

すこやかなら

2023年
4月号



令和5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39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(木)

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13日(土) 5月14日(日) [予備日5月20日(土)]	宇陀市総合運動場	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 〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3 0745-82-2457 (事務局)
2 弓道	5月13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5-1-5-4 090-4760-4415 千葉 健一
3 グラウンド・ ゴルフ	5月13日(土) [予備日 5月16日(火)]	橿原公苑 陸上競技場多目的広場	個人	672名	無料	奈良県グラウンド・ゴルフ協会 〒634-0051 橿原市白檀町6-5-16 0744-35-1750 沼田 利文
4 ゲートボール	5月13日(土) [予備日 5月16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13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 (事務局)
6 サッカー	5月13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)	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21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13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13日(土) [予備日 5月20日(土)]	明日香庭球場	①混合ペア ②男子ペア ③女子ペア	30チーム (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13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13日(土) 5月20日(土) [予備日 5月21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 〒636-0912 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13日(土)	県社会福祉総合センター 大ホール	①24式太極拳 ②規定 ③自選 ②その他太極拳 ④徒手 ⑤自選	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 (事務局)
13 卓球 (ラージボール)	5月13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13日(土) [予備日 5月20日(土)]	大和郡山市九条スポーツ センター(グラウンド)	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(日)	宇陀市総合体育館	①スタンダードの部 ②ラテンの部 ③一般の部	各15チーム (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13日(土) [予備日 5月20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13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13日(土) [予備日 5月16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	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 〒639-0252 香芝市穴虫1410 0745-77-5005 島田 美幸
19 マラソン	5月13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13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 ただしねんりんピック希望の 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13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13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13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	奈良県健康マージャン協会 〒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



サポートカー限定免許ってなに？



サポートカー限定免許とは？

自動車の運転に不安を感じる方が、運転免許証の自主返納だけでなく、より安全な自動車に限定して運転を継続するという新たな選択肢が「サポートカー限定免許」になります。

サポートカー限定免許で運転することができる車両とは？

普通自動車で

- (1) 衝突被害軽減ブレーキ（対車両、対歩行者）
車載レーダー等により前方の車両や歩行者を検知し、衝突の可能性がある場合には、運転者に対して警告し、さらに衝突の可能性が高い場合には自動でブレーキが作動する機能
- (2) ペダル踏み間違い時加速抑制装置
発進時やごく低速での走行時にブレーキペダルと間違えてアクセルペダルを踏み込んだ場合にエンジン出力を抑える方法により、加速を抑制する機能が搭載されたものです。

なお、後付けの装置は対象となりません。

対象車両の一覧は警察庁のホームページに掲載されています（右のQRコードを参照してください）。



＼プラス／

自転車に乗るなら、+ヘルメット

ヘルメット着用について法律が変わります！

令和5年4月1日の改正道路交通法の施行により、全ての自転車利用者に対するヘルメットの着用が努力義務になります。



ヘルメットはあなたの命を守ります！

- (1) 頭部の保護が重要です
- (2) ヘルメットを着用していないと…

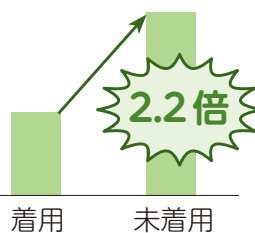
自転車乗用中の
死亡事故のうち

**約6割が頭部
に致命傷**

（全国統計 過去5年）



ヘルメット着用状況の致死率



すこやかだより

地域デビュー応援講座～はじめの一步～を開催

3月10日(金)、17日(金)の2日間、地域デビュー応援講座を開催しました。この講座はボランティアや地域活動に興味があり、何かを始めてみたい方を対象に地域活動に役立つ知識や技術を習得し、地域に還元できることをねらいとするボランティア講座です。

当日は県内各地の50代から80代までの42名が参加し、初日の午前中はNPO法人日本ボランティアコーディネーター協会早瀬氏より、地域デビューの第一歩を踏み出すきっかけづくりの講義をいただきました。

2日目は子どもからシニアまで幅広くプレーできるモルックで地域のつながりを推進している生駒市社会福祉協議会の辰巳氏より講義をいただき、初めてのモルックを体験されました。参加者の中には「長年ボランティアをされ、実体験からの講義は理解しやすく、自分自身が好きなことを自分のライフスタイルで始めたらいいと聞いて、肩の荷がおり、前向きに活動していこうと思った。」と大変好評でした。



第34回全国健康福祉祭 神奈川・横浜・川崎・相模原大会 (ねんりんピックかながわ2022) が開催されました！

全国のシニア世代がスポーツや文化活動で交流を深める第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会(ねんりんピックかながわ2022)が令和4年11月12日(土)～15日(火)までの4日間、神奈川県で開催され、奈良県からも選手138名が参加し、日頃の練習の成果を発揮されました。

令和2年、3年は新型コロナウイルス感染拡大で実施されず、3年ぶりの開催に全国から1万人のシニアが集い、交流されました。奈良県選手団の主な成績は下記のとおりです。

主な成績

順位	種目	個人名	種別	部門
優勝	グラウンド・ゴルフ	月岡 麗子		女性の部
準優勝	ゴルフ	植山 忠彦	個人戦	60～64歳
準優勝	将棋	笠井 潔	個人戦	
準優勝	将棋	横田 寿善	個人戦	
第3位	ウォークラリー	チーム安堵		
神奈川県知事賞	美術展	西濱 妙子		工芸の部

令和4年11月30日(水)には優秀な成績をおさめた上記10名が奈良県庁を訪れ、土屋奈良県副知事に表敬訪問しました。

グラウンド・ゴルフ交流大会で全国優勝した月岡麗子さんは「初めての出場でこのような賞を受賞できたことは、ひとえに皆様のおかげであると感謝している。」また、美術展の部で神奈川県知事賞を受賞した西濱妙子さんは「シニア県展への出品がきっかけでこの度このようなりっぱな賞が受賞できた。シニア県展は、地元の行政職員の方に作品の搬入、搬出をしていただけるので、車の免許を返上した者にとってもいつまでも出品でき、非常に感謝している。」と感謝の言葉を述べられました。



新規サークル結成支援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一緒にしませんか！

- 日時：令和5年4月より毎月第2週水曜日（5月のみ第3週水曜日） ●時間：13:30～16:00
- 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）
- 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ます）



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

脳いきいき絵本で脳の活性化 大人のための絵本セラピー 参加者募集！ 「絵本は子どもだけのものと思いませんか？」

絵本セラピーは、絵本を使った大人のための参加型絵本講座です。テーマに沿って絵本の読み聞かせをします。絵本を1冊読むごとに簡単な問いかけをします。問について少し考えたり、参加者どうしでお話したり。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。絵本を通して「知る・考える・伝える」を回想したり、共感したり、笑ったり。右脳を使ってイメージフル活動。一度体験してみませんか？

- 開催日：令和5年5月25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
- 指導者：絵本セラピスト協会認定 森本みきよ氏 ●参加費：500円

お問い合わせ

森本 watasitonakayosi@gmail.com TEL 090-5068-9192

「歌声サロン」繋げよう絆、もう一度歌の力で！ ムジークフェストなら2023参画イベント

- 開催日：5月13日（土）13:30～15:30（受付：12:45）
- 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：情熱の花、いつでも夢を、エーデルワイス、上を向いて歩こう、ふるさと、昴 など2曲のピアノソロもあります
- 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

健やか交流塾が 「第8回奈良のお薬師さん大賞」受賞

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み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、健やか交流塾が第8回お薬師さん大賞を受賞されました。健やか交流塾は平成17年、県が主催していたシニア大学の修了生がスタッフとなり、これまで培ってきた経験やノウハウを活かしながら、シニアを対象にしたイベントを企画し、交流の場を提供することで孤立を防ぎシニア自身の社会参加と生きがいづくりの推進を目的として結成されました。コロナウイルスの影響で会員数も減少傾向ですが、「小さくなくても灯は消さず」の方針で今後も活動を継続されます。

「ならビューティフルシニア表彰最高感動賞を受賞して」 シニアグループ山仲間の会 青木 孝益氏

私が仕事をリタイア後、これからの「人生の黄金期」を家に引きこもらず、外に出て動きまわってみよう！と決め、三十数年にわたり、なら高齢者大学同窓会や奈良百遊山及び山仲間の会、地域の老人会などの活動をしてきました。若い頃は、九十を超えて生きていくことは想像もしていませんでしたが、私は今、91歳になりますが、毎日元気に過ごしています。途中で迎えが来たら、「まだまだやるがある、もっと先にしてくれ」と追いつつも毎日を過ごし、これ以上ない「幸せ」の気分を味わっています。この「幸せ」の原点は何かと考えた時、今まで一緒に取り組んだ諸先輩、同僚や仲間たちや多くの人びとから頂いた「元気」であると思っています。今はただ、ただ感謝、感謝の気持ちでいっぱいであり、今回このような賞を受賞でき、これからも外に出て、時には人のために動きまわり、与生（余生ではない）を全うし、見果てぬ夢をどん欲に追いかけていきます。





Senior Library 図書とのふれあい

独り学ぶ楽しみ

学^{またよるこ}びて時に之を習う。亦説ばしからずや。

知るは楽しみなりといひます。何かを知るために（あるいは学ぶために）人から教わることも多々ありますが、独り勝手気ままに心のおもむくまま、自らの好奇心に随って知の冒険に出かけるのもいいものです。何かに役立つため、とか何かのため（ということももちろんありますが）ではなく、自分の関心の声に耳を傾けながら進んでいきます。立ち止まっても、忘れてしまって引き返しても誰憚ることはありません。知りたい、学びたいという自分だけに意を向けます。それが本来の知ることや学ぶことの楽しみではないかという気がします。独学といってしまうと大仰になってしまいますが、独り知り、学ぶ楽しみは、誰の前にも開かれています。そしてそんな関心の声を聞く場所のひとつが図書館でもあります。明確な目的がなくても自らのことば（声）を探しに行ける場所といえるかもしれません。何しろあらゆる分野の本が整然と並べられているわけですから、森を散策するような気分では探してみてください。今回はそのような入り口になるかもしれない三冊を紹介します。



『独学大全 絶対に「学ぶこと」をあきらめたくない人のための55の技法』
読書猿 ダイヤモンド社 2020.9

技法と書かれているので、ある種のハウツーには違いないのですが、大きな森を前にして見通しのよい地図を見るような迫力があります。帯には「読むのが遅い。時間が無い。続かない。頭が悪い。お金がない。やる気が出ない。何を、どう学べばいいか迷ったときの羅針盤。「自分を変えたい」すべての人へ。」とあります。



『調べる技術 国会図書館秘伝のレファレンス・チップス』
小林昌樹 皓星社 2022.12

国会図書館元司書が公開する、題名のとおり「調べる技術」。知ることの執念みたいなものが伝わってきますが、不思議とその執念が楽しさに支えられているのではないかと思ってしまう。



『ネット情報におぼれない学び方』
梅澤貴典 岩波ジュニア新書 2023.2

ネットとの付き合い方を具体例に沿って伝授。情報の探し方や使い方、アウトプットの仕方まで、知ること、学ぶことをサポートしてくれます。この新書シリーズは、文字通り学生を対象としたものですが侮れない充実したシリーズになっています。関心のおもむくまま、手にとってみるのも楽しいです。

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

シニアグループ・リーダー人材情報 サークル紹介冊子ができました

シニアグループやシニアリーダー（個人）が今まで培ってきた知識や経験を地域のために披露したいなどさまざまな分野で活躍してるグループ・リーダーが登録されています。

春本番にか始めたい人は県内各地で活躍しているシニアサークルも紹介しています。ぜひ、ご利用ください。



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

「元気はつらつ軽スポーツクラブ」 ～健康で若返りましょう！～

今回は会の代表者である松村幸栄さんに伺いました。

会を結成されたきっかけは？

以前、県が開催していた軽スポーツ普及員養成講座の受講生が終了後も活動を続けていくためにと誰でも気軽に始められ、身体へに負担が少ない「軽スポーツ」を普及したいとの思いで平成24年に設立しました。

活動内容は？

毎月第2・4水曜日13時～15時30分まで奈良県社会福祉総合センターで活動しています。会員は60代～80代の男女で当日使用する種目は事前に会員自身がやりたい種目を選んで決めています。

活動中での喜び・苦勞？

コロナ禍でも感染対策を十分に行いながら、活動を継続することで「ここに来ると身体を動かすこともできるし、仲間にも会え、楽しくおしゃべりすることが

できる」と言っただけ、自分自身もやりがいを感じ、元気をもらえます。

また、当日使用する道具の出し入れや使用後の消毒などは会員が率先してやってくれることもとてもうれしく思っています。

今後の活動は？

今後も軽スポーツ講座などがあれば参加し、新しい種目も学び、サークルや地域でも普及していきたいです。最近ではプレーするだけでなく、得点の計算など頭を使う種目も増えており、認知症予防にも効果があります。

ご興味のある方は活動日に直接会場までお越しください。

一度一緒に体験してみませんか。



お問い合わせ

穂迫美子 TEL 090-5258-6769 まで

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) 4 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO