

# シニアプラザ 夏 2015 レター



# シニア社会参加支援講演会を開催しました



長澤茂院長

平成27年5月23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の長澤茂氏をお迎えし、シニアの皆さんを対象としたシニア社会参加支援講演会を「シニアが支える地域の暮らし」のテーマで開催しました。主催は一関市と一関市社会福祉協議会で、一関市教育委員会、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の後援です。

団塊の世代多くの人々が定年を迎え、シニア世代は第二の人生を歩み始めていることから、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20%以上を占めてい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けるように、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がどうあるべきか」について考えていくために開催しました。

講師の長澤先生は、「高齢社会と老化、在宅医療と看取り、地域包括ケアシステム、終活などを様々な事例を挙げて話し、元気な高齢者が地域おこしに活躍してほしい」と本日の参加者を激励しました。

## シニア社会参加支援講演会でのアンケート(回答者30人・抜粋)

### Q: 仕事以外でやってみたいことは?

●社会参加(全部やってみたいことだらけ・健康寿命=平均寿命のピンピン・コロリを目指して!) ●社会貢献活動(ボランティア活動、何か地域の為になることをしたい、これまで、学んだことや経験を生かした活動をしたい、今すぐでなくても、ファミリーサポートをしてみたい) ●趣味活動(水墨画教室・囲碁・PC、写真教室・山歩き) ●スポーツ・運動(ジョキング・山登り) ●旅行(家内と一緒に海外の方に行ってみたいです、まだ行ってない所へ) ●文化学習活動(自分の健康のため、地域歴史学びたい)。

### Q: 現在、地域で行っている活動は?

●防犯パトロール・子供の見守り、自治会活動、民生(児童)委員、地区自治会活動、老人のつどい(お花見会などのお茶会)、水墨画教室、赤十字奉仕団体実生保護女性の会、障害者支援活動、傾聴ボランティアの会、地域いきいきサロン、千厩歩こう会、困っている人の為の手助け、1カ月に1度老健へシーツ交換のボランティア、民生児童委員、老人クラブ事務局長、ご近所の独り老人の見守り、社明活動、ふれあいサロンせんまや里山塾のウォーキングと温泉ツアー、デジカメ写真、歴史を学ぶコース、介護予防となる集まり、講話などを行っている、スポーツ同好会など。

### Q: 地域で活動していて何か困っていることは?

●自治活動の任い手不足少子化による地域の伝統文化の伝承困難、高齢男性の参加少ない、活動家が高齢化していない・若い人が少ない、会員の高齢化、民生委員・地区自治会活動、男性参加が少ない、教師・先生への謝礼の工面、にない手、資金不足、活動時間がなかなかとれない。一人暮らし高齢者が多くなったこと、高齢独居者で認知症?の方への接し方、高齢化が進み会員の減少、活動はしていないが地域自主防活動の積極性を求める。

### Q: シニア活動プラザに期待・要望したいこと、自分がしてみたいことなど

●活動できる種類も多く開催してほしい、旧東磐井地区にサテライトがあればいい、介護支援に関する応援を、男性参加が多くなる事、シニアの活動の場の紹介が欲しい、会場を旧東磐井地区でもやって欲しい(一関会場では行きたくても行けないです)、成功した人・しなかった人の経験談なども、生涯現役の元気老人の創出によるピンピン・コロリの実態に取り組んでいる、筋肉の強化 動ける身体づくり!、シニアのひとりとして いかに地域の暮らしを支えるかが今後のテーマなり!、年に一回は発表展示会を致したい、千厩で講演会の回数を増やしてほしい、参考になった、シニア活動プラザまでなかなかいけないので。

# 始まった 講座や教室 相談会



ウォーキング講座



木彫入門講座



シニアのための初心者囲碁教室



シニアの山登り専門相談会



シニアのスマホ初心者講座 (花泉地域)

## シニアの社会貢献セミナー Vol. 2

定年退職後のライフプランを考える元気なシニアの参加を次のとおり募集します。

1. 日時 8月22日(土) 10:00~12:00
2. 会場 シニア活動プラザ交流室2
3. 内容 題 「元気なシニアの社会参加活動」  
講師 八島 征治さん  
(NPO法人シニアパワーいわて理事長/盛岡市)
4. 定員 概ね55歳以上のシニア10人  
(無料ですが、申し込みが必要)
5. 申込先 シニア活動プラザ TEL 31-8118

## 第7回シニアのシネマ上映会

故色川武大氏の映像資料調査研究上映会を次のとおり開催します。

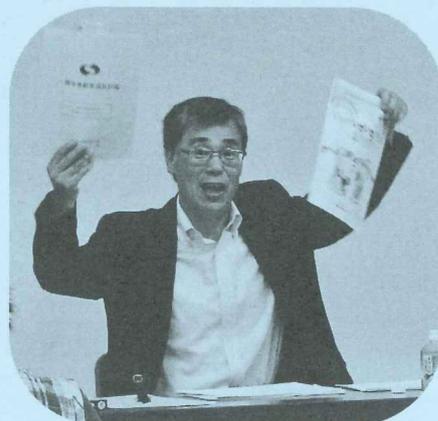
1. 日時 8月29日(土) 18:30~20:30
2. 内容 故色川武大氏の映像資料から  
J.フォード&J.ウェインの「駅馬車」
3. 会場 なのはなプラザ(3階)
4. 定員 シニア50人(先着順)
5. 費用 無料(事前の申し込みが必要です)
6. 申込先 シニア活動プラザ TEL 31-8118

## 平成 27 年度

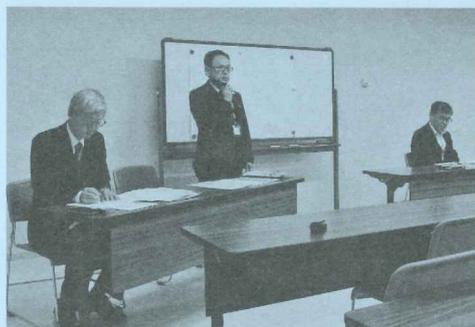
# いわい・シニアわくわくサロンがスタート

一昨年から引き続き3年目の「いわい・シニアわくわくサロン」が岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターとシニア活動プラザの共催で、6月29日(月)なのはなプラザを会場に今年も始まりました。

今年第1回のサロン(実践講座)は、午後1時30分に開会し、趣旨説明の後、岩手県立大学社会福祉学部の齋藤昭彦准教授が、「地域における高齢者の活動支援について」をテーマに基調講演を行いました。講演では「高齢者の社会参加活動のあり方および参加促進に向けた取り組みに関する調査研究」から見えてきた一関市のシニア像を抽出し、県高齢者社会貢献活動サポートセンターとシニア活動プラザの設置された背景や今求められているシニアの社会参加と社会貢献活動について、その必要性について身近な話題を取り挙げながら参加者とお茶を飲みながらのカフェスタイルで意見交換を行い、今改めて求められている新たなシニア像への理解を深める機会となりました。



齋藤昭彦准教授



開会の挨拶をする菅原敏所長



受講中の皆さん

今後のスケジュールは、7月、9月、10月、11月までの計5回の実践講座を開催し、年明け後の3月に締めくくりの活動交流会を開催する予定です。次回は7月27日(月)午後1時30分から陸前高田市で「認知症カフェ」を開催している菅野不二夫さんをお招きして開催します。

### 【第2回 実践講座】

1. 日時 平成27年7月27日(月) 午後1時30分から3時30分まで
2. 会場 シニア活動プラザ
3. 講演 演題 認知症カフェについて  
講師 認知症にやさしい地域支援の会  
会長 菅野不二夫氏(陸前高田市)  
コーディネーター 齋藤昭彦氏(岩手県立大学社会福祉学部准教授)
4. 定員 概ね55歳以上のシニア30人  
(無料、初めて参加する方は申し込みが必要)

※ 問い合わせ先 シニア活動プラザ TEL31-8118

### お願い

ほのぼのステーションで将棋を指導してくれるボランティアの方を募集しています。

連絡先: 詳しくは、ほのぼのステーション  
(TEL 32-4889)の中島哲也相談員へ。

### シニアのパソコン初心者講座!

日時: 毎月第1・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。

### 編集後記

エルニーニョ現象の影響とやらで、例年とは違う気候の変化に戸惑うのは、単に年齢からだけではないようですが、シニア活動プラザで活動されている方は気候も年齢も影響を受けていないようです。今年から始まった木彫教室、囲碁講座(表紙写真)も人気ですが、パソコンやタブレット講座に大勢のシニアの皆さんが参加され、今年も嬉しい悲鳴です。

社会参加と社会貢献活動はシニア活動プラザからということで、先月29日には、3年目を迎えた「いわい・シニアわくわくサロン①」が始まっております、会場でお待ちしております。④

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

□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7月1日