

長野市老連だより いずみ

第267号

平成 28 年 7 月 1 日

発行/長野市緑町 1714-5
長野市ふれあい福祉センター内
長野市老人クラブ連合会
いずみ編集室

TEL026-227-3520

題字：近藤定利会長

平成28年度
各種研修会始まる

女性リーダー研修会

平成28年6月27日(月)ふれあい福祉センターにおいて開催(70名参加)老人クラブの中核をなす女性リーダーの育成と会員相互の交流を深めると共に、市老連の活性化を推進し、新規会員の加入促進のため毎年実施しております。

今年度は、講演として清泉女学院出張講座「笑顔はひとをしあわせにする」ポジティブシンキングのすずめく」と題して清泉女学院短期大学幼児教育科専任講師塚原成幸先生に講演をお願いしました。先生は短大講師の他、プロの道化師として活躍され、臨床道化師(クリニクラウン)として小児医療施設の療育改善のために活動されておられます。
上演活動だけが道化師の活動ではない、人の暮らしそのものに関わりを持つのが道化師の本来の姿という信念に基づき、「人は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」をモットーに笑いのパフォーマンズを行ってこられた有意義な実践例をお話し頂きました。

怒りや苛立ちは蓄積されるが、楽しいこと、嬉しかったことは記憶されにくい。嫌なこと、腹が立つことは一年前のことでも覚えていてのに、優しくされたこと、楽しかった出来事はすぐ忘れてしまう。許せる心を育て、ささやかで当たり前のこととして笑顔でありがとうの気持ちを持つて生きることが大切。体力と勇気とノリ(リズム)があれば人間として笑うことができ、笑うことが生きる力になる。といった話がありました。

続いて、皿回しを使つての「コミュニケーションゲーム」が行われ、皿の回し方は人それぞれで色々あり頭のイメージと実際は違うこと、物事の解釈を色々できるのが人間であり柔軟な発想が必要である。笑いやユーモアと健康の関係についてどんな効果があるのか「①免疫力の強化 ②身体の活性化 ③何より生きた心地がする」という話がありました。
人間関係を豊かにするために欠かすことのできないコミュニケーションのあり方について、ストレスを溜め込まず、ユーモアと笑いを身近なものにして、毎日の生活をより楽しむ秘訣等を学びました。



ストレスチェック 5つの質問!

<当てはまる方は要注意!!>

- ①ささいなことに怒りを感じ、イライラする。
- ②何事も完璧にできないと気が済まない。
- ③なかなか寝付けない、または熟睡できない。
- ④毎日がつまらない。
- ⑤悩みや不安は他人に話さず自分の中にためてしまう。

毎日を愚痴りながら生きるか? いろんなことに感謝して生きるか? それの問題だ・・・。

また、女性部の活動としては毎年実施しているリーダー研修会、女性部実技研修会(わいわい研修会)、女性部交流会のほか、一期一会を大切にする「悠遊会」(手芸、折り紙、料理教室)を月に数回開催しています。仲間との交流の場として、また、趣味を楽しむとともに、技術の向上を図ることも大きな喜びとして会を行っています。和気あいあいの中でお茶とおしゃべりを楽しみながら年に2回ほど昼食会も開催しております。有志の会のご案内は4ページにございます。是非、一度参加してみませんか!

指導者研修会

平成28年6月8日(水)

東部文化ホールにて開催

(200名参加)

市老連役員をはじめ、地区会長および地区女性部長、単位老人クラブ会長ら約200名が出席し、指導力向上を目的に研修会が開催されました。

開会式の前に「安来節の会」の皆さんから安来節・ソーラン節の踊りのご披露があり、和やかな雰囲気の中で開会式が始まりました。

老人憲章唱和、老人クラブの歌斉唱、近藤会長のあいさつの後、昨年度まで副会長として活躍された竹内房雄さんに対し、感謝状及び記念品を贈呈しました。

引き続き研修会となり、最初に近藤会長から「指導者としての心構え」と題してお話があり、「会員が減少して会の運営が厳しい中、単位老人クラブの活性化に努めて頂きたい」との話がありました。

続いての事例発表では、平成二十七年年度会員加入促進活動優良老人クラブ表彰を受賞された中区老人クラブ中輝会(大豆島地区)前会長の山岸弘積さんから日頃の活動の取り組み状況や問題点、課題等のほか会員加入促進活動についての勧誘方法や苦勞話をお聞きしました。

講演はフリージャーナリストの内山二郎様から、「人生90年時代よ

り豊かな養生を生きるために」と題してご講演を頂きました。百年前に比べて日本人の寿命は倍に伸びたが、人間関係の希薄化、孤立化が進んでおり、生きがいのある元氣な暮らしが必要となっている。お互い様の精神である結や絆を大切に、身近な地域活動やボランティアを實踐して、残された人生を生きる「余生」ではなく、「養生ある養生」を自分らしく生きる事が大切である。自分自身が健康で心身ともに元氣であることが第一。そして居場所と自分の役割がある、一人でいない、仲間がいるということが大事。「老人クラブ」はまさに当てはまる。最後に「足るを知る心」これでもいいのだ、感謝、感謝という気持ちで過ごすとい。というお話がありました。

続いて「魅力ある老人クラブにするためには」をテーマに旗揚げアンケート方式によるディスカッションが行われました。内山先生の進行により、設問についても自分の気持ちに近い答えを5色の色紙を掲げて意思表示をし、設問の集計結果を基に大勢の参加者からご意見が出され、活発なディスカッションが行われました。

また、ロビーでは女性部有志の会「一期一会 悠遊会」による色とりどりの手芸品等の作品展示販売が行われ、大盛況となりました。

この研修会の成果を今後の老人クラブ活動に活かしてください。

【旗揚げアンケート方式によるディスカッション 集計結果】

設問1 老人クラブに入って良かったことは何ですか？

仲間ができた 仲間が増えた	体力の維持 健康の増進	特技・経験・知識 を活かせる	充実感が 得られる	その他
68人	20人	7人	9人	5人

設問2 今後の老人クラブ活動で、あなたの一番やりたいことは何ですか？

スポーツ活動	仲間づくり 仲間との交流	友愛・奉仕活動 (ボランティア)	伝承活動 世代交流	その他
36人	40人	19人	10人	4人

設問3 老人クラブを運営する上で、どんなことが一番大事だと考えますか？

人の和・輪 仲間との交流	楽しい事業の 企画・運営	若手会員の加入 後継者作り	統率力・実行力・ 熱意	その他
39人	25人	51人	11人	1人

設問4 老人クラブを元気にするには、活性化を図るには、どうすればよいと思いますか？

参加・活動したく なる事業の展開	仲間づくりと 後継者の育成	他世代・地域団体・ 関係機関等との 連携	老人クラブの PR	その他
40人	27人	20人	10人	3人

皆さんの気持ちに一番近いものはどれでしょうか？ 色々な考え方がありますね。この設問に正解だという答えはありません。どのクラブも“魅力ある老人クラブ”です。老人クラブの活動を通して、大いに「養生」を過ごしましょう！

新任会長研修会開催

平成28年5月24日(火)ふれあい福祉センターにおいて新任の単老の会長を対象とする研修会が130名の参加をいただき開催されました。

最初に老人クラブの歌を皆で斉唱し、近藤会長のあいさつに続き研修会に入りました。

研修会では「老人クラブの運営等について」近藤会長から話がありました。老人クラブには補助金が市等から交付されていることを忘れないように、単位老人クラブの元気が市老連の元気になること、老人クラブの運営に当たっては明るい元気のある運営に心がけ、必ず月に一回例会を開いて意思疎通に努めること、必ずほかの単位クラブと違う自慢できるもの創って頂きたいという話が新会長さん方に行きました。

引き続き老人クラブに対する補助制度、補助の対象になる具体的な事業について、実際の補助金申請書の書き方について長野市高齢者福祉課主査柴崎清子さんから説明を受けました。

新任会長の皆さんこの研修を今後の単位クラブの運営に活かしてください。

市町村老人クラブ連合会
ブロック研修会開催

県老連主催の標記研修会が、6月29日(水)飯山市公民館において北信地域の市町村老連の役員を対象に開催され、市老連からも正副会長他14人が参加しました。

平成26年度から5か年計画で始まった「全国100万人会員増強運動」の3年目を迎え、この運動の更なる前進のため、県老連が県下4地区で開催しています。県老連池上弘祥会長の現状報告に続き、5グループに分かれ「後継者(役員)づくり」「若手高齢者の勧誘」「未組織地域への対応」「女性部活動の広がり」「魅力あるクラブづくり」をテーマに熱心な意見交換が行われました。

市老連でも「県下2万人、長野市3千5百人」の目標を掲げ会員の加入促進に力を入れています。思うように進んでいないのが現状であります。



各専門部実行委員会において
今年度の事業の概要が決定

スポーツ推進活動実行委員会(5月31日)

- マレットゴルフ大会の開催
7月7日(木) 犀川第2運動場
- 健康づくりフェスティバルの開催
9月7日(水) エムウェーブ
役割分担、その他詳細については
7月4日(月) スポーツ推進活動
実行委員会で決定
- スマイルボウリング大会の開催
28年12月8日(木) 開催予定
- スポーツ用具の無料貸し出し
グラウンドゴルフ ペタンク 輪投げ
スマイルボウリングの無料貸し出し

会員加入促進活動実行委員会(6月13日)

- 加入促進員の設置 正副会長他 19名
- 若手会員活動(組織化) 推進事業の実施
- 「会員加入対策会」の開催予定
8月9日(火) ふれあい福祉センター
- 会員加入パンフレットの作製・配布
- 会員加入促進活動優良老人クラブの表彰

シニアセーフティクラブ実行委員会(6月15日)

- シニアセーフティ研修会の開催
7月22日(金) ふれあい福祉センター
- 交通安全教室(長野市出前講座)の開催
各地区、単位クラブで実施
- 季別交通安全運動の啓発活動協力
年4回(春・夏・秋・年末)
長野市長からの依頼により交通安全関係
団体と長野中央警察署・長野南警察署管
内2か所で実施
- 地域の防犯活動、子供も見守り活動の推進
各地区、単位クラブで実施

友愛・災害・奉仕活動実行委員会(6月15日)

- 友愛活動研修会の開催
10月下旬予定 東部文化ホール
- 友愛活動について
各地区、単位クラブで実施
- 災害時共助活動研修会の開催
9月29日(木) ふれあい福祉センター
- 社会奉仕活動について
各地区、単位クラブで実施
- 全国一斉「社会奉仕の日」9月20日の取組
各地区、単位クラブで実施

健康づくりフェスティバル

日時 9月7日(水)10時開始
 会場 エムウェーブ
 どなたでも参加できます！
 老人クラブ未加入者の参加を
 お待ちしております。
 お孫さんを連れて参加してく
 ださい。

夏の交通安全やまびこ運動

7月22日(金)～
 7月31日(日)

“高齢者交通事故ゼロ”
 を目指して注意しましょう！

スローガン
 「思いやり
 乗せて信濃路 咲く笑顔」



クイズ四字熟語

- ① 美人薄〇
- ② 花〇風月
- ③ 〇厚篤実

所属クラブ名、感想を明記の上
 ご応募ください。

正解者の発表は賞品の発送を
 もってかえさせていただきます。
 締切 8月20日

5月号の答え

- ① 東男に(京)女
- ② (神)出鬼没
- ③ 快刀乱(麻)を断つ

編集後記

「いずみ第267号」をお
 送りします。
 暑くてじめじめした梅雨が
 続きます、体調管理に気をつ
 けて、この夏を乗り切り
 ましょう！

いずみ5月号において記事
 に誤りがありました。平成
 28年度役員名の中で副会長
 須田庄一郎様の地区名が
 「芹田」になっていました。
 正しくは「第五」です。
 お詫びして
 訂正いたします。

長野市出前教室開催日のお知らせ(8月以降開催分)

交通安全教室開催日			歯科講話開催日		
地区名	開催日	開催場所	地区名	開催日	開催場所
川中島	8/3	本町公民館	川中島	8/4	四ツ屋公民館
安茂里	8/19	差出中区公民館	吉田	8/19	上町公会堂
古里	8/26	下駒沢公民館	芹田	8/26	日詰公民館
篠ノ井	8/26	西組公民館	吉田	8/30	吉田田町公民館
篠ノ井	9/8	高田公会堂	安茂里	9/2	宮沖公民館
安茂里	9/9	園沖公会堂	古牧	9/13	中村公民館
朝陽	9/9	北屋島公会堂	朝陽	9/15	南屋島公民館
芹田	9/15	南俣公民館	安茂里	9/15	杏花台公民館
篠ノ井	9/15	西寺尾公民館	松代	9/29	柳町公民館
戸隠	9/19	上楠川文化センター	川中島	10/3	今里団地公民館
朝陽	9/20	南堀公民館	朝陽	10/4	北長池公会堂
川中島	9/26	北原公民館	朝陽	11/2	南長池公民館
朝陽	10/3	北堀公会堂	松代	11/10	紙屋町公民館
松代	10/4	皆神台集会所	芹田	11/15	母袋公民館
古牧	10/12	南長池公民館	古牧	11/15	西和田公民館
吉田	10/18	吉田田町公民館	古牧	11/18	五分一公民館
古牧	11/7	上高田公会堂	古里	11/24	西三才公民館
松代	11/15	桑根井公民館	柳原	11/24	中俣公民館
川中島	11/15	川中島公民館	安茂里	2/20	差出南区区民センター
安茂里	11/18	差出南区区民センター	吉田	2/23	北本町公民館
安茂里	12/8	小路公民館	戸隠	3/16	戸隠森林囃子
安茂里	12/9	西河原公民館			
古牧	12/10	川端公民館			
芹田	2/21	母袋公民館			

「有志の会」ご案内

参加者募集中！お気軽にご参加ください!!お待ちしております！

	日時	内容	持ち物	参加費
忍遊会	7/4(月) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	7/25(月) 10:00	折り紙		300円程度
	8/1(月) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	8/29(月) 10:00	折り紙		300円程度
安来節	7/11(月) 10:00	民舞踊	飲み物	会員無料
	8/22(月) 10:00	安来節・ソーラン節	ざる・魚籠・手ぬぐい	
音楽会	8/8(月) 9:30	夏季囲碁大会	昼食・飲み物等	年会費千円

- ☆各会とも男性・女性問わずどなたでもご参加いただけます。
- ☆会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です。
- ☆お申込・お問合せ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎227-3520

いずみ原稿募集

ユニークな活動、短歌、
 俳句等皆様からの投稿
 記事を募集中です。
 ◆問合せ・送付先
 長野市老連事務局
 〒380-0813 長野市緑町
 1714-5 ふれあい福祉センター
 Tel・Fax 227-3520

今後の主な行事予定

- 7/4(月)スポーツ実行委員会
- 7/7(木)マレットゴルフ大会
- 7/13(水)第1回健康づくり
実行委員会
- 7/22(金)シニアセーフティ研修会
- 7/27(水)(県)女性指導者研修会
- 8/3(水)会員加入促進活動
実行委員会
- 8/9(火)会員加入対策会
- 8/19(金)第2回健康づくり
実行委員会
- 9/7(水)健康づくりフェスティバル

次号268号は
 9月中旬発行予定です。