



シニアアラート レクチャー

夏
2016

ボランティアを楽しく～。
1. 相手の目見つけるとき話しかける
2. 同じ考え方の相手の前に耳を傾ける
3. リラックス音樂を聴く
4. 行動や手振りなど見ておける
5. 笑顔で声をかける
6. 体調や心配事など聞こえます。

消火器



一関市シニア活動プラザ

シニアの社会参加支援講演会を開催しました



平成28年5月27日(金)午後1時30分より、一関市民センター大会議室を会場にして、シニア社会参加支援講演会を開催しました。講師は、東北生活文化大学の土井豊教授で、演題は「ロコモ予防(運動器症候群)は社会貢献」。

講演の主な内容は、平均寿命と健康寿命の差で、女性の方が介護等の期間が3年ほど長いことから、今後の課題として、この差を縮めていくことが重要。そのために、男性はメタボ、女性はロコモの対策が重要とのこと。先生は、「自立して生活ができる健康寿命を延ばしていくために、メタボの対策は不健康な生活からの脱却、ロコモの対策は①食事でカルシウムの摂取②運動の実践③適度の日光浴を挙げ、心身ともに

健康で元気な高齢者を多くしていくか、社会全体の課題として捉えて、皆さん一緒に考えて行きましょう。」と話し、その後、出席した60人の皆さんの骨密度と体脂肪を測定器で検査し、現在の身体状況に対してアドバイスをしていただいたり、日頃シニアが抱えている疑問や質問などへ回答をしていただきました。

今回の講演会は、同大学の地域の生活向上を目指した「暮らしデザイン活動」の一つとしての出前授業として行っていただいたものです。主催は一関市と一関市社会福祉協議会で、後援は岩手日日新聞社、ICN一関ケーブルネットワーク、一関コミュニティFMさんでした。



シニアの社会参加支援講演会でのアンケート(回答者39人)

★地域 一関(33人) 大東(3人) 東山(1人) 川崎(1人) 奥州市(1人) ★男女 男(5人) 女(34人)

★年代 50歳代(1人) 60~65歳(13人) 66~69歳(8人) 70歳代(11人) 80歳代(6人)

★講演会はで知りましたか? 市広報(9人) ポスター・チラシ(19人) シニア活動プラザ(1人) 市民センター(1人) 霜紅大学(1人) 民生委員定期会(5人) その他(5人) 未記入(1人)

★仕事以外でやってみたいこと 社会参加(3人) 社会貢献活動(6人) 趣味活動(11人) スポーツ・運動(9人) 旅行(15人) 文化・学習活動(6人) その他(1人) 未記入(10人)

[具体的に コーラスによるボランティア、ヨガ、色々参加してみたい、小物作り、一関の歴史や人物について学習したい、椅子に座ってでもできる膝に負担がかからないような事、筋肉をつける運動、ボランティア活動、地域の町づくり、やりたい気持ちはあるが高齢者に何ができるか分からず、異世代の方々との楽しい交流、日帰り旅行、温泉、観光、水泳、講演会への参加]

★現在、自身が地域で行っている活動

[具体的: スポーツ指導、スポーツ吹矢、植樹、育樹、菊づくり、ふれあいサロン、日赤奉仕団に加入し炊き出し等を行う、健全体操、筋力トレーニング「百歳体操」、民生委員、民区内の行事や福祉関係、サロン元気いき教室(介護予防)、一関体操、霜紅大学、笑いヨガ、保健推進委員、傾聴ボランティア、川柳、移動研修、小学校の水泳指導補助、介護予防教室、コーラス、お茶会]

★地域で活動していく何か困っていること

[加齢による病気で活動が制限される、若い人達(30~40代)がなかなか参加しない、地域に透明感がない、人集めが大変、行事に参加する人が少ない、閉じこもりがちな人達に楽しい居場所を提供したい、自ら夢になれるものが欲しい、高齢者が多く見守りが大変、なかなか顔と名前が一致しなくて大変]

★今回の講演会で興味関心のあった点、参考になった点

[ロコモ予防の為には社会参加と運動が大切、大変有意義なお話しありがとうございました、体脂肪や骨密度測定が良かった、メタボ解消の為に努力してみようと思った、毎日の生活に取り入れられる事がありとても良かった、7つの健康習慣、すべて納得できた、腰痛と膝痛に悩まされてきたが筋力アップの勉強になった、スポーツをする事の重要さを実感した、大変わかり易かった、毎日の生活を規則正しくし健康年齢を長く保っていきたい、健康で長生きする為には運動や食事がいかに大切かわかった、健康寿命をのばし元気に老後を過ごす為に高齢者が自由に運動できる場と指導者が地域にいたら医療費の軽減にも繋がるのではないかと思った]

★シニア活動プラザへの期待、要望、自分がやってみたいこと

[健康サポートセンターのような施設、血管年齢の話しが聞きたい、シニアしゃべり場を定期的にできたら良い、大変参考になり教室でのマメ知識に役立つ、活動や催事内容がよく知られていないのでもっと宣伝した方が良いと思う、駐車場の事を考えると出足がにぶる、和歌山で行っているロコモとは違うが血糖や骨の強さを計り常に自分の健康状態を管理する、ロコモ体操の指導、楽しく老いる事]

第11回シニアのシネマ上映会 (市民による故色川武氏の資料調査研究会)

H.G.クルーゾー監督の「悪魔のような女」の上映会を下記のとおり開催します。

記

1. 日 時 8月19日(金) 18:30~20:30
2. 主 催 一関シネマファン
3. 共 催 一関市、一関市社会福祉協議会
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歳以上のシニアの方50人
6. 費 用 無料、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)

第4回 FMあすも杯 シニア・スポーツ吹矢「初心者」大会

日時 10月13日(木) 13:00~15:00(受付は12:30)

会場 にぎわい創造センター(なのはなプラザ2階)

定員 55歳以上のシニア世代でスポーツ吹矢を始めて2年以内の方50人(先着順)

注意 参加費無料、希望者には筒と矢を貸しますが、マウスピースは各自で用意。

※申込先 シニア活動プラザ(TEL 31-8118)

第1回シニアの社会貢献セミナー ～シニア活動のその前に 「セカンドライフ」なんとかなる!? セミナー」

6月18日土曜日シニア活動プラザでセカンドライフセミナーを開催しました。テーマに沿ってお金を増やす基礎的知識を学ぶ時間となりました。講師は、走るファイナンシャルプランナーの菅原初江さん。菅原さんは、一関国際ハーフマラソン上位入賞の常連で、東京マラソンも走られている方です。

当日は、自分にあったマネープランを勧め、ギャンブル投機ではなく、長期にわたる分散投資を例示し、「老後の家計の見直しは健康で元気なうちに行うと余裕ができます。ぜひ、ご自分にあったマネープランを立ててください。」と話しました。セミナーの主な内容は次のメモのとおり。

セミナーレジュメ（メモ）のポイントから

- 「貯蓄から投資へ」時代の変化
- 物価のことも考えましょう（預貯金の目減り）
- 世界の人口・経済成長は？
- 資産分散とは？
- 時間分散（ドルコスト平均法）
- 貯める・増やす商品
- 資産を長持ちさせる工夫
- がんの治療
- 治療費のこと
- 保険のチェックポイント・注意ポイント
- 自分にあった最良の医療をうけるために



シニア健康長寿サポーター 育成講座の参加者募集

シニア健康長寿サポーター育成講座の参加者を次の方より募集します。

記

- 日 時 8月30日から10月11日まで
毎週火曜日10:00～12:00、計7回
(10月4日は16:00まで)
- 会 場 研修室3(ののはなプラザ3階)
- 内 容 講義と実技
- 定 員 地域で活動ができるシニア20人
- 費 用 受講料1人500円(テキスト代ほか)

※申込先 シニア活動プラザ(TEL31-8118)

第3回シニアの社会貢献セミナー ～人生なかばで棚おろし

年金生活を迎えるシニアのために、今後の生活設計について学び、充実したセカンドライフを送るために社会参加について考えるセミナーです。

記

- 日 程 8月27日(土) 10:00～12:00
- 会 場 シニア活動プラザ交流室2
- 講 師 仙台市シニア活動アドバイザー
小林正夫氏ほか
- テ マ 「人生なかばで棚おろし」
- 定 員 概ね55歳以上のシニア10人
- 受講料 無料

※申込先 シニア活動プラザ(TEL 31-8118)

第71回国民体育大会「2016希望郷いわて国体」と第16回全国障害者スポーツ大会「2016希望郷いわて大会」が今秋岩手県内を会場に開催されますが、市内ではその先陣を切ってデモンストレーションスポーツ『スポーツ吹矢』が9月25日(日)に市総合体育館を会場に開催されます。

シニア活動プラザでは、子供からシニアまでの広い世代が簡単に長く続けられるスポーツとして一関市スポーツ吹矢協会と一緒に開催している初心者教室や、FMあすも杯シニアのスポーツ吹矢初心者大会を開催するなど、普及活動や指導者育成などの支援に取り組んできました。7月9日にはセカンドライフセミナーの第2弾「入門！ぼらんていあ塾」を開催(表紙写真)。受講したシニアの皆さんは早速、7月16日に「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会記念ふれあいスポーツ交流会のボランティアとして活動開始(表紙写真)。シニアの皆さん国体などの競技参加、ボランティア待っています。

今年も募集します！シニア川柳 第4回《本屋の店員さんが選ぶ》シニア川柳

【お題】 「シニアまたはセカンドライフ」です、元気なシニアを活写した句を！

【応募方法】

- ① お近くの本屋さんにある応募用紙（シニア活動プラザのホームページから印刷も可）に応募作品、氏名（ペンネームの場合は、本名を併記のこと）、年齢、電話番号等を記入し、郵便・ファックス、メール等でシニア活動プラザへご応募ください。市内書店組合所属店の本屋さんでも受け付けております。
- ② 作品は1人3句までとし、必ずご自身が詠まれた句であること、他との二重応募、盗作類似作品等は受け付けないものとします。
- ③ 作句の背景を一言付け加えてください。

【応募資格】 シニア世代（55歳以上の方）

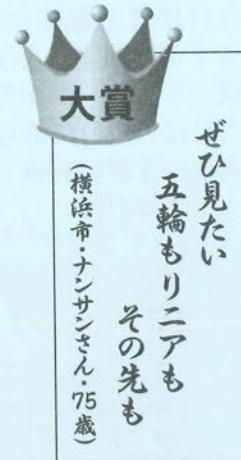
【募集締切】 平成28年10月31日（月） 17時まで

【選考方法】 書店組合所属の店員さんが選考にあたり、人気のあった作品のうちベスト10を発表します。最も人気があった作品には「店員大賞」を、ベスト10に入選された皆さんには図書カードを贈呈します。また、入選された作品は、ポスター等を作成し、なのはなプラザ内外に掲示するほか、書店組合加盟店などにも掲示する予定です。

【その他】 応募された作品は返却しません。また応募された作品はプラザのホームページやシニアアラザレター等で使用することがありますので、予めご了承ください。今年も市民応募入選枠を設定します。

【問い合わせ先】 詳細、ご不明な点については下記へお問い合わせください。

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 E-mail: senior1shakyo@icn-net.ne.jp



本屋の店員さんが選ぶ
第3回シニア川柳
「店員大賞」

9月はシニアの活動を掘り起こします

本事業は、シニア活動プラザがシニアの活動を掘り起こして市民の皆さんに広く紹介していくもので、なのはなプラザの展示スペースを会場に行います。活動の発表を通じて新たに活動を取り組んでいくシニア個人・団体の社会参加、社会貢献活動につなげていくものです。



「一関の野鳥写真展」

本年度1回目は、野鳥の写真の展示を通して、野鳥の生態や環境を広く紹介することで自然保護及び愛鳥への関心の高まりを期待しシニアの取り組みを紹介します。その他に野鳥に関するお話しや関連事業として野鳥観察会なども行います。

9月10日から15日まで、なのはなプラザ3階の展示スペースで開催します。

◆キクイタダキ（キクイタダキ科）



「球形和紙の灯り展」

写真展に引き続き、和紙民芸処「キィ＆ルゥ」代表の板塙隆一さんによる球形和紙灯り展ほかを9月17日（土）、18日（日）の2日間開催します。球形和紙の灯り製作体験会（2日間参加できる方10人、要事前申込、1人千円）と和紙による手づくりうちわ製作体験（1人200円、期間中、会場で先着順20人）があります。その他にも手漉き和紙の展示とその歴史の紹介、遊技コーナーなどがあります。

▲手づくり和紙の小物入れ

※市内で活動されるシニアの皆さんでしたら会場使用料は無料で個人・団体は問いません。様々な活動の発表、展示などが出来ます。ただし、政治・宗教・営利目的の活動は除きます。詳しくはシニア活動プラザにお問い合わせください。

表紙の写真は、7月9日の「入門！ぼらんていあ塾」を受講したシニアの皆さんのが、早速、実践活動として、16日に開催された「ふれあいスポーツ交流会」にシニアボランティアで参加。秋に開催される希望郷いわて国体や希望郷いわて大会でのご活躍、期待しております。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

□発行日 平成28年7月1日

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