

シニアウェーブ いきいき！自分派
Senior Wave

2017

夏号

肉が食べたい！

食は命の源。バランス良く食べ、活力を付けることが生きるパワーに。シニアになると衰えがちな筋肉を付けるために必要なタンパク質を取るために、今こそ肉を食べよう！

撮影協力/月観光産業株式会社

発行 **住タイムス住宅情報社** 〒904-2234 沖縄県うるま市州崎7-14 ☎098-934-1122(代)
 FAX098-934-6677 jpress.okinawatimes.co.jp

沖縄タイムス 本誌は「沖縄タイムス」にセットで配達される
 定期誌です。購読の申し込みは左記の電話へ。

そろそろ始めませんか

幸せ未来設計！

資産を上手に活用し、家族の未来が安泰に…。
 ご家族の未来の設計図は、
 私たち住太郎ホームにお任せください！



**資産に関するお悩み
 まずはご相談を！**

資産の相続や贈与対策、注目される生前贈与や家族信託など「家族の島の財産管理」のご相談。またハワイなど国外在住で県内に土地をお持ちの方もお気軽にご相談ください。

フリーダイヤル ☎ **0120-86-1083**

住太郎ホーム

本社：那覇市332-15-9 中部支店：北谷市上野原813-4

相続
 信託
 無料
 相談



▼いきいき自分流

パワフルに動き 充実感が笑顔に

嘉手納町にある嘉手納量店の相談役・知花久則さん(66)、南城市シルバー人材センター事務局長の屋我和枝さん(63)。二人の共通点は仕事だけではなく、趣味も精いっぱい楽しみ、パワフルに動き回ること。その充実感があふれる笑顔となっている。

生活リズムをきちんと

高 校の校長から退職人になることがあって忙しいんだよ。書店が注文で追われる時には手伝い。最近では退職後に始めたゴルフに夢中。週に1回を歩む知花久則さん。息子の久雄さん(32)が代表者。久則さんは相談役だ。元々、親父が登壇人だったので、学生時代から発作りは手伝っていた。でも、他にもいろいろや

ることがあって忙しいんだよ。書店が注文で追われる時には手伝い。最近では退職後に始めたゴルフに夢中。週に1回のペースで行くのが楽しみ。の笑顔、ロンコースも親父のスコアで回るほど、めきめきと伸びている。元々、体育教師だった久則さんは、陸上競技の選手として活躍。国体に出場したり、円盤投げでは九州大会で2度



知花久則さん(66)
＝談谷村

1961年、国崎村生まれ。琉球大学を卒業後、県立高校で体育教師として勤務。嘉手納高校の校長時代には、同校が甲子園に出場した。

「毎日、時間が足りないと感じる。パタパタしているけれど、これからはもっとのリズムでいくのかな。軽やかな足取りでパワフルに動き回

る。以前、90分近くあった体重が73kgをキープすることもなくなっている。自分の生活リズムをきちんとし、食事は朝と昼を控え、夜はビールを飲みながらじつじつと時間をかけて食べる。久則さん(毎年、人間ドックにも行っている。運動や生活リズムを整えて忙しさをリセットする。継続は力なりと思うから」といいます。

優待し、現在も30代と40代の現況保持だ。スポーツジムに通って汗を流したり、今ではゴルフの他に家庭菜園、草野球をするなどアクティブライフ。1日、2時間は体を動かして、それが日常的になっている。5人いる孫の話も楽しいといふ。毎日の充実した暮らしをにこやかに話す。

上ノ一と一緒に働く息子の久雄さん(右)と石原誠之さん(左) 下ノ「仲間と一緒に本土に行つてプレイするの楽しみ」といふほどゴルフ好きの知花さん(左端)



- 02-03 パワフルに動き充実感が笑顔に
- 04 補聴器は3カ月に一度手入れを
- 05 夏の過ごし方/学ぶうれしさに感動
- 06-07 介護保険/市町村の取り組み
- 08 肩甲骨回し 肩こり改善
- 10-11 わたつち一町のお肉屋さん
- 12-13 がっつり食べて「肉食系」シニアへ

- 14 コラーゲン含むずっぱん/夏バテ対策
- 15 健康対談/腸の大切さ知り 飲食に關心を
- 17 夏こそ振袖準備を/おしゃれコラム
- 18-19 読者投稿/アンケート/プレゼント
- 20-21 おいしい! 楽しい! 観光列車の旅
- 22-23 アロマ/運動/家具/家庭菜園

「シニアウェブ」秋号は11月発行

畳

の事なら
おまかせください!

新しい畳で旧畳を迎えましょう!

畳クリーニング

ここがポイント

- Point 1 タニカビを完全除去します
- Point 2 掃除機を使わずに手で丁寧に掃除
- Point 3 コーキング剤を塗布して防カビ

新畳と一緒なら(税込) **1,080円(税込)**

嘉手納量店

嘉手納町嘉手納 297-6
TEL/FAX 923-2292

新しいスタイルの商品(畳)を多種多様に揃えています!

撃退! 運命のシニア

畳の殺虫除菌防カビ

新調畳は気持ちいいよ~

地域をより元気に

【南

城市シルバー人材セン
タ1の事務局長を務め
る岡我和枝さん。同市が誕生し
た2006年から働き、16年
から現職。ここでは31人の
会員をまとめる立場に、県内
で一番元気で活動的なシルバ
人材センターだと思っ」と
笑顔で語る。

屋我和枝さん(63)
＝南城市
1954年、旧玉城村生まれ。結婚を
機に旧知念村へ移り住み、2016年から
同センターの事務局長を務める。



同センターの業務は幅広く、
草木の伐採や畜舎御座ふい
あうたきなどの市役所
や学校、民間企業から寄せられ
る依頼も解決する受託業務の
他にも、高齢者向けのスマート
フォンの教室の開催や、地区の事
業運営にも積極的に取り組んで
いる。その中で、昨年は市休日で
分につづいた伐採の草木を
を原料に、肥料が開発した。以
前は大量の草木の処分が多額
の費用がかかっていた。それを
リサイクルする剪毛工運搬工
して「がに1号」と名付け
て販売。農家などから好評だ
という。現在は、琉球ヘナノ裁

培を怠り、民間企業の商品開発
に協力中だ。

また、同センターの事業の中
で特に評判となっているのが、
市内を走る予約乗合い合パ
スおでかけなんじんのオプ
レスタター写真左上、市役
所から電話予約を受け付け、ド
ライバーに行き先を指示する
仕事だ。予約をすれば市内での
ここまで3,300円、自
宅前まで迎えに来て3,000円、
「一番のやりがい」は困って
いる企業や、市民の皆さんの役に
立っていると感じるところ。
語る岡我さんは、ひびきりなし
に鳴る電話への対応に迫られ
る毎日、各所から寄せられる
悩み相談に「できませよ」と
「2泊車で引き受け、その仕

事」などの会員も、何人で就業
させるのかを決めていく。
経験豊富な会員が多く、南
城市のいたるところにシルバ
1の知恵が活躍されている」
と自信を見せる。また、「若者
にも負けない活発で、この
センターの魅力を、と言葉に力
を込める。時には会員と協働
を交わしながら、日々、地域の活性化に奮闘中だ。

「プライベートも活動的で、地
元の畜舎御座のガイドを務め
たり、インストラクターも務め
ている。今後の目標については、事
業アピールを強化し、会員を
400人にしたい。そして高
齢者が働くことで身も心も健
康になり、より元氣な南城市
になるよう貢献したい」と目
を輝かせながら語った。



小学校から依頼されたウサギ小
屋の修繕を行う会員と、運捗
認をする屋我さん。おしゃべり
をしながら作業を見守る



同センターが開発した工場製
「がに1号」
260円(税別)

表紙から



月観光産業株

地域の祭りやイベントなどに肉
を中心にした食材を卸している月
(つぎ)観光産業株(本社・中城村、渡
口大作代表)。沖縄の夏に欠かせな
いパーベキューセット＝写真＝も取り扱っており、中城
村の久場浜ビーチ(中城モール敷地)の特設会場・BBQ
ムーンハウスで楽しむことができます。セットメニューは
1人前1000円からあり、注文が多いのは肉4種とウイン

ナー、野菜などが入った1500円コース。
セットメニューの他にも要望や予算に応じて注文
受け付け。人気の牛タンや骨付きカルビのほかにも、表紙
で使った国産和牛(今回は宮崎産)など高級肉も、自社
で加工しているため好みの厚さにカット、材料を置い
たり、鉄板を取り付けられる器具一式は7500円
で2時間レンタル可能。
BBQムーンハウスの予約受付、詳細の問い合わせは
☎990(5029)4129、10時～17時(水曜定休)。

あなたの知識と
経験が宝物!!



シルバー人材センターイメージキャラクター
「チエブクロ」

シルバー人材センター入会のご案内

～第2のステージへ、あなたの能力を生き甲斐へ変えてみませんか～

- シルバー人材センターとは**
「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、高齢者が自らの知識と経験を活かしつつ、働くことを通じ、生きがいを得るとともに、地域社会貢献を主たる目的とした公益団体です。
- 入会条件**
シルバー人材センターが設置されている市町村(17地域)にお住まいで、60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。入会後、自分の体力・能力・希望に応じて働いていただきます。
- 年会費**
年間2,000～3,000円(センターによって異なります。)

お問い合わせは…

公益社団法人 沖縄県シルバー人材センター連合
〒901-2132 浦添市伊祖 1-33-1 ☎098-871-0330

▼健康

3カ月に一度手入れを クリーニングと調整が重要!



補聴器センターのカウンターで接客する津波吉さん。気になる点や不具合があれば、クリーニングついでに調整することもできる

補聴器を購入後、「最初のうちは良かったが使っているうちに音が小さくなった」「久しぶりに使ったら調子が悪い」という人もいるのでは？ メガネ1番補聴器センターの津波吉さんは「買ったら終わりではなく、良い状態で使い続けるためには定期的なメンテナンスが必要。気軽に来店を!」と呼びかける。

補聴器メンテナンス

私がお答えします!



メガネ1番
補聴器センター
津波吉 尚さん

音が小さくついたり雑音が入ったり、接触不良で音が鳴らなくなるという原因は、補聴器のトラブル、主なものとしては、汗と汚れと津波吉さんは、どちらともメにふき取ることが大事だが、特にスボーツや農作業をする人は、

汗と汚れがトラブルに

音が小さくついたり雑音が入ったり、接触不良で音が鳴らなくなるという原因は、補聴器のトラブル、主なものとしては、汗と汚れと津波吉さんは、どちらともメにふき取ることが大事だが、特にスボーツや農作業をする人は、

夏の湿度に注意が必要。汗をかきやすい上、クリアーの効いた室内と外の気温差で、補聴器内に湿気がこもりやすくなるからだ。防水機能がアップしているといういえ精密機械なので、湿度には弱い」とのこと。高温多湿の脱衣室や車内にも注意すべきにしたい。

汗をかきやすい上、クリアーの効いた室内と外の気温差で、補聴器内に湿気がこもりやすくなるからだ。防水機能がアップしているといういえ精密機械なので、湿度には弱い」とのこと。高温多湿の脱衣室や車内にも注意すべきにしたい。

汗をかきやすい上、クリアーの効いた室内と外の気温差で、補聴器内に湿気がこもりやすくなるからだ。防水機能がアップしているといういえ精密機械なので、湿度には弱い」とのこと。高温多湿の脱衣室や車内にも注意すべきにしたい。

汗をかきやすい上、クリアーの効いた室内と外の気温差で、補聴器内に湿気がこもりやすくなるからだ。防水機能がアップしているといういえ精密機械なので、湿度には弱い」とのこと。高温多湿の脱衣室や車内にも注意すべきにしたい。

汗をかきやすい上、クリアーの効いた室内と外の気温差で、補聴器内に湿気がこもりやすくなるからだ。防水機能がアップしているといういえ精密機械なので、湿度には弱い」とのこと。高温多湿の脱衣室や車内にも注意すべきにしたい。

自宅できるセルフメンテ

トラブルを未然に防ぐには普段のお手入れも大切。以下の項目を習慣づけよう!

- 使わない時はティッシュで汚れと汗をふき取る
- 電池は入れっぱなしにしない
- 脱衣室や車内に置きっぱなしにしない
- 保管は専用の乾燥ケースで



トラブルの2大原因が汗などの「湿気」と「汚れ」。長く良好な状態で使い続けるためにも、外したらティッシュでサッと拭くのを習慣づけて



メガネ1番補聴器センター 営業時間:10時~19時
 直野湾市直野湾1-5-13 ☎098-896-1133 定休日:木曜日

私がお答えします!

メガネ1番
 創業30周年
 30
 店舗の詳しい情報は
 メガネ1番
 ホームページへ
 簡単アクセス

メガネ1番の補聴器。全店にて無料貸出し致します。

IOS端末やアクセサリ・スマート機器とワイヤレスでダイレクトにつながります。

テレビの「音」大きくないですか?
 テレビの音声はハッキリ聞えない?
TVユナイット・セット
 補聴器で聞くテレビの音声も、自分も聞きやすい音質に調整できる為、家族と一緒に視聴環境で楽しめます。
 片耳片側型 ¥78,000
 両耳片側型 ¥118,000

充電式ワイヤレスUP577-DW
 TVユナイット

洗浄・クリーニング無料
 他店で購入いただいた補聴器も無料でクリーニングいたします。

誕生祭特價
 片耳【非課税】
 通常価格 180,000円
 半額 ¥90,000

補聴器乾燥機
 パーソナルサイズ
 9,900円



今と昔の魅力を発信

平良 鈴子さん (58)



「選歴はまだわらびさぁ〜!」と、いつも笑って頑張っているおじい、おばあさまに感動し、就いた職場が那覇のまちま〜い。程なく「市場のガイドをやらんかねえ〜」の話に誘われ、「那覇まちま〜い」のガイドに参加しました。

その後の講座で、琉球王朝から現代までの沖縄の歴史、文化、そして食生活を学ばせていただきました。「目からうろこはこういうものなのか!」学ばなければ知らずにいた沖縄の魅力を深く教えていた

だ。学ぶうれしさに感動を覚えたものでした。歴史の艶やかさを醸し出す古都・首里。港を玄関口として栄えた商都・那覇。戦後、復興の街として発展した国際通りや那覇のまちま〜い。新しさの中にも古さが入り交じり、「古の歴史が顔をのぞかせ、今と昔が出会う那覇の街。知れば知るほど魅力が満載でおもしろいのです。

私が感動したひとコマをお客さまに伝えることで、那覇の魅力やおもしろさ、楽しさをお客さまが発見し、笑顔をもって好きになれるお手伝いできたうれしく思います。人とのお会いの中で楽しさを共感し、笑顔と「ありがとう」の言葉に出会える喜びがあります。那覇をたたく〜さん楽しみたい方は、「那覇まちま〜い」へめんそーれ!

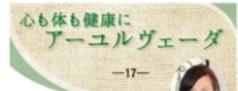
【予約・問い合わせ先】 那覇まちま〜い
☎098(980)5780
HP www.naha-machi-ma.com



花菜(アユルヴェーダ)の葉を乾燥させた粉末を、水で溶かして飲む。花菜(アユルヴェーダ)の葉を乾燥させた粉末を、水で溶かして飲む。

夏は熱のバランスに注意

5千年の歴史があるインドの伝承医学「アユルヴェーダ」に基づき、スパを主宰する株式会社「i-PLANA」代表の知念伽央梨さんが、その理論を詳しくします。今頃はアユルヴェーダからおすすめする夏の過ごし方を取り上げます。



心も体も健康に
アユルヴェーダ

—17—

株式会社 i-PLANA
代表 知念伽央梨さん

・米国補完医学大学AUMC グジャラートアユルヴェーダ校 校員 Ayur Vedic Medicine Practitioner
・日本アユルヴェーダ協会認定セラピスト

夏を呼び起こしてしまうと寒みを感じてきます。アユルヴェーダでは、アユルヴェーダの風が直接体に当たらない工夫をしたり、時にはアユルヴェーダに頼らず、風通しの良い服を着て過ごすのもいいと思います。アユルヴェーダでは、夏は細かく白の軽い服を着ることをおすすめしています。食事、睡眠

など、消化に負担が少なく、適度な脂質を含み、甘味をもつアユルヴェーダの食材を、体にエネルギーを与えらるようものを選びましょう。豚肉や冬瓜(とうもろこしの汁物もおすすめ)冬瓜は脂肪方向の野菜と並び、アユルヴェーダでは体の余分な熱をとり、苦味は血液をきれいにするのでおすすめです。私はアユルヴェーダの調理法に、冷たいヨーグルトや塩辛い甘味、牛乳、塩辛いものを除いた、水と入って風味を楽しんでいます。

Spa pathya -スパパティヤ-

◆8月27日(日) 13時~15時半
会場/E Mウエルネスリゾートホテルコスタピスタ沖縄(北中城村)
受講料/2000円(前売り券発売中)
テーマ/アユルヴェーダに学ぶ「美と食」
一究極の美容法と食のメソッド (講師はクリシュナUK、崎浜キヌ、知念伽央梨)

iPLANA(アイプランナ)北中城村岡崎111-4 ☎090(1946)9030

不動産売却査定無料

所有不動産の売却可能価格をいち早くお知らせをします。

私達にお任せ下さい!

売りたい...不動産を探しています!

こんな方は、まずお電話下さい!

- 「ウチの家はいくらで売れるかな?」
- 「ローン返済が難しいの?」
- 「買い替えたいけど、どうすれば?」

査定のお申し込みは今すぐこちらまで!

当社が直接買取も行います。

即金買取

秘密厳守

※物件によってはご希望に添えない場合もあります。

土地・建物・スピード査定!土・日・夜営業中!

TEL(098)858-0069

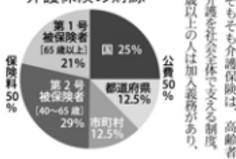
〒901-0154 沖縄県那覇市赤湊1-2-5
FAX:098-858-0020 沖縄県知事免許(2)4058号
HP: http://www.oroku.com.jp/

▼介護保険

サービス多様化 地域主体へ

急にやってくる介護。今は必要でなくても、将来に備えて介護保険を知っておく安心だ。ケアマネジャーの高良清健さんは「サービスの一部が市町村主体になり、多様化。内容や費用が変わることがあります」と話す。介護を取り巻く県内の状況を、介護保険の概要を紹介する。

介護保険の財源



そもそも介護保険は、高齢者の介護を社会全体で支える制度。40歳以上の人は加入義務があり、

介護保険どう変化？

保険料を支払う。財源は、公費と保険料が半々だ。市町村は、公費。介護サービスの費用は、利用者。割増は、割増を負担し、残りは介護保険で賄われる。県内の介護を取り巻く状況はどうなっているのだろうか。高良さんは「県内でも核家族化が進んで、独居世帯や高齢者世帯、共働き家庭が増えているため、日中のデイケアやデイサービスの利用が増えている。また、最近の傾向として、高血圧や糖尿病、脳梗塞などが40代、50代で発症する人が増加。40代の方が親が介護しているケージもありません」と話す。

県内は、全国よりは低いものの高齢化が進んでおり、2035年には65歳以上の割合が全体の28.1%になると予測されている。また、高齢者のひとり暮らしや夫婦のみの世帯も増加し、2035年には世帯の38.2%になると予測されている。左グラフ①の参照。

介護保険は2010年にスタートし、5年を以て改正が行われている。少子高齢化で介護保険の二丁目は増え、支える人は減っていく。核家族もあり、自

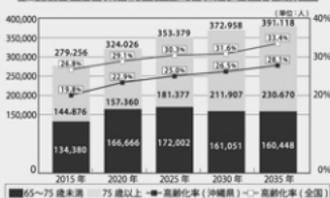


県介護支援専門員協会会員の高良清健さん(40)。友愛会ケアプラザセンター南部管理室。主任介護支援専門員。社会福祉士。

主な介護保険の改正

2000年 介護保険法施行
2005年改正 「介護予防」を重視。介護予防給付の新設。要支援1・2が創設。市町村ごとに介護相談を行う「地域包括支援センター」を設置。
2011年改正 「地域包括ケア」の推進。24時間対応の在宅医療・訪問看護を新設。サービス付き高齢者向け住宅(主に民間事業者が運営するバリアフリー対応の賃貸住宅)の促進。

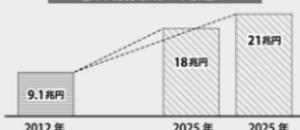
①県内の高齢者人口と高齢化率(予測)



②県内の高齢者世帯(予測)



③介護費用の見通し



①は沖縄県「沖縄の高齢社会の現状」、②は厚生労働省「公的介護保険制度の現状と今後の役割」より。改革シナリオはサービスの充実強化と効率化を実施

た。立支援や予防を重視し、地域で最後まで暮らせるようにという流れが加速しています。①地域で暮らし続けられるよう、地域包括ケアシステムの推進(自立支援・重症化予防)の推進(自立支援・重症化予防)の推進が柱となっている。②大きいのは、要支援1、2の通所介護(市町村が主体)と訪問介護が市町村の主体になること。要支援1、2の人と、支援が必要ない自立の人は「介護予防」日常生活支援総合事業(総合事業)を受け、②は、介護保険の1割負担者のうち、所得の高い人が2割負担となる。高良さんは「総合事業は各市町村が主体となりサービスを決定するため、サービスの内容や費用が変わることがあります。自分の住んでいる地域にどんなサービスがあるか、知っておくことで、アドバンスした

GL
企画資産
運用

相続・贈与・土地活用

GL企画

検索

TEL 098-988-8550

市町村の取り組み▼

生活・運動支援で自立を

介護保険法の一部改正で2015年から介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)がスタート。同事業に伴う糸満市の取り組みを同市包括支援センターの金城美香さんに聞いた。



転倒予防、認知機能向上を目指した「スクエアステップエクササイズ」



布を手に上下左右に動かし、腕や肩をスムーズに動かす運動をする参加者ら

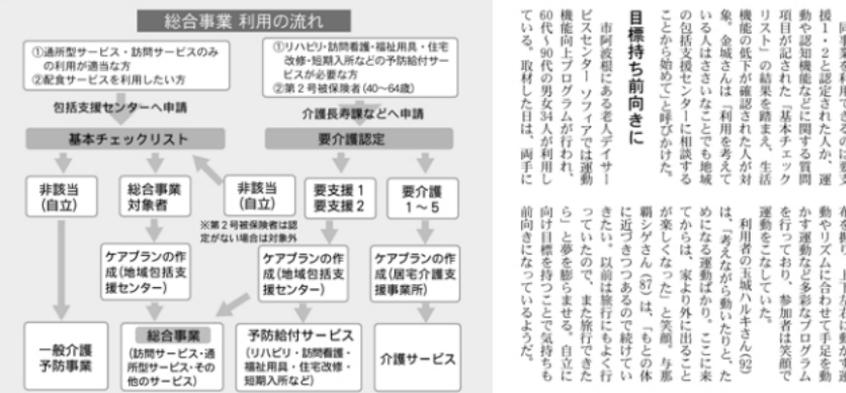


糸満市包括支援センター生活支援課長 金城美香さん(仮)

運動プログラムには、ストレッチ体操や筋力強化、バランス練習など約40種類の独自の運動を取り入れています。運動を継続していく中で心身にも変化が見られ、引きこもりがちだった方が一人で買い物に出かけるようになり、家事をするようになった男性もいます。また、屋外での歩行が安定し、以前通っていた地域デパートにできるようになったなど、家庭や地域での役割が増え、よりいきいきと過ごせるようになったと感じます。



向かいの人を目標としてホールを渡る運動も(写真はいずれもソフィア)



市内20カ所で行う実施

糸満市では、医師や介護予防、住まい、生活支援が包括的に確保される体制」の構築を目指し、2016年4月1日から総合事業を開始した。

「利用者の状態に応じたサービスを提供し、自立につなげることを目指しています。参加者同士が励み、地域のつながりを持つことも大きな目標と金城さん。

訪問型サービスは、市内の訪問介護事業所のヘルパや市の養成講座を受講した市民で構成された「生活支援隊」による掃除や洗濯、買い物などの生活支援を行っています。

訪問型サービスは、市内の訪問介護事業所のヘルパや市の養成講座を受講した市民で構成された「生活支援隊」による掃除や洗濯、買い物などの生活支援を行っています。

訪問型サービスは、市内の訪問介護事業所のヘルパや市の養成講座を受講した市民で構成された「生活支援隊」による掃除や洗濯、買い物などの生活支援を行っています。



糸満市包括支援センター生活支援課長 金城美香さん(仮)

同事業を利用できるのは要介護1・2と認定された人が、運動や認知機能向上に関する質問項目が記された「基本チェックリスト」の結果を踏まえ、生活機能の低下が確認された人が対象。金城さんは「利用を考えている人はさまざまなことで、地域の包括支援センターに相談することから始めて」と呼びかけた。

目標持ち前向きに

市街地にある老人デイサービスセンター「ソフィア」では運動機能向上プログラムは運動60代・90代の男女34人が利用している。取材した日は、両手に

布を握り、上下左右に動かす運動やリズムに合わせて手足を動かす運動など多彩なプログラムを行っており、参加者は笑顔で運動を楽しんでいる。

利用者の金城さん(仮)は「考えながら動いたり、これになる運動ばかり。このままでは、家より外に出ることに楽しくなった」と笑顔。与那国シゲさん(仮)は「もともと体に近づきつつあるので続けたい。以前は旅行にもよく行ってたので、また旅行できたい」と夢を膨らませる。自立に向け目標を持つことで気持ちも前向きになっていった。

ふくやま

広々とした空間に安心・安全がもたらしたお部屋を準備
いつでも相談出来る地域に開かれた施設づくりを目指します

シャワールーム

901-2225 沖縄県糸満市大原名5丁目21番5号
 〒901-2225 糸満市大原名5丁目21番5号
 TEL:098-897-7375 FAX:098-897-1515
 総機人カーム ☎ TEL:098-899-2980 FAX:098-897-1515
 home-day-fukuyama@fukuyamacorp.co.jp

県民のくらしに奉仕する **福山商事株式会社** 代表取締役社長 福山 保

本社 沖縄県浦添市牧港四丁目14番17号
 TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094

▼健康

肩甲骨回し 肩こり改善

時間をうまく活用しながら継続して

トレーニング



肩甲骨の動きを意識

上腕は肩と同じ高さにして、左右に動かした時には、肩甲骨が回っていることを意識する。

左側に動かす ← 中央 → 右側に動かす



手を左右に動かしても、まっすぐ前を向くようにする。最初のうちは鏡を見るなどして、自分の動きを確認すると良い。

まっすぐ前を向く

テレビを見ながらでも気軽にできるので、肩こりを感じたらやってみましょう。



ほねつぎ跌谷高校前接骨院/
 跌谷高校前ほりきゅう院
 院長・小池悠樹さん

痛む場合は無理をせず

1回目(4月1日発行、春号)で取り上げた、体のゆがみを改善するアドバイス。座り方によっては、背骨を中心とした体のゆがみにつながるだけでなく、肩こりにつながる場合もあります。小池院長は「知らず知らずのうちにこのような座り方になっていく方向性、悪い姿勢です」と肩こりになりがちになると指摘。「前屈・紹介した体幹トレーニングの方として、片足立ちすると、体のゆがみを体幹から整える方法で肩こりをほぐすこともおすすすめ」と話す。

ただ、1回効果が出やすいのが、背中の肩甲骨を意識した運動だという点もトレーニングの要点。『片腕ずつ回す方もいるが、そうすると肩の関節のみを動かすことになって、肩こりにはあまり効果がない。今回のトレーニングでは、上腕を肩と同じ高さにするのがコツ』とアドバイスする。肩を動かす場合、顔はまっすぐ前を向いたままの点をポイントだ。そうすると、肩甲骨が動き、肩全体をほぐすことになる」と説明。テレビをせざる間、コマースヤルになつたらトレーニングするなど、自分でルールを決めておくのも良いと思う。1分間でもやることに、楽になるが実感できるので、という。

セルフケアでなかなか改善しなかったり、肩に痛みが伴う場合は、同院での施術や器具を使った肩回りのほぐし、医療機関の受診を呼びかける。「器具を使うと、特殊な呼吸法(器具を使って、特殊な呼吸法)を行っていくことによって、人の手ではなかなか届きにくい体の奥に低周波の刺激を届ける方法もある。痛みが強い場合は、決して無理をせず、病院や接骨院に行ってください。専門スタッフのアドバイスを受けたい」と強調する。肩こりに悩む人は悪い姿勢なのほかに、さまざまな原因があるので、自己判断しないことも大切(前回)のトレーニングでも紹介したリストセラポールやパランスポールを使った体幹の鍛え方についても、病院を訪れた方にはアドバイスしている。セルフケアと専門スタッフのアドバイスをうまく組み合わせていくために、気軽に試み合わせてほしい」と語った。

(次回はシニアウェーブ秋号)

●表情筋鍛える器具

体の深部まで刺激する器具がそろっている同院。最近、注目を集めているのが顔にある表情筋を鍛える器具だ。

30種ある表情筋のうち、普段使われているのが3割程度と言われている上に、加齢による衰えでシワやたるみの原因にも、この器具では体と同じように鍛えることができるという。



ほねつぎなら、できます。



“歪み”を“知る”ことから始めましょう!

ほねつぎ 健康保険 労災保険 交通事故の保障
 費用実給申請ができます

〒904-0303 沖縄県中頭郡読谷村伊良波361-1
 ほねつぎ 跌谷高校前接骨院
 跌谷高校前ほりきゅう院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

土曜日 20時まで受付
 予約 098-988-5885

▼肉が食べたい

わった一町のお肉屋さん

地域に愛され 肉の魅力販売

昔から身近な存在で、地域の人々に愛されてきた精肉店。肉のおいしさを引き出すレシピを教えてもらったり、シーブ(おまけ)してもらった人も多しはず。解体ショーのように客前で豚をさばく光景や、ヤギ・ハイケイといった地域色の濃い肉の販売、きつぷのい女性店主など、本島各地の魅力的な3店舗を紹介する。
(出嶋佳祐、東江菜穂)



42年かけて磨いた見事な技で、大きな豚肉のブロックをさばく川上精肉店の大城秀典さん。皮をはがれた豚のカシラ(写真左)はインパクト大



さばかれたばかりの肉がスラリと並ぶ、レジ前の様子。店員から調理法のアドバイスなども聞きやすい

川上精肉店 (沖崎市)

店内にはロースや三枚肉、テビチ、中身をほしめ、チマダ、チラガリ、グーヤリ、カシラなど、スーパードでは見かけない部位も並ぶ。だし骨や、あぶらみそに使うクビ肉のほか、ラードやアンタカシ、石けんを作るための脂も需要があるという。中でも、川上社長と大城さんがかもと磨めるのが本肉ごとにかもたかくて、おいしい。

変わらぬ光景 客前で解体

大な限産豚の半身を、客の目の前で解体かつ華麗にさばっていく、沖崎市の中部農産市場内で、50年以上の店を構えてきた川上精肉店の、創業当初から変わらぬスタイルだ。川上善次社長は「びっくりするお客さん多いけど、昔はこれが当たり前。自分からやるのやり方しらないからおまけを、肉をさばく大城秀典さん(右)に半身を付けて通しても、三枚肉に半分は通してもいけない。脂と身のバランスが大事」と気を付けてながら、大な塊を部位ごとに切り分けていく。

島袋精肉店

名護市宇羅川33。営業時間は午前9時～午後8時、日曜日は午後3時～午後8時、旧盆と正月のみ休み。☎0980-58-2916

仲里食肉(公設市場店)

那覇市松尾2-10-1。営業時間は午前9時～午後6時半、日曜日、正月、旧正月、旧盆は休み。☎988-863-0232

川上精肉店

沖崎市内住吉1-24-11(一部農産市場内) 営業時間は午前5時～午後9時、日曜日は午前8時～午後6時

知っている人は必ず買っていく、毎日売れ残ることは買っていく料理に合わせた方法で切ってもらえるのも精肉店ならではの魅力だが、おでんから輪切りに、塩焼きなら縦に割るようにカットする。20年以上通う女性は「三枚肉をお重に入れたとき、見栄えを良くするために高さが必要。好みに合わせて切っていくのはありがたい」。豚肉のあらゆる部位がらつており「喉き以外を除く食べられる部位までさまざまな料理に調理を使う。豚肉の強い味方、店員に調理法を聞きながら、珍しい部位を食べてみるのも楽しそうだ」。



塩ゆでしたミニミガー。そのままだでもおいしく、お酒のつまみに買う人が多い



お中元は オリオンビール

鮮度爽快。
感謝の心
届けます。



飲酒は20歳になってから、飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の際は、飲酒・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。お酒は、おいしく、適量に。

のんだあとほろやまろ

オリオンビール株式会社
www.orionbeer.jp



▲右手にハイケイ、左手にヤギの刺し身を持つ島袋精肉店の島袋正博店長。「ヤギの刺し身は刺しようにうかつ、よう炊、ポン酢など、いろいろの調味料で楽しんで」とアトバイスする
▶肉付きの良い、大きなヤギ肉を解体する様子(島袋精肉店提供)

島袋精肉店 (名護市)

「ヤギの手産肉は自ら足を運ぶため直産者が限られるのも、新鮮で買ひ」と胸を張る。そのため飲食店からの注文や、本島中南部からのドライブ帰りに買って行く人引も少なくない。ハイケイは、脚を産む量が少

なため産肉者が限られるのも、新鮮で買ひ」と胸を張る。そのため飲食店からの注文や、本島中南部からのドライブ帰りに買って行く人引も少なくない。ハイケイは、脚を産む量が少

注目高まるヤギ・ハイケイ

やんぼるの自然の中で育った豚の肉を中心に、牛、鶏、馬などさまざまな肉を扱う島袋精肉店。中でも目を引くのが「ヤギとハイケイ(鹿鹿)だ。

「ヤギは刺し身用と汁用を置いておけるけれど、独特なクセを避けていくと食べやすい刺し身を産むヤギが多い」と話すのは、島袋正博店長。同精肉店の2代目で、「こーロ」店長と呼ばれ親しまれている。

客のニーズに応えるため、パ1ベキュー道のの貸し出しや、全国発送を行い、注文があればヤギ汁の加工も可能。お祝いシーンにはヤギの注文が殺到する」と、ヤギで扱う細工が残る北部に欠かさない存在になっている。



手際よく肉をさばっていく、仲里食肉市場店長の照屋あづさ氏。琉球料理に欠かせない豚の中身や三枚肉は特に厳選している」と話す

仲里食肉(那覇市)

「らっしやい! 何を取らなく! 何を肉屋が軒を連ねる那覇市松尾の公設市場の中、きつぷのいい女性の声が響く。仲里食肉市場店長、照屋あづさ氏だ。

「らっしやい! 何を取らなく! 何を肉屋が軒を連ねる那覇市松尾の公設市場の中、きつぷのいい女性の声が響く。仲里食肉市場店長、照屋あづさ氏だ。

丁寧の下処理 豚中身が人気



肉屋が軒を連ねる公設市場内に、ある「みんな仲良く、互いに店をやる」ともあつ。

「らっしやい! 何を取らなく! 何を肉屋が軒を連ねる那覇市松尾の公設市場の中、きつぷのいい女性の声が響く。仲里食肉市場店長、照屋あづさ氏だ。

<p>肉 お肉を食べよう!</p>	<p>石塚牛専門 焼肉金城北谷</p> <p>焼肉プレゼント 商品券 1,000円</p> <p>北谷町北1-11-10 ☎098-983-7566 営業時間:11:30~23:00</p>	<p>ヒストロ食堂 Chez Nori</p> <p>焼肉プレゼント 商品券 1,000円</p> <p>中野町 895-7117 ☎098-895-7117 営業時間:11:30~late 30 休:18:00~late 30</p>	<p>酒場 KUMECHO</p> <p>焼肉プレゼント 商品券 1,000円</p> <p>那覇市久米1-4-20 ☎098-951-3342 営業時間:17:00~25:00</p>
------------------------------	---	--	---

読者プレゼント 読者プレゼント(希望プレゼント名・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・連絡先(年記名の上、ハガキやFAX、Eメールにてご応募下さい。月、お一人様1通のご応募に限らせて頂きます。◆抽の切り:8月31日(木)必着(当選発表は発送をもって代させていただきます) ◆応募先:〒904-2234のるま洲7-14読者プレゼント編集部 Senior Wave(シニアウェブ)星屋可南「お肉を食べよう係」 FAX:098(934)6677 Eメール:he@jpress.co.jp

がっつり食べて 「肉食系」シニアへ

琉球料理に根づく豚肉文化や、戦後、アメリカ統治下で育まれたバークュー(BBQ)を楽しむ文化など、「肉」をさまざまな形で味わう風土が沖縄にはある。おいしい肉をじっくり堪能したり、家族や仲間ワイワイ、「シニアこそ肉をしっかりと食べて」というアドバイスも、「肉食系」シニアになろう!



一を味わって

おきなわ紅豚と紅あぐーといっ
た2種類の沖縄ブランド豚肉を取り
扱っている株式会社「未社」
装谷村。県内の3カ所の契約農家
で、独自の飼料や飼育方法にこだわ
り育てた、安心しておいしく食
べられる「豚肉」を提供。生産から
加工まで手掛け、装谷村にあるが
じゅうファームでは商品の販売も
行っている。

紅豚は味わい深い赤身と、優しく
あつさりとした甘みの脂身が特徴。紅
あぐーは沖縄産の豚肉が特徴。紅
あぐーは沖縄産の豚肉である。豚



業務用材を扱った(有)全沖フー
ド(以下「全」)は、うるま市・田嶋博樹代
表取締役社長は、お肉プロが
選んだ牛肉、豚肉、鶏肉などの新
鮮な食材の直売店がある。店舗で
はソーシなどの調味料、紙皿、割
り箸、木炭まで取り扱っていて、バ
ークューをするための食材、道
具をそろえることができる。

「売店だから新鮮で安くって
まい、肉にもこだわりがある。鉄板
セット、肉にもレンタルできる」
と、全沖フーの社長は話している。

私たちが「全」田嶋社長に
のび、バークューの相談はぜひ
牛肉、鶏肉、ウチナー、野菜
が入ったバークューセットは
一人前650円から販売。2日
前までの予約。新築祝いや練上
げ式などの祝儀行事には牛乳
や羊乳も注文できる。

うるま市海中道路の近くにあ
る、海中道路やうるま市周辺
でバークューやキャンプなど
を計画中の方はぜひ相談して
みて、関心のある方は同社へ

☎0988-978-0298

業務用からBBQまで

マリソルカフェ&製作所 メキシカンとチキン

思わすかぶりつくたくなるチキ
ンの丸焼き、オリジナルの味で人気
のマリソルカフェ&製作所は北中
城村の外人住宅を改装したお店。二
フロアの間ががらみ、スバイク、スバ
イクな音楽やチキンがある。
評判が広がって、先着予約制の時
定予約制、4分の1弱から購入
できる。2週間かけてじっくり
仕込んだチキンを堪能しよう。

メキシコ料理の専門店である、
独特な香辛料が食欲をそそるタコ
とスペインチリソースなど、手づくり
のトルティージャを使っている。サ
ラダやスペイン付きプレート、厳選
されたデザートも味わい深いお
ばか。料理に熱々打ち込むオ
ナーと、明るいキヤクスターが
メキシコの太陽を思わせる。店内
の雰囲気もカフェの持ち味。お店
のところがこのところにある。見
ながら、メキシコを満喫して。

営業は11時~終了は月が15時
火~木17時、土日16時、金曜日定休
☎0988-(989)0874

ロワジュールホテル 那覇

☎098(868)2222(レストラン予約)
http://www.lovajour-naha.com

ソーセージでスタミナUP

ロワジュールホテル那覇のオール
デイタイムングフォンテーヌでは、
ドイツソーセージとクラフレッツ
フェアを開催している。クラフレッツ
フェアに開催しているクラフレッツ
ソーシに焼き上げたソーセージ
で夏を乗り切ろう! 9月1日(金)
まで。

ランチでは、ジャーマンソー
シや島豚ソーセージのほか、ウ
マ味たっぷりの牛肉の鉄板焼きス
テーキ、島豚ソーシのパッケージ
サンドも。

ディナーでは、デパート産や
ドイツ産、沖縄産などさまざまな
ソーセージをご用意しています。

うまい家® ~ゆがふ家

自然素材の健康住宅 生活臭除き快適に

さした南九州産の杉、
平土が適度に残っている
ため、湿度が高く、蒸気
もあるため、風呂場や



有明海の赤貝や海産物を使った天然素材の壁
材。光と熱に反応する独自の光熱触媒作用を持ち、
臭気などの調理時の臭い、タバコ、ペット臭をほ
とんど感じさせない。さらに、手あかや油ぼこりが
出にくく、お掃除も楽に。汚れにくい特長を生か
した外壁専用も。色合いや模様で個性豊かな表情に。

幻の漆喰®



健康対談

腸の大切さ知り 飲食に関心を



沖縄ワクトルト 株式会社 推進室
お客さま相談センター 課長

前原 愛さん

介護老人保健施設 オリブ園 事務長
オリブ山病院 栄養科 管理部長代理

& 梶原ひろみさん



腸内の良い菌増やして

腸内環境を整えておくことが重要です。何十年もの間に身に付けた生活習慣が腸に影響します。さらに、寝たきりになると運動がなくなり腸が動き、便秘になる方も多くいます。

栄養士として、食べてもらうこと

で習慣化させることで、利用者は

Q 加齢による影響とは？

梶原 私は老人保健施設や病院でお年寄りの方と接する機会が多いため、腸内環境の重要性はいつも感じます。何十年もの間に身に付けた生活習慣が腸に影響します。さらに、寝たきりになると運動がなくなり腸が動き、便秘になる方も多くいます。

Q 腸内環境を整えるには？

梶原 乳酸菌は腸内の食事にも取り入れるようにしており、牛乳の苦手な方には乳酸菌の摂取を提案しています。また、腸内環境を整えるには、腸内環境を整えることが重要です。何十年もの間に身に付けた生活習慣が腸に影響します。さらに、寝たきりになると運動がなくなり腸が動き、便秘になる方も多くいます。

Q 腸を大切にしたいために必要な事は？

梶原 最近、お年寄りの多いがタンパク質が低下することがある低栄養です。「肉を食べない」と言う方もいらっしゃいますが、肉や魚などのタンパク質をきちんと取ってほしいと思います。その上で、バランス良く野菜も食ひ、乳酸菌で腸内環境を整えるといいです。

Q 腸内環境を整えるには？

梶原 最近、お年寄りの多いがタンパク質が低下することがある低栄養です。「肉を食べない」と言う方もいらっしゃいますが、肉や魚などのタンパク質をきちんと取ってほしいと思います。その上で、バランス良く野菜も食ひ、乳酸菌で腸内環境を整えるといいです。

Q 腸を大切にしたいために必要な事は？

梶原 最近、お年寄りの多いがタンパク質が低下することがある低栄養です。「肉を食べない」と言う方もいらっしゃいますが、肉や魚などのタンパク質をきちんと取ってほしいと思います。その上で、バランス良く野菜も食ひ、乳酸菌で腸内環境を整えるといいです。

食事と排便管理が重要

食べ物の消化・吸収・排せつや免疫と深く関わっている腸。腸内環境や腸内フローラが健康に与える影響は腸の大切さや、飲食と排便管理について、沖縄ワクトルトの前原愛さんと介護老人保健施設に勤務する梶原ひろみさんご対談。お二人とも栄養士の立場から、腸の機能をきちんと知り、その大切さや理解してほしい。その上で自分の健康に目を向け、飲食に関心を持ってほしいと強調した。

腸内環境が整っていないことを実感しています。前原 N.E.Wヤクトルトは「生きた菌に届く」「良い菌を増やす」「悪い菌を減らす」「腸内環境を改善」おなかの調子を整える」の5つの特長があります。



かんぼ生命企業キャラクター
かんぼくん



「ご高齢のお客様に優しい」サービスを

かんぼ プラチナライフサービス

- かんぼ生命 web サイト内に介助技術に関する動画を掲載
- 育児相談ダイヤルの開始
- 養老保険・終身保険の加入年齢の引き上げなど、サービスの充実に取り組んでいます。

株式会社 かんぼ生命保険 那覇支店
かんぼ生命 web サイト

〒900-0025 沖縄県那覇市壺川 3-3-8 (3階)
<http://www.jp-life.japanpost.jp/>

TEL:098-833-5789
(受付時間/9:00~16:00)

SeniorWave夏号 読者プレゼント

★応募の際は、右記のアンケート回答とプレゼント名を明記し、ハガキが封書、メールでお送りください。応募期間は、9月1日(金)の消印有効。
〒904-2234 うるま市州崎7-14「SeniorWave 読者プレゼント」係
メール: sj@jpress.co.jp

※いただいた個人情報は見送関連以外には使用いたしません

①ステーキランチ券



軟らかくジュシーなステーキが人気のビノースステーキ蒲添店のベランランチ券を2組に。
提供/ビノースステーキ蒲添店

②ホテルランチ券



ガーデンレストラン「プランタン」で多彩な料理がそろったチフツァをベア1組に。
提供/ANAクラウンプラザホテル 沖繩ハーバービュー

③フィットネスクラブ利用券



スポーツ&リラクゼーションをトータルで考えた総合フィットネスクラブ、ジスタスの無料利用券をベア5組に。
提供/スポーツ/レス ジスタス

④保温クリーム



ラードを主成分に、ワセリンやミツロウを加えた肌保湿性の高い半面形のクリーム「ホテルコパーム」。
提供/ユニブラ織

11面で紹介した島袋精肉店のお肉プレゼント

⑤ヤギ刺し身 1パック 1人

⑤⑥は厳選して仕入れている精肉店ならではの品。最近ヤギは入手が困難で貴重ですよ！
提供/島袋精肉店(名護市)

⑥ハイケイ 1パック 2人

⑤⑥のプレゼントは店舗での直接受け取りとなりましてので、ご了承ください。プレゼントの受け取りのご案内は当選の通知と併せて送付します。

「SeniorWave」プレゼント付き読者アンケート

- 希望プレゼント番号 ()
●氏名 () ●年齢 歳 ●男・女
●職業 () ●連絡先 ()
●家族構成 ()
●住所〒 ()

Q.1 最もよかった企画と感想は？

Q.2 好きな肉料理は？ 週に何回食へますか？

Q.3 今後、取り上げてほしい企画や人物は？(複数可)

Q.4 琉球料理について思うことは？(複数可)

Q.5 県内外で行きたい場所は？(複数可)

Q.6 税金や社会保障制度で気になることは？(複数可)

Q.7 SeniorWaveを何で知りましたか？

- ①沖縄タイムスの折り込み ②金融機関や公共施設
③周りに勧められて ④弊社ウェブサイトを見て

いつまでも元気でいてほしいから



ご購入の前に専門の耳鼻科医へのご相談をおすすめします。

きこえひとすじ30年

RYUKYU 琉球補聴器



【那覇本店】863-4133
(那覇市石門跡向1-1)

【名護店】54-4133 (名護市石門跡向1-1)
【胡屋店】933-4133 (胡屋町)

【松尾店】861-4133 (松尾町)
【糸満店】995-4133 (糸満市)

【宮古店】73-4133 (宮古市)
【石垣店】83-4133 (石垣市)



聞こえは幸せで豊かな生活を過ごすために欠かせない要素です。聞こえを大切にすることは人生そのものについて考えることにつながります。聴覚ケアはすなわちヘルスケアと言えます。

期間:9月1日(金)~9月29日(金)

限定“うれしい”特典 会場の方へプレゼント!!



巾着



リナー商品券 質問に答えてプレゼント!!



紛失保証!!
ご購入の方へおつけます!!



読者投稿

～いきいき自分流～
ハッピーライフ♪

毎日の生活にある感動や感謝、続けている趣味の喜びなど、「いきいき自分流」に過ごしている読者からの投稿を紹介します！

●文学愛し息長く

私が夢中になっている事は文芸サークル「南湾文学」です。会員20人で月1度集まってそれぞれが書いた小説や童話などを評価し合っています。私は56歳なのですが会員の中で若い方になり、80代でも書くことの意欲が衰えない方もいます。

文学少女だった私は文学おばあさんになりました。これからも息長く続けます。

浜比高邦子(宜野湾市・主婦・56歳)

●あつという間の1週間

私の1週間はまたたく間に過ぎます。日曜日は教会で始まり、月・水・金はボランティア活動、木は/しエ教室でストレッチ、火・土は友人との交流や趣味と休息に充てます。

昨年4月から始めた/しエに通う朝、オートバイとミニスカートを身に着けた気分はもうアリアドナ。闘つさば

って引き締まってきます。美しい曲が流れるスタジオで体をほぐし、帰途につくころに心身はリフレッシュして舞歌になり、背筋も伸びと伸びて、かかとを上げ、膝もジャンとでミニスカートにヒールも平気です。

車の生活から遠ざかるべく、週3回のボランティアは往復時間掛かり、おしやれな友人からエステやメークの手ほどきを。女子クラブにも余念があります。一日中、体を動かしているが、食事もおいしく夜もよく眠れ、気分良く希望と好奇心と冒険心をもって元気に過ごしたいと思います。池田富枝(那覇市・NPOボランティア・74歳)

●介護と趣味でメリハリを

子育て、家事、仕事と走り続けて、2年前に、30年間勤めた職場を退職しました。しばらくゆっくりするつもりでしたが、持て余すゆとりと減るお金、話をするのは山崎の夫と「あはよう」行ってきました「あやみ」。

このままではだめだと思い、週3日のパートを始めて1年くらになりました。それと同時に今まで興味のあった陶芸も始めました。一輪挿し、シーサー、花鉢など頭に浮かんだ形を、土を練り、大きさとかどな色にしようかと、か、いろいろなる作業を経て出来上がった時は、感激です。多肉植物を増やして鉢に植え込んで傍らには陶芸でつくったバスとシーサーが並んでいます。そこは私のアトリエです。

また、最近始めたのがボウリング。生涯スポーツとして高齢者には体脂肪を効果的に減らす最適な運動と言われています。ボウリングを通じて友達もできました。もちろんこの年での母の介護もあちります。仕事で疲れ

家であつたり、陶芸作品で癒やされ、ボウリングで楽しくという時間があるから、母にも優しく、介護できるのかなあ。こういうメリハリのある生活をずっと続けたいと思います。

並里順子(沖縄市・パート・66歳)

●夫に感謝で毎日楽しく

眠るように天寿を全うした私の母。同母として15年あまの歳月で学んだこと、それは母の重宝と大切にされた。そして感謝し、すべてを受け入れてくれた夫に感謝しています。

定年後の夫は、気の合う仲間と「あやしバンド」や三線片手にボランティア活動をしています。私は健力ながら夫の楽しみを支えています。いきいきした夫を見ると音楽の力はすごいと感じます。

当たり前に見える毎日ですが、「あかげさま」と感謝して過ごし、今を楽しく生きています。

運天順子(沖縄市・主婦・64歳)

●白髪でいい 白髪がいい

白髪は美点、人生前向き。タイムス本紙の暮らし面を取り上げられた記事を読み、まさにその通りだとうれしくなりました。私も去年から髪を染め

るのをやめました。もう白髪でもいいかと思うところがあったのですが、「これが自分、これが自然」と聞き直りました。クラス会があるところ、昔の恋人に会おうと、これが今の自分。こまめにカットし、身がよいでよう。と、「かっこいい」と褒めてくれる友人に感謝。白髪でいい、白髪がいい、しらが(那覇市)

●31文字に五感を込めて

65歳の手書きい、今、何をやりたかとの自問自答したり、情報を集めたり検討中ですが、一つだけ走り出したものがあります。それは、短歌。31文字に五感を働かせて表現するのですが、気持ちと合う適切な言葉が出て来ないことも、言い回しが皮肉かったり、直球すぎて感情が出なかったり、先輩方の作品に近づくと何年先なのか。しかし、下手でも常に四季の変化、周囲のできごと、日本や世界の人々への関心を持ち、短歌を詠んでみたいと思います。

そして、何よりサークルの方々の出会い、会話を楽しむことを大切にしています。それが年老いても自分を高め、認知症発症を遅らせるポイントかなと思っています。

認知症拒否ばあちゃん(那覇市)

「インフォラス」

軽快なウチナー漫談



イオンタウン
南城大里では9月10日(日)にマイケル中本×写真のウチナーグチバラエティショー「明たい舞うたい」を開催する。軽快な島クツパでの漫談や伸びやかな歌声に定評あり。場所はフードコート前で、午後1時から1時45分まで。

◆問い合わせ/同社

☎098-943-3914

財産整理を 考えてみませんか？

タイムス住宅新聞社主催
「逃げよう！ 負の相続～負の資産を優良資産に変える方法～」
2017年8月27日(日)午後2時～同4時(受付は午後1時30分より)
浦添市産業振興センター・結の街

週刊タイムス住宅新聞で「今日から始める相続計画」を執筆する島島淳一氏によるセミナー。

料金2,000円(資料代込み)
定員20人
要予約(8月22日(火)まで)

ご予約・お問い合わせ
タイムス住宅新聞社 企画開発部
電話 | 098-943-1122

8月27日に相続セミナー開催！

タイムス住宅新聞社主催
「逃げよう！ 負の相続～負の資産を優良資産に変える方法～」
2017年8月27日(日)午後2時～同4時(受付は午後1時30分より)
浦添市産業振興センター・結の街

週刊タイムス住宅新聞で「今日から始める相続計画」を執筆する島島淳一氏によるセミナー。

料金2,000円(資料代込み)
定員20人
要予約(8月22日(火)まで)



ご予約・お問い合わせ
タイムス住宅新聞社 企画開発部
電話 | 098-943-1122

山あいを走る「秋田内陸縦貫鉄道」。手作りの「ごっつお」を食べながら色づく山々をのんびり閑遊に楽しめる

景色・食・触れ合い ローカル色が豊か



観光列車の旅

おいしい！楽しい！

観光列車の旅が人気だ。一般的には豪華列車のイメージが強いが全回は手軽でユニークな観光列車がいっぱい！今回はローカル色が満載の「食べっ」が話題の観光列車を中心に紹介する。

お座敷車両で農家自慢の手料理

秋田県角館駅と鹿野駅までの2駅を結び、地元の元々々々から「あきた美人ライオン」の名で親しまれている「秋田内陸縦貫鉄道」これからの時期は、紅葉や渓谷を身近に眺めつつ走る。開業限定列車の「ごっつお」手箱列車がオーススだ。ごっつおとは秋田方言で「ごちそう」の意味。といった豪華な食事ではない。沿線農家のお母さんたちが手作りする。まさに心のこもったごっつお。目下写真目録が味



わえるのだ。乗り込むのはお座敷風の特別車両Ⅱ左。駅に停車するたびに料理が一品ずつ提供される。次は何か出てくるのか？ニラワク感がいい。しかもお母さんたち自ら車両内へ乗り込んできてくれるので、レビを待つたりと秋田弁での触れ合いを楽しみながら、90分の列車の旅を満喫できる。テレビでも動く農家レストランと話題になり、毎島も一部ごの自慢を走っている。

市内から山あいへと変わる景色を堪能できるのももちろんのこと、停車駅ではサブライズのお出迎もあるから！ちなみに走っている高級ホテル四季島も一部ごの自慢を走っている。

秋の風情と地元の味覚をのんびり楽しむなら、温泉駅の17間駅と金田温泉駅の温泉街を結ぶIGRいわて銀河鉄道人気列車自体はどこでもある普通列車だが、団体で申し込むと「ごっつお」車と「ごっつお」手箱列車を選んで運行。いくつかの停車駅で、地元のお母さんたちが次々と出てくる。色とりどりの地元の味が詰まった電車デザインの駅弁はまさに「電車の玉手箱」！フタを開けると、市内から山あいへと変わる景色を堪能できるのももちろんのこと、停車駅ではサブライズのお出迎もあるから！ちなみに走っている高級ホテル四季島も一部ごの自慢を走っている。



「ごっつお玉手箱列車」の車内は趣向を凝らしたお座敷風。地元のお母さんとの触れ合いも楽しい

風が気持ちいい窓なしトロッコ

会津ローカル列車



特別車両のトロッコには窓がないので、景色も風もダイレクトに楽しめる

ギャラリー付き能登鉄道

のと里山里海号



世界農業遺産能登の里山里海を走る観光列車。能登の工芸品も鑑賞できる



さんが食堂の各駅停車弁当（イメージ）。若手名産・短角肉牛づくしの弁当やお蕎麦そばの味など、地元の味覚を楽しめる

「さんが食堂」を運行するいわて銀河鉄道。車窓に移り行く秋の景色をのんびり楽しみたい。各駅停車弁当当（左）に舌鼓



寝苦しい夜にアロマ活用

寝苦しい夜が続いていると、睡眠障害などお悩みの方もいらっしゃるのではないでしょうか。アロマの活用方法について、アロマセラピストの資格を持つ富貴ふささんがアドバイスする。

スッキリ爽やかな香りのペパーミントもオススエですが、体力が落ちていたり方や高齢者にはきつく感じってしまうことがあります。匂やかかりやお年寄りから子どもまで大人気のかんきつ系精油中でもオレレンジ精油がオススエで、ディフューザー・芳香拡散器や加湿器(冷湿布)での活用方法があります。

アロマセラピー かふー 富貴ふさえー



オレレンジ精油がオススエ



①洗面器に水を手入れ、精油1〜3滴加え、お湯を注ぎ入れ、洗面器を回して泡立てます。
②タオルに絞りつけ、お風呂場で持ち中央部をまわすようにする。
③洗面器に浸し、中央部をすすぐようにして精

イフューザーにオレレンジ精油を1〜3滴入けて爽やかな香りでリラクゼーションしましょう。ただし、芳香浴で気分が悪くなった場合はすぐに使用を中止し、換気して部屋を換えてください。

④洗面器に水を手入れ、精油1〜3滴加え、お湯を注ぎ入れ、洗面器を回して泡立てます。
⑤タオルに絞りつけ、お風呂場で持ち中央部をまわすようにする。
⑥洗面器に浸し、中央部をすすぐようにして精

⑦洗面器に水を手入れ、精油1〜3滴加え、お湯を注ぎ入れ、洗面器を回して泡立てます。
⑧タオルに絞りつけ、お風呂場で持ち中央部をまわすようにする。
⑨洗面器に浸し、中央部をすすぐようにして精

スイミングで健康と仲間づくり

健康づくりや仲間との出会いを業しシニア世代が多いスポーツジム、沖縄市にあるスポーツパレスジスタス美里店にも、「水を離れた魚のようにスイミングで笑顔いっぱい皆さんが集まっている。」

「仕事一筋に生活してきたのが水泳という新たな生きがいを見つけたことで毎日が楽しい」と語る安里清さん(65)。「仕事帰、腰痛があったのが改善した。続けることは仲間女性が多くて恥ずかしがったけれど、そんなのは最初だけ。みんなで肩掛け合っ練習で

スポーツパレスジスタス美里店



さるからと、仲間とのコミュニティケーションもパッチリの子。石原昌幸さん(68)は現在、中級クラスコース。1年半前、泳ぎが苦手な私に誘われて、スイミングを始めました。最初は水が苦手でしたが、先生のおかげで、今では泳ぎが上手になりました。仲間との交流も、とても楽しいです。

泳ぎが上手になりました。仲間との交流も、とても楽しいです。泳ぎが上手になりました。仲間との交流も、とても楽しいです。泳ぎが上手になりました。仲間との交流も、とても楽しいです。



スイミング仲間との笑顔がまぶしい高良さん(前列中央)

☎098(982)1115 住所/沖縄市美里4-20-1

☎098(941)1292 住所/那覇市牧志3-13-16-2階

美しく、清く、健康やかに。

ルイボス茶

かかやく「笑顔」のために 沖縄森乳業

TEL 098-671-9009

いす式階段昇降機

見積無料

お施主様の声

介護の負担を軽減することができた。

階段の登り降りが楽になった。

気軽に外出することが出来るようになった。

エレベーターと比べると低コストで設置できた。

TEL 921-0766

ユニプラ株式会社

関節痛 神経痛 肩こり 腰痛 五十肩 筋肉痛

痛くて痛くて
耐えられないという方へ



株式会社富山常備薬グループ 代表取締役 鈴木 健二

まずはグルコサミンではなく
お薬で緩和しませんか？

2012年度厚生労働科学研究成果データベースによると全国で1800万人、65歳以上の内3人に1人がヒザの痛みを抱えているということがわかりました。まさに国民的問題に對し、まずは痛みを緩和することから対処をしてほしいという想いで開発したのが「リウシンJ錠」です。本堂に関節痛、神経痛を何とかしたいなら、グルコサミンなどの健康食品とは違う、ダイレクトに「痛み」に効く医薬品をおすすめいたします。

「リウシンJ錠」は関節痛や神経痛をはじめとする体の痛みを緩和することに特化した第3類医薬品。3ステップで加齢に伴い不足した栄養を補って、巡りを促進。そして体の内側から痛みを取り除く成分配合となっています。しかも、服用は1日1回(2~3錠)なので、飲み忘れも回避!

商品名の「リウシン」に込めた2つの想いをご紹介します



「リウシンJ錠」という商品名には2つの意味が込められています。まず一つ目が「両親」。弊社社長薄井の両親はサイクリングや散歩などを楽しんでおられます。薄井や私たち富山常備薬グループ社員の両親と同じような世代の方々へ、いつまでもお元気でいてほしいという想いを込めました。そして二つ目は「良心」。痛みはその場限りの対処ではなく、長い目で見る事が大切です。そのため、お値段もなるべく限りの「良心の価格」を実現しております。

3ステップで痛みを届く!!



痛みで悩んでいる方はお任せください!!

これらの症状に飲んで効く「富山」の医薬品です。

- 関節痛
- 神経痛
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 眼精疲労
- 体力低下

痛みで悩み続けたあなたを応援します!!

お早めにお申し込みください 初回限定半額

当社通常価格(税別) 1箱
3,800円 ▶ **1,900円** (税別)
※4,104円(税込) ※2,052円(税込)

※初回のご注文の方に限り、ご本人様世帯1箱とさせていただきます。
●送料は全国一律756円。ただし、ご購入金額5,400円以上の場合は送料無料となります。●お支払いは、コンビニエンスストア・郵便振込(払込手数料は弊社負担)又は代金引換(手数料324円)がご利用いただけます。※送料取扱費にて商品到着後10日以内にお支払いください。



第3類医薬品 (31日分93錠)

リウシンJ錠

■効用 痛みの原因となる炎症を抑え、痛みを緩和。肩こり、五十肩など、神経痛、手足のびり、腰痛等(ただし、これらの状態によって、14日間の服用で痛みが軽減する場合は、本薬は効果的に作用している)。また、痛みの原因となる炎症を抑え、痛みを緩和。肩こり、五十肩など、神経痛、手足のびり、腰痛等(ただし、これらの状態によって、14日間の服用で痛みが軽減する場合は、本薬は効果的に作用している)。また、痛みの原因となる炎症を抑え、痛みを緩和。肩こり、五十肩など、神経痛、手足のびり、腰痛等(ただし、これらの状態によって、14日間の服用で痛みが軽減する場合は、本薬は効果的に作用している)。

お電話でのお申し込み 営業時間 8:00~21:00

いつでもお宅へお届けるお薬の
富山常備薬グループ
〒930-0085 富山県富山市丸の内1-8-17

ファックスでのお申し込み 24時間無料受付

0120-844-093
インターネット <http://www.toyama-jobyaku.co.jp>
お申し込み番号
シニアウェーブ 70819R