

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life

Vol. 148

令和7年2月発行



目次

- P2 いきいき長寿あきた2024
スポーツや文化で生きがいづくり
- P4 第36回全国健康福祉祭とっとり大会で交流深める
- P6 ロングライフ講座を開催
- P7 高齢者総合相談・生活支援センターからのお知らせ

いきいき長寿あきた 2024
ねんりんピック弓道親睦大会で
団体優勝を飾った県南チームの
皆さん（令和6年9月21日・
県立武道館弓道場にて開催）

社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会

いきいき長寿あきた 2024 スポーツや文化で生きがいづくり

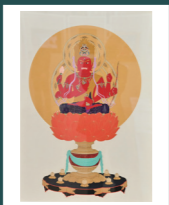
最優秀賞受賞作品



▲工芸/
門間裕一さん
(潟上市)の
「どいぞの椅子」



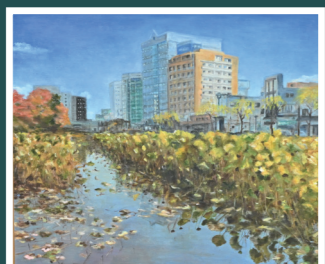
▲彫刻/
土田久美子さん
(秋田市)の
「時の彼方へ」



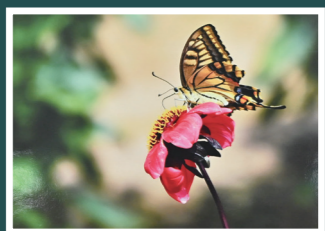
▲日本画/
高橋精一郎さん
(秋田市)の
「愛染明王」



▲書/
佐々木千艸さん
(秋田市)の
「古泉千樞のうた」



▲洋画/槇 友子さん
(秋田市)の「秋晴れの破蓮」



▲写真/佐藤和夫さん
(秋田市)の
「ダリアで休むキアゲハ蝶」

ねんりん美術展に75点の力作を展示



▲スポーツコンサルタントシバタ
柴田栄宣さんのいきいき講演会



▲ダースコちんどん隊の
カチューシャ安田さんのいきいき講演会



▲八郎潟町民謡
同好会の民謡



▲ミスター北さん
によるマジック

福祉・文化のつどいでいきいき講演会を開催



▲剣道…9月14日/県立武道館剣道場・19人参加



▲健康マージャン…10月13日/
北秋田市民ふれあいプラザコムコム・92人参加



▲ペタンク…9月25日/
潟上市長沼球技場・39人参加



▲囲碁…9月28日/
県社会福祉会館・57人参加



▲太極拳…9月15日/
県立武道館大道場・71人参加



▲グラウンド・ゴルフ(県南)…10月8日/
美郷町大野グラウンド・ゴルフ場・190人参加



▲グラウンド・ゴルフ(県北)…9月3日/
ニプロハチ公ドーム・144人参加



▲ゲートボール…9月20日/
協和多目的交流施設樹パル・61人参加



▲ソフトテニス…9月27日/
県立中央公園テニスコート・56人参加



▲パークゴルフ…10月14日/
秋田グリーンサムの杜パークゴルフ場・64人参加



▲卓球(ラージボール)…12月7日/
秋田テルサ体育館・124人参加



▲ミニテニス…11月20日/
CNAアリーナ★あきた・202人参加

親睦大会16種目で1600人が熱戦を繰り広げる

ねんりん美術展は、高齢者の文化活動と生きがいづくりを促進し、作品とふれあい、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。

本年度は、日本画や洋画などの6部門に合わせて75点の応募があり、昨年11月12日から14日までの3日間、アルヴェに展示し、多くの県民に会場いただきました。

上位入賞作品の中から各部門の2点は第37回全国健康福祉祭秋田大会美術展に出品します。

いきいき講演会では、スポーツコンサルタントシバタの柴田栄宣さん(仙北市)から「心とからだのリフレッシュ」と、ダースコちんどん隊のカチューシャ安田さん(潟上市)による「音楽は人生の伴侶なり〜ちんどん隊への道。」と題した講演がありました。

また、八郎潟町民謡同好会による民謡と、マジシャンのミスター北さん(秋田市)による手品のいきいき活動発表を楽しみました。

昨年11月12日、アルヴェ(秋田市)で「元気にとじよる」をスローガンに掲げ、「福祉・文化のつどい」を開催しました。

いきいき講演会では、スポーツコンサルタントシバタの柴田栄宣さん(仙北市)から「心とからだのリフレッシュ」と、ダースコちんどん隊のカチューシャ安田さん(潟上市)による「音楽は人生の伴侶なり〜ちんどん隊への道。」と題した講演がありました。

また、八郎潟町民謡同好会による民謡と、マジシャンのミスター北さん(秋田市)による手品のいきいき活動発表を楽しみました。

このような親睦大会を契機として、健康で生きがいを持って心豊かに生活できる長寿社会づくりを推進し、高齢者を含むすべての年齢層が活躍し、地域で共に支え合う社会の実現に向けた取組を引き続き進めてまいります。

参加した選手の方々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技と力を競いました。また、地域を越えた交流から健康長寿につながる大会となっています。

参加した選手の方々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技と力を競いました。また、地域を越えた交流から健康長寿につながる大会となっています。

参加した選手の方々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技と力を競いました。また、地域を越えた交流から健康長寿につながる大会となっています。

第36回全国健康福祉祭とっとり大会 / ねんりんピックはばたけ鳥取 2024

令和7年度は 岐阜県で開催



「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。

令和7年度は、「清流に輝けひろがれ長寿の輪」をテーマに、10月18日から21日までの4日間、岐阜県で開催される予定です。

【応募資格】

次の条件をすべて満たす方

- 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41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

【参加費の助成】

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する場合があります
※総合開会式から参加するチームを対象とします

【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。

【問い合わせ先】

生きがい・健康づくり担当
電話018-824-2888
※詳細は、今後お配りする募集概要、県社協ウェブページの「生きがい・健康づくり」をご覧ください



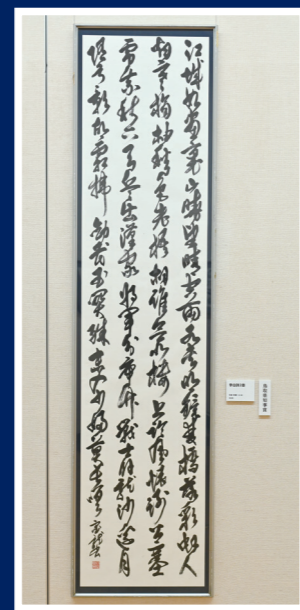
▲ソフトボール大会に出場した本荘クラブの皆さん



▲弓道大会に出場した秋田県チームの皆さん



▲ボウリング大会に出場した秋田サキホコレチーム



▲美術展の書の部で鳥取県知事賞を受賞した石田宝龍さんの「李白詩2首」



◀こちらの二次元コードから秋田県選手団の動画を見ることができます



▲パタンク大会では予選リーグを1位通過し優秀賞を受賞



▲太極拳大会に出場した立華 雪月華チーム

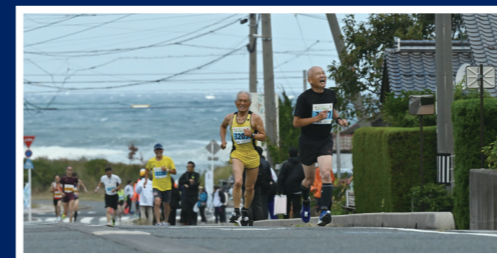


▲健康マーチンで団体6位に入賞した卓上の紳士淑女チーム



▲サイクリングに出場したハタハタ・サンダーチーム

また、境港市民交流センター（みなとテラス）及び倉吉博物館では、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024美術展」が開催され、県ねんりん美術展で選ばれた日本画や彫刻など6部門の12作品を出品しました。書の部門では石田寶龍さん（横手市・92歳）の「李白詩2首」が鳥取県知事賞を受賞されました。



▲マラソン大会は強い向かい風の中、3キロを完走



▲神部副知事から激励を受けた結団式



▲サッカー大会Kブロックで優勝に輝いた秋田シニアサッカークラブ



▲ダンススポーツに出場した秋田サキホコレダンス



▲テニス大会に出場したチーム AKITA Shine SILVERs

本県からはテニスやパタンクなど13種目の交流大会に81人の選手が参加し、競技を通じて全国の仲間と交流を深めました。サッカーでは「秋田シニアサッカークラブ」がブロック優勝、健康マーチンでは「卓上の紳士淑女」チームが団体戦69チーム中6位入賞（優秀賞）を果たすなど、県選手団は日ごろ培った練習の成果を發揮しました。



全国の仲間と競技を通じて交流を深める

第36回全国健康福祉祭とっとり大会（愛称…ねんりんピックはばたけ鳥取2024）は、昨年10月19日から22日まで、「咲かせよう砂丘に長寿と笑みの花」をテーマに鳥取県内各地で開催されました。ねんりんピックは昭和63年から開催されている60歳以上のシニアが出場する全国大会です。

秋田県高齢者総合相談・生活支援センター閉鎖のお知らせ

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@akitakenshakyu.or.jp

秋田県高齢者総合相談・生活支援センターは、令和8年3月31日を持ちまして閉鎖することとなりました。センター開設以来、皆様方には長年にわたり、ご支援、ご協力を賜りましたことに厚くお礼申し上げます。なお、令和7年度のセンター開設時間は下記のとおりです。

一般相談

○ 一般相談開催日（無料）

平日 10:00～15:00

→ 高齢者やその家族の悩み等、来所、電話、メール、手紙による相談をお受けします。

専門相談

○ 法律相談（無料）

第2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。

※専門相談をご利用する場合は予約が必要です。

令和6年度秋田県フレイル予防事業

楽しくはじめる eスポーツ

～心と体は脳の元気から～

日時：令和7年3月11日(火)

13:30～16:00(受付13:00～)

会場：秋田県社会福祉会館10階

参加無料

先着100名

講演

13:30～14:00

健康寿命延伸のカギを握る脳の体操

秋田大学高齢者医療先端研究センター センター長 大田 秀隆 医師

対談

14:10～14:50 [eスポーツとの3か月間]

eSocial Cue株式会社 代表取締役 / 社会福祉法人 北社 作業療法士

若狭 利伸 氏 × eスポーツ検証参加者

(斎藤氏、佐藤氏、木村氏、戸澤氏)

コメンテーター 大田 秀隆 医師

eスポーツ体験

15:00～16:00

リズムゲーム

パズルゲーム

ドライブゲーム等



申込方法：電話または本会ホームページからダウンロードしたチラシによりお申し込みください。

問い合わせ・申込先：秋田県社会福祉協議会 地域福祉・生きがい振興部 (電話番号：018-824-2777)

令和7年度 県民介護講座 TEL 018-824-2777

テーマ：転ばぬ先の杖

※内容を変更する場合があります

時間：13:30～15:30

会場：社会福祉会館 10階大会議室

- 6月23日(月) いつまでも元気に過ごせる体づくり
歯磨き・食べる機能の向上～口腔ケア
- 7月28日(月) いつまでも元気に過ごせる体づくり
頭とからだの運動～運動・脳トレ・eスポーツ
- 8月25日(月) いつまでも元気に過ごせる体づくり
健康のお便り・排泄の話～排泄の悩み解決
- 9月22日(月) いつまでも元気に過ごせる体づくり
健康でより良い生活を送るために～薬の種類・副作用
- 10月20日(月) いつまでも元気に過ごせる体づくり
社会とのつながり～自治会・町内会・高齢者サロン
- 11月17日(月) 知って学んで備えよう
一人での判断が難しくなったら、老後を守る心託 ～成年後見制度・身元保証



▲イーソーシャルキュー社の若狭さんによるeスポーツについての講義



▲大きなボタンで100歩走の競争も体験



▲全国健康福祉祭(ねんりんピック)で公式種目となった太鼓を使ったリズムゲームを体験



▲オリジナルスマイル研究所の小山田聖子さんによる「笑顔で元気に」の講演



▲講義の途中で身体をほぐす体操も実践



▲フリーアナウンサーの原田さんの絵本の読み聞かせ



▲室内で的の中心を狙い、点数を競うカローリング



▲ゲートを通し、その先の10本のピンを狙うスマイルボウリング



▲ボウリングをアレンジしたピンを倒す速さを競うスマイルボウリング

昨年6月18日の大館市の会場を皮切りに12月まで、北秋田市、能代市、湯沢市の県内7会場で開催。後期を合わせて14回、「令和6年度ロングライフ講座」を開催しました。

この講座は、生活に即した知識の習得やニュースポーツの体験により、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に毎年開催しています。

今年度は、イーソーシャルキュー株式会社の若狭利伸さん(秋田市)やフリーアナウンサーの原田真裕美さん(羽後町)ら多彩な講師による講演、県レクリエーション協会副理事長の菊地義寿さん御指導によるスマイルボウリングやカローリングなどのニュースポーツ体験のほか、eスポーツ体験を加えて開催しました。

eスポーツ体験では、本年度ねんりんピック鳥取大会で公式種目に採用された太鼓のリズムゲームや、ボタンの早押しとタイミングを競うゲーム上の100歩走を行い、eスポーツを身近に感じていただきました。

県内7か所でロングライフ講座を開催

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

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
コチラから



(ふくしの保険) ホームページ

<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**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈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。

〒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。)