

Nice Senior Suwa

No.135

平成 31 年 1 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

「やらせていただき有難うございます」の感謝の心 手話ダンスグループ「ざ・くるま座」ホールでボランティア公演



手話ダンスとは、手話を使って歌詞のイメージを目で見る言葉に変え、楽曲の楽しさを身体全体で表現する舞踊です。障害のあるなしにかかわらず誰もが踊って楽しめ、見て聞いて楽しめるダンスの1ジャンルに位置づけられているといっているかもしれません。

我が諏訪シニア賛助会に所属する手話ダンスの目指す方向も、単に障害者向けボランティアではなく、障害のある人も、ない人も、ともに楽しく交流することにより、自分たちの生きがいと、健康づくりにつなげていくことを目的に活動をしています。

昨年11月19日、手話ダンスの単独公演が開かれた岡谷市諏訪湖畔病院の「ざ・くるま座」を見学。このホールは高齢者介護などに力を入れる湖畔病院ならではの施設で、客席もステージも本格的で、照明や音響の設備が充実し、広く地域住民

にも開放されています。観衆のお1人は「ここで何か催しがあるときはたいがい来ています。主人を亡くし寂しい毎日ですが、そのたびに元気をもらっています」と語ってくれました。

演目は全10曲。80になんなんとする観衆を前に18名のメンバーが全身で笑顔を振りまきました。「笑顔を向けると笑顔が返ってきます。するともっと嬉しくて笑顔になってしまいます」とはメンバーの声。

手話ダンスグループはこのほかにも諏訪日赤のロビーコンサートや保育園での異世代交流にボランティアの汗を流しています。グループ長の濱さんは、「ボランティア活動は「やらせていただき有難うございます」の感謝の気持ちが大事」とボランティア精神の根幹を語ってくれました。

すべての演目が終了し、全員で「ふるさと」を歌い、踊り、幕は閉じられました。（宮阪寿久）

2018 信州ねんりんピック・スポーツ交流大会

諏訪シニア賛助会員 12 名がマレットゴルフとウォークラリーに参加

恒例の信州ねんりんピック・スポーツ交流大会が去る 10 月 20 日（土）東御市中央公園と海野マレットゴルフ場にて開催されました。諏訪シニア賛助会員は太極柔力球同会の 5 名がウォークラリーに、マレットゴルフの 7 名がマレットゴルフに参加しました。

マレットゴルフ以外の 9 競技の会場となる東御市中央公園ではすべての参加者が受け付けを済ませたのち 9 時 15 分より一堂に会しての総合開会式が行われ、内山理事長の「皆で頑張ろう！」の一言で気合を確かめ合いました。

ウォークラリーは中央公園を発着点として東御



市役所周辺の鄙びた田園地帯を巡る 6 キロのコース。チェックポイントでは「シマウマの縞模様は縦縞か、横縞か？」「東御市の市の花と市の蝶は何でしょうか？」なんて問題を解きながら、ゴールを目指しました。ウォークラリーは速ければいいという競技ではありません。あらかじめ主催者が設定した時間にどれだけ近いかが採点の対象となります。

合計 6 チームが参加し、すべてのチームがゴールしたところでいよいよ結果発表。この日は最下位から発表とのことで、太極柔力球同好会は第 6 位で一番最初に名前が読み上げられました。

「えー、なんで!!」。誰もがにわかには信じられない結果。優勝チームの名前が発表され、各チ



ェックポイントの問題が解説されました。シマウマの縞模様は横縞。動物の縞模様は脊椎に対してどうなっているかがポイント。東御市の花はレンゲツツジで、市の蝶はオオルリシジミ。コースの途中にあったマンホールにはカキツバタとコマクサが描かれて、すっかりだまされました。最下位という結果に十分納得がいきました。

一方、マレットゴルフグループの会員 7 名が参加したマレットゴルフは、メイン会場から離れた海野マレットゴルフ場において 9 時 15 分に開会式、10 時から蓼科・千曲・烏帽子の 3 コース（パー 108）に分かれてロケットスタートし、日々鍛錬したマレットの技を競いました。

諏訪から参加した 7 名のプレーヤーは、あまり馴染みのないコースに悪戦苦闘。結果については「掲載しないでほしい」状況でした。それでも県下 10 支部から 170 名が参加し、初めて顔を合わせた同伴者ともすぐに打ち解けて、マレット仲間としての絆を深めることができたようです。



ゴルフ愛好会オープンデイ・第 1 回支部対抗ゴルフコンペを開催 もっと、もっと広がり“仲間づくりの輪”“健康づくりの輪”

諏訪シニア賛助会の所属グループ・ゴルフ愛好会が、オープンデイとして県下 10 の各支部に参加を呼びかけた、第 1 回長野県長寿社会開発センター支部対抗ゴルフコンペが 10 月 15 日（月）諏訪湖カントリークラブで開催されました。伊那、佐久、松本、大北、飯伊、諏訪学部生の 6 支部 20 人の参加を得て総勢 47 名、無事、和気あいあいの楽しい 1 日を過ごしました。

競技は基本的に支部ごとに編成されたチームの団体戦として各自持ち前の腕を競い合いました。伊那と飯伊、佐久の 3 支部は単独でチームを編成することができましたが、松本と大北は人数が 4 人に満たなかったために佐久の 1 人を加えて松本大北佐久チームを急編成しての参戦となりました。

優勝は平均ストローク 70.6 の諏訪支部 A チーム。2 位に諏訪支部 Y、3 位に佐久支部チームが

入りました。個人戦では菊池勝子さん（諏訪支部）がグロス 88、ネット 64.6 で優勝、同じく諏訪支部の佐藤登さんがグロススコア 81 でベスグロ賞を獲得しました。



表彰式には本部から大日方正明常務理事がプレゼンターとして駆けつけてくださり、三ッ橋紀代子諏訪シニア賛助会長が参加者に向けて歓迎の辞を述べました。その後の懇親会では松本支部の宇留賀弘さんが「県下で一番大きな世帯の松本の参加者が私 1 人とはお恥ずかしい。次回は単独でチームが編成できるよう声がけをしたい」とも。またシニア大卒業生の 30 名くらいが毎月例会をしているという飯伊支部からは「今日の参加者は飯伊のなかでは下手な方。来年はもっと上手い競技者も同伴して雪辱を果たしたい」と次回開催を今から期待する声がしきりでした。（大山千恵子）



第 27 回諏訪シニア賛助会活動発表会開催さる

去る 12 月 1 日（土）諏訪市文化センターにおいて諏訪シニア賛助会活動発表会が開催されました。「諏訪長寿賛助会」から改称されて 2 度目の活動発表会となったこの日、「いしかわじま太鼓」の皆さんによるオープニング太鼓に続き、9 月に佐久市で開かれた信州ねんりんピックの「県高齢者作品展」で入賞された諏訪地区関係者の皆さん



への賞状授与式が行われました。洋画の部では下諏訪町の増沢昭一さんが県知事賞、日本画の部で原村の伊藤孝明さんが県老人クラブ連合会会長賞、写真の部では岡谷市の中山君夫さんが県社会福祉協議会会長賞を受賞。また、同じく写真の部で県共同募金会会長賞を受賞した諏訪市の小林邦人さん、同奨励賞の茅野市の今井勇さんにそれぞれ賞状が贈られました。

引き続きおこなわれた開会式では、三ッ橋紀代子会長がこの活動発表会を「年間を通して最大のイベント」と語り、「人生は百年時

代。後半の人生を楽しく充実した、輝くものに」と訴えました。

来賓の方々からのお祝いのご挨拶ののち、ステージ発表会では賛助会 9 グループのほか、シニア大 2 年生（38 期生）が昨年につづき「大阪すずめ」の踊りを舞台狭しとばかりに踊り、おしまいは参加者に呼びかけ、全員が会場で「大阪すずめ」を踊りました。昼の休憩時間を挟み、今年は、松本地区賛助会から「銭太鼓を楽しむ会」の皆さんが特別友情参加してくださり、「高校 3 年生」など銭太鼓おどりで花を添え、舞台を華やかに彩りました。

また、昨年 3 月にシニア大を卒業した 37 期生で結成されたフォークダンス「チリリの会」が切望していた活動発表会での出演。最後のトリを「こだまコーラス」がしめてプログラムのすべてを終了しました。どの演目も新鮮で感動的でした。

ホワイエには高齢者作品展入賞者の作品を含め、あゆみ俳句会、墨寿会、写真、版画、パソコン、ステンドグラスの会、みちくさ書道等々の労作が展示され、1 年間の活動の集大成が披露され、それぞれの高い完成度には目を見張るものがあり、胸打たれました。（大熊政幸）





ミュージックフォックス



太極柔力球同好会



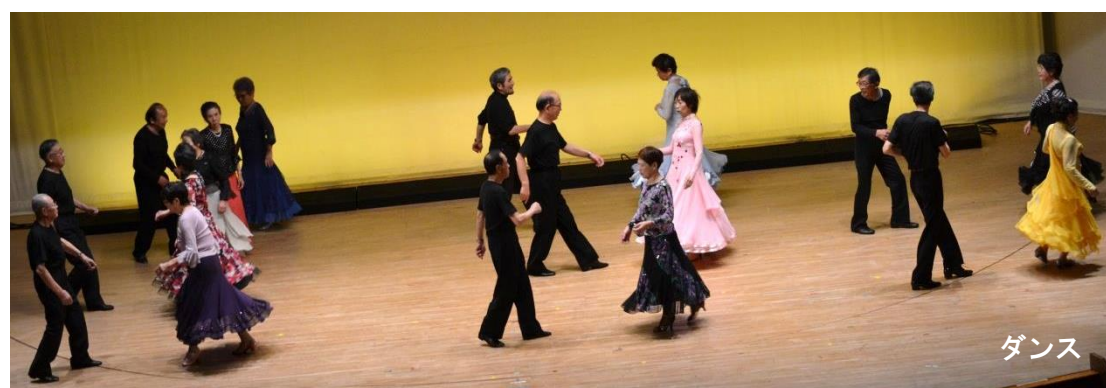
手話ダンス



シニア大2年生



おはなし屋





こだまコーラス



あゆみ俳句会



墨寿会



写真



版画



ステンドグラス



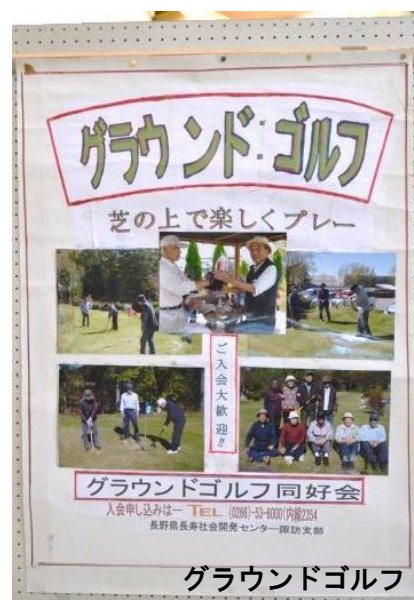
パソコン



シニア大実技講座



みちくさ書道



地域に馴染んだ社会貢献活動 松本地区賛助会第 12 回三世代文化交流大会を見学

子供たちがキラキラと目を輝かせ指揮者の先生に向かっていきます。その澄み渡るような合唱が終わり、指揮者に合わせて小さな一礼。観衆からは大きな拍手が寄せられました。それが鳴りやんだところで実行委員長が「みんなの笑顔が、おじいちゃん、おばあちゃんの私たちを元気にしてくれます」との挨拶。私たち諏訪シニア賛助会の活動発表会では見ることのできない光景が展開されていました。

この交流大会を立ち上げた頃から長年、会長という立場で関わってこられた松本地区賛助会の小野松雄前会長は「個々のグループではそれぞれ地域貢献をしているのでしょうけれど、地区賛助会全体として何かできることはないかと模索した結論がこの交流会の催しでした」と仰います。スポンサーに依頼して寄付をしてもらい、参加した子供たちに文具などのお土産も用意されていました。

参加した小学校の先生に「授業として引率されて来られるのは大変ではないですか」とうかがうと、「ちょうど音楽会もあり、練習をしているところなので、いい発表の機会を与えてもらっていま



塩尻道化組合の皆さんのパフォーマンス

す」と肯定的に受け止めておられるようです。地域の行事としてすっかり馴染んでいるようでした。参加した子供たちのご家族もきっと見に来ていたに違いありません。

一昨年の千代委員長のもと、みんなで知恵を出し合った活性化委員会で、賛助会の在り方について地域でのステータスを高めていこうと話合った私たち諏訪シニア賛助会。活動発表会を一般の市民の人たちも呼び込めるものにしたいと苦心惨憺した前中山会長の思い。一歩ずつ前へ進めていかなくはいけないと心に刻むことができた交流会見学でした。

諏訪シニア賛助会カフェ シニア大学園祭で大賑わい

シニア大学諏訪学部の第 17 回学園祭が 11 月 22 日に開催され、賛助会は昨年引き続き、コーヒー店を出店しました。

教育会館の 3 階まで漂うコーヒーの香り。101 室の「コーヒー屋」と書かれたのれんをくぐると、役員の皆さんの「いらっしゃいませ」の笑顔。11 時からの開店に向け、挽きたてのコーヒーをドリップし、魔法瓶にストックしていました。壁には、県高齢者作品展の入賞者の写真 3 点と水墨画 1 点が掛けられ、雰囲気をもっと明るめていました。

昼休みになると、「コーヒーの香りに誘われて」と次々に学生が訪れて、10 分もしないうちに満席になり、急きょ椅子を追加するほどの賑わいです。

グループで来て、「テイクアウトよ」と笑いながらコーヒーと弁当を持って 3 階へ上がる人、掲示されている写真などを間近に見て、感激する人、差し入れのリンゴやクッキーをいただきながらおしゃべりが弾む人、など良い場所を提供することができたと思いました。

1 年生の山田由岐子さんは「グループの人ばかりでなく知り合いとものんびりおしゃべりしました」と話していました。

昼食を済ませた学生が来て、2 度目のピークを迎え、閉店の 13 時には用意した 150 の紙コップが全てなくなるという盛会ぶりでした。

(宮阪仁子)

グループ訪問記

かくしゃく

最年長は 91 歳。老いてなお矍鑠

— グラウンドゴルフ同好会



去る 11 月 22 日（金）グラウンドゴルフ同好会による 30 年最後の例会が、諏訪市水道局に隣接する自由広場で開かれました。どんよりと垂れこめた雲りがちの寒い日でしたが、午後からは快晴となり、グラウンドに笑い声が響き渡りました。

この日の参加者は 11 名（男性 6 名・女性 5 名）。すべての会員がシニア大学卒業者。コースはインコース 15 メートル 8 ホール。アウトコース 30 メートル 4 ホールで、競技内容はほぼマレットゴルフ同様ですが、専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを用います。そしてゴルフではカップと呼ばれる穴にボールを入れるのに対し、グラウンドゴルフではホールポストと呼ばれるカゴのようなポストにボールを入れます。

1982 年、鳥取県東伯郡泊村（現・湯梨浜村）教育委員会が生涯スポーツ活動推進事業と位置づけて考案したとされるゴルフをアレンジしたスポーツです。「いつでも、だれでも、どこでも」がスローガンで、ルールも簡単なため子供から高齢者まで幅広く愛され全国的に広く普及しています。

諏訪シニア賛助会のグラウンドゴルフが誕生したのは、当時老人大学と呼ばれていた第 27 期の卒業生で、現会長である細川勢志さんと、岡谷市在住の浜圭吉さんが相談のうえ結成されました。浜圭吉氏は昭和 2 年生まれの 91 歳。諏訪大社の木やりの名手でもあります。矍鑠としていて疲れを見せません。先月 10 月には蓼科のホテルの森でプレーを楽しまれたとか。

この日、ゲームは 2 ゲーム行われましたが、結果は出さずに楽しんで終了しました。

（大熊政幸）



心のこもった素晴らしい作品群 ― 版画グループ作品展訪問記

9 月 27 日（木）から 10 月 9 日（火）まで、版画グループの作品展が竹屋味噌会館特設会場にて開催されました。この作品展はかつて諏訪プラザの市民コーナーで開催していたそうですが、同所の取り壊しにより、竹屋味噌の藤森郁男社長さんが申し出てくださり、会場をお借りすることができ継続されることになったそうです。

版画グループの年間活動スケジュールは春先まで各自が小作品の制作に取り組み、5 月～8 月にか



けて翌年のカレンダーを作成。8 月からこの展示会までが、各自出品する大判の作品の制作に没頭する期間となっていて、その間、必死の努力で晴れてこの作品展に漕ぎつけるということです。

展示会には 24 名の会員の小作品と、この展示会に向けて取り組んだ大判の数十点が飾られ、延べ 250 人がギャラリーとして見学に訪れてくれたとのこと。なかには板院展による全国的展示会に出品された宮坂末男さんの「ダムの子」という作品も展示されていて、いずれの作品も丁寧に彫られ、表現の繊細さには目を見張るものがあり、思いがこめられた素晴らしい作品が展示されていました。

グループ長の伊藤智敏さんによれば、この作品展が終了し、みんなで一泊のスケッチ旅行に出かけるのを楽しみにしているとのことでした。

（鈴木正好）

ストライクで笑顔、ガーターでも笑顔 ― 第 8 回親睦交流ボウリング大会

賛助会員とシニア大生による第 8 回親睦交流ボウリング大会が 12 月 6 日（水）にスポーツ岡谷に 68 名が参加して行われました。8 時半の受付開始時間には、ピンの倒れる音があちこちで聞こえ、本番同様の拍手や歓声が起きています。

開会式では三ッ橋賛助会会長が「今日は勝敗よりも参加することに意義があります、楽しくやりましょう」と挨拶しました。

1 レーン 5 人の組み合わせで 2 ゲームのハンデ

ィ戦にいざ臨戦。各チームにボウリング愛好会のメンバーが入り、それぞれ投球ホームやボールの持ち方などをアドバイスがあったりして、交流を楽しんでいました。1 年生の河西さんは「生まれて初めてのボウリングですが、腰の痛いのも忘れて楽しんでいます」と。また、ボウリング愛好会の酒井副グループ長は「お腹から笑うことが健康に良い。点数でなく皆さんが楽しんだのが良かった」と話していました。

（宮阪仁子）



学生にとってはまだまだ高い壁が…

シニア大生・賛助会活動グループ交流会

去る 10 月 14 日（水）諏訪教育会館でシニア大学諏訪学部の 1 年生（36 名）を対象に、賛助会に対する理解を深めてもらおうと、シニア大生・賛助会活動グループの交流授業を行いました。

賛助会からは 11 グループがブースをはり、ここを訪れたシニア大生の問い合わせにそれぞれ具体的に活動の案内をしました。交流会の手始めは、「百聞は一見に如かず」、太極柔力球、おはなし屋、フォークダンス・チリリ、ミュージックフォックス、ダンスの各グループが実演し、その活動レベルを視覚・聴覚に訴えました。

この日、シニア大生にはステージでのプレゼンや小口先生のインタビューの受け応えがどうだったかの採点表が配られ、我々賛助会のグループがどう評価されるかハラハラドキドキのグループも



あったとか…。

来年までには何とかそれぞれのグループへの加入に漕ぎつきたいとどのグループも受け入れに真剣でした。

（大山千恵子）

あゆみ俳句会 今季の一句

父祖の地に思ひを重ね鋤初め

小松登美秋

新年の農家の仕事始めを詠んだ句です。正月田畑に出向き初めて鋤を入れ、今年の豊作を願う行事です。1 月 11 日の行事でしたが、近年は 3 月ころに行う所もあるようです。田畑に松や御幣を供え、1 年の豊年農作を祈ります。高齢化で後継者も少ない時代ですが、この句には先祖代々の大切な田畑を守り引き継いでいこうとする決意がうかがえます。

（あゆみ俳句会 大塚貞幸記）

編集後記

賛助会最大の行事である活動発表会が無事終わり、新しい年を迎えられました。

135 号は活動発表会の特集号とさせていただきました。展示発表では会員の日頃の地道な研鑽の結果が随所に見られ、ステージ発表のページに掲載した舞台狭しと躍動する会員の皆さんの姿は素晴らしいと思います。

自画自賛のようで恐縮ですが、限られた人員の編集委員会の皆さんの努力があって、ここ充実した 135 号を発行できました。お疲れさまでした。さらに取材にご協力くださった数々のグループの皆さん、本当にありがとうございました。

会報の編集に興味のある方、パソコンに関心のある方、人と会うことや話の好きな方、貴方も是非持っている力を編集記者となって発揮してみませんか。多くの皆様の参加をお待ちしております。

（編集委員長 鈴木正好）