

**2023.9月号** **無料配布**  
 【月刊240号】 次号/9月24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

**あったかいミグループ**  
 齊藤会長の今月の一言  
**「向き不向きより前向き」**  
 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



東北アーチェリー連盟 名誉会長  
 たかはし かつひろ  
**高橋 克宏 さん(80)**

1943年、盛岡市生まれ。岩手県立盛岡短期大学 法律経済学科在学中にアーチェリーと出会い、東北初のアーチェリー部を結成。大会出場と普及活動のため東北で初めての県アーチェリー協会を設立し、1971年には東北アーチェリー連盟を立ち上げる。東北学生アーチェリー連盟発足に携わり初代副会長に就任。東北各地の大会運営や全国的な普及活動が認められ、2007年には日本体育協会の推薦で藍綬褒章を受賞する

### 弓矢に込めた熱き魂

アーチェリーに魅了された熱き若者たち  
 オリピック種目としても注目度が高いアーチェリー。全国的に認知度が高まるまでに長い年月と努力がかかったと話すのはアーチェリー普及に尽力してきた東北アーチェリー連盟名誉会長の高橋克宏さん。  
 高橋さんがアーチェリーと出会ったのは、短期大学に入学した頃。アーチェリーが52年ぶりにオリピック種目になり注目された時代

長にお願いすることになり、数カ月後に開催された第一回岩手県アーチェリー選手権大会に出場、大会運営も行っていきます。「まだ競技人口が少なくアーチェリーを普及させていかなくては」と思いました。他県で大会運営や教室を開くなど普及活動が続けられました。その努力が実を結び始めアーチェリーを始める人が徐々に増加。安全に練習してほしいと紹介された荒地を射場にするため整備を行ったこともあり、大きな岩を動かしたり休みの日にみんなでコースを作り、東北連盟の理事を任せられた高橋さん。「協会がない宮城や秋田、山形に行くと大会運営や教室を開き、協会も設立させました。資材一式を載せて旅芸人一座のように奔走して大変でした」と振り返ります。

「アーチェリーの普及のために邁進」  
 岩手県アーチェリー協会を設立後、普及活動を開始した高橋さんたち。練習もこなしながら大会運営を行えるよう競技運営のノウハウも学び、翌年には念願だった岩手県体育協会に加盟。

「アーチェリーの普及のために邁進」  
 岩手県アーチェリー協会を設立後、普及活動を開始した高橋さんたち。練習もこなしながら大会運営を行えるよう競技運営のノウハウも学び、翌年には念願だった岩手県体育協会に加盟。

「アーチェリーの普及のために邁進」  
 岩手県アーチェリー協会を設立後、普及活動を開始した高橋さんたち。練習もこなしながら大会運営を行えるよう競技運営のノウハウも学び、翌年には念願だった岩手県体育協会に加盟。

**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

大森ふじおのシニアナビ  
**新刊で知る郷土の建築家**  
 最近、盛岡市内の岩手銀行赤レンガ館、盛岡信用金庫本店など明治や昭和初期のレトロな建築物をめぐると、観光客が増えています。そんな中、「建築家・葛西萬司 辰野金吾」とともに東京駅をつくった男(日)本地域社会研究所)が発行された。シニアズで連載中の佐藤竜一さん(65)の新刊で、16冊目の著作になります。タイトルには、東京駅とありますが、本文には、最初の2つの建物を手がけた盛岡出身の葛西や横浜勉ら郷土の建築家の人物像や代表的な建築物などに多くのページが充てられています。葛西の設計力に驚き、強がりました。本を読んだから、建物散策したくなりませんか。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

**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  
 本社 仙北店 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-681-6623  
 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

出かける喜びを、一人でも多くの方へ  
**NISSAN ROOX**  
 日産ルークス  
 日産ライフケアビークル (福祉車両)  
 日産ルークス ライフケアビークルは 目的に合わせて選べる2タイプ!

一段増えて 乗り降り しやすい  
 シートが電動で 車外へ出てくる  
**オートステップ付車** ステップ耐荷重 110kg  
**助手席スライドアップシート** スライドアップシート 昇降能力100kg



# 安心して暮らせる家にしよう!

## 家の中から安心 家の外から安心 内と外から家を守る、住まいをトータルサポート



**GOOD PLUS**  
 【盛岡店】盛岡市本宮5丁目14-5  
 ☎019-681-3401  
 【花巻店】花巻市西大通り1丁目19-10  
 ☎0198-29-5647  
 営/9時~18時 休/第1日曜日、毎週水曜日、隔週火曜日

建材販売会社のインテリア部門の会社GOOD PLUSではカーテンや照明、窓周りや内装業務を取り扱っており、外から見えないミラカーテンや人感センサーライト、防災カーテンやクロスなど防災・防犯対策に効果的なアイテムが豊富にあります。最近人気のロールスクリーンやブリーツスクリーンには防災効果が最初から備わっており、色や種類が多く和紙

「シニアズ9月号を見た」と一言添えて依頼いただくと **割引サービスいたします!(2023年12月末日まで)**

## 家の中から安心 家の外から安心 危険な木々から住まいを守りましょう

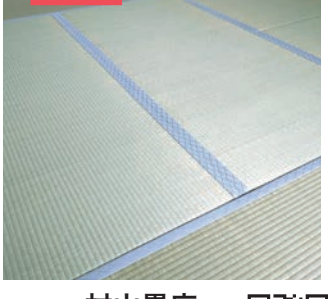


**株式会社ブルージック**  
 盛岡市神明町5-16  
 ☎0800-222-3737  
 営/9時~17時 休/土曜・日曜日  
 ※土曜・日曜日に依頼したい場合はご相談ください。

木が生い茂ると、外からの視線が遮断され空き巣に入られる危険や、木を登って侵入される可能性もあり定期的な木の手入れが推奨されています。近隣にまで伸びてしまったという大木でも株式会社ブルージックでは木に登り上から少しずつ切っていく特殊伐採技術でどんな高い大木でも伐採。電線に囲まれたり高所作業車が入れない場所でも安全確保をしながら作業してくれます。近くの物を傷つけないよう切った丸太はロープを伝いゆっくり降ろしていくので街中でも安心。またお客さんの思い出の木を無駄にしたいと切った丸太を薪にして焼いた薪窯ピザも人気です。古い木や傾いている木は大雪や強風での倒木、周囲への損害など危険性が高いので早めに対処を考えましょう。

「シニアズ9月号を見た」と一言添えて依頼いただくと **薪窯ピザ1枚プレゼント!** ※ピザの種類は選べません。

## 家の中から安心 家で健康に、安心して暮らせる家に



**有限会社村山畳店**  
 【みたけ店】盛岡市みたけ4丁目7-54  
 ☎019-641-2509  
 【青山支店】盛岡市青山2丁目13-17  
 ☎019-647-1339  
 営/8時~17時 休/日曜・祝日

日本人に馴染み深い畳。和室がある家が多いと思いますが、い草の高い効果をご存知でしょうか。い草にはシックハウス症候群の原因となるホルムアルデヒドや石油ストーブなどから発生する二酸化窒素を吸着し空気をきれいにする作用があり、ほかにも高い断熱性能や畳の上で勉強すると集中力が高まり学習能力向上が期待できるという報告もあり、畳の効果が再注目されています。村山畳店ではい草にこだわり、産地やメーカーから厳選し、自然素材の安心安全な極上のい草を使用して畳を仕上げています。急いで畳を替えたい方には朝引き取って夕方に納品してくれる嬉しい特急サービスもあり、また大きな家具の移動も丁寧してくれますので、シニア世代のお宅でも安心です。新しい畳にして健康で安全に暮らせる住まいにしませんか。

「シニアズ9月号を見た」と一言添えて依頼いただくと **畳表替え1枚 5,500円(税込)~ 当店オリジナルタオルをプレゼント!**

## 家の中から安心 豊富な防災グッズで災害時に備える



**株式会社ダイトク**  
 【本社】盛岡市上堂3丁目6-33  
 ☎019-646-5454(代)  
 ※宮古営業所・県南営業所もあります。  
 購入やお問い合わせの際はご注意ください。  
 休/日曜・祝日

もしもの時に備えておきたい防災グッズですが、災害時の危険を防ぐものや被災後、安全に過ごすためのものなどさまざまあります。「防災のプロとして生命・財産を守る」がモットーの株式会社ダイトクでは消防用設備から防災に関する商品を豊富に取り扱っています。特におすすめなのが煙を素早く感知し警報音を鳴らす住宅用火災報知器や初期消火に役立つ消火器、軽量で台所から出火したときに使える簡易消火スプレーなど火災の危険に備えるもの。電気機器やこもらから火事になるケースが増えているので置いておくと安心です。警報器など依頼すれば取り付けてもらうことも可能。ほかにも、あると助かる非常食やヘルメット、衛生用品などもあります。岩手県3カ所に営業所があり県内幅広くサポートが可能。あらゆる事態に備え、準備をしておきましょう。

「シニアズ9月号を見た」と一言添えて依頼いただくと **非常用食料品を値引きいたします!**

**岩手の先人ごぼれ話 第24回**

### 開運橋と石井省一郎

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤竜一

盛岡を代表する橋といえる開運橋ですが、落成したのは1890(明治23)年11月1日、盛岡駅開業と同じ日でした(現在の橋は建て替えられたものです)。盛岡駅が開業するまで、仙台に行こうとすれば馬車か人力車を使うしかなく、丸か6時間40分程度かかるといいます。それが鉄道に乗れば、わずか2日かかったといえます。それが鉄道に乗れば、わずか6時間40分程度かかるといいます。城島知事として転出した石井省一郎は、開運橋の落成に深く関係しています。今も現役で使用されています。今も現役で使用されています。今も現役で使用されています。

旧石井省一郎私邸(盛岡市清水町)

### 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。**

◎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** (タカヤ 不動産 検索) <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 ■岩手県盛岡市本宮5丁目5-5  
 ■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

**TAKAYA SINCE 1930**  
 株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

### 未来をつなぐ創造力

**株式会社 渡辺工業所**

(一社) 全国クレーン建設業協会会員

〒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

建設業・重機輸送・重機リース

### 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」などの特徴があります。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!

**188 (イヤヤ!)** 消費者ホットライン 最寄りの相談窓口につながります!

高齢者の消費者被害防止のため相談を集中的に受け付けます!  
 令和5年 9/11[月]▶9/15[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・釜石・宮古・久慈、二戸の各消費生活センターなど計12ヶ所  
 ※相談は無料ですが、相談窓口につながった時点で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、年末年始は除く

いわて消費者トラブル防止啓発キャラクター まてのすけ



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。いま話題のAIによる嘘の回答のお話しをします。

ハルシネーション(幻覚)という言葉覚えておきましょう。AIが嘘の文章を勝手に作り出すことをこう呼びます。それはAIの言語モデルGPTのPの部分にあたる事前学習(Prefined)などで作り出されます。そこではある言葉に続く言葉としてそれを置くか、事しはやりませんが、その前学習データを手がかりに目的ではハルシネーションを選びます。もしAIが学習の回答もアイデアに使えるしていないとためな言と思えます。

## 意外と知らない！身近なIT技術

### 【第25回 ハルシネーションとDX】

AIの教育などへの導入賛否の議論が続いていますが、批判の多くはAIが嘘の回答をすることです。でもよく考えてみるといつも正しい回答をするなら人間はAIにばかり頼ってしまうでしょう。思うにそちらの結果、嘘をついているようにみえるのです。もし命に關わる場面だったら迷惑です。でも発想を広げる目的なら質問に關係した言葉が提示されヒントになるでしょう。昔、水乎思考というアイデア出さうアイデア出しがはやりましたが、その目的ではハルシネーションの回答もアイデアに使えるように思えます。



①ハルシネーション ②利用上の注意

## パステル館店長の文具発見

### 平金商店の文具博士 鎌田店長

# 岩手を学び、来年の予定を

早いもので、お盆を過ぎると2024年を意識し始める。お盆を過ぎたあたりから文具店の店頭には早くも来年のカレンダーや手帳が並び始めます。岩手県民に長年愛用されている手帳と県民手帳は、各県の統一デザインが特徴です。岩手県は、10月中旬に当店を以て、陽の性質をもつていて、樹木や大木といたった幹のある木を表現しており、生命や物事の始まりを意味するそうです。辰は千支の順番だと5番、甲辰はどんなことが起きるのでしょうか。どんな一年になるか、楽しみですね。



### 鎌田店長

## ありがとうございます！

2018年11月号から執筆していただいた平金商店パステル館の鎌田店長がご異動により、今回の記事が最後となりました。約5年間、文具の魅力を伝えていただきありがとうございました！次回は新店長さんの連載が始まります！

## 阿部陽子のほくほくトレッキング

### 第47回 秋田駒ヶ岳 1637m



秋田駒ヶ岳は火山である。代であった。秋田駒ヶ岳は、1万年以前、9月17日未明に地震があり、18日夜に女岳が噴火した。「岩塊をつかんで返したらカッカと赤かった」とは地球学者が語った驚きのエピソードだが、打ち上げ花火のように噴出する火山弾を一目見ようと、横長溶岩塊の山が女岳だ。イオウウ鉱山跡の片倉岳。段丘を二つ重ねた小岳は、カメレ



左右に白線を引く横長根がくっきり。富士山型の山が噴火により、山頂部が吹き飛んだと推定される

秋田駒ヶ岳は火山である。代であった。秋田駒ヶ岳は、1万年以前、9月17日未明に地震があり、18日夜に女岳が噴火した。「岩塊をつかんで返したらカッカと赤かった」とは地球学者が語った驚きのエピソードだが、打ち上げ花火のように噴出する火山弾を一目見ようと、横長溶岩塊の山が女岳だ。イオウウ鉱山跡の片倉岳。段丘を二つ重ねた小岳は、カメレ

秋田駒ヶ岳は「花の王国」である。テングルマの群生地「馬場小路」を、誰とてはなしに「ムーミン谷」と呼んだ。紅色のエゾツツジや日本特産で個体数の少ないオノエランも負けまいと咲く。高山植物の女王コ

マクサは大焼砂の西斜面をピンク色に染める。峰から

### 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

### 岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立86周年・コース開場61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！

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。					¥7,140 食事付	レディースデー ¥8,790
3 (月例)十字屋杯 ¥9,890	4 ¥6,590	5 新友会の会定例コンペ ¥6,590	6 ¥6,590	7 ¥6,590	8 ¥6,590	9 レディースデー ¥8,790
10 4部門選手権(予選) ¥9,890	11 セルフデー ¥5,150	12 ¥7,140 食事付	13 ¥6,590	14 ¥6,590	15 ¥7,140 食事付	16 レディースデー ¥8,790
17 4部門選手権(決勝) ¥9,890	18 OPまつだけ祭り ¥9,890	19 ¥6,590	20 ¥7,140 食事付	21 セルフデー ¥5,150	22 ¥6,590	23 レディースデー ¥9,890
24 OP花巻温泉杯 ¥9,890	25 ¥6,590	26 OPまつだけ祭り ¥6,590	27 ¥6,590	28 シニアサーキット ¥6,590	29 セルフデー ¥5,150	30 レディースデー ¥8,790

※上記は乗用カート・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。

## 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



# 朝食に、タンパク質を取ろう

### 体内時計に合わせた食事で、筋肉量を増やす

加齢により筋肉が減少する「サルコペニア」や「フレイル」予防には、食事(栄養)と運動が大切です。中でも栄養は魚・肉・卵乳製品などからタンパク質を十分に取るのが推奨されていますが、筋肉量を増やすには「タンパク質の量だけでなく体内時計に合わせた食事のタイミング」も大切であることが分かっています。

## 体内時計とは

夜になると眠くなり朝になると目が覚めるのは、体内に体内時計が備わっているからです。体内時計は、タンパク質の量だけでなく、体内時計に合わせた食事が大切です。

## 朝食のタンパク質 筋肉の維持・増加に効果

早稲田大学などの研究グループは、筋肉量の増加にはタンパク質の量だけでなく、体内時計に合わせた食事が大切です。多くの家庭では肉や魚は夕食に食べ、朝食は少ない「食欲がない・忙しい」朝

傾向にあります。筋肉が低下しやすい高齢者は体内時計に合わせて、朝食にタンパク質をしっかり取り筋肉の増加維持を図りましょう。

## 朝食にBCAA(BCAA)魚・肉

筋肉量の増加には、筋肉の合成を高める作用が強いBCAA(分岐鎖アミノ酸)が関わっています。BCAAと言えればスポーツ飲料などですが、必須アミノ酸のイソロイシン、ロイシン、バリンの総称です。表はBCAAが多く含まれるタンパク質食品です。朝は「食欲がない・忙しい」朝

表:BCAAを多く含む食品

食品	BCAA量	食品	BCAA量
鶏むね肉 70g	2,443mg	卵 50g	1,185mg
豚肉ロース 70g	2,093mg	牛乳 200cc	1,380mg
タラ 70g	3,430mg	プロセチンズ 25g	1,275mg
マグロ刺身 60g	2,178mg	ミニ納豆 50g	1,445mg
サバ缶 50g	1,820mg	木綿豆腐 100g	1,210mg

を使用したスクランブルエッグやチーズ入りスクランブルエッグ、また、ミニ納豆パックとサバ缶の納豆パックなど、朝でも簡単に食べやすいメニューを工夫してみましょう。

管理栄養士 菊池洋子  
※骨格筋指数:四肢の筋肉量(kg)を身長(m)の2乗で割った値(kg/m<sup>2</sup>)。骨格筋量の指標。

# くずきりで代謝アップ



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

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 おかじごはん

【第22回】くずきりの冷やしつけ麺



くずきりの原料であるくず粉は風邪薬の葛根湯にも使用され、体を温めてくれる効果があります。血行を促進し内臓の働きを活発にする効果があるので、代謝アップが期待できます。今回はくずきりを使ったさっぱり食べられるメニューをご紹介します。

くずきりの作り方  
1 しめじは石突きを取りほぐす。プロックリーは一口大に切る。  
2 パプリカ、きゅうり、サラダチキンをための千切りにし、らっきょうは細切りにする。  
3 たっぷりのお湯を沸かし、くずきりをゆでる。  
4 しめじ、プロックリー、パプリカ、オクラをざるに入れ、くずきりがゆであがる1分半ほど前になったら、ざるをくずきりと同じ鍋に入れて野菜もゆでる。  
5 ゆであがったら、④をそれぞれ冷水で冷やし、オクラを半分切る。

### 材料(2人分)

- くずきり100g・ミニトマト6個・プロックリー1/2個・サラダチキン60g・パプリカ1/2個
- らっきょう60g・オクラ4本
- きゅうり1/2本・しめじ1/2個
- 穀物酢30cc・水40cc・めんつゆ20cc・焼肉のたれ20cc・お好みでトッピング食材



1人分約354kcal

6 ⑤の食材すべてをボウルに入れ、穀物酢と混ぜる。  
7 くずきりとゆでた野菜、きゅうり、サラダチキン、らっきょう、ミニトマトを盛り付ける。お好みで紅生姜やしモンズソースなどをトッピングする。  
8 つけだれを作る。めん

今年6月にリニューアルしたシニアズ公式サイト、その名も「look forward」。楽しみを見つけてもらおう場所にしたいと「わたしを楽しもう新しい人生は今からでも始められる」をコンセプトに、学び、生き方、仕事、健康、つながり、イベントの6つのカテゴリに分けシニアズで連載している記事を掲載。サイトを見に来た人が自分に合った新しい楽しみを見つけて活動的になってもらうため、以前のサイトよりも掲載記事を充実させていきますので「look forward」注目し続けてください。

今回のテーマは、「IDとパスワード」です。第6回で一度特集しているテーマですが、改めて解説いたします。

## IDとパスワード

ID、パスワード、そして「アカウント」という言葉も一緒に耳にしていると思います。アカウントについては、そのサービスを受けるための権利だと思ってください。お店でも、会員登録を作ったりしますよね。それがスマホの中でも行われています。そして「ID」は、会員番号のようなものです。メールアドレスがIDとして登録される場合も多いので、ご自身のメールアドレスも忘れないで調べておきましょう。

最後は「パスワード」について。こちらは「ID」ですが、サービス名と共に紙に書いておくことが確実に。そちらの紙も、あまり

「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。

「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!

デジタル活用支援員 あん 城 亜 美

今年6月にリニューアルしたシニアズ公式サイト、その名も「look forward」。楽しみを見つけてもらおう場所にしたいと「わたしを楽しもう新しい人生は今からでも始められる」をコンセプトに、学び、生き方、仕事、健康、つながり、イベントの6つのカテゴリに分けシニアズで連載している記事を掲載。サイトを見に来た人が自分に合った新しい楽しみを見つけて活動的になってもらうため、以前のサイトよりも掲載記事を充実させていきますので「look forward」注目し続けてください。

## 楽しみがみつかる

今後皆さまに楽しんでいただけるようコンテンツを充実させていきますので「look forward」注目し続けてください。

「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。

「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!

デジタル活用支援員 あん 城 亜 美

デジタル活用支援員 あん 城 亜 美

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ  
大好評! 髪の毛が若返る  
オイル生まれの新しい白髪染め  
カラー特有の匂いなし! 最先端イノアカラー ¥6,000~ ※カット料別  
早朝OK! 七五三の着付けも承ります

山田美容院 019-654-0007  
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  
予約優先 ■ 定休日毎週火曜、第二第四水曜日

楽しみがみつかる Senior's 公式サイト リニューアルオープン!  
生き方 つながり イベント 健康 仕事 学び  
おかげさまで 三段折シリーズ 発売から2年で 10万食を 販売いたしました!

様々な集いの席に 美藤のおもてなしを  
水月 3,500円 すいげつ 3,780円 8%税込  
明月 6,500円 めいげつ 7,020円 8%税込  
松風 3,000円 まつかぜ 3,240円 8%税込

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



今回は音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

上手に聞こえないせいで自信が持てず消極的になっていき、社会的に孤立し、うつ状態に陥ってしまうこともあります。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。

聞こえない音が聞こえる仕組みから難聴の症状についてお伝えしました。今回は難聴による本人や周りの人たちへの影響についてお話しします。



# 高品格の巻

文 山田 裕幸

時代は「本当に悪い人だから」という役をやるのだろつ」と思っています。(コメンタリー) 映画界に入る前にはボク

## 【意外に多い、耳の病気】 いわて医療通信

# ② 難聴による影響

聴力の低下は、難聴の副作用だけではなく、友人にも影響を与えます。言い

【モニタリングA】 仰向けに寝て首を左右に動かしてごまかす確認

【やり方】 1 頭を横に、小さくいやいやをするように揺らします。

【ポイント】 優しく小さな動きで行います。

【運動の効果】 首が動かしやすくなる。

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」



# 首のくるくるとんたん体操

盛岡市公式「かんたん体操」動画公開中



【モニタリングB】 仰向けに寝て首の下に丸めたタオルを入れます。

【やり方】 1 頭を横に、小さくいやいやをするように揺らします。

【ポイント】 優しく小さな動きで行います。

【運動の効果】 首が動かしやすくなる。

## 夏のツケを解消

# 秋に向けて体を整える

夏の間、汗をかき、体温調節のために発汗が繰り返されてきました。

ワタナベオイスター 現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランスよく含まれた栄養補助食品です。

秋の行楽のお供に きのこの和風弁当 ¥463(税込¥500) かつ丼 ¥556(税込¥600)

【やり方1】 【やり方2】 このかんたん体操が体験できます!

忘新年会プラン 8名様からご利用可能 シニアズ予約特典 夕食時のワンドリンクサービス!







理想に近づけてく... 顔筋形成... 冷却クールフィット... 全身脱毛!

キャンペーン開催中!

小顔顔筋形成 + エイジングショット (ダブル) 15,000円

小顔顔筋形成 + ハイドラフェイシャル リピート率100% 11,000円

岩手県初 冷却クールフィット 11,000円

全身脱毛! 1年間フリーチケット 98,000円

ご新規の方、当日受付対応しております!

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

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

地域ケア係

かんたん体操教室

内容: コンディショニングインストラクターの中田ゆきえさんを講師に、かんたん体操の講話と実技をします。

参加費: 無料(要事前申し込み)

対象: 65歳以上の盛岡市民

開催日程: ①大慈寺老人福祉センター(茶畑) 9月28日(土)14時~15時15分 定員10人

②青山地区活動センター(青山) 10月12日(土)14時~15時15分 定員45人

③本宮老人福祉センター(本宮) 10月19日(土)14時~15時15分 定員20人

④松園地区活動センター(西松園) 10月26日(土)14時~15時15分 定員45人

⑤上米内老人福祉センター(桜台) 11月2日(土)14時~15時15分 定員20人

⑥津志田老人福祉センター(津志田西) 11月9日(土)14時~15時15分 定員30人

申込: 9月19日(土)10時から電話で受付

申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

生きがい推進係

盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)

内容: 「岩手県立美術館長と巡る 盛岡アートウォーク」

岩手県立美術館 館長 藁谷 収 氏

参加費: 無料

日時: 9月20日(土) 13時半~15時半

会場: 市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)

申込: 不要。どなたでもお聴きいただけます。

当日会場へどうぞ。

問合せ先: 盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント

小山実稚恵ピアノ・リサイタル

9/23(土) 15時開演(14時15分開場)

常に第一線で活躍し、日本を代表する盛岡ゆかりのピアニスト。ロマン派を代表するブラームス、シューマン、ショパンの名曲を演奏します。

開館25周年の節目に、今の思いを紡ぎます。

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール

入場料: 全席指定 S席5,000円(5,500円)、A席4,000円(4,500円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)2,000円(2,500円) ※()内は当日料金

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★ペア2組様にS席チケットプレゼント!

蔵出しアナログ・レコードの時間

9/13(水)・27(水) 13時半~15時半

毎月第2・4水曜日に、当館で収蔵しているクラシック音楽のLPレコードをかけています。

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

古典を現代語へ変換

「工毛」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない

すてきな気持ちになった時

などに使う、現代の俗語。

「をかし」とは、心が揺さぶられ、なんともいえない



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**

# 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

### エフエム岩手

盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡南 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

## 岩手の環境を見守る

一般社団法人  
岩手県薬剤師会検査センター 理事長  
嶋弘一さん(67)



1956年、盛岡市生まれ。父の仕事の都合で、小学6年生まで二戸市で過ごす。中学入学と同時に盛岡市に移り、岩手県立盛岡第三高等学校から東北薬科大学(現・東北医科大学)に進学。卒業後は岩手県職員として保健所をはじめ県の機関で分析に従事。定年退職後、岩手県薬剤師会検査センターの次長、所長を務め、組織変更により昨年7月に理事長に就任。好きな言葉は「一期一会」

### 薬剤師の視点で 岩手の環境を見守る

「コップの中の水が本当に安全なのか、知りたくないですか」と話すのは、今年50周年を迎えた岩手県薬剤師会検査センター理事長の嶋弘一さん。検査センターでは、水道水や井戸水、大気など岩手の環境を分析し、安全な飲料水や食品が県民に届けられるようチェックする役割を担っています。

「医師だった父の姿を見て育ったので、将来は医療系に進もうと思っていた」という嶋さん。子どもの頃に、隣近所で赤痢が発生したことが記憶に深く刻まれていると話します。「まだ水道が普及していない時代。共同井戸から赤痢が広がり、友だちが何人も隔離病棟に入院し、辛かったと嶋さん。家族は汲水を使っていたため感染はしませんでした。この時に水への恐怖心や安全性への疑いが芽生えたのだらうと話します。

当時の思いを胸に、嶋さんは薬科大学に入学します。大学では薬の効き方や分析に特に興味があったという嶋さん。薬理作用を調べる薬物部に所属し、大学3年生の夏休みには岩手県の公害センターでアルバイトをします。「四十四田ダム下流の堆積物の分析を手伝ったのですが、初めての経験ばかりで、とにかく楽しかったです」。この経験が、嶋さんを分析の道へと進めさせます。

大学卒業後は、分析ができる職場へと、県職員として遠野保健所に就職。「楽しみに入ったのですが、最初から大変でした。新採用職員の研修中に、なんと遠野で伝染病が発生したんです。研修を途中でぬけて感染者のサンプル(便)を持って衛生研究所現・岩手県環境保健センターに走りまわりました。必死で検査方法を教えてもらいながら検査した当時のことは忘れられません」。社会人になって15日目に担当したこの調査が、これまでで最も苦勞した経験だったと話します。

「子どもたちの歓声が励みになり」と嶋さん。得意な木工でブランコや吊り橋を作り、子どもたちを笑顔に変えていきます。指導者同士の会話も、仕事の一助になっているとか。「子どもたちと一緒に体を動かし、気の合う仲間がいてリフレッシュできるポイントです。子どもの自分の場所です。子どもたちの喜ぶ姿も、私の原動力です。これからも元気に続けたい」と笑います。

嶋さんには現在、気がかりなことがあるといいます。「PFOS、PFOAという有害の有機フッ素化合物が、沖縄や大阪などの水道水から検出されています。現在は製造・使用が規制されていますが、静電気防止剤や消火剤に使われていた化学物質です。「岩手県では影響がどの程度は検出されていないようですが、水道からコップに注いだ水を安心して飲むことができるよう、今後も職務を通して岩手の環境を見守り続けたいです」。分析を通して嶋さんは岩手を見守ります。

### 事例を知って身を守ろう

【スマホのトラブル】  
スマホを契約したら、思いがけない高額な月額使用料を請求される。  
【健康食品や化粧品などの定期購入】  
広告を見て1回限りのお試しで商品注文したら、

### 消費者トラブル10選

【保険金の申請サポート】  
災害後に保険で自己負担なく住宅を修理できると言われ、高額な申請サポートの契約を申し込み。  
【訪問勧誘、電話勧誘】  
電話や対面で勧誘され、突然の事で断りきれずに購入や契約をしてしまう。  
【同僚や好意につけこむ勧誘】  
「契約が取れないとクビになる」などと同僚を引いて高額な商品を買わせようとする。  
【インターネット通販】  
商品が届かなかったり、偽物が届いたりする。  
【パソコンのサポート詐欺】  
パソコンの画面に警告が表示され、画面に従って連絡をしたら高額なサポート料金を請求された。  
【架空請求、偽メール】  
メールで身に覚えのない利用料を請求される。偽のサイトに誘導されることも。

### 恋活・婚活

2023年9月23日(土) 11時~13時30分  
in タカラスタンダード盛岡  
岩手県紫波郡 矢巾町大字宮原第5地割1-2

参加対象  
23歳~43歳の  
独身男女

参加費無料!

定員: 男性10名 女性10名  
参加資格: マッチングアプリ「パブリ」の登録が条件となります  
お問い合わせ TEL0198-29-4192

## ローズプラン

花巻温泉のバラを思う存分楽しもう

4大特典

- バラ園無料入園券
- 花巻温泉あんぱん
- 浴衣に合う巾着袋
- バラ苗購入10%OFF

夕食は 東北6県名物とかに & ステーキ  
フルーツ&デザートbuffetも食べ放題バイキング

ナイトローズ & HIKARI ストリート

平日 1泊2食付き(大人)お1人様(消費税込)

和室1室 4・5名様利用	12,800円~
和室1室 3名様利用	13,800円~
和室1室 2名様利用	14,800円~

10/15までご予約受付中

## ホテル花巻 大浴場

### 岩盤露天風呂

### リニューアルオープン

8月8日(火) OPEN

信楽焼のゆったりとした浴槽で癒しの時間を

温泉・食事の後はみんなでカラオケ!

温泉貸切風呂 利用料金 2,800円(消費税込) 45分

カラオケS&Dスタジオ 利用料金 1,000円(消費税込)~ 60分

古くから漢方の薬石として使われている麦飯石を使用。温泉のミネラル成分を高めて、お肌の状態を整える効果があるとされています。