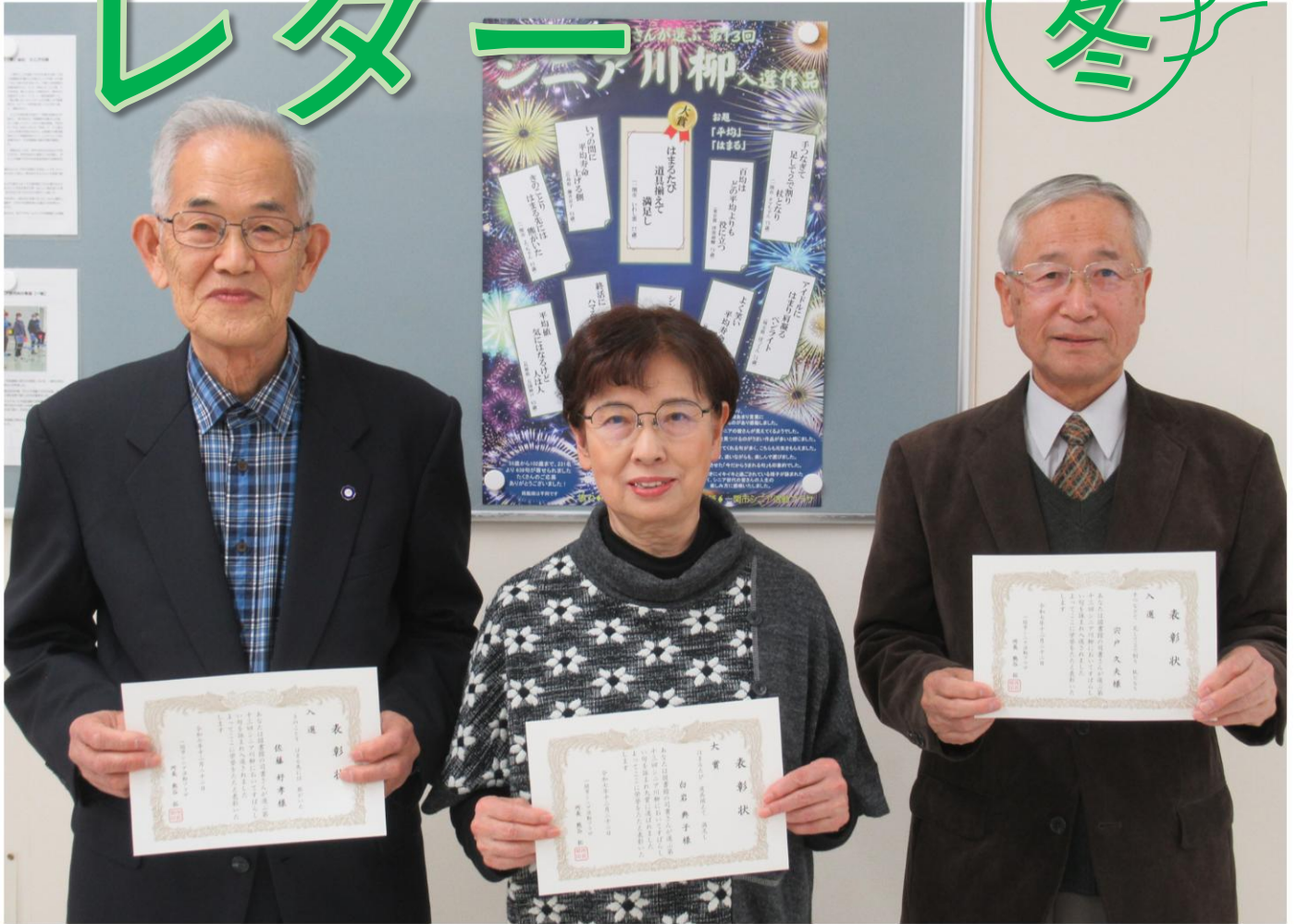


# シニアプラザ

## レター

2026

冬



### 入選 おめでとうございます!!

「平均」と「はまる」をお題として募集しました図書館の司書さんが選ぶ「第13回シニア川柳」には北海道から鹿児島県まで36都道府県、55～102歳の231名から638句のご投句をいただきました。

一関市立図書館の司書さんによる選考が行われ、入選作品が決定しましたので発表いたします。

一関市からは大賞の「いわし雲」さん(中央)と「タマちゃん」さん(右)と「よっちゃん」さん(左)の3名が入選し、12月22日に開催した表彰式にご出席いただきました。

ご自身が年齢を重ねる中での生活場面を切り取って、そこにクスツと笑えるユーモアを加えた投句が多く、審査員の共感を得た作品が選考に残り、今回は市内から大賞を含む入選作が多く出たことはとても喜ばしいことでした。

※入選作品は4ページ掲載、一関市シニア活動プラザホームページでもご覧いただけます。

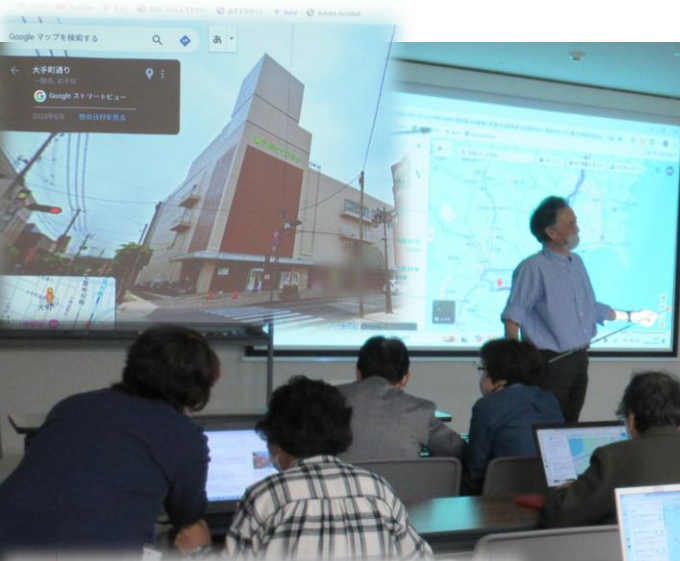


## サロン世話人さんの パソコン講座

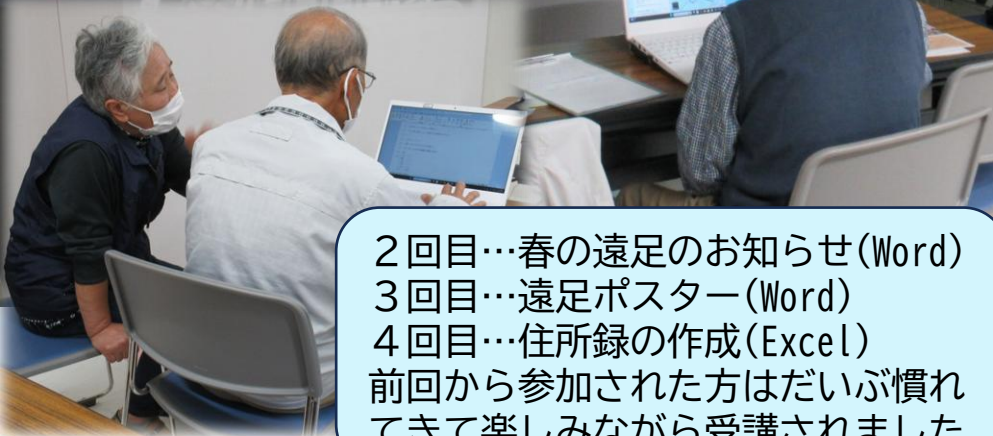
サロン世話人さんは、ボランティアや行政区長・民生委員・健康推進員などが中心になり、茶話会や体操、ニュースポーツなどを企画して楽しい生きがいづくりの活動をしています。



令和7年10月16日・23日・30日・11月6日にサロン世話人さんの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頂きたいと昨年から開催し、継続希望のお声もあり前回の参加者に加えて、今回は近隣地域からも参加があり、昨年同様に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て行いました。



1回目は一関市シニアパソコン同好会の吉田会長が講師を勤め、パソコン機能についての説明とインターネットの活用法でGoogleマップから住所検索を行いました。



2回目…春の遠足のお知らせ(Word)  
3回目…遠足ポスター(Word)  
4回目…住所録の作成(Excel)  
前回から参加された方はだいぶ慣れてきて楽しみながら受講されました。

同好会の会員が受講者一人一人に就いて進行度合いに応じて個別にサポートをしました。



最終日に吉田会長より挨拶、受講者から自己紹介と感想を話していただき、終了しました。



花泉地域受講者、同好会の方と一緒に記念撮影をしました。



## 貯筋運動と椅子ヨガ教室開催しました

貯筋運動指導者  
全米ヨガアライアンス  
E-RYT500 YACEP 認定講師  
千葉 瑠美子 先生



椅子ヨガではボールを使ってさまざまなポーズを取り、手を交差して掴んだり体にあてながら転がすことで体全体があたたかくなりすっきりしました。貯筋運動では両足のかかとやつま先を上下させる動きをゆっくりと繰り返す動作や椅子につかまり足上げなどをしました。

笑いヨガでは、お腹に手をあてて、呼吸を意識してみなさんと一緒に思い切り笑い、笑い声が續くとだんだん楽しくなってきました。その他にも鼻から息を力強く出して呼吸したり、蜂の羽の音をイメージして鼻から頭蓋骨に振動させる鼻音を綺麗に響かせました。



今回の教室は寒い時期だからこそ運動不足になりがちになるシニア世代の健康づくりを、無理なく気軽にできるように開催したところたくさんの方に参加していただきました。実施したアンケートでも普段の生活にも活かせる動きが多く、椅子ヨガはいつでもできるので参考になりましたとの感想がありました。

図書館の司書さんが選ぶ  
第13回シニア川柳  
入選作品発表

大賞

「平均」または「はまる」

きのことり  
はまる先には  
熊がいた  
一関市 よっちゃん

いつの間に  
平均寿命  
上げる側  
広島県 藤井京子

はまるたび  
道具揃えて  
満足し  
一関市 いわし雲

百均は  
どの平均よりも  
役に立つ  
東京都 浮雲爺酸

手つなぎで  
足して2で割り  
杖となり  
一関市 タマちゃん

平均値  
気にはなるけど  
人は人  
兵庫県 五国神戸

終活に  
ハマるじじばば  
長生きし  
長野県 牛島忠弘

シンデレラ  
フィットと歯医者  
入れ歯ほめ  
東京都 江戸前姐御

よく笑い  
平均寿命  
押し上げる  
神奈川県 山吹みどり

アイドルに  
はまり肩凝る  
ペンライト  
埼玉県 ぽっくん

司書さんによる  
講評

- ◇家庭や社会との関わり、老いに対する受容など、普段あまり言葉にしない感情が表現されているものがあり感動しました。
- ◇色々なことに熱中している元気なシニアの皆さんが見えてくるようでした。
- ◇日々の生活の中にあるおもしろい部分を見つけるのがうまい作品が多いと感じました。
- ◇前向きで充実した楽しい暮らしを感じさせてくれる句が多く、こちらも元気をもらえました。
- ◇全職員で選考にあたりました。皆、迷いながらも、楽しんでえらびました。
- ◇熊や米など世相を反映させた「今だからうまれる句」も印象的でした。
- ◇どちらのお題も前向きにイキイキと過ごされている様子が詠まれたものが多く、シニア世代の皆さんの人生の楽しみ方に感嘆いたしました。

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）

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 2026冬号  
2026年2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