



## 賛助会員って何？！

会員の皆さまは既に御存知こととは思いますが、改めて標記のことについて再考してみましょう。

賛助会員を明確にしていくためにも母体である長野県長寿社会開発センターが、どんな組織であるのかを知る必要があります。

まず、長野県長寿社会開発センターは公益財団法人に位置付けられます。公益財団法人とは、営利を目的とせず不特定多数を対象に事業を行う法人です。

高齢者の生きがいや健康づくりや積極的な社会参加を図るために設立されたセンターの目的は、明るい豊かな長寿社会の実現です。それを具体的に進めていくために次の4つの柱のもとで様々な活動が展開されています。

- 1 意識づくり（信州りらく発行他）
- 2 人づくり（シニア大学の運営）
- 3 仲間づくり・健康づくり（賛助会員活動）
- 4 コーディネートの仕組みづくり

（高齢者社会参加促進事業）

上記の内容を踏まえて「賛助会員とは？」を考えるとセンターの活動目的・事業に賛同して応援する立場です。簡単に言ったら明るい豊かな長寿社会実現を支え発展させていくサポーターです。

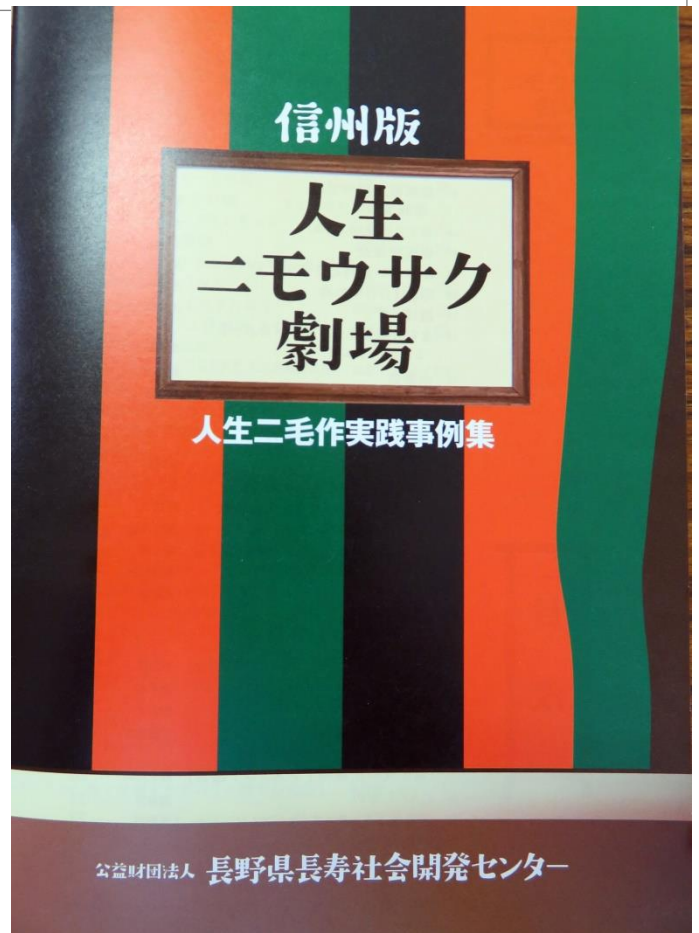
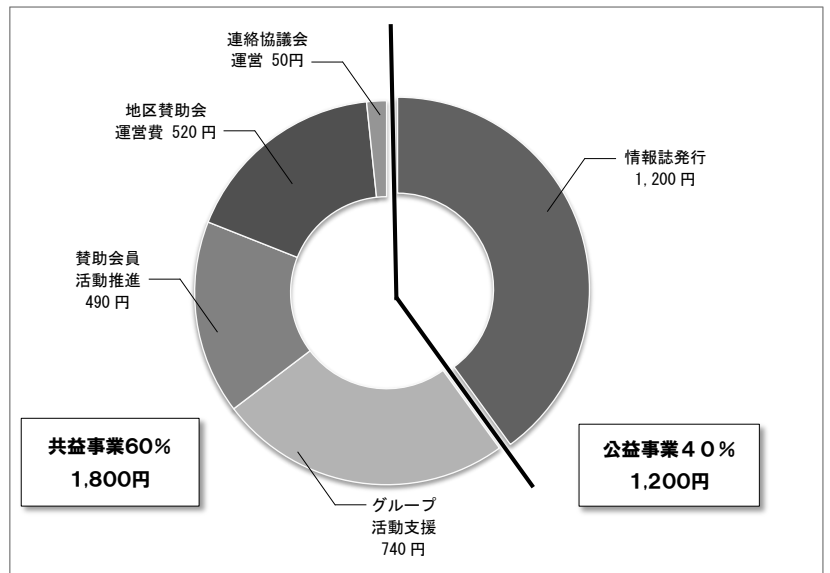
ですから、いただいている賛助会費3,000円の一部は、一般高齢者の社会参加への意識を高めるために情報誌「信州りらく」の発行に割り当てられ、残りの部分も明るく豊かな長寿社会の実現の先導役としての役割を担っていただくべく活動交付金が給付されています。

結論的に、賛助会員には、自らの健康づくり、趣味を活かした仲間づくりをベースに地域に出て明るい豊かな長寿社会の実現を支える方々になっていただきたいと期待されているのです。

今回センターから信州版「人生二モウサク劇場」が出版されました。様々な実践事例が盛り込まれています。今活動されている内容に一ひねりを加えることで地域の活動への扉が開かれることと思います。「人生二モウサク劇場」の中には様々なヒントがちりばめられています。購読希望者は支部事務局までお問い合わせください。

1人あたりの賛助会費(3,000円)でみた使途内訳イメージ

(※平成28年度予算ベースの場合)



## 第5回『シニアの出番発見！佐久広場』

～シニア大学の力を地域に発信しよう！～

第5回シニアの出番発見！佐久広場を下記の日程で開催しました。

□日時：平成29年3月2日（木）午後1時30分～午後3時

□会場：長野県佐久合同庁舎 5階講堂

□内容：シニア大学1学年、シニア大学OB、賛助会グループによる店出し方式の交流会

□目的：①シニア大学で実施した実践活動を地域に発信し協力グループと連携しながら活動を地域に広げていくため。

②シニア大学で実施した調査研究から地域活動につなげていくためにアイデアや連携先を探すため。

□参加者：120名

□参加グループ（15グループ）

グループ名	活動内容	PR内容
ごはんの会(2学年)	紙芝居を通じて地域活性化	要望があれば出向き上演します。
ひまわりの会(2学年)	紙芝居を施設で上演し交流する。	高齢者関係施設で上演したい
私たち外来種(1学年)	外来植物の駆除に取り組みたい。	一般住民に参加して作業を進めたい。
佐久咲く(1学年)	花を愛でる活動を展開していきたい。	ぜひ、協力してください。
佐久の自然を楽しむ(OB)	100年後の桜を夢見て	桜の植樹に参加してほしい。
お金ある会?(1学年)	美術館巡りを実施。	地域住民を美術館に呼び込むヒント
路上美術館(1学年)	マンホールの写真撮影を実施。	地域住民に公開する場所を教えてください！
仲よしよっちゃん(2学年)	無農薬・有機栽培の野菜づくり	連携して販売につなげたい。
ハンドクラブ(2学年)	端布などを再利用した小物づくり	福祉施設等で一緒に作りたい。
呆けナイスの会(2学年)	最新認知症予防対策の情報提供	サロン等で話したい。
おいしいね!(1学年)	子どもの貧困について	こども食堂等の情報がほしい。
結の会(1学年)	佐久地域の直売所のマップ作り	住民の御意見を聞きたい。
郷土史を学ぶ会(賛助会)	郷土史を学ぶ	会員募集
銭太鼓(賛助会)	銭太鼓の練習	会員募集
舞笑の会(賛助会)	日本舞踊	会員募集

□出店側の感想

- ・多くの方々と交流する機会が持てて良かった。(ブースを訪ねた延べ人数 200名程度)
- ・福祉の面で活躍を期待しているとの意見を聞いて元気が出た。(ごはんの会)
- ・独居老人宅に花を届けてというアイデアを頂いた。(佐久咲く)
- ・美術館マップの作製を依頼される。  
美術館に行きたいが交通手段がない。(お金ある会?)
- ・ウォーキングマップを作ってみたらどうか?(路上美術館)
- ・販路として新しい直売所の情報が得られた。(仲よしよっちゃん)
- ・認知症に対する関心の深さを感じた。(呆けナイスの会)
- ・同じ趣旨を持った方が結構いることが分かった。連携して活動をすすめたい。(おいしいね)
- ・マップ作りに対する様々なアイデアを頂いた。ぜひ、マップを作ってほしい。(結の会)



#### □参加者の感想

- ・ 出店者の活気に元気づけられました。
- ・ 社協、ボランティアセンターの職員等、もっと積極的に人材発掘の場として活用したら。
- ・ 路上美術館、面白い活動であると感じました。(路上美術館)
- ・ 直売所めぐりツアーだっておもしろそう。(結の会)
- ・ 在来種の魅力もアピールしてほしい。  
(私たちが在来種)
- ・ 地域の風土文化を発掘して魅せる活動は、とても素晴らしい。  
(ごはんの会)
- ・ とてもいい活動ですが、もっと地域おこしの主役となるべき若者や公務員の方々に伝えることができたらなあと思いました。
- ・ 「佐久咲く」のコーディネーターより「一人暮らしの方に配布も」というアイデアをぜひ、実現してほしい。
- ・ 「地元のシニアだから知っている」道の駅マップの整備。ごく限られた期間しか出てこない商品、生産者の顔、地元ならではの頂き方、休憩所やトイレ、営業時間の情報と併せて発信する。参加した人の声を作成するマップに活かしていく。(結の会)
- ・ 佐久地区小さな博物館ツアー（シニアの案内で、小さな博物館を巡る。）(お金ある会)
- ・ 下を向いて歩こう マンホールウォーキング。(マンホールの写真の展示だけでなく、万歩計をつけてウォーキングツアー。) デザインについての解説などをガイドとして行う (路上美術館)



#### □まとめ

「シニア大の力を地域に発信しよう」と銘打って開催する第2回目の佐久広場になりました。昨年の反省から活動発表をインタビュー形式にし短時間で終わらせ情報交流会、まとめの時間をゆったりと取りました。その結果、ブースを訪ねた方々の延べ人数が 200 名を超えて交流が進みました。そして、様々な連携やアイデアが生まれ卒業生にとっては具体的な活動への足掛かりできました。また、1 年生にとっては2学年の地域活動につながるアイデアや情報を受けるよき場となりました。

参加した賛助会グループも会員の拡大や新グループ立ち上げのきっかけづくりの場となりました。また、社会福祉協議会と連携し活躍の舞台が広がりました。

### 佐久地区賛助会グループ紹介

#### □ さわやか民舞会 伴野 秀子グループ長



高齢化に伴い人数も減ってしまいましたが、今は5名で細々と続けている「さわやか民舞会」でございます。

日本の文化、着物と日本舞踊をこよなく愛し、修得し、そして福祉施設での披露や流派の発表会、賛助会員活動発表会に出場し交流を深めています。

今は、何より音楽に沿い、体を動かすことの大切さを身をもって感じている仲間の一人の思いを紹介させていただきます。

私は、この地域に来て、すぐに大きな交通事故に遭ってしまいました。気がついた時には病院のベッドで

体中を縛られ自分がどうなっているのか、手足がどうなっているのか分からないほどでした。三か月間意識もなく昏睡状態だったようです。家族も諦めて私の荷物もほとんど片づけられていました。

しかし、奇跡的に病院側でも驚くほどに快方に向かい始め起きられるようになりました。松葉杖を頼りに一歩二歩と歩けるほどに回復しリハビリに入りました。リハビリは本当に辛くたいへんでしたが頑張りました。未だに体には様々な器具が入っています。



たまたま地域の敬老会に呼ばれて、そこで「さわやか民舞会」の皆さんに出会いました。

リハビリでも音楽を聴きながら静かにしなやかに体を動かすというプログラムがあり、その場で入会をお願いし今に至っています。

最初は、回ることも足を交差させることもできませんでしたが、お陰様で、今ではリハビリでお世話になっていた施設へ行って仲間の皆さんの踊りを披露させていただいています。皆さんから、その都度ビックリされたり、良かったねと声掛けをいただいています。本当に踊りのお陰と感謝の毎日でございます。

## □ シニアパソコンクラブ 小泉 静男グループ長

安い費用、盛りだくさんの内容でビックリですよ。

1 費用：月会費 1,000 円、年会費 1,500 円 教材は別途です。

2 学習：2回/月 パソコン室利用 一室 20 名の 4 班で学習。

【学習内容】：年賀状、案内状、写真アルバム、住所録、カレンダー、音楽、紙芝居、お絵かき、ゲーム等。

3 質問・相談会：1回/月 パソコン操作等

4 定例会：1回/月  
(ワンポイントレッスン、連絡)

5 イベント：日帰り旅行、ハイキング、マレット大会、歌声喫茶、作品展示会、外部講演会 健康講演会

☆ 今、空きがあり入会のチャンスです。見学で体験を！

☆ 詳細はホームページ検索「賛助会 小泉 静男」で御覧ください。



H28/10/21(金)  
日帰り旅行「茅野市横谷峡」



和やかな一学習会

## □ 幸吟会 箕輪 経一グループ長



私共は、平成16年4月老人大学（現シニア大学）の卒業生を中心に、指導講師の柳澤宏幸（岳柳）先生の励ましと御協力をいただき発足いたしました。

詩吟は、大きな声を出すこと、腹式呼吸をすること等、健康に良いということで現在月2回創造館の一室をお借りし大いに盛り上がっております。

毎年、シニア大学卒業生が2～3名入会し現在40名のメンバーが在籍しております。

例会日には、いつも25名前後のメンバーが集まり漢詩はもちろん、俳句、詩歌、詩と多岐にわたって学んでおります。開始にあたり、柳澤先生の季節

のことは、続いて設立10周年記念に決めた会歌、石川啄木の「初恋」を発声練習も兼ねて感情を込めて全員で唱えます。

毎年の賛助会員活動発表会には、独吟、合吟を披露します。また、年2回の柳澤杯マレット大会、日帰り旅行などを行っております。昨年は、諏訪にある近代吟詠の祖「木村岳風先生」の墓参をし記念館を訪ね親睦を深めました。

本年は、会の設立15周年にあたりますので、いろいろな計画をしております。興味のあるかたは、ぜひ、教室見学にお出掛けください。お待ちしております。

## 若葉会 グループ長 吉江ヨシ子



舞踊を目的として賛助会に入会して早15年余り、年々高齢になりながらも歩みを止めずに楽しく夢を持って頑張り続けて来られたのも、ひとえに若柳昌助先生の優しい思いやりと根気良い御指導の賜物と感謝致しております。

私共も、その熱意に答えるべく衰えつつある身体と脳を駆使して新しい踊りにも挑戦し楽しみながら少しでも前向きに元気を保ち続けていきたいと思っております。

グループ活動も、今まで月2回合同庁舎、ボランティアセンターで練習を重ね、ボランティア活動として小海町の老人保健施設の夏祭り、川上村や南相木村の施設へも出向して踊りと手話ダンスを皆様にも参加いただき楽しい賑やかな一時を過ごしております。

また、恒例の若柳昌助先生の新年会では、先生の御指導を受けているグループ全員で、それぞれの十八番を披露して踊りを楽しんでいきます。

これからも健康第一に、少しでも長く地域に貢献し良き仲間と楽しく踊っていくことが若葉会の願いです。



## 佐久地区賛助会グループ活動状況

### □シニアパソコンクラブ

定期総会を実施し、その後、会員を中心に長野県レクリエーション協会会長の竹中 雅幸 氏をお招きして「脳活性化に役立つレクリエーション・ゲーム」(笑顔と元気を引き出すレクリエーションの魅力)を開催しました。皆さん大笑いで脳トレに取り組んでいました。

また、ちょっとした集会でも活用できるレクリエーションの手法を学びました。ぜひ、アイスブレイク等で活用して集会をなごませるのに一役買ってください。

日時：平成29年4月6日(木) 午後1時～午後3時

会場：長野県佐久合同庁舎 5階 講堂



身振り手振りで真剣に語られる竹中講師

### □郷土史を学ぶ会

定期総会后、長野県立歴史館職員をお招きして公開講演会を開催しました。

日時：平成29年4月13日(木)

午後1時～午後3時

会場：長野県佐久合同庁舎5階講堂

演題：「木曾の宝」について、「浅間山と信仰」

講師：長野県立歴史館 市川 厚氏、山田 直志氏

当日は、聴講を希望された地域住民32名が参加し総勢65名で開催されました。

市川先生からは、「木曾の宝」と題して、人や物、情報が山を越え、川や谷に沿って往来し新しい文化が開いた木曾地方について詳しい説明がありました。

また、歴史を知る(学ぶ)意義についても話してくださいました。

山田先生からは、「浅間山と信仰」と題して、浅間山の概要と御代田にある真楽寺概要や紹介そして、真楽寺の変遷について語っていただきました。皆さん真剣に聴講されていました。



「浅間山と信仰」と題して語られる山田講師

## ♪ 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター佐久地区賛助会総会の御案内 ♪

- 日時：平成29年6月12日(月) 午後1時30分から
- 会場：長野県佐久合同庁舎 5階 講堂
- 議事 平成28年度 佐久地区賛助会事業報告  
平成28年度 佐久地区賛助会決算報告・会計監査報告  
平成29年度 佐久地区賛助会事業計画(案)  
平成29年度 佐久地区賛助会予算(案)

### □ 研修会 (午後3時より)

・講師：公益財団法人 長野県長寿社会開発センター理事長  
内山 二郎 氏

・演題： 人生100年時代に向けて

～ 今後の人生を有意義に考え直すために ～

※多くの賛助会員の皆さまの御出席をお待ちしております。

