

28年度市老連地区会員数

地区名	クラブ数	会員数
豊科地区	10	839
穂高地区	22	1,582
三郷地区	8	869
堀金地区	4	273
明科地区	8	660
合計	52	4,223



2012年10月15日創刊

発行所
安曇野市老人クラブ連合会
安曇野市社会福祉協議会内
〒399-9304 安曇野市豊科4160-1
TEL 0263-72-1871

発行者 山田 高久
印刷所 北辰印刷

地域づくり
仲間の輪を広げよう



会長 山田 高久

今や「人生90年」の時代です。充実した生涯を豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。その上で生きがいを持って過ごすことが重要です。

私たち老人・高齢者は自らの意欲と知識・活力を結集し、生きがい・健康づくりと、住みよい地域づくりを実現すべく、老人憲章の理念「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動に取り組んでいます。

少子高齢化社会を迎え、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加している今日です。高齢者の孤立化を防止し、楽しく生きがいをもって地域で暮らしていくためには、健康で、互いに支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。

この状況の中で、高齢者が住み慣れた地域で仲間づくりの輪を広げ、支え合いと地域づくりを推進していく老人クラブの役割は重要になっており、私たち

は、誇りをもって、新しい時代に相応しい活動の歩みを進めていかなければと思います。

昨年10月松本平に県下の老人クラブの会員が集い「延ばそう！健康寿命・担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、第57回長野県老人クラブ大会が開かれました。我が市老連から67名が参加しました。私たちが市老連もその活動を求められています。

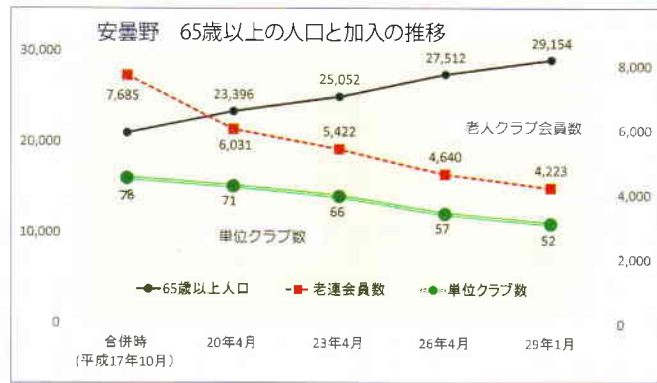
しかし、地域を基礎とした自主的な組織だけに昨今の地域連帯感・絆の欠如から組織づくりは厳しいのが現状です。下記

健康寿命を延ばそう

わが国は、20年以上も前から世界一の長寿国の座を守っています。喜ばしいことです。しかし健康寿命の短いのが課題です。

世界保健機構の発表では、2016年の日本人の平均寿命は83・7歳(女性86・8、男性81・5)他の人の世話にならず自立生活できる健康寿命は74・9歳で平均寿命との差は女性は13歳、男性9歳近くが健康に間

の図で示すように、合併時は65歳以上の老人クラブ員は35%の加入率でしたが現在は約15%で



題を抱えて家族や社会の手を借りての生活です。いずれにしても、私たち高齢者が元気で社会活動に参加できるのは社会の資産(宝)です。

健康寿命を延長させ平均寿命との差を縮めなければ、社会保障システムが毀損されかねなく、我が安曇野市でも、毎年高齢者にかかる介護給付費は約2・3億円増と聞きます。そ

す。主な要因は発足当時は殆どの区にあった組織が役員継続が無く、退会・休会となってしまったのが原因です。

地域を基礎にした役員は、当老人クラブだけの問題でなく、地域消防団員・民生児童委員・社協役員・区長等……引き継ぎに、以前見られなかった課題が生じています。

人生の先輩である高齢者は、地域づくりに知恵をはたらかせる使命感があると思います。

高齢者によせる社会の期待は大きいのです。我々はこれに応えて、お世話になってきた社会に感謝し、恩返しすべく残された歳月を美しく生き抜こうではありませんか。

ここで、老人クラブでは、クラブ活動の取り組みを「延ばそう健康寿命！」と市行政の「健康長寿のまちづくり」と協調し事業推進をしています。



元氣よく健康体操

花いっぱい

花壇コンクールから



特別賞 熊倉春日会



特別賞 中萱長寿会



殿堂入りの「小田多井老人クラブにここ会」



特別賞 踏入老人クラブ親寿会



特別賞 野澤長寿クラブ



殿堂入りを賞される

10年という節目を越えた花壇コンクールは、8月29日に実施されました。その1、「小田多井老人クラブにここ会」の10年以上連続特別賞を受賞し続けたことです。「殿堂入り」を賞する感動の賞状の授与がありました。その2、県と、環境に關する各種団体による合同研修会（下段参照）で中萱長寿会の鈴木章文さんが、6年間の花壇作りを通して得た仲間づくり、地域の環境美化に会員と共に取り組んだ事例発表がありました。今年度は花壇のレベルアップの跡が見られます。参加クラブの全花壇を紹介しました。



殿堂入りを喜ぶ小田多井の皆さん

10年という節目を越えた花壇コンクールは、8月29日に実施されました。その1、「小田多井老人クラブにここ会」の10年以上連続特別賞を受賞し続けたことです。「殿堂入り」を賞する感動の賞状の授与がありました。その2、県と、環境に關する各種団体による合同研修会（下段参照）で中萱長寿会の鈴木章文さんが、6年間の花壇作りを通して得た仲間づくり、地域の環境美化に会員と共に取り組んだ事例発表がありました。今年度は花壇のレベルアップの跡が見られます。参加クラブの全花壇を紹介しました。

2月7日、松本合同庁舎で「松本地区自然保護合同研修会」が開かれ、市老連から会長他30人が参加し、安曇野環境美化活動「加助さまおひさまフラワーガーデン」として、パワーポイントを使って事例発表をすることができました。

中萱長寿会は、日ごろから地区内での清掃や美化奉仕活動を行っておりましたが、地域景観と合わせ花壇作りも必要ではないかとの提案があり、平成23年度より花壇作りを始めました。

場所の選定として、区民が集まる公民館の隣り、近くには貞享義民社（加助神社）や保育園もあり、世代間交流にもなることから、民有地を借り、花壇の名称を「加助さまおひさまフラワーガーデン」と決定しました。目標として、園児達との交流や、やるからには市老連の花壇コンクールに入選出来るように努力することを目標にしましたが、思うように花壇はなかなか出来ませんでした。

植える花の選定、種蒔き、移植、その後の管理のなかで、順調に育っていた花が、倒伏や病気などによる植え直し、草取りや冠水など多くの問題を抱える事になりました。初心に返り土作りや、他地区の優良花壇めぐ

中萱長寿会 花壇事例発表

長寿会副会長 鈴木章文

りの研修をしました。

28年度は、今までの反省に立ち、花壇の構図を綿密に作成し、植える花も百日草のなかでも丈の低いジニアとマリーゴールド、サルビア、千日紅、コリウスを植える事にしました。スプリンクラーも取り付け、念願であった第一位の特別賞（最高優秀賞）に輝くことになりました。

人の大勢集まる神社や、公民館が綺麗になったと喜んでいただけの励みとなっております。

この活動を通して、会員の拡大と環境美化が進んだこと、そして今後はこの賞に恥じぬよう努めてまいります。

発表にあたり、関係の皆様方に大変なお力添えをいただきました事に感謝申し上げます。



発表する鈴木章文さん

安曇野を

土づくりや
肥料や水やり
共に汗した日々のこと
花は 花は 花は咲く
クラブの友の声
なつかしく



金賞 矢原鶴齢会



金賞 等々力楽寿会



金賞 富田平和会



金賞 新屋三ツ矢会



金賞 重柳老人クラブ



金賞 ひといちばシニアクラブ



金賞 岩原豊葦会



銀賞 下長尾寿楽会



銀賞 穂高町区愛好会



銀賞 等々力町白寿会



銀賞 西原旭クラブ



銀賞 耳塚老人クラブ



銀賞 橋爪シニア倶楽部



銀賞 青木花見老人クラブ親睦会



銀賞 寺所老人クラブひさご会



銅賞 潮北長寿会



銅賞 原・みどりヶ丘長寿会



銅賞 光長寿会



銅賞 上堀老人クラブ

会員増強に力をあわせるクラブ活動

健康体操ビデオが好評

本郷睦寿会
矢下 肇



ディスプレイを見る会員

私達のクラブは72名です。健康体操で会員増強を目指し活動しています。そのためには、高齢者でも楽しくやりがいのあるイベントを計画し、参加してもらうことが必要です。そこで市の地域づくりのための事業交付金制度を活用し、公民館に大型ディスプレイと健康体操ビデオを導入しました。この健康体操ビデオと従来からのカラオケソフトを使い、大勢の人に利用してもらおうと考えたわけです。まだスタートしたばかりですが健康体操ビデオも好評で新しい会員を呼び込めそうです。これからも地域のために役立つ情報を取り入れ、大勢の人に見てもらおうと考えています。

歓声と元気！焼き芋大会

青木花見老人クラブ親睦会
松尾 明保



次代の子供と収穫の喜び

天候に恵まれた秋の一日、北穂高保育園の年中組、年長組全員と老人クラブ・環境保全会のみなさん合同の、いも掘り・焼き芋大会が行われました。100名をこす皆さんで終日元気な声につつまれました。「大きいのがあった」「たくさんとれた」「みてみて」と子どもたちの歓声につつまれました。続いて、焼き芋大会で子どもたちもおなかいっぱい秋を満喫しました。地域の世代をこえての交流活動のすばらしさを実感する一日になりました。その他、クラブでは日ごろお世話になる有明駅舎および周辺の清美活動、乗鞍高原、諏訪大社下社、万治の石仏、木落し坂の見学の研修旅行を行いました。会員数140名。

会員相互の親睦を

等々力町白寿会
望月 悦男



安曇野の夏祭りの夕べ

私達は136名で活動しています。育成会の子供達と花壇の植栽、マレットゴルフの月例会、公民館の環境美化清掃作業、春と秋の一泊研修旅行は毎回定員を超える参加があり楽しい人気の行事です。老人施設の夏祭りの夕べには、唯一の参加団体として踊りを通して施設利用者、地域の皆さんと交流を深めております。お楽しみ会は大勢の参加があり、金婚・米寿・喜寿等のお祝いの方に贈り物をし宴会や余興などで盛り上がります。現在80歳以上が66%を占めており、若年高齢者が入会しやすいクラブ事業も育てていきたいと考えております。

手打ちそば会で親睦

田中福寿会
伊藤 佳将



手打ちそばを楽しむ

最近どの会でも行事に参加する人が減少傾向にあるという声を耳にすることが多くなりました。原因の一つは会員の高齢化に伴うものかとおもいます。会では、ボランティア会と協力して毎年新蕎麦の時期に合わせて、手打ちそば会を実施、会員の親睦をかね好評を得ています。これからも、もっと手打ち

会員減少のなか加入促進

塚原さわやかクラブ
小野 松雄



敬老会であいさつする副市長

28年度ダイヤモンド婚・金婚対象は6組ありました。従来は対象宅に賞状及び記念品をお届けしてきました。今年は敬老会の席上で多くの出席者の中での表彰授与伝達を、安曇野市老人クラブ連合会長の代理で伝達をさせて頂きました。敬老会・芸能祭懇親会の中で、他県から引越された方から「立派な表彰式をされているのですね」と言われ、当会にその場で加入申し込みを頂きました。もう一件は100歳賀寿申請の為に、役員の情報を基に85歳以上で100歳に近い方5名様を会長が訪問し長寿を激励すると共に、100歳になれば自動的に100歳賀寿申請を会としてさせて頂く事を約束し、その場で加入して頂きました。前述の1名と合わせ6名の加入が出来ました。

そば会を盛り上げたい。それには会員の増加が第一だと思えますので、会員役員が該当者に声をかけることを繰り返し行うことで会員の増加につなげ、会を元気に。

会員増強に力をあわせるクラブ活動

発足以来50年余続いているが現在会員40名の小クラブです。事業は公民館前の夏の花壇作りについて翌春までパンジーを植え通年花を咲かせています。親睦旅行は高齢参加者の要望があり3年前から年2回共日帰りに変えて催行。また、市の指導員による健康体操の会、新年会、公民館と共催のふれあいの集いなどいづれも参加者は15〜20名で女性が多く和気藹々交流しています。会員増強に努める傍ら高齢死亡による減が続き全体増に転じず苦慮しています。

クラブの魅力創りの工夫と特に男性会員の勧誘に努め楽しく和やかに継続を図っていききたい。



楽しく和やかに辰野町で

楽しく和やかに継続

宮城老人クラブ
澤柳 伸

会員の増強と健康寿命延伸を

中萱長寿会
宮澤 博明

本年度も大勢の新人会員を迎え、136名の会員になりました。会員の増強と健康寿命を延ばすことを目標とし、先人が築き上げた功績を継承し会員一同元気に活動しております。

会には、50数年伝承して来た貞享義民社境内の、春季、秋季例大祭前の清掃奉仕事業があります。奉仕活動に参加できる喜びと、誇りを持って作業しております。熊野神社境内に、9ホールを造ったマレットゴルフ会が37名、民謡を主体の踊りの会に22名が予定表を作り毎月、稽古をしております。その他に6年前から始めた花壇造りは、銀賞や金賞を励みに試行錯誤を重ねて、ようやく念願の特別賞に輝き努力の成果が認められ感動の1年となりました。



花壇の前で

「会員の若返り」

上堀老人クラブ
米倉 勝身



保育園児とさつまいも植え

上堀老人クラブは旧堀金村の中心にあつて、保育園、小中学校、常念荘、福祉センター、堀金支所等があります。各施設でボランティア活動をしています。各施設で「後期高齢者」が多く思うような活動が出来ません。若手の加入をはかり、クラブを活性化したいと考えています。事業は、花壇作り、婦人部の毎月第3水曜日の例会、近隣温泉の旅行（本年は新しくなった「しゃくなげ荘」で一日楽しみました。支部事業にも協力して活動をしています。来年はもう少し、ガンバリたいと考えています。

地域事業に密着

熊倉春日会
山田 高久



特別賞の花壇

熊倉春日会の歩みは、昭和31年「春日会」として発足、38年熊倉老人クラブと改名し町老連に加入、平成26年から「熊倉春日会」と再改名し現在に至っています。28年度の主な事業は、▽会員相互及び高齢者関係会議▽仲間づくり（春秋親睦旅行・会員増強運動）▽地域を美しくする運動（花壇づくり、春日神社・資料館・熊倉マレット場等の清掃）▽教養と健康を高める運動（体操教室12回延べ229名、マレットゴルフ・カラオケ各週1回、芸能大会・作品展等老連事業に参加）▽児童館、社協事業に参加。

健康とマレットゴルフ

上押野長寿会
宮下 利一

平成28年度もあとわずかです。平成一緒に活動してまいります。まだまだ春が待遠しく感じているこのごろです。平成29年度は明科支部でもマレット大会を開催しようとして山崎会長の鶴の一声で決まりました。マレットの好きな人は感無量の至りではないかと思ひます。私もマレットは健康を維持するには最高のスポーツと考えています。頭から足の先までの運動と思ひます。

高齢になるにつれ、段々体が動かなくなり運動が必要になってきます。これからはますます元気な体で、好きな事をして、また人付き合いを広めて、健康で明るい人間社会を作りたいと思ひます。



ナイスショット

きらびやかに踊る仲間たち

芸能大会

平成28年11月17日～19日 学習センター「みらい」

アンケートのコメントより抜粋

- ・諸先輩方のパワーがすごい。こんな風にいろいろと出来るお年寄りになりたい。
- ・素晴らしい物もたくさんあったが、身近な物を使った作品に心が和んだ。エコバッグや折り紙なども楽しい。
- ・作品すべてが素晴らしかった。本当に本当にうれしかった。こんなにも生き生きと命を燃やしている人たちが近くにいる！私をもっともっと、この命を燃やそうと思った。
- ・継続してほしい。
- ・どの作品も素晴らしく、ご苦労がしのばれる作品ばかりで選び難い。高齢になっても良い作品を作られる努力に頭が下がる。
- ・出品者のトークタイムなど交流の場があれば面白いのでは。
- ・大作小品を問わず、皆様の一生懸命さの伝わる作品で楽しかった。
- ・歳をとると奥行きのある作品が多いと思った。
- ・どれも素晴らしかった。特に手芸がよかった。
- ・多才な方にはいろんなところに出品してほしいと思う。
- ・プロではない人が作ったということがすごいと思った。
- ・レベルが高い。
- ・若者に負けない素晴らしい作品に感動した。
- ・年齢を感じさせない立派な作品ばかりで驚いた。
- ・素晴らしかった。感動した。
- ・みんなすごい迫力で力作だと思った。工芸作品に目を奪われた。
- ・参考になった。着物のリメイクをしてみたい。
- ・よく勉強していると感心した。
- ・今の老人たちはお年寄りとは思えないパワーがあり感心した。今後とも頑張っていたらいいと思う。
- ・今まで培ってきた力に驚いた。教えてほしい物もあった。
- ・高齢者が元気で活躍されている姿を見て、本当に素晴らしく思う。負けるわけにはいかない！
- ・各地区の生涯学習が盛んで、高齢者の発表の場として今後も続けてほしい。

出展作品の種目別の投票をしてもらいました。人気上位の作品を紹介します。(敬称略)

- 絵画・長幅学「水面」・「収穫」
- 写真・岡村豊作「中禅寺湖の朝」
- 書道・高木八十吾「千字文」
- 木彫・丸山敬也「古城」
- 工芸・藤岡忠江「松本てまり」
- 工芸・横川廣人「ひょうたんあかり」
- その他・三枝勝「甲冑」



お吉椿 二木高齢者クラブ



構成吟 常念岳を讃える常念岳朗詠会



恋の町明科 明科音頭保存会



上田城 七日市場みやび会



踊り 安曇節 等々力楽寿会



踊り 花の手拍子 熊倉春日会



民謡 花笠音頭 駒の会



なかよし音頭 中萱長寿会



フラダンス ウル教室



マジック 西原旭クラブ



手話ダンス 明科あすなろ会



踊り さくら貝 明科名峰会



ダンス トキメキのルンバ 等々力楽寿会



剣舞 天地風林 新屋三ツ矢会



鳥取砂丘 塚原さわやかクラブ



歌 ひといちばシニアクラブ



踊り 安曇盆唄 七日市みやび会



民謡 祝い唄 明科しらかば会



踊り 新相馬節 新屋三ツ矢会



踊り 舞扇 新屋和楽会



踊り 暎の母 穂高町区愛好会



詩舞 名槍日本号 吉野高齢者友の会



踊り 竜峡小唄 等々力町白寿会



踊り 嫁に来ないか 穂高町区愛好会

先進活動クラブの視察研修

女性部長 勝山 孝子

毎年、県の女性委員会では、先進的に活動をしているクラブを推薦し、今後の地区活動の参考にすべく、現地で視察交流研修をしています。

昨年度は豊科の吉野高齢者友会の健康体操を視察していただきました。今年度は9月に駒ヶ根市北割区高齢者クラブの音楽活動を視察しました。参

秋晴れの中で

生涯スポーツ大会

平成28年10月14日松本広域公園信州スカイパークにて生涯スポーツ交流大会が開催されました。参加者は松本地域の高齢者180名で安曇野市老連から26名が参加しました。午前中



ペタンク競技

加者は地区会員を含め41名でした。このクラブは女性の活動が活発で、地区公民館を中心に手工芸や音楽活動に多数の会員が積極的に参加しているとのこと、会場の廊下には数々の手工芸や生花が展示されていました。当日の音楽活動は脳活教室を主宰されている先生を中心に懐かしい小学唱歌や童謡を歌

い、会員のピアノカやハーモニカ、木琴に合わせ全員に配られたカステラネットによる合奏で、会場が一つになって音楽を楽しみました。その中で先生が童謡や唱歌の歌詞に込められた作者の想いなどを話され、改めて昔の歌の奥深さに感無量の思いがしました。このような歌が今の若者には受け入れられないのがとても残念です。せめて自分の孫達には機会あることに歌ってやりたいものです。

入賞者のみなさんは

●れんげしやくなげコース

1位 伊藤 勸(穂高)

2位 山嶋 卓(穂高)

3位 上條正道(三郷)

●わさびいちげコース

1位 岡里一政(穂高)

2位 渡辺清茂(豊科)

3位 杉田光三(穂高)



マレットゴルフ大会で競う

10月26日好天に恵まれ、穂高権現宮マレットゴルフ場にて、96名の精鋭により、競技が行われました。

高齢者の交通事故防止

自分を大切に
交通ルールを守りましょう

「県老連だより」138号で、高齢者の交通事故防止を呼び掛けています。安曇野署管内の状況をホームページで見ると、29年1月豊科高家の梓川堤防で63歳男性が転落死亡。28年9月堀金鳥川で正面衝突。86歳男性死亡。穂高有明交差点で自転車の64歳の女性が死亡。8月10日高齢者の2名が死亡。今年度1年間で死亡事故は69名となっています。

「県老連だより」では、28年度の県下高齢者の事故死亡は63人。うち24人は歩行中となっており、このうち14人が横断中、15人が夜間です。

通りなれた道路でもしっかりと安全確認を行い、夕方や夜間の外出の際は明るい服装で反射材を身に着けるように呼び掛けられています。

原稿募集!

「作品展」では素晴らしい作品を見せていただきました。生涯学習としての努力に頭が下がります。本紙でも紙面充実のために作品を募集します。

- ・絵画
- ・写真
- ・書
- ・短歌
- ・俳句
- ・詩
- ・随筆

編集後記

▼市老連の二大事業とも言うべき「花壇コンクール」と「作品展&芸能大会」が話題をさらいました。日ごろ合わせている顔からは見えてこない、素晴らしい踊り、詩吟、ダンス、マジック、剣舞、詩舞……。▼聞いてみると月に数回の教室での練習、発表会などがあって、家族のことも気にしながら、ひたすら練習に打ち込んでおり、成果の発表会が近づくと、手足の動かし方、目配り、など注意が細かくなってきた大変です。まさに老体に鞭を自らあてて仲間に迷惑をかけないようにしています、と汗のなかからの声でした。▼「目を見張った」のは今年度の作品展です。昨年度までは注目度が低かったなどとは決して言いません。素晴らしい絵画や書が、また工芸がありました。アンケートのなかに「プロではない人が作った」ということがすごいと思っただ。レベルが高い」と書いてありました。(6頁参照)

▼凄さでは花壇コンクールにおける「小田多井老人クラブにこ会」の10年以上連続特別賞を受賞し続けたことです。『殿堂入り』を賞する感動の賞状の授与がありました。努力が光った一年でありました。

(内川美徳)