



# 上小地区賛助会

## 会報 131号(冬季号)

平成31年1月18日 発行

(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

平成30年度支部活動発表会を、11月22日(木)上田市文化センター、文化会館において開催しました。

### 開会行事



開会セレモニーでは、小山隆事務局長、堀田公男会長の挨拶に続き、9月29日(土)賛助会員個人表彰に出席出来なかった泉濃氏、上條巖氏、



関田昌代さんの3名に小山事務局長より表彰を行いました。

### ステージ発表



【寸劇の一場面】



詩吟



滝沢博俊先生のハーモニカ】 ありました。

開会行事に引き続き寸劇、詩吟、ハーモニカ、手話ダンス、マジック、アルパのステージ発表が



【手話ダンス



マジック



アルパ(会員外)】

### 作品展示



賛助会12グループ、シニア大学2年生3クラブ、OB1名の参加で展示を行いました。

1年間の努力の結晶が作品からあふれ出ており、会場



を訪れた方々を魅了しました。シニア大生からは、「先輩に一步でも近づくように、クラブ活動に精進したい。」と感銘を受け、目標も生まれたようです。

## 公開講座 「足元からの健康」 について



上小支部活動発表会午後のは、午後1時から3時まで上田市文化センターホールに於いて、株式会社シューマート代表取締役会長霜田清先生とバッチャーシューフitter小林茂美先生を講師に「『足もとからの健康』について」と題して公開講座を開催しました。

- ・霜田 清先生からは、足もとからの健康を保つためには、
  - 自分に合った靴を履くことが最も大切であること
  - 毎日歩くことが大切であり、歩くことが健康の源であること
  - 不健康にしている足は病気を起こし、トラブルを起こすことを、事例を基に具体的に判り易く説明していただきました。
- ・小林茂美先生からは、自分に合った正しい靴を選ぶには
  - 靴選びの専門アドバイザーに相談して欲しいこと
  - 靴選びには「靴幅はいいか」など6つのポイントがあること
  - 理想的な歩き方のポイントを知ること。一例として靴底の減り方で歩き方と正しい靴の履き方が分かること



を教えてくださいました。



最後に聴衆の中からシニア大生1名に登壇してもらい、3D計測機で足形をスキャニングして、スクリーンに映し出し、日頃判らない足裏の状況の特徴を解説していただきました。今まで

何気なく行っていた靴選びですが、公開講座で学んだ「靴選びのチェックポイント」を思い出し、専門家の助言をいただきながら、自分に合った靴を選び健康で元気な日々につなげたいと思います



## 自分でつくる ～元気で・楽しく・いきいき人生～

高齢期を、ただ年金をもらって消極的に生きるのではなく、自分の好きなことに挑戦して人生を楽しもうと思っている人がたくさんいます。中には培ってきた知識や経験を生かして新たな仕事を考えている人もいます。また、この機会に新たな趣味に挑戦し、一生懸命、自分の好みに合った作品づくりに頑張っている人もいます。

「元気で・いきいき作品展」は、自分の趣味に挑戦している人たちの作品展です。いろいろな機会をとらえて積み重ねてきた作品、いつかは多くの人に見て頂きたいと頑張ってきた作品など、この展示会では、そんな高齢者の皆さんの作品の数々を展示しています。

# 元気で・いきいき作品展

## ～木彫り、川柳、書道、薬草など～

～ 今年も、「アリオ上田店」のご協力で開催することができました。



期間 平成31年1月22日(火)～25日(金)

時間 10:00～19:00

場所 アリオ上田店「星のコート」

観覧 無 料

会員の皆さんもご家族、ご近所誘い合ってお出かけ下さい。4日間の開催となります。

主催 長野県長寿社会開発センター 上小地区賛助会

事務局 上田合同庁舎1F 上田保健福祉事務所福祉課内

電話 (0268) 25-7124

私の  
社会参加

## 和装で出かけ ランチの食事を

39期生

大久保 幸子さん

平成28年度卒業生（39期生）大久保 幸子さんを真田町に訪ねました。大久保さんは地域活性化を目的とした華道教室と着付け教室を、昨年7月から開催しています。生徒は10名で中には長谷寺の野点や文化祭茶席に参加する人もいます。

この日はシニア大の同級生4名と地域の方3名が参加して、着物の着付けとその後のお茶を楽しむ教室でした。初心者からは浴衣から習い始め、着物の着付けへと進みます。「母親が新調したが一度も袖を通さなかった着物を着てみたい」や「母親の形見の着物を着れる年齢になった」など参加の動機はさまざまです。

「シニア大学在籍中から、生け花や着付けを教えるのが好きと言われていましたが、なかなか機会がありませんでした。シニア大学で社会参加授業を重ねるうちに、地域の人とお茶飲み会が出来る良い方法はないか、と考えるようになり、参加してみたいという人から話を聞きながら

構想を練り、発足にこぎつけました。」と大久保さん。

「着付け教室のもう一つの目的は皆で着付けをした後、ランチに出かけて食事を楽しみ、おしゃべりをする事。」そして「街中を和服で歩き、和装の魅力と日本文化の素晴らしさに気付いてもらえれば嬉しいです。」



【お茶を点てる大久保幸子さん】

皆さん 素敵な着付け姿で茶会に臨まれ、楽しく和気あいあいとしたひと時を楽しんでおられました。



【着付け後お茶を楽しむ参加者】



### 編集後記

2019年が始まりました。平成も4月で終わり新しい元号が始まります。今年6月に軽井沢町でG20エネルギー環境関係閣僚会合が開かれます。9月にはラグビーのワールドカップが開かれ、菅平高原でイタリアチームが事前キャンプをします。世界とつながる機会が増えそうです。新元号の年に皆さんも新しいことを始めてみませんか!! 生き生きと過ごすための手段として。新時代を切り開きましょう。私も新たな一歩を踏みだします。