

2016.07月号 無料配布
【月刊154号】次号/7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
【編集チーフ】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田睦

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's

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



県内の持ち家着工11年連続ナンバーワン(リビング通信社「岩手住宅月報」2016.1月号より)を記録した株式会社シリウス。住宅のほかにも介護事業、メガソーラーなど、暮らしのさまざまな分野を手がけている。

私は41歳の時、足の怪我がもとで肺梗塞になり、3度にもわたる心肺停止を経て奇跡的に生還を果たした経験があります。
その時「人間、いつか死ぬんだから、社長になってから死のう」と思い、あえて故郷の秋田を離れ、岩手で住宅会社を興しました。
46歳のときで起業当時、私の心の支えになっていたのは幕末の志士・高杉晋作の「凡人なる者が物事を成就するには狂を發揮せざらん」という言葉を担保に金融公庫から6000万円の借金をして、自分に1億円の保険をかけてきました。死んだ気でやればどんなことでもできる

巻頭インタビュー

「家」でお客さまを幸せにしたい。

株式会社シリウス 代表取締役 佐藤幸夫さん(68)

「よそ者」の私には顧客基盤がないので、1日200軒訪問のノルマを自分に課し、最初の3年間は朝7時から夜11時まで働くことと誓い、自分が持てる力を全て用いて最高のアドバ

経営理念
革新と創造に満ちた事業を通じ 会社の永続的発展を続け 自己の人格と徳を高め 何事にも前向きに挑戦し 地域社会に貢献する

社訓
●顧客満足 ●社務完遂
●会社発展 ●利益の確保
●社会貢献 ●株主への貢献
●人格向上

スローガン
「感動の創造」
●感動をかたちに
●喜びを明らかに
●感謝をこころに

株式会社シリウスの経営理念や社訓、スローガン。

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

花2 初心者でも簡単 ハイビスカス

自宅で南国の雰囲気を感じてみたいませんか。ハイビスカスは一日しか咲かないので一日花と言われ、花言葉は「常に新しい美」毎日新しい花を咲かせ

花を楽しく大きく育てるポイント。
意外なことにハイビスカスは鉢植えで育てた方がよく育ちます。花つきをよくするために、株に対してふたまりくらい大きめの鉢に植え替えましょう。芯止めし、わき枝を沢山だすことにより花を多く咲かせられることもできます。

上手に育てると次々に花をつけるので秋口まで楽しめますよ。気温が高い季節は室外に、10月半ばくらいになったら室内に取り入れて観葉植物として楽しんでください。

フラワーショップリール 高橋和重

houseDO 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

看護師の転職・就職専門 ヒロキャリアスタッフ

ピッタリの職場探しをお手伝い!!

総合病院求人 相談会開催中
クリニック求人
Uターン&Iターン
子育て中・ブランクあり

キャリアサポート ヒロナースサポート 検索

安心の実績 岩手県持ち家着工11年連続No.1 シリウスグループ

建物参考価格 1,150万円 (税抜)

ボーナス払いなし 1,150万円をお借入した場合 月々 32,462円

2LDK 南玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡)

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり SUGAR HOME シュガーホーム

こだわり 玄関とホールの収納がすっきりした空間を演出

ママに優しい家事動線で「ながら家事」の達人に

0120-971-070 0120-418-324 0120-322-147

SUGAR HOME シュガーホーム 来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。 http://sugarhome.jp/

盛岡・滝沢・紫波の朝市夕市

情報

お店で売っていないようなものや、新鮮で美味しい食品が安く買えるなど、様々な魅力が「市」にはあります。今回は長年続く歴史ある市から、できたばかりの新しい市まで、6つの市をピックアップ。それぞれに特徴があり、見応えは十分！この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか？



今年で2年目となるたきざわ日曜朝市。毎週20店舗前後のお店が立ち並び、朝の市役所前は賑わいを見せ



盛岡市中心街からもアクセスしやすいです

たきざわ日曜朝市

一昨年の夏から始まった「まじぞの夕市」。松園の住宅街の中心にある「日井はり・きゅう治療院」の敷地



住宅街の中心なのでとても行きやすいです

まじぞの夕市

今年で30周年を迎える北の民謡市場。盛岡駅から近いこともあり、一度は見ただけで懐かしさを感じることがあるという人も多く



民謡が流れ、裸電球が照らす市場は、まるで昭和にタイムスリップしたかのよう

北の民謡市場

駅前前の陸橋の下にある広場を利用して、天候に左右されないのがポイント。出店数は毎回10店舗ほど。今年の秋頃には「30周年記念企画」を計画しているそうなので

【開催日】毎週日曜日 (4月～11月)
【開催時間】朝 5:00～8:00
【開催場所】滝沢市役所前駐車場
【お問合せ】たきざわ朝市会事務局
電話▶ 050-5876-2660



【開催日】年内は7/10、9/11
【開催時間】夕 15:00～18:00
【開催場所】松園2丁目 日井はり・きゅう治療院前
【お問合せ】日井はり・きゅう治療院 日井宛
電話▶ 019-613-5252



【開催日】毎週水・金曜日
【開催時間】昼 12:00～16:00
【開催場所】盛岡駅前通り陸橋下の広場
【お問合せ】盛岡駅前商店街振興組合
電話▶ 019-652-2596



波町で今年始まったばかりの朝市です。地元商店街の端から端まで使ったこの朝



手作りの商品など、ここでしか手に入らない商品も多数あります

日話さんさん朝市

青山町内で場所をかえつつ、長年続いてきたのが、この青山日曜朝市です。食料品はもちろん、生活雑貨



広い駐車場に多くの店が立ち並びます

青山日曜朝市

肴町にある「ななっく」では毎週金曜日1階フロアにて「よる市」が開かれ、楽しいイベントや限定のお



田清魚店の名物マグロの解体

ななっくよる市

買い物などを販売してくれま

【開催日】年内は7/9、9/10、11/12
【開催時間】朝 7:00～11:00
【開催場所】紫波町中心市街地日話商店街
【お問合せ】日話さんさん朝市実行委員会
桃よりん舎内 電話▶ 019-671-1755



【開催日】毎週日曜日 (4月～12月)
【開催時間】朝 5:00～7:30
【開催場所】青山3丁目 ヤマダ電機駐車場
【お問合せ】フラワーストック Rire 内 高橋宛
電話▶ 019-613-6687



【開催日】毎週金曜日
【開催時間】夕 16:00～20:00
【開催場所】盛岡市中ノ橋 ななっく 1F
【お問合せ】ななっく 桃
電話▶ 019-625-1800



Wig Summer Collection

ウィッグサマーコレクション

夏の新作ラインナップ続々! 開催中!

①

②

③

※写真はイメージです。

“私”発見ウィッグ。

- ①SAP05
トップピース 合成繊維
20,000円(税別)
- ②SGP04
トップピース 合成繊維+人毛
60,000円(税別)
- ③SGW05
フルウィッグ 合成繊維+人毛
130,000円(税別)

夏のオシャレを
楽しみませんか?

『スワニー by フォンテーヌ』
☎(019)629-8282<直通>
〒990-0001 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8

スワニー Swanee
Nanak 盛岡店 5階
美と癒しのゾーン内



ファッションの窓

華やかベスト Made with スカーフ



プレゼントやお土産でいただいたスカーフ、思い出とともにクロセットにしまっ
ていませんか。
特に、色遣いが派手だったり、デザインが印象的だったりする外国製はなかなか出番を作れないものです。そこで今回は、繊細シルクのスカーフを使ってベストにしてみました。

デコルテ部分がスッキリするVネックベストは、どんなでも合わせやすい優れたもの。顔と生地との距離が生まれるので、スカーフを首元で巻くのに比べ、柄や色を気にせず着られます。袖ぐりが肩幅の内側に入ったタイトなデザインなので、スタイルよく着こなせます。

ボタンを外せばスカーフを首から下げたような雰囲気となり、シブブルな装いに華やきを添えます。ジャケットやカーディガンを羽織る時にも、素敵な差し色アイテムとして活躍。冷房が効いている室内での冷え対策に

も重宝します。ベストの下に着るシャツは、白っぽい無地のものがおすすめです。

左の写真はサマーニット素材のストールで作った、ポロンチヨ風の羽織りものです。長めのストールに腕通しを開けただけのシブブルな構造ですが、羽織れば裾部分に優雅なニュアンスが生まれ上品さが漂います。気にならぬお腹まわりからさり気なく視線を外すことができ、普段のTシャツ&デニムスタイルがランクアップします。ストール感覚で着られるので、カットシャツ&ワイドパンツ、Tシャツ&フレアスカートなど、どんなコーディネートにも合わせやすい便利なアイテムです。

アクセサリーにも温度調節にも役立つ、ベストや羽織りを上手に使用して、夏のおしゃれを楽しみたいですね。オート・クチュールふねえとるオーナー 藤原孝子

今回のファッションは盛岡市開運橋のglaubenschenken(グラウベンスケン)から発信。淡いブルーのカットシャツ、ポタニカル柄パンツに、シブブルな濃紺のスニーカーを合わせました。

コーデネットの主役のシャツは、一昨年原宿の路面店を皮切りに日本に上陸したブランド「GANTRUGGER」(ガントラガー)の一着。世界で初めてポタニカル柄のシャツを世に送り出したアメリカの老舗GANTRUGGERのセカンドラインで、どんなボトムスにも合わせやすい正統派の活躍アイテムです。

第一ボタン以外を全て留めることで、清潔感漂う大人カジュアルに。さらに袖はハリウッドスターも取り入



使用したスカーフは大判の正方形のもの。スカーフを前身頃に、後身には無地の別布を出し、裏面に光があたりました。

撮影協力モデル **明神 靖夫 さん (68)**

glauben schenken
OPEN/CLOSE 11:00~20:00

まだまだ気温差のある岩手の気候に合わせたシャツスタイル。涼しい日はスニーカー、暑い日はサンダルと、シャツに合わせて足元の印象を少し変えるだけでも更にオシャレ度が上がりますよ。

ワックスは固まりすぎないキープ力の特徴で、若々しくイメージチェンジしたい時に便利。ワックスを温めるイメージで手を擦り合わせ、根元から毛先へ髪全体に薄く付けるのがスタイリングのコツです。

夏のコーデネットで大切にしたい「爽やかな清潔感」を意識して、おしゃれを楽しんでみては。

今回のファッションは盛岡市開運橋のglaubenschenken(グラウベンスケン)から発信。淡いブルーのカットシャツ、ポタニカル柄パンツに、シブブルな濃紺のスニーカーを合わせました。

コーデネットの主役のシャツは、一昨年原宿の路面店を皮切りに日本に上陸したブランド「GANTRUGGER」(ガントラガー)の一着。世界で初めてポタニカル柄のシャツを世に送り出したアメリカの老舗GANTRUGGERのセカンドラインで、どんなボトムスにも合わせやすい正統派の活躍アイテムです。

第一ボタン以外を全て留めることで、清潔感漂う大人カジュアルに。さらに袖はハリウッドスターも取り入

今回のファッションは盛岡市開運橋のglaubenschenken(グラウベンスケン)から発信。淡いブルーのカットシャツ、ポタニカル柄パンツに、シブブルな濃紺のスニーカーを合わせました。

コーデネットの主役のシャツは、一昨年原宿の路面店を皮切りに日本に上陸したブランド「GANTRUGGER」(ガントラガー)の一着。世界で初めてポタニカル柄のシャツを世に送り出したアメリカの老舗GANTRUGGERのセカンドラインで、どんなボトムスにも合わせやすい正統派の活躍アイテムです。

第一ボタン以外を全て留めることで、清潔感漂う大人カジュアルに。さらに袖はハリウッドスターも取り入

モ丁爺

Dandyism to seniors

爽やかな 大人カジュアル

【協力】
ヘアスタイリング 美容ファースト着町店 (モテGコース) 店長 菊池優人
ファッションアドバイザー glaubenschenken (グラウベンスケン) 代表 三浦隆志

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部創立79周年・コース開場54周年

平日無料 プレー券進呈! コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください。

7月お徳なプレー料金のご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	2
倶楽部選手権(決勝)	セルフデー					レディースデー
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100	¥7,100
3	4	5	6	7	8	9
(オープン)フルツタケウチ杯	新山友の会	定例コンペ				レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥7,100
10	11	12	13	14	15	16
(月例杯)IBC岩手放送杯						レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥7,100
17	18	19	20	21	22	23
(オープン)本間ゴルフ杯	紫波町民ゴルフ大会			シニアサーキット第3戦		レディースデー
¥8,100	要お問い合わせ	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥7,100
24	25	26	27	28	29	30
開場記念杯	セルフデー					レディースデー
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥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(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。

first (019) 653-9820 9:00~19:30 定休日/水曜日 [指定駐車場有]

有町限定 モテGコース!! (カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ) 税込2,200円

目曜ヨガと酵素ファスティング (プチ断食) 月曜日~土曜日まで いつでもヨガが無料体験(3回)できます

マツムラ健康館 盛岡市みたち3丁目18-27 ☎(019)658-8554

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

Senior's 設置店募集 設置店数1200件突破!

あなたの店に「シニアズ」を置いてみませんか? 設置費用無料。毎月発行日に必要部数をお届けします。紙面設置の申し込み、お問い合わせは (株)ウインドクロス シニアズ編集部 ☎019-623-2788

NISSAN Innovation that excites

NV350キャラバン クロムギアパッケージ

「クロムギアパッケージバージョンブラック」様々なシーンで存在感を放つ特別仕様。

4WDディーゼルエンジン フルレンジ電子制御5AT搭載!

ライダーもラインナップ! 特装車・トランスポーターご用命承ります!!

専用本革巻3本スポークステアリング、ブラックメッキバックドアフィニッシャー、専用15インチアルミホイール、バイキセノンヘッドランプ、専用防水シートなど、機能とデザインにこだわった充実の装備。濡れたままでも、サッと拭くだけで綺麗になる防水シートは座面が蒸れにくい防水・防湿素材を採用し、快適性も追求。プロフェッショナルのための一台、ここに登場。

盛岡日産モーター(株) 本店 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 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 ☎0120-119623



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

今月のごはん【納豆オムライス】



早い・安い・おいしい

おやじにも簡単、お金の時間をかけずに作れる、ヘルシーでおいしい一品を紹介。今回は、1食分で100円からお釣りがくる「納豆オムライス」です。

作り方

- ①ねぎと万能ねぎは小口切りに切っておく。ポウルに卵・納豆・ねぎを入れ、空気を入れないようによくかき混ぜておく。
- ②めんつゆと水を鍋に入れて中火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて水溶き片栗粉を少しずつ混ぜ加える。泡立て器でダマにならないようにかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ③ごはんを皿に盛り、フライパンに油を入れ、フライパンが温まったら余分な油を捨て、①を入れ、中火で卵を溶きながら菜箸で混ぜる。
- ④ごはんを③をかけ、形を整える。②をかるく温めて透明になったらかける。仕上げに万能ねぎを乗せ、少しつぶしたごま油と紅しょうがを添えて完成です。

材料(一人分)

納豆	50g
卵	2個
ごはん	150g
長ねぎ	2cm
万能ねぎ	少々
しょうが	少々
ごま(白)	少々
めんつゆ	50cc
水	50cc
水溶き片栗粉	適量
油	適量



夏、こまめに水分補給

しっかり食べることも肝心

4月14日の熊本地震以降、テレビやラジオからは「エコノミクス症候群」や熱中症予防には「こまめに水分を摂りましょう」という呼びかけが1日に何度も流れています。しかし、それがなかなか行動に結びつかないために、水分不足や熱中症に陥ってしまっている方が多いのです。

特に高齢者は、熱中症や水分不足になりやすいと言われています。それは何故か、主な原因を挙げました。

①筋力の低下と体内に保持できる水分の低下。

加齢とともに、筋肉量は低下します。筋肉量が低下すると、「体内に保持できる水分量が低下」します。そのため、筋肉が減少している高齢者は、水分不足になりやすくなります。

涼しい時間帯の30分程度のウォーキング、体操、ストレッチ等で、筋肉量を維持することが、脱水になりやすい体から身を守る大切なポイントになります。

②喉の渇きを自覚しにくい

「喉が渇いた」という自覚は、脳の視床下部という部分がかさどって、いま

③加齢に伴う食事量の不足

実は、私たちは三度の食事を摂ることで、通常1000~1200cc(500mlのペットボトル2本位)の水分を摂っています。

④トイレを気にして、水分を減らす

夜中のトイレの回数を減らすため、夕方から水分を制限してしまう方が見られます。②でも述べたように、寝る前にも飲み、枕元にも飲み物を置きましょう。

管理栄養士 菊池洋子

大変お世話になった方へのご贈答に

こちら秘書室公認 接待の土産 セレクション2016

特選

ジュピター 10,400円(税込)500ml/1本

黄金 山葡萄の極

おうごん やまぶどうのきわみ

山葡萄のファイトケミカル成分である高濃度に凝縮したエキス末には、大学と研究機関により、いつまでも若々しさを保つ成分と、美容と健康に対して高い機能性があることがわかっております。

株式会社デカルト/〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7

お問合せ ☎ 0120-983-088

Bioのある暮らし

自然の生命力

URL: <http://www.artec-eco.jp/>

自然素材住宅 エコロジーリフォーム

Architect office

ARTC 建築・企画・設計・施工

アルテック 建築工房

盛岡市下米内一本松 64-7

Tel.019-663-7400/Fax.019-663-7402

おらがネット岩手

TOMATOMA とつが

これがポイントの豆知識

枝豆には必須アミノ酸であるメチオニン・ビタミンB1・ビタミンCが含まれており、それらがアルコール分解を手助けするので、肝臓への負担を和らげることができます。

枝豆は酒の肴の定番ですが、味だけでなく、体のことも考えた、理にかなった組み合わせなんです。

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

ご相談下さい!相談・見積無料

屋根・外壁の塗装なら **今** ですよ~!!

こんな症状ありませんか?
③「シーリングの痩せ・ひび割れ」

劣化に伴い、目地シーリングが痩せたりひび割れてくる。防水効果がなくなり建物に様々な悪影響を及ぼします。

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

家は天然素材で シックハウス症候群に留意

健康とは、食べ物だけの問題ではありません。食品添加物や農薬と同じように、生活環境にも危険な化学物質が潜んでいる。では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。

住宅建材に使用される接着剤、防霉剤、害虫駆除剤などは健康被害をおよぼすものが多く、住環境が原因の「シックハウス症候群」と呼ばれる病気の患者数は年々増えています。

平成15年に改正された建築基準法では、建材に使用する薬品や室内環境の汚染

基準が設けられましたが、法律で規制されている化学物質はわずかに20品目。多くの化学物質が野放しであり、基準は甘く決して安全とは言えません。

逆に基準をクリアしただけで「健康住宅」と称して販売する業者も多く、消費者にとって何が安全かわからない状況です。

では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。

住宅建材に使用される接着剤、防霉剤、害虫駆除剤などは健康被害をおよぼすものが多く、住環境が原因の「シックハウス症候群」と呼ばれる病気の患者数は年々増えています。

平成15年に改正された建築基準法では、建材に使用する薬品や室内環境の汚染

基準が設けられましたが、法律で規制されている化学物質はわずかに20品目。多くの化学物質が野放しであり、基準は甘く決して安全とは言えません。

逆に基準をクリアしただけで「健康住宅」と称して販売する業者も多く、消費者にとって何が安全かわからない状況です。

では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。

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!

安心と笑顔の快活健康家族のパートナー

株式会社 共栄薬品

☎ 0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

24時間365日対応!

水まわりの修理屋さん リペアン

困ったときはお気軽に電話ください

排水パイプの詰り トイレの水漏れ

いのちまもる くらしつくる

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

もりおか 風月堂

涼しさ伝わる。夏のギフトにゼリー、水ようかんをどうぞ。

夏の贈り物 SUMMER GIFT

6個入 1,050円 9個入 1,550円

水羊羹 150円(税抜)

八幡平岩手山麓天然水

八幡平の天然水を使用し、北海道の小豆、宇治抹茶とともに、すっきりとした味わいに仕上げました。

Fruit Juicy ゼリー 200円(税抜)

マンゴー・ブルーベリー・グレープフルーツ・ラフランスの5種類のフルーツをふんだんに使った爽やかなゼリーに仕上げました。

6個入 1,350円 9個入 2,000円

※5種類の中間から2種類をお選びください。 ※5種類の中から3種類をお選びください。

盛岡市川目町 23-11 Tel. 019-651-8011 Fax. 019-651-8906 ☎ 0120-51-8211

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬の笑顔

ほかの動物ではあまり見かけませんが、目を細め口角を上げるなど、犬は笑っているように見える表情をすることがあります。特に柴犬などの日本犬に多くみられます。

犬は1万5千年前から、人と一緒に暮らしています。その先祖は、元々、群れで生活する動物で、相手の表情や行動を注意深く観察したり、真似したりする能力に長けています。

嬉しい、楽しいという感情から笑うというのは、人間を含めて一部の霊長類にしか見られませんが、最近の研究で、犬が我々人間の表情から、「笑顔」YES

「肯定的」・怒った顔「NO (否定的)」と認識していることがわかってきました。表情による「コミュニケーション」は、犬が長い間、人間と共に生きてきたことよって習得した能力と言えるかもしれません。つまり、飼い主が笑顔だと犬も真似して笑うような表情になるというわけです。

その犬の笑顔を見て、飼い主はさらに笑顔になるという好循環が「笑顔」GOOD(好意的)・こきげん」と、犬が学習するのだと思われまます。

この幸せバイラルをぜひ体験してみてください。

「山手先生の動物のこ」5月分放送より

松園動物病院

各種検査・美容・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

松園動物病院 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

医療

岩手医科大学

糖尿病は増えています

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

新聞やテレビでもよく話題になりますが、糖尿病の方は年々増えています。平成24年の厚生労働省の調査によりますと、糖尿病が強く疑われる方が約95万人、糖尿病の可能性を否定できない方(予備軍)が約1100万人で、合わせると約2050万人、つまり40歳以上の日本人の4人に1人は血糖の異常があると云えるのです。糖尿病患者の増加はこの50年間で数十倍とも数百倍とも言われています。

何故こんなことになったのでしょうか。大きな理由として、私たちの食事と運動の状況が変わってきたことが挙げられます。国民の栄養白書によると、日本人の平均食事は1900キロカロリーくらいで、驚いたことに明治時代からほとんど増えていないそうです。つまり、決して食べ過ぎることで糖尿病が増えているわけではないということです。

しかしその内容は大きく変化してきました。ご存知のように日本人は昔ほどお米を食べなくなりました。

その分、パンやパスタを食べているのかというところ、小麦の摂取量もそれ程増えていません。代わりに目立って増えているのが、動物性脂肪と乳脂肪の摂取量です。つまり、食事の欧米化が糖尿病増加の原因のひとつと考えられています。

もうひとつ重要なことは、現代の日本人の運動量の低下です。自家用車の保有台数と糖尿病患者の数は同じ傾きで増えています。さらに歩かないだけでなく、携帯電話やリモコンがあれば、家の中でも動かず

に過ごしてしまいます。このように活動量が減ったことも、糖尿病が増えている大きな原因のひとつです。これは日本だけではなく世界的な現象で、最近特に発展途上国を中心に糖尿病患者は爆発的に増えています。世の中が便利になってきたことの弊害なのかもしれません。



股関節の治し方

検査法

その1

- ①屈曲… 脚の付け根から前方に振る
- ②伸展… 脚を付け根から後方に振る

矯正法①が痛ければ②を、②が痛ければ①を最大可動域でストレッチ

検査法その2

- ③外転… 脚を付け根から外側に開く
- ④内転… 脚を付け根から内側に閉じる

矯正法③が痛ければ④を、④が痛ければ③を最大可動域でストレッチしてください。どっちも痛ければバスのストレッチ

検査法その3

- ⑤外旋… 太腿を回転軸にして、脚を付け根から外向きに回転する
- ⑥内旋… 太腿を回転軸にして、脚を付け根から内向きに回転する

矯正法⑤が痛ければ⑥を、⑥が痛ければ⑤を最大可動域でストレッチしてください。どっちも痛ければバスのストレッチ

月が丘整骨院併設月が丘関節調整院 院長 楠山卓

ベルグーリーの丘

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。

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
ご利用料金(単一・二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 45,000円
要介護5 26,849円	食費 45,000円(1日3食×30日分)
□通い定員18名	共益費 15,000円
□常泊定員9名	※登録人数29名
□訪問サービス	生活支援費 15,000円

お問い合わせ先 〒020-0757 岩手県滝沢市大釜風林445-1
TEL:019-601-5768 FAX:019-686-1822 担当:阿部、小笠原

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 ダイタク

本社 〒020-0125 住所/盛岡市上堂三丁目6-33
電話/019-646-5454

ご自分の症状に合う治療が見つからない方へ!!

月が丘整骨院

併設 関節調整院

【診療時間】9:00~12:00/14:00~19:00
【定休日】日曜日・祝日・土曜日午後
【住所】盛岡市月が丘3-31-42

根本治療 専門です。

019-641-8936

※予約優先制

大好きなお風呂を楽しむために
膝・腰の負担を軽減!しっかり悩みをサポート!

介護用品は専門スタッフに、まずはご連絡ください!あなたの悩みをお聞きします。

心地よく座れる「やわらかい座面タイプ」
バスツール ソフトレギュラー 購入価格(1割) 2,052円

「ちょうどいい」サイズのシャワーチェア
シャワーチェア [ユクリア] 購入価格(1割) 2,862円

浴槽に移乗する時に握りやすいリング形状
入浴グリップ コンパクト S-130 購入価格(1割) 1,998円

介護用品で安心感UP

お風呂を利用する方の身体能力によって、入浴に望ましい空間や、入浴をサポートする介護用品があります。パナソニックの専門スタッフがあなたにあった介護用品を選びます。

お問い合わせやご相談は 019-675-1531

いわてシニアネット便り《7月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル初めて編.....5日(火)~7日(木)9時半~12時半
- デジカメ活用 取込み加工.....9日(土)10時~15時
- タブレット端末 使いこなし編.....14日(木)10時~15時
- ワード使いこなし編.....20日(水)~22日(金)13時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会.....26日(火)10時~15時
- 思い通り!フォトショップで写真加工.....27日(水)・28日(木)10時~16時

【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 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60 ☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.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

〒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/

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

NO SMOKING

タバコを吸う人も吸わない人も
どちらも楽しめる店舗へ

WINS 本宮

4円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005

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



和太鼓同時演奏世界一 岩手盛岡さんさ踊り情報



今年で39回を迎える盛岡さんさ踊り、本年も8月1日・2日・3日・4日の4日間で開催。ミスさんさ踊りの華麗な演舞を先頭に、一般参加の踊り集団や伝統さんさの集団が続きます。今年には約30名の中から選考された「ミスさんさ踊り」。盛岡さんさ踊りや盛岡の観光を全国にPRする観光宣伝大使の役割も担っていることから、盛岡の観光やマナーについて机上研修学びます。その後6月1日から7月末まで毎日練習が続き、本番に向けて準備中。

盛岡さんさ踊り実行委員会
TEL 019(624)5880

今年で39回を迎える盛岡さんさ踊り、本年も8月1日・2日・3日・4日の4日間で開催。ミスさんさ踊りの華麗な演舞を先頭に、一般参加の踊り集団や伝統さんさの集団が続きます。今年には約30名の中から選考された「ミスさんさ踊り」。盛岡さんさ踊りや盛岡の観光を全国にPRする観光宣伝大使の役割も担っていることから、盛岡の観光やマナーについて机上研修学びます。その後6月1日から7月末まで毎日練習が続き、本番に向けて準備中。



2016年ミスさんさ踊り 駒井 理咲さん(手前右)、日山 佳那子さん(手前左)、於本 莉枝さん(奥右)、村山 優さん(奥中)、恒川 舞さん(奥左)

「加わるさんさ」当日練習会 in 公会堂
岩手公会堂大ホール
8/1(月)・2(火)・3(水)・4(木)
午後5時～5時45分
総合さんさ踊り2番「七たぐずし」の踊り方を練習いたします。

パレードに参加してみませんか!
「さんさおへれんせ集団」
盛岡歴史文化館前(申込HPから)
8/1(月)・2(火)・3(水)・4(木)
午後4時～5時30分
総合さんさ踊り2番「七たぐずし」の踊り方をおへれんせ師匠がレクチャーします。



さんは元気の源。「私にとっての健康法は『さんさ踊り』そのものですね！」

「おへれんせ集団は、県内外のお客様にさんさ踊りを自ら体験していただき、その魅力や醍醐味を味わっていただくというものです。祭り当日に踊りを練習してそのままだと、皆さんが熱心で、毎年その姿に元気をもらいます。昨年は、初めて娘さんと一緒にパレードに出場することができ、楽しかった」と顔をほころばせる一面も。「指導は60歳で引退を思っていたのですが、こうしてご縁をいただけている間は、さんさが紡ぐ出会いに感謝の気持ちでかかっています。」

今年もまもなく開催される盛岡の夏の風物詩「盛岡さんさ踊り」。その祭りを彩る「ミスさんさ」の初代グランプリに輝いたのが佐々木秀子さんです。「今は複数人選ばれますが、初代ミスは1人でした。あの頃はさんさで踊ることや県外や海外遠征のPR活動もなく、ポスターやクイズ番組、宝くじのキャンペーン活動が主でした。その後は、結婚、子育てを経て、盛岡さんさ踊りの中心から遠のいていた佐々木さんでしたが、30周年の節目を迎える節目を迎える節目に、新作の踊りのお披露目役として歴代ミスによるパレードに参加。実は、さんさ踊りを本格的に覚えたのは、ミスさんさを引退してからのごです」と佐々木さん。今では、「さんさおへれんせ集団」のリーダーとして指導を務めるほどの頼もしい存在に。

「今は複数人選ばれますが、初代ミスは1人でした。あの頃はさんさで踊ることや県外や海外遠征のPR活動もなく、ポスターやクイズ番組、宝くじのキャンペーン活動が主でした。その後は、結婚、子育てを経て、盛岡さんさ踊りの中心から遠のいていた佐々木さんでしたが、30周年の節目を迎える節目に、新作の踊りのお披露目役として歴代ミスによるパレードに参加。実は、さんさ踊りを本格的に覚えたのは、ミスさんさを引退してからのごです」と佐々木さん。今では、「さんさおへれんせ集団」のリーダーとして指導を務めるほどの頼もしい存在に。

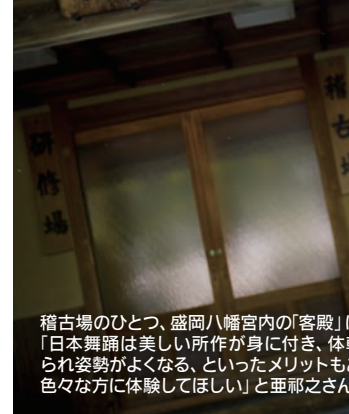


第1回「盛岡さんさ踊り」で、パレードカーから手を振る佐々木さん(中央・昭和53年)

岩手の『あの人は今』 佐々木秀子さん(60) 初代ミスさんさ、今は指導役

踊りは私の人生そのもの

日本舞踊藤間流 亜奏会 藤間 亜祈之さん



稽古場のひとつ、盛岡八幡宮内の「客殿」にて。「日本舞踊は美しい所作が身に付き、体幹が鍛えられ姿勢がよくなる、といったメリットもあります。色々な方に体験してほしい」と亜祈之さん。

「先生に舞踊から礼儀作法にまで愛あふれる指導をいただいたり、指導をさせていただいて、踊りを通していろいろなことを教わり、貴重な経験をさせていただきました。踊りが、今の私をつくってくれたと感謝しております」。24歳で師範を取得し、教室「亜奏会」を設立。現在、子どもを中心に10数人の弟子を持つ亜祈之さんは、教えることで踊りの魅力や奥深さを改めて教えてもらっています。「藤間流の踊りは踊るのも観るのも素敵で楽しいんです。私もまた修行の身。この踊りをさらに究めていきながら、踊ることの楽しさや喜びを多くの人に伝えていきたいです」と語っています。

日本舞踊を習っていた母、門下生として16歳で名取に。出産で一時期休んだ時期もありましたが、これまで40年あまりお稽古を続けてきました。

「先生に舞踊から礼儀作法にまで愛あふれる指導をいただいたり、指導をさせていただいて、踊りを通していろいろなことを教わり、貴重な経験をさせていただきました。踊りが、今の私をつくってくれたと感謝しております」。24歳で師範を取得し、教室「亜奏会」を設立。現在、子どもを中心に10数人の弟子を持つ亜祈之さんは、教えることで踊りの魅力や奥深さを改めて教えてもらっています。「藤間流の踊りは踊るのも観るのも素敵で楽しいんです。私もまた修行の身。この踊りをさらに究めていきながら、踊ることの楽しさや喜びを多くの人に伝えていきたいです」と語っています。

この日の教室には、娘の琴音さんの姿も。亜祈之さんが母から受け継いだ「DNA」は3代にわたる。

「先生に舞踊から礼儀作法にまで愛あふれる指導をいただいたり、指導をさせていただいて、踊りを通していろいろなことを教わり、貴重な経験をさせていただきました。踊りが、今の私をつくってくれたと感謝しております」。24歳で師範を取得し、教室「亜奏会」を設立。現在、子どもを中心に10数人の弟子を持つ亜祈之さんは、教えることで踊りの魅力や奥深さを改めて教えてもらっています。「藤間流の踊りは踊るのも観るのも素敵で楽しいんです。私もまた修行の身。この踊りをさらに究めていきながら、踊ることの楽しさや喜びを多くの人に伝えていきたいです」と語っています。

この日の教室には、娘の琴音さんの姿も。亜祈之さんが母から受け継いだ「DNA」は3代にわたる。

この日の教室には、娘の琴音さんの姿も。亜祈之さんが母から受け継いだ「DNA」は3代にわたる。

平成28年度「不来方大学院」も「もりおか老人大学」(ゆうゆう学舎)がよいよいよスタートしました。両校は、学習意欲をもった受講生を対象に「高齢者市民大学」として生涯学習の場を提供。講座や活動を通じて教養を高め、新しい仲間との出会いや活力ある生活につながるよう学習していくものです。

「不来方大学院」は、有意義な学習活動を展開する「不来方大学院」は、全受講生参加のクラブ活動も魅力のひとつ。今年度、約40名でスタートした「音

生涯学習で発見、体験
生きがいある生活に

「講義内容が充実していますね」柄内重雄さん(84)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

トイレやキッチンの水漏れ 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
水廻り
電気
お家のトラブルはホームドクターが即解決!
岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

大和ハウスの不動産総合会社
日本住宅流通がお届けする仲介マンション情報
D'グラフォート盛岡駅前タワーズ リバティ
25階建ての22階部分
販売価格5,250万円
日本住宅流通株式会社 仙台営業所
0120-742-322

高齢者市民大学の主な特徴

	〈不来方大学院〉	〈もりおか老人大学〉
策 略	文部科学省	厚生労働省
所 轄	盛岡市教育委員会	盛岡市保健福祉部
創 設	昭和40年	昭和51年
受 講 資 格	65歳以上	60歳以上
定 員	150人	1200人
内 容	各種講座、クラブ活動、自治会活動など	本校講座、地区ごとの分校講座、特別講座

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

「今年はずいぶん修了証書を」佐藤美代子さん(79)

地域からの発信に力

株式会社デカルト 代表取締役 藤原隆司(56)



「今月のボス」初回は、生まれ育った岩手で地方の活性化に挑む株式会社デカルトの藤原隆司社長に話を聞きました。

「豊かな社会を実現する」をモットーにインターネット事業に取り組み中、可能性を見出したのが地方からの発信でした。「ローカルにこそユニークで価値あるものがある。」そう確信した藤原社長は、県産品を扱う試食サイトを開設し、さらには20歳の頃から体の不調に悩まされた経験から、岩手のもので人の役に立てる復興の商品を作ることができないかと思案。交

流のあった岩手県工業技術センターの小浜さんからヒントを得て、野田村の山葡萄を使った「黄金山葡萄の極」を生み出しました。

現在は、タクシーに設置されたモニターで岩手をPRする「タクシー広告」に「タクシーサービス」にも着手。日々多方面に知識を深める原動力は、次世代の若い人たちのため。「岩手には素晴らしい素材があります。全国や海外の人に知ってもらいたいのは発信の仕方次第です。」グローバル社会に生きる地方の魅力。藤原社長の挑戦は続きます。

資源回収など活動は多岐 大新おもと会



おもと会のウォーキングクラブ「歩こう会」の皆さん。青森県黒石市中野もみじ山をトレッキング

変更。誰にでもわかりやすく、親しみやすい会にしようと、思いを新たにスタートしました。

おもと会には、きめ細かい会則が定められ、会長をトップに専門部長、総務、福祉厚生、保健体育、環境整備、文化女性部の5部。各部の役割ごとに、誕生会、旅行、スポーツ行事、世代間交流、サロン活動、資源回収、清掃など、多岐に渡る活動が数多く実施されています。中でも、年18回行われる資源回収は、会の運の大きな収入源として、

老人クラブ訪問

盛岡市老人クラブ連合会事務局 盛岡市総合福祉センター2F ☎65-42180

幅の広い活動を支えています。しっかりととした組織体制が、100人を超える会をまとめているようです。

クラブ活動も盛んで、輪まりのある楽しいものになっています。

「文芸作品」読者のコーナー

「短歌」 病室の窓あけ英語の本読めば今朝も明るい子雀の声 盛岡市 佐藤 春元

「俳句」 他愛ないおしゃべり続く花の昼 盛岡市 天沼 雅子

「川柳」 方言で話せる友が居なくなり 病んでから健康器具を持て余し 滝沢市 田中 士郎

山野行七十越えも春めいて 盛岡市 上野 亨

カタカナに馴れたら漢字も忘れし 滝沢市 青木 ミサ子

岩手の経営者 今月のボス!

プロフィール 1960年盛岡市生まれ。岩手県立盛岡第一高等学校、東京経済大学経済学部卒業。地元企業である株式会社アイシーエスに入社し再び盛岡へ。その後システム関連の企業数社で実績を積み、1996年株式会社デカルトを設立。子供の頃の夢は画家。仕事の傍ら現在も趣味で絵を描き、個展も開いている。

中国故言の叢智

「岐路亡羊」

文芸評論家 吉見正信



「岐路亡羊」は、紀元前四世紀頃の戦国時代における文獻『列子』を典拠とする故事成語である。

著者は列禦寇だが、彼の尊稱として、著者名としても列子と呼ばれている。

《列子》は著書名であり人名でもある。

大意は、「羊が逃げたのでそれを探しに追ったが、分れ道が多すぎてどうしようもな成語にもなっている。」

「そんなことから、他に『多岐亡羊』『亡羊之嘆』と成語でも伝わっている。ただ『亡羊之嘆』は、他の文獻『淮南子』の著書の中で、『列子』と同時代同じような寓話からちよつと異った表記で成語化され、後世に伝わっているのだ、大変おもしろいことだと気づいた。

それは、『列子』出典の「岐路亡羊」だけだと、一般的には笑話で終わってしまおう。それに対して、同じ時代の劉氏の著『淮南子』では、楊朱という人物が、「世の中には岐路が沢山あり過ぎるので、その人の心がけしだい善人にもなれ悪人にもなれると世の

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- <地域ケア係>
- はなまるシニア筋力アップ教室

内容: 簡単筋力アップ体操 参加費: 無料
対象: 概ね65歳以上の方(申込み不要)
持ち物: 中アック・タオル・飲み物

①7月12日(火) 午前10時~11時30分 青山区活動センター 3階 ホール
②7月26日(火) 午後1時30分~3時 盛岡市保健所 1階 プレイルーム
③7月20日(水) 午後1時30分~3時 都南文化会館(キャラホール) 1階 小ホール
 - 認知症サポーター養成講座

内容: 認知症の症状や接し方に関する講話
参加費: 無料 対象: 盛岡市民
持ち物: 筆記用具
日時: 7月26日(火) 午後2時~3時30分
会場: 都南文化会館(キャラホール) 1階 小ホール
【問い合わせ】地域ケア係 ☎613-8144
 - <生きがい推進係>
 - 健康づくり! マッサージ等指導教室

内容: 介護予防を目的とした講話や、自分でできるマッサージポイント指導
参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
定員: 25人(申込み不要。開始10分前から1時間程度受付します。定員に達した場合は、お断り
- することもあります。)
- ①7月12日(火)、23日(土) 午前10時15分~12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
 - ②7月22日(金) 午前10時15分~12時15分 太田老人福祉センター(上太田堀工) ☎659-2133
 - ③7月18日(金)、15日(金)、29日(金) 午後1時30分~3時30分 青山老人福祉センター(青山3) ☎646-1593
 - ④7月28日(木) 午前10時~12時 都南老人福祉センター(湯沢一) ☎638-1122
 - ⑤7月19日(火) 午後1時30分~3時30分 加賀野老人福祉センター(加賀野四) ☎623-0407
- いきいき健康体操「太極拳」
内容: 初心者向けクラス。太極拳で足腰の筋力向上! 参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民 定員: 25人(申込み不要)
日時: 平成28年7月6日、13日、20日、27日いずれも(水) 午前10時から11時30分まで
会場: 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
持ち物: タオル・水などの飲み物
その他: 会場は畳ですので、滑らない靴下または裸足での参加をお願いします。※無料送迎バス有り。時間等お問い合わせください。
※他、介護予防ヨガ教室、もりおか老人大学公開講座
【問い合わせ】生きがい推進係 ☎603-8003

あなたの日常の色を変える 一滴のお手伝い... **傾聴**

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「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、実はあるようでなかなかないことです。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いることがあるなら、私と会ってみませんか? 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「キッカケ」になれたり嬉しいです。

あなたの専門担当者 **藤原みずえ**
お問い合わせ先 tachiicafecafe@gmail.com
080-3405-5527
60分(飲み物込) 2,000円(税込) ~

読者プレゼント

①プリオール 美つやアップおしろい ベージュ 2名様肌になめらかにつやを与え、ハイライト効果で小じわ・シミ・くすみなどの年齢サインをふわっとほかします。肌つくりの仕上げや、化粧直しに。

② 麦と東北ホップ The gold
麦とホップ The goldの特徴はそのままに、協働契約栽培で大切に育てた「東北産ホップ」を使用。東北ならではの厳選された素材由来のおいしさにさらに磨きをかけました。350ml 24缶1ケースを1名様にプレゼント。

▼応募方法
「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し左記へ。6月15日消印有効です。商品の発送をもって発表にさせていただきます。

「文芸作品」
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、年齢を記入し左記へ。
▼文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。

▼宛先 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1の9 (株)ウィンドクロス内
シニアズ編集部読者係まで

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

リフォーム せんか しま専科?

10周年キャンペーン 特別企画

・オーダーカーテン 50%~60% off
・ブラインド・ロールスクリーン 30%~40% off

相談・見積もり無料

株式会社 オフィス・ケーワイ

☎ 019-656-9736
office-ky@sa2.gyao.ne.jp
滝沢市室小路 661-8

担当直通→堀口 090-7014-7705

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

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp



Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

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

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



ランチバイキング
500円(税込)

～新たな元気の源～

「しわ元気村」オープン



しわ元気村

しわ元気村のシンボルマーク「かまねこ」

カレー、てんぷら、マーボー豆腐、肉じゃが、野菜炒め、煮物、スパゲティ、からあげなどの家庭的な定番メニューから、生野菜やマカロニのサラダなどの健康的なメニューまで、日替わりで並びます。飽きないメニューで常連さんも多く通っています。

その魅力は500円。ドリンクバーはランチとセットで100円。超格安なメニューが自慢のランチが堪能できる他、お持ち帰り(500円)です。約25〜30種類の料理をラインアップす(1000円〜3000円)。近郊にお住まいの方には配達もしています。

食材を細かく切り刻んだレストラン仕込みのカレーは定番の人気メニュー。お米は、地域の生産者産、当然、おかわりは自由です。これだけ食べてなんと

「食から」第一弾 紫波町上平沢字南馬場にオープンした「しわ元気村」(紫波湧活協議会運営)は地域を元気にする新たなスポットです。明るく楽しく誰かが集い、交流できる場として、さまざまな活動が始まりました。

今回はその第一弾として、しわ元気村の1階にある食堂「しわ元気村」がオープンしました。隣町村や県内外各地からも来店し、食の憩いの場として、その広がりを見せています。

「食から」第一弾 (45席) について 紫波町上平沢字南馬場にオープンした「しわ元気村」(紫波湧活協議会運営)は地域を元気にする新たなスポットです。明るく楽しく誰かが集い、交流できる場として、さまざまな活動が始まりました。

盛岡市から仲間5人で来店

料理長の近藤敏さんは、「手づくりの味にこだわりました。お客さんのニーズに応じながら、旬な食材をどんどん出します」と張り切っています。

ランチに来たお客さんは「この値段でこれだけの味はすごい」とも美味しかった。元気にになりました。また来たいです」と話していました。

「しわ元気村」は、地域を元気にします。元気村をワンストップサービスの場として広め、イーハトーヴの具現化を目指します」と話します。湧く湧くする活動を今後も紹介していきます。お楽しみに。

同会事務局長の田野崎さんは、「様々なイベントも実施し、地域を元気にします。元気村をワンストップサービスの場として広め、イーハトーヴの具現化を目指します」と話します。湧く湧くする活動を今後も紹介していきます。お楽しみに。

「イーハトーヴの具現化へ」

元気村には他に、カラオケ喫茶かまねこ、イベントスペース、有料マッサージスペースがあります。

そんなしわ元気村ですが、実はこれは壮大な構想の第一歩。運営する紫波湧活協議会は、宮澤賢治が描くイーハトーヴを具現化するため、障がいのある方や高齢者の方々も含めた生活就労支援など行いながら、地域課題の解決に取り組んでいます。

住宅ローン審査を必要としない
新しいマイホーム取得システム

譲渡型賃貸住宅
家賃でもらえる家

株式会社 ナイス・ジャパン
盛岡市盛岡駅前通9-12 TEL 019-604-3344

住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14
TEL：019-673-8282 定休日：月曜日
営業時間：11時～14時(ランチ) 17時～20時(居酒屋)

至盛岡 至紫波インター 至志和八幡宮 至上平沢 郵便局

162 13

しわ元気村

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

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】
1室4名様のご利用で
1泊2食 お1人様【大人】
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
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

T-POINT 花巻温泉に泊まって貯まる・使える