

**IND CROSS** ADVERTISING AGENT

「シニアズ」広告掲載のお問い合わせは  
企画・編集・発行 ウインドクロスへ

〒020-0024 岩手県盛岡市菜園2丁目1-9 Tel.019-623-2788

大人のための情報誌 シニアズ

**Seniors**

企画・編集・発行：株式会社ウインドクロス <http://seniorsnet.jp> 岩手 シニアズ 検索

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735 メール info@seniorsnet.jp

【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ / 東出雅子 / 箱崎愛郎 / 高見博子 / セブン企画 / 村井由紀子 / 菊地陽一 / 今野洋介

シニアズは毎月第4日曜日に盛岡タイムスに折り込みされます。

次号 **6/28 発行**

その他市内近郊約 200ヶ所に設置

協力 **盛岡タイムス**

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9番33号 電話019-653-3111 FAX019-622-5119 盛岡タイムス 検索

# あなたの筋力は大丈夫?



## ～筋力UPで笑顔もUP!～

筋力アップで人生のワクワク感もアップ  
ハツラツ女性が笑顔でトレーニング

「筋力を鍛えておくことが大事と、将来を見据えた多数の女性が来店しています。」と、カーブス盛岡本宮の岩崎めぐみ店長はそう述べて、次のように利用をすすめています。

筋肉は30歳を過ぎると1年に1%ずつ減っていくのをご存知ですか。つまり、50歳の人は30歳の時より20%も減っているってこと！この筋肉こそシニア世代の体に、とても重要なものなんです。

△加齢に伴う体の悩み▽  
【肥満】脂肪を燃やす筋肉が若い時より減って基礎代謝が落ち、太ってしまします。体重が同じなのにポッチャリ体型に変わるのは筋肉が減り、脂肪の割合が増えたからです。

【関節の痛み】肩、腰、膝など体のあちこちが痛くなるのも関節の周りの筋肉の衰えが影響しています。

**シニアズ読者特典**

- ・盛岡本宮
- ・盛岡ななっく
- ・盛岡みたけ
- ・水沢メイブル

①入会金 66%off  
②ストレッチ  
体操冊子プレゼント

シニアズ見ましたとお伝えください

【骨の老化】骨粗鬆症予防には、カルシウム摂取のほか、適度な運動で筋肉を鍛えて骨に負荷をかけることが大切です。

【生活習慣病】見た目ではわからない内臓脂肪が原因のひとつです。高血圧、高コレステロール、高血糖に、よい食事と運動が重要。

5年後、10年後、あなたが思い描く楽しい未来のために、いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごせるように、自分の健康は自分で守っていきましょう。

そのためには筋肉を鍛えることがとても重要です。

カーブス盛岡本宮を利用している  
**市澤ウメヨさん(87)のお話**

80歳から始めて、今では週3～4回通っています。もう生活の一部ですね。ひざ痛もなくなり、趣味の踊りや山歩きができて、気持ちが前向きになりました。スタッフも利用者も女性ばかりなので、気兼ねなくおしゃべりできるし、いろいろな年代の方との交流を楽しんでいます。

MS&AD インシュアランスグループ

**MS岩手株式会社**

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。

**保険の見直しをしてみたい、  
介護にしっかり備えたい、  
皆様、是非ご連絡ください。**

**毎年「去年と同じで」と  
言っている方!**  
1度お電話下さい、お得な情報をご提供できます。

本社 盛岡支店 **019-623-2400** (相当) 田代  
〒020-0022  
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

久慈支店 TEL.0194-52-1551 宮古支店 TEL.0193-77-3810  
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626



削った昆布を手にする四作さん

試食した観光客が「えっ、昆布ってこんなに美味しかったの」と笑顔に変わるのが一番の楽しみです。

**今月のプロ**

久慈市の四作雄治さん

昭和22年からずっと手作業で昆布を削っている職人がいます。久慈市の四作雄治(しきくゆうじ)さんです。創業者の父親が4年前に他界し今では、昆布を手作業で削る職人は、県内では雄治さんだけです。創業時から地元で昆布にこだわる。最近では、久慈駅近くのアンテナショップ「大判小判」で定期的に実演をしています。試食した観光客が「えっ、昆布ってこんなに美味しかったの」と笑顔に変わるのが一番の楽しみです。

おぼろ昆布は酢酸溶液に浸し、柔らかくしてから、手ですくうように幅広く、0.1ミリほどに削ります。自ら開発した包丁を使い、妙な手加減で削ります。

女性だけの30分健康体操教室

**Curves** カーブス

無料体験・入会希望者募集中!

**Curves 盛岡本宮**  
盛岡市本宮6丁目10-15  
TEL:019-656-6616

**Curves 盛岡ななっく**  
盛岡市中ノ橋通1-6-8 ななっく3F  
TEL:019-624-0202

**Curves 盛岡みたけ**  
盛岡みたけ3-2-38  
TEL:019-601-9090

**Curves 水沢メイブル**  
奥州市水沢区横町2番地1メイブル3F  
TEL:0197-51-6420

見学だけでもお気軽にどうぞ!  
「シニアズを見た」とお電話ください♪

今が旬のフルーツを贅沢に盛り込んだオリジナルケーキに美味しい焼き菓子、風月堂の洋菓子専門店でスイーツをたのしみませんか?

心地よい旬の味覚

風月堂の洋菓子専門店  
**Faire Plaisir PÂTISSERIE**

風月堂は岩手の盛岡から心のこもったお菓子やスイーツをお届けします。岩手県のお菓子屋です。 営業時間9時～22時 / TEL019-681-2446 **イオン盛岡南** ショッピングセンター内 1F

旬のフルーツを使用した  
**30種類以上の  
ケーキ&焼き菓子**

風月堂店舗にはない  
**オリジナルケーキも  
販売中**

**とろける  
マンゴープリン発売  
300円(税別)**

伊藤政男会長  
 会員35人・昭和52年創立  
 ホームグラウンドである  
 活動センターには地域の子  
 供たちも多く集うことか  
 ら、焼きイモ大会や餅つき  
 大会、ひな祭り  
 会など子供た  
 ちとの交流が  
 盛んです。中  
 でも毎年子供  
 たちと一緒に  
 ジャガイモと  
 大根を育てて  
 いる「じゃが根  
 クラブ」の活動  
 は子供たちに  
 農作業を教え  
 収穫の喜びを  
 共に分かち合  
 うことができ  
 る、と大きな励



地区の芸術発表会でも活躍

# 励みは子どもとの交流

## 山岸永福会

みになっていきます。

元気であるために声を出し、身体を動かす、笑い合えることが大切だと月に一度の定例会では合唱とラジオ体操を必ず行っています。



三ツ割住民センターで行われた今年度の総会

# 新しい試み、誕生会開催

## 三ツ割明老会

小山田フミ会長  
 会員99人・昭和46年創立  
 明るく朗らか、広い心で  
 小さなことにはこだわらな  
 い「明朗朗達」に由来して  
 名付けられた三ツ割明老  
 会。生きる喜びと張り合い  
 の下に健康と互いの親睦を  
 モットーに取り組み、現在、  
 寝たきり会員はゼロとのこ  
 とです。

活動拠点である三ツ割住  
 民センターで行われた今年  
 度の総会では、会員増のた  
 めにもさらに魅力ある活動  
 を目指そうと、さまざまな  
 提案が出されました。その  
 ひとつが、今年度からの新  
 企画、年4回の誕生会。バ  
 ス利用の温泉親睦会も継続  
 しつつ、より気軽に多くの  
 人が参加できる会にしたい  
 とのこと。



10年後の自分に大きな希望を持てるようになる施設です

サービス付き高齢者向け住宅

# みなみ風

かぜ

併設 盛南デイサービス

施設概要、費用等、入居に関するお問合せはお気軽にご相談ください。

盛岡駅 盛南大橋  
 イオン盛岡南 46  
 ヤマダ電機  
 ツルハ  
 西松屋  
 スポーツデポ  
 ホームマック  
 ジョイイス

〒020-0851 盛岡市向中野7丁目4-16  
 《みなみ風》TEL.601-5620  
 《盛南デイサービス》TEL.601-5650  
 《訪問介護サービス》TEL.601-5766

# スカーフで顔色を応援

## 紫外線、エアコン対策にも

一枚で顔回りの印象が華やかになるスカーフは、とても便利なアイテム。これからの季節は、紫外線やエアコンの冷え対策にも大活躍のアイテム。ぜひおしゃべりに取り入れてみませんか。オートクチュールふねえとるの藤原さんおすすめコーディネートは、「ポリリウム感のある長方形のシフォンスカーフをさつと巻いた

## ファッションの窓



だけのスタイルです。首を出したくない人が沢山いると思うのですが、Tシャツ一枚でも、小さめのスカーフを巻くことでおしゃれ度がアップしますよ。」



スカーフには、柔らかく透ける素材のシルクシフォンと、厚手で光沢があるシルクサテンがあります。シフォンは無造作にクシユクシユと、サテンは折って巻くと良い雰囲気になります。シフォンを丁寧に折って巻くとせつかくのふんわり感がなくなり、表情が生まれません。反対にサテン

例えば「ピンク」と一口に言っても、淡いピンク、ビビットなピンクと様々です。○小麦色の肌の方：サーモンピンク系

○色白の方：少し青みがかったピンク系  
 自分にぴったりの色合いを顔の近くに持つと、このとで、顔色が生々しく映えます。ちなみに、今年の流行はカラフルで大きい花柄プリント。花柄の洋服は抵抗がある...という方も、スカーフだと取り入れやすいのではないのでしょうか。

ケアビレッジ

# こずかたの家

サービス付き高齢者向け住宅 入居者募集

盛岡市太田地区に新オープン

体と頭の健康を維持する「生き生きプログラム」  
 心の健康を保つ「楽らくプログラム」  
 で楽しいデイサービスをご提供します

年中無休・見学歓迎! TEL:019-656-2622  
 お問い合わせは ▶ 担当/工藤・田口

〒020-0051 盛岡市下太田沢田23-2  
 いわて愛隣会 検索

60才以上がお得! さらに同伴者もお得!

# 愛真館シニアプラン

期間/2015年5月25日~7月31日(土曜・休前日除外)

貸切風呂 西館5F サウナ付  
 つるの湯[22坪]・かめの湯[13坪]  
 ご利用料金/各1,200円(税込・45分)  
 ご利用時間/11時~21時45分まで

1室大人2名様~5名様まで 同一料金  
 平日 1室2名様 以上の場合 7,800円(税別) 一人様

平日限定/1日限定3室  
 注目!! 1名利用可能 3,000円(税別)増

※料金は1泊2食付、サービス料込み ※消費税別、入湯税別(150円) ※本館または西館のご利用※お一人様1,000円(税別)増して、別館にグレードアップできます ※土曜・休前日・7/26(日)は除外となります

盛岡・つなき温泉

# 愛真館

AISHINKAN

〒020-0055 盛岡市繫字塗沢40-4  
 TEL 019-689-2111

盛岡駅前 無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発(予約制) (愛真館行き) 10:15/14:45/16:00(約25分)



本年4月9日、盛岡市八幡町に一風変わった「はちまんフォーク酒場」がオープンしました。八幡通り中ほどの黄色い壁の階段前にある「はちまんフォーク酒場」と書かれたギター

企画編集取材執筆  
オトナ映画部代表  
シンガーソングライター

# フォーク酒場オープン

高橋政彦さん(50)

板が立つのは17時から22時です。手書きの掲示板には「はちまんフォーク酒場は、ライブハウスではありません。ただ数本あるフォークギターを自由にかかえてフォークを語らい、フォークを大いに唄い合い、缶づめやかわきものをつまみに、カップ酒や缶ビールをすすり、というだけのなつかし系空間なのです。」と記されています。店主の高橋さんは、岩手の伝説やアウトドアの雑誌「ふうらい」の編集発行を手掛ける



した。現在は、出版物の企画編集取材執筆、ラジオ番組のパーソナリティー、イベントの企画も行なうなど多才な顔を持っています。

6年前に結成した「オトナ映画部」の代表でシンガーソングライターでもあり、震災をテーマに制作した映画「加奈子(仮) マイホームタウン」の監督として全国からの上映オフアールの対応で多忙な毎日です。

## いわてシニアネット便り

### 講演会 演題「岩手・盛岡大地の成り立ち」

いわてシニアネットが28日・もりおか歴史文化館で講演会を開催

●日時 5月28日(木)13:30~15:00/13:00から受付・定員60人

●会場 もりおか歴史文化館 研修室(盛岡市内丸1-50)

●講師 柳澤忠昭氏(日本洞穴学研究所代表理事) ●入場 無料

■お問い合わせ 川口印刷(株) TEL019-632-2211

NPO法人 いわてシニアネット事務局 TEL019-681-6160

### 6月の西武公民館パソコン教室のご案内

●エクセル中級 6月13日(土)14日(日) 10:00~16:00

●初めてのタブレット端末 6月20日(土)

●ワード中級 6月25日(木)26日(金) 10:00~16:00

●パワーポイント入門 6月27日(土)28日(日) 10:00~16:00

●パソコンお助け相談会 6月30日(火) 10:00~15:00

■お問い合わせ 西武公民館 TEL019-643-2288

NPO法人 いわてシニアネット事務局 TEL019-681-6160

ネットワークの「困った」を解決します!

- ・配線がごちゃごちゃで、どう繋がっているかわからない
- ・ネットワークに繋がらない時がある
- ・万が一、データが消えたらどうしよう

トラブルにお悩みでしたら、ぜひご相談ください。

不要になったパソコンやプリンター等を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!

詳しくはリードコナンホームページへ <http://www.leadkonan.co.jp/>  
〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30  
TEL 019-656-5300 / FAX 019-656-5333

株式会社リードコナン

碁石五人衆の物語(第二)  
五人は中国各地で名誉を授かるも、惜しまれながら生まれ育った日本に帰りました。その後代々と武家や商家の影・表となって大きく日本国の戦略的発展に寄与する事になりました。石を引き継いだその五人の血筋が現代になり、世界を飛び回る最高峰のビジネススマン生活をしていましたが、2011年3月11日、東日本大震災が起き、その時...五人の継承者が持つ金色の碁石が光り輝き、彼らは氣を失い、そこに現れた初代先祖が言う教えのもとに、最初に石を手に入れた地、三陸岩手・碁石海岸に向かい、その地で数々の功績を挙げて碁石によって困窮を説き人を育てて、三陸を復興させると言う物語が、この碁石五人衆の物語です。その五人の名前は、黒石打碁(くろいしうちで)、白石碁光(しろいしこう)、阪台網目(ばんたいもうもく)、隈北権(けんぼくつばき)、和龜始(わかめはじめ)、彼らは工学、農学、医学、教育、経済の博士号最年少所有者である。...つづく 作家:花尾穂実田/提供:榎の森Mini



見のがした記事でもホームページなら大丈夫! 紙面では載せきれない情報も更新中です。

岩手 シニアズ 検索

## 中国故言の叢智 ② 機心ヲ恥ズ

21世紀の今日は、言うまでもなく「情報時代」である。「情報」とは「知識」ゆえに、それを役立てねば何の意味もない。一つの知識を得たら、自らそれ以上のことに生かされなくてはならない。ただ知ってるだけのことを口には言い合っているだけでは、単なる知ったかぶりではなからう。

世はインターネット時代で、どうもそんな傾向が目立ってかましい。それがどうしたか? が問われなければ……。

孔子先生(中国戦国時代・紀元前五世紀頃の思想家)の高弟である子貢が遊学のために旅に出たときのことである。

その道すがら、せつせと畑に水を運んでいる老農に声をかけた。「お爺さん、そんなに遠くから苦勞して水を運んで大変ですね。今は機械というものがあつて、楽々と水汲みができるのですよ。畑のそばにそれを作つて楽しさありませんか!」と励ました。

「機械でどんなものかね?」「は、それは、跳ねつるべ」といった仕掛けの機械で、とても便利なものです。

「なんだ、そんなものは師から聞いてとつくに知っているわい。だがそんなものを頼つてばかりいと体力も衰え、精魂込めた自分の心を失つてしまふよ。そんな機心を恥じて使わぬのだから!」

子貢は老農の言葉に絶句・赤面してその場を逃げるように立ち去つた。

ざつとそんなやりとりの場面だが、説話にしても、あんな大昔に「機心」と「人間」のかかわり方において、人間の本性を尊んで「機心を恥ず」と喝破する一言は、何と鋭く凄く言葉・英知である。

21世紀の今、科学の驕りや過信によって、やれ核兵器や原発放射能漏れ、大気汚染・環境・自然破壊、そして人命軽視・人間疎外の「機心」を恥じることがばかりである。

文芸評論家 吉見正信

5月・6月は芝桜が見頃♪花と温泉を楽しむ旅へ♪

フラワー&ガーデン森の風

ホテル森の風鶯宿 宿泊者は入園無料

60歳以上同伴限定

親孝行プラン

1泊2食大人お一人様

月曜~木曜日 限定 12,000円均一 (税別)

フラワー&ガーデン森の風入場券付

TEL019-691-8787

TEL019-695-3333





**加藤綱男の料理小断**  
(エフエム岩手で放送中)

**落の青煮と磯辺巻き**

新緑まばゆいこの季節、落を使った料理をご紹介します。今回の材料は、落、重曹、針海苔、糸がき(鰹節を糸状に削ったもの)、ダシ汁、酒、塩、ミリン、薄口しょう油、オリーブ油、バター、焼き海苔、卵紅芯

### 落の青煮と磯辺巻き



大根が赤蕪、かつこう花の葉、以上を用意します。作り方は、

① 先ず落の味付けに使用する合わせダシ「酒八方」を作ります。配合は、ダシ汁「6」に対して酒「1」ミリン「1」の割合に塩少々と薄口しょう油を少々入れて合わせます。酒とミリンは、煮切つてアルコール分を飛ばしておきます。② 落を塩で板摺りをして重曹を入れた水に30分程漬けておき、再び重曹を入れて茹でたら氷水に入れて皮をむく

③ 落を5センチ位に包丁で盛りつけし、オリーブ油を少ししたら、針海苔をひとつまみ天盛りに置く④ 磯辺巻きは、5センチ位の落の大きさに合わせ焼き海苔を切る⑤ 落に小麦粉をつけて、⑥ 焼き海苔に溶き卵を塗って、落をまいていく⑦ フライパンにバターを溶かして、焼き海苔で巻いた落を入れてクルクル転がして軽く炒める⑧ 磯辺巻きの落

加藤先生の主なプロフィール  
・平成12年現代の名工(国卓越技能者)  
・平成14年黄綬褒章受章  
・平成25年旭日双光章受章  
・日本調理師会副会長  
・岩手県調理師会会長  
・包丁師(四條真流儀式包丁)師範  
・その他、日本料理界の役職多数

## リフォーム工事は人の動線を十分に考慮して施工

歩く際に負担にならず、スムーズに移動できる間取りを考慮



リフォーム工事で需要が多いのはトイレ、洗面所、浴室、台所などです。床を

リフォーム工事で大切なことは、歩くのに負担にならない動線を意識して施工することです。

身体の不自由な方がスムーズに移動できる間取り、台所で奥様が歩きやすいシステムキッチンや食卓では、各メーカーの優れた点をきちんと伝え施主の要望をしっかりと把握して、各メーカーと折衝後、再び施主に提案し、シヨールームなどへ案内します。リフォーム工事で大切なことは、歩くのに負担にならない動線を意識して施工することです。

《施行前》  
盛岡市黒石野 A様邸



「セニデコ」が人気

内装・外装に、接着剤を

従来の壁の上からも施工が可能で、室内で飼うペットの臭いや焼肉などの臭いを吸収するほか、高い調湿機能を持ち劣化しにくく部分補修が出来ます。

色彩や塗り方の種類も豊

《施行後》



間取りを全面的に見直し、対面式キッチンと特注のテーブル&イス

## 消費者力検定チャレンジ講習会

会場：岩手県立県民生活センター2階研修室 住所：盛岡市中央通三丁目10-2  
時間：午後1時～午後3時(各回共通)

6/14(日)	「契約編」ダメダメ振り込んじや!悪徳商法を撃退!
7/12(日)	「環境編」環境と今流行の自然エネルギーを考える
8/9(日)	「制度編」健康と保険~社会給付を利用して安心生活
9/13(日)	「法令編」消費者問題はこんな法律で守られています
10/4(日)	「衣食住編」衣食住のお得な情報でんご盛り!

お問い合わせはお気軽にどうぞ  
TEL.090-6456-9559

## 「資生堂」からシニアズ読者へ3名にセットでプレゼント!!

クリームイン乳液 (しっとり)120ml 3,500円

マスクイン化粧水 (しっとり)160ml 3,000円

「プリアール希望」と書いて住所、氏名を明記のうえ〒020-0024 盛岡市菜園2-1-9 (株)フイノックス シニアズ編集部読者係まで6月10日消印有効

①大根が赤蕪をアヤマの形に型抜きし、甘酢に漬ける

②かつこう花の葉を数枚皿の上に敷いてアヤマの大根を乗せて出来る上り。

川向ふ藤の艶やか安倍の館 (盛岡市伊藤幸子)

読者のページ

【俳句】  
薫風やひるめし茶屋に国訛  
人なみに眠気とだるさ春びより

【取材協力】漆喰「セニデコ」  
岩手県総代理店・リフォーム工事業の(有)吉田明設産業  
盛岡市川目13の136の11  
電話019(623)2355

【作品募集】  
俳句、短歌、川柳の三部門です。毎回各部門3〜5編の作品を掲載する予定です。毎月末締め切りです。▼応募方法・郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書き、住所、氏名、性別を記入。  
宛先〒02000024 盛岡市菜園2-1-9 (株)フイノックス内  
シニアズ編集部読者係

【川柳】  
春眠の蛙とびだしこんにち  
は (滝沢市青木ミサ子)  
老いばれの心のいたみ猫いやし  
認知症予防に一句五・七五 (盛岡市菊池幸子)

60歳からの生活をサポートする。  
もりしんシニアライフローン  
シニアプラン  
詳しくは、「ローンプラザもりしん」  
☎0120-160-656(土曜日も営業)  
または、最寄の本・支店までご相談ください。

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)

置き薬  
安心と笑顔の快適健康家族のパートナー  
株式会社 共栄薬品  
岩手県盛岡市津志田西 2-7-15  
☎0120-17-7370

**YAMADA SXL HOME**  
ヤマダ・エスバイエルホーム

築50年 オナーさまを訪ねて  
半世紀を過ぎて、なお健在。  
家族の思い出と絆を、  
明日につないでいく住まい。  
1961年竣工 兵庫県・H氏邸

お気軽に足を運びください  
ずっと強い  
それが、価値のある住まい。

今から50年前、この地で分譲する4邸の建売住宅のひとつとして生まれた。初代オナーさまに継いで、Hさんご家族がこの住まいに入居されたのは築後8年目。この住まいが元々持っていた良さを活かしながら、少しずつ手を加えてこられた。「それでも大部分は買った時のまま。外壁なんかもそうです」と、奥さまがおっしゃる。「阪神大震災でも、このあたりは被害のひどかった所なのですが、この家はビクともしませんでした」。5歳から25歳までここで暮らされた息子さんは「子どもの頃から過ごしてきた家というのは、やっぱり自分の原点。その家がまだ健在で、今も両親が住んでくれていて、こうして自分がいつでも帰って来られるというのは、幸せなことだと思いますね」

エス・バイエルの住まい 盛岡 岩手県盛岡市菜園1丁目11-4  
お問い合わせ 0120-83-3737  
http://www.toishita.co.jp エスバイエルの住まい 盛岡 検索



# 物語ある写真を撮ろう

カメラで若々しく、季節を楽しむ

ずらしてみると…(写真B) 花の周りの空気感・香りまで伝わってくるような写真になりました。

心が動く対象を見つけたら、カメラを上下左右、自由に動かし、自分の中でストーリー設定をしながら、シャッターを押してみてください。

きっと、今までとは一味違った一枚になりますよ。

カメラで若々しく、気持ちの良い季節を大いに楽しみましょう。

「素敵な景色!」「綺麗な花だな～」と豊かに感じる心は、若さの秘訣。

実は、カメラはアクティブシニアの若さを保つツールでもあるんです。

写真好きの方は、良い風景やキレイな被写体に出会った瞬間「あ～写真を撮りたい」と思うはず。

ですから、<写真が好き>

= <感動を見つけるアンテナが高い>とも言えます。

一眼レフのカメラにも憧れるけど、お持ちのコンパクトカメラでも良いんです。

カメラを片手に家の外に出かけてみませんか。

そこで、今回フォト・グルリットの十日市尊幸さんから、今すぐ試したくなるワンポイントアドバイス。

「いろんなストーリーが浮かんでくる そんな一枚を意識してみてください。」

カメラを持って散歩中に、道端に可愛らしい一輪の花を見つけました。

「なんて綺麗なんだ」と、その感動を写真に収めたつもりが…後で写真を見てみると、悪くないけど、あまりパツ

としないなあ、ということありませんか。

これは「日の丸構図」(写真A) と言ってカメラワークの基本の「き」。何を撮りたかったのか一目瞭然です。

では被写体を少し右側(被写体にあわせて左右どちらかに)に



悪くないけど、あまりパツとしない印象



空気感や雰囲気伝わる印象に

Before

After

プリオールでつや感アップを実感

2019年には日本女性の過半数が50歳以上。「加齢と上手につきあいながら、私らしく輝きたい」のが現代のシニア女性です。加齢による影、たるみ、シミ、小じわなどの七難を、面倒な手間をかけず、

パツと美しく解決してくれる化粧品、資生堂プリオールが人気です。

光と色を操り、見た目に効く、つや感が美しさの秘訣。ベースメイクは、シンプル簡単に年齢サインを美つやでカ

資生堂販売(株)東北支社盛岡オフィス 立花美香さんによるメイク指導

## 大人の七難を私らしい輝きに

シニア女性に人気・資生堂プリオール

パー。しかもナチュラル、厚塗り感がありません。次にポイントメイク。口紅は唇の縦じわをなめらかに、つやを出してふっくらと。輪郭をくっきり描いてリフトアップの印象に。口角の横のほうれい線や目の下の影は、チークの影消しパウダーで目立たなくさ

せ、さらに美つやカラーをほおにのせると、ふわっと上向きの顔立ちになります。

ほかにも、アイメイク、スキンケア、白髪対策のヘアケア商品など、多彩なラインナップの資生堂プリオール。シニア向けに容器の使いやすさ、見やすさにも配慮されて

います。キレイとラクチンを同時に叶えてくれるのがうれしい。



**軽自動車**でも用意出来ます!!

アンシャンテ 助手席回転シート  
◎後部スライドドア搭載!

簡単な操作でシートがぐるりと回転。体をひねらずに乗り降りでき、腰痛持ちの方や着物をお召しの方にぴったりです。

**DAYZ ROOX** デイズルークス ライフケアビートル!!

アンシャンテ 助手席スライドアップシート  
◎後部スライドドア搭載!

簡単なスイッチ操作で助手席が電動で回転・昇降。座面高が低いので、車いすの方にも介助する方にも優しいシートです。

盛岡四校線 至 仙台  
川久保南線 至 盛岡  
ハセガワスポーツ線 至 盛岡  
ハツバシ線 至 盛岡  
至 盛岡

**盛岡日産モーター(株)本店**  
〒020-0863  
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5  
Tel.019-635-1124

盛岡北店  
パチンコウイニング線 至 盛岡  
岩手スリル線 至 盛岡  
盛岡4号線 至 盛岡  
ローソン線 至 盛岡  
パチンコユニオン線 至 盛岡  
至 みたけ・青山

**盛岡日産モーター(株)盛岡北店**  
〒020-0125  
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12  
Tel.019-641-5321

出かける喜びを、一人でも多くの方へ。

盛岡日産モーター(株)

ご相談・お問い合わせ

0120-119623

協力 盛岡タイムズ

# 高齢者向けイベント各種開催

## 情報提供=高齢者サポートセンター

### 新緑フォーラム 2015

## 映画とトークのつどい

～認知症とともに  
支え合う家族～

- ・日時 5月24日(日) 12:30～15:30
- ・会場 岩手教育会館大ホール
- ・第1部  
・映画「妻の病 レビー小体型認知症」  
・対談 伊勢真一氏(映像作家)、齋藤恵子さん(西松園内科医院院長)
- ・第2部  
・講演「あなたは大丈夫? 認知症」今野敏昭氏(こんの神経内科医院長)
- ・定員600人 参加無料
- ・主催 問合せ先 キッツキネットワーク岩手事務局
- ・問合せ先080-2835-1075

## <第11回 復興バザー>

バザーを通して被災地を応援しよう! 第11回復興バザー

アイーナ館内の各施設から提供された品をフリーマーケットとして販売。個人出店によるフリーマーケットや被災地関連の出店、福祉施設の出店もあります。

- ・日時 6月14日(日) 10:30～15:30
- ・会場 アイーナ4F 県民プラザ
- ・問合せ先 アイーナ管理事務室 019-606-1717

## 相撲甚句公開講座

大相撲本場所以外、巡業や奉納相撲の余興として歌い継がれてきた相撲甚句。南部相撲甚句会の活動経験を踏まえた講演、相撲甚句教室を行います。

- ・日時 6月20日(土) 13:30～16:00
- ・場所 アイーナ6階団体活動室1
- ・内容 相撲甚句の講演、歌詞の作り方、相撲甚句教室等

・問合せ先 090-2604-9290  
同会事務局 高橋多美雄  
・主催 南部相撲甚句会

## シニアわくわくワークショップ

高齢者の生きがいづくり・地域づくりについて、コーディネーターを交えて学び、話し合う場。「今地域に必要なこと」「これからの高齢者像」など、楽しく話し合います。

- ・日時 6月15日(月) 13:30～15:30
- ・場所 滝沢市老人福祉センター
- ・コーディネーター 倉原宗孝(岩手県立大学総合政策学部教授)
- ・定員 30人
- ・参加料 無料
- ・問合せ先 019-606-1774(高齢者社会貢献活動サポートセンター 担当:瀬川)
- ・主催 NPO法人いわての保健福祉支援研究会

## 死亡事故の7割が高齢者 原因は「安全不確認」など

盛岡市近郊市町村のシニアドライバーは、90歳以上152人、80歳代5,748人、70歳代23,340人、65歳以上23,117人です。事故の被害者、加害者ともシニア層が多くなっています。

今年(平成27年)の4月29日までの県内の人身事故は582件で、死者数は21人で、前年比一人増です。

死亡事故21件のうち車対人は11人、車対車6人、車単独4人ですが、高齢者が

15人で71.4%を占め、薄暮れから夜間にかけて14人が犠牲になっています。

高齢者の事故原因ベスト4は「安全不確認」「動静不確認」「脇見運転」「ハンドルブレーキ操作ミス」です。

盛岡東警察署は管内内で出張交通安全講座を行っており「気兼ねなく声をかけて欲しい。皆さんと一緒に交通事故防止に努めたい」と話しています。老人クラブなどでぜひ利用したいものです。

## 季節のお花を手芸で再現

Yさんが毛糸でエコタワシ



## 手軽にできる オリジナルタワシ

「指先の運動は認知症防止になると聞いて、日課として編み物をしています。」盛岡市在住のYさんはそう語り、作品を机に並べました。

今回見せて貰ったのは桜の花を再現したエコタワシ。既存の花に捕われず、様々な種類の毛糸を使用していますので、色鮮やかなものが多いのです。

普通の手芸店で売られているアクリル100%の並太の毛糸で編まれており、水で濡らしてこするだけで油汚れ、茶渋、グラスのくもりが綺麗になるそうです。

他にも洗剤を必要としないので手荒れの心配がない、ソフトな風合いなので食器を傷つけないなどの利点があるそ

うです。

見た目も可愛いので、キッチンを華やかにする一助となるでしょう。

「材料費は安いから、沢山市在住のYさんはそう語り、作品を机に並べました。今回見せて貰ったのは桜の花を再現したエコタワシ。既存の花に捕われず、様々な種類の毛糸を使用していますので、色鮮やかなものが多いのです。普通の手芸店で売られているアクリル100%の並太の毛糸で編まれており、水で濡らしてこするだけで油汚れ、茶渋、グラスのくもりが綺麗になるそうです。他にも洗剤を必要としないので手荒れの心配がない、ソフトな風合いなので食器を傷つけないなどの利点があるそ

「材料費は安いから、沢山市在住のYさんはそう語り、作品を机に並べました。今回見せて貰ったのは桜の花を再現したエコタワシ。既存の花に捕われず、様々な種類の毛糸を使用していますので、色鮮やかなものが多いのです。普通の手芸店で売られているアクリル100%の並太の毛糸で編まれており、水で濡らしてこするだけで油汚れ、茶渋、グラスのくもりが綺麗になるそうです。他にも洗剤を必要としないので手荒れの心配がない、ソフトな風合いなので食器を傷つけないなどの利点があるそ

趣味も続けるとここまで昇華されるのだと感心せざるを得ません。認知症の予防案はいくつもありますが、実生活において使える様々なものを作り出す手芸は、まさに一石二鳥の名案と言えるのではないのでしょうか。

**プレゼント**

6月号用に俳句、短歌、川柳を応募してくださった方、抽選で10名様にYさん手作りのエコタワシプレゼント。

## 掲載記事付き写真を提供 記念、保存用に利用ください

シニアズは紙面に掲載された写真や記事を読者に提供します。有料ですが記念、保存用に調整して仕上げします。ぜひご利用ください。

記事付き写真価格一覧

種類	サイズ	料金
A4	210 × 297	2,500円
A3	297 × 420	5,000円

写真のみ価格一覧

種類	サイズ	料金
2L	127 × 178	500円
6切ワイド	203 × 305	1,000円
4切ワイド	258 × 373	1,500円

# 介護職員 初任者研修 受講生募集

介護職は核家族化や高齢者を取り巻く環境により、欠くことのできない存在となっており、そのニーズから高い就職率となっております。最新の介護知識・技術で、初心者の方でも安心して受講いただけます。多くの人に感謝される事にやりがいを感じる事ができ、魅力ある仕事をしませんか。

**講座案内** 平成27年6月12日(金)～7月17日(金)  
月・水・金曜の週3日、全16日間 ※研修日程スケジュールはお問い合わせください。

**研修会場** ウェルネス研修センター  
盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル2F ※地図参照

**受講料** ¥75,000 (テキスト代含む) **定員** 24名

**募集締切** 6月5日(金)(必着)

- 全16日の研修で介護の基礎を完全マスター!
- 研修は週に2～3回、9:00～16:30(お昼休憩1時間)なので自分の時間もしっかりとれます!
- 取得した資格はすぐに仕事へ活かれます!

研修終了後は... ヒューマンスキルアカデミーとケアスタッフサービスが、あなたの就職まで徹底サポート!

株式会社ヒューマンスキルアカデミー **Human Skill Academy Inc.**

×

株式会社ヒロキャリアスタッフ **ケアスタッフサービス**

ケアスタッフサービスならそんなお悩みを解決します!!

「資格を取ったけど、いきなり働くのは不安」  
「介護職って給料が安いんじゃないの?」  
「シフト割ってよく見ると、夜勤も少ないとダメなの?」

- ◎介護士は時給850円からご紹介可能です!
- ◎夜勤なし・自家用車なし・短時間勤務でも大丈夫!
- ◎未経験者でも安心して働けるように対応します!

**割引制度** 早割制度  
締切1週間前までに  
お申し込みを頂いた場合  
受講料¥5,000引き

**その他制度** 奨学金制度  
初回支払額  
¥10,000で受講可能  
※条件等有り  
詳しくはお問い合わせ下さい。

**説明会開催 飛び込み参加歓迎!**

日時 5月27日(金) 14:00～

説明会場 ウェルネス研修センター  
盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル2F ※地図参照



ご不明な点・お問い合わせはお電話にてお気軽にご連絡ください。担当スタッフが親切丁寧にお答えいたします。 <http://www.hsai.jp>

株式会社ヒューマンスキルアカデミー 〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル2F **TEL.019-652-8300**

①下記連絡先までお問い合わせください。参加申込書を送付いたします。ホームページから申込書をダウンロードすることも出来ます。  
②申込書にご記入の上、FAX又は郵送にてお申込みください。※お申し込み先は下記をご確認ください。  
③申込み受付後、受講決定通知を送付致します。

いつもありがとう



2F 宝飾サロン

時計と宝石 いもものを真心こめて

**MICHIMATA**

盛岡市大通り3丁目1-18 TEL019-651-1234

# 大人のための情報誌 シニアズ

## Seniors

企画・編集・発行：株式会社ウインドクロス <http://seniorsnet.jp> 岩手 シニアズ 検索

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735 メール info@seniorsnet.jp

【編集チーム】川村龍雄【編集スタッフ】古山そのみ/東出雅子/箱崎愛郎/高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介

シニアズは毎月第4日曜日に盛岡タイムスに折り込みされます。

次号 **6/28 発行**

その他市内近郊約200ヶ所に設置

協力 **盛岡タイムス**

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9番33号 盛岡タイムス 検索

電話 019-653-3111 FAX 019-622-5119

# おしゃれな男性が闊歩する街「盛岡」に

菅原誠さんの  
ミラノ通信

イタリアを代表するブランド店が軒を連ねる通りを、男性が一人。ウインドウ越しに、ディスプレイを眺めながら歩いている。気に入った店があったようだ。店の前に常駐しているポーターがドアを開けた。男性は店内に入り、まずはソファにゆっくりと腰掛けた。そして、店員に一言「今日はパンツを探しているんだ。僕に似合うものはあるかい？」物語の一節のようだが、現実の話だ。これが現代にも息づく、おしゃれなイタリア人の買い物の仕方である。経験豊かなスタッフとの会話も楽しみながら、大人の着こなしに磨きをかける。「おしゃれを楽しむ男性が闊歩する街、盛岡。」盛岡市



大通で靴店を営む菅原誠さんの思い描く情景だ。イタリアでの留学を経て、年に3回はミラノへ買い付けに行っている菅原さんは、本物を知っている40代からの大人世代に、ファッション

に対して、もっと攻めてほしいと願っている。そして、女性はそれを褒めてほしい。それが自信となり、ファッションの良いスパイラルを生んでいくから。素敵になっていく旦那を見

て、あの頃の淡い記憶とともに、妻も綺麗になっていく。「そう言われても、敷居が高いよ」と思うなけれ。気に入った上質なものを長く愛する事は、環境にも、実はお財布にも優しい。本物の「イタリア」がある盛岡市大通りで、ウインドウ越しにディスプレイを眺める。イタリアでは買う時にしか店に入らないそうだが、ここは日本。もちろん店内を見るだけでもスタッフが優しく迎えてくれる。だから、勇気を出して言ってみよう「私に似合う服を教えてください。」最後にイタリアのことわざの一つ。Chi si contenta gode 心満たされる人は富にも勝る

住宅型有料老人ホーム

**ベルヴェーレの里**

雄大な岩手山のおもと、美しい四季の廻りの中、心穏やかな第二の人生を

野菜作り園芸・ゴルフなどしながら 自治会、保育園見等との地域交流を盛んにしています

訪問介護事業所 (ヘルパーステーション)

介護・福祉タクシー

介護でお困りの方のお力になります!

介護なんでも相談随時受付中!

お申し込み・お問い合わせ

TEL **019-601-5768**

<http://belvere.com> 詳しい内容はHPでご確認ください!

JR田沢湖線小岩井駅近く!

あまちゃんの喫茶モデル「喫茶モカ」

「卵サンド」と「ナポリタン」は大人気メニューで、ふわふわのオムレツに近い卵がサンドされた「卵サンド」は、女優の渡辺えりさんが、自身のブログに書いてからは、大変な混雑だったそうです。久慈市本町 1-20 0194 (52) 0677

茶リアス」のモデルとなった喫茶店です。ロケの最中はスタッフや役者さんたち全員が、待ち時間や休憩に使っていた場所で、サイン色紙や記念写真が所狭しと飾られています。

マスターの桶澤正明さんと奥さんのあけみさん

4月からの「あまちゃん」の再放送で、日本人のほか台湾からの観光客も訪れるという久慈市本町の「喫茶モカ」は、「喫

売却物件 宿泊施設・レストラン 英国王立バラ協会会員

**サンテミリオンローズガーデン**

皆さまにバラの喜びで夢と幸せをお届けします

木造1階建て 和室1部屋、洋室2部屋 **4,800万円**

○所在地：岩手県紫波郡紫波町草刈字善野72-4  
○土地面積：公簿・8,601.48㎡(2,601.94坪) 別途借地有  
○建物面積：198.43㎡(60.02坪) ○築年月日：平成11年9月  
○設備：各部屋バス・トイレ付き、レストラン有  
○備考：他、木造2階建てトタン葺建物あり(従業員部屋、他)

Amenity Life Creator

株式会社 **アイ不動産**

岩手県盛岡市開運橋通1番5号  
TEL:019-651-7521 FAX:019-651-7533

花巻温泉郷立自然公園 開園時間 6:00~19:00

世界のバラ 450種6,000株

**バラまつり** Rose Festival

2015年 **5月30日(土) ▶ 7月5日(日)**

[入園料] 大人800円/子供(小学生まで)無料 (年間パスポート(有料期間内)2,500円 販売中)

岩手県沿岸地域の被災者は入園無料(身分証明書を入口でご提示をお願いします。)

盛り沢山のイベント内容

**レストランイベント** バラまつりスペシャルバイキング プレミアムカレー&冷し麺フェア

**バラ苗好評販売中!** インテリア用・鉢植え・鉢植え・鉢植え・鉢植え

ステージイベント【バラ園内】

6月14日 バイオリンコンサート「佐藤結歌」 10時30分から

6月21日 オカリナコンサート「フェリーチェ」 11時から

6月28日 フラワーロールちゃんのお友達が登場!! 10時30分から

7月5日 フラダンス 11時から

お問い合わせは TEL 0198-37-2111 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで! 花巻温泉 検索