

## 市長さんにお礼と要望事項で面会

古い地名調査・ふれあい施設での活用・小、保育園との交流に期待

★4月の7日（木）あいにくの雨の日であったが、昨年のお礼をかねて少女の要望事項をお願いした。4月の人事の多忙の中、市長さんには大変の時期であったが、折衝にあたった市の高齢者福祉課が仲立ちして懇談会が成立した。

伊那市長 白鳥 孝殿

### ●手厚い対応について感謝！

- 1、平成28年1月15日発行の各区長宛の文書は、伊那市高齢者クラブ連合会への積極的な加入促進を促す要旨であるが、行政側からの働きかけにより今年もかなり前向きな対応がみられた。いくらクラブの役員が勧誘しても中々動かない過去の実態があったが、積極的に対応しようとする新区長さんの動きはありがたかった。県下では、こういった行政の側面支援は少ない。
- 2、健康づくり事業に大幅助成をいただいたことに対するお礼  
花一杯運動にたいする助成が過去何年か続き、20万円を皆で配分していた。一昨年より項目が変更となり、50万円を健康づくり助成としていただき、健康志向を充実させた。昨年はその額が70万円に増額して、マレット・ウォーキング・健康体操・いきいき体操に意を注いだ。おおいに有り難かった

### ●若干の要望事項について

- 1、伊那市職員の退職後の方向について、第三者が口を挟むことではないが、市職員の貴重な経験や有能な人材にたいする活用として、再度郷土のために、高齢者クラブ等に参加して、中心的な働きをしていただくよう要望したい。ある方も退職後、加入され早速クラブを結成されて中心的な働きをされた。助成にたいする申請もすぐに手続きされすばらしい成果を上げていただいた。可能な誘導をお願いしたい。
- 2、高遠・長谷の支所が機構改革されたとのこと。今まで担当の窓口の職員についても引き続き同様な任務の窓を解放されたい。
- 3、少子化により、伊那市の人口も年々減りつづけ、7万人を割るところま

できたとのこと。これには適齢期の若者の結婚の減少にも一因がある。  
まだ、具体案は持ち合わせていないが、なんとか有効な手段はないもの  
かとおもっている。昔のようにやりてばあさん的なお年寄りも時には必  
要かな？とおもったりしている。

#### 伊那市高齢者クラブ連合会

★その後、短時間市長さんと面談した。

- ・高齢者の方々の日頃の活躍に感謝したい。
- ・先頃の各地域の地名調査に各地で積極的な取り組みをされ、公民館役員や各地の  
古老の方々の努力で大きいな成果をあげつつある。区史を発行したあとも地名調  
査にかんする冊子を発行する気運もありがたい。  
各地でいい動きをしていただいている。
- ・各区の公民館の建て替えや修理がすみつつあり、50ヶ所におよんでいる。この  
建物に息を吹き掛けるのも高齢者クラブの期待大である。おおいに使っていただ  
きたいものである。
- ・今各地にある空き家対策で、有効な活用を図ろうとしている。空き家への関心が  
大きいので、一助をお願いしたい。伊那市としても、補助制度を制度化しつつ進  
めている。
- ・小学校の児童・保育園児などが、米づくり・麦づくり・そばづくりなど各地で進  
めてきている。野菜づくりもふくめ体験農業を学習に組みいれている。その指導  
的役割を高齢者クラブの方々にもお願いしたい。今スローライフの志向にも進み  
つつある。おおいにいい種を次世代の子に蒔いていただきたい。

以上のような話を市長さんより力説されました。

※この面談で、昨年より新任された樋代事務局長も同席された。市側としては、  
城取保健福祉部長さん・高齢者福祉課長松沢さん・同係長宮下さんも同席された。

### ◆ 愈、平成28年度がスタートしました。 ◆

- (1)、単位クラブでの役員体制は、会長さん一人にまかせず、複数体制でいきましょう
- (2)、年間計画樹立にあたって、会員の声を聴いてから立案しましょう。
- (3)、新しい計画案も出来たら盛り込みましょう。
- (4)、マレットクラブ・体操クラブ・文化クラブなど同好会もスタートさせましょう。

手良 下手良高齢者クラブ立ち上がる

前会長向山弘さんのあと、息子さんが会長を引き受け14名で出発!

★手良の下手良高齢者クラブを長いこと牽引してくださった向山 弘前会長さんが、ご高齢で病気がちであったが、医者通いされ、一時は施設で入所されておりましたが、後任の引き受けてがなく止むなく、細々と会を運営していただきました。新会長さんは、67才のお若い方で、今までの旧会員の入会希望者と新会員の14名で発足しました。男性6名・女性8名の計14名の構成です。

新会長さんは、弘前会長の息子の忠男さん。

★前会長さんは、皆さんもご存じの方で、発足以来の会長さんではないのかなとおもっています。大変クラブ運営には熱心であり、料理講習会なども何人かの会員を引率して参加されました。まだ試食会の後などかならず意見を開陳されいつも会を盛り上げてくださいました。書記局への問い合わせも必ず達筆な文書をよこしてくださり、本部を激励もしてくれました。格言なども同封して下さったり、折紙もそっと忍ばせて届けてくださいました。

★その後をうけて、息子さんが親父さんの育てられたクラブを今回引き継ぐことになりましたが、まだ定職をもっており大変なときですが、引き受けて下さいました。

役員構成は、会長さんと会計さんが竹中ひろ子さんのことです。

年間計画は、会員の声を聴いて追い追いやっていくとのことですが、一応現在頭の中に描くプランは

- (1)、5月末あたりに、市より花の苗をいただいて公民館の庭の花壇に移植して立派な花を咲かせたいとのこと。またまわりの雑草・草とりを除去して環境を整備したいとのこと。
- (2)、9月ごろ、生協に依頼して健康チェックを行ないたい。また健康講座も開きたいとのこと。できれば、クラブの枠を越えて一般の方々にも呼びかけていけたら大きな輪になるとのこと。

- (3)、10月下旬には、落葉拾いをして、腐葉土を造りたいとのこと。そして次期の肥料にしたい。
- (4)、できれば、十王様のお祭りや昔からずっとやってきた天神様のお祭りを子どもたちとやれば楽しいのではないかと思う。その際、市の図書館から紙芝居をかりてきてやってもみたい。
- 園児・子どもとの交流会もできたらやれば、楽しいだろうなどのこと。
- (5)、その他、会員の声を聴いて実現可能な事業を検討したい。

★クラブへの夢は：一人よがり計画をたてても計画倒れにおわりそうである。みんなの意見を聴いて、やりすぎにならないようにすすめたい。そして次の会長さんに上手にバトンタッチをしたい。

あまり一人がながすぎても、会は健全に育たないと思う。

今回の14名の年齢構成は、65才～70才が4名・70才～80才が4名80才以上が6名であるので、60才代にもおおいに期待したい由。

お父さんと会について話しあったが、「まず、会員数を増やしていくことが急務だな」と一言付け加えられたと笑っていました。

下手良高齢者クラブのよき発展をお祈りいたします。

---

## ●百歳賀寿の該当者は、申請をどうぞ

毎年、クラブでは、百歳になれた方の表彰を行なっています。

対象者は、大正5年4月1日生まれの方で翌年の大正6年の3月31日までの方。報告は、5月30日までに申告されたい。

勿論、高齢者クラブに在籍されておられる方が対象です。

---

## ●市のクラブ大会に演芸をどうぞ

今年のクラブ大会は、10月8日土曜日に新伊那市公民館をお借りして行なわれます。その日の午後演芸大会がありますので、今から考えてたまの単位クラブの開催時に練習など行なってください。この伊那の地は、昔から郷土芸能が盛んで村祭りなどわたしたちはおおいに楽しんだものです。各地に芸能の秀でた方々が存命とおもいますので、その方を講師に伝統芸能を復活させてください。

今年もよろしくお願ひします。

任期2年を終え、三役全員留任して下さる

●平成26年・平成27年とみなさんのご協力でどうにか任期2年を全うしたわけですが、平成28年度の任期明けになっても、三役のみなさんは全員留任していただきました。大変な仕事ですが、単位クラブの方々と仲良く協調をお願いします。

新執行部体制

職名	氏名	所属 (専門部担当)
会長	池上弘祥	上新田高齢者クラブ
事務局長	樋代義男	坂下高齢者クラブ第二 広報部
副会長	柴征司	日影ふれあいクラブ 体育部
同	柿木邦夫	東高遠仲良し会 広報部
同	北原幸彦	非持高齢者クラブ 体育部
同	小澤つね子	上牧20会 女性部
副部長	小坂美恵子	小澤いきいきクラブ 女性部
監事	長田伊三男	上荒井町友愛クラブ
※同	加納美代子	小出島年輩者の会
市職員	宮下誠	高齢者福祉課係長
※同	伊澤まゆみ	高遠支所担当窓口
同	小林貴子	長谷支所担当窓口
※社協職員	御子柴泰人	市社協 事務局長
同	御子柴優子	同 高齢者クラブ専属担当

(※は今年度かわられた方)

今年の主だったことは、特にはないですが

- I、会員増強運動の3年次にあたります。昨年は60余の県の連合体(10万人弱)ありますが、会員増強200余人獲得して、全老・県老より特別賞をいただきました。二年時の昨年末は、今集計中ですが、150人余の会員の獲得ができそうです。各連合体では、必死の健闘をされているようで、まだ情報は入って

きませんが、初年度のように段凸の一位は無理かと思われます。

## 2、会員増強運動を完全に成功させるには

(1)、中途のクラブ崩壊では何にもなりません。中途の崩壊をなくすには、まず単位クラブの執行部体制を堅固にすることです。

会長・副会長・会計・女性部長・連絡員など複数体制の組織をつくり、役員になにかあったと時はいつでもフォローする体制が出来上がっていることです。

(2)、やはり魅力あるクラブ活動を主軸に据えることです。いつも講師などお願いすることもいいですが、受け身の活動のみ継続しても力になりません。

花づくり活動・マレットクラブ・カラオケクラブ・健康体操などの楽しい活動をメインにすえることです。

(3)、やはり会員より知恵をだしてもらい、その知恵を少しでも実践できればまた新しいクラブの誕生となるでしょう。

新行事など会員の願いにそった活動をどしどしとりいれましょう。

(4)、その地域の独特の文化を継続することも大事です。昔から継続している行事など掘り起こしてはどうでしょう。どんど焼・おひなまつり・お盆行事など独特の食文化とあわせた行事があまた残っています。

今は、春の旬です。若葉の料理などどうでしょうか。ワラブ・ぜんまい・蕪落の薑・落・こごみ・せり・なずな・ウド・サンショ・ウコギ、もう数えきれません。テンプラなどともに試食してはどうでしょう

(5)、他の団体では、趣味の会があり同好の志でよりあって、小さなクラブを継続しているところがおおいですね。絵画の会・絵手紙の会・踊りの会・手芸の会・短歌、俳句の会・押し葉の会・切り絵の会・書道の会などおおいに進めクラブ発表会に出品してください。

(6)、クラブを発展させるためには、市高連の中に料理講習会・技能講習会・マレット同好会・ゲートボールの会などを初め色々の講習会などやればいいのですが、伊那市は単位クラブ独自でそれらを進めてほしくてクラブの自主性・主体性に任せています。ですから先にあげた同好会に絞ってやっているのです。自由に気ままに楽しく活動をすすめてください。



## 新規役員向けの学習会・役員研修会

### 地域包括支援の在り方・クラブ発表会

★平成28年度の役員は、殆どが総入れ替えになったので新しく就任した役員のための研修会として5月20日（土）1：30～4：30まで伊那公民館をお借りして行なわれた。参加者は、150人強の集いとなった。

当日は、午後になり、気温は上昇して、室内は熱気むんむんとなった。

開会宣言のあと、はじめに、今年度の三役・監事の紹介、市・社協の職員の紹介、城南町・下手良の2つの復活クラブの方々の紹介が行なわれた。

会長挨拶：一昨年の増員の報告のあと、昨年の二年次の増員の結果の発表で170名余の新規獲得の成果に対して厚くお礼を述べた。今年も、各クラブの新規事業をおおいにやっていただき、根つ子の深いクラブ展開をお願いした。最後に熊本の地震に対し、一人100円以上のカンパをお願いした。

★続いて、来賓挨拶があり、城取福祉部長さんは：日頃の保健福祉行政にたいしてお礼を述べ、現在伊那市の高齢者は2万人余で30%弱もうじき3分の1になる。各施設では脳いきいき教室が行なわれているが、積極的に参加されたい。少子化対策として、高齢者の皆さんにも手助けしてもらいたい。ボランティア支援に協力願いたい。今後は健康寿命が大切だ。それを維持する、クラブとなって発展されたい。

白鳥社会副委員長さん：本日は盛大でうれしい。長寿社会を地域で盛り上げたい。

美篤のクラブも古文書の解説でもりあがっている。伊那市も年々発展している。

市を生きがいの持てる街にしたい。

伊藤社協会長さん：役員のみなさんは会員を増大して友愛・ボランティア・社会奉仕の牽引者となってほしい。少子高齢化で、お隣と相談人もいなくなった。今こそサロン化が大事だ。あったかご近所ネット、あそび場ネット、街の縁側事業をすすめたい。立ち上げの相談には応じます。

★市高齢者福祉課宮下係長さん：市への書類について、

(1)、市からの補助金申請についての定額部分は、5万円～3万円 6月20日まで

(2)、事業活動の補助金は、4部門について最高額1万円。様式は2部。写真添付

(3)、請求書の名義を確定して、提出されたい。わからん時は、お手伝いする。

繰越金が多額の場合は、一考されたい。

★伊那市出会い結いサポーター制度について；係小牧さん

出会いから結婚、出産・育児ほ支援する制度で、結婚を希望する方や結婚ができないと思っている方にたいして、個人の価値を尊重し、支援を行なう活動者。

活動は、結婚推進事業の活動支援。結婚を希む方への応援。

対象は、市内在住で凡そ30歳以上。センターの実施する研修会に受講したい方。

活動期間は、凡そ3年。登録料は、無料。おおいに相談にのってやって下さい。

★クラブ発表；澤渡クラブ（寺山会長さん）

☆収入は、区・市の補助と年会費1000円徴収で賄う。

事業は、4月の総会で各地より講師を迎えて講座を開いている。秋の事業、1月の新年会。通年は花壇に年4回の手入れ。マレット大会年2回。事業のあと極力認知症予防・消防署員の講話・AED・尿もれ防止・介護よもやま話・マジック・手品・健康体操・ウオキングを取り入れている。

新入会員増については一年かけて集会時に勧誘する。脅かしたりすかしたりして3月には納得して入会してもらおう。最高17名獲得。一昨年も5名獲得。

情熱と根気と気力が大事と思う。

★西高遠高齢者クラブ発表（井口さん）；

西高遠は地区が広範囲である。明治8年ごろ、1万2000人いた人口が今では6000人位か。平成19年12月に設立総会をおこない、初めは30人位が、今では73名となる。私どもが楽しむ事業を重点において活動している。

春秋2回の一泊旅行。この頃では日帰り旅行も実施している。遠くは、西浦あたりまでいったが、そこでの見学学習を大事にしている。新年会は温泉。午前中は健康講座を行なっている。健康体操教室も大勢の会員が参加している。

保育園との交流、河南地区もふくめて、カレーづくりを行なった。

市高連の料理教室も大勢必ず参加している。

増員運動は、難しいが抜ける会員もいるので10名が限度。今年は7名獲得。

若い層を入れて、役員の若返りをはかりたい。

★ 提出物の締切：御子柴さん。熊本のカンパ：樋代さん説明。 4時終了。



役員研修会の講話 : クラブ内の友愛活動の在り方 ; 小坂美恵子さん

地域包括支援の在り方 ; センター職員・池上きくみさん

★介護保険の改訂にともなって、我々の在り方もおおいにかわってきているので、クラブ内の友愛活動の在り方を再考する時期と思い、『在宅福祉を支える友愛活動』の中央セミナーに参加された副部長の小坂美恵子さんにその時の要旨の伝達をお願いした。

◎ 新地域支援事業の担い手 → 期待される老人クラブ

これまでの老人クラブ活動を『新地域支援事業』に生かす

見守り・安否確認・通いの場づくり・生活支援活動・健康づくり、介護予防活動  
新しい老人クラブ

(1)、四悪の追放 → 孤独・病気・貧困・無為

四悪に陥ってからの治療から、老人クラブ活動の実践による予防へ

孤独感 → 所属感 (老人クラブ会員)

無用感 → 有用感 (果たすべき役割)

(2)、仲間と共に、地域で共に (団塊の世代の会員加入と期待)

(3)、柔軟な思考と発想 → 若さへの挑戦 リーダーの役割

○ 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重要な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるよう地域包括ケアシステムの構築を実現。

◎伊那市がめざす

安心と生きがいのある長寿のまちづくり～元気に暮らしていけるために～

◆伊那市の65歳以上の高齢者は、平成27年9月現在、19737人。

高齢化率は、28.6%

このうち要介護認定の受けている方は、2747人。

介護認定者の中で、介護状態が軽い要支援1・2に認定者は、28%

この軽い認定者にたいして、何か支援できないか。たとえばゴミだし・雪掻き。

◆高齢者が介護や支援が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らすために医療・介護・予防など連携していくことが大切。このような分野の団体が連携する制度を地域ケアシステムという。

◆どんな団体が連携するか

自治会・高齢者クラブ・地区社協・民生委員・介護保険事務所・交番・ボランティアグループ・商店・医療機関・支援センター など

◆連携は？ 地域ケア会議で連携

■できるかぎり住み慣れた地域で元気に暮らすために

(1)、生活支援・福祉サービスが基礎

(2)医療・看護。介護・リハビリテーション。保健・予防。が一体的に提供される。

■高齢者自身でできること。

(1)自分の地域の良いところ、自分の地域で生活に不便なこと、困った時に支援してくれる場所など整理みよう。

地域支援会議を開こう → 地域にうたえてみましょう。

(2)、教養・教育 → 「今日、用・今日、行く」のすすめ

寝る前に『明日の自分の行動を頭の中で考える』

(3)、自分にできるボランティアは何があるか考えてみましょう。

→お互い様の精神で、無理せず、できることから。

(4)、自分にとっての健康維持の方法を考えてみましょう。

→趣味・介護予防事業参加・旅行など

(5)、元気なうちに、自分や家族の心構えの決定をしておこう。

●介護事業の案内

平成29年3月まで。 ①訪問介護・通所介護 要1・2の認定者

②訪問看護・通所リハビリ・住宅改修・用具貸与

※従来とうりのサービスが受けられる。

平成29年4月から 新しい総合事業として

①訪問型サービス・通所サービス 要介護1・2の方など

②地域支援事業として一般介護予防事業  
脳いき・筋力アップ・自主グループの筋力アップほか

③包括事業・ケア会議の充実・在宅医療・認知症施策ほか