

いきいきシニアの生活誌

# ロングライフ

Long Life

Vol.143

令和4年6月発行



令和3年度ロングライフ講座 スカットボール体験の様子

## 目次

- P2 ニュースポーツ用具の貸出のご案内
- P3 令和4年度ロングライフ講座のご案内
- P4 いきいき長寿あきた2022ねんりんピック  
ねんりん美術展の出品作品募集  
スポーツ親睦大会の参加者募集
- P6 高齢者総合相談・生活支援センターからのお知らせ  
相談・県民介護講座のご案内

### スカットボール

マット(人工芝)にスカット台(得点台)をのせて、スタートラインからスティックで紅白のボールを交互に打って、スカット台の得点穴にボールを入れて得点を競うゲーム。個人戦でも団体戦でも楽しめます。最小1対1から最大5対5まで。体育館などの平坦な場所にマットを敷いて行います。

# ニユースポーツ 用具の貸出を 行っています

ニユースポーツとは、年齢や体力に関係なく気軽に楽しめるよう新しく考案された、技術やルールが比較的簡単な軽スポーツです。

本会では、ニユースポーツの普及振興を通して、高齢者の生きがいと健康づくり・仲間づくりの気運を高めるため、各種ニユースポーツ用具の無料貸し出しを行っています。サークルや町内会などでご利用ください。

また、初心者を対象とする企画などには、必要に応じてインストラクターを無料で派遣しています。

## 1. 貸出の対象

秋田県内で活動する高齢者の団体・グループ・サークル

※高齢者以外の団体等が高齢者を参加対象とする行事を行う場合は対象とします。

## 2. 貸出期間

2週間以内

## 3. 貸出料金

無料

※貸出に当たって送料を必要とする場合は、貸出を受ける団体等でご負担願います。

## 4. 貸出の申込み

用具の貸出を希望する団体は貸出申込書を提出してください。

貸出申込書は、本会のウェブサイトからダウンロードできます。

### ◆ ニユースポーツ用具へ

申込み・問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当

TEL (018) 824-2888

FAX (018) 864-2742

### 用具を貸し出している種目

- カローリング
- ペタンク
- シャフルボード
- ユニカール
- ニチレクボール (室内ペタンク)
- バウンドテニス
- ミニテニス
- スポーツウエルネス吹矢
- インディアカ
- ターゲットバードゴルフ
- スカットボール
- スマイルボウリング
- グラウンド・ゴルフ
- ディスクゴルフ



ペタンク  
(10セット)



カローリング  
(2セット)



ユニカール  
(1セット)



シャフルボード  
(3セット)



バウンドテニス  
(2セット)



ニチレクボール  
(10セット)



スポーツウエルネス吹矢  
(5セット)



ミニテニス  
(5セット)



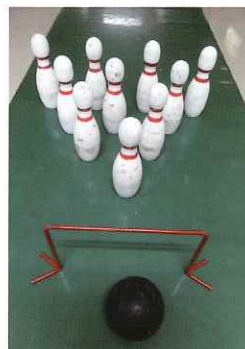
インディアカ  
(7本)



ディスクゴルフ  
(5セット)



グラウンド・ゴルフ  
(16ホール)



スマイルボウリング  
(5セット)



スカットボール  
(3セット)



ターゲットバードゴルフ  
(9ホール)

令和4年度  
ロングライフ講座の  
ご案内

ロングライフ講座は、生きがい・健康づくり講座とニュースポーツ体験を組み合わせたもので、概ね60歳以上の方を対象とし、高齢期に向けての知識の習得やニュースポーツの体験を通じ、健康寿命の延伸や高齢者の交流の場の提供を目的としています。

令和4年度は、下記のとおり県内9会場で開催します。

本講座の実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症の予防対策に十分配慮することとしています。

※マスク着用、検温、手指消毒をお願いいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

◆「ロングライフ講座」

申込み・問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当

TEL (018)824-2888

FAX (018)864-2742

開催地・募集定員・開催日 ○担当する講師

	開催地	募集定員	前期	後期
大館会場	大館市北区コミュニティセンター	30名	6月24日(金) 午前① 午後⑨	10月28日(金) 午前② 午後⑧
北秋田会場	北秋田市交流センター	30名	7月14日(木) 午前② 午後⑦	10月7日(金) 午前④ 午後⑨
能代会場	能代市中央公民館	30名	8月2日(火) 午前③ 午後⑦	12月2日(金) 午前④ 午後⑨
潟上市会場	潟上市かたりあん	30名	8月4日(木) 午前② 午後⑦	12月14日(水) 午前① 午後⑧
秋田会場	秋田県社会福祉会館	30名	7月6日(水) 午前① 午後⑧	12月1日(木) 午前⑤ 午後⑦
にかほ会場	前期 象潟公民館 後期 仁賀保公民館	30名	6月30日(木) 午前⑤ 午後⑨	10月5日(水) 午前⑥ 午後⑦
大仙会場	大仙市大曲交流センター	30名	8月3日(水) 午前⑤ 午後⑧	12月6日(火) 午前③ 午後⑦
横手会場	サンサン横手	30名	7月5日(火) 午前⑤ 午後⑨	11月30日(水) 午前⑥ 午後⑧
湯沢会場	湯沢市文化会館	30名	6月23日(木) 午前③ 午後⑨	10月13日(木) 午前⑥ 午後⑦

内容・講師

●午前 生きがい・健康づくり講座 (10:10~11:40)

- |                      |               |         |
|----------------------|---------------|---------|
| ① 笑いのツボ 生きがいを求めなければ  | お笑いマルチタレント    | 北嶋 一美氏  |
| ② 音楽でリフレッシュ          | 音楽療法教室リヴァ     | 平川 真実氏  |
| ③ 笑顔で元気 健康寿命を延ばすためには | 介護予防健康アドバイザー  | 小山田 聖子氏 |
| ④ 気象の知識を暮らしの中へ       | 気象予報士・大館郷土博物館 | 鳥潟 幸男氏  |
| ⑤ 笑顔で長生きを            | フリーアナウンサー     | 原田 真裕美氏 |
| ⑥ 健康長寿ライフ            | 秋田県レクリエーション協会 | 谷藤 勉氏   |

●午後 ニュースポーツ体験 (13:10~14:40)

- |           |               |
|-----------|---------------|
| ⑦ ボッチャ    | 秋田県ボッチャ協会     |
| ⑧ シャフルボード | 秋田県レクリエーション協会 |
| ⑨ スカットボール | 秋田県レクリエーション協会 |

受講資格 県内に在住する概ね60歳以上の方

受講料 無料

申込締切 ※定員になり次第締め切ります。

## ねんりん美術展出品規程

### ○応募上の注意事項

- 1 出品作品は、出品者により創作されたもので、未発表のものとする。
- 2 出品は、1部門につき、1人1点とする。

### ○出品規格

#### 日本画の部

- ①水墨画を含む。
- ②10号(53.0cm×33.3cm)以上50号(116.7cm×116.7cm)以内とする。
- ③額装をする。ガラス、屏風、軸装は不可とする。なお、30号以上の作品については、額縁の幅(マットを含む)は6cm以内とする。

#### 洋画の部

- ①油絵、アクリル画、水彩、素描、版画、パステル画などとする。
- ②10号以上50号以内とする。(版画については10号未満も可とする。)
- ③額装をする。ガラスは不可とする。なお、30号以上の作品については、額縁の幅(マットを含む)は6cm以内とする。

#### 彫刻の部

- ①高さ200cm×幅100cm×奥行100cm以内とする。
- ②重量は200kg以内とする。

#### 工芸の部

- ①工芸作品(陶芸、染織、漆芸、金工、木竹、人形、その他)とする。
- ②立体作品は高さ60cm以内とし、平面(壁面を含む)作品は50号以内とする。なお、額装した作品で30号以上のものについては、額縁の幅(マットを含む)は6cm以内とする。
- ③屏風は二曲とし、平面時のサイズは高さ149cm×横140cm以内とする。
- ④着物は高さ170cm×幅170cm以内とし、展示具(和装であれば衣桁)とともに出品すること。
- ⑤重量は問わない。

#### 書の部

- ①漢字、かな、篆刻、調和体及び前衛、刻字を問わない。
- ②額・枠・軸装いずれも可。表装仕上がり寸法は、1.5㎡以内とし、縦形式は1辺が242cm、横形式は1辺が182cm以内とする。なお、ガラスは不可とし、重量は10kg以内とする。
- ③篆刻作品は印影のみの作品とし、縦39cm×横30cm以内の額装とする。刻字作品の大きさもこれに準ずる。
- ④釈文を作品の裏面に貼付すること。
- ⑤重量は問わない。

#### 写真の部

- ①カラー、モノクロを問わない。
- ②長辺が50cm以上、90cm以内の単写真とする。
- ③木製パネル仕立てとする。額装の場合は、ガラスは不可とする。
- ④画像加工処理は不可とする。

いきいき長寿あきた2022  
ねんりんピック  
ねんりん美術展  
出品作品を募集します

高齢者の文化活動や生きがいづくりを促進することなどを目的として、いきいき長寿あきた2022ねんりんピック「ねんりん美術展」を開催します。この美術展では、県内の高齢者が創作した日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の出品作品を募集して展示します。

○開催日  
10月18日(火)から20日(木)までの3日間

### ○会場

秋田拠点センターアルヴェ1階きらめき広場(秋田市東通仲町4-1)

### ○申込み

作品申込書に記入の上、郵送又はFAXで送ってください。

### ○応募締切

令和4年9月30日(金)必着

### ○作品の搬入・搬出

場所・秋田拠点センターアルヴェ

1階きらめき広場

搬入日: 令和4年10月17日(月)

午前9時から正午

搬出日: 令和4年10月20日(木)

午後3時から6時

※搬入・搬出の費用は出品者の負担とします。指定日に搬入、搬出が



### ○審査

できない場合はご連絡ください。  
応募された全作品を対象に、秋田県社会福祉協議会会長が委嘱する審査員により、審査を行います。

※規格外の作品は審査対象外です。審査結果に対する異議は受け付けません。

### ○表彰

部門別に、最優秀賞・優秀賞・奨励賞を贈ります。

○今回の上位入賞作品の中から、第35回全国健康福祉祭えひめ大会に出品します。

### ◆「ねんりんピック美術展」

申込み・問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当

TEL (018) 824-2888

FAX (018) 864-2742

詳細は、県社協ホームページの「生きがい・健康づくり」からご覧ください。

いきいき長寿あきた2022  
ねりんピック  
スポーツ親睦大会  
参加者を募集します

いきいき長寿あきた2022ねりんピック「スポーツ親睦大会」を次のとおり開催します。

この大会は、スポーツ・レクリエーション・文化活動を通じて、高齢者の生きがいと健康づくりを促進し、福祉に関する県民の意識を高めるとともに、地域間、世代間の交流を図ることにより、明るく活力ある長寿社会の実現を目指して開催するものです。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

なお、実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症の予防対策に十分配慮することとしています。

○主催 秋田県社会福祉協議会・いきいき長寿あきた2022ねりんピック実行委員会

○主管 各種目の競技団体  
○参加資格55歳以上（一部種目を除く）の県内在住の方

○締切 各種目の開催日の2週間前までにお申込みください。

◆申込み・資料請求先

生きがい・健康づくり担当

TEL (018)824-2888

FAX (018)864-2742

種目	開催日	開催会場	参加費
弓道	8月 6日(土)	秋田県立武道館弓道場	1人 1,000円
ゲートボール	9月 2日(金)	協和多目的交流施設樹パル	1チーム 3,000円
ソフトテニス	9月 3日(土)	秋田県立中央公園テニスコート	1組 2,000円
剣道	9月 10日(土)	秋田県立武道館剣道場	1人 1,000円
太極拳	9月 11日(日)	秋田県立武道館大道場	1チーム 5,000円
グラウンド・ゴルフ(県北)	9月 13日(火)	ニプロハチ公ドーム	1組 2,000円
将棋	9月 17日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,000円
テニス	9月 22日(木)	秋田県立中央公園テニスコート	1人 1,000円
囲碁	9月 24日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,000円
ペタンク	9月 28日(水)	秋田市茨島多目的グラウンド	1チーム 2,000円
グラウンド・ゴルフ(県南)	10月 4日(火)	美郷町千畑大台野広場	1組 2,000円
シャフルボード	10月 6日(木)	秋田県社会福祉会館体育館	1チーム 2,000円
パークゴルフ	10月 10日(月)	秋田グリーンサムの杜パークゴルフ場	1人 1,000円
グラウンド・ゴルフ(中央)	11月 1日(火)	秋田県立中央公園スカイドーム	1チーム 2,000円
スマイルボウリング	11月 21日(月)	秋田県社会福祉会館体育館	1チーム 2,000円
ミニテニス	11月 24日(木)	CNA アリーナ★あきた	1組 2,000円
ニチレクボール	12月 8日(木)	秋田県社会福祉会館体育館	1チーム 1,000円
卓球	12月 17日(土)	秋田テルサ体育館	1人 1,000円
ソフトバレーボール	2月 12日(日)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 4,000円
ダンススポーツ	調整中	調整中	1区分1組 500円
ソフトボール	調整中	調整中	1チーム 5,000円
健康マージャン	調整中	調整中	1人 1,000円

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の日程について変更や中止をする場合があります。

昨年度の  
大会の様子



# 秋田県高齢者総合相談・生活支援センター からのお知らせ

住所 〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館  
電話 018-824-4165 FAX 018-864-2742

## ◎一般相談のご案内◎

### ●一般相談開催日

平日 9:00～17:00 ※相談は無料です。  
★今年度より第1・3金曜は20時まで相談可能

### ●相談方法

来所、電話、メール、手紙による相談をお受けします。

### ●相談内容

- ・高齢者やその家族の悩み、将来への不安の相談
- ・高齢者で孤立や孤独を感じている方の相談
- ・誰かとつながりを持ちたい、話を聞いてほしい方の相談  
・・・など



介護用品や  
非常時の備品も  
展示しています☆

お気軽に  
ご相談ください。



## ◎最近の相談から◎

### Q: 「父を応援したい」

父は脳梗塞で片マヒがあり、リハビリに取り組んでいます。訓練の際は、バレースューズというゴムバンドのついた靴を履いていますが、たいへん着脱に手間取ります。補装具をつけるとサイズが合わなくなるので、大きいサイズのもの用意し、左右違うサイズのシューズを組み合わせて使用しています。もっと使いやすい靴がないのでしょうか。

A: 介護シューズには、リハビリシューズや室内履き等様々な種類の物があります。ご指摘のようにリハビリ中の方は、足にむくみや変形があったり、包帯や補装具をつけていたり、そのために左右のサイズがちがうなど状態はさまざまです。使用する人の状態にあわせたシューズ選びによってリハビリの成果や自立度も変わってきます。

選ぶポイントをいくつかあげてみます。

- ①足に変形があっても履けるように、履きこみ口が大きく開き、足を入れやすい。
- ②足をしっかり包む十分な甲の深さ、つま先の高さがある。
- ③滑りにくい靴底、つま先が上がったつまずきにくい形状で、軽くて疲れにくい。
- ④片足ごとに購入でき、サイズ違いの組み合わせができる。
- ⑤甲ゴムや面ファスナーのベルト、ループなど、片手でも脱ぎ履きがスムーズにできる。
- ⑥室内・外で履いても、違和感がない。



近年は薬局やホームセンターで介護用品を取り扱っている所も多くなってきました。購入を検討している場合は、上記のポイントを参考にしてみてもいいのではないでしょうか。



お気軽に相談してみませんか



## ◎専門相談のご案内◎

- 法律相談 第2・第4火曜日 13:00～16:00 (お一人30分)  
遺産相続、金銭トラブル、悪徳商法などの相談について、弁護士がお応えします。
- 人生相談 第1水曜日 13:00～16:00 (お一人60分)  
家庭問題、人間関係、生きがいなどの相談について、有識者がお応えします。
- 権利擁護相談 第3木曜日 13:00～16:00 (お一人60分)  
虐待、消費者被害、成年後見制度などの相談について、専門家がお応えします。

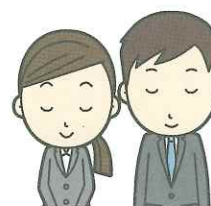
### 令和4年度 専門相談日程 (令和4年7月～12月)

法律相談		人生相談	権利擁護相談
7月12日(火)	7月26日(火)	7月6日(水)	7月21日(木)
8月9日(火)	8月23日(火)	8月3日(水)	8月18日(木)
9月13日(火)	9月27日(火)	9月7日(水)	9月15日(木)
10月11日(火)	10月25日(火)	10月5日(水)	10月20日(木)
11月8日(火)	11月22日(火)	11月2日(水)	11月17日(木)
12月6日(火)	12月20日(火)	12月7日(水)	12月15日(木)

☆相談料は無料☆

※事前に予約が必要です。

会場：秋田県社会福祉会館  
電話：018-824-4165



## ◎最近の相談から◎

Q：「私が入院したら？」

70代の女性です。夫と二人暮らしをしています。今は健康だけれど、もしこれから私が入院となった場合、夫のことが心配です。子どもは3人いますが県外在住のため、あまり迷惑はかけられない。夫は家事も一切できないし、やったことがない人だから、一人になると日々の生活ができないと思います。こういう場合はどうしたらいいのでしょうか。誰かに頼むことはできるのでしょうか。

A：ご主人は今まで家事をされたことがないとのことでしたので、一緒に食材を買いにスーパーへ行ったり、一緒に料理をしてみてもいいでしょうか？洗濯についても、洗濯をする、干す、たたむ、収納する、といった作業を日々分担することで、どこに何が置いてあるかを把握することができます。いざという時、何もしたことがないというよりも、少しはやったことがある方がご主人の自信にもなりますし、奥様の安心にも繋がると思います。家事という一連の流れは、頭も使い、体も使いますので、一緒に楽しく行うことで介護予防にも繋がります。

また、誰かに頼みたい時は、民間の家事援助などの生活を支援するサービスを利用することも可能です。その場合の料金設定などは各サービス事業者さんによって違いがありますので、直接事業者さんにご確認ください。(参考までに事業者一覧情報を提供することができます。)

## ◎県民介護講座のご案内◎

今年のテーマは『つながる～頑張りすぎない介護～』です。県民の皆様を対象とするミニ講座を開催します。

### 令和4年度 県民介護講座日程

日程	内容	時間
6月29日(水)	「防災と地域のつながり」～高齢者向けの防災準備と地域にある防災資源を学ぶ～	13:30～15:30
7月27日(水)	「介護が必要になったら①」～どこに連絡するの？～	受講料 無料(事前申込必要)
8月24日(水)	「介護が必要になったら②」～社会資源と介護保険～	
9月28日(水)	「介護が必要になったら③」～住み慣れた街で暮らすためには～	
10月26日(水)	「フレイル予防」～自宅で簡単に体を動かそう～	
11月30日(水)	「終活」～こういう時どうする！？～	
		会場 秋田県社会福祉会館 9階第3会議室

令和4年度

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

ふくしの保険

検索

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)** 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン	[新設] 特定感染症重点プラン	
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		
	特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外(*)		初日から補償	
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷	×	○	○	
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
<b>年間保険料</b>		<b>350円</b>	<b>500円</b>	<b>550円</b>	

商品パンフレットは  
こちら



(ふくしの保険)  
ホームページ

\*4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

## <基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。

◆年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」への加入をおすすめします。  
例えば、被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点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)

**送迎サービス補償** (傷害保険)

**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))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL: 03 (3349) 5137  
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)  
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。

〒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  
受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)