



会報

デザイン池田満寿夫

ながの

第71号

令和7年3月15日

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター長野地区賛助会 発行人 河内 繁 編集長 湊谷 貞春
〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所内 TEL 026-228-7023 FAX 026-223-7669
2月末現在賛助会員数 長野地区314人 全県1,462人

□長野地区賛助会親睦文化交流会 講師：高木宏明氏 7頁 □令和6年度団体・個人表彰 3頁

信州

SHINSHU
NENRINPIC

2024

ねんりんピック

文化・芸術交流大会

シニアが主役！文化・芸術の祭典

信州ねんりんピック実行委員会

2024信州ねんりんピックは、令和6年9月から11月にかけて、長野、北信地域で開催されました。スポーツ交流大会は9月28日、中野市や山ノ内町の競技場を会場に、9種目、総勢700名を超える参加者で盛況に開催され、参加者たちは新たな出会いを楽しみ、交流を深めました。

式典・交流会

11月16日、長野市ホクト文化ホールに於いて開催された「信州ねんりんピック2024」文化・芸術交流大会は、華やかな雰囲気の中幕を開けました。

オープニングを飾ったのは、地元須坂市の「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」で、その心温まる寸劇は、参加者の心を掴み、会場全体が一体となって開幕を祝いました。

式典では、(公財)長野県長寿社会開発センター戸枝理事長が、「この大会が単なるイベントにとどまらず、高齢者の生きがいづくりや健康増進、そして地域社会における新たなつながりを



オープニングショーで開幕
「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」の皆さん

育む場となる有意義な大会になることを期待しております」と挨拶がありました。

来賓として登壇された長野市の萩原市長は、開催地長野市へ県内各地から集まった参加者に感謝の意を表

するとともに、長野県シニア作品展を鑑賞され、「長野市長賞」を選ばせていただいたことへの喜びを語られました。萩原市長は、「人生百年時代、参加者一人ひとりが、自分らしい生き方を追求し続けることが大切です」と挨拶しました。

交流大会では若宮正子さんが、「あなたの小さいチャレンジが地域を、信州を、日本を動かします」の演題で講演しました(本誌6頁掲載)。

トークセッションは、内山二郎さんがファシリテーターを務め、地域の未来についてセッションが行われました。

クロージングはスマイル・リフレの皆さんが、「アルクマ」と一緒に信濃の国を歌って踊って幕を閉じました。

トークセッション

「地域の未来を拓くわたしの
小さなチャレンジ」

ファシリテーター内山二郎さん、コメンテーター若宮正子さん、パネリストに村田憲明さん、中村美恵子さん、平野正隆さんによる、「地域の未来を拓くわたしの小さなチャレンジ」のトークセッションが行われました。

地域の未来を担う人々が、様々な視点で人とのつながりを持つことや、今できることをするためには、新しい出会いが大切であることを改めて感じました。

2024 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

2024信州ねんりんピック長野県シニア作品展が令和6年11月15(金)～17日(日)までの3日間、ホクト文化ホール(長野市)で開催されました。今回の作品展には日本画15点、洋画37点、彫刻6点、手工芸55点、書の部47点、写真36点の合計191点の出展がありました。

長野地区賛助会員の受賞作品は次の通りです (敬称略)

奨励賞受賞者は3ページに記載



阿弥陀三像立像
酒井 今朝重

長野県長寿社会開発センター
理事長賞



メロン 山岸 良男

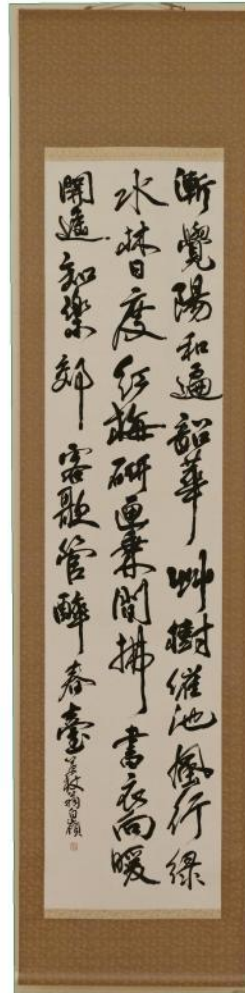
長野県長寿社会開発センター
理事長賞



長野県共同募金会会長賞

徳川家康公遺訓

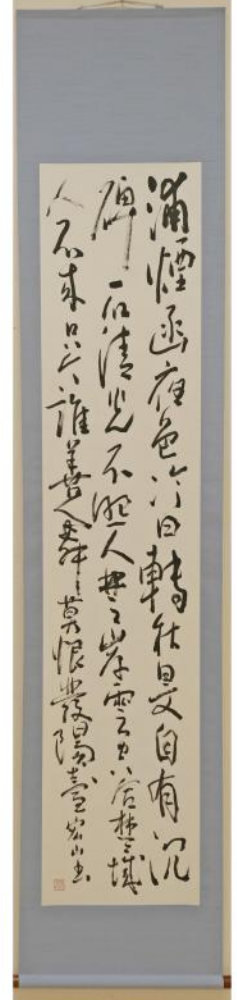
竹内 秀夫(竹舟)



長野市長賞

「早春」 釈古梁の詩

轟 正幸



長野県長寿社会開発センター理事長賞 錢起作・五言絶句2題 荒井 公(宏山)



ボンベ貯蔵庫と台車
宮川 元宏

長野県共同募金会会長賞



絣野良着 竹前 富子

長野県社会福祉協議会会長賞



長野県共同募金会会長賞
木箱(持ち手つき)
小林 和代

2024信州ねりんピック

令和6年度団体・個人表彰

本年度の式典では、長野県知事表彰、(公財)長野県長寿社会開発センター理事長表彰を9氏3団体が受賞されました。社会福祉および賛助会活動において、地域社会に貢献し、人々の生活を支えるために尽力してきた個人・団体が表彰されました。

長野県知事表彰

長野県知事表彰は社会福祉の分野で他の模範となる積極的な活動をされ、優れた功績をあげられた個人及び団体の皆様に表彰しています。本大会では高齢者福祉に功績のあった個人2名、団体1グループを表彰しました。



表彰式 長野県知事表彰授与

長野地区賛助会関連では、荒井公氏が、長年にわたり地区賛助会会長等の役員を担い、コロナ禍にも活動を模索するなど会の活性化に尽力されました。賛助会員グループの施設訪問など高齢者福祉に関する取り組みも積極的に行っているとして、長野県知事個人表彰を受賞しました。

受賞者挨拶

受賞者代表 荒井 公

この度、栄えある表彰をいただきました受賞者一同を代表いたします。一言お礼のご挨拶を申し上げます。本日このような晴れがましい場で受賞の栄に浴することは身に余る光栄であり、心より感謝申し上げます。また、このように盛大な表彰式を挙行していただきましたことも重ねて御礼申し上げます。日頃、私どもは、それぞれの立場で自らの生きがいと健康づくりの為、スポーツ等を通して、仲間の輪を広げ、世代を超えた交流



荒井 公氏

を図り、地域社会の活性化に少しでもお役にたてればと活動してまいりました。

この度、このような栄誉をいただきましたことは、ひとえに皆様方の多大なるご指導と励ましの賜物と思ひ、心から感謝しております。私ども一同は、これを励みとして、今後も日々の活動を一つひとつ着実に進め、少しでも地域の為に尽くしてまいり所存であります。

ここに関係する多くの皆様方に、改めて感謝申し上げますとともに、今後も引き続き、ご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。受賞者を代表してお礼のご挨拶とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

(公財)長野県長寿社会開発センター
理事長表彰

長野県長寿社会開発センターでは、賛助会員の活動の趣旨を深く理解され、各地域における社会参加活動の推進に多大の功績のあった個人及び団体の皆様に毎年度表彰しています。

日本画の部

神の杜 秦野みさ子

洋画の部

睨む「金剛力士像」 柳澤了

避難したりべりや人一家 村松敏夫

追憶 宮澤正俊

戦 西條 明生

手工芸の部

古切手第二の人生 湯田和子

龍神様が行く 高野志郎

市松人形 赤沼のり子

(敬称略)

今年度の個人表彰は7名、団体表彰2グループの皆様が表彰されました。



信州ねりんピック2024
長野県シニア作品展 奨励賞

シニアが主役！文化・芸術の祭典

長野・北信地区賛助会員7グループによるステージ発表

ステージ発表



コールスマイル



吟和会



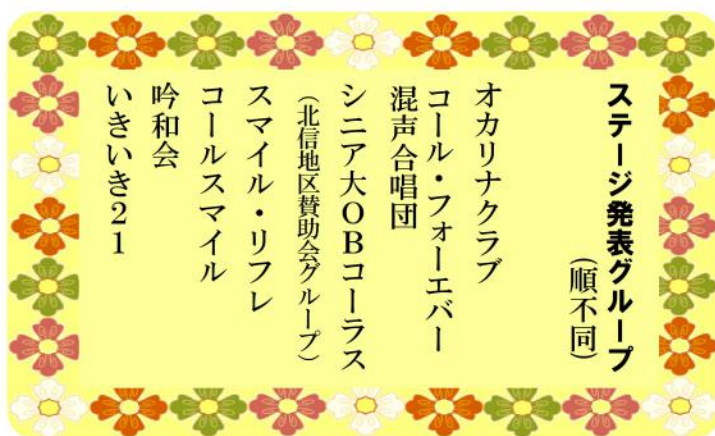
シニア大OBコーラス



スマイル・リフレ



いきいき21



ステージ発表グループ
(順不同)

オカリナクラブ

コール・フォーエバー
混声合唱団

シニア大OBコーラス
(北信地区賛助会グループ)

スマイル・リフレ

コールスマイル

吟和会

いきいき21



オカリナクラブ



コール・フォーエバー混声合唱団

信州SHINSHU
NENRINPIC**2024****ねんりんピック****交流ひろば****「楽しんでいます。シニアの青春」 長野地区賛助会作品展****「シニアのお宝博覧会」 27団体出展****シニアのお宝博覧会**

文化・芸術交流大会は11月16日、ホクト文化ホール（長野市）で開催。「地域の未来を拓くわたしの小さなチャレンジ」をテーマに、交流ひろば1階ホワイエで27団体の体験・販売・展示を通じて、交流を深めました。

長野地区賛助会作品展**「楽しんでいます。」****「シニアの青春」****出展グループ**

楽しい切絵
ふれあい長野ビデオクラブ
長野漢詩会
シニア38書道
川柳りんどう会
木つき会



講演会

信州ねんりんピック2024

令和6年11月16日
ホクト文化ホール



あなたの小さなチャレンジが地域を、信州を、日本を動かす

講師 若宮 正子さん

若宮正子さんは、58歳からパソコンを独学で習得し、2017年にはiPhoneゲームアプリ「ひな壇」を開発。世界最高齢のプログラマーとして知られる方です。ホクト文化ホールでの講演では、「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」と題し、幼少期から現在までの体験を元に、自身の考えを語られました。



聴衆を前に講演する若宮正子さん

講師プロフィール

- ・1935年生まれ(89才)
- ・高校卒業後、三菱銀行(現・三菱UFJ銀行)に定年まで勤務。
- ・58歳からパソコンを独学で習得。
- ・2017年 ゲームアプリ「hinadan」を公開。これにより米国アップル社CEOよりWWDCに特別招待された。
- ・2017年より数々の政府主催会議の構成員を務める。
- ・2018年 国連社会開発委員会のイベントで講演。
- ・2020年 国連人口基金のイベントで講演。
- ・元銀行員・プログラマー

若宮さんは、「どんな小さなことでもチャンスと捉え、一歩ずつ前進することが大切」と強調。また、「脳に良いから無理はない」という考えのもと、積極的に新しいことに挑戦し続けていると述べました。特に、「頼まれごとにはイエスと答え、新しいことにチャレンジすることが脳を活性化し、老後も心身を良い状態で保てる」「今からやってみよう。間違ってもいい、失敗してもいい。失敗は展開をより良くするための貴重な教材になります」という経験談は、聴衆に大きな共感呼びました。

ねんりんピック反省会及び次年度検討会

飲みニケーション
有意義な時間共有

令和7年1月23日(木)長野駅前「油や燈千」において、(公財)

長野県長寿社会開発センター長野支部山崎支部長様はじめ3名のご臨席のもと、会員20名が参加して「ねんりんピック反省会及び次年度検討会」の後に新年会が開催されました。

会食が始まると、参加者は日頃の会議では見られない和やかな表情を浮かべ、談笑に花が咲きました。提供された鴨肉と馬



乾杯！ 5年ぶりの開催に花が咲く

刺し料理は、その場の雰囲気を一層盛り上げ、さらに、吟和会の丸山豊氏による

酌み交わし 鴨と馬刺しで

はずむ話(はな)



カンパイ!!

の一句や、マジックショーが披露されるなど、会場はサプライズで大きな盛り上がりを見せました。5年ぶりの開催となった飲みニケーションは盛況のうちに幕を閉じました。

最後に、参加者一同が今年の賛助会の発展を誓い合い、有意義な時間を共有いたしました

レポート 小池 邦武

次のQRコードで、長野地区賛助会ホームページへアクセスできます。



長野地区賛助会

親睦文化交流会

令和7年2月12日（水）に、長野県長寿社会開発センター長野支部、長野県シニア大学長野学部、長野地区賛助会の共催で公開講座が開催され、賛助会としては親睦文化交流会の位置づけで大勢の方が参加されました。

講師は、JA長野厚生連富士見高原医療福祉センターの高木宏明先生



認知症について講演する高木氏

「認知症になっても大丈夫」と言い合えるやさしいまちへ

で、『「認知症になっても大丈夫」と言い合えるやさしいまちへ』という演題で、認知症の特徴や周囲の人々との関係について、軽妙なトークにギターの弾き語りを交えながら講演されました。

高木先生は「認知症の方は、認知力が低下しても豊かな感情が残っているため、周囲の働きかけで心をプラスの感情で満たすことが大切です」と述べられました。また、時々物忘れが多くなると言動が覚えられない時があることについて、「さっき言ったでしょ」「何回おんなじこと聞くの」と認知症の方に周りの私たちが不思議に思ったり、いらいらしたり、振り回されたりしますが、認知症になっても、本当はできることもあるし、意思を伝えることもできると話されました。

その上で、温かく、楽しく、自分らしくあるために、認知



講師：高木宏明氏

1960年愛知県に生まれる。
1987年名古屋大学医学部卒業。
諏訪中央病院30年勤務。
現在：JA長野厚生連富士見高原医療福祉センター 副統括院長

症を知ることから始めましょうと呼びかけられました。

また、バランスの取れた食事、適度な運動、規則正しい生活習慣と脳の活性化、人との交流、新しいことへの挑戦などを心掛けることが認知症の予防に繋がりますと述べられました。

長瀬剛の「西新宿の親父の唄」を弾き語る医師という異例のスタイルに驚かされながらも、素晴らしい演奏と、患者家族に寄り添った熱い思いに引き込まれた講演でした。

シニア大学長野学部

卒業式・修了式

令和7年2月19日（水）長野市芸術館リサیتالホールに於いて、シニア大学長野学部の卒業式及び修了式が執り行われました。一般コース第46期生76名、専門コース第7期生

24名が卒業・修了を迎え、塚田学部長より卒業証書・修了書が授与されました。

塚田学部長は、一般コース卒業生に対し「大学で学んだ知識や教養に磨きをかけ、地域社会の一員として活躍を期待しています」と激励。専門コース修了生には「シニア地域のプロデューサーとして、地域での活躍を期待しています」と力強い言葉を贈りました。

1年生の石毛加代子さんは、送辞の中で「シニア大学での学びを地域活動に活かして、今後の活躍を期待しています」と述べました。

卒業生を代表して専門コース代表福司ゆうさんは、

「シニア大学での学びを生かしてシニア地域プロデューサーとして活動することを精進いたします」と力強く答辞を述べました。

式典は厳粛な雰囲気の中、「蛍の光」を斉唱し、幕を閉じました。



蛍の光斉唱



月一回の勉強会を楽しむ (賛助会サロン)

机の上には自分の家で採れた野菜や果物、庭先で育てたお花、草木の葉・実や野山に咲いていた草花など、画材は身の回りのなんでもいいのです。描くものが決まったら、脳と手が筆の線を描き始めます。合間に休憩をはさみ、会員同士が和やかな雰囲気でお互いの絵を見てよいところを称賛し、どのような色を出したとか批評し合い学んでいます。ハガキに飾らず素直に表現して描いて、お礼やお祝いに。お孫さんに折々に送っ

絵手紙「万年青の会」は、かつて老人大学で学んだ仲間たちが立ち上げ、その熱い思いを後輩へと繋ぎ、現在も活気に満ちています。去年まで長年にわたりご指導いただいた飯塚先生が退かれ、今は会員同士で切磋琢磨しながら長野合同庁舎別館内の「賛助会サロン」で月1回第3木

曜日に会員6名で絵手紙を楽しんでいます。絵手紙は形式にとられず、筆で墨の輪郭線を自由に描き、顔彩で好きなように色を塗り送る相手のことを思い、伝えたい言葉を添えます。最後に自分の印を押して完成です。「温かい心のこもった自作の絵手紙です」

シリーズ

15

長野地区賛助会グループ活動紹介

ハガキに、描いて送る喜びと、受け取る幸せ

万年青の会



心のこもった自作の絵手紙



たり送られたりと、沢山の人の出会いと交流と喜びがあります。時には食事をしない会員同士の親睦を深めます。また、周辺の写体を描きに外に行くこともあります。今まで会員同士で描き作った絵手紙

カレンダーは喜ばれています。少人数でも笑顔と楽しい絵手紙の「万年青の会」に入会しませんか。絵を描く、色彩を塗る、言葉を書くこの活動は、心身のリフレッシュや創造性を育むのに役立ちます。

「脳トレ、ボケ防止にもなります」

グループ長 藤沢 恵美子



編集後記

日本列島を襲った豪雪も落着き春の息吹が感じられる頃となりました。会報71号完成しました。皆さんのお手元にお届けいたします。今号は信州ねりんピックを特集しました。次号は7月の予定です。お楽しみに