



上小地区賛助会

会報第132号(春季号)

平成31年4月18日 発行

(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

会長挨拶

上小地区賛助会 会長 堀田 公男

今年度も昨年同様、会長、副会長、幹事、監事の10名によって船出をしていますので宜しくお願い致します。

昨年12月長野市で行われた地区賛助会連絡協議会に於いて、魅力ある賛助会にするため全会員が知恵を出し合い、創意工夫した企画運営をし、各グループと連携し積極的な加入促進活動を推進することが大切であると意見集約されました。今年は、令和元年として歴史に残る新しい年がスタートします。そこで賛助会も歴史に残る新しい年に相応しく魅力ある賛助会活動を積極的に推進していく一方、諸先輩方が築き上げて来た各種事業を踏襲しながら事務局と緊密に連携し、シニア大学生等への加入促進活動を積極的に推進して参りますので、会員皆様のご協力を宜しくお願い致します。



事務局紹介

今年度は、コーディネーター以外4名が退任する大変な年度始まりとなりました。新任者3名に自己紹介をお願いいたしました。1年間よろしくお願い致します。



堀内 千恵子 事務局長

15年ほど前、伊那でシニア大、賛助会を担当していたときに賛助会員になりました。

ねりんピックでマレットゴルフに参加したことなど、良い思い出となっています。上小地区の皆様とご一緒に活動できるのを、楽しみにしております。

左から事務局次長、事務局長、社会活動推進員

山岸 耕二 事務局次長

4月の異動でまいりました。

今回福祉の仕事は初めてですが、皆様のお力となって会の運営を進めてまいりますので、宜しくお願いします。

飯島 安仁 推進員

慣れない業務でご迷惑をおかけするかもしれませんが、皆様と協力してよりよい活動ができるように頑張ります。

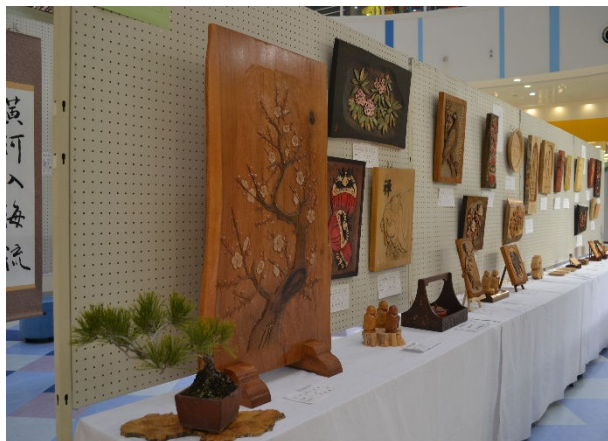
退任挨拶 岩下 英夫

5年間お世話になりました。楽しく皆さんと仕事を通し親交を深めることができました事は、私の大きな財産です。賛助会の益々のご発展を祈念しております。

☆～元気で・いきいき作品展開催～☆

連日賑わい、賛助会員グループの努力の結晶作品

平成 31 年 1 月 22 日～25 日



長野県長寿社会開発センター上小支部賛助会の「元気で・いきいき作品展」は、今年で 10 回目を迎え、アリオ上田店様のご厚意により、1 月 22 日（火）から 25 日（金）の 4 日間にわたり「星のコート」に於いて盛大に開催されました。今年は、8 グループの皆様から日々努力してきた素晴らしい作品を出品していただき、4 日間で昨年とほぼ同じ 800 名あまりの来場者がありました。来場者からは、作品に対する質問・活動内容のほか、賛助会、シニア大学への質問もあり、大きな関心を持っていただきました。数多く出品していただいた各グループの皆様、会場運営や受付当番にあたっていただいた会員の皆様に感謝申し上げます。

出品にご協力いただいたグループは次のとおりです。

木彫ふきのとう 33 期木彫クラブ 川柳 書道「春陽会」
88 チャレンジ会 上小薬草クラブ たのしい和紙絵 こぶし絵手紙



公 開 講 座

3月8日（金）上小地区賛助会第4回グループ代表者会議の後、上田市福祉部高齢者介護課鷲巣志保先生から『介護予防について』と題して健康寿命をのばすため実技をまじえた講演を受けました。

《資料に基づく講演》

☆～高齢者の介護予防～☆

介護予防とは～寝たきりなどの介護が必要な状態にならないよう心身の衰えを予防、回復しようとする取り組みである。

○平均寿命と健康寿命の現状

- ・日本は、世界一長生きの国を達成した。しかし平均寿命と健康寿命の差（介護を必要とする期間）は、男性では約9年、女性では10年以上もある。
- ・介護予防に取り組むことで、平均寿命と健康寿命の差を短縮することが出来る。

○介護が必要となった原因

- ・65歳～75歳の方で介護が必要となったものは、脳血管疾患が原因となるものが最も多い。
- ・75歳以上の方では、衰弱や骨折、転倒、関節疾患、認知症による介護が増してきている。

○フレイル（虚弱）の悪循環

年齢に伴い筋肉や心身の活動が低下した状態を「フレイル（虚弱）」という。

下記のような性格機能低下のサインがあり、これを放っておくと介護が必要となることから早めに対応することが大切である。

- （1）「運動機能」が低下し足腰が弱くなる。
- （2）「口腔機能」が低下し飲み込む力、嚥む力が弱くなる。
- （3）「栄養状態」の悪化により食欲がなくやせてくる。
- （4）人と接する機会も減り、孤立しがちになり、生活の意欲も減ってしまう。

この様に、年齢が重なるにつれ順次介護が必要な状態となることから、自分の生活機能の状態を「基本チェックリスト表」によりチェック確認することが大切である

《資料に基づく実技講演》

寝たきりなどの介護が必要な状態にならないため又健康寿命をのばすため資料により実技講演が行われた。

○足腰を鍛える筋肉トレーニング

1日10回を目安にトレーニングを行いなれて来たら回数を増やしていく。

- ① つま先たち
- ② 足の横上げ
- ③ 片足上げ
- ④ スクワット

○嚥下体操

- ① 姿勢（椅子に座る）
- ② 深呼吸
- ③ 首の運動
- ④ 肩の体操

○脳の活性化運動

- ① 2人1組でのジャンケン運動
- ② 手足の前後運動
- ③ 4人1組での手足運動

この様に講演して頂き改めて介護予防の大切さを痛感したのであります。

**私の
社会参加**

生涯現役で 元気に歌っていたい

39期生

今井つや子さん

平成28年度卒業生（39期生）今井つや子さんを長和町の活性化施設「蔵」に訪ねました。



今井さんは地域の混声合唱団や童謡唱歌を歌う会に所属し長年活動してきました。しかし高齢の友人たちは、高い声、音程、発声に不安を感じ、「耳が多少遠くなくても、目がみえなくても、足腰の衰えで立っていられなくても・・・でも歌いたい。」との思いを持ちながらやむなく退団していきました。

【今井さんによるオープニング】 ある時、沖縄のちゅらさん合唱団（K B G 8 4）を見てこれだと閃き、長和町に相談し平成28年6月に「黒曜の里ハーモニーズ」を立ち上げました。

第37回目のこの日は今井さんの司会で「ごんべえさんの赤ちゃん」に振りをつけて歌い喉を慣らし、体をほぐしたところで藤原容子先生の指導が始まりました。

発声練習を十分に行った後、「早春賦」は春を羨望する気持ちを表現すること、「故郷の人々」は2グループに分け、高音部と低音部を交互に歌い、特に頭の一文字をはっきり発声することに注意してそれぞれのパートを楽しみました。

休憩をはさみ約1時間半で6曲を歌い、藤原先生の厳しくもユーモアのある仕草や言動に励まされ、参加者39名は笑い声が絶えない楽しい時を過ごしました。

現在会員を募集中です。興味のある方は毎月第一月曜（10:00～11:30）に長和町役場横の活性化施設「蔵」へお越しください。



【藤原先生の指導で楽しく】

上小地区賛助会
総会のお知らせ

日時・・・6月13日（木） 13:30 ～ 15:30

賛助会総会 13:30 ～ 14:00

講演会 14:00 ～ 15:30 「望郷の鐘」鑑賞

場所 上田合同庁舎 南棟2階会議室

編集後記

令和元年が5月1日から始まります。新たな元号を迎え心機一転頑張ります。事務局も5人中4名が交代し、フレッシュな顔ぶれとなります。

知恵を出し合い、チームワークで難題を克服し邁進してまいりますので、会員各位、シニア大学上小学部学生の皆様のご協力をお願い申し上げます