

シニアプラザ レター

秋
2015



一関市シニア活動プラザ

第3回 いわい・シニアわくわくサロン



これまでの活動状況を説明する西村事務局長



麻雀のルールを学び早速実践する皆さん

平成27年9月30日(水)、本年度3回目のいわい・シニアわくわくサロンを一関市民センター大会議室で開催しました。

今回は、県内各地の介護施設や被災地等を訪問し、健康マージャンでボランティア活動を実践している二戸健康マージャンボランティア(二戸市、阿部弘会長)の皆さんを講師に実践講座を開催しました。同ボランティアの西村牧男事務局長の「健康マージャンは、賭けない・酒を飲まない・タバコを吸わないの3ないで、純粋にゲームだけを楽しむことが目的です。」とのお話の後、早速、麻雀の実践講座を開始。慣れない手つきで牌を動かし、和気藹々、参加者同士で麻雀交流が進みました。本日の講座を機会に私も麻雀をしてみたいと考えているシニアの皆さん、ご連絡お待ちしております。

次回第4回実践講座(実践活動事例発表)は、10月28日(水)午後1時30分から3時30分の開催予定です。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。

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27年11月6日(金) 13:30~15:30
2. 会 場 奥州地区合同庁舎 分庁舎2階第3相談室
3. 申込先 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター (TEL 019-606-1774) へ

第3回 FMあすも杯 シニア・スポーツ吹矢「初心者」大会

日時 11月7日(土)
12:30 受付 13:00 開会 13:30 競技開始
会場 なのはなプラザ
定員 概ね55歳以上のシニア世代でスポーツ吹矢を始めて2年以内の方50人(先着順)
注意 希望者には筒と矢を貸し出しますが、マウスピースは各自で用意。
※申込先: シニア活動プラザ (TEL 31-8118)

第8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試写会を次のとおり開催します。

日時 11月20日(金) 18:30~20:30
会場 なのはなプラザ3階
題名 故色川武大氏の映像資料から
フランク・キャブラ監督の「毒薬と老嬢」
定員 概ね55歳以上のシニア50人(先着順)
注意 入場は無料ですが、事前に申し込みが必要です。
※申込先: シニア活動プラザ (TEL 31-8118)

さあ～、シニアの皆さん始めてみようよ！何かあるよ 入門・ぼらんていあ塾 「シニア×ボランティア」～私にできること発見！～

定年を間近に控えたシニアが、ボランティア活動を始めたいけど自分は何ができるのか？不安のある方。何から始めたら良いのか、そんな疑問が一気に解消します。

- ◆日 時 平成27年11月14日(土) 10:00～12:00
- ◆会 場 シニア活動プラザ 交流室2
- ◆講 師 社会福祉協議会 地域福祉課課長 菅原 敏さん
- ◆内 容 ①ボランティア入門講話 …… ボランティアのきほんの「き」を学びます。
②コミュニケーションゲーム …… ボランティア活動に必要なコミュニケーションを学びます。
- ◆定 員 市内在住の概ね50歳以上のシニアの方10人
- ◆締 切 11月8日(金) 定員になり次第締め切ります。
- ※申込先 社会福祉協議会地域福祉課(TEL 23-6020)へ、電話で住所・氏名・年齢・性別・連絡先をお知らせください。

いちのせき市民フェスタ15でひまわり笑いヨガとスポーツ吹矢を発表

平成27年8月23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15」が開催され、シニア活動プラザは、当施設の紹介とひまわり笑いヨガ、スポーツ吹矢の発表を行いました。

笑いヨガは日頃の活動状況の発表も、また、スポーツ吹矢は9月30日から開催しているシニアのためのスポーツ吹矢講習会のPRを兼ねて行ったものです。その後、会場を3階プラザの前の共有スペースへ移動し、岩手県スポーツ吹矢協会の萩田進会長と佐藤義雄指導員により、誰でも簡単にスポーツ吹矢を楽しむ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ので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110円が必要となります。

笑いヨガを体験したい方はシニア活動プラザまでお問い合わせください。



ひまわり笑いヨガの皆さん



「NPOシニアパワーいわて」の
八島理事長

シニアの社会貢献セミナー 第2弾！ 「元気なシニアの社会参加活動」を開催しました

8月22日(土)、シニア活動プラザでNPOシニアパワーいわて(盛岡市)の八島征治理事長さんを講師にお迎えして開催しました。

八島さんは、これまで行ってきたご自身の活動事例を紹介し、今後は「ポスト10周年 輝くシニアの力を 大いに発揮しよう！」を新たな目標としていること、高齢化社会の到来をきっかけに、①老後の生きがいづくり ②これからの人生 ③女性の活用と登用が必要なことを話し、「職場を離れてからが本当の自分の人生、早く生きがいを見つけて健康寿命を延ばそう」と、皆さんのキャリアとパワーに期待すると話しました。

シニア活動プラザでは、シニアの社会参加、社会貢献活動の支援を行っています。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よ。ぜひ、お出掛けください。

今年も募集します！ シニア川柳

第3回《本屋の店員さんが選ぶ》シニア川柳

【お 題】「自由題」です、元気なシニアを活写した句を！

【応募方法】

- ① お近くの本屋さんにある応募用紙(シニア活動プラザのHPから印刷も可)に応募作品、氏名、年齢、電話番号等を記入し、郵便・ファックス、メール等でシニア活動プラザへご応募ください。市内書店組合所属店の本屋さんでも受け付けております。
- ② 作品は1人3句までとし、必ずご自身が詠まれた句であること、他との二重応募、盗作類似作品等は受け付けられないものとします。
- ③ 作句の背景を一言付け加えてください。

【応募資格】 シニア世代(55歳以上の方)

【募集締切】 平成27年10月31日(土) 17時まで

【選考方法】 書店組合所属の店員さんが選考にあたり、人気のあった作品のうちベスト10を発表します。最も人気があった作品には「店員大賞」を、ベスト10に入選された皆さんには図書カードを贈呈します。また、入選された作品は、ポスター等を作成し、なのはなプラザ内外に掲示するほか、書店組合加盟店にも掲示します。

【その他】 応募された作品は返却しません。また応募された作品はプラザのホームページやシニアプラザレター等で使用することがありますので、予めご了承ください。前回から市民応募入選枠を設定しております。

【問い合わせ先】 詳細、ご不明な点については下記へお問い合わせください。
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 E-mail:senior1shakyo@icn-net.ne.jp



自分史に

嘘八百の

武勇伝

(柏市三郎さん、64歳)

本屋の店員さんが選ぶ
第2回シニア川柳
「店員大賞」

シニアのパソコン活用講座

お手上げだったパソコン、もう一度チャレンジしたいと考えているシニアの方を対象に、ステップアップを目指して学ぶパソコン活用講座を開催します
今回はパソコン持参できる方のみです。

日 程 ①11月9日(月) ②11月10日(火)
③11月16日(月) ④11月17日(火) 計4回コース

時 間 10:00～12:00

会 場 シニア活動プラザ

内 容 Word2013でお知らせ広報文書、画像やイラストを取り込み年賀状の作成などのほかPCのお悩みや疑問にもお答えします。

講 師 ラインズイースト(株) 菅原 健策さん

定 員 Word2013対応のパソコンを持参できる概ね55歳以上のシニアの方10人

受講料 無料ですがテキスト代540円は参加者負担です。

受付先 10月15日(木)午前9時からシニア活動プラザで
(TEL 31-8118) 電話で受け付けます。

シニア的テレビラジオ講座！

～シニアはラジオで発信～

マスコミ業界を知り尽くしたFMあすもの渡邊孝幸さんとシニア的テレビラジオ講座で語り合いませんか！
少し懐かしさもあるシニア向けのお話しもと言うか、講座というスタイルの相談会です。

放送に関わるミニ歴史からご自身のマスコミの体験談、聴いて為になるFMあすも、減多に聴くことができないところか、二度と聴けない貴重なお話し満載です。その中から今シニアにできること、何か感じるものを見つけて来てください。

日 時 11月3日(火) 10:00～12:00

会 場 シニア活動プラザ

内 容 FMあすも 渡邊孝幸さんと話そう

定 員 20人(先着順)、事前の申し込みが必要

※申込先：シニア活動プラザ(TEL 31-8118)

編集後記

表紙の写真は、いわい・シニアわくわくサロンで開催した実践講座健康マージャンの一幕です。3ない健康麻雀でシニアの仲間づくりをしてみませんか？ ご家庭でご不用の麻雀牌セットやマットなどありましたらシニア活動プラザにご提供よろしくお願ひします。

シニアの皆さん、シニア活動プラザにお出掛けください。シニア的テレビラジオ講座やスポーツ吹矢大会、ウォーキングなど様々な事業を行っております。④

□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
E-mail:senior1shakyo@icn-net.ne.jp

□発行日 平成27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