



2014年10月17日
 (公財)長野県長寿社会開発センター・佐久地区賛助会
 電話 0267-63-3141 (佐久合同庁舎)

☆長野県長寿社会開発センター賛助会員制度にかかる 賛助会員意見交換会(東信会場)開催される

日 時; 平成26年8月4日(月) 13時00分～16時00分

会 場; 佐久市野沢会館 2階ホール

出席者; 長寿社会開発センター 内山理事長他3名

上小・佐久支部賛助会員 83名

意見交換会 次 第

1. 開会

2. あいさつ

内山理事長; 長寿社会開発センターの方向性他(26年りらく春号ご参照ください)

3. 長野県長寿社会開発センターからの説明及び質疑応答

・賛助会員制度の趣旨や目的の確認の説明

1)意識づくり

高齢者の社会参加に対する機運を盛り上げる。シニア大学卒業生の社会参加に対する意識付けを高める

2)人づくり

地域の課題等に関する専門的な知識を習得する学びの場の創設

3)仲間づくり・健康づくり

高齢者の仲間づくり、健康で活躍できる仕組みの推進

4)コーディネートの仕組みづくり

関係機関と連携して高齢者に関する様々な情報を集め、ニーズに応じて結びつけるとともに、一緒に考え地域活動を支援する。

・質疑応答は、活動の成功事例や賛助会の問題点など活発に行われた。

4. 意見交換(旗揚げ方式)

☆長野県長寿社会開発センター賛助会制度について

設問1; 何歳まで活躍(就労・起業・社会参加)し続けますか?

①70歳くらい②80歳くらい③90歳くらい④動けるうちはいつまでも⑤その他
 (結果) ④が70%で最多数でした。

設問2; 地域社会のためにシニア世代は何をすればよいと思いますか?

①自分でできるボランティア②住民自治活動③子供にかかる活動④地域の助け合い ⑤その他
 (結果) ①が53%で最多数でした。

設問3; 賛助会員制度について、どう理解していましたか?

①説明通り理解していた②会員を支援する制度③説明とは異なる理解
 ④説明を聞いてもよくわからなかった⑤その他
 (結果) ①が44%で最多数でした。 ②も32%ありました。

設問4; 賛助会活動をもっと元気にするには、何が必要だと思いますか?

①シニアに何が求められているか学び、行動に②いろんな世代が参加できる企画
 (結果) ①が50%で最多数でした。



2014信州ねんりんピック開催<小諸市>

豊かな長寿の郷をめざして～小諸にきらめくシニアの力

<1部文化・芸術の祭典>



曲川」で日本舞踊を披露し、来場者を歓迎しました。また、小諸市内の保育園やデイサービスなどで活躍されている昔話語りの会「ゆい」

「2014信州ねんりんピック」が、10月6日（土）に小諸市文化センターで開催されました。

オープニングでは、地元小諸高等学校音楽科の皆さんによる若さあふれる軽快な演奏が行われました。続いて行われたステージ発表では、佐久地区賛助会「若葉会」の皆さんのが地元に馴染みの深い「佐久の鯉太郎」と「千来場者を歓迎しました。また、小諸市内により「あさまやま」「望月の駒」語られ、最後に佐久賛助会「コカリナ木霊」の総勢60数名による「エーデルワイス」「アーメージンググレース」ほか4曲の迫力満点の大合奏がありました。「コカリナ木霊」は結成されて間もない中、ハードな練習の様子が思い出された一時でした。本当に疲れ様でした。



☆高齢者作品展で、佐久地区関係では「長野県共同募金会会長賞」1名、「長野県社会福祉協議会会长賞」1名、「小諸市長賞」2名、「奨励賞」5名の方が見事受賞に輝きました。

☆式典では、

阿部長野県知事、柳田小諸市長、風間県会議議長の御挨拶のあと、表彰式があり、佐久支部では「ニコニコ会」、「短歌を楽しむ会」、「舞幼の会」、「シニア民踊クラブ」が長寿社会開発センターの賛助会グループ表彰を受賞されました。受賞グループの皆様おめでとうございます。



☆最後にパネルディスカッションがありました。

「誰にでもそのひらく居場所と出番がある信州を目指して」～いま、シニア世代の力がもとめられています～をテーマに「内山二郎」長野県長寿社会開発センター理事長がコーディネーターを務め、パネリストの「松崎哲」さん（いきいき31グループ長）、「小野松雄」さん（松本賛助会長）、「戸田千登美」さん（長野県長寿社会開発センター主任シニア活動コーディネーター）から活動の目的や内容、効果、今後の取組の考え方などの発表が行われ、最後に「阿部守一」長野県知事から総評がありました。

＜松崎さん＞31名の会員で①地域のゴミ拾い②福祉施設訪問（ぼた餅づくり）③エアコン掃除④施設でハーモニカ演奏等の活動

☆自分たちで出来る事から、相手から訪問を待たれる状態、交流を通して自分たちも元気を頂いている。また、お互いの心がつながる。

＜小野さん＞松本支部は現在48の賛助会グループがある。会員の高齢化が進み役員のなり手が難しくなっている。自分は通学の見守りをしてきた。文化交流で、三世代の発表の場を創設したり、シニア大生の相談にのるなどしている。

☆会員の目標として①全員健康診断を受ける。②身体を動かす③交流を図る④簡単なことからを挙げた。

＜戸田さん＞学校にボランティア活動でシニアの人がもっと積極的に入っていっては……。活動の場はいろいろあると思われる。何をするにも、リーダが必要でありシニア教育、人作りを支えるノウハウが必要と思われる。

つづいて

★人生二毛作・将来現役を実現するための“夢(抱負)”を書こう！！

アンケートに基づき意見交換がありました。

それに先立ち内山コーディネータから会場の参加者全員に二つの質問がありました。

I. 高齢者は何歳からと思うか①65歳②70歳③75歳④80歳

②が最多で約65%

II. 社会参加は何歳までするか①70歳②75歳③80歳④体が動く間何歳でも

④が最多で約50%

- アンケートその他では
- ・いつまでも健康でありたい、
 - ・ボランティア活動で生きがいを
 - ・趣味、経験を人のために
 - ・農業をもっと大切に
 - ・賛助会への県のかかわり方等々

★<阿部知事>

人生90年時代を迎え、少子高齢化が急速に進み高齢者を取り巻く

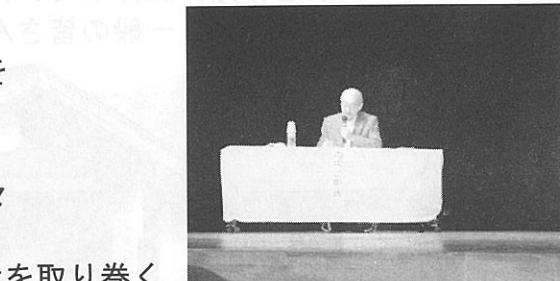
環境や社会的ニーズも大きく変わってきている。県では、昨年3月に総合5か年計画「しあわせ信州創造プラン」を策定した。計画の中では、シニア世代がその培ってきた知識や経験を活かして、積極的に就業や社会参加を行うことができる「人生二毛作社会」実現のための仕組みづくりを掲げた。

今年度、地域のニーズとシニアの皆さんを結びつけるため県内にシニア活動コーディネーターを配置した。大いに活用していただき、自分たちの居場所や出番づくりを考えて欲しい。

<2部スポーツ交流大会>

★高齢者に適したスポーツを通して、生きがい・健康づくりや社会参加を促進すると共に、明るく活力ある長寿社会づくりを推進し、多くの高齢者にスポーツを広める契機とする主旨のもとに、9月20日(土)、小諸市南城公園芝生広場で総合開会式が行われました。式典終了後それぞれの競技会場で熱戦が繰り広げられました。

- ◆競技種目 ①ダンススポーツ ②グランド・ゴルフ
③ゲートボール ④ソフトテニス
⑤ソフトバレー・ボール ⑥ペタンク
⑦ウォークラリー ⑧弓道 ⑨テニス
⑩マレットゴルフ

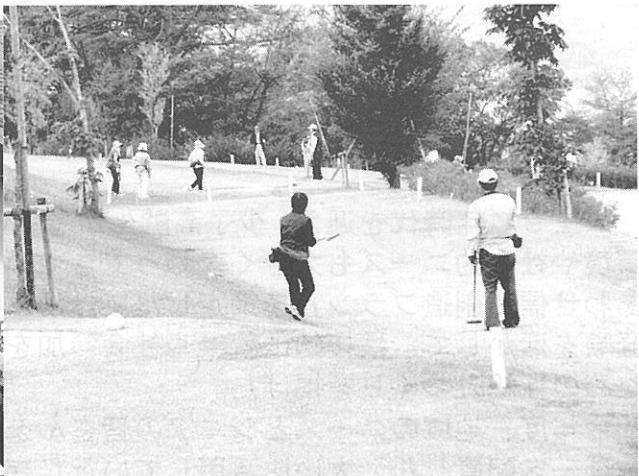


★佐久支部での入賞者は以下のとおりです。
※シニア大学1年生中村潤子さんが、テニスダブルスで3位に入賞されました。一般の方は2名の入賞者がありました。



佐久支部スポーツ交流 “マレットゴルフ大会” 賛助会員と一般の皆さんとの交流盛大に開催

10月7日（火）に長野県長寿社会開発センター佐久支部主催の佐久支部スポーツ交流マレットゴルフ大会を開催しました。総勢146名（内一般参加者111名）の皆さんに参加していただきました。賛助会の皆さんにサポート（大会実行委員及び各組のリーダー）をしていただき、佐久総合運動公園マレットゴルフ場の浅間・蓼科コース各18ホールで日頃の腕前を存分に発揮していただきました。どのグループも笑顔で和気あいあいとプレーする姿が見られ、一般の皆さんと交流が深められた大会となりました。



【健生クラブ】 グループ長 金子 勝

健生クラブが発足して10年余り過ぎました。毎週月曜日に佐久プラザボウルに集まりボウリングを通じて、交流を深めています。

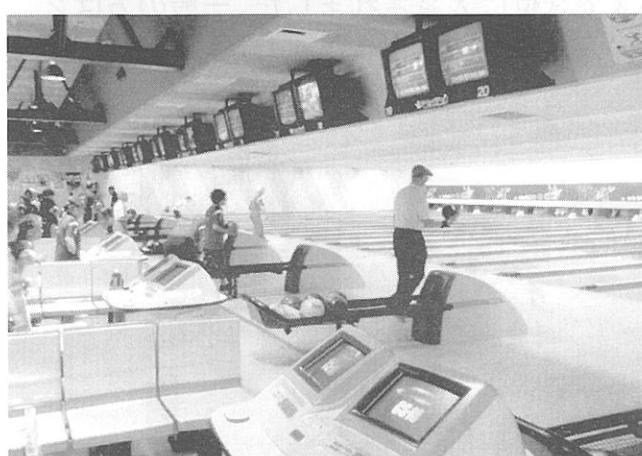
会員は佐久市、小諸市、御代田町方面から60歳代から80歳代までの約30名が集まり元気にプレーを楽しんでいます。最高齢は88歳で、はつらつとプレーをしている。ハイゲーム賞やノーミス賞など設け、月1回のペア大会、月1回のお茶会等楽しみにしています。

個人競技のため、その時の体調などによ



り高得点だったり低得点だったりして、面白くプレーをしています。ボウリングを通じていろいろな人達との出会いがあり、大きな力になっています。また、他のボウリングクラブとの交流会を通じて他の町の人達との交流も楽しんでいます。

ボウリングは室外の試合と違い室内のため、天候に関係なく出来るのが魅力です。足・腰の老化防止にもなり、集中力を使うのでピンが弾ける音はストレスの解消にもなり、夢はパーフェクトゲームかもしれません・・・・



【舞幸会】



舞踊を通してメンバー相互の親睦、そして地域の人達、福祉施設への慰問、ボランティアでの幸せのおすそわけが、早くできますように月1回の練習を佐久合同庁舎で行っています。毎月第4金曜日です。全員参加での練習にはなかなかなりませんが、体を動かすので良い健康体操になります。そんなヨチヨチ歩きの「舞幸会」ですが、会員の皆様ご指導をよろしくお願ひします。

グループ長 土屋 真砂子

みなさん、はじめまして4月から皆様の仲間入りをしました舞幸会です。私達は女性メンバー10名と男性メンバー3名の総勢13名のグループです。遠くは、立科、相木、御代田、小諸、そして佐久市在住の人達のグループです。舞幸は舞踊のグループです。舞をして幸せを、そして舞をして皆様に幸せをほんの少しでいいからおぞそ分けを出来たらいいな—あと言うことで「舞幸会」と名付けました。



【シニア民踊クラブ】

高齢者の多くは、老い先の生き方を模索し続けています。

グループ長 中田喜志江

なのに、そのことについて主体的に学習しようと、行動を起こしている人は少ないと思います。この世に生を受けて、これまで他者教育こそが教育の全てであると、疑念を抱いたことなく年を重ねてきているので当然のことかもしれない。でも、長寿社会



になり高齢者が生涯学習を実践、自分で自分を教育する自己教育に目覚めない限り生涯学習の何たるかを理解することはできない。



私達のグループは良き指導者に恵まれ、なお、自己教育の実践を目指す生涯学習の集団として、“入るもの歓迎し、出る者は追わず”という柔軟な構えで会を発展させ、成熟させていくつもりでいます。

【フラ・プリムラ】

グループ長

上原 くに子

楽しくフラダンスを踊る！



平成18年2月にフラダンスのグループとして設立し9年目になりました。森泉八千代先生の指導のもとで、私達はフラダンスを楽しみながら仲間づくりや健康に注意し、月2回第1月曜日と第3月曜日に佐久合同庁舎と佐久福祉総合センターで行っています。



地域のイベントやボランティアにも積極的に参加します。私達のフラダンスを楽しみにしてください

るの方も多く、活動の励みになっています。また、ボランティアを通して多くのことを学びます。

佐久市社会福祉協議会による「ふれあい広場」に参加し、たくさんの人達と友達になり交流することも出来、楽しい時間を過ごすことも出来ました。

6月には先生のグループの合同発表会に参加し、ハワイアンの気分にひと時楽しみ、他のグループの交流を深め充実した1日を過ごす事が出来てよかったです。

フラダンスは足や腰に良い運動になり、また、脳にも良い刺激になります。一緒に気持ち良い汗を流しに来てください。

皆様の入会をお待ちしております・・・！！



平成26年度佐久地区賛助会「活動発表会」概要

★ 日 時；平成26年11月21日（金）10：00～16：00

★ 場 所；佐久合同庁舎<5階>講堂、ロビー、502

★ 内 容

（1）開会式

- ・開会のことば
- ・挨拶（主催者、来賓祝辞、センター理事長、来賓紹介）
- ・賞状伝達、報告（受賞者「2014ねんりんピック長野県高齢者作品展」等）

（2）ステージ発表 [I]（午前10：45～12：00）

（3）昼食、展示見学

（4）ステージ発表 [II]（午後13：00～15：00） 全員唱歌「あざみの歌」

（5）閉会式

- ・閉会のことば

（6）後片付け

（7）終 礼

★ ステージ発表リハーサル 11月12日（水）9：00～16：00

★ 前日準備；11月20日（木）午後1時30分佐久合同庁舎講堂集合

★ 発表会当日11月21日（金）は午前9時佐久合同庁舎講堂集合