

活力ある長寿社会を目指して



「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」のイメージ

目指す姿

活力ある長寿社会

人生100年時代における
ウェルビーイング
高齢者の健康長寿*1とWell-being*2



*1自立して長生き *2肉体的・精神的・社会的に全てが満たされた「広義の『健康』」、「満たされた人生」

社会参加といきいきと活動できる環境を整備することや、主体的かつ自発的な参加・活動を促進することにより実現

取り組みの方向

- 交流・活動の場の創出・充実・維持**
高齢者が社会とつながり、つながり続ける仕組みづくり
- 参加支援**
高齢者と交流・活動の場をつなぐ

施策展開の柱

- 環境づくり(機会の提供、マッチング)**
- 県民などへの啓発(意識醸成、理解促進)**
- 活動を支える人や団体の育成・支援**

人生100年時代を目の前に迎え、高齢者一人一人が健康長寿を享受し、心豊かで満たされた人生を送ることができ、社会を実現することは大変重要です。

そこで、令和5年4月に「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」を施行し、関係団体などと協力して、高齢者の活動を促進する施策を進めていくこととしました。

今回の特集では、そのさまざまな取り組みを紹介します。

活動の場所をつくる

県では、高齢者が地域社会で孤立することなく、人とつながり、いきいきと活動できるよう、関係団体と協力し、さまざまな交流・活動の場を創出しています。

👍 スポーツ・文化



eスポーツ体験

eスポーツとは、テレビゲームなどを使って行う競技のことで、高齢者など運動が難しい方も気軽に始められます。認知機能の低下の予防にも効果が期待されており、近年注目を集めています。県内の老人クラブで体験会を実施しています。



ならシニア元気フェスタ

60歳以上の方々のスポーツ・文化活動の「励み」「発表の場」となる大会です。毎年5月に開催され、今年は23種目に2,200人が参加しました。大会を通じてたくさんのつながりも生まれています。

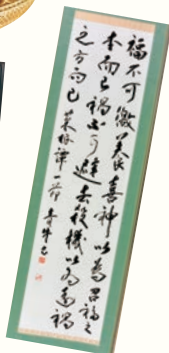


ならシニア元気フェスタのウォークラリーに参加している北浦宏宰さん(81)

ウォークラリーは5年ほど前から始めました。仲間との会話を楽しみつつ、コース内に設置された軽スポーツに挑戦しながらゴールを目指します。今年のフェスタで優勝し、県代表として全国大会への出場も決まっていますので頑張ります。

令和4年度最優秀賞受賞作品(一部)

👍 芸術



シニア県展

日本画・洋画・書・工芸(手芸)・写真の5部門からなるアマチュアの作品展で、今年で52回目の開催となります。優秀作品には表彰のほか、審査員による講評もあります。昨年度の出品者の最高齢は93歳でした。

👍 仕事



介護の仕事入門研修

介護に興味・関心がある高齢者を対象に、講義・実習を通して、介護に必要な知識と技術の習得を目指す研修です。就労を希望する方には、求人情報の紹介や面接の日程調整なども行います。研修の詳細はP19へ。

👍 学び



地域研究科の活動(広瀬さくらまつりの様子・山添村)

奈良フェニックス大学

奈良の歴史を学ぶ講座や、地域活性化を目指す地域研究科の講義・グループ活動に参加することで、仲間づくりを行うとともに、知識やノウハウを身に付けることができます。

☎(福)奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター

☎0744-29-0120(ならシニア元気フェスタ・シニア県展・介護の仕事入門研修に関すること)

(一財)奈良県老人クラブ連合会
奈良フェニックス大学

☎0744-29-0166(老人クラブでのeスポーツ体験に関すること)

☎0743-85-6945

活動を伝える・広げる

ならビューティフルシニア表彰

心身共に健康で、若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせる、県民の憧れの対象となる高齢者を表彰しています。

受賞者の活動

競技歴20年のパタンク

黒飛 文子さん(81)

(令和4年度受賞者)

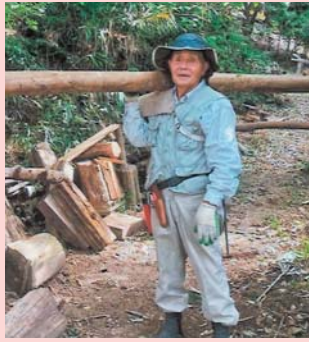


老後を健康に過ごし、人の役に立ちたいと考え、平成16年に地元で老人会を設立しました。現在は、公園でラジオ体操を週3回行い、県老人クラブ連合会の副会長や女性部会長としても活動しています。今後モパタンクをはじめ、たくさんの方を通して人生を楽しみます。

重い木材も楽々運ぶ

森下 宏一さん(87)

(令和3年度受賞者)



材木商・製材業をなりわいとしていた経験を活かして、里山に遊歩道や遊具を整備したり、子どもたちに木材を使った創作活動を指導したりしています。大好きな森林の中で体を動かし、幅広い年代の人たちと関わるのができることは、大きな生きがいです。

老人福祉功労者等表彰

老人クラブ活動の育成指導者や、老人福祉施設でボランティア活動を継続している方、長年にわたり活発に活動している老人クラブを表彰しています。

福祉機器展

高齢者の社会活動を充実させるための機器などを展示します。

11月18日(土)
10時～15時
所 県介護実習・普及センター(田原本町)



介護予防講座

健康寿命を延ばすためのさまざまな講座を開催しています。

講座日程

所 県介護実習・普及センター(田原本町)

10月 4日	60歳からの「ぎんのライフデザイン」講座
10月18日	ロコモ・フレイル対策Ⅱ
12月 1日	高齢者の食事と塩分Ⅰ(費用500円)
12月15日	高齢者の食事と塩分Ⅱ(費用500円)
1月17日	ロコモ・フレイル対策Ⅲ
2月 7日	脳を元気にするお話

所 県長寿・福祉人材確保対策課 県介護実習・普及センター

☎0742-27-8041 (ならビューティフルシニア表彰・老人福祉功労者等表彰に関すること)
☎0744-32-8848 (福祉機器展・介護予防講座に関すること)

活動を支える人育てる

老人クラブ指導者研修会

老人クラブのリーダーが共に抱える課題を研究し、今後の老人クラブのあり方を考えるための研修です。より活発に活動するため活動事例の発表会も行っています。



健康づくりニューリーダー養成講座

高齢者自身の生きがいづくりと介護予防・健康づくりに関する活動をはじめとする老人クラブの実践的な運営ができるリーダーを養成しています。



所 (一財)奈良県老人クラブ連合会 ☎0744-29-0166

シニアリーダーの登録から指導までの流れ



マッチング

すこやか長寿センター
シニアグループ・
リーダー人材バンク

紹介・調整

講師を探している施設などに講師の情報を案内し、連絡先をお知らせします。実施方法の詳細はセンターが調整します。

施設などで指導

得意分野を持つシニアを発掘・登録し、その情報を高齢者施設などに提供することで、マッチングを行っています。
自身の知識や経験、技術を活かして、多くの高齢者が講師（シニアリーダー）として活躍しています。

経験を活かして

地域で活躍！

つながりをつくる



木版画クラブで講師を務める岡野達四郎さん(81)

約50年にわたる木版画作品づくりの技術を活かし、10年ほど前から講師を務めています。開講当初から通い続けている受講者が多く、中には指導できるほどのレベルに達している人もいます。創作活動を通して、仲間や心地よい居場所づくりができるクラブ活動を私も楽しんでいます。

(福)奈良県社会福祉協議会 すこやか長寿センター
高齢者自身による多様な社会活動を後押ししています。

シニアサークルの登録・参加の流れ



マッチング

すこやか長寿センター
シニアサークル情報

紹介

サークルを紹介するとともに、興味があるサークルの連絡先をお知らせします。ご自身でサークルに加入希望を連絡します。

サークルで活動

仲間づくりを支援するため、趣味やボランティア活動などができるサークル情報を収集・発信しています。
多世代で活動しているサークルもあり、文化活動からスポーツまで内容もさまざまです。

サークルで

いきいき活動！



複数のサークル活動に参加する土井孝夫さん(87)

居合道や詩吟、太極拳のサークル活動が近所で行われていることを知り、興味を持ちました。すこやか長寿センターに紹介いただき、現在も各種サークルに参加しています。特に居合道については、活動歴が10年ほどになりました。仲間と出会い、共に学ぶこれらの活動が私の元気の源です。