

2016.10月号 無料配布
【月刊157号】 次号/10月23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

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

の観音堂和司さんと平石高級時計工房の齋藤勝雄さんです。

観音堂さんは高校在学中、セイコーの工場が誘致される事を知り、設立したばかりの盛岡セイコーにばかりの盛岡セイコーに入社。以来、組み立て畑一筋。盛岡セイコーが製造する多くの時計の標準書(組み立てマニュアル)を手がけるなど、いわば「盛岡セイコーの生き字引き」。

2009年には卓越した技能者に贈られる「現代の名工」、2012年には「黄綬褒章」を授けられています。10年ほど前に新設された

技術伝承にかける情熱

morioka seiko

平石町にある盛岡セイコー工業株式会社は、各種時計の部品製造と組み立てを行っている会社です。中でも平石高級時計工房は、高級機械式時計の部品から組立までの一貫生産を行う国内有数の専門工房です。高い技術を備えた熟練技能士たちが、一つひとつ手作業丁寧に取り組んでいます。

なかでも、200以上に及ぶパーツをミクロン単位で調整し組み上げていく「組立師」の仕事はまさに職人技。そんな高い技術を若い世代に継承しようと情熱を燃やしているのが、技能育成塾

1970年、盛岡セイコー設立と同時に入社。数々のセイコー製品の組み立てに携わる。2009年に「現代の名工」、2012年に「黄綬褒章」を受賞。現在は技能育成塾で、新入社員の指導や、技能五輪、時計技能競技全国大会でのメダリスト育成のために若手の指導に当たる。若手県と盛岡セイコーが創立した「いわて機械時計士技能評価」の首席検定員も務める。

盛岡セイコー工業(株) 技能育成塾
観音堂和司さん(63)

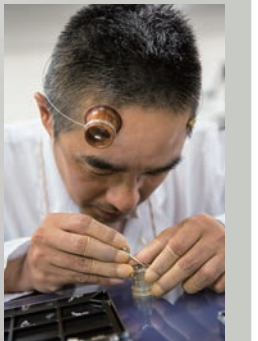


観音堂さんが指導する塾生は現在7名。ほらかな笑顔はまるで父親のよう。



盛岡セイコー工業(株) 平石高級時計工房
齋藤勝雄さん(48)

かつて盛岡セイコー工業の子会社であった西根時計工業を経て、1993年、盛岡セイコーに入社。2002年より高級機械式時計「クレドール」の組み立てを担当。2000年、時計技能競技全国大会第二部門で優勝。2008年には、同大会第一部門でも優勝を果たす。2012年、岩手県青年卓越技能者表彰を受賞。現在は「平石高級時計工房」で、クレドール・キャリアバー68シリーズの専任組立師として活躍する傍ら、後継者の育成にあたる。



部品の反りや狂いを一つひとつ調整しながら組み立て。ミクロン単位の精度が要求されます。

技能育成塾に移籍し、現在は技能五輪を目指す若手の指導を行い、これまで培ってきた技術と職人としての心構えを、若い世代に伝えていきます。やりがいを感じる、「教え子がいい成績を収めたり、結果を出したときがいちばんうれしい」と観音堂さん。「若者の貴重な時間を預かる身。大きな責任も感じます」と話します。

一方齋藤さんは、現役の組立師。社内にある「平石高級時計工房」で、セイコー製品のなかでも特に高い技術を必要とする、高級ドレスウォッチ「セイコークレドール」の組み立てを担当しています。盛岡セイコーが手がける「キャリアバー68シリーズ」の組み立てができるのは、精鋭揃いの工房にあって齋藤さんとその弟子の2人のみ。技能だけでなく、「心の強さ」がなければ組み立てはできないと齋藤さんは話します。

「弟子に伝えているのは、天狗になるなということ。自分はずいと思つた時点でそれ以上伸びなくなりません。ものづくりに100%はありえない。私も、自分が理想とする姿にはまだまだ到達できていないと感じています。日々修行の毎日です」と、その向上心は指導する立場になっても変わりません。

言葉や数値だけでは伝えきれない時計の組み立て技術。組立師として長年歩んできた2人の背中が、技術はもちろん、職人のあるべき姿を若手に伝えていきます。

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 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

SEIKOの真髄を届ける

グランドセイコー・マスターショップ

伝統あるセICOの最高峰ブランド「グランドセイコー」その販売認可を受け、県内唯一のマスターショップが、盛岡市大通の「道又時計店」です。

こちらで、マスターショップでしか購入できないグランドセイコーをはじめ、クオリティが高く希少性のあるモデルを多数取り扱っています。

時計は、日々の生活とともに「過ぎていくものだからこそ、選んでよかった」と思える逸品と長く付き合っていきたいもの。道又時計店では、日々の生活とともに「過ぎていくものだからこそ、選んでよかった」と思える逸品と長く付き合っていきたいもの。道又時計店では、日々の生活とともに「過ぎていくものだからこそ、選んでよかった」と思える逸品と長く付き合っていきたいもの。

盛岡大通道又時計店
TEL 019(651)1234

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

建物参考価格 1,150万円 (税抜)

ボーナス払いなし 月々 32,462円

※金融機関: 岩手銀行 金利1.0%(当初3年固定) 35年払、ボーナス払無(自己資金0円)一例です。詳しくはご相談ください。
※期間満了は平均28年6月現在のもので、価格は予告なく改定する場合がございます。

1階	70.38㎡(21.28坪)	延べ床面積	70.38㎡(21.28坪)
2階		施工床面積	74.31㎡(22.48坪)

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

来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。

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

ファッションの窓

季節を越えて活躍のロングブラウス

秋風が心地よい季節。ファッションも少しずつ温かみのある雰囲気のものを選びたい時期です。今回は、寒暖差のある季節の変わり目にも活躍の「ロングブラウス」をご紹介します。

お仕事情柄これまでスーツスタイルが多かったというモデルの北島さん。身に着けるもの一つで優しい気持ちになれますね、と笑顔。



首元は少しマニッシュなウイングカラーに、袖はエレガントな丸みのドロップショルダー。肩先のラインが腕へ落ちていくものにし、腕が少し見える八分丈にしたことでスッキリとバランスが整っています。裾にはたっぷりフレアが入っているため、動きにびにふんわりと揺れて、優しい印象に包まれます。

秋が深まってきたら、八分丈の袖裾から長袖インナーを覗かせて。ボタンを留めずに胸元をアクセサリで飾っても素敵です。薄手のコートの下に着ても高張らないので、寒くなってきた後も愛用できます。

夏に使ったアクセサリのお手入れアドバイス。汗ばむ夏に身に着けていたアクセサリ。何となくベタついていたり、光沢感が薄れていたりしませんが、琥珀・真珠・象牙等は柔らかい布を湿らせてふき取るだけでOK。粒をつないでいる糸が毛羽立ってれば、取り換え時なので注意が必要です。金属のチェーンには重層が便利です。少量の重層を水で濡らせ、歯ブラシで軽く付けた後水で流すだけ。汗も化粧品もスッキリ取れます。お気に入りのアクセサリには、夏のお手入れが大切です。



北島愛子さん

帽子にはシャツと同じ生地で作ったアクセサリを。全体のバランスを見ながら、小物にも気を配ることがおしゃれのポイントです。

夢は全国制覇

盛岡ジャガーズ

少年のよびに野球追って

「盛岡ジャガーズ」のメンバー34人。全国大会にも2年連続で出場しています。チームが練習をする姿はまるで野球少年そのもの。みんなで声を出し合い、笑顔が絶えません。「練習は

盛岡市 立東松園 小学校の 早朝のグランド。ここで毎週土日朝6時に練習をしています。来年が、結成20周年を迎える「盛岡ジャガーズ」のメンバー34人。全国大会にも2年連続で出場しています。



メンバーは還暦・古希の年代ですが、野球をする姿からは若さが溢れています

7068 TEL 090(684) 表の及川まで。

楽しく、明るく元気が一番の及川弘三さんは、結成当初から所属している初代メンバーで、現在は最高齢の77歳。なんでもこなせるオールラウンドプレイヤーです。「次は全国制覇」と目標を掲げ頑張っています。野球が好きで60〜70代の男性のみならず、盛岡ジャガーズで野球を始めたい方も大歓迎です。お問い合わせは、代表の及川まで。

大人ハロウィンを楽しもう!

世界のお花コレクション ~10月31日まで

旬花 緑の風

住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak 1階 TEL 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。

第26回 メガネの松田 眼鏡おしゃれ相談会

●開催日 / 10月10日(月) 11日(火)

●参加費 / 無料

●相談時間 / おひとり20分前後

●場所 / 大通会館 リリオ1階特別会場

●申込み / ☎0120-01-1452

八尾典子先生
日本パーソナルカラー協会認定講師
メガネコーディネーター
SS級認定眼鏡士

メガネでイメチェン エレガンス

アドバイスいたします!

モデル: 松田幸子

■大通本店 TEL019-651-4104 ☎0120-01-1452
<http://megamatu.net>

楽しくシェイプアップボクシング

ゆびあすで毎週木曜19時から

ゆびあすシェイプアップボクシングのインストラクター、高橋さん(中央)は10年ほど前、当時補助スタッフだった高橋さんが今では指導することになりました。

「ボクシング選手を育てているわけではないので、気軽に参加してほしい。ボクシングは人間が持つ本来の動きなので、ボクシングで遊ぶ感じが楽しんでほしい」と高橋さん。

この教室は毎週木曜日の19時から約1時間の軽い運動です。約3か月前から始めた59歳の男性は「運動不足解消のため始めました。無理なく続けられ、爽やかな汗をかくて楽しんでいます。」

ゆびあすが実施している「日替わり健康教室」のひとつである当教室が始まったよと話しています。

X-TRAIL 20Xi+ DEBUT

夜間走行時の視認性を高め、省電力かつ長寿命の「LEDヘッドランプ(ハイ/ロービーム、オートレベライザー付、フレンドリーライティング作動付、シグネチャーLEDポジションランプ付)」。霧や悪天候時でも視認性を確保する「フォグランプ(クロームメッキリング付)」。

充実装備でもっと自由にもっと自由に

日産プリンス岩手

〒020-0837 盛岡市津志田町1丁目1-20 TEL.019-635-2333 FAX.019-635-0710
営業時間:9:00~19:00 定休日:毎週水曜日

モテ爺

Dandyism to seniors

大人が魅せる 「かっこ良さ」

【協力】
 ▶ファッションアドバイザー 菅原靴店代表取締役 菅原誠
 ▶ヘアスタイリング 理容ファースト着町店(モテGコース) 店長 菊池優人



艶と自然な毛の流れで生き生きとした印象を

ただ一言「かっこいい」。気になって挑戦できない。思わずそんな声が出てしまう。という人もいると思いきや、このイタリアパンツ、なら大丈夫。人の脚の形に沿った立体的な作りのため、履いていて圧迫感がなく、効果があるのです。また、赤などの原色は、モテ爺世代ならではの深みに華やかさと味を加えます。

そこに合わせるのは、2年流行が来ているチエックのジャケット。一歩間違えてしまえば、プロの目に任せればこの通り。着る人の髪の色や表情、雰囲気を見てバランスを見極めます。自分に合うデザインを見つけるのはなかなか難しい。この「かっこ良さ」は、選りすぐりのイタリアパンツが、モテ爺の紳士的な魅力を引き立て、素敵な一着を探すが、理容ファースト着町店の菊池店長によります。

さらにヘアは、理容ファースト着町店の菊池店長によります。モテGコース。服装との相性を考え、あえて作りすぎない秋のかりあげスタイルです。季節感を意識して、トップは少し長めに、髪の毛が細い人は横の膨らみがあるように、縦を意識してカットします。髪を乾かす時にも、トップの毛は根元を立ち上げるようにドライヤーをあてるのがポイント。そこに平田さんの持つきれいな白髪を生かす艶のワックスと、ポリッシュを塗ってあげます。

「かっこいい」は人を惹きつけます。時には誰もが振り返るようなモテ爺スタイルを楽しんでみては。



読者モデル 平田 稔さん(71)

「ジャケットの軽さにも驚き。パンツもストレッチが効いていて体に馴染む。良いものを着ると姿勢も変わるね。」と平田さん。背筋が伸びた姿はさらにスタイルを引き立て、撮影中も歩行者から注目の的でした。

【取り扱い】
 有限会社 菅原靴店
 靴▶菅原靴店 1F
 服▶Per noi(ペルノイ) 3F
 盛岡市大通2丁目2-12
 TEL 019-622-4326



刺激と喜び、満たす1台を選ぶ。

人生の主役であることを謳歌してくれる相棒との一コマ、まるで映画の中に飛び込んだかのような印象です。「思わずここでかけようかって言いたくなるね。」という平田さんの言葉にも、心の動きが感じられました。



「かっこいい」は人を惹きつけます。時には誰もが振り返るようなモテ爺スタイルを楽しんでみては。

車を見つめる視線にも熱が。車内は趣味やレジャーも楽しめるゆとりのある空間。自分だけの走りに満足するだけでなく、家族や友人と過ごす時間も大切にしたいポイントではないでしょうか。

エヌス・ステージグループが運営する「シボレー」盛岡は、キャデラック、シボレーはもちろん、ボルシエやマセラティ、フェラーリなど、あらゆる輸入車の販売アフターの窓口として、車好きのモテ爺を十分満足させてくれるカーディーラーです。



エムスピードのエアロを装備したコンプリートモデル

【取り扱い】
 シボレー盛岡(エヌス・ステージグループ本部) 盛岡市三本柳11地割18-10 TEL019-632-6222
 エムスピード盛岡 盛岡市津志田15地割27-5 TEL.019-637-3300

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プレー券進呈!

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

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!

セルフデー開催

10月お得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
8/25	26	27	28	29	30	10/1
セルフデー	セルフデー	オープンゴルフ場体験Part4		シニアサーキット第5戦		レディースデー
¥8,950	¥3,800	¥5,710	¥5,710	¥5,710	¥5,710	¥7,840
2	3	4	5	6	7	8
(オープン)花巻温泉杯	セルフデー			セルフデー		レディースデー
¥8,920	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥3,800	¥5,680	¥7,840
9	10	11	12	13	14	15
(月別)石巻谷石油杯		新山友の会	定例コンペ			レディースデー
¥8,920	¥8,920	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥7,840
16	17	18	19	20	21	22
				シニアサーキット最終戦		レディースデー
¥8,920	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥7,840
23	24	25	26	27	28	29
(オープン)清酒月の輪杯		友の会納会コンペ		貸切		レディースデー
¥8,920	¥5,680	¥5,680	¥5,680		¥5,680	¥7,840

※上記は兼用カート・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・諸経費込み、利用税(700円)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】

香町限定

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

24時間365日対応!

水まわりの修理屋さん

リペアマン

いのおまもる ぐらしつくる

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

フリーダイヤル

0120-469-512

【仲人歴22年】

合コン開催!

シニアの出逢い

これからの人生を楽しむパートナーをさがしませんか?

TEL&FAX 019-652-0811

アシスト・ユー・イワテ(結婚相談室)

盛岡市大通り3丁目7の6

お子様・お孫様のご相談も受付中!!

【いわぎん】フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

お祝い金自由!

お祝い金(いわぎん)ダイレクト(バンクセンター)までお気軽にどうぞ。

2か月に一度のご返済もOK!

お祝い金(いわぎん)ダイレクト(バンクセンター)までお気軽にどうぞ。

受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

ベルギーの里
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(※一ヶ月単位の料金となります)	月額利用基本料金(税込)	入居一時金	無料
要介護1 10,320円	一事業所で「通い」	敷金	家賃の一カ月分
要介護2 15,167円	「宿泊」「訪問」の	※24時間スタッフ対応いたします。	
要介護3 22,062円	三つのサービスを	家賃	45,000円
要介護4 24,350円	利用することが	食費	45,000円(1日3食×30日分)
要介護5 26,849円	できます。	共益費	15,000円(生活費) 15,000円
通い定員18名	※宿泊定員9名		
※訪問サービス	※登録人数29名		

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

大変お世話になった方へのご贈答に

ごちそう室公認 接待の手土産 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
おうち 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います。

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

野菜たっぷりのみそ汁で夏バテを早く克服



もうすぐ10月。今年の夏も猛暑が続き、夏バテや体力の低下に悩んではいませんか。

夏バテは体温調節機能が気温の変化について行けず、自律神経(交感神経と副交感神経)が乱れて、食欲不振や不眠、だるいなど、秋口に体調を崩す原因になっていくことがあります。

【野菜たっぷりのみそ汁】
暑いと、味噌汁を作るのも、つい億劫になっていたのではないのでしょうか。温かい味噌汁は胃腸に優しく、発酵食品の味噌と、食物繊維の多い野菜と一緒に摂ることで、腸内の環境も整えてくれます。煮干し、かつお節で出汁をとると、薄味でも香りが美味しく頂けます。

【たんぱく食品(魚・肉・卵・豆類)と野菜類をしっかりと食べましょ!】
暑い日の食事は、簡単な冷麦などの出番が多くなりますが、実は冷麦や蕎麦は、ご飯に葉菜をかけて食べているのと全く同じなので、たんぱく質や野菜類が欠けています。麺類を食べる時は、ゆで卵、シーチキン、枝豆などのたんぱく食品と、トマト、胡瓜、焼きなす、大根おろしなどの野菜類をたっぷり追加すれば、バランスのとれたメニューに変身します。

【疲労回復にビタミンB1】
ご飯、パン、麺などの糖質を効率よくエネルギー源に変えるには、ビタミンB1が必須です。不足すると、色野菜がおすすです。

【たんぱく食品(魚・肉・卵・豆類)と野菜類をしっかりと食べましょ!】
暑い日の食事は、簡単な冷麦などの出番が多くなりますが、実は冷麦や蕎麦は、ご飯に葉菜をかけて食べているのと全く同じなので、たんぱく質や野菜類が欠けています。麺類を食べる時は、ゆで卵、シーチキン、枝豆などのたんぱく食品と、トマト、胡瓜、焼きなす、大根おろしなどの野菜類をたっぷり追加すれば、バランスのとれたメニューに変身します。

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【親子丼】

料理監修 藤原 善一
おやじごはん

ヘルシー、美味しい、簡単

火を使わずにレンジでチン。調理時間5分ほどで本格的な味わいが楽しめる美作り方

- 1 玉ねぎとしいたけをスライスする。(スライサーを使っても可)
- 2 サラダチキンを適量な厚さに切っておく。(手でちぎっても可)
- 3 深皿にスライスした玉ねぎとしいたけ、サラダチキンを並べ、麵つゆをつけ、汁くらいに薄めてから砂糖を混ぜ加えてかける。
- 4 さらにその上から溶き卵をかけて、ラップをしてレンジで2分半ほど加熱。
- 5 加熱が終わったら、ご飯を盛った器に乗せ、仕上げにちぎった三つ葉と紅しょうがを添えて完成。

【材料(1人分、約100円)】
サラダチキン(フレンターイフ半袋)60g、たまご(1個)、玉ねぎ(1/4個)、しいたけ(1本)、ごはん(適量)、紅しょうが(適宜)、三つ葉(あれば1本)、麵つゆ(2倍に薄めるか、好みの濃さに薄めたもの適量)、砂糖(少々)

季節の変わり目や家族が集まるお部屋を、お部屋のカーテンや壁紙など、お部屋の雰囲気やイメージを少し替えてリフレッシュしてみませんか。

「ここに頼んだらいいかわからない」というとき頼りになるのが、滝沢市室小路にある「オフィス・ケーワイ」です。

カーテンや壁紙をはじめ、窓周り・フローリング・じゅうたんなど室内に関する内装工事を全般で行い、施工実績は年間500〜700件と任せて安心。しかも、オーダーにもかわらざる驚くほど良心的な料金というところも魅力です。

取材協力 遊食屋FUJI

お部屋の模様替えをもっと楽しく!

「ここに頼んだらいいかわからない」というとき頼りになるのが、滝沢市室小路にある「オフィス・ケーワイ」です。

カーテンや壁紙をはじめ、窓周り・フローリング・じゅうたんなど室内に関する内装工事を全般で行い、施工実績は年間500〜700件と任せて安心。しかも、オーダーにもかわらざる驚くほど良心的な料金というところも魅力です。

取材協力 遊食屋FUJI

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

もりしん 金利上乗せ実施中!

年金定期 年金定期 II 型

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)

ぴったりの造り付け棚のオーダーもOK

「ここに頼んだらいいかわからない」というとき頼りになるのが、滝沢市室小路にある「オフィス・ケーワイ」です。

カーテンや壁紙をはじめ、窓周り・フローリング・じゅうたんなど室内に関する内装工事を全般で行い、施工実績は年間500〜700件と任せて安心。しかも、オーダーにもかわらざる驚くほど良心的な料金というところも魅力です。

取材協力 遊食屋FUJI

TOMATOMA とつが

豆知識
秋といえは「食欲の秋」。つい食べ過ぎてしまうのは、冬に備える野生動物の本能が残っているから...という説もあありますが、単純に食べ物が美味しい季節だから食べ過ぎてしまうのかもしれない。

秋は「旬」を迎える食材が非常に多いので、普段食べているものも一段と美味しく感じます。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養価も高くなるので、ぜひ「秋の味覚」を使った料理を食べるようにして下さい。

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

リフォーム せんか しま 専科?

年末セール開催!
2016年12月末まで
カーテンご購入で お揃いの生地製のクッション(5,000円相当)プレゼント!!

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



いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

糖尿病はなぜ治療が必要？

糖尿病ではいろいろな合併症が出てきます。これを予防することが糖尿病を治療する最大の目的です。

糖尿病に特有の合併症としては、眼(網膜症)、腎(腎症)、神経(神経障害)の3つが有名です。これらはとても細い血管がもろくなったり、詰まったりすることで出てくる合併症です。こうした合併症は、病状がかなり進行するまでは症状が出ないのが怖いところです。

網膜症は眼の奥の小さな眼底出血から始まり、進行すると次第に視力が落ちていきます。年間で3000人以上の方が糖尿病によって失明しており、さらに多くの方が不自由な生活をされています。

腎臓は血液を濾過して老廃物や塩分を尿として体外へ排泄しています。腎症はわずかな尿タンパクから始まり、進行すると上記の機能が破綻し腎不全にいたります。年間1万3000人以上が糖尿病によって透析を始めており、その人数は年々ものすごい勢いで増えています。

神経障害では、つま先のしびれや感覚の鈍さ、また立ちくらみや便秘などさまざまな症状がみられます。こうした合併症は、高い血糖状態が10年以上経過した方に出てきますが、糖尿病であったとしても、よいコントロールを続けていればある程度予防できます。

糖尿病と言われても、症状がないので病院を受診しない方がたくさんいる一方で、こうした合併症が心配で落ち込んでしまう方もいます。これは「あなたは糖尿病だから失明するよ」などと、病院でおどかされたことが原因であることも多く、必要以上に不安にさせていく目標なのです。

犬のマダニ予防

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬はクワンクワンと鼻を嗅ぎながら、鼻先から草の中に入りませんが、そこには厄介なマダニが潜んでいます。

マダニは8本脚からなる節足動物で、昆虫ではなくクモやサソリに近い生き物です。日本に棲むマダニのうち約20種類が犬に寄生します。マダニの唯一の栄養源は動物の血液で、吸血の際に、原虫やウイルス、細菌などの病原体を媒介することがあります。

マダニが媒介する感染症では、ライム病とツツガムシ病が有名です。また、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は治療薬がない厄介なウイルス性の病気です。

マダニが犬の体に付かないようにするには、薬を使うのが効果的です。現在はスポットオンが主流ですが、首輪や飲むタイプの薬もあります。また、同時にフィラリア予防もできたり、3か月効果が持続するものもあります。

スポットオンタイプは犬の首筋の皮膚に垂らすだけで、24時間以内に全身の皮膚の皮脂腺に広がり、その効果は約1か月続きます。その間、シャンプーをしても大丈夫。人への安全性も確認されています。

自分の生活に合った薬で犬のマダニ、ノミ、フィラリアを予防しましょう。

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

やよい幼稚園
県立博物館
松園第二病院
生協

年中無休

盛岡市西松園4丁目20-2
エールビル2F 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

意外と知らない病院の「処方箋」について、二回に分けて連載します。

病院で治療するとき、院内処方と院外処方との種類があります。

【院内処方】病院の中で薬をもらう。

【院外処方】病院の外の薬局で薬をもらう。

各病院の負担を減らす目的のほか、二重チェック、不要な薬剤削減、医療費削減などの効果が見込めることから、国で推奨され、院外す(再発行には再発行手数料がかかりません)。

処方箋、実は有効期限4日以内

処方箋を選択する病院が増え、また、処方箋は日本全国どこでも使えます。

院外処方では薬局に処方箋を出すと、意外と知られていないポイントがあります。それは、処方箋の有効期限です。

処方箋の有効期限は、処方された日から、通常4日以内です(例えば9月25日に処方箋をもらった場合は9月28日が期限となりま

期限内に忘れずに受け取るように心がけましょう。

有効期限が切れてしまった場合は病院へ戻って再発行の手続きが必要ですが(再発行には再発行手数料がかかります)。

そのため、いつも行く場所(職場・駅・家の近く)など、できるだけ無理なく通えるところに「かかりつけ薬局」を決めておくことが大切です。

エキナカすり屋さん
店主・薬剤師 木村薫

歯による全身の健康

エッ! それ本当に歯の話? ①

現代医学(西洋医学)の進歩はめざましいのですが、旧態依然の対症療法だけに「咬合」とは、歯の咬み合わせのことです。咬み合わせが悪いことを、「不正咬合」といいます。

「不正咬合」は、さまざまな理由で起こります。むし歯を放置したため、歯が抜けたり、歯の形がなくなったり、歯の位置がずれたり、歯の位置がずれ、頭が傾斜し、それがどちらか一方の肩の上がりにつながり、脊椎が次第に変形し、背骨が曲がり、骨盤の歪み(傾き)につながります。結果、脊椎の間から出ている自律神経が圧迫され、肩こりや生

「病気で歯が悪い病気に、首、肩のこり、偏頭痛・生理痛・生理不順・手足のしびれ・腰痛・高血圧症・不眠症などが挙げられます。

これらの病気には特有の共通点があり、特定筋肉の疲労(例:咀嚼やく筋、胸

鎖乳突筋などが原因のひとつと考えられます。そして、この特有の共通点に「咬合」が重要なポイントを占めているのです。

「咬合」とは、歯の咬み合わせのことです。咬み合わせが悪いことを、「不正咬合」といいます。

「不正咬合」は、さまざまな理由で起こります。むし歯を放置したため、歯が抜けたり、歯の形がなくなったり、歯の位置がずれたり、歯の位置がずれ、頭が傾斜し、それがどちらか一方の肩の上がりにつながり、脊椎が次第に変形し、背骨が曲がり、骨盤の歪み(傾き)につながります。結果、脊椎の間から出ている自律神経が圧迫され、肩こりや生

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!!

非常用持出袋

株式会社 **ダイトク**
守ります あなたの大切!

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

うしぶくろ歯科医院

1階 019-647-8668

2階 019-601-5668

健康サロンも~も~

【住 所】盛岡市中町13-43(国立盛岡病院近く)
【時 間】9:00~12:30/14:00~18:00
【休診日】毎週水・日・祝祭日 駐車場10台可

エキナカすり屋さん Pharma+Labo

盛岡駅フェザン南館1F(さわや書店前)
エキナカで便利に、お薬が受け取れます!

無料アプリ「ヘルスケア手帳」
FAX、スマホで処方せんを送って便利にお薬受け取り!

019-601-6256 / FAX 019-601-5337

住所 盛岡市盛岡駅前通1-44フェザン南館1F(20ff隣・さわや書店向かい) 定休日 無し
営業時間 9:00~21:00(処方せん受付:月~金曜9:00~19:30、土曜~17:00、日祝休)

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。

I LOVE PACHINKO & SLOT

パチンコ スロット

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



「失敗しないパソコン教室の選び方」

今回は、あなたに合うパソコン教室の見つけ方をお伝えします。良いパソコン教室のチェックポイントは主に4つ。

①電話対応：明るくハキハキと受け答えをして、あなたの話もしっかり聞いてくれる教室。

②見学：電話説明だけでなく、実際に入室を受け入れる教室もありませんが、見学して

③年齢層や目的：自分と同年代の人が何割くらいなのか。資格取得が目的の人と、趣味や楽しみが目的の人との割合はどれくらいなのか。重要なポイント。

④講師：見学時に実際のレッスンの様子や対応の仕方を見て判断するのが大切。実は親切過ぎるレッスンも本人のためにはならないことも。過保護に育てた子どもが自分では何も出来ないように、教室でも親切に教え過ぎると本人の力が付かないのです。

この①④の中でも、特に②の見学が重要です。教室の雰囲気や講師の人物柄

から決めて下さいと言ってくる。さらに「他の教室も見学した方が良いでしょう」と勧められる教室は自分達に自信のある証拠。

①④を全て満たす教室を探するのは大変かもしれませんが、私たちがパソコンライフポートでは、全てに最善を尽くしています。また、パソコンには故障や不具合もつきものなので、そういったことも気軽に聞ける教室なのが、私たちの強みであり、特徴です。



住所：盛岡市高松3丁目4-13
電話：019-661-6839 修理：019-661-2138
電話：019-661-6839 修理：019-661-2138
営業時間：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～16:00 (第2,4土曜は定休)

市役所を名乗る男から過去5年分の医療費の還付案内の電話が入り、取引銀行を

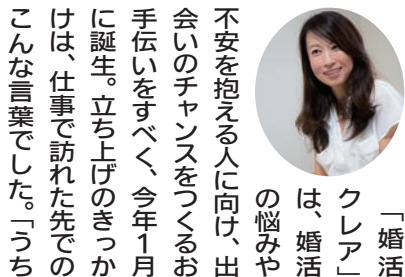
「ATMへ」は要注意 還付金詐欺増える

ATMへは要注意

「自分は詐欺に合うわけがない」と思っている人が被害に合う理由は、冷静さを失わせるやりとりにより精神的な揺さぶりをかけてく

「ATMへ」は要注意。電話で市役所の職員や銀行の担当を名乗って還付金の連絡をしてくるようなときは要注意。

「自分は詐欺に合うわけがない」と思っている人が被害に合う理由は、冷静さを失わせるやりとりにより精神的な揺さぶりをかけてく



北島美栄子さん 「婚活 クレア」は、婚活の悩みや不安を抱える人に向け、出会いのチャンスをつくるお手伝いをすべく、今年1月に誕生。立ち上げのきっかけは、仕事で訪れた先でのこんな言葉でした。「うちの事務員さんに誰かいい人紹介して」「結婚相手にいい人を知りたい」。

婚活 クレアは、婚活の悩みや不安を抱える人に向け、出会いのチャンスをつくるお手伝いをすべく、今年1月に誕生。立ち上げのきっかけは、仕事で訪れた先でのこんな言葉でした。「うちの事務員さんに誰かいい人紹介して」「結婚相手にいい人を知りたい」。

50歳・60歳スタート 中高年の婚活を応援

あなたとの出逢いを待っている方がおられます。

先ず 019-601-8105へお電話下さい

今なら月会費無料!

婚活 クレア

〒020-0839 盛岡市津志田南3-8-8 FAX 019-613-4915

身近に出会いの場を 真剣な交際を橋渡し

「シニアのための婚活を起業してみたい」と提案されたこともあり、「人助けだと思っ

しわ元気村で安価なお弁当の販売始めました

紫波町の自然豊かな環境の中、障がい者就労支援に力を入れ取り組み続けている、しわ元気村。今回は、新たに販売を開始したお弁当について紹介します。

お弁当を作るにあたって料理長が、価格は400円以下、一番安いものでは200円台も。こまめに値段を頑張るのは、「気軽になく買やすい」に



しわ元気村 (お食事処 後援)

住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14
TEL：019-673-8282 定休日：不定休
営業時間：11時～14時(昼) 17時～21時(予約制)

いわてシニアネット便り《10月の西部公民館パソコン教室》

- ワード初めて編.....6日(木)・7日(金)10時～16時
- エクセル初めて編.....12日(水)～14日(金)13時～16時
- パソコンタブレットお助け相談会.....15日(土)10時～15時
- ウインドウズ10基本操作.....18日(火)10時～15時
- タブレット端末 初めて編.....20日(木)10時～15時
- ぱっちり!パワーポイントでプレゼンテーション.....22日(土)・23日(日)10時～16時
- パソコン・タブレットお助け相談会.....28日(金)10時～15時

【お問い合わせ】西部公民館019-643-2288

新しい憩いの場を提供 高齢者向けシニアハウスがオープン

盛岡市山岸に先日オープンした「シニアハウス公園」は、新しい憩いの場を提供する高齢者向けの施設として、いま注目を集めています。

全室バリアフリーの綺麗な建物内には、広々とした共用リビング・見晴らしのいいウッドデッキ・冷暖房完備のプライベートルームがあり、利用者に合わせて様々な使い方をすることが出来ます。

【所在地】盛岡市山岸洞清水下1-2
【TEL】019-662-1658 または 090-2270-2690 担当：藤澤

新型日産 セレナハイウェイスター Now on Sale

2トーンを加えた、全12色の多彩なカラーバリエーション。

- ハンズフリーオートスライドドア(両側)

両手に荷物を持っていても大丈夫。インテリジェントキーをバッグやポケットに入れたまま、スライドドアの下に足先を入れて引くとドアが自動でオープン。
- デュアルバックドア

バックドアには、後ろのクルマや壁からの距離が近いときに活躍するハーフバックドアを新設定。バックドアの約半分のスペースがあれば荷物を出入りすることが出来ます。

さらなる存在感を追い求めて。セレナハイウェイスター(2WD)、ボディカラーはマルーンレッド(RPM)/ダイヤモンドブラック(P)2トーン(#XAN-特別塗装色)、オプション装着車。

17.2km/L (セレナS-HYBRID 2WDモデル)

高速道路での運転も、セレナならラクラク。ドライバーの笑顔も、みんなの輪の中に。

同一車線自動運転技術「プロパイロット」

高速道路でドライバーが負担を感じる長時間の巡航走行や渋滞走行。セレナのプロパイロットなら、これら2つのシーンで、アクセル、ブレーキ、ステアリングをクルマが自動で制御してくれます。

【追従走行】▶ 自車線内で先行車に追従走行します。
【停止・停止保持】▶ 先行車が停止すると自車も停止し、停止状態を保持します。
【発進】▶ 運転者の捜査により再発進します。

死角を減らして見晴らし抜群。広い視野で運転も安心。スムーズな駐車をサポートするアラウンドビューモニター、周囲の状況の変化を知らせる安心の「MOD(移動物検知)機能」など、運転者をサポートするオプションも充実のラインナップ。

盛岡日産モーター 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 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



星空に惚れた八幡平の地

オークフィールド八幡平 山下直基 社長(49)

雄大な岩手山を目の前にひときわ目を引くオシャレな建物「オークフィールド」東京八幡平。東京都出身の山下直基社長は、自ら惚れた八幡平の魅力を存分に生かし、地域に多くの人々を呼び込んでいます。

東京で生まれ育ち東京で就職した山下社長。岩手への移住を考えたきっかけは、休日に訪れた八幡平の夜空でした。「空を見上げた天の川が見えた。こんな場所に居たらきつと長生きするな」と思いましたね。「もともと自然が好きなのもあり、その光景が忘れられず26歳の時に転籍という形で安比高原で働き始めました。以前のスーツを着た営業職からは一転しましたが、「生きていく実感を持つことができている」と話します。

その後20年近く地域と携わりながら暮らす中で、再び転機が訪れます。というのも、2000年頃仕事の環境で「八幡平のこれからは考える機会があった」と山下社長。団塊の世代の引退を前に、シニア世代が社会を動かす存在になる。地域で活躍することで、地域活性化の担い手になるのではという思いがあったのです。その考えを聞いた社会福祉法人みちのく協会の関口理事長が、共に実現させようと動き出しました。それから二人三脚でプロジェクトがスタート。約4年かけてオークフィールド八幡平が完成しました。

「ここにはたくさんの魅力がある。もっと良さを伝えて、みんながやってくる場所になりたい。」山下社長ならではの視点と深い愛が、地域と人を結び付けていきます。

岩手の経営者 今月のボス!

プロフィール
1967年東京都国立市生まれ。学業を修めた後リクルートに入社。初めて訪れた八幡平の広大な自然を見て感動し、グループ会社に安比高原で働くことを希望。26歳の時に岩手に移住する。社会福祉法人みちのく協会の関口理事長とともに、サービス付き高齢者住宅「オークフィールド八幡平」のプロジェクトを立ち上げ、2015年12月に完成。現在は代表取締役として、全国からアクティブシニアを迎え入れている。

中国故言の叢智

一覆水盆二返ラズ



文芸評論家 吉見正信

『十八史略』とは、中国正史十八の歴史書の中から抽出・要約した書である。中国元の時代になった一七九九年頃、曾先之が編した初学者向けの歴史書のため、わが国でも広く知られ、確かな気のあるベストセラーであったはずの書。

「であった」とは少なくとも戦前派・戦中派までの旧制中学校生などの必読書であった懐かしみである。この項では、太公望呂尚という人物を取り上げた。それは何と言っても、

就職した山下社長。岩手への移住を考えたきっかけは、休日に訪れた八幡平の夜空でした。「空を見上げた天の川が見えた。こんな場所に居たらきつと長生きするな」と思いましたね。「もともと自然が好きなのもあり、その光景が忘れられず26歳の時に転籍という形で安比高原で働き始めました。以前のスーツを着た営業職からは一転しましたが、「生きていく実感を持つことができている」と話します。

その後20年近く地域と携わりながら暮らす中で、再び転機が訪れます。というのも、2000年頃仕事の環境で「八幡平のこれからは考える機会があった」と山下社長。団塊の世代の引退を前に、シニア世代が社会を動かす存在になる。地域で活躍することで、地域活性化の担い手になるのではという思いがあったのです。その考えを聞いた社会福祉法人みちのく協会の関口理事長が、共に実現させようと動き出しました。それから二人三脚でプロジェクトがスタート。約4年かけてオークフィールド八幡平が完成しました。

「ここにはたくさんの魅力がある。もっと良さを伝えて、みんながやってくる場所になりたい。」山下社長ならではの視点と深い愛が、地域と人を結び付けていきます。

活発な文化スポーツ活動 ゆり桜会(山岸五丁目)



市内名所めぐりのバス旅行。盛岡城の石垣のように「美しく、頑丈で、長持ち」そんな思いをこめて

また、町内には樹齢百年以上の大きなけやきの木があり、11月には大量の落葉が一面を覆います。この落葉清掃を毎年行っているのがゆり桜会です。この1本の木から、90ℓのゴミ袋で80個、軽トラック2台分もの落葉を集められるというから驚きです。清掃の後は公民館で楽しい慰労会。スポーツ活動として、ペタンクやグラウンドゴルフを定期的に実施。文化活動では長く続く踊りのサークルも熱心です。市老連連のステージで披露したり、福祉施設へ慰問したりと、楽しんで活動しています。

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1F ☎634-2180

日時:10月12日、19日、26日いずれも(水) 午前10時~11時30分まで
会場:愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
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) 持ち物:タオル・水などの飲料
その他:裸足または滑らない靴下で。※無料送迎バス有り。時間等お問い合わせください。

■いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
日時:10月14日、28日いずれも(金)午前10時~11時30分まで
会場:仙北老人福祉センター(東仙北1丁目) ☎635-1190※駐車場に限りあり。参加費:無料
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)
持ち物:タオル・水などの飲料 その他:動きやすい服装で。

■ゆうゆう学舎(もりおか老人大学)公開講座
日時:10月26日(水)午後1時30分~3時30分
場所:市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)
内容:「盛岡市老人の意見発表大会」 参加費:無料
問い合わせ:生きがい推進係 ☎019-603-8003

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- <地域ケア係>
- 市民後見人養成講座
内容:市民後見人制度、関係諸制度(年金・生活保護・消費者保護など)、高齢者虐待防止法など。(市民後見人は、認知症や知的障がい、精神障がいなどの人の権利や生活を守るために、本人に代わって財産の管理や契約の手続きなどを行います。一人暮らしの高齢者の増加などに伴い、弁護士や司法書士などの専門職以外の方が担う市民後見人の役割に期待が高まっています。)
日時:11月2日(水)~19日(木) 原則毎週木曜日全8回
場所:プラザおでっ 費用:無料 定員:50人
申込み:市役所や各公民館、各老人福祉センターなどに備え付けの申込書に必要事項を記入し、市役所長寿社会課へ申込み。
 - 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:中スツク・タオル・飲み物
- ①10月11日(火)午前10時~11時30分
青山区活動センター3階 ホール
- ②10月18日(火)午後1時30分~3時
盛岡市保健所1階 プレイルーム
- ③10月19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
- ④10月25日(火)午後1時30分~3時
高松地区保健センター
- 認知症サポーター養成講座
内容:認知症の正しい知識と接し方を学ぶ
参加費:無料 対象:盛岡市民(申込み不要)
持ち物:筆記用具
- ①10月6日(木)午後2時~3時30分
松園地区公民館 多目的ホール
- ②10月25日(火)午後1時30分~3時
河南公民館 ミニホール
- 問合せ:地域ケア係 ☎019-613-8144
- <生きがい推進係>
- 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!

各種イベント

- 盛岡市及び滝沢市担当の行政相談員の定例行政相談所「バルクアベニューカーク8階」くらしの相談室」
毎月第2・4金曜日(祝日の場合中止)10時~16時
・都南総合支所
偶数月第4水曜日(休日の場合翌日)13時~16時
・イオンスーパーセンター盛岡市民毎月20日11時から15時
・滝沢ふるさと交流館 毎月第2火曜日10時~12時
問合せ:行政相談課 ☎019-622-3470
- 第11回 新宿うたごえ喫茶 ともしびinもりおか
日時:11月5日(土) 14時~17時(開場13時30分)
場所:アイーナ7階 小田島組☆ほへる
入場料:2,000円(前売券のみ販売、当日券はございません)
問合せ:うたごえ喫茶もりおか実行委員会事務局 ☎090-7565-2037
- やさしい音コンサート 三四郎Tohoku Tour VOL.3
日時:10月22日(土)14時~16時30分(開場13時30分)
入館料:3,700円(お茶代・入園料200円含む)
場所:盛岡市清水町13-46 南昌荘
チケット申し込み・問合せ:柳ビジョン ☎090-8929-1281

ホテルルイズお食事券

ホテルルイズよりシニアズ読者様へプレゼントのご提供。
ホテルルイズで使えるお食事券2,000円分を1名様にプレゼント。

読者プレゼント

サッポロビール 黒ラベル 東北ホップ100%
サッポロ生ビール黒ラベルのもつ生ビール本来のうまさに加え、東北産ホップを100%使用することによる、ホップの華やかな香りを特徴とした東北でしか味わえない黒ラベルです。350ml 24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

「さわや書店」文庫川柳

3冊の文庫タイトルから選んできた川柳です。
老人力・老いの楽しみ・超発明

【文芸作品】読者のコーナー
「俳句」
夏草の勝手気のままを許したる 盛岡市 天沼雅子
朝涼に卒寿の通ふ 奥州市 佐藤ゆき子
線香花火ホトリと落ちて 盛岡市 森谷由悦
たてみつけ昔の山野 滝沢市 菊池トク子
なつかしや 滝沢市 菊池トク子

【川柳】
にわか雨ゴソンとお陽さま 虹を見せ 盛岡市 山本しづ江
老いのべん愚痴と怒りが 半分 盛岡市 小原金吾
番号で呼ばれることが 多くなり 滝沢市 田中士郎

メガネの松田

補聴器 取扱い店

人気のワイテックス補聴器を多数取揃えております。まずはご試聴から。

青山店 盛岡市月が丘2-1-38 TEL.019-647-7660

高松店 盛岡市高松4-16-25 TEL.019-665-1222

都南店 盛岡市三本柳5-25-14 TEL.019-614-0678

未来をつなぐ 創造力

(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

建設業・重機輸送・重機リース

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/橋通 1-1-21 769@radiomorioka.co.jp

無線でつながる世界

一般社団法人岩手県薬剤師会会長 畑澤博巳さん(65)



畑澤さんのコールサイン(識別番号)は「JA7FWR」。机の上にはさまざまな機器が並んでいます。今は「昔憧れていた古い機械を手に入れて修繕する」のも楽しみなのだそう。

盛岡市中央通にある老舗漢方薬局「第一葉」の代表畑澤博巳さんは、キャリア50年のアマチュア無線家。世界的なコンテストで6度のアジア優勝を経験し、さらに平成5年には世界全32カントリー(当時のアマチュア局との交信を制覇。世界の中の無線家が憧れる「ナンバーワンオナーロー」の称号を得ました。

小さい頃から機械が好きで、小学生の時にゲルマニウムラジオを作ったことが無線を始めるきっかけという畑澤さん。無線部に憧れた盛岡一高に入学し免許を取得。この頃「全世界と交信すること」を目標にしました。

大学進学、就職を経て帰郷してからは、英語を始めるという返事。英語を始めたという返事。英語を始めたという返事。



畑澤さんに、世界中からCQ(呼び出し)が届きます



折しも、みらい夢では、地域に根差した店舗作りとしてシルバーにやさしい「送迎プラン」を打ち立てたところ。送迎十屋食十フリードリンク付きで1,300円とリーズナブルなプランは、サークル運営にもありがたいものでした。「送迎付き」というプランなので、非常

に助かっています。スタッフのみならず高齢者に親切に接してくれるので、私も安心して利用できます」と三浦さん。家にいればいつも1人という人も、サークルのある日を日々心待ちに過ごしているとか。「メンバーの中には病気を患っている人もいます。家

「今が青春！」御年90歳をはじめみなさんお元気

送迎付きで気軽に参加

カラオケサークル「秀の会」



三浦美保さん(75)

秋のバラまつり

Autumn Rose Festival

2016年 9月17日(土)~11月3日(木)

開園時間 6:00~17:00

入園料 大人500円/子ども(小学生まで)無料

団体割引(15名様以上)400円

※開園時間・料金は時季により変わりますのでご確認ください

岩手県・宮城県の沿岸地域の復興地の方々は入場無料(身分証明書を入口でご提示願います)

スペシャルイベント

バラだ!サンマだ!焼き芋だ!

2016花巻温泉秋の大感謝祭

2016年10月16日(日)バラ園前特設会場

大船渡産直送 サンマ500匹を大振る舞い (無料) 先着500名様

※無くなり次第終了となります※お一人様1匹のみとなります

花巻美人80 Hanamaki Bijin 80 (2007年登録)	ホット羽山 Hot Hayama (1998年登録)	ホット花巻 Hot Hanamaki (1996年登録)	ホットスプリングス Hot Springs (1996年登録)
花巻おとめ80 Hanamaki Otome 80 (2007年登録)	カクテルローズ Cocktail rose (2010年登録)	Happy rose 88 (2015年登録)	

バラ園

京成バラ園 ローズブリーダーによる講演会

10月16日(日) 武内俊介先生

11:00~「バラの冬越し対策」
13:30~「講師おすすめのバラ紹介」

1968年生まれ。世界的に有名なローズブリーダー鈴木省三、平林浩に続く3代目有種家。国内外の国際コンクールで受賞多数。2010年には第68回ローマバラ国際コンクールで鈴木省三に続き、アジア人2人目となる金賞を受賞。新品種開発に向けた研究をおこなっている。

●主な受賞品種/快学・麗乃・あゆみ・桃香・夢香など

バラ苗

好評発売中! T-POINT貯まる・使える

愛好者必見の特別企画

イングリッシュローズ・デルバールローズ・大輪・中輪・パティオ・ミニ・ツル・オールドローズ他

女性限定 今年も開催 バラ風呂

まつり期間中、ホテル千秋閣 女子大浴場にて(小浴槽)

時間 14:00~21:00

第43回 岩手県菊花大会 10月30日(日)・31日(月) ホテル花巻 胡四王の間
第41回 花巻温泉菊花大会 10月24日(月)~11月3日(木) バラ園・ハウス内