



会報
43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

2016 9月30日~10月2日 塩尻市
信州ねんりんピック大成功
文化・芸術交流大会 豊かな長寿の郷を目指して



いらっしゃいませ！「受付」は大忙し

いいね！「内山理事長」他大勢！



受賞者の増田美智子様

- | | | |
|--|---|--|
| <p>奨励賞</p> <p>書の部 荒井 公 様</p> <p>手工芸の部 鈴木はる 様</p> <p>手工芸の部 増田美智子様</p> | <p>高齢者作品展 入賞</p> <p>社会福祉協議会長賞</p> <p>書の部 轟 正幸 様</p> | <p>表彰</p> <p>知事表彰・個人(社会福祉表彰)</p> <p>高齢者施設の訪問活動</p> <p>川柳りんどう会会長</p> <p>五十嵐立男様</p> <p>県長寿社会開発センター表彰</p> <p>グループ いきいき21</p> <p>グループ スマイル・リフレ</p> |
|--|---|--|

「長野地区賛助会員の集い」に期待
副会長 峯村 清志
10月21日(金) 10時・開会 「長野地区
賛助会の集い」 が、やって来ました。
各グループが、1年間に互って、仲間と
切磋琢磨・創意工夫を重ねながら創り上
げた、見事な「展示グループ」。千客万来
見て触れる「体験コーナー」。更にスクリ
ーン「上映のグループ」もあります。
シニア大学生1・2年生にも各会場へ、
足を運んで貰い「賛助会活動」を少しで
も理解して貰う絶好のチャンスです。
午後から行われる「ステージ発表」各人
が主人公・役者になりきって踊り、唄う
名演技をご鑑賞願います。混成チームで
会場を沸かすグループもあります。
昨年は何処の会場もプロ技だ、拍手と
歓声が響き、時間も正確に終わりました。
更に、賛助会入会及び各グループへ入会
を誘う絶好のチャンスです「PRのチラ
シ・入会申込書」を用意して「長野地区賛
助会員の集い」を盛り上げましょう。

【みんなで意見交換会】 人生二毛作ってこれなんだネ! (司会 内山理事長・百瀬 丘)

「理事長 内山二郎様 プラチナサポーター百瀬 丘様」お二人の巧みな問かけによる司会進行で「人生二毛作ってこれなんだネ」会場はいつもどよめくような「爆笑と大歓声と大きな拍手」に終始した。

- Aさん 私は地区の生き生き老人パワーにはびっくりしていますが、くすぶっている人もいる、殆ど女性しか来ない。男性の居場所があったらいいと思います、これを大切にしていきたい。
- Bさん どうしたら男性の居場所が出来ますか? 好きなことをやらせたらいい。男性ならではの特技を生かしたサロンづくりなどがテーマかも、いいのが一杯あります。
- Cさん 私は初参加ですが、ここへ来て長野県長寿の秘訣が分かりました。賑やかなに元気っぱいの皆さんとステージにびっくり。声がかかったら参加したいです、ここへ来て健康寿命が延びました。
- Dさん そして、毎日、最高の笑顔で10回以上は声をだして笑うこと、語るのだと思います。
- Nさん 結婚したばかりの頃は肩を組んでI love you 好きだとか楽しい話ばかりでしたが、あの頃に戻って主人との楽しい会話を多くして、一緒にどこへでも出かけることに心がけたい。
- Mさん 男性を誘って「女性が料理作りの技術を教えて」わいわいがやがやとやる。男性の料理作りなんか最高に楽しくて、美味しいものができます。奥さんが愛のムチで教えることも大切です。
- Kさん シニア世代の教養として「今日も行く処がある、明日も行く用事がある。今だけでなく、明日に向かってのプランがある」ことが大切。明日の計画があれば生きる意欲が湧いてくるでしょう。
- Oさん 活動事例紹介(映像とインタビュー)駒ヶ根市の中沢小応援隊・木祖村のお休み処ときわ・松本市のプラチナサポーターズの映像とインタビューを見て私にも出来そうだと心が動いた。
- Hさん 「人生二毛作」の名称に何か違和感がある。物を忘れる・目が悪くなる・老化で体が弱くなるなど、これらは皆が行く道だ、だから自分の中ではピンとこない。じゃあ二毛作を忘れて自分の好きなことやればいい、それが二毛作ということになりますね。
- Kさん ハートがいっぱいあるけれど、「消極的な男性ばかりで道が開けない」どうすればよいかネ? 「そんな男性はほっとけばいい」。まっ、止むをえないことだけれど。
- Aさん 昨年、上山田会場で「車いすリンゴ園を作りたい」と語った方がいて、そのお話に感動した。その後の進捗をお聞きしたい。今日いらしていますか? 見えていませんね。
- Gさん 私は何も出来ずに落ち込んでいました、出来ないことを悔やむより、出来る事を楽しもうと思うようになりたいと、シニア大学に入った1年生です。とても楽しくてよかったです。
- Bさん 趣味は酪農ではなく「楽脳です」脳を楽しむ方です。世帯間人種に関係なく、幅の広いつながりを作り、沢山のバッグを作っては「収益金」の1部を各所に寄付しています。
- Iさん 簡単な会話を勉強したい。中国語・インドネシア語など。難しい語学は必要ない、挨拶ぐらいの語学を。ニーハオ・サイチェン(こんにちは・さようなら)とかね、進んでやっています。
- Nさん 私はIターン、信州に来た以上はソバが打てるようになりたくて「ソバ打ちのクラブに参加」した。家族にも、とても喜ばれています。信州人には「ソバ打ち活動」を勧めたい。
○シニアの仲間、男性12名・女性3名で「ソバ打ち・庭木の剪定」などをして楽しんでいます。
○農林高校でソバ打ち体験をやって「ソバ打ち敢闘賞」をもらい感激!今年も続けてやります。
- Hさん 先ほどからステージで、手話で通訳をしている様子を見て、私も手話で会話出来ると楽しいなあと思うようになり「頑張ってみよう」と決意しました。
- Tさん 松川村は男性長寿日本一、それにちなんで身体の続く限り「尺八」を吹きたい。私は中野市で「サロン寿」を立ち上げたい、いま奔走中です。今日の話聞いてとても参考になりました。
- 今日の皆さんから出た沢山のご意見を大きくまとめてみました 今日はいろいろな刺激を受けた、私にも何とか出来そうな気がする、頑張ってみよう。それには何よりも健康が一番。みんな歳だなど言わないで、一緒に頑張りましょう。今日は色々なきっかけを掴みました。人生二毛作とは出逢ったり、つながったりすることだ。種から芽が出て大きな花が咲き、実がなることですね。今日でお別れ寂しいです。縁を切りたくない。このタイトな人間関係を永遠に続くように残された人生を精一杯頑張る人生二毛作を実現しましょう。名司会を果たした「内山・百瀬さん」に盛大な拍手をお願いします、拍手!(文責 峯村)

「子ども太極拳体験教室」開催して

シニア太極拳部会長 山田忠治

8月5日、城山公民館において、3歳から中2までの子ども13人と保護者7人の参加を得て「夏休み子ども太極拳体験教室」を開催、初期の目的を達成しました。

このイベントの一番の問題点は、「いかにこれを周知し参加者を確保するか」です。私どもは城山公民館で練習していますので、城山小学校生徒さんを対象に計画しました。計画書を作成(下記チラシ)して、城山公民館・城山小学校へ協力を要請しました。教頭先生には、数回お会いし、独自の募集のチラシの配布と希望者の集計もしていただき、頭書の13人の参加者が集まりました。

当日は、太極拳を知ってもらうために、小川先生の『剣・扇』の素晴らしい模範演武を交えながら「カンフー体操」と先生オリジナルの「キラキラ体操」を会員とともに楽しく練習しました。

子ども達も、熱心に練習しましたが、お母さんの積極さも目を引きました。保護者からは夕食時に子どもが家族の前でカンフー体操を披露したという声も寄せられ一定の成果があったものと喜んでいきます。

今後の課題として、日頃から学校との連携・早期の始動・傷害保険・終了証・記念品等の予算処置等の必要を感じました。



夏休み かっこいい子ども太極拳体験教室

夏休み中の小学生を対象とした太極拳の体験教室です。

かっこいい **カンフー体操**や

太極拳バージョン **“キラキラ体操”**など

楽しく太極拳の基本が学べるよ



- ★ 日 時・・・8月5日(金)午後1時から2時30分
- ★ 場 所・・・城山公民館3階302号室
- ★ 定 員・・・30人
- ★ 参加料・・・無料
- ★ 服装など・・・運動靴・運動のできる服装
- ★ 申込み・・・7月19日(火)までに、下記「申込書」を担任の先生へご提出ください。
- ★ 指導者・・・日本武術太極拳連盟公認A級指導員
小川 隆江 先生 ほが シニア太極拳部会員

主催：(公財)長野県長寿社会開発センター賛助会傘下「シニア太極拳部」

第1回「夏休み子ども体験講座」素晴らしい成果を残して終了!! 「シニア太極拳部・被災地オテガミプロジェクト推進チーム 長野漢詩会・スマイルリフレ・吟和会」の5グループ初開催!

「夏休み子ども体験講座」は、賛助会の主力活動という新たな分野を開拓しました。共働き家庭が増える中、夏休みの子ども達に日中の居場所を提供する企画が広がっています。「長野市民新聞」は大見出しを付けて紹介した。シニアが講師となって、保護者を含めた小中学生向けの体験講座を初めて実施しました。子ども達からは、「元気・やりがい」を頂いた、シニア賛助会員さんは笑顔で一杯です。今後の課題 ①早期にアイデアプランを立てる。②日頃から学校と地域社会との交流・連携が大切です。③独自のチラシを作成する(太極拳体験教室チラシ)④傷害保険 ⑤終了証 ⑥記念品(ご褒美) ⑦参加者の写真 ⑧予算処置など。



8月6日 絵手紙 in びんずる

本日は恒例「長野びんずる」の当日です。長野びんずる事務局に交渉して行事の1つに加えて頂きポスターにも掲載されました。

会場 長野市交流センター

参加者数 9名

主催被災地オテガミプロジェクト推進チーム

「岩手日報&東海新報」掲載

長野市ボランティア団体「被災地オテガミプロジェクト推進チーム(久保田洋一代表)は、震災から5年が過ぎた今も陸前高田市の被災者に手紙を送る活動をつづけている。8月上旬には同市の絵手紙サークルの作品…陸前高田市を訪れ市民と交流 (以下略す)



もっとわかる漢字アレコレ(主催グループ長野漢詩会)

8月9日(火) 会場 長野合同庁舎別館2F 参加者 児童4名+保護者3名

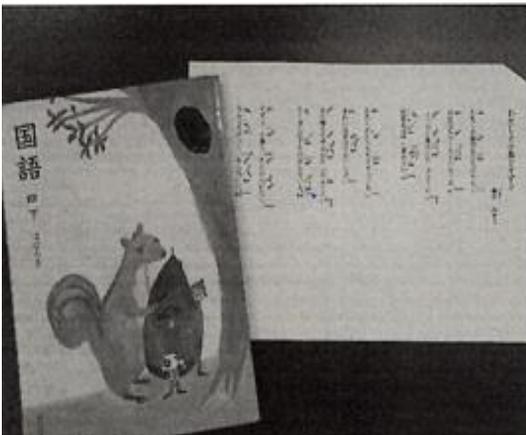
子ども達に「漢字をもっと好きになってほしい」と、初めて子供向けに教える寺田グループ長の熱意と喜びが伝わります。何かご褒美をあげたいが…何がいいのか迷いに迷い、東京にいる大学生の孫が好きだと言っていた「〇〇水」に決めたという。最近子どもと交流していないことに改めて気づいた寺田さんです。次回は大人向けの講座も検討中です。

親子(祖父母)でダンス V6 主催;スマイルリフレ

8月9日 会場 合同庁舎別館2F

参加者 児童2名 保護者2名 スタッフ18名。賛助会員のお孫さん、ご友人の祖母&孫が参加。リズムに併せて踊る楽しさを全員で体感しました。

参加賞は「お菓子の詰め合わせ」です。シニアならではの最高のオモテナシで、喜ばれました。



リズムで楽しむ初めての詩吟 吟和会

8月10日 会場 長野合同庁舎2階

参加者数 児童4名 保護者2名 スタッフ9名
小学校で使用している国語の教科書にある「金子みすず」さんの詩『わたしと小鳥とすずと』を大きな声で息を合わせて吟じました。身近な教科書の詩を教材に、初めて体験する詩吟です、教科書の詩を吟じるという素晴らしいアイデアと知恵がピカッと光ります。

「賛助会活動グループ長連絡先一覧表」 会報への掲載 承認 !!

7月21日 長野合同庁舎別館において、長野地区賛助会幹事会(グループ長会)が開かれ、標記の「賛助会活動グループ長連絡一覧表」(住所・氏名・電話番号)を長野地区賛助会報へ掲載が全会一致の賛成を得て承認されました。『諸連絡 年賀状の交換 お互いの信頼を得る』には、「賛助会活動グループ長連絡先一覧表」が、どうしても必要です。