



シニアとあそぼう！

佐久市子ども未来館からの呼びかけに、長野県長寿社会開発センター佐久支部、佐久地区賛助会、シニア大学佐久学部が協力し“乳幼児のみなさん！一緒に遊みましょう”の催しが開かれました。

| 実施日 | 出演グループ | 内 容 |
|---------------|-----------|-----------------|
| 平成31年2月12日(火) | 実践塾クラブ23 | 折り紙を楽しもう |
| 2月18日(月) | ハンドメイド友の会 | リボンストラップを作りましょう |
| 2月20日(水) | 糸華会 | つまみを作りましょう |
| 2月22日(金) | ハンドクラブ | 革でプレスレットを作りましょう |
| | 手芸 手づくなの会 | タオルで犬を作りましょう |
| 2月25日(月) | コカリナ・木霊 | 音楽で楽しもう！ |
| 2月26日(火) | シニア大2学年有志 | ハーモニカ演奏を聴こう |



- ・会場は「佐久市子ども未来館」の1階、科学体験工房で催されました。
- ・開催日に市内の幼稚園・保育園の皆さんが見学に来られた時は、この催しへの来客数が多かったですが、そうでない日は幼児とママさんの参加人数が少なく、次回の実施には、工夫が必要かなと感じました。

第8回 『シニアの出番発見！佐久広場』

～ シニア大学の力を地域に発信しよう ～

第8回『シニアの出番発見！佐久広場』が下記の日程で開催されました。

- 日 時：平成31年3月12日（火）午後2時～午後4時15分
- 会 場：佐久市市民創錬センター 大会議室
- 内 容：シニア大学生、シニア大学OB、賛助会グループによる店出し方式の交流会
- 次 第：
 - ・グループ活動紹介（内山二郎理事長によるインタビュー形式）
 - ・参加者とグループとの交流会 ～ 関心のあるブースに行って情報交換 ～
 - ・まとめ ～ 交流会での出会い・発見を全体で共有 ～
- 参加者：125名
- 参加グループ：13グループ

| グループ名 | テーマ・活動内容 | P R 内 容 |
|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 写経の会（賛助会） | 写経で脳を活性化 | 写経、健康づくり・親睦を深める活動 |
| 銭太鼓を楽しむ会（賛助会） | 銭太鼓で地域を元気にしたい | 幸せを呼ぶ、幸せになる、絆が生まれる |
| ニューススポーツを楽しむ会（賛助会） | ポッチャ、カローリング、ラダーゲッター | 誰でもできるニューススポーツを体験、健康づくり |
| ずくださーず（シニア大OB） | 元気でいきいき、脳トレ・筋トレ | 皆で「ずく」を出し、楽しく運動 |
| GO-5小海線（2学年） | 駅から訪ねる小さな旅 | 誰でも見やすいパンフレットの作成 |
| 佐久の歴史文化を掘り起こす会（2学年） | 佐久の歴史・文化にふれあおう | 先人が築き上げた文化の再確認、地域の歴史の再発見 |
| 佐久の魅力発見隊（2学年） | 佐久地域の日本一を訪ねよう | 佐久にある日本一！の発信 |
| 中山道198調査隊（2学年） | 街道ウォーク、仲間づくり | H30実施の街道ウォークは5回、120名参加 |
| 空き家を有効活用する（2学年） | 空き家対策をとおり地域活性化 | 社会問題の空き家対策について研究 |
| 秋桜の会（2学年） | 地域の居場所づくりと支援活動 | 地域の居場所をPR。様々な方の参加を希望 |
| 郷土食を伝える会（2学年） | 郷土食を学び、若い世代に伝承 | 小学校の総合学習で児童に教えています |
| 居場所拠り所（2学年） | 地域住民の居場所づくり | 地域の居場所拠り所を一緒に作りませんか？ |
| 人生を楽しみ鯛（2学年） | 望月を子供の学びの場にしたい | 楽しい企画を一緒に考えてみませんか？ |



□出店側の感想

- ・二時間の無私の境地での写経について、何人かに感動してもらった。(写経の会)
- ・軽快で無理なく誰でもできることを知ってもらった。多くの方からの関心もあった。
(銭太鼓)
- ・ニュースポーツに多くの方が興味を持ち、参加希望者が多かった。(ニュースポーツ)
- ・握力計などの器具で実際に計測し、健康への関心が高まった。
(ずくださーず)
- ・小海線の魅力を発信できた。
(GO-5小海線)
- ・身近な所からでも佐久市の歴史や文化に触れることができることがわかり、興味・関心をもってもらえた。
(佐久の歴史文化)
- ・中山道を身近に感じてもらい、関心も深まった。
(中山道198調査隊)
- ・空き家の課題について、皆さんに考えてもらうことができた。
(空き家を有効活用する)
- ・郷土食を改めて見直すきっかけを持ってもらうことができた。
(郷土食を伝える会)



□参加者の感想

- ・兄弟会を作って写経の会と交流を図りたい。(写経の会)
- ・健康や脳の活性化のためにも一緒にやりたいと思った。(銭太鼓を楽しむ会)
- ・オリンピック・パラリンピックにも関心が深まり、是非やってみたいと思った。(ニュースポーツ)
- ・実際に計測して、思い込みは駄目とわかり、軽い運動から毎日心がけようと思った。(ずくださーず)
- ・身近な小海線なのに知らなかったことが多くあり、参加したいと思った。(GO-5小海線)
- ・望月に住んでいる者として、調べてもらって嬉しかった。(佐久の歴史文化を掘り起こす会)
- ・健康維持と古い文化に触れるためにも一緒に歩きたい。(中山道198調査隊)
- ・行政にも働きかけ、若者の作品作りや話し合いの場として開放し、地域の活性化に繋げることができると良いですね。(空き家を有効活用する)
- ・郷土食のすばらしさに改めて感動。子どもや孫に伝承していきたい。(郷土食を伝える会)

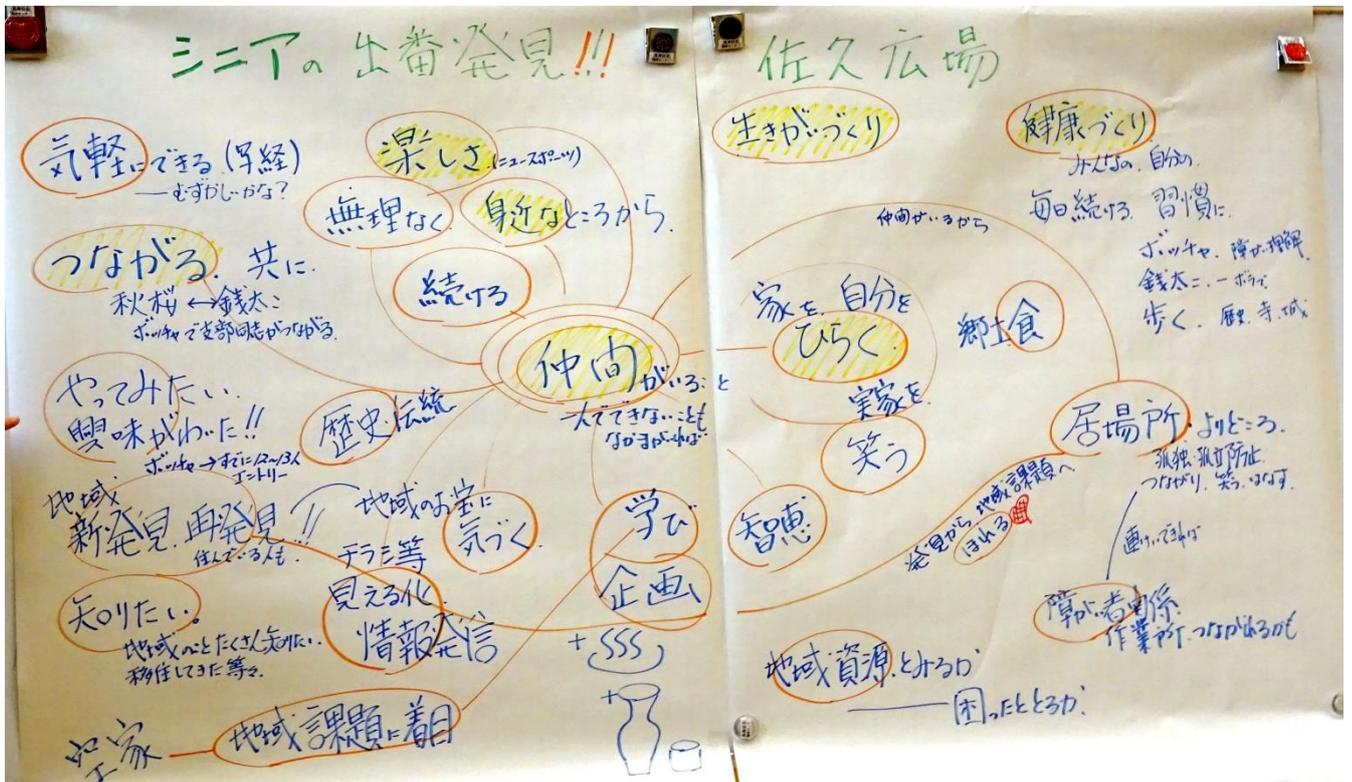
□まとめ

小さな取組みが大きな目的に繋がっていくと感じました。外に出て、自分の目と身体で感じることで新たな課題に気づき、「シニア大の力を地域に発信しよう！」の大切さを改めて感じました。また、一人では出来ないことも、仲間がいると出来る。そのためには、自分の健康を過信せず、気軽に楽しみながら身体を動かすことの大切さも学んだ会でした。

終りに、

- ① 今回、グループ間の連携がいくつもみられた事
- ② 各グループへの参加希望者が多かった事

が特筆されます。(広報委員 松本)



佐久地区賛助会 グループ紹介

□ ハンドメイド友の会 臼田 佳子 グループ長

『ハンドメイド友の会』は2017年4月に、手芸が大好きな女性14名で立ち上げました。

毎月一回の活動でインテリア小物や装飾品の製作、手編みベスト等を会員相互が教えあって楽しんでいます。

また、佐久市子ども未来館で毎年8月に行われる「こどもわくわくフェスタ」では子供たちに製作体験や技を伝授しています。



昨年9月には「信州ねんりんピック」にも参加して「じゆだまネックレス」製作体験を来場者に楽しんでいただきました。

出来上がったネックレスを首にかけて嬉しそうに帰っていく子供たちからパワーをもらったり、また「信州ねんりんピック」の来場者からは別の技術を教えていただいたりと、私たち会員にとっても有意義な一時となりました。

立ち上げ当初より会員が11名に減ってしまいましたが、手芸を楽しみながら会員相互の親睦を深め、地域の皆様との交流にも努めていきたいと思っています。



□ 糸華会 高野 しな子 グループ長

シニア大学卒業後、手芸班有志13名で、糸華会として発足しました。

講師は依頼せず、会員個々の知識、技術を出し合って、毎月2回（1回目は合庁、2回目は浅間会館）、作品作りに楽しく頑張っています。

昨年1年間の作品は

- | | | |
|---------------|--------|-----------|
| ・クラフトバック（2種類） | ・セーター | ・ベスト |
| ・クッション | ・七宝手まり | ・十二支ぬいぐるみ |



ニュースポーツ 体験教室

加藤会長が、会報あさま51号[新春号]の中で、今年の賛助会佐久支部の方針として、「“賛助会員がグループの枠を超えて集まり、活動する” という方向をさらに発展させてゆきたいと考えています」と述べられています。

その具体化の一つとして、『ニュースポーツ体験教室』の企画が役員会の承認を得、2月1日付けで各グループに案内文が配布され、シニア大生、一般の方も交え以下のように実施されました。

1. 日 時 : 平成31年3月28日(金) 午前10時~正午
2. 場 所 : 佐久市総合体育館
3. 種 目 : ○ ボッチャ (ペタンクに似ているが、使用ボールは皮革またはフェルト製で軽い。
2020パラリンピックの正式種目)
○ カローリング (屋内のカーリング)
○ スピードラダーゲッター

4. 指 導 : 佐久市スポーツ活動推進員 大塚寛美先生、アシスタントの皆さん。



- ・ 41名の申込みの中、当日は39名の皆さんがニュースポーツを楽しんでおられました。
- ・ 参加者から次のような感想をいただきました。
 - (1) 面白かった (訊いた人、ほぼ全員)。
 - (2) ボッチャをやりたい (4名、新グループに参加)。
 - (3) ボッチャ、カローリング、スピードラダーゲッターに興味あり (9名、新グループに参加)。
 - (4) スピードラダーゲッターに興味あり (1名、新グループには不参加)。
 - (5) 面白かったけれど、一つの種目をもっとしっかりやってみたかった (多数)。
次回は人数と種目を制限してはどうか (数名)。
- ・ このような結果となりましたが、「ニュースポーツを楽しむ会」が設立され、5月22日に設立総会兼第1回練習が開催される予定です。



♪ 佐久地区賛助会定期総会・研修会の御案内 ♪

【定期総会】

□日時 令和元年5月30日(木) 午後1時30分～午後2時30分 □会場 佐久水道局 2階大会議室

【研修会】

□日時 令和元年5月30日(木) 午後3時～午後4時 □会場 佐久水道局 2階大会議室

□講師 橘倉酒造株式会社 代表取締役社長 井出 民生 氏

□演題 13酒蔵を造り出した佐久地域の特色について

※多くの賛助会員の御参加を心からお待ちしております。なお、駐車は佐久合同庁舎にお願いいたします。