

WIND 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> 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
盛岡タイムスに折込まれます。

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 FAX019-622-5119

その他市内近郊700ヶ所に設置!!

次号 **9/27 第4日曜日発行**

愛馬とともに26年

近頃、シニアの乗馬愛好者が増えていくという滝沢市にある「馬っこパークいわて」前身は平成元年に設立されたポニースクールで、8年前からNPO法人・乗馬とアニマルセラピーを考える会が運営しています。

平日の午前、馬っこパークで出会ったのは盛岡市の吉田貢さん(86歳)と吉田さんの愛馬玉泉(メス・26歳)の親愛ぶり。吉田さんは子どもの頃、10頭の軍馬を所有していた父の影響もあり、中学生の頃は遊びで馬に乗っていたそうです。26年前、定年退職を機に、馬を購入。同園に飼育を委託し、以来ほぼ毎日通って夕方までここで過ごしています。とても86歳とは思えない若々しさは、26年間続く馬との日常から育まれたものなのでしょう。

盛岡市の吉田貢さん(86歳)
玉泉(メス・26歳)




左)今年春に生まれた仔馬と山手寛副理事長
右)乗馬歴2年の中村政憲さん

馬っこパークいわて 秋の感謝祭 第16回(2015)馬っこフェスタ
《日時》9月12日(土)・13日(日)10:00~16:00 《内容》乗馬体験、引き馬、ポニー馬車、馬・小動物とのふれあい、チャグチャグ馬コと記念撮影、こども獣医さん体験、犬猫譲渡会、絵本読み聞かせ、風船アート、フリーマーケット、ミニコンサート、各種出店、屋台、お楽しみ抽選会など
《場所》滝沢市砂辺389-18(アビオ隣り) 馬っこパークいわて TEL019-688-5290 入園無料

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 担当 田村
〒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

「そしてもう一人、月に2〜3回のペースで通っているという乗馬歴2年の中村政憲さん(61歳)。この日は仕事が終わって、午前に来園し、40分のレッスンを受けました。乗馬を始めたきっかけは「時代劇の暴れん坊将軍のように、かっこよく砂浜を駆ける姿に憧れて」だそうです。

獣医師でもある同園の山手寛副理事長は「心身に障害のある方には、乗馬や馬とのふれあいを通じ機能向上をはかるホースセラピーというものがありません。車イスの方でも、馬に乗れた達成感から生活が前向きに変わった人もいます。最近一般のシニアの方の利用が増えてきました。61歳以上のお得なシニア会員制もあるので一度、乗馬を体感してください。」と語っています。(要予約)

園内の改修工事は8月で終了し、9月12・13日は、秋の感謝祭・馬っこフェスタが開催されます。当日は体験乗馬もあるので、気軽にチャレンジしてみたいかがでしょう。

SXL ヤマダ・エスバイエルホーム

YAMADA SXL HOME
ヤマダ・エスバイエルホーム



お気軽に足を
お運びください

ずっと強い
それが、価値のある住まい。

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>

築50年

オーナーさまを訪ねて

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




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。初代オーナーさまに続いて、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 検索



プレー後の表彰茶和会 幹事の大志田さんは夫婦で参加

和気あいあいの仲間たち ゴルフサークル48コンペ

岩手ゴルフ倶楽部「新山コース」

8月4日、紫波町の岩手ゴルフ倶楽部で活動する「ゴルフサークル48」の月例コンペが行われました。例コンペが4年目。会員は26人全員シニア世代で最高年齢は85歳。男女比率は意図的にちょうど半々にしているという幹事の大志田勝憲さん(68歳)。

「異性がいることで立ち居振舞いや、身だしなみ、思いやりなどの意識が違ってきます。ゴルフを通じて、シニア世代の健康生活

への意欲の向上につながればと思っています。」とのこと。

プレー後の表彰茶和会も和気あいあいと楽しそう。一般的なゴルフコンペのように、成績上位を競い合うのではなく、賞品も平均的な配分になるように心を配っています。

暑さが一段落したら、スポーツの秋。スポーツ好きのシニアのサークルも増えてきています。あなたも何か始めてみませんか。



ニッカーボッカーにネクタイ姿で(岩手山をバックに浜民にて)昭和12年当時

歴史と伝統を受け継ぐ 岩手ゴルフ倶楽部新山コース

眼下の眺望も格別

昭和12年、岩手県で最初のゴルフ場が浜民村(現在の盛岡市玉山区浜民)に誕生。2・26事件の翌年、日中事変が起きた年のこと。東北では、宮城県塩釜市の仙塩GCについて2番目です。まさに、激動の昭和の真つ口中、岩手ゴルフ倶楽部生田野コースとしてはじまりました。歴史ある岩手GCは南部家との関わりも深く、44代南部利

英氏が、ゴルフ界の父といわれる大谷光明氏に設計を依頼し、昭和14年花巻コースが開設。そして、昭和37年に開設された新山コースがその伝統をいまでも守っています。南部利昭氏から、南部利文氏と理事長職も受け継がれています。

終戦後、アメリカ進駐軍が無線中継所として使用していたという紫波町新山高原。今では地元放送局の電

波中継塔が立ち並んでいます。標高550mの山頂に約30万坪の広さを誇る新山コースは、眼下に北上平野、山王海ダム、盛岡市街、早池峰山を一望できる格別な景勝地となっています。

自然を壊さず、起伏を生かした設計は、何度訪れても飽きのこない醍醐味あふれるコースです。



プレー後の笑顔もさわやか、「ゴルフサークル48」のメンバー

岩手ゴルフ倶楽部創立78周年・コース開場52周年

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwatogolf.co.jp

9月お得意なプレー料金のご案内 予約・お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
理事長杯			食事付	食事付	食事付	レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
8/30	8/31	1	2	3	4	5
<オープン> 大家製薬杯	食事付	食事付	食事付	食事付	食事付	レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
6	7	8	9	10	11	12
<オープン> 服部コーヒー杯	新山友の会	新山友の会	新山友の会	新山友の会	食事付	レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
13	14	15	16	17	18	19
<月例> 十字屋杯		ワールド ツアーコンペ				レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
20	21	22	23	24	25	26
四部門選手権 (予選)	<オープン> 特別企画まつり		<オープン> 特別企画まつり	シニア サーキット	<オープン> 特別企画まつり	<オープン> 特別企画まつり
¥8,100	¥8,100	¥7,100	¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,500円(4名)追加となります。※消費税・利用税・諸経費は別途頂戴します。

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
食事券プレゼント!

コンペ割引実施中
お気軽にお問い合わせください。

新スタンプ
カード登場!
来場1回につき1ポイント
平日無料5
ポイント
プレー券進呈!

ご予約の際に
「シニアズを見た」
とお伝えください

通常500円
割引いたします

※食事付きサービスは除く
※コンペ割引料金は、
他サービスとの併用はできません。

NV200 VANETTE
ライフケアビークル

用途に応じて
選べる2タイプ

ステップタイプ
ステップが一段増えて、乗り降りをサポート。運転席・助手席のうしろにシートバックグリップも装備しました。

LV.nissan.co.jp
★日産ライフケアビークルをホームページで見ることが出来ます!

コンパクトで街中をスイスイ!
使いやすさが大評判です!

コンパクトなのに広い室内。このサイズで車いすの方を2名を乗せられ、ストレッチャーでの乗車にも対応します。

チェアキャブ
●車いす2名仕様
●車いす1名仕様
専用サードシートなし
専用サードシートあり
3人掛けリヤシートタイプ

ライフケアビークル
福祉車両を「ライフケアビークル」LV(Life Care Vehicles)と呼んでいます。

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
〒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

夏だけじゃない! 秋ならではのバーベキューを楽しもう



着火材がもっともメジャーですが、着火材特有の匂いが嫌いな方には、油分の多い松明の木を使うという手もあります。また、ガスバーナーを使えば1~2分で着火させることも可能です。

「食欲の秋」を、是非バーベキューというかたちで堪能してください。

遠赤外線と燻煙の効果なのです。外で食べるというロケーションも相まって、より美味しく感じるでしょう。

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

バーベキューで余った肉を持ち帰り、フライパンで焼いて食べたら美

味しく感じなかった…なんて経験をした方もいると思います。まさにそれが

暑さのピークも過ぎ、秋の足音が聞こえてきそうな今日この頃。夏の終わりは寂しいものですが、秋は外で何かするにはうってつけの季節。そこでシニアズ編集部は秋のバーベキューを讀者の皆さまにオススメしたいと思います。

バーベキューと言えば炭火焼。炭はガスに比べて遠赤外線の発生量は4倍と言われています。とはいえ、実際のところ遠赤外線ってどんな効果があるのか、ご存じない方も多いと思います。赤外線は電磁波の一種。風の影響を受けずに食材の表面に均等に当たるので、焼き上がりも早く、表面がカリッと香ばしく仕上がります。この素早く均等に焼き上げる赤外線のおかげで、うま味を食材の内部に閉じ込めることが出来るのです。また、高温の炭に肉汁が落ちると煙が発生します。この煙に燻されることを燻煙といい、何とも言えない甘美な香りをアクセントとして加えてくれるのです。



電気自動車は便利だよ!



日産の電気自動車「e-NV200」をバーベキューで使ってみました! e-NV200は車本体にコンセントが付いているので、外で電気製品を使う事が出来ます。荷台のスペースも広いのでバーベキューをする人には嬉しい車です。車種はバンとワゴンの2タイプから選べます。詳しくはお近くの盛岡日産モーターへお問い合わせください。

最大負荷1500W、AC100Vのコンセントが2つ。電力消費の目安1000W×8Hと魅力的なスペック。停電時に家庭用電源をまかなえる仕様になっている。



バーベキューに炊きたてホカホカのご飯を頬張る…まさに至福のひと時です。ちなみに炊き上がるまで車の電気容量は1メモリも減りませんでした。

炭火の上に置いた鉄板では火力調節が難しく、焦げついたりして失敗することも多い焼きそば。でもホットプレートを使えば簡単においしく出来上がります。



アンテナを飛ばさないで、ギターの弦を弾くことも出来る。



老舗の精肉店「肉の横沢」さんに協力してもらい、お肉を沢山用意して貰いました。スーパーでは売っていないような極厚・新鮮なお肉は是非とも炭火で食べて頂きたいものです。

市販のタレも美味しいですが、牛タンはシンプルに塩コショウで、良質な脂のカルビはわさび醤油で食べるとまた格別。キンキンに冷えたビールとよく合います。思わず「うまい」と声に出してしまうでしょう。



バーベキューといえば、肉と同様に欠かすことが出来ないのが野菜です。今回は戸塚商店さんに協力してもらい、どれたでの新鮮野菜を提供して貰いました。

茄子やピーマンはお肉によく合いますし、アスパラやカボチャ、どうもこは甘みが強く、食べ応えがあります。

中でも編集スタッフの舌を唸らせたのが「エリンギ焼き」です。食感もよく、タレによく絡むのでご飯が進みます。

株式会社 肉の横沢 直営店!

焼肉冷麺 大更ホルモン

岩手県八幡平市平館25-293-1 TEL.0195-74-3007

1パック 400g(冷凍)

店名にもある、「大更ホルモン」大好評発売中!

お問い合わせ先 TEL.0195-76-3026 ホームページアドレス http://2911.jp

TOTSUKA 有限会社 戸塚商店

旬の野菜をいち早く! 品質はどこよりもいいものを!

をモットーに、様々な野菜を仕入れています。今は夏ばて対策として効果が高いカロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む夏野菜が旬です。秋が深まってくると、キノコや芋類が旬を迎えます。食物繊維が豊富なので便秘解消に効果がある他、滋養強壮、疲労回復、免疫力向上などにも効果を発揮します。野菜についてのお問い合わせはお気軽にどうぞ!

TOMATOMA とつが

盛岡駅フェザン本館 BF/デリカタウン TEL/019-606-4755 営業時間/10:00~21:00

盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななっく1階 TEL/019-624-5090 営業時間/10:00~20:00

フェザン店・ななっく店

モテ爺 *Dandyism*

今月の登場者 佐々木 倫彦さん(53) 広告制作会社 社長

テーマ『休日のカッコいいパパ』

ハードルが高く感じる白のパンツは、実はとても便利なアイテム。どんなトップスにも相性が良く、一枚でお洒落の幅が広がります。リネン素材のベージュジャケットは、丈が長め。お尻のラインをさり気なく隠す事で、太ももからつま先までのラインが整い、よりスタイリッシュになります。胸元のバルカ(イタリア語で「船」)型ポケットへ無造作に挿したチーフは、周りに差をつけられるポイントでもあります。

そして、親しみやすさ且つ洗練された雰囲気秘密は、チェック柄のシャツにあります。イタリアブランドならではの配色と、チェックの絶妙なパターンそですその成せる業です。全体の着こなしのコツは袖・裾丈をやや短めにする事。

浅めのローファー&カバーソックスで素足の

部分を見せることで、まだまだ暑いこの時期も爽やかな印象を与えます。

モテ男の代名詞、イタリア人紳士がお洒落を楽しむ理由の一つに「会話」があります。胸元の「バルカポケット」のような、機能的にあまり意味の無いように見える部分にこそ拘こだわるのがイタリア流。そこから、女性との素敵な会話が生まれるかもしれません。

普段仕事が忙しく毎日スーツを着ているので、休日はラフなアイテムを選びがち、という佐々木さんも「世界が広がった」と大満足。プライベートを充実させることは、仕事のモチベーションにも繋がります。

オフの時間こそ「カッコいい」を楽しんでください。

菅原靴店 オーナー 菅原誠



菅原靴店 オーナー 菅原誠さん提案する今回のイタリアファッションコーディネート。軽やかな白のパンツにベージュのジャケット。紺・茶・白で構成されたチェックのシャツで爽やかさを添える。



ファッションの窓 おしゃれの決め手 秋ジャケット

暦の上では秋。朝夕は涼しく、羽織ものが一枚欲しくなってくる季節です。

この時期のお勧めは、裏地が無く体温調節がしやすい「一重」のジャケット。

「気取らなさ」と「きちんと感」を兼ね備えた大人デニムは、シ

ニアズ世代も気軽に取り入れられます。

写真は、ふねえとるオリジナルのドロップショルダージャケット。体型や中に着る服を選ばないたっぷりとしたデザインで、ボタンの留め方次第でポンチョやケープのような雰囲気を

出す事もできます。

全体のバランスがとりやすい短めの丈は、パンツ派でもスカート派でもしっくり。軽快で若々しい印象が、秋の澄んだ空気にもぴったりです。

そして、カラーのアドバ

イスを一つ。今シーズンは「サウンドがきこえてくるような色」を意識するのがポイントです。2015年秋冬流行のグレーをベースに、チョコミントやローズなど、五感を刺激する新しい色を取り入れることで、センスが光ります。

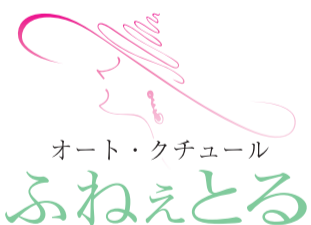
寒暖差が大きくなる秋のはじまり、コーディネートの主役となるジャケットは、お気に入りの一枚を選びたいですね。

オート・クチュール

ふねえとる
オーナー
藤原孝子



オーダーメイドの一点物をあなたに



オート・クチュール

ふねえとる

盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

ネットワークカメラ 大切な家族のために

パナソニック BB-SW175A

介護者 お子様 ペットの見守りに!

外出先でも安心 スマホで簡単モニタリング!

Android、iOS 対応のスマートフォンやタブレットなど携帯端末からのモニタリングが可能です。パン・チルト・ズーム制御、プリセット選択表示(4ポジション)、解像度切換、AUX 出力制御をボタン操作で簡単にを行うことができます。

情報ネットワークと新思考力。

無線機器 ■ 電話機器 ■ 視聴覚機器 ■ LAN 機器

株式会社 ISO9001:2000 認証取得

コスモ通信システム

盛岡市天神町 13-27
http://kosmo-ts.com
☎ 019-652-2200 (代)

- HD 画質の画像を30fpsで実現
- H.264、JPEG 通信
- 防水対応で、屋外にも設置可能
- スマートフォンからのモニタリングに対応
- パン・チルト機能、広角レンズを搭載
- PoE 受電部内蔵

●付属小学校	▲ツリ加賀野	コスモ通信システム
		川村酒店



いわて医療通信 脳卒中を考える⑤

今回はくも膜下出血について記載します。前回、脳の血管の構造は体の血管と比べるとかなり「もろい」構造をしていることを述べました。くも膜下出血の原因も脳血管がそんな構造をしていることも関係しています。

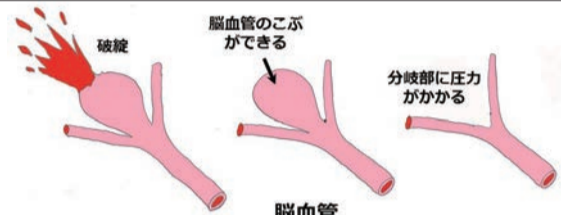
くも膜下出血の原因は、先天的にできる脳動脈瘤の破裂です。脳動脈瘤がどのようにしてできるのかは完全にはわかっていません。原因として生まれつき脳動脈の壁に弱い部分があり、この部分に長年にわたって血流があたり続けることで

血管の一部が膨らんでくる。血管の一部分が膨らんでくると言うのが今のところ有力です。脳動脈瘤に、しばしば家族性の発症があることも先天的な要因がある事を疑わせる事実となっています。図にして説明したいと思

います。血管が二股に分かれる部分(分岐部)には血流がたくさんあたることになり、風船に息を吹き込んで膨らませ続けると、風船がどんどん薄くなつて最後には破裂してしまいます。脳動脈瘤もこれと同じ原理で、分岐部の血管の壁が

血液によって風船のようにだんだんと大きくなっていき、それに伴って壁もだんだんと薄くなつていきま

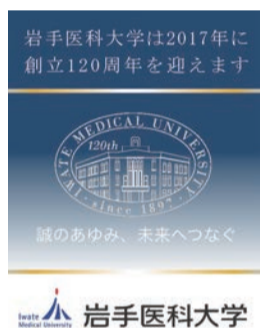
す。ついには破裂して血管の外に血液が勢よく噴き出し、頭の中が血液まみれ



脳血管には破裂して血管の外に血液が勢よく噴き出し、頭の中が血液まみれ

になってしまいう状態です(図)。従って、後天的に現れてくる高血圧症が原因の脳内出血とは異なり、生活習慣を改善するといった個人個人の努力ではなくも膜下出血を予防することはできません。

また、脳動脈瘤をできなくするよう方法や大きくなるのを止める方法もありません。脳卒中の中で、唯一個人の日常生活の努力では防げない病気となっています。



岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

犬の偏食をなおす



「ドッグフードをあまり喜んで食べない」という飼い主さんの話を聞くことがあります。犬の食欲がないと、すぐに別のフードやおやつをあたえていませんか。すると犬は「フードを食べなければ、もっとおいしいものがもらえる」と学習し、フードを食べなくな

ります。普通、犬はフードを与えるときに食べようと、5分とかからずに食べてしまいます。しかし、フードを出しても興味を示さなかったり、遊び始めたら、

一旦片付け、「出された時に食べなければ食べられない」ということを学習させます。出さなければ、体調不良の見

落としてもつながります。健康的な成犬の場合、水を飲んでいれば1〜2日食べなくても大丈夫です。健康を管理し、好き嫌いをなくすためにも、フードの出

しっぱなしや、すぐに別の食べ物を与えることは控えた方がいいですね。「山手先生の動物のこと」8月分放送より

【総合】各種検査・治療・手術・入院・美容室
松園動物病院
午前 9:30~12:30 (水) 予約制
午後 15:00~19:00 (土) 17:00迄 (水・日・祝) 休診

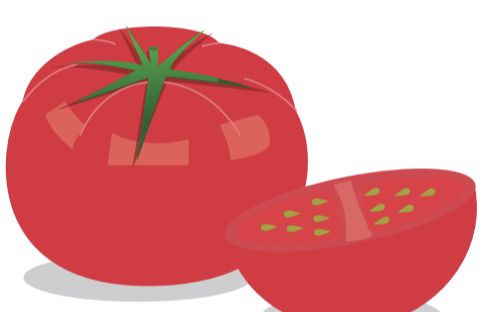
松園動物病院
山手先生
年中無休

盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

エフエム岩手
ラジオ番組
毎週 火曜日
10:55~放送中
山手先生の動物のこと
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

トマトを食べて健康維持

抗酸化作用のリコピンいっぱい



真つ赤に熟した完全なトマト。我が家の庭先、少雨と猛暑のお蔭か、今年はずいぶん棒が垂れ下がるほど実をつけ、真つ赤な艶肌をお日様にかざしています。子供の頃に食べたトマトは青臭

に食べたトマトは青臭さどドロッとした種の食感で、余り好きになれなかつたのですが、品種改良され

最近のトマトは酸味と甘味が程よく、うま味もあつて、食欲が落ち目の夏場にはもってこいです。何より「リコピン」と言います。人参、カボチャに含まれる黄色の色素、βカロテンと同じ仲間です。リコピンには、強い抗酸化作用があり(ビタミンEの100倍、βカロテンの2倍)活性酸素の働きを抑えて、ガンや動脈硬化等の生活習慣病を予防するとして注目されています。

介護予防デイサービス
GENKI NEXT

歩行強化、機能訓練に特化した
サービスによる、介護だけに頼らない自立支援のご提案

介護整体 機能訓練

足岩盤浴 秋田玉川温泉の北投石を使用!!

岩手矢巾店 MAP
紫波郡矢巾町西徳田6-153-2
019-601-5923

盛岡本宮店 MAP
盛岡市本宮3-34-8
019-681-3152

タイヤ・ホイールの販売・買取も当社にお任せ下さい

廃車・事故車・中古車
お売り下さい!!

高価買取

廃車手続
廃車引取 **無料**

廃車ドットコム盛岡 0120-814-565
紫波郡矢巾町高田11-24-1 廃車ドットコム 検索 お気軽に相談ください 受付時間 9:00~18:00

くわた脳神経外科 あなたの脳を守りたい
TEL 019-656-5636 www.kuwata-clinic.com

診療のご案内
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

設備技術
超電導MRI(1.5ステラ)、マルチスライスCT
脳と身体を健康相談を承ります。皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

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

診療受付時間
平日 午前9時~12時00分
午後2時~6時
(木・土曜日は13時まで)
休日 日曜・祝日

くわた脳神経外科クリニック
院長 桑田 知之



猛暑の中、常光寺清掃に集まった日戸桜寿会の皆さん

日戸桜寿会(玉山区)

水澤喜久弥会長
会員49人
昭和40年創立

「日戸老人クラブ」から名称を変更したのが2年前。気分もイメージも新たに、楽しく活動しています。

高齢独居者の割合が全世帯の約25%を占めるという日戸。そんな中で、毎

日戸を含む周辺6つの老人クラブで運営する講座

啄木の菩提寺を清掃

日戸桜寿会(玉山区)

金野成雄会長
会員198人
平成6年創立

岩手県内一の会員数を誇る、松園一丁目熟年クラブのテーマは「心身ともに健康でシニアにふさわしい文化の創造をしながら、夢を語り合える集団であること」です。

憩いの場である公民館を拠点に行われているサークル

23のサークルが活動

松園一丁目熟年クラブ



平成25年花巻金矢温泉での研修旅行

老人クラブ訪問

盛岡市老人クラブ連合会事務局

週(日)はグラウンドゴルフ、その他にも月に4〜5回は集まる機会を設けて、一人暮らしの方にも積極的に声をかけながら、活動への参加を促しています。

日戸は石川啄木生誕の地であり、菩提寺の常光寺が

夏バテ対策
身体にうれしい
栄養成分がたっぷり

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!

株式会社 共栄薬品
0120-17-7370

読者のページ

【俳句】
江戸切子透けて渚のサーフィン
ものけや遠野の郷は星月夜
盛岡市・工藤ミサ子

【川柳】
捨て印がひとり歩きをする怖さ
盛岡市・小泉トキミ

【文芸作品募集】
俳句、短歌、川柳の三部門の作品を募集しています。各回各部門3〜5編を掲載予定です。毎月締め切りです。

いわてシニアネット便り

- 9月の西部公民館パソコン教室**
- エクセル初級 1日(火)2日(水) 10:00~16:00
 - ワード中級 12日(土)13日(日) 10:00~16:00
 - エクセル中級 17日(木)18日(金) 10:00~16:00
 - 初めてのタブレット端末 27日(日) 10:00~15:00
 - パソコンお助け相談会 30日(水) 10:00~15:00

お問い合わせ
西部公民館..... ☎019-643-2288

いわてシニアネットは毎週1回 盛岡市天昌寺町の事務所内で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。

お申込み、お問い合わせ
NPO法人いわてシニアネット
〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60
☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

ケアスタッフサービス
看護師・介護士募集
お仕事紹介します。
0196230707

ネットワークの「困った」を解決します!

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

株式会社 リードコナン
http://www.leadkonan.co.jp/

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

TEL.601-5620

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9月1日~10月8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
お一人様 **7,800円** (税別)

平日限定/1日限定3室
注目!! 1名利用可能
3,000円(税別)増

愛真館
TEL.019-689-2111

アイデア・愛着無限大の ハンドメイド

ワンコイン十材料費で、気軽にハンドメイドが楽しめる、ひまわり大通店3階のフリースペース。今回は、今一番人気の「デコポッジ」にチャレンジしました。デコポッジとは、カラフルなペーパーナプキンを様々なものに張り付けデコレーションする手芸品のことです。専用のボンドでペーパーを貼り乾かすだけで、まるでプリントしたような仕上がりになる手軽さも魅力。布製品をはじめ、ガラスやプラ

スチック、石鹸などにも貼れるので素材を選ぶ楽しさもあります。その他にも、キュートなキーホルダーやペンダントになる「レジン」や、「クラフトバッグ」「パッチワーク小物」など、最近新しいハンドメイド素材がどんどん増えているので、アイデア次第で作品の幅は無限大です。

きつと想像以上に、愛着の湧く作品になりますよ。



ひまわりフリースペース
年中無休(お盆等除く)
10時~15時 入場料500円
材料・ミシンレンタル代等別途

毛糸・ソーイングの専門店
ひまわり
019-622-8371
〒020-0022 盛岡市大通 2-7-26

3FにフリースペースOPEN! ミシン等も貸し出し
9月2日講習会 編み物、縫い物、手芸など自由に使えるところもお教えします。
「編物講習日時」講習はお電話にてご予約・お問い合わせください。
かぎ針で編むフェミニンセーター(3回講習)……2日(日)、9日(日)、16日(日)
フラーックツェアアフガンのアムウオーマー(2回講習)4日(日)、7日(日)、11日(日)、14日(日)
コロポックルで編むくつ下(2回講習)18日(日)、25日(日)、28日(日)、30日(日)
「手芸講習日時」**プチ講習会は全て10時から12時までで行っております。**
畳ヘリで作るバッグ(2回講習)……3日(日)、10日(日)
ござのくるみボタンブローチ(1回講習)……5日(日)、13日(日)、24日(日)
貝のロブチ(1回講習)……6日(日)、12日(日)、17日(日)

中国故言の叢智⑤
風八民ノ声ナリ、
文芸評論家
吉見正信

「天ノ聡明ハ我ガ民ノ聡明ナリ」
この短文は、中国史・日本史にもかかわらず政治理念として、その原点ともされる至言である。

大意は、「天はあらゆることを耳ざとく聞き、目ざとく見て人民の望みを吾が望みとしている。民の声はすなわち天の声である。天に代わって政治を行なうものは、それを忘れてはならない。」と熟考させられる。



出典は中国史における紀元前一一〇〇年から、夏殷(かいはん)周を経て、周の時代(紀元前七〇〇年末)に、孔子によって世に普及された政治史書『尚書』である。

ただ、漢代一般的には(紀元前二〇〇年代)に至って、『書経』と呼ばれる今日に至っている。そのようによく知られるに至った『書経』の中に光っている文だけに、以来どんな文献でも「民」を重んじる理念は、自明の原理と扱っている。「書経」から発せられたそれは、21世紀に至っても先進文明国における政治理念の原点として生きていると言えよう。「日本国憲法」も「主権在民」憲法であるように。

その理念は、『書経』一巻だけでも種々の言葉で頻出し、例えば、「政ハ民ヲ養フニ在リ」「無告ヲ虐グズ」(力弱い境遇の人々を虐げない)とかまた、「老成人ヲ侮ル無カレ」etc……。

21世紀の今日、(少子化)「高齢化」社会の時代に、その古言は、現代人が及ばない面白いことに古来漢籍では、「風」は「民の声である」と伝えるものと認識して、文学的な文章や詩には、それが人間の本性としている(ヒューマニティー)。一いつて銘ずべしである。

もりしん 金利上乗せ実施中!
年金定期
年金定期Ⅱ型
詳しくは、最寄の本・支店までお問合わせください。

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)

終活遺影写真
自然な笑顔のお写真を残しておきませんか? プレゼントにも最適です。
六つ切り写真 A4程度 1枚付き 15,000円(税別)~
メイクヘアメイク +5,000円(税別)
自宅へ出張撮影 **フォト・グルリット**
お問い合わせ **019-681-4608**
〒020-0038 岩手県盛岡市盛岡駅前北通7-21 藤崎ビル1F A号

全職員が受講
盛岡信用金庫が担うのは、単に金融としての役割だけではなく、震災以降復興に向けた地域経済活性化への支援、創業を目指す起業家への支援、地域に暮らす小学生向けマネースクール等、多岐にわたります。

地域社会の一員として、地元のお客様との強い「絆」とネットワークを形成し、地域社会の持続的発展を目指しています。

盛岡信用金庫は、明治36年創立以来、112年の永きにわたり、協同組織金融機関として「共存同栄」の精神のもと、一貫して「地域の発展と、ゆたかな暮らしづくりを目指して」を基本理念として取り組んでいます。

取り組みの一つ「高齢者疑似体験講座」は、約300人の全職員が受講。講座は、全身に負荷をかける重り・ヘッドホン・ゴーグル等の疑似体験装具を身に付ける「体験者」と「介助者」に分かれ、様々な場面を想定して行われます。加齢による「〇〇にくさ」や心理的負担を体験・介助してみることで「寄り添う心配り」について一人一人が考え、自身の接客に繋げているのです。

盛岡信用金庫が担うのは、単に金融としての役割だけではなく、震災以降復興に向けた地域経済活性化への支援、創業を目指す起業家への支援、地域に暮らす小学生向けマネースクール等、多岐にわたります。

地域社会の一員として、地元のお客様との強い「絆」とネットワークを形成し、地域社会の持続的発展を目指しています。

WINS本宮
パチンコ 360台
パチスロ 204台
住所 岩手県盛岡市本宮 3-51-11 TEL 019-635-0005

お食事は そば処・茶屋へ!
(茶屋のおそばは全て十割そばです) 中華そば・丼ものメニューもごぞいませ!
営業時間 11:00 ~ 19:00

頑張っている人、チャレンジする全ての人を応援します。
GOOD LUCK STORY 出演者募集中!
毎週日曜 21:54 ~ 岩手めんこいテレビにて放送中
GOOD LUCK STORY は毎週岩手で頑張っている人を紹介している番組です。【ホームページ】http://www.nk-group.co.jp 公衆 GOOD LUCK STORY 検索

NINA RICCI WEDDING RING



2F 宝飾サロン

時計と宝石 いよいよを真心こめて

MICHIMATA

盛岡市大通り3丁目1-18 TEL019-651-1234

大人のための情報紙 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> 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」は盛岡タイムスに折込まれます。

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 FAX019-622-5119

その他市内近郊700ヶ所に設置!!

次号 **9/27 第4日曜日発行**

ハッピーローズ'88

9月には新品種が開花

花巻温泉バラ園

宮澤賢治設計の南斜花壇で知られる花巻温泉の『バラ園』。今年も450種・6000株もの色彩豊かな薔薇の花が咲き乱れています。

東北屈指のバラ園を見守り育てている園長の高橋宏さんに薔薇への想いを聞きました。

園芸試験場で主に野菜の栽培に携わっていた高橋さんが、たくさんの薔薇と出会ったのは今から32年前のことです。世界で何万種類と言われる薔薇は、色や形、香りだけではなく、その栽培方法も個性豊か。そのひとつひとつと向き合い試行錯誤しながら、これまで拡大した薔薇の数は約2,000株植栽。「バラが持っている本来の姿で咲かせたい」

その一心で、門をくぐった時の感動をイメージしながら、一面のバラの世界をスタッフとともに造ってきました。

バラ園にはオリジナル品種が現在6種類あり、そのうち3種は高橋さんが手がけたものです。違う品種を掛け合わせ、種にして花を咲かせるには、たくさんの時間と労力が必要なのは言うまでもありません。交配した種を厳選し、苗を甘やかすことなく、折るように開花を待つ。その後、父と母の個性を受け継いだ新たな命に出会えた時、高橋さんは静かに力強くガッツポーズをするのです。

そして今年、また新しい薔薇が誕生しました。それは

11月27日の花巻温泉88周年に向けて高橋さんが開発した『ハッピーローズ'88(エイティエイティ)』。凛とした花びらやフルーツのような色合いが特徴的な新品種は、この秋9月にお目見えです。

これから毎年新たな薔薇を生み出すのが高橋さんの夢。生まれた一輪の薔薇が子孫を残し、多くの方の目に触れることを願い、太陽を浴びながら今日も薔薇とともに頑張っています。

開園時間：6時～19時
※季節によって変動します。
住所：岩手県花巻市湯本第1地割125
電話：0198-37-2111



園内の花々、ハッピーローズ'88は9月に発表ですのでぜひ、足を運んでみてください。

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・クラブゴルフなどしながら自治会、保育園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!



ボランティアの会員たち

他の会員も、やりがいを持って自主的に活動しているそう、会員同士で集まれば情報交換をするなど、今でも勉強熱心な方が多いという。同会には30代の若い会員もおり、今後彼らが10年・20年と歴史のバトンを後生に繋いでいくことだろう。

「盛岡市先人記念館ボランティアの会」の佐藤裕弥さん(69)。平成18年春より先人記念館でボランティアとして活動している。このボランティアの会は、先人記念館の案内等、さまざまな活動を行っている。今年の春には新しい会員も入り、

分なりに調べていたが、この知識は若い世代に引継いでいかなければ自己満足でしかない気がした。私たちの世代のことは私たちが伝えていく責任がある。その機会を与えてくれた盛岡市先人記念館には感謝している。肉体的にも精神的にも衰えてきたからこそ、今を大事にしていきたいと思う。」

明治期以降に活躍した盛岡ゆかりの先人たちの軌跡を学ぶ事が出来る盛岡市先人記念館。館内で展示物を眺めていると「こんにちには」と声をかけられた。声の主と話をしていると、このボランティアの魅力を伝える盛岡市先人記念館ボランティアの会

現在27人(大半は年齢60〜70歳)で活動している。活動の内容については、佐藤さんはこう語る。「定年退職し、今後どうしようかと考えていた時に、このボランティアが設立された。もともと歴史に興味があり自

結婚25・30・40・50周年をお迎えのご夫婦へ

花巻温泉 アニバーサリーキャンペーン

花巻温泉で披露宴をされたご夫婦へ花巻温泉からささやかなお祝いです。

詳しくはお問い合わせください。

アニバーサリーキャンペーンに該当されるお客様

25周年	平成2年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた銀婚式の方	40周年	昭和50年に花巻温泉で披露宴・挙式をされたルビー婚式の方
30周年	昭和60年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた真珠婚式の方	50周年	昭和40年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた金婚式の方

該当のご夫婦 平日1泊2食ご夫婦1組 **2名様で ¥10,000**

(お一人様¥5,000、消費税・入湯税別) 平成27年11月末までのお申し込み

宿泊ホテル：ホテル紅葉館またはホテル花巻

さらに! 当時の挙式・披露宴のお写真を持参いただくと記念品プレゼント!

※GW・お盆・シルバーウィーク・年末年始は除外 ※土曜・休前日はお一人様+¥2,000 ※お申し込みの際はお名前・挙式日・会場名が必要となります。 ※ご宿泊の際アンケートにご協力をお願いいたします。 ※該当のご夫婦以外は規定料金となります。

おかげさまで 87周年 **花巻温泉** (国際興業グループ)

TEL 0800-800-2187 岩手県花巻市湯本1-125

ホームページからでもご予約可能 花巻温泉ウエディング 検索

ホテル千秋閣に 光り輝く黄金の神殿が誕生

柔らかな光に包まれ、心温まる挙式が叫ぶ新たな神前式

翔鳳殿 ~しょうほうでん~