

# 佐久市老連会報

発行所

佐久市老人クラブ連合会

佐久市猿久保248-1

☎0267-67-5575

発行人 花岡 文夫

制作

(株)平成出版

群馬県前橋市元総社町954-8

☎027-253-3731

印刷所 朝日印刷工業(株)



## 関伽流山

佐久市香坂に聳える標高1,028mの関伽流山。

関伽流山の名前の由来は、かつて観音堂脇の岩間から清冽な泉がわき出ていたことから、サンスクリット語で「清らかな水」を意味する「関伽」が流れる山に由来するとされる。

関伽流山のふもとには、平安時代のはじめ天長3年(826年)に天台宗慈覚大師により建立されたと伝わる明泉寺があり、明泉寺から観音堂までは約1時間程の散策コースとなっている。

道中は1丁目から12丁目まで、1丁(約109m)毎に歌碑が建立され、10丁目にあたる観音堂脇の崖淵には伊那高遠の石仏師が彫ったとされる「秩父三十四観音菩薩碑」「板東三十三観音菩薩碑」「西国三十三観音菩薩碑」の百番観世音が約30m程の崖下に並び祀られている。

また、12丁目の仙人ヶ岳は佐久平を一望できる展望台となっており、大正時代には昭和天皇も行啓された。



平成29年度にあたり



佐久市老人クラブ連合会

会長 花岡 文夫

会員の皆様、恙無くお過ごしのこととお慶び申し上げます。平素より、佐久市老人クラブ連合会の事業運営にあたり、多大なご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。さて、日本は世界に類を見

ないほど急速な高齢化社会を迎えております。平均寿命も男性が81歳、女性が87歳と年々伸びております。しかし、寿命が伸びると様々な悩みを抱えることが多くなります。老々介護や独居高齢者の増加、高齢者貧困（破産）など、家

族だけでは支えることが出来ない状態が現実化してきております。この様な時代こそ、私ども老人クラブの役割は更に重要になってまいります。

県老連老人憲章を常に心の第一です。健康には十分留意

中、復誦して、活気ある・明るいクラブづくりをするために、毎月3日・9日（佐久市・サングキョ）を組織拡大の日と定め、新会員募集に全精力を傾注していただきたいと思います。また、佐久市全域に老人クラブの設置を目指していき

たいと思っております。

会員減少、会員の高齢化、休会クラブの増加など、様々な問題を皆様と知恵を出し合い解決を図っていかなくてはならないと思うところです。

いずれにしても、まず健康



佐久市老人クラブ連合会  
平成29年度総会開催  
平成29年6月1日 佐久市福祉総合センター

平成29年6月1日、佐久市福祉総合センターにおいて、総会が開催されました。

開会挨拶で花岡会長は、「高齢者を取り巻く様々な問題が数多くあります。会員の皆さんにおかれましては各地域のリーダーとして健康でいきいきと活動され、地域づくりの中核として活躍していただきたい」と呼びかけました。

また、柳田市長をはじめとする来賓祝辞では、「地域の若い方との交流を通し、長年培った経験や知識を伝えていただくとともに、地域の発展、福祉の向上に今後もご協力を

研修会「健康長寿に向けた身体づくり」



日本農村医学研究所主任研究員 柳澤 和也氏





副会長  
白田支部長  
井出 清一

昨年、私は脳幹梗塞を発症し、佐久病院で5ヶ月間闘病生活を送りました。そのため

に車の運転を差し止められました。したが、ようやくこの7月3日に自動車教習所に行つて、90分講習をしました。その時、教官に3つの事を注意されました。その1、ブレーキをくれるのが遅い。

その2、左折の時、大回りをしすぎる。  
その3、ハンドルをグラグラ回しすぎる。  
の3点を注意されました。自分ながらにいい事だと思いましたが。

私たち高齢者は、とかく若い者の言うことは聞かない。自分の言っている事が正しいと思いがちですが、人生100歳の時代、私たちがも若者たちと共存するには反省も大いに必要な人間にならなければと、自動車教習所で自覚してきました。



副会長  
浅科支部長  
山浦 力

皆様お元気でお過ごしのことと推察いたします。

ご承知の通り高齢化社会の到来でございます。私たち老人は若い人たちに迷惑をかけるないように毎日の生活を送らなければなりません。

それには、心身共に健康でなければ実現いたしませんので、これからの健康管理には十分留意し、楽しい老後を送

りたいと思います。  
お互いに両親からいただいた尊い命でございます。一日も長く元気で生きていくことが先祖様への恩返しでございます。

また人生わずか50年と言われた時代もありましたが、今は1世紀100年を生き抜く時代です。で頑張りたと思います。

結びに、老人クラブの発展と会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

「お願いします」と大きな期待が寄せられていました。  
宮沢さんが議長を務めて進められた議事では、平成28年度事業報告や平成29年度事業計画・予算などが審議され、いずれも満場一致の拍手により可決。平成29年度の佐久市老連事業が本格的にスタートをきりました。



副会長  
女性支部長  
依田 よし子

議事終了後には研修会が行われ、日本農村医学研究所主任研究員の柳澤和也氏による「健康長寿に向けた身体づくり」の講演が行われました。講演の中では、健康寿命の延伸に向けた話や、椅子を利用した筋力トレーニングの実践などが行われました。

わが国の高齢者人口が3千万人を超え、今後も益々増加する今日、私たち高齢者が果たすべき役割は大変大きなものがあると思えます。「のぼる健康寿命！担おう地域づくりを！」のスローガンのように、

人が活動の楽しさを皆さんに知っていただくことが大切です。そこで、佐久市にちなんで3日と9日に「サンキュー運動」に取り組んでみませんか？私たちが経験してきたことを蔵にしまっておくのではなく、地域に還元できるように心掛けたいものです。

自分たちの楽しみを見つけ、1日1日健康で充実した生活を送るとともに、地域の仲間とともに自分たちに来るクラブの活動やボランティア活動等の地域活動に積極的に参加してまいりましょう。

29年度も走り始めてもう半年が過ぎてしまいました。女性会員が多い中、皆さんのお知恵をお借りできれば幸いです。今後の活動も、日々の感謝を忘れることなく、いつもピンピンきらりと輝けるような楽しい老人会にしていきたいと思います。私も健康、友愛、奉仕の精神で頑張りたいと思いますので、今後ともご協力、ご指導をよろしく願います。

平成29年度 佐久市老人クラブ連合会

単位クラブ会長・女性部長(敬称略)

佐久支部

- |                |      |      |         |       |       |         |      |       |          |      |      |             |      |       |         |          |      |        |        |       |             |           |       |          |       |         |       |      |       |
|----------------|------|------|---------|-------|-------|---------|------|-------|----------|------|------|-------------|------|-------|---------|----------|------|--------|--------|-------|-------------|-----------|-------|----------|-------|---------|-------|------|-------|
| 本町寿会           | 土屋雄一 | 荻原輝子 | 西本町百歳会  | 塩川利夫  | 小林和子  | 荒宿長寿会   | 関口民二 | 松井倭子  | 稲荷町わくわく会 | 依田義二 | 山崎昌子 | 上ノ城長寿会      | 武井悠  | 若宮長寿会 | 竹田チヨ子   | 一本柳老人クラブ | 茂木孝  | 花里民子   | 猿久保幸寿会 | 秋山みち子 | 上野智恵        | 小田井下宿おもと会 | 榎澤信重  | 酒井照子     |       |         |       |      |       |
| 横根いきいきクラブ      | 岩崎徳重 | 渡辺久子 | 下平尾寿俱樂部 | 依田よし子 | 萩原澄江  | 常田寿康会   | 小池利雄 | 山崎ハマイ | 上塚原寿康会   | 鷹野孝一 | 池田延子 | 大和田老人クラブ長生会 | 佐藤良暢 | 小林末子  | 落合老人クラブ | 井出昭      | 依田恵子 | 北岩尾長生会 | 小林晶    | 浅沼千枝  | 南岩尾老人クラブ松葉会 | 土屋英二      | 岡村貞子  | 三河田老人クラブ | 磯貝袈裟敏 | 白山老人クラブ | 井出信夫  |      |       |
| 横和いきいきクラブ陽だまり会 | 柳澤秀行 | 佐藤節子 | 田町弥生会   | 細川和男  | 小宮山幸枝 | 野沢本町長寿会 | 小平吉昭 | 神津陽子  | 中小屋弥生会   | 白田武司 | 並木幸子 | 原寿クラブ       | 木内英喜 | 須田栄子  | 鍛冶屋むつみ会 | 島崎晃      | 上原和子 | 取出町長寿会 | 土屋豊    | 牧野邦子  | 本新町喜楽会      | 井出進       | 鷹野八千代 | 跡部千歳会    | 北川正明  | 伴野憲子    | 泉野泉寿会 | 常田忠洪 | 吉江ヨシ子 |

前山北中圓寿会

花岡文夫  
飯島順子

大沢長生会  
高梨孝吉  
土屋松

杉の木長寿会  
柳沢恒一  
田村須美子

石神神無月クラブ  
市川浩  
市川長子

権現堂長寿会  
武内修一郎  
小林作子

前林成知クラブ  
土屋競  
上原弘子

中込三家樂友会  
小林宇志夫  
遠藤竹枝

中込新町寿楽会  
須江貞実  
畠山頼子

西耕地楽生会  
柳沢記念生  
萩原栄子

瀬戸長寿会  
六川寿人  
櫻井教人

北耕地長生会  
田中徳長  
田中里枝

平賀新町長生会

佐藤清人  
川野数子  
太田部長寿会

清水信一  
小林あや子  
荒家長生会

小須田晃二  
平賀北口長生会  
佐々木辰雄

星野春江  
平賀下宿長生会  
佐々木正行

春日千代子  
平賀上宿長生会  
小林松雄

山岡一枝  
松井松寿会  
金井皎

内山町老人クラブ  
相京里幸  
五加けい子

朮水老人会  
中山力  
加藤芳子

安原長寿会  
高末實  
中澤利子

志賀上宿老人クラブ  
花里勝雄  
花里美智子

花里美智子

原老人クラブ再生会

工藤克征  
下越老人クラブ  
井出清一

佐々木道子  
三分老人クラブ  
清水正美

桜井節子

浅科支部

御馬寄老人クラブ晴朗会

山浦純生  
山浦芳枝

駒寄老人クラブさくら会  
山浦力

上原老人クラブ常和会

町田辰夫  
町田君代

下原老人クラブ下原老功会  
橋本輝己

桜井美智子  
八幡老人クラブ千歳会

岩下昭  
松澤幸子

矢島老人クラブ寿会

小泉幸彦  
重田すみ子

白田支部



# 市町村老人クラブ連合会ブロック研修会

平成29年6月7日 あいとびあ白田

平成29年6月7日、あいとびあ白田を会場に、市町村老人クラブ連合会ブロック研修会が開催されました。当日は、東信地区を対象に開催され、佐久市老連からは花岡会長をはじめ17名の会員が参加しました。

研修会では、恵仁福祉協会下原グループホームの田中広一氏

による「認知症の理解」の講演が行われたほか、開催地を代表して佐久市老連副会長の依田よし子さんによる実践発表が行われました。

田中氏の講演では、認知症を

抱える高齢者数などの現状や症状の説明、認知症の方が抱える問題や接し方など、認知症と認知症にかかってしまった方への理解が深められ、「困った認知症の人への対応」から「困っている認知症の人への支援」への意識転換の重要性が呼びかけられました。

一方、依田副会長の実践発表では、佐久市老連の現況や、所属クラブでの活動取り組み事例などが発表されるとともに、会員減少などの諸問題に対する今後の対応などについて話されま

した。観客席では、普段の活動に生かせる内容であることに加え、共通した問題への取り組みへの事例ということもあり、大きな関心を集めていました。

また会場では、佐久市老連女性部で作成している布草履の展示や作り方の実演も行われ、他の市町村老連会員の注目を集めていました。

## 佐久市老連活動として 布草履を展示





東信地区 老人クラブ  
女性指導者研修会  
平成29年7月18日 小諸市ベルウィンこもろ



女性リーダーの育成を図ることを目的に県老連が実施している、老人クラブ女性指導者研修会が平成29年7月18日、小諸市のベルウィンこもろにおいて開催されました。

当日は東信地区を対象に開催され、地区内の市町村老連より約130名の会員が集い、佐久市老連からは依田女性部長をはじめ10名の役員が参加しました。

実技講習で行われたブローチ作りでは、牛乳パックで型を作り、布を貼り付け、それを組み上げていく細かい作業が続きましたが、今回参加した役員が今後講師を務め、各地区で講習を開催することもあり、集中力を切らさず、細かな手順まで確認しあいながら取り組んでいました。

研修会では、一般社団法人健康福祉広域支援協会代表理事の中村崇氏による「音楽療法の実際」の講演が行われたほか、開催地の小諸市高齢者クラブ連合会女性部長の岡村弘子さんによる活動事例発表、牛乳パックを使用したブローチ作りの実技講習などが行われました。

投稿募集

「佐久市老連会報」第26号  
(平成30年1月25日発行予定)  
の投稿を募集します。

- ①俳句、短歌、川柳、随筆、  
単位クラブ・支部活動など  
何でも大歓迎です。
- ②400文字程度。俳句、短歌、  
川柳は1人5首(句)まで

とさせていただきます。  
締切日

平成29年11月27日(月)  
原稿の送り先

佐久市老人クラブ連合会  
事務局

〒385-0011

佐久市猿久保248-1

☎0267-67-5575

または各支部事務局まで

編集後記

佐久市老人クラブ連合会会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

本年はとても暑い夏ですね。特に熱中症には注意して下さい。

暑い日の外出や、外での作業は控えてください。そして、

家の中でも熱中症になりますので、十分注意して下さい。

今後、佐久市老人クラブ連合会の事業が多数ございますので、会員の皆様には引き続きのご協力をお願いします。

(事務局・日向)