

# 麻績老連会報

第67号 2018(平成30)年4月20日発行

麻績村老人クラブ連合会

## 70歳現役・年金開始70歳超も可能に

### 高齢社会対策大綱が閣議決定(2018年2/16)

～これまでの高齢社会対策大綱の目的と内容～

#### 1996年大綱 15.1%(高齢化率)

21世紀初頭の本格的な高齢化社会を控え、長生きして良かった実感できる社会を構築する。  
・希望すれば、65歳まで働ける継続雇用制度の推進

#### 2001年大綱 18.0%(高齢化率)

今後、団塊の世代が高齢期を迎え本格的な高齢化社会に向けて移行する。旧来の画一的な高齢者像を見直す。  
・高齢者1割負担などを含む高齢者医療制度の改善

#### 2018年大綱 27.8%(高齢化率)

今回の大綱では、「65歳以上を一律に高齢者ではない」とし、70歳やそれ以降でも意欲・能力に応じた力を発揮できる時代が到来し、全ての世代が満ち足りた人生を送ることができる環境づくりを目指すとしている。

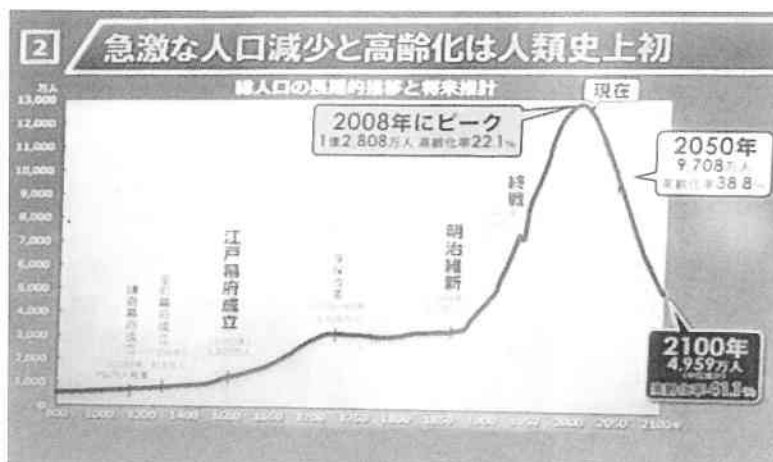
## 今回の大綱の主な施策

・公的年金の受給開始時期を七〇歳超でも選択できるようにする。

- ・私的年金制度の普及充実
- ・現役世代の副業や兼業の促進
- ・高齢者の就業促進を強調
- ・高齢者の起業を支援
- ・認知症の人の支援施策を強化
- ・介護ロボットの開発や普及を促進

年金の受給開始は、いまは原則六十五歳で、六〇歳から七〇歳の間で選べる。

年金の受給開始年齢の選択制度を見直し、六十六歳以降に遅らせると、一カ月ごとに受給額は〇・七%ずつ増え、七十歳だと四二・〇%増える。政府は七〇歳を超えて選んだら〇・七%より率をあげること検討する。  
厚労省は二〇二〇年も改正案を国会に提出の意向。





恒例となっている秋祭り前の九月十三日二十三名が参加し、神社境内の清掃と参道の草刈りを実施し、前期総会を行い、親睦旅行の日程を決め、懇親会を行いました。

# 支部便り

## 市野川 りんどうクラブ

十一月中旬には、役員四名で国道沿いの二箇所枯れ花を刈取り焼却をした。

十一月二十一日(二十二日辰野町の「かやぶきの館」へ十五名が参加し、親睦旅行を催行した。

その途中天然記念物のしだれ栗(約八百本)と横川河の中にある蛇石を見学、夜は宴会でカラオケや即席踊り、マジック等で盛り上がり楽しく過ごした。

翌日は、杉林の中でマレットゴルフを少人数でやりましたが、コースが杉葉で埋もれており、良いプレーが出来ず残念であった。

年の瀬の二十五日には、役員五名で公民館の松飾りを行った。

りんどうクラブ新年会は、十七日公民館で催行。保健師による健康講座を受講、手、足、首、肩等の軽い運動でからだをほぐし、話に花が咲いた新年会だった。

年度末には、神社清掃と後期総会を行い、役員改選を予定している。

(久保田福登)

高齢者といえども隣り近所の寄り合いがめつきり少なくなっているので、楽しい親睦交流会でした。

「この肉じゃが、一味違っておいしいね。」

これは梶浦高齢者の新年会とセットの料理講習昼食会での感動的な老爺老婆たち



八月二十五日には秋祭りに備え、公民館周辺の清掃をした後、みんな暑気払いをしました。

# 梶浦

二月四日立春、聖高原では恒例のジャイアントスラローム大会が開催されていた。そんな日に上町公民館では上町の六十五歳以上の高齢者の集いが開かれた。

今年七〇代の前期高齢者男性八名、女性七名が集まった。収支報告や新年度の方針が提案された。

# 上町笑和会

今のツブヤキでした。

当日は、JA指導員を招き、食材に米あぶらを使った料理を五種類ほど教えていただきました。

十一名の参加者は、お膳に並べられた身近にある食材で、知恵と工夫から生まれたおいしいお料理を食べながら大喜びでした。

現在会員は二十二名ですが、六〇代からの前期高齢者の会員を増やし、地域を支える老人クラブとして、親睦の輪を拡げてまいります。

(宮下はるよ)

春のお花見。  
秋は紅葉狩り  
初夏はマレット後暑気払い。

さらにみんなの楽しみは、温泉巡りの親睦旅行。

去年は十二名のためお流れ、今年は大江戸温泉鹿教湯温泉藤屋ホテルの送迎で、足取り軽くゴーゴー。

今年笑和会の高齢化防止に、知恵しほり、上町マレットクラブを立ち上げ、六十五歳以上を吸収し、笑和会の若返りを狙う。

(刈間 豊)



### 平成30年度 麻績老連事業計画

1. マレットゴルフ交流会 年2回  
(7月下旬、10月下旬)
2. ゲートボール大会 年2回  
(4月下旬、12月下旬)
3. 麻績老連親睦研修旅行 秋
4. 大会への参加
  - ①中信ブロック研修会  
(6月19日(火) 大町市)
  - ②県老連総会  
(10月11日(木)  
上田市交流文化センター)
  - ③三村老連交流会(2月 生坂村)
5. タオル配布ボランティア活動(女性部)  
10月
6. 女性部研修会 11月
7. 参加活動
  - ・生活習慣改善教室への参加(社協主催)
  - ・麻績学級への参加(公民館主催)
  - ・福祉事業への参加
  - ※福祉の集い(8月最終日曜日)
  - ※日赤にここへ健康教室 11月
8. 全体役員会(年3回)
  - ・6月・11月・3月
9. 老連会報の発行(年2回)
  - ・4月・10月
10. 麻績老連総会(4月第1土曜日)
  - ・会場 シェーンガルテンおみ  
村からの委嘱事業(老連代表者出席)
    - ・教育委員会
    - ・観光協会
    - ・社会福祉協議会
    - ・交通安全協議会
    - ・介護保険運営協議会
    - ・村営バス運営審議委員会

#### 高齢者の生活メモ

#### 欧米には寝たきり老人がいない?

デンマークやスエーデンには、寝たきり老人がいない。日本の病院には一言も話せない寝たきり老人がたくさんいる。

その理由は、口から食事のとれない人に、胃に空けた穴から水分や栄養を注入(胃ろうカテーテル)したり、点滴等の延命治療が行われているため、寝たきり老人がいる。

欧米では、この延命治療を、老人虐待、非倫理的であるとして国民みんなが認識されているからである。

### 筑北三村老連交流会 スポーツで健康長寿を

二月九日生坂・麻績・筑北三村の老連会員百余人が坂井公民館に集い、親睦情報交流会が開催された。

講演は、千曲市上山田病院の整形外科医師で、プロ野球のスポーツドクターを永年務めてきた吉松俊一先生が「百歳に向けた健康管理」のテーマで講演。健康長寿を目指すには、



①高齢者は、体力に見合う仕事を継続し、②体力づくりのために、ジョギングを1キロほど午後二時頃から

週に2〜3日継続するように、③みんなですポーツ交流を楽しみ、夢を持ち続けることが、健康で生きるコツだと力説された。

また、男性に多い前立腺ガンなどの予防には、血液検査を2〜3ヶ月に一度行うことで早期発見に努めることが大切とのことでした。

### 健康で美しい人生 女性部研修会

女性部主催の研修会は、



十一月二十四日シェーンガルテンで、塩尻共立病院の柴田さん、事務局から鈴木さんをお招きし開催された。

研修は「健康で美しく生きるために」をテーマに、健康チェックでは、①毎日軽い運動をし、お薬だけに頼らないこと、②認知症を進めぬよう、針仕事やお掃除など自分が出来る仕事を毎日継続することが必要と強調。

最後に、女性部のタオル配布のボランティア活動は、麻績老連女性部の伝統的活動であるだけに、今後も継続していくことを申し合わせた。

### 健康教室の集い

平成30年度  
 ~健康長寿を目指そう~  
 主催:麻績社会福祉協議会  
 (会費:100円)

**市野川**

4/12 5/10 6/14 7/12 8/9 9/13  
 10/11 11/8 12/6 1/10 2/7 3/7

**梶 浦**

5/16 7/18 9/19 11/21 1/16 3/13

**宮 本**

4/26 5/31 6/28 7/26 8/30 9/27  
 10/25 11/22 12/10 1/31 2/28 3/28

**本 町**

4/16 5/21 6/18 7/23 8/20 9/24  
 10/15 11/19

**上 町**

4/19 5/17 6/21 7/19 8/23 9/13  
 10/18 11/15 12/20 1/24 2/14 3/14

**天 王**

4/26 5/31 6/28 7/26 8/30 9/27  
 10/25 11/22 12/10 1/31 2/28 3/28

**根尾北山坊平**

4/25 6/27 8/29 10/31 12/19 2/20

**叶里高畑**

4/26 5/24 6/28 7/26 8/30 9/27  
 10/25 11/22 12/13 1/24 2/14 3/28

**上井堀**

5/16 7/18 9/19 11/21 1/30 2/27 3/27

**下井堀**

4/2 6/4 8/6 10/1 12/3 2/4

**女淵砂原**

4/19 5/17 6/21 7/19 8/23 9/20  
 10/18 11/15 12/20 1/31 2/28 3/14

**和合下田**

4/16 5/28 6/25 7/23 8/27 9/24  
 10/22 11/26 12/17 1/28 2/25 3/18

**小 東**

4/5 6/14 8/2 10/4 12/6 2/7

**西之久保**

4/25 6/27 8/29 10/31 12/19 2/20

**桑関・高**

4/12 5/10 6/7 7/12 8/9 9/6  
 10/11 11/8 12/13 1/10 2/7 3/7

**野田沢**

5/9 7/11 9/12 11/19 1/24 3/11

**桑山中央**

4/2 6/18 8/6 10/1 12/3 2/4

**丸 山**

5/16 7/18 9/19 11/21 1/30 2/27 3/27

**中 芝**

5/9 7/5 9/19 11/1 1/16 3/20

### 平成30年度 麻績学級

■ 14:00~16:00 ■ 地域交流センター

	月	日	曜	講座内容	講 師
第一回	5	17	木	村長の講話 ゴスペル集団演奏	高野 忠房 氏 本年度の講座の説明
第二回	6	14	木	隣の八坂村を知ろう (差し切峡・山清路・覚音寺・ 唐花見湿原・鷹狩山)	村バス使用
第三回	7	12	木	スマートフォン I-パッドなんでも 無料相談教室	講師ドコモ・ au専属講師と 村の若い衆
第四回	8	23	木	防災マジック 泥水を飲料に!! ジェットストーブ!!	消防署 〇〇さん
第五回	9	20	木	健康教室 「ほっちゃ」 を楽しむ	社協 吉本さん
第六回	10	18	木	麻績の歴史を知る 鉄道がもたらした 近代化 麻績編	麻績村聖博物館名誉館長 元長野市安茂里公民館長 宮下 健司 氏
第七回	11	15	木	「志賀高原・草津・鬼押し出し・浅間・軽井沢」 ~志賀草津・万座・鬼押し出しHWめぐり~ 10月18日(木)より受け付け開始11月1日締め切り 先着80名締め切り	
第八回	12	6	木 昼夜	趣味の教室 12干支を磨いて作る ネズミから猪まで	公民館長 材料費 300円
第九回	1	17	木	仏像彫刻と私	元村会議長 宮下 喜光 氏 趣味の楽しみ
第十回	2	21	木	閉校式 村長挨拶・表彰 童謡唱歌を歌う 演芸 茶話会	高野 忠房 氏 童謡唱歌を歌う会 食を考える会

☆各回ごとに、日程・内容を同報無線放送で連絡いたします。  
 ☆閉校式の際に皆勤賞・精勤賞を差し上げます。  
 ☆お問い合わせ先 麻績村中央公民館 ☎67-2240

# 平成29年度

## 麻績村老人クラブ連合会収支決算書

(平成29年 4 月 1 日より平成30年 3 月31日まで)

収支合計 845,616円  
 支出合計 676,236円  
 差引残高 169,380円 (次年度繰越)

### 収入の部

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増 減	摘 要
1. 繰 越 金	191,084	191,084	0	前年度より
2. 会 費	236,000	241,600	5,600	会員604名×400円
3. 村費補助金	324,000	324,000	0	8月 300,000 3月 24,000
4. 雑 入	90,000	88,932	△ 1,068	総会費、利子等
収入合計	841,084	845,616	4,532	

### 支出の部

(単位：円)

科 目	予算額	決算額	増 減	摘 要
1. 会 議 費	10,000	3,000	△ 7,000	
2. 事 業 費	580,000	471,752	△ 108,248	
総 会 費	(150,000)	(103,356)	(△ 46,644)	
研 修 費	(170,000)	(116,324)	(△ 53,676)	北部ブロック交流会補助、 県大会、研修会等
女 性 部 費	( 80,000)	( 80,000)	( 0)	
ゲートボール部費	( 80,000)	( 80,000)	( 0)	
マレットゴルフ費	(100,000)	( 92,072)	( △ 7,928)	
3. 会 報 発 行 費	130,000	130,324	324	年 2 回発行
4. 事 務 通 信 費	20,000	18,660	△ 1,340	はがき、切手他
5. 負 担 金	60,000	52,500	△ 7,500	県老連負担金、 振込手数料
6. 予 備 費	41,084	0	△ 41,084	
支出合計	841,084	676,236	△ 164,848	

上記の通り提出します。

平成30年 3 月12日

会長 刈 間 豊  
 会計 小 山 紀 慶

# 平成29年度

## 麻績村老人クラブ連合会事業報告

### 活動目標

- ・麻績老連＝老クへの加入促進活動の推進
- ・単位クラブ＝分館の健康教室で親睦・交流会

- 4月8日(土) 麻績老連総会  
健康祈願祭(宮本福祉センター)  
事業経過報告 決算報告 事業計画 予算案
- 4月21日(金) 春季ゲートボール大会(老連主催)
- 6月21日(水) 執行部役員会・全体役員会  
議題・マレットゴルフ交流会 会報発行  
親睦旅行 役員選考委員の決定  
北部三村スポーツ交流会
- 7月13日(木) 麻績学級 講演「松本城三の丸」竹内 靖
- 7月27日(水) マレットゴルフ交流会(主催)  
会費300円 69名参加
- 8月27日(日) 麻績福祉の集い参加(社協主催) 27名参加
- 9月7日(水) 佐久びんころ地蔵参拝と海野宿ツアー  
麻績老連主催親睦旅行 38名参加
- 9月30日(土) 麻績老連会報発行(上期)
- 10月26日(木) 長野県老連大会 駒ヶ根文化会館 6名参加
- 11月8日(水) マレットゴルフ交流会(主催)  
会費300円 63名参加(雨天順延実施)
- 10月30日(月) 筑北三村老連スポーツ交流会(麻績体育館)  
麻績16名参加
- 11月20日(月) 女性部研修会 44名参加
- 12月11日(月) 秋季ゲートボール大会(麻績老連主催)
- 11月27日(月) 執行部役員会・全体役員会  
議題・補助金交付、会員名簿提出(新年度)  
・会報原稿・北部老連交流会
- 12月29日(水) 赤十字にここ健康教室(日赤主催)  
8名参加
- 2月9日(金) 北部地区老連交流会(当番 筑北村)  
麻績30名参加
- 3月12日(月) 執行部役員会 ・会計監査
- 3月19日(月) 執行部役員会 ・全体役員会  
議題・事業経過報告及び決算  
・事業計画及び予算案  
・役員改選
- 麻績老連会報発行(下期)  
麻績学級への参加
- 連携事業 観光協会 社会福祉協議会 教育委員会  
(委嘱) 交通安全協議会  
村営バス運営審議委員会 介護保険運営  
協議会 日赤健康教室

## 高齢者の生活メモ

### 心不全は心臓の病気

狭心症や心筋梗塞、弁膜症、不整脈、高血圧などは、心臓が悪いため、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり命を縮める病気である。

予防のために、高血圧や糖尿病、肥満にならないよう、日頃から禁煙や減塩、お酒やビールを飲み過ぎないようにし、適度な運動を継続しよう。

## 高齢者の生活メモ

### 確定申告の必要書類

- 1、公的年金等の源泉徴収票(厚生年金)
- 2、日本年金機構の源泉徴収票(養老基礎年金)
- 3、賃金収入がある人はその支給実績票
- 4、地震保険納入領収書(中信農業共済組合)
- 5、マイナンバーの写し
- 6、運転免許証の写し
- 7、印鑑、振込口座ナンバー
- 8、医療費・病院・薬局の領収証・交通費・生命保険の納入領収証

新会長あいさつ



小山 紀慶  
桑山長寿会

昨年十一月二十七日の全体役員会に顔を見せた小山茂孝さんが十二月四日に急逝され、その後を受け老連の会計を担当してきた経緯もあり、今回麻績老連継承の一翼を担うことになりました。

今年、麻績老連の伝統的なゲートボール、マレットゴルフのスポーツ交流と親睦交流会を基本に、活動してまいりますので、会員の皆様の生き甲斐づくりに活用して下さい。

麻績老連の組織を継承することは、地域振興のためにとっても大事なことです。今年、六十五歳以上の前期高齢者の会員を増やすよう努めますので皆様のご協力をお願い申し上げます。

新役員 (敬称略)

副会長・広報部長



若林 今朝路  
市野川

副会長・女性部長  
広報担当



平野千代子  
高・桑

会計・広報担当



塚原 勝美  
桑山長寿会

監事



岡部 實



刈間 豊

平成30年度 麻績村老人クラブ連合会執行部役員名簿

(平成30年4月2日現在)

単位クラブ名	会員数		会 長	副 会 長	副 会 長	会 計	広報部長	ゲートボール部長	女性部長	副女性部長	広報担当
	男	女									
麻績老連			小山 紀慶	若林今朝路	平野千代子	塚原 勝美	若林今朝路	瀧澤 清美		—	塚原 勝美
女測・砂原	31		桐澤 好久	—	—	桐山 佳邦	—	—	桐山 照子	—	平野千代子
	16	15									
下井堀	63		細谷 隆英	—	—	細谷 隆英	—	峯村 契子	遠藤 欣子	—	—
	31	32									
西麻績聖寿会	42		宮下 忠博	—	—	宮下 芳子	—	桐山 文利	宮下 弘子	—	—
	15	27									
天王シニア会	15		小山 嘉信	—	—	高春 英夫	—	—	—	—	—
	7	8									
上町笑話会	41		木藤 芳政	—	—	刈間 靖	—	—	西沢八重子	宮下ちか江	—
	18	23									
本町本友会	23		岡部 實	林 有也	—	林 有也	—	—	—	—	—
	10	13									
宮 本	64		勝家 秀子	—	—	勝家 秀子	—	—	宮川 茂子	—	—
	29	35									
梶 浦	22		宮下 聡	宮下はるよ	—	宮下はるよ	—	—	宮下 富江	青木美恵子	—
	9	13									
市野川	49		若林 茂孝	市川 金男	—	市川 金男	—	—	—	—	—
	21	28									
桑山長寿会	150		小山 紀慶	塚原 勝美	—	塚原 秀俊	—	関崎 平吉	塚原なか子	—	—
	65	85									
丸 山	65			丸山 克明	—	—	—	—	平田 恒子	—	—
	28	37									
桑山ゴールド	37		三浦 武	平野 二郎	—	平野 二郎	—	—	高野木曾美	三浦 静子	—
	14	23									
合 計	602										
	263	339									

編集後記

高齢者の日常活動は、寄り合ってお茶を飲むところからはじまる。

隣り近所誘い合って集うことが仲間づくりの一日一歩である。人生百歳時代を迎え、人生六十歳時代に比べ、近所との付き合いが希薄になってきたのが現状だ。

農村社会は、手伝い合う横断的社会環境だったが、給与生活社会は、会社という縦社会の人間関係が生きる軸に変化し、住の人間関係が疎遠になる社会的要因になっているのではないか。

今回、麻績老連は、世代交代の執行部が成立し、組織が継承されることを喜びたい。高齢者の集いは、手軽に出会える交流会やスポーツなどで人生を楽しむ活動を目指せばよいと思うが、その人集めにみんなが、協力する高齢者の心意気を期待したい。

(刈間 豊)