

# 賛助会北信

平成 29 年 1 月 24 日発行  
第 118 号  
(公財)長野県長寿社会開発  
センター 北信地区賛助会  
発行者: 片桐 静雄



## “賛助会員の拡大運動にご協力を!!”

北信地区賛助会長 片桐静雄

長野県長寿社会開発センター地区賛助会連絡協議会が、長野市若里市民文化ホールで昨年12月22日に開催され、平成29年度の活動方針・事業計画案などセンター事業の概要の説明があった。

現在県下各地の賛助会員3093人(平成28年11月現在)、北信地区では191人と、年々減少の傾向にある。

### ◎会員拡大の取り組み

- ① 地区のシニア大学と連携をはかり、事業・学習・交流を深め、入会への運動を推進する。
- ② 健康長寿をめざす社協、老人クラブ、ボランティアグループと協力し、理解を深める。
- ③ 役員はグループ・年代別代表を組織し、太く長く続く役員組織を作る。
- ④ 会の活動を市町村の広報紙、地域のローカル紙に提供し、会のアピールをする。(総会・スポーツの成績・活動状況など)
- ⑤ 会員には会報「りらく」の手渡し運動を実施し、ニュースの交換、安否の確認を行い、会員の減少を食い止める。
- ⑥ 北信地区賛助会では、3月末まで会員50人拡大運動を展開し、各市町村との連絡を密にし、理解を深める。

### ◎賛助会員になって良い点・問題点

- ① 会員が活動の中で、仲間づくりや生きがいのあり方などが身についた。
- ② 地域の課題を掘り出し、行政を動かした。(新幹線飯山駅の発車メロディー「故郷」採用)
- ③ ねんりんピックはあくまでも参加型がよい。競技中心にならない工夫。
- ④ 「りらく」の活用、支部の広報発行など、住民がもっと利用されるよう工夫する。

### ◎今年のセンターの主な事業

- ① グループ立ち上げ給付事業の復活

センター共益事業として、仲間づくりや健康づくりの活動として、グループの立ち上げ金が復活した。

一グループ五人以上、一万円支給。グループの立ち上げにご利用ください。

## ② コーディネーターの充実

各地区の活動推進、助言にあたるコーディネーターは3人から6人に増員された。北信地区は長野地区に配置され、幹事会・総会などに参画する。



## ③ シニア大に専門コースを開設

高齢者の仲間づくりと知識を深めるなどの人材を養成する専門コースの開設  
長野学部に設置し、1年間コースで定員30人(長野地区以外に在住の方も受講可能)

## ④ 信州ねんりんピックは南信が当番

・スポーツ交流大会 9月30日(土) 茅野市運動公園

マレットゴルフ・ペタンク・ゲートボール・弓道など10種目

・式典・芸術交流会 12月2日(土) 駒ヶ根市文化会館

表彰・ステージ発表・作品展など

## ○人生二毛作社会の推進

賛助会員は、シルバー世代を歩んできた知識・経験を生かし、積極的に社会参加をはかり、人生二毛作社会の推進を進め、「誰でも自分の居場所・出番がある信州」の理念を展開する。

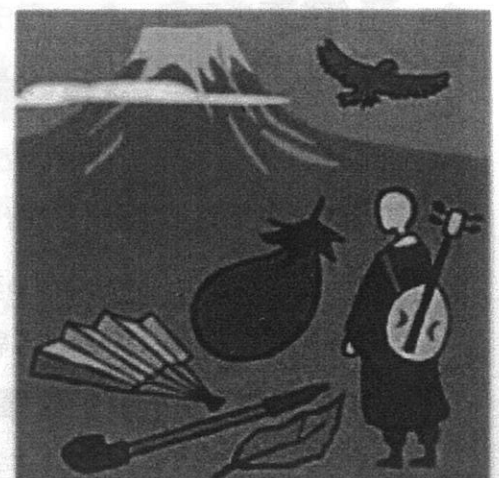


**一富士二鷹三茄子** 縁起の例えでよく使われますが、実はこの後にまだ続きがあります。

## 四扇五煙草六座頭(しおうぎごたばころくざとう)

富士と扇は末広がり、鷹と煙草の煙は上に昇ることから運氣上昇、茄子と座頭は毛が無い(怪我無い)ので家内安全を意味しているんだそうです。

※お正月、ラジオ深夜便を聴いていて初めて知りました。



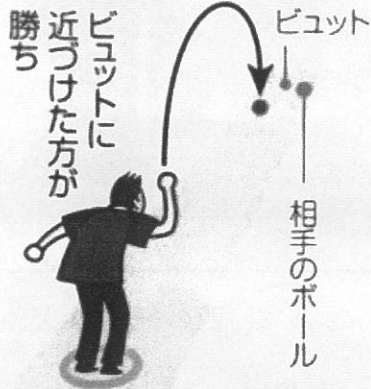
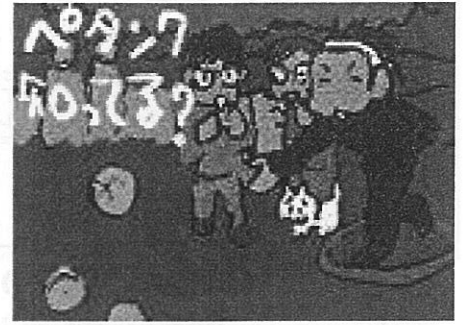


## 新設グループ紹介

ペタンクグループ(木島平支部)

会長 駒原克己

木島平支部では、信州ねんりんピックに10年以上も前から役員を中心にチームを結成して参加をしてきました。平成27年度のねんりんピックの大会で3位に入賞したのを機にグループ立ち上げ機運が高まり、平成28年4月に会員9名で立ち上げました。



活動は屋外スポーツのため4月から11月までで、月2回ほど農村交流館グランドで練習してきました。その結果は今年の信州ねんりんピックの大会でも3位に入賞しました。平成29年度はさらに上位を目指して活動をしたいと思います。興味のある方はぜひ一緒に活動しませんか。

ペタンクは1900年代にフランスで生まれたただれでも楽しめるスポーツです。目標球(ビュットといいます)に金属製のボール(ブール)を投げ合っ、相手より近づけることで得点を争うというゲームです。相手のボールに当てて弾き飛ばしたり、味方のボールを押してビュットに近づけることもできます。ゲーム形式はシングルス(1対1)、ダブルス(2対2)、トリプルス(3対3)があります。皆さんぜひ仲間になりませんか。【担当:木島平支部 岡田 眞】

ここからは「おまけ」の頁です。当時学生だった会員の方も大勢おられることでしょう。

## ある年の老人大学(当時)講座から

金崎 恵氏(当時:北信保健所管理栄養士)

【高齢者の食生活】H15,6,27 1学年

私たちの体の組織は毎日食えることによって入れ替わり、昨日の手と今日の手とは変わっている。年を取ると3度の食事では摂りきれないことが多く、おやつ等で賄うようにしたい。おにぎりもいい。しかし別腹は本当にあるので「目で食べず頭で食べる」ようにしましょう。甘いもの、酒は体を動かしたときに嗜むものです。

(当時の「学年だより」とメモより)



畔上智仁氏(当時:曹洞宗大本山特派布教師)【いのち輝かせて】H15,11,14 1学年



「説教師は親が死んでも役目を果たさなければならないが、体調不十分で人前には出られない」と前置きされながら、九州博多興福寺の仙厓義梵和尚のユーモアたっぷりの「老人六歌撰」を紹介されほっこりとした気持ちになりました。

お釈迦様のお母さんは、産後の肥立ちが悪く1週間で亡くなられた。そのためかお釈迦様は大変感受性の強い青年になられた。29歳で出家され、6年間修業に暮れた。その後7日間ずつ7回座禅を組まれ、49日が過ぎて佛になられた。悟りの内容は、四諦八正道(したいはっしょうどう)、思い通りにならないものを「苦」といい、人生は四苦八苦(生・老・病・死・愛別離苦・怨憎会苦・求不得苦・五蘊盛苦)

という。

人は生まれてくる訳があり、生きていく意義があり、死んでいく因果がある。願生(がんじょう)によって生まれ生きている。ついでに生まれ生きているのではなく、親の願いによって生まれてきた。世のため・人のため、人に喜んでもらえることに生きがいを感じる生き方をしたいものだ。

「おまけのおまけ」

仙厓義梵和尚の「老人六歌撰」

- ・しわが寄る ほくろができる 腰曲がる 頭がはげる ひげ白くなる
- ・手は震う 足はよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目は疎くなる
- ・身に添うは 頭巾襟巻双眼鏡 たんぼ おんじやく 尿瓶 孫の手
  - ・聞きたがる 死にともながる淋しがる 出しゃばりたがる
  - 世話やきたがる
  - ・くどくなる 気短になる 愚痴になる 心が曲がる 欲深うなる
- ・またしても 同じ話に子を褒める 達者自慢に人は嫌がる



地元では「博多の仙厓さん」と呼ばれ、親しまれていた。東の一休さんに対して、西の一休さんとも呼ばれていたそうです。出生は今の岐阜県です。

上原武則氏 (当時:長野女子短期大学名誉教授) 【水と生命(いのち)】 H16,5,26 1 学年

地球には500兆トンの水がある。その97%は海水で、淡水は3%、このうち0.3%が生き物が使える水である。36 億年前、生命の設計図である DNA は水によって作られ、呼吸に必要な酸素は水の分解によってできた。羊水は海水と同じ成分で、人間は生まれて産湯につかり、死に水を取ってもらい、まさに命は水によって誕生した。

菌類やバクテリアは、水中の豊富な酸素を使って汚れを浄化していく。トイレの汚水は有機質が吸収された残り自然界にとっては一番きれいである。このトイレより始末の悪いのが生ごみである。

降旗敦海氏 (環境カウンセラー) 【私たちの生活と環境問題】 H16,6,18 2 学年

ダイオキシンの宝庫として世の中で一番迷惑をかけているものは、一に自動車、二にタバコです。食料が生産地から消費地まで輸送される間に消費されるエネルギーの量(フード・マイレージ)は、日本はアメリカや韓国の約3倍で、一人当たりになるとアメリカの7倍。いかに無駄なエネルギーを使っていることか。高くても地産地消に心がけるべき。安いからといって郊外のスーパーへ出かけて、地元のスーパーがなくなってしまうのは、年を取ってからどうやって買い物に出かけようか考えてしまう。



環境は、子孫から借りているもの。だから傷をつけないで返したいものだ。