

# いちよう

上小地区賛助会  
会報 146号

令和5年11月27日 発行  
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

## 2023 信州ねんりんピック開催

『2023 信州ねんりんピック』が上小・佐久地域で開催されました。文化・芸術交流大会は9月9日上田市丸子文化会館セレスホール、スポーツ交流大会は10月7日佐久市内の各運動競技場で行われました。

また式典に於いては、顕著な活動があった21名、4グループの皆様が表彰されました。



文化芸術交流大会 {式典・交流イベント 9/8(金)・9/9(土)}

### ステージ

今年度は4年ぶりのリアル開催となり来館者数約500名と多くの方にご来場いただきました。式典オープニングでは信州真田六文銭太鼓保存会の方々に演奏をしていただきました。力強い太鼓の音色は、これからの明るい未来の幕開けのように感じられ勇気と元気をもらえました。表彰は長野県知事表彰2名、長野県長寿社会開発センター理事長表彰7名、4グループ長野県長寿社会開発センター理事長特別表彰12名の方々が表彰を受けられました。ステージ後半は「はれラジ体操」特別企画として「みんなで語ろう地域の未来」と題してトークセッションが行われました。



### 交流広場

次の団体がそれぞれ展示発表やデモンストレーションを行いました。

- ◎音故知新・ざぶとんカフェ/音楽カフェ◎ライ麦ストロプロジェクト/ヒンメリ作り
- ◎Assist Motion(株)/歩行アシストロボット curara 体験 ◎雷電為右衛門/雷電彫刻など
- ◎丸子珈琲倶楽部/コーヒーの提供 ◎キノハナ kinano/かんなくずで花づくり
- ◎長野県健康増進課/ベジチェック◎真田地域包括センター/活動紹介ポスター
- ◎上田市社会福祉協議会/フードドライブなど ◎上小地区賛助会/活動紹介
- ◎囲碁・将棋大会(丸子公民館にて)



### シニア作品展

9/8(金)~10(日)開催 出品数203点、来場者数約640人と多くの方にご来場いただきました。上小地区出展の14名が受賞され、上小地区賛助会「木彫ふきのとう」グループ長 田中邦治さんが奨励賞を受賞されました。この賞を励みにこれからも益々頑張っていたきたいと思います。





# 令和5年度 上小地区賛助会活動発表会開催



令和5年11月16日(木)上田文化会館展示室、大ホールにおいて賛助会の活動発表が開催されました。昨年度はコロナ禍でもあり入場者数が少なかったのですが、今年度はより多くの方にご来場いただきました。午前の部は各グループのステージ発表、午後の部はガチャガチャバンドによる演奏、長寿社会開発センター理事長 内山二郎より「人生100年時代をより豊かに楽しく生きるために」と題してご講演をいただきました。



＜松原克彦支部長挨拶＞

賛助会活動が活発に行われていることに敬意を表されました。「しあわせ信州創造プラン3.0 ゆたかな社会を実現するために～」の策定に触れられ、「シニア世代の皆様豊富な知識を活かしこれからも活動の場を広げていただきたい。」とご挨拶されました。



＜小林郁朗賛助会会長挨拶＞

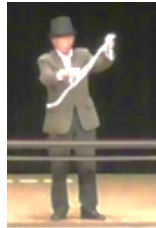
「賛助会の皆さんは、一年の成果を遺憾なく発揮していただきたい。来場者のみなさまには、作品から感激・刺激・癒しを感じてほしい、ステージ発表は、会員が一年間一生懸命練習をしてきましたのでどうぞご覧ください。楽しい一日にして下さい。」と述べられました。



＜内山二郎理事長講演会＞

人生100年の持ち時間は、約87万時間である。100年をどのように生きるのか、人それぞれの多様なマルチステージの提案をされ社会的つながり(社会参加)があることにより健康寿命も延びる、「余生」ではなく「蒼ある養生」を自分らしく生きましよう、とご講演いただきました。

## ステージ発表





## 作品展示



## 「スポーツ交流会」 ポッチャ大会開催

去る 10 月 6 日、上田合同庁舎講堂に於いてスポーツ交流会が開催されました。「ポッチャ大会」は今年度初めての試みでしたが、東信教育事務所の方にご指導いただきながら、楽しく行うことができました。



ご参加いただいた会員の皆様ありがとうございました。来年度も開催予定ですので、是非賛助会員のみならず、皆様のご参加をお待ちしております。

## 賛助会グループ活動紹介

### 上田マジッククラブ

グループ長 古川 英治

活動は、月 2 回の教室での練習です。

教室では教材は、マジックショップで販売しているものを使用しますが、身近にある教材でも簡単に出来るものがあります。新聞紙・ティッシュ何でも利用します。

社協を通してボランティアでの出演依頼があります。これは児童館から敬老施設まで様々ですが、発表が出来る場面でありやりがいが出て有難いことです。

プロのマジシャンを招いてのレクチャーも行いました。他の地区のクラブ員の方も大勢参加され大盛況でした。さすがプロは違います。我クラブもマジックショーを鑑賞するため出掛けることもあります。新たな視線でレベルアップに継ぎたいと思います。より多くの方が興味を持ち楽しんでいただけると嬉しいです。



## 生きがい健康づくりにチャレンジ 88歳という長寿目標を掲げ継続

### ☆88チャレンジ会の立上げ

私共は、平成25年3月長野県長寿社会開発センター上小地区賛助会に入り「88チャレンジ会」も11年目を迎えております。

平成25年2月にシニア大学を卒業しその頃、厚生労働省が「長野県の平均寿命は男女とも80歳以上で全国一である。」と新聞報道されたのであります。長寿を願い里山歩き等を活動中であった私共は、これを機に男女とも88歳という長寿目標を掲げチャレンジしようと思い「88チャレンジ会」というものを立上げ上小地区賛助会に入会したのです。

### ☆長寿目標を掲げた活動

21名の会員によって立上げ絆を深めながら健康長寿を目標に活動を始めたのであります。活動にあたっては総会を開き年間活動計画を立て、その活動の中で主なものとしては、健康長寿を願うため、色紙に寄書し

これを掛け軸に入れ贈呈しての誕生日祝い、総会を含めての温泉泊りをして絆を深めこの他

- 上田城千本桜観賞及び真田神社参拝活動
- 菅平高原散策とわらび狩り活動
- 湯の丸高原ツツジ観賞と散策活動
- 赤沢美林散策と妻籠宿見学活動
- 黒曜石ミュージアム見学活動
- 小諸城及び懐古園散策活動をしてより一層絆を深めたところであります。



(菅平高原での散策及びわらび狩り)

これらの活動を立上げ活動を始めた頃、上田市で「県政ミーティング」が行われ公評の際、県知事から「88チャレンジ会のネーミングと活動が素晴らしく参考になった」旨のお言葉を頂き感銘したのであります。

これを機に、会員の皆さんと健康長寿を目標に掲げ活動を継続して行きたいと思っております。

(黒曜石ミュージアム見学風景)



### 編集後記

賛助会の皆様活動発表会お疲れ様でした。微力ながら今年もお手伝いをさせていただきました。お疲れ様でした。また来年の発表会に向けて一年間一緒に頑張りましょう！

今年は例年に比べ特に気候が不安定で11月に半袖を着て歩くとは思いませんでした。日本の情緒を象徴するような四季が二季になってしまうなどと耳にしたことがあります。春と秋を愛する私にとっては悲しいニュースでした。しかし「ぶり」が豊漁だったり秋の「ブドウ」の価格が下がったりと消費者にとっては嬉しいこともありました。その反面、生産者や漁師の方々にとっては値崩れが起こり、サケの捕獲量が減ってしまったりと悪いこともあります。全ての事に於いてバランスというものは本当に大切なのです。環境や地球に優しく、人にも優しく、そして自分にも優しく。バランスよく生きて行く努力を続けていきたいと思います。