

シニア活動プラザ レター

夏
2017



あきって
「明後日朝顔」のグリーンカーテン：巖美市民センター達古袋分館（旧達古袋小学校）

一関市シニア活動プラザ

シニア活動プラザ講演会 開催しました

【講演内容】

6月22日(木)、シニア世代の社会参加や社会貢献を考える機会として、シニア活動プラザ講演会を開催いたしました。今回講師としてお迎えしたのは「NPO法人遠野まごころネット」の白澤良一(理事長)さんです。ご自身も6年前の東日本大震災で大槌町の自宅を大津波でさらわれました。

演題は「シニアは地域のフロントランナー」。大震災からの復興支援や地域活性化の活動を通して、日頃から感じておられることをお話いただきました。

「遠野まごころネット」の活動は被災地支援から始まりましたが、時間の経過とともに、地域と対話する支援活動の推進や地域再生の支援、そして地域の自立、生活再建、起業支援へと多面的なサポートへと変わって来たとのことでした。最近、45年ぶりに結婚式を行った地域としてマスコミを賑わした遠野市土淵町「米通り集落」の地域活性化支援の紹介がありました。米通り集落は総戸数7戸、人口21人、平均年齢69歳のいわゆる「限界集落」。ここの皆さんの(=シニア世代)「地域を面白くしたい」という話から活性化プロジェクト：米通り結の郷が誕生。以来様々な事業が行われております。この活動が注目され、一昨年は約250人、昨年は350人が米通りを訪れたとのことでした。この支援活動を通して学んだことを右図にまとめられました。この活動の底流にはもちろんシニアの知恵と行動力があることを忘れないと結ばれました。



講師の白澤良一さん



会場の様子

米通 KIBOW 元年の誓い

人は希望があると前を向いて歩いて行ける
希望がないとただ耐えて生きるしかない
7世帯21人平均年齢69歳の小さな村にも希望ができた
生きてきた証をつくる そして繋ぎ続ける
私たちにも出来ることを証明して
多くの人に希望をもって 幸せになって欲しい
だから まず 自分たちが幸せになる

東日本大震災の被災地の人々も同じだ
希望がないとやって行けない
私たちを見て 自信をもち 希望をもち 幸せになって欲しい

講師からのメッセージ

ご参加いただいた皆さんからのアンケート結果の一部を以下に掲載いたします。(回答30名)

《今回の講演会で興味関心のあった点、参考になった点は》

遠野米通りの地域づくり、一体化するまでの道筋、目標・希望を持つことは、人を変え前向きになれる。

地域の繋がりを大事にして、協力し合えば、希望が持てる。

ネットワーク、サポートの力は大きい。人も村も変わる!

ボランティア活動に、もっと若い人たちとのかわりもあれば…。

参集者の声(一部)

シニアのスマホ・タブレット教室のお知らせ

情報社会に欠かせないスマートフォン・タブレットの操作について、シニアの初心者を対象に開催いたします。

◇藤沢地区会場

・9月13日(水) 10:00～12:00
・会場：藤沢市民センター

◇室根地区会場

・9月14日(木) 13:00～15:00
・会場：室根保健センター

定員 各会場10名(先着順)
参加費はいずれも無料です。
使用する機器は主催者で準備します。

※申込み・問合せ
シニア活動プラザ(TEL 31-8118)

「健康長寿サポーター育成講座」募集

地域の健康づくりをお手伝いする健康長寿サポーター育成講座の参加者を募集します。

- ◇期 日 9月20日から11月1日まで
毎週水曜日10:00～12:00 計7回
- ◇会 場 一関市民センター・大会議室
- ◇内 容
- ・講義：東北福祉大学 河村孝幸准教授
「加齢に伴う身体の変化と運動の効果」
 - ・講義：宮城県成人病予防協会 北目衛子さん
「効果的で安全な運動について」
 - ・実技：健康運動指導士 小野寺留美さん
「健康づくりのための運動～ストレッチ」 など
 - ・講義：一関市健康づくり課職員
「一関市民の健康の実態と健康づくりプラン」
※百才体操の紹介もあります
- ◇定 員 地域で活動できるシニア 20名
- ◇費 用 1人500円（テキスト代ほか）

※申し込み先 シニア活動プラザ（TEL 31-8118）



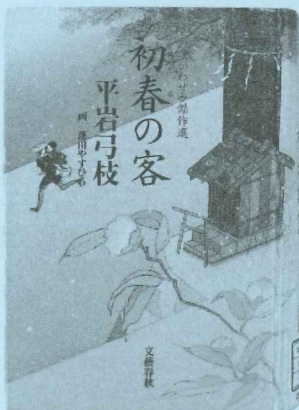
河村准教授



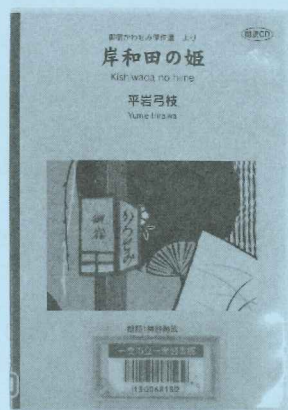
北目衛子さん

シニアへお奨め図書 2

シニアの方々に根強い人気を誇るのが時代小説です。なかでも平岩弓枝の『御宿かわせみ』シリーズは昭和48年（1973年）から書かれており、今でも大人気の人情捕物帖です。主人公は「かわせみ」の女主人・るいとその恋人神林東吾。今回はシリーズ屈指の名作「岸和田の姫」を朗読CDと一緒に楽しんでいただきたく紹介いたします。一言で云えば、映画「ローマの休日」の江戸版。興入れ前の姫のつかの間の自由に涙が出ます。



「岸和田の姫」は御宿かわせみ傑作選の「初春の客」に収められています。



朗読は神谷尚武さんです。



第5回 FMあすも杯 シニア・スポーツ吹矢 「初心者」大会

参加者募集

- ◇日 時：10月26日（木）12:30受付
13:00開会／13:30競技開始
- ◇会 場：なのはなプラザ2階
・にぎわい創造センター
- ◇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から2年以内の方50名（先着順）
- ◇参加費：無料
- ◇その他：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ご用意ください。

申込先：シニア活動プラザ（TEL 31-8118）



昨大会の様子

第5回 本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」を募集します

【お題】「健康」「休」

【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ホームページから印刷も可）に応募作品、氏名（ペンネームの場合は本名を併記のこと）、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にご応募ください。

市内書店組合所属の本屋さんでも受け付けます。

②作品は一人3句までとし、必ず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）

【募集開始】平成29年9月1日（金）

【応募締切】平成29年10月31日（火）17時

【選考方法】一関市書店組合所属の店員さんが選考にあたります。人気のあった作品のうちベスト10を発表します。最も人気のあった作品には「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などにも掲示する予定です。

【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等で使用することがありますので、予めご了承ください。今回も市民応募入選枠を設定します。

【問合せ先】詳細、ご不明な点については下記へお問合せください。

一関市シニア活動プラザ TEL31-8118

E-mail:senior1shakyo@icn-net.ne.jp

シニア・ライフ・プラン講座



今回のテーマは「今からでも遅くないマネープラン～65歳からの家計のお話し」です。シニアライフの心配事のひとつが、年金で生活が成り立つのかです。保険や預貯金など、生活の足元から見直しながら、生活防衛についてのお話しを次のとおり開催します。

○期 日 8月26日（土）10:00～12:00

○会 場 シニア活動プラザ・交流室2

○講 師 ファイナンシャルプランナー
菅原 初江 さん

○定 員 シニア世代の方 10名（先着順）

○参加費 無料

問合せ・申込み先 シニア活動プラザ（TEL31-8118）

第15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通り開催いたします。

◇期 日 8月25日（金）

18:30～20:30

◇会 場 一関市民センター3F

◇作品名 「しとやかな獣」

◇監 督 川島 雄三

◇出 演 若尾 文子 ほか

◇定 員 概ね55歳以上のシニア
50人（先着順）

◇入場は無料ですが、事前の申し込みが必要です。

※詳細についてのお問合せは
一関市シニア活動プラザまで
TEL31-8118

編集後記

夏を想起するものを所内で話し合いました。花火、お祭り、スイカ、アサガオ…。そこで、「明後日朝顔」のプロジェクトに取り組んでいる旧達古袋小学校を訪問しました。このプロジェクト、今年は北海道から、沖縄、台北まで29地域が参加しているそうです。旧達古袋小学校の見頃は8月中旬。一度現地を訪れてみては如何ですか。㊦

□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
TEL0191-31-8118 FAX0191-31-8120
HP:www.ichinoseki-shakyo.com/senior
□発行 日 平成29年7月1日

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て運営しております。

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 TEL0191-23-6020 FAX0191-23-6024