

2016.06月号 無料配布

【月刊153号】次号 6月26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
【編集チーフ】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

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

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 検索

動物の力強さに魅せられ

観察を通し 深まる興味

冬寝て暮らせるというのは驚くべきことだと思います。

なぜそうした生態を持つのか、少し考えるだけでも我々人間には分からないことがたくさんあり、興味が尽きません」と語る辻本さん。動物の魅力を知り理解を深める上で重要なのは、その行動やちよつとした仕草などを注意深く観察してみることだといいます。

「もともと動物に興味があり、この仕事を運びました。ペットとして飼われる犬や猫ももちろん同じなのですが、特に自然の中でたくましく生きる野生動物には感嘆させられることが多いです。例えばカケモシカをはじめ、野生動物との偶然の出会いを楽しんでいるそうです。

飽くなき探究心で自然と向き合い、獣医師として活躍

盛岡市動物公園園長 辻本恒徳さん(55)

アルパカ モコちゃん(3)



シャトルバスも敷地内で運行中。一通り回ると、およそ2.5キロ、自然を歩き疲れたら利用してみよう。感じながらお散歩をするのに最適です。

近年、野生のクマやシカが人里に出没するケースが増えています。20年以上同園の獣医師として働いてきた経験を活かし、県内で野生動物の保護・保全にも力を入れている辻本さんは、専門家としてそうした状況を調査。自然と人間の共生への道を模索しています。今後は自然と向き合いながら、地域に貢献していきたいとのことでした。

そんな辻本さんの健康を支えるのは園内のウォーキング。「子供たちの元気な姿に微笑みながら、動物・草花を楽しみ、園内を歩く」と自ずと体力がつくので、おすすめだと話します。



園内にある動物たちとのふれあいコーナー。ウサギ・モルモット・ヒヨコをだっこすることができます。

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

盛岡のルーツをたどる

企画展「盛岡南部家の生き方」開催

「南部領」とも呼ばれた旧盛岡藩領、そして盛岡藩主南部家について、現代ではその実像を知る人は多くありません。

信直宛豊臣秀吉朱印状、もりおか歴史文化館 伝寛永盛岡城図、同城下図、重信宛江戸幕府老中盛岡城普請許可書などの資料や黒田官兵衛所用の銀白檀塗合子形兜など、多数展示。

ポットをあて、「盛岡南部家の生き方」と題して企画展を開催中です。

今回は第一部で、乱世を切り抜けた南部家と盛岡の始まりがテーマ。来年は第二部、再来年は第三部を企画しています。

今回は、初代盛岡藩主信直(南部家26代目)から4代藩主重信までの時代に焦点を当て、この機会に、自分の住む街の歴史にふれてみてはいかがでしょうか。

もりおか歴史文化館 2階の企画展示会場。とても貴重な資料ばかりです。

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

LEXUS SUV Lineup

LEXUS AMAZING IN MOTION

PHOTO(左):
RX450h ボディカラーはソニックオーツ(085)。三眼フルLEDヘッドランプ(ロー・ハイビーム) & LEDシーケンシャルターンシグナルランプ(フロント・リア)はメーカーオプション。

PHOTO(中):
NX200t "I package" ボディカラーはソニックオーツ(085)。225/60 R18タイヤ & アルミホイールはメーカーオプション。

PHOTO(右):
LX570 ボディカラーはソニックチタニウム(1J7)。275/50R21タイヤ & アルミホイール(切削光輝)はメーカーオプション。

レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東山北2丁目15番25号 Tel:019-631-3237 Fax:019-635-7630
営業時間: 火曜~土曜 9:30~18:30 日曜・祝日 9:30~17:30 定休日: 月曜日

わらび座に人生をかけて50年 東北の伝統を舞台から発信



劇団わらび座 公演営業部
椿 康寛さん(71)

秋田県仙北市に拠点を置き、年間約1000回の公演を全国で行っている劇団わらび座。民族伝統をベースとしたオリジナルミュージカルを上演し、年間延べ25万人もの観客を集めています。

役員であり、公演営業部エグゼクティブ・マネージャーの椿康寛さんは福岡県の出身です。東北の生活に根付いた文化を発展させながら受け継いでいく舞台芸術が、わらび座の魅力だ

「わらび座」の名前を聞き会ったのは、東京で働きながら大学の夜間部に通っていた時。工業高校を卒業したものの、どういう生き方をすればいいのかを悩まされ、東北の伝統芸能の写真を集めてみることにしました。すると、同じく若い年の若者が目

をキラキラと輝かせて身体いっぱい表現している。知らず知らずのうちに涙があふれ、「自分もこんな生き方がしたい」と、わらび座に骨を埋める覚悟を固めたと言います。

とはいえ役者の経験など全く無かった椿さん。姿勢から始まり発声、踊りと基礎から学ぶこととなりました。辛いながらも一つ一つマスターしていくことが嬉しく、ますますわらび座の舞台にのめり込んでいきます。道具と一体にならないければ表現できないからと、枕元に道具を置いて寝ることもあったそう。「じっとしている一瞬の間を役としてどう表現するか、自分が苦しい時こそお客さんが感動する」と語る目はまさに役者。

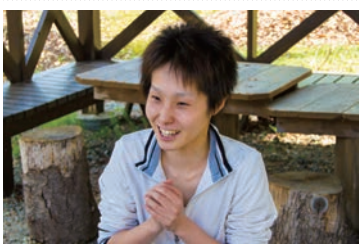
伝統を受け継いでいくことに使命感を感じると話す椿さんは現在、被災地の子供たちを1万人招待するべく、現役の営業マンとしても挑戦を続けています。



音曲劇げんないの劇団員のみなさん

盛岡公演6月に そのわらび座が、6月28日に盛岡でも公演を行います。演目は「奇想天外歌舞

音曲劇げんない。日本のレオナルド・ダ・ビンチと称される平賀源内を主人公にした舞台です。「おもちゃ箱をひっくり返したような舞台。未来よつてこい、という源内のエネルギーに多くの方が自分も何かできるんじゃないかと影響を受けていきます。必死に生きていく力をせひ見てもらいたい。見に来た人もエネルギーを持って帰ってもらえるはずですよ。」輝



岩手県出身の劇団員、小林すずさん

日産の電気自動車

電気自動車で、今までとまったく違う暮らしがはじまります。

電気自動車が普及することでより魅力的に変わるライフスタイル。電気自動車は、普段は携帯電話のように手軽に家庭で充電。買い物先では急速充電器が備わっていて、買い物をしている短い時間で充電可能。さらにクリーンエネルギーの活用、パーク&ライド、非接触充電など、インフラの充実とともに、未来の街と生活はより豊かで、魅力的なものになります。日産自動車は電気自動車が走る社会の実現に向けた取り組みを推進します。



日産の電気自動車「e-NV200」と「新型リーフ」が走り出します。クリーンで静かな電気自動車は、排出ガスも騒音も一切気にすることなく、いつでもどこでも軽快に走行できます。今までなかったワクワクを、体感してみてください。



走行距離が280kmに伸びた新型日産リーフも大好評

電気自動車オーナーのよきこびの声

「寒い時期になるとEV車にしてよかったと感じます。ハンドルもシートも温かくなる機能がついているので手袋もブランケットもいらないうえに暖房もいらないうえに快適です。」

「乗った瞬間、こりやすごい、ぜったい欲しい、と思えました。とても静かで、スーッと加速、なんだけわくわくしました。」
「一回の充電で200km以上走行するので、通勤にとても都合です。今までの車は、使った分だけガソリン代が上がるのに対して、EV車は定額で充電し放題のサポートプランがあるの」

100ボルト電源がすぐそこ

荷物も、電気も運べる e-NV200



e-NV200の電気を利用して、ホットプレートと炊飯器を外で使用。手軽にバーベキューを楽しむことができます



アンプを接続して野外コンサートも。使い次第で可能性は無限にひろがります



給電機能パワープラグ

e-NV200は、プライベートユースで活躍の場を広げるワゴンタイプ。最高7人まで乗れる3列シートモデルと、広いラゲージが特徴で、ゆったりと座ることができる5人乗りモデルの2タイプをご用意。日常的な使用はもちろんのこと、仕事に趣味に、アクティブに使えます。

家庭用コンセントと同じ感覚で、100ボルト電源を外出先で使用できるのが「パワープラグ」の特徴。ホットプレートと炊飯器を接続して、炭起こし不要のお手軽バーベキューや、アンプを接続して野外コンサートをすることもできます。お問い合わせ 盛岡日産モーター株式会社 Tel.0120-119623

NISSAN Innovation that excites

NV350キャラバン クロムギアパッケージ

11.4 km/L (NV350 クロムギアパッケージ 4WDモデル)

4WDディーゼルエンジン

フルレンジ電子制御5AT搭載!

COOL BLACK STYLE

アウトドアスポーツからビジネスまで様々なシーンで存在感を放つ、「クロムギアパッケージ パーバージョンブラック」

ライダースもラインナップ!

特装車・トランスポーター ご利用承ります!!

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

モリ爺

Dandyism to seniors

自分だけのこだわりのスーツを着こなす 大人のクラシックスタイル



盛岡グランドホテル 取締役総料理長 米和直文さん(66)

スーツに使用されている生地は、伊国生まれの伝統的なヘリンボーン(杉綾織)柄。かしまり過ぎないブラウン・ベージュ系が大人の余裕を演出します。

紳士の嗜みとして抑えておきたい、スーツの着こなし。モチベーションを左右する大きな要素でもあります。今回は、「世界に通用するオールドスーツをパーソナルサイズで」をコンセプトに持つドッツ&ループス(パルクアベニュー・カワトク3階オールドサロン)のスーツで、トレンドを抑えた着こなし術を紹介します。

ジャケットの胸回りはスリキリとタイトで、着ると背筋が伸びる感覚。一方でノックパットの肩のラインはナチュラルで動きやすいのが特徴です。洗練されたタイトなダブルブレストは、時代に流されない紳士の定番。羽織って第一ボタンを留めた瞬間、伊達男のスイッチが入る一着です。

このスタイリッシュなスーツを生かすが「アスポート」のエマローネ。直訳するとイタリア語で「空の青と栗」。すなわち、伝統的なイタリアンコーディネートにかけせない「青」×「茶」の色合わせのことです。光沢感のあるブルー系のネクタイが、全体のライトベージュを立体的に引き立たせています。定番でありながら色の濃淡で個性的にもなる、覚えておきたい組み合わせです。

そして、今回のモテGコーズ理容ファースト着訂店限定、米和さんのオールドは「キリッとした印象」。ポインツは肩とソフトモヒカンです。肩の長さは短めに、肩下も整え、髪はサイドと襟足をスッキリと刈り上げました。年齢問わず、どんな髪質でも挑戦しやすいソフトモヒカンは、最近また人気が高まっており、米和さんのお気に入りのヘアスタイルです。

今回コーディネートに合わせ、ヘアスタイルの仕上げに使用したのは艶感の出るジェル。コツは髪を乾かす際ドライヤーで根元を起しておくこと。ジェルを手全体に伸ばし、髪の流れに沿ってトップを前方に流しつつ毛先を立てること。これでスーツに合わせたソフトモヒカンの完成です。

魅せ方の定番を抑えつつ、自分らしくお洒落を楽しむこと。それが大人の着こなし術です。



長さやセットの仕方でも様々なアレンジが楽しめるのもソフトモヒカンの魅力。

【協力】
理容ファースト着訂店 (モテGコース)
担当理容師 館下大地
パルクアベニュー・カワトク3階
オールドサロンオールド鑑山
担当 杉山秀樹

ファッションの窓

80年の時を越え 色鮮やかに 南部紫根染リメイクブラウス

大切な着物や羽織をほどこき、ハサミを入れる。仕立て直してまた袖を通したいと思えるのは、もう手にすることのできない価値のある生地だからです。

今回は鎌倉時代より今に伝わる、南部紫根染の作品第二弾、羽織リメイクのブラウスを紹介します。

仕立て直したのは、大変珍しい絹織物、羽二重の紫根染。その羽二重に華やかな絞模様を映かせたのは、草紫堂の初代、故藤田謙氏。伝統にとどまらず新たなデザインを生み出した藤田氏の紫根染は、今後世に出ることのない貴重な逸品。鳥の羽のように軽い滑らかさが特徴です。

そよ風にふわりと揺れるたつぷりとした丈のブラウスは、とても優しい雰囲気。袖裾はゴムシャリリングにしてあるので、気分によって七分に五分にと印象を変えられます。余った生地にもシャリリングを施

し、ブラウスに表情を加えるストールにしました。通常よりも肩のラインが落ちたドロップショルダーは、寛ぎ感が人気。浅いVネックから覗く鎖骨と相まって、女性らしく華奢なシルエツトになります。

年月によって取れなくなってしまうシミもまた、母との思い出が浮かぶ印ではありますが、生地の合わせ方を工夫し目立たなく、それによって生まれた裾の切り返しが、デザイン性を高めています。

ふんわりとしたトップスには、細めのパンツが◎。深く鮮やかな紫根染を際立たせる白がお勧めです。

今も尚色鮮やかに紫が映えるのは、鎌倉時代からの伝統を受け継いだ職人の技があるからこそ。母が残してくれた逸品は、80年の時を越えて今、熊谷さんの宝物の一枚になっています。

オーナー 藤原孝子



熊谷晴子さん (盛岡市大沢川原・熊ヶ井旅館 女将)

何歳になっても 肌は甦る
そう、モイスティーナなら

ご予約
モイスティーナのフルコースのお手入れが
1,000円で体験できます
本物のスキンケアを 今こそご体験下さい

お問い合わせ
ご予約は TEL.019-613-5995
〒020-0121 盛岡市月が丘 1-5-10 2F

非常食の期限は、主に5年です!
非常用持出袋の中身をご確認ください!!

株式会社 日トク
本社 020-0125
住所/盛岡市上堂三丁目6-33
電話/019-646-5454

ペルグーロ
複合型福祉施設兼
福祉避難所
H28年7月オープン!入居者募集中!

地域密着型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、居宅介護支援事業が開設となります。

ご利用料金(※一ヶ月単位の料金となります。)	月額利用基本料金(税込)
要介護1 10,320円	入居一時金: 無料
要介護2 15,167円	敷金: 家賃の一月分
要介護3 22,062円	※24時間スタッフ対応いたします。
要介護4 24,350円	家賃 A(7室) 45,000円
要介護5 26,849円	家賃 B(7室) 44,000円
□通い定員18名	食費 45,000円(1日3食×30日分)
□宿泊定員9名	共益費 15,000円
□訪問サービス	生活支援 15,000円

<問い合わせ先> 〒020-0757 岩手県滝沢市大釜森林445-1
TEL:019-601-5768 FAX:019-686-1822 担当:阿部、小笠原
入居、サービス利用等、ご不明な点やご相談がありましたら、どんなことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。

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「東京オーダサロン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」を展開しました。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。

ジムニーエヌズリミテッド「フィッシングマスター」 車輦本体価格 1,999,000円(税込価格 2,158,920円) ハスラーエヌズリミテッド「フィッシングマスター」 車輦本体価格 1,499,000円(税込価格 1,618,920円) エヌズ・ステージグループ総合受付ダイヤル
スズキカーディーラー 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

【ご注意】表示価格は、ジムニーがベース車輦XG 5速マニュアル車、ハスラーがベース車輦A(2WD/CVT)の工賃込み車輦本体価格(消費税別)です。リサイクル料、及び登録に伴う諸費用は別途必要となります。エヌズリミテッドのパーツが装着される為、一部純正で装着されている外装パーツは付属されません。価格・仕様は変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

本物の醗酵食品を

安価な新製法商品に頼らず

日本人にとって、醤油、味噌、漬物、酒、酢、味醂といった伝統調味料は欠かせないものです。しかし、今や新製法で大量生産される安価な調味料が氾濫し、その「伝統的製法によって生み出されるアミノ酸や酵素の質と量」に疑問が湧いてきました。

しかし、醗酵調味料の価値は単に味だけでなく、伝統的製法によって生み出されるアミノ酸や酵素の質と量にありま。これら天然の醗酵成分は、食物の栄養素を身体に吸収しやすく、さらに健康を維持する上で大きく貢献します。

岩手県有機農業連絡協議会 事務局長 日野雄策

身体が喜ぶ本物の伝統調味料

国産自然栽培原料使用・無添加



(株)秀明ナチュラルファーム盛岡
代表 高橋好徳 TEL/FAX 0195-62-9282
お問い合わせ 090-2886-6410 (清水)
おらがネット岩手

蕎麦の良さ、見直す

栄養素のバランス抜群

今年の夏もエルニーニョ現象ならぬラニーニャ現象の影響で暑い日が続くらしい。暑くなると、冷たく、喉越しの良い麺類が食卓を賑わす機会が多くなりま。その種類の中で、蕎麦は昔から「体に良い、栄養がある」とよく耳にします。今回は、その所以を改めて見直してみたいと思います。

①米麦に不足する「必須アミノ酸のリジン」を多く含む、アミノ酸バランスが良い

蕎麦は植物性タンパク質が豊富で、米の2倍、麦の1.4倍含まれています。そして、何よりも、米・麦に不足している必須アミノ酸のリジンが多く含まれるため、タンパク質を構成しているアミノ酸のバランスが良いです(アミノ酸スコア100)。

②抗酸化作用、血圧降下作用、毛細血管を強くする「ルチン」を含む

蕎麦にルチンが豊富に含まれることはよく知られています。ルチンはポリフェノールの一種です。ポリフェノールは、抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、疲労感・倦怠感を感じないようにします。(干し蕎麦1人前100gでビタミンB1は0.21mg、ご飯1杯160gで0.03mg、食パン2枚で0.06mg)

④食物繊維が豊富

蕎麦1人前で、食物繊維管理栄養士 菊池洋子



③米、麦に比べ、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB1」が豊富

鈴木梅太郎が発見した事で有名な「ビタミンB1」。ごはん、パン等の糖質をエネルギーに変えるために「ビタミンB1」が不可欠です。ビタミンB1が不足すると、効率的にエネルギーに変える事ができないため、疲労感・倦怠感を感じることがあります。(干し蕎麦1人前100gでビタミンB1は0.21mg、ご飯1杯160gで0.03mg、食パン2枚で0.06mg)

⑤米、麦に比べ、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛等のミネラル量が豊富

さて最後に蕎麦を食べる時の注意点を2つ。1つは蕎麦湯は味をつけずに飲む。2つ目は、塩分過多にならないように。塩分過多は、味醂汁や漬物は外す、また、カリウムの多い南瓜、じゃが芋、トマト等の野菜調理を組み合わせる工夫もしましょう。

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

栄養満点の生ジュースで元気に

旬の果物・野菜を手軽にゴクゴク



果肉たっぷりの生ジュース

日常的に多くの果物野菜を摂るのは意外と難しいです。そんな時に味わいたいの「フルーツジュース」が、注文しやすくてからミキサーしてくれる生ジュース。TOMATO、OMATO、かさんの野菜売り場「健康ジュース」小松菜、ゴーヤ、セロリ、アボカド、

フルーツジュースは、果物で男女共に人気なのが「キウイジュース」。果肉がどろり爽やかな味わい。整腸作用、コレステロール排泄効果も期待できるのも嬉しいところ。これからの季節は桃やブドウも野菜を多く摂りたい方にオススメなのが「スベシヤル健康ジュース」小松菜、ゴーヤ、セロリ、アボカド、



一番人気のキウイジュース(右)とスペシャル健康ジュース(左)

リンゴが入って綺麗な翡翠色。青臭さはなく、甘みと酸味がすっきり。小さなお子さんも「おいしい」と笑顔に。老化予防、美肌効果、骨粗鬆症の予防にもいいので、これだけでも腹持ちがいいと評判ですが、ランチタイムに日替わりで登場する、手頃なサンドイッチと一緒に味わってはいかがでしょう。

店内には席もあり、生ジュース250円から。フェザン、ななっくのどちらでも味わえます。

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



カボチャ、トマト、サラダ菜の野菜サンドと、バナナ生クリーム、キウイが入ったフルーツサンド。

TOMATOMA とつが

豆知識

バイナップルは、お肉を柔らかくする効果があるって聞いたことありませんか？
確かにバイナップルにはプロメラインという、たんぱく質分解酵素が含まれています。しかしこの酵素は60℃以上に加熱してしまうと効果が消えてしまいます。なのでお肉を下ごしらえする段階で使うか、出来る上から料理に混ぜるなどして使しましょう。ちなみに缶詰は加熱調理されているので、同様の効果は望めません。

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

信頼の幸福来工事をいつも胸に

住宅リフォーム専門店 株式会社 S・Rサービス

なせリフォームをするのか。愛着のある住まいでずっと暮らしたい。新しい家族を迎えるために安心して過ごせる住まいにしたい。想いはそれぞれですが、リフォームには前向きな夢が溢れています。

2000年創業の住宅リフォーム専門店 株式会社 S・RサービスのSには「再起」という意味が込められています。「R」には「リ」に由来し、自分自身の再起と家族の笑顔を重ね合わせ、代表の森田友経さんの父であり、先代の故・三浦正守さんが名付けました。

S・Rサービスが大切にしているのは、お客様に生まれ変わる増改築施工に生かされる。換気などの小さなものから、まるで新築のような住まいに生まれ変わる増改築施工に生かされる。

「再起」という意味が込められています。「R」には「リ」に由来し、自分自身の再起と家族の笑顔を重ね合わせ、代表の森田友経さんの父であり、先代の故・三浦正守さんが名付けました。

S・Rサービスが大切にしているのは、お客様に生まれ変わる増改築施工に生かされる。



代表の森田友経さん



森田代表とスタッフの皆さん。

「明るい対応が気持ちいいし、聞きたいことにすぐ答えてくれるから安心。打ち合わせの度に信頼が増していく。母や妻の楽しみにしている姿が嬉しい。」と話しています。

歴史が刻まれた我が家をより快適に、そこから始まる新たな思い出作りを応援し、スタッフ皆で「幸福来工」を届けています。

株式会社 S・Rサービス
TEL 0120-356504

ご相談下さい! 相談・見積無料

屋根・外壁の塗装なら S・Rサービスですよ!!

こんな症状ありませんか?
②「サビ垂れ」

雪止めから薄茶色く垂れた跡がありませんか? 固定金具が錆びて屋根板の劣化を進めます。

岩手の住宅リフォーム専門店 (有)S・Rサービス

住所: 盛岡市西見前 18-34-1 沼仁ビル 202号

フリーダイヤル さっくら こうし 0120-356-504



糖尿病とは...

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

今回から、具体的に脳卒中などの病気に影響を与える糖尿病について数回取り上げます。

後追々記載していくこととします。

血糖値は血液の中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気で、病名からは尿の中に糖が出てくる病気のようには思えますが、実は血糖が高いために尿に糖分がもれ出ているのです。

なぜ血液のブドウ糖の値が高くなるのでしょうか。いろいろな原因が考えられますが、それについては今

キラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれています。しかし10年、20年、さらには30年という長い間、濃い血糖にさらされていると血管がいたんでいきます。血糖値が高い状態は血管の中にかき水のシロップが流れている状態と考えると、次号より詳しく述べていくことにします。

悪さが、さまざまな場所にも合併症を引き起こすので、糖尿病の本当の怖さ、この合併症が進んでいくことについて、

ブドウ糖は皆さんもご存じのように栄養分の代表的なものです。すなわち身体にエネルギーを供給する燃料を身体の中に貯めることができなくなってしまう病気の言い換えのことになります。

実は血糖値が高くなると、身体は痛くもかゆくもありません。このため糖尿病や高血圧は『サイレント

このような血管のいたみや流れの



岩手医科大学

安心リニューアル 岩手電工の提案

電気のプロだからできること



岩手電工株式会社 営業部 石井大輔さん

リニューアルを依頼した 遠藤重厚さん

リニューアルまで、電気のことならなんでも相談できます。盛岡市にお住いの遠藤重厚さんは、築30年の自宅の大規模リフォームに伴う電気工事や、アンペア数の変更工事、コンセントの増設、LED照明への総取り替えなど、電気回りの一切をおまかせしました。『それぞれの部屋の雰囲気や使い勝手に合わせた照明器具の提案はもちろん、パソコンのモニターへの写り込みに配慮した設置など、丁寧に対応してもらいました。特に玄関先につけたセンサー付きライトはとても便利。消し忘れもなく、早

見積もりは無料なので、電気に関わるお悩みや相談がある人は、まずは気軽に問い合わせを。電球1個の取り替えから頼れる「電気のプロ」が、ご自宅まで伺い、対応致します。



人を感知して作動するセンサーライト。利用者のご要望を第一に考えています。



モニターへの写り込みも計算された照明の配置

●問い合わせ 岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

アライグマの習性

アライグマは、アメリカ大陸のアラスカからパナマに生息する、体長40〜60cmの動物です。川の岸辺、木の上、洞穴などに棲み、雑肉食性で、カエル、小魚、ザリガニ、卵、貝、果物など、いろいろなものを食べます。家庭でペットとして飼う場合には、ドッグフードを基本食にして、鶏頭やリンゴなどを与えます。



が食べ物を洗うような仕草として残っているのです。実際には、汚れて泥がついていても気にせず食べますし、パンやビスケットなどに水に溶けるものも洗ってまわって台無しにすることもありません。

盛岡市動物公園にも、多くのアライグマがいて、その仕草がかわいらしく、見ていると飽きません。そのかわいさから、ペットとして飼う方もいますが、意外と歯が鋭く危険なため、放獣し、それが野生化して生態系に影響が出ています。責任を持って飼育覚悟が必要です。

「山手先生の動物のこ」4月分放送より

間違っていますか

首の痛み、肩こり解決法

●首の痛み、肩こりの原因は2つ。①頸椎(首の背骨)が歪み、背骨が凝る、痛みがでるケース。②姿勢が悪く、首の反り過ぎ、又は曲げ過ぎにより神経が刺激され関連する筋肉が緊張して固まり、首の付け根や肩甲骨、背中が凝る、痛みがでるケース。

みには前後、左右横方向、左右捻れ方向の6通りあります。もしも、痛みが出る方向へ捻って「バキッ」とやれば歪みが拡大してしまします。②首を痛い方へストレッチする。痛みがでる動きは神経が刺激され「これ以上やめてくれ!!」という身体からのサインです。何度かやっていると歪みが拡大してしまいます。

●肩凝り、首の痛みを本当に治す2つの方法 ①頸椎(首の背骨)の歪みを矯正する。首を痛みが無

い方向へゆっくり、大きく動かすと首の骨を整える事ができます。②良い姿勢が維持できるように姿勢を改善する。猫背や柔軟性の低下、筋力低下している場合、適切なトレーニングで改善することが可能です。

月が丘整骨院 併設 関節調整院 根本治療 専門です。 019-641-8936

元々、アライグマは川岸から手を入れて、食べ物を探しますが、その

松園動物病院 各種検査・美容室・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

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

骨がズレる ①頸椎(首の背骨)の歪みを矯正する。首を痛みが無

花粉症、血圧が気になる方、血糖値が気になる方、特にHbA1cが気になる方オススメ。 黄金 山葡萄の極

月が丘整骨院 併設 関節調整院 根本治療 専門です。 019-641-8936

岩手ゴルフ倶楽部 岩手ゴルフ倶楽部創立79周年・コース開場54周年

Table with 7 columns (Day, Price, Food, etc.) and 10 rows of pricing information for the Iwate Golf Club.

※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(4B)追加となります。※消費税・利用税・諸経費は別途頂戴します。

水廻り 電気 岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

認知症予防に脳トレ

脳若いわてが教室を開催

年齢を重ねるごとに、気になるのは、体の健康とともに、脳の衰え。「物忘れが多くなつた」「うっかりが増えた」「なかなか寝てくれない」など、日々の生活に何となく不安を抱えている人も、脳の活性化と認知症の予防を目指していきましょう。



シニア向けアプリでゲームを楽しむ教室風景

「脳トレにもいろいろありますが、自宅でひとりで行うのではなく、こういう場所に来てコミュニケーションを図り、見て・聞いて・話して刺激を受けることも認知症予防には大切なことです」と話すのは、トレーナーの大久保名美さん。タブレットの操作が初めてでも操作は簡単。親切丁寧な指導で安心して利用できるのもうれしいところ。教室には、「iPadを使っての初めだけ、通うのが楽しみ」という人や、「母の認知症の進行を少しでも遅らせたくて」と通う親子の姿も。



脳若トレーニング認定トレーナーの大久保さんによる楽しく丁寧な指導のもと、笑顔があふれる教室

体も口も動かすのが大好き！ 佐々木チヤ子さん(78歳)

地域と共に笑顔を共有

藤間流の日本舞踊に表千家の茶道の師範として、さらには、地元地区の子供たちにも、地元の指導員として奔走している佐々木チヤ子さん。元仙北地区婦人部協議会の会長を23年間務めるなど、仙北地区に貢献してきたひとりです。



チヤ子さんは37年以上、茶道の指導歴も今年で27年目。まだまだ現役、やりたいことは盛り沢山です。



「私の指導は厳しいですよ」とチヤ子さん。指導しながら子供たちから貰う元気や発見もたくさんあります。



娘さん、お孫さんと親子3代で踊る夢を果たし、次なる目標は「元気で楽しく踊り続けること」

盛岡市立仙

「ほんとだね、教師になりたかったんです。でも今はこうして小学校に皆さんの踊りの指導に来ることができて、幸せ！」と、笑顔が元氣を与えてくれます。

北小学校との関りもかれこれ40年あまり。今年もまた「さんさ踊り」の指導の季節がやってきました。

「最初は教師のみならず、のびのびと踊る指導から始まり、子どもたちへの指導としては9年目になりました。明確で楽しいと定評ある指導により、平成23年には最優秀賞、翌24年には



賢治、陸前高田について2人の話はつきない

2人はサラリーマンとしての賢治像に焦点をあてながら話を進め、賢治の生き方との共通性や被災した陸前高田への思いなどを語りあっていた。

“サラリーマン賢治”を語る

被災地・陸前高田への思いも

宮沢賢治 後盛岡市大通3クロステラ 生誕120年とス1Fセントラルホールで開かれました。講師は佐藤竜一氏(岩手大盛業、御所湖川村美術館主催の「サラリーマン賢治」として陸前高田)と題したトークが、ヤマニ醤油の陸前高田市の長屋は震災で蔵ごと流されました。

「110番は、犯人が逃げていった」「今、事故が起きたら緊急の事件・事故通報を受けるための電話です。落し物などの問い合わせはお近くの警察署へ、また、緊急性のない相談は警察署

はぜひ、面白アプリや便利アプリを楽しみながら脳トレを始めてみませんか。県内でかけた「110番」は、すべて盛岡市の警察本部にある通信指令課につながります。通信指令課では、内容を聞きながら、すぐに発生現場に向かわせませんが、いち早く警察官を到着させるためにも、「何があったのか」「どこで」「いつ」「相手のこと」「現在の様子」「あなたのこと」など、必要な質問に落ちてお答えください。

例として「盛岡市内の〇〇線55」と通報するとピンポイントで現場に行くことができます。山菜採りにきた人が山中で倒れて、それを発見した方が約100m離れた電力柱番号を通報していただき、現

「110番は正確に知らせる」

「110番は正確に知らせる」

「110番は正確に知らせる」

「110番は正確に知らせる」

「110番は正確に知らせる」

「110番は正確に知らせる」

いわてシニアネット便利《6月の西部公民館パソコン教室》

- Windows10基本操作.....2日(木)10時~15時
- エクセル 初め編.....4日(土)~5日(日)10時~16時
- タブレット端末 初め編.....15日(水)10時~15時
- フェイスブックを始めよう!.....18日(土)10時~15時
- ワード 初め編.....21日(火)~23日(木)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会.....28日(火)10時~15時
- ぼっち!パワーポイントでプレゼンテーション 29日(水)~30日(木)10時~16時

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

24時間365日対応! リペアマン

水まわりの修理屋さん

- 排水パイプの詰り
- トイレの水漏れ
- 給湯器の交換
- 水まわりのリフォーム

J-WATER 盛岡市上堂 3-13-35 フリーダイヤル ☎0120-469-512

傾聴

あなたの日常の色を変える

一滴のお手伝い...

藤原みずえと申します。私は、ボランティアとしてではなく、もっと一人一人に寄り添うことができるようにと「傾聴のプロ」として活動しています。

悩みなどの感情は人それぞれあると思います。ですが、その感情が込められた話を聞いてもらえる。機会は、実はあるようではないかと。誰かに話す時、絶対に否定が入らないのは難しいことです。もしそれで一人抱え込んであることあるなら、私と会ってませんか? その方のご希望に合わせてお茶をしながら、お話をしながら、いつも対面にて対応させていただきます。堅苦しいものではなく、気軽なお話相手として考えて頂ければと思います。少しでも皆様の日常の色を変える「きっかけ」になったら嬉しいです。

あなたの専門担当者 藤原みずえ

お問い合わせ先 lachiccafe@gmail.com

080-3405-5527

60分(飲み物込)2,000円(税込)~

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
- ・プリンター など

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-5300

〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30 FAX 019-656-5333

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

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!

身体にうれしい栄養成分がたっぷり

株式会社 共栄薬品

0120-17-7370

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
- WINS本宮** 岩手県盛岡市本宮3-51-11
- WINS松園** 岩手県盛岡市松園3-18-10
- SLOT HITS** 岩手県盛岡市三本柳12-1-1
- WINS紫波** 岩手県紫波郡紫波町桜町字大坪1-1

公楽グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

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2,304円(1年分)です。
 ご希望の方は申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
 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

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

RM 76.9
 Radio Morioka
 HP <http://radiomorioka.co.jp>
 株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21
 769@radiomorioka.co.jp

岩手山や北上川が一望できる手代森の小高い丘の上にある「田屋果樹園」。およそ3ヘクタールの園内では、さくらんぼ、りんご、洋梨が栽培されています。中でも、これから旬を迎えようとしているのがさくらんぼ。キラキラとした赤い宝石のような佐藤錦や紅秀峰、黄色くつややかな希少種の月山錦など、自慢のさくらんぼたちが収穫の時を待ちわびています。

創業100余年の歴史あるその果樹園の10代目園主を務めているのは田屋富士男さん。旧国鉄で13年勤務を経て小岩井農場へ転職。平成元年から先代の跡を継ぎ田屋果樹園を営んでいます。「8代目にあたる先代が果物について長けた人で



「摘んで食べるだけではなく、ぜひ開花期から皆さんにお見せしたいですね!」

園は北上川のそばに位置し日当たりも良好で、地形的にも適し、土質も肥沃で果物づくりにいいということ、植えてみたらとてもおいしいものが収穫できたそう」と田屋さん。その跡を継いだ今、日の出とともに

盛岡に西洋梨やりんごを広めたひとりでした。旅行好きだった先代は、山形や山梨で見分を広め、初めて盛岡でさくらんぼ栽培を開始しました。うちの果樹園は北川の上流に位置し、日当たりも良好で、地形的にも適し、土質も肥沃で果物づくりにいいということ、植えてみたらとてもおいしいものが収穫できたそう」と田屋さん。その跡を継いだ今、日の出とともに

に起床し、毎日丹精込めて果物を育てています。「さくらんぼの栽培はコストも高いうえでも手がかりがつかず。結実時の霜の心配や鳥獣被害、雨で割れないようにと管理をしっかりとしないとではなりません。手間暇かけた分、お客様に、今年もおいしかった」と言われるのがなにより嬉しくて顔をほころばせました。

また、東日本大震災以来、「何か手助けをしたい」との思いから、田屋果樹園では毎年、被災地から保育園児をさくらんぼ狩りに招いているそうです。「手塩にかけて育てたさくらんぼを食べてもらって、みんなに笑顔になってもらえたら」招待も今年で6年目。子供たちの笑顔に会



合同会社 田屋果樹園10代目園主 田屋富士男さん(60歳)

朝5時の起床とラジオ体操、加えて果樹園を歩き回ること1日6000歩。足腰が鍛えられていることが元気の秘訣

思いはフルーツランド

さくらんぼ狩り 40分間食べ放題
 開催期間(6月中旬~7月中旬)1日4回の時間制
 中学生~大人 平日1,800円 土日祝2,000円
 小学生~小学生 1,000円 ※休日は大変混みますので予約ください。
田屋果樹園 tel.019-696-2742
 〒020-0401 岩手県盛岡市手代森 21-20 駐車場 20台あり

花1 花色変化を楽しむ
 これから迎える梅雨時期に鮮やかに咲く花といえはあじさい。あじさいは今の時期から初夏まで花を楽しみることができます。あじさいの花言葉は「移り気」。花色の変化を楽しめるのも人気の一つです。
 花色が変化する原因は2つあり、①長く咲く間のいわゆる老化現象による色変化。②植える土が酸性よりアルカリ性よりかで色が変化する土壌変化です。白色高橋和重

「さくらんぼ狩り」がまもなく始まります。
 田屋果樹園では今年も「さくらんぼ狩り」がまもなく始まります。
 田屋果樹園では今年も「さくらんぼ狩り」がまもなく始まります。
 田屋果樹園では今年も「さくらんぼ狩り」がまもなく始まります。

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**

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
 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

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
ホテル千秋閣
ローズダイニング
Rose Dining
 【プラン期間:2016年7月31日(日)まで】
 平日1室 4・5名様のご利用で
1泊2食 お一人様 9,000円~ (消費税込)
 ※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が150円かかります。※詳しくは別途お問合せください。
 ~2016年4月オープンのバラに包まれた新食空間をお楽しみください~

ROSE DINING
 オープン特別記念メニュー
ローストビーフカッティングサービス
 夕食メニュー例
 ◆かに ◆洋風鍋 ◆とろけるビーフシチュー
 ◆日替わりパスタ ◆彩り創作サラダ
 ◆陶板焼 ◆花巻温泉オリジナルローズロールケーキ
 ◆花巻温泉オリジナルローズアイス他、10種類のアイスクリームなど多数ご用意しております。
 朝食 和洋バイキング ※時季により料理内容が変更になります

おかげさまで創業88周年 **花巻温泉** TEL0198-37-2111 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