



シニアプラザ レクチャー

夏
2024



庭木の剪定でボランティア！

6月27日に、一関市社会福祉協議会花泉支部主催の令和6年度ボランティア講座「庭木の剪定講座」が永井市民センターを会場に開催されました。

例年ボランティア講座として開催されており、シニア世代の方も多く受講されていることから、受講される方々の社会参加と社会貢献活動について情報収集を行うため、シニア活動プラザ相談員も見学という形で参加させていただきました。

講座は、講師の一級造園技能士・鈴木隆廣さんに剪定バサミや刈り込みバサミの研ぎ方を最初に教わり、各自でハサミを研ぐことから始まりました。その後、剪定のポイントやコツを教えていただき、実際に市民センター敷地内の木々の剪定を行いました。

この講座は剪定技術を学びながら実際に会場の木々を剪定するため、参加すること自体が施設の環境整備などのボランティア活動につながっています。また、受講者の中には個人的に知人宅や地域で剪定のボランティアをされていたり、ご実家の庭を整えて地域に開放されている方もおり、皆さんの社会参加や社会貢献活動への関心の高さが窺えました。

令和6年度シニア活動展示 開催します！

昨年度までは、シニア活動プラザで活動している団体の活動紹介を「シニアフェスタ」として年1回開催していましたが、今年度は8月28日～29日の2日間「シニア活動展示」として開催します。

現在、シニア活動プラザでは39団体がシニア活動団体として登録しており、そのうち、麻雀・詩吟・謡・パソコン・体操・囲碁・手芸・短歌などの20団体が交流室を定期的に利用して活動しています。

シニア活動展示では、パネル展示や制作品の展示をとおして、主に定期利用団体の活動などを紹介します。※活動展示に参加希望をされた団体のみになります。

シニア活動プラザを利用されている方々はとてもいきいきと楽しく活動しています！

皆さんもいきいきシニアの仲間入りをしてみませんか？

昨年の展示の様子 (シニアフェスタ 展示コーナー)



沢山のご来場をお待ちしています



～安心・充実したシニアライフと終活～

シニアライフプラン講座 参加申し込み受付中

シニア活動プラザでは、一関市ファミリーサポートセンター※との合同企画として、シニアライフプラン講座を9月4日に開催します。

ファイナンシャルプランナーを講師にお招きし、安心・充実したシニアライフを送るためにはどのような備えが必要かなどをお話しいたします。

お金のこと、医療や介護、終活・・・これからの暮らしについて考えてみましょう。

※ファミリー・サポート・センターとは？

育児を手伝ってほしい人（依頼会員）と育児のお手伝いをしたい人（協力会員）を結ぶ、会員制の子育て支援ネットワークです。

一関市ファミリーサポートセンターは社会福祉協議会が仲介となり、地域の皆さんの力で子育てのお手伝いをしており、協力会員としてシニア世代の女性が活躍しています!!

子どもが好きで心身共に健康な方、協力会員として活動してみませんか？

協力会員募集中！【お問い合わせ】一関市ファミリーサポートセンター ☎0191-23-6020



図書館の司書さんが選ぶ

第12回 シニア川柳

～9月2日(月)より応募受付開始～

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、今回で12回目を迎えます。

今では全国各地に広まり、昨年は36都道府県にお住まいの196名の方々に533句投句いただきました。

第12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。

—お題—
「拍手」
または
「未来」

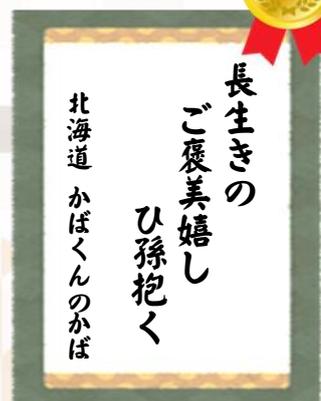


- *応募方法 ①シニア活動プラザおよび一関市内の市立図書館などにあります投句用紙に、応募作品のほか必要事項をすべて記入します。
※投句用紙はシニア活動プラザホームページからもダウンロード可能です。
②記入した投句用紙を郵便・ファックス・メールでシニア活動プラザ宛に送付、またはシニア活動プラザおよび各市立図書館内に設置している投句箱へ投句します。
- *注意事項
 - ・作品は一人3句までとし、必ず自身が詠まれた句であること。
 - ・他との二重応募や盗作類似作品は受け付けられないものとします。
- *応募資格 55歳以上のシニア世代の方
- *応募期間 令和6年9月2日⑨～10月21日⑨17:00 ※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に選ばれた作品は、ポスターでシニア活動プラザのほか、各市立図書館、関係機関に掲示します。また、ホームページや広報等にも掲載します。予めご了承ください。
 - ・応募いただいた作品は返却されません。

過去の大賞受賞作品

令和5年度

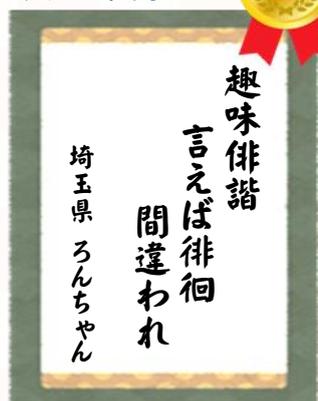
大賞



第11回大賞作品
お題「再開」「ご褒美」

令和4年度

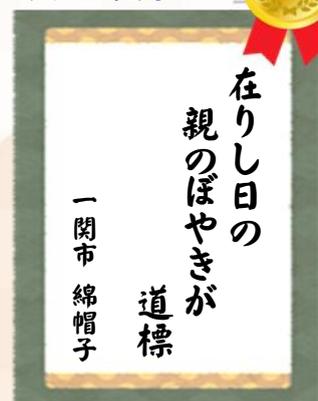
大賞



第10回大賞作品
お題「習う」「約束」

令和3年度

大賞



第9回大賞作品
お題「感謝」「美」

シニア活動プラザからのお知らせ

※事前の申し込みが必要な講座があります。申込受付期間をご確認ください。

▼令和6年度 シニア活動展示

○日 時：8月28日(水) 午前10時00分～午後4時00分

8月29日(木) 午前10時00分～午後3時00分

※2日間の展示開催です。

○会 場：なのはなプラザ3階 展示スペース（一関市大町4-29）

○入場料：無料



▼シニアライフプラン講座（一関市ファミリーサポートセンター合同企画）

○日 時：9月4日(水) 午後1時30分～午後3時00分

○会 場：なのはなプラザ3階 大会議室（一関市大町4-29）

○内 容：「安心・充実したシニアライフと終活」

○講 師：岩手県金融広報アドバイザー

CFPファイナンシャルプランナー 戸田 節子さん

○費 用：無料

○定 員：概ね55歳以上の方 40名

○申 込：8月1日(水) 9時30分～8月23日(金)まで ※定員になり次第締め切り

ファミサポ協力会員の方は、

一関市ファミリーサポートセンター ☎0191-23-6020へ申し込みをお願いします。



開催行事のチラシはシニア活動プラザで配布しているほか、ホームページにも掲載しています。

☀ 熱中症を予防しましょう



屋外だけでなく室内でも発症します。

暑い日は外出を控えたり、室内



ではエアコンや扇風機を上手に使う

暑さを避け、喉の渇きを感じていなくても

こまめな水分補給を心がけましょう！



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 2024夏号 2024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

シニアパワー ここにもあり

～ドリーム・ベースボール～



7月7日、東山球場で「ドリーム・ベースボール」が開催され、元プロ野球選手から成るドリームチームが小中学生を対象とした野球教室や市選抜との親善試合などをおこないました。

ドリームチームには、監督の谷沢健一さんを筆頭に、堀内恒夫さん、藤田平さん、山本和範さんらシニア世代のメンバーも。

雨上がりの蒸し暑い日でしたが、野球教室では熱心に指導していただき、また親善試合では打者として会場を盛り上げたりと皆さん大活躍！シニアパワーをととても感じました！

私は次男の部活動の関係で行ったのですが、元読売ジャイアンツ®仁志敏久さんにお会いでき、夢のような一日でした♪（菊地）



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