

師走の12月5日(木)大町市社会福祉会館に於いて、会員23名の皆さんと大町市福祉課高齢者・包括支援係4名・健康体操そば切り音頭4名の計31名で開催いたしました。

当初は骨密度測定器を使用し骨密度を測定する予定でしたが、機械の不具合で変更となり、体組成計と血管年齢測定器、野菜摂取量測定器で骨量を参考に約2時間の持ち時間の中で、主任保健師の中牧様他3名の方が、予め測定した内容を基に各々の結果の見方と食事の取り方等をクイズ形式と自己チェック表で、解りやすく丁寧な説明をして頂きました。

特に食事面での注意点

- ① 食べ過ぎない (BMIが25以上の方は、肥満に注意)
- ② 動物性脂肪を取り過ぎない (牛肉、豚肉、卵の黄味等ひかえる)
- ③ 魚(特に青身魚)、植物性蛋白質(大豆製品等)、植物繊維、抗酸化ビタミンを多く含む食品等を意識して摂取する
- ④ 緑黄色野菜 : トマト、人参、ピーマン、パセリ、ホウレン草、小松菜、春菊、ブロッコリー、グリーンアスパラガス
- ⑤ 青身魚: 鯖、イワシ、サンマ、アジ ⑥ 豆類 : 豆腐、納豆、煮豆 ⑦ 海藻類 : わかめ昆布

運動面の注意点

- ① 日常的に出来るだけ、エレベーターなどを使用しないで階段の昇り降りを心がける。
 - ② 定期的に、アスレチック・ジムを活用し、運動することをお勧めします。
 - ③ 心拍数を定期的にチェックしましょう。
- その後、スマイルダンスの指導で健康そば切り音頭体操を体験して、健康をかみしめながら講座を修了致しました。皆さまお疲れさまでした。

トピックス

県シニア大学大北学部第43期生卒業式

2月5日、大町合同庁舎5Fの講堂に於いてシニア大学43期生の卒業式が執り行われました。24名の皆さんが無事卒業され、長瀬学部長から全員に卒業証書が渡されました。

当日は宮澤、奥村両県議も列席されたほか、1年生15名の皆さんも式の様子を見守りました。



編集後記

今年こそは「穏やかな年であって欲しい」と願っての巳年の年明け、差し出した年賀の添え書きにも記し、届いた年賀状にも同様の便りが何枚か綴られていた。コロナ禍以降の疲弊感から脱却したい思いが伝わってくる。巳年の蛇に因んで一皮むけて心機一転頑張る気構えでいた人も多くいたと思う。先日の信毎柳壇に「万札の願いに神もえり正す」の句が掲載されていた。神様もコインより万札に心を動かされたとの評。

自分も神社役員として、大晦日参道の除雪、越年祭・初詣で吹雪の夜半まで対応した。お賽銭は125円(十二分にご縁あるように)投げ込み参拝した。其々願い事は異なるがご時世とはいえ神も裏金に靡くのか? 世界では紛争が絶えることなく続き、国内でも記録的な豪雪により多大な災害をもたらした。とても穏やかとは言い難い世相である。又、一儲けを念じSNS型詐欺に遭遇する人達の多い事に驚きを禁じ得ない。これらの人達こそ一皮むけて大金を失わないよう脱皮して欲しいと願う。

本年度を以って退任される本誌編集主幹の山本 保さんには、令和3年度会報152号から今回発行まで長年ご尽力戴き本当に有難うございました。(吉沢)

大北地区賛助会 会報162号

令和7年3月13日 発行

*QRコードをスマホで読み取れば以前の会報もスマホで見られます



大北地区賛助会 Tel: 0261-23-6507



公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

1月31日現在 賛助会員数: 大北地区 124名 / 県全体 1445名

大北地区賛助会 冒頭挨拶

池田グループ長 竹内 清隆

1年間の大北地区賛助会活動ありがとうございました。

この会報が発行される時には「春のスポーツ交流会」も終了し、年間計画が終了します。この原稿を書いている時は、「今季最強、最長の寒波 帯広・北陸・鹿児島」の報道が毎日流れています。大町・白馬・小谷の皆さんも大変だったと思います。ご苦労様でした。

私ごとですが、昨年10月初旬「椎間板ヘルニア」と診断され、手術も考えましたが賛助会の仲間をはじめいろいろの方々にアドバイスをいただき、手術をせずに回復しました。手術をし、入院生活をしていたら今の生活は無かったと感じています。

私を含め会員の皆様も人生の終盤を過ごしているに違いありません。この終盤を活動期の一つとしてとらえ、努力して過ごすことで若さを保つ事ができる、脳機能、運動機能を維持するために「使い続ける」ことが重要だと考えています。

私は、そのためにも賛助会活動をその一つと考えています。皆さんと一緒に頑張りたいと考えています。令和7年度の活動も再検討し提案してまいります。よろしくお願いたします。

幹事会活動報告

第6回幹事会活動報告11月21日大町合庁

- 1. 研修旅行会計報告
- 2. 秋のマレットゴルフ大会について
- 3. 信州ねりんピック報告
- 4. 中信地区賛助会懇談会(松本合庁)
- 5. 会員講座
- 6. その他

第9回幹事会活動報告 3月13日大町合庁

- 1. 春のスポーツ交流会報告
- 2. 令和7年度事業計画
- 3. 賛助会報162号、信州りらく等袋詰め

第7回幹事会活動報告 1月9日大町合庁

- 1. 信州ねりんピック報告
- 2. 中信地区賛助会懇談会の報告
- 3. 会員講座の報告
- 4. シニア大学生への活動報告
- 5. その他(卒業記念誌集金)

第8回幹事会活動報告 2月13日大町合庁

- 1. スマイルボウリング大会
- 2. 賛助会報162号
- 3. 地区賛助会協議会報告
- 4. グループ追加交付金
- 5. 令和7年度事業計画、令和6年度決算報告
- 6. シニア大学学生募集

活動報告

中信地区賛助会懇談会を開催して

大北地区賛助会会長 伊藤佳寿美

令和6年11月26日松本合同庁舎に於いて中信地区賛助会懇談会が開催されました。この懇談会は中信地区の松本地区賛助会、木曽地区賛助会、大北地区賛助会の持ち回りの当番で毎年開催する会議で今年度は大北地区賛助会が当番です。本来ならば当番の賛助会の地元の会場での開催する事が原則ですが研修施設や会場への交通の便を考慮して3地区の中心の松本合同庁舎にお願いして開催する事が出来ました。本部より塩沢事務局長のご出席を戴き32名の賛助会員と関係者で会議を行いました。

本部より活動への助言等もあり、各地区賛助会の課題や活動様子紹介もあり、有意義な会議に成りました。午前中は会議で終了、午後は現地見学会として3年振りリニューアルより開館した国宝旧開智学校々舎を、ボランティアガイドの増田さんの案内で、19名の会員が一時半程校舎を見学しました。校舎は、明治9年に建築された和風と洋風の混ざった疑洋風建築と白亜の校舎は勇壮で、近代教育の黎明期を象徴する校舎と多数の教育資料の展示品から、激動の時代から長野県学校教育を振興して来た功績と先人たちの気概と意欲を感じ、教育県と云われる礎がここにあったと思えました。終わりに、今回の懇談会開催に当たりご指導とご尽力を戴きました関係者各位に感謝申し上げます。

中信地区賛助会懇談会に参加して 大町グループ 栗林貴子

令和6年度中信地区賛助会懇談会が11月26日に松本合同庁2階203号室会議室にて行なわれました。木曾地区6名、松本地区12名、大北14名、本部より塩沢事務局長をお迎えして、午前10時より正午まで開催されました。大北地区副会長渋谷見さんの司会で始まり、伊藤会長の挨拶、塩沢事務局長より連絡事項があり、出席者全員の自己紹介がありました。各地区の会長(木曾・松本・大北)の順番で、各地区の課題と提言が示されました。どの地区でも同じ課題(高齢化による脱退者が多く、新会員の確保ができず)今後はどのようにして、会員を確保していくかが、地区の悩みようです。出席者全員で、前向きに活発に話し合いが出来たように思いました。次回の開催は、松本でという確認で閉会しました。午後は、旧開智学校の見学で19名の参加でした。明治天皇もおみえになった、古い歴史のある学校で、造りも近代的で素晴らしいものでした。松本の会員の方の素晴らしくユーモアある説明で時間のたつのも忘れ、私は1時間があっという間に過ぎてしまいました。今回初めて中信地区の会議に参加させていただきました。当日は私の心のように朝からガスがかかり、会場に着くまで車の前が、曇って見えませんでした。会場に着き、会議が始まり、各地区の皆さんの意見を聞き大変勉強になりました。各地区での悩みは同じで、役員皆さんの大変なご苦勞がわかり感謝の気持ちでいっぱいです。今回の1日は私にとって、意義のあるものでした。参加の機会をいただきまして、ありがとうございました。



「信州ねんりんピック」に参加して 松川グループ 高田 武

昨年11月16日、長野市ホクト文化ホールにて「信州ねんりんピック」の式典等の行事があり、友の車で参加した。朝から良い天気恵まれ、車中北アルプスの山並みの雪景色と雲一つない青空や手前の紅葉が相まって絵画のような絶景に感動した。この日、式典で私の県知事表彰の栄誉に花を添えて戴いた気分となった。(現実には、この表彰はご協力をしてもらった皆様全員の活動の賜物であると理解していますが-----)当日文化ホール会場は県下各地からの参加者で大賑わいとなっていました。中ホールプログラムは、
 ① 表彰式(式典)と7グループによるステージ発表(交流発表会)
 ② 講師 若宮正子氏による講演会
 テーマ「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」
 ③ フリージャーナリスト 内山二郎氏 他によるトークセッション
 テーマ「地域の未来を拓く私の小さなチャレンジ」
 若林氏並びに内山氏は、各自の小さなチャレンジすることに失敗を恐れずに実行・実践する気持ちが大切であることを我々に教えて戴いた。合わせてギャラリー・小ホールでは、シニア作品等優秀作品の展示があり3日間実施された。(作品の分野は、日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真など素晴らしい作品ばかり)此の作品展は、どの作品も高度な専門性を兼ね備えた表現力を感じ、大変羨ましく思った。今回に限らず「信州ねんりんピック」大会の意義は、高齢者の祭典として日常生活に於いて「日々是好日」で、人生100年時代を目標に暮らしたいと思ひながら帰路につきました。

「活動実践者に聴く」を発表して 大北地区賛助会会長 伊藤佳寿美

1月15日大町市合同庁舎講堂に於いてシニア大学1学年の講座で、大北地域で活動している4団体の活動報告がありました。1番目は、「NPO法人ぐるったネットワーク大町」事務局長の鈴木幸佳さんより子供たちの体験ふれあい活動や食文化の体験、継承の取組み等の報告がありました。2番目に、「ALP おっさんの会」向井均さんによる、スポーツ交流会、歌おうの会、の開催等々の報告がありました。3番目に、松川村「どっこい所」伊藤公平さんによる開設の経過と現状について報告がありました。賛助会松川グループの有志で令和6年に開設したカフェで過去50回以上開催された。その参加者は1100名余で地元の松川村ばかりでなく安曇野市や大北各地からの参加者も居るとの事です。4番目に、大北地区賛助会を代表して私より活動の様子を報告しました。初めに私から11名の受講生に大北地区賛助会の名称や活動を知っているか? 問うたところ2名の人の挙手がありました。2割の人しか知らない事に驚きました。私たち賛助会が長年にわたり懸命に活動して来たにも拘らず知名度の低さにガッカリしました。今後の活動の課題です。賛助会の事業や活動報告は各地区グループの活動も紹介しながら持ち時間30分を使い、学び活動、スポーツ交流会、地域貢献活動、等々の現況を報告させて頂きました。受講生が卒業後会員に成る事を念願して発表を終わりました。

第2回地区賛助会連絡協議会の報告 大北地区賛助会会長 伊藤佳寿美

1月27日大町合同庁舎に於いて令和6年度第2回地区賛助会連絡協議会及び支部事務局次長会議がオンラインで開催されました。本部と県下10支部から80余名関係者が参加しました。大北地区賛助会から伊藤会長、渋谷見副会長、牛越副会長の3名と関係者各位が参加しました。初めに本部よりセンターの令和7年度の事業計画の説明ありシニア大学の運営、地区賛助会支援、高齢者の地域活動等について詳細に報告がありました。予算についても各事業活動に対する支援金、交付金、給付金等、支払いの説明がありました。特に事業計画の中で秋季に開催予定の「信州ねんりんピック」は、文化芸術交流大会が木曾文化公園で、スポーツ交流大会が大町市及び池田町運動施設で行われます。地元の開催ですので大北地区賛助会としても積極的に参加すると共に運営に協力することが求められています。先に申し上げたように本部では様々な支援金制度用意しています。大北地区賛助会でもこれらを精査して適用を受けたいものです。地区賛助会の活動や意見交換では各支部から活動や課題につき、質疑応答がありました。大北地区賛助会では最近シニア大学生減少傾向にあると聞いていますが受講生の増加対策への取り組みについて質問しました。高齢者の社会環境変化する現状でシニア大学を広くPRする、関係機関に周知、ホームページ、リーフレット、作成配布すること、テレビ新聞等の活用すること等で募集を推進するとの回答がありました。

行事報告 (会員講座)

賛助会会員講座に参加して 大北地区賛助会副会長 牛越 克巳

恒例《大北地区賛助会会員講座》が12月5日(木)、大町市総合福祉センター2階の大会議室で開催された。今回の予定では骨粗鬆症についての講座だったが機材の不具合があり、体組成チェック、測定、カルシウム摂取状況の自己チェック、末梢血管の循環チェック、具体的な食品等のベストチョイス法や、市社会福祉課 中牧可奈子さんのお話、骨の役割そして密度、骨の強さ、骨の中味、食事や運動の必要性や骨粗鬆症についての話など幅広く骨の知識を学習した。私事ですが、チェック・測定の結果として、血管年齢は58才、体内年齢は59才と20歳以上若いとの結果を聞かされた。残念ながら参加者が少なく、ほとんど役員が占めていたが、周知等をしっかりして賛助会員の多くの参集につなげていきたい。