

# 互助会だより

No. 22

2022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

## 喜びにあふれた心は良い薬になります

### 会員互助会の活動について

互助会会長 宮原 保

ここ2年間コロナ禍により思うように活動ができません。5月末には「警戒レベル2」と引き下がり大きな期待をしていたものの、7月に入り感染が急拡大して8月には「警戒レベル6」に引き上げられました。

また、高齢者の行動の自粛が求められ

ています。こんな状況の中ですが、安全にできる活動を模索して実施していきたいと思っています。

一日も早いコロナの収束と皆様のご健康とご活躍を祈っております。



シリーズ  
元気に生きよう!! ⑤

### 笑いの力

ポーランドの週刊誌「ブチャチュカ」より

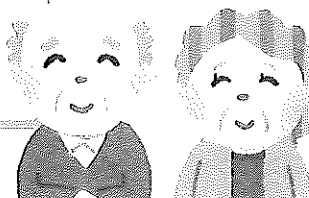
● 科学者たちの計算によれば、わずか30秒楽しく笑うことは45分じっと休むことに相当する。

● 笑うと肺に吸い込まれる空気量が3倍に増え血行・消化・新陳代謝・脳機能が良くなり有害物質が除かれるといった益もある。

● 落ち込んだ時、失敗した時などは、自分を笑えるように、また困難な状況にあっても物事の良い面を探すようにしましょう。

● 自然に1回大笑いすることは、3分間のエアロビクスに匹敵し、10回の温かいほほ笑みは10分間のボートこぎ運動に等しい。

● 気分を明るくするには、朝一番に、まず自分に、それから配偶者や子供そして友人隣人にほほ笑みかけてみましょう。

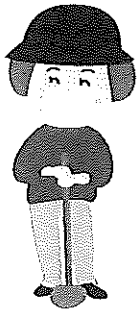


昔の人は言いました。  
「笑う門には福来たる…」と

## 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23日(月)  
和田マレットゴルフ場 参加者26名



優勝：春日 萬  
準優勝：尾美 澄夫  
3位：両川 進  
レディース賞：相馬 代子



梅雨の時期ではありましたが、最高の天気にも恵まれました。

大会終了後はふれあい温泉の「とんかつ弁当」・「生姜焼き弁当」などをいただきながら、和気あいあいと楽しいひと時を過ごしました。



上田・青木地区 7月16日(土)  
塩田の郷マレットゴルフ場 参加者28名

男性の部 優勝：中沢 正一  
準優勝：竹鼻 靖之  
3位：内山 一雄  
女性の部 優勝：内山美恵子  
準優勝：山極ふみ子  
3位：竹花さち子

曇り空で直射日光も当たらずさわやかな天候に恵まれました。

皆さん元気で一球一打に集中しプレーできたことは、大きな喜びとなりました。

丸子・武石地区 7月12日(火)  
天下山マレットゴルフ場にて  
参加者14名



優勝：中沢 武雄  
準優勝：矢野 君江  
3位：竹村 正行



朝方まで雨が降り心配しましたが、開会時には晴れ、山々の緑が美しく風もさわやかで、すばらしい眺望の中、和気あいあいとプレーを楽しみました。

シリーズ地元旅 ⑤

# 木曾義仲ゆかりの地 丸子



**木曾義仲挙兵の地**  
旧鎌倉街道沿いの展望の良い場所に立つ標柱

丸子地域は木曾義仲が依田城を拠点に、平家追討の兵を挙げたと伝えられています。今年の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に義仲と巴御前が登場したことを受け、各種企画を展開し盛り上がっています。

木曾義仲は平安時代の末期(西暦1180)後白河法皇の息子である以仁王の呼びかけに応じ、信濃で挙兵し北陸・京へと兵を進め平家を追討したした武将で、源頼朝・源範頼・源義経の従兄弟にあたります。しかし、木曾の山中で青年期を過ごしたことから木曾という名を用いるようになったと言われています。

## ■依田城で挙兵(今から842年前、義仲27歳)

義仲公は丸子地区の豪族である依田氏・丸子氏・長瀬氏が迎え入れ、丸子地域の(依田城を拠点に)逗留しながら挙兵の準備を進めていました。丸子に逗留していたのは2年半でした。



丸子に来た際最初に戦勝祈願した  
岩谷堂観音



巴御前が尼僧となり身を清めるため  
「お歯黒」を洗い落とした池

依田城跡、義仲の館跡、義仲が戦勝祈願をした岩谷堂観音の義仲桜、そして義仲公に仕える女性武者巴御前のお歯黒の池等、義仲にまつわる史跡が多く存在しています。上田市が発行しているマップを見て散策してみるのはいかがでしょうか。

## 令和4年度「健康ウォーキング」中止のお知らせ

令和4年8月27日(土) 国営アルプスあづみの公園で行われる予定だった「健康ウォーキング」は新型コロナウイルス感染症の感染警戒レベルが6に引き上げられたことにより中止となりました。



真田地区 わら細工班副班長  
山口 武さん



振り返ってみれば、わら細工班は発足して今年で24年になります。発足からお世話になっているのでいまさらながら良く続いたものだと感心しております。

当初班員は12名でしたが販路も定まらず苦勞しました。3年目ごろから現在のようなカタログでの予約販売を取り入れ事務局のご協力により上田地域内に販路を広げることができ売り上げを伸ばす事が出来たことを思い出します。

現在のわら細工班があるのも歴代の理事長さん始め職員の方のご支援と多くの諸先輩方のご指導並びに班員の方のご協力のお陰です。この場をおかりして心からお礼申し上げます。

今年も年末に向けて班員13名で着々としめ縄づくりの準備を進めております。良いものを作るには良い材料が必要です。85歳の身体にムチ打って頑張っています。多くの皆さんからの注文をお待ちしております。

班員の募集もしております。まずは見学を！ 女性会員さんも大歓迎です。



頭の体操

熟語シリーズ 1

問題文の意味にあてはまる熟語をA・B・Cの中から選んでください。  
(答えは、3ページをご覧ください)

Q1 動作や態度などが落ち着いていて、ゆったりとしている様子。

- A 悠然 (ゆうぜん)
- B 偶然 (ぐうぜん)
- C 当然 (とうぜん)

Q2 争っている人のうち一方を助けること。困っている人の手伝いをする事。

- A 即戦力 (そくせんりょく)
- B 守護神 (しゅごしん)
- C 助太刀 (すけだち)

編集後記

今回の第22号から新たに3人のメンバーで頑張りました。金沢陽子(上田・青木地区)、渡辺一徳(丸子・武石地区)清水法雄(東御地区)です。ご意見・ご感想がありましたら、遠慮なくお寄せください。