

第71回国民体育大会
希望郷 いわて国体
2016 第16回全国障害者スポーツ大会
希望郷 いわて大

シニアアラサ レターナー

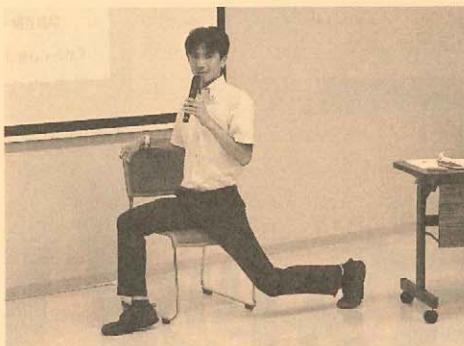
秋
2016

一関市シニア活動プラザ

第71回国民体育大会 テクニカルスポーツ
スポート吹矢



シニアの健康長寿サポーター育成講座がスタート



ストレッチを実演中の河村准教授



講座に参加した受講生の皆さん

平成28年8月30日(火)午前10時より、なのはなプラザ3階を会場にシニアの健康長寿サポーター育成講座がスタート、10月11日までの毎週火曜日に講義や実技指導などを行い、シニア健康長寿サポーターの育成を行っていきます。25人が出席した開講式に引き続き、初回は東北福祉大学健康科学部医療経営管理学科の河村孝幸准教授が「加齢に伴う身体の変化と運動の効果」をテーマに講演を行いました。

講演では、「高齢者でよく見られる心身の変化、特に身体やココロの変化を捉えて、高齢者が団体で運動するときに役立つ知識」について話し、指導者、サポーターとして考えなければならないポイントとして、「高齢者に安全な運動を提供し実施するために、運動の効果を明確に確認すること、柔軟体操や筋力トレーニングなど運動の種類に応じて、それぞれの目的と効果を事前に知った上で、会場の環境整備、参加者の理解、運動内容の検討、運動中の体調変化を絶えず観察し緊急時への対処すること」などを挙げました。健康サポーターとして活動するには、支援の方法は人によって異なることから、『できないことを補うこと。できない部分を手伝う。できるように支える。できているか見守ること。その上で、それぞれの段階を追って、その人に応じた支援を行ってほしい』と話しました。

今回の講座は、「健康寿命」の概念を学ぶとともに、健康寿命を延ばす具体的な習慣や運動も学習し、地域の中で活動ができる「健康長寿サポーター」を育成することが目的です。本講座終了後にはシニア活動プラザ所長より受講したシニアサポーター一人ひとりに「健康長寿サポーター」の認定書を交付し登録します。登録された受講者は地域活動を支えるシニアサポーターとして「それぞれが暮らす場所で、いつまでも輝ける地域にしていくために」活躍されることを期待します。主催は一関市と一関市社会福祉協議会で、後援は岩手日日新聞社、ICN一関ケーブルネットワーク、一関コミュニティFMです。

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。平成29年度で助成金の活用を検討しているシニア団体への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、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターに事前連絡の上、ご参加ください。平成29年度の助成金申請受け付けは、平成28年12月1日(木)から平成29年1月31日(火)までの予定です。

記

1. 日 時 平成28年11月2日(水) 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

高年齢者支援サービス事業

市内在住の60歳以上の高齢者世帯を対象にシルバー人材センターの会員が、暮らしのなかでの困りごとをお助けします。ご相談ください！

- ◆具体例 買い物、散歩や病院の付き添い、掃除、洗濯、アイロンかけ、ボタン付け、食器洗い、ゴミ出し、照明器具の交換、花壇の水やり、お話しの相手など
- ◆費 用 お仕事一つに対して、1回(30分)税込み500円です。ただし、介護保険を受けている方は対象外です。詳しくは、(公益社団法人)一関市シルバー人材センター(TEL 26-3760)へ。

シニアのセカンドライフセミナー参加者募集

人生の節目を迎えるシニア世代。人生90年を見据えて、これまでの経験を整理し、これから何ができるか。定年退職後、さまざまな分野に挑戦されている方からお話を伺います。

講 師 いわいの里ガイドの会 伊藤 明さん
演 題 「セカンドライフを満喫する！」
日 時 10月29日(土) 10:00~12:00
場 所 シニア活動プラザ・交流室2
費 用 無料

対象・定員 おおむね55歳以上のシニア・先着10名
※申込先 シニア活動プラザ(TEL 31-8118)

シニアの活動掘り起こし事業でシニア活動開始

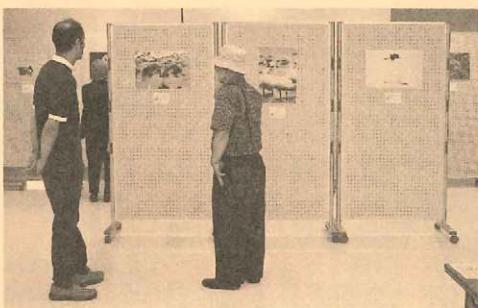
第1弾 一関の野鳥写真展



千田会長のギャラリートーク



オシドリ



熱心な野鳥ファン

9月10日から15日までの6日間、なのはなプラザ3階の展示スペースで一関地方野鳥の会(千田典文会長)がシニアの活動掘り起こし事業を活用して「一関の野鳥写真展」を開催しました。初日には、同会の千田会長による野鳥に関するギャラリートークや観察・撮影機材を展示して使い方の説明会、展示写真から作られたしおりのプレゼントなどがありました。会場にはカナダヅルやキレンジャク、ハクガン、オジロワシなど冬鳥32点の写真が展示され、開会一番目に花巻市から訪れたご夫婦は、展示された写真に魅入って帰りの時間も忘れるほど、野鳥談義に花を咲かせていました。

又、千田会長から、「シニアの社会参加はバードウォッチングが最適です。早朝から朝日を浴びながらウォーキングしながら鳥を見て教えあったりすると仲間づくりにつながります。特にこれから寒くなるとバードウォッチングの季節になります、木々の葉が落ち、野鳥が見つけやすくなります。釣山や蘭梅山など身近なところに出掛け鳥見を楽しんでください。一関地方野鳥の会は震災以来活動を休んでいましたが、今回の写真展開催を機に活動を再開します。」とのことでした。

第2弾 和紙民芸品展

写真展に引き続き、17日、18日の2日間、和紙民芸処「キィ&ルウ」(栢窪隆一代表)による和紙民芸品展が行われました。会場には、球形和紙灯りや和紙民芸品など120点の展示のほか、東山和紙や鳥山和紙の歴史が紹介されたほか、和紙で作った玩具の遊戯コーナー、球形和紙灯りの製作体験会、和紙うちわづくりなどが行われ、西洋紙にはない柔らかい灯りが醸し出す和紙の魅力に触れる機会になりました。同会の栢窪代表は、「これからも一関で和紙の魅力と歴史を多くの人に知ってもらい、和紙づくりの活動を通じて仲間を増やしグループ活動を広げていきたい」と今後の社会貢献活動の目標を話しました。



球形和紙灯りの製作体験中の皆さん



栢窪隆一代表(写真中央)



和紙玩具の遊戯コーナー

シニアの社会貢献セミナー 第3弾！を開催しました



8月27日(土)、「人生なかばで棚卸し」をテーマに「シニア・ライフ・プラン講座」を開催しました。講師は、仙台市市民活動サポートセンターの太田貴さん(写真左)と同市シニア活動アドバイザーの小林正夫さん(写真右)。参加した8人は、①これからしたいこと②できること③社会が求めることの3点をワークシートに書き込んだ後、各々助言を受けて今後の社会参加活動への手がかりを改めて再確認する機会となりました。

最後に、シニア世代が積み上げてきた経験はぜひ次世代へ継承してほしいと話し、それが社会貢献の一歩と締めくくりました。

いわて国体デモスのスポーツ吹矢で地元シニア大活躍

9月25日(日)、第71回国民体育大会2016希望郷いわて国体のデモンストレーションスポーツとして、「スポーツ吹矢」が一関市総合体育館のサブアリーナを会場に開催され、地元シニアが選手で参加、シニアボランティアで大活躍しました。

岩手県スポーツ吹矢協会の萩田進会長(一関市)を始め、同協会一関支部の皆さんなどのほか多くの地元シニアが競技運営役員やボランティアとして参加。日頃の練習成果を発揮したシニア活動プラザを拠点として活動している吹矢の会(なのはなプラザ)ほか地元シニアの3位以上入賞者は次のとおりです。おめでとうございます。

【スポーツ吹矢】(敬称略)

◆個人戦 男子5年: 1位 小山璃空さん(萩荘)、8年: 1位 大和田正行さん(東山)、2位 佐藤誠志さん(滝沢)、10年: 2位 阿部健一さん(巖美)

◆個人戦 女子6年: 1位 伊藤リツ子さん(萩荘)、2位 小野寺弘子さん(狐禅寺)、8年: 1位 小岩きわ子さん(萩荘)、2位 菅原雪枝さん(花泉)、10年: 1位 阿部洋子さん(山目)、2位 佐々木千代子さん(一関)

(スポーツ吹矢は、筒に矢を入れて人間の呼吸で円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。吹矢は矢を呼吸で飛ばします。ゲームとしての面白さはもちろん、楽しみながら心身の鍛錬につながり、年齢や世代、男女に関係なく誰でも手軽にご家庭でも楽しむことができるスポーツです。)



点数を記録するスタッフ



試合前の説明を受ける皆さん



大会運営を支える
シニアボランティアの皆さん

シニアのための「秋」の ウォーキング講習会参加者募集

ウォーキングは誰でも、どこでも、簡単にできる有酸素運動。全身の筋肉を鍛えることも出来、脳の健康効果も大きい運動と言われます。仲間づくりと一緒に参加しませんか!

日 時 10月20日(木)、26日(水)、11月4日(金)

計3回 10:00~12:00

(但し、26日は9:00~16:00)

場 所 シニア活動プラザ、蘭梅山、錦秋湖など

費 用 900円(テキスト代ほか)

対象・定員 概ね55歳以上のシニア・先着20人

申込先 シニア活動プラザ(TEL 31-8118)で受け付けます。

第12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18日(金) 18:30~20:30

会 場 なのはなプラザ3階 大会議室

題 名 故色川武大氏の映像資料からビリー・ワイルダー監督の「サンセット大通り」

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)

表紙写真は9月25日に開催されたいわて国体のスポーツ吹矢大会です。参加されたシニアの皆さんを始め、運営スタッフの皆さん、大変お疲れ様でした。秋のシニア活動プラザはウォーキングやシニア川柳、パソコン講座で賑わっております。11月にはシネマの上映会があります。皆さんの活動予定表の中に、シニア活動プラザをぜひ書き込んでください。(○)

□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28年10月1日