

かがやき ニュース

南から咲き始めた天竜峡の桜を楽しみました。



4月初旬の穏やかなお昼どき、「みんなの家下條」では、利用者さんとスタッフと一緒に天竜峡にお花見に出かけました。満開の桜の木の下で、「今年は雨がなかったけどキレイに咲いたなあ」「お花見に来るのを楽しみにしてたよ」と会話も弾み、みんなの笑顔も満開になりました。例年にない春の暖かさで、桜前線は一気に北海道までかけぬけていきました。



本部・北信地域センター 長野県長野市南長池 761-3 (本部) TEL 026-263-2386 (北信) TEL 026-217-3601	中信地域センター 松本市本庄 2-3-18 TEL 0263-50-8439	東信地域センター 佐久市下越 612-1 TEL 0267-78-5070	南信地域センター 飯田市知久町 4丁目 1203-2 高田ビル 2階 TEL 0265-23-1109
---	---	--	---



「地域包括ケアシステム」を 人と人のつながりを大切にした地区社協 の自主活動で

御代田町児玉地区社協会長
土屋 昌良

御代田町社会福祉協議会は県の指定を受け2年間、ボランティア活動を通して福祉の町づくりを目的にボランティア団体の育成、福祉基金の設置等を行いました。

補助事業終了後区単位の地区社協の設置と活動資金(会費)の拠出を行い、私は現在約350世帯の児玉地区社協の会長をしております。社協は、地域の福祉課題を住民が話し合い、それを解決するコーディネーター役ですが、これまでに役員研修、配食サービス、お茶のみ会、食事会、子どももちつき大会、どんど焼き、男性料理教室等を行ってきました。今年度は新たに福祉課題を見出したり、その実現方法を話し合う地区住民懇談会、認知症サポーター養成講座、救急法講習会等を計画しております。

超高齢社会は要介護高齢者、1人暮らし高齢者、認知症高齢者が増加し、特に認知症高齢者は65才以上人口の15%、予備軍が15%、合わせて30%と予想される大きな社会問題となりつつあります。また人口減少も深刻で地域機能低下による“限界集落”の出現も佐久地方で話題になってきました。

このような社会環境のなかで私たちは、先輩たちが築いてきた地域を壊すことはできません。地域の中での人々の絆を大切に、これまで当たり前にあった自主的な支え合いを基に、介護費用の抑制策にはしぼられない自立した地域づくりを目指したいと思います。

昨年長野県内では多くの災害が発生しました。その中で県北部白馬村神城堀之内地区では、家屋の倒壊がありながら死亡者がゼロでした。それは、この地区が日頃から住民の自主的な顔の見える関係づくりが行われていて、被災直後住民の力による救出活動が減災に繋がったと言われています。私はこういう地区社協の活動を築きたいと思います。

長野高齢協組合員数 (平成27年4月末現在)

全体	3,590人
北信	2,186人
中信	712人
東信	515人
南信	166人
その他	11人



ひなまつり展

東信・おもしろ倶楽部のメンバー西村富士子さんは今年6月で103歳。今回のひなまつり展ではご開帳にあわせて「善光寺参り」を出品しました。

**戦後70年、
再び戦争への道は
絶対イヤです。**
依田発夫

昨年7月1日、政府によ
り集団的自衛権行使容認
の閣議決定がされて以降
その実施のための法整備
（戦争立法）が急ピッチで
進められ、5月の連休明け
にも法案が国会に出されよ
うとしています。そして来
年の参院選後には憲法改定
の国民投票を行うという目
程も目論まれてきました。

戦争のできる（する）国
づくりの準備は、安倍首相
の最大の政治目標とする憲
法9条をなくすための準備
と一体となり、いま極めて
重大な局面をむかえています。
秘密保護法「戦前の暗
黒政治をすすめるために
活用」した治安維持法に
つながる「の成立、集団
的自衛権の行使容認閣議決
定、武器輸出禁止三原則の

撤廃そして周辺事態法
日米防衛指針（カイドヲ
イ）の見直し、自衛隊
の海外派兵恒久法の準備
と、日本が海外で戦争で
きる（する）国への準備
を安倍内閣は矢張り早に
進めています。安倍首相が第一次
内閣以来掲げてきた「戦後レジ
ム（体制）から脱却し、強い日本を」
の構図が明確に見えてきました。

おそろしい「戦争立法」

「戦争立法」の重大な問題の一
つは、米国が世界のどこでも戦
争を始めれば、自衛隊が従来活動
を禁止されてきた「戦闘地域」ま
で行って軍事支援をすること
です。攻撃されれば「武器の使用も
します。まさに自衛隊が「戦地」
に派遣され、「殺し、殺される」
ことになります。

もう一つは、日本に対する武力
攻撃がなくても、政府の判断で集
団的自衛権を発動し、海外での武
力行使のりだすというもので
す。どうい場合でも発動するかは
政府の裁量次第です。首相は、米
国の先制攻撃にも参戦するの
を国会で問われ、否定しませんが

した。「国民の命とくらしを守る
ため」と政府は国会で答弁し続け
ていますが、地球規模で、いつで
も、どこでも切れ目なく米軍を支
援できる体制づくりは、自公合意
文書（3月20日）で、いっそう明
らかになつてきました。

陸上自衛隊北部方面隊（札幌
市）では、総監から隊員への訓示
として「遺書を書き、自分の身辺
整理をしてほしい」「中略」「命を
賭す職務につく軍人としての矜持
（きんぎょじ）を（3月25日の付新聞
「赤旗」と）、のべています。こん
な事態が進行しているのです。

18年ぶりに改定された日米防衛
指針（4月27日）は戦争立法の核
心部分を取ら取りし、日米軍事同盟
を強固なものとしましたが、米上
院合同会議で安倍首相は「必要
な法案の成立をこの夏までに必ず
実現します」と、まだ国会にも提
出されていないことを米国で約束
してしまいました。

**差し迫った事態を見抜く
確かな目と行動を**

集団的自衛権行使をめぐるマス
コミの報道は一部を除きその多く
が核心に触れることを避けている

ようにみえます。国民に真実が伝
わつてきません。マスコミ各社の
幹部や報道トップと安倍首相との
定例的懇談会（赤坂などの料亭で）
は、ジャーナリズムの本来的使命
を抑えこむ役割を果たして来ると
しか思えません。そんな状況のな
かでもマスコミ各社の行う世論調
査ほどの結果をみても、国民の半
数以上が集団的自衛権行使に反対
しています。また明確な態度表明
（反対）をしていない政党は限られ
た政党ですが、かつてなく活発な
運動をしている団体が日本弁護士
連合会をはじめ数多くの文化団体
などです。それは集団的自衛権行
使容認の閣議決定そのものが法無
視の暴挙であり、民主主義に反す
ること、集団的自衛権の発動は明
らかに憲法9条の理念・条文に背
くからです。国内の多くの著名人
はもとより海外の識者も、そして
何人かの元自民党幹部も日本の国
の姿が変わることに強い憂慮の念
を表わしています。

戦争の悲惨さと思かさを身を
もつて語る高齢者は、平和のため
にあらゆる力をいまこそ發揮
しようではありませんか。（理事）

かがやきインフォメーション

受講生募集!!

会場はいずれの講座も
長野県高齢者生活協同組合・研修センター
（長野市南高田2-11-2）となります。

**「福祉用具専門相談員
資格取得講座」**

1ヶ月で福祉用具の資格を取得し
ませんか？
・日程（全11回）
平成27年6月16日（火）～7月21日（火）
〈毎週火・木曜日〉
・時間 9時40分～15時30分
・受講料 36,000円
（テキスト代別）

※受講にあたって、長野高齢協の組合
員加入が必要です。（101,000円）
※講義を欠席された場合には、補講の
受講が必要。（補講料1回5,000円）
・定員 20名（先着順）
・申込方法 問い合わせ先までご
連絡下さい。申込書類を送付しま
す。（申込期限6月10日）
・問い合わせ 長野県高齢者生協
人材育成事業部（鈴木）
☎026-1217-13601



**「アサティフトレーニング
基礎講座」**

長野初開催の、コミュニケーション技
法「アサティフトレーニング」。人間
関係を悪化させたくないから言いたい
ことも飲み込んでしまっ。部下を尊重
しながら適切に指導するのが難しいな
ど、そんなお悩みを解決しませんか？
・日程（全2回）
平成27年8月1日（土）
10時00分～17時00分
平成27年8月2日（日）
9時30分～16時30分
・受講料 10,344円
（テキスト代、認定料含む）

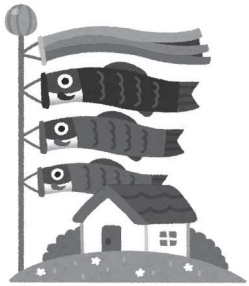
27,308円
（早期割引：6月15日までににお申
し込みいただく24,274円）
・申込方法 機関紙に折り込んであ
るチラシに必要事項をご記入後、FA
X下さい。又はアサティフトレーニン
グのホームページよりお申し込み下さい。
FAX042-1588012528
・問い合わせ 特定非営利活動法
人アサティフトレーニングジャパン
☎042-1588012280

**「介護予防指導士
資格取得講座」**

これからの超高齢化社会、介護予
防を担う人材育成が重要となりま
す。あなたも介護予防の資格を取
得してこれからの人材の力となり
ませんか？
・日程（全3回）
平成27年9月11日～13日（金～日）
9時00分～18時00分
・受講料 49,500円
（テキスト代、認定料含む）

・受講資格 ヘルパー2級以上の
介護資格保持者、又は看護師、保
健師の方など
・定員 30名
・申込方法 日本介護予防協会
のホームページより申し込み又
は、講習名、住所、氏名などを記
入してFAXして下さい。
FAX03-1394217003
・問い合わせ 特定非営利活動法人日本介護予防協会
☎03-1597718066

編集後記



太平洋戦争が終わってから長
年続いてきた日本の平和が崩さ
れようとしているこの時、生協
運動の重要な柱である「平和」
についてしっかりと考えよう、そ
んな思いで特集紙面をつくりま
した。

戦争を語り継ぐ世代が限ら
れてきています。体験や意見を
寄稿していただくか、連絡いた
だければ近くの通信員がお話し
をききに伺います。シリーズで
掲載します。ご協力を。（依田）

読者コーナー

読者からの投稿

読者の皆さんからの投稿を一部ご紹介いたします。
 沢山の投稿ありがとうございます。

○東信地域センターでの「ひなまつり手遊び展」を見ました。明治初期のおひな様や、手作りのおひな様に感心しました。(Sさん)

○初孫が5月で2歳になる。家へ来るたび成長がめざましく、よく物事が分かってくる。言葉はまだ少ないが、私が3人の子育てをした時は保育園へ預けていたので：無我夢中だった。ケガをせず、いろいろな体験してほしい。(Kさん)

○昨年会員となり、各地区の活動だよりから、活発に行われている様子に心強くなり、益々のご活躍を祈っております。以前、勤めながら認知症の母に苦労したことが思いだされ、このような会があったことを知って良かったと思っております。これからもPRをお願いします。私も微力ながらお伝えしていきたいと思っております。(Tさん)

○皆が選挙等よく考えて投票し、住みよい社会を作る党を勝たせたいといけない。党是に憲法を改悪する事がある。私は選んではいけない。「戦争のない、平和国家」を希望します。皆の力で地球を守りましょう。(Sさん)

前号のクロスワード正解「ゴカイチョウ」でした。

正解者：16名 当選者(3名)：徳武さん、西さん、町田さん
 ※今年は七年に一度の御開帳の年です。
 おめでとうございます。クオカード500円と万座温泉入浴券1枚をお送りします。

1		2	3	4					
			5		6				
7	8			9				10	
11				12					
		13	14			15			
16					17				
18					19				

〈前号の答え合わせ〉

1	タ	キ		2	サ	3	ス	4	イ
			5	カ	ツ	ボ			チ
6	ウ	7	セ	ン		8	イ	9	リ
10	ウ	イ			11	フ	ト	ン	
		12	キ	13	ナ	コ		14	コ
16	ナ			17	カ	ク	18	サ	ン
19	バ				ウ	ス		20	イ
									ツ
									サ

- 〈タテのカギ〉
- ①ある宗教を信じている人たち
 - ②旅行に行くので〇〇〇をまとめる
 - ③〇〇が動けば手が止まる
 - ④日本で最初の勅撰和歌集、〇〇〇和歌集
 - ⑥赤みを帯びた茸毛。また、その毛色の馬
 - ⑧刃物や義歯にも使う陶器
 - ⑩軍鶏と書く
 - ⑫主義・主張のために活動する人、労働運動の〇〇〇
 - ⑭外国に船や飛行機で行くこと
 - ⑮俺の〇〇〇はきつと来る
 - ⑯英語でエルボウと言う身体の一部
 - ⑰天、空中

- 〈ヨコのカギ〉
- ①マッスル
 - ④総理、国民の〇〇を開け
 - ⑤白と杵で行う
 - ⑦右に曲がること
 - ⑨立ち入り〇〇〇
 - ⑪鬼に金棒、〇〇に翼
 - ⑫きれいな花には〇〇がある
 - ⑬まだ足を踏み入れてないこと
 - ⑮民主主義、民主政治、〇〇クランシー
 - ⑯転居先で振舞ったり食べる長いもの
 - ⑰時間と空間、〇〇〇を超越する
 - ⑲昼食

応募方法
 ・ヒントから□に文字を入れて、A～Fまでのアルファベットを順番に並べ替えて、言葉を完成させてください。応募いただいた正解者の中から抽選で3名の方にクオカード500円と万座温泉日進館の無料入浴券1枚をプレゼントします。
 ☆答え、氏名、住所、日常の出来事やニュースのご意見・感想などを記入して、郵便、FAX又はメールにてご応募ください。お待ちしております。
 宛先：〒381-0024 長野県長野市南長池 761-3 長野県高齢者生活協同組合「クロスワード」係
 FAX:026-263-2385 メール:info@nagano-koureiky.jp 締切日：6月20日(土) 必着

ヒロシマ被爆体験記 若者達よ、 今こそ核兵器、原発廃絶を

福永哲也

核実験の1ヵ月後に 広島、長崎へ

「戦争」とは、いうまでもなく人との殺し合いである。その原因は、ときに領土や資源をめぐる利害得失であったり、民族間の愛憎や誤解、宗教の違い……など多岐にわたる。

そのとき、大昔はこん棒や石を道具に(兵器として争っていたが時代とともにそれは日進月歩し、原子核を融合、分裂させる究極の兵器「原爆」へと達する。1945年7月、アメリカ・ニューメキシコ州で行った世界初の核実験成功からちょうど1ヵ月後の8月6日、広島にウラン型核爆弾、9日には長崎へプルトニウム型核爆弾が投下された。いずれもその破壊力、殺傷力とも予想を上回る成功を示し、人類の「最終兵器」といわれるようになった。わたしは、その人類初の核兵器が投下され

おびただしい遺体の前で

その日から3日後の朝、私は同じ広島駅に立っていた。そのころ、私の実家は福岡市にあったが、広島に嫁いだ姉と幼い妹3人を疎開させる手伝いで実家を離れていた。しかし沖繩が陥ち、次に九州に米軍が上陸すると聞き、いても立つてもいらぬ戦いに加わるうと帰省するところだった。

だが、被爆のさい、教科書などの荷物を網棚に置いて身一つで脱出したため、その荷がまだあるか確認にやつてきたのである。ところが、レンガ造りの駅本館は廃墟と化し、列車の姿も消えていた。目を奪われたのは、がらん洞となった駅前通りの左右端に3列ずつ人々の遺体が並べられていたことだ。ケガ一つないような遺体もあれば、焼けただれた遺体もある。全身がほとんど炭化し、頭

核兵器も原発も 破壊力は紙一重

被爆から3日目の夕方、ようやく広島市の西端、山陽本線・己斐(こい)に現、西広島にたどり着いた。駅近くの土

には、ケガや傷で動けなくなった人々をくさんいた。私は、どうも

蓋骨や手の骨がむき出しのものもあった。私はそのうちの一体の前で足を停め、自分自身のアゴや眼臉をさぐってみた。すぐそこに遺体と同じものが、手のひらの感覚にあった。なんとということだ、つい3日前まで、この人も私と同じように生きていたんだ、と改めて胸が痛んだ。

それから人々の遺体は限りなく続いていた。軍服姿の兵隊があらこちでそれら遺体を集め、火葬にしていた。幾条となく黒い煙が廃墟と化した広島空を魚がしていた。

あれから70年の節目を迎えるが、あの日に体験したこと、目撃したことはいつも鮮明にやみがえる。最近のニュースによると、冒頭に記したアメリカのニューメキシコ核実験場跡地(70年前の実験地)で、ロサンゼルス市内の約7倍というプルトニウム放射線量が記録されたという。

こうした核兵器の恐ろしさを思うとき、重なるて見えてくるのが、核の平和利用と謳われた「原発」である。しかしその安全神話は大地震で崩れ去り、「いったん事故が起これば想像を絶する被害が起きる点では原発も核兵器も紙一重だ」という教訓を得た。人類は、やはり手を染めてはいけないものに触れてしまったの



長野県高齢者生活協同組合 第17回通常総代会公示

長野県高齢者生活協同組合
代表理事 市川 英彦

長野県高齢者生活協同組合 定款 52 条、54 条、55 条にもとづき第 17 回総代会を開催します。

記

- 総代会日程及び会場
 - 日時:2015 年 6 月 20 日(土) 午前 10 時 00 分より
 - 会場:松本市「勤労者福祉センター 3 階・第 7 会議室」
- 予定議案
 - 第一号議案 2014 年度事業・活動報告、2014 年度決算報告、監査報告
 - 第二号議案 剰余金処分の件
 - 第三号議案 2015 年度事業計画及び収支予算の件
 - 第四号議案 定款一部改定の件
 - 第五号議案 役員選任の件
 - 第六号議案 2015 年度役員報酬決定の件
 - 第七号議案 議案決議効力発効の件

以上

第 17 回通常総代会 総代名簿

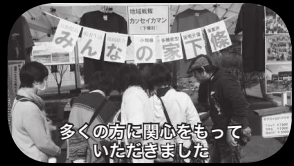
北 信		中 信		東 信		南 信	
江原 文男	金子 茂喜	児玉千代子	福島すま子	宗田 公夫	佐藤 千里	高橋 照子	吉田 敬子
石田 敏子	五味美穂子	滝沢 文子	村松 博	宗瀬 制一	武井満喜子	吉田 敬子	山下多香子
伊藤 正道	瀧澤 克巳	瀧本 弘子	小山 隆	武井満喜子	田中 良一	米本 玲子	羽毛田協子
山本 小雪	小山 小雪	中川 文子	中島 瑠文	田中 良一	前澤 一則	浅沼しげじ	松田みつ子
轟 千永子	鈴木 清方	中嶋 研二	猪瀬 明司	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	三宅 洋子
高橋 節子	高橋 鴻志	松井 敏子	塚田 昌之	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	伊東 泰成
岩倉 洋子	花形 春樹	宮澤 初子	山岸 嗣幸	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
萩原 由史	広田 俊子	宮澤 二郎	松島 慶一	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
木売さつき	松橋 仁一	今井 裕道	飯田 聖	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
塚田 清美	中村 令子	齊藤 洋子	大久保萬里	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
塚田 良子	鈴木 義子	荒井 智和	大西 直美	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
鈴木 満	山崎 豊子	西沢 哲	久保みち子	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
土屋 知子	堀内 隆雄	阿田 高義	小泉紀代子	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
峰村 正幸	吉澤 久男	小原 早苗	小出 松代	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
村田 茂	堀内 隆雄	加藤 辰夫	小林 幸代	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
石井 孝	宮下紀美子	竹ノ内敏一	小林 雅範	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
江原 来子	石川 勝一	塚田 晃子	齊藤 友七	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
藤森 京子	加々井 賢	土屋 桂一	佐藤 元子	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史
	黒岩千恵子	橋本 満夫	代田 登	薮 照子	薮 照子	松田みつ子	前高 修史

南信だより

地域をもっと元気に！ 下條村のイベントに参加しました。

下條村制125周年・道の駅20周年記念行事の一環として行われた、「道の駅信濃路下條お客様感謝デー(3月21、22日開催)」に「みんなの家下條」も参加しました。当日はローカルヒーローや地域のゆるキャラショーに加え、下條村出身のタレントも駆けつけるなど、大盛況の中でイベントが行われました。

私たちは、下條村の皆様にもっと「みんなの家下條」の存在を知っていただくため、手作りパンフレットや写真PR活動を行いました。来場者からは、「どんなサービスが受けられるの?」「見学はできるの?」と言った声も寄せられました。



多くの方に関心をもっていただきました

併せて、東日本大震災以降、長野市の有志が取り組んでいる、岩手県大槌町内の中学校への支援活動「南部ハナナガリ鮭Tシャツプロジェクト」の取り組みも行いました。この取り組みは、同町の鮭と宮沢賢治の「雨ニモマケズ」のロゴが入ったオリジナルのTシャツや手ぬぐいを販売し、その売り上げの一部を寄付するものです。当日は多くの皆様の関心とご協力をいただきました。



(南信・伊東泰成)

生協理事會報告

(2015年3月28日)

- 2015年度活動方針並びに事業予算を決定しました。
- ①生協の柱である運動分野を強化します。
- ②介護事業改革に取り組みます。
- ③「仕事おこし」に取り組みます。
- ④全ての就労組合員が協同労働を学び、原則に基き、運営を行います。
- ⑤2016年は創立20周年です。20周年記念事業を準備します。
- 期本組合員3800名の組織比率事業高は全体で7億2694万4千9百99円(剰余金は1567万円)を計画しました。
- 第17回総代会の基本計画を確認しました。6月20日(土)松本勤労者福祉センターで開催します。
- 中信(宅老所北小沢、北信(つくしの里川中島の移転に伴い、1,678,700円を国交省除却額負担)します。
- 2月本までの財務・経営状況を確認しました。
- 介護保険事業の苦戦を受け、2月末▲3,019千円と赤字です。年度末も想も大きく悪化し、約400万円程度の赤字が懸念されます。
- 社団法人日本フロンティアネットワークへの加入を決定しました。

NPO理事會報告

(2015年3月23日)

- 福井県長岡(レンタル)事業を北信地域で開始します。
- 2015年度総会の基本計画を確認しました。
- 5月20日(金)長野市で開催します。

私も組合員です



中信 若松 典子さん

今から十年位前の70歳の頃に「おぼけ荘」の趣味の会で出会った高齢協の職員さんに、ヘルパーを養成する事業の立ち上げについて熱く語られたことに感動し組合員となりました。現在はお茶飲みが出る程度の仲間がほしいとの思いからボランティア仲間のご家族で4人位の集まりができました。シルバーカーで5、6分で来られることもあり、月に数回お茶とお喋りを楽しんでいきます。高齢協にも繋がればよいかなと思うこともあります。手品等のボランティア活動は施設の皆様の笑顔も見たいし頼られることも張り合いになります。今までやっていたことを見えてきたまでたくて、これからも体と無理の無い限り続けていきたいと思っています。

(インタビュー) 小島千代子

映画の紹介 「風に立つライオン」

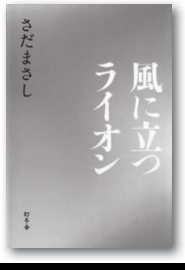
原作:わたなべ ちか子
「風に立つライオン」(幻冬舎文庫)

1987年ケニアに派遣された、日本人医師島田航一郎。島田はそこで重傷を負って次々と運ばれてくる少年が、みな麻薬を注射され戦場に立たされた少年兵であることを知り愕然とします。

両親を目の前で惨殺された少年は心を閉ざし「人を殺すのが得意だ」と言います。心を開いていく少年は島田に「僕は9人も殺した。」と告げます。「一生をかけて10人の命を救うんだ。未来はそのためにある。」と島田は応じます。

どんな時でも、どんな場所でも戦いは人を深く傷つけます。すべての命を大切にできる平和な世界が続くよう、心から思います。

(北信・相澤京子)



中信だより

心と身体にたくさんの お土産をもらいました

ひとりぼっちに
ならない、しない、
皆さんでふれあ
い、楽しく交流し
ましょう！として
中信地域センター
芽ぶきの会主催に
よる2015年春の
つどいが、春の
訪れを少しずつ感
じられる3月14日
土曜日、松本市第
二地区公民館2階
大会議室で50名を
超す参加者で開催
されました。



みんな真剣に学習です

健康講和「自分で
できるリンパマッ
サージ」誰に
もできる10歳若返
り法」として、パ
ワーポイントの
映像で判り易く、
ユーモアを交えな
げ健康づくりが、
病気とは、病気の
メカニズム、リン
パとは、役割、働
き、リンパマッ
サージのポイント、
ウォーキングのコ
ツなど、会場参加者も一緒に身体

を動かして実践で学びました。健康
に暮らすための七か条を最後の締
めて解説いただき参加者一同納得
のひと時でした。
休憩を挟み、第二地区公民館ホ
ランテニア部の会長さんによる、
かがやきニュースにも寄稿いただ
いた芽ぶきの会企画バスハイクへ
の感想、平和への想いに加え、参

加者も一緒に
手話コーラス
を学びながら
2曲を歌い上
げて会場も和
みました。
バスハイク
でも行った阿
智村の記念館
を思い出して
つ「満蒙開拓
の真実」DVD
鑑賞で、70
年節目の平和
への想いを参加者全員で心を一つ
に大切にしていける事を深め合いま
した。
昼食、歓談時間を経て高齢協の
事業、活動紹介、芽ぶきの会活動
紹介も行われ、参加者の皆さんに
高齢協をより身近に感じていただ
きました。
その後ボランティアサークル安
曇野同好会代表とお弟子さんによ
る手品、南京玉すだれでした。軽
音楽に合わせた手品に参加者も目
が釘付けでした。お二人の玉すだ
れ競演は舞台を所狭しと広げて賑
やかにしてくれ会場の盛り上げに
一役をかっていただきました。
代表の手作りティッシュ入れをア



三味線と尺八の音色に心打たれます

風間センター長の日頃のご協力
への感謝の言葉でつどいを閉めま
した。(中信通信員・代田 登)

プレゼントしていただき、予
定外のお土産になり参
加者は大変喜んでいま
した。
全員参加のわくわく
どきどきビンゴゲーム
でお楽しみ景品ゲット
するべく、老いも若き
も書き上げられる数字
とカードを見比べて皆
さん真剣勝負でした。
企画盛り沢山の楽し
いひと時は時間も短く
感じます。最後に、「北
国の春」ここが春かの2曲
を全員で合唱し、楽しかった半日
を思い出しながらフィナーレをむ
かえました。

東信だより

10回目を迎えた 「ひなまつり手遊び展」

「そういえばお正月やおひな様
のときにこんな着物を着ていた
わ。懐かしいなあ」「ここに
と一気に子供時代に返ったよう
な気がする」色とりどりの古布を
生かしてつくったおひな様や動物
人形、千代紙で作った芸術家の踊
りや押し絵のタペストリーなど
に、こんなささやきが聞こえて
きました。今年で10回目を迎えた
東信・おもしろ倶楽部の「ひな
まつり手遊び展」は3月19日(木)
から23日(月)まで、120人余
りの来場者を迎えて東信地域セ
ンターで開きました。

十年一昔といいますが、まさに
私たちもその年齢を重ねてきた
こととなります。針に糸が通せな
い、「目が疲れて根気が続かなく
なつた」などなど、歳なりの愚痴
をこぼしながらも全員参加でつ
くったおもしろ倶楽部オリジナル
の吊るし人形、ドリンクの帽子を
かぶりドレスを着た100点ほどの
人形達がお客様をお出迎え「か



すべては作品にウツリです

わい、
作り方教
えて」の
声に応え
てちよっ
びりい
気分、和
気あいあ
いの5日
間です。
昨年までは雛祭りにあわせ2月
から3月にかけて日田地域のカ
フェギャラリー「さんぼやの四季」
で開いてきた「手遊び展」ですが、
多くの人に東信センターの存在を
知ってもらいたいと今年から会場
を移したので、毎年お出でいただ
いている方たちに戸惑いもあつた
ようですが、どうにか探し当てて
来場いただきました。なかには「い
つも2月中旬に始まるのに今年
はどうしたのか心配、でも会期が3
月になったんですね、安心しまし
た」と言われた方も多く、裏を返
せば「わたしたちの「ひなまつり」
は春を告げる行事として地域に根
付いたかも」と、と嬉しく実感しま
した。

(東信・おもしろ倶楽部 東誠子)

地域の皆さんと一緒に 「ひろば運営委員会」

東信地域センターに「かがやき
ひろば運営委員会」がスタートし
たのはセンターができた2012
年4月です。
「かがやきひろば」は東信セン
ターの通称ですが、私達は当初か
らのひろばを地域に開放し、地
域の人びとと高齢協が一体となり
住みよい地域づくりをすすめる根
城にしようと考えてきました。ひ
ろばをどのように活用するかを地
域の人びとと話し合っていくべく
運営委員会を構成しました。メン
バーは地元区長さん、民生委員
さんをはじめ区役員の皆さんがた、
地区にいる組合員、それに高齢協
の理事、事業所の管理者など10数
名で構成されています。

隔月に定例会を開き、高齢協の
活動・事業の状況を報告し、意見
交換、秋まつり実行委員会への参
加、地域からの要望・意見をめぐ
る話し合い、来ちゃん弁当の地元
食材の栽培協力をお願いなどをし
ています。



ひろば運営委員会の様子

これから「地域包括ケアシステ
ム」づくりが行政の施策として地
域へおとりとるなか、私たちは行
政の枠にとらわれない、地域から
の自主的な運動として積み上げて
いくことの大切さを会のみなが話
し合い、輪を広げ、何をどのよう
に進めていくかについての認識を
お互いに共有するところからとり
くみを進めたいと考えておりま
す。(東信・依田 亮夫)



北信だより

公共(行政委託)各事業所の紹介をいたします。

⑧ かがやきひろば湯福

善光寺のお隣元少し高台の眺めのいい場所。春は桜、秋は紅葉が間近に見えます。職員一丸となって地域の拠点となるように頑張っています。

住所：長野市箱清水3-11-17
電話：026-232-8335
休館日：土日、祝日
12/29~1/3

所長：瀧澤 克巳



⑦ 茂菅いこいの家

茂菅いこいの家は、源泉100%の天然温泉です。初めて入浴された方にも「肌がつるつるになった」と大評判です。

住所：長野市大字小鍋60-1
電話：026-234-5466
休館日：毎週水曜日、祝日
12/29~1/3

所長：松村 久



① 森林(もくもく)囃子

「森林と湯気」の『もくもく』、「林」と「囃子」を掛けて命名。戸隠の雄大な自然に囲まれた温泉、18ホールのマレットゴルフ場が楽しめる静かな温泉です。

住所：長野市戸隠祖山31-1
電話：026-252-2810
休館日：毎週水曜日
(その日が休日の場合はその翌日)
12/31~1/1

所長：金子 茂喜



③ 新橋いこいの家

春の桜・秋の紅葉など四季を通じて楽しめる展望風呂は、硫黄泉の匂いがし、お湯の色も変化にとみ、温泉気分満点です。

住所：長野市大字塩生甲
2747-4-1
電話：026-229-4731
休館日：毎週水曜日、祝日
12/29~1/3

所長：土屋 裕道



② 石川いこいの家

「なにも持たずにぶらっと石川温泉に」。軽食、飲み物、お風呂セットを販売。明るい笑顔と笑い声があふれる、我が家です！

住所：長野市篠ノ井石川968
電話：026-292-3900
休館日：毎週火曜日、祝日
12/29~1/3

所長：峰村 正幸



⑨ かがやきひろば柳町

良い仲間と、生きがいを見つけませんか。「かがやきひろば柳町」では、こんな出逢いの場を提供しています。ぜひご利用ください。

住所：長野市大字三輪1252-1
電話：026-295-0019
休館日：土日、祝日
12/29~1/3

所長：前島 章良



① 森林囃子

シン

② 石川

ニ

⑬ シニアアクティブルーム

「アクティブ」で「旬」な楽しい講座をしています。イキイキな毎日を楽しみましょう！

住所：長野市新田町1485-1
もんせんから座3階
電話：026-223-0056
休館日：土日、祝日、12/29~1/3
毎月第1・第3水曜日
(その日が休日の場合はその翌日)

職員：渡邊 みち子



⑥ 若槻いこいの家

春は爛漫 桜満開の湯、夏は緑陰 清談の湯、秋はもみじ 人里郷愁の湯、冬は暖かいお風呂団樂湯 四季折々の 若槻いこいの湯

住所：長野市田中1457-2
電話：026-295-2828
休館日：毎週火曜日、祝日
12/29~1/3

所長：西澤 哲



② 石川

ニ

⑭ かがやきひろば松代

盛んな自主グループ活動、ためになるおもしろ講座も企画中。そして市民文庫も常設。こんな我が家にぜひおいでなして！

住所：長野市松代町東栄3580-1
電話：026-218-0050
休館日：土日、祝日
12/29~1/3

職員：安藤 節子



かがやきひろば豊野

花と緑に囲まれたリンコの里の中心地です。61付きの大駐車場と、大集会室を完備した2階建ての施設。人情あふれた当地で、たくさんの出会いがあります。

住所：長野市大字豊野町豊野
624-2
電話：026-257-3135
休館日：土日、祝日
12/29~1/3

所長：村松 博



かがやきひろば東北東北いこいの家

老人福祉センターといこいの家が併設された施設。明るくて、きれいで、床暖房もあり快適です。

住所：長野市大字富竹962-5
電話：026-296-5570
(かがやき)休館日：土日、祝日
(いこい)休館日：毎週金曜日、祝日
(阿観共通休館日)：12/29~1/3

所長：小山 隆



東長野いこいの家

毎週月・木がお風呂利用の日、他の曜日は23の自主サークルが活動。総勢320名程の会員さんが元気に活躍される活気溢れるいこいの家です。

住所：長野市吉田5-9-26
電話：026-244-6721
休館日：毎週日曜日、祝日
12/29~1/3

所長：今井 裕道



いきいきサークル (事務所)

利用者の一言「参加することが自分の生きがい。100歳までいきいきサークル、とにかく楽しいです！」

実施場所：各いこいの家等
(地域により異なる)
実施日：各いこいの家等の休館日
(隔週)
電話：026-263-2678

所長：齋藤 洋子



大豆島いこいの家

「うたせ湯」と「ジェットバス」、広い駐車場と、緑に囲まれた快適な環境。囲碁や将棋そして楽しいお茶のみ話に花が咲いている当施設に是非お越しください。

住所：長野市大字大豆島6311-1
電話：026-221-5600
休館日：毎週水曜日、祝日
12/29~1/3

所長：江原 文男

