



令和 5 年度 信州ねんりんピック

今年の舞台は東信地区

信州ねんりんピックは、明るく活力ある長寿社会の実現を目指し、高齢者の方が文化・芸術の祭典やスポーツ競技等を通じて、生きがい、健康づくり、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることができる総合的な健康と福祉の祭典です。

今年は 4 年ぶりに全県から会場（上田市丸子文化会館、佐久市、小諸市）に集まって 9～10 月の間で、文化・芸術交流大会、シニア作品展、スポーツ交流大会が行われました。文化・芸術交流大会には、賛助会員、シニア大生あわせて 24 名参加でした。

行き帰りのバスの中では自己紹介・参加しての感想発表等で賛助会員・シニア大生相互のつながりが深まりました。「近年になく参加者が多い」との言葉（賛助会員 村上さん）も聞かれ和気あいあいとした雰囲気でした。



到着すると全員で記念写真撮影。上伊那賛助会のまよりの良さを感じました。

まず作品展の見学です。県下各地からの素晴らしい作品に触れ、感心することしきりでした。

上伊那地域からの作品展の出品数は 24 点、参加者の中には作品を出品された方もいました。長野県知事賞を

受賞されたのは、賛助会員の保科文夫さんでした。（表彰式の様子は別頁で）

書



手工芸



<出品作品紹介>

【日本画の部】



福澤 はるみさん

「古希へのはばたき」

六羽の白鳥は、私の誕生から六十路までの「悲喜こもごもの人生」を乗せて北帰行。来年は7羽で描いてみようか！私は古希本番に突入！軽やかで力強く羽ばたいて生きたい。

【写真の部】

小松 壽美 さん (シニア大2 学年)

「雪の夜 高ボッチから」

1 2 月上旬高ボッチ高原へ。

満月の夜でした。

諏訪湖と夜景、南アルプスと富士山が見えて、お月様が協力してくれて撮った一枚です。



中山 清子 さん

「みーつけた！！」

私は蛙が大好きです。ひまわりの葉の間に隠れていました。最近数がぐっと減ってきたようで残念です。田んぼが盛んな頃の大合唱がいいですね。写真ってホント楽しいです。

【手工芸の部】



細田 千八子さん（シニア大2学年）

パーチメントクラフト「優雅」

レースのようなペーパークラフトに魅せられて始めて20年。時間がかかる作業だが、繊細で美しい作品に出来る上がる

野澤 伊代子さん

「助け合おうよ」

大きな花も小さな花も自身の美しさを大切にしながら生きる喜びを共にして・・・



保科 文夫 さん

「刀（ツバ）大小2組」

金銀を象巖（一つの素材に異質の素材

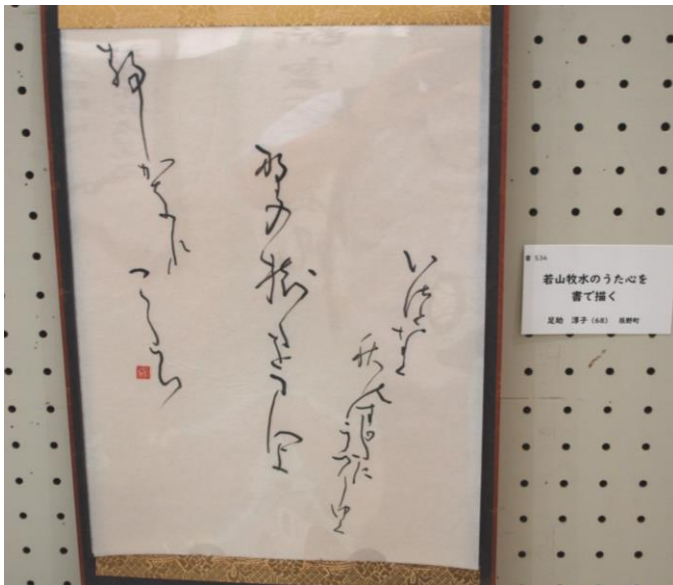
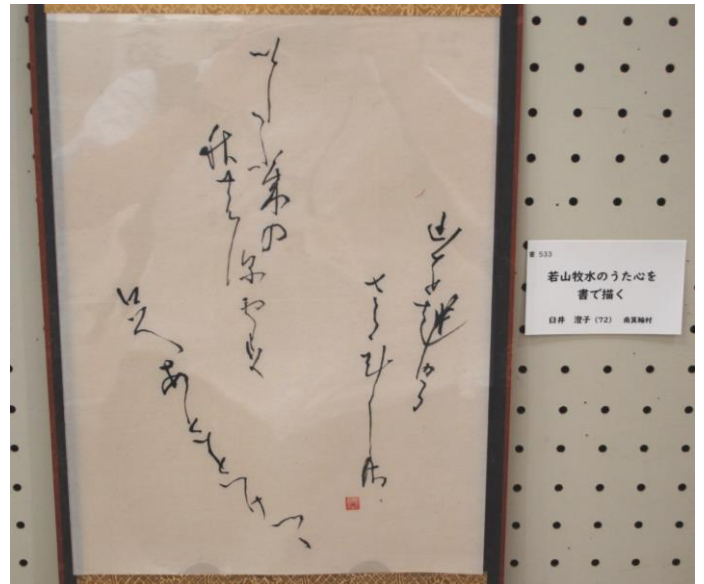
を嵌め込む工芸技法） 良い所は高いところがこすれても下地が出てこないところです。刀を上にして外側に筭の穴があればよいです。小刀は透かし彫、大刀は平高彫してみました。

【書の部】

臼井 澄子 さん

「若山牧水のうたところを書で描く」

先生の指導により前年に続き今年も出品することを嬉しく思います。書は芸術という教えを胸に私たちも4年になります。これからも続けていきたいと思っています。



足助 淳子 さん

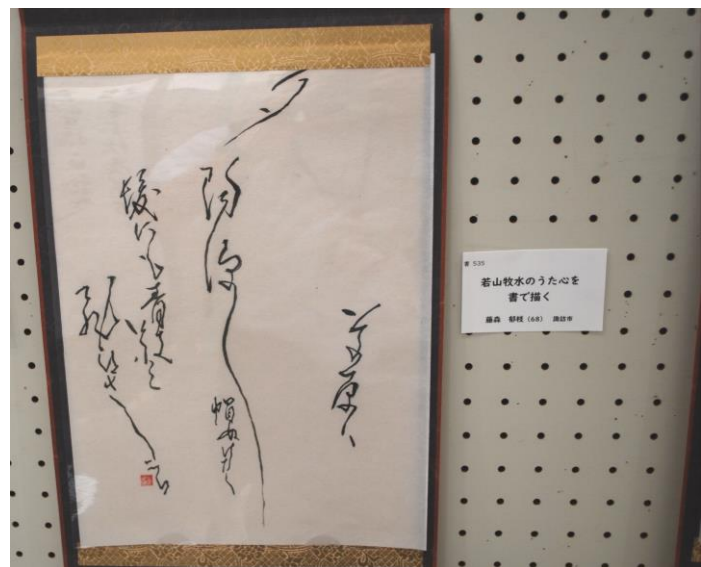
「若山牧水のうた心を書で描く」

向山先生からかなを教わり、仲間の皆様と共に、2回目の出展です。牧水のこの作品の移りゆく季節の中で、「静かなれところ」の気持ちをこれからも持ち続けていきたいです。

藤森 郁枝 さん

「若山牧水のうた心を書で描く」

毎回、向山先生の書に対するパワーに元気をもらい、発足当初からメンバーが変わらず活動している会のおかげで、打ち込むものがある幸せを感じこれからも精進していきたいです。





島田 弘美 さん

「若山牧水のうた心を書で描く」

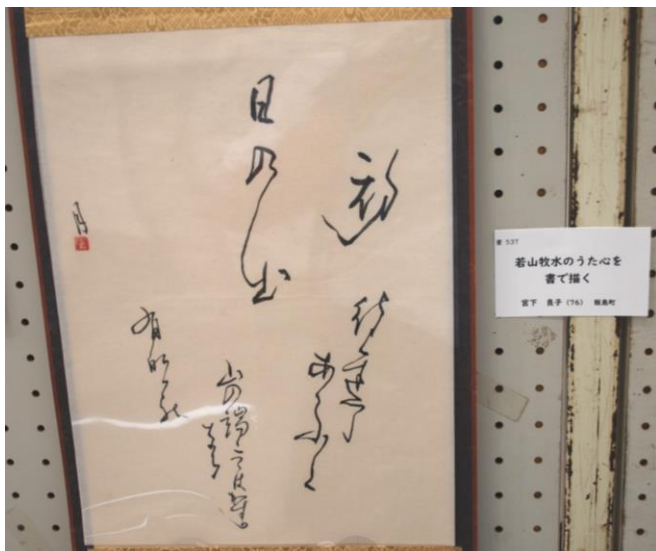
書で芸術を描くにご指導いただき、書けることに感謝し、仲間と楽しく学んでいること、学ぶことに感謝している。

42書の会、最高です。

若尾 俊子 さん

「若山牧水のうた心を書で描く」

歌心はなく、下手な字でも体裁を整えると予想せぬ世界ができます。



宮下 良子 さん

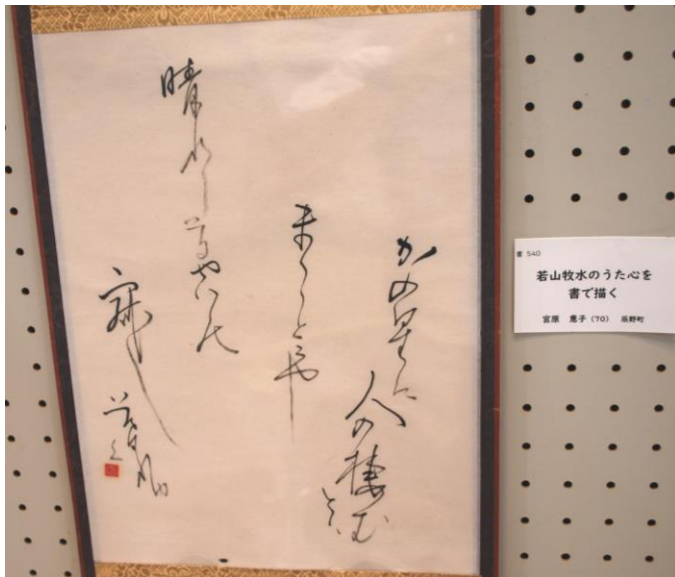
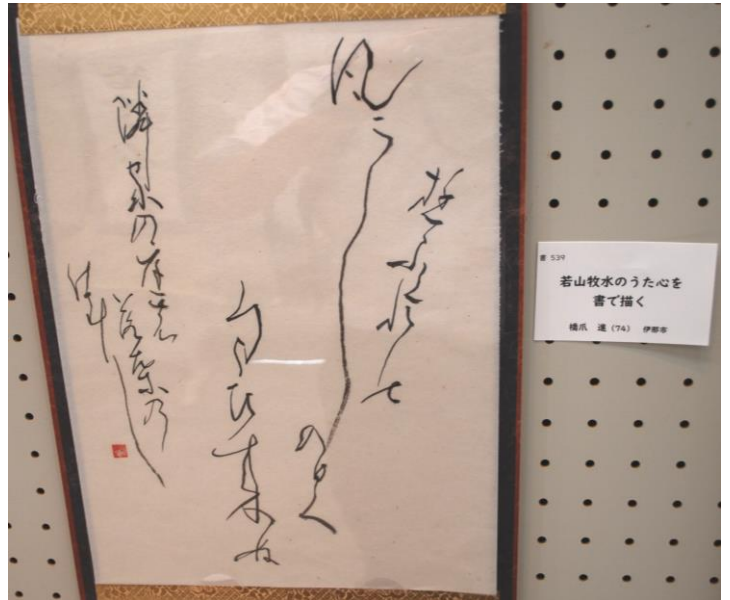
「若山牧水のうたごろを書で描く」

月一度、42書の会員が伊那で集まり、若山牧水先生のうたごろを、その都度説明を受け楽しみながら描き、反省したりしながら作品に仕上げています。

橋爪 進 さん

「若山牧水のうた心を書で描く」

42回のシニア大学から継続することができました。仲間がいたからこそここまでできたと思っています。

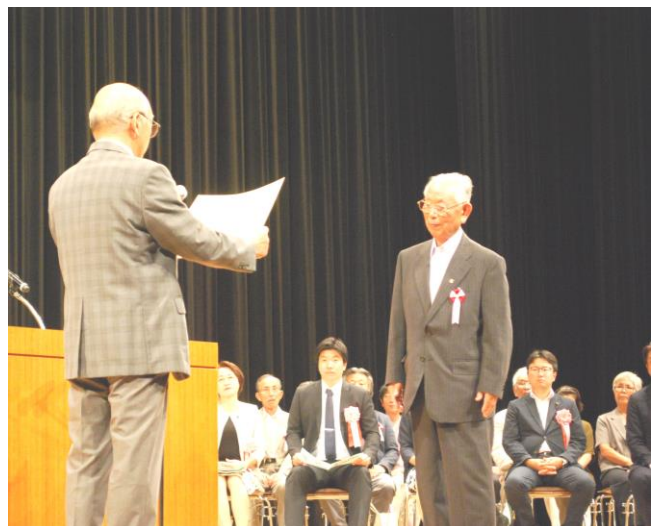


宮原 恵子 さん

「若山牧水のうたごろを書で描く」

若山牧水の自然を愛し、自由に生きた歌にふれ、仲間とともに学べる幸せを感じながら、書にむかえる事に感謝しながら学んでいます。

午後は大ホールで令和5年度の表彰がありました。(公財)長野県長寿社会開発センターでは、賛助会員の活動趣旨を深く理解され、各地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、団体の皆様を毎年表彰しています。理事長表彰として個人・団体を代表して、上伊那賛助会のグループ長である宇治重人さんが内山理事長から賞状をいただきました。(右写真)



その後、～みんなで語り合おう地域の未来～というテーマでリレートークが行われ、閉会になりました。

令和 5 年度「長野県シニア作品展」表彰

2023 信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」では、上伊那賛助会員である保科 文夫 様が入賞されました。11 月 13 日（月）には伊那合同庁舎で表彰式が行われました。

伊那支部事務局長からは次のようにご紹介し、賞状をお渡ししました。

「栄えある長野県知事賞を受賞され、本日の授与式にいらしていただきました、保科 文夫 様この度の受賞を心よりお慶び申し上げます。

今年度は、各部門合わせて 203 点の応募作品があったとお聞きしました。数多くの応募作品の中から受賞に輝いたことは、申し上げるまでもなく長年積み重ねてきたご努力の賜物でございます。深く敬意を表する次第でございます。今後もますますご活躍されますことをご期待申し上げます。」

保科様からは次のようなお言葉をいただきました。

「本日はねんりんピックの作品展の表彰式 ありがとうございます。夢のような気がして、まだ実感がわいておりません。これからも体の続く限り頑張っていきたいと思います。本日はありがとうございました。」



80 歳を過ぎてから趣味で制作を始められたそうです。

上伊那賛助会・シニア大伊那学部の交流会

10月27日(金)シニア大学2年生と上伊那賛助会の交流会が行われました。

この交流会は、卒業後地域で積極的に活動する組織である上伊那賛助会の存在を知り、賛助会の役割や活動についてシニア大生が理解することを目的としています。会のはじめには、シニア大生が講座で毎回行っている交流ゲームを賛助会の皆さんも参加して行いました。

竹内春利会長から上伊那賛助会について「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会を実現するために、地域で積極的に活動するシニアの組織です。賛助会入会歓迎会、中学生キャリアフェス、シニア大生とのマレットゴルフ交流会、賛助会・シニア大学生との交流会、信州ねんりんピック参加、スマホカフェ、様々なグループに分かれて活動等を行っています。」の説明がありました。その後各グループ長さんから各グループの活動の発表がありました。



【42 書を楽しむ会】シニア大でお世話になった向山先生のご指導で「若山牧水のかな文字」を学び、丸4年になりました。シニア大で集まった人たちが卒業して終わりではなく、何かやってもらいたいと思います。

【里山散策の会】シニア大の卒業式で「このまま別れたくないね」の一言で誕生しました。里山は人と自然がつくり守り続けていくものということからグループ名にしました。運動(う) 栄養(え) 教養(き)を活動の柱にしています。いろんなことが学べて楽しいし、知らなかったことを知ることは体にも心にも栄養がいくと思います。



【ヘルスコ】シニア大の同じ班の人が賛助会に入会するので、グループ全員で入会しました。ヘルス&コミュニケーションの意味で名前をつけました。健康で楽しんで生きていきたいという願いがあります。身延山の桜、五平餅づくり体験、ピンコロ地蔵お参り、ねんりんピックにも出場(3位)しました。



ヘルスコの皆さん
による健康体操



【ふれあいマレットゴルフ】マレットについては皆さん知っていると思います。マレットのいいところは、年を取ってもできるということです。グループは1日おきくらいに活動をしています。運動しながら歩いているので、歩くのが苦になりません。ぜひ運動を続けていただきたい。



【かがやき 41】シニア大 41 期生がこれで終わるのはさみしいね、引き続きやりましょうという声で結成しました。卒業後も輝いて生きていたい、という願い思いを込めて名前を付けました。西駒ヶ岳登山、リンゴ収穫体験、飲み会をやったりしています。仲間と楽しく自分のためにやっていくことで、人のため世のためになるのだと思っています。

【賛助会報 「美しく生きる」】年3回発行しています。入学式や本日の講演会の宣伝、賛助会の行事、グループ活動、今後はマレットゴルフ交流会、ねんりんピックの参加についても紹介したいと思っています。興味をもって読んでいただけたらと思います。長寿社会開発センター発行の「りらく」は伊那市図書館にも置いてあります。



【ゆめクラブ】メンバーは6人で楽しんで活動しています。夏休み子どもたちの「おいで塾」、中学生の「キャリアフェスティバル」に参加して皆さんに押し花づくりをして喜んでいただいています。今日も体験活動でしおりづくりをしていただきます。



午後講演会

賛助会・シニア大学交流会 記念講演会

講師 公立諏訪東京理科大学教授 星野 祐^(たすく)先生

演題 「パーソナルモビリティの開発」



1 講演内容(概要)

(1) モビリティとは

今の乗り物は速く、たくさんの人を運ぶことができる。しかし小さい乗り物があってもいいんじゃないか、と言われ始めています。自分の要求に合わせてしかも短距離でいい。これがモビリティです。例えばバス停で降ろされて自分の家まで歩かなければならない。この移動支援が必要になっています。買い物などもそうです。そうしたものに支援できる乗り物が求められています。小型の乗り物もあるが、斜面を横切る時は斜めになったり、真横に動くことができません。球は一点接地なので、斜面を登る時も横切る時も斜めにならない。縦横どっちでも自由に動くことができます。

(2) 開発の始発点

ボール1個で走る乗り物。世の中にない乗り物なので、さあどうするかというのを自分一人で静かに考えることをやりました。高校生は今どきネットがあるので、何か考えるときすぐネットに調べにいつてしまうんです。彼らに注意したのはそれはものまねになってしまう。何も見ないでまっさらな気持ちで自分の中に何が浮かんでくるか。自分で考えるのがいいよ。

(3) ボールを立てるには

ボールの上に乗っているので、倒れてしまう。立てることをしないと役に立たない。どうやって立てるか。自分がしたいと思ったことにどうやって答えを出すか。いくつかの実験をやってその結果から自分の知りたい事、まだわかっていないことを仮説を立てて確認してやるわけです。

(4) 倒立振子を立てる

振り子は支点が上にあっておもりが下。倒立振子はその逆。つまり倒立振子を立てることができれば、ボールを立てることができるはず。振り子が右に倒れたら右に動かす。左ならば左。これをずっと繰り返す。この考え方はあっている。しかし機械にそれをやらせるにはあまりにも抽象的すぎる。これを制御の考え方で解決しようとした。制御は動くものの背後にある動き方の調整のことです。



(5) はじめは失敗

ボールをはじめて立てようとした。しかし失敗だった。実はこの失敗は大事件なんです。絶対この方法でうまくいくのを真面目に検討してきて失敗したんです。大変深刻です。自分たちのやってきたことにどこか間違いがある。これは世界初なので誰も教えてくれない。自分で悩むしかない。2日間ずーっと考えた。ご飯食べていても、風呂に入っているてもこのことばかり考えていました。悩んでいると（解決法が）おりてくるんです。モーターの調整をしなかったことが原因と分かった。調整しなおすと初めて立った。嬉しかったです。

この後前頁の写真のオムニライドというモビリティに試乗しました。

2 参加者の振り返り

- ・ものづくりの楽しさに感動しました。笑いの中で時を忘れてしまうくらいでした。日常には程遠い物理のお話でもしっかり聞けました。
- ・パーソナルモビリティという意味が楽しく知ることができました。オムニライドのできあがるまでの失敗や苦労、喜びもよくわかりました。困った時、悩んだ時ふっとアイデアが生まれてくる時がある。
- ・将来的には必ず必要になる技術であり、機械であると思います。セグウェイのように人間の身体が傾かないというところに視点が向いたのは素晴らしい事だと思いました。介護用イスにも改良して便利に安全に利用できるとよいと思いました。
- ・人のものまねではだめ。すべてを自分で考える。そこで新しいものの開発ができる。制御ということは機械に対してだけのように考えていたが経済、環境、生態等にまで関係あるということを教わりました。
- ・バスから降りたら家までどう着けるかが心配なので、便利な乗り物があればと思う。買い物にも……。移動の能力抜群、楽、コミュニケーションが取れる、そういう乗り物があれば、という話はよかった。
- ・オムニライドの講演と実体験は、科学技術の先端を拓く移動手段の近未来の一端を身近に感じる機会になりました。今回の講義案内により、PM開発動向の一端を予習することができました。球体という一点接地の乗り物は、他では味わえない、そう、舞浜か何処かのディズニーのライドにあるような、幾分浮遊する感覚を伴う体験でした。ありがとうございました。

シニア大生・賛助会・南信州賛助会との マレットゴルフ交流会開催

シニア大生と賛助会とのマレットゴルフ交流会を11月11日(土)南箕輪の大芝高原マレットゴルフ場、ひのきコースで行いました。

天候に恵まれ、37人の参加者による交流会が和気あいあいの中で行われました。初めてマレットゴルフをやるという人もいましたが、楽しく楽しむことが出来、半日でしたが有意義な時を過ごす事が出来ました。



組合せをシニアの皆さんと、賛助会の皆さん、市町村別に混ぜて、普段交流の無い人との組み合わせで行いましたが、シニア大学という共通の皆さんがそれぞれうちとけるのに時間はかかりませんでした。

優勝はシニア大1年生の三品賢三さん、準優勝は南信州の棚田武夫さん、3位は南信州の斉藤久美子さんという結果でした。ホールインワンも1人出ました。今回初めて南信州賛助会の皆さん8人に参加して頂き、他の賛助会との交流も出来、楽しい時を過ごしました。優勝・準優勝・3位と5・10・15・20位の飛び賞等とこれに該当しなかった人にも参加賞とお茶が配られ、大小違いがあっても喜んで帰途に着いたと思います。マレットゴルフを通じて人と人の交流、つながりはつくづく大切な事だと感じました。



伊那市中学生キャリアフェス 2023

伊那市 ロジテックアリーナ（体育館）

令和 5年 11月 16日（木）



上伊那賛助会 スタッフです



生徒さんへわかり易く説明します



いいですねー、こうやるときれいですよ ポップコーンづくり 420名に配りました！

コロナ前の活動にもどりました

生徒の皆さんと対話しながら押し花を使用し美しい作品作りを楽しんでもらう事ができ、笑顔に包まれ充実した一日でした。コロナ感染症の影響を受けることなく、以前のような活気が戻ってきました。

ゆめクラブ員の手作りしおりをプレゼントした時、ありがたいの言葉や笑顔に感動し、私達が生きがいを感じました。

シニア大講座 「賛助会・卒業後の活動について」

12 月 5 日いなっせホールにおいてシニア大学 2 学年の講座が行われました。「上伊那賛助会についておよび卒業後の活動」について賛助会副会長



村上美春さんが次のように説明しました。

長野県長寿社会開発センターは(以下当センター)「事業の 4 本柱(意識づくり)(人づくり)(仲間づくり・健康づくり)(コーディネートの仕事づくり)」をすえ、「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」を目指して活動を進めています。その柱それぞれに次のような意味がこめられて

【司会 村上副会長】

います。「意識づくり」では、高齢者の特にシニア大学を卒業する者の社会参加の意識づけ、とあり、本日のこの時間などがここに位置付けられています。「人づくり」ではシニア大学の運営、シニアリーダーの育成、とあり、シニア大学が位置づけられています。「仲間づくり・健康づくり」では、高齢者の仲間づくり及び健康で活躍できる社会づくりのために、賛助会の推進を図る、と賛助会が位置づけられています。

そして「コーディネートの仕組みづくり」ここは当センターが地域活動を支援するコーディネーターとして高齢者の社会参加を促進するとあり、推進員の藤森先生や藤井さんがその役を担っておられます。

つまりシニア大学、賛助会、そして当センターが三位一体で目的の達成に向かっているのです。「賛助会」とは当センターの趣旨に賛同し、サポーターとなっただけの方が参加している会ということになります。互助会ではございません。

- ・これまでの経験や知識・技能をいかして地域で活動しよう
 - ・健康や生きがいづくりに努め、さらに広めていきたい
 - ・趣味や特技をいかし、それを深めたり広げたりして人生を豊かにしたい
 - ・仲間とともに楽しみを新たにみつけていこう
- そんな思いを持つ方が参加されています。



【シニア大生の交流ゲームにも参加】

したがって賛助会員は当センターの「サポーターであると同時に自らも健康づくりや趣味などを生かして、地域社会を支えていく存在となっています。何より私たちは「シニア大学」で出会った仲間との活動を賛助会で継続して行っています。せっかく出会った仲間ですから途切れさせるのは

もったいないことです。ぜひ賛助会に入会していただき、ともにシニアの方の社会参加を促進し、社会貢献をして生きがいを持ち続け楽しい人生を送りましょう。

シニアのお宝博覧会に上伊那賛助会も参加

午後は同じ会場でシニアのお宝博覧会が行われました。自分の好きなこと、得意なことを披露し合い、多世代の参加者で繋がりを深めました。



【ゆめクラブの押し花のしおりづくり】



【奥村さんの「紙芝居って楽しいよ」】



【村上さんの絵手紙】

講師の尚^{しょうけい} 綱学院大学教授の松田先生から次のようなお話がありました。

今日は私たちのこれからの「未来のお宝発見会」そんな意味だったのかと思います。お宝とは何かというと、幸せの青い鳥みたいな幸せ。国もウェルビーイングという言葉を使っています。

幸せとか人生の生きがい充実という意味です。

国の幸せ満足度のアンケート調査によると、自分の趣味や好きなことが充実しているほうが幸せの満足度が高いという結果が出ています。そのことからするとまさに今日の皆様の取り組みが、「幸せ」ということに改めて気づくことになりました。

人間という字が人と人の間と書くように、自分一人で考えるのではなく、人とのかかわりの中から自分の明日のお宝を磨いていく、見つけていくことになるんだろうなと思います。



現在1年生42名、2年生35名
が学んでいます

シニア大新入生募集

人生100年時代 シニア大学伊那学部で一緒に学びませんか

仲間を
増やしたい



教養を身に
つけたい

令和6年2月1日(木)より募集・入学願書受付を開始します。(3月31日(日)まで)

お問合せは、長野県シニア大学 伊那学部 事務局まで ☎ : 0265-76-6863 (直通)

『長野県シニア大学』とは? 主会場は伊那合同庁舎講堂(伊那市駅から徒歩5分)

- ・概ね50歳以上の県内在住者、受講年限は2年間、2024年5月入学、2026年2月卒業
- ・年間16日月2回のペースの授業で無理なく通学できます
- ・主に金曜日 登校 9時40分、授業 10時30分～15時30分で開催
- ・教養講座、仲間づくり講座(「実技講座、健康講座、交流講座」)、地域づくり講座(「社会参加への足掛かりとする講座」)と多彩なカリキュラム
- ・授業料は年額12,000円、その他、自治会費、実技講座教材費

『講座紹介』①教養講座(知識を得、教養を深める講座)②趣味・健康・交流講座③地域づくり講座

- ① 「対話の基本」「心で見つめる星空」「SDGsは自分ごと」「満蒙開拓の史実から学ぶ」「終活を考える」「シニア世代の食生活」「災害に備える」「高遠移動教室」等の講座を行います。
- ② 趣味講座は俳句/短歌/書道/ハンドメイド/水墨画/絵手紙/写真より選択(年7回)、健康講座は簡単にできるストレッチや体操・ニュースポーツの紹介、交流講座では学部間の交流、学部内の学生交流等を行います。
- ③グループで実際に地域に出かけ、調査・体験活動を通して地域の現状や課題をつかみます。

シニア大学伊那学部の募集チラシを同封しました、ご近所の方やお知り合いの方にお声をかけていただければありがたいです。

編集の窓

「光陰矢の如し」一年がなぜか早く感ずる年齢になった。

ガンジの言葉「明日……。永遠に生きるかのように学べ。」が私の心に響いた。知らなかったことを知ること。自分とは違った思考や視点の人から、自分とは違う答えを貰えるかもしれない。

「人は無意味な出会いは無く、出会いによって人に成る」という。大勢の人の出会いが自分を見つめ直す機会、確認の機会となつて今でも成長させてもらっていると思う。色んな人達が居るので面白い。

また時代の必需品となったIT機器。必死で覚えたあの頃が懐かしい思い出。今では便利で頼もしく楽しいツール。これからも更に進化し続け、私たちを翻弄させるだろう。

でも私たちは、学びたいという意志さえあれば、何歳になっても学ぶことが出来る。一緒に楽しい学びをしていきましょう。

ここには出会いや学びの場「シニア大学や賛助会」があるから……。