

<img alt="A vertical banner for the Kawara Form exhibition. The top half features large, bold, black stylized Japanese characters '和' (wa), '令' (rei), 'か' (ka), 'わ' (wa), 'ら' (ra), and '版' (ban). Below these characters are smaller text elements: '類' (rei) above '筋' (tsuna), '筋' (tsuna) above '形' (kei), and '形' (kei) above '版' (ban). The bottom half of the banner has a repeating diamond pattern. The left side contains vertical text: '諏訪形自治会 交流親睦会が実施されました' (Suwa Kei Seizokai Gakujō Kindomukai ga shisei sareました).</div>

第33号
諏訪形自治会
会長 水石 康

六月一日（日）、交流親睦会が開催されました。前日の雨で開催が心配されましたが当日は打って変わり晴天に恵まれ交流会日和となりました。マジックゴレフ、次ぎ天を樂ひや、取扱形態を歩くの三つの三つ

まにか実施されました。「マロットゴルフを楽しむ」は十六名、「吹き矢を楽しむ」は二十一名、「諏訪形誌を歩く」は二十三名総勢六十名の、また六年ぶりとなる懇親会四十名の皆さん参加され、盛大に開催されました。

懇親会では親子参加もあり、三協議会長の楽しいお話を交えてご挨拶をして頂き和やか、かつ楽しい交流会になりました。交流会全体で参加者から「楽しかった、勉強になった、又参加してみたい」との声が大きく聞かれました。協議会長のご挨拶の中で来年も又お会いしましようと言つて頂きました。三協議会長、関係者、協力隊の皆様のご協力を頂きありがとうございました。

投稿・自治会長 水石康之助

吹き矢を楽しむに参加させていただきました。親子参加、初心者、クラブ員の方二十一名でプロジェクトーを使用し大画面での準備体操から始まりクラブ員の模範演技を見せていただき、続いて初心者から吹き矢を始めました。初心者、小学生もだんだんと的に命中して、皆さん楽しく行い最後は笑顔でストレッチ解消になりました。

マレットゴルフ
マレットゴルフは十六名の皆さんにご参加
いたしました。ハープ橋マレットゴルフ場で開催
いたしました。天気に恵まれ、千曲川沿い
の心地よい風を受けながら、とても楽しいひと
ときを過ごすことができました。今回の開
催にあたり、準備、運営にご尽力いただいた
柳沢会長はじめマレットゴルフクラブの皆さ
んに心よりお礼申し上げます。なお成績は次
のとおりでした。



マレットゴルフ

マレットゴルフは十六名の皆さんにご参加いただき、ハープ橋マレットゴルフ場で開催いたしました。天気に恵まれ、千曲川沿いの心地よい風を受けながら、とても楽しいひとときを過ごすことができました。今回の開催にあたり、準備、運営にご尽力いただいた柳沢会長はじめマレットゴルフクラブの皆さんに心よりお礼申し上げます。なお成績は次のとおりでした。

久々に懇親会も行われました
今年の「諏訪形自治会員交流懇親会」では、六年ぶりに懇親会を行いました。コロナ禍以降、人が集まることのが少なくなってしまい、それが当たり前になりつつありますが、それでもこういう機会に地域の皆さん方が顔を合わせて交流する場を提供することも、大切な「自治会活動」だと思います。

第十九回イベント「荒神宮の絵馬を見る」に参加させていただきました。近くに居住しているにもかかわらず、絵馬や竹内八十吉の彫刻を講師先生の言葉巧みな説明もあり、まさに感動の一語に尽きました。

特に絵馬は、軽いスマホ程度が一般的ですが、人が背負うくらい大きなもので、しかも、鮮明な色彩が今なお私たちに投影しており、当時の人の想いにしばし浸ることができます。

荒神宮のこうしたすばらしい歴史を多くの人们にも知つていただき、諏訪形の歴史に残していくただきたいと思います。



竹内ハ十吉の荒神宮本殿の装飾彫刻もすばらしものでした。ご覧になつていな方は、ぜひ神社に参拝された時にご覧になられればと思います。（絵馬は、屋内ですので、今井宮司様にお願いして下さい。）

私たちの地域の荒神宮は、歴史や文化が息づく伝統のある神社で、古くから神社への熱い信仰がこの地域だけのものでなかつたことが、絵馬を通じて、御教示いただき知ることが出来ました。絵馬は、きれいな色で描かれており、内容にもストーリーがあり、感動致しました。

説形誌を歩く
自治会交流会の「荒神宮の絵馬を見る」に参加して楽しいひと時を
過ごすことが出来ました。窪田
善雄先生、今井宮司様、柳沢公
一会長、関係者の皆様ありがとうございました。

今回初めて参加してみて、経験が浅くてもスコアに関係なく十分楽しむことができました。参加するのにハードルは高くありませんので、一般参加の方も気軽にご参加いただければと思います。

今年は多くの皆さんにご協力いただいたこともあって、一時間ほどでとてもきれいになりました。

六月八日、毎年春と秋に行われている金窓寺川沿いの草刈りがありました。この日は自治会役員や生活環境部員の皆さん、ボランティアの皆さんなど三十人ほどが参加し、深町橋からシール片山さん前までの川沿いの草刈りを中心に環境整備を実施しました。

君の金懸け川越駅が実施されました

「ご近助カラオケ」は「かてりやの会」が主催していますが、会員でなくとも大丈夫です。主催してお待ちしております。

毎月第一と第三の火曜日、午後一時から三時までの二時間、公民館の西大広間で行っています。毎回十人程度が参加し、ひとりあたり二曲歌って気分発散しています。皆さん歌の好きな方で、上手い下手は関係ありません。歌の好きな方が、飛び入りで参加してみませんか。お待ちかねです。毎回十人程度が参加し、ひとりあたり二曲歌って気分発散しています。皆さん歌の好きな方で、上手い下手は関係ありません。歌の好きな方が、飛び入りで参加してみませんか。お待ちかねです。

「近助がアホケ」がバージョンアップしました

A group of elderly people are seated around a long table in a dining hall, eating a meal together. The room has large windows with traditional Japanese lattice panels (shōji). The atmosphere is social and communal.



かてりやの会とマレットゴルフクラブとの交流会



諏訪形シニアクラブかてりやの会では、五月十五日(木)、マレットゴルフクラブとの交流会を行いました。場所は、青木村にある「リフレッシュパークあおき」のマレットゴルフ場です。ここは、二ジマス釣りやアスレチックもできますので、そちらへの参加も呼びかけたのですが残念ながら、そちらの参加者はいませんでした。

マレットゴルフ参加者は、七名で二班に分かれてプレイをしました。山の中の木陰でのプレイは最高でした。

その後、道中のスーパーで弁当を購入し、室賀温泉のささらの湯で温泉につかり、広間で弁当を食べ休息しました。その後、道を少し戻つて青木道の駅でコンパラのソフトクリームを皆でいただきました。休憩所で、皆でおしゃべりをしながら食べていい奏ると、隣の多目的ホールから、ピアノの伴奏とともに歌声喫茶の合唱が聞こえてきました。帰途につきました。

参加者からの感想では、もっと平らな場所でプレイしたいとの事です。来年また企画してお知らせしますので、「ご興味のある方はかてりやの会まで、ご連絡よろしくお願ひいたします。



城下小学校五年生の田植えをお手伝いしました

投稿：諏訪形シニアクラブかてりやの会 会計 金井保芳さん

諏訪形まちづくり協議会が中心となつて、毎年、城下小学校五年生の米作りをサポートしてあります。今年も六月四日、窪田和人さんの水田をお借りして、田植えを行いました。

この日は小学生六十人と先生方、ボランティアの皆さん十人以上が参加して田植えを行いました。初めてのうちは尻込みしていた子どもたちも。だんだん慣れて、手際よく田植えを進めることができました。

子どもたちはこれから、育ち方を観察学習しながら稻を育てていきます。日照量を変えたり肥料を量を変えたりしながら、稻の育ち方を学習していきます。また、秋の稻刈りの時にも地域の皆さんがあ手伝いする予定です。



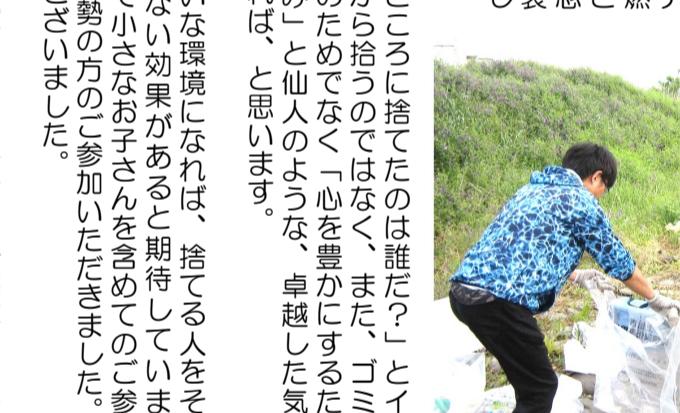
「ハゼ口運動が実施されました

地域環境を守る

私たちの地域をより美しく、住みやすい場所にするための「ハゼ口運動」が、五月十八日(日)早晨に実施されました。当日は四十数名の皆さんにご参加いただきました。

大きなごみでは、放置自転車、ステンレス板などもありました。また、燃えるゴミ、ビン、缶等の投げ捨てなどもあり、残念ながら、四袋ほど回収致しました。

「こんなところに捨てたのは誰だ?」とイラしながら拾うのではなく、「心を豊かにするための取り組み」と仙人のような、卓越した気持ちでできれば、と思います。



「これからをより良く生きるために」「やさしい終活講座」と「音楽療法」

投稿：副自治会長 伊藤淳一さん

五月二十七日(火)、諏訪形シニアクラブ「かてりやの会」が同会会長の大林正樹さん、城下地域包括支援センターの職員さん、音楽療法士の高橋さんと樋口さんを講師に三十七名の参加をうけ開催されました。

「やさしい終活講座」では八十八歳を迎えた大林さんがお孫さんに教えてもらい習得したパワー・ポイントを使用しての映像とお話を熱心に聞きました。

「終活」とは人生の理想の最期を見据え、これからをより良く生きるために活動です。元気なうちにやつておきたい事として、片付け、エンディングノートの作成、そして葬儀についての自分の考えを家族に伝えておく事をあげられました。

片付けは、玄関まわり・洗面所・クローゼット・キッチンまわり・押し入れ・引き出しなど家中を何か所かに分け、テキストでは十四日間で片付けるようになつていていますが、十四か月と考えるくらいの気持ちで始めるのが良い。

手放す日安として〇五年間使ったことが無いもの〇一生かかっても使い切れない量がある〇人に見られたくないもの〇手放すようにするのがコツとのことで有する事を勧められました。(延命治療についてのアンケート：後述)

エンディングノートは、自分が体験してきたことを次世代に書き残し、これから日の豊かにそして安心して過ごすために作る。そこには、どんな最期を迎えるかに安心して過ごすための希望(延命治療の希望)を書き残し、家族と共にあります。



サツマイモの植え付けを行いました

投稿：諏訪形シニアクラブかてりやの会副会長 小林ともみ子さん

延命治療の意思表示について		
	希望する	希望しない
心臓マッサージ	8	19
気管内挿入	5	23
人工呼吸器	4	24
昇圧剤や強心剤の投与	5	19
中心静脈栄養	3	20
経管栄養	1	22

葬儀のかたちについて	
家族や親戚に任せる	7
家族葬	14
一般的な葬式	8
多くの人を呼ぶ	0
今流行の小さなお葬式	4

七月は、千曲高校の生徒さんとの交流を計画しているとの報告を聞きました。歌ったり、懐かしい歌を大きな声で歌ったり、楽しいひとときでした。

サツマイモの会と諏訪形まちづくり協議会では、休耕農地を利用してサツマイモの栽培を行っています。「坪ハ農園」に近接するこの畠では、学童保育所の子どもたち芋掘りの体験学習などを行っています。また、収穫したサツマイモを学童保育所や保育園などにプレゼントして、地域の皆さんにも嬉しいへん喜んでいただいている。

