

老友のかけ

坂城町老人会報
平成29年1月1日
62号

発行所 坂城町老人
クラブ連合会
中曽根直久
編集 広報委員会
印刷所 滝沢印刷合同会社

新年の御挨拶

坂城町老人クラブ連合会

会長 中曽根 直久



あけましておめでとうございませう。

会員の皆様には健やかに平成二十九年の新春をお迎えのこと心からお喜び申し上げます。

旧年中は「地域を豊かにする社会活動」並びに「生活を豊かに楽しい活動」等々に積極的に参加いただきました。厚く御礼申し上げます。

本年は「丁酉」万物が伸び盛り躍進の年といわれています。連合会活動も「干支」に相応しく、「友愛訪問」「各種学習活動」「健康学習」「趣味文化レクリエーション」「環境美化」等々、各単位クラブの御協力を頂戴し、各種事業を鋭意進めて参ります。

昨年統計によりますと、坂城町の高齢化率は33.6%（六十五歳以上が人口に占める割合）県下でも急速に高齢化が進行しています。その中でも健康で活躍できる人が、いきがいを見つけ、より一層活躍できるように活動を提供すること……これが老人クラブの目的です。また、老人クラブの活動目標は、全員が元氣高齢者であることです。

今や「人生九十年の時代」と言われますが健康で楽しい充実した生活を切望致すところでございます。

高齢者が自主的に仲間づくりを進め、それぞれの地域の実態に即して活動の輪を広げて、老連の目標とする「健康寿命の延伸」や「地域の活性化」につなげたいと思います。

会員の皆様の御多幸御健勝を祈念し、新年のご挨拶と致します。

いきがい健康づくり講演会に参加して

四ツ屋老人クラブ会長 白井 勝男

今年度の老人クラブいきがい健康づくり講演会には、坂城町と様々な面で深いつながりのある、御代田町在住の歯科医師林春二（はやししゅんじ）医学博士にお願いして「金さん、銀さんに学ぶ」という演題で講演をいただきました。

先生が会長を務め過去十五年間も一度も休むことなく続けている「ハローアルソン フィリピン歯科医療奉仕活動」で、フィリピンマニラ郊外スラム街を訪れた際の衝撃的な映像から始まりました。

道端で物乞いをしている幼児、足の踏み場もない位のスラム街、水道なんて勿論ない、降雨を溜めて飲み水にする等、日本の生活では考えられない劣悪な環境の中でも笑顔

を忘れない国民性には強く感じることが在ります。

先生は開口一番、「私は歯を絶対に抜かない歯医者です」と言い、歯床はどんなに小さくても残って入ればそれを基にして義歯を入れることが出来るそうです。歯の健康は毎日の管理が重要なポイントになる。その様な観点から、歯磨きは歯垢をつけない為にも、毎日食後3回は磨くのが理想であり、続けることで認知症が遠のいていくそうです。

また、食事の時はよく噛むことによつて唾液の分泌が多くなり、胃腸の働きを助け長生きの一助にもなります。理想は呑みこむまでに三十回は噛むことだそうです。

なお、参加者は約百名とたいへん多くの参加者にお集まり頂きました。



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
坂城町老人クラブ連合会、坂城町



日頃の活動を発表！ 第二十四回活動発表会

平成二十八年度の活動発表会が十一月十六日に文化センターで開催されました。

入口で四〜五人のお仲間が「今年も見せてもらいに来ました。」とほほ笑みながら席に着きました。「コーラス、舞踊、民謡、健康体操、オカリナ等々、日頃練習した成果を披露しました。また、今年各単位クラブの代表から、自分たちの活動について一言発表がありました。」

副町長さんのご祝辞の中、「元気でいるためには『きょうよう』と『きょうい』が大切です。」



す。「教養と教育」のことではなく『今日用があること』『今日行く所があること』『という意味です。』これを念頭におき、仲間と集まることが出来る、笑うことが出来る、話すことができる場所を町老連として作つていかなければと思いました。最後に信濃の国を参加者全員で斉唱して閉会しました。なお、三単位クラブが休会となり寂しく思います。一日も早い再開を望むところであります。



上平女性部長
町老連理事
柳沢 東子

坂中一年生と福祉交流会

坂城町老人クラブ連合会 副会長 大橋 良人

十月十九日、社協の依頼を受け体験学習外部講師として、坂城中学校一年生と交流会を行いました。

中学校の目的は「地域の高齢者との交流を通じ、福祉・ボランティアについて学習し、他人の役に立つ喜びを感じて、社会に役立つ自分の将来を考える」とのこと。

連合会からは男女四十一名が参加し、中学生は百十二名でした。

体育館で歓送迎式を行い、中学生二名位と老人クラブ一名の個別懇談の組をつくり、生徒の教室に移り交流会を行いました。

「小学生の時の趣味は何でしたか?」その頃どの様な遊びをしま



したか?」「どのような仕事をしてきましたか?」「今、毎日何をしていますか?」など様々な質問を受け、当時は懐かしく思い出しました。体育館に戻り、合唱、ダンス、パントマイム、マジックなどの披露を受けて解散となりました。私自身を含め、皆若い人たちとの交流が楽しかったとの感想でした。

激戦が展開された秋季マレット大会



秋季マレットゴルフ大会開催

健康部長 日比谷 俊夫

九月三十日、坂城町老連秋季マレットゴルフ大会が鼠橋マレットゴルフ場若鮎コースで、八十三名と大勢の参加者で行われました。

朝は寒かったのですが、徐々に気温が上がり、絶好のコンディションとなり、一人の負傷者も無く、無事終了することができました。

役員の皆様そして大勢の方々にご協力を得ましたこと、心より御礼申し上げます。ありがとうございます。

○男子

順位	氏名	スコア
優勝	成沢 雅貴	(58)
準優勝	町田 栄一	(60) HD1
第三位	中村 富衛	(60)
第四位	沢崎 克明	(61)
第五位	赤池 英夫	(62)



○女子

順位	氏名	スコア
優勝	宮崎 文江	(66)
準優勝	成沢 幸子	(69) HD1
第三位	宮下 秀子	(69)
第四位	黒田 泰子	(70)
第五位	北村紀代子	(72)



大会の結果

レーン	優勝チーム	準優勝チーム
①	網 掛 A	上 平 A
②	四ツ屋 C	金 井 A
③	北日名 B	金 井 C
④	込 山 A	立 町 A
⑤	四ツ屋 D	込 山 B
⑥	四ツ屋 B	南日名 B

元気一杯に 夏季スマイル ボーリング大会

スマイルボーリング大会が七月二十七日に町文化センター体育館で開催されました。

十単位クラブから二十四チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

結果は次のとおりとなりました。

友愛訪問を終えて

副会長／女性部長 松尾 文子

町内福祉施設はにしな寮、美山園、美里園、ぼだい桜の杜の四施設に去る六月二十九日、恒例となる友愛訪問を行いました。

今回、はにしな寮は施設の耐震工事中で、プレゼントのみで終わってしまいました。残りの三施設は、入所者の皆さんと歌ったり手遊びしたり踊りを見ていただいたり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。帰る時に「二年に一度と言わず何

回も来てほしい」と、うれしい言葉をいただきながら、我々も元氣と勇気を貰い爽やかな気持ちで帰ってきました。

健康長寿のためにも人に喜んでもらいながら、いきがいのある生活を目指し、老年的超越の心意気で老人クラブも頑張りたいと思いました。



長野県老人クラブ大会に参加して

（伸ばそう、健康寿命！担おう、地域づくりを）

込山老人クラブ会長 富山 さ起子

去る十月二十一日（金）、松本文化会館において開催しました。各地から八百余名の参加があり、坂城町からは十六名でした。

まず、元氣な「錢太鼓演奏」に迎えられ開会し、主催者あいさつ、来賓者祝辞、表彰と進み、「私の主

張」では松本市のクラブから、「若い役員と共に」とのテーマで、発表がありました。内容は、会員どうしで野菜を作って売ったり、茶話会で交流深めているとのことでした。

講演は、「健康寿命延伸を目指した食生活」で、食事、運動、睡眠のバランスが大切とのことでした。

老人クラブの日 社会奉仕活動の報告

老人クラブでは、老人週間を契機とした全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

坂城町に於いても九月～十一月末日まで、地域の清掃活動や花壇の手入れ、寺社の整備など、地域への感謝と共に活動を実施しています。



熊本地震災害義援金 結果報告

熊本地震災害に対する救済金を坂城町老人クラブ連合会で募りました。県老連が取りまとめを行い、被災地の老人クラブ連合会に送金するという事で、会員の皆様の協力により六万五千三百四十円が集まりました。

被災地に一日も早い復興の願いを届けることができました。（なお、県全体での寄付金額は四百六十七万三千二百八十一円となりました。）

第四十五回坂城町文化祭

第四十五回坂城町文化祭が十月二十九日に開催されました。

老人福祉センター会場では、町老連の展示コーナーが入口付近に設けられ、老連役員による「竹炭の脱臭剤」、「和紙による手作り名刺入れと小物入れ」や単位クラブ御所沢喜楽会による「手作りネックレス」、いぎよい会の「人形ピエロ」、個人では木彫り、折紙細工、編み物

他にも保育園児童の皆さんの可愛い絵や各種団体の方々による作品が目ま引いていました。

