

美しい生きる

上伊那地区賛助会報
第131号 2018年4月20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

上伊那地区
賛助会

2018年度の新役員が内定

2018年度を迎えるに当って、これまでの橋爪会長が引退されることになり、来年度からの新会長および役員が内定した。

2月27日に行われたグループ長会において、現在の橋爪会長に代わってこれまで副会長を勤めてきた北原正之氏が会長に選出された。

また、その他の役員の交替も検討され、そして全ての役員が総会において承認された後に就任されることになる。



北原正之氏

長寿社会開発センターでは、シニア大学の入学資格もこれまで満60歳以上であったが、近年は満50歳以上に引下げられ、同大の卒業生の多い賛助会も若い世代となってゆくことが考えられる。従ってこれから賛助会役員も若返りが必要であろう。

新会長となる北原氏は就任前ではあるが、会に対する抱負をお尋ねしたところ、下記のようなコメントがあった。

「未熟な小生に歴史ある大役を指名され、責任の重さを感じております。まだまだ力不足ですが、会員皆様のご協力を頂き、更に発展に邁進できるよう頑張りたいと思います。」
とのことであった。

島津家の篤姫（あつひめ）は将軍徳川家定に嫁ぐ。しかし病弱だった家定にはすぐに後継者問題が起きる。後継者に一橋慶喜（よしとみ）を推す一橋派と徳川慶福（よしとみ）を推す南紀派が対立し、齊彬は慶喜の擁立を西郷に任せた。

その頃、井伊直弼が孝明天皇の許可を得ないままに日米通商条約を強行し、次期將軍を南紀派の慶福に定めようとする。反対派の島津齊彬は兵を率いて京へ入る予定であったが、齊彬は病死してしまう。（毒殺という説もある）

井伊直弼は「安政の大獄」で、反対派の百名余りに死罪、隠居、罷免などの処分を下す。絶望した西郷は自殺を図るが生き残り、薩摩藩から奄美大島へ島送りにされる。奄美大島では、愛加那と結婚し、1男1女を設ける。その頃江戸では、安政7年に桜田門外の変が起きる。西郷はその後薩摩藩に復帰したが薩摩藩主島津久光に背いて今度は沖永良部島へ送られる。

薩摩から江戸へ上った久光は、戻る途中に騎乗のイギリス兵が行列を乱したとして一人を殺してしまった。世にいう生麦事件である。島津久光は西郷を呼び戻し、倒幕計画を立てるが、西郷が反対したため、再び徳島へ流罪となる。生麦事件の犯人処刑と賠償金の要求を受けた薩摩藩とイギリスとの間において薩英戦争が勃発したが、戦いは3日間で敗れ、イギリスと和平を結ぶことに

NHK大河
ドラマあらすじ

SEGODON

上伊那地区賛助会平成30年度活動計画

事業名	時期	会場	事業内容	参加者
1 定期総会	4月 23日	生涯学習センター 「いなっせ」 501~502会議室	・29年度事業報告 ・29年度収支決算報告 ・役員の改選 ・30年度事業計画 ・30年度収支予算計画 ・記念公演 竹中雅幸氏	賛助会員
2 新入会員 歓迎会	5月	伊那市社会福祉 協議会	新入会員の歓迎、親睦の会	新会員 賛助会員
3 親睦スポーツ 大会	9月 12日	大芝公園	マレットゴルフ、ペタンクを 通して会員とシニア大生との 親睦を図る	賛助会員 シニア大生
4 福祉振興活動	9月 23日 11月	伊那市社協 伊那中学校	・第11回ふれあい広場への参加 ・「キャリヤフェス in 伊那中」	賛助会員
5 信州ねんりん ピック	9月 29日 10月 20日	佐久市コスモホール 東御市中央公園	・式典、交流イベント ・高齢者作品展 ・ペタンク、グラウンドゴルフ、 マレットゴルフ、他	賛助会員
6 賛助会の集い	10月 30日	いなっせ	・会場準備、作品展示 ・式典、グループ活動発表、 記念公演、シニア大生との 交流 等	賛助会員 シニア大生
7 地域づくり 出会いの広場	1月 17日	いなっせ 大ホール	賛助会及びグループ紹介	賛助会員 シニア大生
8 会員の勧誘	年間を通じて	状況に応じて 決定	・シニア大生に賛助会の説明 賛助会の活動状況を報告し、 加入促進を図る ・シニア大の講座の中に賛助会 の講座を設ける ・会報を通してシニア大学への 会員加入をPRする	役員、 グループ長 活動センター
9 会報発行	4月、7月 10月、1月	会員自宅へ配布	会報「美しく生きる」を 年間4回発行	編集委員
10 交流親睦会	12月	未定	親睦会	役員 グループ長 参加希望者

注：この内容は総会において承認されて決定となるもので、4月9日現在の計画として作成したものである。最終的には、総会時配布資料を参照のこと。

2018年の上伊那地区「タウン・ミーティング」

地域づくりのための出会いの広場

毎年1月に行われる伊那地区の「出会いの広場」である「上伊那地区タウンミーティング」が1月18日の午後から、「いなっせ」6階の大ホールにおいて行われた。

このタウンミーティングの目的については皆様は既にご承知と思われるが、これはシニア世代の方が社会活動に参加してもらうための活動内容や場所等をお知らせするための催しである。

主催は長野県長寿社会開発センター伊那支部と伊那保健福祉事務所であり、この日は伊那市の生涯学習センター6階大ホールの座席を取り払って周囲の壁際に19団体のブース(仮出店)を設け、来客に対応できるよう看板を掲げて開始された。

参加した団体の主なものを紹介すると、伊那市、駒ヶ根市、中川村、辰野町の「社会福祉協議会」や、元シニア大の推進委員を勤められ、現在は長野県レクリエーション協会の会長である竹中雅幸さんの団体「南信レクリエーション協会」も参加されていた。

そして当賛助会からは、「上伊那地区賛助会」「いきいき31」「傾聴ボランティア伊那」の3グループが参加した。

ミーティングの進行は、最初に各ブースが1分間ずつ自己紹介を行って、求職者との対談に入った。会場には、総勢150人から200人に及ぶ人で溢れており、ごった返していた。

半数の人が求職者とすると、活動の場を求める人の多さに圧倒されてしまった。

最後に、今回のミーティングに関する感想や成果の発表があって、終了となった。



会場風景



上伊那地区賛助会



いきいき31



傾聴ボランティア伊那

賛助会として出店した各ブースの当日の対応状況は下記の通り

- ①上伊那地区賛助会：何人かの問合せあり。また「ふるさとを学ぶ会」への入会1名あり。
- ②いきいき31：押花に興味を持った女性あり。伊那市の女性教室に入会してもらい活躍中
- ③傾聴ボランティア伊那：多くの人に宣伝出来て良かった。シニア大卒の方1名入会してもらい既に活躍中

特別記事

自動車の無人運転技術はここまできた！

伊那市長谷において行われた自動運転の実証実験

自動車の自動運転技術は、世界でも広く開発に取り組んでおり、わが国でも2020年には実用化を目指している。最終的な自動運転技術は、人間が車の運転に係わらなくても安全に目的地まで運んでくれるものを目指しているが、そこに至るまでを0～5までの6段階に分けて実験が行われており、既にレベル4までの技術が得られている。

国土交通省では、高齢化が進む中山間地域における人流、物流の確保のため、「道の駅」を拠点とした自動運転サービスを2020年までの社会実装を目指して昨年より実験を開始している。

このような中で、日本全国では現在13箇所において実験が行われていて、長野県では唯一、『道の駅「南アルプスむら長谷」における自動運転サービス実証実験』が2月11日から15日までの5日間について行われた。

主に実験を担当するのは国土交通省の下に作られた地域実験協議会であり、そして伊那市役所では企画部が協力して行われた。

当賛助会の編集委員もこ状況を皆様にお伝えしたく、14日に現地に赴いて実験の見学、取材を行ってきたのでここに報告させて頂く。

実証実験はどのような形態で行われたか

コースは、道の駅「南アルプスむら長谷」と伊那市の「長谷総合支所」の間の国道152号を通る往復約5キロメートルの区間を、20人乗りの小型バスを使って行われた。ただ途中

には直角に曲がる4つの区間があり、そこを含めて自動走行する。

バスの自動運転技術開発と改造は、ベンチャー企業の「先進モビリティ」（東京）が行った。

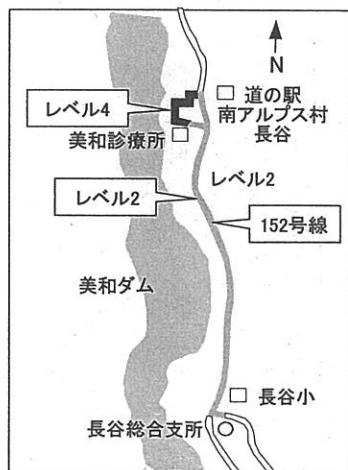
そして運転席に人が座ってハンドルから手を放して公道を自動運転する「レベル2」と、13日は一部の区間を一般車両の進入を規制して行う「レベル4」の実験が行われた。直角に曲がる区間約200メートルの箇所には、磁気を発する「マーカー」を路面に埋め、この区間は車両が磁気を感じて走行する。自動運転はGPSという人工衛星と送受信を行い、車の位置を検出して定められた位置に車両が運行できるようになってい

る。自動運転に使用している位置精度は私達が使用しているカーナビのよりもはるかに高く、約4センチ程度と素晴らしい。

ただし実運行時にはトンネル内を走行することもあるので、GPSとの交信ができなくなる場合はマーカーによる運転が必要となる。

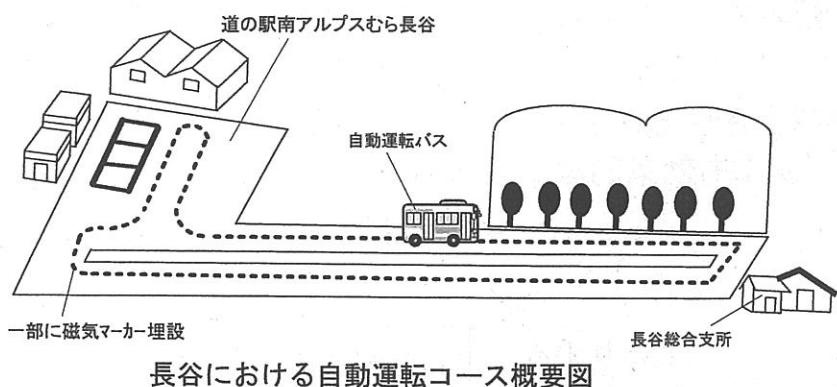
走行速度は、時速約25キロであり、出発してから長谷総合支所までの距

運転支援なし	レベル0	これまで市販されてきた従来の車
運転支援	レベル1	ハンドル操作、加速、減速等のいずれか支援
部分運転自動化	レベル2	ハンドル操作、加速、減速等の複数の支援
条件付自動運転	レベル3	システムが運転してくれる本格的自動運転 緊急時は人が支援
高度自動運転	レベル4	走行環境が適さない時は自動運転不可
完全自動走行運転	レベル5	どのような環境でも自動運転が可能



仮設のバス停

離を約25分（途中5か所の停車時間を含む）かけて走行して戻ってきていた。もし走行中のバスの前に走行車両が居る場合は、レーダー（測距装置）で感知して前方車両との間隔を確保し、またバスの前に急に車両や人などが進行してきた場合は、減速または停車するようになっている。途中、美和診療所の近くの道は右と左に直角に曲がる箇所が4箇所あったが、ここも難なく走行していた。



長谷における自動運転コース概要図



直角に曲がる道路を走行中

実証実験に乗車された方の感想は

小生も同乗させて貰えないかと聞いてみたが、事前に申込みを行った方や小、中学生の団体などが予約されており、当日の申込みでは乗車することはできなかった。しかし道路走行中の様子は、しっかり見てきたが、外からは通常のバスが走行しているのと変わりはなかった。乗車した市民からは自動運転にはおおむね好意的な意見が多いようであった。そして、過疎地は何をするにも車がないと不便であり、自動運転は車のない人の外出には希望が叶えられると話していた。

地元の主婦の方は、「普段は自分で車を運転して買い物に行く。いざれば老いて運転できなくなる。しかし長谷で暮らすのに生活の足があると安心感がある」と語り、「今回の乗車では不安は感じなかった」と言っていたとのことである。

今後の実施計画は

今回の報告会は、2月17日に国土交通省や市、交通事業者、地元代表などが会合を開いて行われたそうである。これからはGPSの受信状況や無人運転車に乗った場合の心理状況などを検証し、年度末までに中間取りまとめを行う計画である。走行ルートは次回の会合で正式に決定される予定とのことであった。

実際に使われた車両など

小型バス：先進モビリティ（株）が担当

「レベル4」（専用空間）

「レベル2」（混在交通（公道））

定員：20名、速度：35km/h 程度

（参考資料：信濃毎日新聞、国土交通省資料より抜粋）

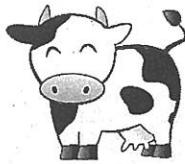
GPSと磁気マーカー及びジャイロセンサにより自車の位置を特定して、規定のルートを走行



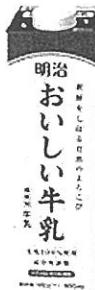
注：3月末に米国において試験中に人身事故が発生しました。現在は各社共、調査、検討中です。

ミルク
牛乳特集

健康コラム



牛乳が認知症予防に? 牛乳を飲んで生涯元気に楽しもう



牛乳・乳製品は免疫力を向上させる働きがあるなどのさまざまな栄養素を含んでいますが、認知症予防にも効果的なことを知っていますか？

認知症とは？

認知症は病名ではなく、知識や記憶、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障を来す状態のことという。アルツハイマー病をはじめとしてこのような状態を引き起こす原因疾患は十分に解明されておらず、また治療法も明らかになっていない。

何で牛乳なの？

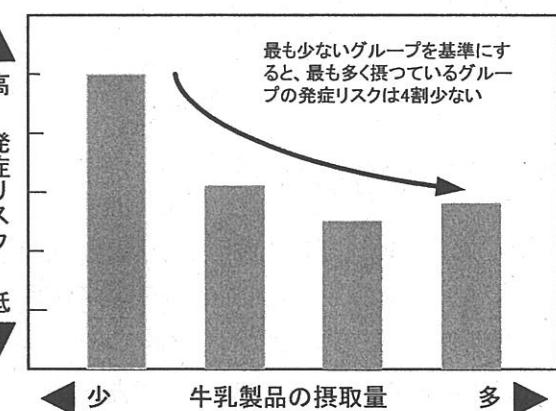
認知症は、予防薬や特効薬はない。福岡県における調査、研究によると、右の図のように牛乳にはアルツハイマー型認知症の要因を抑える働きがある栄養素を含んでいることが分かっている。



ホエーたんぱく質とは？

牛乳からたんぱく質の一部（カゼイン）と乳脂肪を取り除いた液体（ホエー）に含まれるたんぱく質で、ビタミン類やミネラルなどが含まれている。骨を丈夫にし、免疫機能を高める効果があり、ヨーグルトの上澄みなどもそのひとつである。

牛乳・乳製品の摂取量別のアルツハイマー性認知症の発症リスク



60歳以上の男女1081名について、7年間調査した結果による
出典: Ozawa M et al. J Am Geriatr Soc 62

カルシウム・マグネシウム

認知症に対して予防効果

ビタミンB12

血しょうホモスティン酸（アルツハイマー病の危険因子）を低下させる作用

ホエータンパク質

インスリン抵抗性（アルツハイマー病の危険因子）を改善



牛乳を摂ることで発症リスクが下がっている

グループ活動だより

ゆめクラブ

新しく入会しました

私達は、平成23年度の地域いきいき実践塾時に3人で「ゆめクラブ」を結成し、「いきいき31」のグループチームとして、地域社会活動を進めて参りました。しかし今年度で、「いきいき31」は解散となり、今後は各チームが独自の希望で活動することになりました。

私達「ゆめクラブ」では新規に5人の仲間が加わり、グループ員8人の再結成が出来ました。

シニア大学や地域いきいき実践塾で学んだ、「シニア世代の生きがいと居場所づくり」の実現を目指して、ラストスパートに臨むことにしました。



駒ヶ根東中学校キャリアフェス



2017信州ねんりんピック

高齢者施設での押し花絵づくり交流や、傾聴話し相手などの継続、写真や絵手紙の特技なども取り入れて、将来を担う青少年との世代交流の経験を更に活かしながら、賛助会員やシニア大生とコラボした社会貢献活動を進めて参ります。4月に会員登録が整えば、皆様方のお仲間としてご愛顧頂きますよう宜しくお願い致します。

代表：野澤 伊代子

ふれあいマレットゴルフ 毎月第一木曜日に大芝で定例開催

長年「ゴルフ愛好会」として活躍してきたグループが諸事情により平成29年解散を契機に、新しく「ふれあいマレットゴルフ」グループとして発足した。

最初は会員14名でスタートし、6月から11月まで4回の例会を、大芝マレット場にて行った。残念ながら、参加人員は最大で7名と少なかったが、参加者は楽しくプレーをして交流を深めた。

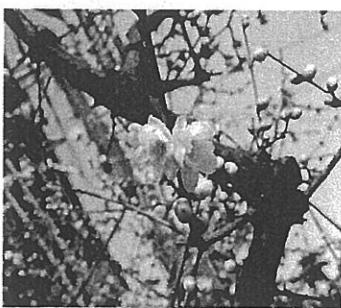
去る3月14日にグループの総会を大芝荘において開催した。20分程周辺のごみ拾い(ボランティア活動)を行った後、平成30年度の計画等を審議した。今年度から新しく3名の入会があり、合計17名で4月5日をスタート日にして11月まで毎月1回第1木曜日の9時から大芝高原マレット場(南箕輪村)にて開催することなどが決まった。

当グループに所属しない方でも、一緒にマレットを楽しみたいという方は、当日9時前にご来場して頂ければ一緒にプレーできますので、是非ご参加を頂きますよう期待しております。



プレー中の会員の方達

代表 宇治重人 文責 猪又守行



お詫び
前号の「さつき俳句会」の作品の中、高林様のお名前を高橋様としまいました。ここにお詫びして訂正いたします。
申訳ありません

編集委員

「さとみ俳句会」



早朝の井汲いたるや凍解ける
落味噌の香りで一盃すすみたる
冴返る座右置きたる電子辞書
春休み孫と厨を譲り合ふ
お遍路の途中と友の便りくる
春の川水嵩増して波を打つ
浅春や柔軟体操試みる
黄梅の石垣覆い咲きにけり
仲春やロールケーキを切り分ける
人生にかけ違いあり凍解くる

橋爪 弥六	平澤 隆
中谷 一予	宮澤 明子
田中 晃子	小島由美子
馬場 幸子	畠田 美咲
鈴木 恭月	

● 会員の皆様へのお願い

4月23日(月)は、2018年度上伊那地区賛助会の定期総会が下記の通り行われます。

賛助会会員の皆様は、出来るだけ出席をお願いいたします。また当日は、私達を指導して頂いた元長寿社会開発センター伊那支部活動推進員を務められ、現在は長野県レクリエーション協会会长である竹中雅幸様の記念公演も開催されますので、ぜひご参加ください。

2018年度上伊那地区賛助会定期総会



記念公演 13時～
長野県レクリエーション協会会长 竹中雅幸氏
「仲間づくりに生きるレクリエーションゲーム」

名句紹介



木曽馬の黒瞳みひらく二月かな 大峯あきら
め

木曽馬は、木曽地方の馬の在来種である。特徴は胴は丸く、脚は太く短くて小柄ではあるが、頑丈な体である。性格はおとなしく、粗食に耐えてよく働く。昭和二十年代までは、伊那の地でも農耕や運搬労働の姿がよく見られた。

山国木曽の春は遅く、二月はまだ寒く残雪も多い。しかし動物の本能が春の到来を感じて、木曽馬は黒瞳を大きく見開いたというのである。人々もその日差しの中に春を意識しはじめる頃である。

山国のまだ厳しい二月に、馬の黒瞳から春を捉えた見事な観察句であり、動物への温かい情と共に作者の春への期待感が伝わって来る。

大原や蝶の出て舞ふ朧月

丈草

京都の洛北の大原は、高野川に沿う小さな盆地であるが、平家物語や謡曲で知られ、寂光院、未迎院、三千院などの古刹があり、今や観光名所となつてゐる。朧月に誘われて散策すれば、蝶も舞つてゐるという幻想的な世界へ引き込まれるような句である。朧月夜の情趣に歴史上の哀れも重なり、しみじみと心に染みる。丈草の師である芭蕉も賞嘆した句であるという。

名歌鑑賞（短歌・和歌）

晴着二枚と替えたるいもは宝なり
麦とかゆにしていく日つながむ 金井規容子

買い出しに行って農家で晴着二枚と芋とを交換して來た。この芋は貴重なもので我家の宝物である。この芋を麦のお粥に食べてゆくのだが、何日喰いつなげるであろうか。

昭和18年頃詠んだ歌である。当時農家では閨値だけでは米や野菜を売ってくれず、晴着や石鹼、地下足袋などと交換しなければならなかつた。

作者 金井規容子（かないきよこ）歌集誌「アララギ」に載る

うつせみの世やも二行く何すとか
妹にも逢わずて我がひとり寝む 大伴家持

この現実の世がもう一度繰り返されることがあろうか。それなのに、このかけがえのない夜を、あなたに逢わないで、寂しくひとり寝が出来ようか。

出来ない、あなたに是非逢いたい。

大伴家持が恋人の大伴坂上大娘（おおともさかのうえのいらつめ）に宛てた恋の歌である。

作者 大伴家持（おおともやかもち）奈良時代の貴族、歌人、大納言で、万葉集の編纂に関わる歌人である。

寿限無



（名歌鑑賞ブログより抜粋）

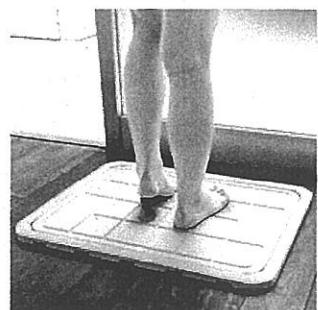
トピック
ニュース

すぐ乾く珪藻土バスマットが画期的

最近注目されている製品に、「珪藻土バスマット」というものがある。これは驚異的な吸水力を持つ「バスマット(風呂場入口の足拭き)」である。

珪藻土とは、太古の植物性プランクトン(珪藻)が長年に亘り海底や湖底に堆積して化石化したもので、天然の鉱物である。これには目に見えない小さな孔が開いていて、水分を瞬時に吸収してしまう。そして吸収された水分は、一定量に達すると自立呼吸をして水分を放出することである。このため速乾性に優れており、いつでもサラサラした状態をキープすることができるのだそうだ。

欠点は最初に使う時、足の裏にサラサラした白い粉が付着するので、使い始める前に濡れたタオルでサッパリ拭いておくと良いそうである。また良い点は、洗濯が不要とのことである。詳しくは購入時にお店で良く聞いて購入されると良い。いろいろな種類があり、価格もこれまでの布製のマットと殆ど変わらないようである。



たつのパークホテルを望む
場所: 国道153号線を塩尻方面
に向かい、信号「荒神山
入口」を右折して約800メートル
問合せ: 辰野町観光協会
☎: 0266-41-1111

辰野町のほぼ中央、標高746mの小高い丘に数々のスポーツレクリエーション施設が点在する荒神山スポーツ公園がある。豊かな緑が取り巻く35ヘクタールの広い園内には、ナイター施設を完備したテニスコート、野球場、室内運動場、マレットゴルフ場、体育館、武道館などがあり、本格的なスポーツから気軽なピクニック美術館、昆虫館など行楽に最適である。またスポーツで汗を流した後は、「たつのパークホテル」や「湯にいくセンター」の温泉が疲れをほぐしてくれる。(辰野町観光協会ブログより)

「荒神山スポーツ公園」辰野町

上伊那名所探訪

編集後記

昨年末から今年にかけて日本は大波が続き、また北陸地方では稀に見る大雪のため千台に及ぶ車両が動けなくなり、死者が出るなど大きな被害を受ける状況となつた。幸い上伊那地区は、気温は下がつたものの雪は予想より少なかつたが、この寒波のために被害を受けられた方には、お見舞いを申し上げます。では、何故大寒波が押し寄せたかを気象庁が発表しているので、かいづまんでお知らせすると、元凶はラニーニャ現象にあると報じられている。ラニーニャ現象とは、南米ペルー沖の海水温度が通常より低くなることであり、このため逆にアジア沖に暖かく湿った空気が集まるそうである。その結果、インドネシア付近の積雲対流活動が活発化して偏西風が南に蛇行し、寒気が日本付近に流れ込み易くなると報じられている。では今後はどうなるのか? ラニーニャ現象が起きている間は、日本には乾燥した空気が流れ込み、そのため梅雨が短くなったり、猛暑になるとが多いとも言われているが、逆に強い貿易風(赤道付近の低高度の風)により漁獲量は増えるそうである。しかしこの現象は予測が難しく、短い時は半年から1年程度であるが、1~2年続く