

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life

Vol.138

令和2年3月発行



目次

- 秋田LL大学園
- いきいき長寿あきたねんりんピック
福祉・文化のつどい ねんりん美術展
- ねんりんピック紀の国わかやま 2019
- ねんりんピック岐阜 2020
- 高齢者総合相談・生活支援センターからのお知らせ
- 高齢者の健康コラム

「福祉・文化のつどい」いきいき活動発表 ～秋田東謡会～

秋田東謡会は、千葉美子先生の御指導のもと、月2回の稽古に励み、民謡の習得や普及のために精力的に活動しています。



元気にとよむ十カ条を
紹介するあべ十全氏(タレント)

令和元年度 秋田LL大学園

秋田LL大学園は、これからの高齢期を充実して過ごすため、時代に即した教養を身につけるとともに、レクリエーション活動や社会活動を促進して、高齢者の心身の健康保持に資することを目的に開催しています。

今年度は、秋田会場、大館会場、大仙会場の3箇所です。6月から12月までの月1回、7回コースを68名が受講し、修了されました。

修了生の皆さんは、ロングライフアドバイザーとしてそれぞれの地域での活躍が期待されます。

令和2年度は、秋田・能代・湯沢の3会場です。6月からスタートします。

いきいき長寿あきた2019ねんりんピック スポーツ親睦大会

いきいき長寿あきた2019ねんりんピックスポーツ親睦大会は、スポーツ・レクリエーション活動を通じて、高齢者の健康保持・増進、生きがいの高揚、更には地域間・世代間の交流を図ることを目的に開催しています。今年度は、これまで全県から2,100名を超える方が参加しています。



弓道

	参加者数
ペタンク	59名
弓道	43名
太極拳	155名
将棋	22名
健康マージャン	40名
ソフトテニス	78名
ゲートボール	97名
囲碁	34名
剣道	19名
グラウンド・ゴルフ(県北)	234名
グラウンド・ゴルフ(中央)	294名
グラウンド・ゴルフ(県南)	228名
テニス	48名
パークゴルフ	72名
シャフルボード	30名
ミニテニス	166名
ソフトバレーボール	83名
スマイルボウリング	52名
卓球	149名
ニチレクボール	41名
ダンススポーツ(8区分)	192名



ソフトバレーボール



卓球



将棋

いきいき長寿あきた2019ねんりんピック 《福祉・文化のつどい》

いきいき長寿あきた2019ねんりんピックー福祉・文化のつどいーを、令和元年11月3日に秋田市の秋田拠点センターアルヴェ多目的ホールで開催し、多くの方々に参加いただきました。このイベントは、高齢者が元気で充実した生活を送れるよう、「生きがいづくりと健康づくり」を推進するため、「元気にとしょる」をスローガンに掲げ、高齢者の趣味創作活動の成果を発表する場を設けることにより、生きがい・健康づくりや社会参加活動を促進し、健康寿命日本一をめざすことを目的としています。

●いきいき講演会



いきいき長寿あきた2019ねんりんピック
《福祉・文化のつどい》

きり亭^{てい}たん^ぼ方^{ほう}氏
「上方落語ステージ」
～笑いの力で健康に～



日本ラジオ歌謡研究会会長
工藤 雄一氏
「思い出のラジオ歌謡を歌おう」
～NHKラジオ歌謡の継承活動～

●いきいき活動



ハート・ハープスタジオ
主宰 高橋 喜代美氏



秋田県ダンススポーツ連盟有志



秋田県武術太極拳連盟有志



秋田LL26期会 笑和会
オカリナ演奏する
小林 泰夫氏

●ねんりん美術展



美術展展示会場



美術展展示会場

ねんりん美術展審査結果一覧

日本画の部	<p>【最優秀賞】「天上の星・地上の星」木元優子 (70歳、大仙市)</p> <p>【優秀賞】「韋駄天～2020東京五輪に向けて～」高橋精一郎 (67歳、秋田市)</p> <p>【奨励賞】「月山」堀井 忠 (87歳、秋田市)</p>
洋画の部	<p>【最優秀賞】「時空」保坂正美 (69歳、秋田市) 【優秀賞】「思ひ出(おもいで)」大沢純子 (61歳、仙北市)</p> <p>【奨励賞】「秋田富士鳥海」工藤直信 (70歳、秋田市) 【奨励賞】「秋映(八幡平大沼)」榎 友子 (83歳、秋田市)</p> <p>【奨励賞】「鳥海山の湿原」藤原敬子 (76歳、井川町)</p>
彫刻の部	<p>【最優秀賞】「想い」熊地ケン (74歳、由利本荘市) 【優秀賞】「温りそして明日へ」伊藤キエ (78歳、由利本荘市)</p> <p>【奨励賞】「遊ぶ」猪股正子 (75歳、男鹿市)</p>
工芸の部	<p>【最優秀賞】「秋田犬」成田和正 (67歳、大館市) 【優秀賞】「あがりこの大王たち」小松富士雄 (65歳、にかほ市)</p> <p>【奨励賞】「飾り壺 花心」後藤光三 (81歳、大仙市) 【奨励賞】「陶器」大高喜代子 (77歳、男鹿市)</p> <p>【奨励賞】「花入れ」後藤 澄 (75歳、横手市) 【奨励賞】「鍛金純銀花器」佐藤 正 (88歳、秋田市)</p> <p>【奨励賞】「たばこ休み」古川昭男 (90歳、秋田市)</p>
書の部	<p>【最優秀賞】「長楽無極」八柳竹耀 (80歳、仙北市) 【優秀賞】「広瀬淡窓詩」池田喜代子 (97歳、由利本荘市)</p>
写真の部	<p>【最優秀賞】「祭りの日」高山 明 (65歳、由利本荘市) 【優秀賞】「紅富士鳥海山」須藤秋男 (70歳、由利本荘市)</p> <p>【奨励賞】「舞う」渡邊次夫 (75歳、秋田市) 【奨励賞】「凍る朝」三浦 勇 (79歳、仙北市)</p> <p>【奨励賞】「勇姿」田村房雄 (83歳、三種町)</p>
いきいき長寿賞	<ul style="list-style-type: none"> ・池田喜代子 (97歳、由利本荘市) ・古川昭男 (90歳、秋田市) ・堀井 忠 (87歳、秋田市) ・小玉ハル (85歳、五城目町) ・田村昭三 (91歳、秋田市) ・倉田隆三 (90歳、秋田市) ・秋山ノリ (85歳、秋田市) ・長瀬三郎 (85歳、湯沢市) ・工藤 侃 (90歳、大館市) ・佐藤 正 (88歳、秋田市) ・千田千佳 (85歳、仙北市)



総合開会式



サッカー



ウォークラリー



弓道



ペタンク



ソフトバレーボール



ソフトボール



剣道

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」の第32回大会が、令和元年11月9日から12日の4日間、和歌山県で開催されました。

和歌山大会には、スポーツ交流大会(22種目)・文化交流大会(5種目)に全国から約一万人の選手・役員が参加するとともに、大会期間中には美術展や健康関連イベントも多数開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がりました。

本県からは、テニスなどのスポーツ競技のほか、囲碁などの文化競技と合わせて18種目の交流大会に104名の選手が参加しました。

各種目の交流試合では、日ごろの練習の成果を発揮し、上位の成績を目指して奮闘しました。



秋田県選手団の主な成績

サッカー

Eブロック優勝

ウォークラリー

優秀賞 秋田県チーム(8位)

パークゴルフ

優秀賞 秋田県チーム(8位)

美術展(書の部)

最高齢者賞 池田喜美子(97歳)



高齢者総合相談・生活支援センターからのお知らせ

高齢者相談 018-824-4165 研修、福祉用具 018-824-2777

相談について

センターでは、高齢者やその家族が抱える悩みや心配ごとなどに関する様々な相談に応じ、解決のお手伝いをします。

◎専門相談のご案内◎

- 人生相談 家庭問題、人間関係、生きがいについての相談に、有識者が対応します。
- 法律相談 遺産相続や金銭トラブル、消費者被害等の相談に、弁護士が対応します。
- 権利擁護相談 高齢者虐待防止、消費者被害、成年後見制度利用等についての相談に、専門家が対応します。

令和2年度 専門相談日程 (令和2年4月～9月)

法律相談		人生相談	権利擁護相談
4/14 (火)	4/28(火)	4/ 8 (水)	4/16 (木)
5/12 (火)	5/26(火)	5/13 (水)	5/21 (木)
6/ 9 (火)	6/23(火)	6/ 3 (水)	6/18 (木)
7/14 (火)	7/28(火)	7/ 1 (水)	7/16 (木)
8/ 4 (火)	8/18(火)	8/ 5 (水)	8/20 (木)
9/ 1 (火)	9/15(火)	9/ 2 (水)	9/17 (木)

時 間：13時から16時まで (法律相談はお一人30分、人生相談・権利擁護相談はお一人60分)

相談料：無料 (予約必要)

会 場：秋田県社会福祉会館 (秋田市旭北栄町1-5)

◎一般相談のご案内◎

平日9時から17時まで、センターの相談員が、来所又は電話により相談をお受けします。

◎最近の相談から◎

Q：最近よく耳にする「成年後見制度」というのは、自分たち高齢者は必ず使わないとならないのか。

A： 判断能力に不安があって一人だけで法律行為を行ったら、その人に不利益になるおそれのある方のために、成年後見制度があります。とはいえ、申立てが大変、お金がかかる、その人が何もできなくなる…という偏った情報だけが一人歩きしており、もっとわかりやすく使いやすい制度として広まることが求められています。

Q：一人暮らし。冠婚葬祭時に、信頼できる近所の人にお金を預かってもらったら、親戚に色々言われた。

A： 「遠くの親戚より近くの他人」という言葉もあります。信頼できる方が近所にいらっしゃるとは、都会の、隣の人の顔も知らないような生活からは、うらやましいくらいのおつきあいです。でも、普段行き来のない親戚からは、誰だろうこの人？と考えられてしまったのでしょうか。せっかくのご好意が無にならないよう、情報をオープンにしておく必要があります。お金だけでなく、有事のさいの連絡先や、書類なども何がどこにあるか、不用心にならない程度に、誰にでもわかりやすくまとめておくのが良いかと思えます。

一人暮らしや高齢者のみの世帯も多く、年齢を重ねるにつれて判断能力に不安はなくても身体が弱ってきたと訴えられる方は多くいらっしゃいます。社協の安否確認電話サービスを利用したり、警備会社と契約を結んでいる方もいますが、何しろ一人だから、もし自分が倒れたら連絡できないと言われた方もいました。日ごろから交流があり、万一の時には早めに気づいてくれるご近所さんは、お互いに、大切にしたいですね。

高齢者の健康コラム

今回は「食べる」ことの大切さについて、考えました。高齢者の方ほど、健康を保つために積極的にバランスの良い栄養を摂る必要があります、できる限り自分のお口で、良い歯でよく噛んで、食事をすることが大切です。

本年度の県民介護講座では「認知症」をテーマとしますので、認知症と食事について考えてみたいと思います。ご家族から「ご飯を食べない」というお話を聞くことがありますが、原因としては、いくつか考えられます。

①「食欲がない」

認知症に限らず、高齢者は活動量が減りエネルギー必要量も少なく、食欲がわかない場合があります。無理に食べさせて、食事自体が楽しくなくなったら、拒否反応が強くなってしまいます。一食くらいであれば無理強いすることはありませんが、食事ごとに服薬している場合や、脱水の危険については気をつける必要があります。

②「食べ物だと認識できない」

食べられるもの、食べられないものを見分けるのは、実はとても高度な認知機能による区別です。温かく、美味しそうな匂いのするものは、嗅覚や触覚が刺激されて食べるかもしれないし、「美味しい〇〇だよ」と声をかけたら食べ物であると気づいたり、他の人が食べるのを見て、食べ物だと認識することもあります。

③「食べ方がわからなくなっている」

視覚や嗅覚、運動機能に異常がなくても、食器を持って、細い箸で、口に入る分量の食べ物をとって運ぶ、という動作が難しくなっているのかもしれない。一緒にゆっくり食事をする事で、真似をしてくれることもあります。持ちやすい食器、飲みやすいコップ、使いやすい箸やスプーンなどの自助具の活用が考えられます。

④「情報が多くて混乱している」

目の前の皿数が多く、どうしていいかわからない。白い茶碗に盛られた白いご飯がわからない。逆に、お皿の絵の野菜や魚を食べようとしてできなくて、戸惑っていることもあります。おかずは複数盛り合わせたり、濃色の茶碗や、無地のお皿を使ってみてはいかがでしょうか。

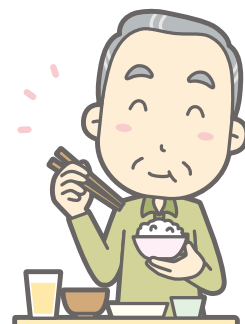
⑤「集中力が続かない」

静かな環境か賑やかな環境かの好みはその方によりますが、安心で快くなければ、食事どころではない場合もあります。腰痛や皮膚の炎症で座り難いなら、テーブルの高さを変えたり、いすやクッションの使用で姿勢を安定させる、眠い時間やトイレに行きたいのかもしれないなら、食事の時間を変えるなどの対応が考えられます。

⑥「嚥下障害や口腔トラブル」

上手く飲み込めずにむせて苦しかったこと、虫歯や合わない入れ歯で痛かったことが嫌で、避けているのかもしれない。認知症の方は、適量の食べ物を口に入れ左右の歯でよく噛んで飲み込むという一連の動作ができなくて、次々と丸のみしてしまうことが考えられます。むせて虫歯菌や歯周病菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こすと命に関わります。お口のケアは大切ですが、痛くて嫌なものにならないように、柔らかな材質のブラシを選び、感染の原因にならないように、気をつけましょう。

正しい姿勢を保つテーブルやいす、持ちやすく、食べたり飲んだりしやすいお皿やコップ、箸やスプーン、口腔ケア用品など、一人ひとりが使いやすい物品がたくさん出ています。福祉用具の常設展示をしていますので、お気軽にお立ち寄りください。便利な道具（福祉用具）を使って、安全、安心、安楽に生活しましょう。



県民の皆様を対象とする県民介護講座では、来年度は「認知症」をテーマに、下記の日程で講座を開催します。

令和2年度 県民介護講座日程

日程	内容
6/24 (水)	「ファイブ・コグ」検査(注1)
7/29 (水)	認知症サポーター養成講座、認知症の人を支える制度
8/26 (水)	住み慣れた地域で、健康な脳と身体を鍛える
9/30 (水)	余命に関与する口腔ケアとフットケア
10/28 (水)	手元調理(注2)と柔らか煮
11/25 (水)	残しておきたい自分らしさと「ファイブ・コグ」

時間：13時30分から15時30分まで

受講料：無料(申込必要。一回または複数回の申込可能)

会場：秋田県社会福祉会館

(注1) 現時点の認知機能の状態の検査で、半年ごとなど、一定の期間をおいて受けることで、認知機能の低下予防に役立てられます。

(注2) 食介助時に、スプーンに一口大のご飯とおかずを乗せて食べてもらうなど、食べやすく飲み込みやすくする工夫です。

令和2年度

<http://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円	
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額		6,500円	
	手術保険金	入院中の手術	65,000円	
		外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額		4,000円	
地震・噴火・津波による死傷		×	○	
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)	
年間保険料			350円	500円

商品パンフレットは
こちら



(ふくしの保険)
ホームページ

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

● このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
〈保険会社〉
TEL: 03(3349)5137
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763
営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。