美しく生きる

上伊那賛助会報
第 149 号 2025 年1月24日発行
長野県長寿社会開発センター
伊那支部上伊那賛助会
TEL 0265 (76) 6863

ふれあい広場

9 月 8 日(日)第 18 回ふれあい広場が伊那市福祉まちづくりセンターで開催されました。

これは伊那市社会福祉協議会の主催で 41 団体が参加し体験コーナー・ステージ発表、飲食・販売コーナー、キッズスペース、作品展示等の様々なブースがあり 10 時から 15 時の間楽しい広場であり、私達上伊那賛助会も毎年参加しております。賛助会では押し花体験・長谷のクロワッサンの販売を行い、クロワッサンは 1,000 個を販売しました。押し花体験コーナーも人が途切れることなく最後まで大忙しでした。体験した人は世界に一つだけの、自分で作ったしおりを嬉しそうに持ち帰りました。当日は天気も良く多くの皆さんが来場して大賑わいでした。

ふれあい広場とは？
様々な人と人との豊かなふれあいを通じて、障がいによって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合う「共に生きる福祉のまちづくり」を目的とし、市民誰もが「ふれあい」そして「交流する」ことを目指す、福祉のお祭りです!

行事に参加して思う事は、来ていただいた人たちの嬉しそうな顔を見た時、参加して良かったと思います。私達賛助会は自分たちの楽しみだけでなくこのような行事の中で人に喜んでもらえる事は大事な事であると感じました。

南信州賛助会とのマレットゴルフ交流会

台風が通過中の１０月８日、南信州賛助会でマレットゴルフ交流会が行われました。

朝の段階では、誰もが今日の開催は無理と思っていたところ、「開催します」との連絡が入り、参加者は大急ぎで宮田村民会館駐車場に集合。今からでも降り出しそうな空模様に、「できるかやあ」と半信半疑で車上の人になりました。

上伊那からの参加者は、大澤、太田、片桐、唐木、竹内、村上の６名。

途中、豊丘マルシェにて昼食をとりつつ、一路、座光寺河川敷のマレット場を目指しました。

会場には１００名を超す南信州賛助会員がすでに集合し、練習にいそしむ姿がありました。

９０歳を超す高齢な方々もおられましたが、皆さんやる気満々で圧倒されました。開会式後、上伊那会員も２０数チームに分かれて競技開始。

河川敷の平地に設けられた、９０度から１８０度もの屈折したコース、ゲートをくぐらなければオービーや富士山のような急傾斜のゴールなど、条件の厳しいコースに難航しながらも、それぞれ２７コースに挑みました。コースを熟知している南信州の賛助会員の皆さんに教えていただきながら、和気あいあいと競技は進みました。

競技中、天気は何とか驚異的に持ちましたが、終了間際から雨が降り出し、ざんざん降りの中、閉会式は狭いテント下で行われました。成績発表まで３０～４０分、テント下や車中などで待機しましたが、そこも交流の場。数十年ぶりに飯田の友に会い、話が弾んだ方もおりました。成績発表では、上位はさすが南信州の皆さん、上伊那最高位は４０位の片桐さんでしたが、他の参加者も、昨年よりコース攻略が上手にできて満足、良い成績で終了できました。

来年の再会を期し、会場を後にし、上伊那から参加の６名は豊丘マルシェでコーヒーをいただいて疲れを癒し、今日の反省をして帰路につきました。

上伊那賛助会・シニア大生・南信州賛助会との マレットゴルフ交流会開催

賛助会では、南箕輪の大芝高原マレットゴルフ場、ひのきコースにおいて 10 月 12 日（土）にシニア大生 8 名と南信州賛助会から 4 名を迎え計 29 名の参加者で、マレットゴルフ交流会を開催しました。

賛助会員、シニア大生、南信州賛助会、市町村等入り交ぜての組み合わせで行いましたが、普段交流のない方々と交流する事で新たな繋がりを築くことが出来ました

優勝は賛助会かがやき 41 の佐々木たみ子さん、準優勝は南信州賛助会の山岸嘉一さん、3 位は賛助会ふれあいマレットの宇治重人さんという結果になりました。その他 5 位・10 位・15 位・20 位の飛び賞があり、該当しなかった方には参加賞と全員にお茶が配られました。

共通のルールや目標を共有しながらマレットゴルフを楽しむことで共に親しみが生まれコミュニケーションを取る良い機会になりました。又、仲間意識や連帯感を育みそこから生まれた笑顔や成功体験が後々まで記憶に残る貴重な思い出となりました。

上伊那賛助会・シニア大伊那学部の交流会

10 月 25 日(金)シニア大学２年生と上伊那賛助会の交流会が行われました。

この交流会は、卒業後、地域で積極的に活動する組織である上伊那賛助会の存在を知り、賛助会の役割や活動についてシニア大生が理解することを目的としています。

竹内春利会長から上伊那賛助会について「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会を実現するために、地域で積極的に活動するシニアの組織です。賛助会入会歓迎会、中学生キャリアフェス、シニア大生とのマレットゴルフ交流会、賛助会・シニア大学生との交流会、信州ねんりんピック参加、スマホカフェ、様々なグループに分かれて活動等を行っています」の説明がありました。

その後各グループ長さんから各グループの活動の発表がありました。

４２書を読む会（臼井澄子さん）
里山散策の会（奥村伸枝さん）
ヘルスコ（唐木一由さん）
ふれあいマレットゴルフ（宇治重人さん）
かがやき４１（竹内春利さん）
賛助会誌「美しく生きる」（片桐謙治さん）
ゆめクラブ（野澤伊代子さん）

例年賛助会の説明で終わっていましたが、昨年度から参加体験型の活動を取り入れ、今年度はヘルスコの健康体操、ふれあいマレットゴルフのマレットゴルフ、ゆめクラブの押し花づくりを行いました。

新聞紙を手で握って丸める

熱心にしおりづくり

ホールインすると拍手が

午後講演会

賛助会・シニア大学交流会　記念講演会
講師　公立諏訪東京理科大学教授
小川　賢（さとし）先生
演題　「電池の原理と開発の歴史」

1　講演内容（概要）

（1）研究している事

今私が研究しているのは２つです。１つは安全に使えるエネルギーのデバイス（私たちが日頃使っているパソコン・タブレット・スマートフォンや、それらと接続して使う装置の総称）です。電池による火災や事故が増えています。そのための安全性を求めています。もう１つは電気のエネルギーを貯めて自給自足するという考え方を広める事です。こんなことをお話させていただこうと思っています。

先ずは電池の原理と歴史です。（略）

（2）リチウムイオン電池の危険性

実用的で生活に密着した話をします。リチウムイオン電池（以下リチウム電池）は非常に素晴らしい電池で寿命は長いし、容量もたくさんあります。しかし課題もあって水を使わないので、燃えてしまうんです。例えば廃棄する時に燃えるごみの中に捨ててしまうと、ごみ全体が燃えてしまうという事故が少しずつ増えています。そういう危険性がある電池ですよ、というのを知って使うことが重要です。

実際リチウム電池って実は消防法では「石油の中に入った入れ物」として扱われています。保管する場合は石油や軽油と同じような対策をとると決められています。飛行機に乗る時は荷物として預けることができなくて、自分で手に持ってしか運べないことになっています。リチウム電池は事故の危険性を考えてかなり制限をかけられています。

（3）安全に使うには

どうやって安全に使うかということですが、コンビニでリチウム電池のばら売りってないんです。普通の電池みたいには買えないんです。回路にして売らないとダメなんです。昔のスマホは電池交換ができましたが、最近は出来ないんです。回路にして売ってくださいとルールが改正されているんです。ただし大容量のリチウム電池ですが、パフォーマンス（性能、機能、効率）が悪くて、いくつかのリチウム電池が繋がっていて１つのリチウム電池になっているんですが、１個でも容量が使ってしまうと、全部使えなくなるんです。

電池の値段は下がってきています。しかし家庭用蓄電池の値段は下がって

こないんです。安全対策の価格が上乗せされるので、トータルとして高価になってしまうんです。

（４）危険な場合

どういうときに危険かというと、充電している時が一番危険なんです。充電器に刺している時が一番危ない。充電中に何らかの不具合があって熱が発生すると、液体（灯油のようなもの）は蒸発しないので、温度が上がります。アルカリ電池は水が入っているので温度は上がりません。水から脱却して容量が増えたということは、非常に危険なものが入っているので危ない、という認識をもって使うことが重要だと思います。

実際の事故の例です。今の学生ってスマホのイヤホンをずっとつけているんです。「はずしたら」と言うんですがはずしません。この映像（イヤホンが熱くなる、髪の毛が燃える）見せたら一発ですね。飛行機に乗っていた女性のイヤホンが爆発しました。不具合があった時に怖いんです。首からかける扇風機（動画）これもリチウム電池が使われていて、落としたりして破損すると、壊れやすくなって爆発します。便利だけど正しく使うように学生に言っています。

（５）煙が出たら

１つだけ意識してもらいたいのは、スマホから煙が出たらどうしますか？ということです。１回シュミレートしておくのがいいんです。家で煙が出たらどうしますか？バケツの水に入れる。そうです。

私の見解としては燃え移らないようにすることです。庭に投げてもいい。畑でもいいですし、燃え移らないように努力することです。１回こういうことを考えておけばいいんです。窓を開けて外へ投げればいいんです。都会だと庭がない時はトイレでもいいし、流しでもいいです。水が溜まっていればいいです。リチウムは水と反応しますが、大量の水があればぶくぶくするだけ。

こういう危険性があるのを理解して、こうすればいいと考えておけば動けます。薪ストーブの中や火消し壺の中でもいいです。そして危なくなったら１１９番です。処理の仕方についてはどこかに相談する必要があります。

（６）研究のジレンマ

研究のジレンマがあります。それは容量性能を求めると安全性が犠牲になるんです。安全を高めていくと、容量が少なくなる。このジレンマです。

これはエネルギーみんなそうなんです。小さい所にエネルギーを貯めるということは花火を作るのと爆弾を作るのと一緒なんです。たくさんエネルギーを貯めると扱いが難しくなる。その最たるものが原子力なんです。小さい所にエネルギーを貯めると取り扱いが難しくなり、大きなところにエネルギーを貯めると使いずらくなるんです。

リチウム電池はモバイル機器（スマホ・タブレット・携帯電話などの持ち運び可能な情報機器）に使わざるを得ないんです。その際危険性を理解して安全に使ってい

く事。故障してきたら、電池が膨らんできたとか、すぐに買い替えたほうがいいのです。

（７）安全な電池の研究

ただそうはいっても本質的に安全なものを使うのがいいので、私はこの研究をしています。やはりいかに安全な電池を作るかというのが重要です。容量ではなくて壊れない、壊れても安全な電池を追究しています。

残念ながら、日本の研究機関９割がリチウム電池なんです。電気自動車に向けた電池の大容量化に向かっている。私と同じ視点でやる研究者は全体の１０％。非常に少数派なんです。国の予算をもらえるのはリチウム電池なんですね。産業復興で地域の企業と共同連携して、地域の企業の発展とともにやっていこくというスタンス（立場・態度）なので、企業の向いている方向と一緒ならいいのかなと思っています。

ここに丸太の電池を持ってきました。安全な電池を使うということは、大きさがでかくなるんですが目立たなければいいですよね。だから建物と一体化してしまえばいいんですね。逆に建物にリチウム電池が入っていればものすごく危険なんです。こういう考え方を皆さんに理解してもらい商品としてどういうのが出来上がるのか、そのために丸太の電池を作っています。

電池を知らない人にとっては、丸太に電池を入れて何がすごいんだ、と揶揄されます。なので一応地域防災に向けた電池、といっています。こうでも言っていないと大学の中でも格好がつかないんです。実際建材と一緒になった電池ってどこにもないんです。具現化しないとなかなか理解してもらえなくて、こういった丸太の電池を作っています。今大学にウッドデッキを作って、下に電池が入っている。見た目には電池に見えないが、５ｋｗｈ（1時間当たり５０００Wの消費電力）という一軒家で賄える電気を供給できます。

伊那でもお金と場所があれば作れます。いろんなところにこの丸太電池を貸し出しています。諏訪市長の外でのマイク使用に電源として使ってもらっています。いろんなところで使ってもらってリチウム電池でなくてもいいじゃないか、と気が付いてもらえる。よく何でリチウム電池の研究をやらないんですか、と言われる。でもそうではない電池もつかえますよね。市場はあります、というのを言いたくてやっているのが現状です。

（８）電池の研究のもと

今発展途上国にオフグリット（電力会社の送電網（グリッド）に頼らない、つまり電力を自給自足して生活すること）が求められています。送電線がないから。日本でも地方や山間部には送電線がありません。実は発展途上国の現状と日本の地方山間部は同じような現状を抱えていて、送電線のない所で安全に電力を得ることが課題なんです。

ポータブル電源をレンタルすることがアフリカでは儲かっているようで、

先進国で開発したものをアフリカに持ってきてもアフリカの人は儲からないという現状があります。そこでアフリカの人が自分で作れる蓄電池を開発しています。

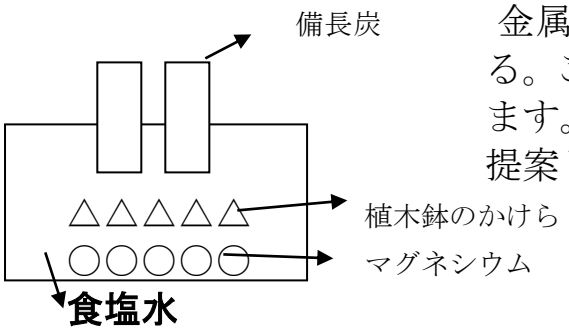
炭は電極になりますので、もみ殻から活性炭を作る、玉ねぎの灰とかコーヒーとか炭にして片っ端から調べています。電池は化学反応なのでマンガンという触媒が必要なんですが、活性炭だったらキャパシタ（電気を蓄えて放電できる蓄電装置の事）で作れるんですね。キャパシタというのは容量が少ないんですが、長く使えるんです。これで電池を作っている人はいないんですね。キャパシタで電池を作れないか研究しています。

（９）亜鉛蓄電池の開発

とはいえ大容量は魅力的なんです。空気電池※というものがあります。補聴器の電池に使われています。容量に優れているんですね。容器の中がすべて負極で正極が空気なんです。安全性と容量の問題が解決できる電池なんです。

※空気電池は、正極に酸素、負極に金属を使用した電池です。酸素は空気中に存在しているので、空気を取り込めば電力供給できるのが特徴であり、究極の電池と呼ばれている理由でもあります。

しかし充電できないんです。私の発案なんですが、これを燃料電池にしようという事なんです。災害用にはマグネシウムを使った電池が作られています。正極が何かというと空気を反応させるために触媒（自分は反応せずに、他が反応するのを助ける物質）が必要なんです。炭素が使えるんです。備長炭を電極にして備長炭が酸素を吸収して電気を作っています。材料に有害なものはありません。これでスマホが充電できたりします。



金属が酸化したら入れ替えればいくらでも使える。これ燃料電池。この発想で今まで研究しています。マグネシムの替わりに亜鉛こういうものを提案しています。

亜鉛は保存することは安全で、酸化物になっても亜鉛は元に戻せます。非常に亜鉛は使いやすい物質なんです。亜鉛での循環ができないか開発しているところです。

世界でほぼ私しかやっていません。亜鉛蓄電池応援してもらえれば有難いと思っています。

２　講演会参加者の感想

・小川先生はじめ研究されている方々が「安全に使えるエネルギーを考えている」とおっしゃった事。こつこつ研究を重ねてくださっている事に頭が下がります。

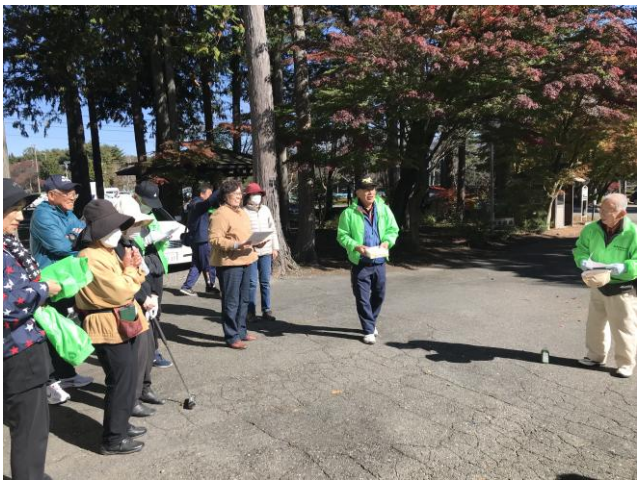
・電池の事をここまで学んだのは初めてでした。金属２種と塩水で電気が発生すること、トタンとブリキの違い。使い切り充電、乾電池の意味、空気電池。先生の安全な電池愛も伝わってきました。ノーベル賞も日本人の奥ゆかしさで逃している事があるんだなあと思ってお聞きしました。知らない事だらけでしたが、楽しい時間でした。先生の堅いお話でしたが、思考のサイクル、かつてはジャンルは違っても講義を経験はしていたわけで、刺激になりました。丸太電池（ニッケル）―太陽光発電以外の自然と調和するエネルギーを研究してきている事実を知る機会となりました。

・科学や技術の進歩になかなかついて行ききれないシニア世代ですが、発火や爆発の危険があるのはどんなもので、どんな条件の時かというようなことは知っておかなければと思いました。こうした機会がなければ自分からは学ぼうとしない分野なのでありがたいと思いました。

今回初　「上伊那賛助会と木曽賛助会のマレットゴルフ交流会」

去る 11 月８日(金) 今年一番の冷え込み！大芝高原に向かう信大農学部西側はうぶ毛をまとったような霜一面の畑。朝陽が射してキラキラと幻想的な光景に思わず「うわぁ～」と感動の声が出てしまった！

会場は大芝高原マレットゴルフ場（ひのきコース)。上伊那賛助会 14 名、木曽賛助会から４名の参加を頂き、開会式では竹内春利会長が、初めて上伊那と木曽賛助会との交流会が実現した経緯について挨拶、木曽賛助会の田中たつ子会長からも初の交流会開催に対し御礼のご挨拶を頂きました。



続いてふれあいマレット代表の宇治さんから当賛助会のルールや諸注意があり、各ホールに分かれてスタートしました。プレー中も終止和やかに大きな話し声や笑い声が響きわたり、初めて出会った間柄だとは思えない程の和気あいあいとした交流会になりました。

表彰式の頃には暖かくなり、日頃の練習成果であろう北原佐ち子さんが優勝され準優勝と三位もふれあいマッレトの方、とび賞と BB 賞は木曽の方へ、全員に景品が渡され「次回は木曽で…！またお会いしましょう！」の合言葉で、初めての木曽賛助会との交流会が無事終了しました。

権兵衛峠が繋ぐ上伊那と木曽。昔は「米の道」。トンネル開通後は「通勤圏」。

次回の木曽賛助会主催の交流会へ皆で参加しましょう！

令和６年度　信州ねんりんピック　文化・芸術交流大会

地域の未来を拓く私の小さなチャレンジ　北信地区

今年の信州ねんりんピックは、全県から会場（長野市ホクト文化ホール、中野市、山之内町）に集まって９～11 月の間で、文化・芸術交流大会、シニア作品展、スポーツ交流大会が行われました。文化・芸術交流大会には、賛助会員、シニア大生あわせて 23 名の参加でした。

行き帰りのバスの中では村上副会長さんの名司会により、自己紹介・参加しての感想発表等で賛助会員・シニア大生相互のつながりが深まりました。笑いあり、真剣なうなずきあり、和気あいあいとした雰囲気でした。

開会式の中で（公財）長野県長寿社会開発センター理事長表彰が行われました。上伊那賛助会からは奥村　伸枝さんが受賞されました。受賞理由は「里山散策の会を立ち上げ、健康づくりと兼ねた自然・歴史の訪ね歩きなど、グループ長として魅力ある活動となるよう尽力している。地区賛助会副会長として会の活性化に貢献した」でした。

帰り際に参加者全員で記念写真撮影。上伊那賛助会のまとまりの良さを感じました。

シニア作品展では昨年同様　県下各地からの素晴らしい作品に触れ、感心することしきりでした。

上伊那地域からの作品展の出品数は 21 点、参加者の中には作品を出品された方もいました。日本画の部で長野県長寿社会開発センター理事長賞を受賞されたのは、駒ケ根市　小林寿美子さん。同じく日本画の部で長野県シニアクラブ連合会会長賞は賛助会員の福澤はるみさん。手工芸の部で奨励賞は南箕輪村の堀　喜夫さん。写真の部で奨励賞は駒ヶ根市の松島雅美さんがそれぞれ受賞されました。（表彰式の様子は別頁で）

＜出品作品紹介＞

【日本画の部】

小林　寿美子さん「流韻」

　異常な暑さの今年の夏、涼を求め滝へ行き、涼やかな気分のひとときでした。
水墨画は白と黒の表現のみですが、濃淡を、構図を勉強しながらずっと続けていきたい。

福澤はるみさん「ヘチマのエネルギー」

　糸瓜は名前の由来や多様な活用法、例えば緑のカーテン、ヘチマ水、タワシ、食用。その他にも解熱、解毒、血行促進など生命力に溢れ大変興味深い画材です。

【洋画の部）

田畑　恵一さん「姫路城を堀から」

　姫路城をここから見る人はあまりいない。堀から城が成り立っている事を再認識したい。平成５年 12 月奈良の法隆寺とともに、日本で初の世界文化遺産となりました。

田中　節子さん「ふるさとに何想う」

　昨年シニア大学入学を機に水墨画を始め更に水彩にも。アクリル画は、昔１枚くらいは書いてみた程度でほぼ初！わたしの残りの人生でやっとつきつめるべき物を発見した思いです。

【手工芸の部】

堀　喜夫さん「「宿場のおせんべいやさん」

白黒の世界から微妙な色紙を組み合わせ、作品にあった雰囲気を深めてきました。今回も木曽奈良井宿の格子と店先に懐かしさを感じ、影と明暗を心がけ奥行きを強調しました。

丸山　美智子さん

「デザイン帳１・２」

もともとは55枚の色紙を５枚ずつ掛け軸のように飾った作品をフェルトの布の部分で切り、布の絵本に変身。手に取って見ると、別の良さを感じ更に愛おしい。（介護日記ことだまより）

梅田　國照さん「中央構造線　サイクリング大会」

薄い紙でのり付けが大変でした。

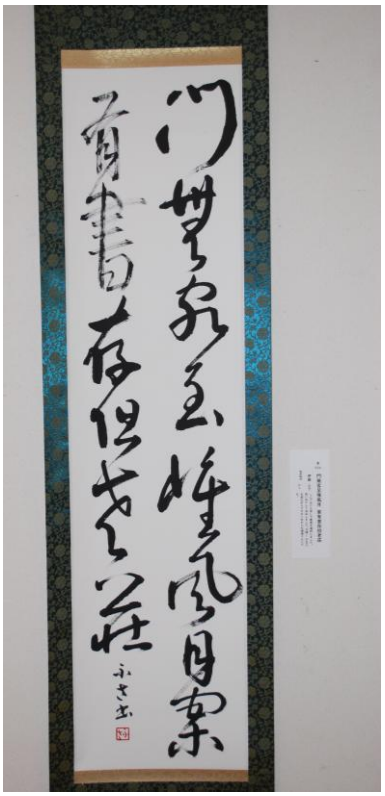
保科　しのぶ「石蕗」

　毎月のカレンダーとともに季節にあったちぎり絵の色紙を入れ替え楽しんでいます。まだ手付かずの作品があるので、もう少し頑張って来年に間に合うように。

中坪　ひとみさん

「白イチゴのカゴ」

　町の陶芸講座で自由に年二回作品づくりを楽しんでいます。同じ釉薬を施してもいつも違った感じになり、窯出しの時は期待と不安でいっぱいです。元気な限り続けたいです。



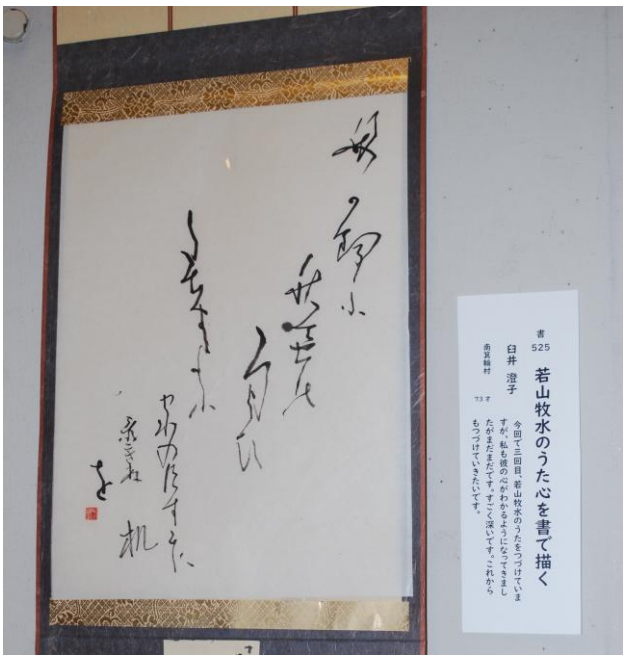
【書の部】

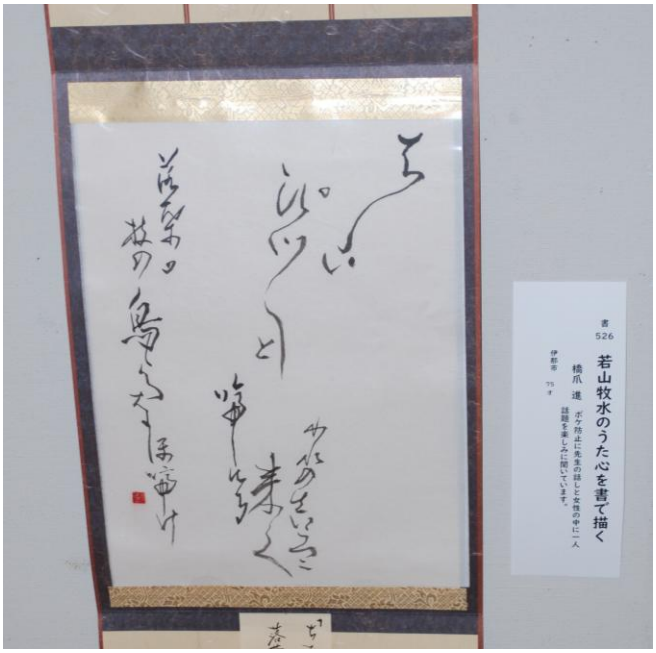
伊藤　ふささん「門無客至惟風月案有書存但老荘」

（門に客もなくただ風月だけが訪れ、机にはただ老荘の書だけがある）

　シニア大に入学して、書道を選択しました。思い出として出品しました。これからも頑張りたいです。

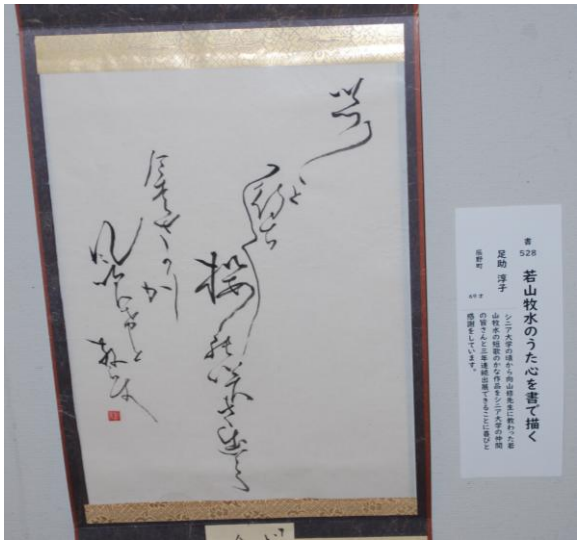
臼井　澄子　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　今回で３回目。若山牧水のうたをつづけていますが、私も彼の心がわかるようになってきましたが、まだまだです。すごく深いです。これからも続けていきたいです。

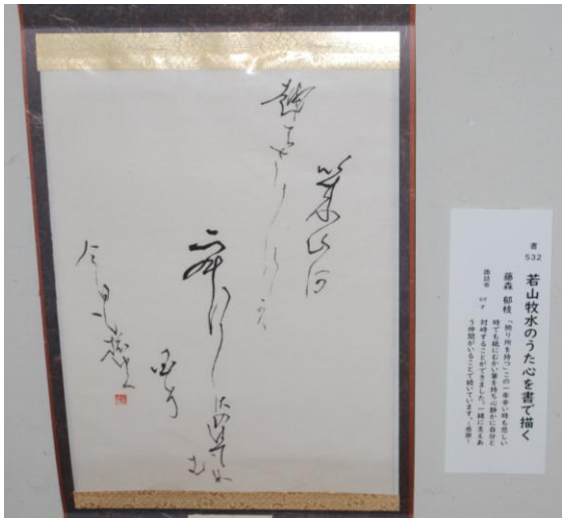




橋爪　進　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　ボケ防止に先生の話と女性の中に一人　話題を楽しみに聞いています。

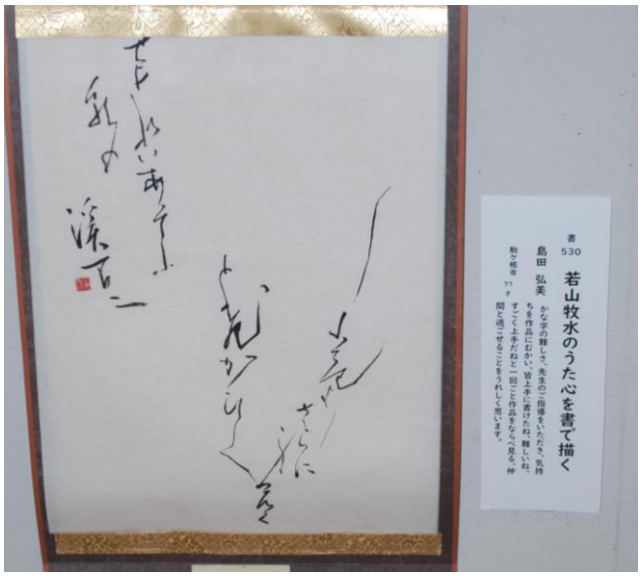
足助　淳子　さん
「若山牧水のうたこころを書で描く」
　シニア大学の頃から向山修先生に教わった若山牧水の短歌のかな作品をシニア大学の仲間の皆さんと３年連続出展できることに喜びと感謝をしています。

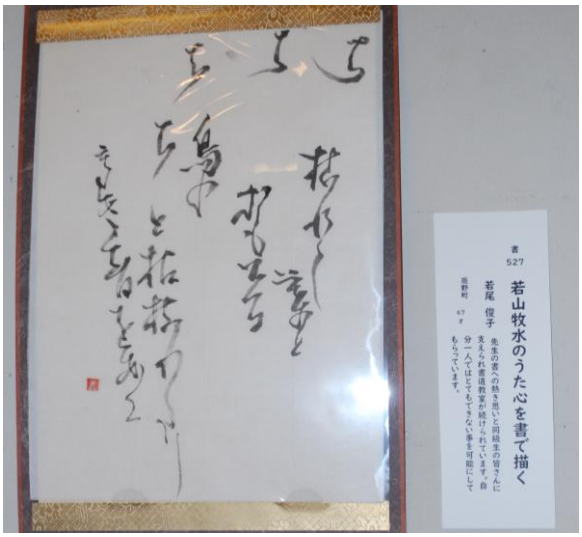




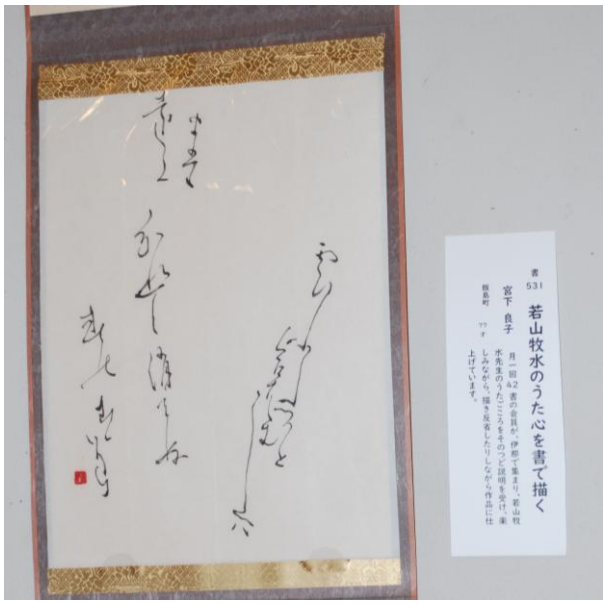
藤森　郁枝　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
「拠り所を持つ」この１年辛い時も悲しい時でも紙にむかい筆を持ち心静かに自分と対峙することができました。一緒に支えあう仲間がいることで続いています。
～感謝～

島田　弘美　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　かな字の難しさ。先生のご指導をいただき、気持ちを作品に向かい、皆上手に書けたね、難しいね、すごく上手だねと１回ごと作品をならべ見る、仲間と過ごせることをうれしく思います。

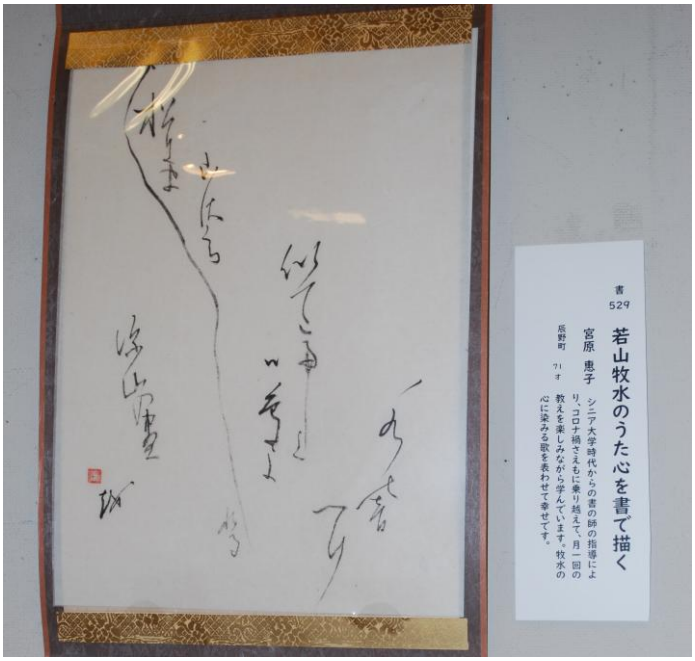




若尾　俊子　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　先生の書への熱き思いと同級生の皆さんに支えられ書道が続けられています。自分一人ではとてもできない事を可能にしてもらっています。



宮下　良子　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　月一回、４２書の会員が伊那で集まり、若山牧水先生のうたごころを、その都度説明を受け、楽しみながら描き、反省したりしながら作品にしあげています。



宮原　惠子　さん
「若山牧水のうた心を書で描く」
　シニア大学時代からの書の師の指導により、コロナ過さえも乗り越えて、月１回の教えを楽しみながら学んでいます。牧水の心に染みる歌を表せて幸せです。

【写真の部】

松島　雅美さん「雨あがり、光さす」
　一晩中降り続けた雨があがった翌朝、宮田高原のレンゲツツジの撮影に向かう山道で頭上を見上げると光芒がきれいで感激しました。

中山　清子さん「2024.03．03」

　この日は東京国際マラソンの日。空には雲もなく、３月にしては思いのほか暖かい朝。数分の間に創られ数分の後消えていく儚いけれど、神秘的で印象的な夜明けとの出逢いに私は感動した。

保科　文夫さん「苗場山」

　デジタル写真の一部。苗場山頂上で。あまりの広さと美しさに感激。池が１０００以上あり、広さが４キロあるそうです。９０歳の冒険です。

伊那市中学生キャリアフェス　　2024

伊那市　ロジテックアリーナ（体育館）
令和６年１１月２１日（木）

賛助会としては、ゆめクラブの押し花の栞、ポップコーンの無料提供を実施しました。

押し花の栞作りに参加した生徒達はスタッフの皆さんの指導により専用シート上に自分好みの押し花、葉等をあしらいラミネート処理をしました。出来上がった作品を見せ合い「かわいいね」「上手だね」と言い合いながら楽しんでいました。その栞は今日の記念として持ち帰ってもらいました。

そんな喜んでいるのを見ていたスタッフの皆さん「良かった」と言う嬉しさが伝わってきました。　又ポップコーンでは慣れた手つきで機械を使って作り、味付けし袋に詰めて提供しましたが、時には長い列が出来て忙しかったです。押し花の栞、ポップコーンに係ったスタッフの方達は生徒からの「ありがとう」の言葉とその笑顔に感動し嬉しく思いました。

このイベントに約 600 余名の生徒が見学に来られたと聞き、この生徒達が「何か」をつかみ未来に向かって大きく羽ばたくようエールを送ります。

シニア大講座「賛助会・卒業後の活動について」

12 月 6 日いなっせホールにおいてシニア大学２学年の講座が行われました。説明だけではわかりづらい、という反省のもと、内容を変えました。

まず賛助会にこんな人がいるというプレゼンから始めました。亡くなられた松崎哲元会長についてエピソードをまじえてその人物像を語りました。最後の締めくくりは「人間　誰でも興味があるものは、人間の生きざま。人の生きざまから学び、よりよく生きようとする。松崎さんの生きざまを紹介しました」でした。

続いて「上伊那賛助会についておよび卒業後の活動」について賛助会副会長　村上美春さんが次のように説明しました。この賛助会には

・これまでの経験や知識・技能をいかして地域で活動しよう
・健康や生きがいづくりに努め、さらに広めていきたい
・趣味や特技をいかし、それを深めたり広げたりして人生を豊かにしたい
・仲間とともに楽しみを新たにみつけていこう

そんな思いを持つ方が参加されています。

したがって賛助会員は当センターの「サポーターであると同時に自らも健康づくりや趣味などを生かして、地域社会を支えていく存在となっています。何より私たちはシニア大学で出会った仲間との活動を賛助会で継続して行っています。せっかく出会った仲間ですから途切れさせるのはもったいないことです。ぜひ賛助会に入会していただき、ともにシニアの方の社会参加を促進し、社会貢献をして生きがいを持ち続け楽しい人生を送りましょう」終了後７名の方が入会の申し込みをしていただきました。まだ申し込みは増える予定です。

午後の講座

午後は同じ会場で「だがしや楽校」として地域で活動している団体などがブースを出展して交流を深めました。

ゆめクラブの押し花

食器リサイクル

講演会講師の東京大学大学院教育学研究科教授の牧野先生から次のようなお話がありました。

コロナ過が終わって様々な変化が起きている。例えば３年間地区の祭をやめていたが、復活ができない。なぜかというと、やり方が分からなくなったとか、やらなくても困らない。その結果として引きこもりや寝たきりが多くなっている。人が繋がることがどれだけ大事かが今更ながらわかる。元に戻せなくなっている。引きこもりや寝たきりはコロナの前からあったが、コロナによってより見えるようになってきた。

どうするか。岐阜市でのコミュニティースクールの実践がある。地域の高齢の方と小学生が交流をしていた。コロナになって交流がなくなってしまった。その時子どもたちは何を思ったかというと、仲のいいおばあちゃんおじいちゃんが心配だということでマスクを縫って届けた。今度はそれに感激した高齢の方が子どもにマスクを届けた。

なんでそんなことをしたのかと子どもに聞くと、学校に行けなくなって寂しかった。その時ふとあのおばあちゃん元気かな、おじいちゃん大丈夫かな、と思った。マスクがなくて困っているんじゃないか心配だった。届けたらとても喜んでうれしかった。相手の事を慮る気持ちがあるということだった。日ごろは疎遠でもいざとなったらそういうことがある。何かをしようと思う。

それをＣｏｍｐａｓｓｉｏｎと言うんです。日本語では共感と訳せるんですが、もっと細かく言うと、Ｐａｓｓｉｏｎは悲しみ苦しみ。Ｃｏｎ（Ｃｏｍ）は分かちあう。ですからＣｏｍｐａｓｓｉｏｎは他人の悲しみを分けて自分事にする、と言う意味なんです。そういうことが起こっていたんじゃないか。これ恩送りと言いますが、送られたられ誰かにその恩を送っていくという。そうすると見返りを期待せずに、相手にとって「よきこと」をする。きょうのだがしや楽校もそうですね。私たちは人間としてこうした本性をもっているという確認をしておく必要がある。

私たちが社会をつくっていく基盤となる感情がこのＣｏｍｐａｓｓｉｏｎであることになっています。今教育振興基本計画、国の教育の羅針盤がつくられています。改めて地域コミュニティを基盤とする社会の土台である人と人との「かかわり」や「つながり」の土壌を耕しておくという役割が強調され、それが社会の持続可能性およびウェルビーングと結びつけられている。つまり教育による学びを通して互いに支え合える関係としての土壌を耕しておくことが求められるということです。

令和６年度「長野県シニア作品展」表彰

2024 信州ねんりんピック「長野県シニア作品展」では、次の方が入賞されました。【日本画の部】　小林寿美子 様、福澤はるみ 様
【手工芸の部】　堀　喜夫 様
【写真の部】　松島雅美 様

１月９日（木）には伊那合同庁舎で表彰式が行われました。

＜受賞された皆様左から福澤様、小林様、堀様、松島様＞

伊那支部事務局長からは次のようにご紹介し、賞状をお渡ししました。

「上伊那地域から入賞されました４名の皆様まことにおめでとうございます。

今年度は、各部門合わせて 191 点の応募作品がありました。数多くの応募作品の中から受賞に輝いたことは、皆様のご努力の賜物と深く敬意を表します。今後もますますご活躍されますことをご期待申し上げます。」

受賞者の皆様からは次のようなお言葉をいただきました。

小林様「今までいくつか趣味を続けてきましたが、全国で発表の機会を与えていただくことは、これからの励みになります」

福澤様「これから何をするか考えた時、自分に新しいチャレンジをしたいと思って絵を始めました。このような賞をいただき感慨深いです」

堀　様「切り絵を始めて 15 年になります。古民家が亡くなっていく寂しさを感じながら、末永く遺したいと思い続けています」

松島様「30 年写真を続けています。これからも上伊那のよい所を発信できるように続けたいと思います」

４名の皆様おめでとうございました。なお日本画の部で長野県長寿社会開発センター理事長賞を受賞された小林様の作品は来年岐阜県で開催される全国ねんりんピックに出品されます。

上伊那地域シニアの皆さまへ

学生募集！

長野県シニア大学伊那学部

シニア大学は
仲間づくりと知識の涵養を目指し、生きがいと健康づくりを図り、社会参加の実践者を養成する場です。
新しい仲間と楽しい時間をつくってみませんか！

【対 象】おおむね５０歳以上の
県内在住者
【募集定員】 ６０人【受講年限】２年間
【主会場】 長野県伊那合同庁舎
〒396-8666 伊那市荒井３４９７
伊那市駅から徒歩５分
【授業日】 主に金曜日開催 月２回のペース
登校９：４０ 授業１０時３０分～１５時30分
年間１６日程度（６０時間 目安）
【授業料】 年額１２，０００円
（その他自治会費、趣味講座教材費が別途必要です）

【募集期間・願書受付】
令和7年2月1日（土）～3月31日（月）

※入学願書は、市役所・町村役場福祉課窓口、市町村社会福祉協議会窓口、伊那学部事務局にあります。
または【長野県長寿社会開発センター】のホームページからダウンロード、印刷した願書も使用可能です。

詳しくは、コチラ！
長野県長寿社会開発センター ホームページ

講座紹介は裏面を！

シニア大学伊那学部の募集チラシを同封しました、ご近所の方やお知り合いの方にお声をかけていただければありがたいです。

編集の窓

うれしいことに、有望な若手編集委員として新人三人が加わり、いち担当者として心強く、紙面づくりが更に充実し読者の皆さんにお読み頂けること大変うれしく思います。

さまざまな出来事の一年を振り返ると元旦早々に発生した能登半島地震の衝撃的な出来事で幕を開け、その後も豪雨による自然災害、そして記録的な酷暑など夏が長く短い秋で地球温暖化の影響を強く感じさせる出来事が続き、食料供給価格にも大きな影響が現在でも出ています。

また、広い世界各地で引き起こされる紛争などにより原油価格・物価高騰・経済活動など多方面に悪影響が発生し、暗い影を落としています。

上半期にはパリオリンピックが開催され、日本人選手の活躍が連日報じられ、日本中が熱狂に包まれました。特にやり投げの北口選手、「努力すれば必ず結果がでる」スポーツの力が私たち多くの人々に希望と感動・勇気を与えました。

下半期には、世界の主要国リーダーの力量バランスが崩れ、難しい政治の動向に注目が集まり、これからの世界がどのように変わっていくのか多くの人々が関心を寄せる年であった。

編集委員 片桐謙治