



平成 29 年 7 月 18 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



### 平成 29 年度総会

開催日時： 平成 29 年 4 月 27 日 (木) 13:00~14:30

開催会場： 松本合同庁舎 講堂

来賓： 三浦/松本市高齢者クラブ連合会長

- 議事内容： 第 1 号議案 平成 28 年度事業・決算・監査報告・・・承認
- 第 2 号議案 平成 29 年度事業計画 (案)・予算 (案)・・・承認
- 第 3 号議案 その他

事例発表： 「絆 37」「松風会」の活動事例発表  
「コーラス「りんどう」」による歌唱発表

講演： 「老いるということ」  
信州大学医学部保健学科 池上俊彦/教授

### 会長挨拶 (要旨抜粋)

1・ 賛助会の状況は会員数 675 名で前年度より 41 名減少しました。

減少の要因は①グループ内会員の高齢化で活動困難に寄る解散②本人連れ合いの体調不調③就業・孫の面倒で多忙④会員死亡⑤賛助会の魅力不足等が主な原因でした。賛助会員の平均年齢は 76 歳ですから止むを得ない理由だと思います。

暗い面ばかりではありません。2つのグループが立ち上がりました。

毎年入会者がある「松本城案内グループ」はセンターの発足の翌年から 27 年間も継続活動されているグループです。

県下最大の「安曇野地域会」は毎年会員が増え 162 名 12 部会で活動されています。シニア大学生へ賛助会加入促進、センター賛助会年会費一括納金、情報誌の見方・読み方の取り組みをしてまいりました。

高齢者の 5 つの課題 4 つの力 (次ページ)

429.4.28

シニア大の講座聴講計画

県長寿社会 開発センター 松本賛助会が総会

県シニア大学松本学部のOBを中心とする県長寿社会開発センター松本地区賛助会の平成29年度総会が27日、松本市島立の県松本合同庁舎で開かれた。会員ら約100人が出席し、恒例の交流企画などを盛り込んだ本年度の事業計画案を承認した。

新規事業では、卒業後の学習の機会として、小野松雄会長は、社会活動への参加など、目的に「ただ長生きするだけではなく、健康で生きがいを持って暮らしていくこと」が大事とあいさつした。議事に続き、コーラスなどの活動グループによる発表や、信州大学医学部保健学科教授・池上俊彦さんの講演もあった。

(鎌倉 希)

事業計画案などを承認した本年度総会

- 2・ 五つの課題 ①健康寿命 ②一人暮らしの増加 ③認知症の急増 ④交通事故多発  
⑤介護保険制度の改正があります。
- 3・ 四つの力 ①知識力・技術力 ②時間力 ③活動力（ボランティア・趣味）  
④生活力（農業・自営業・シルバーセンター・年金）の四つの力で新しい高齢者形成が構築されて乗り切っていけると思います。

## 基調講演 「老いるということ」(要旨抜粋)

信州大学医学部保健学科 池上 俊彦 教授

### 1 日本人の寿命

今や日本は世界に冠たる長寿国になったが、幸せになったのかな？

### 2 老いるとは

\*加齢・老化・<sup>よわい</sup> 齢を重ねる。

\*老化の速度は個人差がある。(遺伝的要因・生活要因・環境要因)

\*食事・喫煙・肥満その他老化に与える要因はストレス・睡眠・過労・塩分摂取量です。

### 3 高齢者の身体と心の特徴

\*廃用症候群になりやすい。(筋力低下・関節拘縮・骨粗鬆症・起立性低血圧・床ずれ・せん妄・見当識障害・睡眠覚醒リズム障害)

\*脱水症になりやすい。(暑いときは熱中症・循環不全から種々の臓器障害)

\*低栄養になりやすい。(筋肉や骨の減少に伴う運動機能の低下・免疫力の低下により感染症にかかりやすい・体力低下による疾病の悪化)

\*便秘になりやすい。

\*睡眠障害をおこしやすい。

\*内蔵機能の低下を伴いやすい。

\*生活習慣病のような全身の慢性疾患を伴いやすい。

\*認知機能が低下しやすい。(感覚器の機能が低下・記憶力の低下)

\*悪性腫瘍ができやすい。・・・など

### 4 老年期をどう過ごすか

\*長くなった老後（10万時間）

就職中の労働時間（20歳～65歳 45年間、労働時間9時間として 45年×250日×9時間）

と定年後の自由に使える時間は同じです。(66歳～85歳 20年間、20年×365日×15時間)

\*会話・交際が減ってきている。

家族・知人・友人・親戚との付き合いが大切

<sup>きょういく</sup> 教育（今日行くところがある）と <sup>きょうよう</sup> 教養（今日用がある）が大切である



## 春の作品展

春の作品展は大勢の皆様に見ていただけるよう総会に合わせ、この時期に行っています。活動グループはもちろん、グループに属していない会員の皆さんどなたでも出展できます。

勝翠会・墨風会・旧青墨会・旧 27 翠墨会・旧水墨クラブ 25Q（陶芸・書道・写真など）さんさく会・世代交流会・その他彫刻・写真・水彩画等々多くの方々が出展してくださいました。



平成 29 年度 松本地区賛助会 月別事業計画 (総会資料)

4月27日(木) 3日~7日(金) 20日~28日(金)	総会・事例発表・講演「老いるということ」信大教授 作品展(水墨画) 作品展(写真、陶芸、手工芸、絵画など)
5月16日(火) 25日(木)	マレットゴルフ/豊科水辺マレットゴルフ場 ウォーキング/松本名水巡り
6月19日(月)	料理教室/松本合同庁舎 調理室
8月21日(月)	シニア大学講座聴講/県安曇野合庁
9月12日(火) 20日(水) 21日(木) 30日(土)	生涯スポーツ交流大会/信州スカイパーク グラウンドゴルフ 料理教室/松本合同庁舎 調理室 信州ねんりんピックスポーツ交流大会/茅野市運動公園
10月5日(木)	第11回三世代文化交流大会/松本市音楽文化ホール
11月6日~13日 14日~20日 16日(木)	作品展 作品展 ボウリング/梓ココレーン
12月1日~3日(日) 2日(土) 14日(木)	信州ねんりんピック高齢者作品展/駒ヶ根総合文化センター 式典・交流大会・将棋・囲碁大会/駒ヶ根総合文化センター 料理教室/松本合同庁舎 調理室
2月15日(木)	シニア大学講座聴講/松本合同庁舎 講堂

平成 29 年度 松本地区賛助会 予算 (総会資料)

科目	予算額	前年実績	備考
前年度繰越	974	15,498	
本部交付金	260,000	258,000	
協賛金	30,000	30,000	法人会員
収入計	290,974	303,498	

科目	予算額	前年実績	備考
総会費	40,000	39,818	講師謝金他
活動発表会	<u>185,000</u>	<u>167,003</u>	
三世代文化交流大会	140,000	137,901	会場費他
生涯スポーツ交流大会	40,000	29,102	参加賞他
作品展	5,000	0	材料費
常任理事会・理事会	20,000	30,366	郵送代他
賛助会報作成費	30,000	43,966	4回印刷・用紙代
加入促進費	10,000	21,371	資料作成費
予備費	5,974	974	
支出計	290,974	303,498	

# 行事報告

## 1 マレットゴルフ交流会

日時：5月16日（火）9時～12時

場所：豊科水辺マレットゴルフ場

担当：27期マレットゴルフ同好会

会費：300円

参加者：40名

好天に恵まれて、「初めてのマレット場」という方も、「ホームグラウンド」という方も和気あいあいと交流が楽しめました。

高速道路の下だったり、林の中だったりでなかなかむつかしいコースでした。



	男性	女性
優勝	峯村 宏様	中村 道子様
準優勝	江尻 勲様	小宮山道子様
3位	石井一明様	泉 澄子様

## 2 賛助会料理教室交流会

日時：6月19日（月）9時30分～12時

場所：松本合同庁舎 調理室

担当：ローレル

講師：樋口百合子先生

参加者：38名

茄子の蒲焼き丼は、これから収穫の最盛期を迎える材料を使つてのメニューで、あの高価ななぎを思わせる、すごく安くて美味しい料理で大好評でした。以前にも会報へ掲載しましたが、レンジ料理では、ポリ塩化ビニリデン（サランラップ、クレラップ）を使用したラップは溶けて体に影響があります。陶器のお皿で蓋うよう指導がありました。若い家族の方たちにこそ大事な情報です。お伝えください。

メニュー

\*茄子の蒲焼き丼

\*海老カツ

\*葱と豆腐のスープ

\*おから入りケーキ



## 3 ウォーキング交流会

日時：5月25日（木）9時45分～12時

コース：松本市内 名水巡り

担当：山紫ウォーキング同好会

市街地の中に数多くの湧水があることは珍しく「まつもと城下町湧水群」として『平成の名水百選』に選ばれた松本市内の水巡りを、まちなか観光ボランティアガイドの方の案内で歩きました。



# 活動グループ紹介

## 「老犬 25 期しあわせ会」

グループ長 藤原 君子

発 足：平成 15 年 松本老犬 25 期 4 班のクラス会としてスタートしました。  
卒業生全員 17 名参加の会員も現在は 15 名となりました。  
老犬の同班生のクラス会が 14 年も続いていることに驚きます。

活 動：5 周年には「沖縄 3 泊 4 日記念旅行」  
10 周年では「山陰 2 泊 3 日記念旅行」を実施してきました。  
一昨年までは年 2 回のボランティア活動为目标に、福祉施設や公共施設の清掃活動  
をしてきましたが、平均年齢も 80 歳を超えボランティアをして頂く年齢になりまし  
たので取り止めました。

これからは食事会での顔合わせと賛助会事業参加と併せて交流を中心に継続することに致し  
ました。直近では千鹿頭神社周辺の散策と「ベル・リヴェ  
エール」レストランで昼食をして久々の洋食で舌鼓のひ  
と時を過ごしました。



## 「ウォーキング同好会」

グループ長 召田 倭伯

18 年前に発足し素晴らしいリーダーの下、健康と親睦を兼ねて 12 年間休むことなく続いたこ  
の会も、リーダーが体調を崩し、存続の可否について話し合ったところ会員の総意で何とか存続  
させたいと、知識も経験もおぼつかない私に代表が回ってきました。前リーダーには及ぶべきも  
ない私ですが、会員の皆さんの「続け  
たい」との思いに支えられて何とかこ  
の任を全うしたいと頑張ります。

4 月から 11 月まで月 1 回の名所・  
旧跡・季節に合わせて野山の散策等な  
どのウォーキングを実施。

12 月から 3 月まではスカイパーク  
を歩く予定です。

5 月は月例会とは別に「塩の道祭り」  
小谷コースに参加しました。



姫路城にて

## 「山紫ウォーキング同好会」

グループ長 飯沼 忠文

山紫ウォーキング同好会は発足して6年になります。

シニア大学34期生の自治会長大和さんと副会長遠藤さんお二人で立ち上げた同好会です。会は28年度に29年度の年間計画を立てて活動しています。

1月～3月までは信州スカイパークのウォーキングコース（2時間位）を歩きます。

4月～12月の8回は主に大型バスを使って、目的地に行つて観光とウォーキング（1時間30分～2時間位）を見学、歩き、最後に温泉で帰ってきます。12月はウォーキングと忘年会で一泊旅行です（28年度は昼神温泉泊まり）観光とウォーキングと温泉とカラオケ、夜は宴会で盛り上がり親睦を深めます。

私は29年度から大和会長の後を引き継ぎました飯沼と申します。まだまだ未熟者ですが皆様方の御指導と協力を戴きまして活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



## 新グループ長・交代グループ長会議を開催

新しいグループの誕生とグループ長の交代などがあり、新グループ長会議を開催しました。

日 時：5月15日（月） 9：30～11：30

場 所：松本合同庁舎 会議室

参加者：新グループ長2名（燦久会・お世話役養成講座）

交代グループ長5名

（墨風会・25期しあわせ会・ウォーキング同好会・山紫ウォーキング・26輝く会）

賛助会三役および事務局員

本部 大塚コーディネーター

内 容：各参加者の自己紹介のあと、新グループ長からはグループ設立の趣旨や今後の進め方などの説明がありました。また交代グループ長からは交代の理由やグループの活動状況などを説明していただき、賛助会役員や大塚コーディネーターなどとグループ会員の減少などの課題について意見交換をしました。更に賛助会の現状と課題についてコーディネーターや事務局から説明があり、これからの更なるグループ活動の活性化を確認した有意義な会議となりました。

## 二大交流大会を開催します

### 行事予告 1

「生涯スポーツ交流大会」

日 時：9月12日（火）

会 場：信州スカイパーク

老人・友愛・高齢者クラブ連合会

協賛で、今年は23回目を迎えます。

午前にはペタンク又はグラウンド・ゴルフを実施して

午後はマレットゴルフで交流いたします。

各団体経由で申し込みします。

詳しいことは、後ほど実行委員会の方から連絡いたします。



昨年の様子



### 行事予告 2

「第11回三世代文化交流大会」

日 時：10月5日（木）午前9時30分～4時

会 場：松本市音楽文化ホール（小ホール）無料

平成19年に第1回を行い今年は11回目を迎えます。

松本地区賛助会最大のイベントです。

島内・島立・神林・新村・和田・笹賀・今井地域の協賛を

得、又地域社会貢献として、施設入所者の方を招待しています。島内小学校学童・島内保育園園児・大学生・賛助会員・シニア大学生・一般市民と多才の方々に参加していただき交流を深めています。どうぞ大勢の皆さんの参加をお待ちいたします。

昨年の様子



昨年  
の様子



### 松本地区 法人賛助会員 様

○キッセイ薬品工業株式会社

○松本倉庫株式会社

○公益社団法人 長野県看護協会

○アズサイエンス株式会社

○株式会社 プラルト

○株式会社 長野銀行

○一般社団法人 長野県薬剤師会

○松本信用金庫

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 3

#### 「シニア大学講座聴講」

日 時：8月21日（月）10時15分～12時15分

場 所：長野県安曇野庁舎（安曇野市豊科）

内 容：41期生授業課題「故郷の歴史と文化」（松本城を中心にして）

講 師：小松芳郎先生

申込み：活動グループ推進委員 野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411

締切り：8月14日（月）但し先着20名限定（所属のグループ長経由で）

その他：駐車場が狭いため電車などをご利用ください。



小松芳郎先生

### 行事予告 4

#### 「グラウンド・ゴルフ交流会」

日 時：9月20日（水）9時30分～12時00分

場 所：信州スカイパーク

会 費：300円

担 当：グラウンド・ゴルフ

申込み：百瀬 公人グループ長 ☎/FAX：0263-52-6218

又は、野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411（所属のグループ長経由で）

締切り：9月11日

その他：用具のない方は担当が用意します。申込時に申し出てください。



### 行事予告 5

#### 「料理教室交流会」

日 時：9月21日（木）9時30分～12時00分

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

又は、野畑 義貴 ☎/FAX：0263-72-1411（所属のグループ長経由で）

締切り：9月11日（月）



### 編集後記

6月4日（日）、新緑のさわやかな苗が、美しく揺れる田園風景の中、第3回安曇野ハーフマラソンが行われた。安曇野地域会の仲間が給水ボランティアとして参加した。「安曇野の銘水」、「スポーツドリンク」をランナーが取りやすいように必死でテーブルに並べ、「お疲れ様!!!頑張ってください!!!また来年も来てくださいね!!!」と声援を送る中、全国から参加している5200人のランナーと共に我らの会報委員長も元気で駆け抜けて行きました。・・・・・・・・

お若いですね!!!ご苦労様でした!!! (TAKE)