

諏訪長寿賛助会会報

(公財) 長野県長寿社会開発センター

発行日

諏訪支部

平成 27 年 1 月 15 日

# 諏訪長寿だより

諏訪長寿賛助会

発行者 諏訪長寿賛助会

(諏訪保健福祉事務所福祉課内)

会長 鹿熊 翼

第119号

電話(代) 0266-53-6000

年頭の挨拶

## 新年明けましておめでとうございます

諏訪長寿賛助会会長 かくま たすく  
鹿熊 翼

新しい年の初めにあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。  
会員の皆様には、ご家族お揃いで新しい年をお迎えになったこととお喜び申し上げます。

旧年中は年次総会や定期幹事会に加え、デジカメ写真教室・マレットゴルフ大会・ボウリング大会などを通じ、会員相互とシニア大学生との交流を計りましたが、参加者が大幅に増加したことはひとえに皆様のご支援の賜物と深謝申し上げる次第です。

さて今日の世界は、イスラム教過激派の派閥対立が激化し戦後の中近東の枠組みを覆す勢い、ウクライナ紛争では欧米とロシアの対立が深刻化、アジアでは世界第2の経済大国となった中国の覇権主義が、わが国を含む周辺諸国との関係を不安定にしています。

米国の共和党の議会とオバマ政権の対立、新興国 BRICS と先進国 G7 との対峙、加えてエボラ出血熱の海を越えた伝播や地球環境の更なる悪化など、世界の政治経済のみならず人類の存続にかかわる問題が深刻化しています。交通や情報システムの発達と政経・文化のグローバル化が、島国日本、山国信州の日常生活にも影響を及ぼしています。

一方、わが国では少子高齢化が更に進み、政府見通しでは 2014 年の総人口 127 百万人が 2060 年には 87 百万人に減少、高齢化率は 26% から 40% に上昇して世界に例のない高齢社会が出現します。最近の報道では諏訪 6 市町村では既に高齢者が 30% を超えたそうであります。

この様な社会環境の下では、「年寄りだから...」「もう引退したのだから...」を理由に社会参加を避けて通ることは出来ません。若い世代への迷惑や負担にならない様に、高齢者一人ひとりが健康づくりに心掛け、民主的・主体的に男女の別なく、社会参加をして行かなければなりません。

幸い女性の社会進出は世界の潮流でもあり、わが国も政府・議会・官公署・経済界一丸となって女性の地位向上に努めています。わが賛助会も、この流れに乗って女性の積極的参加が望まれますし、男性にはこれをしっかりサポートして欲しいと思います。

また諏訪長寿賛助会は全県程ではないにせよ、会員減少と活動グループの老齢化が進み、シニア大学からの会員の加入も活発とは言えません。このためシニア大学との連携を更に推進すると共に、団塊の世代以降のこれからのシニア大学卒業生が入り易い各グループの環境づくりや、卒業生に活動グループを作って入会してもらう試みなども実施して参りたいと思っています。

皆様のご理解とご協力をお願いし、併せて新年のご多幸とご健勝を祈念申し上げます。

## 第23回諏訪長寿賛助会活動発表会にむけて

副会長(活動発表会担当) 宮崎 福二

平成26年度の新春を会員の皆様方には、心穏やかに迎えの心からお喜び申し上げます。昨年度の活動発表会には皆様方の絶大なご協力により無事、盛会の内に終止できました事心から感謝申し上げます。

本年度発表会の日程が昨年と同じように早く、平成27年1月25日(日)となっております。会員の皆様方の日頃のグループ活動、日々ご努力されました成果・結晶を、いかに発表して頂きたいと願っています。

賛助会の目的「生きがい」と「健康づくり」「社会参加の促進」の目標に向かって努力されている、多くの皆様方に接する事ができる良い機会です。

今年は、14グループのステージ発表、18グループの展示発表となっております。シニア大学の皆様方のご協力も頂き、展示・ステージ発表等をして頂きます。

「参加して喜び合える賛助会」積極的な活動参加が自分を助け、仲間や友人との交流をふかめ、地域福祉や文化活動の推進に貢献出来ましょう。

会員皆様のご協力により、充実した喜びと、感動に満ちた発表会に致したいと思っています。

## 平成26年度長野県高齢者作品展

### 諏訪地区入賞者賞状授与式行われる

10月17日(金)諏訪合同庁舎講堂において、9月5日(金)～9月7日(日)まで小諸文化会館において開催された「2014 信州ねんりんピック」の高齢者作品展に諏訪地区より出品され、受賞された方々への賞状授与式が行われました。



諏訪地区では8名(内賛助会員5名)の方が入賞され、賛助会役員等の見守る中で加藤長寿社会開発センター諏訪支部長より一人ずつ賞状が手渡されました。

尚、知事賞と長寿社会開発センター理事長賞を受賞された作品は、本年山口県で行われる全国大会に出品されるそうです。

賛助会員(写真の皆様)で受賞された方の作品は10月15日発行された118号の3ページに掲載されています。(佐藤 登)

## 「ねんりんピック」全国大会で銅賞を受賞

平成25年諏訪地方で行われた「信州ねんりんピック」に、手工芸の部で県知事賞に選ばれた有本練子さんの、ルーマニア伝統の刺しゅう(ルーマニアン)が、栃木県で10月に開催された全国大会「ねんりんピック栃木2014」に出品され、美術展工芸の部で銅賞を受賞されました。作品は平成25年10月15日発行された114号3ページの諏訪長寿賛助会員入賞作品の中に「信州ねんりんピック」に展示された時の写真が掲載されていますのでご覧ください。

## シニア大学 第13回学園祭開催

### 「ずくだせシニア」 明日にはばだけ！

シニア大学諏訪学部第13回学園祭が11月26日(水)9時より諏訪教育会館で開かれました。今年のスローガンは『「ずくだせシニア」明日にはばだけ！』です。

2年生73名、1年生84名が整列し開会式が始まりました。百瀬アキ子2年自治会長は「今年の学園祭は、10分間ルールで9つの班がステージ発表をします。2年生にとっては最後の学園祭、大いに楽しみたいと思います。1年生はここから何かを学びとって、次につなげてほしいです」と挨拶。白井裕二諏訪学部長が「長野県では『しあわせ信州創造プラン5か年計画』を実施しています。みなさんは仲間づくりの輪をひろげ、技を学んで学習の成果を地域活動に生かしていただきたい」と挨拶されました。



ステージ発表では、まず2年9班(縄文王国)の皆さんがお面と衣装をつけて原始人になりきって“くく舞い”を披露。これは井戸尻考古館を訪ね学んだものとのこと、ゆっくりとした動きに、雄大な古代ロマンを感じました。その他の各班にも、てんとうむし・ナインビーンズ・にこにこ音楽隊・鉄人28号・かりんサイン・アーノルドシュワルツネッカー・ドリーム5・うらちゃんグループなどそれぞれユニークな名前がつけられ、手話ダンス、スカイツリー音頭、花笠音頭などが舞台いっぱいにはり広げられ、会場からは絶えず大きな拍手と笑いが沸き起こっていました。

実技講座の代表が、展示発表のアピールをして、作品鑑賞の参考になりました。俳句・書道・水墨画・版画・絵手紙が各室に展示され、みな熱心に鑑賞していました。

長寿賛助会は208号室に展示とお誘いのコーナーを設け、各グループのアピールをして、学生さんに賛助会への入



分に達せられた学園祭でした。「ずくだせシニア」のスローガンにふさわしく、学生の皆さんは汗をかき「ずく」を出していました。

ステージ発表では、まず2年9班(縄文王国)の皆さんがお面と衣装をつけて原始人になりきって“くく舞い”を披露。これは井戸尻考古館を訪ね学んだものとのこと、ゆっくりとした動きに、雄大な古代ロマンを感じました。その他の各班にも、てんとうむし・ナインビーンズ・にこにこ音楽隊・鉄人28号・かりんサイン・アーノルドシュワルツネッカー・ドリーム5・うらちゃんグループなどそれぞれユニークな名前がつけられ、手話ダンス、ス



会を熱心に勧めていました。これを機会に一人でも多くの方に入会していただけたらと期待がふくらみました。

実技講座も詩吟・コーラス・フォークダンスのステージ発表があり、3時過ぎに閉会式が行われ、学園祭は終了しました。

班発表も、実技講座の発表もそれぞれ新しい発想と工夫があり、「学んできたことを発表し合うことで、自分の取り組みを振り返るとともに、発表を公開することでシニア大学諏訪学部の様子を知ってもらい、理解を深めて行く」という目的が充

## 賛助会岡谷地区交流マレットゴルフ大会

賛助会地区活動として、恒例の岡谷地区交流マレットゴルフ大会が11月15日(土)にすわっこランドマレットゴルフ場で開催されました。集合時間の朝9時は、気温5℃で寒風も肌を感じる寒い朝でしたが、時間通り参加申し込み全員がしっかりした寒さ対策の身支度を整えて元気いっぱいに集まりました。

参加者は28名(男性15名、女性13名)で、昨年15名のほぼ2倍の多数参加になりました。

晴天で日射しもある絶好のゴルフ日和となり、開会予定時間より前に全員が各ホールに分かれて、競技がスタートしました。

参加者全員が、日頃からお互いにゴルフの腕前や気心知れた仲間同士で、声を掛け合いながら和気藹々の雰囲気の中で、楽しくプレーをしていました。

終了後、お互いのスコア確認を済ませて、カード集計後表彰式が行われました。頑張った次の方々が表彰されました。(今井健喜)



優 勝	岩崎美代子	1 2 0	ホールインワン	
準優勝	北村一子	1 3 6	土田三四子	宮坂末夫
第3位	浜 勝子	1 3 7	矢ヶ崎通子	

## 賛助会・シニア大親睦交流ボウリング大会

諏訪賛助会親睦交流ボウリング大会が、11月27日(木)スポーツ岡谷ボウリング場で開催されました。シニア大生と賛助会員の交流を深めましょうとの主旨で始まり、今回で4回目となります。運営は今年もボウリング愛好会が担当しました。シニア大生30名賛助会員22名の参加がありました。

開会の挨拶と始球式は賛助会の鹿熊翼会長です。「スポーツをしながら健康寿命を延ばしましょう、そしてこの交流はボウリング愛好会の発足のきっかけにもなった大会です。今後ともこの交流を盛り上げて下さい」との挨拶の後始球式がありゲームが始まりました。

ストライクが出ると仲間とのハイタッチで喜び合い、どのレーンからも皆さんの楽しんでいる様子が感じられました。ゲーム終了後昼食会を行いなお一層の親睦を深めました。



順 位	男 性	女 性
優 勝	峯村道臣	堀川まさる
準優勝	桑田一雄	酒井峯子
3 位	藤森種夫	山田節子

(福島由喜子・百瀬和子)

# グループ訪問記



## 四葉会



今回はランチ後にボウリングを楽しんでいるところへの訪問となりました。

シニア大での活動を卒業後も継続したいとの思いから発足したこのグループ、この日皆さん和気藹々と楽しそうでした。息の長い活動を期待致します。

四葉会はその名の通り、明るく元気に「幸せ」にと、シニア大 32 期の卒業生が中心に平成 25 年 3 月 19 日発足し活動。



—佐久のびんころ地蔵と—

### 活動のコンセプト

会員相互の親睦と健康づくり及び社会奉仕活動への参加

**会員** 10 名（男性 3 名、女性 7 名）

**例会** 月 / 1 回 バス旅行・お花見・陶芸教室・ブルーベリー摘み・マレットゴルフ・ボウリング・忘年会・新年会など。（訪問日：11/19 百瀬和子・福島由喜子）

今回をもちまして「グループ訪問記」は一旦終了となります。  
ご協力くださいました皆様、誠に有難うございました。



## 地区賛助会連絡協議会の報告

諏訪長寿賛助会会長 鹿熊 翼

平成 26 年度第 2 回地区賛助会連絡協議会が 12 月 15 日長野市で開催されました。今回は、長寿社会開発センターの平成 27 年度の事業計画の発表と、賛助会活性化に向けた意見交換が主テーマでした。

平成 27 年度の事業計画の特記事項は、「人生 90 年時代・人生二毛作」に向けた高齢者の社会参加促進のためのタウンミーティングが 5 支部で開かれます。諏訪支部では阿部知事と内山センター理事長の出席のもとに、2 月 11 日（水）午後 1 時～4 時までガラスの里にて開催されます。諏訪長寿賛助会の皆さんの積極参加を望みます。

信州ねんりんピックは、9 月 5 日（土）式典、4 日（金）～6 日（日）高齢者作品展がいずれも千曲市上山田文化会館で、10 月 3 日（土）スポーツ交流大会が長野市運動公園総合運動場で開催される予定です。

賛助会の高齢化と会員数の減少は、今年も同様で、全県で 3,674 名とピーク時の 48%、諏訪は 624 名と他支部に比べて減少率は少ない状況です。こうした環境下、賛助会活動の活性化を図るため、10 支部の代表と本部スタッフとで意見交換をしましたが、シニア大学卒業生が最も重要なターゲットである点で一致し、シニア大学生との交流と働きかけにおいて、諏訪支部の活動が注目され高く評価されていることを知りました。私どもの交流事業は方向として正しいことを確信しました。

なお「賛助会」の名称は、団塊の世代以降の若い世代には陳腐でありダサいとの認識に立って、本部も重要テーマとして前向きに検討することとなりました。

来たね！シニア大卒業生！

## 版画グループ作品展

10月3日～14日迄タケヤ味噌会館2階特設会場において恒例の作品展が行われました。グループ長の宮坂末夫さんからのお話しでは、平成27年度のカレンダーは2種類で会員の皆さん全員で作上げたとのことでした。

版画は白黒が基本ですが多色摺りや、重ね摺りで工夫した作品等ありました。

シニア大学の技能講座で、基礎を勉強した仲間と結成されており今年で22年目になります。会員数は22人で男性14人、女性8人です。月に1回の例会を行っていて、スケッチ旅行、忘年会・反省会なども計画されているようです。カレンダーは地元の風景が多く、季節毎に考えて作成されており、親しみのある温かな作品が多数ありました。版画は手と指先の作業で、脳の神経を刺激して脳の活性化になると話しておられました。

尚、希望者には販売もしており売上金の中から、自然災害の被災地や福祉施設に義援金を送っているとの事です。  
(今井美代子)



## 「私達のステンドグラス展」 開かれる

8月の1か月間、下諏訪町のメガネのパリミキ諏訪店ギャラリーにて、ステンドグラスの会作品展が開催されました。岡谷のステンドグラスのグループとの合同展示会でランプシェード・パネルなど1人2点ほど出展されました。賛助会会員やシニア大学卒業生を始め多くの方が鑑賞に来場されました。美しいガラスのアートが見る人の目を楽しませました。

「ステンドグラスの会」は結成して9年目、会員は6人。月2回の勉強会のほかに賛助会発表会やねんりんピックでの作品展示、また近隣の著名な先生の作品鑑賞、工房の見学など幅広い活動がされています。

「入場者からの感想が今後の励みとなった。仲間を1人でも多く増やしたい。さまざまな作品を社会奉仕活動に結びつけていけるか等が課題」とステンドグラス会の佐藤正昭さんは話していました。  
(武井直人)



### 編集後記

あけましておめでとう御座います。昨年は政治、経済、世界情勢大変な一年でした。今年は平穏な一年となって欲しいと願っています。各グループの集大成を観て頂く活動発表会が、1月25日(日)行われます。皆様のご支援宜しく御願います。長寿だより119号をお届けします。本年も宜しく御願います。  
(濱 基裕)