



上伊那地区賛助会会報
第124号 2016年7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

2016年度の定期総会を開催

新年度の役員、活動計画、予算を承認

2016年度の上伊那地区賛助会の定期総会は、去る4月25日に伊那市の生涯学習センターの5階会議室において開催された。

参加者は、来賓に長寿社会開発センター伊那支部長の宮原淳氏（今年4月就任）、同支部主事林恭平氏（今年4月就任）、同支部推進員竹中氏、このほかに伊那市社会福祉協議会長、伊那市高齢者クラブ事務局長、にも同席を頂き、上伊那地区賛助会から会員約40名の参加があつて進められた。

総会の議案は例年通り、前年度の活動と予算の報告、新役員承認、今年度の活動、と予算の説明に続き会員による承認が行われ、全て滞りなく報告、承認され総会の議事関係は終了となった。（関連記事 2~3頁）

その後、記念公演として「笑う門には福来たる」と題して飯田市在住の落語家である参流亭べら坊氏の古典落語を2席ご披露してもらい、会場は爆笑の渦に包まれていた。



公演中の参流亭べら坊氏

NHK大河ドラマ
あらすじ

喜白丸

秀吉は、北条と伊達を倒せば、天下を取ることができるので、この機会を狙っていたが、伊達は恭順（戦わずして従う）することになり、残る北条は秀吉の策により破れ、戦国時代は終った。そして秀吉は天下の霸者となつた。

その後、秀吉の茶頭となつていた千利休が切腹を命ぜられ不慮の死を遂げる。原因是秀吉の不信を買った為だった。そして秀吉の子の鶴松が亡くなり、また信繁の祖母である「とり」も亡くなる。しかし茶々に次の子である拾（ひろい）後の秀頼）が生まれる。

その頃、信繁は秀吉の甥の閑白である秀次の閑白付きに任せられる。しかし秀次は「拾」を出世させるために自分が殺されるという誤解から自殺してしまう。その後信繁は大谷吉継の娘「春」を妻に迎えた。

秀次の死後、秀吉は大阪城から伏見城へ移り、そこを政治の拠点にすることになつた。しかしその頃から秀吉の老いが急速に進んできた。信幸は秀吉が亡くなれば世の中は急速に変わるものと考え、信繁に「お前は真田家のために太閤殿下の傍に居るのだぞ」と、いざという時のことを考えおくように釘を刺した。そして文禄五年の夏に、伏見にこれまではないような大地震が起きる。

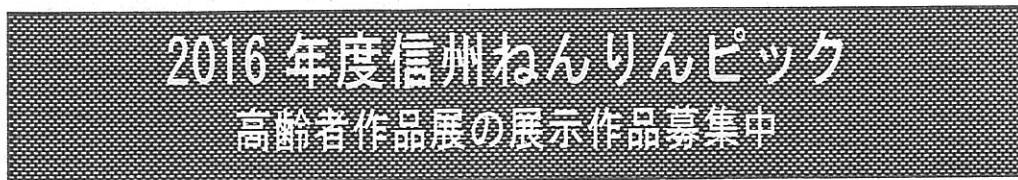
（N H K 出版の真田丸より抜粋）

平成28年度上伊那地区賛助会役員名簿

No.	役名	氏名	グループ等	電話	その他
1	相談役	高橋 大八	相談役・元会長	0265-76-6340	
2	〃	唐澤 定	〃	0265-78-0886	
3	〃	木下 幸安	相談役・前会長	0265-87-2131	
4	会長	橋爪 弥六	さとみ俳句会	0265-73-4507	
5	副会長	小澤 薫	ゴルフ愛好会	0266-46-2440	
6	〃	矢澤 秋子	ニ千絵会	0265-72-0609	
7	会計	宇治 重人	ゴルフ愛好会	0266-46-2515	
8	監事	吉田 祐一	ねむの会	0265-73-5518	
9	〃	鳥井 知聰	朗大28期会	0265-76-7626	
10	幹事	田中 郁	七絵会	0265-96-2122	
11	〃	中島 重治	ふるさとを学ぶ会	0265-78-5929	
12	〃	今須つね子	二千絵会	0265-79-3086	
13	〃	鳥山惣一郎	書道クラブ	0265-79-4489	
14	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	
15	〃	坪木 利夫	ペタンク同好会	0265-78-6456	
16	〃	北原 興平	さつき俳句会	0265-73-3206	
17	〃	田畠 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	
18	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
19	〃	松崎 哲	いきいき31	0265-83-1451	
20	〃	奥村 伸枝	里山散策の会	0265-78-7517	
21	事務局	猪又 守行		0265-76-3941	
22	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
23	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	
24	活動サポーター	松崎 哲	いきいき31	0265-83-1451	
25	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
26	〃	北原 正行	にこにこ会	0265-83-3739	
27	編集委員	猪又 守行		0265-76-3941	
28	〃	鳥井 知聰	朗大28期会	0265-76-7626	
29	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	

平成28年度上伊那地区賛助会事業計画

事業名	時期	会場	事業内容	参加者
1 定期総会	4月25日	生涯学習センタ ーいなっせ 501~502会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・27年度事業報告 ・27年度収支決算報告 ・役員の一部変更 ・28年度事業計画 ・28年度収支予算計画 ・記念公演 落語 参流亭べら坊氏 	賛助会員
2 親睦スポーツ 大会	8月3日	大芝公園	マレットゴルフ、ペタンク を通して会員の親睦を図る	賛助会員
3 福祉振興活動	8月 3月	伊那市社会福祉 協議会	<p>古切手、手拭、古布等を集荷 し、社協へ納入する。</p> <p>第10回ふれあい広場への協力</p>	賛助会員
4 信州ねんりん ピック	9月10日 10月1日 9/30~10/2	大町市運動公園 塩尻市レザンホール 塩尻総合文化センター	<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク、グラウンドゴル フ、マレットゴルフ、他 ・式典、交流イベント ・高齢者作品展 	賛助会員
5 賛助会の集い	10月24日 10月25日	いなっせ	<ul style="list-style-type: none"> ・会場準備、作品展示 ・式典、グループ活動発表、 記念公演 等 	賛助会員
6 ニュースポー ツ交流会	10月14日	大芝公園	ペタンク、マレットゴルフ、 スポーツ吹矢等	賛助会員及び 地域高齢者
7 会員の勧誘	5月、6月 11月、1月 1月 4月~1月		<ul style="list-style-type: none"> ・シニア大生に賛助会の説明 賛助会の活動状況を報告 し、加入促進を図る ・シニア大の講座の中に賛助 会の講座を設ける ・会報を通してシニア大学へ の会員加入をPRする。 	役員、 グループ長 活動サポーター
8 会報発行	4月、7月 10月、1月		会報「美しく生きる」を 年間4回発行	編集委員
9 交流親睦会	3月	場所未定	親睦会	役員、 グループ長 会員希望者



毎年実施されている「信州ねんりんピック」は、年毎に場所を変えて行われているが、今年は例年と少し異なり、「スポーツ交流大会」が9月10日（土）に大町市の運動公園において開催され、「文化・芸術交流大会」が10月1日（土）に塩尻市レザンホールにおいて行われることになっている。

このため、スポーツ交流大会の募集については、7月8日までの申込みとなっていて、本紙が配布された時期には既に締切られているので、スポーツ交流大会については競技内容についてのみお知らせする。

また文化・芸術交流大会の中の「高齢者作品展」は9月30日～10月1日塩尻市総合文化センターにおいて展示されるので、応募期限は8月31日までとなっている。

次に今年の「信州ねんりんピック」の概要を説明する。



スポーツ交流大会

● 実施概要

- 1 期 日 平成28年9月10日（土） 受付：8:45～ 開会：9:15～
- 2 会 場 大町市運動公園 陸上競技場にて総合開会式（大町市常盤 5638-44）
その後、各競技場にて競技を開催
- 3 参加資格 長野県内の60歳以上の方（競技種目によっては参加条件の規定あり）
- 4 競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス
ソフトバレー、ペタンク、ウォーキング、弓道、テニス、マレットゴルフの10種目

注：スポーツ交流大会の参加募集は、7月8日を以て終了となっている。

文化・芸術交流大会

● 式典 実施概要

- 1 会 場 塩尻市レザンホール（塩尻市大門七番町4番8号）
- 2 期 日 平成28年10月1日（土） 10:00～16:00
- 3 内 容 ①主催者挨拶 ②表彰（知事表彰、長寿社会開発センター表彰）
③来賓祝辞
- 4 交流イベント ワークショップ・ブース展示、体験、ステージ発表などを通して、自分たちの活動を発表する。そして来場者全員が参加し、交流を行うことができる場である。高齢者の持つ力、社会で果たしている役割、高齢者に求められることを確認し合い、既に実践している人

上伊那地区賛助会会報 第124号

に触れることで、いくつになっても居場所と出番のある人生二毛作
づくりの気運を高めることを目指す。

● 高齢者作品展

- 1 会 場 塩尻市総合文化センターほか（塩尻市大門七番町4番3号）
- 2 作 品 展 平成28年9月30日（金）～10月2日（日）
- 3 展示作品 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門
- 4 出品申込み 8月26日までに「申込書」を住所地の市町村役場（高齢者福祉担当課）、または保健福祉事務所福祉課へ提出する。

5 出品規定 出品者により創作されたもので、未発表のものであること
伊那支部からも、できるだけ大勢の方に応募してほしいとの要請があった。

出品規格概要（詳しくは下記にお問合せください）

	部 門	規 格
1	日本画	<ul style="list-style-type: none"> ・作品は額装又は軸装とする ・額装の作品は10号以上、50号以内とし、30号以上は額縁の幅は6cm以内で表装仕上りは210cm×100cm以内
2	洋 画	<ul style="list-style-type: none"> ・油絵、アクリル画、水彩、素画、版画、パステル画などとする ・10号以上50号以内（版画は10号未満も可）
3	彫 刻	<ul style="list-style-type: none"> ・高さ200cm×幅100cm×奥行100cm以内 ・重量は200kg以内
4	手工芸	<ul style="list-style-type: none"> ・陶芸、染織、漆芸、金工、木竹、人形、その他及び手芸作品（織物、刺繡、パッチワーク、切絵、ちぎり絵、その他） ・立体作品は、高さ60cm以内とし平面作品は50号以内 ・屏風は二曲とし平面時のサイズは高さ149cm×横140cm以内 <p>※手芸作品は全国健康福祉祭の出品対象外となる場合がある</p>
5	書	<ul style="list-style-type: none"> ・漢字、かな、篆刻、調和体及び前衛、刻字を問わない ・額、枠、軸装いずれも可、表装仕上りは1.5m²以内とし、縦形式は一辺が242cm以内、横形式は一辺が182cm以内。重量は10kg以内とする。 ・篆刻作品は印影のみの作品とし、縦39cm×横30cm以内の額装とする。刻字作品の大きさもこれに準ずる。 ・釈文を作品の裏面に貼付けすること
6	写 真	<ul style="list-style-type: none"> ・カラー、モノクロ共可 ・写真サイズは長辺が50～90cm以内の額装とする ・デジタル合成は不可

注：全てについて額装は、ガラスの使用は不可

6 出品上の注意事項

- ・出品作品の裏面には定められた「長野県高齢者作品展出品票」を張付ける。
- ・作品の裏面には展示用の吊り紐を付けること。
- ・展示に際し、組立等が必要な作品については、完成後の写真及び組立説明書等を必ず添付すること。
- ・出品料は無料であるが、作品を返却するための運送料は出品者の負担となる。

問合せ先：[実行委員会事務局] 公益財団法人長野県長寿社会開発センター

TEL. 026-226-3741 FAX. 026-226-8327

『おくのほそ道』への御案内 ③

卯の花をかざしに閑の晴着かな 曽良

△句解▽

この白河の関を越えるに際し、古人は冠をかぶり直し正装に着替えたそうであるが、今はその用意はない。道端に咲いている白い卯の花を折りとつてかざし、それを関越えの晴着としよう。

われわれ現代の旅人も時空を越えて、芭蕉と感慨をともにしながら、関の界隈にあまたある史跡巡りをするのも又良からうと思うのです。

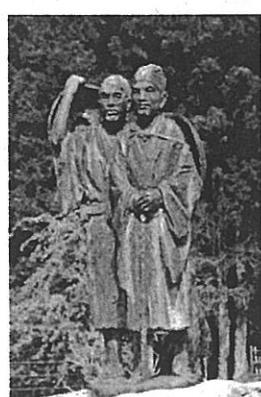
芭蕉が訪れてからおよそ100年の後（1800年頃）、時の白河藩主松平定信（彼は幕府老中首座として寛政の改革を行なう）が、考証の末に旗宿のこの地を古関の地と定め、「古関跡」の碑を建ててそれが今尚残っています。

古関（白河の関）は、こんもりと樹木の生い茂る森にあり、鳥居の先の苔むした石段を上ったところが白河神社、社殿向かって左に平兼盛、能因法師、梶原景季の和歌三首が刻まれた碑が建っています。本殿の後ろから遊歩道が連なっていて、昭和の発掘調査で発見された土壘や空濠などがあり、古くから砦であったことが窺えます。

また隣接する公園には、芭蕉と曾良の像が建っていて、紫陽花の名所としても知られています。

つづく 編集委員 M

（写真はマイクロソフト社資料より）



白河の関は、律令政治の時代（7～8世紀頃）北方の守りを固めるために設置された関所と考えられています。奥州藤原氏三代の栄華の時代（11～12世紀）頃までは、歴史的にも軍事的にも重要な役割を果していました。当時は最果ての地であった、みちのくの玄関口が、いかに都の歌人たちの詩心をかきたてたかは、白河の関を詠んだ歌の多さでも窺い知ることができます。しかし12～13世紀ころには廃止されて、芭蕉が訪れた当時は昔の面影を残すものは何もないと思われます。それでも芭蕉は、眼前の青葉や白い卯の花の咲く田園風景を楽しみながら、同時に古歌に詠まれた四季それぞれの風情を思い描きつつ、深い感動の様子を記しています。

本文

心もとなき日数重なるままに、白河の関にかかりて旅心定まりぬ。
「いかで都へ」と、便りもとめしも断りなり。中にもこの関は三関さんかん。

いひにして、風騒の人心をとどむ。

秋風を耳に残し、紅葉おもかげを佛にして、

青葉の梢なほあはれ也。卯の花の
白妙に、茨の花の咲きそひて、雪

にもこゆる心地ぞする。古人冠を
正し衣装を改めし事など、清輔の
筆にもとどめ置かれしとぞ。

めまい

生活コラム

平衡感覚の崩れで
めまいが起こります

めまいにはいろいろな原因がありますが、よく見られるのは鼓膜の奥にある内耳の異常です

内耳以外にも、脳腫瘍や脳卒中などの脳の病気、自律神経失調症、うつ病などの精神的なものが原因であることもあるので、まずはきちんとした診察を受けて原因をつきとめることが大切です。

内耳には平衡感覚を保つために重要な機能があるため、内耳に何らかの異常があると平衡感覚が狂ってしまい、それがめまいとして感じられるのです。

代表的なものは、メニエール病です。これは、内耳の中のリンパが過剰になる病気で、回転性のめまいに耳鳴り、難聴などをともなうこともあり、それが数ヶ月、数年の周期で繰り返し起きます。

他に、風邪やおたふく風邪などによる内耳の神経炎などでめまいを感じことがあります。内耳以外にも、脳腫瘍や脳卒中などの脳の病気、自律神経失調症、うつ病などの精神的なものが原因であることもあるので、まずはきちんとした診察を受けましょう

めまいの種類

- 回転性：自分や周りのものがぐるぐる回っている感じ
- 動搖性：自分や周りのものが揺れている感じ、雲の上を歩くようなふわふわ感
- 傾斜性：自分や周りのものが傾いているような感じ
- たちくらみ：立ち上がった瞬間や階段を下りるときに頭がふらつとする
- 気が遠くなる：湯あたりのような、目の前が暗くなる感じ

くらしの中の予防法

- 根を詰めて長時間仕事をしない
- 寝不足を避ける
- ストレスをためず、不安感を解消するようにする
- 暴飲暴食で胃を疲れさせない
- 過労をさけ、心身のリラックスをはかる



グループ活動だより

ちぎり絵の優しさに魅せられて、仲間作り、絆作り

伊那ちぎり絵教室 七絵会

平成7年老大卒業生が集まって、ちぎり絵講師の中村早恵子先生の指導のもとに、会員数21名でちぎり絵教室「七絵会」を立上げ、今年で22年になります。

多い時は37人も居た会員も老齢で減ってはおりますが、同じ趣味に生きる人達で話題が弾み、楽しい賑やかな教室です。そして作品の向上にお互いが切磋琢磨しながら創作意欲を湧かせ、ある時は仲間同士の語らいにひと時を過ごすのが楽しみであり、生きがいにもなっております。

現在の会員数は16名で月1回、年10回の教室で活動しており、10月には「二千絵会」と「御園教室」と一緒に3教室合同で、「いなっせ」において作品展示会を開催する予定です。5月には「みはらしの湯」において、6月には「辰野美術館」そ

して7月には「高遠さくらホテル」、10月には「駒ヶ根博物館」、12月には「昭和伊南病院・芸術文化祭」などにおいて作品の展示を行う計画になっており、一人でも多くの方に見て頂き、柔らかい和紙の彩なす繊細な線と色の魅力について知って頂きたいと活動を続けています。

作品を作る喜びと会員相互の親睦を図りながら、現在は第18回合同作品展に向けて頑張っております。 グループ代表 田中 郁



2016年5月の作品展にて

五月雨の母は墓標も重からむ 今瀬剛一

五月雨は、文字通り五月の雨であるが、陰暦五月であるので、現在でいう梅雨時期の長雨と同じである。但し五月雨は、降る雨に限られるが、梅雨は、雨そのものと気候の両方に使われる。鬼貫の句に「五月雨はただ降るものと覚えけり」がある。墓標は、木か石の墓印である。

墓標の下に眠っているのは母である。降り続く雨の中を母の墓に参つての感慨であろう。

暗雲が低く垂れこめ、万物は多量の水分を含み皆重い。気分も重く母への哀悼へと重なつてゆく。

作者は俳誌「対岸」主宰。

寿限無

名句紹介



文芸

「さつき俳句会」

俳 句



朽小屋にひそむ野良猫栗の花
万縁に埋れて松の家一戸
膝つけば草やわらかし草を取る
カツコウを聞きつつ一人茶を飲みぬ
マッサージ終えてはつらつ初夏の風
唇の覚えていたる葦の笛
初採りの胡瓜香るや昼の膳
風薰る強歩の一団声彈む
草笛を吹く孫の頬ふくらみぬ
店先にはんなりと活け朴の花
麦秋や鳥三羽が悪巧み

高林 稔

小澤ほづ枝

有賀 民子

城田 哲夫

埋橋 玲子

関 都

栗林 仁理

北原 興平
伊東よね子

小池平四郎

高木 節子

会員加入促進活動を活発に！

最近、賛助会に所属する活動グループ数と会員数が減少してきており、上伊那地区としては下記のように取組むことになった。

- 既存の賛助会の活性化を図る
 - ・グループ同志の横のつながりを強化する。
 - ・事務局、役員、活動サポーター会議等を増やす。(月1~2回開催する)
 - ・賛助会主催の行事をシニア大生や地域住民等に呼びかけ、賛助会の存在価値を良く知ってもらう。
 - ・スポーツ大会などを実施して、会員とシニア大生との交流を密にする。
- 会員加入促進
 - ・賛助会グループの紹介チラシやポスターの作成し、PR活動を促進する。
 - ・分かり易い「賛助会だより」を発行して配布する。(年6回を目標)
 - ・賛助会の集いや親睦会のような行事にもシニア大生が参加できる機会を作り、お互に交流を深めてゆく。

役員以外の会員の方も、ご協力をお願いします。

トピック ニュース 日本人は礼儀正し過ぎる！あまりの礼儀正しさに「疑い」も＝中国

このほど、日本人の礼儀正しさは「本心」からのものか、それとも何等かの利益を得ようとする偽善行為かというテーマに対する中国のネットユーザーの見解を紹介していた。

記事はまず、日本人は「心からの場合と、そうでない場合がある」と紹介。例えば品物を買わずに店を出る場合でも店員は「有難うございました」と述べるのは偽りの礼儀であり、公共の乗物で席を譲るのは心からのものだという見解を示した。店の場合は、再来店を期待する利害関係だという。

また中国の他のネットユーザーは「日本人店員の礼儀を、なぜ利益を得るために偽善と見なすのか」と反論、日本人は礼儀を「必要なものと」考えているだけであり、決して何等かの利益を得ようとはしていない」と指摘した。

この二人は、日本人の礼儀を利害関係に基づくものかという観点で分析している。このため利益を得られるのでもないのに、このような礼儀はどこかに損得の打算があるという疑いが存在するようだ。MSNでは、日本人の礼儀は教育によって培われたものであり、決して利害関係に基づくものではないという見方を示している。

MSN(マイクロソフト・ネットワーク)のニュースより抜粋



場所：信濃川島駅から南へ約
1.0km 徒歩で20分
車の場合は、近くに駐車がないので、予め調査してゆくと
よい。

国的重要文化財である上島觀音堂は、鎌倉時代末である元亨三年（1323年）に、善光寺の仏師妙海の作られた木造十一面觀音像が納められている。今年で690年が経過しているとのこと。普段は拝観できないが、1月の成人の日と5月3日の年2回だけご開帳があるので、仏像を拝むことができる。

観音様のお姿は撮影禁止なので、辰野町教育委員会の許可を頂かないと撮影できない。

「上島觀音堂」辰野町

かみじま

上伊那名所探訪

編集後記

本紙は賛助会員への情報紙なので政治色の濃いものは記事にしない方針であるが、感動的であつたので、ここに述べさせてもらう。▲広島出身の小生はオバマ大統領の広島訪問の状況を、ライブでつぶさに見せてもらった。▲伊勢志摩サミットが終わって大統領が広島市へ到着する様子からテレビの放送を見せてもらつたが、映画しながらの状況であった。数機のオスプレイやヘリコプターが飛来して地上に着陸し、大統領は専用車に乗換えて地元警察の大バイに護られ、平和記念公園の原爆資料館前に到着された。直ちに資料館を10分程度の見学されたため安倍総理も同行された。後で聞いた話であるが、大統領は入館の署名をされたとき4つの折鶴をポケットから出して、2つは地元の中学生に、後の2つはデスクに置かれたそうである。同行した総理が「これはご自身で折ったのですか」聞いたたら「手伝つてもらつたが、自分で折つた」と答えられたそうである。▲た慰靈塔前でのスピーチの後では、被爆者の方と肩を抱き合い会話をすると恩讐を越えた感動的な訪問である。▲たと思う。何事も起こらず無事に帰されたことを喜び、今回の訪問に心打たれた次第である。

(編集委員T)