

シニアプラザ レクター



◇正しいウォーキングフォームでフレイル予防◇

健康ウォーキング指導士 船山タツ子さんによる「秋のウォーキング初心者講習会」を開催しました。

講習は10月13日(木)から全3回の日程で開催し、講師補助は健康長寿サポーターが行いました。第1回目はウォーキングの基礎知識を学び、第2、3回目は復習と実践を行いました。

参加者からは「毎朝歩いているが自己流のフォームなので、基本を学べて良かった」「これからは目標心拍数を意識してウォーキングしたいと思う」などのご感想をいただきました。

令和4年度

第2回 社会貢献セミナーを開催しました



講師の戸田節子さん

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。

第2回目は、講師に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 戸田節子さんをお迎えし、「シニアライフプラン講座 ～充実したシニアライフのための終活～」と題し、8月26日になのはなプラザ3階で開催しました。

セミナーでは、「終活とは」、「老後に必要なお金の計算」、「医療と介護への備え」、「エンディングノートの利用法」などについてお話いただき、これからの生活に必要な備えについて学びました。

参加者からは、「医療、介護が必要になるのは80歳から急に増えるので、備えておくことが重要と感じた」、「一人暮らしなので、講師のご両親の具体例が大変参考になった」、「終活にあたり、気持ちと財産の整理をつけるためエンディングノートを活用していきたい」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しました ～



第1回目 東北福祉大学教授
河村孝幸さんによる講義
「運動で地域づくりと介護予防」



第2～4回目 健康運動実践指導者
千葉瑠美子さんによる実技
「健康づくりのための運動」



第5回目 健康長寿サポーター
による講義と演習
「ニュースポーツの体験」



第6回目 一関市健康づくり課
伊東ゆりさんによる講義と演習
「今日から始めるフレイル予防」

今年も8月17日～9月21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6回の講義と実技からなる講座で、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、地域で活動する「健康長寿サポーター」を育成する講座です。今回は8名のサポーターに認定書をお渡ししました。

講師の方々には、地域の活動などで指導する際のポイントなども指導していただき、参加者は「多面的な見方の指導が大変参考になった」「バランスの良い食事の大切さを地域の活動で伝えたい」と話していました。

～ スポーツウエルネス吹矢初心者講習会・ スポーツウエルネス吹矢初心者大会を開催しました ～

9月1日(木)から9月29日の全5回にわたり、スポーツウエルネス吹矢初心者講習会を行い、6名の方々が指導を受け、その後、全員が吹矢協会の支部で練習を継続していくこととなりました。

また、10月6日(木)には、東口体育館で第10回スポーツウエルネス吹矢初心者大会を開催し、講習会修了者から3名の参加があり、講習の成果を発揮する場ともなりました。

講習会、大会ともに、一関市スポーツウエルネス吹矢協会にご協力をいただき、初心者の方が楽しみながら継続していけるスポーツの啓発につながっています。



初心者大会の様子



優勝した千葉清人さん

～シニア活動プラザのこれからの事業～

▼第6回 シニア フェスタ

- 日 時：11月10日(木)～11月12日(土)まで
9時30分～16時00分
(10日は13時00分から、12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
- 費 用：入場無料
- 内 容：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
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い
◆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



▼シニア活動プラザ講演会

- 日 時：11月30日(水)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：高齢期の生きがい創生
～超高齢社会を健康に暮らそう～
- 講 師：陸前高田市国保広田診療所
前所長 石木 幹人 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 (事前申し込みが必要となります)



石木 幹人さん

【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 シニア活動プラザの利用団体、関係団体の活動に興味を持っていただき、「活動に参加してみたいなあ」と思っただけのようなシニアフェスタを開催したいと思っております。皆様のご来場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4年10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