



大北地区 賛助会報

NO. 139号

平成30年 1月19日

(公財)長野県長寿社会開発センター
大北地区賛助会 発行
大町保健福祉事務所 福祉課
☎0261(23)6507

12月末 賛助会員数 大北地区 167名・県全体 3,009名



謹賀新年

会員皆様のご健勝と

ご多幸、お家のご繁栄を

ご祈念申し上げます。

今年もよろしくお願

い致します。



年頭のご挨拶

大北地区賛助会長 丸山高

新年あけましておめでとございます。会員の皆様には、お健やかに輝かしい初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年は、賛助会の事業にご協力いただき有難うございました。今年も新たな気持ちで会の運営に取り組んで参りますのでよろしくお願いたします。

人生九十年から百年時代とも言われ、益々高齢化が進み「誰もが、その人らしく生き抜く長寿社会の実現」の為、生きがいのある充実した人生を送れるように、地域で社会参加活動を実践する多くの仲間の方々の集いが必要で。

そして、「意識づくり」「仲間づくり、健康づくり」「人づくり」等、さまざまな活動をしなが、積極的に取り組んでまいります。会員の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。年頭の挨拶といたします。

第3回 会員講座が開催されました【10月23日(月) 9時30分～11時 於) 合庁 講堂】

《講座内容》 ～ 人生二毛作社会を目指して ～ 地域で『いきいき』活動
《講師》 西沢正敏 先生 (大町市社会福祉協議会 事務局長)
丸山和也 先生 (大町市社会福祉協議会 地域福祉係)

西沢講師

丸山講師



2025年は、

【節目の年！団塊の世代が65歳以上に！3～4人に1人が高齢者】

- ※地域の独自性を考え、実行しなくては。
- ※地域には今どのような課題がありますか。
- ※地域にはどのようなサービスが必要ですか。
- ※高齢者宅の除雪は誰がやるのですか。
- ※… … 等等。

これからの地域力は！
「福祉・観光・商工・教育…」全てが関わり
総合的な力が必要！

丸山和也先生より「何かが生まれる 地域の集い」そんな活動を応援します！【実例解説がありました】

ふれあいサロン お茶のみや

宮田町「にこにこサロン」

憩いの場所 みーつけた
六九町 高橋商店

八坂高齢者サロン
お茶のみ話しの会

松崎まつば会
ノルディックウォーキング

大新田…「こだまカフェ」

高根町
体操教室

東水会
カラオケで一杯やる会

「楽喜（ラッキー）クラブ

～～ 第3回 会員講座を受講して ～～

★★★ 大北地区賛助会 大町グループ 牧野 芳子さん ★★★

10月23日、第3回会員講座「人生二毛作社会を目指して」と題して市社協の西沢正敏先生の講座が開かれました。最近、人生二毛作社会という言葉聞くことが多くなりました。人生二毛作とは第一線を退いた人達が次の人生をどのように生きるかということだと思います。現在、少子高齢化が進み介護や福祉の在り方が変化し問われている中で、誰もが現役という訳には行かないかも知れませんが、それでも人、其々の形で自分の出来ること、自分の趣味を生かして仲間と又、社会参加の中でと色々方法が有ると思います。人と人との交わりの中から元気をもらい知恵を出し合い生涯現役の言葉の様に充実した二毛作の人生を歩みたいと思いました。

その後、福祉係りの丸山和也先生より、各小地域ネットワークの取り組みについて紹介がありました。これこそが、二毛作の第一歩だと思いました。



真剣に取り組む会員の皆さん



西沢正敏先生

シニア大学35・36期OB会が
開催されました

【10月26日（木）11:30～13:30】

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）



バーベキューを楽しむ会員



ビンゴの主演、OBの洪田見さん

自然の中の公園で旧交をあたため秋を満喫しました！！
OB・賛助会員・シニア大学生の方々、60名強が「自然散策」「クラフト体験」「バーベキュー」「ゲーム」等を楽しみ、シニア大学の輪（正に人生意気に感ずの部分）を大いに再認識した貴重な時を過ごしました。

～～ シニア大学35・36期OB会に参加して ～～

★ 大北地区賛助会 活動サポーター 副会長 手塚 高子さん ★

10月26日、アルプスあづみの公園において、シニア大学35・36期生によるOB研修会に賛助会として5名が参加しました。公園周辺の散策をし、焼肉をしながら大勢の仲間との交流、又、新たな仲間との出会いで親交が深まり、素晴らしい企画に心より感謝致しました。

グループを楽しくすることで、笑顔が生まれ大勢の人々が集まると思います。高齢者社会において、生きがい、健康作り等を進める為に、シニア大学 賛助会等に参加し、様々な出会いと学びで、明るく心豊かな思い出が刻まれて行く長寿社会作りに協力できたらと思っています。



OB
役員



会
員

中信地区賛助会懇談会が開催されました【11月21日(火)9時30分～15時 於)松本合庁】

約40名の参加者により行われました。

(大北地区賛助会 15名 松本地区賛助会 12名 木曽地区賛助会 3名 本部 3名)

◆主な内容◆

1. 本部からの連絡・説明 / 質疑応答
2. 地区賛助会の課題と提言
3. 賛助会についての提案
4. 賛助会員加入促進について
5. 自由懇談
 - ①法人会員の会費について
 - ②シニア大学卒業生への勧誘について
 - ③シニア大学のカリキュラムについて
 - ④大北地区賛助会 活動サポーター
柏原武幸さんの神城断層地震の体験談



本部の皆さん



体験談を語る活動サポーターの柏原さん



午後は、全員で「故郷」「信濃の国」の合唱からスタートしました。

～～ 中信地区賛助会懇談会に出席して ～～

★★★ 大北地区賛助会 幹事 スポーツ交流会・高齢者交流会担当 高田 武さん ★★★

昨年11月21日、松本合同庁舎にて開催した中信地区賛助会懇談会は、三地区より約40名の出席者により行われました。第18回目でしたが、今回は大北地区が主当番となって会を進めました。式次第の中で挨拶は大北賛助会長、そして歓迎の言葉、本部の挨拶、出席者の自己紹介が行われ、続いて6項目の議題について話し合いました。主な項目は本部と各地区賛助会からの課題と提言でした。

幾つかの課題の中で“会費の問題”と“個人賛助会員の年度別推移表より減少問題”が目立った形となりましたが、これまで実施してきた中信地区懇談会で、この点をどの様に対応して来られたかは不明ですが、どちらもはっきり対応策が欲しいものと感じました。

会費問題は別としても、個人賛助会員の推移表からピークは7,612名(H15年度末)に対し、現在は、3,045名(H29年度末)と40%に減少しています。各地区としてこの対策活動をどうしているか?は、木曽地区ではシニア大学卒業生を積極的に勧誘したいとし、松本地区では、他の団体と協力した活動と合わせ入会者の勧誘や、更に会報を手渡し作戦で積極的に勧誘したいとし、そして大北地区ではスポーツ交流会・文化交流会(会員講座や全体交流会等)の参加者、会報を手渡し、趣味クラブ参加者などから勧誘したいと説明がありました。今後は各地区でもシニア大学卒業生を対象に、どのような方法で勧誘していくのが良いか?工夫が要りそうです。

また、法人会員ではH29年度末70法人の登録(横ばい傾向)でしたが、この部分で松本地区から今後、法人会員を対象に検討する報告もありました。

自由懇談後、最後に白馬村から“神城断層地震について”大変お気の毒な報告がありました。次に、今回の懇談会では本部資料のご説明と共に、大切なご提言が出た事を感じました。それは、「今のシニア大学講座は、カルチャー的なものとなっているので、教育課程を変え、その中から特色を出したい」旨のお話でしたので、今後において注目したいと思います。

～～ 【高田 武さんの専門コースで学んだ思い】 ～～

さて、ここからは私の体験したシニア大学で作成した事業計画書について、少々触れさせていただきます。まず、大学の一般コースで目指すものは卒業後、外部社会と関わりながら自己を高める努力や地域社会に役立つ積極的な姿勢を各人の立場で活動すれば良いと思います。そして、専門コース（1年間）では、一般コースで学んだ事を、より具体的で形に見えるものにする為の活動にしていければ良いと考えます。

入学してからテーマ選びが決まるまでは、誰でも迷いますが理想を追い求めても途中で挫折してしまう恐れから。

例えば、

- ① 自分の地域で行っている農産物栽培の仲間と活動できる身近なこと
- ② 会話が気楽にできて、議論を交わしても爽やかさの残る環境であること
- ③ アイディア・発想の話が言いやすく実現しやすいこと
等々を考慮して決めます。

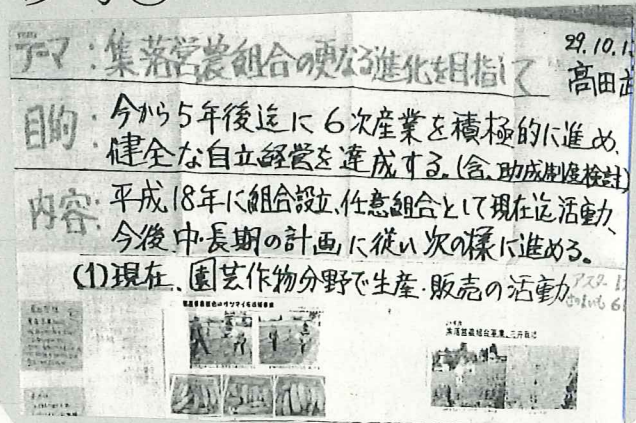
ここより私の体験の場合；先生の指導に従って、そのテーマ、目的、内容については（下記：参考①）のように作成しました。時間軸では、現在・近い将来（4～5年先）・中期的（6年以降）の三段階に分けた計画にしています。私の所属については、専門コースの三コースの中から、入学時に「ビジネスデザインコース」に決まり、そして入学後、途中からテーマ・活動内容別によって、ビジネスデザインコースを“農業・地域づくり関係”と“居場所・人材育成づくり関係”の二つのグループに分かれることになり、私は前者のグループに入りました。この分け方によって、自分のテーマをより深くする事が出来たと思います。何故ならば、先生の助言や隣人の内容を近間で観察できた為です。

こうして1年間（年間16日）長野市にある長寿社会開発センターへ約1時間かけて通い（下記：参考②）「県シニア大学専門コース学習表」の事業計画が完成しました。私は完成した“細野集落営農組合の事業計画”を活用して今後、組合メンバーと議論を重ねながら、また汗をかきながら農産物栽培に精を出して、増収増益を狙っていきたいと思います。仲間とは、各自の生活をエンジョイする反面、地域活動も無理なく程々に進めたいと思います。

最後に、専門コースを卒業後に、現在の受講仲間達とは、その先で連絡を取り合い、アドバイスをもらったり、自分たちの計画進捗度を図ればよいな、と思います。

以上、後半はシニア大学専門コースで習った社会参加活動の計画書づくり事例を書きました。我々、高齢者にとって、これからの生き方を考える時、正に中信地区賛助会懇談会の存在は益々重要になります。次回の懇談会主催当番は松本地区賛助会です。今から楽しみにしています。

参考①



参考②

29年度、県シニア大学 専門コース学習実績表

所属コース	ビジネスデザイン(B.D)		社会的起業コース	
	No	月日	農業・地域づくり関係Gr	居場所・人材育成づくり関係G
前 半	1	5/9	(全コース)全員 入学式 及び オリエンテーション	内山二郎理事長 講
	2	5/18	(全コース) 討議(あなたはどうな人? あの人はどうな人?)	～人の個性が判りあえ
	3	5/25	(全コース) 討議(課題解決の為のプログラム開発)	山崎富二 講師
中 半	4	6/16	(全コース) 講義と討議:三か所の外部団体 発表(現場を知る)	山崎富二 講師
	5	6/16	(B.D全員) 討議(ソーシャルビジネス/コミュニティビジネスとは)	山室秀俊 講師
	6	7/14	(B.D全員) グループ化して討議 発表と質疑(SB/CBの企画・自課のラインアウト)	小林大登 講師
後 半	7	8/17	(B.D全員) 講義(ニーズのつかみ方)	～事業内容:捉えたニーズ～
	8	8/25	(B.D全員) 発表:質疑:コメント(ニーズのつかみ方) ～非営利組織の特徴～	山室秀俊 講師
		9/15	(B.D全員) 講義(資金調達の方法) ～ファンドレイジング(資金集め)～	大塚佳穂
			(B.D全員) 講義(事業計画の作り方) ～自分の事業の経営資源(ヒト・モノ・カネ・情報)～	

～～ 中信地区賛助会懇談会におけるの発表について ～～
★★★ 大北地区賛助会 活動サポーター 柏原 武幸さん ★★★

去る11月21日、松本合庁において木曾、松本、大北、3支部の懇談会が行われ、白馬から丸山会長と共に参加しました。昨年もこの会議に丸山さんと参加して、初めての私は、時間を持て余すくらいでした。よって、時間的に余裕があれば、「明日で丁度3年になる神城断層地震のその後について、20～30分報告をしますか？」と問い合わせたところ、いいですねーと了承いただきました。たまたま、2日前の11月19日に池田町の滝澤地区において防災講演会が行われ、「42戸の全壊があったにも関わらず犠牲者がゼロだったのか」の体験者発表があり、その際、使用した資料を持っていたのでコピーをしてもらいました。

【体験談 発表】

始めに多くの皆様のご支援でようやく3年を迎えて公営住宅も建ち、子供たちの声も聞こえて、元の堀之内集落にもどりつつあります。ご協力ありがとうございます。

《震災のその時、どんな行動をしたかについて……》

普段は2人だけの家庭ですが、3連休の初日で私と妻の誕生日のお祝いや畑のハウスのカバー、つかい棒をするので、子供たちも呼んで当日は7人でした。

5時頃から「すき焼き」を行い、酔った私は20時頃に2階の寝室で休みました。深い眠りに入っていた22時8分「ドカーン」という、突然の衝撃で上に放り上げられ、「もう、これで終わりか」と思う程でした。激しい揺れが収まったので、暗闇の中、ベッドの下にあったオーバーズボンとヤッケを羽織って階段を手探りで降りました。家は傾いて床も落ち、足の踏み場もないくらい散乱していましたが潰れてはおらず、皆無事であることを確認しました。

三女の夫は消防署に勤めており、車の中にはライト、皮手袋、半長靴や長靴もおいてあり、それを履いて私は、隣組の組長だったので見回りに出ました。7組の口組は10軒あり、そのうち9軒が全壊し、その中で倒壊した家は2軒で4名が下敷きになっていました。私が駆けつけた時には、既に近所の数名がおり一緒にハゼ棒、タンカン（鉄棒）、ジャッキなどで持ち上げて救出しました。

動ける人は、直ぐに駆けつけ、普段から近所の家の居間や寝室がどこか知っていたので直ぐに行動できたのではないかと思います。他の組では、倒壊した家の寝室から110番をし、大町市の警察官から救出してもらい、フォークリフトで寝室の天井を持ち上げてもらったようで、地震発生後、1時間半くらいの短時間で皆が協力しあった攻防、救出活動でした。

不幸中の幸いと言うか、時間的に火を使っていなかったこと、屋根に雪がなかったこと、重い瓦でなかったこと、梁や柱が太かったこと、梁の出たところに杭があったこと等が倒壊しなかった要因ではないかと思いました。

～～『発表後』～～

「タンカン」って何ですか？ 土蔵は2軒もどうしてあったのですか？ 等の質問がありました。また、「皆さん良く頑張ったね」と、会場は労いの言葉であふれました。

11月28日(火) 大北地域タウンミーティングが開催されました 於) 合庁

大北地区賛助会 丸山会長



大北地域タウンミーティング



セブンイレブンのブース

あづみの公園サポーターの会



シニア大学 専門コース



～～ 大北地域タウンミーティングに参加して ～～

★★★ 大北地区賛助会 幹事 地区賛助会報担当 清水 章さん ★★★

司会、進行役は、長野県長寿社会開発センターの内山二郎理事長で何時もながらの弁舌の爽やかさに陶酔した気分になりました。

当日は、16の団体が参加していましたが自分に関係があるのは、「地区賛助会・観光ボランティア・セブナイレブン」の3団体でした。地区賛助会では丸山高会長が、観光ボランティアでは西田忠弘賛助会員が、それぞれの団体の活動状況等を述べ、「我々と一緒に行動してみませんか」と呼びかけていました。

今、セブナイレブンでは恵方巻きとバレンタインデーのチョコレートの予約注文をしています。私もシニア大学の推薦で現在、セブナイレブンでアルバイトをしています。パソコンと同じく多機能で奥深いレジ。たちまち、レジの魅力にとりつかれます。大勢のシニアの人たちと一緒にセブナイレブンで働きたいと思っています。

シニア大学の専門コースでは自分の力をレベルアップしたい、自分の力を世の中に役立てたいと思っている方々の良い機会になると宣伝していました。私もシニア大学一般コース卒業後、専門コースに進みます。生涯学生でありたいです。

※ あなたの出番がここにある！

※ 地域があなたを待っている！

2017信州ねんりんピック文化・芸術交流会 in こまがね

12月2日(土) 駒ヶ根総合文化センターで開催されました

◆大北地区賛助会からは、3点の力作出展がありました。

【彫刻の部】 作品名：「下栗の里」 白馬村 横山 忠利さん

【手工芸の部】 作品名：「氷瀑」 大町市 横澤 和子さん

【写真の部】 作品名：「カモシカ」 池田町 関川 秀孝さん

◆功労者表彰；丸山高会長・伊藤甚式副会長が授賞されました。

◆当日は、22名の参加を頂き、

バスで会場へ向かいました。

帰りの時間を忘れるほどの、有意義な交流会を堪能することができました。

横澤 和子さんの作品



関川 秀孝さんの作品



横山 忠利さんの作品



～～ ねんりんピック文化・芸術交流大会 ～～

★★★ 作品出展者 白馬村 横山 忠利さん ★★★

12月2日、駒ヶ根文化会館へ「ねんりんピック」の展示を見に出かけた。朝、6時30分に白馬「道の駅」に集合して白馬からは4人が出席した。その後、大町・松川で、それぞれバスに乗り込んできて大北地域で大勢の人達が駒ヶ根に行った。会場に着いてみたら、地元の人達の心のこもった歓迎ぶりにびっくり、ステージでは色々なデモンストレーションも行われていた。

展示会場の作品は、とても素敵なものばかりで皆さんがそれぞれの作品に熱心に取り組む姿が見える様であった。私もそうだが、作業している時がとても楽しく次から次へとやるべき事が出てきて、ああしよう、こうしようと、アイデアが浮かんでくるが時々どうしようもなく壁にぶつかってしまう事がある。そんな時は、しばらくしてから又、やり直すの繰り返しだ。それでも直ぐに、次は何を作ろうかと思ってしまう。

皆さんの作品を見ていると、俺はもっと頑張らないといけないなと励みになったし、色々な意味で触発された「ねんりんピック」見学だった。

もう十何年前になるが息子と2人で富士登山に行ったことが思い出された。登り始めてから八合目の山小屋に着いた時には大雨でびしょぬれになってしまい次の日は、台風の接近で足止めされてしまった。しかし、それが幸いし翌日は台風一過で素晴らしく良い天気となり、朝4時頃から登り始め途中では月明かりで麓の薄暗い街なみに富士山がくっきりと浮かび上がる「逆さ富士」が見られた。

頂上に着いて御来光をゆっくりと拝めることも出来てとても良かった。なぜなら、前日の台風で下から登って来る人達がいなかったからだ。でも帰りがこれまた大変で途中から膝が痛くなり、びっこをひきながら漸く帰ってきた事を思い出した。この時の印象がとても強く残っていて、何時かは富士山そのものを木彫で再現したいと常々思っていた。

昨年秋に富士山をちゃんと見たくて裾野を車で一周してしっかりと見て来た。一日で560キロぐらい走ったがとても楽しいドライブになった。これで次こそは、富士山を彫る事が出来る。何だか、わくわくして来る。80歳の記念の作品になるだろう。久しぶりに、こんな気持ちになれた事は幸せだ。駒ヶ根「ねんりんピック」見学に参加出来て本当に良かった。是非、次回も参加したいと強く思った次第である。

功労者表彰



アルプスホルンの 素晴らしい音色



大北地区賛助会 参加者の皆さんです



～～ 信州ねりんピックに参加して ～～

★★★ 大北地区賛助会 大町グループ 松田 愛子さん ★★★

信州ねりんピック文化・芸術交流大会が今年は駒ヶ根総合文化センターで開かれました。アルプスホルンの演奏が開幕を知らせ、シニア世代の大勢の参加者を歓迎してくれました。舞台では、御柱祭の木遣りやスコープ三味線、小学生のパフォーマンス等々、開催地の特色を活かした演出で私たちを楽しませてくれました。又、絵画・書道・工芸等々の作品も最高齢九十七歳の方の作品は、もちろん年齢を感じさせない力強い作品ばかりで感動しました。囲碁将棋も熱戦が繰り広げられていたと思います。

このような大会が毎年、県内で開かれているという事をどのくらいの人達知っているだろうかと思えます。多くのシニアの人達に知ってもらって何事も、年齢で枠を作って消極的になってはいけない。自分のできる事、興味の持てるものにいつまでも挑戦していく気持ちを持ち続けるきっかけになればと思いました。

人生百年時代を「元気で楽しく」を心がけたいと感じた一日でした。

行事予告

—— 大北地区賛助会 ——

春のスポーツ交流会「スマイルボーリング」

《日 時》平成30年 3月 9日 (金)

集合：午前9時45分 ゲーム開始：午前10時

《場 所》大町市 平公民館 講堂

《申込み》各地区グループ長 (5人1組で申込み下さい)

締切り：2月23日 (金)

(白馬 Gr：丸山・大町 Gr：伊藤・池田 Gr：竹内・松川 Gr：浅原まで)

※会員以外の方の参加も歓迎します。