



会報

ながの

デザイン池田満寿夫

第66号

令和5年7月15日

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  
6月末現在賛助会員数 長野地区 350人 全県 1,543人

講演「騙されないぞ特殊詐欺」講師：ながの男の脳喝倶楽部 **4頁記載**

## 令和5年度定期総会

### 長野地区賛助会



新緑眩しい5月26日(金)長野合同庁舎別館2階会議室に於いて、賛助会役員と各グループを代表する幹事、来賓、長野県長寿社会開発センター本部及び長野支部より7名を迎えて令和5年度長野地区賛助会定期総会を開催しました。

開会の辞に続いて、丸山栄洋会長の「人生100年時代を迎え、少子高齢化が急速に進む中で高齢者を取



長野地区賛助会定期総会

り巻く社会環境も大分厳しくなっています。長野地区賛助会においても退会者が入会者を上回り会員の減少状況が続いております。しかし、幸いなことに、今年はシニア大学入学生が昨年を上回り、会員確保に明るい兆しが見えてまいりました。

昨年度は、賛助会各種事業に取り組んでまいりましたが、長寿社会開発センター及び長野支部をはじめ会員の皆様の協力により所期の目的を果たすことができました。今年度も効率的な事業運営してまいりますので協力をお願いします」と挨拶がありました。

#### 来賓祝辞

長野保健福祉事務所副所長和田丈様より「本県の健康長寿を更に推進させ、世界一の健康長寿を目指すためには、豊富な知識や経験を持つシニアの皆様の活動に期待するところが大きく、長野保健福祉事務所としても、長野地区賛助会の活動を支援させていただき所存でございます」と祝辞がありました。

長野県長寿社会開発センター常務

理事宮村泰之氏より「当センターはシニアの皆様の豊かな経験や知識を活かした積極的な社会参加活動によって豊かな活力ある長寿社会を創ることを目指しております。シニアの健康のためには、仲間と一緒に取り組む活動に楽しさと生きがいを感じる人を増やすことが大切です。自分たちの活動を活かしてさらにて、誰かの役に立っていかを考え、無理のない範囲で行動していただくことも大切です。センターも皆様方の支援してまいります」と祝辞がありました。

続いて議長に松田榮太郎氏(長野漢詩会)が選出され議事進行がなされた。

#### 議事

- 第一号(案) 令和4年度事業報告、決算報告及び監査報告。
- 第二号(案) 令和5年度事業計画、収支予算
- 第三号(案) その他

議事に沿って、事業報告、会計報告及び会計監査報告を決議。令和5年度事業案、予算案を議決し定期総会を閉会しました。

休憩後「騙されないぞ特殊詐欺」の演題で、ながの男の脳喝倶楽部の皆さんによる講演会を開催しました。

(講演会記事本誌4頁に記載)

## 令和4年度収支決算書

収入合計 342,012円  
 支出合計 215,531円  
 差引残高 126,481円 通帳 120,127円 現金 6,354円

(収入の部)

(単位=円)

科 目	本年度予算額	決算額	増 減	内 容
センター交付金	172,000	177,000	5,000	賛助会活動センター交付金
雑 収 入	540	20,552	20,012	預金利息
前期繰越金	144,460	144,460	0	前年度繰越金
合 計	317,000	342,012	25,012	

(支出の部)

科 目	本年度予算額	決算額	増 減	内 容
総 会	10,000	955	△ 9,045	
幹 事 会	70,000	16,255	△ 53,745	資料代、用紙、複写機使用料、会場費等
賛助会の集い	130,000	113,264	△ 16,736	会場費、グループ補助、材料費等
夏休み子ども教室	10,000	0	△ 10,000	
親睦交流会	10,000	8,482	△ 1,518	
会員加入促進	5,000	389	△ 4,611	
地区賛助会報	60,000	28,530	△ 31,470	会報発行(3回)編集等、諸経費
予 備 費	22,000	47,656	25,656	5年度分「賛助会員の集い」会場費前金払い
合 計	317,000	215,531	△ 101,469	

## 監 査 報 告

監査の結果、現金、通帳、諸帳簿、証拠書類等  
 適正に処理されていることを認めます。

令和5年5月

監 事 丸山 豊  
 原 敏昭

## 令和5年度収支予算書

収入合計	299,000 円
支出合計	299,000 円
差引残高	0 円

(収入の部)

(単位=円)

科 目	前年度予算額	本年度予算額	増 減	内 容
センター交付金	172,000	172,000	0	賛助会活動センター交付金
雑収入	540	519	△ 21	預金利子等
前期繰越金	144,460	126,481	△17,979	前年度繰越金
合 計	317,000	299,000	△18,000	

(支出の部)

科 目	前年度予算額	本年度予算額	増 減	内 容
総 会	10,000	10,000	0	講師謝礼他
幹 事 会	70,000	70,000	0	資料代、用紙、複写機、会場使用料等
賛助会の集い	130,000	125,000	△ 5,000	会場費、材料費、グループ補助等
夏休み子ども教室	10,000	5,000	△ 5,000	夏休み子ども交流教室
親睦交流会	10,000	10,000	0	会場費、用具費等
会員加入促進	5,000	5,000	0	会員募集PR費等
地区賛助会報	60,000	60,000	0	会報発行(3回)編集等、諸経費
予備費	22,000	14,000	△ 8,000	コロナ対策費他
合 計	317,000	299,000	△18,000	

## 令和5年度長野地区賛助会年間計画

4月 13日 幹事会	10月 7日 信州ねんりんピックススポーツ交流会
26日 シニア大学入学式	12日 幹事会
5月 26日 5年度長野地区賛助会定期総会	20日 賛助会員の集い(シニアフェスタ)
6月 8日 幹事会	11月 15日 会報67号発行
22日 親睦スポーツ交流会	16日 幹事会
7月 17日 会報66号発行	12月 14日 幹事会・親睦文化交流会
7月～8月 夏休み子ども教室	20日 シニア大学生へ賛助会入会説明会
8月 17日 幹事会	2月 8日 幹事会・親睦文化交流会
9月 8日 信州ねんりんピック	21日 シニア大学卒業式
9日 〃 上田市丸子文化会館	3月 15日 会報68号発行
10日 〃 (セレスホール)	

長野地区賛助会定期講演会

# 騙されないうぞ特殊詐欺

## ながの男の脳喝倶楽部

令和5年5月26日(金)長野地区賛助会定期総会終了後、長野合同庁舎別館2階会議室に於いて『ながの男の脳喝倶楽部』の皆さんによる「騙されないうぞ特殊詐欺」講演会を開催しました。

近年、特殊詐欺の被害が急増しています。特殊詐欺とは、警察官や弁護士など、権威ある人物を装って、高齢者からお金を騙し取る犯罪です。2022年には、全国で約3万件の特殊詐欺が発生し、被害総額は約1,000億円に上りました。

長野県内の特殊詐欺被害は前年の約2倍に当たる総額5億6231万円でした。件数は43件増の198件。内容別では、被害が高額化しやすい「オレオレ詐欺」が件数、被害額とも最多でした。



銭形平次に扮して熱演する講師

## 詐欺にあうと銭無平時!

講師の皆さんは、江戸時代からタイムスリップしてきた銭形平次に扮した寸劇で、特殊詐欺の被害に遭わないためには、「特殊詐欺の種類と手口を知っておく必要があります」と、「銭無平時」を皆で合唱し、詐欺の手口や詐欺対策を楽しく学びました。

詐欺の手口の実演、特殊詐欺についてのDVD上映も行いました。今回の講座を通じて、あらためて詐欺対策への意識を高める良い機会となりました。



特殊詐欺防止ソング

## 銭無平時

一、じいさん ばあさん詐欺には気をつけて  
かわいい孫だと 言い寄って  
悪い奴らが 悪い奴らが  
ねらっているよ  
やっと貯めた 老後の資金  
だましとられる みんなとられる  
銭(ぜに)が飛ぶ

二、カード確認と 訪ねてきても  
渡しちゃいけない  
キャッシュカード  
暗証番号 教えないでよ  
特殊なサギだ  
なんだかんだと 話をつくり  
綴じた封筒 偽の封筒に  
すりかえる

三、「わたしは大丈夫 だまされ  
ないぞ」と  
過信のあなたも だまされる  
特殊サギだよ 特殊サギだよ  
上手くゆくよ  
あの手この手で 近づいてくる  
みんな対策 防止対策  
しっかりと

※銭形平次捕物控の  
オープニングソングの  
替え歌



長野県長寿社会開発センター

## 長野地区賛助会スポーツ交流会

令和5年  
6月29日(木)  
賛助会スポー  
ツ交流会「マ  
レットゴルフ  
大会」が犀川  
第2グラウンド、  
マレットゴル  
フ場にて開催  
されました。



梅雨の晴れ間、朝から気温が上がる猛暑日となりましたが、参加者21名は熱中症を気に掛けながら、午後1時30分プレイボールがされました。コースに出てプレーを始めると、心地よい風で暑さも感じられなく、あちらこちらで、「ナイスショット」「オービーだ」「ホールインワン!」の歓声が聞こえていました。飯綱コース18ホールをまわり全員がホールアウトし、仲間とのプレーに笑顔と笑いが尽きないひと時でした。表彰式が終わり、メンバーは賞品を抱えながら来年の再会に期待をし、ゴルフ場を後にしました。

「本日の成績」

- ◇男子①小田切徹也②齋藤悦二③小池邦武
- ◇女子①牧野和子②深沢富子③田村利子

レポート 小池邦武



講師の指導で練習に励むメンバー

# シリーズ

10

## 長野地区賛助会グループ活動紹介

### 太極拳部

シニア太極拳部会長 小林鐵也

#### グループの紹介

私達シニア太極拳は、健康増進と仲間づくりを目的に、シニア大学卒業生を中心に平成26年に創部しました。現在は「初級コース」7名、「中級コース」14名の2コースで活動しています。講師はシニア大学講師、(社)日本武術太極拳連盟A級指導員、健康指導士の小川隆江先生です。

#### 活動内容

各コース共、毎月2回金曜日に城山公民館で活動し、21名の仲間が技能向上、体力増強をめざし明るく楽しく、時には厳しく目標に向け、上級資格取得を目指して励んでいます。この2、3年はコロナのため「花見の野外練習」や「温泉レクリエーション」等が出来ず残念な思いです。今年あたりは安心して活動できるよう願っています。



成果の発表は、「賛助会の集い」だけでなく、県下の拳友約1000名が集い発表する「長野県武術太極拳フェスティバル」や団体交流会、学会などに積極的に参加し、研鑽を積んでいます。

#### 太極拳とは

太極拳は、中国古来の武術の一つでその歴史は三百数十年前にさかのぼり体にも心にも良いと今日に継承されています。

#### その特徴は、

- 1、意識、動作、呼吸を合わせて行う。
- 2、中腰姿勢、ゆっくりとした重心移動を行う。

- 3、型で動き、伸びやかでゆったりと腰を軸とした全身運動を行う。太極拳の効果
- 1、筋力、持久力、柔軟性、バランス力、体力の向上。
- 2、足腰の筋力が強化され転倒予防。
- 3、運動不足、ストレス解消。

#### 太極拳の勧め

実際に太極拳をしてみると、下肢の筋に十分な刺激を感じることができ、また気持ちが落ち着いた状態になって、これは他のスポーツでは味わえない特徴といえます。体に気持ちがい、リラクゼーション抜群の太極拳を皆様にお勧め致します。

一緒に楽しみましょう。お待ちしております。

### 長野県シニア大学長野学部 令和5年度入学式開催

4月26日(水)長野保健福祉事務所3階に於いて、長野県シニア大学長野学部の入学式が行われました。一般コース(第46期)生85名、専門コース(第6期)生31名の新入生が新たなスタートを切りました。

開催にあたって学部長坂本泰啓氏より「シニア世代の健康づくりや仲間づくり人生100年時代を生き生きと過ごすためのヒントがもりこま

れた講座を受講して頂き、これからの社会での活躍のための「学び」を深めて頂くことを願っています」と挨拶がありました。

#### 新入生代表挨拶

シニア大学長野学部44期生として卒業した若松信子さんは「シニア大学で知識、考え方や思いやり、構想力が身についた。良き仲間もでき豊かな時間でした。更に学んで第二の人生を築きたい」と再入学した決意を述べました。

#### 歓迎の辞

2学年長田富和さん「本日は一歩踏み出す新入生の皆様、2年生一同心より歓迎いたします。それぞれの道を歩んできた皆様が新たな出会いを

大切にして楽しい仲間作りと、これからの生きがいと健康にも留意して大学生活を送るようお願いいたします。」と歓迎の挨拶をしました。



入学式式典来賓祝辞

# 投稿欄

## シニア大学OB活動レポート

### グループ すまいるナイン

長野県シニア大学長野学部39期卒業の9名の卒業生で、卒業後も「すまいるナイン」として定期的に集まり、旅行や食事会を行っています。

グループ名の「すまいるナイン」は在学時の班活動の愛称です。私たちは隔月で食事会や座禅、そば打ち体験、陶芸などを通じて親睦を深めています。



卒業旅行で記念撮影 スパリゾートハワイアンズ

また、グループは年に数回旅行を行っています。

これまでに、卒業旅行で福島県「スパリゾートハワイアンズ」、山形県「銀山温泉」や富山県「おわら風の盆」、福島県「大内宿」、「佐渡ヶ島」、石川県「能登の旅」、最近では「あしかがフラワーパークと母畑温泉」を訪れています。

旅行では観光やご当地グルメ楽しんだり地元の人と交流したり充実した時間を過ごしています。グループ



の存在はメンバーの人生に大きな支えと生きがいとなっている。

レポート 澁谷貞春

## 夏バテ防止に

### ゴーヤ！

ゴーヤは、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富で、夏バテ予防にも効果的な野菜です。ゴーヤは糖質が少



ないため、可食部100gあたりのエネルギーは15キロカロリーしかなく、ヘルシーな野菜です。

一方、ビタミンC、E、Kやミネラル、カリウム、食物繊維は豊富に含まれており、健康的な食生活に役立ちます。

## ゴーヤ佃煮レシピ



- 材料**
- A りんご 500g
  - 砂糖(ザラメ) 100g
  - 酢 60cc
  - 醤油 100cc
  - B かつお節 25g 白ごま 10g
  - じゃこ 5g

### 作り方

- ① りんごを縦半分に切り、種とワタを取り抜き5ミリにスライスする。
- ② 鍋にお湯を沸かし沸騰したら火を止め、①のりんごを入れ20分間浸し、水を固く絞る。
- ③ 鍋にAを煮立たせりんごを入れて中火で煮る。煮詰まったらBを入れ、残りの水分を吸わせる。

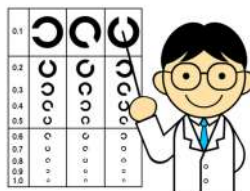
## 健康一口

### 目の健康管理

目の健康管理には、休息やリラックスを心がけるとともに、部屋の照明は明るめにする、エアコンによる乾燥を防ぐ、テレビやパソコン画面を長時間見続けないなど、目にやさしい環境作りが大切です。

また食生活では、

栄養バランスを心がけるとともに、目に良いといわれる栄養成分を積極的に摂りましょう



### ★編集後記★

今年も会誌をお届けできることを嬉しく思います。会誌を読んで、会員の皆様の活動や、会員同士の交流を深めるための情報を得ていただければ幸いです。

また、会員の皆様が会員同士の交流を深め、より充実した活動をされることを願っています。皆様にとって、より価値のある会誌をお届けできるよう努めてまいります。