

長野市老連だより いずみ

第269号

平成 28 年 11 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

災害時高齢者共助活動研修会開催

9月29日(木)、長野市ふれあい福祉センター5Fホールにおいて災害時高齢者共助活動研修会が各地区から80名の参加をいただき開催されました。

長野地方気象台出前講座として気象情報官佐藤義之様から「気象災害に備えて」と題して講演がありました。

最近では異常気象の発生とともに地球温暖化が進んでおり、長野市でもこの百年間で平均気温が1度以上上昇しているとのこと、近年の異常気象は地球温暖化の影響の可能性が高いと言われている。また、過去の災害から災害を知り学ぶこと、行政を含む情報を活用し災害に備えることが大切という話がありました。災害から生命財産を守るためには、市町村からの避難勧告に従うこと、川や水路には近づかない、がけや沢から離れた頑丈な建物に避難するといった命を守る行動が必要ですが、周囲の状況や気象状況等により変わり、何が最善の行動であるかは各人の判断力・行動力がカギになる。まず自助が大切というお話でした。

今まで災害がなかったから今回も大丈夫！自分は大丈夫！という考え方は危険であり、危険を感じたら躊躇せずに命を守る行動をとること、自分の命は自分で守ることの大切さ、災害対応の難しさを感じた良い研修会になりました。

友愛活動研修会開催される

10月27日(木)、東部文化ホールにおいて友愛活動研修会が200名の参加を頂き開催されました。

「古牧地区老人クラブ連合会の友愛活動」について古牧地区老連・市老連女性部長の倉島副会長から事例発表が行われました。地区老連の概要に続き、日頃の活動状況について、友愛活動の取り組みについて話がありました。各地区・単位クラブで、それぞれ知恵を出しながらお茶のみサロン、ふれあい会食、友愛訪問などの活動をしている苦労話をお聞きました。

続いて講演に入り、「音楽療法―元気で楽しくいきいきと―」と題してNPO法人長野音楽療法研究会理事長室川裕子様から講演がありました。研究会は音楽の持つ力を使って、人と人との関わりを広げ、心も体も健康にするという音楽療法活動を実践されています。



認知症予防や、心身ともに健康へ導くために歌を歌ったり、楽器を弾いたり、身体を動かすことにより、心も体も健康にするお話をお聞きしました。「二人は若い」を歌いながら体操したり、文部省唱歌の「紅葉と里の秋」で同時唱・交互唱や「リンゴの唄」「リンゴ村から」などの懐かしい歌を、音楽療法研究会音楽療法指導者の村松良子さんのキーボードの伴奏に合わせて参加者全員で手拍子や歌ったり、楽器を用いてリズムを取ったりと、和やかな楽しい研修会となりました。

この研修会で学んだことを、友愛活動で実践してみましよう！

長野県老人クラブ大会
開催される!

10月21日(金)松本市キッセイホールにおいて県下から1000人の老人クラブ関係者が集まり長野県老人クラブ大会が開催されました。高齢者の健康長寿と仲間づくりの輪を広げ、県下老人クラブの活性化を図るため毎年開催されています。

開会式に先立ち物故会員に対する黙祷を捧げ、開会式では「老人憲章」の朗読、「老人クラブの歌」の斉唱、池上県老連会長・三浦松本市高連会長・のあいさつに続き、老人クラブ活動功労者の表彰が行われました。続いて、「若い役員とともに」と題して松本市高連野溝勇さんから私の主張が行われ、次に「健康寿命延伸を目指した食生活」と題して松本大学健康栄養学科助手の水野尚子さんの講演が行われました。最後に、大会宣言の採択、県歌「信濃の国」を皆で斉唱し閉会となりました。

市老連からは役員、表彰者を含めて40人が出席しました。県大会の詳細及び老人クラブの活動の功労等により表彰を受けた市老連関係者のお名前は、長野市老連新聞第10号(12月中旬発行)に掲載します。

第4回県老連マレットゴルフ大会
長野市で開催される

10月3日(月)、長野市犀川第2マレットゴルフ場において、県下各市町村から9チームが参加し第4回県老連マレットゴルフ大会が開催されました。

長野市老連チームは地元のリを生かして団体戦準優勝、個人戦優勝という輝かしい成績を上げました。

〈出場者〉 大屋正三(個人戦優勝者)

傳田陸夫

熊井ミチ子

宮脇 久

(敬称略)

事務局よりお知らせ

平成29年度版「老人クラブ活動日誌(税込648円)」及び「会計簿(税込360円)」が刊行されます。注文される方は、地区老連会長へお申込みください。(市老連締切11月30日)

市老連 バス旅行開催

目的地は京都御所「ガイド付き」、清水寺他、宿泊は雄琴温泉を予定(詳細は長野市老連新聞10号に掲載)

□期 日 平成29年2月23日(木)〜24日(金)

□旅行代金 29,800円(1泊5食宴会費別途)

□宿 泊 雄琴温泉

一般公開となった京都御所を、ガイドさんの案内付きで見学します。大勢の参加をお待ちしております。

「有志の会」ご案内

参加者募集中! お気軽にご参加ください!! お待ちしています!

	日時	内容	持ち物	参加費
悠遊会	11/15(火) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	11/28(月) 10:00	折り紙・手芸	裁縫道具	300円程度
	12/ 5(月) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	12/19(月) 10:00	折り紙・手芸	裁縫道具	300円程度
	1/ 6(金) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
安来節	11/14(月) 10:00	民舞踊	飲み物・手ぬぐい	会員無料
	11/21(月) PM	(安来節・木曾節)	ざる・魚籠	
	12/12(月) 10:00			
喜楽会	11/ 7(月) 10:00	囲碁交流会	昼食・飲み物等	会員無料
	1/ 11(水) 9:30	新春囲碁大会	昼食・飲み物等	会員無料

- 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

次号270号は1月初旬発行予定です。

今後の主な行事予定

- 11/ 4(金) 会員加入促進活動 実行委員会
- 11/ 9(水) 女性部正副部長会議
- 11/ 9(水) 女性部実技研修会
- 11/17(木) 正副会長・女性部正副部長会議
- 11/21(月) 長野市老人クラブ大会
- 11/30(水) スポーツ実行委員会
- 12/ 8(木) スマイルボウリング大会
- 12/16(金) 会員加入対策会

編集後記

「いずみ第269号」をお送りします。冬がそこまで来ています! 異常気象が続き、暑い夏に続き寒い冬が予想されます。かぜをひかないように!

年末の交通安全運動

12月1日(木)〜12月31日(土) “高齢者交通事故ゼロ”を目指して注意しましょう!

クイズ四字熟語

- 公序良〇
- 森〇万象
- 〇廻転生

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12月20日

9月号の答え

- 比翼連理
- 威风堂堂
- 国士無双