

2017.1月号 無料配布
【月刊160号】次号/1月29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 盛岡市葉園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】今野洋介【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田陸

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors's
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

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



漆器加飾工(現代の名工)
勝又吉治さん(73)



57年、漆器一筋。

16歳で漆器の道へ
「16歳で弟子入りし、ずっと漆器の世界でやってきました。こうして思いがけず賞をいただくことができた。この道を選んでよかったなと思います」
そう話すのは、盛岡市の浄法寺塗製造元「つるみ工芸」の代表で、伝統工芸師に携わってきました。

第一号の勝又吉治さん。今年11月、厚生労働省が表彰する卓越技能者「現代の名工」に選ばれました。73歳の勝又さんは、旧安代町(現在の八幡平市)荒沢地区生まれ。「浄法寺塗」のルーツとされる「荒沢漆器」が盛んだった地域で、勝又さんの家は代々漆器つくりの職人として日々技を磨きつづけてきました。

「系譜をたどると私が18代目になるようだから、40年以上は続いていると思えます。小さい頃は工房が遊び場、父の内弟子によく相手してもらいましたね」と振り返る勝又さん。その後、工房の移転に伴い一家が盛岡市へ。16歳で父・吉郎さんに弟子入りし、以来、代々続く技法の継承と技の研鑽に励んできました。

職人として日々技を磨く一方、全国の展示会に出展し、当時まだ知名度の低かった浄法寺塗を積極的にPR。「中でもうれしかったのは、関西のある商社が『漆器フェア』ではなく『浄法寺塗 勝又吉治フェア』を開催してくれたこと。これまで作品に惚れ込んでく

滝沢市にある工房が勝又さんの仕事場。周囲には300本もの漆の木があり、漆の精製も自社で行っています。

勝又さんが手にしているのは、「3代 勝又紫山」として手がけた「牡丹絞紋様」の盛り鉢。代々続く特別な製法を用いた作品で、皇室にも献上されました。

「いい作品をたっただけでなく、高品質のものを作りたい」と思っています。だから職人は身体が資本。いいコンディションで、いい仕事をしていきたい」と話してくれました。

勝又さんの「元気の秘訣」は、「身体を動かすこと」。普段は座って作業することが多い分、デパートではなるべく階段を使うようにしたり、あえて展示会場から遠いホテルに宿泊し、歩いて移動することを心がけているそうです。

昭和62年には、全国初の浄法寺塗伝統工芸士に認定。職人として第一線で活躍しながら、現在5人の弟子を抱える勝又さん。これから挑戦したいことはと訊ねると「今まで通り、気を抜かないこと」という返事。57年のキャリアを誇り、このたび岩手県を誇り、この「現代の名工」に認定されても「職人の道に『一人前』はありません。今まで以上に腕を磨き、後に続く人を育てていきたい」と話します。

昭和62年には、全国初の浄法寺塗伝統工芸士に認定。職人として第一線で活躍しながら、現在5人の弟子を抱える勝又さん。これから挑戦したいことはと訊ねると「今まで通り、気を抜かないこと」という返事。57年のキャリアを誇り、このたび岩手県を誇り、この「現代の名工」に認定されても「職人の道に『一人前』はありません。今まで以上に腕を磨き、後に続く人を育てていきたい」と話します。



代々受け継がれる技術のひとつ「いろいろ仕上げ」の工程

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
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

歌う楽しさ伝えたい
被災地を巡り6年目
盛岡世代にかけの橋OB かける橋OB うたごえ事務局が主催する「愛のうたごえin盛岡」が11月19日に盛岡市総合福祉センターで行われました。事務局代表の伊藤ヨシ子さんは、同事務局を立ち上げるきっかけは東日本大震災だったと話します。

衣服や食料などの支援活動をしてきたとき、実際に被災地を目にして「自分たちには出来ないことがあるのではないか」と考えるようになったそうです。仮設住宅にいる高齢者は会話や活動量が少なく、塞ぎ込んでいく人が多いと感じた伊藤さんは、そんな人たちに声をかけて欲しいと考え、歌で元気にする活動を始めました。

伊藤さんを中心に有志が集まり、時間に都合をつけては精力的に活動。5年間で47回の「愛のうたごえ」を響かせてきました。「皆さんに喜んでもらえる自分たちも嬉しい。本当は3年目で終わる予定でしたが、来年もできる範囲で続けていきたい」と伊藤さんは意気込みます。

不動産エージェントがお手伝いします!!
エイゲル
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
売買 賃貸 仲介 管理 査定

岩手県持ち家着工 11年連続No.1 シリウスグループ
SUGAR HOME シュガーホームの6つの保証
1,270万円 (税抜) ボーナス 払いなし 1,270万円をお借入した場合 月々 35,850円
3LDK 26.55坪 (87.77㎡)
シリウス 24時間 緊急ダイヤル
地震補償が 1年標準
瑕疵保証が 10年標準
20年の地盤保証
10年のシロアリ保証
お引取り済まで責任持つて 完成引き渡し サポート

健康長寿社会を実現するために2016年4月に設立された「株式会社バイオコクーン研究所」。その中心となったのが、養蚕に基づくバイオテクノロジーの研究を進めているのが、所長であり岩手大学名誉教授、農学博士でもある鈴木幸一さんです。

バイオの世界に生き物の世界で、鈴木さんが研究しているのは、絹糸だけを利用する養蚕ではなく、桑、蚕、繭、サナギ、カイコ、冬虫夏草など、蚕に由来するあらゆる機能を科学的技術で追究し、長寿社会に役立つものの開発提供をめざしています。また、昭和初期には20万戸もあった養蚕農家が現在では40戸を下回るまで減少していることから、養蚕業の衰退の危機感が研究へのモチベーションにつながってきました。

長年続けてきた研究が好転を迎えるきっかけとなったのは意外にも身近にあったもので、「正月に志和稲荷神社へ家族で初詣に行くのですが、その奥にある桑のご神体のそばに『喫茶養生記(茶の効用が書かれた日本最古の茶書)』の一節にある『桑は諸病を治す妙薬であり、服すれば長寿無病が得られる』という趣旨の言葉が書かれてあったんですよ。それを見て、そうだ、これだよ」と嬉し

「バイオパワー」で健康づくり

研究心を突き動かす根底には、母校の岩手大学の卒業生の先輩にあたる宮沢賢治からの影響も。「賢治の生き方には学ぶものがたくさんありました。野生の蚕との出会い、絹のダイヤモンドを農家が作る結果的に農家が潤う。まさに、『グスコブドリの伝記』に出てくるテグスに影響を受けたわけですね。鈴木さんらも含めた長年の多くの研究により、「桑の葉に含まれる成分が糖質の吸収を抑える効果があると知られるや否や、桑の葉は食品・健康

夏草からの抽出物を老化したマウスに投与したところ、記憶を司る海馬の修復・改善に効果があることを発見。「もしかしただけでは」と研究を進め、その中に活かしていきたいと話し、今後は岩手ブランドの桑茶や冬虫夏草を扱っていききたいとのこと。

2015年夏に放送されたTBS「夢の扉」で、計算力と記憶力低下がみられる92歳の認知症のAさんが、冬虫夏草のサプリメントを飲んで3カ月後にはお金の勘定力が改善しています。

鈴木幸一さん(69)

株式会社バイオコクーン研究所 所長



養蚕を活かした研究で、一人でも多く健康な生活を送ってほしいと願う鈴木さん。自身の健康づくりで取り組んでいることは、エレベーターは使わず階段を2段跳びで昇るなどといった日常のささやかな努力だそう。

心が揺れる最速の走りを

2017年モデル「GT-R」新登場

高橋保さん(49)

日産ハイパフォーマンスセンター 本店店長 GT-Rマイスター



GT-Rの販売・アフターサービスにあたり、品質保証、性能保証を提供する日産ハイパフォーマンスセンター。そこで専門の教育を受け取得することのできるGT-Rマイスター。岩手でも2人しかいないマイスターの高橋店長がお客様に高度な知識とサービスを届けます

写真:右「GT-R Premium edition」、左「GT-R NISMO」

昭和世代を中心に、多くの方が魅了された目を輝かせた、日本のスポーツカーを代表する日産「GT-R」。待望のマイナーチェンジにより2017年モデルが

いよいよ登場です。

圧倒的な存在感を放つ「2017年モデルGT-R」。GT-Rの変わることのない原点は、「究極のドライビングプレジャー」の追求。1台の車に目を輝かせていた少年のような気持ちに情熱的に真摯に込められていくことです。その実現のために、どこまでも気持ちよく走り続けられる「洗練されたグラウンドツーリング性能」と、レーシングテク

ノロジーが生み出す「圧倒的な速さ」を常に追い求め続け、しなやかで大人な乗り味とワクワクするような走りをも目指してきました。

2017年モデルは、エンジン出力の向上にともなう、トランスミッションのパワートレインや空力性能、ボディ剛性、遮音性能に至るまで徹底的に磨き込み、こだわり抜いたインテリアは、プレミアム・スーパースポーツにふさわ

新しい質感とともに、いつでも走っていただくような快適な空間を実現しています。

一新されたコクピットはプレミアムと呼ぶにふさわしい本物の素材を選び抜き、繊細な触感にまでこだわりました。シートの座り心地も、スポーツ走行でのサポート性に加え、ロングドライブ時の快適な乗り心地を両立し、心地良い「包まれ感」を演出。センタークラスター周りやナビ、コンソールベースやパネル類も洗練された質感を印象付けています。

また、スポーツカーなのに雪上の走りも快適なのがGT-Rのマルチパフォーマンスの醍醐味。しなやかさと安心感を突き詰めた、ボディ&サスペンションだから安心して速く走れ、「雪道で空力が効く」「雪の坂道発進も滑らか」というのもGT-Rの魅力のひとつ。不安な雪道も楽しい雪道へと変わります。

走りへの情熱を駆り立てる2017年モデルGT-R、岩手ロードでぜひ体感してみませんか。

【お問い合わせ】
日産プリンス岩手
019(665)1223
※GT-R展示車有り



さらなるパフォーマンスと質感の向上を実現するため、過去最大規模のデザイン変更を行った2017年モデル

日産プリンス岩手 2017年 1/23(火) 9:00~17:00

初売り

福袋プレゼント!

初売り期間中、来店の方に福袋プレゼント!

日産プリンス岩手
〒020-0837 盛岡市津志田町1丁目1-20
定休日:毎週水曜日 営業時間:9:00~19:00
TEL.019-635-1223

同一車線自動運転技術「プロパイロット」について実用化。

SERENA

ハイウェイスター プロパイロットエディション (2000 2WD エクストロニック CVT)

車両本体価格 **2916,000円** (税込)

※上記価格には特別塗装色代、オプション代は含まれておりません。

最新ナビ付 残価設定型 クレジット

新春特別価格 **281.6万円** (税込) **10万円** (税込) おトク!!

2017 BJ カーオブザイヤー受賞 テクノロジーオブザイヤー受賞

初売り期間中に車検・点検の来店予約されたお客様限定!他メーカー車歓迎!!

ご来場特典

エンジンオイル交換	普通車 ¥1,500 (税込)	軽自動車 ¥1,000 (税込)
ワンコイン全車	¥500 (税込)	はっ水洗车

車検のご予約で **¥5,000 OFF** | 法定12ヶ月点検のご予約で **¥3,000 OFF** | 安心6ヶ月点検のご予約で **¥1,000 OFF**

ファッションの窓

明治~平成へ 技術を繋いで華やかに 大島紬ワンピース

日本が誇る最高の絹織物、鹿児島奄美の「大島紬」。一言で大島紬と言っても、柄や色合いは幅広く、現代もその魅力が色褪せることはありません。伝統的な染色・織り技術の独特な風合いや、代々受け継がれても

型崩れしない丈夫さがあり、洋服リメイクへのニーズも年々高まっています。



茶系のベースには、グリーンやブルーのストールや小物を合わせると都会的な雰囲気。印象的な赤のアクセサリーを取り入れるのもオススメです

今回紹介するのは、大島紬をリメイクしたワンピースです。元々はモデルの清水さんの嫁ぎ先の御祖母様が着ていた紬の着物。清水さんご自身も、習っているお茶の席で何度か着たことがあったそうですが、これからは、雨で縮む袖を通したいとの想いから、思い切ったワンピースにしました。全体のシルエットは上品なAライン、且つ、裾丈は膝下約20cmなので安心の着心地。連続した花柄は幾何学模様にも見え、明治生まれの生地ながら現代的な雰囲気を出しています。袖と身頃の裾は、一重のソフトフレアでエレガントに。袖にはスリットを入れ、カフス風にしました。襟ぐりのラインを下げ、スタンダードカラーを高めに取ったことで、全体の印象がスタイリッシュに仕上がりました。中でも特に清水さんがお気に入りなのは、襟と袖裾のハンドステッチです。エ

清水 紀三子 さん

シルバーグレイのショートヘアがよくお似合いの清水さん。どんな色の洋服もワンランク上に着こなせるので、シニア世代へ一番のオススメカラーでもあります



モテ爺 洋服でアンチエイジング

今回のモデルは、身長165cm。喫茶店を経営しながらも、趣味はスキー、自転車、園芸とアクティブな川島さん。変身後の姿に、「髪もベタツツならないでいいですね。服もすごく着心地よくて楽です」と笑顔の川島さん。見た目も10歳以上若返り、姪っ子からの評価もグンとアップすること間違いなしです。

変身後の姿に、「髪もベタツツならないでいいですね。服もすごく着心地よくて楽です」と笑顔の川島さん。見た目も10歳以上若返り、姪っ子からの評価もグンとアップすること間違いなしです。



変身前



変身後

聞こえる喜び、実感してみませんか?

デジタル補聴器500円で7日間お試しできます。

お近くの **メガネの松田** 補聴器取扱店舗

最近では目立たない、高性能な補聴器が登場しています。年齢に関係なく、家族とのコミュニケーションのためにも…。

都南店 盛岡市三本柳5地割25-14(ケーズデンキそば) TEL 019-614-0678	青山店 盛岡市月が丘2丁目1-38(ビッグハウス青山店隣) TEL 019-647-7660	高松店 盛岡市高松4丁目16-25(盛岡三高ならび) TEL 019-665-1222
---	--	---

詳細はwebでも ▶ www.megamatu.net/

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

卒業・入学準備に 親子・友人と2人で オーダースーツを

2着でお仕立て上がり ¥55,000~ (税別)

エフワン盛岡店 TEL.019-637-8681

住所:盛岡市津志田中央3-11-30 営業:10時~20時 定休:第1・3火曜

いわんフリーローン (お申込みカンタン&スピード審査!)

マイワ-α

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにお使いみち自由!

(いわん)で公的年金をお受け取りの方は、2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは(いわん)ダイレクト(リビングセンター)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

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

たんすのきもの困っていませんか?きものがよみがえる

きものお直しご相談会 見積無料

お直し以外でも「きもの」の事なら何でもお気軽にご相談ください。

あきらめていませんか!! お気軽に相談下さい。

期間中、京都の専門家が来場します。直接ご相談ください。

お直しの事例

- 古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい
- 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

訪問着加工前 → 加工後 袋帯加工前 → 加工後

染め直し カビ落とし 色やけ しみ抜き 柄ズレなど 箔押し 工芸修正 刺繍おき

特典① 限定特価 きもの丸洗い 3,600円 税込 ※お一人様何点でもOK

特典② 限定特価 きもの洗い張り 4,980円 税込 ※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し 通常価格 74,520円(税込)を → 特別価格 62,640円 税込

洋服の染め直し 3240円~21,600円 天然素材のみ(ウール・絹・綿・麻) 素材によっては出来かねる場合もございます。

きものお直し相談会の【開催日程】

開催場所 小袖 1月14日・15日 午前10:00~午後7:00

開催場所 こうや 1月16日・17日 午前10:00~午後7:00 ※1月17日は午後5:00まで

和のくらし 小袖 【お問合せ】019-658-8511 盛岡市南大通り1-6-9

創業大正13年 こうや 【お問合せ】019-622-2535 盛岡市本町通り2-14-21



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【7食目/豪華雑炊】

作り方

- 鍋に水を入れておく。
- 鶏肉は皮ごと細切り、きのこは石づきを取って手でほぐし、かまぼこは薄切りにし、ちよう切りにする。
- ②をすべて鍋に投入してから、火にかける。
- 火にかけている間に、ねぎを斜め切りに、三つ葉は2センチ程度に切り、ねぎと混ぜ合わせておく。

正月の残り素材で作る

材料(2人分)



正月料理の余った材料で作る「雑炊」。絶妙な味わいを堪能できる、豪華な一品です。

5卵2個はボウルに割り、軽く2〜3回かき混ぜて溶き卵を作る。

6 鍋に顆粒だし・塩・しょうゆを投入し、沸騰したら灰汁を捨て、さらに「ご飯を入れほぐす」。

7 ⑥にねぎと三つ葉、溶き卵を投入したら、10秒で火を止めて完成。

8 煮過ぎにも注意。最後に白コメをふりかけても美味しく。ひと口目はそのまま食べ、ふた口目からはボ

取材協力遊食屋FUJI

骨粗鬆症とは
骨粗鬆症とは、骨の強度(骨密度+骨基質)が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになり、ほんの少しの事でも骨折し、介護が必要になることも稀ではありません。

年齢と共に増加
骨粗鬆症の80%以上は女性と言われています。骨密度が非常に大切であり、生活が非常に大切であり、思春期の偏った食事、極端なダイエットは、将来的な

食事
①骨粗鬆症の予防には、「成長期に骨密度をどれだけ増やすことができたか。そして、40歳以降の減少率をいかに少なくできるか」が重要です。小児・学童期からのバランスのとれた食生活が非常に大切であり、思春期の偏った食事、極端なダイエットは、将来的な

魚・納豆などを食べよう
「カルシウムは1日700〜800mg摂りましょう」
普段、牛乳やヨーグルト、チーズ製品をあまり摂らないと、200〜300mgのカルシウム不足が懸念されます。牛乳やヨーグルトは、飲んだ量(200cc)にカルシウム(26mg)です。ペビーチーズは1個で80mg。好みや食生活に合わせて、不足分を補いましょう。

骨形成に役立つビタミンDは魚類に多く含まれる
ビタミンDはイワシを初めとする魚類に多く含まれます。現在の干し椎茸は、電気乾燥のため、ビタミンDは少ない。また、適度な日光浴(紫外線)は皮膚でビタミンDを合成します。

骨粗鬆症は加齢とともに
冬本番、骨折につながる転倒には要注意です。ギックリ腰で、整形外科を受診した折、骨密度の検査を受けました。結果は、腰椎正常、大腿骨が要指導の判定。コメント欄には「バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう」とありました。今回は骨粗鬆症予防の食事・運動について少し掘り下げたいと思います。

魚・納豆などを食べよう
「カルシウムは1日700〜800mg摂りましょう」
普段、牛乳やヨーグルト、チーズ製品をあまり摂らないと、200〜300mgのカルシウム不足が懸念されます。牛乳やヨーグルトは、飲んだ量(200cc)にカルシウム(26mg)です。ペビーチーズは1個で80mg。好みや食生活に合わせて、不足分を補いましょう。

骨形成に役立つビタミン
K(納豆の「ビタミンK2」)
納豆菌で合成されるビタミン

「あらえびす」で100年前へ
企画展【小説家 胡堂×作曲家 ヴェルディ】
「あらえびす」のペンネームで日本屈指の音楽愛好家としても知られる野村胡堂。19世紀を代表するイタリアの作曲家、ジュゼッペ・ヴェルディと、胡堂の人生を重ね合わせた企画展が紫波町の野村胡堂・あらえびす記念館で開催されています。

野村胡堂・あらえびす記念館
平成28年度 第2回企画展のお知らせ

「胡堂とヴェルディ」 12/10〜3/20

紫波町出身の小説家・野村胡堂と、イタリアの作曲家・ヴェルディ。絶対に交わらない二人ですが、その人生はよく似ています。二人を悲しみや苦しみから救った音楽や文学に触れながら、今では人々に生きる力や感動を与えている二人の作品を紹介します。

【関連イベント】
名曲喫茶「あらえびす」開店 (SPレコード) ヴェルディ名曲選 2/5(日) 14時〜15時
♪ヴェルディのオペラ作品を中心に大型蓄音機で♪コーヒー等の飲み物代として200円 (コンサート入場無料)

住所 ▶ 紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1
TEL ▶ 019-676-6896
入館料 ▶ 300円(一般)/250円(20名~団体割引)
時間 ▶ 9:00~16:30
休館日 ▶ 毎週月曜・12/28~1/4(年末年始)

「あらえびす」で100年前へ
企画展【小説家 胡堂×作曲家 ヴェルディ】

「あらえびす」のペンネームで日本屈指の音楽愛好家としても知られる野村胡堂。19世紀を代表するイタリアの作曲家、ジュゼッペ・ヴェルディと、胡堂の人生を重ね合わせた企画展が紫波町の野村胡堂・あらえびす記念館で開催されています。

2月5日に行われるコンサートで実際に使用される大型蓄音機

レコードが一枚20円、米1俵60kg 8円20銭と非常に高価だった昭和初期。一人当たりの土を集める蓄音機を囲んだ時代。息をひそめながら、貴重なレコードに針を下ろし仲間と音楽を楽しむ時間は、胡堂にとってどれだけ幸せだったのでしょうか。

「当時の胡堂の気持ちに心を寄せ、コーヒーと音楽の空間を味わってほしい」と野村館長。《活字から音楽が聴こえてくる》と称される音楽評論資料とともに100年前へのタイムスリップを楽しんでみては。

銀河鉄道観光 1st Anniversary

青山駅青山南口カウンター オープン1周年

皆様に 感謝を込めて

スタッフが行きたい場所、おすすめの海外ツアーを企画してみました

他6プランあり、お問い合わせください

泊まるが嬉しい! ハイアットホテルズ 上海・無錫・蘇州 4日間

5つ星デラックスホテルと名所・グルメ盛りだくさん

出発日 平成29年1月22日(日)発・2月26日(日)発

大人お1人様(2名1室利用)(燃油サーチャージ込み) **55,000円**

1日目	盛岡駅 新幹線とアクセス線 14:00頃	仙台空港 15:25発	上海(浦東空港) 17:45着	レストラン(郷土料理の夕食)	宿泊: [無錫] ハイアットリージェンシー無錫	朝食: × 機内食 夕食: ○
2日目	朝食 ホテル	市内観光 見学「南禅寺」「無錫老街」「太湖」等	レストラン(無錫名物料理の昼食)	蘇州名物料理の夕食	宿泊: [無錫] ハイアットリージェンシー無錫	朝食: ○ 機内食 夕食: ○
3日目	朝食 ホテル	上海 「豫園」「豫園商城」「新天地」「外灘」	レストラン(点心料理の昼食)	「中国茶芸店」[シルク店] 席でショッピング	宿泊: [上海] ハイアットオンザバンド	朝食: ○ 機内食 夕食: ○
4日目	朝食 ホテル	上海(浦東空港) 10:35発	仙台空港 14:25着	新幹線とアクセス線	盛岡駅 午後着	朝食: ○ 機内食

※広告で使用している写真はすべてイメージ写真となります。【記号のご案内】バス=、航空機=

TEL(019)601-9991 青山駅(青山南口)改札すぐ! 営業時間 10:30~18:30(12/28 10:30~17:00) 年末年始 12/29~1/3

TOMATOMA とつが

フェザン店は 年末年始も営業中! (ななっく店は1/1休業)

盛岡市フェザン本館8F/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

豆知識
クワイ、チシャトウ、八頭、京人参、チョコロギ、ゆり根など、お節に欠かせない野菜が出回る季節です。お節に使われる食材は全てに意味があり、無病息災、子孫繁栄、五穀豊稔、長寿、出世などの縁起を担っています。おめでたい料理で新年を迎えてみませんか?

ハイアットオンザバンド
便利なショップやサロンのある、広々とした客室のロビーや近代的なテクノロジーが完備され、安心の滞在をお約束します。

ハイアットリージェンシー無錫
無錫の中心部に位置。全358室の客室には、快適な滞在を約束する最新設備が備わっています。

TEL(019)601-9996 〒020-0133 盛岡市青山2丁目2-8

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

小鳥の病気・カンジダ症

小鳥は簡単に飼えることもあり、昔から人気のある動物です。近年、ペットとしてインコを飼う方が増えてきています。

しかし、鳥がこの掃除を怠ったり、餌の栄養バランスが悪いと、下痢をしたり落鳥することがあります。

小鳥の病気の中でも幼鳥に多い消化器病がカンジダ症です。その原因菌、カンジダアルビカンスは消化管内の常在菌で、菌数の増加や組織内への侵入により発症します。

小鳥には、食道部分で食べた餌を一時的に溜めておく袋、その袋という器官があります。カンジダ症は一般的に、その袋が多く、元気がない、食欲不振、吐くなどの症状が出ます。まれに皮膚の腫、脚などの外皮にも病変が現れ、極度に衰弱した鳥の場合、全身性カンジダ症になることもあります。

発症の誘因となるのは、抗生物質の長期投与、劣悪な飼育環境、衰弱、ビタミンA欠乏などです。

松園動物病院
各種検査・美容室・松園動物病院
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
松園動物病院
盛岡市西松岡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

残薬の確認

飲み忘れ防止に役立つ

「残薬」という言葉をよく知でしょうか。「残薬」とは、いつも飲んでおられるお薬が、受診日のずれ等の原因で余ってしまったこととです。お薬代は保険(国のお金)を使っていますので、医療費削減の為に「残薬」調整を積極的にやっていきましょう、というのが国の考え方です。

薬局では「残薬」がどれくらいあるのか、お薬をお渡しする際に確認して残薬調整することも可能です。

残薬がたまり過ぎて捨ててしまう方や、病院で怒られるかもと、心配して言い出せない方も多くみられます。しかし自分でお金を出して買ったお薬なので、それらはとてももったいないこととです。

薬局へ来てから薬剤師さんにおくと、飲み忘れや飲みかたなどお薬の管理ができるようになりますので、オススメです。

残薬については、診察の際に伝えるのがベストですが、確かに言い出しづらい

薬局から病院へ問い合わせをし、日数を変更してもらうことができます。時間

「不正咬合」治療、微弱電流治療などを用いて筋肉の疲労によって起こる病気の治療をし、症状を緩和させること。

ここでひとつ大事な「顎関節症」という病気の話をします。顎関節症は、顎関節そのものに異常があっても、口が開けづらかったり、カクツと音がしたり、痛みがあったりする場合と、顎関節に問題がある、咬むための筋肉の疲労で症状が出る場合があります。この顎関節症にも、東洋医学を用いた治療が有効です。

③咬み合わせが悪く、あまり使わなくなり衰えてしまった口の筋力の低下に対する治療をすること。

不正咬合以外の原因の中には、現代食の問題で、咬む回数が少なくなっている

こともあります。そのような方は、病院の看護師さんや事務員さんへ伝えるか、可能であれば、

残薬をしっかりと調整していただくことで、飲み忘れ防止に役立つ



誤嚥性肺炎について

いわて医療通信 脳卒中に引き起こされる疾患

食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下」といい、この動作が正しく行われなことを「嚥下障害」といいます。また、食べ物や飲み物、胃液などが、本来入るべき食道ではなく、気管や気管支に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のことです。我が国の高齢者が罹患する肺炎の大部分を、この誤嚥性肺炎が占めています。

入院を要する肺炎患者の

中で、誤嚥性肺炎の占める割合は70歳代で70%、80歳代で80%、90歳代では95%近くになっていくので、高齢になればなるほど誤嚥性肺炎が増加すると考えられています。

誤嚥を来たしやすい病態には、急性期と慢性期の脳血管障害、認知症、寝たきり状態(原因疾患を問わず)、口腔内悪性腫瘍、胃食道逆流、胃切除(全摘・亜全摘)、鎮静薬や睡眠薬の服用によるものなどが挙げられます。

こうした病態を背景として

て、口の中の唾液や食物を誤嚥したり、胃の中のものが入り込んでくるのを誤嚥します。これらはまれに同時に起こることもあります。

症状として肺炎に特徴的な発熱や咳、痰などの通常の肺炎の症状を訴えないことが多いと、何となく元気がない、だるさや食欲が低下するなど、肺炎とは一見思えない症状がみられることが多いです。

さらに食事中の

岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます
誠のあゆみ、未来へつなぐ
岩手医科大学

口周りの筋肉鍛える

エッ!それ本当に歯の話? ④

「不正咬合」治療、微弱電流治療などを用いて筋肉の疲労によって起こる病気の治療をし、症状を緩和させること。

①不正咬合を改善させる歯の治療をし、根本原因を取り除くこと。

②東洋医学を応用したツボ

うしぶくろ歯科医院
〒019-647-8668
健康サロンも〜も〜
〒019-601-5668
【住 所】盛岡市中堤町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

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo
盛岡駅前フェザン南館1F(さわや書店前)
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(zoff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)

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。
TEL. 019-656-5300
〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
FAX 019-656-5333
http://www.leadkonan.co.jp/

いわてシニアネット便り《1月の西部公民館パソコン教室》
●デジカメ活用 取り込み加工.....12日(木)10時~15時
●タブレット端末 使いこなし編.....13日(金)10時~15時
●パソコン・タブレットお助け相談会.....15日(日)10時~15時
●ワード初めて編.....17日(火)~19日(木)13時~16時
●かんたん!ワード&エクセル.....21日(土)・22日(日)10時~16時
●エクセル初めて編.....25日(水)~27日(金)13時~16時
●パソコン・タブレットお助け相談会.....31日(火)10時~15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

パナソニックエイジフリーショップ盛岡 事務スタッフ募集
介護事業を通じて地域の社会貢献を目指しています。
募集要項
職 種: 事務職(電話対応・電算入力・書類作成・その他、付随する業務および指示された業務)
資 格: 不問(事務経験者優遇)
雇用形態: 正社員以外(契約社員・1年毎更新・正社員への登用有)
就業時間: 8時30分~17時30分
就業場所: 盛岡市乙部28地割25-2
待 遇: 週休二日制(平日が祝日のある週の土曜日は出勤日) 通勤手当有・マイカー通勤可・各種保険完備
賃 金: 165,000円
求人のお問い合わせは電話 ▶ 019-675-1531

未来をつなぐ 創造力
株式会社 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

2017年を見通し輝く一年に お年玉セールで岩手の 特産品プレゼント!



盛岡市内5店舗で営業中の「メガネの松田」では、新春恒例の「お年玉セール」を、1月2日(月)～15日(日)の14日間開催します。お買い上げ金額に応じて、メガネの松田厳選・岩手のとっておきの品がもらえるお得なセールです。

プレゼントは松竹梅賞の3種類。松賞は、メガネを5万円以上ご購入で、肉の横沢一押し、極上肉質が好評の岩手山麓健康豚「コマクサ社仲茶ポーク」・しゃ

ふしやぶ用80g。竹賞は、3万円以上ご購入で、浅沼醤油店の「万能ドレッシング」。梅賞は、1万円以上ご購入で、「山田の醤油(ミニボトル)」が。

輝かしい年明けにさらにピッタリなのは、「開運めでたいセット」。18Kフレイム+レンズで10万円からのお年玉価格でご提供。18Kならではの品格、高級感漂う上質なフレイムのメガネをこの機会に手に入れるチャンスです。こちらは本数限定につき、お求めはお早めに。

また、メガネは購入後の管理がとて大切。ゆがみや曲がりがあるメガネをそのままかけていると、肩こりや頭痛の原因となることがあります。また、メガネは購入後の管理がとて大切。ゆがみや曲がりがあるメガネをそのままかけていると、肩こりや頭痛の原因となることがあります。

メガネの松田

■大通本店 サンビル向い (コンタクト取扱) フリーダイヤル 0120-01-1452

■青山店 ビックハウスとなり (補聴器取扱) ☎019(647)7660

■都南店 K'sデンキそば (補聴器取扱) ☎019(614)0678

■高松店 盛岡三島ならび (補聴器取扱) ☎019(665)1222

■フロント ユニクロ前通店向い ☎019(605)4022

■大田店 盛岡三島ならび (補聴器取扱) ☎019(665)1222

■宇都宮店 ユニクロ前通店向い ☎019(605)4022

介護福祉士実務者研修受講生募集

●介護のスキルアップを目指したい! ●国家資格取得を目指す方!

研修期間 平成29年2月1日～7月31日
※上記期間のうちスクーリング日(通学)全11日間

定員 15名
応募者が定員の半数に満たない場合は中止となる場合がございます。

研修会場 ウェルネス研修センター (盛岡市開運橋通3-41 タビチビル2階)

説明会開催 研修内容をご理解いただくための研修説明会を開催します。
1月5日(木)14:00～ 予約不要 飛び込み参加OK
1月12日(木)14:00～ 場所:研修会場と同じ

医療介護専門の人材サポート・人材育成 研修・申込みに関するお問い合わせ [担当]伊藤
株式会社ヒロキャリアスタッフ ☎019-623-0707
盛岡市葉園2丁目1-9 ケアスタッフサービス (ケアスタッフサービス) 検索

74歳まで働ける幸せ

盛岡市上田の「ゆびあす」2階アリーナを会場に行われている体操教室「身体も心もリフレッシュ」。教室の中をのぞいてみると、参加者に囲まれ、明るい笑い声の輪の中にある講師の佐藤淳子さんの姿を発見。

現在、佐藤さんは、県内の各種教室や公民館、復興支援ボランティア「虹」、農業・農村文化の向上を目指す「JA「家の光」」などの講師(インストラクター)として活躍中です。「月曜と金曜はプールで水中運動の指導、火曜はゆびあすで体操教室、水曜は紫波、木曜は宇石、土曜は矢巾...お休みは月1日くらいなの」と佐藤さん。行動範囲は広

く、自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。

スポーツ指導員、教育委員会社会体育実技指導員、生涯学習指導員などに精力的に携わってきました。いままで取得してきた免許や資格は、ラジオ体操、地域スポーツ指導員、レクリエーションコーディネーター、ニュースポーツほか、圧巻

自分のため、みんなのため、たくさんの場所を訪れ、活動を積み重ねてきた功績は大きく、そんな佐藤さんを尊敬し慕うシニアファンも少なくありません。佐藤さんの運動メニューには、健康体操、ポールエクササイズ、ダンス、練功(中国の体操)などをはじめ、さまざまな要素が盛り込まれ、参加者が存分

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

74歳まで働ける幸せ

盛岡市上田の「ゆびあす」2階アリーナを会場に行われている体操教室「身体も心もリフレッシュ」。教室の中をのぞいてみると、参加者に囲まれ、明るい笑い声の輪の中にある講師の佐藤淳子さんの姿を発見。

現在、佐藤さんは、県内の各種教室や公民館、復興支援ボランティア「虹」、農業・農村文化の向上を目指す「JA「家の光」」などの講師(インストラクター)として活躍中です。「月曜と金曜はプールで水中運動の指導、火曜はゆびあすで体操教室、水曜は紫波、木曜は宇石、土曜は矢巾...お休みは月1日くらいなの」と佐藤さん。行動範囲は広

く、自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。自ら車を運転して数時間かけて移動し出張指導に。

自分のため、みんなのため、たくさんの場所を訪れ、活動を積み重ねてきた功績は大きく、そんな佐藤さんを尊敬し慕うシニアファンも少なくありません。佐藤さんの運動メニューには、健康体操、ポールエクササイズ、ダンス、練功(中国の体操)などをはじめ、さまざまな要素が盛り込まれ、参加者が存分

自分のため、みんなのため、たくさんの場所を訪れ、活動を積み重ねてきた功績は大きく、そんな佐藤さんを尊敬し慕うシニアファンも少なくありません。佐藤さんの運動メニューには、健康体操、ポールエクササイズ、ダンス、練功(中国の体操)などをはじめ、さまざまな要素が盛り込まれ、参加者が存分

シニアの出逢い

【仲人歴22年】合コン開催!

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!!
やまねビル5F

ノートe-POWER メダリスト

充電いらずの電気自動車に様々なモデルがラインナップ!!

たったひと踏みで惚れる...
人は時に、一目で恋に落ちる。この新種の走りは、そんな気持ちに似ている。ひと踏みすれば、たちまち誰もが虜になる。つま先から脳天まで、一瞬でシビれさせる。
走り出し、加速、コーナリング。すべてが、まるで発明のような新感覚。
さあ、クルマの常識が変わる瞬間を体験しよう。あなたもきっと、ひと踏みで惚れる。

新型ノートの走りを感じたい方は
盛岡日産モーターでは、新型ノートの試乗を随時受け付けております。乗ってみなければ、この感動はわかりません!!ぜひお近くの盛岡日産モーターへ!!

34.0 km/L (JC08モード) ノートe-POWER MEDALIST

盛岡日産モーター ☎0120-119623

介護福祉士実務者研修受講生募集

●介護のスキルアップを目指したい! ●国家資格取得を目指す方!

研修期間 平成29年2月1日～7月31日
※上記期間のうちスクーリング日(通学)全11日間

定員 15名
応募者が定員の半数に満たない場合は中止となる場合がございます。

研修会場 ウェルネス研修センター (盛岡市開運橋通3-41 タビチビル2階)

説明会開催 研修内容をご理解いただくための研修説明会を開催します。
1月5日(木)14:00～ 予約不要 飛び込み参加OK
1月12日(木)14:00～ 場所:研修会場と同じ

医療介護専門の人材サポート・人材育成 研修・申込みに関するお問い合わせ [担当]伊藤
株式会社ヒロキャリアスタッフ ☎019-623-0707
盛岡市葉園2丁目1-9 ケアスタッフサービス (ケアスタッフサービス) 検索

今だけの特別料金

第一期生特別キャンペーン

無資格者 140,000円! 120,000円

介護職員初任者研修修了者 120,000円! 90,000円

ホームヘルパー2級修了者 120,000円! 90,000円

介護職員基礎研修修了者 60,000円! 40,000円

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



最初の一步

今回は、「パソコンに挑戦してみたい」「パソコンをもっと活用できるようにになりたい」「そんなシニアのみなさんへのアドバイスです。」

まずは、丁度良い目標を立てましょう。基本的な操作を身につけるために、囲碁や将棋、麻雀等のゲームで遊んだり、お絵かきから始めるのも良いと思います。パソコンと関わりを身構えてしまいがちで、

中国故言の叢智

一 和光同塵

この四字は日本語の四字熟語としてよく知られています。

「和光同塵」とは、「老子」であり、老子の考え方に於ける用い方、認識が必要である。というのには、『老子』本文を見ればよくわかる。本文は、「其ノ鋭ヲ挫キ、其ノ紛ヲ解キ、其ノ光ヲ和ラゲ、其ノ塵、同ノ之ニ入ラシム」とある。これによると、かなり強固な道理を提起しているからである。

老子風に解釈すると、社会的人間関係に対して、臨機応変の処世術としても、その実態・場面で言えば、かなり厳しい指摘である。『作為をしない』ことである。



吉見正信

大意から言って、人は痛烈な発言・指摘を好むが、そんな利口ぶった鼻っ柱をへし折ってやり、とかく複雑で難しく高度な知識人ぶった威厳をひけらかしたような言動には、逆に分り易く簡単明瞭・平易に言い返してやり、自分だけ立った自己顕示などをせず、謙虚に人並みな人となり

「和光同塵」とは、「人為」とは、「人の字と『為』の字を合体させると『偽』となる。『作為』もわざわざの作りごと、嘘、欺しとなってしまう。財産富貴や地位身分、果ては格差階級・人間問題にまで関わってくる箴言である。

パソコン修理 出張サポート

はちまるパソコン

【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】教室 ▶019-601-6839 修理 ▶019-661-2138
【営業時間】平日 9:00 ~ 19:00
土曜 9:00 ~ 16:00 (第2土曜は定休)

すが、思っている以上に気楽に取り組めるので、まずはパソコンを使って遊ぶことから始めるシニアの方も実は大勢います。

次に、脳トレの1つと捉えてみましょう。パソコンは、画面を見ながら同時に指先をたくさん動かすのでとても良い刺激になります。そして、何歳になっても成長できるという事を実感できるのも醍醐味のひとつです。パソコンに限った事ではありませんが、何か

岩手の経営者 今月のボス!

地元の発展に尽力

株式会社プロワイズ 平野 喜直 社長 (60)



全国から様々な人や異業種の方々から平野社長を頼って会いに来る。それが盛岡の大通りにある「株式会社プロワイズ」です。不動産に関わる事は元より、商売の事やプライベートな相談事まで、大通りの兄貴に相談してみたらと多くの人が頼って訪ねて来る。「岩手県で万相談所みたいな会社です」と社長。

そんな平野社長のご実家は戦後まもなく、父親が創業されたテレビコマース・シニア平野社長。

「60歳の還暦を迎えた今もなお、東北は青森から九州は鹿児島まで、月の3分の1は自分で車を運転して各地を飛び回るエネルギーがシニア平野社長。

「何よりもコソコソと真面目にやっていた仕事は山ほどありますが、これから更に力を入れて行きたいのは住み良い環境の宅地の開発。そして、商店街の再開に伴う活性化などに尽力して行きたいと考えています」と笑顔で語ります。

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
①1月10日(火) 午前10時~11時30分
青山区活動センター3階ホール
②1月17日(火) 午後1時30分~3時
盛岡市保健所1階プレイルーム
③1月18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
- <生きがい推進係>
■健康づくり! マッサージ等指導教室
内容: 介護予防の講話で学んだ後、個別にマッサージを受けます。
参加費: 無料 持ち物: タオル
対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
定員: 15~25人(申込み不要。開始10分前から1時間

各種イベント

- 盛岡東警察署「110番の日」イベント
内容: ひかほが教える上手な110番、バトカー・白バイ展示と乗車記念撮影、自動車・自転車安全運転シミュレーション体験、防犯グッズ・ポスター展示、ガンライザー握手会などイベント多数。
日時: 1月7日(土) 10時~13時 料金: 無料 場所: クロステラス盛岡 1階
問合せ: 盛岡東警察署地域課通信司令係 ☎019-606-0110 (内線301・444)
- 国重要無形民俗文化財「黒森神楽 盛岡巡行」
内容: 海外でも公演を行った、宮古市の黒森神楽が15年ぶりに盛岡で公演。
日時: 1月29日(日) 12時~16時 料金: 前売り1,000円(当日1,200円)
場所: もりおか町家物語館 風の広場・浜藤ホール
問合せ: もりおか町家物語館 ☎019-654-2911
- 盛岡てがみ館第51回企画展「文豪たちの原稿展」
内容: 与謝野鉄幹、与謝野晶子、萩原朔太郎、高村光太郎、鈴木彦次郎、森庄巳池といった文豪たちの直筆原稿を展示。
日時: 2月13日(月)まで開催 午前9時~午後6時(入館は午後5時30分まで)
料金: 一般200円(団体160円)、高校生100円(団体80円) ※団体は20名から
中学生以下、盛岡市在住の65歳以上の方は無料。
休館日: 毎月第2火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)
問合せ: (公財)盛岡市文化振興事業団 盛岡てがみ館 ☎019-604-3302

- 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)
- ①1月17日(火)、21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
- ②1月27日(金) 午前10時15分~12時15分
太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
- ③1月6日(金)、20日(金) 午後1時30分~3時30分
青山老人福祉センター(青山三) ☎646-1593
- ④1月26日(木) 午前10時~12時
乙部老人福祉センター(乙部28) ☎696-1125
- ⑤1月11日(水) 午後1時30分~3時30分
上田老人福祉センター(上田四) ☎623-0092
- ⑥1月18日(水) 午後1時30分~3時30分
厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982
- いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
内容: ヨガを取り入れた健康体操 参加費: 無料
対象: 概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)
日時: 1月13日、27日いずれも(金) 午前10時~11時30分
会場: 仙北地区活動センター(仙北二) ☎635-9356
※11月から会場変更になりましたのでご注意ください。
持ち物: タオル・水などの飲料
その他: 動きやすい服装で。
- もりおか老人大学公開講座
日時: 1月20日(金) 午後2時~3時30分
場所: 市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西二)
内容: 「きょうも元気 あしたも笑顔 ~上手な老い方~」
講師: 岩手県教育委員会 前教育委員長 八重樫勝氏

「読書を通じたシニアの心豊かな生活」

- 内容: ベストセラーの発掘などで「カリスマ店長」として全国に知られる伊藤清彦さんが、「シニアと読書」をテーマに語りつくします。
日時: 1月26日(木) 13時30分~15時30分
場所: アイーナ 4階 岩手県立図書館
料金: 無料
定員: 50名(申込み必須)
問合せ: 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター ☎019-606-1774 (FAXでの申込は019-606-1765まで)



岩手銘醸のどろろ酒造のどろろ酒

岩手昔・玉の春・天鵞でおなじみの岩手銘醸から、社つあんが酒蔵の奥で、トロトロリ仕込んだ隠し酒「岩手昔 酒蔵のどろろ酒」720mlを抽選で3名の方にプレゼントします。

ホテル ルイスお食事券

㈱シリウスよりホテルルイスで使えるお食事券2,000円分を10名様にプレゼント(簡単なアンケートへの回答が条件となります)。※土地の相談をしたい・売りたい・買いたい方限定のアンケート)

読者プレゼント

エビス with ジョエル・ロブション華やきの時間

世界最高の料理人と言われる「ジョエル・ロブション氏」、世界的デザイナーである「森田恭通氏」とともに作り上げた逸品。フランス・シャンパーニュ地方産麦芽、厳選された3種のホップの使用により、華やかな香りとエビスらしい上質なコクがある乾杯や食前酒にふさわしい華やかなビールとなりました。350ml 24入りケースを1名様にプレゼント。

「さわや書店」文庫川柳

「さわや書店」文庫川柳
川柳クイズ開催中!
川柳クイズ開催中!
川柳クイズ開催中!

▼応募方法
「読者プレゼント」郵便はがきにあなただの郵便番号、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。
1月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえ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。各部門3~5編を掲載予定、毎月末締め切りです。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

文庫の作者を当てた方に抽選で川柳使用文庫プレゼント、奮って応募ください。

「文芸作品読者のコーナー」
「川柳」
いい言葉メモしたままそのまんま 盛岡市 山本しづ江
じつと手を亡き母の手によく似てて 盛岡市 小泉キミ
足指のグーチョキバトよ花八手 盛岡市 天沼雅子
泣いた振りしたいときはは出ぬ涙 滝沢市 田中士郎
コンピューター願ひも祈りも通じない 花巻市 千田幸平
リハビリの頭に課する五七五 盛岡市 阿部悦女

「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)

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



ストーンの曲がりや摩擦に大きく影響を与えるカーリングシート(氷上)

カーリング
県内初のカーリング専用リンクを備えた「盛岡市アイスリンク」で、氷上のコンディションを決める重要な役割を担うアイスメーカーの阿部義行さん。
生まれは盛岡市清水町。カーリングとの出会いは、



盛岡市体育教会アイスメーカー 阿部義行さん(62)

微妙な表面を仕上げる

な条件を考慮しながら、ジョウロの穴の大きさを換え、湯の温度や量、まき歩く速さなど、微妙な調整をしながらリンクを丁寧に整備していきます。

「氷作りは、見た目よりも大変難しいものなのです。最近、ようやく自分の思った通り作れるようになってきたのが嬉しいですね。でも、上級レベルまではまだまだ。ペテランがみると上手い下手が一目瞭然。このリンクのアイスメーカーを育てなきゃならないと思いますね。それに加えて、カーリングの底辺ももっと広げていきたいです」と言う阿部さん。

平成10年頃のこと。県職員として三戸に勤務していた当時、振興局の大会でカーリングを体験したのがきっかけでした。「実は、そこから6年くらいはカーリングとは無縁でしたが、盛岡のアイスアリーナで体育協会主催のカーリング教室に参加してからハマってしまいました。以来12年」と照れ笑い。

自身も去年まではシニア大会に参加していたのですが、2011年の「日本シニアカーリング選手権」ではチーム岩手として参加し、みごと優勝を果たした経験も。現在、盛岡市アイスリンク



氷の粒作りはアイスメーカーの腕の見せどころ

にはレベル2のアイスメーカーは阿部さんただ一人のため、所属するカーリングチームの練習はちょっとご無沙汰の様子。カーリングリンクは、スケートリンクと異なり、平面上に見えて実は全面に細かい氷の粒(ペブル)があり、これがストーンの滑りやすさや曲がり方を左右し、試合を面白くしています。ジョウロのような器具を背負い、氷上にお湯をまいてこの氷の粒を作っていく阿部さん。

「水作りは、見た目よりも大変難しいものなのです。最近、ようやく自分の思った通り作れるようになってきたのが嬉しいですね。でも、上級レベルまではまだまだ。ペテランがみると上手い下手が一目瞭然。このリンクのアイスメーカーを育てなきゃならないと思いますね。それに加えて、カーリングの底辺ももっと広げていきたいです」と言う阿部さん。

親睦深め楽しく

都南混声合唱団

昭和62年に発足した「都南混声合唱団」。現在、団員は64名で、男女20代、90代と幅広い年齢層が集い活動しています。練習は週一回(月4回)、無理のない練習を積み重ねていくベース配分も好評です。曲は、合唱組曲をはじめ、歌謡曲やドラマの主題歌などさまざまなジャンルに取り組んでいます。定期演奏会は2年に1度、合唱祭ほか4回程のステージ発表以外にも、懇親会、山登りといった親睦を深めることを目的とした行事も設けられています。

指揮者の大橋文四郎さんと会長の東海林隆幹さんは、大学の合唱団で共に合唱の魅力にとりつかれた仲。24年前に再会して以来、歌う喜びを再び分かち合っています。「ユーモアにあふれ、わかりやすい的確な指導してくれる彼の指揮でまた歌えるのは嬉しい」と



合唱を生きがいの一つに…表情豊かに朗らかに歌を楽しむ皆さん

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

仕出し **美藤**
たしかな美藤の味を届ける、お弁当の宅配始めました。
盛岡市全域 周辺市町村 配達します。
季節の六角弁当 1,296円(税込)
盛岡市上田 3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

8名まで 花巻温泉宴会プラン 今年はお鍋!!
期間 2017/4/14 金 まで ※12/25~27は休日料金となります ※12/28~1/2を除く
大いに楽しむ 無礼講!
食べて満腹!! 飲んで納得!! 明日に乾杯!!
特典満載
★飲み放題最大3時間(21:00まで)
★宴会時のカラオケ無料!!(16名様以上)
★1/3~4/14の金曜日平日料金!!
★1/3~4/14の土曜日500円引き!!
★二次会2,500円(税別・2時間)
★売店商品10%割引券付
※当館 スタッフ ショールーム など一部商品が対象です。
王様の逸品
※ご利用日の3日前までにご注文ください。
※王様の逸品はオプションです。
鮎ズシ 1,080円
吉次塩焼き 1,080円
アップルパイ 350円
おしながき
【食前酒】花巻温泉オリジナルワイン(花つぼみ) 【焼】 銀ヒラシの朴葉焼き
【先付】鳥賊三升漬 【食】 寿司三貫
【小鉢】紅白なます イクラ天盛り 【香の物】二点盛り
【造り】刺身三点盛り 【留】 温蕎麦
【煮物】鯖田揚げと冬瓜の海老船掛け 【氷菓子】フルーツとデザート
【台の物】フグ鍋 ※時季により料理内容が変更になる場合がございます。
【肉物】花巻産白金豚陶板焼き
TEL 0198-37-2111 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! T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索