

# Nice Senior Suwa

No.148

令和4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 会長・平井一義  
〒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内 TEL0266-57-2910 FAX0266-57-2963

2022年度 諏訪シニア賛助会

諏訪シニア賛助会活動発表会

活動発表会準備中!

間もなく開催!

今回で 31 回目となる本年度の活動発表会が、12 月 2 日（金）に茅野市民館（茅野市塚原一丁目）で密を避けて座席 126 名分で行われます。新型コロナウイルス感染症の危惧は未だ収まりませんが、決められた感染予防策を充分取って実施します。現在、本会の登録 11 グループと個人会員およびシニア大学生や友好グループも交えて準備に勤しんでいます。なお、諏訪地域では本年が御柱祭の年にあたり、御柱にまつわる出し物も予定されています。賛助会員につきましてはご家族やお友達もお誘いのうえ、是非ご参加をお願いいたします。

## 活動発表会参加グループ情報

### 【展示発表グループ】

1. 墨寿会
2. ナイスシニアフォト
3. ゴルフ愛好会
4. いきいき健康グループ
5. ステンドグラス
6. 太極柔力球同好会
7. エスペランサ

### 【舞台発表グループ】

1. ぼんぼこ楽団・もも&もろ
2. 太極柔力球同好会
3. シニア大学グループ
4. 墨寿会
5. おはなし屋
6. カラオケを楽しむ会
7. サンキュウ 7(セブン)スコップ三味線

# 爽やかで気持ちの良い空気を胸いっぱい、 霧ヶ峰ハイキングに行ってきました



## 霧ヶ峰ハイキングの実施

賛助会副会長 渡邊 芳紀

霧ヶ峰ハイキングは、7月22日（金）に行いました。シニア大1・2年生と賛助会員を対象に参加者を募集したところ、30名程の応募があり当日は総勢35名で八島湿原と霧ヶ峰自然保護センターの見学を主に行いました。いきいき健康グループとの共催で行い、グループ長の市川さんや案内人の小松夫妻には大変お世話になり感謝致します。朝、家を出る時は小雨でしたが、予報は晴れるとありましたので実施としました。予報通り8時半に保護センター駐車場に集まった時は、太陽が顔を出し清々しい気候でした。乗り合わせで八島ビジターセンター駐車場に移動し、八島湿原を目指しました。高台で小松夫人に写真や資料による説明を受けた後、湿原に下り遊歩木道を左回りで鎌ヶ池まで行きました。先頭の小松夫人が花の名前のほか湿原は1万年以上掛かって草が腐らずに積もってできたこととか、幾つかの池の説明などをしていただきました。マツムシソウ、ヤナギランやシシウドなど綺麗に咲いていました。ニッコウキスゲは無く、車山の下柵に囲まれた中のみ沢山咲いているとのことで、鹿が大好きで食べられてしまうそうです。時間の関係で鎌ヶ池で引き返し保護センターへ戻り見学しました。最初にビデオによる霧ヶ峰の説明を受け、展示場にて動物の剥製や鉱石など手に触れてみました。その後、センター裏の林の中で昼食をとり、解散になりました。美しい草花や鳥のさえずりを聞きながら、穏やかに楽しい一時を過ごすことができました。参加者に感謝申し上げます。



## 諏訪シニア賛助会とシニア大生との街歩き探検記

### 下諏訪宿を歩こう！

案内人 片野 通さん

10月3日(月)諏訪シニア賛助会とシニア大生との関わりを目的としたまち歩きが開催されました。コースは諏訪大社秋宮から春宮まで、賛助会7名、シニア大8名、計15名で下諏訪宿を巡りました。ガイドの片野 通様のきめ細かいガイドにより地元に住ながら知らない事の多さに驚きと、新しい発見がたくさんありました。途中、青塚古墳に登る経験もでき、充実した楽しい一日となりました。



### 鎌倉街道悠々散策

案内人 関 雅一さん

当初10月7日(金)に予定したまち歩きが雨で順延となり、11月7日(月)好天の下、開催されました。賛助会7名、シニア大14名、計21名で諏訪大社前宮を出発し、鎌倉遊歩道をガイドの関雅一様の楽しいガイドでゆったり散策することができました。途中、建築家の藤森 照信氏が私有地に建てた「空飛ぶ泥船」「高過庵」「低過庵」の3つの茶室を見ていたところ、茶室の建築に携わった立石 公勇氏の計らいで普段入ることが出来ない「低過庵」の中に入れていただきました。屋根がスライドすることで、青空が頭上に広がる仕掛けとなっており、大変貴重な体験をすることができました。



### お楽しみに！ご参加お待ちしております

案内人 両角忠幸さん

今回のまち歩きは、11月21日(月)にシニア地域プロデューサーの両角 忠幸様のガイドにより、旧上諏訪の史跡について見学を予定しています。大勢のご参加をお待ちしています。

## 諏訪シニア賛助会グループ紹介

### グループ紹介について

今回の、グループを一同に紹介する記事は 3 年振りとなります。2020 年（令和 2 年）に賛助会グループ数が大幅に変わり、それ以降の新規発足グループを加えて現在 11 グループが活動しています。その当時から会員であった方々には、今存続しているグループやその活動内容をお知らせし、これから会員になろうとお考えのシニア大学生には、選択する際の参考としてご利用いただけたら幸いです。無論、仲間と新たにグループを立ち上げて頂くのは大歓迎です。

### 【墨寿会】

伊藤 高明

墨寿会創立 30 年記念画集を発刊しました。

長野県長寿社会開発センターが設立され、翌、平成 2 年諏訪長寿賛助会設立と同時に、諏訪老人大学卒業生を主体にして水墨画グループ「墨寿会」が発足しました。堀内 貢、矢崎 すみ先生を講師に、諏訪市図書館で教室が始まり、以降、数年にして会員は 100 名を超え、月 1 回の学習時間を午前と午後に分散して勉強するほどに増加しました。画集は、1 年間の学習成果を集約して事業・会計報告書を兼ね、役員が主体となって多くの時間と労力を費やし、A3 版で印刷・製本など手作りで連年発行してきました。平成 15 年から、事業・会計報告などは 1 月の総会、新年会で報告し、第 13 号から画面の様式を A4 版の写真印刷に切り替え、創立 20 周年号まで毎年発刊してきました。以後、趣味の多様化、会員の高齢化と新会員の減少、経費節減も伴って発行しませんでした。この度、平成 11 年度から今日まで 23 年の長きに亘り、三井 武彦先生を講師にご指導いただき、墨寿会創立 30 年に当たり記念画集を発行することができました。これを機会に、益々会員の親睦を深めながら、臨画からスケッチを主体にして、自分の感動表現が見る人の心に響くような、水墨画集の発刊が出来ることを期待しています。



### 【ナイスシニアフォトクラブ】

小泉 昌彦

私達のグループは、県シニア大学の OB を中心に、写真家の柳澤 克吉様の指導の下で技術向上と親睦を図り、毎月 1 回例会を開催しています。最近撮影した写真をマイプリントで持ち寄り、他人の撮影した写真を見る事により良いところを自分の撮影に取り入れ活用しています。個々の写真は講師の指導をいただき年間活動で春・秋の季節に合わせてグループで撮影会を行っています。年 2 回のクラブ発表会として写真展を一般公開で開催しています。



## 諏訪シニア賛助会グループ紹介

### 【ゴルフ愛好会】

渡邊 亮一

賛助会ゴルフ愛好会は諏訪地域から 50 数名の会員メンバーが会の目標である「健康でより多くの仲間と親睦を深め絆づくり」を実現するため、年 8 回（4 月から 11 月）の活動を行っています。参加しているメンバーはとても明るく元気一杯に楽しくプレーしています。是非この機会にシニア大学の皆様また OB の皆様もご入会され一緒にプレーしてみませんか。



### 【グラウンドゴルフ同好会】

細川 勢志

毎週第 2 火曜日午前 9 時から、諏訪湖畔の自由広場でグラウンドゴルフを楽しんでいます。（4 月から 11 月）湖上を渡る澄んだ空気を吸いながら、芝を敷き詰めたグリーンの上で、ボールを打つ好感覚は、マレットに劣りません。しかもプレーは易しく、健康と親睦交流に役立つとあって、中高年齢層には最適なスポーツです。全国の愛好者は 360 万人とされています。県内、特に諏訪地方ではまだ知られていないスポーツですが、是非一度、体験プレーにお出かけください。

### 【ステンドグラス会】

佐藤 正昭

細々ながらも活動を続けています。会員も高齢化し存続も危ぶまれていますが、現在の仲間たちで頑張っています。



### 【ボランティア若竹】

百瀬アキ子

広くて肥沃な大地に爽やかな風が吹き渡り、見渡せば色とりどりの可憐な花が咲いている、そんな場所で活動しているボランティア若竹は諏訪シニア賛助会グループの中で唯一外作業しているグループです。趣味が草取り！なんて言うメンバーばかりが集まった楽しいグループです。時にはラベンダーの花を摘んだり、ブルーベリーの甘酸っぱい実を摘んで食べたり、草取り以外にも楽しい作業が山盛りです。「出来るときに出来る人が」を作業のモットーとし、年相応の無理のない活動をしています。

畑仕事好きな人 集まれー！



## 諏訪シニア賛助会グループ紹介

### 【太極柔力球同好会】

今井 美代子

今年もコロナ禍の中でしたが、体育館の使用ができましたので計画通り練習をしています。

会員は減少しましたが、協力し助け合ってボランティア活動もしています。自分のために体力を維持したいとの思いで頑張っています。無理のない動きですから、気軽に体験に来てください。太極柔力球の楽しさを皆さんに知って欲しいと思っています。

練習日：毎月第1月曜日と第3木曜日

場所：諏訪市体育館

時間：午後1時30分～3時迄



### 【レインボーダンスの会】

大山 千恵子

幼い頃は軽やかで明るい音楽が聞こえて来ると、自然に体を動かし手拍子を打って、にこやかに微笑みが生まれてきます。社交ダンスも同じです。ラテンのリズム、ソシアルの音楽が流れて来ると、二人で組んで、ダンスを踊りたいと思い、舞踏の世界へと誘うのです。今、私達のグループの大半が高齢者です。若い頃ダンスを習って、その後、踊る事もなく我がグループに入会のチャンスがあつて入られた方、全くステップすら踏んだことのない方、高齢になり足腰を病みレッスンも大変な思いの方など、様々な方の集まりですが、レッスンが始まると自然に体が覚えていたステップを踏みます。そしてやはり、「レッスンに出席してよかった」と仰います。簡単に見えてステップを覚えることは容易ではありませんが、以前に少しでも経験のある方、興味をお持ちの方は、是非この機会に足を運んでください。会員一同お待ち申し上げております。



## 諏訪シニア賛助会グループ紹介

### 【いきいき健康グループ】

#### いきいき健康グループへのお誘い！

市川 松雄

最近、身体のおちこちが痛みませんか？ 立ち上がる時、無意識に「どっこいしょ！」って言っていませんか？ 友達と会った時、医者のカードと薬の多さを競い合っていないかな？ 何とかしなくちゃと思いつつも、何もしていないシニア世代にお勧めなのが、私達いきいき健康



が取り組んでいるストレッチです。ストレッチと言うと、きつい柔軟と筋トレをイメージする人もいますが、シニア向けのソフトストレッチです。50肩の人、腰痛と膝痛の人等、それぞれの人に合ったプログラムが用意されています。でも痛くてできない時は、皆の面白い恰好を眺めながら、できるストレッチの時にやるようにしています。無理は禁物です。身体が喜ぶのがいちばんです。そして皆で軽口を叩きながら、笑って動き、ストレス解消です。シニア世代は、一生懸命頑張る事も大事ですが、楽しくなければ続きません。一緒に、身体も心も、元気になりましょう。

いきいき健康Gは、ストレッチをメインに毎週月曜日に、13時半～15時、諏訪市体育館で活動しています。体験入学、大歓迎です。

### 【エスペランサ】

土橋 香保里

私達は、シニア大 39、40 期生の 10 名で月に 3 回活動しています。地域の方にも呼びかけて、介護予防教室を開いたり、生活に役立つ小物作りもしています。

今年度は、介護ケア帽子づくりに挑戦したいと思っています。「できる人が できる時に できることを」をモットーに無理なく楽しい活動を目指しています。

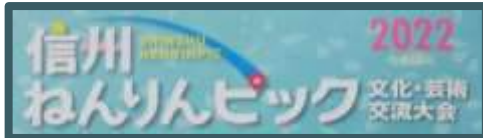


### 【カラオケを楽しむ会】

藤森 のり

会長の尾崎さんが亡くなり、私が後を引き継ぐことになりました。今は会員 3 人で 12 月 2 日の発表会に向けて練習を行っています。歌も会で持っている中から選ぶため大変です。憧れのハワイ航路は船長の白い服、古都逍遥はそれなりの服、天まで届け御柱は、法被に鉢巻と決めて練習しています。後は成功を祈るだけです。





## シニア作品展受賞作品紹介

諏訪地区の作品入賞者は下記7名です

(敬称略)

| 賞                 | 作品名         | 氏名     | 市町村  |
|-------------------|-------------|--------|------|
|                   | 【日本画の部】     |        |      |
| 飯田市長賞             | ひまわりの詩      | 百瀬 アキ子 | 岡谷市  |
|                   | 【洋画の部】      |        |      |
| 飯田市長賞             | 初冬の空木岳と南駒ヶ岳 | 伊藤 章一  | 富士見町 |
|                   | 【彫刻の部】      |        |      |
| 飯田市長賞             | 鷺           | 谷 由樹   | 富士見町 |
|                   | 【写真の部】      |        |      |
| 長野県長寿社会開発センター理事長賞 | 「涔涔…と」      | 長井 かずお | 下諏訪町 |
| 長野県シニアクラブ連合会 会長賞  | 夕闇の諏訪盆地     | 中山 君夫  | 岡谷市  |
| 奨励賞               | 天空の湖上駅      | 小泉 昌彦  | 諏訪市  |
| 奨励賞               | イグアナの子チャさん  | 菅原 剛四郎 | 茅野市  |



日本画の部 ひまわりの詩(うた)百瀬アキ子さん作品



写真の部 「夕闇の諏訪盆地」 中山君夫さん