

賛助会北信

平成31年 4月16日発行
第 127号
(公財)長野県長寿社会開発
センター北信地区賛助会
発行者:片桐 静雄

平成 31 年度北信地区賛助会総会のご案内

期 日:平成 31 年5月 28 日(火) 午後1:00~総会 2:30~講演会

展示発表は朝から夕方まで行っています。

場 所:長野県飯山庁舎

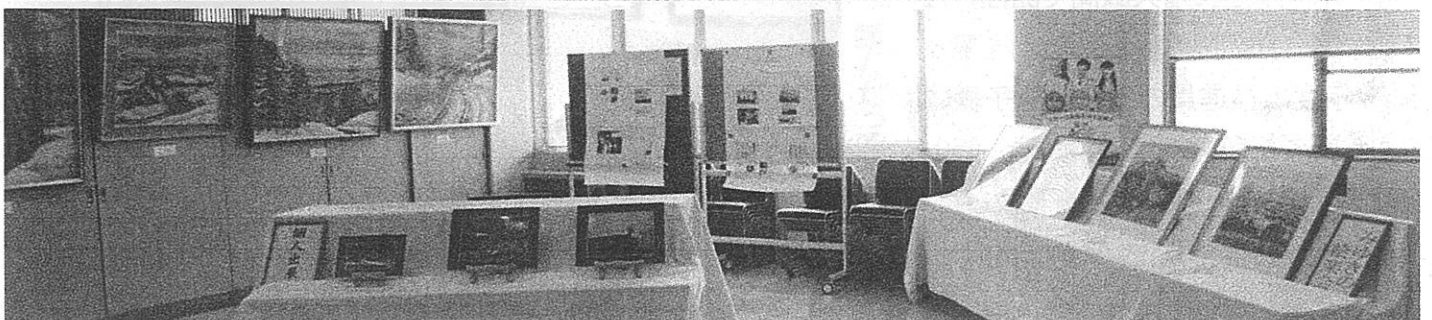
総会 平成 30 年度事業決算報告 平成 31 年度事業計画の承認

発表今年度は講演会の年です。

演題(仮題):「目指せ、華麗なる高齢者! 中村先生の生き生き講座」

講師: (一社)健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇氏

写真は総て一昨年度の様子です



北信支部事務局

・北信支部長賛助会相談役

田中道代

・次長 寺沢聡子

・社会活動推進員(賛助会相談役)

黒岩やす子

・シニア活動推進コーディネーター

松永静香

※支部長と社会活動推進員は、新任です。

新入会員の紹介(含再入会)

(四月八日現在)

綱嶋大助・宮澤清子・相馬昭子

竹内秀子・吉谷真由美・柴本富夫

北澤辰登志・大井清志・中山昌己

以上中野支部

小林貴美子 飯山支部

駒原豊子 木島平支部

十一名です。

敬称略



北信地区賛助会からのお知らせ

1年間の予定

☆北信地区賛助会総会 5月28日

☆りらく・賛助会北信発行年4回
(4月・7月・10月・1月)

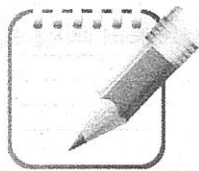
☆幹事会 4月・7月・10月・1月・3月

☆グループ長会 年2回(7月・3月)

☆交流事業

マレットゴルフ大会：6月 山ノ内支部主管

第5回ペタンク大会：7月4日 飯山支部主管
長峰運動公園



第10回「信濃の国を巡る旅」

十月八日(火)

「月の名にた一つ 姨捨山」

中野支部主管

10回目を迎える

ことになりました。

詳細は七月発

行の会報でお

知らせいたし

ます。



長野県長寿社会開発センター関係

☆ねんりんピック(飯山市・長野市)

9/21(土) 式典・囲碁将棋大会・作品展(飯山市文化交流館なちゅう)

10/26(土) スポーツ交流大会 長野市

詳しい案内は次号でお知らせします。問い合わせは北信支部へお願いします。出演グループを募っています。

飯山支部定期総会

飯山支部では年1回の総会を、3月20日(水)、市内仲町食堂2階大広間で開催いたしました。開会前の唱歌「信濃の国」を歌った後、今年度は推進員の山田佐知子様にご臨席頂き、ご祝辞をいただきました。飯山支部以外の方も参加していただき総勢32名での開催となりました。



会議では、平成30年度支部事業並びに決算報告及び31年度事業計画を承認していただきました。

2部のステージ発表ではシニア大OBコーラス、飯山ハーモニカクラブ、栗原米子さんが。展示の部では清水勅夫さん・まつ子さんご夫妻、足立清志さん、田中愛子さん、高野ミツ子さんの絵画ちぎり絵写経。個人では峰村眞さん

の撮った写真、大平康雄さんは菜の花祭りの宣伝ポスター、関藤夫さんはペタンクの紹介ポスターを展示され会場を飾りました。そしてそれぞれ自分の作品についての想いを発表されました。恒例の一杯会も和やかに進み、親交を深めました。【飯山支部 前澤政宏】

山ノ内支部定期総会

山ノ内町文化センターに於いて、平成 30 年度山ノ内支部定例総会を3月 22 日、23 名出席で開催しました。

当支部は今年結成以来 30 年目となります。平成2年に福祉ボランティアグループ、同3年にマレットゴルフグループができ、現在まで長きにわたり活動しています。最盛期には6グループ 100 名以上の会員で活発に活動をした楽しい時期もありましたが、会員の高齢化による退会と新入会員加入者が少なく、特に福祉ボランティアグループ会員の減少で存続が難しくなっています。平成より令和への元号節目年により一層新会員の募集に力を入れたいと会長の挨拶がありました。

議事では、平成 30 年度の事業・グループ活動報告・収支決算報告と 31 年度グループ活動計画案・予算案が承認されました。

終了後、懇親会を開き反省や新年度への「仲間づくり」等々語り合い、和やかなうちに終了しました。

【山ノ内支部 佐藤英彦】



木島平支部定期総会

平成 30 年度木島平支部定期総会が、会員 30 名の出席で 3 月 28 日、若者センターに於いて開催されました。

支部恒例の研修旅行の場所として、今年度は東京電力柏崎刈羽原子力発電所を予定しておりますとの、金井会長からの事業計画が報告され、平成 30 年度事業報告並びに収支決算の承認及び 31 年度事業計画並びに収支予算案が、満場一致で承認されました。【木島平支部 金井今朝男】



【つづき】長野県南の雪と県北の雪
四五年前初冬、雪の少ない土地育ちの妻が、栄村で住宅前の雪を箒で掃いていると

近所のおじさん…奥さん掃いたってだめだ。シャベルでなきゃあ。

それから二〇数年後、伊那市で自分・朝、児童が登校する前に校門の雪を踏んでいると、出勤してきた校長がおい教頭さん、踏んだってだめだ。掃かなきゃ。

後でわかったこと

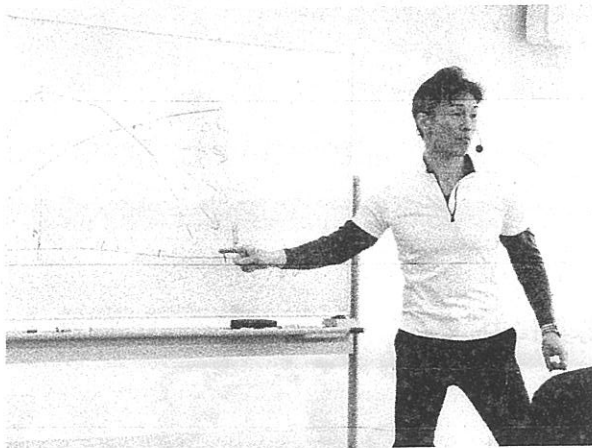
少ない雪が解けないで凍っていると、滑って転倒し大変危険であること。

南と北の雪質の違いと量の違いを思い知ったひと時でした。



長野県長寿社会開発センター北信支部事業「シニアの生きがい 健康づくり講座」が、2回にわたり開催されました。

【第1回】平成31年3月6日（水）『実践！楽脳フィットネス』



フィットネスサポートセンター
健康運動指導士 三浦 弘先生

62名の参加者のもと、難しい脳科学の話をつかり易いように、また笑いを交えての「講師と会場が一体化」した講座でした！

楽脳フィットネスとは—

簡単な運動を組み合わせることで身体を動かしながら様々な知能も積極的に刺激していく、脳と身体を鍛えるエクササイズです♪



【第2回】平成31年3月18日（月）
『認知症予防～私たちにできること！笑って脳若体操』



認知症とは？から始まり、ご自分の体験を交えながら、自分でできること、周囲の人が気をつける事をお話し頂きました。

音楽に合わせて身体を動かしたり、社会とのつながり・外へ出て人と話すことの大切さ、食生活を見直すことも認知症予防につながることなど、幅広くご講義頂きました。



みんなの認知症予防ゲームリーダー
月岡 照美先生

(担当)長野県長寿社会開発センター北信支部
シニア活動推進コーディネーター 松永 静香