

美しい生きる

上伊那地区賛助会会報
第122号 2016年1月21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

2016年の新春を迎えて 会員の皆様へご挨拶を申し上げます

皆様には良いお年を迎えたこととお慶び申します。昨年は油井さんの宇宙ステーションでの活躍や国際エアショット旅客機MRJの初飛行、二人の日本人ノーベル賞受賞等日本の高い技術力が世界に評価された年でした。

そのような中で、今年の賛助会は各グループの活性化を図り、生きがい、健康、仲間づくり等の促進と社会参加を積極的に取組み、健康長寿社会の構築と発展を推進したいと思います。

何卒、今年も皆様のご協力を願いし、ご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。



上伊那地区
助会
長橋爪

新春を寿ぎ、謹んでお慶びを申し上げます。昨年は北陸新幹線の金沢延伸のほか、伊那谷におけるリニア中央新幹線計画もより具体化するなど、県内の高速交通の事情が大きく変化した年でした。また、これに伴い地域社会や地域経済の発展に向けて期待が高まつた年でもありました。長寿日本一の長野県には、地域社会を支える一員として元気に活躍する高齢者が大勢居られます。当地域が次代へ着実に歩みを進めるため、賛助会の活躍に大きな期待が寄せられております。本年が、皆様にとってより吉き一年となりますようご祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



賛助会の活躍に 大きな期待

長寿社会開発センター伊那支部
支部長 山下武喜

NHK大河ドラマ
あらすじ

首回

その後、徳川家康は甲斐を奪おうと攻めたが、北条軍に包囲され最終的には北条と徳川は手を結び領地を分けあつた。この和睦には真田家の働きが認められ、真田家は家康に上田城の必要性を願い出る。その結果上田城は真田家の城として造つたが約束の違いから、家康は信繁の祝言の席に刺客を送り昌幸の暗殺を計画する。しかしそれを察知した昌幸は刺客を返り討ちにしてしまふ。そして昌幸は家康と手を切り、上杉家と組み人質に信繁を送つた。その結果、家康は敵に城を造つて与えたことになり面白が立たない。そこで家康は上田城の真田を攻めることになる。

物語は戦国時代の真只中の真田信繁（幸村）が16歳の頃から始まる。織田信長は、甲斐の武田信玄を亡き後の息子勝頼を倒さんと兵を挙げていた。当時の信繁の父昌幸は武田家の「武将」であった。この頃は生き残るために、謀反や人質を取ることが多く行われていた。そして武田家は織田に敗れ、真田家も生き残るために織田に付くことにする。その結果、信長への服従が認められ、真田の領地は安泰で服従は成功であつた。しかし織田家へ人質として信繁の姉の松が行くことになつた。

天正6年に本能寺において信長は明智光秀の謀反により亡くなつたため、真田は実直な上杉景勝に従属することを考えていった。その頃、姉の松は明智の兵に追われ崖から身を投げてしまう。

27年度の「賛助会の集い」を生涯学習センターにて開催

式典、作品展示、活動発表、邦楽鑑賞などを実施

概要

上伊那地区賛助会は、昨年10月28日に伊那市生涯学習センター（いなっせ）において、今年度の「賛助会の集い」を開催した。

会場準備のため、前日の午後から大勢の会員関係者が集まって準備を行い、翌日の開催に備えた。

今回も賛助会に所属しているグループの作品が6階のホワイエに展示されており、作品内容は、ちぎり絵、絵画、書、彫刻、俳句、写真等である。

また、大ホールには来賓、役員、会員の座席が定めており、式典、活動発表、アトラクションなどがステージを用いて行われた。

「賛助会の集い」の内容については、イベント毎に要約して説明する。

会員作品展

恒例の「会員作品展」が今年もホワイエで開催され、人気を博していた。

木下相談役（前会長：28期会代表）の水墨画の超大作を筆頭に、例年通り俳句の3クラブ（さとみ会、ねむの会、さつき会）、ちぎり絵（七絵会、二千絵会）書道、いきいき31、夢クラブの押絵、傾聴ボランティア、ふれあいマレットの7名の作品が展示されていた。（写真右はその一部）

この他に、昨年から出展に協力して頂いている、シニア大2年生のちぎり絵、絵手紙と今年は1年生の写真講座の皆さんが出展され、その力作が会場に花を添えていた



活動発表会

活動発表は、賛助会のグループの中から4つのグループを選び、各々のグループが日頃行っている活動状況を皆さんにご披露した。

発表を行った4つのグループは、「ふるさとを学ぶ会」、「さつき俳句会」、「里山散策の会」と「傾聴ボランティア伊那」である。傾聴ボランティアを除く3つのグループは、活動内容の映像を正面のスクリーンに映写して、それぞれのグループ代表が説明を行った。

傾聴ボランティアは、会員がステージ上で模範演技をして、活動の様子を実演して見せていた。

ふるさとを学ぶ会

ふるさとを学ぶ会は、賛助会の集いが実施される約1週間前に実施した「真

上伊那地区賛助会会報 第122号

田幸村ゆかりの地を訪ねて」というテーマで、上田城と真田家の菩提寺である長谷寺(ちょうこくじ)の現地見学会の内容についての発表であった。

冒頭は代表の中島さんから概要の説明があり、詳細は、今年から賛助会に入会された片桐さんがスライドを使用して報告された。

内容は「ふるさとを学ぶ会」の現在の状況と成果について説明があり、続いて真田歴史館の展示物と古文書等の紹介や上田城、真田家の家紋などについての説明であった。

次に長谷寺の様子を多彩な映像で説明があり、最後にこれからの展望についての報告があった。今年入会された片桐さんが要点をうまく纏めた資料となっており、多彩な内容をテンポ良く説明していた。 (写真は上田城東虎口櫓門)



さつき俳句会

さつき俳句会は文字通り、俳句の学習をするグループである。

説明はグループの代表である北原さんがスライド約15枚を用いて行われた。会の生立ち、設立年度、現在の会員数、会の目標、講師のお名前、活動内容等を説明され、続いて学習風景、学習成果の資料、吟行時の写真を実施順に紹介していた。特に受けた印象は、吟行は屋外へ出掛けて青空の下で作品を作るということに、楽しさとやりがいがあるように感じた。

また社会貢献のひとつとして、社会福祉協議会における作品展示が行われているとのことであった。

そして今年の千曲市において行われた「信州ねんりんピック」の場において、長野県長寿社会開発センターから表彰を受けたことについても発表があった。(写真右)

最後に、これまでの成果と今後の抱負について説明を以て終了となった。



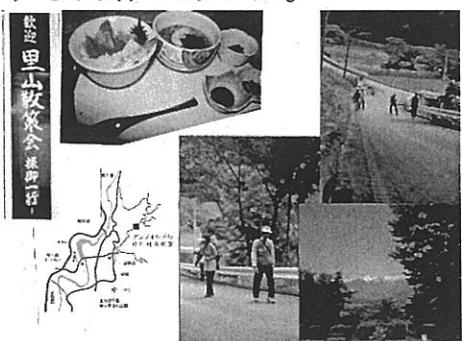
里山散策の会

里山散策の会は、今年シニア大を卒業して賛助会へ入会された人達20名で設立した会であり、代表は女性の奥村さんである。

発表内容は、今年実施した3回の里山散策会に関する内容であった。

第1回の散策会は5月に実施された中川村の望岳荘から出発して「アンフォルメル中川美術館」の野津修平写真展の様子や散策途中の植物を観察した記録等についてであった。(写真右はその一部)

続いて第2回目散策は7月に実施した箕輪町の「ながた自然公園」を散策した様子を、数枚の写真に収めたものについて報告があった。これは自然



上伊那地区賛助会会報 第122号

を友として楽しむ様子が克明に写されていた。

そして第3回目は10月の「駒ヶ根JAきのこまつり」から菅石神社の奇石や駒ヶ根市の遺跡となっている高鳥谷神社を散策した様子を、同会会員の赤須さんが自らのパソコンを用いて作成編集された映像で、アニメも取入れて面白く巧みに作られた資料を用いて説明があった。

傾聴ボランティア伊那

賛助会の中でも活動の盛んな傾聴ボランティアは、ステージの上で、実際の様子を模擬演技をして説明が行われた。「話し手」と「聴き手」が会話する様子を実演して、それに司会者が解説を加えるやり方である。

ボランティア側が、「聴き手」になる。「話し手」と「聴き手」の会話は2組の方が実施されたが、多くの皆さんが真剣に聞き入っていた。(写真下)

- ① 相手が主人公、
- ② 聴き手はあまり話さない、
- ③ 相手の身になって素直に聴く、
- ④ 相手のペースに合わせる、
- ⑤ 守秘義務を順守する

など厳しい対応が必要になることを理解させてくれる発表であった。

(傾聴ボランティア活動を行ってみたい方は、

☎0265-72-0882 の 代表 立花典子さん迄ご連絡ください。)



尺八と箏のコンサート

午後からは記念公演として「邦楽演奏による秋の爽やかコンサート」と題して尺八と箏による邦楽演奏が行われた。

尺八に春日英二氏と竹内友二氏、箏は女性の氣賀澤美香氏の3名の方にお願いして演奏をしてもらった。

演奏は、尺八、箏の独奏やこれらの合奏などいろいろな形式で行われた。

演奏者の方達は和太鼓集団や和楽器バンドなどにも参加して居り、国内のオーディションにも合格された方達である。

演奏曲は「鹿の遠音」「アメージンググレイス」(尺八二重奏)、「春の海」「キビタキの森」「日本の四季」(尺八・箏)、「さくらと荒城の月の二つの変奏曲」(箏独奏)などを演奏して聴衆を陶酔させていた。

そして最後は会場の皆さんと一緒に「ふるさと」を合唱して、本年度の「賛助会の集い」は終了となった。



演奏中の春日氏と氣賀澤氏

あ
あ
嗚呼 上田城

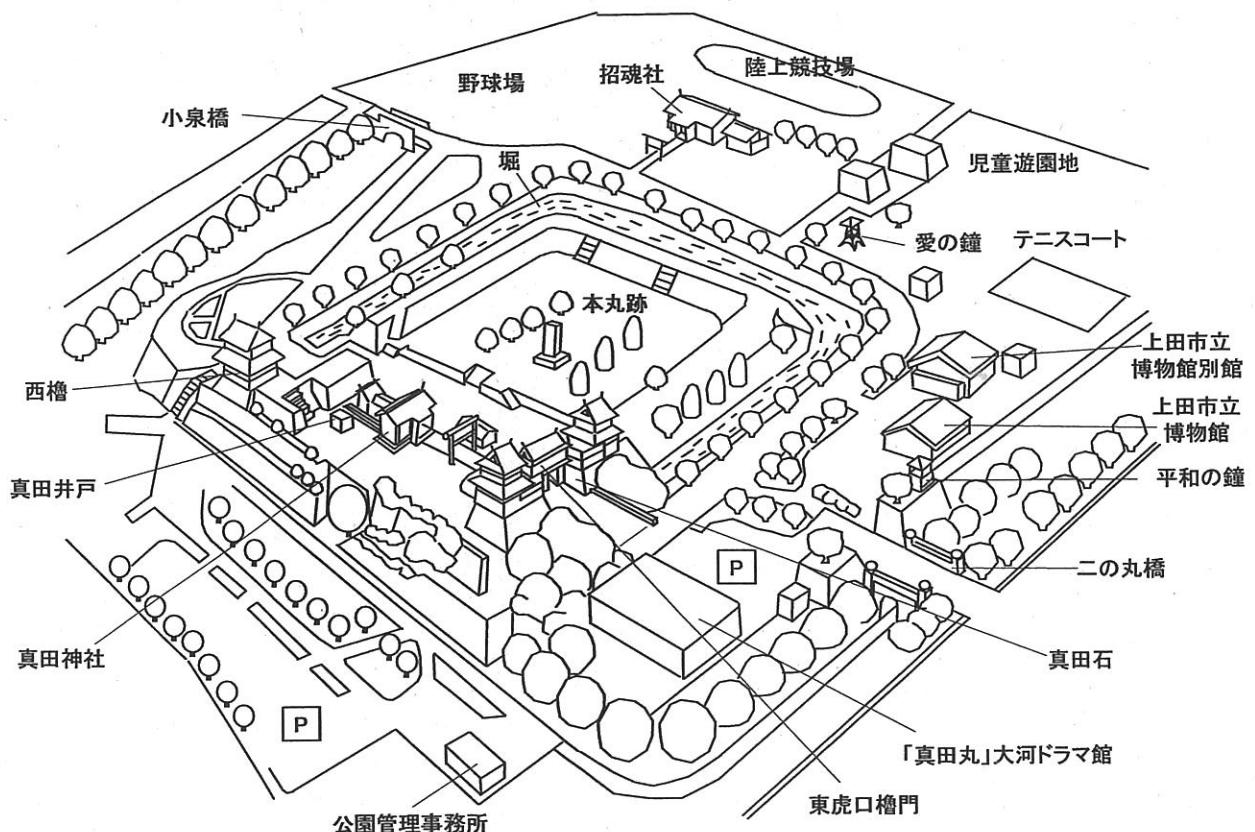
今年のNHK大河ドラマは、「真田丸」である。「真田丸」とは人名や船名ではなく、大阪城の一番外側にある砦（とりで）のことで、大阪城を守るために造られた出城のことである。このドラマ内容は真田信繁の物語なので、ここに真田家の城である上田城について記してみた。

真田家の居城は現在の上田市にある上田城であるが、真田丸は豊臣秀頼の居城である大阪城を家康による襲撃から守るために信繁が築いたものであり、その効果はドラマの展開で明らかになるであろう。

実は昨年の11月に上田城跡を見学する機会があったのでお知らせする。

上田城は天正11年(1583年)、真田昌幸(幸村の父)によって築かれた平城(平地に造られた城)で、上田盆地のほぼ中央に位置している。堀と土塁で囲まれ、虎口(出入口)に石垣を使った簡素な城であるが、第一次、第二次上田合戦で徳川の大軍を撃退し、天下のその名を轟かせた実績を持つ城で、このような成果を挙げた城は全国でも例がないとのことである。

その後関ヶ原の合戦において西軍は敗れ、西軍であった信繁は亡くなり、兄の真田信之は上田城から松代へ移封(いほう:国替えすること)となった。そして小諸から入封となった仙石氏により城は再興され、宝永3年(1706年)からは松平家の居城となった。かつては本丸には櫓門2基と櫓7基があったが、現在は櫓3基と櫓門1基が残されている。真田家からはじまり、築城から400余年の歴史を持つ上田城は、美しい観光名所となっている。下の図は、現在の上田城公園をイラストにしたものである。



上田城公園鳥瞰図

上田市観光課発行の「上田城」資料より

『おくのほそ道』への御案内



2007年にNHK教育テレビで放送された「おくのほそ道」を参考に筆者の独断で旅の部分を抜きとつてみたいと思います。

『おくのほそ道』に接するのは学校の授業以来という方のために、先づ今回は基礎知識を簡単に紹介します。

『おくのほそ道』とは、

「月日は百代の過客にして行きかふ年も又旅人也……」

この有名な書き出しで始まります。

流れても、人生もすべては時の旅のようなもの、との思いで旅を続ける俳人、松尾芭蕉は漂泊の旅人、永遠の旅人と呼ばれます。芭蕉が門人の河合曾良を伴つてみちのくへの旅に出たのは、今から327年前の元禄2年（1689）3月27日（陽暦5月16日）のことでした。

時に芭蕉46歳、曾良41歳。

旅は現在の東京深川から出発し、東北、北陸を巡り、8月20日（10月3日）前後に一応の終着地である、岐阜県大垣に着いています。その間約5ヶ月、全行程約2400キロの命掛けの旅でした。

『おくのほそ道』の本文は、現在の400字詰原稿用紙にして40枚足らずのものですが、芭蕉はこれを完成させるのに5年の歳月をかけています。散文詩的な文章の間に51句の発句（俳句）を配した手法は、単なる紀行文ではなく、今までにない紀行文学として革新的なものでした。それは旅の事実を記しただけのものではなく、文学的なフィクションを多く交

えていると言われています。

芭蕉は常に、過ぎ去った時代への時間の旅を続けながら、同時に現在を旅するという時空一体の旅を続けたのでした。

『おくのほそ道』には美しい自然や歴史の面影そして多くの人の出会いと別れがあり、今も私達の心を旅へと誘なつてくれます。

芭蕉の漂泊の人生

芭蕉は寛永21年（1644）伊賀上野の無足人（無給で準士分の待遇を受ける農民）の家に生れ29歳まで郷里の伊賀を中心に、京都などにも出て俳諧の修行を積んでいたようです。

29歳で江戸に出て、当時江戸で一番の賑わいをみせていた日本橋に居を構えた芭蕉は、次第に新進の俳諧師として頭角を現し、俳号を桃青と名乗ります。

35歳頃には、俳諧を教えて生活の糧を得る、俳諧宗匠として江戸俳壇に一家を成します。しかし純粹に自分なりの俳諧を模索すべく、全てを投げ捨てて、弟子の杉山杉風（幕府御用魚門屋）の尽力のもとに、深川の草庵に移住します。門人から贈られた芭蕉の株が庭に繁茂し、後に庵号を芭蕉庵、俳号を芭蕉とする由来となります。

深川に移り住んで2年後に、江戸大火で芭蕉庵は類焼、翌年の母の死なども重なって、芭蕉の人生に対する考えが大きく変わります。形ある物は決して永遠ではないという「諸行無常」の境地を実感し、また老莊思想への共感を背景にして反俗の姿勢を持つようになります。そして出合いと別れを繰返す旅の中に俳諧の詩題を求めるようになります。41歳で「野ざらし紀行」の旅をし、「鹿島紀行」「笠の小文」「更科紀行」と旅を続けた後、元禄2年46歳の春に、人生をかけて、「おくのほそ道」へと旅立つのです。つづく

腰痛

生活コラム

体のかなめ きたえて防ごう



**腰痛の原因は？
その種類はさまざまです**

繰り返し起ころる腰の痛み
「しばらく安静にしていれば治るから」と
がまんしてはいませんか。

腰痛の原因は悪い姿勢、太りすぎ、運動不足、背柱（せきちゅう）の老化、椎間板ヘルニアや骨粗鬆症、尿路結石などの内臓の病気・・・・とにかく、その種類はさまざまです。

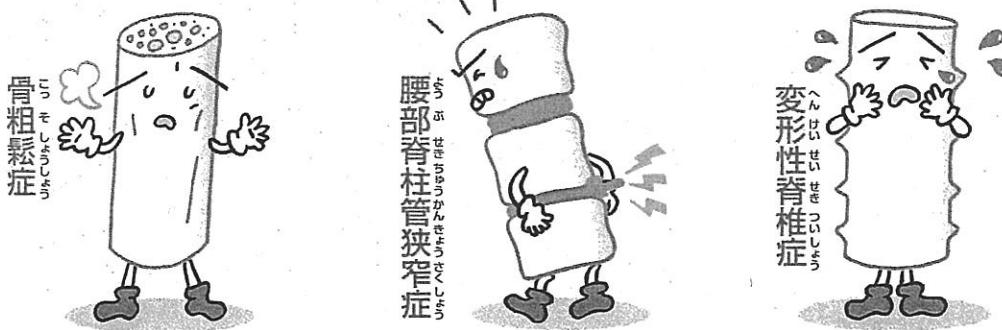
もともと腰痛は人間が二足歩行をはじめたために起こつたといわれています。

立つたまま長時間作業をすると筋肉が疲れてしまい椎間板に負担がかかるので腰痛が起き易くなります。

しかしタクシードライバーのように長時間座つたままの姿勢は要注意です。姿勢良く座つていても同じ姿勢を長時間続けることは筋肉、骨骼に負担が継続してかかるので、どちらも腰痛になりやすいのです。

また重い荷物持ち上げる際は、しつかり膝を曲げて、しゃがんでから持ち上げるようにすることです。特に最近は、長時間パソコンを使つて腰痛になるケースも増えているようです。

高齢者の腰痛の主な原因



くらしの中の予防法

- 長時間同じ姿勢は避け、ストレッチ運動をしたりして、血液の流れをよくしましょう。
- イスの高さは自分の足に合わせ深く座り、腰に負担がかからないようにしましょう。
- 重いものを持ち上げるときには、ひざを折り曲げてから腰を浮かすようにしましょう。
- ベッドやイスはやわらかすぎないものを選びましょう。
- 太りすぎは腰に負担をかけるので、体重調整に気を配りましょう。
- 過度の喫煙も筋肉の血のめぐりを悪くし、腰に悪影響をおぼします。注意したいものです。



グループ活動だより

朗大28期会

駒ヶ根市の「夢育家」での ふるさと講話と昔のあそび

昨年11月に、朗大28期会は駒ヶ根市教育委員会主催の「夢育家」での「ふるさと講話と昔のあそび」の会に参加し、協力支援を行った。(写真下)

「夢育家」は駒ヶ根市の有形文化財になっている古民家で、この場所において学童とその父母を対象にした芋堀りと「ふるさと講話」が行われた市民の会である。

午前10時から子供達と父母が一緒になって、以前植えつけたさつまいもを堀り出し、焼き芋にして参加者に無料配布していた。

講話は、28期会の代表である木下幸安氏が「戦争と子供達の暮らし」というテーマで分かり易く話された。

また28期会のメンバーは、竹トンボ、お手玉、おはじき、メンコ、紙ヒヨーキ、ベー独楽、お箸鉄砲などの昔の遊びについて子供達と一緒にあって昔の遊びについて指導しながら、夢中になっていた。

出席者は、やきいもの他にトン汁も御馳走になり、楽しい半日を過ごすことができたようであった。

文責 鳥井知聰



ふれあいマレット

信州新町のジンギスカン に堪能

平成2年に発足の我がグループも、歴代の役員や諸先輩のご尽力で今でも発足当時の理念や方針は引継がれている。

今年度も3月の総会で決定した年間計画にもとづき、活動は順調に推移している。年2回の一泊研修旅行は、一昨年より、夏は日帰りとなり、今年の8月は木曽の「夕山マレット場」でプレーし、木曽温泉で入浴、昼食を摂って楽しんだ。

11月には、信州新町への一泊旅行を行った。宿泊先の「さぎり荘」の敷地内にあるマレット場で2日間プレーし、有名なジンギスカンを食べ満足な旅行だった。(写真は宿前で全員集合)

一昨年と昨年にお二人の高齢メンバーが亡くなり、又高齢と体調不良を理由に6名の仲間の退会を余儀なくされた。幸い2人の若いメンバーの獲得ができたが、グループの高齢化は着実に進んでおり、新入会員の獲得が当面の課題といえる。ともあれ、自己の健康維持向上とグループの結束、和の維持に努めてゆきたい。

文責 グループ長 猪又守行

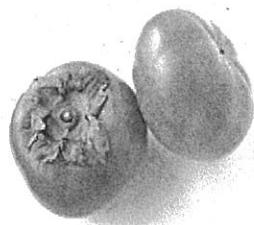


文芸

俳句



名句紹介



「さとみ俳句会」

橋爪 弥六

平澤 隆

城田ふさ恵

中谷 一予

冬耕のつかず離れず鴉どち
煤払ひ妻の指図に従ひぬ
柿落葉小さく光る初氷
煮繼ぎして大根味を楽しみぬ

着ぶくれてラッシュアワーの波に乗る 宮澤 明子

太っちょの靴下吊るすクリスマス 小鳥由美子

初氷動作の钝き齡なる 田中 晃子

参道に木瓜返り咲く雨あがり 馬場 幸子

木曾駒ヶ岳の湧水豊か冬の里 馬場てる子

柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺 正岡子規
子規の数多ある名句の中でも一番広く、世の人々
に好まれ、知れわたっている句であり、今更紹介で
もあるまいが、筆者が俳句の門を叩くそもそもものき
つかげともなつた句であり、真つ先にとり上げる。

柿好きの子規が法隆寺に程近い茶店で柿を食べ
ている。恐らく秋日和の午後であろう。古都奈良の
斑鳩の里は、静かに澄みわたっている。秋の日に輝
いている法隆寺の堂塔伽藍のひなびた風情がゆつ
くりと思ひ浮かんでくる。そこへ低く鐘の音が流れ
ゆく。

単純に表現された句でありながら、味わえば味わ
う程滋味があり、古都への郷愁と旅心を誘われる。

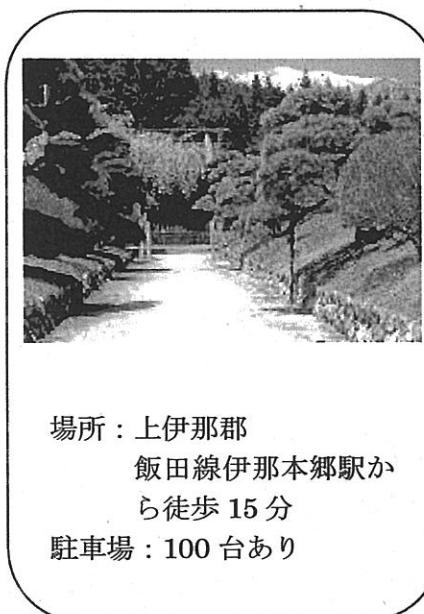
寿限無

2015世界一すし職人に引地さん、「すしの世界は無限大」

世界一のすし職人を決める「グローバル寿司チャレンジ 2015 世界決勝大会」が昨年の 11 月に都内のホテルにおいて行われ、日本代表の「こま寿司」（神奈川県）の引地淳さんが優勝した。この会には 14ヶ国の計 184 人が参加し、予選を勝ち抜いた 14 人が決勝に参加した。決勝戦は基本的にぎり 7 貫と細巻 1 本を 10 分以内に正確にぎる技術「江戸前すし競技」と 20 貫以上のオリジナルのすしの創造性を披露する「創作すし競技」の 2 種目で行われ、引地さんは「江戸前」の正確性と「創作」でも他を引き離して審査員の高い評価を得た。

彼は「すしの世界は無限大」と語っていた。2位はシンガポールのキン・メン・タンさんであり、3位はアメリカの東使貴稔さん（米国籍）であった。

(ネット スポーツ報知より抜粋)



場所：上伊那郡
飯田線伊那本郷駅か
ら徒歩 15 分
駐車場：100 台あり

上伊那名所探訪

西岸寺 上伊那郡飯島町

長野県上伊那郡飯島町にある古刹。
弘長元年（1261年）大覚禅師が開山
した臨済宗のお寺である。

内部には等身大の大覚禪師倚像（座像）や大覺禪師語録などを収蔵してある。

場所は飯島町本郷 1724

(出典 飯島観光協会資料より)

「総本家」という番組を放送しており、伊那地方では7CHで毎週木曜夜9時から放送している。この番組は和に関する様々な物事を取上げ、日本の良さを伝えるもので、日本人なら知つておきたいこと、大切に受け継がれてきた文化や人情、道具などであり、その技術の素晴らしい様子を伝えてくれる。先日はアメリカの高級チョコレートを入れる桐の箱を日本の小工場で作つており、その箱の素晴らしさに感動して先方のオーナーが「製作するところをぜひ見たい」ということで来日し、「今後もこの関係を続けてゆきたい」という様子を伝えていた。私達の知らない日本の技術が、世界で広く活躍していることを誇りに思いたい。

編集後記

(編集委員 T)