

2020.9月号 無料配布

【月刊204号】次号/9月27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
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 タビチビル
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/大森ふじお/藤澤和哉/藤本麻奈美

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 シニアズ 検索

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸奥 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

物心両面の幸福を



株式会社三協メディケア代表取締役会長
齊藤 哲哉 さん(69)

1951年生まれ。盛岡市出身。盛岡商業高校、横浜商科大学卒業後、両親が営む「三協医療器械商会」入社(1977年に株式会社に改組)。1980年、同社代表取締役就任。2015年より、医療機器・材料の販売、高齢者介護施設の運営、フィットネスクラブ「カーブス」の運営などを手がける「株式会社三協メディケア」の代表取締役会長

「父の背中を振り返ります。初めて父の苦勞を...」
「父の背中を振り返ります。初めて父の苦勞を知った」と父の背中を振り返ります。

「父の背中を振り返ります。初めて父の苦勞を知った」と父の背中を振り返ります。初めて父の苦勞を知った。父の背中を振り返ります。初めて父の苦勞を知った。

Nissan Kicks advertisement with image of the car and text: 'NEW ついにSUVも電気で走る時代へ。KICKS e-POWER'.

65歳以上サポカー補助金最大10万円 advertisement with text: '今なら! 65歳以上*を対象に サポカー補助金 最大10万円'.



適合高齢者専用賃貸住宅あったかいレジデンス東安庭の外観

盛岡日産モーター 矢巾 本店 Tel.019-611-1123

盛岡日産モーター 上堂 盛岡北店 Tel.019-641-5321

盛岡日産モーター 上堂 盛岡北店 Tel.019-641-5321

ふきのこグループ 地域一番店への取り組み②

デイサービスふきのことう小鳥沢 生活相談員 三浦 茉綾 さん

職場の環境がサービスを向上させる



要介護認定を受けた方が、日常生活の支援を受けながら機能訓練やレクリエーションを日帰りで行う施設を「デイサービス」といいます。盛岡市の小鳥沢にある「デイサービスふきのことう小鳥沢」では今日も笑い声が響きます。

そこで生活相談員をしているのが三浦茉綾さんです。三浦さんは盛岡医療福祉スポーツ専門学校 中部学院大学を卒業後、今年の4月に「入社して驚いたのは、利用者さんが皆さん明るくて、優しい方が多いところでした。『あなたがいるとこっちまで明るくなるよ』と喜んでくださり、毎日感謝とやりがいを感じています。他にも、職員間では『この方にも、職員全員で案を出し

「常に笑顔でいることで、不安を抱えている方にも安心していただけるよう温かい環境作りを心がけ、相談員として『この方に相談してよかった』と言っていたら、三浦さんは笑顔を見せます。

盛岡市小鳥沢1-31-20
☎019(656)9126



パステル館店長の 文具発見 鎌田店長 平金商店の文具博士

季節と気持ちを伝える



新しい生活様式が導入され、私たち一人一人の生活スタイルも少しずつ変化しています。そのような中で、今売れている文房具は何かありますかと聞かれることがあります。コロナ禍に関連しているものといえば、「絵はがき、カード、便箋」が今売れています。遠方に行けない代わりに自分の近況を伝えたり、相手の様子を伺ったりするのに郵送する方が増えているようです。発売元のメーカーに聞いても、全国的に同じ状況とのこと。

今後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わられていく時間を

くさんあって、携帯電話、メールやLINEなど、時間を確保しなくても連絡を取り合える状況になりました。便利な時代だからこそ「書くモノ」を使って気持ちを表すことが大切にされています。手書きの手紙をもう一つと嬉しいものです。手書きの良さを改めて感じながら、相手に合わせたはがきやカード、便箋を選び、相手のことを思いながら「書くコト」を楽しんでほしいです。

立秋(8月7日)を迎えた後は、暑中お見舞いから残暑お見舞いへ変わられていく時間を



季節のはがき 大直 ¥120+税 絵柄は載せたもの以外にも何種類かございます

遺品整理
不用品処分・解体
すべて私達にお任せください!!
無料見積り! 安心見積り!

華想苑
岩手県盛岡市開運橋通5-6第五豊和ビル5F
0120-51-0358
https://www.kasouen.biz/

ファイフ-α
お申し込みカンタン&スピード回答!
お祝いみち自由!
2か月に一度のご返済もOK!
0120-788-506 岩手銀行

60歳からの生活をサポートする。
シニアプラン
0120-160-656
盛岡信用金庫

新しい営農のカタチは太陽光を農作物と発電にシェアをすること

農業 + 太陽光

ソーラーシェアリング

農業を実施されている農家の皆様! 農地の上空部分貸してください!

Q.ソーラーシェアリングとは?
普段農地として使っている土地に、通常より背の高いソーラーパネルを設置し、同じ土地で営農しながら同時に太陽光発電を行う取り組みで、別名「営農型太陽光発電」と呼ばれています。農作物のために必要な日照量を確保しながら、ソーラー発電が可能になっており、国土の狭い日本において、自然エネルギーを拡大していくためのひとつとして注目されていると同時に、産業的に厳しく、担い手不足などの課題が多い農業にとっても、大きな副収入として期待が高まっています。

- 農地に支柱を立て、上空部分で太陽光パネルを設置させていただきます!
- 既存の農業に影響を与えないように、太陽光パネル設置枚数を調整します。
- 年間の賃料はお支払いいたしますので、農業の副収入にお役立て頂けます!

※農地転用できる用地が条件となります。

Q.日陰で植物の生育を妨げない?
作物にとって一定の量以上の太陽光は光合成に利用されず(光飽和点)、強い光は作物にとってかえってストレスとなります。また、遮光率は30%程度で作物の生育に支障がない様に考えられています。さらに日差しを浴び続ける実作業ではパネルが上空にあることで2~3℃涼しくなり作業の効率化にもなります。

Before
水稲

After
水稲

その他、作物の設置事例
ブルーベリー
カボチャ

当社ソーラーシェアリングの仕組み
農地の上空に太陽光パネルを設置し、その分の賃料をお支払い致します!

発電事業者
株式会社 グッドワンリフォーム
賃料支払い

営農者
通常の農業収入

未来の子供達の環境が、快適でありますように!

~本気の地方創生~

次世代の環境が快適であるために、農業と太陽光発電で地域活性化を実現するため、ワクワク、ドキドキそして楽しさを大切に様々な挑戦をしていきます。

環境を大事にすること

- 屋根上型ソーラー
- 国内木材&間伐材バイオマス
- 廃棄バイオマス
- ソーラーシェアリング
- 小水力
- 地元合意型風力

持続可能性が **高い** 「再エネ」

おかげさまで土地の取引実績 **300件突破!!**

土地の相談は私たちが担当します!

皆さまの土地のお困りごと、弊社にお任せください!

Good One Reform
0120-568-140
TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074
E-mail:info@good1r.co.jp URL:http://www.good1r.co.jp

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第十二回

茶臼岳 1578m

八幡平アスピーテラインの中ほどに、ひととき目立つ茶臼岳がある。岩手山を北から眺める頂だ。ちよっぴりブルーな気分になったとき、私は茶臼岳を登り、惚れ惚れする眺望に幾度となく癒された。

展望テラスで「一服どうぞ」

むかし戦国時代の武將は、陣を張る山に「敵を粉々にすりつぶす」とゲンを担いで茶臼岳と命名したという。八幡平の茶臼岳も、単純に尖っているわけではない。遠目には、小ぶりの臼が

チヨコンと乗ったように感じられる。登山口は三方所ある。最短で、アスピーテラインの茶臼口停留所から1時間で登るため、急な登りが続いても思ったよりきつくない。四季折々に咲く花に親しみ、50kmトレイルの青い山並みを目で追いながら茶倉・姥倉・三ツ石と稜線

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子

IBC ラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」に出演中



馬蹄状に連なる1400m以上の十数座を俯瞰する「絶景の展望テラス」なのだ。眼下に広がる緑の大地は、自然のスペクタクルである。熊沼や夜沼のほとりにはクマ家族が棲めそうだし、上空で獲物を狙う猛禽類の高度感覚も味わえる。覗くと、ヘビや蛙・リス・兎など、緑の原で線



雪の茶臼岳で暑気払いしよう。まるで練乳シロップをかけた「かき氷」のように見える(写真:平山順子氏)

知ってる? シニアの穴場スポット

珈琲・うつわ わたなべ

器から提供する珈琲店

皆さんは中央通りの奥に、珈琲とうつわのお店があるのを知っていますか。カウンターに立つているのは「珈琲・うつわ わたなべ」のオーナー渡辺伸也さんと奥様。二人は岩手大学で同じ学部と同じ学科だったといいます。そんな二人がお店を始めるときっけは、大学時代に遡ります。

「豆の焙煎から淹れ方まで見て学び、コーヒーの世界の奥深さを感じることができました。また、マスターの芸術・文化・音楽などの博学がとてもいい刺激となり、アルバイトから従業員になりたいという気持ちがいよいよ層強まりました。」

伸也さんの努力もあって大学院卒業後は機屋に就職。機屋に勤めて三年目に奥様と結婚します。その奥様の方は、大学が終わり美家の秋田に戻った際に好きな陶器に出会い、その個人作家さんの修行に飛



オリジナルブレンドの「てとて」「えんじゅ」がおすすめ。他にも各国の珈琲を飲むことができます。奥様手作りのスイーツも好評

外で髪を切る事が困難な方へ 福祉美容師がお伺いします。 カラーやパーマも承っております。 料金(税別)/グループホーム、病院 2,000円/ご自宅 3,500円 訪問先/盛岡市、滝沢市、栗石町、矢巾町、紫波町、他別途相談

シニアの隠れた穴場紹介企画!! 知ってる? シニアの穴場スポット あなたの穴場を教えてください。

令和2年度 シルバー110番 特別相談デー 9月12日(土) 時間/10:00~15:00 秘密厳守 相談無料 相談電話 0120-84-8584

ありがとうございますカタチに 敬老の日ギフト 花のまりちゃん Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

岩手ゴルフ倶楽部 大好評、お得なスタンプカード! 平日無料 プレー券進呈! 9月のお得なプレー料金ご案内

ひのきの家で森林浴するように暮らす Welcome to New Model House GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!! 8/23(日)木の家が好き!実感見学会 10:00~17:30



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【51食目/きのこの豆乳冷麺】



豆乳を使った、まろやかで濃厚なスープの冷麺です。添える酢漬けのきゅうりがさっぱりとして飽きることなく最後まで食べることができます。

作り方

- 1 えのきだけ、しめじは石づきを切り落としほぐす。エリンギは半分に切って5mm幅にスライスする。

- 2 きゅうりはしま状に皮をむいて5mm幅の輪切りにし少量の寿司酢につける。
- 3 きのを1分ほど茹でる。
- 4 鶏ささみは筋をとって切り開く。
- 5 お湯は捨てずにきのこをざるにとり、鶏ささみを入れて茹でる。
- 6 きのを流水で30秒ほど冷やす。
- 7 鶏ささみを茹で始めて1分ほどしたら冷麺を入れて茹でる。
- 8 茹で上がったら取り出して、流水で冷やす。
- 9 ボウルに豆乳とめんつゆを入れ混ぜ合わせ、器に入れる。
- 10 そこに麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、きのこを盛り、鶏ささみは割いて盛りつける。
- 11 青ネギ、いりごまをトッピング。

材料(1人分)

冷麺または中華麺(1袋)、エリンギ(1/2本)、えのきだけ(1/2袋)、しめじ(1/2袋)、きゅうり(1/2本)、鶏ささみ(1本)、ゆで卵(1/2個)、青ネギ適量、豆乳(200)、めんつゆ(40CC)、寿司酢少量、わさび(適量)、いりごま(適量)

※お好みでりんご酢やサイカチ完成。

ピングレし、わさびを添えたら完成。

ひと手間アドバイス

茹でた鶏ささみは、きゅうりをつけた寿司酢につけたり、サラダチキンで代用してもおいしです。

取材協力遊食屋FUJI

まろやかスープの豆乳冷麺

「枝豆は卵などにも負けない良質なタンパク質を含んでいること(表1)」。大豆との比較では、タンパク質量がやや少ないものの、栄養価を示すアミノ酸スコアは、枝豆92、大豆86

特徴です(表1)。特に、枝豆に多いβカロテンは、体内でビタミンAに変化するほか、酸化ビタミンとして働きます。葉酸はDNAを作るのに必須のビタミンで特に妊婦さんには重要です。ビタミンB1は糖質がエネルギーに

ルコール脱水素酵素の働きにより「アセトアルデヒド」から「酢酸」に代謝され、最終的には水と二酸化炭素となり排泄されます。しかし、アルコール量が増えると、アルコール脱水素酵素だけの処理では間に合わず、ビタミンB1を消費して代謝

ビールの相方、枝豆

「茹でるより、フライパンで蒸し焼きに」

畑のただちや豆。今年もパンパンの実をつけビール相方となっています。枝豆は、大豆と野菜の2つの栄養的特徴を持った優れた食品です。今回は、枝豆の栄養的特徴と、その栄養を逃さず取る方法を取りあげたいと思います。

枝豆には、βカロテンを始め、ビタミンB1、葉酸、ビタミンCなどのビタミン類が多いのも大豆と異なる

変わるときに必要なビタミンとして、ビタミンCは酸化ビタミンとして有名ですが、アルコールの代謝にも関わっています。

アルコールの代謝分解と「アセトアルデヒド」を代謝させる酵素を活性化する働

作り方

- ① 枝豆に塩をもみ込み、フライパンで焦げ目がつくまで素焼きする。
- ② フライパンに蓋をし、5分くらい蒸し焼きにする。
- ③ 枝豆にオリーブ油を回しかけ、完成。(オリーブ油で、脂溶性ビタミンのβカロテン・ビタミンKも効率良く摂取できる)

蒸し焼き枝豆は、見た目はやや劣りますが栄養を逃さず、香ばしく、甘味も増

「茹でるより、フライパンで蒸し焼きに」

その枝豆の栄養を逃さず取るには、「茹でる」→「フライパンで蒸し焼き」に変えることをお勧めします。その理由は、ビタミンB1、ビタミンC、葉酸などは水溶性ビタミンだからです。茹でることでナトリウムと排出を促すミネラルのカリウムも減ります。

表1 枝豆・大豆・卵の栄養素の比較

50g当たり	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	βカロテン(μg)	ビタミンB1(mg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
枝豆(生)	68	5.9	3.1	4.4	29	1.4	120	0.16	160	14	2.5
ゆで大豆	88	7.4	4.9	4.2	40	1.1	2	0.01	22	0	3.3
卵	76	6.2	5.2	0.2	26	0.9	2	0.03	22	0	0

管理栄養士 菊池洋子

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1 TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

あったかいごグループが支える地域の笑顔

1 岩手県盛岡市 あったかいご本部

2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ

3 岩手県盛岡市 あったかいごDSみこだ

4 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所

5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション

6 岩手県盛岡市 GHあったかいご神子田マルシェ

7 岩手県盛岡市 あったかいごレジデンス東安庭

8 岩手県盛岡市 あったかいごGH東安庭

9 岩手県紫波郡矢巾町 アスクル事業

10 岩手県遠野市 あったかいごひといち

11 岩手県北上市 あったかいごGH大堤

12 宮城県大崎市 GHあったかいごふるかわ

13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり

14 宮城県大崎市 あったかいご事業部

15 宮城県仙台市 GHあったかいごこおりやま

16 宮城県仙台市 GHあったかいご西多賀

17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室

18 宮城県仙台市 カーブス東仙台

19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉

20 宮城県仙台市 カーブススイオンスタイル仙台卸町

盛岡市 紫波郡 矢巾町 遠野市 北上市 大崎市 仙台市

グループ全20事業

住み慣れた地域にいるお客様に、安心していただけるサービスを提供しています。地域ごとのグループの連携も可能ですので、ご自身のケースをご相談ください。

三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

20th Anniversary

廊下のない家。

モデルルーム公開中

お気軽にご来場ください

あったかい家なら **あっとホーム**

TEL 019 635-6000

今年梅雨空が長く続きました。梅雨が明けても日本の気候は湿度が高いまま経過します。それは住んでいる人々の体の生理作用にも影響します。例えば、乾燥地帯に住む欧米人と湿度の高

い所で暮らしている私たちでは1日の尿の回数も違います。日本人は平均一日7〜8回に対し、欧米人は3〜4回とも言われています。それは欧米人は乾燥した空気の乾燥から、体内の水分蒸泄が皮膚からできるのに対し湿度の高い日本ではそれができずに、尿として余分な水を排泄します。東

水毒に漢方を

水分の取り方に工夫を

良いことですが、過不足を起すことと体の不調につながります。その1つに「水」が過剰になった状態を「水毒」と言います。漢方薬の「水邪」と言われています。本場の中国では「水邪」と言われているようですが、それができずに、尿として余分な水を排泄します。東

が良くありますが、過不足を起すことと体の不調につながります。その1つに「水」が過剰になった状態を「水毒」と言います。漢方薬の「水邪」と言われています。本場の中国では「水邪」と言われているようですが、それができずに、尿として余分な水を排泄します。東

いわて医療通信
【加齢に関連する眼の異常】

4. 加齢黄斑変性とは

加齢黄斑変性は、文字通り「加齢」に伴って起こる「黄斑変性」です。欧米では成人の失明原因の第1位で、日本でも第4位となっています。「黄斑」とは眼底の中心にある、眼の前方からまっすぐに光が入ってきて網膜にあたる中心部位のことを言い、ものを見るために中心的な役割を果たす部分のことです。黄斑が変性すると視野の「真ん中」が見えなくなりま

「加齢黄斑変性」は黄斑に病的な「新生血管」が侵入してきて出血や網膜剥離を起す疾患です。若い人には見られず、日本では高齢男性に多く、発病の危険因子として喫煙、肥満、長時間の日光暴露などが挙げられます。

加齢黄斑変性をイメー



次号では加齢黄斑変性の新しい治療法について記載します。

岩手医科大学 眼科学講座 講師
田中三知子

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

向き考えず...のんびり...ゆっくり...心身共に、あったか〜ひと休みしてみませんか!

お手軽岩盤浴 はじめました

20分 500円

目 首 肩 腰 足の お疲れに!

365日営業
日・月・木 11時〜18時
他曜日 10時〜18時

もみほぐし・足ツボ
足湯 ★ハーブティー付

「シニアズ」ご特参の方限定 延長10分 (プレゼント付 60分コース以上)

もみほぐし屋さん
ぴゅあ・ぴゅあ盛岡本店
☎019-618-3683(ご予約優先)
URL https://pure-pure.net
岩手県盛岡市材木町4-37
ライオンズマンション盛岡中央通102号

ワタナベオイスター

現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランス良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。

宮手薬店 宮手利和
TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26



腕を小さく動かして肩周りを楽に

①仰向けに寝て、膝を三角にたてます。首の下にタオルを丸めて入れ、両腕を体の横へ広げ、両肘が床についているところで行います。

②手のひらを返して、左右の腕を交互に内まわし外まわしを行います。

肩の力を抜いて行いましょう。

手の動きが肘・肩甲骨へと伝わるように行いましょう。

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

体操で体のラクを 実感しよう

腕を小さく動かして肩周りを楽に

中田ゆきえ先生

栄養満点 きのこ秋野菜カレーで 残暑に負けないカラダに!

秋野菜とチキンのスープカレー ¥1,200(税込) カライス ¥920(税込)

しめじと舞茸の ホワイトミートカレー (中辛) ¥880(税込)

TOMATOMA キッチン 住所▶盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F 営業時間▶10:00~19:00(LO.18:40) テイクアウト予約電話番号 tel.019-681-1704

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ

株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)

憧れの体型になるために



院長 田崎 治子

薄着の季節になると腕、大腿、腹部など今までの気にならなかった部位のサイズが、気になり出す方もいると思います。当院では、すっきりさせたい部位に脂肪を溶かす薬剤を注射する脂肪溶解注射や1回で根こそぎ脂肪をとってしまう脂肪吸引の方法があります。丁寧な細いカニューレで時間をかけて吸引します。スリムになると今まで憧れていたスタイルのお洋服を楽々着られるようになります。ご興味のある方はぜひクリニックにお問い合わせください。納得のいく無料カウンセリングを行っています。

✓根こそぎ除去してリバウンドなし

脂肪吸引 キレイなボディラインを作るように、時間をかけて吸引します。同じ女性の目線で施術しますので仕上がりに満足して頂けると思います。

✓「手術は怖い」「注射が苦手」なら

サノレックス(食欲抑制剤) 「飲むやせ薬」。食欲をコントロールしダイエットを手助けします。

✓メソセラピー(身体用脂肪溶解注射)

メソセラピー 「ダイエット頑張ったけど、ここだけやせせない…」と気になる箇所を部分的にメソセラピーで注入し、痛みはほとんどありません。

✓BMLS neo(顔用脂肪溶解注射)

BMLS neo 小顔になりたい、二重あごが気になる、頬のたるみやシワなどでお悩みの方に、1回でも違いを感じられます。数回注入することでより高い効果を期待できます。

✓脂肪燃焼点滴

脂肪燃焼点滴 代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします。点滴後の運動がオススメです。

連休中のご予約も受付しております。

さくら美容形成クリニック ☎0120(777)392 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F



佐藤 允の巻

文 山田 裕 幸
父さんの本を出すのでは...と思ったのですが、最近ついに『その男、佐藤允』(河出書房新社)が発表されました。父への思いが詰まった好著です。

(喜劇や青春映画にも出ていたのがナゲエ)。
彼を第一線に押し上げたのは、なんといっても岡本喜八監督の『独立愚連隊』の連作で、中国の荒野で水を得た魚のごとく跳ねまくる従軍記者や隊長

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

<生きがい推進係>

■ラジオ番組「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」
募集内容:ラジオ番組「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」の発表作品募集
応募資格:市内在住の60歳以上の方
テーマ:①私の生きがい・特技②私の夢・希望③若者に伝えたいこと④私たちの役割⑤地域活動に参加して⑥体験から学んだこと⑦その他自由主題の中からいずれか一つ
応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)
応募方法:作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、〒020-8530 市役所 長寿社会課へ郵送または持参。
申込期間:10月16日必着
発表方法:「ラチオもりおか」で放送(事前収録)
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された者とする。
放送予定日:12月8日(水)〜12月10日(金) いずれも11時半〜12時
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)
放送日時:①9月29日(水) ②9月30日(木) いずれも11時半〜12時
講座名:ゆるゆるのハイクで健康長寿〜里山歩き 森歩き〜
講師:登山ガイド山の風主宰 大友 晃 氏
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■金婚記念祝品の贈呈
盛岡市と盛岡市老人クラブ連合会では、結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「金婚祝賀会」を実施しています。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み、祝賀会の開催は中止とし、希望者に記念品を贈呈します。
対象:昭和45年1月1日から同年12月31日までの間に結婚したご夫婦
申込期間:9月1日(水)から同年9月30日(金)必着
申込先:各地区老人クラブ会長または、〒020-8530 市役所長寿社会課内 金婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■盛岡ゆうゆう大学校歌の歌詞募集
令和2年度より「もりおか老人大学」は「盛岡ゆうゆう大学」に名称が変わりました。名称変更に伴い、新たに校歌を制作することになりましたので校歌の歌詞を募集します。
募集内容:盛岡ゆうゆう大学の校歌の「歌詞」
応募資格:令和2年度の盛岡ゆうゆう大学の学生または教授
※令和元年度までにももりおか老人大学に在籍していた学生または教授
応募期間:10月31日必着
応募方法:応募用紙に記入の上、〒020-8530 市役所長寿社会課内盛岡ゆうゆう大学事務局へ郵送または持参
募集要項:応募用紙:市役所長寿社会課及び各地域の老人福祉センターにて配架
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

各種イベント

■第15回(一社)日本盆栽協会 岩手県 大盆栽展
内容:盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。21日(月・祝)11時〜13時からは盆栽作家の千葉隆さんによる「石付盆栽の作り方」の実演会も開催されます。
主催:(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
日時:9月20日(日)9時〜17時、21日(月)9時〜15時半
場所:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール ☎019-637-1000(盛岡市三本柳)
入場料:無料
席数:25席予定
★20、21日の両日先着20名様に粗品プレゼント!

■小さなデザイン 駒形 克己 展 little design
内容:駒形克己(1953-)は『Little Eyes』『Little Tree』などの絵本で知られる造本作家/デザイナーです。アメリカ時代の実験的な試作から、音楽、ファッションでの仕事、絵本の制作プロセスを伝えるアイデアスケッチまで、初期から現代までの足跡を約300点の作品でたどります。
日時:9月5日(土)〜11月3日(日) 9時半〜18時(入館は17時半まで)
休館日:月曜日(9月21日は開館)、9月23日
会場:岩手県立美術館 企画展示室
観覧料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小・中学生300円(400円) ※()は当日料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)
★ペア3組様にチケットプレゼント!(こちらの締切は9月2日必着まで)

■盛岡市コレクション展2020 澤田哲郎-サムホルの世界-
内容:盛岡市出身の画家・澤田哲郎のサムホルの作品群から、額装約100点のほか、集合体などを展示します。
日時:9月5日(土)〜22日(日) 10時〜17時(入場は16時半まで)
休館日:月曜日(9/21は開館)
会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール
入場料:無料
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

■パイプオルガンプロムナードコンサート 特別編
内容:3台のオルガンの音色を楽しむことができる入場無料のミニコンサート。盛岡市民文化ホールオルガニストの澤澤久美さんや同ホールのオルガン演奏講座修了生が演奏します。
日時:9月10日(水) 11時20分開場 12時20分開演
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席自由・入場無料・先着175人 ※要整理券
整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて8月20日(水)から配布中(お一人様2枚まで)
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

■大西順子トリオ
内容:ジャズピアニストの大西順子さんとベースの井上陽介さん、ドラムスの吉良創太さんによるジャズライブ。
日時:9月22日(金) 16時開場 17時開演
会場:キャラホール
入場料:全席指定 一般5,000円(5,500円) U-25 チケット(25歳以下対象)2,500円(3,000円) ※()は当日料金
問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

■「現代版画7人展 ~その多様性と可能性~」
阿部夏希×伊藤由美子×岩淵俊彦×叶悦子×田村晴樹×橋本尚志×本田綾子(五十首順)
内容:東北に拠点を構えて活躍中の7人の作家による版画を中心とした展覧会です。版画にも様々な技法があり、また、その表現も多様で今展では、七人の作家が夫々の技法を駆使して、独自の世界を表現した作品が展示されます。
日時:8月28日(金)〜9月26日(土) 11時半〜18時半
会場:インプレックス・アート・ギャラリー(盛岡市本町通1丁目8-22 トークマンション上の橋1F)
休館日:月・火曜日
(9月21日・22日は開廊、9月23日は休廊)
問合せ:☎019-625-6380 (インプレックス・アート・ギャラリー)

遊食屋FUJIより

鬼の手唐辛子

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと言った病みつきに。40g入り1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

イギリス産ウイスキー エンシェント・克蘭

エンシェント・克蘭とは「古くからの氏族・家族」という意味。力強く複雑な味わいが特徴的です。700ml入り1名様にプレゼント。

応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してください。希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。9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。

▶宛先〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンビル(株)ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

TANITA FITS ME 秋の運動応援 キャンペーン!!

タニタがプロデュースする 女性専用フィットネス

サーキットトレーニングで 効率よくフィットネス

筋力トレーニング 筋肉の割合を増やす事で基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良い体を作ります。また、筋力を高める事で膝や腰への負担を軽減する効果が期待できます。

有酸素運動(ウォーキング) からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪等、脂肪が燃焼しやすい運動です。また、心肺機能を高める効果が期待できます。

計測+カウンセリングでヘルスチェック 部位ごとの脂肪や筋肉量に加え、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、左右のバランスなどからだの状態を細かく計測。

2020.9.1(火) ▶ 10.31(土)

特典1 入会金 11,000円が 今なら 0円!!

特典2 ご利用開始月 会費 0円!!

特典3 不織布マスク 1箱(50枚入) プレゼント!

タニタがプロデュースする 女性のための 30分 運動施設です

30秒ずつ

ヘルスチェック& サーマット体験無料(要予約) 1枚につき1名様まで 有効期限:2020年10月31日まで

●タニタフィッツミーアルコ矢巾店 紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3(ショッピングモールアルコ内) 平日/10:00~12:30/14:00~19:30 土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日・アルコの休業日 ☎019-613-2933

●タニタフィッツミークロスステラス盛岡店 盛岡市大通3-4-1 クロスステラス盛岡2F 平日/10:00~12:30/14:00~19:30 土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日 ☎019-613-8100

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね

公式キャラクター
ミック

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

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**2,700円**(1年分)です。
ご希望の方は、ご案内の書面をお送りしますのて下記宛にお申し込みください。
TEL019(623)2788
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル
メール:info@seniorsnet.jp

冒険心が繋いだ架け橋

千葉美南枝さん(61)

デービット ブラックスリーさん(64)

1956年7月15日カナダ・アルバータ州エドモントンにてイギリス人の両親の元に3人兄弟の末子として生まれる。28歳の時、盛岡大学へ英語講師としての赴任をキッカケに盛岡へ。盛岡で奥様と出会い、カナダへの帰郷後は中学教師を経て小学校校長まで歴任。退職後に再び盛岡へ戻り今年1月、盛岡市神明町にランチカフェと英会話教室(Brunch&B's英会話)を開店。趣味は家庭菜園とウォーキング

好奇心旺盛な性格 教師を目指すまで

新渡戸稲造が昭和8年にカナダのビクトリアで客死したことが縁で、カナダと姉妹都市提携を結んだ盛岡市。いまでは東京五輪でカナダを相手国とするホストタウンに認定されるなど、親密な関係にあります。

そのカナダから家族で盛岡に渡り、カフェと英会話教室を営まれている方がデービットブラックスリーさんです。自然豊かなカナダ・エドモントンで3人兄弟の末子として生まれたデービットさん。小さい頃はいつも兄たちと自転車を乗り回しては、川や公園で遊ぶも学んだと言います。

しかし、人と関わるのが好きだったことから、一転し教師を志します。「生徒に関わる責任感と親近感。そして、学校は夏休みが2カ月あって教師も休み。そんな所にも惹かれました」教師を目指すして通った大学時代には、日本に興味を持ち始めて日本語や空手なども学んだと言います。

異国で縁を結び 母国で学びの恩返し

教師になったデービットさんの最初の赴任先はカナダのある小さな街でした。「教師になって3年過ぎた頃、一生この街で過ごすのか」と、今の生活に疑問を感じました。そんな時、メキシコ人の兄嫁から助言があり、興味を抱いていた日本に行こうと決めました。盛岡大学の英文講師という話にデービットさんは即決。持ち前の好奇心で日本の地を踏む決意をすのでした。

来日した当時はまだ外国人が珍しい時代だったので、大変なことが多かったと言

います。「すれ違う人たちがみんなに珍しい顔で見られました。でも盛岡の仲間たちは初めからフレンドリーに接してくれて嬉しかった」さらには知人の紹介で現在の奥様となる美南枝さんと出会い、デービットさんの人生は大きく動きました。

その後、人生の伴侶を連れてカナダへ戻ったデービットさん、20年以上をカナダでの教師人生に捧げ、小学校の校長先生にまで進みます。「生徒たちとの家族のような関わりにもやりがいがあった」とデービットさんは振り返ります。

退職後に美南枝さんの実家に住まいを移すため盛岡に來日、カナダ時代にやっていたカフェと英会話教室をやるうと今年神明町にオープンさせました。「カナダは朝を大切にゆっくと過ごす文化があります。カナダの朝と元カナダの校長先生の生きた英会話を楽しんでもらいたいですね」まだまだ挑戦と、デービットさんは笑顔で語ります。



右:カナダ時代にやっていたカフェの写真
左:現在お店で提供中のエッグベネディクトの写真

高齢者の相談件数が増加 「保険金で住宅修理」に注意

具体的には「事業者が訪れ、雨どいがゆがんでいる、保険金で修理可能と言われ50万円の見積もりで保険金を請求したが、支払われた保険金は20万円だった。不足分の30万円はすぐに用意できないので改めてお願いすると伝えたら、今すぐ保険金の30%を違約金として請求すると言われた。契約時にお金は一切からないと何度も強調していたから自分は承諾したのに違約金を支払わなくては行かないのか(50代女性) 自己負担がないことを強調するが、契約の内容や手

「事業者が訪れ、雨どいがゆがんでいる、保険金で修理可能と言われ50万円の見積もりで保険金を請求したが、支払われた保険金は20万円だった。不足分の30万円はすぐに用意できないので改めてお願いすると伝えたら、今すぐ保険金の30%を違約金として請求すると言われた。契約時にお金は一切からないと何度も強調していたから自分は承諾したのに違約金を支払わなくては行かないのか(50代女性) 自己負担がないことを強調するが、契約の内容や手

このようなトラブルを避けるためには、「保険金を使って自己負担なく修理ができる」と勧誘されてもすぐに契約をしないこと、保険契約の内容や必要書類を十分に確認し、まずは保険会社に相談することが重要です。「保険金で住宅修理」と勧誘してくる修理サービスについて不安に思った場合やトラブルになった場合は最寄りの消費者ホットライン(電話番号188)へ相談を。

第15回(一社)日本盆栽協会 岩手県 大盆栽展

九月二十日・二十一日
入場料・無料

主催:(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
時間:20日9時~17時、21日9時~15時半
場所:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール
実演会開催:~石付盆栽の作り方~ 21日11時~13時

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通プラン

新様式会場で新しいスタイルをご提供いたします。

個別提供スタイル

花巻温泉では、新型コロナウイルス感染防止の為、マスク着用やアルコール消毒の徹底はもちろん、料理のご提供方法を個々に盛り付けてご用意するメニューのほか、お料理を直接お客様へお取り分けするなどの対策をし、お客様に安心して召し上がっていただけるような新様式でお迎えいたします。

平日1室4名様のご利用の場合
料金 1泊2食 お1人様 **11,000円~** (税別)

※別途、消費税と大人には入湯税150円がかかります。
※1室のご利用人数・ご利用日により料金は変動いたします。
※土曜・休前日の料金等、詳しくはお問い合わせください。

ご宿泊のお客様限定 パラ園内をライトアップ **NIGHT ROSE GARDEN** 入園無料
ナイトローズガーデン/開園時間
8月17日~9月11日 17:00~20:30
9月12日~10月18日 17:00~19:00

大型総合リゾート **花巻温泉** 住松園/ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館/パラ園
お得な情報が満載!詳しくはホームページで!
お問い合せ先 **TEL.0198-37-2111** 花巻温泉公式サイト 検索