



会報
38号

ながのくに

デザイン 池田満寿夫

発行人 五十嵐 立男
編集長 峯村 清志

6月末現在賛助会員数 長野地区 521人、県全体 3,482人

5月15日長野合同庁舎別館2F大会議室

平成27年度長野地区賛助会定期総会



総会:13:30 開会 71名出席 (議長 久保田武雄様)



記念講演:長野県医師会副会長 岡田啓治様

※1号議案 H26年度事業報告&収支決算承認

2号議案 H27年度事業計画&収支予算成立

※祝辞 長野保健福祉事務所長 山崎宗廣様 長野県長寿社会開発センター理事長 内山二郎様

2015信州ねんりんピック 文化芸術交流大会・スポーツ交流大会

高齢者作品展 (9/4~6) 千曲市総合観光会館で開催します。「作品の募集案内・出品票」の希望者は事務局まで。締め切りは7/31、作品搬入は8月下旬ですが、申込の際に確認してください。

式典・パネルディスカッション・ステージ発表 (9/5) 千曲市上山田文化会館で開催。

スポーツ交流大会 (10/3) 長野運動公園総合運動場、犀川第2マレットゴルフ場で開催します。

◎長野地区賛助会は、信州ねんりんピック担当地区です。大会成功に向けてしっかり協力しましょう。

シニア大生への長野地区賛助会入会説明会 (9月15~16日)

会場は長野県社会福祉総合センター。各グループ長さんはステージでの「1分間スピーチ」に出場し、自己のグループ活動内容に併せて会員増に向けたPRを是非お願いします。

最大イベント 長野地区賛助会員の集い (10月23日)

長野地区賛助会「最大のイベント」です。素晴らしい「展示会・体験・ビデオ放映・ステージ発表」になるように計画的に準備を進め、多くのグループ入会者獲得にも頑張りましょう。

夢と希望の実現
チャンス到来

テーマ「元気 長生き 信州プロジェクト」～健康寿命延伸のために～

- ① 長野県の平均寿命・健康寿命 男性 80.88 歳、女性 87.17 歳。男女とも日本一です。が、健康寿命は男性が 71.17 歳、女性は 74.00 歳です。平均寿命との男女差は 6.29 歳に対して健康寿命の男女差は 2.83 歳になっている。従って男性の方が健康的な生き方をしている見方もできる。
- ② 長野県医師会が進める健康寿命 不健 「高血圧対策」です。医師・保健師 員したプロジェクトを組み、政府が閣 る」とチーム一体で頑張っています。
- ③ これから日本の日本は「高齢化社会と多死社会へ」 75 歳以上の後期高齢者は 10 年前に比べて H42 年には 19.7% と急増する。一方、単身高齢者も 10 年間で 37.7% と急増する、そして死亡者数も 10 年間で 119 万人から 160 万人と急増します。残念ながら、これが日本の実態です。
- ④ 不健康期間の発生原因 不健康期間とは健康期間～平均寿命までの期間で男性は 9.13 歳、女性は 12.68 歳。言うなれば健康な生活を送れない、何らかの介護・援助が必要な期間の事です。メタボリックシンドロームの疾患によるもの 糖尿病・高血圧・心臓疾患・肥満等の疾患を抱えたままの生活が余儀なくされている。これらが加齢に伴い重症化していく。高血圧症→脳血管疾患へ。糖尿病→網膜症等へ発展して死に至る。生活習慣による生活機能低下が左右します。
体をこまめに動かすことが大切です。歩くことは大変良い。家の中で「タオルを落としては拾う」程度の繰り返し運動でも良いのです。出来得る限り体を動かしてください。
- ⑤ 医療提供体制の変化 「外来・入院」から「在宅医療へ」の時代となりました。治るまで入院していたいはダメです、最後は家庭で治療して、家人に介護して頂くことです。入院日数は、現在「20 日～180 日」ですが、将来「14 日から 90 日」に短縮を今後の医療体制と考えている。
- ⑥ 生活様式の変化 健康に対する概念が変化しています。従来の病気にならないことから、今後は癌や認知症など多くの病気を抱えても「自分らしい生き方」に重点を転換する事です。
- ⑦ 人生の終末をどのように迎えたらよいか 住み慣れた場所・地域で終わる 国民の 60% 以上 が自宅での療養と終末を望んでいます。住み慣れた自宅・地域での継続した生活が理想的です。
- ⑧ 自宅で最後を迎える方は「かかり付けの主治医を持つ」ことが重要です。かかり付け医師は人生のエンディングの相談相手です。例えば「佐久総合病院・県立こども病院」のように在宅医療体制を高度に構築した医療・介護・地域・大学病院との連携が最も重要なことです。
- ⑨ 最後は理想的な PPK 不健康な期間をできるだけ短く、健康寿命を少しでも長く、人間らしさを失わずに住み慣れた地域で最後を迎えてほしいです。【大きな拍手で終了】（文責 嶋村清志）



康期間の短縮のために危険因子である
・栄養士・理学療法士・柔道整復師を総動
議決定した「健康寿命を 1 歳以上伸ばせ

▼（講師：岡田内科医院院長岡田啓治先生）

・平成27年6月18日 10:00~12:00



平成27年度親睦スポーツ交流会

「サンアップル体育館」県障害者福祉センター

(平成27年6月18日 10:00~12:00)

- ・参加者 36名 新規に参加された方も多く和気あいあいと楽しい交流会は大成功
- ・全員が豪華賞品獲得にっこり笑顔で解散

(写真撮影提供 事務局 大森節子)

最初に整列・諸注意・組み分け

準備体操（荒井さん指導）を念入りに行う →

- ・ひざがしらが痛いぞ 腰痛体操も兼ねてやってみるかな
- ・いよいよ競技が始まるで …



「ユニカール」は 任せて！

簡単だけど点を入れることはなかなか難しい競技です。皆さん真剣な表情！



ドンナもんだい「スマイルボウリング」

チーム一体となってピンを倒します。

ストライク！ うまくいったぜ ハハハハ

賛助会報 愛読者皆様へ お知らせ

平成27年度「賛助会活動グループ長 連絡一覧表」
は編集・紙面の都合上、次号へ掲載します。

1、平成27年度 長野地区賛助会定期総会（5月15日）Q & A

①「H27年度長野地区賛助会交付金基礎計算方法」を教えてください。

140,000（1賛助会の定額分）+ 84,000（5/1の会員524名×160円）= 224,000円

②各グループのA会員数に応じた交付金額は5/1現在A会員1人当たり1,000円です。

※賛助会入会時期と会費納入時期等によって交付金額は異なります。

③社会貢献活動加算額制度、「社会貢献と認められる活動」に対して「A会員数×300円 = 社会貢献活動加算額」が交付されます。※グループ活動費交付申請書の提出が必要です。

2、グループ紹介 「活動の状況・願い」など発表しよう。（5/25幹事会の要望から）

①「漢詩会」では、出前講座を開いた処、一挙に6人の仲間が入会した、ありがたい。

②「〇〇会」では、後継者がいない、解散・倒産寸前です、どうしたらよいか迷っている。

③「吟和会・漢詩会・さつき会・竜虎エンジョイ」は一堂に会した行事で大成功を収めた。

※上記は発表の一端です。方法は「口答・プリント・ビデオ・プロジェクター」など自由です。

時間は5分を目当てとし「グループ紹介計画表」により実施します。ご協力をお願いします。

3、賛助会グループ 新規加入グループなどの紹介

新規加入グループ「コールスマイル」会員39名 グループ長 原敏明さん。「笑顔つないで」会員12名 グループ長 山崎昭宏さん。 H27年度は合計で27グループとなりました。

グループ長の変更 「万年青の会」 母袋幹佳さん 「スマイルリフレ」 宮澤明子さん。

「シニア太極拳」山田忠志さん 「ふれあい長野ビデオクラブ」は 横山孝雄さんです。

解散グループ 「煎茶会」会員の高齢化と後継者難から解散しました。種々有難うございました。

4、大津波から5回目の夏 陸前高田へ手紙「2,600通」届ける「被災地オテガミPJ」

生活再建に向け正念場 皆様ご協力をお願い
代表 久保田洋一

私達「被災地オテガミプロジェクト」は構想以来3年、主に長野県を中心にオテガミを集めて、陸前高田の仮設にお届けしています。現地訪問や（6月末で9回）各種のやり取りで、現地仮設の方々・社協・市役所・その他多くのパイプと、手紙・絵手紙・その他述べ2600通近い応援団のリストができました。開始当初数々の苦労もありましたが、仮設の方の喜ぶ顔や声を糧に、いくつかのターニングポイントを経て今日に至りました。それは私書箱の思い付きや市教育委員会の後援、マスコミの取り上げ等と共に、シニア大学各学部の協力（5月までの実績：長野学部163通等8学部355通）、絵手紙教室講師・小学校へのアプローチが、通数が伸びた大きな理由です。特に長野学部はOBグループ共々毎年、“信州から涼しい風を”と「絵手紙うちわ」をご協力いただいています。またチームとしてご協力者に「お礼状」を返信し、そこにホットな「陸前高田の現状」、「現地情報」（現地紙「東海新報」の要約）を同封してリピートをお願いしています。

賛助会会員の皆様には、筆一本で出来るこの活動にご参加いただき、左記によりご協力の程お待ちしています。どうかよろしくお願ひいたします。
380-0833「陸前高田のみな様」（私書箱宛に適宜の方法で絵手紙、お手紙等お寄せ下さい。

賛助会 各グループ会員＆会長様へお願ひ： 全てを失い生活再建に向けて、懸命に闘っている陸前高田の皆さんに、個人・団体を問わず、お手紙などを含めて日頃の生活の中からの想い等をお届けください。また「陸前高田の事」は9回も現地を慰問している「PJ代表・久保田洋一」様に何でも聞いて下さい。（090-2455-5677）