

シニア活動 プラザとは?

相談・情報提供・講座講演セミナーの開催・交流の場を提供

シニア活動プラザは、主に定年を意識し始める50歳代後半以降のシニア世代が新たに取り組みを始める社会参加や社会貢献活動などを応援します。

活動の相談 無料

一般相談

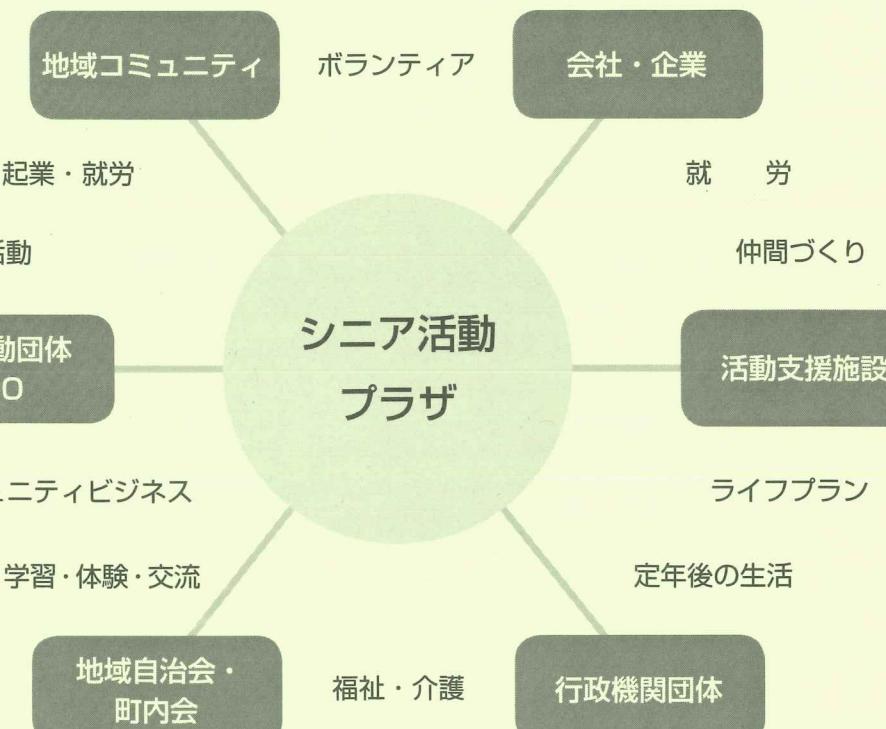
シニアの社会参加・社会貢献活動に関する何でも相談

専門相談

運営協力員ほかの専門相談

セカンドライフ相談

定年後の健康づくりや生きがいづくりなどの相談



一関市シニア活動プラザ

〒021-0881 一関市大町4番29号 なのはなプラザ3階

TEL: 0191-31-8118 FAX: 0191-31-8120

HP: www.ichinoseki-shakyo.com/senior E-mail: senior1shakyo@icn-net.ne.jp

シニア活動
ハンドブック
Vol.4

「シニア活動」のススメ



〈一関市在住の入選者の皆さん〉

第6回を数えた〈本屋の店員さんが選ぶ〉シニア川柳
北は北海道から、南は宮崎県まで、
総人数264人 662句の応募がありました。
たくさんのご応募ありがとうございました！



一関市シニア活動プラザ

シニア世代への期待と健康長寿

一関市シニア活動プラザ

所長 菅 原 敏



▶目 次◀

- ▶シニア世代への期待と健康長寿
一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏 P3
- ▶社会参加の一步を踏み出すために P4
- ▶社会参加・社会貢献活動 P6
- ▶シニアのなかま作りを応援 P10
- ▶助成金や補助金を活用しよう P14
- ▶シニア活動連絡先一覧 P16
- ▶一関市シニア活動プラザで活動している主な登録団体 P17
- ▶社会参加活動に関するチェックリスト P18
- ▶NPO・ボランティアで活動するという選択肢 P19
- ▶シニア活動プラザとは? P20

シニア活動プラザは定年前の55歳位から、60歳定年後の方々への社会参加や社会貢献を支援する役割を担い活動をして参りました。しかし、ここ10年余りで社会が変化し、60歳を定年とする考え方には再雇用制度や定年制の延長などにより、65歳を定年とする企業が増えるなど、「社会の担い手」として、シニア世代の活躍が求められています。

2017年1月、日本老年学会と日本老年医学会が、“65歳以上の人”を指す“高齢者”的定義を変えようと、新たな定義を提言しました。この提言では、「准高齢者」を65～74歳、「高齢者」を75～89歳、「超高齢者」を90歳以上、としています。これは、従来の定義による“高齢者”を「社会の支え手でありモチベーションを持った存在」として捉え直し、“将来予想される超高齢化社会を明るく活力あるものにするため”と言われています。

2018年7月に出された厚生労働省の発表によると、日本人の平均寿命は男性81.09歳、女性は87.26歳で過去最高を更新しています。健康で長生きすることは理想でありますが、日常生活に制限がある状態で生活する期間である「平均寿命と健康

寿命の差（2016年）」については、男性8.84年、女性12.35年となっており、できるだけこの差を縮める活動が、現在市内で盛んに行われている健康長寿の取組みであります。

この健康長寿を研究している東京大学高齢社会総合研究機構によると、健康長寿のための3つの柱は「栄養」、「運動」、「社会参加」であるとされ、それぞれの活動を支援するためにシニア活動プラザでは、健康長寿センター育成講座などの取組みを通じ、シニア世代が健康で生きがいを持って暮らすための応援をしています。既に、同育成講座の修了者でつくる「シニアーズ」という仲間づくりを進めており、自分が学んだことや得たことを自身のために役立てるだけでなく、他者への健康づくり支援や地域づくりへ還元できるよう、社会貢献の展開を進めているところです。

シニア活動プラザはこれからも皆さんと共に、シニア世代が役割を持ち、それぞれの場でいつまでも輝ける地域を創っていくたいと考えています。

社会参加の一歩を踏み出すために

定年退職を間近に控えて、「仕事を辞めたらどうしよう、これから何をしようか、自分は何ができるのだろうか?」と考えているシニア、シニア候補（予備軍）の皆さんへ！

1

棚卸し

自分が興味や関心があること、好きなこと、できることを思いつくまま書き出してみましょう。昔、してみたかったけど出来なかつたことが今は、やってみる時間が十分あります。

2

情報収集

書き出したことに関する情報を、インターネットや市の広報、公共施設、相談機関などから得ましょう。自分に必要な情報がまとまるヒントになって次の行動に繋がっていきます。

3

社会参加

取りあえず、得た情報先で開催している講座やセミナー、講演会などへ参加してみましょう。何かに参加すること、これが社会参加の始まりです。

参加してみる心構えとして、「無理のない範囲でやってみたいことをやる」「自分から行動する」「押し売りはしないで役を受けてみる」「自分の経験や技術を生かそう」などなど。それでも多少のお節介は必要です。

4

仲間づくり

参加してみると、同じ仲間が大勢いることに気がつきます。好きなことや同じ考え方、共通の趣味などで初めて会った人同士では、何かと話が弾み、ウマが合う事が多いようです。これが仲間づくりの一歩になります。

5

社会貢献活動

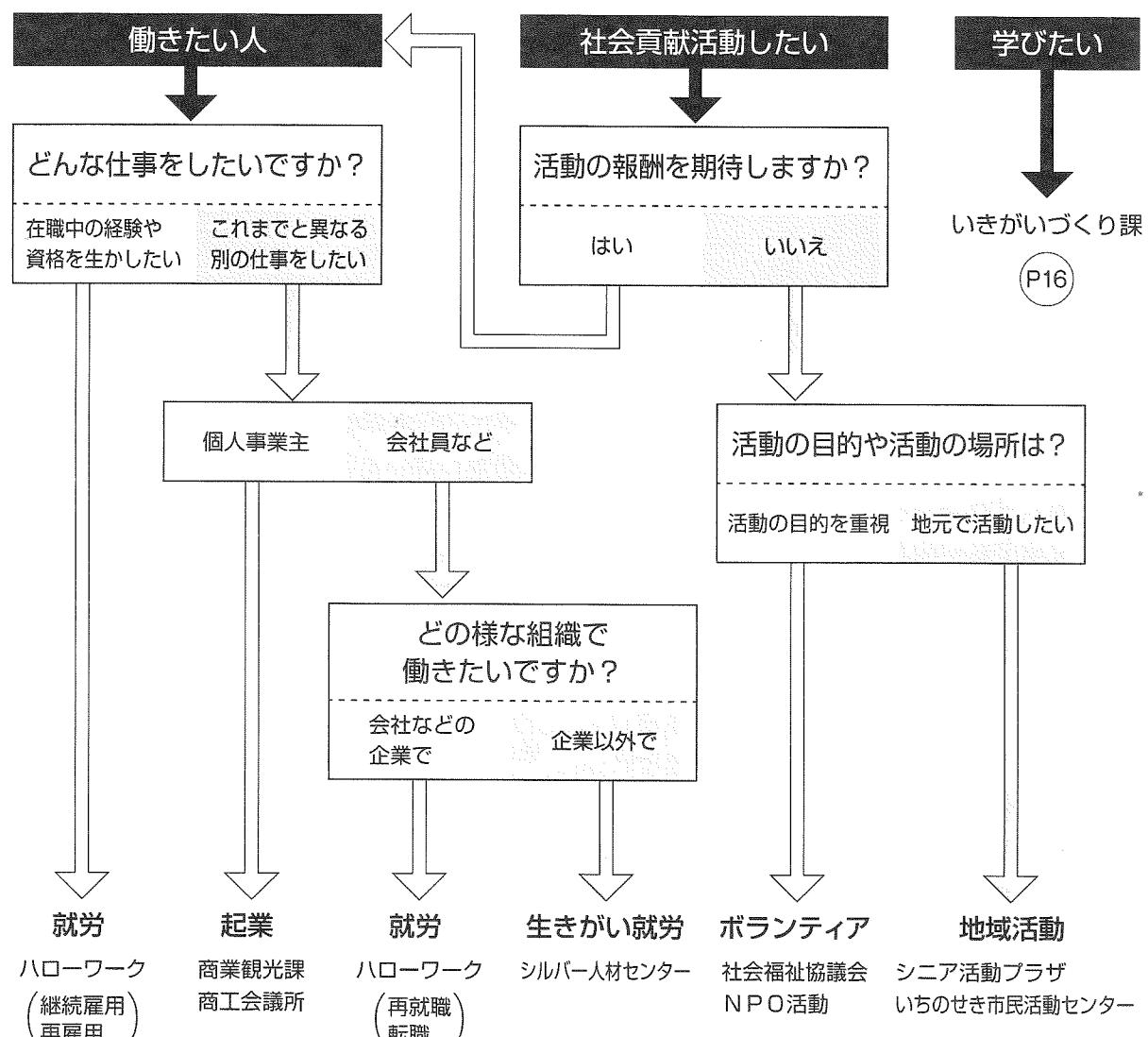
それでは、ウマがあった同士で集まって活動を始めてみましょう。そのためには、活動を継続していくには、活動の拠点、計画性と役割分担、自主財源の確保、まとめ役・事務局が挙げられます。

6

シニア活動プラザ

シニアの皆さんの社会参加、社会貢献活動を支援するところです。活動に必要な情報を提供し支援します、いつでもご利用ください。

何をしたいかは、人それぞれ、各人各様ですが、下のチャート図を参考に社会参加や社会貢献活動を考えてみませんか。（P18のチェックリストも参考にしてください。）



パラレルキャリアの勧め、思い立ったらお早めに！

パラレルキャリアとは、本業の仕事以外に、他の活動（趣味・文化教養・ボランティアやNPO活動など）を平行して行うことを言います。

自分の本業や組織（社会）での常識に囚われず異分野での世界を知ることで、自身の中に新しい考え方を養っていくことが、仕事にもセカンドライフにもプラスに役立つものと言われております。

社会参加・社会貢献活動

スポーツ吹矢の普及を通じてNPOを設立
地域に笑顔を元気をつくる活動を行っています

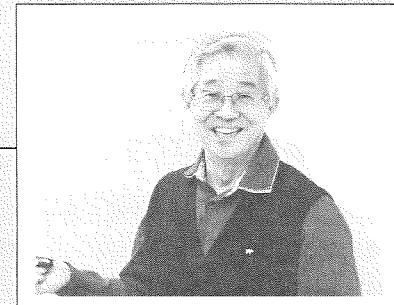
萩田 進さん

壁にぶつかる

「よく壁にぶつかるという言葉を聞きます。私はぶつかることは良い事だと思います。それは前に進んでいると思うからです。前に進んでいなければ壁にぶつかりません。だから良い事と思っています。

でも壁という障害を越えなければなりません。やり方は色々あります。壁が硬いのか柔らかいのか、高いのか低いのか等によっても乗り越え方は違ってきます。

壁に体当たりをして壊すのか、よじ登って乗り越えるのか、はしごを使って乗り越えるのか、地面を掘っていくのか、壁をさけて別の道を行くのか等、色々な方法があります。これらを考える事、やってみる事でいずれ乗り越える事が出来るでしょう。」と話す萩田さんは、定年退職後、岩手県スポーツ吹矢協会の会長として、平成28年に岩手で開催された希望郷いわて国体のデモンストレーション競技種目の



スポーツ吹矢競技会（一関市で開催）を成功裏に導いたほか、平成27年にNPO法人グッジョブクラブ（総合型地域スポーツクラブ）を立ち上げ、スポーツ吹矢だけでなく、フラダンスやキンダーキッズわくわく体操、笑いヨガ、託児付き健康ヨガサロン、一輪車など様々なスポーツに関わる事業を通じて、「地域に笑顔を元気をつくる活動」を行っています。



これから活動を始める方へ

壁にぶつかったら、一つずつトライをして前に進んでいきましょう

FMあすもパーソナリティ
シニア活動プラザ講演会

藤原 真美さん

ラジオと私 — 明日への架け橋 —



平成30年6月15日（金）にシニアの社会参加支援を目的とした「シニア講演会」を開催しました。今回の講師は、FMあすもパーソナリティの藤原真美さんで、演題は「ラジオと私」。シニア世代を中心に40名の参加をいただきました。

講演会当日の発声練習テキスト

アエイウ、エオアオ、青い海、帰りは夕焼け、赤い空
カケキク、ケコカコ、池に鯉、垣根にケイトウ、菊の花
サセシス、セソソソ、その林、盛んに啼く蝉、杉の枝
タテチツ、テトタト、タタントン、小さな鼓に、太鼓がドン
ナネニヌ、ネノナノ、庭の中、子犬と子猫が、じゃれている
ハヘヒフ、ヘホハホ、船の帆が、へさきの遙に、白一つ
マメミム、メモマモ、豆と麦、見事に育って、もう秋だ
ヤエイユ、エヨヤヨ、雪の夜、みんなの笑顔の、いろり端
ラレリル、レロラロ、ルルレリー、ローラーカナリア、青いカゴ
ワエイウ、エオワヲ、笑い顔、ワハ、ウフ、エホ、オホ、ワッハッハ



発声練習の様子

講演では、FMあすもの番組制作の様子、盛岡市在住の藤原さんから見た“高齢者とのかかわりがよいまち”一関市の印象をはじめ、興味深いお話をいただきました。

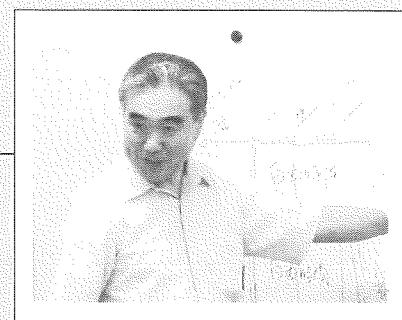
また、参加の皆さんに「発声練習」の指導があり、本の朗読を披露いただくなど、「話し方のプロ」としての実力を発揮されました。

講演後半の質疑応答では多数の質問、感想が寄せられ、生放送でのエピソード、災害報道のご苦労、話す勇気など、丁寧にお答えいただきました。

社会参加・社会貢献活動

夫婦でセカンドライフを満喫
～退職し喫茶店の店員に

藤本 千二さん



セカンドライフを実践
人生一度・ともに楽しく支え合い

奥さんが2005年に一関市巣美町に「ティールーム風」をオープンしたこと、定年まであと2年を残して岩手県職員を退職し店長である奥さんの手伝いを始める。

第二の人生は「二人の楽しい店づくり」、そのためには、紅茶コーディネーターの資格を取ることも厭わず、下ごしらえから雑用まで何でもこなし、お堅いスーツからエプロン姿のスイツづくり。県職員から店員へと変身しました。

藤本さんは、健康づくりのためとして、「野球やゴルフ、水泳、パラグライダー、スキーバドービング、スキー、エアライフルなどに挑戦したものの、悉く三日坊主」とか。しかし、ふとしたきっかけで始めたスポーツ吹矢の魅力にはまり、今では無くてはならない生涯スポーツになった。安全安心、楽しく健康づくり、ストレス解消と仲間づくりへと、さらなる健康と明日の幸せを

目指して、的を見つめて精神統一。「さあ、やるぞ」と深呼吸、「メタボは彼方に、心と体はスッキリ」。

そのほかにも釣りやパラグライダーなどの趣味を生かし、森林インストラクター、健康づくりアドバイザーなどの資格を取得、長年続けてきた趣味の川柳や短歌、俳句を詠みつつ、多くの賞を受け、エッセイ、随筆など、多彩に活躍中。

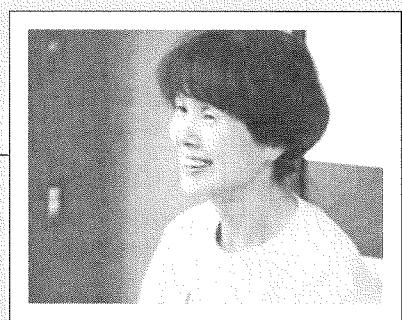


これから活動を始める方へ

団塊世代へアドバイス
「夫が妻について行くぐらいが家庭円満かも」

健康体操講座を通して
～笑いヨガで仲間づくり

岩本 和美さん



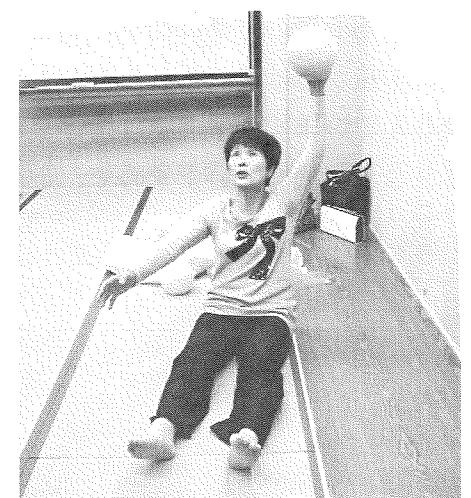
グループで活動、
ボランティアの実践

教員生活を終えた後、日頃蓄えたエネルギーを、自分自身だけでなく、友人知人を巻き込んで地域の仲間を誘って健康づくりに励んでいます。現在、一関市レクリエーション協会の事務局を受け持ち、毎週開催する「生き活きサロン」や、「介護レクリエーション体験学習」などの開催を通じてレクリエーション活動の普及に宣伝に努める傍ら、笑いヨガを一関・山目市民センターで行っております。また、各地区の学校や施設、市民センター、シルバー人材センターなどで開催する健康体操講座などの講師を行っております。

「今取り組んでいる笑いヨガは、誰にでも出来る笑いの健康体操。笑い体操とヨガの呼吸法を組み合わせて行います。インドが発祥の地で、今では世界百ヵ国以上に広がっています。笑う気になれないときでも、笑いヨガならいつでも笑えますが、家に一人で居るときに行うより、仲間と一緒に大きな声で

した方が気持ち良く笑えますよ。笑うことの効用を実感してみましょう。」と話す岩本さんは、仲間づくりには欠かせない面倒見の良さからお世話役が得意です。

地域では民生児童委員でもあり、今日も元気に福祉推進活動を実践しております。



これから活動を始める方へ

笑う門に福来たる？笑うから楽しくなる！笑いヨガでリフレッシュ！

シニア健康麻雀同好会

最近注目をされている「健康麻雀」のスローガンは、①(お酒は)飲まない ②(タバコは)吸わない ③(お金は)賭けないです。

シニア健康麻雀同好会の活動は、平成27年9月に開催された「第3回いわいシニアわくわくサロン」で二戸健康マージャン・ボランティアの活動が紹介されたのを始まります。講座終了後、健康麻雀を続けたいという参加者の希望を受け、シニア活動プラザがお世話をして平成27年度は月2回のペースで麻雀を楽しみました。平成28年4月からは「シニア健康麻雀同好会」として、毎週月曜日に活動をしています。午前中は主に初心者の方々に初歩の手ほどきがあり、午後からは昔鳴らした方々も集まって楽しんでいます。午前中は指導できる方が2~3名待機していますので、全く



会長の神崎長助さん

初めての方も気軽に参加してみては如何でしょうか。

麻雀台を自動にしないのかというご意見もありましたが、指先を使って牌を混ぜたり、積んだりすることが“脳”的活性化に繋がると言われていますのでジャラジャラという音も一緒に楽しみながら活動をしています。



和やかな会場

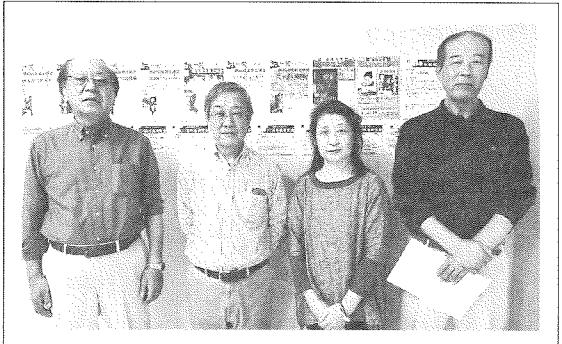
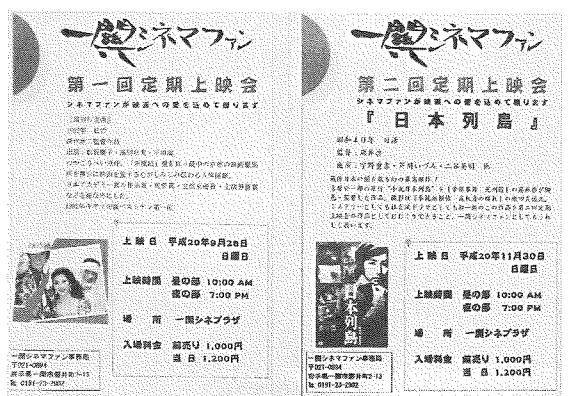
一関シネマファン

シニア活動プラザ登録団体の一関シネマファンは、第1回に「蒲田行進曲」を平成20年9月28日に上映して以来、平成30年9月28日に「太陽がいっぱい」シニアのシネマ上映会まで、ちょうど10年。合計61回もの上映会を手作りで開催し、シニア世代を中心に紹介してきました。今回の団体紹介は「一関シネマファン」の関俊昭会長へのインタビューなどを届けします。

・一関シネマファンの10周年おめでとうございます。この10年を振り返っての感想をお願いします。

【関会長】何年続けられるかという感じでのスタートでしたが、気がつくと10年たっていました。感慨無量です。一関にたった1軒となつた映画館シネプラザを応援する気持ちと旧作の名画を紹介したい、というのが設立主旨でしたが、フィルムのレンタル料は邦画で5万円、洋画で10万円、更に劇場使用料が5万円+α、採算の不安が常にありました。

それでも当時年5,000円の会費を一度も見に来る機会がなくとも払って下さった会員も多く、



左から2人目が会長の関俊昭さん

7年目までは続けることができました。感謝と御礼を申し上げたい。苦労も多かったですが、上映後満足気な観客の方の顔を見れるのが支えです。

・会長が一番印象的だった作品をお聞かせ下さい。

【関会長】第2回上映会の「日本列島」、リクエストの多かった「黒部の太陽」が当時上映不可能とわかり、熊井啓監督作品ならこれがベストと推薦しましたが、会員の誰もが知らない映画…。こういう「知られざる傑作」こそ上映すべきと決定しましたが、動員数の不安はありました。その結果、見る機会が少なかったこともあり遠方からの観客もあり、反響も大きく大成功。その後の自信につながりました。

・10年間見続けているファンもいます。ファンに一言お願いします。

【関会長】シニアの方々には「この映画を見ないで終わってしまう人生なんてもったいない」。若い人にも「昔、こんなスゴイ映画があった事を知ってほしい」。“映画の伝道師”になった覚悟でやっています。

なのはな健康長寿「シニアーズ」

平成28・29年にシニア活動プラザが主催した「健康長寿センター育成講座」に参加された方々が中心となって、平成29年11月に結成され、約20人で活動をしています。



室内ゲーム

健康長寿センターは「地域で行われる健康づくり活動などのサポート（手助け）」をする皆さんで、「シニアーズ」の活動はその技能向上を目指し研修しています。今までの研修は、「いちのせき体操」「室内ゲーム」「健康長寿食と調理実習」「一関の史跡めぐり」など多岐にわたっています。

世話を人の伊藤明さんは「せっかく学んだ健康長寿の手法をメンバーで共有し、地域での活動にいかしたい」と意欲をかたっています。

「シニアーズ」へのお問い合わせは、シニア活動プラザまで。



調理実習の様子



ラジオ体操講習会

第3回「シニア・フェスタ」を開催

シニア活動プラザに登録している団体が、日頃の活動を紹介しながら交流することを目的に開催しています。

平成31年2月の第3回では、登録団体紹介コーナー（15団体）、登録団体の実演（8団体）を柱に、「いきいきシニアの活動紹介」のほか、特別コーナーとして県立大学のボランティアサークルの参加もあり、会場となったなのはなプラザ2階に来場いただ



ステージ発表

いたのべ780名の皆様には充分楽しんでいただきました。

また、「My箸つくり」「和紙民芸品の製作」「スポーツ吹矢」など体験コーナーもあり、会場ではみなさんの情報交換も行われ、お互い刺激になっていた様子でした。アトラクションとして「一関すずめ踊り」を招き、来場者も一緒になって踊りを体験もしてもらい、会場は大いに盛り上りました。



団体紹介



一関すずめ踊り

助成金や補助金を活用しよう

1 情報を得よう

国県市のほか、市内や県内外のほかの各関係機関団体、法人、基金、企業で行っている助成制度についての最新情報は、インターネットやチラシなどで得ることが出来ますが、シニア活動プラザの窓口でも情報提供しております。

2 助成金の申請

シニアの皆さんのお活動に対して助成の内容がマッチしたら、情報や資料をシニア活動プラザで入手し、書類の書き方や分からぬことなどがありましたら、いつでも相談してください。

3 ご近所支え合い活動助成金

この助成金は、県民が共に助け合い支え合う活動を支援し、安心して暮らし続けることができる地域社会を実現するため、県民の社会貢献活動等を支援するための助成制度です。対象となる活動事例は次のとおりですが、詳しくは 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター（電話 019-606-1774）へ。

参考

ご近所支え合い活動助成金事業活動の事例

①高齢者が主体となって行う活動または ②高齢者等を対象とする支え合い活動

- ▶ 地域活動 地域を活性化する活動、農作業などを通じた三世代交流
- ▶ 福祉に関する活動 一人暮らし高齢者世帯の見守りや日常生活支援活動、高齢者や障害者を対象にした移送サービス、傾聴活動、認知症の人やその家族を支える活動
- ▶ 保健・医療に関する活動 健康相談、医療・健康などの正しい知識の普及を図る活動
- ▶ 防犯活動 防災や災害時支援のための地域の取り組み、災害や緊急入院時に対応する安全マップ・緊急持ち出しケースの設置、特殊詐欺などから高齢者を守る活動
- ▶ 環境保全活動 環境保全・環境美化活動、環境学習、清掃、花壇づくり、植栽など
- ▶ 歴史・伝統に関する活動 紙芝居、地域の歴史・観光資源の調査・学習や地域住民への紹介
- ▶ 趣味・技術を生かした活動 楽器・マジックを通じた慰問活動、高齢者を対象にしたパソコン教室
- ▶ 健康づくり・スポーツ活動 健康をテーマとする講習会、健康講座、ウォーキングやニュースポーツなどスポーツを通じた仲間づくり

4 ご近所支え合い活動助成金 交付決定団体

平成29・30年度 一関市分

No.	団体名	事業内容（概要）
1	一関市シニアパソコン同好会	【シニアのパソコン習得活動支援事業】 パソコンに不慣れな高齢者を対象としたパソコン学習会を開催し、習得した技術を地域の活動の支援や他の高齢者に教えるなどして、高齢者の社会参加の機会を拡大する。
2	長命会	【世代間交流伝承会】 高齢者と子どもたちを対象に、一関市厳美地区に伝わる舞踊、年中行事を行い、次世代に地域の文化を継承するとともに、地域の活性化を図る。
3	大東ポールウォーキング倶楽部	【介護予防体操、大東ポールウォーキング倶楽部】 地域の高齢者を対象に介護予防を目的に、健康教室、体操教室、ウォーキングなどを開催し、高齢者の健康増進に貢献する。
4	にこにこ会	【元気に楽しく寝たきり予防】 地域の高齢者の孤立を防ぎ、心身共に元気で、生きがいある毎日を送れるよう、大東沖田地区で毎週体操教室を開催するほか、食生活改善教室、お茶飲み会などを開催する。
5	藤沢スポーツ吹矢愛好会	【腹式呼吸法の習得による技術向上&健康づくり事業】 高齢者が主体となって、スポーツ吹矢による呼吸法（腹式呼吸法）を、高齢者、老若男女問わず習得を目指し、健康づくり、コミュニティ構築の一助とする。
6	にこにこ来楽歩（くらぶ）	【にこにこ来楽歩事業】 藤沢地域の空き家を活用して、高齢者の居場所づくり、生きがいづくり、介護予防を目的に、体操教室、手芸教室、料理教室、勉強会などを定期的に開催する。
7	介護者の会	【介護者の会】 介護に対する不安や悩みを取り除き、介護者が元気に生活することができるよう、藤沢保呂羽地区で定期的に交流会や研修会を開催する。
8	水口ひまわりの会	【水口民区高齢者健康推進事業】 高齢者の健康づくり、支え合う地域づくりを目指し、概ね毎週百歳体操を行うほか、ウォーキング等の講座、食生活改善の料理教室、健康づくりセミナーを開催する。
9	NPO法人千厩まちかどケアセンター	【地域貢献プロジェクト「地域で暮らす・繋がる・支え合う」】 住み慣れた地域で元気に楽しく暮らすことを目指し、地域の高齢者を対象に、百歳体操などの運動教室や回想法など、認知症予防を目的としたカフェを開催する。
10	地域おこし歴史懇話会	【地域の歴史をさぐり昭和の体験を語り合う事業】 地域の歴史に関するシンポジウムを開催するほか、県南に現存する多くの史料を調査・整理・研究し、地域の高齢者等と古き時代を語り合い、後世に伝える。
11	健体康心友の会 小梅クラブ	【健康長寿の郷づくり事業】 高齢者の介護予防、認知症予防、引きこもり防止などを目的に、毎週、千厩地域で「いきいき100歳体操」を実施する。
12	一関地方野鳥の会	【野鳥の生態環境調査で世代間交流事業】 一関地区的野鳥の生態観察、調査を小学生やその保護者らとともにを行い、高齢者の知識を次世代に伝承するほか、地域の環境や自然に対する啓発活動を行う。

シニア活動連絡先一覧

【シニアに関する情報&相談】

一関市シニア活動プラザ	〒021-0881 一関市大町4-29 (なのはなプラザ3階) TEL 0191-31-8118
一関市老人クラブ連合会	〒021-0877 一関市城内1-36 (総合福祉センター2階) TEL 0191-21-4133
一関市長寿社会課高齢福祉係	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8370
一関地区広域行政組合介護保険課	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-31-3223
一関市健康づくり課	〒021-0026 一関市山目字前田13-1 TEL 0191-21-2160
一関市いきがいづくり課	〒021-8503 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8852

【市民活動やボランティア、NPOに関する情報&相談】

社会福祉法人 一関市社会福祉協議会・ボランティアセンター	〒021-0877 一関市城内1-36 (総合福祉センター内) TEL 0191-23-6020
いちのせき市民活動センター	〒021-0881 一関市大町4-29 (なのはなプラザ4階) TEL 0191-26-6400

【助成金に関する情報&相談】

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター ①ご近所支え合い活動助成金	〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通1-7-1 (アイーナ6階) TEL 019-606-1774
公益財団法人いきいき岩手支援財団 ①いわて保健福祉基金助成金 ②いわて子ども希望基金	〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1 (岩手県福祉総合相談センター3階) TEL 019-626-0196
社会福祉法人岩手県共同募金会 ①被災地住民支え合い活動助成 ②福祉のまちづくり支援事業 ③地域福祉活動事業	〒020-0831 盛岡市三本柳8地割1番3 (ふれあいランド岩手内) TEL 019-637-8889

【起業や就労、生きがい就労、再就職に関する情報&相談】

一関市商業観光課商業係	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8412
公益社団法人 一関市シルバー人材センター	〒021-0031 一関市青葉2-1-36 TEL 0191-26-3760
一関商工会議所	〒021-0867 一関市駅前1 TEL 0191-23-3434
日本政策金融公庫一関支店	〒021-0877 一関市城内1-9 TEL 0191-23-4157
ハローワーク一関 (一関公共職業安定所)	〒021-0026 一関市山目字前田13-3 TEL 0191-23-4135

一関市シニア活動プラザで活動している主な登録団体

平成31年3月1日現在

No.	団体名	活動分野
趣味・教養		
1	一関市老人クラブ囲碁同好会	囲碁
2	年金者組合 囲碁クラブ	囲碁
3	なの花囲碁	囲碁
4	日本棋院一関支部	囲碁
5	シニア健康麻雀同好会	健康 麻雀
6	女性専用 楽しい初心者マージャン教室	健康 麻雀
7	一関友の会	生活合理化
8	水墨画教室 墨舟会	水墨画
9	一関市シニアパソコン同好会	パソコソ
10	仏像彫刻サークル	仏像 彫刻
11	和紙民芸処「キィ＆ルゥ」	和紙 民芸
12	ランキン英語教室「SundayClass」	英会話
健康・福祉		
13	県南ひまわり会	健康づくり
14	ひまわり笑いヨガクラブ	笑い ヨガ
15	いちのせき笑いヨガクラブ	笑い ヨガ
16	日本年金者組合一関支部	メディカルヨガ
17	健康リンパケアの会	リンパ体操
18	自彌術教室	自彌術
19	一関市太極拳同好会	太極拳
20	一関年金者組合女性部	福祉
21	岩手県年金受給者協会両磐分会	福祉
22	新日本婦人の会	福祉
文化・芸能		
23	一関喜章会	謡・仕舞
24	一関喜櫻会	謡・仕舞
25	櫻連会	謡・仕舞
26	陸中岳風会	詩吟
27	短歌游の会	短歌
28	一関華道協会	華道
29	華道協会 草月流	華道
30	一関民俗芸能団体協議会	民俗芸能
31	一関シネマファン	映画
32	若泉流 德寿実会	日本舞踊
33	一関ギター研究会	ギター
34	ウクレレ愛好会	ウクレレ
35	明日(めいびー)	演劇
地域活動		
36	一関水と緑を守る会運営委員会	自然環境保全
37	一関地方野鳥の会	自然保護
スポーツ		
38	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢
39	一関市レクリエーション協会	レクリエーション
国際交流		
40	一関国際交流協会	国際交流

社会参加活動に関するチェックリスト

● 社会とのつながり ●

1. 趣味を持っている	6. 子供や若者と接する機会がある
2. 訪ねてくる人や訪ねていく相手がいる	7. 旅行と一緒に仲間がいる
3. 新聞やテレビなどのニュースを見ている	8. 家族と一緒に食事をとるようにしている
4. 散歩や買い物に一緒に出かける相手がいる	9. 家族や知人に手紙や電話をしている
5. 近所の人達と親しく述べきをしている	10. 困った時に相談する相手がいる

● 5個以上当てはまる方…

積極的に社会とのかかわりをもって、生活されていると思われます。この調子で頑張っていきましょう!!

● 4個以下の方…

自分から社会とのかかわりを持つことが重要です。些細な事でも、出来ることから始めてみましょう。

● 一言アドバイス

「社会参加」と言っても難しく考えず、簡単に自分で出来ることを継続してみましょう！例えば、家族や近所の人と声を掛け合う、友人を訪ねたり、自宅に招く、町内会の行事に顔を出す…といったことから始めてみてはいかがでしょうか？

日常生活における積極性

1. 健康に気をつけている	6. ボランティア活動や奉仕活動に関心がある
2. 今の家庭生活に満足している	7. 元気なうちは働きたいと思っている
3. 日々の暮らしに変化を持たせている	8. 仲間と一緒に活動したいと思っている
4. 地域の生活環境に関心がある	9. パソコンやインターネットに関心がある
5. 地域の行事・催しに関心がある	10. 新しい知識・技術を身につける為の学習を心がけている

● 5個以上当てはまる方…

様々なことに関心があるということは、毎日張りのある生活を送っている証拠です。次は行動に移してみましょう!!

● 4個以下の方…

毎日を「何となく」過ごしていませんか？ちょっとしたことでも関心を持ってみると、自分自身の視野が広がりますよ。

● 一言アドバイス

張りのある生活をしている方は、一概に好奇心が旺盛です。いろんな事に感心を持ち、それを日々の生活に組み込んでいけば、新しい目標が生まれ、「何となく」日々を過ごすことが無くなりますよ。

社会参加に関する情報

1. 情報は家族から手に入れている	6. 新聞、雑誌などで情報を得ている
2. 情報は仲間から手に入れている	7. テレビ、ラジオで情報を得ている
3. 市町村からのお知らせを近くの掲示板で見ている	8. ケーブルテレビや有線放送で情報を得ている
4. 市町村の広報誌などを見るようにしている	9. インターネットで情報を得ている
5. 社会参加活動施設で情報を得ている	10. 社会参加活動団体から情報を得ている

● 5個以上当てはまる方…

積極的に情報を収集しているといえます。今以上に活動の幅を広げるには、他の市町村や団体の情報も収集してみては！

● 4個以下の方…

情報は大きな武器です。情報が「ある」と「無い」では、活動の幅が違ってきます。身近でいいので積極的にあつめてみましょう!!

● 一言アドバイス

この時代、情報を制した人が得をします。施設によっては無料でインターネットが出来たり、様々な情報をたくさん保有している所があります。そういう所に、どんどん問い合わせましょう。

NPO・ボランティアで活動するという選択肢

「誰かの役に立っていると思える時にやりがいを感じる」、「子どもたちが喜んでくれるから、つい嬉しくてやっちゃうんだよね」、「自分の経験をまだ活かせる場所があることは幸せだと思う」、「何より、やっていて楽しい！」…

これらの言葉は、実際にNPOやボランティア活動を実施しているシニアのみなさんから伺ったものです。NPO・ボランティア活動は本当に幅広く、その関わり方も自分のスタイルに合わせることができます。

定年後は、新しい環境で働いたり、遊んだり、地域デビューしたりと、たくさんの選択肢がありますが、少しイメージを広げてみて「NPO・ボランティアで活動してみる」という選択肢を加えてみませんか？そうすると、新しい生きがいが見つかるかもしれません。

NPO・ボランティア活動のポイント

1 現役時代の経験を活かす！

NPOやボランティア団体は、様々な分野で活動を行っています。皆さんがこれまで仕事や家庭で培ってきた経験を、NPOやボランティア活動で活かしてみませんか？

2 これまで出来なかったことを！

これまで仕事や家事で時間が取れず、実現出来なかったことはありませんか？「やりたかったけれど出来なかったこと」に挑戦するチャンスです。

3 人のためと自分のために！

NPOやボランティアは、「誰か」の役に立つ醍醐味があります。ご自身に興味があることから、少しずつやってみましょう。きっと楽しみが見つかります。

4 上下でなく横の関係が大切！

会社では、上司がいて、後輩がいて、役職がありました。そんなしがらみを全部取り払って、年齢や立場を超えた関係を作るのが、長続きの秘訣です。

5 身体も気持ちも無理は禁物！

楽しかったり、やりがいのある活動は、つい頑張りすぎてしまうもの。でも、無理は禁物。体は資本です。また、活動で悩んだ時は、無理をせずに、仲間に相談したり、休んでみたりしてみましょう。