

令和 3 年度

活動事例発表報告書

Ⅱ、中・北信ブロック

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

活動事例発表から

一般財団法人長野県シニアクラブ連合会

目 次

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

< 中信会場 >

松本市	丸の内LLクラブ	33
安曇野市	中萱長寿会	37
上松町	上松町老人クラブ連合会	41
白馬村	白馬村シニアクラブ	45

< 北信会場 >

長野市	南屋島長寿会	49
中野市	東吉田敬愛会	53
小布施町	栗ヶ丘長寿会	57

中 信



松 本 市

丸 の 内 L L ク ラ ブ

1 地域の概況

わたくしたちの「丸の内LLクラブ」のある松本市丸の内町会は、松本城の北東側に位置し、国宝の天守閣をすぐ近くに仰ぎ見ることができる市街地にあります。現在、建て替えや分散化が議論されている松本市役所本庁舎は丸の内町会に位置しています。そのほか、日本銀行松本支店や長野地方裁判所松本支部も丸の内町会の中にあり、官庁街周辺の住宅地に私たちは住んでいます。

町会の登録人口は令和3年1月現在、39世帯85人で、いずれも漸減しています。市街地ゆえ、道路の拡幅や市役所庁舎敷地の拡大などによって、郊外へ移転する世帯も多くなっています。昭和30年の統計では、人口が464人でしたから、8割以上減っていることとなります。



お堀と桜と国宝松本城

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	15 人	17 人	32 人	
令和2年度	17 人	20 人	37 人	
令和3年度	15 人	17 人	32 人	

(2) クラブの運営

昭和48年6月に「丸の内老人クラブ」として設立し、ほどなく「丸の内LLクラブ」と改名しました。「LL」は「ロングライフ」の略です。長い人生を生き生きと自分らしく、仲間と幸せに過ごせるように、との願いが込められていると先輩の皆さんから伺いました。

もともとは、会員の会費での運営でしたが、平成29年からは町会の一組織として位置付けられ、町会の支援ももらえるようになりました。現在は、社協及び町会から32,000円を活動費として交付してもらって運営しています。

3 自治区（町会）との関係

私たちが属する「丸ノ内町会」は、国宝松本城の北東側に位置し、天守閣をすぐ近くに仰ぎ見ることができる市街地にあるため、一時期会員の減少に悩まされたことがありました。一方で一人暮らしのほか、昼間独居も増える傾向にあります。町会組織の傘下に入り、70歳を超えると自動的にLLクラブに加入する、という規定にすることができたことで、会員の確保が非常にスムーズにいくようになりました。



中央地区で行う大手公民館での
花プランターの植替えに参加

町会では第三日曜日に朝清掃として、草取りや落ち葉掃きなどを実施していますが、LLクラブのメンバーも町内公民館主催の新年会、お月見の会にも参加し楽しい一時を過ごしております。

活動費だけでなく、会員確保の面でも町会活動と一体的になることで、相互にメリットを引き出すことができています。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

毎月1回、第三水曜日を定例会と位置付け町会の公民館に集まって活動しています。

年間計画に基づいて、簡単な体操や地域の歴史の学習会、折り紙体験など、またニュースポーツ、カラオケ、ペタンク等様々な活動を展開しています。



ペタンクの練習

(1)町内公民館を拠点とした活動

ア、「出前ふれあい健康教室」 年2回

イ、「高齢者交通安全教室」（松本市出前講座）

ウ、松本城や私たちの住んでいる周辺の歴史について学ぶ講座

エ、大手公民館図書視聴覚委員会が昔のまちなみの写真を活用して上映し、

思い出を語る講座講座や学習会の後には茶話会も開催し、お茶を飲みながら

感想を言い合ったり近況を

報告し合ったりしていま

す。また、定例会には、町

会担当の民生委員のほか、

地区担当保健師、地区生活

支援員、地域包括支援セン

ター担当者も顔を出してく

れることができ、それぞれ

相談することができて、会

員の安心につながっていま

す。



「昭和の松本を語る女子会」に参加
昔の写真を見ながら思い出話に花が

(2)中央地区の活動への参加

ア、お花見会（4月）

イ、ふれあい会食会（年3回）

ウ、餅つき大会（年末）

エ、新年初顔合わせ会

などを地区全体で実施しています。こうした地区行事には、会員誘い合って参加をしています。また、松本城西公園に花壇があり、年2回、中央地区が主体となって花壇の植え替え整備を行っており、この活動にも多くの会員が参加しています。

5 会員増強について

一時期会員の減少に悩まされたことがありましたが、町会組織の傘下に入り、70歳を超えると自動的にLLクラブに加入する、という規定にすることができたことで、会員の確保が非常にスムーズにいくようになりました

6 課題と今後の活動について

町会に住む70歳以上の皆さんには、加入してもらっています。町会と連携することで、会員確保はスムーズにっています。しかし、実際の活動に携わってくれる方が少なく、会の運営が先細りになっていることが課題です。

また、高齢者は年を追うごとに、身体機能が低下していくため、公民館まで出てこられる人が少なくなっている現状があります。

比較的若い会員の方の中には、まだまだ現役で働いていらっしゃる方も多く、なかなか定例会の運営には関われない現状ですが、役員から定例会当日のお手伝いをお願いすることで、参加してくださる会員もいます。こうしたお願いを継続していく中で、会の意義や場の必要性などを徐々に理解してもらい、次の世代に引き継いでいければと考えています。



ニュースポーツ講習会



花札を楽しむ様子



安曇野市

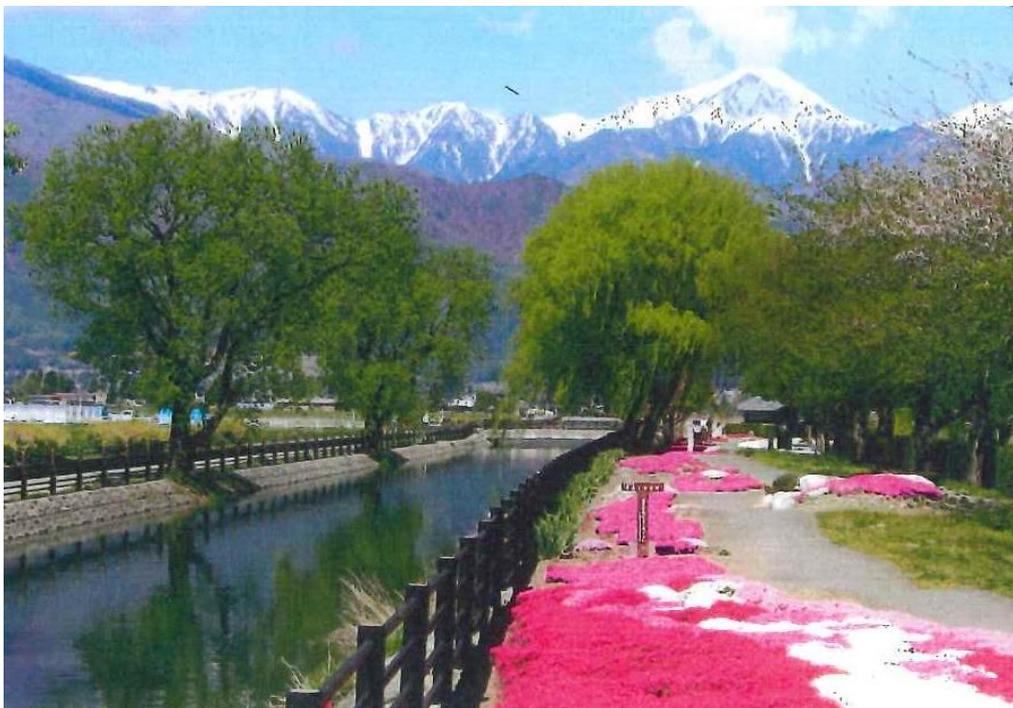
中 萱 長 寿 会

1 地域の概況

安曇野市三郷明盛中萱地区は、西側に北アルプスの山並み、北側には世界灌漑施設遺産の拾ヶ堰が流れる扇状地帯に、美しく広がる田園風景、自然が織りなす安曇野を満喫できる地域で、昔からの米どころです。

JR 大糸線中萱駅から西へ 700m のところに公民館があり、熊野神社・貞亨義民社・貞亨義民記念館・認定こども園・郵便局等が隣接して居ります。静かで生活に便利な環境が整い、松本方面へのベッドタウンとなっています。

昭和初期は 203 戸だった戸数も増え続けて、令和元年度現在、1,250 戸、人口も 3,060 人と大きな集落となりました。人口構成は 65 才以上が 868 人（割合 28%）65 才以下が 2,195 人（割合 72%）で、高齢化率は他地区に比べると若干多い地域です。私たち原新田新寿会のある塩尻市原新田地区は、市の北部に位置し、J R 広丘駅を中心に市内でも特に賑やかな地区です。歌人太田水穂の生誕地であり毎年秋には「全国単価フォーラム in 塩尻」が開催され「短歌の里」に多くの愛好者が集まります。



拾ヶ関と北アルプスの風景

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率%)
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	63 人	88 人	151 人	17.4%
令和2年度	65 人	91 人	156 人	17.9%
令和3年度	62 人	80 人	142 人	16.3%

(2) クラブの運営

私たちの会の名称は中萱長寿会と称しますが、健康長寿を伸ばし、百歳を目指し元気で頑張ろう、という事でこの名称になったといわれています。

現在の会員数は 142 名で、男性 62 名・女性 80 名の構成です。会の組織は 16 班に分かれ、この理事と三役・監査で役員を構成しています。

会の運営は、市からの助成金と、区からの若干の補助金と一人当たり 1,000 円の会費で運営しています。尚 90 才以上の会員は、会費免除となります。



秋季親睦研修旅行



貞享儀民記念館

3 自治区（町会）との関係

私たちの会は区からの若干の補助金を頂いているものの、運営・活動は区から独立していますが、昭和 25 年頃から長い間ボランティア活動として、神社・公園・公民館・駅・等の清掃奉仕活動に始まり、その後小学生低学年児童の登下校時の見守り活動、更に世代交流として認定こども園児との交流活動等々、区にとっては無くてはならない存在でありまして、地域自治協議会の実施しているサロン事業にも主体的にかかわって活動しています。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

活動の特徴は、健康づくりとふれあい交流を兼ね備えたもので、「年間サークルカレンダー」を作成し、行事の予定が誰にでもわかるように工夫しています。

会員が好きなサークルに加入（複数加入可）し、それぞれにクラブ長及び会計を置いて楽しく活発に活動しています。

(1)サークル活動

- ア、マレットゴルフ（2～3回／月
：2時間、熊野神社境内コース）
 - ・コンペ 11月2日(土)

- イ、踊りの会（1回／月
：第2水曜日）2時間
 - ・民謡を主体とした、
やさしい振付の踊りとお茶会

- ウ、花壇づくり(5回／週：「加助さま おひさま フラワーガーデン」)
 - ・播種、灌水、鉢上げ、床づくり、定植、生育管理
 - ・8月22日の花壇審査会で、本年度も特別賞第1位に輝きました。
 - ・花壇巡り 他の単位クラブの優良花壇を見て研修会をしています。

- エ、健康体操（姫りんご体操クラブ：2回／月、先生指導）

- ・体にやさしい楽しい体操、脳トレーニング、ヨガ

- オ、バランスボール（姫りんご体操クラブ：1回／月 先生指導）

- ・ボールを使用した柔軟体操

- カ、カラオケクラブ（2回／月、3時間（お茶会あり）社協教養娯楽室）

- ・旅行、忘年会、新年会など、機会あるごとに披露しています。

- キ、シニアゴルフクラブ（2回／月、4時間 カントリークラブ）

- ク、親睦研修旅行（ゆったりした旅行を希望して1泊2日3食）

夏季6月：戸倉上山田温泉旅館、

県立歴史館見学

秋季10月：奥蓼科温泉ホテル、尖り石考古館（国宝）、御射鹿池

- ケ、忘年会（日帰り）

12月：ファインビュー室山

1月：ファインビュー室山

- コ、ふれあい交流：敬老の日（9月16日）の祝賀会毎年開催

- サ、ふれあい世代交流として、三郷北部認定こども園との交流



マレットゴルフのひとコマ

(昔遊びで高齢者と交流したいとの、園の希望を受け)

11月：お手玉 260 個・折り紙細工 150 個を会員が製作贈呈して交流会

2月：モノ造、3色に色付けした団子で、モノ造りを楽しむ事が出来ました

シ、ボランティア活動

公民館、熊野神社、貞亨義民社、顕彰碑

公園、中萱駅等の清掃、除雪、奉仕活動

ス、社会奉仕活動

・通年で小学生低学年児童の登下校時の見守り活動や、声掛け指導にも取り組み、住民の支え合いの意識を高める

セ、自治区（町会）で勧める事業（サロン

活動）へも積極的に参加し活動を続けています。



三郷北部認定こども園との交流会

5 会員増強について

私たち中萱長寿会では、会員増強対策として知人、友人、隣近所に入会の誘い・声掛けを積極的に実施するとともに、また公民館での文化祭等で各クラブの活動内容を分かりやすく公開し、入会を勧めています。

区長に依頼し、回覧で区民全家庭に勧誘を進めています。

マレットゴルフ・カラオケ・踊り・等の趣味の会を通じ、この友人知人を通じて集中的した勧誘活動を実施しました。

6 課題と今後の活動について

高齢者が増えているにも関わらず、年々入会者が減少しています。その上、入会しても健康上の理由から活動に参加できない方々もおり、活動できる会員は限られています。会員は75才から85才が多く、60才代はごく少数です。若い人が入らないということは、役員の発掘が出来ないという課題があります。

できることなら65才から70才代がもう少し頑張って入会して欲しいと思いますが、現在は70才くらいまで働かれる方が多いので、仕事を辞めて時間の出来た方をピンポイントでとらえていきたいと思っています。自治区の役員の務めを果たしました方には、是非に入会していただけるようにこれからも働きかけしていきたいと考えています。



上松町

上松町老人クラブ連合会

1 地域の概況

上松町は起訴のほぼ中央に位置し、木曾川に沿って主な集落が形成され、中山道63次の38番目の上松宿として、御用林を管轄する木材奉行所が設置されていました。新時代になり国有林として国が管理し、木曾ヒノキの保有林として国民が健康を育む自然休養林が整備され、提供されています。

「木曾路はすべて山の中にある」は島崎藤村の夜明け前の冒頭の一節ですが、重要街道があったことから、国道19号線が整備され、19号にほぼ並行してJR中央西線が走り、長野125km、名古屋125.8km、特急で1時間30分の等距離にあることから比較的中京圏の影響を受け、日刊紙は中部日本新聞の購読者が多い所です。

かつて、県庁移転の運動があった時は、長野県がもっと近くなると少なからぬ期待を寄せていました。昭和40年代頃までは木曾ひのきの町として、製材業を中心に活気を保っていましたが、原材料の不足等も重なって、時代の波をとらえ切れず、赤沢自然休養林、寝覚ノ床、木曾の棧、木曾駒ヶ岳等の自然景観活用を促し、観光を発展させることを産業の柱としました。しかし、企業誘致などいろいろ手を尽くしても、町の人口減少は進み、直近の人口は4256人となってしまいました。



景勝 寝覚ノ床

適正人口をどの程度として考えるか、一概には言えないかもしれませんが、人が少ないことは生活に張りが出ないこととなります。因みに、令和2年の出生者数は10人台と、まさに全町民が危機感を抱いている現状にあります。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	262 人	372 人	634 人	
令和2年度	274 人	367 人	641 人	
令和3年度	256 人	341 人	597 人	

(2) 連合会の運営

上松町老人クラブ連合会は17の単位クラブ、641名の会員により活動をしています。単位クラブで連合会を結成し双方の活動を進めています。

単位クラブは、それぞれ独立活動をしますが、基本的には連合会が活動方針を定める中で、選択をして単位クラブ会員の要望に応えるようになっています。

3 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1) 老人クラブ大会

会員の3分の1が集まる老人クラブ大会は、午前中約2時間の短時間ですが、功労者表彰をし講演会等その時の社会情勢にあわせて催します。連合会としても、230～240人の会員が一堂に会し、お互いの健康と、無事確かめる絶好の機会ととらえています。



上松町老人クラブ大会の様子

(2) 花いっぱい運動

社会福祉協議会より花株の提供を受け、単位クラブで思い思いの花壇整備や手入れをして、町を花で飾ることに力を注いでいます。これには、各地域の町内会も加わり事業の盛り上げをしているところもあり、あわせて、地域の環境保全活動を進め、祭礼等の盛り上げもしています。

(3) 社会奉仕活動

公園等の美化活動を実施し、特に婦人部は社会福祉施設に毎年手縫いの雑巾を寄贈しすぐに役立つ行為と感謝されています。



公園の美化活動



社会福祉施設に手縫いの雑巾を寄贈

(4)ごみゼロ運動

会員 20 名程度が参加

(5)サークル活動

ホタル育成事業を取入れた

(6)ふれあい遠足への参加

保育園からの誘いで、おにぎり等の弁当持参で手をつないで赤沢休養林を散策。また、保育園児が野菜作りを楽しむために、畑づくりの協力を年 2 回行い、昼食を食べながらの交流をしています。



ごみゼロ運動の様子



マレットゴルフ大会のひとコマ

(7)日帰り旅行

(8)木曾郡の老人クラブ連絡協議会

主催のマレットゴルフ大会参加

(9)シニア作品展の出品

(10)行政主導の健康教室参加

4 課題と今後の活動について

活動を進めるためには、会員の相互理解を進められる役員いわゆるリーダーが必要で、そのなり手がいない状況が今後の活動を阻害する事態になりつつあります。常にリーダーのなり手不足は付きまとっているもので、やむを得ず役員を長年に亘って携わっている方もいることを考えれば、この対策は重大課題です。なるべくリーダーの活動負担を軽減すること、その活動のメリットを含め楽しい老人クラブとして認知されることが求められています。この課題は、これから腰を入れて検討することにしていきます。

そして、新たな活動の方法として発足したサークル活動、クラブ会員を会員の自らの希望の中で育てていくことも重要な施策と考えています。

今後につきまして

- 1、各町内会ごとに1クラブでは無理な場合は、連合会の適度な助力により複数区でクラブ立ち上げを進める。また、1クラブ5人以上の会員数をもって会組織として認める。
- 2、サークル（クラブ）活動を進める。
- 3、役員の業務の軽減を図り会員への周知の迅速化を進める。
- 4、町をはじめ他団体の事業協力は十分な準備ができる手立てを講じていただくよう協議する。活動に必要な資金の充填を会費・補助金等広く町民の理解を得る努力をする。老人クラブ名の改正は現名称にも愛着があるとの意見もあり、急がず、検討を進めることとする。



赤沢自然休養林運動教室



白馬村シニアクラブ



北アルプスと姫川の絶景

1 地域の概況

美しい自然と山岳景観に恵まれた白馬村は、昭和 31 年に神城村、北城村が合併し誕生しました。

白馬村の今日の発展に大きく寄与したものは登山とスキーで、登山の歴史は古く、昭和の初め頃から登山家に宿の提供したことから、日本の民宿発祥の地とされています。戦後スキー場が開発され、スキーブームが到来したことにより村内に次々とスキー場ができ、大手資本の進出もあり一大スキーエリアへと変貌させました。その後、長年の夢であり、念願であった五輪冬季競技大会が 1998 年に開催され村民あげて成功に導きました。

豊かな自然を活用し、スキーや登山といった観光業と農業を中心に、国際的な山岳リゾートとして白馬村は発展してきました。が、少子高齢化や社会情勢の変化により、国内スキー人口の減少、アウトドアやインバウンド等に多くの外国人が訪れ村が増加しました。しかし、昨シーズンは記録的な雪不足に加え、昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大により観光産業にも大きな影響を及ぼしています。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率%)
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	568 人	678 人	1,246 人	46.4%
令和2年度	593 人	683 人	1,276 人	46.7%
令和3年度	600 人	680 人	1,280 人	46.7%

(2) クラブの運営

白馬村シニアクラブの名称は、平成26年4月1日に外国人が多いリゾート地でもあるため老人クラブからシニアクラブに変更されました。シニアの名称にしてから加入者も増え始めました。令和2年度の会員数は総計が1276名で、男性が593名、女性が683名の構成です。会の組織は15地区に分かれ、単位クラブ会長と副会長と女性部及び3つの部会(社会奉仕部会・花いっぱい部会・いきいきレクリエーション部会)で成り立っています。



健康教室での集合写真

3 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)いきいきレクリエーション部会

ア、郷土巡りの小旅行

イ、ゲートボール大会

ウ、マレットゴルフ大会

エ、芸能祭：参加者 300 名

（各単位クラブから舞踊、歌、
楽器演奏、ダンス等の発表）

オ、健康講演会：健康教室ウォーキング

（八方スキー場をゴンドラリフトで上がり、散策コースでウォーキング）

カ、健康講座：スマイルボーリング

キ、歌声喫茶：（全員で音楽にあわせ大きな声で懐かしのメロディーを歌い
楽しいひと時を過ごす）約 80 名

ク、手芸教室

ケ、しめ縄づくり

(2)社会奉仕部会

ア、老人ホームへ

慰問と奉仕活動：

施設にておむつたた

み等のボランティア

活動を行い、終了後は

入所者の慰問活動

イ、ボランティア活動：（村内のデイサービスセンター）



ゲートボールを楽しむ



手芸教室



しめ縄作り



議員懇談会の様子

(3)花いっぱい部会

各地区で花の種から育て
各公民館や地区の道路など
に花植え作業を行っている

(4)議会議員との懇談会

5 会員増強について

会員増強運動を積極的に行い、平成 27 年の会員 977 人が平成 28 年に 1,059 人（三日市場・堀之内地区 82 人増加）、平成 29 年には 1,156 人（沢渡地区 97 人増加）平成 30 年には 1,236 人（佐野地区 80 人）増加させ、令和元年には全国表彰を受けた。

6 課題と今後の活動について

新しくできたリゾート地の地区の単位クラブが中々できない。時間を掛けてゆっくりゆっくりと、未加入地区へ何度も足を運び、長い目で加入の呼びかけをしていく。



ウォーキング教室で
八方スキー場の
ゴンドラリフトに乗り頂上へ



郷土巡りの小旅行の集合写真



芸能祭のステージ発表のひとコマ



長野市

南屋島長寿会



南屋島地区全貌の航空写真

1 地域の概況

私たちの住む南屋島区は、南北に長い長野市朝陽地区の南端に位置しており、オリンピックアリーナ・M ウェーブの東側から屋島橋までの一帯です。西に北アルプス、北信五岳が、東に志賀高原、菅平の峰々が一望できる田園地区です。昔から野菜、果樹の栽培が盛んな農業振興地域ですので、戸数の変化は少なく長い間 300 戸程度を保っていますが、近年は高齢化がすすみ、空き家、耕作放棄地が目立ってきてます。また、当地区は一級河川・千曲川と犀川合流地点直下にあり、水害には敏感な地域でもあります。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	28 人	32 人	60 人	
令和 2 年度	34 人	39 人	73 人	
令和 3 年度	33 人	39 人	72 人	

(2) クラブの運営

私たちの単位クラブは、南屋島長寿会（シニアクラブ）と称しています。活動の拠点は、南屋島公民館（80人以上収容可能）です。令和2年度当初の会員数は73名（男性34名、女性39名）でした。会の組織は会長、副会長（兼会計）、顧問（前会長）と8班の各班長で構成しており、3役も班長を兼任していますので役員会は8人体制です。会の運営は、市からの補助金、区からの助成金、年会費（1人当たり1000円）と物資斡旋手数料等で運営しています。

3 自治区（町会）との関係

私たちの会は、組織的には南屋島区とは独立していますが、各事業は区役員・社会福祉推進委員・健康推進委員・民生児童委員などと協力して推進しています。従って、総会や慰安旅行などにも区長・区役員等にもご来賓として招待しています。もとより、後で述べます様に区役員には当会会員になっていただいています。



あいさつ運動の様子

また、朝陽地区住民自治協議会には、朝陽地区長寿会連合会を経て3部会に参画しています。以前、当会が区と切り離されて独自に事業を進めたことがありましたが、高齢者だけでは活動が活性化せず衰退してしまいました。その時の経験から、今述べたように行政区と一体で事業を推進しています。



環境美化活動で神社境内の清掃

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1) 環境美化活動

- ア、地区内公園（園内水洗トイレを含む）の清掃、除草、遊具点検
- イ、神社境内の清掃・除草・遊具点検
- ウ、公民館や公会堂の清掃
（区主導で隣組が当番制）
- エ、区内を流れる河川の清掃
（区主導で全世帯が参加して年2回実施）

(2)地域福祉活動

ア、お茶のみサロン

イ、ふれあいの集い

ウ、「独居老人を守る会」の取り組み

(3)教育文化活動・安全防災活動

ア、学童の安全見守りパトロール

(区・関連部門と分担して実施)

イ、七夕交流会

(児童センターや少年育成朝陽地区会議、



七夕交流会

区会議、育成会
などが主体)
ウ、あいさつ運動
エ、納涼大会
オ、どんど焼き
などに参画し
ています。

また、公民館主体

で実施される区民運動会・文化祭・芸能祭などへも積極的に参画しています。カラオケなどのクラブ活動は当シニアクラブ内には組織化されていませんが、親善旅行では十八番を披露し大いに楽しんでいる方は大勢います。

また、不定期ではありますが、会員相互の情報交換のため、南屋島長寿会だよりを発行しています。



お茶のみサロン



どんど焼き

5 会員増強について

まず、入会希望者にとって、入会のメリットを感じてもらえるものでなければなりません。そのためにも「老人会」の名称はNGです。

当会では、経験豊富なシニアの力を地域社会活動へ活かし、社会貢献を通じて自己実現をしていく場と位置付けて会員を勧誘しています。が、課題は活動の場との連携強化です。地区社協が運行している福祉自動車の運転ボランティアを個人的にできるが、会員の総力で地域福祉の一端を担えるようにして行きたい。

仕事から一線を退いたシニア世代には全員当会に参画し、社会との繋がりを保ち、個々の能力を地域活動・社会貢献に活かしてもらいたいと、地区の広報誌・公

民館報等で勧誘してます。その代表格が区の役員ですので、最近は区の役員に選出されると同時に当会へも入会してもらっています。また、会員や役員から近所の非会員への声かけ、お茶のみサロンや物資斡旋等を通じて、あるいはクラブ・同好会メンバーを通じた勧誘、常会・隣組の新年会等での勧誘など、様々な手を尽くしています。その他、インセンティブで勧誘する場合があります。例えば慶賀祝賀行事や記念品によって、夫婦一緒に入会してもらうこともあります。また、退会者の中には会費の負担を気にする方もいるので、高齢者、身障者に対する会費減免も実施しています。

6 課題と今後の活動について

コロナ禍での自粛生活の試練後には、2025年問題として認識されている超高齢社会が迫ってきます。空き家と独居老人宅ばかりの孤独な社会を活性化するためには、やはり経験豊富なシニアが結束してお互いの生き甲斐づくりをして行く必要があると思います。このような地域の絆を強化するために、当会が役にたてるように、何を為すべきか、どこ（団体・組織）と手を組めるか等、真剣に検討しなければならぬと考えています。

また、運動が無理な方でも参加できる「ポッチャ」というスポーツを取り入れ、誕生会の余興として育成会の子供たちと一緒にいることを予定しています。



子供神輿



介護予防教室



東 吉 田 敬 愛 会

1 地域の概況

東吉田区は当初は吉田区に属しており、町部に接していながらも行政区が村部の吉田区なので、日常的に教育関係や生活環境に何かと不便がありました。現状の地域行政のもつ不合理性を解決するために、吉田地籍のうち長野電鉄木島線(現在廃線)の東部と、湯田中線の北部に住居を構える当時在住した松川団地 72 戸を含む 108 戸は、昭和 39 年に新名称の自治区を新たに結成することになりました。吉田地区と近隣の松川区とは再三分区の協議を重ね、吉田区の承認を得て、昭和 39 年 4 月に東吉田区として発足しました。



東吉田区より望む、中野市のシンボル高社山

その後、市役所や諸官庁に近く、市街地に隣接し、住環境に優れていたために、近隣の市町村から移住した人たちや、核家族の進行に伴う住宅建設などで、急激な戸数や人口の増加で、令和 2 年には戸数 750 戸、総人口 2000 人となり、中野市では世帯数・人口とも 2 番目という大きな区に発展しました。

2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	17 人	15 人	32 人	
令和 2 年度	21 人	17 人	38 人	
令和 3 年度	22 人	16 人	38 人	

(2) クラブの運営

昭和43年「東吉田老人会」として発足、昭和45年「東吉田老人クラブ」に改称、平成14年に老人という名称が時代にどうかということで、「東吉田敬愛会」に改称。毎日を健康で過ごし、区民に愛され、互いに敬い合いながらともに若々しく在りたいとの願いです。

会の運営は、正副会長、会計、連絡員で役員を構成し、会員総会で承認を得た、事業計画・予算を基に実施方法等計画し、事業を遂行しています。

運営経費は、年会費会員1人1,000円と、区と中野市より活動助成金で賄い、新・忘年会や研修旅行は参加者より会費を徴収し行っています。

3 自治区（町会）との関係



東吉田公園の草刈り・遊具の拭き清掃

区・公民分館・育成会・交通安全協会等の主催する、行事や講習会には会では協賛又は積極的に参加し、東吉田社会福祉協議会には役員として運営に携わり、年5回のふれあいサロンには多くの会員が参加しています。区内公園の草刈り、遊具の清掃や区内道路のゴミ拾いは、毎年盆踊り前に行っています。蚊や害虫の駆除にもなるので、区民に大変喜ばれています。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)健康学習、健康づくり

ア、講師を招いて、健康長寿の講習会を毎年実施

イ、志賀高原や黒姫高原のハイキングを年4回実施

（ハイキングクラブに協賛）

ウ、マレットゴルフは毎月3のつく日に練習、8月に納涼大会、11月に納会大会を行った。

(2)趣味、文化、旅行等の実施

毎年、春は日帰りで温泉地へ、秋は一泊で宿泊地近隣の名所旧跡を見学しながら行っており、市内温泉施設で慰労会は年2回行い、会員同士の融和を図っています。

2月の総会後の新年会、12月の忘年会は区長を招待し、会員和気あいあいの下に、毎年実施しています。

(3)学習活動

6月：人権教育懇談会

「自分らしい幸せの気づき」開催
(社会福祉協議会と協賛)

10月：交通安全教室

「高齢者の交通事故防止」を開催(交通安全協会と協賛)



どんど焼き

(4)地域の文化、伝統・伝承活動、世代交流取組

1月には区唯一の伝統であるどんど焼きの指導・手伝いを毎年行っている。

(5)清掃活動などの環境美化活動

毎年8月に、会員全員参加で、東吉田公園の草刈りと遊具の拭き掃除と区内道路の空き缶・空き瓶・ゴミなどの清掃をおこないました。また役員会を開催する時は、各々の自宅より区民会館までの、道筋の空き缶・空きびん・ゴミなどの、清掃をして役員会に臨んでいます。



ふれあいサロン「遊んで創ろう心とからだ」

(6)友愛活動とふれあい交流会

ア、敬老の日に、米寿・

喜寿を迎えた会員宅を正副会長で訪問し、お祝いを渡し長寿のお祝いを申しあげました。

イ、ふれあいサロン

ウ、防災ウォークラリー

(7)「敬愛会通信」発行

5 会員増強について

東吉田地区は、比較的新しい地区の為に、幼少のころから近所づきあいをして来たという、高齢者は殆どいません、その様な状況下でも、会員や役員は隣近所の仲間に声掛けをして、2年度は6名の会員が増員できました、これからは「敬愛会通信」を会員のみではなく、多くの高齢者に配布して、会員の増強を図りたいと思います。



区民防災ウォークラリーに会員多数参加

6 課題と今後の活動について

区が発足して、50余年と言う区の歴史で、高齢者が比較的集まりやすい、神社やお寺が全く無く、新興住宅地で、近隣市町村からの移住や核家族の若い世代の方が多く、他区にはない、地域性もあると思いますが、高齢者は団体や組織に入って行動することに、躊躇されるのではないかと思います。しかし、40・50代の多くの若



者が、積極的に区の行事や役職に就かれており、この世代の皆さんとコンタクトをとり、高齢者の集まりである「敬愛会」の良さをアピールし、区民憲章に定める、【明るく住みよい地域づくり】を目指して、敬愛会会員一同、頑張りたいと思います。

志賀高原サンシャイトレイルハイキング



栗ヶ丘長寿会

1 地域の概況

「栗ヶ丘」の名称は、昭和 49 年に松川沿いの松林を開発して造成された団地で、栗ガ丘小学校の名称から名付けられた。昭和 50 年に自治会が発足し、同時に栗ヶ丘老人クラブを結成した。平成 5 年に栗ヶ丘長寿会と改称した。



2 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考
	男 性	女 性	合 計	
令和元年度	31 人	12 人	43 人	
令和 2 年度	32 人	12 人	44 人	
令和 3 年度	32 人	12 人	44 人	

(2) クラブの運営

令和3年現在の会員数は、44名 男性32人 女性12人

栗ガ丘長寿会は、次のことを目標として活動

○栗ガ丘長寿会の願い

- 1 会員相互の親睦を図り、助け合い見守りの気持ちを醸成する
- 2 体力の保持に努める
- 3 心の通じ合いのために、次の標語を掲げる

「手を挙げて 心と心の 通い合い」

「手を挙げりゃ 心はそこに飛んでいく」

3 自治区（町会）との関係

会の運営は、自治会と小布施町からの補助金でまかなっている。

4 活動（事業）の取組状況（昨年実績）

(1)活動推進の三本柱

- ① 栗ガ丘長寿会の活動内容を検討し、会員に参加を呼びかける。

その為に「栗ガ丘長寿会通信」を発行する。

- ② 敬老の日の、ご長寿訪問をする。

- ・ 80歳以上の高者に 心ばかりの品を届ける。
- ・ 高齢者施設入所の会員へも訪問する。

- ③ 会員逝去の際は 出棺の時 故人の家の門でお見送りする



(2)栗ヶ丘長寿会の活動

6月：花づくり委員会への協力・花植え・水やり挽く

：親睦会（そうめん会食 カラオケ おしゃべり 等）

：老連研修旅行



7月：くりんこ祭り積極参加

：老連ゲートボール大会

8月：堤防の野草の名前付け、懇親会

：老連マレットゴルフ大会

9月：ご長寿祝賀訪問

（敬老の日80歳以上）

10月：町民運動会

：千年樹の里祭りに協力参加

：囲碁ボール大会

芸能祭

11月：ゆめ愛文化展

1月：老連研修会

2月：老連屋内ゲートボール大会

3月：老連輪投げ大会

（練習時に会員の茶話会）

この他に、婦人部による千年樹の里のボランティアがあります。



七宝焼き研修会

5 会員増強について

団地が2度にわたって増設されており、住民の共通意識を育てるのが難しいです。最初に入った仲間のほとんどは、加入あるいは逝去しているので、会員の増加促進はきわめて困難です。特に新型コロナで活動が出来ない中、いっそう厳しい状況にあります。

6 課題と今後の活動について

会の運営は、自治会と小布施町からの補助金でまかなっている、従って会員の途中退会はないが、会員が次第に高齢になり活動に参加できなくなってきました。

栗ガ丘長寿会の活動には、参加しないが、老連の活動には意欲的に参加する会員もいます。しかし会の方針として高齢者が各自の存在場所を求めることが大事だと考えています。

