

SPOSHIN



特集

**ねんりんピック
紀の国わかやま2019**



- 1 地域と共に
- 2-5 特集 ねんりんピック紀の国わかやま
- 6 秋の健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 秋のイベント案内



FaceBookも
人気です!

SPOSHIN は WEBサイトでも公開中
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

和歌山県スポーツ振興財団

検索

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内

地域と共に

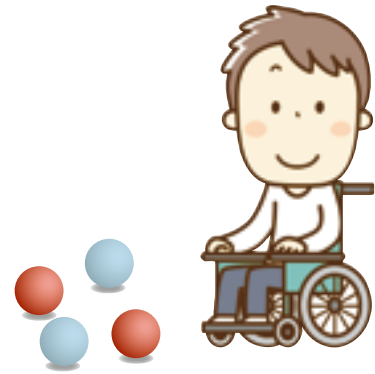
パラスポーツ体験 「ボッチャ体験会」開催

7月14日(日曜)に和歌山県立体育館で和歌山県、和歌山県障害者スポーツ協会が主催するフレンドシップ2019(ボッチャ競技の部)が開催されました。

ボッチャは来年開催の東京2020パラリンピック競技大会の正式競技です。

赤と青のそれぞれ6個のボールを投げる、転がすなどして目標に近づけられるかを競う競技です。

大会の昼休みにパラスポーツ体験「ボッチャ体験会」を行い、39名の皆さんにご参加いただきました。



国際交流スポーツフェス

「クリケットワークショップ」開催



7月15日(月曜:海の日)に和歌山県立体育館で国際交流スポーツフェス「クリケットワークショップ」を参加者20名で開催しました。

コーディネーターのギリ・ガネーシュさんを含む7名の外国の方にクリケットについて学び、2チームに分かれてゲームを行い、終了後はお茶を飲むなどしてスポーツを通して楽しく交流を深めました。





ねんりんピック紀の国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

令和元年11月9日(土)~12日(火)

和歌山県で
初開催!!

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歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。スポーツや文化など多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。

厚生省創立50周年を記念して、昭和63年に兵庫県で第1回大会が開催されて以来、毎年開催されています。令和元年は、第32回大会を和歌山県で初めて開催します！

例年、スポーツ・文化交流大会には、全国から約1万人の選手・役員が参加します。その他開催期間中、誰でも参加できる美術展や健康関連イベントも多数開催します。

基本方針

日本は、世界に類のない速さで高齢化が進んでいます。和歌山県では、2020年に県民のほぼ3人に1人が高齢者となる時代を迎えると見込まれており、私たちの社会における高齢者の役割は格段に大きくなっています。

このような社会において、高齢者がいきいきと暮らす姿は、次世代の見本となり、また超高齢社会における明るい希望となります。

第32回全国健康福祉祭和歌山大会は、次の4つの目標を目指します。

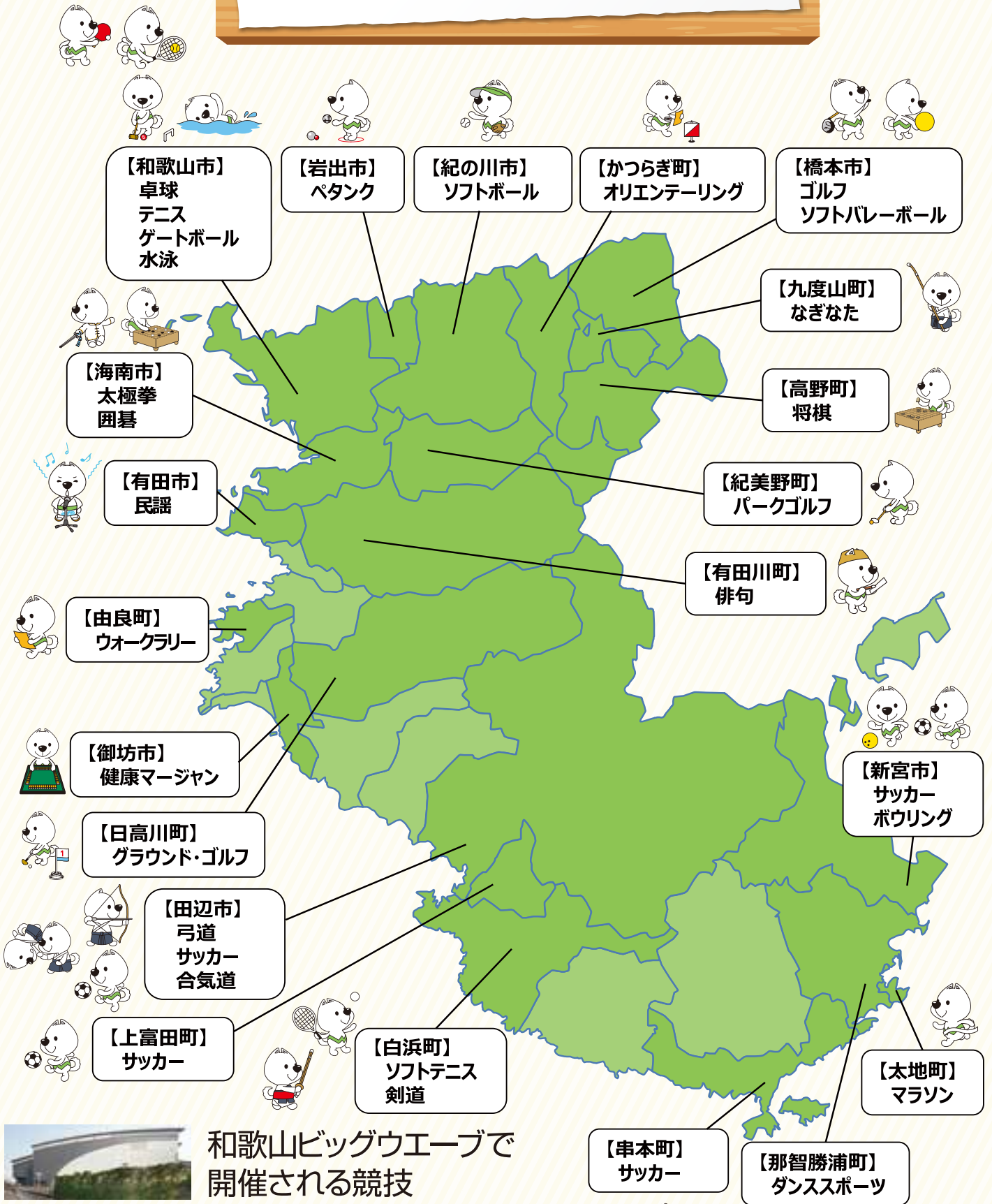
大会の目標

- ① 「健康長寿」の喜びを共に分かち合う大会
- ② スポーツや文化活動の「楽しさ」を味わう大会
- ③ 地域や世代を超えた「絆」をむすぶ大会
- ④ 「和歌山に来て良かった」と思ってもらえる大会

大会テーマ

あふれる情熱 はじける笑顔

交流大会会場地一覧



和歌山ビッグウエーブで
開催される競技

| 種目 | 大会期間 |
|----|----------------------------------|
| 卓球 | 11月9日(土)～11日(月) ※9日は県立体育館で開会式 |

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団はねんりんピック成功に向け頑張っています。

わかやまねんりんフエスタ

～絆、深まる笑顔まつり～

開催場所 和歌山ビッグホエール **日程** 11月9日(土)～11月11日(月)



わかやま健康と食のフェスタ2019 (健康フェア・相談コーナー)

健康づくりのための運動や知識、幅広い内容の食に関する体験等を通じ、健康寿命の延伸・食育への理解の場を提供します。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

ふれあいニュースポーツ

子供から高齢者まで誰もが気軽に楽しめるニュースポーツの紹介・体験などを行います。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

健康福祉機器展

高齢者がいきいきと健康で、安全・快適に生活するための健康・福祉機器の展示、体験及び情報提供を行います。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

地域文化伝承館

高齢者の豊かな経験・知識を生かした様々な地域文化の伝承活動などの実演、展示、体験、交流、発表を行います。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

ファッションショー

シニア世代の方々に対して、いつまでも元気で美しく活躍できるように、快適で楽しく着こなせるファッションを披露・提案します。

日程：令和元年11月10日(日) 12:00～

きいちゃん広場

本県の特産品、観光地の紹介や県内で当地料理などの魅力に触れることができる各種コーナー及びステージイベントを実施します。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

併催イベント・協賛イベント

大会の開催趣旨に沿った大会主催者や、賛同する企業・団体による各種イベントを実施します。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

行政情報発信コーナー

充実したシニアライフをデザインするため、各省庁等が、多様な高齢期の楽しみ方を紹介します。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)



オリジナル
イベント

わかやま体験ブース・縁日ブース・クイズラリー

和歌山県が誇る様々な名産品や魅力を来場者に発見・開拓してもらおうブースや、ねんりん世代が懐かしさを感じ楽しめるブースイベントを実施します。また、クイズラリーも実施。

日程：令和元年11月9日(土)～11日(月)

美術展

開催場所 県民文化会館 県立近代美術館
県立博物館 ホテルアバローム紀の国

日程 令和元年11月9日(土)～12日(火)

ねんりんピック出場者の声



竹中 日出雄 さん

- 出場競技 合気道
- 会場地 田辺市

合気道の開祖植芝盛平翁の誕生の地、田辺で出場出来ますことを心よりうれしく思います。皆々様と心一つにして、また喜びを胸に精一杯、演武したいと思えます。

南出 一夫 さん

- 出場競技 ソフトボール
- 会場地 紀の川市

いつも全国各地の同年代の元気な仲間と再会できることを楽しみに参加しています。和歌山から3チーム出場しますが、各チームとも全国の仲間「紀州きのくに」を印象づけられるよう、日々の練習に精を出し試合で頑張ります。



大橋 義久 さん

- 出場競技 剣道
- 会場地 白浜町

昨年度より地元開催に向け、強化稽古を重ね、選手団全員で優勝を目指して頑張ってきました。大会まで、もうひと頑張りたいと思えます



貴志 元昭 さん

- 出場競技 剣道
- 会場地 白浜町

「あふれる情熱はじける笑顔」ねんりんピック紀の国わかやま大会が開催されますことを大変嬉しく思います。初めての大会出場となりますが、しっかり頑張りたいと思えます。



貴志 丈一 さん

- 出場競技 サッカー
- 会場地 田辺市、上富田町、新宮市、串本町

昨年の富山大会は、メダルを取ることができずに終わりました。今回は、地元和歌山で開催するので金メダルを取りたいです。



倉重 哲雄 さん

- 出場競技 健康マージャン
- 会場地 御坊市

2015年に開催された第28回全国健康福祉祭やまぐち大会では入賞することができ、今大会でも入賞したいと思えます。

体育施設の総合メーカー

株式会社 **小川長春館**

◇URL <http://www.ogawa-e.com/>
◇e-mail info@ogawa-e.com

●本社/工場
〒721-0942
広島県福山市引野町 5-4-23
TEL084-941-0230 FAX084-941-3099

●大阪支店
〒560-0035
大阪府豊中市箕輪2丁目 7-5-101
TEL06-6842-3561 FAX 06-6842-3562

秋の健康レシピ

はつらつ高齢者の元気アップメニュー

健やかな生活を過ごすために日々の食事は大切です。色々な食材をバランスよく摂ることはもちろんですが、高齢者にとって良質なたんぱく質の適量摂取は、加齢に伴うフレイルやロコモティブシンドロームの遅延・予防対策には欠かせません。今回は備蓄品としても便利な鯖の水煮缶を使って手早くできる「ませ寿司」と、なめらか食感の「おろし蓮根とエノキのスープ」のご紹介です。



2人分×2回

- 炊きたてご飯 …… 2合分
- 人参いちょう切り …… 中1/2本
- 干し椎茸薄切り …… 4枚
- 高野豆腐 …… 1.5枚
- 生姜微塵切り …… 少々
- 酒 …… 大さじ1.5
- 淡口醤油 …… 大さじ1.5
- さとう …… 大さじ1
- 水 …… 100g
- 鯖缶 …… 1缶

【調味料】

- *生姜微塵切り …… 1カケ
- *酢 …… 大さじ3強
- *砂糖 …… 大さじ1.5
- *塩 …… 小さじ1/4

鯖缶のませ寿司



缶詰め類は常温で長期保存可能な食品です。今回は元気アップ効果の高い鯖の水煮缶を利用して混ぜ寿司を仕上げました。

鯖の持つ栄養の中でDHAやEPAは体の中では合成されない必須脂肪酸(高度不飽和脂肪酸[オメガ3])のひとつ。血液サラサラ効果や中性脂肪の低下作用・記憶力や集中力の維持・目の健康維持…等が言われています。

作り方

- 1) 高野豆腐は水で戻してからタテ4等分し3~4ミリ幅に切る。
●印の食材を鍋に入れ中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- 2) ボールに*印の調味料と鯖缶を汁ごと加え、身を荒くほぐしながら混ぜる。
- 3) 炊き立てご飯に1)と2)を加えて混ぜる。器に盛りつけ、あれば炒り卵や貝割れ菜などをあしらう。

おろし蓮根とエノキのスープ



蓮根は澱粉質を多く含む食品なので摩り下ろして汁にするとなめらかなトロミがつきます。また、エノキも細かく刻むとぬめりが出ますので、口当たりのなめらかなさっぱりとした汁物です。美味しさのポイントは、エノキを加えたらあまり火を通し過ぎないこと!

作り方

- 1) 鍋に水・酒・チキンスープの素・塩を入れ、皮を剥いてすりおろした蓮根を加えて良く混ぜてから中火にかける。
- 2) 1)が温まり、トロミがついてきたらエノキ・生姜汁・菊菜を加えてサッと火を通し上げる。

2人分

- 蓮根 …… 100g
- エノキ微塵切り …… 大1/2袋分
- 菊菜葉の部分刻んで少々
- 生姜絞り汁 …… 少々
- 水 …… 360g

【調味料】

- チキンスープの素… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4

1人分の栄養価

| 鯖缶のませ寿司 | おろし蓮根とエノキのスープ |
|---------------|---------------|
| エネルギー：460kcal | エネルギー：67kcal |
| 蛋白質：20g | 蛋白質：4.6g |
| 脂質：7.9g | 脂質：0.5g |
| 炭水化物：72.7mg | 炭水化物：12.4g |
| 食物繊維：2.7g | 食物繊維：3.3g |
| | 食塩相当量：0.9g |



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子(栄養士・食生活アドバイザー)

教室ピックアップ

プチトレ

お昼間の空いた時間を有効活用しませんか？

ストレッチポール・ボール・マットなどを使用した30分の教室です。

筋力トレーニングで運動機能の低下を予防し、ストレッチで筋肉や関節の緊張をほぐし血液循環のいい身体を目指します。肩こり・腰痛・むくみの改善やストレス解消におすすめの教室です、ぜひ一度無料体験へお越しください。

- 開催日** 祝祭日除く月曜日
- 時間** 12:05~12:35
- 場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 5回回数券2,000円、10回回数券4,000円
- 講師** 財団職員
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



ビューティパワーアップエクササイズ

初心者の方も安心してご参加いただける30分の簡単で楽しいシェイプアップ体操を行います。ポール・チューブ・椅子を使用した全身運動で心と身体を整えていきましょう。ご自宅でもトレーニングできるような簡単で楽しいプログラムをご提供します。元気な身体づくりと痛みの緩和、機能改善を目指しましょう！

- 開催日** 10月~12月の3か月間10回
- 時間** 水曜日 9:15~9:45
- 場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 10回 4,000円
- 対象** 一般
- 講師** 辻 須美代 先生
健康体操指導士、コミュニティヨガ指導士、フィットネスインストラクター
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



アフタヌーンストレッチ

運動が苦手な方や、低体力の方でも始められる、やさしいエクササイズを行います。ストレッチポールを使っのエクササイズは、凝り固まった身体を柔らかくほぐし、血行を良くする効果が期待できます。リラックスしてご参加いただけるよう、照明や音楽・声のトーンも工夫しています。心も身体もリラックスできるアフタヌーンストレッチをぜひ体感してみてください！

- 開催日** 10月~12月の3か月間8回
- 時間** 木曜日 12:05~12:35
- 場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 8回 3,200円
- 対象** 一般
- 講師** 横山 安紀子 先生
健康運動実践指導者 日本コアコンディショニング協会 ベーシックセブン及びペルコン修了
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人
和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山市東町寅丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

テニス教室

ビッグホエール・ウエーブの硬式テニス教室は、4歳～8歳クラスから一般クラスまで4つのクラスを開講することによる、年齢・レベルに応じた細やかな指導が特長です。日本選手が男女ともに世界で活躍する今、テニスをプレイして試合中継を今までよりさらに楽しんでみませんか。

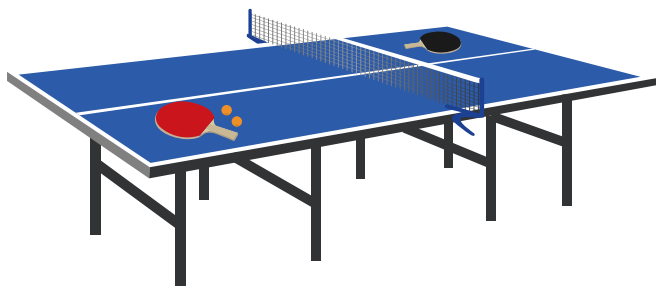


開催日 水曜日
時間 ①13:45～15:15 ②15:30～16:45
③17:10～18:25 ④18:30～20:00
場所 ビッグウエーブ・メインアリーナ(①②)
ビッグホエール・アリーナ(③④)

参加料 8回 8,000円
対象 ①一般 ②4～8歳 ③小学生
④小学校高学年以上の経験者
講師 島本 久仁 先生・土井 美江 先生・宮嶋 慎治 先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035

卓球教室

高校生以上の方を対象に卓球のレッスンを通じて、運動に親しみ健康維持・増進及び、競技力の向上を図ります。指導経験豊富な講師が初心者から上級者までニーズに合わせて対応します。



開催日 10月～12月の3か月間10回
時間 水曜日10:00～11:30
場所 和歌山県立体育館補助体育館
参加料 10回 8,000円

対象 高校生以上
講師 外賀 久雄 先生
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 073-422-4108

親子体操教室

今しかできない、親と子のふれあいの中から心と体が健康に育つように様々な運動カリキュラムをもとに子供の心身の発達と成長を促します。気楽に参加していただけるように1回500円の教室になっています。



開催日 木曜日
時間 10:00～11:00
場所 河西緩衝緑地
アリーナ、大会議室
参加料 1回 500円

対象 1歳半～4歳と保護者
講師 中村 正子 先生
お問い合わせ先
河西緩衝緑地管理事務所
073-451-8355



和歌山警備保障株式会社

本社
〒640-8282 和歌山県和歌山市出口甲賀丁 50
TEL.073-431-2900(代) FAX.073-432-0977
URL:<http://www.wakayamakeibi.com>

秋のイベント案内

ストレッチポールde姿勢美人



日常生活の癖で歪み凝り固まった身体をほぐして、本来の正しい姿勢を取り戻しましょう!ストレッチポールに乗ることで自然に身体がほぐれていきます。猫背改善の他にも肩こり・腰痛等にも効果的です。

- 開催日** 10月5日(土)・1月18日(土)
- 時間** 19:00~20:15
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポンサールーム
- 参加料** 1,000円
- 定員** 15名 **対象** 一般
- 講師** 横山 安紀子 先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

第38回和歌山県立体育館卓球大会



初級・中級・上級の3クラスを開催します。初級は大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

- 開催日** 10月11日(金)
- 時間** 9:00~16:00
- 場所** 和歌山県立体育館(本館)
- 参加料** ペアで1,600円 **定員** 60組
- 対象** 一般(ペアの性別は問いません。)
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

フラダンス&ベリーダンス発表会



ハワイアンフラダンス、ベリーダンス、健康フラダンスの教室参加者による発表会を行います。日頃の練習の成果を披露します。ご家族やご友人、皆さんお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

- 開催日** 10月14日(月・祝)
- 時間** 13:30~15:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 1階大ホール
- 参加料** 無料
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

デイサービスで活かせるレクリエーション



デイサービスや介護の現場で使えるレクリエーションを行います。楽しみながら身体や脳を動かすことで、身体機能・脳機能の活性化やコミュニケーションの促進にも役立ちます。

- 開催日** 10月15日(火)
- 時間** 14:00~(2時間程度)
- 場所** 和歌山ビッグ愛 展示ホール
- 参加料** 1,000円 **定員** 30名程度
- 対象** デイサービスや介護関係のお仕事にお勤めの方
- 講師** 奥 幸博 先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

親子で花壇苗を植えよう

親子で楽しく触れあひながら季節にあった花の植え替えをしませんか?土にさわること心のリフレッシュ効果があると言われていいます。花壇苗の専門店のお花屋さんへ教えていただく教室となっています。



- 参加者に花の苗をプレゼントいたします。**
- 開催日** 10月26日(土) 雨天中止の場合
- 予備日** 10月27日(日)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 松江緑地公園 事務所前花壇
- 参加料** 1家族500円
- 定員** 10組程度
- 講師** 島 克也 先生(島園芸)
- 受付日** 10月5日(土) 13時から電話で受付します。
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

秋の親子工作教室

親子で楽しみながら公園内で採取した「どんぐり」「松ぼっくり」など自然の材料を使って様々な動物を作ります。親子で仲良く協力して作品を作りあげましょう。



- 開催日** 11月10日(日)
- 時間** 10:00~11:30
- 場所** 西松江緑地体育館 中会議室
- 参加料** 1家族500円(保険料を含む)
- 定員** 15組30名 **対象** 親子で子供は小学生以上
- 講師** 中林 清 先生
- 受付** 10月20日(日) 13時から電話で受付します。
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

鉢の寄せ植え教室in武道館2019



昨年、初めて開催し好評だった教室を今年も開催します。秋に植え、春まで咲き続けるように、先生が親切丁寧に指導します。少しアレンジするだけで様々なシチュエーションに合います。誰でも、気軽にできるこの教室、参加してみませんか?

- 開催日** 11月17日(日) **時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山県立武道館
- 参加料** 大人 2,000円 **定員** 15名(先着順)
- 対象** 一般の方
- 講師** 川崎 ゆか 先生(ジャスミン)
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

クリスマスリース作成



河西緩衝緑地で採取した木の実やヒイラギの葉を使い飾り付け、自分だけのリースを作成する教室です。素材の見せ方で様々な変化を見せてくれます。大人気の教室になっています。

- 開催日** 12月1日(日)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 西松江緑地体育館2階 中会議室
- 定員** 30名
- 参加料** 1,000円
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

ヒモトレ健康体操

私たちの身体は、微妙なバランスのもとにあり、「ほんの少し」のゆがみが私たちの身体に大きな影響を及ぼします。それを「ヒモ」を使うことにより改善していく運動を「ヒモトレ」と言います。「ヒモを巻くだけ」で、あなたのカラダに驚くべき効果が見られます。今、話題の「ヒモトレ」をこの機会に体験してみませんか?



- 開催日** 12月14日(土) **時間** 10:00~11:30
- 場所** 和歌山県立武道館
- 参加料** 大人 1,500円 **定員** 25名(先着順)
- 対象** 一般の方
- 講師** 坂口 敬明 先生
(フィットネスアドバイザー)(美構造@システム)
(フェイシャルアドバイザー)(開脚インストラクター)
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるためにお部屋を飾る寄せ植えの教室です。素材の植え方で様々な変化を見せ、自分のお気に入りの作品を作りあげましょう。人気のある教室になっています。



- 開催日** 12月15日(日)
- 時間** 10:00~12:00
- 場所** 西松江緑地体育館2F 中会議室
- 参加料** 2,500円
- 定員** 30名
- 講師** 川崎 ゆか 先生(ジャスミン)
- 受付日** 11月24日(日)13:00から電話で受付します。
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話(073)452-1710
FAX(073)453-7555



生徒 募集

剛柔流空手道 拳武館宇治田道場

練習日: 月・水・金曜日 少年部: 午後5時30分~7時
場所: 和歌山市南汀丁1 電話: 073-431-2727

スポシィン女子サツカースクワール

セレッソ大阪の指導者が指導！
無料体験・途中参加できます！



- 会場** 河西緩衝緑地西松江緑地サツカ一場
- 対象** 和歌山県在住の小学5年～高校1年女子

練習日

| | | | |
|---------------------|-------------|-----------|-------------|
| 7月15日(月・祝) 済 | 18:00～20:00 | 9月29日(日) | 18:00～20:00 |
| 7月29日(月) 済 | 9:30～11:30 | 10月20日(日) | 18:00～20:00 |
| 8月8日(木) 済 | 9:30～11:30 | 11月3日(日) | 18:00～20:00 |
| 8月22日(木) 済 | 9:30～11:30 | 11月24日(日) | 18:00～20:00 |
| 9月16日(月・祝) 済 | 18:00～20:00 | 12月8日(日) | 18:00～20:00 |

参加料
8,000円
※途中参加は割引します



お問い合わせ・お申し込み先

- (公財) 和歌山県スポーツ振興財団
 - ・和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5423 FAX.073-435-5201
 - ・和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ TEL.073-433-0035 FAX.073-433-4181
 - ・河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355 FAX.073-451-7868

- 主催** (公財) 和歌山県スポーツ振興財団
- 協力** セレッソスポーツクラブ和歌山
(一社) 和歌山県サツカ一協会