

シニアプラザ



レジャー



春のウォーキング初心者講習会
(巖美周辺 5/27)

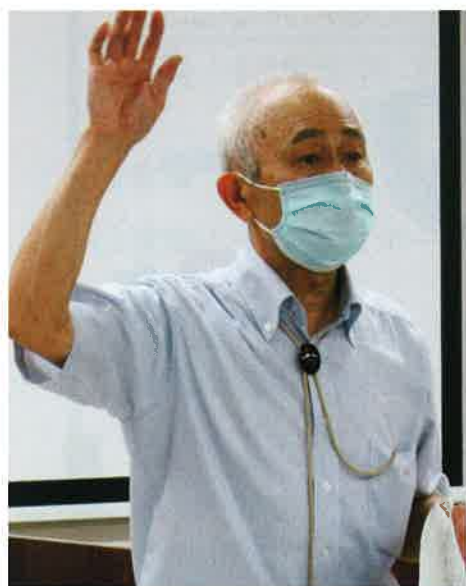


男の骨寺荘園ウォーキング
(6/24)

◇ 先生方と自然にパワーをいただきました！ ◇

毎年人気の健康ウォーキング指導士 船山タツ子さんによる「春のウォーキング初心者講習会」を今年も開催しました。「男の骨寺荘園ウォーキング」は、今年度初めて開催した男性対象のウォーキング講座で、シニア世代の男性の仲間づくりや地域社会活動参加のきっかけづくりとなるよう実施しました。ウォーキングや体操の指導は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」の皆さんが行い、代表の伊藤明さんには骨寺荘園遺跡をわかりやすく解説していただきました。

“シニア活動プラザ講演会”を開催しました



講師の内田正好さん

6月17日(木)、シニア世代の社会参加や社会貢献を考える機会として、シニア活動プラザ講演会を開催しました。

今年度は、NPO法人一関文化会議所理事長の内田正好さんを講師にお迎えしました。演題は「一関の文化とシニアが果たす役割」で、一関にゆかりのある人物や伝統文化の紹介については、一関が生んだ偉人「建部清庵」の紙芝居を交えてお話いただきました。

シニア世代は、文化や伝統行事を後世に伝えていけるように、習い事、趣味などの会に出向き色々な事に取り組んでみる必要がある。他との交流、社会貢献など、シニア世代が一步踏み出し触れ合う事が、若い世代のお父さんやお母さんたちの勉強にもなる。

など、そこから繋がるシニア世代の社会貢献について、ユーモアも交えながら楽しくわかりやすお話しいただきました。

参加者の方からは「地元に戻ったら今日のお話を地域福祉活動の参考にし、提案したい」、「自分をみつめ直し、若い人達へ伝えていくべき活動を見つけない」など“シニアの出番”について考える良い機会となったようです。



5月 シニアのための囲碁入門講座



6月 シニアの詩吟体験講座



《一関市立図書館の司書さんが選ぶ》 第9回 シニア川柳

【お題】 「感謝」 または 「美」

作品募集!

- 【応募方法】 ①シニア活動プラザか、一関市立図書館にある応募用紙（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。シニア活動プラザ内、各市立図書館に投句箱も設置しています。
- 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ません。
- ③作品の背景を一言付け加えてください。



【応募資格】 55歳以上のシニア世代の方

【応募期間】 令和3年9月1日（水）から10月31日（日）まで

【選考方法】 一関市立図書館の司書さんによる選考

【その他】 選考された作品ベスト10を発表します。選考されたベスト10の中から「シニア川柳大賞」を、ベスト10に入選された方には副賞を贈呈します。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、一関市立図書館にも掲示します。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。

【お問い合わせ・投句先】 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



シニアの活動掘り起し事業

墨舟会 水墨画発表会

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。

- 日時 9月18日（土）～20日（月）
- 時間 10時00分～16時00分
（最終日は15時00分まで）
- 会場 なのはなプラザ3階 展示スペース
- 内容 墨舟会会員による水墨画の展示
- 入場料 無料



～シニア活動プラザのこれからの事業～

▼シニアのためのスポーツ ウエルネス吹矢初心者講習会

- 日時：9月2、9、16、23、30日毎週木曜日
10時00分～12時00分 全5回
- 会場：なのはなプラザ
- 講師：一関市スポーツウエルネス
吹矢協会
会長 佐藤 義雄さん 他
- 定員：15名(概ね55歳以上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) ※先着順
- 参加費：無 料
※8月2日より受付開始

▼第9回 シニア・スポーツ ウエルネス吹矢初心者大会

- 日時：10月7日(木)10時00分～12時30分
- 会場：東口体育館 アリーナ
(一関市字柳町4-1)
- 定員：30名(概ね55歳以上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) ※先着順
- 参加費：無 料
- その他：希望者には筒と矢を貸し出しますが、マウスピースは各自でご用意ください
※9月1日より受付開始

▼健康長寿サポーター育成講座

～地域の健康づくりをお手伝いするサポーター育成～

- 日 時 9月15日、22日、29日、10月6日、13日、20日、27日 毎週水曜日
13時30分～15時30分 全7回
- 会 場 なのはなプラザ3階大会議室、東口体育館、一関武道館
- 内 容 ①講義…講師：一関西部地域包括支援センター
(予定) 「地域包括システムで目指す地域づくり」
②～⑤実技…講師：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」
⑥実技…講師：健康長寿サポーター“シニアーズ”の皆さん
「いろいろなニュースポーツの体験」
⑦講義と演習…講師：岩手県一関保健所保健課
「新しい食事法・スマート和食を学ぶ」
- 定 員 概ね55歳以上で地域で活動できる方 15名
- 申し込み期間 8月2日(月)9時30分～9月9日(木)17時00分まで
- 参加費 1人500円(テキスト代ほか)
※8月2日より受付開始



昨年の講師の小野寺留美さんと講座の様子

【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

令和3年も折り返しとなりましたが、前半の事業にたくさんの方に参加していただき、無事に行うことができました。ありがとうございました。

ウォーキング講座では、皆さんの笑顔と自然の色に癒されてきました。☺

□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3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 一関市城内1番36号 TEL0191-23-6020 FAX0191-23-6024