

第10回市高連ゲート大会は、雨天でも実施

優勝は、御園・2位は御堂垣外・3位は長藤 チームは8チーム出場

★ゲート大会は、平成27年9月7日（月）に高遠町長藤のゲート競技場で行なわれた。

会長挨拶で、「本日はご苦労様。今年も、ゲート協会の柿木茂さんなどのお世話で開催することが出来ました。参加チームを締め切ったら6チームのみで、2チームを誘って8チームで戦うよう配慮。旧伊那地区は御園のみ1チーム・長谷地区出場なし。雨が降ったら延期せず、雨天競技場で行なう。しかも全種目やっても午前中のみ。

トロフィーは、御堂垣外が2年連続優勝なので、今年も優勝なら2位チームに授与されたい。予定を一時間早めて実施。来賓各位は、早朝よりご苦労さまです」。

★来賓挨拶で、広瀬福祉課課長さんは、「天候悪かったが、8チームで出来ることはうれしい。市の100才のお祝い者は20名。100才台は50名いる。その内老人ホーム入居者は、3～4名だ。今日も体を動かし元気でプレーしてほしい。クラブの発展・健康長寿を祈ります」。

社協会長伊藤さんは、「お早ようございます。協会の努力でプレーできることに感謝。日々健康を考えて、体を動かすことは大変良い。協力し助けあって健康寿命を更に進めたい。クラブの益々の発展を祈念します。」

★試合開始はいつもより早い。進行マイクは、室内によく響く。打音も共鳴して腹の底に響く。この屋内競技場は、半円のドーム形になっていて、今日の雨天でも肌寒い天候でもわりと過ごし良い。

本日の日程は、	7:30～	8:00	受付
	8:00～	8:20	開会式
	8:30～	11:00	試合
	11:00～	11:20	閉会式

室内の梁は、県産のカラマツ材の合板を接着してカーブ形に張り合わせた材で、鉄骨同様に丈夫らしい。信州博覧会が松本で行なわれた時、メイン会場が確かこのような木材の合板で、大きく報道されたが、この競技場の建築もその頃建てられたものではないかと思う。

こんな素晴らしい施設が、この高遠町にあるとは驚きだ。

この施設は、ゲートボール場専用でなく、中央の位置にテニスのネットが張られているので、広い層がテニスを楽しむ場でもあるようだ。しかも、2面のコートで練習ができる。

この雨天プレー場の北側には、老人施設の研修場があり、今日も同時刻に陶芸教室が開かれていた。この山村であっても、雨天にかかわらず趣味が生かされることは嬉しいことだ。

★プレーの打音は、終始響いている。特に相手ボールをはじきだす時のコーンという音は、耳をつんざく。今回も女性が半数ほど選手として出場していたが、やはり相手ボールを弾きだす音は、快音だ。プレーの醍醐味の音だ。

★閉会式で、成績発表。

優勝チーム 御園友愛会 2勝0敗 得失点差 +7

選手：正木稔・白石俊彦・正木計彦・平沢 晨・小池唯江

準優勝チーム 御堂垣外 2勝0敗 得失点差 +4

選手：保科彦市・清水千鶴子・藤沢衣子・小林英昭・秋山一

第3位 長藤チーム 1勝1敗 得失点差 +4

選手：伊藤茂人・保科敏子・北原米子・高嶋治・北原貞江

第4位 荒町B 1勝1敗 得失点差 +4

第5位 荒町A 1勝1敗 同 +1

第6位 板山 1勝1敗 同 -0

以下略

長寿賞 男性 松崎 千秋 (荒町)

女性 山本みね子 (水上)

トロフィー授与 : 御園友愛会チーム

★閉会式：終始朝から雨の中をこの雨天プレー場で試合ができたことを嬉しく思います。

本日は、県南部に大雨注意報が出たが、この素晴らしいコートでつつがなくでき嬉しかったです。もし晴天を待っていたら、今週一週間は雨が続くらしいのでいつ決行になったかわかりません。予定通り終わったので、来年は8チームでなく、往年の20チーム位の出場の大会にしたいものです。ご苦労様。

県クラブ大会で、伊那市高連は増員運動で特別賞

全老連会長賞でも、県内4老連に選ばれる

★平成27年度長野県老人クラブ大会は、須坂市のメセナホールで『第56回大会』が開かれた。県下各地から、800余人の会員が参集され、盛大に行なわれた。

我が伊那市より、福祉バスを運行して20余名が参加された。

★はじめに、アトラクションが12:30より行なわれ、地元須坂のシニアクラブの方向による「津軽三味線による東北民謡」を3曲、演奏・歌・踊りとバライターよくご披露され同じ衣装で日頃の成果を発揮された。よく練習されたものと思う。

式の冒頭、物故者黙祷のあと、老人憲章朗読・老人クラブの歌・主催者挨拶が行なわれ慣れない男がしどろもどろの挨拶を行なった。

続いて受賞となり、はじめに県知事表彰のあと県老会長表彰の授与を行なった。

育成功労者表彰は、古旗 功さん（川北）・片桐辰雄さん（野口）のお二人。

育成功労者表彰は、県下ただ一人で、山下智恵子さん（東高遠）が代表受賞。

優良老人クラブ表彰は、伊那市より西高遠高齢者クラブ（井口公雄さん）と室町高齢者クラブ（小林博則さん）の二団体。

全国老人クラブ連合会長表彰で、100万人会員増強運動特別賞として、県下優秀な成果をあげた4団体として、伊那市高連もえらばれ選ばれた。この賞は増強運動年度の5年間に特設された。受賞者は、柿木副会長。

更に、加入速進優良クラブとして、基準以上に達した市当村老連の3老連の一つに伊那市高連が受賞された。

市高連クラブでも再受賞するが、復活クラブ県下4クラブのうち横山老人クラブも受賞対象となった。

もう一つ記憶に止めておきたい受賞として、会員5人以上増加した単位クラブの138クラブ（内伊那市は、12クラブ）の代表として従来は、委託受賞であったが、今年が一番成果をあげたクラブが138クラブの代表として受賞したらとの動議が理事会でだされ、3ケタの新会員を獲得した伊那市高連が大会で栄えある受賞となった。なんだか身内を内緒で受賞するようで恥ずかしいが、皆の拍手

をいただいて動議可決となった。樋代事務局長が代表受賞された。

これも、伊那市高連の地道な活動の成果の賜である。改めてお礼をいいたい。

★「私の主張」（荻原さん） 『老後をどう生きるか』

佐久の中心地に40ヘクタールの土地があり、6人で酪農クラブを立ち上げた。

蕎麦や麦・豆等を作っている。途中菜種クラブを立ち上げてなたねは10トン収穫し絞って3、5トンのなたね油を作った。

その内に子・孫にも何か伝授したいと考えて、小学校2年の冬に麦踏みをし、3年にはジャガ芋を植えて収穫した。収穫したジャガ芋は、おかあさん方のお手伝いでコロケづくりに挑戦した。作った菜種アブラで揚げた。手紙をいただいて交流もしているが、小さいころの舌の感覚は、ずっと覚えてくれているだろう。

支援学級のこどもには、茄子・キュウリも植えて、野菜の先生といわれている。

私が灰になるまで、教えるものは伝授していきたい。

★講演：人生90年時代に期待される高齢者の生き方 フリージャーナリストの内山二郎さん。

全国一の長寿県の長野県は、かつては、女44才・男42才の時代があった。

去年は、100才の到達した方々が6万人にもなった。

長野県の長寿の原因は、社会への参加率が高いこと。保健師が全国トップクラス。やはり、積極的に世の中にでてゆくことが大事。

ところが、かつては20人で一人を支えていた構造が、今では2、3人で一人をささえなければならない。貧困のこどもも多い。貧困による学力格差もでた。

新幹線のなかで灯油をかぶって自殺した方は、真面目に働いても年金7～8万円。

世をはかなんで自殺したのだ。高齢者の孤独死が多い。

私は、地域包括ケアシステムの必要性を痛感する。自助・近所・互助が大事と思う。

高齢者クラブ・シニアクラブ・公民館活動・社協・NPOなどでんではばばらでは駄目だと思う。元気高齢者が、共に社会参加していくことが大事。

信州型ミニテースクールが大事で、高齢者と学校とが手を結んでほしい。

お年寄りのもっている特技をフル回転して次世代に引き譲ってほしい。

神城断層地震で大きい揺れがあったが、だれも死ななかった。それは、お互いどこかの家に誰がいるのか熟知してお互いに助けあった結果である。

県マレットゴルフ大会で、御園友愛会チーム優勝！

個人戦でも、優勝：有賀智世子さん・三位：茅原辰夫さん上位独占！

★第3回長野県老人クラブマレット大会は、平成27年11月5日（木）に行なわれた。東信・中信とわたり、今年は南信の当番となった。

南信の中心地は上伊那であるので、羽広か大芝かと迷ったが、平地林の代表格である南箕輪村の大芝に内定し、大芝荘を宿泊地にした。

★泊りがあり、有料であるので多少参加チームが少ないのが難点だが、今年は県下から10チームの申し込みがあった。上伊那は、地元南箕輪・辰野・伊那市・駒ヶ根の4チームの参加。

当日は、絶好の伊那谷晴れで12時30分開会式・1：00より花火を打ち上げプレー。選手40名で、4名ずつの班で接戦が行なわれた。

3：30ごろ西陽が林間に差す頃、終了となった。陽ざしは濃いですが、林間は薄暗く体を動かしていないと寒いプレー場。早速成績表を計算して次のような結果となった。一同宴会場で6：00より賞品授与。

★まず、個人戦の成績は、

優勝	：有賀智世子さん（御園）	トータル	78点
準優勝	：富田金喜さん（鼎・切石）	同	82点
第3位	：茅原辰夫さん（御園）	同	83点
第4位	：北原佐智子さん（御園）	同	88点
第5位	：大屋正三さん（長野市）	同	88点
以下6位～40位までは略		賞状は3位まで授与	

★続いて、団体戦の成績は、

優勝	：御園友愛会チーム	スコア	342点
準優勝	：切石長生会チーム	同	366点
第3位	：白馬飯田会チーム	同	379点
第4位	：坂城オールスターズ	同	389点
第5位	：駒ヶ根チーム	同	391点

第6位～第10位までは略。

圧倒的に、我が御園チームは、個人戦のスコアで分かるが、チーム主将の正木稔さんも優秀な成績であったので、第2位を大きく引き離して文句ない優勝。

共に戦った戦友も、御園チームに惜しみない拍手を送ってくれた。

それにしても、今年の御園チームは、市高連のマレット大会で優勝、続くゲート大会でも優勝で市長杯を共に獲得。最後の県大会でも文句ないスコアで優勝と、選手を束ねる主将の正木さんの手腕にも脱帽。

★あと、大芝荘で優勝の美酒に酔い、いつまでも歌声が響き渡った。

来年は、最後の当番で北信の会場予定。恐らく犀川の河川敷でのプレーとなるでしょうが、今から再度の優勝を夢みて、大いに体を動かしたいもの。

全国老人クラブ大会は、お隣の静岡県静岡市！2000人の集いとなる。

やはり、100万人増員運動が、論点となる。やはり独自の方式を信じたい

★時は平成27年10月28日（水）～29日（木）の2日間。場所は静岡市。

長野県より14名の参加。

第1日目は、分科会で①支え合う地域づくり②同世代の連帯・仲間づくり③演じる活動・舞台発表の3つのテーマに分かれて3時間のレポートで話し合った。

わたしは、第2分科会。最初の発表は掛川市のシニアクラブの増員計画で初年度は気楽会の53名から55名への増員成果。

二番目は、大阪府の茨木市の取り組み→会員数7740名 年400名増員計画
部会は：総務・社会・教養・レク・健康・女性・若手の7部会

取り組み：①若手部会の活躍 ②ホームページの開設 ③アシスタント養成講座
④ウオークラリー講習会 ⑤交流広場 12箇所の開設 ⑥カードの活用

まとめ：①現状分析により目標が見える ②人材の育成こそ活性化につながる
③情報の共有化こそ風通しをよくする ④他人の力を活用する

最後の発表は、神戸市の須磨地区 去年は234名増

取り組み：①理事会で対策委員会での検討 ②受賞クラブの活動事例発表

③新任単位クラブと執行部の懇談 ※全国の事例から学ぶこと少ない
老人クラブは、仲良しクラブである。和を持って元気に明るく

あいにくの雨 新装なった新公民館でクラブ大会

一日・土曜日の大会 式典・演芸引き締まる！

★第10回高齢者クラブ大会は、例年より1月遅れの平成27年11月14日（土）に新装なった伊那公民館で行なわれた。新館は一般公開が済み、旧館はまだ建物は壊さずに、建っている。市民会館前の駐車場も広く利用でき、会館の裏の空き地も30台ほど駐車できるスペースができた。

例年は、前日に会場設定して2日目に大会だが、今年は展示はカットしたので、朝から準備して一切終わる計画とした。旧伊那地区の会長さんは、鍵の開く前より駆け付けてくれ、10時開式に間に合わせてくれた。遠くから早朝駆け付ける役員も多い。

★当日朝から雨であったので、出席率が心配したが、大雨でなかったのか、順当な200名以上の参加で有り難かった。単位クラブ会長に感謝。

主催者挨拶で、「新装なった公民館で開催出来ることは嬉しい。昨年の新入会員増の運動も県下トップの2百余名の獲得となり、特別賞をいただいたり、内外に伊那市の戦術を披露できた。2年次の今年もすこしでもいい数字の成果をあげたいものです」続いて表彰に移り、介護者表彰2名（代表：御園・土田まさ子さん）・育成功労者表彰8名（代表：東高遠・窪田功さん）・優良クラブ表彰4クラブ（代表：貝沼明笑会・埋橋一さん）・優良会員表彰13名（代表：境・木下和佐子さん）・加入促進優良クラブ表彰12クラブ（代表：山寺白山クラブ西部・高山光春さん）・復活クラブ表彰1団体（横山老人クラブ・中村新一さん）団体賞・2015特別賞・伊那市高齢者クラブ（代表：北原幸彦さん）優良老人クラブ連合会賞・伊那市高齢者クラブ連合会（代表：柴征司さん）。以上8部門に渡っての授与がおこなわれた。

代表謝辞は、山寺クラブの高山さん。

★来賓挨拶で、まず市の行政代表として城取保健福祉部長さん『新装なった公民館で会ができることは嬉しい。役員・会員の努力のお陰で市高連が順調に推移している。県下一番の長寿県。健康の高齢者で地域を支えている。脳いきいき教室も大いに支えてほしい。皆さんも元気で、会もご発展を』

向山公人県議さん『第10回の大会が新公民館でいいカウントだ。それぞれの努力に

感謝する。長寿県一位大きな誇りだ。高齢者の就業率も高い。医療費も下から2番目。幸せプランの取り組み中期5カ年計画も元気で長生きだ。細かいことに気を使わない。趣味の会大いに参加を。寒い冬がくる、ご自愛を』。

宮島良夫社会委員会副委員長さん『お招きいただき感謝。議長にかわってご挨拶する。4人に1人が65才以上だ。世界の長寿社会。高齢者の社会参加を大いに進めてほしい』。伊藤隆社協会長さん、『第10回は記念すべき大会だ。表彰者お目出度う。健康づくり・レク・友愛・ボランティア・幅広く活動されてご苦労さん。隣近所疎遠になりつつあるが、支えあいたいものだ。高齢者の憲法を読んだがその憲法久条には、老いは蜂起せよ。老いのビジョンで社会を築こう。いつか来た道は、繰り返さない』後、衆議院議員の宮下一郎さん・県議の酒井茂さんよりメッセージが紹介された。

★午後は、演芸の部。司会は、柿木さん。

1番は、たかずやの里のこどもと職員による『海野童子太鼓』の演奏と『ロックソーラン節』の共に勇壮な太鼓と踊りを見せてくれた。

2番は、合唱『どんぐりころころ』『命の歌』-①かけがえのない命・②命のきずな平均年令85才の男女20数名が、いい声を響かせてくれた。毎度山寺白山コーラスの日頃の練習の成果に乾杯。

3番は、祝賀の舞・線路東クラブよりの出演。緋の衣を着て、ハカマ姿の荘厳な舞。金の扇子をもって踊る。能楽の世界。堂々たる詩吟の美声も会場に響く。

4番は健康体操。上新田高齢者クラブの10名の踊り手。会員が17年の継続で平均年令78才。若い会員加入を望むとのこと。『あやこのお国自慢』は上新田の法被姿でいなせに踊る。『東京ラブソデー』は独特のユニホーム。ライトペンを持ち、電飾よし。途中より観客も手拍子、踊りもよく揃っていた。

5番、孤軍高遠城。430年前の昔の落城の悲劇を踊る。(東高遠)。6番は、楊貴妃(御園)詩舞である。最後は『お祭り忍者』。上牧クラブのダンス。女性9名のびのび踊る。構成もよい。今年は、演芸も充実した。

★最後は、式典で大会宣言の朗読。『心豊かな地域づくりを。伝統文化の継承を。

友愛活動の実践を。市内全域の高齢者と手を結ぼう。

全国100万人の運動に呼应しよう。』

来年に向け、新なる活動を！。最後まで全員が残り、後片付けも万全でした。感謝。

講演演題： 患者さんや恩師から教えていただいたこと

講師：長谷診療所長・岡部竜吾氏 高齢者に期待する

★「老」は好きなことばだ。知識や経験も豊かな方々だから。長谷も日本の人口構成も同じで逆ピラミッドだ。東京2万・神奈川3万・長野4000のベット不足。認知症は、介護・経済・独居等心配だ。辺境の地は、問題はいち早く様相がわかる。山も衰退してきた。故郷の歌で「志を果たしていつの日にか帰らん」が行きっぱなし。私は薪ストーブを入れて、自給自足の暖房を使っている。いろいろと学べるし教わる。

★農山村とTPP。これでやっていけるか。

長生きの3つのコツは、①風邪を引かない。②転ばない。③義理を欠く勇気を持つ。外科医が、手術しても再発する。回復は神のみぞ知る。患者としては、祈るのみ。全快は、神がなおしたもう。

手術の心構えは、①医者との信頼関係をつくれ。②頑張る意気込みが必要だ。

抗癌剤の効果は、自然のリズムにあわせた治療が大事だ。自然の中で生かされる。ソーラーパネルも、真夏より秋・冬が効果あり。薪ストーブも材の伐採・まき割りもやる。実父が家から出てきて健康になる。薪はお爺さんを元気にしてくれる。

薪ストーブは、①おじいさんを元気にする。おじいさんの生きる力を掘りおこし、老人の潜在的な力を養ってくれる。②ボランティアをしてくれる。社会奉仕・職場の和を持たせ、社会的な結びつきを強固にしてくれる。

★長野県長寿県の原因は、①野菜の量多くとるのが一位 ②65才以上の就業率一位 一人当たりの医療費低く一位。長野県1人40万円も得となり、5兆円の黒字だ。

未病を治す。已病を治さず、未病を治す

己乱を治さず、未乱を治す

★認知症 「先生は、外科医ですよ」

患者は、ガラスに映る自分の姿に拳骨をくれた。そこで大怪我となる。

ところが、こどもを見て患者は落ち着いた。

子供：ぼくたちがいたから、おじいさんは頑張れたね。有難う。

認知症は、朝食のみの健忘でなく、全体を忘れる。食べたこと忘れる。

物忘れの自覚にも乏しい。

捜し物も、誰かが盗んだとの認識となる。

おばあさんの生年月日はいつ？ これは日頃言っているのでいえる。

記憶の壺は、上から壊れる。

お婆さんは、今何才？ これは、言えない。

55才といえば、その人は55才を生きているのだ。

トイレを失敗した母に向かって 子供以下ね。

洋式のトイレは、過去の認識から逸脱。

きれいな水・きれいな洗面器では、トイレとは思わない。

そこで、玄関脇に穴を掘ってにわかトイレにしたら、押入問題解決した。

怒っては駄目。説得も駄目。

看護は、怒らない。あわてないことだ。

女性認知症患者の老人は、冷やし中華を大量に買い込んだ。

我が息子が、冷やし中華大好きだからのなせる行為だった。

- ★ 人間かえられないものは、①過去はかえられない
②いずれ誰でも死ぬこともかえられない。
③他人をかえられない。自分がかえることができるが。

脳によい学びは、（よい育児法は）

- ①動物・花などにかかわること
- ②手伝いをさせること
- ③読み・書き・算盤の基礎を学ぶこと（小学校時代）
- ④お友達をつくること
- ⑤応用問題をさせること（小高学年・中・高）

早めの実体験はよくない。

- ★ 医は、農に学べ
農は、自然に学べ
稲を見るな。水をみよ
土をかまわず 木をいじり 根を枯らす
斧：そんな力一杯たたくと道具を壊す
- 柿を食わせて養っているから頂戴する。
二つの幸せ ①人と関わること
②自然と関わること
百姓こそ、総合職だ。懐かしき未来で
新しい百姓して生きる。忘己利他。