

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life

Vol.140

令和3年3月発行



目次

- ニュースポーツ体験会を開催
- 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
 - ・ 福祉・文化のつどい、ねんりん美術展
- ねんりんピック岐阜 2021
- 高齢者総合相談・生活支援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

ニュースポーツ

ニュースポーツは、世代を問わず「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」スポーツで、様々な種目があります。日ごろ体を動かす機会の少ない人も、健康づくりや家族・地域での世代を超えたコミュニケーションづくりのために取り入れてみてはいかがでしょうか。
(写真:ニュースポーツ体験会北秋田会場にて)

ニユースポーツに挑戦

ニユースポーツ体験会を開催

本会では、ニユースポーツの振興を図るとともに、高齢者の健康寿命の延伸と地域における交流の場づくりにつながることを目的に、県内8か所でニユースポーツ体験会を開催しました。

ニユースポーツは、年齢や体力に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。

今回は、インディアカ、スポーツウエルネス吹矢、バウンドテニス、カローリングの4種目を体験していただきました。この4種目は、「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」の開催種目に取り入れられることもあるものです。

今回体験した4種目の競技概要は次のとおりです。



インディアカ (横手会場)



スポーツウエルネス吹矢 (湯沢会場)



バウンドテニス (北秋田会場)



カローリング (秋田会場)

●インディアカ

「インディアカボール」と呼ばれる羽根付きのボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。バドミントンコートの外側のラインを使用し、4人対4人で行います。

●スポーツウエルネス吹矢

長さ120cmの細長い筒に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用います。

●バウンドテニス

テニスよりも小さいラケットとボールを使い、狭いスペースでできるスポーツです。テニスコートの約1/6のスペースで行います。

●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ユースポーツです。

参加された方の声

- ・体力に負担が少なく高齢者でも楽しめました。
- ・初めての体験で、このようなスポーツを実際にやれて良かったです。
- ・色々なスポーツを知る上で貴重な一日でした。健康を考えて何かに取り組みたいと思います。
- ・これからも数回、色々なスポーツを紹介してほしいです。
- ・楽しくて気分爽快。
- ・とても楽しく、あつという間に時間が過ぎました。カローリングは白熱したゲームで楽しかったです。
- ・全ての種目が面白く、勧めやすいため、今後周りに広めていきたいと思っています。
- ・指導者の方が親切で良かったです。身体を動かすことを進んで行っていきたいです。

ニユースポーツ用具の貸出・インスタラクターの派遣

本会が所有するニユ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、インスタ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
- ターゲットボードゴルフ
- ディスクゴルフ

●問合せ先

地域福祉・生きがい振興部

TEL (018) 824-2888

FAX (018) 864-2742

いきいき長寿あきた2020 ねんりんピククススポーツ親睦大会

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2020ねんりんピククススポーツ親睦大会を開催しました。

今年度は、例年とは異なり、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されたことから、密にならないよう十分に配慮するとともに、検温、アルコール消

毒、マスクの着用（試合中を除く）を徹底するなどの対策を行いました。

その結果、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった種目を除き、13種目に1,500名を超える方から参加していただきました。

参加者はプレーを楽しみながら、仲間との交流を図る良い機会とすることができました。

種目	参加者数
ペタンク	32名
ゲートボール	56名
ソフトテニス	76名
グラウンド・ゴルフ（県北）	186名
囲碁	31名
将棋	24名
テニス	84名
グラウンド・ゴルフ（県南）	252名
シャフルボード	34名
グラウンド・ゴルフ（中央）	310名
ミニテニス	182名
スマイルボウリング	47名
ソフトバレーボール	96名
ニチレクボール	24名
ダンススポーツ	120名

※ソフトボール、弓道、剣道、太極拳、パークゴルフ、卓球、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。



ゲートボール



ソフトテニス



ミニテニス



グラウンドゴルフ



ダンススポーツ



ニチレクボール



シャフルボード



囲碁・将棋



テニス

いきいき長寿あきた2020 ねんりんピック福祉・文化のつどい

いきいき講演会・

いきいき活動発表

いきいき長寿あきた2020ねんりんピック福祉・文化のつどいを、令和2年10月20日（火）、秋田拠点センターアルヴエきらめき広場（秋田市東通）において開催しました。

このイベントは、高齢者が元気で充実した生活を送ることができるよう、「元気にとしよう」をスローガンに、高齢者の趣味・創作活動の成果を発表する場を設け、生きがい・健康づくりや社会参加活動を促進し、健康寿命日本一を目指すものです。

いきいき講演会の第一部では、秋田大学高齢者医療先端研究センター長の 大田秀隆氏から、健康長寿とフレイルについての現状と課題をお話いただきました。第二部では、株式会社せん総支配人代行の工藤美氏から、あきた舞妓を観光資源とした地域活性化の取組みについて紹介いただき、高齢者に期待されていることを考える機会となりました。

また、いきいき活動発表では、天王レクレーションダンス同好会、秋田市民話の会、雄和ハーモニカクラブ、秋田県マジック同好会、遊舞会、カンプレ45の各団体が日頃の活動の成果を披露し、会場の観客を魅了しました。



遊舞会

大田氏の講演

カンプレ45

ねんりん美術展

令和2年10月20日（火）から22日（木）までの3日間、秋田拠点センターアルヴエきらめき広場（秋田市東通）において、ねんりん美術展を開催しました。

今年度は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に78点の応募がありました。

繊細なタッチで描かれた日本画、洋画、人物や風景をとらえた写真、達筆の書、時間をかけて丹念に創られた彫刻や工芸作品等、来場者の目をひいていました。どの作品も、高齢者の個性と感性が表現された素晴らしい作品でした。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

日本画の部

- 最優秀賞 戸澤秀基71歳(仙北市)
- 優秀賞 高橋精一郎68歳(秋田市)
- 奨励賞 高橋義春71歳(秋田市)
- 石井和廣72歳(八郎潟町)

洋画の部

- 最優秀賞 榎 友子84歳(秋田市)
- 優秀賞 加賀誠子67歳(能代市)
- 奨励賞 袴田宏基81歳(能代市)
- 保坂正美70歳(秋田市)
- 佐藤久樹83歳(秋田市)

彫刻の部

- 奨励賞 金森政雄82歳(秋田市)
- 利部敬次81歳(秋田市)

工芸の部

- 最優秀賞 門間裕一72歳(潟上市)
- 優秀賞 茂木ミチ子76歳(横手市)
- 奨励賞 佐々木郁73歳(横手市)
- 深沢悦子72歳(美郷町)
- 佐々木裕三73歳(由利本荘市)
- 佐藤はるみ78歳(秋田市)

書の部

- 最優秀賞 白旗 中93歳(秋田市)
- 優秀賞 半田 巖84歳(秋田市)
- 奨励賞 一ノ関史郎77歳(秋田市)
- 佐々木欽月85歳(由利本荘市)

写真の部

- 最優秀賞 佐藤正二72歳(秋田市)
- 優秀賞 橋村正明76歳(秋田市)
- 奨励賞 安邦邦夫62歳(大館市)
- 須藤秋男71歳(由利本荘市)

第33回全国健康福祉祭ぎふ大会 ねんりんピック岐阜2021



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

2021年10月30日(土)～11月2日(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。

2021年度は、「清流に輝けひろがれ 長寿の輪」をテーマに、10月30日から11月2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

次の条件を満たす方

- 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37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
- 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

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), パドルテニス(8名), スポーツウエルネス吹矢(3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)

※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

一人18,500円(税込み)

(内訳) 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)

※交通手段は、種目ごとにお決めください。事務局で団体割引適用のコースを案内します。

※宿泊は、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になる場合があります。

※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3年6月4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。

問合せ先

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

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



気軽に相談しませんか

◎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
- ・誰かとながかりを持ちたい、話を聞いてほしい方の相談 など

- ・夫の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
- ・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ます



◎最近の相談から◎

Q：施設介護サービスと在宅介護サービスについて教えてほしい。

A：施設サービスは、その名のとおり施設に入所して受けるサービスです。生活の場が自宅ではなく施設となります。

入所後は、外泊や外出以外に自宅に戻ることがほとんどなく、最期を施設で看取られる方も多くいます。自宅での生活が困難な方（要介護3以上）は、特別養護老人ホーム（特養）を利用することができます。他にも、医療的な支援を必要とする高齢者が利用する介護老人保健施設（老健）があります。また、要介護認定を受けていなくても入所できる有料老人ホームもありますが、利用料金や初期費用が高い施設もあるので、利用するには無理なく支払えるかを検討する必要があります。在宅サービスは、生活に不自由や不便が生じた時に利用することで、住み慣れた自宅で自立した生活を送れるようサポートするものです。種類としては、訪問介護・看護やリハビリ、訪問入浴、デイサービスなどがあります。

洗濯を例にすると、自分でできる作業（洗濯機に洗濯物を入れて作動させる、洗濯物をたたむなど）は自分でやって、訪問介護サービスでは、洗濯機の中で絡んでしまった洗濯物を取り出したり洗濯物を干したりする作業など、自分では難しい部分だけをサポートしてもらうことができます。また、家族の急用時は、短期入所（ショートステイ）を利用することも可能です。介護サービス以外にも、地域のサロンで交流したり、地域で行われている介護予防教室や活動に参加することで、健康寿命を延ばし住み慣れた地域で安心した生活を送ることができます。

自分らしさを大切に
できないところを
サポートしてもらおう



Q：家のことなので、知り合いには相談しにくい内容です。同居の母の認知症がひどくなってきており、一緒にいると疲れます。認知症の人の行動を否定するなど学びましたが、同じことを繰り返すので嫌な気持ちになり、些細なことでイライラしてしまいます。

A：認知症の方の世話をすることは、自分の時間が無くなったり、心配事が増えたりと肉体的にも精神的にも辛いですね。認知症は病気であることや対応の方法を頭では理解していても、人間なので、同じことを何度も繰り返されるとイライラするのは当然だと思います。お母様に危険がなければ常に一緒にいる必要はないので、ストレスを溜めないために気分転換が必要があると思います。例えば、お母様が部屋で安全に過ごせているときには、隣の部屋で自分のことをしたり、介護サービスを利用して自分が外出できる時間を作ったりと、少しお母様と距離を取ることを検討してみてくださいはいかがでしょうか。

ひとりで悩まず
相談しましょう



専門家が悩み解決のお手伝いをします



◎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。

※相談は無料ですが、
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3年4月～9月)

法律相談		人生相談	権利擁護相談
4月13日(火)	4月27日(火)	4月7日(水)	4月15日(木)
5月11日(火)	5月25日(火)	5月12日(水)	5月20日(木)
6月8日(火)	6月22日(火)	6月2日(水)	6月17日(木)
7月13日(火)	7月27日(火)	7月7日(水)	7月15日(木)
8月10日(火)	8月24日(火)	8月4日(水)	8月19日(木)
9月14日(火)	9月28日(火)	9月1日(水)	9月16日(木)



◎最近の相談から◎

Q：数十年前の昔の話になりますが、幼少期から家庭環境に恵まれず、差別的な扱いで育ってきました。今でも、その当時の悔しい気持ちが残っています。私はもう高齢になりましたが許すことができないので、過去の出来事を親族に謝罪させたいです。

A：幼少期に経験した辛い生活環境は、現在になって思い出しても耐え難い苦痛だと思います。数十年前の精神的な苦痛や差別に対して謝罪を求めたいと考えているとのことですが、親族側に過去のことを謝罪したいという意味がなければ非常に難しいです。現在は結婚され、親孝行な息子さんもいるようです。これからは、息子さんや友人たちとの楽しい時間を大切に、過去ではなく前向きに人生を過ごすことが一番幸せだと思いますよ。

Q：業者に自分の土地の木の伐採をしてもらいました。その際に、隣接している他者の土地の木も少し伐採してしまいました。今後、こういった対応をすればよいのか教えてください。

A：他人の土地にある木を伐採してしまったら、基本的に賠償義務を負います。業者をお願いしていた場合は、業者が賠償義務を負います。賠償について、業者も含めて話し合うことをおすすめします。

◎県民介護講座のご案内◎

令和3年度のテーマは「そなえる」です。県民の皆様を対象にミニ講座を開催します。

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びます	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食生活や健康づくりを学びます	
8月25日(水)	「高齢者の健康と食事」	健康的でおいしく高齢者にやさしい料理と調理方法を学びます	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します	会場 秋田県社会福祉会館 9階第3会議室
10月28日(木)	「認知症サポーター養成講座」	認知症の人を支える制度を学び、地域で支えましょう	
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びます	

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：018-824-2777
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		
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対物共通)		×	○	
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〉 損害保険ジャパン株式会社 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、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。