

長野市老連だより

いずみ

第270号

平成29年1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

新春のごあいさつ

長野市長 加藤久雄

新年あけましておめでとうございます。

長野市老人クラブ連合会の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日ごろは市政に対しご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、本市では、人口減少や少子・高齢化の本格的な進行等、従来にはない変化に的確に対応し、継続的な発展に向けた行政運営の指針となる第五次長野市総合計画の策定を進めております。

まちの将来像を「幸せ実感都市『ながの』」のオールながの”で未来を創造しよう”として、計画推進重要テーマに「魅力ある地域づくり」、「にぎわいあるまちづくり」、「活力のあるまちづくり」の3つを掲げ、取り組んでまいります。

本市にとって人口減少対策は最重要課題です。

こうした中で、誇りと生きがいを持って社会貢献活動や友愛活動などに取り組まれておられる老人クラブの皆様のご役割は大変重要であると考えています。また、高齢になっても豊富な知識や経験を生かし、生涯現役で活躍されることは長野市全体の活性化につながると期待を寄せているところであります。

今年も、長野らしい魅力あるまちとして市民の皆様と共に「活き生き」ながの”元気な長野”を目指して取り組んでまいりますので、皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、今年一年の皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます、謹んで年頭のごあいさつといたします。

新しい年を迎えて

会長 近藤定利

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年中は市老連事業に対して一方ならぬご協力とご理解を賜り心から感謝申し上げます。

人口減少社会の中で高齢人口の急激な増加が予想され、高齢者の独り暮らしや高齢者のみの世帯が増えている今日、地域包括支援の重要性が高まっております。また、老人クラブへの期待もさらに大きくなってまいります。高齢者が楽しく、生きがいを持って地域づくりを進めていくことが必要です。こうした中で仲間づくりを広げ、支え合いと地域づくりを進めている役割は、より重要になってきております。私達は誇りをもって新しい時代に対応した活動を進めていくではありませんか。

昨年引き続き、健康・友愛・奉仕の三大目標を基本とし、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のテーマを加え、会員の皆様と一緒に魅力のある活動を進めてまいりたいと思っております。

それにつけても各单位クラブが元気でなければなりません。その基となる会員の減少に歯止めが掛からないのが現状です。全国老連では百万人増強運動が平成26年度より展開され、平成29年3月をもって3年が経過します。市老連でも会員加入対策会を開催して、地区老連会長、単位老人クラブ会長等役員を集め知恵を結集して会員の加入促進に腐心しておりますが、結果は良好とは申せません。地区会長さん及び各役員皆さんにご協力をお願いしてきておりますが、本年度も会員一人ひとりが加入促進に意識をもち、一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、この一年が皆さま方には幸多い年となりますこと心からお祈り申し上げます、謹んで新年の挨拶といたします。

新しい年に向って

副会長 宮下慎平

二〇一七年の新春を皆様方には一家お揃いでお元気にてお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、年々減少する会員に歯止めを懸けるべく全国老連では、現在六百七十万人余の会員をさらに五カ年計画で百万人の会員増を目指し、本年度で四年目を迎えました。

統計上では全国で六十五歳以上の高齢人口は、おおよそ三千万人といわれております。健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指し楽しい老人クラブ活動にし、会員を増やしたいものです。

また長い人生を通して培ってこられた知識や技能を十分發揮され、自主的に参加貢献していただけるようにすることも大切ではないかと思えます。

これからは、特に中山間地域では限界集落が進む中、会員獲得も容易ではないと考えられますが、目標に向かって頑張るのみです。

謹賀新年

副会長 須田荘一郎

昨年は、オリンピッククイヤーで日本チームの活躍が日本中を沸かせた年でした。若者が元気に活躍する姿は、日本の活力を上げるのに非常に役立つと思えます。

一方で社会情勢は少しずつきな臭く悪化の様相を呈してきていると思う。平和憲法のもと、不戦を誓い、もつばら平和維持でやってきた日本が、少々きな臭くなってきたように思います。我々高齢者世代には、戦争の悲惨さを身をもって体験された方々や、育ち盛りの時代の苦しさを記憶しておられる方々が大勢おられます。この老人パワーを結集すれば、平和維持のまま、外国との諍いも「戦争という解決手段」を取らなくても「平和裏に解決できる方向」に持っていけるのではと思えます。

さて、「老人パワー」と共に重要な課題といえ「老連会員の増加対策」も大事なことです。高齢者人口が増加しているのに、会員が増加しないのはどこかに問題があり、それが加入を阻んでいると思えます。本年は加入したい、参加したいという魅力づくり、菟に角知恵を絞りたいと考えています。

賀 春

副会長 小林 驍

明けましておめでとうございます。皆様方のご家族お揃いの新春、いかようにお迎えいたしましたか。昨年五月に皆さんの推挙により前竹内副会長の後任として副会長の要職を引き受ける羽目になりました。長野市老連の会議の多さにビックリ、月数回は招集されます。いずれの会議も大事、前は常任理事を任されていましたが、責任の重さの違いがよくわかりました。

長野市老連の今年の課題は何といつても「会員増強」です。26年度から五年間で全国で百万人、県下で二万人、長野市老連で三千五百人の増会員です。しかしなかなか会員減に歯止めがかからない中、増加している単老があるので弱音を吐いているわけにはいきません。今まで以上に危機感をもって、全単老一丸となっていくたいと思えます。この組織の先頭の「会員加入促進活動実行委員長」の大役、皆さんのご協力を願います。頑張ります。

新春に思う

副会長 倉島財子

明けましておめでとうございます。皆様には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。女性部では、会員の皆さまのご支援を頂き「一期一会」あなたとの出会いを大切に「一」を、合言葉に活動を続けて参りました。

わいわいお喋りをしながらの悠遊会では、折り紙に手芸、そして料理教室の他、関係福祉団体への出張講座(講師派遣)を行ってまいりました。

平成26年度からの5年間で、全国会員百万人増強運動、県下二万人、これに伴い市老連三千五百人の会員増強運動が進められています。会員の加入を促進するためには、一期一会の悠遊会や女性部の研修会等の更なる活発な活動が必要です。

女性が明るく元気であることが老人クラブの元気になることと信じております。今後ともご理解と御協力をお願いいたします。皆様には健やかな良き年でありますよう祈念申し上げます。

長野市老人クラブ大会
開催される

11月21日(月)、ふれあい福祉センターにおいて第五回長野市老人クラブ大会を、市内各地区から大勢の皆さんに参加をいただき盛大に開催されました。この大会は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を目標に掲げ、高齢者の仲間づくり、老人クラブの更なる発展と高齢者福祉の向上を期すため年一回開催しています。式典では近藤会長のあいさつに続き、来賓の田中長野市保健福祉部長、金井市社協常務理事、古田県老連常務理事のあいさつの後、老人クラブ活動や会員の加入促進に功績のあった個人団体に表彰状、感謝状の授与が行われました。受賞者、受賞クラブを代表して長野市老連元副会長・安茂里地区老連元会長前坂俊様から謝辞がありました。

講演は「戦国を生き抜いた真田氏」と題して長野郷土史研究会会長の小林一郎様からお話をお聞きしました。絶対権力者であった徳川家康を苦しめた真田氏の人気の秘密について、テレビで放映された真田丸の人氣もあり、信州に住んでいた身近な幸村、信之の話に皆さん興味を持って熱心に聞き入っていました。

永年に渡る老人クラブの発展にご尽力され受賞された皆さま、おめでとうございました。

詳細は長野市老連新聞第10号(12月上旬発行)をご覧ください。

スマイルボウリング大会開催

12月8日(木)長野市ふれあい福祉センターにおいて12地区から参加いただき第5回スマイルボウリング大会が開催されました。

午前中は4つのレーンを使い各3チームによる予選リーグ戦を行い、午後は1位から4位まで、5位から8位、9以下12位までの決勝トーナメント戦を3つのレーンを使って行われました。全チーム午前2試合、午後2試合の計4試合に熱戦が行われました。味方のナイスプレーにハイタッチを交わし、相手の見事なスペアーに拍手を送るフェアプレーの連続に、皆が夢中になつて楽しんで一日となりました。

市老連ではスマイルボウリング6セットを保有しており無料貸し出しを行っています。ご利用をお待ちしております。

今回の大会結果は次の通りです。

優勝 普公会(古牧)
準優勝 小市長寿会(安茂里)
第三位 田中長寿会(若槻)

女性部実技研修会開催される

11月9日(水)長野市ふれあい福祉センターにおいて各地区から女性部長の他役員52名が参加して女性部実技講習会(前年度まではわいわい研修会)が開催されました。

実技講習として「千代紙細工」が行われ、女性部正副部長、悠遊会会員の指導により、鶴の扇・亀・小物入れを作りました。手先を使う細やかな作業に悪戦苦闘しながらも、和やかに仲間とのおしゃべりに花を咲かせながら、皆が作品を完成させ楽しい研修会となりました。今日の研修会の成果を地区に持ち帰って、実践していただきますようお願いいたします。



女性部実技

お知らせ

芸能発表会開催について

日時 平成29年2月6日(月)
午後1時~4時終了予定
場所 長野市芸術館
アクトスペース(3F)
内容 舞踊・歌・ハンドベル・
お楽しみ抽選会等
入場料 無料(申込不要)
※どなたでも
ご入場いただけます。

旅行のご案内

京都御所参観と世界遺産お寺巡りバス旅行

期日 平成29年2月23日(木)~24日(金)
締切 平成29年1月31日(水)
旅行代金 29,800円(1泊5食)
宿泊 大津市雄琴温泉
琵琶湖グランドホテル
申込先 市老連事務局 電227-3520



会員加入対策会開催される

12月16日(金)長野市ふれあい福祉センターにおいて、各地区から地区老連会長他、役員の参加をいただき「第二回会員加入対策会」が開催されました。

老人クラブの会員が減少し、会員の加入をいかに促進させるかは、この市町村老連でも対策に苦慮しており、長野市老連でも平成5年をピークに会員の減少に歯止めがかかりません。

全国老連では2年度から五年間で100万人の会員増強を、県老連でも五年で2万人の会員増強方針を決定して運動を進めており、これに伴い市老連でも五年間で三千五百人の会員増を目標に対策を進めております。今年度は3年目の中間年に当たり、県老連でも会員増を図るため市町村長宛に協力の依頼文書を発送しております。これらの状況を踏まえ8月9日開催の第一回会員加入対策会に続き、第二回会員加入対策会を開催いたしました。今回は、会員増強運動2年間の反省、今後進めたい取組について、平成29年度の達成目標(別記)を検討しました。この対策会のまとめは各地区老連会長を通じ単老会長に送付しますので、会員加入パンフレットと併せ1月15日からの会員加入促進強化月間に活用していただき、会員の加入促進を図って参ります。このようにお願いいたします。

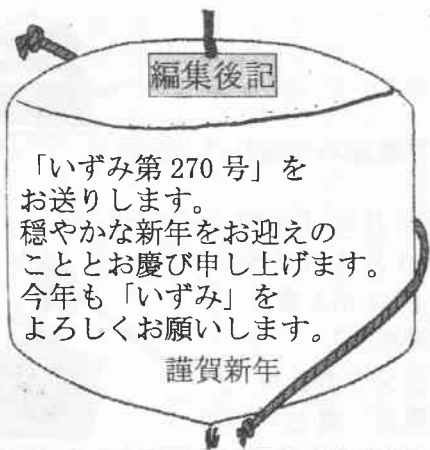
〔別記〕
平成29年度地区老連の達成目標

- 〔第一〕各単老5名以上増
- 〔第二〕現状確保
- 〔第三〕会員数20名増
- 〔第四〕1%増
- 〔第五〕現状維持(自然減の補充)
- 〔芹田〕休会クラブの復活(30名程度)
- 〔古牧〕12単老×各2名：地区25名増
- 〔三輪〕退会クラブの再加入(退会時85名)
- 〔吉田〕1単老2名増
- 〔古里〕各単老3名×6単老：地区18名増
- 〔柳原〕H28年度会員数200名を切らない
- 〔浅川〕クラブ数を増やす
- 〔大豆島〕H28年度会員数605名を630名に増やす
- 〔朝陽〕1単老3名(新規)：地区25名増
- 〔若槻〕H28年度の会員数819名を確保
- 〔長沼〕5名会員増
- 〔安茂里〕各単老5%増
- 〔芋井〕退会クラブの復活(20名増)
- 〔小田切〕現状維持
- 〔篠ノ井〕13単老×各5名：地区65名増
- 〔松代〕脱会クラブの復活・未加入クラブの加入
- 〔若穂〕単老5人以上増
- 〔川中島〕脱退単老の復活
- 〔更北〕各単老2×3名増
- 〔七二会〕地区5名増
- 〔豊野〕各単老3×5人、地区1%増
- 〔戸隠〕各単老3名以上×15単老：地区50名増
- 〔鬼無里〕新規10名増
- 〔信州新町〕現状維持
- 〔中条〕5名増
- 〔直轄〕未加入地域の加入促進

今後の主な行事予定

- 1/17(火)女性部正副部長会議
- 1/17(火)女性部交流研修会
- 1/20(金)正副会長・常任合同会議
- 1/24(火)芸能発表会出演者会議
- 1/27(金)地区会長会議
- 2/1(水)正副会長・常任合同会議
- 2/6(月)芸能発表会

次号271号は
3月上旬発行予定です。



「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	1/6(金) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	1/13(金) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	1/23(月) 10:00	折り紙(予定)	はさみ	300円程度
	2/3(金) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	2/13(月) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	2/27(月) 10:00	折り紙(予定)	はさみ	300円程度
安来節の会	1/16(月) 10:00	民舞踊	飲み物	無料
	1/30(月) 10:00	(安来節・木曾節他)	ざる・魚籠	
	2/20(月) 10:00			
碁楽会	1/11(水) 9:30	新春囲碁大会	昼食・飲み物等	会員無料
	3/8(水) 10:00	囲碁交流会	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



クイズ

- ①ごまめの○ぎしり
- ②多芸は○芸
- ③風邪は○病のもと

11月号の答え

- ① 公序良俗
- ② 森羅万象
- ③ 輪廻転生

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2月20日

老人クラブにはいろいろかい

老人クラブ入会のみ誘い

みんな仲間だ輪あつらひ

明るく生きよう人生を



長野市老人クラブ連合会

長野市老人クラブ連合会の活動

(長野市老連事務局 ☎026-227-3520)

健康づくり

- ◎健康づくりフェスティバル
エムウェーブでミニ運動会(1,500人参加)



仲間との情報交換
他地区の仲間との再会
「元気だった?」

健康づくりは
体だけじゃなく心も健康づくりだよ

- ◎マレットゴルフ大会
- ◎ニュースポーツ大会

スポーツ用具無料貸出

- ・スマイルボウリング
 - ・グラウンドゴルフ
 - ・ペタンク(室内用・室外用)
 - ・ワナゲ
- 随時貸出しています!

今日初めて会った人と
仲間になれたよ!!



長野市老人クラブ大会

- ・各種表彰式
- ・講演会

老人クラブ活動の
さらなる発展と
高齢者福祉の
向上をめざし
開催しています

第5回長野市老人クラブ大会



慶賀祝

金婚
ダイヤモンド婚
米寿
白寿
各種お祝いです。



地区・単位老人クラブで
実施しています。

芸能発表会



各地区より 踊り・カラオケ・作品展示など

女性部の活動

- ◎リーダー研修会
- ◎実技研修会
- ◎交流研修会

☆女性だからことできる小物作りや、
リズム体操・いきいきクラブ体操で
自分のための健康保持を推進しています。
☆自分らしく安心して生活するための
講話など 実施しています。

- ◎一期一会(有志の会)

悠遊会(折り紙・手芸・料理など)
和会(舞踊)
お茶のみサロン
サークル活動など

♪♪ ♪♪



情報

- 「長野市老連新聞」
年2回(6・12月)発行〈金戸配布〉
- 長野市老連だより「いざみ」
寄附月発行〈回覧〉
- その他各種情報の提供
講演・芸能情報など
知りたいこと お問い合わせください



各種研修会

- ・新任会員研修会
- ・指導者研修会
- ・本愛活動研修会
- ・シニアセーフティ研修会
- ・災害時共助活動研修会

- ・視察研修
 - ・介護予防について
 - ・認知症予防について
- いま必要な介護予防活動に
力を入れています。



趣味の会

- ・音楽会(団音)
- ・安来節の会(民謡隊) など

各専門委員の活動

- ・スポーツ推進活動実行委員会
- ・シニアセーフティクラブ
(交通事故・被害防止活動)
- ・会員加入促進活動実行委員会
- ・友愛・災害・奉仕活動実行委員会

「健康・友愛・奉仕」の
全国三大運動目標実現のため
それぞれ実行委員会を開催し
市老連の事業を運営しています。



各事業は、正副委員会→常任理事会→理事会で承認されて実施しています。

健康づくり

- ◎健康づくりフェスティバル
エムウェーブでミニ運動会(1,500人参加)



仲間との情報交換
他地区の仲間との再会
「元気だった？」

健康づくりは
体だけじゃなく心も健康づくりだよ

- ◎マレットゴルフ大会
- ◎ニュースポーツ大会

スポーツ用具無料貸出

- ・スマイルボウリング
 - ・グラウンドゴルフ
 - ・ペタンク(室内用・室外用)
 - ・ワナゲ
- 随時貸出しています!

今日初めて会った人と
仲間になれたよ!!



長野

- ・各種表彰
- ・講演会

老人クラブ活動
さらなる発展
高齢者福祉の
向上をめざし
開催していま

女性部の活動

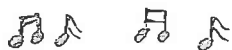
- ◎リーダー研修会
- ◎実技研修会
- ◎交流研修会



※女性だからことできる小物作りや、
リズム体操・いきいきクラブ体操で
自分のための健康保持を推進しています。
※自分らしく安心して生活するための
講話など 実施しています。

◎一期一会(有志の会)

悠遊会(折り紙・手芸・料理など)
和会(舞踊)
お茶のみサロン
サークル活動など



芸能発表会



各地区より 踊り・カラオケ・作品展示など

情報

- 「長野市老連新聞」
年2回(6・12月)発行〈全戸〉
- 長野市老連だより「いきいき」
奇数月発行〈回覧〉
- その他各種情報の提供
講演・芸能情報など
知りたいこと お問い合わせ

連合会の活動

老連事務局 ☎026-227-3520

市老人クラブ大会

第五回長野市老人クラブ大会

—のぼろう！健康寿命、担おう！地域づくりを—



各種研修会

- ・ 新任会長研修会
 - ・ 指導者研修会
 - ・ 友愛活動研修会
 - ・ シニアセーフティ研修会
 - ・ 災害時共助活動研修会
 - ・ 視察研修
 - ・ 介護予防について
 - ・ 認知症予防について
- いま必要な介護予防活動に力を入れています。



慶賀祝

金婚
ダイヤモンド婚
米寿
白寿
各種お祝いです。



地区・単位老人クラブで
実施しています。

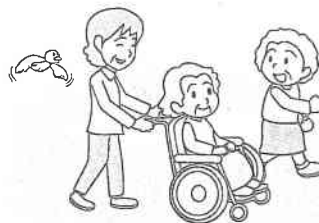
趣味の会

- ・ 音楽会(囲碁)
- ・ 安来節の会(民舞踊) など

各専門委員の活動

- ・ スポーツ推進活動実行委員会
- ・ シニアセーフティクラブ
(交通事故・被害防止活動)
- ・ 会員加入促進活動実行委員会
- ・ 友愛・災害・奉仕活動実行委員会

「健康・友愛・奉仕」の
全国三大運動目標実現のため
それぞれ実行委員会を開催し
市老連の事業を運営しています。



長野市老連新聞

みんな仲間だ 輪をつくらう 第10号



配布「み」

ください

理事会で承認されて実施しています。

単位老人クラブの活動例

趣味の発表

- ◎ダンス
- ◎演奏
- ◎カラオケ
- ◎手芸
- ◎舞踊
- ◎マジック

- ◎囲碁、将棋
- ◎健康マージャン
- ◎絵手紙



あなたの腕の
みせどころ



スポーツ

- ◎スマイルボウリング
- ◎グラウンドゴルフ
- ◎ゲートボール
- ◎マレットゴルフ
- ◎ペタンク
- ◎ワナゲ
- ◎ウォーキング
- ◎吹き矢
- ◎スティックカーリング
- ◎各種ニュースポーツ

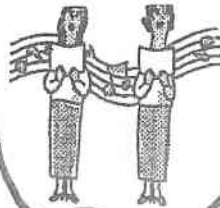
健康
つくりだよ!



例会

- ◎お楽しみ会
- ◎研修会
- ◎講習会
- ◎お誕生会
- ◎情報伝達
- ◎交通安全出前講座
- ◎健康出前講座
- ◎歯科出前講座

ウサギ
追いし



社会貢献活動

- ◎道路・公園の草取り等
- ◎公共施設の清掃美化
- ◎子ども見守りパトロール
- ◎花いっぱい運動
- ◎花壇づくり



研修旅行



- ◎見学
- ◎親睦



研修
旅行



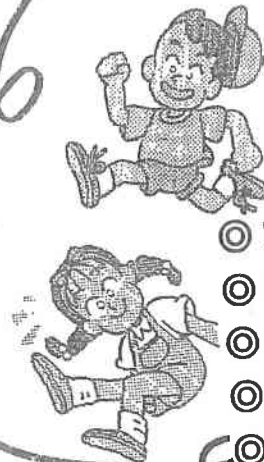
友愛訪問

- ◎ひとり暮らし高齢者への訪問
- ◎施設への訪問ボランティア
- ◎話し相手
- ◎買い物手伝い



世代間交流

- ◎文化伝承活動
- ◎しめ縄づくり
- ◎どんど焼き
- ◎ラジオ体操
- ◎スポーツで交流



若いものと遊ぶ
のはたのしいな