

# レイカディア通信

VOL. 18



P2

…ねんりんピック岐阜2025 参加報告

P3

P4 …ねんりんピック出場のプロセス

P5 …ねんりんピック びわこ・レイカディア県民大会に参加しよう!!  
種目別開催案内

P6 …ねんりんピックの競技紹介

P7 …血液サラサラレシピ  
～鯖とトマトの味噌煮・きのことひじきの甘酢漬け～



編集/発行

滋賀の縁創造実践センター 社会福祉法人滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興課  
〒525-0072 滋賀県草津市笠山7丁目8-138 TEL:077-567-3900 FAX:077-567-3906

# ～清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪～ ねんりんピック岐阜2025 参加報告～

第37回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2025）が令和7年10月18日(土)から21日(火)の4日間にわたり岐阜県内で開催され、約60万人の参加者が全国から集いました。

滋賀県からは27種目のスポーツ・文化交流大会に171名の選手(監督含む)が参加、美術展には12点の作品を出展しました。交流大会では、全国から集まった参加者や地元の方々と楽しく交流を深めつつ、熱き戦いを繰り広げました。

## ねんりんピックとは ?

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深められるスポーツ・文化・健康と福祉の総合的な祭典です。厚生省創立50周年にあたる1988（昭和63）年から毎年開催されています。

## どのような競技があるの ?

### スポーツ交流大会（10種目）

卓球／テニス／ソフトテニス／ソフトボール／ゲートボール／ペタンク／ゴルフ／マラソン／弓道／剣道

### ふれあいスポーツ交流大会（16種目）

水泳／グラウンド・ゴルフ／ラグビーフットボール／サッカー／ソフトバレーボール／ウォーカーラリー／太極拳／ダンススポーツ／ディスクゴルフ／マレットゴルフ／インディアカ／オリエンテーリング／ターゲット・バードゴルフ／バウンドテニス／スポーツウエルネス吹矢／パドルテニス

### 文化交流大会（5種目）

囲碁／将棋／俳句／健康マージャン／かるた

### 美術展（6部門）

日本画／洋画／彫刻／工芸／書／写真

## 滋賀県選手団 成績上位入賞者・チーム

| 大会種目名     | 成績                     | 氏名・チーム名    | 大会種目名        | 成績                 | 氏名・チーム名      |
|-----------|------------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|
| テニス       | 優秀賞                    | レイク近江2025  | ラグビーフットボール   | 高齢者賞（86歳）          | 東村 一         |
| ソフトボール    | 優秀賞                    | 滋賀侍倶楽部     |              | 郡上市特別賞             | 市川 武         |
| ゲートボール    | 優秀賞                    | 湯の花        | ウォーカーラリー     | 高齢者賞（86歳）          | 辻川 美保子       |
| ゴルフ       | 優勝(団体戦)                | TEAM SHIGA |              | 高齢者賞（86歳）          | 寺田 宣子        |
| ゴルフ       | 優勝(個人戦65～69歳)          | 野々宮 太巳夫    | ダンススポーツ      | 高齢者賞（86歳）          | 野瀬 喜久雄       |
|           | 優秀賞(個人戦65～69歳)         | 西脇 正喜      | ディスクゴルフ      | 準優勝(男性の部)          | 早川 浩一        |
| マラソン      | 優秀賞（5位）(60～69歳 5km 男)  | 初宿 亨       | オリエンテーリング    | 優秀賞（4位）            | 滋賀県オムハーリング協会 |
|           | 優秀賞（8位）(60～69歳 10km 男) | 松坂 義隆      | ターゲット・バードゴルフ | 優勝(男・Gシニアの部 76歳以上) | 勝木 正憲        |
|           | 優秀賞（5位）(60～69歳 10km 女) | 山中 和美      | パドルテニス       | 優秀賞                | Oneチーム・滋賀    |
|           | 優秀賞（6位）(70歳以上 3km 女)   | 木田 きみ江     | 囲碁           | 優秀賞(個人戦・かみんしづプロック) | 伊東 徳子        |
| 弓道        | 3位                     | 滋賀県        | 将棋           | 優秀賞(団体戦)           | 滋賀県          |
| 水泳        | 2位(50m 自由形 60～64歳 女)   | 本郷 あぐみ     | 美術展          | 部門                 | 賞            |
|           | 3位(50m 背泳ぎ 60～64歳 女)   | 本郷 あぐみ     |              | 日本画                | 銅賞           |
|           | 2位(50m バタフライ 65～69歳 男) | 猿渡 春夫      |              | 彫刻                 | 厚生労働大臣賞      |
|           | 1位(25m バタフライ 65～69歳 男) | 猿渡 春夫      |              | 彫刻                 | 銅賞           |
| グラウンド・ゴルフ | 優勝(女性の部)               | 大西 悅子      |              | 書                  | 金賞           |
|           | 優秀賞（10位）(女性の部)         | 小原 弘子      |              | 写真                 | 銅賞           |

## ねんりんピック岐阜大会に参加された選手の声

### 全国の選手との交流が楽しい

ペタンクに出場 北川 真造さん

惜しくも予選リーグで敗退と悔いの残る結果でしたが、二年前のねんりんピック愛媛大会で知り合った鹿児島県の選手の皆さんと再会することができました。試合後にグラウンドを少しお借りして一緒に試合形式の練習をすることが出来、「また再来年のねんりんピックでもお会いしましょう!!」と再会を誓い合いました。（ペタンクは毎年連続しての出場はできません。）



鹿児島県の選手のみなさんと一緒に  
(右から2番目が北川さん)

初日の開会式では開催地養老町の伝統「鳶はしご登り」が披露され、試合会場では地域の方々による「ふるまいコーナー」があつたりと、地元の魅力を知ることができました。これもねんりんピックの楽しみのひとつだと思います。ボッチャやカーリングの元となつたとも言われるフランス生まれのペタンク。ワールドマスターズや世界選手権も開催されています。是非参加してみませんか。



勇壮な姿はしご登り保存会  
による歓迎アトラクション

### 三方よしで楽しむシニアラグビー ラグビーフットボールに出場 永田 昭博さん

シニアラグビーの「びわこ惑惑クラブ」を中心に、最高齢86歳で60から80代ラガーで結成しています。ラグビーといえば猛烈タックルと激しい当たりなどのイメージがありますが、今はその気持ちを保ちながら楽しさも重視し、和気あいあい、怪我のないプレーを目指しています。「One for All All for One」だけでなく、近江商人の「三方よし」をモットーにチームよし、対戦相手よし、ラグビー界よし、の心構えで毎週1回の練習と交流試合などで活動しています。

ねんりんピックでは他県の選手との交流も大切にチームみんなで楽しんでいます。来年度の埼玉大会も出場予定です。怪我無く、ラグビーを楽しむ方が大募集です。埼玉大会を目指しましょう！



### 声援が後押しになりました!!

グラウンドゴルフに出場 大西 悅子さん

今大会では女性の部1位、男性を含めた総合でも1位を獲得することができました。試合中に観客からたくさんの声援をもらいとても嬉しかったですし、大きな力になりました。

普段は仕事と両立させながら週に3~4回、練習代わりに各地で開催されている大会に参加しています。試合は自分との勝負と捉え、周りに振り回されない平常心を鍛えています。グラウンドゴルフは風や芝目を読んで打つため頭を使いますし、集まる仲間とおしゃべりできることで楽しく健康維持につながっていると感じています。次のねんりんピック出場を目指しこれからも努力を続けていきます！



あなたも挑戦してみませんか？

## ねんりんピック出場のプロセス

県内各地で開催される予選会に参加

1



滋賀県では、ねんりんピックに選手団を派遣し、高齢者をはじめとする県民の健康の保持・増進、社会参加等を図り、活力ある長寿社会の実現に取り組んでいます。種目ごとに予選会を開催していますので、詳しくは5ページの開催一覧をご確認のうえ、各競技の問合せ先にご連絡ください。美術展は、5月に開催予定の「滋賀県レイカディア美術展」が予選会となります。

出場が決定したら・・・

結団式

2



2025年9月24日に滋賀県立長寿社会福祉センターで開催された結団式では、県旗が選手代表に授与され、その後、滋賀県選手団を代表してソフトボールに出場の外村英治さんが「決意のことば」を述べられました。

いざ！

ねんりんピックに出場

3



2025年の総合開会式は岐阜市の長良川競技場で行われ、全国から集まった約1万3千人の参加者が競技場に整列しました。高校生による選手に向けた応援や、郡上踊りなどのアトラクションが催され、大会を大いに盛り上げました。

ねんりんピックでは多くの種目が開催されています。岐阜大会では、スポーツ交流種目10種目、ふれあいスポーツ交流大会16種目、文化交流大会5種目が開催され全国の代表選手と実力を競い合い、交流を深めました。



次回大会は埼玉県で、令和8年11月7日(土)～11月10日(火)に開催予定です。

4

表敬訪問



2025年11月21日、滋賀県選手団の優勝・準優勝者8名が滋賀県庁を訪問し、岸本織江副知事に大会結果を報告しました。選手の皆さんからは、それぞれが競技を始めたきっかけや今大会にかけた思い、次の大会への出場の意気込みなどが語られ、終始、和やかな雰囲気の中での表敬訪問となりました。また岸本副知事からは、選手のさらなる活躍を期待する激励の言葉がありました。

# ねんりんピック びわこ・レイカディア 県民大会に参加しよう!!

## 種目別開催案内

(ねんりんピック彩の国さいたま2026 滋賀県代表選手選考会を兼ねています)

| 種目            | 開催日  | 問合せ先                                 | 種目               | 開催日      | 問合せ先  |
|---------------|--|--------------------------------------|------------------|----------|---|
| 卓 球           | 5/23 (土)   | 滋賀県卓球協会<br>(堀内) ☎080-1476-5396       | 水 泳              | 5/31 (日) | 滋賀県水泳連盟<br>(門坂) ☎: 080-8911-9795              |
| テニス           | 4/6 (月)  | 滋賀県テニス協会<br>(中野) ☎077-583-4723       | ダンス<br>スポーツ      | 6/21 (日) | 滋賀県ダンススポーツ連盟<br>(磯) ☎: 0749-23-8085           |
| ソフトテニス        | 5/5(火・祝)   | 滋賀県ソフトテニス連盟<br>(高森) ☎090-7101-1307   | ラグビー<br>フットボール   | 5/17 (日) | 滋賀県ラグビーフットボール協会<br>(永田) ☎077-588-4510         |
| ソフトボール        | 4/26 (日)<br>5/ 3 (日)   | 大津市ソフトボール協会<br>(榛葉) ☎090-3679-9869   | スポーツ<br>ウェルネス吹矢  | 未定       | 滋賀県スポーツウェルネス吹矢協会<br>(片岡) ☎077-553-0761        |
| ゲートボール        | 5/8 (金)<br>5/ 13 (水)   | 滋賀県ゲートボール連盟<br>(中川) ☎090-3828-2414   | ウォークラリー          | 5/24 (日) | 大津市レクリエーション協会<br>(佐藤) ☎077-528-2914           |
| ペタンク          | 5/17 (日)   | 滋賀県ペタンク・ブル連盟<br>(北川) ☎077-562-8041   | ソフト<br>バレーボール    | 4/5 (日)  | 滋賀県ソフトバレーボール連盟<br>(松井) ☎090-5640-7426         |
| ゴルフ           | 予選9/29 (火)<br>決勝10/26 (月)  | 滋賀県ゴルフ連盟<br>(藤野) ☎077-585-9130       | バウンドテニス          | 5/24 (日) | 滋賀県バウンドテニス協会<br>(松岡) ☎090-1592-5037           |
| マラソン          | 11/8 (日)   | 水郷の里マラソン実行委員会<br>(辻) ☎0748-33-6303   | ターゲット・<br>バードゴルフ | 4/19 (日) | 滋賀県ターゲット・バードゴルフ協会<br>(奥島) ☎0748-62-2532       |
| 弓 道           | 5/16 (土)   | 滋賀県弓道連盟<br>(片岡) ☎080-5335-5879       | オリエン<br>テーリング    | 6/27 (土) | 滋賀県オリエンテーリング協会 (平島)<br>✉t-hirashima@nifty.com |
| 剣 道           | 4/26 (日)   | 滋賀県剣道連盟<br>(乙須) ☎077-514-3165        | ローリング            | 5/30 (土) | 滋賀県ローリング協会<br>(加藤) ☎077-523-2304              |
| グラウンド・<br>ゴルフ | 湖東:9/29(火)<br>湖西:9/17(木)<br>湖南:10/1(木)<br>湖北:未定<br>甲賀:未定<br>決勝11/4 (水) | 滋賀県グラウンド・ゴルフ協会<br>(田中) ☎077-535-0171 | ディスクゴルフ          | 5/24 (日) | 滋賀県フライングディスク協会<br>(早川) ✉shigafda@gmail.com    |
|               |  |                                      | 囲碁               | 5/2 (土)  | 日本棋院滋賀県支部連合会<br>(坂本) ☎090-4303-5134           |
| 太極拳           | 8/29 (土)   | 滋賀県武術太極拳連盟<br>(夏原) ☎0749-43-6456     | 将 棋              | 4/5 (日)  | 日本将棋連盟琵琶湖支部<br>(細川) ☎077-588-2905             |
| サッカー          | 5/6 (水・祝)<br>または 5/10 (日)  | 滋賀県サッカー協会<br>(阿部) ☎: 077-585-0982    | 健康マージャン          | 5月下旬予定   | 滋賀県麻雀段位審査会<br>(石本) ☎090-3840-7517             |

### 第35回滋賀県レイカディア美術展

「第38回全国健康福祉祭埼玉大会 美術展」の滋賀県代表作品の予選を兼ねています。

滋賀県在住の60歳以上の方の美術展覧会です。日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で構成されています。

◆ 作品募集期間：令和8年4月1日(水)～5月7日(木)

◆ 応募全作品展示：令和8年5月27日(水)～5月31日(日) COZY TOWN アル・プラザ彦根4階

◆ 入賞表彰作品展示：令和8年6月2日(火)～6月7日(日) 滋賀県立美術館 1階ギャラリー

詳しくは、滋賀県社会福祉協議会レイカディア美術展事務局までお問い合わせください。 ☎077-567-3900

# ねんりんピックの競技紹介

ねんりんピックは、開催地によって実施される種目が異なることがあります。2026年の埼玉大会では実施されませんが、仲間を増やしたいと日々練習を重ねている2つの競技をご紹介します。

## アメリカ生まれの『パドルテニス』

### パドルテニスとは…

発祥地のアメリカでは100年以上の歴史があり、親と一緒にテニスクラブに来た子供のために、コートを二等分して遊ばせたことが始まりとされています。テニスを縮小したような室内スポーツで、テニスの約1/3のコートで板状のラケットと柔らかいボールを使います。ルールも技術もテニスに近く、子どもから高齢者まで誰でも楽しめ親しみやすい競技として全国に広がっています。

ねんりんピックでは、岐阜大会で初開催され、『Oneチーム・滋賀』が優秀賞を受賞しました。代表の山村秀和さんは、「大会では60代のスピードのある若手選手が有利に見える一方、70代チームが戦略で勝つ場面もあり、経験が生きるのがこの競技の面白さです。滋賀県内では約65名が活動しており、今後体験会で仲間を増やしたいです。」と話しておられました。

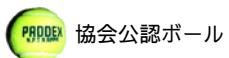
### 取材班が体験してきました

テニスとルールが似ているのでなじみやすく、丁寧に指導してくださるので、楽しく始めることができました。コートが狭い分、集中してボールを追いかけます。ペアと声をかけあいながら必死でプレー!!いい汗をかきました。今回の練習会にはメンバーのお孫さんも参加しておられ、いろいろな年代で交流できることも楽しみの一つです。パドルテニスは天候に左右されず、日焼けもしないので女性にとっては特に嬉しいですね。

ビワコカップパドルテニス大会が2026年2月22日(日)に野洲市総合体育館で開催されます。体験会もありますので、ぜひみなさんも体験してみてください。



パドル（ラケット）  
パドル（paddle）とは船の櫂のこと、形が似ていることから名づけられました



協会公認ボール



Oneチーム・滋賀のメンバー



練習風景

## ご存知ですか!? 『ディスクゴルフ』

### ディスクゴルフとは…

フライングディスク（プラスチック製の円盤状のもの）をゴルフのように少ない投数でバスケット型ゴールへ入れるまでを競うスポーツで、18ホールの合計スコアで順位が決まります。150g前後・直径21~22cmの専用ディスクを使い、木や丘などの障害物を避けるように投げます。ゴルフで距離によってクラブを変えるように、投球距離によってディスクの重さや厚さを変え、投球方法もかえるなど技術が求められます。一方、普通のゴルフと違い空振りなどがないので誰でも始めやすく、女性や子ども、若い人から高齢者まで幅広い世代が参加できることが魅力です。

### 滋賀県フライングディスク協会 会長の早川浩一さんにインタビュー

「滋賀県では約40人がディスクゴルフを楽しんでいます。野洲市の希望が丘文化公園に専用のコースがあり練習を行います。協会では定期的に大会を開催しています。多くの方にディスクゴルフの面白さを実感してもらえるよう普及に努めています。次回のねんりんピックを見据え、選手も育てていきたいです。皆さん、青空の下、一緒にプレーしてみませんか。」



青空に映えるカラフルなディスク



自然の障害物がある起伏に富んだ林間で行われる  
(左が早川さん)

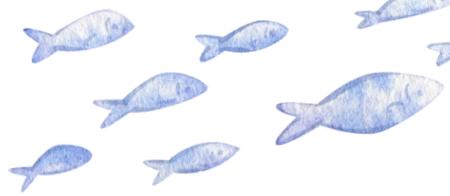


ゴールに向かって投球



練習メンバーとともに

# 血液サラサラレシピ



料理の解説：滋賀県栄養士会 常務理事 清水満里子さん

食事の基本は、「適正量をとること・バランスの良い食生活・規則的な食習慣にすること」です。脂肪分の多い食品や糖質の取りすぎにより血液がドロドロになると、血管がつまりやすくなり体調の不良を引き起こすこともあります。こまめな水分補給、バランスの取れた食事を心がけ、コレステロールや中性脂肪を増やさないようにすること、そして運動習慣をつけることが大切です。

サバやアジなどの青魚にはEPA、DHAと呼ばれる必須脂肪酸が含まれてあり、悪玉(LDL)コレステロールの抑制や血液中の中性脂肪を減らす効果があります。また、野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなどには食物繊維が多く含まれ、脂質や糖の吸収を抑える働きがあります。

血液サラサラのキーワード「お(お茶) さ(魚) か(海藻) な(納豆) す(酢) き(きのこ) や(野菜) ね(ねぎ)」を覚えて積極的に食事に取り入れましょう。

## 鯖とトマトの味噌煮

&lt;材料&gt; 2人分

鯖 ・・2切れ (160g)  
トマト ・・1個  
ほうれん草 ・・100g

A  
 酒 ・・大さじ2  
 みそ ・・大さじ1  
 砂糖 ・・大さじ1  
 水 ・・2カップ



- ①鯖は皮に切り目を入れる。ザルにのせて熱湯を回しかけ、水でさっと洗う。
- ②トマトは皮を湯むきをし、種をとって1cm角に切る。
- ③ほうれん草はさっとゆで、水にとって5cmの長さに切り水を絞る。
- ④鍋にAを入れ火にかける。煮立ったら鯖を入れ、落とし蓋をして約10分煮る。
- ⑤落とし蓋をとり、トマトを加えて2~3分煮る。
- ⑥器に盛って、ほうれん草を添える。

一人分

エネルギー 231kcal たんぱく質 16.7g 食塩相当量 1.4g

## きのことひじきの甘酢漬け

&lt;材料&gt; 2人分

ひじき ・・4g  
エリンギ ・・80g  
しめじ ・・80g  
えのきたけ ・・80g

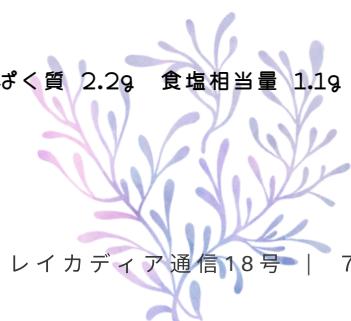
A  
 砂糖 ・・大さじ1  
 お酢 ・・大さじ2  
 塩 ・・小さじ1/3  
 赤唐辛子 ・・少々



- ①ひじきは洗い、たっぷりの水で戻す。
- ②鍋に湯を沸かし、ひじきをさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③エリンギは半分にして縦に薄切りにする。しめじはいしづきを取り小房に分ける。えのきたけはいしづきを取り半分に切る。
- ④キッチンペーパーに包み電子レンジで約3分加熱する。
- ⑤ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
- ⑥器に盛り付ける。

一人分

エネルギー 62kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量 1.1g



# ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料（1名あたり） 団体割引20%適用済／過去の損害率による割増適用

| 保険金の種類      | プラン                  |        | 基本プラン        | 天災・地震補償プラン |
|-------------|----------------------|--------|--------------|------------|
|             | ケガの<br>補償            | 年間保険料  |              |            |
| ケガの<br>補償   | 死亡保険金                |        | 1,040万円      |            |
|             | 後遺障害保険金              |        | 1,040万円（限度額） |            |
|             | 入院保険金日額              |        | 6,500円       |            |
|             | 手術保険金                | 入院中の手術 | 65,000円      |            |
|             |                      | 外来の手術  | 32,500円      |            |
|             | 通院保険金日額              |        | 4,000円       |            |
|             | 地震・噴火・津波による死傷        |        | ×            | ○          |
| 賠償責任<br>の補償 | 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通) |        | 5億円（限度額）     |            |
|             | 年間保険料                | 350円   | 500円         |            |

商品パンフレットは  
コチラから



（ふくしの保険  
ホームページ）

## ＜重要＞

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 中途でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

**ボランティア行事用保険**（傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険）

**送迎サービス補償**（傷害保険）

**福祉サービス総合補償**

（傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険（オプション））

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者

社会福祉法人 全国社会福祉協議会

取扱代理店

株式会社 福祉保険サービス

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL: 03 (3349) 5137

受付時間：平日の9:00～17:00（土日・祝日、年末年始を除きます。）

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一緒に結ぶ団体契約です。

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03 (3581) 4667

受付時間：平日の9:30～17:30（土日・祝日、年末年始を除きます。）