

# シニアアラサ レター



一関市シニア活動プラザ

# 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

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2年が過ぎ、この春から3年目に入ります。

シニア活動プラザは、定年を意識しはじめる50代からの社会貢献活動を応援する場として、これまで様々な講演会やセミナー、講座などを通じて、シニア世代が目指す活動について知っていただくための啓発事業を進めてきました。今年度もシニアの皆さんのが期待する事業を開催していきます。

地域社会がシニア世代に寄せる期待も大きくなっている今日、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シニア活動プラザに足をお運びいただき、ぜひ、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。

## シニアの社会参加支援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おります。一関市でもシニア世代（55～69歳）が2015年（平成27年）には26,000人を超える、市の人口の22.1%を占めると推計されております。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様子に、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」について考えていこうと、平成27年5月30日（土）午後2時から、千厩市民センターで一関中央クリニック院長長澤茂氏をお迎えし、シニアの皆さんを対象とした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で、岩手日日新聞社（株）、（株）一関ケーブルネットワーク、一関コミュニティFM（株）が後援します。（敬称略）

1. 日 時 平成27年5月30日（土） 14：00～15：30 （開場 13：30）
2. 会 場 千厩市民センター（旧千厩公民館）  
(一関市千厩町千厩字館山50 TEL 52-2309)
3. 定 員 100人
4. テーマ 「シニアが支える地域のくらし」
5. 講 師 一関中央クリニック院長 長澤 茂 氏

講師の紹介：昭和24年一関市生まれ、岩手医科大学医学部大学院卒  
岩手県認知症サポート医、（一社）岩手県介護老人保健施設協会会長  
一関市医療と介護の連携協議会幹事長、一関市陸上競技協会顧問

6. 問い合わせ先 シニア活動プラザ TEL 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。



### 京仏師によるシニアのための木彫入門講座

木彫りは精神統一と指先を使うことで脳の活性化が期待できます。今回は、初步的な指導で表札と家紋製作に挑戦します。

日 時：5/12～6/16 毎週火曜日 計6回 9:30～12:00

会 場：シニア活動プラザ

講 師：京仏師の石川 昇明（完二）さん

定 員：55歳以上のシニア（15人先着順）

申込者が5人以下の場合は開催しません。

費 用：3千円（材料代、彫刻刀代、絵の具ほか）

※申込先：シニア活動プラザ（TEL 31-8118）

### シルバー人材センターの 地域交流講座 募集中！

昨年度に引き続きシニア活動プラザを会場に、健康教室が開催します。毎回様々な体操で体を動かし汗をかいて、その後は懇談したりして交流します。

・日時 6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6  
毎月第1金曜日の10:00～12:00、計6回

※詳しくは、一関市シルバー人材センター（TEL 26-3760）  
へお問い合わせください。

## シニアのなかまづくりを応援 ⑥

### ス ポ ー ツ 吹 矢 の 会

スポーツ吹矢の会代表の泉八重子さん(写真：後列左から3人目)に会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スポーツ吹矢の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、昨年の11月にスポーツ吹矢の会を結成し現在シニア活動プラザで活動を行っております。

健康づくりはスポーツ吹矢からということで、所作と集中力、そして思いっきり息を吸って吹き出す運動法なので、子供から高齢者まで多くの世代で気軽に楽しめるスポーツです。来年はぜひこの会から国体に出てみませんか。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。興味や関心のある方は参加して体験してみてください。

なのはなプラザ3階で、毎週金曜日の午前10時から正午まで活動を行っております。

詳しくはシニア活動プラザ(TEL 31-8118)へ。



### シニア活動プラザ運営協力委員によるシニア専門相談を行います

相談のテーマは「山登り」、日常から離れての山の魅力や自然について考えてみる個別相談会です。「どうもアウトドアは苦手だ、だけど健康維持、体力低下防止のため何か活動したいと考えているシニアの貴方、難しく考えず、山の魅力を語り合い情報交換してみませんか?」「山に行きたいけれど1人で行くのはちょっとね、新しい仲間を誘って行きたいがどうしたらよいのか分からぬ方」、「いつ、どこの山に登ったらキレイな高山植物を見る能够ですか?」とか、何かを始める、その一歩が社会参加につながります。シニアライフのデビュー(社会参加)を山登りから始めてみませんか?

昨年まで開催しておりました個別課題別セミナーに代わりシニアの社会参加と社会貢献活動を支援していくための専門相談会を、テーマを設定して開催していきます。何かしてみたいけれど、どこで、どうすれば良いのか知りたい方、きっかけがなくて何もしていない方、山や温泉などについて関心のある方、1人で相談を受けるのは“ちょっと”という方は友達を誘って一緒に来てください。

お待ちしております。

#### 記

日 時：6月4日(木) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

会 場：シニア活動プラザ(なのはなプラザ3階)

相談員：小岩 聖二さん(岩手日日新聞社編集局長)

定 員：2人(2組)以内とします。個別相談としぐれや団体も可。

費 用：無 料

受 付：5月7日(木)から受け付けます。

問い合わせ先：シニア活動プラザ(TEL 31-8118)



### シニア通信員を募集中！

シニアの皆さん、パソコン、スマホ、タブレットなどで、市内の出来事や情報をシニア活動プラザへお寄せください。

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。ホームページやシニアプラザレターで紹介します。

※シニア活動プラザのメールアドレス

E-mail : senior1shakyo@icn-net.ne.jp

### シニアのパソコン初心者講座！

日時：毎月①第1・②第3水曜日、10:00～12:00

会場：シニア活動プラザ(なのはなプラザ3階)

内容：①たまごコース ②ひよこコース

定員：55歳以上のパソコン初心者のシニアの方  
各コース4人

費用：無料

※申し込みなど詳しくは市広報でお知らせします  
が、事前にシニア活動プラザ(TEL 31-8118)へ  
お問い合わせください。

# シニアの活動交流講演会を開催しました



講師の倉原宗孝氏



研究報告と講演を聴き交流を深める皆さん

シニアの活動交流講演会を、3月4日(水)午後1時から市内大町のなのはなプラザで開催しました。講演会は、シニアの社会参加及び社会貢献活動が期待されている、今後、退職を控えている55歳以上の皆さんを対象に、NPO法人いわての保健福祉支援研究会とシニア活動プラザが共催で開催したものです。

始めに、同研究会の富手正義理事長が「調査から見えた高齢者の意識について～高齢者実態調査から」についての研究報告の後、講師の倉原宗孝氏（岩手県立大学総合政策学部教授）による「高齢者とまちづくり」をテーマとした講演会では、日本各地で行われた高齢者が中心となって活動している事例を挙げながら、ものまねでない一闇にあった活動を取り組むまちづくりの必要性を話しました。講演後、倉原先生をコーディネーターに参加者と話し合い交流を深めました。

当日の参加者は、ご近所支え合い活動助成金助成団体、いわい・シニアわくわくサロン参加者、シニア活動プラザ運営協力委員、自治会、老人クラブ、民生(児童)委員、NPO団体他の皆さん70人でした。

## 参考：調査から見えた高齢者の意識について～高齢者の意識調査から～

調査項目から(抜粋)

Q1 「何歳から高齢者を意識」しますか？

男性では「70歳以上」と回答した方が57.8%でダントツの1位、女性も55.2%で同じ結果でした。

Q2 「就労」希望の状況は？

男性では「65歳まで」が34.8%で1位、2位に「70歳まで」の29.9%。女性は「65歳まで」が42.2%で1位、以下、「65歳以上」と「75歳以上」が18.7%の同率で2位。

Q3 「生きがい」を感じるときはどんなときですか？(複数回答あり)

男性では「趣味やスポーツ」が54.1%で1位、2位に「家族との団らん」、3位に「旅行」、以下「テレビなど」が続き、女性は「友人や知人と外食、雑談」が67%で1位、以下、「美味しいものを食べる」、「旅行」、「趣味やスポーツ」、「家族との団らん」などが続きました。

Q4 「今後やりたい」社会参加活動は？(複数回答あり)

男性は「スポーツ・レクリエーション活動」が1位で、以下、「趣味・教養」が続きます。女性は「趣味・教養」が1位で、2位が特になし、3位が「習い事」でした。

Q5 「地方自治体」への要望は？

男性も女性も1位は「介護や福祉サービスの充実」で、2位は「医療サービス」、3位は「高齢者に配慮したまちづくり」でした。

平成26年度にNPO法人いわての保健福祉支援研究会が滝沢市滝沢ニュータウンで60歳以上の高齢者がいる世帯762世帯を対象に調査したもので、有効回答数320世帯512人(回答率42%)。

シニアの皆さんのパソコンが熱いです、と言っても機械が熱いわけではなく、パソコンへの情熱がとても熱いです。パソコン教室は月2回のペースで開催しております。毎回定員を上回る申し込みをいただいており、キャンセル待ちの状態ですが、多くのシニアの皆さんにパソコンを体験していただきたいと思いますので、お早めにご連絡、お申し込みをよろしくお願いします。

表紙写真はパソコン教室での一コマです。パソコンだけでなく、木彫り、健康体操、スマホ、タブレット教室など多くの事業を開催していく予定です。今年度もよろしくお願いします。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27年4月1日

一関市シニア活動プラザは、一関市から一関市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