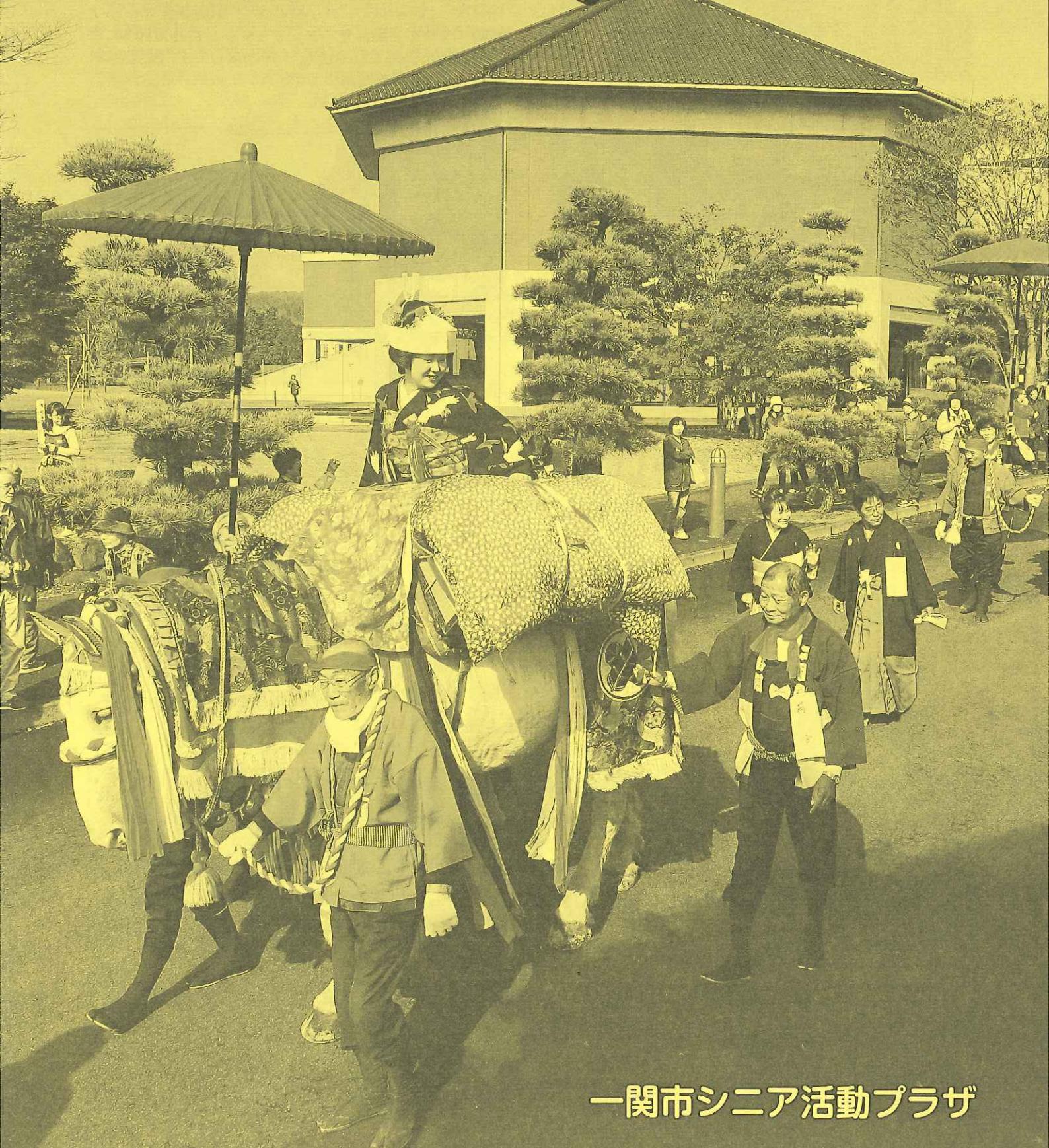


# シニアアラサー パーク

秋  
2013



一関市シニア活動プラザ

# いわい・シニアわくわくサロン始まる

平成25年10月30日(水)、市内各地から30人を超えるシニアの皆さんによるいわい・シニアわくわくサロンが一関公民館の大会議室で始まりました。

この事業は、一関市と大船渡市の2カ所が岩手県の平成25年度モデル地区として行われるものですが、一関市では、シニア活動プラザが岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターと共に運営を行います。

参加したシニアの皆さんには、お茶っこを飲みながらのサロン的な会を通じて、「今、地域に必要なこと、これから高齢者、人生を振り返る」などについてコーディネーターの先生を交えて、仲間と一緒に学び、話し合い、地域のオリジナルな活動を考えていきます。



いわい・シニアわくわくサロン参加の皆さん

当日の午後1時に開会、特定非営利活動法人いわいでの保健福祉支援研究会の富手正義理事長による挨拶と事業の目的についての説明などがあり、その後、岩手県立大学総合政策学部の倉原宗孝教授をコーディネーターに、ゼミの学生も一緒に参加してワークショップが行われました。

サロンは来年の3月までの間、ワークショップ、講演会、先進地視察交流会などが行われ、年内は、11月12日(火)、26日(火)の午後1時から3時30分までシニア活動プラザを会場にワークショップを、12月10日(火)にはシニアの生きがいづくり講演会を開催します。講演会は、どなたでも無料で聴講できますが、定員がありますので、申し込みをお願いします。



コーディネーターの倉原宗孝教授

## シニアの生きがいづくり講演会を開催します

講師の松本すみ子さんは、(有)アリア代表取締役でシニアライフアドバイザー、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントなどのキャリアの持ち主で、日経BP社で「団塊世代のための定年準備講座」を執筆するなど、シニア世代にライフスタイルを提案しています。高齢者世代の社会参加について、全国で講演を行っている松本すみ子さんが定年退職後の高齢者世代に向けた第二の人生へのアドバイス、生きがいづくり、仲間づくりについて講演します。



松本すみ子さん

1. 日 時 12月10日(火) 午後1時30分から3時まで
2. 会 場 シニア活動プラザ(なのはなプラザ3階)
3. 題 「わがよきセカンドライフと地域デビュー」  
～経験と知恵を生かして再び輝く～
4. 講 師 松本すみ子さん (有)アリア代表取締役社長
5. 参 加 無料ですが、事前にシニア活動プラザへの申し込みが必要です。会場の定員数(100人以内)を超えた場合は受け付けを締め切りますので、ご了承ください。
6. 申込先 11月15日からシニア活動プラザ  
(電話0191-31-8118)で受け付けます。

### ご近所支え合い活動助成金について

ご近所支え合い活動助成金とは、シニア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出来る地域社会を実現するため、地域における社会貢献活動等を支援する助成制度です。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)へお問い合わせください。

## シニアのなかまづくりを応援②

# 一関シネマファン

会の代表関俊昭さんは、「一関シネマファンは、映画文化を愛し映画の魅力に惹かれている人たちが魅力ある文化空間を一関に作ろうと平成22年4月に会を設立しました。会員は市内を中心に50人、これまで22回の定期上映会を一関シネプラザで開催しています。

今年は、東日本大震災の復興支援の一環として、10月4日に一関市シニア活動プラザと共に『モロッコ』をなのはなプラザで上映。10月29日には一関シネプラザで、『野菊の墓』と、一関市ゆかりの作家である故色川武氏の作品から『麻雀放浪記』を市教委の後援を得て無料映画上映会を開催しました。

開演前には澤井信一郎監督と崔洋一監督によるスペシャル・トークを聞くことができました。2日間ともシニアの皆さんを中心に大勢の方に来ていただいて、一関の映画ファンにとても感謝しております。

これからも上映会を通じて多くの人たちに映画の魅力を伝えていきたい、そして一関に映画文化がもっともっと広がっていってほしいと思っています。映画は、シニアの皆さんだけでなく、若い人たちも見に来てほしいですね。」と、映画への熱い思いを話してくださいました。

映画を見てみたい方、入会を希望される方は、事務局(TEL0191-23-2902、携帯cinemafan@haisin.jp)へどうぞ。



映画ファンに「モロッコ」の見所を語る関俊昭さん

## 第1回FMあすも杯シニア・スポーツ吹矢初心者大会



的に集中して、吹矢を楽しむ皆さん

第1回FMあすも杯シニア・スポーツ吹矢初心者大会は、平成25年11月10日(日)午後1時の開会式に引き続き、なのはなプラザ3階でシニア世代の社会参加と健康増進などを目的に行われました。当日初めて吹矢を行う超初心者から、始めてから2年以内の方までの計18人が参加し、1セット5本の3セット方式で試合が行われました。

試合の結果は2名の方が同点となり、改めて優勝決定戦が行われる熱戦の展開となりました。

大会運営を盛り上げていただきましたFMあすも様、新鮮館様、一関銀座会様を始め関係者の皆様、大変ありがとうございました。参加されました皆さん、健康づくりと平成28年のいわて国体を目指してスポーツ吹矢を続けていきましょう。

※第1回FMあすも杯シニア・スポーツ吹矢初心者大会の結果です。

おめでとうございます。

1位 大和田正行さん(東山町松川)	特別賞
2位 阿部 健一さん(中央町二丁目)	菅原美保子さん(東山町田河津)
3位 阿部 洋子さん(中央町二丁目)	佐々木将年さん(関が丘)

## シニアのための 笑いヨガ体験講座募集します

～笑って元気！笑って健康！笑って幸せ！～

- 期 日 11月20・27日  
12月4・11・18日の毎週水曜日
- 時 間 10時30分から12時まで
- 会 場 シニア活動プラザ
- 講 師 釜澤俊一さん
- 定 員 概ね55歳以上の方30人
- 費 用 無料
- 必 要 物 タオル、飲料水等は各自で用意
- 申 込 先 シニア活動プラザ(0191-31-8118)へ

## いちのせきの魅力・私の秘密

### シニア通信員を募集します!!

- みんなで、こんなこと・あんなことをしてみたい
- 地域性あふれる楽しい話題、ニュース、イベントなど
- 近所の自慢話や懐かしい風景、珍しい植物・動物などの写真や画像を提供してください
- シニアならではのオリジナリティー溢れる特技や趣味など
- ご近所さんの美味しい話題などもお知らせください、HPや機関誌で紹介します

本屋の店員さんが選ぶ

# 「シニア川柳」入選作品を発表します

本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」の募集にあたりましては、全国から、南は九州熊本県、北は北海道から総数339句にも上るご応募をいただきました。入選作品は、一関市書店組合の10人の店員さんが選考し次のとおり決定いたしました。

入選作品の選考は講評にもありますように、全体にレベルが高く、外すには惜しい作品が多く難航いたしました。ぜひ来年もシニアの皆さんのご応募、お待ちしております。

なお、表彰式は10月30日に表彰状と副賞の発送をもって代えさせていただきましたことをお知らせいたします。

## 『本屋店員大賞』

デイの日は

「お迎えが来た！」と孫叫ぶ

亀井 千代藏さん（福山市）

## 『入選』

また来たか 地震・増税 子の無心

小菅 一郎さん（横浜市）

来年の 予定ないけど 手帳買う

横山 正義さん（仙台市）

縛めなおす シニアライフの赤い糸

春山 英男さん（宇都宮市）

子育てを 終えたが今度は孫の世話

吉川 恭子さん（枚方市）

嫁の目を 盗んで塩を ちょっと足し

田中 良彦さん（周南市）

手を焼いた 孫にこの頃 手を引かれ

菅井 一男さん（京都府）

月曜の 雨好きになる 定年後

梅山 すみ江さん（川崎市）

食べるより 読むのが好きになつたサバ

山下 清子さん（四街道市）

半ば過ぎ これは読んだと 気づく本

皆木 みち子さん（奈良市）

65歳

74歳

55歳

65歳

60歳

73歳

78歳

60歳

57歳

60歳

## 講評

皆さん慣れていらっしゃるのか、全体的にレベルの高い作品が多かったと思います。選からもれたなかにも、時事ネタの取り入れかたに感心させられた作品、優しい気持ちにさせられた作品、自分と同じだとうなづかされた作品など、外すには惜しい作品が多くありました。一関市書店組合の10人の店員さんが、それぞれ339の投句作品から10作品を選び、投票数の多さで大賞を決定いたしました。決まった作品を見てみると、「ユーモアがある」、「前向きに生きている」、「美しい」、「ロマンティック」を含んでいる作品に票が集まったようです。

「定年に なつたら行くぞ ボランティア」 書店員(55歳)

表紙の写真は11月4日に巖美地区で行われた「むかさり行列」。昔ながらの婚礼行事を再現したもので、飾り付けた馬に花嫁さんが乗り隊列を組んで市博物館から巖美公民館まで行進しました。

シニアの皆さん、シニア活動プラザにお出掛けください。シニアのシネマ上映会、吹矢大会お蔭様で盛会でした。様々なシニアの企画を行っていきたいと思いますので、リクエスト、要望待ってます。⑧

□編集・発行 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

□発行日 平成25年11月1日