

シニアプラザ レクチャー



健康長寿サポーター派遣しました！

令和7年2月27日に、令和6年度、シルバーDays「レクリエーションで心も体も元気に」と題して健康体操講習会がシルバー人材センター2階、会議室で行われました。講師に健康長寿サポーターの松川富子さんと佐藤郁代さんの2名を派遣し、その様子を見学してきました。

参加された16名が円座になり、「あんたがたどこさ」を歌いながらお手玉を廻したり、爆弾をじゃんけんで勝ったら廻して2つ持ったら負けの「爆弾ゲーム」などを行いました。「牛乳パックタワー」では、ハラハラドキドキしながら、全部の積み上げに成功したチームもありました。「ボール廻し」は最初はゆっくりとボールを隣の人に渡す時に「はいどうぞ」と声をかけ、もらう時は「はいどうも」と言いながら廻しましたが、言葉と動きがついていけなくなり、終始大笑いしながら脳トレになりました。講師が手作りした小道具を使った盛りだくさんのレクリエーションでした。



健康体操

健康長寿サポーター 体験・見学会開催しました

令和7年6月11日(水)に健康長寿サポーター体験・見学会をなのはなプラザ3階展示スペースで開催しました。

今回の体験・見学会は健康長寿サポーターの運動や活動を体験していただいて新規登録者を募集するとともに、派遣を希望する関係機関の方々にも活動内容を周知して、身近に活用していただきたいと企画しました。体験種目は、健康体操、ウォーキング、ボッチャを行い、報道機関の取材もあり、たくさんの方々に知っていただけた機会となりました。



手指体操



モルック



ボッチャ



運動靴の履き方
ウォーキング
ポールウォーキング



健康長寿サポーター 研修会開催しました

健康長寿サポーター体験・見学会に続き、6月18・25日・7月2日に健康長寿サポーター研修会を新規登録希望者を対象に開催しました。

体験種目に加えて口腔体操、ポールウォーキング、モルックも行いました。

ポールウォーキングは手と足の運び方が難しく、モルックはうまく投げられなくて、経験したことのない種目でしたが楽しく盛り上がりました。研修会後に2名の方が新規サポーターとなりました。

第1回社会貢献健康セミナー 開催しました

令和7年7月8日(火)に「健康づくりから始まるシニアライフ」と題して健康セミナーをなのはなプラザ3階大会議室で開催しました。

今回の健康セミナーは6月から開催した健康長寿サポーター体験会・研修会の終了後に合わせて健康について、具体的な習慣や運動、知識を地域のみなさんと一緒に理解を深めて、健康づくりに役立てていただきたいと一関市健康こども部健康づくり課主任保健師畠山陽介氏をお招きし、講演していただきました。

講師の畠山陽介氏



健康セミナーでは、緊張をほぐすように参加者と簡単なストレッチを行い、「健康とは」「高齢期の特徴」「つながりと健康」「つながりの作り方」などを講演していただきました。

終始、質問形式でコミュニケーションをとりながら和やかに笑い声のある講演で、アンケートでも「話し方や内容がわかりやすかった」「質問形式で参加者も答えられて良かった」などの感想がありました。

健康のためにしていることや社会参加していることはありますか？



シニア活動プラザからのお知らせ

▼令和7年度 シニア活動展示・体験会 たくさんのご来場お待ちしております

○日 時：8月27日(水) 午前10時00分～午後4時00分
8月28日(木) 午前10時00分～午後3時00分
※2日間の開催です。

○会 場：活動展示 なのはなプラザ3階 展示スペース（一関市大町4-29）
体 験 会 シニア活動プラザ 交流室

○入場料：無料



▼令和7年度 防災セミナー

8月26日(火)より参加受付開始

○日 時：9月12日(金) 午後1時30分～午後3時00分
○会 場：なのはなプラザ3階 大会議室（一関市大町4-29）
○内 容：「私たちに必要な地震災害時の備えと対処方法」
○講 師：NPO法人防災サポートいちのせき
○費 用：無料
○定 員：おおむね55歳以上の方 40名
○申 込：8月26日(火) 9時受付開始 ※定員になり次第締め切り

図書館の司書さんが選ぶ **第13回 シニア川柳** ～9月1日(月)より応募受付開始～

- *応募方法 ①シニア活動プラザおよび一関市内の市立図書館などにあります投句用紙に、応募作品のほか必要事項を記入します。
※投句用紙はシニア活動プラザホームページからもダウンロード可能です。
②記入した投句用紙を郵便・ファックス・メールでシニア活動プラザ宛に送付、またはシニア活動プラザおよび一関図書館内(大手町)に設置している投句箱へ投句します。

- *注意事項 作品はひとり3句までです。自作で未発表の句に限ります。
*応募資格 55歳以上の方
*応募期間 令和7年9月1日(月)～10月21日(火)17:00 ※郵送は締切日必着
*選考方法 一関市立図書館の司書さんによる選考

—お題—
「平均」
または
「はまる」

開催行事のチラシはシニア活動プラザで配布しているほか、ホームページにも掲載しています。

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夏号 2025年8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