信州で暮らす いきいきシニアの情報誌
令和7年11月15日発行第38巻2号（通巻162号）
年3回3・7・11月 各15日発行

信州りらく

SHINSHU RI RA KU

秋

2025 vol.65
Autumn

特集

2025信州ねんりんピック スポーツ交流大会

8種目に約550人が参加 スポーツを通じて楽しく交流

ふるさとの絆●ボランティアゆいま～る　長和町

地域で暮らすための助け合い活動「私たちが〝元気〟をもらっています」

信州で暮らす いきいきシニアの情報誌
信州りらく SHINSHU RI RA KU
2025 vol.65 Autumn

ちょっと時間ができた　「信州りらく」でも読もう!
と思ったら、デジタル版をぜひご利用ください。

C O N T E N T S

03 特集 2025信州ねんりんピック スポーツ交流大会
8種目に約550人が参加
スポーツを通じて楽しく交流

06 ふるさとの絆
長和町◉ボランティアゆいま～る
地域で暮らすための助け合い活動
「私たちが“元気”をもらっています」

08 ぶん福茶がま
三世代に潤いもたらす活動をしていきたい
中村幸男さん（茅野市）
自然体で自分を楽しむ
小原捷次さん（松川町）

09 われらシニア大 -学部紹介-
伊那学部
心が動く
長野学部
私たちの「今をみつめ」私たちが「今できることは」

10 シニア地域プロデューサー活動記
専門コースで得た実践的知識が活動の原動力です
シニア地域プロデューサー　瀧澤洋子さん（池田町）
地区防災計画の策定に向け活動を始めました
シニア地域プロデューサー　太田　伸さん（伊那市）

11 お知らせ
ザ・挑戦　長野県シニア大学

12 食べていきいき簡単レシピ
ごま風味がおいしい!さば缶汁／野菜の納豆和え

13 私の推し処
佐久地域　山岳コース
息をのむダイナミックな絶景と心地よい景色

14 大人世代のスマホ活用術
LINEの機能を使おう
その2　「ボイスメッセージ」「リアクション機能」

15 健康のつぼ
アトピー性皮膚炎に対するステロイド外用剤と保湿剤の外用について

16 三方よし　自分よし 仲間よし 地域よし
伊那「山歩の集い46」
上小「詩吟同好研究会」
北信地区賛助会
長野「シニア38書道」
松本「松本城案内グループ」
大北地区賛助会

18 センターだより
本年度も地区賛助会がオンラインで交流
リアル交流への布石

19 お便りコーナー
読者プレゼント脳トレクイズ

継承

少子高齢化が進む日本社会で、シニア世代が築き上げてきた知恵や経験、技術、そして地域社会のつながりを、次の世代へどう受け継いでいくかが課題になっています。高齢者の豊かな人生経験を無駄にすることなく、若い世代がそれを生かして未来を築くために、いま、世代を超えた「継承」のかたちが求められています。

写真は9月13日、14日、旧中山道の木曽福島を会場に開かれた木曽の手仕事市の一コマ。陶器や織物、木工品や革製品など長い時間と技術を要する「手仕事」には、作り手の想いや個性が宿り、一つとして同じものはありません。こうした手仕事を継ぐ若い世代、かたちは少し違っても、そこに込める想いは同じです。

撮影:池田昌広
フォトグラファー。1986年生まれ。長野県木曽郡大桑村出身。
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。

8種目に約550人が参加 スポーツを通じて楽しく交流

ペタンク

グラウンド・ゴルフ

ソフトバレーボール

ソフトテニス

ゲートボール

弓道

2025
信州ねんりんピック
文化・芸術交流大会
11月8日(土)
木曽文化公園
文化ホール

シニア作品展
11月7日(土)・8日(日)
木曽町
文化交流センター

マレットゴルフ

テニス

2025年信州ねんりんピックスポーツ交流大会（信州ねんりんピック実行委員会主催）が、2025年9月27日、大町市と池田町の各運動施設で行われました。毎年秋、長野県下の4地域の持ち回りで行われているスポーツ交流大会は、シニアがスポーツ競技を通じて、生きがいや健康づくり、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることで、明るく活力ある長寿社会の実現を目指そうと開催しているものです。

今大会では、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、弓道、ゲートボール、ソフトテニス、テニス、マレットゴルフの8競技に約550人が参加し、秋晴れのもと、各競技を通じて、交流しました。

来年度の信州ねんりんピックスポーツ交流大会は、南信地域で開催予定です。

スパイク！ブロック！体育館は熱気に包まれる

A、B、Cの各コートで優勝したチーム

ソフトバレーボールは11チームで熱戦が繰り広げられました。スパイク、ブロックと目が離せない試合展開で、体育館には応援する人の力強い声が響きわたり、熱気に包まれました。

チームワークと戦略で駆け引き繰り広げる

優勝したチーム「にゃんこ」（南信州）

ペタンクは、シンプルなルールの競技ですが、チームワークや戦略も重要です。11チームが参加し、頭脳と技術の駆け引きを繰り広げました。プレイ中でも会話や応援を通じて交流が生まれ、年齢や体力差に関係なく楽しめるペタンク。その魅力が感じられる交流大会となりました。

礼に始まり礼で終わる深い精神性と集中力で的を射る

優勝、準優勝、第３位、最高齢者賞を受賞した皆さん

礼に始まり、礼で終わる弓道には、49人が参加しました。姿勢を整え、深い呼吸を意識しながら、深い精神性と集中力で的を射る、静かな戦いが展開されました。一連の動作が舞のように洗練された弓道の交流大会は、みる人にとっても魅力的な試合となりました。

スピード感のあるラリーで年齢感じさせない試合

ソフトテニスに参加した皆さん。表彰式にて

ソフトテニスには16チーム、32人が参加、年齢別の男女混合ダブルスで試合を行いました。スピード感のあるラリーと素早い動きで、年齢を感じさせない試合が続きました。ペア同士の息の合ったコンビネーションや長年の経験と練習に裏打ちされた試合運びに拍手が送られていました。

巧みなコース取りと緩急あるプレー熱戦が繰り広げられる

テニスに参加した皆さん

テニスには、8チーム16人が参加、リーグ戦6ゲーム先取ノーアドバンテージ方式で行われた試合は、巧みなコース取りや緩急あるプレーなど、シニアならではの技術と戦略による熱戦が繰り広げられました。

にぎやかなムードの中一打に込める真剣勝負

優勝、準優勝、第３位となった皆さん

グラウンド・ゴルフには90人が参加、あちこちから「ナイスショット！」「入った！」「おしい！」といった声が上がり、にぎやかなムードの中で競技が進行しました。最高齢選手は96歳。適度な運動量で体力維持にも役立っています。競技を通じた仲間との真剣勝負を楽しんだ交流大会となりました。

2025信州ねんりんピック　スポーツ交流大会
上位入賞者・チーム一覧

○ソフトバレーボール（大町市総合体育館）

順位	チーム名	
優勝（Aコート）	ゼロクラウド	長野市
優勝（Bコート）	くれよん暁（あかつき）	長野市
優勝（Cコート）	南風	大町市

ペタンク（大町市運動公園多目的広場）

順位	チーム名	
優　勝	にゃんこ	南信州
準優勝	ソレイユ	諏訪
第3位	松本大手B	松本
第3位	湯小路	諏訪

※ペタンクは第3位が2チームとなります。※地区標記のため市町村名つきません

弓道　（大町市運動公園弓道場）

順位	チーム名	
優　勝	遠藤　広一	長和町
準優勝	土屋　正夫	佐久市
第3位	丸山　淳子	松本市

ソフトテニス（大町市運動公園テニスコート）

順位	60歳以上 男女混合ダブルス		70歳以上 男女混合ダブルス	
優　勝	土屋　厚 竹内　美和子	千曲市 長野市	登内　英喜 滝澤　薫	伊那市 伊那市
準優勝	上野　弘 小林　和子	長野市 長野市	間山　典敏 桑沢　美枝子	伊那市 伊那市
第3位	中沢　隆 田中　圭紅	上田市 上田市	藤本　雅弘 藤本　康子	長野市 長野市
第3位	若槻　茂秋 西島　修子	長野市 長野市	宮澤　幸男 中村　記和子	岡谷市 岡谷市

※ソフトテニスは第3位が2組となります。

テニス（大町市運動公園テニスコート　）

順位	男子ダブルス60歳以上		女子ダブルス60歳以上	
優　勝	小平　伴紀 秋山　克良	安曇野市 安曇野市	仁科久美子 堀川　美子	長野市 長野市
準優勝	森本　克美 相馬　勝彦	長野市 長野市	平林　真弓 小林　明子	長野市 佐久市

グラウンド・ゴルフ（大町市運動公園野球場）

順位	男性		女性	
優　勝	原　収	佐久市	小渕　春子	長野市
準優勝	松倉　秀男	大町市	小泉　永子	佐久市
第3位	富澤　俊雄	長野市	百瀬　寿美子	塩尻市

ゲートボール（大町市運動公園第一屋内運動場）

順位	チーム名	
優　勝	ライチョウ	大町市
準優勝	借馬	大町市
第3位	チームしが	松本市

マレットゴルフ（池田町アルプス広場　マレットゴルフ場）

順位	男性		女性	
優　勝	浅田　茂芳	松本市	高橋　公江	大町市
準優勝	中島　睦	池田町	北村　文子	大町市
第3位	田中　祐二	大町市	細沢　喜子代	大町市

熱気に包まれる屋内運動場 戦略や順番が勝敗決める

優勝した大町市のチーム「ライチョウ」の皆さん

ゲートボールには7チーム、40人が参加しました。ルールはシンプルですが、戦略や順番が重要な競技。1試合は30分間、同じチームの中で熱くなることもしばしば。屋内運動場は熱気に包まれました。勝敗以上に笑顔と交流にあふれた温かい雰囲気の交流大会となりました。

打って、笑って、交流して 北アルプスを望みフェアプレイ

優勝した浅田さん（左）と高橋さん

池田町アルプス広場マレットゴルフ場は、北アルプスを望む河川敷に作られたコース。参加者111人が川を渡る心地よい風の中、フェアプレイを繰り広げました。18ホールを回る中で、参加者同士が声を掛け合いながら和やかにプレーする姿がありました。

盤上の熱い戦い 囲碁大会・将棋大会

サン・アルプス大町（大町市文化会館）で開かれた囲碁大会、将棋大会では、盤上の熱い戦いが繰り広げられました。囲碁大会には13人が参加、静寂の中、碁盤に碁石を打つ音が響きました。将棋大会には6人が参加、駒を打つ音が盤面をはさんで向かい合う両者の間に響きました。

≪大会結果≫　敬称略
【囲碁】優勝　井川恵右（松川村）
【将棋】優勝　（Aクラス）　萩原敏孝（安曇野市）
　　（Bクラス）　矢島富春（箕輪町）

ふるさとの絆

地域で暮らすための助け合い活動「私たちが〝元気〟をもらっています」

長和町◉ボランティアゆいま〜る

長和町のおたっしゃサポーターのボランティアたちが令和6年5月に立ち上げた「ボランティアゆいま〜る」。「自分たちも含め、地域の人たちみんなが、一日でも長く、住み慣れた地域や自宅で暮らすことができるよう、助け合いたい」と始めた自主的な活動は、今では地域にとってなくてはならない活動になっています。

ゆいま〜るは、沖縄の方言で「助け合い」「相互扶助」を意味する言葉。みんなで話し合って決めました。山の子学園の利用者が描いた似顔絵を手にスマイル。メンバーの最高齢者の両角鈴子さん(90)は「自分のためにも活動を続けたい」と話しています。

月一回のボランティア楽しみに待つ利用者たち

「さあ、みなさん。体操を始めますよ〜」。長和町の古町コミュニティーセンターにゆいま〜るの羽田二三恵さんの元気な声が響きます。

今日は山の子学園（長和町の障がい者施設）での体操ボランティアの日。月一回のこの日を山の子学園の利用者たちは楽しみにしています。「○○さん、元気だった?」「今日○○はやらないの?」―ゆいま〜るのメンバーと利用者たちの会話があちらこちらから聞こえてきます。山の子学園での体操ボランティアは20回目。月一回ですが、外部の人たちと接することが少ない山の子学園の利用者たちにとって、ゆいま〜るのメンバーは〝馴染み〟の人となっています。

体操ボランティアは、いつも自分の〝部屋〟にいる人たちを、体操をしようといって引っ張り出し、軽快な音楽に合わせて体を動かしてもらうというもの。山の子学園の職員見守りの中、会場には「ヤングマン」「青

長和町の身体障がい者の通いの場での体操やお茶会、カラオケ、昼食会などの手伝いもゆいま～るの活動の一つ。

町の移動手段、デマンドバスでの付き添いによる同行支援（上）。中学生の福祉体験で、高齢者の疑似体験・車いす体験をお手伝い（中）。地元の依田窪病院で、病院職員の見守りの下で入院患者さんの傾聴や体操を支援（病院スタッフの見守りあり）（下）。

い山脈」「365歩のマーチ」等の音楽が流れ、リズムに合わせて体を動かし、手を取り合って行進したり、布製のボール回しをしたり、ゆいま～るのメンバーと利用者が楽しそうに約1時間の体操を楽しみました。

「ふだん多動行動のある利用者さんも、ゆいま～るの皆さんと体操をした日の夜はぐっすり寝ることができます。利用者さんにとっても、私たち職員にとっても、ゆいま～るの皆さんが来る日は楽しみ。もう少し回数が増えるとうれしいです」と山の子学園の職員は話します。

「最初は、障害を持った方との接し方に不安がありました。でも施設内にいることが多い利用者さんが、私たち〝外〟の人とうれしそうに触れ合う姿を見て、やってよかったと感じています。私の方が元気をもらっています」とゆいま～るの金原元子さんは言います。

活動の幅を広げるため自主的に立ち上げ、運営

長和町では、健康づくりの取り組みの一つとして、平成28（2016）年から令和2（20）年に「おたっしゃサポーター養成講座」を開講、その受講生「ながわおたっしゃサポーター」が地域の通いの場や福祉施設などで活動していました。しかし、サポーターの活動範囲は限定的で、「もっと活動の場を広げたい」と考えた8人が、ボランティアゆいま～るを自主的に立ち上げました。令和6（24）年のことです。

現在メンバーは10人。各自はそれぞれの地区の健康づくり活動を継続しながら、デマンドバスを利用する方が病院へ通院する時の付き添い、地元中学校での福祉体験授業の手伝い、障がい者施設での体操ボランティアなど、地域福祉に関わる幅広いボランティア活動をしています。

行政や社会福祉協議会からの補助金等の支援は受けずに、自立的に活動しているのも特徴です。グループのメンバーの一人、羽田さんは長和町社会福祉協議会の職員で、ゆいま～るが社協の活動を手伝うこともしばしば。「社協の活動に関わることで、いろいろ学ぶことも多い」とゆいま～るの皆さん。「メンバーのみんなが高齢になってきて、体力が心配な年齢です。でも、山の子学園の皆さんのように、私たちが来るのを楽しみにしている方がいて、一緒に活動する仲間がいます。それが私たち一人ひとりの〝元気〟の源です」と話しています。

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。

中村幸男（なかむら ゆきお）さん（78）茅野市

三世代に潤いもたらす活動をしていきたい

地域活動は生活で無くてはならない薬味

仕事一筋で地域の人との交流がほとんどなかった中村幸男さんは、定年を迎えた時、奥様からの助言もあって長野県シニア大学諏訪学部へ入学しました。シニア大生として、茅野市で開かれた諏訪地域タウンミーティングに参加、コメンテーターの茅野市社会福祉協議会の会長と知り合ったのをきっかけに、地域社協の活動へ参加し始めました。その活動を通して、「これからは地域の子どもからシニアまで三世代の今の生活に潤いをプラスする活動をしていこう」と決意しました。

「自分を含めみんなが地域活動に参加するためには健康が大事」と、毎年6月から4カ月、朝6時30分から近くの神社の境内で行うラジオ体操は、今年で3年目を迎え、活動の柱の一つとなっています。また、仲間と一緒に立ち上げた子ども食堂は、月4～8回開店、毎回約80食を提供しています。中村さんは、「地域活動は、日々の暮らしに彩りと活力を添える“薬味”のような存在。これからも、世代を超えたつながりを大切に、地域に根差した活動を続けていきます」と話しています。

朝の澄んだ空気を吸ってラジオ体操

小原捷次さん（おはらしょうじ）さん（80）松川町

自然体で自分を楽しむ

舞台では飯田弁を活かしてアドリブをしています

小原捷次さんは、松川町のまつかわ・すたいるプラザぷらっとで、月1回開催の「いちごサロン」の中心的な運営スタッフです。長野県シニア大学飯伊学部（現在、南信州学部）の学生の時、飯伊地域タウンミーティングで、いちごサロンにOBたちが参加していることを知り、見学に行ったことがきっかけでした。

社会参加活動に意欲的な小原さんは、シニア尺八クラブで指導したり、賛助会員グループ「シニア大学人形劇団ふたご座」にも参加しています。人形劇では、人形づくりから仕手まで務め、定期公演や保育園、学校などを訪問して上演を行っています。このほか、「松川町ふるさと登山の会」に所属し、登山道の環境整備のボランティアとしても日々汗を流しています。

多岐にわたり活動している小原さん。自分にできることを、みんなの協力を得て活動し、「地域を明るく・楽しく・仲良く」をモットーに、『プライドはホドホド、好奇心でキッカケを探して、自然体で自分を楽しむ』シニアライフを楽しんでいます。

人形劇にも挑戦する小原さん（中央）

長野県シニア大学

われらシニア大 ―学部紹介―

伊那学部100人 （1学年46人　2学年54人）

心が動く

古い町並みを散策

伊那学部は、共に学び、相手をおもんばかることを目指し、日々の講座を行っています。７月４日に２学年が木曽学部を訪問して、学部間交流会が実現しました。「とても楽しみにしています」―行く前から皆さん期待していました。

午前のご当地クイズ合戦では、権兵衛トンネルについて出題されました。問題：「江戸時代に峠道を開いたのは権兵衛さん、この方の苗字は『ふるはた』です。正しい漢字は古畠、古幡、古畑どれでしょう」。正解を聞くと「えー」と言う声が。学生の心が動いた時でした。

両学部学生で記念写真

地域づくり活動取組の紹介では「木曽学部のテーマの設定がとてもよい」「防災食のレシピをいただきたい」等の感想が聞かれました。午後は、木曽福島の街中をぶらり散歩。古い町並みや崖屋づくり、足湯などを体験、見学しました。さらに木曽節を披露していただき大きな拍手が起きるなど、交流が深まりました。

「ぜひ伊那にも」の言葉で交流が締めくくられました。

社会活動推進員　藤森一俊
伊那学部　☎0265-76-6863

長野学部199人 （1学年105人　2学年94人）

私たちの「今をみつめ」私たちが「今できることは」

味噌ボールで昼食（1年生）

気候変動と将来予測（2年生）

講座の一場面を覗きながら、私たち長野学部の学習シーンを紹介します。

２年生６月講座は、『気候変動と将来予測』と題して長野県環境保全研究所の栗林正俊先生から、長期にわたる地球規模の気象データの解析をもとに、ふだん疑問に思っている気象に関する不思議について

Q「温暖化で雨の降り方は変わった？」

A「短時間の降雨は増加、降水日数は減少、その要因は地球温暖化で大気に含み得る水蒸気の容量が増加したため」

など、解説していただきました。そして、そこから私たちが行動しなければならないことは何だろうと、深く考える時間が持てました。

１年生６月講座は、ＮＰＯ食育体験教室コラボの飯島美香先生から、子どもたちの偏食やアレルギー問題などが話題にのぼる今、実際どんなことに気を付けたらよいのかを食育の観点から聞き、私たちの身近な問題を解き明かしながら、次に向けた自己アクションに気づくことができました。また、湯を注ぐだけで味噌汁になる味噌ボールを作り、昼食時に食べました。「私たちの今をみつめ、今できること」を考えながら学びの場を、多くの学友と共有することができました。

社会活動推進員　北澤秀洋
長野学部　☎026-228-7023

シニア地域プロデューサー活動記

長野県シニア大学専門コースを修了した「シニア地域プロデューサー」は、県内各地で、長野県長寿社会開発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。このコーナーでは、その活動の様子をお伝えします。

専門コースで得た実践的知識が活動の原動力です

シニア地域プロデューサー（池田町）　瀧澤洋子（82）

ガーデンハックルベリー生産者の会は、子どもたちの視力低下という社会課題に対し、目に良いとされるガーデンハックルベリーを活用した商品開発と啓発活動に取り組んでいます。この活動の原動力となっているのが、代表の私がシニア大学専門コース（ビジネスデザイン）で得た学びです。

専門コースで実践的知識を得たことで事業計画の策定、ニーズの把握、広報活動に自信を持って取り組むことができています。会の商品開発や販路拡大に直結し、ふるさと納税返礼品認定など具体的な成果につながっています。

ここでの学びがなければ、現在のように自信を持って会を運営することはできなかったと実感しています。小中学生との商品開発や収穫体験、池田町住民と一緒に「まちを元気に！」を合言葉にこれからも元気に明るく会の活動を続けていきます。

イベントで商品を販売

一緒に活動する仲間たち

地区防災計画の策定に向け活動を始めました

シニア地域プロデューサー（伊那市）　太田　伸（74）

専門コース６期修了生です。専門コース在学中「コミュニティデザイン」で地区防災をテーマに取り組み、防災士の試験に挑戦しました。仲間からの励ましで、防災への意識が高まり、その矢先に発生した能登半島地震では、専門コースを修了した直後から現地に、個人ボランティアとして関わり続けています。被災地での体験を地域に伝えても関心を持たれませんでしたが、専門コースで学んだ「仲間（共感者）づくり」「組織づくり」の基礎が、自ら行動し続ける原動力となっています。

現在は、能登の支援をしながら防災士県支部やN-NET（長野県災害時支援ネットワーク）で活動しています。また、今年発足した「上伊那災害時支援ネットワーク」への団体登録を目指して、関係地域の防災士の団体を立ち上げようと取り組み始めました。この取組みが災害時に地区の自主防災につながればと考えます。

防災士会長野支部活動にて

最終報告会（模造紙）の発表

ザ・挑戦 年代・地域を越えて！

長野県シニア大学

〔対象〕おおむね50歳以上の県内在住者
周りの方にもおすすめください

令和8年度
学生募集
2月から
学びと交流、出会いのチャンス

伊那学部と木曽学部の合同交流授業

一般コース

- **県下に10学部**
  佐久・上小・諏訪・伊那・南信州・木曽・松本・大北・長野・北信
  最寄りの学部で受講できます。（定員あり）
- **2年間（15日60時間／年）**
- **授業料 12,000円／年**
  （教材費の一部、学生自治会等の諸活動の経費は別途）

多彩なカリキュラムで幅広く学びながら仲間づくり！

教養講座
地域、社会について新たな知識を習得し、自身を見つめ磨き高める講座

趣味・健康・交流講座
趣味、健康づくりを通じて交流を深める講座

地域づくり講座
地域に飛び出しフィールドワークを通じて、地域づくりを学ぶ講座

専門コース

- **1年間**
  （10日40時間／年）
- **全県対象　長野学部内**

課題を解決するスキルを学び、「シニア地域プロデューサー」を養成します。
・ライフデザイン
・コミュニティデザイン
・ビジネスデザイン
の３コースがあります。

- **授業料 26,000円／年**
  （自主活動に要する経費は別途）

●長野県シニア大学についての問い合わせは **長野県長寿社会開発センター**

【本部】〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 FAX026-226-8327
☎026-226-3741
【支部】県内10か所の長野県保健福祉事務所福祉課内

長野県シニア大学 検索 check!
いろいろな情報が満載！

食べていきいき簡単レシピ

ー毎日の食事で元気を支えるー

「食べること」は健康を保ち、毎日をいきいきと過ごすための大切な源。高齢期には、フレイル（虚弱）と呼ばれる心身の衰えが進みやすく、これを予防するには栄養バランスのよい食事が欠かせません。しっかり食べることで、筋肉や体力の維持に役立ち、転倒や寝たきりを防ぐことにもつながります。

また、「よくかんで食べること（咀嚼・そしゃく）」は、消化を助けるだけでなく、脳の活性化や誤嚥（ごえん）予防にも効果的です。口を動かすことで表情筋も鍛えられ、会話もはずみやすくなります。

このコーナーでは、「栄養がしっかりとれる」「調理が簡単」な、毎日続けやすいメニューを紹介していきます。

出典：公益社団法人長野県栄養士会「栄養士おすすめレシピ」

お魚編

ごま風味がおいしい！さば缶汁

仕上げのごま油風味でさらに食欲アップ！

ポイント

豆腐、さば缶、小麦粉をこねて、つみれ団子汁にすると、飲み込みの困難な方も食べやすくなります。

材料（2人分）

- さば水煮缶……1缶（190g）
- にんじん……1/4本（40g）
- 小ねぎ（葉ねぎ）……1/2束（50g）
- 木綿豆腐……小1/2パック（100g）
- 水……300ml
- みそ……小さじ2
- ごま油……小さじ1

作り方

①にんじんはせん切り、小ねぎは3㎝の長さ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
②鍋に水とにんじんを入れて煮る。火が通ったら豆腐と、さば水煮缶を少しくずし、缶の汁も一緒に鍋に入れる。
③小ねぎを加えて、みそとごま油で味をととのえる。

栄養成分値（1人分）		
	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	16.6g
	食塩相当量	1.4g

緑黄色野菜編

野菜の納豆和え

小粒納豆・きざみ納豆でとろみをつけて食べやすく！

ポイント

残り野菜をきざんで茹でることで、なんでも代用できます。納豆の他に、なめたけやきざんだオクラなども、とろみがついて食べやすくなります。

材料（2人分）

- 納豆……1パック（45g）
- 納豆たれ……付いているたれ1パック
- 小松菜……1/2袋（100g）
- にんじん……30g
- かつお節……小袋1パック（2g）

作り方

①にんじんはせん切り、小松菜は細かめに切る。
②鍋に湯を沸かし、にんじんから先に入れ、小松菜も入れて一緒にゆでてあげて水を切る（電子レンジでラップをして加熱すると簡単です）。
③ボウルにゆでた野菜、納豆、納豆のたれ、かつお節を加え、混ぜる。

栄養成分値（1人分）		
	エネルギー	60kcal
	たんぱく質	4.8g
	食塩相当量	0.2g

公益社団法人長野県栄養士会様は長野県長寿社会開発センターの法人賛助会員です。

私の推し処

推す人
長野県長寿社会開発センター
佐久支部
シニア活動推進コーディネーター
小林 秀樹

●佐久地域　山岳コース

息をのむダイナミックな絶景と心地よい景色

佐久地域には知られていない素晴らしい多彩な山岳コースがあることが「私の推し」です！車でのドライブも良し・サイクリングも良し・ハイキングも良しです！今回ご紹介するのはその中の一握りのルートです。

■千曲ビューライン

丘陵地帯を駆けるルート

佐久市街地と小諸市・東御市を繋ぐ「千曲ビューライン」は、天気が良ければ浅間連峰や遠く北アルプスまでが見渡せます。緩やかにうねった丘陵地帯と山岳パノラマにより田園風景は北海道クラス！

■チェリーパークライン➡湯の丸高峰林道

小諸市内からチェリーパークラインを高峰高原まで駆け上がり、東御市湯の丸高原へと続く山岳ルート。富士山や八ケ岳の大パノラマを見ることができ、眼前に広がる小諸市街地との高低差と空間の広がりに圧倒されます。秋の雲海や星空の美しさも格別です。

雲海に浮かぶ八ケ岳・富士山

■1000m林道

木漏れ日が美しい林道

標高1000m付近を横断し、小諸から中軽井沢へ抜ける林道。樹木に囲まれた独特な林道は避暑地の名にふさわしい雰囲気があります。スピード抑制を目的にした道には「うねり」があるため、スピードは控えめに…。車でドライブするよりも自転車やウォーキングでゆっくり楽しみたくなる場所です。

■内山峠とコスモス街道

佐久市内から群馬県に向かう内山峠付近は、佐久地域を代表する花の名所。「コスモス街道」は数百万本のコスモスが咲き道沿いを鮮やかに彩ります。切り立った奇岩の「荒船山」が代表的な景観を醸し出し、迫力ある景観が楽しめます！地元佐久地域の方には手軽に見える「屏風岩」も人気です。

屏風岩

■八ケ岳スケッチライン

7月の飯盛山

南牧村から山梨県北杜市へ抜ける約8.5㎞ルートですが、途中には八ケ岳連峰の雄大な山岳や飯盛山などを見ることができます。高原野菜の景色が一面に広がり、話題のパラボラアンテナも見ることができる人気コースです。

大人世代の
スマホ活用術

LINEの機能を使おう その2
「ボイスメッセージ」「リアクション機能」

LINEの便利機能のうち、今回は「ボイスメッセージ」と「リアクション機能」を使って、楽しくLINE交流をしてみましょう。

「ボイスメッセージ」で“声”を送る

LINEメッセージは文字と画像だけと思っていませんか。「ボイスメッセージ」という機能を使って、“声”でメッセージを送ることもできます。

トーク画面から、ボイスメッセージを送りたい友だちの名前をタップ(軽くたたく)して、メッセージ入力画面を表示します。入力画面の下、右側の🎙をタップし、録音のボタンをタップすると録音が始まります 図1 。録音が終わったらもう一度録音のボタンをタップし、右側の(送信の➢)で送信します 図2 。

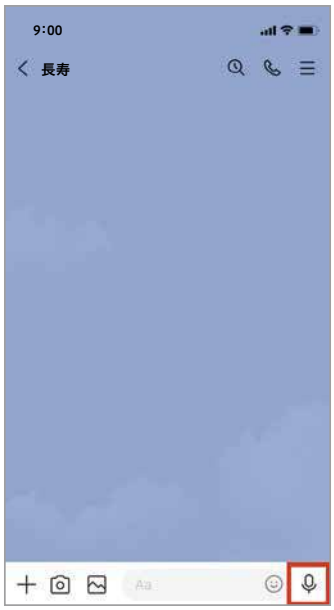


図1

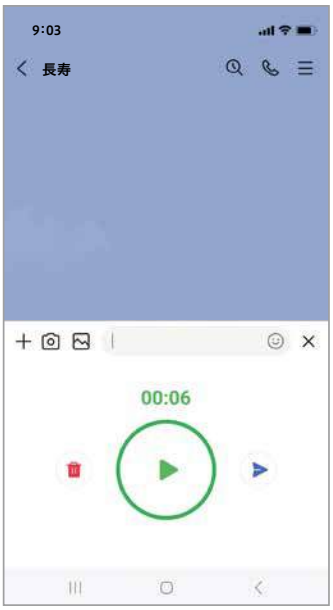


図2

ボイスメッセージは、トーク画面でメッセージ部分をタップすると聞くことができます。再生中はアイコンが表示され、タップすると一時停止、もう一度タップすると続きから再生できます。再生できない場合は、①端末の空き容量(ストレージ)がない、②ボイスメッセージの再生期限が終了している、などの理由が考えられます。

LINEはサーバへの負荷軽減のために、一定期間を過ぎるとボイスメッセージや画像等が表示されなくなります。ボイスメッセージを端末に保存しておけば、再生期限を気にせずに聞くことができます。保存は、メッセージを長押しして「保存」を選択します。また、LINEのKeep機能に保存することもできます。ただし、一つのファイルが50MBを終えると30日間で削除されてしまいます。

「リアクション機能」で親しみやすく

LINEメッセージの中に絵文字を入力することがあると思います。絵文字を使って、簡単に、相手からのメッセージにリアクションしてみましょう。

リアクションしたいメッセージや画像・動画を長押しすると、メニューの下に6つのアイコンが出てきます 図3 。この中から好きなもの、表現したいものをタップすると、該当するメッセージの下にリアクションが表示されます。

リアクションを削除、変更したい時は、リアクションしたメッセージを長押しして、同じリアクションをタップすると削除、違うリアクションをタップすると変更できます。

図3

WEBサイト「LINEみんなの使い方ガイド」https://guide.line.me/ja/参照

今回の「健康のつぼ」は、長野県医師会広報委員会の武居彰先生に、「アトピー性皮膚炎」についてお話しいただきました。アトピー性皮膚炎は子どもの頃に発症し、成長とともに軽快する傾向がありますが、時として高齢者になっても軽快せずに続いたり、全身に広がって生活の質を落とすことのある疾患です。

アトピー性皮膚炎に対するステロイド外用剤と保湿剤の外用について

■ステロイド外用剤は適切な量を外用しましょう

アトピー性皮膚炎は皮膚の炎症性疾患です。治療の基本は半世紀以上にわたり、現在でも副腎皮質ステロイドホルモン外用剤（ステロイド外用剤）の外用です。

ステロイド外用剤による治療で大切なことは、適切な効力（その炎症の強さを抑えられる効力）の薬剤を適切な量で外用することです。適切な量は塗ったところに、ティッシュペーパーをつけたら貼りついて外れない程度の厚さです。

次に大切なことは、良くなってもすぐに外用を中止しないことです。肉眼的に治っているようにみえても、潜在的に炎症が残っている可能性が高いからです。そして、プロアクティブ療法といって１日おき、週に２回などと徐々に間隔をあけながら、しばらく外用を続ける方法が推奨されています。

■炎症が静まったら保湿剤の外用を継続

次は、保湿剤の外用についてです。保湿剤には炎症を直接抑える効果はありません。皮膚炎部にはステロイド外用剤などの炎症を抑える薬剤を単独で外用するか、炎症を抑える薬剤と保湿剤を併用することが必要です。

保湿剤は皮膚の水分量を増やすことにより、皮膚のバリア機能を改善し、炎症の再燃を予防する目的で外用します。したがって、炎症が静まっている皮膚にこそ、保湿剤の外用を続けることが肝要です。

長野県医師会様は長野県長寿社会開発センターの法人賛助会員です。

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

よし 地域よし

地域活動やグループ活動を紹介します

「楽しい山歩き」を目指して

伊那「山歩の集い46」

五郎山にて

シニア大学2年のときに千畳敷カールへ高山植物を見に行った仲間が、卒業後も「健康で歩き続けたい」との思いから生まれたグループです。

山歩き初心者の7人、自分達の力量がどれくらいか知りたいと、まずは高遠の「五郎山」へお試しハイキング。全員無事帰還にちょっと自信をつけ、今度は「高鳥谷山」「傘山」へ。さすがにペースを落として、とにかく登頂より楽しむことを目指し、一歩一歩。夏には「霧ヶ峰高原」「八方池」「乗鞍岳」などと歩き、見たことがない感動の世界を味わっています。

元気組はいつも先へ先へと、花好き組は写真撮影でいつも遅れ気味、それも楽しみの一つ。そして、帰り道に食べたソフトクリームの味が忘れられず、いつしか定番になっています。

（グループ長　溝口敏）

霧ヶ峰にて

問い合わせ：伊那支部　TEL 0265-76-6863

豊かな情操を育み健康寿命を維持

上小「詩吟同好研究会」

賛助会活動発表会にて

グループのモットーは「流派を超えて各流派の良い所はそのまま伸ばす」「アクセントを大事に腹式呼吸により大きな声を出してストレスを発散する」―。これらに基づき、初心者でもわかりやすい音の流れを、独特の視覚的表現方法で教本を作成しています。高齢期の豊かな情操を育み、健康寿命を維持できればと、毎回お互いに切磋琢磨し、吟詠の技術向上に努めております。

さて、ここで身近な詩文「春日山懐古（かすがさんかいこ）」をご紹介させていただきます。作者：大槻磐渓 1801 ～ 1878年幕末明治の儒者。仙台藩士　解説：上杉謙信が織田信長との決戦を前に急逝し京都に上がって天下に号令する目的を果たせなかったことに同情した詩。（春日山は地元では“カスガヤマ”と呼ぶが、詩であるので“カスガサン”と音読している）　（グループ長　上條 巖）

グループ長　独吟

七言絶句「春日山懐古」

問い合わせ：上小支部　TEL 0268-25-7124

楽しく交流 マレットゴルフ大会

北信地区賛助会

北信地区賛助会では、地域交流事業のスポーツ交流の一つとして、6月にマレットゴルフ大会を開催しています。本年度は中野支部主幹で6月30日（月）に中野市竹原河川公園マレットゴルフ場で開催しました。

当日は晴天に恵まれ13組51人の参加となりました。また、支部交流ということで、長野地区賛助会から河内会長様はじめ5人の参加をいただき、交流を深めることができました。会員は午前8時集合、8時30分より開会式、開会式終了後競技開始27ホール、ストロークプレー、パー108、個人戦で行われ、結果は男性の部優勝者は飯山市の岸田一三さん（スコア86）、女性の部優勝者は中野市の古越祥子さん（スコア92）となり、それぞれに優勝カップと賞品が授与されました。

暑い一日、水分を補給しながらのプレーを満喫し、競技終了後は、木陰での談笑と表彰式となり1、2、3位のほか、飛び賞、ラッキー賞、当日賞、水平賞、ブービー賞、会長賞、ホールインワン賞などこれでもかと言わんばかりの賞で笑顔と拍手で無事終了となりました。これからも、笑顔と笑いの絶えない交流会を続けていきたいです。

中野市竹原河川公園マレットゴルフ場にて

問い合わせ：北信支部　TEL 0269-62-3725

三方（さんぽう）
自分よし　仲間よし

書道は楽しい!

長野「シニア38書道」

書道を通していきいきと活動するシニア38書道の皆さん

2016年、長野県シニア大学38期卒業の仲間15人が結成したグループ、その名も「シニア38書道」。発足して10年になります。シニア大学時代からご指導いただいている山崎先生に、月2回学んでいます。

コロナ禍前は、県庁で行われた「夏休みこども体験教室」にボランティアとして参加しました。筆離れが進む中、毛筆の良さを知ってもらえるよう、子どもたちと一緒に習字を楽しみました。現在は「賛助会の集い シニアフェスタ」に参加し、日々の練習の成果を皆さまに見ていただいています。

１年の大半は作品作りに力を注いでいますが、新入会員の歓迎会、暑気払い、忘年会など会員同士の親睦も楽しみの一つです。今は墨汁を使用しているので、墨をすることで静寂を感じる時間はありませんが、墨の匂いはなぜか心が落ち着きます。

筆を通して広がる交流の場

日本の文化である筆がかもし出す滑らかな線と力強い文字。その美しさに魅了され、これからも仲間と共に、楽しく頑張っていきたいと思います。

問い合わせ：長野支部　TEL026-228-7023

国宝松本城、城下町の魅力を伝える

松本「松本城案内グループ」

シニア大学の学外講座で案内し、交流しています

長野県シニア大学で松本城の歴史を学んだＯＢが中心となり、平成２年５月に結成、今年で35年を迎えるグループです。

松本市のシンボル「松本城」と城下町を多くの方に知っていただくため、ボランティアで案内活動を行っています。市支給のユニフォームを着用し、研修を重ねて統一した内容で案内できるよう努めています。

平成28年には案内所が２か所設置され、年末年始を除き毎日当番制で活動。会員は70人で学びを深めつつ親睦も育み、観光客や県シニア大学の講座でも案内を担当しています。合言葉は「無理せず、楽しく、元気よく、お客様にも喜ばれ！」です。

（グループ長　齊藤孝資）

お客様に合わせて、案内する内容・ガイド方法などにも工夫をしています

問い合わせ：松本支部　TEL0263-40-1912

シニア大学講座への企画と参加

大北地区賛助会

大北地区賛助会は９月３日、長野県シニア大学大北学部２学年の午後の講座の講師を担当しました。

講座のタイトルは、「地域のグループ活動に学ぶ」ということで賛助会活動のＰＲを兼ねて、ワラ細工の体験を企画しました。

当日は、12人の受講と「ワラを使った縄ない」「正月飾りのおやす作り」「神棚用しめ縄作り」を実習しました。とくに正月飾りのワラ細工は左縄が基本で一層大変です。ワラ加工の名人（賛助会副会長）の指導のもと、悪戦苦闘の末なんとか基本の型づくりができました。農業の機械化等で稲ワラの確保や接する機会が希薄な現在、伝統の正月飾りくらいは手作りしたいものです。

受講した方には、さらに連流を重ね、迎える新年には自宅の玄関や神棚に手作りの正月飾りで華やぐことを期待しています。

ワラ細工の実習後、大北地区賛助会とグループ活動の現況を報告し、シニア大生と交流、楽しい時間を過ごしました。

（会長　伊藤佳壽美）

基本の型を作るのがなかなか難しい

作品を手にみんなでポーズ

問い合わせ：大北支部　TEL0261-23-6507

本年度も地区賛助会がオンラインで交流
リアル交流への布石

令和６（2024）年度に初めて行ったオンラインによる各地区賛助会研修会が、本年度も７～８月に行われました。地区賛助会相互の交流を図りながら、他地区賛助会の取組みや工夫等を知ることで、今後の賛助会活動に役立てることが目的です。昨年度の研修会後には、リアルでの交流を行った地区賛助会があり、地区賛助会同士が直接交流することで地域での活動を盛り上げる布石になっています。

今回の研修は、諏訪シニア賛助会と松本地区賛助会（７月28日）、上伊那賛助会と木曽地区賛助会（８月１日集合形式）、佐久地区賛助会と長野地区賛助会（８月18日）、上小地区賛助会と北信地区賛助会（同）、南信州地区賛助会と大北地区賛助会（８月22日）の組合せで行われました。

諏訪シニア賛助会と松本地区賛助会の研修会では、賛助会やグループの活動についての情報を交換、両賛助会から「今後は今日をきっかけに行き来して交流したい」「活動発表会等でグループも参加していきたい」などの感想が聞かれました。

佐久地区賛助会と長野地区賛助会の研修会では、会員やグループ活動の参加人数が減っている状況について、「賛助会の魅力をアピールして、入会する動機付けをしなければならない」「行事を増やしても会員が増加するとは限らない。根本的な課題があるのではないか」といった真剣な議論がありました。

1）南信州地区賛助会と大北地区賛助会のオンライン研修会

2）松本地区賛助会の参加者の皆さん。「○○な言葉」（言われてうれしかった言葉など）を書いていただきました

上小地区賛助会と北信地区賛助会の研修会では、「会員の高齢化に伴い、足腰の痛みなどから賛助会やグループの活動に消極的になる人が増えている」と、会員の高齢化への対応方法が話題にあがりました。北信地区賛助会からは、「暑さ対策も考慮し、ボッチャを試しに行ってみたところ、冷房もあり好評だった。今後、賛助会活動に取り入れていきたいという声がある」との報告がありました。

南信州地区賛助会と大北地区賛助会の研修会では、それぞれの特徴的な賛助会活動について情報交換をしました。大北地区からは、９月にワラを使った正月飾り等を作る講演・実演を行い、その場で賛助会への勧誘を行っていると説明。南信州地区からは、今年６回目の歴史探訪交流会で、南信州の歴史を、歩きながら学んでいることを紹介しました。

また、本年度唯一、集合形式で交流した木曽地区賛助会と上伊那賛助会は、木曽地区賛助会の主催で、地区賛助会研修会を兼ねてマレットゴルフの交流会を実施。やぶはら高原こだまの森マレットゴルフ場で心身ともにリフレッシュした後に、昼食をとりながら懇談しました。「楽しく、ゆるくやることが大切」などの感想がありました。

3）集合形式で行った木曽地区賛助会と上伊那賛助会

4）長野地区賛助会の参加者の皆さん。オンラインでも真剣な議論が行われました

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エッセーなどをご紹介します。「信州りらく」に対するご意見、ご感想もお寄せください。

✉毎号読ませていただいています。活躍している方々から、パワーをいただき、私も地域のため、楽しみながら仲間づくりをしています。YAMANBAガールズでがんばります。（Mさん　60代）

✉毎回楽しみにして読んでいます。脳トレも大変役立ちます。（Sさん　70代）

✉毎回楽しみにしています。先日91歳の母が心臓の手術をしました。「もう年だから～」と言って手術をするか、迷っていましたが、「人生100歳だよ！」と言って受けました。無事手術は成功して、とても元気です。100歳なんて言わず、ずっと長生きしてほしいです。（Kさん　60代）

✉シニア大学の活動にはもともと興味がありましたが、今回特集で大きく取り上げていて、大変見ごたえのある記事で楽しかったです。地域のご長寿の方（先輩方）が楽しく活動していることを知り、こちらも元気をもらいましたし、頑張ろうという気持ちにさせていただきました。（Mさん　60代）

✉古希を迎え、シニア大2年生になりました。子育てと仕事と定年まで突っ走ってまいりましたが、家の都合で大学生を目指すことができず、それでも学ぶということが大好きで、自分ができそうなことに挑戦しています。「りらく」を拝見して、他地域の元気な方々のご様子に感服いたします。なにもかもが便利な世の中になりましたが、私が育った不便な昭和がやはり最高だったように思います。人と人のかかわり方、助け合い、昔の遊びなどが思い出されます。これからも続く大学であってほしいと望みます。（Aさん　70代）

松本城　黒と赤

林　喜代子さん（松本市）

2011年6月の地震以降渡ることはできませんが、黒い城とのコントラストが素敵な写真撮影のスポットです。（2025年7月撮影）

雲の行方は

佐藤友春さん
（長野県シニア大学伊那学部47期生）

初夏の空を見上げると強風にあおられた雲が生き物のように流されて、青空と白雲のコントラストがきれいでした。（伊那市創造館にて。2025年7月撮影）

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。

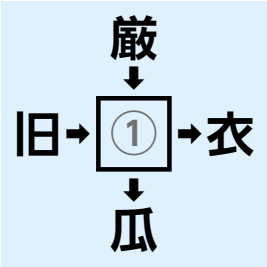
写真、絵手紙は応募者本人が撮影、または制作した未発表の作品。郵便番号、住所、氏名、年齢（○代でも可）、電話番号を明記してください。
※個人情報は、本件以外には使用いたしません。また、採用は編集部で決めさせていただきます。

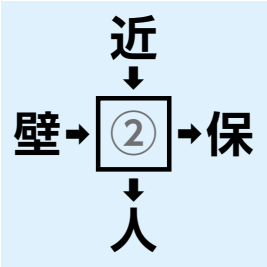
送付先
〒380-0936　長野市中御所岡田98-1
長野県長寿社会開発センター
「りらく編集部」

ＦＡＸ：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。





①、②の順に読んでできる語を答えましょう。

答え □□

プレゼント

1セットを3名様に

信州善光寺の麹甘酒

どなたでも安心して召し上がれる酒粕を使っていないアルコールフリーの甘酒

お問い合わせ先
アスザックフーズChef's Table
（シェフズテーブル）
長野県須坂市米持町293-72
電話：0120-817-014
メール：info@chikuma-kanko.com
【営業時間】月曜日～金曜日9:00～17:00

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　2026年1月16日(金)（当日消印有効）　答えは2026年春号に掲載します。

前回の答えは（2025年夏号）風鈴でした。

信州で暮らす いきいきシニアの情報誌
信州りらく SHINSHU RI RA KU
2025秋号　vol.65

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

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

2025年11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

信州りらく Autumn 2025
vol.65 信州で暮らす いきいきシニアの情報誌
令和7年11月15日発行 第38巻2号 通巻162号／年3回3・7・11月 各15日発行
発行所：(公財)長野県長寿社会開発センター 〒380-0936 長野県長野市中御所岡田98-1 電話 026-226-3741

POWER TO JAPAN!

地域の元気は、日本の元気。
日本の元気は、世界の元気。
笑顔が飛び交う社会をつくりたい。
わたしたちは日本を元気にするために、
そのあふれる魅力を磨き、繋ぎます。

東武トップツアーズ
長野支店

〒380-0823　長野市南千歳 1-10-6　東邦ビル６F　TEL 050-9001-9686　FAX 026-228-3346
E-mail　nagano@tobutoptours.co.jp

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
信州りらく SHINSHU 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。