

シニアプラザ レジャー



ウォーキングで楽しく健康に！

シニアのための「春」のウォーキング初心者講習会が5月18日、25日、6月1日の全3回にわたって開催されました。

この講習会は、最も手軽な有酸素運動であるウォーキングを通して健康維持を図るとともに、屋外に出ることで人と関わるが増えたり交友関係が広がることによる社会参加のきっかけづくりとして開催しました。

ウォーキングの姿勢やウォーキングシューズの履き方などの基礎を学び、最終回の6月1日は真湯遊歩道と猿跳古道約4kmをウォーキングしました。

普段は気付かない景色に触れたり、参加者同士が交流したりとウォーキングならではの発見や楽しさを感じることができ、「今後もウォーキングを続けたい」と好評でした。

令和5年度シニアの健康長寿サポーター育成講座 受講者募集

○日 時 8月16日～9月20日（毎週水曜日） 10：00～12：00
 ○受講料 500円
 ○定 員 概ね55歳以上で、地域で活動する意欲のある方 20名
 ○申 込 7月24日㊟～8月10日㊞（定員になり次第締め切り）

日にち	内 容（全6回）	会 場
8/16 第1回	講義 「運動で地域づくりと介護予防」 講師：東北福祉大学健康科学部医療経営管理学科 教授 河村 孝幸さん	なのはなプラザ 3階 大会議室
8/23 第2回	実技 「健康づくりのための運動①」 ～ストレッチを中心とした運動～ 講師：健康運動実践指導者 千葉 瑠美子さん	一関武道館
8/30 第3回	実技 「健康づくりのための運動②」 ～筋力トレーニングを中心とした運動～ 講師：健康運動実践指導者 千葉 瑠美子さん	一関武道館
9/6 第4回	実技 「健康づくりのための運動③」 ～ウォーキングを中心とした運動～ 講師：健康運動実践指導者 千葉 瑠美子さん	一関武道館
9/13 第5回	実技 「地域で取り組むニュースポーツ（ボッチャ）」 講師：健康長寿サポーター“シニアーズ”の皆さん	東口体育館
9/20 第6回	講義・演習 「今日から始めるフレイル予防」 講師：一関市健康子ども部健康づくり課 高齢者健康支援係長 岩淵 恵里さん	なのはなプラザ 3階 大会議室

この講座は、健康寿命を延ばし、健康長寿でいるための具体的な習慣や運動を学習し、自身の健康を図るとともに、その知識をもって健康づくりのために地域で活動する「健康長寿サポーター」を育成する講座です。

全6回のうち4回以上受講された方を健康長寿サポーターに認定します。

認定されたあとは何をするの？



地域などで活動する意欲のある健康長寿サポーターで構成された団体「なのはな健康長寿シニアーズ」に入会（任意）し、健康づくりに関する活動への派遣依頼に対応できるようフォローアップ研修等でスキルを高めます。

どんな活動をしているのかな？



現在は、主に市民センターやシニア活動プラザからの派遣依頼を受けて、ウォーキングやニュースポーツの教室・講習会の講師などを行っています。

また、シニアーズのフォローアップ研修等で資質向上に努めています。自分の健康づくり＝健康維持も欠かせません！



昨年の講義の様子



昨年の実技講習の様子



第11回 シニア川柳 投句募集

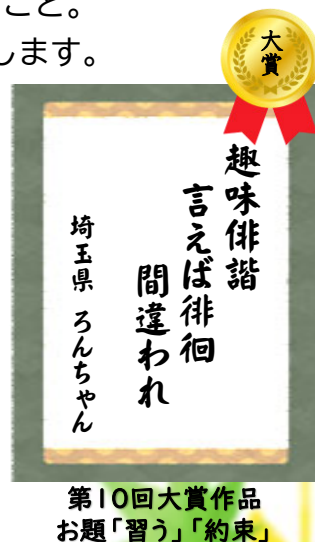


平成25年に「本屋の店員さんが選ぶシニア川柳」として始まり、令和3年からは「図書館の司書さんが選ぶシニア川柳」に形を変え、昨年第10回を迎えることができました。

今では全国各地に広まり、昨年は36都道府県の197名から539句投句いただきました。

第11回となります今回も、みなさまからの投句を心よりお待ちしております。

- ＊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にあります投句用紙に、応募作品のほか必要事項をすべて記入します。
②記入した投句用紙を郵便・ファックス等でシニア活動プラザあて、またはシニア活動プラザおよび市立図書館内に設置している投句箱にて応募します。
- ＊注意事項 ・作品は一人3句までとし、必ず自身が詠まれた句であること。
・他との二重応募や盗作類似作品は受け付けませんものとします。
- ＊応募資格 概ね55歳以上のシニア世代の方
- ＊応募期間 令和5年9月1日(金)～10月31日(火)17:00 郵送は締切日必着
- ＊選考方法 一関市内市立図書館の司書さんによる選考
- ＊その他 ・ベスト10を選考し、その中から大賞が選ばれます。
・ベスト10に選ばれた方を表彰し副賞を贈呈します。
・ベスト10はポスターでシニア活動プラザのほか、市立図書館、関係機関に掲示されます。また、広報等でも使用しますので予めご了承ください。
・作品は返却されません。



おじゃましまーす

シニア活動プラザや登録団体さんの活動などを紹介するコーナーです！

今回は6月開講の「詩吟体験講座」「初心者囲碁教室」におじゃましました♪



7/13 詩吟体験講座
(右下：講師先生)

シニア活動プラザの事業として実施している体験講座です。

吟詠方法を学びながら体験講座受講者も一緒に吟じます。

～受講者の声～
わからないところなど、先生に丁寧に教えていただいています。

今回の体験講座ではあいみよんさんの「愛の花」を詩吟にアレンジします。



7/13 初心者囲碁教室
(左：受講者さん 右：講師先生)

「なの花囲碁」で実施している初心者教室です。

パソコンを使用し受講者の段階に合わせた対局をしながら教えてください。

シニア活動プラザのこれからの事業

※事前の申し込みが必要となります。申込受付期間をご確認ください。

▼令和5年度 第2回社会貢献セミナー

- 日 時：8月25日(金) 10時30分～12時00分
- 会 場：なのはなプラザ3階 大会議室
- 演 題：「人生100年時代の健康づくり」
- 講 師：一関市健康子ども部健康づくり課 高齢者健康支援係長 岩渕 恵里さん
- 費 用：無料
- 定 員：概ね50歳以上の方 40名
- 申 込：8月1日(火) 9時30分より受付開始 ※定員になり次第締め切り

▼シニアのためのスポーツウエルネス吹矢初心者講習会

- 日 時：8月31日、9月7日、9月14日、9月21日、9月28日（全5回）
毎週木曜日 10時00分～12時00分
- 会 場：なのはなプラザ（3階・展示スペース、地下・多目的スペース）
- 講 師：一関市スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員のみなさん
- 費 用：無料 マウスピースをお持ちでない方には体験用をお渡しします
- 定 員：概ね55歳以上でスポーツウエルネス吹矢初心者の方、
または始めて2年以内で1級までの方 15名
- 申 込：8月1日(火) 9時30分～8月25日(金)まで ※定員になり次第締め切り

▼第11回 シニアスポーツウエルネス吹矢初心者大会

- 日 時：10月5日(木) 10時30分～12時00分（10：00受付開始）
- 会 場：東口体育館 アリーナ
- 費 用：無料
- 定 員：概ね55歳以上のシニア世代でスポーツウエルネス吹矢を
始めて2年以内の方（協会級位有段者は1級まで） 30名
- 申 込：9月1日(金) 9時30分～9月29日(金)まで ※定員になり次第締め切り



上記のほか、▼男の料理教室（9月下旬）▼社会参加支援講演会（10月中旬）▼シニアのための「秋」のウォーキング初心者講習会（10月・全3回）の開催を予定しております。

詳細については今後、ホームページおよび一関市広報等に掲載予定です。

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 2023夏号 2023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

熱中症
予防

「暑さを避ける」ことと
「こまめな水分補給」が



大切です。暑い日はなるべく外出を控えたり、室内でもエアコンや扇風機を上手にを使って過ごしましょう。また、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

65歳以上の方は特に注意が必要です！

（厚生労働省リーフレットより抜粋）

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 一関市内1番36号 TEL:0191-23-6020 FAX:0191-23-6024