

令和 かわら版

第33号
諏訪形自治会
会長 水石 康

諏訪形自治会 交流親睦会が実施されました

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。マレットゴルフ、吹き矢を楽しむ、諏訪形誌を歩くの三つの行事が実施されました。「マレ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が参加され、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。協議会長の挨拶の中で来年も又お会いしましょうと言って頂きました。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 水石康さん

吹き矢

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リクス解消になりました。

投稿：自治会長 水石康さん

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。

優勝	樋口美穂子さん	スコア61
準優勝	小林 輝雄さん	スコア64
第三位	玉木 和生さん	スコア64
ベストグロス賞	柳沢 實さん	スコア60
B・B賞	廣瀬 陽さん	スコア81

ホールインワン賞の該当者はいませんでした。



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参加いただければと思います。

投稿：自治会社会部長 前所 孝義さん

諏訪形誌を歩く

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とき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。

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ったことが、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。

竹内八十吉の荒神宮本殿の装飾彫刻もすばらしいものでした。ご覧になっていない方は、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、今井宮司様をお願いして下さい。)

投稿：副自治会長 伊藤淳一さん



ご参加いただいた方の感想

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、鮮やか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した。

荒神宮のこうしたすばらしい歴史を多くの人にも知っていただき、諏訪形の歴史に残していただけたと思います。



久々に懇親会も行われました

今年の「諏訪形自治会交流会親睦会」では、六年ぶりに懇親会を行いました。コロナ禍以降、人が集まるのが少なくなっていました。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。

当日は子どもたちも含めて約四十人の皆さんにご参加いただきました。まず、それぞれの種目責任者からの報告があり、その後、和気あいあいと会食しました。

大林さんが、旧公民館で行われた「童謡クラブ」の活動を紹介した上田ケイブルビジョンの番組を録画したものを流して下さり、懐かしい皆さんの映像を楽しみました。故人のお姿に涙される方もおられました。

懇親会は一時間ほどで終了となりました。これから時々、このような交流の機会が取れるといいですね。またお目にかかりましょう！



「ご近助カラオケ」がバージョンアップしました

毎月二回行っている「ご近助カラオケ」が、最近バージョンアップしました。今まではテレビモニターを使ってカラオケをしていましたが、それをプロジェクトに変えました。スクリーンで大画面で映像が映りますので字幕が大きく、歌う時にまごつく事がなくなりました。

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、飛び入りで参加してみませんか。お待ちしております。



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

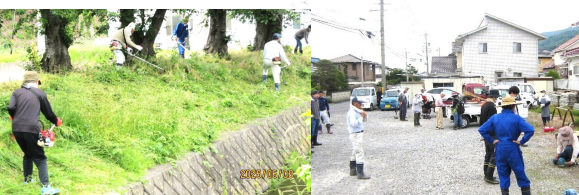
投稿：諏訪形シニアクラブ かてりやの会会計 金井保芳さん

春の金窓寺川草刈りが実施されました

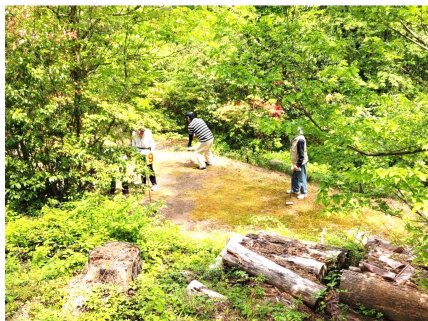
六月八日、毎年春と秋に行われている金窓寺川沿いの草刈りがありました。この日は自治会役員や生活環境部員の皆さん、ボランティアの皆さんなど三十人ほどが参加し、深町橋からシール片山さん前までの川沿いの草刈りを中心に環境整備を実施しました。

今年は多くの皆さんにご協力いただいたこともあって、二時間ほどでとてもきれいになりました。

金窓寺川沿いの草刈りは秋にも実施します。回覧でお知らせしますので、協力していただける皆さん、よろしく願います。



かてりやの会シニアクラブの交流会



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、ニ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、道中のスーパで弁当を購入し、室賀温泉のささらの湯で温泉につかり、大広間で弁当を食べ休息しました。その後、道を少し戻って青木道の駅でコンパラのソフ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。心とむひと時を終え、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のプレイしたいとの事です。次回は他の場所で行いたいと思います。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いたします。

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

城下小学校五年生の田植えをお手伝いしました

諏訪形まちづくり協議会が中心となって、毎年、城下小学校五年生の米作りをサポートしています。今年も六月四日、窪田和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稲を育てていきます。日照量を変えたり肥料を量を変えたりしながら、稲の育ち方を学習していきます。また、秋の稲刈りの時にも地域の皆さんがお手伝いする予定です。



地域環境を守る

「コッポ運動」が実施されました

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「コッポ運動」が、五月十八日(日) 早朝に実施されました。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、四袋ほど回収しました。



「こんなところに捨てたのは誰だ?」とイライラしながら拾うのではなく、また、ゴミ拾いは誰かのためでなく「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。

よりきれいな環境になれば、捨てる人をその気にさせない効果があると期待しています。ご家族で小さなお子さんを含めてのご参加もあり、大勢の方のご参加いただきました。ありがとうございました。

投稿：副自治会長 伊藤淳一さん



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」

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、音楽療法士の髙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の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の活動です。元気なうちにやっ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・引き出しなど家の中を何かに分け、テキストでは十四日間で片付けるようになっていくが、十四か月と考えるくらいの気持ちで始めるのが良い。

手放す目安として
○五年間使ったことが無いもの
○一生かかっても使い切れない量があるもの
○人に見られたくないもの
○手放すようにするのがコッポのことでした。

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、これからの日を心豊かにそして安心して過ごすために作る。そこには、どんな最期を迎えたいか(延命治療の希望)を書き残し、家族と共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)

大林さんのお話の後、城下地域包括支援センターの皆さん、音楽療法士の髙橋さんと樋口さん



んから、音楽に合わせて歌ったり体を動かしたり楽器を奏でたりすることにより、健康維持・健康増進が期待される『音楽療法』の体験をしました。「トーンチャイム」というやさしい音色の楽器に癒されたり、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。

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、次回を楽しみに帰路につきました。

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	わからない
心臓マッサージ	8	19	6
気管内挿入	5	23	5
人工呼吸器	4	24	5
昇圧剤や強心剤の投与	5	19	9
中心静脈栄養	3	20	10
経管栄養	1	22	10

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
今流行の小さな葬式	4

サツマイモの植え付けを行いました

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。「坪八農園」に近接するこの畑では、学童保育所の子どもたち芋掘りの体験学習なども行っています。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、地域の皆さんにもたいへん喜んでいただいています。

八月八日(土)、朝から暑い日でしたが、会員など十二人が集まり、今年も二種類、約三百本の苗ほどもを植えました。隣接する坪八農園で作業をしている方にもお手伝いいただきました。その後、十分に灌水しました。今年もたくさん収穫できるといいですね。楽しみです。

