

Nice Senior Suwa

No.132

平成 30 年 4 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 三ッ橋 紀代子
〒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

ようこそ諏訪シニア賛助会へ 新たなグループ「フォークダンス・チリリの会」が呱呱^{ここ}の声



平成 28 年 3 月結成の「おはなし屋」以来 2 年間絶えてなかった新たなグループが新設され、私たちの諏訪シニア賛助会に加わることになりました。その名は「フォークダンス・チリリの会」。平成 28 年 5 月シニア大諏訪学部入学の 37 期生の実技講座「フォークダンス」を専攻した受講生の皆さんが、「ぜひ賛助会の活動発表会で私たちのダンスを披露したい」との希望をもったの加入です。「チリリ」とは、南米ボリビアの民族舞踊（フォークダンス）の曲名にちなんでつけられた名前です。チリリの会は、私たちが運動会やキャンプファイヤーで踊った「オクラホマミキサー」とか「マイムマイム」など、馴染みのある米国のダンスばかりでなく、ヨーロッパやアンデス地方など、世

界各地ではるか昔から踊られてきた民族舞踊に取り組んでいくそうです。

「特別な道具を必要とせず、手軽に楽しめるフォークダンスで日頃の運動不足を解消し、手と手をつなぐことで心を通わせ、仲間の絆を深めていきたい」と代表の布田佳子さんは意欲を語ってくれました。

「現在の悩みは会員が全員女性であること。同期の 37 期生の男性全員に声をかけたけれども参加の意思表示は皆無だった」そうです。現在男性会員を大募集中とも。

これから諏訪シニア賛助会のグループの一員として末永くお付き合いしていきたいものです。

（大山千恵子・鈴木正好）

平成 30 年度 諏訪シニア賛助会 役員候補でそろう

この 3 月をもって任期を終了される中山君夫会長以下諏訪シニア賛助会の平成 29 年度の役員の皆さんに代わって、新たに 30 年度の役員候補の方々が出そろいましたのでお知らせします。新役員は 4 月 17 日の年次総会の承認を受け正式決定となります。

平成 30 年度役員候補 (敬称略)

会長	三ッ橋 紀代子
副会長 (活動発表会)	尾 崎 孝
副会長 (会報編集)	鈴 木 正 好
副会長 (交流会)	矢 沢 悦 子
副会長 (組織)	百 瀬 アキ子
副会長 (渉外)	今 井 美代子
事務局長	武 井 直 人
事務局次長	宮 阪 清 人
監事	鹿 熊 翼
監事	上 條 國 男
相談役	中 山 君 夫

長野県長寿社会開発センター

平成 30 年度活動サポーター委嘱される

4 月 1 日をもって以下 3 名の会員が活動サポーターとして委嘱されました。

宮坂雄二さん (シニア大 36 期生・ダンス)

岩下明雄さん (シニア大 37 期生・無所属)

中村幸男さん (シニア大 38 期生・無所属)

活動サポーターの任期は 2 年間で、任務は、

- (1) 財団および賛助会員活動の啓発
- (2) 賛助会員の募集活動
- (3) 賛助会グループ活動の推進及び育成
- (4) その他、豊かで活力ある長寿社会づくりをめざす活動

となっています。今回委嘱された 3 名の方は長寿社会開発センターの事業に対し前向きな考えをもっておられるとのことで、新たな賛助会の在り方について検証する役割を担っての就任です。

諏訪保健福祉事務所福祉課 新職員着任

平成 27 年度から昨 29 年度まで 3 年間お世話になった福祉課の間部拓二社会係長 (諏訪支部事務局次長) と花岡文子係員 (支部事務局主幹) がこの 4 月の人事異動で転勤され、新たに 2 名の方が代わりに着任されました。今後、さまざまな場面でお世話になりますので、ご紹介します。

上島満事務局次長



長野市出身 49 歳。健康福祉政策課国民健康保険室から異動。諏訪は初めて。単身赴任。住まいが湖畔なので、毎朝諏訪湖を眺めています。

臼井佑介主幹



千曲市出身 31 歳。南信州地域振興局総務管理課研修派遣で喬木村役場にいました。諏訪にきてまずは諏訪大社に参拝しなくてはいけないと思っています。

賛助会の皆さんもシニア大諏訪学部の講座を受講してみませんか！

平成 30 年度シニア大諏訪学部のカリキュラムがほぼ確定しました。諏訪学部では基本的にはどの講座も公開とし、教室を解放してきましたが、まだまだ賛助会のみなさんには認知されていないようです。

カリキュラムを見ますと興味深い講座が満載です。皆さんも現役のシニア大生と一緒に講義を受けてみませんか。カリキュラムの詳細は小口推進員にお問い合わせください。

基本的には公開講座なので、無料で聴講できるそうです。

(三ッ橋紀代子)

貴重な意見交換行わる

第 2 回地区賛助会連絡協議会に参加して

平成 29 年度諏訪シニア賛助会会長 中山 君 夫

長野県長寿社会開発センター主催の地区連絡協議会が 12 月 21 日長野市で開かれ、諏訪から西村浩福祉課長、宮阪寿久事務局長と私の 3 名が出席しました。内容は、30 年度の開発センターの事業説明と、シニア大生への賛助会入会の働きかけおよび魅力あるシニア大学にするための意見交換でした。資料は 80 ページに及ぶものでしたが、中で特に印象に残った点を報告します。

①賛助会グループ立ち上げ交付金

新規の賛助会グループの立ち上げが 25 件と予想を超えて誕生した（予算は 18 件）。30 年度は 25 件を見込み、立ち上げ資金として 1 グループ 1 万円を計画している。

②賛助会員の増員とシニア大の魅力アップ

「シニア大生への賛助会入会働きかけ」と「魅力あるシニア大学にするために」の 2 つのテーマで意見交換を行い、約 30 件の意見発表がありました。

・賛助会の PR 活動は、多くの機会と創意工夫を



こらして関係者と連携を強めて地道に努力することが大切であると認識した。

・最近シニア大生の応募が少ない原因について意見交換。魅力ある講座と講師の選択、特に時代に合った講座内容が重要で、直近の卒業生から不人気の講座は切り捨てながらニーズをつかんだカリキュラムを計画しないとまずい。

・各地区に、似たような高齢者向けの活動が行われているので、知恵の結集が必要。

今後、賛助会役員はこの会議録を読み、より深くこのテーマを検討していきたいと思います。



宮阪清人さん、シニア大専門コース卒業報告会

長野県長寿社会開発センターは 29 年度、シニア大長野学部に専門コースを設置しました。目的は地域課題に向き合って解決するプロデュサー的な人材を養成することだそうです。

諏訪シニア賛助会からは宮阪清人さんが参加、



このたび卒業され、所属する「つどいの会」で報告会が開かれました。報告会で宮阪さん

は「29 年度は 30 名の定員に 85 名が応募。面接で 45 名の選抜が決まりました。諏訪からは私 1 人だけでした。私はコミュニティデザイン班（地域創造）に属し、ゼミ方式での学習が多かったです。他にビジネスデザイン班（社会的企業）、ライフデザイン班（創造的な生き方）がありました。ここで学んだことを今後地域の活動に生かしていけたらいいと思います」と語りました。

お話をお聞きし、年間 12 回も長野へ通い、学ばれた努力に感服しました。専門コースで身につけられたスキルを活かして、諏訪シニア賛助会で今後活躍されますことを大いに期待しています。

（三ッ橋紀代子）

知識や経験を糧に社会参加活動をめざして

平成 29 年度シニア大学諏訪学部卒業式挙行される



去る 2 月 22 日（木）シニア大学諏訪学部 37 期生の卒業式が、諏訪教育会館で挙行されました。

今年度の卒業生は 89 名（男性 26 名・女性 63 名）が長野県シニア大学諏訪学部白井祐二学部長より卒業証書が手渡されました。

白井学部長の式辞後、来賓の名取重治富士見町長、松木新一諏訪市社会福祉協議会会長の祝辞に続き、長野県シニア大学学長（阿部守一長野県知事）のメッセージなどの紹介がありました。

在校生代表の中村幸男さんは、「先輩たちの背中からは、私達に良き模範を残してくれました。一緒に過ごしたこの 1 年間に深く感謝をします。地域社会のリーダーとして、更なる活躍を」と送辞を

述べました。

これに答え、卒業生代表第 37 期生自治会長の増本美紀子さんは「2 年間は瞬く間に過ぎましたが、数多くのドラマがあり楽しい思い出が残りました。この大学で学んだことを基盤に新たな社会参加を目指し、シニア世代が安心して楽しめる地域づくりをしたい」と力強く誓いました。

（大熊政幸・鈴木正好）



信州ねりんピック高齢者作品展

諏訪地区入賞者賞状授与式挙行

1 月 11 日、合同庁舎において高齢者作品展諏訪地区入賞者賞状授与式が厳粛に行われました。

受賞者、来賓、シニア賛助会員が列席するなか、熊谷健吉諏訪保健福祉事務所副所長から「29 年度の諏訪地区入賞作品はすべて写真部門でした」と

挨拶があり、受賞者のみなさんに賞状が手渡されました。

諏訪シニア賛助会員の小平とき子さんが長野県知事賞を受賞されました。作品名は「命の誕生」、

「大滝村へ自然湖の緑の映り込みを撮りに行き、枯れた木に新しい命が芽生えていたので、感動してシャッターを切りました」とコメントされました。

諏訪シニア賛助会からは、小平さんの他に宮坂栄人さんの「さあおいで」、小林邦人さんの「霧景」、中山君夫さんの「幽玄な光」が入賞し、賞状が授与されるとともに、それぞれ正面の壁にプロジェクターで映し出されました。この高齢者作品展には県内各地から 6 部門 257 作品の応募があったそうです。

（三ッ橋紀代子）



ソフトバレーで卒業前に班の絆を深める

いきいき健康グループオープンデイにシニア大生大挙して参加

いきいき健康グループのオープンデイは 1 月 29 日（月）諏訪市体育館で開催されました。

賛助会は今年度、4 月の「おはなし屋」による諏訪七福神めぐりから始まり、6 月の「ボランティア若竹」の障害者施設巡回バスツアー、10 月には、「太極柔力球同好会」のオープンデイと、シニア大生とさまざまな形で交流を重ねてきました。

今年度最後のオープンデイは、年明け後連日の氷点下の寒さと、インフルエンザが猛威を振るう中にもかかわらず、シニア大生 75 名（1 年 20 人、2 年 55 人）、いきいき健康グループのメンバー 20 人を含む賛助会員とで、総勢 102 人もの参加がありました。

今回の盛況を、小口社会活動推進委員は、「2 年生が班ごとの思い出作りで結束したことと、オープンデイも 4 回目となり、シニア大生の認知度が上がってきているのではないかと」話されました。試合中の掛け声や拍手、必勝ハチマキなど、各グループごとに大いに盛り上がっていました。

矢島グループ長は、開会挨拶で、平均寿命と健康寿命に触れ、①ストレッチ体操により転びにくい身体を作る ②運動は骨粗鬆症の予防と脳の老化を遅らせる効果がある ③金力も大事だが（笑）、筋力と体力が元気の秘訣と、仲間入りを呼びかけました。

五味徳行先生指導のストレッチ体操では、「まず



座って」という声かけに、「エーッツ！（また立つのは大変なのに……）」とブーイング。「座るのも立つのも運動！」と、早速指導が始まりました。矢継ぎ早に色々な床運動を 20 分。グループの皆さんは普段 1.5 時間近くしているのだと思うと、グループ長のおっしゃるとおり、継続は力なりを実感した 20 分でした。

参加した 2 年生の北澤澄子さんは、「20 分では物足りないくらいです。肩の手術のリハビリで教わった体操が全部入っていました。ぜひ入会したい」と疲れも見せず話していました。

身体をほぐした後のソフトバレーは、9 チームによるトーナメント戦。専用のボールを使い、1 チーム 4～5 人のバレーボールです。重くはないけれど弾まないボールに勝手が違い、サーブが決まらなかったり、コースを外れて飛んでいたり、初めは悪戦苦闘でした。主催者が「やっているうちにだんだん上手くなって

きた」と評したとおり、掛け声や歓声、拍手も増え、ラリーが続くようになりました。

予定どおり 4 時前に閉会し、三々五々お食事会などに向かう皆さんに、有終の美を飾る大イベントが無事終わった感慨を噛みしめました。

（宮阪仁子）



「シニアの出番発見！ 佐久広場」に参加

3 月 13 日に佐久合同庁舎でタウンミーティング「シニアの出番発見！ 佐久広場」が開催されました。諏訪からは小口社会活動推進員と活動サポーターの岩下明雄さん（37 期）・中村幸男さん（38 期）と私の 4 名が参加しました。

「今回はシニア大学佐久学部の在校生および卒業生が実践している地域活動を中心に紹介して、シニアの活動の場を広く地域に発信し、地域の皆さんと情報交換を行います」と主催者から説明がありました。会場は中心部に参加者が座り、周りを 17 のブースが並びそれぞれ桃太郎旗を立てています。

内山理事長の司会で各グループの代表者が活動のきっかけや、活動の内容を説明しました。そのあと参加者が興味のあるブースを自由にまわり、実演を交えて説明を聞き、質問をし、交流をはかりました。どのグループも自由な発想で活動していて興味深いものでした。

グループの一部を紹介しますと、「すくださーず」（誰にでもできる健康体操と脳トレ）、「銭太鼓を楽しむ会」（銭太鼓で地域を元気にしたい）、「結いの会」（地元シニアが勧める美味しい直売所マップ）、「シニア大学一座」（メンバーの特技をいかし

ながら、施設や地域で披露したい）など、どの活動も地域に密着していることが特徴でした。

私は「すくださーず」を訪れ、誰にもできる健康器具一式を購入。使用法の説明を聞きました。今後デイサービスなどでも役に立ちそうです。「シニア大学一座」では語り、朗読、紙芝居のテクニックを聴き、資料を頂

き早速例会で活用させていただきました。シニア大学専門コース卒業生のブースも 5 つありました。

ブース巡りのあとポストイットに感想を書きそれぞれの桃太郎旗に貼り、それをもとに話し合い

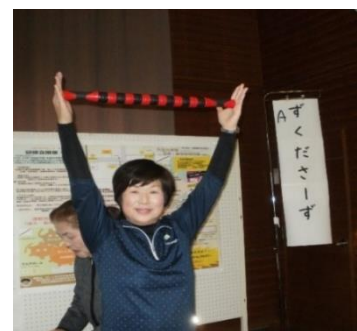
が行われました。京都など他地区からの参加者もあり、内山理事長の軽妙な司会により楽しく内容の濃い話し合いが行われました。

諏訪から参加した私たちも大いに刺激を受け、「シニア大生と賛助会と一緒に、こんなタウンミーティングを諏訪でもやりたいね」と話しながら帰途につきました。同行した活動サポーターの方とも交流でき、今後の賛助会の活動にも希望がもてました。諏訪でもグループごとの桃太郎旗を作りたいと思いました。

（三ッ橋紀代子）



銭太鼓を楽しむ会



すくださーず



ブースを回る参加者

運転免許の返納について考えて診^みませんか

シニア大学諏訪学部2年公開講座開催される

長野県長寿社会開発センター諏訪支部は 1 月 24 日（水）に講座のテーマを「高齢者の自動車運転免許返納について」をテーマに公開講座を開催しました。これは「諏訪圏域高齢者社会に関するネットワーク会議」を兼ねての開催でした。

テーマは学生の発案で、高齢社会参加活動を目的に地域社会の課題を考える一環としてとらえました。最初に専門家4名を迎えてのパネルディスカッションと旗揚げ式会場対話の形で行われました。



百瀬和弥諏訪警察署交通課長から「健康長寿社会にともない高齢者ドライバーの身体能力の低下が起因する交通事故は後

を絶たない。運転に関する能力は、年齢とともに低下する傾向にあり、大切なことは、今の自分の能力を正しく把握して、能力に応じた運転やトレーニングを続けることが大切になってくる。加齢にともなう能力が落ちたことを素直に受け止め、今以上に安全運転に心掛けてほしいです。運転免許返納する勇気も必要です」との呼びかけもありました。また、高齢者講習の流れ・認知症機能検査・免許書返納の仕組みについて詳しく報告されました。

茅野市地域戦略課の大蔵健司さんは、福祉バスデマンド交通の運用についての説明がありました。

諏訪市社会福祉協議会柳平友梨子コーディネーターからは、諏訪市湖南地区の買い物支援のあり方の説明、諏訪交通（株）山谷恭博さんからは、特定目的を設定した「タクシーの定期券利用」を5月頃運用したいとの報告でした。

それぞれパネリストの報告後、会場の学生たちにアンケートを実施しました。

1.「何歳まで運転できるか」に対し85人中74人が75歳過ぎてても運転したいと回答し、「できる限

り運転したい」が多数を占めました。

2.「返納後の公共交通システムは万全か」に対しては「買い物・通院は不便になる」「自治体と利用者とのコミュニケーションが必要」「電車に合わせたバス路線の本数を増やしてほしい」、タクシー料金の割引」を求める声もありました。

反面、「返納した場合には身分証明書の代わりに運転経歴証明書の交付もあるので、事故をおこすことを思えばメリットになる」「各自治体・公共交通・タクシー業界のこれからの時代に即した運営についてさらなる検証が望まれるのでは」と結論づけられました。

内閣府の調査によると、①免許書の自主返納制度は70歳以上の保有者の97パーセントが存在を認識しているそうです。返納のタイミングは「身体能力の低下」を感じたときが74パーセント。家族や医師の勧めでも従わない高齢者も少なくない。②「出来る限り自分で運転したい」は9パーセントと比較的少ない数字を示しています。③安心して返納するために重要なことは、公共交通料金の割引と無償化の要望が最も多いとのこと。

昨年3月、75歳以上の認知症対策を強化した「改正道路交通法」が施工されましたが、事故の減少に結びついていないのが現状です。

警視庁は、高齢者の運転免許の自主返納促進や自動ブレーキなどが搭載された「安全サポート車」普及を進める予定とのこと。

（大山千恵子・鈴木正好）



Nice Senior 掲示板

月 日	時 間	行事名	会 場	連絡先
5.23 (水)	10:00～ 11:00	シニア大 30 年度入学式 こだまコーラスによるウェルカム ミニコンサート	諏訪教育会館	小口社会活動推進員
6.11 (月) ～12(火)	6:00～ 16:00	マレットゴルフグループオープン デー初夏の木島平でマレットゴ ルフを楽しもう	北志賀竜王高 原 (ホテルア ルパイン泊)	グループ長・前田宇三 美 (Tel 26-8082)
7.13 (金)	7:00～ 13:00	霧ヶ峰ーニッコウキスゲとフォー クダンスの集い	霧ヶ峰高原車 山肩集合	担当副会長・矢沢悦子 (Tel 78-7164)

ぜひお孫さんも一緒に！ 多くの賛助会会員の参加をお待ちします！！

「霧ヶ峰ーハイキングとフォークダンスの集い」

昨年まで「いきいき健康グループ」と「写真グループ」が主管して行われてきました恒例の「霧ヶ峰シニアのつどい」ですが、今年度は趣向を変えてハイキングとフォークダンスを主要なコンテンツとした新たな催しにしたいと現在計画中です。ニッコウキスゲを眺めながら、フォークダンスが楽しめればいいなと思っています。計画が決定したところでグループ長さんを通じてお知らせしますので、ご家族皆さんで参加していただければと考えています。

あゆみ俳句会 今季の一句

耕の重き鋤にも夢込めて

矢島 瓜子

春になると雪も解け、野に山に光が満ち満ちてきます。「さあいよいよ、今年も畑を始めなくちゃ」と冬の間眠っていた鋤を取り出しました。鋤が重く感じられます。しかし耕した所へ「今年はなんの種を蒔こうか。トマトが出来たら子供達にも送らなきゃ。親戚にもお上げしたいな」といろんな夢が、思いが湧き、皆の笑顔が浮かんできます。「^{たがやし}耕」が春の季語。 (あゆみ俳句会 鈴木健夫記)

編集後記

賛助会の役員改選の年に当たり 4 月より新役員体制にてスタートします。当編集委員会において一部の委員の変更がありました。

新編集委員長として何分にも経験不足ではありますが、皆様方のご指導とご協力をいただき、編集に携わっていきたいと思います。何にもまして会員の皆様方からの情報や活動状況のお知らせが頼みの綱です。よろしくご指導ください。

編集委員長：鈴木正好 副委員長：大山千恵子 編集委員：宮阪久寿、宮阪仁子、大熊政幸