

# すこやかなら

2023年  
12月号



# 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が 開催されました



全国の高齢者がスポーツや文化活動を通して交流を深める「第35回全国健康福祉祭えひめ大会」が10月28日(土)から31日(火)まで愛媛県下20市町で開催されました。

今年度は5月に開催しました「ならシニア元気フェスタ」で上位入賞した選手20種目129名の奈良県選手団が参加しました。晴天のもと10月28日(土)に愛媛県総合運動公園陸上競技場で開催された総合開会式には全国から選手・監督など1万人のシニア世代が参集し、趣向を凝らした地域の特産品を掲げ、元気な姿で代表選手が入場行進を行いました。29日(日)、30日(月)の交流大会では、日頃の練習の成果を十分に発揮しながら、競技をとおして全国の選手と交流を深めました。参加選手は愛媛県の温かいおもてなしに感謝し、本県での開催を期待されていました。選手団の皆さん大変お疲れさまでした。

奈良県選手団の成績は下記のとおりです。

順位	種目	個人名	種別	部門
ブロック優勝	将棋	長尾 幸裕	個人戦	
ブロック準優勝	サッカー	奈良FCOB	チーム戦	
第3位	ペタンク	ヤマト矢田山	チーム戦	
厚生労働大臣賞	美術展	打田 信夫		工芸の部



3位入賞ペタンク  
ヤマト矢田山チーム



将棋個人ブロック優勝  
長尾幸裕さん(上段右側)



サッカーブロック準優勝  
奈良FCOBチーム

## 美術展の部 工芸作品で厚生労働大臣賞を受賞！

「第35回全国健康福祉祭 えひめ大会」の福祉・生きがい関連イベントである「美術展」へ全国から優秀作品が日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に合計494点出品され、ねんりんピック愛顔のえひめ2023美術展審査会における審査の結果、昨年度シニア県展工芸の部で最優秀賞を受賞した打田信夫さんの作品「竹籠円舞」が厚生労働大臣賞を受賞しました。



# 第52回シニア県展

9月2日(土)から6日(水)まで第52回シニア県展を開催しました。

今回から展示会場が大和高田市文化会館(さざんかホール)に変更となりましたが、日本画、洋画、書、工芸、写真の5部門に合わせて216点が出展されました。今回最優秀賞等を受賞された作品は、来年度鳥取県で開催される「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)」に奈良県代表作品として出品されます。

最優秀受賞者は下記のとおりです。



**日本画** 「春待つ裏庭」

石水俊雄

**審査員講評**

グレーを基調とした色調が美しく、独自の空間が表現されています。鳥の配置、色調がバランス良く画面をまとめ、紫と茶がほど良いアクセントとなっています。丁寧な色の重ね方が作者のモチーフに対する愛情を感じました。

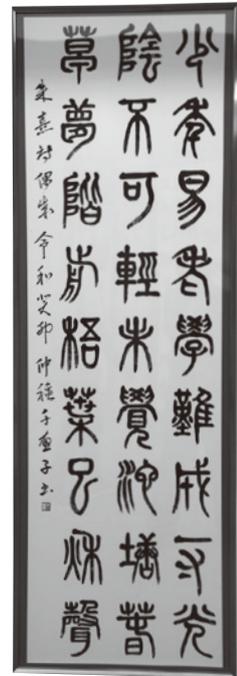


**洋画** 「南天II」

立 征

**審査員講評**

日常よく見かける南天を観察し、色彩の配置(赤と緑)を美しく構成した魅力ある作品です。色の強弱や明るさもよく考えて南天をとりまく一隅の空気を感じ心ひかれる作品となりました。



**書** 「朱熹「偶成」」

吉村千恵子

**審査員講評**

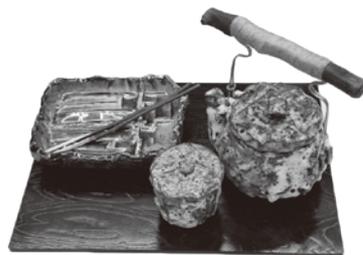
小篆で朱熹の詩をどの文字どの画もゆるがせにせず書き上げて力強さのある力作です。落款の入れ方に一工夫が必要です。



**写真** 「虚実」 渡 秀人

**審査員講評**

洋書がずらりと並ぶ大きな図書館の一面。天井がガラス張りか鏡面なのか虚像と実像が上下に並ぶ不思議で印象的な映像です。力強く見る者の心を揺さぶる作品にうまく纏めています。2名の人物の配置も含めて、すばらしい作品です。



**工芸** 「志野・織部「はーい、お茶」」

小山 正

**審査員講評**

力強い造形で志野・織部の釉薬の妙味がいかんなく発揮されています。また「用」の可能性を追求し、生活の芸術化をはかり創作の喜びが伝わってきます。



## 最高齢者賞受賞者

**男性 洋画の部**

永井 一郎 さん  
(90 歳)

**女性 洋画の部**

山中 和子 さん  
(91 歳)

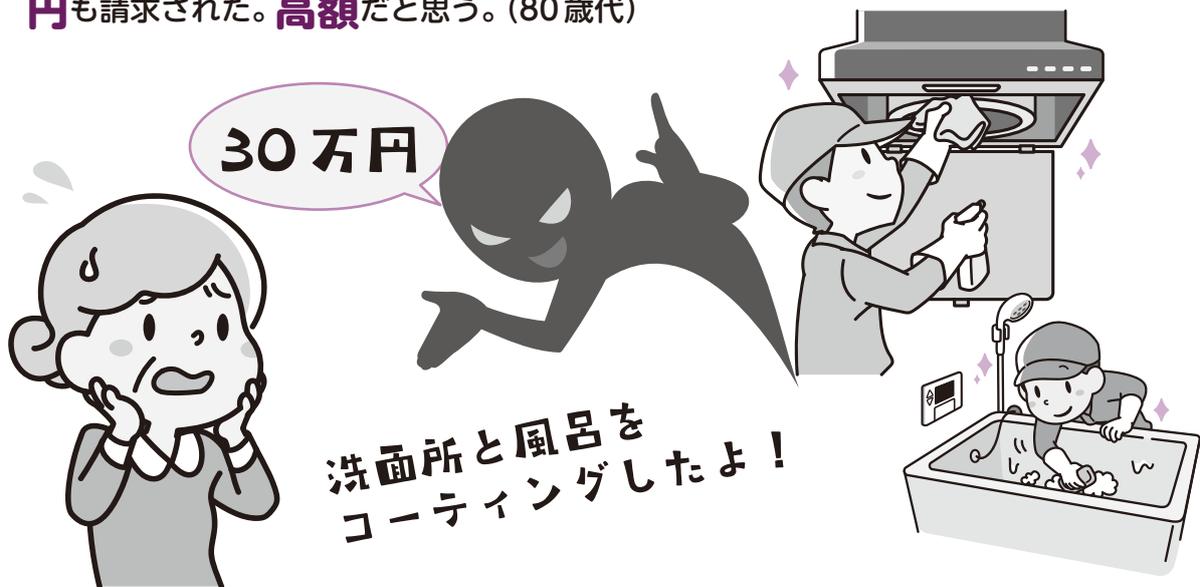


# すこやかだより

## 見守り新鮮情報

### 低価格で誘う換気扇やエアコン クリーニングの電話勧誘

自宅に電話があり「**お試し価格**の3千円で、換気扇やエアコンの**クリーニング**ができる」と**勧誘**され、換気扇の掃除を依頼した。業者が来訪し換気扇を掃除した後、汚れが付きにくくなるからと、**コーティング**を強く勧められ、**断れずに**承諾した。すると、風呂場や洗面所の換気扇もコーティングされて約**30万円**も請求された。**高額**だと思う。(80歳代)



安易に訪問を  
承諾しないで



#### ひとこと助言

- 低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- 電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。
- 作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

## 第13回健やか シニア文化祭開催します

日頃の練習の成果を発表したい、仲間と交流を深めたいと望むシニアグループが文化祭を開催し



ます。今回はステージ発表13グループ、展示7グループが出演します。新しく何かを始めたい人など、多くの方のご来場お待ちしております。

- 開催日時：令和6年3月30日(土)  
10:00～15:30(展示は15時まで)
- 会場：奈良県社会福祉総合センター  
6階 中会議室、大ホール

### お問い合わせ

健やかシニア文化祭実行委員会  
TEL 0744-29-0120

## 令和5年度 傾聴ボランティア 養成講座受講者募集中！

奈良県傾聴ボランティア交流会は、近年少子高齢化・人口減少が進む中、高齢者の孤立や引きこもり、孤立した介護など特有な課題があり、コロナウイラスの影響により状況はさらに深刻化しています。さまざまな困難に直面する人々のお話を親身になって聴き、思いをはせ寄り添う傾聴ボランティアとして活動してみませんか。

- 日時：令和6年3月5日(火) 13:30～16:00  
12日(火) 10:00～16:00  
26日(火) 13:30～15:30  
13日(水)～25日(月)のうち1日  
のみ実習を予定しています
- 会場：奈良県社会福祉総合センター  
4階 教養文化室
- 参加費：500円

### お問い合わせ

奈良県傾聴ボランティア交流会  
事務局長 野田 悦子 TEL 0743-78-5253

## 自然クラフト飛鳥 しめ縄づくり教室参加者募集

新年を迎えるにあたり地元の藁を使用してしめ縄を作ってみませんか。



- 日時：12月20日(水)  
13:30～15:30
- 会場：奈良県社会福祉総合センター  
4階 教養文化室
- 講師：自然クラフト飛鳥 原田氏、林氏
- 参加費：400円(当日徴収します)
- 持ち物：ハサミ、持ち帰り用袋
- 定員：20名

※12月18日(月)以降のキャンセルについては材料代を徴収します

### お問い合わせ

自然クラフト飛鳥 北浦 宏幸  
TEL 0744-23-9602

## ミドルシニアeスポーツ 体験会参加者募集

老若男女を問わず、誰もが対等に競いあえるeスポーツは、認知症予防やフレイル予防に効果が期待されており、昨今シニア世代にも普及しています。関心はあるけど、難しいかな。と感じている人、まずは体験してみませんか。



- 開催日時：令和6年2月16日(金)  
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
- 内容：eスポーツとは？ eスポーツの体験
- 講師：富山県eスポーツ連合会  
会長 堺谷 陽平氏
- 対象：県内在住の概ね55歳以上の方
- 定員：30名(先着になり次第締切ます)

### 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  
E-mail sukoyaka@nara-shakyo.jp



# Senior Library 図書とのふれあい

アンソロジーに魅せられて

## きっと素敵な出会いが待っています

アンソロジーとは、「いろいろな詩人・作家の詩や文を、ある基準で選び集めた本。また、同一詩人・作家の選集。詞華集。佳句集。名文集。」(大辞林)と説明されています。元は、花を集めることの意だったようです。日本でも古代以来『万葉集』をはじめ『古今和歌集』、『唐詩選』などそれこそおびただしい数のアンソロジーが編まれてきました。文学全集なんかもそれにあたりますね。一昔前には、学校の図書室の本をすべて読破したなんていう猛者がいたりしましたが、さまざまな作者の作品をすべて読むということは困難ですし、全く手を取らない作者や作品が大半だということを考えると、本を選ぶといっても、現代のように、毎年何万冊も出る出版物からセレクトするというのも他のメディアと関わる時間を考え合わせると、自ずと限られたものにならざるを得ません。そういう意味では、このアンソロジーは出会いの宝庫といえるかもしれません。名前しか知らなかった(名前も知らなかった)作家の作品が、大切な作品になったり、その作家の別の作品を読むきっかけになったりと、読書の幅を広げてくれるものにもなりそうです。漫画や音楽も同様ですね。実はアンソロジーもその種類や作品は古典から現代作品までたいへんたくさんありますので、図書館や書店でも探してみてください。寝る前のほんの少しの時間が豊かな時間になるかもしれません。ごく一部ですが、紹介してみます。

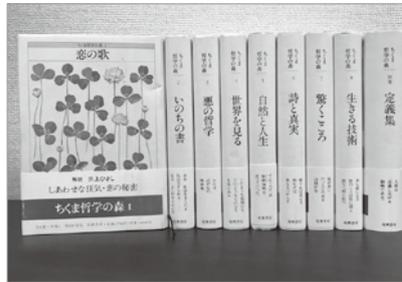


### 『百年文庫』

ポプラ社

文字通り、100のテーマで古今東西の作家の作品を百冊にしたシリーズです。2011年に完結した本ですので、図書館でしか読めないものが多いですが、テーマと作品のバリエーションが魅力的です。また、木版による装幀も魅力的です。

<https://www.poplar.co.jp/hyakunen-bunko/>



### 『ちくま哲学の森』

筑摩書房

哲学というと固い印象がありますが、哲学者の論文、批評家のエッセイ、文学者の随想、生活者の意見など、多彩なジャンルから選ばれたユニークな文集です。

<https://www.chikumashobo.co.jp/special/tetsugakunomori/>



### 『春秋の花』

大西巨人 講談社文芸文庫 2023

小説家、批評家として独自の地位を築きあげた著者が、生涯を通じて愛好した詩文を季節ごとに並べた佳品。そのジャンルの幅広さと意外性に惹かれます。

## 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

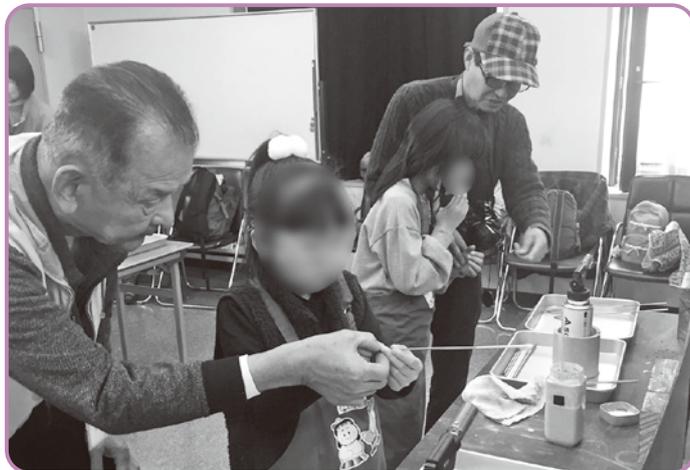
### 北浦 宏宰 氏

人生100年時代と言われている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「飛鳥里山クラブ」でボランティア活動に励みながら、ウォークラリーで奈良県代表としてねんりんピックに出場した北浦宏宰さんを紹介します。

### 健康増進のため ボランティア活動に励む

北浦さんは今年で81歳、1週間のうち自宅にいるのは1～2日のみでそれ以外の日は外出してさまざまな活動をしています。

定年退職後、当時奈良県が主催していたまほろばシニアリーダーカレッジを受講し、共に学んだメンバーから飛鳥の里山が持つ自然に親しみながら、歴史と文化を学び、多くの人々にその魅力を伝え、里山作りという視点から飛鳥地方の活性化に貢献することを目的として国営飛鳥歴史公園内に設立されている飛鳥里山クラブのボラン



ティア養成講座を受講しました。1年間の講座では、明日香の歴史や里山づくりの仕組みなどを学び、講座修了後は公園ボランティアとして明日香の魅力を伝えながら、里山づくり隊として甘樫丘をフィールドに植樹、草刈、間伐、希少植物保護などの保全活動をしています。また、年に数回企画される公園イベントでは参加する子ども達に勾玉、ガラス玉、クラフトなどを指導するなど世代間交流も図っています。

### 第35回全国健康福祉祭(ねんりんピック愛顔のえひめ2023)に出場

高校入学時に身長が1m82cmの長身であったことでバレーボール部にスカウトされたのがきっかけで、長年バレーボールに情熱を注いでいましたが、中高年時にはソフトボールに転向し、ママさんバレーのコーチなどの実



ねんりんピック出場「チームまほろば」北浦さん(左端)

績もありました。その後年齢を重ねるごとにジャンプ力や瞬発力、動体視力の衰えを自覚していた時に年齢に関わらず歩くことを通して健康づくりやチーム間のコミュニケーションを深めることができる競技であるウォークラリーに出会い、数年前より毎年5月に開催される「ならシニア元気フェスタ」に参加し、今年度大会では優勝しました。その結果、10月28日(土)～10月31日(火)の間に愛媛県で開催された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)に奈良県選手代表で出場しました。ウォークラリーで初めて出場したねんりんピックでは少し緊張し、思うような結果が出せませんでしたが、全国のシニア世代と交流を深め、今後も十分な食事と睡眠、ボランティア活動を通して多くの方との交流が健康寿命の延伸にもつながると、今後も活発な活動を続け、充実した生活を送ります。

# 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 / 2023 年 (令和 5 年) 12 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO