

# いちい



(10本のいちい)

発行 塩尻市大門七番町3番3号 塩尻市友愛クラブ連合会



野村桔梗会 ちごちご会

平成二十九年十月二十四日、第十八回芸能サークル発表大会がレザンホールで開催されました。活動の成果が披露され、大きな拍手を浴びました。



吉田愛生クラブ 社交ダンス部



棧敷親和会 民謡クラブ

## 「全国老人クラブ大会から」

塩尻市友愛クラブ連合会

会長 備前 玲

全国老人クラブ連合会（会長齊藤十朗）主催の全国老人クラブ大会が、十月十八、十九日両日京都市で開催されました。千六百五十名が一堂に会しました。長野県からは九名の方が参加しました。今年のメインテーマは「伸ばそう健康寿命・担おう地域づくり」でした。

齊藤会長のあいさつ（要旨）

一、介護保険制度の改正に伴い、要支援に認定された高齢者の介護サービスである、「訪問介護」と「通所介護」が「新地域支援事業」として、市町村が実施することとなり、この事に鑑み全国老連では、行動提案を取りまとめた。

今までも老人クラブとしては支援を必要とする高齢者には、声かけ、安否確認、サロン活動や、介護予防等の行動を展開してきた。「新地域支援事業」には、介護事業者やボランティア団体等も関わってくるであろうが、地域の実情に明るく、密着した活動をしてきた老人クラブにその一翼を担って欲しいと願っている。そのことはクラブの活動の活性化に弾みをつけることにもつながる。

二、次に全国百万人会員増強運動は、今年計画の四年目を迎えるが、その成果において、都道府県や市町村による地域格差が大きくなっている。会員増に転じた老連からは、推進体制の明確化による会員増や自治体との連携、協力による好事例も報告されているので、これらに学びながら、更なる取り組みに努めてもらいたい。

以上二点が主な内容でありました。活動交流部会では、①老人クラブ活動を「新地域支援事業」にどう活かすか、②組織的活動による会員増強の展開、③演じる活動（舞台発表）等あり、活発で生き生きした大会に刺激を受けてきました。報告とします。

# 第31回塩尻市友愛クラブ大会開催される



十月二十四日、塩尻市レザンホールで、第三十一回塩尻市友愛クラブ大会を開催し、二百五十名ほどの会員が参加しました。

大会では、市友連会長表彰ならびに全国老人クラブ連合会及び長野県老人クラブ連合会の表彰伝達式が行われました。

同日第十八回芸能サークル発表大会も開催し、各サークルの日頃の練習成果を存分に披露していただきました。(表紙写真)

## 全国老人クラブ連合会長表彰

十月十八日に全国老人クラブ大会が開催され、市友連から三澤一夫さん(堅石)が受賞されました。

## 長野県老人クラブ連合会長表彰

十月二十六日に長野県老人クラブ大会が開催され、市友連から功績のあった五名と一クラブが受賞されました。(敬称略)(順不同)

### ◆県知事表彰(老人クラブ指導者)

三澤 一夫 (堅石)

### ◆育成功労者

寺澤 隆 (本山)

小林 定勝 (大門四番町)

内田はづ子 (大門六番町)

松澤 峯雄 (吉田)

### ◆加入促進活動優良クラブ

本山かたくりクラブ

## 塩尻市友愛クラブ連合会長表彰

### ◆個人功労者

(敬称略)(順不同)

寺澤 隆 (本山)

小林 定勝 (大門四番町)

内田はづ子 (大門六番町)

松澤 峯雄 (吉田)

## 教養部の活動から

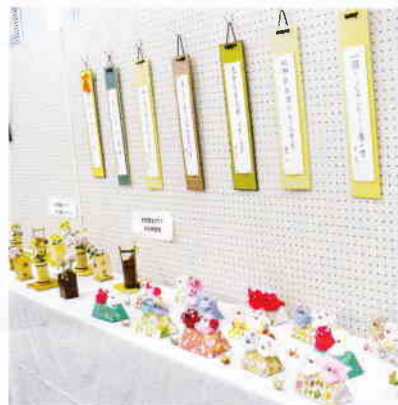


八月二十八日に社会福祉センターでカラオケ・のど自慢大会を開催しました

このほか表紙写真の芸能サークル発表大会の運営、市文化祭の展示、社会福祉センターの長寿文庫の管理を行っています。



市文化祭 不思議なマルメ口酒



俳句と手作り作品

## 「カラオケのど自慢大会に参加して」

榎川福寿草クラブ 長島 宏司

私は子どもの頃から歌が好きで、ラジオで三橋美智也、春日八郎など多くの人の歌を聴き覚え歌っていました。今は趣味でカラオケスナックへ行ったり、あちらこちらの発表大会で歌っています。

カラオケは、普段出さない大きな声や息を長く伸ばしたりするため、健康のためにも良いし、知らない人でも歌をとおしてすぐに知り合いになり、楽しい時間を過ごすことができます。これからも元気に歌い続けていきたいと思っています。



## 保健体育部の活動から



「第三十一回市友連グラウンド」

ゴルフ大会を振り返り  
保健体育部長 平谷 仁美

当初の予定日（六月一日）は、夜雨が降りグラウンドに水がたまり競技は翌日に順延。翌日も一部水溜りがあり、避けて競技を行いました。

当日も二ラウンドの後半にわか雨模様となったため、役員協議のうえ二ラウンド合計打数で順位を決めることにしました。

小雨の中あわただしく集計、成績発表を行いました。この間皆様には色々御迷惑をおかけしましたことお詫び申し上げます。

結果は次のとおりです。男子優勝は四十一点、同点三名、しかし四十二点でなんと九十二歳（当時）の市川得二さん（平出高嶺クラブ）が一打差で四位に入賞、また女子は大会最高得点三十八点で八十九歳の百瀬たつ子さん（棧敷親和会）が優勝の栄に浴しました。

グラウンドゴルフは昭和五十七年鳥取県泊村で高齢者にふさわしい新しいスポーツとして開発され、今も健康づくり、仲間づくり、地域づくりと生きがいづくりにと、大勢の人に愛され親しまれていることはご承



知のとおりです。市友連も平成九年に第一回を行い、本年度は百五十名のエントリーのもとに第三十一回を迎えました。私も前記の皆さんをお手本に生き生きと頑張りたいと思っています。

次回も市友連の事業に大勢のご参加をお待ちしております。

その他には、八月三日にはマレットゴルフ大会、九月五日にはゲートボール大会も行われました。



マレットゴルフ大会の表彰式

## 元気です

市友連のグラウンドゴルフ大会とマレットゴルフ大会に最年長で参加され、地元でお手本にしたいという声も聞かれる平出高嶺クラブの市川得二さん（九十三歳）にお話を伺いました。



問 市の大会では活躍でしたね。

答 市友連の役員もやっていたから行事にはなるだけ参加している。平出のグラウンドゴルフ大会では優勝したよ。

問 スポーツはお得意なんですか。

答 小学校の教員を長くやっていて、体育を教えていたからかな。

問 地元の行事へはどうですか。

答 高嶺クラブの旅行や行事にはほとんど参加している。平出遺跡の協力会にも参加して、清掃や花壇の手入れなどしているよ。

問 普段の生活はどうしていますか。

答 アスパラやぶどうなどを作っているよ。米も作って子どもたちに送ったりしている。これからも自分でできることはやりながらいろんな活動に参加していくよ。

## 結婚相談部の活動から



十一月十二日、婚活パーティー「幸せな出会いの場」を、大門の中信会館で開催しました。三十八人の男女が参加し、ゲームや食事を楽しむ中から、二つのカップルが誕生しました。



## 女性部の活動から



七月五日に女性部長指導者研修会が大町市で開催され、本市から八人が参加しました。

中村崇氏の講演では、「音楽療法の実際」と題し、①脳トレ②筋トレ③脂肪トレの3つが大切であること、地域の事業では、①集まって②笑って③触れ合って④納得することが事業のコツという話がありました。「信濃の国」を歌いながら体を動かしたり、昔の童謡を歌いながら、次世代に伝えていくことの必要性について話されました。

「東山ゲートボール場  
での活発な交流」

平成二十九年四月から市友連に東山老人クラブが復帰しました。

十一月のある土曜日に東山の屋内ゲートボール場にうかがうと、十数人の会員さんが、テーブルやストーブを囲んでゲーム後の歓談をしていました。

会長の米山安清さんにお聞きしました。

「ゲートボール場と老人クラブの関わりはいつごろからですか。」

「ゲートボール場は平成六年にできて以来老人クラブが管理を任されている。市のゲートボール場ができるまでは、区外の人もよく来て使ったもんだ。」

「どのくらい利用しているんですか。」

「毎週土曜日の午後一時には皆が集まってきて、午後三時くらいまでゲームをやつて、その後はお茶を飲んだりして交流している。冬は元旦から始まり三月までは毎日集まってるな。」

「冬は寒くないですか。」

「寒いがここに集まるのが楽しみで



ゲーム後の楽しい語らい

来る。ここに来ると人の様子もわかるし、健康でいられる。」

テーブルにはおやきや漬物などが並んでいました。女性陣にうかがいました。

「お菓子や漬物は当番で持ってくるんですか。」

「自然に誰かどうか持つてくるよ。ここに来ると漬物や料理の話で盛り上がるよ。」

と楽しそうに答えてくれました。

十二月初旬には会員三十人くらいで大掃除をし、そのあと懇親会もあるということでした。

ゲートボール場が地域のサロンのような役割を果たしていました。

インターバル速歩教室開催

七月四日に、体力の維持と筋力の向上に効果があるとされるインターバル速歩教室を開催しました。



その人のペースで、やや広めの歩幅の速歩きとゆつくり歩きを三分間毎交互に行います。

運動後に乳製品をとると効果的という話もありました。

本山かたくりクラブや各地でも伝達講習が行われました。



本山の伝達講習

賛助会員募集

市友連の活動にご支援していただける個人、団体・企業の賛助会員を募集しています。

賛助金（年額）

- 団体・企業会員 一万円
- 個人 一千元

賛助会員紹介

《団体・企業会員》

- 塩尻市農業協同組合 様
- 中信興業株式会社 様
- 塩尻市金融団 様

（上）銀行・長野銀行・松本信用金庫・長野県信用組合

笑亀酒造株式会社 様

《個人会員》

米窪 健一朗 様

編集後記

委員会のたび内容をどのようにしたらよいかと頭を悩ましています。

今回は、会長に全国老人クラブ大会に参加されたときの様子を、会員の皆様には各種行事に参加された折の感想を述べていただき編集してみました。

編集委員 ◎部長◎副部长

- ◎江橋邦男 ◎木村 惇 古既久登
- 吉江孝男 中川幸郎 宮原千歳