

# シニアアトラクション レター

冬  
2016



一関市シニア活動プラザ

# 50歳から将来に備えておくこと

一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏



最近、何かと話題になっている“一億総活躍社会”ですが、“一億総活躍社会”は、この国に住んでいる一人ひとりが、個性と多様性を尊重され、家庭で、地域で、職場で、それぞれの希望が叶い、それぞれの能力を発揮でき、それが生きがいを感じることができる社会を創るために、一人ひとりが活躍できる環境を整備することを意味しています。

その中でも、中高年やシニア世代がいかに活躍できるかが大きなカギを握ると言われています。その活躍の考え方として“生涯現役社会”が掲げられていますが、日本企業の多くは定年制を取り入れておらず、現在は継続雇用で65歳定年延長や定年制を廃止する企業も増えつつあります。

一方、欧米主要国の高齢者雇用施策では、「50+ (50プラス)」と50歳からが施策の対象となっています。引退年齢が高くなっているかもしれませんが、日本のような超高齢者社会では、なおさら「50歳から将来に備えておくこと」が必要だと言われています。



シニア向けの図書を揃えて待っています

近年、この50歳からの時代を人生の中でも最上の世代と捉え、若々しく年齢を重ね、ゆたかな知識と経験をもちながら、人生をさまざまなスタイルで楽しめているこの時代の年長者を対象にした「50+ (50プラス)」や「G.G (グランド・ジェネレーション)」などの新たな市場が生まれ、企業の取組みも盛んになってきました。

シニア活動プラザの2年半の活動を通じ、この「50歳から将来に備えておくこと」の大切さを感じています。“生きがい”や“社会参加・社会貢献”のスタートを定年してから始めるのではなく、50歳代から（又はそれ以前から）将来に備えていくことで、生涯現役社会のために自分は何をすべきかを考え、培ってきた経験・能力を活かし、地域で活躍・貢献できるスタートをきれるのではないかと考えます。

シニア世代が活躍できる場は、地域に沢山残されています。シニア活動プラザと共にそれぞれの場でいつまでも活躍できるまちづくりを皆さんと創って行きましょう。

## シニアの社会貢献活動交流発表会

まちづくりに求められるシニアの社会参加、社会貢献などについて、シニアの活動交流発表会を下記のとおり開催します。

記

1. 日時 平成28年1月26日(火) 13:00~15:30
2. 会場 一関市民センター大会議室
3. 内容 ①講師 富手正義氏  
(NPOいわて保健福祉支援研究会理事長)  
講話 「今こそ、高齢者の“おせっかい”活動が必要」  
②活動交流発表会  
コーディネーター  
齋藤昭彦氏(岩手県立大学社会福祉学部准教授)外  
4. 定員 50人(概ね55歳以上のシニアの方)  
※詳細は、シニア活動プラザ(TEL 31-8118)まで

## ご近所支え合い活動助成金 平成28年度助成事業(第1次)募集

ご近所支え合い活動助成金とは、健康で活動意欲のあるシニアの社会参加と社会貢献活動等を支援する助成制度です。2月5日(金)が締め切りとなっておりますので、申請される場合はお早めに。

助成対象事業の内容や助成金額等詳しくは、

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)までお問い合わせください。



# 多彩なシニアの活動を紹介します



健康づくりは秋のウォーキング講座で（磐井川河川敷）



シニアのPC活用講座でWordとExcelもう大丈夫（11月）



展示スペース活用事業で水墨画展（12月4～6日）



老人クラブ大東支部でスマホを体験（11月20日）

## 第3回FMあすも杯シニア・スポーツ吹矢初心者大会



1位のトロフィーを受け取る  
千葉さん

スポーツ吹矢初心者大会が11月7日(土)午後1時からなのはなプラザ2階(にぎわい創造センター)でシニアの健康増進や仲間づくりを目的に開催しました。

当日は、初めて吹矢を触る人、シニア活動プラザの吹矢講座を受講した人など計51人のシニアが参加。競技は、6ドルの距離を1ラウンドで5本の矢を3回吹く個人戦で行われ、日頃の練習成果が発揮(?)された結果は下記のとおりとなりました。

参加されたシニアの皆さん健康増進と岩手国体参加を目標に続けていきましょう。毎週金曜日の午前中、シニア活動プラザで吹矢同好会の皆さんのが活動されております。参加をお待ちしております。

一関コミュニティFM(株)様、一関まちづくり(株)様を始め運営にご協力いただきました岩手県スポーツ吹矢協会の皆様ほか関係者の皆様に御礼申し上げます。

**【入賞者】** 1位 千葉直志さん(川崎町) 2位 小野寺和子さん(萩原) 3位 千葉智さん(関が丘)

**【特別賞】** (最高齢者) 男性の部 松金秀雄さん・80歳(三関) 女性の部 小野寺ヤヨヒさん・86歳(大東町)

がんばり賞 菊地セツ子さん(大東町) ブービー賞 小野寺ヤヨヒさん(大東町)

ブービーメーカー賞 石川京子さん(萩原)

### シニアのiPhone6チャレンジ講座！

インターネット、PC、スマホの次は、アイ・フォンに挑戦してみませんか！

記

日時 2月23日(火) 10:00～12:00

会場 シニア活動プラザ

内容 iPhone6で何ができるか、やってみよう！

定員 概ね55歳以上のシニア10人 / 費用 無料

※申し込みの受け付けなど詳しくは市広報でお知らせしますが、事前にシニア活動プラザ(TEL 31-8118)へお問い合わせください。

### 第9回シニアのシネマ上映会

故色川武大氏の映像資料の調査研究会は、M. アンダーソン監督の映画「生きていた男」の上映会を下記のとおり開催します。

記

1. 日 時 2月19日(金) 18:30～20:30(予定)

2. 主 催 一関市、一関市社会福祉協議会ほか

3. 共 催 一関シネマファン

4. 会 場 シニア活動プラザ(なのはなプラザ3階)

5. 定 員 概ね55歳以上のシニア50人

6. 費 用 無料ですが、事前の申し込みが必要です。

7. 申込先 シニア活動プラザ(TEL 31-8118)へ

### 第3回本屋の店員さんが選ぶ

## 「シニア川柳」入選作品 決定!!

第3回本屋の店員さんが選ぶ「シニア川柳」の募集には、北は北海道、南は佐賀県から総数494句にも上るご応募をいただきました。入選作品は、一関市書店組合の皆さんのが慎重に選考し次のとおり決定いたしました。

入選作品の選考は講評にもありますように、無限の広がりの中で創られた作品ばかりで、大賞と入選作品の選考に当たっては、「本屋の店員さん」の皆さんを大変悩ませてしまったようです。

なお、表彰式は、12月7日(月)、シニア活動プラザホームページに入選者と入選作品を掲載し、表賞状と副賞の発送をもって代えさせていただきました。

ぜひ来年もシニアの皆さんのご応募、お待ちしております。



表彰された伊東リツさん

### 『本屋店員大賞』

ぜひ見たい 五輪もりニアも その先も  
ナンサンさん (横浜市) 75歳

### 『入選』

最後まで 自立を願い 台所  
伊東リツさん (一関市)

現役の 頃より詰まる スケジュール  
のほほんさん (北海道東川町)

目と耳が 遠くて妻と うまくいく  
夫婦茶碗さん (船橋市)

徘徊と 間違われぬよう 犬を連れて  
しんちゃんさん (春日部市)

社長とは 働のことかと ネオン街  
嶋田真さん (奈良市)

流星群 今夜も二度見た トイレ窓  
老虫さん (松山市)

定年後 妻の一言 主夫となる  
氷川の杜さん (さいたま市)

バスの席 妊婦にゆづる 古希の母  
完熟きのことさん (愛知県江南市)

ドライブも もみじ頬ずり 秋の午後  
きよちゃんさん (一関市)

90歳

62歳

67歳

66歳

68歳

70歳

56歳

58歳

88歳

75歳

※入選作品は応募順です。

### 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っ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一致をみたのでどよめきが上がりいました。

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。寂れしてい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」

書店員 (57歳)

表紙の写真は、午前の紅茶物語でのスナップです。マイカップで飲む紅茶の味は格別(?)で美味しいですね。紅茶について、意外に知らないことばかりでした。紅茶にも新茶があり、緑茶と紅茶は兄弟のようなもので、親がお茶の葉っぱだとすると、完全に発酵させると紅茶で、発酵させないと緑茶、ウーロン茶はその中間、完全に目から鱗(そうだったのか)状態でしたね。

さて、早いものでシニア活動プラザも今年で4年目となります。講演会やセミナー、講座などのほか、パソコン、健康麻雀、シネマなど盛りだくさんでシニアの皆さんを応援していきます。①

□編集・発行 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

□発行日 平成28年1月1日

一関市シニア活動プラザは、一関市から社会福祉協議会が事業を受託し運営しております。

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