

2016.08月号 無料配布

【月刊155号】次号 8月28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

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

# Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

## オーガニックフェスタ IN いわて 2016 開催 今年は約80店舗の出店



昨年のオーガニックフェスタの様子。子どもから大人まで楽しめるスペースが充実しています。

今年も北上展勝地をメイン会場に、9月3・4日(土・日)10時~17時「オーガニックフェスタinいわて2016」が開催されます。「オーガニック」は有機栽培のもの、健康や美容に良さそうと、私たちが普段抱いているイメージよりもさらに大きな意味「自然と人がつながり万物が循環することへの願いが込められたイベント」です。もともと20年前に鹿児島県で始まり、今では全国で広がりをみせているオーガニックイベント。ここ岩手では、市民団体の岩手県有機農業研究会前代表の福本敏氏が発起人となり、今年で4回目を迎えます。

会場にはオーガニックにふられるブースや屋台など、約80の出店を予定。化学農薬・化学肥料不使用、遺伝子組み換えではない農産物、抗生物質を使わずに育てた畜産・加工物、化学調味料・合成添加物を使用しない岩手県産食材の料理やお菓子、さらには環境に配慮した雑貨や生活用品も並びます。

オーガニックフェスタの会場には「ミ箱」が並びます。使い捨て容器を使わず、リユース食器システムを導入。マイ箸・マイ食器持参も呼びかけ、昨年の開催では「LMO(ゼロ)」を実現しています。

9月3日(土)13時~15時には「ことごとんオーガニックについて語ろう」と題した記念シンポジウムを開催。両日では、農業・食・環境・生活・健康・医療など、様々な分野から講師を招き各セミナーやワークショップ、映画上映が行われます。みちのく民俗村古民家会場は、緑に囲まれた心地よい場所です。心身ともに癒されながら日々の暮らしを見つめ直してみたいいかがですか。



その他、会場では太陽光発電システムを利用した音楽ライブを毎日開催していきます。「オーガニック」に対する一人一人の感動や気付きは、一つの点に過ぎないけれど、イベントによって点と点が繋がって広がっていきほいたい。すべては循環していき、自然を想うことは人を想うことにつながる。と、事務局の皆さん。生産者や消費者という枠を超え、人と人との優しい気持ちを通う二日間です。ぜひお出かけください。

そのほか、会場では太陽光発電システムを利用した音楽ライブを毎日開催していきます。「オーガニック」に対する一人一人の感動や気付きは、一つの点に過ぎないけれど、イベントによって点と点が繋がって広がっていきほいたい。すべては循環していき、自然を想うことは人を想うことにつながる。と、事務局の皆さん。生産者や消費者という枠を超え、人と人との優しい気持ちを通う二日間です。ぜひお出かけください。

**特別ゲスト 加藤登紀子さん**

「鴨川自然王国」理事も務め、自らも農事に携わっている加藤さん。9月4日(日)15~17時に特別ゲストとしてトーク&ライブを開催します。お楽しみに。

**入場無料**



岩手県有機農業連絡協議会・事務局長の 日野雄策さん(左)と事務局の皆さん

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 加藤)

〒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

スイカに挑戦して7年目 **今年も1500玉出荷予定**

たスイカは、7月末から8月にかけて約1500玉を収穫する予定です。

毎年500本の苗を購入して、畑に植え、丹精込めて育てています。

そんな滝沢のスイカを心ゆくまで堪能できる「滝沢スイカ祭り」が、8月12日朝5時~7時に、滝沢市役所前で開催されます。

今年で10回目を迎えるこのイベントは、おいしいスイカを生産者から直接購入できるということもあり、毎回たくさんの方が訪れるそうです。試食もできるので自分好みのスイカを探してほしいかたがでしょうか。

滝沢市は水はけのいい土壌で寒暖の差も大きく、甘いスイカの産地として知られています。

出荷するそうです。

滝沢市は水はけのいい土壌で寒暖の差も大きく、甘いスイカの産地として知られています。

「滝沢スイカ祭り」  
8月12日朝5時より

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

ORGANIC FESTA in IWATE 2016

**オーガニックフェスタ in いわて 2016** 入場無料

日時 2016年9月3日(土)・4日(日)

場所 北上市 展勝地大駐車場前広場  
みちのく民俗村

オーガニックマーケット 両日 10:00~17:00

9/3(土) 13:00~15:00 「ことごとんオーガニックについて語ろう」  
9/4(日) 15:00~17:00 加藤登紀子さん(歌手・環境活動家)

9/3(土)・4日(日) 県内外のミュージシャン多数出演  
(本場光発電野外ライブ)

9/3(土)・4日(日) 15:00~17:00 みちのく民俗村・古民家会場

主催 北上市  
後援 岩手県・花巻農業協同組合 岩手県生活協同組合連合会  
問い合わせ 日野 TEL.090-3230-1439 hino@organet.com  
ホームページ <http://organicfestaiwate.jimdo.com>

※当フェスタはマイカー・バイク・自転車も推進してエコイベントを目指しています。  
※当日のみ利用可能なエコパスを販売しています。ぜひご利用ください。



# ご両親からのプレゼントにも

## 幸せの形をキレイな写真に

「結婚式は挙げないけれど写真だけ残したい」「子供が産まれて落ち着いてきたから写真だけでも」と考えているお二人に、ぜひご両親から幸せのベストショットをおススメしてみませんか？

盛岡市菜園のホテルニューカーリーナ5階にある「エルスガーデン」では、そんなお一人やご家族の想いを叶えてくれる手頃なフォトウェディングプランをご用意しています。

「結婚式はドレスだけだったけれど、和装の写真も残してあげたい」というときには、「和装フォトプラン」もおすすです。店内はゆったり広々、衣裳も充実しています。気さくで親切丁寧なスタッフが、経験豊富なカメラマンが最高のショットを残してくれますよ。

「何度も足を運んだり、時間がかるのでは？」という心配もありません。エルスガーデンなら打ち合わせと撮影の2回の来店で大



ずっと大切に残しておきたいからこそご家族での撮影をぜひご利用ください。お二人の衣裳とお小物、写真、ヘアメイク、着付けが全て含まれているので、当日は手ぶらでOK。お子様連れ

「結婚式はドレスだけだったけれど、和装の写真も残してあげたい」というときには、「和装フォトプラン」もおすすです。店内はゆったり広々、衣裳も充実しています。気さくで親切丁寧なスタッフが、経験豊富なカメラマンが最高のショットを残してくれますよ。



憧れの和装をフォトウェディングで叶える。前撮りにも人気

【キャンペーン実施中！】7月1日(金)～9月30日(金)は期間限定で衣裳2着のフォトウェディングが特別価格に。詳しくはお問い合わせをTEL 019(625)2226

ホテルニューカーリーナエルスガーデン 盛岡市菜園 2-3-7 ホテルニューカーリーナ5階 営業時間/10時～18時 定休日/なし 『ドレスプラン』68,000円～(税別) 『和装プラン』88,000円～(税別)

# 短歌の楽しさを伝えたい

## 岩手県歌人クラブ会長 八重嶋勲さん(78)

岩手県歌人クラブの会長を務めるほか、歩道短歌会、同人・歩道岩手の会副会長、紫波短歌会会長、さらには短歌甲子園の審査員など、短歌界で多数の役を担っている八重嶋さん。一方で、紫波町にある「野村胡堂・

あらえびす記念館」の副理事長も務め、野村胡堂関係の書物も執筆。多方面にわたる精力的な活躍中です。1936年、紫波町に生まれた八重嶋さんは、中学生の頃に短歌と出会いました。「出発点は石川啄木の歌集『一握の砂』を中学3年の頃に読み感動したこと



「いろんな本を読み、さまざまな分野から吸収し、これからも歌を詠み続けていきます!!。日常では、奥様と共に農業を営みつつ短歌を考えているとのこと。

からでした。啄木は郷土で大活躍した詩人ですし、親しみやすかったと、高校生になると本格的に作歌をスタート。歌人でもあった担任の金沢先生と互いに授業の合間に合評しながら、実力を磨いてきました。1958年、盛岡市立図書館に勤めることとなった八重嶋さんは、啄木研究の第一人者である吉田孤羊館長と出会い、さらなる研鑽を積むことになりました。翌1959年に岩手短歌会に、1962年には歩道短歌会へ入会。今までに詠んだ短歌の数は数千に上るそうですが、「私なんか、まだまだ少ないほう」と肩をすくめます。現在は紫波短歌会、彦部公民館短歌教室、せいぶ短歌会など県内5か所でも短歌の指導にあたる八重嶋さんですが、ほとんどが講座から発展してできた会なのだとか。「短歌は、日本に古くから伝わる詩の形式の和歌の一種。今から1600年ほど前に確立されたもので、語られてきました。

# 生産者と消費者の思い繋ぐ

## 三陸水産物を扱う 佐々木生太郎さん(66)

「東日本大震災の影響で販路を失い、物流に困っている生産者の手助けに」と、今年5月、盛岡市の県産業会館「サンビル」1階の一角に小さな店舗がオープン。その店を切り盛りしているのが佐々木生太郎さんです。店の主力商品となっている「山の牡蠣くん」は、工場新築からわずか7か月で津波により流出



お客様には本物を味わってほしいと話す佐々木さん

大人の休日倶楽部 会員募集中

JR東日本線・JR北海道線のきっぷが何回でも割引になります。

ミドル 男性女性満50歳以上の方へ。 ジパンク 男性満65歳以上、女性満60歳以上の方へ。

5%割引 30%割引

北海道や長野・新潟旅行にオススメ!

北海道新幹線開業記念 大人の休日パス

26,000円

発売期間: 2016年7月29日(金)~9月2日(金) 利用期間: 2016年8月29日(月)~9月7日(水)

お申し込みは、びゅうプラザ盛岡駅へ

岩手の本物。 贈って喜ばれ 買って嬉しい

さんりく屋 佐々木

盛岡市大通1丁目2-1 サンビル内売り場

オーナー佐々木直通 ☎080-5556-5679

心豊かなカーライフをあなたと共に

NEW PREMIO DEBUT

さらに優雅に華やかに 磨き上げられたスタイリング

その質感、そのくつろぎは、大人にこそ相応しい。

Photo: 1.5F "EXパッケージ" (2WD)。内装色はフラクセン。SRSサイドエアバッグ&SRSカーテンシールドエアバッグ<64,800円>はメーカーオプション。■写真は販売店装着オプションのナビゲーション装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。■画面はハメ込み合成です。

■プレミオ1.5F "EXパッケージ" 2WD 車両本体価格 2,306,291円

1.5F "EXパッケージ"に、Toyota Safety Sense C 衝突回避支援パッケージ標準装備。

●価格は全て消費税込みの価格です。●リサイクル料金、保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●価格にはオプションの価格は含まれていません。★燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

60th Anniversary 岩手トヨペット

お客相談センター ☎0120-181410

子供を見たらまず徐行

本社/盛岡市上田2丁目19-40 ☎019-651-3211 http://toyota-dealers.jp/12201/



# ファッションの窓

## 同窓会シーズン 新調するならホワイト系レースブラウス



スカート生地のリボンが下から覗かせてもOK。アクリル系素材は清潔感があり、大ぶりなレースに演出できます。

同窓会やクラス会の機会が多くなる時期。洋服を新調したいけれど、パーティーの後も着られる服がいいな。そんな時には白っぽいレースのブラウスを選んでみてはいかがでしょう。写真はオフホワイトの綿レースのブラウスで、花モチーフが可憐な一枚。印象を何通りにも変えられる着回しのお役立ちアイテムです。ブラウスを選ぶコツは「シンプルデザイン」「袖はちょうど肘丈に」です。シンプルなものを選ぶと様々なボトムスや小物とコーディネートしやすく、着回しが広がります。袖丈は腕を曲げた時にもたつかない肘丈がベスト。歳を重ねると気になってくる肘回りのお肉をすっきりカバー。もちろん、肘に自信のある方は短めの袖丈にしても清潔感があり素敵です。へ華やかパーティースタイルに合せて着こなす楽しみを、ぜひ味わってくださいね。

パーティの後は普段使いで活躍するホワイト系のレースブラウス。シーンに合わせて着こなす楽しみを、ぜひ味わってくださいね。

オート・クチュールふねえとる オナー 藤原孝子

スカーツはまだまだ着る機会が多いシニア世代。だからこそ、汗がにじむ夏にも紳士の身だしなみとして与える印象に気を遣いたい。そこで今回は、テール・ド・エムのスカーツで流行を取り入れたクールビズスタイルを紹介いたします。

80年代に流行した大きめサイズから、ピッタリサイズに流行が変化しました。ですが体型を気にしてなかなか自分の体にピッタリのサイズは...と敬遠してしまいませんか。そこで提案したいのが、あくまでも着やすいナチュラルシヨルダーでありながら、脇をゆるやかに仕上げた、トップは3〜4cmくらい長さを残してカットするのがポイント。ワックスで毛先に動きをつけてあげれば、スカーツ姿でもできる少しだけ遊びを取り入れたヘアスタイルの完成です。襟足がすっきりしているのが、真面目な夏に出かけてみませんか。



スカート生地のリボンが下から覗かせてもOK。アクリル系素材は清潔感があり、大ぶりなレースに演出できます。



連合指導会長 豊巻 浩也さん(60)

裾が足の甲についたときに、足首あたりに1つの谷折が見えるようにスポンの文を合わせるのがオススメ。「シャリック」という盛夏用の生地を使用しているため、動きやすさや軽さ、通気性も抜群です。

スカーツはまだまだ着る機会が多いシニア世代。だからこそ、汗がにじむ夏にも紳士の身だしなみとして与える印象に気を遣いたい。そこで今回は、テール・ド・エムのスカーツで流行を取り入れたクールビズスタイルを紹介いたします。

80年代に流行した大きめサイズから、ピッタリサイズに流行が変化しました。ですが体型を気にしてなかなか自分の体にピッタリのサイズは...と敬遠してしまいませんか。そこで提案したいのが、あくまでも着やすいナチュラルシヨルダーでありながら、脇をゆるやかに仕上げた、トップは3〜4cmくらい長さを残してカットするのがポイント。ワックスで毛先に動きをつけてあげれば、スカーツ姿でもできる少しだけ遊びを取り入れたヘアスタイルの完成です。襟足がすっきりしているのが、真面目な夏に出かけてみませんか。

実際は一度も髪を染めたことがないという豊巻さんに、スカーツの色に合わせたブルーのカラーワックスに挑戦してもらいました。つける量で色の濃淡が変わるので、少量を髪全体につけて、光が当たると主張する程度のさりげない髪色を演出。鏡を見た豊巻さんも、普段と一味違う自分の姿に笑みが出ました。簡単にワックスで髪色を変えてみるだけでも、普段と違う自分が見えて楽しいですよ。

個性を輝かせるカラーワックスは、この夏の一押しアイテム

### モテ爺 Dandyism to seniors

## 暑い夏は 爽やかな装いで

【協力】ヘアスタイリング 理容ファースト町町店 (モテGコース) 店長 菊池優人  
ファッションアドバイザー ティーラー・ド・エム 代表 久保居光正・店長 大堀孝

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

着町限定 モテGコース!! 税込2,200円

【カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ】

ヨーガの無料体験(3回)しませんか? ヨーガで運動不足解消! プチ断食も指導します! まずはお気軽にお電話下さい

マツムラ健康館 盛岡市みたち3丁目18-27 ☎(019)658-8554

## 音楽の力で聴く人を元気に

日本文化三味線非常勤講師 駒幸夫さん(60)

力強くもおり軽快なリズム、温かい三味線の音色。演奏しているのは釜石市出身の駒幸夫さん。20歳で民謡歌手としてデビューし、作曲家やプロデューサーとしても活躍。現在ニューヨークに拠点を置きながら三味線の演奏や指導にもあたっています。

駒さんが岩手に帰ってきた向かう場所は、沿岸の集会所や老人福祉施設です。願いは、音楽の力で沿岸を元気づけること。「震災から5年たった今だからこそ、共に歌い語り合える場所を。」そう話す自身も、家族や友人の被害を目の当たりにしました。あの日を忘れるのではなく、今感じられるありがたさを共に分かち合おう。駒さんの三味線の音色が、人々が心を通わせる居場所を作ります。

そしてこの夏、新たなプロジェクト「ミュージカル三陸わらし」が開始しました。震災の記憶を風化させないため、被災した経験者や子供たちが語り手となって表現するというものです。公演の場所は駒さんが拠点を置くニューヨークから世界各地を予定。出演する子供たちはオーディションで決定後、英語から始まり歌やダンスもプロから指導を受けます。「あの日の出来事に深い思いがある子供たちに、自分の言葉で表現してもらいたい。」と話す駒さん。出演募集は8月8日まで、対象は小学校5年生〜高校1年生です。三陸の代表となって発信するミュージカル。お子さんやお孫さんにすすめてみてはいかがでしょうか。問い合わせ(駒幸夫さん) Tel.090(6284)6779

NISSAN Innovation that excites

# NV350キャラバン クロムギアパッケージ

11.4km/L (NV350 クロムギアパッケージ 4WDモデル)

「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!

盛岡日産モーター 0120-119623

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





# おやじごはん

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

## 今月のごはん【夏野菜冷うどん】

暑い夏、できれば火を使わず調理はしたくない、そこでレンジを利用。いろいろな具材をチンするだけで、ヘルシーでおいしい一品が出来上がります。

【下準備】なすはヘタを取り、皮をピーラーでむき棒状に切る。えのきは根を落とし水洗い。とうもろこ



### レンジで簡単ヘルシー調理

暑い夏、できれば火を使わず調理はしたくない、そこでレンジを利用。いろいろな具材をチンするだけで、ヘルシーでおいしい一品が出来上がります。

【手順】具材は水でぬらし、ビニール袋に入れ、袋の口を閉じずにレンジで加熱(600Wで1分前後、面倒な時はまとめて加熱してもOK)。加熱後、ビニール袋の口を結びそのまま水で冷やす。水洗いしたうどんの上に具材を飾る。お好みで、しょうがやネギなどの薬味を添えて完成。

### 材料(2~3人分)



冷凍麺(人数分)、なす2本、とうもろこし1本、スナップえんどう(6本)、えのき(1パック)、大葉3枚、プチトマト(3個)、ゆで卵(1個)

※特製麺つゆ(1人分あたり) 麺つゆ50cc、水50cc、ゴマ油(小さじ)、酢(大さじ)、こしょう(少々)

※薬味: しょうが、のり、こねぎ、白ごまなど

と、栄養を逃さず、手も汚れず、粗熱を取る時もラック。食べる前に冷凍庫で皿を冷やしてから盛り付けると、ひんやりおいしさが持続します。

■取材協力遊食屋FUJI



熟成により味わい深くなった短角牛が、とろけるような柔らかさで味わえるプラン



短角牛の繊細な味わいには、意外にも白ワインが合う

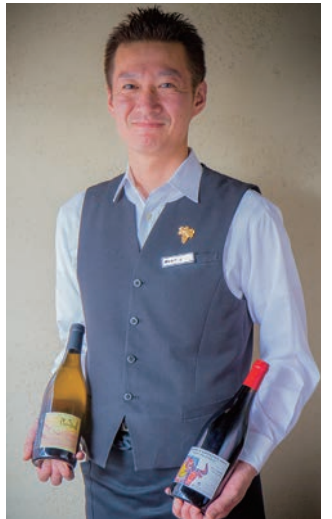
お客様に料理とお酒の両方をより楽しんでいただくため、ソムリエの資格を取ったという晴山さん。ワインを合わせ、味の相性を試してからおすすめの方法を決めます。その作業は、料理長やお店のスタッフの協力がなくてはならない。お客様への心を込めたサービスの中には、晴山さん自身の努力と周囲の力が隠れています。

近年は、健康志向を反映してか自然派ワインが注目を浴びています。その要望に応え、「ビー工房わかなロイヤル店」では、7月31日まで「自然派ワインと短角牛のマリアージュプラン」を堪能できます。お店まで

# ビー工房わかなロイヤル店

ソムリエがおすすめする自然派ワインを堪能

お客様に料理とお酒の両方をより楽しんでいただくため、ソムリエの資格を取ったという晴山さん。ワインを合わせ、味の相性を試してからおすすめの方法を決めます。その作業は、料理長やお店のスタッフの協力がなくてはならない。お客様への心を込めたサービスの中には、晴山さん自身の努力と周囲の力が隠れています。



ソムリエ・晴山嘉貴さん。常にワインの情報収集を欠かさず、「まだ日々勉強中です」

自然派ワインと短角牛のマリアージュプラン  
●開催期間/7月31日(日)まで  
●料金/4,000円(税別)、2人から  
●プランの内容/赤・白の自然派ワイン90分飲み放題、自家製サルシッチャ、ビーフシチュー、ローストビーフ、リエットとピクルス、自家製パン  
※仕入れにより料理が変更になる場合がございます。

ビー工房わかなロイヤル店  
盛岡市菜園1-11-11 ホテルロイヤル盛岡2階  
定休日:水曜日 Tel.019(651)2911

## 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

●お問合せ・お申し込みは  
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/>

## いわてシニアネット便り《8月の西部公民館パソコン教室》

- インターネット&メール(Win10)..... 9日(火)・10日(水)10時~16時
- エクセル使いこなし編..... 17日(水)~19日(金)13時~16時
- はじめてのパソコン教室..... 24日(水)~26日(金)10時~15時
- タブレット端末初めて編..... 27日(土)10時~15時
- パソコン・タブレットお助け相談会..... 31日(水)10時~15時

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

## 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

## 大変お世話になった方へのご贈答に

こころ酒家公認 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。

株式会社デアルト/〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7  
お問合せ ☎0120-983-088

## TOMATOMA とつが

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ななつく1階  
【営業時間】10:00~20:00  
【TEL】019-624-5090

**豆知識**  
夏野菜の代表格「きゅうり」と「トマト」。どちらも低カロリーなのに食べ応えがあり、さらに、脂肪を分解する酵素が含まれているため、ダイエットに効果的な食べ物です。また、どちらも体を冷やす効果もあるので、夏バテ対策としてもオススメです。

## 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

大好評!お得なスタンプカード! 平日無料プレー券進呈!

毎月土曜日はレディース来場の女性全員に1,000円分の食事券プレゼント!

セルフレイ開催

8月お得なプレー料金のご案内 ☎019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7/24	25	26	27	28	29	30
開場記念杯	セルフレイ					レディース
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥7,100
31	8/1	2	3	4	5	6
		新山友の会 定例コンペ				レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥7,400 食事付
7	8	9	10	11	12	13
(月別)みちのくコウホ杯				(オープン)中村商会杯		レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥8,100	¥5,100 食事付	¥7,400 食事付
14	15	16	17	18	19	20
(オープン)アサヒビール杯				セルフレイ		レディース
¥8,100	貸切	¥5,100	¥5,100 食事付	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥7,100
21	22	23	24	25	26	27
理事長杯				シニアサーキット第4戦		レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥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(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。

## 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

- ・オーターカーテン 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  
☎090-7014-7705



# 犬を飼うメリット

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

糖尿病や痛などを発見する犬は別格として、犬を飼うと良い効果があるといわれています。

犬との散歩で会話が增え、社交性が高まり、飼い主さんの運動量も必然的に増えます。

アメリカでは、ストレスの軽減や、うつ病や心臓病の予防に効果的であると報告されています。

犬と触れ合ったり、見つめるだけで、幸せな気分になり、幸せホルモン(オキシトシン)の分泌量が多くなります。

犬の広い顔、大きな目、小さな鼻は、人の赤ちゃんを連想させ、母性がかきたてられます。

ストレスを感じる状況下では、ストレスの減少に役立ちます。

犬と暮らす幼児はアレルギーの発症リスクが少なくなります。

ペットを飼っている一人暮らしの高齢者は、うつになるのが、4分の1に減少することが判っています。

アメリカでは、ストレスの軽減や、うつ病や心臓病の予防に効果的であると報告されています。

犬と触れ合ったり、見つめるだけで、幸せな気分になり、幸せホルモン(オキシトシン)の分泌量が多くなります。

犬の広い顔、大きな目、小さな鼻は、人の赤ちゃんを連想させ、母性がかきたてられます。

ストレスを感じる状況下では、ストレスの減少に役立ちます。

**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  
盛岡市西松園4丁目20-2  
019-661-0500

# 外反母趾の治し方

足には横と縦のアーチがあり、横アーチが潰れた足を開張足といひ、縦アーチが潰れた足を扁平足といひます。外反母趾は、横と縦のアーチどちらも潰れた状態のことです。

時間立っていると腰や足が痛くなってきます。外反母趾を治すには日常生活で最も基本となる運動である「立つ、歩く、走る」という環境の中で、この不良姿勢を治さない限り、たとえホーム体操やタオルギャザー、ぐーばー体操を一所懸命したとしても、効果は出ません。

根本的な外反母趾の治し方は次の通りです。

① 踵の骨(踵骨・距骨・舟状骨)に歪みがある場合には、月が丘関節調整院長楠山卓が矯正します。

② 正しい歩き方「ヒールロック」カー、アンクルロック、フォアフットロックが動く歩き方に直します。

③ 正しく足に体重がかかる立ち方に直します。

日々の運動療法などで改善する可能性が高いので、参考してみてください。

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

楠山卓 院長

根本治療 専門です。

019-641-8936

※予約優先制

# 医療

## なぜ血糖が高くなるの?

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

血糖値が上昇する原因はひとつではありません。どのような病気でも、親から受けついで体質と、生活している環境がからみあって血糖値が高くなります。

患者さんのお話では、身内に糖尿病の方が数人いることが多く、やはり体質が影響しているようです。しかし親が糖尿病なら子供も必ず糖尿病になるといってわけではありませぬ、身内に一人も思い当たらないという方もいます。

糖尿病は生活習慣病といわれていますが、血糖値が上がってくるには、日々の生活での積み重ねが大きく影響します。

生活での積み重ねが大きく影響します。糖尿病はよくないといわれている生活習慣は、いくつかあります。食べ過ぎ、飲みすぎ、不規則な食事・睡眠、運動不足などは、誰もが納得できるものだと思いますが、その他にも、ストレスがかかると血糖値が上がりやすくなることもわかっています。

また、体重の増加、特にお腹が出てくるのが糖尿病病につながる原因です。しかし太った糖尿病患者の多い欧米人に比べて、日本人はちょっとお腹が出てきただけ、血管の中のブドウ糖は引き取り先が見つからずに、いつまでも血管の中を漂っているだけになります。このようにブドウ糖が血管の中でたまっていく状態が高血糖・糖尿病なのです。

血糖が上がってくる原因には、①インスリンのはたらきが悪い(欧米人に多いタイプ)②インスリンの分泌量が少ない(日本人に多いタイプ)のふたつが重要と考えられています。糖尿病の発症はインスリンが鍵をにぎっているということですね。

# 朝食が体内時計を整える

### 食べないと肥満等の原因に



平成26年の国民栄養調査によれば、なんと、朝食の欠食率は、男女ともに20代が最も高く、男性で37%、女性で23.5%と、驚くべき数字になっています。40代で

**24時間365日対応!** リペアン

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 盛岡市上巻 3-13-35 0120-469-512

**ベルグーロー**

随時見学OK!

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住宅介護施設、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。

小規模多機能型住宅介護施設	サービス付き高齢者向け住宅
ご利用料金(8~11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	数ヶ月分
要介護4 24,350円	※24時間スタッフ対応いたします。
要介護5 26,849円	家賃 45,000円
	食費 45,000円(1日3食×30日分)
	共益費 15,000円 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

1回の検査でほぼ全身をカバーします。

**PET-CTがん検診**

Aコース(約2時間)	Bコース(約2時間30分)
85,000円	115,000円
Cコース(約3時間45分)	Dコース(約5時間30分)
145,000円	185,000円

自由診療

社団医療法人啓愛会 **孝仁病院PET画像診断センター**

受付時間9:00~17:00(木・日曜日・祝日・休診日を除く) 0120-489-362

〒020-0052 岩手県盛岡市中太田泉田28番地

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** 〒020-0863 岩手県盛岡市南仙北1丁目22-61  
TEL.019-636-3911



# 舟っこ流しの伝承に尽力

協賛会会長 佐藤修さん(70)



今年市内13団体から「舟っこ」が参加



盛岡の夏の風物詩「盛岡舟っこ流し」の始まりは、今から30年ほど前。南部30代藩主の息女・麻久子姫が大慈寺の和尚に帰依し、川施餓餓の法要を盛大に行つたのが始まりといわれています。その伝統ある舟っこ流しの行事を盛岡市の観光事業とすることを目的に協賛会が結成されたのは昭和61年。現在、その協賛会の5代会長を務めるのが佐藤修さんです。個性豊かな舟っこは、真



現場で真の迫力を感じていただきたいですね

夏暑い中、本業の傍ら団体有志が寄り集まって、約1か月かけて製作されます。「今の舟は華やかに飾り立てられていますが、昔は質素だったみたいですよ」と佐藤さん。一方で、舟の作り手の高齢化も深刻化していると話します。

「長い歴史のある伝統行事です。その歴史を途絶えさせるわけにはいかないと責任を感じていますね。今後は仏事感覚だけではなく観光や祭り要素も入れていければと思います。県の行事としても指定いただければいいですね」と佐藤さんは願ってやみません。

「舟っこ流しはお盆の行事ですから、帰省して墓参りするのの趣味や、自分たちの先祖を語り継ぐきっかけとして、若い世代の人にも今一度考える機会になつてくれれば…」と、佐藤さんは願ってやみません。



湧く湧くする取り組み

## 第2弾「食と職」

しわ元気村は、オープンから約4か月が経過しました。多様な年齢層の人が来店し、賑わいを見せています。開店以来、様々な試みをしてきましたが、8月からリニューアルし、バーションアップした取り組みを開始します。

しわ元気村では現在、設立より目標としていた障がいのある方の働く場(就労支援事業所)として本格的に準備を進めています。その部(17時~21時)の食堂の為、御愛顧いただいでい



1/200 盛岡城



工房には沢山の人が集う

## 古希過ぎても挑戦 岩山頂上へ一直線

盛岡市 菊地起夫さん(72)



「山頂に到着するまで1回も降りないんです」と二カッと笑う72歳。自宅から岩山まで約10キロを汗びっしょりで走破します。若い頃からの趣味かと思えば、意外にも始めたのは退職後60歳を過ぎてから。岩山への挑戦は65歳。社会的には「高齢者」というレッテルを貼られ、なんとも言えないショックを受けました。そのとき「高齢者でもできることがいっぱいある。よし、何在だそうです。」

## 人を紡ぐシニアの楽園の主

スタンドグラス工房の村上成夫さん(75)

盛岡市本町通にある「スタンドグラス工房・趣存」。趣存の意味は、趣味があるということ。穏やかな口調で語り始めてくれたのは、工房主の村上成夫さん。

「趣存の工房に、」スタンドグラス製作者に。「スタンドと番号作りはここが通じるものがあって、絵を構成するのと同じです。ステンドグラスの製作担当は、具現化していく感覚が似ている。でも一瞬で通り過ぎるような感じ。」

初仕事として請け負った最初の作品は、田園ホールに飾ってあるもの。朝前山清水寺の焼香台なども手掛かりました。製作家としてスタートしてから5年目の平成元年に「工房・趣存」を構えました。結果的には村上さんの作品「ものづくりは、作ってほしい人がいて、その人の世



元気の秘訣は人とのつながり。「終生ものづくりしていきたいね」と、工房主の村上成夫さん(75)・パートナーの真理子さん(70)



旬花 緑の風 住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1階 ☎019(652)8710 時間 / 10時~20時 定休日 / Nanak準拠 配達も承っております。ご相談ください。

KOURAKU GROUP お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。



# PACHINKO & SLOT

パチンコ スロット



# 人気の味 秘訣は感謝と真心

中華料理 正華 松原健一 社長 (63)



「中華料理正華」。並ぶのを承知の上でも食べたいという老若男女の来店者に愛されているお店です。

松原社長が盛岡に店を構えたのは1981年、28歳の時。中学卒業後すぐ東京で修業を積み、地産地消やメニューの工夫にも力を注ぎ、お客様にどうしたら喜んでもらえるかを考える。謙虚な気持ちで日々成長していかねば」と話す松原社長。現在2店舗を構える正華には家族を合

# 岩手の経営者 今月のボス!

プロフィール 1952年八幡平市松尾生まれ。中学卒業後、調理の道を志し東京の「正華」という中華料理店で7年間修業。その後岩手に戻り数店舗で経験を積み、1981年盛岡市の南大通りに「正華飯店」をオープン。2009年に本店を本宮に移し「中華料理正華」として店を構える。3年前に向中野店開店。趣味は車。

## 中国故言の叢智

### 佳兵ハ不祥ノ器ナリ

文芸評論家 吉見正信



八月を迎えると、原爆忌や敗戦記念日をめぐって、日本という国の「平和問題」がまた沸騰する。今年には特に憲法改正・安保法案(戦争法案)を中核とした政治問題が、国論を二分する勢いで決着をめざし激突・ピークに至っている。

意味は戦争を止めるということだが、「武」の原義である。と説いている。さらに、「老子」では「佳兵ハ不祥ノ器ナリ」と予言している。「佳兵」とはより進歩した武器の意味で、武器としては今日核兵器にまで発達してしまっている。老子が唱へ、予言した通りになっていよう。これほどまでに、紀元前の先人が論じる戦争認識は、全世界における貴重な《記憶世界遺産》とされなければならぬ。

## 年金受給開始年齢についてお答えします。

今回は、年金受給開始年齢についてお答えします。「質問」夫は昭和36年5月生まれ、私は昭和37年7月生まれですが、2人とも年齢に達していません。年金受給は65歳から? 「回答」日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての人を対象とする国民年金(老齢基礎年金)と、会社員や公務員などを対象とする厚生年金(老齢厚生基礎年金)の2つの制度からできています。

シニアのための人生いきいきマネー相談① 年金の基礎知識を持って

シニアの年金は、国民年金(基礎年金)は65歳から、厚生年金は、従来年金額のことから考え、奥様の60歳から段階的に引き上げられ、平成37年度(安)性は平成42年度には65歳給資格期間を満たしている

「文芸作品」読者のコーナー 「俳句」 月見草遠き日のこと母のこと 盛岡市 天沼雅子 庭下駄で紫蘇の葉摘みし厨妻 紫波町 小野少春 餅が駄々こねて困らず絵人画 盛岡市 森谷由悦 「川柳」 慶弔の仮面を今日も使い分け 滝沢市 田中士郎 町内会年度換わりと老人会 詩人 不知

## 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:中スック・タオル・飲み物 ①8月9日(火)午前10時～11時30分 青山区活動センター3階ホール ②8月23日(火)午後1時30分～3時 盛岡市保健所1階プレイルーム ③8月17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 ④8月30日(火)午後1時30分～3時 高松地区保健センター

あなたの日常の色を変える 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、実はあるようではないかと考えています。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」になれたら嬉しいです。

読者プレゼント 麦とホップ 秋の薫り麦 じっくり丁寧に焙煎した麦芽を一部使用することで、麦の香ばしい薫りと豊かなコクを両立。素材にこだわる麦とホップが追求した、秋の夜長にふさわしい香ばしい薫りとコクを、ゆっくりとお楽しみ下さい。 350ml 24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

未来をつなぐ 創造力 株式会社 渡辺工業所 (株)渡辺工業所 〒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



**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。

TEL 019(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

# 豪快に上がっていくのが爽快 ロケットは夢そのもの

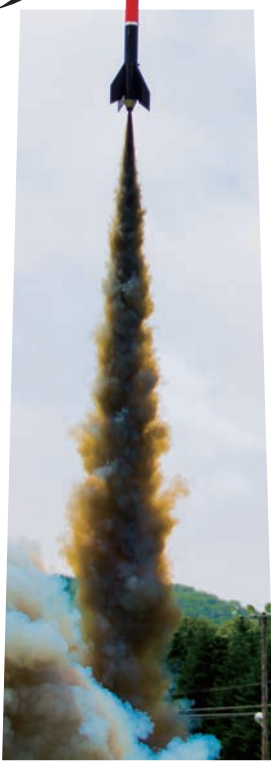
毎回新たな発見もある

打ち上げ用のモデルロケットはすべて自作。組み立てには時間や技術を要しますが、手仕事を楽しむひとときもまたたまらない至福の時。「作ることも、打ち上げることも、いつも新しい発見があって面白い」。ロケットに小型カメラを搭載し、打ち上げや回収チェックにも余念がありません

岩手医科大学理事長 **小川彰さん** (67)

てロケットの世界における研究と技術向上をめざし、会員相互の親睦と多くの方々に楽しんでもらう場を企画実行することを目的に、平成14年に設立。東北としては初、全国で15番目に認定されました。

大興奮。留学を終え岩手に戻った小川さんは、さっそく家族全員でライセンスを取得し、家族レジャーとしてロケットを上げ始めました。それが今から25年ほど前のこと。以来、次第に仲間が増え始め大きな輪が広がりました。明日はまた



自作のロケットが大空に轟音と共に白煙を吹いて飛んでいくさまを体験する。その光景に魅了され、現在「東北ロケットリーグ」の会長を務めている小川彰さん。

東北ロケットリーグは、モデルロケットを通じて、

そもそも、小川さんがロケットに興味を持ったきっかけは、アメリカのアリゾナ州へ医学で留学中のこと。息子さんを通うアメリカンスクールにロケットリーグクラブがあり、そこでモデルロケットを上げる光景を目撃した小川さんは、日本でもわくわくするロケットの魅力を体験した。そして、

「ロケットの世界は毎回新しい発見があり楽しいですよ。目標は、日本で初めて大きなロケットを作ること」と夢を膨らませる小川さん。



「ロケットに関わる時の主人は、少年のような目をしてますから」と奥様

**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



1年かけて製作したモデルロケット発射のゆくえを見守る小川さん

た1枚と。一番大変なのは塗装ですね。いかに軽量化させるか大変」と、目を輝かせながら話す小川さん。

そんな主人のよきパートナーが、クラブの副会長も務めている奥様のきよみさんです。「私はいしたことはしていませんが、内助の功といえば、ロケット製作で部屋が散らかるのをグツと我慢することから(笑)」。ご夫妻の仲睦まじい姿も周囲を和ませます。

「ロケットの世界は毎回新しい発見があり楽しいですよ。目標は、日本で初めて大きなロケットを作ること」と夢を膨らませる小川さん。

この夏も安比高原スキー場を会場に、モデルロケットの打ち上げが盛会に終わりました。



東北ロケットリーグは20～70代の社会人と岩手中・高校の共同で運営

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

音がたつえるいのちの輝き

**岩手リオン補聴器センター**

岩手リオン補聴器センターは県内7店舗すべてが認定補聴器専門店です

補聴器は医療機器です。耳鼻科で受診されて紹介状をお持ちください。

県内7店舗のネットワーク 岩手リオン 検索

お子様料金がお得!! <開催期間>8/31(水)まで

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館

## 夏休みファミリープラン

大人料金

◆平日1室大人2名+お子様2名のご利用で

一泊2食 お一人様 大人 **9,600円** 消費税込

例) 大人2名+小学生2名で28,800円(消費税込)~

※お部屋は和室10畳間となります※大人には別途入湯税150円がかかります  
※大人2名+お子様(3歳~中学生)2名の4名様から承ります  
※子供料金/中学生:通常大人料金の80%  
小学生:通常大人料金の70%→大人料金の50%  
幼児(3歳~未就学):通常大人料金の50%→30%

★嬉しいファミリープラン特典★

中学生:通常大人料金が大人料金の**80%**

小学生:通常大人料金の70%が大人料金の**50%**

幼児(3歳~未就学) 通常大人料金の50%が**30%**

★かき氷券付 (cafe de 蔵 9:00~17:00)  
花火1個付(3歳~小学生)

大人2名+お子様1名向け 禁煙トリプルルームプランもご用意!! 詳しくはお問い合わせ下さい!

3館共通かに食べ放題

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館

和洋バイキング 和風ふるさとバイキング 和洋中旬彩バイキング

バラに包まれた新食空間「ロースダイニング」で味わう 釜飯や揚げたて天ぷらなど和食中心のメニューが豊富 串揚げやステーキなどライブコーナーが充実

夏休みファミリープラン料金カレンダー (大人2名+お子様2名でご利用の場合の大人料金)

8/22~25, 29~31	7/24~28 8/1, 2, 21, 26, 28	7/29, 31	
9,600円	10,100円	10,600円	
8/3	8/17, 18	8/7~11, 19	8/4, 5
12,400円	12,900円	13,400円	13,900円

おかげさまで創業88周年 **花巻温泉** TEL 0198-37-2111 〒025-0304 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

花巻温泉に泊まって T-POINT 貯まる・使える