



上伊那地区賛助会会報  
第 121 号 2015 年 10 月 19 日発行  
長野県長寿社会開発センター  
伊那支部上伊那地区賛助会  
TEL 0265(76)6863

## 2015 年度の信州ねんりんピック

### 趣旨

文化・芸術祭典及びスポーツ大会を通じて、高齢者の生きがい・健康づくりや社会参加への関心を高める契機とすると共に、健康と長寿に対する理解を深め、明るく活力のある長寿社会の実現を目指す。

テーマ 豊かな長寿の郷を目指して ～ すて  き 田毎に輝くシニア力 ～

文化・芸術大会は千曲市にて、スポーツ交流大会は長野市にて開催

2015 年の信州ねんりんピックは、文化・芸術交流大会は、千曲市の上山田文化会館と戸倉創造館及び総合観光会館において開催され、また、スポーツ交流大会は長野市に場所を移して、10月3日に長野運動公園総合運動場において行われた。

上山田文化会館では、9月5日に長野県健康福祉部長と千曲市副市長をお招きして式典、表彰式、活動グループの体験発表や、ステージ発表が行われ、また戸倉創造館では囲碁と将棋の大会、総合観光会館では9月4日から6日まで高齢者による日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門の作品が展示されていた。

そして10月3日には、長野市古田の長野運動公園総合運動場において例年の通りのダンスやゲートボール等の競技が行われたが、マレットゴルフだけは犀川第二運動場において開催された。

これらの詳細は次頁以降の通りである。

(写真右は上山田文化会館)



NHK大河ドラマ  
あらすじ

## 花燃ゆ

東京に住んでいた榊取素彦は老齢を迎え故郷での暮らしを望み、明治26年に美和子(旧名文)と共に山口県防府の三田尻に居を移す。萩には既に家屋を所有していたが、素彦は貴族院議員であったため12月から3月までは東京に居住する必要があり、あえて交通の便利な防府としたのである。また防府には毛利元昭(幼名興丸)が住んでいたので両家の付き合いも多かったようである。

防府では美和子は素彦と共に私立幼稚園の設立に努め、公務で何かと忙しい夫を助けていた、また明治30年には素彦は明治天皇の皇女貞宮多喜子内親王の養育主任を命ぜられ、美和子と貞宮の養育に当った。東京の青山離宮に設けられた青山御殿に移住して二人は数名の係と共に貞宮の養育に当たっていたが、ところが僅か3歳で亡くなられ、素彦は葬礼の喪主を務めた。その後二人は貞宮の御遺物を譲り受け、防府に帰郷してそれを天満宮に奉納し「貞宮遥拝所」を建立した。

榊取家は本邸の他にいくつかの別邸を所有しており、美和子は防府の名家の夫人として平穏な生活を過ごした。波乱に満ちた前半の生活と異なり、穏やかな生活を送った晩年の美和子は大正元年に防府の本邸で84歳の天命を全うした素彦を看取る。

そして9年後の大正10年に美和子も79歳で永眠した。

(産経新聞社発行の完全読本より抜粋)

## 文化・芸術交流大会

### オープニング・式典・表彰

10時の開始と同時に、「姨捨物語」をテーマにした朗読と和太鼓の掛け合いによってオープニングが行われた。朗読が中断すると和太鼓の音が入り、それがうまく調和してユニークな開会となった。最初の「姨捨物語」が終わると、「2015 信州ねんりんピック」の開会の式典が行われた。

開会の挨拶は長寿社会開発センター理事長、続いて長野県健康福祉部長、千曲市副市長の挨拶があって、県知事表彰と長野県長寿社会開発センター長表彰が行われた。

#### ◆ 表彰式

表彰は例年通り、「社会福祉表彰（知事表彰）」と「長野県長寿社会開発センター長表彰」が行われ、上伊那地区からは「社会福祉表彰」に山宮さんが選ばれ、「長野県長寿社会開発センター長表彰」では、賛助会グループ表彰の中で「傾聴ボランティア伊那」と「さつき俳句会」が表彰を受けた。受賞のそれぞれは次の通りである。

#### ■ 「社会福祉表彰（知事表彰）」 個人5名

- ・清原基生（佐久市）
- ・山宮好枝（駒ヶ根市）
- ・越野 渡（豊岡村）
- ・北沢貞子（長野市）
- ・三村共子（朝日村）



山宮好枝さん

#### ■ 「社会福祉表彰（知事表彰）」 2団体

- ・傾聴ボランティア（山ノ内町）
- ・梓川ボランティアの会（松本市）

#### ■ 「賛助会表彰（長野県長寿社会開発センター表彰）」 賛助会員表彰 13名

- ・武田 衛（佐久市）
- ・中島袈裟幸（佐久市）
- ・臼田宇多子（佐久市）
- ・塩川忠彦（小諸市）
- ・石川美江子（諏訪市）
- ・千代馨脩（岡谷市）
- ・浜 勝子（岡谷市）
- ・市場喜重（飯田市）
- ・小野松雄（安曇野市）
- ・林喜代子（松本市）
- ・清水勅夫（飯山市）
- ・鈴木武雄（山ノ内町）
- ・片桐静雄（木島平）

#### ■ 「賛助会表彰（同上センター表彰）」 賛助会員グループ表彰 7グループ

- ・楽舞の会（小諸市）
- ・みちくさ書道グループ（下諏訪町）
- ・傾聴ボランティア伊那（伊那市）
- ・さつき俳句会（伊那市）
- ・アカシア会（千曲市）
- ・飯山ハーモニカクラブ（飯山市）
- ・シニア大学OBコーラス（飯山市）

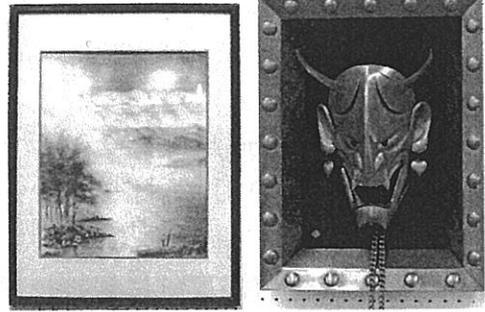
この他に、グループの活動報告や演劇の「姨捨物語」が午前第一部、午後第二部が行われ、ヒト・モノ・コト巡り（展示や販売）や「人生百歳時代でやりたいこと」の意見交換会などが行われたが、これらについては紙面の都合で割愛します。

## 高齢者作品展

高齢者作品展は、上山田文化会館の斜め隣りの総合観光会館の2階に展示されていた。

作品は日本画43点、洋画が41点、彫刻が31点、手工芸品はやや多く77点、書が45点、写真が33点で合計270点の作品が展示されていた。 昨年は277点であったので僅かに少ないが、いつもの通りの逸品ぞろいであった。

賞は県知事賞が最も優れた作品に与えられ、続いて長野県長寿社会開発センター理事長賞、千曲市長賞と続き、奨励賞まで7段階の賞が贈られる。 今回は、上伊那地区からは「日本画の部」において高林千壽さん（伊那市）の「朝もや」と題した作品と、「手工芸の部」において北原正明さん（伊那市）の作品「般若の面」が奨励賞として入賞となった。



（写真左は「朝もや」、右は「般若の面」）

**お知らせ** 昨年の「信州ねんりんピック」高齢者作品展 書の部 において県知事賞を受賞された内川 静さん（辰野町）の作品「王維詩」が、今年山口県において行われた「ねんりんピックおいでませ！山口 2015 美術展」に展示され、銀賞に入選されました。お知らせしておきます。

## スポーツ交流大会

### 趣旨

高齢者に適したスポーツ大会を通して、生きがい・健康づくりや社会参加を促進するとともに、明るく活力のある長寿社会づくりを推進し、より多くの高齢者にスポーツを広める契機とするため。

### 総合開会式

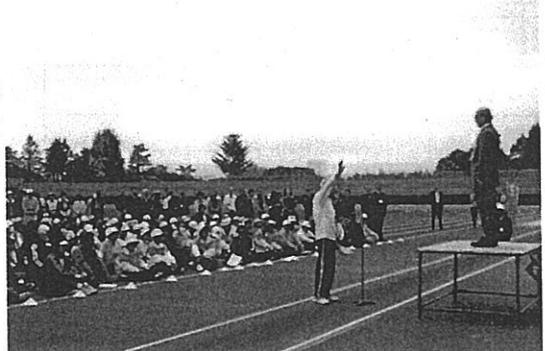
スポーツ交流大会の総合開会式は競技に先立ち、10月3日に長野県運動公園総合運動場において開催された。 総勢約1000人の選手が運動場中央の芝生の上に集合し、主催者側からは長野県長寿社会開発センター理事長の内山実行委員長の挨拶があり、続いて長野県健康福祉部健康増進課長および開催地代表として長野市長のそれぞれの挨拶があった後、選手代表による長野市の室川重三氏の選手宣誓があつて、選手達はそれぞれの競技場に分かれて競技に入った。

ただ、マレットゴルフ競技は、犀川第二運動場にて開会式があり、そこで競技が開催された。

長野市長挨拶



選手宣誓



## 競技内容

マレットゴルフを除くスポーツ交流大会の競技は、長野運動公園総合運動場の各施設において行われ、ダンス・スポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ、ソフトテニスの10種目である。今回は、上伊那地区賛助会からは、「ペタンク同好会」と「ふれあいマレット」の精鋭が参加したので、ペタンクと犀川第二運動場で行われたマレットゴルフの状況を報告する。

## ペタンク競技

ペタンク競技は、運動広場で14チームの参加で「第29回全国健康福祉祭ながさき大会」(平成28年10月15日(土)～18日(火)に長崎県で開催)の派遣選手の選考会を兼ねている。

このため選手全員が真剣に競技に集中して挑んでいた。競技役員の方は、「参加チームが少ないのが残念だが、競技そのものは皆さんが真剣に取り組んでいることが嬉しい」とコメントしていた。

競技結果表 (3位は2チーム)

順位	チーム名	
優勝	飯田ビュット	飯田市
準優勝	諏訪カリン	諏訪市
第3位	木島平B	木島平村
第3位	あけぼのB	長野市

熱戦中のペタンク



## マレットゴルフ競技

マレットゴルフは、犀川第二運動場に参加者197名で、上伊那からは「ふれあいマレット」会員7名の精鋭が芝の難コースに挑んだ。県内外のマレット場に挑んで経験しているふれあいの皆さんも、芝の難コースにOBの連発で、スコアが悪すぎると嘆きながらも楽しくプレーしており、「今日の成績は聞かないで！」と残念がっていた。ねんりんピックの趣旨である生きがい、健康づくりと、何よりも県下のマレット仲間との交流が出来て、楽しく愉快地に競技できたことに満足していた。

今年も、唐澤 定氏が昨年につき、最高齢者賞を受賞されたことは喜ばしいことであつた。

順位	男性	
優勝	町田辰則	中野市
準優勝	倉科吉男	木島平村
第3位	竹鼻靖之	上田市
順位	女性	
優勝	鈴木 操	長野市
準優勝	金子清子	中野市
第3位	塚田美代子	長野市

マレット競技結果表



マレット競技中の選手

健康食品  
研究の  
第一人者

矢澤良一  
先生に  
聞く

# 生活コラム

## DHA の健康脳パワー

脳の働きを良くし  
さまざまな病気も予防する

DHA（ドコサヘキサエン酸）とは、主にウナギやマグロ、イワシなどの魚の脂に多く含まれる脂肪酸です。脂肪酸という悪いイメージがあるかも知れませんが、DHAには、さまざまな健康効果があるといわれています。

特に注目されるのが、脳を若返らせる働きです。DHAは脳の情報伝達を活発にし、記憶力や学習能力などを高めるといわれています。

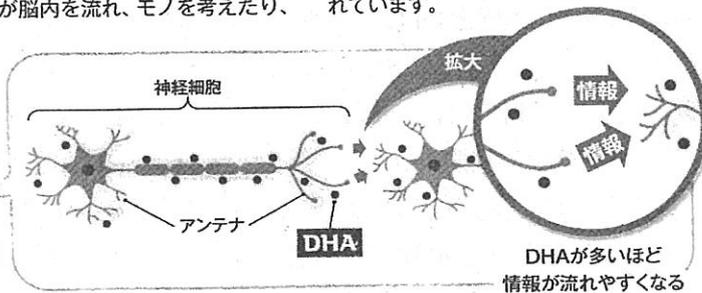
この他にLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を減少させて高血圧を予防したり、眼の機能を活発にして視力の悪化を予防したりする効果があります。

魚の調理は面倒という方は、そのまま食べられる魚の刺身や調理済みのウナギの蒲焼き、サプリメントなどを上手に活用してDHAを毎日しっかりと摂りましょう

### 記憶力を高め、認知症を予防する DHAの脳内での働き

脳は、約140億個の神経細胞でできています。一つひとつの神経細胞は、四方八方にアンテナを伸ばし、その先端を介して情報が脳内を流れ、モノを考えたり、

記憶したりするようになります。脳内の神経細胞の膜の中にDHAが多くあると、情報が脳内をスムーズに流れるといわれています。

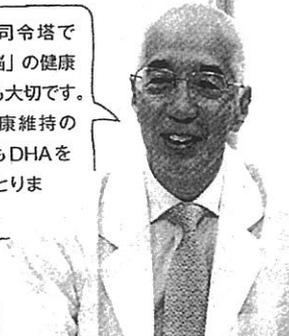


#### まだまだあるDHAの健康効果

**がんの予防効果**  
DHAには、細胞のがん化を初期段階で抑える働きがあり、がんの予防に効果的といわれます。

**高血圧の予防効果**  
DHAには、血管を柔軟にする働きがあり、血流をよくして、血圧の上昇を抑える効果があります。

全身の司令塔である「脳」の健康はとても大切です。脳の健康維持のためにもDHAを豊富にとりましょう。



矢澤良一先生  
農学博士 早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構  
規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門研究員教授

出典  
株式会社えがお発行の「えがおで元氣」より抜粋



人は誰しも長い人生の歩みの中で、いくつかの転機に出会っています。その転機は現在とどう係っているだろうかということは、ちょっと関心を引くところです。

そこで今回は「巨人、大鵬、卵焼」と言われた昭和の大横綱、大鵬幸喜の引退後の転機を、彼が自ら記した「私の転機」から抜粋して紹介します。

「私にとって一生忘れることのできない昭和52年2月12日……朝7時頃だった。

突然体がふらふらし、左手が痺れてきた。『これはいかん』と、とっさにそばに敷いてあった子供の布団に横たわり、女房を呼んだ。(中略)『もしもの時は、春日野理事長と花籠親方に相談して、弟子たちのことをよろしくお願いしろ。お前はまだ若いだから三人の娘を連れて実家へ帰れ』。やがて駆けつけた医師の診断は脳梗塞だった。

即日慶応病院へ入院した。私が36歳、妻芳子が28歳だった。入院当初は148キロの巨体をベッドの上でもてあまし、気分がイライラし通しだった。しかし大鵬部屋の将来や、家族のことを考え『病気と闘おう』という決心をした。不思議なもので、そう心に決めると心も経過も良くなったように思う。同年4月2日、杖をつきながらではあるが、退院できた。以来まる一年、毎朝9時に弁当持参で家を出て、夜6時に帰宅するという、厳しいリハビリテーションの日課を一日も休まずに、毎日が本場所の土俵と心得てがんばった。そして3年目の現在は、半人前ながら、社会復帰できるまでに回復した。この闘病生活で、私はさまざまことを知り、且つ学んだ。」以下要約しますが、第一は奥さんのこと。相撲部屋の親方の女房として、弟子達のおふくろ役、実の子供の母親役、協会に対する親方の代役、そして何より大変な親方の介添え役等々は、並大抵のことではなく、それらを立派にやり果たした奥様を「女房は私の誇り」と記されています。次は弟子達のこと。「お百度参りをやってくれた者もいたが、何よりも親方を治すのは弟子が早く出世することだと、競争でがんばり、闘病中に闘取が4人も生まれた。私は横綱になった時と同じくらい感動した」。更には後援会をはじめ、先輩、知人、医療機関の先生方、そして道で会う見知らぬ多勢の人々から温かい励ましを受けたこと等々。「だが私自身も、まわりの好意に甘えていただけではない。病気になった以上は、名声を捨てて裸になり、自分で闘わねばならなかった。『まさに闘病』。道はそこから開けるのだろう。(中略)そして私は、人間の気持ちがよくわかるようになった。チャホヤしていたが病気と共に去っていった人もいた。反対に私の方にも、短期間で横綱に出世したうぬぼれがあり、すぐに弟子達をどなりつけるワンマンぶりを深く反省する機会となった。いわば病気のお蔭で、人間の心、物の表裏がよく見えるようになったのである。病気は私の人生の転機となった。現在の体重は115キロ、体は細くなったが、心は太くなったと思っている。

朝日新聞「私の転機」より抜粋

編集委員 M

大鵬幸喜：本名 納谷幸喜、昭和15年旧樺太生まれ。北海道育ち。31年初土俵。36年最年少記録で第48代横綱に。46年引退までに優勝32回。双葉山に並ぶ名力士  
平成25年1月、満72歳で死去

# 小学生「夏休みおいで塾」「押し花しおり作り」の開催

いきいき 31 野澤伊代子、松崎 哲

去る8月3日、小学生の夏休み中に伊那市公民館で毎年開催されている「おいで塾」の中で、授業の一つとして「押し花作り」の依頼があり、いきいき31が対応したその内容を報告致します。

はじめに、私達は今春、長寿社会開発センターへ「社会貢献活動支援事業助成」の申請をして、7月下旬に10万円の承認を戴きました。

今期計画事業の「目玉」とした「子ども世代との交流・支援」に初めて取り組むことになり、将来を担う若者達との絆を深めることができました。

1. 先ずは講堂で、1年生から6年生の120名との挨拶から始まった。
2. 20名の班ごとに「しおり作り」の部屋に来てもらい、「しおり」の作り方や使い方などの会話をし、「台紙に配色」を考えながら載せた。
3. これを、ラミネーターフィルムに挿んで「ラミネート」して、「リボン」を取り付けて完成になった。

\*以上の単純な工程であったが、小学生の瞳は輝き、あふれる笑顔で、自分だけの「オリジナルしおり」の作成に夢中であった。

いきいき31の5名は、2時間という制約時間を気にしながら、おいで塾のテーマ「笑顔でつながる友情」のお手伝いで、「達成の喜び」を満喫できた。

\*後日、数人の子ども達から「初体験の喜びと感謝の手紙」が届き、公民館からもお礼と感謝の連絡が入り、来年もかな？と感じている。

結びとして、私達いきいき31の社会貢献活動は、試行錯誤の経緯などにより、結成時の「志」に個人差や温度差が生じてきていることは否定できません。

しかし、シニア大学や地域いきいき実践塾で学んだノウハウには、地域の担い手としての活躍が期待されており、また、シニア世代の生きがいとして、理念「地域社会へ感謝のご恩返し！」と、合言葉「仲良く楽しくやろう！」の考え方は一貫して変わっていません。私達は、長寿社会開発センターが推奨する「高齢者の居場所と出番がある活動の場づくり」の趣旨に賛同し、社会貢献活動を積極的に進めてまいります。

2015年(平成27年) 8月5日 水曜日 (4)

長 野 日 報



押し花を使ってしおりを作る  
いきいきメンバーと小学生

## 押し花のしおり作り

いきいき31「おいで塾」の児童100人と

長寿社会開発センター上伊那にラミネート加工をし、那支部の賛助会員でつくる「いきいき31(松崎代表)」は3日、押し花のしおり作りを伊那市伊那公民館で行った。訪れたタンバハラ人と小学生約100人が身近な花を使った作品を制作した。同グループは、高齢者にいきいきと暮らしてもらう「活動の一つに、福祉施設などで押し花を使った作業などを行っている。今回は初めての試みで、夏休み中の小学生が参加する同館主催の「夏休みおいで塾」で実施した。小学生はメンバーの指導を考えた台紙の上に桜やヤマキ、アザミなど好きな花や動物の型紙を乗せた。最

「楽しかった。本や教科書の間に挟んで使いたい」と上こり。同グループの野澤伊代子さんは「お会いを考えながら作るので、普段と違った勉強にもなる」と話した。



# グループ活動だより

## 第17回

## しゅんこう和紙ちぎり絵合同展

毎年恒例になっている、賛助会所属の「七絵会」「二千絵会」と講師が同じ中村早恵子氏の教室である「御園教室」の3グループ合同の「第17回しゅんこう和紙ちぎり絵展」が、去る9月26日～27日に伊那市生涯学習センター「いなっせ」の2階ギャラリーにおいて開催された。

3グループの会員43名の作品に加えて、今年は中村氏の「こどもの世界」をテーマした大作10点が展示され、脚光を浴びていた。

総計100点近い作品は、和紙を剥ぎ、ちぎり、これを貼って表現する、ちぎり絵独特の味わいと作者の想いが滲み出ており、多くの見学者を魅了していた、

実行委員長の宮崎氏（二千絵会）は「今回は中村先生のちぎり絵に対する熱い想いを見て頂く良い機会であった。2日間で約100人の来場された方にお礼を申し上げたい」と語っていた。（写真は会場風景）



下記の通り「賛助会会員の集い」を開催いたします。これは当会の年間のビッグイベントであり、大勢の御来場をお待ちしております。

### 上伊那地区賛助会「会員の集い」

10月27日(火) 開場 9:30 いなっせ 6F

作品展示 ホワイエ 終日

活動発表 大ホール 10:30～

記念公演 大ホール 13:00～

記念公演

邦楽演奏 ～ 秋にうたう竹(尺八)の響き～

尺八 春日英二 竹内友三 箏 気賀澤美香

# 文芸

## 俳句

「さつき俳句会」

葛蔓独り住まいを呑まんとす	北原 興平
手離せぬ杖を磨くや敬老日	伊東よね子
鉄風鈴外す頃なり風は秋	小池平四郎
公園の下草刈りや露深し	栗林 仁理
葉にいくつ転がりそうな芋の露	高木 節子
今言いし言葉戻らぬ茄子の刺	関 都
コスモスの奥に飛び交う子等の声	埋橋 玲子
妻と行く彼岸花咲く坂の道	城田 哲夫
ぞうぞうと休耕田の露葎	有賀 民子
台風の逸れるを祈り床につく	小澤ほず枝
すがれ追い少年の眼で語る友	高林 稔

## 上伊那地区賛助会マレット交流会

シニア大生も参加して盛大に開催

上伊那地区賛助会の年間行事のひとつである、マレットゴルフ交流会（通称マレット交流会）は去る8月3日の月曜日に、大芝マレット場において行われた。当日は幸いにも今年の天候不順に遭遇することもなく、晴天の下で開催することができた。

賛助会のグループからは11グループ、会員は22名、シニア大生は3名の方が参加され、合計25名を迎えて開始された。終了後は近くのレストランにおいて昼食会があり、成績発表が行われた。

因みに優勝は茅原氏、2位は元会長の唐澤氏、3位は河手氏といずれも「ふれあいマレット」の会員であり、実力の違いを見せていた。



## 「日本人が一番食べる野菜は “だいこん”

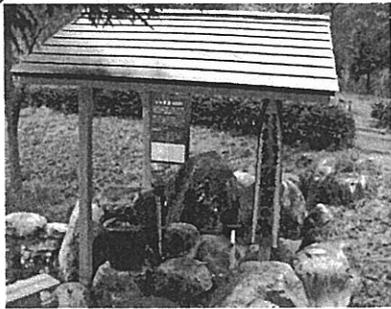
日本人が一番食べる野菜は何か。厚生労働省が初めて野菜摂取量のランキングを公表した。

厚生労働省が全国の1歳以上の男女3万2000人余りの人を対象に2012年に行った調査を基に分析したところ、ジュースや加工品を除き、日本人が最も食べる野菜は「だいこん」であった。次いで2位がたまねぎ、3位はきゃべつであった。

因みに、にんじんは5位、トマトは7位、ピーマンは14位であった。厚労省によると、大人の平均的な野菜の摂取量は1日当たり282グラムであるが、350グラム摂ることが望ましいとしている。そしてできれば普段よりプラス一皿野菜を多く摂るよう呼びかけている。

(TBS系JNNニュースより抜粋)

再利用資源ご提供有難うございました  
会員の皆様から提供して頂いた再利用資源  
は、8月28日に伊那市社会福祉協議会へ納入  
いたしました。これらの資源は一纏めにして  
会長から同会へ納入しました。  
ご協力有難うございました。



場所：与田切公園内  
国道15号線を南下して「飯島町役場入口」交差点から約600mの「飯島タイヤ」店を右折して、約1.3km

## 上伊那名所探訪

こすも

### 「越百の水」 与田切公園内

元々は、長野県上伊那郡飯島町にある「与田切公園」の管理用に掘られた井戸水であるが、その後この水がおいしいことから2006年7月から広く飲料水として利用されている。

「越百の水」の名前は公園の横を流れる与田切川上流に位置し、信州百名山のひとつである「越百山」の名前に因んで付けられた。

併せて百歳を越えるまで長生きができるようにという思いが込められている。

(飯島観光協会、長野県薬剤師会の資料より)

## 編集後記

今回の本紙の作成は、大きなトラブルに巻き込まれた。これまで時間をかけて作成した本紙の原稿を保存していたUSBメモリが突然動作しなくなってしまうた。当会の編集委員が集まって読み合わせを行う10日前のことである。このUSBには本紙の文章、写真共に記録されているが、全く読みだすことが出来なくなってしまうた。他のUSBを差し替えてみると正常に動作するので、USB自体が不良になってしまったらしい。原因は不明である。時間が無いので間に合わせるにはどうするか悩んだが、運よくチェック用として故障前に一部コピーしてあったので、これを基に再度作成することにした。常に重要なものは予備を取るようになっているが、予備が同じUSBの中に入れてあったので、受け付けなくなったら全く手の施し様がない。コピーがあつたお蔭と写真の一部が別の場所にあつたので、苦しみながら何とか間に合わせることができた。しかし本紙の原稿以外の重要な資料も多く入っていたので、これをどうするか思案中である。

(編集委員T)