



上小地区賛助会

会報第125号(春季号)

平成29年 7月21日 発行

(公財)長野県長寿社会開発センター上小支部

6月2日(金)13時30分から、上田合同庁舎南棟2階会議室に会員52名の参加で総会が開催されました。

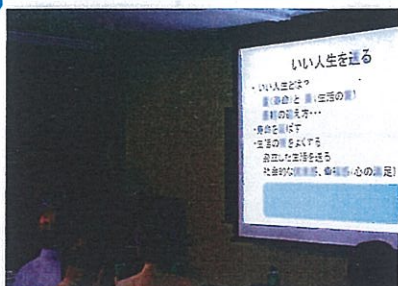
宇都宮支部長、堀田会長、大日方常務理事の挨拶の後、泉濃議長による議事に入りました。

28年度事業報告及び収支決算報告、監査報告が満場一致で、承認。29年度事業計画、予算案も承認され新たな船出となりました。



(長野県長寿社会開発センター常務理事 大日方 正明氏の来賓挨拶)

基調講演『元気で長生き信州ACEプロジェクトの推進』皆様への期待



総会に引き続き、上田保健福祉事務所健康づくり支援課 課長補佐小林 ゆかりさんに講演いただきました。よりよい人生を送るには、量(寿命)と質(生活の質・最後の迎え方、心の満足度)が大切です。

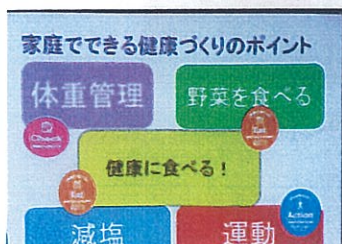
特にシニアの食生活については、※1のスライドのように、バランス良く、美味しく、楽しく健康に食べ、有酸素運動でよく体を動かしましょう。年齢と共に食が細くなりますので、必要な栄養素を、間食も含め1日に分けて摂るように努めましょう。また減塩に努めながら1日350gのいろんな野菜をいろいろな方法で食し、そして体重管理を行い、体重の増減に注意を払いましょう。(※2参照)そして健康に食べるためのポイントとして、①自分に合った量を、主食・主菜・副菜を揃える。②特別な食品に偏らず、色々な種類の食品を摂る。③年をとったら「おかず」が大切。④魚、肉、卵、豆腐、乳製品などのタンパク質と野菜を組み合わせる。⑤薄味⑥食事時間は規則正しくゆっくり欠かさず ⑦たまには、楽しく仲間と食卓を囲む。を提案されました。

高齢者のための食生活指針 (厚生労働省)

- ・低栄養に気をつけよう
- ・調理の工夫で多様な食生活を
- ・副食から食べよう
- ・食生活をリズムに乗せよう
- ・よく体を動かそう
- ・おいしく、楽しく、食事をとろう

シニア世代のポイント

(※1)



(※2)

右図のように自分のBMIを知り、体を動かし(A)、検診を受け(C)、健康に食べる(E)のサイクルで見直し、ACEに取り組み、健康でいきいきした生涯を送っていただきたいと結ばれました。

右図のように自分のBMIを知り、体を動かし(A)、検診を受け(C)、健康に食べる(E)のサイクルで見直し、ACEに取り組み、健康でいきいきした生涯を送っていただきたいと結ばれました。

体重管理

体重を計りましょう

- ・体重は体の変化を知らせてくれる大事な目安
- ・高齢者は肥満だけでなく、痩せも問題です。
- ・定期的に体重を計りましょう。

自分のBMIを計算してみよう

BMI(体格を客観的に評価する指標)

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

判定	25以上	18.5~25未満	18.5未満
	肥満	標準	やせ

平成29年度 上小地区賛助会事業計画

目標 元気で 楽しく いきいき

(1) スポーツ・リクレーション (予備日9月29日)

月 日	内 容	会 場
9月22日(金)	グラウンド・ゴルフ交流会	上堀河川敷

(2) 公開講座 (会員加入促進) 事業

月 日	公開講座の題目	講 師
6月 2日(金)	健康長寿を目指す健康づくり (ACE) の実践	小林 ゆかり氏
3月 9日(金)	未 定	今後折衝

(3) グループ活動支援事業

(年間事業)	・平成29年度長寿社会開発センター事業の説明について ・シニア大学2年生へ賛助会説明会 (1月10日(水) PM) ・グループ活動費交付申請及び実績報告について ・共済クラブ使用予約について ・上小地区賛助会事業への協力・依頼について 等々
グループ活動 支援事業	

(4) 元気で・いきいき作品展 一部補助 (会員加入促進) 事業

元気で・いきいき 作品展 (1月下旬 に計画)	賛助会グループ活動の育成と仲間づくり促進を図るため、 グループ活動等で制作された作品の展示会。 アリオ上田店 一階フロアーを会場に予定 出展グループに補助を行う (予算の範囲内)
-------------------------------	--

(5) 上小支部活動発表会事業

月 日	内 容	会 場
12月 7日(木)	文化講演会・作品展示・舞台発表	上田市文化会館

(6) 上小地区賛助会報「いちよう」発行事業

月 日	内 容
年4回発行	会報「いちよう」の原稿募集・編集・発行

シニア大学上小学部入学式挙 (向学心に燃えて！ 71名)

5月23日（火）午前10時より、来賓20名が見守る中、合同庁舎6階講堂において平成29年度（41期生）入学式が、71名の新入生を迎えて挙行されました。

新入生の内訳は、男性29名、女性42名。地区別は上田市55名、東御市7名、青木村3名、坂城町3名、千曲市3名。4月1日現在の平均年齢71.8歳。最高齢83歳です。

長棟美幸学部長から、「県はシニア世代が知識、経験を生かし社会で活躍する『人生二毛作社会』の実現を図っています。皆さんは、大学で多くの仲間と知り合い、交流を深めそれぞれの地域で一層活躍されることを期待する。」と式辞をいただきました。

新入生を代表して、春原量子（かずこ）さんが「年齢的に無理かなと思ったが、昔叔父から「人生は一生勉強だ。」と言われたことを思い出し、申し込んでからは、この日が楽しみでウキウキした毎日でした」と抱負を述べられました。



学部長挨拶



新入生代表挨拶



平野成基県議会議員の来賓祝辞

信濃の国を斉唱する学生

グループ
活動紹介

野外学習を中心に自然に触れ 学びと交流、親睦をはかる

上小薬草
クラブ

上小薬草クラブです。

私たちは、シニア大学 39 期生の 2 年間、クラブ活動として薬草について学びました。クラブ活動の中では身近な薬草について効能効果やその使い方などを学んできました。



た。座学だけでなく薬草園など現地研修もあり、クラブ発表の準備など



でクラブ員全員が親しくなり、（津金寺にて）離れがたくなりました。そしてシニア大学を卒業するにあたり、ぜひ継続していきたいと新しいクラブを立ち上げることにし、大学の時の 13 人と講師の藤沢先生も参加いただきました。

（軽井沢町立植物園にて）
具体的な活動は、毎月 1 回程度とし、野外活動が可能な時期は出来るだけ現地学習をし、他の時は座学学習をすることにしました。

4 月は薬膳料理の昼食会を兼ねて総会を開催、5 月は佐久市の榛名平薬草園を、6 月は軽井沢町立植物園を訪れ、折々の季節の花や薬草を学んできました。帰りには塩壺温泉ホテルで日帰り入浴と楽しみも増しました。7 月は菅平の薬草栽培試験地でハーブと薬草に親しむ会に参加、



8 月は蓼科御泉水・大河原峠に出かけます。それぞれ疲れを癒す日帰り入浴もたのしみです。こんな計画を立てながら学習と交流を図っていきたいと思います。よろしく
お願いいたします。

（立科 中仙道松並木にて）

（グループ長 両角 奎吾）

編集後記

地球温暖化のせいなのか、北海道で真夏日が続き、九州地区では甚大な被害が出ています。流木を見ると東日本大震災の時のボランティア作業を思い出します。他人ごとではなく、家族、地域と防災計画を立てておく必要を強く感じます。

お詫び 前号（124 号）グループ活動紹介記事において、末尾 2 行（年齢記載）未修正のものを一部発送してしまいました。お詫びし訂正させていただきます。