

賛助会員会報

** 木 曾 ** 第118号 平成27年7月21日

木曾地区賛助会総会・研修会

去る6月4日(木)に、平成27年度木曾地区賛助会総会・研修会が上松町ひのきの里総合文化センター(旧木曾勤労者福祉センター)において、来賓・賛助会員・シニア大学生約130名が参加し、盛会に開催されました。

今年も「コーラス山脈」の皆さんのきれいな歌声で幕が開きました。「初恋」「麦の唄」「やまなみの歌」の3曲を披露していただきました。

上田邦男会長のあいさつに続いて、来賓を代表して長野県長寿社会開発センター堀内良人常務理事と郡町村会代表の上松町長の代理として横井実住民福祉課長より期待と励ましのご祝辞をいただきました。

総会は、議長に菅野百合子さんを選出し、議事録署名委員の委嘱の後、議事に入りました。まず26年度の木曾地区賛助会事業報告と決算報告が全会一致で承認されました。続いて、27年度の事業計画及び予算が原案通り可決承認され、総会議事は滞りなく終わりました。



** 上田 邦男 会長のあいさつ **

長野県長寿社会開発センター木曾地区賛助会定期総会を開催するに当たり、公私ともお忙しい中、多くのご来賓の皆様方のご臨席をいただき、また会員の皆様方のご参加によりここに盛大に開催することができますことを心からお礼申し上げます。

開発センターが目標としている誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現のために4つの目標をあげています。一に意識づくり。二に人づくり。この中では人材育成事業として、シニア大学運営。また、新たな学びの場の設立の準備中です。三つめに仲間づくり。四つめにコーディネーターの仕組みづくりがあります。この方たちは平成26年度から新たな事業の柱として県が掲げる人生二毛作、生涯現役社会への取組等、幅広く地域活動に大活躍をしています。

このような趣旨に賛同して私たちも賛助会員として活動しているところです。

長野県は平均寿命が男女とも全国1位となり、健康長寿県として県内外から注目されています。県の財産である健康長寿をさらに発展させるべく県の5か年計画「しあわせ信州創造プラン」において、シニア・シルバー世代が培ってきた知識と経験を活かし、ボラン



ティア活動等積極的に社会参加に取り組んでまいります。

しかしながら、今一番の課題は何と言っても賛助会員の減少です。人生90年時代を前提に社会情勢の変化とともに「個」から社会を担う役割へと高齢者像が変化する中で、仲間づくりの目的も「孤立化防止」から地域活動を推進する組織づくりに重要性が高まり、その役割が賛助会に期待されています。このような趣旨をご理解いただき、一人でも多くの方に賛助会員になって頂きたいをお願いをしておきます。

平成26年度事業も皆様方のご協力により予定通り終了することができました。特に、タウンミーティングが12月から3月にかけて、県下10地区で保健福祉事務所、長寿社会開発センター支部の共催により開催されました。木曾地区は年度末ぎりぎりの開催となりました。テーマは、「今こそシニアの衆、出番だぞやい」とし、木曾地区で活躍している8団体のみなさんを始め、多くの皆さんに集まって頂き、若いも若きもみんなと一緒に考えようと題していろいろな角度から検討して頂きました。年度末最後の行事にふさわしい成果をみる事ができました。

また、27年度事業計画についても概ね例年通りに立てています。本日、ご提案申し上げますので皆様方のご審議の程、よろしくお願い致します。

新年度事業の推進に当たり、支部事務局並びに町村役場担当課関係各位の一層のご指導とご協力をお願い致します。

本日、ご参集の皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、はなはだ簡単ではありますが、ご挨拶といたします。

《活動グループ実践発表》

「繋ぎあった今日にありがとう」

コーラス山脈 グループ長 堀田昌子さん

2001年、老生に仲間入りし、2年間を過ごしました。卒業と同時に一同でOB会を結成し、青木・渡辺両先生の賛同のおかげで、読書の会とコーラスの学習会が発足し、時を忘れる絆の会となりました。心から感謝感謝の15年目を迎えようとしています。

グループの活動は、総会によって決まります。予算と事業計画は初代会長の案に基づき、約束事も確認し合い、大きな問題もなく活動しています。

山脈会のテーマソングもできあがり、野外音楽も一致協力して行っており、底力となっています。また、派手にならないよう、地味な活動を目指して、小旅行も小道具持参で想い出づくりをしています。地元の山へ一年でも健康で登ることを続けてきました。若い時に、駒ヶ岳登山も実行でき、特に女性は感激でした。

お互い退職後のメンバーが多く、やはり地域とのかかわりも大切で、病院や介護施設での活動も続けています。北は、「萌生の里」、南は「あすなろ荘」と様々な施設で入所者のニーズに応えられるよう活動してきました。手拍子に合わせて楽しい雰囲気交流でき、時間を



忘れさせられたり、施設内（の職員）ではできない窓ふきをしたりするなど、喜ばれています。

一番心に残っているボランティア活動は、ねざめ学園の子供さんと、吉野地区へハイキングに行ったことです。ブルーシートの上での豚汁から親子関係が生まれるような甘いシーンができたり、ほっとした感じも体験したりして、忘れかけたいい時間をいただきました。

昨秋に友の一人が亡くなりました。奥様は「病には勝てなかったけれど、山脈会で過ごした時間が待ち遠しくていつも楽しみにしており、宝物のようでした」と涙しながら話されました。ある女性は、山脈会の活動に来るたびに、畑の出来映えの自慢を持って来てくれました。特に、すんき、王滝燕漬は忘れられない懐かしい味となり、思い出は尽きません。

自分たちの子供を教育する時は、親の後姿を求められましたが、今は、子どもの姿に真剣に向かい合ってあげなければならない。物は足りても驚かされるニュースに心痛める毎日です。「ジジ」「ババ」の、地域で活躍するいいところも見てもらえるシーンも年を重ねていく…。一日一日を大切に願うばかりのこの頃です。

山脈会の合言葉や一人一人が大切にしている一コマ一コマを、私の意見でなくお友達の様子をうまくお伝えできたか、どうでしょう。失礼もあったかと存じます。

ご静聴ありがとうございました。

〈講演会〉 「絶好調に輝く黄金時代を生きる」

講師 美容師・歌手 万里鈴 氏



総会に続いて、講演会として、万里鈴さんの講演をお聞きしました。演題は「絶好調に輝く黄金時代を生きる」で、前半は講演、後半は歌を聞かせていただきました。講演では、「笑顔は最高の化粧品」「言葉は人生を変える」「考え方・受け止め方で楽に生きる」等、私たちシニアの世代はもちろん、すべての世代の幸せにつながるお話をいただきました。

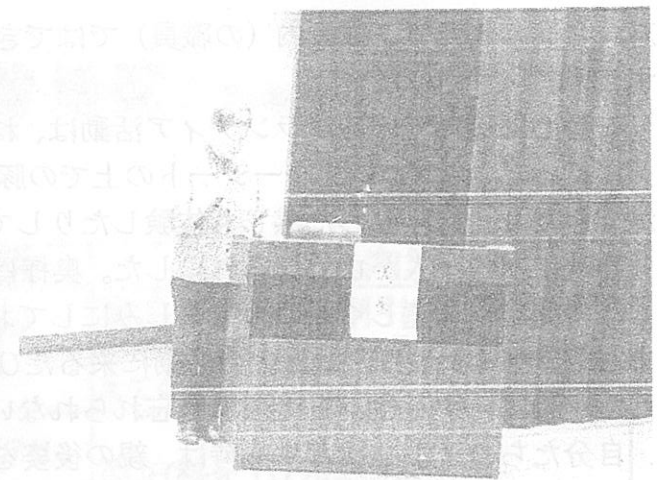
「笑顔は最高の化粧品」については、参会者も一緒になって笑顔づくりの〈体操〉を行い、「微笑みは人生最高のパスポート」であることを実感しました。

「言葉は人生を変える」については、「天国言葉と地獄言葉」の具体例をあげ、言う側と言われる側の心情を考えたり実際に言葉に出して気持ちを確かめたりしました。「考え方・受け止め方で楽に生きる」では、プラス志向、ポジティブ思考の大切さを話されました。

【天国言葉と地獄言葉】の一例（当日配布の資料より）

ついている	⇔	ついていない	嬉しい	⇔	不平不満
楽しい	⇔	愚痴・泣きごと	感謝しています	⇔	悪口・文句
:		:	:		:

人間としてよりよく生きるために、自分を振り返る機会となる講演でした。



*** 参会者の感想の中から ***

1 総会について

- ・経過報告、事業計画案の説明が簡潔にされてよかった。
- ・議事進行等まとまっていたよかった。

2 活動グループ実践発表について

- ・仲間の大切さやつながりがすごいと思います。
- ・頑張っていると感心した。長く続いていることに感心した。
- ・楽しんでいる姿がとてもさわやかに感じた。
- ・年を忘れる意欲に本当に感心した。

3 講演会について

- ・プラス言葉を少しでも多くしなければと思いました。
- ・「笑顔は最高の化粧品」(言葉)と(体操)が役に立つ。
- ・今まで愚痴が多かったです。反省しました。
- ・ポジティブになれてよかった。

平成26年度 木曾地区賛助会収支決算書

収入金額	253,190
支出金額	190,776
差引残高	62,414 27年度繰越

1 収 入

項 目	予算額	決算額	予算残額	説 明
繰 越 金	86,166	86,166	0	
交 付 金	165,000	164,000	1,000	150x会員数160=24,000 +140,000
そ の 他	15	3,024	-3,009	祝儀、預金利子
合 計	251,181	253,190	-2,009	

2 支 出

項 目	予算額	決算額	予算残額	説 明
賛 助 会 総 会 費	120,000	65,023	54,977	
会場借り上げ料	30,000	17,490	12,510	上松町・木曾勤労者福祉センター
講演会費	80,000	33,000	47,000	講師謝金 接待
諸経費	10,000	14,533	-4,533	花代・垂れ幕・事務費
活 動 発 表 会 費	51,000	46,054	4,946	
活動発表費	6,000	25,000	-19,000	塩尻意見交換会・交通費13名分
スポーツ交流費	30,000	16,580	13,420	参加賞・賞品・トロフィー・保険
高齢者作品展	10,000	0	10,000	県助成金有
諸経費	5,000	4,474	526	
活 動 委 員 会 ・ 幹 事 会 費	51,000	65,784	-14,784	
用紙・印刷代	4,000	6,644	-2,644	用紙・インク
通信費	10,000	7,740	2,260	切手・ハガキ
諸経費	7,000	0	7,000	幹事会費
交通費	30,000	51,400	-21,400	幹事会交通費補助
会 報 発 行 費	11,000	9,875	1,125	
用紙・印刷代	9,000	9,875	-875	用紙・インク
諸経費	2,000	0	2,000	
会 員 加 入 促 進 費	5,000	4,040	960	
用紙・印刷代	2,000	0	2,000	前年残使用
通信費	3,000	4,040	-1,040	切手・ハガキ
予 備 費	13,181	0	13,181	
合 計	251,181	190,776	60,405	

(公財)長野県長寿社会開発センター 平成26年度木曾地区賛助会会計監査報告
提出された帳簿、通帳、並びに関係証拠書類を監査したところ正確かつ適正に
処理されていることを確認しました。

平成 27 年 7 月 15 日

監 事 上川 雅己 (印) 堀田昌彦 (印)

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

割引協力店の紹介(木曾地区) 27年度

**大いに利用
を!**

《ホテル・旅館》

協力店名	所在地 / 電話	割引内容
街道浪漫 おん宿蔦屋	木曾町福島5162 Tel22-2010	宿泊料金10%割引(要予約) ※予約の際に賛助会員であることを伝えてください。
ホテル木曾路	南木曾町吾妻2278 Tel58-1126	宿泊料を10%割引
あてら荘	大桑村野尻939-58 Tel55-4455	宿泊料を10%割引
木曾文化公園宿泊施設 駒王	木曾町日義4898 Tel23-7201	宿泊料10%割引 会食代5%割引

《入浴施設》

ねざめホテル	上松町上松1888-1 Tel52-2245	入浴料400円(100円引)
--------	---------------------------	----------------

《博物館・美術館》

木曾福島郷土館	木曾町福島5823-8 Tel22-4058	入館料200円(100円引)
義仲館	木曾町日義290-1 Tel26-2035	入館料250円(50円引)

《その他》

夕山マレットゴルフ場	木曾町開田高原西野1-2 Tel42-3001	利用料、用具料100円引
------------	----------------------------	--------------

県内にはたくさんの賛助会員割引協力店があります。ちょっと調べて楽しいプランを立ててみませんか。(インターネットでも分かります)

(公財)長野県長寿社会開発センター で検索、割引協力店で調べられます。

【ご利用にあたっての注意事項】

- ①賛助会員証を必ず提示してください。
- ②割引内容の詳細は、直接協力店にお尋ねください。
- ③割引内容等が異なっていた場合は、センターまでご連絡ください。
- ④記載内容は、平成27年7月1日現在によるものです。

第20回木曾地域高齢者作品展

作品募集!

～個人で1種目3点以内、何種目でも出品できます～

- 1 開催期日 平成27年11月10日(火)・11日(水)
- 2 開催場所 上松町ひのきの里総合文化センター
- 3 展示種目 工芸品、絵画、写真、書、俳句・短歌、手芸、盆栽、その他
- 4 募集期間 平成27年8月3日(月)～10月9日(金) 厳守
(出品カード提出)
- 5 提出先 賛助会員は各グループ長へ提出。一般の方は「町村役場福祉係」または「事務局」へ提出してください。
(グループ長は、出品一覧表を10月16日(金)までに事務局へ)
- 6 作品の搬入 11月9日(月) 午後3:00～4:30
搬出 11月12日(木) 午前8:50～9:30

※ 作品の搬入・搬出は、原則として出品者個人が行う。個人では難しい場合は、各町村委員(役場福祉係)又は支部事務局に相談してください。

木曾地区賛助会スポーツ交流会開催

- 競技種目 マレットゴルフ (グループでも個人でも参加できます)
- 開催日時 10月9日(金) 8:30～ 開会式 (雨天中止)
- 会場 大桑村スポーツ公園マレットゴルフ場
- 申込期限 9月11日(金) 厳守
- 申込先 支部賛助会事務局 (FAX 可)
- 申込方法 グループ長さんのところに、申込用紙があります。
- グループに所属していない方は、事務局に直接お申込みください。

参加者募集

高齢者作品展参加募集中!

(日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の6部門)

- 申込期限 平成27年7月31日(金) 16:00まで
 - 申込先 各町村役場(住民福祉課)又は支部事務局(木曾保健福祉事務所内)
 - 申込方法 役場・グループ長・支部事務局においてあります
「高齢者作品展出品票」の提出
 - 作品搬入 8月28日(金) 16:00まで
各町村役場(住民福祉課)又は事務局へ
 - 開催日時 9月4日(金)～6日(日)
 - 場 所 千曲市総合観光会館
9月5日(土)の式典・パネルディスカッション等に参加、バスを出します。
(申込はグループ長迄)
- ※詳しくは、町村役場(住民福祉課)又は支部事務局迄お問い合わせください。
[申込先・問い合わせ先]は下記まで

2015信州ねんりんピック

スポーツ交流大会参加募集中!

- 申込期限 平成27年7月31日(金) 16:00まで
 - 申込先 支部事務局(または、県本部、協議運営団体)
 - 申込方法 「参加申込書」を役場・グループ長・支部事務局のいずれかへ提出
※マレットゴルフは支部事務局へ提出(木曾支部の募集定員8名)
 - 参加費 1人 500円(資料・保険料等)
 - 種 目 ダンススポーツ グラウンドゴルフ ゲートボール ソフトテニス
ソフトバレーボール パタンク ウォークラリー テニス 弓道
マレットゴルフ の10種目
 - 開催日時 10月3日(土)
 - 場 所 長野運動公園総合運動場ほか
- ※申込先・問い合わせ先 長野県長寿社会開発センター木曾支部事務局(25-2218)

【編集後記】

皆様のご理解とご協力を得まして無事総会を終えることが出来ました。平成27年度役員一同、上田会長を中心に新たな気持ちで臨みます。

総会後の講演会で万里鈴さんの珠玉の言葉の数々に出会いました。言葉は言霊、人間のみが持つ能力。「微笑みは人生最高のパスポート」は、常に心掛けたいですね。

これから暑さに向かう中、健康に注意されご活躍されますようお祈り申し上げます。