



第11回 シニア・スポーツウエルネス吹矢初心者大会

10月5日に東口体育館を会場に、一関市スポーツウエルネス吹矢協会と共催で「第11回シニア・スポーツウエルネス吹矢初心者大会」を開催しました。

当日は、スポーツウエルネス吹矢を始めて2年以内で、協会級位1級までの方が参加され、的まで6メートルの距離から1ラウンド5本の矢を吹く競技を3ラウンド行いました。

3ラウンドの合計点で、上位3名とブービー賞が決定。的の最高得点である7点に1ラウンド全5本の矢を当てるパーフェクトを達成する方もいらっしゃいました。

表彰式では、優勝・準優勝・第3位・ブービー賞・パーフェクト賞の方を表彰し、副賞が贈られました。



各種講座 開催しました



シニアのためのスポーツウエルネス吹矢初心者講習会

一関市スポーツウエルネス吹矢協会との共催で、8月31日～9月28日まで、毎週木曜日全5回で開催されました。

協会の皆さんに講師を務めていただき、参加者は基本動作やルールの説明、心技練磨・集中力、腹式呼吸と一連の動作をリズムよく行うことの重要性を学びました。

最終日にはミニゲームを開催し、協会より総合得点に応じて級の認定証書を発行いただき、交付しました。



男の料理教室

9月27日、一関市食生活改善推進員の皆さんを講師にお迎えし、開催しました。

参加者は4つのグループに分かれて調理を開始。各グループに講師が1名ずつ指導に入ること、食材の処理や調理手順などを丁寧に教えていただき、あっという間にメニューが完成しました！

材料は多くなく、調理方法も比較的簡単なメニューだったので、普段調理に慣れていない参加者も手際よく調理でき、おいしく出来上がりました。

食事を囲んで会話も弾み、おいしく楽しいひとときでした。



・・・Menu・・・

麦ごはん
豚肉と春雨の中華風炒め
レタスとかにかまのサラダ
トマトとわかめの卵スープ



令和5年度社会参加支援講演会

10月18日、一関市老人クラブ連合会との共催で開催。「健康づくりから始まるアクティブシニアライフ」と題し、一関市健康こども部健康づくり課保健師の畠山陽介さんにご講演いただきました。

社会参加支援講演会は年1回開催しており、今年度は人とのつながりが寿命や健康、生きがいにもどのように関係しているのか、フレイル予防の観点も交えてお話いただき、これからのつながりづくりや社会参加の促進を図りました。

笑顔で始まり、終始、挙手・発言・笑い声のある楽しい講演で、内容も雰囲気も参加者された皆さんから「とても良かった」と好評でした。



講師を務めていただいた
畠山陽介保健師



おじゃましてーす

シニア活動プラザや登録団体さんの活動などを紹介するコーナーです！

今回は「健康長寿サポーター」の活動をご紹介します♪

8月4日、健康長寿サポーター3名が「萩荘11民区外山八森元気いきいきサロン」でニュースポーツ体験（ボッチャ）の指導員として活動していました。

「健康長寿サポーター」は、健康長寿であるための具体的な習慣や運動を学習し、自身の健康を図るとともに、その知識をもって健康づくりのために地域で活動をしています。主に市民センターから依頼を受けて、ウォーキングやニュースポーツの教室・講習会の講師や指導員などを行っています。

～ボッチャ体験開始～

全く初めてとのことだったので、
①ボールになじむこと
②ボールの特性を把握すること
③実際にゲームを行い楽しむこと
という内容で構成しました。

▶左から指導員を務めた菅原修さん、小野寺均さん、小野寺由雄さん（3人ともに日本ボッチャ協会の有資格者）



ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

また、年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。
（日本ボッチャ協会HPより一部抜粋）

①ボールに触れてみよう

初めて触るボッチャのボール。ボールの感触を確認しながら、ボールを何個重ねられるか挑戦していただきます。



②白い紙を目指してボールを投げてみよう

投げ方は自由。転がり具合などでボールの特性を把握していただきます。
投げたり、転がしたりして感覚をつかみましょう。



近距離だと上手に投げられますが、遠くなると難しくなります

③いよいよゲーム！初めての「ボッチャ」を楽しみましょう！！



ゲームの流れや勝敗・点数の数え方も説明しながら、2ゲームを行い終了時間となりました

このように、地域で行われる健康づくりの活動をサポートするのが健康長寿サポーターです。今回健康長寿サポーターは、ボッチャを初めて体験する皆さんに合わせた内容で、指導員として活動しました。

サロンには8名が参加されており、皆さんが仲良く元気に活動されていたのが印象的でした。「初めてだったけど体験したら楽しかった」「またやってみたい」との感想をいただき、とても嬉しく感じています。ありがとうございました！！

シニア活動プラザのこれからの事業

▼第7回シニアフェスタ

- 日 時：11月18日(土) 10時00分～15時00分
- 会 場：なのはなプラザ2階 にぎわい創造センター
- 内 容：開 会 ～ 閉 会 展示ブースによる団体紹介や作品展示…17団体
10時10分～12時00分頃 ステージ発表…6団体
12時30分～14時50分 体験コーナー…3団体
今回は第4回以来の通常開催です！
上記のほか、赤い羽根共同募金・フードドライブも実施します

○費 用：入場無料

詳細はホームページで確認できます

▼シニアのパソコン入門講座

- 日 時：12月15日、12月22日、1月5日、1月12日、1月19日、1月26日、2月2日、2月9日
(全8回) 毎週木曜日 13時00分～15時00分
- 会 場：なのはなプラザ3階 大会議室、展示スペース
- 講 師：一関市シニアパソコン同好会の皆さん
- 費 用：1,000円
- 定 員：概ね55歳以上で初心者の方 10名
各市民センター主催のパソコン講座を受講されていない方に限ります

○申 込：事前申込必要…12月1日(金) 9時30分より受付開始 ※定員になり次第締め切り

上記のほか、▼第3回社会貢献セミナー（1月下旬）の開催を予定しております。
詳細については今後、ホームページおよび一関市広報等に掲載予定です。

第11回 シニア川柳 ～たくさんの投句、ありがとうございました～

9月1日から募集開始となりましたシニア川柳は10月31日に締め切り、地元一関市はもちろんのこと全国各地からたくさんの投句をいただきました。ありがとうございました。

今後、図書館の司書さんによる選考で入選作品10句が決まり、その中から大賞1句が選ばれます。発表はホームページ・ポスター等にて、12月中旬頃の予定としておりますので、もう少々お待ちください。

お問合せ
お申込み

▶ 一関市シニア活動プラザ

TEL：0191-31-8118 FAX：0191-31-8120

E-メール：senior1shakyo@icn-net.ne.jp

ホームページ

<http://www.ichinoseki-shakyo.com/senior/>



シニアプラザレター 2023秋号 2023年11月発行

編集・発行 一関市シニア活動プラザ

〒021-0877 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

・・・編集後記・・・

10月から11月、市内はイベントが盛りだくさんですね！毎年恒例の“バルーンフェスティバル”は私の大好きな行事で、今年も行ってきました。“もちフェスティバル”もお餅好きの私にはたまりません！！

そして11月18日は“シニアフェスタ”が開催されます！まさか自分が催す側になるとは思いもしませんでした。参加団体さんのご協力を得ながら、成功に向けて準備を進めています。

ご来場、お待ちしております。 菊地 

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 TEL:0191-23-6020 FAX:0191-23-6024