

# シニアフェスタ 春 2020 レジャー



～ シニアフェスタに今年初参加の「ウクレレ楽しみ隊」～

一関市シニア活動プラザ

# 「不安」の感染を防ぎましょう

一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏



これまで、シニア活動プラザでは、「顔の見える関係づくり」や「つながり」を大切に、人が出会い、ふれあい、学びあいながら、シニア世代が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域づくりを進め、助け合いながら暮らすことのできる社会を皆さんと一緒に創る取り組みを重ねてきました。

今、新型コロナウイルスの感染拡大により、日本中で、ふれあい、集うことを極力避け、人と人が物理的な距離をとることが強く求められるようになりました。

これまで私たちがあたりまえに続けてきた人と人とのつながり方、支え合い方からいったん離れ、新たな方法や仕組みを生み出そうと試行錯誤する過程で、目の前に高い壁が立ちはだかっているような感覚に襲われます。

長期化が予想される現在の困難に、今だからこそできる「支え合い」を共に生み出しましょう。「支え合い」は日常の自然な「ほっとけない思い」や「行動」をちょっとだけ「開く」ことから始まります。一人ひとりの思いや行動が原点です。

今は、新型コロナウイルスという未知なる敵に対する「病気や恐れ」が感染し、第二、第三の感染としての「不安や差別」を生み出しているとも言われています。

一人ひとりが、まずは身近な人との「心の距離」をあたためながら、自分が出来る活動が続けていって、「不安」から心を守りましょう。

## 「不安」から心を守る5つの方法 ~赤十字NEWSより引用~

- [1] まずはリラックス。ほっとする時間を作ろう
- [2] 熱中できたり、心が晴れる活動に時間をさく。運動も効果的!
- [3] この「騒ぎ」から一步引いて、別の視点を持つ人と話をしてみる
- [4] 「その情報は正しい?」冷静に情報の信頼性を考えよう
- [5] 食べて(健康的な食事)、寝て(質の良い睡眠)、自分をいたわろう

シニア活動プラザ  
からのお知らせ

令和2年4月1日から、窓口での相談時間が午前9時から  
**午後5時45分まで**に変わりました。

(交流室1・2は今まで通り午前8時30分から午後10時  
までご利用いただけます)

# ◆◆ 一日も早い教室再開を願って… ◆◆

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月から各シニア団体の活動を休止しています。主な団体の代表者の方からのコメントをいただきました。一日でも早く活動再開ができるといいですね！

※再開情報等は代表者の方、もしくはシニア活動プラザまでお問い合わせください。



## ▼健康麻雀同好会会長 神崎 長助さん

残念ながら3月9日から健康麻雀は活動自粛しています。会員の皆さんは「アガリ手」を自宅でトレーニングしていてネ。私は（密集を避け）ひとりぼっちでギター研究をしています。落ち着いたら皆で（山野草取りなど）野外に遊びに行きましょう!!

## ▼なの花囲碁会長 中野 光一さん

会員への休止連絡は、今まで2回電話でしました。次は活動再開の電話をみんなにかけたいです。4月からのシニアの初心者囲碁講座も無期延期となって、何もすることがない…。



## ▼自彊術講師 野村 ときえさん

大正時代に大流行した「スペイン風邪」では、当時創案された自彊術を実践した皆さんからは1人の病人も出なかった、と伝えられています。みんなで免疫力を高めて元気にこの非常時を乗り切り、これからの余生を楽しみましょう!

## ▼女性専用 楽しい初心者マージャン教室講師 石川 吉男さん

不要不急の外出を控え会合の自粛をしている中で、会員の皆さんはストレスが溜まっていると思います。なんとか早く活動を再開してほしいと願っていますが、無理に活動を再開して周囲にご迷惑をかけることになっては大変です。皆さんでまた大笑いをしながら、楽しい脳トレーニング活動をいつか再開できることを楽しみに待っています。



## ▼女性専用 楽しい初心者マージャン教室会長 村上 八重子さん

女性マージャン教室は休んでいますが、週に1回はシニア活動プラザに顔を出しています。今日も2冊おもしろそうな本を借りていきます。皆さんもどうぞ!! (だって時間があるんだもの…)  
(※現在貸し出し休止中です)



## ▼スポーツウエルネス吹矢 シニアプラザ支部長 尾形 洋さん

若手県大会も延期となりました。通常の練習も当分の間休みます。各人、腹式呼吸で鍛えていてください。

## ～ご近所支え合い活動助成金 令和2年度助成事業(第2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。**令和2年6月10日(水)**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』(TEL 019-606-1774)までお問い合わせください。

(※新型コロナウイルス対策のため、申請は郵送のみとなっております。電話、FAX、メールでのご相談は可能です。)

# ☆今年もシニアフェスタを開催しました☆

写真は、令和2年2月2日（日）に開催した「第4回 シニアフェスタ」の様子です。今年も、シニア活動プラザで活動しているシニア団体や個人の方、関係者の皆さんに、「なのはなプラザ2階 にぎわい創造センター」に集結していただき、日頃の活動の発表や趣味活動の体験会などをおこなっていただきました！当日はのべ600人の参加があり、世代間交流をすることで、新しい発見と活動の輪が広がる機会になりました。

会場では、シニア活動プラザの登録団体による紹介・体験コーナーの開設、My著作体験、岩手県立大学のボランティアサークルによるハンドマッサージ体験のほか、特設ステージでは、ギター、バンド演奏、謡や詩吟、そして会場の皆さんと一緒に自彊術体験などがおこなわれました。アトラクションでは、今年もグッジョブクラブのすずめ踊り教室の方々をお招きし、「一関すずめ踊り」と中里鶏舞踊り隊による「鶏舞」を披露していただきました。

ご参加いただいた皆さん、来場者の皆さん、大変ありがとうございました。



一関すずめ踊り



初参加の「中里鶏舞踊り隊」



和紙民芸処「キィ&ルゥ」による  
雛人形製作体験

## 編集後記

新型コロナウイルスの影響で色々な事業や教室等が中止になり、利用者みなさんとお会いできなく寂しいです。

力を合わせて、なんとかこの難局を乗り越え、またみなさんの元気なお顔を拝見したいと願っています。㊦

□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2年4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 一関市城内1番36号 TEL 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024