

諏訪長寿賛助会会報

(公財) 長野県長寿社会開発センター

発行日

諏訪支部

平成 28 年 1 月 15 日

諏訪長寿だより

諏訪長寿賛助会

発行者 諏訪長寿賛助会

(諏訪保健福祉事務所福祉課内)

会長 鹿熊 翼

第123号

電話(代) 0266-53-6000

明けましておめでとうございます

諏訪長寿賛助会会長 か くま たすく 鹿熊 翼

会員の皆様には、新年を健やかに睦まじくお迎えになったこととお喜び申し上げます。

旧年中は春の総会・秋の活動発表会・恒例のマレットゴルフ・ボウリング等、シニア大学との共同の交流事業など、会員の皆様のご理解とご協力頂き、改めて深謝申し上げる所存です。

さてわが国は、女性の社会進出も一因で少子高齢化と人口減少の一途をたどり、2050年には人口が1億人を切って65歳以上の高齢者が40%、内75歳以上の後期高齢者が25%を占めて、就業世代の2人が1人の後期高齢者を支えるという自立する努力がもとめられます。

このため、安倍政権は「一億総活躍社会時実現」を基本政策としていますが、これに先んじ長野県の現行総合計画では、「人生90年時代・人生二毛作社会」を掲げています。高齢者が自ら第2の人生を切り開いて社会参加できる社会の仕組みとルール作りです。

このような社会情勢の下では、「もう歳だから」を理由に「人様任せ」にするのではなく、若い世代の迷惑や負担にならないように、社会の変化に自らチャレンジして“良き市民”として男女年令の別なく平等かつ主体的に社会参加をして、人としての権利と責任を担う社会にすることです。

諏訪長寿賛助会は、正に人生二毛作社会作りの担い手として、高齢者の①人づくり②仲間づくり③健康づくり④活動の場づくりを行う団体であります。シニア大学を中心に会員や活動グループを拡げて、市町村をこえた諏訪地域の高齢者の拠り所でありたいと願っています。創立後四半世紀を超え、団塊の世代には馴染まない点もあるでしょうが、改革をいとわず次世代が入りやすく居心地の良い組織にしたいと思っています。

皆様のご理解とご支援をお願いし、併せて新年のご多幸とご健勝を祈念いたします。

諏訪地区から6人が受賞

信州ねんりんピック「長野県高齢者作品展」(県長寿社会開発センター主催)に諏訪地区から6人が入賞され、10月16日諏訪合同庁舎にて賞状伝達式が行われ、同センター諏訪支部の加藤支部長より入賞者に賞状が手渡されました。

作品展は9月4日から3日間、千曲市の総合観光会館を主会場として開催されました。諏訪長寿賛助会からは、5名の会員の皆様が入賞されました。(作品は122号で紹介)

式には5名が参列され、加藤支部長より「今後も優れた作品作りに取り組み充実した毎日を送ってください」とお祝いの言葉が述べられました。(濱 基裕)



第24回 諏訪長寿賛助会

活動発表会開かれる



平成 27 年度(第 24 回)諏訪長寿賛助会活動発表会が 11 月 18 日(水)に諏訪市文化センターで開催されました。ステージ発表と作品展示を行い、一年間の活動の成果を披露しました。

来賓に県長寿社会開発センター堀内良人常務理事を始め県会議員、関係市町村の社会福祉協議会会長をお迎えして賛助会員・シニア大生等多数の参集のもと盛大に開かれました。

開会式では諏訪長寿賛助会鹿熊翼会長から『諏訪賛助会支部が出来て今年で 10 周年になりました。諏訪賛助会は県内の賛助会の中で会員数が多く一番活躍しています。団塊の世代が高齢者の仲間入りし、年々高齢化率が増加するなか健康寿命を延ばすためにも、人作り・仲間作り・健康作りが大切です。発表会は賛助会とシニア大生との年に一度のお祭り、親睦をはかる絶好の機会です。今回は 10 周年を記念してこの 4 月に長野県で初の女性市長になられた金子ゆかり様に記念講演をお願いしました所、快く引き受けてもらいました』と挨拶されました。諏訪郡歌斉唱後、金子ゆかり市長に【地方創生時代における諏訪地域発展への期待】の演題でお話ししていただきました。『2007 年以来日本の人口は減少し、マイナス成長の厳しい時代で、諏訪地方もここ 10 年で事業所も 3 割低下しています。これからは 6 市町村が連携して協力出来る所は協力して行きたい。団塊の世代が 10 年後には後期高齢者になりますが、自己責任で自主自立の心構えが必要、自分の健康は自分で守り、ダメな場合は社会の御世話になりましょう。重要なのは長寿社会活動で、精神的なバランスが得られる仲間作りには賛助会の働きが大きい。豊かな世界とはお金ではなく健康・幸せ感・豊かな時間・心の豊かさなどで、それらを追及して行く時代になっています。社会貢献は幸せのお裾分け、自分自身が充実している事が原点で、働く事や子育て支援等で生きがいや喜びに繋がるのでは…。高齢者が生き生きし、その幸せの余力の温かい手を差しのべましょう』と話されました。自分自身の指標として、とても心に浸みました。

講演に続き舞台発表がスタート。諏訪賛助会から、こだまコーラス・邦楽の会・大極柔力球同好会・詩吟・手話ダンス・大正琴オーリーブ・うたおう会・健康管理・カラオケ・ESS シニアすわ・ダンス・ミュージックフォックスの 12 グループと、シニア大学 2 年の阿波踊り・1 年の炭坑節の発表が行われました。(活動発表会関連記事は 3 ページ以降に紹介されています)

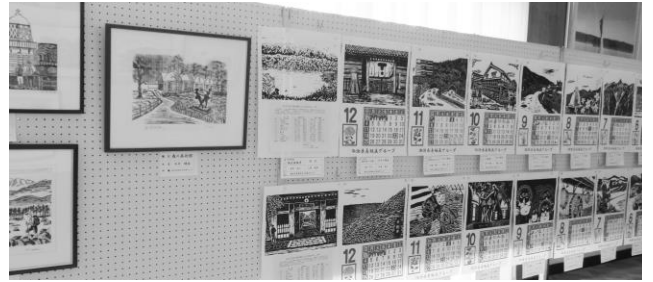
展示会ロビーには諏訪賛助会 16 グループとシニア大学の活動状況パネルの掲示と力作の展示が行われました。ロビー中央の(止まり木)では、沢山の人が仲間との交流を深めたり、久しぶりの再会を喜んだり、和やかな雰囲気でのロビーでした。最後に全員で「ふるさと」を合唱し、平井一義推進員から活動発表会の講評をいただき閉会しました。

今回の発表会も昨年に続き準備から運営までシニア大学の学生さんにも参加して頂き、沢山の卒業生や一般市民の参加もあり、発表や展示や掲示に感動や元気、勇気を共有出来たと感じました。

(小松久美子・中澤きよ子)

展示発表 1

版 画



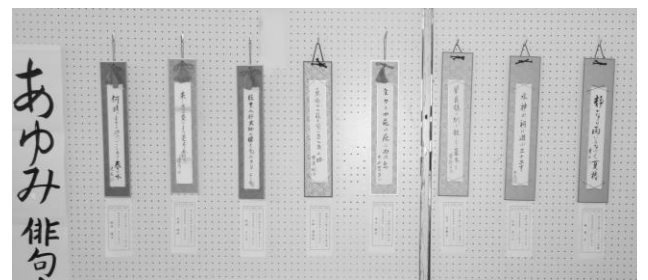
写 真



墨寿会



あゆみ俳句会



ステンドグラスの会



みちくさ書道



花の会



活動発表会

ステージ発表



大正琴オーリーブ



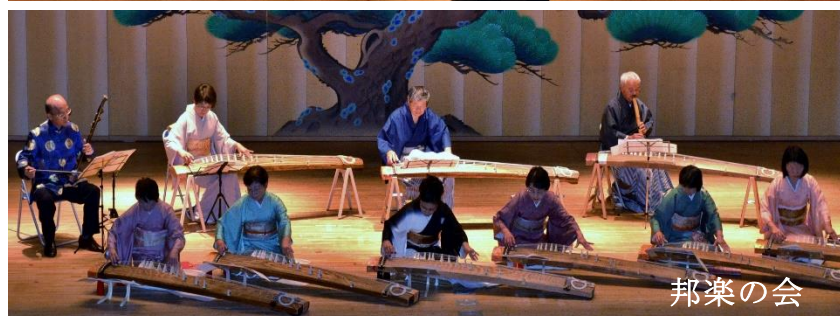
詩吟



こだまコーラス



うたおう会



邦楽の会



カラオケ



太極柔力球同好会



シニア大学1年



健康管理



ESS シニアすわ



手話ダンス



ダンス



シニア大学 2 年



ミュージックフォックス

展示発表 2

ボウリング愛好会



グラウンドゴルフ



ゴルフ愛好会



マレットゴルフ



いきいき健康



ボランティア若竹



四葉会



英会話「ESS シニアすわ」



つどいの会



パソコン



シニア大2年生

ふるさと史跡めぐり



シニア大1年生書道



シニア大1年生水墨画



シニア大1年生俳句



シニア大2年生俳句



シニア大2年生版画



シニア大2年生書道



シニア大学 第14回学園祭開催される

“今” 青春!! シニアの絆はみんなの宝

シニア大学諏訪学部第14回学園祭が11月11日(水)9時より諏訪教育会館で開かれました。舞台中央には、今年のテーマ『“今” 青春!! シニアの絆はみんなの宝』の文字が掲げられ、2年生74名、1年生96名が整列し開会式が始まりました。「信濃の国」の全員合唱に続き、諏訪学部長挨拶(代読)、鈴木正好自治会長の挨拶があり、プログラムは班発表に移りました。

トップバッターは2年9班による『諏訪市八剣神社に伝わる木遣り歌』。木遣りに合わせて会場が



らは「ヨイサ、ヨイサ」の掛け声が上がり、盛り上げていました。2年1班の発表のテーマは『長野県を知る』で「長野県の市町村の数はいくつ?」「高齢化率は?」などクイズ形式で進められました。2年5班の『スコップジャミセン』では「ずんどこ節」が演奏され、会場から「キヨシ!」と声援がとび、笑い声が湧き上がりました。ジャミセンはスコップ、バチはビールの栓ぬきで賑やかな演奏でした。



午後のステージ発表では2年3班の『リズム運動と朗読』(サザエさんの曲に合わせてエプロン姿でリズム体操)。2年7班の『ガチャガチャ音楽隊』(色々な楽器でお馴染みの曲を演奏)ちょっとした失敗やハプニングも会場の笑いを誘い、雰囲気盛り上げていました。実技講座発表では1・2年合同でフォークダンスを揃いの衣装で披露しました。

作品展示室には実技講座(俳句・書道・水墨画・版画・絵手紙)の作品が展示され、1年間の学びの成果をみんな熱心に鑑賞していました。

長寿賛助会では203号室に展示とお誘いのコーナ



ーを設け、シニア大生に入会を勧めていました。一人でも多くの方を「賛助会にようこそ!」とお迎えできることを期待しています。平井推進員から「どの発表も甲乙つけがたい程、皆さん努力され立派でした」との総評があり、そのあと閉会式が行われました。

この日の発表のために準備し、努力してきた力が発揮でき、シニア大生一人一人が充実した表情をしていました。(三ッ橋紀代子・林 毅)



2015 タウンミーティング in 諏訪 開かれる

11月21日(日)2時から諏訪市文化センター大ホールにおいて長野県長寿社会開発センター主催の「タウンミーティング in 諏訪」が開かれました。

コメンテーターに5名の方を迎え、ファシリテーター(司会進行役)は内山二郎理事長が勤めました。テーマは『人生二毛作 ずく出し宣言!シニア人材諏訪で輝く!!』です。

来場者も参加する旗揚げアンケート方式ディスカッションで、司会者の設問に赤・青・黄・緑・白の紙を掲げて答え、野鳥の会のメンバーが数えて即アンケートの集計をする方法です。理事長は広い大ホールをマイク片手に走り、設問に対する参加者の声を拾います。マイクを向けられた人はみな臆することなく率直な気持ちを語っていました。

ホワイエでは13の団体が出展し、資料を並べ支援や活動内容の説明をしていました。諏訪長寿賛助会のブースもあり、賛助会の28グループの活動内容の説明があり「諏訪長寿だより」も展示されていました。積極的なシニアの生き方に刺激を受けました。

(三ッ橋紀代子)

ボウリング交流親睦大会 開かれる

12月3日スポーツ岡谷ボウリング場で賛助会員31名シニア大生39名の参加で行われました。午前9時の開場を待ち切れず大勢の参加者が集まっています。鹿熊会長の「師走に入り忙しさと寒さであまり体を動かす事が無くなっていますが、この機会に大いに体も動かしましょう」との挨拶後、プレー開始快音とともにピンが倒されて行きました。

伊那谷の宮田村から参加された犬飼玲子さんは「伊那谷にはボウリング場が少なく諏訪か飯田に行くしか無く、愛好会に入って練習にも通っている。近所の方にも遠くまで出掛けてと感心されたりもしている。今日は大勢の方と楽しくプレー出来てとても嬉しかったです」と大会終了後の食事会のとき話されていました。

(宮阪 寿久)

入賞者は次の方々です。

順位	女 性	男 性
優 勝	酒井峯子	中山君夫
準優勝	武井聖子	田原雅武
第三位	宮坂政子	宮坂昌明



ねんりんピック スポーツ大会に参加して

マレットゴルフグループ長 前田 宇三美

2015年信州ねんりんピックマレットゴルフ大会が、10月3日長野市の犀川第二運動場マレットゴルフ場で開催され、諏訪支部からも14名が参加し健闘しました。9月16日下見を兼ねバスをチャーターし練習しましたが、犀川河川敷に設けられた壮大なマレット場には驚きました。過去の大会では私たちの仲間が二連勝を達成するなど、諏訪支部の存在を高めていましたが、今回は196名参加の中多くの会員が80位以下の結果でしたが、他の支部の皆さんと交流が出来ました。成績に関係なく楽しい時間を過ごす事ができました。今後もこうした交流には積極的に参加していきたいと思います。

編集後記

活動発表会は多くは皆様に来ていただき成功裏にできました。又シニア大学の皆様にも協力頂き有難うございました。会員増を目指し色々和努力していますが実績が伴いません。人生二毛作時代、知恵を出し楽しく頑張りましょう。(濱 基裕)