

2025.1月号 無料配布

【月刊256号】次号/1月26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

FM 岩手

盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸前 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



作家 若竹千佐子さん(70)

1954年、遠野市生まれ。岩手大学教育学部卒。専業主婦として暮らす中、夫の死をきっかけに55歳で小説講座に通い始める。2017年『おらおらでひとりいぐも』で第54回文藝賞受賞、2018年には同作で第158回芥川賞受賞。2023年に『かっかどるどるど』、2024年に『台所で考えた』発行。2023年に『こども本の森 遠野』名誉館長就任。2024年11月に2度目となる盛岡文士劇に出演

生きるって楽しい

夫の死を乗り越え 63歳で作家デビュー

上京して半年ほどが過ぎた頃、父からお見合いを勧められた若竹さん。「姉が私にどうせ断られるんだからって言ったんです。悔しいからこっちは断ってやろう」と思ってたんですけど、私の話を聞きながら大きな口を開けてツツハツハと笑うような人が合いました。結局遠野に戻って結婚しました。しかし、遠野での暮らしには息苦しさを感じました。「やはり母の期待が重荷で、親の勢力圏を離れて伸び伸び暮らしたかったんです。そして、決意を新たに父の東園へ移住。やっと手に入れた日々は幸せを感じながらも、底流には小説家になりたいという思いが常にあったといえます。」

「本場に幸せだったんですよ。でも55歳の時、夫が突然亡くなって。天は私に仕事をくれなかったし夫も奪った」と若竹さん。悲しみに暮れる姿を見かねて、

長男が小説講座に通うことを勧めました。「これからは自由だ、好きにやっちゃえって半ばやけくそで、四十九日を迎える頃には小説講座に通っていました。あの時長男が背中を押してくれなければ、半年は家に閉じこもっていたらどう話します。」

「ずっと小説家になりたいという野心はありました。それまで何を書いたらいいのか自分のテーマが分からなかったという若竹さん。『夫の死がいろいろなことがあって。経験を通して分かったこと、これを書かずに私は死ねない、自分の気持ちを初めて湧いてきた』と話します。専業主婦として過ごした時間も幸せでしたが、「やっとなんか得た」と感じたという若竹さん。「書いている時は楽しかった。どう表現しようか考えて、この言葉だっ

話します。「それに私は方言が好き。地の言葉って正直な言葉だと思ってるんです。標準語は背伸びした私さう思われたら私になんか嫌な感じがする。主人公の内面を深く掘り下げれば掘り下げれば、遠野の言葉でなければ語り尽くせない。人の思いに介在しない私の内部から出た言葉は、やっぱり方言じゃなければ伝わらない」と続けます。『おらおらでひとりいぐも』は、同級生や近所の方など遠野の人々に喜ばれ、若竹さんと故郷との距離を縮めてくれました。2023年には「こども本の森 遠野」の名誉館長に就任し、遠野市内の小学校で子どもたちと交流を深める日々、「少しだけ親孝行ができたような気がする」と若竹さんは話します。

「一年を取るといってもいいかな。若い頃には分かんなかったけれども今なら分かるってことがどっさりある。だから年を取ることば面白く思っている」と若竹さん。若い頃の夫失恋も、教員採用試験に合格できなかった試験もすべては人生の実験材料で、結果を積み重ねながら年を取り、今まさに「生きる」とは何かという問いの成案を得る時だと話します。「この先80歳になったらどんなことが分かるんだろうか」と思っていると、だから結局生きることは楽しいんだな」と若竹さん。羨むのではなく、豊かに広がりながら年を重ねていきたいと話してくれました。

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

大森ふじおのシニアナビ
『新渡戸の夢』春に上映
岩手を代表する国際人、新渡戸稲造の教育への思い、卒業生は1170人ほどに達しています。その学ドキュメンタリー映画「新渡戸の夢」が完成し、2025年春に県内で上映会が行われる予定です。130年前、札幌農学校(現北海道大学)教授だった新渡戸は当時32歳。経済的理由で学校に通えない人のためにメリー夫人と共に、札幌に小さな「遠友夜学校」を創設。授業料は無料、しかも男女共学で年齢も制限なしという極めて先進的な学校でした。そこでは、富や名声よりも新渡戸が掲げた人格形成を重視した教育が行われました。と話しています。岩手に学校は、1944(昭和19)年、夜間中学を作る会もでき、2025年は、盛岡市とビクトリア市の姉妹提携40周年。新渡戸の夢はまだまだ続きます。
盛岡生活文化研究室 大森ふじお

電気ので4WDの常識をくつがえす
NISSAN SERENA 日産セレナ
e-4ORCE 登場!
雪道でもクルマをしっかりと操れる安心感
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

総額1億5,000万円!
購入支援金が当たる!プレゼントキャンペーン
30万円 購入支援
10万円 購入支援
盛岡北店 Tel.019-641-5321
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
本店 Tel.019-611-1123
岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2

# 2024年を礎に、2025年を切り拓く

新年の抱負を胸に、リーダーたちが語る挑戦の足跡と未来の目標。新たな希望と決意のもとに、それぞれが思い描く岩手の未来を語っていただきます。

## 地域のために社会貢献

菜園ハウジング株式会社  
代表取締役

岩野 光進氏



元気に過ごすため、意欲を失ってはいけない

創業のきっかけは定年退職後、残りの時間をどう過ごすかを考えたのが始まりでした。38年間公務員生活を送ってきましたが、生涯現役を貫きたいと、学生時代に取得した宅地建物取引主任者と行政書士の資格を活かすため、平成24年に菜園ハウジングという行政書士法務事務所を開業いたしました。不動産の売買、創業のきっかけは定年退職後、残りの時間をどう過ごすかを考えたのが始まりでした。38年間公務員生活を送ってきましたが、生涯現役を貫きたいと、学生時代に取得した宅地建物取引主任者と行政書士の資格を活かすため、平成24年に菜園ハウジングという行政書士法務事務所を開業いたしました。不動産の売買、

## 「安心の多面体」を目指して

日本生命保険相互会社  
盛岡支社 支社長

小川 直樹氏



盛岡支社では65歳以上の営業職員約50名が活躍中です

日本生命盛岡支社は、県内15カ所に拠点を置き、約40名の営業職員が岩手の皆さまに寄り添い、安心を支えるお手伝いをしており、その一環として、がん検診に関するアンケート調査の実施など、がん検診受診率の向上と早期発見・早期治療につながる取り組みを継続して行なっており、また、岩手県でも自転車保険の加入が努力義務化されましたが、全国的に加入率が低い状況であるため、2024年は自転車保険加入の努力義務化の周知と加入のきつかけづくりのお手伝いも進めて参りました。その一環として、がん検診に関するアンケート調査の実施など、がん検診受診率の向上と早期発見・早期治療につながる取り組みを継続して行なっており、また、岩手県でも自転車保険の加入が努力義務化されましたが、全国的に加入率が低い状況であるため、2024年は自転車保険加入の努力義務化の周知と加入のきつかけづくりのお手伝いも進めて参りました。その一環として、がん検診に関するアンケート調査の実施など、がん検診受診率の向上と早期発見・早期治療につながる取り組みを継続して行なっており、また、岩手県でも自転車保険の加入が努力義務化されましたが、全国的に加入率が低い状況であるため、2024年は自転車保険加入の努力義務化の周知と加入のきつかけづくりのお手伝いも進めて参りました。

## 将来を見据えた経営サポートを

株式会社 商工組合中央金庫  
盛岡支店 支店長

御魚谷 寿志氏



健康・笑顔・挑戦、幸多き一年となりますように

商工中金は昭和11年政府と中小企業組合が共同出資する唯一の政策金融機関として設立され、以来、中小企業の皆さまと共に中小企業専門金融機関として発展してきました。平成20年には株式会社形態へと変わり、今後は経済環境の大きな変化や大規模災害などの事態に際して必要な資金供給を担う危機対応業務を維持しつつ、より一層、中小企業や地域の皆さまのお役に立てる金融機関となるべく、完全民営化に向けて組織変革を進めています。社会情勢や中小企業の経営課題が大きく変化する中、「企業の未来を支えていく。」「企業の変化に強くなる。」「日本を変化に強くなる。」「現実に向け、より踏み込んだサポートに取り組んで参ります。近年は人口減少や環境問題など社会的課題を認識した経営の重要性を感じ、サステナブル経営支援、DX経営支援、Well-being経営支援なども行い、中小企業の持続可能な経営のサポートに注力しております。今後も「中小企業による中小企業のための金融機関」として皆さまから信頼とご支持を頂けるよう全力で取り組んで参ります。

## 情報通信の力で岩手の発展に貢献

東日本電信電話株式会社  
岩手支店長

後藤 高宏氏



意志あるところに道あり

NTT東日本は、地域に根差した通信事業者として、電話の発明から130年を超える歴史の中で培った皆さまとのつながりを大切にしながら、これからも地域と共に歩み続けます。昨今のオンラインゲームや4K映像の利用拡大など超高速通信ニーズの拡大を踏まえ、2025年3月、10ギガ光回線「フレッツ光クロ」を、ICT・AIを活用した業務DX推進、スマート農業、防災・減災対策、文化財芸術のデジタル保存、カーボンニュートラル推進、道路等公共インフラの維持管理高度化など、多くの取り組みを開始しています。

## 高齢者社会に温かく寄り添う

株式会社三協メディケア  
代表取締役会長

齊藤 哲哉氏



「世のため人のため」が自分のため

弊社は昭和22年創業の三協医療器械の介護福祉事業部が分離独立し、平成26年に発足した会社です。主な事業は、介護福祉施設「あつたかいご」、女性専用フィットネス、通販のアスクルと3つの事業を行っており、岩手県と宮城県で合わせて18カ所介護福祉施設を運営しております。岩手県の人口減少が著しく、人手不足に陥れば日本崩壊の恐れがあります。弊社は昭和22年創業の三協医療器械の介護福祉事業部が分離独立し、平成26年に発足した会社です。主な事業は、介護福祉施設「あつたかいご」、女性専用フィットネス、通販のアスクルと3つの事業を行っており、岩手県と宮城県で合わせて18カ所介護福祉施設を運営しております。岩手県の人口減少が著しく、人手不足に陥れば日本崩壊の恐れがあります。

## 自己改革で、新たな進化を

川口印刷工業株式会社  
代表取締役会長

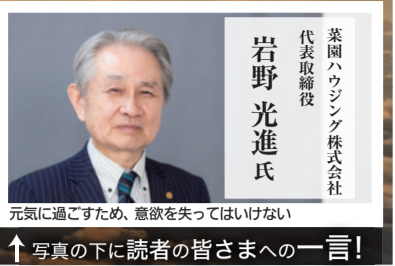
斎藤 誠氏



「日々新たに」変化に挑戦し続けます

川口印刷工業は、明治37年に「川口屋荷札店」として創業いたしました。時代と共に変化しながら120年の歴史を刻み、パンフレットの記念誌などの印刷事業、「Data」「おでかけ・みちこ」など情報誌の制作、ウェブサイトの構築、サイン・ディスプレイの設計・施工など幅広い事業を展開しております。中でも文庫本「サザエさん」の印刷は、75年以上続く大切な仕事のひとつです。創業120周年の節目に「長谷川町子美術館」の館長を招き親睦を深め、確かな仕事を、同時に、失敗することより挑戦しないことを問題とし、社員一人ひとりの自己改革を進めて参ります。これからもお世話になつた地域に貢献できるよう、川口印刷工業は時代の変化に挑み、進化を続けて参ります。

# トップの先見 新春メッセージ -2025-



岩野 光進氏  
代表取締役  
英園ハウジング株式会社

元気に過ごすため、意欲を失っては行けない

↑写真の下に読者の皆さまへの一言!

## 岩手の皆さまに支えられて



佐藤 幸夫氏  
シリウスグループ代表

死ぬまで仕事で前向きに生きる

岩手の皆さまに支えられ、理想を叶える住まいづくり。シリウスグループは30周年を迎えます。秋田から岩手に移り住宅会社を設立し、ナンバーワンを目指し邁進してきました。「アイフルホーム」、「シユガーホーム」、「コハウス」、「サイエンスホーム」、「ジャストハウジング」の5ブランドを展開し、創業以来変わることなくお客さまの思いを第一に考え、

## 地域のために地域と共に生きる



谷藤 大樹氏  
株式会社橋市  
代表取締役社長

150年の道は、さまざまな歴史と時代の変化と共にあり

明治2年に屋号を「橋市」として創業以来、156年目の年を迎えました。創業時はこうじ、塩、豆腐などの品物を扱っており、そこから米、製材、土木建築と仕事の幅を広げ、現在の包装資材、不動産業などを営む「橋市」になりました。令和元年5月には父より社長を継承し、5代目として橋市グループ(橋市・

## 自動車でも岩手の暮らしを快適に



中谷 竜滋氏  
盛岡日産モーター株式会社  
代表取締役社長

毎日、新鮮な気持ちで、挑戦と発見が大事

昭和34年の創業以来、盛岡日産モーターは岩手県内9カ所に店舗を構え、日産車を通じて自動車のある未来の生活をご提案して参りました。また、点検・整備業務を通じ、安心・安全・快適なカーライフのお手伝いをさせて頂いております。2023年オープンの本社仙北店は、自動車の電気を家庭で使えるように変換す

盛岡日産モーター 盛岡市南仙北2丁目24-5 TEL 019-635-1123

橋市 HASHI-ICHI 盛岡市盛岡駅前北通7-17 TEL 019-624-0841

シリウスグループ 盛岡市東安庭2丁目12番15号

## DXで変える岩手の未来



成田 憲治氏  
リコージャパン株式会社  
岩手支社 支社長

積み重ねてきた経験は大切な宝。次の世代にぜひ継承を

昭和56年の設立後、リコージャパン株式会社への変化を遂げ、14年目を迎えました。最初は当グループが業界で初めて提唱した「OA(オフィス・オートメーション)サービスから始まり、現在はデジタルサービスを提供する企業へと転換を図っています。近年ではSDGsへの取り組みにも注力しており、

## 医療・福祉の充実のために



本間 博氏  
一般社団法人  
岩手県医師会 会長

健康の相談や悩みごとは、かかりつけ医にご相談を

岩手県医師会は、岩手県・岩手医科大学・郡市医師会との連携のもと、県内全域の医療課題を把握・共有し、課題解決に向けて取り組んでいます。2024年1月に発生した能登半島地震など、地震大国と呼ばれる日本では、「首都直下型」「南海トラフ」などの発生も懸念されます。

## 地域の方々に恩返しを!



山田 栄作氏  
菊の司酒造株式会社  
代表取締役社長

新しいものを提供できるようチャレンジし続けます

弊社は1772年に紫波町で酒造業として創業し、1927年に盛岡市紺屋町へ移転、そして酒造創業250年目となる2022年に「石町へ本社工場を竣工し、新たな酒造りをはじめました。雪石町は岩手山の山麓から湧き出る伏流水が流れ、稲作も盛んな米どころとして自然の恵みも豊富です。この環境で酒造りができる

菊の司酒造株式会社 雫石町長山狼沢11-1 TEL019-693-3330

一般社団法人 岩手県医師会 Iwate Medical Association 盛岡市菜園二丁目8番20号 岩手県医師会館2階 TEL 019-651-1455

RICOH imagine. change. 盛岡市本宮3-36-45 TEL 019-631-2211



ほっぺにリンゴの「解体ポン!」のキャラクターが目印です



物置の場合、費用は4.8万円(税抜)〜、工期は1日で終了



工事前のご挨拶や、工事中の近隣対応もお任せください

**解体工事専門店 解体ポン!**  
見積・相談無料

〒020-0866  
盛岡市本宮4丁目33-8  
【営業時間】10時~18時  
【定休日】毎週水曜・祝日

0120-301-117

野村総合研究所の試算によると、2033年には日本全国の3軒に1軒が空き家になるといわれています。空き家を放置すると資産価値が下がるとともに、状況によっては固定資産税の軽減措置を受けられなくなったり、50万円以下の罰金を支払わなければならないケースも。では、空き家の困りごとは、どこに相談すれば良いのでしょうか。

空き家問題の相談窓口として、2024年9月にオープンした解体工事専門店「解体ポン!」運営するのは、創業90年の歴史と土木、建築、住宅、不動産事業と幅広い実績を持つ東野建設工業です。同社の不動産部門である盛岡市本宮の「エストエスト」店内に相談窓口を設け、専門的な知識を持つスタッフが空き家の困りごとに丁寧に対応してくれます。店舗を構える解体

工事専門店には県内でも珍しく「気軽に相談できる場所」ができてよかった。「地元建設会社だから安心して依頼できました」とお客様からも喜ばれています。見積りは無料となっていますので、まずはご自身の空き家の解体費用を把握することから始めてみませんか。また、庭の植木を切りたい、古くなったウッドデッキを処分したいといったお悩みも「解体ポン!」が解決してくれます。1日で終了する「プチ解体」なら、ブロック塀や物置、カーポート、フェンスなどを低予算でスッキリ片付けることができます。

「万が一のトラブルにもいち早く対応できるように、盛岡市、滝沢市、矢巾町、紫波町、雫石町と工事を絞っています。近隣の挨拶回りも1軒1軒丁寧に行っています。解体後の土地の活用までワンストップでお手伝いできますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください」と佐藤所長。「解体ポン!」は、空き家の困りごとに寄り添う安心のパートナーです。

**解体工事専門店 解体ポン!**

# 空き家の悩み 解体専門店へ

**文具発見**

今年掲げた新年の目標と共に1年を過ごすため、こんな年にした

【今回使用】  
・筆：貞桂 文宝堂 ¥2,200  
・紙：上質紙 A4 135kg ¥22

019-667-1977

**笑**

今回は掲げた新年の目標と共に1年を過ごすため、こんな年にした

・みずがきセット ひらがな編 墨運堂 29394 ¥1,100※要取り寄せ  
・額縁 ナカバヤシ ツートンフォトフレーム A4・B5 ダークブラウン F-TMS-411-DBR ¥957

※表示されている価格は全て税込みです。掲載時に価格変更の可能性あります。

激しい気候変動や多くの人が悩まされた物価高騰。2024年は大きな変化が多かったように感じました。2025年は希望が持てる1年にしたいものです。

今回は掲げた新年の目標と共に1年を過ごすため、こんな年にした

「笑」。書き順を確認したら、背筋を伸ばし、真つ白な半紙に向かい、頭で何度もイメージ。気持ちを整って乾くと消えるのが特徴。約千回以上使用できて経済的です。ぜひ挑戦してみてください。

今年掲げた新年の目標と共に1年を過ごすため、こんな年にした

「笑」。書き順を確認したら、背筋を伸ばし、真つ白な半紙に向かい、頭で何度もイメージ。気持ちを整って乾くと消えるのが特徴。約千回以上使用できて経済的です。ぜひ挑戦してみてください。

**サービス付高齢者住宅**

**やまぼろし桜台**

【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・野菜を育てて買います

電話：019-667-1977  
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

**麻雀で認知症予防**

初心者歓迎! ゼロから覚える麻雀講座 盛岡市内で開講予定

まずはお電話ください

高齢者限定 いわて桜の会  
コミュニティスペース  
TEL.080-8471-8664

**初詣**

もりおかかいうん神社 榊山稲荷神社

新春きがんをお受け致します

豊受之大神 トヨウケノオオカミ 御利益 家内安全 商売繁盛 交通安全 厄除・八方除 諸願成就

各日100個限定 三が日9時から加賀宮鳥居前にて初詣をされた方々に紅白饅頭進呈

盛岡市北山2丁目12-12 電話 019-661-6211 FAX 019-661-6209

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** DAIKOKUYA 年間買取件数150万件以上

大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階 電話 019-604-6431

色のない世界よりカラフルな方が心がはずむ

あなたの街にHAPPYな色を

with the best smile!

**UNION THE PRIME**  
ユニオンザプライム

ユニオンザプライム二戸  
ユニオンザプライム西根  
ユニオンザプライム上堂  
ユニオンザプライム太子堂  
ユニオン沼宮内  
ユニオン北上

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  
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

町内会や懇親会  
新年の集いに彩りを

季節の味ご飯付き

まつかぜ 松風 3,500円 (8%税込 3,780円)

ふわとさん 岩手山 2,500円 (8%税込 2,700円)

ご指定の場所・日時にて専用車でお届けいたします。

五つ星お米マイスターが精米した盛岡産特A米銀河のしずくをすべてのお弁当で使用しております。

全商品オリジナル手提げ紙袋付

お問合せ・ご注文はお電話またはオンラインショップにて詳しくはHPをご覧ください

総額5,000円以上で盛岡市内配達無料【予約受付時間】9時~19時【住所】盛岡市上田3-7-26

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

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に…

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	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600 ※着付け ¥8,000	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

その他各種イベント、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 ●休日毎週火曜、第二・第四水曜日

**019-654-0007**

冬の味覚 蟹会席

2025年3月末まで

【1泊2食付 2名1室ご利用の場合】  
お一人様 30,800円~  
※宿泊料、お一人様別添150円の入浴税を頂戴いたします

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

**TEL.0120-123-389** 〒020-0574 岩手県岩手郡巻石町鶯宿10-64-1  
TEL.019-695-3330 森の風鶯宿 検索

岩手医科大学 医療

## 2. シニア世代のリウマチ治療の注意点

いわて医療通信「免疫に関する病気のあれこれ」

前回はリウマチや膠原病についてと最近の診療の傾向についてお話ししました。今回は治療の注意点についてお伝えします。

シニア世代のリウマチや膠原病の治療には、特別な注意が必要です。それは、若い人と同じ治療方法では、うまくいかないことが多いからです。シニア世代では、年齢とともに免疫力が低下し、同時に、老化により体内で「L-6やTNF-αといった「炎症性サイトカイン」(炎症時に体内で増える物質)が分泌され、慢性的な炎症が起ります。このように、シニア世代では免疫が弱っている一方で、体内に炎症が続いているという、矛盾する状態が同時に存在しています。この複雑な状態が、シニア世代の治療を難しくする原因と考えられます。

例えば、動脈硬化が原因で起こる脳心血管疾患や、喫煙や免疫の異常から起こる肺の病気、年齢による腎臓の働きの低下が原因で起こる腎不全などが挙げられます。これらの合併症があるために、リスクなどのことを考える必要があります。

例えば、炎症を抑えるための抗炎症薬は、免疫機能も抑えてしまいます。そのため、免疫力が低下しているシニア世代に若い人と同じように抗炎症薬を使用すると、免疫力がさらに低下し、感染症にかかりやすくなったり、がんが進行したりする可能性があります。こうした理由から、治療が難しくなり、効果が出にくいことがあります。

また、高齢のリウマチや膠原病の患者さんは、加齢や生活習慣によって引き起こされる他の病気を持っていることが多いです。例えば、動脈硬化が原因で起こる脳心血管疾患や、喫煙や免疫の異常から起こる肺の病気、年齢による腎臓の働きの低下が原因で起こる腎不全などが挙げられます。これらの合併症があるために、リスクなどのことを考える必要があります。

今後、老化に関する研究が進み、老化細胞と慢性炎症の関係が詳しく解明されれば、年を取ってから発症するリウマチや膠原病を防げるようになるかもしれません。そうすれば、シニア世代の治療もさらに改善され、健康的に年を重ねることが期待されます。

岩手医科大学  
リウマチ・膠原病・アレルギー内科学講座  
仲 哲治

岩手医科大学附属  
内丸メディカルセンターは、  
紹介状の有無に関わらず  
受診が可能です。

着物のことなら  
どんな事でもご相談ください

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 6,600円 (税込)  
留袖、振袖、紋羽織は7,150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)  
通常価格86,900円(税込)  
※紋代・色抜・筋消し代は含んでおりません。

相談会だけの限定特価 見積無料

相談会には、京都より専門家が来場します。専門家に直接ご相談ください。

日程 1月18日(土)・19日(日) 1月20日(月)・21日(火) 午前10:00~午後6:00  
※21日は午後4時30分受付終了 午後5時まで。

場所 - 和のくらし小袖 - - こうや呉服店 -

こんな相談も解決!

古いシミやカビがあるので着ら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。

訪問着の地色を淡く変えました 派手な帯を淡く染め替えました

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 創業大正13年 こうや呉服店

019-658-8511 盛岡市南大通 1-6-9 019-622-2535 盛岡市本町通 2-14-21

25年ほど前より、延べ2,400人以上のお客様に喜んでいただいております。

岩手医科大学 Iwate Medical University

# 肝臓病教室

【テーマ】自己免疫性肝疾患について

2024年 12月9日(月)~2025年 2月8日(土)

医師、薬剤師、医療相談員からお届けします!

肝臓病教室 特設Webサイト  
https://kanzo2024.wpx.jp/  
※パソコン・タブレット・スマートフォン等でご覧ください。

「自己免疫性肝疾患」についての知識・日常生活で役立つ情報が満載です!  
どなたでもご覧いただけます!

動画の視聴はこちらから!

【主催】岩手医科大学附属病院 【お問い合わせ先】岩手医科大学 内科学講座消化器内科分野 【電話】019-613-7111

凍結などの悪路に悩まされる季節になりました。歩行時の転倒・骨折にも用心しなければなりません。骨といえはカルシウムですが、日本人は慢性的にカルシウムが不足している状態です。15歳以上のカルシウムの摂取推奨量は平均して1日男性730mg、女性520mgですが、2015年に行われた厚生労働省の国民栄養調査によると、実際の摂取量は男性は520mg、女性は489mgほどだそうです。カルシウムの過剰摂取にならない最大安全量は1日2500mgなので、もっと積極的にカルシウムを取るのをおすすめです。

不足しがちなミネラルの1つ

生命の炎 カルシウム

カルシウムは「生命の炎」ともいわれ、骨だけでなく脳や心臓を動かすための情報伝達を担って生命に直結する大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度が極端に低下すると心臓が止まるといわれています。カルシウムは「生命の炎」ともいわれ、骨だけでなく脳や心臓を動かすための情報伝達を担って生命に直結する大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度が極端に低下すると心臓が止まるといわれています。

ポレイ末を主薬としたカルシウム製剤 新ササカル 第三類医薬品 あらゆる方のカルシウム補給に 虚弱体質 育ち盛り 妊娠・授乳期 中高年 日1500mgほどに増加します。また体が育つ成長期や妊娠授乳期では1日1000mgほどが必要です。

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第63回 蛇石山 523m

ふつうの間では、へビは嫌われものである。体も動きも気味悪い、だいたい可愛くないし噛まれるのが怖い、と取りつくとしめもない。そう端から嫌ってくださるな。2025年は巳年で干支の6番目、白へビは夢に現れただけでも縁起が良い動物とされる。しかも弁財天のお使いだから、じつ

（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



あは夏油温泉の石華洞のこと、森の主らしき立派なヤマカガシが私の気配を察してスローに振りかえった。「なに者だ。吾に近づくな」と断じ、苔むす樹下へゆうゆうと滑りこんだ。動物の全身は言葉である。信じられないかもしれないが、私はへビの威嚇にすっかり圧倒された。



雲間から白いガス吐く蛇石山が顔を出した。向田小学校の白い校舎とマッチした風景が匂いたつ

幸せよぶニヨロリ

岩手に「蛇」の文字を冠

いつそや、太くて長いアオダイショウのすご技を見たことがあった。脇腹に小枝をさして、地を這わずともへビ

と命名。近くに鷹ノ巣山や大ワシ沢溪谷があるので、

山で大きなへビに出くわしたら、敬遠せずにジッと

シニアズ読者プレゼント

【河出書房新社様より】 書籍「台所で考えた」サイン本 (著：若竹千佐子)

表紙にご出演いただいた作家の若竹千佐子さんの初エッセイ集。分かることはいつになっても面白い！ 老いとは自由だ！ 家事をしつつ考え見出した生活に密着した至言満載な一冊です。



3名様にプレゼント!



応募は商品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メディア社内 シニアズ編集部読者プレゼント係まで

冬野菜 栄養満点 あったかお鍋に! お正月の準備に! TOMATOMA 【フェザン店】 盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡駅ビルフェザン本館 B1F 【営業時間】10:00~20:30 [TEL]019-606-4755 【モナカ店】 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F 【営業時間】10:00~19:00 [TEL]019-656-1511

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。



私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。



まちなか展示場 待望の平屋がご覧いただけます!



最新情報が盛りだくさんのHP! キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!



※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

**【やり方①】**  
**【やり方②】**  
**【やり方③】**

雪かきが必要な季節になりました。雪かきは同じ動作の繰り返しで、体を痛める原因になります。そうならないために、ご紹介する運動を雪かきの前後に行ってみましょう。雪かき前だと準備運動に、雪かき後は頑張った筋肉を元に戻す効果が期待できます。

**【腰椎リセット】**

2 立てた膝を骨盤ほどの幅

1 仰向けで膝を立て脚を揃えます。首後ろには隙間が埋まるサイズに丸めたタオルを入れます。

# 雪かきで腰を痛めないために

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」



体のお悩み募集中  
 リンク先にお申し込みください

日本コンディショニング協会 盛岡市公式  
 認定インストラクター 「かんたん体操」  
 中田ゆきえ先生 監修・出演

**【モニターング①】**  
 仰向けに寝て、腰が浮いていないか、床との隙間がどのくらいあるのか、左右差がないか確認しましょう。

**【やり方】**

1 仰向けで膝を立て脚を揃えます。首後ろには隙間が埋まるサイズに丸めたタオルを入れます。

2 立てた膝を骨盤ほどの幅

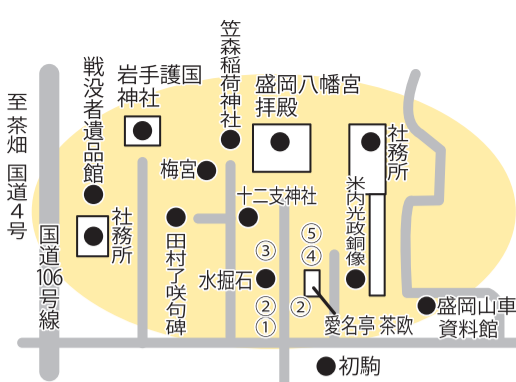
3 膝をおなかの前まで持ち上げ、手を添えます。膝裏に手を挟んでも良いです。そのままおなかの方に小さくトントンとひき寄せます。

左右の膝を一緒に引き寄せたり、左右交互に寄せたりします。

4 ②と③を繰り返します。

**【モニターング②】**  
 仰向けで首下のタオルを取ります。脚を伸ばして寝たら、腰浮きを確認し、腰が床にベッタリ付く感じがします。

**【運動の効果】**  
 ・腰痛の改善や予防  
 ・腰浮きの改善



新年の始まりに、大勢の方が初詣に訪れる盛岡八幡宮。今回は「お八幡さん」として親しまれている盛岡八幡宮境内を散策してみよう。

その前に、簡単に歴史をおさらいしましょう。南部氏は源氏の氏神である八幡宮を崇敬し、城内三ノ丸の烏帽子岩の裏手に鳩森八幡宮を祀っていました。城下町作りがほぼ完了した寛文年間(1670年代)、29代重信公が「民心の安定を図るため城外に八幡宮社殿を移しては」といって遷座を決定。行信公主導の下で八幡宮の落成工事が着手され、本殿、拝殿、神輿殿などすべてが完成した1680(延宝8)年、晴れて一般領民による八幡宮参拝が許されたのでした。

では、大鳥居参道の両側に建つ青銅の

## もりおかいにしえ散歩⑨2 ~みちくさ編~

# 盛岡八幡宮境内 (前編)



案内役 真山 重博

右側には、使い終えた包丁を供養する「包丁塚④」と料理の神様を祀る「高倍神社⑤」が並び、昔から板前さんたちがここにきて手を合わせたわけです。その裏手には「米内光政銅像」があり、海軍大臣、内閣総理大臣を歴任した先人の偉業を今に伝えます。

再び参道に戻り足元に目をやると、石畳に十二支の文字が点在する面白い仕掛けが。自分の干支を探しながら拝殿へ続く石段を登り左に進むと「十二支神社」と刻まが並び、干支ごとの守り神が祀られています。

参道に戻り大石段を進むと、1997(平成9)年に大改修した拝殿が迎えます。新しい年もみちくさを楽しくめるよう手を合わせます。(後編へ続く)

# 未来をつなぐ創造力

建設業・重機輸送・重機リース

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

# 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/>

パチンコ&スロット ウインズ本宮	パチンコ&スロット ウインズ松園	パチンコ&スロット ウインズ紫波
パチンコ&スロット ウインズ奥州	パチンコ&スロット ウインズ一関	パチンコ&スロット ウインズ三関
パチンコ&スロット ウインズ盛岡ライト館	パチンコ&スロット ウインズ北上ライト館	パチンコ&スロット ウインズ奥州ライト館
		パチンコ&スロット ウインズ一関ライト館

# 本ズワイガニが 食べ放題

2025年 令和7年 3/16 日 まで 予約除外日 12/28~1/4

年末から新しい食事会場がオープンします!  
 冬はご当地アレンジメニュー  
 秋田郷土料理 ビュッフェ +ズワイガニ食べ放題

4名様1室 お一人様 平日 12,750円~

夕/朝食 レストランが 2024 12.28 土 リニューアル OPEN

※改装後のレストランイメージ

亀の井ホテル 田沢湖  
 お申し込み お問い合わせ Tel.0187-46-2131  
 〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖生保内字駒ヶ岳2-32

秋田錦牛と前沢牛の 土地の恵み会席 +ズワイガニ食べ放題 平日 4名様1室/お一人様 13,150円~

亀の井ホテル 秋田湯瀬  
 お申し込み お問い合わせ Tel.0186-33-2011  
 〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平湯瀬40-1

お料理グレードアップ「特別会席プラン」は別料金で予約可能

※表示料金は全て「消費税/入湯税込み」の価格です。  
 1室あたりのご利用人数が変わる場合や、土曜・休前日のご利用はホテルへお問い合わせください。仕入状況によりお料理の一部が変更になる場合がございます(写真は全てイメージです)

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!

# 元気をつくる情報紙 シニアズ

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! 見つけてね!  
公式キャラクター **ミック**



岩手保健医療大学 岩手保健医療大学学長  
濱中 喜代さん(72)

1952年、花巻市生まれ。弘前大学教育学部特別教科(看護)教員養成課程卒業。聖路加国際病院、神奈川県立こども医療センターで看護師として従事し、26歳で千葉大学看護学部助手に就任。その後、東京慈恵会医科大学教授を経て、2017年に岩手保健医療大学学部長、2021年に学長に就任。座右の銘は、母校の岩手県立花巻北高等学校校歌の一節「至誠天地を動かさん」

## 学生のため、地域のため

教育学と看護学の単位取得のため、授業と実習に明け暮れた大学生活。ここで

「小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

「小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

「小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

**大学の恩師に導かれ 重ねたキャリア**

2017年に開学した看護系の4年制大学「岩手保健医療大学」。学長を務める濱中喜代さんは、5人姉妹の四女として生まれ大家族に囲まれて育ちました。「友だちのお姉さんが障がいのある子どもたちの先生をしていて、その姿に憧れて特殊教育の教員を目指しました。ですが、第二志望だった弘前大学の看護の教員を養成する学科に合格し戸惑いました。悩みました。が子どもと関わる仕事がしたいと思っていて、小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

「小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

「小児看護の第一人者とも言える先生がいらした。その先生は、看護の道に進むことにしました」と弘前大学へ看護の真髄を学ぶため故郷を後にします。

自分自身も成長できる面白い仕事

「想活-そうかつ-」2024年12月8日発行  
**想活 2025**  
住まい、資産、相続...  
なぜ終活が必要?  
何をすればいいの?  
の答えが見つかります

設置店またはオンラインで紙面をチェック!

SNSなどの広告を見て、通販サイトで商品を買ったことがある方も多いと思います。そんな中「初回の低価格のみ購入し解約しようとしたが、定価との差額の精算が必要と言われた」、「商品を購入する際、クーポンを選択したことで定期購入の申し込みになってしまった」など定期購入トラブルの相談が多数寄せられています。

低価格だから初回だけと思い注文しても、定期購入が条件となっていて想定以上の金額を請求されるケースや、解約時に違約金や解約手数料などを請求されたり、販売業者に電話がつかないまま解約できず、相手が勝手に解約してしまっているケースなど、購入前に「最終確認」

### 定期購入トラブル

購入前に「最終確認」

購入前に「最終確認」

購入前に「最終確認」

家族を想い・故人を偲ぶ

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open 浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋

やすらぎの会 会員募集中  
事前入会金3万円(積立金・年会費なし)

(株)駒木葬祭  
盛岡市南大通二丁目2-6  
電話 019-622-2343  
-お気軽にご相談ください-

お子様へプレゼント 期限 2025年1/13日まで

ホテル千秋園 ホテル花巻 ホテル紅葉館 共通

小学生の宿泊料金がお得!!

# 冬休みファミリープラン

かに&ステーキ&牛すき焼きと3種の鍋フェア  
20種類のフルーツ&デザートブッフェも食べ放題

料金 1泊2食 お1人様(消費税込) | 1室大人2名+お子様1名のご利用の場合  
大人 13,500円~ 小人 6,750円~

当プラン限定特典

- 小学生のお子様料金が通常大人の70%  
当プラン限定 50%
- お子様へのプレゼント  
お菓子の詰め合わせ (3歳~小学生) ※チェックイン時
- ピカピカ光る! 電球ポトル (3歳~小学生) ※夕食時
- 電子お絵かきボード (3歳~小学生) ※チェックイン時

11/26新設 花巻満天の湯

毎日開催 HIKARIストリート

たくさん食べたならHIKARIストリートを見にいこう