

上伊那賛助会会報
第132号 2018年7月23日発行
長野県長寿社会開発センター
伊那支部上伊那賛助会
TEL 0265 (76) 6863

上伊那賛助会

2018年度の定期総会を開催

今年度の役員、活動計画、予算を承認

2018年度の上伊那賛助会（今後は上伊那賛助会に改称：総会において承認済）の定期総会は、4月23日に伊那市の生涯学習センター5階会議室において開催された。

来賓（お名前は省略）に長寿社会開発センター伊那支部長、同支部主幹、同支部シニア活動推進コーディネーター、同支部社会活動推進員、伊那市社会福祉協議会会長、をお招きし、上伊那賛助会からは会長を筆頭に役員、会員を含め、総計約40名の参加があつて進められた。

総会の議案は例年通り、前年度の活動と予算執行の報告、新役員承認、今年度の活動と予算の計画説明に加えて会則の改訂もあり、全てについて審議が行われ、滞りなく報告、承認され、総会の議事関係は終了となった。

特に大きな出来事は、今年度から橋爪弥六氏が会長を退任され、北原正之氏が新会長に就任されたことである。

その後、記念公演として「仲間づくりに生きるレクリエーションゲーム」と題し、長野県レクリエーション協会会長の竹中雅幸氏の指導によるゲーム会が行われ、終了となった。

（会報131号の総会案内の進行予定時刻に、一部誤りがありましたこととお詫びいたします）



新会長に就任された北原氏

坂本龍馬は、神戸海軍操練所の塾頭を務めていたが、塾生が池田屋事件や禁門の変に関与していたことから操練所は廃止される。海軍力の立て直しを図っていた薩摩藩は龍馬と塾生30名の受け入れを決定し、西郷らの同志とした。

西郷は、慶応元年に長州征伐が終わって鹿児島へ戻り、周囲の勧めで幼馴染のお糸と三度目の結婚をする。これが最後の妻である。

幕府は倒幕を企てる長州藩に強い処分を課そうとするが、薩摩藩は朝廷に働きかけてこれを阻止する。こうして幕府と薩摩藩の間にも溝が深まり、坂本龍馬や中岡慎太郎の働きにより、薩摩藩と長州藩が手を結ぶことになる。しかし、長州藩の制裁を諦めきれない幕府は、慶応2年に10万人の兵を送って長州征伐を開始する。その時には、薩摩藩は最新の武器を長州藩に提供して幕府が負けてしまう。（つづく）

NHK大河ドラマ
あらすじ



SEGODON

西郷
どん

内山理事長から、総会開催への「お祝いのメッセージ」を受領

平成 30 年度上伊那賛助会総会 お祝いメッセージ

上伊那賛助会総会が盛大に開催されるにあたり、心からお祝い申し上げます。

橋爪会長様はじめ会員の皆様には、日ごろから長野県長寿社会開発センターの運営にご理解とご協力いただくとともに、高齢者の生きがい・健康づくりと社会参加活動に積極的に取り組んでいただいていることに対し、感謝申し上げます。

人生 100 年時代を迎えた現在、シニア世代の生き方や価値観は多様化しており、急激な超高齢社会の進行、人口減少化の中で、地域社会では高齢者自らが地域の一員としての役割を担い、共に活動することが期待されるなど、高齢者を取り巻く環境や社会的ニーズが設立当時と大きく変わってきています。

このような状況のなか、センターではシニア世代が培ってきた知識や経験を活かし、社会参加活動をすることができる「人生二毛作社会」の実現を目指し、全ての高齢者が活躍できる場づくり積極的に進めています。

シニア活動推進コーディネーターは、本年度から 11 名体制とし、全ての支部に配置することで関係団体との連携を一層強化し、全ての高齢者に「居場所」と「出番」がある長寿社会づくりを推進して参ります。

また、シニア大学では社会と関わる人材養成を目指す「一般コース」に加え、様々な地域課題に向き合い解決できる人材を養成する「専門コース」を昨年度からモデルとして長野学部に設置しています。

さらに、関係団体の連携・協働によるタウンミーティングの開催や、情報誌、ホームページを活用した情報発信等により、シニア世代の社会参加活動を推進しています。

センターが新たな取り組みを進めて行く上で、賛助会の存在は大変重要となるところで、先人の皆様が努力して作り上げ、今日まで受け継いできた賛助会を将来にわたり継続していくためにも、会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

今後も当センターとしましては、「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」を目指し、一層努力して参りますので、皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

結びになりますが、本日ご参集の皆様のご健勝と上伊那賛助会の益々のご発展を祈念申し上げまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

平成 30 年 4 月 23 日

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター
理事長 内山二郎



2018年度上伊那賛助会役員名簿

No.	役名	氏名	グループ等	電話	その他
1	相談役	高橋 大八	元会長	0265-76-6340	
2	〃	唐澤 定	ふれあいマレット	0265-78-0886	
3	〃	木下 幸安	元会長	0265-87-2131	
4	〃	矢澤 秋子	ふるさとを学ぶ会	0265-72-0609	
5	会長	北原 正之	にこにこ会	0265-83-3739	
6	副会長	奥村 伸枝	里山散策の会	0266-78-7517	
7	会計	宇治 重人	ふれあいマレット	0266-46-2515	
8	監事	橋爪 弥六	さとみ俳句会	0265-73-4507	
9	〃	小澤 薫	ふれあいマレット	0265-46-2440	
10	幹事	片桐 謙治	ふるさとを学ぶ会	0265-83-2672	
11	〃	坪木 利夫	ペタンク同好会	0265-78-6456	
12	〃	田畑 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	
13	〃	野澤伊代子	ゆめクラブ	0265-78-4788	
14	事務局	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	
15	活動サポーター	松崎 哲	ゆめクラブ	0265-83-1451	
16	〃	田畑 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	
17	〃	村上 美春	里山散策の会	0265-83-7494	
18	編集委員	猪又 守行	ふれあいマレット	0265-76-3941	
19	〃	鳥井 知聰	ふれあいマレット	0265-76-7626	

上伊那 賛助会 グループ長会において基本方針を新会長より説明

2018年度の最初のグループ長会が5月14日に行われ、北原新会長より、次のような説明があった。

賛助会の組織の充実を図るために、減少傾向にある現在の会員数を増やしてゆきたい。それには先ず活動グループ数を増やしてゆきたい。そのための重点項目としては、下記の通りである。

- 賛助会の母体であるシニア大学と連携を密にし、学生さん達が賛助会のニーズを感じられるよう努力をしてゆきたい。
- 自らの作り上げた魅力を自慢できる会としてゆく
- 各グループの年間活動計画を作り、シニア大学へ計画を提供して学生さん達との交流を図る
- 活動サポーターに協力して、積極的に勧誘活動を行う。



その後、会長から全会員の皆様に対するメッセージが送られてきたので、下に掲載します。

上伊那賛助会を盛り立ててゆくための施策

4月の総会において賛助会会長をお受けして、はや一ヶ月が経ちました。現状を見てみますと、今が最も厳しい状態であり、少しでも回復に力を注がねばならないと思われまます。大変な時期に引き受けた感もありますが、一方やりがいも有る時期ではないかとも思われまます。

現時点では上伊那賛助会は会員数が77名、グループ数は8グループと大幅に減少しております。10数年前の当賛助会の所属グループ数は20以上であり、会員総数は200名を超えておりました。以前の賛助会の集いにおいては各グループ活動成果発表が盛大に行われており、その状況を思うとグループ発表開催も心配される状況であります。

この現状を打破するための解決策を取らなければ、伝統ある上伊那賛助会が沈没してしまいます。

そのため、次のことを重点的に実施してゆきたいと思ひます。

- 1、シニア大生の卒業後の活動動向を調査して、賛助会として活動が協力できるよう取り計らう。
- 2、それらのグループ作りや会の設立に協力する。
- 3、シニア大時代の実技講座の継続を望む人には、賛助会において継続できるよう取り計らう。
- 4、近隣三地区の賛助会との交流を図り、他地区の活動方法を聞いたり、また伝えたりしてお互いの情報交換を行い活性化を図る。

以上は賛助会を盛り立ててゆくための案ですが、それには役員、会員の方にはご協力くださるようお願いいたします。

平成30年6月6日 上伊那賛助会会長 北原 正之

上伊那賛助会の新入会員歓迎会報告

報告 活動サポーター
松崎 哲

今年度は、6月現在において6名の新入会員の方に入会を頂き、その歓迎会を6月6日(水)に伊那市社会福祉協議会の大会議室において開催した。(写真右)

入会された方の所属グループと氏名は下記の通りである。



入会者 所属グループ、氏名 (敬称略)

- | | |
|---------------------|--------------|
| ・ふるさとを学ぶ会 神林 蒔(つとむ) | ・ゆめクラブ 田中 周子 |
| ・ふれあいマレット 古村 利幸 | ・所属未定 戸枝 智子 |
| ・ふれあいマレット 塩入 義治 | ・さとみ俳句会 鈴木恭子 |

歓迎会に出席して頂いた新会員の方は6名の中の塩入さんと鈴木さんのお二人であった。

最初に北原会長、長寿社会開発センター伊那支部長の丸山氏、同活動推進員の浦野氏の挨拶があった。特に北原会長からは「賛助会の登録人数とグループ数が減少傾向であるが、皆さんが協力し合って誘い合い、上伊那の伝統の灯を消さないよう継承してゆこう」というお話であった。

続いて各グループ長から活動内容の説明があり、そして新人お二人の自己紹介があった。

その自己紹介においては、鈴木恭子さんは、「シニア大で学んだ俳句を新しい仲間と吟行できる喜びと、更に新たな発見に繋がれば嬉しい」とのコメントがあり、続いて塩入義治さんは、「趣味のマレットを新しい仲間と楽しみながら、健康維持に繋がりたい」と、共に賛助会への意気込みを笑顔で話され、とても印象的であった。

その後は茶話会になり、隣り合わせた方同志が自由に挨拶や会話をしていたが、しばらくしてから余興に入った。



さとみ俳句会 鈴木恭子さん



ふれあいマレット会 塩入義治さん

余興の部では

ふるさとを学ぶ会の片桐さんは、「創作熟語」を披露したが、超難題で皆頭をひねり、傾聴ボランティア伊那の田畑さんは、スケッチによる「傾聴の心得」として正しく聴くことの重要性について熱く語っていた。

ゆめクラブに所属する小生は、「クイズ」を数問出題したが、急に頭が痛くなる難問で場が白けた感があったので、「負けるが勝ちジャンケン」に切替え、盛り上げを図ったりしているうちに定められた時間が来てしまった。

最後に「次回の事業を皆さんで盛り上げ成功させよう！」と確認して終了となった。

2018 年度信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会およびスポーツ交流大会

信州ねんりんピック開催目的

明るく活力ある長寿社会の実現を目指し、高齢者の方が文化・芸術の祭典やスポーツ競技等を通じて、生きがい、健康づくり、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることができる祭典である。

信州ねんりんピック開催概要

◎ 文化・芸術交流大会

期 日	平成 30 年 9 月 29 日 (土)
会 場	佐久市コスモホール (佐久市下小田切 124 番地-1)
内 容	式典、ほか

注：当日は上伊那賛助会として、マイクロバスが出ます。(要バス代、詳しくは伊那支部まで)

□ 高齢者作品展

期 日	平成 30 年 9 月 28 日 (金) ~ 30 日 (日)
会 場	佐久市コスモホール (佐久市下小田切 124 番地-1)
内 容	6 部門 (日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真) の作品展示
出品申込	平成 30 年 8 月末日 お問合せは下記へ

□ 囲碁・将棋大会

期 日	平成 30 年 9 月 29 日 (土)
会 場	佐久市野沢会館

◎ スポーツ交流大会

期 日	平成 30 年 10 月 20 日 (土)
会 場	東御中央公園 (東御市鞍掛 177-2) 東御市海野マレットゴルフ場 (東御市塩川 2268-1)
内 容	ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
出場申込	平成 30 年 8 月 17 日 (金) お問合せは下記へ
参加費	500 円/人

注 お問合せ先 :: 長寿社会開発センター ☎026-226-3741

笑いの
パワー

健康コラム

笑うことは健康増進

笑うと風邪をひきにくい、笑いは成人病予防に効く、笑えばボケ防止になる、「そんな調子のいい話があるのかい。」と思われるかも知れないが、これは実際の話である。最近の医学の研究では、笑いによる驚くべき健康効果が明らかになっている。

慶応大学病院内科クリニック院長であり、落語家の立川らく朝氏(写真下)によると次のように話している。

笑いによる 3 大効果とは

「医学的な研究データによって、笑いの効果は大きく分けて次の 3 つがあります。

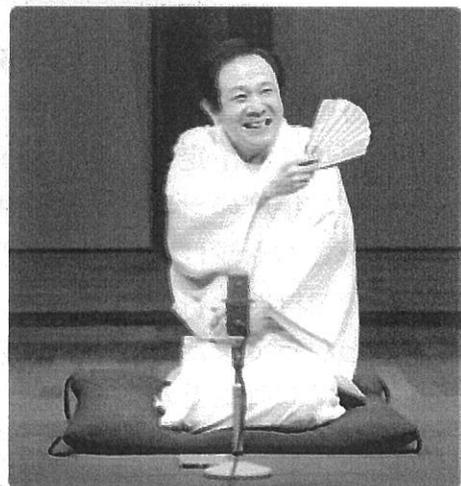
・1 つは落ちている免疫機能を正常化するという効果です。医学実験では、笑うことによってがん細胞やウイルスをやっつけるナチュラルキラー(NK)細胞が活性化されるということが証明されています。つまり笑いは、インフルエンザのような感染症やがんの予防にもなるということです。

・2 つ目は、血圧を下げる効果です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、常にどちらかが優位になるというバランスをとっています。交感神経は興奮したりストレスがかかると優位になり、血圧や脈拍を上げます。逆に副交感神経は、リラックス状態のとき血圧を下げます。

現代の社会環境は交感神経が優位になりがちですが、笑った瞬間は交感神経が優位になりますが、その後は副交感神経が優位になり、血圧を下げることができます。

・3 つ目は、血糖値を下げる効果です。笑うとインスリンを分泌する遺伝子の作用で血糖値上昇を抑えることです。

つまり笑うことで糖尿病が改善されるということです。大阪の糖尿病の専門医院では、患者さんに漫才の DVD を貸し出しおり、実際に血糖値が下がっているそうです。」



立川らく朝(本名:福沢恒利)氏 飯田市出身
1954年、杏林大学医学部卒、慶応大学病院健康相談センター医
長を経て、内科クリニック院長に、2000年に立川志らく門下
に入門し、プロの落語家で医師という立場を生かし、健康教育と落
語をミックスした分野を開拓、「一笑健康」などの著作もある。

笑いの効果 10項目

■1 笑うと痛みが引く？

笑うと”腸内環境”というベータエンドルフィンが分泌され、モルヒネを上回る鎮静、鎮痛効果を発揮する。

■2 笑うと痩せる？

大笑いすると腹筋や横隔膜を激しく上下させるので運動になり、3分笑うと約10キロカロリーを消費する。

■3 笑うと冷えが解消する？

大いに笑って筋肉と横隔膜を存分に動かすと全身の血の巡りが良くなり、副交感神経が優位になって、手足が暖かくなる。

■4 笑うと肩こりが治る？

ストレスがあると交感神経が緊張し血行が悪くなり肩こりするが、笑うことにより副交感神経が優位になるので、肩こりが治る。

■5 笑うと胃もたれしない？

笑うことで腹筋や横隔膜が動いて内蔵のマッサージになり胃腸の血流がアップ。また副交感神経が優位になることで胃酸や唾液の分泌が促進される。

■6 笑うと傷が治りやすい？

傷口がふさがるのは、傷ついた所にもしっかりと血液が巡るからである。笑うと血液の抹消環境が良くなり、また免疫力も向上する。

■7 笑うと美肌になる？

笑うと目の周りや頬、口角など顔の表情筋が動くので血行が良くなり、肌の新陳代謝が促進され色つやが向上する。

■8 笑うと頭が冴える？

笑うことで“記憶の中核”と呼ばれる海馬(新しいことを学習する際に不可欠な脳の器官)の容量が増え、ボケ防止になる。

■9 笑いはがんに効く？

がん患者に寄席を見せ、その前後に採血をしたところ、がん細胞を殺すナチュラルキラー細胞が観劇後は全て活性化していた。

■10 笑えば幸せになる？

“癒しのホルモン”と呼ばれるセロトニンが笑うことで脳幹から放出され、精神バランスが整う。また、“ハッピーホルモン”が血中に分泌され多幸感がもたらされる。

特集記事>笑う門には福来る“笑いのビックリパワー”のブログより抜粋

グループ活動だより

里山散策の会

～ 辰野町ほたる鑑賞 ～

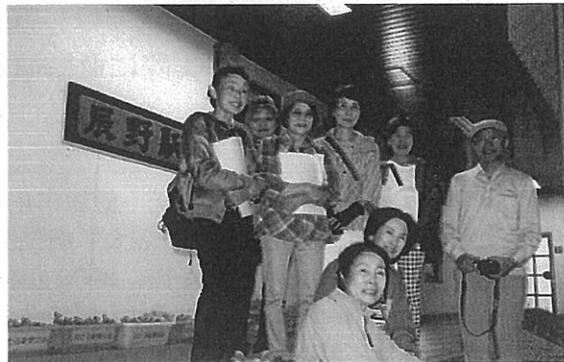
里山散策の会では、3月の『駒ヶ根高原七名石巡り』に続き、お試し参加企画第2弾『辰野町ほたる鑑賞』を6月11日(月)に実施しました。今年は例年よりほたるの発生が早く、予定を一週間前倒ししての開催となりました。

当日は昨年度のシニア大卒業生6名、現役2年生8名が参加、更には前副会長の小澤 薫さんも駆けつけて下さり、総勢19名が辰野町に集まりました。

夕食会では郷土料理のうなぎ、鯉料理を満喫し、その後のほたる鑑賞では辰野町民が一体となってほたる保護に取り組まれたおかげで、6,000匹を超える幻想的なほたるの乱舞を楽しむことができました。



【うなぎ・鯉料理を満喫】



【シニア大2年生の皆さん】

文芸欄

名句紹介



やはらかき母にぶつかる蚊帳のなか

今井 聖

喜寿を過ぎた筆者には、郷愁を誘われる句である。作者の幼時の思い出の句であろう。

母親は幼い子供達を早く寝かせようと一緒に蚊帳に臥すが、子供達にとっては、寝転がったり起きたりと、うれしい時間となる。その時の柔らかな母の体の感触が、懐かしい思い出となつているのである。母との大切な時間であり、幸せな子供時代であった。

季語は蚊帳 季は夏

ぐんじょう
瀧落ちて群青世界とどろけり

水原秋櫻子

掲出句は、那智の滝を詠った句である。滝を詠った句は多く、特に那智の滝には、多くの俳人が挑戦している。そんな中で、最も那智の滝らしい特色が、色彩と音響とで捉えて表現されている。中心に垂直に落下する滝本体を置き、取り囲む深い緑の木々、そして滝壺からの大音響と流れ出す水の青さを群青世界だと直感しての一句であろう。絵画にも造詣が深かったと言われる秋櫻子ならではの名句である。

季語は瀧 季は夏

寿限無

名歌紹介



よき日には庭にゆさぶり雨の日はいえとよもして児らが遊ぶも

伊藤佐千夫

天気の良い日には庭でブランコ遊びをし、雨の日には家中をとどろかして大騒ぎしながら遊ぶ子供達よ。

・注 とよもして||なりひびかせて

・作者 伊藤佐千夫、正岡子規に傾倒「アララギ」の中心になる・小説「野菊の墓」は特に有名

しずかなる夜半の寝覚めに世の中の人のうれへを
思ふくるしさ

足利直義

静かな夜半の寝覚めに、世の中の人々の嘆き悲しみを思う我が心の苦しさを。

・注 うれへ||憂へ 嘆き、悲しみ、不安

・作者 足利直義||あしかがのただよし、南北朝期の歌人、足利尊氏の弟

トピック
ニュース

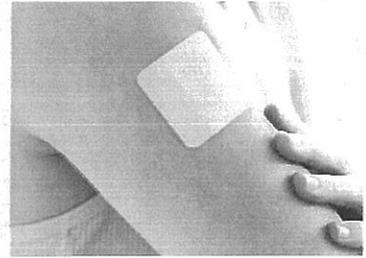
貼るだけでインフルエンザワクチン接種が可能！

米国ジョージア工科大学の研究グループは、インフルエンザワクチンパッチの安全性と有効性を確認したとする研究成果を発表した。

発表によれば、パッチは絆創膏ほどのサイズで、パッチには皮膚を貫通する程度の針（マイクロニードル）100本付いており、皮膚に貼るだけで、針は皮膚内で溶解するので、安全という。（写真右）

研究グループは、米エモリー大学で登録された18～49歳の男女100人にマイクロニードルパッチを貼って接種するグループと、筋肉注射を行って予防接種を行うグループに分けて接種を行った結果、パッチ群は筋肉注射群と同程度の免疫応答が誘導される結果が得られた。また、重要な副作用もなく、発赤や軽度のかゆみなどの局所的皮膚反応も2～3日で消失した。

今回の研究を支援したペティグルー氏は、将来ワクチン接種の在り方を変える可能性がある上に、パッチを郵送すれば自分で摂取できるものであり、インフルエンザ他のワクチンにも応用できる」と説明している。



（“感染症に関する記事”のブログより抜粋）

上伊那名所探訪

むりようじ

「西光山 無量寺」箕輪町東箕輪

貞応3年（1224）に創建され、現在は高野山真言宗である。この辺りが落野庄と呼ばれた藤原氏の荘園であった頃に、その氏寺として建てられたと言われている。阿弥陀堂は無量寺より古い創建で、平安後期の阿弥陀如来坐像、地藏菩薩立像（これらは県宝）がある。ただし現在は収蔵庫に保管されているようである。

現在の堂は、享保年間の建築と推定されている。（箕輪町観光協会ブログより抜粋）



場所：JR飯田線「沢」駅から徒歩で約2.5キロ上り坂あり
車の場合は、伊北ICから東衣方面へ約2キロ

編集後記

今年の梅雨は6月29日に関東甲信地方は梅雨明け宣言があり、通常の梅雨明けは7月20日頃であるのに、今年は異常に早いなど思っていたが、これにはその続きがあった。梅雨明けは大量の雨が降るのは通例であったが、その量がいけなかった。報道では数十年に一度の雨が降るということであり、被害を心配していたが、この心配を越える雨が日本列島を直撃し、九州から四国、関西、中部に亘る広範囲の上空に線状降水帯がとどまり、特に愛媛、広島、岡山、神戸、京都を豪雨が襲った。長野県も大量の雨が続いたが、関西地方ほどの被害は出なかったけれど、広島の犠牲者は最も多くなってしまった。私事で申し訳ないが、広島出身の小生には実姉が広島に住んでおり、川沿いに住んで居るため以前浸水を被ったこともあり、7月6日の夜からは心配していたが、翌朝早速電話してみた。幸い被害はなかったとのことで安心した次第である。しかし、被害を受けた方には、お気の毒で耐えられない気持である。国内では2011年以降毎年のように大規模災害が出ているので、避難が中心だけではなく、もっと異なる対策はないのであろうか。また、これは自然の問題だけではなく、このようにしてしまった人間側にも責任があるように思われてならない。（編集委員T）