

Nice

Senior Suwa

No.130

平成 29 年 10 月 15 日 発行

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

## 霧ヶ峰高原シニアの集い開催される

高原に溢れ咲く諏訪ナイス・シニアの笑顔



諏訪シニア賛助会主催の霧ヶ峰高原シニアの集いが7月15日(土)開催されました。このシニアの集いは賛助会員とシニア大生との親睦と交流を深める集いとしてハイキングと写真教室が行われました。

高原の爽やかな風に触れ、日頃の雑踏を忘れさせてくれました。梅雨時には珍しく絶好の天候に恵まれ、車山肩では駐車場探しに四苦八苦。88名(賛助会員28名・シニア大生60名)の参加者が車山肩に集結し、久しぶりの再会に笑顔が弾けていました。

中山会長より「高原の爽やかな空気に触れ、天候に恵まれた素晴らしい会場で大いに交流を深めてほしい」と挨拶があり、いきいき健康グループの矢島さんの指導による準備体操で体をほぐし、足取りも軽く山頂目指して出発しました。

途中の休憩時間では霧ヶ峰高原を取り巻く山々の大パノラマの素晴らしさに驚嘆の声が上がりました。野に咲く高山植物の説明も随所で受け、息

を弾ませながら悪路にめげず、やっとのことで山頂に到着。達成感・安堵感に仲間同士でハイタッチ。お互いに健闘を称え合いました。

全員で記念写真を撮り一路車山湿を通り霧ヶ峰自然保護センター横の林間へ移動、ここで昼食をとりながら閉会式が行われました。

### 参加したシニア大 諏訪学部1年生の声

【石田勝男さん】今回初めて参加しました。足に自信がなかったけれど

も、仲間と一緒に歩くことができ、自信がもてました。空気が美味しく大展望が素晴らしい。

【菰田俊夫さん】10年ほど前に来たことがあるけれど、以前に比べニッコウキスゲの花の数が少ないように見える。鹿の捕食によると言われているけど、今後どうなるかが心配ですね。

(鈴木正好)



## 一球ごとに歓声響く

### 第 9 回マレットゴルフ交流大会開催



諏訪シニア賛助会  
第 9 回交流マレット  
ゴルフ大会が、9 月 11  
日（月）、諏訪市のす  
わっこランド・マレッ  
トゴルフ場において  
開催されました。参加  
者は賛助会員 41 名、シニア大生 14 名、計 55 名  
でした。

「今日は暑くもなく、寒くもない絶好のスポーツ  
日和になりました。シニア大生も多数参加されて  
います。これを機会に賛助会員とシニア大生の交  
流を深めていただきたい」との中山会長の挨拶に  
続き、武井競技委員長から競技ルールの説明のあ  
と、8 時 40 分から 18 ホールパー 72 を 2 回りする  
コースのスタートホールに向いました。

上位入賞者は下表のとおり。藤森種夫さんがホ  
ールインワンを達成しました。

この日参加した最高齢者の藤森英作さん(86 歳)  
はマレットゴルフ歴 20 年のベテラン。かつては  
平成 10 年から 16 年まで老大の実技講座「書道」  
の講師として諏訪学部で指導され、現在は賛助会  
「こだまコーラス」のグループ長としても活躍さ  
れています。「もう足腰が弱ってきてダメだ」とぼ  
やいておられますが、まだまだお元気。これから  
もずっとずっと頑張ってくださいよう陰ながら応  
援したいと思います。

	順位	氏名	所属	スコア
男性	1 位	金久 毅三	Mフォックス	123
	2 位	伊藤 璋明	写真	125
	3 位	前田宇三美	マレットゴルフ	130
女性	1 位	宮沢 和美	マレットゴルフ	123
	2 位	伊藤すわ子	シニア大 2 年	124
	3 位	山田 由子	マレットゴルフ	126

(大熊政幸)

## 茅野市で 2017 信州ねんりんピック スポーツ交流大会 盛大に開催 県下各地から健康自慢が参集

長野県長寿社会開発センター主催の信州ねんり  
んピックスポーツ交流大会が 9 月 30 日（土）に  
茅野市運動公園において開かれました。絶好の運  
動日和にめぐまれ、県下各地から集まった選手た  
ちが 10 競技で日頃の練習成果を競い合いました。

諏訪シニア賛助会のグループとしてはグラウン  
ドゴルフ、マレットゴルフ、太極柔力球（ウォー  
クラリー）が出場しました。

全体の開会式では内山二郎理事長が「スポーツ  
で輝くいいきシニアを目指しましょう。今日参  
加された最高齢者は 92 歳の方です。人生二毛作  
時代。スポーツをして健康で長生きしましょう」  
と挨拶され、全選手を代表して太極柔力球所属の  
藤森のりさんが力強く選手宣誓を行い、選手たち  
はそれぞれの競技場に分かれていきました。

この大会は東北信、中南信の 4 地区で毎年回  
り番で開催され、茅野市での開催は 2013 年以  
来 3 年ぶりのこと。諏訪シニア賛助会員も開催地  
元として、つどいの会のみなさんが前日から準備  
・スタッフとして、当日は写真グループの皆さん  
が撮影部隊として加わり大会の運営に協力し  
ました。



宣誓をする藤森のりさん。宣誓  
後「今日からゆっくり寝られ  
る」の一言で会場は大受け。

### 諏訪シニア賛助会関係上位入賞者

種目	順位	氏名・名称
マレットゴルフ	女子 優勝	中村 秀子
〃	総合 4 位	前田宇三美
〃	総合 10 位	岩崎美代子
ウォークラリー	第 3 位	太極柔力球同好会

(三ッ橋紀代子)



長寿社会開発センター諏訪支部主催「タウンミーティング2017」開催される

## はたして討論は深められたのか…賛助会としても積極的な参加を

去る8月2日(水)、茅野市民館にシニア大諏訪学部学生、諏訪シニア賛助会員、一般市民など約200名が参集し、「住み慣れた地域で生涯を暮らすために—地域包括ケアシステムとは」のテーマで「タウンミーティング2017」が開催されました。

森田勝己さん(介護保険委員会委員)、後町みどりさん(地域包括支援センター)、湯田坂九海さん(茅野市社協)、熊崎秀和さん(茅野市中大塩地区

社協会長)、遊佐陽子さん(「原村ねこの手サービス」運営副委員長)の5名の方をパネリストとして迎え、地域包括ケアシステム支える立場から、現状での取り組みや、日頃感じている課題を



発表してもらい、旗上げ方式のアンケートによる会場参加者の感想や意見を拾い上げるなかで、長野県長寿社会開発センターの内山二郎理事長が進行役として、私たちがどのように地域包括ケアシステムを利用していくのか、あるいはその支え手となって活動していくべきかを語り合いました。

ミーティング中、「あなたは重度の介護が必要になったらどこで過ごしたいと思いますか?」との設問では、多くが「医療機関や老人福祉施設で過ごす」と回答したのに対し、後町さんからは「家族の看取りに対し迷惑をかけたくないという気持ちをもつ人もいるけれども、それが悪いことではないことも理解してほしい」など、対話型集会ならではのやりとりがあり、参加者にとって良い気づきの場になったのではないかと思います。

最後に、スペシャルプレゼンターとして花田養護学校高等部に所属する重度障害者の田中洵さんが登壇し、「大学に進んでロボット工学を勉強し、同じ境遇で生活する障害者のツールを開発し

たい」との夢を語り、彼を支えるボランティアの募集を呼びかけました。内山理事長が「自分の幸せは自分だけが幸せであれば達成されるのではなく、地域に住む誰もが幸せでなければ自分の幸せも実感できない」との言葉で結び、タウンミーティング2017は終了しました。

帰りの道々で参加者にインタビューを試みたところ、「大学の講義だから」とか、「地域包括ケア

については前から知っている」など、どちらかといえば参加者の多くの声は冷めていました。ミーティングのテーマ、あるいは進め方が、参加者にいま一歩踏み込んでいないのではないか、

身近なものになっていないのではないかと、そんな思いが頭をよぎりました。

企画した諏訪支部小口修平社会活動推進員に目指したところをうかがいました。「行政は財政問題から老人福祉を切り捨てていかざるをえない状況にあることに参加者の意識を促したかった」との回答でした。そうだとすれば、事はもっと重大なはず。もう少し真剣に私たちは話し合いに参加しなくてはいけなかったのではないのでしょうか。それに問題の切り方は別なやり方があったのではないかと思います。

諏訪シニア賛助会の参加者も受付や接待といったスタッフとしての役回りがあった人だけで、自らの意思で参加した人はほんの一握り。たとえば、来年の諏訪支部タウンミーティングは賛助会も協力してテーマや進め方を企画するとか、積極的な関わりが求められているのではないかと思います。ながら会場を後にしました。

(大山千恵子 鈴木正好)

## グループ訪問記

## あなたも一緒に “Shall we ダンス?” —ダンスグループ

現在、諏訪シニア賛助会ダンスグループは男性 10 名、女性 16 名の 26 名が会員として活動しています。毎月第一と第三水曜日、信濃カルチャー（諏訪市渋崎）で太田武雄先生のご指導のもと「楽しく、和やかに、いきいき健康」をスローガンにレッスンを積んでいます。

賛助会の諏訪支部にダンスグループができたのは平成 14 年。老生の 22 期生の卒業年度にさかのぼります。この年度は、22 期生がまだ在学中にパソコン、マレット、ミュージックフォックス、カラオケとダンスの 5 グループが設立されました。当時の長寿社会開発センター諏訪支部の社会活動推進員をされていた小瀬唯安先生が、すべての学生に賛助会のグループへ入会するか、新規立ち上げをするように促した結果であったようです。

このとき、既存のグループに飽き足りなかった 22 期生の女性の幾人かが、社交ダンスについては素人であったものの、リーダー的素養の長けた浜英雄さんを前面に立ててダンスグループを立ち上げました。講師は 2 代目グループ長の浜善夫さんのお友達、太田武雄先生をお願いしたとのことです。

以来 15 年、メンバーは 1 人 2 人と入れ替わり、だんだんその経緯を知っている人も少



なくなりました。それでもシニア大卒業生や、グループ会員のお友達など、シニアのダンス好きが集い、ステップを踏むことで足腰の筋力や心肺機能を維持し、背筋を伸ばすことで姿勢が良くなるなどの健康管理に努めています。何よりも異性と手と手をつなぐスキンシップが一番の老化防止であることは広く言われているところでもあります。

ダンスグループも他のグループ同様で、会員の高齢化に伴い、少しずつではありますが 1 人欠け、2 人欠けして会員の減少化傾向にあります。そんななかでメンバーと賛助会員の増強のために他の団体との合同・合併なども視野に入れたらどうかと、今回取材をし、ダンスグループの会員でもある私、大山は思います。幸いにして岡谷と茅野に太田先生が指導されている社交ダンスの会があります。今後、これらのグループとの協議・検討をされるなど、新たな道の開拓が求められているように思われます。

（大山千恵子 鈴木正好）



太田武雄先生

### あゆみ俳句会 今季の一句

稲架掛けてハヶ岳から降りる風つかむ 小口寛子

稲架（はざ）は刈り取った稲に日をあてて干すための木組のこと。秋の季語。現在では機械による乾燥が多く稲架による日干しは少なくなっている。ハヶ岳山麓の広大な田に稲架が作られ、そこに農家の一年分の汗の結晶の稲がかけられ、ハヶ岳からの風の恵みを受けて乾燥させている。実りの秋を代表する素晴らしい句です。

（グループ長 鈴木健夫記）



## 諏訪赤十字病院のロビーがシニア賛助会の発表の場に

### 手話ダンスグループ・ロビーコンサート

6月16日(金)諏訪日赤ロビーにおいて手話ダンスコンサートが開かれました。会員20名が参



加し、手話ダンスを披露しました。

入院中の患者さんや家族、お見舞いの方など約50名が鑑賞し、舞台と客席が一体になって、手話ダンスを学びました。

「瀬戸の花嫁」「そして思い出」「忘れな草をあなたに」「楽しいね」等の曲に合わせ手話ダンスを踊りました。途中講師の深沢和子先生の出演をほさみ、約1時間のコンサートでした。日頃の練習の成果を発揮し見事な手話ダンスに観客は見入っていました。

「痛みは心をマイナス思考にさせます。ロビーコンサートで一時痛みを忘れ元気が出てありがたいです」と車イスの患者さんは語っていました。「患者さんと一緒に手話ダンスを学び、交流できてよ



かった。暗くなりがちな入院生が少しでも明るくなればうれしいです」と浜勝子グループ長さんは話していました。

### 墨寿会・ロビー作品展

諏訪日赤ロビーで墨寿会の作品展が開かれました。会員の作品を患者さんが、近づいたり離れたりしながら熱心に鑑賞している姿が見られました。

日赤ロビーでの墨寿会の作品展は6月、9月に開かれ、11月にも予定されています。

会員のみなさんの丹精こめた作品が並び、見ごたえがあります。患者さんのみならず、付き添いの方やお見舞いの方が足を止めて見入ってしま



た。日赤のロビー展は賛助会員の発表の場であり、また患者さんの癒しの空間にもなっています。

「病院という場所なので、少しでも患者さんの慰めになればと考えています。作品は毎回新しいものを展示しています。会員の努力の成果を日赤を訪れた機会に、賛助会員のみなさんにも是非ご覧いただきたいと思います。日赤のロビーは作品発表の機会となりありがたいです」とグループ長の伊藤高明さんは語っていました。

(三ッ橋紀代子)

## シニア大2年生と賛助会との交流授業行われる

8月2日(水)茅野市民館マルチホールにて、シニア大学2年生と賛助会グループとの交流授業が行われました。「卒業後の過ごし方—賛助会グループを活かす」というテーマのもと、グループ紹介と勧誘を目指し、27グループ中13グループが出店しました。

中山君夫会長の「賛助会グループに2つ3つと入っている人もいます。残された人生を健康で豊かに楽しく過ごしましょう」という挨拶で開会しました。

当日の進行は以下の通りです。

### 1、舞台発表

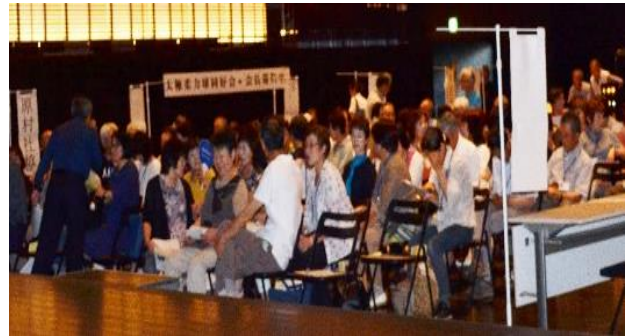
「彩の音」「詩吟」「手話ダンス」



### 2、各グループの活動内容紹介

小口先生の突っ込み&フォローを受けながら和やかに進みました。また、賛助会員ではないのですが、富士見より傾聴ボランティア「やまぼうし」と、本の「宅配ボランティア」、原村からは原村社協の3チームが参加してくださいました。

### 3、学生各々が出店ブースを訪問



パンフレットを貰ったり、説明を受けたりと、どのブースも大勢の人ばかりでした。太極柔力球のブースでラケットを振っていた長林ヨヲ子さんは「1年生のときから関心をもっていました。ボールを落とさないように振るのは楽しい」と、早速体験申し込みをしていました。交流授業は賛助会として重要な位置づけとなるもので、会員を増やそうという各グループの意気込みを感じました。

### 4、班内での情報交換と代表者による発表

「ここではすぐに決められない。もう少し我々が食いつくアピールが欲しい」という意見や、逆に「提示された情報に食いつくかは自分次第」という声もあり、皆さん卒業後の生き方を真剣に考えている印象を受けました。

最後に小口先生の「今日ここで結論を出さなくてよい。関心のある仲間と情報を集めてほしい」というお話で午前中2時間の交流授業が終わりました。  
(宮阪仁子 宮阪寿久)

## 29年度(第26回)活動発表会に向けて 活動発表会担当 前田宇三美

本年度の活動発表会を11月23日(木・祝日)に開催する運びとなり、運営委員会を重ね準備を進めています。昨年の活動発表会の後、任を受けました。手違いにより立ち上げが1カ月遅れてしまいましたが、成果を出せるよう頑張りたいと思います。

昨年の反省点に留意し、より魅力ある発表会にするために、オープニングに太鼓演奏を加え開会式を行います。またイラストレーターのカミジョウミカさんを招き、トークショーと作品展示、グッズの販売なども併せて行います。要支援者について学び、理解を深めるのが目的です。

各グループが1年間の活動の総まとめとして、展示や舞台で発表し合い、新たな出発点としていただきたいと思います。運営委員のみなさま、会員みなさま、お忙しいなかではありますが、活動発表会成功のためにご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



## 佐久地区賛助会との懇親を深める



9月28日(木)佐久地区賛助会のみなさん12名が訪れ、諏訪シニア賛助会役員との懇談会が開かれました。これは佐久地区賛助会からの要望により開かれたものです。「サロンしもすわ」におい

て、1時から3時まで昼食をはさんで、熱心な話し合いが行われました。

参加者全員の自己紹介のあと、「卒業したシニア大生に、賛助会へ入って活動してもらうにはどうしたら良いか」「賛助会員の減少をとめるにはどうしたらよいか」という共通の話題になり、それぞれの支部での活動の様子が出され、大いに刺激を受けました。今後支部で行われる事業には互いに招待し合い、実践のなかで学び合いたいとの提案がありました。最後に「サロンしもすわ」の運営者樽川通子さん(88歳)からお話をお聞きし散会となりました。(三ッ橋紀代子)

## 個性光る木版画 56 点

### ～ 版画グループ作品展開かれる ～

版画グループの作品展が諏訪市のタケヤ味噌會館で9月28日～10月10日まで開かれました。会場には賛助会員23名と物故会員3名の木版画56点が並び、来年のカレンダーを展示頒布もしました。会場は賛助会員や諏訪湖畔を訪れた観光客で賑わっていました。「毎年諏訪を訪れています。版画展を見るのが楽しみです」と観光客の一人は語っていました。カレンダーは完売しました。「会員は年々腕を上げています。今年は物故会員(飯田荘七・柚原俊夫・宮入利光各氏)の貴重な作品が並んで見ごたえがあります」とグループ長

の伊藤智敏さんは語っていました。(三ッ橋紀代子)



## 新副会長に尾崎孝さん選任



今年度当初より副会長1名が空席になっていましたが、第3回幹事会の承認を得て尾崎孝さんが選任されました。

本年7月からシニア賛助会の副会長に選任されました尾崎孝(74歳)です。

賛助会ではダンスグループ(グループ長)と「つど

いの会」に所属しています。

私の副会長の担当は広報・渉外活動です。

中山会長のもとに執行部役員の皆様と協力し、本会の運営に精一杯務める所存ですので、賛助会の皆様のご支援ご協力を宜しくお願いします。

# 諏訪ナイスシニア この指とまれ

諏訪シニア賛助会活動発表会 11 月 23 日(木)開催—諏訪市文化センター

## ◆当日の予定

開会式 (8:50) (オープニング太鼓)

### 【午前の部】

①全員合唱「諏訪郡歌」 ②ミュージックフォックス ③太極柔力球 ④手話ダンス ⑤ダンス ⑥大正琴オーリーブ ⑦シニア大 2 年生 ⑧おはなし屋 ⑨詩吟

### 【午後の部】

⑩彩の音 ⑪カラオケ ⑫健康管理 ⑬シニア大 1 年生 ⑭カミジョウミカさんトークショー ⑮こだまコーラス ⑯全員合唱「ふるさと」

なお、展示ブース等の準備、ステージ発表のリハーサルは 11 月 22 日 (水) 午後 1 時から行います。

## カミジョウミカさんトークショー併催

### ◆カミジョウミカさん

先天性骨系統疾患という難病を患い、青年期まで下諏訪町の信濃医療センターで過ごしたのち、19 歳で入院先の



看護師や理学療法士の顔をデフォルメして描いたのを契機に、空想画、抽象画の分野に独自の美術世界を見いだす。98 年長野オリンピック関連のアートパラリンピック長野で街かど賞、14 年「第 14 回全国障害者芸術・文化祭とっとり大会国際障がい者アート展」最優秀賞を受賞。

## Nice Senior 掲示板

月 日	時 間	行事名	会 場	連絡先
10.25 (水)	16:15~	ミュージックフォックス・ロビーコンサート	諏訪赤十字病院 1 階ロビー	
10.26 (木)	10:00~	シニア大学園祭	教育会館	
10.26 (木)	9:30~11:30	リフレッシュダンス (健康管理グループ)	湖南公民館	グループ長日野美江 (Tel.22-3064)
11. 1 (水)	9:00~	シニア大 1 年生交流授業	諏訪教育会館	小口社会活動推進員
12. 2 (土)		信州ねんりんピック文化芸術交流大会	駒ヶ根総合文化センター	小口社会活動推進員
12. 7 (木)	9:00~	第 7 回ボウリング親睦交流大会	スポーツ岡谷	事務局 宮阪寿久 (Tel.58-8195)

## 編集後記

諏訪シニア賛助会と名称が変更されてから 2 号目の「Nice Senior Suwa」の発行です。秋は賛助会主催の行事や各グループの発表会の機会が多く、編集委員も取材に大忙しでした。130 号の発行にこぎつけホッとしています。会員のみなさんも賛助会の最大の行事「活動発表会」の開催の準備にお忙しいことと思います。1 年間の活動の集大成である活動発表会に向けてがんばりましょう。

(編集委員長 ミツ橋紀代子)