

## 実技講習会『千代紙細工』30名の女性部

名刺入れ・カード入れ・小物入れ・鶴の扇

今年度の実技講習会は、8月24日（水）に社協の大会議室で行なわれた。

これは、事前に県の女性部の研修会で伝達された技術で、参加者は30名。

参加された方々は、下記の通り。

御園→ 白石 みえさん

山寺→ 林 米子さん・○杉本 みよしさん・向山 幸子さん・

柴 かをるさん・廻 佳子さん・山岸 かおるさん

坂下→ 田中 俊子さん・伊藤 静子さん

上荒井→ 小林 芙美子さん

川北→ 清水 貴美子さん・佐々木 としさん

上牧→ ○田中 幸子さん・中村 保子さん

野口→ 蟹沢 千代子さん・北原加代子さん

表木→ 坪木 順子さん

西高遠→ 小出 雪子さん・兼子豊子さん

非持山→ 池上 志保子さん・池上 清子さん

非持→ 田中 愛子さん・伊藤カズエさん

溝口→ 宮下 よし子さん・小池美智子さん

台殿→ 伊藤 弘子さん

役員→ ○小澤 つね子さん・○北原 佐智子さん・○加賀爪 佐代子さん

世話役→ 御子柴 優子さん

★ 開会宣言…北原 佐智子さん

会長挨拶…今日は、30名もの会員が集まっていたいただきありがとうございました。

本日は、日本の伝統である千代紙細工で、認知症予防をして頂きます。

クラブ大会当日は、会場のロビーに名前を書いて陳列してください。  
 あまり陳列会場が広くないので、千代紙細工を中心に飾っていただき  
 その他の作品もありましたら、スペースをみて飾ってください。  
 なお、クラブ大会の折に、演芸大会も行いますので、この千代紙  
 を作りながら、クラブで一つでもいいので郷土芸能を出してください。  
 踊り手は一人でも二人でも結構です。

女性部長挨拶（小澤さん）

★実技講習

(1)、名刺入れ・カード入れ

千代紙 19C×13C一枚      和紙15、5C×10、3C1枚裏打ち  
 和紙      9C×4C    2枚

(2)、小物入れ

千代紙（本体）15C×15C    4枚  
 千代紙（底） 12、5×12、5C    1枚

(3)、鶴の扇

千代紙    お好みの大きさ      (15C×15C)

●熱中症予防が、自己管理が肝心

熱中症の症状	三段階	・軽度1度	手・腕・腹の筋肉に麻痺 めまい・失神・立ちくらみ
		・中度2度	激しい喉の渇き・脱力感・めまい 頭痛・吐き気・気を失う
		・重症3度	意識障害・発汗停止・手足が震える 身体がひきつる・手足が動かない・気失う
予防法	(1)部屋に風を通す	(2)三度の食事をとる	(3)睡眠不足・朝食ぬきは
	(4)室内の温度管理	(5)こなめな水分補強	(6)暑さへのトレーニング

ゲートボール大会：9チーム参加で久々の多数参加

優勝：水上チーム、準優勝：台殿B、三位：荒町A

★台風が九州に上陸して、長野の天候も不安定との推測であった。

もし、雨が降れば、室内の二コートを利用して、午前中に終わりたいとの計画。そこで、8時には、受け付けがおわり、ただちに試合開始の予定で、本部を初め早朝より準備をされた。

★ところが、天候は回復して、朝日の輝く絶好の大会日和り。急遽、室内コートから、屋外の三コートが試合会場となる。

開会宣言後、「心配した天候も、今日の午前中は雨が降らないとのことで、日差しも濃く、熱中症となるとのこと。十分水分をとり体をいたわってください。

今年は、チーム数が少ないと推測したが、柿木茂さんなどの努力で、最終的には9チームとのことで感謝しています。この分なら、来年も十分大会として成立しますので、大いに楽しんでください。今、伊那の方から車を飛ばしてきましたが稔りの秋で、豊作の予感がします。九州地方や東北・北海道など台風の影響で、水害の影響が出ているようですが、伊那はお陰さまで住みよい地域だとおもいます」と会長挨拶。

★松沢福祉課長さんは、「台風発生しているが、良い天気です。伊那市では、敬老会で33名が百歳とのこと。みずから、健康づくりを楽しんで元気な高齢者でいてください。市高連の益々のご発展を祈念いたします。」

伊藤社協の会長さんは、「平成28年の大会お目出とうございます。空は高く澄みわたり、秋の雲は見事です。本日のゲート大会は、協力・協調の精神で交流してください。市高連の発展を祈念いたします」

★トロフィーの返還のあと、ゲート協会の柿木茂さんは、「お早ようございます。今日の進行は、ゲートボール協会の規則で進めたいと思います。当初はこの大会

の参加チームは、5チームでしたが、再度募集したら8チームとなり、もう1チームも参加されて最終的に9チームとなりました。3コートを使い、各チーム2試合の対戦でいきたい。まだ、加盟していない、美篤や東春近などゲートをしっかりとやっている地区に加盟していただければもっと盛大な大会になるでしょう」

★8時よりはじめて、最終の頃には10時すぎには、全試合が終了した。

成績は、次の通りです。敬称略

優勝チーム：水上チーム 得点+8点 (小池勝恵・池上亀夫・山本みね子・池上久子・高橋多喜子・小池アイ子)

準優勝チーム：台殿B 得点+6 (伊藤豊・北原宏・向山岩夫・向山幸江・北原たえ子・北原あゆ子)

第三位チーム：荒町A 得点+5 (柿木茂・伊東博人・松崎千秋・金井靖子・伊藤まつみ・柿木秀子・柿木秋江)

第四位チーム：御堂垣外 得点+5 (保科彦一他)

第五位チーム：長藤チーム 得点+2点 (北原勝他)

第六位チーム：板山チーム 得点+1点 (伊藤勝夫他)

第七位チーム：御園チーム 得点-6点 (白石利彦他)

第八位チーム：荒町Bチーム 得点-8点 (柿木茂他)

第九位チーム：台殿Aチーム 得点-13点 (北原重夫他)

★閉会式：優勝チームから九位チームまで、賞品と賞状を渡す。トロフィーも水上チームに渡す。長寿賞は男性：伊藤勝夫さんと女性は藤沢衣子さん。

会長閉会挨拶：今日皆さんのプレーを見ていて

①第一ゲートを通過するには、根気がいると感じた

②第二ゲート付近では、相手の球を蹴散らしたり、味方の球を寄せたり大変。

③一試合でどの位歩くのか、調べてほしい。

④女性が的確に球を打っていると特に感じた。日頃の練習量のたまものか

⑤室内もいいが、やはり黄金の穂に囲まれた屋外は素敵だ

⑥交替での審判は、いい声で裁く。 本日体育部員の皆さんご苦労様でした。

クラブ大会の講演会：高遠公民館長 原 和男氏

## 「公民館活動を通して学んだ『高遠の学』について」

★大先輩の前での話は、恥ずかしい。今日の講演も、ついハイと行って引き受けた。

高遠の『学』の話をやってほしいと要請された。そこで、公民館活動で学んだと注釈をつけることにした。かって松代と須坂の近くに学校に赴任したがグランドの真ん中に学校を設置したとの学校沿革史から学んだ。学校は歴史が支えていることがわかった。赴任当初淋しかったがこの事実をして薄らいだ。公民館活動をする時、歴史を知ることが大事だ。高遠が好きになった。北信の学校のことを思い出して、高遠の歴史書を集めた。

今、進徳館も管理人が朝8時に開け、萱ぶきの豊の上を緑の風が吹いていく。

机にこどもを座らせたらいい勉強になりそうだ。館は国の史蹟だが、こどもの学習の場にしたいと申告した。文化財は使いながら育ててみてほしいといわれ、承認される。高遠町と父母の了解を得て開校する。やるべきかどうかの判断に迷ったら、doかnotの場合はdoを選べと言われている。

★「進徳館夏の学校」高遠高校の書道の学生に看板を書いてもらい、46名で出発。

今年は97名となった。高遠北小のこどもも、バスで通ってくる。時間割は、素読（四書五経）の論語。昔のこどもには素養があった。今のこどもはスマホに素養がある。『子曰わく、学んで時に之れを習う、…』解釈を前提としない。上の子が下のこどもの面倒をみる。素読学習35～45分。一日も休まない子がいる。1～6年まで皆勤の子がいる。その中で自分の大事な漢字を選ぶ。父・母・疾・憂などあげる。

★進徳館の教育方針。一、実学専一に心掛ける事。一、朋友の交わりは信義を失うべからざる事。一、長者を敬い幼者を慈しむ事。一、師弟の間親愛を主とすべき

事。下足・帽子もきちんと置くこと。

『高遠之学』明治18年。『学則徳』（伊沢修二）。納得・会得・体得していく  
実学。実徳・実感・実施・実践。

坂本天山－中村元恒－中村元起－進徳館（実学）役立つ事。易学、世の中を易学  
する。実の変化がある。しかし、天山はなにも残してない。

進徳館では当時500名位通う。信州教育の発祥の地である。

役に立つ学でありたい。教育は、30年経ないとわからないという。

今の教育を支えるのは、今の時代だが、30年後の時代が大事だ。もう一度天山  
が説いた予測を今大事にしたい。高遠の学も総称して学が成立している。実学は  
公のために役立つ学問だ。勉強がすきな子を育てること。いまそういった気風を  
つくってほしい。猛烈に何回も何回もやった。ノーベル賞の大隅さんに学べ。

荻生 － 坂本 天山（易学） － 松田 黄牛 ・ 中村 元恒 ・ 星野 蔦山  
－ 中村 元起 － 進徳館 （実学） － 信州教育 … と流れが続く。

★ 子曰わく  
歳寒くして  
然る後に  
松柏の彫むに  
後るるを知る

子曰わく  
学んで時に之を習う  
亦説ばしからずや  
朋有り、遠方より来る  
亦樂しからずや  
人知らずしていきどおらず  
亦君子ならずや

## 演芸プロも9ステージで盛り上がる

1、太鼓と踊り	ぶち合わせ太鼓 ロックソーラン節	たかずやの里 太鼓クラブ
2、踊り	安木節	西高遠高齢者クラブ 丸山 宏一
3、マジック	三種目	御園友愛会 正木 計彦
4、詩吟・詩舞	富士山	吟者 小澤 つね子 詩舞 北原 佐智子
5、合唱	歌「蛙と一茶さん」	山寺白山クラブ 白山コーラス
6、詩吟	詩吟「名槍日本号」	東高遠仲良し会 西村 博
7、剣舞	「ああ、大西郷」	盛年福祉の会 仲藤 寛
8、健康体操	大阪ラブソディー 夢の花 恋の花	上牧20会 ダンシングスマイル 池戸久子グループ
9、健康体操	信濃路 梓川 御 柱	上新田・下新田 体操クラブ

1のステージ 13名の総勢の演奏 小1年・2名 小3年・2名  
小6年の一名のこどもたちとその職員 総勢10名  
太鼓演奏は3つの太鼓と一つの小太鼓 よく練習している  
ソーラン節は、長い法被を着て、汗だくで踊る

2のステージ 丸山さんは本格的なドジョウ掬い。総黒の野良着とざる・ピク

をもっておもしろおかしく踊る。芸達者だ。

3のステージ

マジック三種類 正木さん。

輪くぐり 紐に輪をくぐらせる。ステージ慣れがしている方

4のステージ

詩吟は、小澤女姓部長さん。よく声が透る。

金の扇子をもって踊る北原さんと息がよくあっている。

5のステージ

合唱。かなり年配の方々もちらほら。今日は、郡の童謡の大会があるそうだが、地元を優先にしてこちらに出場してくれた。

1763年の小林一茶。3歳で母死。8歳で継母に育てられる。

15歳で江戸にでて、俳句修業。2人の妻と別れる。64歳で逝去。

出場者は、50人位。一茶・蛙・解説者。よく声が出ている。

我ときて あそべや親のない雀・痩せ蛙負けるな一茶ここにあり。

6のステージ

名槍日本号 西村さん ジーンとくる謡

7のステージ

剣舞 ああ大西郷 刀をさし鉢巻き姿の舞 西郷隆盛の最後の姿か

8のステージ

上牧20会 赤いシャツにスラックス 軽やかな7人のステップ

2曲目は、上着はきんきらでよくそろっている

9のステージ

信濃路梓川 11名の演出 上牧は全員女性軍だが、このチームは男女混合で、男性が目立つ これもまたよし

全員リボンに花をもっておどる

2曲目は、今年の御柱の振り付け 中央に長い焔びやかな法被の方がオンベをふる 全員やや小振のオンベ 全員息があっている

諏訪の御柱の再現だ フィナーレに相応しい出し物だ

◎今年も演芸の総合司会は、柿木さん。

理事会に、出し物を前向きにだしてほしい旨のアピールをするが、今年は理事の方々も奮発して賛同して下さった。

今後も、こんな演芸にしたいものだ。

出場者のみなさん、後を支えるみなさん、ご苦労さまでした。



## 第11回 市高連大会 大成功

大勢の来賓の方々・深みのあった講演・多彩な演芸で盛り上がる

●今年の大会は、28年の10月08日に、伊那公民館をお借りして行なわれた。

秋雨前線がいつまでも居座り、台風も洋上で発生しては、大雨を降らすぐずついた天候で、秋の取り入れも遅れがちとなり、台風も大雨と強風で折角の果樹も落下していた。生憎、台風18号の襲来の日でもあった。

●昨年より大会は、一日で終わるよう当日の朝からの準備であった。規程により、

8：30まで会場へは入れないので、開門をまっでの準備であった。

全体会場の椅子の搬入からはじまり、ステージの飾り付け・展示会場等皆協力して、準備時間1時間以内に完了してくれた。

大会参加者は、250名余。

●10：00より開会宣言。老人憲章朗読・伊那市の歌の斉唱。

挨拶『再来週の松本での県大会に、伊那市クラブの21団体・個人に表彰されますが、県知事表彰は柿木邦夫さん・100万人増員運動は昨年につづいて、高遠の西高齢者クラブに授与されます。県下の討論会で伊那市のレポートを持参して発表しましたが、大きな反響でした。今年は、百歳雅寿表彰は、6名で元気高齢者が多かったです。大いに友愛活動で交流したいものです』

●続いて表彰に移り、介護者表彰は野村さんなど2名・育成功労者表彰は小林さんなど8名・優良クラブ表彰は、荒町など4クラブ・優良会員表彰は、田中さんなど11名・加入促進クラブは横山など11クラブ・復活クラブは、城南1クラブ。謝辞代表は、室町の小林博則さんでした。

●来賓祝辞は、城取保健福祉部長さん。「お早ようございます。受賞お目出度うございます。クラブのテーマは、健康づくりで生き生きとして生活したい。高齢者の方も山を愛して、何キロも完走される。年令はないと思う。皆さんから勇気を

いただいている。大いに健康づくりをすすめたい」

宮下国会議員さん。「大会お目出度うございます。日頃のご恩に感謝です。

長野県は長寿県で、医療費は少ない。これを支えているのが、会員を増やしている努力と、今日を受賞者の皆さんだ。今は会員拡大が出来ない時代だ。皆さんの単位クラブ活動は素晴らしい。人格の方々の集まりだ。一億活躍社会を進めたい。政府のすすめる歩みをもっていきたい。」

向山県会議長さん。「長野県は男・女とも長寿県だ。お互いに連携の会を創っていることが、原因だ。お互い元気で長生きすることすることだ。幸せ信州。今の高齢者はなんらかの就労をしており、県がトップだ。幸せ度ランキングも全国4位だ。元気で健康を更に進めたい。クラブに参加され、健康・地域づくりをすすめられたい。皆さんに感謝したい。今年の夏は暑かった。今後寒暖の差が激しくなる。健康でありたい。今年は、県会の議長になった。皆さんのお陰です。」

黒河内市会議長さん。「5月に議長になった。今日の集まりもそうそうたるメンバーだ。地域で活躍されることに感謝です。合併10年が牽引となった。11月3日にお祝いがある。努力の結果の華だ。老人憲章を含めて知恵袋事業の伝承もあわせてすすめられたい。」

伊藤社協会長さん。「盛会の大会おめでとう。100歳以上の方々の主な長生きは①趣味をもつこと②散歩をすること③自分の居場所があることだという。

健康の3条件は、 ①行くべき所があること。

②逢うべき人がいること。

③すべきことがあること 友愛・奉仕等

少子高齢化の時代、助け合いの事業をしていってほしい。

社協も支援してほしい。」

酒井県議会議員さんより、メッセージがありました。

あと、松沢浩一高齢者福祉課長さん・御子柴泰人社協事務局長さんも来賓として出席されました。

## 新伊那市誕生10周年記念式典で

### 市高連クラブに感謝状を贈呈さる

★時は、文化の日。

新伊那市誕生10周年記念式典と名うって、生涯学習センターホールにおいて、関係者一同が集ってお祝いの会が行なわれた。

これは、平成18年3月31日に、新伊那市が誕生して、この3月に10周年迎えることになり、その節目として行なわれた式典である。合併10周年には後述のような伊那市民憲章が、制定された。

この節目に向けて市民一人ひとりが「伊那市に生きる。ここに暮らしつづける」という思いを一層実現するための決意である、と市長が結ばれた。

★アトラクションとして、伊那西高校書道部の「書道パフォーマンス」が冒頭にあり、部員十数名により力強い表現がなされた。少々長文だが列記したい

#### 伊那市民憲章

私たちのふるさと伊那市は、南アルプスと中央アルプスの雄大な山々に抱かれ天龍川と三峰川の流れる豊かな自然のもと、人々は歴史を築き、文化の花を咲かせ、産業を育んできました。

私たちは、「生きがい」「働きがい」があり、暮らしやすく平和で希望に満ちた伊那市を創造するため、ここに市民憲章を定めます。

- 一、美しい自然を愛し、住みよい環境を守ります。
- 一、歴史と文化を大切にし、心豊かな人を育みます。
- 一、人のつながりを大切にし、思いやりの輪をひろげます。
- 一、心もからだも健やかに、明るい家庭と職場をきずきます。
- 一、かけがえのない命と、平和への願いを伝えます。

行く川の水はさやけく、山なみ星美しき 伊那はまほろば  
このまちに生きる喜び このまちに香る文化を とともに語らん  
このまちの平和を願い 人々の夢を託して 輝く未来へ

★表彰にうつり、伊那市表彰は、地方自治功労・消防功労・寄付功労・教育文化功労・産業功労・社会福祉功労・交通安全功労・善行功労など15個人・団体に贈られた。次に、10周年記念感謝状を団体53・個人2に贈呈された。

この中で、社会福祉功労として、伊那市社会福祉協会やわが伊那市高齢者クラブ連合会も授与された。

終わりに、市内6中学校の意見発表があり、若者世代が市政に参画できる仕組みづくりが郷土愛を育むとことにつながると提案。「私たち若い世代が、市の活性化に努め、県内外に伊那市の良さを伝えていきたい」と誓った。

## 市長に表敬訪問

—— 柿木さん・井口さん ——

★11月11日に県知事表彰の柿木さんと増員表彰の井口さんが訪れ県大会の授与の報告がなされた。その際、クラブへの勧誘についての援助もお願いした。

★柿木さんは、県老人クラブの本部への経歴書をコピーされ長いこと東高遠仲良し会の運営についての苦勞話を説明。

井口さんも、クラブの広報を発行され、

事業の度に、会員を勧誘する苦勞話を話された。今後の勧誘についての市長さん・クラブ長の連名についてのお願いも話題とした。最後に市長さんは、行政側でも大いに援助・協力するので、大いに頑張ってもらいたいとの力強い激励をいただいた。

一致協力出来るよう、よろしく申し上げます。

## 感謝状

伊那市高齢者クラブ連合会殿

貴団体は合併後の十年間においてその活動を全市的に広げ新伊那市の一体感の醸成とすみよいまちづくりに尽力されました。

よって新伊那市誕生十周年記念式典にあたりご功績に感謝の意を表します

平成二十八年十一月三日

伊那市長 白鳥 孝

第一八四八号