

# 美しい生きる

上伊那地区賛助会報  
第130号 2018年1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

## 2018年の新春を迎えて



### 人生二毛作社会の実現に向けて

長野県長寿社会開発センター伊那支部  
支部長 宮原 淳

NHK大河ドラマ  
あらすじ



新たな年を迎え、賛助会の皆様には謹んで新春のお慶びを申し上げます。会員の皆様には、日頃から（公財）長寿社会開発センターの事業推進に格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。特に昨年は、南信地区を会場に開催されました「2017信州ねんりんピック」の実行委員会に参画、ご協力を頂きましたことにつきまして重ねてお礼を申し上げます。長野県では、運動習慣の定着、定期的な健診の受診、食生活の改善を通じて健康づくりを行う「信州ACE（エース）プロジェクト」を推進する一方で、長寿社会開発センターと共に「人生二毛作社会」の実現を目指に各事業に取組んでおります。会員の皆様におかれましても、健康な毎日をお過ごし頂き、その活力を賛助会及び社会参加活動に活かして頂き、そして皆様のご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。



上伊那地区賛助会

会長 橋爪 弥六

### 生きがい、仲間づくり、健康づくりを促進

賛助会の皆様、新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、良いお年を迎えたこととお慶び申し上げます。

昨年は、信州ねんりんピックの文化・芸術交流大会が上伊那地区の駒ヶ根総合文化センターで開催され、関係者の皆様には寒い中大変ご苦労様でございました。心から深く感謝申し上げます。

大会の合言葉である「いくつになつても、仲間と共に、誰もがいきいき、ニモウサク」のもとに、発表、展示等に関しても明るく活気溢れる大会ができました。「人生二毛作社会」の実現を目指して、生きがい、仲間づくり、健康づくりを促進し、社会参加に積極的に取組み、健康長寿社会の構築と発展が推進されるよう皆様のご協力をお願いし、また皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

西郷隆盛（幼名小吉、その後吉之助）は、薩摩（鹿児島）の貧しい下級武士の家に育つた。両親を早くに亡くし、家計を補うため役人の補佐として働くが、困った人を見ると放つておけず、自分の給金も弁当も全部与えてしまう始末。西郷家はますます貧乏になり、家族は呆れかえるが、西郷は空腹を笑い飛ばす。そんな愚直な西郷にカリスマ薩摩藩主の島津斉彬（しまづなりあきら）が目を留めた。「民の幸せこそが国を富ませ強くする」と強く主張する斉彬に、西郷も心酔する。西郷は、斉彬の密命を担い江戸へ京へと奔走。薩摩のキーパーとなるつてゆく。

生涯の師・斉彬との出会いと別れ、姫との恋。仲間との友情と反目。多感な青年期を経て、3度の結婚、2度の島流し。。。極貧の下級武士に過ぎなかつた素朴な男は、南国奄美で愛に目覚め、勝海舟、坂本龍馬ら盟友と出会い、搖るぎなき「革命家」へとなつてゆく。

ドラマの最初は上野の西郷隆盛の銅像の除幕式から始まる。この除幕式に出席した妻の「いと」は銅像を見て、「違う、違う」と叫ぶ。どこが違っていたのかは今も明らかではないらしい。そして物語は小吉が、島津斉彬に会い、その後斉彬を慕つてゆくところから物語が始まる。

## 第11回 伊那市「ふれあい広場」に出店参加

活動サポーター 松崎 哲

福祉まちづくりセンターふれあい～な（社会福祉協議会）が主体となって開催される「ふれあい広場」は、今年度は上伊那地区賛助会とシニア大学伊那学部がコラボレーションして、10月17日（日）に出店参加を行った。

「ふれあい～な広場」は、障がい者への特別な意識を持つことなく、理解を深めることで、障がい者が安心して普通に暮らすことができる環境づくりを目指し、広く市民の皆さんのが参加して、みんなで「ふれあい」と「交流」を通して、「誰もが住み良い福祉のまちづくり」を進めよう！との、社協&行政における最大級のイベントである。



▶ 賛助会&シニア大とのコラボ



▶ 販売や接待でテンヤワンヤ

当日は冷たい小雨が降っていたが、当方のブースは幸いにも室内であったので、大勢のお客さんをお迎えすることができた。七絵会と二千絵会は「ちぎり絵」を12点も出展され、いきいき31の「押し花しおり作り」は子供たちで賑わっていた。



▶ 「ちぎり絵」展示



▶ 「しおり作り」体験



▶ 収益金の寄贈(10/31)

また、出店販売の目玉とした南アルプス村の「クロワッサン」と、あかはねの「黒蜜まんじゅう」は昨年の2倍を仕入れたが、心配なく順調に売れて午後1時半で完売になった。

なお、この売上収益金は、当初の目的どおり社会福祉協議会へ寄贈することができた。

末尾になりましたが、来客者にコーヒーやお菓子などの接待にご尽力を戴いたグループ長さんには、大変お世話になりました。

私たち上伊那地区賛助会は、今後もこのような活動を通して、生まれ育てて戴いた地域で「共に暮らし共に生きる」という理念の下で、更に団結して皆さんも一緒に頑張りましょう。

## 29年度上伊那地区「賛助会員の集い」

### 式典、作品展示、活動発表、吹奏楽観賞会を実施

毎年10月に実施する上伊那地区の「賛助会の集い」が、今年も例年の通り、10月31日に「いなっせ」6階の大ホールにおいて行われた。行事の概要は次に示す通りである。

#### <『式典』>

最初に橋爪会長から開会の挨拶があり、シニア大へのお礼、賛助会の説明、同会の今年度の実施予定等の説明があった。また来賓には賛助会の母体である長寿社会開発センター伊那支部長のほか、伊那市社会福祉協議会会长、伊那市高齢者クラブ連合会長代理、シニア大40期生自治会長、41期生自治会長、伊那支部活動推進員の出席を頂いて開催された。

#### <『作品展示』>



「さつき俳句会」の作品

作品展示は6階ホワイエで展示され、入口正面には例年通り木下幸安氏（現相談役、朗大28期会）水墨画の大作が展示された。そして賛助会のグループ紹介の他、俳句（ねむの会、さとみ俳句会、さつき俳句会）ちぎり絵（七絵会、二千絵会）、いきいき31の押花、橋爪会長の写真展の他、傾聴ボランティアの活動報告も展示されていた。シニア大生の作品は、今回は絵手紙のみであった。

#### <『活動発表』>

今年の活動発表は、「傾聴ボランティア伊那」「ふるさとを学ぶ会」「宮田歌謡曲友の会」が発表を行った。以下にその発表概要を示す。

##### 傾聴ボランティア伊那

説明者 田畠 和子氏

「傾聴ボランティア」はステージ上での実演と動画説明の二つに分けて行われた。

最初に、ステージの上に会員の方7名が並んで座り、司会者がそれぞれの人に、傾聴ボランティア活動に関する質問を行い、回答してもらう形式で進められた。質問は「傾聴ボランティア」の活動に係わる基本的な内容などを、それぞれが回答していた。更に代表の田畠氏が付け加えて回答するなど、会場の皆さんよく理解できるよう、演じられていた。そして最後に、動画と音声を使って、ビデオによる活動状況を公開するなど、面白く説明されていた。



活動についての質疑応答

##### ふるさとを学ぶ会

説明者 山宮 好枝氏

「ふるさとを学ぶ会」は、同会の山宮さんからスライドを用いて、活動状況についての説明があった。

内容は、同会の目的、会の現状、具体的な活動内容についての説明があり、そして最近行われた「魅力発見ツアー」と称するテーマで、駒ヶ根市の光前寺の見学について細かく説明があ



光前寺の入口付近

った。山門から入って建造物、パワースポットの三本杉、本堂、三重の塔、亀石（亀に似た形をした石）、上段の間から見る庭園等を細かく説明され、改めて光前寺について学ぶことができたと思う。そして最後に、新会員のお勧いがあつて終了となった。

### 宮田歌謡曲友の会

説明者 藤田 宣久氏

宮田歌謡曲友の会は、昨年新しく賛助会へ入会された会であるが、同会が結成されたのは昭和26年であり、その歴史も長い。そして会員数は現在9名である。

活動目的は主として上伊那地区の福祉施設を訪問し、懐メロを中心とした歌や踊りを行って、慰問活動を行っているようである。

この日の賛助会の集いでは、最初にスライドを用いて会の現状、目的、将来の構想などの説明があり、続いて会員の方による歌謡曲の独唱と、代表の藤田氏の歌と伴奏を基に3人のダンサーによるモダンな踊りや日本舞踊などを踊って万雷の拍手を得ていた。

音楽の演奏はCDによる演奏であったが、手際よく伴奏を流し、スムーズに進められているところなど、感心するところが多かった。（写真右上）

そしてこれから活動目標としては、活動回数や訪問先を増やしてゆく方向であり、特に施設などにおいては施設のお手伝いや協力、更に地域においてはイベントの協力を図り、今後は世代交流を深めてゆきたいとのことであった。



### <『記念公演』>

今年の記念公演は午後から、第1部として伊那警察署からのお二人の方の講演と、第2部として長野県警察音楽隊による吹奏楽演奏が行われた。

講演は、伊那警察署の依田大輔氏による「特殊詐欺の現状と対応について」というテーマでお話を頂き、続いて伊那警察署の小池章吾氏による「交通規制の改正点について」のお話があった。それぞれ約20分間の講演で面白く話して頂き、会場の皆さんも真剣に聴き入っていた。

その後、会場準備の後に第2部が開始され、ステージ上に真っ白な制服に身を包んだ総勢25名の方々がそれぞれ楽器を持って並び、指揮者の方のタクトに合わせて一斉に演奏が開始された。（写真右）

演奏曲は行進曲、アニメ、演歌、民謡、クラシックなど多くの曲を演奏してもらい、聴衆は原音の演奏に酔っていた。そして途中からカラーガード隊の5名の女性隊員の方がステージ前のスペースにおいて、タクトや旗を振って踊るなどモダンな演奏会を見せて頂いた。最後にアンコールに応えてもらい、「ふるさと」を全員で合唱して終了となった。



## 2017年 信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会

### 今年度は駒ヶ根市の総合文化センターにて開催

今回の文化芸術交流大会は、今回は上伊那地区で行われ、駒ヶ根市の総合文化センターにおいて開催された。当日は寒い日であったが、冬型の晴天に恵まれ、他地区からも大勢の方が来館されて、盛大に開催された。(写真右は同センター入口)

開催される前の9時30分からは歓迎演奏として「アルプホルン駒ヶ根」のメンバーによるホルンの演奏があり、10時からのオープニングにはフォーク歌手の三浦久氏の歌があつて式典に入った。



#### 式典・交流イベント

最初に、長寿社会開発センター理事長および来賓の挨拶があつて、式典が開始された。

#### <『式典』>

式典の主な内容は表彰式である。長寿社会開発センターでは、賛助会員の活動の趣旨を深く理解され、各地域における社会参加活動の推進に多大な功績のあった個人、団体を毎年表彰している。今年の表彰内容は下記の通りである。

##### ● 知事表彰（社会福祉表彰）

###### ◆ 個人（敬称略）

竹内 磯夫（中野市） 立川 光臣（長野市） 小野 松雄（安曇野市） 栗林千世子氏（上松町）

###### ◆ 団体

松本市社会福祉協議会島内支会ボランティア部会（松本市）

##### ● 長野県長寿社会開発センター表彰

###### ◆ 賛助会員グループ表彰（団体）

実践塾クラブ23（佐久地区） 彩の音（諏訪地区） つどいの会（諏訪地区）

手話ダンス（諏訪地区） いきいき31（伊那地区） 史跡めぐり31会（飯伊地区）

旧開智学校案内班（松本地区） 安曇野地域会（松本地区） DV—7研究会（長野地区）

シニア東会（北信地区）

###### ◆ 賛助会個人表彰（敬称略）

鈴木 健夫（諏訪市） 深澤 累栄（安曇野市） 丸山 高（白馬村） 伊藤 甚式（大町市）

峯村 清志（長野市） 久保 和（長野市） 丸山 栄洋（長野市） 前澤 政宏（飯山市）

#### <『交流プログラム』>

式典が終了後、内山理事長がインタビュアーとなり、次の3名の方についてそれぞれ約10分ずつ、下記のテーマについてお話を聞きしていた。

「ずっと追い求めてきた茶の道。まだまだ深い道を究めていきたい」

稻葉 治雄さん

「誰かのために生きるのでないと、シニアは生きられない」

内城 逸男さん

「大事なのは愛。どんな子どもも受止めたい」

宮崎 剛さん

午後からはセンター内のホワイエエントランスホールにおいて「シニア自慢市」が開かれた。出店数は32店舗でその殆どが上伊那地区の団体であり、それぞれがずらりと並んで地域の生産品や、活動などを販売、披露していた。

一方大ホールのステージでは賛助会グループによるステージ発表が行われ「おはなし屋（諏訪/民話の語り）」、「双葉会（飯伊/スコップ三味線）」、「上伊那地区賛助会コラボステージ（東伊那小学校・宮田歌謡曲友の会）」の3つのグループが発表を行っていた。

### 高齢者作品展

高齢者作品展は、文化会館の小ホールにおいて彫刻、手工芸、写真が展示されており、また、館内の博物館において日本画、洋画、書が展示され、日本画44点、洋画38点、彫刻20点、手工芸72点、書51点、写真32点の合計257点の作品が展示されていた。

全ての作品の中からは、県知事賞、長寿社会開発センター理事長賞、駒ヶ根市長賞、社会福祉協議会会长賞、老人クラブ連合会会长賞、共同募金会長賞、奨励賞の5つの入賞作品について選出されており、それらの作品に表示が成されていた。

その中からいくつかの作品を下に示す。（敬称略） （写真の部は撮影が困難なため割愛）



日本画 A  
「正永寺桜幻想」  
丹羽邦勝



日本画 B  
「青木湖畔」  
細萱充仁



洋画 A  
「明日に向かって」  
古澤 熱



洋画 B  
「街道暮色」  
花岡宏行



彫刻 A  
「只今、子育て中」  
宮脇智明



彫刻 B  
「ぼくも舞いたい」  
平澤 昭



手工芸 A  
「大きなかぶ(草木染)」  
橋場久子



手工芸 B  
「刀装具 菊花」  
保科文夫



書 A  
「王羲之の(集字聖教序)臨」  
藤巻行雄



書 B  
「小倉百人一首他」  
小池美佐江

注：Aは県知事賞 Bは長寿社会開発センター理事長賞

痛風  
講座

## 健康コラム

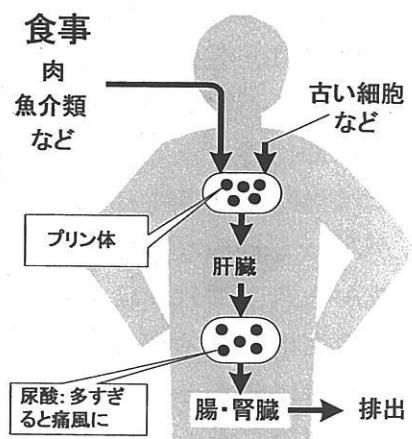
痛風発症は  
遺伝子とも関連

痛風は、豪華な食事や飲酒が原因と言われてきたが、最近の研究から、日本人の半数は発症し易い遺伝子を保有

## 痛風発症の原因

尿酸が体にたまり、激しい関節炎が起きる痛風は、豪華な食事や飲酒が原因で「贅沢病」と言われていたが、研究が進むにつれて痛風になり易い体质があることが分かってきた。

体内の古くなった細胞や、食べた肉や漁貝類に含まれる「プリン体」から尿酸が体内で作られる。この尿酸が過剰になると血液に溶けきれず主に足の関節に炎症が起き、痛風を発症する。しかし痛みだけではなく、腎臓病や脳卒中などの危険性を高める深刻な病気である。



尿酸が作られ排出されるイメージ図

## 食事の注意と適度な運動が予防に重要

防衛医大の松尾先生が痛風と関連する遺伝子の変異について詳しく調べたところ、尿酸を体外に排出する働きのある遺伝子「ABCG2」について日本人は半数以上に変異があり、痛風患者では8割以上に変異が見つかった。変異があると発症の危険性は3倍以上になる。通常、肝臓で出来た尿酸の70%は腎臓から、残りの30%は腸から排出される。しかし「ABCG2」に変異があると、特に腸から排出されにくくなる。変異の種類によって機能低下の程度は異なるとのことである。先生は「痛風は生活習慣病のひとつであるが、遺伝的な体质の影響が大きい。予防としては、プリン体を多く含むものや多量の飲酒を避け、適度な有酸素運動に励んでほしい」と話している。

血液中の尿酸濃度は7以下が標準であるが、痛風を発症し易い人は6未満を目指すよう勧めている。

## プリン体を多く含む食材



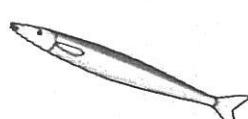
鶏豚のレバー



えび



いか



さんま



干し椎茸

## グループ活動だより

### 直虎の郷 井伊の谷を訪ねて 朗大28期会

朗大28期会は、今年度の活動として計画されている研修旅行会を11月7日から8日にかけて実施した。主な訪問地は、NHK大河ドラマで放映中の井伊直虎の出身地である浜松市の井伊の谷地方と岡崎市地方である。今回は参加者がやや少なかったので、高橋相談役や橋爪会長および矢澤副会長、猪又編集委員にも声をかけて参加してもらった。

初日は幸運にも晴天に恵まれ、マイクロバスに総数21名が乗車して出発した。最初に静岡県の古くからある鍾乳洞の「龍ヶ岩洞」を見て、井伊家の菩提寺である龍潭寺、大河ドラマ館では直虎の物語を聞き、詳しく見学した後、館山寺温泉の旅館へ入った。

翌日は、生憎の雨であったが、徳川家康のゆかりの地である岡崎市に向かった。岡崎市には、徳川将軍の菩提寺である「大樹寺」があり、そこの宝物殿には当時の居間や建具と代々の将軍の等身大の位牌があつて貴重な物を見ることができた。そして岡崎城から八丁離れた場所にある、八丁味噌の郷や、家康の生地である岡崎城、三河武士の館などを見学して帰途に向かった。流石に秋の日暮れは早く、伊那市に到着したときは、暗闇に包まれていた。代表 木下幸安



龍ヶ岩洞の入口にて

### イキイキとした心と身体で明るく楽しく ペタンク同好会

ペタンク同好会は、現在会員数13名（構成は男性5名、女性8名）で、会の方針は「活動を通じてイキイキとした心と身体を保ち、日々を明るく楽しく過ごそう」である。

活動は、メインとなる定例会を毎月9の付く日に、9時から春日公園の専用グランドで3時間（うち30分はお茶会）行い、冬季間は伊那市市民体育館を利用している。また外部大会へも積極的に参加し、今年は「北信越ブロック大会」と「信州ねんりんピック」に参加し、特に「信州ねんりんピック」では、準優勝を獲得することができた。さらに会の活動の幅を広げるため、「市総合型地域スポーツクラブ」に加盟し、同クラブの会員とその家族を対象にした「ペタンク体験会」や市内小学校の「地域参加型スポーツクラブ」支援、障害者施設



会員の皆さんと一緒に

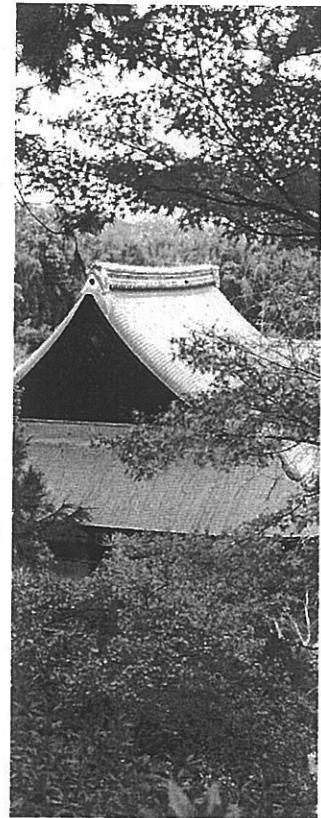
を訪問しての「ペタンク体験会」など、ボランティア活動も行っている。特に春先から「飯田ペタンククラブ」と交流を密にし、技術指導を受けたことで投球技術とルールに沿った戦略構築力が高まり、戦力が大幅にアップした。今後も「ペタンク」の楽しさをより多くの人に知ってもらえるような「普及活動」を企画したり、会員相互の融和と健康増進を図るために交流/研鑽/ボランティア活動を行ってゆきたい。

代表 坪木利夫

# 文芸

## 俳句

### 「さつき俳句会」



小春日や猫と一緒に畠に来し  
閉店の暖簾はづして冬に入る  
石蕗の花とびかう虫の羽音かな  
満月や絹のごとくに雲の帶  
類に来る風のいよいよ冬めきぬ  
懐メロを聞きつ夕餉や冬に入る  
記念樹の落ち葉芝生をおおいけり  
紅葉を見上げ園児等歌い出す  
紅葉晴挨拶交わす親子づれ  
花終妣の思い出いっぱいに

北原 興平  
伊東よね子  
栗林 仁理  
高木 節子  
埋橋 関 都  
六波羅知晴  
有賀 民子  
小澤ほづ枝  
高橋 淳



## 名句紹介

### 一枚の障子明りに伎芸天

稻畑汀子

季語は△障子▽で冬。

伎芸天は、ヒンズー教の最高神である大自在天が、仏教に入り、護法神となるが、その大自在天の子にあたり、容貌端正で、福德・伎芸を守護すると言われる。(広辞苑より)

掲句は、奈良の秋篠寺で詠んだものだと言われている。筆者は参詣したことがないが豊麗な容姿で拝観するものを魅了する伎芸天として知られているらしい。この句で注目したいのは、主観的感動を極力抑制して、その美しさ、魅力を一言も言わず△一枚の障子明り▽に託し、客観写生に徹しているところである。「作者はものを言うな、季語にものを言わせろ」が伝統俳句の奥義である。現在の俳句会の大御所である稻畑汀子氏の名吟である。

### 一月の川一月の谷の中

飯田龍太

作者が馴れ親しんできた故郷で詠んだものである。おそらく深い雪の谷を流れ下る、一筋の川の深閑とした景であろう。△一月▽の反復表現が、年の始めの物事の清純さ、滞りのなさ、凜とした空気という一月の核心を捉えて、強調しているところに強く共感する。山国に住む筆者には一読してその景色がさまざまと浮かんでくる。

甲斐が生んだ偉大なる俳人龍太の代表的な一句である。

寿限無



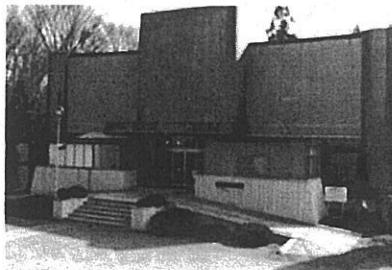
トピック  
ニュース水墨画  
県展示会

## 朗大28期会の勝又さんが受賞

朗大28期会の副会長である勝又成子さんが、去る10月27日～10月30日の間、上田市の上田創造館において行われた第17回長野県水墨画県展示会において、「長野県水墨画協会賞」を授賞された。

その作品が右の写真であり、「木々の語らい」と名付けられた作品である。長野県水墨画展は、長野県在住の水墨画愛好者の腕を競う伝統ある展示会でもあり、色彩を一切使わず、黒のみで描く純粋な水墨画を目指しており、色彩を超える魅力を如何に表現するかを皆さんのが試行錯誤して作るとしても見応えのある展示会である。

勝又さんは、現在は駒ヶ根市近隣の7名の方達と一緒に「墨親会」という会に所属して活躍中であることである。



場所：上伊那郡箕輪町中箕輪  
飯田線「伊那松島」駅から西方向へ徒歩約10分  
開館時間：9時～16時30分  
問合せ：☎ 0265-79-4860  
入館料：100円

郷土の博物館という特色を生かし、箕輪地域の歴史や文化を伝える資料を収集・保存・活用することを目的として運営されている。展示室は、郷土の民俗、自然、考古、歴史、美術の4部門より構成されており、それぞれの展示を通じて、郷土箕輪町を考える場所となることを目指したものである。そして、それぞれの部門について展示室があり、この他に図書室も設けてある。また、屋外には電気機関車も展示されていることである。

（美濃輪町発信ブログより）

**「上伊那名所探訪」箕輪町**

編集後記

(編集委員T)

現在私達が住んでいる地球は、いつかは冷たくなって住めなくなるといわれている。そこで科学者が調査したところ、現在地球に最も近く地星環境に近い惑星には火星がある。火星は太陽系の惑星なので地球とは異なる周期で太陽の周りを回っている。しかし周期が異なるので地球と火星の間の距離は一定ではない。最も近い場合は5千4万キロメートルで時速4百キロの幹線で16年かかる距離であり、最も遠い場合は32年かかるそうである。地球から荷物を運ぶことは困難なので、火星に着いても原始的な生活から始まることになるであろう。そして太陽系以外の惑星では、近い星で、プロキシマ・ケンタウリと呼ばれた。それが「プロキシマb」という惑星である。この惑星は水が液体の状態で存在できる地表温度であるそうだ。環境が地球とどこまで似ているかはまだ今後の調査によるそうである。しかし地球上で最も速い光で秒速30万キロメートルであるが、この速さのロケットで進んでいる。しかしこれが「とても移ることはできない」と言つても、その頃は光速に匹敵する程のロケットが出来ているかも知れない。