



上小地区賛助会 会報第121号(夏季号)

平成28年7月22日 発行

(公財)長野県長寿社会開発センター上小支部

支部総会

5月27日(金)13時30分より合同庁舎南棟2階会議室で、平成28年度上小地区賛助会総会が来賓をお迎えし開催されました。

今年は役員改選期にあたり、新役員が満場一致で承認され、旧役員から新役員にバトンが渡され新たな航海に旅立ちました。

泉 濃議長のスムーズな進行で全ての議題が無事承認されました。詳細は2面をご覧ください。

(手話で自己紹介をする宇都宮純事務局長)



公開講座

総会に引き続き、公益社団法人長野県栄養士会上小支部長 藤森 桂子先生に「老いと食事」と題し講演をいただきました。

【健康な食事で生き生きと暮らそう】

・食事で老化を遅らせよう・食事をみなおそうを主な内容として詳細にわたり、楽しくお話をお聞きすることができました。

【老化のスピードは生活環境で変化する】

・私たちは食べ物を分解し、エネルギーを利用して活動しています。この時生まれる老廃物の中に活性酸素という有害な物質が含まれます。食べ過ぎたり、脂肪や糖분을必要以上に摂りすぎると活性酸素

がたくさんでき、老化のスピードを速めます。上記以外の要因に過度の運動、放射線・紫外線をあびた時、タバコ、アルコール、ストレスなどがあります。

*脳を元気にするための食事とは、
・腹8分目に食べる(多すぎると老化を早める)、
・野菜類を1日350g以上・青魚(背びれが青い)を摂る、甘いものを控える(摂りすぎ→認知症)・良質タンパク質を摂ろう。

【老化を防ぐ5つの食べ方】

①糖質の摂りすぎに気を付けよう、②タンパク質をしっかり摂ろう、③ポリフェノールを含む食品を摂ろう、(茶、大豆製品、野菜類、ごま、赤ワインなど)④腸内環境をよくしよう(発酵食品がよい)、⑤主食はしっかり摂ろう。アルコールは、200Kcalを目安に。(ビールロング缶1本、酒1合、ワイン200ml位が適量です。)

【特に大切なこと、心がけたいこと】として、①運動をして脳に刺激を与えて血行を良くしよう、②様々な場所に出かけ、いろいろな人に会い、コミュニケーションをとろう、③朝早く起き、光を浴び、生体リズムを整えよう、④ストレスをためないようにしよう、⑤よくかんで食べよう、⑥生活の中にいつも笑いを・・・以上食事の大切さと心構えのを学びました。

今後の生活にしっかりと役立てたいと思います。



新役員紹介



堀田会長



前列 副会長 中・後列 幹事

役職	氏名	所属
会長	堀田 公男	88チャレンジ会
副会長	増田 久義	川柳「柳歩」
	臼田 朝子	88チャレンジ会
幹事	柳澤 文溥	木彫ふきのとう
	相沢 安幸	書道 春陽会
	おおわ 大和 邦夫	俳画つゆ草会
	増澤紀美江	88チャレンジ会
	たからべ 財部 浩子	88チャレンジ会
監事	齊藤 隆文	上小グランドゴルフ同好会
	舞沢 徳嘉	川柳「柳歩」

事業計画

(1) スポーツ・リクレーション

月 日	内 容	会 場
9月23日(金)	グラウンド・ゴルフ交流会	上堀河川敷

(2) 公開講座(会員加入促進)事業

3月10日(金)	公開講座(内容未定)	今後折衝
----------	------------	------

(3) グループ活動支援事業

グループ活動支援事業	・シニア大学2年生へ賛助会説明会(12月14日(水)) ・グループ活動費交付申請及び実績報告他
------------	--

(4) 元気で・いきいき作品展 一部補助(会員加入促進)事業

元気で・いきいき作品展(1月下旬)	アリオ上田店 一階フロアを会場に予定 出展グループに補助を行う(予算の範囲内)
-------------------	--

(5) 上小支部活動発表会事業

12月1日(金)	文化講演会・作品展示・舞台発表	上田市文化会館
----------	-----------------	---------

(6) 上小地区賛助会報「いちょう」発行事業

年4回発行	会報「いちょう」の原稿募集・編集・発行
-------	---------------------

祝
入学

向学心と絆を持って

40期生
71名

5月11日(水)午前10時より、上田合同庁舎6階講堂において、来賓15名の参列のもと40期生71名を迎え、節目の年の入学式が挙行されました。

入学生は上田市58名、東御市8名、青木村1名、坂城町3名、小諸市1名の71名(男性31名、女性40名)平均年齢72.0歳、最高齢84歳です。



長野県歌斉唱後、長棟学部長は「シニア大学で様々な活動をして健康で長生きをされ、さらに高齢の方や支援の必要な方を支えていただきたい。」と式辞。学長は(知

事)ビデオレターで「長野県が目指す社会の一つの姿は、人生二毛作社会の実現であります。これまでも長野県発展にご尽力いただいた訳ですが、長野県のため、地域のためにもお力添えいただきたい。」と祝辞を寄せられました。



、来賓祝辞を昨年度卒業生を代表して岡部昭男自治会長が



「旺盛な向上心に燃えて。シニア大学に入学されたものと思います。学びの中で仲間の輪を広げ、多くの良き友を得て、親密で貴重な友人関係を構築し。絆を深めて下さい。健康に留意し活躍されますように。」とエールを送りました。

入学生を代表して最高齢の山寄英雄さん(84)は、

「認知症予防のつもりで願書を出したら、無試験で入学許可をいただき、そして最高齢者が挨拶する慣例との依頼。巷は大河ドラマ「真田丸」で六文銭の幟旗であふれています。」



「私もそろそろ六文銭を用意しないといけな
い寿になっていましたが、まだまだ生涯現役の心つもりで頑張ります。」と決意を述べられました。



高村京子県議会議員の来賓祝辞を聞く学生

グループ
活動紹介

仲間と楽しいひとときを紡ぎ
技術向上と絆を深めています

ハーモニー
山びこ

ハーモニー山びこは、シニア大学第38期生のハーモニカ技術講座で2年間一緒に学んだ仲間7名が、卒業後もこの絆を大切にし、さらに技術の向上を図りたいとの共通の思いを持って結成しました。



私たちは、入学時ほぼ全員がハーモニカ初心者でしたが、武井先生の親切丁寧なご指導により、楽譜の読み方からはじまりハーモニカ演奏の楽しさを教えていただきました。

現在は、毎月2回滝沢先生の温かいご指導のもと少しレベルアップした合奏練習を楽しんでいます。

皆が同じ旋律を演奏するのと違い、合奏はそれぞれに合わせるのが難し

いですが、一人では出来ない楽しさがあり仲間のありがたさを感じています。

大それた目標はありませんが、支部の活動発表会に参加し、少しでも成長の見られる演奏を披露できれば嬉しいと思っています。そして何よりも、メンバー一人ひとりハーモニカ演奏を心から楽しいと言えるグループで有りたいと思っています。

(田中 富男記)

編集後記

新役員も決まり、海原に漕ぎ出しました。何も判らないクルーにとっては少し波が高くても、嵐の前兆かと不安になります。が、経験豊富な堀田船長の舵取りと会員皆さまお一人お一人のご指導、ご協力により風での航海ができますようお願い申し上げます。

9月23日(金)に、スポーツ交流会(グラウンド・ゴルフ)を開催しますので、皆様のご参加をお待ちいたしております。詳細は、同封の「スポーツ交流会(グラウンド・ゴルフ)へのお誘い」をご覧ください。