（公財）群馬県長寿社会づくり財団
生きがいと健康づくりをめざす
2024 春 SPRING No.112

ときめき群馬

特集 ぐんまの巨樹・古木をめぐる
～自然のパワーをもらって元気100％～

特集

ぐんまの巨樹・古木をめぐる

～自然のパワーをもらって元気100%～

❶ 迦葉山の馬がくれスギ
沼田市上発知町445

❸ 薄根の大クワ
沼田市石墨町2083
※虫除けの保護養生中

❷ 発知のヒガンザクラ
沼田市中発知町1234

❹ 横室の大カヤ
前橋市富士見町大字横室1023-1

長い時をかけて育まれた巨樹・古木。数百年も前からその地に根をおろし、人々の生活の営みを見守ってきました。実際に巨樹・古木を見ると、その大きさと迫力に圧倒されることでしょう。数百年も風雪に耐え、生き抜いてきた姿に感動すら覚えることもあるかもしれません。日本全国には、圧倒的な存在感を誇る巨樹・古木が数多く存在します。

群馬県内にも、神社や寺院の境内にたたずむご神木や、田畑広がる地にポツンと立つ古木は、地域のシンボルとして人々に親しまれています。

今回の特集では、春に訪れたい巨樹・古木を紹介します。普段の生活では、あまり意識することはないかもしれませんが、青空に伸びる大きな木を見上げ、木が育ってきた歴史をしのび、太い幹に触れて心を研ぎ澄まし、五感をフルに使って、巨樹・古木からパワーをもらいましょう。

能登半島地震で被災された皆様にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を心から願っております。

目次

ときめき群馬 2024年 春号 No.112

特集
ぐんまの巨樹・古木をめぐる ～自然のパワーをもらって元気100%～ 2
元気です ●閑野 和代さん（88歳） 4
元気な仲間たち ●「榛東八幡ホタルの会」（榛東村） 6
令和5年度 群馬県シルバー人材センター連合会 第6回安全大会 7
ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ2023 8
ねんりんピックはばたけ鳥取2024 9
シルバー人材センター訪問 ●大泉町シルバー人材センター 10
長寿社会・私のメッセージコンクール 12
ときめきトピックス
●アクティブライフ講座
●リラクゼーション講座
●こころと体の健康づくり ～ハッピープログラム講座
●アクティブシニアのためのSNS活用講座 18
●美味しいコーヒーの淹れ方講座
●第40回県民スポーツ祭 ぐんまねんりんピック2023
●清掃スタッフ講習
●松剪定・生垣・竹垣講習
財団だより 22

❼ 反町薬師のクスノキ
太田市新田反町町 反町薬師

❺ 連取のマツ
伊勢崎市連取町 591

❻ 水宮神社の大ケヤキ
藤岡市岡之郷 532

巨樹・古木を見に行こう

公益社団法人 群馬県緑化推進委員会では、毎年、春（4月）と秋（11月）に「巨樹・古木巡りツアー」を実施しています。吾妻・東毛・西毛・利根沼田の4つのエリア内にある巨樹・古木を樹木医（日本樹木医会員）の解説を聞きながら見学するもので、毎回、申込開始とともに定員を超え抽選となる大人気の日帰りバスツアーです。この「巨樹・古木巡りツアー」の中から気軽に訪れることができる巨樹・古木をピックアップしました。

❶沼田市の「迦葉山の馬がくれスギ」は、迦葉山龍華院弥勒寺すぐ下の旧参道沿いにあります。樹齢は推定900年、樹高31メートル。その高さに圧倒されてしまいますが、幹の内部に人が入れるほどの空洞があることにも驚かされます。

❷「発知のヒガンザクラ」は、沼田市北部の発知地区を見渡す高台にある一本桜です。周囲は田畑が広がっているので、桜の咲く時期なら、遠くからでもその姿を楽しめます。

❸国指定天然記念物の「薄根の大クワ」は、日本一のヤマグワの巨樹で、日本三大クワの一つに数えられています。大クワの周囲には、見学用の木道が整備されているので、樹齢推定1500年の巨樹を四方から楽しめます。

❹前橋市の「横室の大カヤ」は国指定天然記念物としては最大で、全国3位の大きさを誇る樹齢1000年といわれる巨樹です。敷地内への出入りは自由なので、幹のすぐそばまで近寄ることができます。幹に触れて木からのエネルギーを感じてみるのもいいかもしれません。

❺「連取のマツ」は、伊勢崎市連取町にある菅原神社の拝殿正面にあるクロマツです。享保二年（1717年）に奉納されたことを記した石碑があります。菅原神社の鳥居をくぐり、拝殿に向かう参道は、マツの枝で覆われています。枝張りは、東西約35メートル、南北約26メートルで、龍が舞うような姿は今も健在です。

ほかにも、❻藤岡市の「水宮神社の大ケヤキ」や❼太田市の「反町薬師のクスノキ」など、群馬の巨樹・古木は多彩です。悠久の時によって育まれた巨樹・古木を訪ねてみてください。

公益社団法人 群馬県緑化推進委員会では
緑豊かな「ふるさと群馬」を守り続けるため、
「緑の募金」活動などを実施しています。

「緑の募金」活動

春の新緑シーズン：4月1日から5月31日まで
秋の紅葉シーズン：9月1日から10月31日まで

群馬の巨樹・古木をまとめたガイドブック

「緑の募金」として1冊につき1000円以上の募金にご協力をお願いいたします。
ガイドブック申し込みは、HPへ

群馬県
緑化推進
委員会 HP
▼

元気です

閑野（かんの） 和代（かずよ）さん 88歳

（伊勢崎市）

今日も一日ありがとう。感謝しながらアクティブに過ごす。

外に出て人と会うことが元気の源という閑野さん。スケジュール表は、いつもやることでいっぱいだそう。その合間をぬって、一人で出かけるのが難しい友人たちの買い物の手伝いもしています。着付の先生をしていた閑野さんは、取材におじゃました日、着物姿で登場しました。さらりと着物を着こなすアクティブな人です。

勝気でおばあちゃん子だった幼少時代

高崎市生まれ。6人兄弟の長女で、小さい頃からよく家の手伝いをしていました。エンガ（畑で土を掘るための道具・鍬）を使うのが上手で、子どもでしたけど一人前として田植えや稲刈りの農作業の手伝いに借り出されました。

長女だったということもあるのか、勝気な性格でしたね。一方で、12歳までおばあちゃんと一緒に寝ていたほどおばあちゃん子で、おばあちゃんにはかわいがられました。実は、結婚のきっかけもおばあちゃんでした。

中学卒業後、開校したばかりの高崎商業高校の定時制に進学しました。働きながら勉強をして、ここでコーラス仲間に出会いました。仲間の一人が高崎第九合唱団を立ち上げて、私も団員となり活動しました。

やりたいことを極めてきたお父さん（夫）に感謝

結婚をしたのは26歳。親戚一同が集まるお彼岸に縁談話が舞い込みました。お彼岸の中日に縁談話というのは、敬遠されたのです

が、「ご先祖様がいらしているところに舞い降りた良い知らせだ」と、おばあちゃんが理解を示してくれて、翌月、結婚しました。

それがお父さんです。寡黙で真面目な人で、自動車の整備士をしていました。お父さんは私がやりたいと思ったことを挑戦させてくれる人でした。日本舞踊を習い始めて、踊りを楽しんでいるうちに、着物は自分で着られるほうが絶対いいと、着付を習い始めました。そのあと、木目込み人形も始めました。日本舞踊も着付も木目込み人形も師範を取得。着付に関しては、市内の住民センターで着付教室を行ったこともあります。お父さんはよく「うちの妻は、何かを始めると資格をとるまで極めないと承知できない」と言っていたみたいですけど、本当にその通りで、何かを始めると、もっともっと上を目指して突き詰めてしまう性格なんです。

取得した師範の数々

1995年、高崎第九合唱団の第2回海外公演に参加。チェコのプルゼニ市にあるオペラハウスで歌ってきました。一緒にお父さんも行ったのですが、オペラハウスの3階から私たちの歌声を聞いてくれました。懐かしい思い出です。

高崎第九合唱団の第２回海外公演

お父さんは6年ほど前に亡くなったのですが、今でもスマホの待ち受け画面は、お父さんとツーショットの写真にしています。私がやりたいと思ったことに挑戦させてくれたお父さんには感謝しかありません。毎日、「お父さん、ありがとね」「いってくるよ」「帰ってきたよ」「今日も一日ありがとね」って声をかけています。

スマホの待ち受け画面

外に出て人と会う ありがとうを忘れない

元気の秘けつは、外に出ることだと思います。外に出て、皆さんの顔を見て何かを一緒に取り組むこと。私は県老人クラブ連合会や伊勢崎市老人クラブ連合会の役員をしています。会議などに参加して、いろんなことを知れて、みんなの顔が見られて、一緒に活動できていることに力をいただいているような気がしています。

伊勢崎市老人クラブ連合会の活動の一つとして、小学生の下校見守り活動をしています。私も毎週木曜日と金曜日に小学1年生の下校時間に合わせて旗振りをしています。

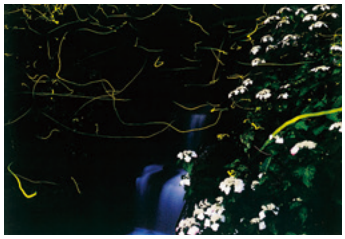
「お年寄りを楽しませるきっかけをつくることが大切」という話を聞いて、2年ほど前、歌声サロンという集まりを立ち上げました。毎月第1・第3土曜日に公民館で開いています。体操をして歌を歌って、みんなでお茶をするという会です。みんな楽しみに来てくれています。

2年ぐらい前からウオーキングを始めました。朝6時半頃、自宅近くの公園へ行って園内を6周しています。それから、家に戻って朝ごはんです。歩くのはやっぱり、体にいいですね。以前、社交ダンスもやっていたので、脚の筋力はある方だと思います。

私はこれまで「ありがとう」という言葉を大事にしてきました。「行ってこられて、ありがとう」「今日も一日ありがとう」など、自分がやったことやできたこと、一日無事に過ごせたことに感謝する「ありがとう」という気持ちです。これからも誰に対しても、何をするにも「ありがとう」という気持ちを忘れないでいたいと思います。

元気な仲間たち

2024年、発足25周年を迎えた「榛東八幡ホタルの会」はホタル舞う夏の夜に向けて、日々元気に活動中です。



榛東村

「榛東八幡ホタルの会」

ホタルを通して、絆を深めた25年。

今年で発足25周年

「榛東八幡ホタルの会」は、地域の清掃活動などをする有志団体「八幡会」のメンバーが「ホタルをもう一度、見られるようにしよう」と、ホタルの育成に取り組んだのが始まりです。1999年、榛東村新井の八幡神社の境内にある八幡池公園の改修作業をスタート。ホタルを育てるためのノウハウを指導者から学び、榛名山麓の湧き水が流れる水路を作り、石を据え付け、観察用の木道をめぐらすなど、ホタルが育つ環境を整えていきました。

翌2000年、カワニナ、ゲンジボタル、ヘイケボタルの幼虫を初放流。その年の夏には、ヘイケボタルの初飛行が観察されました。以来、同会では、ホタルが舞う夏の夜のために、1年を通して、水路の点検・掃除、ゴミ拾いなど、ホタルにとって住み心地の良い環境づくりに努めています。会員たちが手作りで整備したホタルのすみかは、「八幡ホタルの郷」と名付けられ、毎年多くの人を楽しませる場所になっています。

地域のつながり深める活動

「環境整備は一年中の作業ですが、その中でも、ホタルの餌となるカワニナを育てるのが一番重要です」と話すのは、発足当時のメンバーである森和夫さんです。毎年10月、カワニナを水路に補給するため、メンバーでカワニナ採集に新潟県まで出かけるそうで、「4千から5千匹のカワニナを採集してきて、水路に放流しています」と話します。同じく発足時メンバーで、長年事務局を担当していた深津和市さんは、「ホタル1匹が成長するまでに50～100匹のカワニナを食べますから、カワニナを育てるために日々の餌やりは欠かせません」と笑います。

毎年3月には、地元の小学生や保護者が参加するホタルの幼虫放流会を開催。ホタルが出現する6月には、毎日会員が交替で「八幡ホタルの郷」に常駐し、来場者への案内などを行っています。「神社の周囲は高い杉の木で覆われています。それが黒いカーテン代わりになって、ホタルも高く飛んでくれる。感動的です」と話すのは、発足時メンバーで、4代目会長に就任したばかりの青山修二さんです。幻想的なホタルに出会えるのはもちろんですが、ホタルの活動を通して、地域の人と交流の場がもてることが楽しく、やりがいにつながっていると3人は口をそろえます。今年も、会員たちの活動の成果が実を結びます。

八幡ホタルの郷　住所：榛東村大字新井671番地

令和5年度 群馬県シルバー人材センター連合会 第6回安全大会

県内シルバー人材センター会員の就業事故撲滅のため、令和5年11月29日（水）に群馬県社会福祉総合センター　大ホールにおいて、「第6回安全大会」を開催し、会員、役職員あわせて150名のご参加をいただきました。

今回は、「刈払機による草刈り事故を撲滅するには～最新の研究と画期的な取組に学ぶ～」をテーマに、多発する刈払機の事故について、講演、事例発表が行われました。

当連合会　萩原健次郎会長の主催者代表挨拶をはじめ、厚生労働省群馬労働局　職業安定部長　青野純様、群馬県産業経済部長　相川章代様にご祝辞をいただきました。

安全・適正就業表彰では、当連合会　安全・適正就業委員会　天笠秀男委員長から、安全・適正就業優良センターとして、伊勢崎市、沼田市、大泉町、玉村町の4センターに、安全就業スローガン表彰として、甘楽町　佐藤明会員、桐生市　周藤素子会員、高崎市　永井久廣会員に、賞状と記念品が贈られました。

県内センターの安全・適正就業の現状については、当財団　加藤透グループリーダーが報告しました。

講演では、株式会社アイデック営業部　課長　中道岳様に「草刈り事故事例研究から考える安全対策」について、最新の研究成果や動向を具体的な事例を交えてお話しいただきました。

事例発表では、和泉市シルバー人材センター　次長兼業務係長　辻畑貴広様に「除草作業における安全就業の取組みについて」と題し、「除草作業中の事故撲滅」に向けた画期的な取組を発表していただきました。

多くの参加者が、熱意を持って「事故撲滅」に取り組むお二人の講師に深く感銘して、実践に役立てたいと感想を寄せていました。

ロビーでは、館林市の会員が作成した手工芸品が展示され、参加者はその素晴らしい出来栄えに足を止めて見入っていました。

安全就業スローガン表彰

安全・適正就業優良センター表彰

主催者代表挨拶

館林市シルバー人材センター　手工芸品展示

事例発表　和泉市シルバー人材センター
次長兼業務係長　辻畑貴広様

講演　(株)アイデック
営業部　課長　中道岳様

第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ2023

ねんりんを 重ねた愛顔（えがお） 伊予に咲く

令和5年10月28日（土）～31日（火）

■結団式

令和５年９月21日（木）群馬県社会福祉総合センターにおいて、揃いのユニフォームに身を包んだ群馬県選手団が集まり結団式が行われました。

津久井副知事からの激励後、渡部史郎選手（サイクリング）へ県旗が手渡され、清水幸子選手（囲碁）が選手団を代表して大会への意気込みを述べました。

■総合開会式

「ねんりんを　重ねた愛顔（えがお）　伊予に咲く」をテーマに第35回全国健康福祉祭えひめ大会が開催されました。

総合開会式は、愛媛県総合運動公園陸上競技場で行われ、監督・選手約９千人が北から南の順に入場し、本県選手団も力強く入場行進しました。

また、彬子女王殿下ご臨席の下、さまざまな催しが執り行われ華やかにねんりんピック愛顔（えがお）のえひめ２０２３の幕開けとなりました。

※「愛顔（えがお）」：前向きな気持ちと思いやりの心が集結した愛のある笑顔

■スポーツ・ふれあいスポーツ・文化交流大会

総合開会式の翌日から愛媛県内で28種目が開催されました。

群馬県からは、10種目に73名の選手が参加し、やや緊張しながらも、年齢を感じさせないプレーを繰り広げました。

また、全国からの選手や各会場のボランティアの方々と楽しく交流ができました。

■美術展

ねんりんピックの福祉・生きがい関連イベントとして開催された美術展には、全国から日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の６部門に全国から４９４点もの作品が寄せられました。群馬県からも６部門に12作品を出品し、下記の作品が入賞しました。

○入賞

厚生労働大臣賞

彫刻「たびじ」／矢野茂次

一般財団法人長寿社会開発センター理事長賞

写真「朝靄燃える」／植竹繁

銅賞

日本画「岩と雪氷」No.3〝厳〟／柳澤芳行

銅賞

書「太田道灌の詩」／水出由美子

■表彰及び上位結果

○準優勝：剣道

○種目別入賞（団体）：ウォークラリー（４位）：太極拳（４位）

○種目別入賞（個人）：マラソン／代田玲子（優秀賞）：囲碁／堀口賢（優秀賞）：囲碁／清水幸子（優秀賞）

■その他特別賞表彰

○高齢者賞：マラソン／代田玲子（80歳）
ウォークラリー／保坂豊彦（86歳）

◎参加した選手からご感想をいただきました。

＊最初から最後まで、まさに愛顔（えがお）が耐えない日々を過ごせました。残念ながら二次予選へは進めませんでしたが、今日ここに仲間と立てる幸せを感じながら、全員精一杯弓を引けたので大満足です。他県の方や他種目の方々とも親しく交流できました。（弓道）

＊財団の皆さまには細やかな気配りをいただき、おかげ様で大変楽しく、有意義な時を過ごすことができました。千葉県、神奈川県、福島県、鳥取県、岐阜県の皆さんと親しく話をさせていただき、所期の目的を達成することができました。（ウォークラリー）

＊試合も観光も思う存分楽しめました。ありがとう!!（囲碁）

選手の皆様 大変お疲れ様でした!!

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

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)

参加選手募集

高齢者のスポーツ・文化・福祉の祭典「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」が開催されます。群馬県長寿社会づくり財団ではこの大会に参加する選手を募集します。

申込締切：令和6年5月31日(金)

■参加資格　(1)群馬県内で活動している60歳以上の人。(昭和40年4月1日以前に生まれた人)
(2)群馬県の代表として、自覚を持って臨み全日程の大会参加に支障がない人。
※チーム編成、参加要件など詳細についてはお問い合わせください。

■自己負担額　130,000円程度（目安）

■開催期間　令和6年10月19日(土)～22日(火)

■申込用紙配布場所
市町村高齢福祉担当課
公民館
県庁県民センター
県保健福祉事務所、等

■募集種目・会場地

スポーツ交流大会(10)		ふれあいスポーツ交流大会(13)		文化交流大会(6)	
卓球	倉吉市	ローイング	米子市	囲碁	智頭町
テニス	鳥取市	水泳	米子市	将棋	八頭町
ソフトテニス	米子市・北栄町・日南町	グラウンド・ゴルフ	湯梨浜町	俳句	鳥取市
ソフトボール	米子市・琴浦町・大山町・南部町	ボウリング	鳥取市	民謡	日南町
		サッカー	鳥取市	健康マージャン	若桜町
ゲートボール	鳥取市	ソフトバレーボール	境港市	eスポーツ	境港市
ペタンク	三朝町	ウォークラリー	倉吉市	※「俳句」は開催地（鳥取市）へ直接お申込みください。鳥取市ねんりんピック推進室 電話 0857-30-8260	
ゴルフ	伯耆町	太極拳	鳥取市		
マラソン	岩美町	ターゲット・バードゴルフ	日吉津村		
弓道	米子市	バウンドテニス	江府町		
剣道	米子市	ダンススポーツ	米子市		
		サイクリング	大山町		
		バウンスボール	倉吉市		

問い合わせ先　公益財団法人 群馬県長寿社会づくり財団　「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」係
電話 027-255-6511　FAX 027-255-6166

シルバー人材センター訪問　生きがいと　地域のニーズを　結びます

大泉町シルバー人材センター

群馬県の東南に位置する大泉町の面積は18.03平方キロメートルと、群馬県で一番小さな町ですが、基幹産業である電機・自動車関連企業が数多く立地しており、北関東でも屈指の製造品出荷額を誇っています。地形は平坦で、南は利根川をはさんで埼玉県熊谷市に隣接しています。

「大泉町シルバー人材センター」は、平成7年（1995）に設立され、同13年（2001）に法人化、同24年（2012）に公益社団法人に移行しました。会員数は157名（男性104名、女性53名）。平均年齢は74.5歳です。

〒370-0523　邑楽郡大泉町吉田2011-1　TEL.0276-61-2230 FAX.0276-61-2231

民間企業からの依頼が5割

大泉町シルバー人材センターは、平成7年に設立、平成13年の法人化を経て、平成24年に公益社団法人化し、現在に至っています。大泉町には、電機・自動車関連企業が数多くあることから、同センターで扱う仕事の5割は民間企業からの委託です。さらに町からの委託が3割、残り2割は庭や畑などの草刈りが中心です。

生活のリズムとやりがい

自宅の植木の手入れを依頼するため、同センターを訪れたという大久保正勝さんは、「暇な時間があるなら、シルバーで働いてみないか」と声をかけられ、入会しました。現在、町内のスーパーで青果の品出しを担当。朝7時から10時まで、週に4～5回勤務しています。「少しの時間だけでも、やってみるか」と始めたこの仕事も、今年3月で丸8年が経ったそうです。大久保さんは「何もしない、何もすることがないというのは、よくないね。1日3時間の仕事でも、やることがあるというのは、それだけで日々が充実します。小遣い程度でも収入があるというのもいい。79歳になったけど、もうちょっと頑張ってみようと思っています」と話します。

小林康雄さんは同じく町内のスーパーで寿司部門の品出しの仕事をしています。会社員時代の先輩に誘われ、入会したという小林さんは、シルバーに入ってよかったと思うことは、生活に充実感を感じられることだそうです。「1日4時間、週3回の仕事でも、その日の仕事が終われば、『やったね』と思います。朝8時に出社するために、朝6時に起きて準備をします。仕事がない日は、ゴルフの打ちっぱなしなど自分の好きなことをして過ごします。こういう生活のリズムは大事だと痛感しています」と話します。

篠崎浩志さんは、植木専門で活躍しています。植木の剪定をやりたくて、シルバーに入会したそうで、先輩の植木職人から指導を受けたり、積極的に講習会に参加するなどして腕を磨いてきました。同センターの植木担当は全部で12人。4チームに分かれて仕事をしています。「仕事があれば、夏休み期間を除いて毎日現場に出ています。自分が手がけた庭を半年後、1年後に見に行くことも。お客さんから質問されることもあるので、勉強もしています」という篠崎さんは、シルバーでの仕事に大きなやりがいを感じているようです。

最高年齢の江原シヅエさんは、10日に2日ほど、草取りや落ち葉拾いの仕事に出ています。畑で野菜づくりもしている江原さんは、10日に2日ぐらいのペースがちょうどいいそうです。「今、私は89歳です。この歳まで仕事ができるのは、みんなに助けてもらっているからこそ。感謝しています」と江原さん。「仕事に出かける日は緊張します。この緊張感が元気の源かもしれません」と話しています。

親睦を深めるために

シルバーに入会して10年になる川島政子さんは、週に2回、施設の清掃の仕事をしているほか、週に1度、企業のトイレ清掃を担当しています。同センター親睦会の役員も務めていて、「いろんな人と話ができるのが楽しい」という川島さんは、会員同士の交流の場にも参加しています。

同センターでは、親睦会の活動を積極的に行っていますが、コロナ禍を経て、会員の参加率が低迷しているそうです。同センター事務局の久保田智也さんは、「今後の課題は、親睦会の参加率を高めること。もっともっと会員同士の交流を深めてもらいたい」と話しています。

①会員 大久保正勝さん
②会員 川島政子さん
③会員 小林康雄さん
④会員 篠崎浩志さん
⑤会員 江原シヅエさん
⑥親睦会・グラウンドゴルフ
⑦落ち葉拾い作業
⑧剪定作業
⑨親睦会の皆さん
⑩大泉町シルバー人材センターの皆さん
⑪大泉町シルバー人材センター 久保田智也さん

◀大泉町シルバー人材センターの
ホームページ

長寿社会・私のメッセージコンクール

毎年恒例の「長寿社会・私のメッセージコンクール」は今年で34回を迎えました。小学生からシニアまで2249作品の応募があり、厳正なる審査の結果、５部門で16作品が入賞しました。

第34回 長寿社会・私のメッセージコンクール入賞作品一覧

部門	賞	氏　名	性別	題　名	学年・年齢	学校名・市町村名
小学校低学年	最優秀賞	栗原　心	女	あーちゃんのこと	３年	太田市立鳥之郷小学校
	優秀賞	松本　悠誠	男	じいちゃん、大すき	３年	安中市立安中小学校
	入選	相場　未愛	女	おじいちゃんおばあちゃんがいるから	３年	太田市立駒形小学校
小学校高学年	最優秀賞	橋本　楓乃音	女	何でもできるじじとみみ	４年	安中市立西横野小学校
	優秀賞	横澤　芽生	女	百才じいちゃん	５年	前橋市立滝窪小学校
	入選	伊田　和奏	女	みんなのためにかつやく	４年	安中市立安中小学校
中学生	最優秀賞	熊崎　優奈	女	長寿社会を生き抜くために	１年	前橋市立木瀬中学校
	優秀賞	大岡　亮太	男	お年寄りの楽しい生き方	２年	前橋市立元総社中学校
	入選	水野　ひなた	女	心の健康	３年	前橋市立元総社中学校
一般	最優秀賞	長岡　咲歩	女	「思いやりの奇跡」	３年	学校法人昌賢学園群馬医療福祉大学
	優秀賞	木下　美樹枝	女	心豊かに生きる	47 歳	前橋市
	入選	武藤　青沙	女	人生百年時代への将来設計	１年	学校法人昌賢学園群馬医療福祉大学
シニア	最優秀賞	鈴木　かをる	女	好奇心と学びを友として	76 歳	太田市
	優秀賞	鈴木　マサオ	男	心の健康法	74 歳	高崎市
	入選	福原　政一	男	男性ボランティア集まれ	70 歳	高崎市
	入選	戸崎　菊枝	女	楽しい高齢者社会を造ろう	92 歳	太田市

※学年・年齢は応募締切日（令和５年９月８日）現在

理事長賞・ときめき賞

賞	氏名	性別	題名	年齢	居住地
理事長賞	奥村　佳永	男	巣立ち	91 歳	高崎市
	岡田　ふじ子	女	犠牲	92 歳	高崎市
ときめき賞（男性）	小渕　賢一	男	長寿社会をめざして	90 歳	前橋市
	狩野　衛	男	言霊に魅せられて	89 歳	渋川市
	柿沼　健三	男	私の人生論（活動）	88 歳	前橋市
	森　賢六	男	命・成長を見守り生きる	87 歳	高崎市
	神宮　利夫	男	小さな幸せ	86 歳	桐生市
ときめき賞（女性）	戸崎　菊枝	女	楽しい高齢者社会を造ろう	92 歳	太田市
	金井　みどり	女	通信教育に入会	92 歳	安中市
	下山　トミ子	女	九十路を過ぎて	92 歳	前橋市
	藤村　幸子	女	「最近の出来事」	90 歳	伊勢崎市
	中島　君枝	女	人生明るく生きよう	90 歳	太田市

※年齢は応募締切日（令和５年９月８日）現在

- 理事長賞　最高齢の男女各１名
- ときめき賞　理事長賞を除く年齢の高い男女各５名

小学校低学年の部　【最優秀賞】

あーちゃんのこと

太田市立鳥之郷小学校　3年
栗原（くりばら） 心（こころ）

わたしの家のとなりには、「あーちゃん」というパパのお母さんがすんでいます。あーちゃんの家には毎日行きます。わたしがあーちゃんの家に行くと、「ここちゃん、いらっしゃい。」とえ顔で言ってくれます。そして、いつもジュースやおかしを用意してくれます。あーちゃんとは、しんけいすいじゃくをしたりトランプをしたりしてよく遊びます。わたしは、やさしいあーちゃんが大すきです。

七月三十日の朝の四時半に大事けんがおこりました。あーちゃんがかいだんからおちたのです。きゅうきゅう車が来たとき、わたしは、びっくりしました。「あーちゃん、大じょうぶかな。」と心ぱいになりました。あーちゃんは左足をこっせつしたので、一週間入いんすることになりました。

今はコロナかなのでおみまいにはいけません。だから、あーちゃんがさみしくないように毎日電話をしたりラインをしたりしました。「あーちゃん、おはよう」「あーちゃん、おやすみ」だけでなく、「今から学どうに行ってくるね」と伝えたり「あーちゃん大すき」と気もちをおくったりしました。あーちゃんから返事やスタンプがおくられてくると、うれしかったし、安心もしました。

あーちゃんは一週間でたいいんしました。だけど自由に動くことができません。歩行きを使って自分でトイレには行けるけれども、ほかの場所に行くことはできません。だからわたしは、あーちゃんにジュースを持ってきたり、かわりにゴミをすててあげたりしています。買い物に行くときは、車いすをおしてあげることもあります。

わたしは、あーちゃんがこっせつして気づいたことがあります。それは、ちょっとしただんさでも車いすですすむことができないことです。スロープがあるところが少ないとも感じました。家の中でもちょっとしただんさがあると、歩行きを使って自分で動くことがむずかしいこともわかりました。

けがをした人やしょうがいがある人やお年よりが、安全で安心してくらせる社会になればいいなと思います。もし、町の中でこまっている人がいたら、たすけてあげたいと思います。「大じょうぶですか。」と声をかけることもたすけてあげる一つになると考えています。

あーちゃんのこっせつがなおるまで、二か月かかるそうです。少しずつよくなると思うけれども、まだまだ手だすけがひつようです。今まであーちゃんにやさしくしてもらったいじょうにやさしくしてあげたいと思います。

「あーちゃんはやくよくなってね。」

小学校高学年の部　【最優秀賞】

何でもできるじじとみみ

安中市立西横野小学校　４年
橋本（はしもと） 楓乃音（かのん）

なんで何でも知っているのだろう…。なんで何でもできるのだろう…。これは、私がじじとみみに関して、いつも不思議に思っていることです。じじとは、私のおじいちゃん、みみは私のおばあちゃんのことです。

じじは、もう七十才になるのに筋肉がムキムキで、いつも元気で何にでもきょう味しんしんです。この前、私がブレードボードをしていると

「じじだってできるぞ！やらせてみな。」というので貸してあげたら、すぐに乗れてしまいました。私は何度も練習してやっと乗れたのに…とびっくりしました。

グーグルで調べなくても庭にブランコをあっという間に作れるし、ナビを見なくても色々なうら道を知っていて、目的地まですぐに到着できます。何でも知っていて何でもできます。それに優しくていつも私をたくさんほめてくれます。

みみもじじと一緒で何でもできます。お料理がとても上手で、特にハンバーグは、ほっぺが落ちるくらいおいしいです。さいほうも得意で学校で使うふくろも全部みみが作ってくれました。髪の毛のあみこみも上手で、大事な行事の日はいつもみみに髪の毛をきれいにしてもらいます。何でもできていつもすごいなぁと思います。

そんなみみがある日、体調を崩して寝込んでしまいました。家族はみんな大騒ぎです。父と母は共働きなので、三人が家に帰って来るまでの間、全てがごちゃごちゃになりました。習い事には行けない、洗たく物は雨でぐちゃぐちゃ、弟は学校にみみが迎えに来ないと大泣き…。いつもやってくれていることがどれだけ家族を支えてくれているのか本当によくわかりました。よくわかりすぎた分、どれほどみみが毎日大変なのかもわかりました。みみが元気がないと、じじも元気がなくて、みみのことをとても心配しているのがわかりました。

もうすっかり元気ですが、あの日のことをしっかり心におき、なるべくじじとみみのお手伝いをしてあげようとがんばっています。

お手伝いをして、少しずつ気づいたことがあります。それは、じじもみみもけっこう失敗しているということです。失敗してもそれをうまく直す所がすごいのだと気づきました。何か失敗しても、その失敗を失敗にしないで工夫したり、代用したりする力がじじとみみにはあるのだとわかったのです。何でもできる二人のひみつが少し解明できて、何だかとてもうれしかったです。

私のじじとみみ。二人が何でもできて、何でも知っていること、とてもほこりに思っています。二人の知っていることを全部知ってみたいです。そして私も二人みたいに失敗を失敗にしない、最強のお年寄りになってみたいです。じじ、みみ。いつまでも長生きしてください。いつもありがとう。

中学生の部　【最優秀賞】

長寿社会を生き抜くために

前橋市立木瀬中学校　1年
熊崎（くまざき） 優奈（ゆうな）

私の祖父母は、八十才近い年齢だが、とてもパワフルだ。床屋さんの仕事を今でも現役でバリバリこなし、従業員の給料のことやお店の掃除など、すべて自分たちで行っている。また介護施設に行って、寝たきりの高齢者の髪の毛を切る仕事もしている。

「あと数年たったら、おじいちゃんとおばあちゃんも施設に入って、寝たきりになって、今度は髪の毛を切ってもらう側になるのだろう。」

祖母は、笑いながらそう言ったこともあった。私は祖父母が施設に入ったり寝たきりになったりするイメージが全然わかなかった。

なぜ、私の祖父母はこんなにも元気なのか考えてみた。「健康寿命」という言葉を聞いたことがある。辞書で調べてみたら、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」ということだ。

この期間が長ければ長いほど、元気に活動しながら生きていける期間が長いということだ。まさに私の祖父母は、今、健康寿命の中を生きている。

なぜ元気でいられるのか。それは、祖父母の心も体も健康だからだろう。地域の床屋さんとして、いろいろな人と交流をもち、たくさんの人に支えられ、時には支える側になって生活してきた。また、祖父母は私の母を含めて四人の子供を育て、さらに九人の孫を育てる手伝いもしてきた。

それぞれに大変さがあってきっと忙しかっただろうが、「孫に会うことが私たちの生きがいだよ。」とよく話していた。

また、祖父は毎朝散歩に出かけている。サイクリングロードで見つけたきれいな草花や美しい景色の写真を撮って送ってきてくれる。祖母もイスの代わりにバランスボールに乗っていて、腹筋や足の筋力をしっかりと意識して鍛えている。だからいつまでも二人で旅行に行ったり仕事をこなしたり、体力もかなり高いのだと気付いた。

私が高齢者になるときには、さらに状況は変化しているだろう。しかし、「寿命」を伸ばすのではなく、「健康寿命」を伸ばすために、今できることをしていきたいと思う。

「人間は二十歳くらいの体力・筋力によって、五十歳の体力・筋力が決まる。」と母が言っていた。今私が体育や部活動や駅伝練習などで身体を鍛えていることは、三十年後の自分へのプレゼントでもあるのだと気付いた。また、五十歳で体力が高ければ、仕事をしながら子育てしたり、ずっとスポーツに親しんだりしながら体力を維持できることにもつながるのだろう。

「健康寿命を延ばすこと」これを一人ひとりが実践していけば、高齢者にも社会の担い手になっていってもらうことができると考える。それが、より良い長寿社会に向けた一歩なのだと思う。

一般の部　【最優秀賞】

「思いやりの奇跡」

学校法人昌賢学園群馬医療福祉大学　3年
長岡（ながおか） 咲歩（さきほ）

祖父が救急車で運ばれた。祖父はこの時八十五歳。普段から体力に自信のある祖父には病気で入院するなど予想もできないことであった。医師からは、高齢と臓器の機能低下のため最小限の治療しか行えないのだと伝えられた。そして、覚悟が必要だと。私は不安と心配と悲しい気持ちでいっぱいになった。

私は祖父の生き方が好きだった。自由で気ままで前向きで、猫が好きだ。祖父の習慣は太陽に手を合わせることで、親戚全員が健康で幸せにいられるようにと祈ってくれているのだという。入院してしまってからはその習慣はなくなった。私は太陽を見上げる度にそのことを思い出し、悲しみに耐える日々であった。入院中、祖父は毎日家に帰りたいと話していた。自分は元気だから大丈夫なのだとしきりに訴える祖父であったが、検査のデータからはとても家に帰れる状況でないことがはっきり分かっていた。入院して一ヶ月程経ち、祖父は何となく認知機能が落ちた気がする。よく熱を出すようになり、食事もまともに摂れなくなってきていた。家族は治療よりも本人の望む生活をさせようと決めたそうだ。医師は退院は無理だと言ったが、同じく家族は無理を言った。必死の訴えの結果、なんとか退院させてもらえることになり、翌週祖父は自宅に戻ることができた。安定しない体調と初めての自宅療養に不安と戸惑いでいっぱいの中、支えてくれたのは地域の医師、ケアマネージャーや訪問看護師の方だった。医療職の方の見守りがあるという認識は心強く、これらのサポートと家族の懸命な介護により祖父の体調は悪化することなく経過した。認知機能も入院前と同様までに回復することができ、歩行のリハビリも順調に進んでいる。周囲のサポートのおかげで祖父は願いを叶えることが出来たのだ。今後も祖父は、この場所で望んだ生活を送っていくことができるだろう。

私はこのことを経験して家族の思いやりを強く感じた。そして、この思いやりが不可能を可能にするほどの奇跡をおこしたのだと。また太陽の下を歩けていること、介護ベッドの上に飼い猫が共に寝転んでいること。当たり前の幸せが戻ってきたことに感謝してもしきれない。そして、先日祖父は八十六歳の誕生日を自宅で迎えることができた。医師に必死に頼み込んでくれた母、療養環境を整えてくれた父、毎日食べやすい食事を作ってくれる祖母、そして常に支えてくれている親戚のみんな、祖父と私たち全員の願いを叶えてくれてありがとう。私はもう一つ、このことをきっかけに思ったことがある。それは、願いを叶える手伝いができる職業に憧れたことだ。私は現在看護学生である。いつかは今回サポートしてくれたような看護師を目指して、誰かの役に立てるようになりたい。この恩を忘れずに、目標に向かって生きていこうと思う。

シニアの部　【最優秀賞】

好奇心と学びを友として

太田市　76歳
鈴木（すずき） かをる

昨年、後期高齢者に仲間入りしました。自己判断ですが私は大病や大怪我をしたこともなく、比較的元気な高齢者だと思います。ただどう欲張ってみても残念ながら先が見えているのも現実で、残されている？けれど見えない自分の人生に想いを馳せることもあります。子育て中は当然のように子ども中心の生活でしたが、子ども達が育って自立していくと共に自然と行動も思考も自分中心に変化してきました。同時に「老い」を過度に憂えなくなり、これが年を重ねる・受け入れると言うことなのか、とも実感しています。

社会人として現役だった時は、心身をフルに活動させて十二分に生きていると自負していました。高校卒業後就職して、長男出産後に最初の職場を退社、四人の子育て期間中は自営を、その後再就職して五十四歳で退職。それから二十二年、苦労がなかった訳ではありませんが自分の時間でした。そこでいくつかの市民グループで活動し、若い時の最大の後悔であった大学進学も果たして学び、更には定時制高校などでもう一度学び直したいと考えていました。そんな時、太田市の生涯学習推進事業「金山中学校」に出会いました。当初の金山中学校のカリキュラムは、中学校三年生と同じ教科書で月・火・水の午前中に国語と社会を学びます。現在はコロナ禍の影響で、週一回の授業に縮小されながらも継続しています。金山中の生徒のほとんどは高齢者ですが、社会人としての経験と教科書での学びが相まって、授業の内容は薄紙が剥がれるように、霞が晴れるように頭や心に染み渡りました。又その仲間達が素晴らしく、市内全域に友人の輪が広がり、学習っぽい事業、旅行やハイキング、グラウンドゴルフなど様々に入り乱れて様々な活動を続けています。金山中学校に入学した思惑・前向きで積極的な考えに共通点が多く、その空間は空気が透き通って軽やかにさえ感じます。更に仲間たちと触れ合う中で、人は楽しんで生きて良いのだ、という宝石のような言葉も知り、そして納得しました。太田市の大ホームランです。

実は「高齢者ほど自身を整えて賢くあるべし」これが私の持論です。今私の姿は一見萎びたジャガイモのようではあるけれど、積み上げてきた人生経験と、生まれ持った旺盛な好奇心と、それから芽生える学びの気持ちでいっぱいなのです。最初の職場はコーセー化粧品でしたが、人は一生自分の顔に責任を持って生きる、と指導されました。七年間誠実に勤めることで、顔だけでなく体全体を大切にきれいに保って生きることが、自分のプライドに直結する要因の一つでもあると信じることができました。だから現在も大切に丁寧に使っています。見えないけれど、私たちにも楽しんでよい未来があります。「好奇心と学ぶ心を」「整えて賢く」これが長寿社会に生きる仲間達に伝えたい私のメッセージです。

ときめき トピックス

当財団で行った事業を写真で紹介します
☆QRコードを読み取ると講座の様子が動画で見られます

アクティブライフ講座

桐生会場　令和5年7月24日（月）、26日（水）

シニア世代が健やかに過ごすために必要な栄養素と運動についての知識と技術を学ぶために開催しました。

１日目は、シニア世代で不足しがちなタンパク質（魚介類、肉類、卵など）、カルシウム（魚介、乳製品、大豆製品など）等の栄養素の大切さと減塩について、そして楽しく食べることの大切さについての講義を受けました。

２日目は、健康寿命と平均寿命の違い等のお話と両者を近づける為に自宅でできるバランス、筋力トレーニング等の実技を行いました。

【参加者の声】
・筋力アップの重要性を理解することができた。
・運動と食事の両方に気をつけたい。
・サークル活動、サロン活動に活かしていきたい。

リラクゼーション講座

邑楽会場　令和5年7月12日（水）、19日（水）　太田会場　令和5年8月23日（水）

長引くマスク生活から少し解放され、この講座では、マスク生活による顔周りの緊張をほぐすマッサージやリフレッシュを目的とした手のマッサージ方法とその効果を学びました。

顔まわりのマッサージでは、カッサという道具を使用し、マスク生活で顔の筋肉を動かすことが減ったことにより、リンパの流れが滞りがちな部分にアプローチする方法などを実際にやってみました。

手のマッサージでは、クリームを使い、自分自身の手で行ってから2人ひと組となり、お互いの手をマッサージしました。パラフィンパックという保湿効果の高い手のパックも体験しました。

【参加者の声】
・香りに癒やされた。　・継続してやってみたい。
・力加減やカッサの角度などもっと勉強したい。

こころと体の健康づくり～ハッピープログラム講座

群馬県社会福祉総合センター　令和5年9月4日（月）、11日（月）

ハッピープログラムとは、ダイヤ高齢社会研究財団が、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じられるための技術「ハッピースキル」を身につけ、こころと体の健康を保ち、幸福感を高めるために開発したプログラムです。

１日目は幸福感と脳の関係や「ハッピースキル」の４つの技術と効果について学び、１日目の講座終了後、次回講座日まで各自で「ハッピースキル」を実践し、２日目はその振り返りとグループワークを行いました。

こころと体を健やかに保つ秘訣は、①身近な小さな幸せに気づく、②今を楽しむ、③感謝することであるとの説明に、参加者はうなずきながら講師の話に真剣に耳を傾けていました。

【参加者の声】

・毎日今日を振り返り、小さなことも周りの人に支えられながら生きていることに気づくことができました。

・こころも体もハッピーになりました。学んだことを地域で活かしていきたいです。

アクティブシニアのためのSNS活用講座

板倉会場　令和5年8月30日（水）　みどり会場　令和5年9月6日（水）

シニア世代が仲間づくりや地域とのつながりの新たな手法としてSNSを活用していただくことを目的に、SNS活用講座を開催しました。写真がきれいに撮れるようなカメラの使い方や地図アプリの便利機能をはじめ、スマートフォンの特徴、QRコードの読み取り方、SNSの種類や特徴、安全対策について、メイン講師のほかサブ講師もつき、丁寧な指導のもと学習でき、参加者は最後まで熱心に耳を傾けていました。講座アンケートは、参加者全員がQRコードを読み取って、webから回答しました。

【参加者の声】

・大変分かりやすい説明で、楽しく過ごすことができた。

・スマートフォン講座でステップアップした講座を希望する。

・講師の説明がとても分かりやすく、良かった。アシスタントの方も優しく接してもらえて良かった。

美味しいコーヒーの淹れ方講座

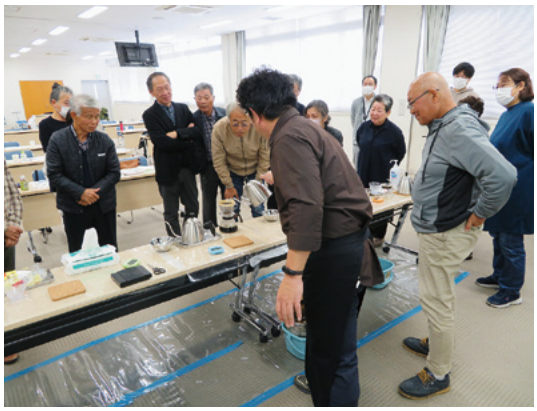
渋川会場　令和5年9月20日（水）、27日（水）
邑楽会場　令和5年11月15日（水）、22日（水）

仕事中心の生活から地域中心の生活に移行するシニア層が、退職後も健康で社会とのつながりが維持できるように、コーヒーの淹れ方を学び、コーヒーをきっかけに地域の繋がりや交流の輪をひろげ、居場所づくりを支援するために開催しました。

SCAJ認定コーヒーマイスターからコーヒーに関する基礎知識やペーパードリップ・フレンチプレスでのコーヒーの淹れ方、３種類の豆による飲み比べについて学びました。

参加者はコーヒーの歴史、豆の種類についての講義やドリップ抽出・フレンチプレス抽出の実践、またコーヒーの飲み比べを通して、美味しいコーヒーを淹れるために必要なスキルを学びました。

【参加者の声】
・地域の方々と茶会などでコミュニケーションを取りたいです。
・講師のお話が簡潔明瞭でとても良かったと思います。
・参加型の講座なので、退屈することなく受講できて良かったです。
・コーヒーに関する知識が得られ、有意義でした。



第40回県民スポーツ祭ぐんまねんりんピック2023

令和5年10月18日（水）、19日（木）

第40回県民スポーツ祭ぐんまねんりんピック2023がALSOKぐんま総合スポーツセンター、しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター、前橋市設ゲートボール場幸始園、前橋市登利平桃の木川グラウンドで２日間にわたり開催されました。

県内各地から1,360名の選手が集まり、スポーツ種目14種目（ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、剣道、弓道、グラウンド・ゴルフ、マラソン、水泳、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳）、文化種目３種目（囲碁、将棋、健康マージャン）の17種目で、熱戦が繰り広げられました。

選手一人ひとりが主役になるこの大会はシニアの方の健康の保持増進と交流を図るとともに、生きがいづくりを進め、活力ある長寿社会づくりを推進することを目的として、毎年開催されています。

２日間ともに好天に恵まれ、参加者は真剣な表情で日頃の練習の成果を競い合いました。

清掃スタッフ講習

吉岡会場　令和5年8月24日（木）、25日（金）

当講座は、施設等屋内外の清掃業務に必要な基礎知識・技術を習得し、シルバー人材センターでの就業を目指す方を対象として「吉岡町コミュニティーセンター」で開催しました。

講習では、初めに座学で清掃の目的並びに清掃の原理原則を学んだ後、実技の講習に入りました。

実技講習では、清掃で使用するタオルの使い方、自在箒（ほうき）の使い方、ダストクロスの使い方、水拭きモップの使い方・絞り方、ガラスの拭き方（スクイジー、シャンパーの使い方）、カーペットのシミ抜きの仕方（水性、油性の汚れの選別の仕方）等清掃作業の基本となる道具の持ち方や道具を使う時のポイント等講師の指導を受けながら実践し学びました。

【参加者の声】

・初めて知ったタオルの使い方やホウキの使用方法などとても勉強になりました。

・基本を知らなかったので、とても参考になりました。

松剪定・生垣・竹垣講習

西毛（甘楽）会場　令和5年11月21日（火）、22日（水）

当講座は事業者や公園、個人住宅における松及び生垣の手入れ管理に必要となる剪定技術や竹垣づくりの基礎的知識・技能を習得し、シルバー人材センターでの就業を目指す方を対象に、「甘楽総合公園」にて開催しました。

開催日の２日間は小春日和で外気温も高く快適な「松剪定・生垣・竹垣講習」となりました。座学では竹垣づくり、道具の手入れ管理の基礎知識、刃物研ぎやロープワーク等充実した内容での開催となりました。実技講習では松の剪定の基本と実践、竹垣づくり入門で、今回は公園の竹垣づくりを実際に行い、互いに結び方を確認しながら15名の元気な皆さんが実践しました。

【参加者の声】

・講師の方の説明も分かりやすく、一年先のことも考えてやっていくということの大切さを教えていただいた。この講習を今後に活かしていきたいと思いました。

・一人一人ていねいに指導していただき、分かりやすかったです。特に「男結び」がうまくできず、コツを教えていただき、きつく結べるようになりました。

・得るものがたくさんあり大変勉強になり、今後の就業にぜひ役立てたい。

財団だより

奮ってご参加ください。
詳しくはお気軽に
お問い合わせください。

申し込み＆問い合わせ●
群馬県
長寿社会づくり財団
〒371-8517
前橋市新前橋町13-12
TEL 027-255-6511
FAX 027-255-6166
Eメール gunshiren@sjc.ne.jp

※開催日、場所などが変更になる場合がありますので、ご了承ください。

■普及啓発■

ぐんまときめきフェスティバル開催

シニア世代の社会参加と生きがいづくりを推進するため美術展、短歌大会を開催し、日頃の創作活動の成果を発表する機会を設けるとともに、高齢社会をともに考える機会とするための講演会を実施します。

なお、美術展は全国健康福祉祭美術展の本県代表作品選考会を兼ねています。

▼**開催日**　令和7年3月(予定)3日間
▼**場所**　未定
▼**内容**　①ときめき美術展(日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真)、②ときめき短歌大会、③ときめき講演会
▼**参加者数**　1、000人

情報誌「ときめき群馬」発行

シニア世代の生きがいづくり、健康づくり及び社会参加に関する情報や、個人、団体及び財団の事業内容を紹介した情報誌を作成し、市町村等関係機関などに配布することにより、明るく活力のある長寿社会の実現に向けて意識啓発を図ります。

▼**配布部数**　各号12、000部(年2回)
▼**配布先**　県、市町村、公民館等

財団情報提供事業

ホームページやSNSを多用しながら、従来のPR用パンフレットと併せ市町村や県民へ当財団の事業内容を適時提供します。

▼**内容**　①PR用パンフレット「事業案内ときめき」作成10、000部、②ホームページ更新　当財団の概要及び事業等の情報、③X・LINEおよびYouTubeアカウントの運営　新着情報、募集情報、事業内容の配信、④市町村等関係団体との事業連携についてアンケートの実施(内容／当財団事業の協働実施について、送付先／市町村、市町村社協、シルバー人材センター)

■人づくり■

シニア傾聴ボランティア育成支援事業

悩みを持つ人の話し相手となり、自分自身で悩みを克服できるよう手助けを行う傾聴ボランティア活動を支援するため、養成講座を行います。

●**養成講座**
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【渋川会場(渋川市社会福祉協議会)】7月1日(月)・8日(月)、渋川市子持福祉会館、30名
【太田会場(太田市社会福祉協議会)】11月11日(月)・18日(月)、太田市福祉会館、30名

元気・活躍シニア社会参加活動支援事業

仕事中心の生活から地域中心の生活に移行するシニア層が、退職後も健康で社会とのつながりを維持できるように、シニアが興味・関心を持ち、仲間づくりや社会参加に役立つ講座を開催します。

また、シニアグループの情報提供やマッチングを行い社会参加活動を支援します。

●**美味しいコーヒーの淹れ方講座**
退職後の男性を地域に呼び込むための一つのきっかけとして美味しいコーヒーの淹れ方を学び、コーヒーをきっかけに地域の繋がりや交流の輪をひろげることを目的とし、居場所づくりを支援します。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【太田会場(太田市シルバー人材センター)】7月18日(木)・25日(木)、太田市新田福祉総合センター、20名
【富岡会場(富岡市シルバー人材センター)】(未定)

●**アクティブシニアのためのSNS活用講座**
シニア世代が仲間づくりや地域とのつながりの新たな手法としてSNSを活用し、社会参加活動へと結びつくように、SNSの仕組み及び利用方法を習得します。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【館林会場(館林市シルバー人材センター)】9月2日(月)、館林市保健福祉センター、20名
【千代田会場(千代田町社会福祉協議会)】8月29日(木)、千代田町総合保健福祉センター、20名
【高崎会場(高崎市社会福祉協議会)】8月20日(火)・21日(水)・22日(木)、高崎市総合福祉センター、20名

●**シニアのeスポーツ講座**
指先を使うことで認知症予防にも期待できる〝eスポーツ〟を通じ、健康寿命の延伸に役立てます。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【前橋会場(群馬県老人クラブ連合会)】9月20日(金)、群馬県社会福祉総合センター、50名
【神流会場(神流町社会福祉協議会)】7月31日(水)、神流町保健福祉センター、15名
【板倉会場(板倉町)】11月28日(木)、板倉町中央公民館、15名
【邑楽会場(邑楽町)】5月14日(火)、邑楽町役場、15名
※その他　参加者は関係者となります。

●**アクティブライフ講座**
人生100年時代を生涯にわたり自分らしく健康でいきいきとした生活を送るため、必要な知識・技術を学び、自身の健康寿命の延伸に役立てるとともに、講座で得た知識を地域活動に還元し、介護予防推進のボランティア活動の中での実践を促します。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【前橋会場(群馬県老人クラブ連合会)】7月5日(金)、群馬県社会福祉総合センター、280名
【伊勢崎会場(伊勢崎市社会福祉協議会)】9月27日(金)・30日(月)、伊勢崎市絣の郷、30名
【沼田会場(沼田市)】9月25日(水)・26日(木)、沼田市保健福祉センター、50名
※その他　前橋会場と沼田会場の参加者は関係者となります。

●**足の健康講座**
筋力低下や転倒リスクを防ぐため、足の手入れの重要性について実践を通じて学び、健康寿命の延伸やフレイル予防に役立てます。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**
【伊勢崎会場(伊勢崎市社会福祉協議会)】7月4日(木)・11日(木)、伊勢崎市絣の郷、30名
【みなかみ会場(みなかみ町社会福祉協議会)】11月29日(金)・12月6日(金)、みなかみ町保健福祉センター、30名
【板倉会場(板倉町)】5月23日(木)・30日(木)、板倉町中央公民館、30名

●**シニアグループの登録**
活動支援、情報提供(ホームページに掲載)、関係団体との連絡調整

●**貸出**
軽スポーツ用具などを無料で貸し出します。①健康マージャン道具、②eスポーツゲーム機材、③軽スポーツ用具(スカイクロス、ペタンク)

元気・活躍シニア地域支えあい活動支援事業

元気な高齢者の社会参加及び地域の支えあい活動の担い手としての活躍を推進する一方で、要支援者の増加を抑制し、高齢者が元気でいつまでも社会との関わりを持つことができる、明るく活力のある長寿社会の実現を目指し、介護予防推進のボランティア活動等に役立つ実用的な講座を開催します。

●**チェアヨガ講座**
ヨガ初心者でも安全かつ効果的に行える椅子に座って行う「チェアヨガ」について学び、フレイル予防に役立てます。
▼**会場名(連携先)、開催日、場所、定員**

【桐生会場（桐生市）】11月21日（木）・22日（金）、美喜仁桐生文化会館、40名

●**ハンドケアセラピー講座**

高齢者とのふれあいのきっかけづくりに最適なハンドケア（手、指先から肘までの手入れ）の手法とその効果を学ぶ。

▼会場名（連携先）、開催日、場所、定員

【前橋会場（群馬県老人クラブ連合会）】9月11日（水）、群馬県社会福祉総合センター、50名

※その他　参加者は関係者となります。

●**タッピングタッチ講座**

両手を使って肩や腰・頭などの部分を、左右交互のリズムでタッチしていくことで、不安緊張などを和らげ、よりよいコミュニケーションが図れるようになる手法とその効果を習得します。

▼会場名（連携先）、開催日、場所、定員

【高山会場（高山村社会福祉協議会）】6月18日（火）、いぶき会館、30名

【みなかみ会場（みなかみ町社会福祉協議会）】6月24日（月）、みなかみ町保健福祉センター、30名

●**若返りリトミック講座**

音楽を楽しみながら心身の若返りと認知症予防を目的にしたメソッドを使いながら、「あたま」「こころ」「からだ」の3つの若返りの手法とその効果を習得します。

▼会場名（連携先）、開催日、場所、定員

【渋川会場（渋川市社会福祉協議会）】7月29日（月）、渋川ほっとプラザ、30名

【前橋会場（前橋市）】9月10日（火）・11日（水）、前橋市中央公民館、30名

【邑楽会場（邑楽町）】11月13日（水）、邑楽町中央公民館、120名

【大泉会場（大泉町老人クラブ連絡協議会）】11月26日（火）、文化むら、30名

【大泉会場（大泉町地域包括支援センター）】11月27日（水）、文化むら、30名

●**子育て応援ボランティア講座**

現代の子育て、関わり方と読み聞かせに関する座学や実習を行います。

▼会場名（連携先）、開催日、場所、定員

【太田会場（太田市社会福祉協議会）】7月23日（火）・30日（火）、太田市福祉会館、30名

【沼田会場（沼田市シルバー人材センター）】（未定）、沼田市シルバー人材センター、30名

■組織づくり■

全国健康福祉祭選手派遣事業

シニア世代を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図りふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与するために開催される「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）」に群馬県選手団を派遣します。

▼**開催期間**　10月19日（土）～22日（火）4日間

▼**場所**　鳥取県内各地

▼**選手団**　80人

※参加資格、募集種目などは、9ページをご覧ください。

ぐんまねんりんピック2024開催

スポーツや文化活動を通じて、シニア世代の健康の保持増進と交流、生きがいづくりを推進するため開催します。

▼**開催日**　10月31日（木）

▼**場所**　ALSOKぐんま総合スポーツセンター他

▼**参加者数**　2,000人

▼**競技種目**　ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、剣道、弓道、グラウンド・ゴルフ、マラソン、水泳、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳、囲碁、将棋、健康マージャン（17種目）

■調査研究■

生きがいと健康づくり調査研究事業

当財団の事業参加者を対象に、講座に参加したことでの自身の意識や行動の変化、講座で得た知識や経験の活用方法、財団に期待する内容等についてアンケートを行い、シニアの社会参加の実態とその効果をまとめ、公表します。

▼**調査時期**　4月～8月

▼**調査対象**　当財団事業参加者

▼**調査方法**　グーグルフォームによるウェブ調査

▼**調査事項**　講座に参加したことによる自身の意識や行動の変化、講座で得た知識や経験の活用方法、財団に期待する事業内容等

■多様な雇用・就業機会の確保■

シルバー人材センター連合会運営

「自主・自立、共働・共助」を基本理念として、群馬労働局、群馬県並びに市町村と連携を密にして、県内各地において、シニアのための臨時的、短期的又は軽易な業務の就業機会の確保、提供を行っている市町村シルバー人材センターの取組を支援します。

●**普及啓発事業**

シルバー人材センター事業の理念・仕組み等を広く県民に周知するとともに、会員拡大と退会防止のための普及啓発事業を推進し、センター事業の活性化を図ります。

●**安全・適正就業推進事業**

シルバー人材センター事業の実施にあたっては、会員が高齢であることから、就業時の安全確保が重要となっています。特に事故が多発している作業について、安全就業対策の徹底と会員の安全・適正就業への再認識を図り事故防止につなげます。

●**就業開拓等事業**

シルバー人材センター会員の経験、知識、技術、技能を活かせる仕事を確保、提供するため、シルバー人材センターが受注可能な仕事の開拓や新しい就業分野の開発・拡大を図ります。また、地域で活躍したいという意欲と能力のある高齢者に対し入会を促進し、会員拡大を図ります。

●**交流研修事業**

シルバー人材センター事業の円滑な運営及びセンター役職員の資質向上、活性化を図るため、各種研修を開催します。また、センターが会員を対象に実施する技能講習会に対して支援を行います。

●**指導相談事業**

シルバー人材センター事業の適切な運営を図るため、（公社）全国シルバー人材センター事業協会と連携してセンターに対し指導を実施するとともに、センターからの相談に随時対応します。

また、連合単独では対応が難しい、高度な相談に関しては専門職による相談機関を設け、市町村シルバー人材センターの事業活動を支援します。

●**シルバー人材センターへの交付金の支出**

シルバー人材センターの安定的運営のため、国庫補助金をシルバー人材センターへ交付します。

●**調査研究事業**

シルバー人材センター事業を推進していくうえで有益な情報や資料等を収集・分析、先進地視察等を通じてシルバー人材センターとの情報の共有化を図ります。

●**高齢者職業紹介事業**

臨時的かつ短期的又はその他の軽易な業務に係る雇用を希望する高齢者の多様なニーズに応えるため、職業紹介事業を実施します。

●**センター設置促進**

群馬労働局、群馬県及び関係町村と連携のもとシルバー人材センターの未設置地域の解消及び連合会への加入を目指します。

●**シルバー派遣事業運営**

高齢者の就業機会の拡大につなげるため、従来からの請負や委任による働き方では対応できない業務など、多様な働き方が可能となる労働者派遣事業を更に推進します。

●**「契約方法の見直し」に係る対応**

「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス法）」が公布され、今年秋には施行が見込まれていることを見据え、業務処理のデジタル化についても避けて通れない課題となっていることから、会員のデジタルリテラシーの向上も含め県内シルバー人材センターが円滑に移行できるよう適切な対応を図ります。

●**高齢者活躍人材確保育成事業**

労働力人口の減少等により、人手不足分野や現役世代を支える分野で担い手不足が問題となる中、働くことに必ずしも意欲的ではない高齢者や地域企業に対して、シルバー人材センター事業を積極的に周知・広報し、技能講習や就業体験を行うことで、新規会員の獲得、新たにシルバー人材センターを活用する地域企業の増加を目的に実施します。

さらに、現在シルバー人材センターの会員で、新たな分野での活躍を希望する会員、実際の就業に今一歩踏み出せない会員のためにも、技能講習や就業体験を実施し、人手不足分野等の担い手不足の解消を目指します。

群馬県長寿社会づくり財団の各種SNSをご活用ください。

LINE公式アカウントはじめました。 当財団の最新情報をお届けします。ぜひ「お友達登録」お願いします。

ホームページ
講座、講習会、イベント等ご覧になれます

LINE 公式アカウント
情報をラインで直接お届けします

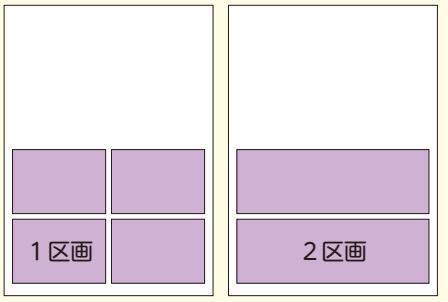
X(旧ツイッター)配信中
講習の様子や情報を配信していきます

YouTube
講習の様子を動画でご覧いただけます

広告掲載 情報誌「ときめき群馬」に広告を掲載しませんか？

情報誌「ときめき群馬」に広告掲載を希望する企業・団体などを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

◆発行部数　各号12,000部
◆配布先　当財団の事業の参加者・市町村老人クラブ、シルバー人材センターなどの高齢者の方が集う組織。
県内の金融機関・医療機関・公民館・図書館・老人福祉施設・公営温泉場・文化施設等に来所した方の閲覧用冊子として発行の都度お送りしています。



お申し込み・空き情報、価格などお問い合わせは TEL 027-255-6511 Eメール gunshiren@sjc.ne.jp

情報誌「ときめき群馬」春号No.112 アンケート

よりよい誌面とするためにアンケートにご協力ください。

アンケートはこちらから！

スマホで簡単アクセス！
左のQRコードからアンケートページへお進みください。

WEBアンケート
簡単３ステップ

ステップ1 スマホでQRコードを読み取る
ステップ2 アンケートに答える（所要時間約３分）
ステップ3 〈送信〉ボタンを押して終了！

※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

ときめき群馬

令和６年３月発行(第112号)

発行●公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団
〒371-8517　前橋市新前橋町13-12
群馬県社会福祉総合センター５階
TEL　027(255)6511　FAX　027(255)6166

制作●朝日印刷工業株式会社
〒371-0846　前橋市元総社町67
TEL　027(251)1212　FAX　027(253)3475

★次号　令和６年９月発行(第113号)予定

年金のおもしろい話

老人クラブや人材センターの定例会を面白く楽しく盛り上げるお話をさせてください。

〒377-1711吾妻郡草津町草津799
社会保険労務士　山本和久　TEL 0279(89)1664
年金の相談や手続　給与の相談　成年後見制度