

# Nice Senior Suwa

No.136

平成 31 年 4 月 15 日発行

発行者：公益財団法人長野県長寿社会開発センター 諏訪シニア賛助会 会長 三ッ橋 紀代子  
〒392-8601 長野県諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課 TEL0266-57-2910 FAX0266-57-2963

## 「(^.^)♪おどらにゃそんそん♪ 「つどいの会」が「阿波踊り諏訪湖連」と交流



つどいの会は平成 26 年に、本場徳島の阿波おどり会館で、二つの有名連を鑑賞し、舞台上に上がらせていただいて踊ってきました。今回は皆である楽しさを再体験しようと、「阿波踊り諏訪湖連」北澤共司連長の初心者講習を受けました。

1 月 22 日(火)朝からの大雪にも関わらず、つどいの会 22 名、「諏訪湖連」19 名が諏訪市いきいき元気館に参集しました。

「諏訪湖連」は賛助会には入会していませんが、シニア大第 39 期生を中心に結成されました。

初めに、男踊り女踊りそれぞれ揃いの衣装に身を包んだ皆さんの、阿波よしこの踊りを披露していただきました。その後、『ヤットサーヤットサー』という掛け声の練習、足運び手の動き、と練習。最後に輪になって踊り手の後ろにつき、曲に合わ

せて踊りました。三味線二丁のなま演奏付きです。「腰を落として両手足を交互につきだすようにして」踊るのは簡単そうに見えて実際にやってみると難しく、踊り手の皆さんに各自指導を受けました。

徳島阿波踊り DVD 鑑賞後の意見交換では、つどいの会からは、「衣装を着け鳥追い傘を被った皆さんが若く見えた」「楽しそうに踊っていて良かった」など、また諏訪湖連の方は、「普段も皆で踊ると楽しく若返った気がする」「よい運動になる」などの感想がでました。「阿波踊り諏訪湖連」は踊るだけでなく、ボランティアをしたり、人生の生きがいであると話すなど、つどいの会との共通点多々あると思いました。皆さんの体力と笑顔が印象に残った講習会でした。

(宮阪仁子)

## 平成30年度諏訪シニア賛助会事業報告

### 1. 全体事業

霧ヶ峰シニアの集いの開催

7月13日(金) 参加者 94名

マレットゴルフ親睦交流大会の開催

9月10日(月) 参加者 50名

第27回活動発表会の開催

12月1日(土)

舞台発表 12団体・展示発表 17団体



ボウリング親睦交流大会の開催

12月6日(木) 参加者 68名

### 2. 活動グループ主催オープンデイ

太極柔力球同好会・体験会開催

9月3日(月) 参加者 39名

ゴルフ愛好会・支部対抗ゴルフコンペ開催

10月15日(月) 参加者 47名(6支部)

いきいき健康グループ・ソフトバレー大会開催

1月28日(月) 参加者 70名

### 3. シニア大生向けPR事業

1年生とのPR授業へ参加

10月24日(水) 11ブース

2年生とのPR授業へ参加

2月6日(水) 11ブース

シニア学園祭へ参加

11月22日(木) コーヒー店開店

### 4. 開発センター・他支部主催事業

信州ねんりんピック文化・芸術交流大会へ参加

9月29日(土) 参加者 29名

信州ねんりんピックスポーツ交流大会へ参加

10月20日(土) 参加者 12名

タウンミーティングへ参加

8月1日(水) 参加者 114名

地区賛助会連絡協議会へ出席

10月12日(金) 三ッ橋・尾崎

12月20日(木) 三ッ橋・百瀬

松本地区三世代文化交流大会の視察

10月12日(金) 三ッ橋・尾崎

### 5. 諏訪合同庁舎県民広場掲示板の展示

4月・5月 墨寿会、6月 彩の音、7月 版画、

8月・9月 あゆみ俳句会、10月 太極柔力球同好会、

11月 写真、12月 パソコン、1月 版画、

2月 英会話、3月 みちくさ書道

### 6. 会報誌の発行

第132号(4月15日) 第133号(7月15日)

第134号(10月15日) 第135号(1月15日)

## 平成30年度 会計報告

### 収入の部

(単位:円)

科目	当期予算	当期実績	差異	備考
前期繰越額	10,670	10,670	0	
交付金	220,000	221,000	1,000	
雑収入	0	4,250	4,250	レク保険料
収入合計	230,670	235,920		

### 支出の部

(単位:円)

科目	当期予算	当期実績	差異	備考
総会費	1,000	731	-269	
活動発表会	135,000	139,739	4,739	会場費他
Gr.長会議	11,000	10,136	-864	
会報印刷費	46,000	39,534	-6,466	
会員加入促進費	35,000	31,232	-3,768	霧ヶ峰等イベント
その他経費	1,000	6,000	5,000	
予備費	1,670	0	-1,670	
支出合計	230,670	227,372	-3,298	
残高	0	8,548	8,548	次年度繰越

## いきいき健康グループオープンデー 日頃の運動不足であと1歩が出ず

大寒の1月28日(月)賛助会のいきいき健康グループが主催するオープンデー「ソフトバレーボール大会」がシニア大生50名・賛助会員15名の65名が参加して開催されました。

矢島昭弘グループ長より「仲間作りの輪を広げ体を動かす習慣をつけてほしい」と挨拶。ストレッチ・インストラクターの五味徳行さんの指導により柔軟体操(ストレッチ)を参加者全員で手に手を取り合い体を温めた後、いよいよシニア大生1年生1チーム・2年生6チーム・賛助会1チーム 計8チームが4面コートに分かれて試合開始。

ソフトバレーボールは通常のボールと異なりボールの大きさは二回りくらいの大きさで、硬さは柔らかく弾まないボール。思うように飛ばないボールに悪戦苦闘しながら、さらに日頃の運動不足で気持ちばかりが前に出て体が思うに任せません。

けれども試合を進めていくうちには、最初、ボールが思わぬ方向に飛んでいたのが、そのうちにはレシーブも上手くなり、時折ファインプレーも飛び出すほどに。笑い拍手が各コートに上がり、



熱戦が展開されました。どの参加者も笑顔にあふれ、チームの絆を強め、相手チームとの交流も一層深いものになったようです。

参加したシニア大2年生宮坂二三子さんは「昨年、初めて参加しましたが、大変楽しかったので今回も友人を誘って参加しました。ストレッチ体操で体をほぐし、ソフトバレーをやったのですが、あと1歩が出ません。夢中になって回転レシーブを試みましたが、怪我もなく無事に終わってよかった。とても楽しい1日でした」との感想を語ってくれました。

(鈴木正好)



## シニア大諏訪学部の講座を聴講しませんか

シニア大諏訪学部では基本的にすべての講座を公開しています。賛助会員の皆さんだけでなく、一般の方の聴講も受け付けていますので、関心のもてそうな講座にお友達も誘ってお気軽にお出かけください。資料の関係もありますので、前日ま

で事務局までお申し出ください。

ただし、シニア大生は年間1万円の受講料を払っていますので、5回以上聴講される方は1万円の聴講料を納めてください。

(支部事務局・小口)

学年	月日 (曜日)	講座科目 (10:00~12:00)	講師 (所属・肩書)	講座科目 (13:00~15:00)	講師 (所属・肩書)
1年	5・15 (水)	入学式		オリエンテーション	
2年	5・22 (水)	社会活動講座 「社会参加活動に向けての計画づくり」	小濱 知実 (信州豊南短期大学講師)	社会活動講座 「社会参加活動に向けた計画発表会」	小濱 知実 (信州豊南短期大学講師)
1・2年	5・29 (水)	教養講座 「数とあそび」	赤羽 昭光 (元茅野市永明中学校長)	教養講座 「身近な能楽講座」	松木 千俊 (観世流能楽師)
1年	6・5 (水)	教養講座 「神長官守矢資料館と守矢家文書」	柳川 英司 (ハヶ岳総合博物館学芸員)	自治会の時間	
2年	6・12 (水)	教養講座 「諏訪ものづくりDNA—製糸業が築いたもの—」	高林 千幸 (岡谷蚕糸博物館長)	実技・選択講座 健康づくり「未定」	
1年	6・19 (水)	社会活動講座 「ボランティア活動に取り組む前に」	(諏訪市社会福祉協議会)	選択講座①	
2年	6・26 (水)	教養講座 「薬草のはなし」	武井 末子 (薬草指導員)	選択講座①	
1年	7・3 (水)	教養講座 花田養護学校交流授業	(花田養護学校)	社会活動講座 「心のバリアフリーを学ぶ」	牛山 玲子 (ユニバーサル・サポート 諏訪代表)
2年	7・10 (水)	教養講座 「七号酵母について」	宮坂 直孝 (宮坂醸造株式会社社長)	選択講座②	
1年	7・17 (水)	(1年・2年交流) 「学園祭に向けて」		選択講座②	
2年	7・24 (水)	教養講座 「詩心を養おう」	宮坂 静生 (岳俳句会主宰)	教養講座 「諏訪湖をとりまく環境保全史」	(豊田終末処理場)
1・2年	8・7 (水)	教養講座 「諏訪と文豪」	原藤 芳明 (元教諭)	社会活動講座 タウンミーティング	
1年	8・21 (水)	社会活動講座 「先輩の活動に見る社会活動」		選択講座③	
2年	8・28 (水)	教養講座 「未定」	(諏訪東京理科大)	教養講座 「諏訪の縄文時代を探る」	(尖石縄文考古館)
1年	9・4 (水)	教養講座 「仏法紹隆寺の寺宝」	嶋田 彩乃 (諏訪市博物館学芸員)	選択講座④	
2年	9・11 (水)	教養講座 「仏法紹隆寺の寺宝」	嶋田 彩乃 (諏訪市博物館学芸員)	選択講座③	
1年	9・18 (水)	社会活動講座 「地域社会の課題とは」	内山 二郎 (長寿社会開発センター 理事長)	社会活動講座 「グループで社会活動について考えよう」	内山 二郎 (長寿社会開発センター 理事長)
2年	9・25 (水)	社会活動講座 「ネットワーク会議に向けて」		選択講座④	



学年	月日 (曜日)	講座科目 (10:00~12:00)	講師 (所属・肩書)	講座科目 (13:00~15:00)	講師 (所属・肩書)
1年	10・2 (水)	教養講座 「日本縦断徒歩の旅の途中にて」	石川 文洋 (報道写真家)	選択講座⑤	
2年	10・9 (水)	社会活動講座 「愛サポーター研修」	(長野県)	選択講座⑤	
1年	10・16 (水)	教養講座 「発達障がいの理解と対応」	茅野 進 (発達障がい サポート・マネージャー)	選択講座⑥	
2年	10・23 (水)	教養講座 「諏訪信仰について」	宮坂 清 (手長神社宮司)	選択講座⑥	
2年	10・30 (水)	教養講座 「夏目、太宰。芥川の作家としての出発」	原藤 芳明 (元教師)	租税教室	(諏訪税務署)
1年	11・6 (水)	社会活動講座 「賛助会活動を知る」	(諏訪シニア賛助会)	選択講座⑦	
2年	11・13 (水)	選択講座⑦		学園祭準備	
1・2年	11・14 (木)	第 18 回学園祭			
1年	11・20 (水)	教養講座 「大社御神体守屋山からみる諏訪の地学」	小池 春夫 (元ハケ岳総合博物館 館長)	実技・選択講座 「アール・プリュット講座～ 自分を表現するということ」	鈴木 真知子 (アートミーティングすわ 代表)
2年	11・27 (水)	教養講座 「認知症について」	高木 宏明 (諏訪中央病院副院長)	社会活動講座 「シニアのたしなみ」	赤川 澄子 (小笠原礼法師範)
1年	12・4 (水)	社会活動講座 「夢新聞を描き、未来の 自分に会いに行こう」	太田 知孝 (ドリーム・ペーパー・ コミュニケーションズ)	教養講座 「避難所ゲーム」	(日本赤十字社長野県支部)
2年	12・11 (水)	社会活動講座 「社会参加活動まとめ に向けて」		健康づくり 「基礎からのヨガ」	北原 愛 (ヨガインストラクター)
1年	12・18 (水)	教養講座 「終活について」	太田 博久 (株式会社太田屋社長)	社会活動講座 「社会参加活動まとめ に向けて」	
2年	1・8 (水)	教養講座 「武田信玄と諏訪」	宮坂 徹 (元諏訪湖博物館館長)	社会活動講座 「地域の課題発見と課題 解決のまとめ発表会」	小濱 知実 (信州豊南短期大学講師)
1年	1・15 (水)	教養講座 「性差に関わる最近の 社会問題」	氣賀澤 葉子 (女性心理カウンセラー)	実技・選択講座 「人間関係作りに役立つコ ミュニケーションゲーム」	竹中 雅幸 (長野県レクリエーション 協会会長)
2年	1・22 (水)	社会活動講座 「ネットワーク会議―地域 で輝くシニアへの支援活動」		社会活動講座 「卒業後の過ごし方―賛助 会グループ活動を活かす」	(諏訪シニア賛助会)
1年	1・29 (水)	教養講座 「諏訪の美術館めぐり」	(美術館学芸員)	実技講座 「正調ラジオ体操」	進藤 久美 (ラジオ体操指導士)
1年	2・5 (水)	社会活動講座 「社会活動 1 年間のま とめ」	内山 二郎 (長寿社会開発センター 理事長)	社会活動講座 「社会活動のまとめ発 表会」	内山 二郎 (長寿社会開発センター 理事長)
2年	2・12 (水)	教養講座 「未定」	加藤 浩康 (諏訪保健福祉事務所長)	2 年間を振り返って	
1年	2・19 (水)	1 年間を振り返って		卒業証書授与式準備	
1・2年	2・20 (木)	卒業証書授与式			

## シニア大 2 年生対象PR授業 心熱く卒業前に囲い込み

さる 2 月 6 日 (水) 午後 1 時より諏訪教育会館 3 階大会議室で、シニア大諏訪学部 2 年生を対象とした諏訪シニア賛助会の PR 授業が催されました。賛助会からは写真、ダンス、ボランティア若竹、ESSシニアすわ、いきいき健康、彩の音、つどいの会、手話ダンス、太極柔力球、おはなし屋、Nice Senior Suwa 編集委員会の 11 グループが参加し、卒業を間近に控え、その後のセカンドステージで何をしてよいか思案中のシニア大生に向けて自らのグループをしっかりと売り込みました。

諏訪支部で把握できている賛助会員のうちシニア大卒業生は 36 期が 17 人、37 期が 23 人、ここで卒業した 38 期が 16 人と、思った以上に賛助会が卒業後の受け皿になってくれているのではないかとことです。芸術やボランティアといった少し専門性を帯びたグループの活動は、やはりそこに嗜好が向かない人には荷が重いのですが、健康づくりやスポーツ系の活動をしているグループには一般の学生にとって、「これでシニア大を卒業したら、ほーっと生きていくのかなあ」といった不安を打ち消してくれ、入りやすいということも言えそうです。

1 年のうちから PR 授業、活動発表会での交流、グループ単位で行われるオープンデイの開催、そういったイベントで賛助会の存在を知らせ、理解を深めてもらうなかで、グループ会員の高齢化や減数をどうにか補い、活性化につなげられれば良いと考えます。  
(大山千恵子)

## 平成 30 年度シニア大諏訪学部卒業式 厳粛に雰囲気のうちにも 晴れやかに 64 名が卒業

2 月 28 日 (木) 午前 10:00 より、平成最後となる 30 年度卒業式が執り行われました。賛助会からは三ツ橋紀代子会長が来賓として招かれ、列席しました。従来応募者がかならず 100 名を超えていたのが、初めて 75 名の入学と 100 を切った学年でした。途中、家族の介護や仕事の都合などで 11 名がやむなく退学しましたが、この日、無事卒業証書を授与された学生たちは、この日を迎えるにあたって心に溢れんばかりの達成感を感じているかのように、誰もが本当に晴れやかな表情で式に臨んでいました。

学部長の式辞では、論語の「子夏曰く、博く学びて篤く志し、切に問いて近く思う、仁その中に



在り」を引用し、「博く学んで、熱い思いの志をたて、心の底から問いただし、身近な事例に当てはめて考えるならば、仁、つまり思いやりはそこから生まれる」。シニア大が力を入れる社会活動講座の目指す究極点がそこにあるとし、「ぜひこれからも思いやりをもって地域社会に貢献してほしい」と励ましていました。  
(大山千恵子)

### あゆみ俳句会 今季の一句

石仏の首伸びそうな日永かな 小口 寛子

石仏といえば春宮の万治の石仏が浮かぶ。何年か前に石仏の首が伸びたと話題になったことがある。その謎は科学的に解明され一件落着した。さて、この句は「日永」という春の季語で詠まれている。春分を過ぎて日脚が伸び、長閑な陽気になると眠気に誘われる。「石仏様も欠伸をして一伸びされているかしら？」と、この俳人は思いを寄せて楽しい句である。  
(あゆみ俳句会 大塚貞幸記)

## 写真グループメンバー

### 第32回諏訪写真展に多くの入賞・入選

去る2月20日、茅野市民館市民ギャラリーにおいて第32回諏訪写真展が開催されました。入賞30点、特別賞30点、優秀賞50点、入選116点が展示。作品は諏訪地方を中心に県内外から1280点の応募があり、写真家の斎藤康一さん=東京=が審査。諏訪賛助会の写真グループメンバー9名が入賞、優秀賞を受賞しました。上位入賞を果たした1人、小平ときこさんは題名「黄昏のきらめき」で入賞。

#### 【小平ときこさんの談話】

「昨年一月のある夕暮れ時、すっかり陽も落ち、遠く対岸に点在する町の灯が諏訪湖畔に煌めいていました。その幻想的な風景に思わずシャッターを切りました」。

小林邦人さんはネイチャー写真賞を受賞。

#### 【小林邦人さんの談話】

「入笠山で撮った“夜明けのトンボ”です。朝暗いうちに山に登りました。朝日がさっと差し込んできて被写体を包み込みました。私は逆光の状態でのトンボを撮影しました。この被写体に出会う



ために、何度となく入笠に上りましたがやっと褒められる作品を撮ることが出来ました」。

他のメンバーで入賞された方は、特別優秀賞に内田美津子さんの「雲の上まで」、優秀賞に中山君夫さんの「オブジェ」と宮坂栄人さんの「雪煙のあずさ号」が選ばれ、武井敬展さんの「仲良し」、脇坂町子さんの「孤都の秋」、吉池寛子さんの「彼岸花の咲く河」、武井啓子さんの「夕闇に咲く」が入選されました。  
(大熊政幸)

## 腹式呼吸をマスターして身体を鍛えましょう

### シニア健康講座 聴講募集

主催：諏訪シニア賛助会

諏訪シニア賛助会は会員の健康増進をめざし下記の要領で健康講座を開催します。岩本先生のユーモアあふれるトークとエクササイズで楽しいひと時を過ごしましょう。

**演 題： 腹式呼吸で健康づくり**

**講 師： 岩 本 君 子 先生**

(諏訪岳風会所属・ボイストレーナー)

**場 所： 諏訪市いきいき元気館 3階交流広場**

(諏訪市小和田 19-3 諏訪市総合福祉センター)

**期 日： 7月29日(月)13:30~15:00**

問い合わせ・申し込み先：(公財)長野県長寿社会開発センター諏訪支部(担当/小口)

TEL 0266-57-2910 FAX 0266-57-2963

e-mail: nicesenior-suwa@proof.ocn.ne.jp

※身軽な服装でお気軽にお出かけください。必要な方は水分もお忘れなく。



撮影／前島吉裕

## シニア大諏訪学部特別一般公開講座

演 題：身近な能楽講座

講 師：松木千俊先生（重要無形文化財総合指定保持者・能楽師）

期 日：令和元年 5 月 29 日（水）午後 1 時～3 時

場 所：諏訪教育会館 3 階大会議室

聴講料：無料（事前の予約申込が必要です）

申込み・問合せ先：

長野県シニア大学諏訪学部事務局（担当／小口）

（長野県諏訪保健福祉事務所福祉課内）

TEL 0266-57-2910 FAX 0266-57-2963

e-mail：nicesenior-suwa@proof.ocn.ne.jp

## Nice Senior 掲示板

月 日	時 間	行事名	会 場	連絡先
5.15（水）	10：00～ 11：30	長野県シニア大学諏訪学部入学式 （ミュージック・フォックスが歓迎ミニコンサート）	諏訪教育会館	長野県長寿社会開発センター諏訪支部（Tel 57-2910）
6.3（月）	13：30～	第 2 回幹事会	諏訪合同庁舎	
7.12（水）	未定	諏訪シニア賛助会主催「高原ハイキング」	未定	長野県長寿社会開発センター諏訪支部（Tel 57-2910）
7.29（月）	13：30～ 15：00	諏訪シニア賛助会主催「シニア健康講座」	諏訪市いきいき元気館 3 階交流広場	長野県長寿社会開発センター諏訪支部（Tel 57-2910）

### 編集後記

諏訪シニア賛助会の会報「Nice Senior Suwa」の編集委員との一員としてその編集に携われたことに感謝申し上げます。この 1 年間、編集委員 5 名で出発し、委員各自が積極的に取材を重ね、無事その責任を果たすことができました。取材にあたっては各グループの皆さんには大変お世話になりました。改めて御礼申し上げます。

会員の皆さんの多くの方が読んでくださるよう取材に執筆にと取り組んでまいりましたが、まだまだ力及ばず、ご納得いただけたかはなほだ不安ではあります。お気に障る点がありましたらご寛恕だされたくお願い申し上げます。

今後ともさらにレベルアップを目指し取り組んでまいりますのでご理解とご協力を賜わりますようお願いいたします。

（編集委員長 鈴木正好）