

会報

まつもと 38号

平成 27 年 7 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 1,200 部

<新任のご挨拶>



この度、松本保健福祉事務所福祉課長に着任し、(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としてお世話になることになりました。

松本地区賛助会の皆様には、日頃から、賛助会活動、センター事業へのご理解、ご協力をいただいておりますことに厚くお礼申し上げます。皆様の豊富な人生経験や知識、技能を生かし、文化的教養を高めながら、生きがいつくり、仲間づくり、健康づくりの拠点となる賛助会活動の重要性は年々高まっております。今後、小野会長さんを中心に松本地区賛助会が益々ご発展されることをご期待申し上げます。

結びに、会員の皆様の御健康、御活躍をお祈り申し上げ、着任のあいさつとさせていただきます。

平成 27 年 4 月 1 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

じんじ まさみ
神事 正實

シニア大学 39 期生入学式

平成 27 年 5 月 8 日



松本市長・塩尻市長・安曇野市長・県議会議員 11 名・松本地区賛助会会長・33 期自治会長・35 期自治会長・37 期自治会長の来賓をお招きして入学式が執り行われました。

今年の新入生は 224 人

A 教室 (松本合同庁舎) 140 人

B 教室 (松本市総合福祉センター) 84 人

皆さん新しい学習の場・仲間を得ることに希望をもって生き生きとしていました。

平成27年度総会開催

日 時；平成 27 年 4 月 28 日（火）午後 1 時～

場 所；松本合同庁舎 講堂

法人賛助会ははじめ、老人クラブ連合会、シニア大学 37 期、38 期自治会長など多くの来賓をお迎えし、また多数の会員の皆さまの参加により盛大に開催されました。

1 号議案；H26 年度事業報告ならびに決算
報告および監査報告

2 号議案：H27 年度事業計画（案）および
予算（案）について

3 号議案：常任理事補充提案と承認

4 号議案：その他（会則の一部改定）

以上 4 議案すべて承認されました。



事例発表

「スポレク・リーダーズ・グループ」

「26 輝く会」



コーラス 県老大コーラスりんどう

講演

「一生動けるからだでいるためのヒント・心構え、チョット体を動かそう」

講師；三輪 尚弘 様（全国ラジオ体操連盟副理事長・シニア大学 38 期生）

行事報告

1 賛助会春の作品展

期日；平成 27 年 4 月 14 日（火）～18 日（土）

場所；松本合同庁舎 1 F ロビー

翠墨クラブ・青墨会・勝翠会・25Q・フォト一期一会・松本城案内グループの皆さんの作品がロビーを賑やかに飾りました。熱心に、心を込めて完成した作品に感動を覚えました。次回も多くのグループの作品を期待しています。



行事報告

2 おいしいお茶の入れ方

期 日；平成 27 年 5 月 18 日（月） 10：00～12：00

会 場；松本合同庁舎 204 号室

参加者；18 名

講 師；井伊 剛さん（賛助会副会長）

賛助会行事の新しい試みとして、おいしいお茶の入れ方について学びました。お茶の歴史から茶葉の成分、お茶の種類



など多岐にわたり講義を受けてから、実際にお茶を入れ、旨みなどを感じながらいただきました。健康に優れているお茶を美味しくたくさんいただきたいと思います。

3 マレットゴルフ

期 日；平成 27 年 5 月 20 日（水）

場 所；豊科水辺マレットゴルフ場

担 当；県老大 27 期マレットゴルフ同好会

参加者；22 名

豊科水辺マレット場は少し分かりにくい場所にも関わらず、多くの会員のみなさんが参加しました。当日は天候に恵まれ、新緑の中で、はつらつとまた和気あいあいとプレーができ、日頃の腕前を発揮しました。



三 位；（男性）野畑 義貴 さん
；（女性）仁科 昭子 さん

おめでとうございます!!!

優 勝；（男性）江尻 勲 さん
；（女性）山田 訓子 さん
準優勝；（男性）松本 健治 さん
；（女性）小岩井秀子 さん



行事報告

4 ウォーキング

期 日；平成 27 年 5 月 29 日（金）
集 合；松本市教育会館（里山辺）
場 所；松本市里山辺 林城址
担 当；山紫ウォーキング同好会
参加者；39 名



城址で説明を受ける参加者

林城は里山辺地区林集落の東にある信濃国守護小笠原氏の本城です。15 世紀初め小笠原清宗の時代に築城されました。林城は小笠原氏の本城として、信濃国守護にふさわしい風格を備えた山城となったのです。

しかし天文 19 年(1550 年)城主小笠原長時は、甲斐の武田晴信(信玄)に攻められて自落(戦わずして降参)し、山城や館は破壊されました。(参考文献より)

帰りは大嵩崎（おおつき）集落を通り出発点へ戻りました。冷たいジュースなどの差し入れに 39 名の参加者は、のどを潤しました。

5 料理教室

期 日；平成 27 年 6 月 19 日（金）9 時 30 分～12 時
場 所；松本合同庁舎調理室
担 当；ローレル
講 師；樋口百合子先生
参加者；39 名

電子レンジの達人、樋口先生ならではのメニューで、各所でレンジの使い方を指導され、美味しくバラエティーに富んだ料理実習が出来ました。



またお料理と共にレンジ料理では、ポリ塩化ビニリデン（サランラップ・クレラップなど）を使用したラップは溶けて体に影響があるので、陶器のお皿で蓋うよう指導がありました。会員の皆さんも気を付けましょうね。

メニュー

- ☆・かぼちゃパン
- ☆・ポテトポークフライ
- ☆・野菜のクリーム煮
- ☆・ムースショコラ

活動グループ紹介

1 松本城案内グループ

グループ長 林 喜代子

創立；平成2年5月（長野県長寿社会開発センターに賛助会が発足して、最初に立ち上がったグループです）

活動内容；国宝松本城を訪れる観光客・修学旅行の小学生・文化財とボランティアの関わり方を学びたいと言う中学生、そしてシニア大学松本学部の校外学習のお手伝いとしての案内等、いろいろなお客様にガイドをしています。城の入口2ヶ所に待機所を設けお客様を待ち受けます。活動は4月～11月上旬で会員47名で6～7名のグループに分かれ一人週1回の割合で活動しています。だんだん高齢化が進みベテラン会員も退会していきませんが、今年は9人の方（内3人は現役のシニア大生）に入会していただきました。



年2回松本城管理事務所研究専門員の先生の講習会に参加したり、解らないことはお互い仲間同士で教えあったりして、仲良く楽しみながら活動しています。年1回、親睦を兼ねた史跡めぐりの研修旅行を行っています。また、新年会・総会も大切な親睦の会です。

25年の間には各方面から注目され、厚生労働大臣始め総務省長官・県知事・市長から感謝状や表彰状を戴きました。これらはとても励みになります。特に生きがいを感じることは、お客さまからの「ありがとう」の一言や、修学旅行の子どもさんからお礼状を戴くことです。

「無理せずに・楽しく気楽に・喜ばれ・仲良く元気にいつまでも」をモットーに！

2 青墨会

グループ長 吉澤しげ子

青墨会は平成15年老大25期生卒業と同時に会員数20名で発足しました。現在は最初からの人3名、入れ替わった人9名の計12名で講師の伊藤玉風先生（全日本水墨画会無鑑査、監事）のご指導のもとで、毎月1回松本合同庁舎で活動しています。

各々画いた絵を壁に貼り、先生の批評をみんなで聞き、構図・調墨・筆使い・感動したものは何か？等々学びます。

また、各展示会に参加したり、老人ホーム「和泉の里」に展示し入居者と折り紙などで交流しています。

また、写生会・マレットゴルフ等をして会員の親睦を深めます。

私達は水墨画に秘められた墨の濃淡の魅力を追求しながら、皆様に感動を伝えられる様な作品を目指し活動が続け、展示会に参加する事を励みに絵を描き、生き甲斐の発表の場になっています。



活動グループ紹介

3 なでしこの会

グループ長

峯村 仁子

平成 17 年 4 月、「ふるさとの味・郷土料理」を学ぼうと、老大 27 期生で発足。早いものでもう 10 年が過ぎました。

平成 23 年には、長野県長寿社会開発センター理事長賞を受賞しました。

現在会員は 30 名、講師に池上・宮坂両先生のご指導のもと月 1 回第 2 木曜日に南部公民館で活動しています。「食は命の原点」です。「安くて・かんたんに出て・おいしくて」をモットーに、日本料理にとらわれず、多種にわたって勉強しています。



食文化には人間の喜怒哀楽の味が込められています。家族の喜ぶ顔を思い出しながら、食文化の伝承と、健康づくり・仲間づくりを目指しています。

新・活動グループ紹介

今年度よりシニア大学 37 期生による 4 グループが新規結成され、活動をスタートしました。みなさんの応援をよろしくお願いします。

1 皆ファーストクラス

グループ長

西牧 利雄

- 1 設立；平成 27 年 4 月
- 2 目的；健康づくり・学習活動によって、生きがいを推進する。
- 3 活動；松本市内

2 絆 37

グループ長

松堀 悟

- 1 設立；平成 27 年 4 月
- 2 目的；活動を通して生きがいと心身の健康づくりを増進し会員相互の親睦を図る。
- 3 活動；松本市・塩尻市・安曇野市

3 ミナ ハッピー

グループ長

小沢 栄治

- 1 設立；平成 27 年 4 月
- 2 目的；会員の親睦を深めながら、健康づくり・ボランティア活動の推進。
- 3 活動；安曇野市

4 さんさく会

グループ長

荒田 直

- 1 設立；平成 27 年 4 月
- 2 目的；物づくりを通して親睦を図る。
- 3 活動；なんなん広場公民館

特別イベント

第9回 三世代文化交流大会のお知らせ

三世代文化交流大会が以下の要領で開催されます。入場は無料となっています。お子さんやお孫さんとの交流を楽しみに参加をお待ちしています。

○大会の趣旨

地域社会活動が年々困難になってきている中で、より一層高齢者のパワーが求められている。この大会で親子との絆、隣組の皆さんとの絆、地域の皆さんとの絆、そして世代間交流が普通で和やかになるきっかけが得られれば、生き生き社会になると期待し、シニアの私たちが挑戦しています。

○開催日；平成27年10月2日（金）

○場 所；松本市音楽文化ホール 小ホール

- 内 容；（予定）☆うた（コーラス・唱歌・声楽）
☆踊り（遊戯・日本舞踊）
☆演奏（銭太鼓）
☆交流（お手玉・平面キューブ）
☆マジックショー など



昨年の様子

演奏会チケット特別割引のお知らせ

コンサート「和楽器のオーケストラ むつのを」

和楽器のオーケストラむつのをは、日本の音を未来に伝えたいとの志をもつプロの演奏家約50人の楽団です。伝統的なものを重視しつつ、和楽器の新しい可能性、国際的に通用する楽器としての響きも追及しています。

本公演ではJ-POP、洋楽、オリジナル曲の演奏を予定しています。

賛助会員へは特別割引でチケットを斡旋しますので大勢の参加をお待ちします。

- 開催日；平成27年10月10日（土）
○場 所；キッセイ文化ホール（長野県松本文化会館）大ホール
○時 間；14：00 開演（13：00 開場）
○チケット；一般 通常2,000円を1,500円に（500円引き）
；小・中・高校生 500円（未就学児無料）
○申込先；小野 松雄 賛助会長（携帯；090-8813-1763）
○代 金；当日



松本地区法人賛助会員 様

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

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。

行事予告 1 「秋の作品展」日程変更についてお知らせ

賛助会「秋の作品展」が日程変更になりました。

変更前；10月19日～30日 → 変更後；11月16日（月）～27日（金）

詳しくは10月の会報誌にてお知らせします。 活動グループ推進委員；矢口 貞一

行事予告 2 「信州ねりんピック」 松本合同庁舎より送迎バスあり

日 時；平成27年9月5日（土）	式典	上山田文化会館
	囲碁大会・将棋大会	戸倉創造館
平成27年9月4日～6日	高齢者作品展	千曲市総合観光会館
平成27年10月3日（土）	スポーツ交流会	長野運動公園運動場

行事予告 3 「料理教室 交流会」

日 時；平成27年9月25日（金） 午前9時30分～12時00分

会 場；松本合同庁舎 調理室

担 当；ローレル

講 師；樋口百合子 先生（調理師・製菓衛生師）

会 費；800円

申 込；武重 孔二 ☎/FAX 82-9221 又は 矢口 貞一 ☎/FAX 82-4166

締 切；9月25日（火）



行事予告 4 「生涯スポーツ交流大会」

日 時；平成27年10月9日（金） 午前9時00分～午後4時00分（予定）

会 場；信州スカイパーク

担 当；生涯スポーツ交流大会実行委員会

内 容；グラウンド・ゴルフ

ペタンク

マレットゴルフなどを通じた交流会

申 込；各グループ長



行事予告 5 「グラウンド・ゴルフ 交流会」

日 時；平成27年10月21日（水） 午前9時30分～12時00分

会 場；信州スカイパーク グラウンド・ゴルフ場

担 当；グラウンド・ゴルフ グループ

会 費；200円

申 込；百瀬 公人 ☎/FAX 52-6518 又は 矢口 貞一 ☎/FAX 82-4166

締 切；10月10日（土）

その他；道具のない方は用意します。申込時に申し出ください。



編集後記

今回の会報に10月までの行事予告を5種類掲載しました。賛助会の皆さまにはご協力をお願いする事になりますが、どうぞよろしくお願い致します。特に10月2日に行われます三世代文化交流大会ですが、毎回観客席が淋しく感じますので、素晴らしい演技をして下さいます出演者の方々の為にも、会場が満席になる様に、ご近所、お友達に一声かけるなど尚一層のご協力をお願い申し上げます。そして皆さまと共に大成功で終わらせたいと思います。よろしくお願い致します。

吉澤