美しく生きる

上伊那賛助会報
第 146 号 2023 年 9月1日発行
長野県長寿社会開発センター
伊那支部上伊那賛助会
TEL 0265（76）6863

令和５年度長野県シニア大学伊那学部入学式

５月１２日(金)第 46 期生の皆様の入学式が、挙行されました。コロナ感染症法上の位置づけが変わったとはいえ、学生の皆様の安心・安全を第一に考え、コロナの感染対策を十分とり、来賓も竹内　春利賛助会会長１名だけをお迎えしての式でした。

岩本　靖彦学部長から「本年度、旺盛な意欲と真摯な態度で更に学ぼうとする皆様をお迎えして、相互に学びを深めていただくことに大きな期待を寄せております。今後２年間、ご苦労もあろうかと存じますが、それに勝る学びの喜びや温かい人間関係が得られるものとご期待申し上げます。くれぐれも健康に十分ご留意され、所期の目的を達成されることを心より願っています。」と式辞をいただきました。

次に竹内　春利賛助会会長からご祝辞をいただきました。(次頁掲載)

最後に雨宮　忠勝さんが新入生代表挨拶を行いました。（次頁掲載）

これから２年間学生の皆様は、知識や教養を身につける講座をはじめ健康づくりや社会活動の実践など多岐にわたる分野の講座を受講します。

また短歌、俳句、書道、水墨画、絵手紙、写真、ハンドメイドの中から１つを選択しての趣味講座も受講します。講座を通して学ぶ喜びや人とのつながりが深まることを願っています。

竹内　春利　上伊那賛助会長　祝辞

令和５年度長野県長寿社会開発センター　シニア大学伊那学部入学４６期生４８名の皆さん入学まことにおめでとうございます。賛助会って何だろうと思うかもしれませんが、簡単に言えばシニア大学卒業のＯＢです。これからの２年間は何かとシニア大学の皆さんと一緒になって行事を行いますがよろしくお願いします。

みなさんは人生二毛作として幾多の選択肢の中からシニア大学を選択され、今は希望に胸を膨らませ同時に一抹の不安も持っていることだと思います。私も最初はそうでした。皆さんは今までそれぞれの人生を歩まれ、経験も積まれてきました。今日からは違った人生を歩んできた人との生活が始まります。単に知識を学ぶことがシニア大学ではないと私は思います。そこから生まれた友達関係それが最大の収穫であったと私は思います。私もシニア大学、賛助会で１００名以上の人と知り合うことができました。

私たちシニア世代は元気で健康長寿でありたいという願いがあります。そのために必要なのは多くの人とのかかわりが大切だと思います。シニア大学では今までの自分をさらに成長させることになるかと思います。２年間はあっという間に過ぎてしまいます。これからの生活が有意義なものになるようお祈りしてお祝いの挨拶といたします。本日はおめでとうございます。

□　□

新入生代表　雨宮　忠勝　さん　あいさつ

東京生まれの家内が一度訪れた信州伊那谷・駒ケ根が大好きになり、家内が趣味で陶芸を楽しんでいた事もあり、二十六年前に駒ケ根市に陶芸の陶房を兼ねた家屋を建てました。夫婦二人、旅行が大好きで国内旅行は北海道から沖縄、そして海外旅行も数えてみますと四十四回と、世界中を旅しました。世界中の人々が一番行きたいとおっしゃる国が、この日本です。

家内が、長野県陶芸作家協会の会員に推挙され、陶芸家として活躍し、陶芸教室を主宰し、多くの生徒さんと陶芸を楽しみ、交流を重ねて参りました。夫婦二人、信州伊那谷・駒ケ根が大好きで、「家を一歩出れば郊外」と毎日ドライブ温泉旅行と信州を満喫しました。

幸せの絶頂の中、２年数か月前家内が突然天国に旅立ち、辛い寂しい地獄の日々を過ごして参りました。ぽっかりと空いた空白、何をする気力も失せ、家内の元へ行くことしか考えられない毎日でした。家内の意思を感得し、陶房を博物館・ギャラリーに衣替えし、家内の作品千数点を楽しんで頂くと同時に、陶芸の奥深さ、地球に用意されている自然の原材料の凄さを皆様に感得して頂き陶芸に興味を持って頂けたらと自宅を開放致しました。

そんな時、シニア大学があることを知り、さっそく申し込みました。なかでも、シニア大学が目指すものとして、「シニア世代の多様な生き方・価値観を大切にする。自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加をする」ということが、今の自分にピッタリかなと思ったのが入学のきっかけです。少子高齢化の進む日本では、元気で長生きできる社会のしくみや制度がますます必要だと言われます。シニア大学はまさしくその良い部分を担っていると思います。それにはシニアという仲間が一同に集う意義は大変大きいと思います。

✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏　✏

事務局職員の紹介

この４月から長寿社会開発センター伊那支部事務局次長としてお世話になります、伊那保健福祉事務所福祉課の中野佐和子と申します。

福祉課での勤務は４年目になり、これまで保育所に関することや手当に関することなどを担当してきました。

私の県職員としてのスタートは、障がい者施設の支援員として利用者支援に従事したことが始まりになります。その後、保育士養成施設において保育を目指す学生の指導を経験し、同養成施設内の保育所では園長業務にも携わりました。これまで福祉の分野にずっと身を置いてきましたが、対象の方が代わったとしてもその方の人生の一端に触れさせていただき、共に過ごした日々は思い出深くとても貴重な時間でした。

この度シニア世代の方々の活動に事務局の一員としてお世話になりますが、皆様の活動が活発にそして有意義なものとなりますよう、推進員と共に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いします。

県長寿社会開発センター伊那支部　事務局次長　　中野　佐和子（なかの　さわこ）

今年度シニア大学伊那学部の事務局、主幹としてお世話になります伊那保健福祉事務所の竹元です。

社会人１年目、知識・経験の乏しい福祉に携わることに非常に緊張していた１年前を懐かしく感じ、社会人の時間の早さを今日実感しております。

シニアの方々とは昨年度から交流させていただく機会があり、その度に旺盛な学習意欲と真摯な姿に感銘を受けるばかりでした。本年度は昨年度以上に密に接する機会が増えるかと思います。私自身至らぬことは多々あるかと存じますが、諸先輩方が有意義な学生生活を送れるようサポートしてまいります。あわせて、賛助会の皆様の活動をお支えできるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

県長寿社会開発センター伊那支部事務局主幹　　竹元　昊月（たけもと　こうせ）

□ □

上伊那賛助会　令和４年度定期総会開催

新年度　事業計画等を承認

５月 30 日（火）上伊那賛助会総会が開催されました。

会の冒頭竹内会長より挨拶がありました。

皆さんこんにちは。今日はご多用の中、総会にお集りいただきましてありがとうございます。

私は、昨年の総会から１年、不慣れで皆さまの要望に十分お応えできなかったかと思いますがお許しいただきたいと思います。頭の中ではあれもやりたい、これもやりたいと思っても実行に移すことは中々出来ませんでした。本年度は、前年度より一歩でも進むことが出来ればと思います。昨年度から役員でまずやってみようということで、スマホカフェを始めました。９回のべ 90 人以上の参加。やってみると楽しく、又勉強になりました。人それぞれ学びたい事が違うので一度に大勢ということは難しいのですが、少人数で回数を多くしてこれからも行いたいと思います。私たちは毎年、若くなっていく事はできませんが、会員の皆さんが元気で暮らせるよう願うと共に、賛助会の仲間として出来る限り行事には参加して頂きますようお願いします。新たな５年度の良いスタートとなりますよう願いまして、挨拶とさせて頂きます。

□　□

来賓伊那支部長　井出　毅　福祉課長からは次のようにご挨拶をいただきました。

３年以上続いたコロナ禍により、様々な活動が滞り、シニア世代でも孤立化・孤独化が進んだのではないかという面は否めないのではと思います。

そうした中、県はこの３月、総合五か年計画を策定しました。その柱の一つが「誰にでも居場所と出番がある社会をつくる」です。そしてそのために「シニア世代が培ってきた豊富な知識や経験を生かし、生きがいをもって地域社会の一員として活躍する」長野県を目指すとしております。今皆さんが楽しみながら取り組んでおられる活動は、長野県の目指すべき地域社会につながっていくものだと考えます。本年度は５名の新入会員が参加されたとお聞きいたしました。皆様の活動が一層多様で充実したものになることをご期待申し上げます。事務局も精一杯皆様方の活動をサポートしていきたいと思っておりますので、今年度も１年間よろしくお願いいたします。

□　□

賛助会　令和4年度事業報告

月　日	項　　目
6月29日	総　会
6月29日	新入会員歓迎会　　新会員8名、合計23人参加
7月29日	第1回編集委員会　　発行計画
8月 1日	おいで塾　伊那公民館　主体ゆめクラブ
8月 3日	第1回役員会
8月 3日	第2回編集委員会　　内容確認
8月29日	第3回編集委員会　　最終の点検
9月 6日	第4回編集委員会　　発送作業
9月16日	第2回役員会
9月17日	ねんりんピックオンライン交流会　伊那公民館 2人応援
9月21日	ねんりんピック作品展展示　　飯田創造館 2人応援
9月23日	ねんりんピック作品展受付　　飯田創造館 2人応援
9月25日	ねんりんピック作品展受付　　飯田創造館 2人応援 飯伊地区・諏訪地区会長と交流
9月26日	ねんりんピック作品展撤収　　飯田創造館 2人応援
10月 6日	キャリアフェス説明会　　会長・野澤・先生
10月22日	ねんりんピックスポーツ交流会　伊那市・南箕輪 ヘルスコ参加
10月28日	賛助会のつどい　シニア2年生と　役員
10月28日	古田貴之博士　講演会　体調不良により中止
11月 5日	マレットゴルフ　交流会　シニア8名　賛助会17名
11月10日	伊那市中学2年生キャリアフェス　125 名 会長・野澤・ゆめクラブ2・藤森先生・藤井コーディネーター
12月 9日	社会参加活動実践報告2年傍聴　会長
12月13日	第3回役員会
12月13日	第5回編集委員会　　発行計画
12月16日	社会参加活動実践報告1年傍聴　会長
1月12日	卒業後の活動について　2年生　午前　役員
1月12日	上伊那地区タウンミーティング　午後　役員
1月20日	賛助会について説明　1年
2月 9日	スマホカフェ　1回目　11人参加
2月10日	シニア大生　2年卒業式　会長
2月14日	第6回編集委員会　　最終の点検
2月15日	スマホカフェ　2回目　10人参加
3月 6日	第7回編集委員会　　発送作業
3月14日	スマホカフェ　3回目　7人参加
3月22日	第4回役員会
3月28日	スマホカフェ　4回目　18人参加
4月18日	スマホカフェ　5回目　9 人参加
4月25日	スマホカフェ　6回目　11人参加
4月26日	第5回役員会

令和4年度 長野県長寿社会伊那支部
上伊那賛助会収支決算書

収入金額　204,652 円

支出金額　142,015 円

差 引 額　62,637 円

〔収入〕

項目	摘要	予算額	決算額	差異
センター交付	総会費 活動発表会費 グループ長会費 賛助会会報費 会員加入促進費	122,000	122,000	0
繰越金		82,652	82,652	
合計		204,652	204,652	0

〔支出〕

項目	予算額	項目	決算額	合計	差異
総会費	40,000	資料印刷 消耗品 茶菓子代 会開場使用料	5,408 5,000	10,408	29,592
活動発表会	55,000	資料印刷 会議費 消耗品	4,136 5,800 19,133	29,069	25,931

項　目	予算額	費目	決算額	合計	差異
グループ長会費	20,000	通知郵送料 ブルゾン 会議費	11,407 45,750 3,023	60,180	-40,180
地区賛助会報費	15,000	資料印刷 会報発行 編集手当 資料印刷 郵送料	15,000	15,000	0
会員加入促進費	30,000	消耗費 茶菓子代 印刷用紙代	5,000 8,357 1,001	14,358	15,642
その他	35,000	ねんりんピック補助	8,000	8,000	27,000
予備費	9,652	松崎哲様香料	5,000	5,000	4,652
合計	204,652			142,015	62,637

〈次年度へ繰越金〉　（繰越金－支出〉

収入	支出	繰越金
204,652	142,015	62,637

令和5年 4月 4 日

監査の結果以上の通り相違ありません」

監事　竹内春利　印

監事　内堀謙治　印

令和５年度活動方針

令和５年度の事業説明では竹内　春利賛助会長より次の説明がありました。

私達を取り巻く環境も大きく変化しています。この３年間は特に、新型コロナウィルスに振り回されて、十分な活動が出来ず、残念に思います。しかし、このコロナの中で私たちが学んだことは、人と人のふれあい、語り合い等の大切さを改めて認識しました。

コロナも、ゼロになるには何年もかかると思います。コロナだから出来ない。という思いから、このような中で方法や、工夫で出来る事をそろそろ始めたいと思います。賛助会の会員同士のふれあいは大事な事だと考えます。グループ内の活動も大切な事ではありますが、賛助会の意義は会員の交流の場づくりこそ大事と考えます。

そこで、本年度も賛助会では、例年どおり取り組んできた行事と共に賛助会全体で出来る事は何か？やりたい事は何か？を考え挑戦して、楽しい賛助会行事が出来れば良いと考えています。会員の皆さんの知恵とアイディア、声を聞きながら出来る事を模索しながら取り組んで行きたいと考えています。　高齢者の生きがいと、健康づくりを増進し、「豊かで活力のある上伊那賛助会」を進めていきたいと思います。

令和 5 (2023)年度　上伊那賛助会役員名簿

役職名	氏　　名	グループ名	住　　所
相談役			
会　長	竹内　春利	かがやき41	
副会長	村上　美春	里山散策の会	
会　計	野澤伊代子	ゆめクラブ	
監　事	佐々木たみ子	かがやき41	
	臼井　澄子	42書を楽しむ会	
幹事	1　宇治　重人	ふれあいマレットゴルフ	
	2　野澤伊代子	ゆめクラブ	
	3　片桐　謙治		
	4　奥村　伸枝	里山散策の会	
	5　竹内　春利	かがやき41	
	6　臼井　澄子	42書を楽しむ会	
	7　唐木　一由	ヘルスコ	
編集委員	片桐　謙治		
	奥村　伸枝	里山散策の会	
	宮下　照子	ヘルスコ	
	福澤はるみ	ヘルスコ	
	村上　美春	副会長	
	竹内　春利	会　長	

令和5(2023)年度　上伊那賛助会事業計画

事　業　名	期　日	会　　場	事　業　内　容	参　加　者	備　　考
シニア大入学式	5月12日	伊那合庁	式参列	会長	
定期総会	5月30日	伊那合庁	本年度活動報告 本年度収支決算報告 次年度活動計画(案) 次年度収支予算(案)	賛助会員 新入会員	
新入会員 歓迎会	5月30日	伊那合庁	新入会員歓迎会 こまち～ず　演奏	賛助会員 新入会員	総会後
地域事業参加	7月31日	伊那公民館	おいで塾	賛助会員	ゆめクラブ
シニア大学生 との交流会	9月	大芝高原	マレットゴルフ 賛助会員、シニア大生 との交流	賛助会員 シニア大生	
地域事業参加	9月10日	伊那社協	伊那ふれあい広場	賛助会員	
信州ねんりん ピック	9月 8日 9月 9日 9月10日 10月 7日	上田市	南信地域の活動紹介 作品展 スポーツ交流会	賛助会員	
賛助会の集い	10月7日	伊那合庁	シニア大生との交流	シニア大2年・ 賛助会員	午前
賛助会・シニア 大交流	10月27日	伊那合庁	シニア大学との交流 講演会	シニア大2年・ 賛助会員	午後
マレットゴルフ 交流会	11月	大芝高原	他地区賛助会との交流	賛助会員 他地区賛助会	
地域事業参加	11月16日	伊那市民体育館 防災コミュニティ	伊那市中学生 キャリアフェス	伊那市内中 学2年生 賛助会員	
展示会	11月24日	いなっせ	2年生趣味講座 作品展示会	シニア大2年・ 賛助会員	傍聴
賛助会	12月5日	いなっせ	賛助会/卒業後の活動	シニア大2年・ 賛助会員	午前
タウンミーティング	12月5日	いなっせ	上伊那地区 タウンミーティング	シニア大2年・ 賛助会員	午後
地域づくり活動	12月15日	伊那合庁	地域づくり活動実践報告	シニア大1年・ 賛助会員	傍聴　1年生
忘年会	12月	未定	全体の忘年会	賛助会員	
地域づくり活動	1月12日	伊那合庁	地域づくり活動実践報告	シニア大2年・ 賛助会員	傍聴
賛助会について	2月2日	伊那合庁	賛助会について説明1年	シニア大1年・ 賛助会員	午後
シニア卒業式	2月9日	伊那合庁	式参列	会長	午前
会報発行	3・7・11月		年3回発行　美しく生きる	編集委員	
その他	通　年 随　時		スマホカフェ、健康体操 防災セミナー日帰り旅行 ウオーキング・ 他地区賛助会との交流会	賛助会員	

令和5年度(2023) 上伊那賛助会事業別予算配分

令和5年5月

(単位円)

事業名	前年度小計	項　目	前年度実績	令和5年度予算	備　考
総　会	10,408	資料印刷 消耗費	5,408 5,000	20,000	定期総会 賛助会の集い 講師謝礼
活動発表会	29,069	資料印刷 会議費 消耗費	4,136 5,800 19,133	40,000	親睦マレットゴルフ おいで塾・キャリアフェス ふれあい広場 展示会場使用料
役員会	60,180	郵送料 ブルゾン 会議費	11,750 45,750 3,023	20,000	
賛助会会報	15,000	編集委員	15,000	15,000	
会員加入促進費	14,358	消耗費 茶菓子代 印刷用紙代	5,000 8,357 1,001	16,000	新入会員歓迎会
その他活動経費	8,000	ねんりんピック旅費	8,000	38,000	信州ねんりんピック スポーツ
予備費	5,000	松﨑哲様香料	5,000	23,637	
合　計	142,015		142,015	172,637	

センター交付金	122,000	110,000	
繰越金	82,652	62,637	

上伊那賛助会新入会員歓迎会

═「こまちーず」の皆さんと　楽しいひととき═

総会に引き続いて「新入会員歓迎会」が同じ会場で、顔をお互いに見ることができるように、円卓で行われました。

ここには、上伊那賛助会に加盟している活動グループなどから新入会員（５名）を歓迎する多くの仲間にお集まりいただきました。「里山散策の会」から７名、「４２書を楽しむの会」から３名、「ゆめクラブ」５名、「ふれあいマレットクラブ」から２名、「かがやき４１」から２名、「ヘルスコ」は６名、そして個人会員や新入会員の皆さん、指導員のお二人に、余興を披露してくださる「こまちーず」からはなんと８名もの方々が参加され、総勢４０名ほどにもなり、未だかつてない大盛況となりました。

竹内会長のあいさつに続いて、新入会員の皆さんの紹介がありました。太田さんからは「『伊那まちレコード喫茶を楽しむ会』や『おもちゃの病院』などをやっている」というお話が聞け、里山散策の会に入会された大沢さんからは「里山散策のいろいろな行事に参加したり、人と会ったりするのが楽しい」という話。ゆめクラブに入会の山本さんからは「野澤さんに誘われ、ゆめクラブで楽しくやっている」という、それぞれすでにご活躍の話が聞けました、

続いて、理事の片桐さんから、「パワーあふれる皆さんの参加でありがたい。周りの人たちを取り込み、グループ活動を超えた会員同士の触れ合いや活動も行って、人生を豊かにしていきましょう」という歓迎の言葉があり、お茶で乾杯しました。

その後、会員の自己紹介があり、それぞれの方が「今、活動していること」「頑張っていること」を中心に、趣味や特技、今後のことについて発表されました。初めて知る方々もおり、改めて上伊那賛助会を力を合わせて盛り上げようという気運も感じました。

さて今回のお楽しみは、伊那市を中心に活動されておられる、おしゃべりや踊りで楽しませてくださる「こまちーず」の皆さん８名による発表でした。『信州そばきり音頭』に始まって、みんなもどうぞと言われて参加することになった『おわん出せ』『茶碗出せ』。「私たちは人使いが荒いので」とおっしゃる通り、何度もアンコールがあって、最後は「加齢大作戦」を会場いっぱいになって踊りました。「加齢」は「華麗に」だったかもしれませんが、もうへとへとでした。機会があったらまたの出演をとお願いして、楽しいひとときはお開きとなりました。

歓迎会のひとこま

こまちーずの皆さんの発表

今後のイベント予告

＜2023　信州ねんりんピック　今年の舞台は東信地区＞

９月　９日（土）文化・芸術交流大会　上田市丸子文化会館セレスホール

９月　８日（金）～10 日（日）シニア作品展　10 日は１２：００まで
上田市丸子文化会館セレスホール

10 月　７日（土）スポーツ交流大会　佐久市　各運動競技施設

10 月 21 日（土）スポーツ交流大会（ソフトテニス、テニス）小諸市乙女湖運動公園

＜賛助会員とシニア大生との交流・賛助会の集い＞

１　日　時　１０月　２７日(金)

２　場　所　伊那合同庁舎　５階　講堂

３　日　程　午前 賛助会・シニア大学の交流 10:30～12:30
午後　賛助会の集い 講演会　13:30～15:30

講師　**公立諏訪東京理科大学 機械電気工学科**

教授 星野　祐 先生

演題 **「パーソナルモビリティの開発」**

□ 講演内容

パーソナルモビリティ（ＰＭ）は、セグウェイに代表される、歩行と自転車の間に位置する小型・電動の乗り物です。その開発は機械工学分野の１研究テーマで、星野先生の研究室では運動自由度の高いＰＭを新規に開発し、独自の手法を利用してその制御に取り組んでおられます。

当日はオムニライドという玉乗り型の乗り物を持参して試乗していただく予定です。高齢化社会に向けてシニアの方が生きがいのもてる未来を想像するために、ロボット技術をはじめとした科学技術がどう貢献するかについてお話頂きます。

【プロフィール】
星野 祐(たすく)
1966 年神奈川県横浜市に生まれ、東京理科大学工学部電気工学科に進学。落語研究会に所属し、六代目神楽家小粋(こいき)を襲名。東京工業大学大学院理工学研究科制御工学専攻修士課程を修了後、2000 年に同大学で博士(工学)の学位を取得。同年に長野県茅野市に移住、以来、現公立諏訪東京理科大学に勤務。工学部機械電気工学科教授。専門はロボットなどの機械システムの制御で、球乗型モビリティ等を開発。計測自動制御学会、IEEE の会員。

編 集 の 窓

生きがいとは生きる張り合い、生きていて良かったと思える様な事と言われています。何を生きがいと感じるかは人によって様々ですが高齢になって仕事が一段落した時、孤立や孤独に陥らない様に社会参加活動を通して他の人々とのかかわりあいを持つ機会を得る事は大切な事と思います。

社会参加活動は、就労だけではなくボランティア活動や地域社会の行事等の参加、同じ趣味やスポーツを通しての人との交わり、習い事に通うなど様々な事があります。要するに一人で家の中に閉じこもっていないで外に出て多くの人と接し、情報交換をしたりコミュニケーションを取ったりする事が大切だと思うのです。

社会参加活動をすることにより、新しい友人が出来，生活に張り合いが持てる様になります。色々な物事に対して積極的に取り組める様になり満足感が生まれます。健康面や体力面にも徐々に自信が持てるようになり心の豊かさや喜びが得られ、多くのストレスからも解放される様になります。幸い私はシニア大学を経て社会参加活動をする事により良き仲間達に恵まれ張り合いのある充実した日々を過ごせています。これからも仲間の皆さん達との交流を大切にしていきたいと思っています。

編集委員　宮下照子