



企画・編集・発行 大町市老人クラブ連合会 長野県大町市大町 3887 番地 大町市役所内 電話 (0261) 22-0420 内線 474

健康で仲間づくりの活動を

民生部長 竹本明信



北アルプスの山々も雪化粧した姿を見せ、冬の訪れも感じられる季節となりました。

今年の秋は度重なる台風の影響や秋雨前線の影響で雨の日が続き、例年に比べ農作業にも少なからず影響があったとお聞きしておりますが、皆さまには秋の取り入れも一段落し、冬の準備が進められていることご推察申し上げます。

一、近年では全国的にも高齢化が進み、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えております。高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域づくりを進める為、市では老人福祉計画を策定し、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供できる地域包括ケアシステムの構築を進め、介護予防と健康づくりの推進を図り、

①支援や介護が必要となった人の生活を支える「サービスの質の向上」

②住宅のバリアフリー化や日常生活の支援・地域の支えあいを推進する一生

活の質の向上」を基本目標として様々な施策を展開しております。

二、老人クラブ会員の皆様には、日頃から自らの生きがい・健康づくりと住みよい地域づくりを目的に「健康、友愛、奉仕」の全国三大運動をはじめとして、仲間づくり活動や趣味、文化、芸能などのサークル活動等にも積極的に取り組んでおられ、また、ボランティア活動などにより、福祉行政に係る様々な事業にもご尽力いただいておりますことに對しまして、心より感謝申し上げます。今後とも、健康で仲間と支えあいながら、住みよい地域づくりのために、皆様方のご協力をいただきますようお願いいたします。

三、新聞等で毎日のように報道されている特殊詐欺等を防ぐために、大町市消費生活センターでは、相談員を2名体制とし大北地域全体の相談窓口として、対応しております。相談内容では、訪問販売や通信販売、電話での勧誘販売が全体の半分以上を占めております。特に近年ではオレオレ詐欺などの特殊詐欺等に始まり、巧妙な手口での事件、被害が増えており、後を絶ちま

せん。このような中、特定商取引法による事業者への指導として、訪問販売、電話勧誘販売、通信販売等消費者トラブルが発生しやすい7項目の取引事業者に対して、勧誘開始前に事業者等の氏名、勧誘目的であることの明示を義務付ける等の規制がされており、違反者に対しては改善指示や業務停止の行政処分等があります。このように法整備も進められてきてはいますが、依然として被害は減りません。特に目立つのは、高齢者を対象とした「オレオレ詐欺」で、息子や孫を装って電話をかけ、多額のお金をだまし取る手口で、子どもや孫を助けたいと思う親心に付け込んだ犯行です。このような被害を防ぐためには、相手は必ず電話を利用していることから、留守番電話機能やナンバーディスプレイ機能を活用して、対応するのにも一つの方法です。また、お金に絡む不審な電話に出ってしまったら、合言葉を合わせたり一人で判断せずに必ず相談するようにしてください。消費生活センターでは、大町警察署や県消費生活センターとも連携を密にして、消費者被害の防止に努めております。皆さんも悪質な詐欺等には十分注意していただくとともに、まわりの人への気配りや見守りにもご協力をお願いします。

第五十七回 長野県老人クラブ大会

高見町百寿会会長 西沢幸治

第五十七回県老人クラブ大会は、去る十月二十日、松本文化会館で開催された。大町市からは、受賞者四名を加えて役員三十八名が参加した。

開会前のアトラクションでは賑やかに寿太鼓の群舞が披露された。

○大会に入り、物故者への黙とう、老人憲章の朗読、老人クラブの歌の斉唱となった。

続いて県老連会長池上弘祥氏の挨拶となった。要旨は次の通り、「全国に先駆けて、昭和三十五年に発足し本年度第五十七回を迎えているが、全国的な流れの中で、会員の減少をどう克服すべきか、会員各位の知恵と努力をいただいて何としても会員二万人に近づきたい。」

来賓のご挨拶をいただいた後、功労者の表彰式へと進んだ。

大町市老連からは、県老連会長表彰を受けられた方が1名、積極的な活動を展開した優良クラブ賞が3単位クラブでした。(氏名クラブ名は下段に別記)

○「私の主張」では、松本市高齢者クラブ連合会の野溝勇氏が大きな声で元

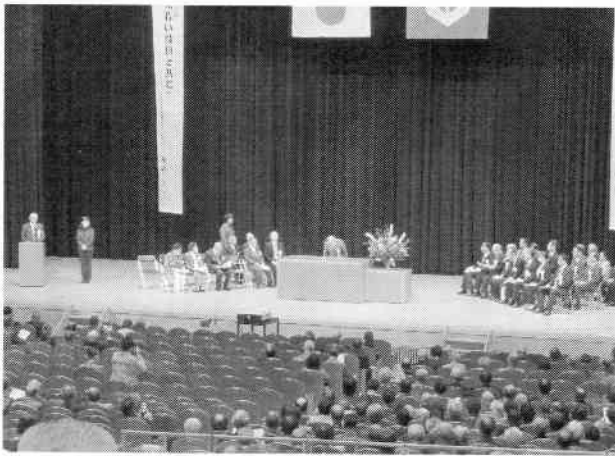
気よく話されました。若い方々と協働して活動する喜びの内容でした。終わりに「私は90歳です。」と言ったので会場から感嘆の声が上がりました。

○「講演」は「健康寿命延伸を目指した食生活」と題して、松本大学人間健康学部健康栄養学科准教授水野尚子先生の話でした。

「簡単な食生活はどうするか。役割を担って貰いたい、の思いでお話します。」と切り出しました。最初に食べることの意義を説きました。身体に栄養を摂取するには、歯と口の健康が大事で、よく噛んで咀嚼することを説きました。

まず生活の質の向上は、健康寿命の延長につながるという、二つ目は、認知症にしないためにはと、ご自分の母親の例をあげて語りました。「母は脳血管損傷で認知症になり死亡した。自分の努力が大事で、低栄養にしないこと、メタボや習慣病にならない。生きがいや社会参加すること。」「足が丈夫なら長生きできる。」と父は足腰を鍛えています。田畑や菜園で働いています。休養もバランスよくとっています。」「ま

た病を重症化させないことです。体が太っていることは、身長と体重の割合が大事で体重管理が必要です。高齢者の栄養は、三食で維持する身体にすることです。今日食べて明日は食べないのはよくない。タンパク質を取って筋肉を減らさないことです。歯と口の健康、咀嚼しないと栄養にならないからです。」「免疫力が落ちると風邪をひきます。」「五色の食品を取ること、白、赤、黄、黒、それに果物。色々な食品を組み合わせ美味しく食べることです。」「アルコールは適量にすること。酒なら一合、ビール350ミリです。」「米・粉ものに魚・肉、タマゴは一日一食は取る



ること。」「野菜は350グラム以上取ること。」「四つ目は、熱中症・脱水症にならないため、口から水分を小まめに飲むこと。」など話され「これから私も皆さんの後を追う身だが、健康で仲間入りしたい。」と締めくくりました。

続いて、第57回大会宣言が満場一致の拍手で確認。次期開催地の駒ヶ根市高齢者クラブの連合会会長の挨拶があり、信濃の国は全員の斉唱。万歳三唱。閉会のことばでした。

(受賞者は育成功労者 勝野一由、優良老人クラブ 野口百寿会、須沼長生会、神栄町神栄会。)

第二十八回

女性リーダーセミナー
に参加して

女性部長 仁科宰知代

十月六日・七日の二日間にわたって霞ヶ関にある全国老連本部ビルにおいて表記の研修会が開催され、各県から百二十数名の女性役員が参集し、セミナーが開催されました。

今年のセミナーのテーマは『示そう女性パワー』でした。

ご存じのように、ただ今、全老連以下各県老連、各市町村老連に亘って

◎「百万人会員増強運動」

◎「新地域支援事業に向けての活動提案」

◎「高齢者被害防止キャンペーン」

これら三つの全国的な取組の活動を一層推進していくために、全会員の六割を超える女性会員の活躍に大きな期待が寄せられている。以下、順を追って報告いたします。

①行政説明

高齢化は地域によっても異なるが、全国的に日増しに増加しているのが現状である。高齢者が住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らせるように、それぞれの地域で行政の立場から支援

する活動が展開されつつある。

②基調報告

これからの老人クラブは、自分たちのクラブで楽しむだけでなく、地域で支援を必要としている高齢者夫婦又は、一人暮らしの高齢者に、ゴミ出し、買い物、掃除等々手助けができるようなクラブに変容していかなくてはならない。

③事例発表

東京都・滋賀県では会員増強のあり方についての報告があった。会員が増えない主だった原因は、

○役員になった方々の負担を軽減することが必要である。役員になった場合、本来の老人クラブの仕事に加えて地域社協の役員の兼任、地域ネットワークなどの役員も自動的に受けざるを得なくなる場合が多いため、負担が増大してしまふのである。そのために、後輩育成等々の活動が不十分になる傾向も見逃せない。

○近い将来、老人会をけん引してくれる役員の養成は緊急の課題である。しかしながら、現実には田舎、都会を問わず人間関係が疎遠になりつつある中で、仲間に入っていたら、友愛、奉仕等々の老人クラブが掲げている願いを共有することは容易でないという現実もあり、また、お若い方々の多くは

「ほかにやる事が・・・」と関心を示されにくいのが実情となる傾向が顕著であることです。

○年寄りを狙う詐欺、儲かります、還元金があります等のだまし言葉からの防止について

群馬県老連では、詐欺防止に関わって、被害防止のマークを入れたジャンパーを着用して大勢の方々が集まる場所や地域の行事等に出かけて、見廻ったり、声掛けをするなど、被害防止活動に努めているという事例を伺った。

○分散会（各県参加者を無作為に分けグループを作る）について

テーマは「解散してしまうクラブの防ぎ方」「新しいクラブの立ち上げ方」どちらも深刻な課題である。いろいろ提案されたが、以下の二つに絞られるのではない。

①解散してしまいうようなクラブにあっては、地域の人々の目に見える地域に即した活動を展開する。活動を通して老人クラブの存在の大きさを知っていただくことが肝要であること。そのためには、家の仕事も投げ打つ場合も少なくない。従ってこうした事実をお互いに理解し合い、仕事を分け合うなどの工夫が求められることは当然です。「あの人に任せておけばいい」の後ろ向きの活動からはどうしても脱皮しな

くてはならない。

②新しいクラブづくりについては、個人的、少人数的な勧誘活動には非常に困難を伴うのは承知していることである。そこで、既存の組織団体、例えば、自治会に理解を求めて協力支援を取り付けていくこと。また、各地で活動が活発になりつつあるお茶飲み友達の会（サロン活動）、小地域ネットワーク活動の集いの折などに、老人クラブの願いや理念を理解していただき、お仲間に入ってもらうなどが有効である。その他、老人ホームに入居してられるお年寄りの中には、とても元気な方も多い。孤独に陥らないように働きかけていくことも大事である。このことは大町市老連でも実施している単位クラブがあり、成果を上げている。

○全体会、二日間の研修で見てきた老人クラブの再興にはインスタントの「妙薬」はないことを確認し合った。

私どもの中には、豊富な知識と経験が眠っている。それらを生かして地域の方々が振り向いてくれるような地味でも確実な実践活動を継続していくかなければならない。その経緯の中で「地域のために一緒に活動してみませんか」と働きかけていくことが遠く近くの方策であることを参加者が共有できたと思われる。

第四十二回

大町市老人クラブ体育祭

平成二十八年十月十九日、運動公園総合体育館に於いて、第四十二回大町市老人クラブ体育祭が盛大に開催されました。

今年も七チーム四百人余の参加により、優勝を狙っての緊迫したゲームが展開されました。競技は昨年より一種目少ない十種目で行われ、平チームが好成績で優勝しました。



来賓の皆様



優勝カップ返還



老人クラブの歌斉唱



入場行進



ボールころがしリレー



入場行進



選手宣誓



ラッキーレース



ボール入れ



ガッチリ貯めまじょう



あわてずしんちょうにリレー



茶わん引きレース



おおまびよん体操

第七位	第六位	第五位	第四位	第三位	準優勝	優勝
美麻チーム	大町Aチーム	常盤チーム	大町Bチーム	八坂チーム	社チーム	平チーム
(23)	(34)	(35)	(37)	(39)	(40)	(56)

大会結果 ()内は総合得点数



優勝旗授与



的中マレット



老連健康踊り

文化祭作品展

11月30日～31日

文化祭の大町会場に百五名の皆さんが作品を展示されました。今年は三日から六日までの四日間開催され大勢の市民の皆さんが鑑賞に来られました。本年から出展者側の負担を軽減するため、保安当番制度を廃止し主催者が定期的に巡回を行うことになりましたが、大きなトラブルもなく無事終了いたしました。作品出展者の皆さん・会場準備、片付の役員の皆さん、ご協力ありがとうございました。来年も多くの皆さんの出展をお願いいたします。

文化祭作品展者

本年度市老連展示会場に出品された方々は次のとおりです。

(順不同 敬称略)

【神栄町】 吉原ヤヨヒ(水墨画)・伊藤まさえ(絵手紙)・山崎孝子(絵手紙)・志賀みな子(籠)【旭町】今溝康之(紙細工)降旗 令(日本画)・山崎武子(手芸)・【南原町】西山かほ里(書道)・上條隆子(水墨画)・松田よね子(書道)・伊藤敏子(編物)・上條喜代子(書道)・【栄町】鷺澤徳司(写真)・広瀬清子(手芸)・佐藤文佐枝(手芸)・新芝寿々子(絵手紙)【宮田町】小林登美子(くす玉手芸)・伊藤悦子(折

紙傘)・平林きよ子(折紙)・縣 みえ子(縫い物)・縣 勤(鉛筆画)・西山敏視(折紙傘)・藤井春子(洋裁)・宮田町睦会(紙折箱、縫い物)【須沼】白沢雅江(パッチワーク)・高橋茂子(水墨画)・宇留賀千里(編物)・戸沢茂子(押し花)・中村時子(水墨画)・大塚愛子(手芸)【下】栗林幸雄(俳句)・小林頼子(水墨画)・両川太士(わらじ芸)・小林 仁(書道)・中村秀子(水墨画)・奥原関子(手芸)・小林茂子(水墨画)【上】内川三郎(木彫)・竹村いく子(短歌集)・松下鶴子(和紙絵) 上老寿会女性部(手芸)松原いきいき教室(手芸)【清水】小西一子(水墨画)・白沢千代子(水彩画)・平出法子(水彩画)【借馬】金刺節子(ペーパークラフト)・傳刀喜久恵(ちぎり絵)・細田すみ子(和紙絵)【野口】西澤嘉夫(写真)・金原義子(パッチワーク)・飯嶋照子(クラフト手芸)【北原町】平林幹司(木工)【宮本】内山郁子(書道)・一志妙子(書道)・太田千鶴子(書道)【泉】泉百寿会女性部(手芸)【個人会員】伊藤三江子(俳句)【和紙絵教室】丸山南海子室長 他四名【編み物教室】郷津あつ子室長 他二名【短歌教室】松下岩恵室長 他十名 以上



百歳 賀寿者

今年度、大町市老人クラブ連合会において、百歳賀寿祝者が三名おられました。

- 女性 海川良子さん 西原南山クラブ
- 男性 羽田忠夫さん 山下福寿会
- 男性 藤川毅徳さん 大塩老人クラブ

九月二十日に羽田さん藤川さんのお二人にお会いしお祝い品を届けました。

○社地区、山下福寿会の羽田忠夫さん宅に、鷺澤連合副会長、内川山下福寿会会長が訪問させていただきました。羽田さんはもともと美麻地区二重のお住まいでしたが、現在は大町社のお子さんの家族とお元気に幸せな余生を楽しんでおられる様子でした。会話の中で、家族への感謝の言葉を繰り返して言われておりました。

○美麻地区、大塩老人クラブの藤川毅徳さんが通所しておられる「NPO 法人山里舎さくら」デイサービスセンターを、鷺澤連合副会長、清水大塩老人クラブ会長が訪れました。施設の交流スペースにおいて、長野県老人クラブ連合会及び大町市老人クラブ連合会よりの百歳賀寿のお祝い品を

お贈りいたしました。藤川さんは、当日玄関で私たちを迎えてくださいました。この方の百歳とは思えない「かくしゃく」たる姿と態度にはびっくりいたしました。二年ほど前に奥さんを亡くされ、今は一人暮らしのことです。

生涯農業に励むとともに独学で歴史にこだわり、古文書「美麻村村史政策」にご尽力された勉学者でもあります。今、この施設に週三回通所され読書を

楽しみ、就寝前の晩酌一合をいただくのが健康長寿の秘訣とのことでした。

○海川良子さんは現在池田町の福祉施設に入居中という事で、後日、西原南山会の佐藤会長ご夫妻が施設までお届けに伺いました。

ご三方皆さんの益々のご健勝とご長寿をご祈念申し上げます。

(羽田忠夫さんは十一月十七日ご逝去されました。心よりご冥福をお祈りいたします。)



平成二十八年度 駒ヶ根老人福祉先進クラブ 交流会に参加して

女性部理事 佐藤 貞子

駒ヶ根市唐人福祉センター長寿荘にて、表記の交流会が開催されました。参加者は、各地域や、市の代表者の集まりで、大町からは四名で参加しました。駒ヶ根の「北割一區高齢者クラブ」の方々が、約三十名ほど参加してください、このクラブの、行事や進める上での大事な点、そして、かわり方等について実績を話してくださいました。

内容は、物づくりや、スポーツ、カラオケ、ピアノの演奏の練習と、元気に色々な取組をしていることを話してくださいました。

そのあとは健康づくり教室になり、当日講師となった藤原先生が歌は健康のために素晴らしい効果があること、六十歳の時に「音楽療法士」の資格を取り、電子ピアノを弾いて歌の説明、作曲家の話などを織りまぜて、一緒に、歌詞ペラを見ながら「故郷の空」「砂山」「荒城の月」「赤トンボ」「サザエさん」等、十数曲を皆で歌いました。

先生の持ってきた「音叉トーン」という楽器を使い、地元の皆さんの



ピアノ演奏と合わせ、歌も唄いながら、自分の担当の音符の所で、音叉トーンを大きく振って音を出すという事で、頭で考え腕を振る、口で歌を唄うという事で奏でた音楽に感動しました。

次に「演歌体操」をしました。歌に合わせて、三拍子では「グー・チョキ・パー」をしたり、四拍子では「グー・チョキ・キツネ・パー」とリズムを取って腰を回す等など、頑張りました。

次は輪になって炭鉱節を「かえるの歌」に合わせて踊り、心地よい汗を流すことができました。

最後は意見交換をしましたが、すべてを自分のグループに行うことは難しいと思いますが、良い所を生かしていければと感じました。初めて参加させていただき、素晴らしい体験ができたことに感謝いたします。

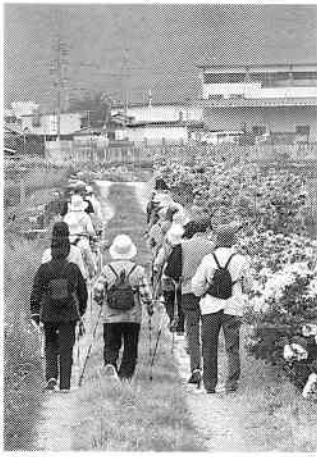
ノルディックウォーキングへの誘い

今年度、大町市老人クラブ連合会では多くの体育行事が計画され実施されてまいりました。

今年度は天候にも恵まれ、雨天で中止となつたのはノルディックウォーキングの十二回ある内の二回だけでした。ゲートボール大会、マレットゴルフ大会は毎回参加者も多く盛況で、毎回百五十人近い方の参加があり、体育祭に至っては約五百人の方々にご参加をいただきました。青空のもと身体を動かすことは気持ちもよく、また勝敗にこだわるのも楽しき一つかと思えます。

しかし、歳を重ねると無理もできず他人にペースを合わせることも難しい時もあります。このようななか、私が気に入ったのが、ノルディックウォーキングの魅力でした。

ノルディックウォーキングの教室は年十二回計画されており、四月から十



月までの第一と第三火曜日に行われています。講習時間は毎回二時間程度で、運動公園周辺を主会場にしています。体力的にも無理もなく調子が悪ければ途中退場も簡単にでき問題がありません。

月に二回だけの教室ですが、この教室を励みに毎日続けている方も多いためと思います。健康管理、体力維持にはとても有効だと思います。毎日続ける必要もなく、自分の体調や天候に合わせて行えますし、ずるをしていても次の教室の日がやってくる。またリセットしてやり直す。こんな感じですのではないのかと思えます。

とはいっても、自分との闘いです。ノルディックウォーキングの醍醐味は最終回にありました。今までの成果を生かして青木湖一周です。約七キロの道のりです。一人ではためらってしまう距離ですが仲間となら大丈夫です。サポートカーもあり安心です。今年度は全員が完歩いたしました。この時の充実感・満足感には自分には分からないものですが、「来年も絶対参加するぞ」と決意させるのに十分な成果だと思えました。

人員に余裕もありますし、来年はチョット勇気を出して、この感動と一緒に味わいませんか。

事務局

大町シルバーダンスクラブ



このクラブはソシアルダンスの技術向上を図りながら、健康増進と会員相互の親睦を図ることを目的としています。社交ダンスで皆さん若返りしましょう。ルンバ、チャチャチャ、ワルツ、タンゴを主として練習しています。

※日時 毎週(火)午後一時半～四時
※会費 月謝千五百円(一か月欠席した人は頂きません)

※申込 会長 小倉昭勇まで
電話 二二一八六五七

ダンス練習終了後、午後三時半から四時までお茶会をします。先生と交え会員相互の親睦を図ります。楽しいひととき笑い話に花が咲きます。

発表会

・年一回 秋にドレスアップした会員に先生がパートナーになってくだ

さり練習の成果を披露します。全会員四種目です。

・大町市老人クラブ連合会カラオケ大会に出場します。歌に合わせてダンスを披露します。

その他、今年度の市老連クラブ大会に於いてクラブ功労として表彰状を頂きました。

初めの方でもお気軽に見学に来てください。(運動のできる靴持参)先生が優しく指導してくださいませ。男性・女性の皆様、心と体の健康維持と増進にダンスは最適です。大勢の皆様の入会をお待ちしています。

第三回 シルバーダンスクラブ発表会



スポーツ大会の結果



第73回ゲートボール大会(9月2日)

晴天のもと、百十名の参加により得失点差の白熱した試合が展開されました。

- 優勝 借馬百寿会 3勝1敗(38)
 - 準優勝 泉百寿会 3勝1敗(22)
 - 三位 下一百寿会 3勝1敗(13)
 - 四位 須沼長生会 3勝1敗(4)
 - 五位 神栄町神栄会 3勝1敗(0)
- ()内は得失点

第43回マレットゴルフ大会(10月3日)

男子

- 優勝 太田竹次(65) 宮本南コース
- 準優勝 矢野口信司(70) 高見町北コース
- 松田富男(66) 南原町南コース
- 梅沢俊一(71) 借馬北コース
- 三位 西山久男(66) 清水南コース
- 降旗正(72) 泉北コース

女子

- 優勝 海川清子(66) 北原町南コース
- 準優勝 北澤綾子(67) 下一北コース
- 齊藤京子(68) 宮本南コース
- 小林元子(69) 北原町北コース
- 三位 北村文子(68) 大新田南コース
- 高橋かず子(70) 須沼北コース

ホールインワン賞
吉沢幸代(栄町) 佐藤文佐枝(栄町)
北澤綾子(下二)

事務局日誌

28年8月~12月

- 8月2日 ノルディックウォーキング⑧(20名参加) 運動公園
- 5日 理事会・会長会
- 5日 大町市老連だより第92号発行
- 9日 熊本地震災害に対する救援拠金送金(177,600円)
- 18日 わら工芸教室すげ刈
- 19日 大町市総合福祉センター運営懇談会 藤井理事
- 22日 保体部長会議
- 23日 富山県朝日町いきいき連合会 意見交換会
- 9月1日 県老連広報部会 鷲澤副会長 長野市
- 2日 第73回ゲートボール大会(110名参加)陸上競技場
- 3日 平地区敬老会 鷲澤副会長
大町市青少年育成市民大会 仁科副会長・伊藤理事
- 6日 ノルディックウォーキング⑨(24名参加) 運動公園
- 10日 ねんりんピック開会式 鷲澤副会長 運動公園
- 13日 県老連先進地(優良)クラブ交流事業 女性部理事 駒ヶ根市
- 15日 市老連だより第93号編集委員会 市役所
- 16日 美麻地区敬老会 鷲澤副会長 ぽかぽかランド美麻

- 25日 大町地区敬老会 仁科副会長 文化会館
- 28日 八坂地区敬老会 仁科副会長 明日香荘
- 10月3日 第43回マレットゴルフ大会(130名参加) 運動公園
- 5日 全労連老人クラブ女性セミナー仁科副会長 東京
- 8日 ふれあい広場 わら工芸教室
- 11日 ノルディックウォーキング⑩(24名参加) 運動公園
- 18日 第42回体育祭準備
- 19日 第42回体育祭 414名参加 総合体育館
- 21日 第57回県老連老人クラブ大会 41名参加松本市
- 25日 ノルディックウォーキング⑪(21名参加) 青木湖一周
- 26日 ゆうあい高齢者の集い 鷲澤副会長 須坂市
- 27日 八坂地区ゲートボール大会 仁科副会長
- 28日 会計中間監査 市役所
- 11月1日 文化祭出展準備 文化部長 文化会館
- 3日~6日 大町市文化祭 (105名出展) 文化会館
- 9日 共同募金大口募金運動 鷲澤副会長 市内事業所
- 15日 県老連女性委員会 仁科副会長 長野市
- 22日 市老連だより93号臨時編集委員会 市役所
- 25日 わら工芸講習会(1期)12月12日まで 消防団詰所

編集後記

今年も秋の長雨、地域の地震等の被害が頻発し、自然を畏れ敬う心が足りなかったのではないかと思います。日が多くありました。

とは言え、仁科の里では蜜たっぷりの「サンふじ」が上々の出来と聞きます。お陰様で、老連の諸事業も、会員各位のご協力に加えて、仲間づくりの輪を広めるべくスポーツ領域において文化活動領域において、健康なうちに終了しようとしています。共々に喜び合いたいと思います。

さて、今年は師走を前に里雪が積もる真冬の寒さ、そんな中「わら工芸」クラブの皆さんには、今年も一人暮らしの会員の皆さんに贈る「しめ飾り」を制作していただいています。少ない会員による250個以上の制作は、プロの腕前とはいえ、大変な仕事です。「喜んでくれることが嬉しい」とのお応えでした。

先日、幾年かぶりに知人に会った。彼は私よりずいぶん若いのに、車いす生活だった。健康の有り難さをしみじみと感じたことでした。

改めて県老連クラブ大会で伺った講師の水野尚子先生による講話内容(二頁)を遵守しなくてはと思ったことでした。

向寒のみぎり、ご自愛いただき良き新年をお迎えください。

編集長 西澤幸治