

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long life

Vol.145

令和5年9月



目次

- P2 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
スポーツ親睦大会の参加者募集
- P4 ねんりん美術展の出品作品募集
- P5 ニュースポーツ用具の貸出案内
- P6 ロングライフ講座 後期のご案内
- P7 秋田県高齢者総合相談・生活支援センターからのご案内
一般相談・専門相談・県民介護講座



昨年度開催のねんりんピックかながわ 2022 (第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会) の横浜アリーナで開催された総合開会式の秋田県選手団

社会福祉法人秋田県社会福祉協議会

 第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック愛顔のえひめ2023

ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く

令和5年10月28日(土)～31日(火)

秋田県参加選手110名が決定



令和5年10月28日から31日までの4日間、愛媛県で開催される第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛顔のえひめ2023）の秋田県参加選手が決定しました。選手の方のご活躍をお祈りします。

第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛顔のえひめ2023）参加種目と参加者

【テニス（6名）】新堀 斉（三種町）、時田慎一（秋田市）、田中春太（秋田市）、三浦しずか（秋田市）、白瀬敬美（秋田市）、杉山徹則（三種町）【ペタンク（4名）】進藤幸男（潟上市）、進藤真砂子（潟上市）、三浦長寿郎（潟上市）、小玉 稔（潟上市）【マラソン（1名）】太田邦美（潟上市）【弓道（6名）】齊藤千明（仙北市）、兎澤悦雄（鹿角市）、齊藤美喜子（仙北市）、丹 壽子（秋田市）、小松原茂雄（秋田市）、黒澤美幸（由利本荘市）【剣道（5名）】淡路芳和（潟上市）、保坂静夫（秋田市）、米谷 誠（秋田市）、那須正人（由利本荘市）、伊藤惣作（潟上市）【ウォークラリー（5名）】高橋幸雄（秋田市）、草薙孝悦（大仙市）、白瀬善一（秋田市）、佐々木もと子（にかほ市）、吉田幸子（北秋田市）【グラウンド・ゴルフ（6名）】水谷仁光（大仙市）、小松勝美（大仙市）、佐藤一郎（大仙市）、藤澤勝治（大仙市）、玉井勝壽（大仙市）、井上吉郎（大仙市）【ラグビーフットボール（18名）】三浦 道（秋田市）、出雲敏雄（秋田市）、伊藤文利（秋田市）、加藤秀敏（秋田市）、安倍武奉（秋田市）、目黒鉄彦（秋田市）、繁野正信（秋田市）、高井輝昭（秋田市）、中村 薫（男鹿市）、佐藤 勉（秋田市）、長谷川 寛（秋田市）、佐々木宏紀（秋田市）、姉川 悟（秋田市）、伊藤弥真彦（秋田市）、市原俊昭（秋田市）、工藤一信（男鹿市）、柿田 努（秋田市）、鈴木康雄（秋田市）【サッカー（20名）】大野正樹（秋田市）、藤原広敏（大仙市）、佐々木 昭（由利本荘市）、小川義秋（秋田市）、齋藤 勇（にかほ市）、夏井 浩（秋田市）、山上宙人（秋田市）、三森敏次（由利本荘市）、木内敬三（にかほ市）、佐々木則夫（にかほ市）、安宅 等（秋田市）、佐藤重徳（秋田市）柳橋 円（由利本荘市）、中川 智（秋田市）、佐藤幸喜（秋田市）、保坂 徹（秋田市）、榎 肇（秋田市）、菅原 信（にかほ市）、皆川竜次（由利本荘市）、児玉一之（潟上市）【ソフトバレーボール（6名）】山田義彦（北秋田市）、田中時則（北秋田市）、佐々木敦子（大館市）、丸谷利雄（大館市）、松浦 昭子（能代市）、柳谷郁子（能代市）【ダンススポーツ（8名）】小玉邦彦（秋田市）、堀井裕子（秋田市）、畑田幹雄（秋田市）、石山雅子（秋田市）、堀川一二三（秋田市）、高橋律子（秋田市）、菅原勝之（潟上市）、菅原 俊（潟上市）【バトミントン（6名）】加藤 寛（秋田市）、伊藤ツギ子（秋田市）、石塚廣子（秋田市）、佐々木恵子（秋田市）、山本恭一（仙北市）、相川英夫（秋田市）【将棋（3名）】佐渡幸夫（秋田市）、中田博光（横手市）、摂津 肇（秋田市）【健康マージャン（4名）】戸島昭彦（北秋田市）、塚本亮一（北秋田市）、高坂昭雄（大館市）、小笠原高志（大館市）【美術展（12名）】高橋精一郎（秋田市）、菅原恒雄（秋田市）、榎 友子（秋田市）、岸部君子（秋田市）、国安久治（横手市）、利部敬次（秋田市）、小松富士雄（にかほ市）、樋渡康子（横手市）、泉谷 祐子（能代市）、成田喜久男（能代市）高山 明（由利本荘市）、橋村正明（秋田市）

いきいき長寿あきた2023
ね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2023ね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きます。

○主催 秋田県社会福祉協議会・いきいき長寿あきた2023ね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。

申込み・資料請求先

生きがい・健康づくり推進課

TEL(018) 824・2888

FAX(018) 864・2742

種 目	開催日	開催会場	参加費
ソフトテニス	9月2日(土)	秋田市北野田テニスコート	1組 2,000円
太極拳	9月3日(日)	秋田市中心中央シルバーエリア屋内運動場	1チーム 5,000円
剣道	9月9日(土)	秋田県立武道館剣道場	1人 1,000円
グラウンド・ゴルフ(県北)	9月12日(火)	ニプロハチ公ドーム	1組 2,000円
テニス	9月14日(木)	秋田県立中央公園テニスコート	1人 1,000円
囲碁	9月16日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円
将棋	9月16日(土)	秋田県社会福祉会館	1人 1,500円
ゲートボール	9月22日(金)	大仙市協和樹パル	1チーム 3,000円
ソフトボール	9月24日(日)	由利運動公園「サンライフ・スポーツプラザ」	1チーム 5,000円
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	1組 2,000円
シャフルボード	10月5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(月)	秋田グリーンサムの杜パークゴルフ場	1人 1,000円
健康マージャン	10月22日(日)	北秋田市コムコム	1人 1,000円
グラウンド・ゴルフ(中央)	11月7日(火)	秋田スカイドーム	1チーム 2,000円
ミニテニス	11月23日(木)	CNAアリーナ★あきた	1組 2,000円
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	1チーム 2,000円
ニチレクボール	12月7日(木)	秋田県社会福祉会館体育館	1チーム 1,000円
卓球	12月9日(土)	秋田テルサ体育館	1人 1,000円
ソフトバレーボール	2月11日(日)	中央シルバーエリア体育館	1チーム 4,000円
ダンススポーツ	2月25日(日)	秋田県社会福祉会館体育館	1区分1組 500円

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、1.5㎡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2023
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2023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17日(火)から19日(木)までの3日間

○会場

秋田拠点センターアルヴェー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5年9月29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ー

1階きらめき広場

搬入日…令和5年10月16日(月)

9時~12時

搬出日…令和5年10月19日(木)

15時~18時

※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、上位入賞作品の中から第

36回全国健康福祉祭とつとり大会に出品します。

詳細は、県社協ホームページの「あきたのシニアの皆さまへ」からご覧ください。

「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



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。

本会では、ニユースポーツの普及振興を通して、高齢者の生きがいと健康づくり・仲間づくりの気運を高めるため、各種ニユースポーツ用具の無料貸し出しを行っています。サークルや町内会などでご利用ください。

また、初心者を対象とする企画などには、必要に応じてインストラクターを無料で派遣しています。

1 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。

2 貸出期間

2週間以内

3 貸出料金

無料

4 貸出の申込み

※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。

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、本会のホームページからダウンロードできます。

ニユースポーツ用具の貸出
申込み・問い合わせ先
生きがい・健康づくり担当
TEL(018)82242000000

用具を貸し出している種目

- 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）
- バウンドテニス
- ミニテニス
- スポーツウエルネス吹矢
- インディアカ
- ターゲットバードゴルフ
- スマイルボウリング
- グラウンド・ゴルフ
- ディスクゴルフ
- ポッチャ



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)



スポーツウエルネス吹き矢
(5セット)



ミニテニス
(5セット)



インディアカ
(7本)



ターゲットバードゴルフ
(9ホール)



ディスクゴルフ
(5セット)



ポッチャ
(5セット)



グラウンド・ゴルフ
(16ホール)



スマイルボウリング
(5セット)



スカットボール
(3セット)

令和5年度
ロングライフ講座の
ご案内

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5年度は、次のとおり県内7会場で開催します。

※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・健康づくり推進課

TEL(0186) 824-2000



開催地・募集定員・開催日 ○担当する講師

会場	会場	住所・電話番号	募集定員	後期
北秋田会場	北秋田市交流センター	北秋田市材木町 2-2 ☎0186-63-2321	30名	11月10日(金) 午前② 午後⑥
湯沢会場	湯沢市文化会館	湯沢市字沖鶴 103-1 ☎0183-72-2121	30名	11月14日(火) 午前⑤ 午後⑦
大館会場	大館市北区 コミュニティセンター	大館市有浦一丁目 8-15 ☎0186-45-0515	30名	11月15日(水) 午前① 午後⑦
横手会場	サンサン横手	横手市条里二丁目 1-15 ☎0182-33-8033	30名	11月29日(水) 午前④ 午後⑥
能代会場	能代市文化会館	能代市追分町 4-26	30名	11月30日(木) 午前④ 午後⑦
潟上会場	潟上市かたりあん	潟上市天王字上江川 47-398 ☎018-878-4111	30名	12月12日(火) 午前③ 午後⑥
秋田会場	秋田県社会福祉会館	秋田市旭北栄町 1-5 ☎018-864-2700	30名	12月14日(木) 午前① 午後⑦

内容・講師

●午前 生きがい・健康づくり講座 (10:20～11:50)

① ころとからだのリフレッシュ	健康運動指導士	柴田 栄 宜 氏
② 笑顔で元気 健康寿命を延ばすためには	介護予防健康アドバイザー	小山田 聖 子 氏
③ 笑顔で長生きを	フリーアナウンサー	原 田 真裕美 氏
④ 笑いのツボ 生きがいを求めなければ	お笑いマルチタレント	北 嶋 一 美 氏
⑤ 健康長寿ライフ	秋田県レクリエーション協会	谷 藤 勉 氏

●午後 ニュースポーツ体験 (13:10～14:40)

⑥ 室内ペタンク	秋田県レクリエーション協会
⑦ ラダーゲッター	秋田県レクリエーション協会

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 ※定員になり次第締め切ります。

令和5年度前期の開催の様子



秋田県高齢者総合相談・生活支援センターからのご案内

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

一般相談

○一般相談開催日（無料）

平日 9:00～17:00

○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
- ・誰かに話を聞いてほしい方の相談など



専門相談

○法律相談（無料）

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（無料）

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（無料）

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、弁護士・司法書士・社会福祉士がお応えします。

※専門相談をご利用する場合は予約が必要です

県民介護講座

テーマ：「健康づくり」
～自分でできる介護予防～

時間：13:30～15:30
会場：社会福祉会館 10階大会議室

今年度の県民介護講座も残り3回となりました。

6月から8月に開催した第1回目から第3回目までも普段の生活から気をつけることや無理なくできることを中心とした内容で、実際にみなさんに体験していただくことで、より今後の日常に取り入れることができる講座となり大変ご好評でした。9月からの内容も「健康づくり」において、普段から実践できる内容となっておりますので、是非、多くの県民の皆様からのご参加をお待ちしております。

④ 9月25日（月）

「足腰丈夫でイキイキ長生き②」
～長生きのコツ～ 実技

⑤ 10月23日（月）

「足のバランスを整えて転倒予防!①」
～知っているようで実は知らない足の爪のケア方法について～

⑥ 11月22日（水）

「足のバランスを整えて転倒予防!②」
～履き物から姿勢・歩き方改善～

令和5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適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン	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	
	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	550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

*3月末までに契約手続きが完了し、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。

<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。
- ◆ 特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆ 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。

ボランティア行幸用保険 (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 保険会社> 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。)