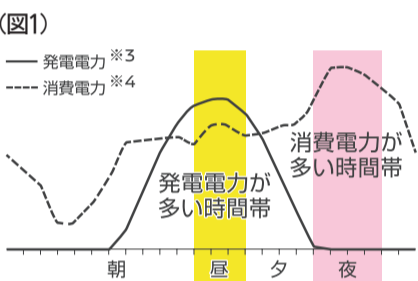
大きくなってしまい家計の運用を見直すことにもなっています。そんな人たちに今、電気を売るよりも自家消費することがおすすめです。図1を参照）

「太陽光の電気を自家消費できるのは昼間だけじゃないの」と思われた方もいると思います。家庭では昼間の電力消費量が夜間に比べて少ないのが一般的です。使いきれずに余った電気は蓄電池にためたり、エコキユートで熱に変えたりすれば、電力消費量の多い夜間に使うことができ経済的なんですよ。

電気自動車の利点

そんな「日産リーフ」の良さ

はここだけに留まりません。まずは「走り」。電気モーターで走るリーフはアクセルの応答性が抜群。イーペダルをONにするると加減速もアクセルだけのワンペダルで行えます。そしてプロパイロットをONにするると高速道路の運転や、渋滞での走行をサポートしてくれるので安全です。「遠方に出かける時に不安」という方もいるかと



発電電力が多い時間帯
11:00~14:00
消費電力が多い時間帯
18:00~22:00

※3 NEDO(日射量データベース閲覧システム)を基に算出
※4 資源エネルギー庁調べ

※5.一般家庭での一日あたりの使用電力量を約12kWh/日とした試算値。V2H等の変換効率を含みません。一般家庭での一日あたりの使用電力量は平成31年3月環境省「平成29年度 家庭部門のCO2排出実態統計調査」地方別世帯あたり年間電気消費量から算出。(世帯あたり年間消費量全国平均4,322kWh÷365=11.8kWh)実際の電力使用量は、使用環境、住環境、季節等の条件により増減します。日産リーフから住宅へ電気を供給するには別売りの「V2H機器」が必要です。詳しくは日産のお店のカラライフアドバイザーにおたずねください



盛岡市向中野の住宅地を入っていくと、可愛らしいヤギの絵の看板を掲げた喫茶店があります。一昨年9月にオープンした「やぎさん珈琲」です。カウンターでコーヒーを淹れているのは、店長の八木健太さん(30)。八木さんは、高校の調理科を卒業後は、高校の調理科を卒業後、飲食業の道へ進みます。コーヒーが好きで喫茶店を経営したいという夢をもっていた八木さんは、盛岡の老舗喫茶店で二年間修行します。コーヒーを淹れる技術を学び、自宅を改装してお店にすることで念願のやぎさん珈琲を開店しました。

靴をぬいで店内に入ると、そこには所狭しと飾られた懐かしいレトロ雑貨がいっぱい。まるで昭和の時代へタイムスリップしたかのよう。雑貨はコーナーである親戚の方から借りたものだそう。「ほかとは違った喫茶店をやりたい」と、雑貨を眺めながらゆっくりと楽しんでほしい。八木さん。ほかに読書好きの八木さんおすす

「家」にこそがちなこの時期ですが、散歩がてら「やぎさん」に立ち寄り、お茶を淹れたいと語り、息抜き場として利用してもらいたいと語る八木さん。お孫さんとゆっくりくつろいでみませんか。盛岡市向中野4丁目5-12 019(61)84257

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校

2022年 ドローン操縦 免許制度導入見込

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

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、いままでなかった実践的な内容です。産学連携の共同開発で、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、点検に必要な初期の技術と技術向上を目指すコースです。

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

知ってる? シニアの穴場スポット

やぎさん珈琲

レトロな空間を楽しむ

メニューは、酸味が少なくすっきりとした味わいのコーヒーと、ティーフロートやクリームソーダなどのアレンジドリンクも多め。年中かき氷があるので、子どもと行けるのも魅力的。フレンチトーストなどの軽食もあり「材料があるときは、お客さんのリクエストメニューを作ることもあります」と八木さん。得意な調理を生かしてお客さんの期待にこたえます。「家」にこそがちなこの時期ですが、散歩がてら「やぎさん」に立ち寄り、お茶を淹れたいと語り、息抜き場として利用してもらいたいと語る八木さん。お孫さんとゆっくりくつろいでみませんか。盛岡市向中野4丁目5-12 019(61)84257

ササキグループ(有)佐々円工務店 ドローン事業部

TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00
iwate-drone@good1r.co.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18

農林水産航空協会認定 農業用ドローン 機体販売・整備 岩手マルチローター教習所

農薬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!!

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

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
軽量の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



ポケットタイプと台紙タイプがあります。収納枚数によって価格が変わり、¥500+税程度から購入できます

撮った写真を印刷したまま、もしくは携帯電話やデジタルカメラに入ったまま...

は中止になってしまいました。たが、過去に撮った写真整理...

このからの季節は雨の日が多くなるでしょう。から好きなアルバムを選んで...

ハードディスクに使うため、コインアルバムを購入される盛岡市着町8-18

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

みなさん、お家時間は満ち足りていますか。新型コロナウィルス感染予防のため、不要不急の外出を避け...

ろんそのままでも写真を見ることはできませんが、せっかくなので撮った素敵な写真があるのなら、アルバムに整理...

左: 令和コインアルバム ¥2,800+税。令和元年~5年の硬貨、東京オリパラリンピック硬貨も収納できます。

右: 切手シートアルバム ¥1,300+税。ともにメーカーはテージー。他にも種類があります

ランピックの硬貨アルバムのページもあります。切手を整理するアルバムは...

手紙を整理するアルバムは、温かやホコリを寄せ付けず、長期の保存にもおすすめです。

黒い台紙が切手を鮮やかに引き立てます。

黒い台紙が切手を鮮やかに引き立てます。

黒い台紙が切手を鮮やかに引き立てます。

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

中田ゆきえ先生

仰向けに寝て、膝を三角にたてます。首の下にタオルを丸めて入れ、膝足は中央に揃えます。

矢印のように、左右に腰幅くらいに動かします

【実感ポイント】腰が床に、よりラクにつくようになったらOKです。

思うように外に出できない日々。日本コンディショニング協会 中田ゆきえ

阿部陽子のほくほくトレッキング

第九回

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

阿部陽子のほくほくトレッキング

山野草「君の名は？」

遠野からながめた薬師岳は荘厳で秀麗だ。山と川と人々の暮らしが育んだ風景に「あっ」と息を呑む

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

山野草「君の名は？」

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

山野草「君の名は？」

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

山野草「君の名は？」

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

山野草「君の名は？」

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

山野草「君の名は？」

遠野側から登る場合は、附馬牛町大出の古色蒼然とした早池峰神社を訪れたい。又一ノ滝からササの急坂を登る充実コースだが、途中で薬師堂へ分けられると小田越に至る。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

「秘すれば花」と世阿弥は書いた。君の名は？と問う前に、形・色・香り・ちよつと変々を感じると「何に着目したか」そこに名のヒントが潜んでいる。

ゆっこ盛岡 SPA 銭湯 通常営業中 朝風呂... 5:00~10:00 (最終受付9:30) 入浴... 10:00~25:00 (最終受付24:30)

ゆっこ盛岡 SPA 銭湯 毎週金曜日は、アロマデー!! 5:00~25:00 高温サウナ... 芳香ハーブの香り スチームサウナ... ひのきの香り

盛岡と北上で ゆったりとした至福のひとときを 心ゆくまでお楽しみください。

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 通常営業中!!

毎月26日は お風呂の日 入館料(3時間コース)が 大人 ¥350 小学生 ¥150

毎週第3水曜日は シニアデー 65歳以上のお客様の入館料が ¥500 (3時間コース)

ゆっこ盛岡 盛岡市上堂 国道4号沿い 盛岡市上堂4丁目10-8 TEL019-647-7500

ゆっこ盛岡 検索

まーす北上 北上江釣子インター入り口 北上市北鬼柳15-174-1 TEL0197-64-7400

まーす北上 検索

マース北上 検索

マース北上 検索

20th Anniversary モデルルーム公開中 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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじごはん

【48食目/大根とにんじんのカレーきんぴら】

ごはんのお供の定番



ごはんやお弁当のおかずの定番のきんぴらを大根を使って作ります。大根の皮を使ってもおいしく作れますので、大根を無駄なく料理することができます。具たくさん一品です。食べごたえもあります。

- 作り方**
- 1 大根の皮を少し厚めにむき、太めの千切りにする。
 - 2 しめじは石臼きをこってほぐす。
 - 3 にんじんはピーラーで皮をむき、太めの千切りにする。
 - 4 ピーマンはたてに切つて種をとり、千切りにする。
 - 5 玉ねぎは皮をむき、繊維がたてになるように千切りにする。
 - 6 フライパンをあたたため、オリーブオイルを多めにひく。香りづけのローリエを入れ炒める。
 - 7 具材をすべて入れ炒める。水やスープなどを50ccほど一緒にいれて炒めると火の通りが良くなる。
 - 8 具材がしんなりしてきたら和風だし、めんつゆを入れカレー粉、みりんを入れて味をととのえる。

葉の部分は水洗いし、みじん切りにする。

材料(2~3人分)

大根(1/2個、しめじ1袋、にんじん1/2本、ピーマン2個、玉ねぎ1/2個)、カレー粉(大さじ1/2)、和風だし(素通量)、めんつゆ(25cc)、みりん(30cc)、オリーブオイル(適量)

※香りづけにローリエの葉 ※飾り用に万能ねぎ、ごま

9 ローリエの葉をとり、万能ねぎ、ごまをふりかけたら完成。

ひと言アドバイス

大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマンは同じ太さにすると火の通りが均一になり、食感を楽しめるおいしいおかずになります。

取材協力 遊食屋FUJI



材料(2人分)

サバ缶(水煮).....1缶
玉ねぎ.....中1個
長ねぎ.....1/2本
パプリカ.....1/2個
トマト.....1/2個
生姜(すりおろし).....大さじ1
水.....360cc
ウスターソース.....大さじ2
バター.....大さじ1
カレールー.....50g
オリーブ油.....大さじ1
ごはん.....2杯

筋梗塞、脳梗塞の予防に期待できます。

1 パプリカ、玉ねぎ、トマトを粗みじん切りにし、長ねぎは小口切

2 1の材料がしんなりしたら水を入れ、軽く沸騰し、たらサバを汁ごと入れる。

3 生姜を加えてさらに煮込む。

4 ひと煮立ちしたら火を止め、ウスターソース、カレールー、バターを入れて混ぜて溶かす。

5 ところみがつくまで加熱する。

6 器にごはんといっしょに盛り付ける。

※スタップの感想

長ねぎと生姜がサバの臭みをなくし、ウスターソースが隠し味となり普段の力強いとは違った風味と食感が楽しめます。

取材協力
めぐみキッチンスタジオ
向中野32523

小野寺恵先生のヘルシー料理 サバットカレー

サバはDHA(ドリーにしてオリーブ油で炒めるとサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多いため、青魚の代表格ともいえる魚です。どちらも体内でつくることができない必須脂肪酸であり、DHAは、脳神経の機能を助け脳を活性化するはたらきがあります。また、EPAは血液をさらさらにする効果が期待できます。

2 1の材料がしんなりしたら水を入れ、軽く沸騰し、たらサバを汁ごと入れる。

3 生姜を加えてさらに煮込む。

4 ひと煮立ちしたら火を止め、ウスターソース、カレールー、バターを入れて混ぜて溶かす。

5 ところみがつくまで加熱する。

6 器にごはんといっしょに盛り付ける。

※スタップの感想

長ねぎと生姜がサバの臭みをなくし、ウスターソースが隠し味となり普段の力強いとは違った風味と食感が楽しめます。

取材協力
めぐみキッチンスタジオ
向中野32523

最近、テレビや新聞などで「フレイル」という言葉を頻りに目にしているように感じました。厚生労働省は、今年度の健康から75歳以上の人を対象に「フレイル健診」をスタートさせます。今回はフレイル予防と栄養をとりあげたいと思います。

早期の段階から適切な取り組みを

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、生活機能障害や、心身の脆弱性が出現した状態です。しかし、元気な早い段階から適切に取り組むこと(栄養・運動・社会参加)で、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすことができます(図1)

低栄養に注意

国民栄養調査(平成29

年)によると、65歳以上の低栄養傾向の者(BMI※が20以下)の割合は、男性12.5%、女性19.6%、80歳以上では、男女ともに約20%と報告されています。原因として、食事作りや買物に億劫になり、残

質が不足することが挙げられています。フレイル予防には、自分が思っている以上にしっかりと食べるのが大切です。

タンパク質食品をしっかりと取る

フレイルの予防には、特

り物や簡単な物で食事を済ませる、孤食による食欲不振、入れ歯、誤嚥、むせなどにより、自分では気づかないうちに食事が減り、体を動かすためのエネルギー、筋肉や内臓などを作するためのタンパク

にタンパク質をしっかりと取ることが大切です。一日のタンパク質摂取目安量は、体重標準体重※(kgあたり、1.0~1.2gが推奨されています(標準体重×1.0~1.2g)例えば、75歳以上の女性で体重50kgの方は、50

(表1参照)を参考に組み合わせてみましょう。魚や肉は1食分で約12gのタンパク質、卵・納豆・木綿豆腐・牛乳は、1/2の約6gと覚えておけば、おおよそのタンパク質摂取量を把握することが出来ます。

具体的には、毎食ご飯を1杯(130~150g)食べると、ご飯からの植物性タンパク質を10~11g/日摂取できます。あとの40~50g/日は、魚・肉・卵・納豆・豆腐・牛乳などのタンパク質食品で取ることが必要です。主なタンパク質食品のタンパク質含有量を

ご飯や油料理もしっかりとり入れて

せっかく食べたタンパク質食品が、筋肉作り・内臓作り(に役立つ)には、エネルギーが十分とれていることが大切です。エネルギー不足だと、タンパク質は筋肉作りではなく体を動かすためのエネルギーに使われてしまいます。それを防ぐためにも、ご飯類はしっかりと食べましょう。また、適度に油料理をとり入れましょう。そして、体のスイッチを入れるためにも朝食は絶対に取りましょう。

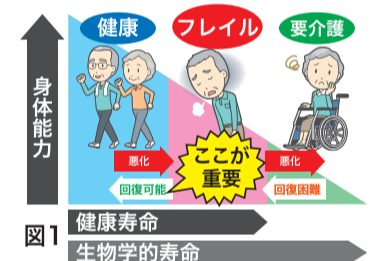
管理栄養士 菊池洋子

※BMI=体重÷身長(m)×身長(m)×22

BMIが22のとき一番、有病率が低いとされている。

表1 おもなタンパク質食品のタンパク質量

	目安量	タンパク質	目安量	タンパク質	
豚肉	生焼き3枚 60g	約12.0g	納豆	ミニパック1個 40g	約6.0g
魚	1切れ 70g	約12.0g	木綿豆腐	1/4丁 100g	約6.0g
卵	1個 50g	約6.0g	チーズ	ミニサイズ1個 18g	約4.0g
牛乳	200cc	約6.0g			



梅雨時期にスタミナアップ!

旬な野菜を使った惣菜や日替わりのお弁当など多彩に取り揃えております。

生レモンチーズケーキ 180円(税別)

チキン南蛮 300円(税別)

(タルタルソース添え)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

こぶしのはな

営業時間/ 10:00~20:30 TEL/ 019-623-8808
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F
※営業時間は、状況により変更になる場合がございます。
※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

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

ご会食ご予約承り中

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

予算・人数等お気軽にご相談ください。



いわて医療通信

【加齢に関連する眼の異常】

1. 結膜下出血

「なんだか眼がゴロゴロする、ゴミでも入ったかな」と鏡を見てみたら白目が真っ赤になっていて、もうびっくり。そういえば赤くなる前に眼がチクッと痛かった気もするの。うちの誘因がなくて出現することが多々あります。この場合、結膜下出血が起る原因はほとんどが加齢による血管の破綻で、治療法は、美のところが結膜下出血に効果があるとされる点眼薬は一つも存在しません。程度にもよりますが、軽いものでは1、2週間で、写真の方のように重いものでも4週間程度で自然に吸収されて元に戻ります。

「なんだか眼がゴロゴロする、ゴミでも入ったかな」と鏡を見てみたら白目が真っ赤になっていて、もうびっくり。そういえば赤くなる前に眼がチクッと痛かった気もするの。うちの誘因がなくて出現することが多々あります。この場合、結膜下出血が起る原因はほとんどが加齢による血管の破綻で、治療法は、美のところが結膜下出血に効果があるとされる点眼薬は一つも存在しません。程度にもよりますが、軽いものでは1、2週間で、写真の方のように重いものでも4週間程度で自然に吸収されて元に戻ります。

季節は早くも夏の候となりましたが、社会の動きはコロナウイルスにより停滞ムードです。生活に根差していた行事が中止になり個人の行動にも制約が生じ、普段であれば身も心も開放的になるころですが、いまいちモチベーションが上がらない、という方も多いのではないのでしょうか。

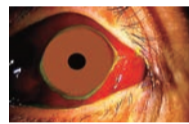
香りで除くストレス

香りの漢方で心身リフレッシュ

そのような状況下でも楽しむための工夫が大切です。不安や心配事などから、よい心身の状態は得られません。一人でも楽しめる気分を養えるもの、一つに「香り」があります。五感をつましく刺激すると脳

香りの情報は脳に達すると学習、記憶、情動などの機能と関係し、さらに脳の視床下部に伝わり、自律神経(体温、睡眠、血圧ほか)の調節に漢方に配合される成分も含まれています。その代表的

心配が無用の結膜下出血は、白目の表面の粘膜である結膜、もしくはその下層のテノン囊や強膜の血管からの出血で、軽いものでは刷毛で描いたように重いものでは結膜をべったりと塗りつぶしたように赤くなる



岩手医科大学 眼科 田中三知子

外へ出れず髪を切る事が困難な方へグループホーム、ご自宅、病院等へ福祉美容師がカットにお伺いします。

カラーやパーマも承けたわっております。

料金 ①グループホーム、病院 2,000円/②ご自宅3,500円
訪問先 盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町、紫波町、他別途相談

福祉美容室 リベルタ
お問い合わせ TEL.019-622-7223

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

クオリ酵華

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

「いわん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答)

旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんの祝いごとにも。

ファイブ-α

ご利用みち自由!

「いわん」で公的年金をお受け取りの方は、**2か月に一度のご返済もOK!**

お問い合わせは「いわん」ダイヤル(バンキングセンター)までお気軽にどうぞ。
受付時間/月曜～金曜9:00～17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

もりもん 金利上乘せ実施中!

年金定期 年金定期Ⅱ型

あなたのそばに もっと身近に

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

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!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

6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
	1	2	3	4	5	6
	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
7	8	9	10	11	12	13
(月別)紫波自願フイン杯	¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
14	15	16	17	18	19	20
OPフルーツ・タケウチ杯	¥9,430	¥4,700	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	セルフデー レディースデー ¥8,330
21	22	23	24	25	26	27
倶楽部選手権(予選)	¥9,430	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
28	29	30				
倶楽部選手権(決勝)	¥9,430	¥4,700	¥6,680 食事付			

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※上記は乗用カート・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。

電車・バスをお待ちの間に お薬の受け取りができます

血流測定 健康相談

～お気軽にどうぞ～

全国どこかの病院・クリニックの処方せんでも受け付けます

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

●営業時間
平日 10:00～19:00
土日祝 10:00～18:00
(当面の間、時間短縮営業となります)

●処方せん受付時間
平日 10:00～19:00
土曜 10:00～17:00
(日曜・祝日は休業)

盛岡駅ビル フェザンおでんせ館1階
TEL:019-601-6256 FAX:019-601-5337

お家のトラブルはホームドクターに ご相談ください!

水道のトラブル 電気のトラブル

トイレやキッチンのお掃除、蛇口の取り替えなど

照明器具や電球の取り替え、エアコンの取り替えなど

岩手電工株式会社

〒020-0863 岩手県盛岡市南南北1丁目22-61
TEL.019-636-3911

新築をご希望の方は今なら抽選で

森林浴キャンペーン開催中! \\\\ オール国産 \\\\
ひのきの柱にグレードアップ! お値段そのまま

1,000万円台～で木の王様“ひのき”の家を建てよう
専用の申し込み用紙にて応募ください。詳しくはスタッフまでお気軽に。

サイエンスホーム ひのき 検索

公式SNSは木の家の実例がいっぱい
Facebook・Instagram・LINE・Houzz

予約特典 来場予約のお客様(木曜日までに) QUOカード1,000円分プレゼント!

木の王様“ひのき”が私たちにくれるリラクゼーション

何がすごいのか?

- 長寿** 耐久性・保存性は世界最高レベル
- 癒し** 森林浴の成分「フィトンチッド」でリラックス
- 快眠** 眠りの質を高める「セドロール」を含んだ香り
- 防虫** シロアリを寄せ付けない&ダニの繁殖を防ぐ
- 調湿** 湿度を調整して空気環境を整える「自然のエアコン」

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

日本の伝統を科学するひのきの家
サイエンスホーム

お問合せ 019-604-6877 担当 加賀谷 080-6052-3602

おかげ様でシリウスグループは15年連続岩手県持ち家着工No.1
※リビング通信社「岩手県持ち家月報」より

〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 (営業時間)9:00～18:00 (定休日)火・水 国土交通大臣許可(般-27)第23867号

八幡町境界を散歩



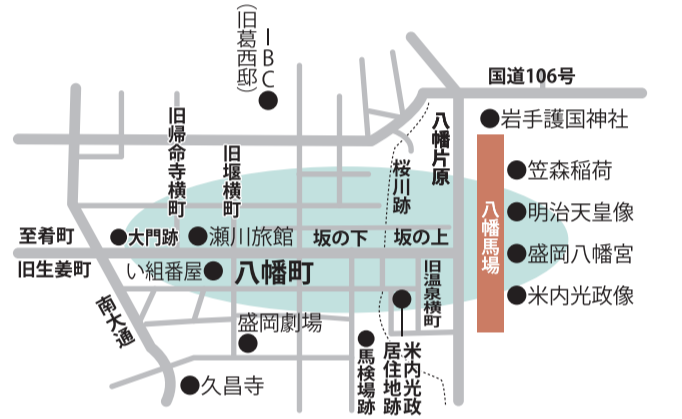
としては国内最古の木造建造物で、2002年に老朽化のため改築されたことになった際、市民による保存運動が起り望楼部

ナ禍のために八幡宮例大祭恒例、山車の八幡下りパレードが見られないのが残念です。「ドン・ドン」の響きや「やーれやーれ」の声を思い浮かべながら詣でることにいたしました。

2年ほど前に「盛岡八幡宮」の境内を取り上げましたが、今号では八幡町境界をご案内したいと思います。

八幡町はその名の通り「盛岡八幡宮」の門前町として栄えた町で、開町以来三百年以上も粋で華やかな雰囲気を見せていました。城下町がほぼ完成した1670年、江戸屋敷住まいの29代重信公に代わって城を守っていた世子・行信公は、民心の安定を図るための拠りどころを作る必要性を説き、城外に八幡宮の社殿を移す

ことを発願。1679年、約1万5千坪の広大な敷地に仮社殿を、併せて境内に220間の距離を有する流鏝馬用の馬場を造成し、翌年には正社殿、神輿殿を完成させました。行信公はさらに着町、旧生妻町と神社の間にある田んぼを埋め立てて道を作り、沿道に町家を建設し「八幡町」と名付け、城下町形成の総仕上げを成しました。八幡宮と八幡町の相乗効果でこの一帯は順調に発展し、1709年には例大祭に城下23町から山車が登場



新型コロナウイルスが騒がれ始めた当初より、ネット上で「アマビエ」という言葉とその姿のイラストがやりだした。「アマビエ」は、江戸時代末期の肥後の海辺に現れた妖怪の類いだ。遭遇した人に「これから疫病が流行するので、私の姿を写して人々に見せよ」と予言し海中に消えたという。当時の瓦版に描かれた神仏とも妖怪ともつかない光り輝く姿は、瞬く間にネットの住民たちによって疫病除けのお守りとして拡散されたのである。

日本には古来より疫病除けのさまざまな風習が伝承されてきた。例えば京都祇園社の祇園祭は京の都に疫病が流行した貞観の頃(859〜877)その厄災退散を祈ったと伝えられる。

神仏とされておられ、いづれも疫病除けの神仏として各地に祀られている。京都の八坂神社内にある「疫神社」では、祇園祭の最終日7月31日に締めくくりに「疫神社夏越祭」が行われる。これは岩手でも有名な蘇民

裕福な巨舟将来はこれを拒んだが、貧しい蘇民将来は快諾し、粟で作った食事で精一杯もてなした。帰途再び蘇民将来の所に寄った神は「お前の子孫は家にいるか」と問う。「妻と娘がい」と答えると神は茅の輪

を腰に着けるよう命じる。その夜、神は蘇民と妻、娘を除いてすべてを滅ぼし、蘇民将来のことである。「私は須佐之男命(注・石黒寺の蘇民信仰では薬師如来)なり、後の世に疫病ある。もつとも目を引くのが、蘇民将来の子孫と言いつ、腰に茅の輪をつけ、その者は疫を逃れるであろう」と告げるのだ。

風のうた

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

疫病除けの系譜

脆弱な日常に迫る恐怖の向こうに神仏が佇む

時代から伝わる「白木野人形送り」である。地域住民の手によって稲藁でこしらえられる素朴な人形は、厳つしい侍のいでたちをしてい

民将来子孫也」と記された護符茅の輪のお守りと粟餅が授与されるが、この夏の「疫神社夏越祭」は賑わうことが出来るのだろうか。

さて、もう一つ岩手を代表する疫病除けの風習で外せないのである。西和賀町に江戸

家財整理 生前整理 遺品整理

もしも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」といいたい。想いがあるならば、家族の負担を限りなく減らしておくための「生前整理」が古くからの買い換えるものを処分する「家財整理」に今のうちから目を向けてみませんか？

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211050001012号 一般社団法人 遺品整理士協会認定 第1510766号

些細な事でもお気軽にお問合せ下さい
受付時間9:00~21:00 土日祝OK
0120-51-0358

〒020-0026 岩手県盛岡市南環通5-6番五室和ビル5F 華想苑

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目

- 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

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

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

情報漏洩防止対策万全

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●お問合せ・お申し込みは

株式会社 **リードコナン**

TEL. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40
FAX 019-656-3601

詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

いわてシニアネット便り《6月の西部公民館パソコン教室》

- パワーポイントにトライしよう!..... 9日◎9時半~12時
- 初心者のためのパソコン入門..... 17日◎~19日◎9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会..... 30日◎10時~15時

※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますのでお問い合わせの上ご参加ください。

【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

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。

マンションを、もっと住み心地よく! / 水まわりと内装をコスパ良くリフレッシュしませんか?

Re:FRESH -リ・フレッシュ- 《気分一新ベーシックプラン》

工事期間の目安 **2週間** / 5年設備保証 & 24時間緊急対応サービス付

298万円 (税別)

キッチン + システムバス + 洗面化粧台
トイレ + クロス貼替 + フロア貼替

●デザインや性能にこだわりたい方へ、<<まるごとリフォームプラン>>もご用意しております。

●オプションで、壁断熱や壁内防音、給湯器の交換工事などもご提案できます。

ぜひ、思い描くリフォームやお困りごとをご相談ください!

※モデルプランでの参考価格です。

2020年6月30日まで **お見積り キャンペーン実施中**

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「お見積りキャンペーン」とご記入ください

※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

HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店

◆「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

盛岡市向中野7-15-40 / 10:00-17:00 (水曜定休)

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/>

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

集まりましたよ！

達介くん(1) 千鶴ちゃん(5) 龍馬くん(3) 咲花ちゃん(1) よっばちゃん(2)

(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 ダビンチビル メール info@seniorsnet.jp

シニアズが提案するライフスタイル 自宅で盆栽の成長を楽しもう!

真松園 コラボ企画

他にも
・群雀(むれすずめ) ・夏グミ・紅葉
・金四手(かなしで) ・山査子(さんざし)
・スグリ・野ブドウなどがございます。

大きさ 約10~20cm

購入希望の方は事前にご連絡のうえお越しください。
☎ 019-623-2788(担当 太田)
盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル

盆栽を2,000円(税別)でお譲りします。
盆栽を通して四季の彩りを楽しみましょう!

(寄り道)頭の体操 まちがいさがし

6つの違いがあるよ
答えはwebに掲載する予定です。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

<生きがい推進係>
健康づくり! マッサージ等指導教室
6月までの教室を中止します。7月以降の開催については、随時広報もりおかと市公式ホームページでお知らせします。
問合せ: ☎603-8003
(長寿社会課生きがい推進係)

各種イベント

◆みうらじゅん フェス! マイブームの全貌展 MJ's FES in MORIOKA
内容: みうらじゅんが幼い頃より見せ前(誰かに見せる前提)で、描き・書き・貼り・録り・録り集め・編集してきた膨大な作品の数々をぜひお楽しみください。
日時: 7月11日(土)~8月30日(日)

太極拳サークル

内容: 現在24式太極拳を練習中です。興味のある方、ぜひ一緒にやってみませんか。
日時: 毎週水曜日 10時~11時半頃迄
場所: 盛岡市中央公民館
費用: 1,500円/月
連絡: 019-661-8758 (小笠原)

如月俳句会

内容: 講師2名、会員10名、計12名で俳句を学び楽しんでいます。公民館まつりで発表しています。初心者大歓迎です。
日時: 毎月第2金曜日(月1回) 13時~16時半
場所: 盛岡市西部公民館
費用: 500円/月(6,000円/年) ※半年3,000円の分割も可
連絡: 019-623-8791 (谷藤)

レッツ・ヨーガ

内容: 健康のために楽しくヨガをしましょう。
日時: 毎週木曜日 13時半~14時半 ※体験は随時可
場所: 盛岡市西部公民館
費用: 2,000円/月
連絡: 019-643-2288 (盛岡市西部公民館)

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。

三好栄子は、ひとくせあり上手ぶりを、ときどき女子を演じさせれば天下一品、それは演ずる人物の性格だけでなく、見る者をしてその人の人生、来し方などに想いを巡らせるほどの味わいがありました。五所

奥に引つ込むや包丁をぶら下げてノソソリと戻り、据わった目つきで押し売りの男をたじろがせ退散させるというのをやってのけます。このときの彼女の目元には、「わたしゃ先が短いんだ。いつあの世



三好栄子の巻

文 山田裕幸

平之助監督の「大阪の宿」(54/新東宝)は、下宿屋が舞台で、その因縁な女主人の役でもあることから出番が多く、亭主と並ぶ数人のワケあり女性を従業員として抱え、ときに抜け目なく、したたかであざとさを漂わせながら、世渡り

早う(59/松竹)という作品があります。この映画での三好栄子は、同居する家族にグチをこぼしながら仕方なく生きていくような婆さんで、ある日玄關に「包丁研ぎの押し売り」(懐かしいネエ)がやって来て玄關先で粘られると、

◆百瀬寿展
内容: 今回の展示は、近年の箔、ネパール紙、和紙などを用いたミクストメディア作品とセリグラフ作品を中心に構成されています。平面的作品でありながら、裏と表が反転・融合した奥深い色彩のグラデーションとマチエールをどうぞ堪能ください。
日時: 5月29日(金)~7月4日(土) 11時半~18時半
休館日: 月・火曜日
会場: インプレクサス・アート・ギャラリー
料金: 無料
問合せ: ☎019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

読者プレゼント

遊食屋FUJIより

鬼の手唐辛子

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さで病みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

真松園より

盆栽

盛岡市にある「真松園」より。小さめサイズで初心者にぴったりの盆栽
左)寒グミ 右)真弓
それぞれ1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

フランス産ワイン2本セット

ワイン大国と言われるフランスは、質の水準の高さは世界でもトップレベル。人気の高いフランス産ワインを赤・白セットにして1名様にプレゼント。

掲載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。

「文芸作品」読者のコーナー

〔俳句〕
新緑の 里に男の子 誕生す
盛岡市 谷藤隆一

〔川柳〕
孫たちへ 出前保育も 一役には
盛岡市 佐藤宣夫

シニアズに 心寄り添い 三十四年
一関市 藤本千二

アパート経営より断然有利!

Life design rented house

unicube

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)~

土地を無駄にしない! いませんか?
●老廃化した借家をお持ちの方 ●購入した土地が思うように売却できない方
●土地区画整備組合より換地で所有されている方
●青空駐車場で利用の方 ●相続で土地所有の方 etc.

ニッセイ不動産
PALCOHOME 盛岡市北飯岡1丁目1-82
TEL.019-613-4181

さくら美容形成クリニック

・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

診療科目

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

院長 田崎 治子

http://sakura-keisei.jp Twitter @sakarakeisei

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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡南 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

地域の縁を紡いで

有限会社エヌエス代表取締役 **前川 亘さん(45)**

1974年生まれ。盛岡市出身。松園小学校・松園中学校・盛岡農業高等学校農芸化学科を卒業。「デザイナーふきのとう小鳥沢」「住宅型有料老人ホーム笑家」「住宅型有料老人ホームふきのとう東松園」「グループホームふきのとう北松園」「ふきのとう居宅介護支援事業所」「ヘルパーステーションふきのとう」「小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢」を経営。趣味は釣りやバイク、ソフトバレーボール

「ケアは利用者さんだけではなく、家族の協力が非常に多く必要です。一緒に協力してケアをしてきたご家族によかったと言われることは本当に嬉しい。これからの地域の縁を大事にし、地域に目を向け、耳を傾け、何が必要とされているかを考え、働かせていただいている地域のために事業展開していきたいですね」と地域の先を見つめます。

当時の違和感を向かきつけかけに

冬の終わりに、雪の下から顔を出す「ふきのとう」。そんな春の訪れ、踏の臺のような安心感を与えたいと、介護事業に取り組んでいるのが前川亘さんです。

前川さんは姉二人の三人姉弟の長男として松園に生まれました。アクティブな性格だったこともあり、子どもの頃は父から教えるもろもろの釣りが楽しく、米内川や四十四田ダムによく通っていたそうです。「近所でも遊びましたが、母が着界隈で「くまさんの家」という居酒屋をやっていたので、よく着界隈に連れていかれました。遊んでいけばそこらかしらに母の知り合いがあり、周りの人との助け合いや人繋がりがありました。そんな人の縁を大事にする母の背中を見てきました。

高校を卒業して前川さんは、看護学校に通い始めます。「母からやりたいことが決まっていなかったら看護の仕事はこうだと言われ、早稲、目標を掲げた前川

「始めは一年間は大変でした。実務のスキルはあったのですが、運営のノウハウが全くありませんでした。来てくれる利用者さんとか、話すタイミング、好きにしています。なんだかんだで子どもに似てきたり、切れない利用者さん、川さんは、今や5つの拠点を経営する経営者です。

「ケアは利用者さんだけではなく、家族の協力が非常に多く必要です。一緒に協力してケアをしてきたご家族によかったと言われることは本当に嬉しい。これからの地域の縁を大事にし、地域に目を向け、耳を傾け、何が必要とされているかを考え、働かせていただいている地域のために事業展開していきたいですね」と地域の先を見つめます。



利用者さんと職員との和やかな写真

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！みつめてください！

はがきによる架空請求にご注意を

被害相談まだまだ急増

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というのが届いた。訴訟や差し押さえなど書かれていて、怖くなってはがきに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため企業から訴えられている。弁護士に確認したが取り下げに間に合わないで、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないのか(60代女性)

このように行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」などと書かれたはがきが自宅に届き、文面に「訴訟を起こす」「差し押さえ」

おうちで楽しく外食気分

家族時間を楽しもう

新発売 岩手山(三段弁当) 2,000円+消費税

お子さまプレート 1,000円+消費税

完全予約制だから安心・安全にご提供
ご指定の日時に当店スタッフが無料配達いたします
現金・クレジットカード・キャッシュレス決済対応(5%還元でさらにお得に)

Instagram: mifujimorioka

019-653-1421 盛岡市上10-7-26

info@mifuji-morioka.com 受付時間 9~19時 定休日なし

美藤 MIFUJI 美藤 お弁当 検索

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

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

低価格 短工期 木造大空間 高断熱

柱のない木造大空間を実現

SS BOX ビーム スマートウェアハウス

倉庫・工場・店舗・スポーツ施設etc
さまざまな空間産業に活用・運用が可能に!

スマートウェアハウス工法は意匠性に優れ、工場や倉庫、スポーツ施設や店舗に至るまで大スパンの低層建築に対応。建物形状と寸法をコンピュータに入力し、独自開発した生産システムで作図から生産データを作成し、オーダーメイド感覚のシステム建築を実現しました。

SDGsの取り組み

私たちにできる事は①岩手・秋田の持続可能な森林より伐採された木材、構造用合板を用い②地域産業で作り③その収益で植林活動を行い森林を育て、地球温暖化・自然災害に強い、地域自立型循環社会の形成を目指します。

Point 1 最大無柱スパン20mを実現したフレーム

Point 2 短工期で低コストを実現

Point 3 断熱性能はALCの約4倍

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

グッドワンリフォーム Good One Reform

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18

0120-568-140 TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074

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