

# 互助会だより

No. 23

2023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

受けるより与えるほうが幸福である

互助会会長 宮原 保

本年の干支は「うさぎ」ですね。会員の皆様の平和で穏やかなご幸福とご健康を、そして跳躍できる年であることを祈っております。

昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、計画した事業が途中で中止せざるを得ない状況が続きました。令和5年度は、シルバー祭り開催の年にあたります。

第13回いきいきシルバー祭り第1部 会員作品展を9月6日(水)から8日(金)までサントミュージアム上田市立美術館市民アトリエ・ギャラリーで開催いたします。

会員の皆様の作品の展示を企画してい

ます。多くの皆様の作品を募集いたします。今から作品の制作をして、多くの作品を発表会に出展くださいますようお願いいたします。

また、令和6年2月にいきいきシルバー祭り第2部を開催いたします。ダンス、舞踊、歌謡、講演会を予定しております。

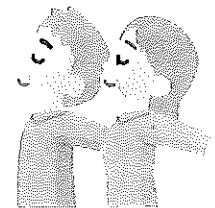
通常年の全体で行う事業、地域毎に行う事業もコロナ禍の中ですが、安全を第一に行える方法を考え、又旅行支援等の補助等も有効に利用し、楽しい互助会の活動を企画して参りたいと思います。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。

シリーズ  
元気に生きよう!!

## ⑥ 朝日を浴びるとこんなに良いことがある

- 体内時計をリセットして体の調子を整える。
- 脂肪がたまりにくくなりダイエット効果が期待できる。
- ストレスを改善し気分を良くする。  
(幸せホルモンのセロトニンが大量に分泌され、やる気スイッチオンになる。)
- 睡眠の質が上がりよく眠れるようになる。  
(夜型の生活から朝型の生活に替える)
- ビタミンDがつくられる。  
(ビタミンDの働きは、骨を強くする・免疫力の調整・癌予防・糖尿病予防・認知症予防等々)
- 朝、早いうちに30分位浴びると効果的です。  
(これだけの効果があるのですから利用しない手はありませんよね。)



昔の人は言いました。「早寝早起きは三文の得(徳)」と。

活 動 報 告

# 健康ウォーキング開催

## 長和地区「星くそ館の見学とウォーキング」

10月14日、24名が黒耀石体験ミュージアムに集合。天候にも恵まれ、坂道をゆっくり歩いて星くそ館に到着しました。そこは、国内でも希少な縄文時代の黒耀石鉱山であり、鉱山の地下の様子を見ることができました。

帰りには、黒耀石体験ミュージアムの中も見ることができ、縄文人が確かにここで生活していた証を見ることができました。高級なお弁当もいただき満足です。



## 上田・青木地区「塩田平健康ウォーキング」



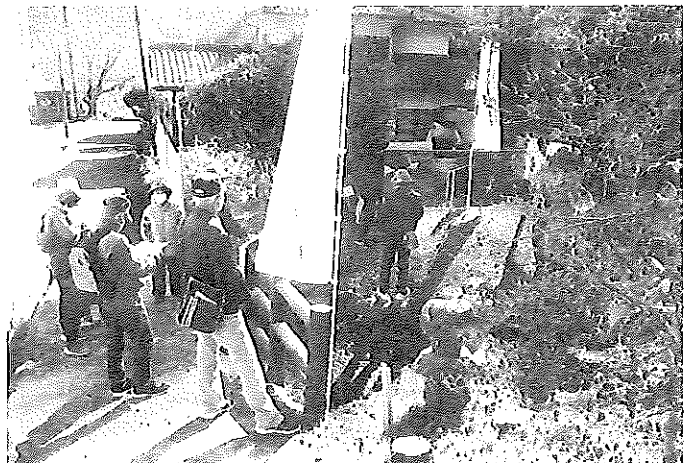
10月18日、35名が東前山に集合。ガイドさんに先導していただきながら新たな発見を伴う歴史探索のウォーキングを楽しみました。

中禅寺薬師堂では、普段は閉ざされている重要文化財を公開していただき、貴重な文化遺産を間近に見ることができました。前山寺のおはぎの味は格別で、疲れを癒やすことができました。高級な松茸弁当は、そのボリュームと美味しさにおどろきの声があがっていました。

## 丸子・武石地区「義仲めぐり健康ウォーキング」

11月14日、青空に色あざやかな紅葉も映える中13名で出発。急な階段を登り、義仲が戦勝祈願をしたとされる岩谷堂観音に到着。住職さんから義仲の新たな歴史を学びました。

その後、お歯黒の池・安良居<sup>あらい</sup>神社を見学。最後に、製糸業最盛期の頃迎賓館として建てられた依水<sup>いすい</sup>館を見学しました。



シリーズ地元旅 ⑥

# 悠久の歴史を感じさせてくれる 信州鎌倉 塩田平

鎌倉時代は西暦1185～1333年、148年間存続しました。

後半の1277～1333年の57年間、塩田北条氏が統治し、文化が育ったことから『信州の鎌倉』と言われるようになりました。

大河ドラマ鎌倉殿の13人に登場した北条義時の三男に重時がいました。重時は幕府の重要な職に就いていました。重時の三男、義政が1277年に塩田に移り住み、塩田城を構え、その子国時、孫の俊時と親子三代にわたって塩田の地を繁栄させ統治しました。

1333年幕府が危うくなった時、「いざ鎌倉へ」と一族で幕府支援にかけつけましたが、幕府とともに滅亡してしまいました。

以後、塩田城は村上氏・甲斐武田氏によって治められ真田昌幸が上田城を築城するまで、軍政両面で利用されてきました。

北条氏の菩提寺である龍光院には、北条氏の三角形の三つの鱗の家紋や北条氏のお墓があります。悠久の歴史を垣間見ながら信州の鎌倉を散策してみるのはいかがでしょうか。



龍光院の沿革が書かれている案内板には上部に北条氏の家紋、三角形の三つの鱗がある



塩田城跡の石碑

## 活動報告 令和4年 会員親睦マレットゴルフ大会開催

### 真田地区会

10月13日(木)サングリーン菅平マレットゴルフ場にて8名(男性7名・女性1名)の参加で開催されました。



- ◆優勝 宮脇 寛夫
- ◆準優勝 山口 武
- ◆3位 滝沢 良郎

### 東御地区

11月12日(土)東御市マレットゴルフ場にて20名の参加。風もなく秋晴れの暖かい午後の大会を大いに楽しみ最高の大会となりました。



- ◆理事長賞 武田 春夫
- ◆副理事長賞 山中 幹夫
- ◆事務局長賞 古田 禮子

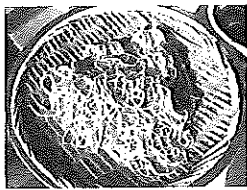


### 長和地区 蕎麦打ち名人 名取 久雄さん

私は81才です。蕎麦打ちは、74才の時から始め今年で7年目になります。

きっかけとなったのは、国の減反政策で蕎麦作りを薦められ、丹精込めて蕎麦をつくりました。しかし大したお金にはならなかったので、だったらおいしい蕎麦を打って地域の皆さんと和気あいあいと楽しく過ごした方が良いと思い蕎麦打ちを始めました。

毎週長和町の農協の空き店舗で教えて頂き、令和2年に初段を令和3年に二段を取得しました。今はお弟子さんも増え、長和町、上田市、小諸市、東御市の方々の輪が広がり、週に1～2回は蕎麦を打っています。皆とおいしい蕎麦を食べ楽しいひとときを過ごすことができ、とても幸福です。



※名取さんの蕎麦処は、ご自分の山から切り出したカラマツ(横梁12m、3本)を使いご自身で建てられました。(名取さんはクレーンを操縦する資格もあります。)名取さん宅の敷地からは豊富に黒耀水も湧き出ているので、その水を使って打った蕎麦は、格別においしくなります。その日集まった方々も「楽しい!! 幸せ!! 名取さんのおかげ!!」と心からの感謝と喜びの声をあげておられました。

## 頭の体操

### 熟語シリーズ ②

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

とても優れた知恵のこと。「知恵」は物事を工夫・判断する頭の働き。

- A 英知 (えいち)
- B 英断 (えいだん)
- C 英語 (えいご)

Q2

実際は聞こえないのに、何か聞こえたように感じる事。

- A 初耳 (はつみみ)
- B 福耳 (ふくみみ)
- C 空耳 (そらみみ)

### 編集後記

今年の干支はうさぎ、飛躍の年と言われています。会員皆様方の益々のご活躍をお祈り申し上げます。互助会も諸行事を計画しますのでご参加をお待ちしています。