賛助会北信

令和７年３月１８日発行
第　１４５　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

季節外れのひまわり R6,12,1

昨年、内閣官房健康・医療戦略室　政策参与であられる武田俊彦先生の「人生100年時代の活力ある社会を目指して」という講演を拝聴しました。冒頭、インドの詩人タゴールの言葉を紹介されました。『私は自分の喜びを求めていましたが見つかりませんでした。私は他者のために生きることを決意しましたが私自身の喜びになってきました。』

武田先生は「薬より食事が大事」と主張され、薬も大事だが最大の喜びは食事だと。そして「フレイル対策」です。フレイル対策は介護予防対策になる。日本人はかなりの人の栄養が足りていない。高齢になったら、薬を減らしてご飯をたくさん食べたほうがいいというのが浸透していない。運動だけ、栄養をとるだけではなく両方をやって介護予防に繋げることが重要。

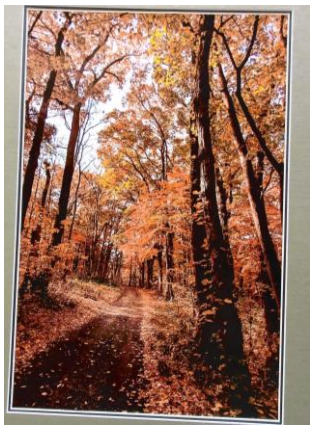
講演の後半では「三つのライフ」を挙げられました。日本在宅ケアアライアンスでは、在宅医療の側から医療を見て、本人に寄り添い本人の意思を重視するものとして三つのライフを挙げています。①救急車で運ばれたときは、命を救うのが最優先。②入院が長くなったときは「生きがい」がさきで、医療はそれをカバーする役割。③人生を振り返り、この人生で良かったと思えることが大事。そのためには「今を懸命に生きる」ということが求められる。治す医療から支える医療に意識を変えていく必要がある。支える医療とは、本人がどうしたいかがまずあって、それをどう支えるかということであり、本人がはっきり望みを持つことが大事。冒頭のインドの詩人の言葉を心の片隅に持っておればいつか役に立つ日が来ると思う。なるべく他人のために、自分のために生きて、最後に振り返ったときに「いい人生だった」と思えることができたらいいなあ、と私自身考えています。

場　所　**ホクト文化ホール（長野県県民文化会館）**

４年前は飯山市の文化交流館なちゅらで行われましたが、今年度の交流大会は長野市で11月15日から17日まで行われました。16日の文化・芸術交流大会にはバスを仕立てて参加しました。今年度は式典の中で北信地区賛助会の大平康雄副会長が、長年にわたり地区賛助会の監事、

幹事を務め、現在は副会長として会発展のため精力的に取り組まれていることから、長野県長寿社会開発センター理事長表彰を受けられました。またステージ発表ではシニア大 OB コーラスが登壇、混声合唱の素晴らしい歌声を会場いっぱいに響かせてくれました。

作品展には栗原米子さんが日本画で「ひまわり」、写真の部では峰村眞さんの「紅葉」、小林冨美男さんの「北信濃の冬」の三点が出品展示されていました。



来年度「2025 信州ねんりんピック」は木曽地区で開催されます。

☆スポーツ交流大会　9月27日(土)大町市・池田町

☆式典、文化・芸術交流大会　11月8日(土)木曽文化公園(木曽町日義)

スポーツ交流大会参加者は、それぞれで会場へ赴いていただきます。式典、文化・芸術交流大会はバスをチャーターする予定です。若干バス代の負担がありますが、大勢の参加者があると嬉しいですね。

来年度「北信地区賛助会総会」

☆日時　令和 7 年 6 月 4 日(水)

☆場所　飯山市文化交流館 「なちゅら」

☆内容　総会:午後 1 時～　講演会:午後 2 時 30 分～　会員の作品発表

講演会「噛むことからはじまる健康長寿(仮題)」講師:松本歯科大学特任教授 増田裕次 氏

※大勢の会員の方にご参加いただきたくご予定の程お願いします。また地域交流事業ペタンク、マレットゴルフ、県歌「信濃の国」を巡る旅等については、計画ができ次第お知らせします。

会報「賛助会北信」の発行についてお願い

前号(144号)では森山良子さんの唄をヒントに愚作「ガタが来た」を紹介させていただきましたが、冗談のつもりが意外に早く現実になってしまいました。前々から整形外科へリハビリに通っていましたが、1月に入って悪化し、「根を詰めてパソコンに向かわないように」との指導を受け会報「賛助会北信」の編集からリタイヤすることにしました。90号辺りから本号まで、独断と偏見の自己流で編集発行してまいりました。会員の皆様、グループ長、コーディネーター、推進員のご協力で何とか進めてこられましたことに御礼を申し上げます。今後につきましては未定ですが、パソコンを操作できる方をご紹介いただきたくお願い申し上げます。

皆さん、年を重ねてもネガティブにならずポジティブな気持ちをもって生きていきましょう。弥生3月、陽気も良くなってどこかへ出かけませんか。最後の愚作、 題「どこかへ行こう」です。

「春が来た　春が来た　どこへ行こ　あっちへ行こ　こっちへ行こ　そっちも行こう」

(文責：前澤政宏)