

Nice Senior Suwa

No.134

平成 30 年 10 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

知的障害をかかえる青少年と共生する地域社会を この街学園をサポートして 15 年“ボランティア若竹”



ボランティア若竹（発足当初は「若竹会」）は、もともと「社会貢献をしたい」との思いをいきいき実践塾で培った学生が、シニア大学諏訪学部の実践講座の支援参加学習会で訪れたことを契機として平成 16 年 6 月に発足したボランティア組織です。発足当初からの会員であり、今も月に何回となくこの街学園でボランティア活動に参加する中山君夫さんは「ボランティアを強いられるというより、むしろ自らの希望を叶えてくれるいい場所を提供してもらったという感覚ですかね」と語ってくれました。

副施設長の飯田淳さんは、このボランティア若竹の取り組みについて「本当にありがたいことです。こうした活動を通じて地域社会にこのような

施設があること、なによりもハンディをかかえながら生きている方のおられることを理解してもらえれば嬉しい」とおっしゃっていました。

私が取材している間の数分の間に、1 人の利用者が私にコーヒーを飲ませたい一念で 60 回も飯田さんのところにやってきては「コーヒーを出そう」と飯田さんを促します。けれども飯田さんはその彼をたしなめることなく、そのたびに「そうだね」と答えて、彼の気持ちを受け入れていました。その根気の強さにただただ圧倒されました。

これまでこういった人々の暮らしについて無頓着であった私にとって衝撃的な、そして感動的な 1 日となりました。

（大山千恵子・鈴木正好）

爽やかな高原の風に吹かれ、笑顔弾けたシニアの集い

諏訪シニア賛助会主催の「霧ヶ峰高シニアの集い」が7月13日（金）に開催されました。このシニアの集いはシニア大生との交流を通じて親睦をはかるとともに、賛助会への理解を深めてもらうことを目的として、今年はハイキングとお花畑散策との2つのコースに分かれての計画が立てられました。

早朝の高原は、下界の猛暑と違い空気がひんやり、爽やかな天候に恵まれ、遠くに富士山、南アルプス、中央アルプス、東には八ヶ岳の山々が裾に雲海をなびかせ、凜とした佇まいを見せていました。

【A 班随記】

ハイキングコースに参加した賛助会員 20 名、シニア大生 19 名は車山肩に集合し、蝶々深山～物見岩～沢度～車山肩～霧ヶ峰高原自然保護センターまでのコースをハイキングしました。

午前 7 時、いきいき元気グループ長の矢島昭弘さんによる開会の挨拶と諸注意があり、市川松雄さんの指導により全員で日頃の運動不足による身体の硬さに悲鳴を上げながらのストレッチ体操を行いました。

小松光明さんのガイドで車山肩を元氣よく蝶々深山山頂を目指し出発。登山道の両側には高山植物が可憐な姿で咲き誇っています。木道をはずれると前日の豪雨により土砂が流され、水溜りや赤土のむき出し斜面で、かなりの人が滑って転び、お尻は真っ黒け。2～3 人がかりでようやく引き揚げるとい一幕も。やっとのことで蝶々深山山頂に到着。しばし 360 度の大展望に大満足し、疲れも吹っ飛びました。

全員で集合写真を撮り、皆さんの笑顔をいただきました。山頂より物見岩と沢度に向け出発。この歩道も前半の歩道に負けないくらい気の抜けな

い厳しい歩道でした。物見岩からヒュッテ深山の駐車場へ下り一休み。ここから「あと 1 キロ」の表示に頑張ろうと再び気合を入れなおしました。

この最後の 1 キロの歩道は、いきなり急な坂道で、今までの道より大きな石がゴロゴロと並び、登道を探しながらの強行と、強い日差しと、重いリックが肩に食い込み、体力の限界を悟り荷物を預けて皆さんに助けられてやっとのこと車山肩に帰着しました。（鈴木正好）

【A コースに参加したシニア大 1 年山田由岐子さん・北川なお子さんの感想】

「今回は、天候にも恵まれて、お友達と参加できことが一番」

「この高原の稜線が美しい。ニッコウキスゲの群生を見ることができて良かった。また参加したいです」



蝶々深山山頂（1,836m）にて

【B 班随記】

賛助会員 34 名、シニア大生 23 名の 57 名が参加した B 班は、霧ヶ峰自然保護センター、七島八島ヶ原湿原のお花畑を散策しました。前の日の夕方雨で心配された天気も、この日の朝はまさに快晴で、思わずラッキー！

いきいき健康グループ所属の小松久美子さんから、八島湿原の歴史、なりたちについて解説を受けました。広さは東京ドーム 5 個分で、日本の高層湿原の南限ということ、国の天然記念物に指定されていて、学術的にも大変貴重なものだそうです。そこそこに咲く高原植物の数々が図解つきで丁寧に説明されました。

散策コースは、皆さんが安全に巡回できるように板が張り巡らされていて、自然保護のための優しい心遣いに感謝し、長蛇の行列行進が続きました。燦々と降り注ぐ太陽の光は高原に咲くヤマオダマキ、キンバイソウ、アカバナシモツケソウな



ど、白黄赤紫色を鮮やかに映し出していました。

気温は益々上昇、皆さんの額には大粒な汗が光っていました。高原で見る皆さんの顔は明るく、足取りは齡さえ忘れさせるほどの見事なものでした。

在学中に参加できなかったのが今回初めて参加したというシニア大 OB 数名の方たちは、天候にも恵まれた高原の散策を心から楽しんでいるようでした。在校生 2 年の方は、「若いころ来たのですが、これが最後になるかもしれません（笑）。思いきって参加いたしました」とのこと。参加した誰もが新たな記憶のなかにこの「霧ヶ峰高原シニアの集い」が刻み込まれたことでしょう。

定刻予定どおりに自然保護センターに帰着。それぞれのグループごとに弁当を広げ、散会いたしました。

（大山千恵子）



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」開催 地域で支え合う認知症サポートに向けて

8 月 1 日（水）岡谷市あいとびあにて、シニア大学諏訪学部生、諏訪シニア賛助会員、一般市民など約 120 人が集まり、「誰もがその人らしく生きるために一地域で支え合う認知症サポートに向けて」をテーマに「タウンミーティング 2018」が開催されました。

今一番困っているという、認知症のご家族への接し方を学びたいというご夫婦、地域に認知症の方がいるがどのように関わっていけばよいのか、というシニア大生、親の介護を経験した方、自分が認知症になったらなど、参加された方々はそれぞれに問題意識をもっておられました。

蟹江弓子さん（ライフドアすわ）、今井祐輔さん（和が家）、進藤竜一さん（富士見町社協）、小笠原裕子さん（あざみの会）、響谷千恵子さん（24 時間ケアサポートふじみ）の 5 名の方をパネリストに迎え、さらに認知症当事者とその介護者の参加がありました。

◇早期発見・早期対応を◇

認知症当事者と関わっている介護士の方からの「デイサービスと関わることで表情が穏やかになった」という話を受けて、蟹江さんは「自分でどうしたいか考えられるためには早期発見、早期対応が大切」と強調されました。1 人で抱え込まず、公的支援や地域の人の見守りを受け、それなりの手当てをすれば、穏やかに過ごせること、認知症は怖くないというお話でした。

◇認知症と診断されたら◇

後半は、旗上げ方式によるディスカッションで、「認知症と診断されたらどこで暮らしたいですか」との問いに、「施設に入る」と「地域で支えられて暮らしたい」との意見が拮抗しました。

会場の「地域で支え合うと言うが、今は地域そのものが

機能しなくなっているのでは？」という声に、パネリストは「地域とは単位数ではなく、人と

のつながり」認知症になる前からの人間関係づくりが大切」として、御柱のお祭りをひきあいにして、地域密着の諏訪であること、今できることから一生懸命やっていこうと話されました。

認知症予防や介護予防の情報が溢れている昨今、怖がるだけではなく、一歩踏み出す、そのきっかけになればと思いました。

介護予防についての自由発言では、賛助会員の方から、「高齢者施設を訪問して読み聞かせや歌などをやらせてもらう活動をしている。利用者も次第に生き生きしてくるし、自分も元気を貰う」という発言がありました。地域という枠組みではないが、一つの方向性を示しているのではと思いました。

最後に今回のタウンミーティングの感想を旗上げしてもらおうと、「地域全体で支え合う仕組みが必要」「共生について考えるきっかけになった」という声が多くあがりました。

諏訪シニア賛助会は、受付など側面からの協力でしたが、今回のテーマは自分に引き寄せて考える良い機会だったと思うので、もっと多くの参加がなかったのが残念でした。（宮阪仁子）



諏訪から長野県下まで広く市民に！

太極柔力球の文化を広めたいー太極柔力球同好会オープンデー

ー昨年の賛助会活動活性化委員会では、それまでの諏訪長寿賛助会の活動が沈滞傾向にあるのを、元気な活力ある組織活動にしようということで、その対策の一つとして、地域への発信力の強化があげられました。「各グループそれぞれが独自のやり方で地域に貢献している。けれどもその活動が地域で広く認識されていない。賛助会活動のステータスを高めるためにはもっと地域に活動を知らしめなければいけない」というようなことが今後のあるべき姿勢として話し合われました。

その要請に応えるために昨年から各グループでオープンデーを開催し、活動を広く理解してもらい、賛同者を集めて会員の増強の一助にしていこうということになったことをご存知の会員の方は少ないのではないのでしょうか。

その諏訪シニア賛助会の運営を担当される方々の意向を受けて、多くがシニア大生に向けてオープンデーの開催を企画するグループとは一線を画し、「単に長寿社会開発センター関係だけではないんです。一般市民の方に太極柔力球というスポーツを知ってもらい、1人でも多くの会員を増やしたい。そのためのオープンデーなんです」と太極柔力球同好会会長の今井美代子さんはオープンデー開催の意気込みを語ってくれました。

昨年はあいにくの雨のために、参加した一般市民は数人と、指がおれる程度でした。今年も前日



までの台風 20 号の影響で天候が心配されましたが、この日 9 月 3 日（月）、台風一過の晴天に恵まれ、明るい日差しと程良い風を受けての体験会開催となりました。諏訪湖畔（緑地公園）での体験会には太極柔力球会員 14 名、シニア大生 19 名、一般参加者 10 名の計 43 名と大勢の参加者を得ることができました。

参加者からは「動きがあまり激しくないから、年齢を重ねていても容易に取り組めます。それでもラケットを振っていると、じんわり心地良い汗が出て楽しいです」との感想が聞けました。

直接、その日に入会を申し込まれた一般市民の方がおいでになったかどうか…。気になるころではありますが、まずは演舞といっているのか、競技といっているのか、太極柔力球なるものを体験できる貴重な機会になったかと思います。

（大熊政幸・鈴木正好）

太極柔力球同好会が全国大会で審査員特別賞を受賞

去る 10 月 6～7 日に大阪府堺市で開催された第 7 回「八卦杯」太極柔力球日本選手権大会に出場した太極柔力球同好会は自選演舞の部で審査員特別賞を受賞しました。日本太極柔力球連盟に加盟している団体は鹿児島県から青森県まで 44 団体で、この日は 300 人ほどの参加者がありました。「太極柔力球上諏訪教室」として参加した太極柔力球同好会は団体自選演舞の部で審査員特別賞と団体規定演舞の部で第 4 位という成績をおさめました。



第 10 回マレットゴルフ親睦交流大会開催される



去る 9 月 10 日（月）諏訪市豊田のすわっこランドマレットゴルフ場で第 10 回マレットゴルフ親睦交流大会が開催されました。賛助会員 36 名、シニア大生 12 名の 48 名が参加しました。賛助会員とシニア大生との親睦を深めようと毎年開催されてきた大会。

18 ホールを 2 周、パー144 のストロークプレイで日頃鍛えた腕を競い合いました。ロケットスタート方式ですべてのホールに散った参加者は、同伴者に自己紹介をしたり、ボールを確認し合ったのち、18 ホールで一斉にスタート。

マレットゴルフもゴルフ同様に紳士・淑女のスポーツです。ボールの行方を称賛したり、お互いに励まし合ったり。

シニア大生のなかには初めてという参加者もいて、賛助会員がステッキの持ち方やホールの狙いどころなどアドバイスしていました。どの組もそれぞれに歓声をあげ喜び、また悔しがったり、和



やかな雰囲気各ホールを回っていました。

（鈴木正好）

■競技結果

	男子の部		女子の部	
	氏名	スコア	氏名	スコア
優 勝	伊藤 璋明	124	小平とき子	137
準優勝	藤森 種夫	129	土田三四子	140
3 位	武居 豊彦	133	宮沢 和美	141

ホールインワン：中澤 光男（15 番ホール）



信州ねんりんピック高齢者作品展 および文化・芸術交流大会が開催される

毎年恒例の信州ねんりんピック高齢者作品展が佐久市のコスモホールにて9月28日から30日に開かれ、これに合わせての文化・芸術交流大会が29日に開催されました。諏訪支部では交流大会を側面から支援するためにバスを仕立てて、シニア大生、賛助会員の参加者を募り、合計30名の方が、紅葉の始まった大門街道を越えて佐久平を訪れ、バスハイクの1日を楽しみました。

この日の交流大会は、式典、ステージ発表、特別企画の「とことんしゃべり場」の3部で構成され、またホールエントランスには地元の高校生、賛助会員らが出店を構えてシニアと若者との交流スペースが作られ、懐かしいお手玉などの昔遊びで盛り上がっていました。

式典では長野県長寿社会開発センターが表彰するセンター表彰と長年の功労に対する特別表彰（5年ごとに表彰）があり、諏訪支部関係ではグループ設立以来5年を経過したボウリング愛好会と太極柔力球同好会がセンター表彰を受け、それぞれグループ長の千代馨脩さん、今井美代子さん

が表彰状をいただきました。また特別表彰としてみちくさ書道の講師を務められている田村方子（まさこ）先生（シニア大講師として14年）、版画の故・宮入利光先生（シニア大講師として10年）に内山理事長から感謝状が渡されました。

設立5年表彰を受けた千代代表は「発足以来役員体制が整わず、苦労もありましたが、ボウリングを楽しもうというグループ会員の熱い思いがこれまでの活動を支えてくれました。和やかに和気あいあい、青春時代に培った腕前でいつまでも健康を維持できることはありがたいことです」と語っておられました。

高齢者作品展には諏訪圏域から15名の方の出品があり、うち諏訪シニア賛助会員からは日本画、



洋画、写真の部門に、日頃個人として、あるいはグループ活動として趣味の研鑽に励まれている方の10作品の応募がありました。今年は洋画の部で、今回初めて応募されたという増沢昭一さん（カラオケグループ）が部門最高賞の知事賞に輝き、そのほかにも4名の方が入賞されました。

（大山千恵子・鈴木正好）



「信州ねんりんピック高齢者作品展」諏訪シニア賛助会会員入賞者

部 門	賞	タイトル	受賞者名	所属グループ
日本画	長野県老人クラブ連合会会長賞	暮なすむ	伊藤 高明	墨寿会
洋 画	長野県知事賞	記憶の歴史	増沢 昭一	カラオケ
写 真	長野県社会福祉協議会会長賞	里山に咲く花	中山 君夫	写真
〃	長野県共同募金会会長賞	苔木に咲く	小林 邦人	写真
〃	奨励賞	真冬の乙女滝	今井 勇	写真

第 27 回諏訪シニア賛助会活動発表会に多くの会員のご参加を!!

期 日：平成 30 年 12 月 1 日（土）午前 8 時 50 分～3 時 20 分 場 所：諏訪市文化センター

■当日プログラム（10 月 15 日現在予定）

①	全員	斉唱	諏訪郡歌
②	ミュージックフォックス	合唱	ふるさとの山に向ひて、ふるさとは今も変わらず 他
③	太極柔力球同好会	体操	プライド、Flower DANCE
④	手話ダンス	ダンス	忘れな草をあなたに、きよしのズンドコ節、一人の手
⑤	シニア大 2 年	演歌体操	大阪すずめ
⑥	おはなし屋	朗読・歌	あずきまんまの歌、手のうた
⑦	カラオケ	唱歌	愛のままで、北上夜曲、瀬戸の花嫁（フラダンス）
休憩(昼食) 11:45 ～ 12:45			
⑧	彩の音	合奏	さくら、荒城の月、影を慕いて、ふるさと
⑨	銭太鼓を楽しむ会	銭太鼓	松本地区賛助会（交流友情出演）
⑩	フォークダンス・チリリの会	ダンス	ミラノボコロー、G・K・W・ミクサー、タタロテカ、チリリ
⑪	ダンス	ダンス	カミニート、何も言わないで、また君に恋してる、キエンセラ
⑫	シニア大 1 年	踊り	お諏訪節
⑬	こだまコーラス	合唱	冬のメドレー（おおさむこさむ他）
⑭	全員	斉唱	ふるさと（こだまコーラス・手話ダンス参加補助）

あゆみ俳句会 今季の一句

いやさるる里腹三日秋彼岸 中山 繁子

彼岸に久しぶりの里帰り。親がこしらえてくれた好物を腹一杯いただき、寛いでいる情景が浮かびます。「里腹三日」の使い方がうまい。ひと昔前は嫁ぎ先が大家族だったり、姑さんとの折り合いが悪かったりすれば里帰りが待ち遠しかったことでしょう。季語は「秋彼岸」。

（あゆみ俳句会 大塚貞幸記）

編集後記

今年の夏は大きな台風が多く発生し、また北海道では大規模地震に見舞われるなど各地で甚大な災害が発生し、テレビ・新聞等で毎日報道されています。被害に遇われた方々にお見舞いを申し上げます。

私たちナイス・シニア・すわ編集委員会では、諏訪シニア賛助会の活動グループの皆さんから寄せられる情報をもとに、できるだけ現地を訪れて取材し、自分たちの目で見、耳で聞いたことを、私たちの筆で記事にしたいと考えています。各グループではオープンデイを企画するなど皆さん活発に活動を繰り広げておられ、本当に感心させられます。今後さらにオープンデイや交流会等を計画されている皆さんは早めにご連絡下さい。多くの方に皆さんの活動状況を報告できれば、活動自体への関心も高まり、一緒に参加してくださる方も増えるかとも思います。多くの情報をお待ちしております。

編集委員長 鈴木正好