



# シニアプラザ 夏 2020 レクター

## ◇6/24 待ちに待った「シニアのための囲碁入門講座」スタート◇

今年度も、日本棋院一関支部副支部長 鈴木 明 先生に講師をしていただき、2ヶ月遅れでやっと開催することができました。参加者の皆さんにも感染予防対策に協力していただきながらの開催となりましたが、回数を重ねるごとに囲碁の理解が深まっているようでした。講座が終わっても続けて頂けるよう、シニア活動プラザとして支援してまいります。

本屋の店員さんが選ぶ

超

# シニア川柳 傑作選

今年で8回目を迎える「シニア川柳」。毎年たくさんのご応募ありがとうございます。

7年間の『本屋店員大賞句』を集めました。とくにご覧あれ！

第一回 お題 「シニア」

デイの日は 「お迎えが来た！」と孫叫ぶ

落犀庵さん 60歳

第二回 お題 「いきいき」・「挑む」

自分史に 嘘八百の 武勇伝

三郎さん 64歳

第三回 お題 「自由詠」

ぜひ見たい 五輪もリニアも その先も

ナンサンさん 75歳

第四回 お題 「シニア」・「セカンドライフ」

あちこちで 開いてもらう 生き字引

酒乱Qさん 64歳

第五回 お題 「健康」・「休」

健診を 終えて女房と 月見酒

柴山洋さん 75歳

第六回 お題 「スポーツ」・「記憶」

薄くなる テレビに財布 わが記憶

笑爺さん 72歳

第七回 お題 「期待」・「財産」

財産は 無事な暮らしの 積み重ね

綿帽子さん 69歳



そして次ページで…

今年も募集します！！

## 第8回《本屋の店員さんが選ぶ》シニア川柳

【お 題】 「記憶」 または 「新しい」

【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ダウンロードも可）に応募作品、氏名（ペンネームの場合は本名も記載）、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へご応募ください。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1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、盗作類似作品等は受け付けられないものとします。

③ 作品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）

【応募期間】 令和2年9月1日（火）から10月31日（土）まで

【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、人気のあった作品のうちベスト10を発表します。最も人気があった作品には「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進呈します。

【その他】 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、書店組合加盟店にも掲示します。応募された作品は返却しません。また、応募された作品はシニア活動プラザのホームページやシニアレター等で使用することがありますので、予めご了承ください。



### 第1回 シニアの社会貢献セミナー “モノを整理して人生をスッキリ生きる”

シニア世代という人生の転換期に、人生経験とともに増えた持ちモノを整理してみませんか？

○日 時 8月22日（土）  
10時30分～12時

○会 場 なのはなプラザ  
3階 大会議室

○講 師 整理収納コンサルタント  
KOKORO家代表 佐川 貴典 さん

○定 員 30名（概ね40歳以上の方）  
※定員になり次第締め切ります

○参加費 無 料



### シニアのための「スポーツウエルネス吹矢 初心者講習会」参加者募集!

○日 時 9月3日、10日、17日、24日  
10月1日 毎週木曜日 全5回  
各回 10時～12時

○会 場 なのはなプラザ  
3階 展示スペース 前回の様子

○定 員 15名（55歳以上のシニア世代で  
スポーツウエルネス吹矢初心者  
の方、または始めて2年以内で1級  
までの方）

○参加費 無料（ただし、マウスピース  
購入希望の場合は110円必要）



#### 【すべてのお問い合わせ・お申し込み先】

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

# 「健康長寿サポーター育成講座」参加者募集!

～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23日、30日、10月7日、14日、21日、28日 毎週水曜日 全6回

○時 間 13時30分～15時30分

○会 場 なのはなプラザ3階、東口体育館

○内 容

- ・講義：講師：いちのせき市民活動センター  
所長 小野寺浩樹さん  
「地域づくりヘシニアに期待すること」
- ・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」等
- ・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」

○定 員 15名 (55歳以上の方で地域で活動できる方)

○申し込み期間 8月17日(月)9時から9月10日(木)まで

○参加費 1人500円(テキスト代ほか)



ウォーキング



栄養学習

ニュースポーツ

健康長寿サポーター育成講座修了者で  
結成している「シニアーズ」が毎月  
行っているフォローアップ研修の様子です

## シニアの活動掘り起し事業 ～クマゲラの世界展～

シニアの活動にスポットライトを当て、市民の皆さんに広く紹介します!活動の発表を通じて新たに活動を取り組んでいくシニア個人・団体の社会参加、社会貢献活動につなげていきます。

○期 日 9月25日(金)～29日(火)

○時 間 10:00～17:00  
(29日最終日は13時まで)

○会 場 なのはなプラザ3階  
展示スペース

○内 容 クマゲラの写真・  
一関地方の野鳥の写真展示等

○入場料 無 料



「クマゲラ」とは大型の  
「キツキ」のこと

## 第2回 シニアの社会貢献セミナー ～「クマゲラの生態」～

シニア世代の講師が、長年取り組んでいる  
NPO法人の活動を通じて、自然保護活動等  
の社会貢献につなげている活動を紹介して  
いただきます。

左記のシニアの活動掘り起し事業  
「クマゲラの世界展」と同時開催をします。

○日 時 9月26日(土)  
10時30分～12時

○会 場 なのはなプラザ3階  
大会議室

○講 師 NPO法人 本州産クマゲラ研究会  
理事長 藤井 忠志さん

○定 員 30名(概ね40歳以上の方)  
※定員になり次第締め切ります

○参加費 無 料

### 【すべてのお問い合わせ・お申し込み先】

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

編集  
後記

新型コロナウイルスで延期となっていた色々な事業が再開に向けて動き出し、準備をするのが楽しい毎日です。  
利用者の方々には、暑い中マスクを着用していただき、ありがとうございます。コロナ感染予防対策を講じて事業を計画していきますので、これからも皆さんのご参加をお待ちしております。(谷)

□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  
HP:www.ichinoseki-shakyo.com/senior  
□発行 令和2年8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 TEL0191-23-6020 FAX0191-23-6024