

2021.1月号 無料配布
【月刊208号】 次号/1月24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 ダビンチビル
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/太田有紀

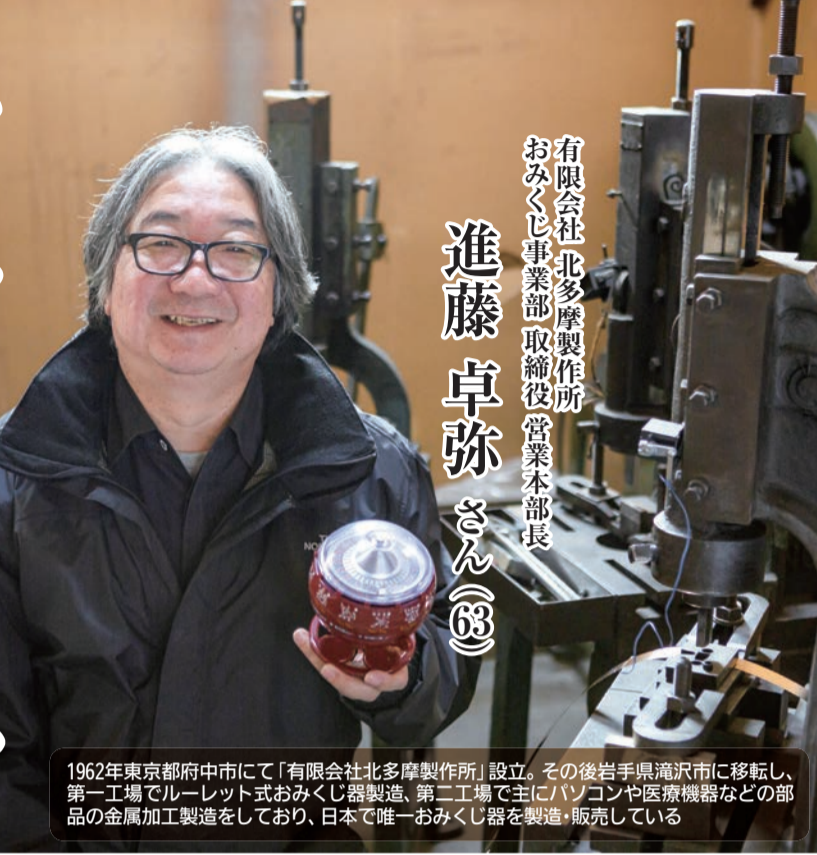
大人のための情報紙 シニアズ

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

エフエム岩手
盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	陸前高田 85.9MHz	大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz	岩手 78.3MHz	宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz	二戸 82.2MHz	一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz	遠野 80.7MHz	山田 82.0MHz

悩む前に、まず行動



1962年東京都府中市にて「有限会社北多摩製作所」設立。その後岩手県滝沢市に移転し、第一工場にてルーレット式おみくじ器製造、第二工場にてパソコンや医療機器などの部品の金属加工製造をしており、日本で唯一おみくじ器を製造・販売している

進藤 卓弥 さん(63)

有限会社北多摩製作所
おみくじ事業部 取締役 営業本部長

喫茶店ブームとおみくじ器の誕生

かつて喫茶店や食堂のテーブルに置かれていたおみくじ器。自分の星座の投入口に100円玉を入れ、遊び感覚で運試しをしたシニアの方も多いいのではないのでしょうか。そのおみくじ器を今もなお製造・販売しているのが、滝沢市にある「北多摩製作所」です。

はじまりは、社長の佐藤陽太郎さんが東京都府中市に金属加工会社を立ち上げたところから。上に灰皿が付いた金属製のおみくじ器が当時流行っていて、主に喫茶店に置かれていたそうです。佐藤さんは麻雀仲間であるネジやプラスチック成形会社と「うちも何か作ろう」と話し、各社協力して

製作に励みます。それが今の形でもあるドーム型のおみくじ器です。当初はドームの中にドライフラワーを入れていたのですが、あまり売れなかったとか。次に考えたのが遊び感覚で楽しめるルーレット。ワンレバーでどうルーレットを回しおみくじを出すか仕組みを考えるのが大変で、開発に3年もかかったそう。注文時のみ製造・販売していましたが営業セールの中間業者が増え始め、それからクチコミで日本中に広まり、年間何十万台と発注が来るように。1件につき100台単位の注文があったそうです。やがて喫茶店ブームが去るとともに、おみくじ器も売れなくなってきましたが、そこで始めたのがリユース。おみくじ器内の売上30%

分を店舗分として配分する契約で、食堂やラーメン店へ営業に回ります。その範囲は東京から神奈川、愛知、長野、新潟、石川まで広がりました。おみくじ器の売上げで新しい製造機械を買うことができただけです。

工場が滝沢市に移転したのは今から30年前のこと。東京は土地が高く、工場の機械音が近隣から苦情もあって移転を決定。佐藤さんの実家がりんご農家をやっていたので、余っていた土地を活用し工場を建てました。しかしだんだんと売れなくなり、仕事は本業の金属加工業が中心に。いよいよ下火になってきたところで、現取締役である進藤

さんに声がかかりました。「当時から家族ぐるみの付き合いがあったって何とかならないかと相談されたのがきっかけです」と進藤さん。

今までは岩手市の公共施設やホテル業に勤めていた進藤さんは挑戦してみよう、と2012年に入社。引き継いだ時には、いろんな部品の発注先が辞めてなくなっていたそう、作れる会社を探そうと始めます。

金属パーツは昭和から使っている機械で、進藤さんが全て一人で製作を担当。そして、大手のリユース業に向けてHPを立ち上げます。はじめは個人の発注が多かったとか。「鍵が特殊な形だったので、個人には販売できなかった。それをドバイでも開けるよう改良して、個人売りを始めました」。すると、多くのテレビに取り上げられるようになり、2013年には朝の連続テレビ小説「あまちゃん」の喫茶店のシーンに登場。おみくじ器に懐かしむ視聴者もたくさんいました。

おみくじ器ブーム 再到来

今では滝沢市の特産品のおみくじ器ですが、旧滝沢村とつながりを持つためにはたたくさんの努力があったそう。「どうしたら知ってもらえるか、遊んでもらえるか考え、スイカ柄のルーレットを作ることで旧滝沢村のPRにつながりたりましたね」。そして2014年1月、滝沢村が市に変わった誕生記念としてチャグチャグ馬コのイラストを

入れたチャグチャグ馬コを作ったと売ったところ、その後、多くのテレビ出演により注文が殺到し、ネットの急上昇第一位、一日アクセス数3万件にもなるほどの反響があったとか。市とつながりを持つことでおみくじ器の認知度が広がっていったと進藤さん。「ふるさと納税が始まる時に返礼品として採用され、一番に声をかけてもらったのが嬉しかったね。はじめの頃は何かしなきゃと奮闘していたが、今は楽しんで作っている。今の仕事に10年くらい携わっているのだから、おみくじ器は相棒のようだね」

来春に向けて新企画を計画中とのこと。今後の期待もふくらみます。「私は、できるかできないかを悩む前に行動するタイプ。目標を常に持って公表することで成功につながるし、やってみてダメなら次を探せばいい」と笑顔で話してくれました。

新年から何か始めたいと思っている方、おみくじ器を回すことで何か導きがあるかもしれませんね。

「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

「居場所」では、「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

令和3年になりましたが、「岩手山がきれいに見えるさてシニアの方々は、日頃「溪流」「温泉」など、具体的な場所もあげられるでしょうか。

当研究室では、そんな素朴な疑問から盛岡市内のシニア100人にアンケートを行ってみました。質問は、「幸せってなに」「から『落ち着く居場所』」「今欲しいもの」「次世代へ伝えたいこと」など10項目です。

『幸せ』については、9割の人が「健康であること」をあげ、「家族と一緒に居ること」、「人の役に立つこと」と続き、「何もしないでポツとしているとき」、「一人旅しているとき」などもありました。

『居場所』では、「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

自動車保険 すまい・家財保険 ケガの保険

隣にいる、大切な人のために。

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。

MS&AD MS北東北株式会社

TEL 019-623-2400 本社/盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
他支店/久慈/宮古/大船渡/北上/秋田/青森/八戸 担当/荒木田



新型 NOTE e-POWER 誕生

踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。

ノート X (EM47/HR120E 2WD) 車両本体価格 2,186,800円 免税 (消費税抜き価格 1,988,000円)

※上記価格には特別塗装色、メーカーオプション代は含まれておりません。

※左記価格の車両にはプロバイドは標準装備されておりません。

※価格は保険料、税金(消費税を除く)、登録等に準ずる費用、リサイクル料、オプション代、特別塗装色は含まれておりません。別途受け取ります。※表示している価格には消費税が含まれております。※1<エコカー減税について>【適用期間】自動車重量税:2021年4月までの登録(届出)車。車種:グレード:車両重量:オプション(装着等)によって減税措置の適用内容が異なります。※2<自動車税 軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は4月からの1年間適用)。車種:グレード:車両重量:オプション(装着等)によって減税措置の適用内容が異なります。※軽自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は4月からの1年間適用)。車種:グレード:車両重量:オプション(装着等)によって減税措置の適用内容が異なります。※詳しくは日産ホームページをご覧ください。また、カーライフアドバイザーまでお問い合わせください。安全運転を心がけてください。詳しくは日産ホームページまたはカーライフアドバイザーまでお問い合わせください。※衝突被害軽減ブレーキについては詳しくは日産ホームページをご覧ください。また、カーライフアドバイザーまでお問い合わせください。

ふきのとうグループ 地域一番店への取り組み④

自分ができていることを探して

在宅で介護を必要として

いる人に、通い・宿泊訪問の3つのサービスを提供しているのが小規模多機能型住宅介護。「笑顔で楽しく過ごしてもらおうのがとにかく好きで」と話すのは小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢の施設長、兼平圭祐さんです。

「自分が体動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったのですが、笑いが絶えずアットホーム。コタツで社長と面接したのを覚えてます。ふきのとうの社長と出会います。」

高校を卒業後、就職を考えた。最初の苦労した時期も今も、働いていて楽しいと思えるのは、人繋がり、信頼関係を大切にできたからです。その思いを元に、現在は、地域一番店を目指してスタッフのみんなでいろいろなことに挑戦しています。今心にかけているのは一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族

小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢 施設長 兼平 圭祐さん



小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢の外観

きつかけだったといえます。今でも覚えてます」

そんな兼平さんも、10年たった4年前に小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢の施設長に抜擢。

「ふきのとうグループは昔から本気で個人個人に寄り添ったサービスをしています。最初の苦労した時期も今も、働いていて楽しいと思えるのは、人繋がり、信頼関係を大切にできたからです。その思いを元に、現在は、地域一番店を目指してスタッフのみんなでいろいろなことに挑戦しています。今心にかけているのは一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族

青色文具でリラククス効果

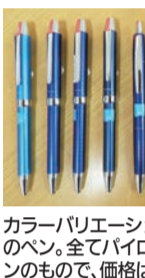
平金商店の文具博士 鎌田店長



パステル館店長の文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長

今月は、青色について話をしたいと思います。今一番青色で思い浮かぶのは、医療従事者への感謝の色ということ。全国の橋や鉄塔などがブルーライトに照らされた様子がニュー



カラーバリエーションが広いブルー軸のペン。全てパイロットコーポレーションのもので、価格は¥1,100(税込)〜

スになっていますね。なき取りや問題を解く方もいます。青色を使うことで、集中力が継続し、リラククス効果によるストレスの軽減につながっていることも分かっています。もちろん試験本番は青いペンを使うことはできませんが、自宅や学校などで勉強をする際に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

この一年、誰もがいろいろな思いを抱えながら毎日を送られてきたこと、お疲れさまでした。一人ひとりの優しさや思いやりは

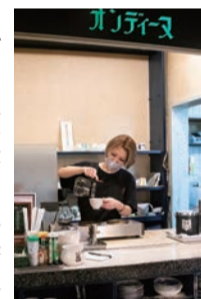


ブルーカラーのファイルと2021年手帳

冷静な判断を高める、興奮を抑えて気持ちを落ち着かせる、信頼感を与えるなどの心理的効果があるといわれています。その効果を活かすための、勉強をする時にはシャープペンシルではなく、ひたすら青インクのペンを使って書いてみてください。自分は大丈夫な気持ちがあれば、自分の家族を思いやる気持ちと同様に隣にいる人のことも思いやってみませんか。その温かい気持ちは必ず誰かに伝わり、青を持ち物に取り入れて、気持ちを穏やかに新しい一年を迎えたいものです。

平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019-652-2881

大通りのさわや書店2階に、創業45年になる「オンディーヌ」という喫茶店があります。店内に並ぶアンティーク調のテーブルやイスが老舗のレトロ感を漂わせ、静かに流れる音楽が心地よくゆったりと過ごせそう。幅広いジャンルの漫画が置かれており、漫画喫茶のような雰囲気も「漫画は、お客さんから人気のものを聞いて取り揃えているんです」と話すのは代表の中田貴博さん(49)。盛岡出身の中田さんは、高校まで盛岡の学校に通い、サッカーや野球に励むスポーツ少年だったとか。その後東京の大学に進学。父親が喫茶店を何件か経営していたこともあって在学中は勉強しながら喫茶店でアルバイトをしていたそうです。



レトロなロゴが入ったカウンターでコーヒーを淹れる奥さま

知ってる? シニアの穴場スポット

喫茶 オンディーヌ

懐かしさ漂う癒しの場

懐かしさ漂う癒しの場。中田さんは、今では20種類以上のメニューを揃えている。昔ながらのナポリタンは今でも大人気で、この味を求めに来る人も多いのだとか。5年前から始めたあんこーヒーもおすすめの一つ。「盛岡ではあまり見かけない組み合わせなので、よく驚かれますね。いろいろな食べ比べをした上で、うちのコーヒーと合うあんこを厳選しました」と中田さん。今までは愛煙家のお客さんが多かったそうですが、時代が変わり禁煙となった今は家族連れのお客さまが増えているそう。「レトロな雰囲気懐かしさ漂う癒しの場なので、これからも癒しの場所として続けていきたいです」。

クリームソーダなど、お子さまが喜ぶメニューもたくさんあるので、ぜひお孫さんと出かけてみては。

盛岡市大通2-2152F 019-653-4421



昔ながらのナポリタンとあんこーヒー

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/

景観の創作から 住空間の創造まで

今 豊香園 有限会社

- 植栽 ●剪定 ●伐採
- 草取 ●芝刈 ●冬開い
- 垣根 ●防虫 ●植木治療など

〒020-0015 盛岡市本町通二丁目5-10 019-622-3866

謹賀新年

昨年とは特別なご愛顧を賜りまして誠に有難うございました。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

もみほくしやさん 岩手県盛岡市材木町4-37 019-618-3683(ご予約優先)

ぴゅあ・ぴゅあ盛岡本店

遺品整理

不用品処分・解体

すべて 私たちにお任せください!!

無料見積り! 安心見積り!

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/

サイエンスホーム盛岡店 移転OPEN!

12/29日(木)▶1/6日(木)までお休み 1/7日(金)よりOPEN!

前日以前の予約!! 来店のお客様に ビール2本プレゼント!!

盛岡市下太田6-2付近 019-658-9131

下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!

毎週土・日はイベント開催!! 平日も予約対応いたします。定休日は除く

見学会の体験ポイント

- ゆったり過ごせる広々27帖のLDK
- 小上がりダイニングでゴロ寝も!
- 家族構成の変化に対応できる2Fフリースペース
- キッチン脇のパントリーでスッキリ収納
- その他、素敵な発見をしてください。

コロナウイルス感染予防対策を徹底してご案内いたします。お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応をさせていただきます。

- 手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置いたします。
- 会場内の換気を頻りに行います。●当日は必ず着用にてご見学をお願いいたします。
- 見学の際は、マスクの着用をお願いいたします。●当日はスタッフもマスク着用で対応いたします。
- 来場が集中する場合は、入場制限させていただきます。
- ご予約の方のみの案内させていただきます。

公式SNSは木の家の実例がいっぱい Instagram sciencehome.jp

盛岡市下太田6-2付近 019-658-9131

1階平面図 2階平面図



〈ラベンダー〉リボン1色染め
〈ラ・オパール〉フラットカラー5色染め

「人生の最後を美しく迎える」という女性の強い思いから生まれた「エンディングドレス」。このドレスを扱うのは「アムール・ド・クチュール」代表の行徳政加さんです。住職でもある行徳さんは、日々の相談のなかで「好きなものを着て旅立ちたい」「生きた証を残したい」という思いに応えるべく、ドレスを作ることを決めたという。縫製を担う「シエヌ洋装店」代表の佐藤玲子さんと共に2年前から何度も試作に励んだそう。

「スーツや普段着を着せたい」と家族からの要望があるのですが、ボタンや装飾品は一緒に燃やせないのです。なので生地は燃えやすくお骨につかないシルク(絹)やサテン(綿)を選びました。男女それぞれ年齢や体型に合わせて作るのが大変でした。行徳さん、着やすさを重視して袖周りを広くとったり、首元にリボンやギャザーをあしらうことで、手術跡が隠れるような配慮も。地元の熟練スタッフが丁寧に仕立てているため、安心な仕上がりです。プロの染色職人による特殊なほかし染め技法により、淡く優しい色合いを表現することもできるので、世界でたった一つのドレス

夫から妻へ、家族からのプレゼントにも 人生最後は華やかなドレスで

身も家族も死に対して前向きになります。葬儀では、みなさん泣きながらも『きれいだね、いい葬儀だったね』と笑顔で見送っていたのが印象的でした。明るく送り出すことで悲しみも軽くなり、みなさんの記憶に

「東根山は、ちょっと良い便利な里山だよ」。「眩いのは紫波に住むKさんだった。林道歩きで体が温まった。ゆるやかな勾配の登山道となって『の平』や『の平』で一息入れる『機関銃岩あたりをせせせと登りつめて蛇石展望台。ここらセッセの七曲りをしるげばもう見晴展望地にあがってしまふ』山登りの爽快感があつて眺めもいい、自宅からも近い」と笑った。異議なし。私も東根山が好きだ。ゆったり歩きが

「同業者の間からは、素敵だねとたくさんさんの反響があり嬉しかったです」と行徳さん。お客さまから「着心地がとても良いので、毎日履いて使っている」「結婚した時にウエディングドレスを着れなかったの、着てみたい」という声もあるそう。「ドレスを着ることで、自己肯定感を取り戻しています。ほかにもメンズ用にガウンタイプ、ペット用におくるみタイプもありです。ペーパー製品が5万円から、オーダーメイドは10万円からとなっております。インターネット・電話来店にてお申し込みできます。



「今人と会えない分、感謝の思いを込めて贈るのいいですね」と行徳さんと玲子さん



2021.2 盛岡市開運橋通りに OLUCK OPEN シェアオフィス/コワーキングスペース

きものお直しご相談会 見積無料

開催場所/和のくらし 小袖 令和3年 1月16日・17日 午前10:00~午後7:00
開催場所/こうや呉服店 令和3年 1月18日・19日 午前10:00~午後7:00 ※19日は午後5:00まで

※密集を避けるためにご予約のご協力をお願いします!
毎年、相談会にはお客様が集中するため、お待たせしないようご予約をお願いしておりましたが、昨今はコロナ禍のため特に強くお願いをしております。当日のご予約、来店でもかまいませんが、ご予約を優先させていただきます。また、消毒液の設置、距離の確保、マスクの着用など予防対策を徹底して対応いたします。来店時にはマスクの着用をお願いいたします。

こんな相談がありました
① 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
② 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
③ 羽織を帯に直してほしい

訪問加工前 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

相談会だけの限定特価
きもの丸洗い 3,850円(税込) ※お一人様何点でもOK
きもの洗い張り 5,500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 77,000円(税込)を特別価格 64,900円(税込)
作業内容 解き端縫い・洗い張り 染代・元八掛使用 新胴裏・仕立て

和のくらし 小袖 019-658-8511 盛岡市南大通り1-6-9
創業大正13年 こうや呉服店 019-622-2535 盛岡市本町通り2-14-21

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第十六回

東根山は、ちょっと良い便利な里山だよ。眩いのは紫波に住むKさんだった。林道歩きで体が温まった。ゆるやかな勾配の登山道となって『の平』や『の平』で一息入れる『機関銃岩あたりをせせせと登りつめて蛇石展望台。ここらセッセの七曲りをしるげばもう見晴展望地にあがってしまふ』山登りの爽快感があつて眺めもいい、自宅からも近い」と笑った。異議なし。私も東根山が好きだ。ゆったり歩きが

「東根山は、ちょっと良い便利な里山だよ」。「眩いのは紫波に住むKさんだった。林道歩きで体が温まった。ゆるやかな勾配の登山道となって『の平』や『の平』で一息入れる『機関銃岩あたりをせせせと登りつめて蛇石展望台。ここらセッセの七曲りをしるげばもう見晴展望地にあがってしまふ』山登りの爽快感があつて眺めもいい、自宅からも近い」と笑った。異議なし。私も東根山が好きだ。ゆったり歩きが

猫に鐘がつけられた

眺めていたスタップが、ある時西を向いた猫に気付いたという。登山口から先のナナメ松分岐でコースは二手に分かれるが、直進すれば主流の蛇石コース。猫の背コースは、分岐からスキの林間を縫って水分神社へ向かう。猫の顔を前足をたどるよう背中を登る急勾配のざんげをクリアして、後曲坂山をくり返す。2020年、展望地には「水分希望の鐘」が設置された。

耳の不動岳へ。その後、猫の顔から前足をたどるよう背中を登る急勾配のざんげをくり返す。2020年、展望地には「水分希望の鐘」が設置された。

ウィンズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え 感染予防対策に取り組んでいます。

自動検温 赤外線センサー設置

- ソーシャルディスタンス
- 飛沫感染防止シートの設置
- アルコール除菌剤の設置
- 遊技台・店内設備の除菌
- 従業員の検温マスク着用の徹底

WINS 本宮

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005

寒い日のお夜食にぴったりの

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【55食目/鶏雑炊】



- 寒い季節となってきた。そんな時は、体の芯からぽかぽかと温まる雑炊はいかがですか。簡単でおいしく、お腹も十分満たされるので、おすすめです。
- 1 鍋に水を入れる。
 - 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、たけのこ水煮としいたけは細切りにする。たけのこ水煮はアクが出やすいので、お湯で軽く洗って水気を拭き、お湯に入れて軽くかき混ぜる。
 - 3 鍋を火にかけ、扇型に切ったかまぼこすりおろしたしょうが、日本酒を入れて煮立たせる。
 - 4 沸騰したら弱火にし、塩、しょうゆ、和風だし、ごはんと水(1:1)を入れて軽くかき混ぜる。
 - 5 中火にし、再び沸騰したら、ねぎ(青い部分)と万能ねぎ、溶き卵を入れて火を止める。器に盛り、白髪ねぎ、万能ねぎ、ごまをトッピングして完成。

はじめてのまは、3口目あたりから柑橘系のポン酢をたらすと、さっぱりと、よりおいしく食べられます。取材協力遊食屋FUJI

材料(2~3人分)



ごはん(1杯)、鶏肉(80g)、しめじ(1/2株)、しいたけ(2個)、たけのこ水煮(1/2個、ねぎ5cm幅4本)、かまぼこ(2切れ)、卵(1個)、水(800cc)、日本酒(20cc)、塩(小さじ1)、しょうゆ(3cc)、和風だし(小さじ1)、しょうが(1片)、万能ねぎ(適量)、ごま(適量)

キウイ売り場がスーパーの目玉かのように陣取ったのはいつ頃からだろう。スーパーフルーツとして取り上げられることが多いキウイは、子どもから高齢者まで大人気となっているようです。今回は、キウイの魅力を取りあげたいと思います。

色や甘味の違うキウイ
栄養的な違いは、キウイには、果肉が緑色で酸味のあるグリーンキウイと、黄色で甘いゴールドキウイがあります。

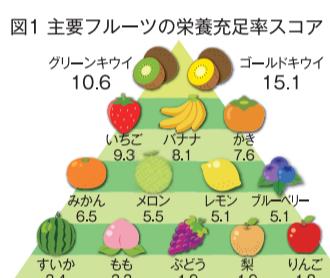
両者の栄養を比べると(表1)、エネルギー、炭水化物、カリウム、βカロテン、葉酸の含有量は、グリーンキウイもゴールドキウイもほぼ同じです。しかし、食物繊維とビタミンCの含有量は、大きな違いがあります。

食物繊維が多いグリーンキウイ
グリーンキウイ1個(可食部100g)には、2.5gもの食物繊維が含まれています。しかも、食物繊維の半分が水溶性の食物繊維です。水溶性の食物繊維は発酵性が高く、体に有益な短鎖脂肪酸を取り出すことができます。

ビタミンCが多いゴールドキウイ
ゴールドキウイ1個(可食部100g)で、一日に取りたいビタミンC(100mg)の約1.4倍の量を摂取することができます。

栄養素充足率がトップクラス
身近な果物の中で、キウイは栄養素充足率がトップクラスです(図1)。栄養素充足率とは、ビタミンやミネラルなど17種類の栄養素が、1日の必要量に対してどのくらい含まれるかを表した数値。数字が大きくなるほど、同じ量(100g)を食べた時のビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多くなります。

日本人の60%は、果物不足
日本人の果物の摂取量は、96.7g/日で、20~40代の摂取量が少ない状況です(50~60g/日)。リンゴは皮ごと、ミカンや白ひょうたんも薄皮も食べることで、栄養素が豊富になります。



可食部 100g	グリーンキウイ	ゴールドキウイ
エネルギー(kcal)	53	59
炭水化物(g)	13.5	14.9
食物繊維(g)	2.5	1.4
カリウム(mg)	290	300
β-カロテン(μg)	66	41
ビタミンC(mg)	69	140
葉酸(mg)	36	32



岩手の恵みがぎっしり詰まった、ここでしか食べられない唐揚げ。

食の安全そして地域社会が循環する小さな取り組みとして、できる限り地域の物を使った唐揚げ専門店をオープンいたしました。岩手県産にとことんこだわり、鶏肉や米、また南部小麦そして卵も岩手県産、調味料も地域で愛情を込めて作られた醤油や麴を使用して、生産者の顔が見える安心した食の提供をしています。

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。または、最寄の本支店までご相談ください。

詳しくは、「ローンプラザもりしん」 TEL.0120-160-656

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)

「いわぎん」フリーローン。お申込みカンタン&スピード回答!

ご利用や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。お祝いみち自由!

「いわぎん」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「いわぎん」ダイレクト(バンキングセンター)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

からあげ単品 1個 120円

- 醤油 (SOY SAUCE) 盛岡醤油からあげ 浅沼醤油の本醸造醤油使用
- 塩 (SALT) 発酵塩からあげ もとみやの甘酒と塩こうじ使用
- 旨辛 (SPICY) ピリ辛からあげ 旨辛たれと唐辛子のハーモニー
- 山椒 (JAPANESE PEPPER) 山椒からあげ 山椒がさわやかに香る醤油味

その他メニュー
・からあげ弁当 480円~ ・からあげ玉子おかず 580円~ ・なんからセット 1,200円~

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。ご予約はお電話で承ります。019-656-1273

店舗情報

営業時間 11:00~21:00 年中無休

ご予約・お問い合わせ 019-656-1273

お持ち帰り専門店 南部唐揚げ NANBU KARAAGE 岩手県盛岡市南仙北2-27-12



小野寺恵先生のヘルシー料理
ほたと豆乳のスープ

豆乳は、植物性タンパク質が多く含まれており、脂肪分が牛乳よりも少なめでヘルシーな食材です。植物性タンパク質は動物性タン

小野寺恵先生

材料(2人分)

- 豆乳 ……………400cc
- ほたと缶 ……………1缶
- ミックスベジタブル ……150g
- アスパラ ……………3本
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個
- 片栗粉 ……………大さじ1(大さじ2の水で溶く)
- みそ ……………10g
- 塩 ……………2g
- こしょう ……………少々

パク質に比べ、低カロリーで体内での吸収に時間がかかるので、満腹感が得やすいです。ほかに、イソフラボンが含まれており、女性ホルモンの代わりとして、更年期障害や骨粗しょう症を予防する効果が期待

逆シニア層に多い生活習慣で、覚醒パワーが強い時間帯(睡眠禁止ゾーン)20時~22時前後に眠るパターンの方は、この時間帯に、間接照明や暖色照明を使用せず、部屋全体を明るくすることで、早すぎる睡眠習慣を改善することができ

大豆と味噌の濃厚なクリーミーさが、玉ねぎの甘さ合い、優しくほっとする味です。取材協力 メグミキッチンスタジオ 盛岡市向中野3-25-23

気温低下による体の冷えは、免疫力を低下させると言われていますが、その一つは、動きの鈍くなるほどの厚着になりがちです。熱の産生は主に筋肉で行われます。寒さで動かずには、下半身の筋肉が痩せて体熱も作られにくくなりますので、意識して動くことも必要です。

りますが動物生薬を主とした漢方薬があり、なかでも一部の動物生薬は、「高貴薬」とも言われています。その所以は、①安全性が高い。歴史が長く、約2000年前から薬効が認められ、使用され、約2000年前から

かあげてみます。『牛黄(牛の胆嚢にできた胆石)構成成分が複雑なために作用を簡単に説明できないと言われています。『麝香(ジャコウジカの雄の香囊の分泌物を乾燥したもの)』全身の気の巡りを改善し、ストレスを和らげ

で頭がいっぱいとき、受験生、高齢者にはもの忘れを予防に用いられ、健脳生薬とも言われています。『麝香(ジャコウジカの雄の香囊の分泌物を乾燥したもの)』全身の気の巡りを改善し、ストレスを和らげ

を配合すると、さらに効果を発揮します。多くの人が抱える老後や病気の心配、仕事、人間関係などの感情疲労。動物生薬は、効果を実感しやすいのも特徴の一つです。これらのストレスに「高貴薬」は、大きな助けになります。年末年始の繁忙な時期を、漢方薬の力で乗り越えましょう。宮手薬店 宮手薬店 宮手薬店

日本の漢方医学は、江戸時代に中国医学の考えや新しい処方方の伝来により始まりました。漢方薬は複数の生薬の組み合わせで効果を高めたり、適応を定めたりします。民間薬を発展させた薬とも言えます。生薬には、多種類あ

れるようになってから重篤な副作用がない。②入手が困難で、希少性が高い。③他に置き換えられる薬効を持つ薬がない。(代用品がない)という事です。その主なものを、いくつか

『羚羊(羊角)ウシ科のサイガレイヨウの角』鎮静作用、血圧降下、抗痙攣作用、またNGF(神経成長因子)産生を促進する働きがあり、ストレス軽減、集中力を高める作用があるので、仕事

てくれます。『鹿茸(雄鹿の幼角を乾燥したもの)』精を生じ髓を補い血を養う筋骨を健やかに、というように低下する生命エネルギーを補う生薬です。この動物生薬に植物生薬

50年の歴史 子供から大人まで 健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体的疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

現代社会のストレスや疲れに



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

3. 誤った睡眠習慣と対処法

前回は、眠りにくい時間に眠ろうとする「早寝習慣」について記載しました。このような誤った習慣を是正し、睡眠のリズムを整えるには、光を十分に活用することが

逆に、シニア層に多い生活習慣で、覚醒パワーが強い時間帯(睡眠禁止ゾーン)20時~22時前後に眠るパターンの方は、この時間帯に、間接照明や暖色照明を使用せず、部屋全体を明るくすることで、早すぎる睡眠習慣を改善することができ

1. 眠くなってから寝床に就く。
2. 寝床では眠ること以外はしない。
3. 眠気がなければ、一旦寝床を離れ、静かな場所に行く。
4. 眠気を感じるまでは寝床に戻らず、光や音の刺激を避ける。
5. 寝床に戻って15分経っても入眠できなければ再び寝床を出る。
6. それでも眠れなければ、眠れるまで何度も1~5を繰り返す。
7. 平日も休日も、眠れなかった日も必ず毎日同じ時



岩手医科大学 睡眠医療センター 医学部睡眠医療学科 西島嗣生

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》

- 初心者のためのパソコン入門 …… 13日(水)~15日(金)13時~16時
- 初心者のためのワード講座 …… 26日(水)~28日(金)13時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会 …… 29日(金)10時~12時/13時~15時

※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますので確認の上ご参加ください。

【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 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.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

●お問合せ・お申し込みは 株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢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/>

数量限定 12/28~31まで 海老天ぷら 1本 203円(税込)

数量限定 1/9~11まで スイートポテトのパウンドケーキ 2個入り 400円(税別)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

営業時間/ 10:00~20:30 TEL/ 019-623-8808
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F
※営業時間は、状況により変更になる場合がございます。
※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

ユニオングループ

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。

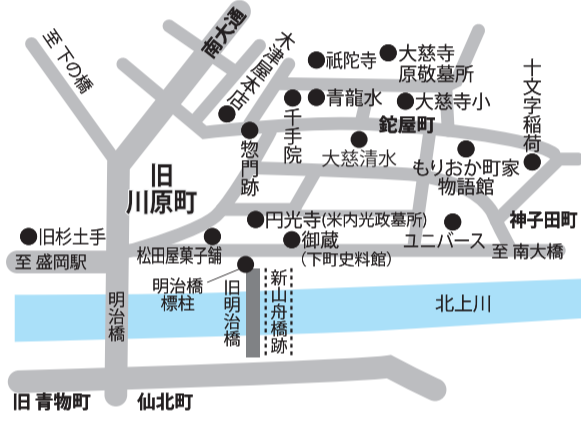
株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)

旧川原町境界



川にちなんだ町名の「旧川原町」は、明治橋を仙北町側から渡ってすぐ右側の起点、奥州街道の要所として重要な役割を担い続け、町割されたのは1649年頃、すなわち城下町がほぼ整備された南28代重直公の時代と推定されます。次の29代重信公治政の時、城下町を水害から守るため北上川を現在の流れに変える大土木工事が敢行され、1680年には、現在の明治橋からおよそ100m下流の仙北町・川原町間に「新山舟橋」がかけられました。

この町には古刹「円光寺」があり、約300年以上の時を経た堂々たる本堂前には同じく樹齢300年以上の一对の巨木「夫婦カツラ」が並んでいます。このお寺は盛岡が生んだ総理大臣の一人、米内光政の墓所があり、また、切支丹として処刑された父の首を盗み出して供養した「お蓮の伝説」を物語る首塚があります。



2年前、吉浜の「スネカ」がユネスコの無形文化遺産に登録された時、大船渡の友人から「似た風習がもう一つあるのを知っていますか」とメールが届いた。それが「タラジガネ」だった。初めて聞いた名称だった。しばらく途絶えていた小正月の風習を近年復活させたもので、スネカの吉浜と同じ旧三陸町の越喜来崎浜地区に伝承されている風習のこと。

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

タラジガネ

知る人ぞ知る

「春来る鬼」の謎に迫る

「タラジガネのタラは俵、ジは爺。つまり俵爺だという説があるみたい」

「じゃあ、ガネは」と聞き返すと「なんででしょうね」と首を捻っている。まさか尾張弁などの「うがね」で

ももあるまいし、子どもが親に何かを報告する時に言う「うがね」も、もちろん違うだろう。もしかして俵爺は、手にした金を配ったりするとか、鐘鉦を振ったり打ち鳴らしたりしながら暴れているとか…。そんな妄想

鬼の姿を被せているとすれば、粗暴な習俗の一面をビジュアル的にイメージした可能性はある。

さて、ネーミングの謎に戻ろう。ナマハゲやスネカと同類の民俗学で言う、「春来る鬼」にタラジガネが類するのであれば、ネーミングの成立には、統一感があるべきなのだ。それがあえてないというのはいくらも違和感を覚えずにしまふ。ナマハゲやスネカやナモミなどすべてが、冬の間、囲炉裏のそばにばかりいる怠け者戒めに来る存在として成立している。火のそばで怠けているといつの間にかスネカなる存在の原点に、権力的なものができる。怠

をしながらネットで調べてみる。見つけた画像には、確かに俵みたいな蓑笠を着ており、鬼の面などを被っていたが、手には巨大な包丁を持っているだけ。異形の姿ではあるがナマハゲやスネカと大きく違った点は力にまつろわない現地人

「はくすう」呼吸を身につけて健康に過さず。 Goodです。 【脚で呼吸】 ①椅子に浅く腰かけ、坐骨に体重を均等にかけます。②脚を中央に閉じます。③ウエスト部分に手を当て、呼吸によって動くことを感じましょう。鼻筋みぞおち、へそ、脚の間が一直線上にあることを確認し、中心を意識します。 【実感ポイント】 ウエストが一回り小さくなる感覚で、おへそが背骨に近づき、正しい呼吸は、姿勢の維持に役立ちます。内臓の動きを助けます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

正しい呼吸を毎日の習慣に ⑤次に「ハッハッハー」のメソッドを使用しています。 ※日本コンディショニング協会 中田ゆきえ

美しく、さらなる輝きを。

時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目-18 TEL 019-651-1234 URL https://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン 1F ウォッチサロン

20th Anniversary

あっとホーム TEL 019 635-6000

お気軽に来場ください

ろうきんのキャッシュカードなら ATMお引出し手数料

急に現金が必要になった!

深夜、タクシーで帰りたい!

朝になって気付いた子どもの給食費...

24h 実質 0円

暮らしもっと輝く。

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットをご利用の場合

他行ATM・CDお引出し手数料を
ご利用回数分キャッシュバックする

**ATMお引出し手数料
「全額還元サービス」**

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

※＜東北ろうきん＞のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際のお引出し手数料を、[時間外]・[土曜日]・[日曜日]・[祝日]の手数料も含めて、ご利用回数分全額キャッシュバックいたします。

対象となるキャッシュカード
「普通預金」「貯蓄預金」「カードローン(マイプラン)」「教育ローンカード型(生き活きカード)」

2020年4月1日現在

東北労働金庫 0120-1919-62
フリーダイヤル (受付時間:平日 午前9時～午後5時)
https://www.tohoku-rokin.or.jp

印象が変わる 目元のたるみ

今回は、40代～80代の方からのご相談が多い『お目元のたるみ』についてです。年齢を重ねていくと上まぶたが重く、視界が悪くなったというご相談をよく受けます。その場合、上まぶたのたるみを切開して余分な皮膚を取り除く手術や、元々のクマやしわの改善、疲れた印象が気になる方におすすです。

その他にも手軽に二重を作る埋没法や、まぶたの重い方には脱脂法など目元にもさまざまな施術方法があります。

当院は長い間悩まれて、思いきってご相談にこころをかけた患者さんにおすすです。

その他にも手軽に二重を作る埋没法や、まぶたの重い方には脱脂法など目元にもさまざまな施術方法があります。

年末は12月31日まで、年始は1月4日から診療となります

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

院長 田崎 治子

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

＜地域ケア係＞

■盛岡市元気はなまる介護予防講演会
日時:令和3年2月2日(金)13時半から15時半
会場:盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1)
講師:国立大学法人岩手大学人文社会科学部 人間文化課程 教授 栗林 徹 先生
内容:高齢者の運動と健康づくり・介護予防についての講演。シルバリーハビリティ体操の体験もできます。
費用:無料
申込み:チラシ裏面の申込用紙(市ホームページからもダウンロードできます)をFAX、郵送または持参、令和3年1月22日(金)必着(定員になり次第受付終了)
定員:150名
問合せ先:長寿社会課地域ケア係 0163-8144

＜生きがい推進係＞

■健康づくり!マッサージ指導教室
内容:マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
参加費:無料(要事前申し込み)
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)
開催日程:①松園老人福祉センター(西松園二) 1月8日(金)10時～12時
②津志田老人福祉センター(たろっこ館)(津志田西二) 1月18日(金)10時～12時
③愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 1月19日(土)10時～12時
④青山地区活動センター(青山三) 1月20日(土)13時半～15時半
⑤太田老人福祉センター(上太田) 1月22日(日)10時～12時
⑥永井地域交流活性化センター(永井23) 1月28日(土)13時半～15時半
問合せ先:市役所長寿社会課生きがい推進係 01603-8003

各種イベント

◆加藤知子(ヴァイオリン)・宮田大(チェロ) デュオ&ソロリサイタル
内容:日本を代表する名手によるアンサンブルとソロをそれぞれお楽しみください。
日時:2021年2月23日(火)・@13時開場 14時開演
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席指定・S席5,000円(5,500円)、A席4,000円(4,500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:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆二兎社「ザ・空気 ver.3 そして彼は去った…」
内容:報道現場における自粛・忖度・自己規制を生々しく描き大反響を巻き起こした「メディアをめぐる空気」シリーズ、待望の完結編。佐藤B作、和田正人、韓 英恵、金子大地、神野三鈴が出演します。
日時:2021年①2月13日(土)17時開演 ②2月14日(日)13時開演 14時開演
会場:盛岡劇場 メインホール
入場料:全席指定・一般5,500円(6,000円)、U-25 チケット(25歳以下対象/各回限定20枚)2,700円(3,200円) ※()は当日料金
問合せ:019-622-2258(盛岡劇場)

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。

◆水彩三人展～四季のいろどり～ 鈴木史帆×工藤哲郎×森越康雄
内容:新しい年の初め、光溢れる水彩画の世界をごゆっくりご堪能ください。
日時:2021年1月15日(金)～2月13日(土) 11時半～18時半
会場:インプレクサス・アート・ギャラリー(盛岡市本町通1丁目8-22 トーカンマンション上の橋1F)
入場料:無料 休館日:月・火曜日
問合せ:019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆胡堂の愛用品～マイフェイスリットシングス!～
内容:野村胡堂の思い出の品や、夢中になって収集したSPレコードや浮世絵などの貴重な品を、愛用品にまつわるエピソードとともに紹介します。胡堂をより身近に感じる企画展です。
日時:12月8日(火)～2021年3月21日(日) 9時～16時半(入館は16時迄)
入場料:一般310円、小中高生150円
休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日(日)～1月4日(日)
問合せ:019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

(有)北多摩製作所より

ルーレット式おみくじ器(赤)

滝沢市の特産品であり、ふるさと納税の返礼品として採用されている懐かしのルーレット式おみくじ器。家族みんなで新年を占ってみませんか。赤色を1名様にプレゼント。

心理カウンセラー 渡辺直樹様より

書籍『1分で信頼を引き寄せる「魔法の聞き方」』(朝日新聞出版)

自宅でパートナーや家族と過ごす時間が増えているなか、コミュニケーションの取り方などで悩む方も多いため、そんな方におすすの一冊を3名様にプレゼント。

1分で信頼を引き寄せる魔法の聞き方

遊食屋FUJIより

盛岡じゃじゃ味噌物語

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。じゃじゃ麺、きゅうりなどの野菜ディップ、各種お料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

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

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガスタン্ড (LPガス容器充填・オートガスタン্ড)
●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

LPガスゴールド保安協定事業者

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

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 カーブスイオンスタイル仙台卸町

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

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で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 ダビंचヒル
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 検索



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

笑顔で築いたチームワーク



右から
 笹渡洋子さん(78)
 細野恵子さん(83)
 岩崎節子さん(83)
 細野夕カさん(84)
 笹渡テツ子さん(75)
 笹渡とも子さん(72)
 酒多アキさん(69)

「岩瀬張パーチャーズ」は、岩手町岩瀬張地区で活動する現在7名の婦人団体。平成16年に結成され、前代表から細野恵子さんが代表を引き継ぎ、現在も代表を努めています

「岩瀬張パーチャーズ」は、平成16年に結成され、前代表から細野恵子さんが代表を引き継ぎ、現在も代表を努めています。活動のきっかけは、地元の婦人会がなくなるのが決まっていたから。みんな集まる機会をどうしても残したい、でも老人クラブに入るにはまだ早い、新しい婦人団体「岩瀬張パーチャーズ」を立ち上げます。裁縫が得意だった皆さんは、自分たちの着物をリメイクしお揃いの半纏ユニフォームを作り活動をスタート。恵子さんが、あれをやりたい、次はこれをやりたいと、みんなが楽しんでるものを見つけて提案。「今日はこれをやりますよ」と恵子さんが声をかければ、みんな「やろう、やろう」とすぐに返事をしてくれました。ほかに、婦人会の演奏会で披露するくらい歌や踊りも得意なパーチャーズ

に立っていることは、ないかと考えるように。たまたま捨てられていた空き缶を見つけて、空気を売って購入した車椅子を、デイサービスに寄贈することを思いつきます。このときも誰も反対せず、活動に協力してくれま。春にみんなで、集めた缶を仕分けして漬したりしました。活動を、知り、持つて行くのと空き缶をくれる人もいます。地域つながりを感じたという笹渡テツ子さん。「大変だったけど達成感があった」と言う岩瀬さんは、車椅子を買った1年ほどかかったと教えてくれました。今でも空き缶集めの活動は続けており、売ったお金は会員のお見舞い金や家族に不幸があったときにお悔やみとして持っていくこともあるそう。お互いを家族のように思っているのが感じられます。

地域の人を笑顔にするために

「これからも続く笑顔の絆」

長年、地域の人を笑顔にできた岩瀬張パーチャーズさん。こんなに長く続けられたのは、みんなを引っ張ってくれる恵子さんと一丸となって協力してくれた仲間がいたからこそ。みんなが集まる日が待ち遠しく、気持ちに張り合いが出ると言います。そんな深い絆で結ばれた「岩瀬張パーチャーズ」をこれからも続けていきたいと願う恵子さん。「家の中にいるだけでボケてしまつ」と、みんなの心と体を心配し、最近では、自宅で体を動かして体操という体操を広める活動をしているそうです。

自分の年齢は気にせず、新しいことに挑戦することが元気の秘訣と語る恵子さん。今日もみんな笑顔の花を咲かせているようです。



一番、思い出深いという恵子さんの結婚式を再現した劇。衣装や台本も自分たちで用意した大掛かりなものだったそう

最近、寒くなり電子レンジの使用頻度が多くなってしまいましたが、電子レンジの発熱・発火などの事故に関する相談が、消費生活センターに寄せられています。

身近な台所に潜む危険

電子レンジの事故が多発

このような事故を未然に防ぐためには、中をこまめに掃除する。食品の加熱のし過ぎに注意する。電子レンジの使用を禁止されている食品や容器や包装紙などを加熱しない。また、お持ちの電子レンジがリコール製品の可能性があります。リコール情報は、新聞やメールなどで告知されている場合もあれば、事業社のホームページのみに掲載されている場合もあります。お持ちの製品がリコール対象ではないかを確認して、未然に事故を防ぎましょう。

新年会の「おもたせ」に美藤MIFUJIオリジナル三段おべんとう

30品目の彩おかずが楽しめる

Coming Soon! 盛岡・上田 お持ち帰り 天むす専門店 『しば田』

岩手山 2,160円(税別)

その他、メニューも充実!詳しくはHPをご覧ください

019-653-1421 盛岡市上田13-7-26 受付時間/9~19時 定休日/なし

info@mifuji-morioka.com

美藤/MIFUJI 美藤 お弁当 検索

ウエディングクチコミサイト みんなのウエディング

※県内掲載数59会場

岩手県ホテル部門 2年連続 総合評価 第1位 受賞

第1位 ホテル総合 2019

第1位 ホテル総合 2020

『スタッフ評価 第1位』 『式場設備 第1位』
 『ゲスト満足度 第1位』 『料理評価 第1位』
 『費用満足度 第1位』 『立地 第1位』
 『衣裳・小物 第1位』 『進行演出 第1位』

お陰様で2年連続にて総合評価第1位、並びに全部門において第1位を獲得することができました。これからも幸せのお手伝いが出れます様、従業員一同努力してまいります。

500本の桜が咲き誇る/春の「桜フォトウエディング」好評受付中! 94,000円(税別)~

ご家族でのフォト+会食プランもご用意。

花巻温泉は通常ガイドラインの感染予防に加え、おふたりやご参列者に寄り添ったご提案をいたします。

安心のお申込
お申し込み時の申込金、予約金 0
披露宴30日前までのキャンセル料 0

パーティ会場での配慮
ゲストへの配慮
検温の徹底

フェイスマスク 無料提供

大型モニター グラフイー

しあわせのそばに beside your happiness

The Grand Resort Hanamaki onsen WEDDING

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 Mail:bridal@hanamakionsen.co.jp

花巻温泉 検索

TEL0198-37-2244 Time In 10:00-18:00

0800-800-2187

宿泊や特典に関する情報はWEBサイトをご確認ください。

2年連続1位受賞記念 フェア予約来館特典

グランパティシエ特製 デコレーションケーキプレゼント!

12/19~1/11

ご予約のみ、お試着のみ、フォトウエディング、ご家族結婚式全てOK