

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long life

Vol.146

令和6年3月



目次

- P2 第35回全国健康福祉祭えひめ大会
- P3 いきいき長寿あきた2023 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
- P6 令和5年度ロングライフ講座を開催しました
- P7 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
一般相談・専門相談・県民介護講座

ねんりんピック愛顔のえひめ2023（第35回全国健康福祉祭えひめ大会）のウォークラリー交流大会でみごと4位（優秀賞）を受賞した秋田県なまはげチーム

第35回全国健康福祉祭えひめ大会が昨年10月28日から31日までの4日間、開催されました。秋田県選手団108名は、各会場で競技に参加し、交流を深めました。

えひめ大会には、スポーツ交流大会（25種目）・文化交流大会（5種目）に全国から約1万人の選手・役員が参加し、開催期間中には、美術展や健康関連イベントも多数開催されました。

各種目の交流試合では、日ごろの練習の成果を発揮し、上位の成績を目指して奮闘しました。

2024年度は、「咲かせよう砂丘に長寿と笑みの花」をテーマに、10月19日から10月22日までの4日間、鳥取県で開催される予定です。

◆ねりんピック・ロングライフ

講座の問い合わせ先

生きがい・健康（じく）の担当

TEL(018) 824・2888

FAX(018) 864・2742



ラグビーフットボール



サッカー



総合開会式



ソフトバレーボール



グラウンド・ゴルフ



ペタンク



弓道



テニス



剣道



総合開会式



バドミントン



マラソン

第35回全国健康福祉祭えひめ大会
ねりんピック 愛顔のえひめ2023

ねりんを 重ねた愛顔 伊予に咲く

令和5年10月28日(土)~31日(火)



秋田県選手団の主な成績

ウォークラリー	優秀賞6位（みきゃんコース）秋田県チーム（なまはげ）
ソフトバレーボール	予選1位 1位決勝リーグ優勝（1組）秋田県チーム（スーパー4）
弓道	ベスト16 秋田県チーム（秋田サキホコレ）
グラウンド・ゴルフ	優勝（男子の部）水谷仁光（大仙市）
サッカー	準優勝（Pブロック）秋田県チーム（秋田シニアサッカークラブ）
将棋	個人優勝（鯰ブロック）中田博光（横手市）
健康マーチャン	優秀賞個人6位（五葉松ブロック）高坂昭雄（大館市）

いきいき長寿あきた2023

ねんりんピック

スポーツ親睦大会

スポーツ親睦大会は、スポーツ・レクリエーション活動を通じて、高齢者の健康保持・増進、生きがいの高揚、更には地域間・世代間の交流を図ることを目的に開催しています。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため一部中止を余儀なくされましたが、今年度は、全種目を実施することができ、22種目の競技に全県から約1,800名が選手として参加いただきました。

今年度は、秋田市の会場で開催していた健康マージャン・ソフトボール・ペタンの競技を北秋田市・由利本荘市・にかほ市の会場に替えて実施しました。

参加された選手の皆さんは日ごろの練習の成果を発揮し、はつらつとしたプレーで力と技を競いました。また、地域を超えた交流により健康長寿につながる大会になりました。



種目	開催日	開催会場	参加費
弓道	8月 5日 (土)	秋田県立武道館弓道場	40名
ペタンク	8月 9日 (水)	にかほ市大竹農村公園	60名
ソフトテニス	9月 2日 (土)	秋田市北野田公園テニスコート	72名
太極拳	9月 3日 (日)	中央シルバーエリア屋内運動広場	63名
剣道	9月 9日 (土)	秋田県立武道館剣道場	18名
グラウンド・ゴルフ (県北)	9月12日 (火)	ニプロハチ公ドーム	164名
テニス	9月14日 (木)	秋田県立中央公園テニスコート	72名
囲碁	9月16日 (土)	秋田県社会福祉会館展示ホール	39名
将棋	9月16日 (土)	秋田県社会福祉会館展示ホール	34名
ゲートボール	9月22日 (金)	大仙市協和多目的交流施設パル	54名
ソフトボール	9月24日 (日)	由利本荘市由利運動公園	30名
グラウンド・ゴルフ (県南)	10月 3日 (火)	美郷町千畑大台野広場	224名
シャフルボード	10月 5日 (木)	秋田県社会福祉会館体育館	24名
パークゴルフ	10月 9日 (月)	潟上市秋田グリーンサムの杜	65名
健康マージャン	10月22日 (日)	北秋田市コムコム	40名
グラウンド・ゴルフ (中央)	11月 7日 (火)	秋田県立中央公園スカイドーム	150名
ミニテニス	11月23日 (木)	CNAアリーナ★あきた	218名
スマイルボウリング	11月24日 (金)	秋田県社会福祉会館体育館	21名
ニチレクボール	12月 7日 (木)	秋田県社会福祉会館体育館	46名
卓球	12月 9日 (土)	秋田テルサ体育館	123名
ソフトバレーボール	令和6年2月11日 (日)	中央シルバーエリア屋内運動場	82名
ダンススポーツ	令和6年2月25日 (日)	秋田県社会福祉会館体育館	154名



ソフトボール親睦大会



弓道親睦大会



健康マージャン親睦大会

福祉・文化のつどい

福祉・文化のつどいを、令和5年10月17日に秋田市の秋田拠点センターアルヴェきらめき広場で開催し、多くの方々に参加をいただきました。

このイベントは、高齢者が元気で充実した生活ができるよう、「生きがいづくりと健康づくり」を推進するものです。「元気にとじよる」をスローガンに掲げ、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、健康長寿日本一をめざすことを目的に開催しました。いきいき講演会の第1部では一般社団法人 市民活動あきた理事長門脇光浩氏から「挑戦はこれからです！」と題して自身の活動を通してアドバイスをいただき、第2部では株式会社MIPOLミート代表取締役 タベルスキ マイケル氏が「秋田ソーセージ革命」と題して楽しく話されました。



いきいき講演会の講演風景第1部



いきいき講演会の講演風景第2部



いきいき講演会 「挑戦はこれからです！」
一般社団法人 市民活動あきた
理事長 門脇光浩氏



いきいき講演会 「秋田ソーセージ革命」
株式会社MIPOLミート
代表取締役 タベルスキ マイケル氏



いきいき活動発表 土崎フォークダンス協会



いきいき活動発表 えがったなの会(横手・東成瀬村)



美術展会場の展示①



美術展会場の展示②

いきいき長寿あきた2022

ねんりんピック

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がつくりを促進するとともに、高齢者の作品とのふれあいを通じ世代間の相互理解を深めることを目的に開催しています。

今年度は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に81点の応募があり、令和5年10月17日から20日までの3日間、秋田市の秋田拠点センターアルヴェきらめき広場に展示し、多くの県民に來場していただきます。

どの作品も力作ぞろいので、訪れた人は、一つひとつの作品を熱心に観覧し、「毎年楽しみにしていますね。」「自分もチャレンジしてみよう」などと、作品についての感想を話していました。

上位入賞作品の中から、各部門各2点を第36回全国健康福祉祭鳥取大会美術展に出品します。



ねんりん美術展審査結果一覧

日本画の部

- 【最優秀賞】「あれ〜ゾロゾロリ」木元優子（75歳・大仙市）①
- 【優秀賞】「青鷺ⅡⅢ」菅原恒雄（82歳・秋田市）
- 【奨励賞】「冬 山あいの小川」三浦ミヤ（84歳・潟上市）
- 【奨励賞】「玉川源流 大深大滝」高橋義春（74歳・秋田市）

洋画の部

- 【最優秀賞】「意気地」坂本麗子（74歳・能代市）②
- 【優秀賞】「北愁」保坂正美（73歳・秋田市）
- 【奨励賞】「おめでとう」高橋義春（74歳・秋田市）

彫刻の部

- 【最優秀賞】「リボンの茜ちゃん」熊地ケン（78歳・由利本荘市）③
- 【優秀賞】「日本海の恋人」佐藤哲美（63歳・能代市）
- 【奨励賞】「家族三代・両祖父の教え」利部敬次（84歳・秋田市）

工芸の部

- 【最優秀賞】「花器」佐藤 剛（72歳・北秋田市）④
- 【優秀賞】「鐺 縄目覆輪網の図」作山長造（82歳・鹿角市）
- 【奨励賞】「松竹梅」門間裕一（75歳・潟上市）
- 【奨励賞】「モザイク」佐々木 郁（76歳・横手市）
- 【奨励賞】「手提げ籠」松橋ミサ（88歳・五城目町）
- 【奨励賞】「手芸（ししゅう）」三浦範子（81歳・井川町）
- 【奨励賞】「オニグルミ細工の籠」桑原美和子（61歳・秋田市）
- 【奨励賞】「花火」武田範子（84歳・秋田市）

書の部

- 【最優秀賞】「李白の詩」石田宝龍（91歳・横手市）⑤
- 【優秀賞】「露月七言絶句」鈴木清司（88歳・大仙市）
- 【奨励賞】「延年益寿」成田喜久男（77歳・仙北市）

写真の部

- 【最優秀賞】「雲さわぐ鳥海山」須藤秋男（74歳・由利本荘市）⑥
- 【優秀賞】「桜花爛漫」橋村正明（79歳・秋田市）
- 【奨励賞】「静寂を打ち破る命中音」柏 和順（61歳・秋田市）

いきいき長寿賞

- ・田村昭三（95歳・秋田市）
- ・石田宝龍（91歳・能代市）
- ・小玉ハル（90歳・五城目町）
- ・山田松太郎（88歳・横手市）
- ・櫻田義治（89歳・大館市）
- ・秋山ノリ（89歳・秋田市）
- ・鈴木清司（88歳・大仙市）
- ・松橋ミサ（88歳・五城目町）
- ・高橋孝子（87歳・秋田市）
- ・榎 友子（87歳・秋田市）
- ・大高誠悦（85歳・男鹿市）

②



①



③



⑤



④



⑥



令和5年度 ロングライフ講座を 開催しました

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により、高齢者の健康寿命の延伸を図るとともに、高齢者の交流の場を提供することを目的として実施。

今年度は7か所で開催しました。会場は、秋田市・能代市・横手市・大館市・湯沢市・潟上市・北秋田市で、それぞれ前・後期の2回開催し、延べ318名が参加しました。

参加者は、午前は音楽療法教室やここからからだのリフレッシュ、生きがい健康づくりに関する講義を受講し、午後は室内ペタンクやラダーゲッターなどのニュースポーツを体験しました。

この講座は、次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。



●室内ペタンク

日本レクリエーション協会が屋内用に改良した競技でニチレクボールとも言われています。サークルの中に立って黄色い標的に向かい2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。

●スピード・ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、3本のラダー全てにボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となります。



室内ペタンク

ラダーゲッター



潟上会場



大館会場（ニチレクボール）



秋田会場



北秋田会場



横手会場（ラダーゲッター）



湯沢会場

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を無料で貸出しています。用具の貸出を希望される団体等は、貸出申込書を提出してください。貸出申込書は、本会ホームページからダウンロードできます。

用具の貸出と併せて、インストラクターも派遣できますので、ぜひ御活用ください。

※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になります。

●貸出実績

用具	令和4年度	令和5年度
シャフルボード	5件	9件
スカットボール	6件	8件
ポッチャ	3件	4件
カローリング		6件
スマイルボウリング	1件	1件
室内ペタンク（ニチレクボール）	5件	14件
室内用ペタンクボール		6件

この他にも、たくさんの方のニュースポーツ用具を取り揃えておりますので担当までお問い合わせください。

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 秋田県社会福祉会館1階
電話 018-824-4165 メール ikigai@akitakenshakyō.or.jp

お知らせ

◎令和6年4月より相談時間が変わります◎
月曜日から金曜日 午前10時～午後3時

一般相談

●一般相談開催日（相談は無料です）

月曜日～金曜日

9:00～17:00（令和6年3月まで）

◎10:00～15:00（令和6年4月より）

●相談方法

来所、電話、メール、手紙による相談

※予約は不要ですが、来所相談の際は事前にご連絡
いただけますとよりスムーズにご相談いただけます。

●相談内容

- ・高齢者やそのご家族の悩み、将来への不安
- ・介護のストレスを吐き出したい
- ・誰かに話を聞いてほしい・・・など

専門相談

●法律相談開催日（相談は無料です）

第2火曜日 13:00～16:00
（お一人30分）

●相談方法

来所または電話による相談
※事前に予約が必要です。

●相談内容

遺産相続、金銭トラブル、
悪徳商法、離婚問題などの
相談について弁護士がお応
えします。



県民介護講座

令和5年6月から11月にかけて、毎月1回「健康づくり」をテーマに、県民介護講座を開催しました。日常生活の中で無理なく取り入れることができる座学と実技の講座内容でご参加いただいた皆様より大変ご好評をいただきました。6回にわたる講座に、延べ189名の受講者の方々にご参加いただき、大変ありがとうございました。

県民の皆様の「生きがい・健康づくり」を考える良い機会になっていただけたら大変嬉しく思います。



令和6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



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

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適用

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		
	特定感染症	補償開始日から補償 ^(*)		
	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
コチラから



(ふくしの保険
ホームページ)

*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

<重要>

- ◆ 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。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

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**

〈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。)

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。

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

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