

2022.9月号 無料配布

【月刊228号】次号/9月25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/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 シニアズ 検索

あったかいごグループ
グループ 全20事業 TEL.019-601-5862

失敗からの再設計



株式会社久慈設計代表取締役社長 久慈 竜也さん(64)
1958年生まれ、盛岡市出身。3人兄弟の長男に生まれ、大学卒業と同時に株式会社久慈設計に入社。祖父、父、叔父に続き2007年から代表取締役社長を務める。趣味はドライブ。昨年一目惚れして購入した中古の「ダイハツ・ミラジーノ」で、月に一度は盛岡～東京間を日帰りで往復。創業100周年に向け「不易流行」を信念に掲げる

入退院を繰り返した幼少期を乗り越えて
1931年、盛岡市紺屋町の小さな建物の2階に「久慈事務所」として誕生した株式会社久慈設計。以来91年という歴史を刻み、活躍の場を広げています。代表取締役社長として老舗企業を牽引するのは、創業者の孫に当たる久慈竜也さん。現在のアクティブな姿からは想像できませんが、子どもの頃は体が弱く入院を繰り返したといいますが、「自家中毒を起こす虚弱児で、病院の近くにある母の実家に預けられていまし

た」と小学校時代は思うようには通えなかったと話します。「中学校では神子田の母の実家から自転車通学が認められてね。そのおかげで体力がついて、2年の時にはバドミントンで県大会にも出場した」と久慈さん。その後は体調を崩すことなく岩手高等学校から函館大学商学部に進学、経営を学び卒業後には株式会社久慈設計に入社しようと直接面接を受けました。が、なんと不採用に。川徳で働いていた社長である父に報告すると、その場で怒られ入社になったといひます。

仕事にも慣れ経理課長と指名停止を受け業績は悪化、会社は存続の危機に直面してしまいました。「社員含め、た入社3年目の冬、大事件が勃発します。八戸市で起きた贈収賄事件で、盛岡市の本社に自宅捜索が入り指名停止に。事件から37年経ち周りは忘れていくかもしれないませんが、過去に悪いことをした実績があるというのを僕は忘れてはいけません」と静かに話す久慈さん。この事件をきっかけに「正しいとだけを正々堂々とやっていく」と強く肝に銘じたといひます。

信賴回復から再建そして海外進出へ
指名停止を受け業績は悪化、会社は存続の危機に直面してしまいました。「社員含め、た入社3年目の冬、大事件が勃発します。八戸市で起きた贈収賄事件で、盛岡市の本社に自宅捜索が入り指名停止に。事件から37年経ち周りは忘れていくかもしれないませんが、過去に悪いことをした実績があるというのを僕は忘れてはいけません」と静かに話す久慈さん。この事件をきっかけに「正しいとだけを正々堂々とやっていく」と強く肝に銘じたといひます。

そのより2001年には仙台、2008年には東京に支社を開設。東京消防庁に支社を開設。東京消防庁技術力が要求される案件での受注が続き、会社も軌道に乗りに始めます。「大きな転機となりました。静岡のお客さまからタイ王国の工場建設で替え工事を受注したことです」と久慈さん。2019年、タイ王国に現地法人を設立した初海外案件が始まりました。ところが、翌年4月に久慈さんは脳梗塞で入院、5月には心臓のバイパス手術を受け、仕事に専念できないうちに、大きなチャンスとピンチが同時に訪れる中、奥さまの献身的な支えで大病を乗り越え、6月にはスピード復帰を果たします。海外案件第一号の「タイ王国

バンコクSUS BKX新工場」は2021年5月に無事完成、昨年11月には現地を訪問する夢も叶いました。「タイ王国に現地法人を持つ唯一の設計会社として、今後フィールドが広がる可能性は大きい」と期待が膨らみます。

盛岡から仙台、東京、海外へと活躍の場を広げる久慈設計の次のビジョンは、東日本大震災でお世話になった世界の方々に恩返しをすること。「海外出身のエンジニアを採用・育成し、祖国に戻って活躍できるように支援しています」と久慈さん。また、タイ王国では学校トイレの改修事業やNPOの事業に協賛するなど、子どもたちの就学も支援したいと話します。「子どもは生まれる場所も親も選ぶことはできないからね」と久慈さん。岩手県PTA連合会の会長を7年間務めた時には、会の法人化も行ったとか。「子どもたちから預かった大切な財産だからしっかりと管理しよう」と、当時教育長だった船越さんに掛け合って社団法人として登記しました」と当時の苦労を振り返ります。



大森ふじおのシニアナビ
働くアクティブシニア
定年後、パートやアルバイトなどでマイペースに働いて、好きな仕事、その経験を生かして、事に就いて、第2、第3の人生を楽しく過ごしているアクティブシニアも自立、新たなシニアライフの流れになりそう。そんなシニアの一人が、盛岡市南大通1丁目角の古本屋盛高書店(常時1万冊販売)で働く同市山王の室岡陽子さん(72)。半年ほど前から週3回、パートとして、販売、買取、値付け、本のクリーニングなどを行なっています。同店入り口の求人張り紙を見て、「大好きな本に囲まれた仕事、なんか楽しそう」と思い応募したそうです。長年パレルなどサービス業に従事して、週2、3回程度、好きな仕事、その経験を生かして、来店客には笑顔と会話を忘れずに接客。「常連さんは、近所のシニアの皆さん。レコードや雑貨もあり、若い人も買いに来ます。弘前や静岡からの観光客も来店し、岩手の歴史や文学書を買ってほしい。そんな人との会話はいつもワクワク」と仕事を楽しんでいきます。盛高書店社長の藤岡さんは「来店客にも評判。採用してよかった」と笑顔。これから観光ガイドもしたいと張り切っている室岡さん。好きな仕事で張り切るアクティブシニア、さらに増えそうです。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
新型エクストレイル登場
X-TRAIL 日産エクストレイル
e-4ORCE
それは、まさに電気で走る4WDの新体感。
e-4ORCEは、日常からアウトドアまですべてのシーンで「走る・曲がる・止まる」性能を飛躍的に向上し、4WDの価値を大きく転換するテクノロジー。思い通りに曲がるスムーズなドライビングと、高級セダンのような上質な快適性は、かつてない電気で走る4WDの新体感です。
盛岡日産モーター本店・北店で
新型エクストレイルに
試乗できます!
本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

〇〇の秋、始めませんか?

秋の ならいごと 特集

だんだんと暑さも和らぎ、夜も過ごしやすくなってきました。なにかを始めるにはいい時期です、いつかやってみたいと思っていたことがあるなら、ぜひこの秋から始めてみませんか。

※各教室では新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。感染状況により、開催内容が変更する場合がございますので、体験会などの最新情報は各教室にお問い合わせください。

2022

誰でも楽しくダンスレッスン

華やかでどこか懐かしさも感じる「社交ダンス」は、今では健康維持や認知症予防などで習い始めるシニアが多く、「踊活」と呼ばれるほど注目を集めています。

タカハシダンススクールではリズム感に自信がない、ダンスが苦手という方でも先生が手を取り優しくリードしてくれるので安心して始めることができます。簡単なステップから親切丁寧にレッスンしてくれるので、楽しく踊ることができ、ワルツやルンバなど豊富なダンスから好みのダンスレッスンを受けることも可能です。愛好家が集まるダンスパーティーなども定期的に開催されているので、多くの人と出合えるのも魅力的。まずは体験してダンスを楽しんでみませんか。



はリズム感に自信がない、ダンスが苦手という方でも先生が手を取り優しくリードしてくれるので安心して始めることができます。簡単なステップから親切丁寧にレッスンしてくれるので、楽しく踊ることができ、ワルツやルンバなど豊富なダンスから好みのダンスレッスンを受けることも可能です。愛好家が集まるダンスパーティーなども定期的に開催されているので、多くの人と出合えるのも魅力的。まずは体験してダンスを楽しんでみませんか。

60分で縫える、夢の洋裁教室

Tシャツやトレーナーなどに使われているニット生地。身近で着やすいニット生地。自分や家族のために洋服を作ってみませんか。

佐藤貴美枝ニットソートンクラブでは、型紙に合うニット



ト生地や、ロックミシンの扱い方、縫い方を教えてくれます。ミシンに慣れていない、不器用だからという方でもインストラクターが丁寧に指導してくれるので、カリキュラムを進めるうちに60分でジャケットやコートが縫えるほど上達します。道具の持参は不要、50型以上の型紙と60種以上の生地が揃っているのので好みの生地とデザインがきっとあるはず。自分だけの1着を作る楽しさと着たときの喜びをぜひ、味わってみてください。

仲間と楽しむ洋裁教室にまずは体験を!

チュニックorトレーナーを1着縫い上げる体験プログラム実施!

9月1日(金)~10日(土) 費用:1,100円(税込) 10時~13時半~(定員 各5名)

道具不要!手ぶらでOK! 詳細、お申込みは、下記の二次元コードから

「シニアズを見た」と言って予約すると
通常1回のところ体験レッスン「3回分」無料!

プライベートレッスンや出張レッスンも行っています、詳しくはサイトまで

佐藤貴美枝
ニットソートンクラブ
盛岡店

☎019-654-8886
盛岡市菜園1-11-3 カガヤ菜園ビル5F
営/平日 10時~17時 休/日曜・祝日

**タカハシ
ダンススクール**

☎019-625-1858
盛岡市菜園2-2-20 菜内ビル2F
営/平日・祝日 10時~21時 休/日曜日

意外と知らない! 身近なIT技術

【第14回 問診支援のDX】



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。今回は問診支援するDXを紹介いたします。

高齢になると急に体の具合が悪くなり病院に行くことが増えます。



ともあると思います。ここが痛いとの自覚症状があるなら無料診断できるサイトがあります。

①のサイトでは症状ごとに項目が表示されているので、該当するものをクリックすると可能性ある病名の一覧表示がされます。エキスパートシステムと呼ばれるAIの仕組みです。「胸痛」を選ぶと急性心膜炎や肺塞栓症など内科の病名が

表示され生年月日や症状経過などを入力すると詳しく調べることができます。

また②のサイトも同様に年齢、性別、症状があるのは誰かなど条件を設定し病名検索ができます。爪が痛い」と書くと同連質問が続き、回答が面倒な時は「回答をとばす」を続けると爪甲鉤彎症の可能性が高いと表示され、近くにある皮膚科の病院名も表示します。

こちらのサイトもスマホなどのデジタル端末を使った便利なサービスですが、ケガなど外科の診断名がなく胸痛はひよとして転んだ擦り傷、庭いじり作業の筋肉痛かもしれません。本当にその病気がどうかは医師の診断が必要です。このAIの診断内容は参考程度に考えてよいでしょう。

進化し精度が増せば、救急病院から離れた地域で体調を崩した人が出た時などに、病院や救急車が到着するまでの間に行える応急処置の参考になりましたり、地域で支援し合う体制づくりの助けが可能になるのではと想像しました。

盛岡広域振興局産業振興室
一連携コーディネーター
佐藤清忠

白髪染め
3,090円(税込)~

天然ヘナ 3,640円(税込)~

※髪の長さにより料金がプラスされます。

美容室 Be-Free 019-643-6236
盛岡市みたけ4丁目36-26 営業時間 9~18時/月曜日定休



熱心に講座を受けるシニアの皆さん

皆さん、今月もスマホ講座がはじまりました。今回のテーマは「アプリ」です。スマホを使用する上で、よく聞く言葉の一つなのではないでしょうか。本来は「アプリケーション」といい、特定の目的を持って作られた機能のことです。

まず、スマホとガラケーの大きな違いとして、必要な機能を取捨選択できることが挙げられます。ご自身にとって必要な機能をより充実させ、不要なものは取り入れないということも可能

になります。*機種により、一部例外あり

そこで取り入れていくのが「アプリ」というわけです。例えば、カメラが大好きな方であれば、画像の編集が可能なカメラアプリを入れたらいいかもしれません。また、ゲームが好きな方は、脳トレやトランプゲームなどを取り入れることもできます。私が講座に伺うと、「孫が遊んでいるゲームだよ」と子ども向けのアプリを入れていらっしゃる方も

シニアに向けてのスマホ講座⑤

アプリってなんだろう

みられます。お好きなアプリを入れることで、ご自身が使いやすいようなスマホを作り上げていく楽しみもあります。

アプリを入れることは実はとても簡単です。アンドロイド、らくらくスマホをお持ちの方は「Playストア」から「App Store」からまた「Phone」の方は「App Store」という項目をそれぞれ探して「インストール」してみたいアプリをインストールしてください。インストール後は「アカウント」や「パスワード」という言葉の意味に触れていきます。

好きなことは旅行。保育園児の息子と温泉地を回ることに楽しみ。

デジタル活用支援員 あんじょう 城 亜美

60歳からの生活をサポートする。
もりハムシニアライフローン

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)

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

**家や土地など不動産を整理したい方
タカヤにご相談ください。**

- ◎元気なうちに空き家や空き地など不動産を整理したい。
- ◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。
- ◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

不動産のことでお悩みの方
タカヤが解決します。

なんでも
ご相談
ください

◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから
◎お電話でも受けつけております。

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部
〒980-0855 岩手県盛岡市本宮5丁目5-5
https://www.fudousan-takaya.jp/

■営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります
■宅地建物取引業者国土交通大臣(7)第4556号 ■東北不動産公正取引協議会加盟 ■(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員 ■(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

GS Grand Seiko

澄んだ夜空に満月が浮かぶ
つきてんしん
「月天心」を映したダイヤル

Heritage Collection
44GS 55周年記念限定モデル
世界限定 1,500本
SBGY009 935,000円(税込)

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

体のデトックスと免疫力アップで美しく「FACE盛岡本店」

小顔顔筋形成が人気の理由

FACE盛岡本店で入会してゆつくりとほくほくして、顔のメニューと言え、小顔顔筋形成です。施術後は「美容は健康と予防」自分ケアでこれからの自信を持ちませんか。

FACE盛岡本店で入会してゆつくりとほくほくして、顔のメニューと言え、小顔顔筋形成です。施術後は「美容は健康と予防」自分ケアでこれからの自信を持ちませんか。

小顔顔筋形成とは



即効性・持続性に拘り、デコルテリン排出老廃物デトックスも兼ね備えることから顔のむくみや表情ジワも改善されたという声も多く人気の施術です

ボンジュールとは



宝石のようなスムージー「ボンジュール」。栄養素の高い果物や野菜を種類別にパッケージして、カラフルな彩りを宝石の名前とともに表現。全12種から選べて、FACE店内でもテイクアウトが可能

「シニアズを見た」と言って施術されたお客さまに
お好きな味の
ボンジュールを1本プレゼント!

Beauty Design
FACE 盛岡本店
予約・お問い合わせ
TEL 019-601-5945
盛岡市上堂4丁目13-12

平日:11時~20時
土曜日:11時~19時
定休日:日曜・祝日

より詳しい情報はコチラ
<https://www.face-morioka.com/>
フェイス 盛岡

駒ヶ岳という名の山は全国各地にある。春の山肌にウマの形が現われることから駒ヶ岳と名付け、人々はこの自然現象を田仕事の始まりのサインと捉え、農事暦として活用した。数ある駒ヶ岳が混同しないように、地名を冠して〇〇駒ヶ岳と称することが多い。

昭和二十年頃まで、県内のほとんどの農家は、馬による農耕であった。金ヶ崎町と北上市の境にある駒ヶ岳も、東面に馬形が出現することから「金ヶ崎駒ヶ岳」とか「金駒」などと呼ばれた。駒ヶ岳の雪解けが豊富な流水をもたらす、キツツ川や黒沢川となって広大な扇状

神馬が遊び回った

神馬が住んでおり、時々遊び回っている姿をみるのがあった。ある冬亡くなったので、里人はこの馬を山

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第35回 駒ヶ岳 1129.1m

地を潤す。戦後、酪農が盛んにになると、採草地や放牧地が拓かれ、すそ野は四季折々の風景美で匂い立つ。伝説には「この山に白い馬頭を祀る」とある。山頂の駒形神社奥の河原を経て、樹林の中を約2時間で登る。夏油温泉コースなら3時間。他に、夏油川沿いの古い道を進むが、一部がヤブ化して一般向けではない。いつぞや「夏油駒ヶ岳」じゃないのか」と、おしか

(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



和光の三角点展望台に寄ってみた。神馬が遊び回ったという駒ヶ岳、左に経塚山が並ぶ。緑の大地に圧倒される

パスポート店長の文具発見

鎌田店長



うっかり忘れを記録で防ぐ

パソコンやタブレット、スマートフォンを利用する一度は見ることがある、IDやパスワードの登録や入力画面。どのサイトを利用するにも顧客登録が必要になり、コロナ禍に入ってからネットショップでお買物をされる方が一段と増え、後日改めて使いたい時、複雑な組み合わせを正確に思い出せませんか。しばらく使わないでいたせいか、以前設定した番号をすっかり忘れてしまったというのはよく聞かれます。

パスワードを管理するためには記録も必要です。共有でサイトを使う場合には、なおの事必要になってきます。しかし、お買物ができず、サイトなどは、お支払い方法や買物の履歴が確認できてしまうため、自分のみ把握できるようにした方が

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

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

が良い場合もあります。今は、スマートフォンでも買物ができるので、バッグやお財布などにに入れて持ち運べるような記録帳(46×72mm)の手のひらにすっぽり収まるコンパクトサイズ)も外先で確認ができおすすです。写真のように、サイト名・ID・パスワード・メモの順に記録すること

みんなで見守り! 高齢者の消費者トラブルを防ごう!!

高齢者は【健康】【お金】【孤独】の不安を感じている方が多く、トラブルに遭いやすい傾向があります。だまされても「気づきにくい」、被害にあっても「誰にも相談しない」などの特徴もあります。家族や地域で見守って高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう!

消費者トラブルで困ったときは、一人で悩まず「消費者ホットライン」に相談!

最寄りの相談窓口につながります!
消費者ホットライン

局番なし

1888

高齢者の消費者被害防止のため、下記期間で相談を集中的に受け付けます!
高齢者の消費者トラブル110番週間
▶▶▶ 令和4年9/12(月)~16(金)

【相談機関】 県民生活センター、盛岡・花巻・北上・奥州・一関・大船渡・遠野・金石・宮古・久慈・二戸の各消費生活センターなど計12カ所
※相談は無料ですが、相談窓口につながった時点から通話料金が発生します。



岩手県立県民生活センター【相談専用ダイヤル】019-624-2209
【住所】〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-10-2
【利用時間】平日9:00~17:30/土・日10:00~16:00
※祝日、年末年始は休みます。

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。

GROWING UP
UNION GROUP

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

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10回】さっぱり野菜の煮びたし風



むくみや高血圧予防に効果的なカリウム。今回はカリウムが豊富ななす、ピーマン、ズッキーニをたくさんに取れるメニューです。

作り方

- 1 なす、ズッキーニはヘタを取り、ピーラーでしま状に皮をむく。横に半分切り、次に縦に三等分に切る。
- 2 ピーマン、パプリカは縦に入れて熱し、野菜の表面に焼き色がつくまで炒める。
- 3 アスパラは根本から2cmほど切り落とし、ピーラーで下から3分の2くらいまで皮をむく。
- 4 玉ねぎは皮をむき、他の野菜と同じ大きさに切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、野菜の表面に焼き色がつくまで炒める。
- 6 鍋に湯を沸かし、和風だしの素とめんつゆ、炒めた野菜を入れてアクを取り除きながら煮る。
- 7 ローリエ、シヨウガ、鷹の爪を入れる。
- 8 火を止めて酢を加え、器に盛り、ミヨウガとごまを飾れば完成。

材料(3~4人分)

ズッキーニ1本、なす1本、たまねぎ1/2個、ピーマン1個、パプリカ1/2個、アスパラ3本、水1200cc、ミヨウガ1本、シヨウガ(すりおろし)15g、めんつゆ120cc、酢 30cc、鷹の爪少々、ローリエ2枚、調味料A(みりん80cc、ごま油大さじ1.5、しょうゆ、和風だしの素、こしょう少々)ごま少々



1食約638kcal

カリウムでむくみ対策

むくみや高血圧予防に効果的なカリウム。今回はカリウムが豊富ななす、ピーマン、ズッキーニをたくさんに取れるメニューです。

2015年に橋野高炉跡と関連施設がユネスコの世界文化遺産に指定された結果、多くの観光客が訪れるようになった。

盛岡藩の大島高任は幕末期に釜石で大橋鉄鉱山や橋野鉄鉱山の建設に着手しました。そうしたいしづえがあつて、明治時代に官営釜石製鉄所が置かれ、釜石が発展することになったのです。

1826(文政九)年盛岡藩で医師をしていた家に生まれた高任は幼い頃から学問に優れ、17歳で江戸に出て、蘭学を学びました。その後、長...

岩手県釜石市は鉄の崎に行き、砲術や兵学を学街として知られており、んでいます。釜石から金属をとりだす精錬の知識はこの時期に学んだようです。

向学心が強い高任は大坂に出て、緒方洪庵の元でも学んでいます。医師・蘭学者である洪庵が開いた適塾からは、福沢諭吉、中津藩や大村益次郎(長州藩)といった人物が輩出しており、全国から集う優秀な者と共に高任は学問に磨きをかけたのです。

適塾は江戸時代の建物がほぼそのままの形で残っていて、現在は大阪大学が管理しています。

大島高任と緒方洪庵

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

岩手の先人 第13回

大島高任が学んだ適塾跡(現大阪大学適塾記念センター)

慢性腎不全の予防や食事療法で大切な塩分制限の実際について、①基本的な調味料の塩分、②加工食品、③外食の塩分と減塩の工夫を取り上げてきました。今回は家庭でできる減塩のコツを紹介したいと思います。

メリハリのある塩分の使い方

減塩と言つと、味がない、おいしくないというイメージがありますが、メリハリのある塩分の使い方でおいしく食べられます。

汁ものがおおいと感じる塩分濃度は、体内のナトリウム濃度に近い0.8%とされていますが、肉や魚料理は、少し高い1%、サラダや酢の物は0.3%というように、メリハリをつけた塩分を使いましょう。

減塩と言つと、味がない、おいしくないというイメージがありますが、メリハリのある塩分の使い方でおいしく食べられます。

減塩しようゆパックの使用

塩分の7割は調味料から取っていますが、そのうち20%はしょうゆとされています。焼き魚、刺身、お浸しなどのつけしょうゆを減塩しょうゆパック(5cc入り・塩分0.5g)に変えれば減塩生活をサポートしてくれます。塩分量が明確になつてくるので安心して使えます。

塩分を減らし、十分なカリウムの摂取

減塩対策では塩分の排泄

塩分制限の実際 ③

家庭でできる減塩のコツ

香味野菜や香辛料をしっかりと使う

肉・魚料理には、ニンニク、根シヨウガ、香辛料などをしっかりと使うことで減塩効果が高まります。先の鶏唐

食酢を隠し味程度に入れるだけでも、塩味は実際よりも強く感じるとい研究報告があります。酢を小型のプッシュボトルに入れ、焼き魚や唐揚げ、野菜スー

余裕がある時は、本格的にだしをとって、みそ汁、炒り煮、煮物などを作ってみましょう。

便利な顆粒の和風だし、中華だし・コンソメの素などは、使用量の約半分量が

塩分を減らし、十分なカリウムの摂取

減塩対策では塩分の排泄

塩分を減らし、十分なカリウムの摂取

塩分を減らし、十分なカリウムの摂取

塩分を減らし、十分なカリウムの摂取

濃厚カレー!

黒ごまカレー 中辛のみ
レギュラーサイズ 935円(税込)
レディースサイズ 825円(税込)

ホワイトミートカレー 中辛のみ
レギュラーサイズ 935円(税込)
レディースサイズ 825円(税込)

テイクアウト好評承り中!
※各メニュー、数に限りがございます。

TOMATOMA KITCHEN
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)
テイクアウト予約電話番号 tel.019-681-1704

御祝い、会社様の記念行事、仏事のおもたせに。

松風 -まつかぜ- 3,000円 (3,240円 8%税込)

明月 -めいげつ- 6,000円 (6,480円 8%税込)

厳選折箱膳 12,000円 (12,960円 8%税込)

総額5,000円以上のご注文で 盛岡市内配達無料 (※玉山含む)

総額10,000円以上のご注文で 盛岡市近隣地区まで配達無料 (盛岡市近隣地区)滝沢市・平石町・八幡平市・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 予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26

美藤 仕出し お問合せ・ご注文は 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com 美藤 検索

待望の復活 **炉端会席プラン**

ご好評をいただいていた炉端会席が待望の復活! 南部曲がり家を思わせる囲炉裏端で岩手が誇る海山の幸をはじめ採れたて野菜を炭火焼では非、ご堪能ください。

1泊2食付 平日2名様1室ご利用の場合 お一人様 26,400円~(消費税込)
※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします。

宿泊特典
宿泊者の皆さまに、満喫していただけるおもてなしをご用意しています
隣接のフラワー&ガーデン 森の風のイルミネーション
毎日開催 民謡ショー お祭り縁日
毎日お振る舞い
秋田県契約農家の枝豆使用 ずんだ餅
平石そば粉 西和賀産わらび使用 わらびそば

9月1日~ 秋料理プラン 開始
恵の秋は食の宝庫! 是非、ご期待ください
1泊2食付 平日2名様1室 一人様 19,800円~(消費税込)
※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします。

【ホテル直通ダイヤル】 TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風 検索



6. 誤嚥、摂食嚥下障害とは

【口の健康と全身の健康とのかわり】
【口の健康と全身の健康とのかわり】

皆さん「誤嚥」、「誤嚥性肺炎」、「摂食嚥下障害」という言葉を存じですか。「誤嚥」とは、食べ物が誤って気道(気管および肺)に入ることです。健康であれば、咳をして簡単に外に出します。高齢になると、喉の感覚が鈍くなり少しぐらいの物を誤嚥しても、咳が出なかったり、咳をする力が弱く、誤嚥したものを外に出せなくなりますが、免疫力が低下しているため、食べ物や自分の唾液を誤嚥して肺炎を引き起こすことがあります。誤嚥により肺炎を引き起こすことを「誤嚥性肺炎」と呼びます。

摂食嚥下障害の症状は、「最近体重が減ってきた」、「食べるのに時間がかかる」、「食事が減ってきた」などがあります。飲み込む力が弱くなり、食べ物を飲み込みにくくなったり、喉に残った感じがして、繰り返し飲み込んで残った物をきれいにしようとしがちです。これらによって、食事に時間がかかり、飲み込む回数が多くなって疲れてしまいます。そのため食事が減って、十分な栄養が取れなくなり、また、皆さんの周り「お茶が好きだったのに最近はお茶が飲めなくなっている」という方、飲み込む力が弱く、喉に食べ物が残っています。このようなエピソードがあったら「摂食嚥下障害」を疑ってください。その他にも「むせる」、「時々同じ時間に熱が出る」場合は、「誤嚥」をしている可能性があります。嚥下液を飲み込んでくださいます。この間にむせが起これば正常です。

2つの検査が上手にできなければ正常です。

冷房で冷えた体を守る

半身浴で夏冷え対策

今年も暑さや湿気に見舞われ、クーラーのお世話になることも度々あったと思われまふ。その昔、夏に松尾芭蕉の弟子が、自堕落に寝ると涼しいですね」と話しかけたところ、芭蕉に「それが俳句だよ」と教えられ「じだらくに優れば涼しき夕べかな」の句ができたと話さうか。

昔の開放的な家屋や涼しげな庭、浴衣の裾を広げて自堕落に寝転がる人物像まで目に見えるようなエピソードです。しかし今では、窓を開けるとより暑かったり、夜に寝ている間も熱中症の心配をしなければならないという気候が年々続いています。

漢方では「冬病夏治」として、夏には汗をかいて体温調節...

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

今回は膝や股関節に違和感や痛みがある、歩くときに疲れる、夕方になると脚がむくみやすいという方が自己自身で簡単に調べることができる方法が紹介されます。今回は「ゆるのび体操」について、中田ゆきえ先生から紹介いたします。

【やり方】

- 片膝の下に丸めたタオルを入れてみます。
- 反対の脚は楽な位置に置き、膝を軽く持ち下ろします。
- 両手で、ももの外側と内側を押さえます。
- ももを左右に小さくゆらゆら揺らします。
- その後、タオルに打ち付けるようにトントンします。

【ポイント】

- 脚の力は抜いて行いましょう。
- 手で脚を動かす意識を持ちましょう。片脚が終わった後に膝の裏の間が小さくなるか、行った脚が反対の脚に比べ長くなるか確認してみます。



健康と全身の健康とのかわり」として口腔機能を紹介します。

① スプーン一杯(3cc)の水を口に含み飲んでください。飲み込んだ直後に2回唾液を飲み込んでくださいます。この間にむせが起これば正常です。

夏には汗をかいて体温調節中心に向かって軽くマッサージをすることが大切です。体の外から温めるのと同時に、体の内側からの温活も大切です。

牛黄の入った霊黄参

こんな方におススメ

- 暑い日が続くと、喉が乾いて喉が痛い
- 暑い日が続くと、喉が乾いて喉が痛い
- 暑い日が続くと、喉が乾いて喉が痛い

宮手薬店 TEL.019-622-2623

文 山田 裕幸

チャック・コナーズの巻

カメラの視線が身長2m近い大男のゆっく歩を進める足元から上へと上がら、いかつい顔に優しい目、片手に持ったライフル銃がクルクル回ると、まるで銃身が大きい拳銃の曲射ちが始まるのかと思いきや、50年代後期から60年代前期にかけて鮮やかなライフルさばきで敵をなぎ倒す勇姿でIBCテレビ水曜夜7時半からの30分お茶の間を魅了したのがチャック・コナーズです。

和38年夏SY内丸で上映されたイェルカと少年の交流を描いた映画『フリップ』(W・B経営創発研究所)

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!

9月のお得なプレー料金と案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。				セルフデー ¥4,950	セルフデー ¥6,400	レディースデー ¥8,600
4部門選手権(予選)	¥9,700	¥6,950 (食事付)	¥6,400	¥6,400	¥6,950 (食事付)	レディースデー ¥8,600
4部門選手権(決勝)	¥9,700	¥6,950 (食事付)	¥6,400	¥6,400	¥9,700	レディースデー ¥8,600
OPまつり	¥9,700	¥6,950 (食事付)	¥6,400	¥6,400	¥6,400	
OPまつり	¥9,700	¥6,400	¥6,950 (食事付)	¥6,400	¥6,400	

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

株式会社 渡辺工業所

〒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

旧餌差小路界限(後編)

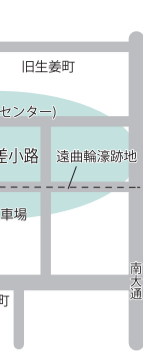


今回も引き続き「餌差小路界限」を案内します。

元勘定奉行・菊池金吾が

「賜松園」と名づけました。

数を買った美業家の一人に「みちのくの鉱山王」と言われた瀬川安五郎もいました。



この菊池邸には下級武士・山屋家に嫁いで苦勞していたヤスという姪の一家が間借りをしていました。

そのヤスの長男が日露戦争の日本海海戦を勝利に導いた円戦法の創始者、というより皇后推子様のひいお爺さまである山屋他人海軍大將です。

この新道のことを聞いた菊池金吾が「なるほど」と、やはり自邸から着町に直結する道を通し「御幸新道」と名づけたのでした。

明治17年の河南大火で菊池邸が被災したことを聞いた天皇は、庭にあった「見慣れの松」を惜しみ松苗を下賜されたことから、金吾は屋敷を再建し庭を

「夢遊病」という言葉を聞いたのは中学になってからだ。正しくは「睡眠時遊離症」。症状は眠ったまま動き回ったり歩き回る。その間の記憶はない。時間は30秒から30分までの長さ。まさに私の体験そのままだ。

「夜驚症」とは睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなどの恐怖様症状を示す症状のことらしい。あの日、パジャマ姿の私が意味不明のことを叫びながら歩いていたことを願うばかりだ。

急いで家に戻った。

ま小学校を卒業した。

「夜驚症」とは睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなどの恐怖様症状を示す症状のことらしい。

ある。私は風邪で寝込み、学校を休んでいた。両親は共稼ぎ、妹は保育園に行っていたので、その日、家には私一人だった。発熱して眠っていた私は夢を見た。歩いている夢だった。やがてその夢は唐突に終わる。目覚めた私は家ではなく外にいた。それも河口付近の岸壁に立っていたのだ。

家路を辿りながら私は、じよじよに恐怖を感じていた。気づいた場所から自宅までは5分ほどの距離があり、二車線の道路を渡らなければならぬ。それは観光地や漁港に続く道で、かなりの交通量があった。その間に私の体験そのままだ。

「夢遊病」という言葉を聞いたのは中学になってからだ。正しくは「睡眠時遊離症」。症状は眠ったまま動き回ったり歩き回る。その間の記憶はない。時間は30秒から30分までの長さ。まさに私の体験そのままだ。

「夜驚症」とは睡眠中に突然起き出し、叫び声をあげるなどの恐怖様症状を示す症状のことらしい。あの日、パジャマ姿の私が意味不明のことを叫びながら歩いていたことを願うばかりだ。



イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

睡眠時と恐怖 不思議状態と恐怖

発熱を興奮状態とするかは微妙だが、その子ども時代の自分が「別の見えない何か」もいたと考えると、それはそれで良かったのかなと最近ふと思うのである。

オカルトチックに考えると、ぐっすり寝込んでいる私を「無理やり起こした何か」がいたというのだろうか。考えただけで恐ろしい。

オカルトチックに考えると、ぐっすり寝込んでいる私を「無理やり起こした何か」がいたというのだろうか。考えただけで恐ろしい。

オカルトチックに考えると、ぐっすり寝込んでいる私を「無理やり起こした何か」がいたというのだろうか。考えただけで恐ろしい。

分の姿を確かめた。パジャマ姿ではなかった。さっきまで寝ていた格好のままなのである。そこで我に帰った。誰かに見られたら恥ずかしい。親に知られたらきつと叱られる。内緒にしなければならぬ焦り、

の道路を渡って夢の中の私は河口まで歩いていったのだ。川に落ちた可能性も含めて、事故がなかったのは不幸中の幸いである。そんな体験はその一度きりだったこと。今回、さらに調べてみる

たのだと思いが依然然然とあった。知れば知るほど怖かったからだ。初めて人に話したのは大人になってから。酒の席で怪異体験を自慢し合う場だった。

「夜驚症を合併すること」と

「夜驚症を合併すること」と

「夜驚症を合併すること」と

「夜驚症を合併すること」と

昔の物、古い物何でも買います！

和泉屋

生前整理・遺品整理・断捨離

家・納屋・蔵の家財整理もお任せください！

080-1697-8180

岩手県内どこでも出張買取！

街をつくる 暮らしをつくる

HEIWA

建設業・コンクリート圧送工

株式会社 平和圧送

〒020-0854 岩手県盛岡市上飯岡4地割78番地

TEL 019-637-2864 FAX 019-637-0190

（一社）全国コンクリート圧送事業者団体連合会 岩手県コンクリート圧送協会 加入

平和圧送 求人募集 検索

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 Care Roots

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

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

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！

最新情報が盛りだくさんのHP！

キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中！岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ！

「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 北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたけ3丁目2-37

シュガーホーム 検索

ハリのある「若返り顔」に戻りたいという声は多く、たるみの原因としては、紫外線によるダメージや加齢によるコラーゲンの減少、顔の筋力が低下することなどで肌の弾力やハリが失われ、皮膚が下へ下へと下がって「たるみ」につながっていきます。当院では特殊な溶ける糸で切らずにリフトアップできる「Gコグプレスリフト」という施術があります。GコグプレスはPCL(ポリカプロラクトン)素材で作られた鉄条網型の特殊な吸収糸を特殊な針で挿入し、頬のたるみを引き締める施術法です。挿入し

8月・9月 Gコグプレスリフトキャンペーン

ハリのある顔を手に入れるチャンス!

G-Cog press
特殊な糸で自然な引き締め
頬のたるみ・引き締め

短時間施術 見えない糸 切らない

施術時間も30分ほどの短時間で翌日から洗顔をすることも可能。術後の髪も目立たずダウンタイムが少ないのも安心です。

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

ハリのある「若返り顔」に戻りたいという声は多く、たるみの原因としては、紫外線によるダメージや加齢によるコラーゲンの減少、顔の筋力が低下することなどで肌の弾力やハリが失われ、皮膚が下へ下へと下がって「たるみ」につながっていきます。当院では特殊な溶ける糸で切らずにリフトアップできる「Gコグプレスリフト」という施術があります。GコグプレスはPCL(ポリカプロラクトン)素材で作られた鉄条網型の特殊な吸収糸を特殊な針で挿入し、頬のたるみを引き締める施術法です。挿入し

現在、当院では「Gコグプレスリフト」のキャンペーンを行っています。興味のある方はこの機会にぜひお気軽にお問い合わせください。

院長 田崎 治子

3つのスタンプラリーを制覇して、素敵な景品をGETしよう!

北東北3ラリー制覇の道

各賞 + 3ラリー制覇賞の景品が当たる

夏いわてさんりく海日和キャンペーン
ナニヤトヤラ周遊スタンプラリー
御所野・大湯・是川縄文周遊発掘スタンプラリー

実行運営事務局：久慈広域観光協議会
岩手県久慈市中央3-38-2 TEL.0194-53-5756
E-mail: info@kuji-tourism.jp

詳細はシニアズサイト「お知らせ」からこちらから確認してください▶

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/>

※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: おおむね60歳以上の盛岡市民
開催日程: ①玉山総合福祉センター(浜民字泉田) 9月5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) 9月8日(水)13時半~15時半 定員20人
③太田老人福祉センター(上太田細工) 9月16日(金)10時~12時 定員20人
④津志田老人福祉センター(津志田西二) 9月26日(日)10時~12時 定員30人
申込先: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

家族介護者リフレッシュ交流会
内容: 八幡平サラダファームにて多肉植物寄せ植え体験と参加者同士の交流をします。
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。
開催日程: 10月4日(日)10時~15時 定員10人
集合場所: 地域包括支援センター川久保(津志田26地割) ※川久保病院敷地内
申込開始: 9月5日(日)9時
申込先: 地域包括支援センター川久保 ☎635-1682

金婚記念祝品の贈呈
内容: 結婚50年を迎えたご夫婦の健康と長寿を祝うため、希望者に記念祝品を贈呈します。

対象: 昭和47年1月1日から同年12月31日までの間に結婚したご夫婦
申込期間: 9月1日(水)から9月30日(金) 必着
申込先: 各地区老人クラブ会長または、〒020-8530 市役所長寿社会課内 金婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
問合せ: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
※令和4年度は、金婚祝賀会は開催しません。令和4年度をもって祝賀会事業は終了します。

コレクター福富太郎の眼
昭和の名実業家が愛した珠玉のコレクション
9/17(土)~11/6(日)
9時半~18時(入館は17時半まで)

昭和の「キャバレー王」として知られた福富太郎は、戦後の高度経済成長とともに全国にキャバレーを展開し、実業家として成功をおさめました。本展では蒐集のきっかけとなった日本画家の錦木清方を代表する美人画をはじめ、彼がこよなく愛した絵画80点余りをご覧いただけます。
会場: 岩手県立美術館 企画展示室
休館日: 月曜日(9月19日)、10月10日は開館(9月20日、10月11日)
観覧料: 一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600円(700円)、小学生・中学生400円(500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!

姫神寄席
橋家文蔵 入船亭扇辰 二人会
9/17(土) 14時開演(13時開場)

がっしりとした体格とドスが効いた威勢のよい口調で、特異な存在感を放つ橋家文蔵と、軽い滑稽から人情まで、繊細な演技力が人気の入船亭扇辰による二人会。
会場: 盛岡市浜民文化会館 姫神ホール
入館料: 全席指定 一般3,800円(4,300円)、U-25チケット(25歳以下対象)1,500円(2,000円) ※()は当日料金
問合せ: ☎019-683-3526(姫神ホール)

★ペア2組様にチケットプレゼント!(応募締切:9/5日まで)

Lyrical Abstraction- 詩的抽象 -
ケイト・トムソン+片桐宏典二人展
8/26(金)~9/17(土)11時半~18時半(月・火曜日は休館)

ケイト・トムソンと片桐宏典は岩手を拠点として世界各地で制作活動を展開してきました。常に「詩的抽象」をテーマに簡潔で高度な抽象造形を石という素材に表現します。
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、最新情報は各事案所へお問合せをお願いいたします。

読者プレゼント
第一工業製菓株式会社様より

てんちゅう か そう
天虫花草

従来の冬虫夏草より新規成分「ナトリド®」を2倍以上含有する新製法を採用し、飲みやすさを考慮した新しい冬虫夏草。ミネラルとビタミン類、アミノ酸成分を含み、健康維持をサポートします。30日分30袋(120粒入り)を1名様にプレゼント。

サロン癒穂 -vi(ゆほび) 様より

美容電流 肩・首・デコルテ 40分(無料)

施術者の手から微弱電流を透過する他では体験できないメニューです。コリやリンパの流れを整え、自律神経や神経伝達を正常化。40分、カウンセリング込みで10名様にプレゼント。

※当選者の方にサロンへのご案内を郵送いたします。

遊食屋 FUJINEXT 様より

元祖盛岡焼き冷麺 3食入り

遊食屋 FUJINEXT 様の大人気メニュー「焼き冷麺」。自宅でも味わえる3食入りを2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

▶郵便はがきまたは応募フォームからあなたの郵便番号、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・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は9月20日当日消印有効。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 側ウインドクロス内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

大谷選手は、地元紙のエンゼルス番記者によるノンフィクション。エンゼルス入団から4年間に渡って密着取材をした集大成です。野球を始めた幼少期や高校での恩師との出会い、ファイターズでの二刀流の躍進、エンゼルス入団時の裏話、昨シーズンの MVP 受賞の大活躍。技術的な側面や専門用語をできるだけ避け、大谷選手の足跡と支え

SHO TIME
大谷 翔平
メジャー120年の歴史を変えた男
SHOHEI OHTANI
著: ジェフ・フレッチャー (タカ大丸訳) / 徳間書店 1,980円(税込)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

4年間を追った集大成

この原稿を書いている時点で、はまだ大きな動きはありません。大谷選手は計算された起用法が求められる二刀流だけに、シーズン途中でのトレードはありえない、とも言われています。とはいえ、何が起きてもおもしろいのがメジャーリーグ。この原稿が掲載されている頃には、もしかして違うユニフォームを着ているかも知れませんが、その際には、本書を片手にエンゼルス時代の活躍を振り返りつつ、引き続き岩手が誇るスーパースターの姿を見守っていただきたいです。

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

パチコ 20 スロット

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

FM 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

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!




好きな虫を追い求めて

伊達功さん(65)

伊達生物調査事務所所長

1957年、茨城県水戸市生まれ。カミキリムシに魅了され、虫が捕れそうな進学先として岩手大学農学部林学科を選択。卒業後は株式会社邑計画事務所を経て株式会社ネクサスで環境調査に従事、2005年に伊達生物調査事務所を設立。クラシックからロックまで幅広く音楽を楽しむ。仕事も趣味も暮らし方も「いい加減」がモットー

人生を左右する 図鑑との出会い

標準箱に整然と並び、サイズも色彩もさまざまな昆虫。数万点におよぶ虫の標本を整理するのは、伊達生物調査事務所・所長の伊達功さん。企業が事業を始めの際に、事業がどのように環境に影響を及ぼすかについて調査を行っています。企業は調査の結果を元に最小額の影響で事業を行える。幼少期より、カフトムシよりカミキリムシが好きだったという伊達さん。小池峰山に採集に行ったと

学6年生の時に買ってもらった『原色日本昆虫生態図鑑1カミキリ編』が、人生に大きな影響を与えました。「大人向けの専門書で内容はほとんど分からないんだけど、写真を見てこんなのがいるなら、捕まえてみたいと思った」と伊達さん。自分で捕った虫と図鑑を照らし合わせ、いつか全種類捕まえたいと胸を躍らせたといいます。

中学では科学クラブに入り、本格的に昆虫の採集や観察を始めました。「虫好きの先生が『岩手県の早池峰山に採集に行った』と

1934年発足の『盛中(岩手県立盛岡第一高等学校)博物同好会』を前身とする『岩手虫の会』に所属

岩手にすむ虫たちと自然環境を未来へ

1934年発足の『盛中(岩手県立盛岡第一高等学校)博物同好会』を前身とする『岩手虫の会』に所属



岩手県に生息する虫の記録をまとめて県立博物館に寄贈する予定

現在、伊達さんが最も力を注いでいるのは、岩手県に生息するカミキリムシの採集を全種類制覇すること。「全部で約260種類いますが、残り10種類ほどで達成です」と目を輝かせます。さらに「虫仲間から珍しい虫を捕ったよと連絡が入ると、悔しくて自分も捕りたい」と続ける伊達さん。仲間の存在が刺激になり、虫への情熱が薄れることはないといいます。

虫仲間の中には、退職後に虫の観察を始めた方もいるとのこと。スマホやデジタルカメラで、近所をゆつくり歩きながら目に留まった虫を撮影して、インターネットや図鑑で調べるだけでもワクワクします。子どもの頃を思い出して、大人の虫捕りを始めてみませんか。

小径フライパン・片手鍋の扱い

思わぬ原因で大怪我に

2016年度以降、小径フライパンや片手鍋の使用の危険事例が寄せられています。少人数の世帯や簡単な調理には小径のフライパンや片手鍋の利用頻度が高く、新型コロナウイルスの影響から外出自粛の期間が続いたため、さらに使用する機会が増えたことが理由に考えられます。

「フライパンの安定が悪く、ガスこんろに載せると手前に傾く。調理中フライパンが傾き、油がかかった」「ガスこんろの炎がフライパンの取っ手にあたりやすく、固定している樹脂部分が劣化し本体が取っ手から外れ、調理したものが足の上に落ちやけどした」「数年前に購入した片手鍋の取っ手の部分が錆びて、持ち上げた時に鍋がひっくり返った」など不安定な状態でガスこんろに置き調理したり、取っ手の焼損や劣化が原因で思わぬ事故につながるケースが多いようです。

平成20年10月以降に製

188)へ。

LOCAL LIFE STYLE Follow Me!

MANA UP MORIOKA

Eat Local Love Local

2名様用 鹿肉ロースト 発売

すべて県産食材使用

岩手を食べよう 3種のフレーバー付

MISO*KONBU*GARLIC

カットしてすぐ食べられる冷凍販売

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

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



2022年9月~2023年2月 大型リニューアル

さらに快適な空間へ花巻温泉は進化いたします。詳しくはホームページをご覧ください。



新登場 花巻温泉 佳松園謹製 海の恵み 8種類の海鮮漬

【販売場所】花巻温泉公式オンラインショップ、花巻市ふるさと納税返礼品、佳松園売店

お祝い事や贈り物にも最適!

増粘剤などの添加物は一切使わずに素材の力のみで粘りを出しておりますので、海鮮の旨味をより一層感じられる銘品となっております。