

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life

Vol.141

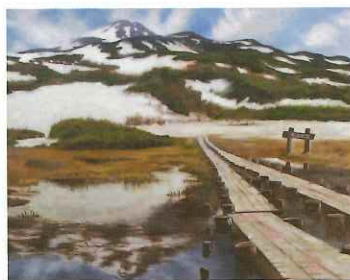
令和3年6月発行



日本画「夏の薫」



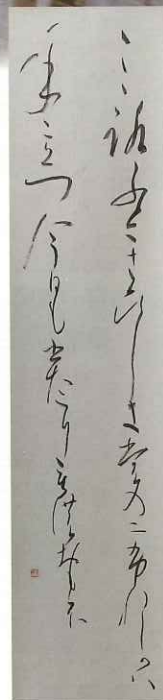
写真「閑村の夜明け」



洋画「初夏の湿原」



工芸
「縄文の風」



書「与謝野晶子の歌」

目次

- 令和3年度ロングライフ講座のご案内
- ニュースポーツ用具の貸出のご案内
- いきいき長寿あきた2021ねんりんピック
 - ・ スポーツ親睦大会の参加者募集
 - ・ ねんりん美術展の出品作品募集
- 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

ねんりん美術展

令和2年度ねんりん美術展の様子です。多くの方に観覧していただきました。

最優秀作品：日本画の部 戸澤秀基
写真の部 佐藤正一
洋画の部 槇友子
工芸の部 門間裕一
書の部 白旗中(芳孩)

令和3年度 ロングライフ講座の ご案内

昨年まで県内3カ所で開催していた「秋田しし大学園」を、今年度から、「ロングライフ講座」に変更します。

この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3年度は、下記のとおり県内6会場で開催します。本講座への参加に当たっては、新型コロナウイルス感染症の感染予防・感染拡大防止のため、マスク着用、検温、手指消毒をお願いします。

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	第1回目	第2回目	第3回目
前 期	大館市北地区コミュニティーセンター	30名	6月21日(月) 午前① 午後④	7月30日(金) 午前② 午後⑤	8月20日(金) 午前③ 午後⑥
	サンサン横手	30名	6月22日(火) 午前① 午後⑤	7月29日(木) 午前③ 午後④	8月25日(水) 午前② 午後⑥
	由利本荘市鶴舞会館	30名	6月24日(木) 午前① 午後⑤	7月19日(月) 午前③ 午後⑥	8月30日(月) 午前② 午後④
後 期	秋田県社会福祉会館	30名	11月8日(月) 午前① 午後④	12月15日(水) 午前③ 午後⑤	1月12日(水) 午前② 午後⑥
	北秋田市交流センター	30名	11月11日(木) 午前① 午後⑤	12月21日(火) 午前② 午後④	1月17日(月) 午前③ 午後⑥
	大仙市大曲交流センター	30名	11月15日(月) 午前① 午後⑤	12月20日(月) 午前③ 午後⑥	1月18日(火) 午前② 午後④

内容・講師

●午前 生きがい・健康づくり講座 (10:10~11:40)

①田吾作流ボランティアのすすめ	秋田県ボランティア団体連絡協議会会長	あべ十全氏
②笑って心も体も脳も元気	ラフターヨガティーチャー	伊藤晴美氏
③健康長寿で生き生きライフ	いきいきライフアドバイザー	佐藤貞悦氏

●午後 ニュースポーツ体験 (13:10~14:40)

④スポーツウエルネス吹矢	秋田県スポーツウエルネス吹矢協会会長	斎藤捨己氏
⑤カローリング	秋田県レクリエーション協会副理事長	菊地義寿氏
⑥スカットボール	秋田県レクリエーション協会副理事長	高橋幸雄氏

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 前期(大館会場・横手会場・由利本荘会場) 令和3年6月14日(月)まで
後期(秋田会場・北秋田会場・大仙会場) 令和3年10月25日(月)まで
※定員になり次第締め切ります。



令和2年度ニュースポーツ体験会
(スポーツウエルネス吹矢)



令和2年度 ニュースポーツ体験会
(カローリング)

ニユースポーツ 用具の貸出を 行っています

本会が所有する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。

1. 用具を貸し出している種目



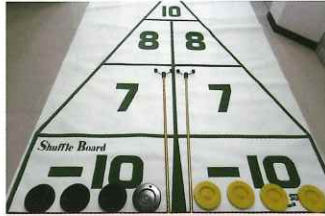
ペタンク
(10セット)



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)



スマイルボウリング
(5セット)



スカットボール
(3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)



ターゲットバードゴルフ
(9ホール)



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)

2. 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。

3. 貸出期間

2週間以内

4. 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。

5. 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でダウンロードできます。
インストラクターの派遣についても、貸出申込書により用具の貸出と併せてお申し込みいただけます。

◆「ニユースポーツ用具」

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

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
参加者を募集します

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、開催に当たっては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止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2021ねん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週間前までに申込みください。

◆「スポーツ親睦大会」
申込み・資料請求
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	7月31日(土)	秋田県立武道館弓道場	1人 1,000円
グラウンド・ゴルフ(中央)	8月26日(木)	潟上市天王グラウンドゴルフ場	1チーム 2,000円
ペタンク	9月8日(水)	秋田市茨島多目的グラウンド	1チーム 2,000円
ソフトテニス	9月10日(金)	秋田県立中央公園テニスコート	1組 2,000円
将棋	9月11日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円*
グラウンド・ゴルフ(県北)	9月14日(火)	ニプロハチ公ドーム	1組 2,000円
ゲートボール	9月16日(木)	八橋健康広場	1チーム 3,000円
太極拳	9月19日(日)	秋田県立武道館大道場	1チーム 5,000円
テニス	9月24日(金)	秋田県立中央公園テニスコート	1人 1,000円
囲碁	9月25日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円*
グラウンド・ゴルフ(県南)	10月5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7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9日(土)	ジュネス栗駒パークゴルフ場	1人 1,000円
スマイルボウリング	11月22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25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(水)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 1,000円
卓球	12月11日(土)	秋田テルサ体育館	1人 1,000円
ソフトバレーボール	調整中	調整中	1チーム 4,000円
剣道	調整中	調整中	1人 1,000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
健康マーじゃん	調整中	調整中	1人 1,500円*

*昼食代含む

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



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、1.5m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2021
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2021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19日から21日までの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3年10月1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3年10月18日(月)

9:00～12:00

搬出日：令和3年10月21日(木)

15:00～18:00

※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

できない場合はご連絡ください。

○審査 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。

○今回は全国健康福祉祭の選考とします。

◆「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
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。

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

平日 9:00~17:00 ※相談は無料です。

●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



- ・もの忘れが多くなり、今後のことが心配
- ・独り暮らしでさみしいので、話を聞いてほしい
- ・近隣住民とのトラブルで悩んでいる

そんなときは…



ひとりで悩まず
相談しませんか



◎最近の相談から◎

Q：誰にも言えなかった認知症の夫の話を聞いてください。

夫が夜にふらっと家を出ていくようになりました。また、買い物をしたことを忘れ、「財布にお金がない」と言うようにもなりました。

そのため、自分は夫につきっきりの生活をしなくてははいけません。かかりつけ医には、デイサービスなどを利用して日中活動するよう言われましたが、夫はデイサービスに行きたくないと思います。

また、近所に住む親戚からは、自分のせいで夫が認知症になったと言われ、「施設に預けないで、自分がずっと世話をするのが当たり前だ」と強い口調で言われています。自分のせいなのでしょうか…。

自分が通院しなくてははいけないときは、息子に会社を休んでもらっています。その時だけが自分の時間になっています。自分の時間はないし、常に夫の行動を気にしてはいけません。

これからどうすればよいのでしょうか。



ありがとう



A：認知症は生活環境も少しは影響しますが、あなたが原因ではないと思います。

認知症は加齢による脳の萎縮が原因のことが多い病気だと言われています。

あなたは何も悪くないと思いますよ。今まで、お一人で御主人をみて、本当によく頑張ってくださいね。

デイサービスやグループホームなどの介護保険サービスを利用することも一つの方法ですが、御主人が家で役割を持ち生活できている状況で無理に利用することはありませんよ。

しかし、一人で世話をすることの負担が大きいのと思うので、食事・睡眠・休息をきちんと取れる方法を考えていくことが大切です。そのためには、地域包括支援センターなど専門機関に相談してみることも良いかもしれません。もし、必要であれば地域包括支援センターのことや連絡先などお伝えします。また、今回のように不安なことや心配に思っていることなど、いつでも電話してくださいね。

お気軽に相談してみませんか



ほっ



ほっ



ほっ

◎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。

令和3年度 専門相談日程 (令和3年6月～11月)

法律相談	人生相談	権利擁護相談
6月8日(火)	6月22日(火)	6月2日(水)
7月13日(火)	7月27日(火)	7月7日(水)
8月10日(火)	8月24日(火)	8月4日(水)
9月14日(火)	9月28日(火)	9月1日(水)
10月12日(火)	10月26日(火)	10月6日(水)
11月2日(火)	11月16日(火)	11月10日(水)

☆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

よろしくお願ひします



◎最近の相談から◎

Q：これからの生活が不安です。(人生相談)

近所の人や親戚には相談したくなくて……。これからの人生についてどうしていいか相談したいです。自分なりに考えてはいますが、話を聞いてほしいです。

隣家とは200mくらい離れているため、隣近所でお茶飲みをするという経験はありません。

現在は一日早朝3時間スーパーで働き、収入は得ていますが、金銭的な不安もあります。日中は住民センターで実施されている体操教室やスマホ教室に通っていますが、車が運転できなくなって活動できなくなるかと思うと不安です。

A：高齢者の暮らしを多方面から支えるための相談窓口、地域包括支援センターを紹介しますね。保健・医療・福祉・介護といった面から幅広く支援してもらうことができますよ。

元気な今の生活を大切に生きることは素晴らしいことです。収入があるうちに、将来のために少しでも計画的に家計をやりくりすることも大事になってくるので今のうちから準備すると金銭的な不安も和らぎますよ。

◎県民介護講座のご案内◎

今年のテーマは「そなえる」です。県民の皆様を対象とするミニ講座を開催します。※事前に申込が必要です。

令和3年度 県民介護講座日程

日程	内容		時間
6月30日(水)	「感染症予防を学ぶ」	感染症や食中毒の基礎知識と感染予防を学ぶ	13:30～15:30
7月29日(木)	「夏場の健康づくり」	熱中症予防や夏バテにならない栄養や健康づくりを学ぶ	
8月25日(水)	「高齢者の健康と食事」	健康的でおいしい高齢者にやさしい料理と調理方法を学ぶ	受講料 無料(事前申込必要)
9月29日(水)	「フレイル予防、解消」	フレイル(虚弱)の予防で健康寿命を延ばす運動を体験する	
10月28日(木)	「認知症サポーター養成講座」	認知症を支える制度を学び、地域で協力して支えよう	会場 秋田県社会福祉会館 9階第3会議室
11月24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	

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3年度

<https://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。)

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
受付時間: 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。