

年末をお助けします!

年末に近づくクリスマス、お正月の準備や帰ってくる子どもたちや孫のため、なかなか自分たちの準備ができないもの。そんな大忙しの年末に役立つサービスや商品をご紹介します! 疲れを溜めず、清々しい新年を迎えましょう!



困った時の頼れる「暮らしの御用聞き」

年末に必ず行う大掃除。いざ始めると、いつの間にかついた汚れや傷、壊れたところが目につき、家中の気になる部分が多くて掃除が追いつかない、なんてことはありませんか。

株式会社三桜では壁紙や床の張り替え、ハウスクリーニングやエアコン掃除、不用品回収など、暮らしの御用聞きとして生活の困りごとを解決したいと、ちょっとした困ったから大掛かりな作業まで引き受けてくれます。庭木の剪定・伐採、雪かきや雪おろしなど外作業もお願いできるので、他のことも依頼したい、また何かあったら頼みたいと大好評。大掃除で我が家を見回して「こんなことお願いできるかな」と思ったら、頼れる暮らしの御用聞き「三桜」にぜひ相談を。

チヨットした家事もお手伝い

12月はお正月や家族を迎える準備で日頃の家事だけでなく、大量の買い物や寝具の用意、家中の大掃除などやること多く、気が滅入る方も多いため、依頼者の家に近いエリアの担当者が毎回行くので親しみやすく安心してお願いできます。今年の年末はダスキンの力に頼ってみませんか。

【ご利用料金】※税込表記 定期または1回のみから選べる!

定期サービス標準料金(1回)	1回のみサービス(1回)
〈2時間〉7,700円 〈3時間〉11,000円	〈2時間〉11,000円 〈3時間〉16,500円

株式会社アオバヤ
ダスキン本宮支店
盛岡市本宮2丁目37-20

☎0120-635-990
受付時間/9~18時(月~金曜日)
休/日曜・祝日



故郷の風景と共に、新年の挨拶を

毎年届くのが楽しみな年賀状。コロナ禍の落ち着かない今こそ、なかなか会えない親族や友人、お世話になった人に故郷の風景と共に新年のあいさつを届けてはいかがでしょうか。

カメラのキクヤでは地元風景を写した写真入り年賀状「盛岡発ふるさと特選シリーズ」が人気。岩手山や中津川の風景をはじめ、チャクチャグ馬コや盛岡さんなど季節の祭り、岩手銀行赤レンガ館の雪景色など四季折々の写真デザインが目白押し。好きなデザインと題字あいさつ文を選ぶだけで簡単にオリジナル年賀状が作れます。仕上り見本を事前に校正確認できるのも安心。毎年、年賀状で悩む方はきれいに仕上げられるカメラのキクヤにぜひお任せを。

【写真年賀状2023 盛岡発 ふるさと特選シリーズ】※税込表記
1枚あたり47円+1,650円(住所、氏名等文字入力料)
年内仕上げは12月27日までお引受中!

※年賀はがきは「店舗で立替え」か「持ち込」をお選びいただけます。
※店舗で立替えの場合、別途はがき代(63円×印刷枚数)を頂戴します。
※ご自分で撮影した写真に差し替えることも可能です。

有限会社
カメラのキクヤ
盛岡市本町通1丁目16-1

☎019-623-8281
営/9~18時
休/毎週木曜日



株式会社 三桜
盛岡市本宮7丁目7-41

☎050-3101-3491
営/9~19時(時間外対応あり)
休/365日毎日対応可能



撮った写真が一覧で見られて便利

写真を確認「アルバム」とは

年の瀬になりましたね。みなさまにとって今年はどうな一年になりましたか。思い出を振り返るとき、写真を見ながらお話しすると、より一層会話が盛り上がりやすくなります。今回の講座では、撮影した写真の確認ができる「アルバム」についてご説明していきます。

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

写真を確認「アルバム」とは

年の瀬になりましたね。みなさまにとって今年はどうな一年になりましたか。思い出を振り返るとき、写真を見ながらお話しすると、より一層会話が盛り上がりやすくなります。今回の講座では、撮影した写真の確認ができる「アルバム」についてご説明していきます。

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

写真を確認「アルバム」とは

年の瀬になりましたね。みなさまにとって今年はどうな一年になりましたか。思い出を振り返るとき、写真を見ながらお話しすると、より一層会話が盛り上がりやすくなります。今回の講座では、撮影した写真の確認ができる「アルバム」についてご説明していきます。

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

撮った写真が一覧で見られて便利

シニアに向けてのスマホ講座⑧



デジタル活用支援員
あんじょう 安城 亜美

一般社団法人 トナリノとは
「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしています。今回はこのシニアズのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

シニアのバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ

髪や頭皮に優しい
オイル生まれの新しい白髪染め

カラー特有の切れもなし! 最先端 イノカラ

¥7,250~

成人式・着付けのご予約も承っております。

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

山田美容院

☎ 019-654-0007

予約優先 ■ 定休毎週火曜、第二第四水曜日

Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり

▶ youtubeチャンネル開設 「みまもりチャンネル Hachi」

実際に寄せられた質問を基にApple Watchの必要性やHachiの使い方をレクチャー。より具体的にHachiを知ることができます。

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	法人でのご利用例
● 離れて住むご家族(ご両親、学生さん)お子様の見守り	● 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
● 働き盛りの方や持病のある方の体調管理	● 屋内外でのワンオペ作業での安全管理
● アスリートのコンディショニング	● コロナ患者の遠隔診療
● 登山や海や山でのお仕事にも	

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店
ケア・ルーツ Hachi
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

もりしん 年金定期 年金定期II型

金利上乘せ実施中!

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・野菜を育てて買えます

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

GS Grand Seiko

澄んだ夜空に満月が浮かぶ
「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)

12/11日まで グランドセイコーフェア

期間中にグランドセイコーをお買い上げのお客様、オリジナルノベルティー プレゼント

期間中分割60回まで
金利手数料サービス

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

効果実感なエステがお得

美容は予防 年内キャンペーン開催「FACE盛岡本店」

今年8月の移転リニューアル直後から体の中からキレイにする「スムーズジーの提供」や県内初の「冷却クールフィットマシン」の導入など、常にお客さまの要望を超える美容の追求に応えるべく、さまざまな展開をしているFACE盛岡本店。今年なら完全オリジナルの「Jumia」小顔顔筋形成をはじめとしたフェイスシャルエステや脂肪冷却痩身治療、痛みの少ない全身脱毛まで、それぞれの悩みを解消できるキャンペーンを開催中です。

今年のお得！年内3大キャンペーン中!!

岩手初! 冷却クールフィット

2部位 定価 -35,000円

今ならモニター価格 2部位 11,000円

凍らすことで脂肪細胞を破壊する県内初の痩身マシンがFACEに登場。

小顔顔筋形成+毛穴クレンジング ハイドラフェイスシャル60分

38,000円

クリニック称賛! 小顔顔筋形成のみ ライアル価格は11,000円

22,000円

コガオリスト tei.fujimura 考案「小顔顔筋形成」。結果がその場で確認できます。

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/>

新規3名様限定 SHR高速脱毛 年間キャンペーン

【全身】年間通い放題「顔、VIO込み」

レディース 110,000円 (1回お試し5,000円)

メンズ 150,000円

FACE盛岡本店で使用している国産脱毛マシン「連続高速SHR」は、毛を作る細胞である毛包に直接光エネルギーを入れていく為、まったく痛みがなくジェルを塗られる苦痛もなくお顔脱毛も、メイクのまま施術が可能です。

生活スタイルに合わせた暦

パステル館店長の文具発見 鎌田店長



上:卓上月曜日始まり2ヶ月 CUBIX ¥748(税込) 下:卓上月曜日始まり場所を取らない最小サイズA7 NOLTY ¥693(税込)



上左:壁掛けA4 2ヶ月 CUBIX ¥880(税込) 上右:卓上ホワイト3マンス N.planning ¥880(税込) 下左:卓上カラーユニバーサルデザインA5 NOLTY ¥957(税込) 下右:卓上カラーユニバーサルデザインB6 NOLTY ¥880(税込)

早いもので2022年も残りひと月、そして来年の干支は「癸卯」です。卯の文字は、左右に開いた門の象形とされ、万物が門から

とび出し、何かを開始するの縁起が良いと言われていいます。さらには「飛」の跳ねることから、卯年には景気の上向きも期待されています。

来年の準備の一つにカレンダーや手帳があります。自宅や会社で毎年ご準備されていると思いますが、カレンダーの曜日

選び方には2種類あることをご存じですか。一番左端の曜日に合わせて「日曜始まり」「月曜始まり」を選ぶことは青色、日曜日は赤色を強

いこと、月曜始まりを利用する人が増えているようです。先の予定を管理しやす

たい時には2カ月・3カ月分を並べて使用する便利なカレンダーがあります。壁掛け・卓上タイプと使用場所に合わせた選べるよう、いろいろなサイズがあります。

最後にデザインにも触れておきましょう。使う人を選ばず、誰もが使いやすいと感じる商品は実はまだ少ないです。今年からカラーユニバーサルデザインを採用しているカレンダーがあります。土曜日

差を問わず使えるだけ多くの人に見やすいよう配慮されて作られている商品です。商品を選ぶ楽しみは大切ですし、誰もが使いやすいと感じる商品が増えることは一人一人に優しい社会へ向かうための一歩かもしれません。

平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) ☎019(652)2881

今年最初に神社やお寺で一年の幸せを祈願する初詣。これは神社とお寺、どちらでも良いですが有名な神社に行く方が多いかと思

います。江戸時代は恵方参拝が増え、初詣では例えは①の福岡市鳥飼八幡宮サイトの参拝者は約6万人で関東など遠方からのアクセスも多かったよう

です。おみくじなどもオンラインで対応し、祈りの形が変わってきました。

法事も「オンライン法要」を検索するときはさまざまなサービスが目につきます。

意外と知らない! 身近なIT技術 【第17回 祈りのDX】



SNSなどに残した生前の声やコメントをもとにAIが推論し、会話できるようになれば、毎日仏壇に向か

は日曜始まりのタイプでこちらを使っている方は多いと思います。土日休みでお仕事や勉強をされている方は、月・金曜日と土曜日

のDXを紹介いたします。新年最初に神社やお寺で一年の幸せを祈願する初詣。これは神社とお寺、どちらでも良いですが有名な神社に行く方が多いかと思

います。江戸時代は恵方参拝が増え、初詣では例えは①の福岡市鳥飼八幡宮サイトの参拝者は約6万人で関東など遠方からのアクセスも多かったよう

です。おみくじなどもオンラインで対応し、祈りの形が変わってきました。

法事も「オンライン法要」を検索するときはさまざまなサービスが目につきます。

意外と知らない! 身近なIT技術 【第17回 祈りのDX】

SNSなどに残した生前の声やコメントをもとにAIが推論し、会話できるようになれば、毎日仏壇に向か

哀愁にみちた名の「宇霊羅山」は、龍泉洞で知られる石灰岩塊の山である。アイヌ語で「霧や霞のかかる山」という意味だ。ずく

と昔、地中から七日七晩グウゴオーと鳴く大音響あり。最後には、岩を割って巨大な龍蛇が飛び出した。龍が抜けた跡はそのまま洞になり、泉がこんこんと湧き出したので「龍泉洞」と名付けられた。

盛岡に戻った今も、月に1回は訪れているというから、その惚れこみ

今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にするのがDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回は参拝など、祈りのDXを紹介いたします。

新年最初に神社やお寺で一年の幸せを祈願する初詣。これは神社とお寺、どちらでも良いですが有名な神社に行く方が多いかと思

います。江戸時代は恵方参拝が増え、初詣では例えは①の福岡市鳥飼八幡宮サイトの参拝者は約6万人で関東など遠方からのアクセスも多かったよう

です。おみくじなどもオンラインで対応し、祈りの形が変わってきました。

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第38回 宇霊羅山 600m

夕暮れの街角で、登山愛好家の三上さんと立ち話をした。聞くところによると「岩泉町の震災復興に携わった三年間は、毎週1回の割合で明け方に登り、下山後に出勤。四季の巡りを実感し、山の変化を手取るように見た165回

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

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長/阿部陽子



それは、初めてゾウを見上げた蟻のショックに近い。垂直にそびえ立った岩塊の宇霊羅山に圧倒される。(元)岩泉駅のそばで撮影

「他の山とは違う」街にあるように見た165回

直進すればフナクボコース、岩稜の尾根コースではワシの眼で家々を見おろし、横

さらに北西へ1500m、馬ノ背から檜の木を經由して音床山(1670m)まで足をの

雲を呼び、天に昇った龍神は誘う。オンドコ、来いこいカルストの森へ。

よい森の小路に 振興協議会によって整備され、心地よい森の小路に

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 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
ユニオン北上
ユニオン宮古
ユニオン磯鶏
ユニオン山田

パイナップルで腸活



遊食屋Fujinext 藤原和広さん

南国フルーツのパイナップル。タンパク質分解酵素が含まれ、消化促進や腸内の有害物質を分解する効果が期待でき、食物繊維も豊富。そんなパイナップルの甘酸っぱさを生かしたレシピをご紹介します。

南国フルーツのパイナップル。タンパク質分解酵素が含まれ、消化促進や腸内の有害物質を分解する効果が期待でき、食物繊維も豊富。そんなパイナップルの甘酸っぱさを生かしたレシピをご紹介します。



一関文化センター前にある阿部美樹志顕彰碑

一関出身の建築家に阿部美樹志がいます。1883(明治16)年生まれ、一関中学校現一関一高の第一回卒業生です。札幌農学校(現北海道大学)で土木工学を

学んだ後、通信省を経て鉄道院に入りました。そこで働きながら農商務省に提出したのが、「セメント工業と鉄筋コンクリート」という論文です。やがて美樹志は海外練習生採用試験に合格し、米国のイリノイ州立大学、ドイツのハノーバー工科大学で学び続けました。1914(大正3)年に帰国後鉄道院に復帰した美樹志には活躍の舞台が待っていました。時

復興院総裁を務めた建築家・阿部美樹志

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一



岩手の先人 ことばれ話 第16回

の鉄道院副総裁・古川阪次郎の命令で、東京・方世橋間を、この非ヘム鉄で取って

に日本で初めて鉄筋コンクリート高架橋を設計したのです。美樹志は鉄筋コンクリート高架橋の先駆者となり、阪急、阪神、南海などの電鉄会社から仕事が殺到しました。1920(大正9)年には独立し阿部美樹志事務所を設立当初は構造設計中心でしたが、阪急百貨店、東京宝塚劇場などの意匠設計も手がけました。第二次世界大戦後の1946(昭和21)年には、幣原喜重郎内閣の下で復興院総裁に就任し、戦後の復興事業に尽くしました。

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13回】パイナップルチャーハン ジャンバラヤ風



1 パイナップルを半分に取り、実と皮を剥がすように切り込みを入れて、切り離す。取り出した実を芯を取り一口大に切る。皮は器に使うので取っておく。

2 しめじは石づきを取り、①の皮を器に入れて、④と⑤を盛る。万能ネギとレモンを添えて完成。

3 油を熱したフライパンで鶏もも肉を炒め、火が通ったら溶き卵、野菜を入れて軽く塩こしょうを振り、玉ねぎが透き通るまで炒める。

ごはん300g、パイナップル1/2個、玉ねぎ1/2個、鶏もも肉100g、ウインナー7本、卵1個、しめじ60g、パプリカ1/2個、カシューナッツ20g、レーズン20g、調味料(オリーブオイル少々)、しょうゆ・塩こしょう少々、万能ねぎ少々、レモン1/2個

材料(4人分)



約1503kcal

女性に多い鉄欠乏性貧血

一緒に取る栄養素で鉄の吸収率アップ

貧血とは

血液中の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血。多くの日本人女性は鉄分の摂取量が不足しており、特に月経のある20〜50代の女性は推奨量の6〜7割に留まっています。一方、日本人は

貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)濃度が低下した状態です(女性119g/dl以下、男性は139g/dl以下)。

ヘモグロビンは、鉄(ヘム)という色素と、タンパク質(グロビン)が結びついたもので、酸素を全身に運ぶ役割を担っています。しかし、体内に含まれる鉄の量が減るとヘモグロビンも減り、酸素を全身に運ぶことができなくなり、疲れやすい、頭痛、息切れなどの症状が出てくるようになります。

日本人の多くの女性は鉄分が不足しています。女性に鉄欠乏性貧血が多い理由に、月経による出血の簡素化、偏食、朝食の欠食などがあげられます。月経のある20〜50代の女性の一日の鉄分の摂取目標量(推

要)は、10.5〜11.0mgですが、実際は6.8〜7.3mgと6〜7割程度に留まっています。毎日の食事でしっかりと鉄分を取ることが必要です。

ヘム鉄と非ヘム鉄 鉄分が多い食品で有名なレバーの鉄は「ヘム鉄(2価鉄)」、ほうれん草の鉄は「非ヘム鉄(3価鉄)」です。「ヘム鉄は、そのままの形で吸収でき、吸収率が20〜30%。非ヘム鉄は、胃で3価鉄から2価鉄に還元されてから吸収され、吸収率が5%。日本人は鉄分の多く

を、この非ヘム鉄で取って、非ヘム鉄は、還元作用のあるビタミンCの多い野菜(ピーマン、ブロッコリー、ジャガイモなど)や果物(キウイ、柿、イチゴ、みかんなど)を組み合わせて食べると吸収率がアップします。

ヘム鉄の多い食品 非ヘム鉄は、還元作用のあるビタミンCの多い野菜(ピーマン、ブロッコリー、ジャガイモなど)や果物(キウイ、柿、イチゴ、みかんなど)を組み合わせて食べると吸収率がアップします。

また、胃酸には鉄の吸収を良くする働きがありますのでゆつくりとよく噛んで食べましょう。胃酸の分泌を促す酢、香辛料、梅干しなども適量取ることをお勧めします。

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

管理栄養士 菊池洋子

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 詳細はHPをご覧ください

019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

美藤

あつたがスタミナカレー

冬野菜のスープカレー

チーズ納豆カレー

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

冬の味覚 蟹会席プラン

2022.12/1(木)〜2023.3/31(金)

毎年、好評をいただいております蟹会席が今年も始まります！今回も三大蟹の食比べをご用意してお待ちしております。ゆったりと贅沢に蟹三昧に酔いしてください。

1泊2食付 平日2名1室(和室)ご利用の場合 一人様 35,200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

フラワー&ガーデン 森の風

イルミネーション

営業中

銀河鉄道の夜をイメージした34万球のイルミネーション ※宿泊以外の方も入園いただけます。(18:30まで)

シニアズ限定特別企画

森の風に関するアンケートにお答えの方に 抽選でペア1組2名様に「ご宿泊招待券」をプレゼント！

おハガキに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤どこでシニアズを入手したか⑥森の風宿のイメージ(スタッフ・お風呂・料理)など全体的に感じることをご記入の上、ご応募ください(お一人様一通のみ有効)。尚、当選は商品の発送を持って発表にかえさせていただきます。

〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビデビル KOHOメディア株式会社 シニアズ編集部 森の風宿ご宿泊招待券 プレゼント係まで

【期日】 12月20日(火) 当日消印有効



いわて医療通信 【男性が注意すべき病気、前立腺疾患】

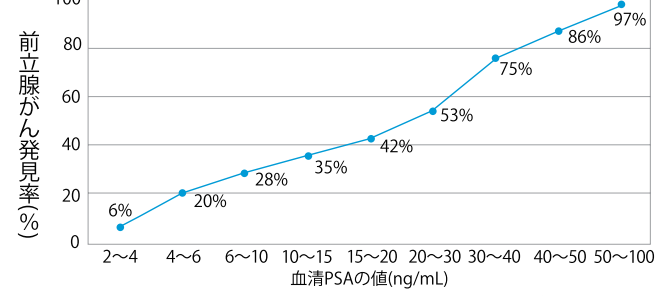
2、前立腺肥大症の診断

今回は前立腺肥大症がどのように診断されるか説明していきます。

排尿症状を訴えて泌尿器科の病院やクリニックを受診すると、問診・身体診察・検査が行われます。問診では、症状の質問票として国際前立腺症状スコアというものが渡されます。国際前立腺症状スコアとは、前立腺肥大症の自覚症状を評価し、重症度を判定するための質問票です。残尿感・頻尿・尿線途絶・尿意切迫感・尿性低下・腹圧排尿・夜間排尿回数に関する質問

と、現在の排尿状態に対する患者さん自身の満足度に関する自分で点数をつけていただく項目があり、治療の必要性を見極める判断材料になります。診察では直腸診によって肛門から指を挿入し直腸の前にある前立腺の触診を行い、前立腺の大きさや腫瘍がないか確認します。前立腺肥大症の可能性がある場合に対してはさまざまな検査が行われます。尿検査によって血尿の有無や尿路感染の有無を検査します。機械を使った尿流測定によって、尿の勢いや排尿にかかる時間、尿流の途絶などの状態が把握できます。また、超音波検査で排尿直後の膀胱に残った尿の量を測定し、尿をためた状態で検査することによって前立腺の大きさを評価します。前立腺がんは尿道から離れた前立腺辺縁域という部分に発生することが多く、初期であれば手術による治療の必要性が判断されています。次回回は治療に関する説明

血清PSA値別の前立腺がん発見率



出典：(公財)前立腺研究財団「前立腺がん検診テキスト」 図：SPA値別の前立腺がん発見率

肺のお疲れ度チェック

新鮮な空気で呼吸しよう(前編)

数十年前前のことですが、『北欧の子育て』というテレビ放送がありました。真冬にママたちが暖かい室内でお茶をしている一方で、赤ちゃんたちはベビー

カーに乗せられ極寒の外でお昼寝をしているのです。もちろん防寒対策は万全、赤ちゃんが泣いたときにはすぐわかるようにモニターがあるそう、保育園でもこのお昼寝が行われているそうです。私たちの感覚からすると耳を疑いたくなるような話ですが、北欧では何世代にもわたって行われた育児法で「フレッシュエア」(新鮮な空気)こそ健康のもとという考えに基づいています。新鮮な外気に触れることで病気になる前に、長い時間お昼寝してくるのだそう。その土地の気候風土があり、どこ

でも適応するわけではないのですが、北欧では赤ちゃんの頃から肺に入る空気の冷たさに慣れさせ、鍛えているのかもしれない。現在コロナ禍のマスク生活が続く中で、新鮮な空気を胸いっぱい吸ったり吐いたりする深呼吸が妨げられているように感じ、ふとそんなことを思い出したのでした。

救心感應丸 氣 (第2類医薬品)

こんなど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
- ・不安や緊張でどきどきする

有限会社 **宮手薬店** TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

地の中にも古い空気が残る。新鮮な空気の入り量が少なくなると、酸素を十分に取り込めず、体の隅々まで酸素を巡らせることができなくなり、体のあちこちが酸欠状態になって不調の原因

【肺のお疲れ度チェック】

①と②、当てはまるものにチェックを入れましょう。

① 普段の生活で息苦しさを感ずるシーン

- 少し急ぎ足で歩いているとき
- 急いで着替えをしているとき
- シャンプーをしているとき
- 大きな声でしゃべっているとき
- 怒ったり泣いたりしているとき

② 以下で当てはまるもの

- 気分よく呼吸をしている
- スマホ・パソコン作業で前屈みの姿勢が多い
- ため息が多い

チェック結果はどうだったでしょうか

- ・①②のどちらにもチェックがなければ問題なし。
- ・①は肺のお疲れサイン②は呼吸力が低下しやすい状態。
- ・①②のどちらにもチェックがあったら「肺の疲れ」と「呼吸力低下」どちらにも注意が必要です。

岩手県内どこでも出張買取

昔の物、古い物何でも買います!

買取のことなら **和泉屋**

生前整理 遺品整理 断捨離

080-1697-8180

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**

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

睡眠の質を改善③

みなさんは自律神経の通り道をご存知ですか。自律神経の働きが不安定になると、さまざまな睡眠の病気が発症すると言われています。自律神経は、脳と脊髄から始まり、各臓器や器官に分布していく神経です。交感神経系は胸・腰髄から、副交感神経のルートは脳幹および仙髄から伸び、それぞれ各臓器に指令がいきます。骨格が崩れていると、自律神経の伝達ルートが妨げられ、自律神経のはたらきが悪くなる原因になってしまいます。自律神経を整えるのに重要な背骨を整え、快適な眠りを手に入れましょう。

【ポイント】

- ① ポールの上、または床に仰向けに寝ます。首の
- ② 両腕を前ならえのよう
- ③ 次に左右交互にトント

後ろにタオルを入れ、隙間を埋めます。

体の悩み募集中 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

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。

不動産のご悩みの方 **タカヤ**が解決します。

なんでもご相談ください

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

〒020-0854 岩手県盛岡市上飯岡4地割78番地

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

未来をつなぐ **創造力**

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

もりおかいにしえ散歩 ⑬

案内役 真山重博

旧上田組町界隈(前編)



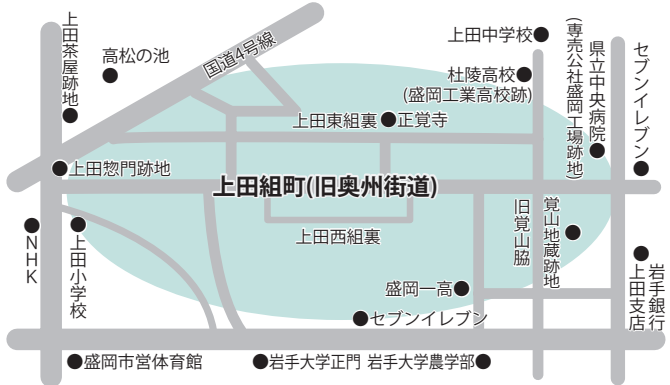
盛岡藩では、藩政時代に城下から外部に通じる街道沿いに「組町」と呼ばれる通りがあり、下級武士の足軽組が配置され最前線の守りについていました。組町が付くのは他に旧仙北組町、旧神子田組町などがありますが、今回は奥州街道沿いの盛岡の北の玄関口を守る「旧上田組町」を散歩してみよう。

この頃の足軽屋敷はほとんど同じような型をした家が立ち並び、かやぶき屋根にだいたいい間十台所付き。今風に言うなら「2Kの社宅」といったところで、「小郎党家」と呼ばれていました。屋敷と屋敷の境はヒバの生垣で仕切られ、どの屋敷の庭にも甘酸っぱい実のなる「ぐみの木」が植えられていました。

かえられ、商店や住宅が並んでいます。上田組町を北へ進み、現在のNHK付近、国道4号線と交わる場所には、他からの出入りをチェックするため、城下の北の関門として周囲

に土手を築き、柵を柵形状に囲った上田惣門が設けられていました。この柵形の外側には数軒の茶屋があり、上田茶屋と呼ばれて見送りや出迎えに利用されていた

シートに座ると当然車自体が女性の体重の分、少しだけ沈んだ感覚を覚えた。当然のこと、いつものことだ。ドアを閉じ、ごの避難所です。二十余年余り前までこの地に「茶屋の湯」という銭湯がありました。アパート住まいの元岩大生など利用した方も多かったと



前回「伝統の知識と今流の違和感」の続きとして、今回は私の知り得る『実録怪談』を紹介したい。字面は似ているが『実録怪談』と『実話怪談』は似て非なるものだ。

この「実録」というのは、金ヶ崎町在住の作家・平谷美樹さんが著した『実録百物語』で2002年に生まれた。これはシリーズ化されていくが、その中で紹介される奇譚たちは、どれも体験者から直に蒐集した「出どころ明確な怪異譚」ばかりである。

暗くなったがスモールライトの向こうに白っぽく動くものが見えた。ハッとして凝視すると、それはゆくりと歩いて来る人、若い

女性である。こちらに近づくと、見るからに寒そうに思った。もちろんあなたに瓦礫はあっても住宅は2人で周辺取材に担いで出て行った。晩春とはいえない。寒い季節。タクシーはエンジンがかけたまま、大津波が暴れ、多数の人の命をさらっていった海辺に駐車していた。次第にあたりは

「後部座席はね、無人だったのす。ほんでね、おっかながったども、ルームライトを点けてみだんですよ。したらばね…」私は息を飲んで次の言葉を待った。「シートが、ぐっしょりど濡れでらったんです」



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

怪異体験者から生で聞く『実録怪談』

怪談考2

さて、私が採話した『実録怪談』である。時は東日本大震災直後の春の終わり、所は陸前高田市。体験者

「だからその分オチが弱いとか怖くないと言われちゃうんだよね」と平谷さんはボヤクが、リアルな怪談というのは「なんと

者は盛岡在住の個人タクシー運転手(仮にAさんとする)である。

その日、Aさんは東京のテレビマスコミに終日チャーターされて、瓦礫がうず高く積まれたままの被災地にいた。背闊迫る被災

どろろし、「大丈夫でやんすか、送って行きやんすから遠慮ねぐ乗ってってください」と声をかけた。女性

「シートが、ぐっしょりど濡れでらったんです」

Senior's 増刊号
自分の周りの人を想う活動
想活特集 2023
2022年12月11日発行予定

シニアズの年間定期購読3,000円
毎月ご自宅へ郵送します
TEL 019(623)2788
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル
メール: info@seniorsnet.jp

創業五十三年 丸亀のおせち
限定50個 全40品
豪華二段重 23,000円(税込)
豪華三段重 35,000円(税込)
限定50個 全50品
019-652-3774
配達無料

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、お客様が住ま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
検索

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

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

地域と共に60年

株式会社エーデルワイン 代表取締役社長
小田嶋 善明 さん (68)

1954年生まれ、水沢市出身。岩手酒類卸商業協同組合、岩手国分酒販株式会社、国分東北株式会社を経て2017年に株式会社エーデルワインへ。2021年5月から代表取締役社長。学生時代から後楽園球場に通う巨人ファン。休日は同郷の大谷選手の試合をテレビ観戦。座右の銘は鈴木啓示の「草魂」

良いワインは良いぶどうから

創業60周年を迎えたエーデルワイン。岩手初のワイナリーとして、岩手県産のぶどうのみを使用したこだわりのワインを作っています。大迫町でワインを作るきっかけとなったのは、昭和22年のカスリーン台風と23年のカスリーン台風で被害を受けた当時の県知事・國分謙吉氏が「大迫町はぶどう栽培の適地である。大迫を日本のボルドーに」と発したことが始まりです。「石灰質を多く含む土壌、雨が少なく昼夜の温度差がある気候など大迫の特性を見抜き、ぶどう栽培を推奨

「60年前の大迫産ワイン第一号は『渋くて酸っぱくてウマグネ』と酷評だったそうです」と小田嶋さん。エーデルワインの歴史は、汚名返上から始まったようなものでした。「良いワインは良いぶどうから」の信念のもと、地元のぶどう生産者と二人三脚で技術を磨き、やがて世界のコンクールで金賞を受賞するなど、エーデルワインは世界が認めるワイナリーへと成長しました。

小田嶋さんは、これまで40年以上酒類業界に従事してきました。当時勤めていた会社を退職した後は清酒メーカーへの再就職が決まっていたのですが、5年前にエーデルワインから営業力を強化したいと声がかかりました。「想定外でしたが、問屋の立場でエーデルワインを見てきた中で『月のセレナーデ』を発売した頃から品質も知名度もグンと上がったという記憶があり、以前から岩手でトップのエーデルワインという企業に興味がありました」と小田嶋さん。岩手の老舗ワイナリーで

自分の経験がどこまで役に立つか挑戦したいという気持ちで湧いたといえます。問屋時代に培った営業ノウハウを活かし販路を拡大し、ワインで地域の活性化にも貢献してきました。

「もちろんコロナの打撃はありますが、3年ぶりにワインフェスティバルやワイナリー祭も開催でき、多くの方に楽しんでいただきました」と小田嶋さん。昨年オーブンした「ワインシャトー」平泉も県外からの観光客で賑わっています。今年も60周年記念ワインの発売のほか中国、台湾に続く海外への取引も強化します」と意気込める小田嶋さん。一度飲めばおいしさは分かってもらえると、新たなファン獲得に向けて動いています。

春は自分で採った山菜をつまみに、夏は氷を入れてかき割りで、冬はホットでワインを楽しんでいるという小田嶋さん。特別な日には、日本では大迫でしか栽培していない希少品種「ラタイ」で乾杯することもある。ぶどうの苗から始まるストーリーに思いを馳せ、コルクを開ける瞬間のワクワク感も楽しんで欲しいといっています。「岩手のワインってこんなにいいの」という嬉しい声を何度も耳にしてきた小田嶋さんは、まだエーデルワインを知らない人に岩手のぶどう100%で作った自慢のワインを届けたいと話します。

「祖父(相談者の父)の古いスマートフォンを小学生の子どもに渡しゲームをさせていた。アイテムが欲しいというのでクレジットカードを登録し、一度だけ課金した。その後、クレジットカード会社からの明細で30万円以上も課金したことがわかった。アプリ内で年齢確認の画面があったが20歳以上を選択したら制限なく課金ができたようだ」と子ども自身がお金を使っているという認識がなく好きなだけ課金してしま

長らくコロナ禍の影響でシニア世代でもスマホやタブレットを所有し、近頃は孫に勧められたり認知症予防でオンラインゲームを始めるシニア世代も増えてい

「祖父(相談者の父)の古いスマートフォンを小学生の子どもに渡しゲームをさせていた。アイテムが欲しいというのでクレジットカードを登録し、一度だけ課金した。その後、クレジットカード会社からの明細で30万円以上も課金したことがわかった。アプリ内で年齢確認の画面があったが20歳以上を選択したら制限なく課金ができたようだ」と子ども自身がお金を使っているという認識がなく好きなだけ課金してしま

スマホを貸しただけなのに

オンラインゲーム課金のトラブル

不明な決済がないか確認するようにしましょう。ほかにも不安なことがあるときは消費者ホットライン(電話188)へ。

アメールが届くようにし、不明な決済がないか確認するようにしましょう。ほかにも不安なことがあるときは消費者ホットライン(電話188)へ。

いわての食応援クーポン使えます

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP MORIOKA

Eat Local Love Local
by MIFUJI Catering

11/25~START
11/25-12/1・8-15-22

鹿肉ロースト
MISO・KONBU・GARLIC
Miso-Konbu-Garlic
Miso-Konbu-Garlic

パンの目
はじめて
from 陸前高田
金曜日はパン販売

Lunch box.deli.coffee.sweets and many cute shop
〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F TEL 050-8881-0575

佳松園

ご予約承り中
お早めにお申し込みください。

おせち

贅を尽くし真心を込めた味わい
新年を迎える最高のおもてなし

佳松園の
限定100個
福 65,000円 (税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ19.5cm
※4~5人前 ※消費期限1月1日

限定300個
禄 35,000円 (税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ12.8cm
※3~4人前 ※消費期限1月1日

限定200個
寿 20,000円 (税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ7.5cm
※2~3人前 ※消費期限1月1日

オプション MENU

- 佳松園謹製 海の恵み 8種類の海鮮漬 4,200円(税込) (1パック200g)
- 洋食料理長手作り 牛タンシチュー 1,900円(税込) (1食 170g)
- 前沢小形牧場牛 もつ鍋(醤油) ※おの冷麺付き 3,600円(税込) (1食 2~3人前)

配達日 **2022年12月31日(土)** 【配達時間指定】①午前中 ②14:00~16:00 ③16:00~18:00
※地域によりご希望のお時間に添えない場合があります。

※締切日:12月23日(金)但し、申込みが限定数になり次第締め切らせていただきます。※料理内容が多少異なる場合がございます。※配達エリア/東北・関東・中部エリアまで(左記以外へ配達希望の場合はご連絡ください。)
●ヤマト運輸(クロネコヤマトクール便)でお届けいたします。※ご贈答の場合、前振り込みとなります。(お振込み手数料はお客様のご負担となります。)*料金には、送料・代引き手数料が含まれております。*お申込みは①お電話 ②花巻温泉公式オンラインショップ(クレジット・コンビニ決済可) ③花巻市ふるさと納税サイト【楽天ふるさと納税・ふるさとチョイス・ふるなび・さとふる】で返礼品としてもお申し込みいただけます。

詳しくはオンラインショップをご覧ください