

Nice Senior Suwa

NO.152

令和6年3月15日発行

発行者：公益財団法人長野県長寿社会開発センター 諏訪シニア賛助会 会長・中山君夫
〒392-8601 長野県諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課内 TEL0266-57-2910 FAX0266-57-2963

令和5年度 諏訪シニア賛助会 第32回 活動発表会を開催



12月4日（月）、諏訪シニア賛助会の第32回活動発表会が諏訪市駅前交流テラスすわっチャオで開催されました。

開会に先立ち、信州ねんりんピックの県シニア作品入賞者への表彰式が行われ。諏訪地域5名の方が賞状を受け取りました。

ステージ発表は手作りの和太鼓での演奏や、日頃練習している活動の披露、シニア大学生のグループなど合わせて9グループが発表を行いました。

また、展示ブースには11グループが写真や水墨画、本年度の活動報告などを展示しました。

シニア作品展表彰式



ステージ発表

ぼんぼこ楽団、太極柔力球同好会、シニア大学諏訪学部1・2年生、賛助会役員、みづうみの風、おはなし屋、カラオケを楽しむ会、サンキュウセブンの9グループが発表



展示発表

墨寿会、ナイスシニアフォトクラブ、ゴルフ愛好会、ボランティア若竹、いきいき健康グループ、スタンドグラスの会、太極柔力球同好会、レインボーダンスの会、エスペランサ、みづうみの風、シニア大学諏訪学部の11グループが展示



コーヒーサービスが好評でした！

シニア大学諏訪学部 第21回 学園祭開催



11月16日にシニア大学諏訪学部の第21回学園祭が諏訪教育会館で開催されました。

賛助会から、中山会長、藤森副会長、大山副会長をお招きし、終日楽しいひと時を過ごしました。



賛助会でもブースを設け、お昼にレコード音楽とコーヒーのサービス企画がありました。シニア大生からも大変好評でした。

諏訪シニア賛助会&シニア大学諏訪学部 1学年 交流授業 ～賛助会を知る～

12月20日に諏訪シニア賛助会とシニア大学諏訪学部の1年生の交流授業が諏訪教育会館で行われました。

賛助会から7グループが参加し、ステージやブースでグループ紹介を行いました。

終了後、学生の何名かは「賛助会に入会したい」との希望があり交流が深まった授業になりました。



諏訪支部講演会

人と時をつなぐ回想法の魅力 レコードコンサート&思い出トーク

2月7日、駅前交流テラスすわっチャオに於いて、『人と時をつなぐ回想法の魅力～心に花を咲かせよう～』と題し、長野県福祉大学校田丸美咲先生を講師に招き、支部事業講演会が開催されました。賛助会員16名、シニア大生67名他、98名の参加がありました。

第1部は回想法についての講演を聞き、実践として全員で14テーブルに分かれ回想法かるた取りを行いました。昭和の時代の歌手や俳優についての読み札を聞いて似顔絵の絵かるたを取り、笑い声も聞こえ、話も弾んで盛り上がりました。

第2部は懐かしいレコードを聴きながら美味しい珈琲を味わい、回想法の魅力を体験しました。レコードは賛助会みづうみの風、珈琲の提供は松本で活動するメンズサロンパティオにいむらのみなさんで行われ、会場はレコード鑑賞×カフェとなり、懐かしい会話や歌声も聞こえてきました。



昔懐かしい思い出を語りあう回想法は、脳を活性化し 情緒を安定させ、認知機能の改善に繋がります。参加された方のアンケートからは、「内容がわかりやすく理解できた」「コーヒーがおいしかった」「今を精一杯生きることが未来の健康につながるということが印象に残った」などの感想が寄せられました。

令和6年度 諏訪シニア賛助会年次総会のお知らせ

令和6年4月30日 10:00より

諏訪合同庁舎5階 講堂にて諏訪シニア賛助会年次総会を行います。

ご出席くださいますようお願いいたします。

第2回地区賛助会連絡協議会報告

- 1 日時： 令和6年1月29日(月)午後1時30分～3時30分
- 2 場所：オンラインで開催 諏訪合同庁舎
- 3 出席者： 中山君夫会長 藤森忠光 副会長

会議内容：

- (1) 令和6年度長野県長寿社会開発センター事業について
- (2) 令和5年度第1回地区賛助会連絡協議会での提案について

1. 賛助会の現状(令和5年12月31日現在)

支部別賛助会員の現状

支部	会員数	男性	女性	～60代	70代	80代	90代～	平均年齢	法人会員
諏訪	121	64	57	15	63	34	9	77.3	3
合計	1,507	695	812	207	731	498	71	76.6	70

2. 令和6年度長寿社会開発センター事業計画

- ア) 情報誌 りらくの発行 年3回(7月、11月、3月)
編集方針 長野県が掲げる「人生100年時代シニア活躍推進」に向けた意識啓発に重点を於く
- イ) 地区賛助会支部活動支援
交付金額 定額分：100,000円 定率分：20,570円 (5月1日現在の会員数×170円)
(仮) 令和6年度諏訪シニア賛助会交付金 120,570円の見込み
- ウ) 信州ねんりんピック開催
【式典等】令和6年11月16日(土)ホクト文化ホール(長野県県民文化会館)
【シニア作品展】11月15日(金)～17日(日)ホクト文化ホール
【スポーツ交流大会】9月28日(土)予定 中野市、山ノ内町

3. 地区賛助会からの提案

- ア) 全県統一の研修会等の開催について(佐久地区賛助会より)
・提案要旨：信州ねんりんピックとは別に賛助会員対象に研修会/講演会の開催を希望する
賛成4 反対3 どちらともいえない 3
・本部見解：検討結果を考慮して令和6年度第1回地区賛助会連絡協議会に具体案を提案することになった。
- イ) 賛助会員グループ活動支援事業の見直し(南信州地区賛助会より)
・提案要旨：5名以下のグループ、個人会員にはグループ活動支援金(1,000円)の交付が対象外で、センターの目的に反するのでグループ活動支援事業を廃止し、その原資を地区賛助会運営交付事業に取り込むこと
賛成3 反対7

4. 賛助会員グループ活動活性化検討委員会の取り組みについて

県下10支部の取り組み状況が文書で示された。参考になる点もありますので活動計画検討時に活かして行きます。

5. その他

諏訪から杉山聡諏訪支部事務局長が「信州ねんりんピックの参加促進の為に3万円の交付があるが少なく苦慮する。県主導で大型バスをチャーターして南から出発して各支部参加者を乗せる等を行えば効率よいので本部は検討してほしい。→検討します。

令和5年度 役員退任の挨拶

退任にあたり

諏訪シニア賛助会会長 中山君夫

会長職の退任に当たり「いきいき健康グループ」と「レインボーダンスの会」が退会する報に接して至極残念でなりません。この一年間、大過なく当会の運営が出来たことは役員・グループ長・会員並びにセンター支部事務局の皆様のご支援ご協力の賜物と深謝申し上げます。

活動発表会会場変更による大幅経費節減、霧ヶ峰高原ハイキング・マレットゴルフ交流親睦会・岡谷街あるき、の事業の成功や学園祭の珈琲おもてなし。支部事業のタウンミーティング・回想法講演会などの協力などの印象に残る事業がありました。シニア大生のグループ創設と入会などに課題は残りますが次期は役員増員と任期2年制の復活の会則改正を行いますので次期役員の皆さんがセンター支部事務局と方向を同じにして当会の発展に尽くされる様ご祈念申し上げます。私も支援を惜しまない所存です。

いろいろご協力ありがとうございました。

退任にあたって

副会長 藤森忠光

諏訪シニア賛助会、組織、活動内容の知識が全く無いまま役員を受けたので、最初は戸惑いもありましたが、各事業を活動するグループの皆さんのご協力を得て、計画立案、数回の打合せ、下見を行い、無事計画通り事業を終了する事が出来ました。関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

この1年間に多くの高齢者の元気な皆さんと接し、元気に高齢者社会を生き抜く為には日々の健康管理をして、目的、目標に向かって実行していく事の重要性を改めて深く感じました。

所属のグループも年々減少しています。今後はシニア大生を中心により多くの新しいグループが発足することを御期待申し上げます。

省りみて

副会長（会計） 大山千恵子

お役目をうけて間もなく大病に見舞われ、もう一つ前向きになれず役員とは名ばかりで皆様にご迷惑をかけてしまいました。賛助会をポジティブに盛り立ててゆくべきでしたのに「役員同士のコミュニケーション」「ブレーンの存在になり得なかった」という事が実感でした。

賛助会発表会について、会場は初の試みでしたが最大限に努力しても反省会に於いて辛辣な苦言を耳にして愕然とする場面もありました。「舞台発表は観客の皆様楽しんで観て頂くという主旨からは逸脱しているのではないか」「種目も内容に熟知する必要性」等々問題点は山積みです。賛助会は会員皆で作る賛助会であることを望みます。一年間ありがとうございました。

1年間ありがとうございました

長野県長寿社会開発センター諏訪支部 社会活動推進員 五味 一司

昨年4月に社会活動推進員として着任いたしましたが、不慣れな事ばかりで皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。しかし私個人としては、夏の霧ヶ峰ハイキング、秋のマレットゴルフ、岡谷まち歩き、初冬の活動発表会と楽しい思い出ばかりで、とても楽しい1年を送る事ができました。今後もこの賛助会活動が発展し、より多くの仲間が集まる会になる事を期待いたします。1年間、大変お世話になりました。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



まだ寒さに残る浅春（私事ではありますが約5年新聞発行に携わる事ができました。最後の任期となりました）

会報誌から広報誌へと先人の方々の努力と想いをどうぞ継承してください。

告知板に停滞する事なく研鑽を積んでいってください。皆様のご協力感謝いたします。有難うございました。

役員一同 大山記