



平成 29 年 1 月 16 日 発行

松本地区賛助会の動静	
	H29.1現在
会員数	657
グループ	42
文化	175
スポーツ	151
ボランティア	110
総合	221

(公財)長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会

松本市島立 1020 松本保健福祉事務所福祉課内

発行責任者 小野 松雄

発行部数 1,000 部

(公財) 長野県長寿社会開発センター 松本支部長兼事務局長

長野県松本保健福祉事務所 福祉課長 神事 正實



明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

会員の皆様には、日頃から、(公財)長寿社会開発センターの事業及び県行政の推進に格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

特に昨年は、中信地区を会場に開催されました「2016 信州ねんりんピック」の実行委員会に参画、ご協力をいただきましたことにつきまして重ねてお礼を申し上げます。

長野県では、運動習慣の定着、定期的な健診の受診、食生活の改善を通じて健康づくりを行う「信州ACE(エース)プロジェクト」を推進する一方で、長寿社会開発センターとともに、「人生二毛作社会」の実現を目標に各事業に取り組んでおります。

会員の皆様におかれましても、健康な毎日をお過ごしいただき、その活力を賛助会及び社会参加活動に活かしていただきますようお願い申し上げます。

今年一年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

(公財) 長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会

会長 小野 松雄



あけましておめでとうございます

世界では英国のEU離脱、南スーダン内戦、米国大統領選など、国内では天皇陛下生前退位、東京オリンピック見直しなど国内外ともに先行きの見通せない時代とされています。

(公財)長野県長寿社会開発センターも発足して四半世紀を超えた今、当時の社会情勢や物事の価値観、考え方も大きく変化してきました。その現象が賛助会員数の減少に現れていると思われまます。ピーク時の半減となり、発足当時の会員数になってしまいました。松本地区賛助会も同様で、現在の会員数は657名となりました。

このような現象を素直に捉えて、人口減少、少子高齢化時代に立ち向かっていかねばなりません。現在は、高齢者の地道な活動により、明るく期待される風評に変わって来ました。その要因は①高齢者の長い経験や技能の知識力②自由な時間を有効に活用している時間力③ボランティアを始め社会貢献している活動力④年金や就業収入での生活力など4つの力で「高齢者よ！期待に応えよ」と大きく変わってきたことだと思ひます。

この事象を踏まえ松本地区賛助会事業は、会員皆様やグループ活動に役立つ魅力ある賛助会を推進して参ります。会員皆様、法人会員様、支部事務局様の変わらぬご協力とご支援を切にお願い申し上げます。

最後になりましたが会員ご家族の皆様のご健康とご多幸を心より祈念申し上げます。



# 行事報告 2

## 2. 秋の作品展

期 日 平成 28 年 11 月 14 日 (月) ～25 日 (金)

会 場 松本合同庁舎 1 階ロビー

1 回目 H28,11,14～18 水墨画

2 回目 H28,11,21～25 陶芸 手芸 写真

水墨画は 4 グループ 24 人が一点ずつ出品し、2 回目は

陶芸、手芸、工芸など約 144 点が展示され、ロビーを訪れる人々を楽しませてくれました。



市民タイムスに紹介されました。

県シニア大OB水墨画展  
合同庁舎で21日からは絵画や写真  
品した。常念民 御嶽  
らでつる県長寿社会 山といった身近な山々  
開発センター松本賛助 会(小野松雄会長)に  
よる会員作品展が25日  
まで、松本市島立の県  
松本合同庁舎で開催  
されている。会期を二つに  
分けて会員の力作を展  
示しており、第一弾と  
して18日まで水墨画24  
点を飾っている。  
水墨画の4グループ  
24人が一点ずつ出



会員が披露している水墨画作品

辺の景色などが個性  
かに表現されている。  
第2弾は21～25日で、  
写真、絵画、手芸、工  
芸、陶芸など100点  
余を展示する。  
賛助会の展示は春と  
秋の年々回、いずれも  
合同庁舎を会場に行わ  
れている。(庄 隆子)

皆さんの力作が展示されました。

## 3. グラウンド・ゴルフ交流会

期 日 平成 28 年 10 月 19 日 (水)

会 場 信州スカイパーク常設グラウンド

担 当 グラウンド・ゴルフ グループ

参加者 31 名

素晴らしい天気の下で、秋の風を感じながら楽しむことができました。賞品のほかに参加賞も用意されて健康を実感した秋の一日でした。



## 4. センター本部と中信地区賛助会懇談会開催

中信地区賛助会(松本・大北・木曾)と本部役員との懇談会が11月21日木曾地区の担当で、松本合同庁舎にて昼食をはさんで開催されました。さらなる学びの場として長野学部にも専門学部を新設することの説明、グループ立ち上げ資金への提案、シニア活動推進コーディネーターの活動、賛助会員の状況などの課題について、地区賛助会からの報告を交えて意見交換しました。



# 行事報告 3

## 5. ボウリング 交流会

期 日 平成 28 年 11 月 10 日 (木)  
会 場 ココレーン松本店  
担 当 活動グループ推進委員会  
会 費 1,500 円  
参加者 21 名

寒い時期には室内競技でということ、今回も 21 名が参加されて、ボウリングを楽しみました。沢山の景品も用意され、1~3 位賞、BB 賞、BM 賞、飛び賞など全員が賞をいただいて楽しいひと時を過ごしました。



## 6. おいしいお茶の入れ方交流会

期 日 平成 28 年 11 月 17 日 (木)  
会 場 松本合同庁舎  
担 当 活動グループ推進委員会  
講 師 井伊 剛さん  
会 費 500 円 参加者 19 名

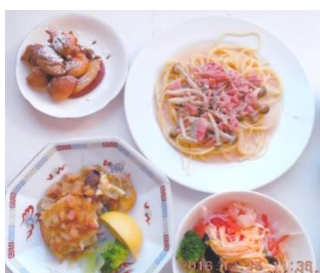
お茶は大別して、緑茶、烏龍茶、紅茶の 3 種類あり、加工工程で、茶葉の酸化酵素の活性を最初に止めるか、途中で止めるか、十分に活性化されるかによって不発酵茶（緑茶）半発酵茶（烏龍茶）発酵茶（紅茶）に分類される。緑茶は栽培法や加工法によって、普通煎茶、深蒸し煎茶、玉露、番茶、抹茶、ほうじ茶、玄米茶などたくさんあることを学び、学習とともに交流ができました。



## 7. 料理教室 交流会

期 日 平成 28 年 12 月 15 日 (木)  
会 場 松本合同庁舎 調理室  
担 当 ローレル  
講 師 樋口 百合子先生(調理師・製菓栄養士)  
会 費 800 円  
参加者 32 名

今回も樋口先生のご指導により、4つのメニュー



を作りました。山葵のクリームパスタは高齢者向けの美味しい料理となり、ふわトロドーナツ・ツリーは可愛くできてお孫さんに作ってあげたい作品となりました。

### メニュー

- ・山葵のクリームパスタ
- ・ふわトロドーナツ・ツリー
- ・海老の五色サラダ
- ・豚肉のミルフィーユ



# 活動グループ紹介 1

## 1 「(重文) 旧開智学校案内班」

グループ長 花岡 芳昭

- 1 発 足 2004年8月1日 老人大学卒業生の有志にて設立
- 2 活動内容 重要文化財旧開智学校は、明治6年の創立以来の建築物はもちろん、所蔵されている資料は8万点を超え、年間10万人以上の来校者があります。  
私たちの案内班は、当初は自分たちの案内用テキストが無かったため、学芸員の先生方から資料や解説書などを多くを教えていただき手本を作りました。



当時はまだ校舎内に電灯は無く、暗い室内での案内で、文字通り暗中模索で説明していました。現在では会員数も増えて活動は活発になっています。

ボランティアは、個人の利益のためでなく、長く継続することが大切だと思います。自分から進んで案内をやってみたい方、大歓迎です。

(花岡グループ長 寄稿)

## 2 「墨風会」

グループ長 小松 孝

- 1 発 足 県老人大学21期生として学習研鑽のもと、引き続き伊藤玉風先生の指導を受け、先生の一字「風」をいただき「墨風会」として発足しました。
- 2 目 的 第一：水墨画を生涯学習として研鑽に努める。  
第二：会員同士の親睦とさらなる交流を図る。  
第三：学んだ成果を地域社会に還元しよう！！

- 3 活動内容 毎月1回(火曜日)に松本合同庁舎で講師指導の基に、会員一同研鑽に努め、成果を上げてきました。また紅葉の時期には、名勝地を巡るスケッチ勉強会と自然の中で健康と交流など一層の「絆」を深めることができました。

地域の福祉活動として、安曇野市三郷の老人施設「長幸園」に会の発足以来今日まで18年間の継続に亘り、入所者の皆さんと絵画作品展や誕生日会にお祝いのアトラクションなど盛大に行い、共に喜びあい生きがいづくりの場となりました。



18年間継続できたのも、会員一同の力と賛助会活動の趣旨を理解し、実践した結果で、少しでも役立ってきたことに誇りを持つことができました。

永年の活動に対して、長野県知事賞、長寿社会開発センター理事長賞、県高齢者福祉事業協会会長賞などを受賞いたしました。

(小松グループ長 寄稿)

## 活動グループ紹介 2

### 3 「傾聴 こまくさ」

グループ長 林 邦宏

わたくしたちのグループ「傾聴 こまくさ」では、活動拠点として松本市では、島内デイサービスセンター内で、また朝日村内では在宅での傾聴方式、7名のメンバーが月1回のペースでボランティア活動をしています。

傾聴の心得は、「相手に寄り添いお話しにじっくりと耳を傾けること」を基本にして活動しております。傾聴の“聴”を分解すると、耳・十・目・心となります。相手の顔を見ながら相手の気持ちに寄り添い、十分に耳を効かせるよう努めております。



高齢化が進行し、長野県は日本でも、世界でも一番の長寿県となっております。この高齢化現象は独居で話し相手無く、孤独を感じておられる高齢者の支えになれる活動にしたいと思っております。 (林グループ長 寄稿)

高齢者のお話しに耳を傾ける「傾聴 こまくさ」の皆さん

## 2016 信州ねんりんピック 高齢者作品展

### 松本地区賛助会員出展者の作品及び松本支部管内入賞者授与式

9月30日より10月2日まで開かれた高齢者作品展に多くの賛助会員の皆さんが出展してくださいました。出展して下さった方々の作品を前号に続いて紹介いたします。



十一月十五日には松本地区事務所管内の入賞者の授与式が行われました。

### 手工芸の部 1

帯地で作るトートバック

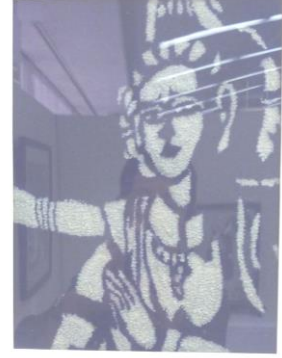
左より佐藤陽子さん・松澤美佐子さん・牧田悦子さん・東野梢さん・小口希志子さんの作品



情熱のひまわり  
荒深披子さん



手工芸の部  
2



阿修羅像  
野畑喜美子さん

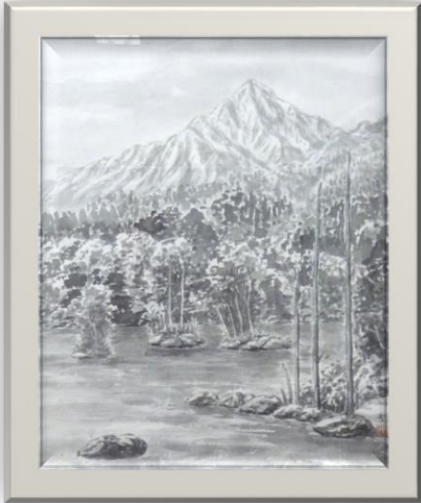
待春の焼岳  
由井倉子さん



日本画の部



芽吹き前  
細萱充仁さん



明神池  
宇留賀聖子さん



鹿島槍の朝  
寺澤正吉さん



見上げれば！  
小岩和子さん

溪流  
高山みなせさん



阿寺溪谷  
臼井紀幸さん



作品に蛍光灯の映り込みをご容赦ください

