

元気はつらつ！ 生涯現役ニュース

〈発行〉

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会〔山口県生涯現役推進センター〕

〒753-0072 山口市大手町9-6 Tel. (083) 928-2385 Fax. (083) 928-2387

E-mail: syougaieneki@yg-you-i-net.or.jp HP: <http://www.geneki.jp/>



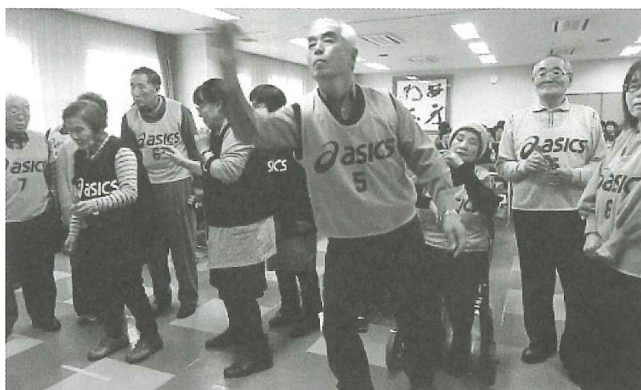
令和元年度 ふれあい いきいきミーティングを開催しました

「令和元年度 ふれあい いきいきミーティング」を1月21日（火）宇部市多世代ふれあいセンター〈西部会場〉、22日（水）周南市新南陽ふれあいセンター〈東部会場〉の2ヵ所で開催しました。西部会場84人、東部会場63人、計147人と、大変多くの方にご参加いただきました。

午前中は、「健康寿命を延ばす生活習慣」と題して山口県立大学看護栄養学部栄養学科 教授 弘津 公子（ひろつ・きみこ）氏による講義で、高齢者の虚弱（フレイル）についてユーモアも交えてお話をいただきました。フレイルを予防するためには、運動だけではなく、食事面でも気をつけなければいけません。動物性たんぱく質を摂ること、油脂類を摂ることなど、健康長寿の秘訣について為になるお話でした。

午後は、特定非営利活動法人 日本ウエルネスダーツ協会 理事長 上田 豊（うへだ・ゆたか）氏によるレクリエーション講座を行いました。高齢者だけではなく、子どもも一緒に楽しめ、かつフレイル予防にも効果のあるウエルネスダーツについて、質疑応答、楽しい活動を交えてご紹介いただきました。3人一組のチームを作り、色違いのビブスを着て、さあ対戦です。参加者自らが点数の計算を行うため、脳の活性化にも繋がりました。

参加者からは、「健康寿命には、運動や食事のバランスが大切だと思った。」「午前は講義、午後はレクリエーションと、静と動のプログラムでとても有意義な一日だった。」「このようなミーティングは度々開催して欲しい。」などの感想を多数いただきました。



健康寿命を延ばす生活習慣について

「ウエルネスダーツ」を体験中



第32回全国健康福祉祭和歌山大会 (ねんりんピック紀の国わかやま2019)が開催されました



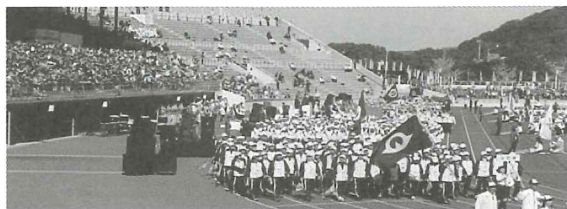
60歳以上の各県代表選手が参加する、スポーツと文化の祭典「ねんりんピック」。今年は“あふれる情熱 はじける笑顔”のスローガンのもと「第32回全国健康福祉祭和歌山大会」が、11月9日（土）～12日（火）の4日間にわたって開催されました。

スポーツ文化交流大会には、山口県から20種目131人の選手が出場し、素晴らしい成績を収められました。また、スポーツ競技だけではなく、各都道府県から推薦された作品を集めた「美術展」においても、和歌山県知事賞を受賞するなど1作品が入賞しました。

各競技会場では、手に汗握る熱い戦いが繰り広げられ、笑顔や真剣な表情でプレーされている姿を見ることが出来ました。

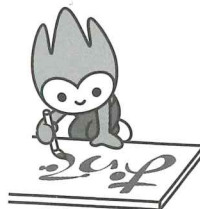
参加者からは、「全国の同年代と交流ができる幸せを感じられた。」「ねんりんピック初参加の私。おもてなしの心に勇気1000倍!」「総合開会式でたくさんの地元の人たちの歓迎は素晴らしいと思いました。」「大ケガから復帰しての参加。行かせてくれた家族・仲間感謝しています。」など、多くのコメントをいただきました。

次回のねんりんピックは岐阜県での開催となります。山口県代表を決める予選会も兼ねている「ねんりんピック山口2020」へのご参加もお待ちしております!



スポーツ・文化競技・文化交流大会 上位入賞者結果

種 目	チーム名・選手名	市町名	順 位
ゲートボール	ナイスボール		ベスト 16 優秀賞
弓 道	山 口 県		ベスト 8 優秀賞
剣 道	山 口 県		準優勝
水 泳	吉 田 幸 子	周南市	個人戦 60～64 歳 50 m背泳ぎ 第三位 50 m平泳ぎ 第三位
ソフト バレーボール	柳 西 ク ラ ブ		第一位グループ 7ブロック 準優勝
な ぎ な た	山 口 チ ーム		試合競技 優秀賞
	篠 原 洋 子	下関市	交歓試合 ベスト 16 優秀賞
囲 碁	池 田 嘉 也	光 市	個人戦 くじらの部 優秀賞



美術展 審査結果

賞	部 門	氏 名	市町名	題 名
和歌山県知事賞	洋 画	井 上 博 富	下 関 市	清光えびの高原

お疲れ様
でした!

オリエンテーリング



なぎなた



ゴルフ



ペタンク



剣道



サッカー



ボウリング



囲碁



ソフトテニス



弓道



卓球



ソフトバレーボール



健康マージャン



ゲートボール (山口仁保の郷)



ソフトボール



将棋



ゲートボール (ナイスボール)



テニス



水泳



ゲートボール (鹿野せせらぎ)

山口県健康福祉祭 ねんりんピック2020「美術展」開催!!

高齢者を主体とする本美術展を開催することにより、生きがいづくりや健康づくり、社会貢献活動への参加を促進し、高齢者が活躍できる地域社会の実現をめざしています。

また、第33回全国健康福祉祭ぎふ大会、美術展への出品作品の選考を兼ねています。

《開催日時》

令和2年6月13日(土) 午前10時30分から午後6時まで

令和2年6月14日(日) 午前10時から午後6時まで

令和2年6月15日(月) 午前10時から午後3時まで

《開催場所》

アスパラート(防府市地域交流センター)

防府市戎町1-1-28

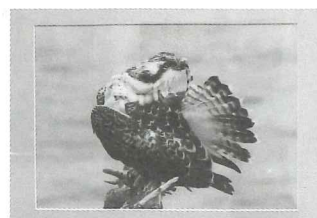
《出品種目》

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

皆さんの力作を是非見に来てください。



令和元年度の様子



ニュースポーツ用具の貸出しをしています

シニア・高齢者の健康づくりのため、「勝敗よりも楽しく体力づくりを」と考えてつくられたニュースポーツと呼ばれるスポーツ用具の貸出しを行っています。手続きは申込用紙に必要事項を記入するだけです。寒さで縮こまった身体を少し動かしてみませんか？

貸出用品は下記のとおりです。

用具名	用具名
公式輪投げセット	グラウンドゴルフ(ホール)
体力測定用具セット	“(スティック)
ペタンク(室内用・室外用)	“(ボール)
ターゲットバードゴルフ	“(表示板)
ビーンボウリングセット	カーリング(ジュニア用・競技用)
クロリティー	フライングディスク



生涯現役推進センターのホームページ(<http://geneki.jp/>)では、ねんりんピック山口2020(山口県健康福祉祭)「スポーツ文化交流大会」「美術展」の様子や、山口県内各市町の高齢者活動グループの紹介等、様々な情報を掲載しております。

是非ご覧ください。

山口県 生涯現役

検索



山口県生涯現役推進センター所在地図

