

# すこやかなら

2024年  
8月号



## 令和6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6年度ならシニア元気フェスタ」を5月11日(土)、18日(土)、19日(日)に開催しました。

今年度はグラウンド・ゴルフやソフトボールなどスポーツ競技18種目、囲碁、将棋など文化競技3種目、合計21種目に県内から集まった約1,700名の選手が日頃の練習の成果を発揮しました。



### 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) 奈良県代表選手決定

「全国健康福祉祭」は、60歳以上の高齢者を中心とする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、「ならシニア元気フェスタ」を予選会と位置づけ、予選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を派遣しています。

今年は、10月19日(土)～22日(火)の間鳥取県で開催され、本県から129名の選手の出場と美術作品8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**  
咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花

令和6年10月19日(土)～22日(火)

# 元気シニアを大募集!!

## 令和6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発信するためのセミナーを開催します。

**開催日時** 令和6年11月16日(土) 13:30～16:00

**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)

**内容** 第1部：講演 「シニアが拓く三方よしの地域づくり」  
藤原 佳典氏 (東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)  
第2部：事例発表 奈良県傾聴ボランティア交流会

**参加費** 無料 **定員** 30名(先着順)



## 元気シニア養成講座

### eスポーツ指導者養成講座

近年シニア世代の健康維持、認知機能の向上、社会参加の一環としてeスポーツが普及されています。本会ではそれぞれの地域で、eスポーツを指導する担い手の養成を行います



**開催日** 令和6年11月30日(土) 10:00～15:00

**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スポーツ概要・体験・  
活用法など

**参加費** 無料

**定員** 30名(先着順)



### 介護ボランティア養成講座

介護に関心のあるシニア世代を対象に基本的な介助技術や傾聴技術など福祉施設でボランティアとして活動する上で必要な知識や心得を学びます。

**開催日** 令和7年1月18日(土)、1月25日(土)、  
2月1日(土)

**会場** 奈良県社会福祉総合センター 4階  
教養文化室

**内容** 傾聴、認知症の理解、生活支援技術の  
基本など

**参加費** 無料

**定員** 30名(先着順)



## 第53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9月1日(日)はどなたさまでも参加できる作品講評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お待ちしております。

**開催期間** 令和6年8月31日(土)～9月4日(水)  
9:30～16:00 ※2日(月)休館日

**作品講評会** 令和6年9月1日(日)  
日本画・写真 10:00～  
洋画・書・工芸 13:30～

開催期間中の  
受付ボランティアも  
募集しています



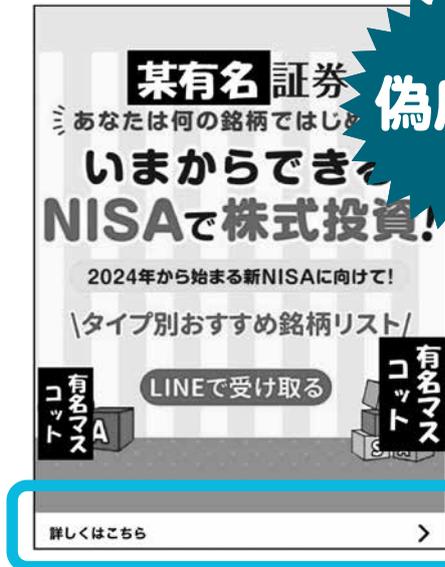
問い合わせ

(福) 奈良県社会福祉協議会 すこやか長寿センター  
橿原市大久保町320-11 TEL 0744-29-0120 メール sukoyaka@nara-shakyo.jp

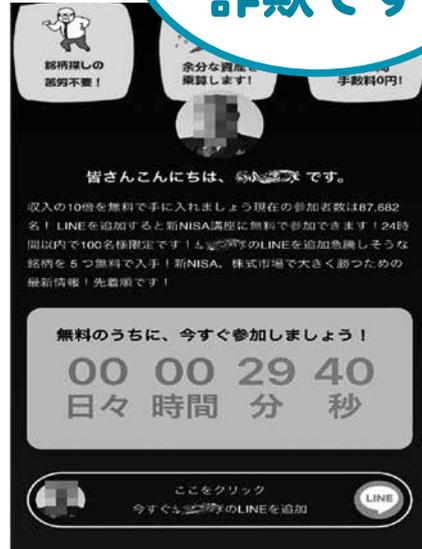
# すこやかだより

## SNS を利用した 投資詐欺に注意！

LINE に誘導され  
投資の話になれば、  
詐欺です。



クリックすると  
右の画面へ▶



Instagram/フェイスブックに表示されるこのような広告は**詐欺**です。

## ロマンス詐欺にも注意！

マッチングアプリやSNSでの**出会い**を悪用して投資話などにより  
お金をだまされるケースが増えています。

Hey！ハニー♥  
君に出会えて僕は本当に  
幸せだよ♥  
そうだ！君との将来のた  
めに一緒に投資をして  
お金を貯めよう

大丈夫！僕の言うとおりに  
するだけで投資は成功する。  
僕と君はきっと一緒になる  
運命だったんだ！愛してるよ♥

本当に素敵だわ♥  
この人と一緒にになりたい!!  
よし！投資も頑張るわ！  
会ったことはないけど…

## 健やかシニア文化祭 参加グループ募集しています

この文化祭は、シニアの活動発表の場の提供として平成23年にスタートし、今回で14回目になります。ステー



ジ発表、展示発表に分かれ、日頃の練習の成果や自身が作成した作品を発表しており、各グループから代表者が集まり、準備・運営を行い、グループ相互の交流を図りながら自身で作り上げていく文化祭です。日頃の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
- 申込締切：令和6年8月23日(金)
- ※開催日等については9月9日(月)に開催する第1回実行委員会で決定します。

### お問い合わせ

健やかシニア実行委員会事務局  
TEL 0744-29-0120

## 新規サークル結成支援 手品入門講座参加者募集！

手品は手先から手首まで使うので、手の運動にもなり、手順や演出を考



えることで、脳機能の活性にもつながります。地域サロンや福祉施設などでも人気のある手品の基本を学んでみませんか。

- 日時：令和6年8月21日(水)、9月18日(水)、10月16日(水)
- 時間：13:30～15:00
- 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：マジック ヤマグチ氏
- 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。)

### 申込・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

## 太鼓打ち募集 和太鼓楽鼓の会

太鼓を楽しみながら同じ趣味の仲間づくり、曲を覚えるための脳の活性化、身体を動かしてのシェイプアップなども期待されます。年に数回、各地域のイベントへの出演や介護施設での演奏にも積極的に参加しています。幅広い年齢層のメンバーが楽しんでいますので、是非ご参加ください。



- 活動内容：第1・3土曜日 13:00～17:00  
奈良市生涯学習センター
- 第2・3・4火曜日 18:00～21:00  
香芝市中央公民館

### お問い合わせ

松本 TEL 090-8656-0726

## 令和6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、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ます。養成講座を受



講して、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10月22日(火) 13:30～16:00、23日(水) 10:00～16:00  
11月11日(月) 13:30～16:00  
10月24日(木)～11月10日(日)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
- 参加費：500円
- 講師：長谷川 美津代氏ほか  
(吹田傾聴ほほえみ代表)

### 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



# Senior Library 図書とのふれあい

現代詩で夏を感じる

## 自らの思い出と重ね合わせて

奈良地方気象台によると、奈良の平均気温はこの100年で約2.2℃上昇し、特に1990年代以降、猛暑日や熱帯夜の発生数が多くなっているそうです。今や屋外だけでなく室内でも熱中症対策は必須と言えます。とはいえ、四季のある日本で暮らす私たちにとって、夏らしい夏を感じたいというのも正直な気持ちなのではないでしょうか。そこで今回は、夏を感じさせてくれる現代詩を3篇ご紹介します。



『谷川俊太郎詩集 (現代詩文庫27)』  
谷川俊太郎 思潮社 1969.11

### ああこの不変の眩しさ！

谷川俊太郎「鳥羽」

妻子との鳥羽旅行を11篇の連作詩にしたこの作品は、大江健三郎の小説『万延元年のフットボール』にその一節「本当の事を云おうか (小説内では「本当の事をいおうか」)」が引用されていることでも知られています。「何ひとつ書く事はない 私の肉体は陽にさらされている」という冒頭は、砂浜で仰向けに寝そべて太陽の光を浴びながら思索する姿を思い描かせます。



『歲月』  
茨城のり子 花神社 2007.2

### 森ぜんたい どよもすような蝉の声

茨城のり子「蝉しぐれ」

御所市にある葛城一言主神社に“真夏の光のなか とろけるキャラメルになって” お参りした茨城のり子は、手を合わせて一つだけお願いをします。その刹那、それまでの静寂が一転して蝉しぐれが響き渡り、そこに小さな霊験を感じます。祈りへの集中も相まって時が止まったようにしんと静まりかえった境内に響く、突然の蝉しぐれが聞こえてくるようです。



『伊東静雄詩集 (岩波文庫 緑 125-1)』  
伊東静雄 岩波書店 1989.8

### ……さよなら……さやうなら……

伊東静雄「夏の終り」

台風一過の澄み切った空に、ひとつの白いはぐれ雲が地上に影を落としながら流れてゆく様子を綴った詩です。この作品が発表されたのは昭和21年。大阪の住吉中学校 (現・住吉高等学校) で教員をしていた伊東静雄は南河内郡黒川村 (現・堺市美原区) に住んでいたため、流れる雲を見送った先は奈良の空だったのではないのでしょうか。

詩の全文はそれぞれ上記の書籍に所収されていますので、ぜひ読んでいただければと思います。さて、気象庁の予報によれば今年も全国的に残暑が厳しいようです。しっかりと熱中症予防行動をとりながら、窓の外に広がる夏を味わいたいものですね。……さよなら……さやうなら……と去っていく夏の終わりの雲を見送るその日まで。

## 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

### 岡野 達四郎 氏

人生100年時代といわれて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。今回は現役時代より版画・居合道・詩吟・空手など多趣味が高じて平成26年より木版画教室の指導者として活躍してる岡野達四郎さんを紹介し



### 体調を崩して本格的に活動開始

42歳の頃、仕事のストレスから体調を崩し、3ヶ月間の入院生活の間に担当医から「何か趣味を見つけて活動なさい」と言われたのをきっかけに以前より興味をもっていた「版画」を本格的に学び始めました。何事も始めたら、とことんやり遂げる性格のため、3年間神戸市在住の版画家のもとを訪ね、版画の基礎から学び始めました。その後、同僚と「版画バレンの会」を結成し、全国で活躍する版画家が所属していた「双灯社」にも所属して版画の技術を深めました。



### 地域との交流も兼ねて

県外の職場へ勤務していた岡野さんは、なかなか地域住民との交流が疎遠になっているのが以前から気になっていました。そこで、週休2日の勤務になったのをきっかけに、口コミで版画の技術を習得したことを聞きつけたご近所さんを対象に、土曜日を限定に自宅を開放して版画教室を開きました。初めは、2～3人の参加者でしたが、指導のあとは、毎回茶話会に流れることで地域の憩いの場として定着し、参加者も増えて10年以上活動が継続されました。

### 退職後も趣味活動をしなが 自分の居場所や役割を見つける

退職してからは、本会でシニアを対象にした「木版画教室」の指導者として毎月第1・3水曜日の午前中に活動されています。結成当初からのメンバーは75歳代を超えていますが、毎年3月に開催される「健やかシニア文化祭」で出展する作品の創作や各メンバーが月決めで担当するカレンダーづくりなど、月2回の教室には欠席者もなく、メンバーが楽しみに活動しています。

メンバーには版画の技術は指導するが、それ以外は各自自由な発想で取り組むよう伝えているため、自然と自分ができる役割を見つけて活動を継続しています。「版画を作成するには、下絵を描き、版木に彫り、バレンで摺って仕上げます。摺り上がって版木から和紙をめくる時のワクワク感は、時間をかけてデザインを考え丁寧に彫りを重ね摺り上げた作者だけが味わえる喜び。それがあから続けられる。」と笑顔で話してくれました。



新規メンバー  
募集中!!

### 木版画を楽しむ会

- 活動日：毎月第1・3水曜日 9:00～11:30
- 会 場：奈良県社会福祉総合センター 4階教養文化室（橿原市大久保町320-11）
- 会 費：1,000円/月
- お問い合わせ：青木 保雄 TEL 0742-33-4607



● 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) 8 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO