

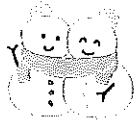
互助会だより

No. 17

2021年2月20日

公益社団法人

上田地域シルバー人材センター 会員互助会



きびしい寒さもあと少し
春の訪れはもうすぐですね



コロナ感染予防に徹し、お元気で

皆様にはご健勝のこととご推察申し上げます。令和2年度も残すところあと僅かとなりました。今年度はコロナの影響により殆どの事業計画を断念せざるを得ない状況となりました。そんな中で互助会だよりは会員様との交流の場であると考え、新しい形にして発行いたしました。コロナ禍での会員様との交流になればと期待して居ります。新年度も予測不能です。感染予防に徹し健康で頑張りましょう。

会員互助会会長 宮原 保

マレットゴルフ大会の報告

長和地区 令和2年10月30日(金) 和田マレットゴルフ場にて 参加者25名

「当日は和気あいあいの雰囲気であつという間に時間が経過しました。大変楽しい1日でした。」 互助会行事に初めて参加された会員さんから喜びの声をいただきました。

優勝：坂井 進

準優勝：春日 ^{よるぞ} 萬

三位：名取 久夫

レディース賞：大沢ヒデ子



同好会のご紹介

現在8同好会があります。順番に活動の様子をご紹介します。

銀友会 (ゴルフ)

- 代表 伊藤 卓司
- 会員 43名

平成15年(2003年)発足以来(第45回まで)ゴルフコンペ例会を中止した記録はございません。しかし、昨年4月に予定した春のコンペは中止いたしました。その後、会員相互の親睦、交流と健康増進を目的に、三密を回避し、例会を実施しました。



夏のコンペ例会：望月カントリークラブにて7月27日(月) 参加者16名

優勝：長谷川 正義 準優勝：佐野 宏 3位：丸山 謹二

秋のコンペ例会：浅間高原カントリー倶楽部にて10月26日(月) 参加者23名

優勝：佐野 宏 準優勝：小林 明男 3位：小林 進

令和3年度は、予定通り春、夏、秋の3回、コロナ感染対策をしっかりと行ったうえで実施する予定です。

丸輪会 (丸子知識向上同好会)

- 代表 百瀬 真寿子
- 会員 17名

丸輪会では、「仲良く楽しく」をモットーに活動しています。令和2年度は、コロナ禍のため活動できませんでしたので、昨年度の活動をご紹介します。

まず、社会福祉協議会から講師に来て頂き、エンディングノートの書き方やこれからの人生をどのように過ごしたら幸福になれるのか教えていただきました。



日帰りバス旅行も楽しみました。木曾路の馬籠宿と、満蒙開拓平和記念館に行きました。開拓者たちが味わった悲惨さには胸が締め付けられる思いでした。今、伝えなくてはならない平和への願いが伝わってきました。

料理講習会も楽しみました。今年は1日も早く仲間と活動できる日を楽しみにしています。

令和3年度 いきいきシルバー祭りの開催計画について

次年度のシルバー祭りはより安全安心な対策を踏まえた事業分散方式による開催を目指しています。

会員作品展

～会員の絵画、写真、工芸、手芸等の作品展示～

- 期日 令和3年9月1日(水)～9月3日(金) (予定)
- 会場 サントミュージゼ 上田市立美術館 市民アトリエ・ギャラリー

シルバー祭り

～会員のステージ発表、講演会等～

- 期日 令和4年2月19日(土) (予定)
- 会場 サントミュージゼ 上田市交流文化芸術センター 小ホール

※なお、事業の開催については、今後詳細が決定次第、随時お知らせしてまいります。会員皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

シリーズ地元旅 ②

～静けさと今風の生活感が同居～

北国街道
「海野宿」

東御市本海野の「海野宿」は、江戸時代の旅籠屋造りや茅葺き屋根の建物と、明治以降の蚕室造りの建物が調和した伝統的な家並が魅力です。

海野宿の歴史は古く、寛永2年(1625年)に北国街道の宿駅として開設されました。現在110の建物が残り、道の中央には用水が流れています。海野宿には格子戸がはまった家が続いていますが、これらは「海野格子」と呼ばれています。

また、海野宿に見られる「^{うだつ}卯建」は裕福な家でなければいけないものではなく、「うだつがあがらぬ」の語源とも言われています。



宿場の東の入り口には海野氏の氏神であった「白鳥神社」が鎮座しています。現在も私達の目の前に残るこの古い街並みは、ここに住む人たちが長い歴史の中で大事に守り育ててきた貴重な文化財です。皆さんも是非一度訪れてみてはいかがでしょうか？

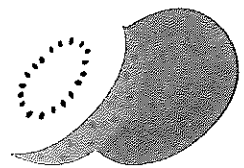
シリーズ
元気に生きよう!! ②

美と健康に役立つキウイフルーツ

キウイフルーツの健康効果は多岐にわたります。

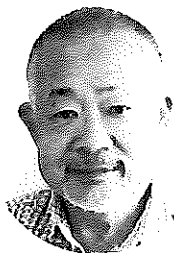
- ①食べすぎや肥満を防ぎ、便秘も防ぐ。
- ②ビフィズス菌や善玉菌を増やし、大腸がんのリスクを低減させる。
- ③ビタミンCの働きにより、風邪に負けない体を作る。
- ④有機酸により疲労回復や貧血予防に役立つ。
- ⑤ポリフェノールによって活性酸素を除去する働きがある。
- ⑥ルテインの働きにより目の働きを向上させる。

※黄肉種より緑肉種の方が食物繊維、ルテインが多く含まれている。



1日1個～2個、食前か食事と一緒に摂取すると効果的です。
美と健康に手軽で美味しいキウイフルーツをお役立てください！

シリーズ
元気人
②



丸子地区 笹栗 博美さん

甲冑作りは、63歳からです。作り方を同好会で習って、すっかり虜になってしまいました。

それからは、甲冑目当てに博物館を巡り、ネットで製法を調べ、文献を集め、甲冑師を訪ねました。

熱中するうちに甲冑剣舞に横道し、次に、甲冑武術を形稽古で復元、併せて剣舞や槍舞を創作し、黒田節のような唄があったらいいなど、真田節を作りました。リンクして、武事史通覧を編集しました。これは、飛鳥時代から明治の西南戦争までの時代状況と、戦闘形態・甲冑様式・武器・武術・流派の変遷を辿り、対比した年表です。

他方、演武の会を立ち上げ、出番を目標に練習に励んでいます。

甲冑作りは相変わらずで、次回の作品展を楽しみにしています。



真田幸村命日奉納演武
長谷寺にて

頭の体操 クロスワードパズル
シリーズ ②

下の口に入る文字(ひらがな)は、何でしょう?
(答えは、3ページをご覧ください)

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| ①
け
さ □ い
り | ②
は
く □ り
み | ③
あ
み □ ん
た |
| ④
な
し □ と
や | ⑤
き
か □ る
ん | ⑥
ば
た □ か
や |

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| ⑦
つ
こ □ か
ち | ⑧
か
こ □ だ
る | ⑨
そ
は □ し
つ |
|----------------------|----------------------|----------------------|

ヒント：①②③はスカイツリー
④⑤⑥はオリンピック
⑦⑧⑨は私達の○○○地域 SC

編集後記

コロナ禍という厳しい経験をし、感染防止対策に気を張っている日々を、私達は過ごしていますが、生活の中で「笑顔」も忘れたくないです。笑顔は「前向きな気持を生む」と言われています。今回も原稿をお寄せいただきました皆様、本当にありがとうございました。

(編集委員長 小林 綾乃)