

2022.11月号 無料配布
【月刊230号】次号/11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

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/盛岡市北坂町1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862

岩手最古の蔵を
終わらせたくない
安永年間(1772)に酒造業を始めた、菊の司酒造株式会社。50年という歴史ある蔵ですが、設備の老朽化、財務状況の悪化により株式会社公案に事業譲渡を行いました。「公案がなぜ」と思う方もいらっしゃると思います。菊の司酒造株式会社取締役の山田貴和子さん。他業種の公案が安易に引き受けられるものではないと、一度はお断りしたといいます。しかし、いわぎんコンサルティング株式会社現・いわぎんリサーチ&コンサルティング株式会社)から「このままでは『菊の司』の歴史は終わる」と告げられ、貴和子さんの父で株式会社公案代表取締役社長の山田栄作氏の考えに変化が。「先代が大好きだった岩手川さんも倒産してなくなったこと、何千何万とある日本酒の中から『菊の司』を選んでいただくには、うちの蔵の強みを知らなければ心から

に『頑張っている人、チャレンジャーを応援します』を「我々の目的」とする公案が、チャレンジャーに諦めてしまっているのかという思いもあつたようです」と続けました。歴史ある蔵を守ることができたら、全てのスタッフを引き受け「新生・菊の司」として新たな一歩を踏み出しました。「とはいえ、誰から見ても私は何かしら劣っていたと思います」と当時を振り返る貴和子さん。日本酒のことも分からずこの業界に入り、取締役という立ち位置に悩んだといいます。蔵人一年生として仕込みに入り、県外、海外の新規開拓営業をし、契約農家の田んぼに足を運び、ポップを書き、ラベルデザインを考へ、広報活動と目まぐるしい日々を送ってきました。「やらないと分からない」と貴和子さん。「世界中に

11月7日にオープンを控えた新工場のこだわりは冷蔵・冷凍設備。例えば「IT企業では

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

「IT企業での経験を生かし、社内ツールも変更しました。アプリで社内の状況を共有し、お客さまのためにお客さまの意向が分かるようにコミュニケーションの強化を図っています」IT企業では

営業、納品、ネットワークの設定、配線工事、社員教育までほぼ全ての部署を経験した貴和子さん。その経験が、28歳という若さで老舗の酒蔵の取締役として果敢に踏み張る底力につながっているのかもしれない。

「新生・菊の司」の始動から約一年半が経ち、県内のお客さまに加え、海外へも出荷量も増えています。「課税、輸送、温度管理など日本酒を海外に出すには課題もありますが、お酒に合う岩手のお魚やお野菜と一緒にコンテナで送るなど、岩手のものが繋がる海外のニーズにも応えていきたい」と貴和子さん。そのためにも「菊の司」を知っていただき、手に取っていただければ、手には名前を付けていきたいと話します。「一家業から企業へ、今の時代に合わせて変化を伴いますが、皆さまに安心していただけるよう、自身の姿で見せていきたいです」と貴和子さん。「菊の司」の酒造りは「菊の司」の蔵人と共にこれからも続いていきます。「岩手で一番古い歴史を持つ蔵が、さまざまな歴史を経て頑張っていく姿を見ていただき、これまで以上にどのような形でも良いので、わたしたちにお声をいただければ幸いです」と話します。お客さまと対話しながら歩んでいきたい、そんな「新生・菊の司」。これからの世代を、歴史を知るシニアだからこそ応援できるのではないのでしょうか。

秀逸な映画を上映して映ております。なかなか観られず、独自在映画館で観たい国の内容の濃い映画を、じっくり味わってほしいと感じています」と話していました。ヨーロッパ特集では7本で8週間上映し、5本観れば招待券1枚進呈、シニア料金千円も継続実施するなど、シニアファンに優しい映画館も目指している様子。大通の洋装店経営者、搦手れい子さん(75)は、若い頃からの映画ファン。「大人にとって、見応えのある映画が多いですね。あの独特な空間で、臨場感たっぷりに映画を観る体験は、大変貴重。映画は、やっぱり映画館で」と熱いエールを送っていました。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

シニアファンが多いレミエール
大森ふじおのシニアナビ
シニアファンが集う映画館、健在

自然豊かな雫石で
新生・菊の司を醸す
今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

岩手最古の蔵を
終わらせたくない
安永年間(1772)に酒造業を始めた、菊の司酒造株式会社。50年という歴史ある蔵ですが、設備の老朽化、財務状況の悪化により株式会社公案に事業譲渡を行いました。「公案がなぜ」と思う方もいらっしゃると思います。菊の司酒造株式会社取締役の山田貴和子さん。他業種の公案が安易に引き受けられるものではないと、一度はお断りしたといいます。しかし、いわぎんコンサルティング株式会社現・いわぎんリサーチ&コンサルティング株式会社)から「このままでは『菊の司』の歴史は終わる」と告げられ、貴和子さんの父で株式会社公案代表取締役社長の山田栄作氏の考えに変化が。「先代が大好きだった岩手川さんも倒産してなくなったこと、何千何万とある日本酒の中から『菊の司』を選んでいただくには、うちの蔵の強みを知らなければ心から

に『頑張っている人、チャレンジャーを応援します』を「我々の目的」とする公案が、チャレンジャーに諦めてしまっているのかという思いもあつたようです」と続けました。歴史ある蔵を守ることができたら、全てのスタッフを引き受け「新生・菊の司」として新たな一歩を踏み出しました。「とはいえ、誰から見ても私は何かしら劣っていたと思います」と当時を振り返る貴和子さん。日本酒のことも分からずこの業界に入り、取締役という立ち位置に悩んだといいます。蔵人一年生として仕込みに入り、県外、海外の新規開拓営業をし、契約農家の田んぼに足を運び、ポップを書き、ラベルデザインを考へ、広報活動と目まぐるしい日々を送ってきました。「やらないと分からない」と貴和子さん。「世界中に

11月7日にオープンを控えた新工場のこだわりは冷蔵・冷凍設備。例えば「IT企業では

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

「IT企業での経験を生かし、社内ツールも変更しました。アプリで社内の状況を共有し、お客さまの意向が分かるようにコミュニケーションの強化を図っています」IT企業では

営業、納品、ネットワークの設定、配線工事、社員教育までほぼ全ての部署を経験した貴和子さん。その経験が、28歳という若さで老舗の酒蔵の取締役として果敢に踏み張る底力につながっているのかもしれない。

「新生・菊の司」の始動から約一年半が経ち、県内のお客さまに加え、海外へも出荷量も増えています。「課税、輸送、温度管理など日本酒を海外に出すには課題もありますが、お酒に合う岩手のお魚やお野菜と一緒にコンテナで送るなど、岩手のものが繋がる海外のニーズにも応えていきたい」と貴和子さん。そのためにも「菊の司」を知っていただき、手に取っていただければ、手には名前を付けていきたいと話します。「一家業から企業へ、今の時代に合わせて変化を伴いますが、皆さまに安心していただけるよう、自身の姿で見せていきたいです」と貴和子さん。「菊の司」の酒造りは「菊の司」の蔵人と共にこれからも続いていきます。「岩手で一番古い歴史を持つ蔵が、さまざまな歴史を経て頑張っていく姿を見ていただき、これまで以上にどのような形でも良いので、わたしたちにお声をいただければ幸いです」と話します。お客さまと対話しながら歩んでいきたい、そんな「新生・菊の司」。これからの世代を、歴史を知るシニアだからこそ応援できるのではないのでしょうか。

秀逸な映画を上映して映ております。なかなか観られず、独自在映画館で観たい国の内容の濃い映画を、じっくり味わってほしいと感じています」と話していました。ヨーロッパ特集では7本で8週間上映し、5本観れば招待券1枚進呈、シニア料金千円も継続実施するなど、シニアファンに優しい映画館も目指している様子。大通の洋装店経営者、搦手れい子さん(75)は、若い頃からの映画ファン。「大人にとって、見応えのある映画が多いですね。あの独特な空間で、臨場感たっぷりに映画を観る体験は、大変貴重。映画は、やっぱり映画館で」と熱いエールを送っていました。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

シニアファンが多いレミエール
大森ふじおのシニアナビ
シニアファンが集う映画館、健在

岩手最古の蔵を
終わらせたくない
安永年間(1772)に酒造業を始めた、菊の司酒造株式会社。50年という歴史ある蔵ですが、設備の老朽化、財務状況の悪化により株式会社公案に事業譲渡を行いました。「公案がなぜ」と思う方もいらっしゃると思います。菊の司酒造株式会社取締役の山田貴和子さん。他業種の公案が安易に引き受けられるものではないと、一度はお断りしたといいます。しかし、いわぎんコンサルティング株式会社現・いわぎんリサーチ&コンサルティング株式会社)から「このままでは『菊の司』の歴史は終わる」と告げられ、貴和子さんの父で株式会社公案代表取締役社長の山田栄作氏の考えに変化が。「先代が大好きだった岩手川さんも倒産してなくなったこと、何千何万とある日本酒の中から『菊の司』を選んでいただくには、うちの蔵の強みを知らなければ心から

に『頑張っている人、チャレンジャーを応援します』を「我々の目的」とする公案が、チャレンジャーに諦めてしまっているのかという思いもあつたようです」と続けました。歴史ある蔵を守ることができたら、全てのスタッフを引き受け「新生・菊の司」として新たな一歩を踏み出しました。「とはいえ、誰から見ても私は何かしら劣っていたと思います」と当時を振り返る貴和子さん。日本酒のことも分からずこの業界に入り、取締役という立ち位置に悩んだといいます。蔵人一年生として仕込みに入り、県外、海外の新規開拓営業をし、契約農家の田んぼに足を運び、ポップを書き、ラベルデザインを考へ、広報活動と目まぐるしい日々を送ってきました。「やらないと分からない」と貴和子さん。「世界中に

11月7日にオープンを控えた新工場のこだわりは冷蔵・冷凍設備。例えば「IT企業では

今年10月、雫石町の旧上長山小跡地に新工場が完成しました。当初は紺屋町での蔵の改修を考えていたが、特殊な構造で図面もなからず、請負業者も見つかりませんでした。さらに、工事が終わるまで、3年は仕込みができません。そこで新工場という話が持ち上がり、場所の候補には自然豊かで環境もよいと雫石の名前が上がり、検討を始めた。が、雫石町長にお力添えをいただくことで話が一気に具体化に向かいました」と貴和子さん。

「IT企業での経験を生かし、社内ツールも変更しました。アプリで社内の状況を共有し、お客さまの意向が分かるようにコミュニケーションの強化を図っています」IT企業では

営業、納品、ネットワークの設定、配線工事、社員教育までほぼ全ての部署を経験した貴和子さん。その経験が、28歳という若さで老舗の酒蔵の取締役として果敢に踏み張る底力につながっているのかもしれない。

「新生・菊の司」の始動から約一年半が経ち、県内のお客さまに加え、海外へも出荷量も増えています。「課税、輸送、温度管理など日本酒を海外に出すには課題もありますが、お酒に合う岩手のお魚やお野菜と一緒にコンテナで送るなど、岩手のものが繋がる海外のニーズにも応えていきたい」と貴和子さん。そのためにも「菊の司」を知っていただき、手に取っていただければ、手には名前を付けていきたいと話します。「一家業から企業へ、今の時代に合わせて変化を伴いますが、皆さまに安心していただけるよう、自身の姿で見せていきたいです」と貴和子さん。「菊の司」の酒造りは「菊の司」の蔵人と共にこれからも続いていきます。「岩手で一番古い歴史を持つ蔵が、さまざまな歴史を経て頑張っていく姿を見ていただき、これまで以上にどのような形でも良いので、わたしたちにお声をいただければ幸いです」と話します。お客さまと対話しながら歩んでいきたい、そんな「新生・菊の司」。これからの世代を、歴史を知るシニアだからこそ応援できるのではないのでしょうか。

秀逸な映画を上映して映ております。なかなか観られず、独自在映画館で観たい国の内容の濃い映画を、じっくり味わってほしいと感じています」と話していました。ヨーロッパ特集では7本で8週間上映し、5本観れば招待券1枚進呈、シニア料金千円も継続実施するなど、シニアファンに優しい映画館も目指している様子。大通の洋装店経営者、搦手れい子さん(75)は、若い頃からの映画ファン。「大人にとって、見応えのある映画が多いですね。あの独特な空間で、臨場感たっぷりに映画を観る体験は、大変貴重。映画は、やっぱり映画館で」と熱いエールを送っていました。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

シニアファンが多いレミエール
大森ふじおのシニアナビ
シニアファンが集う映画館、健在

家業から企業へ
山田貴和子さん(28)
菊の司酒造株式会社 取締役
1993年生まれ、盛岡市出身。上智大学卒業後、東京のITベンチャー企業を経て株式会社公案に入社。2021年4月、事業譲渡を機に菊の司酒造株式会社取締役に就任。高校ではイギリス、大学ではスイス、スペインへ留学。言葉でのコミュニケーションが思い通りにならない経験を通し、相手の思いを汲み取る能力を磨く。趣味は手紙を書くこと、塗り絵

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。

NOTE X FOUR(一部仕様変更前車)
AURA G FOUR leather edition(一部仕様変更前車)
即納車あります
限定1台
特別価格 2,950,000円(税込)
特別価格 3,320,000円(税込)
盛岡日産モーター
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



山頂に初冠雪、山塊がバイオレット色の紅葉。御所湖の淵にコスモスがゆれる頃、岩手山は白と紫の二段に染まる

岩手山は、七つの登山口をもつ岩手県の最高峰である。毎回しやにむに山頂を目指す必要はないのだし、紅葉を愛でる小さなヒストン山行だって、なかなかオツなもの。汗をかかない「ト」歩きとか、チョットとした立休みで晩秋の紅葉を眺めるとか、眼下の山並み・町並みを見おろすとか。ともあれ本日の到達点を岩手山の中腹までと決め、晩秋の山日和を狙い定めて、ゴーだ。柳沢コースなら、標高1250mの四合目付近がちよつと良い。2時間でハート沢の斜めに走る成層構造の岩稜帯へ着く。網張コースは、犬倉山とか黒倉山や姥倉山で360度の風景を眺めて引き返す。県民の森からスタートした場合は、焼切沢沿いにコメツガの林間を登って地獄谷の入口で終了。松川温泉コースは、姥倉山の三角点が終わる。どのコースを選んでも、晩秋の樹林帯を往復すれば、冬にうつろう岩手山の彩りを味わえよう。ただし、雨具・手袋・帽子・セーター・湯など、寒さ対策は怠りなく。乱反射する木漏れ日を浴



2022年版特別増刊号「想活」

例えば、自身のお金や所

乱反射する木漏れ日を浴び、舞い落ちる赤や黄のひとひらに、冬の足音をきく。毎年12月に発行される特別増刊号「想活」。「想活」とはシニアズ編集部で「これからの人生で読者の皆さん

の負担をかけずに済みます。将来的に家族や身近な人に負担をかけず最

後を迎え、残された家族を守るには元気で健康なうちから準備を始めることが重要です。そのため特別号想活では、これまで

に相続や不動産の問題解決を手伝ってくれる企業、家族にプラスの財産を残すためのサービス、自身に何かあったときのための身を守るアイテムや遺言書に関することなどさまざまな角度から想活を後押しする情報をお届けしてきました。12月11日には2023年版が発行予定。県内のスーパー、銀行、病院などに設置されます。今回も情報満載でお届けしますのをご期待ください。

岩手保健医療大学 TEL 019-606-7030

岩手保健医療大学 公開講座 医療・ケアにおける〈相手の尊厳〉と〈自分の尊厳〉

民の森からスタートした場合は、焼切沢沿いにコメツガの林間を登って地獄谷の入口で終了。松川温泉コースは、姥倉山の三角点が終わる。どのコースを選んでも、晩秋の樹林帯を往復すれば、冬にうつろう岩手山の彩りを味わえよう。ただし、雨具・手袋・帽子・セーター・湯など、寒さ対策は怠りなく。乱反射する木漏れ日を浴

び、舞い落ちる赤や黄のひとひらに、冬の足音をきく。毎年12月に発行される特別増刊号「想活」。「想活」とはシニアズ編集部で「これからの人生で読者の皆さん

の負担をかけずに済みます。将来的に家族や身近な人に負担をかけず最

後を迎え、残された家族を守るには元気で健康なうちから準備を始めることが重要です。そのため特別号想活では、これまで

に相続や不動産の問題解決を手伝ってくれる企業、家族にプラスの財産を残すためのサービス、自身に何かあったときのための身を守るアイテムや遺言書に関することなどさまざまな角度から想活を後押しする情報をお届けしてきました。12月11日には2023年版が発行予定。県内のスーパー、銀行、病院などに設置されます。今回も情報満載でお届けしますのをご期待ください。

岩手保健医療大学 TEL 019-606-7030

岩手保健医療大学 公開講座 医療・ケアにおける〈相手の尊厳〉と〈自分の尊厳〉

晩秋の岩手山へゴー

盛岡市街から雪が目視された日、盛岡地方気象台では「いよ」岩手山の初冠雪を告げる。見上げれば、気軽にひよひよ登れそうにない岩手山。「一生に一度でいいから登りたい」そんな声を耳にするたびに、私は登山仲間のHさんの言葉を思い出す。「ちよちよ登っているうちに、気付いたら山頂に立っていますよ」。岩手山登山へ踏み出せない方への一言アド

「想活」とはシニアズ編集部で「これからの人生で読者の皆さん」

の負担をかけずに済みます。将来的に家族や身近な人に負担をかけず最

後を迎え、残された家族を守るには元気で健康なうちから準備を始めることが重要です。そのため特別号想活では、これまで

に相続や不動産の問題解決を手伝ってくれる企業、家族にプラスの財産を残すためのサービス、自身に何かあったときのための身を守るアイテムや遺言書に関することなどさまざまな角度から想活を後押しする情報をお届けしてきました。12月11日には2023年版が発行予定。県内のスーパー、銀行、病院などに設置されます。今回も情報満載でお届けしますのをご期待ください。

岩手保健医療大学 TEL 019-606-7030

岩手保健医療大学 公開講座 医療・ケアにおける〈相手の尊厳〉と〈自分の尊厳〉

岩手保健医療大学 公開講座 医療・ケアにおける〈相手の尊厳〉と〈自分の尊厳〉

阿部陽子のほくほくトレッキング 第37回 岩手山 2038m

(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」

FACE盛岡本店では新しい瘦身治療として「脂肪冷却瘦身治療」を導入しました。

ダメージを与えず、脂肪だけを限定して凍かしていくというもの。施術後にたくさん水を飲んでいただく

小顔顔筋形成+毛穴クレンジング ハイドラフェイシャル60分

Beauty Design FACE 盛岡本店 TEL 予約・お問い合わせ 019-601-5945

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台

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

MCT(中鎖脂肪酸)とは

医療の現場では50年ほど前から使用

楽しいリズムで歌う「M(めっちゃ)C(からだに)T(テレビジョン)」。某メーカーの「コマーシャル」です。MCT(中鎖脂肪酸)は、医療の現場では50年ほど前から使用されてきましたが、再び話題を集めるようになりました。今回は、「MCT(中鎖脂肪酸)」を取り上げたいと思います。

消化・吸収が早く、エネルギーになりやすい

「MCT(中鎖脂肪酸)」とは、「ココナツ油」などに含まれる中鎖脂肪酸が100%の物をMCT(Medium Chain Triglyceride)と

炭素の鎖の数が8〜12個

鎖脂肪酸は水に溶けず、リンパ管や静脈を通じて脂肪組織、筋肉、肝臓に取り込まれ、必要に応じてエネルギーに分解・貯蔵されます。MCTは長鎖脂肪酸より5倍早く分解されると報告されています。

ポーツマス条約調印と外交官・高平小五郎

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

1905(明治38)年ロシアとの間に条約を調印した日本は第26代アメリカ大統領セオドア・ルーズベルトの斡旋で、アメリカの北東海岸にあるポーツマス



一関市釣山公園内にある高平小五郎胸像

味する」という条件で合意に達しました。そのとき、日本側は満州からのロシア軍の撤退などを実現し、長春から旅順までの東清鉄道南

医療現場では50年前から使用

MCTは水に溶けやすい、無味、無臭、料理や飲み物に加えやすい、効率良くエネルギーになりやすいなどの理由で、医療の現場では50年ほど前からエネルギーを十分に取りたい腎不全や未熟児、術後の患者さんなどを対象に使用されてきました。

も取り入れられています。食事量は増やせず、いつも飲んでいられる牛乳やヨーグルト、みそ汁、お粥などに混ぜることでエネルギーアップが可能です。飲み込みがうまくできない嚥下障害がある方には、液体をムース状にする誤嚥予防に役立つ製品もあります。また、MCTは消化吸収が早く、効率良く分解され、体脂肪として蓄積されにくいことから、ダイエットや運動時の持久力向上としての利用も広がりをみせています。

加熱は危険

MCTは140℃くらいで煙がたつたり、泡立ちます。そのため、キャノーラ油やオリーブ油などのように、揚げ、炒める調理には使えません。ポテトサラダに混ぜる、コーヒーに入れるなどの方法で取るようにしましょう。少量の小さじ1杯から始め、慣れたら20〜30gくらい/日まで。取り過ぎは腹痛、下痢、胃もたれなどの原因になります。

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12回】ヘルシー簡単チャーシュー



遊食屋 Fuji Next 藤原和広さん



豚ももブロック300g、タマネギ1個、長ネギ(青い部分)2本分、ニンジン1/2本、ショウガ(皮を使用)1個、ニンニク1かけ、水300cc、しょうゆ100cc、調理酒100cc、和風だしの素、あらびきこしょう、ごま、万能ネギ少々、あればローリエ1枚

残った汁に中華麺や素麺を入れてスープとして再利用も可能。野菜の甘みやショウガやネギの風味も強いのでお好みで調味料を減らしてみてもOK。

1 ニンジン(皮をむき拍子切りに、タマネギは半分になり、根の部分を残し厚めのスライスにする。ニンニクは皮をむき4等分にし、ショウガは皮を削いで使う。)

高タンパクで筋肉量を維持

2 鍋に水、しょうゆ、酒、和風だしの素、①の野菜を入れて火にかけて沸騰したら中火にして約8分煮込む。

東邦スワン株式会社
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
019-651-6771

岩手のおせち
美藤/MIFUJIのおせち
この日だけの味わいをお届けします。
ご来店受け取り・クール便特典
特製蕎麦出汁プレゼント
三段重 33,000円
一段重 18,000円
019-653-1421

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

リニューアルオープン!!
TOMATOMA 10月27日(木) とつかフェザン店
野菜・果物はもちろん、惣菜やスイーツもさらに充実してパワーアップ!!
スイーツコーナーが拡大!
野菜や果物も充実!
物産コーナーもTOMATOMA店内に移ってリニューアル!



栗塚旭の巻

文 山田裕幸

時代劇映画で用心棒役の筆頭にあげられる俳優は、三船敏郎でしょうが、もう一人「これぞ!」という人がいます。それは栗塚旭。

うなものです。彼の用心棒はいわゆる一匹狼ではなかったところが異色でした。確かに孤独無頼の浪人でしたが、彼には柔術の手練れで、ひょうきんな性格の品田万平(左田一平)、正義感溢れる若き剣士田島次郎(島田順司)という互いに認め合いながらつかず離れずの間柄の浪人仲間があり、普段はお互いに不干渉で、気ままに生きていたのですが、幕末の世の階級社会の矛盾、理不尽さ(特に武士の横暴)に泣かされたり、つらい思いを

受ける市井の人々に出くわせば、黙っておられず火中の栗を拾ってしまう。しかも滅多なことでは相手を一刀両断にはせず、ミネ討ちをくらわすだけという、危機にあっても優しさを失わず冷静で、侍の中のサムライのような生き方、立居振舞い。この辺が、主人公がやたらと斬りまくるありさまの勲善懲悪型テレビ時代劇の主人公と違い、幕末の激動の時代に、おのれの筋道を見失わずに生きる素浪人の魅力一杯でした。(W・B経営創発研究所)

さわりの美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

たるみ解消でハリのある顔に



院長 田崎 治子

シミやしわなど、肌悩みは尽きませんが加齢とともに年々お悩みが増えるのが肌のたるみです。たるみの原因は女性ホルモンの減少や紫外線による光老化などさまざまですが、自然なレーザー治療「ハイフ」で改善が期待できることをご存知でしょうか。

ハイフとは高密度の超音波エネルギーを使いたるみのもとになる肌、皮下組織のゆるみに対して肌の土台となる筋膜(SMAS層)に熱を与え皮膚を収縮させ引き締める治療法です。持続効果は半年〜1年程度、熱凝固という肌にダメージを

10月11日ハイフキャンペーン!

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

※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松園老人福祉センター(西松園二) 11月10日(水)13時半〜15時半 定員20人
②津志田老人福祉センター(津志田西二) 11月21日(金)10時〜12時 定員30人
③太田老人福祉センター(上太田細工) 11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

■家族介護者リフレッシュ交流会

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。

内容:①軽体操、交流会
②太極拳体験、薬剤師からの講話、交流会

開催日程:①11月18日(金)10時半〜13時半 定員30人
②11月29日(水)10時半〜12時半 定員10人

会場:①盛岡グランドホテル(愛宕下1) ※自宅から会場までの送迎あり。
②イオンモール盛岡2階イオンホール(前湯四)

申込先:①10月3日(日)9時〜 盛岡市社会福祉協議会 ☎651-1000
②11月4日(金)9時〜 青山和敬荘地域包括支援センター ☎648-8622

岩手県保険医協会
イ歯デーテレホン相談
11/8(火) 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:11/8(火) 10時〜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)

受付内容:歯またはお口に関する悩みについて何でも相談料:無料
(受付時の通話料は相談者負担となります)

問合せ:☎019-651-7341(岩手県保険医協会イ歯デーテレホン相談係)

IMAをうつす7人岩手の現代美術家たち
11/26(土)〜2023.2/12(日)
9時半〜18時(入館は17時半まで)

学芸員一人ひとりが注目して選んだ、岩手ゆかりの現代美術家たちをご紹介します。岩手で「いま」活動する彼らの最新作をご覧ください。

会場:岩手県立美術館 企画展示室
休館日:月曜日(1月9日は開館)、12月29日〜1月3日、1月10日
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)※〇は当日料金
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!

盛岡市民マンドリンクラブ
第39回コンサート
11/26(土) 14時開演(13時半開場)

秋の定期演奏会を中心に盛岡市で活動している「盛岡市民マンドリンクラブ」。今回は懐かしのメロディーやマンドリンオリジナル曲などマンドリンの魅力をお伝えできるステージを目指します。

会場:岩手県民会館 中ホール
入場料:800円(1,000円)※〇内は当日料金 全席自由
購入先:岩手県民会館、フェザン、川徳、アネックスカワトク、クrostラス、伊藤楽器、いわて生協(一部店舗を除く)
問合せ:☎090-2849-6937(藤原)

★ペア2組様にチケットプレゼント!

姫神シネマ「キネマの神様」
11/13(日) 13時上映(12時開場/上映時間125分)

映画「キネマの神様」(監督・山田洋次、出演・沢田研二、菅田将暉ほか)の上映会です。

会場:姫神ホール
入場料:500円(700円)※〇内は当日料金 全席指定
購入先:姫神ホール、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール
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:11/4日まで)

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。

読者プレゼント
シニアズ編集部より

AGF® コーヒーギフトセット

いろいろな味わいが楽しめるインスタントコーヒーギフトです。3本セットを1名様にプレゼント。

手延 島原素麺

島原の伝統技術で、単一等級製麺技能士が製麺。おいしい水と厳選した小麦粉で作られています。20束入り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11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 櫛ウインドクロス内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

幼少期に抱えた心の傷

その一方で太一も、

著 若井圭也 / ポプラ社刊 1,870円(税込)

虚構と現実の狭間で狂っていく作家の姿に迫った「文身」や、返還前の香港を舞台に恋人の死の真相に迫る「水よ躍れ」、水銀に囚われた二人の男の大河ドラマ「竜血の山」…。テーマや舞台、時代にとらわれず、濃密な人間ドラマを数多く描き続けている著者。今回選んだテーマは、タイトル由来にもなっている「付添人」です。

「男のスーツは、見るからにくたびびれた」から始まる本書の主人公は、独身で不惑を迎えた弁護士土の隼太一。浮浪者を襲って大ケガをさせた少年、義理の父親に虐待されている少女、SNSに投稿したコメントが炎上した中学生。自分の身なりに気が回らないほど忙しい日々を送る太一のところに、次々と子どもたちがからSOSが届けられます。そんな子どもたちに対する、太一は懸命に寄り添い、閉ざされた心を解きほぐしながら、それぞれの事件の真相に迫っていきます。

今を生きる少年・少女の「現実」

が癒えず、大人になりたいまでもどこか自分を受け入れることができずに…。

「付添人」とは、家庭裁判所で審判を受ける少年・少女の立場を擁護、代弁し、処遇の決定が適正に行われるよう裁判所に協力する人のこと。成人の場合の弁護士にあたる彼らは、問題行動の引き金になっているネグレクトや引きこもり、学習障害といった、現在の子どものたちを取り巻く問題と直に対峙しています。時には無力さを感じながらも、それでも正面から子どもたち向き合う太一の姿は、きっと読者の胸を打つことでしょう。何かと落ち着かない日々が続きますが、心温まる本書を手には、たまには一息ついてみてください。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

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

パチンコ 4周年 パチンコ 1周年 05周年 スロット 20周年

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 盛岡 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!



公式キャラクター ミック

今年11月に創業95周年を迎える花巻温泉。4つの温泉宿とバラ園は、訪れる多くの人を癒してきました。そんな花巻温泉のブライダル事業も好評で、これまでに八千組以上のご縁を結んできました。

「シニア世代の結婚式は仲人さんがいて友人、親戚、職場の方など150人規模が一般的でした」と話すのは、ブライダル事業部部長の阿部英子さん。花巻温泉のブライダル部門を立ち上げたメンバーの一人です。高校卒業後、花巻温泉に就職した阿部さんが配属されたのはホテルの売店部門。いろいろな地域のお客さんとのお話をしながら日々を過ごすと阿部さんがブライダルの仕事に関わるきっかけとなったのは友人の結婚式だったと言います。「新婚の手紙を代読して周囲が感動しているのを見て、結婚

時代と共に変化する結婚式のカタチ

式の魅力を知りました。当時、結婚式の司会者は男性がメインでしたが、女性がやってもいいのではと思いついてほしいと志願しました」と振り返ります。しかし教えてくれる人がいなくて、休み時間に挙式を裏から見学し、司会のやり方や全体の流れなど熱心に勉強したそう。その熱意が買われ司会を任せられるようになり年間80組を担当するほどに。その姿に「ブライダルをやってみないか」と声がかかり28歳でウェディングプランナーとして歩み始めます。「ちょうど私が異動した年をピークに成約件数は下降していきまして。時代の変化でホテルウェディングの件数は減少、さらにコロナ禍で披露宴の数も規模も縮小していきまして。

早く「フォトウェディング」にシフト。「桜、バラ、紅葉、神社など花巻温泉の財産をフル活用したロケーション撮影は他ではできません」と阿部さん。撮影後はホテルに宿泊し、家族水入らずの時間が持てるのも大きな魅力で、人生で幸せな瞬間を最高のロケーションで残し、家族の絆を深めたいと予約が殺到。成約件数を伸ばすことに成功しました。「私は考えるより動きたいタイプなので、閃いたらすぐ上司に相談していろいろと挑戦させてもらいました。その閃きの一つが商標登録された花巻温泉独自の「ステイ・ウェディング」。家族の絆を深めながらゆったりと挙式・披露宴を行える宿泊型のウェディングスタイルです。「新郎新婦が家族との特別な時間を過ごしたり、ゲストの方が連泊して観光を楽しんだり結婚式プラスαの楽しみが広がります」と阿部さん。アフ

花巻温泉が選ばれる理由

「花巻温泉が選ばれる理由」

「花巻温泉が選ばれる理由」

感謝を伝える特別な目

「感謝を伝える特別な目」



花巻温泉株式会社
ブライダル事業部部長
阿部 英子さん (57)

1965年生まれ、盛岡市出身。小学生の時に花巻市に転居し、岩手県立花巻南高等学校卒業後、花巻温泉株式会社入社。売店、司会、ブライダル、フロント業務を経て2019年からブライダル事業部部長。休日はお気に入りの隠れ家的なカフェで自由な時間を楽しむ

「花巻温泉が選ばれる理由」

花巻温泉が選ばれる理由

「花巻温泉が選ばれる理由」

「花巻温泉が選ばれる理由」

花巻温泉が選ばれる理由

「花巻温泉が選ばれる理由」

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

Eat Local Love Local

2名様用
すべて県産食材使用
鹿肉を美味しく
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
TEL 020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F 050-8881-0575

「花巻温泉が選ばれる理由」

花巻温泉が選ばれる理由

「花巻温泉が選ばれる理由」

毎日開催 ライトニングショー
バラと光と音のアンサンブル

総台数120台の照明と音響機材を使用し行われるライトニングショー「バラと光と音のアンサンブル」の演出に合わせて作られたオリジナル曲を用意。音楽に合わせて無数の光が園内を彩ります。

日没より5回開催(1回7分程度)

公演時間は季節によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

無料でご覧いただけます。
(ナイトローズガーデンはバラ園入場料がかかります)

ショー以外の時間帯も日没より園内ライトアップしております。

HANAMAKI ONSEN
花巻温泉

HIKARI
ストリート

HIKARI STREET

2022年10月27日から通年開催