



一関市シニア活動プラザ



7万時間の「セカンドライフ」をどのように使いますか？

一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏



定年退職からの「セカンドライフ」は約7万時間。1日のうち家事や睡眠などに費やす日常生活時間14時間を除いて、定年から80歳まで自由に使える時間の合計だそうです。

経済的な問題がない人でも、この膨大な時間の使い道がわからない人は、少なくありません。定年後の生活を充実させるためには、まずは興味を持って活動することが大切だと言われています。

一関市シニア活動プラザでは、仲間と一緒にやること、一人でやること、家でできることなど、皆様が興味を持って活動するキッカケづくりのお手伝いしてきました。その中では、今まで家に引きこもって何もしていなかった方がキッカケとしてシニア活動プラザの活動に参加し、仲間作りを通して、自らが役割を持つことにより、今では生き生きと活動されています。

この様に地域社会と関わることは、無力化から逃れるために力を付ける作業そのものだと考えます。これまでの経済重視の価値観をリセットし、「誰かとつながっている」「共に生きている」という実感を周りの人たちと共に感することが大切だと思います。

「あちこちで 開いてもらう 生き字引」

これは今年度シニア活動プラザで行った、本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」の大賞を取った作品です。シニア世代の方々が、地域活動や社会貢献活動に積極的に参加してもらうには、「自らの能力を社会のために活かしたい。地域とつながりたい」「自らの持つ経験や知識を活かしたい」という思いと地域を繋げることを応援することが必要となります。貴方も一関市シニア活動プラザで、「7万時間」を充実させるキッカケ探し」してみませんか？

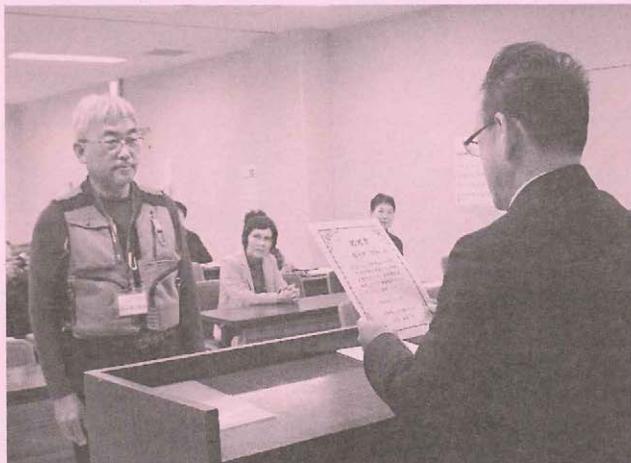
シニアの健康長寿サポーター育成講座を終え 17人の健康長寿サポーターが誕生

昨年の8月30日から始まったシニアの健康長寿サポーター育成講座は、講義や実技を経て、10月11日の市健康づくり課の菊池文主任による「地域で行う健康づくりのための運動」の講義で終了。その後、シニア活動プラザの菅原敏所長から一人ひとりに認定証が渡され、17人のシニアが健康長寿サポーター（以下、サポーター）として新たに登録されました。

シニア健康長寿サポーターの登録制度とは、健康づくりについて学んだサポーターが自らの健康づくりや市民の健康づくりのために、求めに応じてサポート活動（アシスタント活動）をすることが目的で、地域で行われる健康づくり活動や生きがいづくり活動、介護予防活動など健康づくりに関する活動をサポートします。

登録された受講者は地域活動を支えるサポーターとして「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。サポーターとしてシニア活動プラザに登録したシニアは、地域からの支援要請があったときに出掛け、地域活動を支えるサポーターとして「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」支援活動を行っていきます。サポートの支援活動を行った場合の経費はシニア活動プラザが負担しますので、地域での負担などはありません。

今後の進め方としては、シニア活動プラザが窓口となり、地域などから要請があった場合はサポーターと調整を行い派遣しますので、お問い合わせください。



健康長寿サポーター養成講座を終え、
菅原所長から認定証を受け取る佐々木芳郎さん

シニアのなかまづくりを応援⑧

和紙民芸処「キイ＆ルウ」一関支部

和紙民芸処「キイ＆ルウ」代表の栢窪隆一さんに会の活動についてお話しをお聞きしました。

昨年シニア活動プラザで開催された和紙民芸品展の手づくり和紙製作体験会に参加された皆さん、終了後も引き続き製作活動を続けたくて、昨年の11月に和紙民芸処「キイ＆ルウ」一関支部と一緒にシニア活動プラザで活動を始めております。

栢窪代表は定年退職後、「和紙の持つ柔らかな灯りに魅せられ、手づくり和紙民芸品と和紙の歴史を紹介することで、多くの人に和紙の魅力を知ってもらおうと、和紙の民芸品づくりを奥さんと2人で始めました。作品は球形和紙灯りや一関張り、ストラップ、干支、ドミノなど。初心者の方でも誰でもできます。

興味や関心のある方は見学してから参加してみてください。そんなに難しくはありませんので、ぜひ1回体験してみてください。」とのことでした。

なのはなプラザの3階で活動を行っておりますが、今後の予定は、4月8日(土)、6月、8月に開催を予定しております。詳しくはシニア活動プラザ(電話31-8118)へ。



招福西(干支縁起置物)



栢窪隆一さん

第4回FMあすも杯シニア・スポーツ吹矢初心者大会



監査役 大浪友子さん(左)から
優勝のトロフィーを受け取る
三浦郡太さん(右)

スポーツ吹矢初心者大会が10月13日(木)午後1時からなのはなプラザ2階(にぎわい創造センター)でシニアの健康増進や仲間づくりを目的に開催しました。

当日は、初めて吹矢を触る人、シニア活動プラザの吹矢講座を受講した人など計46人のシニアが参加し、競技は、6㍍の距離を1ラウンドで5本の矢を3セット吹いて行う個人戦で行われました。日頃の練習成果が見事に発揮され、稀に見る混戦で3人が同点1位となり順位決定戦の結果、下記のとおりとなりました。

参加されたシニアの皆さん、これからも健康増進と仲間づくりを目的にスポーツ吹矢を続けていきましょう。毎週金曜日の午前中、シニア活動プラザでスポーツ吹矢の会の皆さんのが活動されております。皆さんの参加をお待ちしております。

一関コミュニティFM(株)様、一関まちづくり(株)様を始め運営にご協力いただきました岩手県スポーツ吹矢協会一関支部の皆様ほか関係者の皆様に御礼申し上げます。



表彰式終了後、参加者全員で記念写真

おめでとうございました。

【入賞者】 1位 三浦郡太さん(川崎) 2位 菅原富美子さん(大東) 3位 佐藤好孝さん(山目)

特別賞(ブービー賞) 後藤利雄さん(関が丘)

大浪賞 伊藤 明さん(赤荻) 中浪賞 藤原利彦さん(室根) 遠藤ケイ子さん(関が丘)

小浪賞 渡部裕司さん(萩荘)

第4回本屋の店員さんが選ぶ

「シニア川柳」 入選作品 決定!!

第4回本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」の募集には、北は北海道札幌市、南は長崎県長崎市から総数161人、411句にも上るご応募をいただきました。入選作品は、一関市書店組合の皆さんのが慎重に選考し次のとおり決定いたしました。入賞された皆さんおめでとうございます。

入選作品の選考は講評にもありますように、夫婦間の悲喜こもごもに溢れた作品ばかりで、大賞と入選作品の選考に当たっては、「本屋の店員さん」の皆さんを大変悩ませてしまったようです。ありがとうございました。

なお、表彰式は、シニア活動プラザホームページに入選者と入選作品を掲載し、表賞状と副賞の発送をもって代えさせていただきました。

ぜひ来年もシニアの皆さんのご応募、お待ちしております。

第4回 本屋の店員さんが選ぶ
**「シニア川柳」
入選作品発表!**

たくさんのご応募
ありがとうございました。

お題 「シニア」・「セカンドライフ」

北は北海道から、南は長崎県まで、総人数
161人 411句の応募がありました。

入選作品 掲載は順不同です

大賞

開いてもらう
あちこちで
生き字引

(酒乱Qさん 64歳)

☆講評☆

セカンドライフの夫婦間を幸せの混じった
悲哀と捉えている作品が身につまされるらしく、多くの句が選ばれました。
シルバーを詠んだ句が多かった中で、大賞
に選ばれた作品はまさにシニアの真骨頂。
経験を後輩に伝えるという大事を詠んでいて
良かったと思います。

「君の手に
届け我が糸に 触れた本」
書店員(58歳)

主催:一関市シニア活動プラザ 協賛:一関市書店組合

ご近所支え合い活動助成金 平成29年度助成事業(第1次)募集

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。1月31日(火)が締め切りとなっておりますので、申請される場合はお早めに。

助成対象事業の内容や助成金額など、詳しくは、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター（電話019-606-1774）までお問い合わせください。

第13回シニアのシネマ上映会

今回は、故色川武大氏の映像資料からアルフレッド・ヒッチコック監督『疑惑の影』の上映会を調査研究のため下記のとおり開催します。

記
日 時 2月3日(金) 午後6時30分から
主 催 一関シネマファン
共 催 一関市、一関市社会福祉協議会ほか
会 場 シニア活動プラザ (なのはなプラザ3階)
定 員 概ね55歳以上のシニア50人
費 用 無料ですが事前の申し込みが必要です。
申込先 シニア活動プラザ (電話31-8118) へ

今年4月でシニア活動プラザは5年目を迎えます。1月29日には、第1回シニア・フェスタ2016を開催し、シニア活動プラザを起点に活動しているシニア団体や個人、関係者の皆さんが「にぎわい創造センター（なのはなプラザ2階）」に集結。オープニングの鶴舞や謡、餅つき、昔話、百歳体操のステージ発表、木彫りや和紙、写真、切り絵、仏画、野鳥、短歌などの展示、麻雀、そば打ち、健康リンパ、スポーツ吹矢、笑いヨガなどの体験教室、別会場のシネマ上映会などで、2千人を超える来場のシニアで盛り上がりました。表紙の写真は、そのときの様子です。ご来場いただいたシニアの皆さんを始め、関係機関団体及び個人の皆さん、有り難うございました。⑧

□編集・発行 一関シニア活動プラザ
〒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29年1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