

2016.04月号 無料配布

【月刊151号】次号 4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
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーム】川村龍雄【編集スタッフ】古山そのみ/高見博子
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介/細田睦

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

あなたの輝く文化生活を応援します
文具・画材・額縁・インテリア

平金商店

パステル館

肴町ななっく4階 パステル館 検索

複合型福祉施設「ベルヴェーレの里」

充実したセカンドライフ

自然豊かな環境で

「ベルヴェーレの里」の主なサービス内容

- 小規模多機能型居宅介護 (地域密着型)
- サービス付き高齢者向け住宅
- 訪問介護サービス
- 介護・福祉タクシー
- 住宅型有料老人ホーム
- 居宅介護支援事業
- 福祉避難所



「ベルヴェーレ」とは、「見晴らしのよい」という意味。雄大な岩手山を間近に望む環境も魅力です。

今年7月、滝沢市大釜に、滝沢市初となる複合型福祉施設「ベルヴェーレの里」が誕生します。

高齢で介護が必要な方へのための「住宅型有料老人ホーム」、食事や安否確認、生活相談などのサービスが付いた「サービス付き高齢者住宅」、通い・泊まり・訪問を柔軟に組み合わせながら、日常生活の支援や機能訓練を行う「小規模多機能型介護施設」を併設。セカンドライフのステージに応じた、さまざまなサービスを享受することができる複合型の施設です。

東京から新幹線で約2時間半、小岩井駅にもほど近く交通アクセスも便利で、周囲には小岩井農場などの観光施設も多い立地は、旅行や散策など、日々をアクティブに過ごしたいシニア世代にも最適。まさに別荘ともいえましょう。

またベルヴェーレの里では、「地域包括ケアシステム」を採用。近隣の医療機関と連携し、訪問診療や訪問看護にも対応。行政や自治会、老人クラブなども密接につながり、地域社会と関わりながら、家庭的な環境の下、安心して日常生活を送ることが可能です。

「できるだけオープンな場所にしていきたいんです」と話すのは、代表の阿部勝則さん。健康教室を開催したり、近所の皆さんの作品展を開いたり、地域の子どもたちと交流したりと、「開かれた福祉施設を目指しているそう。」「理想とするのは、自分がセカンドライフを過ごしたい、お

MS&AD 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

見前公民館囲碁同好会 (藤沢佐登志会長) は盛岡市内でも活発な会として知られています。

平成10年ごろ発足し、現在会員は65人。定年退職者が多く、年齢は50歳から86歳。段位、級位を持つ人もいて女性1人、入会には何の制限もないので、若い人も参加できます。

また月に1回は大会を開催しており、会員以外の方も参加できます。

囲碁を楽しむ藤沢佐登志会長

認知症予防に最適

活発な交流を続ける 見前公民館囲碁同好会

人や女性、地区外の方の入会も歓迎しています。

年会費は4千円で、公民館休館日と火曜日を除き、午後1時〜5時まで毎日利用できます。平均すると毎日20人前後が利用しているそう、好きな対戦相手と対局を楽しめます。

認知症予防には最適ということで、会では高齢者の交流を重視しており、年に1回は泊まりがけで近くの温泉に行き囲碁交流もしています。

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

売買 賃貸 仲介 管理 査定

ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12 TEL.019-604-3344

複合型福祉施設兼福祉避難所

ベルヴェーレの里

滝沢市初の小規模多機能型居宅介護施設が平成28年7月オープン!

(予定)

オープニング職員募集! 無資格者も大歓迎!!

雄大な岩手山を望む、自然豊かな広大な小岩井農場近隣、盛岡駅から電車10分!ニュータウン内で働いてみませんか!

募集職種: 看護師, 介護職員, 調理員, 送迎運転士 (要2種免許)

待遇: 休日/シフト制(月7~8日) 資格/各職種の必要資格、普通自動車免許(AT限定可)、資格取得補助制度有 待遇/[パート]雇用・労災 [正社員]社保完備、住宅・通勤・処遇改善手当等(社内規定有)

「資格取得補助制度」&「夜勤仮眠」有

「小規模多機能型居宅介護施設&サービス付き高齢者向け住宅」
*「通い」「訪問」「泊り」地域の皆様のニーズに答える柔軟なサービス! *地域包括ケアシステムへのさきがけ!
*介護・医療・福祉・行政・地域住民との連携充実と実績! *介護福祉タクシー事業による通院送迎サービスの充実など!

応募・入居・利用に関しては、お気軽にご相談ください。TEL.019-601-5768 小岩井駅近く!

メールでのお問い合わせは anhd2012@future.ocn.ne.jp 岩手県滝沢市大釜風林445-1

4月16日グランドオープン

岩手ゴルフ倶楽部創立79周年・コース開場54周年
岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp

4月お得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
10	11	12	13	14	15	16
						グランドオープン ¥7,100
17	18	19	20	21	22	23
オープニングキャンペーン						レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
24	25	26	27	28	29	30
<月例>川徳杯			<オープン>伊藤杯			
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥8,100	¥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!**

コンバ割引実施中
お気軽にお問い合わせください。

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
5ポイント
プレー券進呈!

オープニング
キャンペーン
16日~22日

カレンダー料金より
**1,000円
割引いたします**

子供から大人まで、参加無料

初心者もシニアも3世代で楽しもう バスケットボール

子どもから大人まで、幅広い年代のメンバーが一緒「今の子どもたちはゲームやネットに夢中で家に閉じこもりがち。外で遊んだり人とふれあう機会が減っていると感じています。この会の活動が、子どもをほりから中・高校生、シニアにならばいいなと思ってい



ふれあいバスケット同好会には幅広い年齢層が集まっています。

いわてシニアネット便り《4月の西部公民館パソコン教室》

- パソコン・タブレット お助け相談会
9日(土)22日(金)10時~12時・13時~15時
 - じっくり学ぶパソコン教室「初めてのタブレット端末」
19日(火)10時~15時(12日(火)10時から申込受付)
- 【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。

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

取材してほしい人や
シニアにぴったりの情報
読者モデル募集!!

配布スタッフ募集!!

お問い合わせください!! Tel.019-623-2788

脳トレしながら明るく楽しく仲間作りませんか?
「賭けない! 飲まない! 吸わない!」
「健康麻雀サークル」メンバー大募集!

開催日 毎週月曜日と木曜日
時間 朝9時~12時
参加費 1,000円(昼食、ドリンク付)

IZAKAYA ナンバーナイン
住所: 盛岡市青山1-8-3 2F(旧中野ビル2F)
お問合せ先 019-646-0018

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンター等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

株式会社 リードコナン
TEL. 019-656-5300

人気のハスラーが、ワイルドな本格RVに変身

スズキのカーディーラーで、ジムニーなどのカスタマイズモデルも数多く手がける「エヌズ・ステージ」が、人気の軽RV車「ハスラー」をカスタマイズした「フィッシング仕様」のコンセプトカー「ハスラーエヌズリミテッド」を発表。日本最大級のカスタムカーイベント「東京オートサロン2016」にも出展し、大きな注目を浴びています。「クルマアソビ」をテーマに掲げ、フィッシングツールブランド「ソウルズ」

このコラボレート。どちらかというかわいらしいフォルムのハスラーを、オフロードも走破可能なワイルドな本格RVに変身させました。

フィッシングマスターの最大の特徴は「エア・スライド・ゲートシステム」。油圧コンプレッサで車の後部を60センチせり出させることで、ラゲッジスペースを拡張。足を伸ばしてくつろぐことができるので、早朝や夜中の釣りでの車中泊、休憩も快適になります。

ほかに360度のLEDライト、ワンピースロッドホルダーが収納可能なロッド「釣りをとことん楽しむ」機能が満載です。

このコンセプトカーをベースにした一般販売用モデルも販売。もちろんユーザーの要望に合わせた細かなオリジナルカスタマイズにも対応しています。



釣りがアウトドアを楽しむ時間をもっと充実させたい、他には無い、ユニークでスタイリッシュな車が欲しいという人、まずは「エヌズ・ステージ」で、カスタムカーの魅力を感じてみませんか。

スズキアリーナエヌズ・ステージ 盛岡
盛岡市三本柳12-19-1
TEL 019(63)7-3117

写真は東京オートサロン出展車両「エア・スライド・ゲートシステム」は販売モデルではオプション設定となっています。

「釣り好き」のための
本気カスタマイズ

オフロードも車中泊もおまかせ!
フィッシング仕様の軽RVカスタムカー

N's Limited

PHOTO/エヌズリミテッド「フィッシングマスター」販売モデル

釣り仕様登場 エヌズリミテッド×ソウルズ

N's Limited
FISHING MASTER

ソウルズ代表「佐藤偉知郎」氏監修

エヌズ・ステージグループは、日本が誇る世界最大のカスタムカーの祭典「東京オートサロン2016」に、オリジナルカスタムモデル「エヌズリミテッド」と、フィッシングツールブランド「ソウルズ」がコラボしたコンセプトモデル「フィッシングマスター」を出展しました。その販売モデルとして改良が加えられ、ハスラーとジムニー2タイプが遂に完成したのです。釣りを愛するすべての人へ。そして、これから釣りを始めるあなたへ。新たなフィールドを広げる「エヌズリミテッド」特別仕様車の登場です。

スズキアリーナエヌズ・ステージ 盛岡 [ジムニーワールド盛岡] 〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳12-19-1 ☎0120-489-025



白のジャケットは、デニムやペールトーン(淡い薄めの色)のボトムスでもセンス良く合わせられる、春夏の注目アイテムです。
衣装提供 アネックスカフク 2F COMME CA ISM M・A・G

モテ爺 Dandyism

たまにはキメカジ
キテます白ジャケット

高橋 郁太郎さん 薪・パレットストープ専門店 グリーングローブ 代表



キメカジシニアにもフォー
マルにもなりすぎない、キ
マっている大人カジュアル。
今回の主役は、春夏おす
すめの白ジャケットです。
フォーマルなイメージの強
い白ジャケットですが、合
わせるインナーや小物でフ
ランク上のカジュアルス
タイルになります。

綿と麻を組み合わせた廉
選素材のトラベルジャケッ
トは、型くずれしにくく、清
涼感のある手触りが特徴。
裏パイピング仕様で汗を素
早く吸収し、快適な着心地
を持続します。機能性に富
んでいて、シニア世代に
も嬉しい一枚です。

黒のボトムスは、仙台の
アパレル企業とイタリアン
デザイナーとのコラボレー
ションブランドのもので、
ゆったりとした履き心地な
のにスマートなシルエット。
旬のイタリアンテイストを
気軽に取り入れられる一枚
で、幅広い世代に人気です。
カッコつけてくれると思われ
う...と敬遠してしまう方も
いるハットは、キメカジの

必須アイテム。第一印象の
決め手となる顔周りだから
こそ、自分に合うキレイめ
のハットを一つ選んで、お洒
落を楽しむのもO。日差し
が強くなるこれからの季節
にも役立ちます。

キメカジのポイント「キ
メ過ぎ」に注意する必要があります。
そこで役に立つのがスリッ
ポン。紐も留め具も無い、履
きやすい靴の代表格です。
素材はパンチング加工の合
皮なので、柔らかな光沢が
適度なカジュアルダウンと
なり、全体の装いとマッチ
しています。

その他にも、ストールは
ふんわり、袖口はさり気な
く捲ってシャツの柄を見せ
る...等、ちよい出しカジア
ルがキメ過ぎないコツです。
外での作業が多い仕事柄
ファッションは動きやすい
最優先だったという高橋さ
ん。たまには「自分じゃな
いみたい」なコーディネート
を試すのも若さの秘訣です。
この春挑戦してみてください。
株式会社川徳アネックス店
府金克典

ファッションの窓

春に花咲く絞り藍染めハーフコート

今回は春の陽の光に映え
る、藍染作品第一弾。春の
ハーフコートのご紹介です。
大胆な絞りの柄が入っ
た粗薄生地地の藍染は、明治
の頃より藍を建て100余年
の歴史を持つ「染屋たきう
ら」の逸品。タデ科の藍草
の、すくも(藍の葉を発酵・
熟成させた染料)を使った
「古法木灰水発酵建て」と
いう方法で染め液を作り、
これに繰り返し何度か生地
を浸す伝統的な技法を守り
続けています。

染屋たきうらでは、藍の
濃淡によって13段階もの名
前を付けています。この色
の名は「納戸」。緑色を帯び
た深い青、世界に誇る日本
独特の色です。

コートは裾にはたっぷり
フレアを入れてあるので、
羽織りやすく、気になる身
体のラインを優しくカバー
してくれます。袖口は小粋
に折り、藍に合わせたボタ
ンで留めてあります。拘り
は染め上げた生地裏面に

あえて表にしているところ。
藍染の裏面は絞りの際部分
に柔らかなほしが入るの
で、大きい柄でも浮かずに
馴染んでいます。

ボトムスは履き心地の良
い2WAYストレッチのデ
ニム風生地。ウエスト部分
はゴムになっているので、
旅行やウォーキングなど、
アクティブな季節にも役立
ちます。所々、縦に約20cm
のピンタックを施した、シ
ンプルな中にセンスが光る
大人デニムです。

藍染に限らず、春コート
の着こなしポイントは羽
織る。インナーを縦のラ
インで見せることで、軽や
かに、スタイルよく全体の
バランスが整います。ふん
わりとしたコートには細め
のボトムスがベストです。
地場産、良質、好きなもの。
三拍子揃った大人ファッ
ションで、お出かけが楽し
くなりそうですね。

オート・クチユールふねえとる
オーナー 藤原孝子さん

稲田 攝子さん(80歳)

藍染のコートには白の
インナーがお勧めです
が、お好みに合わせて
着回しを楽しめるのが
藍染の魅力です。稲田
さんは大好きな帽子で
自分らしさを表現して
います。



出張撮影 おまかせください!!

どんな撮影が頼めるの?

写真をもっと身近に **フォト・グルリット**

お問い合わせ **019-681-4608**

メール / info@gurilit.jp

サービス一覧

スポーツ イベント 発表会

他にもご相談いただければ撮影いたします。

エステティックサロン **Grande Nature**

目頃の「疲れ、ストレス」癒しに来ませんか?
玉川温泉北投石岩盤浴もどうぞ。

経絡プラチナリンパマッサージ
(ハーフボディ) 酵素ドリンク付

通常50分 ¥6,000 (税別)

50分 ¥5,000 (税別)

60歳以上の方 シニア割

関中 文久子 オーナー

080-3692-5488

いくつになっても
美容を楽しみたい

断然お得 カラー会員

年間5回以上染めるなら...
いつも美しい大人の女性を演出する

美容花耶グループでは
¥30,000で1年間

何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。
毛先までのカラーはプラス1,000円になります。
※表示価格は税抜きです

ご予約
ブルーテーフ
tel: 0120-878098

美容花耶グループ
HANAYA Hair mod'hair BleuTerre

NISSAN Innovation that excites

全世界販売台数 **20万台**

誰もがあたりまえに
電気自動車を楽しむ時代へ。

NEW日産リーフ

新開発の30kWh駆動用バッテリーを搭載して、
フル充電からの航続距離は280kmを実現。
もっと気軽に毎日乗る。もっと遠くへ走ってける。
ますます身近で便利な電気自動車になりました。

一充電走行距離
1回の充電で 280km (30kWh駆動用バッテリー搭載車)

日常使いから
ドライブまで

充電スポット **17,000**基以上

日本全国で充電器の設置が
加速中です。さあ、
電気自動車に乗って
日本のどこへでも。

Charging points

充実の日産ゼロ・エミッションサポートプログラム

さらに安全に、先進安全装備を新搭載

危険回避をアシストする、先進安全装備エマージェンシーブレーキ & LDWを全車に標準装備しました。

新型リーフを
お家で気軽に試せる
**無料でお試し
モニターキャンペーン**
詳しくはお店にお問い合わせください。

盛岡日産モーター(株)
営業時間 ▶ 9:30~19:00 定休日 ▶ 水曜日
0120-119623

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

従業員募集中

岩手の自然をいただく贅沢

ステーキ・鉄板料理 和かな

生産量日本一を誇る
岩手の短角牛

その魅力を料理で伝えて
いる、ステーキ・鉄板料理
和かなの総料理長 永田峰
人さんに聞きました。



周年放牧で育てる田村牧場の短角牛

飼われていた屈強な南部牛
です。明治以降に米国から
輸入されたショートホーン
種との交雑・改良を重ねて、
現在の「日本短角種」が生
まれました。岩手では主に
県北沿岸地域で飼育されて
います。

和かなで一頭丸ごと仕入
れている久慈市の田村牧場
では、牛本来の生き方を尊
重した「周年放牧」で育て
ています。緑の季節はビタ
ミン・ミネラルたっぷり
の青草を食み、白銀の季節
は、完全自家製の地元産飼
料で栄養を蓄える。広々と
した草原・山の傾斜で足腰
を鍛え、四季折々の澄んだ

空気を感じたいけれど、薄
味付けは物足りない。かと
いって、だしや酢を代用す
る。一頭丸ごと捨てるこ
となく、料理に情熱を注ぐ
のは、お客様に最高の一品
を味わってほしいから。そ
して、我が子のように牛を
育んだ生産者の想いを受け
ているからこそです。

良質なものが健康な身体
をつくる。心からの贅沢を
味わいせびお越しくだけさ
い。

料理で伝えきれない部分
は、熱々の鉄板をはさんで
生まれのお客様との会話の
中で。まさに生命の力強さ
そのものをいただくという
こと、短角牛の魅力すべて
を伝えたい、それが永田さ
んの想いです。



総料理長 永田峰人さん「美味しいものを
食べてもらいたい」と笑顔がこぼれる。



季節の変化によって変わる肉の味わいを、お客様の
好みに合わせて最高のかたちで提供します。

TOMATOMA とつが

山菜で元気に!

豆知識
山菜のえぐみや苦味は、ポリフェノールによるもの。ポリフェノールも色々と分類されますが、強い抗酸化力を持ち、血行促進、代謝促進などの作用があるんだそうです。

盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン
【営業時間】10:00~21:00 [TEL]019-606-4755
盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00 [TEL]019-624-5090

回転鮨清次郎は岩手県内に5店舗

【水沢店】奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1
TEL 0197-51-8585

新生活がスタートしますね。水沢店では、話題のお酒も続々入荷中です!

水沢店自慢のお鮨とともにいかがですか。

水沢店 副店長 菊池 雅幸
雪の茅舎

【盛岡津志田本店】盛岡市津志田町2-1-60 TEL 019-639-2815
【フェザン店】盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F TEL 019-654-8015
【イオンモール盛岡南店】盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南1F TEL 019-656-6555
【北上店】北上市有田町7-10 TEL 0197-63-2815

各店舗ごとにメニューが異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://sushi.seijiro.jp> 清次郎 検索

「安心」をお届け いわて生協の「夕食宅配サービス」

まずは「5日間お試し」から生協の「夕食宅配」で「おいしい減塩食」始めませんか?

「ものたりない」を感じさせない調理の工夫で、無理なく減塩

健康を維持するキーマンとして「減塩」が一般的になりつつあります。塩(塩化ナトリウム)は本来、体液や循環の調節に欠かせない物質。しかし大量に摂取すると血圧が上がり、脳卒中や高血圧を引き起こすと考えられています。「減塩ブーム」により減塩傾向にあるものの、日本

人の食塩摂取量は、世界的に見るとまだまだ多い状態。なかでも岩手県は、1日平均の食塩摂取量が全国でもっとも高く、それが「脳卒中」による死亡率「ストローク」にも大きく関連していると考えられます。

岩手は「死亡率ワースト1位」脳卒中を引き起こす「塩分過多」



減塩はしたいけれど、薄い味付けは物足りない。かといって、だしや酢を代用する。一頭丸ごと捨てることなく、料理に情熱を注ぐのは、お客様に最高の一品を味わってほしいから。そして、我が子のように牛を育んだ生産者の想いを受け

COOP I WATE 多彩なメニューを日替わりでご用意

いわて生協夕食宅配サービス

ポイント

- ① いわて生協の添加物基準に沿った食材を使用しています。
- ② いわて生協の品質管理室で定期検査(微生物)し、品質・衛生管理を徹底しています。
- ③ 栄養士が、カロリーや塩分を控えめにし、5日間の栄養バランスがとれたメニューを考えています。
- ④ 毎日の手洗いを基本としているので見守りにもつながり安心です。
- ⑤ お留守でも専用の保冷箱に入れて指定の場所へお届けします。

おかずコースの場合

5日分	2,715円 (本体)	1食あたり	543円 (本体)
	(税込2,930円)		(税込586円)

★ご飯(岩手県産ひとめぼれ)がセットになった「お弁当コース」が、おかずのみの「おかずコース」の2つのコースから選べます。

お問い合わせ・お申し込み

いわて生協 夕食宅配センター

0120-194-502

〒020-0690 滝沢市土沢220-3 受付時間/午前9時30分~午後7時(月~金曜日)

回転鮨 清次郎 SEIJIRO

田清魚店直営

三陸でその目に水揚げされた魚介や毎朝市場で仕入れる新鮮な魚介を使ったお鮨をお届けしている「回転鮨 清次郎」。

明治9年創業の魚屋「田清魚店」直営のグルメ系回転鮨店として鮨ネタは勿論、シャリも岩手県産にこだわり地産地消に力を入れています。

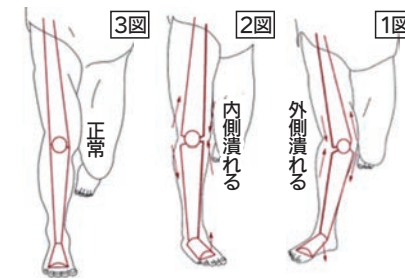
脳血管疾患の死亡率と塩分摂取量 岩手県は全国ワースト1



岩手県は2年前より、毎月28日を「減塩の日」と定めており、言葉があるように、塩は料理の味を美味しく引き立ててくれます。焼き魚やオニギリに少しの塩を振るだけで、抜群の味になることが皆さんが知っていることではないかと思いませんか。実は「塩加減が良い」と言われる「塩加減が良い」という言葉があるように、塩は料理の味を美味しく引き立ててくれます。焼き魚やオニギリに少しの塩を振るだけで、抜群の味になることが皆さんが知っていることではないかと思いませんか。

岩手県は2年前より、毎月28日を「減塩の日」と定めており、言葉があるように、塩は料理の味を美味しく引き立ててくれます。焼き魚やオニギリに少しの塩を振るだけで、抜群の味になることが皆さんが知っていることではないかと思いませんか。実は「塩加減が良い」と言われる「塩加減が良い」という言葉があるように、塩は料理の味を美味しく引き立ててくれます。焼き魚やオニギリに少しの塩を振るだけで、抜群の味になることが皆さんが知っていることではないかと思いませんか。

品名	塩分量g	コメント
醤油ラーメン	5.0~6.0	汁は飲まないようにする
かけそば	5.0~6.0	汁は飲まないようにする
寿司8貫	2.5~5.0	つけ醤油は少しに。ガリ、味噌汁は食べない。
コンビニオニギリ	1.2~1.4	2ヶで約3g。Kの多い野菜・果物をプラスする
いなり寿司3ヶ	2.1	
牛丼(並盛)	2.6	紅生姜は食べずつゆだけにしない。
和風タコパスタ	6.0	高血圧の人の塩分6gを、1食でオーバー



膝の痛み解決法は

1図や2図の状態では膝に力を入れないと膝の靭帯や筋肉、腱の損傷、炎症、膝蓋骨の亜脱臼等が起こりやすくなります。もし、あなたが何度も膝を痛めてしまい、長年治らないなら、日常生活の動き方や姿勢のクセや筋力不足、柔軟性の不足により1図や2図の様な姿勢が原因です。

かけると生臭みが消える。⑥麺類のスープはなるべく飲まないようにする。⑦塩分の排出をする働きのあるK(カリウム)を豊富に含む野菜(トマト、ブロッコリー、ほうれん草など)や果物(バナナ、キウイ)をしっかり食べる。管理栄養士 菊池洋子



高血圧治療目的は?

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患①

今回と次号でもう少し血圧について見てみることにしたいと思います。高血圧はなぜ治療する必要があるのでしょうか?その治療の目的は、高血圧の持続によってもたらされる心臓や血管の障害による合併症(脳卒中、心筋梗塞など)の発症と、それらによって引き起こされる機能障害や最終的には死亡する割合を減少させることにあります。

心臓はポンプの作用を行っており、それによって絶えずいろいろな器官・組織に血液を送って酸素と栄養を与えています。血圧は、今までも述べていますが、『血管の壁に与える血液の圧力』を示しています。この時の圧力は以下の2つによって決まることになりました。

これにくさ(末梢血管抵抗)庭にホースで水をまくことを考えてみましょう。ホースの水を勢いよく飛ばすために、先端をつぶして持つ必要があると思います。このつぶしている状態が『抵抗』です。抵抗が存在すると、庭のいろいろな場所の水を確保するために蛇口をひねって水量を増やす必要がありますし、その抵抗から先の所には勢いよく水が流れることもよくわ

かると思っています。このような状態を身体に置き換えると、動脈硬化部より先は圧力がかかりやすい状況となり、当然心臓が働いて血圧を上げる必要があることがわかると思います。それだけ心臓が余計な仕事をしなければいけなくなるのです。

暖かくなり、マダニの出る季節になってきました。マダニは日本全国に生息し、森や林、公園や草むら、庭の芝生にも潜伏しています。マダニは犬のバベシア症、人にも発症するSFTS(重症熱性血小板減少症候群)などの感染症を媒介するので、これからの季節は注意が必要です。一方、ノミは気温13度以上の環境であれば繁殖可能なので、冬の間も室内では油断できません。ノミに吸血されると、激しいかゆみやノミアレルギー皮膚炎を起すこともあります。犬や猫のペットのノミ、マダニ予防は、飼い主の健康のためにも大切です。これまでもペットの首の後ろに液剤をたらすスポットタイプの投薬が知られています。が、錠剤やおやつタイプで経口投与するもの、3ヶ月に1回で済むものもあり投薬が簡単になりました。これらは効果が速やかに全身に広がります。また、スポットタイプとは違い、皮膚への刺激や匂いもなく、液剤が飼い主に付かないので、人にもペットにも負担の少ない投与方法といえます。そのほかにも新しい便利な薬があるので、動物病院でぜひご相談を。山手先生の動物のこころ3月分放送より

簡単なノミ・マダニ予防薬

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

松園動物病院
各種検査・美容室
治療・手術・入院
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
やよい幼稚園
県立博物館
松園第二病院
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

Soleil 足安館・ソレイユ
足心健康術士協会
日々の生活で癖づけた体の歪みを自然な形に戻すよう、施術、指導する整体です。
「きねいへの想いをサポートいたします。」
足裏反射区かきだし療法
リンパマッサージ・セルライトもみだし
古式正体法・モンテセラピー(リフトアップ)
古式正体法 30分 ¥3,000 / 60分 ¥5,000
足つぼ 30分 ¥2,100 / リンパマッサージ 60分 ¥4,000
受付時間 お問い合わせ 080-1826-3041
AM9:00~PM7:00 019-646-9238
住所/〒020-0142 岩手県盛岡市稲荷町7-31
パソコンで検索 ▶ 足安館・ソレイユ 検索

本当の豊かな自然との調和
安心安全な食糧
環境保全農業
一般社団法人おらがネット岩手
http://oraganet.com

「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 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

美味しい新メニュー、三陸温麺が登場しました。どうぞ!!
三陸温麺
美食パスタ・椿の森Mini(陸前高田工場直営店レストラン)
盛岡市中ノ橋通1丁目5-2 唐たけし記念館1階 ☎019-622-9888

株式会社 昭和建設
手遅れになる前に
屋根・外装・塗装
昭和建設にお任せください!

住宅の点検、行っていますか?
10年後の点検など忘れていると、屋根のサビから穴が空いて雨漏りをしたり、樋に穴が空いて外壁が汚れやすくなり劣化の原因になったり、コーキングの割れを放置すると水が入り柱や土台が腐るといったケースが確認されています。昭和建設の住宅のプロがあなたの住まいを点検し、住宅寿命をのばします!ぜひお問い合わせください。

家の断熱性が健康改善に効果があることをご存知でしたか?
断熱して例えばどんなことをするのかな??
発泡ウレタンで冷気をシャットアウト!
断熱材といえばグラスウールが主流ですが私たちは発泡ウレタンを推奨しております。外壁の内側に吹き付けるので断熱効果が高く経年劣化にも強いのが特徴です。また、柱や壁を支える接着剤の代わりにもなり、家全体の強度が増します。

健康改善率	リフォーム前	リフォーム後
アレルギー性鼻炎	28.9%	21.0%
高血圧症	8.6%	3.6%
肺炎	3.2%	1.2%
糖尿病	2.6%	0.8%
心疾患	2.0%	0.4%
脳血管疾患	1.4%	0.2%

TEL.019-646-5866(代)
〒020-0145 盛岡市平賀新田字平賀 23 office@showa-k.info

震災被災者をサポート

復興推進しえあハート村の小田中さん



小田中由美子さん(69)

「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」。週に5日、午前10時から夕方6時過ぎま

「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」。週に5日、午前10時から夕方6時過ぎまで、盛岡市本宮にある「もりおか復興推進しえあハート村」に、明るく元気な声が響き渡ります。その声の主は、小田中由美子さん。

「多世代の皆さんが毎日の生活を明るく健康に過ごせるように」と誕生したのが、盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、通称「もりスポネット」で、多数の参加を呼びかけています。

既存の地元スポーツクラブ5団体が一つとなり、昨

“もりスポネット”が誕生 健康と地域コミュニティづくりに

「多世代の皆さんが毎日の生活を明るく健康に過ごせるように」と誕生したのが、盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、通称「もりスポネット」で、多数の参加を呼びかけています。



無理することなく身体を動かすことができます。

「高松地区保健センター」4月5日〜毎週火曜日 「王地区活動センター」5月9日〜毎週月曜日 いずれも13時半〜15時 参加費1回三百円 もりスポネット事務局 TEL019(663)9280

「多世代の皆さんが毎日の生活を明るく健康に過ごせるように」と誕生したのが、盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、通称「もりスポネット」で、多数の参加を呼びかけています。

「多世代の皆さんが毎日の生活を明るく健康に過ごせるように」と誕生したのが、盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、通称「もりスポネット」で、多数の参加を呼びかけています。

「多世代の皆さんが毎日の生活を明るく健康に過ごせるように」と誕生したのが、盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、通称「もりスポネット」で、多数の参加を呼びかけています。

60代会員が活動に協力



昨年5月のバス旅行は休暇村乳頭温泉郷

鉈屋町第一松寿会

小川力会長 会員47人・昭和38年創立 城下町盛岡の古い町並みが残る鉈屋町内には、かつて2つの老人クラブがありました。17年前、解散の危機に陥った会の再生のため、会長に就いた小川さん。以来、会長を務め、今年2月の盛岡市老人クラブ大会で会長表彰を受けました。

「傾聴」ってご存知ですか? 傾聴とは、一般的によく耳にするカウンセリングとは違い「話し手の方のお話を、何も否定せずそのまま受け止めながら「聴く、こと」です。

「小さな工事」から「増改築工事」まで「何でもできます!!」 岩手の住宅リフォーム専門店 住マイル 喜呼来 (有)S・Rサービス

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

その電気のお困りごと、わたしたちに、お任せください。 岩手電工株式会社

程々の家 大屋根のどっしりした構え、登り梁が走る天井、太い梁と柱を用いた堅牢で味わいのある造り。

「程々の家」見学会開催 4/2(土) 3(日) 9(土) 10(日) BESS盛岡展示場

「目八両視せずシテ而シテ明ナリ」という原文ながら、漢籍にしては、やに現代風なリアルさが面白い。思わず「いかにも」と合点し苦笑を禁じえない。

出典は『荀子』紀元前三世紀末の乱世に生まれた趙の人。名は況といひ荀卿と尊稱された。思想家として同時代の孟子の性善説に対して、荀子は性悪説

と対比され知られている。注意しておきたいことは、この荀子の性悪説を人間の本性を悪とした人間全否定をするほどのものではないことである。

本文の大意は、(目は左有る二つあつても、その二つの目が別々のものを見るため二つではない。かならず二つで同じものを見るかという二つで日常的に使

文芸評論家
吉見正信



中国故言の叢智
目八両視せずシテ……

12

うのものが見えるのだということを強調している。誰も何とも思わず気にもしていないことから、重要なことをとりたてているところに荀子らしさが光っている。

例えば荀子の言として、日本の格言のように「青ハ之ヲ藍ニ取リテ、藍ヨリモ青シ」とも荀子の言である。

われわれ日本人の生活の中でも、「目算め」とか「目配り」「目標」「目的」とかの言葉もすべて「目」から鱗が落ち……の字の使い方は「心」それも「真実」ということで日常的に使

大人の休日倶楽部 会員募集中

満50歳以上の方へ。大人の休日倶楽部 ミドル

男性満65歳以上、女性満60歳以上の方へ。大人の休日倶楽部 ジヤング

JR東日本線・JR北海道線のきっぷが何回でも

5%割引 **30%割引**

おトクな会員限定きっぷを発売

「大人の休日倶楽部パス(東日本)」
JR東日本全線 4日間乗り放題 **15,000円**

「大人の休日倶楽部パス(東日本・北海道)」
JR東日本全線+JR北海道全線 5日間乗り放題 **26,000円**

お申し込みは、びゅうプラザ盛岡駅へ

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

■「もりおか老人大学学生募集」
内容:健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・分校講座と、地域活動の動機づけや実践について学ぶ特別講座の2コースを開講。
日時:平成28年6月1日(水)~平成29年1月20日(金)
対象:60歳以上の盛岡市在住の方
場所:各老人福祉センターなど
参加費:無料
募集期間:平成28年4月1日(金)~4月28日(木)
申し込み:長寿社会課、各支所、老人福祉センター等に備え付けてある入学願書で申し込み下さい。
問合せ:生きがい推進係 Tel.019-603-8003

■盛岡市マッサージ指導教室
「介護予防を目的とした集団指導『簡単筋力アップ体操等』」
①日時:4月12日(火)、23日(土) 10時15分~12時15分
場所:愛宕山老人福祉センター(愛宕下) Tel.624-2208
②日時:4月15日(金)、22日(金) 10時15分~12時15分
場所:太田老人福祉センター(上太田細工) Tel.659-2133
③日時:4月1日(金)、15日(金)、29日(金) 13時30分~15時30分
場所:青山老人福祉センター(青山三) Tel.646-1593
④日時:4月28日(木) 10時~12時
場所:都南老人福祉センター(湯沢一) Tel.638-1122
⑤日時:4月19日(火) 13時30分~15時30分
場所:緑が丘老人福祉センター(緑が丘三) Tel.661-8236
参加費:無料(タオル・飲み物持参) 定員:25人
対象:概ね60歳以上の方(申込み不要)
問合せ:生きがい推進係 Tel.019-603-8003

■はなまるシニア筋力アップ教室
①日時:4月12日(火) 10時~11時30分
場所:青山地区活動センター 3階 ホール
②日時:4月19日(火) 13時30分~15時
場所:盛岡市保健所 1階 プレイルーム
③日時:4月26日(火) 13時30分~15時
場所:高松地区保健センター ホール
参加費:無料(中ズック・タオル・飲み物持参)
対象:概ね65歳以上の方(申込み不要)
内容:簡単筋力アップ体操
問合せ:地域ケア係 Tel.019-613-8144

■岩手朝日テレビ開局20周年記念事業
Canon Presents「ウィーン少年合唱団」
日時:5月5日(木) 15時開演(14時30分開場) 場所:盛岡市民文化ホール 大ホール
前売り券:S席6,000円/A席5,000円/B席4,000円 当日券は各500円増しとなります。
問合せ・チケット予約:盛岡市民文化ホール Tel.019-621-5100 岩手朝日テレビ Tel.019-629-2930
▶『読者プレゼント』
シニアズ読者ご招待:抽選で1名様に「S席ペアチケット」をプレゼント。ご希望の方は郵便はがきに「S席ペアチケット希望」と書いてご応募下さい。応募方法は読者プレゼントコーナーをご参照下さい。

■食と健康のエキスパートが、食と健康についてお話しします
「笑真笑銘の健康法~あなたの人生は食で決まる~」
日時:4月24日(日) 13時30分~15時30分(受付13:00~)
会場:マリオス18階 181会議室 参加費:無料
講師:真山 政文 (株)玄米酵素 専務取締役 一般財団法人 食と健康財団理事
問合せ:(株)玄米酵素 仙台営業所 Tel.022-774-2345

■岩手県有機農業連絡協議会・第2回総会 記念シンポジウム
「食が変わると、人も社会も変わる」
日時:3月31日(木) 13時開場 13時30分開演~16時30分終了
会場:盛岡駅西口アイーナ8階 会議室804号(定員300人) 参加費:無料
講師:大塚 貢
問合せ:Tel.090-3230-1439(担当:日野)

読者プレゼント
サッポロビール
サッポロビール独自の貴重な原料を使用した限定数量しか製造できない黒つぶの誕生です。生ビールの「喉ごしのつまさ」と「快な後味」に完璧を目指しました。350ml 24缶1ケースを1名様にプレゼント。

岩手銘酒のどぶろく
酒造のこらまつ
どぶろく特有の甘さと酸味を備えた低アルコールで甘口のお酒。杜つあんが酒

朝、化粧水後1本で肌つや完了。保湿ケア・UVカット化粧下地が1本に。夕方までうるおい、つや肌を守ります。年齢とともに不足しがちなうるおいを充実補給。35ml入り3名様にプレゼント。

読者プレゼント・文芸作品
応募方法
「読者プレゼント」
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、毎月締め切りです。
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、年齢をご記入ください。
▼文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。
▼宛先:020-100024
盛岡市菜園2丁目1の9
株ウインドクロス内
シニアズ編集部読者係まで

パチンコ・パチスロで遊ぶなら、お近くの公楽グループへ!

WINS盛岡ライト館 岩手県盛岡市上堂 4-1-20
2円 1円 50銭 10円 5円

WINS本宮 岩手県盛岡市本宮 3-5-1-11
4円 1円 20円 5円

WINS松園 岩手県盛岡市松園 3-18-10
4円 1円 20円

SLOT HITS 岩手県盛岡市三本柳 12-1-1
20円 10円

WINS紫波 岩手県紫波郡紫波町桜町字大坪 1-1
4円 1円 20円 5円

公楽グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目2-20 ☎(019)645-8118(代表)

盛岡市津志田 モデルハウス公開中 地震に強い! 火災に強い! **W断熱で暖か~い住宅にしませんか?**

相談会場は **コチラ**です。
津志田のモデルハウス/住所は右マップ参照

銀行に預けているが良いのだろうか?
税金 消費税が上がることで将来が不安
子供や孫に財産を残してあげたい

毎週土日は住宅相談会

ゼロ 光熱費 エネルギー住宅 エス・バイ・エルの住まい 盛岡 ☎0120-83-3737

エスバイエルの住まい 盛岡 検索 HPアドレス http://www.toishita.co.jp

シニアズを自宅へ
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2,304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
FAX019(623)3735
メール: info@seniorsnet.jp
〒020-0024 盛岡市東山2丁目1-9

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

GS Grand Seiko
岩手県マスターショップ



MICHIMATA
盛岡市大通3丁目18-2F
TEL.019-651-1234



銅板細工の作家井上正美さんは、本業の塗装業の合間に製作した作品が評判を呼び、県内はもとより国内外で飾られています。自宅兼工房を訪ねました。昭和12年1月、塗装業を営む横浜市の実家で5人兄弟の四男として生まれた井上さんは、小・中・高と地元で過ごし、渋谷区に創立されたばかりの最先端の研究所に進みました。ドイツのデザイン学校・バウハウスをモデルにして発足された、岩手に残り盛岡で塗装業を始めました。

た、あらゆる角度からデザインを学ぶ、日本初にして最先端の学校、桑沢デザイン研究所のインダストリアル・デザイン科を修了した井上さんは、家業を手伝っていました。鹿島建設に勤務する兄が松尾鉱山で仕事をしていた際、岩手へ遊びに来るようになっていた井上さんは、父の急逝で急きよ家業の後継を継ぎ横浜へ戻った兄の代わり、岩手に残り盛岡で塗装業を始めました。

新築中の岩手医科大学歯学部で、余った大中小の銅パイプを見て「これを使って何か作れないかな」と思った井上さんの頭の中には、桑沢デザイン研究所で培った創作意欲がムクムクと湧き上がり、海外の童話作家の作品や宮沢賢治さんの童話の登場人物をモチーフに、本業の合間に短時間で様々な銅板細工を組み立てています。

銅板細工に魅せられて

盛岡市東山2丁目 井上正美さん(79)



井上さんの銅板細工は、設計図は一切無く、全て頭に浮かんだイメージで、パーツパーツを作り一気に組み合わせるという、正に職人芸。置物ではなく、何かを訴えるような、それでいてクソツツと笑えるような作品が評判を呼びました。メルヘンな童話作品の登場人物だけではなく、医者の往診靴を銅板細工で模して郵便受けにしたり、ギター、チェロなどの楽器から、動物・乗り物・みちのくミステリー映画祭のトロフィーも手がけました。銀座松坂屋で展覧会を開いた時には、芸能界や政財界の著名人も駆けつけ、高田宮様のご自宅へも井上さんの作品が納められました。俳優の石坂浩二さんが館長を務める伊豆高原にある「フライアン・ワイルドスミス絵本美術館」のマイグレースの銅のミニユメントも井上さんの作品です。井上さんは、14年前に大病をしてからは、なかなか以前のようににはできないのですが、「コツコツとマイペースで作品づくりに取り組んでいます」。

の作品を作りました。
イメージをそのまま作品に

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産
リフォーム
住宅

株式会社理創生活

TEL 0120-48-2348 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

人生と歩むグランドセイコー
岩手産機械式腕時計が大人気

世界で初めてクオーツ式腕時計を世に送り出したセイコーは、機械式腕時計とよばれる手巻き・自動巻きの分野でも、世界のトップに君臨し続けています。特に人気のあるモデルは「スプリングドライブ」です。機械式時計とクオーツ時計のメカニズムを融合することで、クオーツ並みの日差±1秒を実現した時計。スイツと流れるような秒針の動きが人気です。「記念のイヤリングや日付も刻印できますので、気軽にご来店頂き、スタッフにいろいろ尋ねてほしいです」と話すのは、道又時計店 営業部長の田沼徹也さん。あなたにお似合いの一本が有るはずですよ。

TEL 019(65)1234 道又時計店

乗らずに眠らせたままの車ありませんか?

え!? そんな車もお金になるの!?

廃車 事故車 中古車

買取手続・引取すべて無料!
価値が下がる前にご相談を!

廃車ドットコム盛岡
紫波郡矢巾町高田11-24-1
廃車ドットコム 検索 0120-814-565

エスコフィエ ディシプル章受章シェフ プロデュースの洋食が並ぶ和洋バイキング

花巻温泉 ホテル千秋閣

ローズダイニング
Rose Dining

2016. 4. 1 OPEN

平日1室4・5名様のご利用で
8,800円(消費税込)~

1泊2食 お一人様(大人)

※時季・1室のご利用人数により変動いたします。
※大人には別途入湯税150円がかかります。
※詳しくは別途お問い合わせください。

おかげさまで 創業88周年 **花巻温泉** TEL 0198-37-2111

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索