



大北地区 高齢者 報

NO. 142号

平成30年10月18日

(公財)長野県長寿社会開発センター
大北地区賛助会 発行
大町保健福祉事務所 福祉課
☎0261(23)6507

9月末 賛助会員数 大北地区 163名・県全体 2,827名

『大北地域 シニアの集い2018 ～笑いとお新発見～』

7月25日(水) サン・アルプス大町で開催されました

落語家 柳家圭花(大町市出身、二つ目)さんによる落語公演

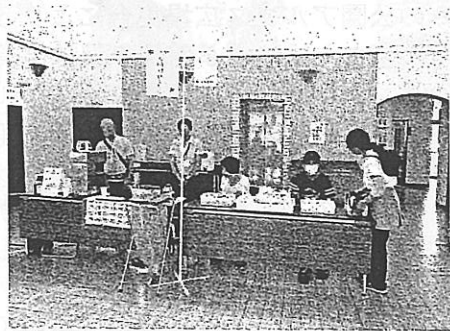
「笑い」は、ストレス解消や認知症予防に効果があると言われています。今回、賛助会員の強い要望により身近な「笑い」の場が実現しました。会場には200名近いシニアの皆さんを主にお集まり頂き、熱気むんむんの中、プロの腕前を堪能し笑い声の絶えない空間に浸ることができ、皆さんご満悦でありました。

第1部
『笑い』

柳家 圭花
長野県大町市出身
柳家花緑に弟子入り
現在 二つ目



第2部
『新しい発見の集い』
居場所とお出番の発見



【好評であった物品販売】
白馬のCafé・がんばりやさん他



各地で居場所づくり活動に取り組んでいる皆さん

参加団体の皆さん

- ささえあい食堂
- さくらとお新緑のかふえ、Café RoojiNさん
- 実家の茶の間さん、コミュニティえみさん
- ゆずり葉の会さん
- シニア大 38期生

【会場の様子より】

づくを惜しまず、何かに一歩踏み出す(勇気のある)皆さんの「はっらつ」とした姿勢から大いに刺激を受けました。そして、活動に取り組んでいる団体の皆さんには、更なる一歩が「ここにこ顔」で待っている気がしてなりませんでした!



写経会に参加して

大北地区賛助会 副会長（松川グループ長） 浅原 政雄

賛助会松川村グループの社会活動の一環として、「写経をやるう」をテーマに活動計画があり7月28日（土）実施に踏み切りました。希望者、男女4名、各自が会場である大町市の古刹長性院に集合し、他の参加者と合流後、早速写経に取り組みました。

私は、写経の知識経験が皆無であり、最近の毛筆使用は熨斗袋に自署する程度のみで、会場の椅子に着座と同時に緊張が走りました。手本と用紙を頂き、姿勢を正し、極細筆に硯の墨をつけ写し取って進めました。

経文は世間で「般若心経」の略称だが、「魔訶般若波羅蜜多心経」漢字286字です。書き進むにつれ一字一字をつなげ、自分なりに意味を理解し書写の楽しさが感じられては来るのだが何とも隔靴搔痒の感も免れません。そして、この言葉に出合い感激しました。「色即是空」「空即是色」。

お手本を下に敷き、用紙を上に乗せ筆を動かすのですが、縦画と横画が、払いや止めが過ぎたり短かったり、些かがっかりしたり、払いや止めが手本通りで嬉しくなったり、緊張感が書写を邪魔したり、うまくいったりで時が経過します。この様子を住職様は、やさしく暖かな眼差しをにこやかに注いでくれます。

かくて、二時間の写経が終了しました。短く感じた二時間でしたが最後に書写年月日と自署して奉納しました。最後は参加者揃ってお茶を頂き、会話を楽しんで一切が終了し、解散しました。

帰りの車中で今日の小半日が何と清々しい一時であったか快い気持ちが溢れました。

信州 30Kのボランティアに参加して

大北地区賛助会 活動サポーター（松川グループ） 松田 晶弘

8月25日（土）に開催された「2018信州30K」に受付業務とコース監察のボランティアで参加しました。

当日は、朝6時に国営アルプスあづみの公園アルプス広場集合により5時過ぎに自宅を出ました。あいにくの土砂降り、大会運営の皆さんは、ずぶ濡れで設営作業をされていました（大会中は晴れたり曇ったりです）。この大会は、9月下旬～10月に開催される各エリアの主要マラソン大会（松本マラソン・大町マラソン・富山・金沢マラソン等々）に参加される人が、自己ベスト更新完走を目指す為のペース走で、北信越エリアでは初開催です。

ペースランナーを基準として約400人以上の方々6グループに分かれて走られました。私は、9月30日に開催される第2回松本マラソンにボランティアで参加しますので、松本マラソンに参加される方が走ってこられると応援に力が入りました（各自のゼッケン番号に参加予定のマラソン大会名が記載されていました）。一周3kmのコースを10周するので、声援をしていたら手を上げてくれる人、笑顔でうなずいてくれる人、ガッツポーズしてくれる人、疲れて歩いていた人が、再び走り出してくれて応援に力が入りました。

中には、ハイタッチしてくれる人もいたりして大会会場と一体となりました。走り終えた選手の方より、帰り際に「声援ありがとう」と言われて疲れが吹っ飛びました。走っている人の笑顔が最高でした。大会終了後に、会場の後片づけをして終わりました。雨で大変でしたが、大会のスタッフの方々が、テキパキと業務されて、事故もなく無事に終了しました。

第2回松本マラソンは、沿道での声援が出来ませんが走り終えた選手の方々に労いの言葉をかけて、第3回松本マラソンや松本・安曇野に来たいと思えるような対応をしたいと思います（参加選手は、全国から来られます）。

最後に、このボランティアに参加できたことに感謝です。ありがとうございました。



小谷郷土館を見学して

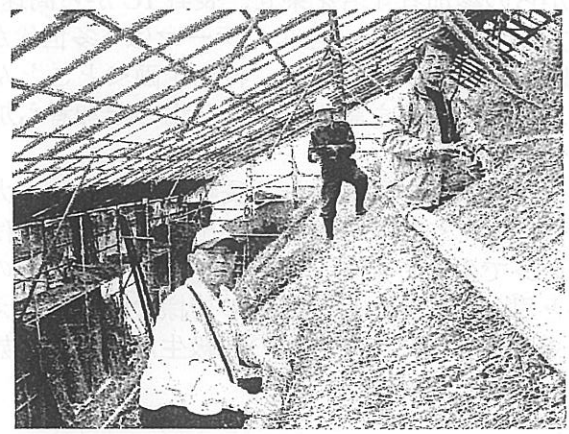
大北地区賛助会 活動サポーター（白馬グループ） 松沢 幸一

9月27日（木）活動サポーター4名とシニア活動推進コーディネーターの計5名で小谷村郷土館（旧小谷村役場）の茅葺屋根工事を見学しました。

工事を担当する屋根職人は、小谷屋根の松澤敬夫（まつざわけいお）さんという人で、伊勢神宮の茅屋根工事に行かれた方です。

郷土館は丸拭きといって古い茅を取り、骨組みから組み上げていきます。建物の中には昔からの生活用品が展示してある為、雨に当てる事は出来ないので建物をシート等で囲い、その中で仕事をしています。屋根面積は180坪。使う材料は、茅15,000束、玉縄280個、茅は小谷産で毎年刈っているとの事です。

工事は7月より始め、11月までの予定で経過を見学しようと思います。



〜〜〜 【 シニア活動推進コーディネーター（遠藤梨加）より 】 〜〜〜

今回の見学は松沢さんが調整をして、他のサポーターを誘っていただき実現しました。「信州りらく」へ情報も提供いただきました（編集の関係で掲載時期は未定です）。会員の皆様が「いきいきと暮らしている方」や「地元だから知っている大北地域の観光場所」などを知っておられましたら是非、活動サポーターへ情報提供をお願いします。大北地域の良い所を「いっぱい、いっぱい」県内に発信していけるといいですね！

=== 2018信州ねんりんピック ===

長野県高齢者作品展 9月29日(土) 佐久コスモホールで開催されました。当日、長野県シニア大学大北学部、講師の牛越克巳先生(大北地区賛助会 松川グループ)が10年以上従事され、顕著な功績に対し特別表彰がありました。また、大北地区からは、10点の作品出展があり、手工芸の部で県知事賞、理事長賞、奨励賞を受賞されました。

~~ 出展者 ~~

《洋画の部》

横山 忠利(白馬村)

近田 静正(白馬村)

《写真の部》

関川 秀孝(池田町)

丸山 隆雄(大町市)

眞島 宣子(白馬村) ※県知事賞

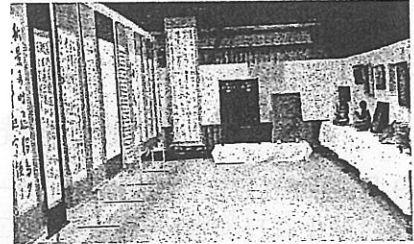
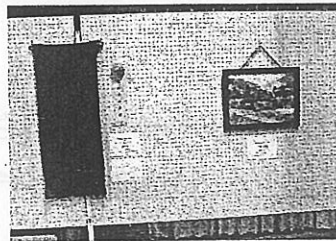
笹澤 八重子(大町市) ※理事長賞

赤沼 晴子(大町市) ※奨励賞

丸山 南海子(大町市)

勝野 照代(大町市)

松本 武子(大町市)



2018・ねんりんピックに参加して

シニア大学大北学部 講師(大北地区賛助会(松川グループ) 牛越 克巳

台風24号が近づいている、あいにくの雨模様の中、事務局を含め17名で会場となる佐久コスモホールへ向け、午前7時に大町合庁を出発し途中、美麻の「ぼかぼかランド」で白馬からの参加者4名を乗せ、長野ICから高速道に乗り9時ちょっと過ぎに到着した。

文化・芸術大会 in 佐久のテーマは「多世代がつながり夢広がる未来」のもと、ブース展示、体験、ステージ発表の他、特別企画<とことんしゃべり場>がシニアチームと若者チームとで、本音で未来を語り合い、会場の参加者も加わって楽しいトークショーが展開され、笑いに包まれた。

午前は式典が開催され、長年に渡りシニア大学の講師を務めた事で感謝状を頂いた。私は心情として<昨日の事は思い出さない、明日は未来、何が起こるか分からないからこれも考えない>で生きて来て、さて何年関わって来たのかも忘れていたが、改めてこんなに続けたのかと思った。これも受講生の皆様の暖かい支えがあったからと感謝したい。

受賞者の中に大学時代の同級生がいたり、娘担任の先生がいたり、思いがけずに話が弾み、旧交を温めた。



2018・信州ねんりんピックに参加して

シニア大学大北学部 2学年 眞島 宣子

9月29日(土)佐久市コスモホールにて「ねんりんピック」が開催され、雨の中、大北地区から21名が参加されました。「文化・芸術交流大会 in 佐久」と称し、先ず式典が始まり、午後はステージ発表(賛助会員グループによる)皆さん方が今日に合わせて練習を重ねられ、ご苦労されたと感じました。

内山二郎理事長による「とことんしゃべり場」に於いては、テーマを決めて高校生とシニアチームで世代を超えてのディスカッション、これも又、楽しい時間でありました。実は私が今回なぜ参加したかと申しますと初めて手工芸の部に作品を出展し参加致しました。これは、余談になりますが手工芸の部で「長野県知事賞」を頂きました。出展するに当り勧めて頂いた皆様に感謝し、大変喜んでおります。今後は、この賞に恥じない様に頑張っていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

2018・信州ねんりんピックに参加して

大北地区賛助会 副会長(白馬グループ長) 柏原 武幸

去る9月30日、「2018信州ねんりんピック、文化・芸術交流大会 in 佐久」が佐久市コスモホールで開催されました。フォーティセブンのマイクロバスで大町合同庁舎を朝6時50分に出発し、ぽかぽかランドで白馬からの4名を乗せて総勢21名で参加しました。

約2時間位で佐久市の会場に到着し、受付の後、高齢者作品展を見て回りました。日本画、洋画、手工芸など6部門に大北地区からも10作品出展され、其々、手の込んだ力作で、中でも手工芸の部では、白馬村の眞島さんの「ストール」は県知事賞、大町の笹沢さんの「初夏のせせらぎ」は、センター理事長賞、また、大町市の赤沼さんの「陽光」は奨励賞を受賞され、素晴らしい出来でした。

結構、80代、90代の皆さんが頑張っておられるのを見て、自分はこれでいいのかと何か恥ずかしくなりました。

10時半からは式典、交流イベントが行われ、式典では高齢者福祉に功績のあった方々に表彰があり特別功労表彰ということで講師として10年以上従事した方に感謝の贈呈があった。大北では大町市の田中俊宏さん、小谷村の山本国弥さんと松川村の牛越克巳さんでした。

昨年、駒ヶ根市での昼食のお弁当は場所がなく、階段で広げて取りましたが、今年は和室の中でゆっくり食べくつろげました。

1時からのステージ発表は5つのグループがハーモニカ、日本舞踊、太鼓、オカリナや民舞の発表があり40分と短時間だったので、もう少し見たいのもありました。この発表が終わると会場の皆さん3分の1くらいの方が帰られ場内はすきずきでした。

最後は特別企画ということで、若者チームとシニアチームの「とことんしゃべり場」というトークショーで、世代を超えて未来についてとことん語り合うということでありましたが、私の聞き方が悪かったのか、まとまりのない1時間15分に思えました。

3時過ぎに会場を後にしましたが、あれだけの大会を行うのに実行委員会の皆さんの並々ならぬ努力、費やした時間などを思うと頭の下がる思いでした。

どうもありがとうございました。

行事予告

会員講座 【荒井 今朝一 先生】

戦国期 活躍した二人の武将 『仁科 盛信と佐々 成政』

《日 時》 平成30年 10月 22日 (月) 10:00~11:30

《場 所》 大町合同庁舎 5階 講堂

大町市文化祭

大町公民館・文化会館の催しもの

期間：11月2日(金)～11月4日(日)

会 場	催しもの	開 催 期 間		
		2日	3日	4日
① 大町公民館 文化会館	趣味の作品展 社会福祉施設・団体展 サークル展 など	9:30 }	9:30 }	9:30 }
	各種体験コーナー ○お茶席 裏千家茶席・煎茶を楽しむ会 ○生花アレンジメント フリザーブドフラワーアレンジメント ハーバリウム制作 アメリカンフラワー体験 ○ミニ糸かけ曼茶羅・伝筆&バステル体験 ○「まちの保健室」 血圧測定・健康相談 など	「大町公民館・文化会館 施設内での催しもの」の紹介記事をご覧ください		
② 文化会館 大ホール	山崎登先生 ボイストレーニング&朗読講座 「朗読発表会」 2日(金)	「大町公民館・文化会館 施設内での催しもの」の紹介記事をご覧ください		
	大町市文化祭ファミリープログラム 「ケロボンス ファミリーコンサート」 3日(土・祝)	「2018大町市民芸術祭」の紹介記事をご覧ください		
③ サン・アルプス 大町	2018大町市民芸術祭 4日・11日・18日(日)	9:30 }	9:30 }	9:30 }
④ フレンド・プラザ 大町	華道展・絵画展・書道・水墨画展 児童クラブ展・個人・サークル展 など	9:30 }	9:30 }	9:30 }
	シニア大学作品展 特別支援学級作品展 など	9:30 }	9:30 }	9:30 }
⑤ 文化会館 前広場	物産展・フリーマーケットなど 期間中	「大町公民館・文化会館 広場での催しもの」の紹介記事をご覧ください		
	ミニSL 4日(日)			
⑥ 西駐車場	菊花展	9:30 }	9:30 }	9:30 }
		17:00	17:00	15:00

※①～⑥までの数字は、パンフレット中の大町公民館・文化会館会場案内図と同じです。
また、各団体の展示場所については、文化祭当日、各施設入口に掲示します。

文化祭に関するお問い合わせは
大町公民館・文化会館へ

〒398-0002 大町市大町1601-2
Tel : 0261-22-9988
E-mail : pub-omachi@city.omachi.nagano.jp