

～伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを～

寒さ厳しきおり、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。私たち高齢者にとって一番の願いは、健康で長生きすることです。そして、家族をはじめ、みんなが平和で安心して暮らせる社会であることです。

しかし、高齢化が一層進むなか、高齢者の一人暮らしや高齢者世帯が増えてきています。

こうしたなか、一人ひとりが健康でお互いが支え合い高齢者の孤立化を防ぎ、誰もが楽しく生きがいを持って暮らせる地域づくりが必要です。

そのため、私たち高齢者としてできることは、仲間づくりの輪を広げ、みんなと手を携え、健康づくりを推し進めて健康長寿を目指し、更に人生の先輩として今日まで培ってきた知識や経験を生かし、地域文化の保存や伝承活動に取り組み、あるいは、奉仕活動など社会に貢献することが求められます。また、後継者づくりも大切な役割です。今、私たちの組織である高齢者クラブ連合会の会員が少しずつ減少しています。休会しているクラブや未組織の仲間たちに積極的に声をかけ、会員の増強に取り組みしましょう。本年度は管内で会員増加運動の成果により4クラブが長野県老人クラブ連合会から表彰を受けました。

また、会員でめでたく100歳を迎えられました4名の方にも長野県老人クラブ連合会会長からの慶祝状を伝達し、あわせて本会から記念品を贈り、長寿を祝いました。

「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを」をスローガンに地域の皆さんと連携し、時代に合った高齢者らしい地域づくりの活動を推し進めましょう。

〔市高連会長 唐澤光章〕

会の動き

- ★ 4月27日、第14回代議員総会において平成28年度事業報告、会計報告、並びに29年度の事業計画等が承認され、併せて新役員が選任され、29年度の事業が始まりました。
- ★ 6月7日、東信ブロック研修会が佐久市のあいとびあ白田にて開催されました。
- ★ 7月18日、女性部指導者研修会が小諸市のベルウィン小諸にて開催されました。
- ★ 9月20日、市と共催で金婚祝賀式を中央公民館で行いました。長年苦楽を共にされ、めでたく金婚の日を迎えられた47組の皆さんをお祝いしました。
- ★ 100歳を迎えられた方のお宅を訪問し、長寿のお祝いとして慶祝状をお渡ししました。
100歳表彰者・・・田口俊子様(赤岩区)、佐伯實様(新張区)、柳橋けさ子様(西宮区)、小山みづの様(島川原区)
- ★ 10月10日、第7回健康ウォーキング講習会を中央公園で行いました。
- ★ 10月26日、第58回長野県老人クラブ大会が駒ヶ根市文化会館で開催されました。老人クラブの発展にご尽力され功労功績のあった方々及び団体の表彰がありました。



東御市で受章された方と団体

【育成功労者表彰】・・・下村 和彦氏(大川区)、白倉 富士江氏(下八重原区)

【会員加入促進表彰】・・・桜井区老友会、新張区寿会、栗林区福寿会、大川区長寿会

下村様、白倉様には市高連へのご尽力に心から感謝と御礼を申し上げます。また、会員加入促進にご努力くださいました各単位クラブの皆さんには深く感謝申し上げます。

新屋百寿会の活動状況

私たち百寿会の活動から2点に絞って状況を記します。

1つは、浅間サンライン沿いの花壇の管理です。例年5月初旬、市長さん出席のもと、「花いっぱい運動オープニングセレモニー」が行われます。花苗贈呈式が済むと、百寿会会員、小学生、育成会、区役員がサルビアなど1,700本の花苗を植え付けます。その後、百寿会が200mにおよぶ花畑の水遣り、草取り、花摘み、片付けなどの花の管理を行っています。車から「きれいな花が見事です」言葉などをいただき、やりがいも湧いてきます。



もう1つは研修旅行です。今年の研修旅行は、「安曇野ちひろ美術館」を訪ねました。穂高神社を参拝し、見事な菊花展、御船会館も見学しました。宿のある「きよみず高原」

の紅葉、宿から眺める松本平一帯の夜景に、翌朝の眼下に広がる雲海とアルプスの山並みの素晴らしい景色は良い思い出になりました。楽しかった宴会と併せ、会員の絆を深めることができました。

〔市高連副会長・祢津地区会長・新屋区会長 増田勝仁〕

長野県老人クラブ連合会マレットゴルフ大会に参加

マレットゴルフの県大会が、10月6日に坂城町鼠橋運動公園にて開催され、総勢72名が参加し、東御市高連からは4名が参加いたしました。



私の組は、男性3名女性1名で、皆私よりも年上の方でしたが、とてもお元気で、毎日マレットゴルフを楽しんでいるということでした。そんな方々と一緒にするのは大変でしたが、高齢化が進むなかで元気で活躍できることの素晴らしさを感じました。

同世代との仲間づくりで閉じこもり防止になり、それが体力の維持と健康の増進につながり、地域社会にもっと貢献できるのではないかと思います。

御牧高嶺会の活動

御牧高嶺会では、毎年恒例のマレットゴルフ大会が雨のため中止でした。何日も時間をかけ、組み合わせや景品などの計画を立て、楽しい親睦会ができる予定でしたが、前日の雨でコンディションが悪く中止となってしまう、とても残念でした。

1泊2日の研修旅行が、10月27日、28日に新潟県妙高市赤倉温泉ホテルにて行われました。32名が参加し、周りの山々が一望できる最高の見晴らしで、紅葉の美しい雄大な景色を眺めながら、夜の宴会は大変盛り上がりました。

翌日は、上越、魚勢、道の駅「あらい」でお土産を購入し、バスの中は所狭しと買物品でいっぱいでした。皆元気で楽しい親睦ができました。

〔市高連女性副部長・北御牧地区女性部長 田中弘子〕

海善寺北区と善友会との関係～花壇づくり～

海善寺北区では公民館活動の一環として、生涯学習（花いっぱい運動）を展開しております。その主体的組織は、区役員、PTA、児童会、善友会、区民有志の活動であり、特に、善友会はその中心として年間を通してお手伝いをさせていただいております。

花壇作りの歴史は古く、平成7年には「花壇作りの会」として公民館の周りを花で一杯にするために、美化推進委員会を立ち上げました。その際、浅間サンライン沿いを県から提供されました。平成13年にアダプトシステム（里親制度）導入により、町の「花いっぱい運動」にも賛同し現在に至っています。一口に、花壇作りと言っても、年間を通しての花壇管理は並大抵ではありませんでした。

ある1年間を振り返ってみましょう。2月、花苗の注文。3～4月、花壇耕運。4月、鶏頭の花まき。5月、施肥耕運・花壇花植え・水遣り。6月、花補植・もぐら退治・草取り等管理・花消毒。7月、サンライン除草清掃・花消毒・花壇コンクール申し込み。8月、水遣り・草取り。9月、鶏頭後片付け。10月、花壇後片付け。11月、花壇耕運。12月、花壇落ち葉入れ・サンライン清掃。



特に、海善寺北区では鶏頭の花をメインに花壇を構成しています。自分たちで種を蒔き、補植、植え付けを一貫して行っています。4～5種類の種を会員2人が責任を持って種蒔きから補植まで管理をしています。こうした努力が実り、毎年のように高く評価され、記録に残る平成15年以降、今年までに、県知事賞1回（感謝状）～地域の美化保全に貢献した功績～をはじめ、最優秀賞2回、

優秀賞7回、入賞6回と毎年の努力が花壇作りに参加している皆さんの励みとし、誇りとして、来年も頑張る気持ちが湧いてくるのです。

先日、1年の締めくくりとして参加者一同でささやかな会を開き、来年の花壇作りの成功を皆さんで確認したところです。来年も、頑張るぞ!!

〔市高連副会長・和地区会長・海善寺北区会長 小林峯雄〕

県区の活動

県区の高齢者クラブは、福祉運営委員会及び「あがたボランティア」の助けを借りながら、高齢者仲間の親睦を目的に、毎年10回のいきいきサロン及び5回のマレットゴルフ大会を中心に活動しております。本年9月も「敬老の日 祝賀いきいきサロン」として「平安閣みまき」の全館をご好意で貸切り、腹話術の「ヒロ・タッキー」ショー及び豪華弁当の会食会に、高齢者を招待して楽しんでいただきました。

〔市高連副会長・田中地区会長・県区会長 高木政邦〕



御牧高嶺会の活動

28年度の定期総会が3月21日に開催され、事業計画並びに右記の新役員が承認されました。6月には女性部によるみまき福祉会への奉仕活動がありました。また、北御牧敬老会実行委員として参画し、9月18日の敬老の日に実施されました。

当会では、主要事業としてマレットゴルフ大会、研修旅行を行っております。10月14日に計画していたマレットゴルフ大会は長雨に阻まれて中止を余儀なくされたことが、参加を希望されていた大勢の皆様の期待に添えない結果となり、誠に残念でした。

10月27日、28日には、恒例の研修旅行を実施し、紅葉の始まった新潟の赤倉温泉にて参加者同士の絆をより深める為の、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。



平成29年度御牧高嶺会役員

会長	赤尾 元
副会長(会計)	小山 智之
副会長(庶務)	吉池 一喜
女性部長	田中 弘子
副女性部長	依田佐代子
旅行部長	笹平 民男
体育部長	西田 光儀

これらの事業に携わってみて感じたことは、高齢者に限らず同じ地域で生活する人達みんなが、積極的に関わろうとする気持ちをもって、和の輪を広げ、生き甲斐を共有してゆくことが健康長寿の源なのではないかと思いました。

[市高連副会長・北御牧地区会長・布下区会長 赤尾元]

人との出会いを大切に

女性指導者研修会が、7月18日に小諸市で開催されました。研修のテーマは、「音楽療法の実践」と題して、一般社団法人健康福祉広域支援協会の中村 崇先生からお話をお聞きしました。ユーモアを交えて、みんなで笑いながらお話を聞くことができました。午後は活動事例発表と最後に実技



講習「牛乳パックで作るブローチ」を作り、大変好評でした。それを地域で伝達し、魅力ある活動を推進したいと思えます。

東町長寿会では、研修旅行で1泊2日の北信濃巡りを行い、初日はマレットゴルフ大会を開催しました。

天候に恵まれ、参加者同士の熱戦が繰り広げられ、交流を図ることができました。夜の宴会では、仲間と賑やかに

親睦を深めることができました。翌日は雨となりましたが、秋の風物詩である菊花展を覗き、菊人形がとても素晴らしかったです。岩松院、真田宝物館と歴史に触れ、勉強もさせていただきました。人との出会い、ふれあい、助け合いの大切さを感じることができました。これからも健康に留意し、仲間との絆を大切にしていきたいと思えます。

[市高連女性副部長・祢津地区女性部長 倉島かづ子]

今後の高齢者クラブの課題

高齢者クラブ100万人の会員増強運動を5年計画が実施されており、本年度は4年目を迎えています。しかし、内閣府は「高齢者の定義」を70歳以上に引き上げることを提案する報告書をまとめ、近く公表すると日本経済新聞が報じました。

定年延長等により働く人を増やして生産年齢を増やし、労働年齢を60歳が65歳となり、更には70歳に引き上げようとしています。また、労働年齢が上がることにより年金の受給年齢も引き上げも考えられます。65歳から70歳の高齢者はまだ現役のため、高齢者クラブへの入会を考えていないとの考えを持つ人が増えて、益々入会者を増やすことが難しくなりつつあります。

現在、滋野地区10区のうち4区は老人クラブ解散となっています。また、既存のクラブでも地域での女性部は引き受けるが、上部団体への役員は引き受けないとのことで、6区にある女性部のうち、平成29年度は1単位老人クラブを除いた5単位クラブ女性部が休会となってしまいました。

解散クラブに事情を伺うと、先頭に立ってクラブを指導するリーダーがいないということをおっしゃっていました。しかし、気の合う少数のグループで旅行等を行っているようです。

ここで、過去に6年間の休会から老人クラブを復活させた桜井区の一例をご紹介します。

老人クラブが休会となった原因は、当時、会長の引受者がいなかったことでした。6年間の休会のうち、区長が民生児童委員と相談し、民生児童委員OBにリーダーをお願いして、区長の後押しから復活することができました。それから今日まで10年が経ちました。

連絡委員に各戸に配布物を持って「元気かい！今年の旅行は温泉行くから行くかい？」と声掛け運動を行うようにしてからは脱会者はいなくなりました。

桜井区の行事は、春・秋の旅行（1泊旅行20～25名）。日帰り旅行は35名以上で行きます。また、マレットゴルフ大会には日帰りで25名の参加、講習会は50名ほどが参加しました。総会は近くの温泉で行い、35名～40名の方が参加しました。高齢者に配布される温泉券を利用するにも移動手段のない方が多い為、こういった機会に利用できると好評です。

休会・解散された高齢者クラブの復活は大変なエネルギーが必要となります。クラブが解散に追い込まれないよう維持させるためには、会の役員のなり手の養成が課題であります。

〔市高連副会長・滋野地区会長・桜井区会長 土屋一〕

県区女性部の活動

区ごとの活動として、県区では月に1回女性部が参加する「いきいきサロン」を開催しています。一ノ瀬公先生指導のもと踊りの練習をしたり、皆で童謡や民謡を歌ったり、ハンドベルの演奏をしたり、笑いヨガを楽しんでいます。昼食会にはボランティアの方々が来て、豚汁を作ってください



ました。とても楽しい昼食会でした。

田中保育園の園児と一緒にを行う行事では、花植えや、夏の花見に参加しました。交流会では、子どもたちが唱歌を歌ってくれて、また、肩たたきをしたり、折り紙でメダルを作ってくれました。園児の皆さんには沢山の元気パワーをいただきました。

〔市高連副会長兼女性部長・田中地区女性部長 谷口若子〕

栗林福寿会の研修慰安旅行

今年8月27日～28日に「大町温泉郷・乗鞍高原の旅」に行ってきました。参加者は39名で、私は初めて参加させていただきました。

昨年もお世話になったホテルのバスが迎えに来てくれました。途中「国営アルプスあずみの公園」に寄り散策をした後、宿泊のホテルへ行きました。夜の宴会は、普段あまり話をする事のない方々とも接し、カラオケなどで盛り上がりました。

翌日は安房トンネルを抜けて乗鞍スカイラインを通り、標高2,700mの乗鞍岳畳平へ到着。霧であたり一面真っ白で何も見えませんでした。昼食を撮っているとだんだんと青空が見えてきて陽射しも届いてきました。高山植物のお花畑に足を止める人、近くの魔王岳に上る人と、思い思いに過ごしました。



添乗員さん、バスのドライバーさん、ホテルの皆さんのおかげでトラブルもなく、無事に旅を終えることができ本当に良かったと思いました。

去年、福寿会は会員加入促進表彰を受けました。役員の方々は本当にご苦労されたことと思います。この旅を通して、会の和気あいあいとした雰囲気の中で、日頃からの強い絆があることを感じました。それが良い原動力になっているのではないかと、新米会員である私は思いました。

〔市高連女性部副部長・栗林区女性部長 竹内友子〕

平成29年度東御市高齢者クラブ連合会役員名簿

本会役員		桜井	土屋 一	日向が丘	荒井 壽雄
会長	唐澤 光章	中屋敷	清水 江一	各区会長（北御牧地区）	
副会長・会計	土屋 一	原 口	○花岡 敬文	上八重原	西田 光儀
副会長	高木 政邦	乙女平	柳澤 信一	中八重原	岩下 忠善
〃	増田 勝仁	各区会長（祢津地区）		下八重原	笹平 民男
〃	小林 峯雄	横 堰	梶原 邦男	切久保	○吉池 一喜
〃	赤尾 元	新 張	神津 忠吉	北 部	押本 正美
〃・女性部長	谷口 若子	出 場	野口 進	布 下	◎赤尾 元
女性副部長・会計	長津恵美子	金 井	○越川 文夫	島川原	○小山 智之
女性副部長	倉島かづ子	新 屋	◎増田 勝仁	大日向	直井 豊
〃	田中 弘子	東 町	倉島慶一郎	女性部地区会長	
監 事	長谷川 昭	西 宮	別府 和友	田 中	谷口 若子
〃	竹内美知子	各区会長（和地区）		祢 津	倉島かづ子
各区会長（田中地区）		東上田	○武舎 公雄	和	長津恵美子
県	◎高木 政邦	田 沢	田中 邦夫	北御牧	田中 弘子
加 沢	小田中 啓	大 川	飯嶋 幸一	女性部地区副会長	
城ノ前	○大野 繁	栗 林	竹内 春彦	祢 津	玉木 光子
本海野	所 貴富	海善寺	◎小林 峯雄	和	竹内 友子
各区会長（滋野地区）		海善寺北	谷口 博	北御牧	依田佐代子
赤 岩	田口 健司	曾 根	堀 正彦		
片 羽	下條 貞昭	東深井	倉島かづ子		

〔◎：地区会長 ○：地区副会長〕