

2023.1月号 **無料配布**
 【月刊232号】次号/1月22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: KOHOメディア株式会社
 〒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

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

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



2022年度エイジレス章受賞
村上 勲さん(91)

1931年、函館市生まれ。父の出征を機に両親の実家のある江刺市(現奥州市)に移住。黒沢尻工業高等学校卒業後、教員資格を取得し46年間中学校の教壇に立つ。高校時代からボランティア活動を始め、教員時代を経て現在まで継続。ものづくりが得意で、廃材を利用してなんでも手作りする。老人クラブ「花園寿光会」会長

喜ぶ姿が元気の源

長年の地域貢献でエイジレス章受賞
 今年9月、奥州市水沢区の上野山に内閣府から「エイジレス章」が授与されました。この章は、年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送る「エイジレス・ライフ」を実践している方に贈られるもので、今年度は全国で55名の方が受賞しました。

20年以上にわたり老人クラブ「花園寿光会」の会長を務める村上さんは、広報『寿いて光がやく』の発行を一人で行い、老人クラブや地域の活動を紹介してきました。25年前に前任者から引き継ぎ、教員時代の学級通信と同じ感覚で作りました。『一本の紐だけで喜ぶ』という思いが、手書きの

母の言葉が人生の道標に

シルクハットと蝶ネクタイがトレードマークの村上さんの特技はマジック。児童館や敬老会などで披露し、笑いとお感動を届けています。「一本の紐だけで喜ぶ」火の粉で囲まれた市街地が

でもらえるんだから、楽しいですよ」と笑顔を見せます。マジックのほか敬老会で使ったさまざまな道具はお金をかけず手作り「がモットー。回転ターツは自転車、のホイールと発泡スチロールのふたで、グラウンドゴルフのホールポストは鉄の棒を曲げて溶接し、スタートマットはベルトコンベアの廃材を利用し仲間と一緒に作りました。「人に喜ばせると自分も嬉しい」と村上さん。工業高校の機械科でものづくりを学び、中学校で社会と美術を教えた経験が活かされています。

なぜ人を喜ばせることにこだわるのか、その理由をたずねると「母の言葉がずっと心にある」と村上さん。3歳で函館大火に遭い、火の粉で囲まれた市街地が

「世の中のために」と村上さんがボランティア活動を始めたのは高校生の時でした。戦後、満洲、中国、シベリアから復員兵が続々と帰還する中、黒沢尻駅(現北上駅)で兵隊さんにお茶を提供したのが始まりです。高校を卒業し教員になった後も、自費で紙芝居を購入し地域まわりをするなど、ボランティア

が活動は今日まで続いています。人に喜んでもらうことが自分自身の健康法という村上さん。「今日こんなことをやって喜んでくれたから、次はあれをやってみよう」と頭の中は常にアイデアで溢れています。「アイデアは出るけど実際には一人ではできっこないですよ」と村上さん。一緒に動いてくれる良い仲間がいるから楽しく活動ができ、その結果が「エイジレス章」につながったと話します。



白銀の鞍掛山

登山などしたことはなかつたのですが、一念発起して、この1年、低山中心で山歩きをしてきました。阿部陽子さんのエッセーに刺激されたり、知人の勧めもあり、鞍掛山オンリーですが、フレイルや認知症予防になるのかなとプチチャレンジしました。

山の四季を満喫しながら、亀のスピードで50回目を記録。街の中の階段も以前ほど苦にならない。ウサギ年でも亀のスピードで。効果も出たようです。山で顔見知りになった先輩シニアから登り方、降り方、楽しみ方などを学ばせてもらったおかげです。1日に2回も登る60代、それぞれのスピードで

ウサギ年ですが、亀のスピードで新たなプチチャレンジをしたいと思っています。新年もよろしくお祈りいたします。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

ウサギ年でも亀のスピードで

MS&AD
MS東北株式会社
 保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田
 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 **盛岡北店**
 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 **Tel.019-611-1123**
 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 **Tel.019-641-5321**
 お問い合わせは左記または最寄りの盛岡日産モーターへ

電気自動車3つの魅力
未体験の走り アクセルペダルだけで車速を自在にコントロール。圧倒的な静粛性の高さ。
災害への備え 大規模停電などのもしもの時に。例えば…日産リーフe+(60kWh)なら、大容量バッテリーで一般家庭約4日間の電力を賄えます。
家計改善 電気自動車であれば、ガソリン代を心配する必要がありません。

SAKURA 日産サクラ
 CAR OF THE YEAR JAPAN 2022-2023 K-CAR オブ・ザ・イヤー受賞
 2022-2023日本カーオブ・ザ・イヤー K-CAR オブ・ザ・イヤー受賞
 日本カーオブ・ザ・イヤー実行委員会主催

日産サクラ G 2WD (MM48 20kWhバッテリー2WD)
 車両本体価格: 3,040,400円(税込)※特別塗装色代は含まれておりません。

Photo: G 2WD. ボディカラーはホワイトパール(3P)/チタニウムグレー(M) 2トーン: 93,500円(特別塗装色)。

新車ご成約の方に 普通充電コンセント工事費 **最大3万円** (税込)

完全オリジナルエステに特化して人気「FACE盛岡本店」

拘りの技術でリピート続出

開業から13年、『美容は予防』に拘り続けているFACE盛岡本店。オーナーでコガオリストであるtei.fujimuraはエステのメイン技術である「tei.fujimura小顔顔筋形成」の開発をし、スタッフ全員に惜しみなくその技術を共有。お客さまの骨格や肌質に合わせたオーダーメイドの施術は、リフトアップ、艶肌のみならず老廃物デトックスまで即効性・持続性に拘りを持つ技術です。その他にも常にお客さまの声に耳を傾け、全身における悩みの解決を日々提供しています。開業当初から通い続ける方や、若い時に通っていたが育児などが落ち着いた

2023年もFACE盛岡本店を宜しく願っています。

※価格はすべて税込です。

岩手初! 冷却クールフィット
2カップ 定価 35,000円 → 今ならモニター価格 11,000円

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 定価 38,000円 → クリニック特賞! 22,000円

※小顔顔筋形成のみ。トライアル価格は1,000円

毛穴・たるみ・シミ・シワ 一気に解消!

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
フェイス 盛岡 検索
https://www.face-morioka.com/

SHR高速脱毛年間キャンペーン
【全身】1年間通い放題「顔、VIO付き」
レディース 110,000円 メンズ 150,000円
1回お試し5,000円

他サロン経験者割引あり
新規3名様限定

1年間回数フリー30回保証付

FACE盛岡本店で使用する国産脱毛マシン「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て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。

スマホの倉庫、ストレージ

シニアに向けてのスマホ講座⑨

寒さが一段と厳しくなり、家にいることが多くなってしまいましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。ちょっとした余談ですが、80歳を目前にした私の親戚が「スマホに買い換えました。こんなに便利で楽しいものだったなんて」とすっかりスマホに夢中な毎日を送っています。

皆さんも、写真撮影やインターネットなど楽しいことをしながら2023年もスマホについて学んでいきましょうね。

それでは今回のテーマ「ストレージ」について早速お話ししていきます。そもそもストレージとは、日本語に訳すと「保管」などの意味を持つ単語です。スマホに置き換えてお話しすると、スマホやアプリの「倉庫」のような役割を持っています。想像してください。広い倉庫でも、ごんごん荷物運び入れていけば、最終的にはパンパンになってしましますよね。「ストレージがいっぱいなんです」という文言が出ている場合は、皆さんのスマホ内の倉庫がいっぱいになってしまっているのです。

じゃあ、どうやって対処したらいいの...というご意見が聞かれました。倉庫を広く戻したいときはどうしますか。そう「不用品を捨てますね。皆さんのスマホに不用品はありませんか。この場合の不用品は失敗した写真や、使わないアプリなどです。そういう



ものは、ごんごん削除していきましょう。地道な作業ですが、スマホの中がきれいになると、アルバムも見やすくなったり、いいことづくめです。

不要なものはない。という意見もありそうですね。今回はオンラインストレージについてお話ししたいと思います。その他、質問もお待ちしております。

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おります。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。

デジタル活用支援員
あんじょう つぐみ 安城 亜美

スマホに関する質問募集!
お便りやメールお待ちしております

60歳からの生活をサポートする。
もりしんシニアライフローン

または、最寄の本支店までご相談ください。

シニアプラン

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・野菜を育てていただけます

電話: 019-667-1977
住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

着物お直しご相談会

見積無料 直接お話しできるからこそ納得できるものに。

相談会だけの**限定特価**

きもの丸洗い **3,850円** (税込)
※お一人様何点でもOK

きもの洗い張り **5,500円** (税込)
留袖・振袖、紋羽織は6,600円(税込)
※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し **68,200円** (税込)
通常価格81,400円(税込) 特別価格
作業内容: 解き端縫い・洗い張り・染代・新胴裏・元八掛使用・仕立て
※紋代・色抜・筋消し代は含んでおりません。

洋服の染め直し 5,500円(税込)~22,000円(税込)
天然素材のみ(ウール・絹・綿・麻)素材により出来かたが異なります。

開催日程 令和5年 1月14日~17日 午前10:00~午後6:00 ※17日は午後4時30分受付終了、午後5時まで。

開催場所 和のくらし小袖 1月14日(土)・15日(日) 開催場所 こうや呉服店 1月16日(月)・17日(火)

こんな相談も解決!
古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい、柄が派手になったので染め直して寸法も直したい、羽織を帯に直してほしい。

染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ・箔押し・工芸修正・刺繍おきなど「諦めていた」を解決

要予約 コロナ禍の密集を避けながら、一人ひとりのご要望に確かに応えるためにご予約をお願いしております。当日予約も承っております。ご相談ください。

和のくらし小袖 ☎019-658-8511 盛岡市南大通り1-6-9

創業大正13年 こうや呉服店 ☎019-622-2535 盛岡市本町通り2-14-21

25年ほど前より、延べ2,300人以上のお客様に喜んでいただいております。

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。

なんでもご相談ください

不動産のご悩みの方
タカヤが解決します。

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

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

営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります
https://www.fudousan-takaya.jp/ ■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

街とつながる地域電子マネー MORIO Pay

100円ごとに1ポイント貯まる!

MORIO Payとは
岩手県内の加盟店で使える 地域を応援できる 電子マネー。
スマホにお金をチャージしてお会計できるので便利!
MORIO Payでお買い物するとポイントが貯まって
次のお買い物に使えてお得!ポイント還元率がアップする
キャンペーンもあるのでお見逃しなく!

1ポイント=1円分、MORIO Payにチャージしてお買い物に使える!

を始めてみよう!

①MORIO Payアプリをインストールしよう!
②アプリを起動して初期登録!
③現金をチャージしよう!
④お店で使ってみよう!

登録方法を動画で紹介!

- メールアドレスを登録
- パスワードを設定
- 電話番号を登録
- 届いたメールとSMSを確認

専用のチャージ機からスマホにお金をチャージ!
【現金チャージ機設置場所】
・パルクアベニューカワトク
・アネックスカワトク
・フェザン・盛岡バスセンター
・盛岡市役所
・岩手県庁(地下1階生協)

店頭でチャージできる加盟店もあります。MORIO Payアプリ内から検索できます。

アプリを起動し、店舗のQRを読み込む。金額を入力して店員さんに見せれば決済完了!

MORIO Pay運営事務局 TEL:019-621-2851【平日10:00~17:00】

盛岡 Value City 株式会社 〒020-0875 岩手県盛岡市清水町14-12 MORIO Pay

2021年ユーキャン新語・流行語大賞にノミネートされた「SDGs」ですが、2022年はニュースで聞く機会がだいぶ増えました。SDGsとは国際社会全体が取り組むべき「持続可能な開発目標」のことで、2030年に向けて達成すべき17の目標があります。



平金商店の文具博士
鎌田店長

文具発見 手軽に減プラスチック

「地球に良いこと」を考えたとき、一人一人が想像する答えは異なると思います。例えば、今迄「ゴミとして廃棄していたものを再利用して商品化することは資源の循環に努めている行動減ります。丸三角六角ど

プラスチックの使用量も減ります。丸三角六角ど... 鉛筆キャップは透明でないため、側面にマドを開けることで芯の長さや色を確認できますし、つこと長く使える商品を考えて使うことなど、まずは私たちが身近で使う商品



左上:ペーパーカラキャップ RB030C ¥308(税込) 右上:タマゴカラキャップ RB030B ¥308(税込) 左下:ペーパーカラキャップ&ホルダー RB031C ¥330(税込) 右下:タマゴカラキャップ&ホルダー RB031B ¥330(税込) メーカー:クツフ株式会社(全品共通)

新雪にウサギの足跡が刻印されている。前後にずらした小さな穴は前足、左右に力強くひらいた窪みが後ろ脚。「ウサギはどっちの方向に進んだでしょう」と聞かれたが、いかんせん跳ぶ態勢を目撃したことはない。

ほくほくとトレッキング

第39回 兎森山 1054m

「跳び箱飛びで前進する」と聞いて納得、ウサギは前足を箱に着いて全身を送りだしてから着地する。ならば答えは「後ろ脚の方向に一瞬たりとも油断できない。上空から猛禽類が狙うためジャンピングや瞬時の方向転換で行方をくらまし、時



(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



まるでロケット発射台のように見える兎森山。月旅行は満月の夜、ウサギは餅をついて地上に舞いもどる

出ず。振り返りざまに見た巨大なオガラ森に目をみは

頂は狭いながらも展望良好で、オール岩手を独り占めできる。北に早池峰山と岩手山を遠望し、すぐ目の前にオガラ森と前塚見山。西方に鷲合森、牛形山、焼石岳・経塚山と、奥羽の脊梁がずらりと居並ぶ。光りに燃え、月光に冷める大地。スノーシュー歩行よし、スキー登降よし、冬こそ登っておきたい兎森山である。

る。ゲレンデの端っこを標高950mのリフト降り口下方まで登り、再び林間の斜面にとりつけば、一頭足で山頂だ。三角定規のように尖った

暮らしを支える誇れる仕事

いつも何気なく生活しているこの街。もしもこの街を支えるインフラがすべてなかったら。インターネットはもちろん、電気は通らず水は汚れ、建物もなければ加工された食べ物もない。必要性はさまざま。

建設産業の多くはコンクリート構造物施工によるものが多くを占めており、県内でもその建築基盤を支える「コンクリート打設」を行なっているのが盛岡市に本社を構える(株)平和圧送です。「コンクリート打設」とは、建造物の所定の場所へ生コンクリートを流し込み、建築基盤を作る、知識と経験が必要とされる仕事。今まで手掛けた建築基盤は数知れず。世界最大水深、国内最大級、県



生コンクリートを流し込む平和圧送の社員

内最長などの大規模工事が業の効率化がさらに発達するようですが、平和圧送の行う「コンクリート打設」には複数の他業種と協力し、知識を深め経験を重ねることで、国家資格を取得するに至る社員も多数在籍して術なしでは進化なし。夢を持つ技術者が生活を支えています。

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 生前整理 遺品整理 断捨離
和泉屋
080-1697-8180

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

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 薩摩 山田 沼宮内 西根 北北 宮古 上飯岡 上堂 8 盛岡南 太子堂

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14回】レンジで作る簡単もちもちボール



遊食屋FujiNext
藤原 和広さん

抗酸化作用で老化を防ぐ

ナッツ類に豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、チヨコレートのポリフェノールも老化や生活習慣病の予防に効果的といわれています。これらからよく食べるお餅と組み合わせ、老化を防ぐおいしいスイーツを作ります。

作り方

- 1 柿の種、ミックスナッツをそれぞれ袋に入れ、めん
- 2 まな板にクッキングペーパーを敷きチヨコレートを包丁で細かく刻む。
- 3 切り餅を半分に切り、耐熱容器に入れる。浸る程度の水を張り電子レンジで3分間加熱する。硬い場合は加熱時間を増やす。
- 4 柔らかくなった餅を丸め、ボール状の餅を6個作る。そのうち2個にしょうゆを付け、砕いた柿の種をまぶす。
- 5 もう2個の餅に軽く塩を振り、ミックスナッツをまぶす。
- 6 残りの2個は、はちみつを塗り刻んだチヨコレートをまぶす。
- 7 8 皿に盛り、残ったナッツや柿の種を飾って完成。



材料(2人分)

- 切り餅3個、ミックスナッツ(素焼き)20g、柿の種15g、板チヨコ20g、しょうゆ・塩・はちみつ少々

約447kcal

ヨーコンの魅力

フラクトオリゴ糖がいっぱい

最近スーパーでも見かけるようになったヨーコン。ヨーコンに含まれるさまざまな機能成分が注目されるようになり、5月中旬我が家も初めてトマトの苗と一緒にヨーコン一本を植えてみました。10月下旬、2メートル弱の背丈に、菊の花に似た小さな花をつけ、15個ほどの芋(塊根)を収穫。今回はヨーコンの栄養の魅力を取り上げたいと思います。

アンデス生まれのヨーコン
ヨーコンは南米アンデス高地原産のキク科の根菜。非なりです。サツマイモの形状がサツマイモそっくりのヨーコンですが、似てはいますが、サツマイモの糖質はでんぷんです。ヨーコンはでんぷんを含まず、収穫後はフラクトオリゴ糖が90%を占めています。フラクトオリゴ糖とは、蔗糖(砂糖)に、果糖が2〜9個結びついたもの。オリゴ糖は難消化性のため腸に届かず、ビフィズス菌の餌となつてビフィズス菌を増やし、腸内細菌叢のバランスを保つ働きがあります。その他、虫歯の予防やミネラルの吸収促進などの機能があります。

ヨーコンが日本に初めて入ってきたのは1970年代。しかし、その当時は定着せず、1985年にニューヨークから入ってきたものが各地に広まりました。ヨーコンの皮を剥いて切ると黒っぽく褐変します。これはポリフェノールも含まれるポリフェノールのクロロゲンのためです。ビタミンC、ビタミンEと同様、抗酸化作用があります。

フラクトオリゴ糖量
野菜の中で一番

ポリフェノール、カリウム量も多い

ヨーコンの皮を剥いて切ると黒っぽく褐変します。これはポリフェノールも含まれるポリフェノールのクロロゲンのためです。ビタミンC、ビタミンEと同様、抗酸化作用があります。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

運動不足解消 おうちエクササイズ①

体のお悩み募集中! リフォームにお任せください



日本コンディショニング協会
認定インストラクター
中村ゆきえ先生

今回はお尻の筋肉を鍛えて正しく立ち、歩ける体を目指しましょう。年齢が上がってくると、

- ・お尻が垂れてきた
- ・お尻がいつもむくんでいる
- ・歩くとお尻が揺れる
- ・お尻の形が歪んできた
- ・こんなことが気になりませんか。今回、使いたい大臀筋はお尻の中で一番大きな筋肉です。この筋肉を動かせることで、お尻がキュッと持ち上がり美尻に一直線です。隙間時間に行えますのでぜひお試しください。

【やり方】

- ① うつぶせに寝て、おへその下にタオルを入れる。
- ② 片脚はつま先を立て、膝を伸ばします。
- ③ 息をはきながら、脚を上げ下げします。つま先が床から少し離れる程度でOK。上げた時にお尻が締まる感覚を感じましょう。10〜30回、お尻に効いているという自覚がある回数で行いましょう。

【ポイント】

- ・膝を伸ばすときはかかとを突き出す意識をもつ。
- ・骨盤は床につけたまま脚を上げ下げする。
- ・筋肉の反応を良くするため、お尻をさすってから行う。

エクササイズ後には、お尻がキュッと小さくなった感じが、ももの付け根が伸びた感じ、立ちやすい感覚があればうまく使えている証拠です。冬の間、コソコソ積み重ねて行きましょう。

※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。

保存は新聞紙にくるんで

ヨーコンの表面が柔らかくなるのは乾燥して水分が抜けるためです。保存は乾燥を防ぐため新聞紙にくるみ、常温で保存しましょう。私が初めてヨーコンを食べたのは20年前程前。患者さんが自分の畑で植えた物で間すると甘味が増してきます。これはフラクトオリゴ糖が酵素で分解されることで、フラクトオリゴ糖が減り、果糖(天然糖)の中で一番甘い、ブドウ糖、蔗糖の量が増えるためです。サ

管理栄養士 菊池洋子

八百屋の冬野菜はひと味違う

新鮮で栄養価の高いとつかの冬野菜でおせちを作り迎えましょう

お正月の準備に

TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン
【営業時間】10:00~20:30 【休休日】フェザンの休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

お食いぞめ

お子様、お孫様の一生で初めてのお祝い事に

お喰いぞめ膳 焼小鯛、酢物、煮物付 4,000円(8%税込) 内容、価格はお問合せください

お弁当はお祝いのパッケージでお届けいたします

七五三にも喜ばれる美藤のお弁当 明月

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 詳しくはHPをご覧ください

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

お客さまの資産形成が社会貢献活動につながります。

東北ろうきん生活応援運動「資産形成」

2022年4月1日~2023年3月31日

2022年12月1日現在

対象となる取引など詳しくはこちらから▶

『東北ろうきん生活応援運動「資産形成」』に該当するお取引1件につき100円を東北ろうきんより拠出し、東北6県内の福祉団体・福祉施設・障がい者等の勤労に関わる団体・子ども支援団体等に寄付をいたします。今から始める資産づくりで、社会貢献活動に参加してみませんか。

対象取引のいずれかをご利用いただいた方 全員にプレゼント!

ドライ林檎

写真はイメージです。また、景品内容は変更になる場合があります。

東北労働金庫 0120-1919-62 (受付時間:平日 午前9時~午後5時)

ろうきんアプリ

青森県津軽産 ふじりんご使用

パクッとシャキッとドライ林檎

今回は前立腺肥大症の治療について、詳しく説明していきます。

前立腺肥大症の治療方法は大きく3つあります。下部尿路症状の改善を通じて、QOL(クオリティオブライフ)・生きがい、生活の満足度が充実していきます。

①薬物療法
α遮断薬
前立腺肥大症に対して使用される最も一般的な薬剤です。前立腺の平滑筋には交感神経の受容体(α)・平滑筋を収縮させる

ホスホジエステラーゼ5阻害薬
この薬は、前立腺や膀胱および下部尿路血管の平滑筋を弛緩させることにより排尿症状を緩和させるお薬です。

手術療法
手術療法は、薬物療法の効果が不十分である時、中等度から重度の症状がある時や尿閉・尿路感染症・血尿・膀胱結石などの合併症がある時に考慮されます。

その他の治療
生活習慣の改善が重要です。過剰な飲水やコーヒーやアルコール摂取が排尿症状に影響したり、重症の便秘で排尿障害が生じたりすることもあります。

前立腺肥大症について書かせていただきましたが、排尿症状でお困りの方は性別に関わらず一度、泌尿器科専門医への受診をお勧めします。

岩手医科大学 泌尿器科 加藤 廉平

【男性が注意すべき病気、前立腺疾患】

3. 前立腺肥大症の治療について

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)です。今回は防災、大雨や災害対策に役立つDXを紹介していきます。

意外と知らない! 身近なIT技術

【第18回 防災のDX】

まず①の雨量レーダーで今いる場所の降雨や降雪の予測ができます。現在地にも赤や黄の雲が確認できたら運転をやめ雲の通過を待ちましょう。大雨の後では自宅近辺も心配ですね。その

んな時は「河川カメラ」で検索すれば近所の川の様子を確認できます。また②のサイトは大雨の後、土砂災害の可能性がある箇所や鉄道の通行止めや高速道路の片道規制箇所がわかります。さらに活火山周辺の山岳道路を走行する時は「火山情報」で検索すると気象庁などのサイトで噴火警報のレベル確認ができます。2以上ならあらかじめ山から遠ざかりましょう。そして冬の季節ではホワイトアウトに遭遇する可能性も積雪と風速の情報などをあらかじめ確認し無理な運転を控える判断が大事です。ただしこれらの防災情報を運転しながら見るのは大変です。定期的にAIが分析し運転者に見合った指導をするナビゲーターがあると、ひとりで運転している

燃える火も酸素がないと消えてしまうように、体の中でもエネルギー産生のためには酸素が必要です。呼吸力を強化して、新年も元気に過ごしたいと思いませんか。

※月刊誌人間医学を参考にしています。

燃える火も酸素がないと消えてしまうように、体の中でもエネルギー産生のためには酸素が必要です。呼吸力を強化して、新年も元気に過ごしたいと思いませんか。

【肺年齢チェック】
【用意するもの】
・ティッシュペーパー2枚
・ラップの芯(30cmほどのもの)
・メジャー
【やり方】
①ティッシュペーパーを丸め、ラップの芯の内径より少し小さい玉を作る
②ラップの芯に①を入れる
③立った状態で②を床と平行に持ち、一息で玉を飛ばす
④玉が飛んだ距離を測る

チェック結果
・男性 6m以上、女性 4.2m以上...20~30代
・男性 2~6m、女性 1.4~4.2m...40~60代
・男性 2m以下、女性 1.4m以下...肺機能低下気味

前回「フレッシュエア」子育てと、肺のお疲れ度とより多くの空気を肺に取り込む「横隔膜呼吸」についてお伝えしました。

肺年齢の目安としては、肺活量よりも「1秒間に吐き出せる空気量」が重要です。おおよその肺年齢を測定してみましよう。

私も実際に試してみましたが、息が漏れないようにするのがコツです。

【横隔膜・肋間筋呼吸法】
呼吸運動に使われる20種類以上の筋肉の中で代表的なのが「横隔膜」と「肋間筋」ですが、無意識の呼吸ではほとんど使われません。

この呼吸法には、多くの空気を肺胞に届ける「体幹が安定して姿勢が良くなる」「腸が適度に圧迫され便秘が改善」「血流の改善」「自律神経が安定する」などの利点があります。

宮手薬店 宮手利枝

疲れからくるこんな不調に
思考力低下 忘れっぽい イライラ
能活精
8歳から服用できます。第3類医薬品
集中力が続かないお子さまにも!

Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり
「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。

ホテル森の風鶯宿 冬の料理プラン
蟹会席プラン 2022.12/1(木)~2023.3/31(金)
炉端会席プラン
創作和食プラン
お祭り広場で遊べるチケット(1回券)プレゼント
当グループ特製ジャム(50g)お一人様1個プレゼント

想活特集 2023
県内のスーパーや銀行、公共施設などに設置!

森の風鶯宿 日本ハウス・ホテル&リゾート
5つ星の宿
お問合せの際は「シニアズを見た!」とお申し付けの上、お電話ください
(ホテル直通ダイヤル) TEL.0120-123-389
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
FAX 019-695-3330 森の風鶯宿



新聞記者 石川啄木

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

歌人として知られている石川啄木ですが、一年近く北海道で新聞記者をしていた時期があります。1907(明治40)年5月、啄木は浪民尋常高等小学校代用教員を経て函館に移



旧釧路新聞社の社屋を復元した港文館(石川啄木資料館)

りました。函館日日新聞の記者となったのですが、8月25日大火が函館を襲い、職場を失いました。札幌・小樽で新聞記者の仕事を探して移動した啄木は、翌1908(明治41)年1月釧路新聞で編集長格として働きはじめますが、長く続きませんでした。同年1月7日の日記に啄木はこう記しています。

「東京に行きたい。無闇に東京に行きたい。なぜ貧乏するにも北海道まで来て貧乏しているよりは東京で貧乏した方がよい。東京だ、東京だ、東京に限ると滅茶苦かわせたのでした。」



シニアズ 第四二回

文 山田 裕幸

デロバート・デ・ニーロの巻

その出演作を観たことがないという方でも、1作だけでもご覧になれば、「これはただ者ではない」と思われるはずです。とにかく登場人物への「なりきり方」の凄さ。一人の観客として座席に腰を下ろしたのが、観終ると、何人もの登場人物がいたはずなのに、「この人が演ずる男の存在の余韻だけで、銀幕と向き合った時間が体力勝負だったような気持ちにさせられます。今年の第12回「午前十時の映画祭」の上映作品であった主演作品『ディ

俳優人生のイボックを画し

たような気持ちになったこと、グロブは、どちらも彼の演技の熱量に圧倒されますが、私なんぞは、後者で主人公の伝説のボクサーを演じた彼の強烈で怒濤の男の半生に2時間も付き合いたら、観終わって席を立つとき、足元がフツつきそうになりました。体重を25キ口も増減して一人で別人のような男になりきるので、すから、まったくでもない俳優です。妻や弟、友人などの役で彼と向き合った俳優さんたちは、自身のも時々夢想する私です。

日本でも、「なりきり型」といえば、中期の三國連太郎がそうでしたが、デ・ニーロ対三國の日米合作映画が実現していたら、不可能なこと知りながらも、

たような気持ちになったこと、グロブは、どちらも彼の演技の熱量に圧倒されますが、私なんぞは、後者で主人公の伝説のボクサーを演じた彼の強烈で怒濤の男の半生に2時間も付き合いたら、観終わって席を立つとき、足元がフツつきそうになりました。体重を25キ口も増減して一人で別人のような男になりきるので、すから、まったくでもない俳優です。妻や弟、友人などの役で彼と向き合った俳優さんたちは、自身のも時々夢想する私です。

※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＞

■令和4年度盛岡ゆうゆう大学 第7回本校講座 「世界で活躍する本県アスリート ～世界で活躍する選手を生み出す～」

内容:メジャーリーガーの大谷翔平選手、菊池雄星選手や2022年北京オリンピック男子個人ノーマルヒル金メダリストの小林陵侖選手など、本県から世界で活躍するアスリートが誕生しています。そんなアスリートの活躍やスポーツ振興の取組について、1992年アルペールビルオリンピック金メダリストの三ヶ田礼一氏が講演します。

参加費:無料
申込:不要
対象:おおむね60歳以上の盛岡市民
開催日時:2月2日(金)14時～15時半
会場:岩手県民会館大ホール
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■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) 1月12日(金)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)

第130回芥川賞を史上最少で受賞したのは、当時19歳の学生だった綿矢りささん。同時受賞した金原ひとみさんも、20歳の若さで受賞した。また第164回芥川賞を21歳の宇佐美りんさんが受賞したのは記憶に新しいところ。

若き才能が次々と湧き出てくる文学界。嬉しいことにまたあらたな新星が誕生しました。しかもまだ17歳だというから驚きです。

「撥が舞った。指が踊った。音を止める。弾く。ちとせは息をするような滑らかな曲を選んだ。」

博覧会の開催に沸く、明治初期の京都。人力車の会社を経営する美濃屋の後継ぎである藤之助は、川原で熱心に三味線を弾く少女・ちとせと出会います。藤之助の幼馴染で警官の穂を交え、心を通じ合わせていく三人。しかし、ちとせにはやがて失明する過酷な運命が待ち受けており…。

京都の雑踏を舞台に、時代の変化に戸惑いながらも、置かれた環境で懸命に生きる市井の人々が描かれてい

高野知宙

ちとせ

著:高野知宙/祥伝社刊 1,760円(税込)

1月16日(月)10時～12時 定員30人
③太田老人福祉センター(上太田細工)
1月27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

岩手で農業をはじめませんか? 「新農業人フェアinいわて」 2023.1/14(土) 13時～16時(12時半受付開始)

岩手県で新たに農業にチャレンジしたい方々へ向けた、県内での就農に関する情報を提供する県内最大級のイベント。新たに農業を始めた方の生の声が聞けるほか、農地に関する個別相談も可能。

会場:いわて県民情報交流センターアイーナ 804会議室
対象:岩手県の農業に興味・関心がある方、岩手県での就農を希望する方、岩手県への就農を前提に農業体験を希望する方
入場料:無料(事前予約・履歴書ともに不要)
問合せ:☎019-629-5654 (岩手県農林水産部農業普及技術課)

第16回盛岡の古町名展 「紺屋町かいわい その2」 2023.2/12(日)まで開催中 9時～17時(入館は16時半まで)

「盛岡の古町名展」は、盛岡の古い地名(旧町名)にスポットを当てて、その町の歴史を紹介する展示です。紺屋町は中津川の清流を利用した紺屋(染物屋)職人の町で、江戸時代には近江商人をはじめとした商人が多く住んだ町でもあります。この地域の歴史とゆかりの先人たちについて資料をとおして紹介します。

会場:盛岡市先人記念館 2階総合展示室企画展示コーナー
休館日:毎週月曜日(祝休日の場合は翌平日)、毎月最終火曜日、12月29日～1月3日
入館料:一般300円(240円)、高校生200円(160円)、小学生・中学生100円(80円)※()は30名以上の団体料金
問合せ:☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

コレクション展 第3期 特集:堀江尚志 2023.1/22(日)まで開催中 9時半～18時(入館は17時半まで)

大正後期から昭和初期にかけて活躍した彫刻家、堀江尚志(1897-1935)を特集します。会場:岩手県立美術館 常設展示室
休館日:月曜日(祝休日の場合開館、直後の平日休館)、12月29日～1月3日
観覧料:一般410円(330円)、学生310円(250円)、高校生以下は無料※()内は20名以上の団体料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

令和4年度 岩手県立博物館テーマ展 新収蔵・新指定展Ⅰ 文化史編 ～2018年度からの新コレクション～ 2023.1/7(土)～2/26(日) 9時半～16時半開館(入館は16時まで)

岩手県立博物館の文化史三部門(考古・歴史・民俗)が新たに収集した資料や、岩手県で新しく指定された文化遺産を紹介します。会場:岩手県立博物館
入館料:一般310円(140円)、学生140円(70円) ※()内は20名以上の団体割引
休館日:1月10日、16日、23日、30日、2月6日、13日、20日
問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

二兎社 「歌わせたい男たち」 2023.2/4(土) 14時開演(13時15分開場)

2005年の初演時話題となり、朝日舞台芸術賞グランプリ、読売演劇大賞最優秀賞作品賞などに輝いた二兎社の代表作を新キャストで上演します。会場:盛岡劇場 メインホール
入場料:全席指定一般 5,500円(6,000円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,700円(3,200円) ※()内は当日料金
問合せ:☎019-622-2258(盛岡劇場)

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。

WINS本宮

自動検温 赤外線 センサー 設置

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。

- 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

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005

パチンコ 4周年 パチスロ 20周年

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目2-20 (019)645-8118(代表)

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

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

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

楽しく踊って若々しく



岩手県ボールドームダンス連盟会長 **丸市 憲行さん(70)**

1952年生まれ、一戸町出身。「人生は一度しかないんだよ」という奥さまの言葉に背中を押され、会社員からプロダンサーへ転身。岩手県社交ダンス教師協会理事、岩手県プロインストラクター協会常任理事、副会長を経て2022年から岩手県ボールドームダンス連盟会長。丸市ダンス教室講師、Facebook・Twitterで「岩手県ボールドームダンス連盟広報部」で活動を発信中

艶な世界に魅了され 踊り続けて半世紀

華やかなドレスとタキシードに身を包み、軽快に舞う社交ダンス。「ボールドームダンス」とも呼ばれる子どもからシニアまで生涯続けることができる芸術性の高いスポーツです。

今年1月に岩手県ボールドームダンス連盟会長に就任した丸市憲行さんは、ダンス歴50年のプロダンサーです。「きっかけは20歳くらいの時、先輩に誘われて行ったダンスパーティーでした。こんな世界があるんだと衝撃を受けました」と丸市さん。当時、ダンスパーティーは若者が集まる出会いの場。ダンス経験のなかった丸市さんは「一緒に踊りませんか」と相手を誘うことができませんでした。早速教室に通い、ジルバ、ルンバと覚え、ダンスの世界にのめり込んでいきました。

ダンスで人と繋がり活動も広がる中、競技会を観戦し、30代で岩手県社交ダンス教師協会の理事に就任した丸市さんは、40年以上にわたり社交ダンスの振興のために組織を牽引してきました。公益財団法人日本ボールドームダンス連盟(JBDF)東北ブロックの全東北ダンス選手権大会をはじめ、公認競技会の企画運営の

ほかに、若い人にも社交ダンスを知ってもらいたいと、ジュニアスクールを開校し、早期からの指導強化、競技人口の底上げなどに力を注ぎます。

丸市さんの教室には現在、17歳から93歳まで幅広い世代の生徒さんが通っています。長年指導を続ける中で、ダンスの上達と共に自信をつけ、積極的に変化する生徒さんの姿を幾度となく見てきました。教え子が全国大会で優勝したことも。「生徒の成長に私がエネルギーをもらっています」と丸市さん。上達していく過程に立ち合えることは、指導者冥利に尽きると思います。

社交ダンスの魅力についてお聞きすると「音楽に合わせて体を動かしたくなりませんか」と笑顔に。「普段は杖をついている高齢の生徒さんが、音楽が鳴りだすと背筋を伸ばし、颯々と踊ります。音楽に合わせて体を動かす気持ちよさがモチベーションになってくるとも

しれません」と話します。ダンスを踊る人にとって音楽はスイッチのようなもの。80代90代と歳を重ねても、体得したステップは簡単には衰えないといえます。ダンスの基本の立ち方は、胃袋を肋骨の間に入れ、背骨と背骨の間に空気を入れるように引き上げるイメージ。この姿勢を普段から意識することが、心身の若々しさを支えているのかもしれない。

岩手県内にはJBDF公認教室が21カ所あります。「社交ダンスは敷居が高い」と言われる方もいますが、全くそんなことはないのです。気軽に見学に来てほしい」と丸市さん。競技選手の迫力あるダンスを間近で見ることができる競技会の観戦もオススメのこと。競技会の情報は、岩手県ボールドームダンス連盟広報部のツイッターやフェイスブックで随時発信します。誰でも主役になれる社交ダンスの華やかな世界をご夫婦でお友達と覗いてみませんか。

「突然訪問してきた事業者から今後、固定電話が使えなくなるので光回線にしたほうが良い」と言われ、実家の父が契約をしてしまった。しかし父親は契約内容を理解しておらず、アナログ回線のままを希望している。解約したい、「事業者から電話があり、光回線だと電話の基本料が安くなる。2024年にアナログ回線がなくなるので工事料が発生するが今なら無料と言われ曖昧な返事をした。後日、工事日を決める電話がきたが契約した覚えがない」と188へ。

固定電話が使えなくなるかもしれない!?

光回線の便乗勧誘に注意

NTT東日本・西日本では電話サービスで使われている電話網の設備が2025年頃に維持の限界がくることから、2024年1月以降、固定電話のIP網(主にひかり電話で使用されているネットワーク)への移行に伴い設備の切り替えを予定。それに便乗した光回線などの勧誘の増加が予想されており、消費者生活センターでは注意を呼びかけています。

「突然訪問してきた事業者から今後、固定電話が使えなくなるので光回線にしたほうが良い」と言われ、実家の父が契約をしてしまった。しかし父親は契約内容を理解しておらず、アナログ回線のままを希望している。解約したい、「事業者から電話があり、光回線だと電話の基本料が安くなる。2024年にアナログ回線がなくなるので工事料が発生するが今なら無料と言われ曖昧な返事をした。後日、工事日を決める電話がきたが契約した覚えがない」と188へ。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
 MORIOKA

Hawai'i Makahiki Haul!

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

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

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

1/6(金) 初売り

ウエディング クチコミサイト **みんなのウエディング**

岩手県ホテル部門

4年連続 総合評価 第1位 受賞

『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58会場

お陰様で4年連続総合評価第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。

四季折々の景色を背景に/
「フォトウエディング」
 好評受付中! 108,900円(税込)~
 ご家族でのフォト+会食プランもごさいます。

宿泊付ウエディングスタイル **STAY WEDDING**

結婚式に、家族とゆったり過ごすしあわせを。
 1泊2日で楽しむ『ステイウエディング®』

家族のはじまりの日が特別な思い出になるように。当日はゆっくり支度し、挙式は午後から。スケジュールにも余裕があるので、祝宴の後は家族水入らず昔話に、花を咲かせて。大切なゲストに花巻温泉でしか叶えられない寛ぎのおもてなしを。

しあわせのそばに **The Grand Resort Hanamaki onsen WEDDING**

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園
 〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 Mail bridal@hanamakionsen.co.jp

フェアやプランに関する情報は [こちら](#)

創業95周年特別プラン ホテル3館限定
 20~49名様までの挙式&披露宴で **6名様分の宿泊をプレゼント!**
 50名様以上の挙式&披露宴で **10名様分の宿泊をプレゼント!**

創業95周年を記念して開催日が2023/4/1~9/30で当ウエディングプランを2023/3/31までにお申込みの方へ開催人数に応じて披露宴当日のホテル3館宿泊(一泊朝食)をプレゼントいたします。
 ※新郎・新婦の宿泊は除く※GW・お盆・その他連休は除く

0800-800-2187 TEL.0198-37-2244 Time In 10:00-18:00