

長野市老連新聞

〈発行〉 長野市老人クラブ連合会
 〈事務局〉 〒380-0813 長野市緑町1714-5
 長野市ふれあい福祉センター内
 TEL 026-227-3520
 〈編集協力〉 (株)博報社 大阪本社
 大阪市平野区喜連西4-6-69
 (06)6797-0212

みんな仲間だ 輪をつくろう 第10号

題字：近藤定利会長

十一月二十一日、長野市ふれあい福祉センター五階ホールで「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに第五回長野市老人クラブ大会が開かれました。



安来節の会

安来節の会によるアトラクション(踊り)で和んだ後、小林 駿副会長の

第五回長野市老人クラブ大会

—のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを—



第5回 長野市老人クラブ大会開催

～仲間の輪を広げて地域の期待に応えていこう～

「戦国を生き抜いた真田氏」
 講師 長野県土史研究会会長 小林 研樹

受賞おめでとうございます!!



前坂 俊さん

県町福寿会

性が高まってきました。そして、この部分に老人クラブが関わることが期待されています。一方で、老人クラブの会員減少に歯止めがかからないという重大な問題があります。「100万人会員増強運動」も今年で三年目。老人クラブの活動に自信と誇りを持ち、仲間の輪を広げて地域の期待に応えていきたいと思えます」と挨拶。加藤久雄市長(代理)、増山幸一市社会福祉協議会会長(代理)、池上弘祥老人クラブ連合会長(代理)から祝辞を寄せていただきました。続いて、県老



最後に大会宣言が述べられ、県歌「信濃の国」を全員で斉唱。健康と幸多きことを祈願し、万歳三唱して無事閉会となりました。



受賞者代表
前坂 俊さん

休憩後、長野郷土史研究会の小林 一郎会長による講演「戦国を生き抜いた真田氏」(二ページに掲載)がありました。

連会長表彰として会員加入促進活動優良老人クラブ表彰、市老連会長表彰として会長永年在任者、優良老人クラブ、功労者の表彰が行われ、受賞者を代表して元市老連副会長の前坂俊さんが謝辞を述べました。

※第五回長野市老人クラブ大会続き

長野市老人クラブ連合会長表彰 (敬称略) (順不同)

- ◆会長永年在任者
山田 茂 (第二)
竹内 幹雄 (吉田)
山岸 眞雄 (吉田)
池田 榮雄 (若槻)
前坂 俊 (安茂里)
南澤 建一 (篠ノ井)
清水 光明 (松代)
山本 克昭 (七二会)
- ◆優良老人クラブ
鍋屋和楽会 (吉田)
- ◆功労者 (表彰状)
小日向行男 (吉田)
荒井ます子 (吉田)
宮下 悦子 (吉田)
岩淵 嘉治 (吉田)
内堀 慶事 (吉田)
宮嶋 博明 (吉田)
高橋 和子 (吉田)
- ◆功労者 (感謝状)
松下 睦雄 (若穂)

会員の皆さまに感謝!

熊本地震災害に対する救援拠金の取り組みにつきましては、会員の皆さまに温かいご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

拠金額 1,684,000 円は

県老連から熊本県老連を通して熊本市他の被害市町村老連へ送られました。



表彰受賞者・クラブインタビュー

◆長野市老連会長表彰 ●会長永年在任者



長野市老連元副会長
安茂里地区老連・杏花台長生会
元会長
前坂 俊さん

杏花台長生会会長として六年間、地区会長として二年間、昨年末では長野市老連副会長を務めました。杏花台長生会は五年続けて会員を五人以上増加した単位クラブとして表彰を受けておりますが、これには二つの要因がありました。一つは役員の方に粘り強く積極的に声掛けを行ってもらったことです。入会の時機を逸するとそのままになってしまふ人が多いものです。繰り返し勧誘することで、時機を得て入会を検討する人が出てくるのではないのでしょうか。もう一つは、奉仕活動を多く取り入れたり、子どもたちとの交流に努めるなど、活動の「見える化」を図ったことです。老人クラブの良さをアピールし、会員の増加につなげましょう。

◆長野市老連会長表彰 ●優良老人クラブ



吉田地区 鍋屋和楽会
会長
山本 光一さん

一時期、会員が五人減りましたが、また同じ数だけ増員できました。その後も着実に増えており、現在五十三人です。鍋屋区民のうち六十五歳以上が一〇五人ですから、ほぼ三分の一がクラブ会員ということになります。このことが「優良老人クラブ」として評価されたものと思っております。また、社会奉仕活動の一環として、登下校時の子どもたちの見守り活動に力を入れています。先日七十五歳以上を対象にサロンを開催したところ、非常にたくさんの方に集まっていたと喜ばれました。家の中にこもらず、外に出て楽しく過ごしてほしいと思っております。

講演要旨

戦国を生き抜いた

真田氏

長野郷土史研究会
会長 小林 一郎氏



戦国時代から江戸時代初期にかけて活躍し、その後も松代十萬石として存続した真田氏。一番手の松本藩(六萬石)を大きく引き離し、信濃一の大名家として残りました。現在放映中の大河ドラマ「真田丸」は信繁(幸村)を主人公にしたもので、その兄信幸(信之)が松代初代藩主になります。真田氏が歴史に登場するのは、幸隆が武田信玄の配下に入った頃から。北から上杉氏に、南から武田氏に挟まれる信濃にあっては、大きな武將が育たなかったと言われます。真田氏は武田氏の勢力下に入りましたが、信玄は三方ヶ原の戦いの勝利後、上洛途上で死亡。一五八二年に武田氏が信長に滅ぼされて擁護支援者を失うと、真田氏はどの大名に付くべきか迷います。武田氏を滅ぼした織田氏も同じ一五八二年に本能寺の変で主君を失い、いよいよ真田氏は迷走することに。北の上杉氏、南に徳川氏、関



東の北条氏、中央の豊臣氏など様々な勢力と関わり、駆け引きしながら自らの力を蓄えていきました。最後は家康の時代、大坂夏の陣で信繁(幸村)が破れます。さて、真田氏の人気の秘密はどこにあるのでしょうか。講演や本で盛んにもてはやされたのは、江戸時代、絶対的権力者であった徳川氏を苦しめたことにあります。封建の息苦しい時代に風穴を開けた痛快さが受けたのでしょうか、一服の清涼剤だったわけですね。また、権謀術数に長け、「表裏比興の者」などと呼ばれました。裏表があつて本心が分からない、何を考えているのか分からない恐ろしい者という意味で、ずいぶん畏怖されたようです。真田氏は祖先に海野氏、祢津氏、滋野氏を持ちますが、いずれも盲人や巫女を輩出した家系です。言わば、霊界・異界に生きる特別な能力を秘めた者として、畏れられていたわけですね。

第57回

長野県老人クラブ大会開催

十月二十一日、松本市の長野県松本文化会館(キッセイ文化ホール)において、第五十七回長野県老人クラブ大会が県下各市町村老連から約一〇〇〇名が参加、市老連からは役員、表彰者四十名が参加し、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盛大に開催されました。

大会に先立ち、アトラクションとして松本市寿台銭太鼓華音の皆さんによる「銭太鼓演奏」をお聞きし、物故会員に対し黙とうを捧げ開会となりました。

老人憲章の朗読、老人クラブの歌の斉唱に続き、県老連池上会長、松本市高連三浦会長による主催者あいさつの後、老人クラブ活動に対する功労者に表彰が行われました。

休憩を挟み、私の主張として九十歳になられる松本市高連野溝勇さんの「若い役員と共に(四ページに別記)」と、「健康寿命延伸を目標とした食生活」と題し松本大学人間健康学部健康栄養学科助手の水野尚予さんの講演をお聞きしました。大会宣言、次回開催地駒ヶ根高連会長あいさつ、信濃の国の斉唱、万歳で幕が閉じられました。大会終了後は会場を饗料



県知事表彰(敬称略)

老人クラブ指導者
滝澤 響子(篠ノ井)

長野県老人クラブ連合会長表彰(敬称略)(順不同)

◆育成功労者

小林 忠男(古里)
前嶋 忠治(古牧)
滝澤 忠男(古牧)
傳田 幸雄(古牧)
西澤 近二(古牧)

◆優良老人クラブ

古牧地区老人クラブ連合会
寿会(古牧)
中村町老人クラブ寿会(古牧)
荒屋老人クラブ緑会(古牧)
高田長生会(篠ノ井)

◆会員加入促進活動優良老人クラブ

県町福寿会(第四)
下駒沢駒寿会(古里)
西尾張部寿会(古牧)
鍛冶沼長寿会(更北)

上高田南尚長寿会(古牧)
母袋亀年会(芹田)
西寺尾和楽会(篠ノ井)
東澤南長生会(篠ノ井)
小市長寿会(安茂里)
中区老人クラブ中輝会(大豆島)
居町延寿会(第三)
平林老人クラブ(松代)
西条老人クラブ(戸隠)
平柴長寿会(安茂里)
東風間風寿会(大豆島)

中水飽喜楽会(更北)
差出南長寿会(安茂里)
相ノ木西長生会(三輪)
園沖絆の会(安茂里)
四ツ屋万年青会(川中島)
徳間徳友会(若槻)
宮沖親寿会(安茂里)
五分一因会(古牧)
東条18区さつき会(松代)
杏花台長生会(安茂里)
今里同友会(川中島)

◆新設の単位クラブ
北本町虹の会(吉田)
小町和楽会(吉田)
本町和楽会(吉田)

◆全国老人クラブ連合会長表彰(順不同)

◆100万人会員増強運動特別賞
県町福寿会(第四)
下駒沢駒寿会(古里)

表彰授賞者・クラブインタビュー



◆県知事表彰・老人クラブ指導者
滝澤 響子さん

世の中の価値観が多様化している現在、老人クラブ会員の減少を危惧しています。今更にクラブ活動に関わらせていただき、学びと大勢の人との出会いふれあいをいただきました。さきの東京で開催された全国老人クラブ創立五十周年記念大会での天皇陛下の「自分も高齢者の一人として、若



◆全老連100万人会員増強特別賞
県老連 会員5人以上増
県町福寿会
(大口すみ子会長)

会員を二十一人から七十四人に増員できました。県町に協力をいたしました。活動内容に関心があ



◆全老連100万人会員増強特別賞
県老連 会員5人以上増
下駒沢駒寿会
(倉島今朝人会長)

会員十四人を五十八人に増やし、その後も増え続け、現在六十五人体制です。クラブの

は出席するという比較的ゆるやかな結びつきです。その時々で参加してもらえればよいわけで、けつして窮屈なものではありません。好きなテーマで集まって交流する、そんな気軽な付き合いがよいのかもしれないね。

するものと考え、会長の任期についても会則の見直しを行いました。組織全体が若返り、平均年齢は七十歳を切っています。公民館報や地区内の回覧で広報を活用したり、寄合いなどの場で老人クラブの楽しさややりがいを語り合っています。

第57回長野県老人クラブ大会

私の主張

「若い役員と共に」

松本市高齢者クラブ連合会 野溝 勇さん

私の住む月見町は奈良井川右岸にあり、一面が水田だった場所が宅地に造成されてきました。町の中心に公民館があり、その前に大きな円形の植え込みの花壇があります。公園は五方所あり、大きな木の下で子どもたちがプランに乗ったり砂遊びを楽しんだりしています。

私たちの会を「松寿会」と呼び、会員は現在八十名、男性と女性がほぼ半々です。夏には公園で子どもたちとラッポ体操が行われ、大勢の会員が朝の体操を楽しんでいます。最終日には、会から子どもたちにケーキをプレゼントしています。

男性会員は、公園の樹木の剪定の応援や、奈良井川堤防のアレチウリの除去活動に精を出しています。そして、有志二十名ほどで近くの空いた水田をお借りして野菜を作り、九月から十一月の間、毎週一回「ふれあい市場」を開き、町内の皆さんや近隣町会の方に、その日の朝に収穫した新鮮な野菜や美しい草花を格安で販売しています。代金は、精算箱があり自分で支払ってもらいます。スーパーで

売っている野菜と比べても遜色がなく、みんなに喜んでもらえることを張り合いにしています。

また女性会員が中心になって、月一回公民館で「サロン月見草」という喫茶会を開催しています。コーヒーを飲みながらゆっくりおしゃべりをして、近所からいただいた草花を自由に持ち帰ることもでき、みんなこの日に来るのを楽しみにしています。足の悪い方に近所の人たちが付き添って来られる姿も見られます。

二年に一回、松寿会の旅行を計画しており、県内や付近の名所に行きます。今年は南信の秋の天竜峡を予定しており、舟下りをして楽しい思い出を作りたいと考えています。

ともあれ、七十歳以上の高齢者です。若い方に迷惑をかけないように、お互いに励まし合ってお付き合いを続けています。私もこの会の責任者を拝命してから十年、今年九十歳を迎えました。これからは若いリーダーに引き継いでいきたいと思っています。今後とも皆さんのご指導ご鞭撻をお願いいたします。



平成28年度指導者研修会

六月八日、東部文化ホールで平成二十八年度指導者研修会が開かれました。円滑なクラブ運営と指導能力の向上を目指して老人クラブの発展・活性化を図ることを目的に連合会役員をはじめ、地区会長および地区女性部長、単位クラブ会長ら約二〇〇名が参加。

開会式を前に、今年も「安来節」の皆さんによる「安来節」「ソーラン節」のアトラクションがオープニングを飾りました。開会式に入り、「老人憲章」の斉唱と「老人クラブの歌」斉唱が終わると、近藤定利会長からあいさつ、次に昨年度まで市老連副会長として活躍された竹内房雄さんに感謝状が贈られました。



副会長 竹内房雄さん

続く研修会では、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、「長野市老連の会員数は、平成五年をピークに減少しています。若手会員がなかなか入らず会員の高齢化が進行し、平成二十六年から会員増強運動に取り組んでいます。なかなか計画通りにはまいません。単位クラブの休会・脱退の流れを食い止めるには、他の組織・世代と連携をとりながらいかに魅力ある活動を展開し、外に向かって発信していくかにかかっています。指導者という立場上、大変な面もこれがあるかもしれませんが。しかし、その先には温かいふれあいがあります。どうか笑顔でよろしくお願いします」と呼び掛けました。



講師の内山二郎氏

続いて、中区老人クラブ中輝会(大豆島地区)の山岸弘積前会長から、事例発表がありました。「当クラブも老人クラブ共通の問題(会員の高齢化と後継者不足)を抱え、今後は他の関係諸団体と連携して健康維持および趣味を深める活動などを広く周知し、新会員などの勧誘とクラブの活性化につなげたい」と抱負を述べました。

最後に、フリージャーナリストで長野県長寿社会開発センター理事長の内山二郎氏による講演が「人生九十年時代―より豊かな養生を生きるために―」と題して行われ、今後の高齢者が目指す「誉ある」余生を示唆していただきました。

日本社会が成熟して高齢社会に移行する過程で地域の間関係が希薄化し、高齢者の居場所と生きがいのある暮らしの実現が課題と指摘した上で、これらの課題をクリアし「誉ある」余生を実現するには、ボランティアの精神が大切と強調しました。まずは「自分の特技・趣味・生きがい・健康づくりのおすそわけ」からスタートし、できることを楽しみながらをモットーに最終的には近江商人の「三万よし」をもじった「自分よし・仲間よし・地域よし」の考え方で邁進しましょうと訴えかけました。

その後、内山氏は会場の参加者に五種類の旗を配り、旗揚げアンケート方式によるディスカッションの場を用意してくださいました。老人クラブ活動をテーマに集計結果や参加者の意見を実況していただき、会員の考え方や傾向を垣間見ることができました。

会場ロビーには、今年も女性部有志の会「一期一会悠遊会」による手作り手芸作品の展示・販売コーナーが設けられ、来場者の人気を集めていました。

シニアセーフティクラブについて

◆シニアセーフティ研修会 開催

七月二十二日、各地区より八十名の参加をいただき、シニアセーフティ研修会が開催されました。

長野市交通政策課赤尾課長補佐より、「高齢者の交通事故防止について」と題し、長野市の交通事故の発生状況と高齢者の交通事故の多発の現状についてお聞きしました。交通事故に遭わないために「見る」「待つ」「止まる」の実行や、公共交通機関やタクシーを利用し、免許証の返納を考える

べきといったお話がありました。

続いて長野南警察署生活安全課と長野南防犯協会連合会の皆さんによる、特殊



詐欺防止等についての講話と寸劇が行われました。オ

レオ詐欺、還付金詐欺、訪問販売詐欺と、次から次と新たな詐欺が発生しております。信濃毎日新聞には

毎日被害状況が掲載されており、皆さんも他人事とは思わずに、くれぐれも注意しましょう。

◆街頭啓発活動

市老連では、交通安全週間(春・夏・秋・年末)に合わせ、市・警察署・交通安全協会等と協力し、街頭啓発活動や広報等による啓発活動を実施しています。



今後も高齢者の交通事故防止や子供の見守り活動を実施してまいりますのでご協力をお願いいたします。

また、「年末の交通安全運動」が十二月一日から十二月三十一日まで実施されます。高齢者交通事故ゼロを目指し、くれぐれも注意しましょう。

年末の交通安全運動

【期間】平成28年12月1日から31日までの1カ月間

夕暮れが早くなり、何かと忙しくなる12月は、例年、交通事故が多発します。運転される方も、歩行者も、交通事故には十分に気をつけて明るい新年を迎えましょう。

【運動のスローガン】

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

【運動の基本】

子供と高齢者の交通事故防止

【運動の重点】

- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- ・後部座席を含めた全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底



(毎月第1水曜日は)

長野市交通安全マナーアップデー

本年10月7日、長野県交通安全運動推進本部長(長野県知事)から「交通死亡事故多発非常事態宣言」が発令されましたが、期間後も悲惨な交通事故が後を絶たず、市内でも、11月現在で昨年同時期より10人多い16人の尊い命が失われる緊急事態となっています。

そこで、これ以上の交通事故の被害者・加害者を出さないために、毎月第1水曜日の朝と夕方に、横断歩行者の保護を主な目的とした一斉街頭啓発活動を全市をあげて実施し、市内の交通マナーの向上を図ることとしました。



～みなさまのご協力をおねがいします!～
長野市交通政策課(026)224-5011

災害時高齢者 共助活動研修会

九月二十九日、各地区より八十名の参加をいただき災害時高齢者共助活動研修会が開催され、長野地方気象台出前講座「地球温暖化と気象災害に備えて」と題し、気象情報官佐藤義之様にご講演いただきました。

初めに長野県・長野市の気象特性、最近の異常気象と地球温暖化について、今後の降水・降雪量予測をお聞きし、土石流災害や、八月の台風10号による高齢者施設の災害事例を交え、「今回も大丈夫! 自分は大丈夫!」という考えは危険。危険を感じたらちゅうちよすることなく命を守る行動をとることや、気象情報や土砂災害警戒情報などの活用について、「まさか」ではなく「いつか」のために災害に備えることの重要性をお話いただきました。



2016長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル



9月7日、エムウェーブにおいて「2016 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」が27 地区約 1500 名の参加の下、盛大に開催されました。この大会は高齢者が一同に会して運動を通じて心と体の健康を増進し、会員相互の交流を深めるため毎年実施しています。

開会にあたり、近藤会長からあいさつ、来賓からは祝辞を頂戴しました。次に、長野市保健所健康課による「健康講座」、準備体操として「ラジオ体操第一」を全員で行った後、いよいよ競技開始。午前中は「ボール送り」「福ダルマ引き」に各地区対抗の熱戦が行われました。

会場には「輪投げ」や「体力測定」、長野県警察本部による「安全運転適性診断」、日本自動車連盟による「時速5キロの衝撃体験」、アルピコ交通㈱協力で「おでかけパスポート体験」などのコーナーが設けられ、休憩時は大勢の体験者でにぎわいました。

年金バンドの吹奏楽で午後の部が開始。長野市介護保険課の「介護講座」、長野市交通政策課の「高齢者交通事故防止ウルトラクイズ」と続きました。

その後、「玉入れ」「お玉リレー」と競技が続き、最後の「大玉送り」は全員参加で、会場は熱気と興奮に包まれました。

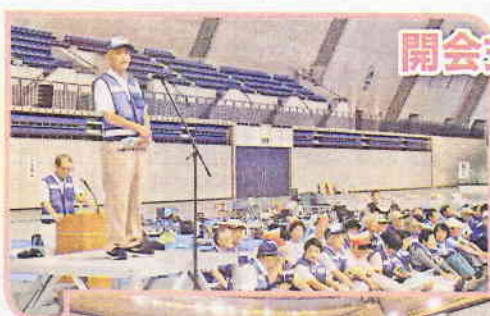
フェスティバル実行委員長の須田副会長が講評を述べ、一同で万歳三唱し、フェスティバルは終了しました。



ボール送り



おもしろ合わせて!



開会式



福ダルマ引き



準備体操「ラジオ体操第一」



玉入れ



おもしろ定めて!



体力測定



中村 和夫さん
(三輪地区)

「毎年参加しているから、要領はつかめてるよ」と、今年も絶好調の中村さん。『福ダルマ引き』競技でも俊足を生かして大活躍でした。

健康管理は週2回のゲートボール試合とそのため毎日行う基本練習、そして食事。栄養を考え、自分で調理されるとのこと。アルコールもタバコも嗜みません。



山本 節さん
(芹田地区)

バレーボール歴7年、マレットゴルフ歴5年の山本さん。その他、毎日1時間の散歩にカラオケや手芸と多忙な日々を過ごしています。

「すっかり習慣づきました。健康のためには何かと忙しくしている方がいいんです」
毎日が充実していると、笑顔で語ってくれました。



西澤 茂高さん
(茂里地区)

園沖絆の会会長の西澤さんは、長野市介護保険課が勤める「はつらつ体操」を週1回会員がそろって実施して、各自家庭でも行っています。

長野市からはトランプ遊びや頭脳ゲームの提供もあり、クラブ全体で認知症予防に取り組んでいるそうです。



年金バンド



輪投げ



安全運転適性診断



お玉リレー

あせらす〜 慎重に〜



シートベルト・コンビンサーで時速5キロの衝撃体験!!



おでかけパスポート体験



大きなお玉

大玉送り



スピードパフ!

会員加入促進活動について

◆会員加入対策会開催

八月九日、市老連理事(地区会長・市老連女性部正副部長)三十五名により、第一回会員加入対策会が開催されました。

五カ年計画の「全国一〇〇万人・県下二万人・市老連三五〇〇人」の会員増強運動も三年目の中間年を迎え、目標に向かい更なる会員加入促進対策の検討・実施をしていかなければなりません。



対策会では、六月二十九

会員加入強化月間の実施

市老連では、毎年 1 月 15 日から 3 月 15 日までの 2 カ月間を「会員加入促進活動強化月間」と定め、新規会員加入に力をいれていただいております。今年度も各地区・各単位クラブ会員数 4% 増の目標達成を目指し取り組んでいきましょう。「加入促進パンフレット」や「長野市老連新聞」を活用し、役員さん・会員の皆さん、また、自治協等地域の皆さんのご理解・ご協力をいただきながら進めていただきますようお願いいたします。

日に開催された「市町村老連ブロック研修会(県老連主催、市老連正副会長・常任理事参加)」の報告として老人クラブの現状・会員加入活動について、発表が行われました。また、県老連研修会での分科会のテーマを基に「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」の五テーマでグループ討議を行い、問題点・課題・対策等を再認識しました。

秋風も爽やかな十月二十七日、平成二十八年度友愛活動研修会が東部文化ホールで開催され、約 200 名が参加しました。



友愛活動研修会

増田副実行委員長の開会のことばで始まり、続いて老人クラブの歌を斉唱し、近藤会長からあいさつがありました。



近藤会長

あいさつの中で会長は「この研修会は先人・先輩の時代からクラブ発展のヒントにするために毎年開催されてきました。どうか皆さん今日の研修で得られた知見を地区に持ち帰ってクラブ発展に生かしてください」と呼びかけました。

次に事例発表に移り、「古牧地区老人クラブ連合会の友愛活動について」と題し



室川裕子先生

あいつつの中で会長は「この研修会は先人・先輩の時代からクラブ発展のヒントにするために毎年開催されてきました。どうか皆さん今日の研修で得られた知見を地区に持ち帰ってクラブ発展に生かしてください」と呼びかけました。

事例発表後、休憩を挟んで講演が行われ、講師に NPO 法人長野音楽療法研究会理事長の室川裕子先生を迎えて「音楽療法―元気で楽しくいきいきと―」の演題でお話がありました。

まず腹式呼吸で歌うことの効用(自律神経のバランスを整える・有酸素運動につながる)やコツ(おへその下にある丹田というツボに手を当てて、息を吸うときにお腹が膨らむのを意識する)を教示していただきました。次に歌には思い出を引き出す力があり、脳の前頭葉を刺激することが認知症予防になるそう、さらにリズムやハーモニーなどを複雑に組み合わせる歌う訓練をすると、より効果的であると、より効果的



長野市高齢者福祉課からのお知らせ

◆おでかけパスポートのご利用でポイントがたまります。

〈ポイントについて〉

- おでかけパスポートで運賃をお支払いいただくと、ご利用金額に応じて自動的にポイントがたまります。
- ◇基本ポイント.....運賃の 5%
- ◇バスふれあいデー(水曜日).....ポイント 3 倍(運賃の 15%)
- ◇土曜、日曜、祝休日、年末年始(12/29~1/3)、お盆(8/13~16).....ポイント 5 倍(運賃の 25%)
- ポイント、1 か月分を合計し、翌月 5 日に確定して付与します。その際に、合計ポイントの小数点以下は切捨てとなります。
- カードを解約すると、残っていたポイントは無効となります。

〈ポイントの有効期限にご注意ください〉

- ポイントの有効期限は 2 年です。(付与月から 24 か月後の月末まで)

〈ポイント還元について〉

- ポイントの還元は、くるる取扱窓口で手続きができます。
- 1,000 ポイント単位で還元が可能で、1,000 ポイント = 1,000 円分のバス運賃として、カードの残額に加算されます。

小銭いらずで簡単! 便利!



おでかけパスポート事業は、アルビコ交通株式会社、長電バス株式会社、長野市で運営しています。

ポイントに関するお問い合わせは、くるるカードセンターへお願いします。
〔トイゴ SBC2 階 ☎ 026-232-0966〕



【問い合わせ】
長野市高齢者福祉課 ☎ 026-224-5029

地区老連の活動紹介

第五地区老連の現状

第五地区老連
会長 須田 荘一郎

私ども第五地区は、JR長野駅西側の市中心街区に位置し、北石堂町、南石堂町、中御所町、末広町、岡田町の五町で構成されてお

り、北は県庁、南は丹波島橋までの南北に長い街区になっています。文字通り、商業・ビジネスの中心街ですが、昼夜の人口差には甚だしいものがあります。そのような中で、末広町の住人が「ゼロ」となり、岡田町老人クラブが解散し、現在は三町の単位クラブで運営しております。



従って、目下の課題は、クラブ会員を増加させるというより、いかに「維持するか」に苦慮しております。そのようなかで、各町単老は町の特性を生かし、工夫して活動をしており、自然豊かな中御所町は、裾花川河川敷、神社、公園などの清掃活動、南北石堂町は、街路清掃・植栽管理などの活動を行っております。

また各町では、春・秋の親睦レクリエーションなどを実施して、会員相互の親睦を深め、にぎやかにしております。

第五地区老連としては、春の表彰大会、春・秋の交流スポーツ大会、夏の雑巾集め兼暑払い会などを行い、他町との交流を行っております。

しかしながら、前述のように会員の減少、参加者の減少から「春季大会」の維持が困難になり、来年度からは各町単老ごとに、総会などに併せて表彰式を行うおつということになりました。残念ながら、やむを得ない現状です。

長沼地区老連の活動

長沼地区老連
女性部長 赤芝 道子

長沼地区は人口二五〇〇人、世帯数九二〇ほどのりんご農家で、会員のほとんどが働き手として頑張っております。このような地域で会員を増やすのは容易なことではなく、今の状態を

保つのが会長はじめ役員も苦労するところです。事業としては、毎月一回二カ所の公園の草取りとトイレ掃除をしており、その時に役員会を兼ねて連絡事項、配布物を渡してもらいます。

活動としては、五月の総会は一泊二日で行い、秋の研修旅行は日帰り、今年十月に斑尾高原に行き、その途中国文学者の高野辰之記念館を見学して作詞をした「故郷」「紅葉」「春の小川」などを皆で歌って楽しみました。懇親会ではカラオケと話で盛り上がり、和やかな時を過ごしました。

体動かすスポーツは、ゲートボールクラブと、新しく始めたシニア向けニュースポーツの太極柔力球を女性部が中心となって月一回公民館長の指導で練習しており、珍しいスポーツなので発表する機会を持つと意気込んでおります。

長沼児童センターとの交流会もあります。アトラクションでマシックスヨー、紙芝居、歌の後はプレゼント交換をして昼食をいただき、世代間交流を深めました。

少ない会員ですが、まともにこれからも高齢者の「元気づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を目指して、楽しく生き生きと活動していきたいと思っております。

私の散歩道程は、「里島・自然探勝道」である。この自然探勝道は長野市第一地区が市政百周年記念事業として、平成十四年に完成させた。私は当時、第一地区地域公民館連合会の会長をしていたので、各町区長・各種団体長で組織した「第一地区市制百周年記念事業実行委員会」の一委員として、「里島・自然探勝道」の計画・施行に参加し、完成させた。それ故、この自然探勝道には限りなき愛着がある。それ故、この自然

卒寿を迎える老人の一言

第一地区 新諏訪和合会 松岡昭三郎

私は昭和二年の四月生まれで、来年は卒寿。足腰が弱り、杖を頼るようになった。しかし、毎日散歩を励行している。私は六十歳で定年退職し、十年目大病をして二月入院した。その時まで第二・三の職場で働いていたが退職し、定時出勤の生活から退いた。その時から毎日散歩をすることとした。満七十歳発病後の十年間はまだ足腰は丈夫で元氣よく歩いた。ところが、八十三歳の時にまた大病をし二月入院。それから足腰がめつきり弱り杖を友とするようになり、今日に至っている。



この散歩の楽しみは二つある。一つは、四季折々の自然の美しさを満喫できることだ。春の旭山の山桜・桜並木(裾花台団地公園・水神様・中電発電所・長商野球場外周道路)・片栗之花群生地(一周道路・裾花台団地内道路)一巡である。七十歳代ころまでは、この探勝道全行程を毎日散歩した。八十歳代に入ってから、片栗之花群生地・長商野球場外周道路を除き毎日歩く。

もう一つは、散歩の途中で在所の方とお会いしてお話しできること。今一の人生老後の大きな喜びである。老いの体を大事にしつつ、気力を出して散歩を励行したいと思う。

原稿募集

「長野市老連新聞」第11号の発刊に向けて、会員の皆さまから原稿募集を致します。皆さまの力作を、心よりお待ちしております。

- ◆募集要項 「長野市老連新聞」第11号(平成29年6月発行予定)
- 文章作品 市老連事業参加報告、クラブ活動記、随想、紀行文など。800字以内。できれば関連した写真を1~2枚ご同封下さい。長文の場合は紙面の都合により割愛させていただく場合もございます。
- 文芸作品 俳句・短歌・川柳など。お1人2句(首)まで。
- その他 写真・書道・絵葉書など。お1人1~2点まで。
- ◆原稿締切 平成29年4月末日
- ◆送付先 〒380-0813 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事務局
- ◎住所・氏名・電話番号・所属単位クラブ名を明記の上、ご送付ください。

女性部活動だより

◆女性リーダー研修会

六月二十七日、女性会員の活動をを通して楽しいクラブ活動と仲間づくりの推進を目的とし、各地区より七十名の参加をいただき女性リーダー研修会が開催されました。

今年度の講演は、清泉女学院短期大学幼児教育科専任講師、また、臨床道化師としてご活躍の塚原成幸先生を講師としてお迎えし、「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すめ』」と題しお話しいただきました。

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、笑いやユーモアと健康の関係や、楽しさを引き寄せるモノの考え方などお話しいただきました。

（講演より）
あらゆる生き物の中で、出来事ではなく、物の解決の仕方によって、その後の生き方やかわり方が変わるのには人間だけなのかもしれない。

毎日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？ それが問題だ…。



今年度の講演は、清泉女学院短期大学幼児教育科専任講師、また、臨床道化師としてご活躍の塚原成幸先生を講師としてお迎えし、「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すめ』」と題しお話しいただきました。

◆老人クラブ女性指導者研修会

七月二十七日、長野市ふれあい福祉センターにおいて北信地区市町村老連より女性役員等八十名をお迎えし、県老連主催の老人クラブ女性指導者研修会が開催されました。



◆女性部実技研修会
十一月九日、各地区より女性役員五十二名参加のもと、実技研修会（前わいわい研修会）が開催されました。

ある長野市老連の倉島財子副会長兼女性部長による「女性部の活動について」事例発表、引き続き実技講習「千代紙細工」が行われました。

健康づくり県民運動 信州ACE(エース)プロジェクト

☆ ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action	(体を動かす)
Check	(健診を受ける)
Eat	(健康に食べる)

☆世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めたものです。
(H26.6食育推進全国大会において県民運動の名称を公表、スタート宣言)

長野県長野保健福祉事務所健康づくり支援担当係長・管理栄養士の吉川さなえさんによる講演「みんなを取り組む健康づくり」信州ACE(エース)プロジェクトを聞き、休憩をはさみ当番市町村老連



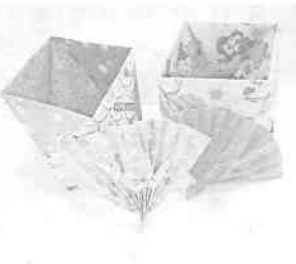
◆一期一会悠遊会(女性部有志の会)
悠遊会では、月数回の折り紙・手芸・料理教室のほか、関係福祉団体への出張講座(講師派遣)、大会・研修会での作品展示販売などの活動をしています。十月二十三日には、市社協ホ



ランティアセンター主催の「ボランティアのつどい」にも参加。手芸品の販売および折り紙講座を開催し、来場者、他のボランティア団体との交流を図りました。



悠遊会では随時会員を募集しております。皆さんのご参加をお待ちしております(悠遊会開催日程は、ホームページをご覧ください)。



実技講習「千代紙細工」として、市老連女性部正副部長、一期一会悠遊会の皆さん、近藤市老連会長の指導により、鶴の扇・亀・小物入れを作成しました。細かな作業に苦戦しながらも、教えるのも勉強、習うのも勉強と、仲間との話に花を咲かせながら楽しい研修会となりました。

市老連冬のバス旅行のご案内

皆さん待望の京都御所参観、世界遺産銀閣寺・金閣寺・清水寺を訪ね、嵐山を散策する1泊2日のバス旅行を計画しました。
京都御所は春と秋、5日間に限って一般公開を行っていましたが7月26日から通年で一般公開されるようになりました。この機会に古都京都を訪ねるバス旅行に参加しませんか！

- ◆期 日/平成 29 年 2 月 23 日(木)～ 24 日(金)
- ◆申込締切日/平成 29 年 1 月 31 日
- ◆旅行代金/ 29,800 円
(1泊5食・バス代・宿泊費・入場料等を含む、宴会費別途)
- ◆宿 泊/大津市雄琴 おごと温泉
琵琶湖グランドホテル ☎ 077-579-2111
- ◆最小催行人員/ 25 名以上
- ◆申 込 先/長野市老人クラブ連合会事務局 ☎ 026-227-3520



有志の会 日程一覧

会場：長野市ふれあい福祉センター

とき・会場	内容	持ち物	参加費
12/19(月) 10:00~12:00 4F 和室 (講師/星沢久美子先生)	折り紙		300円程度 (材料費・講師料)
PM~ 4F 和室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
1/6(金) 10:00~PM 4F 2会議室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
1/13(金) 10:00~PM 4F 和室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
1/23(月) 10:00~12:00 4F 和室 (講師/星沢久美子先生)	折り紙		300円程度 (材料費・講師料)
PM~ 4F 和室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
2/3(金) 10:00~PM 4F 和室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
2/13(月) 10:00~PM 4F 3会議室	手芸	裁縫道具	未定 (材料費・講師料)
基楽会 1/11(水) 9:30~PM 5F ホール	新春囲碁大会	昼食・飲み物 など	基楽会会員…無料 (年会費1000円)
安来節の会 12/12(月) 10:00~ 1/16(月) 10:00~ 2/20(月) 10:00~ 4F 和室 (講師/赤芝道子先生)	民舞踊 ・安来節 ・ソーラン節 ・木曾節	お茶など飲み 物・魚籠・ザル (無い方は丸 ザル1枚)・豆 絞り手ぬぐい	無 料

有志の会の活動について

◆安来節の会(民舞踊)

男性会員三名を含めて十六名で月に一回程度の練習をふれあい福祉センターで行っています。腰を曲げてひょうきんな仕草で踊る「安来節」と、盆おどりで有名な長野県を代表する民謡「木曾節」の二曲を現在習っています。女性の中に男性が混じり和気あいあいの中、皆さん笑顔が絶えず楽しみながら踊っています。その他、年に二回くら

いのお食事会を実施して親睦を深めています。また、練習の成果を芸能発表会、市老人クラブ大会などの場で披露し、皆さんに楽しんでいただいております。

◆基楽会

碁の愛好者を集めて「碁楽会」(年会費一〇〇〇円)を結成し、年数回の交流会と新春・夏季の年二回の囲碁大会を開催しております。会員同士の交流と知識、技術の向上を目指し活動をしていきます。七段の上級者から五級の初心者まで四十名の会員がおります。皆さんのご参加をお待ちしております。

市老連では会員相互の交流と親睦を深めるため、有志の会の活動を行っています。その一環をご紹介します。



交流会では、初心者には上級者が親切丁寧に指導しております。また、タイトルの棋譜を並べての勉強会等も今後実施して、さらなる棋力のアップを図ってまいります。

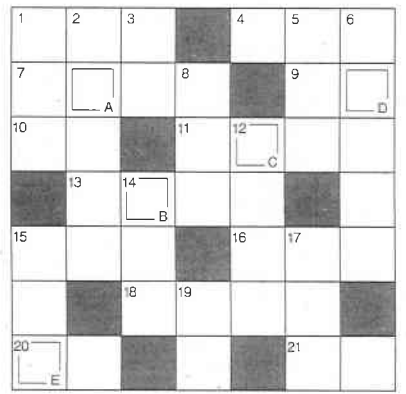
一月の新春と八月の夏季に行われる大会は、上級者(二段以上)と中・初級者(二段以下)の二つのランクに分けて、盛りだくさんの賞品を用意して、皆さんのご参加をお待ちしております。

有志の会の開催日程は、市老連だより「いずみ」にも掲載しております。

この他にも、将棋、マレットゴルフ、カラオケの会等、皆さんからの要望に応じて活動を充実させていきたいと考えております。皆さんの声を事務局にお届けください。

プレゼントつき!

クロスワードクイズ



タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることばを見つけてください。正解者の中から10名に記念品をお送りいたします。

タテのカギ

- 1 女性が手紙の終わりに添えるあいさつの語
- 2 邪心のない、ひたむきな愛。昭和39年公開の「愛と死をみつめて」は、___映画の原点にして金字塔といわれている
- 3 染色などの加工を施していない布地。また、縫製のための道具
- 4 写真撮影するための道具
- 5 節分に太巻きを恵方に向かい食べる関西の習慣では、無言で___する
- 6 都会から離れた地方。最近では、芸能人が___暮らしを体験するテレビ番組が人気
- 7 気温の高い冬
- 8 わずかな差
- 9 幕末に___藩と長州藩の間で、同盟が締結された
- 10 老人クラブは「健康・友愛・奉仕」をスローガンに、___と手を携えて活動中
- 11 ___静

ヨコのカギ

- 1 温暖な海を高速で遊泳する大型肉食魚。マグロに似ているという理由で「___マグロ」とも呼ばれる
- 2 和服の一種。腰から下に着るもの
- 3 かかりつけの医者
- 4 電子メールのやり取りを通じてできた友達を略して「___友」と呼ぶ
- 5 濃い青色。濃い藍色。___碧、紫___
- 6 傾斜の度合いがゆるやかなさま
- 7 老人クラブの奉仕活動の一環として、___やペットボトルを拾う
- 8 何名が名前を色紙などに書くこと
- 9 有でも他人のものはよく見える。「___の花は赤い」の芝生は青い
- 10 日本伝統の茶を振る舞う行為や様式などの芸道を究める人
- 11 ___づくりがカギを握る、地域の活性化
- 12 大泉逸郎のヒット曲



★前号クロスワードの答え★



答えは
A かい B すい C D E F
か い す い よ く でした

【募集要項】 ハガキにクイズの答え、所属クラブ名、お名前、ご住所、電話番号、「長野市老連新聞」の感想を明記して、左記の宛先までお送りください。締切は平成29年1月31日です。

●宛先
〒380-0813 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事務局まで
★ふるってご応募ください!

参加者インタビュー



松山 祐一さん
(第二地区)

初出場で飯綱コースの17ホールで見事ホールインワンを決めた松山さん。

「まぐれでしょ、生まれて初めてでびっくりした」と、照れくさそうに話してくれました。

浅川マレットゴルフ場での大会にも参加し、退職されてからはマレットゴルフをずっと楽しんでいるそうです。



宮澤 友子さん
(安茂里地区)

犀川第一マレットゴルフ場で毎週練習をしている宮澤さん。「第一と第二では芝が全然違うから難しかった」と、今大会を振り返ります。

普段はマレットゴルフ、手芸やカラオケと充実した日々を送っておられます。

「今日はイーグルも出だし、ラッキーな一日だった」と笑顔で話してくれました。

七月七日、犀川第二マレットゴルフ場において市老連主催のマレットゴルフ大会が開催され、各地区から全四十七組一八六名が参加しました。

開会式では、近藤会長が「日頃からの鍛錬を十分に発揮していただき、最後まで楽しんでやってもらいたい」とあいさつし、続いて競技上のルール説明が行われた後、一斉に競技がスタートしました。今大会では長野市老連ルールが採用され、飯綱コース(全長一一四三メートル)と戸隠コース(全長一三〇九メートル)のいずれかに分かれ、十八ホール、パー七十二のストロークでプレーが行われました。



第三位 齊藤 茂 68
(安茂里地区)

準優勝 熊井ミチ子 67
(安茂里地区)

優勝 大屋 正三 67
(安茂里地区)

★飯綱コース

優勝 大屋 正三 67
(安茂里地区)

準優勝 熊井ミチ子 67
(安茂里地区)

第三位 齊藤 茂 68
(安茂里地区)

★大会結果(敬称略)

飯綱コース

優勝 大屋 正三 67
(安茂里地区)

準優勝 熊井ミチ子 67
(安茂里地区)

第三位 齊藤 茂 68
(安茂里地区)

★戸隠コース

優勝 小林 郁郎 69
(古牧地区)

準優勝 大澤 秀正 69
(川中島地区)

第三位 宮脇 久 71
(中条地区)



第2回長野市老連マレットゴルフ大会



この日のグラウンドは乾燥してボールがよく転がり、力を抑えるのに苦戦する選手が続出。また高低差が分かりにくくなっていて判断が難しく、川風がさらに追い打ちをかけます。地面に慣れてくると徐々にホールインワンも出だし、賑やかな雰囲気になってきました。



左から 大熊 傳 宮 協、屋井 田 協、正 三 さん、三 子 さん、久 さん、(安茂里) さん、(安茂里) さん、(中条) さん

また、七月二十八日には犀川第二マレットゴルフ場において、市大会上位成績者による県大会出場選抜戦を行い、上位四名が十月三日、犀川第二マレットゴルフ場で開催された県老連マレットゴルフ大会に出場しました。

県大会では県下各市町村老連から九チームが参加の中、長野市老連チームが団体戦準優勝、個人戦では安茂里の大屋正三さんが優勝と、輝かしい成績を収めました。



★戸隠コース
優勝 小林 郁郎 69
(古牧地区)
準優勝 大澤 秀正 69
(川中島地区)
第三位 宮脇 久 71
(中条地区)

「ご協賛いただいた皆様への御礼」
このたびは、「長野市老連新聞」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。
本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごせるよう願って発行するものです。今後も一層の努力と熱意をかたむけて参りますので、以上の趣旨を、ご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。
長野市老人クラブ連合会

「長野市老連新聞」第十号をお届けします。今号も発行に向けて多くのご協力をいただきました。ありがとうございました。▼寒さもいよいよ本番。会員の皆さまのこと、既に冬支度を済ませて活力みなぎる毎日を通してあげられることでしょうか。▼北風が吹いていよいよ一生懸命歩いていけば、いつの間にか体は「ほっかほか」になるもの。老人クラブの活動も一生懸命続けていけば自分も周りもきつと「ほっかほか」。