

すこやか・なら

2022年
4月号

健康寿命日本一を目指して

令和4年度

ならシニア元気フェスタ 参加者募集

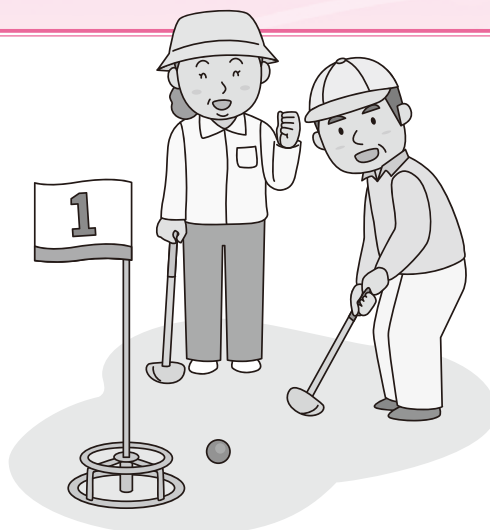
開催日 令和4年5月14日(土)・15日(日)

申込期限4月20日(水)(先着順)

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。

(本大会は、多くの種目でねんりんピックかながわ2022の奈良県代表選考会を兼ねています)

※開催内容の詳細は2ページをご覧ください。



※今後のコロナウイルスの感染状況により大会を中止する場合があります。



(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4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38年4月1日以前に生まれた方)

開催種目一覧

申込締切:4月20日(水)

	種目	開催日	会場	申し込み区分	募集人員	参加費	問い合わせ・申し込み先
1	還暦野球	5月14日(土) 5月15日(日) (予備日5月21日(土))	宇陀市総合運動場	団体 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 〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3 0745-82-2457(事務局)
2	弓道	5月14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 〒635-0833 広陵町馬見南5-1-5-4 0745-55-4509 千葉 健一
3	グラウンド・ゴルフ	5月14日(土) (予備日5月17日(火))	橿原公苑 陸上競技場多目的広場	個人	768名	無料	奈良県グラウンド・ゴルフ協会 〒634-0051 橿原市白檀町6-5-16 0744-35-1750 沼田 利文
4	ゲートボール	5月14日(土) (予備日5月17日(火))	橿原運動公園 まほろば広場(大)	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14日(土)	大和高田市武道館	個人戦 ①男女混合 ②年齢別	各部門15名 (45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
6	サッカー	5月14日(土)	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)	4チーム (60名)	無料	奈良県サッカー協会 〒636-0222 磯城郡田原本町法貴寺1371 0744-47-2212(事務局)
7	水泳	5月15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 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14日(土)	桜井市芝総合体育館	個人	160名	1人当り 500円	奈良県スポーツウエルネス吹矢協会 〒634-0033 橿原市城殿町170-2 080-4394-0316 山口 善信
9	ソフトテニス	5月14日(土) (予備日5月21日(土))	明日香庭球場	①混合ペア ②男子ペア ③女子ペア	30ペア (60名)	無料	奈良県ソフトテニス連盟 〒632-0004 天理市樺本850-1 090-1952-6530 奥村 浩一
10	ソフト バレーボール	5月14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14日(土) 5月15日(日) (予備日5月21日(土))	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 〒636-0912 生駒郡平群町竜田川3-11-16 090-3267-4358 野上 威志
12	太極拳	5月14日(土)	県社会福祉 総合センター 大ホール	①24式太極拳 ②その他太極拳	集団12チーム (75名)	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
13	卓球 (ラージボール)	5月14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14日(土) (予備日5月21日(土))	県浄化センター 自由広場	①男子一般 ②男子シニア ③女子	90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	ダンス スポーツ	5月14日(土)	宇陀市総合体育館	①選手の部 ②一般の部	各15組 (60名)	無料	奈良県ダンススポーツ連盟 〒639-1053 大和郡山市千日町2-4-7 080-5302-8754 伊東 勝
16	テニス	5月14日(土) (予備日5月21日(土))	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1-9-1 090-5247-6120 永富 隆
17	バウンド テニス	5月14日(土)	橿原市曾我川 緑地体育館	①パラエティダブルス ②BT 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)
18	ペタンク	5月14日(土) (予備日5月17日(火))	橿原運動公園 まほろば広場(小)	①トリプルス ②ダブルス	①16チーム(48名) ②16チーム(32名)	1人当り 500円	奈良県ペタンク・ブル連盟 〒639-1055 大和郡山市矢田山町34-12 0743-53-1426 文栄 信也
19	マラソン	5月14日(土)	橿原公苑 陸上競技場	男女混合(トラックレース) ①3,000m ②5,000m ③10,000m	各15名 (45名)	1人当り 500円	奈良マスターズ陸上競技連盟 〒636-0091 北葛城郡河合町泉台3-12-3 0745-56-6088 折橋 洋二
20	ウォークラリー	5月14日(土)	橿原公苑 ジェイテクトアリーナ 付近	団体 1チーム2~5人 ただしねりんピック希望の 場合は1チーム5人とする	50名	1人当り 300円	奈良県レクリエーション協会 〒639-1028 大和郡山市田中町125 0743-85-6303(事務局)
21	将棋	5月14日(土)	県社会福祉総合センター 5階大会議室	個人 S級、A級、B級	各級16名 (48名)	1人当り 500円	奈良県アマチュア将棋連盟 〒639-0252 香芝市穴虫107-1-405 090-8534-2411 福井 隼己
22	囲碁	5月14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3階 0742-26-4035(事務局)
23	健康 マージャン	5月14日(土)	県社会福祉総合センター 5階研修室BC	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
〒634-0061 橿原市大久保町320-11 TEL0744-29-0120



自彊術体操

腰関節・股関節・膝関節・足首の関節を強化しよう!!

今回で最終回となります。前回に引き続いて、第24動、第25動、第26動、第27動を紹介します。第24動から第25動の動きは、腰、股、膝、足首の各関節の運動で足腰を強くすることができます。第26動から第27動の動きは股関節を開くことにより、骨盤の位置を正常に保つことができ、腰痛などの防止になります。



檀原自彊術を楽しむ会
代表 西尾 明

第24動

尻を踵に打ちつけると同時に両手を目の前に差しだし、直ちにもとに戻る運動(10回)



年齢とともに、お尻を踵に打ちつけるのは難しくなりますが、無理をしないで、テンポはゆっくりと。

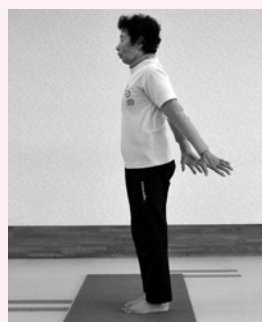
注) かがんだ時、踵を床から離さない・膝は開かない・上体が前屈みにならない。

(準備姿勢)

両足をそろえ、足先を密着して直立し、両腕は自然に垂れておく。



①「イチ」のかけ声でかがむと同時に、手の親指を中に強く握りしめて、両腕を前に突き出す。



②反動を利用して、立ち上がると同時に腕を後方へはね上げ、手のひらをパッと開く。

第25動

足を開き、中腰にしゃがむと同時に、両手を目の前に差しだす運動(10回)



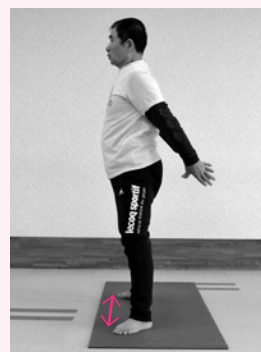
膝の屈曲の角度を直角に

(準備姿勢)

両足を80センチくらい開いて、足先は80度くらいの角度で向け、両手は自然に垂れておく。



①「イチ」のかけ声で尻と膝が同じ高さになるまで中腰にかがむと同時に、手の親指を中に強く握りしめ、両腕を目の高さに突き出す。



②反動を利用して、立ち上がると同時に腕を後方へ跳ね上げ、手のひらをパッと開く。

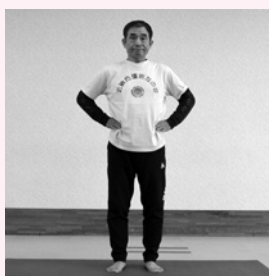
第26動

両足を左右に極度にひらく運動(2回)



股関節を開くことによって内臓の位置が整い、女性の場合は、子宮の曲がり方が矯正され、男性は、足が横にもろくなっているのが矯正される。

注) 前屈みにならないように・膝をまげない・小指側を浮かさない。



①両手を腰にあてがい、両脚は、肩幅よりやや広く開き直立する。



②足裏全体を床につけたまま指を使い小刻みに開けるだけ開いていく。(尺取り虫の用に)

③限界までひらくと、「イチ」と声を出して小刻みに元に戻っていく。

第27動

相撲のシコのように腰を落とす運動(10回)

①両足先を外に向けて足を開き、両手を膝頭におき、肘を伸ばし、腰をできるだけ落とし、首は両肩にめり込む感じにする。

②足を開いたまま、かけ声とともに上体を下動させ、肛門を締めようと意識する。



※健康への近道！自彊術体操は、31動作を続けて行うことで健やかな身体を得ることが出来ます。ご興味のある方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ：近畿自彊術友の会 檀原自彊術を楽しむ会 TEL 090-8531-8879 (西尾)

活動日：毎月第1・第3月曜日 13:00～15:00

会場：奈良県社会福祉総合センター 4階 健康ルーム

すこやかだより

第51回シニア県展作品募集!!

～第35回ねんりんピック愛顔のえひめ2023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・手芸・写真の6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10月愛媛県で開催される「第35回全国健康福祉祭えひめ大会美術展の部」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ので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4年9月2日(金)から7日(水)

作品講評会：令和4年9月4日(日)

表 彰 式：令和4年9月6日(火)

会 場：奈良県文化会館 展示室(奈良市登大路町)

出 品 資 格：県内在住で昭和39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、手芸、写真の6部門

出 品 料：1点1,000円

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

TEL: 0744-29-0120 メール sukoyaka@nara-shakyo.jp



奈良県傾聴ボランティア交流会が 「第7回奈良のお薬師大賞」を受賞されました。

奈良県では地域医療・介護業務を通じて県民の生活の向上に尽力してきた薬師(医療・介護関係者)を対象に知事表彰を行っています。この賞は飛鳥時代以降に奈良をはじめ各地に創立された薬師像の姿になぞられ、県民を身体や心の苦しきから救ってこられた方々を「奈良のお薬師さん」として顕彰するものです。今回、奈良県傾聴ボランティア交流会が第7回お薬師さん大賞を受賞されました。交流会には現在県内13市町で活躍している傾聴団体が所属していますが、通常ボランティアの活動先は高齢者施設への訪問でしたが、昨年度からのコロナウイルス感染拡大予防の影響で、施設の受け入れが激減しました。その一方で地域では感染を恐れて活動を自粛し、一日中誰とも話さない高齢者や社会的に孤立されている方などが顕在化されているのも現状です。会長である北村嘉津代さんは「今回私達の活動が評価され栄えある賞をいただいたことに感謝します。今後は在宅高齢者への対応にシフトしていきながら、まだまだ活動が活発でない地域への啓発活動も積極的に進め、県内全域に活動を広めていく予定です。」と語ってくれました。今後も奈良県傾聴ボランティア交流会の活動が期待されています。



荒井知事から感謝状贈呈





情報ファイル

いきいき絵本講座 大人に絵本 参加者募集!!

「絵本は子どもだけのものと思いませんか!」
「大人も絵本を楽しめるの?」

近頃、絵本を楽しむ大人が増えています。毎日頑張っている大人にこそ、絵本は心の処方箋。いきいき絵本講座は、絵本を使った大人のための参加型絵本講座です。絵本セラピストが4～5冊の絵本の読み聞かせの後、簡単な問いかけをします。絵本を使うと、自分の素直な気持ちが表現しやすくなります。絵本から感じることは、きっとさまざま。なつかしんだり笑ったり、ほっこりしたり共感したり。そんな癒しの時間を一緒にしませんか? まずは、一度体験してみませんか?

- 開催日：令和4年5月20日(金) 10:00～11:30
- 会場：奈良県社会福祉総合センター4階 教養文化室
- 指導者：絵本セラピスト協会認定 森本みきよ氏
- 参加費：1回500円

お問い合わせ

奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター
TEL 0744-29-0120

サタデークラブ 大人トークの参加会員募集

サタデークラブでは、毎月1回、第3土曜の午前中2時間、大人のトークを行っております。テーマは、会員の話題提供者が熱意をもって取り組むことのできるものであれば、他に制約はありません。どんな事柄に対しても、感性が鈍らないように研ぎ澄まし、社会(他者)と自分を繋ぐ事柄として、全身で受け止め、大人のトークを楽しみます。深い感動や共感こそ生きる喜びであり、人間賛歌です。比較的少人数の会合ですので、すぐお知り合いになり、自然に話の輪に入ります。体験の参加は会費も事前連絡も不要です。会合での話題や会合案内は、事前に女性センター1階廊下にポスターで掲示されます。飛び込み来聴歓迎、是非のお越しをお待ちしております。

- 活動日：毎月第3土曜 10:00～12:00
- 会場：奈良県女性センター2階 (奈良市東向町6)
- 参加費：年会費1,400円(会場費分担金)

お問い合わせ

足立毅太郎 TEL/FAX 0742-27-3474
メール k-adachi@m4.kcn.ne.jp

自然クラフト飛鳥教室 参加者募集!!

自然クラフト教室では、どんぐりなどの木の実やまつぼっくり、木の枝や竹など森の自然素材を講師が調達し、季節に応じた世界でひとつだけのクラフト作品を指導します。手作りのものには、既製品とは違う暖かみがあり、出来上がった時の喜びも格別です。木や自然を身近に感じながらクラフト作品を作ってみませんか。

日程	内容	日程	内容
4/22	桜の木の鉛筆ストラップ	10/21	コキアのほうき
5/27	丸バシクラフト	11/25	干支作り
6/24	竹のクラフト	12/16	ミニ門松
7/22	シュロ バッタ	R5・2/24	フランス人形
9/16	木の実のクラフト	R5・3/24	ヒメカワヨモギアート

- 開催日：概ね毎月第4金曜日 13:30～15:00
※全日程金曜日
- 会場：奈良県社会福祉総合センター4階教養文化室
- 代表指導者：林 直樹氏
- 参加費：1回300～500円程度
(作成する 内容によってこと なります。)

お問い合わせ

林 直樹 TEL/FAX 0744-27-8521 北浦 宏幸 TEL/FAX 0744-23-9602

※今後のコロナウイルスの状況により活動等が中止になる場合があります。

奈良地方法務局からのお知らせ

円満で円滑な相続のために！
あなたの想いを
遺言書で家族に残しませんか？

〈遺言書を作成しておくこと〉

- ・あなたの意思に従った遺産の分配ができます。
- ・相続人以外の方にも財産の分配ができます(遺贈)。



相続手続きがスムーズに！

法務局に自筆の遺言書を預けることができます！

預けて安心！
自筆証書遺言書保管制度

- 遺言書の紛失・改ざんや隠ぺいのおそれがありません。
- 遺言者の死後、法務局から遺言書が保管されている旨の通知がされます。
- 保管の手数料は、1通につき3,900円です。



【電話によるお問合せ(平日8:30～17:15)】

奈良地方法務局供託課 ☎ 0742-23-5456
奈良地方法務局桜井支局 ☎ 0744-42-2896

奈良地方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
奈良地方法務局五條支局 ☎ 0747-22-2484



Senior Library 図書とのふれあい

春三題

春を堪能しましょう！お花見や散策とともに、本をお供に。



春は名のみの 風の寒さや
谷のうぐいす 歌は思えど

1913年（大正2年）に発表された吉丸一昌作詞、中田章作曲の唱歌「早春賦」の一節。

春の調べに乗って、日本文化の中の唱歌について考える一冊を。

金田一 春彦『童謡・唱歌の世界』（講談社学術文庫）

本題とは関係がありませんが、「早春賦」は「知床旅情」のメロディに似ていますね。



春は、あけぼの。
やうやう白くなりゆく山ぎは
少し明りて紫だちたる雲の細くたなびきたる。

有名な清少納言の『枕草子』の冒頭です。ところで、唐突ですが、清少納言の見た空とわれわれの見る空は同じなのでしょう？天文学者、宇宙物理学者の池内了の新著『清少納言がみていた宇宙と、わたしたちのみている宇宙は同じなのか？』（『天文学と文学のあいだ』（2001年）の増補新版）（青土社）は自らの文学的素養を駆使して、科学と文学を縦横に行き来し、まさに天と文学の間に、この世界の豊かな像を新たに結びます。



見渡せば柳桜をこきまぜて
都ぞ春の錦なりける

『古今和歌集』から素性法師の春爛漫を詠った有名な一句です。絵巻物を見るような鮮やかな印象深い歌ですね。

古典の敷居は高いですが、少し変わったアプローチで、古典を眺めてみませんか。現代の悩みを解決するヒントを、古典から学ぶ、能楽師、古典解説者の安田登の新著で、『古典を読んだら、悩みが消えた。』（大和書房）

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

シニアグループ・リーダー人材情報・サークル紹介BOOKを活用してください

シニアの団体「グループ」または個人「リーダー」が自治会や高齢者施設に出向き音楽演奏や軽スポーツの指導など様々な分野で活躍している方々を紹介します。また何か新しいことを始めたい方は県内で活動しているサークル紹介もしますので、是非紹介Bookを活用ください。



冊子ご希望の方はセンターまでお問い合わせください。

すこやか長寿センターホームページより

登録サークル紹介

健やか交流塾 頭の体操教室

～頭の体操で認知症を予防しましょう！～

健やか交流塾頭の体操教室は指導者の藤井正博さんが数年前テレビで2025年には5人に1人が認知症を患うという報道を見て、自身も予防のために何かはじめなければいけないと感じ、立ち上げました。昨年までは主に奈良市内を活動の拠点としていましたが、今年より新たに橿原教室を開設しました。活動日は原則毎月第2月曜日10時から12時の2時間で前半1時間はテキストに興味のあるページを各自で見いただきます。後半の1時間は折り紙。数独、懐かしい童謡、手品など参加者全員でわいわい言いながら楽しく遊びます。教室で使用するテキストはすべて藤井さんの手作りで、脳の働きを活発にするためにいろんな工夫をしています。「脳トレ」は脳内の血流を促進して認知機能の低下を防ぐ効果があります。「脳トレ」は難しいものよりも簡単ものを継続してすることが大切です。また、参加者にも要望を聞き、反映させながらテキストづくりに専念しています。「テキストを作るのに苦労しますが、参加者が楽しんでくれるのが活動を継続できる秘訣だ。」と話されます。

今回より初めて参加した男性は今年で85歳になられるようですが、日々の生活のなかでいつも頭を使うこ

とに注意しており、今回少しでも脳の活性化になればと思い参加されたようです。「私ごときの高齢者でもなんとかついていけそう、今後も続けていきたい。」と意欲的でした。藤井さん自身も80歳は超えてますが、今年の2月で59回目の開催となり、当面100回を目標に頑張って活動を継続されていくようです。「いくつになっても脳は使わないと衰える。元気な間に脳トレを始めると効果が高いので、私達と一緒に頭の体操をチャレンジしてみませんか。」と今日も活動に前向きです。

お問い合わせ

健やか交流塾 頭の体操教室

活動日：毎月第2月曜日 10:00～12:00

会場：奈良県社会福祉総合センター
4階教養文化室

代表者：藤井正博

TEL 080-3868-0047

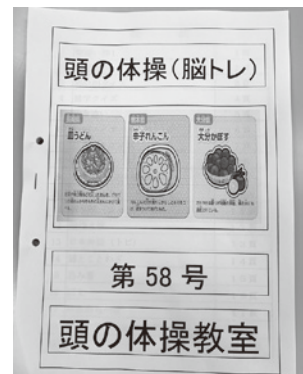
メール masahiro151@yahoo.co.jp



皆さんの参加お待ちしております！



折り紙は皆さん苦戦されています。



手作りのテキスト

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／2022年(令和4年)4月発行 ● 編集デザイン／株式会社JITSUGYO