

令和4年度の活動

プラチナサロン（令和5年3月9日）「悲しみに寄り添うケア集団の活動を通して」

3月9日のプラチナサロンは、「悲しみに寄り添うケア集団の活動を通して」と題して、松本市白板にある尼寺東昌寺住職の飯島恵道さんのお話を聞きました。飯島さんは、訳あって東昌寺で育てられ、住職になる前は看護師として緩和ケア病棟で働いていたそうです。住職である一方、看護師として働いていた経験からケア集団を立ち上げ、現在はグリーフケア・サポートを中心に活動しています。当日は、そんな活動や経験をもとにお話をいただきました。「悲しみは、理解されることよりも、あたためられることを待っている」…お寺の掲示板に書かれた言葉です。



なお、グリーフケアとは、身近な人との死別を経験し悲観に暮れる人を悲しみから立ち直れるように支援する活動です。飯島住職の優しい人柄に、悲しみを経験した方たちが心を寄せているのではないのでしょうか。

プラチナサロン（令和5年2月9日）「松本城の天守を造った石川数正」



2月9日のプラチナサロンは、松本市文化財審議委員の後藤芳孝先生を講師に招き、松本城天守を造った石川数正の実像について学びました。松本市市民活動サポートセンターで行われたサロンには、現在NHKで放映中の大河ドラマの影響もあり約40名の方が参加しました。

松本城の城主は6家23人いますが、石川数正と息子の康長の時代に松本城の天守を築造したことから数正は、松本城初代の城主といわれています。その時代に天守及び城郭の建築・充実・城下町の拡充が進められ、現在の松本城と城下町につながる基礎が石川数正親子の時代に出来上がったのは確かなようです。

後藤さんは、「松本城の天守閣を造った城主として世に広めるため、旧市立博物館の跡地に石川数正の銅像を建てたい」と話して参加者を笑わせていました。

プラチナサロン（令和5年1月12日）「新春寄席」

去る1月12日（木）の午前10時から午後2時30分まで、コロナ禍のなか、市民活動サポートセンターで3年振りのプラチナサロン「新春寄席」が開催されました。



午前中は、約30名の見学者が見守る中、出し物は、プラチナサポーターズのメンバーを中心に、笑い方教室から始まり、プラチナコーラス指導の三木明子先生による独唱、アルプス草笛会の皆さんの草笛と会場の皆さんとの合唱、その後、ハーモニカ、尺八、オカリナ、ケーナの演奏を聞き、マジック、南京玉すだれ、語り部、お琴の演奏まで、芸達者なメンバーが特技を披露し寄席は笑いに包まれ大いに盛り上がりました。

午後は、3種類の簡単な遊び（みんなで羽根っこ、ストラックアウト、輪投げ）を、昼食をはさみ午前から残ったメンバー13名で楽しみました。

仲間の一芸に感心しあい、また、大いに笑って体を動かし新年の始まりに相応しいプラチナサロンになりました。

プラチナサロン（令和4年12月8日）「噛めるしあわせ いつまでも」

講師：木村歯科医院長 木村茂夫氏



今回の講義は、外部講師を招きシニア世代の歯の重要性や予防について学びました。歯の役割と8020運動（満80歳で20本以上歯を保つのが目的）について、多くの方が関心を持っているようです。歯の2大疾患は歯周病と虫歯が多く、いずれも自然治癒がない進行性の病気です。動物にとって歯を失うことは「死」を意味するとのこと。「健口+健康=幸福寿命、生まれてから亡くなるまで、食べる楽しみを味わえるよう健康な歯を保つことが大切です。」と話してくださいました。

プラチナサロン（令和4年11月10日）「チンチン電車沿線歴史散歩⑧」桜橋～清水地区周辺の歴史事績を歩く

講師：臼井光裕（プラチナサポーターズ松本）



秋晴れの良い天気の中、旧チンチン電車（浅間線）元町駅～桜橋駅・清水地区周辺の歴史事績を巡りました。女鳥羽川に架かる元女橋（もとめばし）を起点に、清水小中学校の設立の変遷を聞きながら、（現）元町中公民館にある巖島神社の分神として祀られている元町開運弁財天・石仏群を確認しました。県道沿いにある耳鼻神社は耳の病にご利益があるそうで昔は子連れで参拝に訪れたそうです。資料をもとに巡り歩き明治から昭和30年代頃の歴史を知ることができました。

プラチナサロン（令和4年10月13日）「シニアのためのスマホ教室②」

講師：ソフトバンク専門アドバイザー 鳥羽さん、唐木さん



今回は市民活動サポートセンターにてプラチナサロンを開催いたしました。

長野市より専門アドバイザーが来てくださり、1時間半は講義、後半の30分はLINEの説明と質疑応答の時間を設けました。一人1台、アンドロイド端末を使ってスマートフォンの便利な機能や地図の扱い方、写真の撮り方を学びました。資料がないので、教室で学んだことを少しまとめてみました。

「スマートフォン」とは？ → スマート=賢い フォン=電話

「アプリ」とは？ →機能

アプリの数は200万以上、アプリの追加で機能が増やせ使いやすくなる。

人気のアプリのインストールは無料だが、テレビCMと同じ広告が表示される。

スマートフォンの種類

- ・iPhone りんごマーク apple社
- ・android グーグル 色々なメーカーが作る。

スマートフォンのカメラはきれい、新聞や雑誌を撮ってメモ替わりにする人もいる。

スマートフォンがあれば地図帳はいらない。

○便利な機能を紹介

- ・グーグルレンズ→見たことがあるのに名前が分からない、見たものをそのまま検索できる。
- ・音声アシスタント（声で検索）

「今日の天気は？」「6時に起こして！」など端末に向かって声を掛けると、スマホが声で返答してくれることに皆、驚いていました。たくさん触れることが上達のコツとのこと。今回のサロンは女性の参加者が多く、後半の質疑応答では自分のスマートフォンを使って講師に分からないことを聞いている方もいました。

プラチナサロン（令和4年9月8日）「里山の楽しみ／身近な毒草」

講師：上條恒嗣（プラチナサポーターズ松本）



今回の講義は、秋の行楽シーズンを迎える時期になることもあり、「里山の楽しみ方と身近な毒草」についての話を聞きました。

前半は、そもそも里山ってどんなところ？という基本的なことから、里山散策へ行く場合の注意点や里山が抱える問題点などについて、資料をもとに説明がありました。

後半は、身近な毒草についての知識を深めました。毒草は、種類自体は多くないのですが、命にかかわる危険なもの、触るとかぶれるもの、間違いやすく要注意のもの（例えば、ニラとスイセン等々）があります。これから山菜採りに行く時には、事前に図鑑などで姿・特徴を覚えておくことが大切です。

プラチナサロン（令和4年8月11日）「天空の世界」

講師：鬼頭朝雄（プラチナサポーターズ松本）



プラチナサロンの開催日が8月11日（山の日）ということもあり、カンナ職人である講師の鬼頭朝雄さんが山小屋新築工事に携わった際に撮影したご来光や夕日などの写真を見ながら話が弾みました。

現在は、山小屋までヘリコプターで荷物を30～50回往復して運んでいますが、昔の荷物はボッカと呼ばれる運び人が背中に30kgの荷物を背負いながら、6～7時間ほどかけて運んだことなど今昔の違いを聞きました。そして、昔の山小屋での食事は缶や瓶に入った簡単に食べられるものが主食だったそうです。

また、雪の中に半年以上も埋もれてしまう山小屋の修復作業のため、大勢の腕利き職人が共同で作業を行いますが、酸素不足の中での体力を使う仕事で嫌になるなど山で働く人たちの過酷な実態も知りました。

後半は、大正池の始まりや、雷鳥の話など参加者からの質疑応答も交えて和やかに講義は進みました。雷鳥を間近で撮影できたのは、山小屋に滞在した人でしか味わえない貴重な体験だったのだと感じました。

プラチナサロン（令和4年7月14日）雑学のすゝめ「テレビ機敷から見る大相撲」

講師：杉山克己（プラチナサポーターズ松本）



ちょうど大相撲七月場所が開催中のなか、プラチナサポーターズ松本会員の杉山克己さんから、日本の相撲の歴史や相撲の仕組、更には雷電為衛門以来 227 年ぶりに信州で大関となった御嶽海誕生の話などを聞きました。

講義は、資料ごと講師が参加者に質問を投げかけながら楽しく和やかに進みました。また、力士・行司・呼出し・床山・若者頭・世話人・年寄たちが揃って相撲が成り立つことや、それぞれの役割も知ることができました。そうなんだと頷いたのは、相撲の世界も一般企業のように65歳が定年とのことでした。そして最後は、皆で県歌「信濃の国」を合唱して講義を終了しました。

プラチナサロン（令和4年6月9日）「チンチン電車沿線の歴史散歩⑦ 旧横田駅周辺「元町北地区を中心に」

講師：臼井光裕（プラチナサポーターズ松本）



梅雨の合間の暑いなか、旧横田駅があった元町二丁目を起点に女鳥羽川の両岸の史跡巡りを行いました。暴れ川の女鳥羽川の洪水対策として造られた堤防跡やごみ焼却場跡（現在元町公園等）、踏切跡を確認しました。また、屋敷がしっかり維持されている焰硝屋や現在横田温泉になっている横田遊郭の面影を探りながら旧横田駅に戻ってきました。明治から昭和30年代頃の元町・横田地区の歩みの一端を顧みることができました。

プラチナサロン（令和4年5月12日）「電話でお金詐欺にあわないために」

講師：松本警察署 生活安全課



去る5月12日（水）に、昨年の12月以来5カ月ぶりの「プラチナサロン」が開催されました。2022年に入り県内で新型コロナウイルスの感染拡大が進み、4カ月間のブランクを経てようやく5月のプラチナサロン「電話でお金詐欺にあわないために」を開催することができました。当日は、松本警察署生活安全第1課の米山係長さんと宮毛主任さんのお話を聞いたり、詐欺の手口をわかりやすく解説したDVDを見たり、また、防犯女性部おとめ座の皆さん（野澤会長さん他）の迫真の寸劇をみて、詐欺にあわないための日頃の気持ちの持ち方や詐欺にあいそうになった場合の対処の仕方を楽しくまた真剣に学びました。「自分は大丈夫」と思っている、知らぬ間に詐欺師の話に乗ってしまうこともあるので、あやしい電話がかかってきたら、早めに切ってしまうか必ずこちらから家族や親しい方に相談しましょう！