

シニアプラザレター



健康長寿サポーター派遣しました

令和8年6月16日霜後公民館にて、2種類のニュースポーツを行いました。
シャッフルボードでは、コート上の緑の大きな三角形めがけ、スティックで円盤を滑らせ、得点エリアを狙います。力加減が難しく、枠の中に入れようとするとなかなか上手いかず「強く押しすぎてはみ出しちゃった」など苦戦しながらも、みなさん真剣に取り組んでいました。

スライドカーリングでは、円形の的に向かって両端から交互に球を滑らせ、円の中心に近づけることができるかを競いました。試合が進むにつれて作戦を考えながらプレーする場面も見られ、白熱した試合となりました。

参加者からは「サロンで楽しく体を動かすことができとても良かった」との声が聞かれ、交流を深めながら健康づくりにつながる時間となりました。

タオル絞り



乾燥しているタオルを水に濡らして絞り乾いているときのタオルの重さとの差で上肢の筋力を測定

ファンクショナルリーチ



肩と水平にボード側の手先を伸ばし指先を0に合わせた状態で踵をあげずに、前に伸ばした距離を測定

ストロー



蛇腹付きストローでティッシュペーパーを吸い、どのくらいの時間吸っていただけるかを測定

ボトル巻上



筒に、1mのロープに結ばれた1Lのペットボトルを下げて腕をまっすぐ前に伸ばし、肘を曲げずに筒を回してロープを巻き上げる時間を測定



新潟レクリエーション協会
講師 渡辺 耕司さん

下肢水平



椅子に座り腕組をした状態から片足を床と平行に上げ、足首にタオルをかけて床に触れないようにキープできた時間を測定

着座体前屈



椅子に浅く座り、片足を直角に曲げる。もう片方の足は膝を伸ばし足裏を補助板につける。この状態から上体を前屈させて測定

目を閉じて歩くのは難しいな～



令和8年6月9日に行われた認定講習会は33名が受講されました。講師と受講者1名が実践後、3人グループになりレク式体力チェックを行いました。

自分の体力や筋力を測定することができ「もうちょっとうまく出来と思った」など悔しそうな言葉も聞かれましたが、終始笑顔で取り組んでいる姿はとてもいきいきとしていました。

受講後には全員に認定証が配布され、レク式体力チェック普及指導員として地域での活動も期待されます。



盛岡地方気象台
藤井 政志 氏



盛岡地方気象台の藤井氏の講演では、令和8年5月29日に改訂された防災気象情報について学びました。避難情報が5段階のレベルに整理され、市町村からの避難指示を待つだけでなく、自らの判断で早めに避難することの大切さを学びました。

また、地域の危険箇所を確認することや、災害時には近所同士で支え合うことの重要性について理解を深めました。

さらに、気象庁の「キキクル」の活用方法も紹介されました。スマホで土砂災害や水害の危険度を確認できるシステムで、大雨などの際に役立てて欲しいと思います。

社会貢献防災セミナー



災害時の備えについて学ぼう、日々の暮らしに防災を



日本赤十字社岩手県支部
事業推進課
下本 桂子 氏



日本赤十字社の下本氏の講演では、防災の知識や大規模災害時に避難所で役立つ工夫やテクニックについて学びました。

実践では、新聞紙を使った足カバーを制作しました。足に合わせて簡単に作ることができ、保湿性が高く、スリッパ代わりになる実用的な防災グッズです。

また、風呂敷とガムテープで作る風呂敷リュックや、大きな毛布を活用したガウンなど、災害時に役立つアイディアも紹介していただきました。

日々の防災への備えについて改めて考える貴重な機会となりました。



シニア活動プラザからのお知らせ



～活動展示・体験会～

日時：8月26日（水）10：00～16：00

27日（木）10：00～15：00 ※2日間の開催です

会場：なのはなプラザ3階展示スペース/シニア活動プラザ交流室他

内容：シニア活動プラザを利用している団体が日頃の活動を展示して紹介をしたり、実際に活動内容を体験できるイベントです。

入場料：無料



たくさんのご来場お待ちしております！

～ウォーキング講座～

日程：10月中旬頃を予定しております。

※詳細は広報またはチラシ等でお知らせいたします。



～庭木の剪定講座～

日程：10月下旬頃を予定しております。

※詳細は広報またはチラシ等でお知らせいたします。



💡天候状況により、開催を延期または中止になる場合もあります。

図書館の司書さんが選ぶ

第14回シニア月柳

～9月1日（火）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(8館)、各市民センター等にありますが投句用紙に、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・FAX・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内および一関市内の市立図書館(8館)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8年9月1日④～10月20日④17：00 ※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❀

「届く」
または
「知恵」

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夏号 2026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