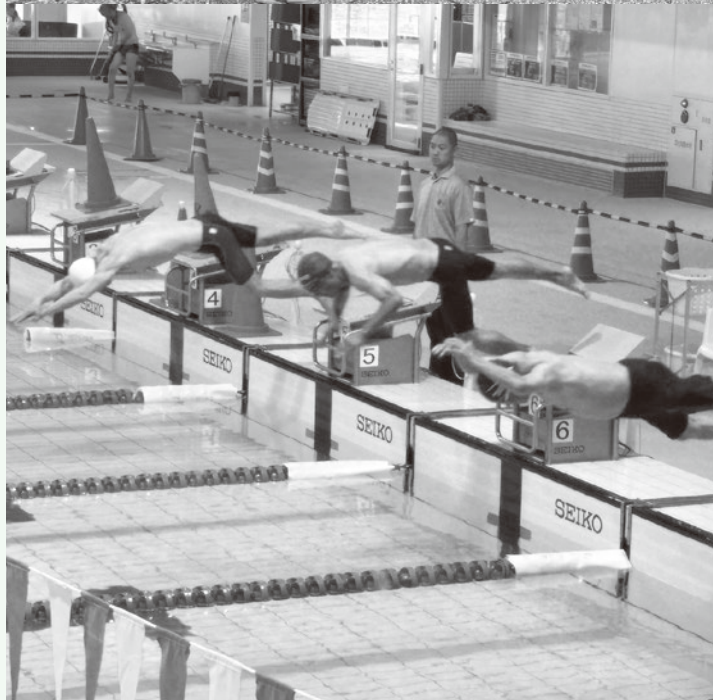


すこやかかなら

2025年
8月号



令和7年度 ならシニア元気フェスタ開催

高齢者が健やかでいきいきと暮らし続ける健康寿命日本一の奈良県をめざして、高齢者のスポーツ活動及び文化活動の「励み」「発表の場」となる「令和7年度ならシニア元気フェスタ」が5月10日(土)からスタートし、5月24日(土)まで県内各地で22種目、参加選手1,774名が熱戦を繰り広げました。週末ごとに雨模様で屋外競技は順延するなどの影響はありましたが、けが人もなく参加選手は日頃の練習の成果を十分に発揮しました。上位入賞者一覧は次ページとなります。



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025) 奈良県代表選手決定

「全国健康福祉祭」は、ゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技や美術展など60歳以上の高齢者を中心に健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を目的とした総合的な祭典です。厚生省創立50周年を記念して昭和63年にスタートし、毎年開催されています。

本県では、多くの種目が「ならシニア元気フェスタ」を予選会と位置づけ、大会で優秀な成績を収め、各競技団体から推薦を受けた選手を奈良県選手団として派遣しています。今年は、10月18日(土)～21日(火)の間岐阜県下24市町で開催され、本県から21種目129名の選手の出場と美術作品9点が出展されます。奈良県選手団の活躍にご期待ください。



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会
**ねんりんピック
岐阜2025**

清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪
2025年10月18日(土)～21日(火)

令和7年度 ならシニア元気フェスタ競技結果

競技種目	種目区分	優勝
還暦野球	還暦の部	高取オール寿
	古希の部	高取オール寿
弓道	個人男子	中川 亨
	個人女子	岡本 ハツ子
	団体	揚田 よう子
		中川 亨
		米島 なるみ
		中山 誠一郎
松村 由喜子		
グラウンド・ゴルフ	Aグループ	坂本 定
	Bグループ	中田 勝久
ゲートボール		壱分
サッカー		榎原ファレンタ アミーゴ
剣道	60～65歳	東畑 伸明
	65～70歳	藤田 敬治
	70歳以上	松山 正義
水泳	25メートル男子自由形 (60歳区分)	石井 清隆
	〃 (65歳区分)	光永 雅彦
	〃 (70歳区分)	向井 康雄
	〃 (75歳区分)	新崎 庸隆
	〃 (80歳区分)	辻村 進
	〃 (85歳区分)	津山 茂
	25メートル女子自由形 (60歳区分)	玉田 友里
	〃 (65歳区分)	祖開 節子
	〃 (70歳区分)	片山 壽代
	〃 (75歳区分)	吉川 充子
	50メートル男子自由形 (60歳区分)	石井 清隆
	〃 (65歳区分)	光永 雅彦
	〃 (70歳区分)	岡村 佳久
	〃 (75歳区分)	新崎 庸隆
	〃 (80歳区分)	辻村 進
	〃 (85歳区分)	津山 茂
	50メートル女子自由形 (60歳区分)	宮本 良子
	〃 (65歳区分)	祖開 節子
	〃 (70歳区分)	溝口 秀
	25メートル男子平泳ぎ (65歳区分)	平井 英勇
	〃 (70歳区分)	大蔵 信明
	〃 (75歳区分)	溝口 清人
	〃 (80歳区分)	山田 浩
	〃 (85歳区分)	西田 義雄
25メートル女子平泳ぎ (60歳区分)	松本 三紀	
〃 (70歳区分)	鈴子 奈美	
〃 (75歳区分)	小倉 幸子	
50メートル男子平泳ぎ (65歳区分)	平井 英勇	
〃 (80歳区分)	山田 浩	
50メートル女子平泳ぎ (60歳区分)	藤本 恵子	
〃 (65歳区分)	吉川 享子	
〃 (70歳区分)	鈴子 奈美	
〃 (75歳区分)	小倉 幸子	
25メートル男子背泳ぎ (70歳区分)	片岡 覚	
〃 (85歳区分)	伊東 松孝	
25メートル女子背泳ぎ (65歳区分)	吉川 享子	
〃 (70歳区分)	福田 嵩子	
〃 (80歳区分)	森本 千香子	
50メートル男子背泳ぎ (85歳区分)	伊東 松孝	
50メートル女子背泳ぎ (60歳区分)	玉田 友里	
〃 (80歳区分)	森本 千香子	
25メートル男子バタフライ (70歳区分)	岡村 佳久	
〃 (85歳区分)	村瀬 欽一	
50メートル男子バタフライ (85歳区分)	村瀬 欽一	
25メートル女子バタフライ (60歳区分)	宮本 良子	

競技種目	種目区分	優勝	
水泳	〃 (70歳区分)	溝口 秀	
	〃 (75歳区分)	北村 圭子	
	50メートル女子バタフライ (60歳区分)	山下 葉子	
	〃 (70歳区分)	片山 壽代	
スポーツ ウエルネス 吹矢	6メートル男子の部	寺田 和夫	
	6メートル女子の部	辻 博美	
	8メートル男子の部	堀江 隆興	
	8メートル女子の部	岡村 史子	
	10メートル男子の部	井上 元博	
	10メートル女子の部	若林 悦子	
	8メートル G8 男女混合	植田 修	
	ソフトバレー ボール	女子の部	来夢
	混合の部	Deer's	
ソフトボール		奈良フェローズSBC	
太極拳	24式太極拳 規定の部	明日香の風	
	その他太極拳 徒手の部	あうん総合組	
	その他太極拳 器械の部	あうん扇組	
卓球	男子シングルス (60～64歳)	青木 隆	
	男子シングルス (65～69歳)	上田 順康	
	男子シングルス (70～74歳)	向井 眞澄	
	男子シングルス (75～79歳)	山西 育夫	
	男子シングルス (80歳以上)	中尾 勝二	
	女子シングルス (60～64歳)	前田 道子	
	女子シングルス (65～69歳)	山上 ひとみ	
	女子シングルス (70～74歳)	中迫 利恵	
	女子シングルス (75～79歳)	米田 由美子	
	女子シングルス (80歳以上)	佐尾 賀津子	
ターゲット・ バードゴルフ	男子一般の部	比嘉 定夫	
	男子シニアの部	中川 卓雄	
	女子の部	奥野 稚眞子	
テニス	男子ダブルス	尾崎 武彦 岡崎 朗	
	女性ダブルス	池田 博子 西川 登志恵	
	男子ダブルス (70歳以上)	中村 朗 平井 敬人	
バウンド テニス	BT ラリー戦	F チーム	
	バラエティダブルス (60歳代混合)	川本 裕 なかまクラブ	
	バラエティダブルス (70歳代 A)	迫 安雄 さくらクラブ	
	バラエティダブルス (70歳代 B)	植村 文男 玉詩バウンドテニスクラブ	
パタンク	トリプル ダブルス	郡山 BNK ピエ郡山	
	3,000 m (60歳以上男子)	吉川 恭彦	
マラソン	〃 (70才以上男子)	勝村 弘也	
	〃 (80才以上男子)	深川 正之	
	5,000 m (60才以上男子)	吉村 章	
	〃 (60才以上女子)	梨原 一代	
	〃 (70才以上男子)	上川 敏彦	
	10,000 m (60才以上男子)	中西 毅	
	10,000 m (60才以上女子)	辰己 多美子	
	10,000 m (70才以上男子)	栗原 英次	
	ウォークラリー		横田 浩 横田 浩子
		S級	平野 眞三
将棋	A級	米田 功	
	B級	地坂 進	
		島田 尚幸	
囲碁		森 康明	
健康マージャン		森 康明	

第37回全国健康福祉祭(ねんりんピックぎふ) 奈良県選手団の紹介

第37回全国健康福祉祭ぎふ大会へ県代表として出場する選手を紹介します。

種目:ペタンク ヤマト矢田山 勝谷 扶佐子さん

競技を始めたきっかけは？

地域の老人会で普及が始まったばかりの「ペタンク」を会員に誘われ、プレーしたのが約30年前です。もともと頭を使うことより、体を動かすことが好きで、面白さ、奥深さを体験することで夢中になりました。

ねんりんピックへの出場がきまった感想

5月にねんりんピックの予選会として開催された「ならシニア元気フェスタ」には、特に優勝を目指すことなく、参加しましたが、あれよあれよと勝ち上がり今回も出場権を獲得することができました。ねんりんピックは、平成19年の茨城大会、令和5年の鳥取大会と過去二度の出場実績があり、鳥取大会では、全国3位に入賞しました。出場権を獲得したからには、一昨年より良い成績を収めることを目標にして、毎日朝8時半から10時まで地元のスポーツ会館広場で練習をしています。ペタンクはシングルス、ダブルス、トリプルの種別がありますが、ねんりんピックはトリプルになります。練習自体は一人でもできますが、やはり3人集まって練習することで互いの気持ちを一つにすることができ、それが勝利に繋がると信じています。

今後は…

まずは岐阜大会の上位入賞が目標です。良い結果であれば一昨年家庭の事情で参加できなかった県副知事への表敬訪問への出席も楽しみにしています。大会当日の他府県の選手との交流も楽しみです。現在は少し体の不自由な主人と二人暮らしで、主人の介護は大変なこともあります。ペタンクをプレーすることが生きがいであり、私の生涯スポーツとして取り組んでいます。実母は103歳で亡くなりましたが、その年齢を目指して今後も前向きに頑張っていきます。



令和7年度シニア世代の生涯現役セミナー

人生100年時代の到来といわれている昨今、地域活動など社会参加が介護予防により効果をもたらすことが注目されています。本会では健康で生きがいに満ちた生涯現役をめざすシニア世代を対象に、社会参加の重要性を知っていただくためのセミナーを開催します。

開催日時 令和7年11月22日(土)13:00～15:30

対象者 県内在住の概ね55才以上の方

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320-11)

参加費 無料



第1部

講演

テーマ: ボランティア活動
～新しい生き方をめざして～

講師: 京都ボランティア学習実践研究会
代表 名賀 亨氏

第2部

●ボランティア活動実践報告
辻 洋(京都SKYサンガクラブ)

第54回シニア県展開催します!!

県内在住の概ね60歳の方を対象に、日頃の作品創作の成果を発表し、生きがい・健康づくり・積極的な社会参加の推進を目的として開催します。期間中の8月31日(日)はどなたさまでも参加できる作品講習会も開催しますので、作品づくりにご興味ある方などのご来場をお待ちしております。

開催期間 令和7年8月30日(土)～9月3日(水) 9:30～16:00 ※9月1日(月)休館日

作品講習会 8月31日(日) 洋画・書・工芸 10:00～ 日本画・写真 13:30～

●荒天の場合は中止または開催期間変更が生じる場合があります。

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

健やかシニア文化祭 参加グループ募集します

「日頃の練習の成果を発表したい。」「他のグループと交流を深め会員を増やしたい。」と願うシニアグループを募集します。



実施に至るまで各グループの代表者が一丸となり、準備・運営を行い作り上げて行く文化祭です。この機会に練習の成果を披露してみませんか。

- 開催日時：未定
- 会場：奈良県社会福祉総合センター6階、大ホール、会議室
- 募集グループ：ステージ発表・展示発表
(過去出演グループ参考)
 - ◆ステージ発表
令和6年13グループ 令和7年12グループ
 - ◆展示発表
令和6年7グループ 令和7年8グループ
- 申込締切：令和7年8月22日(金)

お問い合わせ

健やかシニア実行委員会事務局 TEL 0744-29-0120
※開催日等については9月29日(月)に開催する第1回実行委員会で決定します。

「歌声サロン」 「和音」18周年記念イベント

- 開催日：9月9日(火)
14:00～16:00(受付 13:15)
- 会場：奈良市西部会館市民ホール(学園前ホール)
(近鉄学園前駅の南出口すぐ)
- 参加費：500円(事前申し込み不要、当日受付・定員300名)
- 曲目：手のひらを太陽に、愛の讃歌、いのちの歌、ルビーの指輪、時代、瑠璃色の地球など
ピアノソロ演奏やコーラス演奏もあります
- 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

～書道教室～ ただいま生徒募集中!!

私たちと一緒に習字を初めてみませんか！
教室の見学・体験大歓迎いたします。
日常使う文字・書きたい文字等…ゆったりと静かな満ち足りた時間を楽しみましょう!!

- 場所：奈良県社会福祉総合センター 4階教養文化室
- 開催曜日：月1回第4月曜日(変更の場合も有り)
13:00～14:30
- 参加費：1回500円
- 学習内容：毛筆、硬筆(鉛筆)、筆ペン、実用文、ひらかな等、展示会作品の作成
- 講師：沖垣幸代(雅号・春苑)

お問い合わせ

前野佳子 TEL 0744-27-3571

令和7年度 傾聴ボランティア養成講座 受講者募集中！ ～奈良県共同募金会助成事業～

近年地域社会では、話し相手がなく孤立される人たちが増えています。こうした方々の様々な悩みにじっくり耳を傾け、受け止



めることで、お相手の心が癒され、孤独感や不安感の軽減にもつながります。そのためにはお互いを理解するコミュニケーション力、とくに“聴く力”が重要です。「誰かに聴いてもらいたい」との気持ちを受け止められるのは「あなただけ」です。私たちと一緒にボランティア活動を始めてみませんか!!

- 日時：令和7年9月29日(月) 13:30～16:00、
10月7日(火) 10:00～16:00
10月31日(金) 13:30～16:00
10月8日(水)～30日(木)のうち1日のみ実習予定

- 会場：奈良県社会福祉総合センター 4階
- 参加費：700円 ●定員：40名

- 講師：長谷川 美津代氏(吹田傾聴ほほえみ代表)ほか

お問い合わせ

奈良県傾聴ボランティア交流会
事務局長 小堀仁嗣 TEL 090-8282-7941



Senior Library 図書とのふれあい

急がない鉄旅の提案

車窓の向こうに見えるのは…

三省堂が毎年発表する「今年の新語」で「タイパ」が大賞に選ばれたのは2022年。Z世代を中心に広がったこの言葉も、今ではかなり浸透したのではないのでしょうか。動画の倍速視聴やカラオケのサビカラなどが、その一例として挙げられますが、奈良を通る予定のリニア中央新幹線も、タイパを追求した乗り物でしょう。しかし鉄道旅行では、急がずゆったり進む贅沢も選べます。今回は、旅情を誘う本を3冊ご紹介します。



『宮脇俊三の紀行文学を読む』
小牟田哲彦 中央公論新社 2021.10

鉄道紀行といえば必ずその名が挙がる宮脇俊三は、言葉だけで旅の情景を思い浮かべられる紀行文にこだわり、写真は添えませんでした。NHKラジオで放送されていた連続講座をまとめた本書では、奈良が多く登場する『古代史紀行』も取り上げられています。本書のあとは、ぜひ原作を手に取り、宮脇と同じ奈良のルートをたどってみてはいかがでしょうか。



『台湾漫遊鉄道のふたり』
楊双子 中央公論新社 2023.4

1938年、作家の青山千鶴子は講演旅行で台湾に招かれます。食いしん坊の千鶴子は、台湾人通訳の王千鶴に「いっしょに台湾を食べ尽くしましょう!」と言い、台湾縦貫鉄道の旅に出ます。料理と鉄道が大きな要素となっている本作は、全米図書賞(翻訳部門)を受賞しました。台湾グルメが定番化しつつある今、鉄道で食べ歩くのも一興だと思います。



『「青春18きっぷ」ポスター紀行』
込山富秀 講談社 2015.5

1990年から「青春18きっぷ」のアートディレクションを担当した著者による、2015年までのポスター74点とそのエピソードを収めた写真集です。とりわけ1997年の夏以降は、海や山を背景にした駅舎や、自然の中を走る列車の遠景など、実に美しい写真が並びます。キャッチコピーとともに思わず見入ってしまい、旅情がかき立てられます。

車窓の向こうに人々の暮らしを発見すると、世の中には無数の人がいて、自分はその一人にすぎないことを実感させられます。もし、かつて人生の岐路で選ばなかった道を進んでいたら、あるいは遠い夏の日に別の角を曲がっていたら、列車から眺めているあの見知らぬ町で違う人生を送っていたかもしれない…そんな空想を巡らせるのも、急がない鉄旅の醍醐味かもしれません。

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

いきいきシニアの活動紹介では、シニア世代が培った知識や経験を活かし、社会貢献活動に参加するためのきっかけを提供したり、何か始めたい方には県内で活躍しているシニアサークルを紹介するために情報発信をしています。今回より登録しているグループの活動を紹介します。

シニアグループ「eスポーツ奈良」

健康ゲーム指導士とは…

健康ゲーム指導士とは、ゲームを通じて、健康と交流を応援する人材で、個人やグループ・集団に対する実践の企画・運営・管理を行います。健康ゲーム（eスポーツ）は、幅広い世代に親しまれていて、老若男女問わず平等に楽しめるスポーツです。なぜシニア世代にeスポーツ？と疑問があると思いますが、ゲームを楽しむことで脳を活性化させ、認知機能を向上させることができ、認知症の予防にもなります。また、シニア世代がeスポーツを通して活力と健康を増進し、地域での普及を図ることができるため、本会でも昨年11月元気シニア養成講座～健康ゲーム指導士～を実施し、受講したメンバー10名が修了後グループを結成しました。



シニアを対象に体験会を実施

今年の4月からは県社会福祉総合センターで月1回体験会を実施しています。メンバーはさまざまなボランティア活動をしている人・現役でお仕事をしている人や少し身体の不自由な人もいて、各自が負担のかからないよう可能な範囲で活動をされています。活動を始めるにあたって一番の課題や不安はゲーム機の設定をマスターすることでした。メンバーは、自身でゲーム機を購入して練習したり、メンバー同士で日程を合わせて自主練習を重ねたりしながら取得しました。体験



会でのゲーム内容は主に「太鼓の達人」で軽めの体操も取り入れながら、パチの使い方や叩き方など指導しながら進行し、参加者を盛り上げていきます。メンバーは設営・進行・参加者への寄り添いなど各自が得意の役割を持って進めていきます。参加者は60歳代から80歳代まで、今までeスポーツを体験したことがない方が多いですが、一度体験し、楽しむことがわかり継続して参加される方など毎回20名前後の方が参加されています。

初めてのボランティア活動

グループの代表の梅本睦雄さんは、50代の現役世代でお仕事をしながら、地元でのeスポーツの普及を目指すため養成講座を受講しました。体験会では司会進行はもちろんのこと、メンバーに機器の設定やプレーの仕方なども指導します。今までボランティア活動は未経験でしたが、この活動を始めて「何の利害もなく、参加者が喜んでくれることの喜びを初めて経験しました。eスポーツは思っていた以上にシニア世代の反響が良い。プレーすることを通じての交流、無限に広がる可能性を感じる。」と話し、今後の活動にも意欲的です。

今後は…

現在の活動は月1回の体験会や福祉施設への慰問、9月には地域サロンへの出張体験会も決定しています。メンバーがまだ少ないため、11月に予定している指導者養成講座で共に活動するメンバーを募っていきます。今後は新たなゲームをマスターしながら、県内各地での普及を進めると共に、シニア世代を対象としたeスポーツ大会の実施、令和10年10月に東京都で開催予定の「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」へ奈良県代表選手として出場するため、プレーヤーとしての練習に励んでいきます。

「eスポーツ奈良」は地域自治会やサロン等へeスポーツの指導に伺います。
ご興味のある方は下記お問い合わせ先までご一報ください。

令和7年度元気シニア養成講座 ～健康ゲーム指導士「eスポーツ指導者」～

ゲームを通じて社会参加や健康寿命延伸にも効果が期待されるeスポーツの指導者として活躍してみませんか。

- 日 時：令和7年11月15日（土）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
- 定 員：30名（定員になり次第締切ます）
- 対象者：県内在住の概ね55歳以上の方
- 講 師：日本アクティビティー協会 代表 川崎 陽一氏

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



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) 8 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO