



会報

デザイン池田満寿夫

ながの

第67号
令和5年11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
10月末現在賛助会員数 長野地区348人 全県1,522人

文化・芸術交流大会

信州 2023 ねんりんピック



ファシリテーター内山二郎氏、コメンテーター小林良子さんと3グループ、ワークショップの皆さんによるリレートーク

式典・交流イベント

みんなで語り合おう地域の未来

信州ねんりんピック実行委員会

令和5年9月9日(土)「サクツとじょうしょう気流」をテーマに上田市丸子文化会館セレスホールで開催されました。

式典オープニングセレモニー
「信州真田六文銭太鼓保存会」の皆さんによる演舞で開幕。

式典挨拶は長野県長寿社会開発センター理事長内山二郎氏より「人生100年時代を全ての高齢者の居場所と出番があり、生き

がいと生活していく事が肝要であります。

お互いの思いや考えについて理解を深めるとともに、新たな時代に向けて実のある大会になることを期待しています」と挨拶がありました。

来賓挨拶

長野県健康福祉部長 福田雄一様「長野県は、日本有数の健康長寿県として国内外から注目されている世界に誇る財産県です。その要因はシニアの皆様方の培ってきた豊富な知識や経験などを活かして社会参加など多様な場面で

生きがいを持って元気にご活躍されている表れであります。本大会を通じて今後の活躍に向けて実りあるものとなるよう祈念しています」と挨拶がありました。

表彰式

本年度の式典では、社会福祉および賛助会活動において、地域社会に貢献し、人々の生活を支えるために尽力してきた個人・団体が表彰されました。(関連記事は3面に掲載)

特別企画 リレートーク

「〜みんなで語り合う地域の未来〜」

ファシリテーター内山二郎氏、コメンテーター小林良子さん、ゲストに信州真田六文銭太鼓保存会、MIYOTAライ麦ストロッププロジェクト、キノハナkinano、ワークショップの4グループによるトークセッションを通して、地域の未来を担う人々が、さまざまな視点から、地域の課題や可能性について語りました。また、地域の未来を実現するために、人とのつながり、今できること、未来予想図、新しい出会いが大切であることが、改めて感じられました。

シニア作品展

小ホール・展示室に於いて、日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真の6部門で、高齢者の方々が制作した作品が展示されました。(2面に掲載)

2023 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

2023信州ねんりんピック長野県シニア作品展が令和5年9月8日(金)～10日(日)に上田市丸子文化会館セレスホールで開催されました。今年の大会は4年ぶりに1つの会場に参集しての開催です。今回の作品展には日本画15点、洋画38点、彫刻6点、手工芸64点、書の部42点、写真38点の合計203点の出展がありました。

9月7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。

長野県シニアクラブ
連合会会長賞



鬼灯畑 和田 静

長野県長寿社会開発センター
理事長賞



この子らの未来は?
村松 敏夫

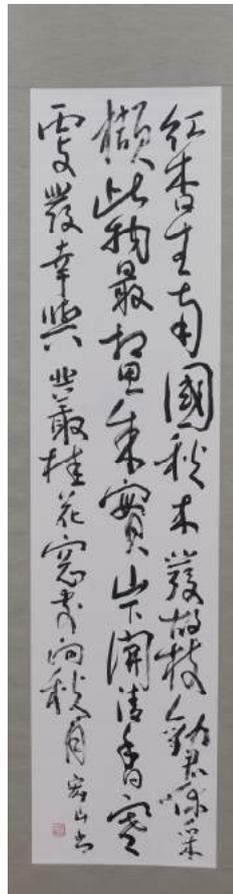
奨励賞



古布で描く飯縄山
竹前 富子

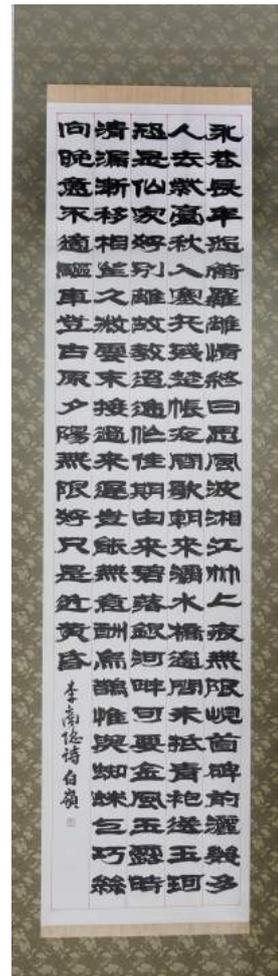
長野県社会福祉協議会会長賞

王維詩 萬首唐人絶句二首 荒井宏山(公)



長野県知事賞

李商隱の詩 轟 正幸



長野地区賛助会員の受賞作品は次の通りです(敬称略)

奨励賞 ある親子 中村伸之



最高齢者賞(女性)



もっこうバラ
鈴木 はる

表彰

2023信州ねりんピック

令和5年度団体・個人表彰



本年度の式典では、長野県知事表彰、(公財)長野県長寿社会開発センター理事長表彰に20氏5団体が受賞しました。社会福祉および賛助会活動において、地域社会に貢献し、人々の生活を支えるために尽力してきた個人・団体が表彰されました。

長野地区賛助会関連では、コール・フォーエバー混声合唱団、シニア38書道の2グループが公益財団長野県長寿社会開発センター理事長表彰団体表彰を受



団体表彰、コール・フォーエバー混声合唱団村松聖夫氏が代表して受賞

賞しました。

公益財団長野県長寿社会開発センターでは、賛助会員の活動の趣旨を深く理解され、各地域における社会参加活動の推進に多大な功績のあった個人及び団体を毎年表彰しています。

コール・フォーエバー混声合唱団

定期的にコーラスの練習をし、賛助会発表会の他公民館のサークル活動発表会にも参加し活動の幅を広げ、健康維持や生きがいづくりの推進に尽力をしている事が評価された。

大きな声で歌う事は最高の喜び

団長 村松 聖夫

先日、長寿社会開発センター表彰グループ部門で表彰状を頂きました。ありがとうございます。顧みますれば、当コールフォーエバー混声合唱団は、2017年団員28名でスタートしました。

指揮者(指導) 島津和平先生、ピアノ伴奏者津金真裕美先生にお願い致しました。

定期のレッスンは毎月2回(第2、第4水曜日)練習会場は城山公民館をお借りしております。コロナ猛威の時は会場探しに苦労しましたが、殆ど休みませんでした。やはり両先生のご指導と団員の情熱で楽しく歌い、帰りは清々しい気持ちで、帰られる事は何事にも変えられない。主な活動は賛助会の集いシニアフェスタに参加して、ステージ発表5年間で16曲歌いました。発表会で歌った曲を2年分CDにしました。車の中等で聞いて、思い出して楽しんでます。

今年には地域社会づくりに貢献、介護施設への訪問や町の文化祭にも参加したいと思えます。〃団員は何時でも入会可能です。おまちしております。〃

シニア38書道

シニア大学実技講座で書道を学んだ後、賛助会で書道サークルを立ち上げ、活動発表会に出展する他、夏休み子ども体験教室で小学生に書道指導して社会貢献している事が評価された。

信州ねりんピック2023を終えて

シニア38書道 花岡 佳市

例年、開催されていますが本年は上田丸子文化会館を主会場に盛大に開催されました。来年2024年は、本県(北信地域各地)で開催される為、皆様の期待を裏切らないためにも、今から計画・準備に取り組み必要が求められています。そんな折、各種団体・個人表彰に多くの団体が一定の評価を頂きました。

シニア大学の实技グループを契機に書道サークルを立ち上げました。その延長線上の中、夏休み子ども体験教室へも参加しました。残念ながらコロナ禍で2年にとどまってしまうましたが、ねりんピックの中で、何とか再構築できないか模索をしてみましたと思っています。改めて皆様のご指導をよろしくお願い致します。今回の栄えある表彰の機会を頂きました事、誠にありがとうございます。一つでも来年に向けてなにかヒントに生かせることができますよう取り組んでいきたいと思っております。

注意

電話でお金は詐欺

「お金」や「キャッシュカード」の話が出たら詐欺です。



令和5年度 長野地区賛助会員の集い ～シニアフェスタ～



長野地区賛助会員の集い

ホクト文化ホール

10月20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。

午前の部では、長野県シニア大学長野学部公開講座が開催されました。講師は、桑原静氏で、演題は「2人ひとりが90歳まで生きる時代」長生きするのも悪くない」とみんながそう思える街があるとしたら」でした。

(関連記事7頁に掲載)

午後の部、式典で、実行委員長丸山栄洋氏の開会の挨拶に続いて、令和5年度表彰伝達式が行われ、ねんりんピック「県シニア作品展」入賞者7名に表彰状が授与されました。

セレモニーの来賓祝辞で、坂本泰啓氏(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)より祝辞がありました。

1階の展示会場では8グループが、日頃の活動や力作を発表しました。

特別展示

「シニア作品展入賞作品」、「長野県シニア大学作品」展示。1階展示会場

展示発表

展示グループ

- ◆ 長野漢詩会
- ◆ 楽しい切り絵
- ◆ 木つつきの会(木彫り)
- ◆ ふれあい長野「ビデオクラブ」
- ◆ 川柳「りんどう会」
- ◆ IT・Sの会(パソコン)
- ◆ 万年青の会(絵手紙)
- ◆ シニア38書道



シニア38書道



IT・Sの会



長野漢詩会



ふれあい長野「ビデオクラブ」



万年青の会



木つつきの会



楽しい切り絵



川柳「りんどう会」



長野県シニア大学



受付

令和5年度長野地区賛助会員の集い



ステージ発表では、7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。

ステージ発表

ステージ発表グループ

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



コールスマイル



吟和会



いきいき21



オカリナクラブ



受付



スマイルリフレ



コール・フォーエバー混声合唱団



シニア太極拳部



受賞者記念撮影

2023信州ねりんピック
長野県シニア作品展入賞作品表彰

令和5年9月8日(金)～10日(日)
に上田市丸子文化会館セレスホール
で開催された「長野県シニア作品展」
入賞作品の表彰式が長野地区賛助会
員の集い式典に於いて執り行われた。
表彰式では、長野県知事賞、長野
県長寿社会開発センター理事長賞な
ど、入賞した7名の方々に賞状を贈
呈いたしました。この賞状は、皆様
の優れた作品に対して讃えると同時
に、その表現力と才能を称えたもの
です。

「コール・フォーエバー混声合唱団」に入団してみても

長野県シニア大学第44期卒業

戸田 明宏

私は、本年2月にシニア大学を卒業しました。小さい時、母から唄を聞いて育った記憶があります。そのせいか、今でも、音楽を聴くことが好きです。

しかし、学校を卒業以来、ずっと、仕事に忙しく、音

楽に関わることは、出来ませんでした。第2の職場も退職して、やっと自分のやりたいことができる環境、時間をとることができる様になってまいりました。調度、その頃、昨年秋に賛助会員募集がありました。そのとき、愛唱名歌やフォークソング系の合唱発表を聞いて懐かしく、歌

いたいと思い入団しました。

昔の若き頃(?)を思い出して、なんだか、体にエネルギーが湧いてくるような感動をえました。

ウイットに富んだ島津先生に指導していただき、毎回、楽しく参加させていただいております。シニア大学第44期卒業生では、1年先に入団していた方もおり、同期生は私を含め3名おります。また、私の知人も最近入団し、心強く思っております。とにかく、唄うことは健康長寿につながると思います。

以前、父がお世話になっていた介護施設に父に会いに行つた時、調度、ある合唱サーク



団員と記念撮影 前列左端が私です

ルの発表を父と聞く機会がありました。そのとき、感動して、涙している方もおりました。この入団を機に、今度は自分がその立場に立てたらしいなあーと思っております。



公益財団長野県長寿社会開発センター

賛助会員のお誘い

人生100年時代

明るく豊かな長寿社会づくりを応援しよう！
長野地区賛助会では賛助会員を募集しています。

- ・長野漢詩会 (漢詩を学ぶ)
- ・楽しい切り絵 (切り絵を学ぶ)
- ・ふれあい長野「ビデオクラブ」 (ビデオ撮影・編集)
- ・木つつき会 (木彫り)
- ・吟和会 (漢詩、和歌鑑賞し吟詠)
- ・IT・Sの会 (パソコンを学ぶ)
- ・川柳「りんどう会」 (川柳を学ぶ)
- ・万年青の会 (絵手紙の会)
- ・いきいき21 (歌、楽器演奏、紙芝居、施設訪問ボランティア)
- ・スマイル・リフレ (創作ダンス)
- ・シニア太極拳部 (太極拳)
- ・コールスマイル (合唱グループ)
- ・オカリナクラブ (オカリナを学ぶ施設訪問ボランティア)
- ・シニア38書道 (書道を学ぶ)
- ・シニア大学フードドライブ (フードドライブ)
- ・コール・フォーエバー混声合唱団 (合唱グループ)
- ・KC100倶楽部 (社交ダンスサークル)
- ・郷土の歴史を知る会 (地域の郷土史を学ぶ)

長野地区賛助会活動グループ
長野地区賛助会には18のグループが活動しています。

シリーズ

11

長野地区賛助会グループ活動紹介

長野漢詩会エピソード

長野漢詩会グループ長

松田榮太郎

長野漢詩会は、平成2年発足。会員は現在寺田準先生以下8名です。毎週火曜日に長野県合同庁舎別館(通称「サロン」)で、主にNHKラジオ講座「漢詩をよむ」をテキスト



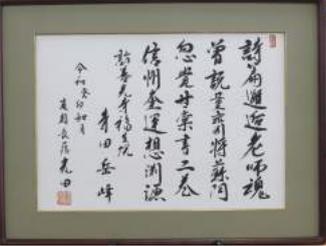
毎週火曜日の勉強会(サロン)

に勉強会と、漢詩作成の勉強会の2本立てで勉強しています。

昨年秋90歳の善光寺大僧正福生院住職村上光田長騰(注1)が入会しました。村上長騰が入会同機は「遺偈(注2)を作りたい。それには漢詩漢文を基礎から勉強し直したい」とのこと。

勉強会の合間には村上長騰から、12歳で単身延暦寺の門を敲いたこと、千日回峰行を初め苦しい修行に耐えたこと、仏語の話、ポストンマラソンに参加したこと等大変参考になる話をしてもらっています。

村上長騰の入会で我々旧会員に与えたインパクトは強烈でして、漢詩の創作と勉強の取り組み姿勢が一段と変わりました。



書 村上光田氏

漢詩に興味のある方、書道されている方、あるいは詩を吟じられている方、自作の詩を書いたり、自作の漢詩を吟じたりしたらいかがでしょう

令和5年度長野県シニア大学公開講座

長野県長寿社会開発センター
長野支部活動事業

長生きするのも悪くない

講師 桑原静さん

10月20日(金) ホクト文化ホールに於いて、シニア大学学生、一般の方の聴講者に「2人にひとり90歳まで生きる時代」長生きするのも悪くない」とみんながそう思える街があるとしたら」の演題で講演しました。

桑原さんは、長生きすることによって、私たちシニアは社会的な貢献や経験を通じて他の人々を助けることができます。ボランティアや社会参加を通じて、

うか、一層の興味が深まると思います。会員の募集は一年中行っています。勉強会の見学もOKです。興味のある方、是非ご参加ください。ご一報お待ちしております。



桑原静さんの講演

側面を実感できるように、私たちは活動を続けていく必要があります。BABAlabも、その一環として、長寿社会における価値と活動の重要性を伝える役割を果たしています。と講演しました。

シニアの声を届けることは、世代間のつながりを深めるだけでなく、社会全体の活性化にも繋がります。長生きすることのポジティブな

講師プロフィール

桑原静 1974年さいたま市生まれ
20代は、企業のUEBコミュニティサイトの企画運営

30代は、リアルコミュニティの企画、NPO事業の支援など
シニアのコミュニティや働き方に興味あり

2011年「BABAlab」スタート
BABAlab代表

注1 長騰 仏教の経験豊富な僧に与えられる尊称、または役職。日本の一部の宗派での、高僧、前職に与えられる敬称・役職(延暦寺長騰、薬師寺長老など) グーグル参照
注2 遺偈 高僧が死後に残す偈(仏をたたえることばで、三字又は四字の句を四句並べたもの) 新字源から参照

投稿欄

川柳

グループ長 河内 繁

川柳は、人々の日常の暮らしの中にある喜怒哀楽を、平易な五・七・五で表現する文芸です。題材はどこにでもあります、それに気づいて表現して、周囲の人々に共感してもらうには、やはりセンスと技術を磨かねばなりません。メンバー皆で切磋琢磨し努力しています。

小さな背希望と期待ランドセル
拘りが強く決まらぬ花一本

小林 薫

空洞の胸をさらして見栄を張り
青春のはじけた波を懐かしむ

高橋 清人

赤ん坊が笑う家族の真ん中で
二三匹見逃してやる鬼は外

河内 繁

夫卒寿伊達に決めてる妻の功
夏の空入道雲に乗っ取られ

若林 照美

お年玉貰えばすぐに帰る孫
窓を開け春の香りを部屋に入れ

青沼 道夫

健康一口メモ

オーラルケア

シニアの方々は、歯や歯茎の健康に對するリスクが高くなっています。特に、歯科疾患は全身疾患と関連して現れる可能性があるため、適切なオーラルケアが重要です。



赤マスク魔除けとおしゃれ兼ねている
深夜便眠れぬ夜の子守歌

北原 和井

引き出しを開くと昭和ころげ出る
虐待に親とは何か問うてみる

杉浦 宏子

考える葦の未来は危機に満ち
まだ若いつもりで跳んだ水溜まり

石塚もと江

年よりも若さの目立つペアルック
九十で百歳目ざすこの若さ

五十嵐 立男



歯みがきは、歯垢を除去するために非常に重要です。シニアの方々は、歯垢が歯や歯茎につきやすく、歯みがきをこまめに行うことが大切です。

- ① 歯みがき
- ② デンタルフロスや歯間ブラシ・インターデンタルブラシの使用
- ③ 口腔内の保湿
- ④ 正しい食生活

以上の方法を実践することで、シニアの方々は健康な口腔環境を維持することができます。

また、定期的な歯科検診や専門家のアドバイスにも耳を傾けましょう。

★編集後記★

高い山に冠雪が見られるようになり、紅葉も見ごろを迎えた季節となりました。

このたび、機関紙第67号をお届けいたします。今号では、ホクト文化ホールで開催された「賛助会員の集い」の様子も紹介しています。高齢者の方々の生きがいづくりや、世代間交流を促進するイベントとなりました。次号は3月中旬発行の予定です。