

2021.8月号 無料配布
 【月刊215号】次号/8月22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/太田有紀

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

あったかいごグループ
 が支える地域の笑顔

グループ 全20事業 TEL.019-601-5862
 三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8

「父から常々『息子だからといって社長になれると思」と話します。

「将来、親の跡を継ぐことは全く意識していなかった」と話します。

「父から常々『息子だからといって社長になれると思」と話します。

「父から常々『息子だからといって社長になれると思」と話します。

跡を継ぐつもりは全然なかった

若手県を中心にスーパーマーケット58店舗を展開する(株)ベルジョイスは、1928(昭和3)年に小芥米さんの祖父母が始めた精肉店「戸商店」がルーツ。1958(昭和33)年には全国でもまだ珍しかったスーパーマーケットにいち早く事業転換し、徐々に店舗数を拡大してきました。

「小さい頃は、当時本町にあった一軒店の上に住んでいた」という小芥米さんは、2男2女の末っ子。両親や祖父母が働く姿を間近で見ながら育ち「作業場に遊びに行くと、おやつをもらったりしていました」と、子ども時代を懐かしみますが「将来、親の跡を継ぐことは全く意識していなかった」と話します。

「父から常々『息子だからといって社長になれると思」と話します。

地域の暮らしをより豊かに

株式会社ベルジョイス代表取締役会長
株式会社アークス取締役執行役員
小芥米 秀樹 さん(58)

1962年生まれ。盛岡市出身。仁王小学校、下小路中学校、盛岡第四高等学校、法政大学経営学部卒業。(株)すかいらーくに3年勤めたのち帰郷し、1988年(株)ジョイス(現・ベルジョイス)入社。店舗各部門、バイヤー、店長職などを経験し、2007年常務取締役営業本部長、2009年代表取締役社長執行役員に就任。2012年(株)アークス取締役執行役員(現職)、2016年(株)ベルジョイス代表取締役会長(現職)

食品スーパーは「変化対応業」

「食品スーパーマーケットは『変化対応業』だと、私の父はよく言っていました。力を入れました。

苦しみも喜びも働くやりのがよい

入社してしばらくは、青果や水産など店舗の各部門で商品化や売場づくりを経験し、後に本部でバイヤーや企画を担当。「促されるまま業界で働き始めましたが、さまざまな部署や立場を経験するうちに視野が広がり、仕事に対する意識も変化していったように思います」と小芥米さん。1993(平成5)年にはアメリカのスーパーマーケット業界に学ぶため、自ら志願し1年弱の研修プログラムに参加。「シアトルのQFC(フロリダのパブリックスというスーパーマーケットチェーンで研修を受けました。徹底的に効率化された流通形態や品質管理システムなど、今では日

基本理念

信賴

わが社の社会的役割は、流通の近代化に、生活文化の向上に、及びつことである。新商品の開発、品質の向上、サービスの向上、これらすべてを、顧客の利益と、社会の発展のために、行なうことである。

左/本社の壁に掲げているベルジョイスの基本理念 右/今年6月、東京2020オリンピックのトーチリレーに聖火ランナーとして参加。そのトーチを本社入り口に飾っている

二世帯スタンダードプラン

2,980万円(税込)

▶36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む

あっとホーム
 TEL 019-635-6000
 モデルルーム公開中

シニアズブックカフェ 東山堂川徳店

私たちは不思議な旅の まっただなか

100歳まで生きるのが常識になった現代、その「100年の旅」を1冊に凝縮。最初のページは0歳から始まり1ページの0歳から始まり1ページめくると1歳ずつ年を取っていく構成と、まるで絵本のようなイラストとで、すぐに本の世界に惹き込まれます。本文は見開きで1〜2行しかありませんが、1ページごとにその年齢の頃の自分の気持ちを思い返しながらゆっくりとページをめくると共感を層強く得られます。

小さなころに見ていた世界の広さ。できないことができるようになった子どもころ。逆に大人になってできなかったこと。誰も

「旅」をもう一度見つけ直してみたいかがでしょうか。

MS&AD

MS北東北株式会社

100歳まで生きるのが常識が持っている成長の過程が懐かしさを呼び起します。この本の凄じところは読者の年齢で感じ方が変わるところ。なんでもできようだった20歳。いろんなことを知った40歳。新しい趣味を見つけたい60歳。10年、20年、人生の節目に読み返せばそれぞれ違った感想を抱くでしょう。

人生100年時代、50歳でようやく折り返し。この本を読んで、これまでとこれからの「旅」をもう一度見つけ直してみたいかがでしょうか。

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9支店で展開中。

それは、上質をまとったコンパクト。
AURA debut

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

ProPILOT 安心の先にある快適へ。時代を牽引する知性ととも。

360°SAFETY ASSIST 全方位の安心を支える。ドライブを上質に変える。

Nissan Connect クルマとのつながりがもたらす、ひとつ上の毎日がある。

e-POWER 4WD 磨き抜かれた走る楽しさ。それは、4WDの新たな常識。

意外と知らない！ 身近なIT技術

【第1回 若者に話せるDX話】



今回から情報技術の連載を始めます。テーマは「若者に話せるDX」。DXとは「デジタルトランスフォーメーション」の略で、いろいろなものをデジタルに変換し、



ビジネスにしていく取り組みです。その結果、身の回りのモノ、サービス、経営などを変化させ、生活をより良いものにしていきます。すでにみなさんは生活のなかでDXを体験していませんか？お気づきでしょうか。例えば携帯電話。昔風の携帯電話の方もいるでしょうが、そこにはデジタルが使われています。買い物に行けばカード決済があり、車の中にはカーナビがあり、

さまざまなデジタルが活躍しています。洗濯機、冷蔵庫、会話できるスピーカーも使っているかもしれませんね。まわりを見渡せばDXのモノやサービスにすっかり囲まれ、動画配信サービスや電子書籍の定期購読などのサブスクリプション（一定期間の利用権として料金を支払いサービスを受ける方式）もそのひとつ。便利さから利用者は増え続け、活発になってきています。では昔話もおりませ若者に話せるDXを紹介しましょう。60年ほど前、思い出せばゲルマラジオがありました。ラジオはアナログ装置ですが、私たちが体験できる電子技術が普及するきっかけになりました。DXは利用者の都合に合わせてデジタル技術を取り込む必要があり、

ゲルマラジオを手作りする状況によく似ています。このラジオ作りに匹敵するのは、現在だとパソコン組み立てでしょうか。放送が聞こえたと感動するのと同じように、ウィンドウズが動いたと感動した方もおられるでしょう。60年前、デジタルがこんなに身近になるとは想像できませんでした。時々数十年後の世界も想像し、若い世代の皆さんと楽しく語り合えるようなDXを紹介したいと思います。

盛岡広域振興局 産業振興室
ICT連携コーディネーター
佐藤清忠

→携帯電話・スマホから閲覧できます



肴町ホームセンター
KITENE
齊藤伸吾さん

第1回 ひとりげベンチ

庭作業や畑仕事のとときにちょっと一休みするのに役立つ。今回はそんなひとりげベンチをおしゃれで簡単にDIYできるレシピをご紹介します。



【ポイント】
今回使用したのは自然塗料「U-OOL」。オイル系塗料は木目が生きかっさい仕上がりになります。

紹介します。
【作り方】
1 やすりで木材全体をきれいに磨く。バリ（切断面など）に見られるさくくれのようなもの（など）がある場合は最初にやすりをかけておくときれいに仕上がる。
2 塗装をする。組み立てる前に行くと細部まできれいに塗れるので塗装する場合は組み立て前に行う。
3 天板になる板にビスを打つ目印をつける。端から13mm内側で、上下から約30mmの位置2カ所と、その位置から約120mmの中央部分のとち込んだら完成。
4 ドリルドライバーに3mmのドリルビットを装着し印の部分に下穴を開ける。釘やビスを打つ場所にあらかじめ小さな穴を開けることで、木材のひび割れを防ぐ。
5 天板と脚をビスでとめる。ビスの頭が少しだけひっこむくらいがベスト。コーナークランプ（固定具）があると直角に固定してくれるので作業がしやすい。
6 ベンチの強度を上げるため力板を天板の裏にセット。下穴を開け、ビスを打ち込んだら完成。



【材料】
【工具】ドリルドライバー、ドリルビット3mm、ドライバービット、紙ヤスリ180番、ビス75mm 8本、コーナークランプ（あれば）、塗料
【木材】
・天板・脚 縦300mm・横400mm・厚さ25mm×3枚
・力板 縦45mm・横350mm・厚さ45mm×1枚

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

新たな770mの散歩コース

大森ふじおのシニアナビ

菜園、開運橋通にまたがるストリート

菜園のブルクアベニューは、「ヘラルポニーギャラ」ができました。障害者のある作家のアート作品をストリート沿いには、ホテルやカフェ、雑貨、アパレルショップ、ヘアサロン、ライブハウスなどの既存店に加え、オラック（コワーキングスペース・シェアオフィス）もオープンしました。シニアが入るダビッチビルもあり業種も多彩になっています。開運橋通の「喫茶青柿坊」の伊藤千鶴子店主（57）は、「センスの良い店やスペースができ、嬉しい。若い人もシニアの方も、楽しんでもらえるストリートになれば」と話しています。

お盆・法要・お供えに 華やかなお花を

楽天市場での購入はコチラから

花のまりちゃん

TEL.019-613-6572 FAX.019-613-6162

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

『いつも、あなたと未来と』

ICT技術での問題解決を“まごころ”を込めてサポートします！私達は地域の発展に貢献し続けます。

お問い合わせは TEL 019-652-3000 まで

エクナ株式会社

本社：盛岡市中央通1丁目6番30号
https://www.echna.co.jp

フラワー&ガーデン森の風

当園はランドスケープ型イングリッシュガーデンです。約300種類を上回る植物が季節に応じ、移り変わる姿と景観をごゆっくりお楽しみください。

イルミネーションガーデン

いわて旅応援プロジェクト対象施設

営業時間 10:00~18:00 (最終入場17:30)
入園料金 大人700円 小学生350円 (未就学のお子様無料)
シルバークリブ (60歳以上) 600円
16時からのイブニング料金 大人400円 小学生200円
※コロナ感染拡大防止の為、営業時間の変更もございますので、お問合せください。

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU



全店共通メニューのざるそば



盛岡・本宮店限定の鶏チャーシュー塩そば

「GOOD LUCK」でおなじみの公衆グループに本格的な十割そばを提供する「そば処楽屋」があることを皆さんはご存知でしょうか。ウインズ7店舗(盛岡・ライオン・本宮・宮古・北上・奥州・一関・気仙沼)に併設する「そば処楽屋」では、国産のそば粉に拘った十割そばを提供しています。各店舗には、製麺機が導入されており、「挽きたて」「打ち立て」「茹でたて」のそばは、大変好評です。

そばは、非常に栄養価が高く、「そばあるところに病気がない」とも言われ、特にそば粉100%の十割そばは、その成分がたっぷりです。お肌の若返り効果、疲労回復、肝機能回復などの効果も認められています。これだけ健康への効果があつておいしいそばを備えた十割そば、ぜひ味わってみてください。

素朴な味わいで粗挽きされたそば粉で作られるそばの風味豊かな田舎そばの2種類から好みで選べます。そばのほかに中華そばやかつ丼、親子丼などの定番メニューもあるので安心して食事ができます。なお各店舗で取扱メニューが異なりますので、あらかじめご確認ください。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

「高血圧や糖尿病から守るルチン」 「そばポリフェノールで老化防止」 「生命の維持や成長に欠かせない良質なたんぱく質」 「ヘミセルロールで便秘解消ダイエットにも効果あり」 など、ほかにも生活習慣病の予防、お肌の若返り効果、疲労回復、肝機能回復などの効果も認められています。これだけ健康への効果があつておいしいそばを備えた十割そば、ぜひ味わってみてください。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

健康長寿食の十割そばが自慢

「GOOD LUCK」でおなじみの公衆グループに本格的な十割そばを提供する「そば処楽屋」があることを皆さんはご存知でしょうか。ウインズ7店舗(盛岡・ライオン・本宮・宮古・北上・奥州・一関・気仙沼)に併設する「そば処楽屋」では、国産のそば粉に拘った十割そばを提供しています。各店舗には、製麺機が導入されており、「挽きたて」「打ち立て」「茹でたて」のそばは、大変好評です。

そばは、非常に栄養価が高く、「そばあるところに病気がない」とも言われ、特にそば粉100%の十割そばは、その成分がたっぷりです。お肌の若返り効果、疲労回復、肝機能回復などの効果も認められています。これだけ健康への効果があつておいしいそばを備えた十割そば、ぜひ味わってみてください。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。



世界を知るのに通している地球儀とトランプです。国旗付地球儀は¥7,700(税込) トランプは¥1,650(税込)

今年(2020年)の夏は、東京2020オリンピックが開幕されます。従来の開催は難しいものの、競技に全力で参加する選手には応援の気持ちが伝わればいいなと願うばかりです。今回のオリンピックには、206の国・地域が参加を予定しており、普段あまり聞き慣れない国名も目にする機会が多くなります。世界規模の催しがある際には、世界地図や地球儀が手元にありと重宝します。初めて聞いた国名も覚えることができ、次にニュースで聞いた時には今よりも興味を持って知ろうとすると思います。お子さんやお孫さんと一緒に地図を眺めながら、テレビで応援戦もオススメです。

さて、オリンピックで誰かが気になるところ。その種類があることが分かると思います。紙類は一枚が

自分で作るほか、夏休みのお手伝いを頑張ったご褒美に大人からプレゼントされても嬉しいと思います。メッセージが添えられていたら、なお嬉しいでしょうね。平金商店バステル館 盛岡市着町8-18 (肴町アーケード南側) 019-655-2288-1

東京オリンピックも35万筆もの反対署名が集まり開催が不安視されていましたが、第35回オリンピックデーの行事も無事に行われ、順調に開催に向かいそうです。この記事が出る頃には大谷翔平選手も35歳以上のホープを打っているはず。さて、家づくりでも「35」という数字はキーポイントとなるケースが多いです。例えば住宅ローンを組むタイミング。その目安に35歳という区切りがあります。というのも「フラット35」などの金融商品は、今の住宅ローン借入期間は35年が主流になってきています。35歳から35年、すなわち定年までというギリギリのラインが見えてきます。もし、お子さんと夫婦が家づくり

に関心があるようなら「35歳までに建てておくと借入もスムーズだよ」と応援してあげてもいいのかなと思います。仮にお子さんご夫婦の家づくりのタイミングが40歳以降となる時は「二世帯住居のご検討がおすすめです。なぜかと言いますと実は家の建替えやリフォームしたくなるタイミングもこれまた35年経ったあたりで夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

家づくりと「数字」の関係をオリンピック中に意識してみた

夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

世界にひとつだけの文具発見



今年(2020年)の夏は、東京2020オリンピックが開幕されます。従来の開催は難しいものの、競技に全力で参加する選手には応援の気持ちが伝わればいいなと願うばかりです。今回のオリンピックには、206の国・地域が参加を予定しており、普段あまり聞き慣れない国名も目にする機会が多くなります。世界規模の催しがある際には、世界地図や地球儀が手元にありと重宝します。初めて聞いた国名も覚えることができ、次にニュースで聞いた時には今よりも興味を持って知ろうとすると思います。お子さんやお孫さんと一緒に地図を眺めながら、テレビで応援戦もオススメです。

さて、オリンピックで誰かが気になるところ。その種類があることが分かると思います。紙類は一枚が自分で作るほか、夏休みのお手伝いを頑張ったご褒美に大人からプレゼントされても嬉しいと思います。メッセージが添えられていたら、なお嬉しいでしょうね。平金商店バステル館 盛岡市着町8-18 (肴町アーケード南側) 019-655-2288-1

東京オリンピックも35万筆もの反対署名が集まり開催が不安視されていましたが、第35回オリンピックデーの行事も無事に行われ、順調に開催に向かいそうです。この記事が出る頃には大谷翔平選手も35歳以上のホープを打っているはず。さて、家づくりでも「35」という数字はキーポイントとなるケースが多いです。例えば住宅ローンを組むタイミング。その目安に35歳という区切りがあります。というのも「フラット35」などの金融商品は、今の住宅ローン借入期間は35年が主流になってきています。35歳から35年、すなわち定年までというギリギリのラインが見えてきます。もし、お子さんと夫婦が家づくり

に関心があるようなら「35歳までに建てておくと借入もスムーズだよ」と応援してあげてもいいのかなと思います。仮にお子さんご夫婦の家づくりのタイミングが40歳以降となる時は「二世帯住居のご検討がおすすめです。なぜかと言いますと実は家の建替えやリフォームしたくなるタイミングもこれまた35年経ったあたりで夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

家づくりと「数字」の関係をオリンピック中に意識してみた

夫婦が家を建てるタイミングと我が家に加えるくなるタイミングが重なるケースも多いですね。その時に思い切って二世帯住居にするのは「コストパフォーマンス」

暮らしを支える水より良い生活環境の創造に努める

有限会社 伸栄設備

管工事/水道衛生工事/水道衛生保守

TEL.019-645-1320 FAX.019-645-0679
〒020-0124 盛岡市厨川二丁目8-21

シニアdeシニアズ 第二五回

加藤武の巻

文山田 裕幸

加藤武は、岩の塊に目鼻、口がついたようなゴツゴツした顔の俳優でした。演じる役は、生真面目、誠実、面倒見の良さ、思いやり、義侠心、正義感、友情などという言葉を思い浮かべてしまつものも多く、監督の生徒の家庭や進路を親身

加藤武は、岩の塊に目鼻、口がついたようなゴツゴツした顔の俳優でした。演じる役は、生真面目、誠実、面倒見の良さ、思いやり、義侠心、正義感、友情などという言葉を思い浮かべてしまつものも多く、監督の生徒の家庭や進路を親身

ウイ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



コスメはせっけん、ハンドジェル、オイルなどがありギフトにもおすすめ

仕出しで有名な美藤から「ハワイアンテイストでカジュアルなお弁当の店」MANA UP MORIOKAが盛岡市内丸にオープン。MANAはハワイの言葉で、魂や神聖な力を意味し、体内のパワー(MANA)をアップし、よつと名付けられました。

「地元のを地元で消費」がコンセプトで、使われている食材はほぼすべて県内産。社長で発酵食品ソムリエの資格を持つ柴田容子さんの「人の体は食べるもの

こだわり食材でパワーアップ

体に優しく地産地消

夏野菜が豊富に出回り、食卓は一段と華やかさを増してきました。夏が旬の野菜と言え、トマト、ナス、キュウリなどがスーパードでも多く見られるようになり、すっかり馴染みの野菜になりました。今回は色華やかで、クセのないズッキーニを取りあげたいと思います。

で作られる。だから良いものを食べて体の中からきれいになってもらいたい」という思いから、すべてのメニューで無添加のニユーで無添加の体に優しい調味料を使用しています。



彩りが鮮やかな野菜も県産で、8月には糖度が高みずみずしい自根きゅうりのピクルスを販売予定

カボチャの仲間
食感はナス似、見かけはキュウリ似のズッキーニは、ペポカボチャの仲間です。ズッキーニには細長い形の他にも、まる、ひょうたん、UFO型のもの、色も黄色、黒、しま模様などがあります。

βカロテン、ビタミンC、カリウムが豊富
ズッキーニの栄養の特徴

βカロテンは脂溶性のビタミンで、酸化を抑える抗美容、褥瘡の予防・改善に

ビタミンCは水溶性のビタミンで、熱に弱いので調理で失われやすいのが特徴の一つです。強い抗酸化力を持ち、コラーゲンの生成には必須のビタミンです。ビタミンA同様に、美容、褥瘡の予防・改善に

カボチャの仲間ズッキーニ

βカロテン、ビタミンC、カリウムが多く、低カロリー

お薦めの一品

ズッキーニのマリネ

暑い夏、ズッキーニのマリネは作り置きができ、後で料理に合わせて、青じそやトマト、パプリカ、レモンなどをプラスすると、さらに違った味の一品に。オリーブ油はβカロテンの吸

簡単に作れるマリネ

材料
ズッキーニ.....1本(350g)
※ニンニク.....1片(みじん切り)
※オリーブ油.....大さじ2
※酢.....大さじ3
※砂糖.....小さじ1
※酒.....大さじ1
※塩.....小さじ1/2
※しょうゆ.....小さじ1
白炒りゴマ.....適宜

作り方
①ズッキーニは薄くスライスし塩をふりかけしんなりさせる。
②※の材料を良く混ぜ合わせる。
③①の水気をしぼり、②に入れ和える。ゴマをふりかけ冷蔵庫で冷やす。

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

体操で体のラクを

靴が窮屈になったり、体が重だるかったりで憂うつな「むくみ」放っておくと老廃物が溜まり疲れやすくなると、夏バテの原因にもなりま

【やり方】
①ふくらはぎを足首側から膝裏にかけてさする。
②さすって硬い所があれば指の腹で圧さえ、つま先を5回持ち上げます。

【ポイント】
脚が軽くなったり細くなったり、ふくらはぎがもちもちしたり、足首が回しやすくなった感覚があればリンパの流れが良くなった状態です。

【オンスメのタイミング】
お風呂の水圧でも流れが促進されるので入浴後にリンパを流す効果が期待できます。



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

大切な遺言を安全に保管

残される家族のために

自分が亡くなった後、残された家族に意思を残すことができる遺言書。事前に用意をしても、保管場所にも気をつけなくては家族にさちんと意思が伝わらない

自筆の遺言書を作成
保管申請の準備をする
保管証を受け取る

証書遺言保管制度が法務局にて実施されています。この制度は自筆した遺言書を法務局で保管し相続人が請求すれば、遺言書の閲覧や証明書として交付が受けられる制度です。自宅でもの待ち時間などが省け、手続きする家族の負担も軽減できるといわれています。

自筆の遺言書は15歳以上で自分の意思で書くことができれば作成できます。自筆の遺言書は検認が不要で、添付書類を準備し予約の上、請求すれば閲覧・各種証明書の交付が可能です。

盛岡市盛岡駅西通二丁目9番15号盛岡第2合同庁舎
019(624)1141(代)

美藤/MIFUJIのうなぎ
1尾 肝吸付 4,860円(税込)
ハーフサイズ 肝吸付 2,430円(税込)
海老天重 1,296円(税込)
019-653-1421

TOMATOMA KITCHEN
夏をのりきる TOMATOMAカレー
グリーンカレー(辛口) 1,100円(税込)
ミートドライカレー(中辛) 890円(税込)



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

3. 『ロコモティブ症候群』

運動機能の低下を防ぐために

今回はロコモの原因である加齢や運動不足による運動機能の低下について詳しく説明していきます。

運動器のなかでも実際に体を動かしているのは筋肉です。しかし個人差はありますが、筋肉は10年で6%ずつ減っていくので、20歳に比べると70歳では30%も筋肉量が減少することになります。また年をとると外出や運動がおっくうになり、家の中であまり動かない生活が続くと、筋肉だけでなく体を支える骨までも

急激に減少していくことが知られています。では筋肉や骨はただ衰えていくだけなのでしょうか。運動器は他の臓器と違い自分で鍛えることができる唯一の臓器です。適切な運動を続けることで、年をとっても筋肉や骨を維持し、回復させることができるのです。

ロコモ予防で一番大事なことは毎日の運動習慣をつけることです。ジムに行ったりするだけでなく、日常生活のちょっとした工夫で運動習慣をつける

ことができます。例えば車を移動したり、エレベーターではなく階段をのぼるだけでも効果があることが証明されています。他にもさまざまな運動方法があります。運動機能は個人差があるため、自分に合った安全な方法で行うこと、運動の前後には柔軟体操やストレッチを行うこと、そして何より無理せず自分のペースで続けることが重要です。運動法についても詳しく知りたい方は「ロコ

モトLINE」のホームページを検索してみてください。今回はロコモを引き起こす運動器の病気について説明していきます。

岩手医科大学附属病院 整形外科 田島吾郎



気温の上昇とともに熱中症・脱水症のリスクも高まります。毎年、炎天下を歩いていると息苦しさを覚えることがあります。マスクを着用しているとき、汗が蒸発して空気が乾燥し、体温が上昇し、脱水症のリスクが高まります。脱水症は、体内の水分が不足し、血液が濃くなることで、脳や臓器に悪影響を及ぼす可能性があります。脱水症を防ぐためには、こまめに水分を補給することが大切です。特に暑い時期には、汗をかきやすいため、水分の補給がさらに重要になります。

熱中症・脱水症

暑くなる時期に注意 予防には筋肉も大切

冬場より気温の高い夏の方が息苦しきを感じる原因の一つと考えられます。マスクの中の呼吸は体温とほぼ同じ36℃、湿度は100%と高温多湿になっているため、熱中症のリスクが心配です。環境省や厚生労働省は、屋外の密にならない場所(2

廣鹿堂仙薬 (廣鹿堂仙薬) 医薬補助食品

こんな方におススメします

- ・中年期以降も活力を保ちたい方
- ・忙しさに体がつかない方
- ・潤い不足を感じている方
- ・産後の健康維持に

宮手薬店 宮手薬店 盛岡市本町通1-17-26

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなります。しかし、スプレー缶は高圧容器であり、破裂の危険性があります。また、使用上の注意を守らないと、火災や爆発の原因になることがあります。スプレー缶の安全な使用法を覚えておくことが大切です。

8月に事故が多発

スプレー缶によるけがに注意

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなります。しかし、スプレー缶は高圧容器であり、破裂の危険性があります。また、使用上の注意を守らないと、火災や爆発の原因になることがあります。スプレー缶の安全な使用法を覚えておくことが大切です。

木の家が好き! 見学相談会

家族ファーストの気晴らし時間をサイエンスホームの木の家で!

自由な暮らしの家の家

8月1日まで同時開催 住宅ローン相談会 プランニング相談会

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

多彩な壁紙で 視覚的にも豊かな生活を実現

木の温かみが伝わる 無駄のないレイアウトが魅力

コスト抜群の癒しプランで リゾート感を楽しむ

多様な壁紙で 視覚的にも豊かな生活を実現

木の温かみが伝わる 無駄のないレイアウトが魅力

コスト抜群の癒しプランで リゾート感を楽しむ

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード 3,000円分 プレゼント!

ひのきWキャンペーン 申し込み受付中!

- 1 ひのきの柱をまるごと ※対象: Rクラス 新築1棟分プレゼント
- 2 価格はそのまま ※対象: Sクラス ひのきの柱にグレードアップ

サイエンスホーム ひのき 検索

※専用の申込み用紙にてご応募ください。詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

見学会場 盛岡駅 孝仁病院 ローン 中央公園

サイエンスホーム ひのき 検索

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

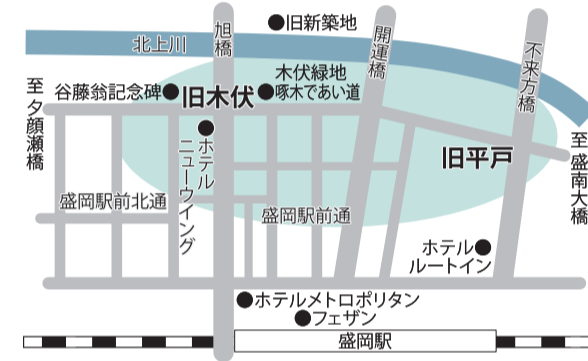
お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応処をさせていただきます。

- 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。

もりおかにしえ散歩 ⑤1

案内役 真山 重博

旧平戸・木伏界限(前編)



これまでの「いにしえ散歩」では、藩政時代の城下町や〇〇小路と呼ばれていた土分の居住地域がたたくさん登場してまいりました。今回は、城下下ではなく、明治以降になって発展を遂げた北上川の対岸「旧平戸・木伏」、すなわち現在の盛岡駅前通界隈を紹介したいと思います。

この辺りは明治になり鉄道が開通するまでは広大な荒地で、ほとんど集落などなかった場所でした。氾濫を繰り返す北上川の流れを新築地でせき止め、南に直

「ベコ」の道を辿って「平戸」と呼ぶように、平戸も1674(延宝2)年、南「ヘト」ではなく「ヘト」と濁点付きで呼ばれていました。また、「木伏」もアイヌ語の「キ・ウシ・イ」(アシの群生地)の意に漢字があてがわれて訛って「キツプシ」と呼ばれたものときが、地元から猛反対が起こり、代替候補地として移されたのが葦原の平戸地区だったという話はよく知られています。

仙北町駅が開設されたのは、それから25年後の1915(大正4)年のこと

「神の虫」ではないか。そんなわけではなさか厄介でお節介な虫を取り除いてしまえと、いろんな民間治療的なのを考えられて来た。

例えば、虫を原料にした漢方薬。いわば虫をもって虫を制するという方法だ。川石の裏に巣食うカゲロウの幼虫の類に「ヒトンボ」の幼虫、別名「孫太郎虫」がいる。ぜひ画像検索してみてください。この凶悪工イリアン顔をしたおぞましき幼虫を、なんと焼き干しの漢方薬にして服用するのが効くという。

宮古地方の神子(民間祈祷師)もやっていたと聞く「虫切り」なる方法もある。これは瘡の虫を体外に追い出す呪術である。やり方は「孫太郎虫」と「虫切り」をお試しあれ。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

庚申信仰と面白民間治療

「シニアズ」読者世代の皆さんなら、おそらく大半がご存知の「瘡の虫」という言葉。だが、そもそも「瘡の虫」とはなんだと問われてスッキリ答えられる人は多くないはずだ。

一般的に、乳児や幼児が夜泣きや痲癩などを起こす原因がこの「瘡の虫」といわれる。体内にいるこの虫が子どもにちよっかいを出すようなものである。それを防ぐため、古くより祈祷師などによって「虫切り」や「虫封じ」と呼ばれる施術が行われてきた。

しかし「体内にいる虫のしわざ」という前提や、それを信じ、対処するとい

瘡の虫

う背景には何かがあるのか。「体内の虫」とは何なのか。それを知るには古い民間信仰「庚申信仰」を説明する必要があります。「こやしん」「かのえさる」と呼ぶ庚申とは、十干の「庚」と十二支の「申」が重なる年・月・日の指す。それらは人の心が冷たくなりやすいとされ、つまり庚申の日は、古来、戒めの日と捉えられて来たわけだ。

そんな信仰のもと行われたのが「庚申待」なる風習。人間の頭と腹と足には3匹の虫がいて、その人の悪事を監視している。その虫たちを庚申の晩、人々が眠るのを見計らい天に昇り、神にその人の悪事を告げ口すると信じられてきた。人間側からしたら、それをさげすまなければならないということになり、寝ずに語らうて朝を待つ。それが「庚申待」の風習で

「神の虫」ではないか。そんなわけではなさか厄介でお節介な虫を取り除いてしまえと、いろんな民間治療的なのを考えられて来た。

例えば、虫を原料にした漢方薬。いわば虫をもって虫を制するという方法だ。川石の裏に巣食うカゲロウの幼虫の類に「ヒトンボ」の幼虫、別名「孫太郎虫」がいる。ぜひ画像検索してみてください。この凶悪工イリアン顔をしたおぞましき幼虫を、なんと焼き干しの漢方薬にして服用するのが効くという。

宮古地方の神子(民間祈祷師)もやっていたと聞く「虫切り」なる方法もある。これは瘡の虫を体外に追い出す呪術である。やり方は「孫太郎虫」と「虫切り」をお試しあれ。

知ってる? シニアの穴場スポット

喫茶&工芸 とちの実

作品の魅力が楽しめる癒しの空間

「うちの漆器は漆を塗り重ねる『拭き漆』という技法で、黒っぽい仕上げがただけど時間が経つと木目が出てきて深みが増してきます」と佐藤さん。その漆器の良さを手に取って見てほしいと7年前に自宅の一部を漆器の展示販売をする店に改装。「ここでコーヒーを飲むようにしたいね」と家族で話をしていました。父が早いほうがいいと喫茶店のオーブンを決め、漆器作りで忙しい両親に代わり私が店に立つことになりました」と開店が急に決まり戸惑った佐藤さんが、この空間で癒されることを目指して、酸味が少なくまろやかな一杯。おススメスイーツのクッキーとチーズケーキはどちらもオリブ油ときび砂糖が使われ、ほのかな甘さ特徴です。「ここにきて癒されると言ってもらえる嬉しい」と笑顔の佐藤さん。ゆったりとした空間で時間が経つのも忘れてしまいます。

滝沢市柳沢保育園を岩手山方向へ進むと「コーヒー」というのぼりと「とちの実」と書かれた看板が見えてきます。そこを曲がり、砂利道を進んで行くと生い茂った木の合間に見える建物が喫茶店「とちの実」です。

朗らかな笑顔で出迎えてくれたのは店主の佐藤由紀子さん。3歳の頃、父親が木工職人に転職、修行のため漆工芸で有名な会津若松に家族で移り住みます。その後、知人の薦めで岩手に工房を構えることになり小学生のときに岩手にやって来ました。

「うちの漆器は漆を塗り重ねる『拭き漆』という技法で、黒っぽい仕上げがただけど時間が経つと木目が出てきて深みが増してきます」と佐藤さん。その漆器の良さを手に取って見てほしいと7年前に自宅の一部を漆器の展示販売をする店に改装。「ここで



チーズケーキもクッキーも歯触りが良く、優しい味に癒されます



店内に飾られた漆器と佐藤さん

「この空間で癒されることを目指して、酸味が少なくまろやかな一杯。おススメスイーツのクッキーとチーズケーキはどちらもオリブ油ときび砂糖が使われ、ほのかな甘さ特徴です。「ここにきて癒されると言ってもらえる嬉しい」と笑顔の佐藤さん。ゆったりとした空間で時間が経つのも忘れてしまいます。

滝沢市柳沢1-3-68-32
☎019(668)29688

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

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

やまぼうし桜台

【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・野菜を育てていただけます

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!)

ご利用や冠婚葬祭に。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(インキングセンター)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

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

でんきに関するお困りごとはありませんか?

こんなとき、お気軽にお電話ください!

- 電球が替えられない
- 修理をお願いしたい
- ここに電気が欲しいと思ったとき
- TV・BS・CS アンテナ工事
- 家の設備が古くなってきた などなど、でんきの困った…解決します!

各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

盛岡市上堂 3-20-10 (ホーマック上堂店より徒歩5分)
月~金 8:00~17:00 定休日/土日祝
TEL.019-646-8950

大好評!お得なスタンプカード!

平日無料5プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwategolf.co.jp

8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 | 7 |
| (月別)みちのくゴルフ杯 | 新山友の会定例コンペ | | | | | レディースデー |
| ¥9,430 | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥8,330 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| OPアサヒビール杯 | OP中村商会杯 | セルフデー | | | | レディースデー |
| ¥9,430 | ¥9,430 | ¥4,700 | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥6,680 (食事付) | ¥8,330 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ¥9,430 | ¥6,130 | ¥6,680 (食事付) | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥4,700 | ¥8,330 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 理事長杯 | セルフデー | | | シニアサーキット | | レディースデー |
| ¥9,430 | ¥4,700 | ¥6,680 (食事付) | ¥6,680 (食事付) | ¥6,130 | ¥6,130 | ¥8,330 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| OP服部コーヒー杯 | | | | | | |
| ¥9,430 | ¥6,130 | ¥6,680 (食事付) | | | | |

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。



GS Grand Seiko

セイコー創業140周年記念
限定モデル

品番:SBGN023 6月発売予定
価格:605,000円(税込) 限定 2,021本

時計 & 宝飾

MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL <http://www.michimata.co.jp/>

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン

道又時計店 検索

僕と同じ思いをする人を減らしたい
Hachi(ハチ)は、そんな思いからつくったみまもりサービスです。



実家の親が突然倒れた。
脳梗塞を患って仕事をやめた。

病気が教えてくれたのは、「ばあちゃんも僕も健康でいなきゃ」だった。
ばあちゃんが元気かどうか知りたい。
僕も孫の成長をみたい。
ばあちゃんと娘と、家族間で使える「みまもりサービス」を作ろうと思って、「Hachi」を設計した。

Hachiとは
Hachiは誰でも簡単に見守り、見守られるシンプルなサービス。離れて暮らす独居家族、医療機関、在宅医療・介護の現場を支援します。

お申し込み・詳細はこちら

ケア・ルーツ株式会社 info@care-roots.com TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535
〒020-0052 岩手県盛岡市中太田新田25-583

メールにてお気軽にお問合せください。ご対応は随時返信させていただきます。 開発元/八幡平市:APTECH株式会社

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/>

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。
＜生きがい推進係＞

■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松園老人福祉センター(西松園二) 8月6日(金)10時~12時 定員15人
②青山地区活動センター(青山三) 8月18日(土)13時半~15時半 定員15人
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 8月23日(日)10時~12時 定員15人
④永井地域交流活性化センター(永井23) 8月26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

各種イベント

「盛岡市ほねケア検診(骨粗しょう症予防検診)」受診者募集

対象:盛岡市に住所があり、R4年3月31日現在の年齢で30~70歳の人(すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、同検診で要精密検査になった方は除きます)

内容:超音波による^{かた}踵の骨の骨強度測定
受診料:1,500円

時間:10時~11時/11時~12時/14時~15時半
日程と:盛岡市保健所 7月29日(金)、10月3日(日)、10月13日(日)

会場:
・都南地区保健センター(津志田14) 7月30日(土)
・高松地区保健センター(上田字毛無森) 8月19日(土)
・青山老人福祉センター(青山三丁目) 8月20日(日)
・玉山総合福祉センター(洗民字泉田) 11月11日(土)

申込み:問合せ先で6月15日(金)から電話で受付。盛岡市ホームページからも申し込みできます。
問合せ:☎019-603-8306(盛岡市保健所 健康増進課)

華麗なるベル・エポック
フランス・モダン・ポスター展
8/14(土)~10/3(日)
開館9時半~18時(入館は17時半まで)

京都工芸繊維大学美術工芸資料館が所蔵するポスター・コレクションより、ベル・エポック期におけるフランス・ポスターの代表作150点を紹介します。パリを彩ったポスター・デザインの世界をお楽しみください。

会場:岩手県立美術館 企画展示室
休館日:月曜日(8月16日、9月20日は開館)、9月21日
入場料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小学生・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!

岩手で農業をはじめませんか?
「新農業人フェアinいわて」
8/29(日) 13時~16時(12時半 受付開始)

県内での就農に関する情報を提供する県内最大級のイベント。新たに農業を始めた方の生の声が聞けるほか、農地に関する個別相談も可能。

会場:いわて県情報センターアイーナ 804会議室
入場料:無料(事前予約・履歴書ともに不要)
問合せ:☎019-623-9390(岩手県農業公社)

片づけでできるカンタン防災講座
8/29(日) 10時~11時半

片づけでできるオリジナルの非常持出袋の作り方などを学びます。

会場:盛岡市都南公民館(キャラホール) 3F 第一研修室
参加料:無料 定員:先着20名
申込:8月4日(金)10時から電話または来館にて受付
問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

生涯青春講座
8/24(火)~9/21(火) 毎週火曜日 全5回
第1~4回 都南公民館 10時~11時半
第5回 北上(館外研修) 9時~15時45分

“生涯青春”をモットーに公民館で一緒に学んで、生きがいを見つけませんか。内容盛りだくさんの全5回講座です。
対象:60歳以上の盛岡市民20名

講座:第1回 健康体操
「ゆる体操~カラダをゆるめて ココロリラックス!」
第2回 現代社会学習
「体のサインと感染予防対策」
第3回 音楽学習
「みんなで楽しく童謡唱歌を歌いましょう」
第4回 郷土史学習
「俘囚の大寺院 国見山廃寺」
第5回 館外研修「北上探訪」
(都南公民館集合・解散/現地まではバス移動/研修先:北上市立博物館・みちのく民俗村・国見山廃寺跡・サトウハチロー記念館・展勝地レストハウスなど)

費用:第1回に係る保険料及び第5回の館外研修に係る諸経費は、実費徴収(保険料、昼食代、入館料などを含む2,220円)

申込み:メールまたは往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥性別を記入の上、下記宛先まで送付。
8月14日(金)必着 ※定員超過の場合は抽選
〒020-0834盛岡市永井24-10-1都南公民館「生涯青春講座」まで
kouza-kyara@mfc.jp
※メール申込後、自動返信メールが届かない場合は、お手数ですがお電話にてお問い合わせください。

問合せ:☎019-637-6611(キャラホール・都南公民館)

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。

原田智子(バイオリン)
小林道夫(ピアノ)ウィーンの香り
~巨匠たちが生きたウィーン~
9/14(火) 18時15分開場 19時開演

盛岡市出身のバイオリニスト・原田智子さんと鍵盤楽器に精通した小林道夫さんによるリサイタル。古典派からロマン派初期にウィーンで活躍した巨匠たちによる作品をご堪能ください。

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)

読者プレゼント

スポーツオーソリティ 盛岡店より
スノーピーク チタンシングルマグ 300

ハンドルを収納時には折り畳み、使用時には握りやすい形状。軽さを追求し、熱伝導を抑えるチタンシングルウォールの300mlカップを1名様にプレゼント。



シニアズ編集部より
ボジョレー・ヌーヴォー
ノンフィルターテラ・
ヴィティス2020

減農薬栽培で造られた2020年のボジョレー・ヌーヴォーです。香り高い芳醇な味わいのワインを1名様にプレゼント。



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。8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 株式会社 飛鳥商事 シニアズ編集部 読者係まで

OLUCK シェアオフィス/コワーキングスペース
オラック
リニューアルキャンペーン実施中!

お問合せはお電話、公式HPまで
☎019-601-2337 <https://www.oluck.jp/>

(お問合せ受付時間) 9:00~18:00
〒020-0026 岩手県盛岡市開運橋通3-39 ダビンチビルII



Senior's 増刊号
自分の周りの人を想う活動
想活特集
2021年12月発行



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。

月グロイングアップ グロイングアップ 僕たち成長中! 楽しさ充電 成長中!
成長中! 好奇心いっぱい 成長中! 成長中!
月楽しさ大好き 成長中! 成長中! グロイングアップ グロイングアップ ユニオン♪

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)



IFEM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 岩泉 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

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

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

診療科目
 ・美容皮膚科
 ・美容外科
 ・形成外科

0120-777-392
 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

<http://sakura-keisei.jp> [Twitter @sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)

山登りがしやすい時期に

阿部陽子の

ほくほくトレッキング拡大版

公益社団法人日本山岳会岩手支部 支部長
阿部陽子さん

阿部さんの本業は画家。愛好する登山を活かし、岩手の山の魅力を文章とスケッチで紹介する記事を新聞に6年連載。その集大成を本にして、「岩手の山150」を出版しました。連載当時は1年のうち100日は山に費やしていたとのこと。現在、いわての山トレッキングガイドIBCラジオ毎週土曜日あさ6:45～7:00に出演中。最近では登山の実践編としてYOUTUBEも配信しているとか

月山 455 m

田代山 945 m

短時間で縦走が魅力の田代山
 今回は拡大版ということで、「二つの山」を紹介。「もうだー田代山を登ろう」。八幡平市の北、西根寺田にある田代平高原は今、グリーンシーズン真っ盛り。健康的で体にやさしい登山をしたい、ミドリに癒されたい、四季折々の自然を味わいたいと思つとき、私はお気に入りの山スポット「田代山」を登る。

最大の魅力は、トイレのある駐車場を起点に「3時間くらいで縦走」できること。時計回りでも逆回りでもOK。県道30号を東へ200m歩き、古い作業小屋から草原へ。分岐で右の道へ進み、樹林帯をジグザグに登って尾根に上がる。

林から飛び出すと、眼下に田代平高原がパッと広がり、汗ばんだ体も爽快だ。目の前にドーンとそびえる七時雨山の北峰。南峰は隠れて見えないが、ふもとの牧野や幾何学文様のキャベツ畑が相まって、ヨーロッパ的な風景美を醸し出す。上昇気流に乗った霧が、風景を閉じたり開いたり。この浮遊感はまだ宇宙旅行だ。昔、放牧された馬がササを食むうちに立ったという「駒木立山」へ登り、さらに田代山・三方沢山・三曲山とつなぎ、サン燦道口へ下れば展望の縦走は終了する。七時雨カルデラライン(外輪山)に囲まれた高原の暗



海を目前に林道を進みます

「登り方がいろいろあるのも月山の長所ですね」とはKさんの感想だった。例えば、白浜峠を1時間で往復する楽々コースとか。磯の香や波音を楽しむ海沿いのハイキングとか。白浜海岸から頂上を経て鶴磯海岸へ下る健脚コースは、6時間で東西の海拔0mを結ぶ。お好み次第で月山の絶景を味わう。

巨大なV字形の宮古湾がキラキラ輝いている。Vの西は改装した宮古港、東が北東に突き出した重茂半島だ。半島の中央に位置する「月山」は、海面からそり立つた三角形の山体が格好いい。500mに満たない高さだが、漁師さんが帰航の目印にする頂であり、地元では親しみを込めて「御殿山」と呼ぶ。月山の最大の魅力は、山頂のパノラマ展望であらう。眼下に広がる宮古湾は、まるで一枚の青い鉄板だ。閉伊川と宮古市街地、浄土ヶ浜、日出島、さらに北へと岬が重なっていく。

西に連なる緑の山々が眩しい。とりわけ庄巻なのは早池峰と薬師岳、岩手山と八幡平が後方にひかえ、和賀岳と秋田駒ヶ岳も中間に

「登り方がいろいろあるのも月山の長所ですね」とはKさんの感想だった。例えば、白浜峠を1時間で往復する楽々コースとか。磯の香や波音を楽しむ海沿いのハイキングとか。白浜海岸から頂上を経て鶴磯海岸へ下る健脚コースは、6時間で東西の海拔0mを結ぶ。お好み次第で月山の絶景を味わう。

登路は、白浜海岸の防潮堤そばの鳥居をくぐり、神社の横から尾根に上がる。海岸線と平行しながらアツプダウンを1時間くり返し、ベンチのある広場に到着。アカマツの巨木ロードに圧倒される。だが、月山の登りは階段と急な坂道が本番で、林道に上がるまでは踏ん張るしかない。ご褒美の大パノラマが山頂で待っている。

あるはずだ。アツと驚く潮風の絶景である。

パノラマ展望が絶景の月山

日本山岳会会員募集

初心者から上級者まで来たい!創立120年の日本山岳会は33支部あり、登山や学びの機会が全国にあります。岩手支部の会員として一緒に登って楽しく勉強しませんか。事務局:mail:iwt@jac.or.jp

NEW OPEN LOCAL LIFE STYLE **MANA UP** MORIOKA

NEW!! MANA UP INARI SUSHI
 マナアップのオープンいなり新発売

黒米入特製濃旨お揚げ

期間限定発売 7/26~8/25

2個入 400円~

♥アボカド生ハムクリームチーズ
 ♥夏野菜とカリカリうめ青しそ合せ

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop ♥

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
 ☎050-8881-0575 FAX 050-8881-0565

Follow @manaup

HOUSING ANOTHER STYLE KEY

ASK×HOUSING
 アスク ハウジング

他にはない
 あなただけの家づくりの
 手掛かりを