

長野市老連だより いずみ

第276号

平成30年1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
いずみ編集室

TEL026-227-3520

題字：近藤定利会長

新春のごあいさつ

長野市長 加藤久雄

新年あけましておめでとうございませう。
長野市老人クラブ連合会の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日ごろは市政に対しご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨秋から二期目の市政を担わせていただいております。お約束した「私の政策」の実現に向けて「守る」「育てる」「つなぐ」を政策の中心に掲げ、笑顔あふれる元気な長野を築いてまいります。笑顔で過ごしたいためには、健康を守ることが重要です。公約である市民の皆様の健康維持・増進を図る取組の第一歩として、「ながのベジライフ宣言」ハッピーかみんぐ1. 2. 30」を宣言いたしました。この宣言は、食事の一番はじめに野菜を食べること（サキベジ）、毎食握りこぶし2つ分の野菜料理とバランスのよい食事をとること、一口30回よく噛んで食べることで、食事30分後に意識してからだを動かすことを市民の皆さまと実践するものです。共に健康長寿を目指しましょう。

人口減少社会の中、UJイーター就職を促進するため、「カムバック」な「ながの」を合言葉に長野地域の企業と首都圏の若者とのマッチング機会の提供を積極的に進めています。都内で「ナガノのシゴト博」や合同就職説明会を開催するほか、地元企業へのインターンシップツアー等を実施します。ぜひ、お子様、お孫様にお伝えいただけますようお願いいたします。

誇りと生きがいを持って社会貢献活動や友愛活動などに取り組まれておられる老人クラブ皆様の役割は大変重要です。また、高齢になっても豊富な知識や経験を生かし、生涯現役で活躍されることは、長野市全体の活性化に繋がります。皆様のご活躍を期待しております。

今年も市民の皆様とともに幸せを実感できる長野市を目指して取り組んでまいりますので、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、今年一年の皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。

新しい年を迎えて

会長 近藤定利

新年あけましておめでとうございませう。
会員の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年中は市老連事業に対して一方ならぬご協力とご理解を賜り心から感謝申し上げます。

人口減少が進み、高齢人口の急激な増加が今後も続く予想され、高齢者の独り暮らしや高齢者夫婦の世帯が増えている今日、地域包括支援の重要性が高まっております。また、老人クラブの役割や期待もさらに大きくなってまいります。こうした中で仲間の輪を広げ、支え合いと地域づくりを進めるとともに、私達は高齢者としての誇りと自覚もって新しい時代に対応した活動を進めていかなければなりません。

昨年に引き続き、健康・友愛・奉仕の三大目標を基本とし、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマを加え、会員の皆様と一緒に魅力のある活動を進めてまいりたいと思っております。

課題である会員の減少に歯止めを掛けるため、平成26年度からの5か年間で全国老連では百万人増強運動、県下2万人、市老連3千五百人の会員の加入増強の取組みが実施されていますが、思ったような成果は上がっておりません。市老連では8月10日に第1回会員加入対策会を、12月19日に第2回の対策会を開催し、また、9月15日付で長野市長に「老人クラブ活性化への支援について」の協力依頼の文書を提出して参りました。

会員加入対策会では地区老連会長・副会長、女性部長、単位老人クラブ会長等の役員を集め知恵を結集して会員の加入促進に腐心しておりますが、結果は良好とは申せません。最終5年目の平成30年度も、会員一人ひとりが加入促進に意識をもち、単位クラブが元気になりますように、一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員の皆さま方には幸多い年となりますことを心からご祈念申しあげ、謹んで新年の挨拶いたします。

新しい年に向って

副会長 宮下慎平

明けましておめでとうござい
ます。皆様方には二〇一八年の
新春をお揃いでお元気にてお迎
えのこととお慶び申し上げます。
さて、年々減少する会員に歯
止めを掛けるべく全国老連にお
きましては、平成26、30年度ま
での5年間で会員百万人増強運
動を展開してまいりました。下
部組織も懸命な努力をいたして
まいりましたが、余すところ本
年一年となりました。果たして
希望に添えるか否かは？老齡人
口は年々増加する一方会員増加
には繋がらず、その要因は一考
してみることがあるのではない
でしょうか。
何よりも日々進化する情報社
会に一步踏み出し多くの皆さん
と情報公開し、絆を構築しなが
ら老人クラブという組織を盛り
上げていくことが大事であると思
います。そして、いつまでも
若々しく元気な老後を過ごした
いものです。



謹賀新年

副会長 須田莊一郎

明けましておめでとうござい
ます。さて、今年のトピックスは
といたって今上天皇陛下のご退
位の日取り、新天皇のご即位の
日取りが決まったことでしょう。
平成の世が終わり、次なる世は
どうなるかは不明ですが、今と
同様に平和で安全な世であるこ
とを願います。
一方で、平和憲法改定、医療
費値上げ、介護保険値上げ、介
護費引き下げ等、一般生活を取
り巻く情勢は何方かと言えば
「不安」な傾向にあります。
このような状況下で、昨年来
問題にしてきた「会員加入増強」
を、どの様に実現するかという
課題は、老連及び一般会員にと
って非常に重くのしかかってき
ます。このような時こそ、長年
培ってきた我々老人の経験と知
識を、如何なく発揮して、活動
すること期待されます。増強
運動最後の年が今年です。知恵
を絞って、会員を一人でも増や
しましょう。
健康部会が発足して、今年が
二年目です。会員の健康増進・
会員間の交流増進・各単老への
健康増進の浸透等を念願として
今年も部会運営に努めたいと思
います。
皆様のご協力を、お願いいた
します。



人生八十年元気で

副会長 小林 驍

新年明けましておめでとうご
ざいます。皆様方におかれまし
ては、輝かしい平成30年をお迎
えのこととお慶び申し上げます。
益々の高齢化社会が進み、平
均寿命が八十歳以上でも、元氣
で社会の役に立つ人間でいたい
ものです。寝込んでは大変です。
市老連の役員も近藤会長をはじめ
め八十歳以上のバリバリです。
自分の健康は自分で守らなけれ
ばなりません。
私共の青木島町の公民館では
市役所高齢者福祉課の肝いりで
昨年の春から身体の衰えを防止
する腰痛予防をはじめ、ひざ痛
予防、姿勢改善の体操など約40
分間、更に認知症予防などで約
二時間の介護予防を目的に活動
しています。週一回の参加です
が、私も毎回出席したおかげで
少々腰痛があったのが、まった
く痛みなくスムーズに歩行がで
きている状態です。皆さんも健
康体操でいつまでも元気で。



新春に思う

副会長 倉島財子

明けましておめでとうござい
ます。皆さまお揃いで輝かしい新年
をお迎えのことと心よりお喜び
申し上げます。
平素市老連の活動に格別のご
理解とご協力を賜り厚く御礼申
し上げます。
年々高齢者人口が増加の一途
をたどっておりますが、老人ク
ラブ会員数の減少に歯止めが掛
かりません。エプロン姿で行か
れる地域公民館の大切さを年を
とるに従って思うところです。
一杯のお茶が皆の心を温め、
お喋りの中から和が広がって楽
しく、明るい地域づくりになる
ことを信じております。そんな
楽しい輪が老人クラブの発展に
つながり、加入増進につながら
れたら幸いと存じます。
今こそ女性のお力を期待し、
お願いしたいところです。どう
ぞよろしく願います。
今年も皆さまにはご健勝とご
多幸をお祈り申し上げます。

長野市老人クラブ大会
開催される

11月28日(火)、ふれあい福祉センターにおいて第六回長野市老人クラブ大会を、市内各地区から大勢の皆さんに参加をいただき盛大に開催されました。この大会は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を目標に掲げ、高齢者の仲間づくり、老人クラブの更なる発展と高齢者福祉の向上を期すため年一回開催しています。

式典では近藤会長のあいさつに続き、来賓の竹内長野市保健福祉部長、増山市社協会長、古田県老連常務理事のあいさつの後、老人クラブ活動や会員の加入促進に功績のあった個人団体に表彰状、感謝状の授与が行われました。受賞者、受賞クラブを代表して第三地区田町万年青会・元会長丸山義男様から謝辞がありました。

休憩後、「落語を聞いて病気に勝とう」と題して爪田家おとて(本名大橋得二)様にご講演いただき、「笑いの効果」についてのお話と、落語「ちりとてちん」を楽しみながらお聞きしました。笑いが「がん」を破壊するナチュラルキラー細胞を増殖して「がん」の予防になること、血糖値の上昇を抑えて糖尿病の予防になり、

大いに笑ってストレスを解消し病気の免疫力を高めることが大切であることをお聞きしました。

永年に渡る老人クラブの発展にご尽力され受賞された皆さま、おめでとうございました。

詳細は長野市老連新聞第12号(12月中旬発行)をご覧ください。

女性部実技研修会開催される

11月8日(水)、ふれあい福祉センターにおいて各地区から女性部長の他役員50名が参加し、女性部実技研修会が開催されました。

実技講習として「牛乳パックで作るブローチ」が行われ、講師には県老連の赤松さん、女性部正副部長、悠遊会会員の皆さんをお願いし、ブローチを作りました。手先を使う細かい作業に悪戦苦闘しながらも、仲間のおしゃべりに花を咲かせながら作品を完成させました。また、ボンドの乾くまでの時間を使って、「いきいきクラブ体操」を行ったり、本戸事務局長のピアノ伴奏に合わせて「年を取るってどんなこと」を歌い、和やかな研修会となりました。今日の研修会の成果を地区に持ち帰って、実践していただきますようお願いいたします。

スマイルボウリング大会開催

12月8日(金)、ふれあい福祉センターにおいて各地区から16チーム86名が参加し、第6回スマイルボウリング大会が開催されました。

大会は、冬場の健康増進や会員同士の交流を目的に年一回開催しております。

午前中は各4チームによる予選リーグ戦を、午後は1位〜4位、5位〜8位、9位〜12位、13位〜16位までの決勝トーナメント戦を4つのレーンを使って行いました。全チーム午前3試合、午後2試合の計5試合に熱戦が繰り広げられました。

味方のナイスプレイにハイタッチを交わし、相手の見事なスプレーに拍手を送るフェアプレイの連続に、皆が夢中になって楽しんで一日となりました。

市老連ではスマイルボウリングを6セット保有しており、無料貸し出しを行っています。ご利用をお待ちしております。

今大会の上位結果は次の通り。

- 優勝 小市長寿会B (安茂里)
- 準優勝 相ノ木西長生会 (三輪)
- 第三位 小市長寿会A (安茂里)
- 第四位 平林安達会 (古牧)
- 第五位 若穂地区チーム (若穂)

お知らせ

芸能発表会開催について

日時 平成30年2月16日(金)
午後1時~4時終了予定

場所 長野市小島
東部文化ホール

内容 舞踊・歌・ハンドベル・
お楽しみ抽選会等

入場料 無料(申込不要)
※どなたでも
ご入場いただけます。

春のバス旅行のご案内

〔春の南房総、東京湾アクアライン・海ほたる、
太海フラワーセンター、鎌倉を巡る旅〕

期日 平成30年3月15日(木)~16日(金)

締切 平成30年2月20日(火)
※定員になり次第締切

旅行代金 29,800円(1泊5食)

宿泊 鴨川市小湊鯛の浦温泉
鴨川スパホテル三日月

申込先 長野市老連事務局 電 227-3520



会員加入対策会開催される

12月19日(火)、ふれあい福祉センターにおいて、各地区から地区老連会長他、役員の参加をいただき「第二回会員加入対策会」が開催されました。会員が減少し、会員の加入をいかに促進させるかはこの市町村老連でも対策に苦慮しており、長野市老連でも平成5年をピークに会員の減少に歯止めが掛かりません。

全国老連では、6年度から5年間で100万人の会員増強を、県老連でも5年で2万人の会員増強方針を決定して運動を進めており、これに伴い市老連でも5年間で三千五百人の会員増を目標に対策を進めております。来年度は最終5年目の年に当たり、これらの状況を踏まえ8月10日開催の第一回会員加入対策会に続き、第二回会員加入対策会を開催いたしました。また、9月15日付で長野市高齢者福祉課長及び各地区住民自治協議会会長あて「老人クラブ活性化への協力支援について」の依頼文書を発送し協力を依頼したところであります。

今回は、会員増強運動4年間の反省、今後進めていきたい取組について、平成30年度の地区老連達成目標(別記)を検討しました。会員加入パンフレットと併せ1月15日からの会員加入促進強化月間に活用していただきますようお願いいたします。

(別記) 平成30年度地区老連の達成目標

- 〔第一〕現状維持
- 〔第二〕クラブ数・会員数共現状確保
- 〔第三〕地区老連会員数5名増
- 〔第四〕現状維持、未加入地区の解消
- 〔第五〕現状維持(自然減の補充)

各単老5名以上増員

- 〔古牧〕各単老3名：地区36名増員
- 〔三輪〕未加入地域の加入(3地区)
- 〔吉田〕各単老2名増
- 〔古里〕各単老3名増
- 〔柳原〕現状の会員数200名を確保
- 〔浅川〕現状維持
- 〔大豆島〕各単老3名：地区20名増
- 〔朝陽〕各単老2名：地区16名増
- 〔若槻〕H29年度の会員数829名を確保
- 〔長沼〕現状維持
- 〔安茂里〕各単老5%増員
- 〔芋井〕休会クラブの復活(35名増)
- 〔小田切〕現状維持
- 〔篠ノ井〕各単老5名増：地区65名増
- 〔松代〕一単老2名増員
- 〔若穂〕各単老3人以上増：地区12名増

- 〔川中島〕脱退単老の復活・各単老2名の増
- 〔更北〕各単老2、3名増
- 〔七二会〕脱会・休会クラブの復活
- 〔豊野〕各単老2、5人増
- 〔戸隠〕現状維持
- 〔鬼無里〕各単老2、3名：地区10名増
- 〔信州新町〕現状維持
- 〔直轄〕未加入地域の解消

「有志の会」ご案内

	日時	内容	持ち物	参加費
悠遊会	1/ 9(火) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	1/22(月) 10:00	折り紙		500円
	午後	手芸	裁縫道具	無料
	2/ 2(金) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	2/15(木) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	2/26(月) 10:00	折り紙		500円
安来節	午後	手芸	裁縫道具	無料
	1/15(月) 10:00	民舞踊	飲み物・手ぬぐい	無料
	1/29(月) 10:00	安来節・おてもやん他	ざる・魚籠(ある人)	
	2/ 5(月) 10:00			
3/ 5(月) 10:00				
暮楽会	1/18(木) 9:30	新春囲碁大会	昼食・飲み物等	年会費千円
MG 健球会	4月以降再開予定	月1回 定例会 年2回 大会	マレット用具	年会費 参加費別途
コーラル 歌音	1/12(金) 10:00	唱歌・童謡・懐かしの歌等	飲み物	無料
	1/30(火) 10:00			
	2/13(火) 10:00			

☆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

今後の主な行事予定

- 1/10(水)総務部会
- 1/10(水)教養部会
- 1/11(木)事業部会
- 1/11(木)健康部会
- 1/15(月)女性部正副部長会議
- 1/15(月)女性部会・交流会
- 1/24(水)正副会長・常任理事会
- 1/30(火)理事会
- 2/ 2(金)芸能出演者事前会議
- 2/13(火)教養部会
- 2/16(金)芸能発表会

次号277号は
3月上旬発行予定です。

編集後記

「いずみ第276号」をお送りします。穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も「いずみ」をよろしくお願いいたします。

謹賀新年

四字熟語

- ① ○家団欒
- ② 色即是○
- ③ 右○左往

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2月20日

11月号の答え

- ① 一騎当○
- ② 合○徒連衡
- ③ 六○根清浄

