



## 2018年 年頭にあたって

佐久地区賛助会会長 川村 英紀

会員の皆様、明けましておめでとうございます。

昨年12月21日に内山理事長をはじめとする本部事務局職員の方々と各地区賛助会長、副会長が一堂に会した地区賛助会連絡協議会が開催されました。



全地区共通の課題は、「賛助会員の新規入会が進まず、逆に高齢等を理由に退会者が多くなり結果的に賛助会員が確実に減少傾向にある。」ということです。

シニア大学学生の皆様とのつながりがなくとぼやいておりましたが、その中で、諏訪地区賛助会長から「シニア大学1・2学年自治会役員に「賛助会係」の役員を選出していただき賛助会理事会に参加していただき、賛助会の状況を知っていただくと同時に要望

等を提案してもらい大学と賛助会共同で開催できる企画等を検討していく」旨の報告がありました。「う～んこれだ」と思わず膝を打ちました。早速にも佐久地区でも来期からの導入を考えられるよう検討を進めていきたいと考えています。

まずは理事会(グループ長会議)からのシニア大学とのお近づきを実行し会員相互の絆を深めていければ・・・と展望が晴れる感じがしてまいりました。

今年は役員の変更が行われる年です。新年早々新役員の立候補、推薦をしていただき3月の理事会で内定し5月の総会で決定する運びです。

皆様の御健勝と更なる飛躍、合わせて佐久地区賛助会の益々の発展を祈念いたします。



## 平成29年度 佐久地区賛助会員活動発表会開催

～ 今日の課題を明日への希望に、熱意と伝承の思いを輝かそう! ～

賛助会員活動発表会にあたり皆様の御協力たいへんありがとうございました。

前日の準備、当日の進行共に年を重ねる毎にスムーズになり予定時間内に終了できましたことに感謝いたします。日ごろの練習の成果を十二分に発揮できたことと思います。

ステージ、展示発表共に参加グループが増えて充実した発表会でした。

また来年度に向けて皆様の意見・要望をとり入れて新しいグループの紹介、各グループのアピール等の時間を織り込みながらより素晴らしい賛助会員活動発表会にしていければと考えています。

来年度に向けて一層練習に励んでいただき今年度以上に活発な発表会になることを期待したいと思います。

〈 活動発表委員長 染谷 純子 〉

## 仲間への信頼と地域への熱い思いが躍動する演技と力作に感動！

14 グループのステージ発表、14 グループのパネル展示・作品展示及びシニア大学佐久学部2学年創作実技詩吟部の特別出演、パネル展示・作品展示グループリーダーによる1分程度の年間活動計画の概要の説明を中心としたステージ上でのアピール時間。

賛助会員一人ひとりの姿や心の思いがいいききと感じられた素晴らしい活動発表会になりました。

グループの皆さん全員のこの一年間の日頃の努力が報われ、その成果の花が見事に咲き誇った充実の1日になりました。

ステージ発表では、それぞれのグループが工夫を凝らして参観者をより引きつけ発表する会員の皆さんの演出など進化している姿を随所に垣間見ることができました。

特に、結成まもない「銭太鼓を楽しむ会」の発表は新鮮で技量も素晴らしく今後の活躍が楽しめる演技には拍手喝采、会場に華を添える一幕でした。

パネル展示・作品発表では、一人ひとりが精一杯丁寧に取り組んできた様子が作品を通して伺うことができました。

シニアパソコンクラブは毎年ながら展示会場を502号会議室で開催、ゆったりとしたスペースでパソコンの相談に応じるコーナーを設けたり実技、日頃の学習での写真アルバムやカレンダーなどの作品と幅広い取り組みがみられました。

「おもしろクラブ」  
「墨友会」「写経の会」  
の力作に見入っていらっしゃる方。

難解な古文書を熱心に見つめる方に、孝明天皇の妹「和宮」が嫁

ぐために八幡宿にお泊りになられる準備のたいへんさを著したものであることを解説している熱心な解説者。

郷土史を学ぶ会は、テレビ放映のドラマ「おんな城主直虎」ゆかりの「龍潭寺」「松源寺」の見学模様、春の公開講座の様子など簡潔にまとめられ歴史学習の楽しさを覚えるものでした。

「手芸手づくなの会」「ハンドメイド友の会」等温もりのある作品にはやはり女性に人気があり、多岐にわたる作品に興味津々の様子でした。

いつもながら地域のつながりに熱心な活動をされている「実践クラブ23」、はじめて参加の「はたち会」創作紙芝居や幅広いボランティア活動・学習の状況がいいききとまとめられていました。

最後に「コカリナ・木霊」のコカリナ演奏に合わせて「ふるさと」の会場全員合唱は会場が一つになった楽しい一時となりました。



## うさぎとカメの運動会開催！！

今年度から、佐久地区賛助会役員の発案から企画・運営した標記運動会を開催しました。

- 1 日時 平成29年11月6日(月)  
午前10時～午後1時
- 2 会場 長野県佐久創造館 体育館
- 3 参加者 110名 (参加予定者数 112名)
- 4 内容

(1) 開会式

- ①主催者あいさつ 川村 英紀会長  
渡辺 和彦支部長
- ②競技種目の説明  
(中田 喜志江副実行委員長)

- ③準備体操(ラジオ体操)
- ④ストレッチ体操(中村 崇先生)

(2) 競技

- ①運命の赤い絆(紐つなぎ) 紐を選んで、それをつなぎ合わせて長さで順位を決めます。
- ②じゃんけんゲーム 勝った人は旗をもらえます。その旗の数で順位を決めます。
- ③私は貴男についていきます 目隠した女性を男性がエスコートします。速さで順位を決めます。
- ④ゆっくり急げ! おたまにピンポン玉を乗せて走ります。速さで順位を決めます。
- ④愛をたしかめあって 男女二人で手を使わず風船を抱えて走ります。速さで順位を決めます。

(3) 閉会式

- ①成績発表・賞品授与(優勝:ゾウチーム 準優勝:たぬきチーム、かばチーム)
- ②主催者あいさつ

(川村 英紀会長)

5 グループ長の感想

- ・参加者が思ったより大勢だったと思います。準備された方々の御苦労が思われました。
- ・運動会と言われると年齢的に敬遠してしまう。
- ・ネームプレートをつけていただいたので、チーム内では交流・親睦が深められました。
- ・面白い。続けたいです。
- ・色々なグループの方と話ができて楽しい運動会でした。
- ・最初は渋っていた人が最後はとても喜んでいました。
- ・楽しみました。・心身ともにリフレッシュできて良かった。
- ・準備運動が良かった。(中村先生) ・知らないグループの人達と交流ができて良かった



## 運動会をふりかえって

♪もし もし かめよ かめさんよ♪

「うさぎ」のようにになりたい人 手をあげて・・・(あまりあげない?)  
じゃ、「亀」のようにになりたい人 手をあげて・・・(大勢あげる?)  
ええっ! そんなに勝ちたいの?と云って笑わせながらストレッチ  
体操を指導してくださった中村 崇先生。

笑いがドッと体育館中響いたところで競技が始まりました。

「こんな年寄りが運動会?!」最初は恥ずかしそうにしていた女性。  
気難しそうにしていた男性。「顔は見覚えがあるが話したことないよ」と  
言いながらも、いざ競技となったら「頑張ろうね!」「私を助けてね!」  
「困るよ!」「良かったよ!」「あんた上手だわ!」と様々な声が聞こえ  
てきました。あっ~これがまさに枠を超えた交流かなあ~と感じた一瞬  
でした。

途中休憩でも皆さんが以前からの知り合いのように和やかに話が弾ん  
でいました。

92歳から詩を始めて101歳で亡くなられた「おばあちゃん詩人」芝田  
トヨさんがこんな詩を書いています。

『 先生(ドクター)に  
私をおばあちゃんと呼ばないで  
今日は何曜日?  
9+9はいくつ  
そんなバカな質問もしないで欲しい。  
トヨさん 西条八十の詩は好きですか?  
小泉内閣をどう思いますか?  
こんな質問ならうれしいわ! 』

まだまだ皆さんはトヨさんに負けない凄いパワーがあるんだな~とたいへん感動しました。

初めての運動会に参加していただきました皆さん、準備運営に多大な協力をいただきました実行委員の皆さん  
本当にありがとうございました。

また、早朝から多忙な中、競技運営に御尽力いただきました支部事務局の渡辺支部長、伴野次長、清滝主幹、  
橋本推進員の皆さまには心から御礼申し上げます。

「来年もやりますか・・・?!」

副実行委員長 中田 喜志江



## 2017 信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会 in こまがね 人生二モウサク劇場 伊那谷の巻



12月2日(土)駒  
ヶ根総合文化セン  
ターで2017信州ね  
んりんピック文  
化・芸術交流大会が  
開催されました。

当日は快晴、眼前  
に標高2900m級の  
2つの山、白銀に映  
える宝剣岳、木曾駒

ヶ岳の雄姿に感動冷めやらぬ中、総合文化センター玄関横ではスイスの民族楽器ホルン(木曾ひのきで作成)の

歓迎演奏を聞きながら 10 時のオープニングに参加しました。「あなたの夢は、何ですか？」と題してシンガーソングライターの三浦 久さんによるビートルズの「64 歳になっても」と自作の 2 曲の弾き語りで幕を開けました。



10 時 20 分から式典・挨拶と表彰式があり佐久地区賛助会からはグループ表彰で講演会の開催や夏休みに佐久市子ども未来館を会場に開催したこともわくわくフェスタに先生役となって参加するなどの功績が認められて「実践塾クラブ 23」が受賞されました。

並行して開催されました高齢者作品展においては佐久地域では以下の方々が栄えある賞を受賞されました。

- ・彫刻の部 長野県老人クラブ連合会会長賞「慈母観音」 伊藤 久夫
- ・書の部 長野県長寿社会開発センター理事長賞「小倉百人一首他」  
小池 美佐江（シニア大学 2 学年）
- ・書の部 奨励賞「十七帖 王羲之」  
石井 サイ子（佐久地区賛助会 墨友会）



続いて行われた交流プログラムでは、内山 二郎理事長を交えて以下の 3 名の方々の対談が行われました。

- ・稲葉 治雄さん（多くのお弟子さんに囲まれ奥深い茶の道を究めたい）
- ・内城 逸男さん（花に込めた思い、それにまつわる人生物語）
- ・宮崎 剛さん（針金のおじさん 子どもたちに寄せる思い）

3 名の方々の共通している内的姿勢は

- ①夢を持っている ②飽くなき探求心 ③ボランティア精神に富む
- ④自分も楽しんでいる

それらの要素の根底にあるのが多くの方々を喜ばせ幸せにしたいという愛の気持ちのように感じました。

午後からは賛助会員グループによるステージ発表、引き続き、みんなで意見交換「人生 100 年時代の私の夢」が、内山 二郎理事長司会の中、参加者全体による意見交換共有の場となりました。

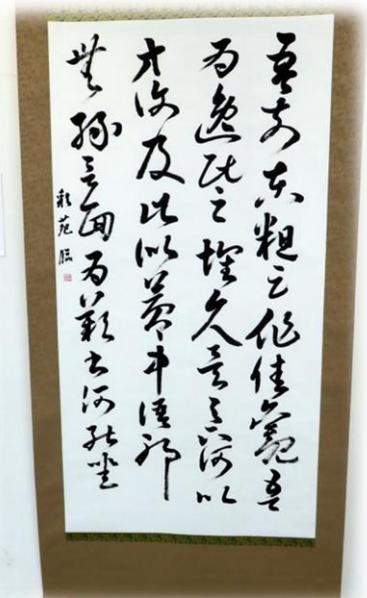
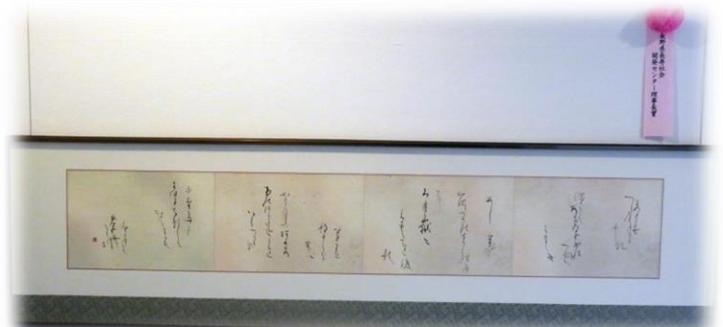
#### 【出された夢】

- ・いつまでも心身健康で笑いのある人生
- ・最期まで自分のことは自分で！
- ・リニアモーターカーに乗りたい！
- ・もっと上達したい！（ギター、大正琴、書道、マレットゴルフ等）
- ・元気で遊びたい！ ・ボランティアを続けたい！
- ・心豊かに生きたい

皆さんの夢を聞いて「夢は意外に身近な所にあるものだ」と再認識しました。

最後に、シンガーソングライター三浦 久さんのノーベル賞歌手ボブ・ディラン「風に吹かれて」を会場全体で唱和してすべてを終えました。

人生 100 年時代を目前に捉えながら具体的に何をしたらいいのか答えを各々が実践しながら探し出していくことが必要なのかもしれませんね



## 佐久地区賛助会グループ活動状況

「郷土史を学ぶ会」、「実践塾クラブ23」では、講師を招いて公開講座、グループ内で講座を開催しました。

### □ 郷土史を学ぶ会「公開講演会」

- ・ 日 時 : 平成 29 年 12 月 8 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
- ・ 演 題 : 志賀城と足弱たち ～戦国時代に身を守る～
- ・ 講 師 : 笹本 正治 氏(長野県立歴史館館長)
- ・ 参加者 : 会員 30 名 一般 40 名 シニア大学学生 8 名 計 78 名

#### 【講演内容】

武田軍と志賀城との攻防の様子を古文書を通じて解き明かしながら特に、足弱(足が丈夫でなく歩行力が弱いこと)転じて高齢者・婦女子が戦国時代に、どのように身を守っていたのかについて語られました。

群雄割拠した戦国時代には多くの英雄が登場し多くの話題を提供してくれていますが、庶民からみるとたいへんな時代であったようです。その中でも、高齢者や婦女子が生き残ることはさぞかたいへんであったでしょう。

安全な場所として城内を選んだ方々は負け戦を通じて捉えられ捕虜として他国に連れていかれるか、親族がお金を払って承り申したと聞きます。

そんな戦乱の時代にあつて高齢者や婦女子は、具体的な史跡は残っていないが山に隠れ場を探して入っていたのではと持論を展開していきます。

### □ 実践塾クラブ 23

- ・ 日 時 : 平成 29 年 12 月 20 日(水) 午前 10 時～午前 12 時
- ・ 会 場 : 長野県佐久合同庁舎 4 階 401 号会議室
- ・ 演 題 : がんと向き合うために
- ・ 講 師 : 小林 良清 氏(長野県佐久保健福祉事務所長)

#### 【講義内容】

「がんを知る!」、「がんを早く見つける!」、「がんを予防する!」そして「がんと付き合う」という観点から講義をしてくださいました。

禁煙に心がけ、食生活を見直し体を動かして飲酒にも気をつけてがん予防に取り組んでください。



## ♪♪ 長野県シニア大学佐久学部学生募集案内 ♪♪

～ 親族、友人・知人にお誘いのお声掛けをお願いします ～

- 1 募集人員 140 人(おおむね 50 歳以上の県内在住者で、学習意欲旺盛で地域活動を行おうとする方)
- 2 学習内容 地域活動を行うための幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座を設けています。
  - (1) 教養講座(知識や教養を身につける講座)
  - (2) 選択講座(創作実技を選択して行う講座)
  - (3) 社会活動講座(社会参加への足掛かりとする講座)
- 3 授業料等 年額 10,000 円 (このほかに、教材費や自治会費等の費用が必要です。)
- 4 募集期間 平成 30 年 2 月 1 日(木)～平成 30 年 2 月 28 日(水)
- 5 募集案内・入学願書  
(公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)、市役所・町村役場において 1 月初旬頃から配付します。
- 6 申込み先 (公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)、市役所・町村役場へ持参または郵送。
- 7 問い合わせ先 (公財)長野県長寿社会開発センター佐久支部(長野県佐久保健福祉事務所福祉課内)  
〒385-8533 佐久市跡部 65-1 電話:0267-63-3141(担当:橋本)