

2024.10月号 無料配布

【月刊253号】次号/10月27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 ダビッチビル
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 シニアズ 検索

エフエム岩手

盛岡市内丸 2-10 / http://www.fmmi.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

岩手の農業を元気に



JAいわてグループ五連連通会長

伊藤 清孝 さん(66)

1958年、花巻市生まれ。富士大学卒業後、花巻農業協同組合(JAいわて花巻)に入組。2020年から同組合長を務め、2023年6月JA岩手県中央会、JA岩手県信連、JA岩手県厚生連、JA全農いわて、JA共済連岩手の五連連通会長に就任。趣味は音楽。学生時代の仲間とバンドを組みギターとサブボーカルを担当

当たり前のことを 当たり前にやる

米・園芸・畜産・酪農など、広大な農地の特色を活かし多彩な農畜産物を生産している岩手県。「一部の果物を除き、何でも作れることが岩手の農業の強み」と話すのはJAいわてグループ五連連通会長の伊藤清孝さん。JA岩手県中央会、JA岩手県信連、JA岩手県厚生連、JA全農いわて、JA共済連岩手の会長として県内JA組合員の営農とくらしをサポートしています。

花巻市の米農家の長男に生まれた伊藤さんは、子どもの頃から農業を手伝いながら育ちました。「私の祖父は宮沢賢治から直接指導を受けたそうです」と伊藤さん。花巻農学校を退職した宮沢賢治が伊藤さんの実家の2軒隣に住み、羅須知人協会を設立。伊藤さんの祖父をはじめ近所の青年が

毎晩のように集まったといえます。「肥料設計など農業の話しながら音楽もやっていたそうです。実家にバイオリンがあったので、賢治先生がチエロで祖父がバイオリンを弾いたんじゃないかな」と話します。

全国的に問題になっている「高齢化」と担い手不足は岩手でも喫緊の課題となっており、「高齢化により問題も出てきますが、ベテラン農家の経験は財産でもあります。例えばJAいわて花巻の場合、高い技術を持つベテラン農家を『農の匠』として認定し、新規就農者や希望者に技術指導を行なっています。若い農家に技術を伝承できるだけでなく、指導する側の活力にもなります。温暖化も農業にとって大きな問題です。このまま温暖化が加速すれば、その土地で育つものにも影響が出ます。もちろん悪い影響だけではなく、新たな作物として桃の試験栽培も始めました」と伊藤さん。

岩手の農業を良くするために

また、昨年からの国への要望を続けてきた「食料・農業・農村基本法」の改正が四半世紀ぶりに決まり、これまで事実上困難だった経費を価格転嫁できるような法制度化が進みます。「農畜産物は市場価格ですから、売り手が値段を決められませんが、高騰する燃料費や農薬・肥料代などの経費を価格に上乗せできない現状のままでは、いずれ農業をやる人はいなくなってしまう。農家を、農業を守るために、団体だからこそできることとして、組合員の声を国政に届けることも使命と捉えています」と伊藤さん。今後とも国と連携し、農業が置かれている状況を周知し、農畜産物の価格設定について消費者に理解してもらえるようにする取り組みも重要と話します。

伊藤さんは今後の展望について「まずは農家の所得向上を目指し、くらしを豊かにすること。そして『コロナ禍で自粛してきたイベントを復活させて組合員とのふれあいを大切にすること。それによりJAと組合員が一体となり、岩手の農業が元気になるようにしていきたい』と話します。伊藤さんの元気の秘訣は音楽。趣味はギターと歌で、まだまだ続けてもっと上手になりたいと、向上心に溢れています。今後、農家と地域のために邁進する伊藤さんの挑戦に注目です。

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
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

岩手は、四国四県に匹敵 入るなど方言が満載され、ずるといわれるほどのビッグ 懐かしい響きを思い出せませう。食では、海風の感じる気仙で栽培される気仙茶、アップルワインのイメージを変えたといわれる五枚橋ワイナリーなど多彩な食文化をピックアップ。人物のページでは、新渡戸稲造から、往年の冒険家三浦雄一郎、ジョニーのマスター照井顕さん、直木賞作家高橋克彦さん、タレントふじポンさんたちが登場し実にバラエティー。執筆者の一人、佐藤竜一さんは「岩手はいろんな面々で豊か。シニアの方には思い出しながら、読んでもらえればうれしい」と話しています。
この秋は、ずっぱり岩手をエンジョイしてはいかがですか。(同本は、岩手県立図書館、盛岡市立図書館などでも読めます。今回、2名様にプレゼント。詳細は7ページのプレゼントコーナーにて。)
大森ふじお 盛岡生活文化研究室

お待たせいたしました! サービス工場始めます!
車検や車の不調、ちょっとしたことでもお越しください!
盛岡日産モーター 本社仙北店
Tel.019-681-6623
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

車の悩みは盛岡北店へ!
お客さまにとって愛すべき1台と一緒に探しましょう!
上堂の店舗です
盛岡日産モーター 盛岡北店
Tel.019-641-5321
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

親切丁寧に対応します!
安全・快適にお乗りいただくためにサポートします!
矢巾の店舗です
盛岡日産モーター 本店
Tel.019-611-1123
岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

江戸時代後期、1773(安永2)年の冬のこ。江戸浜町の自宅にいた小浜藩医杉田玄白の元を衣関甫軒という青年が訪ねました。衣関は一関藩医建部清庵の門人で、師から預かった手紙を玄白に託したのです。玄白は前野良沢と共に翻訳した「解体新書」で名をはせ、オランダ医学の第一人者でした。また清庵は医師としてその学識が高く評価されており、「一関に過ぎたるものは二つあり、時の太鼓に建部清庵」と俗語にはやされた人物でした。



## 建部清庵と杉田玄白

手紙には清庵が長年抱いていたオランダ医学に関する疑問が記されており、これがきっかけで清庵と玄白の間で手紙が交わされ、江戸に出て玄白の学資を一関藩から出してもらうことになった。

建部清庵が住んだ屋敷の一部は現在、磐井川に築かれた堤防になっています。宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤電一



建部清庵屋敷跡(一関市田村町)

## 医療費控除とは

賢くお金を育てよう！マネ育のすすめ！

税金は所得に応じて納税しますが、できるなら少しでも抑えたいですね。今回は医療費控除についてお話ししたいと思います。

医療費控除は、通常の医療費控除と特例的な医療費控除セルフメディケーションの末の息子が由緒を養子にするなど、次第に密接になっていきま

す。清庵門下で学びました。研鑽を重ねた玄白は日本で初めてのオランダ医学の私塾芝蘭堂を開くなど、当代随一の学者となります。清庵がまいたタネは見事に花を咲かせたのです。

建部清庵が住んだ屋敷の一部は現在、磐井川に築かれた堤防になっています。

宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤電一

意が必要です。医療費控除の対象となるのは、所得者本人だけでなく、生計を一緒にする配偶者やその他の親族のためにも対象になります。おむつ代を含める場合は医師からの証明書が必要です。医療費控除の金額は図の式で計算した金額(最高金額200万円)です。

通常の医療費控除は、医師または歯科医師による診療または治療の対価はもちろんです。ドラッグストアなどで購入する風邪薬なども対象になります。おむつ代を含める場合は医師からの証明書が必要です。医療費控除の金額は図の式で計算した金額(最高金額200万円)です。

### 【医療費控除】

支払った医療費 - 保険金などで補填された金額 - 10万円  
※総所得金額が200万円未満の場合は10万円ではなく総所得金額の5%の金額を差し引きます。

### 【セルフメディケーション税制】

特定一般用医薬品用の購入費 - 保険金などで補填された金額 - 1万2千円



第20周年記念 大盆栽展  
11月3日(日) 9:00~17:00  
4日(月祝) 9:00~15:30  
会場/ふれあいランド岩手  
TEL 019-652-6854 (盆栽協会岩手県支部)

セルフメディケーション税制とは、医師から処方される医薬品(医療用医薬品)やOTC医薬品(薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品)の購入費用が高額になった場合、一定の条件を満たせば医療費控除の特例として所得控除を受けられる制度です。白い光にもなります。

さて皆さん、スマホの検索サイト(Google)などでマイクのようなマークを見たことはありませんか。見落としていた方もいらっしゃると思いますが、文字を打つ枠の中に配置されています。このマークを押すと、なんと指で文字を打つ手間を省き、望む言葉を入力することができます(例の場合もあり)。やり方は簡単、マイクのマークを押すと「お話しください」のような文言が出てきますので、調べたい言葉をスマホ

### シニアに向けてのスマホ講座(28)

## 音声入力とは①

始めます。面倒なことが減れば、楽しい気持ちも増えます。音声入力は「かかと」という単語を「あぐ」と話してしまつた「あぐ」という言葉自体の状態(検索結果)が出てきますので、標準語に直せる部分はそのままに話した方が情報の精



自分のスマホ画面にマイクマークがなくとも、専用アプリを入れれば音声入力でも操作ができます

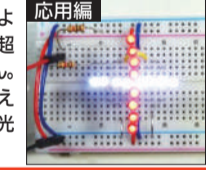
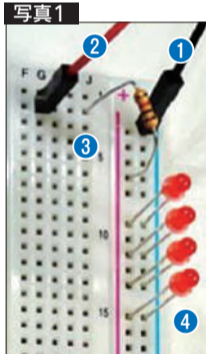
「スマホは面白いけど、文字を打つのが面倒くさい」という方を私に話してしまつた「あぐ」という言葉自体の状態(検索結果)が出てきますので、標準語に直せる部分はそのままに話した方が情報の精

しかし、我々岩手県民は方言が気になります。イントネーション(抑揚)は標準語と異なる場合でも音声入力できますが、「かかと」と話してしまつた「あぐ」という言葉自体の状態(検索結果)が出てきますので、標準語に直せる部分はそのままに話した方が情報の精

## 佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

### LED、なぜ光る?

1. 黒の線(0V)を-(マイナス)にさす
2. 赤の線(+5V)をF~Jのどれかにさす
3. 抵抗の一方の足を赤の線と横並びにさし、もう片方の足を+(プラス)にさす
4. LEDの足の短い方を-、長い方を+にさす



準備するもの  
LED、ブレッドボード、コネクタ付コード、USB出力ACアダプタ、抵抗  
サイトでさらに詳しく紹介します

**TOMATOMA** とつが **おいしい、ヘルシー!**

栄養豊富な十八穀米を使用!

彩り野菜と鶏天の黒酢プレート ¥630 (税込 ¥680)

和風の煮物が良いお味! 軽食におすすめ 助六寿司弁当 ¥450 (税込 ¥486)

フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザン本館 B1F 惣菜コーナーで販売中!

【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

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

10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
		1	2	3	4	5
			新山友の会 定例コンペ			(OP)まつたけ祭り
		¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥9,120
6	7	8	9	10	11	12
(月例)石鳥谷石油杯	セルフデー					レディースデー
¥10,220	¥5,500	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥7,470 (食事付)	¥9,120
13	14	15	16	17	18	19
(OP)清酒月の輪杯						レディースデー
¥10,220	¥10,220	¥7,470 (食事付)	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥9,120
20	21	22	23	24	25	26
		セルフデー				レディースデー
¥10,220	¥7,470 (食事付)	¥5,500	¥7,470 (食事付)	¥6,920	¥6,920	¥9,120
27	28	29	30	31		
		新山友の会納会		セルフデー		セルフデーは、お風呂・レストランはございません。
¥10,220	¥7,470 (食事付)	¥6,920	¥6,920	¥5,500		

※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)は別途記載します。

# パステル館店長の文具発見

## 無地の小物をキャンバスに



藤原店長

大好きな栗の季節がやってきました。秋らしい小物をハンドメイドしたいなと

【準備するもの】

- ① アイロン
- ② クッキングシート2枚
- ③ コットンバッグ
- ④ ファブリックファン 布描きくれよんべんてる 16色セット PTS4-16 ¥902(税込)



【作り方】

- ① 布描きくれよんでコットンバッグに絵を描きます。
- ② 描き終えたら、クッキングシート1枚をバッグの中に入れ、もう1枚を絵の上

③ 素材に適した温度でアイロンをかけます。紙の位置をずらし、紙の色がつかなくなるまでアイロンをかければできあがりです。着色しやすく描きやすい綿素材がおすすです。布描きくれよんの他、色彩の幅が広がりそうな布えのぐや布用スタンプなどもありますので、絵が苦手でも楽しく作ることができます。

### 相続や終活で悩んだら

## 想活ページで終活のヒントを

自分や家族が最後の時を迎えた後、お墓や相続などのさまざまな手続きはどのような良いのかお悩みの方も多いのでは。シニアズ編集部にも「相続について知りたい」、「終活を取り上げてほしい」という声が寄せられています。

そこでシニアズでは、終活をテーマにした特別号「想活」を年に1回発行。身近な整理や遺言などのよくあるお悩みももちろんのこと、デジタル終活などという場合もあるかもしれない。そんな時は、ぜひシニアズ公式サイト「想活2024」特設ページへどうぞ。紙面に掲載した記事が読めるのももちろん、また従来の「生前整理」、「資産運用」、「生前整理」、「ペット」など、多彩なジャンルから気になる記事だけを絞り込んで読むこともできます。スマホにも対応しているのが、ご家族や友人と終活の話題が出た時にページを開いてみるのもいいでしょう。

康で楽しく生きるための話題を取り上げ、人生100年時代のヒントになる紙面となっています。しかし、最新の想活の発行は昨年12月のこと。通常では店頭には設置していませんが、お近くの設置店では見当たらないかもしれません。そんな時は、ぜひシニアズ公式サイト「想活2024」特設ページへどうぞ。紙面に掲載した記事が読めるのももちろん、また従来の「生前整理」、「資産運用」、「生前整理」、「ペット」など、多彩なジャンルから気になる記事だけを絞り込んで読むこともできます。スマホにも対応しているのが、ご家族や友人と終活の話題が出た時にページを開いてみるのもいいでしょう。



**100K forward** presented by seniors

シニアズの公式サイトでは、想活創刊号から最新版までのバックナンバーも掲載。2024年版の特設ページはぜひこちらからチェック!

### 阿部陽子の

## ほくほくとトレッキング

### 第60回 猫山 9200m

風の又三郎の舞台は、ひよとして猫山高原一帯ではないか。花巻市大迫『早池峰と賢治の展示館』の浅沼利一郎館長のお話

「風の又三郎が転校して来たのは、花巻市大迫の旭ノ又小学校。当時、校舎の裏山は採草地でした。校庭の前に仲間と



(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



高森山まで延びた広大な宇瀬水牧野の後ろに猫山が見えた。寝そべったネコみたいに平たい

倒された。その畑がこのあたりです」と続く。なるほど風の又三郎の筋立てがそろっている。

童話を読み返し、今回は館長さんのお話を聞きながら合石集

の草原に着く。牛馬が逃げられないよう盛った土塁を越えて、小高い猫山の山頂に立つ。

「あれが宇瀬水牧野、白森山

折れた林道を進むと、早池峰を眺めるカヤの草原に着く。牛馬が逃げられないよう盛った土塁を越えて、小高い猫山の山頂に立つ。

「あれが宇瀬水牧野、白森山

**姓名鑑定ワンデー講座**

あなたの名前に秘められた運命を解き明かし、姓名鑑定の基礎を学びましょう。

姓名学を学ぶ!

会場: アイーナいわて県民情報交流センター 会議室601号 盛岡市盛岡駅西通1丁目7-1 TEL: 019-606-1717

日時: 10月5日(土) 18:30~20:00迄(受付18:00) 10月6日(日) 10:30~12:00迄(受付10:00) 各回定員10名 14:30~16:00迄(受付14:00)

料金: 4,015円(税込) 【主催】(一社)運命統計学協会

お申し込みはこちらから▶ 公式LINEはこちら▶  
TEL.090-3641-3321(八木)  
sora.unmeitoukeigaku@gmail.com

**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

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 おかひん



【第34回】ナスを使った具だくさんエビチリ



ナスをじっくり辛でおいしく食べられるレシピをご紹介します。

## カリウムで秋バテ対策

残暑や季節の変わり目の影響で体がだるい、食欲がないなど秋バテ症状になっていませんか。ナスはカリウムが豊富で利尿作用があり、尿とともに熱が排出されることから秋バテ対策にぴったりです。今回はそんなナスをじっくり辛でおいしく食べられるレシピをご紹介します。

カリウムには利尿作用があり、尿とともに熱が排出されることから秋バテ対策にぴったりです。今回はそんなナスをじっくり辛でおいしく食べられるレシピをご紹介します。

4 むぎエビと調味料を入れ、やや強火にして約30秒炒めたら、皿に盛り付ける。

3 水、中華風顆粒だし、こしょうを加え、フタをして中火のまま2分間蒸し煮にする。

**材料(4人分)**

ナス3本、パプリカ1/2個、ピーマン3個、長ネギ1/2本、万能ネギ3本、むぎエビ100g、すりおろしショウガ少々、フライドガーリック少々、ごま油大さじ1、水200cc、調味料(ケチャップ100g、すりおろししょうが、中華風顆粒だし適量、タバスコ適量、ラー油適量、こしょう少々、赤ワイン20cc)、白いりごま少々

1人分約119kcal

5 万能ネギと白いりごまを飾り付けて完成。

食料を少し大きめに切ることで噛む回数が増え、咀嚼をよく動かすようになります。今話題のオーラルフレイル・口腔機能低下症の予防も期待できます。

④ 甘味は体温に近い温度を感じさせてくれます。

# 意外に知らない口の働き②



小田島アクトイ 管理栄養士 山崎 久美子

前回に引き続き、必要な栄養素を体に取り込むスタート地点の「口」について、おいしく楽しく食べられる仕組みをご紹介します。

### 消化が始まる仕組み

- ① 超鋭敏な唇が硬さや形、温度を感じて危険なものが口に入るのを防ぎます。口の周りの口輪筋が、取り込んだ物や水分が漏れるのを防ぎ、咀嚼しやすいた食べ物の運搬や移動もサポートしてくれます。
- ② 歯は上下のあごの骨に
- ③ 咀嚼は、主に舌下腺、顎下腺、耳下腺の3大唾液腺と口中にある小唾液腺で作られます。主な働きは、唾液の分泌、飲み込みやすくする、味を感じやすくする、食塊を作る、歯の保護です。分泌量が減ると働きが弱まり、味も感じにくくなります。
- ④ 舌は口腔内のほとんどを占める筋肉の塊です。食べ物を口蓋に押し付けて潰し、硬いものは間断なく動いて臼歯(奥歯)の上に集め、唾液と混ぜ合わせながら食塊を作ります。そして喉に送り込む動きを連続的に繰り返しています。

### 味を感じる仕組み

- ① 食べ物を咀嚼しやすくすることで味物質が唾液の中に溶けだして舌にある味蕾に届き、味細胞が情報をキャッチします。味神経がその信号を脳に伝え、味を感じ、食べ物を飲み込みます。味覚は舌の奥の方にたくさんありますが、実は軟口蓋やのどにもあります。
- ② 味細胞がキャッチする味は酸味、苦味、塩味、うま味、甘味の5つ。その信号は絡み合い「控えめな甘味の中にさわやかな酸味とかなすかな苦味」のように、味の深みを感じとります。
- ③ 味を感じるうえで欠かせない匂い。鼻からと咀嚼しやく中に口の中から鼻に抜ける匂いが味とおいしさを感じさせてくれます。
- ④ 甘味は体温に近い温度を感じさせてくれます。

で最も強く感じ、塩味は温度が低くなると強く感じます。冷やして食べる料理の塩味は控えめにしましょう。

⑤ 味覚は脳機能の完成後も学習によって発達します。おいしい経験を重ねることで味の世界を広げていくことができます。

引用(一部修正):(公社)日本栄養士会「栄養ワンダーBOOK 消化は口から 口からはじまる消化と栄養の物語 Summer, 2024 No.07

店主の前野隆彦さんは釜石市出身で、釜石市民に愛された洋食店「ポトまえる」を営んでいました。しかし東日本大震災で店舗兼自宅が被災。家族と共に親戚のいる盛岡へ移り住み、その後、福祉事業所や老人ホームで調理の仕事をしてきた前野さん。ある時、地元新聞社から企画の依頼が届きます。「1日だけ、ポトまえるを復活させて欲しい」とのお願い。前野さんですが、突然のことで驚いた前野さんですが、いずみさんの言葉で腹を括ったと言います。そして2人は起業セミナーへ。開店の計画を立てながら必要なものを揃えていき、少しずつ準備を進め、店の改装はアイリスとホットで別店舗が

## 再び灯った店主の情熱

心となり、自身の絵も飾られるようにと2階は絵画を鑑賞できる席にしたそう。そして今年7月、店をオープンさせました。味わってみてはいかがでしょう。



「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから



釜石市からハンバーグピラフを食べに足を運ぶ人もいます

地域とともに歩む看護大学を目指し、地域に貢献する看護士を育てる。岩手保健医療大学が掲げる公開講座

あなたへの想い、いつ、伝える？

よりよく生きるために考えておきたいこと

～ゲームを通して、自分を再発見してみよう～

令和6年度 岩手保健医療大学 公開講座

無料開催

2024年10月20日(日) 大学祭同日開催!

13:00~14:30 (受付12:30から)

【会場】岩手保健医療大学 講義室1・2

【対象】一般市民

【定員】対面参加:80名 Zoom参加:最大300名

【申込方法】右下の二次元コードまたはFAXにてお申し込みください。 ※詳細はホームページをご確認ください。

【申込締切】10月15日(火) 12:00まで

岩手保健医療大学 Iwate University of Health and Medical Sciences 〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通1-6-30 TEL 019-606-7030 FAX 019-606-7031

講師 三浦 靖彦 氏 岩手保健医療大学 臨床倫理研究センター長 成人看護学領域 教授

厚生労働省は2018年に「人生会議」の愛称の元にアドバンス・ケア・プランニングの周知を開始しましたが、まだまだ浸透しているとはいえません。今回の市民公開講座では、「もしバナゲーム」を体験しながら、自分の人生を振り返り、「自分の人生で大切にしていること」を再確認し、「よりよく生きるためのヒント」を持ち帰るような時間になりたいと思っています。

食欲の秋を贅沢に

人気の三段折弁当 シリーズ

「ちょっと嬉しい日のお食事」

季節の味ごはんが楽しめる!

岩手山 2,000円 (8%税込 2,160円)

松風 3,000円 (-まつかぜ- 8%税込 3,240円)

お問合せ・ご注文は、お電話もしくはメールより詳しくはHPをご覧ください

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

秋料理 11/30(土)まで

旬な食材を味わえる

料理と鶯宿の景色で 最高なひとときを

22,000円~ (消費税込)

1泊2食付 平日2名 1室ご利用の場合

お一人様

※写真は創作和食になります

1泊2食付 平日2名 1室ご利用の場合 お一人様 22,000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

露天風呂で 大自然の眺望を満喫

毎日点灯 フラワー&ガーデン 森の風 イルミネーションガーデン 銀河鉄道の夜をイメージした 34万灯のイルミネーション

ご宿泊の方入場無料

お問合せの際「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

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 検索

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

# 「調子がいい」毎日が 当たり前前に④

「首こり肩こり編②」  
徐々に気温も下がりがり、夏よりも「斜角筋」を整え方もいろいろありません。自分の傾向を知り、整え習慣を身につけましょう。

今も首のリセットをお



※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。

伝えます。呼吸の補助筋でも「斜角筋」を整えることで頭の位置も整い、首こり肩こりの緩和につながります。

【モニターングA】



体のお悩み募集中!  
リクエストにお答えします!  
盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演  
日本コンディショニング協会 認定セラピスト  
中田ゆきえ先生

首を左  
右に向けた  
り、倒した  
りしてみま  
しょう。動  
きにくい方  
が、あれば  
2次にさす  
りましょう。  
【フォーム】

【やり方】  
1耳たぶの後ろ側のポイントから  
と出ている骨の後ろから真  
下に向かってさすりま  
す。右左順に行いま  
す。

【運動の効果】  
呼吸がしやすくなり、首の動きが楽になります。また顔周りがスッキリするといふ効果もあります。先月号のエクササイズと合わせて行うとさらに効果的です。

【モニターングB】  
冷たいものを口にするこ  
がほとんどなく、大人たち  
は爛をつけた日本酒を飲ん  
でいた記憶があります。冷  
酒をあおるのは仇討ちや抗  
争に出る時で、交感神経を  
緊張させ、アドレナリンを  
放出して突っ走って行きた  
めだとか。現代では冷蔵庫  
で冷えた飲み物が当たり前  
のようにあり、いつでも飲  
めるので、  
確実に把握することが得意  
なのです。

6回にわたり、脳神経内科についてお伝えしてきましたが今回で最後になりました。まとめとして脳神経内科医が取り扱う症状を解説します。

例えば頭痛ですが、意識障害があれば脳神経外科を直接受診するべきですが、いわゆる頭痛もちの方が予防したい場合には脳神経内科を受診して下さい。代表的な脳神経内科の症状としては、しびれ、めまい、ふるえ、力が入らない(筋力低下)、もの忘れ、けいれん、反応が悪い(意識障害)などが挙げられます。これらの症状を自覚したり、誰かが訴えている場合には、脳神経内科の受診を検討していただくのが良いでしょう。

その中で「しびれ」を紹介

紹介します。広辞苑で「しびれ」を引くと、①体の一部または全体の感覚を失って運動の自由を失うこと、②激しく興奮しつこと、③電気などに触れて体がびりびりとふるえるように感ずること、と解説されています。一方、医学辞書では、感覚過敏や異常感覚、感覚鈍麻、時に運動障害(力が入らない)状態をも意味する日本語

いわて医療通信【超高齢化社会を支えるお仕事】

## 6.こんな症状は脳神経内科へ

今年が高温多湿で亜熱帯のような気候が長く続きました。人生はいくつになっても初体験がありますが、ニューズなどでも「〇〇年生きてきて、こんなことは初めて」という言葉がよく聞かれるので、このような夏を初めて感じた方も多かったです。暑いと、冷たいものを飲み食いしたり、冷房の効いた部屋で過ごしすぎて、そんな生活は胃腸や腎に負担がかかることも多いので、おなかを冷やさないように注意しましょう。

今年が高温多湿で亜熱帯のような気候が長く続きました。人生はいくつになっても初体験がありますが、ニューズなどでも「〇〇年生きてきて、こんなことは初めて」という言葉がよく聞かれるので、このような夏を初めて感じた方も多かったです。暑いと、冷たいものを飲み食いしたり、冷房の効いた部屋で過ごしすぎて、そんな生活は胃腸や腎に負担がかかることも多いので、おなかを冷やさないように注意しましょう。

今年が高温多湿で亜熱帯のような気候が長く続きました。人生はいくつになっても初体験がありますが、ニューズなどでも「〇〇年生きてきて、こんなことは初めて」という言葉がよく聞かれるので、このような夏を初めて感じた方も多かったです。暑いと、冷たいものを飲み食いしたり、冷房の効いた部屋で過ごしすぎて、そんな生活は胃腸や腎に負担がかかることも多いので、おなかを冷やさないように注意しましょう。

今年が高温多湿で亜熱帯のような気候が長く続きました。人生はいくつになっても初体験がありますが、ニューズなどでも「〇〇年生きてきて、こんなことは初めて」という言葉がよく聞かれるので、このような夏を初めて感じた方も多かったです。暑いと、冷たいものを飲み食いしたり、冷房の効いた部屋で過ごしすぎて、そんな生活は胃腸や腎に負担がかかることも多いので、おなかを冷やさないように注意しましょう。

日本消化器病学会東北支部  
市民公開講座  
2024年  
9月29日(日) 受付開始/12:30~開演開始  
13:00~15:00  
会場 アイーナ8階会議室804B  
会場(いわて県民情報交流センター)

**口腔がんと食道がんについて**

司会・世話人 千葉 俊美 岩手医科大学  
コーディネーター 世界人 雅博

13:05~13:40 講演1 「口腔がんについて」 大橋 祐生 先生(岩手医科大学)

13:40~14:15 講演2 「早期の食道がんと内視鏡的治療について」 大泉 智史 先生(岩手医科大学)

14:15~14:50 講演3 「食道がんの化学療法と外科治療について」 馬場 誠朗 先生(岩手医科大学)

15:00 終了

参加費 無料 (先着130名)

事前質問 フォーム QRコードから  
ご質問をぜひお寄せください!  
お問合せ先 運営事務局(有)ヤマダプランニング TEL:019-635-8011  
主催:一般財団法人 日本消化器病学会

シニアズが自分や家族の人生を  
より良くするための  
特別号を作りました

# 想活 2024

オンラインでも  
読めます!

QRコード

## 秋バテ、腸から改善

むこうができます。しかし、恒温動物が腸を冷やすと消化吸収が阻害されるだけでなく、細胞が行う化学反応(代謝)に必要な体温が保てなくなってしまうのです。代謝には36.5℃以上が必要ですが、体温が1~2℃下がるだけで白血球の貪食作用(体内の悪いものを食べる作用)が止まって腸壁の免疫機能が落ちてしまいがちです。

秋バテの原因は、腸が冷やると消化吸収が阻害されるだけでなく、細胞が行う化学反応(代謝)に必要な体温が保てなくなってしまうのです。代謝には36.5℃以上が必要ですが、体温が1~2℃下がるだけで白血球の貪食作用(体内の悪いものを食べる作用)が止まって腸壁の免疫機能が落ちてしまいがちです。

秋バテの原因は、腸が冷やると消化吸収が阻害されるだけでなく、細胞が行う化学反応(代謝)に必要な体温が保てなくなってしまうのです。代謝には36.5℃以上が必要ですが、体温が1~2℃下がるだけで白血球の貪食作用(体内の悪いものを食べる作用)が止まって腸壁の免疫機能が落ちてしまいがちです。

もりんの年金受取  
お受け取りまで  
しっかりサポート!

## ご予約サービス

年金のお困り事や  
質問に答えます!

請求時期をお知らせ!

書類作成・手続き  
をお手伝い!

盛岡信用金庫  
盛岡市中/橋通  
1丁目4番6号  
TEL(代表)  
019-623-2221

## サービス付高齢者住宅

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・野菜を育てて買います

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

## 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良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。

宮手薬店 宮手薬店

TEL:019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

## お祝いのお花・お悔やみのお花

1商品のご希望をお伝えください。お使いになる場面をお伝えください。

2希望に沿ったお花を提案します。場面に合わせたお花を専門スタッフがご提案します。ご相談ください。

3お花を配達いたします。他エリアはご相談ください。

盛岡市、滝沢市  
岩手郡、紫波郡  
八幡平市  
(一部を除く)

注文・お問い合わせは  
お電話にてお願いします。

TEL 019-686-1787  
〒020-0757 岩手県滝沢市大釜風林3-24

## お茶会、着物女子会、成人式...

お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、ご好評いただいております。

通常料金プラン	成人式料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900
セット ¥4,400	セット ¥4,950
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400

幸福補 ¥8,000 早朝のご予約も承っております

一緒に働く美容師さん、募集中!  
求人のお問合せはこちらまで 採用担当TEL: 019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン  
山田美容院  
〒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・四水曜日

TEL 019-654-0007

# 旧大沢川原小路界限(後編)



校時には盛岡城跡公園の「彦御蔵」の場所にあります。現在地に移動した後、その校舎は「不来万中学校」として使われたわけですが、その話はまた別の機会にご紹介します。

旧大沢川原小路界限は、1890年の鉄道開通で大きく変化しました。河南区や仙北町方面と駅を最



短で結ぶ重要なアクセス道路として交通量も増え、旅館や商店、そして職人さんたちも張り付くようになりまし

かつて義経北行伝説のルートに沿って流れる川ばかりを釣りに行くという

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 御曹司のため 糧を得る方法

#### 北行伝説を釣る

た。赤羽峠越えで入った遠野市では「風呂家」界隈の猫川や中沢川も。伝説ル

た。赤羽峠越えで入った遠野市では「風呂家」界隈の猫川や中沢川も。伝説ル

Advertisement for Watanabe Industrial Co., Ltd. featuring a truck and the slogan '未来をつなぐ創造力' (Creativity that connects the future).

Advertisement for Daikokuya (大黒屋) offering '生前整理' (Estate整理) services, including item appraisal and cash purchase.

Advertisement for Sugar Home (シュガーホーム) featuring a '270プラン' (270 Plan) with '完成価格' (Completion Price) for all items.

Advertisement for Machinaka Showroom (まちなか展示場) showcasing a variety of houses for sale.



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

# 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  検索

あなたのお店に

### シニアズを!

#### 紙面設置店募集中!

詳しくは編集部にご電話かメールを!

## 花巻温泉をもっと楽しく

花巻温泉株式会社  
取締役 総合予約部 部長

かわむら よしあき  
**川村 義秋さん (46)**



1978年、花巻市生まれ。中学で始めたバドミントンで県3位に入賞し、スポーツ推薦で岩手県立花巻農業高等学校に進学。卒業後、子どもの頃から馴染みのあった花巻温泉株式会社に入社。ホテル紅葉館、ホテル花巻、松雲閣、佳松園のフロントを経てプライダル事業部、総合予約部、営業部を兼務し今年6月取締役に就任。座右の銘は高村光太郎の「心はいつでも新しく 毎日何かしらを発見する」

### 企画力と実践力で 45歳で取締役に就任

岩手を代表する大型温泉リゾート・花巻温泉。伝統を守りながら時代に合った変化を取り入れ、訪れる人に驚きや、心が踊る体験を提供しています。今年6月に取締役に就任した総合予約部部長の川村義秋さんは、プロジェクトマネジメントやマーケティングの経験を生かして、さまざまな驚きや体験を生み出してきた人物です。

入社から約14年間、花巻温泉の各ホテルを渡りフロント業務に従事してきたという川村さん。中でも松雲閣は小規模でスタッフも限られていたことから、温泉の温度管理、経理と旅館運営の全てを学ぶことができた貴重な体験でした。と語ります。2011年にはウェブ戦略を強化するため、プライダル事業部へ転身。しかし、2月に異動してすぐに震災が起こり、結婚式

はほぼキャンセルに。被災した方の受け入れや警察の宿泊、自衛隊への大浴場の提供と非常事態の対応のサポートを行なったといいますが、震災が落ち着いた頃、プライダルの仕事ができて、プロジェクトの進捗が、プロジェクトの導入など、企画を考え、実現することが楽しくなりました。そんな新しい取り組みが功を奏したのか、婚礼組数も年々増えていきました。と語ります。

その後、総合予約部を兼務することになった川村さん。なぜ兼務なのか...と思いつつも、43歳の客室と約30会場のバンケットを埋めるために、どう予定を立てるかを考えることに大変苦労したといいます。「組み方次第で売り上げを大きく左右する重要な作業で、特にインバンドは、ツアー催行人数に達しないなどの理由で2週間前に予約が消えることも多く、エージェントの見極めやコントロールの経験が今につながっています」と話します。その後、営業企画課をさらに兼務し、今年6月に45歳の若さで取締役に就任しました。

### チャンスを作り 活かす環境を

取締役就任時の心境を「身の引き締まる思い」と話す川村さん。「コロナ禍では必死で取った予約がなすすべなく消えていく辛い思いをしました。しかし、いつも必死で頑張ってくれている仲間と、裏で花巻温泉を支えてくれている関係各社に支られていることを実感し、みんなが元気でいられるために、花巻温泉が元気でないといけないと思えました。そのため川村さんが心がけているのは、日々アップグレード。例えば、高齢のお客さまなどの需要増加に対応し、約90室を和室から洋室に改修しました。人口減少を見据え、働き手を確保するためにDXや機械の早期導入も進めています。「働きやすい環境を整えるの今後が楽しみです」。

従業員の満足度が向上すれば、結果的に人材の確保にもつながります。「こうして常にアップグレードすることで魅力を高め、『泊では足りなかったね、また来たいね』と多くのお客さまに花巻温泉を訪れていただき、それが花巻全体、さらには岩手全体の活性化につながれば嬉しいですね」と話します。

### 家族を想い・故人を偲ぶ

New open 盛岡市 火葬場に一番近い

浄光会館 加賀野 浄光会館 北山

事前相談随時受付中

## 駒木葬祭

KOMAKI 盛岡市南大通二丁目2-6  
SOUSAI 電話 019-622-2343

お気軽にご相談ください

## 旅行予約はよく確認を

### 旅行予約サイトの申し込みトラブル

主要事例では「航空券の予約内容訂正を申し出たら、キャンセルして取り直しと言われ、キャンセル分の代金が返金されなかった」、「〇日までキャンセル無料」と表記のあるサイトでホテルと航空券の予約をキャンセルしたところ、ホテルは無料でキャンセルできたが航空券は100%のキャンセル料がかかってしまった。航空券のキャンセルについての説明はページ内になかったと思ふ「など、キャンセルに関する相談が目につきます。

旅行予約サイトでは、航空会社などの公式サイトより安い金額で予約できる場合がありますが、一方でキャンセル料が100%かかる話(8)入。

新しいコロナウイルスによる制限がなくなり、秋の行楽シーズンに旅を予定されている皆さんも多いのでは。昔と違い、インターネットの予約サイトから旅行の手配をして手軽に旅が楽しめるようになりました。しかしそれに伴って、旅行予約サイトに関する相談も増えているため注意が必要です。

さらに気を付けた方がいいのが運営会社。サイトの運営が海外の事業者だった場合、問い合わせが日本語対応していません。本語対応していません。ラブルがあっても日本の法律では交渉できない場合も。念のため予約前にサイト運営者の情報もチェックしておきましょう。

インターネットを通しての予約は、対面で詳しい説明を受ける店舗とは違い、自分で十分確認をする必要があります。予約を確定する前に、契約内容に問題がないか念を入れて確認しましょう。それでも困ったら消費者ホットライン電話(188)入。

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

2024/10/10 ~ 2025/3/31

## かに・ステーキ & 牛すき焼き

### 3種の鍋フェア

20種類のフルーツ&デザートフーフエも食べ放題

朝食は! テーブルで出来立てオリジナル目玉焼き!

平日 1泊2食付(大人) お一人様(消費税込)

和室1室 2名様利用	和室1室 3名様利用	和室1室 4名様利用
13,500円~	12,500円~	11,500円~

●料金は1室のご利用人数・ご利用日により変動いたします。●小学生、3歳~未就学児のお子様料金はお問い合わせください。●表示価格は消費税込みとなります。●大人には別途入湯税150円がかかります。●チェックイン15:00/チェックアウト10:00となります。

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

## 忘年会・新年会

夕食個室宴会場 宿泊プラン

花巻温泉での忘年会・新年会

8名様~お受けいたします

2024/11/15(金)~2025/2/21(金)  
[除外日]12/30~1/2, 1/14~1/20

お一人様 (1泊2食付) **14,850円~** (消費税込)

※上記1室4~5名利用の料金となります。※夕食個室会場料が含まれております。(会場のご指定はできません)

+2,750円となります。	+4,950円となります。
[11月] 16・23・30 [12月] 6・7・13・14・20・27 [1月] 25 [2月] 1・8・15	[12月] 21・28・29 [1月] 3・4・11・12

夕食お膳グレードアッププランもございます。お問い合わせください。

プラン限定特別料金! 2時間 飲み放題 2,500円 (消費税込)

※写真はイメージです。 ※ホテル指定銘柄となります。 ※ご宴会は、21時までとなります。

和室	3名利用	お一人様 +1,100円
	2名利用	お一人様 +2,750円
	1名利用	お一人様 +5,500円
洋室	2名利用	お一人様 +2,750円
	1名利用	お一人様 +5,500円

日帰りの場合は、料金の70%となります。

※ご利用の際は、事前のお申し込みが必要となります。 ※大人には、別途入湯税150円がかかります。