

シニアプラザ

レクター

2026
春



社会参加支援講演会 開催しました

令和7年11月26日に「訪問ヘルパーが紹介！がんばり過ぎない家事のコツ」と題して、なのはなプラザ3階大会議室を会場に開催しました。

講師にニチイ学館盛岡支店ニチイケアセンター金ヶ崎訪問介護・介護福祉士の千田真実さんをお招きし、経験談をまじえて、家事に役立つ時短テクニックや便利グッズの紹介、今後備えが必要になる介護保険についてわかりやすく紹介していただきました。市販の商品を使った時短料理など、「手抜き」ではなく「手間抜き」が大事という言葉が印象的でした。

講演を通して、年齢や時代背景の変化から、家事に対する考え方や介護保険についてなど、あらゆる面から自身の生活スタイルについて考える良い機会となりました。

実施したアンケートでも「負担の少ない手間抜き家事が参考になった」「便利グッズや新しい商品を知ることができました」などの感想をいただきました。終了後も質問が多くあり、好評をいただきました。

就任のご挨拶

一関市シニア活動プラザ
所長 中村 岳史

4月より一関市シニア活動プラザの所長を拝命いたしました中村岳史と申します。シニア活動プラザは、シニア世代の皆さまの社会参加や社会貢献活動の促進を目的として、活動支援や情報発信などを行っております。

人口減少や少子化が進む中で、地域を支えるシニア世代に期待される役割は、これまで以上に大きくなっています。シニア世代の皆さまが培ってこられた知識や経験を活かし、地域社会の中でいきいきと活躍していただけるよう、当プラザとしてもさまざまな相談支援や学習機会の提供を通じて、お手伝いしてまいります。

今後とも、一関市シニア活動プラザをどうぞよろしくお願いいたします。



令和8年度の職員です
よろしくお願いいたします

所長* 中村 岳史
相談員* 菊池 咲美
事務* 村上 柳子 三浦 歩

健康長寿サポーター派遣紹介

令和7年12月17日 投げて転がす頭脳戦！？
初心者でも楽しいボッチャ体験会開催しました😊



ボッチャは、目標球に自分のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

3人1組でチームを作り、試合形式でゲームをしました。立っても座ってもボールを投げることが出来るので、皆さん自分の好きなスタイルで投球しました。全員がボールに触れることができ楽しめました。

真滝15区「元気いきいき教室」サロンめぶきの皆さん♪



グーチョキパー
手指体操



ひざ伸ばし体操



エビカニクスは、エビとカニのポーズをしながら「エビ、カニ、エビ、カニ」とテンポ良く繰り返すことで、エアロビクスのような運動になり気持ちよく体を動かしました。



脚上げ体操

足ぶみをしながら1から100まで一人ずつ時計回りに数えていくゲームでは、グループで円になり相手に次の数字がわかるように大きな声で伝えて、みんなで協力し最後まで数えることができました。



シルバー人材センターにて

レクリエーション

令和8年
2月27日



自宅でも簡単にできるタオルを使ったストレッチや津軽海峡冬景色の曲に合わせた軽体操、ペアを組んでジャンケン脳トレを行いました。最後には2チームに分かれ、的に向かってお手玉を投げてビンゴを作るゲームに挑戦して楽しみながら体を動かし、リフレッシュすることができました♪



健康長寿サポーターを派遣します！

【健康長寿サポーター】は、地域や市民センターなどで行われる健康づくりや介護予防に関する活動の場などに出向いて、講師や指導員として活躍しています。社会貢献の一環で、シニアの健康づくりをお手伝いします。

今年度は11名の方々が健康長寿サポーターとして活動します！

～サポート内容～
☑健康体操
☑ウォーキング
☑ボッチャ
☑モルック
☑レクリエーション

お気軽にお問い合わせ下さい！



▶派遣料はかかりません

お知らせ

レクリエーション式体力チェック認定資格講習会

日時：6月9日（火）13:00～16:00（当日受付12:30～）
会場：なのはなプラザ3階展示スペース
内容：レク式体力チェック普及指導員認定講習会
定員：50名（概ね55歳以上の方で社会貢献や地域活動される方）
※事前予約必要（定員になり次第締め切り）
講師：（一社）新潟県レクリエーション協会 渡辺 耕司 氏
費用：500円（ハンドブック代・認定料金含む）
申込：5月26日（火）9時～受付開始



社会貢献防災セミナー

日時：7月10日（金）13:30～15:00
会場：東山市民センター大会議室
内容：日本赤十字社の紹介、防災時の備え、ライフハック講座
定員：50名（概ね55歳以上の方）**※事前予約必要（定員になり次第締め切り）**
講師：日本赤十字社
費用：無料（受講証希望の方は100円がかかります）
申込：5月26日（金）9時～受付開始



セミナー終了後に地域支え合いマップ等の相談に一関市社会福祉協議会が対応します。



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春号
2026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 一関市内1番36号 TEL:0191-23-6020 FAX:0191-23-6024