



第88号

発行所

NPO法人上田市
身体障害者福祉協会
事務局 386-0012 上田市中心3-5-1
上田市ふれあい福祉センター内
発行人 吾妻博夫
編集人 光りの友編集委員会
印刷 スズキ総合印刷



NPO法人上田市身体障害者福祉協会
理事長 吾妻博夫

新年あけましておめでとうございます。希望に満ちた輝かしい新春を迎え、関係の皆様方と会員の皆様のお多幸と御健康を心よりお祈り申し上げます。

また、関係の皆様方、会員の皆様より日ごろから協会にお寄せいただいておりますご支援・ご協力に対し、心より厚く御礼申し上げます。

おかげさまで七年度の協会の行事、活動もスムーズに実施することができました。これも関係者・会員の皆様の熱心な協力のおかげと、心より感謝申し上げます。

少子高齢化社会が進む中、健康保険制度の見直しにより医療費の負担は増加するが、年金は物価高にスライドせず、厳しい生活環境に直面しました。そんな中、米不足が騒がれ、新米が出る頃には解消されると言われましたが、米価は以前の二・五倍余りに高騰、食品も二千数百品目で値上がりし、高齢者や障がい者には益々過酷な世情となりました。

世界情勢、天候不順、物価高、少子高齢化の中、多様性社会となり、障がいのある我々を取り巻く環境は一層深刻化しています。我々の協会においても、会員の高齢化、交通弱者の発生、活動人員の減少、多様化による会員の減少・協会離れ、限界支部の出現と厳しい現状です。

しかし、希望を持ち、関係者の皆様方に協議頂いた提言を取り入れ、ボランティアの協力を頂きながら、協会が障がい者の「集いの場」となるよう努めてまいります。関係者・会員の皆様方には、本年も変わらず御支援御協力をお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様の益々の御健勝と御多幸を心から御祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。



上田市長 土屋陽一

新年あけましておめでとうございます。

おりますことに、心から敬意と感謝を申し上げます。

我が国の障がい福祉は「障がいのある人もない人も共に暮らす社会」の理念に基づき、地域生活への移行推進、雇用の促進など、障がいに対する社会的な理解が広まりつつあります。

そうした中、貴協会は「すべての身体障がい者に寄り添う存在」をモットーに、社会参加の機会の創出に向けた、様々な活動を展開されております。

上田市においても、共に参画できる地域社会の実現に向け、福祉施策

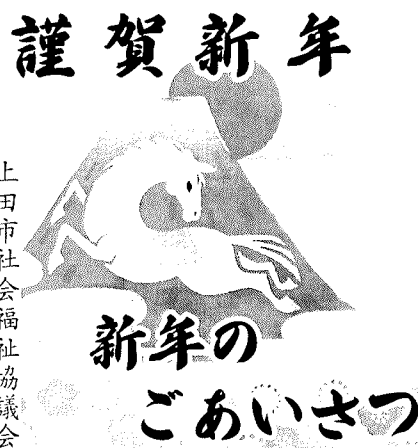
会長 萱津 公子

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

令和七年六月に上

田市社会福祉協議会の会長に就任いたしました。

上田市身体障害者福祉協会の皆様におかれましては、福祉の推進のため献身的な取り組みをされており、心から敬意を表します。



謹賀新年

新年のごあいさつ

上田市社会福祉協議会

会長 萱津 公子

また、日ごろから社協事業に対し御理解と御支援を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、物価高騰の長期化により、生活不安が深まり、経済的困窮や孤独・孤立など、福祉課題はますます多様化し、複雑さを増しています。

こうした状況の中で、誰もが安心して暮らし、「誰一人として取り残されない」地域づくりが重要となつて

おります。

上田市社協では、関係機関との連携を行い、包括的な支援体制の構築を進めてまいります。

今後も、皆様とともに歩む社協を目指して、地域福祉の推進に努めてまいりますので、変わらぬ御理解と御支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

末筆ながら、会員の皆様のますますの御健勝と御多幸を心から御祈念申し上げます。

各部活動報告

総務部

部長 石井 貞一

これまで総務部では、年間活動計画に沿って協会を運営したり、外部団体主催の会合やイベントに参加したりしてきました。

身障協の主たる財源である自動販売機管理では、担当者皆さんの献身的な努力により常に欠品のない状態、周辺の環境美化が保たれています。

秋には恒例の社協主催の「赤い羽根街頭募金」があり、身障協としても三日間街頭に立ち募金活動に協力しました。

今年度は会員旅行のアンケートを実施したり、今後の身障協の在り方について有識者から提言をいただいたりしました。会員の声を生かしながら改革を進めていきます。

会計・資金部

部長 高木 津留子

新年あけましておめでとうございます。

日頃から協会の活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。

会計・資金部の主な活動をご報告申し上げます。

- 月ごとの会計書類の確認
- 年度の収支決算書と収支予算書の作成

● 監査会の開催

物価高に悩む昨今ですが、政府の対策に期待したいところです。協会でも、工夫しながらの節約を心がけ、収支のバランスをとつてまいる所存です。よろしくお願い致します。

福祉厚生事業部

部長 西川 洋美

新年おめでとうございませう。

令和七年度は、次の行事

を行いました。

5月24日 上小ボッチャ交流会（上田城跡公園体育館）

育館）

5月31日 協会主催 フラ

イングデイス交流会

6月26～27日 会員家族一泊旅行 上山田温泉

福寿草

7月～8月 塩田プール売

店事業 30日間

9月6日 協会主催 第1

回 モルック体験会

9月8日 東信ブロック

ボッチャ交流会

（東御市）

9月24日 会員家族日帰り

旅行 富岡製糸場

10月18日 上田市民ふれあ

い広場（上田創造館）

11月29日 協会主催 第2

回 モルック交流会

広報部

部長 若山 昭夫

大相撲九州場所所は安青錦が優勝した。ウクライナ出身、21歳の若者だ。憎々し気な面構えの豊昇龍を倒し

て。拍手喝采してしまった。

それにつけても、広大な国土を持つロシアがウクライナに攻め込んで領土を広げようとするなんて、理解に苦しむばかりだ。

高市首相の発言に難癖をつけてくる中国だって、まるでいじめっ子の所業じゃないか。

そんなニュースを見聞きしながら、「毎日難儀なことばかり。そんなじゃだめだと思ったり、これでもないかと思ったり」なんて口ずさんでいた。

その頃、「光りの友」88号の編集は、真剣に進められておりました。のです。

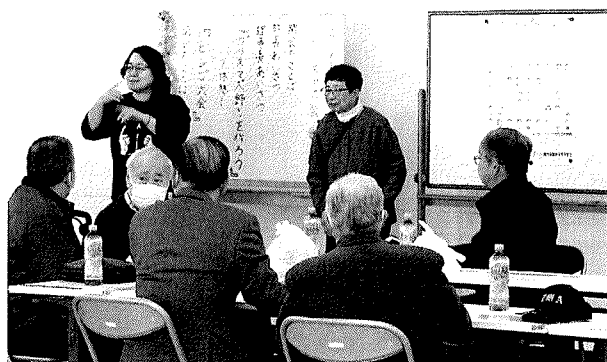
専門部 女性部

部長 小林 睦子

9月の交流会では、中澤勝利様のご指導により健康体操を行いました。間隔をとって並べた椅子に腰掛け、「幸せなら手をたたこう」などの歌に合わせて思いきり手足を伸ばしました。

12月には、クリスマス飾り作りとビンゴゲームを行いました。飾りは、手のひらサイズの丸いトレーの中にクリスマススを表現しました。続いてのビンゴゲームでは、賞品を目の前にして、数字を読み上げることになり入りました。

昨年度3月に行われた交流会では、会員の中より三人の方のお話をお伺いしました。初めての試みでしたが、とても好評でした。今年度も、会員の皆様の笑顔が増えるような企画を考えたいと思います。



楽しい売店当番

東塩田支部 渡邊 悟

僕はプール売店でアイスクリームを売りました。浮き輪を売りました。お菓子も売りました。浮き輪の空気入れは百円で評判良かったです。

自分でも買って食べました。だけどパンが無くて物足りなかつたです。忙しい



塩田自然運動公園プール売店

時と暇な時と差がありました。お客さんが少ない日は手持ち無沙汰でした。

親子で買いに来てくれて、おしゃべりして楽しかったです。暑い日はアイスクリームがよく売れて西川さんが毎日届けに来てくれました。

吾妻さんに誘われて、暑いのは苦手だけど何十回も売店当番やりました。お金の計算を間違えないように頑張りました。毎日自転車でプールに通いました。これからできるだけでなく売店当番やりたいです。

専門部交流研修会
健康体操とお茶会

城下支部 和田 憲子

九月四日、秋涼しくなってきたかなと思っていましたが、まだまだ暑い日が続いていました。

講師の中澤勝利先生は介護ヘルパー、体育指導などたくさんさんの資格をお持ちと聞き、参加を楽しみにして

いました。軽体操「信濃の国」では、歌と軽いステップでいい汗をかき、体が軽く感じました。

80歳過ぎでも家にこもるのではなく、心身の健康のためには外に出る方が良いと感じています。中澤先生からご家族の話などしていただき、とても楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。

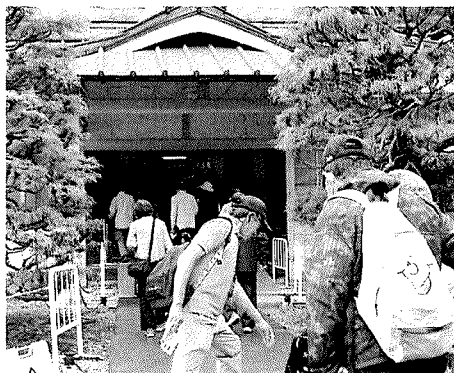
日帰り旅行

西洋建築の
富岡製糸場

西部支部 若林 賢一

9月24日晴天の下、総勢21名の皆さんが参加しました。

定刻に世界遺産である富岡製糸場に到着。写真撮影の後、ガイドさんの案内で工場見学をしました。特徴あるレンガ造りの建物、全自動化された織物機



械、診療所・寄宿舎に至るまで、すべて人力で建造された当時の苦勞を思い、西洋建築の技術力の高さを垣間見ました。また、現代にも脈々と受け継がれている

週休、労働時間（8時間未満）等の労働環境に関わる先見性に驚嘆しました。続いて、こんなにやくパークに移動。昼食後、工場見学をしました。平日にもかかわらず、あまりの混雑ぶりにビックリ。また、皆さんがお土産をたくさん買われたことにも驚きました。

今回の余裕ある旅行行程の設定や、車いすの準備に至るまで、きめ細かい配慮をいただいた石井さんをはじめ役員・事務局の皆さんに大変感謝します。本当に

楽しい旅行の企画をありがとうございました。

信州には他にもたくさん名所・名物があるので、またぜひ多くの会員の皆さんと一緒に旅行を楽しみたいです。

※一口メモ

富岡製糸場の煉瓦は日本で初めて焼かれた国産煉瓦で、瓦職人により瓦を焼く技術を使って作られたものだそうです。また、当時日本では「セメント」という言葉さえなかった時代で、セメントの代わりに漆喰が使われました。



赤い羽根共同募金

泉田支部 伊藤 力雄



10月、赤い羽根共同募金の募金活動に参加しました。私は塩田のAコープにて行いました。

たくさんの方が積極的に募金をしてくださいました。中には千円以上募金してくださった方もいて、皆さんの温かさを感じることができました。

協会以外の方もお手伝いに来てくださり、バンドジョーという楽器を演奏してください、心地よいメロディーが流れる中、癒しも与えられたと思います。

募金をしてくださる方の「頑張っ、てね、ご苦勞様」という言葉にも嬉しさを感

ふれあい広場

10月18日(土)に上田創造館で社協主催の「上田市民ふれあい広場」があり、今年も身障協ではお菓子などの物品販売と無料喫茶コーナーで参加しました。また、今年は身障協の活動を紹介する写真なども展示しました。喫茶コーナーも物品販売もとても盛況でした。今年は高校生2名がボランティアとしてお手伝いをしてくれました。参加してくれた高校生の感想を紹介します。

ふれあい広場に参加して

千曲高校生ボランティア

私は以前からボランティア活動や福祉に興味があり、今回のふれあい広場に参加しました。実際の活動では多くの参加者の方からさまざまなお話を聞くことができ、幅広い視点に触れられました。



また、お菓子販売の受付などのお手伝いもさせていただきました。初めての経験で緊張しましたが、係の方が「わからないことは聞いてね」と優しく声をかけてくださり、丁寧に対応してくれたおかげで安心して取り組むことができました。今回のボランティアを通して、人との関わりの大切さを実感しました。ぜひまた次回も参加したいです。

第24回全国障害者スポーツ大会

銀メダル獲得

10月25日から27日の3日間にわたって滋賀県で開催された「第24回全国障害者スポーツ大会」のボッチャ競技で長野県代表として会員の遠藤勇喜さんがみごと銀メダルを獲得しました。

全国身体障害者スポーツ大会に

参加して

東部支部 遠藤 勇喜

滋賀県での全国身体障害者スポーツ大会、ボッチャ競技に出場しました。

試合前日、ハトスタジアムで昼食のお弁当を食べました。そこには大勢の選手たちもいて、長野県ボッチャ勢の席は体育館の角でした。

弁当を食べ終わると少し空いているスペースを使い、

いつもの長野県のボランティアさん(涙もろい薬剤師の女性と女子学生)2人とボッチャを教えながら試合しました。

翌日、長野対新潟戦。直前にボランティアさんから手作りの布のマスコットを貰いました。次は浜松と対戦。

試合後、ボランティアさんに車椅子を押してもらい帰る際、彼女は新潟戦で僕が投げた一投に歓喜したと言ってくれました。もう一人のボランティアさんも、



声を出して喜んだと興奮気味に話してくれました。翌日は閉会式でした。ボランティアさんともお別れ。感動感激の大会でした。



モルック最高!!

中塩田支部

石井 美枝子

会員家族交流会で、モルックをやりました。公民館活動で体験して今回が二度目のモルックです。

数字が書いてある木製の棒を十本並べて立て、それに向かつてモルックを投げ倒し、数字の合計が50になったチームが勝つというチーム対抗のゲームです。

「やったー」とか「ああ惜しい」などの言葉が飛び交い、敵味方一体になって和



気あいあいとゲームが進みました。合計数が50を超えると後戻りするルールなので、一発逆転の場面もあり大盛り上がりです。

「お見事!!」とか「さすがあ」などと声をかけてもらって嬉しかったです。頭の体操にもなり、仲間づくりもできる楽しい交流会を企画していただき、ありがとうございました。

和やかに クリスマス会



「高齢者がなりやすい認知症の最善の予防法は、初対面の人と言葉を交わすことだそうです。今日は最多記録更新の参加者40人です。大いに交流しましょう。」

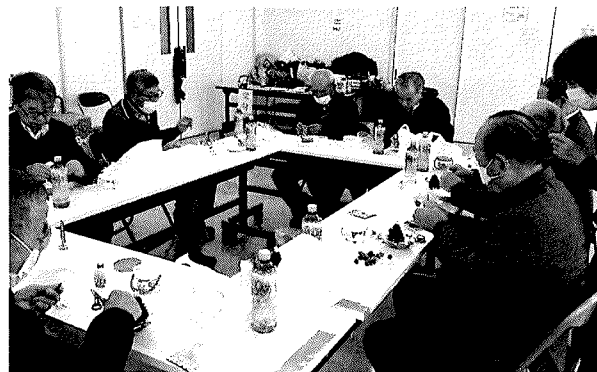
吾妻理事長、小林女性部長の挨拶に続き、金沢副部長、高木理事の進行・説明でミニXマスツリー作りが



始まった。

「小学校の頃の工作の時間を思い出すなあ。」「初めて参加してみた。久しぶりに話せるのが楽しいよ。」「あら可愛いい! 孫にプレゼントしてやろう。」「作つたものは捨てられないからね。」「弾んだ声が賑やかに会場に広がっていた。

サンタさんに扮した伊藤青年部長の司会で



ビンゴゲーム。皆さん、童心に返って一段と盛り上がり、ニコニコ顔と拍手、そして会話が会場いっぱい。来年もクリスマス会が楽しみだ。
(松尾河童)

上田市福祉部との 懇談会

神科第二支部

高木 津留子

昨年十月三日、市役所において市福祉部との懇談会が開催されました。西沢逸郎市会議員のご尽力で機会を作っていただきました。市の福祉部の方々と絆を深め、双方の意見交換をすることを目的としたものです。市からは長田福祉部長、上田市障がい者支援課長、西沢市会議員、身障協からは吾妻理事長はじめ六名が出席しました。

身障協のこれからのあり方について、抱える課題等を理事長が説明し、市側から「市とのつながりを持ち、絆を深める。その継続の大



切さ」などのアドバイスをいただき、意義深い懇談会となりました。労をお取りいただきました西沢逸郎議員に感謝申し上げます。



身障協の「今後の在り方協議会」で出された提案

去る9月13日(土)、10月25日(土)の2回にわたって行われた「身障協今後の在り方協議会」で出された提案をもとに、理事会で検討して以下のように活動案を策定しました。

本会の一番の課題である「会員の減少及び高齢化」課題について以下のスタンスで取り組んでいく。
「これまでは身障手帳をもらったら身障協に入るのが当然だったが、今は必要感や魅力がなければ入ってもらえない時代になっている。本会活動スローガンをもとに身体障がい者に寄り添える団体を目指す」

1. 身障協会の活動を積極的に発信していく

- (1) Line(主として会員向け)、YouTube(主として障害を持つ若者向け)に協会としての公式アカウントを取得し、日頃の活動を頻繁に発信できるようにする。

スマホの普及に伴い、多くの人に一括して情報提供ができるLine(ライン)が身近な存在になりました。このようなツールを利用して協会と全会員との連絡を密にしていきたいと思います。

- (2) 旧媒体(有線テレビ、地域新聞、広報誌への掲載)は身障協単独での行事を取材してもらうのは難しい。大きなイベントに協会として参加し、その様子を取材してもらうような働きかけをすべき。

2. 活動資金の確保に努力していく

- (1) 上田市の各関係部署との人間関係作りを続ける。
- (2) 他の団体の状況を調査したり会員からアンケートなどでアイデアを募集したりする。この課題については決め手となる解決案は出ませんでした。今後も引き続き検討していきます。

3. 学生(高校・大学生)の参画を促す

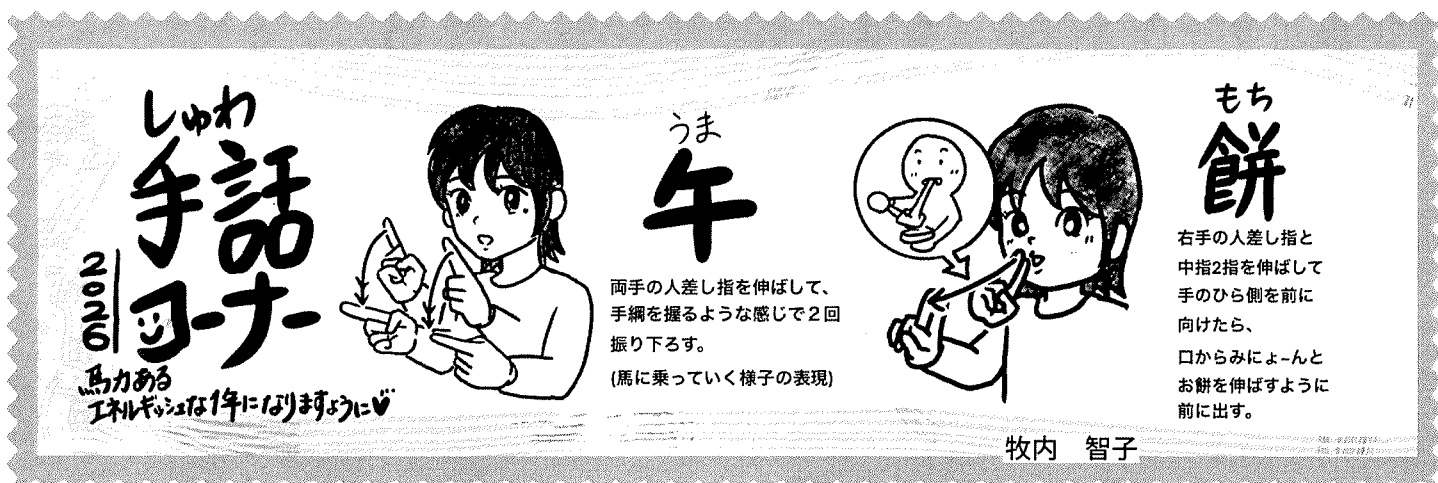
- (1) 学生にどんなことを助けてほしいか具体化する。
- (2) 当面は長野大学と千曲高校と連携しボランティアを募る。

4. すべての会員がメリットを感じる会を目指す

- (1) 相談体制の充実
会員の困りごとについて気軽に相談できる体制を整え、関係機関との仲立ちをしていく。
- (2) 行政などへ積極的に要望していく。
- (3) 重度障害者会員へお見舞い品やメッセージを送り激励する。
単に品物を贈るだけでなく、学生らの力を借りてひとりひとり心のこもったメッセージを伝える。

5. 行政や他の団体とのネットワークを構築する

- (1) 市の福祉部や障がい者支援課とのパイプ作りをする。
- (2) 他の障害者団体との交流
各団体の行事への参加、障害者スポーツ大会を通じての交流など。



家族・会員旅行についてのアンケートについて

会員・家族旅行は、現在年間に「一泊旅行」・「日帰り旅行」をそれぞれ1回ずつ実施しておりますが、最近参加者の減少が目立ち、参加者の募集に苦勞するようになりました。そこで、今後旅行をどうするか皆さんにお聞きするべくアンケートを実施しました。約4割の方から回答がありました。結果をお知らせいたします。

家族・会員旅行についてのアンケート結果

1 旅行の参加経験について

参加したことがある	35人
参加したことがない	49人

2 参加の仕方

ひとりで参加した	24人
家族と参加した	14人

3 参加しない理由

参加したいが都合が合わない	14人
会費が高すぎる	3人
身障協の旅行に魅力を感じない	4人
旅行そのものに興味がない	7人
その他	24人
＊高齢や障害が重く歩行困難なため。 ＊知り合いがいないので話し相手がいらない。 ＊家族の事情・仕事の事情。 ＊障害者の旅行なのに自分の障害が軽いので気が引ける。 ＊団体旅行は苦手。 ＊旅行があることを知らなかった。	

4 今後旅行はどうあるべきか

今のままでよい	38人
年1回にする	11人
2回とも日帰りにする	14人
旅行そのものをやめる	7人
その他	3人
＊近場の温泉でゆっくりしたい。どんな障害者でも参加できるように。 ＊たとえ縮小しても実施してほしい。土日の日帰り旅行が良い。 ＊もっと魅力のある旅行に！ ＊旅行はいらない。	

5 旅行の会費

今のままでよい	53人
値上げしてもよい	16人
もっと下げるべき	1人
その他	1人
＊役員に一任する。	

6 ボランティアの同行

賛成	50人
反対	5人
どちらでもない	24人

考察

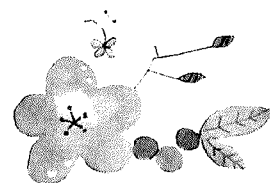
① 旅行については概ね今のままでよいという回答が多かった。旅行に行ったことのない理由として都合が合わないという回答が最も多かった。今後は土日・祝日開催も考えていきたい。

その他の理由として高齢・身体が不自由というものが多かった。今までも旅館・施設などバリアフリーに留意してきたが、このことのアピールが足りないと思われる。

徒歩で移動する際は車いすの準備が不可欠であり今後は十分に用意するとともにボランティアの協力を仰ぎたい。さらに、一人参加の会員の話し相手としてもボランティアに協力してもらいたい。

② 目的地は近場の温泉でのんびりし、会員同志の親睦を深めたいとの希望があった。目的地選定時には留意したい。

③ 会費は現状維持か必要に応じて値上げしてもよいという意見が多かった。少し値上げしても充実した旅行にしたい。



シリーズ 上田の散歩みち 8

「赤松小三郎」⑤

神科第二支部

中曾根 孝一

に発見された桐野利秋の「在京日記」の中に、桐野ともう一人

慶応二年（一八六六）十一月、幕府は小三郎の評判を伝え聞き、開成所（洋学教育機関、東京大学の前身）の教授として招聘すべく上田藩に対して出仕を求めてきたが、藩にとつても兵制一新のためには必要な人物との理由でそれを断っている。小三郎は帰藩の厳命に折れて、一旦帰郷を決めた。この時期に櫻井純蔵が上京しており、藩命により小三郎の説得にも協力したであろう。そして帰郷の挨拶に市内を巡回中（慶応三年九月三日午後四時頃）、京都東洞院魚棚下ル町附近において、京都薩摩藩塾の門下生でもある中村半次郎（明治に入り桐野利秋と改名）等によって暗殺される。理由としては、幕府の諜報手先として疑われていたというのが通説である。

この暗殺者については当初不明であつたが、昭和四十二年（一九六七）に発見された桐野利秋の「在京日記」の中に、桐野ともう一人で赤松を切つたと記載がある。軍事・政治の機密保持のために倒幕に傾いていた薩摩藩にとっては邪魔な存在にしかならない。（当然、赤松の翻訳した「英国歩兵練法」を教科書として使用しているのだから）薩摩で中村に命令できる人間というと西郷隆盛しかない。当然そう考えるのが自然であろう。

暗殺後、埋葬されたのは京都金戒光寺である。この寺は京都守護職松平容保の本陣がおかれ鳥羽伏見の戦いで戦死した会津藩士の墓がある。

赤松の死を悼み薩摩藩国父である島津久光は三〇〇両を送り弔意を示し、その後、金光明寺に墓をたて薩摩藩塾受業門の名前を墓碑に業績を記す。その墓石には赤松小三郎の讃辞を刻んで世間に体裁を整え、先生には不幸にも「遭縁林之害而死」と刻んだ。「縁林之害」とは、盗賊・強盗のことであり、強盗に遭つて死んだことにしたのである。何ともである……。



文芸らん

川柳

金井 真田丸（東御市）

めてたいな星の数ほど福笑いきつとだよ涙の分だけ強くなる
寄り添えばあなたの光暖かい

話まよもいの声

一歩みだそう

ペンネーム

ダン・タイカン

十一月二十二日上田市

中央公民館で人権啓発担当者研修会があり、上田市身体障害者福祉協会からは四人が参加しました。

テーマは、「想う つながる 一歩みだす」で、協賛団体が13もあり堅苦しい会かと思つたけど、会場の雰囲気は温かかったです。

全体会ではDVDを視聴しました。いじめの場面を見ているだけの人や笑っている大多数の人が問題なんだと、よくわかりました。

いじめのサインを見逃さないことの大切さや、いまだに無くない同和問題や発達障害の課題等がドラマ形式で具体的に提起されました。後半は、少人数のグループワークになったので、日々の暮らしの中での人権問題を素直に出し合えました。一歩みだせそうです。

編集後記

明けましておめでとうございませう。会員の皆様方お変わりなく新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、何といつても熊にびっくりさせられました。少し前までは女性の理想の男性像はクマさんのような大きな包容力のある人が上位に入っていました。それがどういうことでしょうか。今は怖いのが先です。早く元のエリア内に戻ってほしいものです。

さて、今年は午年（うまどし）。大きなエネルギーを感じ、幸せが駆け込んでくる、物事がウマくいくように、と夢にあふれています。一回でも多く笑い合いたしましょう。88号に原稿をお寄せいただいた皆様、ありがとうございます。（小林睦子）

会員消息（おくやみ）

生前の協会へのご協力に
感謝申し上げます
ご冥福をお祈り申し上げます

浦里支部 林 茂 様

別所支部 木藤 二男 様

（2025年7月11日～12月9日受理迄）