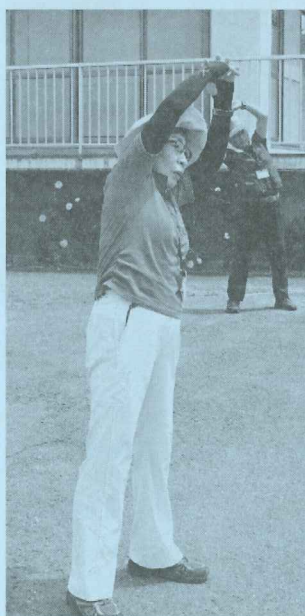


シニアプラザ 夏 2019 レジャー



令和元年度「春の初心者ウォーキング講習会」を開催しました。
初参加の方を中心に3日間のべ68名の方に参加いただきました。
講師はおなじみの船山タツ子さんにお願いし、健康長寿サポーター
「シニアーズ」の皆さんに講師補助を務めていただきました。

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

演題：～介護を支えるシニアの力～



◇日 時：6月25日(火) 13:30～15:00

◇会 場：なのはなプラザ3階 大会議室

◇講 師：社会福祉法人つくし会
理事長 熊谷 茂さん

▼45名の方に聴講いただきました。講演の主な内容を紹介します。

- ・とにかく介護現場は人手不足
- ・外国人労働者の受け入れに課題あり
- ・人口減少社会に入った日本と老人介護
- ・介護の仕事ってそんなに大変？しかし職員の多くは介護が好きです！
- ・定年退職後も仕事を継続する人が多数派に
- ・ぜひシニアの力で介護職員に安心と元気をください＝光る人生経験、シニアが活躍中

※お詫びと訂正 ・シニアプラザレター 2019春号の講師紹介において、「社会福祉法人つくし会」の施設名を誤って掲載しました。正しくは「明生園」です。

シニアライフプラン講座を 開催します！

“年金だけでは足りない…資産運用の必要性
とお金の寿命を延ばす方法”

◇日 時：8月24日(土) 10:00～12:00

◇会 場：なのはなプラザ3階

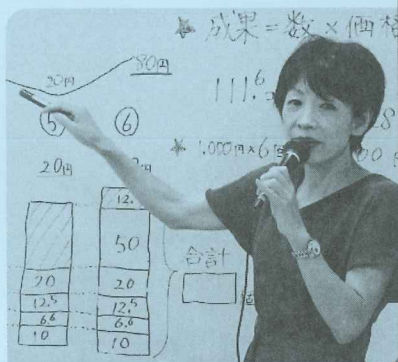
◇定 員：15名 ※概ね40歳以上の方

◇受講料：無料

◇受 付：8月1日(木) から

◇講 師：

ファイナンシャル
プランナー
菅原初江さん



スポーツウェルネス吹矢 初心者講習会

◇日 時：9月5日～10月3日
毎週木曜日(全5回)
10:00～12:00

◇定 員：15名 ※概ね55歳以上の方

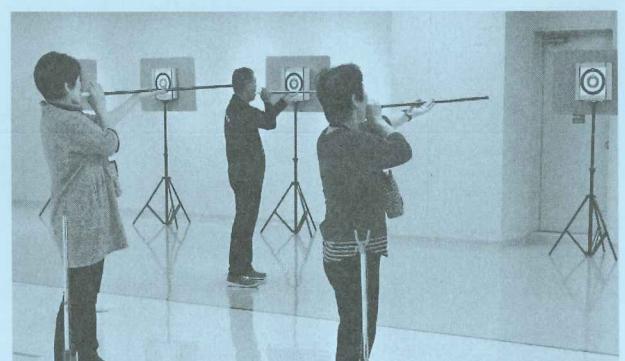
◇会 場：なのはなプラザ3階

◇受講料：無料

◇受 付：8月1日(木) から

◇講 師：日本スポーツウェルネス吹矢協会
上級公認指導員

佐藤義雄さん 渡部裕司さん



健康長寿サポーター育成講座 募集

▼「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」を育成します。

▼本講座終了後にシニア活動プラザより「健康長寿サポーター」の認定書を交付、登録し、地域に紹介します。

◇日 時：9月25日～11月6日 毎週水曜日（計7回）

13:30～15:30

◇会 場：なのはなプラザ3階

◇定 員：20名

※55歳以上で地域で活動できる方

◇参加費：500円（テキスト代ほか）

◇受 付：8月1日（木）から

▼講師を紹介いたします。

第1回 東北福祉大学准教授 河村 孝幸さん

第2回 宮城県成人病予防協会 北目 衛子さん

第3～6回 一関市体育協会 小野寺留美さん

第7回 一関市健康づくり課 木村 幸子さん

一
タ
ー
成
講
座

7
日（水）
30

東北福祉大学 河村孝幸先生



一関市体育協会 小野寺留美さん

第23回シニアのシネマ — 上映会 —

故色川武大氏の資料調査研究会による、アンリ・コルピ監督の「かくも長き不在」を上映します。

◇日時：9月13日（金）18:30～21:00

◇場所：なのはなプラザ3階

◇費用：無料

◇定員：先着50人

◇受付：8月1日（木）から

一関の花と野鳥の写真展

一関地方の花と野鳥の写真展示ほか

◇日時：10月18日（金）～24日（木）

10:00～17:00まで

（初日は午後から準備、最終日は15:00まで）

◇会場：なのはなプラザ3階

◇費用：無料

シニアへお奨め図書 10

一関図書館副館長：伊藤 清彦

【本の紹介】

『おらが村』 矢口 高雄 著
（ヤマケイ文庫）

45年も前のことだが、少年マンガ誌で「釣りキチ三平」を連載し釣りブームをけん引した作家がいた。矢口高雄氏であり、まだ河川が子供たちの遊び場だった頃の話である。一方で矢口氏は青年コミック誌上では、生まれ育った村を題材にした作品を発表して静かな共感を呼んでいた。故郷・秋田県の西成瀬村（現横手市）が舞台の連作集であり、今回その最初の作品「おらが村」が復刻されました。奥羽山脈の麓の雪深い寒村で生を営む人々、美しい絵で描かれ民俗資料としても一級の作品だと思います。郷愁を感じますね！



第7回 本屋の店員さんが選ぶシニア川柳

★★作品募集★★ ～お題～『期待』または『財産』

募集期間 9月2日(月)から10月31日(木)まで

お題にそった川柳を明記し、住所、氏名(ペンネームの場合でも必ず本名)、年齢、電話番号を記入して、郵便、ファックス、メール等で一関市シニア活動プラザへ投句願います。下記の本屋さんでも受け付けします。作品は、おひとり1句から3句までです。作句の背景も一言添えて下さい。

【応募資格】シニア世代の方(55歳以上の方)

【選考方法】一関市書店組合所属店の店員さんによる選考

【作品の公表】

人気のあった作品のうち「ベスト10」を公表します。
書店とシニア活動プラザに掲示、ホームページ、機関紙
シニアプラザレターに掲載します

《協賛》一関市書店組合所属店

一関＝北上書房、阿部書店

花泉＝金泉堂書房、文進堂書店

東山＝和光堂

千厩＝日野屋本店、ビー・エム・エス

大東＝小原書店、ながの文庫

本の貸出しをしています

シニア活動プラザでは、花泉・東山・川崎図書館のご協力をいただいて、本の貸出しをしています。エッセイ、小説、料理本・手芸や野菜づくりなどの趣味活動にちょっといかがですか。ご利用をお待ちしています。

貸出し期間は3週間(利用日：月～土曜日)



シニア活動プラザからのお知らせ

令和元年7月1日から、日曜日は職員が不在となります。

ただし、事前の予約をいただいた場合は、日曜日でも相談対応いたしますので、相談を希望される方は職員までお申し出ください。

なお、交流室1・2は今まで通り、曜日に問わずご利用いただけます。



編集後記

▼令和2号目のレターをお届けします。今年の春はお天気に恵まれ屋外活動は順調に実施できました。7月は空梅雨みたいで今日も「シニアーズ」の皆さんは好天のもと自主研修に励んでいます▼8月・9月も様々な講座を開きますし、当プラザ人気事業のひとつ「シニア川柳」の募集も始まります。どしどしご応募ください。お待ちしております。⑤

□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 令和元年7月

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 一関市内1番36号 TEL 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024