

## 「上伊那賛助会の集い」

10月30日、伊那市のニシザウいなっせホールで「上伊那賛助会の集い」が開催されました。上伊那賛助会員、シニア大生及び一般聴講者約160人が参加しました。その様子をご報告します。

開会式では、長年上伊那賛助会活動に貢献され、今年長寿社会開発センター理事長表彰を受賞された橋爪弥六さん、矢澤秋子さんのご紹介がありました。また、伊那市



ふれあい広場（9月23日）に、賛助会が出店した際の収益の一部が、寄付として伊那市社会福祉協議会の伊藤隆会長に手渡されました。

その後、午前中は伊那食品工業（株）取締役会長塚越寛氏による「幸せに生きるために」の記念講演を開催。午後は、賛助会グループの活動報告を行いました。

塚越会長は、「人生はやり直しがきかない。たった一度の人生を幸せに送ることが大切」と語りました。

また、天台宗の開祖である最澄の教え《もう忘己利他こりた》を紹介し、「自己中心でなく、他人のためになることをする、他人の幸せが己



の幸せ。人としてどう生きるべきかを学び、できることから実践してほしい。」と呼びかけました。

賛助会の活動報告では、全8グループが普段の活動の様子を紹介するとともに、お試し参加したシニア大生が感想を発表しました。その一部をご紹介します。

### 1. 「ふるさとを学ぶ会」

設立26年目。各地の文化財などを巡りながらふるさとを学んでいます。お試し企画のおんしょうじく みょうじ高遠遠照寺弘妙寺巡りに参加された方からは「地元之宝があると感じた。」「お寺では、和尚さんの話を皆で聞いてこそ、知れたことがたくさんあった。」との感想があ



りました。

### 2. ふれあいマレット

マレットゴルフを楽しみながら、健康づくりと親睦を図っています。93歳で大会

上位入賞される方もいます。年齢に関係な



くできるスポーツです。毎月第 1 木曜日、大芝高原のマレットゴルフ場で例会をしています。

### 3. ゆめクラブ

今まで培ってきた経験を活かしながら「趣味・特技で生きがい追求」として、押し花づくり、青少年との交流、清掃美化、そば打ち交流などを楽しんでいます。平均年齢 77 歳で、みんな元気です。

体験された方は、「とてもいい機会だった。これからも、まず一步を踏み出していろいろなことを体験してみたい」と熱く語って



ました。

### 4. 里山散策の会

「今日用（教養）・今日行く（教育）」「㊟運動（体力づくり）・㊞栄養（郷土食と食育）、㊟教養（趣味を持ち心豊かに）」を合言葉に



楽しい計画を実践中。11 月 8 日にも、中川村を楽しむ会を企画中です。ぜひご参加を。

他にも、さとみ俳句会（月一回の講座と年 1-2 回の吟行）、にこにこ会（やれることをやれるときに）、傾聴ボランティア伊那（傾聴を通じて社会貢献と仲間づくり）、ペタンク同好会（ペタンクで健康と仲間づくり）の紹介がありました。

続いて、現役シニア大 2 年の自治会長竹内春利さんより、卒業しても活動を続けていこうと呼びかけがありました。また、すでにシニア大卒業後にむけて活動計画を作ったグループ《しぶき会（俳句）》からの報告もありました。

卒業してしまうと、今までのようには連絡や情報を得るのが難しくなるかもしれません。自分たちでグループを立ち上げるのもいいし、既存の賛助会グループに参加するのも楽しいと思います。一人でやるより仲間と一緒に楽しく活動することが健康寿命を延ばすといわれています。シニア大卒業後も視野に入れながら、少しずつ活動の輪を広げていきましょう。

和気あいあいとした雰囲気の中、日ごろの活動をふりかえり、またこれからの活動をイメージするのによい時間になったと思います。

(公財) 長寿社会開発センター伊那支部  
シニア活動推進コーディネーター 藤井佳代