諏訪シニア賛助会広報紙



発行者:公益財団法人長野県長寿社会開発センター 諏訪シニア賛助会 〒392-8601 長野県諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課 TEL0266-57-2910 FAX0266-57-2963

地域の活性化を目指し

ボランティア系グループ「エスペランサ」誕生



シニア大学諏訪学部の39期生7名を中心に、 シニアの居場所づくりを主な活動目的に掲げた新 たな賛助会員グループが誕生しました。昨年9月、 上諏訪駅近くの商店街末広地区の活性化を目指す 「NPO 法人末広プロジェクト」が立ち上がり、そ の活動の拠点となる「みんなの居場所ゆめひろ」 がオープン。それに際し、ゆめひろの活動をサポ ートし、地域住民の交流をはかることにより、か つて諏訪ーといわれるほどの賑わいをみせていた 末広地区の地域おこしに寄与したいとの活動です。

エスペランサとはスペイン語の「希望」。夢を広 げて希望につなげようとの意気込みから命名しま した。

活動開始早々の10月に発生した台風19号被害 について、どのような支援活動ができるかメンバ

ーで検討するなか、他のシニア大生にも呼びかけ てタオルや布地を集め、地域の方々の手も借りな がらゆめひろで雑巾を縫いました。その結果、長 野市社協などを通じて600枚を被災地にお送りし ました。

また、このコロナ禍にあって、ゆめひろも閉館 を余儀なくされました。一時マスクの不足が世界 的規模で叫ばれていましたので、ゆめひろサポー ターは自宅でマスクを手縫いし、諏訪市内の小中 学校や諏訪市社協へ 500 枚ほどを寄贈しました。

このほか餅つき大会や七夕祭りのイベントサポ ート、子ども食堂など、地域福祉を中心とした社 会的ニーズを模索しながら「できる人が、できる ことを、できるときに」をモットーに、地域の輪 を広げていきたいと考えています。

グループ訪問記

コロナもなんのその!! みんな元気です

-太極柔力球同好会

令和2年度は「つどいの会」から新たに2名の方がB会員として加わって10名の会員で活動を開始することになりました。そこへ舞い込んできたコロナ禍。そのため、4月、5月の全体の活動を自粛し、各自が自宅でトレーニングに励み、5月末の緊急事態解除後の6月から活動を開始することにしました。

コロナにか感染しないよう特

に気をつけなければならない高齢者の仲間ではありますが、ただじっと外出もしないで家に閉じこもっていると、心の病にかかってしまうかもと心配される向きも。けれども同好会のメンバーはそんな風情を微塵も感じさせず、6月1日の初練習日にはいつもの元気な顔が集まったそうです。

太極柔力球はもともとプレーヤー同士の間隔を 2m以上とっているので、いわゆるソーシャル・ディスタンスの件はクリアできますが、マスクにつ



いては夏を迎えた現段階においても基本的に着用するようにしています。

激しい動きを必要としない太極柔力球は、全身でバランスをとりながら柔らかいボールをラケットで繰り回すので、平衡感覚を養い、結構頭も使うことで、いい脳トレにもなります。

今後、コロナ感染者が増えることなく、ずっと 体育館で全員が顔をそろえて和気あいあいと活動 ができるように願っているとのことでした。

アララギ散歩

霧ヶ峰と赤彦

縄文時代から野焼きがおこなわれ、現在見られる草原の景をなしていたと想像される霧ヶ峰は、江戸時代には近隣諸村の採草地として常に村人の手が入れられていました。その後国内事情を一変させた明治維新を経て、霧ヶ峰は、美しい花の咲き乱れる景勝の地として知られるようになり、島木赤彦もたびたびこの地を訪れていたようです。「霧ヶ峰のぼりつくせば眼の前に草野ひらけて花咲きつづく」が赤彦の詠んだ霧ヶ峰の代表歌としてあげられています。

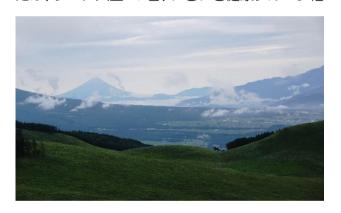
教員仲間の岩本木外が主宰する『諏訪文學』(明治 32 年創刊)との関わりから正岡子規(明治 35 年没)への関心を高めていった赤彦が中央の歌壇と直接接触するようになったのは、子規没後、根岸短歌会を支えた伊藤佐千夫(『野菊の墓』作者)や長塚節(『土』作者)らが創刊した『馬酔木』への寄稿からでした。37 年には左千夫が、翌 38 年には節が諏訪を訪れ、ことに節はこの年、霧ヶ峰まで足をのばしています。このときの作「うれしくも分けこしものかはろばろに松虫草の咲きつづく山」は、歌碑に刻まれて高原に建てられています。

こうした交流を通じてやがて赤彦は『アララギ』の編集人として全国に名の知られる歌人となっていったのでした。

いきいき健康グループオープンディ 入学予定者も含めシニア大生と霧ヶ峰ハイキング

さる 7 月 29 日(水)に諏訪シニア賛助会「いきいき健康グループ」主催のオープンデイ「霧ヶ峰ハイキング」が開催されました。前日までの長梅雨が残るかもと心配された空模様。この日は矢島グループ長の執念が雨雲を押し上げ、雨粒を押し留め、どちらかといえば曇りがちの、暑くもなく寒くもない絶好のハイキング日和。スキー場の彼方に秀峰・富士山を見つけたときは、思わず歓声ものでした。

コロナ禍で今年度一切の活動を自粛するシニア 大生が「少しでもシニア大のことを忘れないでい てほしい」との小口推進員の願いに応えて、最小 催行員 5 名と予定したオープンデイではありまし たが、シニア大生 15 名、いきいき健康グループ他





の会員 8 名、引率スタッフ 3 名の計 26 名が 2 班 に分かれて強清水から車山肩までの往復 4 キロを ゆっくり歩き、楽しみました。

大半がシカの食害にあい、かつての賑わいを失ったニッコウキスゲも車山肩の保護区では長梅雨がためか相当数が咲き残り、我ら一行を喜ばせてくれました。

強清水へ戻ったところで霧ヶ峰自然保護センターに立ち寄り、レンジャートーク、ビデオ鑑賞など少しはシニア大の学術的な催しもあり、センターで昼食をとり解散しました。



投稿写真 **募集**

信州、良いとこ、良い景色 ペシニア投稿写真集~

長野県長寿社会開発センターホームページ「各支部・各地区賛助会の最新情報」のコーナーに新企画「信州、良いとこ、良い景色〜シニア投稿写真集〜」のコーナーを開設します。諏訪地方の名所・旧跡や名場面を開発センターのホームページに掲載してみませんか。

写真掲載要項

- ●写真は長野県長寿社会開発センターHP に掲載します。 https://nicesenior.or.jp
- ●未発表の写真を 2MB 以下のデータでお送りください。
- ●撮影した時の想いなど、一言コメントもつけてください。
- ●お名前を掲載します。ペンネームご希望の方はお知らせください。 随時掲載していきます。



掲載までの流れ

今まで撮影した写真 や、新たに撮影した 地域の良いところの 写真がある。



撮影した時の一言コメント とお名前を添えて、長野県 長寿社会開発センター諏 訪支部にメールで送る。



センターHP、諏訪支部に掲載。 信州の良いところを紹介し、行ってみる、来てもらう。

写真・コメント例



諏訪湖御神渡り

(18.2.14 シニア大諏訪学部2年・戸谷英雄撮) 諏訪大社上社主祭神・建御名方神と下社主祭神・ 八坂刀売神の恋の通い路。諏訪湖にはった氷の膨 張と収縮により出現。



万治の石仏

(03.10.11 諏訪市在住・牛山俊英撮) 諏訪大社下社春宮となりの東山田字石仏の田ん ぼの中に鎮座。春宮の鳥居を建てるために鑿を入 れたところ血が流れ出たとの伝説あり。

問合せ:長野県長寿社会開発センター諏訪支部 シニア活動推進コーディネーター・和地 忍

編集後記

コロナ禍にあって、お行き会いする機会がなかなか作れないものですから、連絡のやりとりも思うに任せず、色々な面で支障をきたしており、申し訳なく思っております。「不急不要の外出を避ける」とされた自粛要請も緩和され、活動を始められたグループの噂もちらほらと。各グループの活動について、長野日報、市民新聞グループに掲載した方が良いと思われる件については、諏訪支部推進員小口までご連絡ください。

長野県長寿社会開発センター諏訪支部 電話 0266-57-2910 FAX 0266-57-2963 E-Mail: suwa@nicesenior.or.ip (メールアドレスが変わりました)