

大北地区賛助会 会報159号

令和6年3月15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

2月19日現在 賛助会員数：大北地区 133名 / 県全体 1517名

大北地区賛助会会長 挨拶

高田 武

年の始めに大きな災害が発生したことで心痛むスタートとなりましたが、会員の皆様には如何お過ごしでしょうか。昨年5月漸くコロナ禍が明けて再び社会活動が以前通りに回復の兆しを見せて参りました。大北地区賛助会の5年度行事も無事遂行出来ましたことは、会員の皆様・役員の方々のご協力の賜物と、深く感謝します。

さて、今年迄進めた大北地区賛助会の改善活動は、長野本部からの要望もあり、県内各地区賛助会の課題を自身で見つけて活動を進めるように、との事で検討しながら進めてきたものです。この2年間をかけて実施した内容は次の通りです。

- 1、シニア大学生との交流活動を増やし、賛助会活動の理解を深めて戴いた。
一年生の講座へ、二年生と同様に賛助会のPRを行い、活動内容を紹介したこと。
- 2、各地区グループの年度計画を地区会報(第一回目)に掲載し、全賛助会会員に紹介した。
- 3、スマホ等の取組みを進め、ライン友達など新規の仲間づくりを試みた。
- 4、賛助会の内外グループ活動に目を向け、垣根を越えた楽しい仲間づくりを心掛けた。

以上の改善活動は、長野本部の目標とする「賛助会活動を更に楽しい活動にして、会員の減少傾向を改善する」狙いでしたが、このテーマは時間がかかる事から今後も継続活動が必要に成るでしょう。

ところで、大北地区の賛助会研修旅行を新たな提案により、実施しました。

その企画は、3年前にさかのぼり「県歌(信濃の国)めぐり」で、県内の名所・旧跡をバスで訪ねる日帰り旅行の提案でしたが、その結果は毎年25名以上大勢の参加者となり、記憶に残る触れ合い交流の場になりました。初回の令和3年度は『中信方面(木曾義仲と木曾路巡り)の旅』、4年度は『中南信方面(岡谷蚕糸博物館と縄文土器会館)の旅』、5年度は『東信方面(上田電鉄乗車体験と池波正太郎文学記念館)の旅』でした。

結びに、令和6年は辰年に当たり紛争や災害のない”日日是好日”に過ごしたいものです。そして、皆様と共に賛助会会長2期4年間を過ごしてみて、いずれの活動に於いても、御協力がなければ何事も為し得なかった事ばかりでした。

今年、皆様が健康で希望あふれる年に成りますようご祈念しつつ、心からお世話になったお礼を申し上げます。

幹事会活動報告

第7回幹事会活動報告 1月11日大町合庁

- 1、中信地区賛助会懇談会報告
- 2、会員講座報告
- 3、地区賛助会協議会1/29(月)
- 4、春のスポーツ交流スマイルボウリング3/8
- 5、賛助会報159号
- 6、その他
 - ・シニア大学大北学部第42期卒業記念誌
 - ・シニア大学大北学部卒業式2/7(水)
 - ・令和6年度シニア大学学生募集

第8回幹事会活動報告 2月15日大町合庁

- 1、スマイルボウリング大会
- 2、賛助会報159号
- 3、地区賛助会協議会報告
- 4、グループ追加交付金
- 5、令和6年度事業計画
- 6、令和6年度シニア大学学生募集

第9回幹事会活動報告 3月15日大町合庁

- 1、春のスポーツ交流会報告
- 2、令和6年度事業計画
- 3、賛助会報159号、りらく等袋詰め

令和5年中信地区賛助会懇談会に参加して

大北地区賛助会 高田 武

令和5年11月28日(10時半～12時)に、木曾合同庁舎において、中信地区賛助会懇談会が、木曾地区賛助会担当で開催されました。尚、大北地区はオンライン参加でした。

当日は、計29名[松本地区10名、木曾地区10名、大北地区 7名(オンライン参加)]及び松倉長野本部事務局長、千村木曾支部事務局長の参加により開催されました。

- ①開会の言葉 : 橋本木曾地区副会長
- ②挨拶 : 田代木曾地区会長「これを機に三地区の連携を深めたい。」
- ③歓迎の言葉 : 千村木曾支部事務局長「三地区は社会・経済的に繋がり大です。」
- ④本部挨拶 : 松倉本部事務局長「この懇談会の開催は県下で一ヶ所だけ実施し、毎年行う事に意義が有ります。」

⑤懇談会内容

1)各地区の活動紹介

大北地区 高田武

R4～5年の二年間にかけて『新しい仲間づくりと楽しい居場所づくりの活動』の狙いで進めました。地区内外に(含.シニア大生)目を向けてスポーツ、会員講座、研修旅行、「地域ネットワーク会議」等、多岐にわたる交流活動を行った。

松本地区 小林直美会長

地区賛助会には22グループがあります。スポーツなど会員交流やボランティア活動で、他の地域グループ及び小中学生等との交流も行った。又あづみ野エフエムに出演した時、再開した三世代交流活動や賛助会のことを紹介した。

木曾地区 田代幸子会長

3～4年度はシニア大生が全員賛助会に入会という良い流れが続いていますので、出来れば今後も継続したい為総力で可能な支援や働きかけを行います。

2)共有テーマとなっている「本部プロジェクト提案項目の中から、地区が取組んだ活動状況」(10項目から主な 2項目を抜粋して報告)

テーマ1：「自らのグループ活動を楽しいものにする努力、そして自分達のグループ活動の楽しさを発信する活動」について

- ・伝統食(そば打ち体験)や行事食(しめ縄作り体験)を地域活動として進め、コツを覚えたり仲間づくりをする(大北地区)
- ・グループ内での勉強会や行政との連携による勉強会に参加する、そして新聞記事やYouTubeで発信する(松本地区)
- ・中信地区賛助会懇談会に幹事役員が参加する、そして各グループ会合や広報により発信する(木曾地区)

テーマ2：「本部センター事業への提言・参加・協力の活動」について

- ・新しい仲間づくりの為スマホ研修会の講師役の育成を進める事や、ねんりんピック参加者が更に増えるよう働きかけを依頼する(大北地区)
- ・会員の減少が続いており、賛助会の魅力について情報発信の必要が有る(松本地区)

最後に、この懇談会の実施方法について、今後どの様に進めるかを各地区にて一度考えてみる必要があるではないでしょうか。

令和5年度第2回地区賛助会連絡協議会に参加して

池田グループ 竹内 清隆

令和6年1月29日 オンラインにより標記の会議が開催されました。大北地区からは高田会長はじめ伊藤副会長、渋田見副会長、私の4名のグループ長と事務局で参加しました。全県では10地区30数名、本部からは内山理事長はじめ10名程度の参加者による会議でした。会議としては、初めに「令和6年度の事業概要」の説明がありました。内容、質問等については長くなりますので別の機会にお話しすることとします。

最終に、各地区賛助会から「各地区グループ間の交流について」「他地区賛助会との交流について」「シニア大学生の賛助会への理解促進について」「広報の充実について」など意見が出されました。

大北地区は、白馬・小谷、大町、池田、松川と地域ごとのグループで構成されていますが、他の地域では「スポーツ、趣味、演芸などサークルごとのグループ」で構成されているところが多いため、それぞれのグループの活動を行うことは当然ながら、グループ間の交流に重点を置いている地区が多くありました。また、役員選出でもグループをまたぐ役員の選出に苦勞されているようでした。

その他にも、「会員の高齢化問題」「会員数に比べ活動参加者が少ないこと」「賛助会活動が地域に理解、浸透されていないこと」などの意見が多く出されました。課題はどこの地域も同じであることが良くわかりました。

これからの活動を皆様と協力し、ますます活発、広範囲に行っていきたいと考えました。

追加:リモート会議には、どうしても身が入りません。コロナ、インフルエンザ、交通費など経費 等の問題はありますが、参集できる会議にしていきたいと思いました。

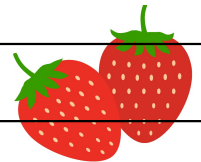
行事報告（会員講座）

「シニア世代の健康増進」に参加して① 大町グループ 松田愛子



昨年11月に開かれた会員講座「シニア世代の健康増進」に参加しました。普段の野菜摂取量を測定してくださると言うので、付け焼刃で朝食にほうれん草を食べて参加しました。数週間前に摂取したものが測定されると聞いて、がっかりしました。が、測定結果が何と10.6「充分食べている」と言う事でした。日頃野菜を意識して食事をしているわけではないのですが、庭先の小さな畑で取れた野菜を、無駄にせず食べるようにしています。去年は、カボチャが沢山取れたのでカボチャ大好きな私は、甘く煮てお菓子代わりに食べていたのですが、そんな事が良い結果に出たのかなと思っています。まだまだ長生きしそうですから、自分の事は自分で出来る体におこななければ。それにはやはり食生活も大切な事と思い、今回の講座は新しく知ることも多く、参加してよかったと思っています。

「シニア世代の健康増進」に参加して② 大町グループ 菅澤富里



野菜の摂取が必要量の65%との検査結果が示された時、いささか驚きました。家族は皆神奈川の藤沢住まい、田舎の家を守るとの理由で信州で一人住まい14年目。今迄出来るだけ野菜・果物を食するよう気を付けてきた心算ですが、確かに老人の一人暮らし、この結果は納得するしかありませんでした。しかし、今のところ四季を通じて体調は変わらず良好(普通)問題なしと考えていますが、これから極力野菜類を食するよう更に心掛けを強めていきたいと思えます。料理をするのは面倒、私の子供の頃は男は台所に入ってはダメ(男子厨房に入らず)と母や祖母から躰けられており少なくとも料理をしている時は近づかないよう気を付けておりました。月一度は家族の所(藤沢)へ行くようにしています。その時以外は野菜類の摂取に努力している心算ですが伸びず半ば諦めている状況です。人生百年時代・あと残り20年程・野菜類と言わず食物全般について学び、家族や周りの人達に老人としての迷惑をかけぬよう、程よく食して行きたいと考えています。努力致します。

県シニア大学大北学部第42期生卒業式

長野県シニア大学大北学部の令和5年度卒業式が2月7日、大町市の県大町合同庁舎で開かれました。男性9名、女性8名、計17名が2年間の課程を修了しました。

コロナ禍の影響から例年よりも少人数ではあったものの、充実した時間を過ごされたことは、彼らの表情からうかがい知ることができました。それぞれの人生経験の上に出会った仲間たち。皆それぞれの個性を素直に出しながら交流を深められていました。新しい講座でも自力を発揮されて活動をしていました。

さあ、Go beyond! この2年間の新しい経験と繋がりを更に広げていってください。期待するばかりです。

第42期生卒業記念誌の表題『悠悠』。――“これからの人生が自由で余裕のある豊かなものとなりますように 願いを込めて”――表題に込めた想いの如く、きっと笑顔いっぱいの人生を歩んでいかれることでしょう。

御卒業おめでとうございます!!



編集後記



令和6年今年こそは平穏無事な年であって欲しいと願った年明け元旦に、石川県能登地方で津波を誘発した震度7の大地震が発生した。

年末に帰省して家族とともに一家団欒過ごしたのも束の間、一瞬にして被災した人達も多くいた。能登半島全市町の道路・電気・水道・ガス等全てのライフラインが寸断され被災状況の全貌は、即座に分からず日を追うごとに明らかとなり破滅的被害の実態を知る事となった。

地震災害で亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたしますと共に、多くの被災者にはお見舞いを申し上げます。我々の大北地域でも震度4の報道でしたが20秒程の横揺れがあり、壁に身を寄せ強い恐怖を感じました。

3年前北陸旅行で輪島の朝市で魚を買い求めた光景が脳裏に浮かび心が痛みます。政府は、激甚災害指定で災害復旧を図ることとしているが、今なお避難生活を余儀なくされている避難者救済をすべきであり、一刻も早く仮設住宅建設等で「安心して心休まる生活ができる」よう早急な対策を切に望みたい。

A、Y