

発行者：公益財団法人長野県長寿社会開発センター 諏訪シニア賛助会 会長 中山 君 夫
〒392-8601 長野県諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課 TEL0266-57-2910 FAX0266-57-2963

会則を全面改訂し「諏訪シニア賛助会」に改称 諏訪長寿賛助会最後の定期総会開催



去る5月8日（月）、諏訪合同庁舎5階講堂にて、平成29年度諏訪長寿賛助会の定期総会が開催されました。この総会では、通例の前年度活動・決算報告、ならびに新年度の役員および活動計画・予算等の通常議題に加え、昨年来活性化委員会により協議を重ねてきた会則改定について審議がなされ、満場一致で改定案が承認されました。

これにより、会の名称は「諏訪長寿賛助会」から「諏訪シニア賛助会」へと改称され、各グループ長により構成される幹事会が、本会の最高議決機関となり、この総会をもって基本的には全会員が出席する定期総会は最後ということになりました。

その他、正副会長によって構成される役員を6名とし、半数ずつを改選するなど、活性化委員会の答申を全面的に受け入れた内容で、ややもすれば停滞傾向にあるといわれる賛助会活動をさらに躍進させるエンジンともなることが期待された内容で、新たなスタートをきることになりました。

この結果を受け、中山君夫会長は「平成29年度を活性化元年と位置付け、地域社会に情報を発信し、元気な諏訪シニア賛助会をPRしていきたい」とする一方で「賛助会の活性化は何よりもグループ活動が充実していてこそ果たせる」とし、会員が納得し、満足のいく活動を展開していくことに期待を寄せていました。（宮阪寿久）

平成 29 年度諏訪シニア賛助会関係の主な活動計画と予算

■活動計画

7月 15日(土)	霧ヶ峰シニアの集い
8月 2日(水)	午前：シニア大 2 年生交流授業 午後：タウンミーティング
9月 1日(月)	マレットゴルフ親睦交流大会
9月 30日(土)	ねんりんピックススポーツ交流
10月 26日(木)	シニア大学諏訪学部学園祭
11月 1日(水)	シニア大 1 年生交流授業
11月 23日(木)	第 26 回活動発表会
12月 2日(土)	ねんりんピックス文化・芸術交流
12月 7日(木)	ボウリング親睦交流大会
2月 13日(火)	企画事業

■予算

	科目	金額
収入の部	前期繰越金	42,480
	交付金	230,950
	雑収入	0
	収入合計	273,430
支出の部	総会費	3,000
	会議費	19,000
	活動発表会	12,000
	同会場費	114,000
	会員交流費	40,000
	賛助会活動費	10,000
	会報費	38,000
	通信費	8,000
	予備費	29,430
	支出合計	273,430

ミュージックフォックス シニア大諏訪学部入学式に彩を添える

去る5月17日(水)、諏訪教育会館に76名の新入生を迎え、長野県シニア大学諏訪学部の入学式が厳粛に執り行われました。

白井祐二学部長から、式辞のなかで「論語」の「50にして天命を知る」を引き句に、「県の進める『人生二毛作社会の創成』に向けて、新たな人生の指標を見つけてほしい。ここにおける学びは、卒業により完結するのではなく、20年、30年と広がるセカンドステージに一步を踏み出す礎はなむけになることを期待する」との贈たまげが送られたのに対し、新入生を代表して中村幸男さんが、「シニアパワーを社会へ発信し、生かしていくことが

できるか、縁あって集まった仲間みんなを考えていきたい」と決意を述べられました。

式典終了後は、我が諏訪シニア賛助会の活動グループ・ミュージックフォックスが島崎藤村歌唱集から4曲を披露し、最後に佐藤宗幸作詞作曲の「愛しき八ヶ岳に寄せて」を歌い上げて、新入生歓迎の意を表しました。(大熊政幸)

新入生最年少者・中山千香美さんの感想

厳粛な入学式を挙げていただき感謝しています。コーラスにも感動しました。

60の退職を機に新たなことに挑戦したいと一念発起して入学しました。実技講座は絵手紙を選択しました。なかには「ボランティア関係の講義ばかりで…」という不満じみた声も聞きますが、私にはむしろ新鮮な内容で、興味深く聴講しています。

班の仲間ともすぐに打ち解けて、いい友情関係が築けそうです。





諏訪シニア賛助会員の皆さんへ

長野県長寿社会開発センター諏訪支部長 西村 浩

(諏訪保健福祉事務所 福祉課長)

日ごろより、長野県長寿社会開発センターの事業に、ご理解とご支援を賜っておりますことに、心から感謝を申し上げます。

また、諏訪シニア賛助会の会員の皆さんが、これまでの人生で培った知識や経験を活かしつつ、会員相互の交流や親睦を深めながら、明るく元気な地域社会の実現に向けて貢献をいただいていることに、心より敬意を表する次第であります。

諏訪シニア賛助会に所属されている会員の数は、本年 3 月末現在、535 名で、現在加盟されているグループは 27 となっております。会員数でいえば、松本・長野に次ぐ 3 番目の大所帯の地区支部であります。

県内のすべての地区支部において、進む会員の高齢化、あるいは会員の減少が共通の課題となっておりますが、そうしたなかであって、諏訪シニア

賛助会におかれましては、他の地区支部にさきがけて、役員の方々を中心に、これら問題の解決に向けて取り組まれてこられたと聞いております。

昨年度、会の組織として委員会を設けて検討を重ね、支部活動の活性化に向けて、大幅な会則改正や支部名称の変更が行われたこと、グループ活動について、グループごとにオープンデイを設けることとしたこと、さらには、シニア大学生と賛助会会員との交流事業も計画されていると伺っております。こうした皆さんの前向きな姿勢が、必ずや諏訪シニア賛助会の持続的な発展につながっていくものと確信をしております。

終わりに、会員の皆様が、今後ともご健勝で、益々ご活躍されますとともに、諏訪シニア賛助会のさらなるご発展を祈念申し上げまして、あいさつとさせていただきます。

「ナイスシニア信州写真展 2017」開催される

写真クラブの写真展が5月25日から29日まで岡谷イルフプラザカルチャーセンターの3階催事場で開催されました。四季の風景や花や祭りのスナップ等を題材に会員19名の力作53点が展示されました。今回で11回となる展示会で、昨年の「信州ねんりんピック高齢者作品展」の入賞作品等も特別展示されました。

グループ長の中山君夫さんは今回の写真展について「期間中は、450名を超える観賞者がありました。『見応えのある写真展だ』と高評価を頂きました。これからも、個性を尊重しながら研鑽して行きたい」と話していました。



(武井直人)



諏訪シニア賛助会 所属グループ 平成 29 年度活動計画

	グループ名	代表者氏名 連絡先	会員数			主な活動内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な活動会場
1	あゆみ俳句会	鈴木 健夫 58-3116	6 (4)	16 (9)	22 (13)	*月例会では持ち寄った会員の作品を合評し、講師による添削指導を受ける。吟行会なども企画。 *年に1回、合同句集を発行。	毎月第4水曜日	諏訪市公民館
2	墨寿会	伊藤 高明 79-2736	9 (7)	23 (13)	32 (20)	墨画教室、スケッチ旅行、スケッチ講習会、裏打ち講習会他	毎月第1月曜日	諏訪市公民館
3	健康管理	日野 美江 22-3064	3 (1)	27 (13)	30 (14)	*例会では真向法の体操を1時間半、リズム体操1時間。*その他料理講習会、旅行で親睦を図る。*新年総会	毎月4木曜日	湖南公民館 カルチャーホームすわ
4	写 真	中山 君夫 27-9807	12 (9)	9 (8)	21 (17)	*時期・季節ごとに各地のイベントや景勝を訪ねての撮影旅行を企画する。写真展も随時開催。	毎月第1月曜日	諏訪市「秋月そば」本店
5	詩 吟	田村 雄一 58-3187	2 (2)	8 (5)	10 (7)	*例会では諏訪岳風会木川岳師を講師に招請し勉強会。*ボランティア活動として養護老人ホームで詩吟を披露し、皆さんと一緒に楽しんだり、勉強会もしている。	毎月第3水曜日	諏訪市老人福祉センター
6	こだまコーラス	藤森 英作 53-2210	5 (4)	22 (14)	27 (18)	*童謡唱歌や抒情歌の合唱練習。特に諏訪地区童謡唱歌を楽しむ集いに参加。*福祉施設等への訪問演奏。*会員の親睦を図るための懇親会、旅行。	毎月第2、第4火曜日	諏訪市文化センター カルチャーホームすわ
7	版 画	伊藤 智敏 23-3567	14 (14)	11 (10)	25 (24)	*創作版画の研修および制作。作品展示会開催。*版画カレンダーを公共施設へ寄贈するとともに、販売し、施設等に寄付。	毎月第2火曜日	諏訪市公民館
8	(大正琴)オリーブ	松田 輝子 53-1335		18 (17)	18 (17)	*大正琴の信州大会、諏訪地区大会への参加を目指し、技量の研鑽に励む。 *年寄りの集い、いきいき塾への参加。 *福祉施設のボランティア活動。	隔週金曜日	諏訪市老人福祉センター
9	パソコン	矢澤健次郎 73-5645	21 (12)	32 (21)	53 (33)	ワード・エクセル等の基本ソフトを中心にパソコン技術を習得する。活動は3班ごとに学習会。	毎月2回	諏訪湖ハイツイルフプラザ
10	マレットゴルフ	前田 宇三美 26-8082	21 (5)	25 (8)	46 (13)	*技術習得のため月に2回練習。年4回の大会を開催。 *ねんりんピックへ積極的参加。	シーズンの第2・第4水曜日	諏訪圏域マレットゴルフ場
11	ダンス	尾崎 孝 22-0775	10 (9)	16 (11)	26 (20)	*月例会にて社交ダンスレッスン。 *会員親睦の納涼パーティー、忘年会、クリスマスパーティーを開催。 *チャリティーパーティー等のボランティア活動。	毎月第1・第3木曜日	信濃カルチャー
12	ミュージックフォックス	御子柴 晴子 52-3296	9 (9)	33 (32)	42 (41)	*月に2~3回、発声練習(ボイストレーニング)。*老人福祉施設を慰問、諏訪湖の花火大会翌日諏訪湖清掃等のボランティアも。	随時	諏訪市文化センター いきいき元気館
13	カラオケ	中村 香 27-5467	11 (7)	16 (3)	27 (10)	*健康のためカラオケでそれぞれ自分の好きな歌を唄い、親睦を深める。 *年に1回、諏訪市福祉施設「かりんの里」でカラオケ交流。	毎月第2・第4火曜日	カラオケルーム・ペルシャ館

	グループ名	代表者 氏名・連絡先	会員数			主な活動内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な活動会場
14	ゴルフ愛好会	佐藤 正昭 75-3641	45 (39)	12 (11)	57 (50)	*月1回の例会で全員が公平で主役になれるように配慮する。 *プレーを通して健康の増進を図る。 プレー終了後表彰と親睦会を行い、会員相互の交流を図る。	毎月第2火曜日	諏訪圏域ゴルフ場
15	グラウンドゴルフ同好会	細川 勢志 58-3221	10 (5)	7 (5)	17 (10)	健康の促進と、会員相互の親睦を深める。競技会の開催と初心者への講習会。	毎月第3木曜日	諏訪アメニティパーク
16	ボランティア若竹	百瀬 アキ子 23-8914	5 (1)	10 (7)	15 (8)	障がい者施設での触れ合い、農園作業、行事の手伝い、外出活動の付き添い。	月に1~2回。 個人によって差あり。	福祉施設「この街学園」
17	英会話「ESSシニアすわ」	山田 義彦 55-3768	9 (9)	12 (10)	21 (19)	*英会話能力の向上。 *国際親善と国際交流に資する。	月に2回(月曜日)	諏訪いきいき元気館
18	いきいき健康	矢島 昭弘 52-7393	6 (5)	25 (9)	31 (14)	*ストレッチ体操等の基本を覚えて体づくり。	年に30回(月曜日)	諏訪市体育館
19	花の会	河西 敏子 53-5894		9 (6)	9 (6)	季節の花を活け楽しみながら、会員相互の親睦を図る。	月に2回(火曜日)	諏訪市公民館
20	ステンドグラスの会	宮坂 国武 65-3230	4 (3)	3 (1)	7 (4)	*ステンドグラスの制作・展示。 *会員相互の親睦を深める。	毎月第1・第3水曜日	諏訪市公民館
21	みちくさ書道	遠藤 孝人 58-1408	6 (4)	11 (8)	17 (8)	*講師に田村方子先生を招請。執筆の基本より書の基本を学ぶ。 *臨書、落款、いろいろな書体を学ぶ。 *展示会を開催する。	毎月1回(月曜日)	諏訪老人福祉センター
22	彩の音	石川 美江子 080-2093-2104	3 (2)	10 (8)	13 (10)	*箏・二胡・尺八等による福祉施設・病院等の慰問演奏ボランティア。	毎週金曜日 1回	諏訪市ふれあいの家
23	つどいの会	千代 馨脩 27-5596	11 (8)	15 (13)	26 (21)	*学習活動(美術館・博物館・神社仏閣等の見学)*健康増進活動(スポーツ・ウォークなど親睦行事)*奉仕活動(諏訪湖アダプト・街中清掃など)	原則月1回 (不定期)	諏訪地方一円
24	手話ダンス	浜 勝子 23-5610		19 (17)	19 (17)	障害のある人もない人もともに楽しく交流できるように手話ダンスを介して福祉施設利用者や子供たちと交歓する。「健康づくりとボランティア」	毎月第1、第2、第4金曜日	岡谷市勤青ホーム
25	ボウリング愛好会	峯村 道臣 78-7348	17	11	28	生涯スポーツとしてボウリングをしながら健康寿命を延ばし、会員同士のコミュニケーションを図る。	毎月第1・第3木曜日	スポーツ岡谷
26	太極柔力球同好会	今井 美代子 73-8136		20 (18)	20 (18)	会員相互の親睦をはかるとともに、会員および地域社会の健康増進に資することを目的とする。	毎月2回 第1月、第3木	諏訪市体育館
27	おはなし屋	三ッ橋紀代子 53-3391		8 (1)	8 (1)	紙芝居・語り・朗読・手あそび・うた・絵本の読み聞かせなどの技術を習得し、2~3名のグループで、デイサービス・福祉施設を訪問し、お話し会を開き、利用者と一緒に楽しむ。	研修例会：毎月第3月曜日。	研修例会場：諏訪合同庁舎共済クラブ

グループ訪問記

悠久の響きと癒しを今に伝える「彩の音」



箏、尺八といった和楽器と中国伝来の二胡のコラボ演奏を楽しんでいるグループ「彩の音」を訪ねました。当日は箏 8 名、二胡 1 名の練習です。メンバーの方々が教室に箏を持って現れました。全長 170 センチ、重さ 3~5 キロ、持ち運びには相当の労力が要りそうです。

代表の石川美江子さんの合図で練習曲「さくら」「花かげ」「荒城の月」「影を慕いて」（以上平調子）「春の小川」「おぼろ月夜」（乃木調子）と調子を変えて演奏。情景を思わせるその音色に心打たれました。

箏は奈良時代直前に中国（唐）から日本に伝来。鎌倉時代には雅楽とともに発達したといわれています。左手で弦を押さえ、右手の親指、人差し指、中指につけた爪で弦を弾く。両手の要素が加わり、そのタイミングを変えて音にさまざまな表情が生まれてくるのです。

箏、尺八、二胡の音色は古くから東南

アジアの人々の心を癒し、静かに勇気づけてきた「調べ」ともいえます。悠久の音色に耳を澄ますとき、心の深奥に流れる遠い記憶のようなものを呼び覚ましてくれます。現代の慌ただしい日々を送る私たちは思わず郷愁の念にかられてしまうにちがひありません。グループ「彩の音」がボランティア活動としてさまざまな施設を慰問し、高い評価を得ているのは、そこに由縁があるような気がしました。

箏は、茶道や華道と並び「日本女性のたしなみ」のひとつといわれた時代もあったのに、現在ではけっしてメジャーな芸事とはいえないでしょう。そんななかであえてこの伝統芸能に取り組み、技量の向上に努めておられる「彩の音」の皆さんに心から敬意を表したいと思いました。

別れ際、メンバーの皆さんに「箏の音を色に譬えると何色？」とうかがいました。すると「水色です」と皆さんが一斉に即答されたのです。とても清々しい、心地よい気分させられ、練習会場をあとにしました。（鈴木正好・大山千恵子）

あゆみ俳句会
今季の一句

乗り易しそり加減よし瓜の馬

敦夫

分かりやすいお盆の句です。作者のご先祖様に対する細かい心配り、温かい愛情の感じられる一句。日本人は、ご先祖様と一緒に生きていくとの感性を連綿ともちつづけてきました。ご先祖様が見守ってくれているとの想いです。瓜の馬が季語。亡くなった両親、祖父母等祖先や死者の霊を家に迎えて供養する盂蘭盆会の行事です。

（グループ長 鈴木健夫記）

オープンデイ報告

おはなし屋グループ 湖畔の七福神めぐり ～春らんまんの中～

シニア賛助会グループの活動紹介として、初めての企画「おはなし屋」によるオープンデイが4月26日(火)に行われました。当日は、賛助会員9名、シニア大生14名の参加。12時半の法華寺を皮切りに、それぞれの車で移動しつつ、4時半過ぎに教念寺で解散。七福神を間近に、あるいは囲い越しに拝しました。

○当日のコース

法華寺(大黒天) → 久保寺(毘沙門天) → 平福寺(寿老尊) → 下社秋宮(大黒天) → 來迎寺(かなやき地蔵尊) → 温泉寺(布袋尊) → 教念寺(弁財天)

來迎寺は、七福神ではないものの、信濃教育会発行の4年生冬休み帳にも長年掲載されている、和泉式部伝説にまつわるお寺です。ご住職のご厚意による甘酒を頂きながら、メンバーの河角よし

子さんの「かねとかな焼き地蔵」の語りを聞きました。参加者の中には、なぜ和泉式部のお墓が諏訪にあるのか納得したと話す人もいました。



どのお寺も満開の桜をはじめ、色々な花で埋まり、絶好のお花見日和でした。参加者は、諏訪に住みながら初めて七福神を知った、楽しかったと帰路に着きました。後日夫と、あるいは友人と再訪した、という声も聞こえ、オープンデイは成功裏に終わることができました。(宮阪仁子)

ボランティア若竹グループ 障害者施設巡回バスツアー

社会福祉法人「この街福祉会」が運営する障害者施設を巡回し、ここを利用する障害者の理解を深める目的で、シニア大生むけのバスツアーが行



われました。

6月1日(木)茅野市御狩野にある「この街学園」に参加者が集合。参加者は賛助会員9名(学園内作業6名、バスツアー3名)シニア大生9名、小口社会活動推進員の計19名でした。

学園内作業をする若竹グループの皆さん、利用者の皆さんに見送られて、新緑の中を見学施設に向かい走りまわりました。今日の行程は△この街きっず△あおぞら工房△第2この街学園を巡り、午後2時にこの街学園に戻り解散。車内ではこの街学園

の林さんから「知的障害」「発達障害」について説明があり、はじめて知ることも多く大変勉強になりました。バスは「この街きっず学園」に到着。園長先生からお話を伺いました。0～6歳の児童通園施設で、園内からは子供達の笑い声が聞こえていました。あおぞら工房は就労継続支援B型施設で、クッキーや手芸品を作り販売しています。クッキーはとてもおいしかったです。

次に訪ねた第2この街学園は就労支援B型施設で、からあげ店舗を運営しています。利用者さんたちが黙々と働いているのが印象的でした。ここで予約してあった「からあげ弁当」を受け取り、みずべ公園で諏訪湖を眺めながら昼食。からあげのおいしかったこと！バスはこの街学園に戻り解散。今日のオープンデイはシニア大生との交流ができ、新しい発見があり、すばらしい一日でした。

(三ッ橋紀代子)

Nice Senior 掲示板

シニア大学 2 年交流授業

日時 8 月 2 日 午前 10 時 ~ 12 時
 場所 茅野市民館 1 階 マルチホール
 出店方式のワークショップで
 各グループ活動の紹介と勧誘

タウンミーティング in 茅野 『地域包括ケアとは』

日時 8 月 2 日 午後 1 時 ~ 3 時
 場所 茅野市民館 1 階 マルチホール
 パネルディスカッションと参加者の
 旗上げアンケートによる対話型集会

マレットゴルフ交流大会

シニア大生と交流を深めましょう。

日時 九月十一日(木) 午前八時集合
 小雨決行(予備日 九月二十五日)
 会場 すわつこランドマレットゴルフ場
 道具のない方には用意します。
 会費 五百円
 申込締切 八月三十一日
 所属グループ長に

湖上に踊る柔力球

太極柔力球同好会 オープンデー

諏訪市湖畔 石彫公園
 十月十九日 午後一時半 ~ 三時
 雨天の場合は諏訪市体育館。
 運動の出来る服装で、
 持物 水分 タオルをお持ちください。

合庁県民広場 シニア賛助会 展示予定グループ

8 月 あゆみ俳句会

9 月 おはなし屋

10 月 写真

編集後記

「諏訪長寿賛助会」から「諏訪シニア賛助会」へ会の名称が変更され、広報紙も「諏訪長寿だより」から「Nice Senior Suwa」に変わりました。129号は新生第1号です。広報紙の変更に つきましては、役員会・幹事会で討議をし、社会活動推進員の小口先生の助言も得て案を練り、最終的に編集員会で決定しました。タイトルにつきましては会員の皆さんから応募のあったものの中から決めました。ご協力ありがとうございました。諏訪長寿だよりのバックナンバーをひも といて見ますと先輩たちの苦労の後がにじんんでいます。先輩編集委員の皆さんに感謝の気持ちで いっぱいになります。新生「Nice Senior Suwa」が 諏訪シニア賛助会の広報紙として会員相互、 またシニア大生を結ぶ架け橋となることを願っています。

編集委員長 三ッ橋紀代子