いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life



目次

- P2 いきいき長寿あきた 2024 ねんりんピック スポーツ親睦大会参加者募集
- P3 いきいき長寿あきた 2024 ねんりんピック 美術展出品作品募集
- P4 ねんりんピック鳥取大会出場選手が決定
- P5 ロングライフ講座受講生募集
- P6 ニュースポーツ用具の貸し出しを行っています
- P7 県民介護講座受講生募集 高齢者が活躍する場づくり助成金をご活用ください

いきいき長寿あきた 2023 ねんりんピックダンススポー ツ大会に出場した選手の皆さん(令和6年2月25日・秋 田県社会福祉会館にて開催)

社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会

ね W ŋ

中

W y ク

会が トテニスをはじめ 11 この大会は、 本年 き んピ · 月 始まります き長寿あきた20 ッ 31 クスポ 日 スポ 土 19 が種目に か ツ ツ ノ親睦大 5 24 よる ソフ レ ク

Í

ショ

ン・

文化活

!動を通じ

締切

各種目

0)

H

0)

2

太極拳

9月15日

日

県立武道館大道場

5、000円/1チ

9月14日

 $\widehat{\pm}$

県立武道館剣道場

000円

トボ

χi

9月20日

金

樹パル (大仙市)協和多目的交流施設

3、000円/

週間前

ま

でにお申し込みく

さい

間の交流を図り、 参加をお待ちして る長寿社会の 民の意識を高 くりを促進し、 高齢者 てい ます 0 実現を目指して開 8 生きがいと健康づ 福祉に関する県 地域間、 明るく活力あ ます。 \dot{O} 皆さん 世代

主管 参加資格 を除く ね 61 きい んりんピック実行委員会 各 種目の競技団体 き長寿あきた2024 田 の県内在住の方 55歳以上(一 県 社会福祉協議会 部種目

テニス

9月12日

未

コート 東立中央公園テニス

000円

(県北)

ンド・ゴルフ

9月3日

火

(大館市)

 Δ

、000円/

種

目

開

催

日

会

参

加

費

ソフトテニス

8 月 31 日

 $\widehat{\pm}$

コート 田

(秋田市)

´ニ ス

2、000円

1組

0 資料請求先 健康づくり 8 2 4 2 8 8 担当 8

電話 生きがい

ペタンク

9 月 25 日

水

長沼球技場(潟上市)

000円/1チー

9 月 28 日

 $\widehat{\pm}$

ホール県社会福祉会館展示

 $\widehat{\pm}$

ホール県社会福祉会館展示

、500円

(昼食代含む)

ソフトボ

ル

9月22日

ፀ

イフ・スポーツプラザ由利運動公園サンラ

5、000円/

9月21日

 $\widehat{\pm}$

県立武道館弓道場

000円

健康マ

ージャン

10 月 13 日

 $\widehat{\exists}$

プラザ コムコー

ムれ

000円

あい

(県南)

-・ゴルフ

10月8日

火

フ場美郷 ラウ・ファ

ンンド・ゴ:-畑大台野

ル広

0

0円/1組

昨年度の大会から。上から時計回りに剣道大会、 テニス大会、グラウンド・ゴルフ大会、将棋大会

(中央)

シド

・ゴルフ

11 月 5 日

义

ドーム

(000円)

Aアリーナ★あ

ハークゴルフ

10 月 14 日

月・

杜パークゴルフ場秋田グリーンサムの

000円/1人



ミニテニス

11 月 20 日

水

卓球

12 月 7 日

 $\widehat{\pm}$

秋田テルサ体育館

000円

ダンススポーツ

2 月 11 日

(火・祝)

きC たN

ナ★あ

500円/

, 1区分1組

ソフトバレーボー

2月9日

 $\widehat{\exists}$

体 育 娘 シ

ルバ

ーエリア

参 加者募

●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。

ねんりん美術展出品規程

2:出品は、1部門につき、1人1点とする。

●出品規格

【日本画】

①水墨画を含む ② 10 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】

①油絵、アクリル画、水彩、素描、版画、パステル 画などとする。② 10 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)

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】

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。

(書)

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。

(写真)

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。(パネルを含め たサイズ) ③木製パネル仕立てとする。額装の場合 は、アクリルは可とし、ガラスは不可とする。④使 用機材は問わない。⑤プリント方式は銀塩プリント・ インクジェットプリントを問わない。⑥デジタル合 成は不可とする。

開催日 て展示 が創 2024ねんりんピッ ん美術展」を開催します この美術展では、 作した日本画や洋画、 しま 11 出品 写真の 月 12 日 を お待 各作品を募集 県内の きし ク 「ねん て 高齢者 彫刻、

多くの作品の出品をお待ちしています。

作品の搬入 応募締切 たさい。 入日 込み 出 $\overline{\mathsf{H}}$ • 10 ヴ

9

品作

を目

一的に、

きいき長寿あき

n た

きにかわ

いづく

ŋ

高齢者の文化活動な月12日 (火) から3日

4

を行

を行います。か委嘱する審査員に

により、

により、審査協議会会長

秋田県社会福祉

規格外の

作品

は

審査

対象

外

りを促進することなど局齢者の文化活動や生い日(火)から3日間

で し

募され た 全作 品を対

いがと

会場

秋田

点

セ

ン

夕

日

さ出担搬

ターアルヴェ

階きら

め 拠

き広場

できない場合はご連絡くだ ・搬出の費用は出品者の負 ・搬出の費用は出品者の負 ・搬出の費用は出品者の負 ・搬出の費用は出品者の負 秋田拠点: 作品申 í 1 28 日 階きらめ A X で送 込 セン 月 書に 夕 き広場 必着 公記 て入の ア だ搬負 表彰

福祉祭ぎふ大会に出品賞作品の中から第37回

、詳細は、 「生きが ご覧ください 健康づ 4 り ~ か ジ 5

申し込み・ 問い合わせ先

くり担当 8

回全国健 じます 上位 康 入秀

ýます。 。

賞・奨励賞を贈り

部門別に、

最優秀賞

•

付けません

審査結果に対する異議は

受 で

※日時・会場が変更になる場合があります

000円

組

ツ ク ス ポ ツ 親睦大会

ね

W ŋ の日程

ロングライフ講座に参加してみませんか

6月18日(火)から令和6年度ロン グライフ講座を開講します。

この講座は、高齢期の生活に即した生 活に即した知識の習得とニュースポーツ 等の体験を組み合わせたもので、健康寿 命の延伸を図り、高齢者の交流の場を提 供することを目的として県内7つの会場 で開催します。

本年度も多彩な講師陣を迎え、午前は 生きがいや健康づくりに関する講義を受 講し、午後はスマイルボウリングやカ ローリング、eスポーツの体験をします。

皆様の参加をお待ちして います。

定員 30人

受講資格

県内に在住する概ね 60歳以上の方



※ニュースポーツの体験時は運動靴をお履きください

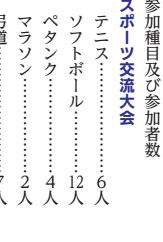
申し込み、問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当 電話(018)824・2888

	日程とカリキュラム					
会場期日		日	カリキュラム	期日		カリキュラム
大館会場 大館市北地区	6月8日(火)	午前	講座「eスポーツで生きている実感を支えたい」 eSocial Cue 株式会社 若狭利伸		午前	講座「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
コミュニティ センター		午後	e スポーツ体験		午後	ニュースポーツ体験(カローリング)
北秋田会場 北秋田市交流	7 月 4	午前	講演「笑顔で長生きを」 フリーアナウンサー 原田真裕美	12月9日(月	午前	講座「こころとからだのリフレッシュ」 健康運動指導士 佐々木禎尚
センター	4日(木)	午後	ニュースポーツ体験(スマイルボウリング)	百(月)	午後	ニュースポーツ体験(カローリング)
能代会場 能代市中央公	7 月 12 日	午前	講座「笑いは健康の源」 落合鶴亀漫芸一座	12月12日(木	午前	講演「笑顔で長生きを」 フリーアナウンサー 原田真裕美
民館	百(金)	午後	- - ニュースポーツ体験(スマイルボウリング) (午後	ニュースポーツ体験(カローリング)
潟上会場	6月25日(火)	午前	講座「笑いは健康の源」 落合鶴亀漫芸一座	12 月 24 日(火	午前	講座「e スポーツで生きている実感を支えたい」 eSocial Cue 株式会社 若狭利伸
かたりあん		午後	ニュースポーツ体験(スマイルボウリング)	日(火)	午後	e スポーツ体験
秋田会場 秋田県社会福	7 月 1	午前	講座「e スポーツで生きている実感を支えたい」 eSocial Cue 株式会社 若狭利伸	12 月 19	午前	講座「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
社会館	白(月)	午後	e スポーツ体験		午後	ニュースポーツ体験(カローリング)
横手会場	8月7日(水)	午前	講座「こころとからだのリフレッシュ」 健康運動指導士 柴田栄宜 ニュースポーツ体験(スマイルボウリング)		午前	講座「e スポーツで生きている実感を支えたい」 eSocial Cue 株式会社 若狭利伸
サンサン横手		午後			午後	e スポーツ体験
湯沢会場湯沢生涯学習	7月18日(木)	午前	講座「eスポーツで生きている実感を支えたい」 eSocial Cue 株式会社 若狭利伸	月 月 21	午前	 講演「笑顔で長生きを」 フリーアナウンサー 原田真裕美
センター•湯 沢勤労青少年 ホーム		午後	e スポーツ体験	月 21 日(木)	午後	ニュースポーツ体験(カローリング)

※カリキュラムは、各回、午前の部は午前 10 時 55 分~午後 0 時 30 分、午後の部は午後 1 時 30 分~ 3 時 ※日時・会場が変更になる場合があります

県内の7会場で講座を開催します



●ソフトテニス ●ソフトボール ●弓道 ●剣道

ダンススポーツ

●水泳

●ローイング

花」をテーマに、 (水)に県正庁で開催を予定していまた、県選手団の結団式は9月11 する選手は85人。美術展への出品者は 長寿社会開発センター 12人です。 厅共催)」の出場者が決定しました。 (厚生労働省・鳥取県・一般財団法人 ねんりんピックはばたけ鳥取2024 「第36回全国健康福祉祭とっとり大会・ 秋田県選手団として13の種目に参加 本年10月19日から4日間にわたっ 「咲かせよう 選手の皆さんの活躍をお祈りしま 県選手団の結団式は9 砂丘に長寿と笑み 鳥取県で開催される -主催、 スポー

'n

●ゲートボール ●ボウリング

●俳句

●太極拳

ねんりんピックはばたけ鳥取2024種目別開催地



ねんりんピック鳥取大会

出場選手97人が決定

 $\hat{\sigma}$

●テニス

●サッカー

ま

●ターゲット・ バードゴルフ ●マラソン ツフトボール ソフトボール ●サイクリング ツフトバレーボール ツフトテニス ●eスポーツ ●ソフトボール ●ゴルフ ●囲碁 ●健康マージャン ソフトテニス バウンドテニス グラウンド・ゴルフ ●卓球 ●ウォークラリー ●バウンスボール

ペタンク

5 ロングライフ Vol.147

本年度の県民介護講座のテーマは「住み慣れた我が家で安心して暮らす」です。次の日程 で県民の皆様を対象にミニ講座を開催します。お誘い合わせの上、受講をお待ちしています。

期日	内容		
7月29日(月)	脳も心も楽しく、eスポーツでフレイル予防		
8月26日(月)	介護は突然に!? ~でもどこに連絡するの?~		
9月30日(月)	介護は突然に!? ~社会資源と介護保険を学ぶ~		
10月21日(月)	元気がいちばん!そうは言っても‥ ~介護保険の手続き~		
11月11日(月)	介護が必要になったら? ~どんなことをしてもらえるの~		
12月 9日(月)	介護が必要になったら? ~費用は?買う?借りる?~		

問い合わせ・申し込み先 地域福祉・生きがい振興部 (電話(018)824・2777)

時間

 $13:30 \sim 15:30$

受講料

無料 (事前申込必要)

会場

秋田県社会福祉会館 8階合同研修室ほか

「高齢者が活躍する場づくり助成金」をご活用ください **人**

本会では、地域で活躍する高齢者を増やし、 地域課題の解決や地域活性化等に向けて高齢者 が活躍できる場を創出・拡大するため、地域活 動に取り組む人材の養成や活躍の場づくりに資 する活動を実施している団体に対して活動費用 を助成します。

1 助成対象団体

高齢者が主体又は高齢者を対象として実施 する活動で、次のアからウまでのすべての要 件を満たす団体

ア 活動目的を定めた規約又は会則

を有し、事業計画や会計収支が明確である こと (法人格の有無は問わない)。

- イ 県内に活動基盤を有すること。
- ウ継続的な活動が行われる見込みがあること。

2 募集期間

令和6年7月1日(月)~7月19日(金)

問い合わせ先

地域福祉・生きがい振興部 電話(018)824・2888

	助成対象事業(区分)		助成限度額	助成期間	助成対象事業(例)
	1	人材発掘・養成に係る 活動	10万円/年 最大2年間		・退職後に地域活性化につながる活動に 取り組みたい住民向け講座の開催 ・地域活動のリーダーを養成するための セミナーの開催
		地域の課題解決や地域 活性化に資する活動	20 万円/年 3 年総額 50 万円		・地域活性化のための高齢者によるものづくり事業・サロン事業
2	地域の課題解決や地域 活性化に資する活動 (他分野協働枠)	30 万円/年 ※立ち上げ経費として、初 年度に限り 20 万円まで加 算あり(総額 100 万円)	最大3年間	・市町村社会福祉協議会と協働で進める ②の助成金対象事業	
	3	フレイル予防のための 活動	30万円/年	最大2年間	スポーツの習慣づくりによる健康寿命 の延伸につながる事業
	フレイル予防のための 活動(他分野協働枠)	50万円/年	取八乙牛间	• 市町村社会福祉協議会と協働で進める ③の助成金対象事業	

ニュースポーツ用具の貸し出しを行っています







ニュースポーツは、年齢や体力に関係なく気軽 に楽しめるように考案された、技術やルールが比 較的簡単な軽スポーツです。

本会では、ニュ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、各種ニュースポーツ用具を無料 で貸し出しています。サークルや町内会などでご 活用ください。

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。

貸し出しの対象

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 る行事を行う場合も対象とします。

貸し出している用具

グラウンド・ゴルフ/ペタンク/ニチレク

ボール/スマイルボウリング/シャフルボード /ユニカール/ミニテニス/ターゲットバード ゴルフ/ディスクゴルフ/インディアカ/バウ ンドテニス/カローリング/ボッチャ/スポー ツウエルネス吹矢/スカットボール/室内用ペ タンクボール/ラダーゲッター

貸出期間 2週間以内

貸出料金 無料

※貸し出しに当たって送料を必要とする場合は、 貸し出しを受ける団体等でご負担願います。

貸し出しの申し込み

用具の貸し出しを希望する団体は前もって貸 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からダウ ンロードできます。

貸し出しの申し込み・問い合わせ先

生きがい・健康づくり担当 電話(018)824·2888







カローリング





スカットボール

ボッチャ

7 ロングライフ Vol.147 ロングライフ Vol.147 6

https://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険



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

保険金の	種類	プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
	死亡的	保険金	1,040万円		
	後遺障害		1,040万円(限度額)		
	入院保險	美金日額	6,500円		
ケガの	手術保険金	入院中の手術	65,000円		
補償		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	×	0	
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	F	350円	500円	

商品パンフレットは **]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。

- ▶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。
- 中途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)

● 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。 ●

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。

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。)

〈SJ23-11315より抜粋〉

ロングライフ vol.147

令和6年6月 発行/社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会 〒010-0922 秋田市旭北栄町1番5号 ☎ 018-824-2888 💻 https://www.akitakenshakyo.or.jp

