



会 報

50 号

デザイン 池田満寿夫

ながの

発行人 峯村清志

編集長 井澤一幸

6 月末現在賛助会員数 長野地区 541 人 県全体 2,860 人

H30・5・17 長野合同庁舎別館

長野地区賛助会定期総会



H30 事業計画&予算成立 定期総会成功裏に終了

議 事

第 1 号議案 平成 29 年度長野地区賛助会事業報告及び収支決算の報告 (承認)

第 2 号議案 平成 30 年度長野地区賛助会事業計画及び収支決算案 (議決)

第 3 号議案 新役員選出について 峯村会長以下新執行部 (承認)

来 賓 紹 介

長野保健福祉事務所長

長野県長寿社会開発センター常務理事

長野保健福祉事務所福祉課長

議 長 選 出

小 林 良 清 様

大 日 方 正 明 様

戸 谷 雄 一 様

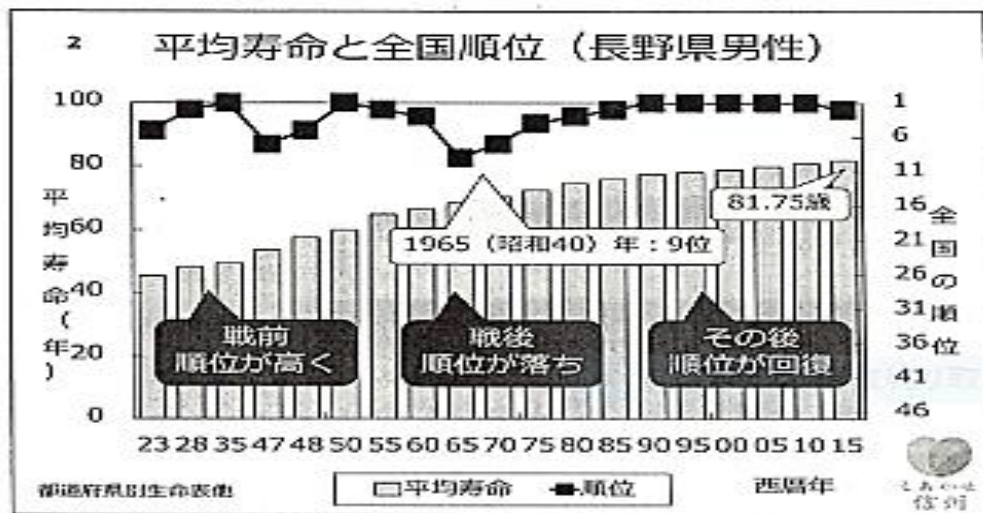
片 岡 敏 明 様

講演 「いつまでも脳と身体を若々しく」

～ 認知症とロコモの予防のカギ～

※小林良清先生!! 12 ページ・48 篇に互る素晴らしい資料を用意されて、若さ溢れる明快なご講演をいただきました、深く感謝申し上げます、ここに要旨（1 部）を掲載致します。

長野保健福祉事務所長 小林良清 先生 講演 （要旨）



◎女 性

平均寿命、平均余命の全国順位（長野県）

年 齢	0 歳	2 0 歳	4 0 歳	6 5 歳	7 5 歳
平成 12 年	3	5	5	9	-
平成 17 年	5	6	5	6	1 3
平成 22 年	1	3	4	4	1 2
平成 27 年	1	1	1	3	5

長野県が「長寿日本一」をアピールする際に掲げていた厚生労働省の「都道府県別生命表」の平成27年分が発表された。前回22年の生命表で男女ともに1位だった長野は、男性が2位に順位を落とした。ただ、平均寿命は男女とも前回より延びており、県健康福祉部は「大切なのは順位ではない。健康長寿を引き上げることが大切だ」と言う。

平成27年の生命表によると、長野の男性の平均寿命は81.75歳で前回比0.87歳延ばした。一方で前回2位の滋賀は1.2歳延ばして81.78歳となり、順位が逆転した。女性は、前回より0.49歳延ばして81.67歳でトップを維持。しかし、2位の岡山との差は、わずか0.002歳だった。長野県はこれまで、長寿の要因として、高齢者の高い就業率や野菜摂取量の多さの他、健康づくり県民運動などが成果をあげたと説明してきた。同部は今回の結果を受け、長寿を促す取り組みを一段と強化したいと強調した。

○長野県の平均寿命は男女共に全国一（平成22年）

男性…1位 長野県 80.88歳 女性…長野県 87.18歳

○長野県の長寿は世界的に見てトップレベルの水準です。

○県民一人当たり高齢者医療費は低い方から4番目です。

34 毎日続けよう 【ロコトレ】の基本

- 【片脚立ち】 バランス能力をつける
 - 机などにつかまって、まっすぐの姿勢で
 - 左右1分間ずつ、1日3回
- 【スクワット】 下肢筋力をつける
 - 膝がつま先より前に出ないように
 - イスから立ち上がり、イスに座る方法でもよい
 - 深呼吸するペースで、5～6回繰り返す。1日3回
- プラスのロコトレ（自分の体力に合わせて）
 - 両足で立ち、かかとを上げ下げ
 - 10～20回（できる範囲で）を1日2～3セット
 - 片足をゆっくり大きく前に出し、太ももが水平になるまで腰を下げ、元に戻す
 - 5～10回（できる範囲で）を1日2～3セット



公益財団法人日本整形外科学会

ロコトレは準備運動をしてから行ってください。その場で足踏みをしたり、手首や足首を回して軽く体を動かします。とにかく出来る動作から先ずやってみましょう。

スクワットは、下肢筋力をつけるロコトレになります。肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。・つま先は左右に30度ずつ開きます。・膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。・手は横か胸に。きつい時は、膝においてもOKです。深呼吸を1日5回～6回しましょう。

皆さん頑張ってください。（以下略す）

全力投球 !! 「長野地区賛助会員の集い」発表会 10月19日

長野地区賛助会30グループは今年度の目標に沿って力強いスタートに深く敬意を表します。

賛助会活動の主体は何といっても「長野地区賛助会員の集い」の発表会です。

例年の発表会を見てみると、各会場の展示物・体験発表・上映等は拔群の輝きで眼を見張るものがあります。「ステージ発表」でも歌あり・各種の楽器に合わせたダンスやコントありで会場の講堂は超満員。超派手な衣装の凝りにも只々眼を奪われて、口をあんぐり。大歓声とデッカイ拍手に終始湧きました。

今年も更に創意工夫とアイデアに力を入れて「長野地区賛助会員の集い」を更に盛り上げるべく頑張りました。

観客の動員方法にも工夫が必要と思います。

賛助会々長 峯村清志

【紹介】「IT・Sの会」

シニア大の発表会や「賛助会員の集い・ねんりんピック」等を見るたびに熱いものを感じ、元気なパワーに圧倒されます。これが「人生二毛作」の原点だと思っています。

さて、私たちの「IT・Sの会」では現在49名の会員がパソコンを持ち寄り、月2回、初歩からワード・エクセル・インターネット等テキストを頼りに仲間の講師が交代で苦勞しながら学習をしています。皆さん第二の人生を引退されて、地域では役員を押し付けられ、こんな時にパソコンが必須です。こんな時の為に、文章作成や会計処理等々の一助としての勉強会です。

最も大事なことは、会員同士の交流・親睦です。そのために隔月係が立てた「アウトドア」：日帰り温泉や年一度の一泊旅行です。温泉につかって後はゆっくりとお酒を飲みながら雑談と情報交換の場となり楽しい時間を過ごします。これが創立当初からの「IT・Sの会」の伝統です。

こんな会ではありませんが、更に楽しく学べる会にしたいと思います。私は決してオールドマイティではありません、どうか先輩の皆様のご協力をお願いし、任期を務めて参りたいので、今後とも宜しくお願い致します。

「IT・Sの会」会長 井澤一幸

平成30年度シニア大学長野学部入学式 (5月11日 若里市民文化ホール)



ロビーでの新入生の様子

今年度は一般コースに140名、専門コースに20名の新入生が入学されました。新たな出会いと学びに胸膨らませ、会場入りする皆さんの姿が大変印象的でした。事務局にとって一番緊張する瞬間でもあります、一番楽しい時間帯でもあります。北は中野市から南は坂城町まで…長野学部へ通学する学生さんは広域にわたっています。

シニア大学で出会えた仲間たちとともに、実り多い時間を大いに過ごして頂きたいと思います。事務局では万全の態勢でフォローします!! 共に学び、高めあえるシニア大学に万歳!! (文責 事務局 宮澤栄子)

恒例「親睦スポーツ交流会」 6月21日

「サンアップル体育館」を会場に、選手・役員30名が、3種目のスポーツ（ポケネット・ユニカール・スマイルボウリング）を通して親睦を図りました。8名3班の混成チームに分かれて熱戦が繰り広げられました。次回はより大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。 (写真 井澤 一幸)



わー入った! OK! 上手い!! 30名が心1つになって心地よい汗をかいだ 賞品もいただいて笑顔に!!

