

Nice Senior Suwa

No.133

平成 30 年 7 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

活性化元年を受けて新たな一歩を 新役員決意を語る—平成 30 年度年次総会



今年の桜は例年に比べ半月も早く開花となり、若葉の芽吹きはじめた 4 月 17 日、諏訪シニア賛助会年次総会が諏訪市合同庁舎にて開催されました。賛助会役員と各グループを代表する幹事約 40 人が参加しました。

平成 28 年度の活性化委員会による会則の改定、名称の変更をはじめとする答申を受けての「活性化元年」でスタートした平成 29 年度を受けて、今年度はその内容を軌道にのせていくべき年度であり、くわえていくつかの矛盾点についても年度をとおして検証されなくてはならない年度であるともいえます。

総会では、役員改選で長野県下初の女性諏訪シニア賛助会会長に任命された三ッ橋紀代子新会長

が、挨拶の冒頭「役員改選により 5 人の副会長と、事務局長、事務局次長を迎え、各自の立場で全力を合わせて進めて行きたいと思います」と決意を語り、グループの減少傾向にあることについては「現状の賛助会には魅力がないのでしょうか。魅力ある賛助会にするには各グループ長の尚一層の活動・躍動が必要と思われます。また、各グループではシニア大生や一般の人たちにも働きかけ、大勢の参加者に賛助会について知ってほしいと思います」と言及しました。

協議事項として平成 29 年度事業報告・決算報告、平成 30 年度新役員承認と事業計画・予算など 6 議案が提案され異議なく可決されました。

(大熊政幸・鈴木正好)

会長・三ッ橋紀代子



諏訪に生まれ、ずっと諏訪に暮らし、シニア大を 31 期生で卒業しました。所属グループはおはなし屋です。語りや朗読の技術の研鑽を

積みながら福祉施設などへボランティア訪問をしています。ボランティアとはいいいながら、実際は訪問した私たちが癒されて帰ってきます。

賛助会の活動とは、自らが楽しく、心豊かになることに原点があると思います。皆さんの元気の素となれるよう努めてまいります。

副会長・鈴木 正好（会誌編集担当）



諏訪学部 35 期の卒業。2 年ほど会報の編集委員会に参加させていただきました。まだ不慣れではありますが、

会員の皆様が楽しみにしていただくような会報作りを目指します。会員の皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

副会長 今井美代子（渉外担当）



シニア大 32 期生です。卒業後太極力球同好会を立ち上げ、グループ長として幹事会にも参加していましたが、

賛助会の仕事はまったくわかりません。今年度副会長として携わることになり困惑しています。会の有意義な活動に精いっぱい努めます。

事務局長 武井 直人



シニア大学 30 期卒業生です。現在パソコングループに所属しています。下諏訪町在住です。役員の皆様の活動の手助けを念頭において、事務局として努力してまいります。会員の皆様のご協力をお願いします。

副会長・尾崎 孝（活動発表会担当）



副会長を拝命し 2 年目を迎え、今年度は活動発表会の計画実施と当日の進行が私の主要業務です。活動発表会は舞台と展示の両発表の構成で、楽しく、かつ盛大な行事となるよう、各グループのご支援、ご協力をお願いいたします。私も精いっぱい業務遂行に努めますので、会員の皆様

よろしくをお願いいたします。

副会長・百瀬あき子（組織担当）



シニア大学卒業後すぐに墨寿会を通じて賛助会に関わり、現在、役員として 2 年目を迎えます。シニア世代が増えるなか、誰もがその人

らしく生き抜く長寿社会を目指し、微力ながらお手伝いできればと思っています。

副会長・矢沢 悦子（交流会担当）



諏訪の御柱祭に興味を抱き、この地に移住して 5 年目。シニア大学にも巡り合い、卒業後も賛助会員として沢山の友人に恵まれました。現在

3 つのグループに所属しています。大学は横の関係、賛助会は縦の関係で、各々に特色があり、学ぶものがあります。これからも健康に留意し、もっと好奇心を満たしていきたいと思っています。

事務局次長・宮阪 清人



親の介護経験から、老人施設の傾聴ボランティアを探しました。このグループ長を兼ねる開発センターの活動サポーターから、「いき

いき実践塾」を紹介され、その後の「つどいの会」に続いています。すべて縁つながりであると思っています。

平成 30 年度 諏訪シニア賛助会事業計画

- | | |
|--|--|
| <p>1. 霧ヶ峰シニアの集いの開催
日時：7月13日（金）</p> <p>2. マレットゴルフ親睦交流大会の開催
日時：9月10日（月）</p> <p>3. 第26回活動発表会の開催
日時：12月1日（土）</p> <p>4. ボウリング親睦交流大会の開催
日時：12月6日（木）</p> <p>5. 活動グループによるオープンデイの企画開催の奨励</p> <p>6. 地域社会においてシニア世代が果たすべき役割、あるいはあるべき姿を模索し、諏訪シニア賛助会の今後の課題を検討する。</p> <p>7. シニア大生へのPR活動</p> <p>①シニア大交流授業
日時：1年生対象＝10月24日（水）
2年生対象＝2月6日（水）
場所＝諏訪教育会館</p> | <p>②シニア大学園祭への参加
日時：11月22日（木）
場所：諏訪教育会館</p> <p>③第27回活動発表会への参加呼びかけ</p> <p>8. 長野県長寿開発センター事業への参加・協力</p> <p>①信州ねんりんピックへの参加</p> <p>A 高齢者作品展
日時：9月28日（金）～9月30日（日）
場所：佐久市コスモホール</p> <p>B 文化・芸術交流大会
日時：9月29日（土）
場所：佐久市コスモホール</p> <p>C スポーツ交流大会
日時：10月20日（土）
場所：東御中央公園、海野マレットゴルフ場</p> <p>②タウンミーティングへの参加
日時：8月1日（水）
場所：長野県男女協参画センター・あいとびあ</p> |
|--|--|

平成 30 年度 諏訪シニア賛助会予算

	科 目	29 年実績	30 年予算	差異	備考
収入の部	前期繰越金	42,480	10,670	-31,810	
	交 付 金	231,000	220,000	-11,000	140,000 円(一律)+470 名×170 円
	雑 収 入	0	0	0	
	収入合計	273,480	230,670	-42,810	
支出の部	総 会 費	1,654	1,000	-654	
	活動発表会	168,681	135,000	-33,681	諏訪市文化センター使用料他
	グループ長会	11,215	11,000	-215	
	地区賛助会報	46,087	46,000	-87	
	会員加入促進費	34,763	35,000	237	
	その他活動に関する経費	410	1,000	590	
	予備費	10,670	1,670	-9,000	
	支出合計	273,480	230,670	-42,810	

諏訪シニア賛助会所属グループ 平成 30 年度活動計画

	グループ名	代表者氏名 連絡先	会員数			主な活動内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な活動会場
1	あゆみ俳句会	大塚 貞幸 67-6234	6 (6)	17 (11)	23 (17)	*月例会では持ち寄った会員の作品を合評し、講師による添削指導を受ける。信州りらくへ投句。 *年に1回、合同句集を発行。	毎月第4水曜日	諏訪市公民館
2	墨寿会	伊藤 高明 79-2736	8 (6)	23 (15)	31 (21)	*墨画教室、墨画関係各種講習会、スケッチ旅行、スケッチ講習会。 *諏訪赤十字病院展示。	毎月第1月曜日	諏訪市公民館
3	写 真	中山 君夫 27-9807	12 (10)	9 (7)	21 (17)	*春秋撮影会。*月1回講師指導のミニ撮影会。*講師による講座&作品の批評&指導…毎月。*写真展開催(年3回)。	毎月第1月曜日	諏訪市「秋月そば」本店
4	こだまコーラス	藤森 英作 53-2210	5 (4)	21 (17)	26 (21)	*童謡唱歌や抒情歌の合唱練習。特に諏訪地区童謡唱歌を楽しむ集いに参加。*福祉施設等への訪問演奏。*会員の親睦を図るための懇親会、旅行。	毎月2回(火曜日)	カルチャーホームすわ
5	版 画	伊藤 智敏 23-3567	13 (13)	11 (10)	24 (23)	*創作版画の研修および制作。作品展示会開催。*版画カレンダーを公共施設へ寄贈するとともに、販売し、施設等に寄付。	毎月第2火曜日	諏訪市公民館
6	パソコン	矢澤健次郎 73-5645	20 (11)	35 (29)	55 (40)	ワード・エクセル等の基本ソフトを中心にパソコン技術を習得する。活動は3班ごとに学習会。	毎月2回	諏訪湖ハイツイルフプラザ
7	マレットゴルフ	前田 宇三美 26-8082	19 (6)	25 (12)	44 (18)	*自分の体に合った体づくり、健康促進のため月に2回の練習、年4回の大会を通じ交流を深める。 *ねんりんピックへ積極的参加。 *シニア大生との交流大会主管	シーズンの第2・第4水曜日	諏訪圏域マレットゴルフ場
8	ダンス	尾崎 孝 22-0775	8 (7)	15 (11)	23 (18)	*月例会にて社交ダンスレッスン。 *会員親睦の納涼パーティー、忘年会、クリスマスパーティーを開催。 *チャリティーパーティー等のボランティア活動。	毎月第1・第3木曜日	信濃カルチャー
9	ミュージックフォックス	御子柴 晴子 57-3296	10 (10)	34 (33)	44 (43)	*月に2~3回、発声練習(ボイストレーニング)。*老人福祉施設を慰問、諏訪湖の花火大会翌日諏訪湖清掃等のボランティアも。	毎月第1・第3金曜日	いきいき元気館
10	カラオケ	中村 香 27-5467	10 (5)	13 (2)	23 (7)	*健康のためカラオケでそれぞれ自分の好きな歌を唄い、親睦を深める。	毎月第2・第4火曜日	カラオケルーム・ペルシャ館
11	ゴルフ愛好会	佐藤 正昭 75-3641	41 (36)	12 (11)	53 (47)	*プレーを通して健康の増進を図る。プレー終了後表彰と親睦会を行い、会員相互の交流を図る。	シーズンの毎月第2火曜日	諏訪圏域ゴルフ場
12	グラウンドゴルフ同好会	細川 勢志 58-3221	9 (5)	7 (6)	16 (11)	健康の促進と、会員相互の親睦を深める。競技会の開催と初心者への講習会。	シーズンの毎月第4木曜日	諏訪市自由広場

	グループ名	代表者氏名 連絡先	会員数			主な活動内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な活動会場
13	ボランティア 若竹	百瀬 アキ子 23-8914	6 (3)	10 (8)	16 (11)	障がい者施設のラベンダー畑、ブルーベリー畑等の草取りおよび手入れ。行事の手伝い、外出活動の付き添い。	毎月第 1 水曜日・第 3 木曜日	福祉施設「この街学園」
14	英会話「ESS シニアすわ」	山田 義彦 55-3768	9 (8)	13 (11)	22 (19)	*英会話能力の向上。 *国際親善と国際交流に資する。	月に 2 回(隔週月曜日)	諏訪いきいき元気館
15	いきいき健康	矢島 昭弘 52-7393	6 (5)	28 (8)	34 (13)	*ストレッチ体操等の基本を覚えて体づくり。	毎月 3 回(月曜日)	諏訪市体育館
16	ステンドグラスの会	宮坂 國武 65-3230	3 (3)	3 (1)	6 (4)	*ステンドグラスの制作・展示。 *会員相互の親睦を深める。	毎月第 1・第 3 水曜日	諏訪市公民館
17	みちくさ書道	中澤 敦夫 72-6384	4 (3)	8 (8)	12 (11)	*講師は田村方子先生。運筆をはじめとする書の基本を学ぶ。 *展示会を開催する。	毎月 1 回(第 3 水曜日)	諏訪市老人福祉センター
18	彩の音	石川 美江子 080-2093-2104	2 (1)	7 (5)	9 (6)	*箏・二胡の稽古をして、福祉施設・病院や保育園等の演奏ボランティア。	箏：毎週火曜日 二胡：毎週水曜日	諏訪市ふれあいの家
19	つどいの会	千代 馨脩 27-5596	11 (9)	15 (13)	26 (22)	*学習活動(美術館・博物館・神社仏閣等の見学)*健康増進活動(スポーツ・ウォークなど親睦行事)*奉仕活動(諏訪湖アダプト・街中清掃など)	原則月 1 回(不定期)	諏訪地方一円
20	手話ダンス	浜 勝子 23-5610		19 (17)	19 (17)	障害のある人もない人もともに楽しく交流できるように手話ダンスを介して福祉施設利用者や子供たちと交歓する。「健康づくりとボランティア」	毎月第 1、第 2、第 4 金曜日	岡谷市勤青ホーム
21	ボウリング愛好会	千代 馨脩 27-5596	16 (7)	18 (7)	34 (14)	生涯スポーツとしてボウリングをしながら健康寿命を延ばし、会員同士のコミュニケーションを図る。	毎月第 1・第 3 木曜日	スポーツ岡谷
22	太極柔力球同好会	今井 美代子 73-8136		14 (13)	14 (13)	会員相互の親睦をはかるとともに、会員および地域社会の健康増進に資することを目的とする。	毎月第 1 月曜日・第 3 木曜日	諏訪市体育館
23	おはなし屋	三ッ橋紀代子 53-3391		9 (8)	9 (8)	紙芝居・語り・朗読・手あそび・うた・絵本の読み聞かせなどの技術を習得し、2~3名のグループで、デイサービス・福祉施設を訪問し、お話し会を開き、利用者と一緒に楽しむ。	毎月 4~5 回 不定期	研修例会場：諏訪合同庁舎共済クラブ
24	フォークダンス・チリリの会	布田 佳子 090-7358-4170		13 (11)	13 (11)	世界中の民族舞踊(フォークダンス)に触れながら、健康増進・会員親睦を目指して踊る楽しさを味わう。	毎月第 2・第 4 月曜日	カルチャーホームすわ

会員数の () つき数字は A 会員数

シニア大入学式に彩り添える 諏訪シニア賛助会「こだまコーラス」

平成 30 年度長野県シニア大学諏訪学部の入学式が、去る 5 月 23 日、諏訪教育会館において厳粛なうちに執り行われました。学部長式辞の後 39 名の新生一人ひとりの名前が読み上げられ、その代表として最高齢者の野口豊さん（85 歳）の胸に学生証が学部長の手によりかけられ、緊張の面持ちの新生は晴れてシニア大生としての第一歩を踏み出しました。

「学びの道は受け身のままでは成就しない。自らが求めて道を切り開いていきましょう」との在校生代表・中村幸男自治会長の歓迎を受け、千葉から移住してこられた土橋香保里さんが「自然の素晴らしさに癒され、諏訪を知りたいと思い、地域に何ができるのかを学ぶべく入学しました。2 年間、ここで出会った仲間と、健康な心と体を養いながら、尊重し合っていきたい」と、新生を代表し決意を語りました。

諏訪学部ではウェルカム・ミニコンサートと銘打って賛助会加盟のコーラスグループの演奏を入学式に組み入れています。昨年の「ミュージック・フォックス」を引き継ぎ、今年は「こだまコーラ



ス」の皆さんが爽やかな歌声を披露しました。グループ長の藤森英作さんは「俺たちみたいな老いぼれでお役にたつのかなあ」と謙遜されていましたが、その高齢者の皆さんが健気に歌っておられる姿、一生懸命自らの趣味の道に精進されている姿は、そこに参列した者に大きな感動をもたらしてくれました。新生にとって素晴らしい目標となるにちがひありません。(大山千恵子・鈴木正好)

三人称の生きがいづくりを

30 年度第 1 回地区賛助会連絡協議会に参加して
諏訪シニア賛助会会長 三ッ橋紀代子
今年度の第 1 回地区賛助会連絡協議会が 6 月 21 日長野市で開かれました。

内山理事長は挨拶のなかで「賛助会は今会員の減少など厳しい状況下にあります。そんななかで長寿社会開発センターの目指すところを模索しなくてはならないと考えています。我々の使命は、かつて言われてきた一人称の生きがい（自分の楽しみ、趣味）、あるいは二人称の生きがい（仲間といっしょに生きがいを見つける）づくりということにありましたが、これからは、三人称の生きがい（自分たちが生きている地域を自分たちで変える社会参加活動）づくりも意識していきたい」と話されました。

資料のなかで特に印象に残った点を報告します。

①賛助会グループの立ち上げ給付金について

設立時に賛助会員（A 会員）が 5 人以上いることなどの要件を満たせば、資金として 1 グループ 1 万円を受けられる。諏訪支部でも積極的に新グループの設立を考えたい。

②シニア大学運営事業について

どの地区でもシニア大生の減少が悩みである。諏訪地区の今年度の入学者数をみると、応募定員 100 名に対し、入学者数は 37 名であった。シニア大生の減少は今後の賛助会にとっても重要な問題である。賛助会としてもシニア大生応募増に協力したい。

③支部別賛助会員の現況について

県全体の賛助会員の入会および退会の表を見ると、30 年 3 月 31 日現在入会者 354 人に対し退会者 610 名で 256 人の減である。（現会員数 2,926 人）。諏訪地区では、入会 54 人、退会 114 人で 56 人の減である。

どの地区からも会員数の減少が悩みであるとの発言が続きました。

諏訪支部としてもシニア賛助会の活動を魅力あるものにするために智恵を絞り、会員増を目指したいと痛感した、初めての地区協議会参加でした。

グループ訪問記

楽しみながら健康増進 地域ボランティアも — 太極柔力球同好会

太極柔力球とは、中国から伝わってきたニュースポーツです。平成 25 年に発足したこの同好会は、会員相互の親睦を図るとともに、地域社会へのボランティア活動も目的の一つになっています。高齢者施設「グレイスフル」でのボランティア訪問に同行させていただきました。

利用者さんも、時間前から訪問を待ちかねている様子。ご指導いただいている笠原一代先生と一緒にすわっこ体操を 2 バージョン。次に、ボールを持って、投げたり回したり、さすったりと 10 分間。メンバーの皆さんも高齢者とのコミュニケーションに慣れていて、遅れてきた方をさっと誘導したり、落としたボールを拾う際にかける一声など、ボランティア精神がしっかり根づいているのが見てとれました。

ボールを使わずにラケットだけを振る運動は結構きつく、有酸素運動を実感しました。会員の模範演技中、「休んでください」と言われても一緒に

なってラケットを動かすなど、利用者さんたちも積極的に参加していました。椅子に



座ったまま運動している方は、「ボールが遠くへ行かないので、ラケットで引き寄せて続行できるのが良い」とおっしゃっていました。

施設の職員にお話をうかがうと、「身体を動かすボランティアは少ないので、とてもありがたい」とのこと。今井グループ長も、「月 2 回の練習の他に、このボランティアに来ることによってまた練習もでき、細かい動作の理解が深まる」と語っていました。会員の皆さんが和気あいあいと楽しそうなことが印象に残りました。9 月 3 日（月）には体験会オープンデーを諏訪湖畔で行うそうです。（宮阪仁子）

墨の濃淡が醸し出す幽玄の美にかすかな色彩 — 墨寿会

6 月 4 日、墨寿会の例会を見学させていただきました。この日の例会では、まず前回の練習作品木曾御嶽山の風景と、岡谷市鶴峰公園のつつじ祭りにちなんだつつじの作品を展示。講師の三井武彦先生が作品の出来栄えなど批評するなか、会員相互、それぞれの作品を鑑賞していました。

水墨画のイメージを墨の濃淡と紙の白だけの作品だけと思っていた私には、つつじの赤とピンクの色がとても新鮮でした。



会員の皆さんはその後、5 月 24 日～25 日の山梨へのスケッチ旅行「伝統と美術に触れる 2 日間」で訪れた小淵沢町身曾岐神社能楽堂の制作に取り組んでいました。

「酒を飲みながら家で描く」と笑いながらも「何事へも挑戦する意気込みで画と格闘している」と小坂さん、「難しいけど観てもらえるのも楽しい」とは宮澤さんの言でした。

この日から始まった諏訪日赤のロビー展示の件で、伊藤グループ長さんをはじめ役員の皆さんは、「観てもらって、和んでもらって、希望をもってもらえれば嬉しい」と忙しそうに駆け回っておられました。

9 月には諏訪大社下社境内からの諏訪湖スケッチ会も予定しているそうです。（宮阪寿久）



2016 年茅野会場

長野県長寿社会開発センター諏訪支部主催

タウンミーティング 2018 に 多くの会員のご参加を!!

テーマ:

誰もがその人らしく生きるために
—地域で支え合う認知症サポートに向けて

期 日:平成 30 年 8 月 1 日(水) 午後 1 時~3 時

場 所:長野県男女共同参画センター・あいとぴあ

〒394-0081 岡谷市長地権現町 4-11-5

参加費:無料

Nice Senior 掲示板

月 日	時 間	行事名	会 場	連絡先
9.3 (月)	13:30~ 15:00	太極柔力球同好会オープンデー 「《太極柔力球》体験会」	諏訪市緑地公園(諏訪湖畔 石彫公園)	グループ長・今井美代子 (Tel73-8136)
9.10 (月)	8:30~ 12:00	マレットゴルフ交流大会	すわっころランド MG 場	グループ長・前田宇三美 (Tel26-8082)
9.19 (水) ~9.20(木)	6:00~ 16:00	マレットゴルフオープンデー 「初秋の木島平でマレットゴルフ を楽しもう」 ホテルアルパイン泊	ケヤキの森 MG にこにこファーム MG	グループ長・前田宇三美 (Tel26-8082)
10.15 (月)	8:30~	ゴルフ愛好会オープンデー 「第 1 回長寿社会開発センター支 部対抗ゴルフコンペ」	諏訪湖カントリークラブ	グループ長・佐藤正昭 (Tel75-3641)

あゆみ俳句会 今季の一句

額紫陽花雨にうたれて雨の色

宮坂 君江

梅雨の時期、紫陽花が綺麗です。色は青から赤紫に変化し、七変化とも四葩とも呼ばれます。額紫陽花は紫陽花の原種、日本古来種で、昔から歌に詠まれてきた植物であり、花序の周囲に方形の萼片があり、額に見立ててこの名前があるといわれます。夏の季語。この紫陽花は雨にうたれて一際風情を醸し出している様子が思われます。

(あゆみ俳句会 鈴木健夫記)

編集後記

梅雨が明け、本格的な夏の到来 活動的な季節になりました。皆様お一人ひとりがご自分の居場所、立ち位置を実感して愉しく有意義な毎日でありますよう念じます。広報誌第 133 号の発行とともに、賛助会のタイムリーな情報提供に努力と研鑽を深めてゆく所存でございます。今後ともよろしく願いいたします。

(編集委員長 鈴木正好)