

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 7 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121号

電話 (代) 0266-53-6000

平成 27 年度 諏訪長寿賛助会総会開催される

諏訪長寿賛助会総会が 5 月 15 日 (金) 午後 1 時 30 分から教育会館講堂にて、約 80 名の参加を得て開催されました。



鹿熊会長より、「諏訪長寿賛助会」はこの名称を冠して再発足後今年で 10 周年を迎え、記念すべき年をお祝いしたい。役員を御引受けし 2 年目に入りました。この 1 年間諸々の課題をこなし得たことは、会員並びに関係各位の御支援とご協力のおかげです有難うございました。然しながら賛助会を取り巻く環境は厳しく、グループ数は「歌謡せせらぎ」

「オカリナの森」が解散し 29 グループと減少し、会員数も 600 人を割り込んでいるのが現状との報告がありました。

日本を取り巻く環境は高齢化が進み、65 歳以上の高齢者率が 26% となっています。こうした環境の下で私たち高齢者は、若い世代に負担や迷惑を掛けずに、自分で健康維持をしつつ積極的に社会参加を果たしていく事が大切です。又私たちの義務でもあります。

長野県が掲げる「人生 90 年時代、人生二毛作社会」に沿って「気運づくり」「人づくり」「仲間づくり」「活動の場づくり」の組織として、「シニア大学の同窓会的な組織」とし、シニア大学との連携を強化し、賛助会員の増加と活性化を計って今後ともシニア大学との連携を強化していきたいと、強調されました。

来賓を代表され長寿社会開発センター常務理事の堀内良人様のご挨拶されました。現在長野県賛助会は諏訪長寿賛助会が 2 番目に会員が多く組織されており活発に活動されている。「人生 90 年時代」だれもがその人らしく生き抜く社会にしたいとシニア活動推進コーディネーターに 3 名お願いし活動して頂いている。又県内 4 地区に分け地区連絡協議会を開催し、情報交換をしている。との現在の取組状況の説明ありました。

協議事項として、平成 26 年度事業報告、決算報告及び平成 27 年度新役員承認と事業計画、予算案など 6 議案が提案され異議なく承認されました。

活動方針として「次世代にオープンな環境づくりと賛助会の活性化」「広報活動の強化」「長寿開発センター事業との連携・協力」が決議されました。

続いてグループ発表が行われ、詩吟グループが発表し盛大な拍手を受けていました。



□演会は、すわこ八福神 (演題 笑いは健康長寿の常備薬) の落語で楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

(演 基裕)

幹事会からのお知らせ

平成 27 年度諏訪長寿賛助会の事業計画・予算・会員状況などをお知らせいたします。

活動方針

1. 次世代にオープンな環境づくりと賛助会の活性化
 - シニア大学との交流と連携
 - 活動グループの新規参入奨励と育成
2. 広報活動の強化
 - 対内広報：「長寿だより」編集体制整備と内容の資質向上
 - 対外広報：地元メディアへの記事掲載促進
3. 長寿開発センター事業との連携・協力
 - 信州ねんりんピックへの参加・協力
 - 支部事業への協力・サポート

事業活動

1. 第 24 回活動発表会
 - 11 月 17 日（火）会場設営・リハーサル
 - 11 月 18 日（水）活動発表会 諏訪市文化センター
2. 会員交流行事
 - ① デジカメ撮影会 6 月 26 日（金） 八島湿原
 - ② マレットゴルフ大会 8 月 31 日（月） すわっこランド
 - ③ ボウリング大会 12 月 3 日（木） スポルト岡谷
 - ④ 新規グループ勧誘のための活動 ⇒ 支部事業支援など
3. 会員勧誘と活性化対策
 - ① シニア大学 PR 授業と公演
 - 1 年生 6 月 24 日（水） 諏訪教育会館
 - 2 年生 12 月 16 日（水） 諏訪教育会館
 - ② シニア大学学園祭展示発表と P R 11 月 11 日（水） 諏訪教育会館
 - ③ 新規グループ掘り起しのための支部事業支援
4. 信州ねんりんピックへの参加
 - ① 文化・芸術交流大会 9 月 4 日～6 日（金土日）千曲市 上山田文化会館他
 - ② スポーツ交流大会 10 月 3 日（土） 長野市 長野運動公園総合運動場

26 年度決算 と 27 年度予算

平成 26 年度決算

収入	287,142 円	予算比較 +4,025 円
支出	260,483 円	〃 -22,634 円

平成 27 年度予算

収入	265,859 円	前年比較 -21,283 円
支出	236,000 円	〃 -24,483 円

諏訪長寿賛助会 会員数の現状

会員総数 598 名（平成 27 年 5 月 31 日現在）

市町村	岡谷市	諏訪市	茅野市	下諏訪町	富士見町	原村	圏外	合計
男	72	71	34	34	13	6	2	232
女	84	162	41	54	16	8	1	366
合計	156	233	75	88	29	14	3	598

平成27年度 シニア大学第36期生入学式行われる

5月13日(水)午前10時よりシニア大学諏訪学部の入学式が諏訪教育会館で、新入生100名(男性30名・女性70名)を迎えて行われました。



まず始めに白井祐二諏訪学部長(諏訪保健福祉事務所長)より「新緑の若葉薫る今日、来賓の方々を迎えて入学式が盛大に催されること、関係者各位の支援に感謝申し上げます。長野県は日本一の長寿県です。この諏訪学部の卒業生も3,800名を超え、あらゆる分野で活躍しています。長年培われた知識と教養のある皆さんが、更に学習意欲に燃えて勉学に励もうとするその意欲に対し敬意を表します。どうぞ新たな気持ちで学友との交流の中で、健康に留意されて地

域社会にも参加しながら、実践授業・カリキュラムのもと、二年間を有意義にお過ごしください」との式辞がありました。続いて学生証授与式が行われ、新入生一人一人の名前が呼ばれ、代表して田中仁之さんが学生証を受け取りました。

次に来賓を代表して今井竜五岡谷市長の「入学を心からお祝い申し上げます。仲間のみなさんと共に教養を身につけ、地域社会に貢献されますよう期待します」との祝辞の言葉がありました。そして来賓者6名の紹介(今井竜五 岡谷市長、竹内武 茅野市長代理・地域福祉課長、宮坂道彦 原村長代理・健康福祉課長、松木新一 諏訪ブロック社会福祉協議会会長、鹿熊翼 諏訪長寿賛助会長、百瀬アキ子 同窓生代表)があり、阿部守一(県知事)学長よりの祝辞の代読、祝電の披露(県議 今井愛郎・小池久長・今井敦、諏訪市長 金子ゆかり、茅野市長 柳平千代一、下諏訪町長 青木悟、富士見町長 小林一彦、原村長 清水澄)と続いて、2年自治会長鈴木正好さんよりの歓迎の言葉、新入生代表の井上孝子さんより「学習を通して地域社会に貢献をしたい」と挨拶があり、県歌「信濃の国」の合唱で式は終わりました。新入生一人一人の希望に満ちた楽しいシニア大学生活を想像しながら式場をあとにしました。

(林 毅)

地区賛助会連絡協議会の報告

諏訪長寿賛助会会長 鹿熊 翼

今年度第1回の地区賛助会連絡協議会が6月18日(木)長野市で開催され、本年のセンター事業計画の発表と、賛助会の活性化のための討議が行われました。詳細は後日センターから報告されますが、諏訪の皆さんにご報告したいことがらは次の通りです。

- ① シニア大学生は賛助会員候補としてかけがえのない卵であって、PRと勧誘は2年生の卒業間際では遅いので1年生の入学時から積極的に行うべきである。(佐久の成功事例)
- ② シニア大生に影響力が強いのは、これを取り仕切る活動推進員と講師であり、賛助会と方向を一にして、シニア大生に賛助会を理解してもらい勧誘に努めるべきである。
- ③ 地区賛助会の名称は、各支部で良い名称を考えて命名して良いこととする。他支部は長寿開発センター〇〇支部として来たようですが、事例として「諏訪長寿賛助会」が引合いとされました。長寿社会開発センターの名称は今後の検討課題です。

諏訪長寿賛助会 グループ活動一覧表

(平成 27 年 6 月 1 日現在)

	グループ名	代表者氏名	会員数		主 な 活 動 内 容	いつ・どこで	
		連絡先	男/女	計		開催日	主な活動会場
1	あゆみ俳句会	鈴木 健夫 58-3116	7/14	21	毎月、各会員の作品を講師による添削指導を受ける 吟行会等自然の観察、俳句の練習 合同句集を年 1 回刊行、地元紙へ会員の作品を掲載 (吟行会年 1～2回)	月 1 回 第4水曜	諏訪市公民館
2	墨 寿 会	伊藤 高明 79-2736	13/29	42	技能学習会、水墨画集発行、スケッチ旅行、公共福祉施設への作品展示、老人施設で水墨 画の指導	月 1～2回 主に月曜	諏訪市老福 センター
3	健康管理	服部 敬子 73-3580	6/41	47	ふれあい体操6回・料理講習2回・視察研修2回・講演会他 心身の健康と会員の親睦を深め、習得した技術を地域に広めていく	月 1～2回 木曜	カルチャーホームすわ
4	写 真	宮坂 栄人 52-3956	18/10	28	毎月の例会で撮影技術を学び、撮影会 (年2回)、会員間の小グループでの撮影会等で 実践、公共施設での写真展、公募展にも応募、実力向上を目指す	月 1 回 第 1 月曜	秋月そば本店
5	詩 吟	田村 雄一 58-3187	2/10	12	漢詩の勉強、講師の指導のもとに学習会、(漢詩、歌謡吟、短歌、新体詩等) 5月～11月にかけて施設訪問を予定している	月 1 回 第3水曜	諏訪市老福 センター
6	こだまコーラス	藤森 英作 53-2210	5/21	26	童謡唱歌や抒情歌の合唱練習、諏訪地区童謡唱歌を楽しむ集い参加演奏、諏訪日赤、かり んの里施設でのボランティア演奏予定	月2回主に 第2.4火曜	諏訪市文化センター カルチャーホームすわ
7	談話グループ	武藤 早苗 64-2829	2/ 2	4	高齢者に係る諸問題を研鑽し、その成果を日常の談話活動および社会福祉のボランティア 活動等に活用する	定例月 1 回 野外年 1 回	スワプラザ こうひい亭
8	版 画	上條 國男 22-6278	14/ 8	22	創作版画の研修及び作製、展示会の開催、親睦旅行、他会との交流、合同庁舎への作品 展示、諏訪版画友の会との共催展示会の開催	月 1 回 第2火曜	諏訪市公民館
9	(大正琴) オリーブ	五味 清子 53-6944	0/18	18	基礎練習及び全国大会・県・地区大会への参加 諏訪市老人の集いに参加(10 月)	月 2 回 第1・3金曜	諏訪市老福 センター
10	パソコン	矢沢健次郎 73-5645	31/42	73	パソコンの基礎の習得と応用を高齢者向きに指導	月曜・火曜 金曜各2回	岡谷カルチャーセンター 諏訪湖ハイツ
11	マレットゴルフ	前田宇三美 26-8082	19/19	38	技術の習得のため、月2回の練習、年 4 回大会を行う ねんりんピックへの積極的な参加をする	月 2 回 第2.4水曜	六市町村のマレット場
12	ダ ン ス	眞島 照定 52-1219	11/24	35	ダンスの基本姿勢からはじめ、基本ステップの練習、ブルース、タンゴ等を習い、高齢者の生 きがい、健康づくりを広げるための活動、施設も訪問	月 2 回 第2.4木曜	諏訪市駅前市民会館 ホワイエ
13	ミュージック フォックス	宮下 敬三 52-6341	7/37	44	音楽 (コーラスを中心として) 会員相互の親睦を図る、地域社会との交流のため、社 会福祉施設訪問などを行なう	月2～3回 金曜	諏訪市いきいき 元気館他
14	カラオケ	中村 香 27-5467	8/ 5	13	歌の練習をし、会員相互の発表をし、歌を楽しむ 福祉施設を訪問し利用者と歌を歌い交流する(諏訪市かりんの里)	月 2 回 第2.4火曜	ペルシャ館

15	ゴルフ愛好会	細川 勢志 58-3221	58/21	79	高齢者が孤立しないよう、ゴルフを通じて親睦と交流を図り、健康を維持する	月1回 第2火曜	各ゴルフ場
16	グラウンド ゴルフ同好会	細川 勢志 58-3221	9/ 7	16	健康の促進と交流、さらに社会活動への参加をはかる、講習会、研修会、月例大会を開催、 他グループとの交流、親睦を催す	月1回 第3木曜	諏訪アメニティ パーク
17	ボランティア 若 竹	植松 直樹 58-1442	6/10	16	知的障害者福祉施設「悠生寮」、授産施設「この街学園」の自立に対する活動、支援施設にあ る畑及び園庭の草刈りや手入れを行う	不定期 要請により	この街学園、 悠生寮他
18	英会話 「ESS シニアすわ」	上條 秀子 58-5482	9/17	26	英会話の研修を通じて、欧米と我が国の文化・慣習の違いを学ぶと共に、地域の国際交流 活動や、海外研修などに参加する	月2回 主に 第2・4月曜	諏訪市いきいき 元気館
19	いきいき健康G	市川 松雄 58-0777	5/21	26	ストレッチ体操等の基本運動を覚えて体力作り ニュースポーツを楽しみ会員相互の親睦を図る ウォーキング(さざ波ロード)を行い清掃ボランティア実施	月2回奇数 月第3土曜	諏訪市体育館
20	うたおう会	遠藤 教賢 53-2998	1/ 9	10	会員各自の持ち歌ができるよう練習、福祉施設利用者との交流活動、歌唱指導やお話相手	月3回1, 2, 3木曜	諏訪市老福 センター
21	花 の 会	百瀬奈美江 57-1515	0/10	10	季節の花を活け心豊かに生活できるよう努めて活花をしている。 年に2～3回野外活動 (展覧会鑑賞など)で親睦を図る	月2回 第1,4火曜	諏訪市公民館
22	ステンドグラス の会	佐藤 正昭 22-0096	5/ 1	6	ステンドグラス制作、部外展示、今後は販売もしたい、会員間の親睦、新規会員を広く募集中 ※機会があれば、展示発表も行いたい	月2回第1火 曜第3水曜	諏訪市公民館
23	みちくさ書道G	小口 寛子 27-8190	5/11	16	書道を生涯学習として学び、会員相互の親睦を深める また、各種書道等の見学及び 参加(出品)	月1回 第3水曜	諏訪市老福 センター
24	邦楽の会	石川美江子 53-5996	2/ 9	11	琴や三味線の演奏を習熟する傍ら、楽器の演奏を通して福祉施設や保育園などへボラン ティアを行う	月4回 毎週火曜	諏訪市加チャーム すわ他
25	つどいの会	千代 馨脩 27-5596	10/15	25	スポーツを取り入れたレクリエーション活動を主体とし、地域の活性化に取り組んだり、環境 美化活動等のボランティアも行う	月1回 曜日不定	諏訪地方一円
26	手話ダンス	浜 勝子 23-5610	0/22	22	障がいのある人もない人も共に楽しく交流できるよう、手話ダンスを介して福祉施設 利用者と交歓する	月2回 第2,4金曜	岡谷市勤青ホーム
27	ボウリング 愛好会	峯村 道臣 75-5458	17/10	27	ボウリングを楽しみながら、健康増進と会員のコミュニケーションを図る	月2回 木曜日	スポーツ岡谷
28	太極柔力球 同好会	今井美代子 73-8136	0/18	18	太極柔力球を通して会員相互の親睦と健康増進に資すると共に、競技会への参加を目指して 技術の向上を図る	月2回 第1 月曜,3木曜	諏訪市体育館
29	四 葉 会	尾又 順一 22-2078	3/ 7	10	健康作りと文化活動及びボランティア活動を行う	月1回 火曜日	諏訪地方一円
	合 計	29グループ	273 /468	741			

シニア大学一年生への賛助会 PR 授業 行わる

シニア大学一年生への賛助会 PR 授業が6月24日(水)10時から諏訪教育会館で行われました。まず諏訪長寿賛助会事務局長の鈴木健夫さんの司会で「各グループによるPRを聞いて頂き、このグループに入りたいとか立ち上げたいとか、色々考える参考にして下さい」旨の説明がありました。

続いて鹿熊翼会長より賛助会の内容についてプレゼンテーションがありました。



「お集まりの多くの皆さんは、これまで立派に人生を過ごされ、シニア大学でこれからの老後の生き方を勉強しようかという事だと思います。65歳定年、人生90年時代と言われ、あと25年ある長い老後をどう過ごしたらよいか、今日は我々の置かれた世界の動き、日本はどんな状況にあるのかご説明しながら、後半で賛助会の話をしたいと思います」と話され「賛助会入会のメリットは、長野県レベルの仲間づくり・健康づくり・技能向上・社会貢献できる組織で、リーダーとなって活躍

する場もあります。ぜひ賛助会に入会して心豊かなシニアライフを送るため、前向き思考で自分なりの目標をつくって、仲間と一緒に社会参加しては如何でしょうか」と結ばれました。

休憩をはさんで賛助会グループ5団体(いきいき健康・手話ダンス・花の会・健康管理・ボーリング愛好会)のグループの代表による活動の発表がありました。会に入りたいきさつ、入ってどうであったか、これからどう進んで行くのか、などの内容でお話があり、どのグループも熱いメッセージが込められていました。

いきいき健康のグループはパンフレットも用意し案内していました。“あなたがつくる新しいグループも大歓迎です”と賛助会からも重ねてPRがありました。

最後にミュージックフォックスのグループによる合唱の発表がありました。フォックスの名前の由来は、富士見町(原村含む)・岡谷市・茅野市・諏訪市・下諏訪町の頭文字をとってFOCSS、諏訪全体を表しているのだそうです。会員数は44名(男性7名、女性37名)男性は白のワイシャツ、女性は赤のTシャツにmusic



のロゴ入り、お揃いのユニホームで心はひとつ、素晴らしいハーモニーが講堂に響き渡りました。この発表は、大いに賛助会へのPRに一役買ったのでは、と思いながら懐かしい教室を後にしました。

(中澤きよ子・林 毅)

グループ訪問

☆ ボランティア 若竹 ☆

5月7日「ボランティア若竹」のみなさんが「この街学園（茅野市金沢御狩野）」でボランティア活動を行い、私は同行取材をさせていただきました。参加者は新会員7名（シニア大34期生）を迎え、計17名でした。今回は新入会員との交歓・親睦を深めることも目的の一つとのことです。



まず、利用者さんたちと声を合わせて歌をうたい、フォークダンスをし、作業に移りました。野外活動（ラベンダー園の草取り）と屋内作業（ラベンダーの香り袋作り）に分かれて行い、みなさん作業に没頭されていました。知的障害を持つ利用者さんたちもボランティアのみなさんと談笑しながら一緒に作業をしていました。

「若竹は、老大23期生の中の『シニアリーダー実践講座』に参加した仲間が中心になって活動をはじめ12年になります。『この街福祉会』が運営する他の施設へのボランティア活動も年間を通して行っています。ラベンダーの収穫に合わせたハーブ祭、クリスマス会、食事会などに参加して、障害をもつ人たちへの理解が深まりました。うらみ、そねみを持たない純粋な障害者のみなさんの心にふれ、感動することが多くあります」とグループ長の植松直樹さんは草取りの手を休めずにインタビューに答えてくださいました。

作業終了後はレストランに移動、食事をしながら新会員との交歓会をしました。

（三ッ橋紀代子）

☆ あゆみ俳句会 ☆

賛助会グループあゆみ俳句会の例会の見学をお願いし、5月27日諏訪市公民館で開かれた句会を訪問させていただきました。

あゆみ俳句会は毎月1回句会を開いており、今回が295回目になるとの事。9月には300回を迎え発足から25年となり、大変歴史のあるグループです。300回記念句会を計画しているとのことです。昨年のねんりんピック栃木全国大会では、この句会から2名が入選、今年の「信州りらく春号・りらく俳句」にも6名の会員の作品が入選されました。又一昨年、青弓社から発行された「全季俳句歳時記」に全員の俳句3句ずつが例句として掲載され、皆さん宝物のように大切にされているとの事です。本日も20名あまりの会員が参加されていました。

自作の俳句2句を毎月10日までに担当者に提出します。句会において全員の俳句の一覧表の中から、各自が良い俳句と思う句を4句選び発表します。そして5点以上入った俳句から順に本人が読み上げます。「NHK俳句講座」講師の原天明先生の添削指導を受けると同時に各人もその俳句について良い所や悪い所、あるいはこう直すともっと良くなる、その句からこんなことが想像されるなど、自由に意見を出し合います。途中でお菓子も出て、和気藹々の俳句会でした。今日も出席して良かったと満足の表情で句会が終了しました。

（濱 基裕）



第24回諏訪長寿賛助会活動発表会

平成27年11月18日(水)開催決定

賛助会員の皆様には、グループ活動に励み、慰問活動を始め多くの社会貢献活動に参加されて大変ご苦労様です。

すでにご存じのように、平成27年度の活動発表会は、11月18日(水)に諏訪文化センターで行われることになっております。

長年冬の厳冬期での発表会でしたが、会員の多くの皆さんからの要望が強く、暖かい時期の開催となりました。

今迄寒さのため体調的にも参加できなかった多くの方もぜひ参加していただき、会員皆様やシニア大の皆様と共に、楽しい発表会にしていきたいと思っております。

今年1月25日の発表会では、シニア大の皆様にも2ステージ(阿波踊り・銭太鼓・ハーモニカ)に出演頂きました。又 賛助会員のグループ展示発表(写真・版画・書道・俳句・ステンドグラス・生け花・その他多くの皆様の作品)とステージ発表が行われました。グループ皆様の素晴らしい演技等により無事終わることが出来ました。

本年度の11月18日の活動発表会を、今まで以上に無事楽しく実現出来ますようよろしくご協力お願いいたします。

副会長(活動発表担当) 宮崎 福二

マレットゴルフ交流大会に参加しよう

平成27年度親睦交流大会を下記の通り実施します。

シニア大生と賛助会員相互の交流を深めましょう。

日	時	8月31日(月)	午前8時集合	(小雨決行)
場	所	すわっこランド・マレットゴルフ場		
参 加 費	500円	当日集金	参加賞並びに賞品が沢山あります。	
申 し 込 み	各グループ長へ		締め切りは8月7日	

雨天中止の場合は前日に連絡し9月4日にクリーンレイク諏訪MG場で行います。

編集後記

今年は世界中に異常気象が発生し、大きな災害が起きています。日本でも浅間山を初めとして噴火も多く大変な心配事でもあり心が休まりませんが自分の出来ることを精一杯努力し、平穏な生活になるよう頑張りましょう。諏訪賛助会も4月より新しく鈴木事務局長・峰村事務局次長体制と成りました。会員減少等問題を抱えていますが、会員のみなさまのお力添えを戴き頑張っていきます。

ここに121号をお届けします。活動発表会も11月に計画されています。体調に注意し皆さんの力を結集し成功させましょう。

(濱 基裕)