

# すこやかなら

2024年  
12月号



# 全国健康福祉祭 とっとり大会 奈良県選手団のみなさん



卓球



テニス



ソフトテニス



ゲートボール香芝



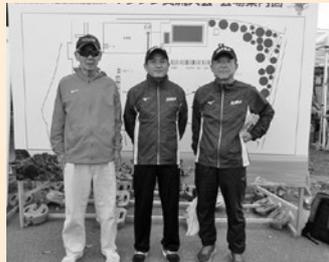
ゲートボール葛城



ペタンク



ソフトボール



マラソン



弓道



剣道



水泳



グラウンド・ゴルフ



サッカー



ソフトバレーボール



ウォークラリー



太極拳



ターゲット・バードゴルフ



ダンススポーツ



囲碁



将棋



民謡



健康マーチン

# 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 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36回全国健康福祉祭とっとり大会」が10月19日(土)から22日(火)まで鳥取県内19市町村・29種目で開催されました。

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などを中心に22種目127名の選手が本県から参加しました。19日(土)の総合開会式は鳥取市内のヤマタスポーツパークの陸上競技場で予定されていたところ、当日雨のため規模を縮小してパーク内の鳥取県民体育館に変更となりましたが、全国から選手ら約1万2千人が参集しました。地元高校生が各都道府県と政令指定都市のプラカードを掲げ、入場行進しました。20日(日)、21日(月)の交流大会は晴天に恵まれ、県選手団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。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	名	種別	部 門
優 勝	水 泳	森本 千香子	個人戦	25m・50m背泳ぎ80～84歳女性
優 勝	水 泳	小倉 幸子	個人戦	25m平泳ぎ75～79歳女性
準優勝	水 泳	小倉 幸子	個人戦	50m平泳ぎ75～79歳女性
準優勝	ゴルフ	せんとくん奈良	団体戦	
準優勝	ゴルフ	隠地 俊樹	個人戦	65～69歳

## 入賞者が福谷奈良県副知事に表敬訪問

11月8日(金)、ねんりんピックはばたけ鳥取2024で入賞された選手3名が福谷副知事を訪問し、大会の結果を報告されました。選手の皆さんは5月に開催された県の予選会で優秀な成績を収め、県代表に選出された結果、今回全国大会で優秀な成績を収められました。ゴルフの団体で準優勝の向山昭三さんは、月に7～8回ラウンド回りや毎日ゴルフの練習場に通うなどゴルフが生活の一部になっているようです。水泳で優勝された小倉さん、森本さんもほぼ毎日スポーツジムで泳ぐなど大会に備えて万全に体調を整えられたようです。福谷副知事から「ねんりんピックという大きな大会において、本番でベストパフォーマンスを発揮し、すばらしい成果を収められたことは、日頃の鍛錬に加え、体調管理のすばらしさ、強い精神力のたまものであり、皆さんの日々の努力に敬意を表したい。」とお祝いの言葉をいただきました。今後も皆さんの活躍を期待しています。



# 第53回シニア県展

9月3日(火)、4日(水)に第52回シニア県展を開催しました。

今年は、台風10号の影響により作品搬入、審査会などは日程を早めて実施しましたが、8月31日(土)、9月1日(日)の作品展示及び作品講習会は中止しました。昨年度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、今年も日本画、洋画、書、工芸、写真の5部門に合わせて186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、来年度岐阜県で開催される「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)」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

「Holly hock (立葵)」

高谷 宣孝

審査員講評

今回の秀作です。立葵をモチーフに、巧みな画面構成で作者のイメージ世界を表現しています。落ち着いた色調で、立葵が仏画を想わせる浄土観を表出しています。

工芸

「曙」 藤吉 光子

審査員講評

この作品は、意欲的な造形で器の色彩のグラデーションと白土の繊細な表現がかるやかなリズム感をかもしだしている優作です。



洋画 「ゴジラ-1.0」 長尾 弘

審査員講評

よく見るテーマですが、下の街並みの放射状に構成された構図、人並が面白く表現されています。なにより細かくちぎった紙を貼り合わせた表現方法が見る人を感動させます。

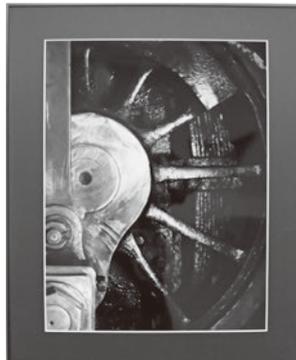
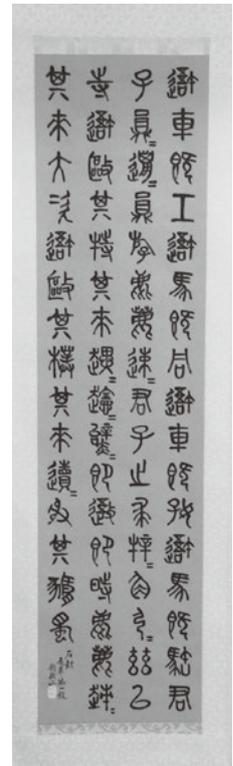


写真 「のぞき見」 大原 剛

審査員講評

写真は、見たものをそのままではなく、感じた事をモチーフ・題名にすることです。実体は蒸気機関車の動輪ですが、宇宙人の「のぞき見」と意味を与えられた創造力と大胆なフレーミング、リアルなカラー・質感に魅了される秀作です。



書

「臨・石鼓文」

藤本 龍嶽

審査員講評

大篆である石鼓の臨書は呉昌碩のものが有名です。この作は拓本である本来の石鼓を丁寧に臨書されています。半切四行の大きさの文字はむずかしく、努力のあとが伺えます。



## 最高齢者賞受賞者

男性 洋画の部

「二上山」  
越尾 冠一  
(91歳)

女性 工芸の部

「初夏の風景」  
松川 富士代  
(91歳)



## 元気シニア養成講座 (介護ボランティア)

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。



生きがい・社会参加の目的であなたも始めてみませんか。

●開催日時:令和7年1月18日(土)13:00～16:00

1月25日(土)10:00～15:00

2月1日(土)10:00～15:30

●会場:奈良県社会福祉総合センター4階 教養文化室

●内容:傾聴の基本、介護現場の状況、福祉施設でボランティアを始めるにあたっての知識・技術(基本的な介護方法)

●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

メール sukoyaka@nara-shakyo.jp

## 第14回健やかシニア 文化祭を開催します

日頃の練習の成果を発表したい、コロナ禍でも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12グループ、展示8グループ計20グループが出演します。参加者は日頃の活動の成果を十分に発揮します。今後新しいことを始めてみたい方なども是非ご来場ください、お待ちしております。

●開催日時:令和7年3月29日(土)

10:00～15:10(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事務局 大西

TEL 0745-92-2112

## シニアグループと看護学生との交流

例年、人間愛として人への気配りを教育の基盤として、奈良県の地域医療に貢献できる看護師の育成を目指す奈良県病院協会看護専門学校から、在席している学生によるシニアボランティア活動の見学依頼があり、シニアグループとの交流を通じて地域の人々との健康や暮らしの理解を深めたいとの願いを達成するため、本会に登録しているシニアグループを紹介しています。今年度はヘルシーエクササイズ、スポーツウエルネス吹矢、詩吟、軽スポーツ、3B体操など5グループに1年生36名の看護学生が訪問され、サークル活動に参加しました。以前の日本では、暮らしの中で自然に世代間交流が行なわれてい



ましたが、現在少子高齢化や家族形態の変化によって、高齢者と子ども達と関わる機会が減少し、世代間交流は意識的に行なわなければならないものになりました。シニア世代にとっても、多世代との触れ合いによって、元気や意欲、心身の健康の効果が期待されるなどいろいろな刺激を受けることが活力や癒やしにつながるほか、世代間の相互理解にもなり、さまざまな利点があります。当日、看護学生はシニアの活動を一緒に体験しながら、事前に準備した設問を投げかけ学習を深められていました。交流を図ったシニアも「久しぶりに若い方とお話しがで元気をもらえた。」など終始笑顔で対応されていました。





# Senior Library 図書とのふれあい

いろいろな見方で自分の体と向き合う

## 医師の視点をヒントに

2025年には団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者となり、社会にさまざまな影響を及ぼすとされています。その中の一つが医療問題で、少子化の進行も重なり、医療従事者の不足が一層の課題となります。

とはいえ、病院のお世話になることを避けられない場面もあるでしょう。いざ自分や身近な人が病気になったときに慌てないためには、どのような備えが必要でしょうか。まず、病気に関する知識を身につけることが考えられます。ネット検索すれば無数の情報が得られますが、中には個人の意見も多く、信頼に足る情報を見つけるには一定の情報探索技術が求められます。

本はどうでしょうか？書店には数多くの医療や健康に関する本が並んでいます。選択肢が豊富なあまり、どの本が信頼できるのか迷ってしまうかもしれません。エビデンスに基づいているか、その根拠は確かなのか、考え出すときりがありません。「わからないから不安になる」とも言われますが、病気の知識を得ることだけが不安を和らげる方法とは限りません。冷静に体調を観察し、身体と対話することができれば、むやみに不安にならずに済むのではないのでしょうか。大切なのは、病気に対する柔軟な見方や心構えかもしれません。

今回は、医師が執筆した本の中から、手がかりになりそうな3冊をご紹介します。



『**丁先生、漢方って、おもしろいです。**』  
丁宗鐵 南仲坊 朝日新聞出版 2014.11  
風邪や不眠など身近な病気・症状を題材に展開される、漢方の個人授業。西洋医学を含む豊富な知識を背景に、東洋医学の考え方や漢方専門医としての見方が、さまざまなエピソードとともに軽妙な語り口で紹介されます。



『**秀吉の六本指 龍馬の梅毒**』  
Dr. シノダが読み解く歴史の中の医療  
篠田達明 金原出版 2020.5  
歴史上の人物が患った病気や医療にまつわる歴史的なエピソードを、医師であり歴史小説家でもある著者が現代医学の視点から紐解きます。教科書に登場する偉人たちも、私たちと同じ人間であることを実感させてくれます。



『**認知症でも心は豊かに生きている**』  
認知症になった認知症専門医 長谷川和夫 100の言葉  
長谷川和夫 中央法規出版 2020.8  
著者は、「痴呆」という言葉を「認知症」に変えた、認知症医療の第一人者。認知症専門医が認知症当事者として語るその言葉には、主観と客観が同時に宿り、深く温かく、そして私たちの気持ちを楽にしてくれます。

## 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

### 津川 昌三 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ボランティア活動に勤しんできた津川昌三さんを紹介します。

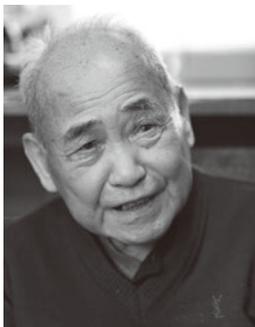


### 体育の先生になるのが夢

学生の時から体を動かすことが得意で、体育の時間が楽しみであった津川さんは、いずれは体育の先生になろうと思っていたところ家庭の事情で大学への進学を断念。食品会社に就職し、そこで結成されていた野球部に入部しました。選手や監督を経験し、地域のソフトボール協会の会長も担っていました。

### 40歳を過ぎてから ボランティア活動を開始

あるとき地元の広報誌で高齢者や障がい者へスポーツを指導する指導員養成講座の開催を知り、今までの経験が活かせるのではないかと思います。早速申込みました。数日間の講座を受講し、指導者資格を取得して、仕事の傍らにボランティア活動を継続していきました。退職後は生きがいを持つことが必要だと考え、県が主催する高齢者大学に入学し、2年間地域活動について学びました。



写真：富本真之

### 健やか交流塾・おもちゃ病院の 立ち上げへ

高齢者大学を修了し、活動を継続するためにこれまで培ってきた経験やノウハウを持った仲間同士でイベント企画や運営を行う「健やか交流塾」の立ち上げに関わり、長年、事務局長として会の発展に貢献しました。



写真：富本真之

また、県内では組織化されていなかった「おもちゃ病院」や「傾聴ボランティア」を組織化し、県内各地で普及活動も始めました。そのような功績がたたえられ内閣府が例年、年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること（エイジレス・ライフ）を実践し、今後も活動を継続する方に授与する「エイジレス・ライフ章」を令和4年に受章されました。

### 今後もできる範囲で 活動を継続…

今年、米寿を迎えた津川さんは、現在料理人の息子さんと2人暮らしをしています。もともと料理を作るのが好きだったため、食事の準備は苦にならず、掃除や洗濯なども津川さんが担当しています。自炊をするようになったきっかけは奥さまがご健在の時からで、ボランティア活動に専念し、自宅を留守にすることが多くなり、少しでも奥さん孝行するために始めたようです。そのおかげで今では料理の腕前も上がっており、栄養バランスのとれた食事を摂取しています。昨年末より少し体調を崩されていましたが、同じ思いをもったボランティア仲間と集うことが生きがいになり、元気をもらえるので、できる範囲での活動を継続しています。シニアグループは、健康上の理由等で活動から離れて行く方も多いため、グループが継続して活動できるよう後継者の育成にも力を注がれています。

# 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 / 2024 年 (令和 6 年) 12 月発行 ● 編集デザイン / 株式会社 JITSUGYO