

2024.4月号 無料配布
【月刊247号】次号/4月28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/太田有紀/及川知史

元気をつくる情報紙 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

あったかいグループ
齊藤会長の今月の一言
「親しみ仲にも敬意あり」

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

「元祖明がらす」で知られる遠野市の「まつだ松林堂」。創業156年の歴史を紡ぐ四代目の松田勝夫さんは早朝5時から工場に立ち、50年以上伝説の菓子作りを続ける84歳の現役職人です。

「私の姉と妻の叔母が同じところに嫁いだご縁で、妻と出会いました」。この出会いをきっかけに東京の会社を辞め、明治元年創業の老舗に婿入りし店を継ぐことになりました。「当時は店を継ぐことはあまり深く考えないで結婚しました」と勝夫さん。結婚する前の年に三代目である義父が急逝し直接教わることはできませんでしたが、二代目が残したレシピを基に「明がらす」の製法を再現した義母と妻の和子さんから菓子作りを教わりました。「そうやって仕事を覚えながら、だんだんと自分が継がなきゃなら

ないという気持ちに変わっていきました」と振り返ります。三代目と一緒に仕事をしていた職人が時々手伝いに来ることもあり、一つ一つの動きを見て実際にやってみると、体に染み込ませて今に至るといいます。

「何も言いませんが、だいぶ苦労したと思いますよ」と和子さん。その日の気温や湿度によって微妙に違う材料の配合などを何となくのあんばいで教えることが多かったそう。そんな中でも勝夫さんは日々研究しながら「これくらいなら上手にやれる」という感覚を積み重ねてきました。「かまごも新しかったから新割りもしました。今は機械だけですが、当時は生地も手でこねました。でも苦労とは思わなかった、それが当たり前前の私の仕事だから」と真摯に仕事に向かっています。そんな勝夫さんを家族は気にかけており、「勝夫さんのことを一番に考えなさい」というのが母の口癖でした」と和子さん。東京から極寒の遠野へ来た勝夫さんのために綿入のはんてんや厚い靴に迎えたとはいいます。3歳で実母を亡くした勝夫さんにとって遠野の母ともいえる義母。その義母が亡くなる間際には「こんなに立派になつてくれて、ありがと」と感謝の言葉を残し旅立ったと言います。途絶えそうになった伝統の味が今も変わらずあるのは、勝夫さんの遠く離れた遠野に身を置くという覚悟と慣れな環境でも必死に仕事を覚え、続けてきた苦労があったからでしょう。

そんな義母や店の思い出が残る蔵が3年前の火事で消失。「資材や昔から使っていた道具も焼けてしまいショックは大きかった」と勝夫さんは話します。「代々伝わる100体以上のひな人形も失いましたが、奇跡的に女雛と男雛が焼け残って、手に入らないお菓子を求め

続けることが私の仕事

また松林堂四代目 **まつだ 勝夫さん(84)**



1940年、宮城県栗原市生まれ。6人きょうだいの末っ子。高校卒業後、東京の電気系企業に就職。岩手に嫁いだ姉が縁を結び「まつだ松林堂」の長女・和子さんと27歳で結婚。四代目として半世紀以上工場に立つ菓子職人。運動が好きで70代まではスポーツクラブで汗を流し現在もウォーキングを欠かさない。趣味はおいしいものを食べる

そして勝夫さんに会うため、遠くは北海道、沖縄から足を運ぶ方もいるそう。お客さまに写真撮影を頼まれるなどインスタグラムの反響について「自分の動画は見たことがないから分らないけど、その辺を歩いていると知らない人に声をかけられて、ちよっと恥ずかしいね」と笑顔の勝夫さん。店のアイドル的な存在として、新たなファンを増やしています。

インスタグラムの影響でネットでの取り寄せなど顔の見えないやり取りが増えましたが、それでもわざわざ遠くから店に買いに来てくれる方もいてとても嬉しく和子さん。「昔と今で時代が変わっても、これまでと変わらず伝統の味と作り手の思い、遠野の温もりを届けていきたい」と信念を貫きます。

MS&AD

三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 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

シニア推し活

盛岡市の梅津さん(86)は「大谷の結婚は、どっきりしました。これからの活躍にわくわく。ロッテの佐々木投手も行けば4人も。岩手はすごい」と仲間との話題が尽きないようです。昭和の時代、岩手の野球は甲子園で

「おかげさまで忙しくなりましたが、親父には元気でいてもらわないと困る」と五代目の恵市さん。それに対し「もう息子が任せて大丈夫じゃないかなと思っけど、動けなくなるまでやる」と勝夫さんは返します。恵市さんは結婚と同時に若手に戻り、勝夫さんと一緒に菓子作りを始めました。ロゼンカサすることもあつて、お客さまも増えているとのこと。そのきっかけとなったのが、五代目の奥さまの希美さんがインスタグラムに投稿した動画でした。少し再生速度の速いテンポの「再生速度の速いテンポのいい作業風景が」すつと見られる「と注目を集め、フォロワー数は3万人超え。「ぶどう飴」など店舗でしか目に受け継がれています。

地域の魅力と、地元みんなの思いに私たちの技術やノウハウを合わせ、ソーシャルイノベーションを実現。

地域の魅力 × みんなの思い ↓ ソーシャルイノベーションの創造

メジャー6年目の雄星、1回戦敗退が多く、大差でドジャース移籍1年目の大谷に加え、スタンフォード大進学の佐々木麟太郎の文武両道の学生生活も始まり、次世代を担う若き岩手人のアメリカでの二拳手一投足がさらに注目されそうです。シニアにとって、孫のような彼らの活躍は、生き甲斐の一つで、推し活になっていくようです。

NTT東日本グループ

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

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

NEW NISSAN ROOX 日産ルークス

家族が、ぐっと近づく軽。

ルークスの先進技術

- インテリジェント エマージェンシーブレーキ
- プロパイロット
- インテリジェントアラウンドビューモニター
- ハンズフリーオートスライドドア

※車両仕様並びに装備が写真の車両と異なる場合がありますので店舗にご確認ください。

シニアズ9周年記念 読者プレゼント

<p>① 和泉屋 様より</p> <p>和泉屋 商品券 3,000円分 10名様</p> <p>アンティークやレトロな雑貨が置いてある和泉屋で使える商品券3,000円分(1,000円×3枚)。お店でおしゃれな小物に出会えるかも。</p>	<p>② 和泉屋 様より</p> <p>ウエディングドレス 3名様</p> <p>※写真はイメージです。</p> <p>中古ウエディングドレス(中古価格1~3万円)を3名様にプレゼント。サイズはさまざまあります。※直接、和泉屋様店舗に行ける方限定となります。</p>	<p>③ 岩泉ホールディングス 様より</p> <p>岩泉ヨーグルトセット 3名様</p> <p>・岩泉ヨーグルト(加糖)1,000g・龍ちゃん保冷トートバッグ ・岩泉ヨーグルト(プレーン)1,000g・専用レードル</p> <p>こだわりの素材と製法で作られた、もちもち濃厚な味わいの岩泉ヨーグルトと可愛い保冷バッグとレードルのセット。</p>	<p>④ 岩手トヨタ自動車株式会社 様より</p> <p>トヨタ クラウンミニカー 3名様</p> <p>(1/30スケール クリアケース付き)</p> <p>シックなシルバー、おしゃれな黒×シルバーのバイカラー、いずれか1台をプレゼント。色は届いてからのお楽しみ。</p>	<p>⑤ 株式会社エーデルワイン 様より</p> <p>五月長根 リースリング・リオン白 1名様</p> <p>青リンゴや柑橘を感じる爽やかでフルーティーな香りが特徴のエーデルワインを代表するやや辛口の白ワイン。※ワイナリー直売店「ワインシャトー大迫」での受け取りになります。</p>
<p>⑥ 株式会社田清 様より</p> <p>清次郎・田清魚店 で使える お食事券・お買物券 3,000円分 10名様</p> <p>田清グループで使えるお食事券・お買物券3,000円分を10名の方にプレゼント。※利用可能店舗は「清次郎」のホームページにてご確認ください。</p>	<p>⑦ 有限会社戸塚商店 様より</p> <p>季節のフルーツ 詰め合わせ (3,000円相当) 5名様</p> <p>新鮮でみずみずしい青果を扱う戸塚商店の季節のフルーツ詰め合わせ。※TOMATOMAとつかフェザン店での受け取りとなります。受取期間は5月13日~19日まで。当選者の方には後日、編集部よりご連絡いたします。</p>	<p>⑧ ホテル森の風 鶯宿 様より</p> <p>露天風呂付き客室 「四季彩」ペア宿泊券 1組様</p> <p>天空露天風呂と旬の食材にこだわった創作会席が自慢のホテル森の風鶯宿のペア宿泊券。※ご利用は平日限定で9月未まで、お盆期間等は除外となります。</p>	<p>⑨ 仕出し 美藤 様より</p> <p>花の折り弁当 2名様</p> <p>花見をしながら食べる華やかなお弁当。2,160円相当を2名の方にプレゼント。※案内書を送付します。電話連絡の上、美藤様店舗での受け取りとなります。</p>	<p>⑩ 盛岡日産モーター 様より</p> <p>車載用 防災キット 1名様</p> <p>万一のときのために備えていると安心な、品質にもこだわった防災キット。突然の車のトラブル発生時に、役立ちます。</p>

シニアを応援している地元企業の皆さま

※五十音順掲載

<p>株式会社 TMホーム</p> <p>紫波郡矢巾町広宮沢1-2-840 TEL.090-8922-6243</p>	<p>テレビ岩手アカデミー</p> <p>テレビ岩手アカデミー (カルチャースクール) 盛岡市内丸2番3号 TEL.019-624-1170</p>	<p>東京土地販売 株式会社</p> <p>盛岡市菜園一丁目7番22号 TEL.019-652-4111</p>	<p>生活応援バンク 東北労働金庫 岩手県本部</p> <p>盛岡市長田町6-7 TEL.019-622-4104</p>
<p>とつか 有限会社 戸塚商店</p> <p>盛岡市向中野字畑返1-1 TEL.019-634-0303</p>	<p>肉の横沢 株式会社</p> <p>Yokosawa's Meat Co., Ltd. 八幡平市大更21-52-1 TEL.0195-76-3026</p>	<p>(一社)日本盆栽協会 岩手県支部</p> <p>盛岡市開運橋通3-41ダビンチビル TEL.019-652-6854</p>	<p>橋市 HASHI-ICHI</p> <p>盛岡市盛岡駅前北通7-17 TEL.019-624-0841</p>
<p>花巻温泉</p> <p>花巻市湯本1-125 TEL.0198-37-2111</p>	<p>株式会社花耶</p> <p>盛岡市本宮5丁目13番10号 TEL.019-631-1364</p>	<p>東日本交通株式会社</p> <p>盛岡市山岸字大平17-2 TEL.019-663-6610</p>	<p>ビッグルーフ 滝沢</p> <p>滝沢市下鶴岡1番地15 TEL.019-656-7811</p>
<p>株式会社 平金商店 パステル館</p> <p>盛岡市肴町8-24 TEL.019-624-2121</p>	<p>ヒロキャリア ひろがるキャリア</p> <p>盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル TEL.019-623-0707</p>	<p>Blue Advisors ブルーアドバイザーズ株式会社</p> <p>盛岡市青山3丁目3番50号 TEL.019-646-6864</p>	<p>森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE OUSYUKU</p> <p>岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 TEL.0120-123-389</p>
<p>誠 マルセイ建設</p> <p>盛岡市山岸字大平19-4 TEL.019-613-6343</p>	<p>みちのくキャンティーン株式会社</p> <p>紫波郡矢巾町流通センター南2丁目4番21号 TEL.019-637-4711</p>	<p>有限会社 緑の風</p> <p>滝沢市大釜風林3-24 TEL.019-686-1787</p>	<p>美藤 Since1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI</p> <p>盛岡市上田3-7-26 TEL.019-653-1421</p>
<p>盛岡日産モーター</p> <p>盛岡市南仙北二丁目24番5号 TEL.019-635-1123</p>	<p>盛高書店 MORITAKA BOOK STORE</p> <p>盛岡市南大通1丁目5-7 TEL.070-6950-8771</p>	<p>日本料理 利衛門</p> <p>盛岡市大通2-1-23サンクイーンビル5階 TEL.019-651-7888</p>	<p>LIS BLANC -リスブラン-</p> <p>盛岡市菜園2-3-22バンペールビル1F TEL.019-624-3796</p>

シニアズ9周年記念 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郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、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。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

▶応募締切は4月21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 KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

イベント情報も詳しくチェックできる!

記事のお店はどこにあるの? マップで確認!

プレゼントの応募もスマホから

創刊当時のシニアズも読めちゃう!

いろんな楽しみ見つけてみてね! 公式SNSもオープン! <https://seniorsnet.jp/>

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

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

情報紙シニアズ

おかげさまで

9周年

ANNIVERSARY

2015年4月に創刊された「大人のための情報紙 シニアズ」が、4月で9周年を迎えました。紙媒体がデジタル化する現代においても、私たちの活動を支えてくださっている関係各社、読者の皆さま、そして何よりこの紙面を通してシニアの活躍を支援し、広告出稿をしていただいている各企業さまの変わらぬご協力に、心からの感謝を申し上げます。

皆さまに支えていただいた9年間の思いを受け、本日よりキャッチコピーを新たに「元気をつくる情報紙 シニアズ」と掲げ、今後も一人でも多くの元気なシニアが社会に輝くよう努めて参ります。私たちは、皆さんの毎日がより充実し、活力に満ちたものになるような情報とインスピレーションを提供し続けることをお約束します。

シニアズ編集長 今野 洋介

シニアを応援している地元企業の皆さま

<p>株式会社 アート不動産 盛岡市本宮3-11-11 TEL.019-634-0440</p>	<p>ART HOTEL アートホテル 盛岡 盛岡市大通3-3-18 TEL.019-625-2131</p>	<p>Adpos 株式会社アオバヤ 盛岡市門2丁目9-48 TEL.019-623-3571</p>	<p>和泉屋 いずみや 盛岡市相屋町7-2 TEL.019-656-0016</p>
<p>岩泉ヨーグルト 岩泉ホールディングス株式会社 下閉伊郡岩泉町乙茂字大向23-2 TEL.0194-32-3008</p>	<p>岩手トヨタ 岩手トヨタ自動車株式会社 盛岡市上堂4丁目12-11 TEL.019-641-7111</p>	<p>WE 株式会社 イワテブライダルセンター 盛岡市中央通 3-3-23 TEL.019-654-5533</p>	<p>岩手ヤクルト販売株式会社 盛岡市上堂4丁目3番4号 TEL.0120-14-8960</p>
<p>株式会社 エーデルワイン 花巻市大迫町大迫10-18-3 TEL.0198-48-3037</p>	<p>一地域と共に歩みつづける 株式会社 遠忠 八幡平市大更第24地割8番地の1の5 TEL.0195-76-2126</p>	<p>株式会社 桜心警備保障株式会社 盛岡市上堂3丁目19-4 TEL.019-641-4411</p>	<p>OLUCK コワーキングスペース オラック 盛岡市開運橋通3-39ダビンチビルII TEL.019-601-2337</p>
<p>盛南温泉 開運の湯 盛岡市本宮三丁目8番 TEL.019-656-4126</p>	<p>120th anniversary 株式会社 川口印刷工業株式会社 盛岡市羽場10-1-2 TEL.019-632-2211</p>	<p>株式会社 北日本ライフサービス 盛岡市津志田14-200 TEL.0120-386-630</p>	<p>株式会社 コスモ通信システム 盛岡市天神町13-29 TEL.019-652-2200</p>
<p>料亭 駒龍 盛岡市本町通1-8-4 TEL.019-624-5243</p>	<p>株式会社 三櫻 盛岡市本須川町24番1号 TEL.019-625-3030</p>	<p>株式会社 三協メディケア 盛岡市北飯岡一丁目6-8 TEL.019-601-5862</p>	<p>SANRIKU The Ecology of Recycling 有限会社 三陸パーツセンター 下閉伊郡山田町織笠第15地割21-1 TEL.0193-81-1155</p>
<p>SARL 昭和レンタリース盛岡株式会社 盛岡市津志田南3丁目14番70号 TEL.019-632-6055</p>	<p>株式会社 シリウス 盛岡市東安庭2丁目12番15号 TEL.019-604-6860</p>	<p>有限会社 菅勝不動産 奥州市水沢南町5番22号 TEL.0197-24-1717</p>	<p>株式会社 ダイナリアルティ株式会社 盛岡市本宮6丁目30-21-1F TEL.019-613-3661</p>
<p>株式会社 田貝石材 盛岡市本宮字上越場2-2 TEL.019-658-1458</p>	<p>株式会社 田清 盛岡市羽場10-100 TEL.019-632-8611</p>	<p>FRESH & HEALTHY 株式会社 たもり 紫波郡紫波町 桜町一丁目12番地1 TEL.019-676-3078</p>	<p>株式会社 丹内建設株式会社 滝沢市篠木黒畑56番地1 TEL.019-687-1605</p>

気になるコーナーがさかのぼって見られるよ!

もっと元気に! もっと健康に! もっと楽しくなれる場所! 100K presented by seniors forward

シニアズ公式サイト「ルックフオワード」

健康 仕事 学び 生き方 つながり イベント

サークル仲間を探したり

毎週週末は見学会開催

ASK×HOUSING

0120-83-3737

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号

盛岡市中太田新田 3LDK

アスクハウジング 建売展示場 完成!

販売価格 **3,290万円**

土地 + 建物 + 消費税

物件概要 ●建築場所/盛岡市中太田新田(46坪)●地目/宅地●権利/所有権●用途地域/第一種低層住居専用地域●建ぺい率/50%●容積率/80%●工法/軸組在来工法●設備/公共下水、公共水道、電気●建築確認番号/第R4-1-2684-1号●引渡時期/相談●取引形態/売主 [広告有効期限]令和6年4月

住宅DATA
●土地面積/154.00㎡(46坪)●建物床面積102.67㎡(31.00坪)●1F延床面積/54.65㎡(16.50坪)●2F延床面積/48.02㎡(14.50坪)

アスクハウジング
https://ask-h.jp/

分譲地も販売中

【建売展示場】**46坪 990万円**

TOP FIELDS
中太田IV

建売展示場

●土地面積 154.00㎡・坪数 46.55坪
●坪単価 21.3万円・引渡条件 更地渡し
●建ぺい率/容積率 50%/80%・取引形態 売主

アスクハウジング 建売展示場

TOP FIELDS 中太田IV② TOP FIELDS 中太田IV③

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第54回 鷹巣山 341m



釜石湾と唐丹湾に挟まれた尾崎半島は、猛禽類が生息した絶好の営巣地であった。秋、はるか太平洋の彼方から生態系に君臨するワシタカ類が、北の地から渡って越冬し、春の到来とともに北へ飛び去って行く。冬のある日、尾崎白浜から「鷹巣山」に登った。北に釜石湾、南は唐丹湾が太平洋へ広がり、気分はスカッと爽快。何よりも眺望が素晴らしい。二等三角点と電波反射板のある狭いテッペ

(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

や雑木のほつたらかしゾーンとに配分していた。紺碧の海は平らかに、山は波打つ幾何学模様のしましま、どちらも巨大な地上絵に見える。

登る方法は3つある。左須集落から入る場合は作業道を歩く。尾崎白浜の尾崎神社本宮をスタートするのなら、工事中の治山ダム上部から沢沿いに作業道を進み、出入口では鹿除けネットを元に戻す。3つ目は白浜集落から道なりに高度を上げて、作業小屋付近に駐車。100m先の沢筋を登り、鞍部より電柱のある尾根を登りつめ、20m下の作業道から



鷹の目で釜石湾を眺める。左手前はしま模様
に植林された鷹巣山の山肌。「森よすくすく育
て、戻ってこいワシタカ」

鷹がこのむ絶好の頂

山火事にみまわれた。およそ400ヘクタールの森を失い、この鷹巣山もマツやスギ、

肌は今、鹿害からカラマツの幼木を保護するネットを進んでも頂上の電波反射板が良き目印になる。

鷹は飢えても穂を摘まず「鷹」の語源は「高」。カラスやスズメのように「鷹は飢えても他人の穂を盗んで食べない」。品格の高い人をたとえる諺だ。

パステル館店長の文具発見

一足早い、桜の便りを



桜前線が北上していますね。暖冬だったとはいえ、

桜の開花は、春の到来が感じられて嬉しくなりますね。開花が待ちきれなくて、桜

紙を、テープのりを使って台紙に貼りつけるだけです。失敗がなく手汚さず、5分くらいで仕上げることができました。使い方も簡単

で、クラフトパンチにカラーペーパーをはさみ、ボタンを押すと桜形に切り抜かれます。コシのある紙だと扱いやすいのでおすすめです。

言葉添えて絵手紙風、絵の具や色鉛筆と「ラボ」できれば絵画風にもアレンジできます。ぜひ、お気に入りの桜カードを作ってみてください。

- 【カラーペーパー】トヨー タント12カラーペーパー 15cm角 ¥385
- 【クラフトパンチ】カール事務器 CPIN ¥605
- 【テープのり】トンボ鉛筆 ビットエア PNEAS ¥275
- 【台紙】マルマン キャンソソミタント ポストカード サイズ ¥26 ※価格はすべて税込



紙を変えれば、いろんなアレンジが楽しめます！



ちよつと嬉しい日のお食事に
お花見、ご会合にもご利用ください。
花の折り弁当
HANANO ORI 小刺身入り
2,160円(8%税込) 2,700円(8%税込)
※写真は2,160円の花の折り弁当です。

春の味覚でさびない体に



遊食屋Fuji Next
藤原 和広さん

春の味覚、うるい。山菜の中でも最もビタミンCが豊富で抗酸化作用が期待できます。また、エビに含まれる天然色素「アスタキサンチン」にも抗酸化作用の効果があります。春らしさを味わいながら酸化しない体を目指しましょう。

フライパンに油を引き、温まったら溶いた卵とごはんを入れ、

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

スマホの中に入っているカメラは、ガラケー時代の比ではないほど大変、質の良いものになりました。「写真の撮影は難しいんじゃないの」と講座に参加される皆さまは口々におっしゃいますが、実はとても簡単な

のです。撮影をする際は、スクrupつた状態で画面に付マホのホーム画面にあるカメラのマークをタップし、これをピンチアウトとい

ます。そのまま広げた指をくっつけるように戻せば、アップにしています。

フィルムカメラと違い、数十枚の思い出をスマホの中に詰め込んでみましょう。そうすることでスマホが、より皆さまの日常を彩る道具の一つとなるでしょう。

ご自宅やお出かけ先で、気軽に撮影をして、たくさん

健康 おやじごはん

【第28回】うるいの春チャーハン



ごはん 2杯分、卵 2個、うるい 1把、しいたけ 2個、ポイルえび 6尾、紅ショウガ 少々、小エビ 2つまみ、万能ネギ 少々、オリーブオイル 大さじ1、塩コショウ 少々、和風だしの素 少々

うるいはアクが少ないのでゆでたりするなど下処理の必要がなく、水溶性であるビタミンCをなるべく多く残したまま調理できることが期待できます。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

シニアに向けてのスマホ講座②

スマホのカメラは便利だな

スマホのカメラは便利だな。撮影をする際は、スクrupつた状態で画面に付マホのホーム画面にあるカメラのマークをタップし、これをピンチアウトとい

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

皆さま、ご自身のスマホで写真を撮影されておりますか。この連載が始まった最初の方に、一度カメラについて解説いたしました。今回は復習を兼ねて、改めてカメラについて学んでいきましょう。

シニアも安心して働ける環境です！

スタッフ大募集!

増った経験を当ホテルで再び活かしましょう! まずはお気軽にご連絡ください。

施設管理 【就業時間:概ね9:00~18:00 年齢不問】	接客 【就業時間:時間帯による 70歳まで】
① 第一種電気工事士取得者 時給 1,200円~	① 朝食サービス (6:00~11:00) 時給 1,000円~
② 第三種電気主任技術者取得者 時給 1,500円~	② 夕食サービス (16:00~22:00) 時給 1,000円~
③ 通常 (経験者) 時給 950円~	
清掃 【就業時間:9:30~15:30 年齢不問】	調理 【就業時間:概ね9:00~18:00 年齢不問】
客室清掃 時給 900円~	① 調理師 (調理師免許取得者) 時給 1,200円~
※就業時間は集客の状況により前後あり(応相談)	② 洗い場・簡単な盛り付け 時給 950円~

お問い合わせの際は「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・求人応募先】〒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

総額 5,000円以上で 盛岡市内 配達無料 (※玉山除く)

お花見、ご会合にもご利用ください。

花の折り弁当

HANANO ORI 小刺身入り

2,160円(8%税込) 2,700円(8%税込)

※写真は2,160円の花の折り弁当です。

Since1945 デリカシー&ベーカリー MIFUJI 美藤

お問合せ・ご注文は 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

健康笑顔を作る「ゆるむのび体操」

盛岡市かんたん体操 vol.12

若返るペンギン体操

【モニターングA】

横の姿を写真に撮り、腕は体のどの位置にあるか確認してみましょう。

【使う筋肉を確認】

肩を外回しにする筋肉・肩甲骨を寄せる筋肉・頭を後ろに傾げる筋肉・背筋を伸ばす筋肉を使います。

【やり方】

1腕を体側につけるようにし、内側へ寄せるように動かします。(写真②)

【運動の効果】

- ・背中丸みの改善
- ・頭の位置の改善
- ・肩関節の動きの改善
- ・首・肩こりの改善

vol.5の「肩こり体操」と合わせて行うのも効果的です。



※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。

腕を寄せます。

【ポイント】

首を長く、肩を下げましょう。体がそらないよう、背筋を伸ばします。

【モニターングB】

もう一度横の姿を写真に撮ってみましょう。背筋が伸びた感覚、腕が体にくっついた感覚を感じます。



宮沢賢治と「岩手病院」

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

盛岡市内丸の岩手医科大学一号館玄関前に、宮沢賢治「岩手病院」の詩碑があります。1978(昭和53)年6月8日、岩手医学専門学校としてスタートしてから50周年となるのを記念して建てられました。



宮沢賢治「岩手病院」の詩碑

※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> ■盛岡ゆうゆう大学学生募集

岩手県内どこでも出張買取 昔の物、古い物いろいろ買います!

買取のことなら **和泉屋** 終活 生前整理 遺品整理

相談無料 キャンセル無料

080-1697-8180

盛岡市紺屋町7-2【倉庫】前沢倉庫 他6ヶ所

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

大切な思い出の品々... 未来のために買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

生前整理

を始める方が増えています

- ✓ 貴金属、骨董品、記念金貨、酒、ブランド時計、商品券、ギフト券、株主優待券、各種金券類...
- ✓ 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- ✓ 迷ったらまずは一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 大黒屋 質盛岡大通店

TEL: 019-604-6431

岩手県内 11店舗 営業中!!

GOOD LUCK!

株式会社 **公 楽**

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20

TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

WINS全店の情報満載 (ホームページ) <http://www.nk-group.co.jp/>

- ウインズ本宮
- ウインズ松園
- ウインズ紫波
- ウインズ奥州
- ウインズ一関
- ウインズ三関
- ウインズ宮古
- ウインズ盛岡ライト館
- ウインズ北上ライト館
- ウインズ奥州ライト館
- ウインズ一関ライト館

野を学ぶ本校講座(7回)・地域校講座(9回)と、地域活動など社会参画につながるきっかけを学ぶ特別講座(5回)を受講できます。

費用: 無料 対象: 60歳以上の市民 場所: 各老人福祉センターなど 募集期間: 4月1日(日)から4月30日(日) 開催期間: 6月4日(日)から来年2月4日(日) 申込: 長寿社会課、各支所、各老人福祉センターなどに備え付けの入学願書に必要事項を記入のうえお申し込みください。

Amphis Chor&Coro felice ジョイントコンサート~Wa~ 5/6(日)(振休) 14時開演(13時半開場) GW最終日、指揮者に村松玲子さん、及川剛さん他、オルガン奏者に田村久美子さんを迎え、パイプオルガンの調べとともにルネッサンスから現代までの世界中の合唱曲を女声・男声・混声でお届けします。

会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1) 入場料: 一般1,000円(1,500円)、高校生以下500円(1,000円) ※()内は当日料金 プレイ: ランディア東山堂、東山堂クロステラスガイドンター、マリオスインフォメーション 問合せ: ☎090-3644-0716(及川)

岩手県保険医協会歯科部会 ヨイ歯デーテレホン相談 4/18(土) 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: 4/18(土) 10時~19時 回答: 同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します) 受付内容: 歯あるいはお口に関する悩みについて何でも相談料: 無料(ただし、相談受付時の通話料は相談者負担となります) 問合せ: ☎019-651-7341 (岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

★ペア3組様にチケットプレゼント! イベントチケット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郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、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4月21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 KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

掘内誠一 絵の世界 4/13(土)~6/2(日) 9時半~18時(入館は17時半まで) 「ぐるんぱのようちえん」、「たろうのおでかけ」など今でも愛される絵本を多く生み出し、絵本作家として活躍した堀内誠一。本展では、油彩画から、絵本の原画や書籍の挿絵、雑誌のカット画、そして晩年に世界の街を描いた風景画まで約200点を、多数の資料と共に紹介し、その画業の全貌をご覧いただけます。 会場: 岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3) 入館料: 一般1,000円(1,300円)、高校生・学生600円(800円)、小学生・中学生400円(500円) ※()内は当日料金 休館日: 月曜日(4月29日、5月6日は開館)、4月30日、5月7日 問合せ: ☎019-658-1711(岩手県立美術館)

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

(一社)全国クレーン建設業協会会員

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

建設業・重機輸送・重機リース

