

諏訪長寿賛助会会報

(公財)長野県長寿社会開発センター

発行日

諏訪支部

平成28年10月15日

諏訪長寿だより

諏訪長寿賛助会

発行者 諏訪長寿賛助会

(諏訪保健福祉事務所福祉課内)

会長 中山 君夫

第126号

電話 0266-57-2910

両手いっぱい的車山とニッコウキスゲ

写真教室と車山ハイキング 親睦交流会

霧ヶ峰高原で開かれる

長寿賛助会員・シニア大生の親睦を深めるための交流会が、7月20日(水)霧ヶ峰高原で99名(賛助会員34名・シニア大1年30名・2年35名)の参加のもとに開かれました。今迄デジカメ教室として行われてきましたが、より多くの仲間との交流をと、写真グループといきいき健康グループが共同で取り組みました。

霧ヶ峰肩で開会式の後、ハイキングと写真とに分かれ、基礎講座準備体操等を行いエールを交わしながら撮影とハイキングに向かいました。約3時間の行動の後、霧ヶ峰自然保護センター横の林間で、閉会式・昼食会が開かれ、梅雨の晴れ間に高原の空気を胸一杯に爽やかな半日でした。中山会長は「百名近いシニア世代の行事でもあり事故等の心配もありましたが、怪我ひとつなく大変有意義だったと思います。この経験が今後の賛助会の活動にも生かされていくのではないかと話されました。

車山ハイキングは、賛助会員17名、シニア大生56名の参加で、矢島グループ長から「ケガのない楽しい山歩き」の1日にするための注意事項とガイド役の小松ご夫妻の紹介がありました。グループの指導をされている五味先生による準備体操で身体をほぐし、車山山頂を目指す1・2班と車山肩周辺散策の3班に分かれ元気よく出発。朝方霧がかかって見えなかった山々も徐々に顔を出してくれてハイキング日和となりました。ゆっくり景色を眺めながら高原の爽やかな空気の中で、沢山の花を楽しみ小鳥の声に耳を澄ましながらか車山の頂上に着いた皆さんの顔は清々しく、山頂の広場で大展望を満喫していました。この後車山湿原へ下り全行程全員元気に歩きました。



写真教室は、宮坂栄人さんによる写真撮影の基礎講座(撮影準備・構図の決め方・構図法を利用した撮影テクニック・撮影編)の説明の後2班に分かれ車山肩周辺では鹿による食害防止用ネット、電牧柵の電線の映り込みに苦労しながら、富士見台では細い坂道に悪戦苦闘。

地球温暖化の影響か、花の開花時期も早まったのか、少し盛りの過ぎたニッコウキスゲの撮影に夢中になっていました。宮坂さんの話されていた「デジカメは昔のフィルムと違い不要なものは消去出来るからたくさん撮影することも大切だ」のようにシャッター音が響いていました。

(中澤きよ子・小松久美子)

(宮坂寿久)



2016 信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会開催

10月1日(土)塩尻総合文化センター・塩尻市レザンホールを会場に2016信州ねんりんピック文化・芸術交流大会が開催され、諏訪支部の関係者3名が高齢者福祉への功績が認められ表彰されました。また高齢者作品展ではシニア大・諏訪賛助会関係の5名が入賞されました。おめでとうございます。

表彰 (敬称略)

知事表彰(社会福祉表彰)	鹿熊 翼	原村
賛助会員個人表彰	田村 雄一	諏訪市
〃	宮崎 福二	岡谷市



高齢者作品展入賞者 (敬称略)

日本画の部	長野県社会福祉協議会会長賞	私達の母なる山 八百万の山八ヶ岳	大山千恵子	諏訪市
写真の部	長野県長寿社会開発センター理事長賞	秘境を走る電車	伊藤 璋明	諏訪市
〃	長野県老人クラブ連合会会長賞	躍動!	中山 君夫	岡谷市
〃	奨励賞	ママ～見て、見て	宮坂 昇	下諏訪町
〃	奨励賞	高原の花園	脇坂 町子	岡谷市

信州ねんりんピック スポーツ大会に参加して

マレットゴルフ

9月10日、大町市の運動公園を主会場にスポーツ大会が開催され、私たちマレットゴルフグループも参加しました。大会に先立ち、9月7日に全員でコースの下見をし、練習をしてきました。諏訪地方にはない難易度の高い林間コースでした。大会に向けて対策を練りました。大会には8名が参加、190名の仲間と競い合いました。諏訪支部の成績は58位以下となりましたが、全員が打ち終えて健闘を称え合い、また来年も頑張ろうと誓いました。競技終了後の表彰式では他地区の方との情報交換もできました。「マレットを通じて生きがいを持ち、健康づくりに心がけ活力ある長寿社会にしましょう」と言葉を交わして帰路につきました。(マレットゴルフグループ長 前田宇三美)

ウォークラリー 初参加で銅メダル獲得!

太極柔力球同好会では、10名の会員がウォークラリーに出場しました。1チーム5名で2チームの出場です。地図を片手にメンバーは知恵をしばりチームワークよく目的地に向かいました。1班は3位で銅メダル獲得。この大会に参加して会員の親睦を一層深めることができました。黄色いユニホームが目立って存在をアピールできました。

(太極柔力球同好会グループ長 今井美代子)



☆ 人生二毛作社会推進事業 ☆

2016 タウンミーティング in ちの 開かれる

7月6日（水）茅野市民館マルチスペースにおいて、長寿社会開発センター諏訪支部主催による「タウンミーティング in ちの」が開かれました。

主催者の資料によりますと「タウンミーティング開催の目的は、シニア世代が就業・ボランティア等の社会活動を積極的に行う『信州人生二毛作』を推進し、活力ある地域を実現するため」とあります。



参加者は医療関係者・介護福祉関係者・商工観光関係者・シニア大生・諏訪長寿賛助会員など多岐にわたっていました。茅野市民館マルチスペースは268名の参加者でほぼ満席。特にシニア大生（169名）の参加が会場を盛り上げていました。賛助会員の参加者は25名でした。

今回のテーマは「医療・福祉と観光を融合した『ユニバーサルフィールド諏訪モデル』の実現」でした。1部は内山二郎長寿社会開発センター理事長のテンポの良い進行で進められました。まず5名のコメンテーターによるディスカッションがあり、2部では来場者も参加する旗揚げ方式でのアンケートが行われました。旗揚げ方式とは、設問に会場の参加者が異なる色の紙を掲げて答え、シニア大一年生の担当者がカウントし、即アンケート結果がスクリーンに表示されるユニークな方法です。進行役（ファシリテーター）に指名された回答者からコメントも聞かれ、会場からは拍手や笑いも起こりました。

タウンミーティングに参加した賛助会員からは「昨年とは比べものにならないほど盛況で良かった」「シニア大生多数の参加が会を盛り上げていた」「賛助会員はもっと積極的に参加する取り組みが必要」「テーマは幅広いシニア層が興味を持てるものにしてほしい」などの声が聞かれました。

今回の企画に取り組み準備を進められた矢野明見コーディネーターから次のようなコメントが寄せられました。「地域産業の柱の一つになる観光業にあって、ユニバーサルツーリズムが注視される時代であり、その担い手としてシニア世代が活躍できる環境づくりが今後求められます。この意識を地域住民が共有できれば、このタウンミーティングの目的は達成できたのではないかと思います。賛助会員・シニア大生・一般の方々多数ご参加頂き、実りある意見交換ができたことに感謝申し上げます」。



今後、賛助会のあり方として会主催の行事にとどまらず、タウンミーティングのような幅広い人々との研修に参加し、見識を深めることが大切だと感じた一日でした。

（三ッ橋紀代子・林 毅）

8月29日(月) 第8回長寿賛助会親睦マレットゴルフ大会開催

～交流と親睦を深めた大会～

台風10号の影響を心配しましたが、時折雲の切れ目から真夏の強い日差しの下、諏訪市のすわっこランドマレットゴルフ場に65名(男性27名、女性38名)の参加者が一同に集い盛大に開催されました。この大会は賛助会員とシニア現役生との交流を図る大会。大会に先立ち、賛助会マレットゴルフグループ代表の前田宇三美さんから大会に向けての趣旨説明や、実行委員長の武井正家さんの競技における注意事項の説明がありました。また賛助会会長の中山君夫さんより「この大会を通じて大いに親睦を深め怪我の無い様に暑さにも負けず頑張ってください」と挨拶がありました。全員で準備体操の後、参加者はアウト8グループ/イン8グループにそれぞれに分かれ、所定のコースにスタンバイ。自己紹介と持参のボールの確認をしあい、午前9時に一斉にスタート。日頃の運動不足の解消を図りながら36ホールを回り、はつらつとプレーをしました。真夏の暑さにも負けずに、時折湖面からの涼しい風にひと時の涼を求め、一球毎に歓声を上げ相互に励まし又健闘を称えながら、終始和やかな雰囲気の中で楽しいひと時を過ごしました。



入賞者は次の方々です。

順位	男性の部	女性の部
1位	伊藤 璋明	真野 栄子
2位	藤森 英作	小平とき子
3位	藤森 種雄	岩崎美代子

(鈴木正好)

第25回 諏訪長寿賛助会活動発表会

11月23日(水) 諏訪文化センターにて開催

副会長(活動発表会担当) 大塚貞幸

恒例の活動発表会を11月23日(水) 勤労感謝の日に諏訪文化センターに於いて開催いたします。今年は25回という節目の年となります。

会員の高齢化が進む中での発表会ですが、マンネリにならぬ様、28のグループがステージ発表とフロア展示に分かれ、日頃の活動の成果を元気いっぱい披露いたします。

そして今年も新しい風、若い力を求めて、シニア大学の皆様のご参加もお願いしました。又展示会場もパネルの配置を変えて会場の雰囲気を大きく変えようと思います。

この発表会は諏訪長寿賛助会28グループの全会員が年に一度一堂に会することのできる唯一の機会です。

会員の皆さんは是非万障繰り合わせて会場にお出かけください。

グループだより

☆あゆみ俳句会

～ 添削を 受けて和やか あゆみ会 ～

あゆみ俳句会（会員 23 名）の句会にお邪魔させて頂いたのは、7 月 27 日（水）諏訪市公民館でした。午前 9 時より鈴木会長さんの伝達事項などの挨拶から始まり、提出されて



いた一人 2 句ずつ 44 句の選句、お互いが良いと思う句 4 つずつを番号で発表していき、続いて講師の原天明先生からも選句があり加点され、その日の優秀な句が 2 句発表になりました。それから各自の作品を一句ずつ（二回り）発表、先生の添削を受けて行くのですが、これが実に和気あいあいと楽しそう。先生の添削に対しては素直に耳を傾け、作った時の心境を話し、それがまた思い出話に発展し、さらには（対象の）「場所はどこにある

の？」と話題がどんどん膨らんで楽しい句会になっていました。私は恥ずかしながら俳句には縁遠くでしたが、俳句の良さを認識するきっかけになりました。それは、季語はよく知りませんが、五・七・五の短い言葉の中に日常の『思いや風景』を表現する素晴らしさを学びました。先生の添削の中で「言いまわし」をちょっと変えたり前後させるだけで、その句がぐっと解かりやすく胸に来る、そんな感動を覚えました。私がメモ出来たうちから 3 句のみ参考までに記します。「御柱祭復興支援のみあげあり」「ひなげしの風にそよぎて道の駅」「採れたての五月の匂い直売所」～感銘を受けた半日でした。

私も（冒頭の句と）もう一句「夏の日に和気あいあいのあゆみ会」（お粗末！）（林 毅）

☆詩吟グループ

私たち「詩吟グループ」は平成 2 年 10 月に老人大学 11 期生の皆さん達により設立され今年に記念すべき創立 26 周年を迎えております。



現在のメンバーは女性 10 名、男性 2 名の 12 名で伝統のグループを引き継いでおります。

毎月一回・第三水曜日午後 1 時 30 分より 3 時 30 分まで、講師の先生を中心に、諏訪市老人福祉センターで例会を開き活動しています。

毎年、例会の他にボランティアとして「特別養護老人ホーム」を訪問し詩吟を披露しながら、利用者の皆さんと一緒に楽しんでいます。

また、老人ホームの利用者さんから「詩吟を勉強したい」との希望があり「利用者詩吟教室」を開き毎月一回 20 名ほどの皆さんに楽しんで頂いています。

長寿賛助会の目的でもあります社会貢献を楽しみながら実施させて頂いております。

（グループ長 田村雄一）

☆ シニア大生への賛助会 PR 授業 行われる ☆

◀ 1年生 ▶

シニア大一年生への賛助会 PR 授業が7月13日(水)諏訪教育会館で行われました。

司会は活動サポーターの矢沢悦子さん。まず中山君夫会長から「諏訪地区には28の活動グループがあり、会員数は575名で、県下でも2番目に大きいこと、キーワードは『卒業後の備え』です。諏訪長寿賛助会はシニア大生が頼りです」と入会を訴えました。次に「つどいの会」の千代馨脩グループ代表によりパワーポイントを使って会の目的・活動の様子が語られました。そのあと太極柔力球同好会・俳句会・写真グループ・マレットゴルフ・ボランティア若竹・いきいき健康・彩の音・手話ダンス・ボウリング愛好会・おはなし屋などの代表者により、グループの紹介がありました。このPR授業を通して、入学して数か月しか経っていない1年生のみなさんに、賛助会への関心をもって頂けたら嬉しいと思いました。(三ツ橋紀代子・林 毅)



◀ 2年生 ▶

7月13日に続き8月31日(水)に二年生に『卒業後の過ごし方～賛助会グループ活動の活かし方』の授業がありました。最初に中山君夫会長から「賛助会はシニア大学で学んだ事を活かす最適な集団です。残された人生を健康で趣味を楽しみながら、社会貢献に喜びや生き甲斐を見出して、既存グループへの入会、あるいは良き人間関係を発展させて新規立ち上げをして下さい」とエールがあり、賛助会の役割は、グループ活動の支援・1グループでは出来ない事業の企画運営の手助け・活動発表の場作り・会報の発行・諏訪地域での高齢者組織の連携の中核となる役割への期待に対してどう応えるか、等々のお話がありました。



その後具体的例として、結成して7年になる「つどいの会」の話が千代馨脩グループ代表からありました。千代さんは「仲間が集まって話すことは心が潤い、ボランティアすることで気持ちの満足が得られます」そして、(学習関係)(レクリエーションと健康づくり)(ボランティア活動)など多岐にわたる活動の紹介と、それらの活動に対して《実績評価の顕彰》をこれまで4回も受賞した事を話され、最後をお願いとして『これまでの社会活動を通じて勉強や経験・体験をしてきていると思います。その貴重な知識を分かち合うのがこの大学生活であると思います。声を出し合ってグループを立ち上げ、賛助会活動をして行きませんか!!』と結ばれました。



この後ステージ発表が行われ「彩の音」グループは箏や三味線・二胡による(荒城の月)などの演奏、「詩吟」グループはお腹から声を出すことは健康に繋がると、芭蕉の(古池や)を指導し、二年生や参加者と一緒に吟じました。「おはなし屋」は手作りのシャボン玉を披露して、全員でシャボン玉の歌を歌い、新潟県の昔話(人魚塚)の語りがありました。発表後、多数の賛助会グループのブースで入会の勧めや、二年生からボランティア依頼もありました。取材後、この授業が卒業後の豊かで健康な生き方に繋がって欲しいと願いました。(小松久美子・中澤きよ子)

活動サポーター研修会に参加して

百瀬 アキ子



7月27日塩尻文化センターで活動サポーターの研修会があり今年度委嘱された3人で行って参りました。私はこの研修会で活動サポーターとはどんな役割があるのか勉強できればと思い参加しました。各支部の活動発表があり、日常の活動の様子を聞いて、活動の拠点が自分たちの暮らしている地域であることに大変驚きました。発表された3地区のすべてがシニア大とのかかわりより地区とのかかわりが強いのに感心しました。またワークショップの中ではまず「情報発信」をし、楽しいことを「企画」し、「仲間」を集め、そして実践する。この流れを役員やコーディネーター、そして活動サポーターがしっかりと繋げていく。この縦横の糸がスクラムを組んで、うまく進めば会員獲得にもつながるのではとの全体の集約でした。今、諏訪支部の賛助会PR活動の拠点はシニア大学のみです。シニア大学生にどんな情報発信をし、どんな活動をしたら興味を持ってもらえるか、賛助会の意味を理解してもらえるのかを把握しなければならないと考えます。また地区への情報発信も、どう進めて行けばよいのかが、これからの課題です。活動サポーターは指示待ちではなく、自ら考え動かなければ成果は得られないとの考えに至りました。発表された支部の実例を参考に、3人のサポーター、コーディネーターや関係する皆さんにご意見をお聞きしながら活動していこうと思っています。

活動サポーターに任命されて

関 満



活動サポーターに任命された時、正直なところ戸惑いが頭の中を駆け巡りました。何故なら私自身が長寿開発センターについてよく理解していなかったからです。このような状態の中、研修に参加、資料を頂き先任者の話を聞き各地の取り組みを知り、センターの目指すところが理解できるようになりました。私なりの解釈ですがサポーターとしては先ず「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」を目指すための活動をする。そのための各種企画を通し、情報を発信するという事かなと思っています。そんな中整理しなくてはならない問題もあります。賛助会の取り組みの中で、既にこの様な活動をしているグループとの連携をどのようにするか、この命題と格闘しながら微力ながら取り組んでいこうと思います。

活動サポーター研修会に出席して

矢沢 悦子



「活動サポーター研修会」に参加しました。本部事務局を中心に長野県下10支部の関係者が集まりました。午前中は長寿開発センターや活動グループの現状について6項目にわたり説明がありました。地域の「誰と」「どの様に」活動していくかが課題であるとのお話がありました。4本の柱として「仲間づくり」「健康づくり」「意識づくり」「人づくり」の大切さがあげられました。午後から活動サポーター経験者3名からの話題提供として、各地域におけるサポーターの動き方、工夫、苦労など貴重なお話がありました。それを受けて会場の配置換えが行われワールドカフェ方式で参加者による意見交換と発表がありました。私は活動サポーターとして具体的にどう動けば良いのかははっきりした自覚はありませんでしたが、とにかく自分が「楽しい」と思って行動することが大切なのだと学んだ一日でした。

掲 示 板

第25回 活動発表会日程

開催日 平成28年11月23日(水) 祝日
会 場 諏訪市文化センター
日 程 開会式 9:30~
舞台発表 9:45 (昼食 12:00~13:00)
閉会式 15:15~
展示発表 9:30~15:00
リハーサル 11月22日(火) 13:00~

当日、活動発表会のプログラムをご持参ください。

●ボウリング大会に参加しましょう!

第6回 賛助会員とシニア大生との親睦交流ボウリング大会

日 時 12月1日(木)
受 付 8:30~ 開会式 9:00~
場 所 スポーツ岡谷
参加費 1,000円(プレイ代+賞品代) 貸靴代 300円(自己負担)
申し込み 賛助会員はグループ長がまとめて峯村事務局長へ(FAX 78-7348)
シニア大生は小口社会活動推進員へ
申し込み時にプレイ代1,000円と靴のない方は靴代300円をプラスして
納めてください。尚、申込書に靴の有無を明記してください。
申し込み締切 11月9日(最終締切 11月16日)
問い合わせ ボウリング愛好会 峯村道臣(080-5656-3757)

シニア大学学園祭におでかけください。

期 日 28年11月17日(水)
場 所 諏訪教育会館 賛助会のコーナーは2F203号室・情報センター室です。
グループの紹介・実演・作品展示・模造紙の展示など
問合わせ 事務局峯村まで 080-5656-3757

編集後記

新役員にバトンタッチして5か月が過ぎようとしています。編集委員も取材に執筆に力を合わせここに126号をお届けすることができホッとしています。諏訪長寿賛助会は誕生から24年、自主運営になってから11年目を迎えました。会のあり方を見つめ直そうと「活性化委員会」が立ち上げられました。長寿だよりもマンネリに陥ることなく常に新鮮で魅力ある広報紙をお届けできるよう、編集委員一同努力してまいります。一層のご協力をお願いいたします。

(三ッ橋紀代子)