

美しい生きる

上伊那地区賛助会会報
第123号 2016年4月20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

上伊那地区
賛助会

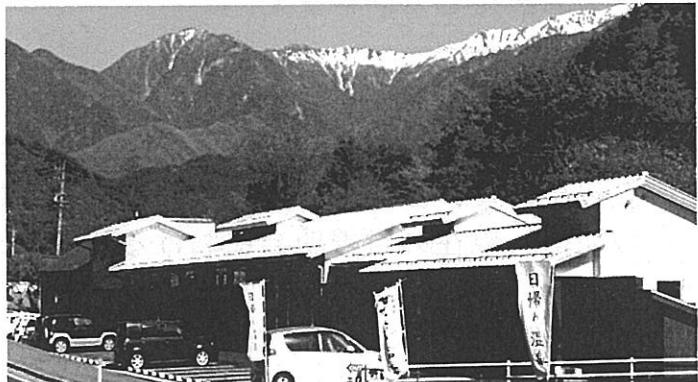
2015年度の「交流親睦会」を開催 元副会長 山宮氏の知事表彰祝賀会と併せて

上伊那地区賛助会は、昨年12月に実施する計画であった「交流親睦会」を諸般の事情で延期していたが、3月17日に、木曽の日帰り温泉「せせらぎの四季」(写真下)において実施した。

木曽は御嶽山の噴火による被害を受けて以来、観光客の数も少なくなり、当賛助会も機会があれば、木曽地区の活性化に僅かでも協力したいという気持もあってこの場所を選んだ。

参加者は役員に限らず会員なら誰でも自由に参加して貰うよう計画したが、想定よりやや少なく、センター伊那支部から竹中推進員にも出席して頂き、総勢15名の参加があった。

そして今回は、当会の元副会長を務めた山宮好枝氏（現在は当会の監事）は、昨年の9月に千曲市の「信州ねんりんピック」の会場において長野県県知事表彰を受けられ、その祝賀会も併せて行なわれた。【関連記事 2頁】



昌幸は一度上杉景勝を裏切ったことがあったが、信繁を人質にして手を組むことに直ちに家康には手切れを宣言した。こうなると家康は真田を滅ぼすため上田城へ向かつた。その時の徳川勢は7000人の大軍であったが、真田に破れ撤退した。このことが天下に知れ渡り真田は一目置かれる存在となつた。上杉家と豊臣家は繋がりの深い関係であつたため、信繁は上田家を通じて秀吉に臣従することになる。また、家康は真田家を家康の与力大名とし、長男信幸には重臣・本多忠勝の娘「小松姫」を妻にさせた。こうして兄信幸は徳川家ゆかりの人となり、昌幸、信繁は秀吉側となり、後の関ヶ原の戦いにおいては信繁と信幸は敵となつて戦うことになる。

秀吉が亡くなると家康は豊臣の残党を亡き者にするため兵を起した。信繁は秀頼を守る石田三成を頭にその配下として西軍に、一方信幸は家康を頭として東軍に従い関ヶ原の戦いに加わることになつた。

慶長5年9月に関ヶ原の戦いは開始されたが、簡単に家康の勝利となり、昌幸と信繁は敗軍の将となつて切腹を命ぜられるところ、信幸の義理の父である本田忠勝のとりなしで、命は助かつたが上田城は明け渡しとなり、「一人は和歌山県の九度山へ配流（いる・流罪）となつた。

その11年後に、昌幸は死去し、信繁は出家して「好白」と名乗つたが、信繁の活躍はこれからである。

注、今回はNHKの資料発行が本紙に間に合わなかつたため、テレビの展開内容と一致しない箇所もあります。

NHK大河ドラマ
あらすじ

直田丸

山宮さん祝賀会

山宮好枝さんは、昨年9月5日に千曲市の上山田文化会館において行われた2015年度の「信州ねんりんピック」の式典会場において、社会福祉に多大な貢献をされたということで、長野県知事から「社会福祉表彰」を受けられた。

その後、祝賀会を昨年の年末に実施する「交流親睦会」において行う予定であったが、「交流親睦会」が遅期となつたため、今回の実施となつた。

また、会場も雰囲気の良い所でという配慮もあり、木曽が選ばれた。

会場には、山宮さんの仲良しである矢澤副会長が書かれた横断幕が張られており、そして参加者からの記念品が贈呈され、皆さんで祝福した。(写真右)

また今回、出席できなかつた13名の方からの祝福メッセージを読み上げてご披露するなど、温かい日の和やかな雰囲気の中で行われた。

本人からは、当日出席者だけではなく、会員の皆さんに対してもお礼の言葉があつたことをお伝えしておきます。

山宮好枝さん受賞祝賀会



意見交換会

祝賀会の後、参加者一同で賛助会についての意見交換会が行われた。

最初に、現在の当賛助会における状況について竹中推進員から報告があつた。

- ① 当賛助会に所属する活動グループが4年前26グループであったが、来年度は15グループになる予定であり、危機的状況にてきている
- ② 同時に当賛助会の会員数も大幅に減少している
- ③ 新入の入会者が少ない(シニア大の今年度の応募も、計画数を下まわっている)
- ④ 時代と共に会員に関する考え方方が変つてきている
- ⑤ このままでは会の存続が危ぶまれる

上のような傾向は当賛助会だけではなく、県内全体の問題でもある。

意見交換の内容はこれらの問題に限られ、下記のような意見が出された。

- ① 賛助会にシニア世代の賛同が得られていない。
- ② センターの活動方針と会員の要望とが相違しているのではないか。
- ③ タウンミーティングには多くのシニア世代の人が活動の場所を求めて来ている。これらの要望を参考にすべきではないか。

等の意見が出された。そして「今後はこのような状況の中で、どう回復するかを考え、努力してゆこう」ということで終了となつた。

「地域づくりの出会いのひろば」

～シニア世代の社会参加支援をめざして～

長野県長寿社会開発センター伊那支部と長野県伊那保健福祉事務所と地域づくりネットワーク長野県協議会は、去る2月12日に「地域づくり出会いの広場」と称する催しを伊那市の生涯学習センター6階の大ホールにおいて開催した。(写真右)

このイベントはシニア世代の積極的な社会活動参加を支援するためのもので、活動する場を提供したい団体がホールの内部にデスクを置き、活動を希望する人達が希望のデスクで話合う形式のブース(模擬店)となっていた。

受入れ団体が、いなっせ6階の大ホールのステージや観覧席の椅子を全て取払い、壁の周囲に机を並べて希望者の来訪を待っていた。

受入れ団体は主に上伊那地区のボランティア団体や地域おこし協力隊、企業などの団体がブースを設け、看板を出していた。

午後2~3時頃の目視計数では、150人近い来客数が訪れていたようであり、予想外の訪問者数の多さに取材する私達も驚かされた。

このように多くのシニア世代が、社会活動を求めているということは、「賛助会も、もっと活動環境の場を考えてみる必要があるのではないか」ということを痛感した。

上伊那地区賛助会からは、「上伊那地区賛助会」、賛助会所属の「傾聴ボランティア伊那」、「いきいき31」、「ふるさとを学ぶ会」などの計4つのブースを設けて来客を待ち受けている

上伊那地区賛助会ブース

上伊那地区賛助会も会場の一角にブースを設けて多数の来訪を期待していた。

賛助会としても新会員加入促進のために声を張り上げて人材を求めたが、意欲的に社会参加活動をしたいという方が多いにも関わらず、賛助会への訪問客



は少なく、残念ながら新会員の獲得に結び付くには至らなかった。しかし社会貢献に興味と意欲を示す人は多いので、今後はセンター、地区賛助会が協力してこれらのシニア世代の関心事のリサーチを行い、新会員の加入増加に繋げることが課題であろう。

(インタビューを受ける上伊那地区橋爪賛助会長)



ここまでできた自動運転技術

最近、現実味を帯びてきたものに、自動車の自動運転技術がある。既に自動車メーカーでは自社で開発した自動運転を公開した。日本が高齢化している中で運転を諦めざるを得ない人が自動運転によって自由に移動できることは夢であり、また自動車事故の9割が人間のミスであると言われており、事故を減らすことができる技術を開発することは自動車メーカーの使命でもあろう。

そこで自動運転技術の現状と未来について紹介する。

● 自動運転の狙い

自動運転の狙いは、交通事故の減少、交通渋滞の緩和、運転環境負荷の低減である。

年間4千人の死亡事故、60万人以上の負傷者事故は、人間の安全確認や運転のミスが大半であり、自動運転によってミスがなくなれば、事故を大幅に減らすことができる。

また高齢者ドライバーの事故も多くなっており、自動運転技術は安全で便利な助けになる。そのため、安全に必要な「確認」「判断」「操縦」を人間が行うのではなく、車に任せで走行することである。

この他に、交通渋滞の緩和という問題もある。人間が運転する場合は上り坂では自然に減速するため渋滞が生じる。しかし自動運転では最適な速度で走行するため、渋滞は起こらないと言われている。



● 技術の現状と今後の計画

現在の自動車は、自動ブレーキや自動駐車の技術開発は殆ど終了しており、市販車に装備されている。また位置情報は、カーナビの利用で、ある程度の確認はできるようになっている。これらその他に信号機の自動認識、歩行者の確認、道路標識情報の入手、を基に搭載したコンピューターによって人工知能が適切な判断を行い、ハンドル操作やブレーキ、アクセルの動作が行われるようにしなくてはならない。

また、突然の人の飛び出しや、障害物の出現対策など、まだ課題は多い。

● 現在の走行テストの状況と今後

我が国のT社、H社は既に高速道路を実際に時速60~70キロで走行し、車線変更も自動的に行い、想像以上に感動的な走行であったという。

また、N社は昨年10月に一般道での公開運転を行った。

コースは東京都のお台場附近の一般道である。速度は49キロ、左車線を走行する中、バイクを追い抜き、同車線からの割込みを自動運転で減速しながら難なくやり過ごして行き、左折途中で左の横断歩道で人が入ると認識してストップ、人の通過後に再発進した。そして周囲車両との通信や障害物などの検知も確実にしながら信号の黄色、赤色をはっきり識別していたという。

上伊那地区賛助会会報 第123号

また神奈川県とロボットタクシー（東京都渋谷区）は2月29日に、神奈川県藤沢市で自動運転タクシーの実証試験を実施した。その模様が公開されているが、それは次のような内容である。

29日午前、同市の住宅街で、住民がインターネットで予約すると、自宅前に自動運転車が迎えに来た。住宅街は運転手が運転し、大通りは運転手が乗ったまま自動運転に切替え、約2キロ先のスーパーまでを往復した。この試験車に乗車したスーパーの嶋内久美子店長（41）は「自動運転に切替る時は緊張したが、どこで切替ったか分からないぐらいスムーズであった」。

開発はIT大手のDeNAと、自動運転技術を開発するベンチャー企業のZIP（東京都）が設立した合弁会社「ロボットタクシー」が実施。3月中旬までの約2週間の予定で（現在は既に終了？）、一般道での自動走行技術や配車システムなどをチェックする。

無人運転が実現すれば、人件費が大幅に削減でき、現在のタクシー料金より安く提供できると見込む。中島宏社長（37）は「全国の交通弱者を救うサービスを目指したい」と語っていた。（Yahoo提供）

● 自動走行システムの実現時期

日本政府も自動運転に力を入れており、現在の政府の計画は下の表の通りである。

自動走行システムの実現期待時期

完全自動走行システム	レベル4	加速、操舵、制動全てドライバー以外が行い、ドライバーが全く関与しない状態	2020年代後半 計画
半自動走行システム	レベル3	加速、操舵、制動全てシステムが行う状態、但しシステムが要請したときはドライバーが対応する	2020年代前半 計画
	レベル2	加速、操舵、制動複数を同時にシステムが行う状態	2017年以降 計画
安全運転支援システム	レベル1	実用化	実用化
運転支援なし		実用化	



注：実用化となっている箇所は完了？

内閣府ホームページより

この表によれば、完全自動走行が完成するのは2020年後半を目指しており、東京オリンピック・パラリンピックの頃には実用化の方向であり、夢のような実現も間近い。

● 残る課題は？

運転の全てを自動に任せると不安は根強く、計画通りの実現は困難かも知れない。

また事故が起きた場合、乗っている人とメーカーのどちら側の責任になるかなど、法律上の問題も出てくる。しかし問題は多いが、利用者としてはこれらを解決して早く安心して利用できるようになることを期待したい。

参考資料：Business Journal、信濃毎日新聞2月14日号、ネット資料「劇訳表示」

『おくのほそ道』への御案内 ②

旅立ち..深川→千住→草加→黒羽→白河の関へ

「弥生も末の七日（3月27日のこと）、曙の空曠々として、月は在明にて光おさまる物から、不二の峰幽にみえて、上野谷中の花の梢、又いつかはと心ばそし・・・・・。」

行く春や鳥啼き魚の目は涙

是を矢立の初めとして、行く道なお進まず。人々は途中に立ちならびて、後かげのみゆる迄はと見送るなるべし。」

句の解釈

今や春が過ぎ行こうとしていて、實に名残惜しい。春を惜しんで鳥は悲しげに鳴き、魚の目は涙で曇っていることだ。

（矢立の初め）は、旅日記の書き初めのこと。

元禄2年3月27日（5・16）の早朝、芭蕉は門人曾良を伴い、深川から舟に乗り『おくのほそ道』へ旅立つたのです。

隅田川を逆上った芭蕉らは、千住大橋の船着場で舟を下り、同行してきた見送りの人達と別れます。

千住大橋は、隅田川に最初に架けられた橋で、東北への街道と結ぶ重要な橋でした。

千住から陸路約9km、最初の宿場である草加へ、その日のうちに到着したのです。（宿泊したのは現在の春日部市内です。）本文では、体ひとつ身軽な旅をしようと思度を整えたが、紙子（夜の寒さをしのぐ寝具）



、浴衣、雨具、墨筆などは持たぬわけにもゆかず、これらが道中の荷物となつたのは、いたしかたないが、瘦せて骨ばつた肩に重くのしかかり、苦労する様子が書かれています。

草加は、旧日光街道沿いであり、綾瀬川に沿つて約1.5km続く松並木は、かつての面影を今に伝えています。遊歩道には、『おくのほそ道』にちなんで、綾瀬川に、百代橋、矢立橋という名前の橋が架けられていて、草加のシンボルとなっています。

3月28日（5・17）草加を発ち、3月29日は室の八島、4月1日には日光へ進み、4月3日には、黒羽へ到着します。

門人である黒羽城の城代家老桃雪と弟の桃翠の温かいもてなしを受け、13泊もするのです。その間、兄弟宅を拠点として周辺の名所旧跡を訪ねたり、句会の席を催しました。

黒羽は町の中央を那珂川の清流が貫く、現在の大田原市であり、「芭蕉の里」として名高く、毎年全国俳句大会が開催されています。

4月19日（6・6）殺生石を経て、いよいよ芭蕉憧れのみちのく、白河の関へと踏み入るのです。

『おくのほそ道』の序章で「白河の関越えむと、そぞろがみの、物につきてこころをくるはせ・・・・」と綴られているように、関東と奥州の国境である白河の関は、古来より多くの文人、歌人が歌に詠み、憧れた地です。

つづく

編集委員 M

かぜ

生活コラム

かぜは万病のもと
しっかり対処を

**かぜの原因は？
その殆どがウイルス感染**

顔が青白く、ぞくぞく寒気を感じる「かぜ」と、熱が出て汗をかき、顔が赤くぼーとする「かぜ」。「かぜ」とひとくちに言つてもその種類はさまざまです。

症状も、くしゃみ鼻水、せきが出る、のどが痛む、腹痛や下痢、などいろいろです。そしてかぜの原因のほとんどが、ウイルスによる感染であります。ちょっととした体調の崩れをきっかけにしてかぜをひくことが多いのです。

かぜは、ひき始めから数日経過し、こじれてくると、症状も変化していきます。

一週間たつても、まだ微熱、せき、寝汗、食欲がない、などの症状が続く場合は、こじれて長引いた証拠です。

「かぜは万病のもと」と言いますが、特に高齢者は、かぜがもとでいろいろな重い病気が起こるので注意しましょう。

**くらしの中の予防法**

●カルシウムやビタミンをとる

カルシウムやビタミンが足りないと、かぜをひきやすくなります。とくに、ビタミンCには、ウイルス感染を予防し、治療する力があります。

●たんぱく質をとる

消耗した体力を回復させ、抵抗力がつきます。肉、魚、卵、大豆製品などを多くとりましょう。

●体を温める食事と水分をとる

お粥やうどんなど、胃に負担をかけずに体を温める食べ物をとり、発熱で消耗した水分を補給しましょう。



©MPC

グループ活動だより

ねむの会

『吟行の楽しさ』

吟行は、折々の野山の自然や、時には名所旧跡を訪れて、兼題を気にしないで、皆が同じ土俵で句作りするという楽しさがあります。

その場所で何を見感じるかは、その人の事物（素材）の捉え方によるので、同じ場所で同じものを詠んでも、いろいろな句が出てくるところが、大変勉強になります。

27年度の吟行は「高遠しんわの丘、高遠城址公園」へ行きました。秋晴れの紅葉が始まった吟行日和でした。

〈吟行の句会の様子を紹介します〉

吟行の句会の方法はいろいろあると思いますが、今回は①投句=無記名で1人4句短冊に書き係へ提出。②集まつた28句を3つに分け、(10・9・9)係が丁寧に清書。③清書された3枚(28句)の中から、自分がいいと思った句を、自分の記録用紙に書き取っておき、4句選句する。④順番に自分の選句を「〇〇選」と名乗り発表していく。先生は得票を纏め、全員の選句の発表が終わったところで得票結果をいう。⑤先生の句評を頂く。

* 食事をはさみ、和気藹藹とした楽しい吟行でした。 *

文責 吉田祐一

吟行時の俳句作品は下記

- 摂る人と城址の秋を惜しみけり (政俊)
- 紅葉を抱きて湖しずもれり (祐一)
- 草紅葉歴史を語る問屋門 (雅子)
- 会釈して路譲り合う紅葉狩 (光子)
- 老木の桜落葉をゆるに踏む (正則)
- 蔓伸びて空家を染める薦紅葉 (キミ子)

傾聴ボランティア伊那

『出会いのひろば』に参加して

2月12日に長野県長寿社会開発センターほかが主催の「出会いのひろば」が、いなっせにおいて行われ、「傾聴ボランティア伊那」も参加をいたしました。

手書きの活動内容を展示し、1月に伊那ケーブルテレビで放映された傾聴の心構えや、施設で活動している様子をDVDで見て頂いたら関心を持たれる方が大勢集まり、質問攻めにあいました。「少し難しそう」とか、私にも出来そうに思うなど、いろんな意見が出ましたが、誰にもできるボランティアであり、社会貢献にも繋がる傾聴であることを説明しました。

この会に参加して沢山の情報を得たお蔭で、「傾聴ボランティア伊那」を多くの皆さんに知ってもらえたことは大きな成果でした。

私達の現在活動している施設は、「特養」「老健」「デーサービス」「グループホーム」「障害者支援」など12施設であり、会員がそれぞれに訪問して傾聴を行っております。利用者の皆さんに「また来てくださいね」の言葉に励まして楽しく活動をしております。

文責 田畠 和子

「出会いのひろば」の「傾聴ボランティア伊那」模擬店



2015.02.12



文芸

俳句



「ねむの会」

二歳児と気の合う姿や日向ぼこ

足助 光子

独り居のひと部屋で足る余寒かな

伊藤 和明

水鳥の浮きつ沈みつ風光る

北村 隆平

鳥曇土器の欠片を拾いけり

那須キミ子

春の水真鯉ゆらりと向き変へる

向山 政俊

鳥曇社の森は天を突く

湯澤 正則

姿無し雉の一聲振り返る

吉澤 雅子

春の日を浴びて布団が眠り居り

吉田 祐一

4月25日(月)は定期総会の日です
会員の皆さんにはぜひ参加しましょう

上伊那地区賛助会定期総会

上伊那地区賛助会定期総会

4月25日(月)9時30分開会 午前中

いなっせ 5階 501~502 会議室

行事:式典、記念公演

記念公演 落語 参流亭べら坊 氏 (落語で笑おう会)

【信州トピックス】

真田丸大河ドラマ館は 開館1ヶ月で3万人を突破

「真田丸」の放送に伴って主人公の真田信繁の故郷である長野県上田市の上田城跡公園内にある「信州上田真田丸大河ドラマ館」は、放送の堅調な視聴率と共に、2月14日には開館1ヶ月足らずで累計来場者数が3万人を突破したそうである。

昨年の「花燃ゆ」のドラマ館(山口県防府市)の年間来場者数が、6万人だったことから、年間ではこれを遥かに超えることが期待されている。【右は内部図】

内部は、立体感溢れる空間と戦国を見事に演出する美しいセットとなっている。

(産経ニュースより抜粋)



飯島町文化館 上伊那郡飯島町

上伊那名所探訪



場所：上伊那郡飯島町飯島
2489 飯島町役場の傍
☎0265-86-5877

利用目的：文化的利用に限る
利用は予約制 有料

飯島町の生涯学習の施設として平成5年5月に開館、生涯を通じての学習の場として地域の皆さんに親しまれ、集い、学び、そしてふれあいの場として気軽に活用され、古き先人を尋ね新しい文化が芽生え発展することを願つて造られた。

内部には大ホール、中ホール、小ホール
会議室、調理室、創作室などがある。

(出典 飯島町資料より)

編集後記

この会報の原稿の一部を書き終えた時刻は午後6時半頃であったが、SBCラジオ放送から「岡本孝子あの頃のミュージック」という番組が流れてきた。何となく聞いていたら、昔聞いたことのある歌を歌っていた。歌詞、メロディ共、惹かれるものがあったので、注意して聞いてみると「夢をあきらめないで」という題名の曲であった。私も音楽が好きなので、作詞、作曲者名を調べてみたら、どちらも岡本孝子となっていた。分かったことは作曲したのが1987年で20年以上前に造られた曲であり、熱闘甲子園のテーマソングにもなった曲であった。以前は「あみん」の名で女性二人がデュエットで歌いその中のひとりが岡本孝子であつたらしい。そして昨年、某社のCMソングになつたそうである。別に宣伝するわけではないが、機会があれば良い曲なので聞いてみてほしい。▲今年の甲子園で行われた選抜高校野球は終了してしまつたが、今年は、北信越地区は福井から2校出場し、長野県からは佐久長聖高校が補欠に入つていただけで県民としては盛り上がらなかつた。しかしプロ野球は3月25日から始まり、スポーツの春を迎えた。私もプロ野球の応援しているチームがあり、毎年Bクラスなので、今年はせめてAクラスに入つてほしいと願つて次第である。

(編集委員T)