



第 14 号

平成 27 年 12 月

発 行
伊 那 市 高 齢 者
ク ラ ブ 連 合 会

題 字 : 有 賀 千 篤

県クラブ大会で増強運動に特別賞授与

全国老連からも選ばれて表彰される

会長 池 上 弘 祥

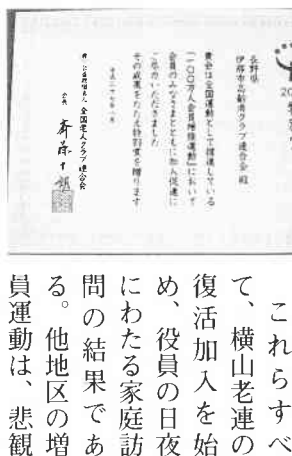
今年度の県老連クラブ大会は、10月15日(水)に須坂市メセナホールで800余名の会員参集のもとに行われた。

今年の国・県よりの表彰は、我が伊那市は格段の栄えある表彰を幾つも頂いた。その中で特筆すべき受賞は、新会員5名以上獲得した単位クラブは、今年度は県下で総勢138団体であったが、成績優秀なる1団体にその代表として、賞を贈ろうという県理事会の緊急動議で文句なく三桁増員した伊那市高連が推挙された。

次には、全国100万人会員増強運動特別賞として県下四団体を受賞対象としたが、これも文句なくトップクラスに名を連ねた。

また、基準以上に増加した市町村老連の三老連受賞にも13の基準値に対し増加が187人ということで143.8%の数字を示す通り素晴らしい成果を上げ、賞を頂くことができた。

これらすべて、横山老連の復活加入を始め、役員の日夜にわたる家庭訪問の結果である。他地区の増員運動は、悲観



的な条件があるなかで、それらを克服した伊那市高連の一人ひとりの会員・役員に心から感謝申し上げたい。

なお、その他の県大会の受賞は、有成功芳に古旗氏・片桐氏の二氏、同じく感謝状は、山下さんただ一人。クラブ表彰は西高遠・室町の二団体であった。お目出度うございます。

増強運動の初年度は、大成功であったが、今年度は二年次。普段の単位クラブの活動を充実させ、躊躇している隣人を今から説得にあたりたいと願う。

高齢者クラブに感謝

伊那市社会福祉協議会長

伊 藤 隆



マレットゴルフなどのスポーツ大会や各種行事の際にお会いする会員の皆さん方の、お元気で澁刺としたお顔を拝見すると、私もパワーをいただきます。

貴クラブは、素晴らしい実績を積み重ねてきております。

健康・友愛・奉仕活動を通じ、住み良い地域づくりに積極的に関わっていただいております、その素晴らしい実績により、平成二十六年には全国老連より「優良クラブ」表彰を授与されました。

役員皆さんのご努力により、会員数も増加してきており、クラブの活躍がますます期待されます。

平成二十七年年度の介護保険法の改正により、介護予防・生活支援サービスの連携、そして高齢者の社会参加を図る地域支援事業の見直しが行われました。

これからは、地域で支え合い、助け合うことがより必要となり、高齢者が率先して地域力の向上に力を入れる必要がでてきました。

けれども、貴クラブの実績は、新地域支援事業にしっかりと該当しているのではないのでしょうか。

地域におけるボランティア活動、子どもや子育て世代など幅広い年代層との交流、地域の文化や伝統行事の継承活動など、社会の支え手として素晴らしい実績です。

どうかこれからも、支え合い、助け合う地域づくり、まちづくりの推進役になっていただきますよう、よろしくお願いたします。

『人間は社会的動物である』

社会の中で生まれ育ち、社会を維持しながらみんなで一緒に生きていくのが人間である、と言った古代ギリシャの賢人の言葉をふと思い出しました。

人情の尊さ

山寺白山クラブ 高山 光春



私は、生まれも育ちも「新山」です。十九歳より商社マンになり七十歳迄が第一の人生でした。商売には人情は禁物ですが、育ちが新山のため常々相手の立場を優先してお得意様を大事にしました。時々倒されたこともありましたが、商道五十四年間最後の幕引きの時、全てのお得意様から、ご理解とご支援をいただき、締めることが出来ました。私の人生の中で一番窮したとき『人情』の尊さを身に染みて感じました。

商売では、会議所議員を十数年務めたが、地域には、永年お世話になりました。山寺白山クラブの役を受けた次第です。元来浅学非才の私思うような成果が残せませんが一年半が過ぎ、あと半年で新しい方にバトンタッチするところまで来ました。当クラブは経験豊富な班長さん方が多くご指

導とご協力をいただき未経験の私にとりまして大変助かりました。

当クラブの主な活動状況を紹介させていただきます。奉仕活動としては、三クラブそれぞれ地域の公共施設などの草取り清掃を年五回行い多数参加しました。友愛活動としては、友愛募金は九十九%、ウエスは四百三十枚、これは昨年度市高連総数の三十%以上に当たります。これも班長さん方の活躍の賜物です。健康推進事業としては、マレットゴルフ大会を年二回から六回に増やし、野外活動を多くして、健康寿命引き上げに努めています。また、会員の親睦を深める一泊二日の懇親旅行は、年令を忘れ元気で愉快に楽しめました。伊那市、北の玄関口「御園」「山寺」「坂下」の三地区高齢者交流会は、輪番で毎年開催されています。百人余集い一日中歌い元気一杯大声出して楽しみました。素晴らしい交流会でした。

勤務していたとき、上司より「仕事」は「段取り八分」、そしてそのシミュレーションが大事だといわれ、行政面も根っこには、先を読んだ段取りが必要だと常々思っただけ行動していません。

最近では耳が遠くなり、思考力が低下して、こんな筈ではないと感じています。更に脳いきいき教室で鍛え周囲にできるだけ迷惑をかけたくないですね。

ここで特に男性の皆様は、脳と身体を鍛える教室が沢山あるが、男性諸氏の姿が少ない。ぜひ積極的に参加して、奥様方の平均寿命に近づけましょう。

出来ることなら一緒に天国へ！

いきいきと元気な活動を支援します

市高齢者福祉課高齢者サービス係長

宮下 誠



平成27年度から高齢者福祉課高齢者サービス係長としてお世話になっております宮下誠です。平成25、26年度は高齢者福祉課介護保険係に在籍し、主にいきいき交流施設の整備に携わりました。

いきいき交流施設は、国の交付金を活用し、市が整備して地元地区等

が管理運営している施設で、平成27年3月末現在、市内に47施設あります。バリアフリーの設計を施し、子どもから高齢者まで世代を超えた地域の交流拠点施設として、また、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく元気にお過ごしただく拠点となる施設として位置づけられています。

伊那市の高齢者クラブでは、高齢者自らの生きがいを高めるための健康づくり・介護予防など生活を豊かにする活動や、ボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする活動など、さまざまな活動に積極的に取り組んでいただいています。

そうした活動の場は様々ですが、市内各所にあるいきいき交流施設も高齢者クラブの活動の場としてぜひ御活用いただき、これからは高齢者の皆さんが「いきいきと元気に」御活躍されることを願っています。そのため、私も高齢者の皆さんの熱意に負けないよう精一杯支援をさせていただきますので、今後ともよろしくお願ひします。

前号十三号に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

一頁上段 (誤)「山寺西部も十名」

(正)「山寺西部も十七名」



第10回 市高連ゲートボール大会

優勝は御園、2位は御堂垣外、3位は長藤
8チーム出場

ゲートボール大会は、平成27年9月7日(月)に高遠町長藤のゲート競技場で行われた。

会長挨拶で、「本日はご苦勞様。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。」

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。

☆結果は次の通り。()内は得失点差。

優勝…御園友愛会 2勝0敗(+7点)

(正木稔・白石俊彦・正木計彦・平沢農・小池唯江)

準優勝…御堂垣外 2勝0敗(+4点)

(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(+4点)

(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(+4点)

第5位…荒町A 1勝1敗(+1点)

第6位…板山 1勝1敗(0点)

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

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。」

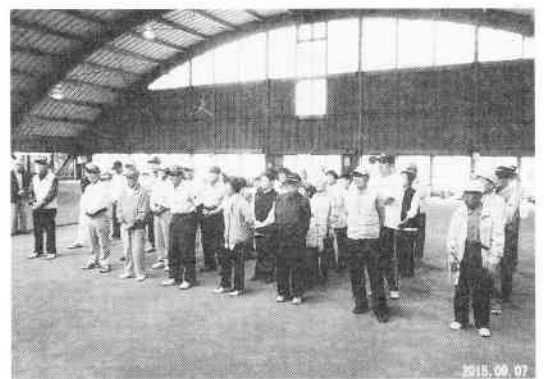
社協会長伊藤さんは、「お早ようございます。協会の努力でプレーできることに感謝。日々健康を考えて、体を動かすことは大変良い。協力し助けあつて健康寿命を更に進めたい。クラブの益々の発展を祈念します。」

この屋内競技場の室内の梁は、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、今日も同時に陶芸教室が開かれていた。この山村であつても、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。



特に相手ボールを弾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。

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き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。ご苦勞様。

第10回伊那市高齢者クラブ大会開催

▼平成27年11月14日(土)
▼伊那公民館

新装となった伊那公民館で開催。
メインテーマの「仲ばそう 健康寿命 担おう 地域づくり」をクラブ大会の骨子に掲げ、また会員増強運動を展開してまいります。

式典では、介護者表彰、功労者、優良クラブ、優良会員、会員増強、復活クラブの表彰がありました。

記念講演には、美和診療所の岡部竜吾先生をお迎えして、演題「患者さんや恩師から教えていただいたこと」として、長生きのコツ、認知症等、解りやすく具体的なお話をしていただきました。表彰者は以下の通りです。(敬称略)

1、介護者表彰

氏名	所属クラブ
池上 紀久子	西高遠高齢者クラブ
土田 まさ子	御園友愛会

2、育成功労者表彰

氏名	所属クラブ
池上 ふじ子	非持山高齢者クラブ
唐木 美恵子	狐島長寿会
木嶋 幹勇	上新田高齢者クラブ
北林 明子	表木高齢者クラブ
窪田 功	東高遠仲よし会
阪下 泰彦	小出島年輩者の会
保科 久子	溝口高齢者クラブ
山川 輝雄	川北町高齢者クラブ

3、優良クラブ表彰

クラブ名	会長名
赤木ことぶき会	坂井 清二
貝沼明笑会	埋橋 一
勝間長生会	小池 政一
境高齢者クラブ	大瀬木 久雄

4、優良会員表彰

氏名	所属クラブ
池上 力	非持山高齢者クラブ
伊藤 なか子	室町高齢者クラブ
伊東 なみ糸	沢渡高齢者クラブ
稲村 勝己	小出島年輩者の会
片桐 稲穂	御園友愛会
木下 和佐子	境高齢者クラブ
木村 良江	山寺白山クラブ西部
小松 明彦	溝口高齢者クラブ
小島 二三子	川北町高齢者クラブ
城倉 洋子	野口高齢者クラブ
西澤 佑二郎	沢渡高齢者クラブ
福沢 勇	山寺白山クラブ東部
三澤 三子	表木高齢者クラブ

県表彰(県老連委託表彰)

5、加入促進優良クラブ

クラブ名	会長名
伊那部盛年福祉の会	根津 昌行
山寺白山クラブ西部	高山 光春
山寺白山クラブ中部	折橋 孝一
西高遠高齢者クラブ	井口 公雄
山寺白山クラブ東部	酒井 和人
上新田高齢者クラブ	小林 富雄
赤木ことぶき会	坂井 清二
御園友愛会	正木 稔
川北町高齢者クラブ	降旗 功
日影ふれあいクラブ	柴 征司
上牧20会	田畑 幸子
野口高齢者クラブ	片桐 辰雄

6、復活クラブ表彰

クラブ名	会長名
横山老人クラブ	中村 新一

7、団体賞

賞名	連合クラブ名
2015特別賞	伊那市高齢者クラブ連合会
優良老人クラブ連合会賞	伊那市高齢者クラブ連合会

高齢者クラブ 調理実習に参加して

非持山高齢者クラブ

中山 淑子



サラダに入れる小魚をいためているところ

十一月も中旬、月日の経つのも早いもので、長谷の山々の紅葉も終り、西駒の峰にも雪が見え、冬の訪れを感じる様になりました。高齢になると、一年が早く過ぎるのにおどろぎます。私達の地域も過疎が進み、高齢者ばかりで淋しくなるばかりです。私の地域での役員は、年の順での事で役員がまわってきました。九月十七日と十月二十九日に高齢者クラブの調理実習が、気の里へル

スセンター栃の木にて行われました。年三回のうち二回は「気の里」で行いました。他クラブの会員との調整で参加者数はまちまちでしたが、今回は丁度良い参加人数でした。伊那市の食改の方々にもご協力いただきました。

- 足腰丈夫に元氣印食生活
- バランスの良い献立って？
- 高齢者の良い食事

■田中こずえ栄養士さんの話を聞きました。

栄養問題の原因

- ① 食べる食品や献立、調理法などに偏りが生じ、栄養素のアンバランスが生じる。
- ② 味覚が低下するために濃い味付けを好み、糖分や塩分の過剰摂取につながる。
- ③ 食欲が低下することで食事摂取量が減り、エネルギーやたんぱく質の摂取量が不足する。
- ④ 咀嚼や嚥下能力の低下により、エネルギーや良質なたんぱく質、各種ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足する。(誤嚥性の肺炎も起こしやすい。)
- ⑤ あっさりしたものを好むようになり、脂質の摂取量が低下。必須脂肪酸の欠乏や脂溶性ビタミンの吸

収不良になる。

⑥ 間食が増え、糖分の摂取量が増大する。

⑦ 軟らかくて食べやすいもの、消化の良いものを好むため食物繊維が不足し、肥満、糖尿病、高脂血症、大腸がん、便秘などにつながりやすい。

*たんぱく質

「歳をとってきただから肉や魚は少なくていいのよ。」という声をよく聞きますが、「たんぱく質の必要量・利用効率・消化吸収率は若年者とほぼ変わりません！」

それぞれの班に分かれて調理を行い、手際良くすばらしい料理が出来ました。

- 切り干し大根のスープ
- 鶏のつくねのごま風味焼き
- 小松菜のサラダ
- バナナヨーグルトかけ

集落の方々又伊那市の先生方との新しい交流の輪を深めながら、おいしくいただきました。私も健康で参加が出来良い勉強をする事が出来ました事に感謝しております。

これからも出来るかぎり地域の活動にも参加したいと思っています。



上牧20会のダンス



高齢者クラブ大会の様子

我がクラブ紹介

日影ふれあいクラブ

マレットを月一から週二に 毎月食事作りも…

今日、高齢者の健康維持活動が盛んになってきました。市でもいきいきとか元気アップとか健康作り事業で、クラブ活動への助成金が出ます。

日影ふれあいクラブでも健康事業として、マレットを月一回でしたが、週一回行います。成績発表をして、月一回トロフィー争奪戦を行って、張り切っております。終わってお茶菓子を食べながら、世間話とか会員の状況、健康状態の話などして、これがまた楽しい一時です。



日影ふれあいクラブ：マレットでひと休み

毎月例会をして顔を合わせて、食事作りをする。春は山菜料理として、フキノトウ、タラの芽等の天ぷら会、五平餅作りで楽しんでおります。

会報は月一回発行して、皆様の状況、区の社協の会の募集で、友善会、入浴会への参加の呼び掛けでより多くの参加を集める事しております。

一泊の旅も最近では健康作りと言う事で、マレットの出来る所への旅となりました。これは、健康

作りの旅です。皆で喜びながら笑いながら、健康維持を考えてクラブ活動を考えております。今年マレットをやりましょうと会員の入会を勧めております。この行動により今年には五名人会をし、増員が出来ました。

来年も健康作り事業で会員増を計りたいと思っております。

日影のモットーは、「愉快で楽しいクラブ」で行動して行きたいと思っております。

(会長 柴 征司)

上荒井友愛クラブ

地区行事参加

子供会・園児との交流も

平成27年度事業報告

3月22日

上荒井町観音様祭り

午前11時30分より、子供会と合同で華づくり。

子供会と役員8名、友愛クラブ10名、計18名参加。

午後1時より観音様祭り、25名参加。

4月17日

上荒井町友愛クラブ定期総会

午前10時より上荒井公民館にて。来賓・町総代と民生委員を含め20名参加。

5月25日

花いっぱい運動・花の移植

午前10時より、竜西保育園園長を含め40名、友愛クラブ8名、計48名参加。

富士塚の畑で作業実施しプランターに移植、35個。6ヶ所に配置し、近くの友愛クラブ会員が水かけと追肥を行う。

期間は5月26日より11月末の予定。

7月23日

料理講習会

午前10時より上荒井公民館にて。

和風酢豚、レタススープ、ホンちゃんサラダ、白玉フルーツポンチ、出席者17名。

出来上がり後、全員で試食をし最高の料理講習会ができた。

9月26日

上荒井運動会

会員が参加できた。

9月21日

荒井区敬老会

会員が参加。

小学生・中学生の合唱と吹奏楽を鑑賞。

懇親会で美味しいお酒を飲み、盛大の敬老会でした。

9月28日

荒井神社の清掃

午前9時より実施。

午前9時30分より一部のプランターの清掃と片付け。

残りは後日に実施の予定。懇親会で慰労ができた。

11月

友愛訪問と病氣お見舞いを行っています。

11月14日

第10回伊那市高齢者クラブ大会

役員が出席。

今後の予定は講演会、忘年会を行います。

(会長 伊藤紀人)

私の健康法 ウォーキングの効果

坂下高齢者クラブ

松下 千秋

あつという間に後期高齢者になってしまいました。年金からは後期高齢者医療保険と介護保険料が引かれます。出来る限りこの保険を使わずに健康で人の世話にならないように暮らしたいと常々思っています。

このことは誰しも考えることでしよう。皆さんよく言われるのは「一番先に足腰が弱まる」。確かにそうですね。そのようなことの無いように軽い運動を続けて行うよう心掛けています。

その一つは、ジョギングを極力毎日行うようにしています。距離はおよそ五〜六キロ、歩数は五千歩位で、その時の体調に合わせて行います。その時々四季を感じ、また途中の風景を眺めながら行うのは気分爽快です。この時期はドウダンツツジの



紅葉が美しく見事です。

次は町内の有志によるマレットゴルフです。定例により毎月場所を選定し、競技を競い合い和気あいあいで親睦を図り楽しいひと時を過ごします。たまにはゴルフ仲間と楽しんでいます。歩数は約一万二千歩ほどです。

私はこれらの運動をすることにより体力保持に努めています。その他、月二回の脳いきいき教室に出ています。これも脳の活性化によいと言われ認知症予防等に役立つかと思いを加しています。

皆様にお話しするほどのことではありませんが、私の健康法の一端を記させて頂きました。

37年続く交流会

坂下高齢者クラブ第一

会長 唐澤 友喜

恒例の三地区高齢者クラブ交流会を、10月20日坂下公会堂にて行いました。

御園、山寺、坂下の三地区で毎年持廻りで行っており、今年で37回の交流会となり、長年続いたのも先人の築いてくれた賜と感謝しております。

100人を越す参加者で盛会にでき感謝しております。

伊那市の歌で始まり、役員紹介、来賓として区長さん、社協会長さん、民生委員さんにも参加いただきました。講演では、市の交通安全協会にお願いして、DVDを上映していただきました。最近の高齢者による交通事故等、交通安全についての事例を見て再認識しました。

また、生涯学習音楽指導員の小口先生の歌を聞き、童心に帰った気持ちで全員が大声で合唱しました。声を出すことで元気になった気分になりました。

昼食時、酒宴の乾杯は御園の正木会長さんの発声で賑やかに、懇親会と各クラブによる演芸があり、楽しいひと時を過ごすことができました。

文芸欄

川柳

丁寧に丁寧言葉が遊んでる

牧田 良治(上新田)

大気不安定吾が家安穩中

内藤 公德(西高遠)

バケツ蹴りストレス発散足痛め

井口 公雄(西高遠)

八十路来て後幾里塚神まかせ

井口すみ子(西高遠)

今日もまた年寄談義は医者通り

柴 征司(日影ふれあい)

終わりの万歳は白山クラブの高山会長さんに促していただきました。和気あいあいと有意義な交流会でした。来年も皆さんと会えるのが楽しみにになりました。



三地区の交流会での締め万歳

風鈴の音にさそわれて夢路ゆく

柴 征司(日影ふれあい)

四つん這いされりや断る術もなく

酒井 せん(日影ふれあい)

あついなえ今朝のあいさつ通りすぎ

北原 康孝(日影ふれあい)

片付かぬ行く先々で事広るげ

池上 春美(境)

替え歌の「ボケない」「ボケます」

伊藤 静子(坂下第三)

前向に生きて悩みを消していく

小林 繁(坂下第一)

短 歌

菩提寺の伝導板に書かれある佛の教えしみじみと読む
 一針や一刺しごとの積み重ね楽しき日々を生きがいとして
 戦を終へ七十年か束髪にて軍服縫ひいし学徒なりにき
 遠耳と言いつつ話す老人は知りたい聞きたいの一心で
 坂下の神社に誇る高野槇崇め守られ百余年
 我れも歳いとしき孫はいつしかにひ孫八人なりにて今は
 機内から見下ろす富士の美しさ喜び分つ家族と共に
 散歩する足元見れば雑草が種を宿して秋を告げいぬ
 隣り薔薇四季を通して咲きいでて我れベランダに座して眺むる
 ここちよき新緑の香を運ぶ風亡夫に届けむ家明け放ち
 炎天を木陰のもとにひと休み夏椿咲く枝見上げつつ
 幾たびか足を運びし御開帳今年最後と回向柱に触れる
 立春の外は紙雪フレームの中黄なるミモザの花明かりする
 夏野菜切り採る鉄音軽く汗の滲みに幸せありと
 十薬はくすりと云へど畑一面埋め尽くしたりはびこり早く
 幼少の園児の姿愛らしく列乱さずに笑顔で歩く
 荒れ地瓜家を覆ふて今も伸ぶ当家の人は何知らぬ顔
 寒き中真紅の花に癒されし椿の新芽いよよ艶めく
 歳をとるたびに不便の増しくれど工夫し乗り越え独り暮らさむ
 黒雲の重なりあひて流れゆく台風前のしづけさのなか
 古びたる昔のセーター着て見ては若く見えるか鏡をのぞく
 婿どのの作りしぶどうたわわなり酷暑に食めば喉元さやか
 七回忌の法要を了へぬ現し身は寝れつつ日々をゆるやかにある
 痛む手は我が趣味までも取り上げるもどかしげに見る痛き右手
 廃校の庭にひっそり記念塔児童六名担任囲む
 送り火の明るき中を帰りゆく御霊休まれ来る年までも

御子柴 錦 (御園)
 米山美恵子 (西高遠)
 守屋 晃子 (西高遠)
 小松 静枝 (西高遠)
 伊藤 静子 (坂下第三)
 田中 春子 (坂下第二)
 中嶋 千里 (境)
 北原みち子 (御園友愛会)
 北原佐智子 (御園友愛会)
 御子柴 錦 (御園友愛会)
 木下 秀子 (線路東)
 牧田 利子 (線路東)
 長田 聰子 (線路東)
 山岸 睦江 (線路東)
 北原みさ子 (線路東)
 小池みゆき (線路東)
 北原 領一 (線路東)
 矢澤 正子 (川北町)
 豊島フミ子 (東高遠)
 柿木 恭代 (東高遠)
 山本不二子 (東高遠)
 宮坂富美子 (下春日町)
 渋谷 博子 (下春日町)
 唐沢ツヨシ (下春日町)
 池上 弘祥 (上新田)
 原 弘 (上新田)

俳 句

つきあうて教へられしは情なり
 秋暑や緑陰ありて汗を拭く
 生涯を考へる夏 吾八十路
 暑くとも萩は蕾を宿しおり
 東山満月ごろりと浮かび出る
 はげかけの稲穂に休む赤トンボ
 先き逝きし子に香華して深かむ秋
 夏すぎて山色づきて散索を
 処暑の夜布団一枚引きよせる
 蝉一つ二声三声いづこへか
 寺の庭紫陽花の濃紺静を呼ぶ
 ゴーヤ蔓網戸にからむ大暑かな
 紫陽花と子供座禅の寺の風
 おみなえし道端に咲いて盆を待つ
 夏草に老女一人で畑はう
 朝露に潤ふ茄子の紺の冴え
 炎暑過ぎ風も爽やか種を揺らす
 京みやげ孫より届く冷煎茶
 朝顔のカーテン見事な蔭をおく
 振る舞ふは節高の手や紅葉茶屋
 良く伸びしコスモス束ね花をまつ
 膨よかに息づくやうに菊の花
 十六夜の虚空深かきに如来仏
 柿食めば胸に里輪の霧昇る
 満月に九輪の影が浮ぶ出づ

北原みち子 (御園友愛会)
 内藤 公德 (西高遠)
 黒河内友子 (西高遠)
 山崎まつ子 (西高遠)
 井口 公雄 (西高遠)
 伊藤 静子 (坂下第三)
 田中 春子 (坂下第二)
 牧田 豊子 (上新田)
 池上 弘祥 (上新田)
 原 久子 (上新田)
 西村 孝 (双葉会)
 中山 晶計 (双葉会)
 北原昭三郎 (双葉会)
 保科 政男 (双葉会)
 中山 梅治 (双葉会)
 山岸 睦江 (線路東)
 牧田 利子 (線路東)
 木下 秀子 (線路東)
 藤本茂美子 (下山田奉仕会)
 山川 佳江 (下山田奉仕会)
 湯澤 政子 (下山田奉仕会)
 笠松 道代 (山寺白山クラブ東部)
 佐々木昭一 (山寺白山クラブ西部)
 守屋 文江 (山寺白山クラブ西部)
 関川アツ子 (下春日町)

編 集 後 記

市高連だより第十四号、皆さんのご協力で発行で
 きました。感謝申し上げます。各クラブも年中行事
 が後半に集中しており、ご多忙のところ寄稿いただきありがとうございます。
 ました。年の瀬をひかえご自愛下さい。(広報部長 樋代義男)