



上伊那地区賛助会会報
第129号 2017年10月19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

今年度の信州ねんりんピックは茅野市と駒ヶ根市で開催

スポーツ交流大会を9月に、文化芸術交流大会を12月に実施

毎年恒例となっている「信州ねんりんピック」は、「文化・芸術交流大会」と、「スポーツ交流大会」の2つのイベントが、年毎に場所を変えて開催されている。

そしてこれまで、文化・芸術交流大会が先行して行われ、続いてあまり時間を置かないでスポーツ交流大会が行われていた。

しかし今年度は諸般の事情からか、スポーツ交流大会が9月30日（土）に茅野市の運動公園において行われ、ダンススポーツ/グラウンド・ゴルフ等を含む10種の競技が実施された。

（関連記事3頁参照）そして文化・芸術交流大会の式典、および交流プログラムは12月2日（土）に駒ヶ根市総合文化センターにおいて行われる予定である。

また同場所において、高齢者作品展が12月1日（金）～3日（日）まで開催される予定となっている。



9月30日のスポーツ交流大会開会式

井伊の谷の集落に放火した後、武田信玄は奥三河へ帰り、その後病氣で亡くなる。武田軍に蹂躪された井伊の谷に立つと、直虎は暗澹たる気持ちになっていた。しかし救いもあった。それは今川氏真に殺せと命ぜられた虎松が三河の鳳来寺において育っていた。その虎松を井伊直親の十三回忌法要に呼び戻すことができた。そのとき、虎松は十四歳になっていた。そして虎松は、母の再嫁先の浜松の松下源太郎清景の養子として預けられ、その養子ということで徳川家康への目通りが叶えられ、小姓として仕えることになる。

その後家康は自らとの内通を疑われて亡くなった直親の遺児虎松を万千代と名付け、寵愛する。万千代の忠勤ぶりは目覚ましく、以来どんどん拍子で栄達を遂げ、宿願の井伊家再興を果たす。天正十年六月の本能寺の変では堺に居た家康主従は決死の伊賀越えに挑み、三河へ帰還するが、この中にも万千代の姿があった。そして次郎法師・井伊直虎がその波乱の生涯を遂げたのは、「天下布武」を目前にして織田信長が陥れた本能寺の変から二ヶ月後のことであった。万千代は名を井伊直政と改め、家康の下で「關ヶ原の戦い」でも活躍し、様々な軍功を挙げ、その後直政は、徳川四天王にも数えられ、慶長六年に琵琶湖に面する佐和山城主となり、十八万石の領主となつた。

NHK大河ドラマ
あらすじ

ちんな城主
直虎

「賛助会の集い」を10月31日(火)に「いなっせ」で開催

記念公演の「長野県警察音楽隊の演奏」が楽しみ！

賛助会最大の行事である「賛助会の集い」が、来る10月31日(火)に、伊那市荒井の「いなっせ」の6階にて開催される。

ここ数年シニア大の2年生全員が参加して会場を盛り上げてくれているが、残念ながら賛助会会員の参加が少ない。できれば、所属の各グループから半数以上の参加を期待している。以下に当日の概要をお知らせする。

式典、グループ活動発表

午前9時から受付を開始、9時30分から会長、来賓の挨拶に続いて賛助会所属の下記の3グループの活動報告が行われる。

- ① 傾聴ボランティア伊那
- ② ふるさとを学ぶ会
- ③ 宮田歌謡曲友の会

最初の「傾聴ボランティア伊那」は、グループの皆さんが出でて活動を舞台上で模擬実演をしながら発表を行う予定である。

続いて「ふるさとを学ぶ会」から楽しい活動実態の報告があり、最後に今年新しく入会した「宮田歌謡曲友の会」が活動の様子や、賛助会入会の動機を発表、更に自慢の歌を数曲披露してくれる予定なので楽しみである。

記念公演

昼休み休憩を挟んで、13時より伊那警察署から「特殊詐欺の現状と対応について」と「交通規則の改正について」の講演があり、続いて長野県警察音楽隊による演奏が行われる。昭和27年発足の音楽隊であるが、多くの人に人気があり、県内各地を演奏され、アニメ、ジャズ、演歌、民謡、クラシック等の中から楽しい演奏が行われる予定である。



作品展

恒例の作品展は、6階ホワイエに各グループの作品が展示される。木下相談役（朗大28期会）の墨絵の大作をはじめ、俳句3グループ、ちぎり絵（七絵会、二千絵会）、「いきいき31」の押花、更にシニア大生の絵手紙、写真の各講座の出展も予定されている。警察音楽隊の演奏を聴いたり、作品展を見るためにも、会員以外のお友達も誘い合って、多くの方の参加を重ねて期待している。



2017信州ねんりんピック スポーツ交流大会は茅野市にて開催 ペタンク競技において伊那チームが準優勝

標記の通り、今年度の「信州ねんりんピック」のスポーツ交流大会は、9月30日(土)に茅野市の運動公園において開催された。茅野市運動公園は、JR中央本線の茅野駅からおよそ1kmのところにあり、各種の運動ができるように沢山の競技場が整備されており、その総面積は東京ドームの約27倍の広さを持っている。

当日は、早朝から晴天に恵まれ、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/ウォーカラリー/弓道/テニス/マレットゴルフの10種目について実施された。競技の参加者数は全員で760名であり、その中で90歳以上の方が女性4名で、男性の最高齢の方は88歳(ゲートボール)、女性最高齢は92歳(ゲートボール)であった。

開会式は、陸上競技場において行われ、実行委員長、来賓の挨拶があり、選手代表の藤森氏(女性)の選手宣誓があって、種目毎に分かれて競技開始となった。

この運動公園は、山林を切り開いて作られた競技場であるので平地を歩くようにはいかず、場所を探すのにも苦労があり、全てを詳しく見て廻ることは困難であった。



プレー中のマレットゴルフ

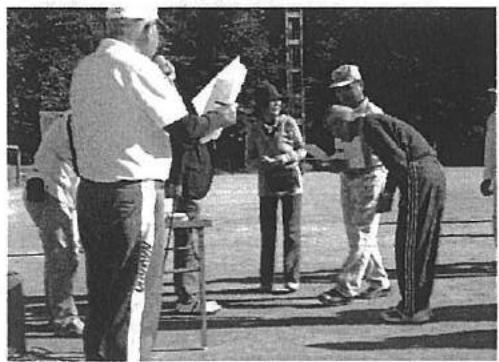


説明を受けている弓道選手



プレー中のソフトテニス

今年はペタンクには参加総数14チームが参加し、上伊那地区からは上伊那A~Cチームの3チームが参加した。そして参加した3チームのうち2チームがリーグ戦を勝ち上って「決勝トーナメント」に進み、最後に「上伊那Bチーム」と諏訪地区の「火の鳥チーム」の決勝戦となり、熱戦の末惜しくも敗れ、準優勝(銀メダル)を授賞した。



授賞中の山本英夫キャプテン



ペタンクをプレー中の伊那チーム

また「上伊那A」チームの内山壽さんが最高齢者賞を受賞された。

当日の競技に参加した皆さんには激励として、若い人に負けないくらい元気にプレーを行っていた。

シニア大生との親睦会

「親睦スポーツ大会」は盛大裡に終了

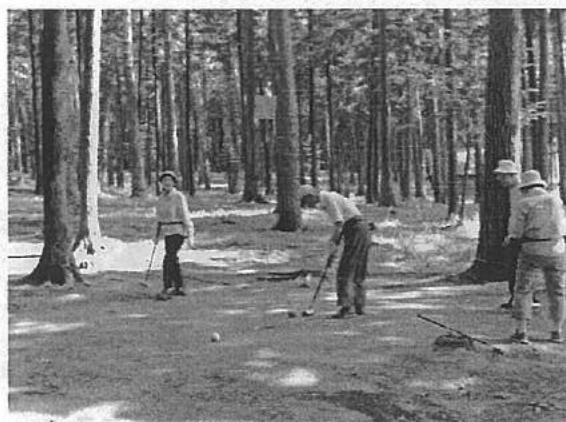
マレット53名 ペタンク37名が参加

昨年同様、賛助会員とシニア大生の親睦交流のため開催したスポーツ交流大会が、今年も去る8月2日(水)に大芝公園において、好天の中で開催された。

伊那支部の小林推進員の熱意と、シニア大生の理解と協力の下で、マレットゴルフ53名(賛助会員16名、シニア大2年生20名、1年生17名)、ペタンク37名(賛助会員2名、シニア大2年生25名、1年生10名)と多くの参加があった。

元々は賛助会内の各グループの親睦を深めるために、「マレット交流会」をスタートした歴史があるが、それでも賛助会員の参加が少ないので、今後の検討課題であろう。

競技場は、マレットは大芝公園内の「ひのきコース」であり、ペタンクは同公園内の屋内競技場で行われた。



マレットゴルフをプレー中の選手達



ペタンクをプレー中の選手達

参加したシニア大生の終了後の感想は、大半の方が「楽しかった、良かった」であり、また「いなり寿司が美味しかった」でもあった。

なお、このいなり寿司は、賛助会の矢澤副会長のご厚意により届けられたものである。

両競技の上位の結果は、下の通りである。(敬称略)

マレットゴルフ

順位	氏名	所属
優勝	猪又 守行	賛助会
2位	濱田 廣二	賛助会
3位	唐沢 定	賛助会

ペタンク

順位	チーム名および氏名
優勝	Iチーム: 村上茂子 小林四郎 中塚美紀恵
準優勝	Fチーム: 宮澤一恵 上田廣実 野澤修一

注: 1チームは3名

グループ活動だより

地元出身大学生の”就職準備合宿”

「朝食、昼食づくり」のお手伝い

矢澤秋子

いきいき31 松崎 哲

去る8月8日(火)、9日(水)、伊那市西春近の愛知県知立市野外センターにて、地元出身大学生の夏休み帰省中に、「これから迎える就活を地元で考える夏」と題した合宿が、上伊那広域連合(いなっせ3階)の主催で開催された。

生まれ育った上伊那へのUターン就職を勧める企業約25社が学生に寄り添って、就活に関するアドバイスや働き方について直接あるいは本音で話し、地域の魅力を再確認しながら見聞を広めることを目指した2日間の合宿企画であった。

そのお手伝いの一つとして、連合から当会に9日の『朝食と昼食づくり』の依頼が入り、矢澤副会長といきいき31の4名とで対応することになった。

- 1.『朝食』は、昨夜の宿泊者約30名へ7時に提供する制約があり、特にご飯は早朝で施設では時間的にキツイため、2升5合(3.75kg)を自宅で炊飯して持ち込み「シソおにぎり」にして、「みそ汁」を作って、「漬け物」を添えて少し遅れた配膳となつた。
- 2.『昼食』は、約70名に増えるが12時に提供をと、指定された「カレーライス」づくりに取り組んだ。若者だから、たくさん食べられることを想定して、お米は6升(9.0kg)を施設の大きな炊飯鍋で炊いて、カレーは、ジャガイモや玉ねぎなどの野菜を刻んで、ブロック豚肉を入れた「おふくろの味」に仕上げ、「サラダ」も添えて、飯台狭しに配膳することが出来た。



朝食おにぎり

昼食カレーライス

主催者からは、「学生が田舎に帰ってきたと感じるような日常の食事を！」との素朴な注文であったが…、私達は、皆さんが満足してご馳走になって頂けたかどうか？少し気にしながらも、午後の大変な就活カリキュラムが始まっており、静かにご無礼しながら終了になった。

結びとして、今回の将来を担う若者達へのお手伝い活動により、上伊那地区賛助会のパワーが関係諸団体へも充分にアピール出来たと感じている。

私達会員は、これからも地域に密着した社会貢献活動を積極的に推進しましょう。



グループ活動だより

小学生夏休み学習 小学生に昔の玩具の作り方を指導 朗大28期会

毎年実施している「小学生夏休み学習」として、今年も駒ヶ根市より「北割2区小学生ふれあいの会」への協力要請があり、この催しが8月5日（土）に駒ヶ根市赤穂小学校において開催され、朗大28期会も協力を行った。

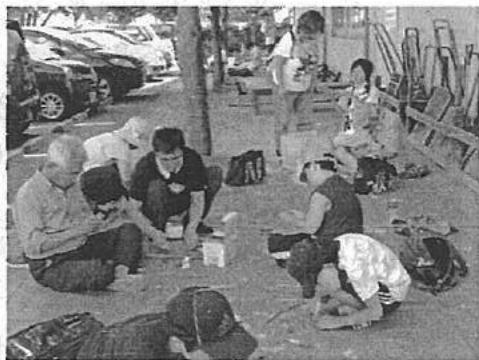
当日は参加した小学生約80名、父兄は約10名、学校から先生数名の他に地区関係者数名、朗大28期会から5名が参加して同小学校のグランドに集合して「昔の玩具作り」の実践指導を行った。

玩具と言っても、「水鉄砲」と「竹とんぼ」である。材料などは、市および学校側から用意してもらい、午前9時30分頃から開始された。

午前11時30分頃にはほぼ出来上がり、水鉄砲は校庭に用意されたバケツの水を汲んで飛ばしていたが、夏の強い日差しの下であるからお互いに水を掛けあったりして、大賑わいでいた。また竹とんぼは軽く作ることがうまく飛ばせるコツなので、飛ばしては削って楽しそうにはしゃいでいた。

そして最後にこの日のために長い竹を割って作ったそうめん台を用いて「そうめん流し」を行い、小学生と父兄や先生も一緒に食べる会を楽しんでいた。

（右の写真は竹とんぼ作りのチーム）



第19回 しゅんこう和紙ちぎり絵合同展

七絵会
二千絵会

また、老大時代の技能講座の講師以来、長期に亘り指導して来られた中村早恵子先生は、「手漉き和紙の強さ、美しさや表現の豊かさに魅せられ、素晴らしい仲間と共に学び続けて、全員が技術レベルを向上することが出来たことを嬉しく思います」と語つて居られた。

展示会責任者の宮崎氏（二千絵会）によると、「今回は展示会の最終回になることに、一抹の淋しさを覚えるが、会員皆さんの努力で、ここまで続けて来ることができた。このことを嬉しく、また素晴らしいことである」と語っていた。

（左の写真は当会の関係者）

今回で19回を数える上伊那地区賛助会所属の「七絵会」と「二千絵会」の作品合同展が、去る9月9日（土）10日までの2日間、伊那市荒井の「いなつせ」2階の展示場ホールにおいて開催された。そこには、両グループ計26名の作品56点が展出され、2日間で約300名の来場者で賑わっていた。永く続いてきた展示会も今回が最終回とのことで、年々レベルが向上した力作に来場者から感嘆の声があがっていた。



脂質異常
対策

健康コラム

脂質異常が重要視される理由



脂質異常症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪の量が基準値を外れ、脂肪が増えてきた状態のことである。

では何故このように注意が必要なのであろうか。

脂質異常症は自覚症状が殆ど無いため、予防や改善を行うには定期的な健康診断により数値を検査することが重要である。

血液中に余分な脂質が増えると、血管の老化（動脈硬化）が進み、心筋梗塞や脳卒中の危険が増す。ただし基準値を外れたからといって、即危険というわけではない。「脂質代謝の基準値は比較的厳しく設定されているため、外れる人は意外に多いのが現状です。勿論対策は必要ですが、数値は同じでも生活習慣や病歴、家族歴などで健康リスクに差ができるため総合的な判断が必要です。自己判断したりせずに、先ずは医師に相談しましょう」と医学博士 高谷先生（下記）は言っている。

脂質異常症：診断基準

中性脂肪
(トリグリセリド)

基準値
30～149mg/dl

150mg/dl 以上だと
高トリグリセリド血症
の疑い

★基準値を超えると★
動脈硬化が原因となる病気
のリスクが上昇、メタボの人
は値が高くなる傾向に。

HDL(善玉)
コレステロール

基準値
40～119mg/dl

40mg/dl 未満だと
低 HDL コレステロール血症
の疑い

★基準値から外れると★
動脈硬化が原因となる病気
のリスクが上昇、メタボにも
なり易い。

LDL(悪玉)
コレステロール

基準値
60～119mg/dl

境界域 LDL コレステロール血症
: 120～130mg/dl

140mg/dl 以上だと
高 LDL コレステロール血症
の疑い

★基準値を超えると★
動脈硬化のリスクが上昇、糖
尿病や高血圧がある場合は、
さらにリスクが高くなる

年々増加
この 20 年で脂質異常症患者（継続的に治療を受けている人）は大幅に増加傾向である。

加齢と共にリスクが上昇
加齢と共に血管は老化（硬化）
するので、脂質異常症が原因
となる疾患リスクも年齢が上
がるほど上昇する。



出典：医学博士 高谷典秀先生の資料より



文艺

俳句

「さとみ俳句会」

窓を打つ昨夜の野分に目覚めをる
よべ

橋爪 弥六

小野宿や歴史は遠く萩の咲く
平澤 隆

中谷 一予

推敲にあぐねておりぬ虫の夜
靖嶺やふと思ひ出す幼き日

宮澤 明子

しづけさや桔梗一輪里の山
藤袴満開に酔ふ婆二人

小倉由美子

木道の揺れに躡く花野かな

田中 晃子

くぐり戸の奥は明治や秋灯し

馬場 幸子

寄り添つて話してゐたり秋日傘

畠田 美咲

朝露の原っぱ歩く靴ぬれる

鈴木 恭子

松山や秋より高き天守閣 正岡子規

秋は大気が澄み、晴れた空は高く感じられる。それが「秋高し」の季語となつてゐるが、この句は、子規の故郷松山の一句である。子規の隨筆『筆まかせ』には、「愛郷心、愛国心とは妙なものにて道理もなきことなれど、よくも此日本といふ様な結構な國に生まれたと思ふこと度々あり」と記されている。明治初期の典型的な日本人の精神を示す一句であると思う。又春に詠んだ句には、
△春や昔十五万石の城下かな▽ がある。

秋の灯にひらがなばかり母の文 倉田紘文

自解によれば昭和四十年、作者二十五歳の秋。病後の作者への母の短い手紙に、しみじみとしての一句。そして、△秋の灯にひらがなばかり母へ文▽と、母への返事の句が続く。遠方に住む母と子の愛情が△ひらがなばかり▽で見事に表出された名句であると思う。

また句の構成から見ると、意識的な句作であろうが、△母の文▽と△母へ文▽であり、助詞を一字だけ替えることにより、往信文と返信文が見事に区別されている。

寿限無

名句紹介



**2017 信州ねんりんピック
長野県高齢者作品展 募集案内**

- **出品者資格** 60歳以上のアマチュア
- **部門** 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門
- **出品者作品** 一人1点とし、出品者により創作されたもので、未発表のもの
- **出品料** 無料、ただし、作品を返却するための運送料、保険料は出品者の自己負担となる
- **申込締切** 平成29年10月27日(金)
- **作品展の開催期日と会場** 12月1日~3日まで、駒ヶ根総合文化センター
- **作品の搬入** 出品者は、「長野県高齢者作品展出品票」を出品作品の裏面に貼付し、指定する期日、場所へ搬入する。
- **作品の返却** 作品展終了後、主催者が指定する運送業者により、出品者の自宅に返却する。出品者は、自宅に届いた時に運送業者に運送料を支払うこと。

主催 2017信州ねんりんピック実行委員会

問合せ先・連絡先

【実行委員会事務局】

公益財団法人長野県長寿社会開発センター
〒380-0928 長野市若里7-1-7
TEL 026-226-3741 FAX. 026-226-8327
ホームページ <http://nicesenior.or.jp/>

上伊那地区賛助会

会員の集い



記念公演 講話および長野県警察音楽隊による演奏

(関連記事 本紙2頁参照)

トピック
ニュース

「病は気から」の仕組み、マウスで解明 北海道大学

ストレスで、胃腸の病気や突然死を招くメカニズムを、北海道大の村上正晃教授（免疫学）のチームが解明し、8月15日付のオンライン科学誌イーライフで発表した。

ストレスで起こる脳内の炎症が関わっていた「病は気から」の仕組みが裏づけられたといい、ストレス性の病気の予防や診断への応用が期待される。

チームは睡眠不足などの慢性的なストレスをマウスに与えた。そのマウスのうち自分の神経細胞を攻撃してしまう免疫細胞を血管に入れたマウスの約7割が、1週間ほどで突然死した。

一方、ストレスを与えただけのマウスや、免疫細胞を入れただけのマウスは死ななかった。突然死したマウスを調べたところ、脳にある特定の血管部分にわずかな炎症があることを発見。炎症はこの免疫細胞によって引きおこされ、通常はない神経回路ができる。この回路が胃腸や心臓に不調をもたらしていたことがわかった。村上教授は、「同じストレスを受けても、この免疫細胞の量や脳内の炎症の有無によって、病気になるかどうかが分かれる」と話している。

（朝日新聞より抜粋）

ストレスで脳内の
病気になる仕組み

三級の滝の一部

辰野町の横川渓谷蛇石駐車場のゲート脇にある歩行者道路を約3キロ歩き、約45分で三級の滝分岐点に着く。沢の右側を進むと坂道となり、登り切って橋を渡る。分岐点から約20分で滝の展望所がある。名前の通り、滝は約50メートルを3段になつて流れおり、その水量も豊富である。なお、行かれる方は、十分な調査と準備をしつかり行ってから行かれるよう。

詳しく知りたい方は、辰野町産業振興課観光推進室 0266-41-1111へ
(辰野町観光サイトブログより抜粋)

さんきゅうのたき
「三級の滝」 辰野町横川

編集後記

今年は8月末から9月初旬にかけて、太陽において中規模のフレア発生が見られるとNASA（米国航空宇宙局）が伝えた。太陽は水素とヘリウムの核融合によってエネルギーを作っている物体で、まだ数百億年は継続すると言われている。その表面で爆発しているものをフレアと言うらしい。小生もしくないので調べてみたら、太陽の表面で発生する爆発現象のことであり、そして小さな発生は毎日のように起きているようである。このフレアと影響を与えることがある。このフレアメント（熱い部分）からは強力なX線や電波、紫外線が放出される。その結果人体に影響を与えるだけではなく、宇宙空間にいる電子機器を麻痺させたりして通信やGPSを狂わせ、カーナビや航空機の航法装置に狂いを生じさせるなどの影響もあるようである。NASAはこれに関して9月中旬を目途に注意を促していたが、殆ど問題が無かつたようで、ひと安心である。また、他に心配なのは、ゲリラ豪雨の問題がある。