

会報 まつもと 53号



平成 31 年 4 月 16 日 発行

(公財)長野県長寿社会開発センター 松本地区賛助会

松本市島立 1020 松本保健福祉事務所福祉課内

発行責任者 小岩井 定男 発行部数 800 部



シニア大学松本学部41期生176名が卒業

シニア大学 41 期生の卒業式が、春の気配を感じさせる 3 月 1 日、豊科公民館で開催された。卒業した 176 名は(男性 53 名、女性 123 名) 平均年齢 72.15 歳で最高齢は男性が 91 歳、女性は 89 歳だった。2 年間の学習で学んだことを生かして地域に貢献しようと心に誓った。

松本学部では累計で 9,916 人が卒業した。

塚田学部長の式辞と学長である阿部守一長野県知事からのビデオメッセージが贈られた。

松本学部 塚田学部長の式辞

明るい陽射しの中、春の訪れを感じさせる今日のよき日、御来賓の皆様の御臨席を賜り、平成三十年度長野県シニア大学松本学部の卒業式を盛大に挙行できますことに心より感謝申し上げます。

第 41 期生・176 名の卒業生の皆様、本日は誠におめでとうございます。心からお祝いを申し上げますとともに、平成 29 年 5 月に入学され、2 年間の所定の過程を無事修了されました皆様の旺盛な学習意欲と、相互に励まし合い温かい学友関係を築き上げて来られた努力に、改めて敬意を表する次第でございます。

皆様の学生生活を振り返りますと、各講座をはじめ、スカイパークでのスポーツ活動、松本大学でのパソコン実習、A 組は北陸、B 組は奈良への研修旅行など、様々な分野において、積極的に学ばれました。

この 2 年間に学ばれた成果が、卒業後も皆様の励みとなり心の糧となって、これからの人生の大きな支えになるものと確信したところでございます。

心身の若さを保つ秘訣は社会交流と知的な活動を続けることと言われております。人生 100 年時代を迎えた今、本県では、高齢者の皆様が長年培った知識、技術、経験を活かして、齢(よわい)を重ねても就業や社

会参加活動を行うことができる、「人生二毛作社会」の実現を目指した取組を進めています。

豊かな人生経験を積まれた皆様は、活力ある社会づくりの担い手として頼りにされ、期待を寄せられている存在でございます。今後とも、それぞれの地域において、中心的な役割を担われ、御活躍されることと存じます。ここでの学習や仲間づくりが、その一助になればと願っております。

皆様は、本日、当学部を卒業されますが、卒業はゴールではなく、次の目標に向かっての新たなスタートでございます。

これからも是非、心豊かに、いつまでも若々しく、生き生きと人生を歩み続けられますことを心から御祈念申し上げまして式辞といたします。



シニア大学松本学部卒業生へ 長野県シニア大学学長 阿部守一

皆様こんにちは。長野県知事そしてシニア大学学長の阿部守一です。



本日は、シニア大学ご卒業誠にとおめでとうございます。皆様方のご卒業を心からお祝い申し上げます。そして大変お忙しい中ご臨席いただき

ましたご来賓の皆様方にも心

から感謝を申し上げます。ありがとうございます。長野県は、人生 100 年時代と言われる中、学びと自治の力で新しい時代を切り開いていきたいと考えています。新しい総合計画である「しあわせ信州創造プラン 2.0」にもしっかりと「学びと自治の力で切り開く新時代」と乗せています。世の中が急速に変化する中、県民の皆様方お一人お一人が学び続けていたいただきたいと思っています。そして、学ぶだけではなく、学んだことを社会をよくするために、或いは産業を元気にするために、更には地域の発展のために活かしていただきたい、行動をしていただきたい、という思いで「学びと自治」ということを打ち出しています。シニア大で学ばれた皆様方は、これまで多くのことを学ばれたと思います。そして、多くの皆さんとのネットワークを築かれたことと思います。これからの時代、皆様方

松本地区賛助会長 小岩井定男（要旨）

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業にあたり、卒業生の先輩として3つの大切にすべきこととお話しさせていただきます。



一つ目は「時間」です。全ての

人に平等に与えられているものそれが時間です。この時間をどのように使うかによって、皆さんの未来が変わり決まっていきます。「余生」という言葉を聞いたことがあると思います。余った人生と書きますが、この考え方はやめましょう。同



の力が大変重要です。どうか、卒業生の皆様方にはこのシニア大学で学ばれてきたことをしっかりと地域の中で活かしていただきたい、という風に思いますし、ここで培われた友情やネットワークを大切にしていただいて、これからも益々ご活躍頂きたいと思っています。

結びに本日までご卒業されます皆様のこれから益々のご活躍と健康を心からお祈り申し上げまして、私からのお祝いのメッセージとさせていただきます。

本日は誠にとおめでとうございます。これからも是非ご活躍ください。

平成 31 年 3 月 1 日

長野県シニア大学学長 阿部守一

じ余生でも、ほまれある生き方、すなわち「養生 ほまれ 生きる」です。ほまれある生き方の中で、時間を大切に使って下さい。

二つ目は「努力」することです。努力すれば成功するとは限りません。ですが、努力して行動した者にのみ、チャンスは訪れます。

三つ目は「今の友達」です。シニア大学でできた友達は裏切りません。本当の友達だと思います。今の仲のいい友達を大切にしたいと思います。今日から新しい人生が始まります。

「時間」「努力」「今の友達」の3つのことを大切に健康で、シニアライフをお楽しみ下さい。

ボウリング交流会開催される

今年度最後の交流会としてボウリング交流会が開催された。

日 時 平成 31 年 2 月 21 日
場 所 松本市梓 ココレーン

冬期間は比較的運動不足になるところを、ボウリングで運動不足の解消と交流会を目的に開催された。参加者 24 名の中にはマイボウル、マイシューズ持参の現役ボウラーや、一年ぶりという参加者もいてボウリングの根強い

人気うかがわれた。ゲームではストライクやガーターに一喜一憂しながら楽しい時を過ごすことができ有意義な交流ができた。

入賞者は以下のとおりでした。(敬称略)

男性：優勝・太田健

準優勝・大槻紘一

3 位・田口茂

女性：優勝・上條武子

準優勝・中村道子

3 位・中山洋子



活動グループの紹介 1

山紫ウォーキング同好会

グループ長 飯沼忠文

私たち山紫ウォーキング同好会は、発足して 8 年になりますが、会員も高齢化が進んでおり退会者も年々多くなってきています。また新しく入会していただいた方も含め、会員数は百数名の皆様が健康長寿を目的とし活動しています。

平成 30 年度の 4 月は岐阜県の墨俣一夜城址でさくらウォーキング、5 月はアルプス公園ウ



ォーキングとマレットゴルフ大会、6 月は北信の池の平・湯ノ丸高原(つつじと温泉)、7 月には新潟県の高田のハスの花と高田城、8 月は群馬県の吹割の滝とこんにゃくパーク、9 月は乗鞍高原と豊平、10 月は岐阜県の高山市街散策と平湯温泉、11 月は八王子の高尾山ウォーキング、12 月は岐阜県の奥飛騨温泉郷泊りで忘年

会など毎月開催しています。4 月～12 月の 8 回は主に大型バスを使って目的地に向かい、観光とウォーキング(1 時間 30 分～2 時間)を実施し、冬期間の 1 月～3 月は信州スカイパークでウォーキングを実施しています。平成 31 年度 4 月は山梨県の甲府城の桜と山高神代桜、5 月は富山県の黒部トロッコ列車と樺平ウォーキング、6 月は駒ヶ岳ロープウェイと千畳敷カールです。

毎月 1 回～2 回の活動を行って親睦を深めています。(記事 飯沼忠文)



長野県長寿社会開発センターの取組と賛助会員

長野県長寿社会開発センターでは、いつまでも明るく豊かな長寿社会づくりのために、以下の4つを柱に事業を行っています。



賛助会の理念：「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」

松本地区賛助会もその理念に基づき、三世代文化交流会、生涯スポーツ交流会の実施や「会報まつもと」の発行、各グループでの事業の実施など活発に活動しています。人生 100 年時代を迎えている現在、健康で長生きするためにも賛助会へ加入して活動しましょう。

賛助会費は以下の事業を通して、明るく豊かな長寿社会づくりに生かされます

情報誌「りらく」の発行

地域で輝くシニアの姿、健康や旅などの情報満載の情報誌を発行し、シニアの社会参加の機運を高めます。

地区賛助会活動支援

県内10地区の地区賛助会が、センターの趣旨に基づいて行う事業を支援します。

賛助会員グループ活動支援

賛助会員が主体となるグループの活動を支援します。

賛助会員になると…

- 支部内の賛助会のための部屋や事務機器を、グループ活動に使用できます。(条件は支部により異なります)
- グループ活動支援金、立ち上げ給付金など、活動への支援を受けられます。
- センター本部および支部が開催する事業に、優先的に参加いただけます。
- グループの活動の充実、会員同士やグループ間・外部の他団体との交流や協働について、センターの社会活動推進員、シニア活動推進コーディネーターがサポートします。
- 県内約 300 の割引協力店で会員証を提示いただくと割引が受けられます。
- 情報誌「信州りらく」(年 4 回発行) が無料配布されます。
- 会員証と池田満寿夫デザインによる会員バッジが送られます。



会員バッジ (シンボルマーク)
長寿社会の未来に向かっての可能性と豊かさを緑色の「寿」であらわし、赤色は活力、紫色は落ち着きと気品を表します

賛助会加入促進活動

シニア大学 2 学年賛助会研修にて

平成 30 年 12 月 14 日豊科公民館ホールにおいてシニア大学 2 年生を対象とした「地域活動の実践と課題」について、賛助会研修講座が開催された。小岩井定男松本地区賛助会長のあいさつと「松本地区賛助会の活動」についての説明があり、グループ紹介として「アルプスボウリングクラブ」の大槻絃一グループ長よりグループの紹介と加入促進の説明をした。

ステージ発表として「銭太鼓を楽しむ会」の藤沢美知子グループ長がグループの紹介と銭太鼓の演舞発表をおこない盛大な拍手を受けた。

小野松雄前会長が「シニア大学卒業後の賛助会グループ立ち上げについて」と題して講演を行った。日頃の賛助会活動やグループの立ち上げ方を紹介することによって賛助会への加入促進をお願いした。



シニア大学生の皆さんが熱心に講座を受講した



ロビーではグループ担当が活発に加入活動を展開した

下の写真のように賛助会は各種の活動を通じて、「人生 100 年時代」を健康で有意義な生活をおくれるよう様々な地域貢献活動やグループ活動をしています。



活動グループの紹介 2

勝翠会 グループ長 宮浦節夫

会員は現在 7 名で平均年齢はすでに 80 歳を超えた。発足は 2004 年老人大学「26 期生」の卒業生で構成しており、16 年目を迎える。老大の実技で水墨画を選択した仲間が卒業後も同好会で続けようと、有志を募り A・B



合同で発足した。講師は老大に引き続き大西先生に依頼し「勝翠会」と命名し、月 2 回で始めた。大西先生主宰の「信濃現代水墨画展」や「県水墨画展」にも出展している。健康などの理由により退会者も出ているが、年数のわりに上達しない腕ながら、続けていこうと励ましあっている。(記事 宮浦節夫)

行事予告 1

令和元年度松本地区賛助会 総会のお知らせ！！

令和元年度松本地区賛助会総会が開催されます。会員の皆さんの多数参加をお願いいたします。今年度は耐震補強工事が終了した松本合同庁舎講堂で開催されます。

日 時 令和元年 5 月 14 日 (火)
13:00～15:55

場 所 松本合同庁舎 講堂

議 案 第 1 号議案 H30 年度事業報告
H30 決算報告
H30 監査報告

第 2 号議案 令和元年度事業計画 (案)
令和元年度予算 (案)

グループ発表 「コーラス」りんどう「
「松本城案内グループ」
「歩いて旅する会」

「講演会」 講師：茅野俊幸 (ちのしゅんこう)
演 題 「共に生き、共に学ぶ」(支援活動から)
プロフィール

昭和 41 年 (1966 年) 生まれ

曹洞宗 萬年山 瑞松寺 住職

(公益社団法人) シャンティ国際ボランティア会 理事

(公益財団法人) 全日本仏教協会支援検討会議 委員

(公益財団法人) 庭野平和財団 理事

市民タイムスリレーコラム「一杯の湧き水」を掲載中

妙厳寺専門僧堂 (豊川稲荷) 安居、駒澤大学仏教学部卒後、曹洞宗の永平寺安居。その後、信州・松本に戻り、地域での公民館運営審議委員、社会教育などに関わり、松本を拠点に地域活動やボランティア活動を行う。



行事予告 2

料理教室 1 回目

日 時 令和元年 6 月 17 日 (月)
9:30~12:00

場 所 合同庁舎 調理室

担 当 ローレル

会 費 800 円

その他 キャンセル料が発生する場合あり

申込先 TEL&FAX: グループ長経由で小野松雄グループ長 0263-82-5356

または佐藤陽子活動推進委員長 0263-32-2519

合同庁舎の耐震補強工事が完了したので、今回から以前実施の合同庁舎調理室で行います。
ふるって参加ください。



前年度の料理教室の様子

行事予告 3

ウォーキング交流会

日 時 令和元年 6 月 18 日 (火)
9:50 集合 10:00 出発

場 所 松本市里山辺金華橋 北側の橋の
下駐車場

コース 金華橋から上流舟付橋付近

小雨決行 概ね 2 時間

担 当 山紫ウォーキング同好会

会 費 無料

持ち物 雨具 水分補給など

申込先 TEL&FAX

グループ長経由で飯沼忠文グループ長

0263-73-4905

または佐藤陽子活動推進委員長

0263-32-2519

※前日夕方 NHK 天気予報で降水確率 60%以上の場合中止とします。

行事予告 4

第 1 回シニア大学講座聴講

今年度最初のシニア大学講座の聴講を次のとおり行います。

日 時 令和元年 7 月 2 日 (火)
10:15~12:15

場 所 松本合同庁舎 講堂

担 当 佐藤陽子 活動推進委員長

申込先 TEL&FAX: 0263-32-2519

内 容 落語「笑いは百薬の長」

出演「しあわせ出前屋」松澤弥栄氏

令和元年度シニア大学松本学部のカリキュラムが確定しました。松本学部では基本的にどの講座も公開とし、講座を開放してきましたが、まだまだ賛助会のみなさんには認知されていないようです。カリキュラムを見ま



前回の聴講の様子

すと興味深い講座が満載です。皆さんも現役のシニア大生と一緒に講義を受けてみませんか。カリキュラムの詳細は佐藤陽子活動推進委員長にお問い合わせください。基本的には公開講座なので無料で聴講できます。

松本地区法人賛助会員さまのご紹介

今回の 53 号から松本地区の法人賛助会員さまの紹介記事を掲載いたします。

法人賛助会員は、長野県長寿社会開発センターの趣旨に賛同し、センターの発展を支援していただける企業や関係団体の皆さまに、法人賛助会員としてご協力していただいております。

第 1 回目は**キッセイ薬品工業株式会社**です。(ホームページより)



昭和 21 年 (1946 年)
松本市に「株式会社橘
生化学研究所」として
設立、翌年 (1947 年)
「橘生薬品工業 (キッセイ
ケイコウギョウ) 株式会社」
に改称し、昭和 39 年
(1964 年) 現社名の「キ

ッセイ薬品工業株式会社」に改称した。

「医療用医薬品を通じて社会に貢献する」
「会社構成員を通じて社会に奉仕する」を経
営理念とし「世界の人びとの健康に貢献でき
る独創的な医薬品を開発し提供する創薬研
究開発型企業を目指す」を経営ビジョンとし
て活動を展開している。

主な医療用医薬品 (医師の処方せん・指示
によって使用される医薬品) としては、「前立
腺肥大症に伴う排尿障害改善薬」「過活動膀
胱治療薬」などの泌尿器科用薬剤、「糖尿病治
療薬」「高脂血症治療薬」などの代謝内分泌科
用薬剤、「切迫流・早産治療薬」「子宮内膜症
治療薬」などの産婦人科用薬剤、その他に眼



科用薬剤、
腎・透析
科用薬剤
など多く
の薬剤を
製造して
いる。

松本地区 法人賛助会員 様

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ○キッセイ薬品工業株式会社 | ○株式会社 プラルト |
| ○松本倉庫株式会社 | ○株式会社 長野銀行 |
| ○公益社団法人 長野県看護協会 | ○一般社団法人 長野県薬剤師会 |
| ○アズサイエンス株式会社 | ○松本信用金庫 |
| ○長野トンボ株式会社 | |

法人会員様は、明るく、夢広がる、豊かな「人生 100 年時代」の実現のために
(公財) 長野県長寿社会開発センターの事業や活動をバックアップされています。

編集後記

新年度が始まりました。新しい元号が「令和」に決定し、従来の新年度とは違う感覚で、新鮮な気分を国民みんなが感じているのではないのでしょうか。会報は平成最後の発行となりました。

会報編集委員会では常に読みやすく親しみのある会報を編集しているつもりですが、時にはどうしても記事を掲載するうえで無理に編集する場合があります。会員の皆様には読みづらい会報になっているかもしれません。そんな場合は会報編集委員会へ意見をお知らせいただければ幸いです。より良い会報を作成するためにご協力をお願いいたします。

委員一同令和元年度も頑張って会報編集にあたりますので何卒よろしくをお願いいたします。

会報編集委員会 林喜代子・山本英男・石井一明・伊藤美枝子・飯沼忠文・小林直美