

2017.3月号 無料配布

【月刊162号】次号/3月26日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】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/細田隆

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

介護施設の皆さまへ 詳しくは4Pへ

介護の職場環境改善事例発表会

~中小企業の介護施設に知って欲しい改善のポイント~

3月21日 アイーナ5階501
盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号



ちゃんこの「横綱」
食育で岩手を元気に!

「ちゃんこ太五郎」店主
菅原晴広さん(56)

国内最大規模のちゃんこ料理の祭典「2016 CHANKO-1グランプリ」(日本元氣シニア総研、日本ちゃんこ協会共催)が、昨年12月17日・18日の2日間、東京・池袋西口公園で開催され、岩手から出場した「ちゃんこ太五郎」の岩手まるごとちゃんこが初代横綱として頂点に立ちました。

太五郎を営むのは、元力士(三段目鷲登)で店主の菅原晴広さん。神奈川県平塚市出身。15歳で高砂部屋一門の大山部屋に入門し、三段目鷲登(わしのぼり)として修行を積むも、予想以上の稽古の厳しさに2年半であえなく断念。その後、他人より3年遅れて高校に通いながら、ちゃんこ料理店に住み込みバイトし

相撲で成しえなかった横綱の称号を手に
修行を積んでいたという菅原さん。実家がある奥州市に「太五郎」1号店を開いてから、早30年以上が経ちました。「店名の太五郎は、お世話になった高砂部屋の高見山親方から「太五郎」の名をもらい付けたもの。開店のときに親方から『相撲では横綱になれなかったが、お前はちゃんこで横綱になれ』と言われ、苦節30年。その約束をCHANKO-1グランプリで、ようやく果たせましたよ」と安堵の表情を見せる菅原さんです。

「次いつ来てくれる?その時まで元気でいるからね」の声を原動力に、ちゃんこの中身は、「みんなに元気になってもらいたい」という菅原さんの思いがてんこ盛りです。「ちゃんこ」の意味は、ちゃんこ親方、こい弟子。「親方と弟子が一緒に食べ会話するの稽古はまだ続きます。



ちゃんこを味わうだけでなく、相撲好きの拠り所にも



岩手まるごとちゃんこ

横綱を獲得した「岩手まるごとちゃんこ」白みそ仕立てに、春一番の香りのいい重茂のワカメ、平石産の南部かしわのつくね、ネパルコシで練ったひつまみ、地元のおいしい食材と岩手への愛情が詰まっています。

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

大森ふじおのシニアナビ

たまには、アニメ映画でも

最近のアニメ映画は、アニメも増え、徐々に話題作も誕生しています。話題作はシニアにも関心が高く、盛岡市内の映画館では、若者の間にシニアの姿も。特に「君の名は。」では目立ちます。男女2人の高校生と体が入れ替わってしまう奇想天外な内容ですが、超リアルな画面と時空を超えた運命的出逢いのストーリーが評判を呼んでいるようです。

盛岡市大通で洋品店を営む搦手礼子さん(69)は、映画鑑賞歴50年の大の映画ファン。「アニメ映画は、初めて。話題の映画なので見ました。入れ替わりのシーンで戸惑ったりしましたが、不思議なストーリーに魅了され、見入ってしまった。主題歌を歌う「RADWIMPS」の音楽と歌詞も最高。眠っていた脳細胞が起きたよう

3月中旬には「3月のライオン」が全国上映。盛岡ロケもあり、市民がエキストラで出演しています。盛岡生活文化研究室大森ふじお

アニメ映画を楽しむ搦手礼子さん

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

売買
賃貸
仲介
管理
査定

ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12
TEL.019-604-3344

試そう! 補聴器

少し聞こえにくさを感じている方、補聴器にはどんな種類があるのか? 補聴器をつけるとどう聞こえるのか? まずは知るところから始めてみませんか? メガネの松田では、最新の補聴器をいつでもお試しいただけます。お友達やご家族と一緒に試してみませんか?

ワイデックスの補聴器を見て、触れて、音を聞いてみましょう!

青山店 TEL.019-647-7660
高松店 TEL.019-665-1222
都南店 TEL.019-614-0678

メガネの松田

12年連続岩手県持ち家着工数No.1

住まいづくりでお客様に幸せを

「アイフルホーム」シユガーホームをはじめ、様々な事業展開を行っている「シリウスグループ」。この度、シリウスは岩手県において12年連続持ち家着工数No.1を達成しました。今回は、その確かな評価を獲得している理由について、佐藤幸夫社長に伺いました。

Q 12年連続でNo.1を獲得できた理由

「弊社の理念は、シリウスにかかわるすべての人々を幸せにする」ということ。社是には『星の数ほどある住宅会社の中から選んでくれたことに感謝し、絶対にお客



株式会社シリウス代表取締役

佐藤 幸夫 さん(68)

「お客様の声」が、弊社では契約時、着工時、引き渡し時の3回アンケートにご協力いただいています。多くの方から段階評価のオール5をいただいています。スタッフが一生涯、対応が気に入った」といったコメントをいただく、本当に嬉しいです。弊社で家を建てたお客様からの紹介件数が増えているのも、私たちに對する究極の評価としてとても光栄です。

Q お客様からの声について

「弊社では契約時、着工時、引き渡し時の3回アンケートにご協力いただいています。多くの方から段階評価のオール5をいただいています。スタッフが一生涯、対応が気に入った」といったコメントをいただく、本当に嬉しいです。弊社で家を建てたお客様からの紹介件数が増えているのも、私たちに對する究極の評価としてとても光栄です。」

Q シリウスならではの強みとは

「社員の人柄そのものの評価が、お客様の信頼を得られる最大の強みでもあります。地域の皆さまの支持を受け、よりよい住環境を実現していくのは、一人ひとりの社員力です。弊社では、社員一人ひとりが何かのNo.1になるという目標を持ち仕事をしています。社員一人ひとりの良さがシリウスの大きな強みになっています。」

Q シリウスを牽引してきた佐藤社長の原動力とは

「私は41歳の時、肺梗塞で3度にわたる心肺停止を経験しました。生還を果たした経験があります。その時より、死んだ気でやればどんなことでもできる、絶対に失敗しないぞと自らを奮い立たせてきました。会社を興したばかりの頃は顧客基盤がありません。1日20軒訪問ノルマを自分に課し、3年間朝7時から夜11時まで働くという誓いをしました。起業5年で岩手の住宅ビルダーの中でNo.1に、10年で大手ハウスメーカーを抜いて県内トップに、15年で売上50億円を達成、そうやって常に目標を設定し全てを達成させてきました。その原動力となっていたのが社是であり、して努力しています。」

- 2016年 岩手県持ち家着工数No.1
2015年 岩手県持ち家着工数No.1
2014年 岩手県持ち家着工数No.1
2013年 岩手県持ち家着工数No.1
2012年 岩手県持ち家着工数No.1
2011年 岩手県持ち家着工数No.1
2010年 岩手県持ち家着工数No.1
2009年 岩手県持ち家着工数No.1
2008年 岩手県持ち家着工数No.1
2007年 岩手県持ち家着工数No.1
2006年 岩手県持ち家着工数No.1
2005年 岩手県一戸建て住宅着工数No.1
リビング通社「岩手県住宅月報」より

タイカービングで日常に彩りを
「Wisteria You」主宰 藤原ゆかりさん(47)
野菜や果物に草花のモチーフをナイフで彫刻し、料理に添えたことからはじまったとされる40年以上もの歴史を持つといわれています。
料理に、カービングされた野菜や果物が添えてあつたら、もっとおいしくもっと楽しく食べられるのでは」と話すのは、居酒屋「遊食屋FUJI」副代表としてご主人と共に店を営みつつ、岩手県初のタイカービング講師として活躍している藤原ゆかりさんです。
教室開講へと背中を押ししたのは、マスター(ご主人)の仕事は楽しんでなんぼのひと言だったそうです。「慣れない居酒屋の仕事にストレスを感じていた時で

誕生。新型セレナ ハイウェイスター
広さ・快適装備・安全装備 すべてが魅力的
どこに座っても、広くて開放感たっぷり
子どもを抱えていても大丈夫。まるで、魔法のトビラです。
狭い場所でも、気にせず軽々開けられる。
高速道路を自動運転。車内が笑顔であふれます。
ワンタッチするだけで、駐車サポートがスタート。
日産プリンス岩手
TEL.019-635-1223
1.9%特別低金利実施中!
月々18,800円でセレナに乗れる
頭金848円でも



北島 愛子さん

裾や身頃の裾に入ったブルーのステッチが、グレーのウール生地に爽やかなアクセントを添えています。

ファッションの窓

七難隠す!? 春のロングジレ

陽の光に少しづつ春を感じる頃、ファッションにも軽やかさが欲しくなりますね。この時期に重宝するのが「ロングジレ」(シレィベレスト・チョッキ)。今回は保温性もあるダブルフェイス(リバーシブル)加工の生地で作った一枚をご紹介します。

シルエツトは緩やかに裾が広がっているAライン。サイドに約30cmのスリットが入っているのが、前下がりの裾先が歩くたび上品に揺れます。仕草一つで表情が変わる楽しさがあります。しっかりと存在感のあるテラーカラーは襟の後ろを立てて立体的に。マニッシュ(男性的な着こなし)でより女性らしさが引き立ちます。

ポイントには肩先を3cmほど内側に入れておくこと。ジレの肩先を元々の肩幅よりも狭くすることで、すっきりとスタイル良く見えるだけでなく、動きやすさも加わります。

インナーは気候の変化に応じて、どんなものを選んでもOK。印象的な柄のハイネック、シンプルながらクーレックシャツツにアクセサリ、いよいよ春本番には七分袖のポーターシャツツなど着こなしは自由自在です。

コーディネートの一つとして気軽に羽織ることが出来るロングジレ。背中から腰にかけてとても暖かき気になる下腹・腰回り。お尻から太ももにかけてのラインもしっかりカバーすることが出来ます。ロングジレは軽やかな春を演出する「救世主」とも言えるかも知れませんね。

2年間にわたり「そよ風のようにおしゃれの情報を」と、お届けしてきた「ファッションの窓」が、今月が最終回です。大人のおしゃれの秘訣は「下質」「本物」が基本ですが、一番は自分が心地いと感じること。身につけて背筋が伸びる、笑顔になれるファッションで、素敵な春を迎えたい。オートクチュールふねえとるオーナー 藤原孝子



大人のミリタリースタイル

ワイルドな男らしさをアピールしつつ 大人の落ち着いた雰囲気も覗かせる



【取材協力】ヘアスタイリング 美容ファースト着町店(モテGコース) 担当美容師 館下大地 ファッションアドバイザー ミリタリー&アウトドアショップ @tGEAR 菅野健

今回のモデルは、岩手で100年近い歴史を持つ長寿企業・岩手農蚕の松田稔さん。「服装も髪型もいつも同じ感じ」という松田さんを、モテ爺に変身させます。

まずは理容ファースト着町店のモテGコースで、髪型からカットよくしていきます。

服装は、盛岡市高松のミリタリー&アウトドアショップ「@tGEAR」で、軍用ジャケットをファッションに活かす方法を提案。

荒々しい印象を与える軍用ジャケットは、インナーを上品に揃えると、程よく丁度良いファッションになります。インナーはあえて松田さんの私服をそのまま活かしました。

軍用ジャケットは機能的でも丈夫。防寒性能も高いので、この季節にはぴったりです。



岩手農蚕株式会社 常務取締役 松田 稔さん

「スタイリストのイメージは大切にしたいと思っています。他人の意見を取り入れることで、新しい自分を発見できるね。」と、満足そうな松田さん

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

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

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!!

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）

一緒にフラを踊りましょう!

春の入会キャンペーン開催中4/30まで

無料体験受付中 入会金50%off

月会費(月3回)4,000円~

Relax & Refresh HULA Hale Lehua

活動場所 盛岡市内丸6-12 TEL.080-1663-2928

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

「いわぎん」フリーローン

お申し込みカンタン&スピード回答!

マイワザα

お旅行や結婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。お使いみち自由!

2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは「いわぎん」ダイレクトリ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

100%電気で走る新世代のクルマ e-POWER 盛岡日産モーター

電気自動車だからできる未体験の静寂性能。ガソリンで発電するからこそ可能なロングドライブ。新しい発想で生まれた未来のクルマです。

お問い合わせ・試乗の申し込みはお近くの盛岡日産モーターへ!

営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 0120-119623

走り求める人の「NISMO」 高級感溢れる「モードプレミア」 低価格で低燃費「メダリスト」

アクセルを踏み込んだ瞬間、感じる力強さ。颯爽と流れる景色。個性とセンスがきらめく優美なエクステリア。洗練された感性に響くハイセンスコンパクト、ここに誕生。

モータードライブならではの静かな走行音に加え、ボディの入念な遮音対策と相まって、「2ランク上の快適性」を実現。

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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【9食目/りんご炒飯】

美味い盛岡りんごを使ったヘルシーな炒飯です。2個作る(飾り切りしなくてもOK)。

作り方

- 1 りんごの半量で飾り切りを2個作る(飾り切りしなくてもOK)。
- 2 残り半分のりんごを、ベーコン、ねぎ、しいたけ、しめじを全て粗みじん切りにし、ポウルに入れて、ごはんを加えて混ぜる。その



美味い盛岡りんごを使ったヘルシーな炒飯です。2個作る(飾り切りしなくてもOK)。

3 卵を皿に割り入れて溶きほぐし、そこにサラダ油(5cc)を加えて混ぜる。

4 ②のポウルに加熱した③を入れ混ぜ合わせる。

5 器に④を入れ、ラップをして2分半、3分加熱して完成。

①をしたら、ラップをして1分間加熱。

②のポウルに加熱した③を入れ混ぜ合わせる。

④を2分半、3分加熱して完成。

ポイントアドバイス

りんごの甘みと酸味を楽しむ。おもしろい食感のヘルシーな炒飯です。お好みで万能ねぎや紅ショウガを添えてどうぞ!



材料1人分(大盛り)

ごはん(200g)、卵(1個)、ねぎ(5cm程度)、しめじ(30g)、しいたけ(1個)、盛岡りんご(1/2)、ベーコン(30g)、サラダ油(5cc)、こしょう(少々)、塩少々、和風だしの素少々、しょうゆ(少々)

炒めない!りんご炒飯

一昨年6月に「料理教室の先生が辞めることになったので、後任についてほしい」と西武公民館から依頼された松木さんは、これを快諾。教室の名前を「クッキング ピーマンの会」と改名し、再スタートしました。

松木さんは「料理教室の先生が辞めることになったので、後任についてほしい」と西武公民館から依頼された松木さんは、これを快諾。教室の名前を「クッキング ピーマンの会」と改名し、再スタートしました。

その名も「クッキング ピーマンの会」

西武公民館で月1回開催



松木迪子さん(前列右から2番目)と生徒のみなさん

盛岡市南青山町にある西武公民館で、月1回活動する「クッキング ピーマンの会」。

フードコーディネーターの松木迪子さんの優しい説明で、楽しく簡単に作れる料理を覚えることができるとシニア層に人気の料理教室です。

男性参加者の一人は「子どもころから『男は厨房に入るな』と育てられたから、定年を迎えるまで料理はしたことがなかった。でも家事を手伝うことが出来れば、夫婦仲も上手くいくと思って通っています。まだ卵を綺麗に巻くこともできないけれど、困った時は周りに助けを求めます。

松木さんは「料理好きが高じて、人に教えるようになりました。料理は毎日するものだから、電子レンジで簡単に美味しくできるものなどを教えています」と、同会の敷居が決して高いものではないとアピール。

他にも男性のための料理教室や、老人クラブ・婦人会・グループホームなどで教えることもあるという松木さん。これからも沢山の美味しい料理を広めていきます。

コレステロールは体内で重要な働き

お歳暮のおすそわけに、「コレステロール」と書いてある植物油を頂きまして。この表記は数年前からあったようですが、これまで全く手に取ったことが無かったため、「この表記は何?」と思いました。

「コレステロール」の表記について、なぜ私が疑問を持ったかというところ、コレステロールは、そもそも動物の細胞に含まれる成分であるため、植物油にはほとんど含まれておりません。つまり、「コレステロール」とわざわざ書いてないことも、植物油ならコレステロールはゼロなのです。

このように表記の背景には、「コレステロールは体に悪い、ゼロならば体に良い」といったイメージが、私たちの心に染み付いているからだと思います。しかし、実際には体を構成する様々な物質の原料となっています。

① 私たちの体は約60兆の細胞で出来ている。その60兆の細胞膜の原料。

② 卵巣・精巣で合成される性ホルモンの原料。副腎皮質ホルモンは、炎症抑制やタンパク質代謝、糖質の代謝に重要な働きをします。

③ 胆汁酸は肝臓で合成され、脂肪の消化・吸収に関与している。その胆汁酸の原料。

このようにコレステロールは、体内で重要な働きを担っています。血中コレステロール値に異常をきたす必要はない」とする報告書をまとめました。

「コレステロール」と書いてある植物油を頂きまして。この表記は数年前からあったようですが、これまで全く手に取ったことが無かったため、「この表記は何?」と思いました。

「コレステロール」の表記について、なぜ私が疑問を持ったかというところ、コレステロールは、そもそも動物の細胞に含まれる成分であるため、植物油にはほとんど含まれておりません。つまり、「コレステロール」とわざわざ書いてないことも、植物油ならコレステロールはゼロなのです。

このように表記の背景には、「コレステロールは体に悪い、ゼロならば体に良い」といったイメージが、私たちの心に染み付いているからだと思います。しかし、実際には体を構成する様々な物質の原料となっています。

① 私たちの体は約60兆の細胞で出来ている。その60兆の細胞膜の原料。

② 卵巣・精巣で合成される性ホルモンの原料。副腎皮質ホルモンは、炎症抑制やタンパク質代謝、糖質の代謝に重要な働きをします。

③ 胆汁酸は肝臓で合成され、脂肪の消化・吸収に関与している。その胆汁酸の原料。

このようにコレステロールは、体内で重要な働きを担っています。血中コレステロール値に異常をきたす必要はない」とする報告書をまとめました。

日本の厚生労働省による1日当たりのコレステロール摂取基準は、これまで男性750mg未満、女性600mg未満としてきました。しかし、一昨年の改定で、「健康者において、コレステロールの摂取量と血中コレステロール値に相関を示すエビデンス(証拠)が十分ではない」ということから、コレステロールの摂取制限は廃止されることになりました。

なお、高LDL血症の患者にも当てはまるわけではありませんが、治療中の方は医師、管理栄養士に相談しましょう。

管理栄養士 菊池洋子

アメリカの保健福祉省と農務省の食生活指針諮問委員会が、コレステロール摂取量と血中コレステロールの関係性を調べたところ、両者の関連性を示す証拠はなかったと報告しています。これを受け、アメリカ政府の諮問委員会は「過剰摂取を心配する必要はない」とする報告書をまとめました。

歓迎迎会
税込 4,000円~
(コース料理7品
2時間飲み放題付)

予約時に『シニアズを見た』とお伝えいただくと...
4名様以上の御利用で1名様分のお食事サービス!
有効期限:平成29年4月末迄

019-681-7687

60歳からの生活をサポートする。
もりしんシニアライフローン
詳しくは、「ローンプラザもりしん」
0120-160-656(土曜日営業)

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)

介護施設の皆さまへ
介護の職場環境
改善事例発表会
~中小企業の介護施設に知って欲しい改善のポイント~

就業規則、労働時間、スキルアップ支援、雇用環境改善の事例教えます。

日時 平成29年3月21日(火曜日) 開場13:30 / 開演14:00
場所 アイーナ5階501 岩手県盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号 定員 50名 受講料無料

平成28年度 厚生労働省委託事業 人材不足分野における人材確保のための雇用管理改善促進事業 啓発実践コース(介護分野)

受託団体 株式会社 ヒロキャリアスタッフ ケアスタッフサービス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 お問い合わせは電話にて TEL.019-623-0707

いわてシニアネット便り「3月の西部公民館パソコン教室」

●デジカメ活用 取込み加工.....2日(木)10時~15時
●パワーポイントでプレゼン作成!.....4日(土)・5日(日)10時~16時
●タブレット端末使いこなし編.....8日(水)10時~15時
●パソコン・タブレットお助け相談会.....9日(木)10時~15時
●エクセル使いこなし編.....11日(土)・12日(日)10時~16時
●思い通り!フォトショップで写真加工.....15日(水)~17日(金)10時~15時
●パソコン・タブレットお助け相談会.....22日(水)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@ks.jbiglobe.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. 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40
FAX 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
http://www.leadkonan.co.jp/

風月堂・フェールプレジール全店

苺 2日間限定フェア開催

年に一度の大人気企画「いちごフェア」を開催!
2日間限定の新作スイーツをご堪能ください!

2017 3/11(土曜日) 3/12(日曜日)

Faire Plaisir PATISSERIE
「フェール・プレジール」パティシエたちの趣向スイーツ
お問い合わせ 019-651-8011

【11店舗で開催】

- ・ヘルフ牧野林店
- ・ヘルフ山岸店
- ・ヘルフ青山店
- ・ヘルフ仙北店
- ・ヘルフまつその店
- ・ヘルフ八幡平店
- ・コープ花巻あうる店
- ・都南店
- ・アルコ店
- ・イオン盛岡南店
- ・カワトク店

TOMATOMA とつが

豆知識
炒めても、蒸しても、焼いても、もちろん生でも美味しい万能な春キャベツ。でも「揚げもの」の材料として使うことはほとんどありませんよね?
塩もみしたキャベツの千切りを、挽肉をつなぎにする感覚でコロッケにしてみてください。さっぱりして美味しいですよ。

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

風月堂・フェールプレジール全店

苺 2日間限定フェア開催

年に一度の大人気企画「いちごフェア」を開催!
2日間限定の新作スイーツをご堪能ください!

2017 3/11(土曜日) 3/12(日曜日)

Faire Plaisir PATISSERIE
「フェール・プレジール」パティシエたちの趣向スイーツ
お問い合わせ 019-651-8011

動物のおれこれについて山手先生がご紹介

ペットが迷子になったり盗難にあった時、身元が確認できるのがマイクロチップです。直径2mm、長さ1cmのごく小さいもので、その中に世界でただひとつのID番号が記録されています。通常ペットの首の後ろの皮下に埋め込みます。

保健所にはマイクロチップリーダー（読み取り器）が完備されているので、もし保健所に保護されても、真先に飼い主に連絡が入ります。東日本大震災の際は、これで多くの動物が助かりました。

マイクロチップの装着は簡単で、専用の注射器を使い、首の後ろの皮下に埋め込み、データ読み取り確認

「山手先生の動物のこと」1月分放送より

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

松園動物病院

各種検査・美容室・入院
治療・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

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

医療 男性の更年期障害

更年期障害は女性特有の病気と思われがちですが、中高年男性の約1000万人の人が直面していると言われています。女性と同様に、男性も成熟期と老年期の間に更年期が存在し、ひとつの生理的現象とも言えます。特に、男性の更年期症状は「OH症候群」と言われ、40~60歳に現れます。

男性の更年期は、男性ホルモンである「テストステロン」の変化と「社会的生活上のストレス」が関係していると考えられます。テストステロンの値は20代をピークに徐々に低下してきます。一般的には、このテストステロンの減少は

性欲減退が原因だと単純に結びつけられていますが、性的な部分だけでなく、精神的な部分も多大な影響を及ぼしています。

この状態に職場でのストレスなどが加わると、中枢神経系に対し「ホルモンの不足やストレス物質による変調」が加わり、更年期障害を発生させることになると考えられています。

男性の更年期障害の症状としては、次のようなものがあります。

①ときどき、孤独感に襲われることがある。
②肉体的な運動が面倒に感じるようになった。
③お酒を飲まないとい眠れない。

性欲減退が原因だと単純に結びつけられていますが、性的な部分だけでなく、精神的な部分も多大な影響を及ぼしています。

この状態に職場でのストレスなどが加わると、中枢神経系に対し「ホルモンの不足やストレス物質による変調」が加わり、更年期障害を発生させることになると考えられています。

男性の更年期障害の症状としては、次のようなものがあります。

①ときどき、孤独感に襲われることがある。
②肉体的な運動が面倒に感じるようになった。
③お酒を飲まないとい眠れない。

エッ!それ本当に歯の話? ⑥

画期的治療「O-リングテスト」

今回は不正咬合改善の画期的治療「O-リングテスト」をご紹介します。

これは患者さんご自身で親指と中指、あるいは人差し指で「O」の形を作ると、不正咬合の異常がわかるという画期的な治療方法です。これは一種の東洋医学的手法で、西洋医学に負けない治療法です。

次回、当院で一番重点を置いている対処法「東洋医学を応用したツボ療法、ハリ治療」のお話をします。

医療費削減に貢献

ジェネリック医薬品は患者が選択できるとなってきました。医療費削減のために様々な取り組みがありますが、最も大きく削減できる可能性があるのがジェネリック医薬品の普及です。ジェネリック医薬品は、ものによっては新薬の半額以下になるものもあり、普及することは患者さんにとっても国にとっても嬉しいことです。

ジェネリック医薬品は患者が選択できるとなってきました。医療費削減のために様々な取り組みがありますが、最も大きく削減できる可能性があるのがジェネリック医薬品の普及です。ジェネリック医薬品は、ものによっては新薬の半額以下になるものもあり、普及することは患者さんにとっても国にとっても嬉しいことです。

エキナカクスリ屋さん

Pharma+Labo

盛岡駅前フェザン南館1F(さわや書店前)

エキナカで便利にお薬が受け取れます!

019-601-6256/FAX019-601-5337

無料アプリヘルズケア手帳

FAX、スマホで処方せんを送って便利にお薬受取り

019-601-6256/FAX019-601-5337

うしぶくろ歯科医院

健康サロンも〜も〜

019-647-8668

019-601-5668

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!!

株式会社ダイトク

019-646-5454

介護職員初任者研修 3月開講速習クラス限定!

超 値引き 開講!

通常118,800円のところ **68,000円** (税込)

0120-780-914

補聴器は 安心の専門店

おかけさまで創業50周年

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。

岩手リオンならでの納得のシステム

019-654-5313

介護用品で解決できます。

そのお悩み…

●相談して見ませんか?

今購入を検討の方必見!

介護保険では、介護用品の購入費の9割又は8割が支給されます。

2016年度3月末まで! 毎年度最高10万円

019-675-1531

壊れたおもちゃを修理

もりおかおもちゃ病院



「どんなおもちゃでも直ったらめっけもん！」

盛岡市若園町の盛岡市総合福祉センターを会場に、毎月第2土曜日10時～15時に開院している「もりおかおもちゃ病院」は、おもちゃの無料修理を通じて、壊れても捨てずに済ませたいという人々のために活動しています。もりおかおもちゃ病院で修理にあたり、4人です。

前職は船舶機器関係に就いていたという副代表の大湯正義さんは、「一定年間の時間を何か有意義に」と呼び掛けています。

いくつものことを学んで「もういっしょ」と活動しているボランティア団体です。「日本おもちゃ病院協会」には、約1400人のおもちゃドクターたちが会員登録し、全国各地のおもちゃに使用しないかと思ってしまう、おもちゃドクターに登録。直ったときの「ありがとう」という声と、子どもの笑顔を見られることが一番の楽しみなのだとか。「くたばるまで続けていければいいなあ」と思っています。どね」と話すのは、代表の小森嘉行さん。「壊れて動かなくなったおもちゃがあれば、ぜひ持参してください」



おもちゃドクターの面々(前列左から)田中英司さん(76)、大湯正義さん(75)、(後列左から)南館泰徳さん(70)、小森嘉行さん(80)

明治9年創業の老舗魚店として、地元との絆を築いてきた「田清」鮮魚店「田清」回転船「清次郎」をはじめとする田清グループのトップとして経営を切り盛りしているのが、5代目の田村清記社長です。

商売一筋で朝早くから一日中仕事に動む親の姿に、「魚屋は一番やりたくなかった仕事」と話す田村社長ですが、「勉強はできるほどではなかったから、魚屋になるしかなく」と苦笑い。大学卒業後は築地市場と卸店で修業を積み、現場で魚を見る目を肥やしてきました。帰郷してホテルや飲食店への業務卸を担当する一方で、

めざしたのは新たな事業展開。「全国の魚屋をリサーチしてみると、魚屋の一角に縮こまっていたのを発見しました。結果、辿り着いたのがグルメ系回転船の出店でした。」

社長就任から10年。回転船カフェ、イタリア料理店、とんかつ屋・事業拡大がどんどん進むにつれ、「辛いのは今」と田村社長。「気が付けば、従業員がたくさん店舗もたくさん。会社の規模がどんどん大きくなってきているので、これからは、従業員満足度をどう高めていくかが課題と思っています。従業員満足度なくして顧客満足度の向上はありえないので」と社長。

3月中旬には盛岡駅ビルフェザン南館1階に、鮭魚卵お弁当を取り扱う「さかなや田清」もオープン予定。「顧客にうれしいものを食べていただきたい」という思いと、「人に喜ばれてこそ会社は発展する」という企業理念のもと、田清グループの挑戦は続きます。

岩手の経営者 今月のボス!

従業員の満足度UPへ

株式会社田清代表取締役社長 田村清記さん(55)

昭和37年生まれ。立川高等学校卒業。盛岡北高等学校卒業。大学卒業後、東京築地市場と卸店での修行を経て帰郷。趣味はバンド演奏(ギターと歌)。

おもちゃ病院の利用について

- 引受可能な種類／ラジコン、プラレール、電池式のおもちゃ、動くぬいぐるみなど(説明書や外箱があればなお可)
- 修理費用／無料(ただし、部品や材料代など費用がかかる場合は有料)
- 利用方法／来院して診察申込書に記入。診察券や診察記録、預かりが必要なものは預かり票が発行されます。
- 問い合わせ 070(5066)0067

※おもちゃ病院では、おもちゃを修理してくれど、「おもちゃ好き」「子ども好き」「修理好き」な「おもちゃドクター」(ボランティア)を現在募集中!

お世話になったあの方へ... 春のお花を贈りませんか?

寄せ鉢・花束 アレンジメント ご予約承り中

緑の風 3月のオススメ 『寄せ鉢』

好きなお花を組み合わせ お作りします

旬花 緑の風

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

76歳で介護施設を経営

やまぼうし桜台 代表理事の藤嶋さん



藤嶋昌郎さん(76)

平成23年より盛岡市桜台にオーブンした地域密着型の介護施設「やまぼうし桜台」。

その代表理事を務める藤嶋昌郎さんは今年で76歳。なんと70歳を超えてから法人設立にチャレンジしたというから驚きです。



盛岡市松園にある落ち着いた雰囲気のカフェ

設立のきっかけは、地元で介護施設立ち上げを知人が依頼してきたから。だそうだが、藤嶋さんは冗談半分です。「日本財団からの融資に選ばれたらいいよ」と答えたそうだが、その後本当に当選。過去の経験を活かし、介護の世界に飛び込みました。「もし当たっていなかつたら起業していいなかつたらうね」と、当時を振り返ります。

「農園で野菜を育てたり、

いくつになっても美容を楽しみたい

断然お得 年間5回以上染めるなら.. いつも美しい大人の女性を演出する

カラー会員

美容花那グループでは **¥30,000で1年間** 何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。毛先までのカラーはプラス1,000円〜になります。 ※表示価格は税抜きです

ブルーテーフ ☎020-0866 盛岡市本宮 5-13-10 TEL 0120-878098

デフィ菜園 ☎020-0024 盛岡市菜園 2-3-1-2F TEL 0120-500032

デフィ都南 ☎020-0839 盛岡市津志田南 3-15-38 TEL 0120-087884

デフィ開運橋 ☎020-0026 盛岡市開運橋通 3-3-5 TEL 0120-604870

デフィ青山 ☎020-0121 盛岡市月ヶ丘 1-5-7 TEL 0120-450870

デフィオン盛岡 ☎020-0148 盛岡市前湯 4-7-1-1F TEL 0120-804106

60才以上がお得! さらに同伴者もお得!

愛真館シニアプラン

期間 / 2017年3月1日~3月31日(除外日はカレンダーをご覧ください)

プライベートな時間を重視

お布団をあらかじめたたんだ状態でご利用しております。スタッフの入室を控えることで快適にお過ごしいただけるプランです。また、ご夕食はお食事処にて椅子テーブル席をご用意しております。

1室大人2名様~5名様まで 同一料金 **7,800円** (税別)

平日 1室2名様以上の場合お一人様

盛岡駅発(予約制)無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発 (営業日 10:15/14:45/18:00(約25分))

TEL **019-689-2111** ☎020-0055 盛岡市繁字塗沢 40-4

3月《宿泊料金表》

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	8,800円	9,800円	12,800円
12	13	14	15	16	17	18
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	8,800円	9,800円	12,800円
19	20	21	22	23	24	25
12,800円	9,800円	8,800円	8,800円	8,800円	9,800円	12,800円
26	27	28	29	30	31	
9,800円	8,800円	8,800円	8,800円	8,800円	9,800円	



ビスタのサポート期限終了迫る!

今年の4月11日、約10年前に発売された「ウィンドウズビスタ」のサポート期限が終了します。...

新プログラムが提供されなくなり、サポート期限が切れたからといってパソコンが使えなくなるわけではありません。...



パソコンの右下部分にあるシールを確認してみてください!

パソコン修理 田園サポート
【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】019-601-6839
【営業時間】平日9:00~19:00 土曜9:00~16:00 水曜日も定休

消費者目線でアドバイス



菊池安信さん(70)

「葬儀の費用や内容のところがどうも気になる」と相談に行ける場所がなくて困っている人も多いため、エンディング・プランニング・葬祭アドバイザーとして、消費者目線に立った中立・公平なアドバイスをしてくれま...

中国故言の叢智

「子夜呉歌」李白



吉見正信

李白には夜の詩が目立つ。「静夜思」に次いで「子夜呉歌」も、さらに夜になると李白の胸の内なる思いが、「あそこの夜」とあれこれ想起される。...

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。対象:概ね65歳以上の方(申込み不要)
参加費:無料 持ち物:中ズック・タオル・飲み物

- 盛岡市介護予防講演会
内容:生活の中で無理なく続けられる介護予防のコツをご紹介します。
日時:3月1日(水)午後1時30分~4時
会場:プラザおでつ3階 おでつホール

- 各種イベント
「いわてのカイコ博士!鈴木先生のライブヒストリートーク」
内容:「小さなキノコから認知症の薬を作ろう!」このユニークな研究で学会や産業界で注目を集めている鈴木先生を講師に迎え、研究者としての道のりや、これからの夢などを語ります。

- 「千の音色でつなぐ絆〜ヴァイオリン・チェロ&ピアノ演奏会」
内容:震災ガレキで作られた楽器を世界中の奏者が引き継ぐ演奏会
日時:3月11日(土)午後1時30分~(1時開場)

読者プレゼント エビス 華みやび
「排句」
「短歌」
「川柳」
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。

「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005

シニアズの定期購読
毎月ご自宅へ郵送します
料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。
ご希望の方は申込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。
TEL019(623)2788
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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

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



盛岡歴史文化館館長
畑中美耶子さん(73)

1943年大迫町生まれ。「もりおか歴史文化館」館長、プロアナウンサーネットワーク「株式会社パネット」代表。朗読会、芝居、盛岡文士劇など精力的に活動中。特に、もりおか歴史文化館で行われている「リーディングカフェ」では「盛岡弁と標準語を織り交ぜた言葉の世界をゆっくりと楽しんでほしい」と話します

**言葉で伝える
郷土の魅力**

方言の伝道師

「あいや、よくおどつてくはなりやん」と、盛岡弁の柔らかくはんなりした言葉で出迎えてくれた、盛岡弁のスペシャリスト・畑中美耶子さん。すんなり出てくる岩手の方言とは異なり、標準語のほうはまともにも喋れるようになるまでかなり苦勞してきたとのこと。

小学校1年生の時、早池峰山の麓に位置する大迫から盛岡市へ転入してきた畑中さん。「オレさあ(自分のこと)」「と口を開くやいなや、学校のクラスメイトから笑われてしまい、言葉の壁に押しつぶされ、一時期は登校拒否になってしまったという畑中さん。自分

「イントネーションの違いと言葉の壁」

まったという経験も。しばらくして学校にも慣れてきた小学校4年の時、IBCラジオ(当時のラジオ岩手)主催の「こどもご自慢大会」に出場した畑中さん。「標準語は苦手でも歌は別。訛りがひどい演歌歌手だつて歌うときは標準語でしょ」とニコリ。歌には絶対の自信があっただけに結果は見事に鐘3つ。数日後、出場した子ども達に「IBCの児童劇団が発足され、そのメンバーにも加わりました。ところが、顔合わせの自己紹介で、その場にいたアナウンサーに「音痴」と指摘され、はじめて言葉には音符(アクセント)があることを知ったという畑中さん。「自分

文字で残せない方言を語りて紡ぐ



館内の平額「来者如帰(くるものかえるがごとし)」が意味するように、作務衣姿で来館者をあたたかく迎える女将さん役の畑中さん

年金額を想定しプランを

シニアのための人生いきいきマネー相談②

今回は、退職後から調査年報。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

均し、約24万円(総務省家計調査年報)。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

それまでのライフスタイルの違いによって、受け取る年金額は人それぞれ。年金定期便を確認したり、年金事務所や民間の年金アドバイザーに相談したり、勤め先の退職金制度や企業年金はどうなっているかも確認。私的年金(年金保険等)への加入は検討できるかなどもこの機会に検討してみよう。

シニアのなんでもお助けコンサルタント 大久保名美

今回の調査年報。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

それまでのライフスタイルの違いによって、受け取る年金額は人それぞれ。年金定期便を確認したり、年金事務所や民間の年金アドバイザーに相談したり、勤め先の退職金制度や企業年金はどうなっているかも確認。私的年金(年金保険等)への加入は検討できるかなどもこの機会に検討してみよう。

シニアのなんでもお助けコンサルタント 大久保名美

美藤 花の折り 2,500円(税別)
お持ち帰り容器の二段折です。横21cm×縦10cm
お子さま用弁当 1,000円(税別)~
盛岡市全域周辺市町村配達します。
盛岡市上田3-7-26 019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

20名様より グループ・団体向け
花巻温泉 歳祝い・厄払い・同級会プラン ●ホテル千秋園 ●ホテル花巻 ●ホテル紅葉館(3館共通)

長寿プラン 一人様 16,500円~
(1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
お祈り・お神酒1升付、または恩師1名様を無料
お守り・お札または花巻温泉オリジナルワイン「花つぼみ」を一人様1本サービス
記念写真
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成
二次会2時間飲み放題(最終23:00)

封禄プラン 一人様 14,500円~
(1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成
二次会2時間飲み放題(最終23:00)

幸福プラン 一人様 12,500円~
(1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成

平成29年 厄年
大厄 男 42歳(昭和51年生まれ) 女 33歳(昭和60年生まれ)
厄年 男 25歳(平成5年生まれ) 女 19歳(平成11年生まれ)

平成29年 歳祝い
還暦(61歳) 昭和32年生まれ
古希(70歳) 昭和23年生まれ
喜寿(77歳) 昭和16年生まれ
傘寿(80歳) 昭和13年生まれ
米寿(88歳) 昭和5年生まれ
卒寿(90歳) 昭和3年生まれ
白寿(99歳) 大正8年生まれ
百寿(100歳) 大正7年生まれ

ご利用期間 2017年4月1日 ~ 2018年3月31日
ご祈禱から記念写真・二次会まで 最大7大特典がセットのお得なパック!
※除外日・別料金設定日あり。詳しくはお問合せください。

人生の大切な節目、お仲間やご家族が集う各種お祝い事に

花巻温泉 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! T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索