



平成 29 年度 佐久地区賛助会理事研修会

一昨年から始まった理事研修会も今年度で3回目となりました。1・2回は長野県佐久保健福祉事務所の小林良清所長をお迎えして少子高齢化が急激に進む中で、賛助会が果たすべき役割や佐久地域の医療と介護についての講義をいただきました。今年度は、4月に着任された長野県長寿社会開発センター 大日方 正明 常務理事をお迎えして、今後の賛助会のあり方などを含めて下記のとおり理事研修会を開催しました。大自然に抱かれ、理事会、講演会と良き交流・共有の場となりました。

- 日 時：平成 29 年 7 月 20 日 (木) 午前 10 時～午後 2 時
- 会 場：女神湖「ホテル アンビエント蓼科」研修室
- 講 師：長野県長寿社会開発センター 大日方 正明 常務理事
- 演 題：自分の人生をふりかえって



車山高原のビーナスの丘のニッコウキスゲ

☆研修会に参加して

当日は晴天に恵まれ、佐久合同庁舎を午前9時出発、車山高原に午前10時過ぎに到着、集合写真撮影後、ニッコウキスゲが咲き乱れる大パノラマのビーナスの丘を散策しました。ホテルに移動、昼食後、研修室で理事会に続き講演会が開催されました。

☆講演要旨は以下のとおりです。



長野県は長寿県ですし、医療費が全国一少ない県でもあります。

今年、『Life Shift(100年時代の人生戦略)』という書籍が注目されています。人生100年時代は、確実に訪れようとしています。現在、10歳前後の子ども達の寿命は100歳を超えると予想されています。また、新聞のお悔やみ欄を見ても90歳そして100歳も垣間見えます。

長寿化が進めば人生の時間が大きく増えます。今までは教育から仕事へ、仕事から引退へと大きな移行は2回でしたが、様々なこと

ができるマルチステージの生活が待っています。そこで何をするのが問われる時代の前に我々は立っているのです。

上記趣旨の講演を聞いて、人生100歳時代が現実となりつつある現在、余生を如何に生きるか、そしてお互い地域社会に身を置いて、自分の得意な分野で出来ることから生きがい作りや、地域に役立つことで自己実現を果たすことに真剣に取り組む必要があると思いました。(広報委員)

諏訪地区シニア賛助会・佐久地区賛助会 交流会開催

長野県下 10 か所で、様々な活動を展開している長野県長寿社会開発センター地区賛助会ですが、なかなか横のつながりも少なく、それぞれが個別に活動していることが多い状況です。今年度開催された地区賛助会連絡協議会の席上、先駆的な取り組みをすすめている諏訪地区シニア賛助会に川村会長が目し、ぜひ、活性化委員会や賛助会の事務局体制について交流し知ってみたいとの発案から、初めて開催の運びとなりました。交流会を通じて、様々な刺激を受け恩恵の多い交流会になりました。今後、他地区賛助会との交流も考えていきたいです。

□日 時：平成 29 年 9 月 28 日（木）10:00～16:30（交流会は 13:00～15:00）

□場 所：サロン「しもすわ」

□参加者：川村会長、染谷副会長、塩川副会長、河原副会長、中田会計、清原顧問、堀籠監事、上原監事
北村活動推進サポーター、加藤活動推進サポーター、伴野活動推進サポーター、佐々木一般会員
代表理事
（計 12 名）

□目 的：佐久地区賛助会の活性化と発展のため

□概 要

当日はあいにくの雨天、佐久合同庁舎に集合、渡辺支部長の挨拶後、午前 10 時に出発、11 時 30 分ごろ諏訪大社下社秋宮に到着。諏訪支部の矢野コーディネーターの案内で下社秋宮→儀象堂→オルゴール記念館「すわのね」を見学後、サロン「しもすわ」へ。到着後すぐに食事をとりながら交流会が始まりました。

諏訪支部小口社会活動推進員の司会で、まず全員自己紹介をしました。川村会長が訪問趣旨を述べ、諏訪地区賛助会から説明を受け、最後に質疑応答を行いました。

1 諏訪シニア賛助会の事務局体制について

賛助会員の中から事務局長、次長が設けられ、諸会議の通知や賛助会行事、ボランティアの予定をデイリー新聞に掲載（長野日報・諏訪市民新聞など）、予算管理などを独自で行っている。

活動推進員とは連携を取りながらも依存度は少ない。また、地域への賛助会活動の広報にきめ細かく貢献されている。特に予算管理も柔軟に管理されている。

2 活性化委員会の取り組みについて

詳細な説明、質疑応答が出来ませんでした。が、要約すると

（1）メンバーは、会長経験者 3 名、グループ長経験者 3 名、シニア大学 2 名、他会長・副会長 10 名で編成

（2）メンバーで課題・問題を抽出（H27 年は 9 項目。）例えば「賛助会員を増やす」等。

（3）課題項目に対応したプロジェクトチー



ムを組んで取り組み、方向性を出す。

□感 想

ほんの一部でしたが下諏訪の街並みを歩いて、歴史・文化の高い香りを感じ取ることが出来ました。

ここを基盤として生活・諸活動されている諏訪地区シニア賛助会の皆さんの心の内を少し垣間見たような気持ちを胸に、諏訪地区シニア賛助会との和やかな交流会を行いました。

諏訪地区シニア賛助会は、1 年間でシニア大学生との交流を 3 回、シニア大学講義参加（内容は 1、2 年生との交流）を各学年 1 回、学園祭に参加しています。さらに活動発表会参加者 450 名のうち、シニア大学生は 120 名との説明を聞きますと、佐久と違って賛助会とシニア大学との交流が際立って多く、互いに長所を生かしあっておられるのだと考えさせられました。

大変忙しい中、役員同士の会合の頻度が高く、P（計画）—D（実行）—C（チェック）—A（見直し）の輪が上手く回っているのを感じました。川村会長の発案で、役員一同諏訪シニア賛助会と意義ある交流会が行えました事、感謝申し上げます。
（広報委員）

こどもわくわくフェスタ開催

～シニアと一緒に作る！あそぶ！体験する！2日間～

昨年、夏休みの子どもの安心して過ごせる場所の提供と高齢者の社会参加、出番の創出に寄与する仕組みづくりの一環として夏休み子どもわくわく体験コーナーを開催しました。

子ども達や保護者そして、関わった賛助会員やシニア大の学生から来年度もぜひ、開催してほしいとも多く御意見をいただき今年度の開催となりました。

そして、今回、シニア大学の講師を担当してくださった佐久市子ども未来館の島崎 直也館長との連携のもと佐久市子ども未来館での下記のとおり開催となりました。

昨年は、児童 50 名と保護者 30 名ほどでしたが、延べ人数で子どもと大人合わせて 544 名の方々に参加いただき、子どもと保護者そしてシニア世代の笑顔溢れる素晴らしい空間が出来上がりました。

参加に対して、快く引き受け、様々な便宜を図ってくださった佐久市子ども未来館の館長並びに職員の皆様に感謝申し上げます。また、協力いただいた賛助会員の皆様、シニア大学学生の皆様にも心から感謝申し上げます。

記

□日 時 平成 29 年 8 月 2 日 (水)、3 日 (木) 午前 10 時～12 時 午後 2 時～4 時

□会 場 佐久市子ども未来館 科学体験工房 (佐久市岩村田 1931-1)

□参加者 2 日間通じて延べ人数 子ども 306 名 大人 238 名 総計 544 名

□出展グループ (11 グループ 70 名)

グループ名	所 属	実 施 内 容	参加 人数	参加状況			
				2日 午前	2日 午後	3日 午前	3日 午後
ハンドくらぶ	賛	革ひも	8名		○	○	○
ハンドメイド友の会	賛	じゅず玉ネックレス作り	7名			○	○
シニア大2学年有志	シ	お手玉と昔遊び	5名	○	○		
ニコニコ会	賛	絵手紙	3名				○
実践塾クラブ23	賛	折り紙	7名	○	○		
手芸 手づくなの会	賛	紙の船づくり	7名			○	○
和踊会	賛	ゆかたを着て盆踊りを踊ろう	6名	○			
おもちゃなおし隊こもろ	小	おもちゃ修理・創作おもちゃ	5名	○	○	○	○
絆塾	賛	ぱっちんと昔遊び	7名			○	
コカリナ・木霊	賛	オープニングコカリナ伴奏	10名	○			
シニア大2学年有志	シ	オープニングダンス指導	5名	○			

賛：賛助会グループ シ：シニア大学生 小：小諸ボラセン



第6回 『シニアの出番発見！佐久広場』

～ あなたの出番を発見し 地域に活動の輪を広げよう ～

第6回「シニアの出番発見！佐久広場」を下記の日程で開催しました。今回、初めて出店団体やグループを公募する方式を採用し出店を呼びかけて実施しました。

記

□日 時：平成29年9月13日（水）午後1時30分～午後4時

□会 場：長野県佐久合同庁舎 5階講堂

□内 容：佐久地域で活躍している団体・グループと地域活動に関心があるシニア世代との情報交流会

□参加者：120名

□参加グループ（14グループ）

グループ名	活 動 内 容	PR 内 容
佐久未来100人会議	2025年問題解決に向けて	話し合いの場や立ち上げ支援
ラジオ体操クラブ しらかばちゃん	佐久穂町で毎日ラジオ体操を実施	体を動かす習慣を身につけて！
小海おはなし本舗	紙芝居を通じて次世代に伝統を！	上演する場を増やしたい。
優&チェリエ	メイクやハンドマッサージを実施	多くの方々と連携を深めたい！
ひまわりの会(シニア大OB)	施設で紙芝居上演	一緒に活動できる方を募集！
銭太鼓を楽しむ会(賛助会)	地域にデビューするため銭太鼓を練習中！	男性会員募集中！
レインボークロバー	ハーモニカとオルガニートの演奏	演奏できる場所を拡大したい！
うすだ健康館	地域の繋がりがりや交流をめざします。	多くの方々の活用を！
聞き書き隊こもろ	語り手の人生や思いを後世に伝える。	聞き書きの活動を知ってほしい。
JA 佐久浅間 助け合いの会	安心して暮らせる地域を目指します。	会員になって一緒に活動を！
ぴんころハーモニー(シニア大OB)	施設にコーラスの贈り物	一緒に活動できる方募集！
佐久草笛会(シニア大1年)	草笛文化を知らせる活動実施	協力者募集！
すくすく子育てファミリー	子ども支援事業を実施	シニア世代との連携を深めたい。
東信自然史研究会	野生動物の記録、調査、観測会、講演会実施。	一緒に活動していただける方募集

□出店グループ・団体の感想

・地域でのつながりの大切さを感じました。

・どのグループも素晴らしい活動をしていると感じました。

・ボランティアセンターや市民活動サポートセンターと協働してほしいです。

・広い広報の場となりました。

・多くのグループや団体と交流ができました。お誘いの依頼が多くありました。

・発表時間が短かった。もう少し欲しい。

・環境や生物多様性に、

興味をもっている方と出会えたことが収穫でした。シニア世代を巻き込んだ活動を考える上での良き材料をいただきました。



主催者あいさつ（河西佐久保健福祉事務所副所長）



参加グループインタビュー

- ・今後とも協力は惜しみません。
- ・参加者に詳しく説明できる資料の充実を図りたい。

□参加者の感想

- ・皆、いきいきと活動していて参考になりました。反面、自分で何が出来るかを発見するのは難しいです。
- ・大勢の方が参加されてことに驚かされました。
- ・皆さん、参加されている方々が元気でびっくりしました。パワーに圧倒されました。
- ・自分の興味を持っている事を掘り起こそうとすれば色々な方法が考えられることが分かり力強く思いました。
- ・色々な活動されているのびっくりです。
- ・皆さん、とても熱く語られて活動のエネルギーで、会場も熱く楽しかったです。
- ・皆さん自分の取り組みを楽しんで、しかも、誇りをもってやっておられる。

□まとめ

今回初めて出店団体・グループを公募し、半数近くの団体やグループが公募のお誘いを受けて参加してくださいました。

地域活動に関心があるシニア世代の方々はもちろん、出店団体・グループとの連携が進んで、様々なコラボ企画を中心に地域に活動の輪が大きく広がっていきそうです。

出店団体・グループの皆さん、そして来場された皆さん、本当に、ありがとうございました。



情報交流会の様子

平成 29 年度 佐久支部公開講演会 ～ だがしや楽校のノウハウを学びましょう！！ ～

昨年、日本総合研究所主席研究員の藻谷 浩介氏をお迎えして「里山資本主義から見える佐久の未来」と題して講演会を初めて開催しましたが、賛助会のイメージアップと会員の拡大を目的に、今年度も公開講演会を下記のとおり開催しました。

講師は、だがしや楽校の発案者でもある尚絅学院大学の松田 道雄教授です。駄菓子屋のおばちゃんが健康長寿であることに着目し、その原因を探る中で、食生活や体操（運動）も重要であるが、それ以上に、駄菓子屋に通う子ども達との交流が大きいのではないかと考え、だがしや楽校のヒントを掴まれました。

自分を見せ（店）る場をつくり、その場を通じて気軽に人と人が関わり会える空間をつくっていかうという試みです。この体験型講座を通じて、参加された受講者の皆さんが近くの集会場や学校などで、ぜひ、実践されて希薄化した地域のコミュニティの再生に取り組んでいただければ幸いです。

記

- 日 時：平成 29 年 9 月 15 日（金）午後 1 時 30 分～午後 3 時
- 会 場：長野県佐久合同庁舎 5 階講堂
- 講 師：尚絅学院大学エクステンションセンター長 松田 道雄 氏
- 参加者：56 名（賛助会員・シニア大生・一般参加者）

□受講者の感想

- ・ 収穫 ほんのちょっとした事でも、皆で楽しめ、笑い合えた。
- ・ 生活に活かしたい ボランティアで施設に行ってみてみたいことができた！
- ・ 楽しいことや笑顔に人が集う 出店された方の笑顔で、心の底から楽しくなりました。
- ・ 沢山の人が沢山の宝物をもって、それを地域の暮らしの中に活かしたら、毎日すごく、地域がキラキラするだろうなと思いました。参加者の笑顔、目の輝き！ すばらしい！
- ・ 自分で出来ることを思いついた。伝える大切なことがある。
- ・ 受け身でなく行動できた。教えていただき本当に楽しい時間になりました。
- ・ 人のつながりの大切さ 地域の人の助けを借りて、一緒にやるのが一歩だと思いました。
- ・ 自分から一歩出す！ 歳と共に消極的になっていく。
- ・ 子ども達や多くの世代の方々を対象に、このような会を計画したいと思いました。
- ・ 子ども達との交流の糸口を知り関心しました。
- ・ 自分でもできることがあるかも？
- ・ 出会い・交流の大切さ 人のつながりが力になる。
- ・ 誰でも簡単に出来る仕掛けの大切さ 集まりやすい、そして楽しめる。
- ・ 勇気 何事も一歩踏み出す。
- ・ 久しぶりに身も心も開放されました。思いっきり笑えました。
- ・ 自分で何かを持ち寄る 受け身にならず積極的に交流をめざす。
- ・ 楽しいことは身近にある。新しい事に飛びつくのも良いが、もっと身近なことに目を向けるのも大事。
- ・ 話だけでなく体験する。実際にやってみると楽しい。
- ・ 人に、何かを教えることや人の手助けになることの必要性を感じた。

□講座終了後の他者と共に生きる学びの実感度

前向きな意欲が出た・他者と共感した・他者に耳を傾けた・他者のためにしたいと思った・他者に話した他者と活動した感じを持った等、受講された皆さんが他者と共に学ぶことの大切さを実感されました。

□まとめ

1時間半程度の講座の中で、他者と共に生きる学びの実感を全員が持たれました。その感覚を活かして、地域で実践を進めていただきたいと思います。



今後の賛助会イベントのお知らせ

☆佐久地区賛助会員活動発表会

- 日時：平成29年10月26日(木)
午前10時から午後4時まで
- 会場：長野県佐久合同庁舎 5階 講堂他
- 内容：ステージ・展示発表等

☆兎と亀の運動会

- 日時：平成29年11月6日(月)
午前10時から12時まで
- 会場：長野県佐久創造館 体育館
- 内容：誰でも出来るレクリエーションを通じて汗を流し会員相互の親睦を深めます！

特に、運動会は初めての企画です。多くの賛助会員の御参加を心からお持ちしております。