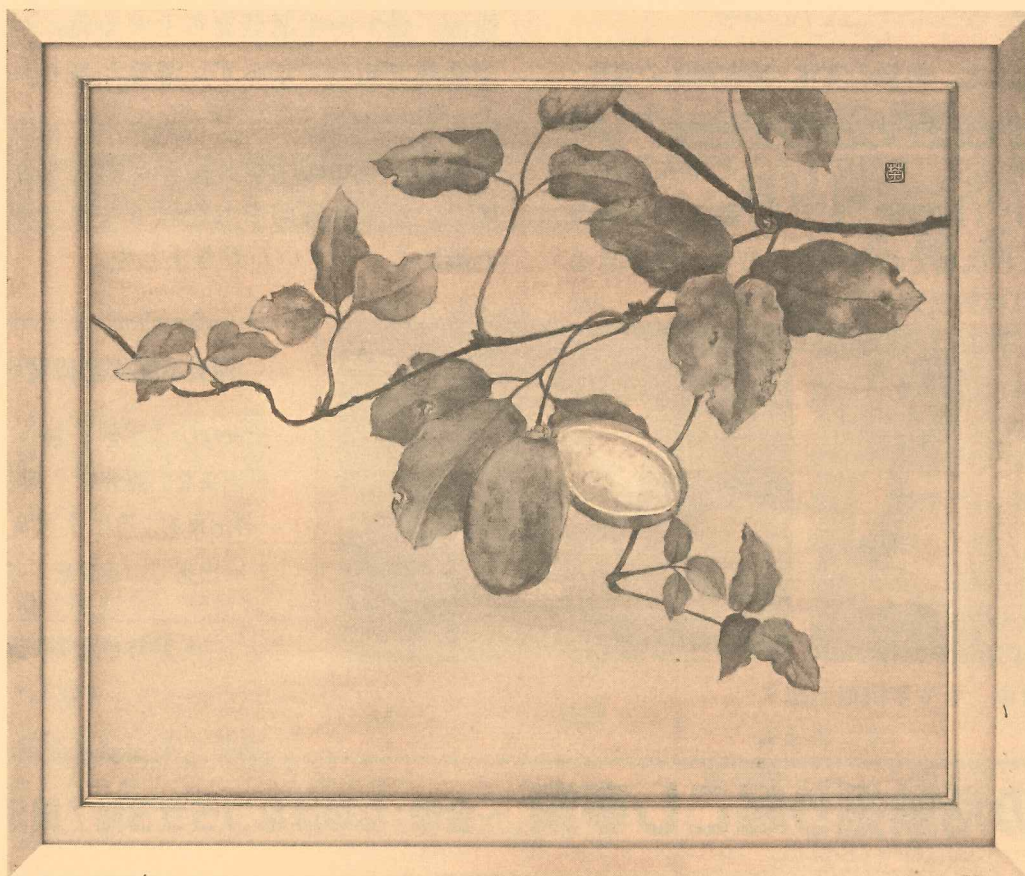


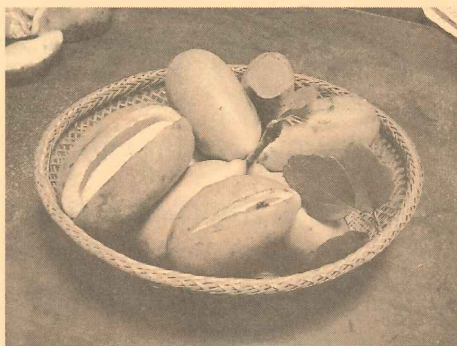
シニア活動プラザ

秋 2017

レター



菅原キク子さんから一関市シニア活動プラザにご寄贈いただいた作品“アケビ”



一関市シニア活動プラザ

シニアの健康長寿サポーター育成講座が始まりました

シニアの健康長寿サポーター育成講座は、「健康寿命」の概念を学び、「健康寿命」を延ばすための具体的な習慣や運動を学習していただき、地域で活動できる「健康長寿サポーター」を育成することが目的です。

9月20日(水)から11月1日(水)まで7回にわたり講義と実技が続きます。

初回に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をお迎えし「加齢に伴う身体の変化と運動の効果」についてお話しいただきました。

年を重ねるにつれ、外観の変化・感覚機能の変化・運動機能の変化・内臓機能の変化が起こっていますが、この変化に気づき対応することが大切とのこと。特に「運動器(支える・動かす役目の器官)」は手入れ次第で長持ちさせることができる

とのことでした。

効果のある運動は栄養満点の献立と同じ。運動の種類と目的・効果を知り上手に組み合わせる事が大切。運動能力は個人差があり、“平均値”に左右されず、何を主食に、何を副食にしてバランスをとるのか、そしてたまにはデザートも用意して置くことを提唱されました。

講座の後半では“転倒”の原因を学び、受講者に転倒原因第4位の「ふらつき」を体験してもらいました。「ふらつき」はバランス感覚が衰えることが原因。昼での生活は立ち上がる時にバランス感覚が必要で知らず知らずに感覚が養われていたとのこと。

最近「運動支援」の形が変化していることを知り、安全な運動を心掛けてサポートするようにと締めくくっていただきました。

運動支援の形は変化する

出来ないことを「補う」から

⇒出来ない部分を「手伝う」

⇒出来るように「支える」

⇒出来ているかを「見守る」

河村准教授からのメッセージ



河村准教授



シニアの活動掘り起こし事業 ~会場:なのはなプラザ3階/展示スペース

この事業は、市内外で活動されているシニアの取り組みを皆さんに広く紹介し、活動発表を通じて、新たな活動に取り組むシニア世代の社会参加・社会貢献活動につなげていくものです。

<一関の花と野鳥写真展>

市内で観察された花と野鳥の写真30数点を展示。観察・撮影機材の展示や、初日には野鳥の会の会長さんの講話もあります。



◇期日 10/14(土)~10/20(金)
10:00~17:00

- ・10/14(土)は13:00から
- ・10/20(金)は15:00まで

◇入場 無料

<東山和紙民芸品展・制作体験会>

和紙民芸処“キィ&ルゥ”さんによる和紙民芸品の展示と制作体験会です。

◇期日 10/21(土)・10/22(日)
10:00~17:00

◇制作体験を希望される方は当日申し込みで随時実施!

東山和紙「光るヨーヨー」制作体験。
各日先着10名(材料費200円)

パソコン・サポーター養成講座参加者募集

シニア世代にとって今でも関心の高いパソコン操作。その基礎と応用を習得し、学んだ操作技術を初心者に手ほどきするなど、社会参加・社会貢献の道具にすることを目的にします。

◇期 日 12月6日から2月21日まで10:00～12:00

月3回・水曜日 計10回

◇会 場 シニア活動プラザ・交流室2

◇講 師 アイエステクノ(株) 小山 正則氏

◇定 員 概ね55才以上のシニア10名(先着順)

◇参加費 1,000円(テキスト代が別途必要です)

◇その他 ノートパソコンを持参ください。

11/1(水) 9:00から申込みを受付します。

※申込先 シニア活動プラザ(Tel 31-8118)



昨年のパソコンサポーター養成講座の様子



シニアへお奨め図書 3

【本の紹介】

昨年の7月に83歳でお亡くなりになった「永六輔」さん。そのお孫さんである著者が永六輔さんの再発見の旅に出ます。羅針盤は永さんが残した“言葉”の数々。

難しい言葉は使わず、やさしい言葉で深い意味を伝え続けたTBSラジオの「誰かとどこかで」、働きながら夜間高校に通う高校生のために作った「見上げてごらん夜の星を」のエピソードなど、常に弱者の側に立ち発した珠玉のような言葉とその背景が描かれています。



(一関図書館：伊藤)

第16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 11月10日(金)

18:30～20:40

◇会 場 なのはなプラザ・3階

◇作品名 「上意討ち～拝領妻始末」

◇監 督 小林 正樹

◇出 演 三船 敏郎 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
Tel 31-8118

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30年度の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の説明と活動事例紹介が下記の通り開催されます。参加を希望の方は事前連絡の上、ご参加ください。

平成30年度の助成申請受け付けは平成29年12月1日(金)から平成30年1月31日(水)までの予定です。

1. 日 時 平成29年11月2日(木) 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

社会参加・社会貢献セミナー2

— 入門・ぼらんていあ塾 —
「男の料理教室」を開催します

料理を通して生活に必要な力の向上を図りながら、仲間づくり、地域社会参加へのきっかけにします。

- ◇期 日 11/14 (火) 10:00 ~ 12:00
- ◇会 場 一関市民センター・調理室
- ◇内 容 短時間で手間いらずの料理、3品作りに挑みます。その後会食します。
- ◇講 師 食生活改善推進員
- ◇参加費 500円 (材料費)
- ◇定 員 55歳以上の男性10名 (先着順)
- ◇その他 エプロン、三角巾をご持参ください

社会参加・社会貢献セミナー3

「新ソバを楽しむ!」
参加者募集

退職後、様々な処で活躍している諸先輩方のお話を伺います。今回はソバ作りにも挑戦します。

- 期 日 12/2 (土) 10:00 ~ 12:00
- 会 場 一関市民センター・調理室
- 講 師 鈴木 五郎さん
- 参加費 600円 (材料費)
- 定 員 55歳以上のシニア10名 (先着順)
- その他 エプロン、三角巾をご持参ください

秋のウォーキング講座 参加者募集

気軽に楽しめて、健康増進につながるウォーキング。その基礎を学びます。

- 期 日 10/17~10/31 毎週火曜日 計3回
10:00 ~ 12:00
(但し10/31は9:00 ~ 16:30)
- 講 師 船山タツ子さん
(健康ウォーキング指導士)
- 会 場 なのはなプラザ、大崎市・化女沼 ほか
- 参加費 800円 (テキスト代ほか)
- 定 員 55歳以上のシニア20名 (先着順)

申込先 シニア活動プラザ (TEL 31-8118)

第2回シニア・フェスタ開催します!

昨年から始まったシニア・フェスタを今年も開催します。シニア活動プラザで活動している団体が一堂に会して日頃の活動を紹介。併せて、趣味や生きがい活動を通していきいき活動をしているシニア世代の方々の紹介もあります

- ◇期 日 平成30年2月4日 (日) 10:00 ~ 15:00
- ◇会 場 なのはなプラザ2階 にぎわい創造センター
- ◇内 容 ○登録団体紹介コーナー ○団体実演コーナー
(予定) ○いきいきシニア活動紹介コーナー
○協賛団体コーナー ○アトラクション
- ◇入 場 無料

編集後記

表紙の日本画を制作した菅原キク子さんは78歳。退職後に友人に誘われて油絵を始めたと言います。現在は日本画を中心に自宅で創作活動を続けておられます。今回“さくらなみき美術館”で行われた展覧会の後で作品をご寄贈いただきました。シニア活動プラザの事務室に展示しておりますのでご鑑賞ください。㊦



昨年の団体実演コーナー



団体紹介コーナー

- 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29年10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 TEL 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024