



佐久地区賛助会報

あさあ

第45号〔夏号〕

2017年7月18日

(公財)長野県長寿社会開発センター 佐久地区賛助会  
電話 0267-63-3141 (佐久合同庁舎内)

## 平成29年度 佐久地区賛助会総会開催

平成29年6月12日(月)  
於:佐久合同庁舎 5階講堂



助けてと  
言える社会に

川村会長



賛助会員と  
シニア大生との  
「出える場」の  
支援

渡辺支部長

去る6月12日、長野県佐久合同庁舎5階講堂において、佐久地区賛助会総会が大勢の会員の参加のもと開催されました。

川村英紀会長、渡辺和彦支部長の主催者挨拶の後、長野県議会議員の小山仁志様、長野県佐久保健福祉事務所長の小林良清様、長野県長寿社会開発センター理事長の内山二郎様から御祝辞をいただきました。

ご来賓の皆様の自己紹介の後、議事に入りました。

議長に佐々木邦子さん、副議長に畑田とめ子さんが選出され、第1号議案から第4号議案(平成28年度事業・決算・監査報告及び平成29年度事業計画案・予算案)の審議が行われ、満場一致で可決承認されました。

会員の皆様には、佐久地区賛助会が益々発展できますように引き続き御協力をお願い致します。

### 御来賓



「人口減少  
が目の前  
の課題と  
なっている」

小山県議



「いくつでも  
生きている  
うちは上り坂」

小林所長



「会員、活動会員  
法人会員がとも  
に増えている  
佐久地区賛助  
会」

内山理事長



総会では、後期高齢者となった川村会長が「下り坂 本人だけは 上り坂」と一句詠み挨拶をすると、来賓あいさつで小林所長が「いくつでも 生きているうちは 上り坂」、内山理事長が「賛助会 佐久支部だけは 上り坂」と詠むなど終始和やかな雰囲気で開催されました。

議事では、賛助会員数の減少をくい止めるためにシニア大生との合同マレットゴルフ大会を開催するなどした結果、平成29年4月に5グループが新設され、佐久賛助会員数も25名増加した旨の報告がありました。

また、本年度は新規に「兎と亀の運動会」を11月に開催し会員の親睦を図ることが承認されました。

総会の開催にご尽力いただきました役員及び会員の皆様にお礼を申し上げます。

佐久地区賛助会会報「あさま」広報委員

## ◆◆◆◆ 佐久地区賛助会 研修会 ◆◆◆◆

- 1 日時 平成29年6月12日(月) 午後3時～午後4時
- 2 会場 長野県佐久合同庁舎 5階・講堂
- 3 演題 「人生100年時代をより豊かに生きるために」
- 4 講師 フリージャーナリスト  
内山 二郎 様

(公財) 長野県長寿社会開発センター理事長



### 【教育と教養】

- 今日、<用>がある
- 今日、<行く>ところがある

居場所と役割がある！  
地域と  
つながっている！



「余った<余生>」を  
漫然と生きるのではなく  
「<sup>ホメ</sup>誉ある、<<sup>ヨセイ</sup>誉生>」

自分らしく  
積極的に  
生きよう！

佐久地区賛助会定期総会終了後、フリージャーナリストの内山二郎様を講師にお招きし、「人生100年時代をより豊かに生きるために」と題して講演をいただきました。その講演概要は、次のとおりです。

日本は、世界一の長寿国(男性80.79歳・女性87.05歳)であり、どの国よりも高齢化の進行が早く、人生100年時代とも言われており、誰も経験したことのない時代に突入している。

また、長野県は、全国一の長寿県であり、高齢者が生活しやすい環境にある。その要因は、①高い就業率と積極的な社会活動への参加、②健康に対する意識の高さと健康づくり活動、③シニア層の就業意識の高さである。

私たちをめぐる社会的環境は、少子高齢化、核家族化、コミュニティ崩壊、無縁社会、老後破産、孤独死等と厳しさを増しており、今後は、活発な社会活動が可能なが人が大多数を占める70歳前後の人たちの活躍が、これからの活力ある超高齢化社会づくりにつながるものと考えています。

賛助会員制度は、平成元年5月の長野県長寿社会開発センターの設立と同時にできた制度であり、積極的に経験・知識技能等を活かして、社会参加活動をしようとする個人等が会員となり、豊かな長寿社会実現を支え発展させていくサポーターとして位置づけられています。

佐久地区賛助会においても、「シニアによる子どもわくわく体験コーナー」や「シニアの出番発見！佐久広場」などの社会参加活動を積極的に行ってきました。今後は、佐久地域にもシニアの社会参加の橋渡しや支援をするシニア活動推進コーディネーターを設置するように要望して参ります。

高齢者の社会活動と生存率を見ますと、いかに社会とつながって生きていくが大変重要となります。皆様も、「できることを、自分らしく、無理なく」やっただき社会活動に参加し、健康で長寿を全うされたいと思います。

# ◆◆◆◆ 平成29年度 佐久地区賛助会事業計画 ◆◆◆◆

## 1 佐久地区賛助会総会・研修会

- (1) 日 時 平成29年6月12日(月) 午後1時30分～午後4時  
(2) 場 所 長野県佐久合同庁舎 5階・講堂  
(3) 議 事  
イ 平成28年度佐久地区賛助会事業報告  
ロ 平成28年度佐久地区賛助会決算及び監査報告  
ハ 平成29年度佐久地区賛助会事業計画(案)  
ニ 平成29年度佐久地区賛助会予算(案)  
(4) 研修会 講 師 フリージャーナリスト  
内山 二郎 様 (公財)長野県長寿社会開発センター理事長)  
演 題 『人生100年時代をより豊かに生きるために』



## 2 佐久地区賛助会理事研修会

- (1) 日 時 平成29年7月20日(木) 午前10時～  
(2) 場 所 「アンビエント蓼科」研修室  
(3) 講 師 長野県長寿社会開発センター 常務理事 大日向 正明 様  
(4) 内 容 得意な分野について話していただく

## 3 こどもわくわくフェスタ(支部との連携事業・佐久市子ども未来館と連携)

- (1) 日 時 平成29年8月2日(水)～3日(木)  
(2) 場 所 佐久市子ども未来館(佐久市岩村田1931-1)  
(3) テーマ 「未来を考えよう！」  
(4) 内 容 昔親しんだメンコやおはじき等の遊びや昔の生活で使ったものを子供達に体験していただき過去から未来を考えてもらう。

## 4 公開講演会(支部との連携事業・高齢者の社会参加促進と賛助会員の獲得)

- (1) 日 時 平成29年9月15日(金) 午後1時30分～午後3時  
(2) 場 所 長野県佐久合同庁舎 5階・講堂  
(3) 演 題 『「だがしや楽校」のノウハウを学びましょう!』  
(4) 講 師 尚綱学院大学エクステンションセンター長 松田 道雄 様

## 5 佐久地区賛助会員活動発表会

- (1) 日 時 平成29年10月26日(木) 午前10時～  
(2) 場 所 長野県佐久合同庁舎 5階・講堂  
(3) 準備等 リハーサル:23日(月) 午前9時～午後5時  
準 備:25日(水) 午後1時～



## 6 佐久地区賛助会「兎と亀の運動会」

- (1) 日 時 平成29年11月6日(月) 午前10時～  
(2) 場 所 佐久創造館 体育館  
(3) 内 容 運動会(誰でもできるリクレーシヨンのな競技)

## 7 2017信州ねんりんピック開会式参加バスツアー

- (1) 日 時 平成29年12月2日(土) 午前10時～  
(2) 会 場 駒ヶ根文化センター  
(3) 募集人員 45名程度  
(4) 募集期間 平成29年10月30日(月)～11月24日(金)



## 8 佐久地区賛助会役員会・理事会(役員・グループ長・一般会員代表)

- (1) 役員会 年5回(4/27・7/13・10/12・12/7・3/8)  
(2) 理事会 年5回(5/11・7/20・10/19・12/14・3/15)  
(3) 時 間 午後1時30分～  
(4) 場 所 長野県佐久合同庁舎 4階又は5階・会議室



◆◆◆◆◆ 平成29年度 佐久地区賛助会予算 ◆◆◆◆◆

自：平成29年4月1日  
至：平成30年3月31日

1 収入の部

(単位：円)

| 科 目     | 予 算 額   | 前年度予算額  | 増 減     |
|---------|---------|---------|---------|
| 前期繰越金   | 50,391  | 51,989  | ▲ 1,598 |
| センター交付金 | 225,000 | 225,000 | 0       |
| 利 息     | 0       | 20      | ▲ 20    |
| 計       | 275,391 | 277,009 | ▲ 1,618 |

2 支出の部

| 科 目             | 予 算 額   | 前年度予算額  | 増 減      |
|-----------------|---------|---------|----------|
| (1) 総 会         | 96,000  | 45,000  | 51,000   |
| 準備諸経費           | 5,000   | 5,000   | 0        |
| 総会研修会講師謝金       | 15,000  | 30,000  | ▲ 15,000 |
| 公開講演会講師謝金       | 30,000  | 0       | 30,000   |
| 賛助会員ミニスポーツ大会    | 30,000  | 0       | 30,000   |
| 子どもわくわく体験       | 8,000   | 0       | 8,000    |
| 総会資料            | 8,000   | 10,000  | ▲ 2,000  |
| (2) 活動発表会       | 25,000  | 30,000  | ▲ 5,000  |
| 準備諸経費           | 20,000  | 5,000   | 15,000   |
| パンフ印刷           | 5,000   | 25,000  | ▲ 20,000 |
| (3) グループ長会      | 23,000  | 20,000  | 3,000    |
| 役務費             | 12,000  | 8,000   | 4,000    |
| 資料印刷            | 11,000  | 12,000  | ▲ 1,000  |
| (4) 賛助会会報       | 70,000  | 80,000  | ▲ 10,000 |
| 会報印刷代           | 70,000  | 70,000  | 0        |
| はがき印刷代          | 0       | 10,000  | ▲ 10,000 |
| (5) 会員入会促進費     | 30,000  | 70,000  | ▲ 40,000 |
| シニア大生からの入会促進    | 0       | 20,000  | ▲ 20,000 |
| ねんりんピック参加支援     | 0       | 20,000  | ▲ 20,000 |
| 公開講座            | 0       | 30,000  | ▲ 30,000 |
| 資料等印刷           | 20,000  | 0       | 20,000   |
| 研修会会場費          | 10,000  | 0       | 10,000   |
| (6) その他活動に関する経費 | 31,391  | 32,009  | ▲ 618    |
| はがき代金           | 0       | 26,000  | ▲ 26,000 |
| 役員旅費            | 6,391   | 6,009   | 382      |
| ねんりんピック参加支援     | 25,000  | 0       | 25,000   |
| 合 計             | 275,391 | 277,009 | ▲ 1,618  |

## ◆◆◆◆ 佐久地区賛助会グループ紹介 ◆◆◆◆

民踊で明るさと楽しさを、そして、健康長寿をめざして！

シニア民踊クラブ 代表 中田喜志江

老人大学(シニア大学)を終えて会を設立してから、この4月で9年目に入りました。最初は男性3名を含めて全員で10名でした。年齢は様ざまに15～16歳の年齢差がありましたが年齢差は感じませんでした。

毎月1回佐久合同庁舎でのお稽古(先生の御指導あり)と、別の会場での月1回の自主練習。他に、ボランティアで老人施設へ踊りに行ったりふれあい広場にも参加しています。

お稽古の後には、楽しいお茶会があります。その場をちよつとのぞいてみましょう。

ある先輩の話から～

「80歳過ぎたら世俗的な慣習にお構いなく自由気ままに暮らそう」と考えていました。

ところが80歳が近づくにつれて、この考えに変化が起きてきました。

「自分に残された時間が急に愛おしく思えて一日一日を納得して生きたいとの思いが心の底から突き上げるようになってきた」と話してくれました。

高齢者が納得して生きるためには、まず自立生活を考え良識ある振る舞いを身につけながら主体性を高めること。人生の先輩の話と自分の中に雑然と蓄積されていた経験から得られた「知」が体系的に整えられていくのを実感しました。人間は生まれと育ちは変えようがないが社会経験と学びによって年齢に関係なく「進化」し続けるものであることを学びました。

常に、アクティブかつポジティブに生き、若い人たちや後輩たちから「あの人のように年を重ねたい」と思われるようになりたいものです。

踊りは、素晴らしく脳や足腰を鍛えてくれます。「大人しく老いて」なんかいられません。

私たちのグループは、そんなグループで～す。ヽ(。^。)^ノ



会員相互の親睦を深めながら脳の活性化と体力づくりに励んでいます！

写経の会 グループ長 北村 東巳

平成23年4月に設立され、現在7年目です。設立目的は、「写経による脳の活性化を図るとともに、体力づくりを通して健康増進に努める。また、会員相互の親睦を深める。」です。

会員数は年々増え、現在34名、女性24名、男性10名の構成となっています。

写経を行う例会の日程は基本的には毎月第一水曜日とし、佐久合同庁舎にて午前9時30分から12時まで行っています。

写経以外のイベントは、例会日の午後あるいは例会日以外の日をあてて実施しています。

平成28年のイベントとしては、新年会、善光寺大本願写経会への参加、総会後の昼食会、上諏訪方面への日帰り研修旅行、暑気払い、蓼科方面への一泊研修旅行、お寺巡りで貞祥寺の見学、忘年会、カラオケ、マレットゴルフ、などでした。

平成29年の主なイベントを以下に記します。

- 1月 新年会
  - 3月 善光寺大本願写経会、七福神巡り
  - 4月 総会・昼食会
  - 5月 お寺巡り(立科、津金寺)
  - 7月 箱根あじさい列車の旅(日帰り)
  - 8月 暑気払い
  - 10月 一泊研修旅行
  - 12月 忘年会
- この他に、適宜、マレットゴルフ、カラオケ



写経は、静粛な時間のなかで心を込めてとりくみ、イベントでは和気あいあいと会員相互の親睦を深めています。入会御希望の方は、北村(090-4064-8215)まで連絡願います。



## 公益財団法人長野県長寿社会開発センター ＜参加者募集中＞

シニアの皆さんが体験や技を伝授！

### こどもわくわくフェスタ

- 日時：平成29年8月2日(水)、3日(木)
  - ・午前10時から午前12時まで
  - ・午後2時から午後4時まで
- 会場：佐久市子ども未来館  
(佐久市岩村田1931-1)  
電話 0267-67-2001

#### □体験内容

- ・折り紙をつくろう
- ・お手玉であそぼう
- ・昔遊びに親しもう
- ・皮ひもづくり
- ・じゅず玉ネックレスをつくろう
- ・船を作ろう
- ・おもちゃ修理
- ・創作おもちゃづくり
- ・浴衣を着て盆踊りを踊ろう

- 入館料 小人 250円 大人 500円

佐久地区賛助会グループ、シニア大学2学年  
そして小諸ボランティアセンターの協力のもと  
実施します。夏休みのお子さん、お孫さんを  
伴って御参加ください。

子ども達の創作活動等に協力して下さる  
方々の協力をお願いします。

※問合せは、支部事務局までお願いします。

### 公開講演会

だがしや楽校が佐久で初開講！

地域の祭りや行事、公民館、学童保育などで  
佐久の昔の良さや自分の趣味や特技を楽しく  
伝え地域住民とのコミュニティの活性化を図る  
方法を体験し学びましょう！！

- 日時：平成29年9月15日(金)  
午後1時30分から午後3時まで
- 会場：長野県佐久合同庁舎 5階 講堂
- 演題：だがしや楽校のノウハウを学ぼう
- 講師：尚綱学院大学  
エクステンションセンター長  
松田 道雄氏

- 授業料：賛助会員は無料です。

- 持ち物：昔遊び、趣味や特技、習い事等  
を披露できる実物

※地域住民によるコミュニティの活性化を図り  
たいと考えている方は、こぞって御参加  
ください。

※問合せは、支部事務局までお願いします。



## 2017信州ねんりんピック ＜出展者・参加者募集中＞ 公益財団法人長野県長寿社会開発センター

### スポーツ交流大会

- 1 開催日 平成29年9月30日(土)  
受付時間：8：45～9：15  
総合開会式：9：15～
  - 2 会場 茅野市運動公園
  - 3 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
  - 4 参加費 1人 500円
  - 5 申込方法 「参加申込書」に必要事項を記入し、長野県長寿社会開発センター佐久支部へ提出。  
<注意：定員有り・受付順>
  - 6 申込期限 7月28日(金)
- ※問合せは、支部事務局までお願いします。

### 高齢者作品展

- 1 開催日 平成29年12月1日(金)  
～3日(日)
  - 2 会場 駒ヶ根総合文化センター
  - 3 部門 日本画、洋画、彫刻、  
手工芸、書、写真
  - 4 出品作品 1人1点(未発表のもの)  
<出品規格に注意>
  - 5 テーマ 特になし
  - 6 出品料 無料  
(作品返却の送料、  
保険料は出品者負担)
  - 7 申込方法 「出品票」に必要事項を記入し、  
住所地の保健福祉事務所福祉課  
又は市町村役場(高齢者福祉担  
当課)へ提出。
  - 8 申込期限 10月27日(金)
- ※問合せは、支部事務局までお願いします。