

2023.6月号 **無料配布**
 【月刊237号】 次号/6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: 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/及川知史

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

シニアズホームページ <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あったかい三協グループ
 齊藤会長の今月の一言
「感謝に敵なし、反省に終わりなし」
 ホームページリニューアル
 グループ全20事業が支える地域の笑顔
 三協メディケア 検索

奇跡のおばあちゃん

さとう農園 司令塔
 佐藤 ハギヨさん(92)



1930年、盛岡市湯沢生まれ。7人きょうだいの長女として下の子の面倒を見ながら、お勉強より鉄棒や跳び箱が得意な活発な少女時代を過ごす。飯岡村立飯岡第一国民学校羽場分校高等科卒業後14歳から家業の農業に従事。19歳で結婚し3人の子供と11人の孫、16人のひ孫に恵まれ、今年4月には玄孫が誕生。有機野菜やリンゴを栽培する「さとう農園」の司令塔として1日の大半を畑で過ごす

馬からトラクターへ 農業と共に80年

四世代が一つ屋根の下で暮らしながら、有機栽培の野菜やリンゴを育てる「さとう農園」。仕事と農業の二足のわらじを履く家族の先頭に立ち、司令塔の役割を果たしているのが佐藤ハギヨさんです。92歳でトラクターを乗り回し、自分でスケジュールを立て有機野菜や花を栽培。まるで魔法のようにお盆の時期にピツタリ咲くように花を育てるなど、家族から「生き仏さま」と呼ばれる奇跡のおばあちゃんです。

米とリンゴを栽培する農家の第一子として生まれたハギヨさん。祖父は早く亡くなり、海軍兵の父は家を留守にすることが多く、子どもの頃から家の手伝いをして育ちました。妹を背負って学校に通い、小学校高等科の卒業と同時に14歳で就農。「一反歩(300坪)田打ちしたら大根も麦も混ぜない白いお粥食べさせると言われて、朝の4時から3本鍬で頑張ったもんだよ。今思えば良くやってきたね」と懐かしそうに話します。19歳で大農家に嫁ぎ、家事に育児に農業にと休むことなく働いたハギヨさん。「当時は馬で田打ちしたね。手綱を引いて男勝りな仕事をしたもんだから、近所の人にオンジ(次男のこと)って言われたの」と笑います。体を動かして働くことが得意でなかった主人に代わり、なんでも体当たりで挑んできました。40歳で農耕馬からトラクターに乗り替えた時は「機械ってこんなに楽なもんなんだ」と感動しました。孫を背負ってコンバインで稲を刈ったこともありました。「そうやって私はずっと農業をしてきたの」

毎朝7時に起き、朝食後は畑に出動するハギヨさん。少し離れた畑で作業する日はお弁当を持参で出かけ、日が暮れるころに帰宅します。家族と夕食を囲み、入浴後20時ごろには就寝。冬の農閑期も、産直用のクルミの皮をむくなど、一年中休みなく働きます。「おばいちゃんのためにわざわざ炊いてくれるよ」と家族への感謝があふれます。ご主人と息子さんは天国に逝ってしまいましたが、お嫁さんと孫、ひ孫と四世代でぎやかに暮らすのが幸せ過ぎるほど幸せだと話します。

「このまま幸せに暮らすには、病気がないで健康でいなければ。家族の負担にならないよう気持ちも体も自立し、タラタラしない規則正しい生活を心がけている」といいます。「あとは意地悪をしないこと。家族だけでなく誰にでも笑顔で親切に接して、みんなからおいでって声をかけられるような性格にならないとね」と話します。

今日も朝から畑に向かうハギヨさん。「タマネギもジャガイモも大きく育てると収穫する時に楽しいでしょ」と、日誌とにらめっこしながら追肥のタイミングを考えます。高齢だから危ないからと行動を制限されることなく、好きなように農作業を楽しむハギヨさんの姿が「ありのままに自然に暮らす」ことの大切さを教えてくれました。



古いトラクターを自在に操作するハギヨさん。振動を感じロータリーを上下しながら誰よりも完璧に乗りこなす

MS&AD
 三井住友海上エイジェンシー・サービス
 東北エリア 盛岡支店
 保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田
 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
 保険に関することなら何でもご相談ください



真崎海岸のトレイルコース

大森ふじおのシニアナビ

みちのく潮風トレイルに挑戦

今話題のみのく潮風トレイルに初挑戦してきました。八戸市から相馬市までの太平洋沿岸を結ぶ全長102.5kmのロングトレイル(2019年全線開通)。すでに100人が全線踏破しているようですが、シニア仲間3人との初挑戦は、その中のほんの一部、浄土ヶ浜と真崎海岸の2つのコース。潮風と日の光、マイナスイオンを全身で浴び、潮の匂いを嗅ぎながら、標識を辿り海沿いや山道などを交互に2時間ほどかけて歩きました。真崎海岸には、大きな塊の岩石がゴロゴロの道も。少しバランスを崩した。特にシニアと外国人の方が多いです。急がず時間をかけてゆっくりと歩き、三陸海岸を五感で満喫してほしいと話していました。次のトレイルが待ち遠しいです。

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

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

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

NT100
CLIPPER
日産NT100クリッパー



NT100クリッパー DX パートタイム4WD (660-パートタイム4WD-5MT)
 車両本体価格 1,080,200円(税込)

NV100
CLIPPER
日産NV100クリッパー

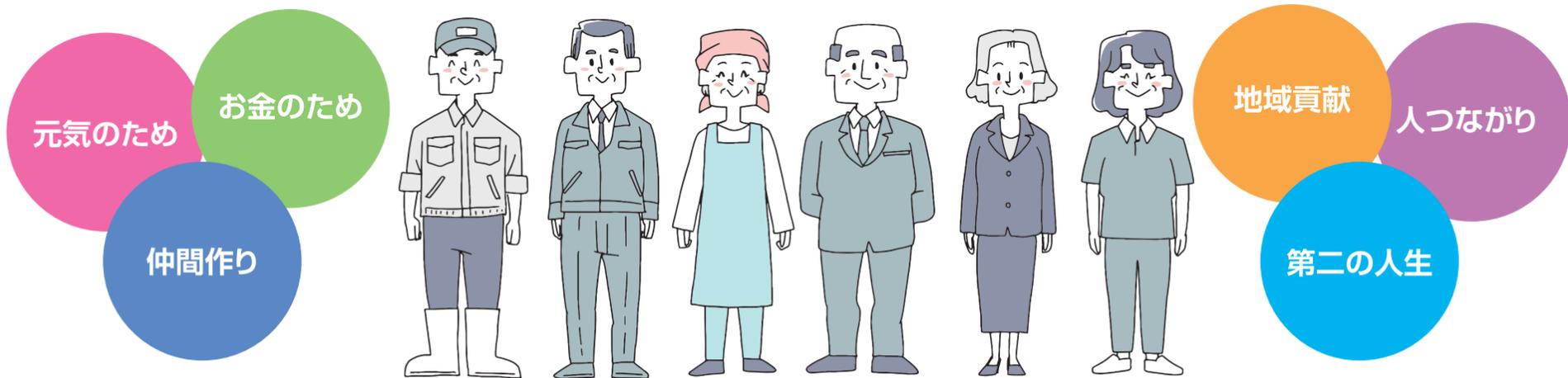


NV100クリッパー DX パートタイム4WD (660-パートタイム4WD-5AGS)
 車両本体価格 1,323,300円(税込)

軽快な取り回し性
 安全性能も充実した
頼もしい相棒



はたらく生きがい、元気は仕事から



あなたの経験と知識を活かして、新しい仕事に挑戦してみませんか？働くことで健康が維持され、人との関わりを通して生きがいが見つかるかもしれません。お客さまに接する販売スタッフや、調理補助、配送スタッフなど、さまざまな仕事があります。シニアの方々が自分のペースで働けるように、勤務時間や曜日など、柔軟な就業スタイルを取り入れる会社など未経験の方でも安心して新しいキャリアをスタートできます。興味をお持ちの方は、下記求人でも働く生きがいを見つけましょう。

パート **ダブルワーク可、シニア世代歓迎！本部事務員も同時募集**

内容/レジスタッフ
勤務地/たもりナックス店 人数/若干名 給与/時給 880円
応募資格/学歴・年齢・性別不問 ※未経験者大歓迎
勤務時間/15時～20時、16時～20時
※時間・曜日はお気軽にご相談ください
休日/シフト制 ※希望を考慮
待遇/社会保険完備(勤務条件による)・交通費支給(当社規定)・無料駐車場完備・制服貸与・社員登用制度有・有給休暇有
応募/電話またはメールにて応募後、履歴書を送付ください。書類選考後、面接の旨ご連絡いたします。

フレッシュたもり ナックス店 TEL **019-672-1820** 詳しくはコチラ▶

〒028-3307 紫波郡紫波町桜町1-12-1

正社員 **新鮮な青果物を扱っているから明るく元気な社員歓迎！**

内容/青果物仕入れ・配送・営業
勤務地/盛岡本社
給与/月給 250,000円～(残業代含み)
勤務時間/6:00～15:00(残業あり)
休日/主に日・祝・水曜日
待遇/雇用、労災、健康、厚生年金、賞与2回、賃金改定6月
応募/メール、またはお電話にてご連絡ください。

有限会社 戸塚商店 TEL **019-634-0303** 詳しくはコチラ▶

〒020-0851 盛岡市向中野字畑返1-1

正社員 **ドライバー募集中！浄化槽管理士候補も同時募集！**

内容/パキューム車を使っての一般廃棄物収集
運搬業(し尿 浄化槽汚泥)3t車・4t車
勤務地/紫波町内 人数/若干名 給与/月給 206,000円～(相談可)
応募資格/中型免許必須(準中型不可)
勤務時間/7:40～16:40(残業なし)
休日/土日祝日休み、夏期休暇、正月休み(年間休日126日実績)
待遇/社会保険完備、家族手当・資格手当・特別作業手当等有り、昇給有り(毎年)、賞与年二回(毎年)、制服貸与、マイカー通勤可
応募/電話またはメールにて応募後、履歴書を送付ください。書類選考後、面接の旨ご連絡いたします。

紫波環境株式会社 (担当:高橋) TEL **019-672-2656** 詳しくはコチラ▶

〒028-3317 紫波郡紫波町南日詰字小路口70-1

正社員 **元気なサービス技術者及び自動車整備士募集！**

内容/サービス技術者、自動車整備士
勤務地/盛岡市(当社工場、カーディーラー工場、県内作業現場)
人数/若干名 給与/月給 177,000円～250,000円
勤務時間/8:30～17:30(土曜日 17:00)
休日/年間休日106日(24年度) 第1、2、4土曜日、日曜日、祝日、夏期休暇、年末年始
残業/5～15時間(月) 36協定締結
待遇/雇用、労災、健康、厚生、退職金制度あり。賃金改定4月賞与7月、12月。制服貸与、資格取得制度あり(未経験者可)
応募/まずはお気軽にお電話ください。新卒者も受付中。

佐藤電機工業株式会社 TEL **019-636-0574** 詳しくはコチラ▶

〒020-0863 盛岡市南仙北2丁目24-10

契約社員・アルバイト **警備スタッフ大募集!!**

内容/イベント開催時の雑踏警備、警備、工事現場等での交通誘導
勤務地/盛岡市・矢巾町・紫波町・滝沢市 ※基本は直行直帰
応募資格/18歳以上
給与/日給10,500円～(交通誘導2級あり)
日給 9,500円～(交通誘導2級なし)
勤務時間/8:00～17:00(実働8時間/休憩60分)
※現場により異なる場合あり(応相談)
休日/シフト制(応相談)
待遇/各種社会保険完備、車通勤可、制服貸与、ほか委細面談にて
応募/下記応募先までお電話ください、お問い合わせもお気軽にどうぞ。

コスモ・セブン株式会社 TEL **019-637-4437** 詳しくはコチラ▶

〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢10-501-26

パート **経験者大歓迎！スキルを活かして田清グループの一員になりませんか？**

内容/①鮮魚加工 ②寿司調理 ③惣菜調理
勤務地/田清魚店 フェザン店(①②③)
田清魚店 マルイチみたく店(②)
人数/若干名 給与/時給900円～※経験を考慮します
勤務時間/6～8時間 休日/週2～3日
※勤務時間・休日は柔軟に対応可能です！ご相談ください
待遇/各種社会保険完備(就労条件に応じて加入)、従業員割引、無料駐車場完備、昇給随時、WワークOK
応募/まずはお気軽にお電話ください。会社HPからのご応募も可能です。

株式会社田清 (担当:人事部 阿部) TEL **019-632-8611** 詳しくはコチラ▶

〒020-0841 盛岡市羽場10-100

本気です！ 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

陸前高田市 おすすめ にとっておき穴場スポット



矢の浦漁港

いつでもきれいな夕日が眺められます

陸前高田市の中心市街地から車で10分、新しい防波堤に沿って進んだ先にある漁港です。漁港から一面に広がって見えるのは、養殖が盛んなカキなどをつるす無数のいかだ。さらに奥には新たに松を植樹した名勝高田松原を望むことができます。そして、三陸有数の夕日スポットでもある矢の浦漁港はハイキングコースとなっており、利用者にも不動の人気スポットとなっています。陸前高田観光の締めくくり足を運んでみてはいかがでしょうか。

- 岩手県陸前高田市小友町矢の浦地内(熊野神社近く)
- 電話番号なし※場所が分からない場合は観光物産協会(0192-54-5011)でご案内いたします。



ぜひ一度、その目で見て欲しい！
三陸有数の夕日スポット！

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19回】アスパラガスとキクラゲの中華風卵炒め



今旬のアスパラガス。ビフィズス菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれており、腸内環境改善が期待できます。腸をきれいにすると食物繊維が豊富なキクラゲと一緒においしく食べられるレシピで美腸を目指しましょう。

【作り方】

- 1 アスパラガスの根元の皮をピーラーで剥き、5cm幅に切る。キクラゲは一口大に切る。
- 2 万能ネギは小口切りにする。三つ葉は2cm幅に切り、パプリカはわたを取って縦に5mm幅に切る。
- 3 アスパラガスを沸騰したお湯で1分ほどゆでる。
- 4 卵を割って溶きほぐし、切った万能ネギを半分入れて混ぜる。かき混ぜすぎるとふわっと感がなくなるので混ぜすぎないようにする。
- 5 フライパンにオリーブ油を引き、④を入れて炒める。塩コショウを軽くふり加えてさっと炒める。
- 6 次にキクラゲ、アスパラガス、パプリカを中火で炒める。少ししんなりしてきたら料理酒、和風だしの素、オイスターソースを加える。
- 7 ⑤と三つ葉の茎の部分を加えてさっと炒める。
- 8 皿に盛り、取っておいた三つ葉と万能ネギをトッピングして完成。

材料(2~3人分)

卵 3個、戻しキクラゲ 40g、アスパラガス 5本、パプリカ 1/4個、万能ネギ 2本、三つ葉 2~3本、オリーブ油 適量、塩コショウ 少々、料理酒 15cc、和風だしの素 小さじ1/2、オイスターソース 20cc

1食約341cal

オリゴ糖と食物繊維で美腸

かいたら一度取り出す。6次にキクラゲ、アスパラガス、パプリカを中火で炒める。少ししんなりしてきたら料理酒、和風だしの素、オイスターソースを加える。7⑤と三つ葉の茎の部分を加えてさっと炒める。8皿に盛り、取っておいた三つ葉と万能ネギをトッピングして完成。

【ひと言アドバイス】
食材は食感を残すために炒めすぎないように注意しましょう。



スマホ講座はシニアの皆さんに大人気

スマホを使用しているときに、「なんとなく動作が遅いな...」知らない間に空き容量が減っている感じがする。なんてことはありませんか。その原因は「キャッシュ」というものかもしれません。現金を使用せずに、お金を支払う電子決済のことを「キャッシュレス決済」とも「キャッシュレス決済」や「Instax」などの情報を一時的に保存しておく仕組みのことです。情報というのは、例えば画像や文字のデータのことです。私たちが指示せずとも、スマホが勝手にキャッシュを保存してしまいます。私たちが何かやることは特にありません。

シニア向けのスマホ講座⑭

「キャッシュ」ってなんだろう①

キャッシュが保存されていると、再び同じものを見るときに「なんともない間に空き容量が減っている感じがする」とは不思議ではありません。これは、皆さんが見たウェブページや、SNS(TwitterやInstagramなどの)情報を一時的に保存しておく仕組みのことです。情報というのは、例えば画像や文字のデータのことです。私たちが指示せずとも、スマホが勝手にキャッシュを保存してしまいます。私たちが何かやることは特にありません。

キャッシュが保存されていると、再び同じものを見るときに「なんともない間に空き容量が減っている感じがする」とは不思議ではありません。これは、皆さんが見たウェブページや、SNS(TwitterやInstagramなどの)情報を一時的に保存しておく仕組みのことです。情報というのは、例えば画像や文字のデータのことです。私たちが指示せずとも、スマホが勝手にキャッシュを保存してしまいます。私たちが何かやることは特にありません。

スマホに関する質問募集中！
お便りやメール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。

実際に80行ほどのプログラムを導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。

意外と知らない！

身近なIT技術 【第23回 AIプロンプトが推進するDX】

実際に80行ほどのプログラムを導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。その中で、AIが正解を導き出す要件になりました。

いまあるモノやサービスをデジタルで便利にするDX(デジタルトランスフォーメーション)化。AIへの質問を最適化し精度の高い回答を得ることで、DXをより推進するためのスキル①のプロンプト工学を紹介いたします。

チャットGPTなどの生成AIの使用や、教育現場への導入の賛否・議論が高まっています。AIは質問されたことしか回答しません。AIの回答内容に批判や意見がありまますが、多くは質問内容が漠然としていること、原因があります。

①プロンプト工学
②プロンプト具体例

プロンプト工学は、AIに指示を出すための技術です。AIは質問されたことしか回答しません。AIの回答内容に批判や意見がありまますが、多くは質問内容が漠然としていること、原因があります。

シニアズのサイトが “楽しみ” の見つかる場所に リニューアル!

詳しくはこちら

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 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!

6月のお得なプレー料金ご案内

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。							
4	5	6	7	8	9	10	
¥9,890	¥6,590	¥6,590	¥6,590	¥6,590	¥5,150	¥8,790	
(月別)兼波自醸ワイン杯	新山友の会定例コンペ						レディースデー
11	12	13	14	15	16	17	
¥9,890	¥5,150	¥6,590	¥6,590	¥6,590	¥7,140 食事付	¥8,790	
(OP)フルーツタケウチ杯	セルフデー						レディースデー
18	19	20	21	22	23	24	
¥9,890	¥7,140 食事付	¥5,150	¥6,590	¥6,590	¥6,590	¥8,790	
倶楽部選手権(予選)	セルフデー						レディースデー
25	26	27	28	29	30		
¥9,890	¥7,140 食事付	¥6,590	¥6,590	¥5,150	¥7,140 食事付		
倶楽部選手権(決勝)	セルフデー						

※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。

美藤 高級弁当で 極上のおもてなしを お届けします

仕出し料理 美藤

オンラインショップ始めました mifuji-morioka.com

お問合せ・ご注文はお電話もしくはメールより 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

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

梅雨時期の過ごし方をご提案!

天候が不安定な季節になってきました。ジメジメした湿気や雨で日常生活の困りごとはありませんか。お役立ち情報やアイデアひとつで梅雨のシーズンを快適に過ごしましょう!

雨の目の足元の悩み解決!



濡れた路面で滑ったり、足元が湿っぽくなったりと梅雨の外出はおっくうになりがち。そんな雨の日が楽しみになってほしいと、おしゃれで機能的なレインシューズ

おしゃやかな雨靴で楽しく

濡れた路面で滑ったり、足元が湿っぽくなったりと梅雨の外出はおっくうになりがち。そんな雨の日が楽しみになってほしいと、おしゃれで機能的なレインシューズ

エアコンのカビの悩み解決!



梅雨になると気になる湿気やカビ。エアコン内部でも溜まったホコリと湿度が原因でカビが繁殖。そのまま運転するとカビを撒き散らすことになりかねません。

お得なエアコンクリーニング

ダスキン本宮支店のエアコンクリーニングは独自の高圧洗浄機とエアコンを傷めない洗剤で丁寧にエアコン内部を掃除。家庭では難しい分解洗浄を行いカビや菌、ホコリを徹底的に除去し、排出されるカビを低減させてくれます。また汚れが落ちることでエアコンの稼働効率が上がります。

メガネのかけ心地悩み解決!



メガネユーザーにとって梅雨時期は水滴がついたり、曇ったりと悩みが多い季節。ですが撥水コートが標準装備。特別なフッ素加工によりレンズ表面の撥水性が高く、水や油をはじくので皮脂など汚れが付きにくいのが特徴です。

快適に見えるメガネを追求

心地とかけ心地を追求するメガネクラブのレンズは撥水コートが標準装備。特別なフッ素加工によりレンズ表面の撥水性が高く、水や油をはじくので皮脂など汚れが付きにくいのが特徴です。

シニアズ6月号の紙面を持参し、LIS BLANCで靴をご購入いただいた方に
防水スプレー1本プレゼント! 2023年6/30まで

LIS BLANC リスブラン ☎019-624-3796
営業/10時半~19時半
盛岡市菜園2-3-22バンパールビル 1F

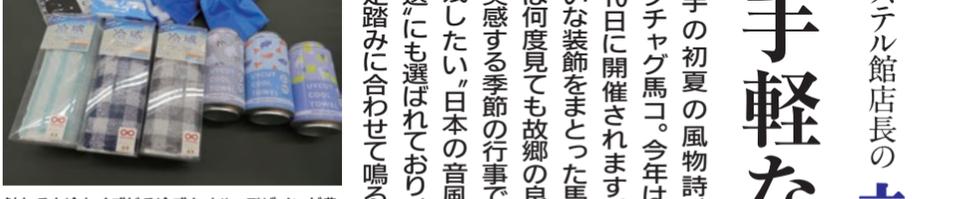
フィルター自動お掃除機能なし	フィルター自動お掃除機能あり (サイドファン等の付加機能)
1台 標準料金 14,300円(税込) 1台あたり 11,550円	標準料金 25,300円(税込) 1台あたり 22,550円
2台 標準料金 23,100円(税込)	標準料金 45,100円(税込)

株式会社アオバヤ
ダスキン本宮支店 ☎0120-635-990
受付時間/9~18時(月~金曜日)
休/日曜・祝日

6月1日(木)から \ 詳しいお得情報はサイトをチェック!
誕生感謝祭メガネクラブ全店で開催!
1年に1回のメンテナンスや、視力測定をお勧めします。ぜひこの機会にご来店ください!

メガネクラブ 大通本店 ☎019-681-1261
盛岡市大通3-1-15 営業/10~19時
【青山店・上田店・都南店・矢巾店の詳細情報はサイトにてご確認ください】

手軽な冷却アイテム



岩手の初夏の風物詩、鈴の音もチャグチャグ馬コ。6月10日に開催されます。きれいな装飾をまとった馬の列は何度見ても故郷の良さを美意識する季節の行事です。残したい、日本の音風景100選にも選ばれており、馬の足踏みに合わせて鳴る

首元を冷やすことで、涼しさを得られるネッククーラー(クールリング)があります。携帯できるハ

最近の夏の熱中症対策は自分で自分の身を守らなければならぬです。夏本番を迎える前に、快適に過ごせるアイテムを探してみたいかがでしょうか。

着物お直し ご相談会

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) ※お一人様2点まで
- 色無地染替え & お仕立直し **73,700円** (税込) 特別価格 ※通常価格86,900円(税込)
- 洋服の染め直し **5,500円** (税込) ~22,000円(税込)

開催日程 令和5年 6月17日~20日 午前10:00~午後6:00 ※20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 6月17日(土)・18日(日) 開催場所 こうや呉服店 6月19日(月)・20日(火)



要予約 一人ひとりのご要望に確かに応えるため、不要な待ち時間をおかけしない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。

和のくらし **小袖** ☎019-658-8511 盛岡市南大通 1-6-9

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

初夏の鶯宿で特別なひとときを
夏メニューのご案内 6/1(木)~8/31(木)

四季折々の料理におもてなしの心を添えてご提供します
(和食・創作和食・創作会席・お祝い会席がござります)

夏の和食プラン 22,000円~ (税込) 1約2食付 平日2名1室(和室)ご利用の場合 お一人様

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
【お問い合わせ】 ☎020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風鶯宿 検索

宿泊者限定 今年もやり遂げよう
ホテル鑑賞ツアー 7/1(土)~17(月・祝)

定員制・希望者のみ
御所湖公園内、湿性植物園にてホテルをご鑑賞いただけます

集合場所 1階ロビー 出発時間 19:40
現地到着 19:55 ホテル到着 20:40
申込 予約時、当日どちらも可(要予約) ※雨天時・強風時は中止となります

毎日点灯 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

フラワー&ガーデン 森の風
イルミネーション 営業中

TOMATOMA とつか 青果店自慢の **フルーツてんこ盛り**

夏スイーツ

- フルーツプリン ¥850 (¥918税込) 通常のプリンの2倍サイズ!上には鮮やかなフルーツをふんだんに重ねました。ファミリーで楽しめるサイズです
- フルーツエクレア ¥350 (¥378税込) 生クリームとフルーツがぎっしり入った食べ応えのある人気のエクレア ※時期によりフルーツを変更する場合がございます
- スイーツコーナー ¥480 (¥518税込) かわいいドーム型のタルトに爽やかな果物をたっぷり詰め込みました

フェザン 地下1階 **リニューアル!** かわい〜ドーム型のタルトに爽やかな果物をたっぷり詰め込みました

TOMATOMA とつか 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 [定休日] フェザンの定休日に準ずる [TEL] 019-606-4755 [FAX] 019-606-4756



② 嚥下障害 (肺炎にならないために)

いわて医療通信 【嚥下障害】(NSN)

前回、嚥下障害の機序について掲載しましたが、ついで掲載いたしました。どのような場合に嚥下障害と考れば良いのでしょうか。左記のチェックポイントに複数該当するようであれば、嚥下障害の可能性が考えられます。まず自分でチェックしてみよう。次に嚥下障害の予防策を

嚥下障害セルフチェック

- むせる。
- 呼吸が苦しい。呼吸数が増える。
- 飲み込み時に上を向く。
- 口から食べ物がこぼれる。
- 飲食物が鼻から出てくる。
- 口の中にいつまでも食べ物がたまる。
- 食べ物が逆流してくる。
- 飲み込むと違和感や痛みがある。
- 食事で疲れる。時間がかかる。
- 痰が増える。
- よだれが多い。

人は好きなものを食べて病気をすると聞いたことがあります。食べ物は偏りなくいろいろな物を食べるのが体に良いので、たまに嫌いなものを努めて食べることも体にとっては一つの薬になり得ると思えます。

食べ物の好き嫌いは味によるものが大きいですが、食材の持つ味や性質は体に影響するものです。漢方薬に配合される生薬の一部、鉱物や動物性のものを除いてほとんどは薬効に優れた植物で、その味も薬効と関係しています。日常私たちが口にしている食べ物も同様に、『寒・涼・平・温・熱』の性質と五つの味『酸・苦・甘・辛・鹹』があり、五つの味はそれぞれ五臓(酸味は肝、苦みは心、甘味は脾、辛味は肺、鹹味は腎を養うとされています。ですが、何事もバランスが大切、特定の味に偏り過ぎないように心がけましょう。

味も薬効のうち

五臓を養う五つの味

根、上を第二大根と呼び、それぞれに効用が違います。第一大根は主に熱さみや発汗に用いられます。高熱がある時は大根おろし(大さじ山盛り3)とおろしショウガ(大根おろしの1割を器に入れてしょうゆ(大さじ1)を垂らし、あつあつの

せずに火を止め、温かいうちに飲みます。1日に2〜3回飲むと良いのですが、冷え症の方は飲み過ぎないようにしましょう。また、大根の葉には体を温める作用があります。カルシウムやカロテン、ビタミンDなどの栄養素も含

子供から大人まで **健康家族**

自然薬 **松寿仙**

50年の歴史

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

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・野菜を育てて頂きます

電話：019-667-1977

住所：盛岡市桜台2丁目18-2

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

TEL.019-651-6771 FAX.019-651-6773

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ

大好評！髪の色が若返る

オイル生まれの新しい白髪染め

カラー特有の匂いもなし！

最先端 イノアカラー

¥6,000〜

※カット料金別

早朝OK！結婚式等の着付けも承ります

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34

山田美容院

TEL.019-654-0007

■予約優先 ■定休日毎週火曜、第二第四水曜日

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

ご当地自動販売機ステーション「オルカッタ」が盛岡市長田町に4月28日オープンしました。岩手県内外の商品を扱うこの施設は、総合建設業のタカヤと自動販売機の設置・メンテナンスを行うみちのくカスターマーサービスと東北銀行の3社が共同で企画。空き店舗だった空間の活用と地域活性化を

自動販売機で地域活性化を

東北でも珍しい自販機ステーション誕生

活性化を目指して出店者を募りました。現在県内8事業者から9台の自動販売機が設置された。販売する商品は、お菓子、飲み物、日用品など。また、お花や野菜の自販機も設置されている。

施設名の「オルカッタ」はスウェーデン語で、元気がなる(オルカ)、食べる(タ)と、発見する(ヒッタ)を組み合わせた造語。「近隣に買い物ができる場所を創出したい」と話します。地元企業との連携で実現した「オルカッタ」今後の展開が注目されます。

オルカッタご当地自販機ステーション 盛岡市長田町1-5オルカ1階

人気のスイーツや総菜、道の駅オリジナル商品など多様な自動販売機が並びます

【シャキア法】

【おでこ体操】

額は下向きに

喉仏のあたりに力が入っていることを意識する

手は上に向かって押す

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

◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

タカヤ 不動産 検索

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

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456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者協会会員(公)全国宅地建物取引業保証協会会員

天然の完全食・玄米食

—米糠特有の成分「γオリザノール」—

「天然の完全食」とも言われ、最近の研究で玄米に含まれる玄米。日本人に不足している「γオリザノール」が、玄米は、稲の実である籾から、籾殻のみを取り除いたもの。これに対して、精白米は玄米から糠と胚芽を取り除き、胚乳のみの状態にしたものです。糠とい

糠に栄養素の90%

「天然の完全食」とも言われ、最近の研究で玄米に含まれる玄米。日本人に不足している「γオリザノール」が、玄米は、稲の実である籾から、籾殻のみを取り除いたもの。これに対して、精白米は玄米から糠と胚芽を取り除き、胚乳のみの状態にしたものです。糠とい

阿部陽子の

ぼくぼくトレッキング

第44回 霞ヶ岳 504.2m

白い龍のように延びた不気味な霧が山田湾に及び、三陸沿岸に冷夏をもたらす北東風は山背の正体である。船越半島の突端にまとわりついたガスも遠く、嶺形とか亀の甲羅にたとえる巨大な岩礁の頂が、今しがた全容を現わした。「霞ヶ岳」である。その名を知った登山者は、霞と霧の神秘性に魅かれ「登ろう、必ずここに秘める。」

大迫力の断崖絶壁、赤平金剛の上部に立つ。展望地はマツの樹幹から大海原を眺めるビューポイントなので、しばしば小休止。運が良ければオジロフシヤオオフシの飛翔を目撃できるかもしれないけれど、長居は禁物、体が冷える。海拔0mから高さ500mを一気に登る。海原を眺め、豪快な潮騒をきく2時間強のコースだ。「お力口さま」と呼ぶ山頂直下の巨岩が奥宮である。



(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

仏が護るいのちの岩礁

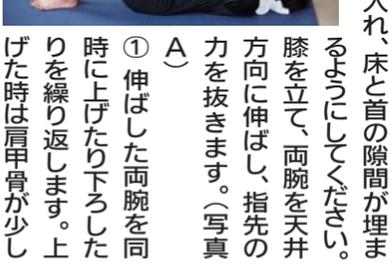
初めて登るなら、荒波が砂礫を漑くって転がす轟音の瀧磯海岸から出発しよう。その残響に急がされながら沢向この新しい杭より南斜面に取りつく。シグザグの路を、入滅して即身仏になった40分登って、赤みがかったその地である。笑える「ハッ

う字は、米に健康の康を書いた糖ですが、この糠にこそ栄養素の90%以上が含まれています。γオリザノールも糠に含まれる特有成分の1つです。

冷夏の予兆だろうか、ヤマセが樹間を舐めていく。フォーカスのかかる肌寒い頂で、悟りを得て仏になった秀全の声を耳にした。野鳥のさえずり、光の中で乱舞する小さな虫たち、可憐な草花をなでる潮の香。霞ヶ岳は、仏が護る命の岩礁に他ならない。



霞ヶ岳があればこそ、山田湾にカキもワカメも帆立も育つ。岸壁では釣り人がゆったりと思惟の時を過ごす



【モニタリング①】 仰向けに寝て、肩甲骨のつき具合に左右差はないか、肩が床から浮いていないか、入れ、床と首の隙間が埋まるようにしてください。膝を立て、両腕を天井方向に伸ばし、指先の力を抜きます。(写真A)

【モニタリング②】 肩甲骨が床に着く面積が増え、背中がベタベタと床に着いている感じがします。布団の上で行うのもオススです。

【運動の効果】 背筋が伸びる。猫背や肩周りの動きの改善。のメンツを使用しています。

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

盛岡市かんたん体操 vol.3 背筋が伸びる 胸椎くるくる体操

【やり方】 確認しましょう。 仰向けに寝て、肩甲骨のつき具合に左右差はないか、肩が床から浮いていないか、入れ、床と首の隙間が埋まるようにしてください。膝を立て、両腕を天井方向に伸ばし、指先の力を抜きます。(写真A)

【ポイント】 ①伸ばした両腕を同時に上げたり下ろしたりを繰り返します。上げた時は肩甲骨が少し角度を変えながら心地い

【モニタリング③】 呼吸が楽になる。寝付きがよくなりぐっすり眠れる。寝る前や起きた時など、布団の上で行うのもオススです。

※日本コンディショニング協会のメンツを使用しています。

「もち米の玄米」は食へやす。 玄米を「もち米の玄米」にするとは、食感、臭いなどの問題が解決されます。うるち米と、もち米の違いは、アミロースとアミロペクチンの割合が2対8、もち米はアミロペクチンのみです。 管理栄養士 菊池洋子

【もち米の玄米】は食へやす。 玄米を「もち米の玄米」にするとは、食感、臭いなどの問題が解決されます。うるち米と、もち米の違いは、アミロースとアミロペクチンの割合が2対8、もち米はアミロペクチンのみです。 管理栄養士 菊池洋子

きれいな素肌を叶える

結果に差が生まれるエステ「FACE 盛岡本店」 気温が高い日が続く、薄着の季節が近づいてきまし。安心して受けられます。美容成分を多く含んだ専用の薬剤を使用し、ピーリング後も乾燥せず、ハリ感のあるしっとりモチモチの肌に仕上がります。 さらに、冷却クールフィットという脂肪冷却マシンを使うた瘦身施術も、チエック。水と脂肪の凍り始める温度差を利用して、脂肪細胞だけを破壊するので、部分痩せが可能です。 エステなんて、自分なんてやっ



コガオリスト tei.fujimura

全身脱毛!1年間フリーチケット 30回保証 98,000円 (顔、VIO込み) (お試し1回) 5,500円

小顔顔筋形成+ハイドラフェイシャル リピート率100% 60分 11,000円

岩手初 冷却クールフィット! ボディー好きな箇所 [2カ所] 11,000円

※他クーポン・割引との併用不可 ※上記の金額は全て税込です。

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

住所: 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

詳しい情報はコチラ <https://www.face-morioka.com/> ホームページを検索 フェイス 盛岡 検索

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 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 <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

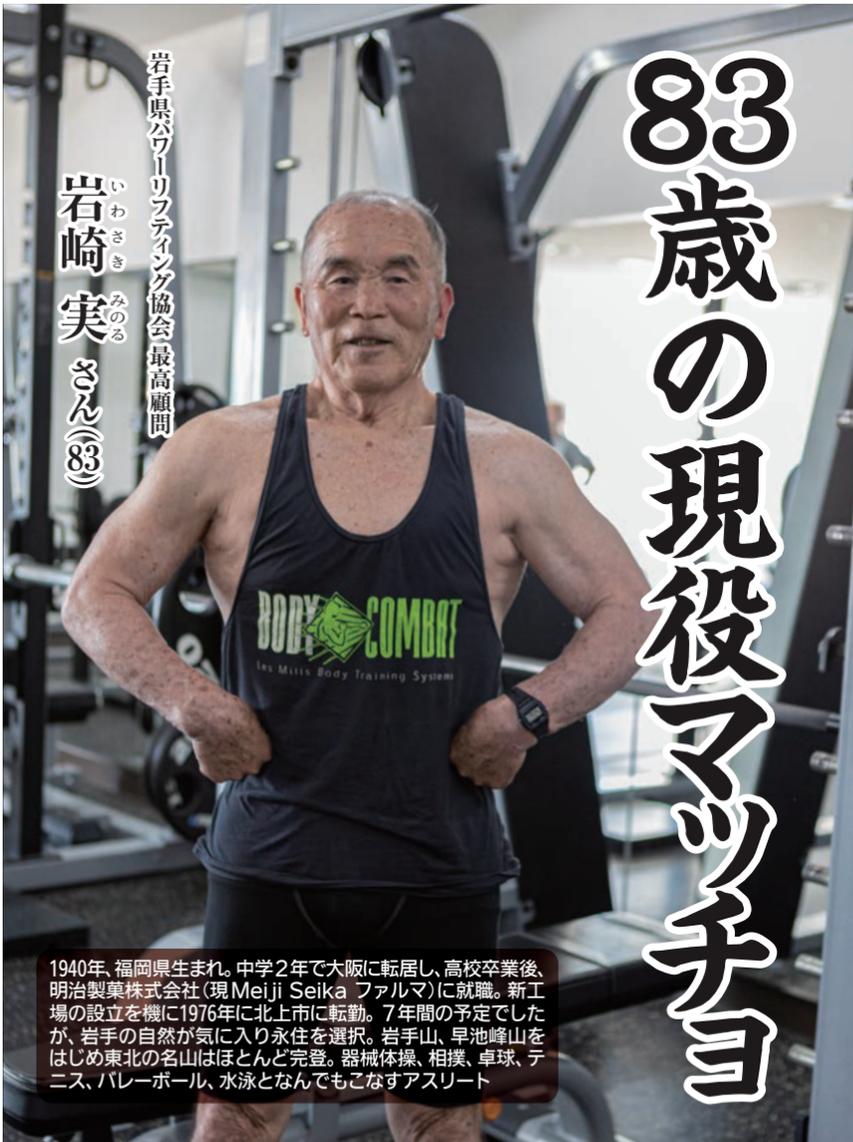
広告内に『ミック』が隠れてます！
みつめてね！



公式キャラクター ミック

岩手県公ワーリフティング協会最高顧問
岩崎実さん(83)

83歳の現役マッスル男



1940年、福岡県生まれ。中学2年で大阪に転居し、高校卒業後、明治製菓株式会社(現Meiji Seika ファルマ)に就職。新工場の設立を機に1976年に北上市に転勤。7年間の予定でしたが、岩手の自然が気に入り永住を選択。岩手山、早池峰山をはじめ東北の名山はほとんど完登。器械体操、相撲、卓球、テニス、バレーボール、水泳となんでもこなすアスリート

努力するほど記録が伸びる喜び

今年1月に千葉県で開催された「第24回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会」。鍛え上げた筋肉で85kgのバーベルを挙げ「マスターズV男子66kg級」で優勝を果たした北上市の岩崎実さん。「アジアベンチプレス選手権大会(2013・フィリピン)」や「アジア&オセアニアベンチプレス選手権大会(2014・メルボルン)」など国内外の大会で頂点に立つ、岩手が誇るベンチプレスラーです。

水泳選手として市や県の大会で活躍してきた岩崎さんは、筋力トレーニングの一環として60歳でベンチプレスを始めました。「泳ぐための筋トシだったのが、周りの人より挙げられるようになって」と面白くなって。初めて100kg挙げたのは64歳

「健康寿命を伸ばすためにスポーツを続けることは欠かせない。それを自分の体で実感している」と続けま

奥さまと一緒に、毎朝約1時間の散歩をするのが日課となっている岩崎さん。朝食は、納豆と野菜たっぷり味噌汁で大豆タンパク質を摂取。週に6日はスポーツクラブに通い、1時間半のトレーニングで汗を流します。効率よく筋肉を育てるため、筋トシ終了後15分以内にプロテインを飲むことも20年以上続ける習慣です。「毎日一万歩以上歩くことと筋トシ、そしてバランスの良い手料理が元気の秘訣かな」と岩崎さん。「食事に気を遣ってくれる女房と一緒に育てた筋肉だね」と奥さまへの感謝を忘れません。

ベンチプレスを続けるメリットについてお聞きすると「筋肉を育てると病気に強くなります」ときっぱり。 「健康寿命を伸ばすためにスポーツを続けることは欠かせない。それを自分の体で実感している」と続けま

「健康寿命を伸ばすためにスポーツを続けることは欠かせない。それを自分の体で実感している」と続けま

高橋邦法 個展

天使と静物…そして想う



盛久ギャラリー 2023年6月6日(火)~11日(日) 10~18時(最終日は16時まで) 盛岡市中央通1-1-35 【お問い合わせ】019-696-4131

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

南部家、人情物語

盛岡藩創設は、南部信直が豊臣秀吉の小田原攻めに参陣したことで、南部の所領の内7カ郡の本領安堵されたこと

1590(天正18)年、秀吉からの朱印状で豊臣大名としての地位を認められた信直でしたが、命じられたのは…。江戸から幕末へ移

「南部家」に焦点を当て、歴代南部家の苦悩と葛藤、田舎者と言われても構わないという歴史を重んじる家としての誇りなど

単純な史実だけでなく、感情が乗った読み物としても非常に面白い内容となっています。歴史は複数の本を読

み比べて初めて新しい視点に出会えると思います。こちらの本を読んで、地域の歴史の造詣をより深めてみてはいかがでしょうか。

5,000円以上のオーダーで盛岡市内無料配達

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

2nd Anniversary LOCAL LIFE STYLE MANA UP MORIOKA

岩手の「おいしい」をプロデュース

お弁当やスナックにさきもどうぞ

岩手県産牛乳使用 自家製あんこ入り ミニ桜もちも付

桜ソフトクリーム 始めました by MIFUJI Catering

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

お弁当各種ご予約承ります 前日AMまでに注文をお願いします

5,000円以上のオーダーで盛岡市内無料配達

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

450種 6,000株をこえる世界のバラが、四季折々に鮮やかな色彩と豊かな香りで園内を彩ります。

週末はイベント 盛りだくさん!!

バラまつり 2023 5.27(土)~7.2(日)

宮沢賢治ゆかりの花壇

宮沢賢治が設計した南斜花壇跡や日時花壇が園内にてご覧いただけます。

ナイトローズガーデン 【開演時間】18:30~21:00 ※時季により開演時間が変わります。

バラの華やかさにライトアップがプラスされ幻想的な雰囲気。日中のバラとはまた違う魅力が、光の中に浮かび上がります。

フотスポット バラの泉 バラのトンネル

2023年新フォトスポット誕生 ハートのバラアーチ ツルバラに彩られたハートのオブジェを新設

園内中央売店 【営業時間】9:00~17:00

工場直送!! ポン・ディアソフト 大産産「ブラウンスイス牛」のしぼりたて生乳を100%使用

バラの見頃

- ◆シーズン1 5月27日~7月2日(最盛期)
- ◆シーズン2 8月1日~8月16日(夏バラ)
- ◆シーズン3 9月9日~10月15日(秋バラ)

開演時間 入園料 2023年5月27日(土)~7月2日(日)まで

8:00~18:30 ◆1,000円(団体割引15名以上800円) ◆ナイトローズガーデン 600円

(時季により開演時間が変わります) ◆宿泊割引 800円(フロントにてお問い合わせください) ◆7/3以降の入園料はHPをご覧ください。

◎お子様は無料(小学生まで) ◎日中のチケットをお買い求めの方は引き続きナイトローズガーデンをお楽しみいただけます。(当日限り有効)