



アクティブシニアの
情報誌

レイカディア 通信

LACADIA
TSUSHIN

vol. **16**
2025

もくじ

- P2 e スポーツ
| × アクティブシニア
P3 「仲間づくりと健康づくりに
e スポーツを」
- P4
| ねんりんピック鳥取 2024
P5 参加報告
- P6 郷土料理レシピ
● 日野菜のちらし寿司
● くるみごぼう
- P7 滋賀県社会福祉協議会
からのお知らせ



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 美術展 洋画部門にて
吉永昌子さんの作品「ある日、クリンヤンクールで」が



金賞 に選ばれました

鳥取県で第 36 回 全国健康福祉祭が開催されました

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」が
2024 年 10 月に鳥取県で開催され、滋賀県選手団 142 人が参加し、
各交流大会で大活躍しました!!

編集／発行

滋賀の縁
創造実践センター

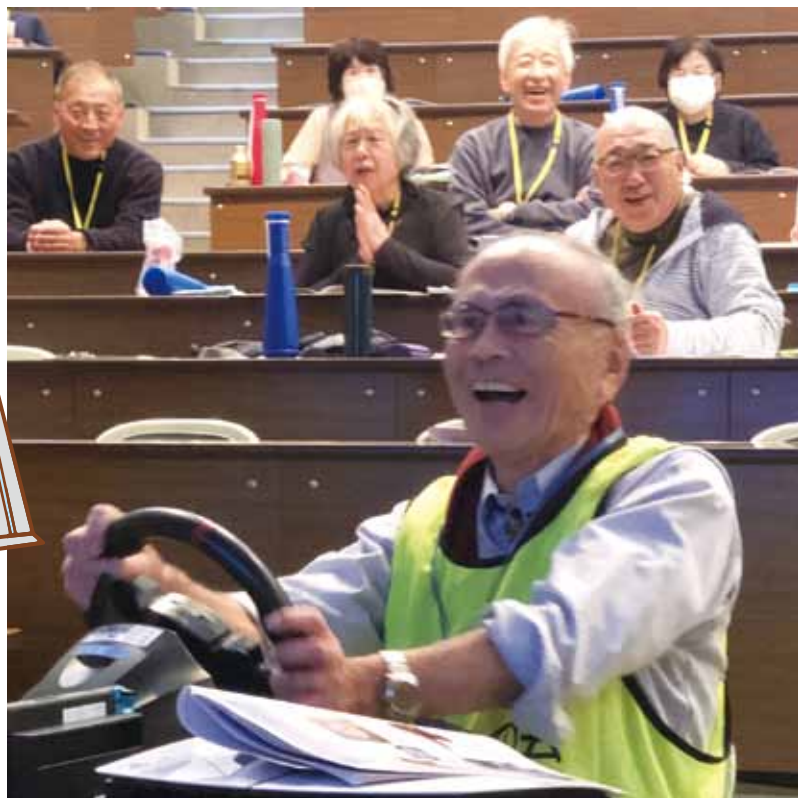
社会福祉法人
滋賀県社会福祉協議会

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



仲間づくりと健康づくりに「e スポーツ」を!

～滋賀県レイカディア大学での取り組みを紹介します～

「テレビゲーム」に、みなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。

若い人が一人でやっていて「不健康」「依存」「人と関わる機会が減る」といったネガティブなものでしょうか?あるいは「集中力が上がる」「想像力がつく」といった印象をお持ちの方もいらっしゃることでしょう。

近年よく耳にするようになった『e スポーツ (エレクトロニック・スポーツ (electronic sports) の略称)』は、テレビゲームを使って対戦する競技で、脳と手先を使うスポーツとして老若男女問わず楽しむことができるものとして注目を集めています。また、娯楽としてだけではなく、競技性・健康増進の効果に着目したイベントとして各地で開催されるようになってきており、2024 年 10 月に開催された「ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 (全国健康福祉祭)」

においては、『e スポーツ』が初の正式種目となり全国から 33 チームが出場しました。さらにここ数年では、自治体や高齢者施設等において『e スポーツ』をレクリエーションに取り入れるところが増えており、フレイル予防や認知症予防に加えて、新たなことへの挑戦、社会参加を促す仲間づくりのツールとしても注目されています。

今回の特集では、アクティブシニアが e スポーツを通して人と人を繋ぎ、地域を元気にする仕組みづくりをスタートさせた滋賀県レイカディア大学 (※) の取り組みを紹介します。

※滋賀県レイカディア大学とは…滋賀県内に居住の 60 歳以上の方が通うシニアの大学で、卒業後は地域の担い手として活躍できるよう支援することを設置の趣旨としています。



健康ゲーム指導士養成講座を開催

2024年11月、レイカディア大学では初めてとなる『健康ゲーム指導士養成講座』の授業を実施しました。

講師に日本アクティビティ協会理事長の川崎陽一氏をお招きし、健康づくり学科の学生と卒業生の約110名が受講しました。健康ゲームとは、「日中・公共の場・みんな」でゲームを行うことを定義しており、健康ゲーム指導士はゲームを通じて健康と交流を応援する人材です。

(日本アクティビティ協会資料より)



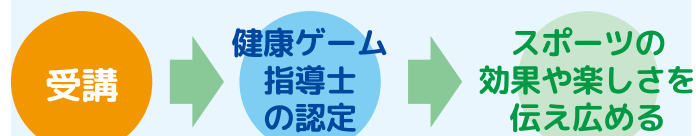
養成講座は、ゲームを通じて健康寿命や社会参加寿命の延伸のために活動できる人材の育成を目的としており、受講後には日本アクティビティ協会による『健康ゲーム指導士認定証』が発行されます。

午前中の講義では、ゲームを導入することによ

て得られる脳機能の変化や、アクティビティへの男性参加率の向上といったさまざまな効果についてのお話や、高校のeスポーツ部が学校を地域共生の場として地域のシニアを招待している事例、小学生とシニアとの異世代交流の事例などをお聞きすることができました。

また、指導士一人で20人の利用者を対象に60分間運営できるスキルを身につけるため、必要な機材の準備、適したゲームソフトの紹介や「場」の作り方等を教えていただきました。

滋賀県レイカディア大学での
『健康ゲーム指導士養成講座』の目的



レイカディア大学での学びのアウトプット！

例) サロンや子ども食堂でのアクティビティとして地域活動に活かす



いざ、体験！

午前中に2時間の講義を受けた後、午後からはゲームを実際に体験しながら指導士としてのスキルを学びました。

今回体験したのは、ねんりんピック鳥取大会の種目でもあった「太鼓の達人」と、男性に人気の高いリアルなカーレースを体感できる「グランツーリスモ」(運転シミュレーションゲーム)の2種類です。

シニアはコントローラーに拒否感を持つ人も少なくないことから、最初は太鼓やハンドルなどを使ったものから始めると良いそうです。

まずは川崎先生が指導士としてのお手本を見せてくださり、プレイする人への操作説明の仕方、その場にいる他の参加者への声のかけ方などを示されました。



初めてゲームを体験されたレイカディアの学生は、「ゲームセンターで若い人がやっているのを見たことがありますが、実際にやってみるのは初めてでした。大勢の前でやるのは緊張しましたが応援で盛り上げていただき、ついつい熱中してしまいました。」と感想を

語ってくれました。その後は指導士役を体験し、プレイしている人だけではなく会場全体に声をかけ、場を効果的に演出する方法などを実践的に学びました。

講座の最後には『課題提出シート』が一人ひとりに配布され、健康ゲーム指導士としてやりたいことをそれぞれが記入し、提出することによって健康ゲーム指導士の認定書が授与されました。



プレイしていない人もメガホンを持ち、画面を見ながら一緒にリズムをとります。プレイしている人と同程度の脳血流の変化がみられるそうです。



広がる可能性

受講後の感想

「普段行っている見守り活動とつなげることが出来ないかと考えています。ゲームはオンラインで繋がることもでき、世代を問わず参加できるのですごい可能性を秘めていると感じました。」「高齢者施設のレクリエーションや自治会のサロンで試してみたいと思いました。」このように今回の講座では、レイカディアの学生一人ひとりがそれぞれの立場でどう活用するかを考えるきっかけとなりました。

健康ゲーム指導士の認定を受けた健康づくり学科の学生は、2025年3月に開催するレイカディア大学内での他学

科の学生向けの『eスポーツ体験会』で運営サポーターとして早速学びのアウトプットを行います。『eスポーツ』とアクティブシニアが出会うことで、新しい世代間交流の仕組みづくりへの発展、サロンでのレクリエーションプログラムのマンネリ化の解消や子ども食堂での運用など、新たな可能性を感じることができました。

今後、滋賀県の各地でeスポーツを媒体としてシニア自身が楽しく健康寿命を伸ばし、人とまちと社会とのつながりの輪を広げるアクティブなシニアが増えることを期待しています。

ねんりんピック鳥取 2024



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）が令和 6 年 10 月 19 日（土）から 22 日（火）の 4 日間にわたり鳥取県内で開催され、約 54 万人の参加者が全国から集いました。滋賀県からは 23 種目のスポーツ・文化交流大会に 142 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。

総合開会式は雨天のため縮小開催となりましたが、交流大会では、鳥取県内各地で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。



シニアのスポーツと文化の祭典

「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、厚生労働省と一般財団法人 長寿社会開発センターが主催する 60 歳以上の方を中心とした、スポーツと文化の祭典です。昭和 63 年（1988 年）から各県持ち回りで毎年開催されています。（※コロナ禍による延期あり）



滋賀県選手団結団式

9 月 25 日、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、滋賀県医療福祉推進課の石田課長より三日月大造滋賀県知事からの「激励のことば」を代読され、選手団へ団旗が授与されました。そして、滋賀県選手団を代表して、サイクリングの北島稔選手が「決意のことば」を述べられました。



総合開会式

雨天のため残念ながら総合開会式は鳥取県民体育館での一部の選手のみが参加する縮小開催となりました。イベント会場のヤマタスポーツパークには地元の特産品などをはじめ、協賛イベントコーナーなどのブースがたくさん出店され、お買い物を楽しんだり地元の方々との交流・体験を深めるなど例年とは異なる総合開会式となりました。



大会の様子

（一部紹介）



交流大会 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	優勝（第1位グループ）	レイク近江 2024	ソフトバレーボール	優秀賞（第3位グループ Dブロック）	NAKAYOSHI	
パタンク	優秀賞 第9位	レイク	ウォークラリー	高齢者賞（86 歳）	辻川 美保子	
ゴルフ	優勝（個人戦 60~64 歳の部）	西谷 敏雄	ターゲット・バードゴルフ	第3位（男子グランドシニア）	南 秀男	
マラソン	優秀賞 第6位（70 歳以上3km 女子の部）	橋口 貴美子		第3位（男子シニア）	奥島 與志次	
ローイング	高齢者賞（83 歳）	加野 豊司	バウンドテニス	優秀賞（団体ダブルス決勝T1位グループ）	びわこのイルカ	
水泳	第3位（65~69 歳バタフライ女子 50m）	林 典子		優秀賞（チーム別対抗 BT ラリー戦）	びわこのイルカ	
	第2位（80~84 歳 平泳ぎ男子 50m）	前田 雅裕	囲碁	全勝賞（個人戦 絶唱ブロック）	北川 恵子	
	第3位（80~84 歳 平泳ぎ男子 25m）	前田 雅裕	将棋	優勝（個人戦 王林組）	小宮 靖弘	
	第2位（60~64 歳 自由形男子 25m）	喜納 伸行	健康マージャン	準優勝（個人戦 夏いちごブロック）	高津 靖史	
	第1位（70~74 歳 自由形男子 25m）	酒井 清則	美術展	部 門	賞	氏 名
	第1位（80~84 歳 平泳ぎ女子 25m）	村岸 武子		洋画部門	金賞	吉永 昌子
	第1位（80~84 歳 自由形女子 25m）	村岸 武子			銅賞	大西 隆夫
サッカー	準優勝（B ブロック）	滋賀サッカークラブ		彫刻部門	銅賞	鳶田 敏幸

表敬訪問

11月27日、滋賀県選手団の優勝者（種目1位）6名が、滋賀県庁を訪問し、岸本織江滋賀県副知事に大会結果を報告しました。選手の皆さんは、和やかな雰囲気の中、競技を始めたきっかけや、大会の様子、成績についての感想、今後の目標などを岸本副知事に伝えると、副知事からは「おめでとうございます。多数の参加者の中で、このような素晴らしい成績をおさめられ滋賀県として誇らしいですし心強いです。今後も末永くお元気でそれぞれの競技や創作活動を続けていただけたらうれしいです。」と述べられました。



次回のねんりんピックは…

岐阜県で、令和7年10月18日（土）～10月21日（火）に開催予定です。この大会に選手として参加を希望される方は、県内の選考会【ねんりんピック びわこ・レイカディア県民大会 スポーツ等交流大会※】への参加が必要です。この大会には60歳以上（昭和41年4月1日以前に生まれた人）の参加が可能です。参加申込み、各種目別の開催一覧はびわこシニアネットのホームページをご確認ください。

https://e-biwako.jp/nennrinn/nen_pic/

※ねんりんピック びわこ・レイカディア県民大会 スポーツ等交流大会は、高齢者がスポーツ・文化活動へ参加することで、健康の維持増進をはかるとともに、様々な地域、世代との交流を深め、積極的な社会参加への拡大を促進することを目的として開催しています。



郷土料理 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

04 日野菜のちらし寿司

日野菜は滋賀県の特産野菜で、大根のように細長いかぶです。めが漬や桜漬にすると独特の苦味が風味になって美味しい漬物になり、かぶに含まれる色素が、酢の作用できれいな桜色になります。日野菜漬は、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

- ① 米は水と昆布を入れて普通に炊飯し、炊き上がったらずし酢をまぶしておく。
- ② きゅうりは塩で板ずりをして小口切りにし、水で洗い、しっかり水気を絞る。
- ③ にんじんは 2cm の細切りにし、だし汁でさっと煮ておく。
- ④ 日野菜は根の部分を薄切りにして、葉は細かく刻む。
- ⑤ 卵はよく解いて、油を熱したフライパンで薄く焼き、錦糸にする。
- ⑥ ②、③、④を①のすし飯に混ぜる。
器に盛り付け⑤の錦糸卵を飾る。

● 1人分：エネルギー 279kcal たんぱく質 6.2g 食塩相当量 1.4g



材料 (5人分)

- | | | | |
|--------|---------------|-----------|---------------|
| ・ 米 | … 2 合 | ・ にんじん | … 40g (1/5 本) |
| ・ 水 | … 360ml | ・ だし汁 | … 100ml |
| ・ 出し昆布 | … 5cm 角 1 枚 | ・ 日野菜の甘酢漬 | … 80g |
| ・ すし酢 | … 60ml | ・ 卵 | … 2 1個 |
| ・ きゅうり | … 40g (1/2 本) | | |
| ・ 塩 | … 少々 | ・ サラダ油 | … 小さじ 1 |

05 くるみごぼう

信楽町上朝宮の三所神社の秋祭りは、ごんぼ祭りとも言われ、鯖寿司とこのくるみごぼうが供えられます。室町時代以前からこの地域に伝わる料理で、食べると一年間健康で過ごせると伝えられています。

- ① ごぼうは洗って長さ 5cm で 1cm 角の拍子切りにし、水につけてアクを抜く。ゆでてザルにあげ冷ます。
- ② 枝豆は柔らかくゆでて、ミキサーにかけてよくすりつぶす。
- ③ すりつぶした枝豆に砂糖、塩を加えよく混ぜ、ごぼうにからめる。器に盛り付け黒ゴマをふる。

“くるみ”が入っていないのになぜくるみごぼう?
和えることがくるむの由来となったと言われています。

● 総量：エネルギー 246kcal たんぱく質 10.3g 食塩相当量 0.5g



材料

- | | |
|-------|---------|
| ・ ごぼう | … 100g |
| ・ 枝豆 | … 85g |
| ・ 砂糖 | … 大さじ 2 |
| ・ 塩 | … 少々 |
| ・ 黒ゴマ | … 小さじ 1 |

滋賀県社会福祉協議会からのお知らせ

滋賀県レイカディア大学 第47期生

学生募集案内

(令和7年10月入学)

- 対象：県内に居住する満60歳以上（2025年10月1日現在）で、
大学設置の趣旨を理解し、学習意欲に富み、通学および各種講義に出席しうる健康を有する方で、
卒業後、大学の学習成果を生かした地域活動等に意欲がある方。
(学科により軽度のスポーツや運動があります。また、山歩きなどの校外学習もあるので、
ご自身で現地まで行き、授業に参加できる方とします。)
 - 定員：草津キャンパス145名、彦根キャンパス70名(リカレントコース含む)
 - 募集要項(願書)配布先：滋賀県レイカディア大学事務局(滋賀県社会福祉協議会)、
県内の市町高齢者福祉担当課、市町社会福祉協議会、公民館、図書館など。
また、びわこシニアネットホームページ(<https://www.e-biwako.jp/>)からもダウンロードできます。
 - 申込方法：郵送または持参
 - 申込期間：6月2日(月)～7月31日(木)(※郵送の場合7月31日必着)
 - 授業料：各学年 前期 25,000 円、後期 25,000 円〔年額 50,000 円〕
(教材費、傷害保険料、見学・研修の経費および自主活動等に要する経費等は
自己負担となります。)
- ★学科見学会、公開講座を開催します。ぜひご参加ください。



第34回 滋賀県レイカディア美術展

作品募集!

シニアのための美術展にあなたの作品を出品してみませんか

- 滋賀県に在住する60歳以上の方の作品展です。(ねんりんピック出品作品の予選会を兼ねています。)
- 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で構成されます。
- 事前申込期間は、4/1(火)～5/7(水)です。

【作品展示】

- 全作品は、COZY TOWN(アル・プラザ彦根4F)で展示されます。5/28(水)～6/1(日)
- 入賞・表彰作品は、滋賀県立美術館で展示されます。6/3(火)～6/8(日)

★ 滋賀県知事賞・滋賀県社会福祉協議会会長賞受賞作品は、
「ねんりんピック岐阜 2025(全国大会)」美術展に出品します。



問合せ先：滋賀県社会福祉協議会 レイカディア振興課 TEL.077-567-3900

令和7年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

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
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	
	地震・噴火・津波による死傷	×	○
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。
- ◆ 途中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**

〈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括して締結する団体契約です。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒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。)