

シニアアラート

春 レターアート

春

2014

黒石角煮ま

AUDIABLE
NECESSITY
ATION E



一関市シニア活動プラザ

新世代シニアに寄せられる期待



一関市シニア活動プラザ
所長 菅原 敏

一関市シニア活動プラザがなのはなプラザ3階に平成25年4月1日にオープンし、早1年が過ぎました。

シニア活動プラザは、定年を意識しあげる50代からの社会貢献活動を応援する場として、この1年間は様々な研修会や講座などを開催し、シニア世代が目指す活動について知りたいための啓発事業を進めてきました。

現在の中高年層を“アクティブシニア”や“スマートシニア”という言葉で表されることも増えてきた近年、定年退職を人生の定年とは考えず、仕事にも趣味にも意欲的であり、社会に対して積極的な行動を起こす“新世代シニア”に期待が寄せられています。

この“新世代シニア”に地域社会が寄せる期待も大きくなっています。今日、ぜひ、シニア活動プラザに足をお運びいただき、シニア世代の皆さんの知識や経験を地域社会へ活かしていただくためのきっかけづくりや仲間づくりを行う場として是非活用いただければ幸いです。皆様のご利用をお待ちしております。

シニアの社会貢献啓発講演会を開催します

団塊の世代多くの人が定年を迎え、シニア世代は第二の人生を歩み始めています。一関市でもシニア世代（55～69歳）が2015年（平成27年）には26,000人を超え、市の人口の22.1%を占めると推計されています。このシニア世代の豊かな経験や能力、知識、ネットワークなどを、定年後の自己実現に生かしていくように、また、「地域社会の一員として、社会貢献、地域振興の一翼を担う力に期待されているシニア世代はどうあるべきか」について考えていくと、平成26年5月22日（木）午後1時30分から、川崎公民館でケセンきらめき大学の田村満学長をお迎えし、シニアの皆さんを対象に講演会を次のとおり開催します。主催は一関市と一関市社会福祉協議会、一関市シニア活動プラザで、岩手日日新聞社、ICN一関ケーブルネットワーク、一関コミュニティFM、一関市教育委員会が後援します。（敬称略）

1. 日 時 平成26年5月22日（木）午後1時30分から3時30分まで
2. 会 場 川崎公民館（一関市川崎町薄衣字諏訪前7-1 電話 43-3112）
3. テーマ 「地域において期待されるシニアパワー」
4. 講 師 田村 満 氏 ケセンきらめき大学学長（大船渡市）
講師の紹介：昭和22年大船渡市生まれ（株）高田自動車学校代表取締役社長
平成20年気仙地区の町おこしのため「ケセンきらめき大学」設立
平成24年復興のまちづくりを目指すため「なつかしい未来創造株式会社」を設立、震災後のまちづくりに尽力し、多忙な日々を送っている。
5. 問い合わせ先 シニア活動プラザ 電話 31-8118

※無料で聴講することができますが、定員がありますので申し込みはお早めにお願いします。駐車場は公民館の東側をご利用ください。



田村 満さん

いちのせきの魅力・私の秘密

シニア通信員を募集します!!

- ①みんなで、こんなこと・あんなことをしてみたい。
- ②地域性あふれる楽しい話題、ニュース、イベントなど。
- ③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。
- ④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。
- ⑤ご近所さんの美味しい話題などもお知らせください。HPやシニアレターなどで紹介します。

シニアのためのウォーキング講習会 参加者募集

- 開催日時：5/29～6/26までの毎週木曜日、計5回
10:00～12:00（最終日の26日は9:00～16:00）
会 場：シニア活動プラザ（なのはなプラザ3階）
講 師：船山タツ子さん
定 員：55歳以上のシニアの方、20人
費 用：無料
受 付：5/1（木）午前9時から行います。
問い合わせ先：シニア活動プラザ（電話 31-8118）

シニアのなかまづくりを応援③

ひまわり笑いヨガクラブ

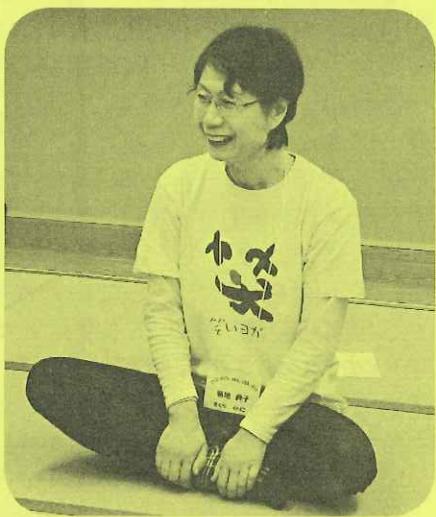
ひまわり笑いヨガクラブ代表の菊地典子さんにクラブの活動についてお聞きしました。

昨年シニア活動プラザで開催された笑いヨガの体験講習会に参加しましたが、終了後も引き続き活動しようと、今年の1月にひまわり笑いヨガクラブを結成し現在シニア活動プラザで活動を行っています。笑いヨガは、思いっきり大きな声を出して笑う「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法のことです。

参加している皆さんには、初心者から始めておりますので誰でもできますよ。大きな声で思いっきり笑うと気持ちも体も元気になりますよ。興味や関心のある方は参加して体験してみてください。

毎月第2・第4水曜日の午前10時30分から12時まで行っております。会費は月1,000円です。

お問い合わせは同代表の菊地典子さん（電話 21-1355）へどうぞ。



菊地典子さん

頑張るシニアを応援

「もったいないや」開店中



小野寺タキノさん

「もったいないや」を開店して今年で10年目を迎える小野寺タキノさん。もったいない精神で創意工夫して豊かな暮らしの一助になればと始めました。障害のある方が集まる場や情報交換や発信する場に、そして気軽にお茶を飲みながらお話しをすると仲間が増えて生活の糧になっていければと思っています。その中で手作りの作品を展示したり創作活動を広げたりと、何のこだわりもなく自由に楽しみながらやっていきたいですね。

例えば、時間・もの・アイデア・情報・チャンス・技術・人材・材料・器具・お金などもったいないですね、ものを大事に扱い、むやみに捨てることを戒める言葉には、ものへの尊厳や愛着の念が込められています。もったいないは、世界中から注目を集めている日本ならではの言葉です。」と、これからも、もったいないの活動を広げていきたいと話すシニアの小野寺さんはお歳86歳ですが、自分より若いシニアの皆さんのご来店をお待ちしておりますとのこと。無料の手づくり教室や展示スペースもあります。

興味や関心のある方は、ぜひ行って見てください。

もったいないや（市内幸町1番22号 電話 21-1696）さんは、月曜日と火曜日がお休みで、開店時間は午後1時から4時までです。

シニアITインストラクター募集！

シニアのパソコン困りごと何でも相談会で指導してくれるシニアITインストラクターを募集しています。

※内容 月1回、1~2時間程度ボランティアで指導していただける方

※問い合わせ先：シニア活動プラザ（電話 31-8118）

運転ボランティアお願いします！

社会福祉協議会では、在宅で寝たきり高齢者等の移動困難の方を対象に、医療機関や福祉施設への通院、通所などの外出支援事業を市から委託を受けて行っています。現在運転ボランティアさんが不足しておりますので、協力していただける方を募集中です。

※詳しくは、社会福祉協議会（電話 23-6020）へお問い合わせください。

シニアの生きがいづくり講演会と交流会を開催しました

昨年の10月30日に始まった「いわい・シニアわくわくサロン」が2月20日、シニア活動プラザで行われた「シニアの生きがいづくり講演会と交流会」をもって、平成25年度の事業が終了しました。

当日は、NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹前代表理事の堀池喜一郎さんを講師にお迎えし、「好齢者は地域で『志事』～事例にみる、うまくやる秘訣～」と題し、「『ただ』のオジサンから『ただならぬ』オジサンに、『生きがい』ではなく、『やりがい』のある活動、で、そして『無償』ではなく少しあは『稼いで』地域に貢献する高齢期の生き方」について事例を挙げて話していただきました。

この講演会は、平成25年度元気な高齢者社会参加支援モデル事業としてNPO法人いわての保健福祉支援研究会が主催し、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター、一関市、シニア活動プラザが共催して開催したものです。講演会には、事前の申し込みを超える60人のシニアの皆さん方が参加、積極的に活動的な堀池さんのお話を最後まで熱心に聴講しました。

終了後のシニア活動交流会では講師の堀池さんを助言者に、健康ウォーキング指導士の船山タツ子さん、グループ「if…」代表の佐藤親幸さんのお二人が話題提供者としてご自身の活動を紹介、コーディネーターのいちのせき市民活動センター長の小野寺浩樹さんが参加者と一緒にになって、シニアの生きがい（やりがい）について話し合いを進め、参加者皆さんと意見交換を行い交流を深め合いました。

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、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きた皆さんの今後の活動を期待しております。この事業は26年度も続きます。



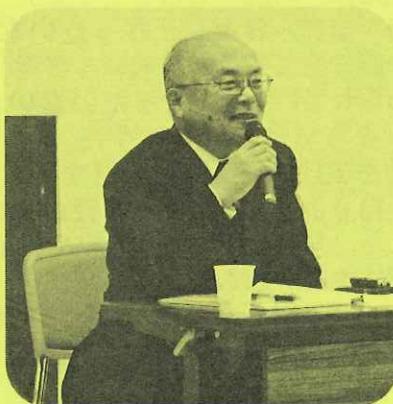
講師の堀池喜一郎さん



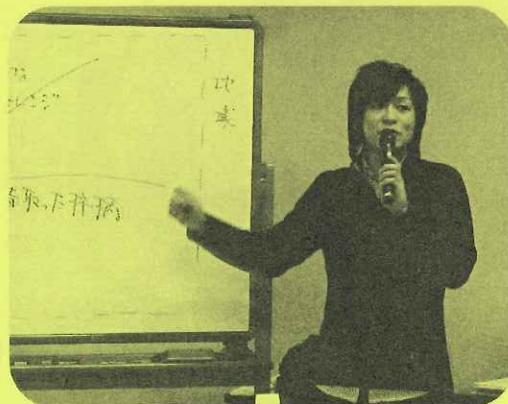
熱心に聴講するシニアの皆さん



船山タツ子さん



佐藤親幸さん



小野寺浩樹さん

漸く暖かい日差しの毎日が続き、桜の開花宣言が各地から届き始め、シニア活動プラザの2年目がスタートしました。

表紙写真は花泉地域の春の瓦市です。露店には、刃物から竹細工の品、花や苗木、朝採りの野菜などが並べられ、春休みの子供たちから買い物を楽しむシニアで賑わっていました。今度はシニア活動プラザが賑わいますよ、シニアの皆さん、お待ちしております。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26年4月1日