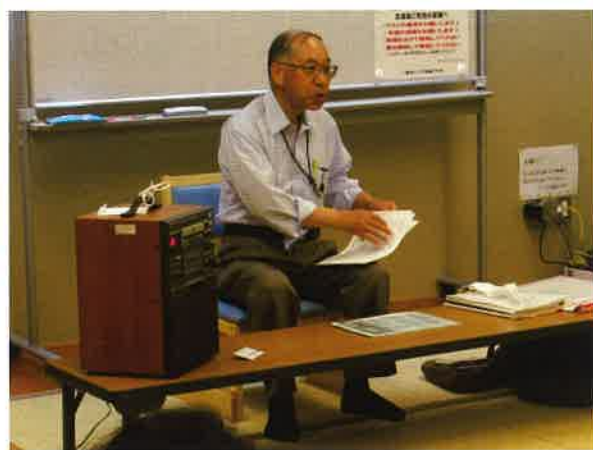


# シニアプラザ



講師の三浦雄岳さん

## ◇ 詩吟で仲間づくり・腹式呼吸で健康維持 ◇

社会参加のきっかけづくりとして、全6回からなる「詩吟体験講座」が6月20日(月)よりスタートしました。講師には陸中岳風会師範の三浦雄岳さんをお迎えし、詩吟の歴史、心と体にもたらず効果、から学びました。

毎回新しい題材も取り入れ、吟じ方(吟詠方法)を学習していきます。

最終日の9月5日(月)には、学習成果を発表するため、講座会場であるシニア活動プラザ交流室2で「吟詠発表会」を行います。

# シニアの健康長寿サポーター育成講座

## 参加者募集！



おかずカードを使い栄養の学習



健康づくりのための運動時の様子

～健康寿命を延ばす具体的な習慣を運動、栄養面から学習し、  
地域で活動できる“健康づくりのサポーター”  
「健康長寿サポーター」を育成します～

○日 時 8月17日、24日、31日、9月7日、14日、21日 毎週水曜日  
10時00分～12時00分 全6回

○会 場 なのはなプラザ3階大会議室、一関武道館、東口体育館

○内 容 ・ 第1回(講義)…講師：東北福祉大学 健康科学部医療  
経営管理学科 教授 河村 孝幸さん  
「運動で地域づくりと介護予防」

・ 第2回～第4回(実技)…講師：健康運動実践指導者  
千葉 瑠美子さん  
「健康づくりのための運動」

・ 第5回(実技)…講師：健康長寿サポーターシニアーズの皆さん  
「ニュースポーツの体験」

・ 第6回(講義と演習)…講師：一関市保健福祉部健康づくり課  
栄養主任主査 伊東 ゆりさん  
「今日から始めるフレイル予防」

○定 員 概ね55歳以上で地域で活動できる方15名(定員になり次第締め切り)

○申し込み期間 7月25日(月)9時30分～8月12日(金)17時00分まで

○参加費 1人500円(テキスト代ほか)

# 《一関市立図書館の司書さんが選ぶ》 第10回 シニア川柳

【お題】 「習う」 または 「約束」

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作品の背景を一言添えてください



【応募資格】 概ね55歳以上のシニア世代の方

【応募期間】 令和4年9月1日（木）から10月31日（月）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しますので、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



## シニア川柳傑作選 ~第9回までの大賞句をご紹介します~

第9回	第8回	第7回	第6回	第5回	第4回	第3回	第2回	第1回
<p>お題 「感謝」・「美」</p> <p>在りし日の 親のぼやきが 道標</p> <p>一関市 綿帽子さん71歳</p>	<p>お題 「記憶」・「新しい」</p> <p>ばあさんの 主語飛ぶツバ飛ぶ 記憶飛ぶ</p> <p>岡山県 ひめりんごさん57歳</p>	<p>お題 「期待」・「財産」</p> <p>財産は 無事な暮らしの 積み重ね</p> <p>一関市 綿帽子さん69歳</p>	<p>お題 「スポーツ」・「記憶」</p> <p>薄くなる テレビに財布 わが記憶</p> <p>神奈川県 笑爺さん72歳</p>	<p>お題 「健康」・「休」</p> <p>健診を 終えて女房と 月見酒</p> <p>神奈川県 柴山洋さん75歳</p>	<p>お題 「シニア」・「セカンドライフ」</p> <p>あちこちで 開いてもらう 生き字引</p> <p>千葉県 酒乱Qさん64歳</p>	<p>お題 「自由詠」</p> <p>ぜひ見たい 五輪もリニアも その先も</p> <p>神奈川県 ナンサンさん75歳</p>	<p>お題 「いきいき」・「挑む」</p> <p>自分史に 嘘八百の 武勇伝</p> <p>千葉県 三郎さん64歳</p>	<p>お題 「シニア」</p> <p>デイの日は お迎えが来た! と孫叫ぶ</p> <p>広島県 落庵庵さん60歳</p>

※年齢は選考時の年齢です

# ～シニア活動プラザのこれからの事業～

## ▼ 第2回 社会貢献セミナー シニアライフプラン講座

- 日時：8月26日(金)  
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：充実したシニアライフの  
ための終活
- 講師：戸田 節子さん  
(岩手県金融広報アドバイザー  
ファイナンシャルプランナー)
- 定員：30名(概ね50歳以上の方)  
※先着順
- 参加費：無 料

## ▼シニアのシネマ上映会

- 中川信夫監督、新東宝制作の「東海道四谷怪談」を上映します。
- 日時：8月26日(金)  
18時30分～20時00分
- 会場：なのはなプラザ3階  
大会議室
- 定員：40名(概ね55歳以上の方)  
※先着順
- 入場料：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

- 日時：9月1. 8. 15. 22. 29日毎週木曜日  
10時00分～12時00分 全5回
- 会場：なのはなプラザ地下1階  
多目的スペース
- 講師：一関市スポーツウエルネス  
吹矢協会の皆さん
- 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

## ▼第10回 シニアスポーツ ウエルネス吹矢初心者大会

- 日時：10月6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

### 【すべてのお問い合わせ・お申し込み先】

〒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

### 一関市シニア活動プラザ



編集  
後記

毎年、たくさんのご応募をいただいております「シニア川柳」の募集が、今年度も9月1日より始まります。ホッコリする句、笑える句などで、みなさんに毎年元気をいただいております。(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4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