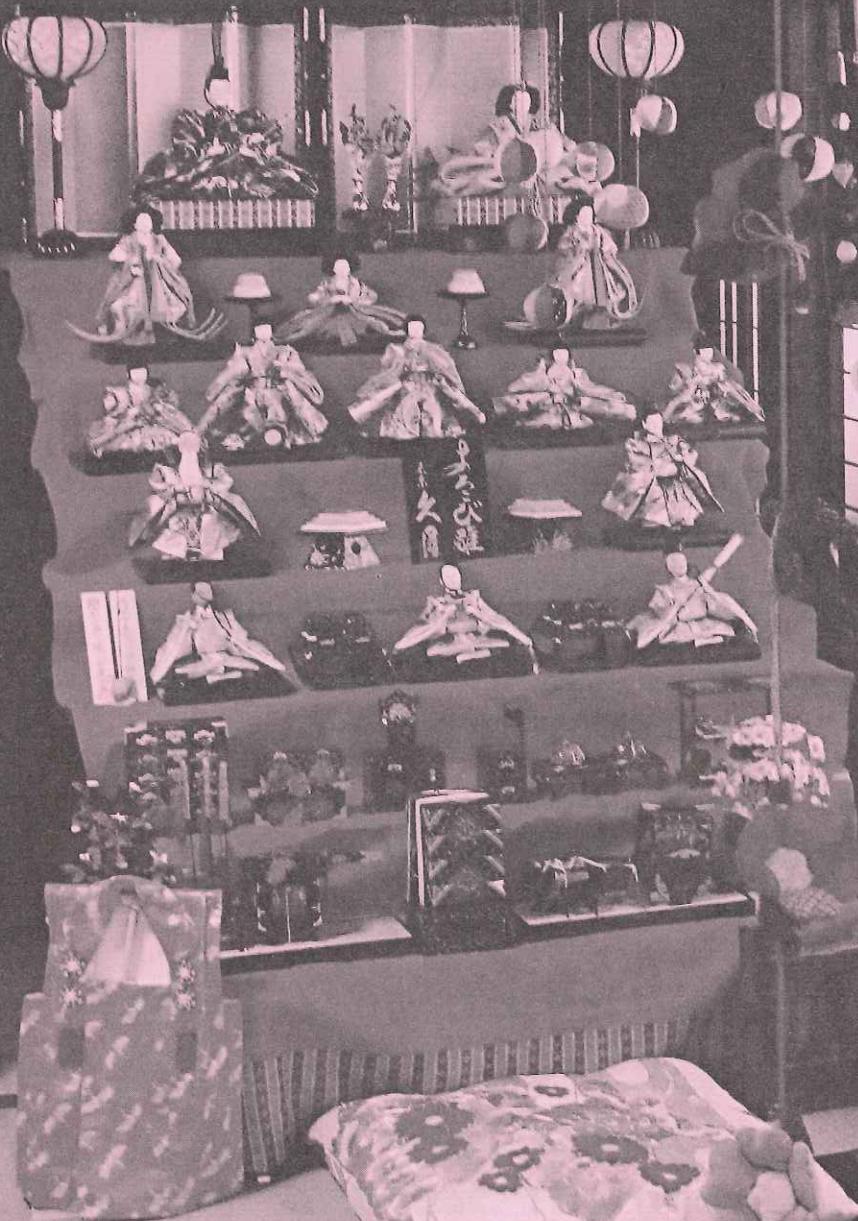


シニアアラサ タワー

冬
2014



一関市シニア活動プラザ

いちのせきシニア学 事始め

～時代のタグボートを目指して～

一関市シニア活動プラザ 所長 土方和行



誠に不透明な時代になりました。政治、経済、社会の状況は、世界的にも混迷していると言わざるを得ません。その中で、我が国の将来において確実なことが何点かあり、少子化、出生率の低下による人口の減少、そして高齢者化社会が挙げられております。我が一関市も例外なく、「少子化、出生率の低下による人口減少化・高齢者化」社会となっております。これらの3点は、それぞれに関連があり、3点セットと言うことも出来ます。ことにも20年後の人口動態予測によれば、市の65歳以上の高齢化率は38%と試算されており、このことは市や地域社会の有り様に大きな影響が予想されます。

市民が健康で長生きすること自体は大変喜ばしい事でございますが、社会における高齢者人口の割合が高まることは、これまでの社会のあり方では生きにくく、住みづらい社会になっていくのではないかと懸念されているところです。少子化からの転換、人口の減少化傾向、経済の発展、年金問題などは個人レベルではどうにも対応できかねますが、高齢者の割合が多くなる社会での暮らし方は、高齢者自身の生き方の見直しなどにより大きな転換が可能になると考えられております。

具体例として、昨年なのはなプラザに開所したシニア活動プラザは、これらのことへの対応策の有力な手立ての一つではないかと考えております。当プラザは、様々な活動や情報の提供などを通じ、創意工夫を重ねて新たな事業を開拓しておりますが、さらに踏み込んで今後の社会のあり方への有力なヒントが提示できるようになっていきたいものです。

例えば、一つの提案として、様々な分野で活躍されている市民や新しいシニアの生き方の実践者、健康・福祉・教育・まちづくりなど専門分野からの視点、企業からの視点によるシニアの生き方への提言などを、「シニア学」として総合的に形作っていくことがあっても良いのではないでしょうか?このようなことは、当節、当プラザでしかできないこと、そして中長期にわたって研鑽と協議検討を重ねていくことで、それがシニアの皆さんのがんばりに繋がることになれば幸いであると考えております。

シニアの活動を支援する助成事業を紹介します

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターがシニアの皆さんの地域における社会貢献活動等を支援するために行っている「ご近所支え合い活動助成金」のほか、県内外には次の助成事業などがあります。詳細は同センター（電話 019-606-1774、<http://www.aiina.jp/advancedage/>）へ。

① 福祉のまちづくり支援事業

岩手県共同募金会が行っている助成事業で、身近な地域福祉活動に役立ててもらうものです。

対象となる団体は、ボランティア団体やNPO・自治会などの任意の団体であること。条件は営利を目的とせず、個人や企業、政党、宗教団体に与せず独立し、継続した活動していること。会則や定款などがあることなどがあります。対象経費や助成額応募方法など詳しくは同募金会（電話 019-637-8889）か、お近くの社会福祉協議会へお問い合わせください。

② 住民支え合い活動助成

③ いわて保健福祉基金助成金

④ いわて子ども希望基金

⑤ 日本財団助成

⑥ 地域文化の振興助成

などのほか、福祉、災害、子育て、環境、芸術文化、スポーツなど多くの分野への助成事業があります。

シニアの生きがいづくり講演会

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～

シニアライフアドバイザー 松 本 すみ子 氏

平成25年12月10日(火)にシニア活動プラザでシニアライフアドバイザー松本すみ子さんの講演会を岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターとの共催で開催しました。

松本さんは、お隣りの宮城県出身です。一関や平泉にも何度も訪れていたそうで、「身近な話題から世界最速で訪れる未知の少子高齢社会の日本で、これまで培った経験と知恵を生かして再び輝いていくために必要なこと。そして地域社会にデビューするためには? 自分にはちょっと難しいかなと感じる社会参加、社会貢献活動へのアドバイス・今後の生き方のヒントなどを交えて、90分。」とても分かり易く話してくださいました。



熱心に聴講するシニアの皆さん

地域デビュー心得12カ条

- 第1条 先ず自分から行動する
- 第2条 地域の探検散歩に出掛ける
- 第3条 自治体や町内会などが主催する行事やイベントに参加する
- 第4条 好きなこと、やりたいことを考える
- 第5条 これまでの仕事も役職も会社の自分を忘れる
- 第6条 自分の意見を言う
- 第7条 相手の言うことを頭ごなしに否定しない
- 第8条 最初から難しいことはしない
- 第9条 「きょういく」と「きょうよう」を心掛ける
- 第10条 自分が住んでいる自治会や町内会などの運営に参加しよう
- 第11条 IT能力を高める
- 第12条 自分に合わないと思ったら止める

地域デビューはシニア活動プラザで

いわい・シニアわくわくサロン講演会

地域介護を支える高齢者の力

高齢者総合福祉施設「明生園」 理事長・園長 熊 谷 茂 氏

平成26年1月21日(火)、明生園の熊谷茂園長を講師にお迎えしての講演会をシニア活動プラザで開催しました。

当日は介護に関する諸問題から始まり、「現実問題として、今後ますます増えていく高齢者世帯、減っていく若者。介護を必要とする高齢者に対する介護職不足、その不足する扱い手をカバーできるのは、歳を重ねても元気なシニアの皆さん方が期待されています。例として、地域社会で支援を必要とする高齢者へ、見守りや配食の生活支援の扱い手などがあります。シニアの皆さんが、このような社会的な役割を持つことで社会参加・社会貢献活動につながって広がっていけば、もっと地域社会に活力をもたらす効果となります。ぜひ、介護職を目指す若者の手本になってください。」と話していただきました。



シニア活動プラザでスポーツ吹矢を体験しよう



スポーツ吹矢を体験する皆さん

平成25年12月19日(木)、岩手県スポーツ吹矢協会(萩田進会長)様のご協力によりスポーツ吹矢2セットを準備することができました。

これは、スポーツ吹矢はシニアの健康づくりに効果的ということ、シニア活動プラザが同協会と共に開催した「シニアのためのスポーツ吹矢講習会」がご縁で、参加者だけでなく吹矢を体験したことのない市民の方が、「いつでもシニア活動プラザで『だれでも』が利用できるコーナーを設置しました。

当プラザで吹矢体験をしてみたい方は、なのはなプラザ3階の共有スペースで体験できますのでお気軽に声を掛けてください。

吹矢のマウスピースをお持ちでない方はマウスピース代として105円が必要となります。

高齢者社会参加支援講座

～シニア活動プラザで健康体操～

平成25年度の連携事業として、シニア活動プラザとシルバー人材センターが共催で開催した地域交流講座(健康体操)が2月4日に最終回を迎えました。

この講座は6月25日に始まり計6回開催したもので、毎回内容が違う健康体操を行い、汗をかいて楽しくコミュニケーション。体を動かした後は、お茶を飲みながら談笑し、交流を深め合うことが目的です。

連携事業は参加者の要望や意見などを参考に、26年度も継続していきます。「参加してみようかな」と考えている方、日程が決まり次第お知らせしますので、シルバー人材センター(電話26-3760)かシニア活動プラザへどうぞ。



健康体操で楽しくコミュニケーション中の皆さん

表紙の写真は、千厩酒のくら交流施設で開催されている「ひな飾りとつるし雛展」です。シニアの受講者の皆さん、スマホで身近なお便りや情報など画像を添えて送ってください。よろしくお願いします。

さて、早いものでシニア活動プラザがオープンして1年が経とうしています。来年度も講座やセミナー、川柳、吹矢、シネマ、ヨガなど盛りだくさんで行っています。ぜひ、来てください。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26年2月1日

一関市シニア活動プラザは、一関市から社会福祉協議会が事業を受託し運営しております。

社会福祉法人 一関市社会福祉協議会

〒021-0877 岩手県一関市城内1番36号 TEL 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024