

美しい生きる

上伊那地区賛助会会報
第125号 2016年10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

2016

信州ねんりんピック開催される

豊かな長寿の郷を目指して

“人生二毛作”シニアの居場所と出番のある地域づくり

長野県長寿社会開発センターを中心とする県内の29団体によって設定された「2016信州ねんりんピック実行委員会」が主催者となり、今年も例年通り9月から10月にかけて標記の通りの「2016信州ねんりんピック」が開催された。

例年は、「文化・芸術交流大会」が先に行われていたが、今年は「スポーツ交流大会」が大町市運動公園に



において9月10日

に（写真右上）、「文化・芸術交流大会」が10月1日に、塩尻市レザンホール（写真左下）において開催された。

また「高齢者作品展」は、「文化・芸術交流大会」の時期に合わせて、塩尻市レザンホールの隣接する塩尻総合文化センターにて行われるなど、いずれの大会も県内の会員やその他大勢の人達が訪れ、賑わっていた。

【関連記事は2~4頁】



秀吉が亡くなると家康と三成は天下を取るために大名集めに入る。真田家はどちらが勝つても真田が残れるよう、昌行と信繁は三成側へ、信幸は家康側に就く。そして遂に家康と三成との天下分け目の関ヶ原の戦いに入るが、簡単に三成は敗れてしまい昌行と信繁は和歌山県の九度山に流罪となり、11年後に昌行は亡くなる。その後家康は豊臣家を滅亡させようとして大阪城の秀頼を狙つて、信繁は大阪城に呼ばれ、名を真田幸村と改めて大阪城に行き、真田丸という砦を作り、守りを固める。そこを攻めた家康側は大敗を喫してしまう。（大阪冬の陣）しかしして幸村の反対にも関わらず、豊臣側は砦は壊し濠を埋め立てることを承諾して和睦してしまった。これは壊すのに時間がかかるれば、そのうち家康が亡くなるだろうという期待からであつた。しかしながら、秀頼は、「お手伝いをする」と言って勝手に工事を進めてしまい、籠城している秀頼を攻めてきた。秀頼軍も籠城して戦うのではなく、城外に出て戦うことで勝つたが、多勢に無勢で破れ、秀頼は自決し、遂に大阪城は落城したのである。幸村は鉄砲で撃たれ、落命してしまった。幸村には家康から「家康に仕えれば十萬石と土地を与える」という提示がつたが、「負けるかも知れないが、武士の本文を尽くす」という回答をしたという。享年49歳であった。

（「軍師 真田幸村」より抜粋）

NHK大河ドラマ
あらすじ 最終回

真田丸

文化・芸術交流大会

『式典、交流イベント』

よせい

今年の合言葉は、『これが人生二毛作！輝く「晝生」に出逢おう』である。

「文化・芸術交流大会」は10月1日（土）の10時から16時まで、塩尻市のレザンホールにおいて行われた。

＜オープニング＞

開幕と同時に、ステージ中央で小谷村の非営利活動法人共働学舎の宮嶋信氏のチェロ独奏で始まり、そして小谷村での上記学舎における活動について、映像を交えて説明があった。

＜式典＞

続いて長野県長寿社会開発センター理事長 内山二郎氏の挨拶、長野県健康福祉部長、塩尻市長の挨拶（代読）があつて表彰式が行われた。

表彰は、社会福祉の分野で他の模範となる積極的な活動をされ、優れた功績を挙げられた個人および団体の県知事表彰と、賛助会員の各地域における社会参加活動に多大な功績のあった個人および団体について長寿社会開発センター表彰が行われた。

- 知事表彰（社会福祉表彰）

- ◆個人（5名）敬称略

- 鹿熊 翼、木下幸安、吉川 玲、五十嵐立男、林喜代子

上伊那地区賛助会からは、前会長の木下幸安氏（写真右）が受賞された。



前会長木下幸安氏

- ◆団体（3団体）

- 千曲市福祉協議会、ボランティア大星、ボランティアグループ虹の会

- 長野県長寿社会開発センター表彰

- ◆賛助会員グループ（団体7グループ）

- 写経の会、おもしろクラブ、にこにこ会、双葉会、いきいき21、スマイル・リフレ、みどり会

上伊那地区賛助会グループからは、にこにこ会（代表 濱田廣二氏）が受賞された。

- ◆賛助会員個人表彰（9名）敬称略

- 河原 茂、田村雄一、宮崎福二、原田 均、山本雅子、野畠義貴、田中義和、沼田修治、佐藤英彦

- ◆感謝 特別表彰（1団体）

- 北信地区賛助会

＜活動事例紹介＞

人生二毛作って、それ、なんダネ？

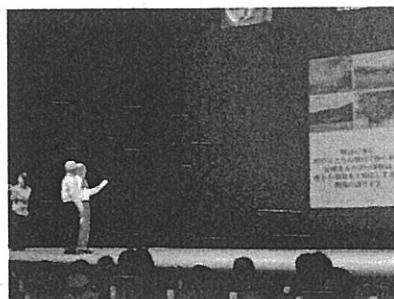
これは映像をバックに、案内人が説明者にインタビューして、活動内容を紹介する形式のものである。

- 中沢小学校応援隊（駒ヶ根市） 木下幸安氏がインタビューを受けて説明
- おやすみ処ときわ（木祖村）

● プラチナサポートーズ（松本市）

の3つについて紹介があった。

中沢小学校応援隊については、木下氏が説明者となり、壇上で案内人の質問に答えて、説明されていた。（写真右）



この他に、ホールのホワイエに27店のブースが作られて、活動のための品物展示や、作品、販売品、活動説明などが行われて多くの来場者が見学、購入を行っていた。

また他に、「コーラス」や「人生二毛作」の個人発表、意見交換会などがあったが、本紙では紙面の都合で割愛させて頂く。

『高齢者作品展』

高齢者作品展は、「塩尻総合文化センター」の2階に日本画が、そして3階に彫刻、手工芸、写真が展示され、式典が行われた「レザンホール」の地下1階に洋画と書が展示されていた。作品点数は、日本画33点、洋画38点、彫刻23点、手工芸78点、書18点で合計254点であった。上伊那地区からは18点の作品が出品された。上位の入賞者と作品の一部を下に示す。

高齢者作品展上位入賞者氏名

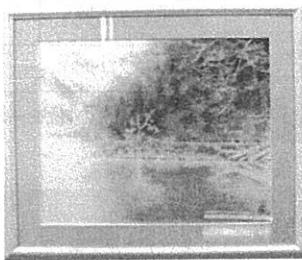
（敬称略）

注	日本画の部	洋画の部	彫刻の部	手工芸の部	書の部	写真の部
A	李仁順	野村武敏	小池隆吉	高橋修司	小松房子	小坂国建
B	清水勲夫	岡庭登子	上嶋康永	横澤和子	大井鉱二	伊藤璋明
C	高林千尋	小松紘一	伴時雄	荻上智子	平林清美	森口千代子

注 Aは「県知事賞」、Bは「長寿社会開発センター理事長賞」、Cは「塩尻市長賞」を示す



「残夏」李仁順（松本市）



「冬の華」高林千尋（伊那市）



「寧楽追憶」野村武敏（上松町）



「数珠回し」高橋修司（南箕輪村）



「仲よし姉妹」小池隆吉（長和町）



「渦のコラボ」小坂国建（長和町）

スポーツ交流大会

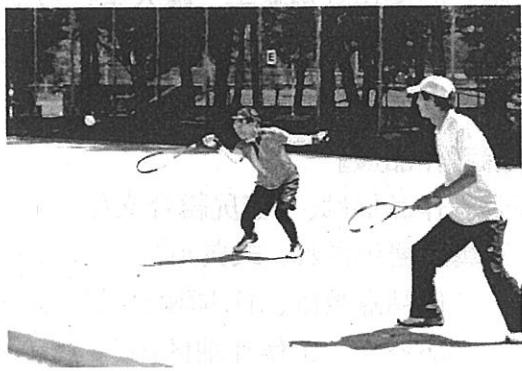
スポーツ交流大会は、9月10日（土）に大町市常盤の大町市運動公園において、860人の参加者を迎えて開催された。（スポーツ交流大会の開会式は1頁右上の写真参照）

当時は天候にも恵まれ、競技はダンススポーツ、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、マレットゴルフ、ウォークラリー、弓道、テニスの10種目が行われた。また、上伊那地区賛助会からは「ペタンク同好会」から3チーム（9名）が参加された。

紙面の都合で全ての競技について掲載できないので、下に人気の高いものと、上伊那地区に関連の深い競技について結果と写真を掲載する。

ソフトテニス

順位	60歳以上混合ダブルス		70歳以上混合ダブルス	
優勝	登内 英喜	伊那市	近藤 卓司	塩尻市
	滝沢 薫	伊那市	矢ヶ崎百合子	松本市
準優勝	深沢 沖充	松本市	松下 福義	松川村
	百瀬さち子	松本市	川村 弘江	松本市
第3位	永井 敏	塩尻市	牛山 純	伊那市
	伊藤八曾子	諏訪市	降旗 久子	塩尻市
第3位	林 啓	松本市	松村 直彦	松川町
	三澤美枝子	諏訪市	宮崎 範子	飯田市



注:ソフトテニスは、第3位が2組となる

ソフトバレー

順位	チーム名	
優勝(Aブロック)	ふれんどB	伊那市、上伊那郡
優勝(Bブロック)	ツークラブ	大町市
優勝(Cブロック)	たんぽぽ	安曇市、松本市
優勝(Dブロック)	びんずるB	長野市

注:各ブロックの1位チームをそれぞれ優勝とする



ペタンク

順位	チーム名	
優勝	松本B	松本市
準優勝	佐久平	佐久市
第3位	松本A	松本市
第3位	木島平A	木島平村

注:ペタンクは第3位が2チームとなる



マレットゴルフ

順位	男性		女性	
優勝	高橋 清	大町市	下川 米子	白馬村
準優勝	上野 守正	中野市	犬飼いづみ	松本市
第3位	矢花 俊充	池田町	斎藤 京子	大町市

「スポーツ交流大会」の記事は、長寿社会開発センターのブログより抜粋

活動報告の頁

伊那市「ふれあい広場」に協賛初参加

去る9月11日の日曜日に、伊那市福祉協議会において「伊那市福祉まちづくりセンターふれあいーな」が開催され、上伊那地区賛助会と長野県シニア大学伊那学部が協力して会場の一部を借りて出店を出し、お菓子の販売を行った。

障がい者の方の理解を深め、障がい者の方たちが普通に参加できる環境づくりを目指し、広く市民の皆さんのが参加して、人と人との「ふれあい」と「交流」を通して、「誰もが住みよい福祉のまちづくり」を行うイベントである。



上伊那地区賛助会およびシニア大のブース



伊那西高校書道クラブのパフォーマンス

お借りしたブースは屋内だったので、幸い天候の心配がなく、内部には七絵会とニ千絵会の「ちぎり絵」作品10点も展示し、また「いきいき31」はカリカリ草の「アート体験」コーナーを作るなど、大勢の子供達で賑わっていた。



「ちぎり絵」展示



アート体験コーナー

そして販売の目玉とした南アルプス村のパン「クロワッサン」とあかはねの「黒蜜饅頭」は2時間ほどで完売となり、後からのお客さんをがっかりさせてしまった。

なお、この日の売上収益金は、社会福祉協議会へ寄贈することになっている。

来場者にコーヒーやお菓子などの接待にご協力頂いた会員の方およびシニア大の方々には、大変お世話になり厚くお礼申し上げる次第である。

最後に、私達上伊那地区賛助会は、今後もこのような活動を通して、同じ地域で「共に暮らし、共に生きる」ということを理念とし活動して参りますので、皆様の一層のご協力をお願ひいたします。

文責 活動サポーター 松崎 哲

『おくのほそ道』への御案内

④

しおがま
塩竈・松島

今回は少し先を急ぎ、一気に塩竈、松島へとびます。芭蕉は5月9日（6月25日）の早朝、塩竈明神に参詣します。水産業の盛んな港町、塩竈市の塩竈明神は、古くから東北鎮護の陸奥の国一の宮として、多賀城とも深いゆかりをもち、朝廷をはじめ代々の領主からも厚く信仰されてきた神社です。海上安全、安産守護などの神として、地元の人々は親しみをこめて「お山」と呼びます。

小高い丘の手前に石の大鳥居が見えたら、そこが表参道です。鳥居の先は、うつそうとした樹齢数百年の大杉の間に200段余の急勾配の石段。石段を登り切った正面の華麗な楼門、唐門を通して境内に入ると、別宮、右宮、左宮の3本殿が荘厳な雰囲気をたたえて配置されています。（写真は奥の細道を歩く芭蕉の絵画）

現在の社殿は、伊達家4代から5代にわたり9年をかけ、宝永元年（1704）に完成したものです。唐門の右手にある天然記念物の塩竈桜は、サトザクラ系の八重桜で例年5月初旬が見頃で訪れる人も一段多いそうです。

芭蕉が訪れた当時、塩竈から松島へ向かうルートは、海陸2通りがあつたようですが、陸路は山あいの小道を辿る難所が多く、海路が一般的だったようです。現在は観光船で約50分、景観を楽しむことができます。

日本三景の一つに数えられる松島（写真）は、ご承知の通り、宮城県の松島湾に点在する大小260余の島々と、湾岸の街並みを中心とした景勝地です。港の近くは時代と共に変貌してきましたが、青い海に岩肌を松の緑で彩る島々が浮かぶ様は、芭蕉の見た日本の美を今に伝えていく眺めです。

松島や鶴に身をかれほととぎす 曾良

【句解】おゝ遂に松島だなあという感嘆があり、折から鳴いているほどときすに、鳴き声は良しとしても、この松島の絶景には何と言つても鶴が相應しい。鶴の姿を借りもして、松島を鳴き渡つてほしいものだ。

松島の観光桟橋で船を下りると、右手に五大堂、正面奥には瑞巌寺の総門が現れます。瑞巌寺は、平安時代初期に慈覚大師円仁の創建と伝えられ、臨済宗妙心寺派の名刹であり、伽藍は国宝に指定されています。仙台藩主伊達政宗が造営の際には、紀州熊野から海路で材木を運び、京都などから名工130人を集めて、慶長14年（1609）に完成させたとあります。松島の自然美に対する人工美の極みであり、安土桃山時代の代表的な建造物といわれています。

芭蕉の言葉に「絶景にむかふ時は、うばはれて叶わず」があります。松島での句が残っていない所以であります。松島での句が残っていない所以であります。

づく

M



編集委員

「親睦スポーツ大会」盛大裏に終わる

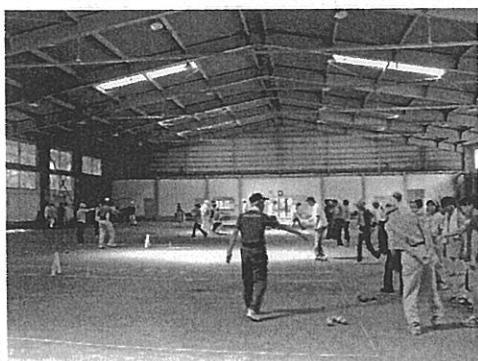
マレット53名 ペタンク36名が参加

これまで、「マレット交流会」として、会員相互の親睦を深めることを目的として開催してきたが、昨年初めてシニア大生3名の参加があり、そして今年はシニア大生とも親睦を深めるために、ペタンクを加えて「親睦スポーツ大会」として、去る8月3日に大芝公園にて開催した。

竹中推進員の熱意とシニア大生の理解と協力があり、マレットに53名（賛助会員19名、シニア大生2年生8名、1年生26名）、ペタンクに36名（賛助会員2名、シニア大生2年生24名、1年生10名）と多くの参加があり、盛大に楽しく行われた。

シニア大生には、その後参加した感想文をまとめてもらった（過日のグループ長会で配布済）が、その一部を紹介したい。

「一期一会」 初対面ながら賛助会の皆さんと打ち解けて、しかも年齢を感じさせないハッスルプレーに私もパワーを貰いました。 賛助会を部分的だが理解することが出来た。
 (マレット参加者)



競技中のペタンク



競技中のマレットゴルフ

ペタンクという名前を聞くのも、プレーをするのも初めてでしたが、2年生の皆さんとも交流が出来、とにかく楽しかった。賛助会の皆さん、ペタンク同好会の皆さん本当に有難うございました。
 (ペタンク参加者)

両競技とも、初めてプレーした人が意外と多く、また共通してとにかく楽しかった。そして終了後に「いなり寿司」の差入れ（矢澤副会長お手製のご厚意）が美味しかったと好評であった。 ちなみに両競技の上位入賞者は、以下の通り。（敬称略）

ペタンク

順位	チーム名および氏名
優勝	Bチーム：鶴丸ちえこ、橋本敬子、井ノ口明治
準優勝	Hチーム：出来俊昭、小林哲夫、池田みはる

注:1チームは3名

マレットゴルフ

順位	氏名	所属
優勝	濱田 廣二	賛助会
2位	唐沢 定	賛助会
3位	濱田登美子	賛助会

グループ活動だより

小学生夏休み講座 工作學習として水鉄砲作りを実践指導 朗大28期会

駒ヶ根市では、小学生の夏休み期間中の学びの計画として工作や料理、土器づくりなどを学んでもらうため、市内の赤穂公民館にて夏休み講習を行ったが、その中の1つに朗大28期会が協力して、8月5日に水鉄砲の製作指導を行った。

製作する水鉄砲は、昔の玩具として作られた竹筒の中に布を巻いた棒を差し込んで水を飛ばす単純なものであるが、生徒自身が作成することに意義があるため、材料はあまり手を加えていないものを用意し、自らが製作する箇所を多くした材料を持参した。

参加者数は30名で保護者の参加もあり、主催者側は公民館関係者、学校の先生、ボランティアの高校生、28期会の関係者等で公民館の庭の涼しい場所にブルーシートを敷き、28期会の関係者が細かく説明して作業を行ってもらった。

完成した水鉄砲は、子どもたちが庭の中で水を掛け合って楽しそうにはしゃいでいた。

子ども達も「楽しかった」と喜んでおり、非常に有意義な学習指導会であったと思う。

グループ代表 木下 幸安



第18回 「しゅんこう和紙ちぎり絵合同展」 七絵会 二千絵会

三教室での合同展は今回が最後

今年も例年通り、賛助会に所属している「七絵会」と「二千絵会」と指導講師が中村先生で同じ先生である「御園教室」の3つの会の「第18回しゅんこう和紙ちぎり絵合同展」が10月1日と2日の両日に、いなっせ2階のギャラリーにおいて開催された。

関係者の話によると、会員は3教室合同で34名であり、展示作品数は72点が展示されているとのことであった。

また、講師の中村千恵子先生のお話では、作品は皆さんと同じ手順で作るのではなく、個人の特徴を生かした作風としているので、今回の作品はそれぞれ作品の特徴が異なっているとのことであった。そして今回は、サイズの大きい作品が多く、3教室の合同展示会が最後となるためか、力強い作品が沢山展示されていた。



文芸

名句紹介

野ざらしを心に風のしむ身かな 松尾芭蕉

行き倒れのまま白骨化して野にさらされている頭蓋骨
が へ野ざらし である。

長途の旅を前に、決死の覚悟を詠んだ一句である。

この句のへ心 は へ野ざらしを心に とへ心に風の
しむ身 への上下両方に掛つて いる。

前者は、決死の旅を前にしての不安と決意を観念的に
述べ、後者は、しそう条たる秋風が身に沁みる感覚を詠
んで いる。この句は、三百余年前のものであり、この
時代（貞享年間）には旅の道の辺に、されこうべを見る
こともあつたのだろう。季語はへ風のしむ身 へである。
り、現代では「身にしむ」であり、季は深い秋である。

寿限無



賛助会々員の記念祭です。会員の皆さんには必ず参加しましょう。

上伊那地区賛助会「会員の集い」

10月25日(火)開場 9:30 開会 10:00 いなっせ 6F 大ホール

作品展示 ホワイエ

活動発表 大ホール

記念公演 大ホール 13:00～

記念公演 二胡による秋の爽やかコンサート 龍胡堂伊那教室

トピック ニュース 新しいがん治療法に「光免疫療法」臨床試験を開始

米国立がん研究所(NDI)の主任研究員である日本人研究員、小林久隆氏のグループが新しいタイプのがん治療法となる「光免疫療法(PIT)」を開発した。

この治療は、「近赤外線」という光の中の波長700nmの光を照射してがんにダメージを与えることができる。研究グループは、がん増殖に特有の部分を狙ってがんだけを殺すようにするために光エネルギーを吸収してがんを殺す薬を作り、これを注射して「近赤外線」光線を当てることによりがんを殺す検証を実施した。

先ず、シャーレの中で人間のがん細胞「A431細胞」が殺せるかどうかを調べるために作った薬を細胞の培養液に加え、近赤外線を当てると直ちに細胞は死滅した。次に新しい薬をネズミ（人の細胞に拒絶反応を起こさないネズミ）による実験において、ネズミに発生したがんに近赤外線を照射してがんを縮小させることができた。

この薬はがん細胞にくつつかない限り体に害を与えないことが確認されている。がん細胞にくつついで初めて近赤外線を当てるとそのくつづいたがん細胞を殺す。このため副作用の軽減ができる。

今後、臨床試験で10人の頭部がんについて安全性を確認し、その後、20人の治療効果を検証する予定とのことである。

（ココロとカラダの教科書 WELO のブログより抜粋）



場所：上伊那郡辰野町小野
5983-1
営業期間 4月～11月
駐車場あり、公園内施設利用は
有料 ☎0266-48-3774

「しだれ栗森林公園」 辰野町

上伊那名所探訪

しだれ栗森林公園には、天然記念物に指定されている「しだれ栗自生地」がある。しだれ栗は、通常の栗の木と異なり、枝が傘状に垂れ下がっている。枝垂れた枝は、弘法大師が栗の実を採りやすくするために枝を下げてくださったとか、栗は天狗の食糧なので天狗が栗を取り易くするために枝を下げたためという言い伝えがあるとのこと。

春の芽吹きの時や、冬の雪景色は見応えがあるとのことである。また公園内にはキヤンプ場やバンガロー、マレットゴルフ場などがある。（長野県辰野町観光資料より抜粋）

編集後記

この会報は10月20日に発送する予定なので、会員の皆様の手許に届くのは10月下旬になってしまふ。しかし今月号の作成を開始したのが9月初旬に3名の編集委員で内を決め、原稿を入手するのが9月末であり、記事の作成開始は10月からなでこれから忙しくなる。▲今月は9月6日から雨や曇天続きで、今月末まで遅れ、農家のたちは稻刈りが大幅に遅れ、農家のたちは大変だったことと思う。原因は秋雨前線がいつまでも日本列島から離れてゆかず、居座つたためだといふ。▲しかし9月10月はスポーツの大変だったことと思われる。原因は秋前線がいつまでも日本列島から離れてゆかず、居座つたためだといふ。であり、私達も応援に力が入った。國技である大相撲秋場所は豪栄道が優勝し、日本人力士が全勝優勝するという輝かしい成果は、20年ぶりである。そして来場所優勝すれば横綱の可能性もあることである。▲またプロ野球のセ・リーグはあれだけある。そして来場所優勝すれば横綱の可能性もあることである。▲またプロ野球のセ・リーグは25年ぶりに広島カープが優勝し、パ・リーグは日ハムが優勝した。小生もカープのグッズを購入しようとした。申し込んで3週間以上にならぬが、まだ届いていない。この会報が皆様の手許に届く頃は来年のBCのことなどが話題になり始めるとなり野球ファンには次の楽しみが待つている。

（編集委員T）