

# いちよう

## 上小地区賛助会 会報 148号

令和6年7月19日 発行  
(公財) 長野県長寿社会開発センター上小支部

### 上小地区賛助会 会長挨拶

上小地区賛助会 会長 小林 郁朗

上小地区賛助会の皆様こんにちは。6月は冷房を入れたり暖房が欲しくなったりと  
壮快な気持ちにはなれない日々でしたが、いかがお過ごしでしょうか。

日頃は賛助会活動に深いご理解と御支援・御協力をいただいておりますことに  
厚く御礼申し上げます。

私はこの度の役員選挙で、昨年に続き賛助会の仕事をさせて頂く事になりました  
小林郁朗でございます。引き続き御支援・御協力を賜りますようよろしくお願い申し上  
げます。

又、この度の改選では温井美子幹事、逢坂早苗幹事、小金玲子幹事の3名が退任され、本年度より  
新たに小林峯雄幹事、春原芳子幹事、山越和子幹事が着任されました。

2年前この仕事をお引き受けしました折、諸先輩の方々が営々と築き上げてこられたこの賛助会を後退  
させてはならない、前進させなければと決意して取り組んで参りましたが、残念なことに2年前127名  
だった会員数が令和6年5月には102名に減少してしまいました。会員数の増加に繋がる魅力ある会に  
しなければと思っております。会員様各位のご指導・ご意見等是非ともお寄せください。

さて、令和5年度を振り返りますと9月には丸子文化会館にて2023信州ねりんピックが県内各支部  
からもご参加をいただき、盛大に開催されました。上小支部は当番支部であった為、会員様各位には格別  
なる御支援・御協力をいただきありがとうございました。そして10月に入りスポーツ交流会を実施致しまし  
た。昨年度より、グラウンドゴルフからポッチャ大会に変更致しましたが、大変盛り上がり楽しく過ごすことが  
できました。また活動発表会も盛大に実施ができ、公開講座では長野県長寿社会開発センターの内山理事  
長様に「健康長寿のために大切なこと」についてご講演をいただき大変勉強になりました。今年度は活動発  
表会の場を、上田文化会館からサントミュージーゼに変更し実施することに致しました。大勢の皆様のご参加を  
お願いいたします。今年度大変嬉しいニュースといたしまして、令和5年度シニア大学上小学部卒業生  
全員が賛助会に入会し、あわせて新クラブ「里山散策」の会を立ち上げていただきました。

今年も様々な活動を通して、全員が益々明るく元気で人生二毛作の実現を目指して行きたいと願って  
おります。

#### 《役員紹介》(任期令和6年4月1日～令和8年3月31日)

役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
会長	小林 郁朗		幹事	小林 峯雄	「里山散策」の会
副会長	両角 奎吾	上小薬草クラブ	幹事	春原 芳子	詩吟 道の会
副会長	松木 節子	88 チャレンジ会	幹事	山越 和子	詩吟同好研究会
幹事	古川 英治	上田マジッククラブ	監事	堀田 公男	88 チャレンジ会
幹事	小河原敏宣	上小薬草クラブ	監事	財部 浩子	88 チャレンジ会



# 上小地区賛助会総会

令和6年6月3日長野県長寿社会開発センター上小地区賛助会総会が開催されました。はじめに松原克彦上小支部事務局長よりご挨拶があり、賛助会の方々への日頃の活動への感謝を述べられました。(向井事務局次長代読)  
 続いて小林会長より、会員数の減少という厳しい状況ではありますが、これから賛助会を盛り上げていけるよう頑張りましょうとご挨拶されました。最後に長野県長寿社会開発センター内山理事長よりご祝辞をいただきました。(本部黒井主任代読)  
 議事につきましては議長に上條巖様が選出され、古川幹事の司会で行われました。  
 下記第1号議案から第5号議案まで全て承認されました。



向井事務局次長



黒井主任

## <議 事>

- (1) 第1号議案 令和5年度事業報告
- (2) 第2号議案 令和5年度収支決算報告 監査結果報告
- (3) 第3号議案 令和6年度事業計画
- (4) 第4号議案 令和6年度収支予算

## 令和6年度 上小地区賛助会事業計画

### 目標 元気で 楽しく いきいき

会員加入促進事業内容	日 程	内 容	会 場
賛助会総会	6/7(金)	上小地区賛助会総会 幹事会・グループ長会および講演会	合同庁舎南棟2階
スポーツレクリエーション	10/11(金)	ポッチャ大会	合同庁舎6階講堂
グループ活動支援事業	年間事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和6年度長寿社会開発センター事業の説明</li> <li>・シニア大学2年生へ賛助会加入説明会</li> <li>・グループ活動費交付申請及び実績報告について</li> <li>・共済クラブ使用予約について</li> <li>・上小地区賛助会事業への協力・依頼について等</li> </ul>	
上小支部活動発表会事業	11/27(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作品展示 5グループ</li> <li>・ステージ発表 賛助会 6グループ シニア大学2学年(予定)</li> <li>・公開講座(講師・演題未定)</li> </ul>	上田市交流文化 芸術センター サントミュージゼ
元気で・いきいき作品展 一部補助事業	開催時期 検討中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・賛助会グループ活動の育成と仲間づくりの促進を図る</li> <li>・グループ活動等で制作された作品の展示会</li> <li>・アリオ上田店1階「星のコート」を借用し開催する</li> <li>・出展グループの補助を行う(予算の範囲)</li> </ul>	
上小地区賛助会報 発行事業	年3回発行	会報「いちよう」の原稿募集・編集・発行 7月、11月、3月	

# 講演会

総会終了後 《かしこい消費者になるために》と題して、  
 長野県くらし安全・消費生活課 係長 瀬瀬 貴也様にご講演をいただきました。  
 不要な契約を結ばせる訪問販売（点検商法）・景品表示法等についてお話を  
 していただきましたが、いずれも特別な事ではなく、誰もが陥りやすい日常生活の中に  
 潜んでいる落とし穴です。何かおかしいな？と違和感を覚えた時には一人で解決しようと  
 せず必ず家族や信頼できる人に相談することが、トラブルに巻き込まれない回避策とのこと  
 でした。また、万が一契約を結んでしまっても「クーリングオフ制度」により8日以内であれば  
 契約の撤回や解除ができるとの事も教えていただきました。具体的な事例を上げてお話をし  
 ていただきましたので、非常に参考になる講演会でした。



瀬瀬係長



## 賛助会グループ活動紹介

### 詩吟 道の会

グループ長 春原 芳子

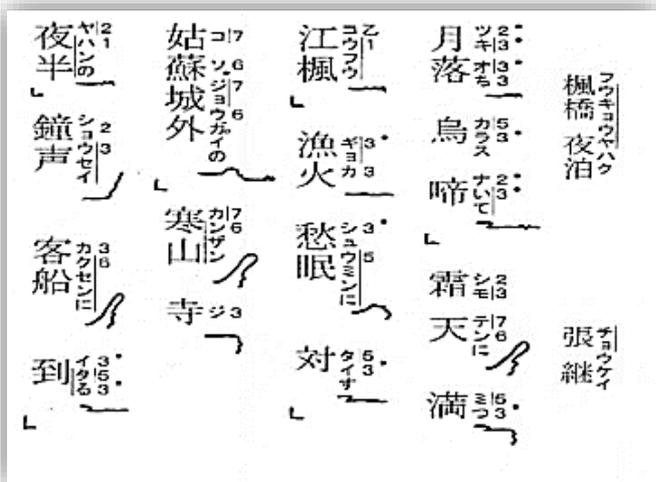
身近な詩文を紹介させていただきたいと思います。

**作者** (生没年不詳) 756年頃在世、中唐の詩人、字は孫  
 湖北省襄陽県の人  
 玄宗皇帝の時の進士

**解説** 楓橋のあたりで、夜船中に泊まったときの旅愁を読んだ詩。

- 語釈**
- \* 楓橋 = 現在の江蘇省蘇州の西郊にある橋
  - \* 姑蘇城 = 江蘇省蘇市
  - \* 寒山寺 = 楓橋近くにある寺院
  - \* 夜半 = 夜中

**通釈** 月は沈み、カラスが鳴いて、霜の気配が空いっぱいに満ちている  
 川辺のカエデや漁火が、旅の憩いのため熟睡できず うつらうつらとしている目に映る  
 もう夜が明けるのかと思っていると、姑蘇城外の寒山寺から、夜半を告げる鐘の音が、  
 私の乗っている船にも聞こえてきた



楓 橋



張 継

新

## 賛助会 グループ紹介

### 里山散策の会

グループ長 小林 峯雄

#### 自分たちの健康を保つには何が必要か？出来る事から始めよう！

私たち、「里山散策の会」は令和6年2月卒業の第45期卒業生12名で立ち上げた同期会です。卒業と同時に賛助会に入会しました。

コロナ感染症がまだ収まりきらない令和4年5月の入学で、当初20名で入学した仲間も12名となってしまいましたが、仲間意識は強い同期生となっています。

卒業と同時に、賛助会へ加入し先輩諸氏らとの交流にも参加したいと考えています。まずは、自分たちの健康維持と地域高齢者との交流・ボランティア活動等にも参加協力ができればと思っています。

折角スタートした会ですので、月に一度くらいは集まろうと考え、手始めに東御市祢津にある祢津城址公園の桜と祢津西宮の歌舞伎舞台の見学を計画しました。



令和5年度卒業式



祢津城址公園



6名の参加があり、地域のボランティアさんの協力を得て城山や近在の歴史についてきめ細やかな説明を受けました。特に、西宮歌舞伎舞台についてはその歴史も去ることながら、現在までそのままの形で保存されている事に驚かされました。参加者も地域の歴史の深さ住民の歴史を守ろうとする姿勢に感激していました。これから先は、仲間と健康で仲良く活動できることを望みながら長期的に継続していきたいです。

#### 編集後記

5月のシニア大学で、着るロボット「クララ」についての講義がありました。昨年度のねんりんピックでも体験コーナーが設置されていましたが、歩行をサポートするロボットです。あるシニア大生が、この「クララ」を体験されました。始めはぎこちない様子でしたが、少し慣れてくると装着前とは見違えるような速度で歩いていらっしゃいました。そして、一番印象に残ったのはその方の「笑顔」でした。その笑顔を見た時に、心から笑顔になれるそんな瞬間を大切にしたい！と思いました。これからも賛助会・シニア大学の皆さんとたくさんの笑顔を増やしていきたいです。事務局