諏訪シニア賛助会広報紙

LCE No.138 令和元年 10 月 15 日発行 といしひ Suwa

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



さる9月9日(月)マレットゴルフを通じて諏訪シニア賛助会に所属する会員相互の親睦を深めるとともに、シニア大学諏訪学部生の賛助会活動への理解や積極的な参加を求めることを目的に、諏訪シニア賛助会が主催するマレットゴルフ親睦交流大会が、賛助会員31名(9グループ)、シニア大生13名の合計44名の参加を得て、すわっこランドマレットゴルフ場にて開催されました。

参加したシニア大生もほとんどがマイスティッ



ク、マイボール持参の歴戦のプレーヤー。大会実 行委員会が用意した道具の貸し出しを利用したま ったくの初心者は 2~3 人と数えるほどでした。

36 ホール各ホールから響く打球の音、音。秋空高らかに笑い声、和気あいあいと楽しんでいる様子が手に取るように感じられました。シニア大 28 期生女性は「グリーンでのプレーは久々。昨日芝の上で練習してきました」とのこと。明るく自信に満ちた笑顔が印象的でした。



諏訪シニア賛助会主催 シニア健康講座「腹式呼吸で健康づくり」開催



7月29日(月)、 諏訪シニア賛助会 はシニア健康講座 を主催・開催しまし た。会員のだれもが 関心がもてて、しか も実際に体験でき

る講座として、詩吟の諏訪岳風会ボイストレーナーをしておられる岩本君子先生が腹式呼吸の方法について教授してくださることを快く引き受けてくださり、この企画となりました。

当日はおおよそ賛助会員 50 名、シニア大生 20 名、一般市民 40 名が諏訪市のいきいき元気館に詰めかけ、講義が始まる前からいきいき元気館の交流広場はシニアの熱気に包まれました。特に一般市民の方が大勢参加してくださったのは望外の喜びでした。

岩本先生は、現在さまざまな方面から注目されている複式呼吸についてその効能について述べられ、複式呼吸の仕方や日常の生活のなかでちょっとした心使いで健康になれることを、軽妙なユーモアを交えながら教えてくださり、参加者もその場で実際に試してみました。

普段私たちがしている肺呼吸とはまた違った呼吸方法を学び、体験したことにより、5歳くらい若返ったような気分で会場を後にしました。



諏訪シニア賛助会健康講座に参加して

腹式呼吸とボイストレーニングについて以前から興味をもっていたのでこの講座に参加しました。 講師の岩本君子さんは均整の取れた姿勢の良い、声に張りがあるとても魅力的な方でした。

腹式呼吸の効果は血圧が下がる。(20 mm Hg 程)血流を良くして脳の活性を促す。免疫力を高めるなどなど。50 代の私には夢のような健康法だと思いました。実際、岩本先生のご主人が倒れたときに腹式呼吸を行ったことで血圧が下がり、大事に至らなかったお話を聞き、自分だけでなく有事のときにも役立つと思いました。



地域に根ざし 地域と共に 育ち続ける

信州・《市民新聞グループ

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

植松直樹さん、伊藤智敏さん、今井美代子さんの 3 氏が 長年のグループ活動貢献によりセンター表彰



長野県長寿社会開発センターは毎年、前年までの賛助会活動におけるグループ運営に関して、グループの立ち上げ、維持発展に貢献のあった会員に対してセンター表彰を行っています。今年度は植松直樹さん、伊藤智敏さん、今井美代子さんのお3方が諏訪支部関係者として表彰されました。

植松さんは平成4年から8年にかけてマレット ゴルフを立ち上げ、グループ長としてその維持発 展に寄与され、同13年からはボランティア若竹 のグループ長として活躍されました。現在も若竹 のメンバーとして活動されています。伊藤さんは 平成11年から15年までマレットゴルフの会長 を、同17年から現在まで版画のグループ長とし てグループ活動の維持発展に努められてこられま した。併せてシニア大学諏訪学部の実技講座にあっては高野・宮坂講師のアシスタントとして講義 を補助したことが評価されたものです。今井さん

この街が好きだから。



大切な年金のお振込みはしんきんへ

は平成 13 年の太極柔力球同好会立ち上げ以来グループ長としてその維持発展に努められるとともに、平成 30 年からは諏訪シニア賛助会の副会長として会の運営にも携わっておられることが評価されました。

飯山で開かれた信州ねんりんピック高齢者作品 展と併催された文化芸術交流大会において県下各 支部から推薦された表彰者に表彰状が授与されま した。植松さんと伊藤さんは所用で欠席されまし たが、交流大会に参加した尾崎孝会長をはじめと した賛助会役員2名、太極柔力球同好会メンバー 2名が、今井さんを祝福しました。

「設立以来 5 年を経過するなかで、今残っている 設立メンバーは数えるほど。それでもグループ全 体の構成員は数を増やしてきました。シニア大と の交流授業やオープンデイなど機会あるごとに出 かけていってPRしてきたことが良かったのかな」 とは今井さんの弁。諏訪地域に太極柔力球の文化 を根付かせようとの情熱はまだまだ熱く滾ってい ました。



交流大会後訪れた高橋まゆみ人形館にて

国内旅行・海外旅行 あらゆる旅のご案内

全日本旅行

〒394-0028 岡谷市本町 4-11-36 TEL (0266) 22-1322 FAX (0266) 23-1814

太極柔力球オープンディ 参加者全員を魅了した鄒力先生の演舞

去る8月31日(土)、諏訪市体育館で太極柔力 球同好会がオープンデイとして太極柔力球の体験 会を開催しました。

太極柔力球は、太極拳の論理を球技に融和させたニュースポーツで、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、シリコン製のラケットで砂の入ったボールをしなやかに操ります。音楽に合わせて美しさと難度を追究する"演舞"と、ネットを挟んで、ボールを打つのではなく円弧に引き入れ返球して得点を競い合う"競技"があります。

この日は日本太極柔力球連盟代表理事で、日本の太極柔力球演舞者の第一人者・鄒力(ゾー・リー)先生を中心とした連盟のメンバー13名が講師となり、まずはラケットとボールの扱いから演舞の基礎を学ぶ、底辺の拡大を目指したいとする同連盟の主催する体験会でした。

この日体験参加したのは、諏訪シニア賛助会員 やシニア大諏訪学部生をはじめ、長野市の長沼太 極柔力球愛好会、伊那で太極柔力球の普及を目指 す愛好者、さらには諏訪地方で太極拳を広めたい とする愛好者など県内各地から約 80 名が参集し ました。

ラケットにボールを載せて左右に振り、そのう ちには前に後ろにとラケットを回し、さらには隣



の参加者とボールをやりとり。初めての参加者はあっちへボールがコロコロ、こっちへボールがすっ飛んで、必死に追いかけていました。それでも「楽しいです」「平衡感覚が保てるようになりました」など、前向きな言葉が返ってきます。公民館活動として取り組んでいる長野市長沼地区の区長さんは、「そのうちには長野の賛助会に加わることも検討中」とか。

大阪から見えられた指導者のおひとりは「去年は千葉へ。今年は6月に福岡、7月に鹿児島まで行ってきました」とのこと。まだまだ認知度の低い太極柔力球をシニアのスポーツとして定着させたいと頑張っておられる様子でした。またもうひとりの年配の男性は、「この間は中国まで行ってき

ました。中国は盛んですよ。早く日本もそうなればいいと思っています」としみじみ語っておられました。

一通りのレッスンが終わったところで、参加者が全員車座に座って取り囲むなか、鄒力先生が中国の胡弓の曲に合わせて演舞を披露してくれました。しになやかで、力強く、さらに優雅な舞いは思わず息をのむ圧巻の演舞でした。



グループ探訪記

フォークダンス・チリリの会

10月7日福祉施設"湯の里"でボランティアの計画ありと情報をもらい、出かけました。

ボリビアのフォークダンスから「チリリの会」としたそうです。平成 28 年に新設した会です。賛助会のグループに加盟したのは活動発表会があるからが動機となりました。活動発表会は、まだ社会貢献活動に手の届かなかった彼女たちの唯一の発表の場でした。今年から知人の紹介で施設訪問ボランチィアを始めたそうです。今回で 3 回目。シニア大諏訪学部の牛山信子先生のご指導で始まったフォークダンスの会。13 名の会員うち通常レッスンには 10 名ほどが参加し、和気あいあいと手をつなぎながら仲間の絆を深めているそうです。

施設訪問はレッスンとは違い、見てくださる方の反応が手に取るようにわかり、踊ることの歓びを感じ、手拍子を打って一緒に参加してくださる施設利用者の皆さんの笑顔に励まされるそうです。ダンス9曲、動きを真似したり、体を左右に動かして、リラックスしている姿を拝見。唄2曲「青い山脈」「故郷の空」は口ずさむ何人かが。楽しい雰囲気につつまれました。



洋服、ボレロ、お花の髪飾り、可愛らしい少女 そのもの。リズミカルな音楽、シンプルな動きな がら心ウキウキさせられる時を共有させていただ きました。披露が終わり施設の皆様に1人ずつ手 を取って握手されていました。身近に感じられた のでしょうか、うっすらと涙を浮かべて感激して いるご老人に胸が熱くなりました。

代表者の布田佳子さんからは会員の方のご希望 「男性の入会を心待ちにしている」とのこと。皆 様の望みが叶いますよう切に願いつつお暇いたし ました。



長野県長寿社会開発センター諏訪支部支部事業特別一般公開講座「身近な能楽講座」に学ぶ

5月29日、諏訪教育会館にて「身近な能楽講座」が長野県長寿社会開発センター諏訪支部の支部事業として開設されました。学生や一般市民を含む100余名の方が聴講されました。

重要無形文化財総合指定を受けておられる観世 流能楽師松木千俊さんが講演しました。

能は天下泰平や鎮魂を祈祷するのが大きな使命。 室町時代に猿楽として始まり、戦国時代を経て江戸時代に能と呼ばれるようになったとのこと。伊勢物語、平家物語、源氏物語など題材にしたものが多いそうです。江戸時代には大名が加護し、高島藩主も観世流を大切にしたと伝えられ、諏訪には温泉寺、手長神社に能舞台があります。

能は人生を豊かに生きる人として、老人が多く 登場。江戸時代、女性は時代の背景から舞台に上



がでた~まこをいっつ時浪法なるきそ想すろ引坂ていは曲師どとかで出幼にれを内。語琵語娯がっす。しい手暗登に当、琶り楽



のほとんどで、その他の文芸は乏しいものでした。 境内にはパチパチとたいまつが音を立てて燃え盛 り、能楽堂は薄暗く、そこには装束、面をつけて ゆっくりと、しずしずと踊っていたらしいです。 美しいというより、奇妙な怪しい舞を。それに腹 から声を出し、胸にしみいる朗々とした謡いに感 動し、夢を見たような気がしたものでした。

ここで持参されていた小面、深井などの面を受講者に手に取って見てもらう場を設けていただきました。場内の空気は一変しました。席を立ち上がる人、面を持って重さを確かめる人。面から見る視野の狭さに驚く人、驚嘆の声を上げる人。学生の1人に装束、面をつけて見せてくださいました。立派な能楽師でした。一生の内に二度とはない貴重な体験に、ご本人は勿論、会場に感動とため息が漏れていました。

開かれた講座の数々、賛助会の皆様方の得をする時間を、是非見逃さないように望むものです。



〒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



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

信州ねんりんピック高齢者作品展 諏訪シニア賛助会員からは百瀬アキ子さん、大山千恵子さんが入賞

恒例の信州ねんりんピック高齢者作品展が9月 20日(金)から22日(日)までの3日間、飯山 市文化交流館なちゅらで開催されました。諏訪支 部経由の応募はほぼ例年並みの 19 作品。そのう ち日本画の部で百瀬アキ子さんの「夏の花々」が 長野県長寿社会開発センター理事長賞、大山千恵 子さんの「老 朽ちる」が長野県共同募金会会長 賞、書の部で藤原弘視さんの「新元号『令和』引 用文 初春令月気淑風和」が奨励賞に、写真の部 では長井かずおさんの「秋の忘れ物」が長野県知 事賞、関正綱さんの「瑞鳥飛翔」が長野県福祉協



作品「夏の花々」と百瀬アキ子さん

議会会長賞、牛山金良さんの「想念 ドガの踊り 子」が奨励賞に入賞しました。

百瀬さんの「夏の花々」には信州美術会の坂田 恵理子先生が「花びら、穂先、葉の重なり、そし て細く力強い茎の流れ。それらを包み込む花瓶が 優しい。今、若者が関心を寄せる素材 "絹"を使 う確かな技術にも注目した」と寸評が寄せられて いました。

知事賞の長井さんと理事長賞を受賞した百瀬さ んの作品は来年岐阜県で開催される第 33 回全国 健康福祉祭ぎふ大会に出品されます。



作品「老 朽ちる」と大山千恵子さん

石庭や紅葉ひとひら波の上

石庭といえば京都の竜安寺が有名ですが、身近な所では原村のむ古刹深叢寺にも枯山水の庭があり ます。石庭は外国人も絶賛の日本の美のひとつです。庭は波の目を立て清められていますが、強風が くれば借景の紅葉も舞いこむことでしょう。そんな場面に作者は出会い、庭に舞い落ちた1枚の紅葉 を見逃さず句にしたのです。 (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

居産鳥かつ

諏訪シニア賛助会第 28 回活動発表会 11 月 30 日(土)午前 9 時から諏訪市文化センターで開催

フラダンスの「**フラグループ・マカナニ**」フラメンコの「ロスピナーレス」の 2 舞踊グループ をスペシャルゲストとして招待





平成 29 年度の第 26 回活動発表会では地域福祉貢献的な意味を込めて障害をかかえながらも全国を舞台に活動を続けているアーティスト・カミジョウミカさん、昨年の 27 回では支部間交流により相互理解を深めようと松本の銭太鼓グループ「銭太鼓を楽しむ会」をスペシャルゲストに迎えて開催してきました。今年度令和元年度の活動発表会では地域市民への活動PRといった観点から「地域に開かれた諏訪シニア賛助会」を目指し、諏訪地区で活動している 2 つの舞踊グループをお招きし、賛助会関係以外の方々にも観衆としてご来場いただければと考えております。

編集後記

令和元年度もあっという間に半年を経過しました。霧ヶ峰シニアの集い、マレット ゴルフ大会、健康講座と年度当初予定した諏訪シニア賛助会の全体行事も半分を催行 し、残すは活動発表会、ボウリング大会の2つのイベントとなりました。

そのうち活動発表会は最大の行事です。グループの活動の根拠をこの発表会においているグループも少なくありません。「自分の発表だけで帰ってしまう」「閉会式が終わらないのに片づけを始めるグループがある」など毎年反省会であげられる問題点です。コミュニティーの運営に関しては構成員の多様性を尊重しながら、自らに課せられた責任や役割を全うすることが最低限のマナーといえるのではないでしょうか。

今年の活動発表会が会員の皆さんにとって良い思い出の場となることを期待いたします。

でなったが観光経

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



双泉の宿





〒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