



# 上小地区賛助会 会報 134号(秋季号)

令和元年 10月31日 発行  
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

## 上小地区賛助会スポーツ交流会開催

10月11日(金) 午前8時40分から上小地区賛助会スポーツ交流会が開催されました。丁度、非常に強い大型の台風19号が接近中でしたが上堀河川敷のグラウンドは曇り空で青空も少しのぞき、風もなくスポーツをするには恵まれた天気となりました。

開会式では賛助会長のあいさつ、競技委員長によるルール説明がおこなわれ、参加者20名により、例年行われている「グラウンド・ゴルフ」が開始されました。



【参加選手の受付】



【開会式】

男性13名、女性7名が6組に分かれ8ホール4回の合計スコアで競い合いました。熱戦の結果、優勝箱山邦雄氏、以下中沢つね子氏、田中光子氏、長沢年男氏が上位入賞されましたが、他の皆さんも僅差でプレーを終了しました。

ホールインワンを出す上級者から、初めてボールを打つ初心者まで、皆思い切りボールを打ち楽しいスポーツ交流会となりました。



【プレーの様子】



【表彰式】

## グループ活動紹介

# 音色が人々の心を温めるハーモニカ演奏 「ハーモニーあじさい」グループの ボランティア活動

♪ 心と心をつなげた素晴らしい演奏 ♪

「ハーモニーあじさい」の皆さんは、シニア大学卒業後の平成30年4月に同グループを立ち上げ、滝澤博俊先生のご指導を受け日々練習に励んでおります。



【上野の家で演奏するあじさいの皆さん】

その姿が通所介護施設「上野の家」に伝わり同施設からの要請を受け、本年7月19日（金）午後1時頃同施設を訪問しました。メンバーは、グループ長竹鼻侑子さん、柄澤智恵子さん、金子せつ子さん、湯本静子さん、佐藤一江さん、小金玲子さん、小林美恵子さん、井出みさ子さん、田中光子さんの9名です。

午後2時頃から「上野の家」の談話室に集まった20名程の利用者の前で、練習を重ねて来た、♪ふるさと～♪瀬戸の花嫁～他5曲について、ハーモニカ演奏をすると、優しい音色につられ口ずさんだり、中には昔を思い出しながら涙を流す人がいて、改めてハーモニカ演奏は、人の心と心をつなげる素晴らしいものだと感じました。



【ボランティア活動で活躍する「ハーモニーあじさい」】



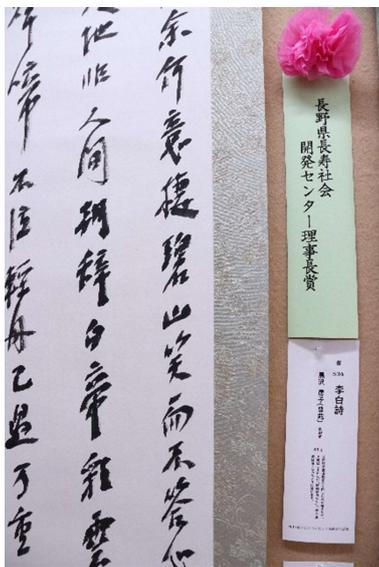
【演奏の様子 涙を流す人も・・・】

♪ 「ハーモニーあじさい」は、各地域を訪問しボランティア活動を推進しており、今年度は、4月川柳クラブ県総会時のアトラクション、6月神科金井自治会の福祉の会での演奏会、7月通所施設「豊殿の家」での演奏を行いました。このほか各種団体・自治会等からの要請等により、年5回以上皆さんの心を癒すハーモニカ演奏をボランティア活動として推進しています。  
(賛助会会長 堀田公男記)

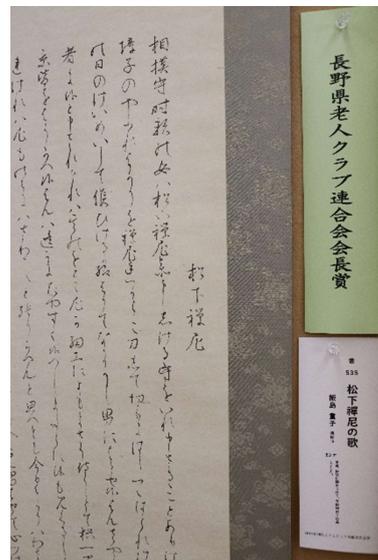
## ねんりんピック高齢者作品展で受賞 書道「春陽会」から二人

9月20日（金）～22日（日）に飯山市で行われたねんりんピック高齢者作品展で上小地区賛助会の書道グループ「春陽会」のメンバー二人が受賞されました。春陽会は平成20年3月に活動をスタートし今年で12年目、会員数は7名のグループです。

今回受賞された黒沢房子さんは作品「李白詩」により長野県長寿社会開発センター理事長賞、飯島重子さんは作品「松下禪尼（ぜんに）の歌」により長野県老人クラブ連合会会長賞を受賞しました。



【黒沢房子さん「李白詩」】



【飯島重子さん「松下禪尼の歌」】



【左が飯島重子さん、右が黒沢房子さん】

### 《出品にあたってのコメント》

✍️ 黒沢房子さん

公民館の書道教室へ入門したのが始まりで、「継続は力なり」で苦手意識は薄くなった様に思います。

✍️ 飯島重子さん

友達、仲間に勧められて今回初めて出品しました。

\*\*\*\*\*

★令和2年1月21日（火）

～24日（金）

### 「いきいき作品展」のお知らせ

アリオのイベントエリアにて上小地区賛助会の「いきいき作品展」を行います。

賛助会グループの力作を見に皆さんお出かけ下さい。

\*\*\*\*\*

私の  
社会参加

## 来訪者に笑顔を 楽しみながら人生を謳歌

38期生

久保田忠雄さん

平成27年度卒業生（39期生）久保田忠雄さんを上田城址公園内「忍者修練場」に訪ねました。



【シャッターマンの久保田さん】

仕事の合間を利用したボランティア活動は平成28年から上田城を訪れる人に記念写真を撮るシャッターマンをし、甲冑隊に入り赤備え甲冑を手作り。それを観光客が着用し記念写真を撮り、喜ばれました。また、流鏝馬では山伏に扮し、ほら貝を吹きながら一行を先導しました。現在は、上田城址公園内の「忍者修練場」で黒装束の忍者姿で手裏剣の投げ方や忍法等を来場者と一緒に楽しんでいます。ここでも人気者の久保田さん!! それには日頃の久保田さんの努力が隠されています。来場者と「最初はゲー。じゃんけんホイ。あいこでしょ・・・」とほら貝を吹きながらじゃんけんを最後にします。勝者敗者の区別なく、久保田さんが作り貯めた記念品を選んで持ち帰って貰っています。記念品は平織りのテーブルクロス、愛嬌のあるとちの実、綺麗な千代紙の小物入れ、折り紙のごみ入れ袋（ビニール袋入り）、折り紙の手裏剣から選んでいただけます。



【ほら貝を吹く久保田さん】

皆さんも修練場に行ってみてください。

（岩下英夫記）



【久保田さん手作りの品々】

### 編集後記

台風19号により亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

長野県は台風に対する被害は少ないという気持ちがあるのどこかにはあつたのではないかと、今回の台風被害を見て感じています。災害に対する考えを改め、日頃から備えをし、防災意識を高めておきたいものです。