

上小地区賛助会 会報第119号(秋季号)

平成28年 1月15日 発行
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

賛助会上小支部活動発表会

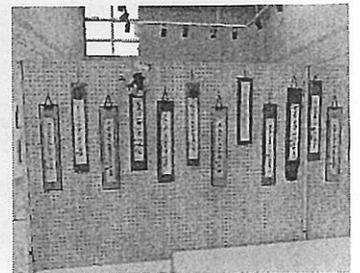
・ 12月11日(金)上田市文化会館にて、9時から15時まで開催された。

開催に当たり宇都宮 純上小支部長、齋藤隆文 賛助会長から挨拶をいただき開会となる。



式典挨拶

作品展



ステージ発表



☆今回も例年に習い午前中は・、シニア大学1, 2年生ハーモニカクラブ、クラブOB、合同演奏健康生きがいくりの会の寸劇、詩吟同好研究会・詩吟道の会・シニア大学詩吟クラブの吟詠、サンフラワーズ上田の手話ダンス、アンシャンテの会のマジック実演、特別出演でラスアカシアのアルパ演奏を楽しみました。

●今年も無事作品展、ステージ発表と盛大にできました事を会員の皆さん、役員の皆さんに感謝致します。

尚シニア大学の1, 2年生の皆さんも卒業されましたら、勉強の成果をグループ活動を通じて地域活動にも参加され、賛助会にも入会されますよに願っております。有難う御座いました。

長野県長寿社会開発センター 平成27年度上小支部文化講演会開催

☆ 平成27年12月11日 (金)

・ 上田市文化会館大ホール
13時より15時まで

・ 演題

『こころの健康と音楽』

・ 講演者 片山幸子さん

オープニングで1996年の
ピンキーとキラーズの、恋の
季節の歌よりスタートする。

☆本人より自己紹介と、現在の仕事内容
の説明される今は広い分野で活躍されて
おります。

★今回の内容は昭和の名曲の中から
歌いながら振付して体を動かしながら、又笑いを
とりながら、健康になる御講演を頂きました。

●今回指導願った歌です

- ・ おお牧場はみどり
- ・ さざんかの宿
- ・ りんごの歌
- ・ ここに幸あり
- ・ 伊勢崎ブルース
- ・ ブルーライト横浜
- ・ 銀座のカンカン娘

最後は会場の皆さんを巻き込み、鳴り物遊びで終了す

★今回の講演はしゃべるだけでなく、色んな楽器を使いながら体を動かし、笑顔で時間の過ぎるのも忘れ、楽しく有意義な講演会でした。



自己紹介 ~こんな時代を生きてきました

- ・昭和46年 誕生
- ・昭和53年 小学校入学 ピアノを習い始める
- ・昭和59年 中学校入学 入道院生活
- ・昭和62~平成2年 高校生 香積寺の時期
- ・平成2~5年 看護学校 英語と音楽二種の学生生活
- ・平成5年 病院勤務 整形外科科2年目に心臓科に転科
- ・平成7年 老人保健施設就職 音楽療法実践・勉強開始
- ・平成16年 フリーランス音楽療法士活動開始
- ・平成17年 看護×音楽療法の臨床活動展開
- (現在)

現在の主な仕事

- ・発達支援音楽支援(児童・成人)
- ・高齢者デイサービスの余暇活動
- ・認知機能維持改善を目的とした音楽療法的活動、音楽活動提供(全世代対応)
- ・自治会・団体等の講演会、敬老会、健康教室
- ・個人・グループの音楽活動レポート(伴奏など)歌唱指導・ヴォイストレーニング
- ・在宅療養者対象の個別音楽セッション
- ・サポート演奏(フォーク酒場、コンサートサポート等)
- ・その他 相談、コンサルテーション etc.



自分でつくる ～元気で・楽しく・いきいき人生～

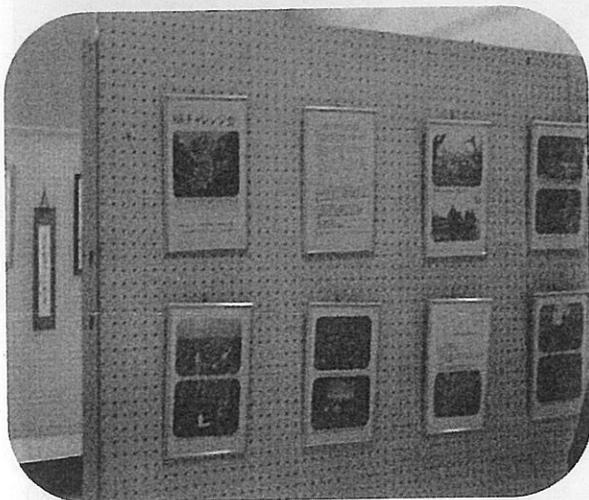
高齢期は、年金をもらって消極的に生きるのではなく、自分の好きなことに挑戦して人生を楽しもうと思っている人がたくさんいます。中には培ってきた知識や経験を生かして新たな仕事を考えている人もいます。また、この機会に新たな趣味に挑戦し、一生懸命、自分の好みに合った作品づくりに頑張っている人もいます。

「元気で・いきいき作品展」は、自分の趣味に挑戦している人たちの作品展です。いろいろな機会をとらえて積み重ねてきた作品、いつかは多くの人に見て頂きたいと頑張ってきた作品です。この展示会は、その様な高齢者の皆さんの作品の一部を展示したものです。

元気で・いきいき作品展

～木彫り、川柳、書道、手芸など～

～今年も、「アリオ上田店」のご協力で、開催することができました。～



期 間 2月17日(水)～2月20日(土)

時 間 10:00～19:00

場 所 「アリオ上田店」「星のコート」

観 覧 無 料

会員の皆さんもご家族、ご近所誘い合ってお出かけ下さい。4日間の開催となります。

主催 長野県長寿社会開発センター 上小地区賛助会

事務局 上田合同庁舎1F上田保健福祉事務所福祉課内

電話 (0268) 25-7124

グループ

活動紹介

健康づくり等にチャレンジ

88歳という長寿目標を掲げ継続

88

(はちはち)

チャレンジ会

私共は、一昨年2月にシニア大学上小学部第35期を卒業し、3月に「88チャレンジ会」という会を設立したグループであります。

皆さんもご承の通り厚生労働省が「長野県は都道府県別の平均寿命が80歳いで全国一」「要因は健康づくりとなる食生活で、野菜の摂取量が全国一、これに併せて適度の運動を実践していることが長寿である」と報道されたのです。報道記事を見た私共は、これを積極的に推進し、男女共88歳という長寿目標を掲げチャレンジしようという事から「88チャレンジ会」を上げたのです。

会員は、①勝見文男②浦澤美裕③佐々木輝男④若林利雄⑤岩下忠善⑥堀田公男⑦長嶋進⑧牧島清元⑨成澤衛男⑩脇田恒⑪青木とも子⑫中条富子⑬小林幸子⑭増澤紀美江⑮滝澤明子⑯白田朝子⑰財部浩子⑱清水芳子⑲吉池竹子⑳中村よしい㉑田中京子の21名によって絆を深めながら健康長寿のため、月1回里山歩きをしたり、会員の誕生日祝いや芝居鑑賞したりの活動をしております。

活動の主なものとしては、黒潮一座が演じた芝居鑑賞、色紙に寄書し掛け軸に入れこれを贈呈しての誕生日祝い、峰の原高原1帯を散策後、春は野草の天ぷら賞味会、秋は茸汁賞味会、高田城の花見散策、上高地散策等でありました。

これらの活動を継続中の昨年12月上田市で行われた「県政タウンミーティング」の公評の際、県知事から「88チャレンジ会が推進している活動は素晴らしく参考になりました」とのお言葉を頂き感銘している処であります。



(峰の原高原散策後、須坂青年の家で野草の天ぷら等の賞味会をする)

編集後記

明けましておめでとうございます。

本年も引き続き協調の程お願い申し上げます。

足踏みして居たかのような冬将軍も本格的にやっけてまいりました、風邪など引かぬ様「うがい」「手洗い」を励行し頑張りましょう。