

# 賛助会北信

令和6年11月19日発行  
第 144 号  
(公財)長野県長寿社会開発  
センター北信地区賛助会  
発行者：寺島 進

会員の皆さん息災にてお過ごしでしょうか。先月解散総選挙が行われましたが、皆さん選挙権を行使しましたか？ また、元日の能登半島地震に続き集中豪雨に見舞われ、甚大な被害を受けた能登地方の皆様にはお見舞いを申し上げます。

さて、総会の時の講演で、宮原則子さんに教えていただいた～元気な時から考える「エンディングノート」～を実践に移している自分がいます。が、今の私の頭の中は、何をどうしていくのかてんやわんやの状態です。

森山良子さんの唄の歌詞に「春が来たガタが来たどこに来た、足に来た腰に来た目にも来た」(長い歌詞のほんの一部)の一節があります。

そこでこれを参考に自分に当てはめて考えたのが次の一節です。題して『年を取るとガタが来る』です。  
「ガタが来たガタが来たどこに来た、あっち(足)に来た、こっち(腰)に来た野(脳)にも来た」。  
昨日言ったことを忘れ、さっき言ったことも忘れ、これから言おうとしてたことも、あれ？何だっけ。  
そして毎週整形外科に通う自分がいます。そうぞう

旧老人大学1年時の講座で講師(故)畔上智仁老師が次のような逸話を紹介してくれました。

## 仙厓義梵和尚の「老人六歌撰」

- ・しわが寄る ほくろができる 腰曲がる ひげ白くなる
- ・手は震う足はよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目は疎くなる
- ・身に添うは 頭巾襟巻双眼鏡 たんぽ おんじゃく 尿瓶 孫の手
- ・聞きたがる 死にともながる 淋しがる 出しゃばりたがる 世話やきたがる
- ・くどくなる 気短になる 愚痴になる 心が曲がる 欲ふかうなる
- ・またしても 同じ話に子を褒める 達者自慢に人は嫌がる

仙厓義梵(せんがいぎぼん)1750～1837  
江戸時代の臨済宗古月派の禅僧  
地元では「博多の仙厓さん」と呼ばれ、  
親しまれていた。東の一休さんに対して  
「西の一休さん」とも呼ばれているそう  
です。出生は現在の岐阜県です。

エンディングノートの記録少し急がなければと焦っている自分です。

## 信州ねんりんピックススポーツ交流大会

9月28日(土)

今年度は北信地区が当番で、会場は中野市及び山ノ内町の施設で交流会が行われました。



会員が参加した種目は入賞無しで終わりました。次年度の活躍に期待したいと思います。参加された選手の皆さん、対戦を通して楽しい交流ができたことと思います。

参加者の氏名のみお知らせします。(敬称略)

マレットゴルフ: 倉科吉男・勝川潔人・土屋順子・小林貴美子

ペタンク: 「ペタンク飯山」関藤夫・大平康雄・栗原米子 「ペタンク木島平」金井義信・萩原由一・岩井眞里子

ゲートボール: 「桜沢恵比寿会」藤牧万三 「東江部」寺島進・小林富美男・吉谷真由美・小林大治郎

# 北信地区賛助会交流会

交流事業第1弾 中野支部主管ゲートボール交流会

6月28日(金)実施報告済み

交流事業第2弾 飯山支部主管ペタンク交流会



10月15日(火)飯山市の長峰運動公園で実施された。中野支部から3チーム、飯山支部1チーム・木島平地区から2チーム、事務所から1チームの計7チームが熱い?戦いを繰り広げた。天気は? 写真からもわかる通り、晴天です。

優勝:中野 B

準優勝:木島平 A

3位:木島平 B



交流事業第3弾 幹事会主管「信濃の国を巡る旅」

第12回信濃の国を巡る旅(佐久・野辺山方面)は11月5日(火)に実施された。参加者は46名(賛助会29名、一般11名、シニア大6名)びんころ地蔵様をお参りして、日本に二つしかない五稜郭(龍岡城跡)をガイドさんに詳しく紹介いただき幕末から明治の歴史を学んだ。その後、美味しいお昼をいただき国立天文台(野辺山宇宙電波観測所)を見学。ここでは、この旅の恒例となっている「信濃の国合唱」を前澤顧問のハーモニカ伴奏で合唱し旅の思い出のひとつとなった。

ねんりんピック式典については、次回報告させていただきます。



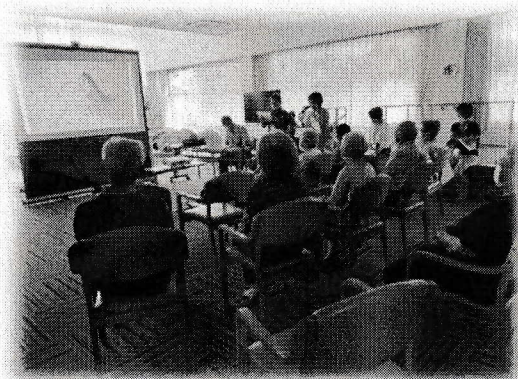
## 北信地区賛助会グループ「ききかじりむし」活動紹介

こんにちは、私達のグループは「ききかじりむし」といい、8人で活動しています。

このグループは、令和3、4年と長野県シニア大学北信学部にて在学した同級生で発足したグループです。令和3年6月頃1学年の1班のメンバーで授業の一環として立ち上げました。当時はまだコロナ感染症により休講となったことも多くありましたが、何を行なうか相談したとき、「絵本や紙芝居の読み聞かせ」等の経験者がいたことから、そうした活動をやってみようということになりました。

打合せや練習をして準備し、高齢者の介護施設（デイサービス）や保育園等を訪問して、スライド上映に合わせてお話を語り、簡単な手遊びをして交流することが主な活動です。

私たちが工夫した点は、普通の絵本や紙芝居は大勢の場所では、絵本の画面内容が小さくて見づらいことから、絵や紙芝居をデジタルカメラに撮影してそれをプロジェクターで拡大した大画面に映す方法としたことです。プロジェクター使用のアイデアは、保育園からは「映画を見ているみたい」と好評を得ています。



卒業後はシニア大同期のメンバーを加え、北信地区賛助会グループへも登録して、基本的には楽しく無理をしないで活動することとしています。また、中野市社会福祉協議会のボランティア登録をして、機材や練習会場等もふれあいセンターをお借りしています。

令和5年度の活動は1年間に打合せ会議と練習、リハーサル、実践訪問を合わせて10回行ないました。メンバーの親睦食事会等も随時行ないます。訪問は、山ノ内町つつみデイサービス、飯山市立いずみだい保育園、中野市金井区のふれあいサロンにも声を掛けていただき出演致しました。

現在保育園児向けのものや高齢者向けのもの、共通にお話しできる民話や日本むかし話など9話ほどが出来るようになりました。どこかで私たちの活動を目にさせていただく機会があればいいなあと思っています。

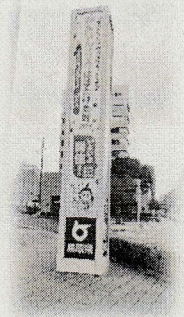
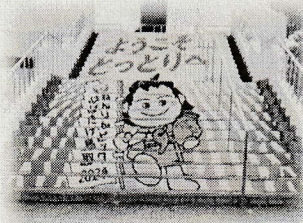
(グループ長 町田 隆夫)



【シニア活動推進コーディネーターだより】

第36回全国健康福祉祭とっとり大会  
ねんりんピック

はばたけ鳥取 2024～咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花～



令和6年10月19日（土）～22日（火）、鳥取県において全国ねんりんピックが開催されました。

長野県からは、スポーツ・文化交流大会の18種目に選手・監督等総勢134名が参加し、北信管内からはゲートボール2チームと剣道への参加がありました。

ゲートボール2チームは共に中野市のチームで、北信地区賛助会の寺島進会長をリーダーとする『東江部』チーム、中野支部幹事の藤牧万三さんをリーダーとする『桜沢恵比寿会』チームです。

18日に県選手団は鳥取へ移動し、19日開会式20～22日試合のスケジュールでした。

19日開会式はあいにくの雨天により体育館での開催でしたが、三笠宮家彬子さまご臨席のもと盛大に行われました。



私が応援に駆け付けた試合当日の20日、時折冷たい風が吹く中、ゲートボール会場の鳥取県立布勢総合運動公園多目的広場には15コートが設置され、熱戦が繰り広げられていました。

東江部は、第1試合 庄内平田（山形県）に敗れはしたものの、気を取り直して挑んだ第2試合 多肥（愛媛県）に見事勝利、翌日、夏刈場あやめの会（横浜市）にも勝利し2勝1敗でした。桜沢恵比寿会は、第1試合 金田クラブ（宮城県）には惜敗しましたが、第2試合 梶原（高知県）には快勝、翌日、三公宿GBC（さいたま市）に敗れ1勝2敗でした。両チームとも決勝トーナメントには進めませんでした。皆さんの楽しそうな笑顔が印象に残りました。

今回ゲートボールに参加した選手の最高齢は、男性95歳（鳥取県）女性95歳（名古屋市）、期間中の延べ参加者は50万人を超えたとのこと。

今回、初めて全国ねんりんピックを観戦して、盛大な大会だ！ということと各県のチームユニフォームを着たシニアの方々が鳥取県内中に溢れていたことへの驚きでした。

来年は岐阜県、再来年は埼玉県で開催です。賛助会員のみなさん、ぜひ全国ねんりんピックを目指してみたいかかがでしょう。



（北信支部シニア活動推進コーディネーター 松永 静香）