



佐久地区賛助会理事研修会

少子高齢化が急激に進む中で、賛助会が果たすべき役割を再確認し理事相互の信頼や理解を深めて同じ目標をもって一つになって出発する起点とすべく下記のとおり理事の研修会を開催しました。

記

- ◇日 時:平成 27 年7月 24 日(金)
午後1時から午後3時まで
- ◇会 場:女神湖
「ホテル アンビエント蓼科」
- ◇講 師:小林 良清 佐久保健福祉事務所長



佐久地区賛助会理事に語り掛ける小林所長

- ◇演 題:「2025年問題」に備えて
～ 人生の最終段階を、みんなで支えるために ～

☆研修会に参加して

当日は晴天に恵まれ、佐久合同庁舎を午前9時に出発、車山高原に午前 10 時過ぎに到着、集合写真撮影後ニッコウキスゲが咲き乱れる大パノラマのビーナスの丘を散策しました。午後の研修会に備え、心身ともにリフレッシュする一時の場となりました。

講演を拝聴して感じました事は、2025年には団塊の世代が後期高齢者になる。これからは、シニアの増大と共に、いつまでも元気に暮らすことの大切さと、その力を生かして地域活動参加のうねりを高めていくことが重要です。

これまでは福祉関係も行政主体で担っていたが、新しい公共の担い手として、新たに市民の力量が問われ、さらにそれを支える市町村の取り組み姿勢が課題となってきています。

高齢者も社会とのつながりにさらに磨きをかけ、近所、他人、社会との積極的な交流を図り自分たちで出来る事は自分たちで、地域で出来る事は地域でといった自主的な姿勢が必要になっています。それには地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。

自分らしい暮らしで人生の最期まで住み慣れた地域で住み続けることが出来るように、自分達がいつまでも健康で地域を支え合っていく仕組み作りと、行動の大切さを感じました。

【 広報担当 】



地域の縁側をつくろう

高齢者の社会参加と居場所や出番を創出する仕組みづくりの一環として「縁側」の必要性や立ち上げ方を学ぶセミナーを開催しました。

◇日時：平成27年8月5日(水) 午後1時30分から午後4時まで

◇会場：長野県佐久合同庁舎 5階講堂

◇講演：『誰にでもつくれる地域の縁側』

講師：湯浅 道夫氏

(『えんがわぼっこ』代表)

講演概要

1 経過と目的

昔はどこの家にも縁側があり、気楽に縁側でお茶を飲みながら近所の情報交換などができて絆が保たれてきました。現在は縁側がなくなるとともに、絆や助け合いが弱まっています。

精神疾患の人の居場所がないといった話をきっかけに育児に追われる母親の孤独感や働く人のストレス、一人暮らし、老々夫婦の寂しさなど全年代にわたって『居場所の必要性』が分かりました。

そこで、縁側が変わる地域の居場所『えんがわぼっこ』を平成26年4月より臼田の下小田切で開始しました。

気楽に集まれて①学ぶ、②話し合う、③交流、④伝える、⑤連携住み慣れた地域で最期まで暮らせるように支え合うことが目的です。

2 どう運営しているか？

住民が主体的参加の居場所です。毎回テーマを決めて「めだかの学校方式」です。♪誰が生徒か先生か皆でお遊戯しているよ♪の歌のように、参加者の中から先生役になったり、生徒役になったりして助け合っています。

毎週日曜日午前9時から午前11時まで開いています。(12月～3月は、午前9時30分から午前11時30分) 空き部屋を借りており、光熱費やお茶菓子代などで参加費として200円頂きます。

3 過去のテーマ

(9月)「原爆詩 朗読続ける吉永小百合さんの生き方」、「浅沼先生による食べ物と農薬について」、「高血圧～身近で多いこの病気深く知ろう」、「葉っぱビジネスの上勝町～真の福祉とは」。
(10月)「“縁側歌声喫茶”で懐メロ歌おう」、「認知症①認知症でなあ～に?」、「なぜ長野県は日本一長寿なの?」、「ハーブ生演奏を聴いて心豊かに」

4 居場所をどうつくるか？

①歩いて行ける距離、②先ずはお茶飲み会から、③気の合う3人位集まって話し合う、④他をまねる必要はない、⑤開設されているところを見学する。

5 まとめ

地域や人とのつながりをつくる居場所などの活動は、自分も他人も明るくする活動。楽しい人のつながりを通して小さな助け合いの気持ちが育ち、健康や老化の予防にも効果がある。課題は、期限付きで市の補助金が出ているがそれがなくなると財政的に厳しい、後継者の育成、スタッフの不足等を挙げられた。



どの家にもあった縁側(松代)

◇パネルディスカッション

●コーディネーター：内山二郎氏(長野県長寿社会開発センター理事長)

●パネラー

湯浅 道夫氏(『えんがわぼっこ』代表)

山田 翔太氏(地域の縁側『あさひ』御代田町社会福祉協議会職員)

小林 成子氏(『おたすけっ十有志隊』上田市上野が丘公民館職員)

高見澤広恵氏(地域の保健室『はぐみ』佐久総合病院地域ケア科看護師長)

【 発言要旨 】

☆湯浅氏

つながりと支え合い、温かい人間関係が大切、皆が主役、男性の参加が少ないことが課題。

☆山田氏

縁側はたまり場、ひと・労力・お金がカギ、運営は社協主導。

☆小林氏

活動場所は学校、校長先生との連携が大切。自分の予定を第一にを motto にして活動。一例として、お助け隊で学校近辺で花植実施、大人・中学生に園児を加える。みんな一生懸命にやった。

☆高見澤氏

つながり・気軽な雰囲気づくりも大切だ。自分に力がなくても解決できる。



パネラー4名の方々です。

【 総 評 】☆下倉亮一氏(長野県長寿社会開発センター シニア活動推進コーディネーター)

縁側を立ち上げるには、人のつながりと役割のしくみづくりが大切だと思える。

地域を巻き込み、今の時代にあった縁側であってよい。支える側と支えられる側双方の社会参加があって助け合い、縁側がより健康で地域密着型の長生きできる社会実現への1ステップになればと思う。

♪ 平成 27 年度 賛助会員活動発表会のご案内 ♪

長野県長寿社会開発センター佐久支部の佐久地区賛助会員によるグループ活動は、スポーツ活動や文化・芸術活動、福祉ボランティア活動等々30のグループがそれぞれの特徴を生かし元気に楽しく意欲的に活動をしています。

賛助会員のグループ活動の紹介や制作した作品を鑑賞することにより、互いに理解を深め、健やかで、生きがいを持って社会参加活動への一助になることを目的として、平成27年度の活動発表会を下記のとおり開催する運びとなりました。会員ならびにシニア大学生のみなさまの積極的な参加をお待ちしております。

記

◇開催日時:11月27日(金) 午前10時から午後3時まで

◇会 場:佐久合同庁舎<5階 講堂・ロビー・502号会議室>

2015信州ねんりんピック<千曲市>

～豊かな長寿の郷をめざして～すてき田毎に輝くシニアカ～

<一部 文化・芸術の祭典>

◇式典・交流イベント

「2015信州ねんりんピック」が9月5日(土)千曲市上山田文化会館で開催されました。

午前10時のオープニングは姨捨物語の朗読と勇壮な冠着太鼓の上演で始まりました。

プログラムは午前の1部は式典であいさつ、表彰式。長野県長寿社会開発センター佐久支部の表彰者は知事表彰に清原 基生様、県長寿社会開発センター表彰個人表彰に武田 衛様、中島 袈裟幸様、塩川 忠彦様、臼田 宇多子様おめでとうございます。

2部は演劇「オバステ物語その後(Ⅰ)」,時は流れて現在。姨捨物語の伝説を今に伝える里にある日、一人の俳人(呆爺茶)が訪れ、温泉に浸かるお年寄りたちの会話を聞く想定で進められました。

「オバステ物語」を通してみなさんと一緒に豊かな長寿社会について考えようが大きなテーマになっていました。

昼食休憩時間を含めて午後2時まで、ロビー他で開催されていました「ヒト・モノ・コト巡り」では、さまざまな活動を展開する地域のみなさんの展示や販売がロビーを埋め尽くし、温泉街のまち巡りのPRも目を惹きました。

午後は、オバステ物語その後(Ⅱ)ではシニアの多彩な活動が映像で紹介されました。シニアに求められている活動の場が意外と身近に多くあることに気づかされました。

ファイナーレは『人生百歳時代でやりたいこと』をテーマに会場全体で意見交換会が内山理事長の司会進行のもと行われました。豪華客船クイーン・エリザベス号のプールで真っ赤な水着で泳ぎたい…。という意見には、夢を持ち続ける大切さを教えられました。

【 広報担当 】



◇高齢者作品展(千曲市総合観光会館)

日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の6部門の作品の展示がありました。

なお、佐久地域の受賞者は以下3名の方々です。おめでとうございます。

★洋画部門 田中 武司様(小諸市)「浅間遠望(小諸より)」 奨励賞

★洋画部門 倉沢 修様(立科町)「暦年軍艦島」 奨励賞

★彫刻部門 伊藤 久夫様(佐久市)「聖観音」 長野県共同募金会会長賞

<二部 スポーツ交流大会>

◇開催日時:10月3日(土) 9:00～

◇開催場所:長野運動公園内各競技場
犀川第2運動場マレットゴルフ場

◇競技種目(10種目)

- | | |
|------------|-----------|
| ・ ダンススポーツ | ・ ペタンク |
| ・ グランド・ゴルフ | ・ ウォークラリー |
| ・ ゲートボール | ・ 弓道 |
| ・ ソフトテニス | ・ テニス |
| ・ ソフトバレー | ・ マレットゴルフ |

◇佐久地区の入賞者

弓道種目 優勝 金原 正 様(佐久市)



シニアの出番発見！佐久広場

～あなたの出番を発見し 地域に活躍の場を広げよう～

- ◆日時 平成 27 年9月 16 日(水)
午後1時 30 分から午後4時まで
- ◆会場 長野県佐久合同庁舎 5階 講堂
- ◆次第
 - 1 団体の自己PR
 - 2 参加者・団体相互の交流会(出会いの広場)
 - 3 意見、感想、成果の発表
 - 4 まとめ
- ◆主催 公益財団法人
長野県長寿社会開発センター 佐久支部
長野県佐久保健福祉事務所

【開催目的】

佐久地域で活動している様々な団体と地域活動に思いのある高齢者が一堂に集まり、参加団体の活動発表や参加者と団体が情報交換を行うことにより、高齢者が地域の活動に参加する機会を提供する。



今回の参加団体 14 個人 1 参加者 107 名

| ブース名 | 団体名 | ブース名 | 団体名 |
|------|---------------|-------|-------------------------|
| A | ラジオ体操しらかばちゃん | J | 佐久地区賛助会 |
| B | 心友の会【賛助会グループ】 | K | ニコニコ会【賛助会グループ】 |
| C | 平賀新町わの会 | L | 小海紙芝居製作委員会 |
| D | 軽井沢お手玉の会 | M | 八峰村(やっほうむら) |
| E | 風の子くらぶ | N | NPO法人まちの縁側「なから」 |
| F | 地域の保健室「はぐみ」 | O | 小海高校ボランティア班 |
| G/H | おもちゃなおし隊こもろ | P(個人) | ヘアメイクコーディネーター 大工原真由美 |
| I | 佐久ポールウォーキング協会 | | |

<進行経過>

- ◇総合司会：御代田町社会福祉協議会
山田 翔太さん
- ◇レポーター：軽井沢町社会福祉協議会
土屋 慎一さん
小海町社会福祉協議会
菊池 理恵さん

の3名によって佐久広場が進められました。

団体の自己PRの後、団体間の交流希望や参加者と団体との交流成果、また、出席者の意見や感想発表がおこなわれました。

★ 下記の団体間で交流希望がありました。

- 1 小海高校ボランティア班⇄軽井沢お手玉の会
・教え—教えられたい(幼稚園などで活用)
- 2 心友の会⇄ラジオ体操しらかば
・老人クラブなどで活用



3 心友の会⇔小海ブランド八峰村 ・しみもち造りと福島支援、

4 軽井沢お手玉⇔地域の保健室「はぐみ」 ・子供たちに演技を見せてほしい

【まとめ】☆下倉亮一氏(長野県長寿社会開発センター シニア活動推進コーディネーター)

今日の団体PRや成果発表を聞くと、大切なことは

- ①楽しみながらやる ②自分自身が幸せになるため
③社会とかかわるきっかけをつくり ④人とつながる必要性

これらのことが高齢者が精神的、また、肉体的に健康でいられるために必要です。

お互い、自分の出来る事から地域社会に広げる一歩を踏み出す勇気を持ちましょう。

佐久地区賛助会・シニア大学1・2学年 合同マレットゴルフ大会

賛助会員とシニア大学生だけで行う初めての開催でした。長野県長寿社会開発センター黒岩芳広支部長の挨拶にもありましたように「賛助会員」と「シニア大学生」の相互の交流を図り、スポーツ、文化、芸術、趣味、ボランティアと多岐にわたる活動の場であり、やりがい、生きがい、健康づくりの最高の場になっている賛助会への入会促進が目的です。

今回は、天候にも恵まれ、12組48名の参加で、各組シニア大学生と賛助会員がバランスよく編成されて、笑顔と和気あいあいの会話の中でプレーが進んでいたのが印象的でした。

◇開催日時:平成27年9月30日(水) 午前9時から

◇開催場所:佐久総合運動公園

マレットゴルフ競技場

◇入賞者(敬称略)

◎シニア大学生の部

(男子)

- 1位 牧野 康雄
2位 市川 知明
3位 八巻 清人

(女子)

- 1位 高見澤富貴子
2位 黒沢 春江
3位 山口 やす子

◎賛助会の部

(男子)

- 1位 菊原 喜勝
2位 小宮山敏雄
3位 西澤源之助

(女子)

- 1位 油井 あき子
2位 依田 すみ子
3位 宮沢 宣子



♪ 平成27年度 佐久学部シニア大学祭のご案内 ♪

長野県シニア大学佐久学部では、下記の予定で大学祭を開催します。賛助会員の皆さんの積極的な参加をお待ちしております。

記

◇開催日時:平成27年11月13日(金) 午前10時から午後3時まで

◇会場:長野県佐久創造館 体育館・102号教室・201号教室