

# 互助会だより

No. 19

2021年9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

季節は巡り、すっかり秋です  
\* 疫病に負けず、健やかに日々を過ごしましょう \*

## 互助会今後の活動

昨年度から引き続き、コロナウイルス感染症拡大防止対策により、会員互助会の数々の活動を断念してまいりました。下半期は、安全対策を徹底し可能な限り活動の再開を目指していきます。

感染状況によっては中止することもあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

内容	実施日	決定事項
いきいきシルバー祭り 第1部 会員作品展	9月1日～3日	中止 8月23日互助会役員会にて、 コロナの感染拡大により中止と 決定しました。次回こそ開催で きるようお願いいたします。
地区ごとの健康ウォーキング	長和地区9月27日(月) 他の地区は未定。	現地集合現地解散 場所：星くそ館と周辺のウォー キング
地区ごとの会員親睦旅行		中止
いきいきシルバー祭り 第2部 講演会 アトラクション	令和4年2月19日(土)	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 講師：開眼寺住職 柴田文啓氏

詳細が決定次第、皆様に「互助会だよりお  
知らせ版」等を通してご連絡いたします。



# マレットゴルフ大会の報告

今年度の親睦マレットゴルフ大会は、長和地区、上田・青木地区、丸子・武石地区の3地区で実施されました。

長和地区 5月24日(月)  
和田マレットゴルフ場 参加者25名

優勝：春日 萬  
準優勝：坂井 進  
3位：尾美 澄夫  
レディース賞：柳沢多美子



上田・青木地区 7月10日(土)  
塩田の郷マレットゴルフ場 参加者25名

男性の部 優勝：内山 一雄  
準優勝：竹鼻 靖之  
三位：手塚 寅雄  
女性の部 優勝：滝沢 正子  
準優勝：内山 孝子  
三位：宮尾 昭子

丸子・武石地区 7月13日(火)  
天下山マレットゴルフ場にて 参加者16名



優勝：中沢 武雄  
準優勝：矢野 君江  
三位：竹村 正行



暑かったなあ！でも  
おもしろかった！

ホールインワン賞も出て  
盛り上がった大会でよかった！



長和では、新規会員の方  
2名の参加があり、  
有意義な大会でした！

シリーズ地元旅 ③ ~日本一の美しさ~

# 国宝 大法寺三重塔

ネットに「国宝大法寺三重塔は日本一美しい」と載っていた。本当だろうか。寺を訪れ、副住職に尋ねた。「確かに日本一美しい、特に桜と紅葉の頃が美しい。」とのコメント。

三層の屋根が空を舞う鳥のように広がり、優美だ。周囲の田園風景とも調和している。自分の目にも優美・壮重に映った。

大法寺は天台宗に属し、大宝年間に創建され、1400年の歴史をもつ。三重塔は1333年に建立された。本尊は十一面観音立像（国重文）である。中山道を行く旅人がふり返り塔を眺めたことから「見返りの塔」として親しまれてきた。

参道脇には青木村郷土美術館があり、喫茶室もあるので立ち寄ってみるのもおすすめだ。



大法寺 三重塔

シリーズ  
元気に生きよう!! ③

## 菊芋

糖尿病予防・ダイエット効果・便秘解消  
高血圧予防に役立つ!!

菊芋の主な成分は天然のインスリンと呼ばれるイヌリン（水溶性食物繊維）でその含有量は他の野菜と比べてもトップクラスです。

イヌリンは食後の血糖値の急激な変動を防ぎます。大腸に到達すると善玉菌のエサとなり悪玉菌を減らし余分なものを排出するよう腸内環境を改善する効果もあります。善玉菌が増えると脂肪がつきづらく太りにくい体質になります。

血液がサラサラになり身体の中からキレイにします。

菊芋には余分な塩分を体内から取り除くカリウムも多く含まれているので高血圧にも効果が期待できます。また、筋肉のケイレンを防ぐ役割もあります。



菊芋を食事にとり入れてみるのはいかがでしょうか。でも健康に良いからといって食べ過ぎると逆効果です。バランスの良い食事を心掛けましょう。

シリーズ  
**元気人**  
③



上田地区 召田 勲さん

私は、趣味の写真に没頭してきました。

上田写真クラブに入っていたおかげで、表現力の有る写真を撮ることができました。

撮影には、カメラ・三脚・望遠レンズなど約30kgの機材を持ち歩きます。

各地の風景、祭り、人々、アサギマダラのような昆虫、自宅で咲

いている花…、撮影したネガフィルムは10万枚以上になります。

いきいきシルバー祭りでは、「御神渡り」・「六地藏」・「水上スターマイン」・「流鏝馬(やぶさめ)」を出展する予定でした。

最近写真クラブの会長さんが亡くなり、私も気落ちしましたが、シルバー人材センターにて、草刈りや剪定などをすることが面白く元気が出てきました。これからも仕事ができます様、頑張りたいと思います。



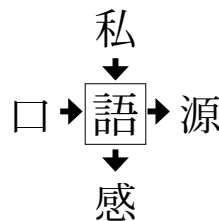
「終わる信越線」

信越線、最後の金沢行き「白山」が行く。  
これも時代の流れか。  
平成9年9月「碓井峠 メガネ橋」

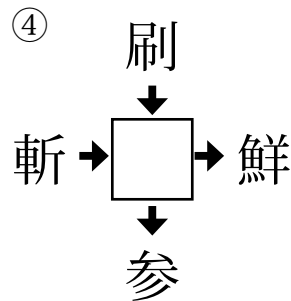
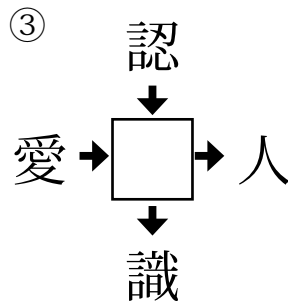
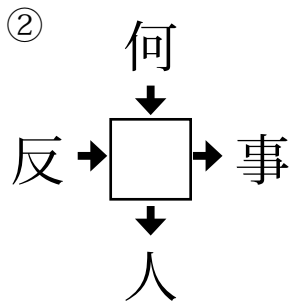
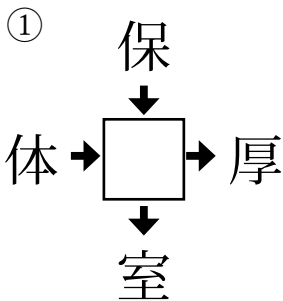
**頭** の **体** 操

熟語パズル  
シリーズ①

【例】



下の□に入る漢字は、何でしょう？四つの二字熟語ができます。  
(答えは、3ページをご覧ください)



**編集後記**

シルバー祭り作品展が中止となったため、「互助会だより」に掲載を予定していた記事がなくなり、今号は記事の差替えに苦労しました。そして、イベントを中止する事は簡単な様ですが、色々な所に影響があり、大変な事なのだ実感しました。  
(K.M)