

# 賛助会北信

平成28年1月25日発行  
第114号  
(公財)長野県長寿社会開発  
センター北信地区賛助会  
発行者: 清水 勅夫

## “自分の居場所と出番がある賛助会をめざして”



北信地区賛助会副会長 片桐静雄

昨年12月25日に、平成27年度長野県長寿社会開発センター地区賛助会連絡協議会が県社会福祉総合センターで開催され、平成28年度の活動方針、事業計画案、賛助会グループの活動の進め方、会員を増やすための取組などについて意見交換が行われました。

現在県下の個人賛助会員は3,387人(平成27年12月末現在)で、平成15年の7,612人の3分の1になっております。北信地区においても現在の会員数は211人と年々減少しておりさびしいものがあります。

### ○賛助会員拡大の取組

(大北地区賛助会)

大北地区賛助会では次の活動を行い、会員増をはかっています。

- (1) 広報誌らしく、会のチラシなど「手渡し運動」を実施し、会員の安否やニュースの交換など、会員同志の顔合わせを行う。
- (2) 役員の世界交代は、バランスのとれた年齢構成になるよう心がける。
- (3) 健康長寿をめざす社協・老人クラブ・ボランティアグループなどと、賛助会員・シニア大OBなどが共催して事業の推進にあたる。
- (4) 役員構成は地区代表・グループ代表など、なるべく大勢の役員組織を作ること。
- (5) 賛助会活動は地元や地域のローカル紙へ提供するなど。

(松本地区賛助会)

松本地区賛助会では、三世代文化交流大会(音楽・民謡・展示・講演会)などを開催するほか、趣味の生花やお茶、料理教室、ウォーキングなどを取り入れ、会員の発表の場づくりにも力を入れています。

### ○人生二毛作社会の推進

シルバー世代が歩んできた知識や経験を生かし、積極的に社会参加をはかる人生二毛作社会の推進をはかり、「誰でも自分の居場所、出番がある信州」の理念を展開する。

### ○信州ねりんピックの開催は中信が当番

式典は10月1日(土) 塩尻市レザンホールで表彰・高齢者作品展・ステージ発表など。

スポーツ交流大会は9月10日(土) 大町市運動公園で、ゲートボール・ソフトテニス・ペタンク・弓道・マレットゴルフなどです。会員の積極的参加と出番を期待します。

### ○会員活動交付金

会員活動交付金はA会員1,000円ですが、グループは5人以上で構成されます。また、社会貢献活動が年5回以上実施のグループには一人300円が加算されます。

今年は会員一人ひとりが仲間づくりや居場所や出番を持ち、一人一会員を増やす年としたいと思います。  
活気のある北信地区賛助会をめざし、会員の皆様のお力添えをいただきますよう心からお願い申し上げます。

## グループ紹介

### おいこっとの会

「おいこっ」とってご存知ですか。TOKYO(東京)を逆さまに読むとおいこっと(OYKOT)になります。まさに東京の真逆の地、ここ飯山にふさわしいイメージの飯山線走るローカル線の列車名です。私たち新しいグループ名もこれにあやかって名付けたマレットゴルフ会員の集まりです。



昨年5月に誕生し、今のところ十数名で毎月1回の例会で楽しく集(つど)っています。主に飯山市の長峰運動公園のコースでプレーしていますが、芝が豊富にありコース作りにも気配りがあり、面白いホールもあります。このコースは、近辺のグループ等から大変人気があり、賛助会の大会もぜひ会場として設定してほしい旨の依頼もありました。

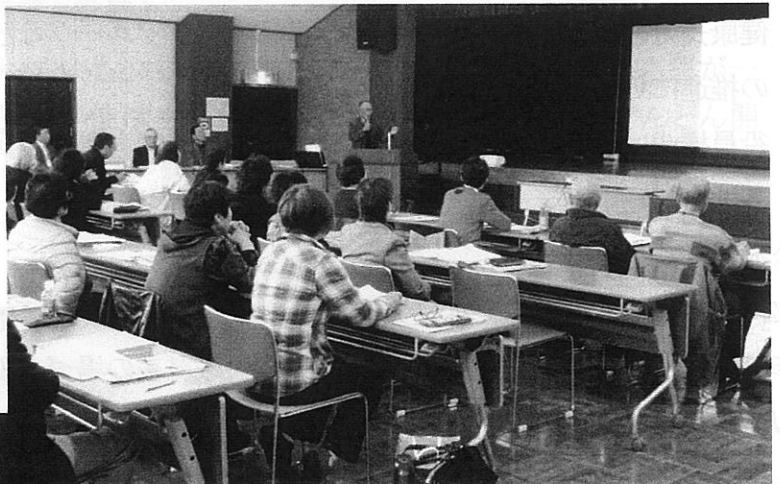
今後とも健康作り・地域のコミュニティー等で頑張っていきたいと思っています。

【峰村 真】



## 賛助会員増を願って

昨年11月4日、シニア大学2学年の講座日に、賛助会役員等が中心になって教室を訪れ、北信地区賛助会の紹介を兼ねて加入を呼びかけました。私たち北信地区賛助会員



のメンバーは、年々数が減り続けています。会員の士気と活動の停滞を懸念される中での行動です。

当日は、中野市公民館3階の講堂を会場に40数名の学生さんたちが学習をしていました。

最初に木島平支部の金井義信さんが、北信地区賛助会活動全般の活動の紹介を行いました。特に平成26年12月に新しく活動を始めたスポーツ「ペタンク」に力が入り、会員が集って講習会も行われ、信州ねんりん

ピックスポーツ交流部門では、木島平支部がさっそく3位入賞するなど成果が上がったとの話がありました。



続いてシニア大OBコーラス会長の服部保さんからは練習やステージ発表の様子などの発表がありました。コーラスは誰でも気軽に入れるグループであり、大勢の入会を呼びかけられ、また大学卒業後は歌の好きな方たちで新たにグループを作って仲間作りを進めていきたいと思いますと呼び掛けられました。

続いては、「<sup>せいざんりゅうし ぶ</sup>静山流詩舞の会」の実技発表を行いました。最初の中野支部の西野幸子さんが「たそがれのルンバ」の踊りを披露してくださいました。次に小林良成さんが「花吹雪田原坂(たばるざか)」を披露してくださいました。

次のステージは「飯山ハーモニカク



ラブ」の前澤が演歌「娘よ」唱歌「紅葉」を演奏してステージの紹介を終わりにしました。最後は会長の清水勅夫さんが、挨拶をしてこの日の日程を終了いたしました。

最後は会長の清水勅夫さんが、挨拶をしてこの日の日程を終了いたしました。



ここからは「おまけ」の頁です。

## ある年の老人大学（当時）講座から

### 野口京子氏（ロス五輪バレーボール銅メダリスト）【人生チャレンジ!!】

結婚され「牧野荘」のオーナーになられてから、調理師の免許を取得、家事を進めながら飯山から松本市にある信州大学及び同大学院卒業、農業のやり方を学び民宿を経営し、数多くの学校で講演を行ってこられました。

### （故）江尻昭二氏（元教員）【山菜と薬草】

講義の当日、自宅周りから100種類近い薬草などを採取持参される。先生のモットー『一笑一若一怒一老』

### 丸田藤子氏（元県ボランティア交流センターアドバイザー）【夢はいつも現在進行形】

お互い様・お陰様の言葉が出る環境が大事。お金のないことを嘆かないこと。色々な人の助けを借りれば必ずできる。道具を使ってやりたい人とやる。夢を語り合える友を持つことは人生を豊かに過ごしことができる。等々 先生手製の人形「頑張るワン」を、受講最高齢者にプレゼントされました。

### 片桐静雄氏（元木島平村公民館長・現北信地区賛助会副会長）【地域を拓く】

老家で学んだことは地域に還元することが大事。21世紀に残したい言葉 ①優しさを失ったとき男をやめなさい ②おしゃれ心を失ったとき女をやめなさい ③旅心を失ったとき人間をやめなさい

### 杉山千枝氏（当時飯山市教育委員会委員長）【高齢者と家族】

母親とは成長して姑になり、嫁を育て孫の成長を見守っていくことである。大事なことは高齢者の“座”で、単なる居場所ではなく存在価値が認められているかどうかである。座を支えるのは品格と尊厳であることを京都東寺の曼陀羅と四天王の出会いを絡めて講義をされました。

### **原田昭一氏**(元小学校長)【文学と人生】

文学作品はその対象に直接会う事は出来ないが、作品を通して会うことができる。そのためには作品の中に入り込み浸ることが大事で、そこから作者の願いや生き様を知ることができる。文学とは人間の生き方を学ぶ学問である。先生は全国の文学碑は殆ど取材されたそうです。

### **三田コト氏**(元長野県短期大学教授)【生き生き高齢期のために】

リハビリとは手足を動かすことの訓練ではない。日常生活をしていくための機能回復のため、例えばトイレは這ってでも自分で行くように努力することが本当のリハビリになる。そして知り合いや友達をたんと作って困ったときは自己発信をすること。誰かが来てくれるのを待っていたら死ぬだけだ。

また食事はハートで食べるように。目で食べると別腹ができちゃう。胃に隙間ができるのだそうです。別腹は本当にあるのだそうです。

### **降旗敦海氏**(環境カウンセラー)【私たちの生活と環境問題】

ルソーの言葉を例に、「子どもをだめにするには、すぐに物を与えることだ。」地球をダメにするには、消費者が欲しがるものをすぐに与えることだと話されました。そして先生の著わされた書『偉来満足(いくみちたり)氏の「べんかいじんせい」』(便利・快適・迅速・清潔の頭文字をとった造語)が印象的でした。

### **磯村高之氏**(磯村クリニック医師)【高齢者の健康管理】

かびたピーナツにはアフラトキシンがあつて確実に癌になる。大根にはパーオキシデースという物質が含まれていて癌の元を打ち消してくれる。焼き魚に大根おろしは、昔の人の生活の知恵から生まれた大事な教えです。

### **古川賢一氏**(飯山赤十字病院院長)【高齢者の健康と管理】

日赤の古川は「癌で死になさい。」と言って歩いているといわれて困るんです。私は「死ぬのなら癌が一番いい」と言っているんです。癌の種をまいてから10年位は生きます。今は痛みを和らげる薬もどんどん開発されています。その間にお世話になった方々にお別れの挨拶をすればいい。ぴんぴんコロリはお世話になった人が多い中で、お別れの挨拶ができない。自殺や交通事故は周りに迷惑をかける。脳卒中では自由が利かず自殺もできません。

### **(故) 古田十一郎氏**(元正受庵保存会副理事長)【晩年の良寛和尚】

水害に悩まされ、田植姿はあつても稲刈りの姿は見るのが少ないほど生活に苦しかった良寛さんの里、新潟県蒲原平野。やがて飯盛り女として売られていくであろう子どもを見て、心から子どもたちと戯れ遊んであげたかった良寛さん。晩年は良寛さんも71歳で30歳の貞心尼と出会いました。そして「良寛・貞心相聞の歌」が生まれた。“裏を見せ表を見せて散るもみじ”は良寛さんの絶句とされている。

まだまだ印象に残った講義はたくさんありましたが、紙面の都合で一部ですが記録と記憶を頼りに記してみました。

#### **お詫びと訂正**

前回発行の113号に、記事の間違ひがありました。下記のように訂正してお詫び申し上げます。

2015 信州ねんりんピックススポーツ交流大会の記事の最終行で

【誤】・・・ゲートボール競技には賛助会員からの参加はありませんでした。・・・

【正】・・・ゲートボール競技では木島平支部から1チーム(木島平みどりチーム)が参加しました。