

信州 SHINSHU りらく RI RA KU

夏

2025 vol.64
Summer

特集 | 活躍するシニア地域プロデューサー

シニア大学専門コースの修了生
県内各地で地域をデザインする

ふるさとの絆 ● どんぐり文庫 松川町

『本』がつくる人のつながり
さまざまな取り組みで地域を活性化



2025 vol.64 Summer

03 特集 活躍するシニア地域プロデューサー
シニア大学専門コースの修了生
県内各地で地域をデザインする

06 ふるさとの絆
松川町●どんぐり文庫
“本”がつくる人のつながり
さまざまな取り組みで地域を活性化

08 ぶん福茶がま
今、これからを大切に楽しくていきたい
耀 憲一さん (安曇野市)
キャリアと地域資源を生かした活動は、
私の「心の健康」!
関谷知子さん (栄村)

09 われらシニア大 -学部紹介-
長野県シニア大学
令和7年度 新入生570余人を迎え!
佐久学部
科学の目で体験講義!

11 MOTTAINAI もったいない
もったいないをありがとうに!
(続)資源活用やSDGsの推進につなげよう

12 大人世代のスマホ活用術
LINEの機能を使おう
その1 「日程調整」[LINEスケジュール]

13 健康のつぼ
睡眠を阻害、健康の質低下の原因になる
夜間頻尿

14 コーディネーターだより
シニアの気持ちに寄り添う
応援団であり続けたい
湯川早苗 木曾支部シニア活動推進コーディネーター

15 お知らせ
各地区賛助会年間スケジュール

16 三方よし 自分よし 仲間よし 地域よし
松本地区賛助会 三世代交流大会
木曾地区賛助会 スマイル18
佐久 チャレバド
長野地区賛助会 川柳 りんどうの会
諏訪地区賛助会 ステンドグラスの会
南信州地区賛助会

18 PR
信州版「人生ニモウサク劇場 第2章」
2025信州ねんりんピック
スポーツ交流大会参加者募集

19 お便りコーナー
読者プレゼント脳トレクイズ



地域の人と一緒に田植え

木曾の開田小学校の5年生が、御嶽山の見える田んぼで田植を体験しました。地域の方が農機具を貸してくれたり、シニアの皆さんと一緒に作業に加わってくれたり、あたたかい協力のもとで行われました。子どもたちは冷たい水に驚いたり、泥に足を取られて苦戦したりしながら、だんだんと慣れて上手に植えられるようになっていきました。見ていた地域の方からは「筋がいいね」という声も。みんなで力を合わせて、田んぼ一面に苗を植えることができました。

長野県には「信州型コミュニティスクール(信州型CS)」があり、公立小中学校に導入されています。学校と地域住民とが協働して、学校行事や学習の支援、登下校の安全、環境整備、居場所づくりなどを行い、子どもたちの豊かな成長を支えようというもの。この日の田植も協働活動の一つです。

撮影:池田昌広
フォトグラファー。1986年生まれ。長野県木曾郡大桑村出身。
長野県、京都府を拠点に活動。
自然風景、ドキュメンタリー写真を中心とした作品を手掛ける。

シニア大学専門コースの修了生 県内各地で地域をデザインする



シニア地域プロデューサーの活動の様子は、信州版人生ニモウサク劇場でもご覧いただけます



長野県シニア大学1年制専門コースの修了生は、「シニア地域プロデューサー」として長野県長寿社会開発センターに登録されます。修了式で授与される「シニア地域プロデューサー」の名刺を片手に県内各地にデビューしていきます。デビュー後もセンターと連携して、仲間を増やしながらさまざまな分野で活動しています。

地域の課題に向き合い 自ら行動する

専門コースは、地域の課題に向き合い、解決に向けて行動できるリーダー的な人材の育成を目的に平成29年に開講し、令和7年度は8期生として新たに40人が入学しました。

自らの来し方を問い直し、他者の生き方に触れ、より豊かな創造的な生き方をデザインする「ライフデザイン」、地域の課題を解決するためにビジネス的手法を用いて実践的に学ぶ「ビジネスデザイン」、地域の中で暮らしていくには何が必要なのかを「自分発」で考え、実践していくプログラム作りをする「コミュニティデザイン」の3つのコースがあります。

専門コースの学生は、毎年度3つのコースが一堂に会し、10月に中間報告会・ワークショップ、1月に最終報告会を行います。最終報告会では、1年間の学びの中で各自が得た「学び」や「気づき」を報



長野県シニア大学専門コースの修了式で決意表明



常に「地域」を中心に活動を続けるシニア地域プロデューサー

告し、その成果をパネルに掲げて発表します。「言葉にして発表することは、大変良いと思いました。できることを一歩ずつ行動していきます」「シニア大専門コースの1年間の集大成として過ごした最終報告会の時間は想い出深い1日でした」「皆さんの前向きな姿勢を励みに「実践」を末永く続けていきたいと思えます」など熱い思いを胸に、それぞれが地域に戻って「シニア地域プロデューサー」としての活動を始めます。

活動はさまざま 地域への思い強く

シニア地域プロデューサーの活動は、例えば、ライフデザインコースの修了生は、▽生きがいの再発見、▽現役時代の知識を活かして地域型水力発電に挑戦、▽地域公民館でのサロン活動など、コミュニティデザインコースの修了生は、▽地域と共にある学校づくりのボランティア、▽地域支え合い活動のコーディネート、▽多世代で集える居場所づくり、

▽五感で感じる自然観察会を通じた環境学習など、ビジネスデザインコースの修了生は、▽遊休農地を活用した伝統野菜の生産と多世代交流の企画、▽生きづらさを抱える若者支援、▽SNSでシニア世代向けの情報発信、▽現役時代のスキルを活かした健康相談カフェなどさまざまです。

これらの活動の中から2つの事例を紹介します。

シニア地域プロデューサーの活動分野

1. 地域づくり …… まちづくり、地域おこし、自治、コミュニティなど
2. 居場所 …… 地域の安心な居場所づくり、サロン等
3. 中山間地 …… 中山間地域の生活支援等
4. 子ども・若者 …… 子ども食堂、学校支援ボランティア、世代間交流等
5. 障がい者 …… ユニバーサルなまちづくり、イベント企画・運営等
6. 高齢者 …… 見守り、介護予防等
7. 農業 …… 農業を通じた地域活性化等
8. 観光 …… 観光を通じた地域活性化等
9. 移住 …… 他都道府県からの移住を推進・支援・ネットワークづくり
10. 文化・芸術 …… 文化・芸術的な取り組みで地域活性化
11. 歴史 …… 郷土史を学び、ガイドボランティア等地域で活動をする
12. 環境 …… 環境問題等
13. 災害 …… 防災のまちづくり等
14. 食 …… 食を通じた交流、調理教室、食文化の継承等

活動例1

災害支援と
核兵器廃絶の取り組み

シニア地域プロデューサー（長野市） 土田 昇（70）

長野県シニア大学専門コースを卒業後、長野市災害ボランティア委員会に所属していた私は、2019年の台風19号の被害に遭った長野市長沼地区を中心に支援活動を行いました。初年度は被災者個人を、翌年度と翌々年度は事業者を中心に支援しました。とくに事業者支援では、障がい者を雇用して製造販売する事業者のおやきや、被災地域でいち早く店を再開したパン屋さんのパンを、AC長野パルセイロの試合会場で仲間と出店販売することで協力しました。この活動では、専門コースやシニア大学のOBにも参加いただき、支援の輪が広がりました。



地元プロスポーツの応援が、被災者支援につながりました（上）。OBとの出逢いがきっかけとなり活動の輪を広げることができました（下）

私は被爆体験を聴く会の代表もしています。2024年8月には、映画「ひろしま」の上映会を開催しました。参加したシニア大学OBで、鬼無里民話の会の代表を務める戸谷許江さんから「上映前に聴いた原爆詩の朗読に痛く感動した。鬼無里でも上映したい」と相談があり、鬼無里公民館でも映画「ひろしま」が上映されました。シニア大学のつながりをきっかけに、平和活動の輪も広がったのではないかと考えています。

シニア大学のビジネスデザインコースの同期やOBとの出会いが、今でも私の大きな財産です。

活動例2

方言や郷土料理、豊かな自然
地域の魅力を仲間と伝え続ける

シニア地域プロデューサー（木島平村） 岩井眞里子（70）

北信学部で「社会参加授業」での学びから「地域の魅力再発見」に気づいた私。地元を離れて気づいた木島平の魅力、空気・水が美味しい、あふれる緑、人情が厚い、足元を見ればよいところばかり。

一般コースを卒業して、専門コース「コミュニケーションデザイン」で、元々木島平で活動をしていた「ふうたの杜」で「紙芝居」を通して木島平村の魅力をどうしたら伝えられるかを学ぼうと思いました。

専門コースでは、同じく学ぶ仲間から、良きアドバイスをもらい、「一人では上手くいかないことも、仲間



伝え残したい昔話の語り（上）、郷土料理を楽しむ一瞬が懐かしい時空にいざないます（下）

と一緒に進めていく」ことで活発な活動ができることを学びました。

方言や伝説、昔話、郷土料理、後世に伝え残していかなければ、いずれ消えてしまいます。今私は、「郷の家」と呼ばれる館で、お客様に郷土料理を提供し、昔話を語っています。土間、囲炉裏、湯気上げる釜戸など、一瞬にして昭和初期の懐かしい時代に誘うには、うってつけの場所です。

私は、ここで仲間の敬和を大事に木島平の魅力を、精一杯伝えていきたいと思っています。



6月のイベント「はじめての読み聞かせ」には、親子など22人が参加。絵本を楽しみながら、読み聞かせについて学びました

「本」がつくる人のつながり さまざまなきり組みで 地域を活性化

松川町 ● どんぐり文庫

下伊那郡松川町にある、まつかわ・すたいるプラザぷらっとで毎週金・土・日曜日に開かれている「どんぐり文庫」。「本でつながる人と文化」をモットーに、みんなに会える文庫を目指しています。オープンから1年余、いまでは小中学生や親子連れ、近所の人などが立ち寄り、本を通じた人のつながりが広がっています。

延べ1700人が利用 子どもたちの安心の場所

松川町在住の元教員の池上幸治さん、美香子さん夫妻は、大好きな本を中核に文化に触れる機会を作りたいと考えていました。そんな時、知り合いから「あらい商店街の中に本

を用いた活性化を考えている人がいるよ」という話を聞いたことがきっかけで、「あらい商店街の中心『ぷらっと』の中に本のある空間を作って、人が集まる、つながる空間を作ろう」と夢を膨らませました。



子どもに大変親しみのあるもので、童謡や童話のイメージも相まって「どんぐり文庫」と名付けました

2024年4月、ぷらっとの一角にどんぐり文庫をオープン。「構想から3カ月と短期間でオープンできたのは、地域の人の支援・協力があつたからです」と幸治さん。とりあえず3カ月だけと思って始めたどんぐり文庫は、これまでに延べ1700人の利用者があり、今では毎週来る子どもや親子連れがいるほど、みんなが気軽に立ち寄る文庫になっています。「学校帰りに寄って、宿題をしていく子、折り紙や工作をしていく子、好きな本を読む子



親や学校の先生に「今日はどんぐり文庫に寄るよ」と自分からしっかり伝えてから立ち寄り子どもたち



月1回のイベントでは、子どもたちに人気の「ぐりとぐら」のぬいぐるみづくりをしたり(写真上)、大人の読書会で自分のお薦め本の紹介をしたり(写真下)、ファシリテーターを招いて行っています



「どんぐり文庫への協力・支援者が増え、私たち自身の人や地域とのつながりも広がっています」とオーナーの池上夫妻。ぷらっとの大きなガラスに水で落とせるクレヨンで描いた子どもたちの「お絵描き」。「ほかの子の絵や描くのを邪魔しないよう自然と配慮して描いていました。子どもたちはすごい」と美香子さん



などが何人もいます」(幸治さん)。地域の子どもたちにとってはなじみのある、安心できる場所になってきました。

「二箱本棚」で本が増え 月1回のイベントで文化交流

池上夫妻の絵本に加えて、「自分のお薦め本を置きたい、思い出の本をリユースしたい」という方々に声をかけ、「二箱本棚」(有料)コーナーを設け、今では800冊をこえる本を置いていきます。絵本から経済の本などさまざまなジャンルの本が並ぶ文庫では、「この絵本、お母さんが小さいときに読んだの」「こういう本もあるんだな」などの声が聞かれ、心や文化をつなぐ場にもなっています。

令和6(2024)年度まつかわ町

民提案型まちづくり事業の「子育て支援と文化交流による商店街活性化事業」として採択されました。絵本の読み聞かせや、年齢や興味に合わせたお薦めの絵本の紹介などの子育て支援のほか、読書会やものづくり、観覧会、講演会など月1回イベントを開催し、文化交流による町の活性化につながっています。

紙の本に触れる良さ 読み聞かせなどで伝えたい

「どんぐり文庫では、本だけでなく、工作や観察などを通じて、子どもも大人も世界が広がる楽しさを知ってもらえたらうれしい」と幸治さん。この夏には他の団体と協力して、宿題や工作、研究、英語の学習などができる小学生を対象とした「夏の楽校」を開く予定です。

6月14日、父母や祖父母、保育士や先生など、子どもの教育にかかわる人たち向けに「はじめての読み聞かせ」を開催しました。どんな絵本を読んだらいいのか、読んであげたいけどちょっと自信がないなど、「読み手」の疑問や心配に対する答えやヒントを見つけてほしいと企画したもので、参加した人からは「今日からやってみよう」「パパにも話してやってみようかな」などの感想が聞かれました。

池上夫妻は「本はスマートフォンでも読むことができる時代で、活字離れが言われて久しいですが、読み聞かせなどを通じて紙の本に触れる良さを伝えていきたい。どんぐり文庫はそんな場所の一つです」と話しています。

ぶく ぶん福 茶がま



いくつになっても好きなことに夢中になれる人、
人生を明るく謳歌して**福**を分けてくれる人。
こんな人が隣にいたら、ぜひお知らせください。

あかる けんいち
耀 憲一さん (71) 安曇野市

今、これからの大切にして楽しんでいきたい

東京出身の耀憲一さんは、長く劇場の仕事に携わってきました。山との出会いは劇場の仕事をしている20代の頃で、都内の山岳会に所属して、仲間たちと夜行列車で長野に登山に来ることが楽しみの一つでした。

そんな土地に30代で家を構え、定年退職を機に安曇野での生活が始まりました。移住後、穂高神社の例大祭では穂高人形・御船祭保存会で人形制作メンバーとしても活躍しています。保存会のメンバーの中



穂高人形・御船祭保存会(後列中心が耀さん)

では耀さんが一番の若手とのこと。長老の方から制作の技術を学びながら御船の制作に精を出しています。また、穂高

新たな出会いが活動の
種になっています



川河川愛護会で河川清掃、堤防のごみ拾い、早春賦公園の花壇の管理など環境美化ボランティアもしています。

長野県シニア大学は松本学部と大北学部を卒業。同期生とのつながりも大事にしながら、「ゆるBASE(ベース)ALP(アルプ)おっさんの会」(男性中心にゆる〜くつながり自身が楽しみながら地域交流、地域貢献活動をしている会)に所属して、「おっさん川柳土竜(もぐら)の会」、おっさん料理教室、大学教授や医師などを招いて行うイベントなどをALPおっさんの会メンバーらと企画しながら楽しんでいます。

今、関心があることは地域の神社。今、ここに残されている神社の歴史を知ることは大切なこと。もっと地域のことを知りたいと話しています。

せきや ともこ
関谷知子さん (76) 栄村

キャリアと地域資源を生かした活動は、私の「心の健康」!

元保健師の関谷知子さんは、現役時代に村民の健康を支え、精神保健の分野でも積極的に学びを深めてきました。退職後も精神保健ボランティア「かすみ草の会」の一員として活動を続け、5年ほど前から、障がい者、子育て世帯、高齢者など誰もが気軽に集える場「にじいろ」でのサポートやイベントの企画運営に関わっています。「みんなと一緒に過ごすのが楽しいの」と語る笑顔が印象的です。

また、地域の資源を活かした活動にも取り組んでいて、同じ地区の仲間とともに山菜の出荷や加工品販売を行う「女衆こんこん会」を結成。「声を掛けたら、みんなが同じ方向を向いてくれた」と嬉しそうに話します。収穫祭や道の駅での販売では大勢の人が列をなす人気ぶりでした。現在は規模を縮小しながらも、竹の子の瓶詰やそれらを販売した収益でちょっとし

活動は生きがいであり
「自分の心の健康」です



た慰労会など、仲間との交流を楽しんでいます。

キャリアと地域資源の両面を生かしながら、関谷さんはこれらの活動を「自分の心の健康」と語り、仲間と共に地域に温かい笑顔を届けています。



長野県シニア大学

われらシニア大

—学部紹介—

長野県シニア大学

令和7年度

新入生570余人を迎え!

県内10学部の一般コースと専門コースの新入生570余人を迎え、入学式を終えて新学期が始まりました。2年生を加えた総学生数は約1000人となり新型コロナ以降順調に回復しています。新入生の平均年齢は70.9歳で、50歳代から90歳代までシニア大学自体が多世代交流の場になっています。学生募集にあたっては、賛助会会員の方々が広報やお誘いに協力してくださいました。

各学部の社会活動推進員が工夫を凝らし講座編成に取り組んでいます。高校生から学ぶスマホ講座（上小学部、北信学部）、高校生がシニ



一般コース・専門コース150人の長野学部入学式

ア向けに考案した競技でクラスマッチ（長野学部）、キャンパスを訪れて大学生との交流授業（南信州学部）。また、各地の博物館や考古館を巡る人気の校外歴史探訪、さらに伊那学部と木曾学部では学生同士の交流授業などが企画されています。このほかにも、学生による自主企画授業など、長野県シニア大学は新しい観点を取り入れながら運営していきます。

佐久学部 124人(1学年70人 2学年54人)

科学の目で体験講義!

令和7年度お薦め講座を紹介します。1学年向けは9月に実施する「国立天文台野辺山宇宙電波観測所の見学と佐久市臼田スタードームでの星空教室」です。

国内でも有数の宇宙観測施設が集中している佐久地域、その中でも今回は直径45mパラボラアンテナが有名な野辺山観測所を見学します。そこから臼田スタードームに移動し、名物解説員から楽しくマニアックな?星空解説を聞きます。午後から夜にかけてバスで巡るツアー。晴れることを期待しながら、学生さん達と電波と光で佐久の宙(そら)を駆け巡ります。

2学年向けは7月に実施する「浅間山と共に生きた歴史」。御代田町の浅間縄文ミュージアムを見学し、郷土の火山「浅間山」の成り立ち



国立天文台野辺山宇宙電波観測所

と、山麓で栄えた縄文文化と出土した土器について学びます。どちらも普段の講義会場を離れ、刺激に満ちた体験講義になりそうです。

社会活動推進員 太田達也
佐久学部 ☎0267-63-3141



MOTTAINAI
もったいない

家庭で不用になった陶磁器製の食器を回収して、必要・希望する人に提供したり、再生工場で新たな食器に生まれかわらせたりする「食器のリサイクル」について、前号(2025春号)に引き続き織田ふじ子さん(松本市「暮らしと環境」を考える会副会長)に伺いました。

もったいないをありがとうに！

(続) 資源活用やSDGsの推進につなげよう

Q 身近なところに リサイクルの団体があるのか 知りたいのですが…

身近なところで食器の回収があるといいですね。北信地域は須坂市・中野市・小川村、東信地域は立科町・佐久穂町、中信地域は松本市・安曇野市・塩尻市・大町市・池田町・白馬村・朝日村・山形村、南信地域では伊那市・駒ヶ根市・箕輪町・辰野町、諏訪地域は富士見町に団体があります(令和7年3月31日現在)。

各行政の担当課に電話して回収日及び市民団体等への連絡先を聞いてみてください。行政が発行している広報誌(紙)に回収日のお知らせが掲載されることがあります。また、リサイクル団体の中には、フェイスブックやInstagramといったSNSで情報を発信しているところもあります。



令和6年度上伊那地域
タウンミーティングでの
食器リユース

Q 食器を持ち込むときの 注意点を教えてください。

再生食器の原料となりますのでごく汚れている食器は必ず洗ってから持っていきましょう。長年しまい込んでいた食器には、ホコリが付着していることがあります。ぬれたタオルで拭いてからお持ちください。なお、素材等によっては回収できない食器もありますので、市民団体や行政に問い合わせてください。

Q これからの目標は？

状態の良い食器を無料配布する「もったいない市」(リユース)は、消費者に好評です。こうした無料配布ができる場を作りたいと考えています。一方、再生された食器の需要は伸びないのが実情。こうした食器を展示していただける店を確保できればと思っています。長野県下では、北信・東信に不用食器回収が浸透しきれていないので、啓発活動ができればと考えています。

**「福祉だより信州」
毎月25日発行!**

福祉の
情報満載!



長野県社協では、
地域共生社会についての
取組を発信しています!
あなたの地域の特色ある活動など、
ぜひ情報をお寄せください!

「福祉だより信州」
有償購読も
あります
【1部】30円

【お問合せ先】社会福祉法人 **長野県社会福祉協議会** 総務企画部 企画グループ

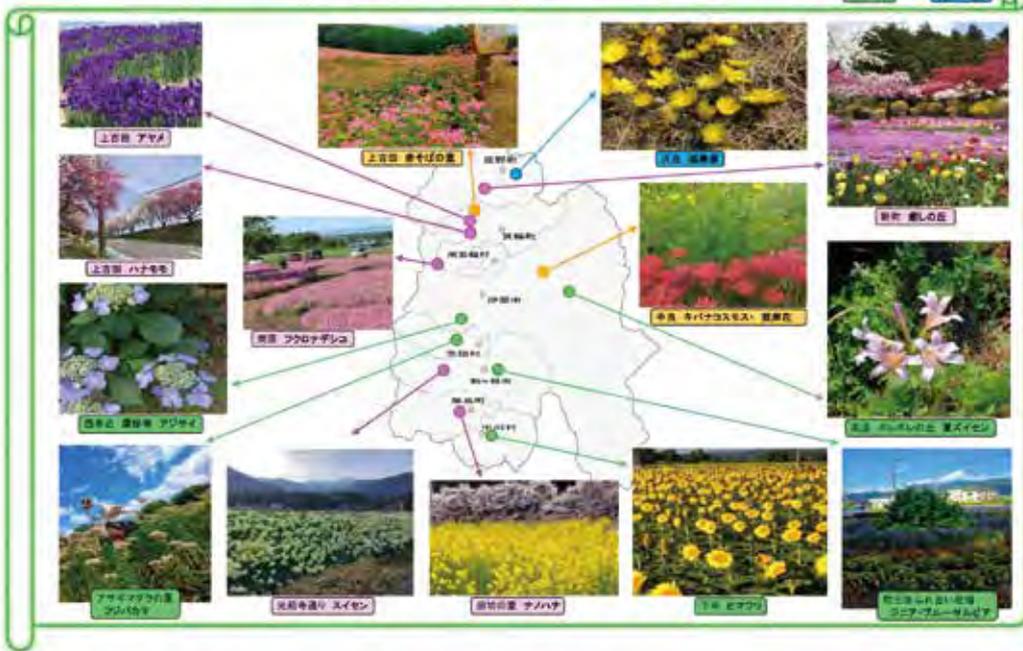
〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 TEL.026-228-4244 FAX.026-228-0130 E-mail info@nsyakyo.or.jp http://www.nsyakyo.or.jp/



推す人

長野県シニア大学
伊那学部 46期生 7班

「花一輪」の皆さん



● 上伊那花マップ

地域が作る四季折々の花の名所をめぐるませんか



「花一輪」の皆さん



中川村下平のひまわり畑

花畑を訪ね、鑑賞する(美しい花と心地よい空間を楽しむ)だけでなく、花を育て管理している方にじかに会って、花づくりの苦労や喜び、これからの夢などを聞くことで、地域の人、物、事を知るきっかけにしたいと考えました。この「上伊那花マップ」は私たちの活動の足跡づくりだけでなく、「地域の花の名所」としての情報を提供することにながらと思います。

花マップは、マップを見た人が「行ってみたいな」と関心をもっていただけるように、現地で撮ってきた花の写真を上伊那地図に落とし込み、地区名や花が咲く時期がわかるように工夫しています。訪問取材した方にはお礼に伺って手渡しして、他の花づくり仲間が存在を知っていただく機会にしてほしいとも考えています。シニア大学だけでなく、いろいろな場所に設置して、多くの方が花マップを片手に訪ね、新たな名所を見つけるといった、花めぐりのきっかけになればうれしいです。

私たちが「花一輪」のメンバーは、花めぐり活動をする中で、花壇や花畑を訪ね、鑑賞する(美しい花と心地よい空間を楽しむ)だけでなく、花を育て管理している方にじかに会って、花づくりの苦労や喜び、これからの夢などを聞くことで、地域の人、物、事を知るきっかけにしたいと考えました。この「上伊那花マップ」は私たちの活動の足跡づくりだけでなく、「地域の花の名所」としての情報を提供することにながらと思います。

きた花の写真を上伊那地図に落とし込み、地区名や花が咲く時期がわかるように工夫しています。訪問取材した方にはお礼に伺って手渡しして、他の花づくり仲間が存在を知っていただく機会にしてほしいとも考えています。シニア大学だけでなく、いろいろな場所に設置して、多くの方が花マップを片手に訪ね、新たな名所を見つけるといった、花めぐりのきっかけになればうれしいです。

「上伊那花マップ」は二次元コードからダウンロードできます

LINEの機能を使おう

その1 「日程調整」「LINEスケジュール」

このコーナーでは、これまでLINEを使って「つながる」、画像を送るといった基本操作、LINEを使う上での注意点などを紹介してきました。LINEには便利な機能がたくさんあります。今回はLINEの「日程調整」を使って、LINEでつながったお友達と直接会ったり、出かけたりする計画を立ててみましょう。

「日程調整」はトークルームから

トーク上で友だちとのイベントの日程を調整する「日程調整」。今回はお友達を「ランチ会」に誘うことを例に紹介します。

発信者は、送りたい相手のトークルームを表示して、画面下の「+」を押し、表示された「日程調整」をタップします。**画面1** グループの全員に送りたいときは、グループのトークルームで行います。

新規イベント画面のイベント名に「ランチ会の日程調整」、イベント内容には場所や時間等少し詳細なPR(任意)を入力します。「日程選択」で日程候補日を複数選択します。**画面2**

すべて入力を終えたら、「メンバー招待」「送信」をタップします。これでトークやグループに日程が送信されます。「イベントのリンクをコピー」で、グループに参加していないメンバーに個別に送信することもできます。

招待を受信したら、画面をタップ、回答するを選んで、○、△、×の3種類から各日程の予定をタップします。回答内容を修正したり、回答者にメッセージを送ることもできます。**画面3**



画面1



画面2



画面3

「LINEスケジュール」はメンバーを選択できる

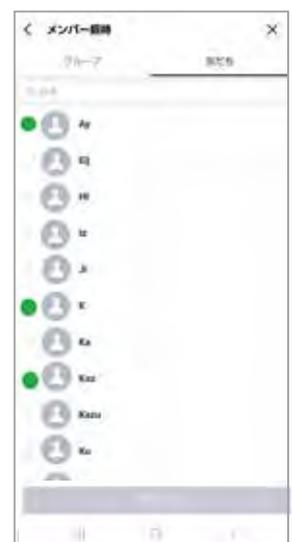
「ホーム」のサービス「すべて見る」をタップすると、「便利ツール」の中に「LINEスケジュール」があります。**画面4** イベントの作り方は「日程調整」と同じですが、「メンバー招待」をタップすると、招待するメンバーを選択する画面になります。**画面5** 招待するメンバーを選択して、「招待」「送信」をタップします。これで日程がトークメンバーに送信されます。「イベントのリンクをコピー」で、送信しなかったメンバーにも送信することができます。

「日程調整」「LINEスケジュール」では、日にちは指定できても、時間を指定することができません。細かな時間の調整を含めた日程調整をしたいときには、「投票機能」を使ってみましょう。

(参考「LINE公式アカウントマニュアル」)



画面4



画面5



いきいきとした明るい生活を送るためには、心身ともに健康を維持することが大切です。このコーナーでは、健康維持に役立つ情報を提供しています。

今回の「健康のつぼ」は、長野県医師会広報委員会の濱田隆正先生に、「夜間頻尿」についてお話しいただきました。下部尿路症状の中で最も頻度が高い夜間頻尿は、大切な睡眠を阻害することにもなり、健康や生活の質低下にもつながりかねません。

睡眠を阻害、 健康の質低下の原因になる夜間頻尿

■夜間頻尿とは回数ではない

夜中に何回トイレに起きますか？ 夜間頻尿は多くの方が訴える症状のひとつです。コマーシャルや広告でも夜間頻尿を改善する薬、サプリメントなどをよく目にします。「夜間排尿に起きたら！ 2回起きたら！…病気です！」と広告される夜間頻尿。では、夜間に何回トイレに行けば病気でしょうか。

実は回数ではなく、夜中にトイレに起きることによって、睡眠が妨げられ、日常生活に支障が出るのが良くないのです。



■行動療法で改善してみましょう

夜間頻尿には、1回の量が少ないタイプと、普通に量が出るタイプがあります。1回の量が少ないタイプは睡眠の浅い人が多く、こうした人は日中に体を動かして、就寝前に入浴で発汗、保温し、熟睡できるように行動すると良いでしょう。

普通に量が出るタイプの方は、日中に水分を多くとったり、夜間トイレから戻るたびに飲水するなどの「多飲」が原因となることがあるので、水分を控えてみましょう。

また、日中に下肢に貯まった水分が、夜間横になることによって血管内に戻って尿が作られることがあるので、昼寝で横になり下肢を挙上して、日中に排泄を促すのも有効です。

こうした行動療法で改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

長野県医師会ではテレビ・ラジオ放送も協力しております。

TSB(テレビ) **あなたもホームドクター**
毎週 月～金 11:50～11:55

NBS(テレビ) **健康ばんざい**
毎月 第4土曜日 10:45～11:15

TSB(テレビ) **医師会だより**
毎月 第4土曜日 11:35～11:40

SBC(ラジオ) **こんにちはドクター**
毎週 日曜日 16:05～16:20



シニアの気持ちに寄り添う、 応援団であり続けたい!

「みんなで食べると美味しいね! 村民の方ならどなたでも」と、食事を通して地域のみなさんと楽しく交流ができるふれあいの場、木祖村の子ども食堂「みんなのまめのわ食堂」がオープンしてから1年が経ちました。

木曾地域の人口は6町村で2万3000人を下回り高齢化率は44.8%と高く、少子高齢化も進んでいますが、木曾には昔から地域に根差した人と人とのつながりがあります。そのつながりを絶やさないために、子どもからお年寄りまで、また困りごとのある方など、誰でも気軽に立ち寄ることができる居場所、子ども食堂を作りたい。そして活動を通して、ともに支え合う地域づくりのきっかけにしたいという思いから、木祖村のほか、今年4月から大桑村の「くわのみ食堂」が始まり、南木

曾町では、すでに活動しているサロンを子ども食堂に発展させた「なかやま食堂」が7月から始まります。そこには、自分ができることで、それぞれが力を出し合い、みんなで「やってみよう」というシニアの姿があります。

その思いを応援するため、行政や町村社会福祉協議会、木曾子どもカフェネットワーク事務局等の関係団体と連携し、子ども食堂の立ち上げの相談や情報提供、食材支援等を行いました。

大勢のシニアが活動している子ども食堂は、調理ボランティアをはじめ、ウクレレの弾き語りや会場の雰囲気や和ませる方、絵本の読み聞かせをする賛助会のグループ、地域のために役に立ちたいという思いからボランティアを始めた方など、シニアの「居場所」と「出番」がある



木曾支部

☎ 0264-25-2218

シニア活動推進コーディネーター

ゆ かわ さ な え
湯川 早苗

場でもあります。これからも人と人とのつながりを深める橋渡し役としてシニアの活動を応援していきたいと思います。

さて、今年11月に、2025年信州ねんりんピックの「文化・芸術交流大会」が木曾地域で初めて開催されます。木曾の魅力たくさん発信し、参加者同士で楽しい交流を図る機会にしますので、皆さまぜひご参加ください。



みんなのまめのわ食堂 シニア大学「地域づくり講座」防災食の紹介



くわのみ食堂 ボランティアさんの活動の様子



みんなのまめのわ食堂



賛助会グループ「4ピースプラス」絵本の読み聞かせ



くわのみ食堂 ギターとウクレレのデュエットで会場も和みます

令和7年度 各地区賛助会年間予定表

長野県長寿社会開発センターの10支部にはそれぞれ賛助会があり、それぞれ独自に主体的な取組みをしています。

4月	※ 4月～6月に各支部賛助会では総会を開きます
5月	ウォーキング交流会・安曇野市（松本地区） ボウリング大会（南信州地区）
6月	夏のスポーツ交流会・マレットゴルフ（大北地区） 学び合いスマホ教室（南信州地区） マレットゴルフ大会（北信地区）
7月	霧ヶ峰ハイキング（諏訪シニア） ポッチャ大会（佐久地区） 囲碁ボール交流会（南信州地区）
8月	ポッチャ（松本地区） 活動グループ交流会（シニア大2年生講座 木曾地区） 懐かしいレコードを聴く会（佐久地区） 折り紙で遊友交流会（南信州地区）
9月	大北地区賛助会研修旅行（大北地区） ウォーキング交流会・城下町松本（松本地区） 木曾地区賛助会スポーツ交流会・マレットゴルフ（木曾地区） お寺の見学会（佐久地区） マレットゴルフ（上伊那地区、シニア大生との交流）

10月	秋のスポーツ交流会・マレットゴルフ（大北地区） まち歩き（諏訪シニア） 第19回三世代文化交流会（松本地区） 賛助会員の集い～シニアフェスタ／親睦スポーツ交流会・マレットゴルフ（長野地区） ハイキング（佐久地区） マレット交流会（南信州地区） ペタンク大会／県歌「信濃の国」を巡る旅（北信地区） マレットゴルフ交流会（他地区との交流）／シニア大学・賛助会の交流（上伊那地区） ポッチャ大会（上小地区）
11月	第34回活動発表会（諏訪シニア） 第30回木曾地域シニア作品展（木曾地区） お寺で写経（佐久地区） 歴史探訪交流会（南信州地区） 活動発表会（上小地区）
12月	講演会・古代史について（松本地区） シニア芸能祭（南信州地区）
1月	賛助会作品展（松本地区）
2月	親睦文化交流会（長野地区）
3月	春のスポーツ交流会・スマイルボウリング（大北地区） ボウリング大会 or モルック体験会（佐久地区）

長野県長寿社会開発センター 賛助会員募集

賛助会員は「誰もがその人らしく生き抜く長寿社会の実現」というセンターの目標と事業に賛同し、センターを支えるとともに、地域で積極的に活動しています。仲間と出会い地域を元気にする賛助会の活動をご一緒しませんか？



賛助会とは
HPもご覧ください

賛助会員になると…

- ①グループ活動を通し新しい仲間や友人ができます。
- ②センターおよび各支部の社会活動推進員やシニア活動推進コーディネーターが活動をサポートします。
- ③グループ活動支援金、立上げ給付金などを受けられます。
- ④シニア向け事業をご案内します（ボランティア・タウンミーティング・講演会・スポーツイベント・各グループ発表会他）
- ⑤県内約200の割引協力店で会員証を提示すると割引料金で利用できます。
- ⑥情報誌「信州りらく」を年3回お届けします。

年会費 3,000円（4月～翌年3月まで）



詳細はセンターホームページをご覧ください。



地域よし

地域活動や
グループ活動を
紹介します

高齢者が主催する家族愛、 道徳を醸成する事業

松本地区賛助会 三世代交流大会

開催のきっかけは、戦後の日本は、貧しさの中にもほのぼのとした心の豊かさがありましたが、高度成長と共に物の豊かさは増大し、核家族化が進み、三世代の家族愛が薄れ、残酷な事件や嫉・道徳が崩れかかっていました。地域社会活動は生産年齢層だけで行うことは困難と分かり、豊富な人生経験の高齢者が役目を果たす時と考え、三世代交流事業しかないと思いました。



三世代の交流が盛況です

事業にするためにグループ長会に提案しましたが、趣旨は解かるが具体的には難しいと反対、一人の賛成者に支えられ執行部一任となり後日、具現化の企画案を審議していただき、事業の可否を決定することになりました。企画にあたって悩んだことは、①開催は土・日かウィークデーか②入場人数多少の対応③保育園・小学校出演許可④幅広い分野の出演者確保⑤出演者の無報酬⑥財源確保でした。工夫したことは、リハーサルをしない本番のやり方、全ての行動・折衝は会長・副会長・会計・事務局が同行・同席することを心掛けました。

これらを乗り越え、開催を続け、今年10月9日に第19回を開催いたします。

問合せ：松本支部 TEL 0263-40-1912

スマイルで仲間とつながります!

木曽地区賛助会 スマイル18

一昨年シニア大学木曽学部を卒業した18人全員で「スマイル18」を結成しました。全体の活動と3つの小グループに分かれて活動しています。

全体では交流会やマレットゴルフ大会などを通じて、親睦や情報交換を図り、併せてゴミ拾い活動も行いました。小グループはシニア大学時代の地域活動グループに新たなメンバーも加わり活動しています。「キラキラ座」は、名勝「寝覚の床」に伝わる伝説を基に浦島太郎物語を劇にし、脚本や衣装、小道具も手掛け、認定こども園などで演じています。「スイング」は唱歌や童謡をみんなで歌っています。王滝村の長寿を祝う会に招かれ、歌の披露や手遊び歌を参加者と楽しみました。生け花を親しむ「やまぶき

の会」は、互いに教え合いながらお正月のフラワーアレンジメントを作り、高齢者施設にも届けました。仲間と共に楽しんで行う活動が、地域貢献や生きがいにもなり、これからもみんなでつながり、生き生きと活動を続けます。



キラキラ座・やまぶきの会・スイングの活動の様子

(グループ長 大屋藤和)

問合せ：木曽支部 TEL 0264-25-2218

シニアスポーツで地域交流が 広がる!

佐久 チャレバド

代表の谷口さんは長野県シニア大学佐久学部や専門コースで培った学びを基盤に、バドミントンを行う団体「チャレバド」を立ち上げ、一緒に活動する仲間を増やしてきました。

バドミントンに抵抗のあった方も、その合理性や身体的なメリット、またストレッチを取り入れた準備時間など、体調を整えることを重点に置いた取り組みがはっきりとわかるようになったと感じています。

また、スポーツを通じて仲間・友人関係の交流ネットワークづくりによる「人が集う場づくり」も重要な要素と考えています。

社会性確保のため地域住民のつながりを深めることでSDGsの第3目標<すべての人に健康と福祉を>に近づけていく活動を



メンバー集合!!

念頭に、今年度は「コミュニティスポーツ推進助成」を受け、1年間取り組むこととなり、体験教室や有名選手との交流会や座談会を計画。この取り組みによって活動メンバーも主体的に取り組む積極性が生まれ、シニア世代のスポーツ以上のつながりや広がりを見せ始めています。

問合せ：佐久支部 TEL 0267-63-3141

魅力ある言葉を選んで表現

長野地区賛助会 川柳 りんどう会



2025年1月に開催したりんどう会新年会

私たち「川柳りんどう会」は、平成15(2003)年に長野県老人大学(現、長野県シニア大学)の卒業生によって結成されました。大学の授業で川柳を学び、卒業後も学び続けたい

との強い想いでスタートし、現在まで活動を続けています。月例会はもうすぐ400回になります。結成以来、老人大学で講師をされていた石田一郎先生にご指導頂きましたが、数年前に引退され、現在は堀松白先生(前よみうり柳壇長野県版選者)にご指導頂いています。

川柳は、人々の日常の暮らしの中にある喜怒哀楽を、平易な五・七・五で表現する文芸です。題材はどこにでもあります。それに気づいて、表現して、周囲の人々に共感してもらうために



は、やはりセンスと技術を磨かねばなりません。なかなか簡単な事ではありませんが、良い句ができ、メンバーや家族、知人に褒められるのは、大きな喜びです。

現在、月に一度、定例の句会を長野市中央隣保館で開いています。次の句会の宿題に少しでも的確で魅力ある言葉を選ぼうと、日々努力しています。



2024 信州ねんりんピックでの作品展示

問合せ：長野支部 TEL 026-228-7023

シニア大生が参加して活気づいています

諏訪 ステンドグラスの会

光によって表情を変えるステンドグラス。この神秘的な魔性に魅いられて、20年前老人大学23～25期の5人で、この会はスタートしました。以後、シニア大の卒業生等も加わり、常に7、8人で活動、近隣の老人会や施設に作品を持ち込み交流を深めてきました。

最近、コロナ禍と会員の高齢化によって活動が制限され、月2回の学習会もかける状態でした。そうした中、シニア大2年生の6人が「秋の学園祭にステンドグラスの作品を並べたい」と参加することとなり、活動拠点の諏訪市民館203号室は久しぶりに活気づきました。今年3月から月2回のペースで活動。ステンドグラス製作の工程で初めての人が戸惑うのは、ガラスのカッ

トとハンダを溶かしてガラスを接着させる作業ですが、手こずりながらも一作目の手鏡を全員が作り上げました。二作目はパネルを作る人が多く、自分で絵を描いて型紙を作っています。学園祭までどんな作品ができるか楽しみです。

そしてやがてはステンドグラスの会を盛り上げ、賛助会の中で活躍することを期待しています。



創作に情熱を注ぐシニア大生



ランプシェードなどの作品を文化祭で展示

(グループ長 佐藤正昭)

問合せ：諏訪支部 TEL 0266-57-2910

楽しく懇親ボウリング交流大会

南信州地区賛助会

南信州地区賛助会では、さまざまな交流事業を行っています。5月15日、令和7(2025)年度最初の交流事業「ボウリング交流大会」を飯田市内のボウリング場で開催しました。

参加者は15人で、昨年度より5人少なくなりましたが、楽しく懇親をはかることができました。ゲームは2ゲームでの対抗戦。優勝は大蔵さん、2位は玉井さん、3位は田見さんでした。3人にはそれぞれ、豪華賞品も授与されました。

ストライク・スペアが出た時は、互いに「ハイタッチ」、1投1投、歓喜落胆、最高の交流会でした。交流会後、懇親会・カラオケ大会も行われました。

本年度は、学び合いスマホ教室(6月)、囲碁ボール交流会(7月)、折り紙で遊友交流会(8月)、マレット交流会(10月)、歴史探訪交流会(11月)と、ほぼ毎月交流事業を行う予定です。



5チームに分かれ、各2ゲームでの対戦

問合せ：南信州支部 TEL 0265-53-0464

信州版「人生ニモウサク劇場 第2章」

人生100年時代のひと・こと シニアの実践事例集

A5版オールカラー／54ページ

長野県内各地で活躍するシニアの皆さんの取組みをまとめた、信州版「人生ニモウサク劇場 第2章」人生100年時代のひと・こと シニアの実践事例集を発行しました。

人生100年時代と言われる今、シニアの皆さんは多様なステージで活躍しています。この事例集では、活動を4つのカテゴリに分け、サロンやカフェなどの居場所づくり、世代間交流、観光ガイド、学校支援ボランティア、UIターン者の就労、空き家の活用など、多岐にわたる72の事例を紹介しています。ぜひご活用ください。



【主な内容】

第1幕「趣味・特技を活かす」14事例／第2幕「キャリアを活かす」8事例／第3幕「学びを活かす」22事例／第4幕「場所を活かす」28事例／長野県長寿社会開発センター事業紹介、特別寄稿ほか

ダウンロードは
こちらから▼



※事例集を希望される方は長野県長寿社会開発センター本部・支部までお問い合わせください。

※当センターホームページからダウンロード(PDF)できますので、ご活用ください。

信州 SHINSHU ねんりんピック 2025 ねんりんピック

参加者
募集中



スポーツ交流大会は
こちらから

スポーツ交流大会

9月27日(土)

大町市内各運動競技施設
池田町アルプス広場マレットゴルフ場

競技種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ

参加資格 参加資格：長野県内に在住の60歳以上(昭和41年4月1日以前生まれ)の人。競技種目によって参加条件規定あり

参加費 参加費：1人500円(保険料・資料代等)

申込締切 申込締切：7月25日(金)

※申込書受付順で参加を決定し、募集定員を超えた場合はお断りすることがあります。



2024信州ねんりん
ピックススポーツ交流
大会の様子



お便りコーナー



このコーナーでは、読者の皆様から寄せられた写真や絵手紙、エッセーなどをご紹介いたします。「信州りらく」に対するご意見、ご感想もお寄せください。

☒ シニア作品展の入賞作品を見て、出品者の方々のすばらしい作品もさる事ながら年齢を確認し驚くばかりです。継続は力なりとは正にこの事と感動ばかりです。(Mさん 70代)

☒ シニア大学でつながった人達と卒業後も交流があり楽しいです。(Iさん 60代)

☒ ポッチャの記事は興味深く拝見しました。当地区のサロン活動でもポッチャ体験をやられているグループがいくつかあり、皆さん楽しいひとときを過ごされています。(Iさん 60代)

☒ 春号の「佐～久るポッチャ」の活動、うらやましく思いました。八十路過ぎて何ができる



よっこそわが家へ

半澤貴子さん(中川村) 2025年5月撮影
玄関に営巣した燕たち。こんばんは。今日も一日お疲れ様。

ビロードツリアブ



大村洋一さん(伊那市) 2025年4月撮影
2本の前脚ですみれの花弁をつかみ、体を固定させて蜜を吸っています。

か?とにかくポジティブに考えて過ごしたいです。(Aさん 80代)

☒ 元気で活動されている皆さんからいつも元気をもらっています。仲間作りの大切さを学んでいます。(Nさん 70代)

☒ MOTTAINAIの食器リサイクル、とてもよい取り組みだと思います。続けてほしいです。(Tさん 70代)

☒ 今年4月94歳になりました。健康に留意して頑張ります。(Kさん 90代)

皆様からのご感想をお寄せください。また、写真や絵手紙、エッセーも募集しています。

写真、絵手紙は応募者本人が撮影、または制作した未発表の作品。郵便番号、住所、氏名、年齢(○代でも可)、電話番号を明記してください。

*個人情報、本件以外には使用いたしません。また、採用は編集部で決めさせていただきます。

送付先 〒380-0936 長野市中御所岡田98-1
長野県長寿社会開発センター
「りらく編集部」

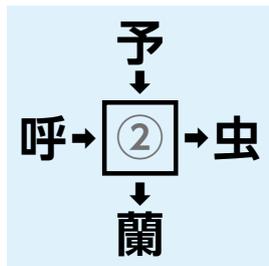
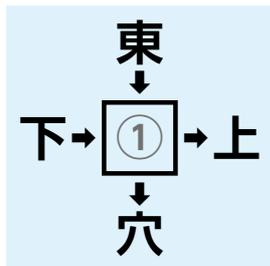
F A X : 026-226-8327
メール: choju@nicesenior.or.jp
LINE: 二次元コードからお友だち登録の後、お送りください。



読者プレゼント

脳トレクイズ

矢印の向きに読むと4つとも熟語が成立する漢字を空欄に入れてください。



答え

①、②の順に読んでできる語を答えましょう。

プレゼント

2個1セットを3名様に

味噌蔵たかむら おばすて味噌蔵カレー

大正8年創業の伝統の味噌蔵の味噌を使った。風味満点のカレー

お問い合わせ先
信州千曲観光局
長野県千曲市上山田温泉2-12-10
電話: 026-261-0300
メール: info@chikuma-kanko.com
【営業時間】月曜日～日曜日9:15～17:30



*前回プレゼントの製造元名は、正しくは米持製菓です。お詫びして訂正いたします。

応募方法 ハガキに①クイズの答え□□ ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 ③『信州りらく』へのメッセージをご記入の上

宛先 〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 長野県長寿社会開発センター までご応募ください。

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。個人情報はプレゼントの発送以外に使うことはありません。

締め切り日 2025年9月16日(火) (当日消印有効) **答えは2025年秋号に掲載します。**

前回の答えは **春霞** でした。(2025年春号)

信州で喜らす いきいきシニアの情報誌



2025夏号 vol.64

企画 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター
編集 〒380-0936 長野県長野市中御所岡田98-1
発行 ☎026-226-3741

制作 第一企画株式会社
印刷 〒380-0803 長野県長野市三輪一丁目16-17

2025年7月15日発行

本誌掲載の文章・写真・イラスト・
地図等の無断転載、複写複製を禁じます
2025 Printed in Japan
©公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

長野県内市町村の刊行物をデジタルブック化、
「いつでも」「誰でも」「どこからでも」見られるように



NAGANO
ebooks

ナガノイーブックに
電子書籍版が掲載されています！

単語検索や画面による目次など便利な機能を搭載した電子書籍です。
専用ページをブックマークしていただくと、いつでもどこからでも閲覧することができます。

信州で暮らす いきいきシニアの情報誌

信州 SHINSHU りらく RI RA KU

 長野県長寿社会開発センター

「信州りらく」はナガノイーブックスでもお読みいただけます。
こちらの二次元コードよりアクセスしてください。

