



あさま

2016年4月18日
(公財)長野県長寿社会開発センター 佐久地区賛助会
電話 0267-63-3141 (佐久合同庁舎)

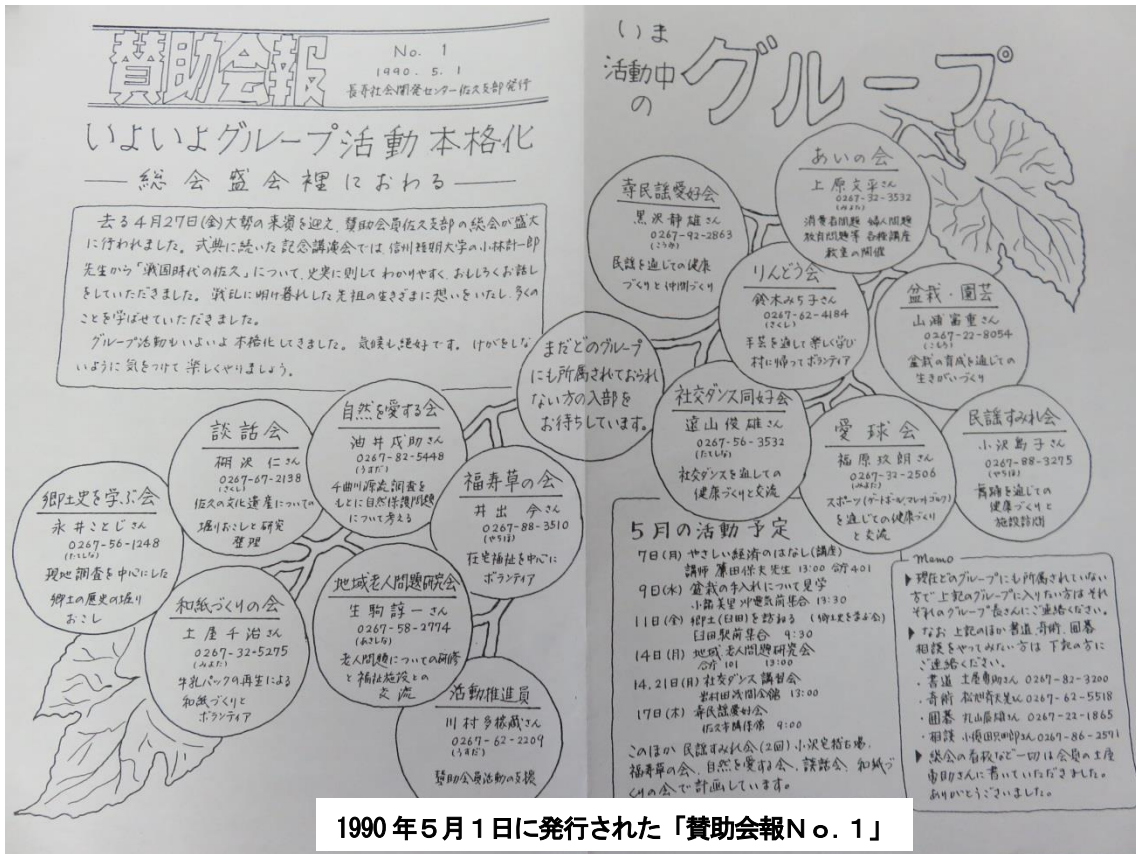
更なる飛躍をめざして！！

～ 会報あさま第40号発行に際して ～

平成28年桜花爛漫の春を迎え、会員の皆さまには益々御壮健にて賛助会活動に御精励のことと拝察いたします。

今回発行の佐久地区賛助会報あさま40号は記念すべき会報であります。

平成2年4月、長野県長寿社会開発センター佐久支部賛助会が発足しました。発足時の会報は「賛助会報」と名付けられ、賛助会員そして賛助会グループ間の連帯意識を高める目的で、賛助会全体の動きや各グループの活動紹介等を掲載し



て毎月1回発行していました。

平成5年より「賛助会報」を賛助会報「あさま」に名称を変え、その後、情報誌に会報を同封して配布するようになりました。

平成18年4月から佐久支部賛助会から佐久地区賛助会に名称を変えることに併せ、それまで長野県長寿社会開発センター支部の関係者の御協力で実施していた活動が、グループ長で構成された理事会が中心となって、賛助会活動の企画運営、広報活動等を自主的に行う体制に変わっていきました。自主運営には戸惑いもあって苦心しましたが、理事会メンバー等の協力があって推進できるようになってきました。

現在では理事会の広報委員会が中心となって「あさま」が年4回製作されています。今回の40号で10周年を迎えることとなります。

賛助会員全員で会報「あさま40号」の発行を祝いましょう。そして、高齢化に伴い会員や賛助会グループの減少が顕著となってきておりますが、会員の心をつなげてシニアの力、人脈そして経験、知恵を結集しながら、更なる賛助会の飛躍のために手を取り合って頑張っていきましょう。

第3回 シニアの出番発見！佐久広場

～ シニア大の力を地域に発信しよう！ ～

第3回シニアの出番発見！佐久広場を下記の日程で開催しました。

- 日時:平成28年3月9日(水)
午後1時15分～4時30分
- 会場:佐久合同庁舎 5階 講堂
- 内容:シニア大学2年生を中心とした団体の活動発表
- 参加者:130名

■目的

- ①シニア大で実施した実践活動を地域住民に発信する。
- ②平成28年度シニア大学に入学する方に実践活動の内容を知っていただく。

■参加団体 (16 団体)



オープニングを飾ってコカリナ演奏をしたコカリナ・木霊メンバー

グループ名	所 属
コカリナ・木霊	佐久地区賛助会
雲場池をきれいにし隊	シニア大1・2年合同
佐久の自然を楽しむ	シニア大2年
小海線スローフードの会	シニア大2年
チーム星空	シニア大2年
お助け猫の手隊	シニア大2年
ちいろば応援隊	シニア大2年
花さくボラの会 (小諸養護学校支援)	シニア大2年
佐久の奥座敷を訪ねて	シニア大2年
心かよわす絵手紙の会	シニア大2年
ぴんころハーモニー	シニア大2年
民話の会	シニア大1年
子ども育成サポーターセブン	シニア大1年
過去から未来へ	シニア大1年
NPO 法人 信州御代田ハピネスプロジェクト	御代田町

■出演者の感想

- ・ いろいろな視点での出番があることを再認識した。
- ・ 新たな目で発見し地域に発信したい。
- ・ 皆さん積極的に地域活動を行っていて凄いと思った。
- ・ 今後の活動に対する具体的な計画が不十分であった。
- ・ 交流の時間が持たなくて残念でした。
- ・ 情報を共有したり発信することの重要性が理解できた。一般の方々にアピールする必要性を感じた。

■参加者の感想

- ・ 元気に活躍される姿に元気をいただきました。
- ・ 活動を継続していくことを期待します。
- ・ 皆さん、とても向上心があり刺激を受けました。

■まとめ

団体の活動発表が伸びてしまって全体で共有し、情報交換する時間が持たず残念でしたが有意義な広場でした。今後も、シニア大生の実践活動を地域住民に発信する場を継続しながら地域の様々な活動のけん引役としての役割を果たすべく内容等を充実させながら地域住民への周知を図り、多くの方々を巻き込んだ佐久広場としていきたいと考えています。

《グループ別活動内容一覧》

平成28年度 佐久地区賛助会 グループ別活動内容一覧表		H28.4月現在		
No	グループ名 (グループ長名)	主 な 活 動 内 容	活動日 等	活動場所
11	郷土史を学ぶ会 (染谷 純子)	<ul style="list-style-type: none"> 県内外の神社仏閣、史跡等を巡り、古代から現代へと続く日本の歴史を学ぶと共に、会員相互の親睦を図る。 第1回公開講演会12月実施予定 	年 3回	現地学習他
15	活動推進員会 (水島 清夫)	<ul style="list-style-type: none"> 賛助会員活動の支援。「信州りらく」の発送作業、グループ活動の支援、総会・活動発表会の協力等を行う。 	年 6回	佐久合庁
16	墨友会 (大井 鏡二)	<ul style="list-style-type: none"> 会員相互の連携を大切に助け合い、書の技能向上を図り、心に残るものを学び、ギャラリー等に出展する。 	第1 金曜	佐久合庁
18	健康ライフ (佐々木 邦子)	<ul style="list-style-type: none"> シルバー向きヨガ体操を行うとともに、森林浴、研修旅行等を実施し、心身の健康づくりをする。 	第1.3 月曜	野沢会館 佐久合庁
21	木づちの会 (竹花 兵吾)	<ul style="list-style-type: none"> マレットゴルフを通して心身の健康を維持し会員相互の親睦を図り、社会参加活動を推進する。 	4~10 月6.16日	駒場マレット コース他
30	古文書学習 同好会 (武田 衛)	<ul style="list-style-type: none"> 古文書の読み下しを楽しみながら学習し、その時代の人々の暮らしや地域の関わりを学ぶ。 	第4 水曜	佐久合庁
31	佐久平 寿舞踊会 (上原 和男)	<ul style="list-style-type: none"> 舞踊を通し心身の健康と会員相互の親睦を図る。老人施設訪問、祭典等に出演する。 	第2.4 火曜	浅科文化交流 センター
34	華中の集い (河原 茂)	<ul style="list-style-type: none"> 手話を通し、聴覚障害者を中心に、障害者・高齢者との相互理解と援助を目指す。 	第2.4 金曜	佐久合庁 野沢会館
35	いきいきシニア 2000の会 (清原 基生)	<ul style="list-style-type: none"> スポーツを通して、心身の健康増進を目指し地域の発展に努める。ダンス第1・3(水)、マレットゴルフ4~11月: 8.17日、パタンク4~11月: 毎週金曜日 <種目選択可> 	左記 参照	佐久市福祉総合 センター 駒場マレットゴ ルフ場
39	若葉会 (吉江ヨシ子)	<ul style="list-style-type: none"> 民踊を楽しく踊り、技能の向上と健康増進を図り、交流を深めると共に施設訪問を行い、社会参加活動を行う。 	第1.3 火曜	野沢会館 佐久合庁
46	シニアパソコン クラブ (小泉 静男)	<ul style="list-style-type: none"> パソコンについて共に学び、交流を深め、楽しく情報の交換等を行う。 	毎週 火木	佐久情報 センター 佐久合庁
49	幸吟会 (箕輪 経一)	<ul style="list-style-type: none"> 詩吟を通して気を養い、健康を維持すると共に会員相互の親睦を図る。 	第1.3 火曜	佐久創造館
50	さわやか民舞会 (伴野 秀子)	<ul style="list-style-type: none"> 民踊を通して会員相互の親睦を深め、楽しみながら生きがいと健康づくりに努め、地域の人々との交流を図る。 	第2.4 金曜	佐久合庁 佐久ボランティア センター
56	健生クラブ (金子 優)	<ul style="list-style-type: none"> ポウリングを楽しみながら会員相互の親睦を図り健康と健全なる生きがいづくりに努力し、地域社会に貢献する。 	毎月 4回 月曜	佐久プラザボ ウル
58	舞幼の会 (中島 袈裟幸)	<ul style="list-style-type: none"> 舞踊を通して会員相互の親睦を深め、楽しみながら技能の向上と健康増進を図る。 	第1 火曜	佐久合庁
59	シニア民踊 クラブ (中田喜志江)	<ul style="list-style-type: none"> 民踊を通して心身の健康作りと会員相互の親睦を図る。 	第4 金曜	佐久合庁
60	短歌を楽しむ会 (臼田宇多子)	<ul style="list-style-type: none"> 会員の豊かな老後の生きがいづくりと会員相互の親睦を図る。 個人個人の作品の向上を目指しつつ、短歌を楽しむ。 	第3 火曜	佐久合庁
61	ニコニコ会 (塩川 忠彦)	<ul style="list-style-type: none"> 会員相互の連携を大切に地域での高齢者を対象としたボランティア活動及び会員の文化活動、スポーツ交流を行い相互の親睦を図る。 	毎月 1回位	佐久合庁 佐久地域

No	グループ名 〈グループ〉	主 な 活 動 内 容	活動日 等	活動場所
62	楽舞の会 (中島おとい)	・舞踊を通して会員相互の親睦を深め、楽しみながら技能の向上と健康増進を図る。	第3 火曜	佐久合庁
63	写経の会 (北村 東巳)	・写経による脳の活性化を図るとともに、体力づくりを通して健康増進に努める。また、会員相互の親睦を深める。	第1 水曜	佐久合庁
66	おもしろクラブ (松本 徹也)	・会員相互の趣味、特技、知識を生かした活動を推進し親睦を図る。長寿社会づくりのためにボランティア活動を行う。	第2 水曜	佐久合庁 佐久地域
68	実践塾クラブ 23 (加藤 豊久)	・仲間づくりや実践に必要な文化・技能・健康をコンセプトにもって、地域での社会参加活動を行う。	第3 水曜	佐久合庁
69	舞笑の会 (田中イツ子)	・舞踊を通して会員相互の親睦を深め、楽しみながら技能の向上と健康増進を図り、舞踊を通じたボランティアや地域の人達との交流を図る。	第3 金曜	佐久合庁 佐久市内
72	コカリナ 木霊 (木村由美子)	・音楽を楽しみながら生きがいがづくりと、健康増進に努め、会員相互の親睦を図る。音楽を通してボランティア、地域の人達との交流を図る。	第1 木曜	佐久合庁
73	舞幸会 (土屋真砂子)	・舞踊をとおして、いきがづくりや健康づくり、仲間づくりに努め地域の人々との交流を図る。	第2 木曜	佐久合庁



《賛助会のグループ紹介》

■健康ライフ グループ長 佐々木 邦子



私たち「健康ライフ」は平成4年の設立ですので早23年となります。

素晴らしい指導者に恵まれ今日まで来ましたが、ここ5年で15人減少しました。理由は、車の運転ができないためとか、物忘れが激しくなってきたとか、体が思うように動けなくなった上に夫の介護、あるいは自分自身が病気になって続けられなくなってしまった等です。

当初から御指導いただいている先生ですが、90歳という高齢ではありますが体は誰よりも柔らかく若々しくスタイルも良く元気です。若返りのポーズ等は先生が一番美しくできます。本当に継続の素晴らしさを『イヤ!!』というほど思い知らされています。まさに『継続は力なり』を痛感させられています。

「自分の身体は自分で知り」をモットーに、いつまでも自分でできることをし、他人に迷惑をかけないで仲間をつくり、共に楽しく続けていきたいです。やっぱり自分の身体は自分でコントロールし上手につきあえるよう頑張りたいと思います。いつまでも自立できる生活が送れるように身体を動かしたいと思います。即実践です。

身体に悪い所が出てきた方、身体に変化が現れてきた方は一緒に体を動かしてみませんか？ぜひ、お出掛けください。

練習は第1・3月曜日に行なっています。会場は佐久合同庁舎と野沢会館です。

■木づちの会 グループ長 依田 信雄



木づちの会は、平成6年4月に発足しました。名称の由来は、マレットゴルフのスティックのところが木製の木槌に似ていることにつけました。

私たちはマレットゴルフをとおして心身の健康と会員相互の親睦を図り、生きがいのある人生を創り仲間の輪を広げる目的で活動しています。

月例会は4月から10月までで、毎月6日と16日、佐久市駒場公園マレットゴルフ場で行っています。その他、春秋2回の親睦大会があります。春の親睦大会はホテルの里で有名な辰野町荒神山マレットゴルフ場で競技実施しました。翌日は競技後、霧ヶ峰高原のレンゲつつじを見学してきました。

私たちのグループも高齢化が進み足腰の痛みもでる年齢ですが、仲間の元気はつらつとしたプレー姿を見ると互いに勇気づけられ前向きで明るい向上心の手持てる原動力になっています。

楽しく向上心の湧く『木づちの会』に参加してください。共に楽しみましょう！！



■古文書学習同好会 グループ長 武田 衛

平成10年創設して以来、日本歴史の近世（江戸時代）幕府・藩等が、一般民衆を対象に発布したものや先祖が約束事として書き残した文書を読むことによって歴史の真実の一端に触れる喜びもあり、その文書の持つ意味をより深くくみ取ることができるような気持ちで清水岩夫先生に御指導を受けて学んでいます。

その例をあげますと宝永3年（1706年）に今の善光寺が再建されました。その建築用材は、人間の煩惱と同じ



数の108本の太い柱をはじめ大部分が南佐久の山々より伐り出されたものです。そして千曲川を流して（川下げ）運ばれました。立派な善光寺ができましたが莫大な量の

木材の川下げのため流域の村々の水利に大きな被害を及ぼし、その後は千曲川の川下げはできなくなりました。

写真は珍しい高札です。発布されたのは江戸末期の慶応4年（1868年）3月太政官ですが、掲出したのは長野県庁になっています。これは望月地区の幕府領であった村々は廃藩置県の時、明治元年（1868年9月より）尾張取締所に、明治2年伊那県に、明治3年中野県に属し、その後、明治4年長野県の行政下に統制されたという変遷がありました。明治になって出された、この高札は歴史的にも最後の高札と思われます。

近世の歴史に興味をお持ちの方、古文書に興味をお持ちの方の古文書学習同好会への入会を歓迎いたします。衰えつつある脳の活性化に最適です。

♪♪ 長野県長寿社会開発センター佐久支部事務局異動について ♪♪

【転出】大変お世話になりました。ありがとうございました。

支部長・事務局長 黒岩 芳広（長野保健福祉事務所 福祉課長）
事務局次長 土屋 茂一（佐久平総合技術高等学校 事務長）

【転入】お世話になります。よろしく申し上げます。

支部長・事務局長 渡辺 和彦（上小地方事務所 税務課長）
事務局次長 伴野由美子（野沢南高等学校 事務長補佐）

♪♪ 平成28年度 佐久地区賛助会総会・研修会のお知らせ ♪♪

◆日時 平成28年5月26日(木)午後1時30分から

◆会場 長野県佐久合同庁舎 5階 講堂

◆議事

平成27年度 佐久地区賛助会事業報告

平成27年度 佐久地区賛助会決算報告・監査報告

平成28年度 佐久地区賛助会事業計画(案)

平成28年度 佐久地区賛助会予算(案)

平成28年度 佐久地区賛助会役員改選

◆研修会 午後3時から

講師：甘利 庸子 氏

のぞみグループ代表

株式会社シルバーケアのぞみ 代表取締役

社会福祉法人のぞみ福祉会 理事長

株式会社のぞみ 代表取締役

一般社団法人海外介護士育成協議会 代表理事

薬剤師・臨床検査技師・介護支援専門員

演題：『大切なあなた』に向き合いながら

～ 医療、介護、福祉の立場から ～



※多くの賛助会員の総会・研修会への参加を心からお待ちしております。