

令和元年度

活動事例発表報告書

市町村老人クラブ連合会ブロック研修会

老人クラブ女性指導者研修会 活動事例発表から

一般財団法人長野県老人クラブ連合会

目 次

I.市町村老人クラブ連合会ブロック研修会

<東信会場>

軽井沢町	鳥井原長寿会	1
佐久穂町	高岩老人クラブ	3
坂 城 町	新地ひまわり会	4
小 諸 市	小諸市高齢者クラブ連合会	6

<南信会場>

駒ヶ根市	小町屋高齢者クラブ寿会	9
下 條 村	合原長寿会	11
伊 那 市	上新田高齢者クラブ	13
辰 野 町	九十九会（上辰野老人クラブ）	15

<中信会場>

白 馬 村	佐野シニアクラブ	18
塩 尻 市	東山老人クラブ	20
松 本 市	下角高齢者クラブ	22
安曇野市	穂高町区愛好会	24

<北信会場>

中 野 市	岩船心豊会	27
長 野 市	西風間長寿クラブ	29
須 坂 市	高橋町天寿会	31

II.老人クラブ女性指導者研修会

飯 田 市	いいだシニアクラブ連絡会	34
信 濃 町	長生クラブ	36
岡 谷 市	岡谷市高齢者クラブ連合会	38
青 木 村	青木村高齢者クラブ連合会	40
松 本 市	中波田第二高齢者クラブ	42



軽井沢町

鳥井原長寿会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	25	33	58	34.0%
平成 30 年度	30	39	69	33.8%
令和元年度	30	40	70	34.3%

2 地域の概況

軽井沢は明治 19 年カナダ生まれ英国人宣教師アレキサンダー・クロフト・ショー氏が布教のため訪れ、あまりの美しさ、清澄な自然と気候に感嘆し明治 21 年に別荘を建てたのがやがて一大避暑地として別荘文化の発展につながる第一歩でありました。爾来多くの著名人が最も自然に恵まれたしかも都会からのアクセスの良さから別荘を持ち「屋根の無い病院」として今日まで守り受け継がれ名実ともに「国際親善文化観光都市」として連綿と発展してきた 130 有余年の重い歴史のある町であります。

この間軽井沢町民は「来訪者への心からの歓迎」の志を基に 5 カ条の「町民憲章」を制定して人を愛し、自然を守り育て、文化を育て参りました。夏冬のオリンピック、G7 サミット交通相会議を経験し、本年 6 月は G20 閣僚会議が開催され正に国際会議都市を目指す官民の努力が続いております。

さて、我が鳥井原は軽井沢のほぼ中央に位置し国道 18 号軽井沢バイパス沿いにあります。大小の商店が立ち並び湯川の両サイドは豊富な農地が有り浅間山の眺望が素晴らしい位置にあります。



親睦旅行

3 老人クラブの状況

戦後は 35 戸程度の農村でしたが、昭和 46 年国道 18 号軽井沢バイパスが開通し幾多の変遷を経て、

現在は多くの移入者を受けて 315 戸程が居住しており町内で 7 番目の人口です。

農家数は激減し、ほとんどが家庭菜園程度で、大農家へのリース農場と休耕農地がほとんどです。

この地区の老人クラブの組織といたしましては、平成 27 年以前は隣の油井区と合同の油井鳥井原長寿会として活動しておりましたが、以後発展的解消し鳥井原長寿会として活動しております。現在 315 世帯、人口約 730 人、高齢化率 28% (204 人)、長寿会会員総数 70 名で男 30 名、女 40 名です。

4 活動（事業）の取組状況

- 1) 集落に散在していた江戸時代の石仏を1ツ箇所
にまとめて（13体）石仏群にしてある場所の
清掃、除草作業（3～4回）
- 2) 花壇を道沿いに設置し、町より提供のマリーゴ
ールド、サルビア、インパチェンス等 110本
の植栽及び後片付け。
- 3) 会員相互の親睦を目的に、総会は近隣の温泉施
設で行い又、1泊2日の親睦旅行（30年度は
諏訪方面）を例年行っている。
- 4) 体力の維持向上を図るため、マレットゴルフを年6回（うち9月は雨の為中止）開催し
平成30年度は68名が参加。
- 5) 区公民館活動では地区社協主催の月2回の「通いの場」が開かれ講師を招いて、「軽い
運動」を行ったり、又「大正箏」「フラダンス」「カラオケ」倶楽部等に積極参加をし
て、体力維持、ボケ防止のために大いに親睦を図っています。



清掃作業

5 問題点

会員の高齢化は止むを得ない所で、全員で会員増強に関心を持っていきたいと思えます。

6 今後の対応について

コミュニティーの特筆すべきは、移住者への壁をなくし積極的に声をかけ仲間造りが出来ている事です。これが会員増強に繋がっている所以であります。まだまだ会員拡大の余地が有りますので全員で努力して参ります。



マレットゴルフ



佐久穂町

高岩老人クラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度				
平成 30 年度	17	14	31	82%
令和元年度	16	14	30	79%

2 地域の概況

高岩地区の総人口は 102 人。その中で 70 歳以上の高齢者は 38 人と高齢化が進んでいる。

3 老人クラブの状況

高岩老人クラブは、男性 16 名、女性 14 名の計 30 名で活動している。

昨年度から、佐久穂町の老人クラブに入会し、補助金を受けながら活動している。



総会と花見

4 活動（事業）の取組状況

1) 花いっぱい運動（活動期間：5 月～10 月）

一苗の植え付けを行い、その管理は当番制で実施。

2) JR 高岩駅の除草と花の管理（活動期間：5 月～10 月）

3) 高岩橋の清掃（活動期間：6 月・8 月・10 月）

4) 敬老会への参加（活動期間：9 月）

5) 健康教室といきいきサロン

ー健康教室（活動期間：7 月・11 月・2 月の計 3 回実施）

ーいきいきサロン（活動期間：4 月・5 月・9 月・3 月の計 4 回実施）



野外サロン 土牛記念館前にて

5 問題点

1) 健康教室の際、区の公民館を使用するのだが、運動するには少し狭いこと。

2) 男性の出席率が 40%と少ないこと。（全体で 60%の出席率）

6 今後の対応について

昨年度に立ち上げた老人クラブのため、活動するにあたっては分からない点が多々あった。そのため、その反省点を踏まえながら充実した活動にできるよう取り組んでいきたい。



坂 城 町

新 地 ひ ま わ り 会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	42	61	103	69%
平成 30 年度	46	60	106	71%
令和元年度	46	60	106	71%

2 地域の概況

工業の町・薔薇の町・ぶどうリンゴの果物の町 坂城町です。

千曲川が町の真ん中を流れ、しなの鉄道や国道 18 号線が通り、上信越高速道路坂城 IC もあり交通のアクセスの拠点です。北信地区の最南端です。

南は上田市、北は千曲市に隣接した、降雨量の少ない温暖な環境にあります。

当新地区は約 300 戸、人口約 600 人、高齢者人口は約 150 人。

自社ブランド大企業あり、その下請け衛星企業あり、家族企業ありの工場の多い地域です。また米作、ぶどう、リンゴや家庭菜園などがあり、比較的高齢者の就業率は高いかと思われます。

3 老人クラブの状況

1) 会員の状況

町内でも休止会の多いなか、長く先輩の方々が築かれたこの会をより良く継続するのが使命と感じて活動しています。

地域の高齢者同志が健康で生き生きと暮らせるよう支え合い、仲間づくりと友愛奉仕の活動を継続しています。

2) 会の名前・愛称をつけてイメージアップを図った

会員増強するには、「より明るく 元気に 更に魅力ある会」を目指し、老人とか高齢者を脱して、前向きな気持ちになれるよう考え名前を決めました。

決め方は役員会で案を出し合い、会員、区会、区代表者会議へも協力をお願いし、投票していただきました。

投票結果「ひまわり」が断然のトップで、「新地ひまわり会」になりました。

これは余談ですが・・・ヒマワリの有り難い話をひとつ。

奇しくも 今年（2019 年）の歌会始。御題「光」でしたが、天皇陛下の御歌は、ヒマワリを詠われていましたのでご紹介します。



公民館周辺の清掃活動

『贈られし ひまはりの種は 生え揃ひ 葉を広げゆく 初夏の光に』

2005年の阪神大震災で、妹を亡くした少女から焼け跡から生え実ったというヒマワリの種を、2015年慰問訪問の時に両陛下が貰い受け、お住まいの御所の庭で毎年育てられてきました。陛下はこのヒマワリが成長する様子を歌にされたそうです。

そしてヒマワリの花言葉は「元気」「ポジティブ」（前向き、積極的、明るく、夢大きく）だそうです。

おそれおおくも、こんな素晴らしい善い名前を頂戴し、名前負けしないように活動したいと思います。

- 3) 入会の誘い・声かけを積極的に実施した
知人、友人、隣近所、趣味の会を通し積極的に声掛けをしました。
会員には幅広い人材がいて、道で会ったら声掛け、電話で声掛けしました。
会員にはマレットゴルフ・カラオケ・民謡・詩吟・囲碁などの趣味の人が多彩、この友人知人を通じて、集中した勧誘活動を実施しました。



施設慰問に行きました

4 活動（事業）の取組状況

- 1) 講演会
 - ・「特殊詐欺にかからないために」 町交番所長
 - ・「高齢者の健康管理」 町保健師
 - ・総会するとき 毎年ミニ講演会開催
- 2) 運動： 地区でスマイルボーリング・マレットゴルフ大会へ参加
- 3) 旅行： 一泊親睦旅行（近年は志賀高原、きよみず高原、大町温泉郷）
- 4) 清掃奉仕： 公民館、神社の草取り清掃
- 5) カラオケ： 定期的にクラブ練習。新曲の練習。町の大会へ積極参加。
- 6) 友愛訪問： 地域密着型老人施設へ友愛訪問し、歌、ダンス、民謡、詩吟などで入所の方と一緒に楽しみ交流している。
夏には七夕飾りをプレゼント。

5 問題点

- 1) 年齢差・年代のギャップを如何に埋めていくか。価値観の問題。
- 2) 会員登録はしてくれたが、仕事の関係で、行事・活動への参加率が限定されているのが苦しいところ。
- 3) 後継者育成については今後の大きな課題。

6 今後の対応について

計画、実行、結果の報告などの事務処理で、他の機関が肩代わりできる方策はないものか？
例えば行政の中での事務代行部門があり、休会廃止の会を再開させるとか、休会になる前に救済するなど、会の継続の力になればと思う。



小 諸 市

小諸市高齢者クラブ連合会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	978	1,157	2,135	16.4%
平成 30 年度	956	1,151	2,107	15.9%
令和元年度	913	1,104	2,017	15.0%

2 地域の概況

小諸市は、南に蓼科山、北に浅間山が見え、空気の澄んだ日には遠く富士山をも望めます。市街地から千曲川までの高低差は 100m 程度あります。千曲川は市を旧川辺村域とその他の地域とに分け、前者は洪積台地である御牧ヶ原台地、後者は 1 万年以上前に遡る浅間山の活動による火砕流台地からなっています。そのため、南東部では火砕流堆積物を河川が侵食した田切地形がみられ、谷底には水田が広がり、台地はモモやリンゴなどの果樹栽培に利用されています。

このような自然環境に恵まれた中で、人口約 42,500 人 高齢化率は 30.5% 3 人に 1 人は 65 歳以上の高齢者となっており、高齢化が急速に進んでいます。

市としては『小諸に元気と誇りをとりもどす』をスローガンに、さまざまなプロジェクトが展開されています。

3 老人クラブの状況

市内の行政区 68 区において、高齢者クラブに加入しているのが 33 区 33 単位クラブとなっています。

会員の加入率は、市全体の 65 歳以上者 13,259 人に対しクラブ加入者 2,107 人で約 2 割弱となっており、毎年、新規会員の加入が少ないため、クラブ全体の高齢化が進んでいます。

高齢者クラブの構成は、会長 1 名、副会長 4 名（男性 3・女性 1）、理事 7 名（男性 5・女性 2）、事務局 1 名 計 13 名で推進しています。

4 活動（事業）の取組状況

1) 組織の基盤づくり

- ア 理事会（5 回／年）・会長会（6 回／年）の開催
- イ 各支部会（支部補助金検討）の設置
- ウ 各部会（ウォーキング部・MG 部・GG 部・広報部）の設置
- エ 女性部会（女性部長会議・研修会）の開催

2) 調査研究教養活動

- ア 長野県老人クラブ大会への参加
- イ 長野県老人クラブ連合会主催研修会（ブロック研修ほか）への参加
- ウ 市高連の指導者研修会の実施
- エ こもろシニア教室（通年）への協力、参加

3) 保健活動

- ア マレットゴルフ大会：春・秋の開催（2回／年）
- イ グラウンド・ゴルフ大会：春・秋の開催（2回／年）
- ウ 健康教室：初夏・秋の開催（2回／年）
- エ 歌謡大会の開催

4) 社会奉仕活動

- ア 友愛訪問（2回）の実施
- イ わら馬パレードの開催（孫から高齢者まで参加と一般飛び入り参加 OK で実施）
- ウ 区、公民館など地域活動への協力、参加

5) 社会事業活動

- ア 小諸市高齢者クラブ大会の開催（10月）
- イ 会報「ことぶき」（2回）の発行（8月・1月）
- ウ 地域文化の保存、継承活動（しめ縄、わら馬づくり）の推進
- エ 交通安全活動（教室参加）の推進
- オ 悪質商法などの被害防止活動の推進（警察と一緒に PR 実施）

6) 加入促進活動

- ア 若手委員会の組織化
- イ 女性部活動の推進
- ウ 単位クラブ間の連携強化



←わら馬講習会
地域文化の保存及び継承活動を
目的に毎年開催しています。

歌謡大会→
女性部が中心となって開催し
毎年大盛況です。



←waramaパレード
地域文化の保存及び継承活動で
孫から高齢者まで参加され
世代間交流も行われています。

5 問題点

- 1) 問題として、高齢化が進んでいるため、足腰が痛いので活動範囲が狭くなってきているため、役員の仕事に支障をきたしてしまう。また高齢ドライバー対象者となり、免許証返納などの関係でさらに活動範囲が狭くなってしまふなどの理由から、会員を辞める人や、高齢者クラブの役員の引き受け手がいなくなっている。
- 2) 課題は高齢化をいかに薄める事が出来るか、若手会員がどうしたら加入してもらえるかの対策がいかに出来るか、が存続できるかのポイントと思います。

6 今後の対応について

- 1) 各種イベント（マレットゴルフ・グランドゴルフ・ウォーキング・歌謡大会など）を名目に会員以外に、声掛けをして、参加をうながし参加後に加入して頂く。
 - 2) 他団体主催のイベント（シニア教室・運動教室など）において加入活動を行う。
 - 3) 市に、お願いして、未加入の区長への加入PRを依頼する。
- 以上の事を、それぞれがそれぞれの場所、イベントにおいて、加入活動を行い、会員数を、少しでも改善させていきたいと思ひます。



小町屋高齢者クラブ寿会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	144	123	267	42.4%
平成 30 年度	148	134	282	44.8%
令和元年度	146	133	279	44.3%

2 地域の概況

駒ヶ根市は西に中央アルプス、東に南アルプスに囲まれ、東側に天竜川がながれていて大変風光明媚な地域です。その中で小町屋区は四つの自治組の 680 世帯から成りたっています。飯田線小町屋駅のホームから眺める西の駒ヶ岳、東の仙丈ヶ岳は、両方が眺められるという点で市内でも唯一と思います。

駒ヶ根市のキャッチフレーズは「二つのアルプスが映える街」です。

3 老人クラブの状況

市内 13 の単位クラブが市の連合会に所属し、寿会は昭和 34 年に発足し今年度創立 60 周年を迎えました。役員 5 名、班長 13 名、合計 18 名の役員構成。年会費一人 1,000 円、補助金・助成金等 合計約 100 万円の年間予算で運営しています。



高遠バラ園見学

4 活動（事業）の取組状況

1) 健康づくり活動

ア 寿会サークルのグランドゴルフ、マレットゴルフ同好会、ゴルフ同好会、合計延べ 94 名
特にグランドゴルフは市高連主催の 4 月から 11 月迄市内 12 チームでのリーグ戦の結果、前年度に引き続き優勝をかざりました。

イ 市高連の秋期体育祭には延べ 44 名参加

2) 奉仕活動

ア 7 月 小町公園の草刈り、樹木の剪定。

イ 9 月 南幼稚園での草刈り、樹木の剪定及び園児との交流。 合計 50 名参加



誕生祝い会

3) 友愛活動

- ア 一人暮らしの会員の皆様と伊那市高遠バラ園見学、及び会食懇親会を実施。17名参加。
- イ 85歳会員友愛家庭訪問。対象者11人に役員が訪問してお祝い品を渡し長寿のお祝いの言葉を伝えました。
- ウ 在宅寝たきり会員宅を役員が訪問して慰問。対象者2名。

4) ふれあい交流会

- ア 会員の誕生会を祝い、年4回（4月、7月、12月、2月）に分けて誕生会を開催。お祝い品を配布し、小町屋公民館にて健康教室と合わせお祝いの会を実施。飲食しながら演歌、民謡、踊り等ありの楽しいふれ合いの場となっています。

延べ参加者 311名。

- イ 会員親睦旅行。平成30年度は黒部峡谷へバス1泊旅行を実施。
トロッコ列車に揺られスリル満点、楽しい一時を味わいました。参加者31名。
- ウ 会員死亡通知（お悔みのお知らせ）を会員宅全戸配布と自宅から出棺する時は出られる人が集まり、故人のお見送りをしている。



黒部峡谷トロッコ列車

5 問題点

平成30年度会員の中で逝去が15名の多きに達しました。

昨年度が3名、一昨年度が6名でしたので平成30年度は極めて多いことが明白です。

新規加入会員促進して16名増やしましたが、逝去者及び脱退者を含めると年度当初の282名を下回る事は避けられない状況です。年々会員が増えてきた状態が初めて減少に転じそうです。

○平成30年4月1日の年齢構成は下記の通り

70歳未満	70～80歳未満	80～90歳未満	90歳以上	合計
17名	127名	118名	20名	282名

80歳以上が138名で全体の49%をしめていて高齢化がすすんでいる。このことが亡くなる人が増えた一因なのか、平成30年度が特別だったのか今後注意していく必要がある。

6 今後の対応について

- 1) 70歳未満の会員入会に力を注ぐ。
- 2) 小町屋区の役員経験者で未加入者を積極的に勧誘していく。



下 條 村

合 原 長 寿 会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	25	14	39	
平成 30 年度	24	13	37	
令和元年度	23	12	35	

2 地域の概況

下條村は長野県南部の下伊那郡の南部にあり、「合原区」は下條村の南部で、国道 151 号線沿いとその周囲に位置しています。

合原区の戸数は下條村 1,000 戸余りの内、約 120 戸。村の集合住宅が 2 棟 24 世帯ありますが、人口は減少・高齢化率は増加傾向にあります。

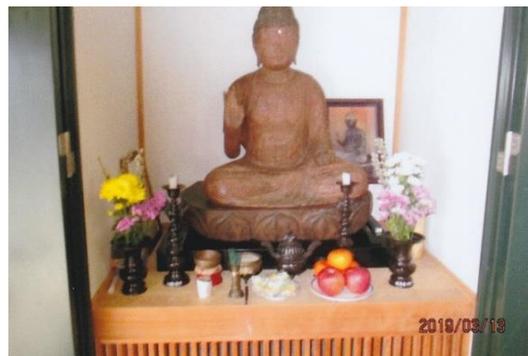
3 老人クラブの状況

【令和元年度 会員構成】

性 別	70~74 歳	75~79 歳	80~84 歳	85~89 歳	90 歳以上	計
男	2	4	8	8	1	23
女	0	5	7	0	0	12
計	2	9	15	8	1	35

【年間の主な事業】

- 1) 皇大神宮祭典（春・秋）：旗立て、境内掃除、旗納め
- 2) 秋の彼岸供養：物故者供養
- 3) 天満宮祭典：参加
- 4) 阿弥陀様祭典：旗立て、祈願、旗納め
- 5) 国道沿いの花畑管理（村老連事業）：花・球根の植付け、掘り起こし、草取り等
- 6) 阿南地区最古の宝物・木造阿弥陀座像の管理



木造阿弥陀座像

4 活動（事業）の取組状況

従来からの合原区の老人クラブ「長寿会」は隣接する他区の老人クラブと合併した分館単位の『旭老人クラブ』として、下條村老連に加入し活動していました。

「長寿会」と『旭』という二重の組織で活動をする中で、会員の減少や高齢化が進み、「長寿会」の活動の他に、組織や運営が二重である『旭』の活動が負担になってきたため、『旭』は解散し、村老連から脱退することになりました。



国道沿いの花畑管理



天満宮祭典

その後は「長寿会」として、以前から行っていた事業(主に地元の行事に関わる事業)を中心に活動してきました。

その頃、村老連では、以前に老連から脱退したクラブが他にあったため、老連の組織を村内全域に拡充させたいという動きがあり、「長寿会」に対しても老連加入の働きかけがありました。これに対し、年齢と共に地域密着型ではあるが、考え方は広域的に活動したい、そのためには村の老連に加入した方が活動の幅が広がるので老連とのつながりを大切にしたいということで、合原の

組織として新たに《合原長寿会》が誕生し、平成29年4月に村老連へ加入しました。

(村老連に加入すると、役員になった人の負担があるという意見もあった。)

5 問題点

- 1) 会員の減少(高齢化、新入会員の減少)
- 2) 役員不足 (なりてがない)

6 今後の対応について

現在、入会できるのは75才からですが、できれば70才になったら加入してもらえる雰囲気作りをしたい。が、流れに沿って強制的にならないことを大切にしていきたい。



阿弥陀様祭典



上新田高齢者クラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度			58	
平成 30 年度	31	33	64	
令和元年度	35	34	69	

2 地域の概況

上新田地区は、中央・南アルプスの山々をはじめとする豊かで美しい自然景観に恵まれた伊那市の中央を流れる天竜川と区の南側を流れる南アルプスから流れでた三峰川が合流し、石灰岩の溶けた豊かな用水による、おいしい米を生産している田園地帯です。

かつては三峰川が氾濫し田園が何度も流されましたが、今では市役所が上下新田地区に移転新築したため、江戸から明治期は 40 戸くらいであった区は、大型店舗や 500 戸近くの家屋・アパート・マンションが立ち並び、区の景観は大きく変わってきています。



きのこと料理を男性陣が女性陣に振舞う

3 老人クラブの状況

平成 30 年度の会員数は総計が 64 名で、男性 31 名、女性 33 名の構成です。

この 1 年間に逝去された会員は男性 2 名、女性 1 名でした。

高齢者クラブの会員は 70 歳代が多く、60 歳代はごく少数です。できることなら 65 歳から 70 歳代がもう少し頑張ってお入りしてほしいのですが、自治区の役員のおつとめを果たしてから高齢者クラブに加入しているのでやむを得ない状況なのかもしれないと思います。

【平成 30 年度の会員数及びその年齢構成】

性別	年令	~65	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	計
			~68	~71	~74	~77	~80	~83	~86	~89	~92	~95	~98	
男性		0	0	0	5	5	6	7	4	3	0	0	1	31
女性		1	0	0	2	4	7	4	8	5	0	1	1	33
合計		1	0	0	7	9	13	11	12	8	0	1	2	64

4 活動（事業）の取組状況

1) 平成 30 年度実施事業

- 5 月：総会及びお花見（25 人参加）
- 6 月：福祉入浴（21 人参加）
- 7 月：高齢者交通事故防止・暑気払い（22 人参加）
- 8 月：健康講座（25 人参加）
- 9 月：福祉入浴
- 10 月：茸狩り 兼 料理教室（27 人参加）
- 11 月：福祉入浴（18 人参加）
- 12 月：忘年会（31 人参加）
- 1 月：新年会（28 人参加）
- 2 月：福祉入浴（19 人参加）
- 3 月：総会



市クラブ大会での演芸発表

2) 趣味や特技などを活かしたクラブ活動

- ① マレットクラブ：月に1～2回近くのマレット場でプレー
- ② 体操クラブ：講師を招いて、歌に振付をして踊る。敬老会やクラブ大会で発表
- ③ カラオケクラブ：夜、公民館に集まり一杯やりながら歌をうたって楽しむ
- ④ 文芸クラブ：俳句・短歌・川柳など。1ヵ月の作品をまとめて『万年青』を発行
- ⑤ 山歩の会：実力に合った山歩きを楽しむ
- ⑥ 囲碁の会：会員6名で月に2回対戦
- ⑦ 料理講習：年3回実施

3) 会員増強運動

ア 平成26年度～令和元年度までの実績

H26	H27	H28	H29	H30	R1 (H31)
男性3名 女性2名	男性3名 女性4名	男性4名 女性1名	男性3名 女性5名	男性5名 女性5名	男性7名 女性2名
計5名	計7名	計5名	計8名	計10名	計9名

イ 会員増加につながった活動

- ① 役員を中心に会員増の運動を理解し勧誘する。
- ② 諸会合の折に勧誘する。
- ③ 知人、友人の交流会時に勧誘をする。役員が前向きに勧誘する。

ウ 自治会で役員が終わった方を勧誘する。75歳以上に声掛けをする。

5 問題点

なし

6 今後の対応について

なし



辰 野 町

九 十 九 会 (上辰野老人クラブ)

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	39	25	64	16.6%
平成 30 年度	37	20	57	14.1%
令和元年度	34	20	54	

2 地域の概況

当クラブに位置する上辰野区は辰野町の役場や駅等がある町中核地域の宮木及び下辰野地区の市街地に隣接したベットタウン地域です。人口は 1,150 人、449 戸（ともに平成 29 年度）でここ数年、人口は横ばい、戸数は微増です。しかし上記両地域に近い集落は戸数が増えています。65 歳以上は 381 人で高齢化率は 34.0%（町全体は 36.7% - 共に平成 30 年）と他地区に比べると若干少ない地域です。

3 老人クラブの状況

辰野町の単位クラブの状況は大変厳しく、大きな地区の単位クラブの大半は休会になってしまっている状況です（町老連に加入しないで活動しているクラブもあるが）。休会の理由の詳細は把握していませんが、役員のみ手が足りない事がきっかけとなっているようです。この事は我が単位クラブも気になる事です。

当会の名称は九十九会（つくも会）と称するが、百歳を目指して頑張ろうという事でこの名称になったといえます。会の組織は 7 班に分かれ、この班長と三役・顧問・監査で役員会を構成しています。また区から若干の補助金はいただいているものの、運営・活動は区から独立しており、また区内の高齢者福祉団体である「はつらつ会」からも独立しています。

高齢者が増えているにも関わらず、3 年間で 10 人も減少している（死亡 5、脱退者 8 - 役員がらみ <特に女性>、高齢による等が目立つ）、その上、会員と言っても、健康上の問題から活動に参加できない方々や会費会員（参加しないが会費だけ頂いている）の方々を除くと活動できる会員は限られています。そこで当会は会員増を目指す活動というよりも、先ず会員が 1 人でも多く参加できる活動、脱退者を生まない活動を目指しているところです。

そこで次のような点を重視して活動を展開してきました。会員の要望を聞きながら活動内容を修正・補足する（カラオケは必ずしも好きではない方のいる事の行事における配慮等）、会員が魅力を感じる内容（日帰り旅行はゆったりした日程、会食行事に何か 1 つささやかなイベントを加える、役員会での行事内容繰上げ）、会員への働きかけ（班長に働きかけをお願いする、回覧等の内容が会員に引き付けられるようにする等）等です。

4 活動（事業）の取組状況

1) ボランティア（奉仕）活動

区内には町の重要文化財である七蔵寺とそれに隣接する塩竈神社があります。そこで春と秋に境内と寺院内（七蔵寺）の清掃をしています。春は例祭と七蔵寺マラソンがあるのでそれに向けて七蔵寺総代と一緒に実施しています。また秋は、例祭はないがこの時期に清掃をしないと落ち葉がたまり、参拝者や春の清掃に支障をきたすため2度行います。他の活動に参加しなくてもこの活動だけは参加するという男性が目立ちます。この活動は我々しかできないという事でボランティアに意義や張り合いを感じて参加しているからと思われます。課題は場所が遠くて徒歩は無理なので、狭くて急な山道を行ける軽トラック確保に苦慮しています。

2) 日帰り旅行

以前は春と秋の2回の旅行を企画していましたが、会員の減少、参加者の減少を踏まえて27年度から旅行は春の日帰り旅行のみとし、秋は町老連の旅行にできるだけ参加し協力する体制となりました。春だけでも参加者確保が大変で、そのため参加費を安く、コースはゆったり、補助席を使わずに済むバスチャーター等企画に苦慮しています。また会員以外にも参加を呼び掛けています。その結果90歳以上の方々、会員以外の方々にも参加してもらえました。

3) 会食と懇親

春は寿司会食、秋は松茸会食を企画していて、共に材料は購入して、女性役員が調理、男性役員は設営その他という形で運営し、歌集を作って懐かしい歌を歌うとか、希望者はカラオケ等をして楽しんでいます。食べて歌うだけでは物足りないという事で秋の会食から「手話ダンス」を鑑賞する等ささやかなイベントを導入しました。

4) その他

各種の町老連主催の企画行事に参加しており、老人クラブ大会には7名も参加してもらえました。その他敬老会への積極的参加、99歳会員へのお祝い、1人暮らし会員への友愛訪問、そして会員の葬儀には会としての香典を包んで参列（有志会員と共に）しています。



日帰り旅行

5 問題点

- 1) 予算の問題：予算が限られているので出費をどう抑えるかに苦慮しています。
- 2) 会員が進んで参加できる状況づくり（3, 4 のとおり）
- 3) 会員確保の問題（3, 4 のとおり）

6 今後の対応について

30年度の加入率が14%と極めて低いが、以前と比べて、社会情勢が変わってきていて、70歳過ぎても勤めを続けている方々もいる一方、特に女性はいろいろな活動の場が増えていて、活動に適した70歳以上の方々に入会してもらうのが難しい状況です。区に勧誘チラシを配布しても効果がないという事で、魅力ある会にする工夫をしながら、一方で、現在、個々に当たってもらうよう、役員、会員共に勧誘をお願いしています。その際、会費が減ってきているからというようなマイナス思考でなく、活動の楽しさ、ボランティアの張り合い等プラス思考で当たる事にしていきます。





佐野シニアクラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	-	-	-	
平成 30 年度	48	35	83	51%
令和元年度	49	39	88	

2 地域の概況

白馬村の南端に位置し、大町市に隣接している。戸数は 115 戸あるが 15 戸は区に加入していない。地域内に長野県自然環境保全地区に指定された親海湿原と姫川源流があり、風光明媚な地域である。白馬佐野坂スキー場があり最盛期には集落の約半数の 50 戸が旅館、民宿を営んでいたがスキー客の減少により現在は半数の 25 戸になっています。

3 老人クラブの状況

平成 8 年に休会になっており、その後復活の動きが何回かあったが「役員のみなり手がいない」「色々な奉仕活動が押し付けられる」等の懸念がありそのままになってきました。

村シニア倶楽部の会長よりの熱心な後押しがあり、有志が集まって下話をして、集落の隣組 11 組から 1 名ずつの発起人を選出することとし、11 人による発起人会を行い、平成 30 年に会員を募集し設立総会を開催し発足しました。

4 活動（事業）の取組状況

1) マレットゴルフの普及啓発

ア 毎月 5、15、25 日に練習

イ 佐野シニアマレット大会及び村シニアクラブ大会参加

2) ゲートボールの練習及び村シニアクラブ大会の参加

3) 地区事業への協力

親海の森花木、山野草の里づくり事業への協力



ゲートボール

5 問題点

発足したばかりであり、今後加入者が増加するような魅力的クラブになるかが課題です。

6 今後の対応について

休会になった原因が「役員になりたくない」「奉仕活動が多すぎて各自の負担が多すぎる」という反省をふまえて、これからはあまり事業を増やさないように、レクリエーションを主体としたシニアクラブにしていきたい。



健康教室



しめ縄づくり

荒廃地再生へ 京都の桜植樹
 白馬村佐野地区の有志が11日、地区内にある姫川源流近くの親海湿原周辺で、桜の苗木を植える植樹祭を開いた。荒廃地となっていた畑を新たな観光資源にしようと、今年6月から整備。京都市で16代続く「桜守」の佐野藤右衛門さん(90)から苗木50本を譲り受け、地区住民ら18人が残りの3本を植えた。

区長の中村徳文(69)さんに
 佐野地区の住民ら

よると、植樹した旧「塩の道」の農道沿いの約2・7畝の畑は、養蚕が盛んだった頃は桑畑だったが、現在は耕作放棄地で、所有する住民の高齢化で管理も難しくなっていた。区は有害鳥獣対策やグリーンシーズンの誘客も踏まえ活用策を検討。佐野さんと地区の名前が同じというつながりや、地区出身で公益財団法人「日本さくら会」会員の松沢七海司さん(東京)の紹介で、佐野さんから苗木を譲り受け、植えることになった。春の新たな観光名所にしようとして、中村さんを中心に「花

木・山野草の里づくり事業」として計画。村や地区住民、さかさか観光協会の協力で雑木を伐採し、環境を整えた。苗木は佐野さんが育て、京都府以外では初めての植樹になるヤマザクラの一種「サノザクラ」など6種類。このほか、村内で花を増やす活動に取り組み「花の白馬の会」からオヤマレンゲの苗木300本を提供してもらった。

早ければ3年後には桜が花を咲かせる見込み。中村さんは「村全体の観光に寄与するため、一層努力したい」と話している。



塩尻市

東山老人クラブ

1 会員数等

区分	会員数 (人)			備考 (加入率)
	男性	女性	合計	
平成 29 年度	28	34	62	44.3%
平成 30 年度	29	30	59	42.4%
令和元年度	25	26	51	35.7%

2 地域の概況

塩尻市は、長野県のほぼ中央に位置し、中山道のあったことから、東京方面と名古屋方面からの文化が交わり、現在も 4 本の国道（19 号、20 号、153 号、361 号）のほか、松本空港、長野自動車道が通るなど、県内随一の交通の要衝となっています。

平成 17 年には旧檜川村と合併し、木曾漆器が特産品のひとつですが、明治時代からのブドウ栽培により、ワインの生産も特に有名なところですが、また、エプソンを中心として、精密機器の製造も盛んです。

東山地区は、塩尻市街から岡谷市へと向かう国道 20 号の通る塩尻峠に位置し、毎年夏に行われる草競馬で有名な高ボッチ高原の入り口となっています。



東山区

3 老人クラブの状況

東山老人クラブは平成 27 年 4 月 1 日～当時の役員が、「役員は大変」と考え連合会を脱退、2 年間休会していました。しかし一方「役員も大変なばかりではない。いろいろ楽しい行事や活動に積極的に参加しようじゃないか」という声もあり、平成 29 年 4 月 1 日に復活して活動を再開することとなりました。

東山地区には屋内のゲートボール場があり、これができた平成 6 年以降、老人クラブが管理を担ってきました。

ほぼ毎週の土曜日の午後、ゲートボール場にみんなが自然と集まってきます。2 時間ほどゲームを楽しんだ後は、お茶を飲んだりして語らいの場になります。お茶菓子やお手製の漬物も並び、皆さんここで過ごすのを楽しみにしています。

このような地域のサロンとなるような場所があり、また自由に話ができる雰囲気があって、東山地区の復活があったと思います。

役員も 1 年交代だったのを 2 年交代にし、役員交代がスムーズに行えるよう工夫しました。

今後も皆で楽しく活動ができるよう、クラブの存続を願います。

4 活動（事業）の取組状況

- 1) 高齢者友愛訪問
- 2) 市内老人施設への奉仕活動
- 3) まごころタオルの寄贈
- 4) 神社、公民館、ゲートボール場周辺の清掃活動
- 5) こども通学路の見守り、雪かき
- 6) ゲートボール、グランドゴルフ、マレットゴルフ
- 7) 交通安全研修 など



ゲートボールのあとの1コマ

5 問題点

世間は超高齢化社会といっていますが、老人クラブ自体にも高齢化の波が押し寄せてきている気がします。復活はしたものの、周りの状況を聞くと、「若い世代がなかなか加入しない」「新しく役員になってくれる人がいない」などの声がよくあり、東山老人クラブとしても常に何年後かは自分のところかもしれないという危機感があります。



ボランティア活動

6 今後の対応について

役員一人の肩にすべてを担わせるのではなく、みんなが協力してお互いに助け合って活動を継続していきたいと考えます。

そのためにも、まずは各々の健康と、楽しい雰囲気づくりが大切だと考え、その中で、ちょっとしたお礼、お返しとして地域貢献活動として還元していければよいと思います。



下角高齢者クラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	25	33	58	
平成 30 年度	41	43	84	
令和元年度	42	45	87	

2 地域の概況

梓川地区は、平成 17 年に松本市に合併し現在の在籍戸数約 4,690 戸、人口約 12,700 人です。

また私たちの下角町会は、旧来からの住人は約 100 戸に対し住宅団地等への転入者は約 150 戸で総人口は 900 人余りです。そのため子供たちの賑やかな声が聞こえる老若男女がバランスよく混在する町会です。

3 老人クラブの状況

昭和 30 年代に設立して以降活動を継続してきましたが、やはり会員の減少傾向が毎年の悩みの種でした。

そこで 30 年度に規約を改正して、加入年齢を「65 歳以上の任意加入者」を「70 歳以上の住民」としました。その結果会員数は 58 名から 84 名と 26 名増加しました。

4 活動（事業）の取組状況

1) 地域の奉仕活動

ア 農村公園の清掃整備活動

- ・年 9 回（毎月・4 月～12 月）
- ・参加者：延べ 200 人

イ 学校・福祉施設へのタオル寄贈活動 （地区事業へ協賛）

- ・会員に呼びかけ、毎年約 100 本集約

ウ ゴミ 0 運動への参加

- ・春・秋 参加者：延べ 60 人（年）



農村公園の清掃整備

2) 生きがいを高める活動

- ア 親睦旅行： 年2回 1泊2日
- イ お花見会： 毎年4月
- ウ 新年会： 毎年1月
- エ 教養講座、健康教室： 年2回



健康教室



作業の合間に情報交換

5 問題点

- 1) 30年度に規約を改正して入会条件を変更した結果会員数は増加したものの、行事への参加者は期待したほど増加していません。
- 2) 役員のなり手が無い事が、会の大きな課題です。会員の中の低年齢者に就任してもらうような対策が必要と考えています。

6 今後の対応について

行事を多く計画すると参加者が減り、少なくすると交流の機会が減るというジレンマがあります。会員の多様なニーズをくみ取りバランスの良い活動をしていきたいと思えます。



穂高町区愛好会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	54	45	99	17.3%
平成 30 年度	51	43	94	16.8%
令和元年度	51	41	92	16.5%

2 地域の概況

穂高町区民数 1,693 人 内 65 歳以上高齢者 557 人 高齢化率 32.9%、又愛好会の加入率は 16.5%と低調です。

主な要因は、

- 1) 70 歳を超えても仕事に就いている人達が多く、入会減少の要因になっています。
- 2) 町区は東西に長い地形で、活用拠点である公民館は東市域に位置する。その為西地域の人達には不便感があります。

3 老人クラブの状況

- 1) 愛好会は、踊り・大正琴・カラオケ等々 10 クラブがあり、各々好きなサークルに所属し活発な活動をしています。
- 2) 一年間のクラブ活動の状況を「愛好会だより」の発行により全会員に配布する。また内容も写真を多くして見やすく、親しみやすく活動を伝える事を心掛けています。
- 3) 「愛好会だより」と「勧誘チラシ」を添付して、区長さんに依頼し区民の全家庭に回覧することで愛好会活動の楽しさと共に、魅力的なクラブ活動の実態をお知らせし、未加入者への勧誘を図っています。
- 4) 区民回覧により「愛好会にこんなクラブがあれば入会したい」など会員以外からの声もいただき、昨年は「健康マージャンクラブとスポーツ吹き矢クラブ」を立上げ、毎月 2 回の活動を楽しんでいます。



吹き矢クラブ



健康マージャン

4 活動（事業）の取組状況

昭和 38 年穂高町区老人クラブが 101 人で発足しました。しかし若い人達に勧誘する時「老人クラブ」と言う名前には抵抗があり、平成 10 年「穂高町区愛好会」と改名しました。

「愛好会」の名称は、当時の老人クラブには 8 サークルが趣味のグループとして活動していました。このグループ活動を主軸に、「町区老人クラブ」を発展的に改称し「町区愛好会」が誕生しました。

現在、マレットゴルフ・カラオケ・踊り・大正琴・囲碁・将棋・お茶・健康麻雀・吹き矢及び盆栽の 10 クラブ・138 人が、毎週 1 回又は毎月 1~2 回各々クラブ長・会計担当を置いて和気あいあい楽しく活動しています。そして総会や忘年会・新年会及び市老連芸能大会には、その練習成果を披露したりして楽しんでいます。

愛好会全員参加の活動・事業としては、

- 1) 育成会の協力による小学生と共に実施する花壇植栽及び 4 月下旬~11 月中旬の約 8 カ月に及ぶ草取りや散水など全員が交代で管理運営に当たっています。
- 2) 社会奉仕活動の一環で穂高駅周辺や碌山館通りの清掃も実施します。
- 3) 春・秋の旅行、敬老会、忘年会、穂高地域文化祭への参加、市老連芸能芸術祭に参加奮闘しています。
- 4) 12 月にはそば打ち経験者の協力を得て「そば打ち体験と新そばを食する会」を実施し、大勢の参加で新そばを賞味し楽しみました。
- 5) 月 1 回市内宅老所に慰問訪問
- 6) 町区及び公民館が主催する学習会・ウォーキング・しめ縄づくり・神社祭礼お舟曳航にも積極的に参入参加します。



大 正 琴



花 壇 づ く り

5 問題点

- 1) 新規会員の入会がなく、ますます高齢化が深刻になっています。
- 2) 高齢化に伴って役員などの受けてがなく、組織としての維持存続の危機状態が目前に迫っているのが現状です。

6 今後の対応について

組織構成である、会長をはじめとする役員のみ手がなく、その対策として、「役員選考委員会」等を立ち上げなどで「どの様に組織の維持存続に取り組むべきか」知恵を絞っているのが現状です。

穂高町区の皆様へ

穂高町区長 白澤 弘
愛好会長 中山 隆

【別紙添付：愛好会活動の情報写真をご覧ください】 愛好会はあなたの入会をお待ちしています

① 町区愛好会とは、こんな活動をしています

- 趣味のあう仲間同士、次のクラブで思う存分楽しんでいます。
- マレットゴルフ・踊り・大正琴・カラオケ・お茶・囲碁将棋・スポーツ吹き矢・健康マージャン・その他：春秋旅行、花壇づくり、忘年会、ソバ打ち会

② 地域に新しい仲間ができます

- クラブに参加し仲間づくりが楽しく又「愛好会だより」の発行等で思い出が一層深まります
- クラブ活動(一人で複数クラブ加入可能)によって、多くの絆と親しい関係が生まれます。

③ 体力の維持・健康の増進と心の健康になります。

- マレットゴルフ・踊り・吹き矢等への参加を通して体力の維持、健康増進につながります。
- 大正琴・カラオケ・囲碁・マージャン・お茶クラブ参加で閉じこもり防止等精神の健康増進になります。

④ 社会奉仕活動への参加と貢献ができます

- 「花壇づくりや礫山館通り清掃など」地域奉仕を通じて、環境美化・住みよい地域づくりに貢献できます。
- 経験豊富な立場から趣味・趣向・特技など独自の提言で、街づくり地域づくりなど参画できます。

⑤ 心の安らぎ、充実感が得られます

- 愛好会で多くの仲間と会話することで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。
- 仲間づくりで、日常生活の話相手や情報交換など心配事や悩み事の相談が容易にできます。
- 愛好会は年2回、親睦旅行を実施します。仲間との交流で達成感や満足感、あるいは感謝の気持ちなど、多くの精神的な喜びを味わうことができ、毎日の生活が一層楽しくなります。

【出会い！話し合い！気寄り合い！そんな仲間づくりを目指しています】

☆ **60才以上皆さんなら誰でもOK！多勢のご入会を心からお待ちしております。**

穂高町区愛好会に入会ご希望の方は、下記メンバーにご連絡をお願いします。

中山 隆 TEL82-7148 : 矢花十四男 TEL82-3836 : 東條総一郎 TEL82-2069
白澤満子 TEL82-7039 : 白澤ふみ子 TEL82-7022 : 田村万佐人 TEL82-2877



中野市

岩船心豊会

1 会員数等

区分	会員数(人)			備考 (加入率)
	男性	女性	合計	
平成29年度	14	15	29	
平成30年度	25	22	47	
令和元年度	22	22	44	

2 地域の概況

中野市にあります老人クラブ「心豊会」と申します。

岩船という部落は今から40年程前は殆ど農家で、約40軒ぐらいしかありませんでした。

平成8年に長野電鉄「信州中野駅」に西口が開設されました。同時に道路幅が広くなり、近くにスーパー「西友中野店」もオープンし、だいぶ賑やかになってまいりました。

現在では400軒ほどになり、またどんどん増えております。

3 老人クラブの状況

会員となって活動できそうな人に「入会の案内」を配りました結果、現在47名になりました。

(※以下参照)

区民各位

入会のご案内

心豊会会長 竹内嘉彦

毎日寒い日が続いておりますが区民の皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃は心豊会に格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて岩船区は市の老人会から「他の部落に比べて大部落にも拘らず会員数が少なすぎる」との指摘受けております。

調べてみますと他部落の半分にも満たないようです。

他部落では65才又は70才になると自動的に会員になる仕組みのようです。

ちなみに当区では会員は70才以上ですが「自動的に」ではありません。

そこで当区でも「70才は自主的に」と考え過日岩船区に要望書を提出いたしましたところ協議委員会でご検討を頂き「区民の皆様によくご理解を頂いたうえで」ということで賛同をいただきました。

以上、ご理解のうえご入会賜りますようお願い申し上げます。

尚、会費は無料で該当者には改めてご連絡を申し上げます。

4 活動（事業）の取組状況

多くの事業をやっておりますが、会員の事業参加が一人、二人と徐々に多くなってきております。マレットゴルフ、ゲートボール、絵手紙教室、旅行等皆さんで仲良く楽しんでいただけたら良いと思っております。

- 1) 毎月5日 岩水神社境内ゲートボール場清掃
- 2) 平野地区ゲートボール大会
- 3) 市老連マレット大会
- 4) 平野社協杯ゲートボール大会
- 5) 健康講座と暑気払い
- 6) 夏休みこどもラジオ体操参加
- 7) 7月豪雨の災害募金 2,000円
- 8) 平野老連GB大会
- 9) 絵手紙教室
- 10) 一元玉募金
- 11) 平野地区社協ゲートボール大会
- 12) 絵手紙教室
- 13) 日帰り温泉旅行 斑尾
- 14) 吉田郵便局長杯ゲートボール大会
- 15) 平野地区忘年会



岩水神社境内ゲートボール場清掃

5 問題点

新しい人が多く、会員が集まりにくいのが現状です。

「岩船区」と相談し、協議委員会に何度も検討を依頼しましたが、「岩船は他の部落と違って新しい人が多いので、70歳以上は強制的に会員にするということとはできない」との事でした。

6 今後の対応について

引き続き会員となって活動できそうな人に「入会の案内」を配布する。



敬老会ゲートボール場



長野市

西風間長寿クラブ

1 会員数等

区分	会員数 (人)			備考 (加入率)
	男性	女性	合計	
平成 29 年度	71	36	107	
平成 30 年度	80	44	124	
令和元年度	91	56	147	

2 地域の概況

西風間区は、長野駅より東に約 4 キロ・北アルプスを水源とする犀川より北に約 3 キロの地点に位置し、持ち家約 640 戸・アパート約 240 戸の計約 880 戸の地域であります。

人口は、約 2,700 名で（男性約 1,300 名、女性約 1,400 名）、高齢化率は 28%でございます。

南に千曲川、犀川が流れ、東に菅平、北に飯綱山、西には遠く北アルプスを望むことが出来る穏やかな地域でございます。



西風間長寿会 秋季会員研修旅行（平成 30 年 10 月 16～17 日）
赤倉温泉：セントラルホテル泊（上越市立水族博物館にて）

3 老人クラブの状況

西風間区には、11 の常会があり、西風間長寿クラブは正副会長、正副女性部長、相談役・監事のほか、各常会から幹事 1 名ずつ選出し運営をしております。

活動の基本計画に、「会員の加入促進を図る」をメインテーマとして役員全員で 60 歳以上の未加入者宅を戸別訪問し、加入活動を進めてまいりました。

団塊世代の方々のご理解を頂き、平成 30 年に会員加入増加につなげる事が出来ました。やはり個人宅を訪問し活動を理解して頂くことが重要だと思います。

4 活動（事業）の取組状況

毎年、3 月下旬に定期総会を開催し、新年度の基本計画を提案し、全会員のご理解を頂き事業を進めています。（総会資料は全員に配布）

基本計画として、

1) 会員同士の友好を図る。

ア 春、秋の研修旅行 1泊2日

参加者約 40 名

イ 納涼会、忘年会

参加者約 40～60 名

2) 会員の加入促進を図る。

3) 奉仕活動の促進を図る。

ア 年 4 回の神社清掃並びに道路のごみ拾い。

イ 役員によるごみステーションの巡回。

ウ 春・秋の資源回収活動については、年間計画の徹底を図り軽トラ 4 台にて役員全員で、全会員宅を訪問し玄関に出て頂いて回収しています。

春・秋で約 8,000 キロ以上を回収しています。

エ 大豆島公園の清掃活動。

4) クラブ活動並びに女性部の活動促進を図る。

ア ゲートボール部 週 3 回

イ マレットゴルフ部 月例会、大会

ウ 童謡と唱歌の会 月 2 回

エ 囲碁、将棋部 月 2 回

オ マージャン部 月 2 回

5) 地区老連・市老連行事への参加。

5 問題点

30 年度に入り脱会者が増加している。高齢化と思われる。

クラブ活動に入る人が少なくなっている。

女性会員の拡大が難しい。

6 今後の対応について

家族会員の拡大を進めていきたい。

個人宅を訪問して加入促進を図っていききたい。

クラブ活動への参加者の増加を図りたい。



健康づくりフェスティバル



研修旅行 散策

2016/06/17



須坂市

高橋町天寿会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	43	38	81	
平成 30 年度	51	42	93	
令和元年度	53	47	100	

2 地域の概況

須坂市は、千曲川東岸に位置し、三国山脈で県境に接します。松川と百々川がそれぞれ作り出した二つの扇状地が重なり形成され、旧街道沿いに市街地が並び、リンゴ畑やブドウ畑が広がります。私たち「高橋町天寿会」のある日滝地域は、そんな須坂市の北東部に位置した住宅地と果樹園からなる所です。

現在 681 世帯で人口は 1,843 人です。今も一戸建住宅、アパートが建設中ですので更に増加が予想されます。老人会の対象者 60 歳以上の方は 570 人位おります。

3 老人クラブの状況

昭和 35 年に発足し、59 年の長い歴史があります。当時の会員は 130 人で男性 63 人、女性 67 人でした。その時の世帯数は 150 戸位ですので、1 戸に 1 人位加入していた計算になり素晴らしい事だと思います。

「老人クラブ」の名称ではイメージが良くないとの意見により、昭和 63 年に「高橋町天寿会」と改名致しました。59 年の長い歴史の中、一番会員数が多かったのは平成 4 年度で 153 人でした。

会員増強に取り組んだ結果、今年も新たに 9 人の方に入会して頂き、ついに 100 人の大台に乗ることが出来ました。会員の中には 90 歳を越えた方が 4 人おられ、最年長は 93 歳で高齢にもかかわらず全ての事業に参加され、アドバイスやご意見を頂くなどそのお姿は他の会員の模範であります。



4 活動（事業）の取組状況

1) 研修旅行

2 年前に旅行先について会員アンケートを行った結果、一泊旅行は海と温泉がある所、日帰り旅行は山の紅葉と温泉がある所に決定しました。それに基づいて昨年の一泊旅行は、上越市鵜の浜温

泉に行き、見学はリニューアルした上越市水族館と良寛さんの里へ行きました。日帰り旅行は、25人位参加を頂き飯山市斑尾高原へ紅葉狩りに行きました。見学は、飯山市の寺めぐりと高橋まゆみ館を周りました。一泊、日帰り共大変好評でした。

2) ふれあい活動

年2回、12月と3月に実施しました。

12月の講演会は「歳をとって幸せになる」という講演を頂きました。カラオケ、囲碁ボール、輪投げ等で懇親を深めました。

3) 奉仕活動

三角公園の草取りと花や木の手入れを6回実施しました。

夏休みに子供達との交流でラジオ体操に参加しコミュニケーションを図りました。

4) 梅の管理、販売 手入れ管理を7回行いました。

5) 海産物等の販売 年2回実施しました。

自分達で育てた梅と海産物を販売し、活動資金に充て大変役立っています。

6) 文化教養

須坂市シニアクラブ連合会主催の映画鑑賞会へ参加しました。



健御名方神社境内清掃



日帰り旅行（大町市）

5 問題点

老人クラブ全体の問題はなんと言っても会員の減少だと思います。当町も2年間で20人位減少しました。

2年間減少を取り戻す対策として、1戸1戸隈なく役員2人で組んで廻り、特に前に町の役員をやられた方を重点に廻り、入りそうな感触のお宅は2~3回伺うことにして、1年目12人の方に入会して頂きました。

2年目の目標は一人暮らしのお宅を廻って老人クラブが楽しい会であることをPRし、人との会話の大切さを話し、認知症予防の為に入会を勧め、結果9人の方に入会して頂きました。今回も入りそうな人には4回行ってやっと入って頂きました。

- 1) 会員になるとすぐに役員にされそうだからと敬遠され、加入されない方が何人かいました。
- 2) 特に会長とか副会長のなり手が無いのが現状です。
- 3) 60歳~70歳までの方はまだ働いておられ老人感覚がない人がほとんどです。

6 今後の対応について

- 1) 会員が歳をとった会ですので、亡くなったり、施設に入る方が多くなるので、毎年会員募集をし、継続することが大切であると経験から学びました。
- 2) 入会したくなる魅力ある会になるよう努力したいと思います。
- 3) 平成31・令和元年度は大台の100人になりました。入会して頂いた皆様方に感謝したいと思います。



森田公園清掃作業



いいだシニアクラブ連絡会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	1,052	1,139	2,191	
平成 30 年度	1,008	1,097	2,105	
令和元年度	944	1,022	1,966	

2 地域の概況

長野県の最南端に位置し、人口 101,111 人。

養蚕や水引などの伝統産業により発展してきた飯田市は、現在では先端技術を導入した精密機械、電子、光学のハイテク産業をはじめ、半生菓子、漬け物、味噌、酒などの食品産業、市田柿、りんご、なしなどの果実を中心とする農業が盛んに行われています。

3 老人クラブの状況

いいだシニアクラブ連絡会は、飯田市内の 31 の単位クラブで組織されています。

高齢者クラブ等が集い、情報交換とクラブ相互の交流を行うことにより、加盟する高齢者クラブ等の活動を促進し、会員である高齢者が地域の中で仲間づくりを行い、お互いに支え合い、個々人が生きがいを持ち、健康を保持し、地域社会の一員として地域づくりに参加していけるようにすることを目的としています。

4 活動（事業）の取組状況

- 6 月：グラウンドゴルフ実技講習会
- 6 月：市町村老人クラブ連合会ブロック研修会への参加
- 7 月：老人クラブ女性指導者研修会への参加
- 10 月：長野県老人クラブ大会への参加及び視察研修
- 11 月：生き生き活動研修会

その他、連絡会議、各単位クラブの活動に参加



グラウンドゴルフ



生き生き活動研修会



碁碁ボール

5 問題点

- 新規加入者が少なく、高齢化が進んでいる。
- 役員の負担が多く、なり手がいない。

6 今後の対応について

多くの人を楽しめる事業を計画し、活発な活動ができるよう、加入者を増やしていきたい。



信濃町

長生クラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	58	70	128	
平成 30 年度	57	66	123	
令和元年度	59	63	122	

2 地域の概況

信濃町は誕生してから 60 年あまりです。北山部四村（柏原村、富士見村、信濃尻村、古間村）が国の町村合併促進法に基づき昭和 28 年から合併協議を始め昭和 31 年に信濃町が誕生しました。

3 老人クラブの状況

信濃町には 4 つの単位クラブがあります。

現役で農業を営んでいる会員が多いので、クラブに加入しての活動がなかなか大変な状況であります。

- 長生クラブ（仁ノ倉地区）
- 第一和楽会（古間地区）
- 第三和楽会（古間地区）
- 西部老人クラブ（柏原地区）

4 活動（事業）の取組状況

長生クラブでの活動

- 神社境内の清掃、草刈り（4 月・8 月・11 月）
- 一泊二日の温泉旅行（年 2 回）
- 花壇づくり

諸活動を通して会員の交流を深めております。



神社の清掃

5 問題点

ここ数年、会員は現状維持か減少傾向です。
高齢化に伴い、会員の減少は仕方ないと受け止めています。

6 今後の対応について

新規加入者の勧誘は絶えず声かけをするよう頑張っていきたいです。



花壇づくり



岡谷市高齢者クラブ連合会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	670	643	1,313	
平成 30 年度	606	590	1,196	
令和元年度	595	567	1,162	

2 地域の概況

岡谷市は長野県のほぼ中央に位置し、諏訪湖と四季を彩る山々に囲まれた風光明媚な市です。私の住む橋原という地区は、諏訪湖から流れる天竜川の東側に位置し、通称、鰻の寝床といわれ、細長い、釣り人で賑わうとても暮らし良い所です。

3 老人クラブの状況

岡谷市全体で会員数 約 1,200 名 (18 地区)

私の住む橋原地区は約 70 名

4 活動 (事業) の取組状況

- 年 1 回 一泊慰安旅行。以前は年 2 回 (春・秋) でしたが、人員減少で年 1 回にしてその分少し豪華にロマンスカー等に変えたら参加者が増えました。
- 月 1 回の定例会 (お風呂、カラオケ、ちょっとお酒)
- 年 1 回の新年会、役員総会 (班長以上)
- 週 1 回のボウリング
- 月 2 回のカラオケ



岡谷市橋原福寿会親睦慰安旅行



岡谷市高齢者クラブ連合会作品展

5 問題点

やはり人員減少。高齢のため亡くなっていく人。

何年間も入会者が無く、同じ人が役員を受けざるをえない（特に女性部）

6 今後の対応について

区民に呼びかけても、反応がなかなか得られず、対策としては現在行われている旅行、ボウリング、カラオケ部の楽しさアピールを続けていきます。



青木村高齢者クラブ連合会

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	399	400	799	48%
平成 30 年度	376	378	754	46%
令和元年度	370	375	745	45%

2 地域の概況

東信地域の一番西北に位置しています。村の中心を国道 143 号線が上田市から松本市に通じています。町村合併はせず自立の道をすすめ、人口は 4400 人程の小さな村です。

村内には田沢温泉、沓掛温泉の 2 つの温泉があり古くから国民保養温泉地と親しまれています。現在国道 143 号青木峠新トンネル建設に向けて力を入れています。

また昨年度リニューアルした道の駅あおきは、村内外のみなさんに利用いただき活気をみせています。

3 老人クラブの状況

単位クラブは 12 集落（自治会）に 14 地区クラブがあります。

4 活動（事業）の取組状況

女性部の独自の活動

- ・女性部総会（隔年）
- ・特養にて布切ボランティア（月 1 回・地区女性部長 3～4 名）
- ・青木村女性団体連絡会に参加
- ・公園の花壇の草取り、水やり、連絡会主催の講演会や交流会に参加
- ・敬老の日の友愛訪問、贈り物の準備



女性部総会 楽しい講習を企画

5 問題点

新加入者が少ない。役員のなり手が少ない。

6 今後の対応について

多くの人が楽しめる会になるよう計画し努力したい。



布切ボランティア活動

中波田第二高齢者クラブ

1 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
平成 29 年度	18	22	40	
平成 30 年度	20	21	41	
令和元年度	20	24	44	

2 地域の概況

羽を広げたチョウの形の松本市域の、真ん中の細い部分に当たる波田地区。市街地のある東部と、山岳地帯が主な西部とを結ぶ交通の要地で人口は約 15,000 人。

全国的に名高いスイカやリンゴ、米、山林種苗等の農産地帯から、国道 158 号線や、松本電鉄上高地線沿いに、松本市のベッドタウン化が進んできています。

3 老人クラブの状況

波田高齢者クラブの発足当時は、各区（町会）毎の、合計で 9 つの単位クラブがありましたが、役員の高齢化に伴い後継役員の引き受け手がないなどで休止するクラブが続き、現在は 4 クラブのみになりました。4 クラブは連携し合って「波田地区全体の高齢者のために」と入会者増加への努力を続けています。

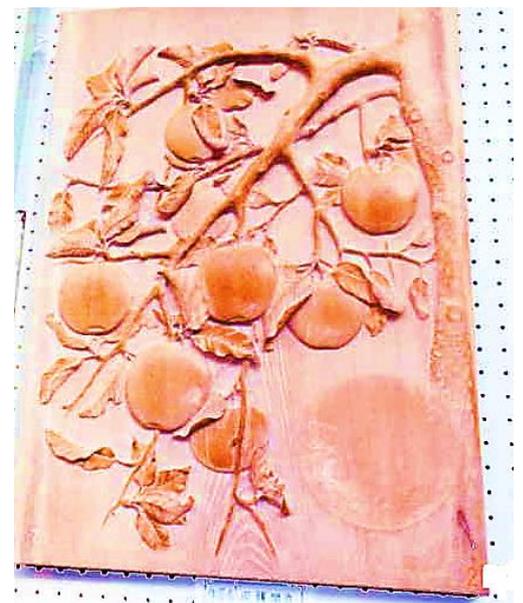
4 活動（事業）の取組状況

● 健康活動：

マレットゴルフ大会を年間 2 回実施し、それと並行して散策会も行い脚力の保持に努めています。雨天や早く終わった場合には、ペタンク（軍手ペタンク）も行い、運動能力の退化を防ぐようにしています。

● 文化活動：

- ① 『健康カラオケ』・・・町内のカラオケスナックの協力を得て、毎月 1 回、昼間に開催しています。最近、カラオケが呼吸器官の強化に役立つとの情報もあり、松本市高連のカラオケ大会への参加も大きな励みです。



文化祭に出品の力作

- ② 『えんぴつ習字の会』・・・外出が苦手な会員を中心に、昔懐かしい(?)「書き取り学習」をしています。作品を地区の文化祭に出品したり、日常生活に活用したりしています。

● 奉仕活動：

町内の児童公園の管理を町会から任され、花壇の土造り、花苗植えや雑草とりなどをし、花壇以外にも雑草取りや、不要枝の枝おろし、園内の遊具の安全点検などもしています。美しく咲いた花壇は毎年好評です。



児童公園の花壇植栽、遊具点検

● 集会活動：

- ① 『お花見会』・・・年齢に関わらず花の季節は心が華やぎます。町会公民館で久しぶりの友人と顔を合わせて対話が弾み、女性部会員の腕をふるった玉子酒は男性にも好評で、余興のカラオケにも熱が入ります。
- ② 『きのこ会』・・・里山を背にした地域ですので、手に入るきのこを主体に、お花見会同様に、松茸ご飯なども炊いて、楽しい集会が始まります。カラオケで盛り上がるのは、言うまでもありません。
- ③ 『定期総会』・・・定例の事業報告(計画)や決算・予算審議などは勿論ですが、その後の慰労懇親会も会員の顔合わせの重要な場です。カラオケは有りませんが、玉子酒付きで、愛郷歌を斉唱したりして、楽しく過ごします。
- ④ 『懇親旅行』・・・新しい入会者や、新組織などのメンバーの懇親を目的に、年度初めに近い時期に、一泊での懇親旅行をします。昨年度は別所温泉の北向観音に参詣、上山田温泉で温泉情緒を味わってきました。
- ⑤ 『忘年会』・・・高齢者なりの喜怒哀楽や煩惱を忘れたいと、昨年度はお隣の安曇野市の「ほりで一ゆ四季の郷」に日帰りで出かけ、ビンゴゲーム、福引を兼ねた抽選会や、定番のカラオケなどで楽しく年忘れをしました。



親睦旅行 佐久ピンコロ地蔵参詣

5 問題点

(1) 会員の減少傾向

加齢で介護施設へ入所される方や、亡くられる方は仕方ありませんが、その数以上の入会者がなく、会員が減っていく傾向が最大の問題点です。

(2) 活動参加者の減少傾向

加齢とともに歩行関係の疾患で行事や活動に参加できない会員も増え、通院者の増加と相まって、行事や集会の日程を決めるのにも苦労しています。

(3) 諸経費の上昇傾向

諸方の事故の関係から送迎バスへの規制が厳しくなり、旅館・ホテルなどの送迎バスを利用したの立ち寄り見学などの観光をすると、送迎料金を加算される心配もありますので、計画段階から考えなければなりません。

6 今後の対応について

- 「高齢者」の言葉を「要介護者」と同じ意味に考える人が多く、「社会全体の誤解」を正す必要を感じます。種々の機会にそうした誤解を解くようにしていきたいものです。
- 地域毎のクラブでは、休会やクラブ未設立の地域の人たちを誘えないので、地区全体の規模での趣味や同好者のグループ組織を作ることも良いと思います。
- 以上は、女性部に限らず男性会員の方々とも連携して加入促進をすることが必要でしょう。
- 加入を勧めるのには理由づけも勿論大事ですが、高齢者クラブが、楽しく有益であることの実例を示すことも大事なので、その意味でこれからも、私たち女性部員自身がクラブの活動を大いに楽しく続けていきたいものだと思っています。



長野県老人クラブ連合会

老人憲章

県歌「信濃の国」に詠まれた誇りあるふるさとを守り育てた私たちは、更に、輝かしい郷土社会の発展と、老人福祉の向上に、ともに役割を担う意欲をもって、次のことを誓います。

- 一、私たちは、若い世代と手を携えて、人間性豊かで活力に満ちた家庭づくり、地域づくり、励みます。
- 一、私たちは、絶えず頭と体を働かせ、心身の健康保持に努めます。
- 一、私たちは、いつまでも自立自助の心を失わず、ともに学び、創造し、老後の生きがいを高めるように努めます。
- 一、私たちは、進んで社会奉仕活動に参加し、その知識と経験を、世のため人のため役に立たせるように努めます。
- 一、私たちは、いつもあたたかい心で交わり、敬愛され、よき相談相手となるように努めます。

（昭和六十二年五月二十八日
第28回長野県老人クラブ大会採択）

輝く会員章をあなたの胸に、広げよう活動の輪！



老人クラブ会員章

広げよう活動の輪

マーク（末広鶴と日の丸）の意味

鶴（高齢者）が両翼を扇（末広）状に広げて、日章（日本）を担っている図柄の会員マークは、全老連創立20周年を記念して制定されたものです。これは、わが国を守り、家庭生活を支え、地域社会に寄与する高齢者を表わすもので、両翼の張り出しは高齢者の衰えぬ活動意欲を示します。

年度版「老人クラブ活動日誌」「老人クラブ会計簿」・年版「老人クラブ手帳」

老人クラブ連合会では、クラブ運営の手助けとなるよう、日頃の活動や会計の記録を簡便に残すことができる年度版の「老人クラブ活動日誌」「老人クラブ会計簿」を作成・普及しています。また、会員のみなさん向けに、活動のスケジュールを記入できる年版の「老人クラブ手帳」を発行しています。

老人クラブ連合会では「誇りと連帯の象徴」として老人クラブ会員章(1,000円)の普及活動を行っています。老人クラブ会員章等のお問い合わせ・ご注文は県老連事務局へ

一般財団法人長野県老人クラブ連合会

〒380-0928 長野市若里7丁目1番7号

ホームページ <http://ngnroren.or.jp/>

TEL : 026-228-0303 FAX : 026-228-0370