

大北地区賛助会 会報158号

令和5年11月17日 発行

*QRコードをスマホで読み取れば以前の会報もスマホで見られます



大北地区賛助会 Tel: 0261-23-6507



公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

10月16日現在 賛助会員数 大北地区 136名・県全体 1522名

大北地区賛助会副会長 挨拶

副会長(兼)白馬小谷グループ長
伊藤佳壽美

十月下旬となり白馬村の山野は紅葉の見ごろである。特にこの時季「三段紅葉」と言われて白馬自慢の光景が見られる。初冠雪で真白になった北アルプスの山並みの白色、中腹の七色の紅葉と麓のまだ色付かない緑色の葉と三色三様が今である。この燃えるような紅葉も間もなく落葉して冬の季節を迎える。四字熟語に「葉落帰根」の言葉がある。春から夏に茂った葉が木々の枝を伸ばし幹を太くし花を咲かせ実を育てて秋には落葉して大地に還って肥料となり次代の木々を育む。

今鮮やかな紅葉を吾が人生と重ね合わせて見た。紅葉のように激しく美しく燃える時はどれだけあったか？八十路に入るまでの人生どれ位有意義に生きてきたか？

自らが肥しに成るような社会活動がどの位あったか？

厚労省による2022年の日本人の平均寿命は女性87才、男性81才である。私もちょうど平均寿命の年齢になった。深まり行く秋の物悲しさと晩年の人生を合わせ物思う今日この頃である。

幹事会活動報告

第3回幹事会活動報告 7月14日大町合庁

1. 夏のスポーツ交流会報告
2. 地区賛助会連絡協議会報告
3. 賛助会報第157号・信州りらく袋詰
4. タウンミーティング
5. その他

第4回幹事会活動報告 8月17日大町合庁

1. ねんりんピック 9/9
2. 研修旅行 9/28
3. 秋のスポーツ交流会 10/5
4. 会員講座 11/24
5. 中信地区賛助会懇談会 11/28
6. 賛助会報158号
7. その他

第5回幹事会活動報告 10月12日大町合庁

1. ねんりんピック報告
2. 研修旅行報告
3. 秋のスポーツ交流会報告
4. 会員講座 11/24
5. 中信地区賛助会懇談会 11/28
6. 賛助会報158号
7. その他

第6回幹事会活動報告 11月17日大町合庁

1. 賛助会報158号、りらく等袋詰め
2. 会員講座について
3. 中信地区賛助会懇談会について
4. その他

活動報告

シニア大学講座「地域活動実践者に聴く」に参加して

大北地区賛助会会長 高田 武

県シニア大学大北学部は、令和五年度のシニア大学講座に、地域で活動している団体の話を直接聞き、今後の社会参加活動に入る折の参考になる企画を取入れました。この方針に従い、現在地域で活動している我々を講師に迎え、講座を開いていただくことになり、喜んで協力することになりました。

そしてこの企画は学年単位で、一年生には7月19日に、二年生には7月12日に実施し、講座内容も、特産品づくりに取り組むボランティア活動、農業団体の園芸作物づくり活動、趣味の手芸や音楽鑑賞など、様々な分野で長年かかわってきた人達の体験でした。



これは発表者にとっても活動の一区切りを意味する貴重な体験でもあったといえます。

頂いた私の時間では「集落営農組合発足の目的と活動内容」(松川村細野集落組合の場合)と題して約40分程の時間を、配布資料とプロジェクターにより実施しました。

合わせて、大北地区賛助会会長の立場でもこの機会を利用して、賛助会の年間事業活動を理解しやすく説明し、シニア大学卒業後には一緒に活動しませんか、とPRしました。

終了前に、「途中入会は出来ますか？」「などの質問が出ましたので、誰でも・いつでも・どんな立場でも入会できます、と答えた。(入会用資料は予め配布して戴いていました)

今回、受講したシニア大生は真剣な態度で取り組んでいたこと、此の企画を実現させて頂いたこと、には感謝あるのみです。

そして今後この講座は、工夫によって進化しながら継続されることを期待します。

ねんりんピック文化・創作活動

池田グループ長 竹内清隆

4年振りに全地区参加の「ねんりんピック 文化・芸術交流大会」が上田市丸子文化会館で開催されました。9月9日、式典・交流イベントに大北地区からは16名が参加しました。

表現の仕方に問題があると思いますが、この日の私のメインはシニア作品展を見ることにありました。いずれの作品も素晴らしく、私には挑戦する気力もなくなるものばかりでした。特に、書道、絵画はとても手が出せません。しかし、出展者の年齢を確認すると70歳代、80歳代の方が全体の85%です。70歳代の私でもまだ15年ほどの時間がありそうです。作品群の中から大北地区からは手工芸の部で 笹澤八恵子 さん(写真) が長野県共同募金会長賞を受賞されました。式典は、「信州真田六文銭太鼓保存会」による「真田魂」を伝える演奏のオープニングから始まりました。



迫力がありました。「あいさつ」の後の表彰式では、大北地区賛助会の 高田会長 が長寿社会開発センター理事長表彰を、賛助会大町グループの 牛越 充 さんが長寿社会開発センター理事長特別表彰を受賞されました。ご両人とも長期にわたり賛助会活動にご尽力いただいております。今後もよろしくお願

いいたします。その後、「みんなで語り合おう 地域の未来」と題したリレートークがありました。省略します。「ねんりんピック」は賛助会の活動のためにも継続していただきたいと思

大北地域タウンミーティング2023 「世代間ギャップ・サミット」

シニア活動推進コーディネーター 佐藤雅法

7月28日にサン・アルプス大町にてタウンミーティングを開催

この日、シニア大学生、賛助会員、地元参加者、行政職員など90名近くが参加。

前半は、信濃の国民話プロジェクトによる民話の語り、天正寺ご住職の講話、大町市南部地域包括支援センター職員による介護予防体操を体験。

後半は、各々、生きて来た時代の価値観の違いから生じる世代間の摩擦で感じたことや異なる世代との交流には何が必要かなど、グループリーダーの進行のもと、膝に乗せたボードの上に思いを書き込むグループワークとグループごとの発表。

終了時に記入いただいたアンケートには、多くの感想、ご意見をいただきました。

「始めて会う人と顔を合わせて話すのは新鮮で楽しかった」、「人にやさしく接する様に心掛けたい」、という感想や「限られた時間に多くを詰め込み過ぎていて時間が足りなかった」など、次の企画に参考となる貴重な意見もいただく会となりました。



<グループワーク開始前の様子>



<5人一組になって行ったグループワーク>

県シニア大学大北学部便り

今年も大町市文化祭に出展しました！

11/3(金)～11/5(日)、2023大町市文化祭が開催されました。県シニア大学大北学部は、クラブ活動(趣味選択講座)成果発表の場として、例年、出展を行ってきました。今年は5クラブを開講し、その内4クラブ(山野草、絵手紙、森の楽校、山と自然を楽しもう)の作品と活動を展示しました。

年間2時間の講座を6回、少ない時間ではありますが、真剣に取り組んだ成果を一般の皆さまに見ていただくことは、学生にとって目標を持ってやり遂げることへの充実感や喜びを得る機会だったと思います。また、シニア大学を知って興味をもってもらう場でもあります。この展示をきっかけに、来年度シニア大学に入学される方がいらしたら幸いです。

学生皆さんが、今後、趣味のひとつとして時間を楽しむことに繋げてもらえたら。展示場での学生の笑顔から感じるところです。



研修旅行に参加して

白馬・小谷グループ一同

9月28日大北賛助会主催の東信地区への大型バスによる研修旅行に参加しました。当日は好天で気温が上昇し新聞によると上田市は8月上旬並みの最高気温が32度を観測したと言う。私達が見学した旧北国街道の柳町では日傘を差す人の姿も見られた。激しく行きかう喧騒の町中の一角で江戸時代から続く宿場柳町の屋並は静寂であった。

柳町の直ぐ近くにある「池波正太郎真田太平記館」ではお馴染みの「真田太平記」「鬼兵犯科帳」「剣客商売」等々大衆文学の人気作家「池波正太郎」の世界を知る事が出来た。私達がこの研修旅行の感想文のたった400字余の文章を書くのに一日掛けて苦勞しているのに作家の先生頭脳はどうなっているのか？感心するのみである。享年67才は惜しい。独りの作家の記念館に大勢の見学客が賑うのを見て恭しく思った。

「赤い鉄橋」がシンボルの上田電鉄別所線の電車で「信州の鎌倉」と呼ばれる塩田平の「北向観音」を参拝する。バスの駐車場から門前町の坂道を長距離歩き寺院の急な階段を登っての参拝には足腰が弱くなっている高齢者には負担が大きかった。今後見学場所の選定に考慮が必要と思う。

旅は「百聞は一見に如かず」である。

現地に行き、見聞して様々な事取得する事が楽しい。今回の研修旅行も楽しかった。



<柳町の町並みを散策>



<上田鉄道別所線出発前の上田駅にて>

賛助会研修旅行記

松川グループ 伊藤公平

令和5年度の大北地区賛助会の研修旅行は去る9月28日に大町、白馬、池田、松川の各地区より27名が参加して初秋の晴天の下で行われました。県歌信濃の国の歌詞巡り三年目の旅は、木曾地方、諏訪・茅野地方に次いで今年は東信地方の上田・別所を巡る旅でした。

和気あいあいのバスに揺られ、ガイドさんの話に耳を傾け缶ビールなどを頂きながら上田駅に到着後、上田電鉄別所線では車窓から秋の塩田平を眺めながら、車掌さんが吹くミニハーモニカでの唱歌の名演奏を楽しみました。

その後、別所温泉街を散策して北向観音を参拝、昼食には近くの田舎きのこ汁膳を頂きました。

昼食後は上田市内に戻り、池波正太郎記念館で真田太平記執筆の足跡などを見学してからは、江戸時代に整備された北国街道柳町の町並みを散策し、ジャズを聴きながらコーヒーを飲んで涼んだり、それぞれが思い思いの時を過ごしました。偶然にも翌朝の信濃毎日新聞の一面には、同時刻頃と思われる残暑厳しい昼下がりの柳町の様子のスナップが掲載されていました。

定刻には帰路につき有意義な一日を終えました。



<北向観音にて全員集合>

行事報告

賛助会マレットゴルフ大会に参加して

シニア大学大北学部 1学年 齊藤みな子

昨年、体力低下を防ごうと道具を購入。シニア大学に入学し、大学内での大会があるとの事で、友人達に教えてもらいながら始めて、コースに出たのは1回のみ初心者でした。ルールさえ明確でなく、自分のスコアも、ボールを打つことに気を取られて数える余裕がない状態での参加です。

当日は、同じグループ内に親しくさせて頂いた方がおいでになり、打つラインを指導してもらいながらプレイしました。OBを連続で出してボールが足りなくなり、「なんだ！？このコースは！（笑）」と悪態をつきながらも、「当たった時の音はイイよ！」とおだてられながらのゲームでした。スコアは100越え。散々でしたが楽しかったです。

先輩の方々はとてもお上手で、私も早く上達したいものです。マレットゴルフばかりでなく、知識・経験・何事にも取り組む姿勢を見習い、これからの生活を有意義に過ごしたいと思います。ありがとうございました。



<開会式>



<参加者全員集合>

マレットゴルフ大会

大町グループ 伊藤 武

秋の大会で初めて優勝できた事を大変うれしく思います。私はシニア大学でマレットゴルフに出会いました。それまではゴルフを20年位やっていましたが、とても難しくてパー72のところを90を切れなかった為、スッパリとあきらめました。特にマレットに力を入れる様になったキッカケは3年前に熱中症になってからです。わずか3ヶ月入院しただけでしたが、リハビリを始めた時には平行棒につかまっても一歩も前に進めない状態で、絶望的な思いでした。退院後、半年間はリハビリに週2回通い、自宅に週2回来てもらってキビシイ訓練が続きました。ようやく1人で歩けるようになった時に、リハビリを兼ねてマレットゴルフをやってみようと思えました。その後の2年間はほぼ一日おきに大町や池田、穂高のマレット場へ通うマレット三昧で、その成果かと喜びもひとしおです。マレットゴルフはきつい運動ではないので年齢を重ねても出来る、シニア向けのスポーツです。これからも出来るだけヒマを見つけて続けていこうと思います。



<男子優勝 伊藤武さん>



<女子優勝 丸山恵子さん>

トピックス

県シニア大学大北学部第四十二期生 卒業記念誌購入の御案内

皆様御存知のとおり、大北学部では、毎年卒業記念誌を発刊しております。令和五年度卒業予定の私達も、大学生生活の記録・思い出を未永く残し共有し続けたいと思い、現在、新春一月の発刊に向けて作業を進めております。

学生一人一人の随筆、クラブ・自治会・講座における活動紹介に加えて、先輩皆様方からも御寄稿いただき、充実した内容になるものと思います。諸先輩の皆様方におかれましても、それぞれ御自身の学部生活を懐かしんでいただく良い機会になろうかと存じますので、是非、御購入いただきたくお願い申し上げます。

御購入に際しましては、大北学部事務局の浅原氏にお問い合わせ窓口をお願いしております。

よろしく願いいたします！

第四十二期 卒業記念誌編集委員会
委員長 重松知恵子



編集後記

日本国内でも殺人、詐欺、窃盗事件等絶え間なくニュースとなっている。10月になってイスラエル・パレスチナ情勢が大きな国際問題として連日報道されています。昨年2月にロシアがウクライナへ軍事侵攻を開始し当初の軍事施設破壊目的が学校・病院・市民住宅等の攻撃により、多くの民間人死傷者が続出している。先進国のロシアへの経済制裁によりこの戦いは3年～5年は続く見方がTBSニュースで報道された。今回の中東紛争は過去2度に渡り一定の合意に達し和平に近づいた事があり、その時の功績者が其々ノーベル平和賞を受賞しました。2度とも受賞者が反対する過激派自国民に暗殺されている。

思想家内田樹氏が「この地に恒久的な平和が訪れる事はないだろう」と語られることに、恒久平和を願う我々にとっては信じたくないが現実なのかもしれない。

A.Y