

シニアアラサー レジャー



健康長寿サポートフォローアップ研修
(宮城県奥松島にて)

レジャー



第3回社会貢献セミナー
～シニアの皆さんための読書案内～



シニアのための囲碁入門講座



シニアのための木彫入門講座

一関市シニア活動プラザ



健康長寿における「社会参加の大切さ」

一関市シニア活動プラザ 所長 菅原 敏

健康寿命に影響を与える2大要因は「中年期以降次第に増え、重症化してくる病気」と「75歳以降顕著になってくる心身機能の加齢変化」であると言われており、元気で長生きするためには、病気の予防や管理をしっかりと行なうことはもちろん、心身機能の加齢変化を抑制する生活習慣を身につけることが非常に大事なのだそうです。

よく、健康長寿のためには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱が重要であると言われます。

適度な運動やバランスの良い食事が高齢期の心身機能維持に大切であることはご存じの方も多いと思いますが、「社会参加」が、なぜ健康長寿につながるのかについてはイメージが湧きにくい方も多いかもしれません。

他者との交流を通しての趣味活動や稽古ごと、ボランティア活動をしている方では、これらの活動を行っていない方に比べて、自立した生活が長く続くことや、認知機能が衰えにくくことが分かっています。また、外出して誰かとコミュニケーションをとるといった極めて基礎的な社会参加活動も健康状態に強く影響することが明らかになっています。

人との交流を基盤とした社会活動は、体と脳の栄養となる生活習慣であるため、社会参加活動が少ないと注意が必要です。

このことについては、「日常の生活に問題のない健康な高齢者であっても、社会的な孤立と閉じこもり傾向が重積している者では6年後の死亡率が、どちらも該当しない者に比べて2.2倍高まる」との研究結果が出されているくらいです。

自分に合った社会参加活動を見つけ、人との関わり合いや社会的な役割を維持することが健康長寿の秘訣の1つであると言えるでしょう。シニア活動プラザでは、人との交流を基盤とした社会活動を通じ、シニア世代の健康長寿を応援していきたいと考えています。

シニア活動プラザで「社会参加」をはじめてみませんか？

～ご近所支え合い活動助成金 令和元年度助成事業（第2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。令和元年6月10日（月）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など、詳しくは『岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター』（TEL019-606-1774）までお問い合わせください。

「シニア活動プラザ講演会」を開催します

演題：～介護を支えるシニアの力～

～講師紹介～

1954年一関市生まれ。東北福祉大学卒業。特別養護老人ホーム明正園園長や、明正園グループの総合施設長を務める。住み慣れた地域において、シニア世代が安心して暮らせるようにするために、経験豊富なシニア世代の皆さんのがんばりの多様な力を、地域の介護・福祉にどのように活かしかかわることが出来るか。シニア世代の活躍できる分野、生きがいづくりのきっかけなどを考えます。

日 時：6月25日(火) 13:30～15:00

会 場：なのはなプラザ3階 大会議室

講 師：社会福祉法人つくし会

理事長 熊谷 茂さん

定 員：80名（定員になり次第締め切ります）

入場料：無 料

シニアのなかまづくりを応援⑯



今回は、受講生のみなさんに混ざていただき、私も体験しながら、自彌術代表の野村ときえさんにお話しをうかがいました。

自彌術とは、大正時代に創られた健康体操で、一時期には100万人もやっている人がいたそうです。動きは31種類から構成されており、すべて「はずみ」や「反動」を利用して行う体操なので、体力のない方でも無理なく続けられます。終了後のみなさんの頬はいつもサクラ色に変わつており、血行促進にも効果絶大だと感じました。

野村さんは、ご自身の五十肩が何をやってもどこに行っても良くならず、知り合いに誘われて始めたのが、自彌術との出会いでした。次第に真剣に取り組むようになり半年程が経ち、気付いたら肩が

良くなっている事にビックリしたと話してくださいました。それから、自分も指導者になって、自彌術の素晴らしさを広めたいと思い、一生懸命勉強して4年間で指導者の資格を取得し、現在、シニア活動プラザ、花泉町の市民センター、平泉町のアピュイで教室を開催しています。

「自立した老後を送るために、いつまでも健康でいることが大切です」と先生から一言。無理なく続けられる自彌術は、何歳になってもできる健康体操です。



野村 ときえ 先生

シニアへお奨め図書 9

一関図書館副館長：伊藤 清彦

【本の紹介】

小説の中で年配者が活躍する話は、古くは「大誘拐」（天藤真著）で、身代金目的の三人組が柳川とし子刀自（82歳）を誘拐する話で、いつのまにかリーダーが誘拐された“とし子自身”になってしまうというなんとも楽しい話です。最近では「ひかりの魔女」（山本甲士著）が秀逸で家族崩壊に瀕している次男家族にひかりばあちゃん（85歳）が同居することで様々な問題を解決してゆくという“年の功”礼賛の小説。楽しくなること請合います。



『大誘拐』

天藤 真 著



『ひかりの魔女』

山本 甲士 著

今年もシニアフェスタを開催しました



来場者も一緒に一関すずめ踊り♪

上の写真は、平成31年2月3日（日）に開催した「第3回シニアフェスタ」の様子です。今年も、シニア活動プラザで活動しているシニア団体や個人の方、関係者の皆さんに、「なのはなプラザ2階にぎわい創造センター」に集結していただき、日頃の活動の発表や趣味活動の体験会などをおこなっていただきました！当日は780人の来場者があり、世代間交流をすることで、新しい発見と活動の輪が広がる機会になりました。

会場では、シニア活動プラザの登録団体による紹介・体験コーナの開設、My署作り体験、岩手県立大学のボランティアサークルによるハンドマッサージ体験のほか、特設ステージでは、ギター演奏、謡、詩吟の発表、会場の皆さんと一緒に自彌術体験、ラジオ体操指導者資格を取得した「健康長寿サポートー シニアーズ」によるラジオ体操の実演などがおこなわれました。アトラクションでは、グッジョブクラブのすずめ踊り教室の方々をお招きし、「一関すずめ踊り」を心と身体で楽しませていただきました。

ご参加いただいた皆さん、来場者の皆さん、大変ありがとうございました。

4月から放送時間が変わりました！

毎月、FMあすもさんの番組の中で放送していただいている「シニア・FM・レター」の放送時間が、毎月最終週の水曜日へ移動しました。「塩竈一常GETKING!!」の中で

12：30頃に放送します。毎月のシニア活動プラザのイベントや情報などをお知らせしますので、みなさんお聴き逃しなく！



シニア活動ハンドブック
「シニア活動のススメ Vol.4」を
発行しました

シニア活動プラザ
にございますので、
いつでも気軽に
お越しください！



編集後記

今春からシニアプラザレターの担当が変わりました。今年度もシニア活動プラザは、講座、セミナー、講演会、シニアフェスタ等、様々な事業をおこなっていきますので、皆さんのご参加とご協力をよろしくお願ひいたします。⑥

□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 令和元年5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