

# シニアプラザ



## ◇コロナに負けずに今年も開催できました！◇

10月7日(木)、「第9回 シニア スポーツウエルネス吹矢初心者大会」を東口体育館で開催しました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため9月まで活動を自粛していた方も多く、「初めて大会に参加する」「久しぶりの大会」という声もあり、練習の成果を久々に発揮する場となったようです。今回も一関市スポーツウエルネス吹矢協会にご協力を頂き、初心者の方でも楽しめる大会にすることができました。

令和3年度 第1回

# 社会貢献セミナーを開催しました

## 【「ともに生きる」～介助犬を知ろう～】

7月16日（金）なのはなプラザ3階 大会議室



講師の阿部容子さん



講師の山平誠さん

シニア世代を対象に退職後のライフプランについて理解を深め、セカンドライフの充実、社会貢献活動について考える機会として、社会貢献セミナーを開催しました。

今回は、全国脊髄損傷者連合会岩手県支部の副支部長阿部容子さんと介助犬エリック、事務局長の山平誠さんと介助犬ウィルを講師にお迎えし、介助犬との出会いから、パートナーとしての介助犬との生活についてお話をいただきました。



介助犬のエリック(左)とウィル(右)

参加者の方からは、「補助犬には種類とそれぞれの役割があることがわかった」、「補助犬に興味があったけど関わる機会がなかったので、お話を聞いて触れることができて嬉しかった」、などのご感想をいただきました。

## ～健康長寿サポーター育成講座を開催～

今年も9月15日～10月27日までの毎週水曜日に、健康長寿サポーター育成講座を開催しました。全7回の講義と実技からなる講座で、健康寿命を延ばす習慣や運動を学習し、地域の中で活動する「健康長寿サポーター」を育成します。今年は11名のサポーターに認定書をお渡ししました。今年度は初めてニュースポーツの実技を取り入れ、この講座の修了者で結成している「なのはな健康長寿シニアーズ」の皆さんに指導をしていただきました。



スカットボール



ボッチャ

なのはな健康長寿「シニアーズ」による  
ニュースポーツ実技講習



## シニアの仲間づくりを応援⑱

### 陸中岳風会 三浦 信雄さん

中学3年生の時、国語の授業で詩吟に触れたのをきっかけに20歳頃から本格的に教室に通い始め、現在は公益社団法人 日本詩吟学院認可 陸中岳風会(会長 小山 耕一さん)の会員となり総務部長を務めています。シニア活動プラザ開催の「シニアの詩吟体験講座」で講師もしていただき、花泉町油島小学校での詩吟指導や、銅谷民区の区長を令和3年3月までの8年間務め上げ、「花いっぱいコンクール」で受賞するなど、地域貢献でも活躍しています。



指導中の三浦さん



シニアの詩吟体験講座の様子

いつも穏やかで笑顔が素敵な三浦さん。吟道への愛はとても深く、受講生へ熱心に指導して下さいます。「声は休むと出なくなるので、毎日コツコツとやる事が大切。腹式呼吸でお腹から声を出すのでストレス解消にも良いですよ。ぜひ皆さんも一緒に！」

三浦さんの「継続はチカラなり」という言葉がいつも輝いています。

## 行ってきました！ 男の歴史探訪バスツアー

シニア世代の男性の仲間づくり、地域社会活動への参加のきっかけづくりを目的に開催した「男シリーズ」。今回はマイクロバスを利用し、大東町の芦東山記念館と、東山町の石と賢治のミュージアムに行ってきました。学芸員さんや館長さんがわかりやすく説明して下さり、参加者の方からは「個人で来ても聞けない話が聞けて良かった」などの声をいただきました。芦東山や宮沢賢治について新しい発見があったようです。



芦東山記念館にて



石と賢治のミュージアムにて

## ～シニア活動プラザのこれからの事業～

### ▼第5回 シニア フェスタ

○日 時：11月13日(土)～11月15日(月)まで  
10時00分～17時00分 (13日は13時00分から)

○会 場：なのはなプラザ3階 展示スペース

○費 用：入場無料

○新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い

◆同時入場は10名まででお願いいたします

◆入場の際には、ご来場者カードを記入、マスクの着用、  
検温、手指消毒をお願いいたします

シニア活動プラザで  
活動している団体と、  
当プラザの日頃の活  
動を展示や動画上映  
などで紹介します！

### ▼令和3年度 第2回 社会貢献セミナー

○日 時：11月30日(火)10時30分～12時00分

○会 場：なのはなプラザ3階 大会議室

○演 題：安心を支える地域医療と  
シニア世代のつながり

○講 師：医療法人社団 やまと  
やまと在宅診療所 一関 院長 川島 実 さん

○定 員：30名(概ね55歳以上の方) ※定員になり次第締め切り

○参加費：無 料 ◆おかげさまで定員に達しました◆



院長 川島 実さん

【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の感染状況も少し落ち着き、当プラザにも、皆さんの元気な声と共に活気が戻ってきました。これからも感染対策を講じて事業を行ってまいりますので、応援をよろしくお願いいたします。(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3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 一関市城内1番36号 TEL0191-23-6020 FAX0191-23-6024