

2022.4月号 無料配布

【月刊223号】次号/4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/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



岩手県ゴルフ連盟理事長
高橋 真裕さん(71)

1950年生まれ、北上市出身。20代でゴルフを始め、その奥深さに半世紀近く魅了され続ける。昨年10月にはスコア70でホールアウトし、プロゴルファーでも難しいとされる夢の「エージシュート」を達成。ゴルフで鍛えた健脚で、岩手山を21回踏破するなど山歩きも楽しむ。尾崎将司氏の名言「歳を重ねても、夢、意欲は歳を取らない」を胸に刻み、日々「挑戦」を続ける

体も脳もゴルフで活き活き

「ゴルフは、何歳から始めても遅くはありません。体中に素晴らしい効果があり、長く続けられるので、シニア世代におすすみたいスポーツです」と高橋さんはいいます。春の訪れを機に、自分のペースで日々の健康に向けて、生涯スポーツのゴルフに挑戦してみませんか。

「今年はこのゴルフ人気を更に盛り上げようと、興味を持ってくれた方がストレッチもなくコースデビューできる『初心者スクール』の開講準備を進めていると注目されるゴルフ。体を動かすだけでなく、コースの攻め方など常に思考を巡らせることは脳の活性化にもつながります。」

「ゴルフは、何歳から始めても遅くはありません。体中に素晴らしい効果があり、長く続けられるので、シニア世代におすすみたいスポーツです」と高橋さんはいいます。春の訪れを機に、自分のペースで日々の健康に向けて、生涯スポーツのゴルフに挑戦してみませんか。

「今年はこのゴルフ人気を更に盛り上げようと、興味を持ってくれた方がストレッチもなくコースデビューできる『初心者スクール』の開講準備を進めていると注目されるゴルフ。体を動かすだけでなく、コースの攻め方など常に思考を巡らせることは脳の活性化にもつながります。」

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
50周年へ向け“よ市”スタート
今年も待ちに待った材木町よ市がスタート。430mの沿道には毎週土曜日、農家や市内外の飲食店、パン屋や雑貨店など約110店が軒を連ねます。コロナ禍で外出を控えていたシニアもワクワク。菅原会長(74)は「開催前、やるかどうかの問い合わせが多く、出店者はみな積極的で例年通りやることに。消毒液ボトルを設置し、『飲み歩き、食べ歩きSTOP』ポスターも貼り、安全第一で実施。屋外ですら風通しもよい」とルール明記し、楽しんでもらうよう工夫。今年も増加。50周年に向け、今年もみんなで担いでいきたい」と話していました。では、レトロなよ市へ。盛岡生活文化研究室大森ふじお

MS&AD
MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
MS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
東北6県に20支店で展開中。

盛岡日産モーター
仕事に、遊びに。
本物のプロが選ぶ日産キャラバン。
「プロスタイル」特別装備
新型ディーゼルエンジン搭載のNEW日産キャラバン登場
プロが追い求めたオンリーワン。アクティブな日常を、ひとつ上のフィールドへ。
矢巾本店 Tel.019-611-1123
上堂盛岡北店 Tel.019-641-5321

CARAVAN
日産キャラバン
PROSTYLE

ご協賛いただきありがとうございます！



IWATE GOLF ASSOCIATION

岩手県ゴルフ連盟

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通1丁目9番16号 盛岡グランドホテルアネックス1階
TEL 019-622-8250 FAX 019-622-8258

市内から車で10分、
立地に恵まれたゴルフコース



盛岡カントリークラブ

〒020-0803 岩手県盛岡市新庄岩山公園
TEL 019-624-4476(代) FAX 019-624-4478
■アクセス 盛岡南ICより車で約15分
<http://moriokacc.net/>

岩手山、姫神山、八幡平の
山容が美しい



Roseland Country Club ローズランドカントリークラブ

〒028-4421 岩手県岩手郡岩手町大字一方井1-120-1
TEL 0195-62-6111 FAX 0195-62-6115
■アクセス 松尾八幡平ICより車で約30分

ローズランドカントリークラブ 検索

倶楽部創立85周年・コース開場60周年
4月9日グランドオープン



岩手ゴルフ倶楽部

〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
TEL 019-673-7121(代) FAX 019-673-7122
■アクセス 東北自動車道・紫波ICより車で約10km

岩手ゴルフ倶楽部 検索

4月2日グランドオープン



南部富士カントリークラブ

〒028-7111 岩手県八幡平市大更47-34-2
TEL 0195-76-3151 FAX 0195-76-3617
■アクセス 西根ICより車で約20分

南部富士 オープン日 検索

盛岡市街を一望できる丘陵コース
変化に富む27ホール



盛岡ハイランドカントリークラブ

〒020-0054 岩手県盛岡市猪去沢釈迦堂44-3
TEL 019-659-1234 FAX 019-659-1155
■アクセス 盛岡ICから車で国道46号を
秋田方向に約5km

盛岡ハイランドカントリークラブ 検索

開場60周年特別料金5月5日まで



八幡平カントリークラブ

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿温泉
TEL 019-695-2326 FAX 019-695-2575
■アクセス 盛岡ICから車で国道46号線を
田沢湖方面へ進み、鶯宿温泉方面へ約18km

八幡平カントリークラブ 検索

倶楽部創立85周年 コース開場60周年 4月9日にグランドオープン!!



【岩手ゴルフ倶楽部】
ホール数: 18H / Par72
住所: 紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
お問い合わせはこちら
TEL 019-673-7121
こちらで検索 [岩手ゴルフ](#) 検索

上級者も岩手ゴルフの飽
きないコースで健康に向
けて楽しみましょう。

岩手最古のゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部の歴史と取り組み

みなさんは、岩手県で一番最初に設立されたゴルフ倶楽部はどこか知っていますか。岩手ゴルフ倶楽部は昭和12年に創立された岩手最古のゴルフ倶楽部です。今年、倶楽部創立85周年、新山コース開場60周年を迎えます。

岩手ゴルフ倶楽部の始まりは、昭和12年、県の総務部長の柳井義男、坂井賢次郎、岩手殖産銀行頭取、毛里凱児、勧業銀行主事などが中心になり、浪民村生田野に9ホールのゴルフコースを作ったことが始まりです。

しかし、開場したのも束の間、翌月に盧溝橋事件が起り日中戦争が始まってしまいます。自動車でも通う以外に方法のなかった生田野コースは交通の便の良いところにコースをつくる必要に迫られます。そこで第一次花巻コースを作ることになりました。しかし、その後太平洋戦争に突入すると、と全ては書ききれませんが、岩手ゴルフ倶楽部の歴史背景は、岩手の歴史をより深く知る機会といえます。続きはホームページをご覧ください。

さて、4月9日に今シーズンのグランドオープンを予定している岩手ゴルフ倶楽部ですが、今期の周年事業は感染症対策のため控えらることにしたとのこと。しかし、三つの新体験を提供していくと、辰口支配人は話します。

「一つ目は、コロナ禍に感じているゴルフに触れてみるチャンスになるかと思えます。手ぶらでいいので、お気軽に参加ください。体験会は4人に一人スタッフがついて教えてくれます。完全予約制になっておりますので、岩手ゴルフ倶楽部までお問い合わせください。岩手ゴルフ倶楽部は、自然の地形を生かしたコース。設計者の仙塩ゴルフクラブで当時支配人だった野澤拓治氏もそれによって多少難しいコースになったとしても、それを征服するところがゴルフの楽しみであり、何度回っても決して飽きる事がない。これが良いコースの条件」と話しています。今期は新人も上級者も岩手ゴルフの飽きないコースで健康に向けて楽しみましょう。

岩手ゴルフ倶楽部創立85周年・コース開場60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円分のお食事サービス!**

大好評、お得なスタンプカード! 平日無料プレー券進呈! **4月のお得なプレー料金ご案内**

岩手ゴルフ倶楽部 <http://www.iwategolf.co.jp>

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

予約・お問合せ **019-673-7121** 〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						
3	4	5	6	7	8	9
			プレオープンキャンペーン	セルフデー		グランドオープン
			¥4,950	¥4,950	¥4,950	¥8,600
10	11	12	13	14	15	16
						レディースデー
¥9,700	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥6,400 食事付	¥8,600
17	18	19	20	21	22	23
(月例)川徳杯	オープニングプライベートコンペ幹事会					レディースデー
¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
24	25	26	27	28	29	30
(OP)おそうじ本舗杯		セルフデー				レディースデー
¥9,700	¥6,950 食事付	¥4,950	¥6,400	¥6,950 食事付	¥9,700	¥8,600

※上記は乗用カード・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。

家族のぬくもりと安心を備えた **RIS HOUSE** リスハウスプラン

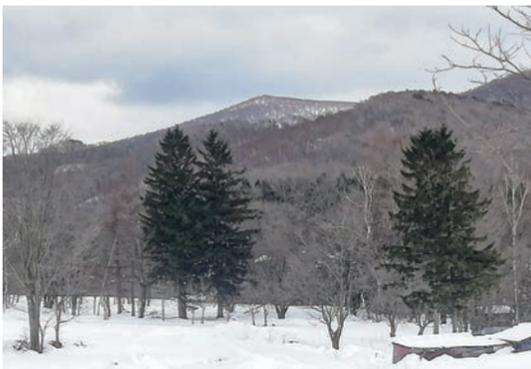
完成見学会 **滝沢市菓子**

介護リフォームをご検討の方もお気軽にどうぞ **介護住宅**

会場: 岩手県滝沢市菓子72-27(のぼりが目印です) 会場の際は携帯電話までお問い合わせください。

4/23sat 24sun 10:00-17:00

リスハウスプラン 建設業: 岩手県知事 許可(般-29)第20950号 TEL.090-4310-6608
岩手県滝沢市大釜風林391-2(田沢湖線 小岩井駅から徒歩15分) <http://ris-house-plan.com>
MAIL: info@ris-house-plan.com



奥にそびえる桐ノ木沢山。風雪が暴れ狂った次の朝、白い林は得も言われぬ美しさだ。寒冷の峰に拍手を送りたい

第30回 桐ノ木沢山 1209m

阿部陽子の ほくほくトレッキング

雪あればこそ、快適

南風は春の使者である。は戦後、木を伐採しながら
区界の寒さがちよっぴり緩
んだ。国道106号線の新区界
トンネルを抜けると兜明神
嶽が目飛びこむ。兜の南
側にある桐ノ木沢山は、道
線の桐ノ木沢踏切を渡り、
の駅や去石の治道から
らチラッと見えるだ
けで、標高1209
mの尖ったシャ
ブな山容をすぐ見極
められるわけではな
い。なにしろ、後ろ
から迫る早池峰山塊
の白銀のほつが強烈
なのだ。

山名から、「五月
ころは沢筋にキリの
花が咲く」と連想で
きるが、長年、桐ノ
木沢踏切のそばに住
んでいた柳渡さんは
「ん、キリの木も
花も、今まで見たこ
とない…」と首をか
しげた。地名考によ
れば、「開墾して切り拓く」見定めながら南進すれば、
のキリの意味合いもあると、2時間半で山頂に着く。だ
いから納得である。区界が、雪上を舐めるように吹
く寒風は次
第に冷たく
なる。
かつて、
ヤブ漕ぎで
苦い経験を
した。太く
て密生した
クマザサが
背丈を越え
て立つ五
月、桐ノ木
沢山は超一
級のヤブ山



(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」(毎週土曜日6:45~7:00)
に出演中

岩手の先人 こぼれ話 第8回

石割桜の守り人 藤村益治郎



宮沢賢治学会
副代表理事
佐藤 竜一

冬囲いをした石割桜

その仕事は子
孫にも受け継が
れています。冬
になると造園会
社の豊香園が冬
囲いを行い、3
月下旬にはその
囲いが解かれま
す。80年以上に
わたるそうした
作業のおかげで
石割桜は生き続
けているのです。

毎月無駄に引き落としに
なっているお金に気が付
かないのはもったいない、
という情報を見て、最近ス
martフォンの不要なアプ
リやデータを削除して情報
の整理を行いました。今回
見直したことで、「現在も
必要」ももしかしたらこの先
必要なくなるかもしれない」
「削除したほうが良い」デー
タに分かれました。

「存在感がある」と言われ
る俳優がいます。余人を
もって替え難い人という意
味では、この人だつてそう
です。飄々としたたずま
いにモガモガした語り口
すっとぼけた表情と仕種、
人を喰ったような突っ込み
加減、掴みどころのない爺
さん役でおなじみでした。
黒澤明監督の『七人の侍』
での弱々しい老農民であり
ながら襲い来る野武士に立
ち向かい命尽きるさまには
哀しさが溢れ絶頂でしたが、
貧しい役だけではなく、高
笑いをする資産家の老人を
演じてモガモガした
ことになる芸域の
広い人でした。
この人の芸
に賭ける姿勢
はまっすぐでした。黒澤明
監督作品には、『醜聞』『白
痴』『生きる』『生きもの
の記録』『どん底』『赤ひげ』
などの重要作にも出演し、
黒澤監督には欠かせない人
だったといえましよう。
実生活では足に不治の難
病を抱えて痛みに苦しみ
続け、新興宗教に帰依して
救いを求め続けました。実
人生と格闘して果てた俳優

シネマ de シニアズ 第三三回

左卜全の巻

文 山田裕幸

デザインフィルミドリカンパニー 大人の住所録
¥1,980(税込) 288件、記入可能。長期間の保存に適した
中性紙、目に優しいクリーム色の紙を使用

もしものときの住所録

個人情報も同じように考
えられます。例えば毎年届
く年賀状、最近住所とお
名前だけを記載し、電話番
号を載せずに出す方がシニ
ア世代に増えていきます。
情報が古いままで、緊急時
に連絡を取りたい方の電話
番号は更新されていますか。
現在、自分専用の携帯電
話を持っている方は多いで
すし、携帯電話には電話帳

平金商店の文具博士 鎌田店長

人以外画面
を開くこと
ができない
機種も増え
ていますの
で、例え家
族であつて
も確認まで
に時間がかかることも
あるでしょう。いざと
いう時のため、別な方
法でも連絡先を控えておく
のはいかがでしょうか。
昔からある手書きの電話
帳は簡単にまとめる
ことが可能です。商
品によっては、開く
と氏名、住所、固定
携帯電話の番号や
メールアドレスを記
しておけば良かった、はいっ
来るか分かりませんが、はいっ
備えあれば憂いなしです。
平金商店 パステル館
盛岡市肴町8-18
☎019(652)2881

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。

GROWING UP UNION GROUP

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



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

【第5回】ちくわの卵巻き

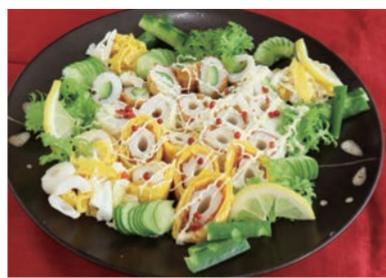
欲しい栄養素で作り分け

完全栄養食品と言われる卵。良質なタンパク質やビタミンが豊富で、卵黄には脳にいい影響があるコリンという物質も含まれていますが、コレステロール値を気にする方は食べるのを控えている方もいるのではないのでしょうか。高血圧や高脂血症など持病をお持ちの方、カロリーが気になる方は白身や野菜で作ったちくわ巻きがおおすすめです。

【作り方】
 1 卵を割り、卵黄と卵白に分け、それぞれかき混ぜる。
 2 きゅうりをちくわの穴のサイズに合わせて切り、ちくわの穴に詰める。
 3 フライパンを熱し、溶いた卵黄を薄く敷いていく。火が通る前にちくわ(2)とは別を載せ、巻いていく。
 4 卵白も同じように薄く焼き、ちくわを巻く。(3)の工程と前後しても可)
 5 ②④のちくわを4等分に切る。
 6 皿にちくわを盛り、ベビーリーフ、レモン、余った食材などで飾る。マヨネーズ、オリーブ油、ピンクペッパーをトッピングしたら完成。



材料(3〜4人分) 1食約487kcal



ちくわ(4本)、卵(2個)、きゅうり(1本)、マヨネーズ(適量)、オリーブ油(適量)、※飾り用にベビーリーフ、レモン、ピンクペッパー(こしょうでも代用可)

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)化。今回はスポーツのDXを紹介しよう。

スポーツ分野で活躍するDXは3つあります。一つ目は、既存スポーツのスキル向上のためのDX。バレーやサッカー選手の連携プレーの分析、陸上競技選手の動きを...

きをセンサーで感知し記録する装置があります。ペテランコーチの目線のように目で改善課題がわかります。また撮影した動画をAIで骨格推定しこまめな指導もできるようになりました。

二つ目は、人間本来の身体機能をアップさせるDX。室内の仮想空間でバーチャルな風景を眺めながら、一斉に自転車競技ができるように進化したものから、デジタル器具で身体能力を拡張。例えば車いすに似た装置で動き回る超人スポーツが注目されています。

三つ目は、ゲームで競うeスポーツ。ゲームと言えど、最近では心配されませんが、最近ではコントロー...

高値が続く野菜。毎日しっかり取りたいですが、生長点(生長しよう)とすることがあります。今回は野菜の栄養を無駄なく取るための方法を紹介します。

「生長点」は、そのままだと「食べよう」

白菜は中心部から

プロッコリー、カット後4〜5分放置

切り方で違う「ニンジン」の栄養

意外と知らない! 身近なIT技術

「皮」を剥いてから調理する人が多いニンジン。実は「皮」と呼ばれている部分は「内鞘細胞」と言い、βカロテン、ポリフェノールが多く含まれている。また、外皮が食べられ、お得に栄養を取ることができ...

野菜の栄養を無駄なく取る

生長点・調理法・切り方でも違う栄養

野菜には葉菜類、根菜類、果菜類などがあります。そのなかで、白菜、キャベツ、レタス、プロッコリーなどの葉菜類は生長点を持つまま収穫されます。生長点は収穫後も生長しようとするため、そのままにしておくと、野菜の栄養はどんどん減り、鮮度も落ちてしまいます。

半分に切った白菜が、日が経つと切口が盛り上がるのは、芯にある生長点が生長しようとするため、生長点がある中心から食べると、グルタミン酸、カリウム、そして疲労回復効果のあるGABAなどが取れますが、外側...

プロッコリー、カット後4〜5分放置。プロッコリーの生長点には、芯にある花蕾の部分。数万個以上の蕾に栄養を送るため劣化が早く、購入後は花蕾を大きめの房にカットするのがポイント。すぐに...

レタスは爪楊枝を刺して鮮度保持。レタスの生長点は芯の底。...

「皮」を剥いてから調理する人が多いニンジン。実は「皮」と呼ばれている部分は「内鞘細胞」と言い、βカロテン、ポリフェノールが多く含まれている。また、外皮が食べられ、お得に栄養を取ることができ...

意外と知らない! 身近なIT技術
【第9回 スポーツのDX化】

超人スポーツ eスポーツ

盛岡広域振興局産業振興室 IT連携コーディネーター 佐藤清忠

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

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

株式会社 リードコナン
TEL. 019-656-3600

春カレー

食べ応え抜群! ごろっと野菜の

スナップえんどうのチキンカレー
レギュラーサイズ 990円(税込)
レディースサイズ 750円(税込)

春キャベツとベーコンのスープカレー
レギュラーサイズ 1,100円(税込)
レディースサイズ 920円(税込)

TOMATOMA KITCHEN

はっか、OPEN!!

濃厚豚骨介子つけめん

津志田店移転リニューアル

〒020-0838 岩手県盛岡市津志田中央2丁目18-48 TEL.019-681-1880



いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかわり】

1. 栄養バランスを崩す歯の喪失

皆さんの最近の楽しみはなんですか。ある保険会社が2020年に実施した「シニアの生活意識調査」の結果を発表しました。現在の楽しみ第1位は「旅行」でした。以下「テレビの視聴」「読書」「グルメ」「健康」と続きました。コロナ禍でも「旅行」が1位となったのは大変興味深いです。コロナ禍の制限が明けたときには、好きな地に足を延ばしてその土地のおいしいものを食べたいという気持ちや伝わってくる調査結果と感しました。「旅行」「グルメ」を満喫するには健康でなければいけませんね。そこで、本シリーズでは健康をサポートする口腔機能の重要性について取り上げ、今回は歯の喪失と栄養素の摂取量の変化について説明します。

高齢期の口腔保健活動の一つとして開始された「8020運動」はご存じの方も多いかと思いますが、この運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。なぜ20本に設定されたかと言いますと、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。逆に、20本以下の人はなんでも噛めると答える人の割合が

50%を下回ります。現在、8020を達成した人は50%を超えましたが、20本以上の歯を残すことが叶わなかった人も半数近くおり、まだまだ困っている人が多いのが実情です。

実際に歯を喪失すると食事にはどのような変化が現れるでしょうか。歯数の少ない人は、豆・野菜・果実・魚介・肉・乳製品などの摂取量が少なくなり、タンパク質、ミネラル類、ビタミン類、食物繊維などの栄養素の摂取が低下します。一方で、穀類などの炭水化物の摂取量が過剰になり、

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

新型コロナウイルスは不安の種をまきましたが、不安・心配などの感じ方は人によって差があるようです。

再回収するための器官(トランスポーター)が遺伝的に少ない「そう」です。そのためアジア人は不安を感じることが多く、日本人においては「几帳面・勤勉」という性格につながっているのかもしれない。

人類は何万年も前にアフリカからやってきたので、

日本人は真面目なため、楽しむことが少し下手な気がしますが、四季を敏感に感じ取り、変化を愛でる感受性は豊かな気がします。

古来の中国では人生を四季に例えた言葉があり、「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」と

エネルギーが高まった春の光を浴びて体内でビタミンDが多く生成されると、



自律神経を整える

春の雑話

3月初め、川原で白鳥が群がり、ガヤガヤと騒がしく鳴いていました。北へ帰るミーティングでもしているかのようです。さて、世界的パンデミックになった新型コロナウイルス感染症が続いていますが、他国ではコロナウイルスへの対応も変化しつつあり、ウィズコロナという言葉も聞かれます。

新型コロナウイルスは不安の種をまきましたが、不安・心配などの感じ方は人によって差があるようです。

量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

麝香の人った 救心感應丸 氣 (第2類医薬品)

こんなときにお試しください

- ・ストレスが続いて食欲がない
- ・緊張が続くと下痢しやすい
- ・不安や緊張でときどき嘔吐

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

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

Lehuamamo @ Ali's Hula Studio

生徒募集中

盛岡みたけ校・陸前高田校

080-1663-2928

Instagram ID @lehuamamohula

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住もうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

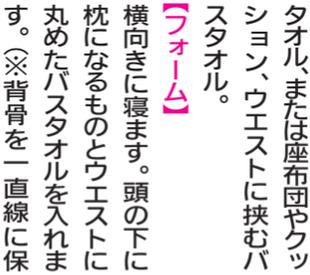
シュガーホームがよくわかるホームページはここから検索

シュガーホーム 検索



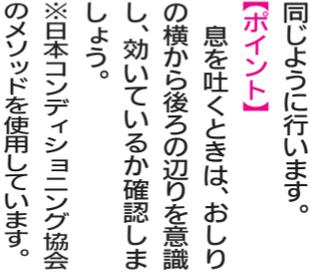
フォーム

歩道の雪も溶け始め、そろそろウォーキングを再開しようと思っている方もいらっしゃるかもしれません。動き始めたら膝の内側に痛みが出た、脚がぐらつく...という方は、春によくあるご相談です。



フォーム

このエクササイズは、普段の生活でもできる簡単なエクササイズです。準備するものは、枕になるような厚さのバスタオル、または座布団やクッション、ウエストに挟むバスタオル。



フォーム

横向きに寝ます。頭の下に枕になるものとウエストに丸めたバスタオルを入れます。※背骨を一直線に保

膝の内側の痛み、脚のぐらつきに

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

体のお悩み募集中
リクエストにお答えします



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

※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＞
■高齢者の生活支援を行う団体を募集
内容：要支援者を含む高齢者の生活支援に協力いただける団体を募集します。実施団体には運営経費の一部を補助します。
対象：3人以上の非営利団体
補助対象サービス：掃除、ごみ出し、買い物代行、草取り、電球交換、その他
補助額：年額8万円(実績により加算あり)
募集期間：4月15日(金)～9月30日(金)
申込：長寿社会課などに備え付け又は市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入し、事前に電話連絡の上同課へ持参又は郵送で申し込みください。
問合せ：市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

＜生きがい推進係＞
■盛岡ゆうゆう大学学生募集
内容：全学生が芸術鑑賞や講演を聴講する本校講座、生きがいづくりについて地域ごとに学ぶ地域校講座、地域活動に必要な事柄を学ぶ特別講座の3講座。
開講日程：5月24日(水)～来年2月2日(水)
対象：盛岡市在住の60歳以上の方
場所：市民文化ホール、各老人福祉センターなど
参加費：無料
募集期間：4月1日(金)～4月28日(水)
申込：長寿社会課、各支所、老人福祉センターなどに備え付けてある入学願書で申し込みください。

■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ます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

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加賀野老人福祉センター
4月5日(日)13時半～15時半 定員30人
②愛宕山老人福祉センター
4月12日(日)10時～12時 定員20人
③松園老人福祉センター
4月14日(火)13時半～15時半 定員20人
④津志田老人福祉センター
4月18日(土)10時～12時 定員30人
⑤青山地区活動センター(青山三)
4月20日(日)13時半～15時半 定員15人
⑥太田老人福祉センター(上太田細工)
4月22日(火)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

東北へのまなざし 1930-1945
4/9(土)～5/15(日)
開館9時半～18時(入館は17時半まで)
1930年代から1945年にかけての日本は、視覚文化や生活様式が急激な変化を遂げた時代。この時期に東北を訪れ、建築や人々の生活用品に注目したブルーノ・タウト、柳宗悦らのさまざまな「眼」を通して、東北に今も息づく暮らしと文化について改めて考えます。会場：岩手県立美術館 企画展示室
休館日：月曜日(5月2日は開館)
観覧料：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!
こちらの締め切りは4/8(金)までとなります。

初日の出を「こ来光」と呼ぶのはなぜか、お月見をなぜ「十五夜」と呼ぶのか、といった疑問を一つ一つ丁寧に解説。もうすぐやってくる5月5日「端午の節句」も今こそ男の子の日として定着していますが、元来は女の子の日の行事で、田植え前に早乙女と呼ばれる娘たちが田の神に対するケガレを払うための日でした。しかし平安時代から宮中で馬上で矢を射るなど、勇壮な行事へと変わり、端午の節句で使われるシヨウブが「尚武」「勝負」に通

生まれてからお葬式まで、さまざまな行事・しきたりのある日本。そのうち、男の子の日へと変わっていききました。豊かになった一方、忙しさに追われる日本で、置き去りになり薄れてしまった伝統行事、そこにならった意味や願いがあったのか。そのことを知らなくても生きていくには何も支障はありません。ですが、何気なく過ごしている季節や年の節目に過去の人たちのどういう思いが込められてたのかを知っていると、日常のなかで移り変わる時間が楽しくなって、ちょっと心が豊かになります。この本は忙しきで見逃した、笑顔を思い出せる、そんな一冊です。

伝統行事の由来を知る

著：飯倉晴武 / 青春出版社刊 734円(税込)

Hachi(ハチ)とは
Apple WatchやiPhoneで家族の安心みまもり
健康・体調・位置情報の確認
体調変化時の通知・ビデオ通話
個人でのご利用例
法人でのご利用例
みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店
ケア・ルーツ info@care-roots.com

Senior's 増刊号
自分の周りの人を想う活動
想活特集 2022
2021年12月12日発行

岩手県保険医協会
ヨイ歯デーテレホン相談
4/18(月) 10時～19時受付(回答は19時以降)
歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。
受付：4/18(月) 10時から19時
回答：同日19時以降(受付時間内に相談を受けた後、協会歯科医師より折り返しお電話します)
相談料：無料(ただし、通話料は相談者負担となります。)
問合せ：☎019-651-7341(岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係)

パイプオルガン
プロムナードコンサート88th
4/21(土) 11時50分開場 12時20分開演
神奈川県民ホール オルガン・アドバイザーの中田恵子さんによる30分間のコンサート。
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料：全席指定・入場無料 ※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3月30日(水)から配布(お一人様4枚まで)
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

読者プレゼント
敲太楼山荘様より
コーヒー1杯無料チケット
「知ってる?シニアの穴場スポット」で紹介した敲太楼山荘様よりコーヒー1杯無料チケットを3名様にプレゼント。※おしぼりに手書きしているのもそのまま店にお持ちください。

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す、常備しやすい常温保存ができるじゃじゃ麺です。3食入り3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。

シニアズ編集部より
特選紀州南高梅はちみつ漬 500g
まろやかな蜂蜜を加え熟成させました。ご飯のお供にはもちろん、焼酎、お茶漬けなどちょっとした時にお召上がり頂けます。500g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4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(株) ウィンドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

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

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

盛岡 76.1MHz 盛岡 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)



岩手県立図書館館長
藤岡 宏章さん(59)

1962年生まれ、盛岡市出身。教員として教育の現場に長年携わり、昨年4月に岩手県立図書館館長に就任。現在行われている岩手県立図書館創立100周年展では原敬氏から盛岡市長に宛てた書簡や創立当初の図書館の模型などを展示。5月5日まで県立図書館の企画展示コーナーで行われる

岩手県立図書館100年の変遷

大正11年4月に誕生した岩手県立図書館。今年4月で創立100周年を迎え開館当初、千三百冊ほどの蔵書は、今では80万冊にまで増え、時代と共に変わる県立図書館への期待に添えてきました。「時の首相、原敬氏が図書館の設立に大きく関わっています」と教えてくれたのは館長の藤岡宏章さん。100年続く県立図書館の歴史をお聞きしました。

「明治時代、公共の図書館はなく有志で作られた玉東舎という有料の会員制図書館しかありませんでした。自分たちが図書館を作り出す姿勢から県民の読書需要は当時から高かったと考えられます。そのため公共図書館を望む声は多く、嘆願書が提出されましたが財政面で厳しいと実現しませんでした。その後、教育関係者で結成された盛岡市教育者で結成された盛岡市教育者

会により盛岡図書館が設立。無料利用できましたが運営が安定しなかったらしく4年で閉館。それでも他機関により開館・移館します。が公立という形ではなかったため、県立図書館設立が何度も協議されました。

原敬氏の故郷への思い
難航する県立図書館設立が大きく動いたのは大正9年、原敬氏が盛岡に帰省し岩手県知事と盛岡市長に図書館設立の話を持ちかけます。「原敬氏の根幹となる政策に教育振興があり、県民の文化教養を高めるには公共図書館が必要だと考えていたようです」と設立のため当時の金額で1万円、現在で数千万円という大金を寄付したそう。「原敬氏が盛岡市長宛の書簡で、『増築は面倒だから最初から書庫を広く作るように』『二階建てにしてはどうか』など設計面の助言もしています。本への意識向上に取り組み

ます。昭和になると遠方に書館が県民の文化教養を高め地方文化の発展につながることを考えていたのだと思えます」と教えてくれた藤岡さん。哲学や宗教、法学的など多岐に渡る自身の蔵書約千三百冊が寄付されたことから岩手の文化発展を望む強い思いが感じられます。

そんな思いが込められ岩手県立図書館が大正11年4月に開館。洋風建築の二階建てで普通閲覧室を始め児童用、婦人用と分かれ新聞閲覧室、特別閲覧室を設けるなど、どんな人でも利用できるよう工夫がされた県立図書館が誕生しました。

岩手県立図書館のこれからの役割
開館の翌年から図書館の利用促進と読書普及を心がけ、読書の機会が少なかった女性のために婦人読書会の立ち上げや農村部の若者のため本を送る巡回文庫など本への意識向上に取り組み

ます。昭和になると遠方に書館が県民の文化教養を高め地方文化の発展につながることを考えていたのだと思えます」と教えてくれた藤岡さん。哲学や宗教、法学的など多岐に渡る自身の蔵書約千三百冊が寄付されたことから岩手の文化発展を望む強い思いが感じられます。

そんな思いが込められ岩手県立図書館が大正11年4月に開館。洋風建築の二階建てで普通閲覧室を始め児童用、婦人用と分かれ新聞閲覧室、特別閲覧室を設けるなど、どんな人でも利用できるよう工夫がされた県立図書館が誕生しました。

ます。昭和になると遠方に書館が県民の文化教養を高め地方文化の発展につながることを考えていたのだと思えます」と教えてくれた藤岡さん。哲学や宗教、法学的など多岐に渡る自身の蔵書約千三百冊が寄付されたことから岩手の文化発展を望む強い思いが感じられます。

そんな思いが込められ岩手県立図書館が大正11年4月に開館。洋風建築の二階建てで普通閲覧室を始め児童用、婦人用と分かれ新聞閲覧室、特別閲覧室を設けるなど、どんな人でも利用できるよう工夫がされた県立図書館が誕生しました。

「今は交流の場としても期待され、本館は複合施設にあるので借りた本や資料を持って別の研修室でワークショップをしたり、館内の資料を使い講師を招いての参加型の企画も行なっています」と思っています。創立100年の節目に新たなページが加わりそうです。

「事業者が訪問してきて火災保険の請求期限が迫っているの、費用は無料だから調査だけでも受けたいかと言われた。保険金が出れば申請手続きを代行し手数料をもらうが手数料はもらわないと言われた。調査だけと思いが契約書に署名したが、保険会社から保険金の支払いは難しいと言われたの思い出した。不審に思ってきたのだがクーリング・オフできるか」「サイトで家の修繕無料調査で3万ポイント(1ポイント1円)もらえるという広告があった。修繕箇所はないが無料調査を申し込んだ。診断前に契約しなればならないと言われサポート契約をした。書面に金額はなく、保険金額の50%を

2020年9月号のシニアズにて「保険金で住宅修理ができる」と勧誘する事業者とのトラブルを紹介しました。昨年同様のトラブル相談の件数が前年の2倍近く上回り、消費生活センターでは再度注意を呼びかけています。

「事業者が訪問してきて火災保険の請求期限が迫っているの、費用は無料だから調査だけでも受けたいかと言われた。保険金が出れば申請手続きを代行し手数料をもらうが手数料はもらわないと言われた。調査だけと思いが契約書に署名したが、保険会社から保険金の支払いは難しいと言われたの思い出した。不審に思ってきたのだがクーリング・オフできるか」「サイトで家の修繕無料調査で3万ポイント(1ポイント1円)もらえるという広告があった。修繕箇所はないが無料調査を申し込んだ。診断前に契約しなればならないと言われサポート契約をした。書面に金額はなく、保険金額の50%を

4月1日金~5月8日日まで

春のかに&ステーキ&鯛祭りフェア

鯛のお刺身・鯛の串揚げ・鯛の煮物・鯛の釜飯
桜海老の春野菜かき揚げバイキング

ファミリー、カップル、仲良しグループで温泉時間を楽しもう!

詳しくはお電話・ホームページをご覧ください。

Le Blanc Rose ANNEX

東北最大級 衣裳展示スペース

見学だけでもお気軽に!

10:00~17:00(水曜定休)
ホテル千秋閣 2F ル・ブランローズ アネックス

リニューアルオープン

ドレス・和装150着以上の取り揃え
常設衣裳室に加え、広さ500㎡のドレスサロンでの試着体験が行えます。ウエディングドレス、カクテルドレス、和装、新郎様の衣裳、キッズドレスまで全てを体験できます。またご両親・ご親族のための衣裳もご用意しております。