

シニアプラザ



入選 おめでとうございます!!

図書館の司書さんが選ぶ「第12回シニア川柳」には北海道から鹿児島県まで37都道府県の221名から601点のご投句をいただきました。

今回のテーマは「拍手」または「未来」で先日、一関市立図書館の司書さんによる選考が行われ、入選作品が決定しましたので発表いたします。

一関市からは「藤本千二」さん（右）と「星に願いを」さん（左）の2名が入選し、12月18日に一関市シニア活動プラザ内で行われた表彰式にご出席いただきました。

これまで歩まれてきた中での感謝や、これからの夢を詠んだ温かい句が多く、家族や話題のニュースを取り上げた句も寄せられました。たくさんの投句、ありがとうございました。

※入選作品は次ページ掲載、一関市シニア活動プラザホームページでもご覧いただけます。

シニア川柳 入選作品 発表

「拍手」または「未来」

大賞

九十歳
10年日記
買ってみる
佐賀県 古賀由美子

「異常なし！」
医師の一言
つい拍手
東京都 三太夫

喜寿の母
老後に備えて
貯金する
山口県 ばっちゃん

シルバーを
ゴールドにする
未来かな
鹿兒島県 ようよう

爺ちゃんの
夢は何かと
孫は訊く
千葉県 安田蝸牛

うたた寝に
楽しき未来の
夢を見る
一関市 星に願いを

親100歳
拍手で祝う
子の傘寿
青森県 ちゃめつけ魔人

喜寿の母
未来予想図
熱唱す
神奈川県 隼人

図書館は
私の未来
探す場所(とこ)
東京都 どっこいしょ

ありがとう
妻に拍手の
感謝状
一関市 藤本千二

～司書さんによる講評～

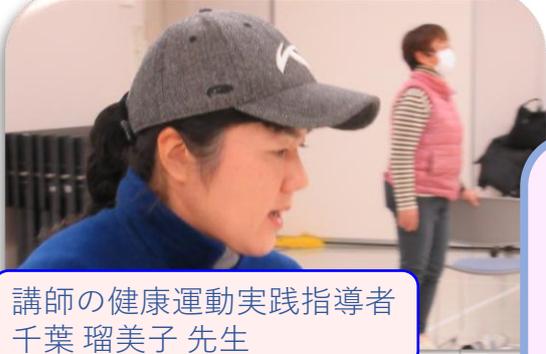
- ・長生きの秘訣は、時にはひとひねりある頼もしいユーモアと心のゆとりがたいせつだと感じさせられました。
- ・明るい雰囲気のが目立ちましたが、言葉の端々から日々の暮らしの葛藤もうかがわれました。
- ・拍手したくなるような出来事が人生を豊かにしてくれるのだなと感じました。
- ・いくつになっても未来を思う句が多く、励まされる思いでした。
- ・シニアの先輩方の作品は、家族が多く登場して、明るい高齢社会と感じました。
- ・選ぶことが難しく、ベスト7句に投票しました。
- ・大賞作品は、川柳らしいクスっとした笑いと同時に、前向きに未来を捉えているところが良い句だなと感じました。

健康長寿サポーター スキルアップ講座開催

健康長寿サポーターは地域や市民センターなどで行われる健康づくりや介護予防に関する活動に出向いて、講師や指導員として活動をしています

令和6年12月5日・12日（木）に健康長寿サポータースキルアップ講座をなのはなプラザ展示スペースで開催しました。

今回の講座ではサポーターの活動意見交換会を実施後、「健康づくりのための運動と指導法」を学びました。熱心に取り組まれた運動と指導法をご紹介します。

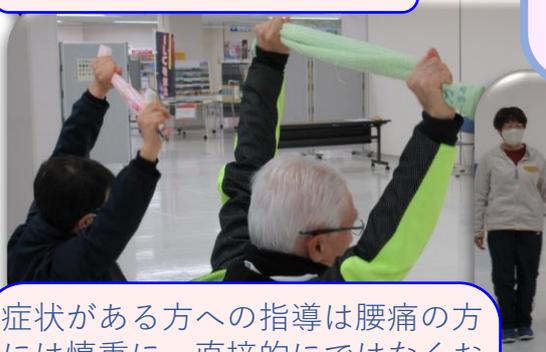


講師の健康運動実践指導者
千葉 瑠美子 先生



みなさんの前で指導練習を行いました。

椅子に座ってつま先、かかと上げ、立ち上がり動作や椅子を横につかまりながら太もも上げ、タオルを使い上半身を伸ばして行う一連の運動は、無理なく基本的な筋力トレーニングができる講師が勧める貯筋運動です。



症状がある方への指導は腰痛の方には慎重に、直接的にはなくお腹を温める、つまんで揺らして肉、血、気を流すことなど、口腔体操についても予防医学の観点から重要性を理解しました。

もも上げや無理のない範囲で横に開いたり回すことで大腿骨や腸腰筋の運動になります。

姿勢や動作から骨格やその方の特性が見えてくるので観察しながら可動域を超えない範囲内で、運動哲学を楽しみながら指導することを学びました。

健康長寿サポーター

気になる『おしえて!?!』にお答えします

・健康長寿サポーターは現在何人で活動してる？

12名で活動しています

・健康長寿サポーターになったきっかけは？

自身の健康づくりのために参加して学んだ知識や運動を地域活動に役立てたいと思った

・健康長寿サポーターの年齢は？

60代～70代です



・健康長寿サポーターは誰でもなれる？

自身の健康づくりに努め、養成講座を終了し認定を受けてサポーター活動に参加できる方

・健康長寿サポーターは具体的にどんな運動をしてる？

・健康体操・ウォーキング・ニュースポーツ（ボッチャ、モルック）・レクリエーション



気になったら聞いてみよう

一関市シニア活動プラザでは健康長寿サポーターの社会貢献活動として、依頼のあった地域へサポーターを派遣しています。また、毎年4～5回、養成講座や研修会、意見交換会を行い、スキルアップや指導に対して自信のない方のフォローアップも行っております。

※ 養成講座開催や研修会はHPまたは市広報にてお知らせいたします。

シニア活動プラザからのお知らせ

▼社会参加支援講演会を開催いたします。
ご来場をお待ちしております。

令和6年度 シニア活動プラザ 社会参加支援講演会

聴講
無料

令和7年3月4日(火)
13:30~15:00
なのはなプラザ3階大会議室



シニア世代が培ってきた経験、能力、知識、ネットワークなどを定年後の自己実現にどのように生かすのか、シニア世代の生きがいづくりと社会参加について講演を通じて考えます。

『いくつになっても楽しく仲間と共に』



講師

昆野 洋子 氏

講師紹介

一関市観光協会 千厩 顧問
一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部長

- 蔵サポーターの会 会長
- 夢ぼけっとの会 会長
- 千厩・大夫黒・馬っこの会 会長
- せんまやひなまつり実行委員長
- クボタホーム（知的障害者グループホーム運営）

多角的な視点で観光や地域経済、住民福祉の向上に尽力。「仲間がいたからこそ活動できた。今後も新しいことに挑戦したい」とさらなる思いを語ります。

定員 概ね55歳以上の方 50名 申し込み 1月28日(火) 9時から受付開始
※事前申し込みが必要です。(定員になり次第締め切り)

一関市シニア活動プラザホームページ、市広報2月号にも掲載しております。

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 2024冬号
2024年2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