



上伊那賛助会会報
第133号 2018年10月22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

信州ねんりんピック「文化・芸術交流大会」は佐久市において開催

毎年恒例となっている「信州ねんりんピック」は、「文化・芸術交流大会」と、「スポーツ交流大会」の2つのイベントが、場所を変えて開催されているが、今年は「文化・芸術交流大会」が先行して9月29日（土）に佐久市コスモホールにおいて行われた。

そして10月20日にはスポーツ交流大会が行われたが、本会報には「スポーツ交流大会」の内容報告は間に合わないので、次号にてお知らせする予定である。

今年の信州ねんりんピックのテーマは、「多世代がつながり夢広がる未来」と題しての設定で行われた。

そして同コスモホールの2階小ホールと会議室において「高齢者作品展」の全ての作品208点が展示されており、多くの方が観賞に訪れていた。

一方、佐久市野沢会館では、「囲碁・将棋大会」が行われた。



信州ねんりんピックのポスター

幕府の第二次長州藩征伐時に、將軍の徳川家茂が急死し、慶喜が將軍となる。慶喜は慶應3年に幕府の政権を返上する大政奉還を行つた為、土佐藩と薩摩藩の同盟は解消する。しかし徳川慶喜は大政奉還後も実権を握り続けた。そして同年の11月に京都の近江屋で坂本龍馬と中岡慎太郎が何者かによつて暗殺された。けれども慶喜の実権を阻止するためには薩摩、長州が朝廷から徳川派を一掃した。だが、慶喜の支配下の幕府軍が薩摩、長州との戦いに応じ、戊辰戦争（新政府軍と旧幕府軍との戦争）へと発展してゆく。そして次第に追い詰められた旧幕府軍は北海道の五稜郭へ逃げたが逃げきれず降伏し戊辰戦争は終結する。西郷の力を借りて廢藩置県を断行し、これで西郷が現在に至つてゐる。また徵兵制が施され、国民軍が創設されて、西郷は陸軍元帥を経て陸軍大将となつた。設立された鹿児島へ帰つて行つた。西郷ら士族は、「私学校」を作つたが政府の考え方と相違する点があり、次第に戦争へと発展して行く。これが西南戦争である。しかし明治10年に熊本の新政府に失望した西郷と薩摩人らは、鹿児島へ帰つて行つた。西郷は政府軍の鉄砲に被弾して切腹して亡くなる。こうして西南戦争は終わつた。しかし一時代を築いた西郷功績は大きく、「正三位」が追贈された。（この記事は終了）



2018年信州ねんりんピック「文化・芸術交流大会」の概要

今年のテーマは「多世代がつながり夢広がる」

オープニング

コスモホールの大ホールにおいて、午前10時30分から開会となり、オープニングは信州御代田龍神太鼓保存会による龍神太鼓「からつ風」から開始された。(写真右)



式典

理事長、来賓の挨拶の後、下の3つについて表彰式が行われ、当賛助会関係は下記の方が表彰された。

●長野県知事表彰（社会福祉の分野で優れた功績を挙げられた個人及び団体）

個人表彰 3名、 団体表彰 4団体（共に上伊那賛助会は該当なし）

●長野県長寿社会開発センター理事長表彰（各地区における功績のあった個人、団体）

個人表彰 14名、（上伊那賛助会からは橋爪弥六氏、

橋
爪
弥
六
氏

矢澤秋子氏の2名が受賞）

矢
澤
秋
子
氏

団体表彰 4団体（上伊那賛助会はなし）



●長野県長寿社会開発センター理事長特別表彰（10年以上シニア大講師として功績のあった個人）

個人表彰 35名、（伊那学部からは北原紀孝氏、三浦久氏、柴登巳人氏、小田中一男氏、宮脇瑞穂氏の5名が受賞）

北
原
紀
孝
氏



三
浦
久
氏



柴
登
巳
人
氏



小
田
中
一
男
氏



宮
脇
瑞
穂
氏



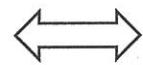
ステージ発表

午後からは、13:00～15:00まで、大ホールのステージにおいて、賛助会員による下記の発表が行われた。

- 1、ハーモニカ演奏（シニア大 上小学部卒業生による演奏）
- 2、日本舞踊（シニア民謡会と題して、佐久の日本舞踊グループによる踊り）
- 3、銭太鼓演奏（佐久/銭太鼓グループによる演奏）
- 4、コカリナ木靈（こだま）（佐久/コカリナグループによる演奏）
- 5、佐久民舞（舞踊の会と佐久地区賛助会有志による民謡踊り）

これら5までのグループの発表の後、続いて「とことんしゃべり場」が行われた。

6、とことんしゃべり場！（現代の高校生とシニアチームが世代を超えての話合い）

ファシリテーター
内山理事長会社社長
井出民生氏旅館女将
佐々木都氏お寺住職
増田友厚氏シニア大卒業生
矢嶋かず子氏佐久市内
高校生**シニアチーム**

13時45分から始められた「とことんしゃべり場」では、シニアチームメンバーと佐久市の高校生が世代を超えて、夢の広がる未来についてのトークショーが行われた。

特設未来館と展示即売コーナー

館内の一階ホワイエ（大ホール前）では、「わたしたちの特設未来館」というテーマの「体験コーナー」として・似顔絵体験コーナー・昔遊び体験コーナー・顔出しパネル撮影体験コーナーなどが置かれており、また「展示コーナー」では・アクティブシニアの顔・懐かしいサクマドロップスのデザイン標示・青春時代の今昔などの展示品が置かれていた。

そして1階ロビーの「わいわい展示即売コーナー」には、13のブースが開店しており、各種の団体やグループが展示即売を行っていた。販売品は、食べ物や手芸品、古本等各種の品が並べられていた。

高齢者作品展

今年度の「信州ねんりんピック」の高齢者作品展は、佐久市コスモホール2階の小ホールと会議室の2室において、9月28日（金）から30日（日）まで公開展示された。

作品は従来通り、日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真であり、展示数は日本画18点、洋画36点、彫刻28点、手工芸54点、書44点、写真28点、で合計総数は、208点と沢山の作品が展示されていた。

当賛助会からは、「写真の部」において展示された、中山清子さんの「はい、どーじょ」が、佐久市長賞（写真右）を受賞された。



左から、田中さん、野澤さん、伊藤さん

また「手工芸の部」に提出された上伊那賛助会の野澤伊代

中山清子さんの作品



子さんの作品「真夜中の天使」と伊藤三恵さんの作品「清流」および田中周子さんの作品「ばらのほほえみ」の3点それぞれについて奨励賞を受賞された。その作品の前で3名の方に来てもらい、作品とご自身の写真を撮影したので、その写真を左に掲載します。

伊那市ふれあい広場に協賛出店

去る9月23日の日曜日に、「伊那市福祉協議会まちづくりセンターふれあい～な」が同社会福祉協議会において開催され、上伊那賛助会も会場の一室を借りて出店を出して、フランセ板屋様の「マドレーヌ」「パイ3種類」の販売を行った。そして同場所において、賛助会グループの【ゆめクラブ】が押し花体験も実施した。

押し花体験は子供から大人まで楽しめ、【ゆめクラブ】の会員の指導が良く行き届いたためなのか、大人も子供も出来上がりに大喜びであった。これに伴ない、出店のお菓子もとても良く売れていた。



押し花体験を楽しむ子供達



美味しいお菓子の販売

当日は天気が良く、外は暑い日差しであったが、お借りしたブースは室内であったので、涼しい中で販売や展示を行うことができた。

イベント会場は、30数件の出店で、中には小、中学校の出店もあり大勢の子供たちと市民の皆さんのが参加され、人と人の「ふれあい」の交流の場として賑わっていた。

そしてステージでは、いろいろ趣向をこらしての、ダンス、コーラス、手話パフォーマンス、聴導犬によるパフォーマンスまであり、暑さを忘れさせるステージであった。



大勢の来場者で賑わう広場



楽しいステージ発表

今年のテーマは、「みんなごちゃまぜ！～楽しみ方は十人十色～」であり、来場されたお一人お一人が、それぞれの楽しみ方で過ごしていただけたようであった。

文責 賛助会事務局 濱田廣二

親睦スポーツ交流大会

現役シニア大生と賛助会員との交流会

最近は恒例となったスポーツ交流会であり、今年もシニア大生と賛助会員による親睦交流のためのスポーツ交流大会が、去る9月13日（木）に大芝高原において、好天の中で開催された。

伊那支部の浦野活動推進員と、シニア大生の理解と協力の下で、マレットゴルフ47名（シニア大2年生11名：1年生19名、賛助会員17名）と、ペタンク18名（シニア大生1年生7名：2年生10名、賛助会員1名）と昨年同様に予想より多くの参加があった。

この懇親交流会は、最初は賛助会内に所属する各グループ相互の親睦を深めるために「マレット交流会」をスタートしたものであるが、最近は賛助会員とシニア大生との交流が少ないので、賛助会を知ってもらうことも含めて一緒にスポーツをやろうということになり、ペタンクと共に親睦交流会として始められたものである。

競技する場所は、ペタンクは大芝高原内の「大芝の湯」の隣りにある屋内運動場において行われ、マレットゴルフは総合運動場の北に位置するマレットゴルフ場の中の「あかまつコース」を使用して行われた。



あかまつコースでマレットゴルフをプレー中の選手達



屋内競技場においてペタンクをプレー中の選手達

ペタンクはあまり馴染みがないと思われる所以簡単に説明すると、定められた長方形の範囲の中で、木製の小さな目標球（ピュットという）に、金属製のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームであり、負けているチームが勝っているチームに挑むというスポーツである。

当日の両種目の成績は、下記の通りである。

マレットゴルフ入賞者

賛助会	シニア大生
優 勝 猪又 守行	優 勝 米山 栄夫(2年)
第2位 濱田 廣二	第2位 伊藤 譲夫(2年)
第3位 唐澤 定	第3位 竹内 春利(2年)

ペタンク入賞チームと氏名

優 勝	第2位	第3位
Eチーム 土橋 豊(2年)	Aチーム 谷本江恵子(2年)	Cチーム 小出ちせ子(2年)
水野 博子(1年)	宮下 寛子(1年)	竹淵みどり(2年)
飯島 芳子(1年)	池田みは子(同好会)	瀬戸 肇(1年)

注: 1チーム3名で、A~Fまでの6チームが参加

信州ねんりんピック スポーツ交流大会の実施要領

10月に実施される「信州ねんりんピック・スポーツ交流大会」は、今年は10月20日の予定となっており、本会報の発行日までに結果を入手できないので、結果は次号でお知らせします。なお、伊那支部からはペタンクに3チームが参加します。

下にスポーツ交流大会の実施概要を示す

- 1、期日 平成30年10月20日（土）
- 2、会場 東御中央公園（東御市鞍掛 177-2 TEL 0268-62-2200）
海野マレットゴルフ場（東御市塩川 2268-1 TEL 0268-35-3566）
- 3、参加資格 長野県在住の60歳以上の者（競技種目により、年齢制限あり）
- 4、参加費 一人500円

注：申込締切は8月17日に終了

5、競技種目等

期日	区分（種目等）	対象（チーム構成・募集人員）		競技会場
10/20 (土)	受付、総合案内	選手、競技運営役員受付等		中央グラウンド
	総合開会式	選手全員が参加		中央グラウンド
	ダンススポーツ	男女ペア	60組	第2体育館
	グラウンド・ゴルフ	個人参加	200人	中央グラウンド
	ゲートボール	1チーム5~8人	32チーム	ゲートボール場
	ソフトテニス	男女混合ダブルス	24チーム	テニスコート
	ソフトバレーボール	1チーム4人~8人	24チーム	第1体育館
	ペタンク	1チーム3人	16チーム	中央グラウンド
	ウォークラリー	1チーム5人	10チーム	中央公園周辺
	弓道	個人参加	50人	弓道場
	テニス	ダブルス	24チーム	テニスコート
	マレットゴルフ	個人参加	200人	海野マレットゴルフ場



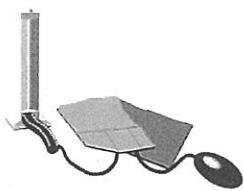
東御市中央公園



海野マレットゴルフ場

腎臓の検査

健康コラム



あなたの腎臓は元気ですか

腎臓は、体の背中側からみて、腰の少し上のあたりの左右に1個ずつあります。

腎臓はからだの働きを正常に保つ重要な役割を持っております。

腎臓が悪くなると全身や、尿の状態に変化が起きます。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人や下記のような人はリスクが高くなります。



尿検査

● 尿中アルブミン/尿蛋白

アルブミンは尿蛋白の主な成分です。糖尿病による腎障害などの極めて初期に、微量なアルブミンが尿中に排泄されます。糸球体のダメージがひどくなるに従い、- (マイナス) だった尿たんぱくが土、+、2+…と増えてゆきます。

血液検査

● クレアチニン

クレアチニンは腎臓に障害があると、尿中に排出されずに血液中に溜まります。血中のクレアチニン濃度が上昇していることは、腎機能が低下していることを意味します。正常値は、男性：0.65～1.09 mg/dl 女性：0.64～0.82 mg/dl です。

● eGFR

eGFR（推定糸球体濾過量）は、年齢とクレアチニンから計算した腎臓の排泄能力を示す数値です。数値が低いほど、腎機能が低下しています。数値と機能の程度は下記

eGFRと腎機能の程度

eGFR値 (mL/分/1.73m ²)	G1 90以上	G2 60以上 90未満	G3a 45以上 60未満	G3b 30以上 45未満	G4 15以上 30未満	G5 15未満
腎臓の働きの程度 ²⁾						
	正常 または高値	正常 または軽度低下	軽度～ 中等度低下	中等度～ 高度低下	高度低下	腎不全

文艺

名句鑑賞

名月や煙はひ行水の上^{ゆく}

嵐 雪

まっさきに気がついている君からの
手紙いちばん最後にあける

俵 万智

十五夜の月見の景である。△煙はひ行△は、夜霧が流れているのであろう。川辺であろうか。池端か、あるいは舟に乗つているのかも知れない。水面を霧が流れ、月光に濃淡の変化が現れる。広やかな空間を照らす月光に陰影をつくる霧、静かな水音も聞こえそうである。以上筆者の勝手な想像であるが、中秋の名月をこよなく愛した風流人の風情溢れる名句であると思う。

季語「明月」 季は秋、九月

はらわたの熱きを恃み鳥渡る^{たの}

宮坂静生

作者は、俳誌「岳」主宰、松本市在住

△鳥渡る△は秋になつて鳥が渡り来ること。

春になつて、鳥が渡りゆくのは「鳥帰る」である。

小さな体で何千キロも飛んで来る。頼れるのは自身だけである。作者は、はらわたの燃焼だけを頼りに渡る鳥達に感動し、ふと自分を重ねみてるのであろう。作者の自解によれば、「渡り鳥のぎりぎりの実存。生きるとは常に瀬戸際だ。それできこそ生は鮮烈で、死を越えることができる」と。

季語「鳥渡る」 季は秋、十月

寿限無

(「心に残る名言、和歌、俳句鑑賞」 ブログより)

名歌鑑賞

家のポストに届けられていた幾通かの郵便物の中に、あなたから^{まっさきに}手紙を真っ先に見つけ出していくながら、私はその手紙を開封するのをわざと一番最後に開封した。

嬉しさや期待、ときめきや急く気持ちと共に、逆に楽しみは後にとつておきたいじれつたさを楽しむ気持ちが混在している様子がよく伝わってくる。

作者||たわらまち 佐々木幸綱に師事、歌集「サラダ日記」
が有名

消えぬまの身をも知る知るあさがほの
露とあらそふ世を嘆ぐかな 紫式部

顔の美しさを誇りにしていた友人が、疱瘡にかかり顔に醜い痘痕(あばた)が残り生きる気力を無くしてしまつたので、励ますために贈った歌である。

人間は所詮短い命なので、争わず(恥を気にしないで)自分なりに力いっぱい生きてほしいという気持ちの歌である
作者||むらさきしきぶ 生没不明 990年頃活躍した人

10月30日(火)の「賛助会の集い」タイムスケジュール

時間帯	内 容	担 当
10:00	開 会	
10:00~10:20	開会挨拶 来賓紹介	会 長
10:20~10:25	休 憩	
10:30~11:40	記念講演 テーマ「幸せに生きるために」	伊那食品工業(株) 取締役会長 塚越 寛氏
11:40~12:50	昼食休憩	
13:00~14:50	グループ活動発表 1、ふるさとを学ぶ会 2、ふれあいマレットゴルフ 3、ゆめクラブ 4、里山散策の会 それぞれの、お試し参加をしたシニア大生の感想	発表者 ・各グループ代表 ・お試し参加をしたシニア大生代表
14:50	閉 会	副会長

上伊那賛助会

会員の集い



開 催 日 10月30日(火)
 開 会 10:00
 場 所 いなっせ 6F 大ホール
 記念講演 10:30~11:40
 活動発表 13:00~14:50

今回の記念講演は午前中に開催されます。

何方でも入場可 駐車券は受付にて

記念公演 幸せに生きるために！ 伊那食品工業(株) 塚越 寛氏
取締役会長

トピック ニュース 新幹線の地震対策はどうなっているの?、脱線することはないか

現在の日本の新幹線の速度は、最高300km/h前後であり、1日350本近くが走行している。もし大地震が発生したらどうなるのか、不安に感じた方も多いと思う。

新幹線に用いられている地震対策は、次のようにになっている。

先ず、止める対策は、新幹線に供給している電源を止めれば自動的に非常制動装置が働き停止する。しかし地震が発生してから停止していたのでは、脱線は免れない。そのためには、地震を沿線の変電所が揺れる前に感知して電源を停止させなくてならないので、沿線の地震計とは別に離れた場所に地震計を設置してある。これらのいくつかの地震計から情報を入手し、どこの変電所の電源を停止すれば良いかを検出して停止命令を当該変電所に送っている。

この検知を行うのが、鉄道技術研究所が開発した「地震動早期検知警報システム」である。

基本的な考え方は、地震計が初期微動(P波)を感じたら振動の中央位置を推定して、影響が及ぶ範囲を割り出し、当該範囲内の変電所からの送電を停止する。実際の地震が列車に伝わってくる前に停止命令が出ており、列車は事前に減速、停止の状態となっている。地震の伝わり速度は電気信号より遅いので、先回りして、列車を止めることができる。ある。



(出典: 日経ビジネスブログより)

場所: 箕輪町3日町2290
かやの山荘: 宿泊可
キャンプ場、展望台あり

（さやわか信州旅 netより抜粋）

☎ 0265-79-0328 ~
(さやわか信州旅 netより抜粋)

萱野高原からは、伊那谷と北アルプス、南アルプス、中央アルプスを一望することができます。夕景は「信濃のサンセットポイント100選」にも選ばれている美しさである。遊歩道で季節ごとの自然を楽しむことができるほか、地元ではキノコ狩りや山菜スポットとしても有名である。アツトホームな「信州かやの山荘」や「萱野高原キャンプ場」に泊まって夜景を楽しむこともできる。

詳しくは、(株)みのわ振興公社

「かやのこうげん」箕輪町
上伊那名所探訪

編集後記

この記事を書いている今はまだ9月の初旬であるが、丁度米国ニュートヨークにおいて開催された「全米オープン・テニス」の女子の部において、大坂なおみさんが、日本人が初の優勝を遂げた快挙が報道されたので、ここに記事にしてみた。オープンというのは、国籍、年令、プロ、アマチュアの何れでも参加できることのことである。小生は、テニスにはあまり興味を持ついなかつたが、元世界ランク1位の米国のセリーナ・ウイリアムスとの決勝戦に勝利して優勝したことの素晴らしさに、感動した。賞金も4億円を超える金額だそうである。優勝インタービューにおいては、「観戦している皆さんはセリーナに優勝してほしがることは分かつていたが、私が勝つてすみません」と言ったそ

うである。試合途中に暴言を吐いたセリーナとは対照的に、日本人の謙虚さとマナーの良さに心を持っており、ブームとなつていているそうだ。私達はこれらを誇りにして更なる優れた日本に

(編集委員 T)