

いきいきシニアの生活誌

# ロングライフ

Long Life

Vol.139

令和2年6月発行



## 目次

- 秋田LL大学園の受講生募集案内
- 第33回全国健康福祉祭ぎふ大会の参加者募集案内
- いきいき長寿あきたねんりんピック  
スポーツ親睦大会の案内  
ねんりん美術展の作品募集・展示会の案内
- 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・福祉用具の研修・展示

## 笑いヨガ

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うという、インド人医師が考案したユニークなもので、笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせているところから、笑いヨガと呼ばれています。写真は、昨年度の秋田LL大学園「笑いヨガ」講座の様子です。(講師:伊藤晴美氏)

# 令和2年度「秋田LL大学園」の受講生を募集します!

令和2年6月23日の秋田会場を皮切りに、能代・湯沢を含む3会場で「秋田LL大学園」を開催します。LL大学園は、概ね60歳以上の方を対象とし、高齢期を充実して過ごすための入門講座と位置づけており、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参加活動を促進して、高齢者の心身の健康保持に資することを目的としています。

主な日程及びカリキュラムは、下表のとおりです。受講料(資料代等)は、全7回分(7日)で3,500円(1日につき500円)です。

日程表 各会場カリキュラム

秋田会場 秋田県社会福祉会館	能代会場 能代市中央公民館	湯沢会場 湯沢市文化交流センター
<b>6月23日(火)</b> 開講式 オリエンテーション 元気にとよむ十ヶ条の実践 あべ十全	<b>6月24日(水)</b> 開講式 オリエンテーション 元気にとよむ十ヶ条の実践 あべ十全	<b>6月25日(木)</b> 開講式 オリエンテーション 元気にとよむ十ヶ条の実践 あべ十全
<b>7月27日(月)</b> 知って得する!!福祉用具 秋田県高齢者総合相談・生活支援センター グループ交流「健康」 体験 ニュースポーツ 「スマイルボウリング」	<b>7月29日(水)</b> 心豊かな生活設計 秋田県金融広報委員会 佐藤 貞悦 グループ交流「健康」 体験 ニュースポーツ 「スマイルボウリング」	<b>7月22日(水)</b> フレイル予防～生活習慣を見直そう～ 健康運動指導士 児玉 美幸 グループ交流「健康」 体験 ニュースポーツ 「スマイルボウリング」
<b>8月24日(月)</b> フレイル予防～生活習慣を見直そう～ 健康運動指導士 児玉 美幸 ねんりんピックについて 体験 ニュースポーツ 「ペタンク」	<b>8月26日(水)</b> フレイル予防～生活習慣を見直そう～ 健康運動指導士 児玉 美幸 ねんりんピックについて 体験 ニュースポーツ 「ペタンク」	<b>8月20日(木)</b> 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 ねんりんピックについて 心豊かな生活設計 秋田県金融広報委員会 佐藤 貞悦
<b>9月28日(月)</b> 健康寿命日本一に向けて 秋田県健康づくり推進課 グループ交流「生きがい」 体験 ニュースポーツ 「シャフルボード」	<b>9月23日(水)</b> 遺言・相続・後見制度 行政書士・社会保険労務士 柿崎 崇 グループ交流「生きがい」 体験 ニュースポーツ 「シャフルボード」	<b>9月17日(木)</b> 笑顔で長生きを フリーアナウンサー 原田 真裕美 グループ交流「生きがい」 体験 ニュースポーツ 「ペタンク」
<b>10月27日(火)</b> 遺言・相続・後見制度 行政書士・社会保険労務士 柿崎 崇 グループ交流「仲間づくり」 音楽でリフレッシュ! 音楽療法士 日沼 郁子	<b>10月14日(水)</b> 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 グループ交流「仲間づくり」 健康寿命日本一に向けて 秋田県健康づくり推進課	<b>10月15日(木)</b> 健康寿命日本一に向けて 秋田県健康づくり推進課 グループ交流「仲間づくり」 体験 ニュースポーツ 「シャフルボード」
<b>11月24日(火)</b> 地域福祉活動について 秋田市社会福祉協議会 修了後の活動について 心豊かな生活設計 秋田県金融広報委員会 佐藤 貞悦	<b>11月25日(水)</b> 地域福祉活動について 能代市社会福祉協議会 修了後の活動について 絵手紙に挑戦!はじめての絵手紙講座 講師 柴田 テツ子	<b>11月19日(木)</b> 地域福祉活動について 湯沢市社会福祉協議会 修了後の活動について 遺言・相続・後見制度 行政書士・社会保険労務士 柿崎 崇
<b>12月22日(火)</b> 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 修了式 交流会	<b>12月16日(水)</b> 音楽でリフレッシュ! 音楽療法教室リヴァ 平川 真実 修了式 交流会	<b>12月17日(木)</b> 音楽でリフレッシュ! 音楽療法士 日沼 郁子 修了式 交流会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部日程を中止する場合があります。また、講師・会場等の都合により、日時・内容等が変更になる場合もあります。

## ●「秋田LL大学園」の申込み、問い合わせ先●

生きがい・健康づくり担当 TEL 018・824・2888

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。

# 第33回全国健康福祉祭り大会 ねんりんピック岐阜2020



ぎふ大会マスコット  
「ミナモ」

清流に輝け ひろがれ 長寿の輪  
2020年10月31日(土)～11月3日(火・祝)

## 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。

今年度は、「清流に輝け ひろがれ 長寿の輪」をテーマに、10月31日から11月3日までの4日間、岐阜県で開催される予定です。

パドルテニスやスポーツウエルネス吹矢などの新種目も加わり、各会場での活発な交流が期待されます。ぎふ大会に参加してみませんか。

### 応募資格

下記の条件を満たす方。

- ① 心身ともに健康で県内に在住していること
- ② 年齢60歳以上(昭和36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 帰県後、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
- ⑤ 第32回全国健康福祉祭和歌山大会に選手として参加していないこと

### 参加経費

- ① 大会参加費1人1,000円  
※ゴルフはプレー代別途徴収  
※俳句、講演会は無料
- ② 秋田県選手団ユニフォームに要する経費は、自己負担とします。  
※ユニフォーム代18,500円(消費税込み)  
(帽子2,500円・ジャケット10,300円・ジャージ5,700円)
- ③ その他の参加に要する経費(交通費・宿泊費)は自己負担とします。  
※交通手段は、各チームでお決めください。  
事務局は団体割引適用のコースに同行します。  
※宿泊先は、主催者(岐阜県)が斡旋します。

### 参加助成

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される場合があります。  
※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2年6月26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。

### 参加予定競技・募集人数

#### 【スポーツ交流大会】

卓球(8名), テニス(8名), ソフトテニス(8名),  
ソフトボール(15名), ゲートボール(8名),  
ペタンク(4名), ゴルフ(3名), マラソン(6名),  
弓道(7名), 剣道(7名)

#### 【ふれあいスポーツ大会】

水泳(8名), グラウンド・ゴルフ(6名),  
ラグビーフットボール(25名), サッカー(19名),  
ソフトバレーボール(8名), ウォークラリー(5名),  
太極拳(7名), ダンススポーツ(8名),  
ディスクゴルフ(4名), マレットゴルフ(4名),  
インディアカ(8名), オリエンテーリング(3名),  
ターゲット・バードゴルフ(4名),  
バウンドテニス(8名),  
スポーツウエルネス吹矢(3名),  
パドルテニス(8名)

#### 【文化交流大会】

囲碁(3名), 将棋(3名), 俳句(2名),  
健康マーじゃん(4名), かるた(3名),  
講演会(2名)

## ●「全国ねんりんピック」の申込み、問い合わせ先●

生きがい・健康づくり担当 TEL 018・824・2888

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2020 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2020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、明るく活力とうるおいのある長寿社会の実現をめざすことを目的としています。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 主催** 秋田県社会福祉協議会、いきいき長寿あきた2020ねんりんピック実行委員会
- 共催** 秋田県
- 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。



昨年度の大会の様子



### 日程、会場及び参加費

種目	開催日	開催会場	参加費
弓道	8月 1日(土)	秋田県立武道館弓道場	1人 1,000円
ペタンク	9月 2日(水)	秋田市茨島多目的グラウンド	1チーム 2,000円
ゲートボール	9月 10日(木)	八橋健康広場	1チーム 3,000円
ソフトテニス	9月 11日(金)	秋田県立中央公園テニスコート	1組 2,000円
グラウンド・ゴルフ(県北)	9月 15日(火)	ニプロハチ公ドーム	1組 2,000円
剣道	9月 19日(土)	秋田県立武道館剣道場	1人 1,000円
囲碁	9月 19日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円*
将棋	9月 19日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円*
テニス	9月 24日(木)	秋田県立中央公園テニスコート	1人 1,000円
グラウンド・ゴルフ(県南)	10月 6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(水)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 2,000円
パークゴルフ	10月 10日(土)	ジュネス栗駒パークゴルフ場	1人 1,000円
太極拳	10月 25日(日)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 5,000円
グラウンド・ゴルフ(中央)	11月 10日(火)	秋田県立中央公園スカイドーム	1チーム 2,000円
ミニテニス	11月 26日(木)	CNAアリーナ★あきた	1組 2,000円
スマイルボウリング	12月 9日(水)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 2,000円
卓球	12月 13日(日)	秋田テルサ体育館	1人 1,000円
ソフトバレーボール	12月 20日(日)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 4,000円
ニチレクボール	1月 27日(水)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 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拡大防止のため、一部日程を中止する場合があります。

### ●「スポーツ親睦大会」の申込み、問い合わせ先●

生きがい・健康づくり担当 TEL 018・824・2888

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2020 ねんりんピックねんりん美術展

## 美術展出品作品を募集します。

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、これらの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、いきいき長寿あきた2020ねんりんピック-ねんりん美術展-を10月20日から22日までの3日間、秋田駅に隣接する秋田拠点センターアルヴェ1階きらめき広場で開催します。



### 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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号以上の作品については、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。</p> <p>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、ガラスの額は不可とし、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。</p> <p>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。</p>
●申込み	作品申込書に記入の上、郵便又はFAXで送ること。
●応募締切	令和2年10月2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(秋田市東通仲町4-1) 搬入日:令和2年10月19日(月)9:00~12:00 搬出日:令和2年10月22日(木)15:00~18:00 ※搬入・搬出の費用は出品者の負担とする。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、審査を行う。規格外の作品は対象とならない。審査結果に対する異議は一切受け付けない。
●表彰	部門別に、最優秀賞・優秀賞・奨励賞を贈る。
●上位入賞作品の中から、各部門各2点を第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会美術展に出品する。	

### ●「ねんりん美術展」の申込み、問い合わせ先●

生きがい・健康づくり担当 TEL 018・824・2888

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

～高齢者やご家族が抱える悩み・心配ごとなどに関する相談～

## 電話:018-824-4165

### ◎専門相談のご案内◎

- 人生相談 家庭問題、人間関係、生きがいなどの相談について、有識者が担当します。
- 法律相談 遺産相続や金銭トラブル、消費者被害等の相談を、弁護士が担当します。
- 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を、専門相談員が担当します。

### 令和2年度 専門相談日程(令和2年6月～9月)

法律相談		人生相談	権利擁護相談
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：午後1時から4時まで

相談時間：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(専門相談は事前の予約が必要です)

会 場：秋田県社会福祉会館



### ◎一般相談のご案内◎

平日午前9時から午後5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：近所の人と立ち話をするのは3密(「密閉」「密集」「密接)」になりますか？

A：ゴミ出しや買い物の時など偶然ご近所の方に出会って、つい立ち話をしてしまうことがあるかと思えます。

秋田県でも新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避けるように言われています。狭い空間での会話は密接になってしまうので避けるべきですが、屋外での立ち話はマスクを装着し、咳エチケットを守っていれば、3密にはならないように思われます。相手との距離を十分に保つことで感染率は下がりますので、真正面に向かい合わないようにして、自宅に戻った後は手洗いを行うなど、感染防止対策を行うと良いと思います。

Q：今年4月に夫が亡くなりまだ日が浅いのですが、娘が遺産相続の話をしてきます。私はもう少しそっとしておいてほしいです。

A：ご主人のご冥福をお祈りします。

亡くなって日が浅いとのことなので、まだ気持ちの整理もつかず、混乱している時期かと思えます。

そのような状況で遺産相続の話をして、気持ちが追い付かないのかもしれないかもしれませんね。

遺産相続の各手続きには、それぞれに期限があります。娘さんは、相続放棄に関しては3か月以内という期限があるので、話されたのではないのでしょうか。悪気があってのことではないかと思われるので、真意を娘さんにお聞きしてはどうでしょうか。

## ～「県民介護講座」「福祉用具研修」のご案内～

# 電話:018-824-2777

### ◎令和2年度 県民介護講座日程◎

県民の皆様を対象に県民介護講座を次の日程で開催します。今年度のテーマは「認知症」です。

日 程	内 容
6/24(水)	「ファイブ・コグ」(注1)
7/29(水)	認知症サポーター養成講座
8/26(水)	脳と身体を鍛える事例紹介
9/30(水)	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)	自分らしさと「ファイブ・コグ」

時 間：午後1時30分から3時30分まで

受講料：無料(申込みが必要ですが、一回又は複数回の申込みも可能です)

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。

### ◎福祉用具の研修・展示について◎

秋田県高齢者総合相談・生活支援センターでは、福祉用具の正しい使い方の研修を、専門職だけでなく一般の方も対象に随時開催しています。研修を希望する際は、事前に予約をお願いします。

また、4月から「どなたでも福祉用具を見て、触れて、試す」ことができるよう、秋田県社会福祉会館ロビー内の展示スペースを拡大し、数多くの福祉用具を展示しています。

加齢や病気、ケガなどによる身体状況や環境の変化により助けが必要になった時、歩行器や車いす、介護ベッド、リフトなどの福祉用具は、自分の力を引き出してくれます。最適な福祉用具を安全に使用することで、生活のしやすさは随分と変わり、自分らしい生活を送ることができるようになります。しかし、いざ必要になると、福祉用具についてどこに相談していいのか、どうやって購入するのかわからないという方が多いのが現状です。

在宅介護は、本人の意思を尊重することや、持っている力を引き出すことが可能です。住み慣れた地域で、本人らしい生活を続けることができるよう支援することでもあります。そして、様々なサービスや福祉用具を利用し家族の負担を軽減することが、在宅介護を続ける鍵となります。実際に福祉用具を見て、触れて、試してみませんか。



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  
コチラ



(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 保険会社〉 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  
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。