

シニアプラザ 冬 2023 しきたー

入選



◇ 入選おめでとうございます！ ◇

一関市立図書館の司書さんが選ぶ 第10回シニア川柳には、北海道から鹿児島県まで197名、539句のご応募をいただきありがとうございました。入選作品は、次ページのとおり決定しましたので、ご紹介いたします。

一関市からは3名が入選し、12月21日開催の表彰式には、初めての応募にして初入選の「黄昏ねずみ」さん(写真左)と、今回で2回目の入選となる「ミキちゃん」さん(写真右)にご出席いただきました。当日ご欠席された入選者の小野寺健一さんからは、「ウォーキングが難しい年齢になったが、有酸素運動にもなる詩吟と出会い、94歳から始めました。」とコメントをいただきました。

シニア川柳 入選作品 発表

～お題～

「習う」 または 「約束」

－作品の掲載は順不動です－

大賞

趣味俳諧

言えば徘徊

間違われ

(埼玉県 ろんちゃん 76歳)

指切りした

妻の指も
節くれて

(東京都 吉岡 敏郎 80歳)

玉手箱

開けずに百まで

共白髪

(一関市 ミキちゃん 69歳)

忘れ方

習いもせずに

よく覚え

(山梨県 佐高源 78歳)

ドタキャンを

されて良かった
忘れてた

(神奈川県 ひろP 58歳)

指切りの

針千本に
孫が泣く

(神奈川県 ついにシー 69歳)

約束を

覚えていたのは

スマホだけ

(一関市 黄昏ねずみ 74歳)

字を習い

綺麗に書いた

遺言書

(大阪府 恒 80歳)

声高く

習う詩吟で
有酸素

(一関市 小野寺 健一 95歳)

孫に脛

かじらせ習う

スマホ術

(神奈川県 中年やまめ 75歳)

○協力：一関市立図書館

一関図書館	花泉図書館
大東図書館	千厩図書館
東山図書館	室根図書館
川崎図書館	藤沢図書館

～ 司書さんによる講評 ～

- ・シニアならではの良さがどの作品にも出ていて、クスリとしました。
- ・これからの人生を前向きにとらえたものを選びました。
- ・シニア川柳と言いつつも、どうにも身に覚えがあるような内容ばかりです・・・。
- ・「亀の甲より年の功」ということばが浮かぶ名句ぞろいでした。
- ・どちらを選ぶか迷う作品がありました
- ・家族や仲間など、様々な人と人の繋がりを感じさせる句が多く、人との結び付きを通して生きがいや喜びを感じられる社会であってほしいと感じました。
- ・様々な情報に触れ、素晴らしい作品を作られますようご期待いたします。

シニア活動プラザ講演会を開催しました

11月30日、健康で、社会貢献や地域振興の一翼となるシニア世代の生き方について考える機会として、シニア活動プラザ講演会を開催しました。

講師には、陸前高田市国保広田診療所 前所長 石木幹人さんをお迎えし、「高齢期の生きがい創生～超高齢社会を健康に暮らそう～」と題しお話しいただきました。

健康で超高齢社会を生き抜くために、運動、睡眠、聴力、視力、口腔内などのセルフケアが重要になり、社会参加が認知症予防をはじめ、フレイル予防、健康寿命を伸ばすこと全てに繋がることなどをお話しいただきました。

参加者からは、「耳に異常を感じたら早めに病院を受診し、適切な補聴器をつけてトレーニングをすることが、コミュニケーション能力の維持につながるようになりました。」「高齢社会を楽しく生きるのはやはり健康、健康を管理するのは自分自身であることを改めて学びました。」などの声をいただきました。



石木 幹人 さん



受講の様子

第6回 シニアフェスタ 開催しました！



シニア世代の社会参加のきっかけづくりの場とする「シニアフェスタ」を、11月10日～11月12日になのはなプラザ3階で開催しました。

第6回となる今回は初出展の2団体を含め、16団体にブースを出していただきました。各団体の活動内容を紹介したパネルや制作品の展示、実際の活動の様子を撮影した動画の上映などで詳しい紹介を行い、3日間でのべ209人の来場者がありました。



「いづくし会 大正琴教室」(初出展)



県南ひまわり会 ホームヨガ、ボランティア活動等」(初出展)

来場者からは「いろいろなサークル、活動の場があることを知れて良かった。」「皆さん楽しくしているので元気をもらいました。」などの感想をいただき、来場者が新たに団体に加入するなど、次の活動につながる機会となりました。

～シニア活動プラザのこれからの事業～

▼第3回 社会貢献セミナー

- 日 時：3月15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：気象災害から身をまもる
～地球を冷やすために
私たちができるエコ～
- 講 師：一関地球温暖化対策
地域協議会
佐々木 勝裕さん・菅原 佐喜雄さん
- 定 員：30名(概ね40歳以上の方)
※定員になり次第締め切り
- 参加費：無 料
※右記の「激甚化する気象災害と
脱炭素な暮らし展」と同時開催

▼シニアの活動掘り起し事業 「激甚化する気象災害と 脱炭素な暮らし展」

- 日 時：3月14日(火)
10時00分～16時00分
3月15日(水)
10時00分～15時00分
- 会 場：なのはなプラザ3階
展示スペース
- 内 容：気象災害、防災、脱炭素
に関わる写真等の展示
- 入場料：無 料

▼シニアの切り絵体験教室

- 日 時：2月22日(水)
10時00分～12時00分
- 会 場：シニア活動プラザ
交流室2
- 定 員：10名(概ね55歳以上の方)
※定員になり次第締め切り
- 参加費：110円(額代)

ありがとうございました

シニア活動プラザで活動している
方々に、今年の干支の木彫りと色紙を
いただきました。



仏像彫刻サークル
佐藤 健治さん



女性専用楽しいマージャン
教室 笹森 つね子さん

【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

令和4年度最後のシニアプラザレターとなりました。
今年度もご覧いただきありがとうございました。
令和5年度も、シニア世代のみなさんの社会参加につ
ながる事業を計画していきますので、たくさんのご参加
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5年1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