



平成 29 年 4 月 17 日 発行

(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

シニア大 39 期生卒業式

平成 29 年 3 月 3 日 (金) 於：松本合同庁舎 講堂

早春の息吹が感じられるような日に、39 期生 A 組 131 名、B 組 67 名、計 198 名が 2 年間の講座が終了し卒業式を迎えることが出来ました。卒業後の皆さんには、各地域や方面での活躍が期待されます。

鳥海 宏 松本学部長の式辞



平成 27 年 5 月に入学され、2 年間の所定の過程を無事卒業された皆様の旺盛な学習意欲と温かい学友関係を築きあげてきた努力に改めて敬意を表する次第です。

皆様の学生生活を振り返りますと、各講座をはじめ、スポーツ活動、松本大学でのパソコン実習、A 組は京都、B 組は東北への研修旅行など積極的に学ばれました。先日開催された文化祭では 2 年間に学ばれた成果が卒業後も皆様の励みとなり心の糧となって今後の人生の支えになると確信いたしました。

長野県では高齢者の皆様が長年培った知識、技術、経験を活かして、齢を重ねても就業や社会参加活動を行うことができる「人生二毛作社会」の実現を目指した取り組みを進めています。

豊かな人生経験を積まれた皆様は、活力ある社会づくりに期待される存在です。今後とも各地域で中心的な役割を担われ、ご活躍されることと存じます。

卒業はゴールではなく、次の目標に向かっての新たなスタートです。これからも是非、心豊かに若々しく、いつまでも生き生きと人生を歩み続けることをご祈念申し上げまして式辞とします。(一部割愛いたしました)

シニア大学学長 (長野県知事) 阿部 守一



ご卒業誠におめでとうございます。シニア大学で 2 年間学んだことを基礎としてそれぞれの地域社会でさらに活躍していただきたいと思います。

長野県は人口減少社会に突入しています。その中で年をとっても働くことができる、地域に貢献できる「人生二毛作社会」の実現を目指した取り組みを県全体で進めています。

皆様には、シニア大学で学んだことを活かして、ぜひ起業したり様々な仕事に役立てていただいたり、それぞれの地域の活動、発展のためにご尽力いただき、様々な方面でこの学びを活かしていただきたいと思います。

「人生 100 年時代」を迎えつつある今日、暮らし方、働き方は大きく変化していくものと思います。この時代変化を積極的に前向きにとらえ、人生豊かに充実したものとしていただきたいと思います。

長野県は長寿日本一です。皆様も健康にはくれぐれもご留意いただき、有意義な人生のためにさらにご活躍いただきますことをご祈念申し上げます。(一部割愛いたしました)



会員加入促進活動

期 日 平成 29 年 2 月 15 日 (水)
会 場 松本合同庁舎 講堂および会議室
シニア大学松本学部の文化祭に合わせ
て、賛助会会員加入活動を実施しました。
当日は、小野会長はじめ副会長など三役、安曇野地域会、松本城案内グループ、さんさく
会、県シニア大あさひ会、コーラス‘りんどう’
など各グループが会場内で熱心に加入活
動を行い、多数の新会員の加入ができました。
シニア大学文化祭とともにお知らせします。

シニア大学文化祭の様子



入会申込受付
大勢の会員加入がありました。



グループの活動内容の展示に見入
るシニア大学生



学生の活動発表もありました。

人物紹介コーナー

1 大塚 佳織さん

大塚佳織さんは（公財）長野県長寿社会開発センターのシニア活動推進コーディネーターとして松本保健福祉事務所に駐在し松本、大北地域を飛び回っています。

一年間の活動を振り返ってのメッセージをいただきましたのでご紹介いたします。

平成28年4月から、松本地域と大北地域のシニア活動推進コーディネーターとして活動しています。昨年度は大町市と塩尻市で昨年、秋に開催された「信州ねんりんピック」や、シニア大学のボランティア体験授業を担当しながら、松本エリアのいろいろな関係団体と連携し、高齢者に関する情報を集めてきました。シニアの皆さんの力を求める側のニーズと、みなさんのやりたい！を結びつけ、一緒に考えながら、地域活動を支援していきます。

現在、コーディネーターは県内6人。常に連絡を取り合いながら誰にでも居場所と出番のある「人生二毛作社会」の実現をお手伝いします。

これからもよろしく願います。

シニア活動推進コーディネーター 大塚 佳織



松本支部職員の異動がありましたのでご紹介いたします。

2 野口 桂さん（退職されました）

一年間、長寿社会開発センター松本支部「社会活動推進員」として、賛助会の皆さま方には大変お世話になりました。至らない事ばかりでご迷惑をおかけしていた私でしたが、賛助会の皆様方にはいつもあたたかく受け止め、支えて頂きました。心より感謝申し上げます。これからもますますのご発展と賛助会の皆様方のご健勝とご活躍を、心よりお祈り申し上げます。



3 指原 和子さん（後任）

この度、長寿社会開発センター松本支部「社会活動推進員」としてお世話になることになりました指原和子と申します。まだまだ至らぬ点が多いとは存じますが、皆さまの楽しく有意義な活動のお役に立てるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。



4 支部事務局の異動がありました

事務局長：神事 正實 様 ⇒ 松本地域振興局 副局長

事務局次長：中谷 秀幸 様 ⇒ 資源循環推進課 課長補佐兼廃棄物政策係長

主 幹：杉田真由美 様 ⇒ 松本建設事務所

松本支部 事務局：野口 桂様 ⇒ 松本市梓川児童センター

* 転入の皆さまは次号で掲載予定です。

活動グループ紹介

1 「ローレル」

グループ長 武重 孔二

発 足 平成 16 年 老 大 26 期 生 により 発 足 した 料 理 クラ ブ だ す。

目 的 『 料 理 を 通 して 健 康 増 進 と 親 睦 を は か る 』

活 動 健 康 長 寿 を かな える た め に 最 も 重 要 な の は 「 食 」 で あ る 。 な ぜ なら ば 、 私 達 の 体 を 構 成 す る 60 兆 個 も の 細 胞 、 さ ま ざ ま に 働 く 酵 素 、 ホ ル モ ン 、 伝 達 物 質 な ど は 、 元 を た ど れ ば す べ て 食 べ た 物 が 原 材 料 に な っ て い る か ら だ す 。 ま た 脳 を 働 か せ た り 、 筋 肉 を 動 か せ た り 、 体 温 を 発 生 さ せ る た め の す べ て の エ ネ ル ギ ー も 、 食 べ た も の を 分 解 す る こ と で 作 っ て い ま す 。 そ し て 病 気 に あ ら が う 「 免 疫 力 」 も 食 べ た 物 に よ っ て 生 み 出 さ れ て い る の で す 。

『 健 康 長 寿 日 本 一 』 の 信 州 を ロ ー レ ル か ら 発 信 す る こ と が 出 来 る よ う ご 指 導 し て い た だ き 、 生 活 習 慣 を 正 し く 守 り 日 々 よ く 運 動 し 野 菜 を 沢 山 摂 り よ く 眠 る 、 そ し て 社 会 参 加 し て 地 域 を 盛 り 上 げ て い き ま し ょ う 。



2 「26輝く会」

グループ長 田口 健

発 足 平成 14 年 老 大 26 期 生 により 「 老 大 26 期 会 」 と し て 発 足 し た が 、 平 成 25 年 に 突 然 解 散 の 憂 き 目 に あ い 、 同 年 5 月 に 「 26 輝 く 会 」 を 設 立 し た 。

目 的 老 大 26 期 で 学 び 人 生 の 経 験 を 生 か し 、 社 会 に 貢 献 出 来 る こ と を 喜 び と し て 会 員 相 互 の 親 睦 と 健 康 増 進 を 図 り 、 わ が 人 生 が 輝 か し い も の と す る 。

活 動 健 康 増 進 と 親 睦 た め の ス ポー ツ 、 親 睦 昼 食 会 、 貸 し 切 り バ ス を チ ャ ー タ ー し て の 一 泊 旅 行 、 日 帰 り 旅 行 な ど な ど 。 第 1 回 の 旅 行 は 平 成 23 年 3 月 11 日 の 東 北 大 震 災 の 爪 痕 が ま だ 残 る 、 藤 原 氏 三 代 の 栄 誉 を 誇 る 奥 の 細 道 の 探 訪 で し た 。 35% 前 後 の 参 加 率 で 和 気 あ い あ い と 楽 し ん で い ま す 。 会 員 の 平 均 年 齢 も 87 歳 と な り 、 生 き て い る 限 り は 楽 し い こ と を 沢 山 し て 、 人 生 の 先 輩 と し て 若 い 人 に は 深 い 学 識 と 経 験 に 基 づ い た 技 の 伝 承 を 伝 え て 欲 し い も の で す 。 若 い 人 か ら は 、 自 分 も あ の 人 の よ う に な り た い 、 あ の 人 の よ う な 技 を 身 に つ け た い と 思 わ れ る よ う な 人 生 を 送 る こ と が でき れ ば こ ん な う れ し い こ と は あ り ま せ ン 。

人 を 認 め 素 晴 ら し い こ と は 褒 め た た え 、 自 信 を 持 た せ る こ と が お 互 い に 輝 い て 生 き る こ と の 基 と な る こ と を 信 じ て い ま す 。



活動グループ紹介

3 「アルプスマレットゴルフクラブ」

グループ長 小野 松雄

発 足 平成 7 年 阪神大震災の年 老大 17 期生 23 名

経 過 平成 8 年 15 期生申込で門戸を開きアルプスマレットゴルフと改名

平成 13 年 長野県長寿社会開発センターより団体賞受賞

10 周年・15 周年・20 周年（平成 26 年）記念式典開催

活動内容 冬場を除き定例 7 回、遠征 2 回の年 9 回活動、発足当時はゲートボールが盛んでマレットゴルフはニュースポーツでした。今や老若男女・孫達までも楽しんでいきます。また活動は協会・連盟・任意グループ・個人があり、コース形態も土・芝、コース幅の規制や樹木・石の障害物・土を盛り上げるなど難度を上げ、丸太や網等を利用して打球方向転換で打数減少を高めたりして楽しみが倍加されています。

20 周年記念式典では最高功労賞 1 名、功労賞 2 名、永年在籍賞 24 名、既に退会された元役員 7 名に感謝状を授与し紅白饅頭を配布して祝いました。

審判がない競技ですので新入会員懇談会等を通じてマナーを重要視して「楽しく爽やかに」をモットーに活動しています。

現会員 52 名 会員募集中（申込：塩原豊子総務委員長 TEL 99-3403）

4 「25Q」

グループ長 野畑 義貴

発 足 平成 15 年 3 月に卒業した老大 25 期・A 組・第 9 班のグループ

目 的 地域社会への貢献活動、会員相互の親睦等により健康長寿を図る。

活動内容 **25Q** というグループ名は皆さんお察しの通り「25 期の 9 班」から名付けました。

せっかく知り合った仲間なので卒業後もグループ活動を継続していこうという事で卒業と同時に全員で賛助会に入会し活動を始めました。

会設立時は 19 名の会員数でしたが 13 年経過した現在では、平均年齢も 81 歳となり色々な事情から 10 名になってしまいました。このへんが限界かな?? いやいや未だ未だ??

* 親睦、小旅行や親睦軽スポーツは、当初は毎月の様に実施しておりましたが現在では年三回程度になってしまいました。

* 地域社会への貢献活動としては、会員栽培の、夏と秋の花の鉢植えを・春と秋には珍しい花や風景の写真（会員の作品）を施設への貸し出し。友好グループ「文化箏」とのジョイントコンサート（自称）等松本市社協（島立・波田）筑北村社協（坂北・西条）安曇野市社協（豊科・JA 三郷安心の里・南穂高）NPO いいせ・いいせ新宅等会員住居地の老人福祉施設（デーサービス）9 施設へ実施しております。



福祉施設でのジョイントコンサートの様子

鉢植えの手入れに
出す前に



グループリーダーの活動を紹介

「尚弓会 深澤 累榮さん」

「尚弓会」のリーダーの深澤累榮さんは、地元の安曇野市で小中学生に弓道を指導しています。長野県代表として全国大会に出場しているなど、熱心な指導で知られています。

今回指導している中学生女子が全国大会に出場した模様などを寄稿いただきました。

指導している中学生女子5名が、第13回全国中学生弓道大会の団体競技、個人競技の県代表として明治神宮の至誠館弓道場に出場しました。大会の成績は団体戦、個人競技とも予選敗退でした。(予選通過は団体戦は上位16チーム、個人戦は上位8名)

私が子供たちの弓道の指導を始めたのは、平成14年旧豊科町公民館長との会話から始める機会となり、現在までの延べ指導人員は約320名の小中学生です。この間第5回大会の女子団体競技、第11回大会の男子団体競技の県代表として出場しましたが、いずれも予選敗退の成績でした。



安曇野市庁舎にて

練習は、弓道が教える「素直な心」「強固な意志」「誠をつくす」を意識させ、学年ごと男女のグループ練習から、個々の子供の長所は生かし、短所を是正し、共に「率先垂範」「切磋琢磨」しながら練磨しています。(深澤 累榮)



参加したのは団体競技で男子42チーム、女子43チーム、個人競技で男子42名、女子43名



明治神宮の至誠館

(公財) 全日本弓道連盟の月刊誌「弓道」に大会に出場した中学生が紹介されました。

松本地区 法人賛助会員 様

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ○キッセイ薬品工業株式会社 | ○株式会社 プラルト |
| ○松本倉庫株式会社 | ○株式会社 長野銀行 |
| ○公益社団法人 長野県看護協会 | ○一般社団法人 長野県薬剤師会 |
| ○アズサイエンス株式会社 | ○松本信用金庫 |
| ○一般財団法人 生命保険協会 | |

法人会員様は、明るく、夢広がる、豊かな「人生100年時代」の実現のために、(公財) 長野県長寿社会開発センターの事業や活動をバックアップされています。

行事予告 1 「平成 29 年度 松本地区賛助会総会」が開催されます

日時：4月27日（木） PM 13:00～16:30
会場：松本合同庁舎 講堂
議題：H28 決算・事業報告 H29 予算（案）・事業計画（案）など
講師：池上 俊彦 信州大学医学部保健学科教授
演題：「老いるということ」
賛助会員の皆さん 大勢の参加をお願いいたします!!! 関連記事 8 面

行事予告 2 「マレットゴルフ交流会」を開催します

日時：5月16日（火） AM 9:00～12:00
会場：豊科水辺マレットゴルフ場（ノースコース）
担当：27期マレットゴルフ同好会
会費：300円
申込み：小岩井 寛グループ長 ☎/FAX：0263-25-5493（所属グループ長経由で）
または野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411
締切り：5月9日（火）

行事予告 3 「ウォーキング交流会」を開催します

日時：5月25日（木）
集合：松本城正面口の市営博物館前 AM 9:45 集合 10時出発し約2時間探索
場所：松本市内 名水巡り
注意：駐車場は県の森、ススキ川等ですが何れも混雑が予想されますので
相乗りで早めに確保するか、近隣の有料駐車場を各自で手配して下さい。
松本バスターミナルから浅間温泉行で松本城市役所前で下車。8:50と9:15
があり料金は200円です。
担当：山柴ウォーキング同好会
申込み：飯沼 忠文グループ長 ☎/FAX：0263-73-4905 または 090-8593-8278
締切り：5月20日（土）（所属のグループ長経由で）
または野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411

行事予告 4 「料理教室交流会」を開催します

日時：6月19日（月） AM 9:00～12:00
場所：松本合同庁舎（2F 調理室）
会費：800円
担当：ローレル
申込み：武重 孔二グループ長 ☎/FAX：0263-82-9221（所属のグループ長経由で）
または野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411
締切り：6月10日（土）

- * 申し込みは各行事とも所属のグループ長経由でお願いします。
（グループに所属していない方は直接担当へ申し込みください）
- * グループ長は参加者の取りまとめをよろしくお願いいたします。

平成29年度総会予告

日 時 平成29年4月27日(木) 午後1:00~4:30

13:00~14:20 平成28年度事業報告・決算報告
平成29年度事業計画・予算案

14:25~15:10 活動グループ事例発表
・「コーラス『りんどう』」
・「絆 37」
・「松風会」

15:15~16:15 講演 『老いるということ』
講師 信州大学医学部保健学科教授 池上 俊彦先生

講師紹介

先生は昭和59年東北大学医学部をご卒業なされ、岩手県立中央病院の医師として勤務されたのを皮切りに、信州大学医学部附属病院をはじめ、市立大町総合病院、厚生連松代総合病院、国立長野病院の医師として勤務される中、スペイン・バルセロナ大学、フランス・パリ大学、ドイツ・ハンブルグ大学で学ばれました。

その後も信州大学医学部外科学助手、同講師、准教授を務められ、現在は信州大学医学部保健学科の教授をされながら、同附属病院医療福祉支援センター長としても活動されています。

日本外科学会、日本消化器学会、日本移植学会など数々の学会に所属され、「日本がん治療認定機構 がん治療医」として、肝臓移植が専門とお聞きしています。



昨年の総会の様子 活動発表コーラス『りんどう』

編集後記

「会報 まつもと」「信州 りらく」の封入と発送作業応援に、グループ「25Q」の皆さまのボランティアに感謝いたします。

弥生三月、麗らかな日和に思いつくまま、穂高川堤防の早春賦碑に佇み、青空に北アルプスの雪輝く山並みを眺め、碑の傍らに建つ早春賦ソーラーオルゴールからの調べに「春は名のみ風の寒さや……」と口遊ぶ背に東風を受けると安曇野に春近し、この素晴らしい自然豊かな地域で生活できる幸せを先祖に感謝します。

穂高川堤防の桜並木を高齢のご夫婦方が並び、足早の散歩する姿を見掛け、皆が健康に留意しているなど……。

今時季からは、各種スポーツ、趣味にと屋外活動に生涯現役を念じ、「健康長寿」を真っ当したい!!! 合掌 (累)