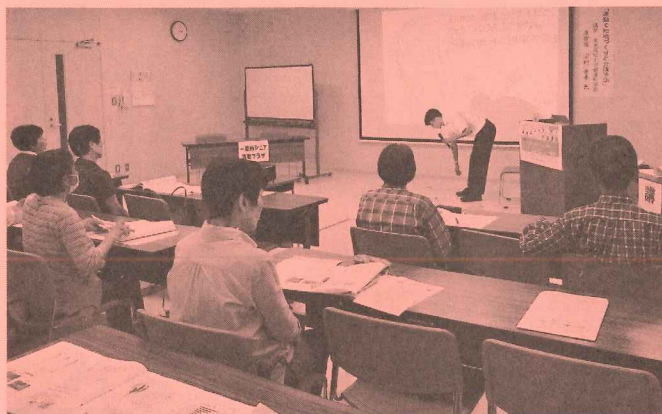


シニア活動プラザ

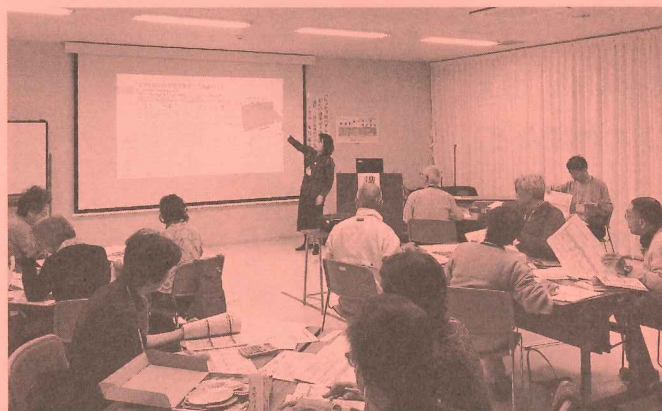
秋 2019 レビュー



河村先生による「筋肉の動き」実演



北目さんによる「柔軟性測定」



木村さんによる「スマート和食」実習



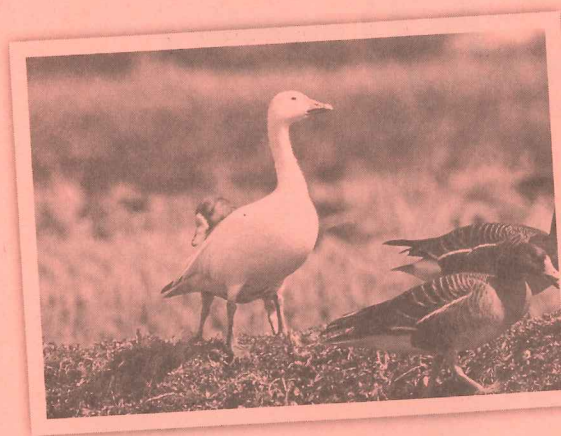
小野寺さんによる「地域での運動」実技

令和元年度「シニアの健康長寿サポーター育成講座」を7回にわたり開催しました。講師は東北福祉大学の河村孝幸さん、宮城県成人病予防協会の北目衛子さん、一関市体育協会の小野寺留美さん、一関市健康づくり課の木村幸子さんをお願いし、健康長寿サポーターで活動している「シニアーズ」世話人の伊藤明さんに講師補助を務めていただきました。受講生18名のうち5回以上参加された15名の方に「健康長寿サポーター認定書」を交付しました。今後の皆さんの活動に期待します。

一関市シニア活動プラザ

「一関地方野鳥の会」

記録冊子「一関地方の野鳥」発刊しました



記録冊子「一関地方の野鳥」から
P54「ハクガン」
撮影：故 横田 實氏



【会員の皆さん】左から3人目が千田典文会長

【質問】一関地方野鳥の会の記録冊子「一関地方の野鳥」発刊おめでとうございます。多数の鳥が紹介されているそうですが、一関地方の野鳥の特色を教えてください。

【千田会長】一関にのみ生息する鳥、というのはいませんが、あえて特徴をあげれば、遊水地があるので渡り鳥（ガンの仲間など）が多数立ち寄ります。

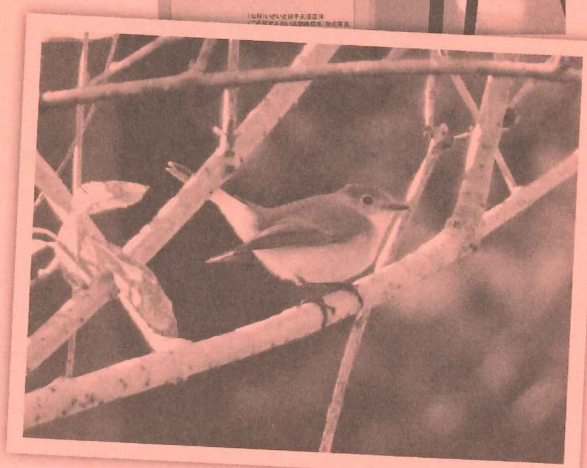
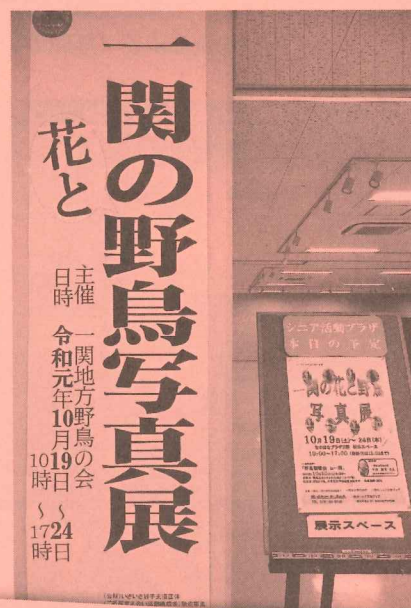
また、釣山公園で「ニシオジロビタキ」という非常に珍しい鳥が見られました。たぶん二度と一関で見らないのでは。

【質問】写真撮影のコツなど、紹介して下さい。

【千田会長】ねらった通りの写真は撮れません。鳥を探して、歩きながらの撮影ですので、たまたまうまくタイミングで鳥が出てくればラッキー。

【質問】野鳥の会が発足して約40年、千田会長の記憶に残る主な活動を紹介いただけますか？

【千田会長】多い時には40～50人の会員がいて、磐井川堤防での白鳥観察会では150人くらいの参加がありました。現在もシニア世代が中心の活動ですが、来年以降はもっとテーマを絞るなどして、自然保護団体あるいは高齢者団体などとともにさらに活動を広げていきたい。来年2月のシニアフェスタでもブースを出します！



記録冊子「一関地方の野鳥」から
P19「ニシオジロビタキ」
撮影：小野寺 英幸氏



記録冊子「一関地方の野鳥」から
P10（上段） ヒレンジャク
撮影：小野寺 英幸氏



記録冊子「一関地方の野鳥」から
P50（上段） ヤマセミ
撮影：八重樫 隆氏

記録冊子「一関地方の野鳥」のお問い合わせは(株)一関プリント社 (TEL23-4586) まで

社会貢献セミナー「知って安心公証制度」開催

知っているようで意外と知らない公証人と公証役場のお仕事。
公証人の方に解説をしていただきます。

◇日時…令和2年1月23日(木)
10:30～12:00
◇場所…なのはなプラザ3階
◇費用…無料

◇講師…一関公証役場 公証人 吉岡慶治氏
◇定員…先着50人
◇申し込み…12月16日(月) 9時から



シニアへお奨め図書 11

一関図書館副館長：伊藤 清彦

【本の紹介】

『昭和なくらし方』 小泉 和子 著

日本の生活が激変したのは、高度経済成長の時期からです。皇太子御成婚・東京オリンピック・万国博覧会なども景気を後押しし、また電化製品もどんどん家庭に入り、便利さや生活の快適さを追求めた時代でもありましたね。

この本は昭和30年代の日々の営みを記した本です。“電気に頼らない、買わない、捨てない、始末のよい暮らし”という内容で、今という時代に逆行するように思われますが、かつての生活を思い出す人も多いかと思います。ひと手間をかけることで潤いのある生活がよみがえりそうです。

昭和なくらし方

小泉和子



第4回 シニア・フェスタ開催します!!

シニア活動プラザで活動している
シニア関係団体が、実演や作品展示など
で日頃の活動を紹介します。

◇日時…令和2年2月2日(日)
10時から15時

◇場所…なのはなプラザ2階
にぎわい創造センター

◇入場…無料

◇問い合わせ
…一関市シニア活動プラザ
(TEL 31-8118) まで



〔前回の様子〕



第24回 シニアのシネマ ー上映会ー

ハワード・ホークス監督、ケイリー・グラント主演
のアメリカ映画「ヒズ・ガール・フライデー」を
上映します。

◇日時：11月29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



編集後記

◆秋はスポーツをはじめ行事が盛んに行われる時期です◆当シニア活動プラザでも本号で紹介した講座のほかに、「男の料理教室」「健康麻雀交流大会」「秋の初心者ウォーキング教室」「スマホ教室」「東山和紙制作体験」などに多数のシニアの皆さんに参加いただきました。

◆全部を紹介できないのが残念ですが皆さん元気です。(康)

□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11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