



会報

ながの

第64号

令和4年11月15日

デザイン池田満寿夫

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター長野地区賛助会 発行人 丸山 栄洋 編集長 澁谷 貞春  
〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所内 TEL 026-228-7023 FAX 026-223-7669  
9月末現在賛助会員数 長野地区377人 全県1,572人

文化・芸術・交流大会

# 信州ねんりんピック

## 2022

オンライン交流会

### 未来へつなごう

#### 豊かな風土と伝統文化

令和4年9月17日土曜日、2022信州ねんりんピック「オンライン交流会」が、メイン会場のホクト文化ホール（長野市）を中心に、諏訪市駅前交流テラスすわつチャオ（諏訪市）、伊那公民館（伊那市）、飯田市駅前プラザ「丘の上結いスクエア」（飯田市）の（3つ）のサテライト会場をオンラインで結んで開催されました。



長野市ホクト文化ホールメイン会場

テーマは「未来へつなごう 豊かな風土と伝統文化」。コメンテーターは曾根千賀子氏（長野県看護大学講師）、ファシリテーターは内山二郎氏（2022信州ねんりんピック実行委員長）。南信地域の

祭や街並み、伝統文化、食や観光など、南信地区のシニアによる活動の様子が動画で紹介され、それを見ながら来場者とオンライン参加者が交流しました。メイン会場のホクト文化ホールでは、コメンテーターの曾根千賀子氏とファシリテーターの内山二郎氏のトークセッションがありました。元持幸子さんの司会進行のもと、オープニングでは、福田雄一氏（長野県保健福祉部長）がスクリーンで挨拶「人生100年時代を豊かに暮らす、これまでの活動と新たな連携と発展や社会参加がより促進されますよう期待しています」とコメントがありました。長野会場からは、県内各地の7事例を各地区のコーディネーターが紹介しました。

長野支部シニア活動推進コーディネーター斎藤むつみさんは「信州ひらがな料理普及隊」の信州人の伝統的な食文化と、食に対する考え方を次世代に受け継ぐ活動についてスライドで紹介しました。長野会場で参加したシニア大学長野学部2年生の山崎裕子さんは「南信地区のシニアの皆さんの活動によって、子供たちへ地区文化の伝承が行われていることが分かった」と感想を述べました。

## 2022年信州ねんりんピック 長野県シニア作品展



作品に見入る来場者

9月23日～25日長野県飯田創造館で開催。県内在住の概ね60歳以上のアマチュアの方による作品展では、創作をとおした高齢者の生きがいづくりと積極的な社会参加の推進を目的に、日本画・洋画・彫刻・書・手工芸・写真の6部門で展示しました。審査の結果、各部門ごとに優秀作品が表彰されました。（入賞作品は2面に掲載）

# 2022信州ねんりんピック 第51回長野県シニア作品展

2022信州ねんりんピック第51回長野県シニア作品展が令和4年9月23日(金)～25日(日)に飯田市創造館で開催されました。今年もコロナ禍での作品展となりましたので感染対策を講じての開催となりました。今回の作品展には日本画14点、洋画39点、彫刻11点、

手工芸47点、書の部47点、写真33点の合計191点の出展がありました。

9月22日(木)に審査委員による作品審査が行われ、部門ごとに県知事賞、長寿社会開発センター理事長賞などの受賞作品が決定されました。



「京都・祇園祭り」  
手工芸の部 長野県知事賞  
高野 志郎



「いったり、きたり」  
洋画の部 長野県知事賞  
依田 薫子



「突き抜ける達成感！日本の  
屋根を覗く」  
写真の部 長野県知事賞  
西川 寛



「本能寺」 日本画の部  
長野県社会福祉協議会会長賞  
大久保 佳勇



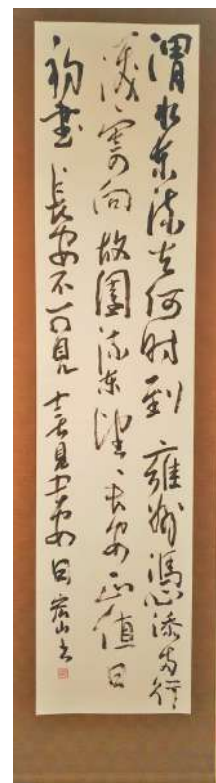
手工芸の部「柿双禽」  
奨励賞 黒岩三智



「柿」  
最高齢者賞(97歳)  
鈴木 はる



書の部 長野県社会福祉協議会会長賞  
「秋雁 區大相の詩」 轟 正幸



書の部 長野県長寿社会開発センター理事長賞  
「萬首唐人絶句5卷(岑参詩)」 荒井 宏山(公)

長野地区賛助会員の受賞作品は次の通りです(敬称略)

# シニア向けスマホ講座

## 長野地区賛助会



シニア向けスマートフォンセミナーを、ソフトバンクから講師を招いて長野市合同庁舎別館2階会議室で開催しました。

熱心にA/Dの説明に耳を傾ける受講者



8月18日木曜日、長野地区賛助会第4回幹事会の一環として「スマートフォン講座」をソフトバンクスマホAD推進部のアドバイザー堀川氏・サポーター唐木氏の指導で、マップアプリを使い「タップ、スワイプ、ピンチ」などの基本操作やカメラアプリで花の写真を検索し花の名前を調べた。「ほほくなるほど、こりゃあ便利だな!」と感心しながら操作していた。また、QRコードをカメラで読み取りインターネットのサイトを表示したり、マイクロフォンアプ

日頃から「スマホは持っているが使い方がわからない」という方が多かったので良い機会でした。らくらくスマートフォンだろうとアンドロイドだろうとアイフォンだろうと、高齢者が簡単に使えるスマホはありません。スマホデビューを考え始めたらどの機種を選ぶか?ではなく、「自分のやりたい事をできるようにする事」です。皆さん頑張りましょう。



サポーターより個別指導を受ける受講者

りで「近くのコンビニは?」と問うと、現在地付近のコンビニを表示「凄い、内の旦那より賢い」と感心していた。操作のもどかしい人にはサポーターの指導で戸惑いながら楽しく学んだ。



電話でお金は詐欺です!

振込詐欺横行しています注意しましょう。

### ☆スマホを便利に使おう☆

- ・私にもできた! かんたん怖くない!
  - ・使ってみると便利、もっと使いたい。
  - ・友人や家族との連絡もこれで簡単。
  - ・趣味が広がる。生活が充実する。
  - ・防犯、防災情報がわかって安全安心。
- スマホは「あると便利」から「無いと不便」もっと使ってみましょう。



長野県民文化会館ホクト文化ホール  
令和4年10月21日(金)

### 長野地区賛助会員の集い

令和4年10月21日(金)長野県民文化会館「ホクト文化ホール」に於いて長野地区賛助会員の集い「シニアフェスタ」を開催しました。

午前の部、長野県シニア大学長野学部公開講座「人をつなぐ音楽のチカラ」と題して春原るみ先生から講演をいただきました。

午後の部、式典では、実行委員長丸山栄洋氏の開会の挨拶に続いて、令和4年度表彰状伝達式が行われ、個人、団体及びシニア作品展入賞者8名に表彰状が授与されました。(個人・団体表彰者の紹介は8面に掲載)

セレモニ一の来賓祝辞で、長瀬有紀氏(長野保健福祉事務所長)、宮村泰之氏(長野県長寿社会開発センター常務理事)から祝辞がありました。

ステージ発表では、8グループによるコーラス、詩吟、太極拳、ダンスなど1年間の成果が披露されました。  
1階の展示会場では9グループが、日頃の活動や力作を発表しました。

#### 展示グループ

- ◆長野漢詩会 ◆和紙ちぎり絵『あじさいの会』
- ◆楽しい切り絵 ◆ふれあい長野「ビデオクラブ」
- ◆木つつきの会(木彫り) ◆川柳「りんどう会」
- ◆IT・Sの会(パソコン・デジカメ)
- ◆万年青の会(絵手紙) ◆シニア38書道

#### 特別展示

2022信州ねんりんピック長野県シニア作品展  
入賞作品

## グループ展示



川柳「りんどう会」



IT・Sの会



あじさいの会



万年青の会(絵手紙)



長野漢詩会



シニア38書道



ふれあい長野・ビデオクラブ



木つつきの会



楽しい切り絵



# ステージ発表

## ステージ発表グループ

- ◆ コールスマイル
- ◆ オカリナクラブ
- ◆ 吟和会
- ◆ いきいき21
- ◆ さつき会
- ◆ シニア太極拳
- ◆ スマイルリフレ
- ◆ コールフォーエバー混声合唱団



いきいき21



オカリナクラブ



吟和会



スマイルリフレ



コールスマイル



シニア太極拳



さつき会



コールフォーエバー混声合唱団



令和4年度 長野県シニア大学長野学部公開講座

## 人をつなぐ音楽のチカラ

長寿社会開発センター長野支部活動事業



令和4年10月21日長野市ホクト文化ホールに於いて、長野県シニア大学長野学部公開講座を「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」について二部構成で長野保健医療大学の認定作業療法士でもある、春原るみ先生をゲストに迎えて開催しました。

第一部では【人をつなぐ音楽のチカラ】の基調報告が発表されました。

誌面下資料にあります八か所のカフェが、個々に十二分に個性的な活動を展開しており、いずれも、興味深く聞かせていただき、活発な情報交換が行われた時間でした。

どのカフェにも共通していたのは、自分が聞きたい曲をリクエストすることも当然ですが、参加者が聞きたがっている、これまで関心のなかったジャンルの曲に触れることができるのも、カフェの魅力だそうです。

近い将来、「音楽カフェ」が、地域活性化並びに地域振興の大きな柱のひとつになるものとおもわれます。曲を流した時は、曲そのものより、曲の背景（時代

考証）を当時の世相と共に思い起こす人が必ずいてくれます。それが真に音楽のチカラそのものです。

第二部では、長野保健医療大学の春原るみ先生による「健康で幸せなまちづくり」と題して講演をしていただきました。幸せ診断アンケートによる「幸せのメカニズム」のポイント解説もしていただき今後の参



各グループの個性あふれる活動発表

考になりました。  
シニアの皆さん！先頭に立って集まりませんか？まだまだこれからが本番です。ベートーヴェン交響曲第9番《合唱付き》を年末の年越しには皆で大いに唱って、希望に満ちた新年を迎えたいものです。

### 長野県下の音楽カフェの紹介

名称	本拠地	特記事項
音故知新、「座布団カフェ」	長野市東和田公民館	シニア地域プロデューサーが代表。
音楽カフェようこそ	戸倉公民館	男性シニアが緩く集う。
噂の音楽鑑賞会「おとはこ」	白馬村	当時の思い出も持ち寄る。
「みずうみの風」	諏訪市の町のえんがわを拠点	認知症予防に効果がある「回想法」に着目。
「風の囁き」音楽グループ	飯山市	出張音楽カフェにも取り組む。
Widows Record	長野駅前 東口「ユメリア通り」	大量の中古レコードを保有、コーヒーだけでも歓迎。
かがやきひろば松代	松代保健福祉センター内	コロナ前は「クラシック名曲喫茶」。
塩崎・信更健康音楽鑑賞講座	篠ノ井交流センター塩崎分館	音楽史の勉強OK、参加費 無料。

# シリーズ

9

## グループ活動紹介

### 仲間と一緒に手作り衣装で踊るのが楽しみ

#### スマイルリフレ

スマイルリフレ会長 志原悦子

私たちスマイルリフレは、毎月第4火曜日に、長野市もんぜんぷら座の地下ホールで、午後1時から3時まで小川隆江先生にダンスのご指導を頂き、楽しみながら会員の健康維持と親睦を図っているダンスグループです。



賛助会の集い「ステージ発表」

会の目的として

- ① 毎月1回教室を開催
- ② 賛助会の集いに参加
- ③ 社会参加活動
- ④ その他、この目標を達成するための必要な事業です。

私たちは毎年「賛助会の集い」のステージ発表を目標に全力を注ぎ練習しています。ダンスの曲は先生が決めてくださるのですが、「V6」「嵐」「エグザイル」「グレー」と私たちには似つかない曲ですが、それでも何とか踊りこなしています。

発表会の時に着る衣装も、自分たちでデザインを考え手作りします。全員で協力しながら、縫製する時はまた一層絆が深まり、とてもいい雰囲気です。この衣装を着て踊ると、見ている人からも好評です。

踊りと衣装にほれ込み会員になってくれた人もいます。コロナ禍ですが昨年は某小学校の2年生とリモートで交流を行いました。私たちのダンスを見て後日お礼のは



衣裳の縫製を楽しむ仲間

がきを頂きました。「とてもステキ」「ダンスがキレッキレでした」「服を自分で作るなんてすごい」「かっこよかった」「おもしろいダンスをありがとう」などなどとても嬉しく又励まされました。

地区文化祭のステージ発表にもお呼び頂く事が有り社会参加活動をしています。

平均年齢75才、足腰も思う様に動かなくなりつつあるのですが、ダンスは年々ハードルが上がっている様に思えるのですが、先生がおっしゃるのには「皆レベルアップしているのよ」ですって・・・

でも、私たちも教えて頂くダンスを直ぐに覚える訳ではありません。月1回の練習では次の練習日には前に教えて頂いた事はすっかり忘れ、また1からスタートです。そんな繰り返しでも「継続は力な

り」で発表会当日のリハーサルの時は「ピタリ」と決まる場所は芯の図々しさからでしょうか？

発足時は30名近くもいた会員ですが、今は11名位になりちよっと淋しくなりました。でも、グループの絆は強く、練習の後の皆で集まったのティータイムは最高です。

人生100年時代。楽しい仲間と一緒にいつ迄もリフレダンスを続けて行けたら嬉しいです。そして、健康寿命を1日も長く常に前進して参りたいと思っています。

皆さん私たちと一緒に活動しませんか。



練習の後は皆さわやかです

## 令和4年度 長野県知事表彰・長野県長寿社会開発センター理事長表彰



長野保健福祉事務所長より表彰授与 丸山栄洋氏(右) 小池邦武氏(左)

令和4年度賛助会員の集い式典に於いて、賛助会員の活動の趣旨を深く理解して、社会活動の推進に多大な功績のあった個人及び団体の皆様を毎年表彰しています。長野地区賛助会から、一名一団体が受賞されました。

### 長野県知事表彰

丸山様は、グループ活動の企画・運営の中心的な役目を果たし、仲間づくりや長野地区社会福祉施設を慰問して、コース・寸劇等の演目を通して地域に根ざした活動が評価されました。

### 知事表彰受賞にあたって

丸山栄洋

平成21年いきいき実践塾に入学しました。定員は30名1年間ここで学び、10数人の仲間が高齢者施設利用者の慰問と交流を目的に平成23年にグループ「いきいき21」を立ち上げました。今は会員10名で構成していますが、発足以来亡くなった方や都合でおやめになった方々を含め多くの皆さんにお世話になりました。

この度の、受賞は全ての方々の功績であって、偶々私が代理人として受けることになりました。皆様を代表して心からお礼申し上げます。



「いきいき21」平成23年にグループを立ち上げ、ステージ発表で、「一茶」を演じる会員。

### 長野県長寿社会開発センター理事長表彰

オカリナクラブは、長野地区の高齢者施設や地域のお茶のみサロン等を訪問して、演奏ボランティア活動が、地域の活性化に寄与していると評価されました。

### 長寿社会開発センター表彰を

いただき決意新たに！

グループ長小池邦武

先日はグループ表彰「令和4年度長野県長寿社会開発センター表彰」をいただきありがとうございます。歳を重ねると体の機能が衰えても、レッスン会場は明るい笑い声と、オカリナの音色が響いています。

これまでクラブが継続（結成六年）出来たのは、仲間力と滝沢ヒトミ先生のご尽力です。

コロナの影響によりクラブの活性化が失われている中、「賛助会員の集い」は、クラブの大きな目標となり、会員が一丸となれた機会になり開催に感謝致します。

今後も、仲間とのつながりを大切に、オカリナの音色に癒され、音色により多くの人たちの笑顔に触れる日を楽しみに、これからも健康で楽しくオカリナを吹き続けて行けたらと願いました。

### 健康一口メモ

減塩

秋も深まって来ました。野沢菜漬の美味しい季節ですね。漬物という塩分が気になります。厚生労働省の一般の人の食塩摂取量について、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。

我が家では、味噌汁の塩分濃度を調整にブレンヨー

グルト(味噌10に対してヨーグルト2〜3)を使っています。薄味の物足りなさをカバーして、コクがでて美味しいです。 澁谷貞春



### ☆ 編集後記 ☆

新年度会報編集委員会も早いもので今回第64号を発刊することとなりました。4ページ増やして多彩な記事を掲載したいと頑張ってみました。いかがだったでしょうか。これからも少しでも会員の皆様のお役に立つよう、会報編集委員一同頑張っていきたいと思えます。