

すこやか・なら

2024年
4月号



作品はシニアリーダーに登録されている三輪薫さんの作画です



(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6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40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(土)

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11日(土) 5月18日(土)	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11日(土)	橿原公苑 弓道場	①個人 ②団体 1チーム5人	90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11日(土) (予備日5月14日(火))	橿原公苑 陸上競技場	個人	514名	無料	奈良県グラウンド・ゴルフ協会 〒634-0051 橿原市白樺町 6-5-16 0744-35-1750 沼田 利文
4 ゲートボール	5月11日(土) (予備日5月14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11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5名 (15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(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 (45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19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	50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11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 〒634-0846 橿原市小槻町 266-22 080-5701-8417 古川 道生
9 ソフト バレーボール	5月11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
10 ソフトボール	5月11日(土) 5月18日(土) (予備日5月19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)	12チーム (180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
11 太極拳	5月11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 ④その他太極拳 ⑤徒手 ⑥自選	集団12チーム (75名)	無料	奈良県太極拳連盟 〒636-0012 北葛城郡王寺町本町 2-16-44-101 0745-33-3736 (事務局)
12 卓球 (ラージボール)	5月11日(土)	ジェイテクトアリーナ 奈良	シングルス	50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)
13 ターゲット・ バードゴルフ	5月11日(土) (予備日5月18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	70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
14 テニス	5月11日(土) (予備日5月18日(土))	まほろば健康パーク テニスコート	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 nagataka6336@kcn.jp 永富 隆
15 バウンドテニス	5月11日(土)	橿原市菅我川緑地体育館	①パラエティダブルス ②BTラリー	60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)
16 ペタンク	5月11日(土) (予備日5月14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
17 マラソン	5月11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10名 (30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 2875-25 080-1502-3929 高下 裕民
18 ウォークラリー	5月11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)
19 将棋	5月11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) 〒639-0222 香芝市西真美 1-14-10 0745-76-6178 葛井 康之
20 囲碁	5月11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	無料	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)
21 健康 マージャン	5月11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



第53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

第37回全国健康福祉祭ぎふ大会美術展の部選考会

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10月岐阜県で開催される「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会美術展の部」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、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6年8月31日(土)から9月4日(水)
作品講評会	令和6年9月1日(日)
表彰式	令和6年9月3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41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
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



ミドルシニアeスポーツ体験会開催しました

近年「eスポーツ」という言葉を耳にすることが多くなりました。eスポーツは若い世代が中心となって普及されていますが、年齢を問わず誰でも楽しめることや介護予防にも効果があると検証されることで高齢者eスポーツは、全国的にも急拡大しています。本会でも初めての試みとして、2月16日(金)ミドルシニアeスポーツ体験を開催しました。当日は50代から80代の幅広い世代30名が参加し、eスポーツはどんなものか、富山県eスポーツ連合会長堺谷陽平氏の講義を受け、参加者全員がゲームに触れました。ゲームの種類は今年、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の正式種目である太鼓の達人と、シニア世代には人気のあるボーリングを楽しみました。参加者のほとんどは、eスポーツ未経験の方でしたが、「人との交流、高齢者も楽しめることがよく分かった。」「遠方にいる孫とも対戦してみたい。」などと大変好評でした。本会は、今後、他府県の高齢者や若い世代との交流、地域で広めるための指導員の養成などに取り組んでいく予定です。

eスポーツとは…

「エレクトロニック・スポーツ」の略でデジタルゲームやテレビゲームを使い、頭脳や手先を使用する対戦型ゲームです。



見守り新鮮情報

自宅を売っても住み続けられる？ リースバックは慎重に検討して！

4年前、所有していたマンションを売って、そのまま賃貸でそこに住み続けられる契約をした。売却金額は1千万円で、家賃の月額が9万5千円。当時の月収は、夫と私の年金で25万円以上あったが、しばらくして夫が亡くなり、年金が減って家賃の支払いが遅れるようになった。本日集金人がやってきて催促された。事情を話すと「払わないなら出て行ってもらおう」と言われた。

(70歳代)



先々のことを
考えて



見守るくん

ひとこと助言

- 自宅を不動産業者に売却して代金を受け取り、同時に賃貸借契約を結んで、その後は家賃を払いながら同じ家に住み続ける「リースバック」という不動産取引があります。
- リースバックで結んだ賃貸借契約においては、期間が定められる場合も多く、ずっと住み続けられる保証はありません。家賃が相場より高額に設定されてしまうことや、契約更新時に家賃が値上げされることもあります。また、経済的事情の変化により支払えなくなる事態が生じる場合もあります。
- 自宅の売却はクーリング・オフができず、契約が成立してしまうと無条件で解除できません。メリットだけでなくデメリットやしくみもよく理解して慎重に考えましょう。
- 不動産取引は複雑です。契約する前に家族など信頼できる方に相談し、一人で対応しないようにしましょう。不安な場合は、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)。

情報ファイル

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6年4月より毎月第2週水曜日（5月第3、8月第1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



「歌声サロン」繋げよう絆、もう一度歌の力で！ ミュージックフェストなら2024連携コンサート

- 日 時：5月11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：茶摘み、東京の花売り娘、乾杯、赤いスイトピー、丘は花ざかり、など15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

視聴無料
申込不要

全国オンライン講演会のご案内 主催：全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会 『いきがい・健康について考えてみませんか？』

このオンライン講演会は、配信期間内にYouTubeで動画を視聴いただくものです。
（配信期間外は視聴できません）

配信期間：令和6年5月7日（火）～20日（月）※動画の配信期間内に視聴してください
※開始日は10:00～最終日は17:00まで視聴できます。

- 講演1 人生100年時代を生き抜くために～デジタルも味方につけよう～
若宮 正子先生（ITエバンジェリスト/世界最高齢のプログラマー）
- 講演2 介護予防のはじめの一步～ごぼう先生と一緒に身体を動かしてみよう～
梁瀬 寛先生（健康体操クリエイター）
- 講演3 シニアが拓く三方よしの地域づくり
藤原 佳典先生（東京都健康長寿医療センター研修所 副所長）

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 奈良県橿原市大久保町320-11
TEL 0744-29-0120 FAX 0744-29-0121 メール sukoyaka@nara-shakyo.jp

視聴方法

パソコン、スマートフォン、タブレット端末等で、以下のURLまたは二次元バーコードよりアクセスしてください。

<https://dougazensuiren.net/>



アクセス先のホームページに動画が表示されます



動画中央のボタンを押して再生してください。



Senior Library 図書とのふれあい

本を聞く、声に出して読む

新たな発見があるかも

今更ですが、どんな風に本を読んでいますか？学生時代、『百人一首』や『枕草子』など古典文学の暗唱をさせられた方も多いと思います。あるいは、国語の時間、朗読をさせられた方も多いのではないのでしょうか。そういえば、江戸時代の寺子屋では暗唱の他『論語』などの素読も行われていたようです。そんな読み方を改めて試みることも読書の幅が広がるかもしれません。

ところで、歴史をひもとくと、聖人といわれたキリストや仏陀、孔子、はたまたソクラテスなど、古代の人々は文字に書き記すということをしませんでした。現在伝わっているのは弟子や後世の人々が記録したものでした。口承でなければその本質が歪められてしまう、ということだったようですね。しかし印刷術の発明や発達は活字媒体を爆発的に普及させるとともに不特定多数の人々に情報を伝達することを可能にしました。そして現代、多様なメディアから日々発信される情報は洪水のように溢れかえっています。古代の人々の懸念は現実になったということかもしれません。他方、本の読み方も多様な楽しみ方ができるようになりました。紙媒体の本だけではなく電子書籍もそうですし、図書館に行くと大活字本やCDブックなどそれぞれの条件に合った読書の方法を選ぶことができます。だんだん細かい字が読みづらくなってくると、大きな活字や聞くことで内容を楽しめる大活字本やCDブックは有り難い存在です。そんなことがなくてもある作品を朗読で聞くことと黙読するのでは頭に浮かぶ風景も違ったものになるような気がします。お菓子の写真をながめているのと実際に食べるのとのギャップみたいなものがあるようにも思えます。過去に読んでも途中で挫折してしまった作品や何となく遠ざけていた作品を改めて聞いてみるというのもいいかもしれません。春の風景を満喫しながら名作に耳を傾けてみませんか。

CDブックも大活字本もジャンルも作品もさまざまですので、図書館で一度どんなものがあるか覗いてみてはいかがでしょうか。今年は池波正太郎生誕100年。彼の時代小説やエッセイを愛読されている方も多いと思いますが、愛読している作品を改め耳で聞いてみると新たな発見があるかもしれません。

朗読に関してはラジオ番組もいろいろありますが、ここでは「青空朗読」を紹介します。著作権フリーとなった作品を朗読のかたちで自由に聞くことができます。小説、童話、随筆、詩などジャンルも多様で随時更新されています。パソコンの他、青空朗読アプリをダウンロードしてスマートフォンやタブレットで聞くことも可能です。いずれも無料です。
<https://aozoraroudoku.jp/>



池波正太郎作品のCDブック

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

山口 善信 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30年間アメリカで勤務され、2015年3月に母親の介護のために帰国し、地域福祉・ボランティア活動・趣味のサークル結成に日々邁進している山口善信さんを紹介します。



30年ぶりの日本での生活

山口さんは、一人で実家に暮らすお母さんのお世話のために退職を機に帰国されましたが、お母さんは特に介護が必要でもなかったことから、30年間疎遠であった地域とのつながりを取り戻すために何か活動をしたいとの思いで本会（すこやか長寿センター）に来所されました。

さまざまな分野でシニアサークルを結成

まず興味をもったのが、スポーツウエルネス吹矢です。スポーツウエルネス吹矢は5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で集中力アップ、誤嚥性肺炎の予防に良いスポーツであるため、奈良県スポーツウエルネス吹矢協会宇陀阿騎野支部として教室を開催し、県の東部地域を中心に普及させ、現在は橿原万葉支部に引き継がれました。その後、すこやか長寿センターで語学サークルが立ち上がってないと担当者に相談され、シニアを対象に英会話を通じて会員間の親睦をはかる目的でハロ－英会話教室を結成しました。月3回のサークル活動に加え、課外活動として海外の映画鑑賞会、有志での海外旅行や来年の大阪万博で英会話力を活かしたボランティアをめざして会話力アップに励んでいます。



地域でのボランティア活動

現在の住まいは、698年天武天皇が皇后（後の持統天皇）の病氣平癒を祈って建立した橿原市城殿町で令和3年に老人会の会長に就任しました。日々会員の健康向上と相互交流を目指す活動を心がけており、毎週日曜日のラジオ体操、琴音会（大正琴教室）、NK会（脳トレ筋トレ教室）、Good Foot会（近辺のウォーキング）、旅の報告会をして自ら見聞してきた国内・海外の事情や状況を伝える発表会を開催するなど、自身の体験を活かしたさまざまなイベントを企画し、多くの会員を楽しませています。これまでも民生児童委員（主任児童委員）橿原市スポーツ推進員、畝傍北小学校創立150周年設立事務局長歴任、奈良マラソンでの外国人対応のボランティアなども行い、今ではすっかり地域のリーダーとなって日々活躍されています。

今後は…

今後の夢は、90日の世界一周のクルーズ、国際ボランティア、自宅を改装し、地域みんなで子どもを育み新たなコミュニティの場として、近年全国で増え続けている子ども食堂をベースに地域の高齢者も共に集える「豊信イチゴ塾」の創設を計画しています。やまちゃん、マイクさん、善ちゃんといろんな呼び名をもっている山口さん、今後の活躍も期待しています。

座右の銘

人間万事塞翁が馬、人生良い時も悪い時もある、悪いことは良いことになることもある。
There is no Perfect days. Every day is different.
That is why we enjoy the life. Don't Worry. Be happy .

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 / 2024 年 (令和 6 年) 4 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO