



2017年 年頭にあたって

佐久地区賛助会会長 川村 英紀



賛助会員の皆様、あけましておめでとうございます。旧年中は賛助会活動に対しての御協力ありがとうございました。

理事研修会やシニア大学生との交流マレット大会等に取り組み一定の成果を見ましたことは評価できることと思います。

しかしながら11月の賛助会員活動発表会は今までにない淋しさで思っていたような発表会になりませんでした。

この理由については、年末に反省会を繰り返し、今年からの活動発表会のあり方等を具体的考え直していかなければならないものと考えております。理事会を中心に更に検討を重ねていく考えでおります。

この問題を突き詰めていくと『賛助会』の意義や務めに対するの考え方の変化、シニア大学とのつながりと今後の社会の高齢者対策等に対する考え方の差異が見えてくるの

ではないでしょうか。

賛助会はシニア大学との深いつながりがある訳です。そのためにも賛助会の皆さんとシニア大学の皆さんが相互に交流し理解を深める事が重要となってきます。高齢者の年齢層による考え方の違いもあるのですが、いわゆる「アクティブシニア」偏重の社会のあり方が本来の『嫌老社会』助長を育てていくのではないのかと危惧しております。

社会とのつながりの中で賛助会が益々光り輝いていけますよう皆様方と手を携えていく一年でありますよう祈念申し上げます。

平成28年度 佐久地区賛助会員活動発表会開催

～ 一人ひとりが、明日に向かって進化していこう ～

第26回佐久地区賛助会員活動発表会が、好天に恵まれた11月10日(木)、長野県佐久合同庁舎5階講堂、ロビー、502号会議室を会場に開催されました。参加者は賛助会員、シニア大生、一般住民を含めて160名でした。

賛助会員の高齢化が進む中、家族の状況やそれに伴う交通の問題等で賛助会員活動発表会に参加できないグループが出てきています。そんなこともあって例年、午前・午後に分けてステージ発表・展示発表を行っていましたが、今年度は午前の部で終了になりました。

開催にあたり、主催者を代表して渡辺 和彦長野県長寿社会開発センター佐久支部長の挨拶、川村 英紀佐久地区賛助会長の挨拶に続いて来賓を代表して長野県議会議員今井 正子様のお祝辞をいただきました。

その後、2016 信州ねりんピックの高齢者作品展で受賞された方々への賞状伝達が渡辺 和彦支部長より行われました。



賞状を受ける大井さん

受賞者は以下の方々です。

- 書の部門 長野県長寿社会開発センター理事長賞 墨友会 : 大井 鑛二
- 書の部門 長野県老人クラブ連合会会長賞 墨友会 : 廣岡 一

続いて、2016 信州ねんりんピックスポーツ交流大会受賞者と長野県長寿社会開発センターより長年にわたって生きがいと健康づくり活動、社会参加活動に貢献されたことで表彰された個人とグループの紹介がありました。

受賞された個人とグループは以下のとおりです。

- 2016 信州ねんりんピックスポーツ交流大会 ペタンク部門準優勝 佐久平ペタンククラブ
- 長野県長寿社会開発センター表彰

- 1 個人表彰 河原 茂 (はなちゆう 華中の集いグループ長)
- 2 グループ表彰 写経の会 (北村 東巳グループ長)
おもしろクラブ (松本 徹也グループ長)

活動発表はステージ発表、作品展示、パネル発表、パソコンの実演など例年と変わらぬ方法で行われましたが、今年度は新しい試みとして、5グループがステージで年間活動報告を発表する企画が設けられました。年間活動報告を聞いていますと活動内容はもちろん苦労や工夫、感動が伝わってくる良い機会ともなりました。

今後の活動発表会開催にあたり、いくつかの課題が提示されましたが無事終了することができました。これも、いつもながら強い御支援と御協力を賜りました事務局の皆様、佐久合同庁舎の皆様、賛助会グループ長の皆様には心より感謝申し上げます。

〈 活動発表委員長 染谷 純子 〉

熟年・経験・心豊かな演技・力作に感動



寛之さんの「嫌老社会を超えて」……等など簡潔に内容を披露しながらの川村節は自作の川柳まで披露。

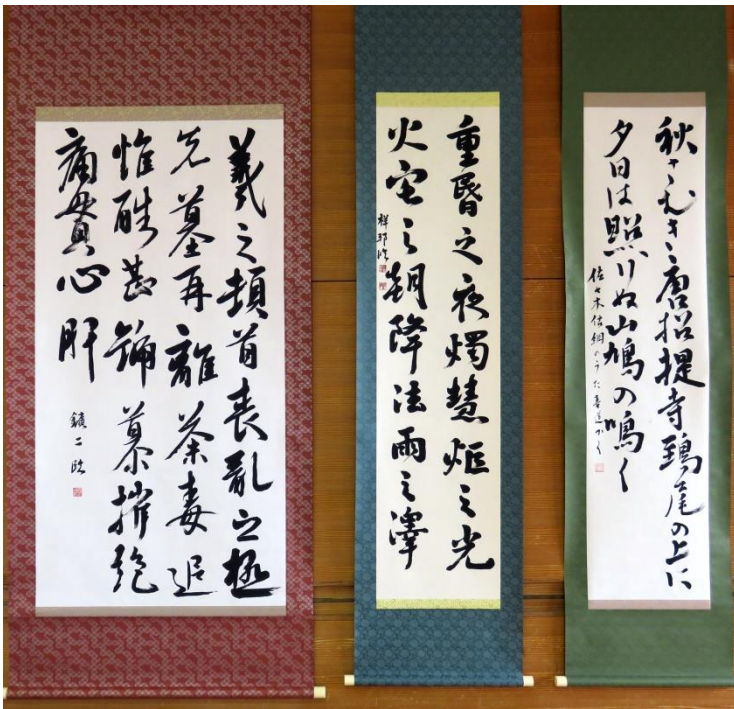
【 川柳 : 老い^{あお}煽り 総活躍と 囃^{はや}し立て 】

超高齢化社会の厳しい現実を話されましたが、それは賛助会員一人ひとりが、これまで培ってきた仲間に絆、生きがい、健康づくりの知識や経験を自分なりに地域に輝かせ、住民が暮らしやすい地域にしよう…といったメッセージに思えました。



挨拶・賞状伝達後、ステージ発表が始まりました。トップバッターは、シニア民謡クラブの勇壮な「広島木遣り音頭」。会場は一気に華やかな雰囲気になりました。

今年度、清原顧問の発案で企画導入されたパネルや作品展示+ステージでの年間活動発表が「シニアパソコンクラブ」、「生き生きシニア 2000 の会」、「郷土史を学ぶ会」、「実践塾クラブ 23」、「写経の会」の5グループではじめて



行われました。いずれも楽しみながら工夫を凝らして切磋琢磨している姿が共通しているように思われました。

その他、はじめてのステージ発表の手話サークル「華中の集い」の手話ソング、シニア大生と幸吟会コラボによる豪快な詩吟披露、「さわやか民舞会」と「佐久平寿舞踊」の情緒豊かで優雅な舞踊や色艶やかな衣装には見とれます。

緊張感の中にも、どのグループも演技後の満足感、安堵感に満たされた姿は印象的でした。

作品・パネル展示発表では、一人ひとりが精一杯丁寧に取り組んできた様子が作品を通して伺うことができました。

「シニアパソコンクラブ」は、今年度も502号会議室でパソコンの相談に応じるコーナーを設けたり、パソコンを持ち込んでの実技など幅広い取り組みがみられました。

「おもしろクラブ」、「墨友会」、「写経の会」の皆さんの力作に見入っていらっしゃる方、「手芸・手づくなの会」の温もりのある作品、スッキリと写真で活動をまとめた「郷土史を学ぶ会」や「木づちの会」。

その他「実践塾クラブ 23」や「ニコニコ会」の心とむ展示、いつもながら理解ができない「古文書学習同好会」の江戸時代の千曲川洪水で橋の架け替えと高瀬村ほか近隣村の通行料の問題が記されているという巻物展示。

すべて紹介しきれませんが発表作品に心打たれ、発表者も参観者も満足されていたのではないかと思います。

最後の発表「コカリナ・木霊」のコカリナ演奏に合わせて全員唱「ふるさと」を心一つにして大合唱。さわやかな楽しい活動発表会となりました。今後も、この熱意と感動が続いていきますように祈念しつつ…。

(広報委員)

平成 28 年度 新規立ち上げグループの紹介



□ 和踊会(おどろうかい) 菊池 勉グループ長

1 会の名前

「和踊会」と書いて「おどろうかい」と読みます。

「和」は日本を表し漢字として古くから「和食」「和服」など使われています。

因みに「和」を辞書で調べると、以下のような説明で日本人の得意とする項目が書かれています。仲よくすること。互いに相手を大切にし、協力し合う関係にあること。仲直りすること。争いをやめること。調和のとれていること。ある数や式に他の数や式を加えて得られた結果の数や式。

また、平成以前「昭和」にも「和」が使われており、当然のことながらメンバー全員が昭和生まれです。日本



入学するまで全く舞踊に縁のなかった会員のレベルに合わせて、先生の丁寧な指導と、経験のある会員からのアドバイスにより、少しずつ踊れるようになってきました。また、賛助会の先輩グループが多く活躍しており、その舞台を観て勉強させていただいています。

ボランティア、公民館まつり、社協ふれあい広場、市民活動フェア等へ積極的に参加していますが、舞台上上がる直前になっても「並ぶ順番は？ 最初の振りは？ 入れ替わるタイミングは？ 最後の決めポーズは？」パニックになってドタバタしているレベルです。

5 今後の目標

踊りは体と脳を活性化させ健康維持・ボケ予防に効果があり、ボランティア活動で地域貢献することにより地域の人達と交流が図れます。着物も揃えたので、恥をかきながら、華やかに、楽しく、真っ直ぐに継続して行こうと思います。賛助会の諸先輩方、これからも御指導、御鞭撻の程宜しくお願い致します。

□ 手芸 手づくなの会 上原 峯子グループ長



シニア大学卒業後も親睦を深めたいと平成 27 年度に卒業した創作実技の『手芸班』に所属していた 18 名の学生を中心に設立したグループです。

主に佐久合同庁舎を会場に毎月第一月曜日に和気あいあいの雰囲気の中で、各々が持っている知識や技能を披露し、皆でできることを教え合い楽しみながら活動をしています。

手づくなの会が末永く継続できますように、これからも創意工夫をしていこうと思っています。

以下に平成 28 年度の年間活動内容を掲載いたします。



- ・ 4月 石鯨アート
- ・ 5月 打合せ会議
- ・ 7月 ポリマクレイアート
- ・ 8月 夏休み子どもわくわく体験コーナー参加
- ・ 9月 調理実習
- ・ 10月 ポーチ作成
- ・ 11月 毛糸帽子作成
佐久地区賛助会員活動発表会（作品展示販売）
- ・ 12月 調理実習



絆塾は、平成28年2月16日に、シニア大学を卒業した仲間と、もっと学びたい、もっと経験したい、地域に貢献したいとの意見があり会を立ち上げました。

現在44名の会員が頑張っており活動しています。3月、4月は班の編成、役員を選出、1年間の計画を立て5月から具体的な活動に入りました。月の計画、実施については班が責任を持って行うことに決めました。

5月23日には立科町の津金寺・御住職により寺内の案内をしていただきました。珍しく貴重な仏像等を拝見することができました。その後、佐久市茂

田井の武重本家酒造株式会社の社長に案内していただき酒造りの工程を学びました。

6月21日には、長野県佐久合同庁舎5階講堂で、長野県工科短期大学の山下先生の御指導で折り紙作りを体験しました。脳トレになりました。

7月26日には、佐久市臼田の弥勒寺を訪ね、ご住職の法話、裏千家・江原喜久子先生の御指導のもと、茶道体験をおこないました。

8月10日には、『夏休み子どもわくわく体験コーナー』に参加し、土屋 正さんの指導で『紙飛行機を作って飛ばそう』コーナーを担当し、参加した児童と楽しい一時を過ごしました。

8月23日には、国立天文台・野辺山宇宙電波観測所を訪ね御子柴先生の案内のもと、所内見学と天文学について学びました。

9月20日は、佐久市総合運動公園でマレットゴルフの予定でしたが台風16号の影響で中止となりました。

10月11日には、紅葉の木曾と御嶽ロープウェイをめぐる旅を実施しました。

11月15日には、佐久プラザホールでボーリング大会を開催しました。青春時代を思い出しくプレーすることができました。

12月20日には、長野県佐久合同庁舎5階共済ホールに佐藤志穂先生をお招きして『笑いヨガ』を体験しました。

今年1月17日には、「古典文学に親しむ、レクレーションゲーム」を計画しています。

2月22日には、中村 崇先生をお招きして日常生活でできる体操について実演を交えながら講義していただく予定です。その後、今年度の反省と来年度に向けての計画を立てる予定です。

来年度は、社会見学(放送局、新聞社)、博物館・美術館見学、工場見学(ワイン、酒造所)、自然観察(星、山)、歴史探訪(神社・仏閣)、社会貢献活動、旅行(鉄道・バス)等を計画しています。計画、実施は来年度も班が責任を持って実施する予定です。

佐久地区賛助会グループ活動状況

「郷土史を学ぶ会」、「実践塾クラブ23」、「絆塾」では、外部講師を招いて公開講座、グループ内で講座を開催しました。

□ 郷土史を学ぶ会

- ・ 日時：平成28年12月8日(木) 午前10時～午前12時
- ・ 会場：長野県佐久合同庁舎 5階講堂
- ・ 演題：「近代における日本の戦争と佐久」
- ・ 講師：小林 収 氏(佐久大学講師)



□ 絆塾

- ・ 日時：平成28年12月20日(火) 午後1時～午後3時
- ・ 会場：長野県佐久合同庁舎 5階共済ホール
- ・ 演題：「笑いヨガ」
- ・ 講師：佐藤 志穂 氏(輝く笑顔の専門家)

□ 実践塾クラブ23

- ・ 日時：平成28年12月21日(水) 午前10時～午前12時
- ・ 会場：長野県佐久合同庁舎 4階401号会議室
- ・ 演題：いつまでも脳と身体を若々しく！
～ 認知症とロコモの予防がカギ ～
- ・ 講師：小林 良清 氏(長野県佐久保健福祉事務所長)



♪♪ 長野県シニア大学佐久学部学生募集案内 ♪♪

～ 親族、友人・知人にお誘いのお声掛けをお願いします ～

- 1 募集人員 140人
- 2 学習内容 地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。
(1)教養講座(知識や教養を身につける講座)
(2)実技講座(趣味と健康づくりの講座)
(3)実践講座(社会参加活動を実践する講座)
- 3 授業料等 年額10,000円
このほかに、教材費や自治会費等の費用が必要です。
- 4 募集期間 平成29年2月1日(水)～平成29年2月28日(火)
- 5 募集案内・入学願書
(公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)、市役所・町村役場において1月初旬頃から配付します。
- 6 申込み先 (公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)、市役所・町村役場へ持参または郵送。
- 7 問合わせ先 (公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部
(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)
〒385-8533 佐久市跡部65-1
電話:0267-63-3141(担当:橋本)