

# Nice Senior Suwa

No.153

令和6年7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・中村幸男  
〒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

## 2024年度 諏訪シニア賛助会総会開催



長野県長寿社会開発センター諏訪支部長兼事務局長  
杉山 聡 福祉課長のご挨拶



諏訪シニア賛助会  
中山君夫前会長のご挨拶



総会の議長に  
賛助会グループ  
みずうみの風の  
両角さんが選出さ  
れ司会進行を務め  
ました



### 本年度の年次総会が行われました

4月30日（火）合同庁舎講堂におきまして諏訪シニア賛助会年次総会が行われました。まず本年度の新役員、会長・副会長3名の承認が行われ新たに副会長1名増員になり4名態勢でスタート致しました。次に議長の選出が行われ、まず令和5年度の事業報告及び会計報告が行われ承認されました。引続き令和6年度活動計画及び予算案の各担当より説明が有り承認されました。次に長寿社会開発センター主体の令和6年度活動計画の説明が和地コーディネーターよりございました。長野県諏訪保健福祉事務所福祉課長の杉山様、長野県長寿社会開発センター黒井主任よりご挨拶をいただき有意義でございました。

いろんな要因で賛助会員とそのグループが減少しましたが、増員を計るべく地道な活動を推進して行きたいと思っております。皆様のご支援・ご協力をお願いします。

## 令和 6 年度 諏訪シニア賛助会 年間活動及び作品展示 計画

## — 賛助会活動も、より面白く、楽しい活動にしましょう。 —

月	日(曜日)	長寿社会開発センター	日(曜日)	諏訪シニア賛助会	内容	合同庁舎作品展示	
4			9(火) 30(火)	第 1 回グループ長会 令和 6 年度 総会		ナイスシニア原稿	
5	15(水)	シニア大学入学式					
6	予定	第 1 回地区賛助会 連絡協議会	中旬	第 2 回グループ長会	霧ヶ峰ハイキング 実行委員会	ナイスシニア写真グループ	
7	15(月) 予定	信州りらく夏号発行 支部事業 スマホ教室	初旬～下旬 中旬頃	霧ヶ峰ハイキング ナイスシニアずわ発行	霧ヶ峰自然保護センター		
8	予定	支部事業 スマホ教室	予定	第 3 回グループ長会	第 1 回発表会実行委員会	ボランティア若竹	
9	28(土) 予定	信州ねんりんピック スポーツ交流大会 支部事業 スマホ教室	予定	ネットグループ 第 4 回グループ長会	まち歩き実行委員会		
10	2(水)	タウンミーティング	上旬 中旬	まち歩き 第 5 回グループ長会	第 2 回発表会実行委員会	墨寿会	
11	13(水) 15(金) 15～17 16(土)	シニア大学園祭 信州りらく秋号発行 信州ねんりんピック シニア作品展 同、文化・芸術交流大会	上旬 中旬	第 6 回グループ長会 ナイスシニアずわ発行	第 3 回発表会実行委員会		
12	18(水)	シニア大講義(賛助会を知る)	5(木)6(金)	活動発表会 (会場案 いぎいき元 気館)	舞台発表 展示発表		みずうみの風
1	未定	第 2 回地区賛助会 連絡協議会	中旬	第 7 回グループ長会	発表会について 反省・申し送りなど		
2	5(水) 19(水)	支部事業 講演会 シニア大学卒業式				活動発表会	
3	17(月)	信州りらく春号発行	中旬	第 8 回グループ長会 ナイスシニアずわ発行	年度事業報告・翌年度 事業計画		

## 2024 年シニア大学 諏訪学部入学式

5月15日（水）、シニア大学諏訪学部 第44期生42名の入学式が挙行されました。

式にはご来賓10名と在校生50名が出席し、在校生を代表して久我自治会長から「自分を大切にすることを最優先としながら、自分と同じように他者も大切に出来る仲間づくりを」と歓迎の挨拶がありました。また新入生代表の勝野さんからは、「私の心は青春そのものです。同世代の仲間が同じ目的で集い、それをシニア大学が背中を押してくれるという最高の場に立てました」と意気込みが表明されました。



学部長から学生証を授与される池田さん



新入生代表挨拶をする勝野さん



44期新入生の皆さん

## 2024 年度 諏訪シニア賛助会新役員紹介



諏訪シニア賛助会会長  
中村幸雄

### あいさつ

本年度、諏訪支部シニア賛助会の年次総会におきまして会長になりました。微力ではございますが会員の皆様のご協力をいただきながら、また本年度より一名増員していただきました副会長さん方と協力し、会の運営を行って参りますので宜しくお願いします。

賛助会員活動は、人生100年時代、シニアの活動を推進していく上でも、地域に根差し、シニアの自律的なパワーを発揮出来る賛助会活動はたいへん重要で意義があると思います。賛助会員の減少など各グループの皆様も様々な課題を抱えているかと思えます。現況にそくした賛助会活動を目指して、長野本部の方々、諏訪支部事務局の方々、各グループの方々、他支部の方々と共に、微力ではございますが四名の役員で賛助会員による社会参加活動が円滑に推進できますよう連携を図りながら任務を果たしていきたいと思えますので、皆様のご支援・ご協力を宜しくお願いします。



諏訪シニア賛助会副会長  
百瀬アキ子

令和6年度諏訪シニア賛助会の役員として再度お世話になります。無理なく多くの皆さんが参加出来る事を考えて楽しく活動していきたいと思っています。

宜しくお願いいたします。

新メンバーで新しい風を吹かせましょう！



諏訪シニア賛助会副会長  
萩原達人

今年度の副会長(パート担当)を担うことになりました。賛助会では昨年から、『みずうみの風』に参加し、ロードウォークとまち歩きを楽しんでいます。茅野市本町東に在住していますが、静岡県三島市から来て3年目を経過中です。各グループ活動はもちろん、賛助会に集まるグループが相互に関与し合い刺激し合って、皆さまがより楽しめるようお手伝いできたら、と思っています。さしあたり、これから予定する賛助会のパートに多くのかたが参加されて交流されるよう、ない知恵を絞りますので、宜しくお願いいたします。



諏訪シニア賛助会副会長  
宮坂みづえ

皆様こんにちは

この度、会計の役を担当することになりましたシニア大卒41期生です。「賛助会が親しみやすい楽しい会になるように」と熱い思いを抱いている中村会長さんと頼もしい実力をお持ちのお二人とタッグを組んでのスタートとなりました。今まで賛助会には協力的ではありませんでしたのでこれからは気合を入れなくてはと思っています。今は畑の遅い雑草にタジタジ日々。雑草の遅しさを見習い、任務を遂行したいと思います。よろよろしそうです。よろしくお祈りいたします。

## 2024年度開発センター諏訪支部

## 新主幹及び社会活動推進員をご紹介します！



主幹 宮内智保

今年の4月から赴任いたしました、宮内智保と申します。  
異動で長野県内各地を転々としておりますが、諏訪地区での勤務は初めてなので、これからとても楽しみです。  
不慣れな点が多々ありますが、皆様の活動を通して多くを学び、精いっぱい頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

社会活動推進員  
田中君彦

初めまして、今年度から推進員として着任しました田中です。  
数ヶ月前までは、想像すらしなかった立場に身を置くこととなりハラハラ、ドキドキの日々を過ごしております。同世代や先輩世代の方々の圧倒的なパワーと熱量に刺激を受けながら、焦らず、欲張らずの気持ちでお付き合いさせていただく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

## 諏訪市合同庁舎内県民広場諏訪シニア賛助会用掲示板展示グループ作品の紹介



合同庁舎へ来たら是非みてね～  
9月10月はボランティア若竹です

7月8月の  
展示グループは  
「ナイスシニア  
フォトクラブ」です。

その時々の一瞬を  
我慢強く待ち続けて  
撮れた1枚の写真は  
感動ものです。  
絵画にはない一瞬の  
面白さと美しさが見  
られます。

## 諏訪シニア賛助会 グループ紹介

# みずうみの風



### みずうみの風はビオレホールを拠点に

**思い出のレコード鑑賞会 まち歩き ワークショップで  
地域づくりのお手伝いをします**

みずうみの風は、シニア大生やOBが中心となって2022年6月、まちの縁側ビオレホールを拠点とし活動を始めて2年となりました。毎月一回、レコードコンサートと交互にまち歩きする行事が主な活動です。

レコードコンサートでは、リクエスト者の思い出を語っていただくことで、亡くなった旦那さんとの思い出の曲や若いころを思い出す曲など、みんなが共感し、より一層懐かしく聴くことができる場となっています。まち歩きでは、観光地図に掲載されていない場所を訪問し長年住んでいるまちでも知らなかった歴史的な場所を再発見しています。縄文時代から戦国、江戸、明治、大正、昭和の歴史を探求しています。



最近、活動の幅が徐々に拡がりつながりが出来ました。小学校3年生とのコミュニティスクールでは、竹灯りと竹楽器作りのワークショップを開催しています。また、県福祉大学校において「認知症予防の回想法の実践」を共催。学生の祖父母の音楽の思い出を再現するレコードコンサートに参加しました。大学生は初めてレコードを聴いて珍しさを感じ、みずうみの風のメンバーは懐かしのレコードに思い出を重ね合わせ、同年代の共感を呼び起こす多世代交流となりました。

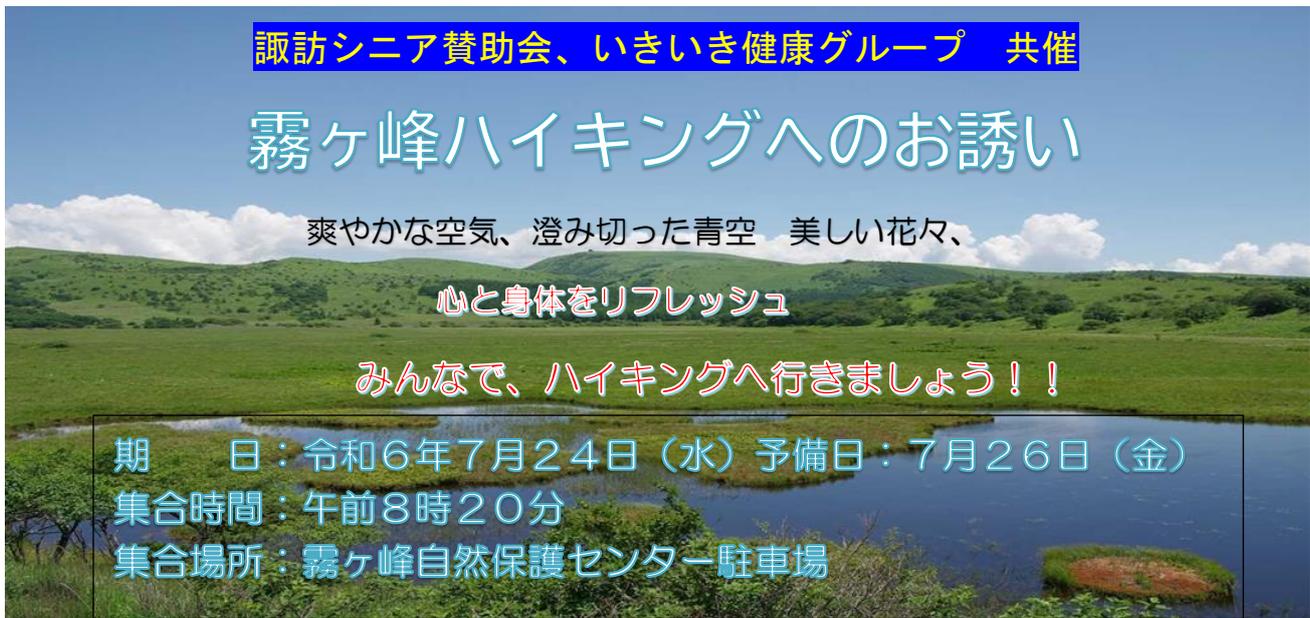
現在の会員数は13名ですが、さらなるまちづくりと人々とのつながりを広げていくことを願っています。賛助会の皆様やシニア大生の皆様、ぜひ活動に共感し、みずうみの風の活動に参加していただければ幸いです。



グループ長：清水正友

連絡先：090-9667-0380

# 諏訪シニア賛助会 行事予告(1)



参加資格 諏訪シニア賛助会員、シニア大学諏訪学部学生、シニア大学 OB

会 費 保険代等 100 円 (当日受付で集金)

持 ち 物 飲物、昼食、雨具、登山靴か履き慣れたスニーカー、防寒着、帽子、(必要なかた)軍手等手袋、昼食時敷物、小銭 (トイレが有料なため)



霧ヶ峰自然保護センター → 八島ビジターセンターあざみ館パーキング → 旧御射山社 →  
 8:20 集合(乗合せにて車移動) 8:35 着 湿原入口広場にて体操 8:55 発 9:30 着 9:40 発  
 山小舎の灯の歌碑(休憩 20 分) → 八島ビジターセンターあざみ館パーキング →  
 10:10 着 10:30 発 11:00 着 (乗合せにて車移動)  
 霧ヶ峰自然保護センター  
 11:20 着  
 ※11:30~霧ヶ峰自然保護センター館内見学、説明 後、自由解散

長寿社会開発センター諏訪支部事務局 (〒392-8601 諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内)  
電話 0266-57-2910 F A X 0266-57-2963

E-Mail : [suwa@nicesenior.or.jp](mailto:suwa@nicesenior.or.jp)

※当日、体調が優れない場合は事務局へ連絡いただき、参加をお控えください。

# 諏訪シニア賛助会 行事予告(2)

## 2024信州なんりんピック

### スポーツ交流大会の会の参加者を募集します

9/28日(土)開催

開催地： 中野市  
山ノ内町

- 参加資格 長野県内に在住の60歳以上の方（昭和 40 年 4 月 1 日以前に生まれた方）  
なお、競技種目によって参加条件の規定があります。
- 競技種目 参加条件等詳細は諏訪支部事務局へお問い合わせください（チラシあります）

ソフトバレーボール	ウォークラリー	グラウンドゴルフ	ペタンク	弓道
ゲートボール	テニス	ソフトテニス	マレットゴルフ	

各競技種目の詳細については「競技要項（兼参加申込書）」を必ずご覧ください。

## 文化・芸術交流大会 地域の未来を拓くわたしの小さなチャレンジ

[長野県シニア作品展実施要領]

<作品展> 日 時：2024年11月15日（金） 10:00～16:00  
 11月16日（土） 10:00～16:00  
 11月17日（日） 10:00～12:00

会 場：長野市若里1-1-3 ホクト文化ホール (TEL:026-226-0008)

※ 出品規定等詳細は諏訪シニア賛助会諏訪支部事務局へお問い合わせください  
(TEL: 0266-57-2910)

# 2024年 11月16日 (土)10:00～15:00(開場 9:30)



あなたの小さな  
チャレンジが、地域を、  
信州を日本を動かします

トークセッションコメンテーター  
若宮 正子さん

### プログラム

式典 10:00～  
 ステージ発表 11:10～  
 講演 12:30～