

Nice Senior Suwa

No.137

令和元年 7 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 尾崎 孝
〒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

各グループの活動の活性化こそが賛助会活動のかなめ 令和元年度の諏訪シニア賛助会活動はじまる



平成から令和へと改元され世の中全体が新たな気分スタートを切った今年度 4 月 15 日、諏訪シニア賛助会の年次総会が開催され、新年度の役員、活動計画、予算が正式に承認されました。

正副会長の任期は従前のとおり 2 年とされていますが、毎年 6 名のうち半数が残り、半数が新たに新任役員として就任する制度となり、初めての改選となった令和元年度の役員構成。役員として 1 年のキャリアをつんだ先輩役員が新たに迎えた新役員をどのようにリードしていけるかが試される年度といえましょう。

令和元年度の運営基本方針は

(1) いきいきとした活力ある賛助会活動をめざす

(2) 会員相互の交流と親睦を図る

(3) 関係機関との連携を図る

とし、各グループの活動の拡充を促進し、賛助会全体の士気を高めるとともに、シニア大生との交流を積極的に行い、どのグループも直面する減員・高齢化に対応し、会員の増強をめざすことを第一義にしたいと考えています。

好評エリア拡大中！

テレビ
インターネット
スマートフォン
何でも
ご相談ください

エルシーバイ株式会社 0120-123-833 〈受付時間〉
9:00~18:00

<https://www.lcv.jp/> 《本社》〒392-8609 長野県諏訪市四賀821

会長・尾崎 孝

新元号「令和」となり明るい希望の春を迎えました。本年度、会長を拝命しました。今の賛助会を考えるに、グループ数の減少傾向を直視し、如何に活性化を目指していくかが課題と認識するなかで、各グループの皆様のご支援、ご協力をお願いするとともに、シニア大生との交流を深め、魅力ある賛助会づくりに努めてまいります。お力添えをよろしくお願いいたします。

副会長・矢崎 悦子（交流会担当）

昨年に引き続き交流会を担当します。今年も、「霧ヶ峰集いの会」「マレットゴルフ親睦交流会」「ボウリング親睦交流大会」の3つの交流会を開催予定です。これらの交流会を通して、シニア大生と賛助会員との交流の輪が広がるよう、皆様のご協力をお願いします。

副会長・今井美代子（渉外担当）

昨年に引き続き渉外・広報を担当します。今まで計画できなかった講座を7月に計画いたしました。『シニア健康講座』です。腹式呼吸は肉体的・精神的健康をもたらすと言われています。正しい呼吸法をマスターして免疫力を高めましょう。またセンター事業への参加支援・協力等、会員の皆様が有意義に楽しく活動できるよう努めたいと思います。宜しくお願いします。

副会長・鈴木 正好（組織担当）

昨年度は、会報の編集委員に携わりました。取材の折には皆様にご協力頂きありがとうございました。今年度は、組織を担当させていただきます。シニア大生との交流を深め、また賛助会のPRに努め、さらに賛

助会の企画・運営・オープンデイなどの活動の場を広げていきたいと思っております。大変、微力ではありますが、皆様のご協力をお願い致します。

副会長・大山千恵子（会報編集担当）

シニア大 36 期卒。2 年間編集委員として活動し、今年度社交ダンス・レインボーを立ち上げました。積み木を壊すのは簡単ですが、積み上げてゆく努力は……。広報紙として、広く行き届いた広報になるよう努めますので、皆様のお力添えを宜しくお願いいたします。

副会長・矢沢健次郎（活動発表会担当）

シニア大学（28 期）に始まる友情（腐れ縁）からお引き受けせねばならない羽目に。元々浅学菲才の身、皆様のご期待に添えるかどうか…。活動発表会が会員の皆さんに楽しんでいただけるよう努力しますので、多くの方々のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

事務局長・宮阪 清人

昨年より地元紙に賛助会グループの活動予定を投稿する作業をするなかで、各グループの努力の様子が分かり、頭が下がります。一般記事をもても、グループ結成にはシニア大学がその一翼を担っていることが窺えます。賛助会が少しでもお役に立てるように頑張りたいと思います。

事務局次長・石川美江子

長野から越してきて、友達作りのためシニア大 30 期に入学。仲間と「彩の音」を作りました。箏・尺八・二胡の仲間もでき、福祉施設へのボランティアもしております。また音楽に合わせて踊るダンスも素敵で、この2月より Shall we DANCE を立ち上げました。毎日が充実しております。

令和元年度 諏訪シニア賛助会事業計画

4.15 (月) 第 1 回幹事会 (年次総会)	10.26 (土) 信州ねんりんピックスポーツ交流大会
6.3 (月) 第 2 回幹事会	
7.12 (金) 高原ハイキング	11.6 (水) シニア大諏訪学部 1 年交流授業
7.18 (木) 第 3 回幹事会	11.14 (木) シニア大諏訪学部第 18 回学園祭
7.29 (月) シニア健康講座	11.15 (金) 第 3 回活動発表会運営委員会
9.9 (月) マレットゴルフ交流大会	11.29 (金) 活動発表会事前準備
9.20 (金) ~22 (日) 信州ねんりんピック高齢者作品展	11.30 (土) 第 28 回諏訪シニア賛助会活動発表会
9.21 (土) 信州ねんりんピック文化・芸術交流大会	12.5 (木) ボウリング交流大会
9.26 (木) 第 1 回活動発表会運営委員会	1.20 (月) 第 4 回幹事会
10.15 (火) 第 2 回活動発表会運営委員会	1.22 (水) シニア大諏訪学部 2 年交流授業
	3.9 (月) 第 5 回幹事会

令和元年度 諏訪シニア賛助会予算

	科 目	30 年度実績	元年度予算	差異	摘 要
収入の部	前期繰越金	10,670	8,548	-2,122	
	交付金	22,1000	214,800	-6,200	140,000+@170×440 名
	雑収入	4,250	0	-4,250	レク保険料
	収入合計	235,920	223,348	-12,572	
支出の部	總會費	731	1,000	269	
	活動発表会費	139,739	130,000	-9,739	
	グループ長会費	10,136	11,000	864	
	会報印刷費	39,534	40,000	466	
	会員加入促進費	31,232	33,000	1,768	
	その他	6,000	8,000	2,000	
	予備費	0	348	348	
	次年度繰越金	8,548	0	-8,548	
	支出合計	235,920	223,348	-12,572	



購読 22-8001 / 広告 22-8000



地域と共に…

長野日報社

諏訪市高島3丁目1323-1
Tel(0266)52-2000

人生の実りをたっぷり愉しむ大人たちへ

毎月 15 日前後発行

シニア日報

諏訪シニア賛助会所属グループ 令和元年度 活動計画

	グループ名	代表者氏名 電話番号	会員数			主な活動の内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な会場
1	あゆみ俳句会	大塚 貞幸 67-6234	5 (5)	18 (12)	23 (17)	*講師の添削指導を中心とした例会 *合同句集の発行 *他団体主催の俳句大会に積極的に参加	1回/月 第4水曜日	諏訪市公民館
2	墨寿会	伊藤 高明 79-2736	7 (5)	20 (11)	27 (16)	*例会で会員相互の親睦をはかりながら墨画技術の向上を目指す *スケッチ旅行、ロビー展などを開催	1回/月 第1月曜日	諏訪市公民館
3	写真	中山 君夫 27-9807	11 (9)	9 (7)	18 (16)	*月1回の講師指導によるミニ撮影会 *講師による講座&作品の批評&指導 *写真展開催(年3回)	1回/月 第1月曜日	諏訪市「秋月そば」本店
4	版画	伊藤 智敏 23-3567	10 (10)	9 (8)	19 (18)	*作品展開催を目指し創作版画的研修・制作 *版画カレンダーの作成と公共施設への寄贈、収益金を福祉施設への寄贈	1回/月 第2火曜日	諏訪市公民館
5	パソコン	矢沢健次郎 73-5645	10 (3)	17 (9)	27 (12)	*パソコン(ワード・エクセル・図型・インターネット)技能習得の研鑽 *活動を通じ会員相互の親睦・絆を深める	2回/月 月曜日の班 火曜日の班	岡谷市「カルチャーセンター」1T教室
6	マレットゴルフ	藤森 春子 53-6908	20 (5)	20 (12)	40 (17)	*マレットゴルフのマナーとルールを学び、技術の向上に努める *会員の親睦をはかるとともに健康維持に努める	2回/月 第2・第4水曜日	すわっくらンド
7	ミュージックフォックス	小松 大蔵 58-0589	10 (10)	35 (34)	45 (44)	*ボイストレーニング・合唱練習 *老人福祉施設慰問や日赤ロビーコンサート *諏訪湖花火大会後の湖岸清美ボランティア	2~3回/月 金曜日	いきいき元気館
8	カラオケ	中村 香 27-5467	12 (5)	12 (2)	24 (7)	*カラオケを通じて健康維持と会員の親睦 *老人福祉施設「かりんの里」で利用者と交流会	2回/月 第2・第4火曜日	諏訪市「カラオケルーム・パルシヤ館」
9	ゴルフ愛好会	武居 秀明 27-0600	41 (36)	12 (12)	53 (48)	*ゴルフのプレーを通じて健康の増進を図る *プレー終了後の表彰と親睦会を行い会員相互の親睦を図る	1回/月 第2火曜日	諏訪圏域ゴルフ場
10	グラウンドゴルフ同好会	細川 勢志 58-3221	8 (4)	7 (6)	15 (10)	*健康の促進と、会員相互の親睦を深める *競技会の開催と初心者への講習会	1回/月 第4木曜日	諏訪市自由広場
11	ボランティア若竹	百瀬アキ子 23-8914	7 (3)	10 (8)	17 (11)	*障がい者施設内にあるラベンダー畑、ブルーベリー畑等の草取りおよび手入れ *年2回の行事の手伝い	2回/月 第2水曜日、第4木曜日	茅野市「この街学園」
12	英会話「ESSシニアすわ」	関 満 23-3795	9 (8)	14 (12)	23 (20)	*国際親善および国際交流に資するための能力向上 *訪日および在住外国人に対するボランティア活動	2回/月 第2・第4月曜日	いきいき元気館

	グループ名	代表者氏名 電話番号	会員数			主な活動の内容	いつ・どこで	
			男	女	計		頻度・曜日	主な会場
13	いきいき健康	矢島 昭弘 52-7393	5 (3)	29 (9)	34 (12)	*ストレッチ体操や球技などのスポーツ活動により健康維持と会員の親睦を図る	3 回/月	諏訪市体育館
14	ステンドグラス	溝口 紀子 78-6095	3 (3)	2 (1)	5 (4)	*ステンドグラスの制作・展示 *会員の親睦を図る	2 回/月 第 1・第 3 月曜日	諏訪市公民館
17	みちくさ書道	中澤 敦夫 72-6384	4 (2)	8 (7)	12 (9)	*講師は田村方子先生。運筆をはじめとする書の基本を学ぶ *展示会の開催	1 回/月 第 3 水曜日	諏訪市老人福祉センター
18	彩の音	石川美江子 53-5996	1 (1)	5 (5)	6 (6)	*月 4 回のお箏の稽古 *月に 2 回程度病院や福祉施設をボランティア訪問	4 回/月 火曜日	諏訪市「ふれあいの家」
19	つどいの会	千代 馨脩 27-5596	10 (9)	15 (13)	25 (22)	*学習：学びの心をもちさまざまな分野について学び続ける *健康：レクや運動を通じて健康維持 ボランティア活動：社会の役に立つ奉仕活動が続ける	不定期 1 回～2 回/月	不特定
20	手話ダンス	金原 満子 22-2983	0 (0)	18 (15)	18 (15)	*障害のある人もない人も共に楽しく交流ができるよう手話ダンスを介して子どもたちや施設利用者と交流をする	3 回/月 第 1・第 2・第 4 金曜日	岡谷市「勤労青少年ホーム」
21	ボウリング愛好会	中澤 光男 52-6828	15 (7)	17 (6)	32 (13)	*生涯スポーツとしてボウリングをしながら健康寿命を延ばし、会員同士の親睦を図る	2 回/月 第 1・第 3 木曜日	スポーツ岡谷
22	太極柔力球同好会	今井美代子 73-8136	0 (0)	23 (18)	23 (18)	*太極柔力球を通じて健康維持・増進とともに相互親睦を図り、介護施設などで地域との交流も促進する	2 回/月 第 1 月・第 3 木曜日	諏訪市体育館
23	おはなし屋	三ツ橋紀代子 53-3391	0 (0)	9 (8)	9 (8)	*紙芝居、語り、朗読の技術を習得 *介護施設を訪問し、おはなし会を行う	60 回/年 不定期	諏訪圏域介護施設
24	フォークダンス・チリリの会	布田 佳子 090-7358-4170	0 (0)	13 (13)	13 (13)	*世界の民族音楽に合わせて頭と体の活性化は図りながら、会員の親睦を深める	2 回/月 第 2・第 4 月曜日	カルチャーホームすわ
25	社交ダンス・レインボー	大山千恵子 58-5824	6 (2)	7 (6)	13 (8)	*年 2 回のダンスパーティーに向け、例会では社交ダンスのレッスンに励み、介護施設をボランティア訪問	2 回/月 第 2・第 4 木曜日	諏訪市「ふれあいの家」

この街が好きだから。


諏訪信用金庫
 SUWA SHINKIN BANK

大切な年金のお振込みはしんきんへ

国内旅行・海外旅行
あらゆる旅のご案内株式
会社**全日本旅行**

〒394-0028 岡谷市本町 4-11-36

TEL (0266) 22-1322 FAX (0266) 23-1814



諏訪シニア賛助会員の皆さんへ

長野県長寿社会開発センター諏訪支部長 大林 君雄
(諏訪保健福祉事務所福祉課長)

日頃より、長野県長寿社会開発センターの事業にご理解とご支援を賜り、心から感謝を申し上げます。

また、諏訪シニア賛助会の会員の皆様が、日頃から豊かな人生経験を活かしつつ、会員相互の交流や親睦を深めながら、明るく元気な地域社会の実現に貢献をいただいていることに、心より敬意を表する次第です。

諏訪シニア賛助会に所属されている会員の数は、本年 3 月末現在、434 名であり、24 グループによる様々な活動が実践されています。

諏訪支部といたしましても、皆様が会員相互の交流や絆を深めながら、趣味や健康づくり、ボランティアなどの活動に積極的に参加され、地域で頼りにされる存在として、益々健康で生き生きと過ごしていただけるよう、また、これまでの知識や経験を生かして地域の支え手としてご活躍いただけるよう支援してまいります。

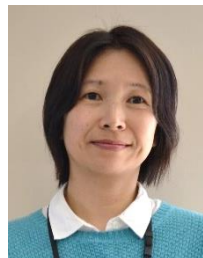
終わりに、会員の皆様が、今後ともご健勝で、益々ご活躍されますとともに、諏訪シニア賛助会のさらなるご発展を祈念申し上げまして、あいさつとさせていただきます。

事務局次長 上島 満



長野市出身、50 歳。昨年からお世話になっております。
住まいは湖畔の宿舎で、単身赴任 2 年目です。
昨夏は諏訪湖の花火を毎日特等席で楽しみました。

事務局主幹 赤羽寿美



長野市出身、? 歳。結婚を機に南信に転入しました。諏訪での勤務は 10 年ぶりになります。
好きなものは映画と温泉。諏訪の温泉に入るのを楽しみにしています。

社会活動推進員 小口修平



石の上にも 3 年。「何事も 3 年のキャリアを積まないと成し遂げられない」を信条にしております。3 年が経過しました。その成果が実を結んでくれるといいのですが.....。

シニア活動推進コーディネーター 和地 忍



飯田市出身で諏訪市に住んでいます。「一期一会」という言葉を大切にしています。皆さんと一緒に自分の可能性にチャレンジしていきたいと思っています。



岡谷・諏訪・松本・長野・上田・佐久・伊那

〒392-0015 諏訪市中洲 5723-3
Tel:0266-54-3555 Fax:0266-54-3553

焼肉・ジンギスカン

縁 結

岡谷店 (0266)22-5843

岡谷市今井 1723-71 (塩尻峠)

箕輪店 (0265)72-5332

上伊那郡南箕輪村久保 320-1

ボランティア若竹・おはなし屋 ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」受賞



諏訪シニア賛助会所属の「ボランティア若竹」「おはなし屋」の 2 グループが、2019 年度ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」を受賞しました。6 月 24 日（月）、県庁で贈呈式があり、百瀬アキ子さんと三ッ橋

紀代子さんのおふたりが、グループを代表して顕彰金 50,000 円の目録を頂きました。

ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」は、

- (1) 高齢者による児童・少年の健全育成活動
- (2) 高齢者による青年自立支援活動、障がい者支援活動
- (3) 高齢者による高齢者支援活動
- (4) 高齢者による地域づくり活動

に取り組んでいるグループを対象に、高齢者が主体となり、継続して月 1 回以上の地域貢献活動

に取り組んでおり、今後とも安定した活動が見込まれる民間の団体を顕彰するものです。2019 年度については県下で 5 団体が顕彰されました。

目録を手にしたおはなし屋の三ッ橋さんは「メンバーがそれぞれ楽しみながらボランティア活動に取り組んできた結果です。頂いたお金でのぼり旗を作ろうと考えています」、若竹の百瀬さんは「15 年以上の活動歴のなかで初めてのこと。本当にびっくりしています。これからもみんなで楽しんでやっていきたい」と喜びを語ってくれました。



あゆみ俳句会 今季の一句

踊りの輪 なかのりさんの節に乗り 松本 芳子

盆が来ると全国各地で盆踊りが始まります。最近シニア大 28 期生を中心とした「つどいの会」が 34 期生を中心に活動する「阿波踊り諏訪湖連」と交流をしたとか。阿波踊りは徳島を発祥とする盆踊り。ただし盆踊り（阿波踊り）の開催日が旧暦・新暦・月遅れ・週末開催・任意の日など、お盆との関連が薄まって様々な日程で開催されるようになったそう。

さて、この句。作者はご高齢の方ですが、何処かで久しぶりに木曾節の盆踊りに出合ったのでしょうか。そして「なかのりさん」を口遊みながら、ゆっくり遠い昔を偲んでおられるのです。「お盆」は秋の季語。

（あゆみ俳句会・大塚貞幸記）



諏訪本店

長野県諏訪市湖岸通り 5-17-3（湖明館通り）

TEL 0266-58-3515 FAX 0266-57-0542

営業時間 11:00～14:00/17:00～22:00（第 1・3 月曜日定休）

駐車場完備

各種ご会合・ご宴会に

60 名様まで可

駐車場完備

居酒屋 鳥かつ

岡谷市中央町 3-1-8 ☎ 23-8526

霧ヶ峰高原シニアの集い ― 期待の爽快感は五里霧中

去る 7 月 12 日（金）諏訪シニア賛助会主催による「霧ヶ峰高原シニアの集い」が行われました。体力や希望に応じて、車山山頂への登山グループと、池のくるみ踊場湿原の散策グループに分かれて班を構成しました。シニア大生 21 名を含む参加者 62 名は、高原の爽快感を満喫しようと、早朝のピーナスラインに車を走らせました。

ガイドは、例年のとおりいきいき健康グループの小松光明さん（登山グループ）、久美子さん（散策グループ）ご夫妻。「霧ヶ峰は、八方尾根や白馬と同様に花が多い。去年の今頃はニッコウキスゲの群落が満開だったけれど今年年は少ないようだ」とは、ご主人の光明さんの解説。

歩き始めれば霧もはれるのではとのかすかな期待は裏切られ、この日は午前中いっぱい雨もよい。



たちまちズボンの裾は雨水と泥ですっかり汚れてしまいました。ぬかるんだ山道を往復約 1 時間余りかけてただひたすら歩きました。

渡されたパンフレットには 50 数種の花の写真が載っていましたが、そのうちの何種類かの花を確認することができ、若干の満足も。『日本の百名山』で有名な深田久弥は、「霧ヶ峰は逍遥する山だ」と書いていますが、逍遥して花を愛でるには、時期が少し早かったようです。期待した爽快感も五里霧中といったシニアの集いでした。

編集後記

年号が改まり、シニア大では新入生を迎え、何かしら新しい息吹を感じます。Nise Senior Suwa137 号は令和第 1 号です。

このたび、編集という重責を担うこととなりました。ただ「任期を全うすれば良い」ではなく「やったー！」と実感できたなら幸いです。皆様の「私は今ここに参加しています」と言う“証し”の声を是非お聞かせください。些細なことでも結構です。アイデア、前向きな意見こそが、マンネリにならない唯一の策であると思います。

少しでも向上するという意識をもって、できるかぎりを尽くさせていただきます。皆様の積極的なご協力をお願い申し上げます。

（会報編集委員長・大山千恵子／編集委員・宮坂寿久、大熊政幸）

会報発行遅滞のお詫び

身内の弔事、イベントの開催、パソコン事情等々、諸般の不都合により発行が遅れました。原稿をお寄せいただいた方々、読者の方々に衷心よりお詫び申し上げます。

（長野県長寿社会開発センター諏訪支部社会活動推進員・小口修平）

やまのいなか観光荘

www.kankohso.co.jp

【岡谷本店】岡谷市川岸東5-18-14 tel.0266-22-2041

●木曜定休（木曜以外も休み有り）●営業時間／11:00～14:00、16:30～20:00

宿泊・各種ご宴会に

ALPICO
GROUP



双泉の宿

すはく
朱白

〒392-0027 長野県諏訪市護岸通り 3-2-2

TEL 0266-52-2660

FAX 0266-52-1494

http://www.suhaku.co.jp