



上伊那賛助会報

第 135 号 2019 年 4 月 22 日発行

長野県長寿社会開発センター

伊那支部上伊那賛助会

TEL 0265 (76) 6863

上伊那賛助会

2019 年度の定期総会を開催

今年度の役員、活動計画、予算を承認

平成時代の最後となる上伊那賛助会の定期総会は、去る 3 月 26 日(火)に伊那合同庁舎 5 階講堂において開催された。

来賓に長寿社会開発センター伊那支部長 丸山敏樹様（以下お名前は省略）同支部主幹、同支部シニア活動推進コーディネーターの 3 名の方に出席して頂き、また上伊那賛助会からは会長を始め役員、会員を含め総数約 40 数名の参加者があり盛会のうちに進められた。

冒頭会長の挨拶では、ここ数年上伊那賛助会への入会者が数人という状況であったが、今回シニア大学卒業生 43 名という大勢の入会者を迎え、当賛助会として 110 名余の規模の大きな団体になり、新年度は新しく入られた皆さんと共に有意義な活動の中で上伊那賛助会の更なる発展を目指しましょうとの力強い挨拶で始まった。



会長挨拶

総会の議案は例年通り、年間活動報告と予算執行の報告がされ役員承認後、今年度の活動と予算計画が説明された。一部表現方法の共有を含めすべての審議が行われ、滞りなく報告、承認され、新しい年度へのスタートが始まった。

特に大きな出来事は、役員承認でも触れていますが、シニア大学卒業生の仲間で 4 グループが新しく結成され、副会長・監事に各グループ代表者が就任された。

当賛助会も若く元気な仲間が増え、元号が変わる節目の新しい時代へ、夢・希望に向かって一人一人の力は本当に小さな力ですが、グループの力・賛助会の力、といくつもの力が集まれば大きな力となる。その力を積極的に発揮し大勢の皆さんと共に大いに活躍し、自分自身のステップアップを図りましょう。

2019 年度 上伊那賛助会役員名簿

2019 年 4 月 1 日

No	役 名	氏 名	グループ名	電話番号	住 所
1	相談役	高橋 大八	元 会 長	0265-78-6340	伊那市
2		木下 幸安	元 会 長	0265-78-0886	駒ヶ根市
3		矢澤 秋子	元 副会長	0265-72-0609	伊那市
4	会 長	北原 正之	にこにこ会	0265-83-3739	駒ヶ根市
5	副会長	奥村 伸枝	里山散策の会	0265-78-7517	伊那市
6		※ 竹内 春利	かがやき 41	0265-72-6701	伊那市
7	会 計	野澤 伊代子	ゆめクラブ	0265-78-4788	伊那市
8	監 事	橋爪 弥六	さとみ俳句会	0265-73-4507	伊那市
9		小澤 薫	ふれあいマレットゴルフ	0266-46-2440	辰野町
10	幹 事	片桐 謙治	ふるさとを学ぶ会	0265-83-2672	駒ヶ根市
11		坪木 利夫	ペタンク同好会	0265-78-6456	伊那市
12		田畑 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	伊那市
13		宇治 重人	ふれあいマレットゴルフ	0266-46-2515	辰野町
14		原田 和夫	里山散策の会	0266-41-5356	辰野町
15		※ 両角 忠幸	花	0265-78-5588	南箕輪村
16		※ 野澤 修一	山ぼうし	0266-41-3272	辰野町
17		※ 百瀬 辰夫	ひまわり	0266-43-1723	辰野町
18	事務局	濱田 廣二	にこにこ会	0265-76-3139	南箕輪村
19	活動	松崎 哲	ゆめクラブ	0265-83-1451	駒ヶ根市
20	サポーター	田畑 和子	傾聴ボランティア伊那	0265-72-6722	伊那市
21		村上 美春	里山散策の会	0265-83-7494	駒ヶ根市
22	編集委員	片桐 謙治	ふるさとを学ぶ会	0265-83-2672	駒ヶ根市
23		松崎 哲	ゆめクラブ	0265-83-1451	駒ヶ根市
24		奥村 伸枝	里山散策の会	0265-78-7517	伊那市
25	編集相談役	鳥井 知聰	ふれあいマレットゴルフ	0265-76-7626	伊那市

- ① ※ 副会長が昨年 1 名であったが、今年度は新加入の竹内春利氏が就任で 2 名体制とした。
- ② 会計が宇治重人氏から野澤伊代子氏へ交代。
- ③ ※ 新加入グループ長とグループ名を追加した。(かがやき 41・花・山ぼうし・ひまわり)
- ④ 編集委員が新・旧交代になった。

(鳥井 知聰氏・猪又 守行氏⇒片桐 謙治氏・松崎 哲氏・奥村 伸枝氏)

2019年度 上伊那賛助会事業計画

事業名	期日	会場	事業内容	参加者
1 シニア大生との交流会	7月上旬	大芝高原	マレットゴルフ 賛助会員とシニア大生との親睦を図る。	賛助会員 シニア大生
2 マレットゴルフでの交流会	8月下旬	大芝高原	他地区賛助会とマレットゴルフ を通じて親睦を図る	賛助会員
3 社会参加活動	7月、8月	伊那合庁	シニア大生1.2年の活動計画発表	賛助会員 シニア大生
4 信州ねんりんピック	9月21日 10月26日	飯山 長野運動公園	式典・文化・芸術開催 スポーツ交流大会	賛助会員
5 地域事業に参加	10月	伊那社協	伊那ふれあい広場	賛助会員
6 賛助会の集い	10月29日	いなっせ 6階ホール	午前、式典・映画上映 午後、シニア大生との交流を図る	賛助会員 シニア大生
7 賛助会のPR	1月9日	伊那合庁	シニア大生1学年対象 賛助会グループ紹介	賛助会
8 会員への勧誘	1月17日	いなっせ 6階ホール	シニア大生に賛助会入会の促進 地域づくり出合いの広場	賛助会 シニア大生
9 会報発行	4月、7月 11月、1月		4回/年 発行	編集委員
10 定期総会	3月末	伊那合庁	2019年度事業活動報告 2019年度収支決算報告 役員改選について 2020年度事業活動計画(案) 2020年度収支予算(案)	賛助会員
11 新入会員 歓迎会	3月末	伊那合庁	新入会員の歓迎会	賛助会員

※ 役員・グループ長会は、毎月予定表の期日に行う。

※ 三役会議は、必要な時会長が招集して行う。

※ 会員の皆様方のご協力を賜りますようお願いいたします。

上伊那賛助会新入会員歓迎会

活動サポーター:松崎 哲

平成最後の今年度は、嬉しいことに43名もの新入会員さんの入会を頂きました。その入会歓迎会を、28名の方々にご出席を頂き、去る3月26日(火)伊那合同庁舎講堂にて開催したので報告します。



始めに北原正之会長から、「上伊那賛助会は登録人数とグループ数が減少傾向であったが、今年は皆様方大勢の入会で新たな灯が輝いた。この喜びを歓迎し、更に皆で一丸となって伝統を再構築しよう!」と、開会の挨拶があった。

ご来賓の、長寿社会開発センター伊那支部社会活動推進員の浦野俊男様から、「賛助会員の豊かな知識や経験は大事な財産です。健康第一に留意して地域社会に溶け込む活躍して下さい」と、またシニア活動推進コーディネーターの藤井佳代様から、「人生二毛作社会の推進や明るい地域社会向上への期待は大きく、当会の活動が更に理解され充実するように連携しながら、一緒に頑張りましょう」と、共に心強いお言葉を頂戴した。

続いて、新規登録のグループ長からメンバーやこれからの活動抱負などの紹介があった。

①かがやき41:竹内春利氏 (A会員6名、B会員1名)

奥田知子氏、佐々木たみ子氏、田畑すみ子氏、倉田節子氏、市川眞知子氏

*シニア大時の延長で、あっちこっちへ行き、食べたり飲んだりしながらメンバーの絆を更に深め、自分達ができることを探してチャレンジしたい。

②花:両角忠幸氏 (A会員13名、B会員5名)

中坪ひとみ氏、飯澤喜久恵氏、三輪眞佐子氏、
宇治雅子氏、北原房美氏、米澤廣明氏、渡辺修二氏、
丸山宏一氏、大槻千恵子氏、谷本江美子氏、
竹淵みどり氏、新田さつ紀氏

*メンバー18人の大勢からたくさんの提案を頂いた。

そのアイデアを活かした毎月1回の行動計画を立てた。まず、4月25日から始まる「信州花フェスタ2019」のボランティアをする。また、趣味の写真撮影ができるのでとても楽しみである。



③山ぼうし:野澤修一氏 (A会員8名)

酒井日出子氏、伊藤佳子氏、米山まつゑ氏、
中塚美紀江氏、池田千栄実氏、北澤利明氏、
唐沢美枝子氏



＊シニア大時の延長で、ピザ焼き、そば打ち、花寿司、味噌作りなどを継続しながら、見たり食べたりを進める。特に、酒井さんは民宿を始め、先般開催された春高伊那駅伝大会では、長野東高校チームの合宿のお世話をして大変喜ばれた。

④ひまわり：百瀬辰夫氏（A会員6名）

座光寺稔氏、浦野ひろ子氏、森愛子氏、加藤かほる氏、池上禎枝氏



＊県歌「信濃の国」

の歌詞にある名勝地や旧跡を訪ねる旅をしたい。

また、上伊那圏内も一周しながら、自分達ができる地域活動を探り結び付けたい。

次に、既存グループへ加入した方々から自己紹介と抱負が述べられた。

①ふれあいマレット：米山栄夫氏（A会員1名）

米山さんは、グループの定例活動に「お試し」として参加した。その時にメンバーと意気投合したので、会員として趣味を続けたい。

②ふるさとを学ぶ会：下平壮悟氏（A会員1名）

下平さんは、生まれ育ったふるさとをもっと深く知りたいと、会員として加わった。

③里山散策の会：木下いち子氏（A会員4名、B会員5名）

林公子氏、馬場孝子氏、登内敏子氏

木下さんら4名は、運動、栄養、教養の頭文字⑤⑥⑦の活動趣旨に共感し、ゆっくり長く続けられそうと、他のグループ者も誘い合って加入を決めた。

④シニア大41期生以外（A会員4名）

井口公德氏、平沢まさ子氏、中山清子氏、保科文夫氏

・40期生の井口さんと平沢さん、43期生の中山さんも、⑤⑥⑦の活動に意欲を示した。

・保科さんは、2017信州ねんりんピック in 駒ヶ根での高齢者作品展にて、砂鉄を自家精錬した鋼を鍛えて制作した小刀が長野県長寿社会開発センター理事長賞を受賞し、富山県での全国大会へ出展された。その作品を持参され皆で拝鑑することができた。

村上美春活動サポーターが、まとめとして、私達シニア世代は、賛助会での活動を積み重ねて、各地域でリーダーとして活躍できる人材の育成に繋げましょう。
「人生後半戦の拍手で賛同が得られた。」



地域づくり出会いのひろば（上伊那地区タウンミーティング）開催

シニアの力を求める団体と、何かを始めたいと感じているシニア世代の方が、出会い、交流する「出会いのひろば」（上伊那地区タウンミーティング）も平成 30 年度で 4 回目となりました。（平成 31 年 1 月 17 日開催）



今回は、ボランティア団体、NPO 法人、就労、レクリエーション、手作りなど様々な活動をされている 21 団体（70 名）が、自らの活動の魅力を紹介すべく店出し（見せ出し）されました。

1 団体 30 秒の活動 PR 後、これまでの「出会いのひろば」をきっかけにして現在の活動につながった方をご紹介しました。「最初からやる気だったわけじゃなかったが、電話をもらい『できる時にできることを』と始めてみたら仲間もできて結構楽しい」といったお話は、「あまり構えず、まずは始めてみて！」と参加者へのエールになったのではないのでしょうか。



その後シニア大生を中心に 100 人近い参加者が各ブースを回って交流を深めました。出展団体とシニアの方だけでなく、出展団体同士でも活発な交流があったようです。



その後の意見交換では、出店者、参加者双方から交流の成果が発表されました。いろいろな経験を持っているシニア世代だからこそ、感じた思い、気づきも多かったのではないのでしょうか。「気になっていた団体の話を聞くことができよかった」「前向きで積極的な方が多く刺激を受けた」といった感想も聞かれました。



地域に心強い仲間がたくさん待っています。「やらねばならない」ではなく「できる時にできることを、楽しみながら」まずは始めてみませんか。

（公財）長野県長寿社会開発センター伊那支部
シニア活動推進コーディネーター 藤井佳代

知的雑学の進め 【意外と知らない】

コンセントには正しく差し込む

方向があった！

皆さん自分の家にあるコンセントを見たことがありますか。

何を言っているの、

毎日リモコンボタンを押せば、TV は映り快適に使っているよ。何か問

実は左右の穴の大きさが違うんです

向かって左の穴が長く、右は短くなっています。

右の短い穴は「ホット」と呼ばれ

挿した電化製品へ電気が流れます→ 触ると感電します

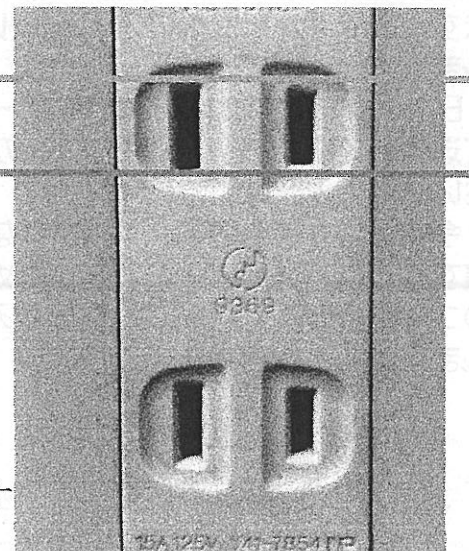
左側の長い穴は「コールド」と呼ばれ電気を逃がす

アースの役目です。→ 触っても感電しません。

普段使用している電化製品には何も影響ありませんが、特に音響機器で高音質の音への影響があります。正しく接続されると電気的なノイズ(雑音)がコンセントを通じて逃がされますので、次のような効果が期待されます。

- ・透明感が増す(聞きやすく、心地よい音になる)
- ・立体感が増す(音の余韻などが向上、小さな音も聞きやすい)

昨年 10 月、私共の「サロン」で懐かしいレコード音楽を聴きましよう(と CD ではありません)アンプからスピーカーまで持ち寄り、LP 盤の音楽を皆さんで聴いた時の一コマ、スタッフの知恵を紹介しました。音に敏感な人はすぐわかります。お試し



編集の窓

この会報が皆様のお手許に届くのは四月の下旬頃になると思われ
ますが四月一日、平成にかわる新
たな元号が「令和(れいわ)」と発
表されました。

元号が新しく変わり、桜の花に
囲まれた中で皆さんわくわくし
て、自分の夢と希望を考えながら
これからどうしようと思いを巡ら
せているのではないのでしょうか。

伝統を感じ、長く使い慣れた
我々の年代の、親しみのある「昭
和」「平成」に感謝すると共に、同
時に新しい時代にチャレンジして
いくこれからの姿をイメージしな
がら自信を持ち新しい一歩を踏み
出しましょう。

編集委員交代ということ、頭
をひねりながら得意ではなかった
中学生時代に感想文など書いたこ
とを思い出しながら、(本当は何も
思い出しません)まあなんでもい
いから思いついたことを文字にす
れば何とかかなるのよと、自分に言
い聞かせ、慣れないパソコンに向
かって、記事を書いています。

(編集委員 K)