



上小地区賛助会 会報 145号

令和5年7月21日 発行
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

上小地区賛助会会長挨拶

上小地区賛助会 会長 小林 郁朗

上小賛助会の皆様こんにちは、光陰矢のごとしと申しますが本当に早いもので、“あっと”いう間に一年が過ぎてしまいました。

さてこの一年間を振り返ってみますと、世の中は終息しないコロナ、信じられないようなウクライナ情勢とそれに伴う物価高騰、極度に進展しているデジタル化等々、私達シニア世代にとっては晴ればれした気持ちになれない令和4年度だったと思います。

一方、上小地区賛助会は9月になり猛威を振るっていた第7波のコロナも減少し、スポーツ交流会は実施出来ると思っていたのですが無情の雨で中止となってしまいました。そして11月には活動発表会を昨年に引き続き実施できました。コロナ禍でもあり参加者は少ないのではないかと心配していたのですが、大勢の方にご参加を頂き無事に開催でき大変良かったと思っております。また、1月には3年ぶりに「いきいき作品展」をアリオ様で実施することが出来ました。今回はコロナと雪の影響で、ご来場頂けるお客様はかなり少ないのではないかと心配していたのですが、予想を上回る約500名のお客様に観て頂くことが出来ました。そしてお客様からは「今日は私の心に素敵な癒しを頂くことが出来ました。ありがとうございました。次回もまた来たいと思います。」など大変嬉しいお言葉を頂き、来年も又頑張らなければと痛感しました。

また、3月には公開講座を「野菜栽培の基礎」と題して、JA信州うえだ営農指導部主任田中茂道様を講師にお迎えし開催しました。参加者からは「野菜作りの基礎を勉強できて良かった。今回の講座は受講料を支払っても聞きたい内容だった。」など大変好評だったと思います。

6月2日には上小地区賛助会総会を開催し、議長には上條巖様が選出され全ての議案が承認されました。総会終了後は「安心・安全な暮らしのために」と題して、上田警察署 地域課 東御交番の竹内賢太郎所長様よりご講演を頂きました。交通事故防止や特殊詐欺に遭わないためのお話をユーモアを交えてご講演頂き楽しく大切な事を学ぶことが出来ました。

以上一年を振り返りましたが、この様に活動できました事は一重に支部長様をはじめ事務局の皆様、そして会員各位様のご支援、ご協力の賜と心より感謝を申し上げます。

令和5年度につきましては昨年に引き続き活動して参りますが、今年は上小支部がねんりんピックの当番支部になりますので昨年にも増してご支援、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

なお、令和5年度の役員体制は田玉富子幹事が退任され、逢坂早苗（おうさかさなえ）幹事が着任されました。田玉様、一年間お疲れ様でした。逢坂幹事様宜しくお願い致します。

結びに、皆様方の益々のご健勝を心からご祈念申し上げます。そしてこれからも皆様方と毎日元気で楽しく人生二毛作を推進し、健康寿命を延ばしてゆきたいと思っております。



上小地区賛助会総会

令和5年6月2日長野県長寿社会開発センター上小地区賛助会総会が開催されました。

はじめに、松原克彦上小支部事務局長からご挨拶があり賛助会の方々への日頃の活動への感謝を述べられました。

「人生100年時代に向け安心して暮らしていくためには、お互いが支え合うことができる地域共生社会をつくっていくことが必要であり、県では本年度新たな総合5か年計画【しあわせ信州創造プラン3.0】を策定した。その中でもシニア世代の社会参加の促進に向けて様々な取り組みを進めている。

また、長寿社会開発センター上小支部においてもシニアが活躍できるよう地元企業・関係団体等と連携し、多様な地域活動への伴奏支援を進めていきたい。」

最後に「賛助会運営への積極的な参画と会員の皆様が健康で仲間の輪を広げ、生き生きと活動されますことを心からご祈念申し上げます。」とご挨拶されました。

次に小林会長より挨拶があり、引き続き議事に移りました。議事は古川幹事の司会で行われ、議長に上條巖様が選出され第1号議案から第5号議案まで全て承認されました。

議 事

- | | |
|-----------|--------------------|
| (1) 第1号議案 | 令和4年度事業報告 |
| (2) 第2号議案 | 令和4年度収支決算報告 監査結果報告 |
| (3) 第3号議案 | 令和5年度事業計画 |
| (4) 第4号議案 | 令和5年度収支予算 |

講 演 会

総会終了後〈安全・安心な暮らしのために〉と題して東御市交番の竹内所長様より「交通事故防止」、
「特殊詐欺」についてご講演して頂きました。お話はユーモアを交えても楽しく、心に残る大切な事を教えて頂きました。

1. 交通事故防止

- ◆ 高齢になると発見が遅れたりハンドル操作ミスが多くなるので、通常どおりの漫然とした運転をしないで一呼吸おいて運転する。
- ◆ 日が落ちてから暗くなるまでの間は運転しないで欲しい。また、外を出歩かないで欲しい。この時間帯は事故が起きやすく実際の事故件数が多いので。
- ◆ 事故に遭わない為には白い衣服を着る。反射材を付ける。

2. 特殊詐欺（電話でお金詐欺）

- ◆ 「ウイルスに感染した」、「未納です」といった電話がある。
電話をかける人（カケコ）はとても頭の良い人で研修を受けたプロでカウンセラーのように話がうまい、だから欺されてしまう。
- ◆ 欺されない為には『相手を100%信じない』、『疑う』、『内容を自分で確認する』、『警察など専門機関に相談する』



令和5年度 上小地区賛助会事業計画

目標 元気で 楽しく いきいき

会員加入促進事業

(1) 賛助会総会

月 日	内 容	会 場
6月2日(金)	上小地区賛助会総会 幹事会・グループ長会および講演会	合同庁舎南棟2階

(2) スポーツレクリエーション

月 日	内 容	会 場
10月6日(金)	ポッチャ大会	合同庁舎 6階講堂

(3) 公開講座

月 日	公開講座の題目(予定)	講 師
3月1日(金)	未 定	未 定

(4) グループ活動支援事業

(年間事業)	・令和5年度長寿社会開発センター事業の説明について ・シニア大学2年生へ賛助会加入説明会
グループ活動 支援事業	・グループ活動費交付申請及び実績報告について ・共済クラブ使用予約について ・上小地区賛助会事業への協力・依頼について等

(5) 上小支部活動発表会事業

月 日	内 容	会 場
11月16日(木)	・作品展示 6グループ ・ステージ発表 5グループ ・公開講座(講師・演題未定)	上田市文化会館

(6) 元気で・いきいき作品展 一部補助事業

元気で・いきいき 作品展 (開催時期検討中)	・賛助会グループ活動の育成と仲間づくりの促進を図るため ・グループ活動等で制作された作品の展示会 ・アリオ上田店1階「星のコート」を借用し開催する ・出展グループに補助を行う(予算の範囲)
------------------------------	---

(7) 上小地区賛助会報「いちよう」発行事業

月 日	内 容
年3回発行	会報「いちよう」の原稿募集・編集・発行 7月、11月、3月

(8) ねんりんピック

月 日	内 容
9月8日(金) ～10日(日)	信州ねんりんピックが東信地区での開催となる為 支部としての協力及び主催団体としての参画

賛助会グループ活動紹介

健康生きがいつくりの会

グループ長 関田 昌代

私たちは健康生きがいつくりの会の6名です。

平成22年、賛助会に入会し発足しました。賛助会の舞台発表では、手作りの寸劇を発表してきました。皆さんに楽しんでもらえるように衣装や小道具にも工夫をしてきました。寸劇の内容もその時々話題性のある物や世相を反映した内容などを加え、何かしらの事を訴えかけてきたつもりです。一昨年は、SDGsの事をテーマにしました。最近では、寸劇から朗読劇に名称を変更し、暗記する負担を少しでも減らせるようにしています。

今まで、健康と生きがいにつながるボランティア活動をやってきました。「ちょっと待ってちゃん」というタオル地の犬を作って、金融機関でお客さんに渡しながらかね防止を呼びかけました。また、長年、「健康生きがい」をテーマにした講座活動を公民館などで行ってきました。

コロナ禍で活動内容は変わってきましたが、今は月に一度の定例会で絵手紙を描いたり、順番に自分語りを行ったりしています。絵手紙は教えてもらいながら回数を重ねるうちに、上手になってきたなあと思います。月に一度会って話をするだけで楽しくもあり、力が湧いてくる存在になっています。

今年はステージ発表で朗読劇ができればいいなあと思っています。



木彫 ふきのとう

木彫り制作で脳活・惚け防止

グループ長 小宮山 茂昌

木彫りふきのとうは平成21年にシニア大学卒業生の木彫り教室にいた10人で始めました。今年、令和5年で14年になります。当初は木彫り教室の先生の指導を受けていましたが、先生の都合もあり、今は6人で各自自分の好きな物を楽しんで彫っています。木彫り以外にもコロナ前は研修旅行（富山県南砺市井波）に行ったり、新年会・忘年会・蕎麦打ち・マレットゴルフ等も行っていました。早く前のように戻ればと思います。



定例会は毎月2回第一・第三火曜日の午後1時30分より4時30分まで共済会館の2階で活動を行っています。木彫りに興味のある方、やってみたいと思う方は是非見学に来てください。

一緒に木彫りを楽しみましょう。賛助会の展示会やアリオの展示会にも出展しています。

編集後記

先日シニア大学で「脳活！脳フィットネス」という講義がありました。運動をすることで脳神経細胞が活発になり記憶をつかさどる海馬が大きくなるとの事。脳は臓器の中でも寿命が長く鍛えれば120歳まで成長すると言われていそうです。「運動」なかなかできません・・・何をしましょう？ポールウォーキング・フィットネスクラブ、何れも形から入る私にはハードルが高すぎます。しかし講師の先生は運動に準備は必要ありません！椅子に座ったまま脚を上下させたり、背筋を伸ばして椅子に座るなどなど教えていただきました。ん？運動できない理由を捜していた自分に気づきました。がんばって先生の教えを実行いたします。どうか120歳まで元気に楽しくいきいきと過ごせますように・・・ 事務局