

ニュースポーツの普及・啓発

スポーツで健康維持
や介護予防効果も!

ニュースポーツとは、勝敗にこだわらず、レクリエーションの一環として誰にでも楽しめ、人との交流を主眼に置いて新しく考案されたスポーツです。中高年の方の健康の維持・増進や高齢者の介護予防効果なども期待される生涯スポーツとして親しまれています。

平成30年11月9日(金)に、釧路市内においてカーリンコン講習会を開催し、48名の方々に参加いただきました。カーリンコンのゲームの面白さに参加者の皆さんは楽しまれていました。



カーリンコンとは?

冬季オリンピック種目として有名なカーリングに似ているスポーツです。赤青2チームに分かれて、数メートル先のポイント(標的となる円盤)に向かって、ディスクを交互に投げるゲームで、どちらのディスクがポイントに近いかを競います。室内で手軽に体験しやすくサロンなどでも活用しやすい競技として近年注目されています。



ホームページのご案内

北海道長寿社会推進センターでは、ホームページでも各事業の情報を随時更新しています。

また、「シニア生きいき探究サイト」では、高齢者の生きがいや健康づくり、暮らしに役立つ機関・団体、各種高齢者団体、自主活動グループ等に関する情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



- 北海道長寿社会推進センターホームページ
<http://dochoju.jp/>
- シニア生きいき探究サイト
<http://www.dochoju.jp/ikiiki/index.cgi>



これから倶楽部

シニア世代の方々に対して、生きがいや健康づくり、仲間づくりなどを目的とした事業を行っている「北海道長寿社会推進センター」の活動をご紹介します。



第31回全国健康福祉祭とやま大会 北海道選手団選手等の派遣

平成30年11月3日から6日までの4日間、富山県内で全国健康福祉祭とやま大会(ねんりんピック富山2018)が開催されました。

今年も道内の予選会の記録を参考に選出された21種目の競技から134名(札幌市居住者を除く)が北海道選手団として参加し、日ごろの練習成果を発揮し、同じスポーツを楽しむ全国の仲間との交流を深めてきました。



北海道選手団結団式



総合開会式入場

※各競技結果は、当センターホームページにて掲載しています。

なお、総合開会式など大会の様子はインターネットで配信されています。

インターネット配信:ねんりんピックとやま大会 URL → <http://www.nenrinpic.com>

～第32回全国健康福祉祭～
わかやま大会の開催
(ねんりんピック和歌山2019)

2019年11月9日(土)～12日(火)
和歌山県内全21市町で開催!

ねんりんピックとは、60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の全国規模の祭典です。

第30回全国高齢者スポーツ等大会の開催

平成30年5月から6月にかけて、道内各地において、高齢者の健康づくり・生きがいづくりを目的に、卓球やテニスなどのスポーツ交流大会と囲碁や将棋などの文化交流大会が開催されました。計12種目が開催され、延べ1,057名の皆さんが参加し、それぞれの競技で熱戦が繰り広げられました。

『全道高齢者スポーツ等大会、及び
『全道シルバー作品展』は、「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」の予選会として位置づけられています。

第29回全道シルバー作品展の開催

平成30年10月21日(日)から25日(木)までの5日間、札幌市、かでの2・7展示ホールにおいて、絵画、書、写真、工芸、短歌や俳句などの作品が展示されました。道内からは124点の作品の応募がありました。ありがとうございました。



※各事業のお申込み・詳細については、北海道長寿社会推進センターまでお問い合わせください。

[平成30年12月発行]

社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道長寿社会推進センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでの2.7 2階
TEL 011-271-1574 FAX 011-271-3956

生きがづくりクリエイター養成講座が開催されました！

新たな地域の
担い手として！

平成30年6月13日～14日（第1期）、6月26日～27日（第2期）の計4日間、札幌市内において、生きがづくりや仲間づくりを目的とした組織の立ち上げや、自主的な事業の企画・運営等を実践する人材の養成を目的とした、生きがづくりクリエイター養成講座を開催しました。また、今年度より高齢者の活動組織をすでに立ち上げて実践している方（リーダー等）の課題解決と資質向上を図る講義や演習も実施しました。



講座では、地域活動の意義や展開方法について、模擬演習を通して学ぶことができ、2期併せて14名の受講者が修了されました。

卒業生は、すでに各地域で自主的な活動や団体の組織化に向けた動きを積極的に進めており、なかには下記自主企画事業を活用して組織を立ち上げている方もいました。

受講者の声

- ・地域活動に役立つような内容で、サロンだけではなく、町内会活動にも活かしていきたいと思う。
- ・皆さんの活動体験に感動しました。私も負けないで新たな地域活動を進めて行きたい。
- ・講義は話を聞くだけではなく、交流の場もあり、楽しく学ぶことができました。

自主企画事業について

60歳以上の方による自主的な取組みを推進するため、道内各地域で生きがいや健康づくりに関して自ら企画し運営する活動に対して、立ち上げ支援の助成事業を行っています。

そこで、今年度助成を受けた北広島市の活動をご紹介します。

【地域活動紹介】NPO法人ゆとりの（北広島市） ～地域の居場所づくり事業～

個人宅を地域の
居場所として開放！

NPO法人ゆとりのは、個人宅の家を改装し、「いきいき百歳体操」や「ふまねっと」等を中心に、世代を超えて集まれる場所づくりや参加者がやってみたいことを実現できるよう、参加者の意見を取り入れながら、麻雀の会や百人一首など多彩なプログラムが取り入れられています。

その他、高齢者に対して、市が行う在宅福祉サービス事業や外出援助事業等と連携して、自宅以外の居場所を提供し、高齢者が地域社会の中で自立した生活を送り、更に地域を活性化させる担い手となり活躍できる社会の実現に向けて活動しており、今後の活動がますます期待されます。



（いきいき百歳体操の様子）

※なお、運営者は上記生きがづくりクリエイター養成講座の卒業生です

〈平成30年度に助成決定したグループの活動（新規5団体）〉

市町村名	事業名	事業内容
旭川市	地域の関係性を再構築する事業	高齢者の健康づくり、生きがづくり
苫小牧市	ストレッチ体操の会	高齢者の健康づくり
北広島市	地域の居場所づくり事業	高齢者の健康・生きがづくり（サロン等）
妹背牛町	いきいき元気・スマイルサロン事業	高齢者の健康・生きがづくり（サロン）
洞爺湖町	お話し会、絵本・紙芝居の読み聞かせ	多世代交流（絵本の読み聞かせ）

北海道シニアリーダーバンクを活用ください！

あなたの特技や知識
を活かしませんか？

「北海道シニアリーダーバンク」は、地域貢献活動に熱意のあるシニアの方々の情報を登録しており、登録者はこれまで培ってきた特技や知識などを地域でのイベント、講座や学習会などで発揮しています。

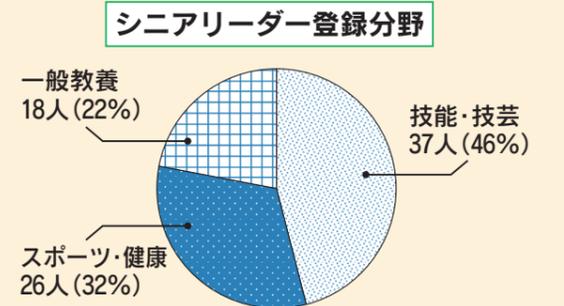
登録分野は、一般教養（生きがづくり等）、技能・技芸（手芸や園芸等）、スポーツ・健康（レクリエーション等）の3分野あり、右記グラフのとおり全部で81名の方が登録されています。

また登録者のうち、実際に地域で活動している割合は6割以上となります。

地域での講座や学習会等の企画の際、ぜひシニアリーダーバンクをご活用ください。

なお、当センターのホームページでも登録者を検索できます。

〈シニアリーダーバンクの仕組み〉



〈活動場所〉 ※一例
 高齢者サロンでの体操指導
 小学校サマースクールでのマジック指導
 市町村主催の講座での脳トレ指導 等

シニアリーダーに興味のあるシニアの方からの連絡もお待ちしています！
 シニアリーダーの登録をして、地域で活動してみませんか？

北海道シニアリーダー研修会が開催されました！

平成30年11月19日(月)、札幌市内において、シニアリーダーや老人クラブ、地域包括支援センターや社協職員の方々を対象に、地域の高齢者の活動を支援するリーダー等の資質向上を図ることを目的とした研修会が開催され、44名の方が参加しました。

研修会では、シニアリーダーの活動や役割についての説明後、実際に地域活動に取り組んでいる実践者の発表から、自身の活動に活かせる技術や視点を学ぶお話がありました。実践報告では、北海道カーリンコン協会 豊田 正生氏より、世代を問わず障がいのある方にも楽しんで頂ける手軽なスポーツを広める活動として、カーリンコンの活動をご報告いただき、参加者の皆さんは熱心に聞き入っていました。報告後は、カーリンコンのミニ体験会も行い、多くの方に楽しさを感じていただきました。（カーリンコンの詳細は次頁参照）

また、認知症予防や運転免許の自主返納など高齢者が対峙する問題をオリジナルの劇で同世代の演者が演じる活動を行っている、くしろ高齢者劇団 佐藤 伸邦氏から実際の劇をとおして活動報告いただきました。

同世代の方からの活発な実践報告に、参加者の皆さんは刺激を受けたようでした。この研修会がこれからの地域での実践活動に生かされることを期待しています。

