

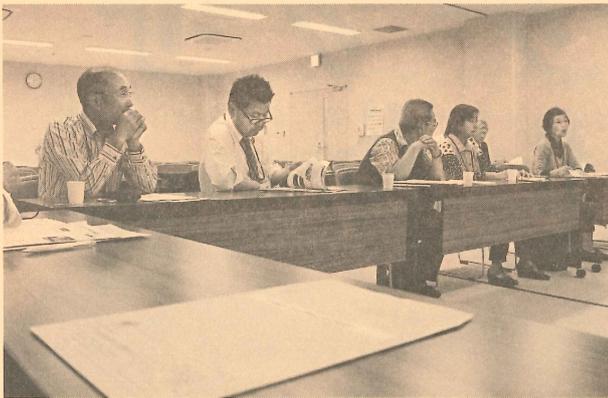
# シニア活動プラザ

秋  
2014

# レポート



## 第2回 いわい・シニアわくわくサロン始まる



熱心に討議する参加者の皆さん



笑顔でサロンをまとめてくれる  
倉原宗孝教授

平成26年8月19日(火)、市内各地から参加された皆さんにより第2回  
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、昨年度に引き続き一関市と大船渡市の2カ所で行われる  
もので、市ではシニア活動プラザと岩手県高齢者社会貢献活動サポート  
センターが共催で開催します。

事業の内容は、お茶っ子を飲みながらのサロンの会を通じて、  
「今、地域に必要なこと、これからの高齢者、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。

2年目の今年は、岩手県立大学総合政策学部の倉原宗孝教授をコー  
ディネーターにお迎えして、皆さんと話し合いながら行っていく実践  
講座や他団体との交流会などを年内までに5回開催、来年の2月には  
講演会などを予定しております。年内は、9月30日(火)、10月14日(火)、  
11月11日(火)と12月中旬の午後1時30分から3時30分までの予定  
です。参加の申し込みやお問い合わせは、シニア活動プラザへお願い  
します。

## シニアライフを豊かに、タブレット & パソコン講座



楽しいシニアライフはパソコンで

昨年開催したスマホ講座に引き  
続き、本年度から始まった「シニア  
のタブレットにタッチ講座、シニアの  
パソコン超初心者講座」が好評です。  
最初は何となく取り扱にくいような  
パソコンやタブレット、スマホなど  
でも、実際触れてみることで、どんな  
ものか理解することができてシニア  
ライフの楽しみが広がっていきます。

シニア活動プラザでは、シニアの  
皆さんがインターネットの閲覧が  
できるパソコンがありますので、  
なのはなプラザにお出掛けの際、  
お立ち寄りください。



初体験のタブレットでにっこり

## 巖美3区老人クラブ 長命会

今年で設立50周年を迎える巖美3区老人クラブ長命会の皆さんは、須川温泉へ向かう巖美溪の国道342号沿いに赤や黄色に彩られる花壇を整備し、地域の環境美化と清掃活動を行っております。

及川会長は、「ここ、巖美地区では昭和45年に開催された岩手国体を契機に、訪れる皆さんを花いっぱいでお迎えしようと活動を続けております。巖美の沿道は、春のサクラに始まり、夏はサルビアやマリーゴールド、秋はコスモスなどが咲き、きれいですよ。博物館や道の駅巖美溪においての際、なごみいきいき花壇を是非ご覧ください。」と話します。

同会は、長年の活動が認められ、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターから平成26年度ご近所支え合い活動助成金の交付が決定しました。長命会の皆さん、これからもシニアの社会参加につながる活動を続けられ、巖美地区を花と笑顔で飾ってくださいね。



巖美3区老人クラブ 長命会  
会長 及川 進 さん

### 高齢者の地域活動交流会とご近所支え合い活動助成金の説明会

ご近所支え合い活動助成金とは、健康で活動意欲のあるシニアの社会参加と社会貢献活動等を支援する助成制度です。助成金の活用や申請手続きと活動事例の説明会等が下記のとおり開催されますので、事前に連絡の上、ご参加ください。

記

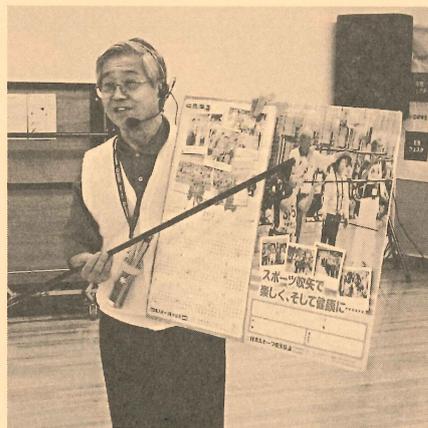
1. 日時 平成26年11月12日(水) 午後1時30分から3時30分まで
2. 会場 一関地区合同庁舎2階 母子相談室
3. 申込先 詳しくは、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター (TEL019-606-1774) へ

### いちのせき市民フェスタ14でスポーツ吹矢のデモンストレーションを行いました

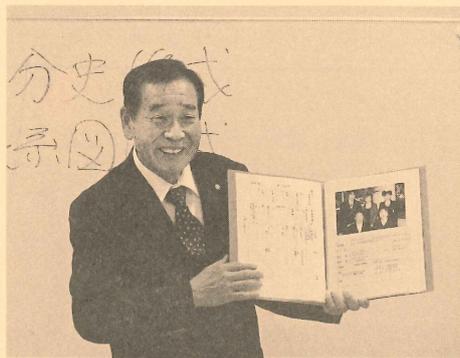
平成26年8月31日(日)、なのはなプラザ2階をメイン会場に「いちのせき市民フェスタ14」が開催されました。

当日、シニア活動プラザでは、施設の紹介と10月開催予定のシニアのためのスポーツ吹矢講習会のPRを兼ねて岩手県スポーツ吹矢協会萩田進会長によるスポーツ吹矢のデモンストレーションを行ったところ、見事な腕前を披露した会長に会場から拍手大喝采が寄せられました。

その後、3階シニア活動プラザの共有スペースへ移動し、スポーツ吹矢の体験コーナーを開催しました。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で、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ております。吹矢の体験をしてみたい方は、お気軽に声を掛けてください。ただし、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108円が必要となります。



スポーツ吹矢の楽しさを話す萩田会長



講師の鹿郷健二さん

### シニア世代のセカンドライフを考える 第2弾！ 「マイクロ起業を考える」を開催しました

9月20日(土)、シニア活動プラザで「マイクロ起業を考える」をテーマにしたセミナーを講師に鹿郷健二さんをお迎えして開催しました。ヒューマン・サポート・カキョウを主宰している鹿郷さんは、100歳現役を目標に「ミニミニ起業」し、シニアの自立支援活動を行っています。当日、出席した受講者の皆さんは、鹿郷さんが話すシニアができる起業についての様々な事例にヒントを得て、今ちょっと不安な年金の補完ができるのかも(?)。

様々なシニア活動プラザの講座はシニアの皆さんの参考になります。ぜひ、お出掛けください。

## 個別課題別セミナー

# シニアの活力を引き出す！

シニア世代がこれまで培ってきた経験や知識、資格などを活かして社会参加、社会貢献活動につなげよう。先ず、そのために最初に聞いておきたいセミナーです。シニア個々人が抱えている個別課題を発見し、解決に導くセミナーを開催します。

「何か活動してみたい、何をしたら良いか分からない、活動のきっかけがほしい」と思っているシニアの皆さん、この機会にシニア活動プラザが開催する個別課題別セミナーに参加してみませんか。

- ・時 間 午前10時30分から正午まで
- ・費 用 無料
- ・会 場 シニア活動プラザ交流室2
- ・申込先 シニア活動プラザ (TEL 31-8118)
- ・定 員 概ね55歳以上のシニア 15人
- ・その

11月8日(土)

新図書館でシニア・デビュー



一関図書館館長  
小野寺 篤さん

11月29日(土)

主婦からボランティアガイドに



いわいの里ガイドの会  
副会長 船生 律子さん

12月13日(土)

地域の中でボランティアを



山目地区民生(児童)委員  
佐藤 榮也さん

1月17日(土)

地域の伝承芸能活動に参加



一関公民館館長  
佐々木 富男さん

## アンコール！ シニアのパソコン初心者講座

好評につき、平成27年3月までシニアのパソコン講座を継続して開催します。受講料は無料です。

1. 日時 第1・3水曜日の午前10時から正午まで
  2. 会場 シニア活動プラザ交流室2
  3. 内容 ①たまごコース(第1水曜日)パソコンの基礎  
②ひよこコース(第3水曜日)ネット、メール、検索等々
  4. 定員 各回4人まで(概ね55歳以上のシニアの方)
- ※詳細は、シニア活動プラザ (TEL 31-8118)へ

## 第2回 FMあすも杯 シニア・スポーツ吹矢初心者大会

スポーツ吹矢初心者のシニアを対象とする大会参加者を次のとおり募集します。

1. 日 時 11月30日(日) 午後0時30分 受付  
午後1時 開会、午後1時30分 競技開始
2. 主 催 一関市、FMあすも、一関市社会福祉協議会
3. 協 賛 一関まちづくり(株)
4. 会 場 なのなはプラザ2階 (にぎわい創造センター)
5. 定 員 概ね55歳以上で初心者のシニア 50人
6. 費 用 無料
7. 申込先 シニア活動プラザ TEL 31-8118

### 編 集 後 記

表紙の写真は、巖美を訪れる人々を春はサクラ、夏はサルビアやマリゴールド、秋はコスモスなどの花々で迎えようと、巖美3区老人クラブ長命会の皆さんが丹精込めて育てている「なごみ いきいき花壇」です。

シニアの皆さん、シニア活動プラザにお出掛けください。個別課題別セミナーやシニアライフプラン、スポーツ吹矢大会など様々な事業を行っております。①

□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  
なのなはプラザ3階

TEL 0191-31-8118 FAX 0191-31-8120  
HP: www.ichinoseki-shakyo.com/senior

□発行日 平成26年10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 一関市城内1番36号 TEL 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024