

Nice Senior Suwa

No.142

令和2年11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
〒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

諏訪湖を見守り、育み 10 周年 「つどいの会」の諏訪湖アダプト・プログラム活動



平成 22 年 4 月、21 年度地域いきいき実践塾諏訪支部を終了した 23 名が「つどいの会」を結成しました。以来、諏訪湖の環境美化活動による社会貢献活動を核に、史跡探訪や講演会開催、あるいは、さまざまな健康づくりを活動の主目的に、仲間との絆を深めて 10 年の時を刻んできました。

活動の核となったのは県の主導する「諏訪湖アダプト・プログラム」への参加。Adopt とは、養子にするという意味です。県の進めるアダプト・プログラムは「里親制度」になぞらえ、公共物（河川、道路、公園等）の一定範囲を、里親となった団体が「親が子を育むよう」に手塩にかけて磨き上げる美化活動を奨励する市民への呼びかけでした。

諏訪赤十字病院周辺の 17 番エリアを担当する

「つどいの会」は、毎月 1 回、25 人前後の会員が参加してエリア内のごみ拾いなどに汗しています。だいぶきれいになったといわれる諏訪湖の水質ですが、まだまだ岸边にはペットボトルや藻草など美観を損ねる要因が漂い、住民が意識して手を入れねばなりません。「つどいの会」の活動理念が広く市民意識の底流に染み渡り、すべての住民が日常生活において自然の在り様に配慮した暮らしを営むようになればいいのですが…。

今年度「つどいの会」はこのプログラムへの参加以外に、諏訪市博物館での出前講座、イルフカルチャーセンターでストレッチ体操、唱歌学習会、さらに「Go To トラベル」を利用したの湯での忘年会など、「老いてなお盛ん」なグループ活動を展開しています。

太極柔力球同好会、フォークダンス・チリリの会 2 グループが諏訪市高島小の消毒ボランティア

旧来、高齢者介護施設へのボランティア訪問などを社会貢献活動として取り組んできた諏訪シニア賛助会所属の多くの賛助会員グループは、今年、コロナ禍にあって社会貢献活動の場を失ってしまいました。各グループが日頃のレッスンなどで培った技量を第三者に披露することにより、評価してもらい、喜んでもらえる介護施設は、有効な活動発表の場であるとともに、貴重な社会貢献活動の場であっただけに、それに代わる活動を見つげ出すことはなかなか難しいことと容易に想像されます。

そんななか、マスクの寄贈から高島小学校とのつながりができ、同校からいくつかのボランティア要請を受けた和地忍諏訪支部シニア活動推進コーディネーターの進言により、「太極柔力球」と「フォークダンス・チリリの会」が同校の消毒ボランティアに参加することになりました。

「太極柔力球」は月 2 回の例会の帰り際に、また、手を取り合って踊るフォークダンスは、どうしても密が避けられないとして例会を開くことさえできないでいた「チリリの会」は、「これを契機に皆が集まることができる」と、日程を調整して高島小学校を放課後に訪問し、養護の先生の指導のもと、校内の手すりやトイレ、手洗い場を消毒することにしました。

日常の賛助会活動だけでは思いもよらないボランティア先ではありましたが 2 つのグ



水道蛇口の消毒を行う「チリリの会」

ループは実際に子供たちと関わるなかで異世代間交流もでき、「少しでも子供たちの役に立てれば」との思いで、新たな「三人称の生き甲斐づくり」としての社会貢献の道を切り拓くことになりました。

新聞グループ 岡谷市民新聞・下諏訪市民新聞・諏訪市民新聞・茅野市民新聞・たつの新聞・みのわ新聞・南みのわ新聞共通版



放課後の高島小で階段の手すりを消毒する太極柔力球同好会メンバー＝19日

が安心して学ぶことができる環境づくりに励んでいる。同グループはこれまで介護施設

19日は7人が二手に分かれて、トイレや手洗い場も含め念入りに拭いた。市外のメンバーには馴染みのない学校を知る機会になると今井グループ長（茅野市）。「私たちができ

児童に安全な環境を
シニア賛助会
小学校で消毒

のボランティアを行っていたが、コロナ禍で奉仕活動もままならない状態に。シニア活動推進コーディネーターの和地忍さんの投げ掛けもあり、10月から12月までの練習後に奉仕する。

太極柔力球同好会の活動を取り上げた 11 月 22 日付諏訪市民新聞

A rolling stone gathers no moss.



諏訪シニア賛助会に所属する賛助会員グループ「社交ダンス・レインボー」は、コロナ禍にあってそれまでレッスンの例会場として利用していた諏訪市「ふれあいの家」が、三密を避けるには狭く感じられ、どこか広い会場をを探し求めていたところ、新たな候補施設として「諏訪市の豊田公民館はどうだろう」との提案がありました。

そこで公民館の担当の方と相談したところ、話とはとんとん拍子に進み、「使用料なしで利用させてもらえれば」との「レインボー」の期待に対しては、「館の高齢者向け講座として一般住民にも教えてもらえるなら、育成サークルとして支援していきましょう」との回答。ちょうどコロナ禍で施設へのボランティア訪問が閉ざされてしまった状況下において、社会貢献活動としても的を得たテーマを与えてもらうことができました。

10月8日、上半期は自粛していた豊田公民館の今年度初めての講座が、「スポーツダンスをしよう」と銘打って開設されました。この日は一般市民男女5人

が参加。「レインボー」を指導する太田武雄先生を講師にブルースのステップを修得しました。

「レインボー」のメンバーも先生をサポートし、参加者の皆さんと楽しいひと時を過ごしました。

そして、この例会場変更には後日譚（ごじつたん）がもうひとつあります。なんと、この日参加してくれた諏訪市豊田にお住いの4名の方が「レインボー」に会員として加入しました。まるで一石二鳥どころか一石三鳥。これこそコロナに負けずに絶えることなく活動を続けることに執念を燃やした「レインボー」の心意気が大きな流れを呼び込んだ結果といえましょう。

英語に“A rolling stone gathers no moss.”という諺があります。「ころがる石にはこけが生えない」と直訳されますが、「絶えず活動している人はいつも清新だ」との意にも用いられます。コロナ禍にあっても工夫を凝らして自らの道を切り拓いてきた「レインボー」の姿勢に称賛の意を込めて贈りたい言葉です。ちなみに「一石二鳥」も元は英語の“Kill two birds with one stone.”という諺を訳した日本語の四字熟語です。漢籍のこれに類する四字熟語は「一箭双雕（いっせんそうちょう）＝一本の矢を用いて二羽の鷺を撃ち落とす」とのことでした。



スマホは「便利」から、「なくてはならないモノ」に 「シニア向けスマートフォンセミナー」に参加

9 月 14 日（月）、長野県長寿社会開発センター諏訪支部は、県と包括連携協定を結んでいるソフトバンクのスマホアドバイザーを講師に「シニア向けスマートフォンセミナー」を開催しました。スマホを触るのは今回が初めてという人から、スマホ歴は長いけど、携帯電話としてのみ使用という人にとっては、スマホのポテンシャルを垣間見ることができ、有益な講習会であったと思います。

今後、諏訪支部では 1 月か 2 月に今回と同じ内容の講習会を、別に上級者向けの講習会も検討しています。（問合せは諏訪支部・和地コーディネーターまで ☎57-2910）

シニア向けスマートフォンセミナーに参加して

土橋香保里（エスプランサ所属）

9 月 14 日に合同庁舎で初心者向けスマホ教室があると聞き、このチャンスを逃してはと早速スマートフォンを購入しました。今まで使っていた携帯に「お客様がご利用の機種は 2022 年 3 月末をもってご利用いただけなくなります」とたびたびくる通知に「そろそろスマホかな」と思いつつも、パソコンやインターネットもできない私がいこなせるだろうかという不安もあり、なかなか踏み切りがつかないままでした。

今年シニア大学を卒業した 15 名の仲間を中心にエスプランサというボランティアグループが立ち上がりました。そのなかでスマホを持っているのは私だけでしたので、皆との連絡や情報を共有したいと、必要性も感じていました。

当日は三密対策で各テーブルに 1 名ずつという、スマホ初心者の私には心細くなるような心遣いでしたが、18 名の方が聴講されました。

スマホアドバイザーの方から、電源の入れ方や、指でなぞると画面が回ることなどイロハのイカ



らやさしく説明していただきました。マップの使い方では、現在地から目的地への経路が指ひとつで徐々に拡大していき、日本地図へと操作できることに驚きでした。「Google レンズ」というアプリは、画面に映った植物や動物の名前をこまかく教えてくれます。はたして使いこなすことができるのか…。アプリ、インストールなどスマホ用語にも戸惑っていますし、このアプリを開けて良いものか恐る恐る触れたりしている状態です。

コロナ禍の新しいライフスタイルのひとつとして利用していきたいと思っています。めったに連絡のない息子からのスタンプひとつにスマホでのつながりを感じています。

編集後記

諏訪湖を取り囲む山々の木々もすっかり葉を落とし、空気は冬めいてきました。

空気が乾燥し、冷え込むとコロナウイルスは元気になるようです。新規感染者が高止まりしてなかなか終息の気配を見せてくれません。

そんななか、コロナ禍で賛助会活動をどうするか、ことに社会貢献活動が悩みの種となっていましたので、今回は 3 件のモデルケースをご紹介します。

今年はコロナで 1 年明け暮れ、誰もが巣ごもりの日々を強いられたのではないのでしょうか。来年こそ、皆様にとってよい年であることをお祈り申し上げます。