

Nice Senior Suwa

No.131

平成 30 年 1 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

第 26 回 諏訪シニア賛助会 活動発表会開催される カミジョウミカさんのトークショウ併催



11 月 23 日（木）諏訪市文化センターにて、諏訪シニア賛助会活動発表会が開催されました。

いしかわじま太鼓によるオープニングの後、開会式が行われ、引き続き、賛助会 11 グループとシニア大学 1, 2 年生の舞台発表へと移りました。展示ロビーには各グループとシニア大学の活動状況パネルの掲示と力作が展示されました。

午後の舞台ではイラストレーターのカミジョウミカさんをお迎えしてトークショウを開催し、活動発表会に花を添えました。

カミジョウミカさんの作品は「カラフルな空想の世界」と「夢の世界」で、彼女の空想は宇宙へ向かうこともあれば、人の体内宇宙へ還ることもあり、作品ごとに湧き上がる多様さには目を見張るばかりです。平面的な作品だけでなく、発泡スチロール、写真プリントなどいろいろな素材で表現し続けていますが、作品を通じてさまざまな人と出会えることを原動力に、無我夢中で描いているということです。「より細かいものを描いている

ときは体の痛みを忘れる」とも、語っていました。

今年、「アートライン・サマースクール」のパンフレットの表紙絵に採用されるなど、注目されるアーティストですが、頭の中ではイメージが駆け回り、作品は自由奔放「翔んでいる」という言葉がぴったり当てはまります。「見る人が楽しい気持ちになってほしい」という想いで、日々自宅のアトリエで制作を続けているそうです。

カミジョウミカさんは 12 月 13 日、「SOMP Oパラリンアートカップ 2017」でグランプリを受賞しました。

（大熊政幸）

（活動発表会グラフページを P5～P8 に掲載）



新年のご挨拶

2 年間を振り返って

諏訪シニア賛助会会長 中山君夫



賛助会員の皆さま、あけましておめでとうございます。皆さまにとって、今年も希望に満ちた 1 年になりますように祈念申し上げます。

私たち元気な高齢者が社会のなかで果たすべき役割はまだまだ沢山あります。

現に私たち賛助会のグループが、諏訪平のなかで活躍している姿は称賛に価します。高齢者施設や障がい者施設、保育園などで社会貢献を立派に果たしています。健康づくりには運動系のグループが仲間とともに頑張っています。長野県が日本一の長寿県と言われることに誇りをもって良いと思います。改めて 27 グループと 550 名の会員の皆さまに心からの敬意を表します。

新しい年を迎えた機会に、賛助会が大きく変化したこの 2 年間を振り返ってみます。大きな出来事は、活性化委員会の設置とその答申を得て

- (1) 「諏訪シニア賛助会」という親しみやすい名称に変えたこと
- (2) 会則を全面的に見直したこと
- (3) グループ長で構成する幹事会の機能アップを図り、従来の総会機能をもたせたこと
- (4) 役員 1 名を増員し 8 名体制として、半数交代制を敷き、強化を図った
- (5) 機関紙を「ナイスシニア諏訪」に変更し、内容の刷新を図った



霧ヶ峰高原シニアの集い

- (6) シニア大学諏訪学部との関係を一層密接にして交流機会をもった
 - (7) 各グループの魅力ある活動を広く公開するオープンデイの企画展開
 - (8) 活動発表会は障がいをもちながらアーティストとして活躍している、カミジョウミカさんをゲスト招待して新しい試みを企画し充実を図ったのは、特筆すべきことであった
- 霧ヶ峰高原シニアの集いも定着して素晴らしいイベントになりました。



これらの基礎になった活性化委員会の答申は、委員の皆さんの熱心な討議の末にまとめられたもので、今後も折に触れて吟味し、会の運営の礎にしていきたいと思っています。

会の高齢化がすすみ継続発展には、シニア大学生との緊密な交流機会が必要ですし、創意工夫を凝らして加入に結び付けてゆく努力が大事です。

むすびに各グループの活動が楽しく魅力あるも

のであり、老後の生活に欠かせない仲間づくりに意を尽くしていただくことが「諏訪シニア賛助会」の発展につながるのだと信じています。

その意味でグループ活動の益々の発展を祈念して新年の挨拶と致します。

2017 信州ねんりんピック文化・芸術交流大会 in こまがね 諏訪シニア賛助会関係 3 団体と個人が表彰

12 月 2 日（土）駒ヶ根総合文化センターにおいて 2017 信州ねんりんピックが開催されました。当日は晴天にめぐまれ「アルプスが 2 つ映える町駒ヶ根」のキャッチフレーズどおり、南アルプスと中央アルプスが雄大な姿を見せていました。

会場入り口では「アルプホルン駒ヶ根」がホルンの演奏で出迎えてくれました。オープニングは三浦久氏（辰野町出身・シンガーソングライター）によるギターの弾き語りで幕が開きました。

式典では駒ヶ根市長、長野県長寿社会開発センター内山二郎理事長の挨拶に続き、知事表彰と長野県長寿開発センター表彰がおこなわれました。諏訪シニア賛助会関係では、彩の音（石川美江子代表）、つどいの会（千代警脩代表）、手話ダンス（浜勝子代表）が賛助会グループ表彰を、鈴木健夫さん（あゆみ俳句会）が賛助会員個人表彰を受けました。それぞれ発足・就任以来 5 年を経過し、その間、地域に根ざした社会貢献活動をされてきたことが評価されたものでした。

またホワイエ・エントラスホールでは「いきいきシニア自慢市」が開かれ、32 のブースが並び終



内山理事長から表彰状を受ける千代「つどいの会」グループ長。
右は鈴木「あゆみ俳句会」グループ長

諏訪シニア賛助会関係高齢者作品展入賞者（敬称略）

長野県知事賞	命の誕生	小平とき子
長野県社会福祉協議会会長賞	さあおいで	宮坂 栄人
長野県共同募金会会長賞	霧景	小林 邦人
奨励賞	幽玄な光	中山 君夫

日賑わっていました。富くじの抽選会も行われ、空くじなしでうれしいお土産をいただきました。

午後のステージ発表では、双葉会（飯伊スコップ三味線）が軽快な演奏をし、東伊那小学校 3 年生は、上伊那地区賛助会とのコラボで、ロックの曲に乗り舞台狭しと踊りました。諏訪支部からは

「おはなし屋」が諏訪の民話「あんころもち小僧」の朗読をし、島木赤彦の童謡「諏訪のとのさま」を歌いました。

文化会館小ホールと博物館では長野県高齢者作品展が開かれ、諏訪シニア賛助会から日本画の部に 3 名、写真の部に 11 名の方の作品が展示され、来場者は足をとめじっと見入っていました。

（三ッ橋紀代子）



諏訪の民話「あんころもち小僧」を語る「おはなし屋」のメンバー

グループ訪問記

学ぶことと楽しむことで絆深まる ― つどいの会

12 月 5 日、「つどいの会」を訪問しました。その日は会員 26 名全員出席でした。常に出席率は 90 パーセントを越えているとのこと。そのことにまず圧倒されました。

会場は熱気にあふれていました。千代会長は挨拶で「つどいの会は今年 8 年目を迎えました。この会の目標は第 1 に研修と学習、第 2 に健康づくり、第 3 に活動はみんなで考えみんなで運営、第 4 にボランティア活動で社会貢献する、第 5 にレクリエーションで共に楽しむことです。先日行われたねんりんピック文化・芸術交流大会で、つどいの会は長野県長寿社会開発センター表彰を受章しました。これはみなさん 1 人 1 人への受章です」と語りました。

この日は日赤の出前講座が開かれました。講師は日赤の矢崎看護師長さん（連携課）で、テーマは「医療機関のかかり方」。日赤だけがもっている機能と地域の病院との連携について説明のあと「上手な検診の受け方」について話されました。「医師には病気の症状を隠しごとなく正確に伝えること。災害時には健康保険証・お薬手帳を持って避難すること。医師を信頼して納得して治療を受けること。自分の健康は自分で守ること（体の責任者は自分である）」など日常生活に必要な情報がいっぱいでした。

講義のあと質疑応答の時間があり、次々に質問がでて、師長さんはその一つ一つに丁寧に答えて

識を多く得ることができた充実した研修会でした。

研修会終了後はミーティング（情報交換）が行われました。ミーティングでは各担当者（当番）から例会についての説明がありました。1 月はス



お寺での座禅会

トレッチ体操。2 月はお寺で座禅。3 月は総会。

会員のお一人に「つどいの会」についてお聞きしました。「つどいの会は老太 28 期生でいきいき実践塾を卒業した仲間が中心になり発足しました。機関紙『つどい』を発行しています。学ぶことと楽しむことで仲間の絆は深まっていきます」と語っていました。

会終了後「今日はこれから忘年会です」とみなさん楽しそうに次の会場に向かいました。忘年会の出席率も 100 パーセントとのこと。「活動はみんなで考えみんなで運営」という「つどいの会」の目標がよく理解できました。楽しさと厳しさをもつ「つどいの会」のすばらしさを体験できた貴重な時間でした。（三ッ橋紀代子）



台湾への研修旅行



諏訪湖周辺美化ボランティア

GRAPH the 26th 活動発表会







こだまコーラス



ステンドグラス



墨寿会



花の会



版画



あゆみ俳句会



みちくさ書道



パソコン



写真

歌い続けて16年 日赤ロビーコンサート開催される

10 月 25 日（水）諏訪賛助会ミュージックフォックスの演奏会が大勢の聴衆のもと開催されました。出演はコーラス（混成三部合唱）、指揮者宮下壮治郎先生、ピアノ伴奏、後藤三季江さん箏とフルートの共演は箏、宮下悦子、フルート演奏は宮下大樹さん。

第一部は「四季の歌・唱歌メドレー」曲目は『朧月夜』『我は海の子』『紅葉』『冬景色』の4曲を情緒豊かに歌いました。第二部は箏十七弦とフルートの共演でした。和楽器と洋楽器の斬新な組み合わせは珍しく、調和のある美しく心豊かな演奏でした。曲目は『小さい秋見つけた』『里の秋』『からたちの花』『見上げてごらん夜の星を』『我が人生に悔いはなし』の5曲。

第三部は、再度混成三部合唱による「ふるさとシリーズ」として『ふるさとの山にむかいて』『花は咲く』『ふるさとは今も変わらず』『いとしきハ

ケ岳によせて』の4曲を力強く歌い上げました。

各シリーズ曲とも大変調和の取れた演奏でした。男性コーラスは力強く、女性二部合唱は透明感のある歌声で、とても感動しました。

最後に会場の皆さんと共に『ふるさと』を元氣よく歌い、心温まる歌声にいつまでも拍手は鳴り止みませんでした。（鈴木正好）



リフレッシュダンスを楽しもう

健康管理グループ

10月26日（木）湖南公民館での、健康管理グループの例会に伺いました。賛助会では三番目に歴史のあるグループだそうです。

毎月第四木曜日に湖南公民館やカルチャーホームすわで、真向法やリズ体操、料理講習会や旅行など、様々な活動をしています。



グループ長の日野美江さんが栄養士の資格を持っていることもあり、今年の料理講習会ではサラダ、スープ、みつ豆、ホットケーキの素を使ったピロシキを作りました。6月には日帰り旅行で、河口湖から北斗市へと回り、サクランボ狩りを堪能してきました。

訪問当日は、深沢由子先生のご指導で真向体操とストレッチ、11月の賛助会活動発表会に向けての体操の練習をしました。真向法は、♪朝夕2回3分間無理せず皆で続けよう(^♪)という歌に合わせて、ゆっくりの動きながら心拍数の上がる運動でした。初心者でもすぐ慣れて始められるとのことでした。

日野美江グループ長は「女性が家に閉じこもらないように、という主旨で始まったこの会を存続していきたい」と語っていました。（宮阪仁子）

大きな成果は異世代交流への第一歩 シニア大諏訪学部学園祭を参観して

昨年 10 月 26 日、シニア大学諏訪学部の第 26 回学園祭が開催されました。

今年度の学園祭は、ステージ発表について、各班が発表意図を明確化し、プログラムによると学習研究が 10、趣味研鑽 5、ボランティア 2 グループという内訳でした。来賓の 28 年度自治会長の長田徳夫さんは、「ガラッと変わった雰囲気になった。学術的な雰囲気が強調された気がする」とこの日の感想をもらされていました。

展示発表のブースでは、2 年生 8 班が岡谷市障害者福祉施設「希望の里・つばさ」の利用者が製作したグッズを販売しました。「賛助会のボランティア若竹のオープンデーなど、障害者支援への意識づけが徐々に高まっている」とのことでした。

今年度の学園祭で特筆されるのは、教育会館のお隣ともいえる片羽保育園の園児との交流発表であったと思います。

午前中のプログラムのなか、実技講座の矢崎恵実子先生による「絵本を読む」を受講する 2 年生



が、紙芝居や手遊びで、この日のために立ち寄った子供たちの注目を集め、そのあと園児が元気な声で童謡メドレーを披露して交歓がなされました。

「片羽保育園の皆さん、ありがとうございました。皆のお陰でお爺ちゃんやお婆ちゃんたちはとても元気になりました。今日は本当に楽しかったです」との進行係の言葉に送られ、園児たちが元気に会場出口に向かい、お爺ちゃん、お婆ちゃんがハイタッチで子供たちを送り出しました。

ＩＴ化や核家族化が進む現代社会にあって、古き良き文化を継承していくには我々高齢者に大きな期待が寄せられているそうです。今回を契機に、どのように異世代と交流していくのか、子供たちに何を伝えることができるのか、今後の展開を見守っていききたいと思います。（大山千恵子）

シニア大 1 年生との交流はかる 賛助会グループ活動の PR 授業

11 月 1 日（水）シニア大 1 年生と賛助会との PR 授業が開かれました。1 年生が会場の中心に班ごとに座り、賛助会のグループが回りにブースを並べました。グループごと桃太郎旗を立てたり、模造紙に活動内容を書いて展示して、グループの特徴をアピールしていました。

最初に小口先生より「賛助会とは何か」について説明がありました。「長野県長寿社会開発センタ



ーは、明るく豊かな長寿社会づくりを進めています。賛助会とは、この目標と

事業に賛同し、センターを支えるとともに、地域で活動する会です」と話されました。

参加した活動グループの責任者が、1 人 2 分以内でグループ活動の説明をしました。2 分で終わらず小口先生から「時間です！」と注意されるグループも多く、学生の失笑を誘う場面も。次に学生たちが自由にブースを訪れ説明を受けたり、資料をもらったりしました。そして班に戻り、感想をまとめ代表が発表しました。「今日、参加しなかったグループの活動についても知りたかった」という意見も出ました。

当日賛助会への申し込みが 10 数名あり、交流授業は好評のうちに終わりました。学生との和やかな交流ができ、賛助会の活動を知ってもらえる貴重な時間になりました。（三ツ橋紀代子）

一般市民も9名参加

太極柔力球同好会オープンデイ

10 月 19 日諏訪湖畔で予定されていた太極柔力球のオープンデイは雨天のため、諏訪市体育館で開かれました。参加者は、賛助会員 14 名、シニア大生 12 名、一般参加者 9 名の計 35 名でした。

今井美代子グループ長は「多くの方の参加をいただき、太極柔力球の楽しさを知ってもらうことができ、良かったと思います。残念なことは雨のため諏訪湖畔でできなかったことです。本当はも



っと多くの方々に太極柔力球を知ってもらいたかったです。今後、今日参加していただいた方々といっしょに楽しく交流したいと思います」と話していました。

参加したみなさんからは「楽しかった。またやりたい」という感想が寄せられていました。

参加者アンケートより

○初めての体験でしたが、とても楽しかったです。手も足も使って脳トレにもなる体操でした。

○周りを気にして大きな動きが出来なかった。大きく体をうごかしてやってみたい。ラケットを立てるのが難しい。

○ラケットと玉の動きだけだと思ったら、全身運動でした。

(宮阪寿久)

快音響く… 賛助会主催ボウリング親睦交流大会開催

12 月 7 日(木) 第 7 回ボウリング親睦交流大会がスポーツ岡谷にて、35 名(賛助会員 33 名・シニア大生 2 名)の参加のもと行われました。

「ボウリングは高齢者に向いているスポーツです。大いに楽しんでください」という中山会長の挨拶に続き、主管グループであるボウリング愛好会の千代グループ長の「去年と比べてシニア大生の参加が少なく残念です。

来年はそれぞれに声を掛け合って大勢で楽しみましょう」という挨拶がありました。続いて会場スタッフの指導のもとしっかりと準備運動をした後、

10 分間の投球練習を行いました。

中山会長による始球式は、なんとストライク！「プレッシャーに強いなあ」との声もかかり和気あいあいとゲームがスタートしました。ストライクやスパアを取れば、ハイタッチや拍手。スパアを落としたときの悔しがり方や仲間の励ましなど、楽しさ全開のゲーム内容でした。

皆さん元気はつらつ笑顔も溢れ、会長のお話しどおり高齢者向けのスポーツだと実感した気持ちの良い時間でした。全員に参加賞を、また飛び賞、3 位までの入賞者には記念品が授与されました。



入賞の皆さん(敬称略)

	男 性	女 性
優勝	桑沢 一雄	牛山 いづみ
2 位	海沼 安広	酒井 峰子
3 位	八幡 郁夫	武井 聖子

(宮阪仁子)

Nice Senior 掲示板

月 日	時 間	行事名	会 場	連絡先
1.24 (水)	10:00～ 12:00	シニア大 2 年公開授業「高齢者の 自動車免許返納について」 パネリスト： 諏訪警察署・百瀬和弥交通課長 茅野市・大蔵健司公共交通担当 諏訪社協・柳平友梨子生活支援 Co 諏訪交通(株)・山谷恭博社長	諏訪教育会館	小口社会活動推進員
1.29 (月)	13:30～ 16:00	いきいき健康グループオープン DAY—ストレッチ体操&ソフト バレー大会	諏訪市体育館	グループ長・矢島昭弘 (Tel.52-7393)
2.22 (木)	10:00～ 11:00	シニア大 29 年度卒業式	諏訪教育会館	小口社会活動推進員

シニア大学諏訪学部平成 30 年度学生募集中!!

2 月 1 日～28 日まで、平成 30 年度の学生を募集します。今年度からこれまで「概ね 60 歳以上」とされていた年齢を 50 歳までと引き下げました。お知り合いのなかにシニア大について関心のありそうな方へお声がけをお願いします。特に社会活動、社会貢献に積極的な方、大歓迎です。(事務局小口)

あゆみ俳句会 今季の一句

直筆の一言ぬくし年賀状

大塚 貞幸

年が明けて 1 月 1 日の朝、年賀状が郵便受けに配達されると、いよいよ来たかと玄関に飛んで行き、手に持って 1 枚 1 枚誰から来たのか、と心ワクワクするひと時です。年賀状もパソコンで簡単にできる時代です。しかし一言手書きで近況が添えてあれば嬉しくなってきます。そんな元旦の瞬間を切り取った素晴らしい俳句です。年賀状が新年の季語。
(グループ長 鈴木健夫記)

編集後記

今年の冬は例年より一足早く寒さがやってきました。賛助会員の皆さまお元気でお過ごしでしょうか。131 号は活動発表会の特集号とし、思い切って全 12 ページにしました。これはいままでにない編集です。1 人でも多くの皆様に誌上に登場していただきたいと考えました。

この 1 年を振り返りますと、賛助会にもたくさんの変化がありました。この賛助会の会報が「諏訪長寿だより」から「Nice Senior Suwa」に変わりました。これは会名の変更にともなうものです。編集委員が知恵を絞って斬新な紙面を作ろうと考えました。小口活動推進員の協力と助言によるところが多くありました。

この号は私が編集に携わる最後の号になります。今日まで賛助会の会報をつつがなく発行してこられましたのは、会員の皆さまの協力と編集委員の努力の賜物と感謝しております。

Nice Senior Suwa の今後の発展をお祈りしています。

編集委員長 三ツ橋紀代子