

シニアアラサー



レター



一関市シニア活動プラザ

シニアが「NPO活動やボランティア活動をしてみる」という選択肢

一関市シニア活動プラザ 所長 菅 原 敏

「誰かの役に立っていると思える時にやりがいを感じる」、「自分の経験をまだ活かせる場所があることは幸せだと思う」、「みんなが喜んでくれるから、つい嬉しくてやっちゃうんだよね」、「何より、やっていて楽しい！」など。

これらの言葉は、実際にNPO・ボランティア活動を行っているシニアの皆さんから、うかがった言葉です。今行われているNPO・ボランティア活動は本当に幅広く、その関わり方も自分の生活スタイルに合わせることができます。

定年後は、新しい環境で働いたり、遊んだり、地域デビューしたりと、沢山の選択肢がありますが、少しイメージを広げてみて「NPO活動やボランティア活動をしてみる」という選択肢を加えてみませんか？もしかすると、新しい生きがいが見つかるかもしれません。

1. 地域デビューしよう！（自分が住んでいる地域に貢献する）

自治会・町内会での活動は、皆さんに一番身近なボランティア活動ともいえます。回覧板などの情報を見て、まずは地域の行事に参加してみてはどうでしょうか？ 地域活動の秘訣は、自分が楽しむこと。良い仲間ができるかも知れませんよ。

2. シニア活動プラザに行こう！（自分が気になる社会課題に取り組む）

シニア活動プラザは、活動をしたい人と、活動してほしい人をつなげる働きをしています。また、活動をしたい人には、様々な研修会やボランティアの体験なども紹介します。まずは気楽にのぞいてみてはいかがでしょうか？

3. 地域課題を解決しよう！（自分の技術・知識を活かす）

地域が抱える課題を地域で暮らす住民自身が、ビジネスの手法を用いて解決する「コミュニティビジネス」というものがあります。シニア活動プラザでは、シニアが行うコミュニティビジネスへの繋ぎ役にも積極的に取り組んでいきます。皆さんの経験や知識をそこに活かしてみませんか？

シニアの社会参加支援講演会を開催します

団塊の世代が定年を迎え、多くのシニア世代が第二の人生を歩み始めております。このシニア世代の、経験、能力、知識、ネットワークなどを、定年後の自己実現にどう生かすのか、また、地域社会の一員として、健康で、社会貢献、地域振興の一翼として期待されるシニア世代がどうあるべきかについて東北生活文化大学教授土井豊氏をお迎えし、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、一関市教育委員会、(株)岩手日日新聞社、(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。

1. 日 時 平成28年5月27日(金) 13:30～15:00 (開場 13:00)

2. 会 場 一関市民センター大会議室 定員 100人

3. テーマ 「ロコモ予防は社会貢献」

4. 講 師 東北生活文化大学教授 土井 豊 氏

講師の紹介：1955年秋田県生まれ

宮城教育大学教育学部卒

順天堂大学大学院修了

香川県健康増進センター就職

三島学園女子大学を経て

1996年東北生活文化大学家政学部助教授 1999年同学部教授

5. 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。



一関市シニアパソコン同好会

一関市シニアパソコン同好会代表の山本岩男さん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シニアのパソコン活用講座に参加しましたが、終了後も引き続きパソコンの学習を続けたくて、最終日の11月17日に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。

今年度から、(公財)いきいき岩手支援財団のご近所支え合い活動助成金から支援をいただけすることになり、充実した内容で活動を行うことができそうです。会員はまだ初心者のレベルですが、講師の先生と一緒にゆっくり基礎からのやり直しで学び合っています。シニア同士、知っているところはお互いに教え合い、励まし合い、和気藹々とパソコンに向かっています。家で一人だとなかなか進まないことも皆でやっていると理解が早いのが良いですね。興味や関心のある方は見学に来てください。

シニア活動プラザを会場に、毎月2回午前10時から正午まで活動を行っておりまます。

詳しくはシニア活動プラザ(TEL 31-8118)へ。



山本岩男代表
(一関市シニアパソコン同好会)

ご近所支え合い活動助成金などを受けるには？

1. 助成対象事業

概ね市町村を単位とし、①高齢者が主体となって行う活動 ②高齢者等をサービスの対象とした支え合い活動が対象となります。平成28年度の第2次募集の受け付けは6月17日(金)までです。

◆助成金事業活動の事例◆

- ▶地域活動……地域を活性化する活動、農作業などを通じた三世代交流
- ▶福祉に関する活動……一人暮らし高齢者世帯の見守りや日常生活支援活動、高齢者や障害者を対象にした移送サービス、傾聴活動、認知症の人やその家族を支える活動
- ▶保健・医療に関する活動……健康相談、医療・健康などの正しい知識の普及を図る活動
- ▶防犯活動……防災や災害時支援のための地域の取り組み、災害や緊急入院時に応する安全マップ・緊急持ち出しケースの設置、特殊詐欺などから高齢者を守る活動
- ▶環境保全活動……環境保全・環境美化活動、環境学習、清掃、花壇づくり、植栽など
- ▶歴史・伝統に関する活動……紙芝居、地域の歴史・観光資源の調査・学習や地域住民への紹介
- ▶趣味・技術を生かした活動……楽器・マジックを通じた慰問活動、高齢者を対象にしたパソコン教室
- ▶健康づくり・スポーツ活動……健康をテーマとする講習会、健康講座、ウォーキングやニュースポーツなどスポーツを通じた仲間づくり

2. 助成期間

単年度の1年です。ただし、継続して助成することで事業の効果が高まると認められた場合は3年を限度として助成。

3. 助成額

5万円以上30万円以下

4. 問い合わせ先

詳しくは、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター(TEL 019-606-1774)

◆助成金情報◆

みずほ教育福祉財団第33回老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業

地域に根ざし、高齢者を主な対象としたボランティア活動等の支援を目的として、その活動の継続的に使用される用具・機器類の取得に対する助成です。

助成上限：1グループにつき10万円

募集締切：平成28年5月31日(火)必着

※問い合わせ先：詳細は、みずほ教育福祉財団

福祉事業部(TEL 03-3596-4532)へ。

2016年度ニッセイ財団 高齢社会助成

共に生きる地域コミュニティづくりが基本テーマです。
募集部門：①地域福祉チャレンジ活動助成

②実践的研究助成

助成期間：①平成28年10月から2年

②詳細は同財団へ

助成額：①最大400万円(年200万円)

②詳細は同財団へ

募集締切：①平成28年5月31日(火)消印有効

②平成28年6月15日(水)消印有効

※問い合わせ先：詳細は日本生命財団高齢社会助成事務局(TEL 06-6204-4013)へ。

シニアの社会貢献活動交流発表会を開催しました



菅原敏所長



富手正義理事長



佐藤軍治代表
(いちのせき語り部の会)



岩渕式男会長
(新宮沢振興会)

1月26日午後1時から、なのはなプラザの大会議室で「シニアの社会貢献活動交流発表会」を開催しました。同発表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シニアを始め、今後、定年退職を控えた55歳以上のシニアを対象に、一関市とNPO法人いわての保健福祉支援研究会、シニア活動プラザの共催で、シニア活動プラザの活動交流事業と3年目となつたいわい・シニアわくわくサロン事業のとりまとめを兼ねて行ったものです。

シニア活動プラザ菅原敏所長の開会挨拶の後、NPO法人いわての保健福祉支援研究会富手正義理事長による「今こそ、高齢者の“おせっかい”が必要！」の演題で基調講演を行いました。同理事長は、社会がシニアの社会参加と社会貢献活動を求めていることを活動交流発表会で力説。

後半の活動交流発表会は、いちのせき語り部の会（代表佐藤軍治）、新宮沢振興会（会長岩渕式男）の2つの活動団体が事例発表を行いました。その後、岩手県立大学社会福祉学部の斎藤昭彦准教授がコーディネーターを務め、理事長、発表者に参加者を交えての質疑応答、意見交換を行い交流を深め合うことで3カ年度に亘る事業の集約、期待されるシニアの社会参加活動交流発表会となりました。

当日の参加者は、ご近所支え合い活動助成金利用団体、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団体他の皆さんでした。



活動交流発表会で意見発表

第1回シニアの社会貢献セミナー

「65歳からの家計を見直す」をテーマに次のとおり開催します。

日 時 6月18日(土) 10:00~12:00
会 場 シニア活動プラザ交流室2
講 師 ファイナンシャル アライアンス(株)
菅原初江さん
定 員 シニア 10名(先着順) / 参加費 無料
※問い合わせ先：シニア活動プラザ (TEL 31-8118)

シニア活動プラザのパソコン

シニア活動プラザの窓口には、シニアの皆さんがインターネットでの情報収集やパソコン操作の練習などに無料で使用できる最新のパソコンが2台設置されています。ご利用ください。

OSは、Windos7、10です。

※詳しくはシニア活動プラザ (TEL 31-8118) へお問い合わせください。

市内のサクラの開花宣言は4月7日で、昨年は確か4月4日。シニア活動プラザはサクラの開花宣言よりも早く今年もスタートしております。

春のウォーキングは登米市の平筒沼コースで開催ましたが、天候に恵まれ参加者の皆さん（表紙写真）気持ちの良い汗をかきウォーキング効果できめんでした。秋にも開催を検討しております。よろしくお願ひします。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28年4月1日