情報誌　健やかに生きる豊かな地域社会をめざして

すこやかなら

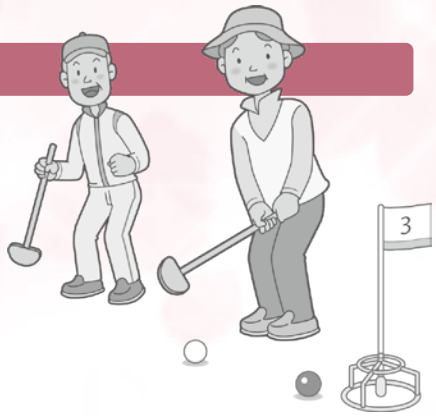
2025年
4月号

(福)奈良県社会福祉協議会
すこやか長寿センター

〒634-0061　橿原市大久保町320-11
TEL 0744-29-0120　FAX 0744-29-0121
E-mail:sukoyaka@nara-shakyo.jp

令和7年度 ならシニア元気フェスタ 参加者募集

健康寿命日本一を目指して



ならシニア元気フェスタは、60歳以上の方を対象として、健康づくり・社会参加・生きがいづくりを推進し、健康寿命日本一の奈良県を目指す取り組みです。今年度はスポーツ19種目、文化3種目の計22種目で開催します。多くの種目大会は、全国健康福祉祭（ねんりんピック）の奈良県代表選考会も兼ねております。

多くの方のご参加お待ちしております‼

橿原公苑	弓道　グラウンド・ゴルフ　ソフトバレーボール　卓球　マラソン
社会福祉総合センター	囲碁　将棋　健康マージャン　太極拳
明日香庭球場	ソフトテニス　テニス
県フットボールセンター	サッカー
明日香周辺	ウォークラリー
橿原運動公園	還暦野球　ペタンク
橿原市曽我川緑地体育館	バウンドテニス
橿原市中央公民館	剣道
大和高田市総合公園	ソフトボール
まほろば健康パーク	水泳
第二浄化センター	ターゲット・バードゴルフ
桜井市芝総合体育館	スポーツウエルネス吹矢
三宅健民運動場	ゲートボール

※申込締切は左ページの各競技団体へお問い合わせください。

高齢者の体力測体験コーナー

どなたでも無料で参加できます

日時：5月17日（土）　10：00～14：00

会場：県立橿原公苑陸上競技場役員室

令和７年度 ならシニア元気フェスタ参加者募集中!!

（参加資格：県内在住で昭和 41 年４月１日以前に生まれた方）

開催種目一覧

申込締切は各競技へお問い合わせ

	種目	開催日	会場	申し込み区分	募集人員	参加費	問い合せ・申し込み先
1	還暦野球	5 月 10 日（土） 5 月 17 日（土） 〔予備日 5 月 18 日（日）〕	橿原運動公園 軟式野球場	①還暦の部 ②古希の部 1 チーム 20 人以内 （監督含む）	8 チーム （160 名）	1 チーム 10,000 円	奈良県還暦軟式野球連盟 〒 633-0205　宇陀市榛原天満台東 4-4-2 090-8753-4215　堀内　伸泰
2	弓道	5 月 10 日（土）	橿原公苑 弓道場	①個人 ②団体 1 チーム 5 人	60 名	無料	奈良県弓道連盟 E-mail senior@narakyudo.jp 090-3971-5763（事務局）
3	グラウンド・ ゴルフ	5 月 17 日（土） 〔予備日 5 月 22 日（木）〕	橿原公苑　陸上競技場	個人	672 名	無料	奈良県グラウンド・ゴルフ協会 〒 634-0051　橿原市白橿町 6-5-16 0744-35-1750　沼田　利文
4	ゲートボール	5 月 10 日（土） 〔予備日 5 月 13 日（火）〕	三宅健民運動場	団体 監督 1 人 選手 7 人以内	60 チーム 350 名	無料	奈良県ゲートボール協会 〒 637-0083　五條市下之町 157-10 0747-24-2817　森本　平男
5	剣道	5 月 10 日（土）	橿原市中央体育館	個人戦 ①男女混合 ②年齢別	各部門 10 名 （30 名）	無料	奈良県剣道連盟 〒 630-8115　奈良市大宮町 5-3-14 不動ビル 505 0742-32-5008（事務局）
6	サッカー	5 月 11 日（日）	県フットボールセンター	団体 1 チーム 20 人以内 （監督含む）	3 チーム （60 名）	無料	奈良県サッカー協会 シニアサッカー連盟 〒 636-0222 磯城郡田原本町法貴寺 1371 0744-47-2212（事務局）
7	水泳	5 月 18 日（日）	まほろば健康パーク スイムピア奈良	個人（2 種目以内） 自由形、背泳ぎ 平泳ぎ　バタフライ	100 名	1 種目 500 円	奈良県水泳連盟 〒 634-0072 橿原市醍醐町 365-8 0744-22-8050　坂口　庄一
8	スポーツ ウエルネス吹矢	5 月 10 日（土）	桜井市芝総合体育館	個人	170 名	1 人当り 500 円	奈良県スポーツウエルネス吹矢協会 〒 634-0846 橿原市小槻町 266-22 080-5701-8417　古川　道生
9	ソフトテニス	5 月 24 日（土） 〔予備日 5 月 25 日（日）〕	橿原公苑明日香庭球場	① 60 歳以上男子ペア ② 60 歳以上女子ペア ③男子 70 歳以上と女性 60 歳以上混合ペア	30 ペア （60 名）	無料	奈良県ソフトテニス連盟 〒 632-0004 天理市橋本 850-1 090-1952-6530　奥村　浩一
10	ソフト バレーボール	5 月 10 日（土）	橿原公苑 第二体育館	①混合の部 ②女子の部 1 チーム 9 人以内 （監督含む）	8 チーム （72 名）	無料	奈良県ソフトバレーボール連盟 〒 639-2321 御所市名柄 48-3 090-3610-4515　植田　芳孝
11	ソフトボール	5 月 10 日（土） 5 月 17 日（土） 〔予備日 5 月 18 日（日）〕	大和高田市総合公園 多目的グラウンド	団体 1 チーム 20 人以内 （監督含む）	13 チーム （260 名）	1 チーム 10,000 円	奈良県ソフトボール協会 〒 636-1053 大和郡山市泉原町 49-2 090-8792-7039　道家　慎一
12	太極拳	5 月 10 日（土）	県社会福祉 総合センター 大ホール	① 24 式太極拳 ⓐ規定　ⓑ自選 ②その他太極拳 ⓐ徒手　ⓑ自選	集団 12 チーム （80 名程度）	無料	奈良県武術太極拳連盟 〒 636-0012 北葛城郡王寺町本町 2-16-44-101 0745-33-3736（事務局）
13	卓球 （ラージボール）	5 月 10 日（土）	ジェイテクトアリーナ 奈良	シングルス	90 名	無料	奈良県卓球協会 〒 631-0827 奈良市西大寺小坊町 1-6 0742-31-4092（事務局）
14	ターゲット・ バードゴルフ	5 月 10 日（土） 〔予備日 5 月 17 日（土）〕	第 2 浄化センター （グラウンド）	①男子一般 ②男子シニア ③女子	72 名	1 人当り 500 円	奈良県ターゲット・バードゴルフ協会 〒 630-8424　奈良市古市町 1365-28 0742-62-8638　金井　徹浩
15	テニス	5 月 17 日（土） 〔予備日 5 月 24 日（土）〕	橿原公苑明日香庭球場	①男子ダブルス ②女子ダブルス ③男子 70 歳以上ダブルス	48 チーム （96 名）	1 人当り 500 円	奈良県テニス協会 〒 630-0136 生駒市白庭台 1-9-1 E-mail nagataka6336@kcn.jp 永冨　隆
16	バウンドテニス	5 月 10 日（土）	橿原市曽我川緑地体育館	①バラエティダブルス ② BT ラリー	80 名	1 人当り 500 円	奈良県バウンドテニス協会 〒 630-8432 奈良市田中町 351-1 0742-62-8960（事務局）
17	ペタンク	5 月 10 日（土） 〔予備日 5 月 13 日（火）〕	橿原運動公園 まほろば広場（大）	①トリプルス ②ダブルス	① 16 チーム （48 名） ② 16 チーム （32 名）	1 人当り 500 円	奈良県ペタンク・ブール連盟 〒 639-0252　香芝市穴虫 1410 0745-77-5005　島田　美幸
18	マラソン	5 月 17 日（土）	橿原公苑 陸上競技場	男女混合（トラックレース） ① 3,000 m ② 5,000 m ③ 10,000 m	各 15 名 （45 名）	1 人当り 500 円	奈良マスターズ陸上競技連盟 〒 631-0025 奈良市学園新田町 2875-25 090-6944-1319　髙下　裕民
19	ウォークラリー	5 月 10 日（土）	明日香周辺	団体 1 チーム　2 ～ 5 人 ただしねんりんピック希望の 場合は 1 チーム 5 人とする	100 名	無料	奈良県ウォーキング協会 〒 634-0832 橿原市五井町 187-5 ラクスルビル 3 階 0744-24-3110（事務局）
20	将棋	5 月 10 日（土）	県社会福祉総合センター 5 階大会議室	①個人 S 級、A 級、B 級	各級 16 名 （48 名）	1 人当り 500 円	奈良県アマ将棋連合（まほろば・香芝） 〒 633-0068　桜井市東新堂町 329-1 090-9767-7053　尾崎　和男
21	囲碁	5 月 10 日（土）	県社会福祉総合センター 4 階教養文化室	①選手権戦（個人） ②段級位戦（個人）	50 名	1 人当り 500 円	奈良県囲碁協会 〒 630-8238 奈良市高天市町 1-1 井上ビル 3F 0742-26-4035（事務局）
22	健康 マージャン	5 月 10 日（土）	県社会福祉総合センター 5 階研修室 BC	①個人	100 名	1 人当り 1,000 円	奈良県健康麻雀協会 〒 634-0837 橿原市曲川町 7-21-38 090-5136-8365　石垣　和美

申し込みの詳細は、各種目の「問い合わせ」先、または下記までお問い合わせください。
社会福祉法人奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター　〒 634-0041　橿原市大久保町 320-11　TEL0744-29-0120

第54回シニア県展作品募集!

作品募集の開始は
６月以降を
予定します

ねんりんピック彩の国さいたま2026美術展の部大会選考会

シニアの方々の芸術・創作活動を通じて生きがいづくりを促進するため、シニア県展を開催するにあたり、出品作品を募集いたします。
募集部門は日本画・洋画・書・工芸・写真の５部門で各部門最優秀賞等に選ばれた作品については来年11月埼玉県で開催される「第38回全国健康福祉祭埼玉大会美術展の部」へ奈良県代表として出品いたします。
期間中に実施している作品講評会では審査員から作品創作についてのアドバイスが受けられる今後の創作活動の参考になると例年好評です。
日頃作品づくりを楽しんでる方、この機会に作品を発表してみませんか。

展示期間	令和７年８月30日（土）から９月３日（水）
作品講評会	令和７年８月31日（日）　予定
表彰式	令和７年９月２日（火）
会場	大和高田市文化会館（さざんかホール）
出品資格	県内在住で昭和42年４月１日以前に生まれたアマチュアの方
部門	日本画、洋画、書、工芸、写真の５部門
出品料	１点1,000円

※悪天候の場合は、中止もしくは開催日程の変更が生じる場合があります。

健康ゲーム指導士「eスポーツ奈良」結成!!

令和６年11月30日実施した元気シニア養成講座～健康ゲーム指導士～を受講したシニア世代が今後、ゲームを通じて社会参加や県内各地へのｅスポーツの普及について賛同し、グループを結成しました。健康ゲーム指導士とは、ゲームを通じて健康と交流を応援し、地域サロンなどの通い場や高齢者施設などに訪問し、ゲームの実践・管理を行う人材です。メンバーは10名で１月以降月１回のペースで集まり、会の発展について情報共有するとともにゲーム機をマスターするための実践を行います。
２月27日（木）には東吉野村教育委員会の依頼で、村民11名を対象に指導に伺いました。メンバーが指導するのは初めての経験でしたが、とてもスムーズに進行でき、参加者から笑顔もあふれました。４月からはｅスポーツ未経験のシニア世代を対象に体験会を実施するなど、メンバーのスキル向上とともに県内各地にｅスポーツの普及に活動していきます。

ｅスポーツ体験会参加者募集

日時：５月28日（水）、６月26日（木）13:30～15:00
会場：奈良県社会福祉総合センター
　　４階教養文化室
（※４月は定員いっぱいで締切）
右記QRコードで受付可能

ｅスポーツの指導者を派遣します!!

ｅスポーツ奈良のメンバーが地域サロンや高齢者施設等へｅスポーツの指導に伺います。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

（福）奈良県社会福祉協議会　すこやか長寿センター
電話0744－29－0120　メールsukoyaka@nara-shakyo.jp

情報ファイル

マジック畝傍参加者募集!!

手品は手先から手首まで使うので、手の運動にもなり、手順や演出を考えることで、脳機能の活性にもつながります。地域サロンや福祉施設などでも人気のある手品の基本を学んでみませんか。

●日　時：毎月第３水曜日 13:30 ～ 15:00
●場　所：奈良県社会福祉総合センター４階
　　教養文化室（橿原市大久保町）
●参加費：１回500円

お問い合わせ

山口善信　TEL 080-4394-0316

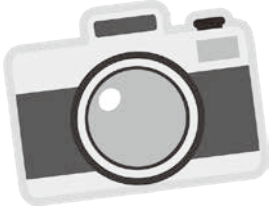
ならフォトクラブ参加者募集！

写真に興味を持つ愛好家相互の交流と技術の向上を図り、生きがいを持つことで健康増進にも繋がります。みんなで語り合い、ほっこりしたり、共感したり… 元気で楽しい時間をご一緒しませんか！

●日　時：毎月第２週水曜日
●時　間：13:30 ～ 16:00
●会　場：奈良県社会福祉総合センター４階
　　教養文化室（橿原市大久保町）
●指導者：貝本 泰男氏（奈良県美術人協会写真部会員・国画会写真部関西作家）
●参加費：1,000円/月（年度末の作品額装費用を含む）
●対象者：奈良県在住（写真に興味を持つ方・写真を愛する方、写真データをご自身のパソコンやUSBフォルダーに保存したりメールで送信できる方）
●申込方法：住所・名前・連絡先等を記入いただき、下記まで申し込みください。
　　（申込書の必要な方は連絡ください。）
●定　員：10名程度（定員になり次第締め切りします）

申込・お問い合わせ

貝本泰男　TEL 080-2423-3615
メール　yymm8840@kcn.jp



健やか交流塾会員募集!!

シニアの健康づくり・交流を目的にイベントや企画運営する地域活動グループ「健やか交流塾」の会員を募集しています。ハガキ絵、俳画などの文化教室、ホトケ女子と奈良のお寺をめぐる、奈良の山城めぐりなどさまざまなイベントを企画しています。何かはじめて見たい方、是非ご入会ください。

●年会費：個人 1,000円
　　家族（2人以上）1,500円

申込については所定の申込書がありますので、下記まで連絡してください。

お問い合わせ

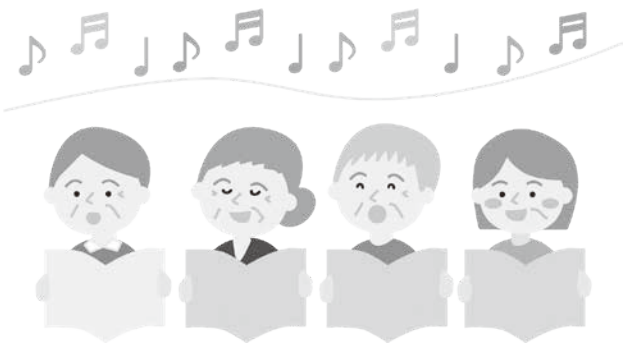
健やか交流塾事務局
（在席は毎週火曜日午後１時より５時）
TEL 090-2114-4211

「歌声サロン」
～みんなで歌おう、思い出の歌～
ムジークフェストなら2025 連携コンサート

●日　時：５月17日（土）13時30分～ 15時30分
　　（受付；12時45分から）
●会　場：奈良市中部公民館５階ホール
　　（近鉄奈良駅から徒歩約５分）
●参加費：500円（事前申し込み不要・定員300名）
●曲　目：明日があるさ、ピクニック、花嫁、フニクリフニクラなど14曲
●主　催：歌声音楽活動の「和音」
●後　援：奈良市　奈良市教育委員会
　　奈良市社会福祉協議会

お問い合わせ

太田 TEL 090-3263-5363
奥野 TEL 080-6116-5831



Senior Library 図書とのふれあい

新緑の季節に向かって

植物を通して生命を考える

気温が少しずつ上がり、植物の姿にも季節の移ろいが感じられるこの時期。鮮やかな緑や芽吹きに心が弾み、新たに植物を育て始める方も増えているのではないでしょうか。今回ご紹介するのは、著名な文学者や映像作家が自らの園芸について綴った３冊です。

『庭仕事の愉しみ』
ヘルマン・ヘッセ　草思社　1996.6

『車輪の下』などで知られるドイツの作家ヘルマン・ヘッセは、執筆と同等の時間を庭仕事に費やしていました。彼にとってそれは、目の病を癒やす目的とともに、思索と創造を生む瞑想のひとときでした。本書には、庭で哲学的に思考する彼のエッセイや詩、水彩画などが折々の写真とともに綴られています。詩的な言葉には植物や道具への愛があふれ、「一区画の土地に対して責任をもつ」歓びと愉しみが伝わってきます。

『園芸家の一年』
カレル・チャペック　平凡社　2015.2

チェコの作家カレル・チャペックは、兄ヨゼフとともに園芸家としても有名でした。兄弟は政治的姿勢からナチスに目をつけられ、兄はゲシュタポに逮捕されます（後に強制収容所で落命）。カレルもその前年、冬の庭仕事が原因で肺炎を患い他界。そんな恐怖の時代に執筆された本書は、季節の移ろいと園芸、人の心を対比させながら、兄の挿絵とともに、思わず吹き出してしまうようなユーモアや皮肉を交えて描かれています。

『デレク・ジャーマンの庭』
デレク・ジャーマン　創元社　2024.4

イギリスの映像作家デレク・ジャーマンは、1986年にHIV感染が判明し、1994年にエイズで亡くなります。その間、原子力発電所に面した土地の小屋を購入し、亡くなる直前まで庭造りに励み、その変化を美しい写真とともに本書に綴りました。死と隣り合わせの中、「楽園は庭にあらわれる」と語る彼のまなざしは限りなく優しく、石や流木、廃材から生み出された一見風変わりなオブジェも、そこに美しい調和を宿しています。

これらの作品を並べると、マルティン・ルターの名言として知られる“たとえ明日世界が滅亡しようとも、今日私はリンゴの木を植える”という言葉が思い浮かびます。植物を観察することは、命について思いを巡らせる機会となり、どんな状況にあっても希望を見いだす心の在り方へとつながるのかもしれません。

奈良県立図書情報館　開館時間 9：00 ～ 20：00

〒630-8135　奈良市大安寺西 1-1000
TEL：0742-34-2111（代表）　FAX：0742-34-2777
ホームページ：https://www.library.pref.nara.jp/

[休館日] 月曜日（祝日、振替休日に当たるときは、その次の平日）、毎月末日（土、日、月曜に当たるときは、その前の平日）、年末年始（12月28日から１月４日まで）

[交通アクセス]

- 近鉄奈良駅より：奈良交通バス停（8番のりば）から「県立図書情報館行き（22系統）」に乗車し、終点。所要時間約25分。
- JR奈良駅より：奈良交通バス停（JR奈良駅東口バス停6番のりば）から「県立図書情報館行き（22系統）」に乗車し、終点。所要時間約20分。
- 近鉄新大宮駅より：駅南口バス停から「四条大路南町行き（8系統）」に乗車し、県立図書情報館西口下車。徒歩5分。所要時間約15分。
- 自家用車利用：国道24号の柏木町交差点を東に折れ、1つ目の信号を左折。約700メートル先の左手側。
  駐車スペース：普通車311台。1時間までは無料、それ以降は1時間毎に100円。

仲間づくり広場

“輝くシニアを応援しています!!”

いきいきシニアの活動紹介

北村 嘉津代 氏

人生100年時代といわれて昨今県内では元気なシニア世代が活発に活動されています。今回は手話に出会い、約40年間ボランティア活動を継続されている北村嘉津代さんを紹介します。

園児との出会いで…

現役時代は、保育士として勤務されていた北村さんは、園児の両親が耳が不自由であったため、コミュニケーションが取りづらいことが気がかりになり、「手話ができたら、問題が解決するのではないか。」と考え、手話を学び始めました。

実際に仕事の合間に手話を学び始めたものの、なかなか上達せず、1年間で自己紹介や日常会話を覚えるのが精一杯でしたが、園児の両親と手話を通じてコミュニケーションが取れ始めたのが、喜びになりもっと上達し、ろう者とより良い関係を築けるだけでなく、ろう者が直面している課題や困難に対して理解を深め多くの方と関わりたいと思うようになりました。

手話サークル「さくら会」で活動を始めて今年で39年目

手話には地域・年齢・方言などでも異なりますが、その反面学び続けると奥深さを知ることができます。北村さんは1974年に地元桜井市に設立された手話サークル「さくら会」に入会し、仲間とスキルを研きました。34年前には会長に就任し、昨年、会の50周年を迎えられました。「聴覚障害の人たちは表情が豊かな人が多く、そこから表情の大切さを感じた」と北村さんは話されます。63歳で保育士を退職されてからは市役所で設置通訳者としてろう者からの依頼や公的機関からの通訳依頼に対して通訳者のコーディネートをし、自分自身も手話通訳者として昨年まで活動されていました。

手話はマスターしたけれども…

手話以外でコミュニケーションを築けるものを模索していた北村さんは10年前に市社協が主催していた傾聴ボランティア養成講座受講者募集のチラシを見て、これだと思い早速申込みました。傾聴ボランティアとは高齢者施設等で利用者に寄り添い、耳を傾け、じっくり丁寧にお話しを聴くボランティアです。北村さんは、数日間の講座を受け、「傾聴ボランティアよりそい」を仲間と共に立ち上げ、地元の高齢者施設でボランティアとして活動を始めます。ただ数年前に拡大したコロナウイルスの影響もあり、活動が制限されることが多くありましたが、ボランティアのモチベーションが下がらないよう、月1回の定例会は継続し、活動が途切れないように在宅高齢者を対象としたボランティアにシフトされ、要望のある高齢者宅の訪問も続けています。現在は会長として活躍されています。

今後は…

【誰もが手話で話せ、手話が言語として社会に強く根付く事を期待して元気な間は手話の啓発と、ろう者とともに動いていきたいと考えます。また、高齢化が進む社会の中で、一人暮らしや施設で生活しておられる高齢者によりそい、共感していく活動を続けたいと思います。これまで楽しんでいた山登りも体力の低下と共に無理な面も出てきましたが、『年を重ねる』ということは『衰える』ことではなく、今を楽しくありのままで年を重ね、いくつになっても成長していきたいと考えます‼】と明るく語られました。

すこやかなら

企画・編集・発行／（福）奈良県社会福祉協議会　すこやか長寿センター　〒634-0061 橿原市大久保町320-11 TEL：0744-29-0120　FAX：0744-29-0121
E-mail:sukoyaka@nara-shakyo.jp
発行日／2025年（令和7年）4月発行　編集デザイン／株式会社JITSUGYO