

佐久穂町高齢者クラブ

連合会だより

第2号

平28年1月発行

佐久穂町高齢者

クラブ連合会

会長 友野政幸

編集者 石田朝治

高齢者クラブ会員の皆様には、ますますお元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

佐久穂町高齢者クラブ

連合会だより第一号以来の活動についてご報告します。

単位クラブ会長会議開催

八月七日 社協ふれあい

四月の総会後の単位クラブ会長会議では、町から高齢者クラブに交付される補助金の内示を受けて、それらの配分方法が主な議題でした。

内示総額は、百五十九万四千五百〇〇円内訳は、総クラブ員数、千二十四人掛ける九〇〇円で計算された額百十一万九千六〇〇円、二十三クラブ均等割り額分十七万四千九百円、それに、連合会分三〇万円です。

これらを例年に習い各単位クラブに均等割り一クラブ五千三〇〇円を配分し、会員割は九〇〇円掛ける各クラブ員数で計算をしました。そしてこ

の中から県連合会会費一人当たり八七円と連合会会費一人当たり二〇〇円を納入（交付金総額から差し引き）していただく案で承認され各単位クラブに交付されました。

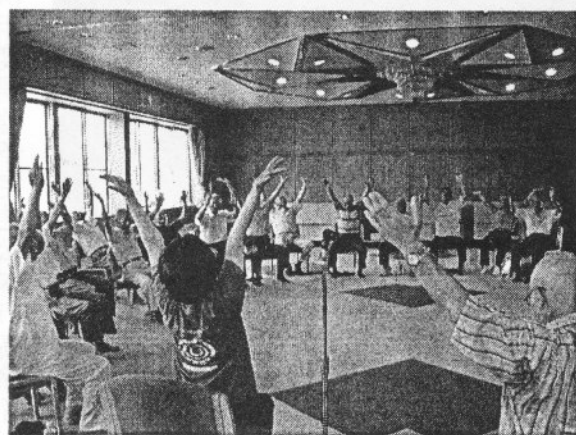
四月以降の活動経過報告と今後の活動計画等提示され会議を終了しました。

笑いヨガの研修会おこなう

会議終了後、千曲病院の医師笑いヨガインストラクター田辺佳代子先生をお願いして、笑いヨガの研修会を行いました。

ほとんどの人が初めての体験で、はじめのうちは戸惑っておりましたが、先生の指導で、呼吸と身体全体を使い「ワッハッハ」と声を出すことが、身体と心の健康（ストレス）に大事であることを理解して、大変盛り上がりました。笑いヨガを各単位クラブの活動に是非取り入れていただきたいと思っております。内容を写真で想像し

ていただきました掲載しました。



九月二十九日

第二回

単位クラブ会長会議

いつもは、社協ふれあいで開催される会議を今回は会場の都合により茂来館で行いました。

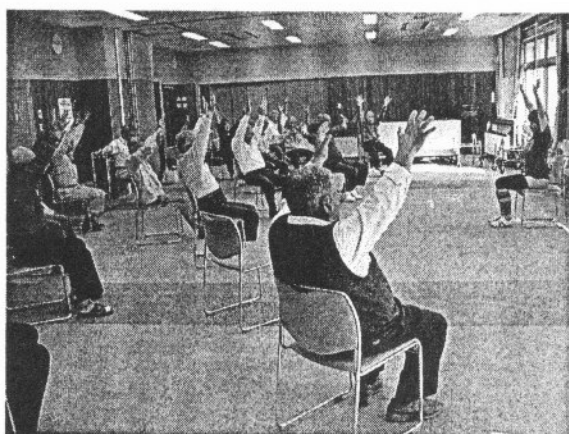
議題は、赤い羽根共同募金について、活動経過報告、そしてヨガの研修会でした。

社協中山会長の挨拶の後、連合会友野会長の挨拶の中で、共同募金について理解した上で、募金に

強力する事は、最も高齢者クラブらしい事業である。取り組みをしていない単位クラブは、今後検討していただきたいと話がありました。赤い羽根共同募金は社会福祉法の中の赤い羽根共同募金法にもとづいております。

会議終了後、講師に油井由紀先生（佐久穂町在住）をお願いし、ヨガの研修をしました。

ヨガは過激な運動では有りませんが、呼吸とともに背筋、首等を伸ばして姿勢を正しく保つことにより身体と心の健康、ストレスの解消になることを学びました。写真はヨガ研修の会場です。



「笑いヨガ」も、「ヨガ」も単位クラブの活動で実施したい場合に、講師の派遣については連合会まで問い合わせてください。些少な謝礼で先生をお願いできます。

第五十六回 長野県

老人クラブ大会

十月十五日、須坂市文化会館で、恒例の長野県老人クラブ大会が開催されました。

老人と言う言葉に抵抗があるわけですが、老人福祉法が改正されないため県でも国でも老人クラブを使っているそうです。

県下、会場を持ちまわりで毎年一回開催されるこの大会は、参加人数に割り当てがあります。南佐久郡老連（事務局小海町）で取りまとめ、南佐久郡下から三三名参加をし、内、佐久穂町からは本部署員五名が出席しました。今回の参加者は全県下から八〇〇名でした。

津軽三味線のアトラクションの後、物故者の黙祷をし、開会となりました。参加者全員で老人憲章の朗読、老人クラブの歌斉唱、主催者からは、県老連滝沢会長

（須坂市シニアクラブ連合会長）が挨拶されました。表彰式では、会員加入促進活動優良クラブとして小海町本間長寿会外一三七クラブが表彰されました。

さらに、基準以上に増加した市町村老連として、飯綱町、伊那市、安曇野市の三老連、新設の安曇野市橋爪シニアクラブ、復活した単位クラブが長野市、小諸市、伊那市、大町市に各一クラブずつ、計四クラブが表彰されました。

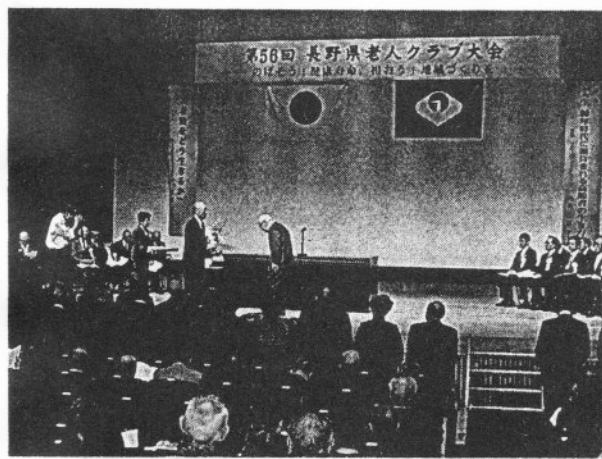
来賓の祝辞は、長野県知事代理、須坂副市長のほか県議会議長代理、国会議員代表等からいただきました。その他大勢の関係者来賓の紹介がありました。

私の主張では、佐久市老人クラブ連合会の荻原徳雄さんが「老後をどう生きるか」と題して、クラブの活動として、佐久市瀬戸で遊休農地を利用して菜の花を栽培し、菜種油を商品化した話し。更に小、中学生の親子との農業体験交流の実績等、とても八十二歳とは思えぬ迫力ある講演でした。そして、記念講演は、「人生九〇年時代に期待される高齢者の生き方」と題して、長野市在住のフ

リージャーナリスト内山二郎さんのユーモアあふれるお話でした。

その講演の中で「誉（ほまれ）有る人生（養生、よせいと読む。）のために」と七つの条件が提示されました。それは、一、健康であること。二、居場所がある。（出番、役割がある。）三、仲間がいる。四、自己有用感があること。五、目標を持つこと。六、学び続けること。（好奇心を持つ。）七、感謝の気持ちを持つこと。と結ばれました。

最後に大会宣言案が承認され、次年度開催予定地松本市高齢者



クラブ会長の挨拶、全員で県歌「信濃の国」の斉唱と万歳で閉会となりました。

佐久穂町高連代表として

会長の出席した主な行事等

☆八月二十九日（土） 茂来館

佐久穂町健康管理合同会議

☆九月二十五日（金） 茂来館

佐久穂町戦没者追悼式

☆九月二十九日（火） 賀寿者宅

百歳賀寿者宅お祝い訪問（町長の同

伴）今回対象者は四名

☆十月二十九日（木） 畑ゲートボ

ール場町長杯ゲートボール大会

☆一月八日（金） 婦人研修センタ

ー 新年賀詞交歓会

佐久穂町高連役員会

四月三日（金） 五月十五日（金）

七月二日（火） 八月二十六日（水）

十二月三日（木） 一月十八日（金）

今後の日程（予定）

平成二十八年

一月十四日（木） 篠屋旅館

単位クラブ会長、女性部長研修会

お出かけ町長室

二月（計画）未定

佐久穂町高齢者クラブ連合会

研修会 新装千曲病院の視察