

シニアプラザ

春
2022

レクター



講師の船山タツ子さん

◇ 正しいウォーキングで健康長寿を目指す ◇

5月19日(木)、全3回からなる「春のウォーキング初心者講習会」がスタートしました。今年も健康ウォーキング指導士の船山タツ子さんを講師にお迎えし、健康長寿サポーター「シニアーズ」の方に講師補助をしていただきました。第1回目はウォーキングの基礎やストレッチ等を学びました。参加者は楽しく受講できたようで、「今年から退職をきっかけに歩いているが、正しいフォームを学べる機会となって良い」、「歩くだけでなく、ウォーキングのもたらす効果がよくわかった」などのご感想をいただきました。

コロナ禍において“健康を維持する決め手”とは

— 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、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、「誰かとつながっている」「共に生きている」という実感を周りの人たちと共感し、「豊かな生活」をおくるための取り組みを重ねています。

ここ数年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、ふれあいや集うことを避ける状況が続き、外出の機会が減り、気分の落ち込みや体力の低下を感じるようになってきているのではないのでしょうか？

同居人以外の他者との交流が「週1回未満」の状態から健康リスクが高まるとの調査結果が出されています。シニア世代が一番気をつけなければいけないのは「社会とのつながり」なのです。

健康を維持する決め手は、「つながり力を高める、食事で活力を養う、筋力をつける」の3つだと言われています。

コロナストレスの解消にもつながりますので、積極的に取り組んでいきましょう。



「健康を維持する3つの決め手」

[1] 人とのつながりをもちましょう。

孤立や孤独は心身の病気の発症率を高めます。対面で会うのが困難な場合は、電話で誰かと話しをしましょう。最近だと、スマートフォンやタブレット、パソコンを使ったテレビ電話も使われるようになってきましたね。

[2] 栄養バランス良く食べて、心と体の活力を養いましょう。

筋肉を維持するタンパク質を中心に、いろいろな食品を栄養バランス良く食べましょう。

[3] 運動を習慣にして筋力をつけ、心身の若さを保ちましょう。

筋肉に必要な栄養（食事）をしっかりととり、運動に取り組みましょう。運動は不安の緩和やうつ病予防、認知症予防にも有効です。

令和3年度

第3回 社会貢献セミナーを開催しました



講師の成ヶ澤薫江さん

シニア活動プラザでは、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ています。

最終回となった第3回目は、講師に一関信用金庫営業推進部 成ヶ澤薫江さんをお迎えし、「シニアライフプラン講座 ～ゆとりあるセカンドライフに向けた年金・資産運用などのお話～」と題し、2月19日(土)になのはなプラザ3階で開催しました。



講演の様子

セミナーでは、老後の生活に必要な年金額と備えや、セカンドライフノートの活用法についてお話いただき、自分の目的にあった資産運用法を見つけ、早めの取り組みが必要であることを学びました。

参加者からは「孫への生前贈与の参考になった」、「将来の資金、家族へ残す資金など大変勉強になった」、などのご感想をいただきました。

～シニア活動プラザ からのお知らせ～



令和4年5月1日から、**土曜日・日曜日は職員が不在**となります。

ただし、事前の予約をいただいた場合は、土曜日、日曜日でも相談対応いたしますので、相談を希望される方は職員までお申し出ください。

なお、交流室1・2は今まで通り、曜日に関わらずご利用いただけます。

～令和4年度「ご近所支え合い 活動助成金」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を支援する助成制度です。**令和4年6月10日(金)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』(Tel019-606-1774)までお問い合わせください。

～シニア活動プラザのこれからの事業～

※事前の申し込みが必要となります

<p>▼シニアのシネマ上映会</p> <p>スタンリー・キューブリック監督、 カーク・ダグラス主演の「突撃」を 上映します。</p> <p>○日時：6月4日(土) 18時30分～20時30分</p> <p>○会場：なのはなプラザ3階 大会議室</p> <p>○定員：40名(概ね55歳以上の方) ※定員になり次第締め切り</p> <p>○入場料：無 料</p>	<p>▼シニアの詩吟体験講座</p> <p>○日時：6月20日 7月4.18日 8月1.22日 9月5日 ※全て月曜日 全6回 10時00分～11時00分</p> <p>○会場：シニア活動プラザ 交流室1</p> <p>○講師：三浦 雄岳さん (陸中岳風会 師範)</p> <p>○定員：10名(概ね55歳以上の方) ※定員になり次第締め切り</p> <p>○参加費：無 料</p>
<p>▼シニアのスマホ初心者教室</p> <p>○日時：6月29日(水) ①10時00分～12時00分 ②14時00分～16時00分</p> <p>○会場：なのはなプラザ3階 大会議室</p> <p>○指導：ドコモショップ千厩店 スタッフの皆さん</p> <p>○定員：①②とも各先着10名 (概ね55歳以上の方でご自分 のスマホを持参できる方) ※定員になり次第締め切り</p> <p>○参加費：無 料</p>	<p>▼令和4年度 第1回 社会貢献セミナー</p> <p>○日時：7月22日(金) 10時30分～12時00分</p> <p>○会場：なのはなプラザ3階 大会議室</p> <p>○演題：「芦東山」 ～人間愛と信念の生涯～</p> <p>○講師：小味 浩之さん (芦東山記念館 学芸員)</p> <p>○定員：30名(概ね55歳以上の方) ※定員になり次第締め切り</p> <p>○参加費：無 料</p>

【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

イベント開催のニュースが増えてきて、少しずつ「に
ぎわい」が戻って来たように思えます。
当プラザでも「人とのつながり」や「運動の習慣」な
どをテーマにした事業に取り組み、みなさんの社会参加、
趣味活動を応援してまいります。☺

□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 TEL0191-31-8118
HP: www.ichinoseki-shakyo.com/senior
□発行 令和4年5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 TEL0191-23-6020 FAX0191-23-6024