



(公財)長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会

松本市島立 1020 松本保健福祉事務所福祉課内

発行責任者 小野 松雄

発行部数 1,000 部

## シニア大 38 期生卒業式

平成 28 年 3 月 4 日

冬に逆戻りしたような寒い日でしたが、38 期生 209 人が無事卒業式を迎えることが出来ました。

### 鳥海学部長の式辞



皆さまの学生生活は、まるで青春時代をもう一度楽しんでいらっしゃるようでした。当学部で培った知識や仲間との絆は、卒業後も皆さまの励みとなり心の糧となって、これからの人生の大きな支えとなるものと期待しております。今までの卒業生の多くは各地で交流を重ね幅広く活躍しています。皆さまもそれぞれの地域のためにご活躍されることを祈ります。卒業はゴールではなくスタートです。これからも是非心豊かに、若々しく、生き生きと人生を歩み続けられますことを心から祈念いたします。

県シニア大学松本学部



## 卒業証書に万感の思い

市民タイムス提供

### 阿部知事の祝辞



長野県は今、急速な人口減少社会にあっても地域の活力を維持していこうという取り組みを進めています。こうした社会を造っていくためにはシニアの皆さんの活躍が不可欠です。これまでの能力経験を活かして、仕事の場・地域・社会で NPO・ボランティアといった形で貢献いただく。いろいろな形の活躍の場があると思う。どうかシニア大で学ばれたこと・多くの人と作られた友情関係を活かしてそれぞれ

地域の更なる発展のために頑張つて活躍いただければ私としては大変うれしく思っています。



前任者 真島 幸子様

このたび私こと、長寿社会開発センター松本支部「社会活動推進員」としてお世話になりましたが、三月末をもちまして退任いたしました。賛助会員の皆さまには公私にわたり大変お世話になりました。五年間という長い期間、大勢の皆様方との出会いの場をいただき、楽しい日々を過ごさせていただきました。これからもますますのご発展と、会員皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げます。御礼のあいさつとさせていただきます。ありがとうございます。

真島 幸子



新任者 野口 桂様

四月より長寿社会開発センター「社会活動推進員」としてお世話になります野口 桂と申します。皆様のパワーに負けないよう、私も頑張つてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。また、不慣れなことから皆様にご迷惑をお掛けするかと思いましたがよろしくお願いたします。

野口 桂

### 松本支部「社会活動推進員」の人事異動



## シニア大学2年生（38期生）に

# 小野賛助会長が熱き思いで賛助会加入を訴求！！

1月26日シニア大学2年生（38期生）AB合同講座で賛助会について説明がなされました。

シニア大学2年間で得られたものは3つあります。

一つ目は、講座で得られた知識、社会貢献のボランティア活動

二つ目は、創作実技で生きがいの為の実践

三つ目は、最も大切で金銭に代えがたい良き友達が出来た事だと思います。

卒業後もこの三つを活かして自治会活動、班活動、創作実技活動、ボランティア活動を続けて頂きたいと思います。

長野県長寿社会開発センターは県の外郭団体です。高齢者が生涯に亘って健康長寿で暮らせることを県の基幹方針としています。

県の方針に沿いセンターは賛同者を賛助会員として募り、この使命を果たしていく事業を展開しております。県の方針に賛同して自ら年会費を納入し、様々な分野で活動して、県・地域社会に貢献していきます。その実践者が賛助会員です。

息子や娘たちの子供たちや社会はどう見ているのでしょうか！！

1. 豊富な人生経験と知識力 2. もてる時間 3. 社会貢献活動力 4. 生活力 があると子供達や社会は見ており「高齢者よ！期待に応えよ！」の風評になっております。

このような環境にあって

### ・松本地区賛助会の役割は

①グループ活動の支援 ②1グループではできない事やグループを超えた事業（三世代文化交流大会、生涯スポーツ交流大会、講演会、料理教室、お茶教室、ウォーキング、マレットゴルフ、グラウンドゴルフ、ボーリング）の展開 ③活動発表の場づくり（作品展）、会報発行の11事業16回を実施しております

- ・グループ長、班長さんは賛助会事業をグループ内の会員にお知らせと参加促進をお願いします。
- ・賛助会員さんは参加する事によりメリットが得られます。

現在の松本地区賛助会人数は721名でそのうち95%はシニア大学卒業生で構成されております。従いまして賛助会は38期生の皆さんに入会して頂かなければ成り立っていきません。

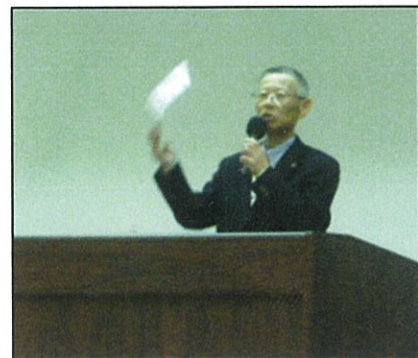
どうかご理解を頂き賛助会入会をお願い致します。

会場の後方では「安曇野地域会」「松本城案内グループ」「旧開智学校案内グループ」「アルプスマレットゴルフ」のグループ責任者が勧誘に来ています。

優先してご入会をお願いします。

賛助会へ入会して4つの活動方法があります。

- ・新しいグループを立ち上げて活動する。
- ・班・創作実技グループを賛助会に登録して活動する。
- ・既存の賛助会グループに入会して活動する。
- ・グループに所属しないが賛助会員として活動する。





# シニアの文化祭!!～社会参加活動の実践に向けて～

平成 28 年 2 月 16 日 松本合同庁舎

シニア大学 2 年生が 2 年間学んだ成果を発表しました。

合庁の 6 つの部屋を使い、水墨画・書道・ちぎり絵・絵手紙・短歌・俳句・てまり・そば打ちなど、展示、実演を行いました。

基調講演として、長野県長寿社会開発センター理事長の内山二郎様の「地域活動の進め方」と題した講演がありました。

ステージ発表に合わせて体を動かす参加者



市民タイムス提供

## シニア大学での成果発表



内山二郎様

- \* 二年間意欲的に勉強し、それを如何に活かすか？
  - \* 社会参加を中心に活動することが、健康で長生きできる。
  - \* シニアがいなくてはやっていけないこともある。
  - \* 見守り・声かけなどで安心して年をとっていただける環境をつくる
- 等々

松本地区賛助会活動グループとして 1 月に結成された「銭太鼓を楽しむ会」の実践発表会



## 作品展





# 活動グループ紹介 1

## 1 いちご会

グループ長 富永 明

いちご会は一期一会から一期をもらい「いちご会」と名前をつけ、旅行と親睦を目的とした会です。「いちご会」の難点は、役員は時々集まりますが会員の定例会がないため連絡はすべて電話や郵便ということです。旅行などの行事に出席しないと顔を合わせる機会が少ないという事です。

当初は 117 名で発足しましたが、会員も次第に年令を重ね、足腰も衰えて退会者も多くなりました。現在は 60 名くらいになっております。それでも、毎年皆様の協力のなか楽しく旅行をおこなっております。

昨年も 32 名で「鎌倉・江の島・箱根方面」に行ってきました。鎌倉は鶴岡八幡宮や大仏を見学し、江ノ島で昼食をとり箱根へと向かいました。箱根山は私共が行った一か月後は大涌谷の噴火がニュースで報じられびっくりしましたが、見学ができてよかったと安心しました。会員同志が会うたびに「行ってきて良かった！」と異口同音に発せられる言葉でした。今では味わえない名物の「黒たまご」を食べたり、美しい富士山の雄大な姿に感激して来ました。登山電車やロープウェイにも乗ってこられたことは良い思い出です。

今後も旅行は続けて行きたいと思っておりますが、会員の年齢なども考慮しなければと考えております。今年は日本文化発祥の地「奥奈良・大和路」を計画しました。参加者が少ないと費用も割高になる為それも悩みですが、旅行を楽しむにしている人がいるかぎり何とか続けたいと思っております。



## 2 県老犬 27 期マレットゴルフ同好会

グループ長 小岩井 寛

1 発 足 平成 17 年 会員 115 名でスタート

2 事 業 毎年 4 月～12 月の第 4 水曜日に月例会

3 特 徴 毎月の入賞者（男女別）に、1 位（10 点）2 位（6 点）3 位（4 点）ハンディキャップを付け入賞者の平準化を図る。これにより年間ではほとんどの会員が入賞する。

4 悩 み 会員の減少

（現在男女合計で 30 名）

5 今 後 会員が 70 代～80 代ですが健康維持のため皆で力を合わせ頑張って活動を続けていきます。





# 活動グループ紹介 2

## 3 安曇野地域会

グループ長 竹澤 とき子

発 足 平成 23 年 4 月 発足時会員 38 名

- 主 旨
- 1 地域社会貢献活動
  - 2 健康づくり
  - 3 学習会活動による知識研鑽

活 動 1 発足以来 5 年が経過し、毎年 40 名ほどの新会員を迎えています。高齢者の会のため、体調不良、家族の介護などで退会される会員もたくさんおられますが、平成 28 年 3 月の会員数は 175 名と大きく活発に活動する会へと成長しました。

2 今年度は会発足 5 周年を記念し、楽しい親睦会を開きたいと計画しています。大所帯になったことで全会員の顔がわからない、賛助会費の納入状況が確認できないなどの課題も多くなっていますが、今年はそれらの課題を解決し、より楽しく充実した会になると確信しています。

3 昨年度は安曇野市制施行 10 周年記念事業として「安曇野ハーフマラソン」「ふるさと再発見リレーウォーク」「光城山さくらプロジェクト」などの事業が計画され地域会からも多くの会員が参加しました。



小旅行 麻績村 聖高原

4 大きな会ですが

三役・事務局・部会（パソコン学習会、料理教室、陶芸教室、エコ学習会、ウォーキング、マレットゴルフ、ボーリング、カラオケ、童謡唱歌、小旅行、ボランティア、広報など 12 部会）の正副部長の努力により、益々活発に活動しています。これからも、どのような会に成長していくのかと、ワクワクする思いで楽しんでいます。



全体交流会 池田町 クラフトパーク

安曇野地域の皆さん！  
常時入会をお待ちしています！！！！

連絡先

事務局長

野畑 ☎72-1411

グループ長

竹澤

☎090-4810-2877



# 活動グループ紹介 3

## 4 ごよい会 II

グループ長 大月 雪代

### 『踊れる曲が増える喜び』

- 1 発 足 平成 23 年 4 月 老大 26 期生のメンバーで立ち上げました。
- 2 活 動 月 1 回の稽古を続け、現在 10 名で活動しています。地域の福祉施設やイベントに招待され発表しています。
- 3 悩 み 足や腰の痛い人もあり、なかなか全員参加することが不可能なこと。
- 4 楽しみ 稽古の後のお茶の時間が、何よりの楽しみでもあり、コミュニケーションが図れ、心のリフレッシュにもなっています。
- 5 今 後 今は 26 期生以外の人や一般の方々の入会もあり、一段と良い交流ができています。

曲に合わせて振付を考え、手足を動かすことは脳の活性化にもつながり、健康上有意義と思っています。いつまでも若く元気でありたいと皆で頑張っています。



## 松本地区 法人賛助会員 様

- キッセイ薬品工業株式会社
- 株式会社 プラルト
- 松本倉庫株式会社
- 株式会社 長野銀行
- 公益社団法人 長野県看護協会
- 一般社団法人 長野県薬剤師会
- アズサイエンス株式会社
- 松本信用金庫
- 一般財団法人 生命保険協会

法人会員様は、明るく、夢広がる、豊かな「人生 90 年時代」の実現のために、(公財) 長野県長寿社会開発センターの事業や活動をバックアップされています。

## 行事予告 1 「春の作品展」

日時；一次展示 4月21日(木) 10時00分～28日(木) 15時00分 水墨画  
二次展示 5月23日(月) 9時00分～31日(火) 15時00分 水墨画以外  
会場；松本合同庁舎 1F ロビー  
担当；矢口 貞一 ☎；82-4166 ※詳細は出品申込書を参照してください。

## 行事予告 2 「マレットゴルフ 交流会」

日時；平成28年5月16日(月) 午後13時00分より  
会場；豊科水辺マレットゴルフ場(ノースコース)  
会費；300円  
担当；アルプスマレットゴルフクラブ  
申込；小野 松雄 ☎/FAX；82-5356(所属グループ長経由)  
締切；5月7日(土)



## 行事予告 3 「おいしいお茶の入れ方教室 交流会」

日時；平成28年5月19日(木) 午前10時00分～12時00分  
会場；松本合同庁舎 会議室202号室  
会費；500円  
講師；井伊 剛さん  
担当；活動グループ推進員  
申込；小野 松雄 ☎/FAX；82-5356(所属グループ長経由)  
締切；5月7日(土)  
定員；20名



## 行事予告 4 「ウォーキング 交流会」

日時；平成28年5月27日(金) 9:00～16:00  
会場；乗鞍高原(休暇村周辺)  
会費；2,500円(バス代、昼食代、入浴代含む)  
集合；穂高神社：8:20集合 8:30出発  
～合庁前市民タイムス駐車場 8:50集合 9:00出発  
担当；ウォーキング同好会  
申込；小野 松雄 ☎/FAX；82-5356(所属グループ長経由)  
締切；5月20日(金) (送迎用バスのため先着25名限定です)



## 行事予告 5 「料理教室 交流会」

日時；平成28年6月17日(金) 午前9時30分～12時00分  
会場；松本合同庁舎 調理室  
担当；ローレル  
講師；樋口 百合子 先生(調理師・製菓衛生師)  
会費；800円  
申込；武重 孔二 ☎/FAX 82-9221(所属グループ長経由)  
締切；6月7日(火)



※ 申し込みは各行事ともグループ長経由でお願いします。(グループに所属していない方は直接担当へ申し込みください)


※ グループ長は取りまとめをよろしくお願いいたします。



# 平成28年度総会予告

日 時 平成28年4月21日 午後1:00~4:30

- 13:00~14:20 平成27年度事業報告・決算報告  
平成28年度事業計画・予算案
- 14:25~15:10 活動グループ事例発表  
(コーラスりんどう・坂井グループ・さんさく会)
- 15:15~16:30 基調講演 (松本市文書館特別専門員 小松芳郎先生)



講演 小松芳郎先生

演題 真田三代と  
大河ドラマ

松本藩

是非お出かけください！！

## 編集後記

木々も芽吹き春らしい季節になりました。  
今年には役員改選の年となり新役員により松本地区賛助会がスタートします。  
会報編集委員を任されて、あっという間に2年が過ぎ、この41号で最後の編集となりました。賛助会員・法人会員の皆さまにはご支援、ご協力を頂き感謝申し上げます。  
次号からは新しい編集委員での会報発行となりますが、更なるご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたがお手伝い頂いた皆さま有難うございました。

<編集委員>吉澤しげ子・小林直美・山本英男・石井一明・林喜代子・竹澤とき子