

いきいきシニアの生活誌

# ロングライフ

Long Life

Vol.142

令和4年3月発行



岐阜県瑞穂市立南小学校の皆さんが描いた絵が応援のぼりになりました



応援横断幕を作成中の岐阜県瑞穂市立巣南中学校の皆さん



秋田県について学び、メッセージを寄せた岐阜県瑞穂市立生津小学校の皆さん



岐阜県内の児童・生徒が作成した応援横断幕、応援のぼりをいきいき長寿あきた2021ねんりんピックで披露しました

## 目次

- P2 いきいき長寿あきた2021ねんりんピック
  - ・スポーツ親睦大会
  - ・ねんりん美術展
- P4 ロングライフ講座
- P5 ねんりんピックかながわ2022
- P6 高齢者総合相談センターからのお知らせ
  - 一般相談・専門相談・県民介護講座

### ねんりんピック岐阜2021が中止に

ねんりんピック岐阜2021が予定どおり開催できれば、岐阜県内の児童・生徒が「ねんりん応援団」となり、全国の選手団を横断幕やのぼりなどで歓迎する計画でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大により中止となりました。

このたび、披露できなかった歓迎の装飾を岐阜県から本会に寄贈していただきました。

※岐阜大会は令和7年度に開催決定！



# いきいき長寿あきた2021ねんりんピック 《スポーツ親睦大会》

スポーツ・レクリエーション活動を通じて高齢者の生きがいと健康づくりを促進し、地域間・世代間の交流を図ることを目的として、いきいき長寿あきた2021ねんりんピックスポーツ親睦大会を開催しました。

本大会では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、参加者が密にならないよう十分に配慮し、検温、手指

や物品の消毒、マスクの着用（試合中を除く）などの対策を徹底しながら、16種目の競技を実施しました。

各競技への参加者は1,300人。久々の試合とあって、どの競技会場でも、普段の練習とは異なる緊張感の中で競技できることの喜びにあふれていました。

種目	開催日	参加者数
弓道	7月31日	38名
グラウンド・ゴルフ（中央）	8月26日	206名
ペタンク	9月2日	39名
ソフトテニス	9月10日	78名
将棋	9月11日	21名
グラウンド・ゴルフ（県北）	9月14日	152名
ゲートボール	9月16日	533名
囲碁	9月25日	33名
グラウンド・ゴルフ（県南）	10月5日	228名
シャフルボード	10月7日	26名
スマイルボウリング	11月22日	41名
ミニテニス	11月25日	188名
ソフトバレーボール	11月28日	87名
ニチレクボール	12月8日	36名
卓球	12月11日	97名

※テニス、ソフトボール、剣道、太極拳、パークゴルフ、ダンススポーツ、健康マージャンは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。



卓球



ソフトテニス



グラウンド・ゴルフ



弓道



将棋



シャフルボード



ペタンク



ゲートボール



ミニテニス



# いきいき長寿あきた2021ねんりんまつ

## 《ねんりん美術展》

ねんりん美術展は、県内の高齢者が創作した作品を展示し、高齢者の文化活動と生きがいづくりを促進するとともに、作品とのふれあいを通じ世代間の相互理解を深めるために、開催しています。

会場では、一つ一つの作品を鑑賞しながら、興味を引かれた作品の前で足を止め見入る人の姿も見られました。同美術展の入賞者は次のとおりです。

### ねんりん美術展審査結果

今年度は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に72点の応募があり、令和3年10月19日(火)から21日(木)までの3日間、秋田拠点センターアルヴェきらめき広場秋田市中通に展示し、多くの県民に來場していただきました。

**洋画の部**  
 最優秀賞 加賀 誠子68歳(能代市)①  
 優秀賞 保坂 正美71歳(秋田市)  
 奨励賞 岸部 君子73歳(秋田市)  
 奨励賞 難波 秀男72歳(仙北市)

**彫刻の部**  
 最優秀賞 利部 敬次82歳(秋田市)⑤  
 優秀賞 金森 政雄84歳(秋田市)  
 奨励賞 鈴木 清司86歳(大仙市)

**書**  
 最優秀賞 佐々木欽月86歳(由利本荘市)④  
 優秀賞 八柳 竹耀82歳(仙北市)  
 奨励賞 泉谷 祐子67歳(能代市)  
 松橋みさ86歳(五城目町)・高橋孝子85歳(秋田市)・榎 友子85歳(秋田市)

**書の部**  
 最優秀賞 佐々木欽月86歳(由利本荘市)④  
 優秀賞 八柳 竹耀82歳(仙北市)  
 奨励賞 泉谷 祐子67歳(能代市)  
 高田 英明73歳(北秋田市)  
 橋村 正明77歳(秋田市)  
 高山 明68歳(由利本荘市)

**いきいき長寿賞**  
 田村昭三93歳(秋田市)・古川昭男92歳(秋田市)・千田千佳88歳(仙北市)・小玉ハル88歳(五城目町)・秋山ノリ87歳(秋田市)・櫻田義春87歳(大館市)・佐藤君子86歳(能代市)・佐々木欽月86歳(由利本荘市)・鈴木清司86歳(大仙市)・松橋みさ86歳(五城目町)・高橋孝子85歳(秋田市)・榎 友子85歳(秋田市)

**写真の部**  
 最優秀賞 高橋 隆一69歳(横手市)③  
 優秀賞 金田 英明73歳(北秋田市)  
 奨励賞 橋村 正明77歳(秋田市)  
 奨励賞 高山 明68歳(由利本荘市)

**工芸の部**  
 最優秀賞 佐々木 郁74歳(横手市)⑥  
 優秀賞 門間 裕一73歳(潟上市)  
 奨励賞 茂木ミチ子77歳(横手市)  
 奨励賞 佐々木裕三74歳(由利本荘市)  
 奨励賞 沢田石キヨエ82歳(五城目町)  
 奨励賞 沢田石マツ子82歳(五城目町)

### 日本画の部

### 工芸の部

最優秀賞 石田 洋子64歳(大館市)②  
 優秀賞 高橋精一郎69歳(秋田市)  
 奨励賞 菅原 恒雄80歳(秋田市)  
 奨励賞 戸澤 秀基72歳(仙北市)

最優秀賞 佐々木 郁74歳(横手市)⑥  
 優秀賞 門間 裕一73歳(潟上市)  
 奨励賞 茂木ミチ子77歳(横手市)  
 奨励賞 佐々木裕三74歳(由利本荘市)  
 奨励賞 沢田石キヨエ82歳(五城目町)  
 奨励賞 沢田石マツ子82歳(五城目町)



①洋画「夕暮れ交差点」



②日本画「鳥海山を望む」



③写真「春 フィナーレ」



⑤彫刻「自刻像」



⑥工芸「線文つぼ」



④書「張瑞図草書詩評巻」



令和3年度  
ロングライフ講座を  
開催しました

昨年度まで県内3カ所で開催していた「秋田しし学園」を、今年度から「ロングライフ講座」に変更して実施しました。

この講座は、高齢期の生活に即した知識の習得とニュースポーツの体験を通じて、高齢者の健康寿命の延伸を図ること、高齢者の交流の場を提供することを目的としています。

前期は6〜7月に横手市・大館市・由利本荘市でそれぞれ2回、後期は11〜1月に秋田市・大仙市・北秋田市でそれぞれ3回開催し、157名が参加しました。午前はボランティア活動や笑いヨガ、生き生きライフなどの講義を、午後はカローリングやスカットボール、スポーツウエルネス吹矢などのニュースポーツの体験を行いました。

この講座は、来年度も実施する予定です。会場や日程等の詳細は、本会ホームページ等でお知らせします。

●カローリング

氷上で行うカローリングを体育館等

のフロアで手軽に楽しめるように考えられた、平成5年に日本で誕生したニュースポーツです。

●スポーツウエルネス吹矢

長さ120cmの細長い筒と20cm程の安全な矢を使います。「スポーツ吹矢式呼吸法」と呼ばれる腹式と胸式の両方の呼吸を行います。

●スカットボール

マットの上にスカット台を乗せ、ボールをスタートラインからスティックで打ってスカット台の得点穴にボールを入れるゲームです。



スカットボール



カローリング



スポーツウエルネス吹矢



由利本荘会場 (スカットボール)



横手会場 (カローリング)



大館会場



大仙会場



北秋田会場 (スポーツウエルネス吹矢)



秋田会場

ニュースポーツ用具  
の貸出・インストラ  
クターの派遣

本会では、ニュースポーツ用具の貸出を無料で行っています。

用具の貸出と併せて、インストラクターの派遣も行っていますので、ぜひご利用ください。

※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の負担となります。

●貸出用具

- ・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)
- ・スポーツウエルネス吹矢
- ・スマイルボウリング
- ・バウンドテニス
- ・ミニテニス
- ・グラウンドゴルフ
- ・ターゲットバードゴルフ
- ・ディスクゴルフ
- ・スカットボール

◆問合せ先

生きがい・健康づくり担当

TEL018・824・2888

詳細は、県社協ホームページの「生きがい・健康づくり」をご覧ください。



# ねんりんピック かながわ2022

神奈川に咲かせ長寿のいい笑顔

未病改善でスマイル100歳

2022/11/12(土) - 2022/11/15(火)

## 秋田県参加者の募集

「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」は、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人たちがスポーツや文化イベントを通じて楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典です。

2022年度は、「神奈川に 咲かせ長寿の いい笑顔」をテーマに、11月12日から11月15日までの4日間、神奈川県で開催される予定です。



新種目としてサーフィン、スポーツチャンバラが加わり、各会場での活発な交流が期待されます。ねんりんピックかながわ2022に参加してみませんか。

### ○応募資格

次の条件をすべて満たす方

- ① 心身ともに健康で秋田県内に在住していること
  - ② 年齢60歳以上（昭和38年4月1日以前に生まれた人）であること。
  - ③ アマチュアであること
  - ④ 大会への参加後、居住する市町村で積極的に社会参加活動に貢献できること
- ※ 今回は、「2年連続の出場はできない」という制限はありません。

### ○参加費の助成

参加者には、20,000円（予定）を助成します。

※ 参加者数により変更する場合があります。あります。

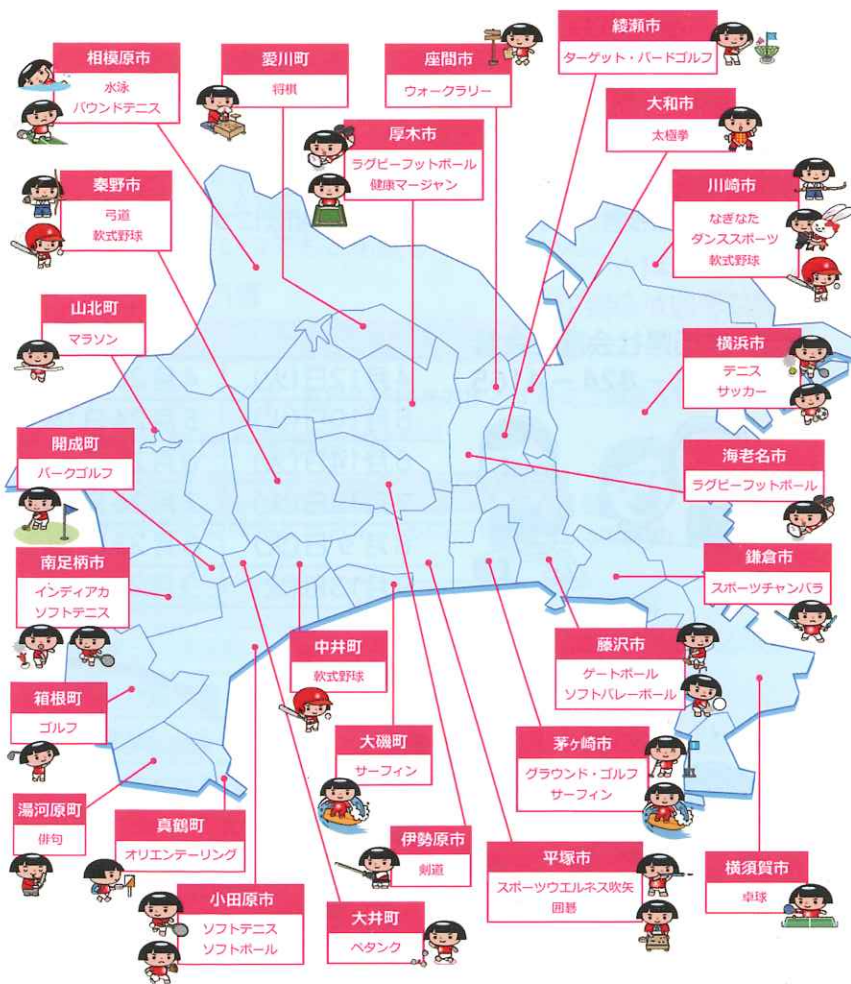
※ 総合開会式から参加するチームを対象とします。

### ○申込締切

令和4年6月3日（金）必着

### ○選考方法

各競技団体等の推薦に基づき選考委員会において決定します。



### ◆問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当

TEL018・824・2888

詳細は、県社協ホームページの「生きがい・健康づくり」をご覧ください。



# 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

電話 018-824-4165 メール ikigai@akitakenshakyo.or.jp

## ◎一般相談のご案内◎

### ●一般相談開催日

月～金曜日 9:00～17:00  
 ※第1、第3金曜日 9:00～20:00 (令和4年4月～)  
 ☆相談料は無料☆

### ●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



気軽に  
相談しませんか



- ・介護について相談したい
- ・もの忘れが多くなり、今後のことが心配です
- ・ひとり暮らしでさみしいので、話を聞いてほしいなど

## ◎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、成年後見制度利用などの相談について、専門家がお応えします。

専門家が悩み解決の  
お手伝いをします



☆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

### 専門相談日程 (令和4年4月～9月)

法律相談		人生相談	権利擁護相談
4月12日(火)	4月26日(火)	4月6日(水)	4月21日(木)
5月10日(火)	5月24日(火)	5月11日(水)	5月19日(木)
6月14日(火)	6月28日(火)	6月1日(水)	6月16日(木)
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)

ほっ



ひとりで悩まず  
相談しませんか



地域のつながりを大切に、  
安心して暮らせるように  
しましょう!





## ◎一般相談から◎

Q：周りの誰にも相談できなくて…。

同居の父親を今日叩きそうになってしまいました。長年不仲でしたが、一人息子である自分が仕方なく一緒に住んで面倒を見ています。

同じことを何回も話したり、夜中に突然外に出て行ってしまったり、注意してもすぐに忘れてしまうので、もう疲れました。施設入所を考えていますが、父親はかたくなに嫌がります。自分の気持ちも少しは分かってほしいと思ったら、ついカッとなってしまい、手が出そうになってしまいました。

もし今度本当に叩いてしまったら…、と思うとこれからの介護が辛くて、どうしたらよいのでしょうか。

A：おひとりでお父様の介護をされてきて、これまで本当によく頑張ってこられましたね。

一人で介護をしていくには体力的にも精神的にも、限界があると思います。これからは、なるべくおひとりで抱え込まないようにするための方法を考えてことが大事かもしれません。

お話を聞いた限り、お二人は少し距離を取った方が良いように感じます。お父様と別々に住んで介護をしていく方法もあると思います。地域には、高齢者やそのご家族を支えるための「地域ケア会議」という取組もあります。どのような介護保険サービスや地域のサポートがあればそうした別居による介護が可能か、一緒に検討してみませんか。



ほっ

## ◎専門相談から（権利擁護相談）◎

任意後見

法定後見

現在は判断能力が十分

判断能力が不十分

公証役場で契約。申立て（利用）時は家庭裁判所へ。

家庭裁判所へ。

Q：新聞を見て思い切って電話してみました。私には家族、親戚がいないので、今後もし寝たきりになったり、認知症になった場合には、金銭管理などをしてくれる後見人のような人がいて欲しいです。元気なうちにそういったことを決めておきたいと電話しました。

A：後見人をつけるための「成年後見制度」があります。この制度には、法定後見と任意後見があり、申請される方々の状況に応じて、手続きなどが変わってきます。また、費用については、手続きをする時や後見人を専門家に依頼した場合などに必要となります。

当センターでは毎月1回、弁護士または司法書士、社会福祉士による権利擁護相談を行っており、成年後見制度について詳しいお話を聞くことができます。気になることがありましたら、是非いつでもご相談してくださいね。



## ◎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	会場 秋田県社会福祉会館 9階第3会議室
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!?	

### 連絡先

秋田県高齢者総合相談・生活支援センター  
住所：〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5  
電話：018-824-4165 FAX：018-864-2742





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)		
年間保険料		350円	500円	550円	

商品パンフレットは  
コチラ



(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〉 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

〒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9:00~17:00 (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。

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