

シニアプラザ



社会参加支援講演会 開催しました

令和7年3月4日に「社会参加支援講演会」をなのはなプラザ3階大会議室で開催しました。

講師に一関市観光協会千厩顧問、一関市食生活改善推進員協議会千厩支部長の昆野洋子氏をお招きし、シニア世代が定年後に、培ってきた経験や能力・知識をどのように生かすのか「いくつになっても楽しく仲間と共に」と題してご講演をいただきました。講演は、ご自身の時代に即した職業経歴紹介から始まり、蔵サポーターの会（せんまやひなまつり）他の設立について、私が心がけていること、と続けました。最後に、健康こそ充実した人生である。ないものを嘆くよりあるものを生かそうと話されました。質疑応答では「とても元気をもらいました」「心に残るいい話があった」「いろいろな発想が出来ました」と感謝を伝える方や「活動が忙しい中、どんな生活スタイルですか」「落ち込むことはありますか」などの質問に終始、和やかにお答えいただきました。終了後のアンケートでも「共感できるお話でわかりやすかった」「感動しました」などの回答が多数あり、大盛況の講演となりました。

就任のご挨拶

一関市シニア活動プラザ
所長 熊谷 拓

4月から一関市シニア活動プラザの所長を拝命いたしました熊谷 拓と申します。

シニア活動プラザは、高齢者団体や個人への活動支援や情報発信などを行うことにより、シニア世代の社会参加・社会貢献活動の促進を図ることを目的としています。

コロナ禍が明けて、市内においても地域活動など様々な活動が再開されております。その中で、シニア世代と呼ばれる皆さんが様々な場面において地域貢献・社会貢献などで活躍されることが期待されています。

シニア活動プラザとしても、シニア世代の多様な場面に対応した相談や支援を通し、お手伝いさせていただきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



令和7年度の職員です
よろしくお願いいたします

【所 長】 熊谷 拓
[相談員] 菊池 咲美
[事 務] 村上 柳子

シニア活動プラザはシニアのみなさんの活動を応援します

シニア世代の皆さんの社会参加や社会貢献活動の促進を図るため、次の業務を実施しています。なお、令和7年度は**シニア世代の社会貢献活動の促進を重点**に取り組みます。

活動支援

- ・社会貢献や社会参加に関する相談
- ・団体活動支援
- ・助成金に関する相談 など

情報発信・情報提供

- ・ホームページの更新
- ・掲示板等での情報提供
- ・シニアプラザレター発行
- ・図書コーナー設置 など

シニア活動プラザ蔵書のほか、1カ月おきに東山図書館と花泉図書館から50冊をお借りして図書コーナーを設置しています。

学習会等の開催

- ・各種学習会、研修会等講座の開催
- ・ボランティア人材の育成、発掘 など

関係機関との連携

活動や交流の場の提供

- ・交流室の貸し出し

今まで培ってきた知識と技能を発揮し、積極的に地域社会の中で活躍しましょう!!

交流室は午前8時30分から午後10時まで利用可能。12月29日～1月3日は年末年始休業です。

交流室1（和室：定員24人） 交流室2（会議研修室：定員20人）

利用料金…1時間300円（冷暖房料…1時間60円）

相談窓口は**午前9時～午後5時まで**です。

※交流室の利用は事前申し込みが必要です。利用料は減免になる場合があります。

サロン世話人さんの パソコン講座

サロン世話人さんは、ボランティアや地区の民生委員・区長などが中心になり、茶話会や体操、ニュースポーツなどを企画して楽しい生きがいづくりの活動をしています。

令和6年12月19日・26日・令和7年1月16日・23日にサロンの世話人さんに向けたパソコン講座をなのはなプラザ3階大会議室で開催しました。日頃のサロン活動に役立てていただきたいと、講師を一関市シニアパソコン同好会さんにご協力をお願いしました。



一関市シニアパソコン同好会はパソコンの技術習得と、他団体への指導による社会貢献活動をしています。

1回目 (word) 忘年会のご案内 2回目 (word) チラシの作成
3回目 (Excel) 名簿作成 4回目 (Excel) 和暦・西暦早見表
同好会会員が受講者の進行度合いに応じて個別にサポートも行いました。受講者からは「画像の挿入などの操作方法を学ぶことが出来たので資料作りに役立てたい」との感想がありました。



最終日には同好会の吉田会長より挨拶、受講者から自己紹介と感想を話していただき、記念撮影で終了しました。

シニア活動プラザからのお知らせ

健康長寿サポーター

体験会・研修会開催します

市民の健康長寿のための社会貢献に関心・興味のある方を対象に「健康長寿サポーター」の体験会と研修会を開催します。研修会終了後に「健康長寿サポーター」として登録し、地域や市民センターなどで開催される活動に出向いて活動していただける方を募集します。



体験
無料

体験会 6月11日(水)

時間 ♣ 13:00~16:00

場所 ♣ なのはなプラザ3階、展示スペース

体験種目 ♣ 健康体操・口腔体操・ウォーキング・ボッチャ

定員 ♣ 30名(おおむね55歳以上の方) ※事前申し込みが必要です。
定員になり次第締め切り



研修会 6月18~7月2日 ※3回受講で

毎週水曜日 計3回

時間 ♣ 10:00~12:00

参加費
500円

第1回
6/18

健康体操・口腔体操
[講話を交えながら実技]
健康長寿サポーター

第2回
6/25

ウォーキング・ポールウォーキング
[講話を交えながら実技]
健康長寿サポーター

第3回
7/2

[ボッチャ・モルック]
健康長寿サポーター

社会貢献セミナー開催します

令和7年7月8日(火)

時間 ♣ 13:30~15:00

場所 ♣ なのはなプラザ3階大会議室

聴講
無料

加齢とともに心身の活力が低下した状態「フレイル」。栄養・運動・社会参加が予防や改善の3本柱とされています。講演会では、フレイルとフレイル予防について理解を深め、健康でいきいきとしたシニアライフについて考えます。

「健康づくりから始まるシニアライフ」

※事前申し込みが必要です。
定員40名(おおむね55歳以上の方)
定員になり次第締め切り

お問合せ ▶ 一関市シニア活動プラザ
お申込み

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 2025春号
2025年5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

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