



会報

ながの

第68号

令和6年3月15日

デザイン池田満寿夫

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
2月末現在賛助会員数 長野地区347人 全県1,569人

グループ活動をアピールする会員

長野地区賛助会 賛助会員入会説明会開催

令和5年12月20日長野保健福祉事務所3階に於いて、シニア大学1年生を対象に、長野地区賛助会員の入会説明会を開催しました。開催に先立って賛助会会長丸山栄洋氏の「グループ長より活動紹介があります。参考にさせていただき是非加入いただければ有り難い」と挨拶がありました。

今年度の説明会は、感染症も5類になり、グループごとブースを設けて対面で説明会

を開催しました。グループの代表から活動状況やグループの特色。また、作品・ポスター等をかざしてアピールしました。会員の募集にあたり、各グループの活動内容やメリットを、より具体的な例を挙げて説明することで、参加者によりわかりやすく説明できたと思います。



ダンスでグループをアピールする会員



ブースを巡る参加者



グループの活動の特色・魅力を説明する会員

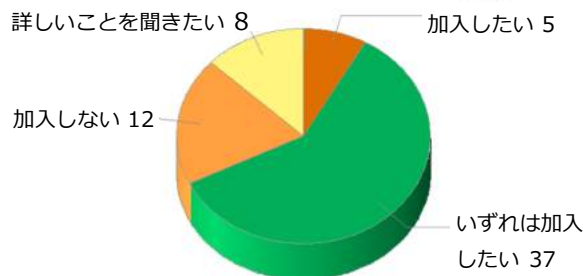


オカリナを吹奏して魅力をアピール

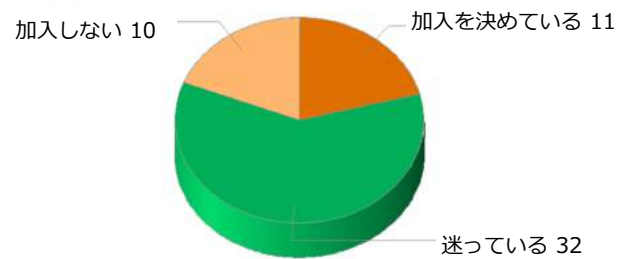
長野地区賛助会説明会アンケート集計 実施：令和5年12月20日(水)1学年

- 1 本日の「長野地区賛助会説明会」をお聞きになり
活動内容がわかりましたか。
- ① よくわかった 41名
 - ② すこしわかった 25名
 - ③ わからなかった 2名
- 2 本日の「長野地区賛助会説明会」をお聞きになった
お気持ちをお聞かせください。
- ① 「賛助会」に参加したい 5名
 - ② いずれは、「賛助会」に加入したい 37名
 - ③ 「賛助会」には加入しない 12名
 - ④ もう少し詳しいことを聞きたい 8名
- 3 入会してみたい・興味のあるグループがありましたか。
- ① はい 47名
 - ② いいえ 15名
- 4 ①はいと答えた方、長野地区賛助会「〇〇グループ」について
お聞きします。
- ① グループに加入を決めている(加入している) 11名
 - ② グループに加入しようか迷っている。 32名
 - ③ グループへは加入しない。 10名
- 5 「賛助会又はグループに加入しない」と答えた方へ、
その理由をお聞かせください
- ① 会費(3000円/年)が高い 2名
 - ② 加入したいグループがない 14名
 - ③ どんなグループがあれば加入したいですか。 0名
 - ④ その他 11名
 - ・来年考えたい、考え中
 - ・検討する時間が必要
 - ・時間的余裕が現在まだない
 - ・交通の便、体調不健全
 - ・仕事をしているので、入会は無理
 - ・活動場所が自宅から遠い
- 6 長野地区賛助会に「グループ」を立ち上げたいですか。
- ① 意思はある 10名
 - ② やり方が分からない 3名
 - ③ 思わない 42名
 - ④ その他 14名
- 7 「賛助会」ご要望、ご質問などご自由にお書きください。
・賛助会内のグループ、賛助会外のグループの実情と
センターの方針を聞きたい。
・皆さんのパフフルで元気をいただきました。
・熱心に活動されていることがわかりました。
・少し時間がほしい。

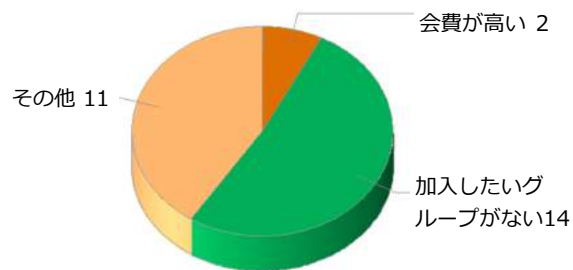
アンケート回収80名 100%



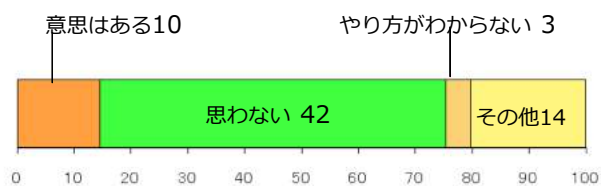
2.説明会を聞いた気持ちは？



4.入会したい・興味ありに「はい」と答えた方



5.グループに加入しないと答えた方



6.賛助会にグループを立ち上げたいか？

シリーズ

12

長野地区賛助会グループ活動紹介

明るく、楽しく、元気良く！を

モットーに施設慰問

長野地区賛助会「いきいき21」

利用者の明るい笑顔に迎えられ「お久しぶり、お変わりありませんか？いきいき21の一同です！皆さんと楽しい一時を過ごしたいとやってきました」こんな挨拶が高齢者施設慰問の始まりです。童謡、唱歌の合唱がオープニング、そして、紙芝居、ハーモニカ、三味線の演奏、手品、手踊り、語部と続き、エンディングの唱歌合唱、以上が慰問のプログラムです。

グループの発足は平成23年「地域いきいき実践塾」を終了した仲間で結成しました。その後、シニア大卒業生など趣旨に賛同された人たちが加入してまいりました。現在11名の会員で運営しております。長野合同庁舎別館にあります「賛助会サロン」において、月1回例会を開催して、プログラムの検討や練習により、慰問内容の充実と質の向上を図っています。私達の芸は決して上手く華やかではありませんが、誠心誠意心を込めて演じています。そして、この姿を真剣な眼で鑑賞し、私達と一緒

になって歌い、演じる利用者の皆さんがいて、お互いの心の通い合いが場の雰囲気や和ませてくれます。こんな風景がその都度私達の活動のやりがいとして心に焼き付いております。お互いに生きる力を交換できる場が慰問の真髄ではないかと思えます。別れの「皆さんお元気で、また、



賛助会の集いステージ発表で演目を熱演する会員たち



ホク外文化ホール中庭でランチを楽しむ

(グループ長 丸山栄洋)



来ます！」のあいさつ！こんな社会参加活動を通して、豊かで充実した余生を全うしたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症禍の影響をまともに受けた私たちの活動は4年間停止せざるを得ませんでした。今年5月からの規制緩和により慰問活動が再開できました。現在は長野市小島田にあるコスモスへ7月から行き、既に3回実施しました。今後他の施設も禁足令が解除されるかと期待しているところです。

長野地区賛助会文化交流会

「田舎の寺善光寺」をめぐる

講師 堀井正子先生

令和6年2月8日長野地区賛助会文化交流会に、長野県カルチャーセンター・日本文学研究会・堀井正子先生を迎えて「田舎の寺善光寺」をめぐるの講演をいただきました。

俳優高倉健さんの祖先「小田宅子」が旅の友、男女7人を伴って三界万霊が集まる善光寺参詣。三界とは、現世、亡くなった霊界、そして来世の三つの世界を指し、万霊とは生者も亡者も含めた全ての霊を意味します。善光寺はこのような広範な霊界の集まり場とされ、多くの人々が参詣に訪れます。

小田宅子は、善光寺だけの特別の祈り「お籠もり」で、亡くなった親や子供の名前を唱え、彼らに対して悲しみや思いを捧げることができ歌を詠んだ。

- ・聞くらんと思えばうれし亡き親も亡き子も泣きてとなへける名を
- ・亡き玉の目にも見ゆらんみな人の御法の声に添えて嘆けば

高倉健さんも生涯に30回善光寺を参詣している。ご先祖様が善光寺を介して健さんと呼んだのでしょうか。

善光寺の信仰には多くの感動が込められているように感じます。と講師の堀井さん。

長野県シニア大学長野学部

令和5年度卒業式・修了式盛大に挙行

38名の卒業生と32名の修了生が新たな門出

令和6年2月21日(水)長野市芸術館リサイタルホールに於いて、卒業式及び修了式が執り行われ、長野学部一般コース第45期生38名、専門コース第6期生32名に、坂本学部長から卒業証書・修了書が授与されました。

45期生は、新型コロナウイルス感染症の5類引き下げ後初の卒業生となりました。坂本学部長は



坂本学部長より卒業証書・修了証書授与



「一般コースの皆さんは熱い思いと、強い意志で自分づくりと仲間作りに取り組んできました。大学で学んだことは財産として、誇りを持って地域の活動に参加してください」と、専門コース修了生にも「大学で身につけた知識や経験を活かし、シニア地域のプロデューサーとして、地域での活躍を期待しています」と激励しました。

卒業生を代表して大日方千秋さんは「仲間と支え合いながら学び、培った経験、知識を活かして、地域に貢献したい」と力強い謝辞がありました。式典は厳粛な雰囲気の中、温かい拍手に包まれ、無事終了しました。

一般コースを卒業した小山茂さんご夫妻は「都会から帰って友達も少なく、主人を誘って入学した。」

シニア大学を通じて多くの仲間と知り合い、交流を深めて得られた絆を活かし、今後も仲間との交流を続けていきたい」と抱負を語りました。

健康一ロメモ

ヒートショック

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。室内と外の温度差が激しかったり、暑い場所などで長時間過ごすごすことなどが考えられます。具体的には、冬場におけるトイレ・洗面室・浴室などでのヒートショックが代表的です。

高齢者の方々は特に注意が必要です。体温調節能力が低下しているため、急激な温度変化に対して敏感に反応し、ヒートショックを起こしやすくなります。



特に、入浴時はリビングと脱衣所をできるだけ温度差が発生しないように心掛ける必要があります。熱い風呂・長風呂の好きな人いるでしょうが、入浴して汗をかくと、体内の水分が減って血液がドロドロの状態になります。入浴前後で水を飲む習慣をつけましょう。

お知らせ

令和6年長野地区賛助会定期総会

日時：令和6年5月16日(木)
13時30分

会場：長野合同庁舎別館2階会議室
総会終了後講演会予定

公益財団法人長野県長寿社会開発センター

★編集後記★

今回の会報編集に携わらせていただき、誠に光栄です。一年間の活動やイベントを振り返りながら、この後記に思いを巡らせてみました。会報の特集記事やイベントレポートなど、様々なコンテンツに関われることは、私にとっても大変貴重な経験でした。それぞれの記事には、執筆者の情熱と熱意が読者に伝わることを願っています。次号は7月中旬の予定です。