諏訪長寿賛助会会報

発行日 平成 29 年 1 月 15 日 発行者 諏訪長寿替助会

# 諏訪長寿だより

(公財)長野県長寿社会開発センター

諏訪支部

諏訪長寿賛助会

(諏訪保健福祉事務所福祉課内)

電話 0266-57-2910

会長 中山 君夫

第127号

## 会員の皆様 新年あけましておめでとうございます

諏訪長寿賛助会会長 中山 君夫

新しい年を迎えて一言ご挨拶申し上げます。

会員の皆様には、心あらたに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。 昨年は、活動発表会の内容が充実し、シニア大生多数の参加で大いに盛り上がり成功裏



に終わりました。霧ヶ峰高原のハイキングと写真教室も「いきいき健康グループ」と「写真グループ」の共同企画によって、これまたシニア大生が80名を超える参加で愉しい交流の場となりました。マレットゴルフ大会やボウリング大会も会員の親睦とシニア大生との交流の場として良い機会になりました。

又、シニア大学園祭や授業では諏訪賛助会の PR を積極的にさせていただきました。

もう一つの大きな課題であります「活性化委員会」の概略を報告します。委員会は 10 人の委員によって開かれていて、目的は長寿賛助会の抱える問題点について検討し、改善 策を諮問することです。課題は大別すると「会員の高齢化・減少傾向」と「組織の在り方」 の二つになろうかと思います。3月までに答申を頂き、次期総会で討議する予定です。

会員の皆様にとって良い年でありますことをご祈念申し上げ、今後のご協力をお願いして挨拶とします。

## 一年間の活動の集大成を披露!!

第25回 諏訪長寿賛助会 活動発表会開催される

11月23日(水) 諏訪市文化センターにて、28年度諏訪長寿賛助会活動発表会が開催されました。開会式が9時30分より行われ、来賓には堀内良人県長寿社会開発センター常務

理事・加藤和彦諏訪支部長そして長田徳夫シニ ア大自治会長をお迎えして、賛助会員やシニア 大生など多数の参集のもと盛大に行われました。

中山君夫会長より『高齢者を取り巻く社会環境が厳しいなか、当諏訪支部は28グループと580名の仲間が健康づくりの為、運動・趣味に生きがいをもち、福祉施設訪問などの社会貢献に頑張っています。今日は日頃の活動の成果を



ホワイエの展示、ステージでの演技など、シニア大生とともに一年間の集大成として存分に発揮して下さい』と挨拶があり、続いて来賓の方々よりそれぞれの立場からご意見とお祝いの言葉を頂き開会式が終了、それに引き続きステージでの舞台発表へと移りました。

(展示と舞台発表の様子は3頁~6頁に写真で掲載)

(林 毅)

#### シニア大学 第 15 回学園祭開催

## 『シニアのパワーは日本の力』

シニア大学諏訪学部の第15回学園祭が11月17日(木)諏訪教育会館で開催されました。 今年のスローガンは『シニアのパワーは日本の力』です。私が在学中の第13回のスローガ

ンは『ずくだせシニア、明日にはばたけ』でしたが、まさにシニアパワーは、ずく全開ではばたいていて今回のスローガンが納得でした。開会式に続き、班の発表が行われました。歌あり踊りあり・寸劇あり・楽器演奏やボランティア施設見学報告、実際の活動報告と多彩でした。発表まで相談し頑張った練習と



手作りの衣装や小物作り等で強い絆と心に残る沢山の思い出が出来たと感じました。午後は班発表の他、実技講座発表が盛大に行われました。実技講座作品展示も水墨画・絵手紙・書道・俳句と素晴らしい作品が並び1年間の成果を沢山の方が鑑賞していました。長寿賛助会の部屋からはコーヒーの香りと琴の演奏が沢山の方を招き、美味しい淹れ立てのコーヒーを楽しみながら交流し、新規加入を勧めていました。

今回は自治医科大学の学生5名が長野県の健康長寿の秘密をシニア大学で知りたいと参



加されました。5人に聞いてみましたら「身体を動かし、自分で調べ行動する気力が元気に繋がっていると思いました」と。シニア大学で仲間と一緒に学び考えて頑張った事で、これからの人生も豊かに健康で笑顔いっぱいで・・と自分も改めて思った一日でした。 (小松久美子・中澤きよ子)

## 親睦交流ボウリング大会開催される

12月1日(木)スポルト岡谷に於いて、賛助会とシニア大生との親睦交流ボウリング大会が56名(賛助会員24名・シニア大生32名)の参加のもと盛大に行われました。競技の前に、ボウリング愛好会の峯村グループ長から大会の趣旨と注意事項の説明がありました。「ボウリングは天候に左右されない屋内スポーツであり、認知症予防にもなる。また生涯を通じて出来るスポーツでもある。この機会に大いに体を動かして欲しい」と話されました。又、中山会長から「賛助会員とシニア大生との交流をはかり、また各グループの親睦を深めて欲しい」と挨拶がありました。全員で準備体操の後、中山会長による始球式が行われ、2ゲーム得点の競技が始まりました。グループごとに自己紹介し合い、和やかな雰囲気の中でゲームが進みました。ストライクが出ればハイタッチ、スペアーを落とせば皆で悔しがりました。シニア大生の若さ溢れるゲームの連続でした。

入賞者には記念品が授与されました。

(鈴木正好)

入賞者は次の皆さんです。

# 男性の部(敬称略)優勝中澤光男2位八幡 郁男3位池田 通男

> \ 12 - > OI-	
優勝	小池智恵子
2 位	河西ヰツ子
3 位	菊池 勝子



ボウリング大会に参加された皆さん

# 活動発表会

# 展示発表 7

















花の会







# 活動発表会

# ステージ発表































# 展示発表 2





#### グラウンドゴルフ



#### ゴルフ愛好会



マレットゴルフ



いきいき健康



ボランティア若竹



つどいの会



パソコン



シニア大 俳句会



シニア大1年 書道・絵手紙



シニア大1年 書道



シニア大1年 絵手紙



シニア大2年 水墨画



シニア大2年 水墨画



シニア大2年 書道



# グループだより

#### ☆こだまコーラス

こだまコーラスの例会に訪問させて頂いたのは 12 月 13 日 (火) 諏訪市カルチャーセンターでした。この日会員 2 0 人程、定刻 1 時半になり会長の挨拶、ひき続き指揮の花岡澄 (きよし) 先生、伴奏の武井典子先生の指導で始まりました。「今日から新しい曲を」と話があり、新曲として「冬の夜」「銀色の道」「夢路より」が発表されました。そしていつもの発声練習として「希望のささやき」が歌われました。その皆さんの美しい声が室内に響き渡るや、曲の懐かしさも手伝いその歌声に本当に心打たれました。続いて母音を大切にするために、前半を「ラララ・・」で、後半を「ルルル・・」で歌いました。それは「ラ」を伸ばすと母音が「ア〜」に、また「ル」は「ウ〜」になります。その「ア〜」と「ウ〜」



が滑らかに歌えるようにするための練習でした。次に「冬の夜」ではこの歌のブレスの仕方・リズムの大切なことなど話され、また大変興味深い話も聞けました。それはこの曲の前半がファとシが抜けた「四七(よな)抜き」の音階であるという事でした。このように指揮・伴奏の先生の熱心なご指導に一生懸命耳を傾けながら皆さん楽しそうに歌っていました。

グループ長の藤森英作さんよりお聞きしました。会の発足は平成8年から、会員は現在30人ほど、うち男性は5人、練習曲は童謡・唱歌の中から希望の曲をまとめて独自に作った本「こだま」と「みんなのコーラス」(市販)とを中心に2部又は3部合唱で歌っているそうです。「男性が少ないのが悩み」とも言っていました。 (林 毅・武井直人)

## ☆版画グループ

私達版画グループは平成 4 年に老人大学(現シニア大学)の 12 期生で版画の技能講座を受講した仲間で発足しました。以来 25 年、卒業生が順次入会し現在に至っております。会員は現在 26 名 (男性 14 名女性 12 名)です。

会の目的は版画制作の技術の向上は無論ですが、現役引退後の生甲斐つくりや仲間つくり、又社会参加や地域貢献も大切と思っています。高齢のため体を使ってのボランティア活動は無理な事から、趣味を活かして版画カレンダーを制作しています。趣旨にご賛同頂

いた方々にお求めいただき、その売り上げの中から、自然 災害地や福祉施設に寄付金を 10 数年にわたり送り続けて おります。この版画カレンダーは今年制作した 2017 年版で 25 周年となります。毎年この作業に全会員が 1 週間程度掛 り切りとなるため大変な面もありますが、毎年カレンダー を待っていてくださる方が多数おられ、感謝しております。



会の活動としては上記以外に

◎毎月1回の例会(第2火曜日・諏訪市公民館)◎年1回会員の作品発表の展示会(諏訪市夕ケヤ味噌会館)◎年2回諏訪市合同庁舎県民ホールでの展示 ◎小作品の交換(年1回ハガキ2枚大の作品を各自会員数摺り、冊子にして交換)◎年1回スケッチを兼ねた1泊旅行(28年度は伊豆韮山の世界遺産反射炉)◎忘年会・新年茶話会など。

(グループ長 上條國男)

# 曷 示 板

## 高齢者作品展表彰式

諏訪地区から7名受賞 (諏訪長寿賛助会員6名)

11月1日(火)諏訪合同庁舎において10月に塩尻市レザンホールで行われた「信州ねんりんピック」高齢者作品展に入賞された諏訪地区受賞者の表彰状伝達式が行われました。県長寿社関発センターの職員さんと賛助会役員の見守る中、加藤諏訪支部長より表彰状が伝達され、初いの言葉が贈られました。



おめでとう ございました。

# 賛助会事務局より お知らせ

ご覧になって頂いていますか ?!

諏訪長寿賛助会では、長野日報社さんと市民 新聞社さんのご協力により、グループ活動の予 定等を紙面に載せて頂いています。

長野日報は毎週日曜日の「今週の長寿賛助会」欄と平日の「暮らしのガイド」欄に掲載。

市民新聞は毎日の「今日の行事」欄に掲載。

また、その他事業の予告記事・取材記事など をそれぞれの新聞社さんで随時掲載して頂いて います。

これらの記事は賛助会員のグループ活動の確認だけでなく、会員以外の皆さんにも賛助会の活動を知って頂ける機会にもなっていると思います。

まだこの欄に載っていないグループも少なからずあります。より多くのグループが参加して皆で賛助会をPRしましょう。

(メールアト゛レス kiyoobaba@ga3.so-net.ne.jp)

## お詫び

前 126 号で「信州ねんりんピック」高齢者作品展入賞者を紹介しましたが、掲載もれの方がありました。お詫びをして掲載いたします。

日本画の部 長野県老人クラブ連合会会長賞 躍 動 伊藤 高明さん 原 村

## 編集後記

賛助会最大の行事である活動発表会が終わり、また新しい年を迎えました。127 号は活動発表会の特集号としました。展示発表のページからは日ごろの地道な研鑽のあとがみられ、ステージ発表のページには会員の躍動感がみなぎっています。編集委員のみんなの協力により、充実したこの号を発行できましたことを大変うれしく思います。新しい年度を迎えます。新編集委員を募集しています。編集に興味をお持ちの方、パソコンに関心のある方、ぜひ編集委員に加わってください。そして伝統ある「長寿だより」にまた新しい息吹を吹き込んでください。ご参加をお待ちしています。編集委員長 三ッ橋 紀代子 (連絡先 0266-53 - 3391)