

令和 5 年度

活動事例発表報告書

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

(東 信)	3~4 ページ
佐久穂町 佐久穂町シニアクラブ連合会	事務局 片井 佑哉 氏
(南 信)	5~7 ページ
伊 那 市 境高齢者クラブ	会 長 大住 正興 氏
(中 信)	8~9 ページ
安曇野市 岩原豊葦会	会 長 宮島 千里 氏
(北 信)	10~12 ページ
木島平村 木島平村老人クラブ連合会	会 長 小 裕 章 氏



佐久穂町シニアクラブ連合会

1 復活したシニアクラブの状況

○上畑中央老人クラブは男性 15 名、女性 16 名、計 31 名で構成

令和 4 年 4 月 1 日復活

○宿岩シニアクラブは男性 8 名、女性 25 名、計 33 名で構成

令和 4 年 4 月 1 日復活

○クラブの運営

会長、副会長、会計、女性部長といった役員が中心となって、まずは「動こう」という気持ちから 2 つの会は復活しました。



宿岩の千曲川桜堤防から浅間山を望む

2 復活までのみちのり（宿岩シニアクラブ）

宿岩シニアクラブは近年のコロナウイルスの感染対策にて令和 3 年度まで活動停止していましたが、「やる人がいなくなってそれでも潰すわけにはいかない」という強い気持ちによって、そして、ある会員さんの「今までやっていたのだから、せっかくだから復活させよう」との声に後押しされ、なかなか役員のなり手がいない中でしたが、小池氏が「このままではいけない」との思い、そして「とにかく動こう」との思いから会長を引き受けクラブの復活に向けて動き出しました。

また、宿岩シニアクラブのある宿岩地区には、健康増進などを目的とした宿岩ヘルスの会やサロン活動を行うふれあい会などが組織されており、その会に所属しているシニアクラブ会員もあり、地域のつながりを大切にしています。

だからこそ、シニアクラブを復活させたい、続けたいとの思いが強くなり、会長を務めることになった小池氏は「シニアクラブも必要なのだ。復活させたいと」宿岩区民に伝え、会員の募集に動きました。

3 活動(事業)の取組状況

宿岩シニアクラブの活動拠点は、介護予防拠点整備施設、公民館、区民会館です。地域での要である役員会をはじめ、健康教室やサロン活動に地域の誰でもが参加できる仕組みを目指して予定を作成し、今年度より地域一丸となって活動するため奮起しています。

新型コロナウイルスが5類になったことにより、だんだんと外に出やすくなってきたこともあり、遠くではなく生活範囲で体を動かしたいと考える人も多くなってきており、昨年より活発な活動ができるように行事と組み合わせて活動することも考えています。

4年度の活動は、役員会議などの運営管理、サロン活動、地域の方々による創作活動、健康教室として保健師やボランティア団体による体操・運動やフレイル予防の知識を得るための寸劇、クイズ形式の勉強会などを行いました。



保健師による健康教室



サロン活動の折り紙を楽しむ

4 課題と今後の活動について

今後の活動については復活したばかりなこともあり、今までやっていたサロン活動や健康教室を中心に従来の活動に加えて、地域の方々の希望に沿ったものや小さい子も楽しめるような新しい活動を考えていきたいと思っています。

その反面、課題としては復活したばかりのため、こういった規模でやっていくことができるか、活動人数は毎回変わるのかなどの次世代のつながりが大きな課題となっているように感じます。



境 高 齢 者 ク ラ ブ

1 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 3 年度	11 人	25 人	36 人	
令和 4 年度	11 人	24 人	35 人	
令和 5 年度	10 人	23 人	33 人	

(2) クラブの運営

人口 2,229 人、世帯数 907 世帯（令和 5 年 1 月現在）の集落に、昭和 28 年 4 月に「境老人クラブ松寿会」として発足し、当時は毎月 1 回の俳句・短歌の学習会が主たる活動でした。平成 10 年に「境高齢者クラブ」と改名しました。

2 自治区（町会）との関係

会の運営は、会員 1 人あたり年 2,200 円の会費と、伊那市社協、市高連、境区の助成金で運営しております。

3 活動(事業)の取組状況

現在は月 1 回（第 1 木曜日）を定例会の日と定め、年間計画を立てそれに沿って各種の行事を行っています。

(1) 4 月定例会

新年度総会

前年度の活動報告、会計決算書・次年度活動計画、予算計算書の発表後承認を得る。総会終了後招待をした来賓（区 3 役・



活動の拠点「境公民館」

分館長・民生児童委員 3 名) 交えて花見の会を催す。時節柄アルコール抜きのお茶でカンパイし、食事後はカードゲーム遊び・麻雀とそれぞれが楽しんで解散。

(2) 5 月定例会

日帰り温泉旅行 長谷仙流荘にて入浴・昼食・談話・麻雀・休息等それぞれが楽しい時間を過ごし、帰りは南アルプス村「道の駅」で買い物をして帰る。

(3) 6月定例会

ポッチャ講習会及び試合をする。公民館広間で講習会后5チームに分かれてトーナメント方式で試合をして、楽しいひと時を過ごす。

(4) 7月定例会

柘植晃さん独演会

楽器を演奏しながら町中を歩き宣伝する「伊那谷唯一のチンドンマン」の看板を掲げる柘植さんの、クラリネットとマンドリンの演奏での替え歌など「音と笑いの配達人」にふさわしいパフォーマンスで楽しい時間を過ごす。

(5) 7月30日(水)～31日(木)有志による野沢温泉親睦旅行

*1日目 木島平ケヤキの森マレットゴルフ場にてプレー

天然温泉の宿「まるとや」にて入浴・夕食宴会

全国旅行支援(都道府県民割)利用

(コロナウイルス予防ワクチン3回接種証明書提示)

*2日目 岩野原ぶどう園・日本海見学、道の駅あらいで買い物

(6) 8月定例会

健康講話 伊那市役所保険健康課

「坂井幸子」氏により骨折予防講話

・骨密度、骨質(生活習慣病が関係)が骨強度を決める。

・健康体操等適切な運動と食生活を続けて骨を丈夫にする。

(7) 9月定例会

お楽しみ映画会

公民館広間にて上伊那視聴覚事務所唐木秀樹氏により後藤敏夫監督の作品「小麦色の天使」を映画鑑賞

すがれ追いを題材にし、伊那谷の雄大な自然を舞台に、子供たちの限らない可能性を秘めた感動のドラマ



県シニア連MG大会では3位の好成績

(8) 10月定例会

9月定例会に鑑賞した映画の話や、ウクライナ情勢について話し合う。

カードゲーム・麻雀で楽しい時間を過ごす。

(9) 11月定例会

料理教室 おはぎとおでんを料理し、昼食は時節柄静かに食べる。

伊那市社会福祉協議会より埋橋様が見学に見える。昼食後チームに分かれてポッチャを楽しむ。

(10) 12月定例会

正月しめ飾り作り方講習会 馬場武志氏を招き、正月しめ縄飾りの作り方と簡単な正月飾りの講習を受ける。講習会后、お茶を飲みながら主任児童委員で会った馬場氏の話聞く。

(11) 令和5年1月定例会

新年会：1人1言、新年を迎えての抱負と健康に関する問題等を語り合い、仕出し弁当で昼食を済ませ、カラオケを楽しむ。

(12) 2月定例会

節分の会：卯年の人が落花生をまき、拾った福豆でお茶を飲みながら、地元選出の市議員に頼み、伊那市の高齢者サービス・ぐるっとタクシー・デジタルタクシー・友愛マーケット等の話を聞く。

(13) 3月定例会

年度末総会・年度末大掃除と、会員の住宅付近及び公民館に来る途中の不法投棄されたごみの分別収集を行う。昼食後、本年度の反省と来年度への希望等々を話し合う。マイナンバーカード・ウクライナ情勢の話題も出る。

(14) 年間を通じて卓球は毎週土曜日、麻雀は毎週月曜日、カラオケは毎月第3木曜日に楽しんでいる。

4 会員増強について

会員の加入の勧めについては、今までも行ってありますが、高齢で体調不良で退会する会員が多いので、今在籍している会員が魅力あるクラブにして、無理に加入を勧めなくても入会してもらえたい会にしたいものです。



毎週(土)に卓球を楽しむ

5 今後の課題や・活動について

魅力的なクラブにするには
※昨年度の活動の中でポッチャの競技が好評でしたので、道具を購入しました。

本年度は活動の機会を増やしたいです。

※コロナウィルスの問題が起きる前の令和2年までは童謡や小学校唱歌をみんなで合唱して好評でしたので、様子を見ながら取り入れたいです。

またその頃、適度な運動と認

知症の予防にもなり、異性とのふれあいにより仲間が出来るということで、有志による社交ダンスの練習をし、先々はクラブとして希望する会員に働きかけたいと思っておりませんでしたので、これも実行したいものです。

関連がありますが、学生時代に習ったフォークダンスも楽しいかと思えます。



岩原豊葦会

1 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	
平成3年度	32人	30人	62人	18.6%
令和4年度	32人	29人	61人	18.7%
令和5年度	32人	27人	59人	17.8%

(2) クラブの運営

10年ほど前に、岩原老人クラブが衰退し、高齢化の問題もあり、当時の会長より「もう少し若い人たちでなんとかならないか？」との相談がありました。そこで、「老人」という名前を使わずに、同じ岩原区で、すでに解散していた青年団の名前を老人クラブが受け継ぎ「豊葦会」としました。

岩原豊葦会は、平成27年に発足して、安曇野市堀金地域の岩原区で活動をしています。若いころから培った知識と体力を活用して、地域の「縁の下の力持ち」のような存在になればと思い、賛同した人が集まって活動をはじめました。現在、下は65歳から、上は88歳までの、総勢59人の会員で活動をしています。

2 自治区（町会）との関係

私たちのクラブは、区からの補助金をいただいておりますが、運営・活動は自治会から独立しています。それに加え、1人当たり年間1000円の会費を集め、運営しています。

3 活動(事業)の取組状況

(1) 健康づくり・スポーツ活動

- ・マレットゴルフ大会
- ・ボーリング大会

(2) 地域とのふれあい運動

- ・保育園さつまいも苗植え、収穫祭協力
- ・堀金社協「ふれあい祭り」協力
- ・PTA夏休みラジオ体操参加
- ・じゃぶじゃぶ池製作と運営



じゃぶじゃぶ池で歓声が広がる

岩原公民館に隣接する市の公園に、子供たちが水遊びなどできるようにと、重機

や資材を持ち寄り、約60平方メートル程の大きな池を製作しました。地域の子供たちからは「じっちゃん、ばっちゃんからのプレゼントだ」と大変喜んでもらい、池の清掃

などは子供も一緒に行っています。初夏には、ニジマス釣りやつかみ取りを開催したり、夏休み中には子供たちが水鉄砲や工作したイカダなどで遊んでいます。今後は、大人も楽しめるようにと、夕涼みをしながらの「生ビール大会」も計画中です。



岩原お花いっぱい大作戦

(3) 趣味などサークル活動

- ・囲碁・将棋大会
- ・旅行

(4) 環境美化活動

- ・山神社内外清掃
- ・岩原お花いっぱい大作戦

通称山麓線沿いの歩道(約2km)に設けられている花壇が、長年雑草だらけで荒れていました。土の入れ替えから行い、現在では観光客からも評判の場所になりました。

- ・公民館花壇整備

花苗は購入するものだけでなく、種まきから花苗を起こしています。6月に花植えをし、当番制で維持管理(草取り、散水、花の手入れ)を行っています。8月に花壇審査を行い、10月末頃には片付けと慰労会を行っています。

4 会員増強について

知人、友人、隣近所に声をかけ、入会を呼び掛けていますが、新型コロナウイルスの影響で思うように活動できていないので、会員はなかなか増えません。今後、活動内容を増やすことによって、魅力ある会であることを伝えて行きたいと思います。

5 今後の課題や・活動について

新型コロナウイルスの影響で、中止している活動が多くあります。そのため、会としてはもちろん、区としてもコミュニティが薄れてしまったり、会員減少にもつながってきていると感じます。そのため、今年度からは小さくてもいいので、できることからやっていきたいと思います。その小さな努力が、少しずつ会員の増加につながったり、地域のコミュニティの再構築につながっていくと思います。



木島平村

木島平村老人クラブ連合会

1 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 3 年度	150 人	117 人	267 人	
令和 4 年度	140 人	82 人	222 人	
令和 5 年度	101 人	83 人	184 人	

(2) クラブの運営

会の組織は 8 クラブあり、クラブ長と、正副会長、文化保健部、社会活動部、女性部、監査で役員会を構成しています。

運営はクラブから独立していますが、年間の活動はクラブ長を通じてお知らせし、参加していただいております。

2 自治区（町会）との関係

会の運営は、村からの補助金と年会費 1 人 500 円の会費で運営しています。



樽川より高社山の木島平スキー場を望む

3 活動(事業)の取組状況

4年度はコロナの影響で活動が制限されましたが、年間を通してクラブと連携して次のような活動をしています。

(1) 健康増進と仲間づくり：スポーツを通じて交流

ア 老連主催のマレットゴルフ大会とゲートボール大会を年1回

イ 飯山市老連との親睦マレットゴルフ大会：6月は木島平村、10月は飯山市で開催

ウ マレットゴルフ月例会の実施



親睦マレットゴルフ大会

(2) 社会奉仕活動

ア 老人ホーム「望岳荘」の除草ボランティア
年2回、各クラブから2.3名と役員で年1回ずつ割振り、施設の玄関前、中庭の草取りを実施。

イ 村民祭のふれあい広場で布切りボランティアを実施
例年は村民祭のふれあい広場で布切りボランティアを実施していますが、ここ数年コロナの影響で、村民祭が中止になり実施できていません。役員から「家に古着がたくさんあるので、古着を持ち寄り役員会の後にやりたい」との声があり、役員で実施し、切った布はデイサービスへ寄付しました。



布切りボランティア

(3) 友愛活動

家庭に眠る1円玉を集め、地域福祉の向上に役立ててほしいという趣旨から、愛の1円硬貨収集事業を実施しています。毎年12月に各クラブより集めた1円玉はクラブ長を通じて募金していただいています。この事業は平成3年から始まり、令和4年度で31年目となりました。

(4) 世代間交流活動

下高井農林高校の生徒と老連役員との「園芸交流」

4年度から村内にある下高井農林高校の生徒と老連役員で、春から秋にかけて週1回、花植えや野菜作りを通して交流する「園芸交流」に取り組みました。

- ・木島平村社協西側の畑に花を植えることになり、「ふれあいガーデン」と名付け看板をみんなで作り設置しました。
- ・学校からのマリーゴールド・あさがお・ラベンダーなどの花苗を、何をどこに植えるか生徒が決め、花壇のデザインも考えてくれました。
- ・花壇が出来上がると、南側の畑には、きゅうり・トマト・オクラなど夏野菜を植えました。生徒、先生と教え教わりながらの交流はとても楽しいものでした。
- ・暑くなり、草が伸び放題に伸び始めると週1回の活動だけでは難しくなり、涼しいうちに朝早くから草刈り機で草を刈ったりもしました。しばらくの間草取りをマメに

頑張り、夏には野菜を収穫できました。収穫した野菜を調理して、みんなで美味しくいただきました。

- ・収穫後の畑を起こし、大根・水菜・小松菜などを植え、また草取りを頑張りました。



下高井農林高校の生徒と老連役員との「園芸交流」

- ・生徒は授業の度に草取りだけでなく、畑の維持管理をしてくれました。おかげで11月には収穫出来ました。
- ・その際、村の保育園の子供達と野菜の収穫をする予定でしたが、またもコロナの影響で中止になってしまいました。生徒達と収穫し作物は保育園の給食に使ってもらおうということで、保育園に届ける事も出来ました。
- ・今年度は、農林高校の生徒達だけでなく、保育園の園児とも交流できる事を願っています。

(5) 村老人クラブ連合会では「老連だより」を年1回発行しています。

村発行の広報誌に折り込み、村内全戸配布しています。

掲載内容は活動の状況やスポーツ大会の結果などで、参加者等に原稿を依頼し、写真も掲載するなどしています。

4 会員増強について

会員増強対策としては、役員、会員それぞれで声掛けをしています。

5年ほど前に規約を改正し、地区単位クラブの他に同好の仲間によるグループでも加入できるようにしました。それにより、新たに加入したグループもありました。



女性指導者研修会での実技講習

5 課題と今後の活動について

昨年2クラブが脱会し、会員が減少しています。役員の成り手もおらず会員増強はなかなか難しいところです。役員の負担軽減を図り、活動内容を魅力あるものにしていく事が大事だと思います。今後の活動内容は、会員の皆さんが楽しみながら、生きがいがづくり、仲間づくりができるよう、役員会で検討していきたいと考えています。