



上小地区賛助会

会報 128号(春季号)

平成30年4月20日 発行

(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

会長挨拶

上小地区賛助会 会長 堀田 公男

私は、長野県長寿社会開発センター上小地区賛助会の会長を仰せつかっております堀田公男と申します。今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。今年度は6月の定期総会に於いて、会長・副会長2名・幹事5名並びに監事2名が改選され新たな役員によつての船出の年となります。



さて、上小地区賛助会では、長野県長寿社会開発センター地区賛助会連絡協議会が示した「加入促進に向けた魅力ある賛助会活動の推進」等により賛助会会員の加入促進を図ってきたところ、1グループが加入の運びとなりました。一方高齢化等により退会せざるを得なくなったグループもあり、会員増となっていないのが現状です。

昨年12月長野市で行われた地区賛助会連絡協議会に於いて「シニア大学生に対する加入促進の取組みについて」等が重点課題として取上げられ意見交換の結果、魅力ある賛助会活動を推進すると共にシニア大学の授業等の機会を利用して、積極的な加入促進活動を推進することが大切であると意見集約されたのであります。

今年度は、東信地区となる佐久市・東御市に於いて、長野県長寿社会開発センター主催による信州ねりんピックが開催されることから、改選された新役員によって、信州ねりんピック事業を支援する一方、諸先輩方が築き上げて来た各種事業を踏襲しながら、事務局と連携しシニア大学生への加入促進活動を積極的に推進してまいりたいと思っておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

総 会 案 内

日 時	・ 6月 1日 (金)
	13:30～ 15:30
総 会	13:30 ～ 14:00
講演会	14:00 ～ 15:30
講 師	・ 上田警察署生活安全課
演 題	・ 「特殊詐欺防止対策」 寸劇と講話

新 事 務 局 長 紹 介

4月2日(月)に小山 隆事務局長
が着任しました。



「県の職員になって35年
目、ようやく上田の勤務
が実現しました。上田への
想い・・・それは何かの

機会にお話しできればと思います。
宜しく申し上げます。

★ ～元気で・いきいき作品展開催～ ★

連日賑わい、賛助会員グループの努力の結晶作品

平成30年1月23日～26日



長野県長寿社会開発センター上小支部賛助会の「元気で・いきいき作品展」は、今年で9回目を迎え、アリオ上田店様のご厚意により、1月23日(火)から26日(金)の4日間にわたり「星のコート」に於いて盛大に開催されました。今年は昨年より多い9グループの皆様から148点の素晴らしい作品を出品していただき、昨年とほぼ同じ4日間で800名あまりの来場者がありました。

来場者からは作品に対する質問のほか賛助会、シニア大学への質問もあり、大きな関心を持っていただきました。数多く出品していただいた各グループの皆様、会場運営や受付当番に当たっていただいた会員の皆様に感謝を申し上げます。

出品にご協力いただいたグループは次の通りです。

- ・木彫ふきのとう
- ・木彫同好会
- ・33期木彫
- ・川柳「柳歩」
- ・88チャレンジ会
- ・書道「春陽会」
- ・上小薬草クラブ
- ・たのしい和紙絵
- ・こぶし絵手紙



公開講座

3月9日（金）上小地区賛助会第4回グループ代表者会議の後、上田薬剤師会薬局部委員長で、薬学博士の飯島伴典先生から『高齢者のための薬の知識』と題して講演を頂きました。

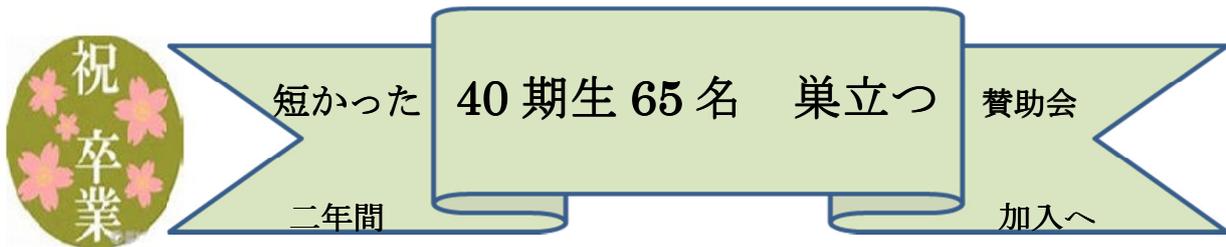
《講演内容》

◆～高齢者の心得～◆

本来人間の体は強いものであるが、高齢者になると体の変化等により薬の効き目にさまざまな影響を及ぼすと言われている。薬は、サポート役であり安全に薬を使って頂くために正しい知識を持って欲しい。高齢者が元気を保つには、よく寝て・よく運動して・よく噛んで食べることが大切である。

◆～薬の正しい知識を知ろう～◆

- 健康な毎日を過ごすためには、薬について正しい知識を持つこと。
- 薬には、リスクを伴うものもあることを知っておくことが大切である。
- 薬と薬の相互作用（飲み合わせ）には十分注意し、場合によっては医師又は薬剤師に相談すること。
- 薬には、主作用と副作用があり、副作用を起こしたときは見逃すことなく医師又は薬剤師に相談すること。
- 薬には、飲み薬・注射薬・座薬・貼付薬等があり、それぞれの処方に従って使用し効き目を確認すること。
- 飲み薬は、ルールに従って飲むこと（例：コップ1杯の水で飲む）が大切である。
- 販売されている薬は、第1類（薬剤師が必ず顧客と対面して添付文書の説明をし販売）第2類、第3類（薬剤師または登録販売者が説明し販売）となっていることを理解して欲しい。
- 大衆薬と健康食品との飲み合わせには、医師又は薬剤師に相談して飲用すること。等の説明を受け大変参考になりました。



平成30年2月14日（水）10時から、上田合同庁舎6階講堂に於いて、シニア大学上小学部卒業式が来賓23名の見守る中で挙行されました。

男性25名女性40名の計65名が、クラブ活動、友との絆を胸に巣立って行きました。また、今回の卒業生8名が、新たに『ハーモニーあじさい』を立ち上げました。今後の活躍が期待されます。式後はささやで同窓会の発足を行い、「シニア40(フォーティ)会」として第一歩を歩みだしました。これからも健康に留意され、出来ることを出来る時に地域に少しでもお裾分けしていただきたいと思います。と祈念しております。

グループ
活動紹介

8名での船出です
穏やかな航海となりますように

ハーモニー
あじさい

ハーモニカを楽しむ仲間の会「ハーモニーあじさい」です。
シニア大学での2年間、ハーモニカをクラブ活動で行ってきました。



(練習の様子)

女性ばかり5人のメンバーで、しかも全員小学校以来何十年ぶりのハーモニカでした。

最初はまず音を出す練習からです。思うように吹けない私たちに、滝沢博俊先生はまずドレミから懇切丁寧にそして優しく教えてくださいました。ク

ラブ活動がなくなってからも先生にお願いして、月2回練習日を設けました。

1年目のシニア大学合同研修会での演奏は、皆、猛練習をしてやり切りました。その後楽譜にも慣れ、いただいた曲はあまり時間をかけずに吹けるようになりました。

5人で二年間和気あいあいとやってきた結果、シニア大学卒業後グループを立ち上げることとなり、『ハーモニーあじさい』としてスタートします。

そして4月からは私たちの演奏を聴いて是非やってみたいという新たな3人のメンバーを迎え8名での船出となりました。

5人の時よりも音が重なって、きっともっと厚みのある素晴らしい演奏ができるのではと今から楽しみです。これからも8人で楽しく演奏をしていきます。

(グループ長 柄澤 智恵子)

編集後記

待望の桜も10日ほど早く咲き、若葉が鮮やかです。

今後様々な花々が咲き乱れ、新緑に包まれるいのち溢れる季節となります。花々に負けず気力、体力を維持し、希望を持ち、心豊かに美しく咲き誇ってください。

「グループ活動紹介」は今回をもっていったん終了といたします。
次回からはシニア大学卒業生等の社会参加の様子を連載いたします