

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 4 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120号

電話(代) 0266-53-6000

## 第23回 諏訪長寿賛助会 活動発表会開かれる



平成 26 年度 (第 23 回) 諏訪長寿賛助会活動発表会が 1 月 25 日(日)に諏訪市文化センターで開催されました。ステージ発表と作品展示を行い、1 年間の活動の成果を披露しました。

来賓に長野県長寿社会開発センター常務理事の堀内良人様始め関係市町村の社会福祉協議会会長をお迎えし、賛助会員・シニア大生等多数の参集のもと盛大に開かれました。

開会式では諏訪長寿賛助会の鹿熊翼会長から『当会は約 630 名の会員と 30 を超えるグループで日々の活動を展開している。県内の賛助会の中でもっとも活動的で元気な支部として評価されている。またシニア大学卒業生の加入率も高い。これまで会を率いてこられたスタッフおよび諸先輩の皆さんのご尽力に感謝したい。またシニア大学との交流事業・協力関係の成果と思っている。本日は 1 年間の活動の成果を発表する集大成の日、参加の皆さんがベストを尽くして進歩の跡を見せていただきたい』と挨拶がありました。

来賓のあいさつの後「諏訪郡歌」を全員で斉唱し、ステージ発表がスタート、諏訪賛助会 12 グループとシニア大学 3 グループが発表を行いました。合唱・詩吟・踊り・舞踏・楽器演奏等を披露しました。(活動発表会関連の記事は 4 ページ以降に紹介されています)

展示会場のロビーには諏訪賛助会 17 グループとシニア大学の活動状況パネルの掲示と力作の展示が行われました。最後に参加者全員で「ふるさと」を合唱、平井一義推進員から活動発表会の講評をいただき閉会しました。

今回の発表会の特徴の一つは、準備段階から運営までシニア大学の学生さんにも参加して頂き、多くの交流と絆が深められた事にあります。

来年度の発表会は例年より時期を早めて、スポーツと芸術の秋の 11 月 18 日(水)に予定されています。

(武井直人)

### 平成 27 年度 諏訪長寿賛助会総会 開催通知

日	時	平成 27 年 5 月 15 日 (金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
会	場	諏訪教育会館 3 階 大会議室
議	題	平成 26 年度事業報告 及び 平成 27 年度事業計画
グループ発表		詩吟グループ他
アトラクション		アマチュア落語家「すわこ八福神」 小平晴勇さん

◎ ご来場の際は上履きをご用意下さい。教育会館への駐車はご遠慮願います。

## シニア大学二年生への賛助会 PR 授業 行われる

1月28日(水)シニア大学2年生の授業が諏訪合同庁舎で行われ、午後の授業は賛助会へのPRでした。平井推進員の挨拶に続き佐藤登活動サポーターの司会で始まりました。

最初にステージ発表が行われ、邦楽の会の演奏とダンスグループの模範演技がありました。続いて各グループ長さんからのPRがあり、邦楽の会からは「老いることを嘆くより



今出来ることを生かしながら邦楽器を楽しんで下さい」と、そしてダンスグループからは「楽しく和やかにステップを踏み、体調維持と踊れる喜びを味わって下さい」と話されました。

次に鹿熊翼賛助会会長による[シニア大学34期生に向けて]と題してスライドプレゼンテーションがあり「これから増々少子高齢化が進むと思われる。日本の社会の中で新しい生き方を見つける為に、意識づくり・人づくり・仲間づくり・健康

づくり等自分に合った賛助会活動グループに入会していただき、賛助会を盛り上げて下さい」とのお話でした。

最後のグループ活動紹介では、うたおう会・詩吟・ステンドグラス・ボランティア若竹・俳句の5グループの紹介とPRがありましたが、皆さん熱心に耳を傾けておられたと感じました。一人でも多くの方の入会を期待したいと思います。(福島由喜子・百瀬和子)

## 平成26年度 シニア大学卒業式行われる

2月19日(木)第34期生の卒業式が盛大に執り行われました。学び舎の諏訪教育会館大会議室に小林富士見町長はじめ14名の来賓のご臨席を仰ぎ、卒業生73名(男性17名、女性56名)が一人一人名前を呼ばれ、白井祐二諏訪学部長から班代表者に卒業証書が手渡されました。



来賓の祝辞に続き、阿部守一長野県知事からは「それぞれの分野で培ってきた知識を活かし活躍して欲しい。県としてもしっかりと応援し、長野県作りを一緒に進めていきましょう」とのビデオメッセージが寄せられました。

また在校生の送辞のあと、卒業生代表の百瀬アキ子さんが「楽しく充実した2年間でした。先生を始め、仲間、家族に感謝します」としばし声を詰まらせながら答辞を読み上げ、最後に「あしたに生きる」を斉唱し感動のうちに式を終えました。

### 卒業生へのインタビューから

今井俊枝さんは「2年間とても楽しかった。友達づくりをしようとシニア大に入ったが、友達もでき刺激を受けた」

また武居敬展さんは「2年間は楽しいような、苦しいような……。『大学』らしい知的な好奇心が満たされ、若い同級生との話題で若返ることができた」などの、充実した大学生活だった事が伺えるようなコメントを頂きました。(百瀬和子・福島由喜子)

## 活動発表会を通じてシニア大との交流を深める

今年度の諏訪長寿賛助会の重点施策に「シニア大との事業協力の強化」があります。今回の活動発表会は、この点を出来る限り盛り込んだ企画、運営になりました。

計画段階から、シニア大1年・2年の代表の方も参画して企画検討を行いました。運営段階でも、今回から導入した展示ホール交流広場「とまり木」の担当、及び活動発表会の進行アシストなどもシニア大の代表の方が役割分担され、多くのシニア大生も参加された活動発表会になりました。

また、ステージ発表と展示発表にもシニア大生が積極的に参画され、賛助会員参加者に大きな感銘を与えてくれました。

今後も、賛助会とシニア大が一体となった活動展開が出来るよう継続・発展して行ければと考えております。  
(事務局長 松倉秀男)

## タウンミーティング in 諏訪 開催される

長野県諏訪保健福祉事務所・(公財)長野県長寿開発センター諏訪支部と諏訪湖アートルィング女協会(「諏訪の長い夜」参加施設が母体)の共催によるタウンミーティングが2月11日(水)SUWA ガラスの里で開かれました。このタウンミーティングは県内各地で開かれていますが、諏訪で開かれるのは初めてです。今回のテーマは「来る人も暮らす人にも優しい観光地」で、賛助会員・シニア大生や美術館員・県の職員など70名以上が参加、熱心な意見交換が行われました。「タウンミーティングの目的は、シニア世代の人たちが定年後の第2の人生を、地域の中でいかに活躍できるかを考えることです」と諏訪保健福祉事務所福祉課長の加藤慎吾さんは語っていました。

まず、松本大学の地域づくり考房「ゆめ」の学生さん9グループから諏訪の良い所(宝)と改善点(課題)と提案(対策)についてレポート発表がありました。諏訪には素晴らしい観光資源があるのに、十分に観光客を呼び込めないでいる原因は何かが共通のテーマでした。バスと電車の連携・駐車場の問題・レンタサイクルの充実・福祉バスの運用など若い感覚のアイデアがたくさん出されていました。続いて松本大学講師の福島明美先生の指導のもと「ワールドカフェ」(カフェにいるようなリラックスした雰囲気の中、少人数に分かれて対話をかさねていく)が開かれました。4人が1グループになりテーマにそって意見を出し合い、模造紙に書き込んでいきました。1時間余りで模造紙はほぼいっぱいになりました。

松本大学3年の小林彩香さんは「視覚障がいの方や車イスの方の目線で見たり、考えてみていろいろな不都合がわかってきました」と語ってくれました。

日頃あまり接点のない、若者とシニア世代が一つのテーマにそって対話を重ねることで、新しい気付きがあり、充実した時間を持つことができました。

ただ、賛助会員の参加者が余り多くなかったのが残念でした。賛助会の中だけにとどまらず、他の団体とも交流し、視野を広げていくことが大切だと感じました。

(三ッ橋紀代子)



# 活動発表会

## ステージ発表



ミュージックフォックス



オカリナ森の会



太極柔力球



シニア大学1年



大正碁オリーブ



詩吟



手話ダンス



健康管理



邦楽の会



ダンス



こだまコーラス



うたおう会



カラオケ

# 展示発表1

## 写真グループ



## 版画グループ



その他 27年度加納 - 2点と版画作品十数点を展示

## 花の会



## ステンドグラスの会



## パソコングループ



パソコンに興味  
はありませんか  
諏訪長寿賛助会  
パソコングループ  
パソコンを使って  
情報化時代に対応  
ご一諸に楽しく  
あそびましょう  
諏訪長寿賛助会  
パソコングループ

パソコングループ各班学習風景  
月曜班 火曜班 金曜班  
パソコンのワード  
を使って作った  
写真を使った私  
用のカレンダー  
パソコンのワード  
を使って作った  
詩集です  
デジタルカメラで撮影した写真を  
パソコンでカレンダーを作成しま  
す  
パソコンのワード  
を使って作った  
旅行のシオリ  
パソコン

# 展示発表 2

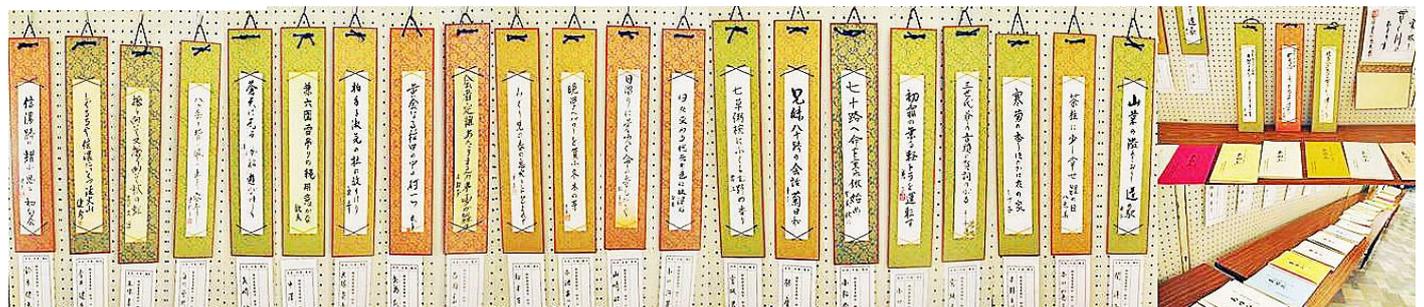
## 墨寿会



## みちくさ書道



## あゆみ俳句会



## シニア大学



## シニア大学 2年 ステージ発表



(にこにこ音楽隊)



(銭太鼓)

## ～ 活動発表会参加のみなさんへのインタビュー ～ ステージ発表

### 《ミュージックフォックス》

ステージをみて素晴らしいと思い入会しました。55名の仲間と楽しく歌っています。

### 《オカリナ森の会》

平均年齢 76 歳の女性グループ。土笛は日本に伝わって 150 年になります。癒しの音色が素晴らしいのでみなさん楽しんでお聞きください。

### 《太極柔力球同好会》

発足して 2 年目のグループ、30 人で活動。中国から伝わった競技です。無理をせず、ボールを使ってゆっくりの動きで、心と体を整えます。仲間づくりができて楽しいです。

### 《大正琴オーリーブ》

10 年前老人大学卒業生の音楽大好きな仲間と結成されました。県大会・地区大会等に参加。ボランティア活動も行っています。難易度が高くなって、合奏は苦労しています。

### 《詩吟》

発足当時から山崎・木川両先生に師事し、会員 11 名で活動をしています。漢詩・和歌・俳句を朗詠しています。高齢者施設などでボランティア活動もしています。

### 《手話ダンス》

手と足をバランス良く使い、脳トレにもなっています。視覚障がい者との交流、施設へのボランティア活動も行っています。皆さんとのふれあいが楽しいです。

### 《健康管理》

男性 6 名を含め 25 名のメンバーで活動しています。「豊かな心と健康」をモットー。ふれあい体操・料理教室・研修旅行など月 1 回計画しています。

### 《邦楽の会》

シニア大学 30 期生を中心に 5 年前に発足。70 歳前後の 12 名の会員で構成しています。琴も多くあり貸し出しも出来ます。女性も多く楽しい会です。

### 《うたおう会》

平成 19 年に、歌うのが好きな老人大学の仲間と作った会です。新しい歌を指導します。ステージ発表や高齢者施設の慰問など行っています。練習は月 3 回行っています。

### 《カラオケ》

立ち上げて 13 年になります。新曲ばかりでなく自分の好きな曲、懐かしい曲が自由に唄えます。気軽にできて楽しいです。施設へのボランティアにも行っています。

### 《ダンス》

「健康とボケ防止」に良いと始めました。相手のことを考えて間違えないように踊るのが難しいですが、楽しいです。男性会員が欲しいです。

### 《こだまコーラス》

平成 8 年に発足。童謡・唱歌を中心に合唱を楽しんでいます。男性 6 名を含め 24 名で活動。

### 《シニア大学 1 年生》

40 名の有志が参加しています。阿波踊りを披露します。2 か月の練習での参加です。

### 《シニア大学 2 年生》

「にこにこ音楽隊」2 班 9 名でハーモニカ・オカリナ・樹音の演奏。班活動の一環として始めました。

「銭太鼓」5 班 9 名で学園祭発表のために結成されました。

## ～ 活動発表会参加のみなさんへのインタビュー ～ 作品展示

### 《写真グループ》

カメラを持っているがうまく撮れない。もう少し上手になりたい。グループに入って基礎から勉強したい。自分の作品を作ってみたい。こんな思いを持っている人に入会して貰っています。デジカメ教室を賛助会・シニア大学共催で行い作品指導会も開いています。

### 《版画グループ》

私は年数回旅行に出かけ、その時のスケッチをもとに版画作品を創ります。発表会にはその中で一番気に入ったものを展示します。見て頂けるのが励みになっています。

### 《花の会》

会員同士の交流を深め合い、毎回の教室ではその日に生けたお花を觀賞しながら楽しんでいます。発表会で一年間の学びの成果を披露いたします。

### 《パソコングループ》

ワード・エクセル・画像加工・カメラからの画像取り込み・インターネット・カレンダー作りなど多種多様。年間を通じ頑張った勉強の成果を、見て頂きたく展示しました。

### 《墨寿会》

最高齢者 103 歳の方が頑張っているのでもとに続く人が、年だで、もうダメなんてボヤいてはられない。水墨画は紙と水と墨のかけんがむずかしい。

### 《みちくさ書道》

会員のみなさん、好きな事を生涯学習としてやっているのでもと、発表会の飾り付けも一生懸命協力して取り組んでくれて大変有難いです。

### 《あゆみ俳句会》

主に今年度中に詠んだものの中から、各自お気に入りを一句づつ選びました。句集「あゆみ」は 24 号を数えます。新会員の加入を歓迎します。初心者の方にも丁寧に指導します。

### 《シニア大生実技講座》

版 画 多色刷りに挑戦しました。版のツレがないよう注意しました。世界にたった一つの自分の作品ができ満足です。

俳 句 初めての企画で、写真と俳句との組み合わせも行いました。俳句と写真がマッチするよう工夫しました。教室内だけでなく自然の中での作品作りも楽しかった。

水墨画 筆使いの習得が難しかったが、各自の個性で楽しく伸びやかに描きました。

書 道 全体の流れ、バランス、墨の濃淡を考えながら集中して作品に取り組みました。写経は根気も要求され「平常心でムラなく」は大変でした。

編集部より 展示会場には「活動状況紹介」コーナーがありましたが、紙面の都合上ここに掲載できなかったことをお詫びいたします。

### 編集後記

厳しい冬も終わり、桜の便りが聞こえてきました。会員の皆様には元気に活動されておられる事と思います。世界情勢は大変な事になっておりますが、平和な日本で元気にがんばりましょう。新体制になって1年、皆さんのお力添えをいただき無事4回発行出来ました。今回は活動発表会を中心に編集しました。皆様のご意見を頂き、愛される長寿だよりにしたいと思います。宜しく願いいたします。

(濱 基裕)