

会報

まつもと 36号



平成27年1月15日 発行



(公財)長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会

松本市島立 1020 松本保健福祉事務所福祉課内

発行責任者 小野 松雄

発行部数 1,000部

新年のごあいさつ



(公財) 長野県長寿社会開発センター 松本支部長兼事務局長
長野県松本保健福祉事務所 福祉課長 矢沢 信二

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

会員の皆様には、平素より、(公財)長野県長寿社会開発センターの運営をはじめ、県行政の推進に格別なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、本県の平均寿命は、男女とも全国1位(2013年)で、高齢者の就業率も同じく1位、さらに高齢者医療費も低額のため全国トップレベルの健康長寿県と言われております。しかし、日常生活に制限のない健康な期間の健康寿命となりますと男性(6位)女性(17位)とかなり順位が低下いたします。そのため県では、長野県総合5か年計画「しあわせ信州創造プラン」に基づき様々な高齢者施策を計画し、実施しております。具体的には、運動習慣の定着、定期的な健診の受診、食生活の改善を通じて健康づくりに取り組む「信州ACE(エース)プロジェクト」など、県民総ぐるみで展開しています。

会員の皆様の賛助会活動や長寿社会開発センター事業は、その計画を実現するうえで欠くことができず、さらにその活動は生きがいづくり・仲間づくりの貴重な場ともなり、その重要性はいよいよ増しております。会員各位におかれましては、健康な毎日をお過ごし頂き、その活力を積極的に賛助会及び社会参加活動に活かして頂きますことをお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様方にとりまして、充実した実り多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



(公財) 長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会
会長 小野松雄

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様にはご家族お揃いで輝かしい希望に満ちた新年をお迎えになられました事と存じます。昨年は大雪、木曾水害、御嶽山噴火、白馬地震、安曇野クマ出没で大変な年でした。反面、松本山雅のJ1昇格と快挙の明るいニュースもありました。今年は羊のような優しく平和を祈るばかりです。松本地区賛助会は第8回三世代文化交流大会、第20回生涯スポーツ交流大会を始め料理教室3回、作品展2回、ウォーキング、マレットゴルフ、グラウンド・ゴルフ、ボウリングとグループを超えた事業を展開して多くの賛助会員の皆様と交流をさせていただきました。

本年も会員の皆様が健康長寿で過ごして頂くために、少しでもお手伝いできることを目指して推進して参りますので引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

行事報告

1 生涯スポーツ交流大会

期 日；平成 26 年 10 月 10 日（金）
 会 場；信州スカイパーク
 参加者；150 名
 種 目；グラウンド・ゴルフ
 ペタンク
 マレットゴルフ

絶好の秋晴れの下で生涯スポーツ交流大会が開催されました。

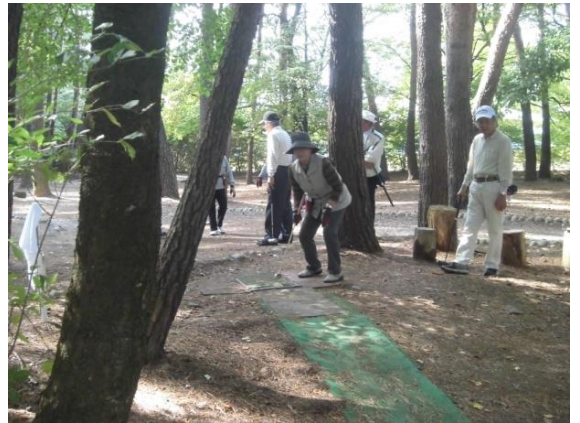
実行主体；松本市高齢者クラブ連合会
 ；塩尻市友愛クラブ連合会
 ；安曇野市老人クラブ連合会
 ；松本地区賛助会
 ；長野県長寿社会開発センター松本支部



上：グラウンド・ゴルフ



上右：ペタンク



マレットゴルフを楽しむ

それぞれの会員の交流ができ、楽しい一日を過ごすことができました。

スポーツで健康づくり
 高齢者交流大会に120人
 地域の高齢者が、グラウンドゴルフ、マレットゴルフ、ペタンク、マレットゴルフを楽しむ。生涯スポーツ交流大会（実行委員会主催）が10月10日、松本市の信州スカイパークで開催された。参加者男女約120人が青空の下、手軽にできるマレットゴルフを楽しんだ。和気あいあいとした汗を流した。

安心の家、嬉しいお住まいづくり
応援します!
 アップルバイント
 0120-57-9566
 土・日・祝日も営業しています
 本社：松本市村井町西2-16



2 秋の作品展

期 日；10月20日～29日
 会 場；松本合同庁舎ロビー

芸術の秋にふさわしいすばらしい作品がロビーに多数展示され盛況でした。

出品グループ 8グループ

- ・安曇野地域会・25Q・翠墨クラブ・墨風会
- ・青墨会・勝翠会・27水墨会・一期一会



3 グラウンド・ゴルフ交流会

期日：平成 26 年 10 月 24 日（金）

会場：信州スカイパーク

担当：グラウンド・ゴルフ

参加者：21 名

優勝：百瀬寿美子さん

準優勝：百瀬公人さん

第 3 位：野畑義貴さん

秋晴れの好天に恵まれ、周りのイチョウの木が黄色に染まる広いグラウンドで、のびのびとプレーできました。



4 ボウリング交流会

期日：平成 26 年 11 月 6 日（木）

会場：ココレーン松本

参加者：19 名

男子優勝：井伊剛さん 2 位：野畑義孝さん 3 位：金井孝之さん

女子優勝：中村道子さん 2 位：竹澤とき子さん 3 位：宮本祥江さん



大勢の皆さんの思い切りの笑顔がとても楽しそうでした。



5 料理講習交流会

期日：平成 26 年 12 月 19 日（金）

場所：合同庁舎 調理室

講師：樋口 百合子 先生

担当：ローレル

参加者：31 名

身近にある長芋を使って、簡単でおいしいお料理を教えて戴きました。

レシピ

「大豆は毎日食べましょう」

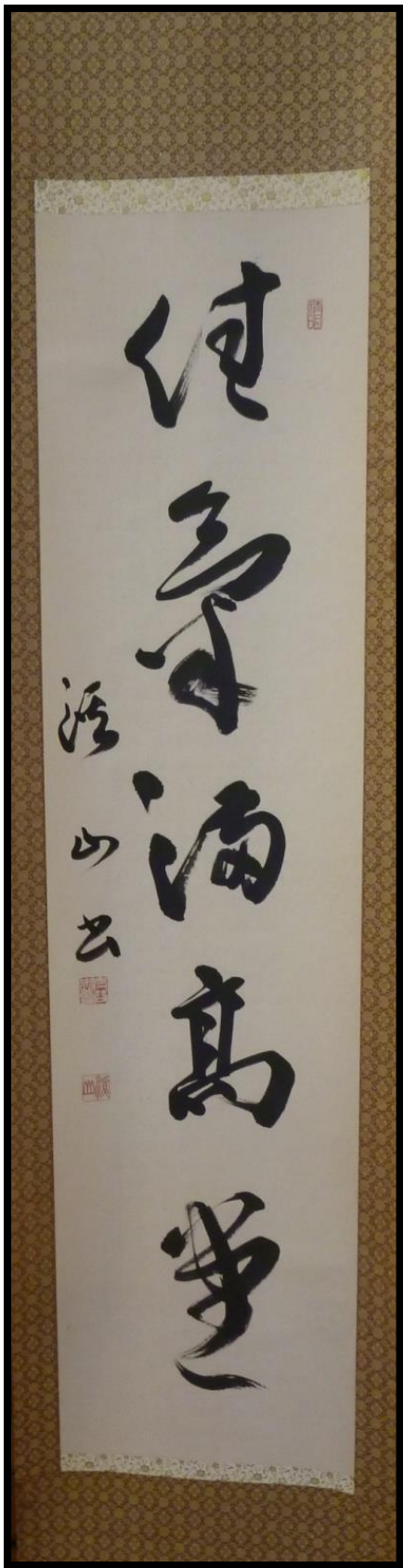
- ・揚げ長芋ご飯
- ・ささ身とサーモンの紅白ロール
- ・海老のワンタン巻き蒸し
- ・長芋と枝豆の茶金
- ・大豆団子のスープ



2014 信州ねんりんピック 高齢者作品展

松本地区賛助会員の入賞者及び出展者の作品

長野県長寿社会開発センター理事長賞に輝いた太谷忠男様の書



10月5日～7日

小諸市文化会館にて開催された高齢者作品展に出展された作品です。

前回 35 号に掲載できなかった書道及び日本画と木彫の部の方々の作品です。



神秘上高地 吉澤しげ子様



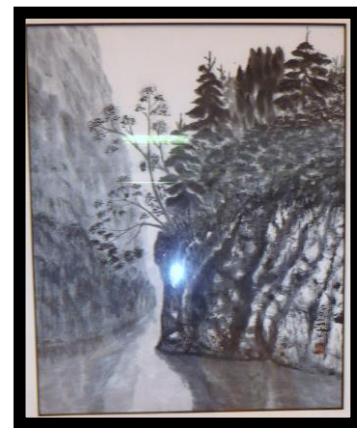
桜 由井倉子様



乗鞍の秋 寺澤正吉様



溪流 長崎賢様



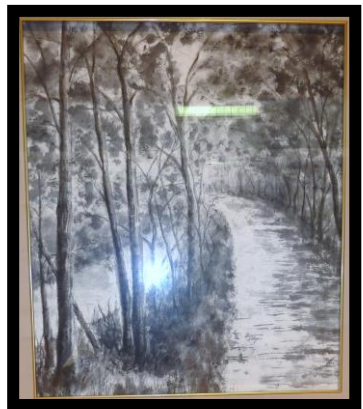
溪流 吉澤八を子様



犀川の春 細萱充仁様



十一面観音 丸山木挙様



せせらぎの小路 白井紀幸様



刺繍 荒深披子様



ちぎり絵 野畑喜美子様



彫刻 石毛良平様



陶芸 野畑義貴様

高齢者作品展 新聞記事を紹介します

市民タイムス 10月23日号に小諸市で開催された信州ねんりんピック高齢者作品展の記事が掲載されました。

10月15日発行の会報35号には記事の掲載ができませんでしたので今回紹介いたしました。



松本地方の受賞者は次の皆さん。

▽日本画 小野恭子 (松本市) 高山みなせ (同) 彫刻 上嶋康 (同) 彫刻 上嶋康 (同) 写真 吉江克己 (安曇野市) 手工 村 (横内里美)

▽書 高木幸子 (安曇野市) 太谷忠男 (安曇野市) 平林清美 (松本市) 宮本祥江 (同) 塩原尚陽 (山形) 若林ふじ (安曇野市)

(松本市) 鳥羽孝哉 (安曇野市) 深沢嘉 (松本市) 最高齢者賞 若林ふじ (手工) (安曇野市)

市民タイムス H26.10.23 (第3種郵便物認可)

高齢者作品展 12人が入賞
信州ねんりんピック

小諸市でこのほど開催された高齢者の文化入賞した松本地方の参加者への表彰伝達式典「2014信州ねんりんピック」(県長寿社会開発センター)主た。入賞者12人のうち9人が出席し、県松本保健福祉事務所の島海宏所長から賞状を受け取った。

高齢者作品展は、日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の各部に県内から合わせて276点の応募があり、松本地方の12人を含む65人が入賞した。島海所長は「豊かな心で伝統や文化をたしなむ姿を若い人たちにも見せてほしい」と期待した。書の部門で、最高賞の知事賞に次ぐ長寿社会開発センター理事長賞を受けた安曇野市豊科の太谷忠男さん(83)は「仲間との交流の中で意欲も生まれる」と話していた。

知事賞に次ぐ長寿社会開発センター長賞受賞の大谷さんは前列右より2番目

活動グループ紹介

1 翠墨クラブ

グループ長

新井美佐子



私達のクラブは、老大18期生が平成8年3月に立ち上げました。そして20期・22期・24期生も仲間に入れて戴き、清水先生・大西先生の指導のもと現在に至っています。

活動期間19年の間には、体調不良等で1人2人と抜け、現在は88歳を頭に6人となってしまいました。県展を始め大きな発表の場所は年3回、他は各地の文化祭・賛助会の合庁ロビーでの作品展に参加しています。

画財探し・構図の取り方・視線の位置など考えながら、先生が指導してくださる間は全員が欠席しないように頑張っています。

2 松風会

グループ長 宮入 範吉

書道のクラブ「松風会」です。私たち松風会は、老人大学（現シニア大学）第28期生有志で結成した書道クラブです。

1 主な活動

①毎月1回の勉強会

- ・勉強会には老人大学の御縁で、「凌雲会」副理事長の大澤城山先生、理事の細萱泰花先生にご指導をいただいております。

②H18年以降続けている毎月の書道ボランティア活動

- ・ボランティア活動は、松本市城山老人保健施設に入所している皆さんの書道活動のお手伝いをしています。

③書道展への出展

- ・読売書道展に2年連続入選しています。
- ・長野県書道展ではH25年度5人入選しました。H26年度は2名入選（内1名は2年連続入選）など輝かしい成果を収めました。



3 尚弓会

グループ長 深澤 累榮

1 設 立 平成15年4月20日

2 目 的 弓道の起居進退の修練を基盤に、健康の向上と会員相互の親睦を図ると共に少年弓道の普及振興と人格形成を資す。

3 主な活動

①平成20年第5回全国中学生弓道大会女子団体戦の県代表として出場した。

②平成24年ねりんピック県女子代表の中村尚子賛助会会員が出演し、この時の写真が平成25年シニア大学学生募集ポスターに掲載された。

③平成25年第52回伊勢神宮式年遷宮奉祝小笠原流百手式に参加した。

④平成26年第11回全国中学生弓道大会男子団体戦代表として出場した。

⑤平成15年4月～平成26年10月現在延べ164名（男子40名、女子124名）を指導している。



第11回 全国中学生弓道大会 平成26年8月22日～24日 0478
全日本弓道連盟中央道場・明治神宮武蔵野至誠館弓道場

賛助会員及び法人賛助会の活躍

市民タイムス提供

松本深志高校、信州大学を卒業して昭和28年に小学校の教諭となり、平成5年3月に松本市の田川小学校の校長を最後に退職した。昭和三十年代から注目を集めた生涯学習に力を入れてきた。特に青年と家庭、地域との連携を大切にしていた。

◇瑞宝双光章
おおくさ かずお
大月 一夫さん (82)
松本市笹部 教育功勞



瑞宝双光章受章
大月先生は、地域指導者及びシニアリーダー養成講座・いきいき実践塾の講師を務め、又スポレクリーダーズの発起人でもあり幅広く活躍しています。ご健康で活躍されることを願っています。

地域の清掃美化運動奉仕

・松本信用金庫様
・(株)長野銀行様
・キッセイ薬品工業(株)様の3社は賛助会の法人賛助会員であり、私どもの賛助会行事三代文化交流大会・生涯スポーツ交流大会に多大なるご支援を戴いています。益々のご発展を願っています。

松本信用金庫様

教育の絆づくり 大切に

社会人まで幅広い年代が宿泊学習の場として利用し、仲間づくりの大切さを伝えることもに人との出会いのありがたみを感じてきた。退職後は福祉ひろばのコーディネーターとして勤務し、今年で18年目を迎えた。「受章は支えてくださった方々のおかげ」と感謝し、今後も活動に励みつつ「支え合う地域づくりのために、後進を育てていきたい」と笑顔を見せる。

(株)長野銀行様



集めたごみを分別する行員たち

地元へ感謝 清掃奉仕
長野銀行本店 確認し、細かいごみも漏らさず集めていた。路上の隅々まで。参加者は周辺地域に分散し、落ち葉や空き缶、たばこの吸い殻などさまざまなごみを拾った。細かいごみまで逃さず集めていた。活動は今年で7回目

松本信用金庫(松本市丸の内)は13日、本店周辺で清掃活動をした。昭和26年の信用金庫法施行日にちなんで6月15日の「信用金庫の日」に合わせて毎年行っている取り組みで、役員約80人が地域の美化に励んだ。

「信用金庫の日」に清掃活動
本店周辺で地域美化
松本信用金庫(松本市丸の内)は13日、本店周辺で清掃活動をした。昭和26年の信用金庫法施行日にちなんで6月15日の「信用金庫の日」に合わせて毎年行っている取り組みで、役員約80人が地域の美化に励んだ。

キッセイ薬品工業(株)様

キッセイ薬品工業(松本市芳野)は13日、本社や塩尻市の工場、事業所の周辺で一斉清掃活動を行った。環境保全活動の一環として毎年春と秋に行っている活動で、社員たちが活動への感謝を込めてごみを拾った。本社では社員約200人がJR南松本駅や国道19号沿いなどで路上のごみを拾った。

キッセイが清掃活動
本社や工場など一斉に
キッセイ薬品工業(松本市芳野)は13日、本社や塩尻市の工場、事業所の周辺で一斉清掃活動を行った。環境保全活動の一環として毎年春と秋に行っている活動で、社員たちが活動への感謝を込めてごみを拾った。本社では社員約200人がJR南松本駅や国道19号沿いなどで路上のごみを拾った。

田中鈴生理 街の美化に励む職員
活動は今年で7回目



ごみを分別する参加者

松本地区法人賛助会員 様

- キッセイ薬品工業株式会社
- 株式会社 プラルト
- 一般社団法人 長野県薬剤師会
- 株式会社 長野銀行
- 公益社団法人 長野県看護協会
- 松本倉庫株式会社
- アズサイエンス株式会社
- 松本信用金庫
- 一般社団法人 生命保険協会

法人会員様は、明るく、夢広がる、豊かな「人生90年時代」の実現のために(公財)長野県長寿社会開発センターの事業や活動をバックアップされています。

シニア大学講座（2 学年）で発表会

日時：平成 26 年 12 月 15 日（月）

会場：松本合同庁舎 講堂

「地域活動の実践と課題」と題して、

☆地区賛助会の活動（賛助会活動サポーター 三村共子様）

☆ボランティアセンターの話（松本市ボランティアコーディネーター 中村ひとみ様）

☆賛助会活動グループの実践発表をして賛助会への勧誘を致しました。



活動発表をしたグループ

☆松本城案内グループ（林グループ長）

☆旧開智学校案内班（花岡グループ長）

☆25Q（野畑グループ長）

宅老所「いいせ新宅」地域交流事業部長
（25Qのボランティア活動の実態を報告

☆みみずくの会（山本グループ長）

アルフスマレットゴルフ20周年記念事業開催



11月19日（水）大会競技はアルウィンマレットゴルフ場
かもしかコース、記念式典はアルウィン会議室で実施しま
した。発足当時はゲートボールが盛んでマレットゴルフは
ニューススポーツと言われていました。20年間の回顧をしな
がら参加者全員で祝い喜びあいました。

表彰では17年間会長を務められました百瀬名誉会長に最高功労賞、20年間役員を務められま
した2名に功労賞、既に退会されました7名（副会長、会計、監事、競技委員長、総務委員長）
に感謝状、20年永年在籍者賞5名、10年永年在籍者賞22名に賞状を授与しました。

次の25周年を目指し爽やかで楽しいグループを継続していく事を誓い合いました。

<行事予告>

○平成27年度地区賛助会総会

平成27年4月28日（火）

場所：合同庁舎講堂

○春の作品展

平成27年4月20日（月）～28日（火）

締切：4月13日（月） 場所：合同庁舎ロビー

<編集後記>

会員の皆様におかれましては希望に満ちた新年を迎えられた事と思います。

昨年は御嶽山の突然の噴火で死者57名・不明者6名と痛ましい災害や、県北部の地震
（M6.7）等身近に感じる災害があり、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。
今年は災害の無い穏やかな年でありませう様に祈るばかりです。

さて編集委員も一同心を引き締めて頑張りますので、会員の皆様のご支援ご協力をよろし
くお願いいたします。

編集委員長 吉澤しげ子