

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4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124号

電話(代)0266-53-6000

新役員候補出揃う

平成28年・29年度の諏訪長寿賛助会の役員候補が出揃いました。正式には28年度総会にて承認され、決定となります。

新会長には中山君夫さん。4名の副会長には、前田宇三美さん(総会担当)、浜勝子さん(会計担当)、大塚貞幸さん(発表会担当)、三ッ橋紀代子さん(長寿だより担当)・事務局長に峯村道臣さん、事務局次長に宮阪寿久さんが候補に上がっています。

また活動サポーターもここで新たに3名の方が人選され、センター本部から発令の運びとなります。

これら新役員の詳細は次回125号(7月15日発行)にて紹介させていただきます。

役員退任挨拶

会長 鹿熊 翼

会長職を引き継いだ途端に、「傾聴みみずく」が退会するなど多難な船出となりましたが、2年間大過なく運営ができましたことは、幹事会・会員の皆様のご支援ご協力の賜と深謝申し上げます。会員数、活動グループ数の減少等課題が残っていますが、次期役員、センター事務局と方向をひとつにして、当会の発展に尽くされるよう祈念申し上げます。

事務局長 鈴木 健夫

2年間賛助会の行事がスムーズに進むように裏方の仕事と心得てやってきました。無事に任務を終えてホッとしています。皆様方のご支援のもとに運営できたことを感謝申し上げます。有難うございました。

副会長 宮崎 福二(発表会担当)

26年度・27年度の活動発表会は多くの皆様の絶大なるご協力により大成功でした。心より感謝申し上げます。今年度の発表会の成功をお祈り申し上げます。

副会長 小口 治男(総会担当)

皆様のご協力により、無事に終える事が出来ました。これからは一会員として協力してまいります。有難うございました。

副会長 濱 基裕 (長寿だより担当)

諏訪長寿だより117号から124号まで8号担当しました。諸先輩達にフォーマット等を作って頂いており、又会員の皆様の協力も頂き無事出来ました。有難うございました。

副会長 石川 美江子 (会計担当)

最初に驚いたのは、1年間の予算の少なさです。又長寿だよりを始め、各担当の皆様の頑張る姿でした。役員を受け色々の事を知る事が出来ました。

(長寿社会開発センター) 社会活動推進員退職

平成24年から賛助会活動の面倒を見て頂きました平井社会活動推進員が3月末にて退職されました。平井推進員には大変お世話になりました。有難うございました。

シニア大2年生への 賛助会 PR 授業行われる

卒業後の過ごし方 ～賛助会活動に見る～

1月20日(水)10時よりシニア大2年生に向けて賛助会PR授業が諏訪教育会館において行われました。最初に邦楽の会の石川美江子代表がグループの紹介をし「荒城の月」



「影を慕いて」を演奏しました。続いて手話ダンスグループの浜勝子代表が「会員の高齢化が進んでいるので、是非みなさんの入会をお待ちしています」とアピールし「花は咲く」「まほうのことば」の手話ダンスを踊り、会場全員参加で「春がきた」の手話を覚えました。

ステージ発表に続き諏訪長寿賛助会鹿熊翼会長が「賛助会とは何か」というテーマで映像を使った説明がありました。21世紀の世界情勢・わが国の現況・長野県の取り組み・諏訪長寿賛助会の活動について話されたあと「元気な高齢者がこれからの人生をいかに暮らすか。



前向き志向で新しいことに挑戦して目標達成の喜びを共に味わいましょう。是非賛助会への入会をおすすめします」とシニア大2年生に呼びかけました。

PR授業終了後、2年生のみなさんは各グループのブースに行き説明を聞き、資料を受け取っていました。

(三ッ橋紀代子・林 毅)



～平成27年度 シニア大学卒業証書授与式～

2月18日(木)第35期生の卒業証書授与式が2年間の学び舎の諏訪教育会館で執り行われました。清々しい晴れ姿の男性19名・女性55名計74名の卒業生は、白井祐二諏訪学部長から卒業証書を授与されました。学部長は「35期生は諏訪の史跡巡りや世代を越えた社会参加活動など活躍しました。人生のひと時を共に過ごし、共感し励ましあった仲間大切です。これからも絆を生かし地域に貢献して下さい」と式辞を述べられました。下諏訪町長(代読)県議会議員の祝辞、阿部知事のビデオメッセージに続き、在校生の長田徳夫自治会長は「大切な先輩から班活動の大切さや学園祭や賛助会発表会でも導いて頂きました」と感謝の送辞に、卒業生代表の鈴木正好さんは「6回のふるさと史跡巡りや学園祭や賛助会発表会など沢山の思い出が出来ました。生涯の友達づくりや社会参加活動も貴重です。また御柱研究会も立ち上げました。在校生の皆さんも沢山の思い出を重ねてください」とエールを送る答辞でした。来賓の方々や在校生の温かい拍手に送られ、これからも輝く笑顔で会場を後にしました。

卒業生にシニア大学の2年間はいかがでしたか?のインタビューに「一年生の時は無我夢中で、2年になりやることが一杯で、卒業後はもっと忙しくなりそうです」「35期生で5月にはゴミ拾いしながら諏訪湖一周や年2回のふるさと史跡巡りも決まっています」「あっという間の2年間でした」など、充実した2年間とこれからも続く絆を確信しました。

(小松久美子・中澤きよ子)



センター本部「地区賛助会連絡協議会」の報告

諏訪長寿賛助会会長 鹿熊翼

平成 27 年度 2 回目の地区賛助会連絡協議会が 12 月 25 日長野市の県社会福祉総合センターで開催され、私と石川副会長が出席しました。午前中は長寿社会開発センターの平成 28 年度事業計画の説明が有り、午後は賛助会員増員のための松本支部・佐久支部の事例発表と意見交換が行われましたので、以下に概要を報告します。

1. 平成 28 年度長寿社会開発センターの事業計画

定例のシニア大学・賛助会関連事業に加え、特記事項は次の通りです。

1) 「新たな学びの場」の設立準備

過去の「いきいき実践塾」を進化させた形で、シニア大学専門コース（1 年）として、平成 29 年 4 月開講予定

2) 賛助会支部運営交付金

定額 14 万円 + 170 円×会員数と、前年に続き 1 人当たり 10 円増額

3) 高齢者地域活動会議

従来センター本部が主催してきたタウンミーティングが支部主催となる

4) 信州ねんりんピック開催予定

10 月 1 日（土）式典・表彰式 塩尻市レザンホール

9 月 30 日（金）～10 月 2 日（日）高齢者作品展 塩尻市総合文化センター

9 月 10 日（土）スポーツ交流大会 大町市運動公園

2. 賛助会会員増員のための事例発表と意見交換

1) 松本・佐久両支部の事例発表が有りましたが、活動発表会へのシニア大生の招待、賛助会 PR 授業、交流イベントの開催など諏訪と同等で、むしろ諏訪が先行している印象を受けました。但し、松本の場合、賛助会員の 95%が老太・シニア大学卒業生で、34 期生の賛助会入会率 43%は注目すべきレベルです。

2) 留意点としてシニア大学生のセンター事業や賛助会の理解不足が指摘され、今後はセンター本部の参加も得るなど、シニ大学 1 年生入学時から、また 2 年生への PR 授業は卒業前年 11 月までに実施すべき等の提言がなされました。

3) 活動グループ交付金のあり方や申請方法について、申請時に会員の会費支払状況等を開示しない本部の姿勢に批判が集中しましたが、個人情報保護との関係でやむを得ない事情もある様で、将来の手続きの簡略化のため、各種交付金に相当する金額を賛助会支部で徴収して自主財源化する等の画期的な意見も出ました。

4) なお、諏訪長寿賛助会より、グループ活動立上げ交付金の廃止が賛助会員と活動グループ減少の一因になるとして、同交付金の復活の要請をしました。

3. 賛助会の現状（平成 27 年 11 月 30 日現在）

支部	会員数	男子	女子	～60 代	70 代	80 代	90 代～	平均年齢	法人会員
諏訪	584	227	357	83	344	147	10	75.5	3
%	100.0	38.9	61.1	14.2	58.9	25.2	1.7	—	—
全県	3,397	1,549	1,848	649	1,766	891	91	75.4	68
%	100.0	44.9	55.1	19.1	52.0	26.2	2.7	+0.2	— 1



御柱祭 ミニ知識



数えの七年に一度の諏訪大社御柱祭は豪快な「山出し」が終わり、5月には「里曳き」と「建御柱」が行なわれます。長持ちや騎馬行列も繰り出し華やかに彩りを添えます。

御柱祭は1200年以上の歴史があると言われています。干支の寅と申の年に社殿の四隅に立つ樅の木の柱を建て替え、また3宮の片側の宝殿を新築し御霊代・御神宝を遷座する宝殿遷座祭が行われます。上社に続いて約1週間後に下社の祭りとなります。（昔は寅年には寅の日、申年には申の日に御柱神事を行っていましたが明治4年に諏訪神社が合併し、神官が1組になったので、下社は1週間後に行うようになりました。）

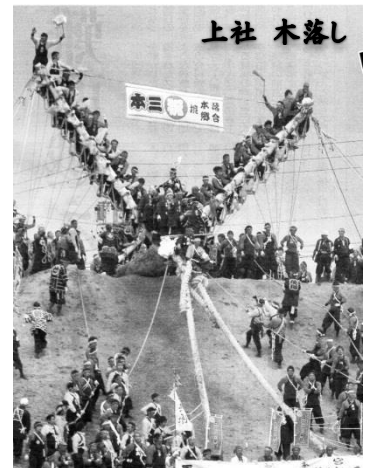
平成6年に長野県無形民俗文化財に指定されています。

上社の御柱を曳くのは茅野市・富士見町・原村・諏訪市中洲・湖南・豊田・四賀地区の皆さんです。氏子として参加します。下社は諏訪湖周辺の岡谷市・諏訪市・下諏訪町の皆さんです。明治17年から豊田・四賀地区が上社側に変更になりました。女性の曳行への参加は昭和25年以降です。平成16年には建御柱に女性が参加しています。

上社と下社ではお祭りの仕方に若干違いがあります。①上社ではV字形の「メドデコ」をつけます。昔の曳行路は赤土の場所が多く巨木の御柱がめり込んでしまい曳行できなかったのが「メドデコ」を付けて柱を左右に揺らしながら進んだといわれています。下社は狭い川沿いを曳行するので「メドデコ」は付けません。②上社では宮川を越える「川越し」があります。

③上社では今まで当年に伐採を行い、木の皮を剥ぎません。今回は伐採地が危険の場所だったので冬場をさけて昨年秋に伐採が行われました。最近中洲・湖南地区以外は里曳きの前に皮を剥ぎます。下社では1年前の5月に伐採、同時に皮も剥ぎ軽く

します。④上社では建御柱の時、大御幣を柱の頂点に取り付けます。⑤男綱・女綱の位置が逆になります。（上社は男の神様と言われているので柱に向かって右が男綱）⑥上社では本見立ての時、御柱となる木に薙鎌を打ち付けます。⑦上社では曳行担当地区を2月15日に抽選し、決まった地区が同じ柱を最後まで曳行します。（下社は担当地区があらかじめ決まっています。また山出しと里曳きでは担当地区が異なります。）⑧原村・茅野市北大塩・金沢地区ではフジづる（フジの根やつる）で曳き綱をつくります。岡谷市旧市内地区では化学繊維製の綱を使います。



平成10年の寅年の御柱祭では、長野で行われた冬季オリンピックの開会式のイベントに建御柱が取り上げられ世界に紹介されました。前回の平成22年の寅年の御柱祭では御柱祭を広く知ってもらうため、諏訪地方観光連盟主催の御柱検定が行われました。県内外からの148人が100問の問題に挑戦しました。

諏訪市博物館では御柱に関する企画展「御柱を知る」が6月19日まで開催されています。又お祭り文化を体験・体感できる施設として、春宮のそばに「おんばしら館よいさ」が4月24日に開館します。ぜひご覧ください。

グループ だより

☆ 写真グループ ☆

3月7日は写真グループ3月例会の日でした。この日はグループ最大の行事「ナイスシニア信州諏訪写真展」(5/19(木)～23(月)岡谷イルプラザ3階催事広場)の出展作品の準備会です。各自8作品を持ち寄り、宮坂栄人グループ長と今井文子さんの指導のもと、2点ずつの作品を選んでいきました。「この右側の木は大き過ぎて中心の桜と主題が2箇所になるからトリミングしたら…」「この右側はとても良いから背景を抜いて花だけにして伸ばしたら…」などと批評しながらも「このピントとても良い。デジカメのフルオートでもピントの測定範囲の指定ができるから調整することも大事だよ」と初心者への褒め言葉も忘れませんでした。



1月に総会と新年会が開かれ、役員選出・事業計画等の審議がされました。撮影会2回開催・写真教室指導・賛助会交流会への参加・各種作品展への出展(毎回多くの方が入賞入選)を積極的に進める、などが話し合われました。

本年度の合言葉に“ワンランクアップを図ろう”を選びました。新年会はお酒も少し入り、心は早くも桜の撮影の話などで盛り上がり楽しく終わりました。(宮坂寿久)

☆ 健康管理グループ ☆

2月25日カルチャーホーム諏訪にお邪魔しました。この日は年2回行われている料理講習の日でした。男性3名・女性23名は、お似合いの素敵なエプロン姿でした。この日のメニューはおにぎらず・鶏肉のトマトクリーム煮・白菜と水餃子のスープ・くるみゆべしの4品目。5班に分かれて先生の説明後、手際よく全員で各自の持ち場でテキパキとクッキング。なんとたった一時間程で完成しました。いい匂い。完成後、皆さんは仲間と楽しそうに語り合い試食。私達も試食させて頂きました。とても美味しかったです。男性達は自宅では調理しないとの事でしたが、包丁さばきも良く又後片付けも手際良く、手も頭も使うお料理は確かに健康管理に繋がると思いました。



健康管理は結成して27年になり、老大と呼ばれていた頃から続いているそうです。活動はこの日の料理講習の他、ふれあい体操・視察研修で、ふれあい体操は、真向法体操後音楽に合わせてリズム体操をしているそうです。昨年度は「瀬戸の花嫁」「港町十三番地」を賛助会発表会で披露したそうです。視察研修ではバスを貸切り、昨年度は上田城(真田丸)や小布施、国会議事堂に行ったそうです。「真向法体操って何?」と思い私は調べてみました。目的はアンチエイジングと。会員の皆さんが若々しいのが納得でした。お料理や視察研修は楽しみと話され、お元気な会員の皆さんでした。この日のお料理を私も作ってみます。取材を終え皆さんのいい笑顔に送られ会場を後にしました。(小松久美子・中澤きよ子)

掲 示 板

平成28年度 諏訪長寿賛助会総会 開催のお知らせ

日 時 平成28年5月20日(金) 午後1時30分～4時
会 場 諏訪合同庁舎 5階 講堂
議 題 平成27年度事業報告 及び 決算報告・監査報告
平成28年度事業計画案 及び 予算案
新役員承認
グループ発表 太極柔力球同好会
講 演 会 講師 高木 幸江 様 岩間 功 様
(一般社団法人 三井温熱療法協会)
演 題 「健康寿命を延ばして ピンピンコロリ」

注目!

今回の会場は諏訪合同庁舎です。お間違いなさいませんように。
お誘い合わせの上、多くの会員の皆様のご出席をお願いいたします。

シニア大学諏訪学部 37 期生入学式

日 時 5月11日(水) 10時～
会 場 諏訪教育会館
入学予定者 102名 (3月末現在)

今年度は、ここ数年の実績を踏まえ20名減員して定員100名の募集を行ったところ、3月末までに102名の応募がありました。県全体での募集人員削減のため、授業料の値上げなどもありましたが、諏訪長寿賛助会の皆様のお勧めもあり、お陰様で定員に達しました。紙面をお借りして御礼申し上げます。

シニア大学諏訪学部事務局(社会活動推進員)

編集後記

諏訪地方は七年に一度の「御柱祭り」で盛り上がっています。124号の長寿だよりには「御柱ミニ知識」の特集頁を設けました。また活動グループの様子をお知らせする「グループだより」、賛助会の行事をお知らせする「掲示板」の頁を作りました。長寿だよりが会員相互の広報紙としてお役に立てますよう、今後とも編集委員一同努力していきたいと思ひます。

皆様のご協力とお力添えを頂き、2年間長寿だよりの発行を担当してきました。次号より新しい編集委員体制になります。皆様のご意見ご感想をどしどしお寄せ頂きたいと考えています。今後ともご協力をお願いいたします。

(濱 基裕)