



会 報
42号

ながめ

発行人 五十嵐 立男
編集長 峯村 清志

デザイン 池田満寿夫

6月末現在賛助会員数 長野地区 525人、 県全体 3,151人

H28年5月11日 長野合同庁舎別館 2F 大会議室 長野地区賛助会総会・終了

事業計画・予算成立 成功裏に終わる 実践講座も好評



13:30 総会開会 52名出席 (議長 立川光臣様)



記念講演実践講座 (講師: 竹村久美子・吉田奈津子様)

※1号議案 H27 年度事業報告&収支決算承認 2号議案 H28 年度事業計画&収支予算成立

※祝辞 長野保健福祉事務所長 塚田昌大様 長野県長寿社会開発センター常務理事 堀内良人様

平成 28 年度県長寿社会開発センター地区賛助会連絡協議会「重点事業&論点」(H28・6・20)

- ① シニア活動推進コーディネーターを新たに3名増やして6名を配置して、各地域の関係団体と一層の連携強化を図り、高齢者の「居場所・出番」を拡大して、社会参加等の促進を更に進めます。
- ② 地区賛助会への助言・交付金の拡充による運営の支援や賛助会員グループへの活動費助成など会員の活動支援を行うとともに、シニア大学生へのPR等による賛助会員の加入促進に努めます。
- ③ 人生二毛作社会の推進に取り組みます。「地域の中でシニアの居場所と役割がある仕組みを作る。シニアが地域の多様な主体とつながり、活動の場を拓けられるよう地域のリーダーと協調支援する。
- ④ 「地区賛助会とは何か」は繰り返し多岐に亘って説明しないと判らない。シニア大学との連携強化のため、賛助会長(グループ長)がシニア大生に直接、賛助会入会と立ち上げ等と呼びかける。
- ⑤ 「賛助会総会&地区賛助会員の集い」等にはシニア大「2年生は勿論、1年生にも参加」を呼びかける。
- ⑥ 今回は「会報ながめ」をシニア大生全員に届けます。「IT・Sの会」には毎年現役シニア大生が入会します。必要な情報や課題が共有されて好都合です。賛助会入会もしていただけるようになります。「グループ入会&立ち上げ」は年間を通して、1・2年生全員に呼びかけることを心がけましょう。

講師 長野県総合リハビリテーションセンター [大好評！講演の要旨を報告します]

医療技術専門員 竹村久美子 先生

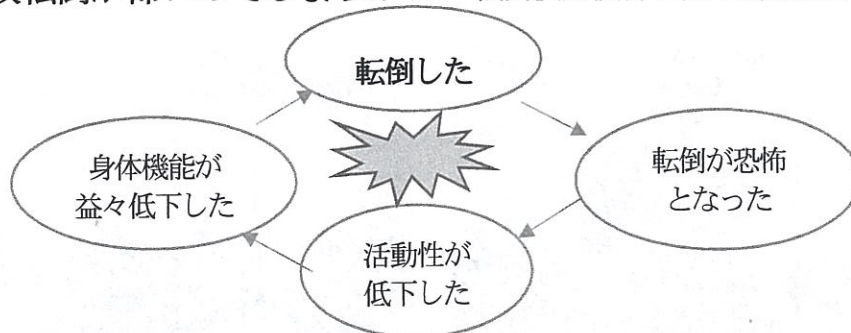
理学療法士 吉田奈津子 先生

1、介護が必要になった原因の第3位は「骨折・転倒」が原因です

介護が必要になった原因の第1位は	関節疾患	…	21.8%
第2位は	高齢による衰弱		15.9%
第3位は	骨折・転倒	…	12.7%

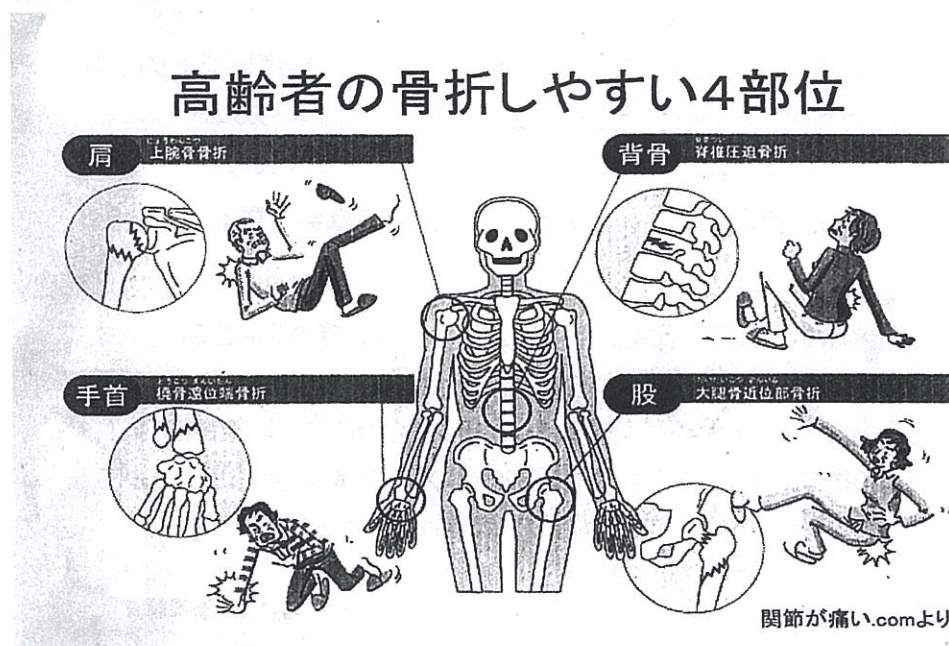
※ 杖の活用も良い。とにかく転ばないように心掛けることです。

2、何故転倒が怖いのでしょうか？ 転倒後症候群を図で解説します



外出をしない人ほどバランス・筋力が衰えて転倒します。転倒した人の4割は外出を控えている。とにかく眼を外に向けて出歩くことです。外出することに心掛けましょう。

3、高齢者の骨折しやすい「4つの部分」とは何処でしょうか？



4、転倒を防ぐため「足にあった靴を選んで」履きましょう

※かかとがしっかりしている靴、土踏まずが伸びない靴を選んで履きましょう。

※指の付け根で曲がる靴を選びましょう。(土踏まずを上から押して程よい硬さのものがよい)

『新グループの誕生』癒しの音色「オカリナ・ハーモニカ」を通して笑顔を健康に!!

38 オカリナ・ハーモニカクラブ

会長 小池 邦武

「38 オカリナ・ハーモニカクラブ」はシニア大1年生の後半より、自治会のクラブとして発足、当初は5名の仲間が集まり、放課後1時間程度のレッスンからスタートしました。

レッスンを始めた頃からシニア大校内での演奏依頼があつたのでメンバーは登校日以外の日にも集まり、手探りで昔を辿りながらレッスンを重ねて対応してきました。校内での演奏の機運が増すことに、音色に惹かれるように会員も集まり、卒業時は20名を超え、今年3月に「38 オカリナ・ハーモニカクラブ」を立ち上げました。

クラブ結成後は先生の指導による月2回のレッスン教室を始めました。既に結成当初から「グループホーム」や「お茶のみサロン」等から演奏の依頼がありましたので、チームを組んで対応をしています。今日までの演奏ボランティアは、評判上々で私たちが「元氣と笑顔」を頂いております。クラブの目標は「癒しの音色（オカリナ・ハーモニカ）を通して笑顔を健康に!!」です。今後も演奏レベルを一層高めて、笑顔を頂く社会参加にも努めて参りたいと考えております。

アイデア企画!!「夏休み子ども体験教室」賛助会員も孫を連れて参加しましょう

参加グループは「長野漢詩会・吟和会・万年青の会・花咲かせよう会・スマイルリフレ・シニア太極拳・被災地オテガミプロジェクト推進チーム」の7グループ。期間は8月1日～19日の間です。賛助会員の皆さんも「参加者」としてお孫さんと申し込み、今回の企画を長野地区賛助会活動の一環として、周囲の方々へのご案内やPRも是非お願い致します。[担当: シニア活動推進コーディネーター齊藤むつみ]

6月23日「親睦スポーツ交流会」サンアップル体育館 32名 笑いと歓声!! 楽しい交流会



① 「ユニカール」真剣な表情をみて-- !!



② 「ポケネット」入った3点 万歳 !!



③ 「スマイルボウリング」いくで !!



④ 「豪華賞品」? にっこり笑顔 !!