

2022.2月号 無料配布

【月刊221号】次号/2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 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

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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862



上智大学グリーンケア研究所名誉所長
日本スピリチュアルケア学会理事長

高木 慶子さん(85)

1936年、熊本県出身。中学2年生で修道女になることを決意。聖心女子大学卒業後、煉獄援助修道会へ。曾祖父は、浦上キリシタンの中心人物・高木仙右衛門氏。キリシタン弾圧を題材にした『沈黙』の筆者・遠藤周作氏との交流から、人間への理解や哀れみなど思想に影響を受ける。政経塾「コスモス会」、教育相談所など幅広い活動を経て、30年以上ターミナルケア、グリーンケアに携わる。東日本大震災直後から、被災地訪問を続けている

悲しみに心を寄せる

悲しみに寄り添う
グリーンケアとは

悲しみも苦しみも
すべてを受け入れる

自分のわがままを
許してあげること

「人はちゃんと聞いてくれる人しか話さないんですよ」。悲しみや苦しみは、誰にでも話せるわけではなく、目の前に悲嘆を抱えている人がいたら、何かしてあげようとするのではなく、その悲しみ、苦しみを理解しようと相手を尊敬し信頼して欲しいと高木さんはいます。そうすることで心を開き、話してくれるようになるのだと。

「グリーンケア」をご存知ですか。さまざまな「喪失」を体験し、グリーフ(深い悲しみ、悲嘆、苦悩を抱えた方々に、心を寄せて寄り添い、ありのままに受け入れて、その方々が立ち直り、自立し、成長し、そして希望を持つことができるように支援することを「グリーンケア」といいます。福祉や介護の現場、災害や事件・事故の現場、教育の現場、葬儀の現場など、さまざまな現場で必要とされています。

東日本大震災から二カ月後、多くの被災者が身を寄せる釜石カトリック教会を訪れた高木さん。家族や家を流され、学校や職場、故郷を失った人々は、心に大きな悲嘆を抱えていました。それぞれの悲しみに耳を傾け、苦しみを受け入れ、釜石市から大船渡市、福島県飯館村、陸前高田市、宮古市、福島県南相馬市と回り、被災者の心の叫びに寄り添ってきました。

岩手の避難所でのこと。その方は娘を抱いて、津波の中を走って逃げました。ようやく避難者が集まる坂までたどり着き、先に娘を上げ、自分も引き上げてもいいです。自分を大事にして欲しいと

淡路大震災の被災者です。この腕が悪い、この両腕を切ってください」と、その方は何度も何度も訴えまじっていました。高木さんは、多くの被災者と向き合い、癒えない苦しみを乗り越え、時に死にたいと

「岩手の人は優しいから心配ね」と高木さん。辛い状況にあるにも関わらず、遠くから何度も避難所に足を運ぶ高木さんを労う優しい県民性に感激したといます。その優しさ故に、相手を思いやるばかりで自分がポロポロにならないように、自分を大事にして欲しいと

あっとホーム
TEL.019-635-6000
モデルルーム公開中

大森ふじおのシニアナビ
温泉 いろんな沸く沸く
岩手は、温泉王国。県北から県南まで県内各地に、地域独特の良質な名湯があちこちに沸いており、四季折々の自然を愛でる温泉浴は最高。芯から体が温まり、心も解きほぐされま

MS&AD
MS北東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
北東北3県に9支店で展開中。

盛岡日産モーター
日産に、コンパクト最高の安全評価。
ノートとオーラは、コンパクトセグメントの最高得点で自動車安全性能JNCAP最高評価ファイブスター賞獲得

ラク雪かきをしよう!

昨年2月に県南部で大雪となり除雪車がフル稼働、例年3月頃に重い雪が降る傾向がある岩手では雪かきは大きな負担になっています。雪かきをラクにできるよう、おすすめ雪かきアイテムと雪かきポイントをご紹介します!

取材協力:肴町ホームセンター(☎019-623-6311)
出典:ウインターライフ推進協議会「除雪のコツおしえます。」

おすすめ除雪アイテム ※価格はすべて税込価格です。



① スノーブッシャー(金象印) 2,200円

雪を押し出し移動させるのに使います。柔らかい雪に向いており、雪を持ち上げなくても除雪できるので便利。道を作ったり、ばらばらになったざらめ状の雪を移動させるのに便利です。

② 雪八ネ(グリップタイプ/カーンバル) 1,958円

スコップ部分の網目が特徴。網目から水分が落ちるので湿った雪でも楽に除雪できる。強化プラスチック「ポリカーボネート」が使用されているものも多く、軽くて丈夫です。

③ a プラスチックスコップ(ポリカ先板付/金象印) 1,958円

b メタルブレードスコップ(アイリス) 1,408円

c メタルブレードスコップ(アイリス) 1,188円

先端にポリカーボネートやスチール製のブレード(刃)が付いており、雪を削り出しやすい。凍った雪に無理に差し込むと壊れることもあるので注意。近年販売されているものは横幅が狭く作られコンパクトで軽量、ヘッドの交換ができるタイプのものが多いです。

④ 雪スコ(炭スコ型/コンバル) 2,200円

アルミが使われているので比較的軽く耐久性も高め。柄も丈夫で凍った固い雪もすくえるが、深く差し込めるので、柄のスコップ側までしっかり持ち、全体を使って持ち上げるようにしましょう。

⑤ ママさんダンプ(小/カーンバル) 3,300円

比較的に広い範囲の雪をまとめて運ぶには欠かせない道具。突き刺してすくって運びますが、固い雪の場合、スコップで崩してからダンプで運びましょう。

⑥ ツルハシ(1.5kg/金象印) 2,838円

氷を割る時に使い、柄は桜の木で丈夫に作られています。春先など溶け気味になってから使えば、軽く振るだけで砕けます。力を入れすぎると地面まで削れてしまうので注意しましょう。

⑦ 凍結してもササッと安心(無塩タイプ/2L/株式会社みやちゅう) 1,045円

無塩タイプの凍結防止剤。塩害が気になる花壇や庭、畑やサビが気になる場所でも安心して撒くことができます。

雪かきのコツ どの家庭にもある除雪アイテムでの雪かきのコツをご紹介します!

スコップの使い方



① 雪を切り出す

スコップを縦に刺し、次に直角方向に刺します。最初の切り込みに対し平行に刺し、雪にサイコロ状に切り込みを入れる。



② 雪を持ち上げる

①の雪の底にスコップを横にして奥まで刺し込む。腰をどしりと据え(四股を踏む姿勢)、そのまま持ち上げる。



③ 雪を投げる

体を雪を投げたい方向に向け、腕の力だけで反動をつけて投げる。スコップと雪の重さで振り子のように投げ出すことができます。

ママさんダンプの使い方



① 排雪台を作る

雪捨て場まで運び、小さな雪山を作っていく。何度か運び、踏んでいき、凹ませた穴に雪を埋めながら雪山を大きくしていく。

ツルハシの使い方



② 排雪ルートを作る

①の工程を繰り返し雪山を大きくしてダンプが通る、排雪のルートを作る。最初にしっかりとした坂道を作ると運びやすいルートになる。



③ 金具の自重で砕く

気温が上がって、溶けてきた氷をツルハシの金具の先を刺して砕く。金具の重さを使うと大きく振らなくても氷を砕くことができます。

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやじごはん

【第3回】みかんとあさりのさっぱり酢

遊食屋FujiNext 藤原和広さん

1食約189kcal

材料(2人分)
蒸しあさり(50g)
きゅうり(1/2本)
ミニトマト(2個)
みかん(Lサイズ2個)、大葉(4枚)
穀物酢(40g)
※お好みで山椒やこしょうを適量

1食約189kcal

みかんで減塩酢の物

冬が旬のみかん。ビタミンCが豊富なみかんでさっぱり酢の物を作ります。

作り方

- みかんとあさりを半分に切り、皮を剥き、5mmほどに切る。
- 3きゅうりはしま状に皮を剥き、5mmほどに切る。
- 4ミニトマトはくし切りにする。
- 5①②③を合わせ、酢を加えて混ぜ合わせる。
- 6みかんの皮の器に大葉を敷き、混ぜ合わせた食材を盛れば完成。

ひと皿アドバイス
食材と調味料を合わせ、少し置くと味がしみておいしいです。みかんの甘さと酢の酸味が濃いめなので塩などなくてもおいしく食べられます。

広告内に『ミック』が隠れてます! みつけてね!

株式会社カラウエー ミック

古美術品・レトロ品買取

整理のことなら

和泉屋

生前整理 遺品整理 断捨離

☎080-1697-8180

蒸しあさり(50g)
きゅうり(1/2本)
ミニトマト(2個)
みかん(Lサイズ2個)、大葉(4枚)
穀物酢(40g)
※お好みで山椒やこしょうを適量

1食約189kcal

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・野菜を育てて買います

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!

マイワグ-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/イ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

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

レファマモ・オアライ・フラスタジオ

Iehuamamo O Alit Hulastudio

レファマモ・オアライ・フラスタジオ

生徒募集中

スタートが同じだから楽しく始められます♪
とにかく身体を動かしたい方や
フラに興味のある方におすすめ

日々のレッスン風景をチェック!

盛岡みたけ校・陸前高田校

080-1663-2928
Instagram ID @iehuamamohula
詳しくはInstagram DM、電話にてお問い合わせください。

早春の祝い事に

ふぐ調理師の技をお届けいたします

大森調理長・謹製

とらふぐ刺し/3人前 10,000円(税込)

松風 (三段折弁当) 3,000円(税込3,240円)

花の折 (二段折弁当) 2,000円(税込2,160円)

総額6,000円以上のご注文で無料配達 (盛岡市※玉山含む・滝沢市・雫石町・岩手町・矢巾町・紫波町)

創業70年 仕出しの老舗 美藤・MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

美藤 出仕

お問合せ・ご注文は お電話もしくはメールより

019-653-1421 詳しくはHPをご覧ください

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時 info@mifuji-morioka.com 美藤 検索



姫神山の上空に雲が湧く。自在に流れ、アツという間にちぎれて消える。天逆の歌人は「雲は天才である」と言った

通年型の山として人気の高い姫神山は、その昔、山伏たちが修行を積んだ霊験あらたかな山域であった。駐車場とトイレのある一本杉登山口のほか、こわ坂コース、田代コース、南から登る城内コースは、採石場のあ

る姫神嶽神社を出発し、古神山跡、湧水の清水神社、小姫神社、水枯れしな

い巨岩の水石神社、笠詰神社、ほこだて神社、胎内くぐりから石羽根神社をお参りして、いよ

いよ山頂の本宮神社へと向かう。僧や山伏がお札を配ったとされる13の霊場跡を二時間

でたどる。盛岡城から仰ぎ見る岩手山・早池峰山・姫神山を大権現とし、後に新山を加えて南部藩を守護する

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

東の山に 黄金あり

世相を一字であらわす漢字に選ばれた。「えつ、金を掘ったの？初耳」とビックリされるが、姫神山は金の山である。事実す野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

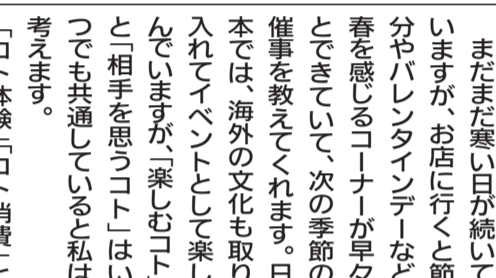
山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

山である。事実す野には、山で。事実は野には、山で。事実は野には、山で。事

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第28回 姫神山 1123m

（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」



まだまだ寒い日が続いていますが、お店に行くときやバレンタインデーなど

をかけるだけでなく、「事」体験にお金をかけること

2月4月頃は贈り物が贈る側の人も「包むコト」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

意外と知らない！ 身近なIT技術 【第7回 家族のDX化】

今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)

家族とは労働経済生活文化を共有する血縁組織

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

内田良平の巻

70年代に平田隆夫とセシルスターズの曲「ハチのム

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

気持ちを包む楽しみ

贈るものも増えていますので、お祝いにはお金やギフト券

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

「頼まれた物、ネット通販で送った「今日ゼロ歩数」

UNION 3つの約束

- 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。
- 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。
- 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。

ユニオン サ・プライム二戸
ユニオン サ・プライム上堂
ユニオン サ・プライム8 盛岡南
ユニオン サ・プライム太子堂
ユニオン沼宮内
ユニオン西根
ユニオン洪民
ユニオン北上
ユニオン宮古
ユニオン磯鶏
ユニオン山田

GROWING UP UNION GROUP

学んだ知識は一生もの

自分に合った生涯学習を

シニア世代の学びに対する意欲は年々高まっているようで、70代のテレビタレントが大学入学し学生生活を満喫している話題にもなりました。学びたいという気持ちがあれば誰でも入学できる「放送大学」では、

在宅時間の増加により自宅にいながらライフスタイルに合わせ自分の興味ある分野の学習ができることで注目されています。

放送大学は大学教育を希望する多くの人に学ぶ機会を与えるために設立された通信制大学。「10〜80代の学生が在籍し、教養として学びたい方や資格を取りたい方、定年退職して学び直したいと入学するシニア世代が多いです」と教えてくれたのは放送大学岩手学習センターの西崎所長。授業は大学教授による講義がBS放送され、視聴しながら



岩手大学図書館内の放送大学学習センター。自分の都合の良い時に学習することができます

送られてくる教材で学習していきます。オンライン授業も導入され授業視聴や課題提出、資料取得、学生同士の交流などすべてオンラインで行えるのでインターネットが使えればいつでも学習できます。パソコンがない、操作が不安という方も岩手大学図書館3階にある学習センターのパソコンで勉強でき、操作なども職員がサポートしてくれるので安心。また学習センターでの面接授業もあり、講師と対面して授業を行います。直接講師に質問しその場で回答をもらえるので好評です。

在籍中の60代は139名、70代で83名と全体の1/3がシニア世代。元自治体職員や会社員、主婦の方も学生に多

いそう。「若い時に十分な教育を受けられず、どうしても学び直したいと入学した女性が生き生きしながら勉強し充実した学生生活を送っていた姿が印象的でした」と菅川さん。卒業までにかかる費用は国立大学の約1/3と負担も少なく、半年だけ入学してみるプランもあるので安心して始められます。現在4月からの学生を募集しているため、春から大学で一生ものの知識を勉強してみませんか。

放送大学

2022年度 第1学期(4月入学) 学生募集!

岩手学習センター ☎019-653-7414 盛岡市上田3-18-8(岩手大学構内)



岩手銀行赤レンガ館外観

岩手の先人 葛西萬司が設計した「岩手銀行赤レンガ館」

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

宮沢賢治は生涯で九度上京しましたが、東京駅に降り立った時、既視感を覚えたに違いありません。赤レンガ張り白い花崗岩を施した東京駅の外観がなじんでいた盛岡銀行本店の外観とそっくりだったのです。それもそのはず。設計は共に辰野金吾と葛西萬司でした。盛岡銀行本店の竣工は1911(明治44)年ですが、盛岡銀行の経営には賢治の祖父・宮沢恒治が携わりました。その後、岩手銀行の所有となり岩手銀行中ノ橋支店として使用されましたが、現在は多目的ホールや展示スペースを備えた「岩手銀行赤レンガ館」として生まれ変わっています。賢治はこの建物を愛し、詩「手公園」には「川と銀行木のみどり」と記しています。

あけましておめでとございます。この時期は降雪や着雪からみの屋外事故が多発しますが、それと同じくらい心配なのが「ヒートショック」と呼ばれる屋内事故です。これは室内の温度変化によって血圧が上下し、脳内出血や心筋梗塞などを引き起こす惨事です。岩手県民は「ヒートショック」について内容も対策法も知っている人が多い都道府県ランキングで千葉県に続く2位と優秀らしいです(ざっくりとした個人記憶データバンクより。おそろくテレビなどでこの時期に特集を組まれて放送されていたのだと思います。調査方法や信頼性は保証しませんが、岩手のみならず他県の方よりもヒートショックに関しては知識が

あるということでした。それでもなお、岩手県内でヒートショックの事故が後を絶たないのはなぜか。いろいろ要因はありますがやはり根本的な対処法が浸透していないからだと考えられます。ヒートショック対策として基本的に取り上げられているのは「浴室を暖めること」です。各住宅メーカーさん

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.11

雪道はスリップ対策、家の中ではヒートショック対策を

の実は浴室よりも「洗面脱衣室」だったりします(住まいの豆知識vol.4参照)。なぜなら衣類を全部脱ぐ場所にもかかわらず「最も暖房がおろそかになるスペース」いわゆる「寒暖差が一番感じるスペース」だからなのです。建築用語でも脱衣室は「非居住スペース」と名称されており、この非居住スペースという項目にはトイレ、玄関口などにも該当。な

くくりで同様の扱いをされちゃっているのです。正直「常に人が居ないスペース」暖房するのは勿体ないスペース」と思うのが人の性です。しかも今の省エネ住宅基準(NEH基準)です。細かく部屋を仕切っている部屋だけ暖める家を推奨しているのが現実です。案の定、LDKはしっかりと暖房するけど玄関や脱衣室は寒いまま、こんな状況のご家庭がわんざかあるわけです(涙)。

重要なのは普段いる場所、いない場所の区別をつけずに家の中をまるごと暖めるという発想を持つことです。そのためには全館暖房しても光熱費がかからないような暖かい設計の家にすることが大切です。情報を見極めがとて大事です。からシニアズに載っている住宅会社さん全社巡って相談してみてくださいね。ただし、外出の際はお足元にはお気を付けて。

【やり方】

- 1 紙やすりで木材全体をきれいに磨く。
- 2 塗装をする。組み立てる前に行うと細部まできれいに塗れる。今回は木目が映えるオイル系塗料を使用。
- 3 底板の両側に側板をビスで固定する。側板の下から7mm内側、両側面から20mm内側2カ所に下穴を開けてビスで固定する。
- 4 ③の両側に天板①の2枚を固定する。短辺から7mm内側、長辺から20mm内側に下穴を開けてビスで固定する。
- 5 ④の上部に天板②を片側に寄せてビスで固定する。短辺から7mm内側、長辺から10mm内側に4カ所固定。
- 6 残した天板①の1枚と天板②を蝶番でつなげる。短辺から30mm内側に蝶番を置き、付属のねじで固定すれば完成。

【ポイント】

- ⑥は蝶番の2枚の羽をつなぐ部分が両天板のつなぎ目に合うように固定しないといけない。

【道具】ドリルドライバー、ドリルビット2mm、ドライビット、紙やすり180番、スリムビス45mm 16本、蝶番2枚、塗料

【材料】

- 【木材】※厚さはすべて18mm
 - ・天板①(背板): 縦150mm・横350mm×3枚
 - ・天板②: 縦45mm・横350mm×1枚
 - ・底板: 縦150mm・横314mm×1枚
 - ・側板: 縦150mm・横150mm×2枚

TOMATOMA KITCHEN

冬はカレーであたたまろう!

ホワイトミートカレー 880円(税込) 中辛のみ

山菜納豆カレー 880円(税込) 甘口・中辛・辛口から選べます

テイクアウト好評承り中! ※各メニューは、数に限りがございます。

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)

TEL 019-681-1704

未来をつなぐ 創造力

(株) 渡辺工業所

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

建設業・重機輸送・重機リース

※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>

■家族介護者リフレッシュ交流会

内容:イオンモール盛岡南でウォーキング体験をします。

参加費:無料(要事前申し込み)

対象:市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を自宅で介護している家族。

定員:10人

開催日程:2月16日(日) 10時~11時

場所:イオンモール盛岡南(本宮七丁目)
(集合場所:1階ミスタードーナツ前)

申込先:イーハトーブ地域包括支援センター
☎636-3720

■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:おおむね60歳以上の盛岡市民

開催日程:①青山地区活動センター(青山三)
2月16日(日)13時半~15時半 定員15人
②永井地域交流活性化センター(永井23)
2月24日(日)13時半~15時半 定員15人
③太田老人福祉センター(上太田細工)
2月25日(金)10時~12時 定員20人

申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係
☎603-8003

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

「うまかった何を食べたか忘れたが」といった自虐的な笑いの一句や「いびきより静かな方が気にかかり」などのハツとさせられる一句「老

冊。シリーズ既刊本で11巻まで発売中ですが、まずはこちらの「ベストセレクション」がオススメ。

「うまかった何を食べたか忘れたが」といった自虐的な笑いの一句や「いびきより静かな方が気にかかり」などのハツとさせられる一句「老

冊。シリーズ既刊本で11巻まで発売中ですが、まずはこちらの「ベストセレクション」がオススメ。

「うまかった何を食べたか忘れたが」といった自虐的な笑いの一句や「いびきより静かな方が気にかかり」などのハツとさせられる一句「老

笑って笑って20年!

95万部! 最高傑作 20年間の思い出を 笑って笑って20年!

著:公益社団法人全国有料老人ホーム協会・ポプラ社編集部 / ポプラ社 1,200円(税込)

Hachi(ハチ)とは

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

もしもの時の簡単SOS発信
健康・体調・位置情報の確認
体調変化時の通知・ビデオ通話

離れていても、心はそばに
いつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

個人でのご利用例
・離れて住むご家族(ご両親、学生さん)お子様の見守り
・働き盛りの方や持病のある方の体調管理
・アスリートのコンディショニング
・登山や海や山でのお仕事にも

法人でのご利用例
・介護施設や訪問診療での利用者の見守りや業務の効率化
・屋内外でのワンオペ作業での安全管理
・コロナ患者の遠隔診療

八幡平市メディックバレープロジェクトにて
八幡平市・田山地区での遠隔診療実証中

お申し込み・詳細はこちら
ケア・ルーツ Hachi

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店
ケア・ルーツ CareRoots
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

岩波ホール発
白石加代子「百物語」アンコール公演第三弾
-夢枕瑛「ちようちんが割れた話」 筒井康隆「如昔薩団」 半村良「筆筒」 和田誠「おさる日記」-

2/4(金) 18時15分開場 19時開演

2014年秋に全99話を終えた、白石加代子による「怖い話」の朗読劇「百物語」。熱烈なファンの声に応じて人気作品を朗読するアンコール公演の第三弾、伝説の第一夜と「おさる日記」です。

会場:盛岡劇場 メインホール
入場料:全席指定 一般4,000円(4,500円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,000円(2,500円)※()は当日料金
問合せ:☎019-622-2258(盛岡劇場)

写実絵画のさががけ~光と静けさに関する考察III~
浅村理江×大河原愛×小野隆生×柿沼宏樹×古賀充×津絵太陽×牧弘子×松永瑠利子 8人展(あいうえお順)

2/18(金)~3/12(土)
11時半~18時半(月・火曜日は休廊)

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。8色に輝く個性豊かな作品群をどうぞご堪能ください。

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)

川柳で悩みを笑いに

「川柳達人に聞く」のコーナーもあり、初心者の入門にもぴったりです。

普段のなかで思っている小さな文句や自分だけが感じていると思っていた不満が、実は多くの人の共感を誘ったりするかもしれない。そういった悩みのマイ

シニアズブックカフェ 東山堂 川徳店 杉本貴宏

川柳で悩みを笑いに

「川柳達人に聞く」のコーナーもあり、初心者の入門にもぴったりです。

普段のなかで思っている小さな文句や自分だけが感じていると思っていた不満が、実は多くの人の共感を誘ったりするかもしれない。そういった悩みのマイ

パイプオルガンファミリーコンサート
2/26(土) 10時15分開場 11時開演

盛岡市民文化ホールオルガニストの渋澤久美さんと打楽器演奏者の江越海さんによるオルガンとマリimbaのファミリーコンサート。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席指定 おとな(中学生以上)800円(当日1,000円)、こども(小学生以下)500円 ※0歳から入場可(0~2歳は上鑑賞に限り無料・要整理券)

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★ペア2組様にチケットプレゼント!(締切:2/4(金)必着) おとな2枚かおとな1枚・こども1枚かをご明記ください。

岩手県民オーケストラ
第72回定期演奏会
2/13(日) 13時開場 13時半開演

釜石市出身のピアニスト小井土文哉氏と指揮者に河原哲也氏、ゲストコンサートマスターに田口雅人氏を迎え、プラムスなど豪華なプログラムをお届けします。

会場:岩手県民会館 大ホール
入場料:全席自由 1,200円(1,500円)、中学生以下は入場無料、未就学児の入場はご遠慮ください ※()は当日料金

問合せ:☎090-2626-4750(岩手県民オーケストラ事務局)

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、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

普段の夫婦の会話や、加齢の悩みを笑いに変わる「シルバー川柳」。その魅力は世代を超えて長年親しまれてきました。2001年から全国有料老人ホーム協会の主催で始まったシルバー川柳は公募から20年経ちました。2001年から全国有料老人ホーム協会の主催で始まったシルバー川柳は公募から20年経ちました。2001年から全国有料老人ホーム協会の主催で始まったシルバー川柳は公募から20年経ちました。

読者プレゼント

遊食屋Fuji Nextより

すぐ食べれる 盛岡じゃじゃ麺

簡単調理のゆでいらず、常備しやすい常温保存ができるじゃじゃ麺です。裏面にはちーたんたんの作り方も記載。3食入り1名様にプレゼント。※刻みネギ、きゅうり、紅しょうがは付属されておりません。

鬼の手盛岡冷麺
鬼の手唐辛子入り

鬼の手唐辛子入りの「鬼の手盛岡冷麺」は、冷麺・焼き冷麺どちらも楽しめます。食べると、やみつきになる激辛冷麺3食入りを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、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入の上、ご郵送ください。応募締切は2月20日当日消印有効です。当選は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 櫛ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

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。

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

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/

Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり

Hachi(ハチ)とは

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

もしもの時の簡単SOS発信
健康・体調・位置情報の確認
体調変化時の通知・ビデオ通話

離れていても、心はそばに
いつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

個人でのご利用例
・離れて住むご家族(ご両親、学生さん)お子様の見守り
・働き盛りの方や持病のある方の体調管理
・アスリートのコンディショニング
・登山や海や山でのお仕事にも

法人でのご利用例
・介護施設や訪問診療での利用者の見守りや業務の効率化
・屋内外でのワンオペ作業での安全管理
・コロナ患者の遠隔診療

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店
ケア・ルーツ CareRoots
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

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

冬の運動不足 解消に

体のお悩み募集中心 リクエストにお答えします

寒くなり、雪道を歩くのは大変です。そこで今回は、自宅でちょっとしたスキマ時間に立ったままできる「ゆるのび体操」をご紹介します。

【やり方】
①脚をそろえ、壁に手をつき、つま先から頭までまっすぐ立ちます。
②動く前に、立ったまま呼吸をします。強く短く息を吐きながら、「ハツ」と10回ほど吐きながら、このエクササイズを行うと膝の曲げ伸ばしがしやすくなり、歩きやすくなります。
※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。

認定インストラクター 中田ゆきえ先生

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

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

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

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

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> [@sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)



株式会社盛岡書店代表取締役
高館 美保子さん(57)

1964年生まれ、葛巻町出身。入社したIT系企業でパソコンスクールのインストラクターを経験。障がい者のためのパソコンスクールを開催したのをきっかけに就労支援B型盛岡書店を立ち上げる

株式会社さくや書店外務部部長
栗澤 順一さん(49)

1972年生まれ、釜石市出身。岩手大学を卒業後、盛岡市内の広告代理店に入社。数年後に株式会社さくや書店に転職し、絵本の読み聞かせ会開催や空きスペースへの本の設置など読書普及活動に努める

本で希望を与える

語はこれからも綴られていくでしょう。

本を楽しむ文化が根強い盛岡市で、病氣と戦う子どもたちに本で希望を与えたいと立ち上げられた「象と花」プロジェクトをご存知でしょうか。総務省の調査で一世帯あたりの書籍購入金額が全国で一位になるほど本好きが多い盛岡市で活動をはじめたのは株式会社盛岡書店代表の高館美保子さん。「仲間同士協力して子育てする象のようにみんな育てるために本をプレゼントしたい」と、本を贈り物の象徴である花と捉えて『象と花』と名付けました」と

読書家の高館さんは、本で地域の人々を結んでいきたいと活動を始めました。ページをめくる楽しさを伝えたい。高館さんが盛岡書店を株式会社として立ち上げようとしていた時、読み終え手放した本を別の人に届け、また次の新しい本を手にしてももらえるような本の循環「ができれば読書の普及にもつながるのでは」と考えていました。せっかくなので子どもたちを地域のために生かしたいと考えている子どもたちの話を耳にします。「岩手医科大学附属病院の看護科の先生から

「象と花」はサイトやSNSなどでしか周知をしていなかったため、すぐには活動が浸透しませんでした。高館さんは紙の本は五感で刺激され創造力が養われると実感しており、病室の子どもたちにも本から刺激を受け楽しんでもらいたいと願うように。そこで紹介してもらい出会った、さくや書店の栗澤さんにプロジェクトの話を持ちかけました。「ずっと盛岡を本でまわしたい」と栗澤さん。その収益は栗澤さんと児童書専門の書店員と共に子どもたちのために使いたい。活動が始まって約半年、無菌病棟でなかなかプレゼントとできなかったが、やっと子どもたちを喜ばせることができたと保育士さんも喜んでくれたのが印象的でした」と贈呈式を思い出す栗澤さん。「贈呈式後にテレビで声をあげて喜んでくれる子どもたちを見てとても嬉しくなりました。今後は他の病院や貧困家庭の子どもたちにも贈れるようにして地域一丸となって子育てしていきたい」と

本でつながる 地域と人

当初「象と花」はサイトやSNSなどでしか周知をしていなかったため、すぐには活動が浸透しませんでした。高館さんは紙の本は五感で刺激され創造力が養われると実感しており、病室の子どもたちにも本から刺激を受け楽しんでもらいたいと願うように。そこで紹介してもらい出会った、さくや書店の栗澤さんにプロジェクトの話を持ちかけました。「ずっと盛岡を本でまわしたい」と栗澤さん。その収益は栗澤さんと児童書専門の書店員と共に子どもたちのために使いたい。活動が始まって約半年、無菌病棟でなかなかプレゼントとできなかったが、やっと子どもたちを喜ばせることができたと保育士さんも喜んでくれたのが印象的でした」と贈呈式を思い出す栗澤さん。「贈呈式後にテレビで声をあげて喜んでくれる子どもたちを見てとても嬉しくなりました。今後は他の病院や貧困家庭の子どもたちにも贈れるようにして地域一丸となって子育てしていきたい」と

「宅配便業者から不在通知のSMSが届き、確認のためURLにアクセスした。何かダウンロードする画面になったがすぐにもどったのでそのままにした。数日後、複数の見知らぬ番号から着信がくるようになり携帯電話のショップで確認したら自分の番号から海外宛にSMSが100回以上送信され通料を1万円以上請求された」「不在通知のようなSMSが届き、URLにアクセスした。そのときに氏名などの個人情報を入力してしまい身に覚えのない約11万円がキャリア決済されていた」など偽SMSに記載されたURLにアクセスして

宅配便業者を装い誘導

不在通知の偽SMSに注意

「宅配便業者から不在通知のSMSが届き、確認のためURLにアクセスした。何かダウンロードする画面になったがすぐにもどったのでそのままにした。数日後、複数の見知らぬ番号から着信がくるようになり携帯電話のショップで確認したら自分の番号から海外宛にSMSが100回以上送信され通料を1万円以上請求された」「不在通知のようなSMSが届き、URLにアクセスした。そのときに氏名などの個人情報を入力してしまい身に覚えのない約11万円がキャリア決済されていた」など偽SMSに記載されたURLにアクセスして

LOCAL LIFE STYLE MANA UP MORIOKA

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

恵方巻 予約受付中

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

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

ウエディング クチコミサイト みんなのウエディング

岩手県内ホテル部門

3年連続 総合評価 第1位

【スタッフ評価 第1位】 【料理評価 第1位】
【費用満足度 第1位】 【式場設備 第1位】
【衣裳・小物 第1位】 【立地 第1位】
【進行演出 第1位】 ※岩手県内全61会場

お陰様で3年連続で総合評価第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来ます様、スタッフ一同努力してまいります。

バラ園 Christmas rose winter lady

クリスマスローズ 展示・販売

1/15(土)~3/15(日) Open 8:30 Close 16:00

花巻温泉バラ園 ガーデニングショップ

一株ごとに異なる花を咲かせ、寒さに強い「クリスマスローズ」お好みのお花をバラ園ガーデニングショップで見つけてください。お花の育て方についても、お気軽にご相談ください。

プレミアム 花巻温泉あんぱん

抹茶クリーム あんぱん

抹茶クリームあんぱんが、美味しくなって再登場。ほろ苦い抹茶クリームと甘いあんこ、和の王道の組み合わせを是非、ご堪能ください。

300円(税込)

温泉ベーカリー
Open 7:30 Close 16:00

※画像はイメージとなります。焼き上がり具合や、餡の重さにより、パンに空洞ができる場合がございます。