



旧開智学校

まつもと市高連だより

第25号

平成28年7月発行

〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 〈発行者〉三浦 未夫
TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239
〈編集協力〉株式会社博報社 大阪府大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212

第57回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会



6月29日、やまびこドームにおいて第57回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。

ゲートボールに16チーム107名、ペタンクに20チーム77名が参加して、出場者はパワフルなプレーを披露しました。

開会にあたり、三浦会長は「この大会を会員の皆さんが一堂に集まって健康の増進を図り、仲間とふれあう友好の場にしましょう」と呼びかけられました。

ゲートボールは4面、ペタンクは5面のコートで、午前10時に競技がスタート。どちらの試合も熱気に包まれ、チームメイトからの声援が飛び交いました。プレーヤー1人の好プレーだけでなく、失敗もまたチーム全体に跳ね返るため、自然と声援にも力が入ります。午前に4試合、午後に2試合の熱戦が繰り広げられました。

終了後の山口体育部長の講評では、日頃の練習の成果を発揮していただけたことへの感謝とともに、「来年も元気なお姿を見せてください」と労いの言葉がかけられました。

大会結果

◆ゲートボール

- 優勝 安曇
- 準優勝 四賀保福寺A
- 第3位 中山A
- 第4位 梓川A

◆ペタンク

- 優勝 梓川B
- 準優勝 庄内A
- 第3位 鎌田B
- 第4位 寿台B



優勝 安曇チーム



優勝 梓川Bチーム

参加者インタビュー

◆ゲートボール・ペタンク〈里山辺〉

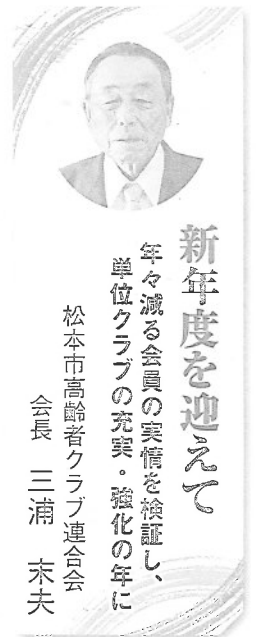
毎週2回ほど、河川敷公園で練習を積まれています。「会場は全天候型のドームで、地面も堅く、日頃使い慣れた公園とは勝手が違います。球が転げすぎるので力加減が難しいし、ようやく慣れた頃には試合が終わっていたりして…(笑)。勝ち負けにこだわらず。ここへ来て、みんなと喋るのが楽しみ。長生きの秘訣じゃないかな」

この日の最高齢の柿沢積子さんも、最後までお元気そのもの。笑いの絶えない里山辺チーム17名でした。



◆平成28年度 事業計画◆

月	日	曜日	行事予定 (議題・内容等)	場 所
4	21	木	理事会	
5	19	木	理事会	
			女性部研修会	
6	9	木	平成 27 年度会計監査	
	14	火	市町村老人クラブブロック研修会 [県老連主催]	安曇野市穂高公民館
	16	木	理事会	
	29	水	第 57 回 高齢者ゲートボール・パタンク大会	やまびこドーム
7	9	土	市町村老人クラブ女性指導者研修会 [県老連主催]	白鳥村八方文化会館
	14	木	理事会	
	19	火	「セイジ・オザワ松本フェスティバル」 花の装飾事業参加	キッセイ文化ホール前庭
	26	火	第 52 回松本市高齢者クラブ大会	泉急 REI ホテル
8			女性部研修会	
	25	木	理事会	
9	8~9	木~金	第 44 回松本市高齢者作品展 (9月7日は作品搬入)	福祉センター
10	4	火	理事会	
	6	木	シニアメッセージ大会[TVまつもと主催]	市民芸術館
	14	金	生涯スポーツ交流大会 [長寿社会開発センター主催]	信州スカイパーク
	21	金	第 57 回長野県老人クラブ大会 (松本市)	キッセイ文化ホール
11	1	火	理事会	
	16	水	第 16 回松本市高齢者健康大会	松本市音楽文化ホール
12	13	火	第 13 回高齢者カラオケ大会	福祉センター
1	19	木	理事会	
2	上旬		女性部研修会	
3	16	木	理事会	
※	通年		松本市老人社会奉仕団の友愛訪問活動	各地区



新年度を迎えて

年々減る会員の実情を検証し、
単位クラブの充実・強化の年に

松本市高齢者クラブ連合会
会長 三浦 末夫

松本市高齢者クラブ連合会
が設立されて、今年で五十一
年目を迎えました。半世紀、
節目の年でもあります。
毎年、新年度の事業計画を
立てるについては、会員の皆
さんが楽しみに参加する内容
にするため理事さんも鋭意努
力をしております。しかしな
らば残念なことには、ここ数年
年度初めになるとクラブの休

会や解散による会員の減少が
極めて顕著になっておりま
す。五年前の平成二十三年に
は、一四三クラブ・七四八九
名であったのが、本年度は七
十七クラブ・三七四六名に減
少しました。この五年間で六
十六クラブ、会員数は半分と
大幅な減少となったことを憂
慮しているところがございます。

私は会員の加入も大事です
が、何十年と守り育て仲間同
士が支え合ってきたこのクラ
ブを、いかにして持続・充実
することができかが当面の
課題であると考えています。

その結果をうけ、いち早く
設立総会を開き地区連合会に
加入されたのが浅間温泉の八
町会です。この四月に五十名
余の会員で単位クラブが新た
に誕生したことを心から感謝
申し上げます。これも当時の
町会長さん方や、地区連合会
のご協力のおかげでありま

松本市高齢者クラブ連合会
もこうした協力に支えられ、
多くの皆さんから共感をよん
でいただける高齢者クラブで
あるように心がけたいと思
います。

組織は力と申しますが、地
区連合会も市高連の存続も単
位クラブが健在がどうかにか
かっております。私たちも全
老連が目指している百万人五
十年計画の指針を受けて、役
員の皆さんを始め会員の皆さ
んの多くが新会員の加入に力
を入れておりますが、休会・
解散による会員の減少を阻止
するのは容易なことではあり
ません。

昨年の秋になります、松
本市町会連合会評議委員会の
席に市高連からの要望を述べ
る場を設けていただき、高齢
者クラブ全体の現状を説明い
たしました。そして各地区町
会長さんに未組織の単位クラ
ブの設立に協力の要請をして
参りました。

また、町会長経験者が
初代の会長に就任されたこと
にも深く感銘を受けておりま
す。そして、役員になられた
皆さんに重ねて感謝と敬意を
申し上げます。本郷地区連合
会会員の皆さんも心から歓迎
をしておりますと思ひます。

◆平成28年度 松本市高齢者クラブ役員◆

正副会長			理 事							
役職	氏 名	地区	地区	会 長	地区	会 長	地区	女性部長	地区	女性部長
会 長	三浦 末夫	本 郷	東 部	惣田 正人	寿 台	安達 隆洋	東 部	宮下 ふじ	奈 川	奥原ふさ江
副会長	青木 厚	梓 川	中 央	小泉 修平	本 郷	岩垂 三郎	中 央	安藤ふ志江	梓 川	二村 岐子
副会長	山口 寿男	里山辺	城 東	津田 恒夫	聴寿会	丸山 宗司	庄 内	大久保よし子		
副会長	竹内 アキ(女性部長兼)	鎌 田	庄 内	新保 克治	四 賀	小仁熊恭夫	寿 台	井上 淳子		
副会長	百瀬 育子	波 田	鎌 田	野清 勇	安 曇	川上 汎	本 郷	勝浦美智子		
副会長	丸山 とみ	島 内	島 内	菅沢 吉登	奈 川	奥原 錠一	聴寿会	丸山 幸子		
			中 山	竹平 貞春	波 田	瀬黒 茂樹	四 賀	竹内 政恵		

よろしく
お願いいたします

第12回高齢者カラオケ大会



平成二十七年十二月十七日(休)、松本市総合社会福祉センターで高齢者カラオケ大会が開催されました。人気が高いカラオケを通じて仲間と交流を図ることが目的です。レッスンの成果を存分に発揮され、みんなで歌を楽しみました。

始めに、三浦会長から「今年の高齢者クラブの最後の行事です。元気に締めくくっていただきたいと思っております。これからの数カ月、雪と寒さの闘いです。どうか健康に留意され、元気に乗り越えましょう」と激励の言葉が贈られました。

今年からは各地区から六十三組が参加。始めに発声練習を兼ねて全員で『青い山脈』を合唱し、気分が盛り上がったところで順に十八番の発表となりました。歌は唱歌や演歌、民謡、歌謡曲とさまざま。クリスマスデコ

レーションが施された舞台に立ち、緊張の色を浮かべながらも一語一語丁寧に歌い上げられました。

会場にはこの雰囲気味わいたい一五〇人ほどが集まり、ひとときを共にしました。覚えのある歌詞にあわせていつしよに口ずさむ姿も見られ、歌の世界を分け合っている様子です。のびやかな歌声と表情たっぷりに熱唱する姿に会場からさかんに拍手が送られ、歓声が飛び交いました。一曲一曲に皆さんの思い入れが伺え、あたたかな気持ちになりました。そして、最後に全員で『星影のワルツ』を合唱し、名残惜しくも閉会となりました。

今年も中央地区の小泉修平理事の全面協力により大会が無事開催されたことに對して三浦会長は謝辞を送られました。



会場に響きわたる歌声に酔いしれて



女性部活動だより

女性部長研修会
〈宝石の輝きは女性のあこがれ〉
ビーズブレスレット
を作成



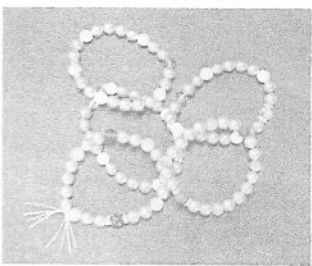
去る二月二日午後一時半から、松本市総合社会福祉センター中会議室において、平成二十七年年度最後の女性部研修会が開催されました。今回は女性部長研修会ということで、各地区か

ら十五名が参加しました。

今回の研修内容は、個人個人それぞれの誕生月に合わせたビーズのブレスレット作りです。

講師には、松原地区在住で元市高連副会長でもあった等々力敏子さんをお願いし、親切丁寧な指導のもと、作業は順調に進められました。

作業自体は、オペロンコムという弾力のある糸にあらかじめ決められた順番に沿ってビーズを通していくという単純なものでしたが、細い糸を小さなビーズの穴に通すという細かな作業で、みな無口となりました。そして、老眼鏡を手ですり上げながら目を凝らして悪戦苦闘する姿があちこちで見られました。



いつものにぎやかな時間が戻りました。その後の茶話会では、用意した茶菓子をお楽しみながら作業の苦労話や世間話に花が咲き、和気あいあいとした楽しい研修会となりました。新年度も女性部を支える研修会を企画したいと思います。



女性部研修会
エコブローチ
作りに挑戦!



初夏の気配の五月二十六日に、今年度最初の女性部研修会を行いました。身近な新聞紙を利用して、美用的に使えるおしゃれな花のブローチを作りました。講師は連合会女性部長の竹内アキさんです。朝九時からという早い始まりにも関わらず、各地区から二十名の方が参加され制作に取り組みました。新聞紙のカラー面から三枚の型紙を使ってパーツを切り取ります。今回は竹内さんが全て準備してくださって



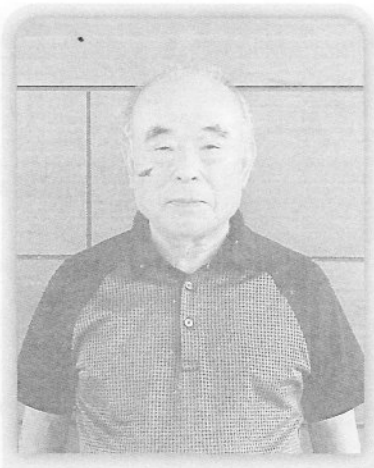
ありましたが、皆さん自分のクラブでの講習に向けて熱心に指導を受けていました。作業の中で特に苦戦したのは、花びらのひだを寄せることです。微妙な手加減が難しく思うようにいかないという声が上がりました。

見せていました。その後の茶話会では、秋の作品展の中で予定している女性部主催のワークショップの内容を話し合ったり、各地区の活動の様子を披露するなど交流を図ることができました。

熱中症を防ぐためには

- ①暑さを避け、環境に応じてエアコンや扇風機を使いましょう。
- ②服装を工夫しましょう（外出時には日傘や帽子を着用）。
- ③こまめに水分を補給しましょう（特に就寝前は必須）。
- ④急に暑くなる日に注意しましょう。
- ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう。
- ⑥個人の条件を考慮しましょう（熱中症患者のおよそ半数は高齢者）。
- ⑦集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。





里山辺地区
山口 寿男さん(85歳)

人生を楽しむ達人に聞く

山口寿男さんを訪ねて



毎週金曜日の午後一時半から約二時間、松本市庄内体育館は「松本市老人大学いきがい教室」社交ダンスの練習会場となります。「スロー、スロー、クイック、クイック」と、指導の聲が場内に響きます。山口さんの声に合わせて華麗にステップを踏み、くるりと鮮やかにターンが決ま



ります。男性のリードにあわせて優雅に舞う女性は、まさに「華」。毅然と凛々しい印象を受けます。

この社交ダンス教室で指導にあたりているのが、今回の「人生を楽しむ達人」山口寿男さんです。御歳八十五と聞いて、耳を疑いました。若々しく、お元気そのもの。奥さまもテンマークなどの

世界体操祭出場の経験を生かして、ストレッチや創作ダンスなどで多くの会員の指導を続けています。

山口さんのダンスとの出会いは高校生の頃。八人でチームを組み、入れ代わり立ち代わり輪になって踊る華やかなスクエアダンスに始まります。働きたてからはしばらくダンスを離れ、バスケットボールに夢中でしたが、定年近くになって再びダンスに戻り、今度は社交ダンスを始めました。タンゴやワルツ、ルンバ、チャチャチャなど、男女ペアで踊るモダンかつムードイダンスです。平成



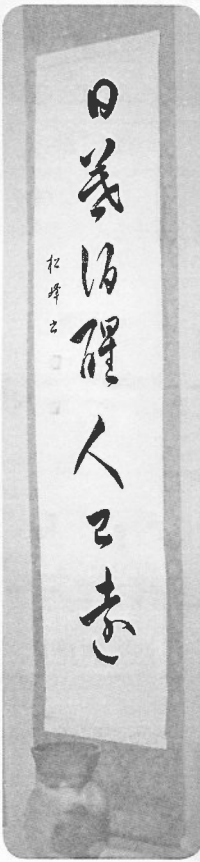
元年から始め、社交ダンス歴は今年で二十八年になりました。

山口さんは公立中学校教諭を退職後、私立高校で十二年間、数学と理科の教鞭を執られました。教職を退いた後の十年間は松本体育協会レクリエーション部長を去年まで務め、ご自身もダンスの技量を磨きつつ、「まつもとレクリエーションまつり」での発表を担当されてきました。並行して、「松本市老人大学いきがい教室」で社交ダンスの指導にあたっています。

長年ダンスを続けてきて思うのは、「背筋が伸びて姿勢も良くなり、なにより他人を敬う気持ちが芽生えること。競技に出て好成绩を残すことだけが目的ではなく、みんなで楽しむことをモットーに楽しく活動しています。

また、書道も趣味と伺いました。師範の資格をお持ちで、五段の腕前。山口さんの書かれる字には悠々と大海を泳ぐ趣きがあつて、寛容で悠然とした山口さんのお人柄そのもの。ゆったりとした行書が、奥深い漢詩の世界へと誘います。

山口さんは、老人クラブでも活躍。山口さんは「人のため、みんなのために」を生き方の基本として、町会などの役員を引き受け地道な活動をしています。四年前に松寿会の会長を引き受け、クラブを盛り立ててきました。松寿会では、以前から里山辺公民館の花壇の世話をしてきましたが、その花壇が、今まさに花ざかり。道行く人の心を和ませています。



松寿会

平成二十七年十一月二十七日(日)、松本市音楽文化ホールで第十五回松本市高齢者健康大会が盛大に開催されました。

今回は、市内十九地区約四五〇名の皆さんに、日頃から健康増進のために精進している多彩な「生きがい活動」の成果を発表していただきました。元気っぱいの舞台上に、惜しみない拍手と歓声が贈られました。

はじめに、主催者を代表して三浦市老連会長が「皆さんが日頃健康長寿をめざして取り組まれているその成果を持ち寄って、一緒に楽しんでいただこうという大会です。お互いに見て、会話して、楽しい一日にしてほしいと思います。今年はプログラムの最後に、「お楽しみ抽選会」を用意しました。どうぞ楽しんでください(あいさつを述べられました)。

続いて、菅谷市長(代理の高齢福祉課課長)、犬飼市議会議員、渡辺社会福祉協議会会長から「祝辞をいただきます。

大会は、唱歌「紅葉」に合わせ全



～のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを～



員で準備運動を行った後、スタートしました。踊り、社交ダンス、日本舞踊、フラダンス、健康体操、ハーモニカ演奏、お手玉演奏、銭太鼓、手話講座など多彩な演目で、二十二組が次から次へ花が開くように華麗な舞台を繰り広げました。客席には、知っている楽曲が流れるとメロディに合わせて口ずさんだり、手拍子を送ったりする人の姿が見られ、会場が一体となって楽しんでいる様子が見えました。

初めての「お楽しみ抽選会」は大盛況でした。「元気でいま賞」「スリムで賞」「ほっこりしま賞」「温かいで賞」「良いお年を賞」「きれいで賞」を設け、すてきな喜物がプレゼントされました。

中信レクリエーション協会の指導で整理運動を行った後、最後に南部老人センターのハーモニカ伴奏で「信濃の国」を合唱。余韻を残しつつ、閉幕しました。



中央地区

踊り
「夫婦酒」



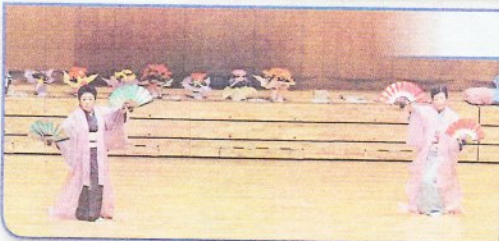
里山辺地区

社交ダンス
「ルンバ」
「バンドブレ」
「チャチャチャ」
「ワルツ」



島内地区

日本舞踊
「扇づくし」



梓川地区

踊り
「菜花ちゃん音頭」



四賀地区

レクリエーションダンス
「ドリフの大変うたい込み」



寿台地区

踊り
「ぴんころ音頭」



鎌田地区

フラダンス
「君といつまでも」
「ポーライライ」



新村地区

踊り
「ものぐさ太郎音頭」
「新村音頭」



本郷地区

健康体操
「箱根八里の半次郎」



四賀地区

踊り
「花の晴れ舞台」



南部老人センター

ハーモニカ演奏
「知床旅情」
「星影のワルツ」
「青い山脈」



本郷地区

お手玉演舞
「信濃の国」他



四賀地区

歌謡舞踊
「さざんかの宿」



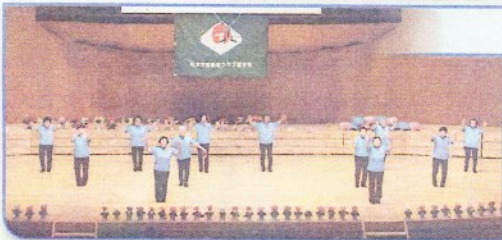
島立地区

歌・踊り・銭太鼓
「花笠音頭」
「信濃の国」



鎌田地区

踊り
「仲よし音頭」



聴寿会

手話講座
「あいさつ」
手話歌
「ふるさと」



島内地区

踊り
「仙台節」



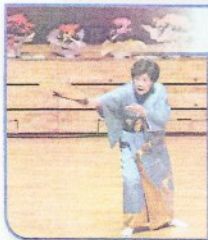
南部老人センター

ハーモニカ演奏
「証城寺の狸ばやし」
「北国の春」
「荒城の月」



中央地区

踊り
「浪花節だよ人生は」



寿台地区

銭太鼓
「365歩のマーチ」
「東京五輪音頭」
「東京ラブソニー」



梓川地区

踊り
「梓川音頭」



島内地区

踊り
「ふくしま盆唄」
「ソーラン節」



高齢化時代の生き方を探る

第 56 回 長野県老人クラブ大会

(須坂市文化会館)

十月十五日、秋晴れの暖かな日の午後、一時より須坂市文化会館(メセナホール)において、長野県老人クラブ大会が開催されました。当日は県下各地から、およそ八〇〇名の会員や役員が集まり、盛会裏のうち大会が進められました。物故者への黙祷の後、あいさつに立った県老連の池上会長は、あいさつの中で「高齢化が進み、今や高齢者は人口の三割を超えようとしている。しかし、会員の減少は年ごとに進み、ピーク時の四割を割ってしまった。県老連としても三万人増強運動を展開し、会員増を図っているところであるが効果は今ひとつである。健康や仲間づくりを通じて高齢者が生き生きとした社会を創造したい。新しい発想で老人クラブ活動を進め、期待に応えてゆきたいと考えてまいります」と

力強く決意を述べていました。

表彰では、知事表彰八名、県連合会長表彰四十三名など、多数の個人、団体が表彰、感謝状の贈呈を受けられていました。わが松本市からは、県連合会長表彰として湯本信一さんら二名、優良老人クラブ表彰として南中睦会など五団体が表彰を受け、さらに加入促進活動優良老人クラブの表彰では、上土クラブほか八クラブが表彰を受けました。

表彰の後、行われた来賓祝辞では、知事代理として参列された小林健康福祉部長が立ち、「長野県は男女とも平均寿命が日本一となっている。長寿県として、一層高齢者の健康維持と活躍が大いに期待されている。県としても、しっかりと支えるべく施策を考えていく」とのあいさつがなされた。続いてあいさつに立った地元須坂市シニアクラブ連合会の滝沢会長は、須坂市が現在進めている産業や観光資源の紹介を中心に、歓迎の意味を込めて話をまとめていました。恒例の私の主張では、「老後をどう生きるか」と題し、佐久市老人クラブ連合会の萩原徳雄さんから「高齢者の仲間づくりをてこに「菜農クラブ」を結成。市内の荒廃農地対策を兼

ね、農作業の実践と体験を下に、小学生との交流を通じて、高齢者の経験や知識を伝えてゆきたい」といった主旨の話をされてました。

大会のメインには、フリージャーナリストとして活躍されている内山二郎さんを招き、「人生九十年時代に期待される高齢者の生き方」と題した講演がありました。「元気に健康長寿で生き抜くためには、積極的に社会活動に参画することだ。引きこもりは、一番の障害要因だ。余生ではなく、人生を送るようではないか。そして人生一〇〇年時代を乗り切ろう」と、スライドを使い軽快な口調で話されました。

大会宣言を採決し、次年度の開催地であるわが松本市の三浦会長から「お待ち申しあげます」との表明があつて、大会のすべてが終了しました。

その後、松本市の連合会では恒例となっている懇親会を湯田中温泉「ホテル豊生」に会場を移し、三十九名の参加を得て行われ、大いに懇親を深めてきました。



地区活動だより

東部地区

東部地区は松本城の東に位置している地域で、新規会員数が伸び悩んでおります。これまでの老人クラブ活動により積極的に取り組むことで魅力ある地域づくりに貢献し、会員加入の増加を目指したいです。

今年度は、高齢者の参加可能な行事には町会行事も含めて、役員および一般会員も多くの人に声掛けすることにしました。そして老人クラブの活動を知らなかった人も巻き込んで行事に参加することで、加入を促進したいです。そうして、老人クラブの活動の幅を広げながら地域と交流を深めていきたいと考えています。

(惣田 正人)

中央地区

中央地区連合会は松本城を中心に七つの単位クラブで構成されていますが、今回はその中の「丸の内」クラブについて紹介いたします。

丸の内」クラブは、数年前まで三十名近くの会員

で活動してきましたが、近年次第に会員が減少してきておりました。このままでは休眠状態になる恐れが出てきましたので、町会に全面的に援助してもらおうことをお願いしました。そのことにより、七十歳以上の二十五名が会員として継続していかれることになりました。そして、七十歳になると自動的に入会できますので、今後は会員数も安定すると思えます。

町会の後ろ盾を得て、クラブの活動がますます盛んになるよう頑張りたいと思います。

(輪湖弥之助)

鎌田地区

鎌田地区は五つの単位クラブで構成されていますが、今回は私の住む月見町の高齢者クラブについて紹介いたします。

月見町は、奈良井川の右岸にあります。戸数は二二八戸、六三八名が生活しています。町内の真ん中に公民館が建設されており、活動の中心となっています。建設された当時から周りに売店は少なく、現在営業中

なのは理髪店一軒のみとなりました。しかし、三〇〇メートルくらいの地点には大型店舗があつて生活に不自由はありません。新しい住居は建て替え以外は建設されることは無く、なじみの人はかりで喜怒哀楽のお付き合いが続いております。

この月見町には「松寿会」と命名された老人クラブが活動しております。現在会員は八十名くらいです。毎月一回公民館で女子が中心となつて「サロン月見町」を開催しております。これは町内の人が集まって、おしゃべりをしたりコーヒータイムを楽しんだりする時間です。

会員の方のほとんどは、付近の農地の空き地をお借りして野菜を栽培しております。一軒のみではとても消費できませんので、「ふれあい市場」なるものを開催しております。これは、その日に収穫した野菜を市価の一割くらいの格安価格で販売するもので、購入した人は自分でお金を箱に入れます。町民の方は皆「ふれあい市場」の開店をまつております。

夏休みになると小学生とのラジオ体操が一週間実施されます。町民が朝七時から大勢参加し一緒に体操をします。最終日には小学生全員に袋に入ったお菓子をあげます。それを楽しみに、最終日は普段より多くの小学生が集まるよつです。

この他、奈良井川右岸のアレチウリ除去活動や地区福祉ひろば入り口の花栽培など、ボランティア活動を続けて皆に喜ばれております。



(野溝 勇)

島内地区

今年も四月十二日に島内公民館講堂で、各クラブ三役五十七名と島内町会連合会長、島内選出の犬飼信雄市議会議長他二名の市議

議員、松本市社会福祉協議会長、市福祉計画課係員、地元福祉ひろば係員、公民館長、地域づくりセンター長、民生児童委員会会長、

A島内支所長他大勢の来賓で総計六十九名の出席で、平成二十八年度定期総会を開催し、平成二十八年度の事業計画などを決定し、和気あいあいの懇親会など、力強く本年度をスタートいたしました。

ただ残念なことは、今年二クラブ(約九十名)が会長の病氣入院などで休会となりました。

今年度も市高連事業に大いに参加、協力し、私も連合会の事業としては毎月クラブ会長会議を行い、マレットゴルフ五月二十七日、九月二十日の二回、グラウンドゴルフ六月十七日、十月十四日の二回、ゴルフ大会七月豊科カントリー、十一月浅間カントリーの二回、恒例の体育祭を九月十四日に行つたこと、また料理教室三回、交通安全教室を七ブロックに分けて実施することになりました。

さらに島内地区の行事、公民館事業、福祉ひろば行事、島内灯笼祭り、島内戦没人馬慰霊祭、島内大運動会、島内芸術文化祭などに積極的に参加することになりました。また、松島中学校

から依頼のあった評議員一名を推薦しました。今年も十二クラブ七三〇名で頑張るつもりです。

(菅沢 吉登)



中山地区

中山地区は、新年度活動方針として

- ①生活を豊かにする活動
- ②地域を豊かにする社会活動

この二つを二本柱として取り組むことを決定し、実施することになりました。

①として、役員が高齢会員宅を安否確認もかねて定期的に訪問する。シニアスポーツ大会を二回以上実施する。農閑期を利用して旅行を実施し、会員相互の親睦を図る。

②として、福祉活動の協力、毎年実施しているところの花植え、清掃など、公

共施設の美化を各分会で行つ。また、車社会時代

を迎え、毎年実施している交通安全教室および市の担当課から講師を招いての勉強会も、高齢者の交通事故が多発している昨今、外すことのできない事業の一つであります。

また今年も、四つあった分会が一つ休会となり、三分会となりました。残念なことです。会社勤めの会員が、退職すれば役員を引き受けてくれるとの話を期待しながら、減少した会員の増強と、一人でも多く参加でき喜んでもらえる事業は何かを考え頑張りたいと思

(竹平 貞春)



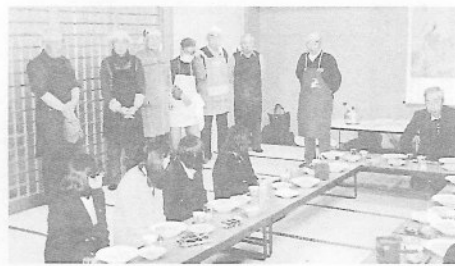
寿台地区

町会連合会発足から四十三周年、人間でいえば壮年期の寿台地区ですが、高齢化率は松本市内第三位となりました。前向きに捉え、仲間が増えたということでしょう。今年度は勧誘に励んで

員数を増やし、町会と一体になって地域を盛り上げていきたいと意気込んでいます。

寿台地区高齢者クラブ連合会には「双葉会」の名称で活動しておりますので、気持ちは常に若葉のごとくみずみずしくありたいと願っています。

(上條 敏)



里山辺地区

八十歳以上の会員が八十パーセント以上を占めている現状では、「老人クラブ連合会の存在意義は何か」「連合会に加入することの

メリットは何か」を問う声が多く、連合会に積極的に加入しようという気運が乏しく、今年度は三単位クラブに減ってしまつた。各単位クラブでは、健康・友愛・奉仕など、それなりの活動をしており、「会員

相互の結びつきを深めてい

るので連合会に加入する必要はない。また、「連合会へ出席する役員を引き受ける者がいない」などから連合会には消極的である。

私はこれから連合会として、「どんな活動をしたら大勢の高齢者が喜んで参加するのか」「魅力あるクラブづくりは、どうしたらよいのか」などを研究していかなければならないと思つている。

(山口 寿男)



本郷地区

本郷地区松寿連合会は、三才山・洞・水汲・南浅間・横田・浅間温泉町の六クラブにて構成されています。そのうちの横田松寿会を紹介いたします。

横田松寿会は先人の会員皆さま方の絆と努力により昭和三十九年四月二十二日に発足され、今年で五十一周年を迎えることができました。当初、横田松寿会は一つの老人クラブとして結成さ

れ活動していましたが、多くの会員の増加と地区内の活動内容の違いから、横田松寿会と横田長寿会の二つの会に分かれて活動していました。しかし、時代の流れと会員の減少により、今の横田松寿会に統合されました。松寿会と名前をつけたのは、玄向寺元住職が旧本堂横の縁に映える立派な松を見て(松)老人も元気で過すようにと(寿)この二つを合わせて松寿会と名前を付けました。

横田松寿会も六町会で構成され、本郷地区内では最大会員数のクラブです。

活動内容は、年三回の誕生会には昼食を取り入れ親睦をはかり、幼稚園児との世代間交流会として園の行事への参加を積極的に行い、二月月に一度発行のニュースは、参加できなかった会員にも好評です。年二回の春季・秋季の親睦旅行も楽しい行事ですし、またスポーツ大会にはマレットゴルフ大会やパターゴルフ大会などを行い、本郷地区松寿連合会のスポーツ大会にも積極的に参加しています。

これからの課題として会員数の減少により松寿会の活動行事に大変苦労しています。本郷地区松寿会を存続していくためには会員数の増加が求められ、会員の

増加のためにも各町会の応援が必要だと思えます。協力のほど、お願いいたします。

(若垂 三郎)



聴寿会

聴覚障害者会員は、会の親睦や社会参加など、いろいろな活動をしております。

また、世代間交流活動は毎年一回、松本ろう学校小学部との交流会で、ゲームや昔遊びなどで楽しんでいます。

ゲートボール、マレットゴルフなどスポーツの参加を楽しみながら、会員の健康づくりをしていきたいと思えます。

(丸山 宗司)



四賀地区

活動を通じて元気づくり

四賀地区の高齢者クラブでは、毎年春と秋にゲートボール大会、秋には運動会を行っています。会員の二〇名が「会話」や「笑い」で和気あいあいの中、多少の足腰の悪いことを忘れて楽しい一日を過ごしました。

私たちの住む安曇は松本市の西部に位置し、標高七五〇メートルから一五〇〇メートル、面積四〇一・五平方キロメートルです。松本市の総面積が九七三平方キロメートルですから、その約半分を有する地区に六集落が点在し一七〇〇人ほどが住んでいます。そして、一集落一つの単位クラブを構成して、活動もそれぞれで行っております。安曇地区高連は、この六地区で結成・活動しております。

広大な面積のため連合会の活動には制限が伴い、合併以前の安曇村当時から年間三、四回開催するのが精いっぱいでした。昭和五十年代に、健康・食事・屋内に閉じこもりがちな老人の生活を改善する目的で保健婦活動の中から「井戸端会議」的な集まりが生まれました。この集まりが発展して、後に「炉端の集い」と名称が変わり現在まで四十



安曇地区

近年い年月継続されてきました。この世代以前の世代は、村内に小中併設校が三校あり、ほとんど交流することはありませんでした。この「炉端の集い」は新鮮でした。これが長く続いてきた要因の一つかもしれません。

こんな伝統のある行事も、最近は考えさせられることが多くなってきました。それは、単位クラブの中から休会または解散という声がかかるようになってきたからです。理由は、多分に漏れず会員の減少・役員の手が足りないなどのようです。

安曇地区連合会も解散という憂き目に遭う日が来るかもしれません。一年でも二年でも長く続いてくれることを願っております。

(川上 汎)



奈川地区

奈川地区高齢者クラブ連合会の一年間の行事などを紹介します。

六月は花いっぱい運動で九つの町会が集まり、プランターに花を植え各町会の集会所の前などに飾ります。

市高連のゲートボール・ペタンク大会の予選会も兼ね奈川の大会をやりませう。市高連へは、各一チームが



参加しますが、奈川には屋根付きの練習場があるため雨天でも練習できて便利です。

八月、ふれあい祭りを開催します。社会福祉協議会、福祉ひろば、日赤、ささゆりの会などが共催です。小さい子供さんから高齢者まで集まり、中学生の楽器演奏や舞踊、バザー、売店販売もあります。日赤の炊き出しで豚汁も振る舞われ、二五〇人以上が参加しにぎやかです。

世代間交流で子供たちと「夢の森」を会場にしめ縄作りをやりませう。高齢者が子供たちに正月飾りを伝えていくのです。そして、みんなで餅つきをし、きな粉餅、えごま餅にして豚汁でいただきます。お餅を堪能したころ、サンタさんが来て子供たちにプレゼントをあげませう。年末のお楽しみイベントです。

奈川地区は中山間地なので、畑や買い物に行くのに自動車の運転が必要で、そのため毎年、市の交通指導員さんを迎えて交通安全講習会を開催し、事故防止に気をつけています。

(古畑 富清)

梓川地区

元気で楽しくをモットーに旧梓川村が松本市と市村合併をしてちょうど十年目になります。十年ひと昔と云われていますが、たかが十年されど十年、わずかなこの間にもかかわらず、特に近年において、地区連合会やそれぞれの単位クラブのあり方が随分と様変わりしてきた感があります。

若い世代の関心度や熱意が薄くなって、会員への加入者が減少してきたことに伴い、組織の高齢化が進み、役員のなり手が無くなってしまい、やむを得ず解散せざるを得ないといった事例が最近目立ってきた感があります。もっともこの原因が高齢者クラブの内にあるとするならば、謙虚に原因の究明をする必要がありませう。いずれにせよ、会員の減少は現実の問題として捉えなくてはならず、わが梓川地区連合会において、十年前には一五〇〇名以上いた会員が、現在では十二単位クラブ、会員にい

たつては一〇〇〇名を下回る状況になってしまいました。高齢者は年々増加している中で、今後の事業に困惑も、今後地区内における高齢者同士のつながりや異世代間交流などでの共生や仲間づくりなどにも、一抹の懸念を感じざるを得ない状況でもあります。



さて、梓川地区連合会の事業としては、スポーツではゲートボールやマレットゴルフを毎年開催していますが、いずれも数十名以上が参加する人気の事業です。年を忘れて一生懸命にプレーする姿はほほ笑ましくも感じます。研修では健康講座を開催し、腰痛予防や肩こり予防に挑戦。自分の体の状態を知ることにより、一日でも長く元気な生活を送れるよう頑張っています。また春仕活動では、地区内の福祉施設や小中学校などへの慰問、訪問活動

として、会員全員によるタオルの寄贈運動を実施し訪問先から喜ばれています。さらに高齢会員への友愛訪問などを行って良い関わりを保っているところであります。さらに会員の慶事として金婚、ダイヤモンド婚の夫妻に対し祝状と記念品を贈呈し、喜びを分かち合っています。この他さまざまな事業を行っています。が、全て会員同士の楽しい仲間づくりを基本に考えています。

梓川地区連合会として、これらの事業を行っていくにあたって、申し合わせた約束事があります。それは、事業はすべて「楽しく」「仲間良く」「元気で」をモットーに計画を進めるといふことです。梓川地区内の全ての単位クラブが、会長のリーダーのもとに楽しいクラブとなり、さらに地区連合会が呼応し相乗しながら、そこに住む高齢者全員が共に生きがいを感じ、楽しく生き長らえることのできる、そんな仲間づくりの一端を高齢者クラブが担えればと思っています。

(青木 厚)

波田地区

波田地区高連では、二月二十六日(金)に会員同士の交流を兼ねて「健康づくりの

輪を広げましょう」と銘打ち「健康づくり教室」を開催しました。波田保健福祉センターを会場にお借りして、講師に健康運動指導士の荒井真理さんをお招きしました。教えていただいたのは、「やわやわ体操」です。簡単にできるのに体はポカポカになり、寒さ知らずで冬にはもってこいでした。家でも継続したいものです。

寒い時期ということもあり久しぶりの集まりでしたが、会員の四分の一の四十三人が参加しました。仲間同士の出会い、ふれあい、つなぎ合いもあって、あつという間の楽しい一時間でした。

とても好評だったので、今年度の活動にもこのような大勢の会員さんに喜んでもらえる企画を取り入れたいと考えています。お楽しみに。

(百瀬 育子)



会員文芸

◆短歌

梓川地区 丸田高齢者クラブ 岩淵 甲女
 たららの芽のはど良きものを載きて
 てんぶらとなり晩酌すすむ
 痛み止め効ありしこと伝え合ひ
 両の足で歩ける嬉し
 残雪の北アルプスを眺めつつ
 「やっぱりいいね」「きつとまた来る」



上立田福寿会の旅行

梓川地区 上立田福寿会 田中 啓善

先日、秋の旅行で昼神温泉に行ってきました。男女半々で三十人でした。好天に恵まれて楽しい旅でした。あちこちから貸切バスが来ており、大きなホテルでした。
 マンモス風呂は、どこにもないくらいのもので、種類もたくさんありました。長年営業の仕事をしてきた私はいつもの癖が出て、風呂の中で各地から来た人たちに声を掛けます。名古屋の方、千葉の方、高崎の方などさまざまな土地の方が来ておられました。
 風呂の中で、初めて会った方たちに各地のお話を聞くのが好きです。どの旅行でも高齢者たちの集まり

です。心やすく、皆さんお元気な人たちはかりで話はずみでした。
 私たちは宴会を早めに切り上げ、三十人全員が入れる大部屋で、二次会としてカラオケ大会をしました。皆さん上手で、NHKに出られると大騒ぎでした。
 秋と春と、毎年楽しい旅行をしています。やはり足腰が丈夫でないとなかなかはできません。日頃鍛えておこなうのはね。私は毎朝、今あちこちで言われているインターバル散歩を続けています。少し歩いただけで一万歩歩いたのと同じ効果です。年を重ねるほど足腰が弱ってきます。人になわなくても自分で鍛えるしがあります。後二年で米寿です。五年後に東京五輪、十五年で百歳を超えます。ぜひ、健康長寿で頑張ってください。健康長寿で頑張ってください。主治医に言われることを素直に守っています。何十年も続けている晩酌は一合にしています。食事は何でも好きで頂いています。節制と運動、一番大切なことだけは手を抜きません。



高齢者の交通事故防止について

松本警察署 交通第二課
係長 高木 啓

平成二十七年中に長野県下で発生した人身交通事故は八八七件で、死者は六十九人、負傷者は一〇九五四人でした。

死者のうち高齢者は四十二人であり、約六割を占めています。

松本警察署管内について見えますと、人身交通事故は四二九件で、死者は五人、負傷者は二九三人でした。

死者のうち二人は高齢者で、いずれも歩行者で、夜間の交通事故でした。

また、残念なことに二人とも反射材をつけていませんでした。

平成二十六年より発生件数、負傷者とも減少しましたが、県下の人身事故の十六パーセントが松本警察署管内で発生しており、県下二十二警察署内で一番交通事故が多い地域となりました。

内容は、人身事故が四二九件、けが人のいない物件事故が七六八件と、五十七分に一件、なにかしらの交通事故が松本警察署管内で発生した」といふこととなります。

また、県下の交通事故死者に占める高齢者の割合の推移を見ますと、平成二十五年が一〇〇人中四十九人で四十九パーセント、平成二十六年が八十二人中四十三人で五十二パーセント、平成二十七年が六十九人中四十二人の六十六パーセントと、確実にその割合が増加しています。

松本警察署管内では、平成二十五年が九人中五人で五十五パーセント、平成二十六年が四人中二人で五十パーセント、平成二十七年が五人中二人の四十パーセントと、若干の減少傾向にあります。若手の減少傾向にありますが、依然高い割合を占めています。

高齢者の交通事故の傾向には、加齢に伴い、視力・聴力・認知判断力や筋力などの身体機能の低下、また、長年の「習慣」で危険な行動を取ってしまうことにあります。

そこで、歩行者が横断中に交通事故に遭わないために、

- ①横断前に一呼吸おいて、左右の安全確認をする
- ②通り慣れている道路ほど気をつける
- ③夕暮れ・夜間・早朝は必ず反射材をつける
- ④ドライバーの方は、①車間距離は広めにとる
- ②一時停止をしてから左右の安全確認をする
- ③右折は急がず慎重に実践して下さい。



幸い、松本警察署管内の交通事故の発生件数、負傷者は減少傾向にあります。長野県下では四月八日から四月十七日まで交通事故多発警報が発令されるなど、依然危険領域にありますので、「交通事故に遭わない、起こさない」を合言葉に、「健やかに快適に」して下さい。

今年もやります！ 高齢者作品展！

展示日／平成28年9月8日(木)～9日(金)

- 募集部門(5部門)／絵画、書、写真、工芸、手芸
1人につき2作品まで(2年以内に制作した作品)
- 応募締切／平成28年8月25日(木)まで



作品大募集!!

※詳細は、「広報まつもと7月号」に掲載されています。または、地区会長さんにお問い合わせください。

皆さまの **力作** **快作** 心よりお待ちしております！ ぜひご応募ください！

原稿募集

- 松本市高齢者クラブ連合会会報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。
- 単位クラブ活動記、日々の雑感(随想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。
- 原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。
- 活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
- 俳句・短歌・川柳もお待ちしています。(一人五句以内でお願いします。)
- 紙面の都合上掲載できない場合もあります。
- 宛先
〒390-0833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会事務局(松本市社会福祉協議会 地域福祉課内)
TEL:0266(27)2000
FAX:0266(27)2009

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会会報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この会報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会