



第75号

2016年9月15日発行

発行所

須坂市大字日滝407

須坂市シニアクラブ連合会

TEL 026-246-1746

発行人 滝澤 光 雄

編集 広報委員会

印刷 ヒタキ印刷株式会社

第五十七回市シニア連定期大会開催 「伸ばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを」 記念講演 高齢者の災害対応

第五十七回定期大会が六月八日須坂市中央公民館大ホールに於いて、約二百名の参加のもと盛大に開催されま



滝澤会長の方針発表

した。本年度のテーマは昨年と同じく「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」本年度は、新しい試みとして、会を始める前に、須坂エクササイズによる脳と体のリフレッシュ体操を行いました。須坂市保健指導委員会のメンバーさんが、会場までお越しいただいての指導となりました。

シニアクラブ連合会と改名して満一年になりました。市内はあまり変化はありませんが県内におきましては大きな波紋が広がり多くの市町で改名が見られました。改名の目的は五年十年の先を見てのことです。今改名をしない

クラブは将来必ずや行き詰ることでしょう。

来賓祝辞は市長代理の健康福祉部樽井部長様他の方よりいただきました。

シニア連合会の課題といたしました。近年各クラブの役員がなれてがなくて退会や休会するクラブが増えておりますが、高齢化もその原因の一つですが、会やクラブに貢献する意識が低いのではないのでしょうか。社会に役立つ人になれるよう品性、人格の向上を目的にしてこそ人生の生きがいを感じて、健康長寿の人生があります。

今年の記念講演は「高齢者の災害対応」について須坂市消防署消防係の方よりお話を聞きました。高齢者は救急



須坂エクササイズでリフレッシュ

車にお世話になることが増えてきますので救急車についていろいろと教えていただきました。その中で救急車を呼んだ時ピコピコ音を出さないで来てほしいとのお願いが多いが、緊急の場合はピコピコ音を出さないと公道を走れないことに決められています。

表彰おめでとう ございます



受賞者の方々

表彰受賞者（敬称略）

○優良老人クラブ（五クラブ）

西部ブロック 南横町高砂会

日滝ブロック 高橋町天寿会

日野ブロック 沼目町シニアクラブ

井上ブロック 中島町老人クラブ老盛会

仁礼ブロック 塩野町老人会

○役員功労者（二名）

野辺町長寿会 中澤 誠一

米子町老人クラブ 駒津 末治

第七回 会長杯マレットゴルフ大会

青空の下、熱戦が行われました!!



7月7日(金)
百々川マレット
ゴルフ場、つつ
じ、りんどう
パー一四四のコー
スで、七三名の参
加会員が日頃鍛え
た腕前を披露。熱
戦を繰り広げまし
た。結果は次の通
りです。

◆男性の部 (敬称略)		スコア
優勝	宮本 勇治 (春木町)	115
準優勝	丸山 聖 (本上町)	119
第三位	小林 敏 (春木町)	123 ハラス
◆女性の部 (敬称略)		スコア
優勝	倉田 重子 (立町)	129 ハラス
準優勝	外谷せつ子 (立町)	131
第三位	高橋八重子 (本上町)	133
◆特別賞 (敬称略)		
男性	山上 圭治	
女性	山崎 信子	

北信女性指導者研修会

7月27日、長野市ふれあい福祉セン
ターに於いて、北信女性指導者研修会
が行われました。

研修は、講演「みんなで取り組む健
康づくり」と題して、県長野保健福祉
事務所健康づくり支援課、吉川さなえ
氏による食品の栄養学を、プロジェク
ターで説明・解説をしていただき、大
変勉強になりました。これからの食品
の取り方を考え健康で長生きが出来た
ら幸いと思えました。健康に過せるに
は、バランスの良い食事をしなければ
なりません。これは自分ばかりではな



カッタカタまつりに 新しいハッピーで参加



7月16日、第
39回須坂市カッ
タカタまつりが
行なわれました。
市シニアクラ
ブ連合会も昨年
は不参加でした
が、今年の名入
りのハッピーを揃
え三十七名が新
しいハッピーを着
て参加しました。
プラカード

についても
「シニアクラ
ブ」と改名し
て始めての参
加でしたので
リニューアル
をしたり、ウ
チワに入会お
誘いの言葉を
入れ、かざし
て踊ろうと用
意したり、又、
荷物用リヤカーについては、見事なデ
コレーションを施して、準備万端で臨
みました。

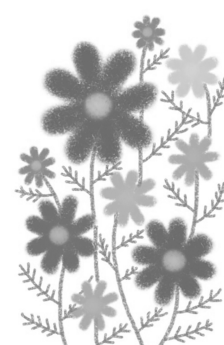
天候にも恵まれ大勢の参加団体の皆



様と共に夏の夜のひと時を楽しく踊り
ました。
二時間と言
う時間はシニ
アクラブには
無理があるの
では、という
事で途中退席
をさせて頂き
ましたが、元
気な小学生や
若い人達から
沢山の元氣と
パワーをもら
いました。



く、家族全員に言える事ですので毎日
の食事を大切にしていきたいと思
います。
昼食後は、長野市老人クラブ連合会
女性部長の活動事例発表、その後実技
講習「千代紙細工」で名刺カード入れ
と、小物入れの二点を作成しました。
出席者全員上手に出来上りました。楽
しく又、有意義な研修会となりました。



平成二十八年度 役員名簿

理事

上 部	片岡 孝	本上町
東 部	小林 啓二	新 町
西 部	青木 一重	南横町
南 部	大谷 勇	小山町
日 滝	穂坂 勇三	高橋町
旭ヶ丘	池内 清治	旭ヶ丘町
日 野	玉井 伍男	高梨五閑町
井 上	小平 純司	中島長
高 甫	関野 壮一	上八町
仁 礼	目黒 定吉	仁礼町
豊 丘	佐藤 憲政	豊丘町

代表幹事

上 部	山崎 信子	本上町
東 部	黒岩 澄子	新 町
西 部	早川 セイ	南横町
南 部	関野 道子	小山町
日 滝	小林 栄子	高橋町
旭ヶ丘	常川 敏井	旭ヶ丘町
日 野	斉藤 文子	塩川町
井 上	青木 浅江	米持町
高 甫	村石美智子	下八町
仁 礼	小山 春代	塩野町
豊 丘	坂田 操	豊丘町

単位クラブ会長

本上町	片岡 孝
春木町	馬場 滋雄

太子町	山口 康智
新 町	小林 啓二
常盤町	川上 勝男
南横町	青木 一重
立 町	高野 勝好
南原町	丸山 和平
小山町	山岸 重雄
屋部町	片桐 哲男
相森町	越 満
高橋町	穂坂 勇三
大谷町	田子 真一
旭ヶ丘町	池内 清治
沼目町	有賀 昭治
塩川町	塩崎 征夫
高梨五閑町	玉井 伍男
田の神町	武井 徳夫
井上町	嶋田 桂一
福島町	平野 正
中島町	小平 純司
幸高町	岩井 寿一
上八町	関野 壮一
下八町	村石 正夫
野辺町	中澤 伯夫
村石町	小林 長生
仁礼町	目黒 定吉
亀倉町	高橋 勇美
米子町	小山 正之
塩野町	坂田 耕児
豊丘町	佐藤 憲政

※連合会長以下の本部役員は、前年と変わっていませんので掲載していません。

熊本地震災害に救援金を送る

四月に甚大な被害をもたらした地震被災地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。全老連、県老連の呼びかけにより当連合会でも、救援金を送ることを、先理事会にて決定いたしました。募金額については会員一人当たり百円とし、会の特別会計、組織強化資金より、拠出することとし、県老連を経由して、被災地へ送る予定です。

平成28年度行事予定(後半)

- 9月20日 社会奉仕の日
 - 10月7日 第四二回健康体育祭
 - 10月22日 県老連大会(須坂市)
 - 11月10日 会長杯ゲートボール大会
 - 1月12日 人権同和学習会
 - 2月2日 第一回女性部研修会
 - 3月15日 会計監査会
 - 3月22日 第二回評議員会
- 例年実施されていた文化祭については、十月の行事が立て込んでいるため、本年は中止としました。

県老連の各種表彰の受賞

おめでとうございます

長野県老人クラブ連合会によるそれぞれの表彰が決定し、当連合会へ通知がありましたので、所属する個人、団体について掲載します。

◆長野県老人クラブ連合会長表彰

- ・加入促進活動優良老人クラブ 会員が五名以上増加した単位クラブ 下八町シニアクラブ
- ・百歳賀寿 老人クラブ会員で本年度に満百歳になられる方が、単位クラブで調査して頂いたところ二名おられ、長野県老人クラブ連合会会長の池上弘祥氏(伊那市)より賀詞を贈呈されました。益々の健康長寿をご祈念申し上げます。

秋の研修旅行 募集

北陸富山と加賀温泉郷の旅

越中三大民謡鑑賞、富山湾キトキト御膳味わい、鮮魚買物、九谷焼見学、他

開催日 10月24(月)・25(火)

宿泊先 片山津温泉 加賀観光ホテル

代 金 二四、九〇〇円/一人

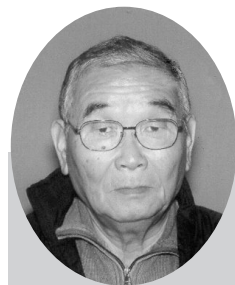
申込み 太陽旅行(☎244-8075) 又は 連合会事務局

(永楽荘 ☎246-1746)まで。

締切り 9月30日(金)

お仲間を誘い、楽しい思い出をつくってはどうぞでしょう。





元気な仲間 (75)

下八町シニアクラブ
柴田 正勝 さん



現役を引退して、十余年になります。当然のことながら、毎日が休日。友人や娘夫婦・孫と、北海道・沖縄・九州・東北・オーストラリア等へ旅行に行ったり、息子が千葉県にいたので、その周辺へ遊びに、また孫が野球が好きなのでプロ野球の観戦に何回か行きました。最近、孫が大きくなり、一緒に行く機会が無くなり旅行の回数が激減。十二年前から知人に誘われ、詩吟を始めました。月二回夜七時半から二時間の練習です。今でも続けています。一緒に始めた仲間が、詩吟を始めた動機は、ボケ防止のためと言っています。私も同感です。詩吟は、喉から声を出すのではなく、腹から出すよう先生からいつも言われるのですが、なか



昨年、市長杯ゲートボール大会で優勝したメンバーと共に

なかうまくいきません。また、年に何回か発表大会があり、詩を暗記しなければなりません。歳のせいかなかなか覚えられず、その都度苦勞しています。発表大会の前には、隙をみては覚えるために一生懸命練習します。あまり上達しませんが、自分の体のために、可能な限り続けていきたいと思っています。大きな声を出すことは健康に良いと思いますし、詩を覚えることは頭の体操にもなりボケ防止にもなります。また、六年前から、下八町のゲートボール愛好会に加入いたしました。長年続けていたゴルフを、腰痛のため三年前にやめました。ゲートボールを通過させたり、他球にタッチさせるのはゴルフとあまり変わりないと思っています。また、ゴルフは個人プレーで、ゲートボールはチームプレーです。また、ゲートボールは戦略性で相手チームに勝つためにどう攻めたらいいか、チームの皆さんと協力し、作戦を立てながら競技を進める必要があります。筋力を使わないので年齢に関係なく、高齢になっても出来る競技です。九十歳を過ぎても楽しんでる人がいます。一昨年二級審判員の資格を取得し、積極的に審判をやらせていただいています。

のばそう健康寿命 担おう地域づくり

平成28年度 市町村老連北信ブロック研修会開催

6月29日(水)、飯山市民館に於いて、

北信ブロック研修会が開催され須坂市シニアクラブ連合会から会長・副会長をはじめ13名が出席いたしました。参加者は以下の分科会に別れ、それぞれのテーマに添って意見を交しました。

- ①後継者（役員づくり）
- ②若手高齢者の勧誘
- ③末組織地域への対応
- ④女性部活動の広がり
- ⑤魅力あるクラブづくり

これは全老連の百万人会員増強運動対策の一環と思われ。各分科会の討論の内容については、県老連が取りまとめ報告されるようであります。いずれにしても会員及び組織の減少はどのブロックにおいても最大の課題であるように感じました。

審判は非常に疲れますが、自分より高齢の人が頑張っていますので、泣きごとは言っていられません。

今年の春先までウォーキングをしていたのですが、膝が痛くなり医者にやめるように言われ、現在は軽い足の体操をやっています。これからもあまり無理をしない程度に、齢に負けないよう日々体を鍛えて、いろいろなことに挑戦していきたいと思えます。



あとがき

毎日猛暑がつづいておりますが、会員の皆さん元気で過ごしのことと推察申し上げます。本シニア連だよりは四月から八月までの主な行事を掲載しております。本年は前年のメンバーと同じです。

- 広報委員 滝澤 光雄 有賀 昭治
委員 長 坂田 一子 中澤 保子
委員 長 浅沼 紀幸