

2021.6月号 無料配布
 【月刊213号】次号 6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。

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

あったかいごグループ
 が支える地域の笑顔
 グループ 三協メディアエ本社 盛岡市北區4丁目6-8
 全20事業 TEL.019-601-5862

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 グピンビル
 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

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

明治時代からある 岩手の木炭文化

炭窯裏や火鉢などの燃料として使われていた木炭。実は現在、岩手県が生産量日本一なのはご存知でしょうか。そんな、木炭文化の継承と生産に力を入れているのが北上市岩崎地区にある炭窯元楽炭です。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。ところが、「トップよりナンバー2が好きだった」と笑う千田さん。政治の道に進むため大学進学を考えますが断念。やりたいことが見つからないまま、多く、継がせたくないとい



1969年5月17日生まれ。北上市出身。炭窯元 楽炭代表。「いわて炭研隊(たんけんたい)」という団体を立ち上げ、5月中旬に始動予定。若者が木炭のブランドを生産し、炭の価値を高めて生計を立てられるようにするモデルを作ること、後継者をつないでいきたいという千田さんの思いがあり発足

炭窯元楽炭代表 千田淳さん(52)

人を繋ぎ、文化を支える

木炭との出会いと後継者問題

やりがいを見つけるために

人とのつながりで広がる新たな炭文化

ま仕事を転々としてます。転機となったのは、広域振興局林務部の臨時職員として働いていた時。事務所の向かいの席に座っていた「岩手県木炭協会」の職員が体調不良で仕事を辞めることになり、誰かいないかと千田さんに声がかかりました。結婚が決まっていた千田さんは生活の安定をはかるために面接を受け、30歳で木炭協会に入社。

「入社してからは木炭の普及員として生産、品質指導や経営相談などで県内を回っていたね。16年間勤めたけど教えるより教えられる方が多かったかな。木炭協会は、いろいろな職人さんと話をすることが多いんだけど、行く先々で本当によくしてもらったよ」と千田さん。そんななか、炭が安くて売れないなどの悩みも来たり、継がせたくないとい



炭窯から出した木炭は1200℃にもなっているという

「やりがいを見つけるために、黒炭作りが

う職人を多く見てきたと話します。炭文化を守るためには後継者を育てないと、と千田さんは心の中で、考えるようになっていました。あるとき、一閃で白炭を作っていた職人から声がかかります。「廃業するのでこの窯がどうにかならないか」との相談を聞いた千田さん。「そのとき思ったんです。だったら、俺が後継者になればいいんだ」と。まさかの自分が後継者になることを決断。いままでの経験をフル活用して窯を北上に移設します。移設には資金がなかったため、炭窯作りの研修を行い、研修代と補助金を工面したとか。木炭の間屋さんの協力もあって通常の1/3の資金で設置できたそう。「研修には県内

から62人も手伝いに来てくれたので助かったね」と笑います。

上手なおじいちゃんといふ話するのは、成功したと自分で納得したら終わりだということ。絶えずどこかで今日のもの、これがだめだと思わないと、いいものがないと常に追求し続けます。

「シニアの方には炭焼きを見て懐かしんだり、手伝いに来てもらえたら嬉しいね。子どもたちには新割りや松ぼっくり焼きの体験もしてほしい。炭で生計を立てられるように仕組みを作っていくのが自分たちの役割。これを代々つないでいきたい」と話します。

白炭はとて固く火がつかず、その分長く安定して燃え続けるそうです。千田さんの木炭への熱意も白炭と同じように燃え続け、これから次世代へと引き継がれていくでしょう。

購入後一年間 金利負担実質0

日産は初回支払月から1年間分の金利相当額をサポート

※2021年4月29日以降に対象車種の車を株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットでご契約いただくと、初回支払月から1年間分の金利相当額をキャッシュバックします。

【対象車種】セレナ、ノート、日産リーフ、キックス、エクストレイル、デイズ、ルークス
 ※2021年4月19日発表の日産リーフ仕様向上車は、今夏頃の発売を予定しております。

【対象条件】対象車種の車を2021年4月29日以降にご契約いただいた方が対象となります。
 ※株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットご利用が条件となります。*詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

【購入後一年間金利負担実質0について】●本キャンペーンは日産自動車株式会社と株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用の上、対象車種(新車)をご契約されたお客様が対象となります。●原則として、残価設定型クレジットのお支払い口座とキャッシュバック口座は同一口座となります。●キャッシュバック金額と振込時期は、残価設定型クレジットの初回お支払い後、郵送にて通知いたします。●お申込みいただきまして審査の結果、残価設定型クレジットをご利用いただけない場合があります。●本キャンペーンは予告なく変更または終了する場合がございますのであらかじめご了承ください。●一部販売会社ではお取扱いしていない場合がございます。●詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

盛岡日産モーター 矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

MS&AD 立ちどまらない保険。

MS北東北株式会社

これからの終身介護・認知症リスクに備える

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。

保険の相談は 019-623-2400 担当 荒木田

MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

北東北3県に8支店で展開中。

サポカー補助金、はじまりました!

今なら! 65歳以上を対象にサポカー補助金 最大10万円が交付されます。

【補助対象装備及び補助金額】 サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。
 「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
 登録車10万円、軽自動車7万円

「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
 登録車6万円、軽自動車3万円

上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

温泉ペーカリーより新たな名物「5月22日誕生

高級生食パン「花のどか」

気がつけばすっかりと山並の木々は深い緑に変わり、花々の彩りが心洗われる季節となりました。岩手を代表するリゾート地、花巻温泉では今年もバラ園が見頃となり開園を迎え、昨年新設された手湯・足湯のコー



トーストにしても絶品で必ずリピートしたくなる高級生食パンが完成

ナーも相まって、日帰りで十分に満喫できる観光スポットとして早くも賑わいを見せています。そんな花巻温泉のなかでも「温泉ペーカリー」には温泉饅頭をモチーフにした名物の花巻温泉あんぱんを始め、クルミレーズンパンやフクロパンなど豊富な商品が揃っており人気を集めています。

そんな温泉ペーカリーから今春待望の新商品が登場、40年以上パンを作り続けた職人の高級生食パン、その名も「花のどか」一本2斤950円(税込)。花巻と新しい日常の楽しみと



花巻温泉の洋菓子部門を支え続ける伊藤政樹さんが丹精込めた花のどか

岩手はまだ五月晴れがさわやかですが、沖繩は梅雨入りしたそうです。あまりジメジメした話はいらないですが、梅雨対策は考えなければならぬ季節になってきました。今回はそんな考えたくもない「梅雨対策」をあなたへお伝えします。日本は高温多湿の国と言われており、その蒸し暑さは不快でしかないのですが「岩手は涼しいから大丈夫」みたいな風潮がまだありまして、正直クーラーをつけるのを嫌がる人も多いのが現状です。一昔前はそれが問題ではなかったのですが、最近では盛岡でも真夏日が多くなり、熱中症リスクは他人ごとではなくなってきましたね。日本の夏は我々日本人よりも外国

人の方がシロッキングなケースが多いようで「日本旅行の夏は危険」と話す外国人観光客も少なくありません。「梅雨は梅雨のシーズン、雨(つゆ)は勘弁」と言ったか言わないかは定かではありませんが、夏の過酷さは紛れもない事実です。そこで最も無視できない問題が「家で発生する結露の問題」です。そもそも結論として何と言

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.3

そんなこととは梅雨しらず ~今のうちから結露対策~

の差により、缶まわりの空気中の水分が冷やされて個体になる。という現象ですが、これが「家の中で発生する」ことが梅雨時期の大問題。正直、自宅を見渡しただけでも「結露」は冬なら分るけど夏場は結露してませんよ」と思いがちですが、実は目に見えない「壁内・天井裏・床下」といういわゆる家の内部で結露が発生しているケースが多いのです。その原因の一番は湿度です。梅雨時期は湿度100%に近い状態が続きます。その空気がちよつとでも冷やされると冷えた缶ビールのごとく結露が大量に発生します。家の内部で発生した内部結露は躯体を腐らせるだけで

はなくカビの発生、そのカビを餌にするダニの発生...と連鎖的に体に害のある物質の発生原因となつていきます。アトピーや喘息も原因をたどると、この内部結露が原因だったというケースは非常に多く、体の健康維持のためにはまずは家づくりから」と語る専門家もいますが、その意見はあながち間違いないではありません。我々も家づくりのアドバイザーとしては結露対策を大前提として、断熱性能の吟味や効果的な換気システムの導入を推奨しますが、躯体を吟味すれば結露も起きずクーラーもそんなに強くないと快適な家づくりは可能です。新築、リフォームを検討の際には結露対策は抑えておくべきポイントですね。

盛岡市高松公園の広場側、緑が丘郵便局の向かいにある可愛らしいお店、「good coffee stand」。店内は色鮮やかで絵本の世界のような切り絵が壁に飾られ、あまりの細やかさに目が釘付けになってしまいます。繊細なタッチの切り絵を生み出すのは店主の田村政人さん。穏やかな笑顔が印象的で「子どもの頃から絵を描いたり工作するのが好きでいつも没頭してしまっていた」と昔から手先が器用だったそう。盛岡市内の高校を卒業すると清掃の仕事に就き数年後、同級生からの誘いで郵便や宅配便を請け負う会社に転職します。宅配以外の仕事も請負い、幅広く業務を行う会社でした。あるとき社長の提案により会社で貸している紳士服店の一面にコーヒースタンドを出すことになり田村さんが担当することになりました。コーヒースタンドで働いていた社長の奥さんからコーヒーマシンの知識や淹れ方など教わりますが次第に自分でも研究していきます。一年後、

の魅力をのめり込んでいったそう。しかし隣の紳士服店が撤退し、田村さんのお店も閉じることに。「自分の切り絵に感動し癒されてくれたお客さんのためにまた店を出したい」と再出発を決意。次も切り絵を楽しむながら寛げる店にしたいと出店場所を探します。一年後、現在の場所が見つかり再び自身で内装を手がけ「good coffee stand」を復活。繊細さと彩りが増した作品が飾られ、より切り絵を楽しめる店になりました。

「good coffee stand」を復活。繊細さと彩りが増した作品が飾られ、より切り絵を楽しめる店になりました。田村さんと色とりどりの切り絵。ぜひ肉眼で芸術的にメルヘンな世界を味わってみてください。盛岡市緑が丘1-16-8 090075230026

知ってる? シニアの穴場スポット good coffee stand

繊細な切り絵の世界

タートと紙を見つけて絵を描いて切ってみたら面白いのではと切り絵を始めました。驚くほど筆が進み独創的な絵が描けた」と切り絵の魅力をのめり込んでいったそう。しかし隣の紳士服店が撤退し、田村さんのお店も閉じることに。「自分の切り絵に感動し癒されてくれたお客さんのためにまた店を出したい」と再出発を決意。次も切り絵を楽しむながら寛げる店にしたいと出店場所を探します。一年後、現在の場所が見つかり再び自身で内装を手がけ「good coffee stand」を復活。繊細さと彩りが増した作品が飾られ、より切り絵を楽しめる店になりました。



ガトーショコラと切り絵が印刷された綺麗なマグカップ

5月は消費者月間です

消費者110番

多重債務、悪質商法、商品やサービスの契約など、弁護士・消費生活相談員などが、消費生活トラブル解決のお手伝いをします!

相談無料

5/26 水曜日

会場 岩手県立県民生活センター 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-10-2

時間 10:00~17:00 (最終受付 16:30)

当日専用相談ダイヤル **019-624-5980** | お気軽にご相談ください!

主催: 岩手県消費者行政推進ネットワーク(岩手県立県民生活センター・岩手弁護士会・消費者信用生活協同組合 ほか)

新型コロナウイルスワクチン接種に関するご注意

- 電話・メールで個人情報を求めることはありません! ▶市町村から「接種券」、接種のお知らせが届きます。
- ワクチン接種は無料です! ▶接種を受ける際の費用は全額公費です。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン フリーダイヤル **0120-797-188**

受付時間 10:00~16:00 (土日祝日含む) 相談無料

いわて消費者トラブル防止啓発キャラクター までつげ

岩手県立県民生活センター

[相談専用ダイヤル] 019-624-2209

[利用時間] 平日9:00~17:30/土・日10:00~16:00

※祝日、年末年始は休みです。

[住所] 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-10-2

着物お直し ご相談会

見積無料

積重ねからこそ着物のお手入れしませんか?

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) ※留袖、振袖、紬羽織は6,600円(税込) ※お一人様2点まで
- 色無地染替え & お仕立直し **64,900円** (税込) 通常価格77,000円(税込) 特別価格 ※紋代、色抜、筋消し代は含んでおりません。
- 洋服の染め直し **3,300円** (税込) ~ **22,000円** (税込) 天然素材のみ(ウール・絹・綿・麻)素材により出来かねる場合がございます。

【開催日程】 令和3年 6月 午前10:00~午後6:00 ※22日は午後5時まで

和のくらし小袖 19日(土)・20日(日) こうや呉服店 21日(月)・22日(火)

こんな相談も解決!

- 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、羽織を帯に直してほしい。
- 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

※密集を避けるため、ご予約のご協力をお願いします!

コロナ禍のため密集を避けるべく、ご予約をお願いしております。当日のご予約も可能です。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。

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

20年ほど前より、延べ2,000人以上のお客様に喜んでいただいております。

文具発見

鎌田店長

平金商店の文具博士

仕事も趣味も

自立ファイルでラクラク



職種にもよりますが、仕事は「必ず会社へ行かなければいけない」時代は過ぎ、ある程度どこでもできる社会に変わりました。

パソコンを使った仕事などは通信環境が整っていれば、変化しますが、バッグに入れて普段通りの持ち運びも可能です。

変化するファイル。形は変わりますが、バッグに入れて汚れても布巾などで拭けばきれいな状態を保つことができます。

①パソコンで書類作成の際、下書きの原稿をファイルに入れて見ながらのタイピングは、平置きの状態でも確認しながらの方が目線が上がった快適なデスクワークが可能です。

なお、商品名は自立できるファイルであることから「ジリッツ」と名付けられました。当初の発売予定を押し納得のいく出来上がりまで待った商品のようでお客様の「欲しい・必要」な商品を受納せしに作り続けるメーカーの心意気も感じられます。



色は5色展開となっており、価格は二種類ございます
商品名:ジリッツ クリアーファイル、サイズ:A4縦型、品番:8832(20枚ポケット) ¥935(税込)/8832H(10枚ポケット) ¥660(税込)

②スリープ型に早

効率UP。水や液体などで汚れても布巾などで拭けばきれいな状態を保つことができます。

平金商店ハステル館 盛岡市着町818 (着町アーケード南側) ☎019(652)2881



開くとファイルが180度水平な状態になっています

10年ほど前のテレビドラマ「あまちゃん」が広めたおたまたま語が「じゃえじゃえ」。その前なら漫画「おそ松くん」の名キャラだったイヤミ氏の「シエス」。さらにその前なら…断然この人バンジューこと伴淳三郎の「アジャパー」でしょう。流行りましたね。こんな流行語から「アジャパー天国」や「名探偵アジャパー氏」なんて映画まで作られたのですから大したものですが、そのせいでアチャカラ専門アジャパー役者の使われ

伴淳三郎の巻



文 山田裕幸
方をされるようになったことは、彼にとつてある意味不幸なことでした。松竹の「二等兵物語」シリーズのサエナイ兵隊、東宝の「駅前シリーズ」で、肝心の商売はカアちゃんに任せ遊ばされたがる商店主の老博奕打ち、東映の梅宮辰夫「夜の歌謡シリーズ」でのバーズでのバーのホステスに入れ上げながらも冷徹な

気を発散する三國連太郎の犯人との「四つ相撲演技」で観る者を唸らせました。昭和40年代前期〜中期の伴淳三郎への高い評価は、この作品に集中するくらいありますが、大映の江波杏子の女賭博師物で

阿部陽子の

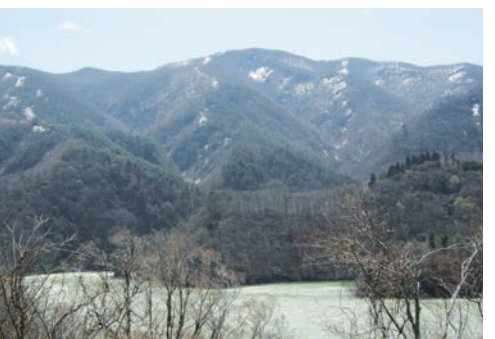
ほくほくとトレッキング 第二回

仙人山 8822m

色が混ざり、丸い形…。今の感情を描いてカプセルに収めた。



北上市と西和賀町の境に仙人山がある。山そのものが「山の神」であり、礼拝の対象であった。山伏は、多聞院伊澤家(指定重要文化財)のような道場をそなえた家に住み、羽山や仙人山を駆けめぐって修験を積



国道107号から望む錦秋湖と仙人山。湯田ダム下流で川底をのそくと、和賀川のV字谷絶壁が目がくらむ

悲しみではなく、悦びに

世界でたった一つのエンディングドレスを、最期を笑顔で終わる為に おつくり致します。

Amour de couture

ペットのお包みも販売中
tel.090-4060-4864
盛岡市本町通1丁目9-2メゾンメグミ101
アムール・ド・クチュール 検索

「仙人になりたい…」と呟くK君。「卒業記念のタイムカプセルに、将来の職業を描いて収めたい。ついては私が専門とする美術の指導を…」と、ある小学校から依頼された時のことだ。大工、保育士、ボクサー、調理師と、夢はまちまちだが、K君は、目指す目標が決まらないので、仙人になって考えたいという。

それはそれで良い。正直な気持ちで、絵に表現することが美術の原点だ。イメージは「あらゆる

仙人になりたい

んだ。会得した超能力で、人々のよろず相談を説き、里の安寧を祈禱した。

は、和賀川に落ちこむ断崖絶壁のルートだ。とてつもなく危険な苦役を、修行で

水沢鉱山は江戸時代より

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目
●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

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

広告内に『ミッケ』が隠れています! みつけてね!

公式キャラクター ミッケ

私たちの家づくりは、施主様の夢やご希望をお聞きすることから始まります。

他にはない、あなただけの家作りを

Ask the exhibition hall

ASK×HOUSING

Webサイトにて予約受付中!!

アスクハウジング

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号
0120-83-3737

Webサイトにて予約受付中!!

アスクハウジング

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号
0120-83-3737

フライパンだけでお手軽スパゲティ

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【60食目/塩辛と桜エビのペペロンチーノ】



暖かくなり季節の食材が店に並ぶようになってきました。今回のメニューは、桜エビと大葉の彩りが目にも鮮やかなペペロンチーノ。塩辛とガーリックでコクと旨みが増し、鷹の爪の

作り方

- 1 フライパンでお湯を沸かしスパゲティを茹でる。(茹で時間は表示に従う)
- 2 しめじは右向きを取り、ほぐしておく。大葉は千切りにし、青ネギは小口切りにする。
- 3 スパゲティの茹で時間の30秒前になつたらしめじを入れ、茹で上がったらざるにあげる。
- 4 フライパンにオリーブオイル、鷹の爪とローリエを入れて炒め、香

りが出たらスパゲティを入れる。

5 塩辛を入れ、こしょう、醤油、和風だしの素を入れて炒める。

6 皿に盛りつけ、フライドガーリックを手で砕きながらふりかける。桜エビ、青ネギを散らす。

7 最後に大葉をトッピングして完成。

ひと言アドバイス

サラダスパゲティを使うので茹で時間が短くてすみ、フライパン一つでできるので後片付けも簡単です。塩辛から塩気が出るので、調味料は控えめでもOK。お好みの味付けにアレンジできます。ローリエと一緒に炒めると香りが増して本格的な味わいになります。

取材協力 遊食屋FUJI

材料(2人分)



サラダスパゲティ(100g、大葉2枚)、しめじ(1/2房)、桜エビ(5~10g)、塩辛(50g)、オリーブオイル(適量)、こしょう(少々)、醤油(少々)、和風だしの素(少々)、青ネギ(適量)、鷹の爪(適量)、フライドガーリック(適量)、ローリエ(あれば1枚)

シェフ・インドカレー

TEL 019-613-2299

ハラール HALAL

盛岡市紫雲山根231-2
営業時間 11:00~15:00
17:00~22:00
※当面の間は20:30まで
定休日 水曜日

カレー	お弁当	ロールナン
エビとほうれん草のカレー 1,200円(税込)	小サイズ 600円(税込)	チキンロール 600円(税込)
野菜カレー 1,000円(税込)	大サイズ 700円(税込)	マトンロール 700円(税込)
ナン 300円(税込)	※5個以上の注文で配達も致します。	※セット(ドリンク付) 750円(税込)
バターナン 350円(税込)	※配達の場合は各メニュー+150円の価格となります。	※セット(ドリンク付) 850円(税込)

山菜シーズン たららの芽

—おいしく、葉酸・カリウムなども豊富—

もっちりした食感と、ほのかな苦みで人気のたららの芽(たららぼ)。天ぷらはもちろろん、マヨネーズ和え・酢味噌和え・くるみ和え・ほろほろ...と、さまざまな料理でおいしさを発揮しますが、葉酸やカリウムなどの栄養素も多く含んでいます。今回は、たららの芽を取りあげたいと思います。

ハウス栽培のたららの芽はメダラが多いようです。調理の際はハカマの部分を含むてから使用します。

ほうれん草にも負けない葉酸

たららの芽には、ほうれん草にも負けないほどの葉酸

たらの芽は、ほうれん草にも負けないほどの葉酸

その点でも葉酸は積極的に取りたいビタミンです。

ナトリウムの再吸収を防いで、尿への排泄を促されるからです。

たらの芽には、サポニンの一種でエラトサイドと言

たらの芽に似た「うそっぼ」

糖の吸収を抑制する エラトサイド

たらの芽には、サポニンの一種でエラトサイドと言

たらの芽は「アツアツの天ぷらに、少しの塩」と言う方が多いかと思えます。この食べ方は単においしいだけでなく、栄養を効率良く取る食べ方です。βカロテン、ビタミンEは脂溶性のビタミンなので、油と一緒に取ることで吸収率が高まります。また、葉酸、カリウムは水溶性なので、茹でると半分くらいに減ってしまいます。茹でる場合はさっと茹で、水に長く浸さないようにし、マヨネーズなどで和えることをお勧め

たらの芽には抗酸化作用のβカロテン、ビタミンEも豊富

葉酸、カリウムのほかに

たらの芽には抗酸化作用の

たらの芽には抗酸化作用の

たらの芽は、ウコギ科のたらの木の新芽を摘んだものです。たらの芽には、オランダ(男ダラ)とメダラ(女ダラ)の2種類があり、オランダには、枝や幹にトゲがあり、食べられる部分に赤いポツポツがあります。これに対し、メダラにはトゲや赤いポツポツがなく、肌もツルツルしています。

が含まれています。葉酸は、胎児にとって重要な栄養素です。そのため特に妊婦さんは、十分に摂取する必要があります。また最近の研究で、葉酸は動脈硬化予防にも大切な役割をはたしていることが分かっています。

酸・アルカリ性の調節、心臓や筋肉機能の調節など重要な役割をしているミネラルです。

またカリウムは血圧のコントロールに良いことが分かっていますが、これはカリウムが腎臓に働きかけ、

小腸での糖の吸収を抑制することから、食後の血糖上昇を穏やかにすることが報告されています。

たらの芽には抗酸化作用のβカロテン、

たらの芽には抗酸化作用のβカロテン、

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's 設置店募集

シニアズを店舗や施設で置いていただける設置店を募集しております。みんなで地域と人のつながりの輪を広げてみませんか?

詳しくはコチラまで ☎ 019-623-2788

シニアの隠れた穴場紹介企画!!

穴場スポット 教えてください!

あなたの「知ってる?」を教えてください!

〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号
ダビンチビル シニアズ編集部
TEL 019-623-2788
FAX 019-623-3735
info@seniorsnet.jp

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。

楽しさ充電 成長中! 成長中! 成長中!

好奇心いっぱい 成長中! 成長中!

ユニオン♪

UNION GROUP

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)



いわて医療通信「元気で人生を楽しむために」

1. 平均寿命と健康寿命

ニユースなどで「日本が超高齢化社会を迎えている」という話題をよく耳にされると思います。

高齢化の目安である日本人の平均寿命は、2018年で男性が81歳、女性が87歳と男女とも過去最高になったことが発表されました。医療の進歩や生活環境の改善により、30年前と比べて男女ともに5歳ずつ寿命が延びたことになりました。このままいくと、40年後には男性が85歳、女性が91歳という「超超高齢化社会」を迎えると予測されています。

また人口に対する高齢者の割合も年々増え続けています。2018年は65歳以上の高齢者人口は約3600万人で総人口比の28%を占めるまでになりました。つまり日本人の3人に1人は高齢者ということになります。

しかし「65歳以上の高齢者」という人も人によって活動性はさまざまです。30年前とは違い、今は65歳を超えても元気に仕事をされている方、趣味やスポーツを積極的に楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。「平均寿命だしやいばいば」が高齢期を

快適に安心して暮らせる社会を作り、増え続ける医療や介護にかかる費用を減らすことにもつながっていくのです。

その健康寿命に最も影響を与えているのは体の病気や認知症だけではなく「ロコモティブ症候群」という状態で、最近非常に注目されています。

今回はこの「ロコモティブ症候群」について詳しく説明していきます。岩手医科大学附属病院 整形外科 田島吾郎

けでなく、元気で人生を楽しむ時間が増えたので、医療や介護にかかる費用を減らすことにもつながっていくのです。

この「元気で人生を楽しむ時間」つまり「介護を必要とせず自立した生活」を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。しかし残念ながら平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性では約12年の差があります。この差、すなわち長生きでも自立できず介護が必要な期間があることが大きな社会問題となっています。

この健康寿命を延ばすことが、私たちが高齢期を

の分泌を促すのも良いと思えます。また過労・ストレスは唾液減少につながり、生活のなかで気がつけたいものです。

マスクを着ける生活も長くなり、顔の表情筋を動かしていません。顔の筋肉の動きが悪くなると顔全体も弛みがちになり、角を上げたり、目の動きを大きくしたりと顔面のストレッチを意識したいものです。

1420回ですが、昭和50年代では620回にまで減少しています。これは加工食品の普及による影響が大きいのだそうです。令和の今はどうなのでしょう。パン食も多くなりスムージーなども流行り、咀嚼回数や噛む

の機能改善にもなります。チューイングガムを噛みながらウォーキングをすることでエネルギーの消費量も上がるようです。そして唾を促すことです。唾液や粘液中には抗菌物質や外部

の分泌を促すのも良いと思えます。また過労・ストレスは唾液減少につながり、生活のなかで気がつけたいものです。

唾液や粘液は血液から作られています。体全体のことを考えても貧血の改善・全身の血流を良くすることは基本です。

潤いは体のバリア

よく噛む「メリット」

現代人は噛む回数が減ってきていると言われています。古代から現代まで、それぞれの時代の食事の咀嚼回数を調べた実験があり、それによると弥生時代3990回、鎌倉時代2654回、江戸時代1012回、昭和10年代は

力をもっと低下しているから、もしも噛むことにはいろいろなメリットがあり、食べ物の消化を助けるほかにストレス軽減、認知症予防、うつ症状の改善、肥満予防、集中力アップ、血

から侵入する異物(菌・ウイルス)を体内に入れないようにする免疫物質も含まれています。粘膜の潤いが減ったり唾液の分泌が低下すると免疫バリアの働きも弱くなります。良く噛んだ

が重要です。そして高齢になっても口の中が湿りやすく、なるドライマウスには「亀板」などの生薬が用いられます。

いつまでも潤いを大事にしてバリア機能を維持しましょう。

満予防、集中力アップ、血

流が良くなることから目

腺をマッサージして、唾液

腺をマッサージして、唾液

腺をマッサージして、唾液

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



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機器全般
- パソコン
- ディスプレイ
- プリンタ など

情報漏洩防止対策万全

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299

宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

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/

ボリュームたっぷりの厚さのカツに食べごたえ充分!!

やさいのとつかが贈る 自然派 Deli

トマトをふんだんに混ぜ込んだ栄養満点カレー

チキンカツサンド 350円(税込)

キーマカレー 540円(税込)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

こぶしのはな

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。

大好評、お得なスタンプカード!

岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立84周年・コース開場59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円分の食事サービス!

平日無料プレー券進呈!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	セルフデー	¥6,130	レディースデー ¥8,330
6	7	8	9	10	11	12
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
13	14	15	16	17	18	19
OPフルーツタケウチ杯				セルフデー	¥6,130	レディースデー ¥8,330
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,130	¥8,330
20	21	22	23	24	25	26
倶楽部選手権(予選)	セルフデー			シニアサーキット	¥6,680 食事付	レディースデー ¥8,330
¥9,430	¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥8,330
27	28	29	30			
倶楽部選手権(決勝)	セルフデー					
¥9,430	¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,130			

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。※消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

science home

GOOD DESIGN 2021 2年連続受賞

ひのきの家に暮らそう! マイホーム個別相談会

毎週 土 日 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

お得な特典! ご予約の上ご来場の方 QUOカード GIFT CLASS 2,000円分 プレゼント!

毎日が森林浴 オール国産ひのきの家

サイエンスホーム盛岡店

この看板が目印

駐車場は店舗裏にございます。

会場 / サイエンスホーム盛岡

〒020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1F

新型コロナウイルス感染症予防対策

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処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)を入口に設置します。
- お客様にはマスクの着用をお願いいたします。
- 頻繁に換気などの対策を取ります。
- スタッフはマスク着用で対応いたします。

ニュー鷺山荘大感謝セール

5/24月
8/31火



※夕食膳はイメージになります



源泉100%掛け流し

岩手山を望む抜群のロケーション

こちらの広告をお持ちいただければ
日帰り入浴が半額
(大人600円▶300円・小人300円▶150円・幼児3歳以下無料)
※1枚で最大4名様まで
※期間5/24~8/31(8/10~15は除外)
でご利用いただけます。

※アレルギーをお持ちの方は予約時にご報告ください。
※土日祝前日もご利用可能。
※8/10~15は除外とさせていただきます。
※小人=小学生以下です。

大人 6,600円(税込)+入湯税150円
小人料金 5,500円(税込)

2名様からご利用いただける1日限定5組の格安プランです。
夕食膳、朝食膳は11品以上提供いたします。
格安でもご満足いただける内容となっております。

※アレルギーをお持ちの方は予約時にご報告ください。
※土日祝前日もご利用可能。
※8/10~15は除外とさせていただきます。
※小人=小学生以下です。

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鷺宿第10地割31-9
TEL.019-695-2301

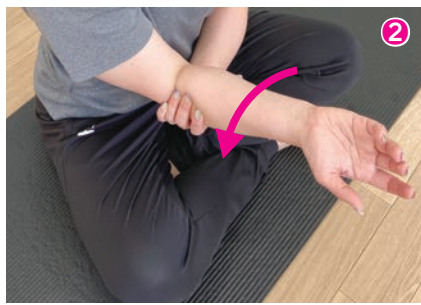
健康笑顔を作る「ゆるのび体操」 体操で体のラクを 実感しよう

体のお悩み募集中
LINE@にもお答えします



日本コンディショニング
協会認定インストラクター
中田ゆきえ先生

家事やデスクワークをし
ていて肘あたりが疲れたり
することはありませんか。
こまめにリセットして、調
子を整えましょう。クライ
ミングの選手も実践してし
ている種目なので、スポー
ツ選手にもオススメです。



【やり方】
①片方の手で反対側の
肘下をおさえます。(お
さえて気持ちの良さを
感じて圧をえます。)
②肘から外回しし、手の
ひらを外側に向けてよう
やくぐる回してしまし
ょう。

【ポイント】
手首の力を抜いて行い
※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。

方法をご紹介します。手や
手首は毎日使う場所です。
買った後や料理の後、草取
りの後、また、デスクワー
クの方は仕事の合間にリセッ
トをするのもよいと思いま
す。そうすることで、疲労
を溜めずに過ごすことが出
来ます。調子のよい状態で
家事や仕事ができるよう
ぜひ行ってみてください。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント
※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
＜地域ケア係＞
■盛岡市住民支え合い型訪問サービス事業実施団体の募集
内容：高齢者に対し、有償または無償のボランティアにより、
ごみ出しや草取りなどの生活支援サービスの提供に御協力いただける団体に補助金を交付します。
応募要件：市内に活動拠点を有する3人以上の非営利団体であること。65歳以上の高齢者(要支援者や事業対象者を含む)に対し、訪問による生活支援サービスを提供できること。
対象サービス：掃除、ごみ出し、買い物代行、草取り、電球交換、雪かきなど
補助金額：年間上限額8万円(利用者数に応じて加算あり。)
対象経費：サービス提供者に係る奨励金(謝礼金)、消耗品費、保険料、郵便料など
募集期間：4月15日(月)から9月30日(日)まで。(応募状況により変更の可能性あり。)
申込み：同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、事前に電話連絡の上盛岡市長寿社会課へ郵送または持参。
＜生きがい推進係＞
■あのなはん～私の思いを言葉に込めて～
募集内容：「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⑧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：6月21日(月)～10月28日(日) 必着
発表方法：盛岡市民文化ホール 大ホール
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。
発表日時：12月23日(日) 13時半～15時
問合せ：市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
■健康づくり! マッサージ等指導教室
内容：マッサージ師から軽体操とツボ押し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
開催日程：①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 6月8日(日)10時～12時 定員20人
②松園老人福祉センター(西松園二) 6月11日(金)10時～12時 定員15人
③青山地区活動センター(青山三) 6月16日(水)13時半～15時半 定員15人
④津志田老人福祉センター(津志田西二) 6月21日(日)10時～12時 定員15人
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 6月24日(水)13時半～15時半 定員15人
申込先：市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

足立美術館展
横山大観と近代日本画の名手たち
6/26(土)～8/1(日)
開館 9時半～18時(入館は17時半まで)
足立美術館は、実業家・足立全康が収集した美術品コレクションをもとに開館。「日本の美」を求めて、足立全康が情熱を傾け蒐集した絵画の数々をご堪能下さい。
会場：岩手県立美術館 企画展示室
休館日：月曜日
観覧料：一般1,200円(1,400円)、高校生・学生1,000円(1,200円)、小学生・中学生500円(700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!
川口成彦 フォルテピアノリサイタル
7/31(土) 14時15分開場 15時開演
盛岡出身の川口成彦さんが1843年製のフランス・プレイエル社のフォルテピアノでお贈りするオール・ショパン・プログラム。やわらかな美しい音色がショパンの生きた時代へといざないます。
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール

入場料：全席指定 S席4,000円(4,500円)、A席3,000円(3,500円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円)※()は当日料金
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

写実絵画のさきがけ
～光と静けさに関する考察Ⅱ～
浅村理江×伊藤尚尋×大河原愛×柿沼宏樹×辛文遊×亀山裕昭×古賀充×津絵太陽×松永瑠利子×行見司 10人展(あいうえお順)
5/21(金)～6/19(土)
11時半～18時半(月・火曜日は休館)
現在、写実絵画がブームとなりさまざまな展覧会が各地で開催され多くの注目を集めています。10色に光る作品群をどうぞご堪能いただけましたら幸いです。
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
問合せ：☎019-625-6380(インプレクサス・アート・ギャラリー)

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。

シニアズの年間定期購読3,000円
毎月ご自宅へ郵送します
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
料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計3,000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。

読者プレゼント

good coffee stand様より

切り絵の絵はがき
店主の田村さん力作の繊細で色鮮やかな切り絵の絵はがき。メルヘンな絵柄と石割桜やさんさ太鼓など岩手の魅力が切り出された絵柄の2枚セットで2名様にプレゼント。

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旨さで病みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

カスティールヨ デメナーラ
有機栽培ブドウ100%使用。赤系果実の鮮やかさと熟れた果実の豊かさのバランスがよく肉料理やチーズに合う赤ワインを1名様にプレゼント。

もりしん 金利上乘せ実施中!
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)

サービス付高齢者住宅
ゆまぼうし桜台
【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花、野菜を育てて貰えます
電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

《いわぎん》フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)
ワイワイ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も。
お使いみち自由!
《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

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法

▶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。6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 ダビンチビル 樹ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

WINS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

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

