

美しく生きる

上伊那地区賛助会会報
第128号 2017年7月20日発行
長野県長寿社会開発センター
伊那支部上伊那地区賛助会
TEL 0265 (76) 6863

上伊那地区賛助会

2017年度の定期総会を開催

2017年度の役員、活動計画、予算を決定

2017年度の上伊那地区賛助会の定期総会は、今年も4月24日に伊那市の生涯学習センターの5階会議室において開催された。

来賓に長寿社会開発センター伊那支部長の宮原淳氏および（以下お名前略）同支部事務局次長、同支部主査、同支部社会活動推進員をお招きした。このほかに伊那市社会福祉協議会会長、シニア大学からは40期生自治会会長、同副会長にも出席を頂くことができた。上伊那地区賛助会からは会長をはじめとして役員、会員を含め、合計約40名の参加し、盛会のうちに進められた。

総会の議案は例年通り、前年度の活動と予算の報告、新役員承認、今年度の活動、と予算の計画説明に続いて会員による承認が行われ、全てが滞りなく報告、承認され総会の議事関係は終了となった。（関連記事2～3頁）

その後、記念公演として「認知症予防とその改善策」と題し、伊那市高齢者福祉課地域包括センターの認知症キャラバンメイトである後藤 郁氏による講演会が行われた。



長寿社会開発センター伊那支部長 宮原氏

NHK大河ドラマ
あらすじ

おんな城主
直虎

女城主直虎が就任後、今川氏は早速、井伊家に対して播磨をにかけてきた。井伊家の私物の中の徳政免除となっている特権を剥奪すると脅しをかけてきたのである。直虎は言葉を左右してこれに応じない。この問題は三年間にも及び沼化し、氏真は小野但馬守を使って領民を煽るなどして遂に、女城主・直虎は地頭職罷免、領地没収の上城明け渡しを通告され、但馬守が城主に命ぜられる。直虎は、父・直盛の死後に出家した母・祐椿尼が住む龍潭寺内の松岳院に身を寄せられしかなかった。

だがこのときすでに、今川氏は屋台骨がぐらつき、命運が尽きかけていた。三河全土を制圧した、徳川家康（松平元康改名）と武田信玄が「今川領同時侵攻」を密約し、遠江攻めの機会を伺っていた。狙うは引馬城である。

永禄十一年の十二月に近藤康用・鈴木重時・菅沼忠久の三軍団が井伊谷城を猛攻、小野但馬守は遁走、その後獄門、磔（はりつけ）となる。

そして徳川の軍勢は、井伊谷城を接收して引馬城を攻め落とした。

元龜三年十月には、武田信玄の遠江侵攻が始まる。武田軍は三方が原で徳川・織田軍に大勝するが、何故か浜松城を攻めず、年明けに井伊谷の集落へ放火して火の海にしてしまう。

（NHK出版のガイドブックより抜粋）

2017年度上伊那地区賛助会役員名簿

No.	役名	氏名	グループ等	電話	その他
1	相談役	高橋 大八	ねむの会	0265-76-6340	
2	〃	唐澤 定	マレットゴルフ	0265-78-0886	
3	〃	木下 幸安	朗大28期会	0265-87-2131	
4	会長	橋爪 弥六	さとみ俳句会	0265-73-4507	
5	副会長	小澤 薫	たのめ横川の会	0266-46-2440	
6	〃	矢澤 秋子	二千絵会	0265-72-0609	
7	〃	北原 正之	にこにこ会	0265-83-3739	
8	会計	宇治 重人	マレットゴルフ	0266-46-2515	
9	監事	吉田 祐一	ねむの会	0265-73-5518	
10	〃	鳥井 知聰	朗大28期会	0265-76-7626	
11	幹事	倉田 和子	七絵会	0265-72-6482	
12	〃	片桐 謙治	ふるさとを学ぶ会	0265-83-2672	
13	〃	稲葉美知子	二千絵会	0265-83-9493	
14	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	
15	〃	坪木 利夫	ペタンク同好会	0265-78-6456	
16	〃	北原 興平	さつき俳句会	0265-73-3206	
17	〃	田畑 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	
18	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
19	〃	松崎 哲	いきいき31	0265-83-1451	
20	〃	奥村 伸枝	里山散策の会	0265-78-7517	
21	〃	藤田 宜久	宮田歌謡曲の会	0265-85-4366	
22	事務局	猪又 守行	マレットゴルフ	0265-76-3941	
23	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
24	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	
25	活動サポーター	松崎 哲	いきいき31	0265-83-1451	
26	〃	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
27	〃	北原 正行	にこにこ会	0265-83-3739	
28	編集委員	猪又 守行	マレットゴルフ	0265-76-3941	
29	〃	鳥井 知聰	朗大28期会	0265-76-7626	
30	〃	向山 政俊	ねむの会	0265-79-5215	

2017 年度上伊那地区賛助会事業計画

事業名	時期	会 場	事業内容	参加者
1 定期総会	4月24日	生涯学習センター「いなっせ」 501～502 会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・28 年度事業報告 ・28 年度収支決算報告 ・役員の変更 ・29 年度事業計画 ・29 年度収支予算計画 ・記念公演「認知症予防と改善策について」 後藤 郁氏 	賛助会員
2 新入会員 歓迎会	5月16日	伊那市社会福祉 協議会会議室	新入会員の歓迎、親睦の会	新会員 賛助会員
3 親睦スポーツ 大会	8月2日	大芝公園	マレットゴルフ、ペタンク を通して会員とシニア大生 との親睦を図る	賛助会員 シニア大生
4 福祉振興活動	8月、3月 9月、11月	伊那市社会福祉 協議会会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・古切手、手拭、古布等を集荷し 社協へ納入する ・第 11 回ふれあい広場への参加 ・「キャリヤフェイス in 駒ヶ根 東中」への参加 	賛助会員
5 信州ねんりん ピック	9月30日 12月2日	茅野市運動公園 駒ヶ根市文化会館 同市総合文化センター	<ul style="list-style-type: none"> ・ペタンク、グラウンドゴルフ、マレットゴルフ、他 ・式典、交流イベント ・高齢者作品展 	賛助会員
6 賛助会の集い	10月30日 10月31日	いなっせ	<ul style="list-style-type: none"> ・会場準備、作品展示 ・式典、グループ活動発表、記念公演、シニア大生との交流 等 	賛助会員 シニア大生
7 ニュースポーツ 交流会	10月14日	大芝公園	ペタンク、マレットゴルフ、 スポーツ吹矢等	賛助会員及び 地域高齢者
8 会員の勧誘	5月、6月 11月、1月 1月 4月～1月	状況に応じて 決定	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア大生に賛助会の説明 賛助会の活動状況を報告し、加入促進を図る ・シニア大の講座の中に賛助会の講座を設ける ・会報を通してシニア大学への会員加入を PR する 	役員、 グループ長 活動サポーター
9 会報発行	4月、7月 10月、1月	会員自宅へ配布	会報「美しく生きる」を 年間 4 回発行	編集委員
10 交流親睦会	12月	日付、場所は 後日決定	親睦会	役員、 グループ長 会員希望者

注：三役会、グループ長会等の開催は必要に応じて招集する。

上伊那地区賛助会新入会員歓迎会開催

報告 活動サポーター
松崎 哲

去る5月16日(火)、当賛助会としては2年ぶりに新入会員が加盟され、その歓迎会を伊那市社会福祉協議会の大会議室で開催した。

ご来賓の伊那支部支部長の宮原氏から、「健康に留意して、人生二毛作社会を充実させながら、地域社会を支えて頂きたい。」とお話があり、また諏訪から駆け付けて頂いたシニア活動推進コーディネーターの矢野明見氏は、「知識や経験を活かして、明るい長寿社会づくりを推進しましょう。」とご挨拶を頂いた。そして、社会活動推進員の小林氏からは、「当会の活動が更に充実するように共に頑張りましょう。」と心強い表明が成された。(写真1)

新規登録グループは、①宮田歌謡曲友の会10名 ②ふれあいマレットゴルフ1名(移籍4名)であり、既存グループの、①さつき俳句会1名 ②にこにこ会2名 ③里山散策の会5名を加え、合計19名が仲間として、今後の賛助会活動に連携協力を頂けることになった。(写真2)

歓迎会では、副会長の矢澤さん手製のおはぎや漬け物を頂きながら、やや緊張していた面々に笑顔とお喋りが進む中、余興の時間に入った。

- ① 「ねむの会」の吉田さん作成の「四文字熟語」は、小生が代役したが、浅学非才は隠すことが出来ず、失敗に終わった。
- ② 「ふるさとを学ぶ会」の片桐さんは、なんと「マジック」を三点ほど披露し、タネを見せない見事な腕前に会場は歓声に包まれた。(写真3)
- ③ 新入の「宮田歌謡曲友の会」は、忘れられない「懐かしい歌」を熱唱して頂いた。そして、「にこにこ会」の丸山さんの演歌体操に合わせ、皆で真似しながら歌った「青い山脈」は絶賛で、アンコール!の声も上がり、約束の時間が過ぎるほど、盛り上がった。(写真4)

(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



私たち上伊那地区賛助会は、今後とも年間活動計画を通じて、地域社会を支え、「共に暮らし共に生きる!」理念の下で協力し合い、仲間を誘い合いながら、シニア世代の居場所づくりを進めていきましょう。(関連記事8頁)

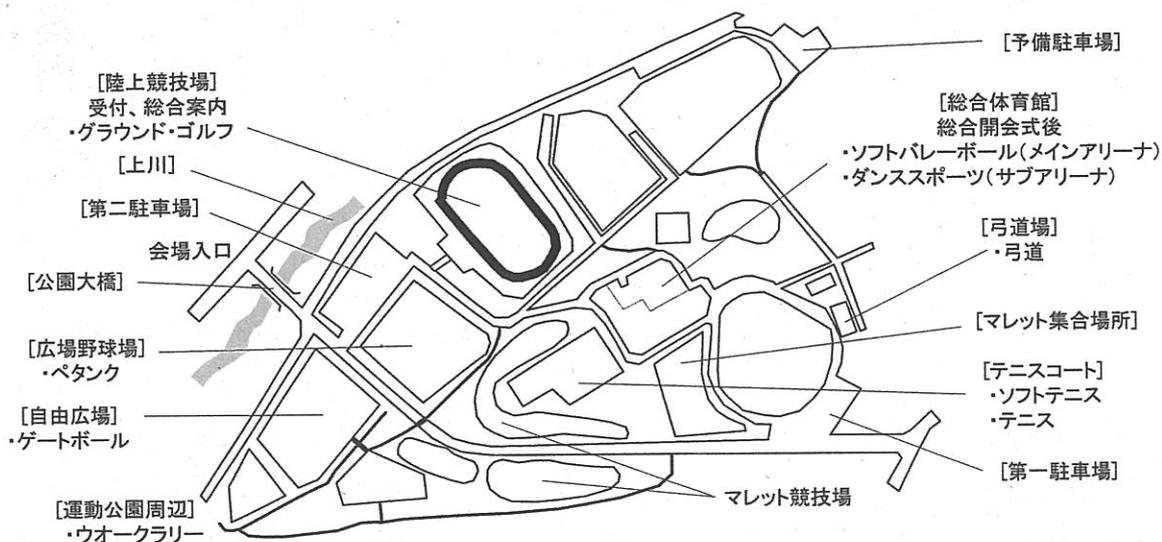
2017年度信州ねんりんピック

文化・芸術交流大会及びスポーツ交流大会について

スポーツ交流大会

- 1 期 日 平成29年9月30日(土)
- 2 会 場 茅野市運動公園 陸上競技場(茅野市玉川 500)にて総合開会式
開会式後、各競技場にて競技を開催
- 3 参加資格 長野県内の60歳以上の方(競技種目によっては参加条件の規定あり)
- 4 競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフの10種目 参加費は1人500円(含保険料)

注：スポーツ交流大会の参加募集は、7月28日を以て終了となる。



スポーツ交流大会競技場案内図

文化・芸術交流大会

● 式典、表彰式、その他

- 1 会 場 駒ヶ根市総合文化センター
- 2 期 日 平成29年12月2日(土)
- 3 内 容 ①主催者挨拶 ②表彰(知事表彰、長寿社会開発センター表彰)
③来賓祝辞 ④交流プログラム(詳細は別途)

● 高齢者作品展

- 1 会 場 駒ヶ根総合文化センター(駒ヶ根市赤穂栄町23-1) 0265-83-1130
- 2 期 日 平成29年12月1日～3日 10時～17時 最終日は12時で終了
- 3 出展内容 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門
- 4 応 募 長野県在住の60歳以上のアマチュア

注：応募要領、その他詳細については、長寿社会開発センター伊那支部にお問合せください。(囲碁・将棋大会については、ここでは割愛します。)

『おくのほそ道』への御案内 ⑦

立石寺より出羽三山へ

立石寺を参拝後、芭蕉は最上川を舟で下ります。折からの五月雨によって、最上川の流れはさまざまの勢いでした。富士川、球磨川とともに日本三大急流に数えられている最上川は、米沢の南方の吾妻山に源を發し、山形県内だけを巡り、酒田で日本海に注ぐ大河です。

五月雨を集めて早し最上川 芭蕉

この名句を残し、清川で舟を下り、羽黒山へと向います。

羽黒山、月山、湯殿山を総称して出羽三山と呼びます。古くから山岳信仰の霊場として名高く、羽黒山が三山合祀の中心です。出羽三山神社の随神門をくぐり、2446段と言われる石段を昇りつめると、三信合祭殿があります。さすがに「東北随一の山岳信仰の聖地」といわれるだけあって、老杉の木立の中の靈気には、身の引き締まる思いがします。

また、平将門の建立と伝えられる東北地方最古の五重塔が山上に建つ姿には、何か不思議な世界を思わせるものがあります。

三山の修業は、過去、現在、未来の三世を超えて、永遠の命を得るための修業だそうです。羽黒山は現世の修業です。

月山は、過去世、つまり死後の世界です。山の高さでは三山の主峰で1984メートルあります。芭蕉が訪れたのは6月6日(新暦7月22日)です。

本文を要約すると、「強力こつりきという道案内に従い、霧深い、山気の中を氷雪を踏んで登ること八里、息絶え身ごえて頂上に至れば、日は既に暮れて月が現われた。山小屋に笹を敷き篠を枕として臥して夜明けを待った。やがて日が昇り雲が晴れたので、湯殿山に向けて下山した。」とあり、大変な苦勞の月山行きだったことが窺えます。

現在の月山の開山は7月1日、まだまだ残雪はありますが、比較的なだらかな山容であり、登山道も整備されていますので、往時とは比較になりません。

湯殿山は、産着迎えるという仕来りのある未来世です。御神体の岩に湧き出る温泉につかり、新たな命を得て、行者は生まれ変わるのだそうです。しかし湯殿山での詳細は、当時の修業者の決まりとして、他人に話すことが禁じられていたので、この霊場の記述はほとんどありません。宿坊の高僧の求めに応じて短冊に残した、三山礼拝の四句を記します。

涼しさやほの三か月の羽黒山 芭蕉

雲の峰幾つ崩れて月の山 芭蕉

語られぬ湯殿に濡らす袂たもとかな 芭蕉湯殿山銭踏む道の泪なみだかな 芭蕉

つづく 編集委員 M



羽黒山



月山



湯殿山

不眠症と睡眠障害

健康コラム

「この頃、眠れなくて・・・」 これって病気？

日本人の成人5人に1人が、睡眠に何らかの問題を抱えているといえます。日中の生活に支障をきたす場合は、睡眠障害と判断され、医師による診断、治療が必要です。



人は2つのメカニズムにより眠くなります。1つは疲れたから眠るしくみです。これは起きている時間に応じて睡眠物質がたまり、これにより眠くなります。

もう1つは、体内時計による眠りです。夜になると、心と体を夜の休息の状態に切り替えるためのホルモンが分泌され、眠くなるしくみです。

・睡眠薬を使うとかえって症状が悪化することもある

睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群では、それぞの疾患に対する確実な診断と治療が行われなければなりません。これらの場合、安易に睡眠薬を使用すると、かえって無呼吸継続時間が長引くなど、症状を悪化させる可能性があります。

睡眠障害対処12の指針

① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分



② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法



③ 眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない

④ 同じ時刻に毎日起床



⑤ 光の利用でよい睡眠

⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣



⑦ 昼寝をするなら15時前の20～30分



⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに



知っておきたいトピックス



⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門家に

⑪ 睡眠薬代わりの寝活は不眠のもと



⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

グループ活動だより

2017年度に新しく設立されたグループの紹介

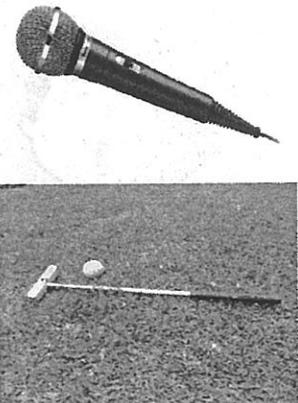
「宮田歌謡曲友の会」、「ふれあいマレットゴルフ」が加入

2016年度までは、上伊那地区賛助会に所属する活動グループは、「七絵会」「ふるさとを学ぶ会」「二千絵会」「ペタンク同好会」「ねむの会」「朗大28期会」「たのめ横川の会」「さとみ俳句会」「さつき俳句会」「傾聴ボランティア伊那」「にこにこ会」「いきいき31」「里山散策の会」の13グループであったが、2017年度から新しく「宮田歌謡曲友の会」（会員数10名）と「ふれあいマレットゴルフ」（会員数13名）の2つの会が加わり、15グループとなった。

この2つの会の代表は「宮田歌謡曲友の会」は藤田宜久氏であり、「ふれあいマレットゴルフ」は宇治重人氏である。

以前は「上伊那ふれあいマレット」というグループがあったが、諸事情で解散となっていた。しかしぜひマレットの会を残したいという関係者の希望もあって「ふれあいマレットゴルフ」という名称で設立となった。

これまでは、当賛助会も会員数減少に苦しんでいたが、今年度は既設立のグループにも新会員が入会するなどあって、明るい兆しが見えてきたようである。



名句紹介

美しき緑走れり夏料理

星野立子

(1,903
984)



夏料理の目に美しく、味はさっぱりした特徴を、女流俳人の、のびやかな感性が見事に捉えて詠んだ一句である。恐らく食器も白を基調としたものが並べられていただろう。そしてこの「緑走れり」からは、料理の具材とともに庭の木立のそよぐ様までもが見えてくる。

「星野立子の俳句は、独特な素直さと鋭さ、広々とした感じがあるのと同時に細かい神経も行き届いている。この人は生まれつきの俳人という感じがする。」とは文芸評論家大岡信氏の評である。筆者は夏になるとよくこの句を思い出す。

星野立子は高浜虚子の二女であり、昭和十年代には中村汀女とともに女流俳人の双璧と称せられた。この二人の活躍により、一般の女性社会へ俳句は急速に浸透して行ったのである。

さえすり

轉をこぼさじと抱く大樹かな

星野立子

こぼれる程の轉りをこぼさぬように大樹が抱いている、と擬人化して詠っている。春の名句として一般的である。

寿限無

文芸

俳句

「ねむの会」俳句会

ツーリング列なして来る万緑裡	足助光子
夏めくやブランコベンチ塗り替へて	伊藤和明
田植え済む残りし苗のあわれなる	北村隆平
土の手で新茶二杯を飲み干しぬ	高橋大八
馬に乗る孫の合図や新樹光	那須キミ子
あれやこれ農の忙しき入梅前 <small>ついで</small>	向山政俊
よしきりの鳴き声河原一人占め	湯澤正則
井戸水の少し濃い目の新茶かな	吉澤雅子
散水のホース長々薔薇の園	吉田祐一

(六月二十一日定例会より)



● 会員の皆様へのお願い

10月31日(火)は上伊那地区賛助会の「会員の集い」が下記の通り行われます。賛助会の皆さんの日頃の活動報告や、各種の作品の展示が行われます。皆様のご来場をお待ち致しております。(記念公演の詳細は、調整中です)

上伊那地区賛助会

会員の集い



開催日 10月31日(火)

場所 いなづせ

作品展示 ホワイエ

活動発表 大ホール

記念公演 大ホール

記念公演 吹奏楽演奏 長野県警察音楽隊 および講話など

トピック
ニュース

オランダの企業では 2018年に空飛ぶ車を納入する予定

現在、各国で「空飛ぶ車」を開発中であるが、最初に完成するのはオランダ製になるのか？

長年に亘って試験飛行を続けてきたオランダの企業「PAL-V」社は、最も早く空飛ぶ車を先行することを目指しており、その名前も「PAL-V」であるようだ。

同社が世界初とうたうジャイロコプター型2人乗り三輪車は、既に製造準備が整っており、現在は地上と空での使用許可を申請中とのことである。

オランダのラームスドンクヴェールに本社を置く「PAL-V」社は2018年末までに初の空飛ぶ車を顧客に届けることを目標にしているそうである。使用者は、運転免許証と操縦士ライセンスの両方が必要となるが、鍵を手にとったら離着陸場まで運転して飛行し、着陸後はそのまま目的地まで地上を走行して行くことができる。「PAL-V」には100馬力のガソリン・エンジン2基が搭載されており、最大高度300m、航続距離は400~500kmで、地上での最高速度は、時速約170kmとなっている。



(AFPBB Newsより抜粋)

上伊那名所探訪

おのじゆく

「小野宿」

辰野町

辰野町にある小野駅から徒歩約5分、慶長年間の小野街道の宿で後の三州街道(伊那街道)の宿場町である。古くから信濃二の宮と称された小野神社、矢彦神社を北にまつる門前町で、牛首峠越えの道が分岐する追分の宿でもあったので、昔は人馬で賑やかであった。現在は、辰野側には、日本陣の本棟造りの豪邸を初め、宿場時代からの年月を数える倉沢家や宇治家などの旧家が並ぶ。また、宿東方3キロには珍しい枝垂栗の大群生がある。

(辰野町ブログより抜粋)



場所: JR 中央本線小野駅から
徒歩で約5分
123号線を南へ下ると
道の両側に小野宿の旧
家が並ぶ

編集後記

最近のメディアの話題を賑わせているものに10代の若者の活躍がある。

例えば卓球の平野美宇(17)や、張本智和(14)などが挙げられ、そして女子スケートでは、本田真凛(15)が居る。その他に女子水泳の池江璃花子(17)や特に評判の高いのがプロ将棋棋士の藤井聡太4段(14)達である。平野美宇選手は、今年の4月に行われたアジア選手権大会女子の部において中国の強豪を破り、優勝している。また張本智和選手は男子の部では優勝できなかったが、日本のチャンピオンである水谷を破っている。また本田真凛さんはフィギュアスケート一家の3女で、世界Jr選手権大会2位、アジアフィギュア杯では1位と素晴らしい。そして池江璃花子さんは今年の水泳日本選手権大会では5種目に出場して全て優勝し、日本記録を塗り替えるなど素晴らしい記録を残している。そして日本中を驚かせた話題は、将棋の藤井聡太棋士(14)の連続勝利が続いたことである。記録では2016年12月以来29戦連勝という記録を作っており、残念ながら30戦目で敗れたが、最近の10代の若者が素晴らしい成果を挙げていることに敬意を表したい。三年後の東京オリンピックや諸競技において素晴らしい成果を挙げるであろうと思われる若人達の活躍に期待し、その方たちに賛辞を贈りたい。

編集委員 T