

東御市高連だより

平成 29 年 1 月 1 日 / 第 6 号
発行：東御市高齢者クラブ連合会
(代表：唐澤光章 / 電話 63-6363)
印刷：あさま印刷



皆さん、明けましておめでとうございます。益々お元気で新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

高齢化が進むなかで、元気で活躍できることは素晴らしいことです。

先日、富山市で全国老人クラブ大会が開かれ参加いたしました。メインテーマは「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを」でした。これは我々にとって重要なことだと思います。健康で長生きし、社会に役立つことは誰もが願うところですが、しかし、寄る年波に勝てず、倒れることもあります。今、国も市も我々高齢者のこれからに対処するため、介護予防や地域包括支援等の新しい地域支援事業に取り組みつつあります。そして、そのなかには我々が担わなければならないことがあります。それは、今より一層健康の維持、増進に努めることです。

我々高齢者クラブが中心となり、健康ウォーキングや健康体操をはじめ、健康づくりや介護予防活動を地域の皆さんと共に積極的に行い、できるだけ「病気になったらお世話になる」とならないようにしたいものです。

みんなで健康で長生きする努力をいたしましょう。健康であれば地域社会にもっと貢献できます。これから寒さが一層厳しくなりますが、健康に留意され元気で頑張りましょう。

〔市高連会長 唐澤光章〕

会の動き

- ★ 4 月 28 日、第 13 回代議員総会において平成 27 年度事業報告、会計報告、並びに 28 年度の事業計画等が承認され、併せて新役員が選任され、28 年度の事業が始まりました。
- ★ 6 月 8 日、東信ブロック研修会が東御市中央公民館にて開催されました。5 つのテーマごとにわかれ、取り組みの様子や活動への思いを相談しながら作業をしました。
- ★ 7 月 20 日、女性部指導者研修会があいとびあ白田にて開催されました。千代紙を使った作品作りを行いました。
- ★ 9 月 20 日、市と共催で金婚祝賀式を中央公民館で行いました。長年苦楽を共にされ、めでたく金婚の日を迎えられた 35 組の皆さんをお祝いしました。
- ★ 9 月 30 日、百歳を迎えられた方のお宅を訪問し、長寿のお祝いとして慶祝状をお渡ししました。
100 歳を迎えられた方……飯嶋志津子様 (栗林区)
- ★ 10 月 6 日、第 6 回健康ウォーキング講習会を中央公園で行いました。天候に恵まれ 100 名もの参加者が集まり、身体教育医学研究所の講師による講義のあと実際に指導を受けながら中央公園を 2 周歩きました。
- ★ 10 月 21 日、第 57 回長野県老人クラブ大会が松本市文化会館で開催されました。老人クラブの発展にご尽力され功労功績のあった方々、及び団体の表彰がありました。



東御市で受章された方と団体

【会員加入促進表彰】桜井区老友会、新張区寿会、栗林区福寿会、大川区長寿会
会員加入促進にご努力くださいました各单位クラブの皆さんには深く感謝申し上げます。

東御市女性部講習会が行われた

今年の市高連女性部の実技講習会は、64名のご参加のもと「千代紙細工」で名刺・カード入れ、お出掛けグッズを作りました。少し厚手の千代紙でしたが見つからず厚手のカレンダーで代用しました。参加者の皆さんは説明を聞くと真剣に取り組まれていました。手先のことで簡単のように見えても「なかなかうまくいかない」等の呟きも聞こえてきましたが、出来上がったときには笑顔が見られ「どちらもお出掛けには必需品だね」等の声があちらこちらから聞こえてきました。皆さんの満足げな表情が役員の救いでした。地域役員さんを通しての申し込みのおかげで大勢の参加者が来られました。これからも目的の『女性会員の活動を通して元気に明るく楽しい仲間づくりの推進』に繋がっていただければと思っています。大変お忙しいところありがとうございました。



〔市高連副会長兼女性部長・北御牧地区女性部長 白倉富士江〕

田中長寿会活動の現況

田中長寿会の主な慣例事業は、田中保育園児と協力して「春は花植え」、「秋は花見」、両交流会の後には工作や唱歌、ゲームなどを楽します。また、春と秋に「将軍地蔵」と「田中公民館」周辺の草取りや木々の剪定など整備を行って地域に貢献しています。

高齢者の安全教室として、映像を活用して詐欺や交通被害に遭わないよう危険予知訓練の学習をしました。

年2回の旅行会は大いに盛り上がり、豊かな親睦を深めています。

〔市高連女性副部長・田中地区女性部長 小松久子〕



滋野地区女性部の活動

女性部の長副は6名です。そのうち一区は都合で保育園の交流会などに参加いただけないのですが、本年役員でない方々が参加してくださります。「おじいちゃん、おばあちゃんが来るといいね」と待っていてくれる園児たちとの交流は、遊戯室での歌や肩たたき、お手玉、あやとりなどの遊びをして楽しませていただいています。

春の花植えやさつま芋の苗植え、夏の花見、秋の焼き芋大会や、雨の中での運動会でも幸せなパワーをいただいています。先生と園児の皆さんに感謝しています。

〔市高連女性部副部長・滋野地区女性部長 大澤道子〕



活動日誌の一こまから…

金井常盤会は会員数 60 名中準会員 16 名と年々会員の減少が悩みの一つです。

今年度新しく「出かけようお花見会に」と「友愛訪問」を活動計画に取り入れてみました。

6月23日、風かおる初夏の湯の丸高原へ皆で出かけました。幸い天候にも恵まれ、さわやかな高原の空気を身体いっぱい吸い、仲間と語り合いながらレンゲつつじの中を散歩して、自然の素晴らしさを満喫することができました。

9月15日、敬老の日に併せて日頃お目にかかれない会員の方々に女性役員の手で紅白饅頭を作り、ささやかなものですがお届けすることが出来ました。かつては会の中心で大いに活躍された方々です。久しぶりにお会いでき嬉しく思うと同時に、いつまでもお元気で何らかの形で支え合い、仲間としての絆を大切にしていきたいと痛感しました。

〔市高連女性副部長・祢津地区女性部長 児玉和子〕



施設訪問（愛和園、グループホーム和）

和女性部の主な活動は、例年、年末から年始にかけて全区へ手縫いの雑巾とウエスの提供をお願いし、地区内の小学校や保育園、コミュニティ、三箇所の介護施設そして市社協へそれらの寄付をさせていただいております。それに伴い、保育園児との交流や介護施設への訪問活動が有ります。

今年、祢津東町の介護老人福祉施設「こころ」にも伺いました。そこは三階建ての至れり尽くせりに整った設備の中、理学療法士と歯科衛生士までが常駐している由、建物内部には、デイサービスセンターと短期入所の生活介護施設と介護老人福祉施設とが見事に整っていて感激しました。また、入居者、利用者の身体的、精神的な自立をより可能にする具体策として、(1) 一日の水分ケア 1.5ℓを目指し、意識状態と活気の向上を図り (2) 食事は自宅同様にお盆出しをせず、(3) 下剤はずしを図り、オムツの使用を少なくし (4) 歩行器による運動を実施している等々、心のこもった介護や支援がなされていることを知りました。これには本当に感動し嬉しかったです。

利用者のみならず、ご家族の安心感は絶大な事と確信し、同時にこうした施設がもっと増えて欲しいと痛感しつつ施設を後にいたしました。



〔市高連女性副部長・和地区女性部長 竹内美知子〕

地域づくりは共通テーマで

「県下2万人増強運動」に反し、当区会員の年々減少する要因は「行事に参加するにも足腰が痛く歩行が困難で」の理由が多く、行事への参加者も半数以下です。脱会を希望する会員の声もあり、今後の年間事業内容や会員の確保に苦慮しているのが現況です。

そこで、今年度は同一テーマで年間行事を実施している、福祉運営委員会、ボランティアグループ、P・T・Aのご賛同を得て「子どもと高齢者の集い」を計画し、一緒にぬり絵や食事、ゲームなどを楽しみ盛大な1日となりました。

また、年一度の恒例「敬老祝賀会」には、送迎に



乗用車、車イスを準備し、一人でも多くの参加を呼びかけ今年度該当する会員へ90歳(卒寿者)へはケーキ、80歳(傘寿者)へは刺繍で名前が入ったコーモリ、金婚者へは花瓶を贈り、たいへん楽しい祝賀会となりました。

今後とも区内の各団体と共通テーマがあれば、お互いに協力し合って開催し、より良い成果に繋がると思いました。

〔市高連副会長・田中地区会長・本海野区会長 所三郎〕



滋野地区に「ふれあいの場」誕生

滋野地区の市民団体「しげの里づくりの会」のうちの一部門(ささえ合い部会)関茂部会長はJA信州うへだ滋野支店の旧生活センター跡地を借り、地域住民の憩いの場所づくり事業として「ふれあいカフェおらちのえながわ」を8月11日に、花岡市長をはじめ関係者多数をお迎えして開所しました。

県の元気づくり支援金と滋野地区財産区より支援金をもらい、旧店舗内外をリニューアルし広さ約30畳の談話室と、奥にはカーペットを敷いた小部屋があり、囲碁や将棋、オセロゲームなどが出来るように、有志の寄贈による道具も揃えてあります。主たる目的は高齢者の見守りや交流の場ではありますが、小学生にも学校帰りに立ち寄ってもらい、宿題などをやりながら世代間交流を図っていきます。

当面は週4日程度のオープンとしておりますが、留守番ボランティアの人員拡充の後には年中無休、いつ行っても開いているようにしたいとのことです。お茶は出ますが食物は出ないのでお茶菓子持参でお出かけください。

他地域の方もどなたでも大歓迎。簡単な打ち合わせの場所として利用しても大丈夫です。予約もありません。ここで友達を作ってください。



〔市高連副会長・滋野地区会長・片羽区会長 長谷川昭〕

柵津地区活動について

柵津地区には7地区に高齢者クラブがあります。それぞれの地区においては、継承されている行事を主に活動しています。各クラブにより違いはありますが、道路、池周り、神社境内の草刈り、公民館集会場の清掃、花壇づくりとその管理、花見会、研修旅行、ゲートボール・マレットゴルフ大会、米寿の祝い、区との共催による健康講座、その他のことが行われています。

地区全体での行事は現在行なわれておりませんが、7地区での活動がより向上するよう、意見交換等も必要かと思っていますところでは。

〔市高連副会長・柵津地区会長・西宮区会長 柳沢正和〕

御牧高嶺会の活動報告

定期総会 27年度定期総会が3月15日に例年通り春日温泉望月荘にて1泊で実施されました。参加者は総勢45名。記念講演としてケアポートみまきの健康づくり事業部より大塩琢也先生をお招きし、「ズクだせる体。77歳の宇宙飛行士を知っていますか?」をお聞きしました。

ゲートボール大会 高嶺会ゲートボール大会が6月18日にゆうゆうアリーナにて9チームの参加のもとで実施されました。優勝は畔田Bチーム。準優勝は宮チーム、3位は田之尻チームでした。

マレットゴルフ大会 高嶺会マレットゴルフ大会が10月14日に芸術むら公園マレットゴルフ場において実施されました。参加人数は55名でした。優勝者は鳴澤義一郎さん、準優勝は渡邊禮助さん、3位は依田喜巳男さんでした。

研修旅行 高嶺会研修旅行が10月27日から1泊2日で「越後湯沢温泉・湯沢東映ホテル」にて行いました。参加者は45名でした。

ホテル近くの清津峡トンネル溪谷、薬照寺の越後一の美術の殿堂見学、そして名だたる魚沼のコシヒカリの産地を通り、ホテルにて八重原米との味比べが出来ました。

女性部活動 高嶺会の女性部の活動は、みまき福祉会へ会員からウエスや雑巾を寄贈することや、ボランティア活動としてケアポートみまき、みはらしの里、デイサービス畔田へ年間を通じて掃除やお話し相手等を、会員全員で交代しながら行っています。また、保育園には、卒園式に卒園児が胸につけるリボン（コサージュ）やお手玉、あやとり等を役員全員で作成します。それを持参して約一時間ほどお茶を飲みながら、園児たちと接して楽しいときを過ごします。



それを持参して約一時間ほどお茶を飲みながら、園児たちと接して楽しいときを過ごします。

〔市高連副会長・北御牧地区会長・中八重原区会長 柳澤幹夫〕

海善寺北区と善友会との関係

我々、海善寺北区と善友会との関係については当然の事ながら、区民として自覚と区行事への協力とを保ちながら日常の生活をしております。

区行事への協力では、どんど焼きの準備、新学期の登下校見守り、盆踊りの櫓の組み立てと解体、その他各種行事への積極的参加等です。

善友会独自の計画も年間を通して実行しています。

新年会、マレットゴルフ（年間3回の大会）、サンラインの清掃、春のお楽しみ会、花壇の植え付けと管理、暑気払い、秋の旅行、忘年会等ですが、今年も10月中旬に諏訪方面へ一泊で行って来ました。岡谷の蚕糸博物館では繭のにおいやサナギを見ていたら昔を思い出しました。酒蔵所での試飲は少しずつではありましたが結構酔ってしまいました。春宮、秋宮の参拝、久しぶりに諏訪湖を1周して来ました。夜の宴会の盛り上がりは翌日からの元気の基となりました。翌日のマレットゴルフも楽しかったし、買物も旅行の楽しみの一つです。

これからも、健康には充分気をつけながら、仲間との絆は大切にしていきたいと思っています。

〔市高連副会長・和地区会長・海善寺北区会長 小林峯雄〕



平成28年度東御市高齢者クラブ連合会役員名簿 [◎：地区会長 ○：地区副会長]

| 本会役員 | | 各区会長(滋野地区) | | 海善寺 | 関 信一 | 大日向 | 橋詰 正孝 |
|------------|--------|------------|-------|-------------|-------|----------|---------|
| 会 長 | 唐澤 光章 | 赤 岩 | 平沢 滋 | 海善寺北 | ◎小林峯雄 | 羽 毛 山 | 岩下 益夫 |
| 副会長・会計 | 長谷川 昭 | 片 羽 | ◎長谷川昭 | 曾 根 | 谷口 博 | 女性部地区会長 | |
| 副 会 長 | 所 三 郎 | 桜 井 | 土屋 一 | 東 深 井 | 堀 高 明 | 田 中 | 小松 久子 |
| " | 柳沢 正和 | 中屋 敷 | ○唐澤孝夫 | 日向が丘 | ○荒井壽雄 | 滋 野 | 大澤 道子 |
| " | 小林 峯雄 | 原 口 | 小河原 實 | 各区会長(北御牧地区) | | 祢 津 | 児玉 和子 |
| " | 柳澤 幹夫 | 乙 女 平 | 柳澤 信一 | 上八重原 | 西田 光儀 | 和 | 竹内 美知子 |
| "・女性部長 | 白倉富士江 | 各区会長(祢津地区) | | 中八重原 | ◎柳澤幹夫 | 北 御 牧 | 白倉 富士江 |
| 女性副部長・会計 | 竹内美知子 | 横 堰 | 梶原 邦男 | " | 岩下 忠善 | 女性部地区副会長 | |
| 女性副部長 | 小松 久子 | 新 張 | 塩川壽美雄 | 山 崎 | 白倉袈裟治 | 滋 野 | 片桐 崇江 |
| " | 大澤 道子 | 出 場 | 花岡 新介 | 下八重原 | 笹平 民男 | 祢 津 | 仲川 十四子 |
| " | 児玉 和子 | 金 井 | 小林 豊子 | 切 久 保 | ○中山芳祐 | 和 | 真行寺 たか子 |
| 監 事 | 原 昇 | 新 屋 | 後藤 正次 | " | 武井袈裟美 | 北 御 牧 | 金井 秀子 |
| " | 金子 敬子 | 東 町 | ○宮澤才治 | 田 之 尻 | 井出賢次郎 | | |
| 各区会長(田中地区) | | 西 宮 | ◎柳沢正和 | 宮 | 渡邊 弘海 | | |
| 加 沢 | 小田中 啓 | 各区会長(和地区) | | 畔 田 | 渡邊富久多 | | |
| 田 中 | 小松 久子 | 東上田 | 常田 貴夫 | 北 部 | 中川 孝造 | | |
| 県 | 高木 政邦 | 田 沢 | 中村 瑞彦 | 布 下 | ○荻原光雄 | | |
| 本海野 | ◎所 三 郎 | 大 川 | 竹内 芳男 | " | 近藤 政 | | |
| 城ノ前 | ○大野 繁 | 栗 林 | 恩田 将人 | 島川原 | 河野 功 | | |