

会報

まつもと

37号



平成27年4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

{賛助会退任あいさつ}

この度、県の人事異動に伴って、去る3月31日付けで(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を退任いたしました。

在任中は皆様方大変お世話様になり、厚くお礼申し上げます。

日頃から、賛助会員の皆様の活動を拝見していますと、ウォーキング、マレットゴルフなどのスポーツや料理教室、絵画、写真などの文化的趣味、松本城案内、介護施設の訪問などのボランティア活動、更に世代を超えた三世代文化交流大会など実に様々な活動を行っていました。

そのような活動を行っている皆様は、本当に生き生きと若々しく元気に見えました。

シニア世代の方々が生きがいを持って元気に暮らすためには、賛助会のような仲間づくりと活動の場が是非とも必要であると痛感しております。

そのためにも、今後も賛助会活動が果たす役割は非常に重要となりますので、更なる仲間や活動の輪を広げ、ますます発展することを心より願っております。

最後になりますが、賛助会員皆様方の御健勝と御活躍を祈念申し上げまして、私の退任のあいさつとさせていただきます。

平成27年3月31日 (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 矢沢 信二

シニア大学 37期生卒業式

3月6日(金) 於: 松本合同庁舎講堂

シニア大学松本学部 鳥海宏学部長の式辞(抜粋)

各講座において真剣に耳を傾け、又意見発表や制作された作品に、深く感銘を受けました。このように当学部で培った知識や仲間との絆は、卒業後も皆様の励みとなり心の糧となって、これからの人生の大きな支えになるものと期待しています。

先輩の多くの方々は各地で交流を重ね幅広く活躍されています。皆さまも様々な交流の輪を大切にそれぞれの地域のためにご活躍されることを願っています。

長野県シニア大学学長 阿部守一県知事の祝辞(抜粋)

このシニア大学、皆様方の先輩たちのお力、そして今日ご臨席いただいている御来賓を始め関係の皆様方のお力で、ながい間多くの皆様方のために、シニアの皆様方の学びの場として発展してまいりました。これまでに44,000人もの方々が卒業をして活躍されています。皆さんもこの2年間いろんなことを学び、体験し、様々な方達と多くの繋がりが出来たと思います。

どうかこの2年間の経験を最大限に活かしてそれぞれの地域、それぞれの分野でご活躍をいただきたいと思います。これまでの経験を更に生かし、取り組む皆さんを県としてももしっかり応援していきたい。



鳥海学部長



活動グループ紹介

1 松本シニアリーダー友の会

グループ長 目黒 弘

- 1 設 立 平成 12 年長野県シニアリーダー実践講座修了者で発足
- 2 目 的 会員相互の親睦と実践で修得した知識・技能を実践し社会参加活動を行う。
- 3 活 動

- ② ボランティア活動
- ② 旅行・レクリエーションを通じた仲間づくり
- ③ マレットゴルフ
- ④ 俳句の会など

- 4 現在は会員の高齢化に伴い、一泊旅行、新年会を中心にお互いの健康を祝い、楽しく親睦をはかっています。またマレットゴルフは月例会を開催しており、松本、塩尻、安曇野と各地を周ってプレーしています。年 2 回のコンペも開催しています。会員は 37 名で各地区別に 5 班に分かれて、班独自の活動もあります。

高齢化社会の中、無理をせず気楽に参加して、健康で明るく元気に活動していきたいと思えます。



女神湖にて

2 県シニア大あさひ会

グループ長 三村 共子

- 1 設 立 平成 17 年 4 月朝日村出身のシニア大卒業生だけで発足（現在 36 名）
- 2 目 的 社会貢献活動（ボランティアグループ）
- 3 活 動

- ① 月 1 回の福祉施設で洗濯物をたたむ活動
- ② 児童館の子供たちとの交流
- ③ あさひ美術館周辺の清掃と草刈り
- ④ 会員の研修会と親睦会

- 4 毎年シニア大卒業生が加わり、仲間（会員）が増える事が喜びです。上記のボランティア活動（社会貢献）に生きがいと喜びを感じ取り組んでいます。



児童館で

強いて言えばボランティアは、自分のためと思い頑張っています。活動は無理をせず、出来る人が出来る時に、出来る範囲で楽しく行動することをモットーに、会員同志が仲良く活動が長く続くことを願っています。

3 世代交流会

グループ長 宮川 正文

待っててくれる人がいる

平成 18 年 4 月「豊かな経験と知識・技能を生かし、もの作りを通して地域貢献と生き甲斐づくり」を目的に 15 名の会員でスタートし、現在は 15 名で 12 年目を迎えました。

活動場所は主として、松本市・安曇野市・山形村を中心に、幼・保育園・小学校・公民館等で、身の回りにある素材を活用して簡単な玩具をつくり楽しんでいきます。

作るものは、風車・こま・ひこーき・竹とんぼ（それぞれ各種）・平面キューブ・押し花はがき・変身箱パズル・やししょうま作り・手品等々約 30 種類くらい。

学習会で検討し実施しています。

年の実施回数はおよそ平均 20 回前後ですが多いところは 100 人を超す会場もあり、全回参加すれば年間 1,000 人を超す人たちと接することになり元気をいただいています。

会場に入ると「何を作るのかな？」目を輝かせ、又終ると「今度いつくるの？」と問いかけてくる子ども達がいる「こんなに私たちが待っててくれる人たちがいる」ことに感動し生き甲斐を感じています。会員も入れ替わり、安曇野地域会・他から、有能で活動的な会員に入会いただきこれからの発展を楽しみに頑張っていたきたいと思っています。



4 ちごちごの会

グループ長 松澤 宏

俳句は一人で続けるのもいいが、やはりうたをよむ仲間がいてこそ俳句です。「句は格調高く、句会は楽しく、句友とは仲良く」をモットーにしています。これは、信濃俳句通信主宰、佐藤文子先生の言葉です。

老大 26 期 A 組、創作実技で佐藤先生から俳句の手解きをうけた仲間が、今も島内公民館で毎月一回学んでいます。

立派な指導者に恵まれて、時にはハーモニカでの抒情歌もあり、さらにユーモアとウィットに和む朗らかな句会です。会話と笑いは、認知症予防に最高の良薬と思いますので、興味がありましたら仲間に入りませんか？ 歓迎いたします。



賛助会員・法人賛助会員の活躍

(市民タイムス提供)

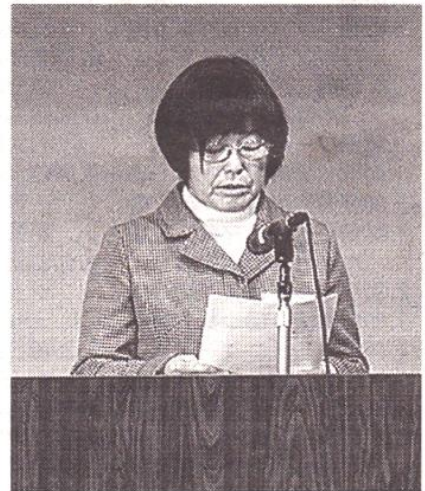
五日会

ナルクとは五日会のグループ長の守安さんが代表を務める「ナルク信州まつもとだいら」です。又、守安さんは松本城案内ボランティアもしています。「ボランティアはさせていたたくもの」と言う守安さんの信念には同感です。お元気の活躍を念じます。

中国残留帰国者 交流10年 ナルク 記念の催し

中国残留帰国者と、支援活動を行うナルク信州まつもとだいら(守安威象代表)との交流10周年を記念した

催しがこのほど、松本市双葉の市総合社会福祉センターで開かれた。帰国者の体験発表、マジックや楽器演奏といったアトラクションで節目を祝った。発表では帰国者5人が壇上上がった。一人ずつ言葉や文化、習慣がわからずにふさぎ込んだ経験や、ナルク



の日本語教室に通い始めて前向きになれたことなど自身の経験を紹介した。

ナルク信州まつもとだいらは、NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(略称・ナルク)の全国にある組織の一つで松本地域を拠点に活動する。松本市からの委託事業として帰国者の支援をしており、副代表の豊

長野県開発センターの会報誌「信州りらく」を編集をしている会社・法人賛助会員の『株式会社 プラルト』様

中国残留帰国者の体験発表

田正樹さん(67)「朝日村小野沢」は「料理や日本語の教室、ウォーキング、マレットゴルフなどが喜ばれているので、継続していきたい」と話していた。(赤羽啓司)

印刷物の完成度 全国審査

プラルト 今年も最高賞

印刷物の完成度などを審査する「Sublimation+」(スプリマプラス)印刷コンテスト2014の写真集部門で、商業印刷などを手掛けるプラルト(松本市笹賀)が金賞を受けた。昨年度に印刷技術部門(書籍)で金賞となつたのに続いて2年連続で最高賞を受けた。

コンテストは製版印刷システム販売などの日本アグファ・ゲバルト(東京都)が毎年、同社の高精細印刷システム「スプリマ」を使っている全国の印刷会社を対象に開いており、1月15日に審査を行った。プラルトが昨年印刷を担当し、日本山岳写真協会南信支部が支部創立20周年記念事業として発刊した写真集「親・季節の中で」の完成度が評価され、受賞した。北アルプスを含む県内の山岳写真約90枚が収められた同写真集に



金賞の盾を持つ石原常務(左)と写真集を持つ津野支部長

置いとらえる必要がある◆串田孫一著『古典との対話』(筑摩書房)に、「理性を持つ人間はすべて宇宙という国の同胞である」の言葉を見つけた。同胞意識か、いやそれは甘い、と指摘されるかもしれない。

2015. 2. 6

ついて、プラルトは「濃淡のある写真の暗い部分をしっかりと再現し、立体感などを表現することに気を使つた」とする。

プラルトの石原常務は「2年連続の金賞受賞に感謝しつつ、一層の技術向上を目指したい」と話し、南信支部の津野祐次支部長は「待望の写真集を最高の出来で印刷してもらいたい」と喜んでいる。写真集は非売品だが、プラルトで閲覧可能。問い合わせは同社(☎0263・288000)へ。

(石尾 出)

フォト一期一会

翠墨クラブ・勝翠会・青墨会・27 水墨会

中信地域の写真愛好家がつくる「フォト一期一会」の初めての作品展が17日まで、松本市出川3の額縁のタカハシで開かれている。会員9人と講師の作品が1人3点ずつ計30点展示されている。

四季折々の自然風景や動物の様子などを自由に撮影し縦約35センチ、横約43センチの大きさで表現した。美ヶ原王ヶ鼻

松本で愛好者が作品展

自然の美写真で表現



力作が展示されている会場

中信地域の写真愛好家がつくる「フォト一期一会」の初めての作品展が17日まで、松本市出川3の額縁のタカハシで開かれている。会員9人と講師の作品が1人3点ずつ計30点展示されている。

四季折々の自然風景や動物の様子などを自由に撮影し縦約35センチ、横約43センチの大きさで表現した。美ヶ原王ヶ鼻

グループ立ち上げて3年目にして街のギャラリーで作品展を開催いたしました。5日間で200余人ものお客さんに見て戴きました。皆さん仲間になりませんか？いつでも**会員募集したいです**

☎090-5543-9875 吉江まで



県水墨画協会中信支部の「第9回県水墨画協会中信地区展」が5日、松本市水汲のキッセイ文化ホールで始まった。会員が心を込めて描いた作品約100点が展示されている。8日まで。

北アルプスなど身近な風景を描いた風景画が多い。どれも墨の濃淡を効果的に使い、奥行きのある作品になっている。中信支部の大西支部長・安曇野市豊科は「筆に心を宿

水墨画 心宿る100点

キッセイ 中信地区展 8日まで

県水墨画協会中信支部の「第9回県水墨画協会中信地区展」が5日、松本市水汲のキッセイ文化ホールで始まった。会員が心を込めて描いた作品約100点が展示されている。8日まで。

長野県水墨画協会の中信地区展に出展致しました。

長野県の春の文化祭と言うことで、華道展・書道展なども同時に開催され大勢のお客様にぎわいました。3日間で600余人のお客さんに見て戴きました。

しい」と話している。入場無料。午前10時～午後5時（最終日は3時）。問い合わせは大西支部長（☎026・3・72・30859）、（降旗玲菜）

松本地区法人賛助会員 様

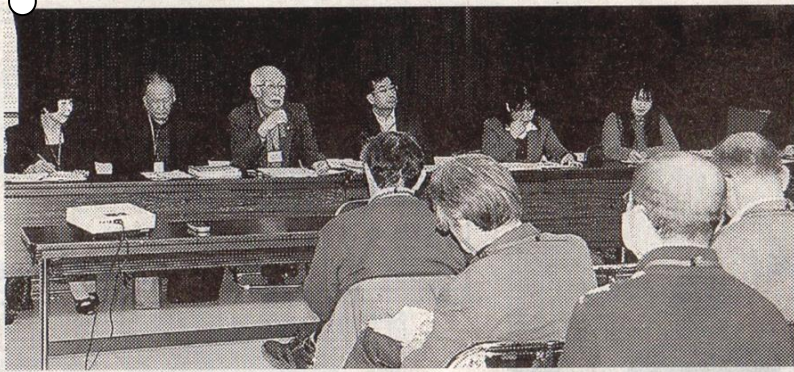
- キッセイ薬品工業株式会社
- 株式会社 プラルト
- 松本倉庫株式会社
- 株式会社 長野銀行
- 公益財団法人 長野県看護協会
- 一般社団法人 長野県薬剤師会
- アズサイエンス株式会社
- 松本信用金庫
- 一般社団法人 生命保険協会

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。

タウンミーティング

市民タイムス提供

もっと気楽に「社会参加活動」を！



社会貢献活動の事例を語る発表者

では福祉施設や小学校、公民館などで活動するシニア世代の団体や、ボランティアを受け入れている福祉施設など7団体が発表しました。発表者は「ボランティア活動は楽しみながら無理を

シニア世代が社会貢献

松本タウンミーティング

県長寿社会開発センターを開いた。タ1松本支部（矢沢信二支部長）は2月27日、松本市島立の県合同庁舎で、シニア世代の社会貢献活動をテーマにしたタウンミーティングを開いた。県シニア大学の現役生や卒業生ら約50人が参加し、事例発表やワークショップを通して気軽に実践できる活動のあり方を考えた。

事例発表

「継続が大事」「活動することでも感動をもらい、心の若さを保つことができる」などと経験談を語った。タウンミーティングは本年度初めて開かれた。矢沢支部長は「シニア世代が社会貢献活動について考えるきっかけにしてほしい」と期待していた。（山浦雄一郎）

日時：2月27日（金）午後1時30分より

場所：合同庁舎5階502号室

参加者：賛助会員・シニア大生（現役来年度応募者も含む）・松本大学生・一般の方約50余人



導入講義

社会貢献活動の目的・意義などについて、ボランティアコーディネーターの山岸講師から講義をいただきました。

[社会貢献・・・社会の利益に資する行い（役立・助けとなる）]

[ボランティア活動=お互い様の活動]

楽しむから、継続出来ますよね！

(D班リーダー小岩井様)

グループワーク・・・二つのテーマについて、4つのグループ毎に自由な意見をまとめました。

(1) 私はこんなことが出来る、こんなことがしたい。(次のように多彩な特技が発表された) 物作り・手芸・料理・草取り・送迎・運転・子供と遊ぶ・スポーツ・コーラス・人形劇・踊り・修理・友達づくり・旅行・パソコンなど。

(2) シニア世代の社会貢献とは〇〇である！(〇〇に入る言葉をグループ毎に発表しました)

A:無理をせず、子どもや学校の支援など、人のためになることを楽しくやる、生きがい。

B:世のため(地域の輪)、人のため(お互い様・次世代)、そして自分のため(健康・特技)

C:アクティブ(生き生きと、挑戦)に、活動(特技や趣味を活かし)し、共に生きる(恩返し)

D:楽しむ参加である。(助け合い、支えあい、継続することが必要)

※皆さん、活発に和気あいあいと参加していただきました。

行事予告 1 「春の作品展」

期日：平成 27 年 4 月 20 日（月）～28 日（火）

会場：合同庁舎 1F ロビー

賛助会活動グループ及び会員の作品を
多数展示します。是非お出かけください。

行事予告 2 「おいしいお茶の入れ方」

日時：平成 27 年 5 月 18 日（月）8 時 30 分～12 時

場所：合同庁舎会議室 204 号室

講師：井伊剛さん

会費：500 円

申込・締切：矢口貞一 ☎・FAX 82-4166 5 月 11 日迄

定員：20 名

新講座です。毎日飲むお茶を美味しくいただくために勉強しましょう。



行事予告 3 「マレットゴルフ交流会」

日時：平成 27 年 5 月 20 日（水）9 時～12 時

場所：豊科水辺マレットゴルフ場

会費：300 円

担当：県老大 27 期マレットゴルフ同好会

申込・締切：小岩井寛 ☎・FAX 25-5493 5 月 13 日迄

又は 矢口貞一 ☎・FAX 82-4166

春の日差しを一杯浴びて楽しいひと時を楽しみましょう。



行事予告 4 「ウォーキング交流会」

日時：平成 27 年 5 月 29 日（金）9 時集合

コース：林城址（信濃の国の守護職小笠原家の居城址）

集合場所：松本市教育文化センター（里山辺 2930-1 ☎・32-7600）

兎川寺信号南へ約 100m

会費：200 円

担当：山紫ウォーキング同好会

申込・締切：大和代人 ☎・FAX 33-7315 5 月 22 日迄

又は 矢口貞一 ☎・FAX 82-4166

ウォーキングは、あらゆる病気の予防に最適です。

多くの皆さんの参加お待ちしております！



行事予告 5 「料理教室交流会」

日時：平成 27 年 6 月 19 日（金）9 時 30 分～12 時

場所：合同庁舎調理室

会費：800 円

講師：樋口百合子先生

担当：ローレル

申込・締切：武重孔二 ☎・FAX 82-9221 6 月 12 日迄

又は 矢口貞一 ☎・FAX 82-4166

美味しいお料理で健康維持をしましょう！



平成 27 年度総会

日時:4月28日(火)13:00~16:30

会場:松本合同庁舎 講堂

平成 26 年度事業報告・決算報告
平成 27 年度事業計画(案)・予算案
常任理事補充提案と承認 他
グループ発表

スポレクリーダーズグループ
26輝く会
老大コーラス“りんどう”



演題:「一生動ける体でいる為のヒント・心がまえ

チョット 体を動かそう!」

講師:三輪 尚弘 様

<プロフィール>

1947年(昭和22年)松本市生まれ
中学高校と球技に明け暮れる中、体育教師を目指し日本体育大学で学び、
大学時代体操部で汗を流し、在学中、NHKラジオ、TV体操の青山敏彦 に指導を受
けた。

教師には夢破れ、他の道を歩む中、昨年、ラジオ体操指導者の資格を取得し、今年秋に
は、より上級の資格を取る試験にチャレンジ予定。

元ラジオTV体操の長野信一は大学の1年先輩。

現在、県シニア大学松本学部第38期生です

※全国ラジオ体操連盟副理事長

一生動ける身体で長生きしましょう!

大勢の皆様の参加をお待ちしています

<編集後記>

木々も芽吹き桜の花の季節となりました。お花を見ると私達も自然に顔がほころびます。

4月は新年度が始まり、夢や希望に満ち、まさに笑顔咲く春です。

去年は災害が続きましたが、今年は何もないことを祈ります。編集委員も任されて1年になります。これからも笑顔で頑張ってやって行きたいと思えます。会員の皆様には大変お世話になりますが引き続きご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。4月28日の新年度総会には大勢の皆様のご出席をお待ちしています。

編集委員 吉澤