

# 美しく生きる

上伊那地区賛助会報  
第126号 2017年1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

## 2017年の新春を迎えて



人生二毛作社会の実現に向けて

長野県長寿社会開発センター伊那支部  
支部長 宮原 淳

NHK大河ドラマ  
あらすじ

じんじやく  
直虎

新たな年を迎え、賛助会の皆様には謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年はリオ五輪における日本選手の大活躍や大隅良典氏の「ノーベル生理学・物理学」の授賞などで、日本中に元気と勇気をもたらした年でした。また、ここ上伊那地区においても賛助会の皆様の様々な活動を通して、子どもから高齢者まで幅広い世代の皆様方に笑顔・喜び・元気を与えて頂きました。

高齢者社会を迎え、「人生90年時代・人生二毛作社会」の実現が謳われており、シルバー・シニア世代の皆様方の長年培つてこられた知識や経験が益々必要となつてきております。長野県長寿社会開発センターがスローガンに掲げる「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現をめざして」のように、上伊那地区賛助会の益々のご活躍を期待して止みません。本年が会員の皆様にとって良き一年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



その人らしく生き抜く長寿社会

上伊那地区賛助会  
会長 橋爪 弥六

賛助会の皆様、新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、良いお年を迎えたこととお慶び申し上げます。

昨年は高齢化が益々早いスピードで進み、全国的には65歳以上の高齢者が3千4百61万人と総人口に占める割合は約27%となりました。

そして上伊那地方では65歳以上の高齢者は5万5千人強で人口に占める割合は、約30%となります。このような状況の中で、賛助会の役割は益々重要な位置をなっております。「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会」の実現を目指して、生きがい、仲間づくり、健康づくりを促進し、社会参加に積極的に取り組み、健康長寿社会の構築と発展が推進されますよう願っております。何卒、今年も皆様のご協力をお願ひし、同時に皆様のご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

遠江（とおとうみ・浜名湖のある国…静岡県）の井伊家当主・井伊直盛には家を継ぐ男子が居なかつた。そこで一人娘「おとわ」と分家の嫡男・亀之丞を婚約させ、亀之丞を次の当主にする予定であった。ところが井伊家は強大な今川義元の支配下にあり、亀之丞の父井伊直満は今川方に謀反を疑われて殺害されてしまふ。亀之丞も命を狙われ逃亡し行方不明になつてしまつた。

直満の謀反を今川に告げて井伊家を窮地に陥れたのは、家老の小野政直と噂される。政直は自分の嫡男・鶴丸とおとわを婚約させようとするが、おとわは亀之丞との或る約束を守るため、誰とも結婚できないよう出家してしまう。こうしておとわは「次郎法師」として暮らすことになる。

10年後、政直が亡くなつてから、亀之丞が生きていることが判明する。亀之丞は無事帰還するが、出家したおとわとは、結婚することはできない。亀之丞は井伊家を継ぐために直親と名を改め、奥山の娘・「しお」と結婚。そして父・直盛が、今川義元もろとも桶狭間の戦いで討死にしてしまう。後を継いだ直親は今川に暗殺され、曾祖父・直平も重臣たちも次々と戦死し、井伊家の男たちはこうして直親の嫡男である幼い虎松を残して皆死んでしまつた。では誰が井伊家を継ぐのか、そこで龍潭寺の南渓和尚は次郎法師を男として還俗させるという案を考えた。

(N H K ブログより抜粋)

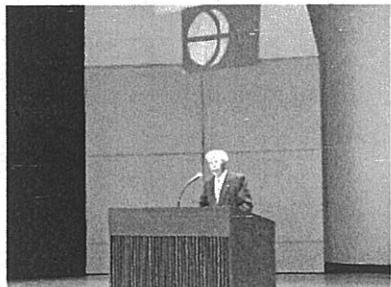
## 28 年度上伊那地区賛助会の集い

### 式典、作品展示、活動発表、二胡演奏観賞会を実施

毎年 10 月に実施する上伊那地区の「賛助会の集い」が、今年も例年の如く、10 月 25 日に「いなっせ」6 階の大ホールにおいて行われた。行事の概要は次に示す通りである。

#### <『式典』>

来賓として賛助会の母体である長寿社会開発センター伊那支部から支部長の宮原淳氏をお招きし、その他に伊那市社会福祉協議会会长、伊那市高齢者クラブ連合会事務局長にもご出席を頂いて開催された。

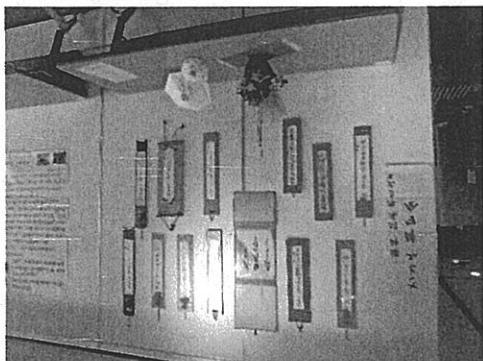


開会の挨拶中の橋爪会長

最初に橋爪会長から開会の挨拶があり、続く伊那支部長の挨拶は、手話を用いて始まった。

これは 28 年 3 月から手話言語条例が制定され、もっと手話を普及させるために手話講座も年 4 回開催されているとのことであった。そして「皆さんこれまで培ってきた経験、知識を多く社会活動に役立たせて、人生 2 毛作に尽力してほしい。」とのお話があった。

#### <『作品展示』>



作品展示は 6 階ホワイエに展示され、入り口正面には前会長の木下幸安氏の作品である大水墨画 2 点（雅号「玉幸」）が展示されていた。

その他の展示品は、賛助会各グループのちぎり絵、俳句、絵画、書、彫刻、等の展示に加えて、現在のシニア大学生の写真や絵画などの作品が並べられていた。

(左の写真は「さとみ俳句会」の展示作品)

#### <『グループ活動発表』>

グループ活動発表は、当賛助会に所属する活動グループの活動状況を発表するもので、今年は「いきいき 31」「にこにこ会」「ねむの会」「朗大 28 期会」の 4 グループが選ばれて、発表された。

今回は会場の皆さんに活動発表内容を良く理解してもらうために、ステージの上の国旗や県旗、賛助会旗などを左右に振分け、発表に使用する映像ができるだけ大きくするなどいろいろ工夫を加えて、映像をステージの壁に投影して説明が行われた。

それぞれの発表された内容のあらましは次の通りである。

#### いきいき 31

説明者 松崎 哲 氏

「いきいき 31」は平成 24 年に「いきいき実践塾」で学んだ友達で結成、設立をした会であり、所属会員数は現在 24 名である。この会の大きな目標は、生まれ育った地域に「感謝の恩返し」をすることから始まり、「仲間と楽しく」「環境保全」「音楽交流」「押花作り交流」

「清掃美化」「若年層との交流」である。

そしてその結果が「福祉活動協力」や「地域社会への恩返し」となり、またシニア世代が活動することのできる「居場所づくり」へと繋がってゆくのである。

最後に、駒ヶ根市の「竜東やまびこ園」での活動状況の動画ビデオを映写して説明があり、皆さんが関心を持って注目していた。



清掃中のいきいき 31 の会員さん達

### にこにこ会

説明者 氣賀澤敬子 氏

にこにこ会は 27 年度と 28 年度に実施した活動について説明があった。

大きく分けると、次の 4 つの項目について実施されたとのことである。

A) 環境美化活動と健康増進、B) 施設訪問交流、C) 会員相互交流 D) いきいき地域実践塾（研修会）などである。

A)については、

- ・箕輪ダム周辺のゴミ拾い
- ・しだれ栗森林公园

B)については

- ・特別養護老人ホーム「みさやま」の環境整備
- ・南箕輪「松寿荘」慰安訪問
- ・駒ヶ根市の「宅幼老所：こころ」慰安訪問、「竜東やまびこ園」慰安訪問等である。

C)については

- ・そば打ち体験学習（シニア大生と共同）
- ・しだれ栗森林公园でのパターゴルフ会
- ・バーベキュー懇親交流会

D)については

- ・各種「いきいき 31」と合同研修会実施

等の活動状況について細かく説明があった。



にこにこ会による老人ホームの環境整備活動

### ねむの会

説明者 向山 政俊 氏

ねむの会は設立して 10 年になるが、当初は 15 名居た会員が、現在は 9 名になってしまったそうである。そして日本語は「世界で最も美しい表現のための言語である」という説明で始まり、これまでの句会は 125 回を数えるとのことであった。

講師は俳人協会会員の羽場桂子先生で、他の俳句グループと同じく教室学習や吟行学習の指導を行って頂いている方である。

発表の中で特に興味を惹いたのは、会員それぞれの「自作品の中で最も気に入っている句」を提出してもらい、一つ一つに評を加えての説明があった。作者名は省略するが、以下にその 9 作品を紹介する。

- ・慎ましく生きる夫婦や心太
- ・アルプスの嶺すっきりと衣更

- 除草剤撒いて終いの田草取り
- たそがれの空見つめゐる捨案山子
- 里山の星見る集い銀河澄む
- 霧深き信濃追分道祖神
- 図書館に恐竜模型夏涼し
- 菜の花や房総の風海渡る
- 尺八の音かすれたり秋の風

吟行時における、  
ねむ  
の会の皆さん



この他に、各種の活動状況のスチール写真等の紹介があり、終了となった。

### 朗大 28 期会

説明者 木下 幸安 氏

ここでは、朗大 28 期会の会長である木下氏が、昨年 10 月の信州ねんりんピックの式典において、説明を行った「中沢小学校応援隊」の活動についての資料を用いて、説明された。

駒ヶ根市の「中沢小学校応援隊」には少数であるが、「朗大 28 期会」の会員も参加しており、他にこれまでにも朗大 28 期会は中沢小学校の「学童交流会」などに何度か協力をを行っている。

内容は中沢小学校を応援する地域の方と共に「朗大 28 期会」も加わって活動しているという内容であった。



通称「駄菓子屋さん」という移動車

### <『記念公演』 「二胡による秋の爽やかコンサート」>

午後からは、記念公演として上のテーマによるコンサート鑑賞会が行われた。

演奏者は、中国の伝統楽器である二胡の演奏を学んでいる龍胡堂二胡教室の生徒さん 16 名の方達である。 教室の代表は、以前の賛助会の集いにおいても演奏をして頂いた劉鉄鋼氏である。

ステージの上で演奏してもらった人は教室の中の精銳の方達 16 名で、その中の 1 人の方には、二胡の他にアルパ（ハープに似た楽器）も演奏して頂いた。（独奏・合奏）

演奏曲目は

- ・阿里山的姑娘
- ・見上げてごらん夜の星を（二重奏）
- ・蘇州夜曲
- ・荒城の月

など全部で 15 曲であったと思われるが、その中で「浜辺の歌」、「影を慕いて」などはアルパによる独奏があり、会場からの大きな拍手を浴びていた。

最後に高野辰之作詞、岡野貞一作曲の「ふるさと」を全員で合唱して「賛助会の集い」は終了となつた。



演奏中の二胡教室の皆さん

## 『おみのほそ道』への御案内

(5)

の堂こそが金色堂なのです。

**1 義経堂 (ぎけいどう)**  
芭蕉が一関を経て、平泉に着いたのは、旧暦の5月13日（6月29日）のことでした。

平泉は、平安時代末期、奥州藤原氏が、100年に亘って統治した、東北一円の政治と文化の中心であつた地です。

義経堂のあつた丘からは、ゆつたりと流れ北上川へ、義経の古戦場として名高い、衣川が合流する雄大な平地が一望できます。芭蕉一代の名吟といわれる句、

△ 夏草や兵共が夢の跡 ▽ の句碑が建つてあります。実際にこの地に身をおき、芭蕉の句を改めて読み返す時、義経主従に思いを馳せて、懐旧の涙にくれた芭蕉の気持が、しみじみと胸に迫る思いでした。



平泉の義経堂

國宝建造物第一号の金色堂は、堂全体がコンクリートの覆堂（おおいどう）で完全に保護されていますので、先ず目にすることは覆堂ですが、樹齢数百年の杉木立の参道を上りきつたところに、静かに佇んでいます。金色堂の内外は、すべて漆に金箔が貼られ、内陣には本尊の阿弥陀如来を中心に、32体の金色の仏像が安置されていて、観る者を神秘的な感動に包み、まさにこの世の極楽浄土というに十分な雰囲気です。堂のすぐ近くに、  
△ 五月雨の降り残してや光堂 ▽ の芭蕉の句碑が建っています。



右は金色堂覆堂

### 3 毛越寺 (もうつうじ)

毛越寺は中尊寺と並び、東北を代表する名勝として現代の人々の心をとらえています。山号を医王院と称するこの寺も中尊寺と同じく、慈覚大師を開祖とし、天台宗の別格本山です。奥州藤原氏二代基衡（もとひら）によつて造営され、その規模は堂塔40、僧坊500を越える莊嚴華麗な大寺院であったと伝わっています。しかしそれら大伽藍も、度重なる災禍で全て焼失し、現在は、極楽浄土をこの世に表わしたといわれる「淨土庭園」が、発掘調査によりほぼ完全に復元されて、特別史跡、特別名勝の二重の指定を受けています。

**2 中尊寺 (じかくだいしょんじ)**  
平泉の東北部に位置する、関山・中尊寺は、慈覚大師円仁の開基と伝わる、天台宗東北大本山です。建立は、奥州藤原氏の初代清衡（きよひら）です。戦乱で亡くなつた多くの人を、敵味方なく弔い、奥州の安泰を願つて、21年の歳月をかけ、天治3年（1126）に大伽藍が完成したとあります。

その規模は、堂塔が40以上、僧坊が300以上だつたと伝わっています。しかし建武4年（1337）の火災で多くの堂塔を焼失してしまいました。その中で、創建当時の姿を今に伝える唯一

栄養座

## 生活コラム

### 乳酸菌は 美腸への第一歩

乳酸菌、悪玉菌を含め、100兆個いると言われる腸内細菌、その中でも善玉菌の代表が乳酸菌である。

#### 腸内免疫を高め、便秘の予防にも役立つ



腸内細菌の数は 100兆個といわれていて、なかでも善玉菌は私たちの健康を支援してくれている。特に、乳酸菌は腸が担っている腸管免疫という機能を持っており、体の免疫を高めるナチュラルキラー細胞を増やしてくれる。また乳酸菌が出す乳酸は、腸のぜん動運動は活発になり、便通を良くしてくれるのである。

#### 乳酸菌は毎日コツコツ摂ろう

乳酸菌はヨーグルトや発酵食品などに含まれている。

こうした食品に含まれる乳酸菌を多く摂ることで腸内の菌を増やすことができる。しかし体の外から摂った菌は体内に定着せず、1日経つと排出されてしまう。このため乳酸菌は毎日摂ることが必要である。

なるべく菌の数が多いものを摂ると効果的である。乳酸菌やビフィズス菌は加齢で減少するため、意識して摂ることが必要である。



#### 乳酸菌を多く含む食品



ヨーグルト



チーズ



漬物



みそ



キムチ

## 活動報告の頁

# キャリアフェス in 伊那中 ～伊那谷の宝物を発見～

キャリアフェスとは、「郷土愛プロジェクト」の一環として、これから地域の次世代を背負ってゆく義務教育段階の生徒さん達と、その人達の教職員の方々に、広く地域の文化や産業を知つてもらうことを目的としたイベントである。

今回は「キャリアフェス in 伊那中」というテーマで、11月22日(火)に伊那中学校の第1体育館に「ビジネス」ブース(模擬店)を、そして第2体育館には「縁日・ヒューマン」ブースを設けて開催された。

上伊那地区賛助会もこのプロジェクトに参加するため、同中学校の第2体育館内に郷土にゆかりの深い産物として「おからこ」、「竹とんぼ」、いきいき 31 による「押し花」のブースを設けて展示し、試食品提供や説明を行った。

見学予定者は、伊那中学校の生徒さん1~3年生全員と全教職員(上伊那の中、高、大学)の合計約370名である。そして店舗数はビジネスブースが29店舗、縁日・ヒューマンブースは20店舗が出ており、これらが各体育館の壁に沿って出店されていた。



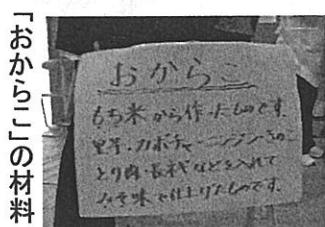
「おからこ」ブースと矢澤副会長



「竹とんぼ」ブースと中村氏(右)



「いきいき 31」の押花ブース



「おからこ」は矢澤副会長が主になって指導作成し、「竹とんぼ」は手なれれている「朗大28期会」の都合がつかないため、地元の竹とんぼ作り名人である中村新平氏にお願いして出店し、また「いきいき 31」からは松崎代表を中心にしてグループメンバーが押花のしおり作りの指導を行った。

特に「おからこ」は訪れた人に試食をしてもらうので大好評で大変賑わっており、最後まで汗だくで手が離せない状態であった。

一方ビジネスブースでは、多くの企業が出店していたので、男子学生の姿が多く見受けられた。

(主催：郷土愛プロジェクトの企画・運営を携わる実行委員会)

「郷土愛プロジェクト」とは、「地域に学び地域をつなぐ、地域の力でふるさとの未来をつくる」という思いの下に、上伊那8市町村の産学官(民間企業、教育・研究機関、官公庁)が構成団体となって、従来の枠組みを超えて協力しながら次世代育成や地域づくりを実践しているプロジェクトである。

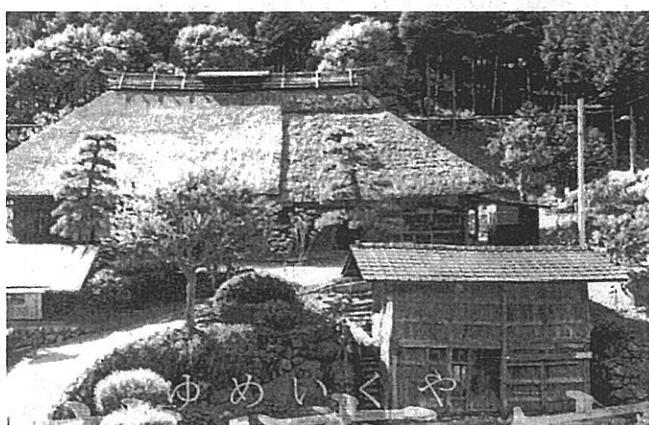
上伊那の構成団体は、経営者協会や学校長会、教育委員会、広域連合会、テクノ財団、商工会議所等である。

## グループ活動だより

### 地域の文化に親しむ秋のイベント活動に協力 朗大28期会

駒ヶ根市では日々の忙しさを忘れ、地元のおいしい料理を食べて秋のひと時を楽しく過ごす「秋の古民家でのんびり体験」というテーマで、旧木下家住宅である「夢育家（ゆめいくや）」（駒ヶ根市中沢）にて11月3日の文化の日に、下記のような催しが行われた。

①秋のおはなし会、②おやきやジビエ料理作り、③昔のおもちゃづくり等が行われ、この中の3番目については「朗大28期会」が担当した。詳しくは、「お手玉」「紙飛行機」「簾（すだれ）作り」の3種目である。



夢育屋の外観

③は参加者が作成することに意義があるので材料に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用意した。

参加者数は約100名（推定）で主催者側は駒ヶ根市関係者、来客は小学生と保護者、その他であり、隣接の畑に植えてあった芋掘りから始まり、やき芋、おやき、カレーライス、トン汁等の配布も行われ、盛大に行われ賑わっていた。 グループ代表 木下 幸安

文  
芸

#### 「さとみ俳句会」

突然に奥歯痛むや虎落笛

蜜柑狩り大きい実より小さい実

バスの中蜜柑の匂ひ日の匂ひ

散り急ぐ桜紅葉や下校の子

冬鳥の声を聴きつつ菜を採りぬ

秋灯や恋文読んだ昔ある

羊羹を一口食むや漱石忌

冬夕焼仙丈岳最も赤色に

冬晴れや木戸のおしゃべりきりもなし

馬場 幸子

田中 晃子

小島由美子

宮澤 明子

中谷 一予

平澤 隆

橋爪 弥六



いくたびも雪の深さを尋ねけり 正岡子規

この句は、子規の句だから名句として詠いつがれてい  
ると言つていいだろう。

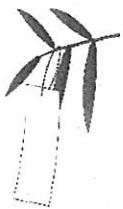
脊椎カリエスのために、寝たきりの生活を余儀なくさ  
れていた子規ではあるが、まだ病と闘う氣力も、俳句を  
作る情熱も残されている。その氣力が、起き上がつて外  
の雪景色を見る事のできない、自分へのもどかしさと  
悲しみを一層強くする。

俳句は、作者の個人的な事情にかかわりなく、観賞す  
ることが基本であるが、特殊な状況下で詠まれた場合、  
その事情を踏まえることもまた必要であろう。子規には  
そのような俳句や歌が多くある。

寿限無



## 名句紹介



上伊那地区  
賛助会

## グループ長会と授賞祝賀会を開催



上伊那地区賛助会では昨年の 12 月 21 日に、グループ長会（以下 G 長会と記載）および授賞祝賀会が、伊那市の「海老屋」において行われた。

G 長会は、28 年度の活動計画の身辻状況、と 3 月末までの活動計画の遂行予定、シニア大学 2 年生に対しての地域活動の進め方、賛助会への加入促進についての講座開催と、特に 1 月 20 日に行われる、タウンミーティング（シニア世代の社会活動支援事業を進める機関が一箇所に集まり、それぞれがブースを設けて説明するもの）について、賛助会としても参加することに関する説明があった。

G 長会の終了後に授賞祝賀会があり、授賞者は昨年の 10 月に開催された信州ねんりんピックにおいて、県知事表彰を授賞された木下幸安氏（前会長）、長寿社会開発センター理事長表彰の「にこにこ会」グループ（代表：濱田廣二氏）および高齢者作品展における入賞の宮崎貴志氏（二千絵会）の 3 氏である。

出席者は賛助会役員、その他の参加もあって盛大に行われ、木下氏、濱田氏、宮崎氏の表彰者に花束や記念品を贈呈して、参加者一同で祝福を行った。



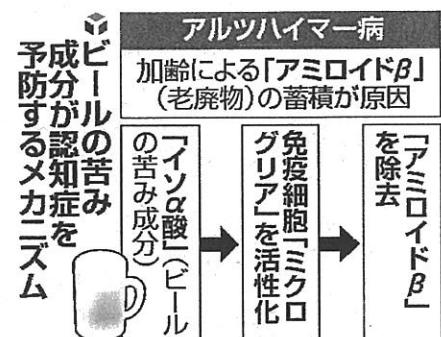
右から木下氏、濱田氏、宮崎氏の 3 氏

## トピック ニュース ビールの苦味が認知症予防…蓄積たんぱく質除去

ビールやノンアルコール飲料に含まれるホップ由来の苦味成分に、アルツハイマー病の予防効果があることを、飲料大手のキリンと東京大学、学習院大学の共同研究チームが明らかにした。

厚生労働省によると、認知症の人は国内に約 462 万人（2012 年）居り、このうち約 7 割をアルツハイマー型が占めていると推計される。キリンや東京大の中山裕之教授らの実験で、ホップ由来の苦味成分である「イソ $\alpha$ 酸」に、脳内の免疫細胞である「ミクログリア」を活性化させ、「アミロイド $\beta$ 」を除去する作用が見られた。

イソ $\alpha$ 酸を含むえさを食べたマウスは、そうでないマウスに比べ、アミロイド $\beta$ が約 5 割減少し、認知機能も向上したという。しかし、そのために飲み過ぎないようにご注意を！



（読売新聞 11 月 28 日のニュースより抜粋）



場所：上伊那郡辰野町北大出  
飯田線「羽場」駅から  
西方方向へ約 1.5km  
問合せ：辰野町観光協会  
☎ : 0266-41-1111

### 「北大出神明神社」辰野町

10 月の第 3 日曜の例祭に天狗と獅子の神事が行われる。青竹で出来たお舟から先ず 3 匹の天狗が飛び出し、奇声を上げて群衆に躍りかかり跳ね回る。そして舟の入口に立つ 4 頭の獅子とやりとりがあつて、交渉がまとまり天狗が引っ込むと獅子が境内に飛び出しつゝになり、幸せになるとか。何故このような奇祭が行われて来たのか、その由来を示すようなものは残っていないので詳しくはわからないとのこと。

（長野県魅力発信ブログより抜粋）

### 編集後記

「始めちよろちよろ中ぱッパ泣くとも蓋どるな」というのは、昔から伝えられてきた美味しい御飯の炊き方である。最初のうちの火は小さく、中ごろからはパツパと強火にし、出来上がるまで蓋を取るな、といふことを示したものであり、現在の電気炊飯器はこの動作をプログラムで実現している。このプログラムを一般的にはソフトウエアと呼ぶが、メーカーでは温度とその持続時間がいろいろ変えて最も良い結果が得られるようにして製品化している。プログラムを使つた身近なものにもつと高度のものがある。例えばカーナビである。人間が運転する車を目的地まで誘導してくれるカーナビは、車両のカーナビと地球を周回する 24 個以上の人工衛星 GPS（グローバル・ポジショニング・サテライト）と通信を行つて 3 次元に走行車両の位置を検出し、目的地へ行く道を音声と地図で案内してくれる。人工衛星 1 個では相互間の距離しか判定できないが、3 個以上の衛星と交信することにより高精度の北緯、東経、高度が得られる。従つて GPS は航空機にも応用されていて、自動操縦の情報としても使われている。また最近は、小型無人航空機（通称ドローン）を宅配に利用しようという計画も進められており、益々ソフトウェアが生活の中で重要なものとなってきている。（編集委員 T）