

シニア活動 プラザとは?

相談・情報提供・講座講演セミナーの開催・交流の場を提供

シニア活動プラザは、主に定年を意識し始める50歳代後半以降のシニア世代が新たに取り組みを始める社会参加や社会貢献活動などを応援します。

活動の相談 無料

一般相談

シニアの社会参加・社会貢献活動に関する何でも相談

専門相談

運営協力員ほかの専門相談

セカンドライフ相談

定年後の健康づくりや生きがいづくりなどの相談

地域コミュニティ

起業・就労

市民活動

市民活動団体
NPO

コミュニティビジネス

学習・体験・交流

地域自治会・
町内会

ボランティア

会社・企業

就労

仲間づくり

活動支援施設

ライフプラン

定年後の生活

シニア活動
プラザ

福祉・介護

行政機関団体

令和5年3月

一関市シニア活動プラザ

〒021-0881 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

HP: www.ichinoseki-shakyo.com/senior E-mail: senior1shakyo@icn-net.ne.jp

「シニア活動」のススメ



令和4年5月「春のウォーキング初心者講習会」あいぽーと

自らの活動を
自分で切り開くために

一関市シニア活動プラザ

シニア世代が進める居場所づくり

一関市シニア活動プラザ

所長 菅 原 敏

▶目 次◀

- ▶ シニア世代が進める居場所づくり
一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏 P3
- ▶ 社会参加の一歩を踏み出すために P4
- ▶ 社会参加・社会貢献活動 P6
- ▶ シニアのなかま作りを応援 P10
- ▶ 助成金や補助金を活用しよう P12
- ▶ シニア活動連絡先一覧 P14
- ▶ シニア活動プラザで活動している定期利用団体 P15
- ▶ 社会参加活動に関するチェックリスト P16
- ▶ NPO・ボランティアで活動するという選択肢 P17
- ▶ シニア活動プラザのシニア川柳 お題と投句数一覧 P18
- ▶ シニア活動プラザのシニア川柳 入選作品 P19
- ▶ シニア活動プラザ 利用案内 P29
- ▶ シニア活動プラザとは? P30

シニア活動プラザが設置されて、早10年が経ちました。

学習や交流等の機会の提供を通じ、シニア世代の社会参加を促し、「顔の見える関係づくり」や「つながり」を大切に、人が出会い、ふれあい、学びあいながら、シニア世代が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域づくりを進めてきました。

シニア世代が進める学びは、自らの学びを深めていく「教育」「教養」もありますが、シニア世代の皆さんのがこれまでに培った経験や知識などを伝えるために「今日行く」ところをつくっていくこと、シニアの皆さんが必要とされる役割を担う「今日用」があることが大切であり、そのことが自らの生きがいづくり、健康づくりの活動につながっていくのではないかと考えています。

シニア世代は、社会とのつながりが希薄になりがちになるからこそ、他者との関係性はとても大切です。同居人以外の他者との交流が「週1回未満」になると、健康リスクが高まるとの研究結果が出されています。

現在、コロナ禍により、ふれあいや集

うことを極力避けるようになり、健康を害される方や生きがいが無くなったと話される方もおられるようです。

一方、他者との交流が広範で活発な人ほど、「主観的幸福感」や「自尊感情」が良好であることもわかっています。幸福なシニア世代を見るのは、周囲の人たちにとっても幸福なことです。

—「あちこちで 開いてもらう 生き字引」—

これはシニア活動プラザで行った本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」の大賞を取った作品です。

シニア世代の方々が、地域活動や社会貢献活動に積極的に参加してもらうには、「自らの能力を社会のために活かしたい。地域とつながりたい」「自らの持つ経験や知識を活かしたい」という思いと地域を繋げることを応援することが必要となります。

シニア活動プラザでは、シニア世代が「今日行く」ところを作ることや「今日用」があると生きがいを持って暮らす応援ができる、居場所になるようにしていきたいと考えています。

社会参加の一歩を踏み出すために

定年退職を間近に控えて、「仕事を辞めたらどうしよう、これから何をしようか、自分は何ができるのだろうか？」と考えているシニア、シニア候補（予備軍）の皆さんへ！

棚卸し

自分が興味や関心があること、好きなこと、できることを思いつくまま書き出してみましょう。昔、してみたかったけど出来なかったことが今は、やってみる時間が十分にあります。

情報収集

書き出したことに関する情報を、インターネットや市の広報、公共施設、相談機関などから得ましょう。自分に必要な情報がまとまるとヒントになって次の行動に繋がっていきます。

社会参加

取りあえず、得た情報先で開催している講座やセミナー、講演会などへ参加してみましょう。何かに参加すること、これが社会参加の始まりです。
参加してみる心構えとして、「無理のない範囲でやってみたいことをやる」「自分から行動する」「押し売りはしないで役を受けてみる」「自分の経験や技術を生かそう」などなど。それでも多少のお節介は必要です。

仲間づくり

参加してみると、同じ仲間が大勢いることに気がつきます。好きなことや同じ考え方、共通の趣味などで初めて会った人同士では、何かと話が弾み、ウマが合うことが多いようです。これが仲間づくりの一歩になります。

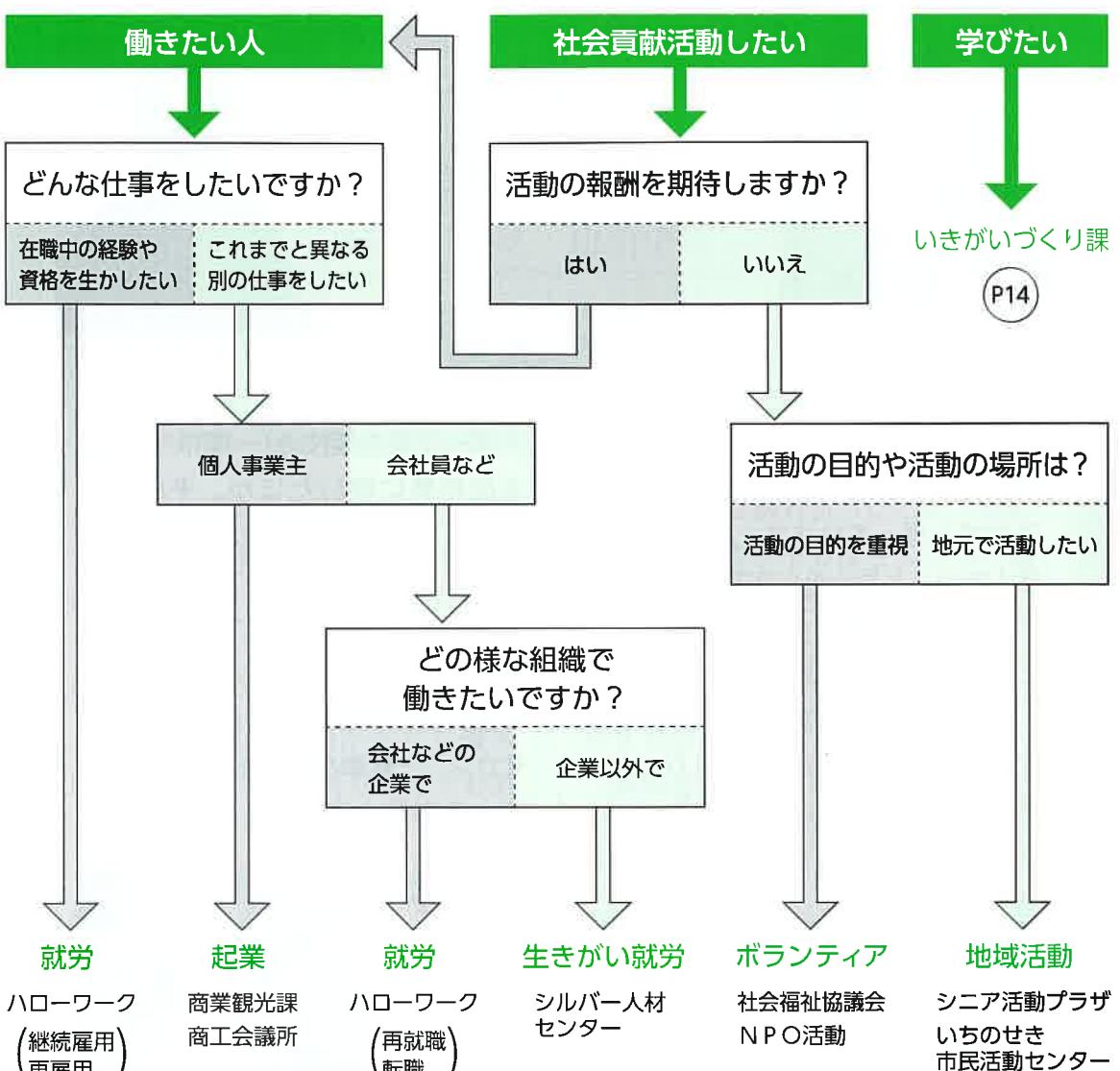
社会貢献活動

それでは、ウマがあった同士で集まって活動を始めてみましょう。そのために必要なことは、活動を継続していくには、活動の拠点、計画性と役割分担、自主財源の確保、まとめ役・事務局が挙げられます。

シニア活動プラザ

シニアの皆さんの社会参加、社会貢献活動を支援するところです。活動に必要な情報を提供し支援します、いつでもご利用ください。

何をしたいかは、人それぞれ、各人各様ですが、下のチャート図を参考に社会参加や社会貢献活動を考えてみませんか。（P16のチェックリストも参考にしてください。）



(注) 上図はイメージです、該当する連絡先（P14）へお問い合わせください。

パラレルキャリアの勧め、思い立ったらお早めに！

パラレルキャリアとは、本業の仕事以外に、他の活動（趣味・文化教養・ボランティアやNPO活動など）を平行して行うことを言います。

自分の本業や組織（社会）での常識に囚われず異分野での世界を知ることで、自身の中に新しい考え方を養っていくことが、仕事にもセカンドライフにもプラスに役立つものと言われております。

スポーツ吹矢の普及を通じてNPOを設立
地域に笑顔を元気をつくる活動を行っています

萩田 進さん



壁にぶつかる

「よく壁にぶつかるという言葉を聞きます。私はぶつかることは良いことだと思っています。それは前に進んでいると思うからです。前に進んでいなければ壁にぶつかりません。だから良いことと思っています。

でも壁という障害を越えなければなりません。やり方は色々あります。壁が硬いのか柔らかいのか、高いのか低いのか等によっても乗り越え方は違ってきます。

壁に体当たりをして壊すのか、よじ登って乗り越えるのか、はしごを使って乗り越えるのか、地面を掘ってくぐって行くのか、壁をさけて別の道に行くのか等、色々な方法があります。これらを考えること、やってみることでいずれ乗り越えることが出来るでしょう。」と話す萩田さんは、定年退職後、岩手県スポーツ吹矢協会の会長として、平成28年に岩手で開催された希望郷いわて国体のデモンストレーション競技種目の

スポーツ吹矢競技会(一関市で開催)を成功裏に導いたほか、平成27年にNPO法人グッジョブクラブ（総合型地域スポーツクラブ）を立ち上げ、スポーツ吹矢だけでなく、フラダンスやキンダーキッズわくわく体操、笑いヨガ、託児付き健康ヨガサロン、一輪車など様々なスポーツに関わる事業を通じて、「地域に笑顔を元気をつくる活動」を行っています。



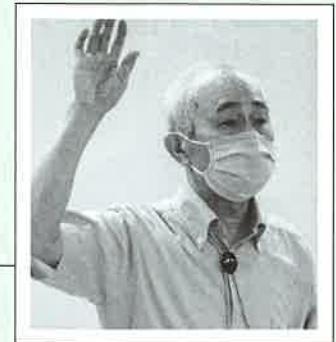
これから活動を始める方へ

壁にぶつかったら、一つずつトライをして前に進んでいきましょう

シニア活動プラザ講演会

シニア世代の社会参加や社会貢献を考える機会として、シニア活動プラザ講演会を開催しています

一関文化会議所
理事長 内田 正好さん



一関の文化とシニアが果たす役割

令和3年度は、NPO法人一関文化会議所理事長の内田正好さんを講師にお迎えしました。演題は「一関の文化とシニアが果たす役割」で、一関にゆかりのある人物や伝統文化の紹介については、一関が生んだ偉人「建部清庵」の紙芝居を交えてお話しいただきました。

シニア世代は、文化や伝統行事を後世に伝えていくように、習い事、趣味などの会に出向き色々なことに取り組んでみる必要がある。他との交流、社会貢献など、シニア世代が

一步踏み出し触れ合うことが、若い世代のお父さんやお母さんたちの勉強にもなる、など、そこから繋がるシニア世代の社会貢献について、ユーモアも交えながら楽しくわかりやすお話しいただきました。

参加者の方からは「地元に戻ったら今日のお話を地域福祉活動の参考にし、提案したい」、「自分をみつめ直し、若い人たちへ伝えていくべき活動を見つけたい」など“シニアの出番”について考える良い機会となったようです。



講演の様子

シニア活動プラザ講演会

陸前高田市国保広田診療所
前所長 石木 幹人さん

高齢期の生きがい創生 ～超高齢社会を健康に暮らそう～

令和4年度は、陸前高田市国保広田診療所 前所長 石木幹人さんをお迎えし、「高齢期の生きがい創生～超高齢社会を健康に暮らそう～」と題しお話しいただきました。

健康で超高齢社会を生き抜くために、運動、睡眠、聴力、視力、口腔内などのセルフケアが重要になり、社会参加が認知症予防をはじめ、フレイル予防、健康寿命を伸ばすこと全てに繋がることなどをお話しいただきました。

参加者からは、「耳に異常を感じたら早めに病院を受診し、適切な補聴器をつけてトレーニングをすることが、コミュニケーション能力の維持につながることがわかりました」、「高齢社会を楽しく生きるのはやはり健康、健康を管理するのは自分自身であることを改めて学んだので、今日の内容を地域活動に活かしていきたい」など、社会参加活動や自らの健康についても考えるきっかけづくりとなりました。



講演の様子



シニアの社会貢献セミナー

シニア世代を対象に、退職前後のライフプランについて考える機会や社会参加活動のきっかけづくりとして、社会貢献セミナーを開催

医療法人社団やまと
やまと在宅診療所一関
院長 川島 実さん



安心を支える地域医療とシニア世代のつながり

令和3年度に、地域医療、在宅医療への理解を深め、患者とその家族が医療から孤立することのないような地域づくりについて考えました。安心して暮らせる地域をつくるための「地域医療」とは何か。その医療を支えていくために、シニア世代として心がけることは何か。自分や家族の病気や入院を未然に防ぐために、シニア世代の社会参加で得た知識をどう活かしていくかなどを、地域密着の在宅医療の現場からお話しいただきました。

足腰、体幹を鍛えることが病気予防へつながること、患者、家族、医療

関係者、ケースワーカーがワンチームとなって治療に取り組んでいくことの大切さなどをお話しいただき、参加者からは、「先生の体験談なども聞いて、地域医療の大切さを痛感した」などの声をいただきました。同じ地域に住む人が一緒にになって、全体で医療に取り組むことの必要性を学びました。



▲やまと診療所のスタッフの方々



◀講演の様子

なのはな健康長寿「シニアーズ」

平成28・29年にシニア活動プラザが主催した「健康長寿サポーター育成講座」に参加された方々が中心となって、平成29年11月に結成され、約34人で活動をしています。

健康長寿サポーターは「地域で行われる健康づくり活動などのサポート（手助け）」をする皆さんで、「シニアーズ」の活動は



室内ゲーム



調理実習の様子

その技能向上を目指し研修しています。今までの研修は、「いちのせき体操」「室内ゲーム」「健康長寿食と調理実習」「一関の史跡めぐり」など多岐にわたっています。

世話人の伊藤明さんは「せっかく学んだ健康長寿の手法をメンバーで共有し、地域での活動にいかしたい」と意欲をかたっています。

「シニアーズ」へのお問い合わせは、シニア活動プラザまで。



ラジオ体操講習会

活動交流発表会「シニアフェスタ」

シニア活動プラザで活動している団体が、日頃の活動を紹介しながら、交流と情報交換を図るとともに、シニアがこれまで培ってきた知識や経験を活かして、社会参加・社会貢献のきっかけ作りを目的として開催しています。

シニア活動プラザの登録団体、関連団体によるステージ発表、ブース出展による活動紹介や、実演、体験コーナーでの体験を通し、来場者が新たに団体に加入する

など、次の活動につながる機会となっています。

コロナ禍では感染予防により、パネル、作品展示のみの開催とし、活動の様子を撮影した動画上映と併せ、日頃の活動を紹介しました。

今後も、シニアフェスタがシニア世代の活動、活躍の場を広げるきっかけづくりとなるよう実施していきたいと考えております。



体験コーナー（スポーツウエルネス吹矢）



ステージ発表（一関臺櫻会）



コロナ禍での展示発表



活動の様子を記録したビデオを作成

助成金や補助金を活用しよう

1 情報を得よう

国県市のほか、市内や県内外のほかの各関係機関団体、法人、基金、企業で行っている助成制度についての最新情報は、インターネットやチラシなどで得ることが出来ますが、シニア活動プラザの窓口でも情報提供しております。

2 助成金の申請

シニアの皆さんの活動に対して助成の内容がマッチしたら、情報や資料をシニア活動プラザで入手し、書類の書き方や分からることなどがありましたら、いつでも相談してください。

3 ご近所支え合い 活動助成金

この助成金は、県民が共に助け合い支え合う活動を支援し、安心して暮らし続けることができる地域社会を実現するため、県民の社会貢献活動等を支援するための助成制度です。対象となる活動事例は次のとおりですが、詳しくは 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター（電話 019-606-1774）へ。

参考

ご近所支え合い活動助成金事業活動の事例

①高齢者が主体となって行う活動または ②高齢者等を対象とする支え合い活動

- ▶ 地域活動 地域を活性化する活動、農作業などを通じた三世代交流
- ▶ 福祉に関する活動 一人暮らし高齢者世帯の見守りや日常生活支援活動、高齢者や障害者を対象にした移送サービス、傾聴活動、認知症の人やその家族を支える活動
- ▶ 保健・医療に関する活動 健康相談、医療・健康などの正しい知識の普及を図る活動
- ▶ 防犯活動 防災や災害時支援のための地域の取り組み、災害や緊急入院時に応する安全マップ・緊急持ち出しケースの設置、特殊詐欺などから高齢者を守る活動
- ▶ 環境保全活動 環境保全・環境美化活動、環境学習、清掃、花壇づくり、植栽など
- ▶ 歴史・伝統に関する活動 紙芝居、地域の歴史・観光資源の調査・学習や地域住民への紹介
- ▶ 趣味・技術を生かした活動 楽器・マジックを通じた慰問活動、高齢者を対象にしたパソコン教室
- ▶ 健康づくり・スポーツ活動 健康をテーマとする講習会、健康講座、ウォーキングやニュースポーツなどスポーツを通じた仲間づくり

4 ご近所支え合い活動助成金 交付決定団体

これまでの交付決定団体一覧 一関市分

No.	団体名	事業内容(概要)
1	一関市シニアパソコン同好会	【シニアのパソコン習得活動支援事業】 パソコンに不慣れな高齢者を対象としたパソコン学習会を開催し、習得した技術を地域の活動の支援や他の高齢者に教えるなどして、高齢者の社会参加の機会を拡大する。
2	長命会	【世代間交流伝承会】 高齢者と子どもたちを対象に、一関市巣美地区に伝わる舞踊、年中行事を行い、次世代に地域の文化を継承するとともに、地域の活性化を図る。
3	大東ポールウォーキング倶楽部	【介護予防体操、大東ポールウォーキング倶楽部】 地域の高齢者を対象に介護予防を目的に、健康教室、体操教室、ウォーキングなどを開催し、高齢者の健康増進に貢献する。
4	にこにこ会	【元気に楽しく寝つきり予防】 地域の高齢者の孤立を防ぎ、心身共に元気で、生きがいある毎日を送れるよう大東沖田地区で毎週体操教室を開催するほか、食生活改善教室、お茶飲み会などを開催する。
5	藤沢スポーツ吹矢愛好会	【腹式呼吸法の習得による技術向上&健康づくり事業】 高齢者が主体となって、スポーツ吹矢による呼吸法（腹式呼吸法）を、高齢者、老若男女問わず習得を目指し、健康づくり、コミュニティ構築の一助とする。
6	にこにこ来楽歩	【にこにこ来楽歩事業】 藤沢地域の空き家を活用して、高齢者の居場所づくり、生きがいづくり、介護予防を目的に、体操教室、手芸教室、料理教室、勉強会などを定期的に開催する。
7	介護者の会	【介護者の会】 介護に対する不安や悩みを取り除き、介護者が元気に生活することができるよう、藤沢保呂羽地区で定期的に交流会や研修会を開催する。
8	水口ひまわりの会	【水口民区高齢者健康推進事業】 高齢者の健康づくり、支え合う地域づくりを目指し、概ね毎週百歳体操を行うほか、ウォーキング等の講座、食生活改善の料理教室、健康づくりセミナーを開催する。
9	NPO法人千厩まちかどケアセンター	【地域貢献プロジェクト「地域で暮らす・繋がる・支え合う】 住み慣れた地域で元気に楽しく暮らすことを目指し、地域の高齢者を対象に、百歳体操などの運動教室や回想法など、認知症予防を目的としたカフェを開催する。
10	地域おこし歴史懇話会	【地域の歴史をさぐり昭和の体験を語り合う事業】 地域の歴史に関するシンポジウムを開催するほか、県南に現存する多くの史料を調査・整理・研究し、地域の高齢者等と古き時代を語り合い、後世に伝える。
11	健体康心友の会 小梅クラブ	【健康長寿の郷づくり事業】 高齢者の介護予防、認知症予防、引きこもり防止などを目的に、毎週、千厩地域で「いきいき100歳体操」を実施する。
12	一関地方野鳥の会	【野鳥の生態環境調査で世代間交流事業】 一関地区の野鳥の生態観察、調査を小学生やその保護者らとともにを行い、高齢者の知識を次世代に伝承するほか、地域の環境や自然に対する啓発活動を行う。
13	蓮華	高齢者の施設慰問、花いっぱい運動、環境整備などを通じて、高齢者の生きがいづくりに貢献する。

シニア活動連絡先一覧

シニアに関する情報&相談	
一関市シニア活動プラザ	〒021-0881 一関市大町4-29 (なのはなプラザ3階) TEL 0191-31-8118
一関市老人クラブ連合会	〒021-0877 一関市城内1-36 (総合福祉センター3階) TEL 0191-21-4133
一関市長寿社会課高齢福祉係	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8370
一関地区広域行政組合介護保険課	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-31-3223
一関市健康づくり課	〒021-0026 一関市山目字前田13-1 TEL 0191-21-2160
一関市いきがいづくり課	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8852
市民活動やボランティア、NPOに関する情報&相談	
社会福祉法人 一関市社会福祉協議会・ボランティアセンター	〒021-0877 一関市城内1-36 (総合福祉センター内) TEL 0191-23-6020
いちのせき市民活動センター	〒021-0881 一関市大町4-29 (なのはなプラザ4階) TEL 0191-26-6400
助成金に関する情報&相談	
岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター ①ご近所支え合い活動助成金	〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通1-7-1 (アイーナ6階) TEL 019-606-1774
公益財団法人いきいき岩手支援財団 ①いわて保健福祉基金助成金 ②いわて子ども希望基金	〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1 (岩手県福祉総合相談センター3階) TEL 019-626-0196
社会福祉法人岩手県共同募金会 ①被災地住民支え合い活動助成 ②福祉のまちづくり支援事業 ③地域福祉活動事業	〒020-0831 盛岡市三本柳8地割1番3 (ふれあいランド岩手内) TEL 019-637-8889
起業や就労、生きがい就労、再就職に関する情報&相談	
一関市工業労政課労政係	〒021-8501 一関市竹山町7-2 TEL 0191-21-8461
公益社団法人 一関市シルバー人材センター	〒021-0031 一関市青葉2-1-36 TEL 0191-26-3760
一関商工会議所	〒021-0867 一関市駅前1 TEL 0191-23-3434
日本政策金融公庫一関支店	〒021-0877 一関市城内1-9 TEL 0191-23-4157
ハローワーク一関 (一関公共職業安定所)	〒021-0026 一関市山目字前田13-3 TEL 0191-23-4135

シニア活動プラザで活動している定期利用団体

令和5年3月現在				
	活動分野及び団体名	活動日	活動時間	活動内容
趣味教養	シニア健康麻雀同好会	毎週月曜日	10:00~16:00	健康麻雀
	女性専用 楽しいマージャン教室	毎週水曜日	12:30~17:00	女性専用マージャン
	脳トレ女流笑会	毎週土曜日	12:30~17:00	女性専用マージャン
	仏像彫刻サークル	第1・3・5火曜日	14:00~16:00	仏像彫刻技術の向上
	なの花囲碁	毎週木曜日	10:00~12:00	囲碁教室
	一関市老人クラブ囲碁同好会	第1・3金曜日	9:00~15:00	囲碁大会
	年金者組合 手芸クラブ	第3金曜日	13:30~15:30	パッチワーク等手芸
	一関市シニアパソコン同好会	第1・2火曜日	10:00~12:00	パソコンの学習
	一関友の会	不定期	-	生活の無駄を考える
	いつくし会	第2・4月曜日	10:00~12:00	大正琴の学習
健康福祉	こどりの会	第3火曜日	10:00~12:30	切り絵制作
	県南ひまわり会	毎週水曜日	18:00~20:00	ホームヨガ
	年6回	-	-	情報交換会
	自彌術	第1・3・4火曜日	13:30~15:30	自彌術の体験
	日本年金者組合一関支部	第1・2・3水曜日	13:30~15:30	メディカルヨガ
学術・文化・スポーツ	岩手県年金協会 両磐分会	偶数月 第2木曜日	13:00~15:00	年金、介護保険、医療保険等の情報交換
	関桜会	毎週金曜日	19:00~21:00	謡の学習
	桜山会	毎週土曜日	9:00~12:00	喜多流謡曲と仕舞の稽古
	一関信謡会	毎週水曜日	15:30~17:30	喜多流謡曲と仕舞の習得
	桜連会	毎週水曜日	9:00~13:30	謡の学習 (女性のみ)
	一関喜章会	不定期	-	謡と仕舞の練習
	シニアの詩吟愛好会	第1・3月曜日	10:00~12:00	詩吟を学ぶ
展示スペース	短歌 游の会	第3日曜日	13:00~16:00	短歌を学ぶ
	明日 (メイビー)	第1・3月曜日	13:00~15:30	演劇の発声練習等
	スポーツウェルネス吹矢	毎週金曜日	10:00~12:00	スポーツ吹矢の練習

※都合により日程の変更があります。
※会費等が必要となる場合があります。

社会参加活動に関するチェックリスト

● 社会とのつながり ●

1. 趣味を持っている	6. 子供や若者と接する機会がある
2. 訪ねてくる人や訪ねていく相手がいる	7. 旅行を一緒にする仲間がいる
3. 新聞やテレビなどのニュースを見ている	8. 家族と一緒に食事をとるようにしている
4. 散歩や買い物に一緒に出かける相手がいる	9. 家族や知人に手紙や電話をしている
5. 近所の人たちと親しくつきあいをしている	10. 困った時に相談する相手がいる

● 5個以上当てはまる方…

積極的に社会とのかかわりをもって、生活されていると思われます。この調子で頑張っていきましょう!!

● 4個以下の方…

自分から社会とのかかわりを持つことが重要です。些細なことでも、出来ることから始めてみましょう。

●一言アドバイス

「社会参加」と言っても難しく考えず、簡単に自分で出来るなどを継続してみましょう! 例えば、家族や近所の人と声を掛け合う、友人を訪ねたり、自宅に招く、町内会の行事に顔を出す…といったことから始めてみてはいかがでしょうか?

● 日常生活における積極性 ●

1. 健康に気をつけている	6. ボランティア活動や奉仕活動に関心がある
2. 今の家庭生活に満足している	7. 元気なうちは働きたいと思っている
3. 日々の暮らしに変化を持たせている	8. 仲間と一緒に活動したいと思っている
4. 地域の生活環境に関心がある	9. パソコンやインターネットに関心がある
5. 地域の行事・催しに関心がある	10. 新しい知識・技術を身につける為の学習を心がけている

● 5個以上当てはまる方…

様々なことに関心があるということは、毎日張りのある生活を送っている証拠です。次は行動に移してみましょう!!

● 4個以下の方…

毎日を「何となく」過ごしていませんか? ちょっとしたことでも関心を持ってみると、自分自身の視野が広がりますよ。

●一言アドバイス

張りのある生活をしている方は、一概に好奇心が旺盛です。いろんなことに関心を持ち、それを日々の生活に組み込んでいけば、新しい目標が生まれ、「何となく」日々を過ごすことが無くなりますよ。

● 社会参加に関する情報 ●

1. 情報は家族から手に入れている	6. 新聞、雑誌などで情報を得ている
2. 情報は仲間から手に入れている	7. テレビ、ラジオで情報を得ている
3. 市町村からのお知らせを近くの掲示板で見ている	8. ケーブルテレビや有線放送で情報を得ている
4. 市町村の広報誌などを見るようにしている	9. インターネットで情報を得ている
5. 社会参加活動施設で情報を得ている	10. 社会参加活動団体から情報を得ている

● 5個以上当てはまる方…

積極的に情報を収集しているといえます。今以上に活動の幅を広げるには、他の市町村や団体の情報をも収集してみては!

● 4個以下の方…

情報は大きな武器です。情報が「ある」と「無い」では、活動の幅が違ってきます。身近でいいので積極的にあつめてみましょう!!

●一言アドバイス

この時代、情報を制した人が得をします。施設によっては無料でインターネットが出来たり、様々な情報をたくさん保有している所があります。そういう所に、ドンドン問い合わせましょう。

NPO・ボランティアで活動するという選択肢

「誰かの役に立っていると思える時にやりがいを感じる」、「子どもたちが喜んでくれるから、つい嬉しくてやっちゃうんだよね」、「自分の経験をまだ活かせる場所があることは幸せだと思う」、「何より、やっていて楽しい!」…

これらの言葉は、実際にNPOやボランティア活動を実施しているシニアのみなさんから伺ったものです。NPO・ボランティア活動は本当に幅広く、その関わり方も自分のスタイルに合わせることができます。

定年後は、新しい環境で働いたり、遊んだり、地域デビューしたりと、たくさん選択肢がありますが、少しイメージを広げてみて「NPO・ボランティアで活動してみる」という選択肢を加えてみませんか? そうすると、新しい生きがいが見つかるかもしれません。



NPO・ボランティア活動のポイント

1 現役時代の経験を活かす!

NPOやボランティア団体は、様々な分野で活動を行っています。皆さんがこれまで仕事や家庭で培ってきた経験を、NPOやボランティア活動で活かしてみませんか?

2 これまで出来なかつたことを!

これまで仕事や家事で時間が取れず、実現出来なかつたことはありませんか? 「やりたかったけれど出来なかつたこと」に挑戦するチャンスです。

3 人のためと自分のために!

NPOやボランティアは、「誰か」の役に立つ醍醐味があります。ご自身に興味があることから、少しずつやってみましょう。きっと楽しみが見つかります。

4 上下でなく横の関係が大切!

会社では、上司がいて、後輩がいて、役職がありました。そんなしがらみを全部取り払って、年齢や立場を超えた関係を作るのが、長続きの秘訣です。

5 身体も気持ちも無理は禁物!

楽しかったり、やりがいのある活動は、つい頑張りすぎてしまうもの。でも、無理は禁物。体は資本です。また、活動で悩んだ時は、無理をせずに、仲間に相談したり、休んでみたりしてみましょう。

シニア活動プラザのシニア川柳 お題と投句数一覧

シニア川柳は、当プラザの開設当初からの事業です。55歳以上の方々を対象に全国から川柳を募集しています。55歳の方の想い、かたや99歳の方が感じる風景など、お題にそって毎年たくさんの投句をいただいております。

年度	お題	投句 応募者数	投句 応募数	選者
第1回 (平成25年度)	「シニア」	136名	339点	市内の書店員さん
第2回 (平成26年度)	「いきいき」「挑む」	166名	401点	
第3回 (平成27年度)	「自由詠」	197名	494点	
第4回 (平成28年度)	「シニア」「セカンドライフ」	161名	411点	
第5回 (平成29年度)	「健康」「休」	186名	470点	
第6回 (平成30年度)	「スポーツ」「記憶」	264名	662点	
第7回 (令和元年度)	「期待」「財産」	193名	461点	
第8回 (令和2年度)	「記憶」「新しい」	314名	794点	
第9回 (令和3年度)	「感謝」「美」	210名	555点	
第10回 (令和4年度)	「習う」「約束」	197名	539点	市立図書館の司書さん



お題 「シニア」

本屋の店員さんが選ぶ 第1回

応募総数 339点
たくさんのご応募
ありがとうございました

「シニア川柳」 入選作品発表!!

入選作品



デイの日は
「お迎えが来た！」と

孫叫ぶ

(落犀星さん・60歳)

月曜の
雨好きになる
定年後

締めなおす
シニアライフの
赤い糸

(春山英男さん・78歳)

また来たか
地震・増税
子の無心

(小菅一郎さん・57歳)

来年の
予定ないけど
手帳買う

(横山正義さん・60歳)

手育てを
終えたが今度は
孫の世話

(豆助さん・73歳)

嫁の目を
盗んで塩を
ちょっと足し

(小次郎さん・60歳)

手を焼いた
孫にこの頃
手を引かれ

(ちゅう太さん・65歳)

食べるより
読むのが好きに
なつたサバ

(皆木みち子さん・65歳)

半ば過ぎ
これは読んだと
気づく本

(山下清子さん・74歳)

講評

皆さん慣れていらっしゃるのか、
全体的にレベルの高い作品が
多かったと思います。

選からもれたなかにも、時事
ネタの取り入れかたに関心させられた
作品、優しい気持ちにさせられた
作品、自分と同じだとうなづかさ
れた作品など、外すには惜しい
作品が多くありました。一関市
書店組合員十人がそれぞれ399の
投句作品から十作品を選び、投票
数の多さで決定しました。決まった
作品を見てみると、「ユーモア
がある」、「前向きに生きている」、
「美しい」、「ロマンティック」を

含んでいる作品に票が集まったようです。

「定年に なつたら行くぞ ボランティア」
書店員(55歳)

主催：一関市シニア活動プラザ

協賛：一関市書店組合

第2回 本屋の店員さんが選ぶ

シニア川柳

応募総数 401 点。たくさんの
ご応募ありがとうございました。
入選作品発表！

お題 「いきいき・挑む」



入選作品！

入 選 発 表 !

大 賞

掲載順は順不同です。



主催：一関市シニア活動プラザ

協賛：一関市書店組合

「文化の間に 町の本屋が 灯をともす」
書店員(56歳)

第3回 本屋の店員さんが選ぶ

シニア川柳

応募総数 494 句。沢山の御応募
有難う御座いました。



入選作品発表

お題「自由詠」元気なシニアを活写した作品。



ぜひ見たい 五輪モリニアも その先も

ナンサンさん 75歳

* 入選作品

掲載は順不同です。*

- ☆最後まで 自立を願い 台所 伊東リツさん 88歳
- ☆現役の 頃より詰まる スケジュール のほほんさん 58歳
- ☆目と耳が 遠くて妻と うまくいく 夫婦茶碗さん 56歳
- ☆徘徊と 間違われぬよう 犬を連れて しんちゃんさん 70歳
- ☆社長とは 僕のことか ネオン街 嶋田 真さん 68歳
- ☆流星群 今夜も二度見た トイレ窓 老虫さん 66歳
- ☆定年後 妻の一言 主夫となる 氷川の杜さん 67歳
- ☆バスの席 妊婦にゆする 古希の母 完熟きのこさん 62歳
- ☆ドライブや もみじ頬すり 秋の午後 きよちゃんさん 90歳

講評

皆さんの作品を読むと、無題にしたために無限の小宇宙に放り出され、言葉がてのひらに降りてくれなかつたように感じられました。

私たちも同じように、それぞれが選んだ作品がばらけてしまい、なかなか纏まらず苦労しました。その中で唯一大賞作品だけが全員の一致をみたのでどよめきが上がりました。

大賞作品についての笑い話ですが、「リニア(モーターカー)」を今一関市が誘致している「リニアコライダー」と勘違いした店長がいました。寂れゆく一関市を憂える人にとってそれは切実な希望なのです。

・新刊の カバーを撫でて 夢を継ぐ

主催：一関市シニア活動プラザ

協賛：一関市書店組合

第4回 本屋の店員さんが選ぶ

『シニア川柳』

入選作品発表！

お題 「シニア」・「セカンドライフ」

北は北海道から、南は長崎県まで、総人数
161人 411句の応募がありました。

入選作品 掲載は順不同です

(ナシサンさん 76歳)
定年後
各駅停車で
夢を追う

(カジさん 69歳)
僕と妻
セカンドライフ
違うらしい

(豆助さん 76歳)
元気だと
こきつかわれる
子や孫に

(穂部まさきさん 58歳)
鋸びかけた
脳に読書で
さす油

(やくくんさん 59歳)
敬老会
女子会ですと
妻主張

(佐々木 勝義さん 71歳)
次あるか
互いを気遣う
クラス会

(青藤和子さん 75歳)
夢に見た
セカンドライフ
夢だった

(夫ちゃんさん 64歳)
退職し
炊事洗濯
妻の部下
声かけられて
久し振り
誰だつけ

☆たくさんのご応募
ありがとうございました☆

大賞
開いてもらう
あちこちで
生き字引

☆講評☆

セカンドライフの夫婦間を幸せの混じった悲哀と捕らえている作品が身につまされるらしく、多くの句が選ばされました。

シルバーを詠んだ句が多く中で、大賞に選ばれた作品はまさにシニアの真骨頂。経験を後輩に伝えるという大事を詠んでいて良かったと思います。

「君の手に 届け我が糸に 触れた本」
書店員(58歳)

主催：一関市シニア活動プラザ
協賛：一関市書店組合

第5回 本屋の店員さんが選ぶ

『シニア川柳』

入選作品発表！

お題
「健康・休」

大賞

講評

月見酒

健診を
終えて女房と

世の中のせいなのか、我々の年齢
のせいなのか、自虐的な作品がほと
んど最終選考には残りませんでした。
自らと照らし合わせて頷ける作品に
票が集まりました。安らぎと樂しみ
がこれからの生活にあってほしいと
思うからではないでしょうか。

大賞に選ばれた句は、読んだ後
にほほえみが浮かぶ美しい作品でと
ても良かったです。

「暖かい 部屋で蜜柑と 文庫本」
書店員(59歳)

入選作品 掲載は順不同です

あの人の
説明できて
名前出す

ペアルック
照れる夫と
ウォーキング

きれいだね
頬を染めるが
胃の写真

老犬と
休みやすみの
散歩道

八分目
くらいにしど
腹と愚痴

パンダには
悪いが俺も
しゃんしゃんだ

聞きかじり
医療用語の
雑談に

ドック前
生活正して
リタイアに
三日で飽きて
職探し
虚弱体質さん
66歳

主催：一関市シニア活動プラザ 協賛：一関市書店組合

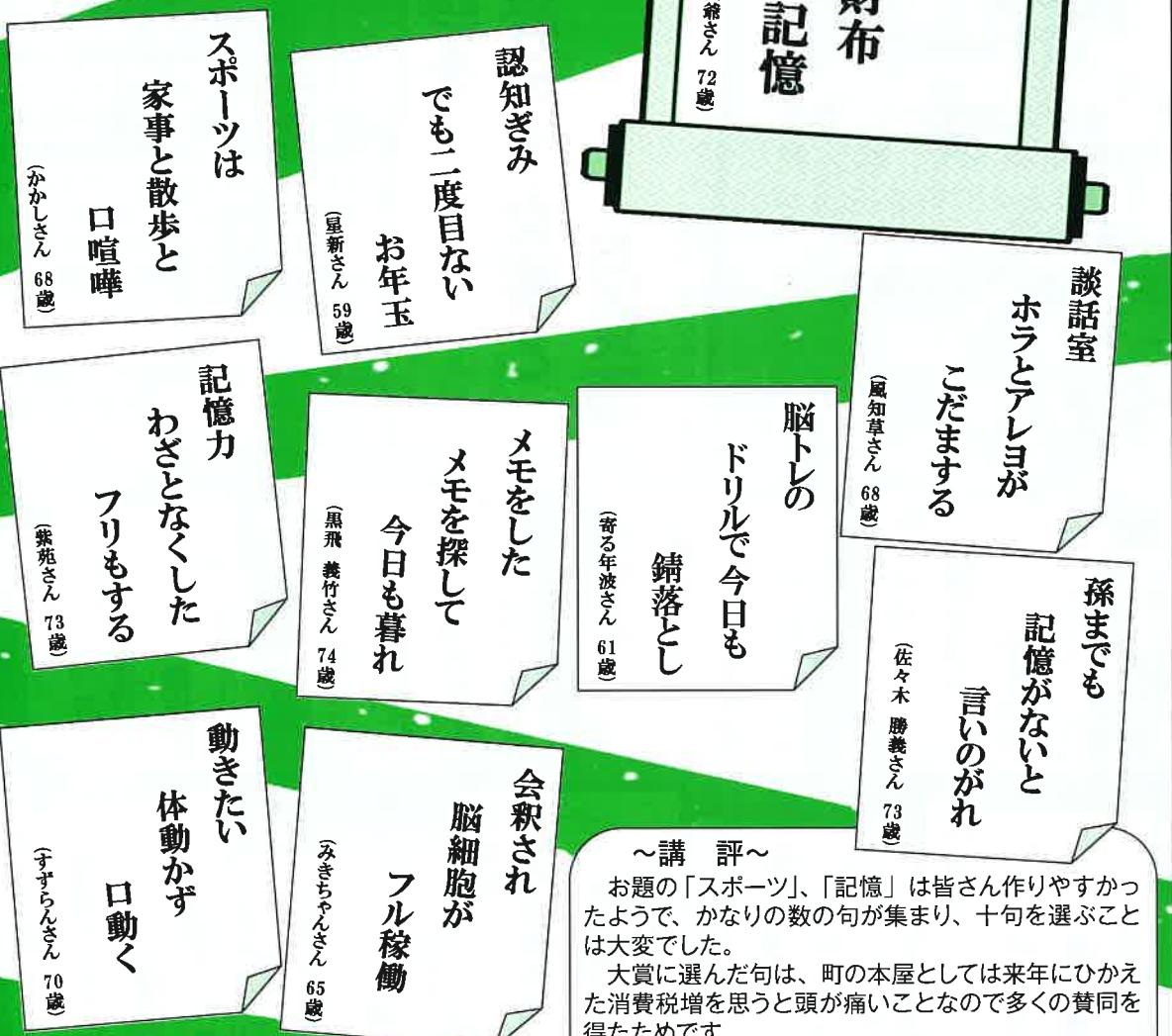
第6回 本屋の店員さんが選ぶ

シニア川柳 入選作品発表

北は北海道から、南は宮崎県まで、総人数264人662句の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました！

入選作品

掲載は順不同です



主催：一関市シニア活動プラザ
協賛：一関市書店組合

「てのひらに 西東三鬼の 言の葉落つ」
(「西東三鬼全句集」角川ソフィア文庫)
六十歳の書店員

第7回 本屋さんの店員さんが選ぶ

シニア川柳 入選作品発表

北は北海道から南は宮崎県まで、総人数 193 人 461 句の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

お題
「期待」「財産」



主催：一関市シニア活動プラザ

協賛：一関市書店組合

第8回 本屋の店員さんが選ぶ

シニア川柳 入選作品発表

～お題～

「記憶」または「新しい」

ー作品の掲載は順不同ですー

また探す
ケイタイ・眼鏡。
あごマスク
(印太さん 58歳)

日本丸
舵をよろしく
新総理
(八巻テル子さん 93歳)

大賞
ばあさんの
主語飛ぶツバ飛ぶ
記憶飛ぶ
(小野寺浩さん 57歳)

北は北海道から、南は沖縄県まで、
総人数314人794句の応募がありました。
たくさんのご応募ありがとうございました！

ナビを無視
記憶をたどり
道迷う
(八尾のひらりんさん 72歳)

新しき
友増え楽し
愛菜家
(八代ひろ子さん 72歳)

シニアには
近いと合わぬ
眼と記憶
(三木首相さん 63歳)

嘘だけは
妻の記憶に
時効なし
(佐藤昭子さん 85歳)

貴重品
置く場所変へて
見失う
(佐藤昭子さん 85歳)

その頭脳
他に使えよ
新手詐欺
(晴耕雨読さん 74歳)

我が記憶
上書きされず
フォーマット
(なりじいさん 69歳)

シニアの皆様、新型コロナウイルスの影響で出不精になつていませんか。正体不明の感染症が流行しているということはとても怖いものです。その影響のためか、今までにない多くの作品が投稿されました。一関の人口をみたときにそれはとても驚異的な数字です。

今回は新政権とやはりコロナに関わる作品がとても多く、不安を表している句が次々と出てきました。

『次世代に 語る本屋の 棚構成』
書店員62歳

主催:一関市シニア活動プラザ

協賛:一関市書店組合

一関市立図書館の司書さんが選ぶ 第9回

シニア川柳 入選作品発表

入選作品

掲載順は不同です

～お題～

「感謝」又は「美」

北は北海道から、南は鹿児島県まで、総人数210人555句の川柳が寄せられました。
たくさんのご応募ありがとうございました！

美人だと
言われマスクが
外せない
(宮崎市アカエタカ 70歳)

食べてけろ
採れた野菜に
感謝して
(一関市千葉好江 73歳)

バアさんが
なかなか出ない
美人の湯
(春日部市らくちゃん 76歳)

空き部屋に
感謝残して
子が巣立つ
(石巻市木立慈南 60歳)

美人の湯
あきらめ今は
長寿の湯
(東京都陽気妃 75歳)

謝恩会
杖と感謝を
連れ添う妻に
未だ言えず
(札幌市かほくのかほ 69歳)

四十年
置き忘れ
(一関市いとう達 71歳)

大賞
在りし日の
親のぼやきが
道標
(一関市綿帽子 71歳)

何事も
なき日よき日と
心える
(佐渡市おーさん 73歳)

自分より
ルンバの出来に
感謝され
(鹿児島市ようよう 66歳)

～司書さんによる講評～

主催
一関市シニア活動プラザ

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

- ・力作ばかりで悩みました。
- ・個人的な思いや世相について素直に詠んだ句が多く、お題が「感謝」の方はその気持ちが率直に伝わってきました。
- ・クスリと笑えたり、なるほどと思ったり、シニア世代の思いが伝わる句でした。
- ・何気ない日常を自分の言葉で語る川柳は情景がうかび、笑いあり涙ありでつい、繰り返して口にしてしまうものばかりでした。
- ・自分も感謝と笑顔を忘れず、味わいのあるシニアを目指したいものだと思いました。
- ・じんとくるもの、クスッとするもの、詠んだ方の生活や思いが伝わってくる川柳ばかりでした。
- ・「四十年 連れ添う妻に 未だ言えず」を詠んだ方が入選した際には、ぜひ奥様に感謝をお伝えいただければと思います！

シニア川柳入選作品発表

～お題～ 「習う」 もしくは 「約束」

入選作品 掲載順は不同です



趣味俳諧
言えば俳諧
間違われ

(埼玉県 ろんちゃん 76歳)

(東京都 吉岡 敏郎 80歳)

妻の指も
節くれて

(一関市 ミキちゃん 69歳)
玉手箱
開けずに百まで

共白髪

(山梨県 佐高 源 78歳)
習いもせずに
よく覚え

忘れ方

(神奈川県 ひろP 58歳)
ドタキャンを
されて良かつた
忘れてた

(神奈川県 ひよし 69歳)
孫が泣く
針千本に
指切りの

(神奈川県 中年やまめ 75歳)
かじらせ習う
孫に脛

(一関市 黄井 なづみ 74歳)
約束を
覚えていたのは
スマホだけ

(大阪府 恒 80歳)
字を習い
綺麗に書いた
遺言書

～司書さんによる講評～

- ・シニアならではの良さがどの作品にも出ていて、クスリとしました。
- ・これから的人生を前向きにとらえたものを見ました。
- ・シニア川柳と言いつつも、どうにも身に覚えがあるような内容ばかりです・・・。
- ・「亀の甲より年の功」ということが浮かぶ名句ぞろいでました。
- ・どちらを選ぶか迷う作品がありました
- ・家族や仲間など、様々な人と人の繋がりを感じさせる句が多く、人との結び付きを通して生きがいや喜びを感じられる社会であってほしいと思いました。
- ・様々な情報に触れ、素晴らしい作品を作られますようご期待いたします。

主催

一関市シニア活動プラザ

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

シニア活動プラザ 利用案内

シニア活動プラザを利用するには事前に申し込みが必要です。なのはなプラザの1階総合窓口で直接手続きをお願いします。

なお、シニア団体の登録は、なのはなプラザ3階にあるシニア活動プラザで行います。

シニア活動プラザを利用した場合、次の駐車場の料金が最大で3時間無料となりますので、お問い合わせください。

- ①駅西口北駐車場 ②駅西口南駐車場 ③地主町駐車場
- ④大町なの花 ABパーキング ⑤マルシメ駐車場
- ⑥一関大町街なかパーキング ⑦図書館駐車場



利用時間等

- 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 時 間：午前8時30分から午後10時まで
〔事前の申し込みが必要です。〕

※相談等受付時間：午前9時から午後5時45分まで
〔土曜日・日曜日の相談は事前の申し込みが必要です。〕

※休業日は年末年始（12/29～1/3）

利用料金

利用区分	単位	基本使用料	冷暖房料
交流室1・2	1時間	300円	60円

※シニア活動団体登録をすると使用料が減免されます。