

シニアプラザ

レクター

2024
春



シニアのパソコン入門講座 開催しました

「令和5年度シニアのパソコン入門講座」を令和5年12月15日から令和6年2月9日まで全8回にわたって開催しました。

今回は6名が受講し、パソコンの基本操作、エクセルを使用した表計算、ワードを使用した文書作成、インターネット操作や画像の挿入について学びました。

例年開催しているこの講座には、一関市シニアパソコン同好会の皆さんを講師としてお招きしています。講師はもちろん、講師以外の会員の皆さんもサポーターとして個別に受講生に就いて手厚く教えていただきました。

受講生からも、「丁寧に教えていただきました」「マンツーマンの体制が良い!」「大変親切でわかりやすくて良かった」「初めての参加でも気おくれしなかった」などと好評でした。

就任のご挨拶

一関市シニア活動プラザ
所長 中村 岳 史

4月から一関市シニア活動プラザの所長を拝命いたしました中村岳史と申します。

シニア活動プラザは、高齢者団体や個人への活動支援や情報発信などを行うことにより、シニア世代の社会参加・社会貢献活動の促進を図ることを目的としています。

地域活動などの様々な活動が再開されるようになり1年が経過し、シニア世代の方々の地域貢献・社会貢献活動など活躍が期待されております。

シニア活動プラザでは、シニア世代の社会参加や社会貢献活動の推進のため、様々な相談支援を通してお手伝いさせていただきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

シニア活動プラザはこんな場所

シニア世代の皆さんの社会参加や社会貢献活動の促進を図るため、次の業務を実施しています。なお、令和6年度はシニア世代の社会貢献活動の促進を重点に取り組みます。

活動支援

- 社会貢献や社会参加に関する相談
- 団体活動支援
- 助成金に関する相談 など

学習会等の開催

- 各種学習会、研修会等講座の開催
- ボランティア人材の育成、発掘 など

情報発信・情報提供

- ホームページの更新
- 掲示板等での情報提供
- シニアプラザレター発行
- 図書コーナー設置 など

活動や交流の場の提供

- 交流室の貸し出し

関係機関との連携

今まで培ってきた知識と技能を発揮し、積極的に地域社会の中で活躍しましょう!!

交流室は午前8時30分から午後10時まで利用可能。12月29日～1月3日は年末年始休業です。

利用区分	定員	単位	基本使用料	冷暖房料
交流室1（和室）	24人	1時間	300円	60円
交流室2（会議研修室）	20人			

※交流室の利用は事前申し込みが必要です。利用料は減免になる場合があります。



健康長寿サポーター 派遣します



健康長寿サポーターは、地域で行われる健康づくり活動や生きがいづくり活動、介護予防活動等、主に高齢者の健康づくりに関する活動をサポートする方々です。

昨年度は、シニア活動プラザや市民センターの講座、地域のサロンにウォーキングやボッチャの講師・指導員として延べ27名を派遣しました。

今年度は12名の方々が健康長寿サポーターとして活動します。講座等に派遣が可能ですのでご活用ください。お問い合わせは一関市シニア活動プラザまでお願いいたします。



シニアのための「春」のウォーキング
初心者講習会の講師・講師サポート
(一関市シニア活動プラザ)



昨年度の活動の様子

～活動の一部をご紹介します～

ニュースポーツ体験（ボッチャ）の指導
(萩荘11民区外山八森いきいきサロン)



ちょこっぴいニュースリアル

図書コーナー



シニア活動プラザ蔵書のほか、2カ月に一度東山図書館から50冊をお借りして図書コーナーを設置しています。

ジャンルは、健康・セカンドライフ・趣味・小説・雑誌などなど。冊数は多くありませんがその分選びやすいと好評です。

貸し出し期間は3週間。シニア世代の方が利用可能で、初回利用時にお名前とご住所を登録していただきます。

なのはなプラザにお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。



シニア活動プラザからのお知らせ

▼事務室開所時間等の変更について

事務室開所時間が午前8時30分から午後5時15分までに、相談受付時間は午前9時から午後5時までに変更になりました。

また、相談予約がない場合はこれまでの土曜日・日曜日に加え、祝日も職員不在となります。相談受付時間外で相談を希望される場合は、事前予約をお願いいたします。

▼令和6年度「ご近所支え合い活動助成金」第2次募集 締切…5月31日必着

「ご近所支え合い活動助成金」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。引き続き、震災からの復興に関連した事業に配慮したいと考えております。

○助成対象事業

概ね市町村単位もしくは市町村の一部で行う、次に掲げるいずれかの活動

①高齢者が主となって行う活動 ②高齢者等をサービスの対象とした支え合い活動

○助成期間…単年度

ただし、継続して助成することにより事業の効果が高まると認められる場合は、3年を限度として助成（継続する場合も申請・審査は毎年度必要）

○助成額…5万円以上～30万円以下

（初年度は30万円を限度、次年度以降は15万円を限度、下限は5万円）

○助成対象者…県内に住所又は活動の本拠を有する団体又は法人

※その他要件等詳細は岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター（コーサポいわて）のホームページをご確認ください。“[コーサポいわて](#)”で検索できます。

▼「シニア活動団体交流板」ご活用ください!!

シニア活動プラザでは、事務室脇（窓側）に、「シニア活動団体交流板」を設置しました。チラシ等を掲示し、皆さんの活動を紹介してみませんか？会員募集や活動周知にお役立てください。

利用を希望する団体は、職員までお声がけください。

お問合せ ▶ 一関市シニア活動プラザ
お申込み

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 2024春号
2024年5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

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