



# 第 19 号

平成 30 年 8 月

発 行 者  
伊 那 市 高 齢 者  
ク ラ ブ 連 合 会

題 字 : 有 賀 千 篤

## 会員増強運動の最終年と 新地域支援事業に向けての行動提案を！

会 長 池 上 弘 祥



平成30年度の全  
国老連の課題は、  
次の二つでありま  
す。  
(1) 会員増強運動  
「100万人」増の  
最終年度の推進

昨年度まで頑張っていたいただいたこの運動も、伊那市クラブはお陰さまで初年度は194名増、2年次は172名、3年次は210名増となり、昨年の4年次は、目下集計中ではありますが100名を割り込んだ獲得数であります。しかし、全国的に見ても、県下のデータを見ても我が伊那市は突出した戦績であります。従って連続して表彰されたのだと思います。昨年は、クラブが幾つか崩壊したためのデータでした。今年度は最終年度として、今までの効果的な戦術を再度駆使して、総員3000名のクラブにしたいものと思います。是非ご協力ください。

(2) 新地域支援事業への強固な組織づくり

介護保険制度の改正により、市町村行政において取り組むこととなった要支援者への新地域支援事業は、移行期間を終えて、すべての市町村で実施されて今年で2年目となります。各地で団塊の世代が75歳以上となる

平成37年を目前に、住まい・医療・介護・生活支援・介護予防が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を実現していく必要があります。「地域ケア会議」を順次進めています。が、高齢者クラブもその傘下に入って、主体的にすすめるよう要請します。

〈吉報〉美篤平成会が入会しました。  
嬉しいことです。

### 地域と行政が 一体となって

保健福祉部長 廣瀬 宗保



皆さんは「2025年問題」という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。これは、いわゆる団塊の世代が全員75歳

以上になり、社会保障費が大幅に拡大する問題です。既に日本は、超高齢社会で、7年後には、それが一層進むと予想されています。

伊那市では、この課題を踏まえて昨年度、高齢者福祉計画・第7期介護保

険事業計画を策定しました。池上会長さんにも策定の委員会副会長として、大変お世話になりました。

この計画の中で伊那市が目指すものは、高齢になっても住み慣れた地域で楽しく元気に暮らし続けられるまちづくりです。

それを実現するため、計画の中で特に力を入れているのが、「地域をまるごと支えるしくみづくり」です。自宅や高齢者向け住宅などでの生活を中心に、相談窓口、医療施設、介護施設、地域主体の生活支援、様々なサービスの調整を担う事業所など、関係機関が連携して高齢者を支える仕組みをつくることです。

今まで、福祉サービスや介護保険事業など行政が行うサービスはある程度取り組みが進んできましたが、それだけでは地域での生活を継続することができません。それぞれお住まいの地域課題を地域の皆さんとともに考え解決していく必要があります。

そのため、「地域包括支援センター」では、生活に密着した身近な地域を対象とした「地域ケア会議」を開催しています。個別ケースの地域ケア会議には、医師、保健師、社会福祉士、ケアマネージャー等の専門職が、また、地域課題を対象とした会議には、民生委員、介護関連事業所なども参加していただいています。お近くで地域ケア会議開催の案内がありましたら是非ご参加いただき、地域と行政が一体となつて目指すまちづくりが実現できますよう、ご協力をお願いいたします。

### 残りの人生を自分らしく

副会長 渡辺 継男

この四月より伊那市高齢者クラブ連合会の副会長の任に関わることになりました。東高遠高齢者クラブ所属の渡辺です。この伊那の地に住み始めて五年目で、まだまだ知らないことばかりで不安がいっぱいですが、皆さんへのお手伝いが少しでもできればという気持ちからこの大役を引き受けることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

生まれは北海道夕張市で、育ちは札幌市とその近郊。四十年余りの勤務地は名古屋でした。かつての小学生時代に経験した田舎での生活をもう一度味わいたいと思ひ、退職後の五年間を下伊那の平谷村で過ごし、その後伊那市高遠町へやって来ました。長野県に来る前は、陶器の町で有名な愛知県瀬戸市に住んでいました。今思うとこの町は家族で生活するには都合のよい、住みやすい所でした。小中学校へは徒歩で十分以内、名古屋の中心の栄町まで通じている私鉄の駅までは徒歩で十三分程。総合病院やスーパー、市役所、市の運動施設のある整った公園、図書館などは徒歩で十五分以内の距離にあり

ました。高遠へ来てから友人によく聞かれます。「どうして高遠へ来たの。」と。そんな時いつも「畑でいろいろな植物を育てたいから。」と答えています。家の隣の百坪の小さな畑では今年も天候や害虫の影響を受けながらも、無農薬の野菜や果実が順調に育っています。畑の中央の柱に付けた手製の巣箱は、今年もシジュウカラのつがいが子育てのために使ってくれました。都会の喧噪の中での生活は若い元気な人たちにと

### 南信ブロック研修会

6月20日市町村老人クラブ連合会南信ブロック研修会が、岡谷市総合福祉センター「諏訪湖ハイツ」で行われました。伊那市高連より18名が参加。

100万人増強運動5年次の最終年度、長野県の現状など、池上会長挨拶で始まりました。

研修会では岡谷警察署の寸劇、劇団ノウサギ（NO詐欺）の皆さんが、特殊詐欺等消費者被害防止・交通事故防止を熱演されました。

活動事例発表では、伊那市羽広高齢者クラブ小林会長が、1年前に立ち上げた経緯に、区のマレットゴルフ愛好会に声をかけ賛同していただ

っては魅力があつて楽しいと感じるでしょうが、子育てが終わって残りの人生を自分らしく、楽しく有意義に過ごしたいと感じている自分にとっては、この地域がびつたり合つて住みよいと感じています。

愛知県に在る四人の子供たちとは会うことが以前より少なくなりましたが、高齢者クラブで親しくなった地域の人たちと支えたり支えられたりの関係で交流を深め、妻と楽しく生活していきたいと考えております。

き発足したこと、これから活動・組織づくりなどを模索していきたいことや、クラブ名も地域らしい名称を募集していきたい等の発表がありました。

その他、駒ヶ根市町二区高齢者クラブ鶴声会、阿智村関田高齢者クラブ、飯田市駄科高齢者クラブ養生会、岡谷市高齢者クラブ連合会の皆さんより発表がありました。

活動を通して健康・友愛・奉仕に頑張っておられる姿や、会員加入や役員の引き継ぎが大変だという問題点もお聞きしました。

終わりにいききクラブ体操をして閉会しました。

なお、この会の総合同会を伊那市高齢者クラブ女性部長の小坂美恵子さんが務めました。

### 単位クラブ役員会・指導者研修会

平成30年5月18日、伊那公民館講堂に150余名の役員が参加し行われました。

来賓として、廣瀬保健福祉部長、市議会飯島副議長、社協会長の代理三井事務局長より、それぞれ挨拶がありました。

市高連福祉課宮下係長より申請書類の説明、御子柴事務局より提出書類の説明がありました。

上新田高齢者クラブ、貝沼明笑会の2クラブより、活動の内容を詳しく発表していただき、何れも会員の楽しみの活動として定着しているとのことでした。

研修会では、講師に市長さんをお招きし、鳥獣被害の現状と対策を具体的にお話していただきました。また、これからの伊那市の事業、リニアのことや、国道バイパス・環状線など、住みよい伊那市に向かつての取り組みに頑張っているとのお話がありました。

伊那警察署交通課長さんが、高齢者の交通事故の現状等をビデオ上映しながらわかりやすくお話し下さいました。

女性副部長の小坂美恵子さんの指導で、座ってできる体操で体の張りをほぐしました。

平成三十年度  
伊那市高連役員一覧

(○印 理事)

会長

事務局長

副会長

〃 〃 〃  
(女性部長)

理事 (女性副部長)

伊那地区クラブ会長

御園友愛会

山寺白山クラブ 東部

〃 〃 中部

〃 〃 西部

坂下高齢者クラブ 第一

〃 〃 第二

〃 〃 第三

室町高齢者クラブ

上荒井町友愛クラブ

川北町高齢者クラブ

線路東高齢者クラブ

春日町高齢者クラブ

下春日町長寿クラブ

伊那部盛年福祉の会

城南町ふれあいの会

羽広高齢者クラブ

横山鳩吹会

ますみヶ丘シニアクラブ

下小沢あかりの会

○池上 弘祥

○樋代 義男

○酒井 巖

○渡辺 繼男

○北原 幸彦

○小坂美恵子

○北原佐智子

○下平 康行

松崎 照

○山岸 俊行

松下 千秋

○樋代 義男

有賀 信敏

鈴木 孝勇

増田 幸佑

○古旗 功

北原 領一

唐沢 才子

唐沢 茂雄

根津 昌行

○丸山 博文

○小林 英男

武田 孝平

○清水 満

唐澤 壽男

小沢いきいきクラブ

日影ふれあいクラブ

上牧二〇会

境高齢者クラブ

狐島長寿会

上新田高齢者クラブ

貝沼明笑会

下殿島老人クラブ

美篤平成会

中坪元気会

野口高齢者クラブ

八ツ手高齢者クラブ

小出島年輩者の会

小出三区気楽会

沢渡高齢者クラブ

赤木ことぶき会

高遠地区クラブ会長

東高遠伸よし会

西高遠高齢者クラブ

板山悠悠会

塩供高齢者クラブ

台殿長寿会

荒町長生会

水上長生会

御堂垣外明生会

松倉松寿会

勝間長生会

下山田奉仕の会

芝平さくら会

〃 (理事)

金井長生会

引持楽々会

○小坂美恵子

○酒井 巖

田畑 幸子

○大瀬木久雄

竹松莊次郎

大平 哲夫

○埋橋 一

田中 隆志

中村 敏一

藤村 和之

○片桐 辰雄

宮原 弘文

坪木 民男

清水 俊学

寺山 増市

細田 修身

○渡辺 繼男

○井口 公雄

伊藤 基博

北原 孝雄

伊藤 金親

伊藤 博

池上 亀夫

小林 英昭

藤沢 次夫

今井日出男

山寺美穂子

中野 広利

○原科 勝人

田中 一男

平岩 国幸

長谷地区クラブ会長

非持山高齢者クラブ

非持高齢者クラブ 長生会

溝口高齢者クラブ

黒河内高齢者クラブ

中尾高齢者クラブ

長谷地区執行部

○北原 幸彦  
○渋谷 市郎  
○中山 和子

北原 嘉人

伊藤 右武

中山 晶計

久保田忠博

大出 達雄

監 事

〃 〃 〃  
高山 光春  
伊藤 静子

市役所担当職員

(高齢者福祉課)  
係 長 宮下 誠

各地区担当

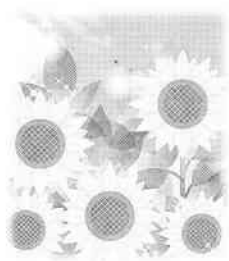
(支所保健福祉課)  
高遠町地区 伊澤まゆみ

長谷地区 小林 貴子

社会福祉協議会

(高齢者福祉担当)  
局 長 三井真理子

係 御子柴郁美



# わがクラブ紹介

## 東高遠高齢者クラブ

### 人とのつながりが楽しいと 感じるクラブめざして

会長 渡辺 継男

初めに、私たち高齢者クラブ仲よし会の会員の住んでいる地区を紹介致します。西高遠の商店街を東に通ります。西高遠の橋を渡ったその向こうが行政区の東高遠地区になり、城址公園の丘陵地帯と北側のループ橋の下の南北一帯が会員の住んでいる地域となります。

暫く休会していましたが、平成十七年に前会長の柿木邦夫さんの尽力によりクラブが復活し現在に至っています。復活当初八十一人の会員でしたが会員の高齢化が進み、年々減少し現在は五十五人が在籍しています。性別では男十四人、女四十一人で圧倒的に女性が多く、しかも女性の皆さんとても元気です。年齢層では六十歳代が四人に対して八十歳以上の方が三十六人で今後も会員の減少傾向が続きます。六十歳代から七十歳前後の会員になれそうな仲間を探していますが、その年齢に該当する人が全体的に少なく、該当していても仕事を持っていて時間的に余裕がないため入会を勧めても断られているのが現状です。

今年度の会の活動は例年と同じように、近くの花の丘公園での春の「花見の会」で始まり、翌年三月の城址公園内の高遠閣での「年度末お楽しみ会」で終わりとなります。この間に、花の丘マレットゴルフ場を利用してのマレットゴルフ大会と月々のマレットゴルフ練習会や、年三回の高遠保育園の参観、近場への日帰り旅行、健康教室等を計画しています。これまでの過去の会の活動では、外部から芸のできるグループや個人に出演依頼した手品やハーモニカ演奏などの出し物を観たり聴いたりして楽しむことが多くありました。最近では歌に興味のある人のために、カラオケやみんなで声をそろえて歌謡曲や懐かしい小学唱歌や童謡を歌うことも多くあります。

今年も会員の皆さんがクラブの一員として健康で且つ楽しい思い出が多くなるような、そして新しく会員になりたいと思う人が一人でも多く入会して、これからの人生が人と関わるのが楽しいと感じられるような、手助けのできるクラブを目指して、役員一同話し合いのもとに計画を進め実践していきたいと思っています。

## 下小沢あかりの会

会長 唐沢 寿男

### ●会の結成の目的

定年になった皆さん達が地区内で集まり、伝統行事や習慣等を思い出

しながら、会員が楽しむ事は当然ですが、内容を子供達に伝え交流を盛んにし地域に少しでも元気が出て、近所付き合い合いも笑いの絶えない町内会に成ることを目標とする。

### ●活動内容

- ① 空き地に花を植え地域の美化活動 (4ヶ6月～11月)
- ② 子供の見守り隊(小学校、中学校) 熊、サル、イノシシ年間随時出没
- ③ 健康維持、生協職員による健康診断及びマレットゴルフ(7月～11月)
- ④ 公共施設の清掃作業 (年5回)
- ⑤ 高齢者等訪問事業 (年7回)
- ⑥ お花の生け花教室 (毎月2回～3回)
- ⑦ 敬老会等演芸発表練習(毎月3回)
- ⑧ 会員の親睦旅行 (一泊二日)
- ⑨ 五平もちを楽しむ会 (6月上旬)
- ⑩ 手打ちソバ、おやき作り



五平もちを楽しむ会

- ⑪ 山野草を楽しむ、事業 (11月～12月)
- 会員 38名 (6月～11月)

## 富県貝沼明笑会

会長 埋橋 一

### ●明笑会の目的

昔はどこにも有った隣組の様に、お互いに助け合い、健康に生活する気軽な仲間の集まりをつくる。

### ●活動の内容

- ① 年1回の総会 (日帰り入浴のお楽しみ会)
- ② 鎮守の森 八幡社の清掃
- ③ 常会での活動 例として、公共施設の花壇の整備、会員の特技による教え合う勉強会
- ④ 貝沼区、貝沼社協行事に参加
- ⑤ 伊那市高齢者クラブ大会参加
- ⑥ 元気に楽しく老後を過ごす勉強会 (いきいきサロン等)
- ⑦ 会員のやりたい事を企画し実施 (マレット大会、カラオケ等)
- ⑧ 困った時お互いに気兼ねなく頼めて助けあえる仲間づくり

## 西高遠高齢者クラブ

会長 井口 公雄

我が西高遠高齢者クラブは、平成20年に30名の会員で発足致しました。西高遠は人口14,811人で旧高遠町の中心街と三峰川の南岸の飛び地の2町内を含めて広範囲です。

高齢化率は30%ぐらいで潜在高齢者人口は多いですが、商売の中心地となっており、なかなか会に入ってもらえないのですが、それでも年々会員を増強してきて県表彰を何度か受けました。最高82名となりましたが現在76名です。嬉しいことに今年度60代の若い方が2名会員となりました。

主な活動は、春秋2回の温泉1泊旅行です。旅行先は過去一番遠くが愛知県の西浦温泉、次に山名県で、多くは県内です。大町、横川峡、湯田中、白馬、戸倉上山田、別所鹿教湯、白樺湖、美ヶ原、昼神等著名な温泉へ行っております。因みに今年石和温泉です。旅行の際歴史博物館、美術館、各種醸造工場、寺社参拝等多方面にわたって見学学習を行っております。ホテルもまあ高級で、特に白樺湖の時は池の平ホテルでした。新年会も羽広荘「みはらしの湯」



研修旅行・石和温泉にて

等で行い、その際に健康その他の講演会も行っております。

又世代間の交流として、高遠保育園で園児と一緒にマリーゴールドの苗を植えたり、他の行事に参加もしました。又、高遠小学校との交流も深めております。

市高連の事業に対しては、殆ど参加協力しております。

健康事業としては、おたっしや教室にも約半数以上が参加しており、2つのグループに補助金を出したり、昨春秋の市高連の大会には「ふうてんの寅」を発表して好評でした。

**坂下高齢者クラブ  
高校駅伝を応援**

去る3月18日に春の全国高校駅伝が行われました。



坂下高齢者クラブは、「全国から集まる大会なので協力して盛り上げたい」と、坂下地区を走るコースで選手を応援するため横断幕を作り、伊那郵便局前で声援を送りました。

**マレットゴルフ大会開催**

恒例の伊那市高齢者クラブ主催マ



レットゴルフ大会を、5月31日羽広マレットパークで行われました。天候が心配でしたが、元気に2チームと個人10余人の参加がありました。

開会式では、昨年度優勝の境チームより優勝カップの返還、松沢高齢者福祉課長・伊藤社協会長よりご挨拶をいただき、21チームで熱戦となりました。

団体優勝市長杯は境クラブ、準優勝は小出島A、3位山寺西部、4位御園・川北A・沢渡A、7位上新田、8位非持となり、スコアも接近の熱戦でした。

個人戦では、優勝・小牧幸雄氏、準優勝・下平功氏、3位・池田美恵子さんとなりました。

**料理教室開く**

7月3日伊那保健センターにて、30余名の参加者で行われました。

伊那市健康推進課小松久代管理栄養士さんよりお話があり、健康長寿

の基本は、主食・主菜・副菜のバランスが大切、塩分控えめにした料理にすること、血圧は毎日測ることも大切です。

- ★鶏ささみのゆかりチーズパン粉焼き
- ★トマトとわかめのあつさりサラダ
- ★十六雑穀ご飯
- ★せん切り野菜の中華スープ
- ★グレイプフルーツゼリー

調理に入ると手際よく短時間で仕上げました。

試食後の感想では、「鶏肉のやわらかく味がよいのに驚いた」「簡単にできるのがよい」「酒のつまによい」「玉ねぎドレッシング、具沢山のスープは塩分が少ないのによい味」など。

最後に、夏バテしないように美味しく食べられるのが料理の基本ですと、小松さんからのお話でした。



短 歌

九人で囲みしテーブル今四人もてあます広さに在りし日思う

守屋 晃子 (西高遠)

生きたるは一つの証いかにして死にあつてのみ命惜しまむ

長澤 貴子 (西高遠)

初物の露のとう味噌香り清し娘手作りの味付けもよく

広瀬千代美 (西高遠)

聞くればその花閉じる牡丹花ほのかに匂う香りのこして

原 弘 (上新田)

南天のつぶらな赤き実霜に耐える色なき世界ひとり輝く

池上 弘祥 (上新田)

一人住む吾を案ずる息子の電話日曜七時は受話器手に持つ

御子柴 錦 (御園友愛会)

菩提寺の枝垂桜が墓石撫で「龍勝寺小唄」を奏でし如くに

北原佐智子 (御園友愛会)

桜散り草木萌えいで野に山に競ふが如く緑したたる

北原みち子 (御園友愛会)

たわいない洩らせる一言差別語と子に指摘され心の重し

原 やす (坂下第二)

まな板の刻む音色は母の愛なすなの香り幽かに届く

佐藤 良一 (坂下第二)

潤滑油の足りぬわが身をさながらに目覚時計は問の抜けて鳴る

柿木 恭代 (東高遠)

戦争が死語となる日を願ひつつ曾孫を抱く日射せる縁に

豊島フミ子 (東高遠)

姑からの躰を娘らに伝えつつ炬燵の温みに等閑のわれ

山岸 睦江 (線路東)

思い出の名場面なる映像に相撲好みし母の重なる

木下 秀子 (線路東)

酒を持ち杯を取り乾杯す今宵月下美人のために

北原 領一 (線路東)

桐の箱に入りて贈れる夫婦箸孫の心根日々に戴く

北原みさ子 (線路東)

おたがい時代にギャップ負いながら嫁よりいたゞく母の日の花

矢澤 正子 (川北町)

ピョンチャン五輪開会式の映像に世界平和をひたすら願ふ

関 美穂 (川北町)

手作りの雛人形の口元が綻びたるかものいいだけに

中嶋 千里 (境)

俳 句

青葉蔭一汗拭い山を観る

内藤 公德 (西高遠)

山肌の色とりどりい春惜む

山崎まつ子 (西高遠)

三峰の川出水サイレン不気味なり

井口 公雄 (西高遠)

淋しさを顔に出さぬ子星祭

黒河内美恵子 (西高遠)

ペット眠る古刹の山に咲く牡丹

手塚 晴美 (線路東)

牡丹園日除けの傘を仰ぎみる

小池みゆき (線路東)

紅ボタン心癒され立ち話

石田 糸子 (線路東)

紅傘に匂いうるおう牡丹園

山岸 睦江 (線路東)

青に藍赤紅ぼたん微妙の差

北原みさ子 (線路東)

春告ぐる落味噌の味母しのぶ

北原 領一 (線路東)

若きらのどつと笑うや初春炬燵

池上 春美 (境)

年とりて四つ柱にぎりひと日すぐ

原 久子 (上新田)

川柳

牧田 豊子 (上新田)

今日も又家族の笑顔孫仕草

牧田 良治 (上新田)

バスの旅初顔ばかりが友となり

佐藤 良一 (坂下第二)

腰のビクボトル一本の重いこと

内藤 公德 (西高遠)

買った物忘れ社員が老いを追う

井口 公雄 (西高遠)

ひいまごの眠る揺籃ババの腕

伊藤 和子 (境)

無駄話中にいくつか宝物

大瀬木貞恵 (境)

温泉で手足のびのび明日の糧

中村佐智子 (境)

ソバ畑収穫祭の小雀等

大瀬木さち子 (境)

編 集

後 記

多くの皆さんのご協力で、19号が発行できました。ご寄稿感謝いたします。単位クラブでの活動、健康・友愛・奉仕・諸事業等、ご多忙のことだったと思えます。有難うございました。伊那市高連の会員目標3000人に向かって、未組織地区への勧誘に努めております。今年には特に猛暑、体調に注意され、また交通事故、特殊詐欺にも注意して下さい。ご自愛下さい。(広報部長 樋代義男)