

# 長野市老連だより いずみ

第275号

平成29年11月1日

発行/〒380-0813

長野市緑町 1714-5

長野市ふれあい福祉センター内

長野市老人クラブ連合会

TEL・FAX 026-227-3520

題字：近藤定利会長

### 災害時高齢者共助活動研修会開催

9月25日(月)、長野市ふれあい福祉センター5Fホールにおいて災害時高齢者共助活動研修会が各地区から90名の参加をいただき開催されました。

長野市政出前講座として総務部危機管理防災課の北澤健志様から「防災対策について」と題して講演がありました。

災害は休日や夜間に多く発生していること、災害に備えるため、地震に強い住まいを作る、家具の転倒防止や寝室や通路には大きな家具を置かない、非常持ち出し袋は、玄関や外の物置・ガレージに置いておくといった事前に備えることが大切である。また、過去の災害から災害を知り学ぶこと、行政を含む情報を活用し災害に備えることが大切という話がありました。何が最善の行動であるかは各人の判断力・行動力がカギになる。まず自助が大切というお話でした。

ライフラインの復旧には1ヶ月以上かかることもある。自分たちのまちは自分でたちで守る自助、コミュニティで守る共助の大切さを教えていただくとともに、正確な情報を行政等から早くとり避難の判断は自らの判断で行動を取ることが大切であることといったお話がありました。災害対応の難しさを感じた良い研修会になりました。

### 友愛活動研修会開催される

10月24日(火)、東部文化ホールにおいて友愛活動研修会が200名の参加をいただき開催されました。

「鍛冶沼長寿会の友愛活動について」鍛冶沼長寿会(東北地区)会長の橋場清一さんから事例発表が行われました。クラブの概要に続き、日頃の活動状況についてや、友愛活動の取り組みについて話がありました。単位クラブで、それぞれ知恵を出しながらお茶のみサロン、独居老人訪問、友愛訪問などの活動をしている苦勞話をお聞きました。

続いて講演に入り、「認知症でもいきいきと！」地域で、仲間で、支えよう」と題してキャラバンメイト「松代オレンジキャラバン」の皆さんから講演・寸劇がありました。まず、認知症に対する正しい知識を持つこと、認知症に対する理解を広げていくことが必要であること。家族や地域でどのように支えていくか、どのように対応していくか、暖かく、優しく、さりげなく接することが大切であるということ。認知症の人に対する具体的な接し方について、寸劇で優しい言葉でわかり易く教えていただきました。

現在「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開されており、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をも守る、認知症サポーターを一人でも増やし、安

心して暮らせるまちをみんなで作ってまいります。

この研修会で学んだことを、友愛活動で実践してみましよう！

### 有志の会について

市老連では有志の会として、折り紙や手芸を楽しむ「二期一会悠遊会」、暮の愛好家の集まり「暮楽会」、安来節を中心に民舞踊を楽しむ「安来節の会」を行っています。会員の皆様に参加を頂き月に一〜二回程度の活動をしています。

今年度新たにマレットゴルフを楽しむ「MG健球会」、唱歌・童謡・懐かしのメロディを歌う「コーラル歌音」の二つの会を立ち上げました。

「MG健球会」は大豆島の玉井洋光さんを会長に迎え、8月・9月・10月(雨で中止)と3回開催され、いずれも40人を超える会員の参加を頂きにぎやかに開催されました。

また、「コーラル歌音」は、市老連副会長・女性部長の倉島財子さんを会長に迎え、10月6日に発足の会を開催し、30人を超える会員の皆様に参加を頂きスタートしました。

今後の予定は次頁「有志の会のご案内」に記載のとおりです。参加を希望される方は、お気軽に足を運んでいただきますようにお願いいたします。

長野県老人クラブ大会開催される

10月26日(木)駒ヶ根市文化会館において県下から1000人の老人クラブ関係者が集まり長野県老人クラブ大会が開催されました。高齢者の健康長寿と仲間づくりの輪を広げ、県下老人クラブの活性化を図るため毎年開催されており、市老連からは役員、表彰者を含めて35人が出席しました。

開会に先立ちアトラクションとして駒ヶ根民謡友の会・三味線晴駒会・駒草民謡会の皆さんによる民謡・三味線・踊りの披露がありました。続いて物故会員に対する黙祷を捧げ、開会のことばのあと「老人憲章」の朗読、「老人クラブの歌」の斉唱、池上県老連会長・小林駒ヶ根市高連会長のあいさつに続き、老人クラブ活動功労者の表彰が行われました。受章者を代表して市老連元副会長・安茂里地区老連元会長の前坂俊様から謝辞があり、ご来賓の皆様からの御祝辞を頂き式典が終了となりました。

休憩後、「実りある会員加入促進への取り組み」と題して駒ヶ根市高連山田秀明さんから私の主張が行われ次に「シニア海外ボランティア〜セイロンティとカレーの国で〜」と題して独立行政法人国際協力機構、駒ヶ根青年海外協力隊訓練所の佐藤利

春さんの講演が行われました。最後に大会宣言の採択、県歌「信濃の国」を皆で斉唱し閉会となりました。

老人クラブ活動の功労等により県老連会長表彰を受けた市老連関係者のお名前は、次の通りです。

〈育成功労者〉 (敬称略)

山田茂 山本克昭 前坂俊

清水光明 南澤建一 池田榮雄

山岸真雄 小日向行男 内堀慶事

荒井ます子 高橋和子

〈優良老人クラブ〉

鍋屋和楽会(吉田)

受章された皆さんおめでとうございました。更なるご活躍をお祈りいたします。

第5回県老連マレットゴルフ大会

10月6日(金)、坂城町ねずみ橋マレットゴルフ場において、県下各市町村から16チームが参加し、第5回県老連マレットゴルフ大会が開催されました。

長野市老連チームは団体戦第3位個人戦では、大豆島の玉井洋光さんが第3位という成績を収めました。

〈出場者〉

玉井洋光

大屋正三

深沢富子 加藤岩司(敬称略)

年末の交通安全運動

12月1日(金)～12月31日(日) “高齢者交通事故ゼロ”を目指して注意しましょう!

スローガン 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

クイズ四字熟語

- ① 一騎当〇
② 合〇連衡
③ 〇根清浄

所属クラブ名、感想を明記の上ご応募ください。正解者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。締切12月20日

9月号の答え

- ① 合(縁)奇縁
② 勸善(懲)悪
③ (単)刀直入

「有志の会」ご案内

参加者募集中! お気軽にご参加ください!! お待ちしています!

Table with 5 columns: 日時, 内容, 持ち物, 参加費. Rows include activities like 悠遊会, 安来節, 音楽会, MG健球会, and コーラル歌音.

- 各会とも男性・女性問わずどなたでもご参加いただけます。
会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です。
お申込・お問合せ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎227-3520

次号276号は1月初旬発行予定です。

今後の主な行事予定

- 11/6(水)女性部正副部長会議
11/8(水)女性部実技研修会
11/22(水)教養部・女性部正副部長会
11/28(火)長野市老人クラブ大会
12/4(月)健康部会
12/8(金)スマイルボウリング大会
12/19(火)会員加入対策会
12/28(火)正副会長・総務部正副部長会

編集後記

「いずみ第275号」をお送りします。今年局地的な大雨等、異常気象続いています。寒い冬が予想されます。かぜをひかないように!