



まつもと市高連だより

第26号

平成29年7月発行

〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 〈発行者〉三浦 未夫
TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239

〈編集協力〉株式会社博報社 大阪府大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212

第58回 松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会

大会結果

◆ゲートボール

優勝 四賀板場
準優勝 梓川
第3位 四賀保福寺B
第4位 里山辺B



◆ペタンク

優勝 四賀板場A
準優勝 島内C
第3位 四賀原山B
第4位 寿台B



7月7日(金)、全天候型のやまびこドームにおいて、第58回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。

午前10時に試合はスタート。ゲートボール(4コート・12チーム・81名)、ペタンク(4コート・16チーム・75名)とともに、参加者は日頃の練習の成果を発揮し、試合は白熱しました。

ゲートボールは午前4試合・午後1試合、ペタンクは午前4試合・午後2試合行われ、無事終了。日頃とは違ったプレー環境に参加者は四苦八苦しましたが、スポーツを通じ仲間同士さずなを深め、有意義な一日を過ごしました。



参加者インタビュー ~寿台の皆さん~

「やまびこドームのグラウンドは球が転がりやすく、ゲートボール・ペタンクともに、なかなか感覚がつかめません。どちらの競技も球の転がり方が重要なので、ほんと大変です。雨の心配をしなくてすむのは良いですが…」と苦笑い。

この大会の後には、いつも夕方から慰労会を開催する寿台の皆さん。「体をいっぱい動かしたあの、お酒は本当においしい」と、ニッコリ。終始和気あいあいとした雰囲気に包まれていました。



平成 29 年度 事業計画

月	日	曜日	行事予定（議題・内容等）	場所
4	26	水	理事会（事業計画、県老連会長表彰、ゲートボール・ペタンク大会）	なんなんひろば 3F 大会議室
5	25	木	理事会（会費納入、補助金申請、クラブ大会） 女性部研修会	なんなんひろば 2F 会議室 4
	9	金	平成 28 年度会計監査	福祉センター 5F 福祉団体室
	14	水	市町村老人クラブブロック研修会 [県老連主催]	北安曇郡小谷村 梅池社会体育館
6	21	水	理事会（会計監査報告、ゲートボール・ペタンク大会） 市高連・県老連会長表彰候補者審査会（役員会）	なんなんひろば 3F 大会議室
5	水	水	市町村老人クラブ女性指導者研修会 [県老連主催]	サン・アルプス大町 (大町市)
7	金	上旬	第 58 回 高齢者ゲートボール・ペタンク大会	やまびこドーム
			理事会（クラブ大会、カラオケ大会、県大会）	
			「セイジ・オザワ松本フェスティバル」 花の装飾事業参加	キッセイ文化ホール前庭
			女性部研修会	
8	上旬		理事会（クラブ大会、県大会、健康大会）	
	30	水	第 53 回松本市高齢者クラブ大会 （兼会長大会）	東急 REI ホテル
	本年度 中止		第 45 回松本市高齢者作品展	
9	12	火	生涯スポーツ交流大会 （長寿社会開発センター主催）	信州スカイパーク
			役員会	
	27	水	第 14 回高齢者カラオケ大会	松本市音楽文化ホール 小ホール
10	中旬		理事会（県大会）	
	26	木	第 58 回長野県老人クラブ大会	駒ヶ根市文化会館
11	1	水	シニアメッセージ大会 [TV まつもと主催]	市民芸術館
	上旬		理事会（健康大会）	
	14	火	第 17 回松本市高齢者健康大会	松本市音楽文化ホール 大ホール
12	14	木	市町村老連会長・事務局長会議（中南信） 役員会	塩尻市保健福祉センター
1	中旬		理事会（平成 30 年事業計画案・補助金事業報告締切）	
2	上旬		女性部研修会	
3	中旬		役員会	
※	通年		理事会（事業報告、決算見込み、事業計画・クラブ大会表彰）	
※	通年		松本市老人社会奉仕団の友愛訪問活動	各地区

「組織」も「仲間」も大事に
めざそく支え合う地域づくりを

松本市高齢者クラブ連合会
会長 三浦 末夫

作品展が中止になるほ
かは、従来と変わりが
ない事業計画になつて
おります。

これから一年間無理
をしない程度でご協力
をお願いすることにな
りますが、皆さんもご承知のよ
うに年々思う以上のスピードで
高齢化が進展し、全国で六十五
歳以上の人口に対し、今や四人
に一人が高齢者だと言われてお
ります。

このような状況の中で、私た
ち高齢者をはじめ、誰もが健康新
で生きがいをもつて暮らし続ける
社会の実現が求められています。
と思います。私たちは高齢者を取り巻く現実の厳しさを見つめ
ながら、私たちができる活動と
仲間を増やしたり、役員の後
続についても私たちの力には限
ります。そのためには、

身近な町会との連携を深めるこ
とに、より、仲間意識を醸成す
る機会になり、会員加入の一助
だけではなく高齢者クラブの發
展にもつながることは間違いない
と思っております。

松本市高齢クラブ連合会は、昭和四十一年四月に発足し、今年で半世紀節目の五十一回目を迎えた。

一口に言って五十一回ですが、五十年という長い歴史と伝統を守り続けてきた先輩の皆さんははじめ、その時々の役員、会員皆さんのご尽力に心から感謝と敬意を申し上げます。

昨年は、半世紀五十年の意義深い年にあたり、会員をはじめ役員、事務局皆さんの力添えを

頂き、計画された事業も着実に消化され、実り多い成果を納めることができたことに感謝とお礼を申し上げます。

今年も新年度の事業計画を立てるにあたって、昨年の成果と反省を踏まえて「別表」の内容で活動することが過日の理事会で承認されたところですが、今年はこの四月から総合社会福祉センターの大規模改修工事が始まるため、会議の会場が決まりない」とや、残念ですが高齢者

に一人が高齢者だと言われておられます。

このように状況の中で、私たち高齢者をはじめ、誰もが健康新で生きがいをもつて暮らし続ける社会の実現が求められています。私たちは高齢者を取り巻く現実の厳しさを見つめながら、私たちができる活動と仲間を増やしたり、役員の後続についても私たちの力には限ります。

この二～三年、地区連合会の休会で、会員の大図な減少が続いていることは極めて残念に思っています。ひと休みをされており、運営の会員の皆さん、何十

年間もお付き合いをいたいたい役員、会員皆さんの一層のご活躍と、ますますの「健康をお祈り申し上げます。

平成 29 年度 松本市高齢者クラブ役員 ～よろしくお願ひいたします～

正副会長

役職	氏名	地区
会長	三浦 未夫	本郷
副会長	青木 厚	梓川
副会長	山口 寿男	里山辺
副会長	百瀬 育子(女性部長兼)	波田
副会長	丸山 とみ	島内
副会長	勝浦美智子	本郷

理事

地区	会長	地区	会長
東部	惣田 正人	寿台	安達 隆洋
中央	小泉 修平	本郷	岩垂 三郎
城東	津田 恒夫	四賀	小仁熊恭夫
庄内	新保 克治	奈川	奥原 錠一
島内	菅沢 吉登	波田	瀬黒 茂樹
中山	竹平 貞春		

女性部長

中央	安藤ふ志江
庄内	下林 良子
寿台	井上 淳子
四賀	竹内 政恵
奈川	奥原ふさ江
梓川	二村 岐子

第13回 高齢者カラオケ大会

12月13日㈫、松本市総合社会福祉センターで高齢者カラオケ大会が開催されました。華やかに飾り付けられたステージが一足早くクリスマス気分を盛り立てます。歌う人、聴く人、みんなで歌を楽しみました。

開会にあたり、三浦会長から「今年最後の行事です。持ち寄った歌を熱演・熱唱して元気に締めくくっていただきたいと思います。これから雪と寒さとの闘いです。どうか健康でお過ごし下さい」と激励の言葉が送られました。

今年は各地区から58組が参加。はじめに发声練習を兼ねて全員で『青い山脈』を合唱。気分が盛り上がったところで順に十八番の歌の発表となりました。歌は演歌や民謡、歌謡曲とさまざま。思い出がいっぱい詰まった歌なのでしょう、皆さん、感情豊かに歌い上げました。のびやかな歌声と表情たっぷりに熱唱する姿にさかんに拍手が送られ、歓声が飛び交いました。

58組が歌い終えた後、全員で『星影のフルツ』を合唱して閉会しました。今年も中央地区の小泉修平理事から機材を提供いただき、一同、小泉理事への感謝の気持ちを新たにしました。



まつもと市高連だより

今年の県老人クラブ女性指導者研修会は、遠く白馬村の「八方文化会館」において開かれました。梅雨空で、いにしへの雨天にもかかわらず、中信地区各地からおよそ100名の女性会員らが参集、熱心な雰囲気の中で研修会が開かれました。

開会のあいさつに立った県老連の近藤副会長は、「ひとり時二十四万人あつた会員が、現在では八万六〇〇〇人になってしまった。県下二万八人会員増強方針を立てて臨んでいるが、思うようになつていらない。何が良い策はないかと考えているが、良策は無い。女性会員が半数以上を占めている」と鑑み、「これは女性の皆さんのお力を發揮していたおかげ、明るく楽しいクラブになれば魅力も増し、入る会員も増えるのではないか」と述べられ、会員

が氣楽に入れるクラブにしていきましょう」と述べました。続いて、あいさつに立った県老連女性委員会の仁科委員長も、「私たち女性が説いて、気軽に参加ができる雰囲気づくりをしています。

研修の最初は講演会で、今日は「みんなで取り組む健康づくり～信州ACE（エース）プロジェクト」と題して、大町保健福祉事務所の堀内亜矢子管理栄養士から、スタイルを使っていました。

研修の最後は実技講習の「千代紙細工」で、一つ目は「名刺・カード入れ」、二つ目は「小物入れ」を作りました。どちらも、出来上がりでみればさてみればさほど難しくはありませんが、何せ細かい折り紙作業だけの説明がなされました。「長野県男女共に長寿日本一となつたが、これで安心しているわけにはいかない。これからは健康寿命が大事」と、改善していくべき現状を何としても挽回しないといかなればならない。そこで、信州ACEプロジェクトを補つていかなくてはならない。

高連からは三浦会長ほか十七名が参加しました。あるいは立った県老連の池上会長は、「県下の会員数は毎年平均五八〇〇名もの会員減少が続いており、ついに十万名を割り込んでしまった。このままだと県老連の組織が崩壊してしまうのではないかと危機感を覚える。二万八人会員増強方針に向かって総力を結集してほしい」と述べられ、会員



老人クラブ女性指導者研修会

女性部活動
たより

女性指導者研修会開かれる

白馬村 八方文化会館で

と思っています。

午後の活動事例発表は、語っていました。

地元白馬村シニアクラブ「飯田寿会」の田中輝子女性部長から、日頃クラブとして行っている事業の数々が整然と発表され、聴衆は感銘を受けました。

研修の最後は実技講習の「千代紙細工」で、一つ

が整然と発表され、聴衆は感銘を受けました。

増える高齢者
減る老人クラブ会員市町村老人クラブ連合会
ブロック研修会

平成28年度、県老人

クラブ連合会主催の「市町

村老人クラブ連合会ブロッ



議が、六月十四日㈫に、安曇野市穂高公民館において開催されました。中信各地から参集した会員は、およそ100名。参集者の立場はまちまちで、単位クラブの会長や地区連合会の会長、市連合会の会長、女性部長、さらには一般会員など、それぞれ異なった悩みを持つ者たちが集まっての研修会で、焦点を絞り込むこととなりましたが、疲れとなりましたが、疲れた表情も見当たらず、帰つてから早速単位クラブの女性会員に伝達され、講習を、と意気込む姿も見られました。

この研修会に、当松本市会長は、「県下の会員数は毎年平均五八〇〇名七名が参加しました。あるいは立った県老連の池上

高連からは三浦会長ほか十七名が参加しました。あるいは立った県老連の池上

の研修会に、当松本市会長は、「県下の会員数は毎年平均五八〇〇名七名が参加しました。あるいは立った県老連の池上

の減少をどうすれば止めるか、との内容に終始していました。今回から研修会の進め方を変更し、五つの分科会に分かれ、あらかじめ与えられたテーマに沿つて意見交換しながら内容を深めることとなりました。

テーマは、①後継者づくりに②会員の入会勧誘③未組織地域への対応④女性活動⑤魅力あるクラブづくりについて、一時間程度の時間をかけて、別室に分かれてそれぞれ話し合いが行われました。分科会終了後、引き続いて開かれた全体会議の席上、各分科会の司会者によるまとめの発表が行われましたが、どの分科会においても、話し合われた内容は皆同じようなものとなりましたが、どの分科会においても、話し合われた内容は皆同じようなものとなり、「会員が減少してしまった」という感想が多かった。基盤組織である単位クラブをいかに活力あるものにしていったらよいかについて、意見交換が行われました。

局はそれにおいて地道な努力の積み上げしかないためには、別段目新しいことは出ず、老人クラブの活力を高めるためには、結局はその会員の健康づくりに取り組んでいくべきである。そのためには、地域の健康づくりに取り組んでいくべきである。

まつもと市高連だより

平成29年(2017年)7月発行

好天の十一二十一日(金)、第五十七回「長野県老人クラブ大会」が、わが松本市の長野県松本文化会館(中央セイ文化ホール)に県下各地より会員・関係者およそ八〇余名が参集し、盛大に開催されました。本大会は、県下各地を回って開かれおり、今回松本市が主催となりました。この大会となりました。この大会となりました。

事前の打ち合わせから始まって、準備、さらには当日の裏方など、スタッフ総勢八十名を超える理事役員などの献身的な協力により無事に大会を乗り切ることができました。

大会は、開会前のアトラクションとして、寿台鉄太鼓「華音」の皆さんによる「青い山脈」など、誰でも知っている曲が演技され、場は一体となり、明るく元気な出し物として好評を得ていました。

大会開会行事では、最初に物故者に対する黙とうがあり、続いてあいさつに立った県老人連の池上会長は、「老人クラブは、生きがい、健康づくり、地域づくりを求めて活動しており、期待も高まっていますが、近年会員の減少が著しく、全国的にも共通の課題となっています。時代のニーズに対応できる組織となるよう

イベント等開催されていま

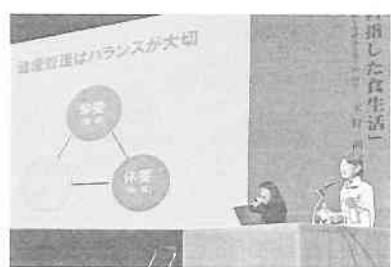


第57回 県老人クラブ大会が松本市で開催

頑張っているところだ」と懇意を語っていました。続いて、「あいさつに立った松本市高連の三浦会長からは、「今回松本市が担当することになったが、昭和三十一年の第一回目の県大会も松本市において開かれており、今回が五回目の開催地となりました。こんなにも大勢の皆さんにお集まりいただき、心から感謝します。松本市も数々の行事や

五年の第一回目の県大会も松本市において開かれており、今回が五回目の開催地となりました。こんなにも大勢の皆さんにお集まりいただき、心から感謝します。松本市も数々の行事や

続いて行われた功労者等の表彰では、県知事表彰が六名、県老人クラブ連合会長表彰が三十七名、さらには会員加入促進活動優良クラブが一二二クラブ、全国老人クラブ連合会長の伝達表彰を含め、多くの個人並びに団体クラブの皆さんがあれぞれ栄えある表彰を受けられました。うち、松本市としては知事表彰が二名、県老人クラブ連合会長表彰として六名と二クラブ、会員加入促進活動優良クラブとして七クラブ、新設クラブとして浅間温泉寿松会など多くの個人団体クラブの皆さんのが受賞されました。



毎回、会場となつた地域から選出され発表する「私の主張」では、鎌田地区会長の野瀬勇さんが鎌田地区の現在までの成り立ち、加えて地区高齢者クラブの概要と現状等の紹介に続き、「私も九十歳を超えた。高齢者ゆえに、他に迷惑をかけないよう日々努めている」と元気に力強く発表され、会場から共感の拍手を

受けました。

また、県議会議長からは「議

会としても皆さんと手を携えていきたい」と、さらに松本市長からは歓迎の言葉が述べられた後、「行政として生きがいの仕組みづくりを考えている」と、それぞれの立場からのあいさつがありました。

続いて行われた功労者等の表彰では、県知事表彰が六名、県老人クラブ連合会長表彰が三十七名、さらには会員加入促進活動優良クラブが一二二クラブ、全国老人クラブ連合会長の伝達表彰を含め、多くの個人並びに団体クラブの皆さんがあれぞれ栄えある表彰を受けられました。うち、松本市としては知事表彰が二名、県老人クラブ連合会長表彰として六名と二クラブ、会員加入促進活動優良クラブとして七クラブ、新設クラブとして浅間温泉寿松会など多くの個人団体クラブの皆さんのが受賞されました。

毎回、会場となつた地域から選出され発表する「私の主張」では、鎌田地区会長の野瀬勇さんが鎌田地区の現在までの成り立ち、加えて地区高齢者クラブの概要と現状等の紹介に続き、「私も九十歳を超えた。高齢者ゆえに、他に迷惑をかけないよう日々努めている」と元気に力強く発表され、会場から共感の拍手を

受けました。

大会のメインでもある講演会では、松本大学の人間健康学部健康栄養学科助手の水野尚子氏により、「健康寿命延伸を目指した食生活」と題して講演が行われました。水野氏は、「不自由無く生活するためには、何と言つても移動するための手段として足が大切。人命を維持していくためには、栄養・運動・休養のバランスが最も大事。免疫細胞活性化し健康を保ち続ける上でも適度の栄養補給が大切で、さらに認知症にならないためにもバランスの取れた食が大切であることはもちろん、社会参加をするなどの心の健康も必要だ」とスライドを使って力説なされました。

バランスが最も大事。免疫細胞活性化し健康を保ち続ける上でも適度の栄養補給が大切で、さらに認知症にならないためにもバランスの取れた食が大切であることはもちろん、社会参加をするなどの心の健康も必要だ」とスライドを使って力説なされました。

これからの問題点として

今後の活動に対し、ますます会員が減少する中で会員が参加し楽しく、そして活力ある事業計画を再検討し、その都度連絡網にて呼び込みを実施しながら会員の増加運動を進めてまいります。

特に地域づくりなど社会奉仕をしていくのが私たちの使命です。もっとも大勢の輪を広げ生きがいと活力ある日々を迎えられるよう、世代を超えた地域の方々との交流を、そして生活と地域を豊かにし、仲間との輪を広げるクラブ発展のため（生きがいづくり・健康づくり・そして仲間づくり・地域づくり）運動を役員一同率先して、今後も会員増強に向けて進めてまいります。

県ブロック研修会活動事例発表

「浅間温泉松寿会
新設クラブ加入促進」本郷地区会長
岩垂 三郎さん

今回、浅間温泉松寿会新設クラブ加入について詳しく話をありました。

浅間温泉の組織は、浅間温泉町会8町会、浅間旅館組合、浅間温泉観光協会、本郷福祉ひろば、いくつかの組織がありますが、お

のおの組織と内容と年代層の違いがありクラブができませんでした。なお、この組織の役員をやめられた方々のご意見のもとで、浅間温泉も高齢者クラブ（仮の名前）を立ち上げ社会活動へ参加することで地域の仲間と一緒に協力、そして体力の維持、健康の増進と、生き生きと輝ける人生を送るものと確信し、昨年28年4月26日浅間温泉高齢者（65歳以上）45名多数の参加を得て、浅間温泉松寿会として発足いたしました。

発足と同時に松本市高齢者クラブ連合会に入りました。

本郷地区松寿連合会には、三才山、洞、水汲、南浅間、横田、浅間温泉六地区の松寿会があり、会員数276名により、諸活動を開催しておりその活動に参加協力しています。



梓川地区

踊り
「しあわせ音頭」



中央地区

踊り
「天までとどけ御柱」



南部老人センター

ハーモニカ演奏
「ホームスイートホーム」「山小屋の灯り」「証城寺の狸ばやし」



里山辺地区

社交ダンス
「ジルバ」「ブルース」「チャチャチャ」「ハソドブレ」「ルンバ」



四賀地区

踊り
「祭りだワッショイ」



寿台地区

銭太鼓
「東京ラブソディー」「きよしのズンドコ節」「青い山脈」



鎌田地区

フラダンス
「アカーネーション」



中信レクリエーション協会の皆さんによる
リラックス運動

平成二十八年十一月十日
六日水、松本市音楽文化ホールで第十六回
松本市高齢者健康大会が盛大に開催されました。松本市高齢者クラブ連合会員が一堂に会し、各地区での健康づくり事業や生きがい活動の取り組み内容を発表し、高齢者の健康に関する意識と理解を高めました。

はじめに主催者を代表し

て三浦市老連会長からあいさつがあり、「今日は朝早くから多くの参加をいただき感謝申し上げます。日頃は、健康づくり事業や「生きがい活動」をそれぞれの地域で大変努力されているとお聞きします。その集大成というべきこの大会に向け、練習に練習を積み重ねてきたことだと思いますが、どうかお互いの発表から

学び、そして大いに楽しんで健康増進につなげていただきたい」と呼び掛けました。続いて来賓各位からご祝辞をいただき、会場に集まつた参加者全員で準備運動を済ませると、いよいよスタート。踊り、ハーモニカ演奏、社交ダンス、銭太鼓、フラダンス、手話講座、歌謡舞踏、健康体操、お手玉演舞など、全二十組から

多彩な演目が披露されました。年に一度の晴れ舞台、発表者の熱演に客席から惜しみない拍手が送られました。今年も中信レクリエーション協会の皆さんに準備運動などでご指導をいただき、また、昨年から続く「お楽しみ抽選会」では、多くのユニークな賞品がプレゼントされました。



第16回 松本市高齢者健康大会

～伸ばそう！ 健康寿命、担おう！ 地域づくりを～

松本市音楽文化ホール



四賀地区

踊り
「サザエさん」

**南部老人センター**

ハーモニカ演奏
「あざみの歌」
「北上夜曲」
「青い山脈」

中央地区

踊り
「天竜下れば」

**本郷地区**

お手玉演舞
「信州そば切り音頭」
「信濃の国」
「手のひらを太陽に」

**寿台地区**

踊り
「ひんころ音頭」

**聴寿会**

手話講座「あいさつ」
手唱歌「ふるさと」

**四賀地区**

歌謡舞蹈
「佐渡の恋唄」

**波田地区**

踊り
「きよしのドンパ」

**島内地区**

健康体操
「アルクマの信濃の国」

**鎌田地区**

フラダンス
「ハナレイムーン」

**梓川地区**

踊り
「梓川音頭」

**本郷地区**

健康体操
「浪花節だよ人生は」



今年も市総合福祉センターの玄関周りは、プランターに植え付けられた夏の花々で奇麗に飾り付けられ、訪れる人々の心を和ませています。

これは、市高連の理事らによって毎年春と秋の二回に植え替えをし、一年を通して玄関先から花が絶えないよう気を配っているもので、無機質な建物に潤いを感じさせています。

今回の植え付け作業は、6 月 9 日(木)の午後に行われました。

昨年のセイジ・オザワ松本フ

エスティバルが、8 月 8 日から開催されるのに先立ち、例年の通り会場周辺を奇麗な花で飾

り、県内外のお客さまを花でも

てなぞうと、賛同する団体が集まり花植えの作業を行いました。

わが高齢者クラブ連合会からは二十三名が参

加、ガールズカウトや一人の

セイジ・オザワフェスティバルにボランティアを行いました。

業内容は、小学校三年生の一部となつて、プランタ

ー八〇個にベニニアと日々草を植える

もので、およそ一時半で無事作業を終

えることができました。

た。暑い最中汗をぬぐいながらの作業で

足そうなど笑顔をしていました。

今年もきっとフェスティバルの期間中、来場者の心を和ませてくれることでしょう。

会場を飾る 花植え作業に汗

セイジ・オザワフェスティバルに
ボランティア

高連の理事らによって毎年春と秋の二回に植え替えをし、一年を通して玄関先から花が絶えないよう気を配っているもので、無機質な建物に潤いを感じさせています。

今回の植え付け作業は、6 月 9 日(木)の午後に行われました。

昨年のセイジ・オザワ松本フ

エスティバルが、8 月 8 日から開催されるのに先立ち、例年の通り会場周辺を奇麗な花で飾

り、県内外のお客さまを花でも

てなぞうと、賛同する団体が集まり花植えの作業を行いました。

わが高齢者クラブ連合会からは二十三名が参

加、ガールズカウトや一人の

セイジ・オザワフェスティバルにボランティアを行いました。

業内容は、小学校三年生の一部となつて、プランタ

ー八〇個にベニニアと日々草を植える

もので、およそ一時半で無事作業を終

えることができました。

た。暑い最中汗をぬぐいながらの作業で

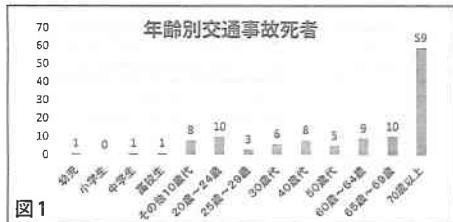
足そうなど笑顔をしていました。

今年もきっとフェスティバルの期間中、来場者の心を和ませてくれることでしょう。

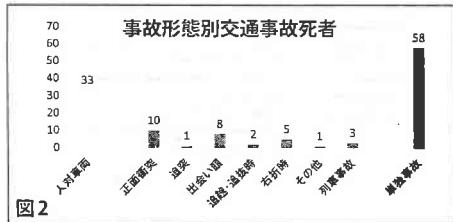
松本警察署からのお知らせ

平成 28 年は全国的に見ると、交通事故死者が 67 年ぶりに 4000 人を下回った年でしたが、長野県の事故死者は 121 人と、平成 25 年以来、100 人を超える事態になってしまった残念な 1 年でした。

昨年の長野県下の死亡事故を分析すると、図 1 のとおり、交通事故死者 121 人のうち、高齢者が 69 人と、57% を占めています。



また、図 2 のとおり、歩行者のがはねられる事故と車両単独事故による死者が突出しています。



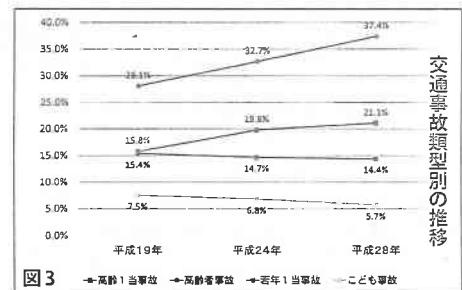
松本警察署管内では、昨年 4 件の死亡事故が発生し、4 人の尊い命が失われましたが、4 件のうち 3 件は単独事故、1 件は歩行者がはねられる事故であり、亡くなられた 4 人のうち 3 人が高齢者と、長野県下の死亡事故の作業に汗を流しました。

七月十九日前半、フェスティバルの会場となる「キッセイ文化ホール」の前庭で行われ

特徴と同様の特徴が見られます。

今年 4 月末現在、長野県下では 24 人が交通事故により亡くなっています。このうち高齢者が 13 人 (54.1%)、死亡事故 24 件中、対歩行者事故と単独事故がそれぞれ 8 件 (33.3%) と、昨年と同様の傾向がうかがえます。

若者や子供の交通事故が減少傾向にある一方、高齢者の方が交通事故に遭う、または起こす確率は年々増加しております。図 3 のとおり、全事故に占める高齢者の事故の割合は、10 年前には 28.1% でしたが、昨年は 37.4% と約 1.3 倍増加になりました。高齢運転者による交通事故の割合も、10 年前の 15.8% から 21.1% へと増加しており、松本警察署管内についても同様の傾向にあります。



このように、年を追うごとに高齢者の方が事故に遭う、または事故を起こす割合が増えていますが、どのような事故が多いのでしょうか。

図 4 のとおり、人身事故全体をみると、一番多い交通事故形態は追突で約 4 割、その次が出会い頭事故で約 3 割弱となっています。

平成 28 年中の松本署管内の事故 (年齢別)

年齢形態	65歳未満	65歳以上	不明	合計
追突	497件	76件	3件	576件
出会い頭	317件	103件	1件	421件
右折時	66件	20件	0件	86件
左折時	25件	11件	0件	36件
人対車両	81件	41件	1件	123件
単独事故	7件	6件	0件	13件

図 4

しかし、65 歳以上の高齢者の方が起こす交通事故形態は、追突よりも出会い頭事故の方が多いことが分かります。交通事故を場所でみれば、自動車の運転でも、歩行中でも、自宅付近の通り慣れた道路で多発しています。事故に至る原因として、加齢に伴う視力・聴力・認知判断力や筋力などの身体機能の低下、また、長年の「習慣」による安易な判断で危険な行動を取ってしまうことなどが考えられます。

そこで、ドライバーの方は、

1. 通り慣れた道路ほど慎重に

2. 一時停止をしてから左右の安全確認をする

3. 右左折は急がずに

歩行者は、横断中に交通事故に遭わないために、

1. 横断前に一呼吸おいて、左右の安全確認をする

2. 斜め横断はしない

3. 夕暮れ・夜間・早朝は必ず反射材をつけるを実践してください。

皆さまが「交通事故に遭わない、起こさない」を合言葉に、いつまでも健やかに過ごされることを願っております。

*高齢者の事故は、出会い頭事故が最も多い

地区活動だより

中央地区

仲間づくりの取り組み



私たちも年々負けず劣らず頑張っています。昨年十一月十一日、縄手通りの中央ストア一跡(ヴァンカフエハウス)にて、上玉会・レシカラブ・柳会・寿会・長寿会・今友会・あすなろ会の七会派から四十二名の方が集まりました。

昼食はバイキングで、並びながら話し声もあり、今までの会は仲間の皆さんとの交流が目的で一堂に集まり



行政との連携プレーが不可欠

友好の場であればと思います。時間がたつうれにぎやかな話し声、笑い声の中、会計さんから飲み物についての注意がありました。座は崩れず人の様子。これからも親睦を図り、健康に気をつけましょう。

(執筆者名なし)

島内地区

松本市高齢者クラブ運合長が欠席され、また今年は二クラブが復活の予定であります。本年度も市高連事業に大いに参加・協力していきたいと思います。

私ども連合会の事業としては、毎月クラブ会長会議を行っています。その他、マントゴルフを六月十三日島内マレット場、グラウンドゴルフを十月十三日(予備日十月十七日)気づき運動広場で行い、ゴルフコンペは一回目を六月二十一日農科カントリークラブ、二回目を十月に浅間カントリークラブで開くことにし、全会員による体育祭は九月十四日島内体育馆で行うことにしました。また、今年は各クラブの活動を推進・援助することにしました。

恒例の料理教室は、男性は二回(七月十一日)と



仲間の絆を深め 明るく楽しい会に

寿台地区

寿台地区高齢者クラブ連合会は、「寿台双葉会」の名称で活動しています。今

年は残念ながら一クラブが解散となりましたが、六月二十四日(②)親睦旅行(七月一日)③お茶会(健康や安全の講演会等年間五回)④公共場所のトイレ清掃、植栽などの社会奉仕(年間延べ二十七回)⑤世代間交流事業他⑥新年会・総会・役員会等計画し、推進しています。

参加率もそこそく良いと思います。今年度の総会は一〇六名の参加で役員も四十三名と島内町会連合会長で松本市町会連合会長を兼ね、会員である平林会長をはじめ、島内町会連合会議長他二名の市議会議員、市社会福祉協議会渡邊会長、市福祉計画課係員、地区福祉ひろば職員、公民性は二回(七月十一日)と



加。親睦旅行も五十六名の参加でした。しかし参加者の固定傾向や会員数の減少、役員の選任には大変苦労する等が今後の重要な課題となります。課題はたくさんありますが、楽しく明るく笑いのある双葉会が力を合わせて充実した老年生活が送れることを願っています。

(安達 隆洋)

館長、地域づくりセンター長、民生同産委員協議会長、JA島内支所長など大勢の来賓のご出席をいただき、総員五十五名でした。始めに本年度の事業計画などを決定し、和気あいあいの懇親会など、楽しくまた力強い新年度のスタートとなりました。ただ、お招きした松本市高齢者クラブ連合会長が欠席され、また今年は病氣などで一クラブが休会となつたのが残念であります。しかし、来年は二クラブが復活の予定であります。本年度も市高連事業に大いに参加・協力していきたいと思います。

私ども連合会の事業としては、毎月クラブ会長会議を行っています。その他のマントゴルフを六月十三日島内マレット場、グラウンドゴルフを十月十三日(予備日十月十七日)気づき運動広場で行い、ゴルフコンペは一回目を六月二十一日農科カントリークラブ、二回目を十月に浅間カントリークラブで開くことにし、全会員による体育祭は九月十四日島内体育馆で行うことにしました。また、今年は各クラブの活動を推進・援助することにしました。

恒例の料理教室は、男性は二回(七月十一日)と

安全教室はセブロックで行うことになりました。また、十月に行われる島内カラオケ大会に積極的に参加し、今まで休止していた親睦旅行も計画しました。この他、島内地区の行事、公民館事業、福祉ひろば行事、島内灯籠まつり(八月六日)、島内馬戦没慰靈祭(九月十五日)、島内大運動会(十月十五日)、島内芸術文化祭(十一月五日)など積極的に参加協力することにしました。

今年は十一クラブ六九〇人で頑張ります。

(吉沢 古道)

あなたはだまされる人? だまされない人?

だまされやすさ心理チェック

あてはまる項目に□をつけてください。

- ①自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う
- ②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ⑤有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
- ⑥人からすすめられると断れない方だ
- ⑦迷惑をかけたくないでの家族にも黙っていることがある
- ⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
- ⑨しっかり者だと思われたい

おまかせください。④⑤⑥⑦⑧⑨は必ずあるかまたはどちらかあるかあります。①②③⑩は必ずあるかまたはどちらかあります。⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳⑳は必ずあります。



里山辺地区 「松寿会」の現状

里山辺北小松「松寿会」では、昨年度五名の会員が他界され、現在四十四名に減少してしまいました。自然減は仕方ないとして、新入会員を増やすことが課題です。先日総会を開き、今年は会員増を目標に活動することを確認しました。そのため、高齢者の交流の場を増やして地域がつながる仕組みづくりを強めています。

それには、公民館や福祉ひろばの事業、町会の行事などと積極的に連携して活動することと、クラブ独自の活動を充実させ未加入高齢者を勧誘しようと確認しました。

松寿会では毎年一回「葉

のため、高齢者の交流の場を増やして地域がつながる仕組みづくりを強めています。

花づくりなど皆が集まる会を多く計画実施し、会員を増やすことにつなげようと努力しています。四月以降七人の会員が増えました。

なお、地域包括支援シス

トムについての勉強会も公

民館と共に三回実施するこ

とにあります。これ

にも多くの皆さんに参加す

ることを呼びかけ、地域のつなかりづくりの大切さを

考えていたらしく思って

います。

里山辺北小松「松寿会」では、昨年度五名の会員が他界され、現在四十四名に減少してしまいました。自然減は仕方ないとして、新入会員を増やすことが課題です。先日総会を開き、今

年は会員増を目標に活動することを確認しました。そ

のため、高齢者の交流の場を増やして地域がつながる仕組みづくりを強めています。

花づくりなど皆が集まる会を多く計画実施し、会員

を増やすことにつなげようと努力しています。四月以

降七人の会員が増えました。

なお、地域包括支援シス

トムについての勉強会も公

民館と共に三回実施するこ

とにあります。これ

にも多くの皆さんに参加す

ることを呼びかけ、地域の

つなかりづくりの大切さを

考えていたらしく思って

います。

語会」を聞き、お茶を飲みながら近況を語ったり体操をしたり歌をうたったりと楽しいときを過ごしていました。この会に会員以外の方も誘って参加していただきたり、町会の役員の方にも参加していただきて町会の現状をお聞きしたり、要望を聞いていただくなり、みんなのつながりでつなぐに努めています。

その他、ゲートボールやマレットゴルフの練習や競技会へ参加したり、暑気払いの会・忘年会・親睦旅行、花づくりなど皆が集まれる会を多く計画実施し、会員を増やすことにつなげようと努力しています。四月以降七人の会員が増えました。

私たち四賀地区は二十九町会あります。その中で四賀老連に参加している単位クラブは六クラブとなっております。少数で運営は難しいこともありますが、各々の単位クラブでは主にスポーツ・奉仕活動・料理会行事に出られない会員さんほどもより、地域ひいりセンターや地区公民館、地元幼稚園・保育園、福祉ひろば・児童館・横田公民館と地域の皆さんにもお伝えして毎回お届けしています。

今回のその中の一つ、板場高齢者クラブを紹介します。当クラブでは、ペタンク(写真)・吹き矢に数年前から熱心に取り組み、市や老連のスポーツ大会に参加して仲間づくり、健康づくりといそしんでいます。

また、四賀地区老連としましては、春・秋のゲートボール大会(今年より新しくペタンク競技も加わりました)、秋の運動会など、多くの会員がスポーツに親しみ多くの会員がスポーツに親しみます。

私たちのクラブは梓川地区の西麓に位置する花見町会、九十戸ほどの集落で会員数六十八名で活躍な活動を行っています。その中の活動を二つ紹介します。

里山辺地区



四賀地区

横田松寿会の会員が毎年減少する中、何とか食い止めることができないかとニュースの定期発行を含め取り組みました。創刊したのが平成二十年五月号から

皆さんに伝えたくて

紙面になると確信していましたが、まずは継続発行に取り組み、加入して良かったと思われるよう努めています。

(田口 悅久)



奈川地区

高齢者クラブの活動紹介

奈川地区の高齢者クラブの会員は、一五六名で活動しています。

六月には高齢者クラブ活動の一環である、環境を美化する運動の実践として、花いっぱい事業に取り組み、奈川地区を花で輝かせ、安らぎと潤いのある地域つくりをしました。

八月には奈川地区杜協主催の「ふれあいまつり」に高齢者クラブもボランティアとしてお手伝いをし、バーや射的、輪投げなどのゲームコーナーを担当し

花見高齢者クラブ

私たちのクラブは梓川地区の西麓に位置する花見町会、九十戸ほどの集落で会員数六十八名で活躍な活動を行っています。その中の活動を二つ紹介します。

もう一つは、年末年始に行われる松本市の無形民俗文化財に指定されている御柱の竹割りや、飾り付け等の手伝いします。以前は子供だけで行っていた行事ですが、花見地区でも子供の数が減り、継続が困難になりました。高齢者クラブや町会の皆で応援しております。

今後も健康寿命を維持しながら地域のお役に立てる

ような活動をしていきたい

と思います。(齋藤記)



奈川地区

高齢者クラブの活動紹介

奈川地区の高齢者クラブの会員は、一五六名で活動しています。

六月には高齢者クラブ活動の一環である、環境を美化する運動の実践として、花いっぱい事業に取り組み、奈川地区を花で輝かせ、安らぎと潤いのある地域つくりをしました。

八月には奈川地区杜協主

催の「ふれあいまつり」に

高齢者クラブもボランティ

アとしてお手伝いをし、バ

ーや射的、輪投げなどの

ゲームコーナーを担当し

ます。

私たちのクラブは梓川地区の西麓に位置する花見町会、九十戸ほどの集落で会員数六十八名で活躍な活動を行っています。その中の活動を二つ紹介します。

もう一つは、年末年始に行われる松本市の無形民俗文化財に指定されている御柱の竹割りや、飾り付け等の手伝いします。以前は子供だけで行っていた行事ですが、花見地区でも子供の数が減り、継続が困難になりました。高齢者クラブや町会の皆で応援しております。

今後も健康寿命を維持しながら地域のお役に立てる

ような活動をしていきたい

と思います。(齋藤記)

梓川地区

私たちのクラブは梓川地区の西麓に位置する花見町会、九十戸ほどの集落で会員数六十八名で活躍な活動を行っています。その中の活動を二つ紹介します。

もう一つは、年末年始に行われる松本市の無形民俗文化財に指定されている御柱の竹割りや、飾り付け等の手伝いします。以前は子供だけで行っていた行事ですが、花見地区でも子供の数が減り、継続が困難になりました。高齢者クラブや町会の皆で応援しております。

今後も健康寿命を維持しながら地域のお役に立てる

ような活動をしていきたい

と思います。(齋藤記)

今後も健康寿命を維持しながら地域のお役に立てる

ような活動をしていきたい

と思います。(齋藤記)

今日は私がクラブのマレットゴルフ会。皆の昼食も手配が済み、用意万端整ったところで、心配は下り坂の時候。雨天なら室内で何をやるか。あれこれ考えたうち、先頃市の高齢者クラブ連合の催して初体験した「ペタンクゲーム」が頭に浮かんだ。

手の甲を前方に向けた下市の高齢者クラブでは、平成二十八年度末で一六九組織から成り立っている。世で言う六十五歳以上を高齢者として定義づけられており、今年からは昭和二十七年生まれの人び仲間入りとなる。この年を思い起にしてみると、まず日航機もく星号が伊豆大島山腹に遭難、乗客乗員三十七名全員が亡くなる事故があった。一方、NHK連続ラジオドラマ「君の名は」がスタートし、放送時間帶は銭湯の女湯ががら空きの有り様を呈した。

高齢者クラブの活動に寄せて

島内地区高松常盤会

平林 大喬

芯材には、重さをそろえ
るため古いゴルフボール。
一枚の軍手で包み、ビニール袋に入れ、セロテープで球体に整形する。やや小ぶりで多少の凹凸があるが、
それはそれで愛嬌。個性があつていいと自画自賛して苦笑。

翌朝は予報が外れて晴れ。本来なら大喜びすべき晴天を、せっかく軍手ペタ入りの二リール袋を軍手で包んだ略式のボールを作成して楽しんでいる、という記事に出会った。正規品なら一式二万円以上のボール

に負けたこと納得し、好感を持ったのだ。

用貝やルールを調べるうちに、北海道のある地区で砂入りの二リール袋を軍手で包んだ略式のボールを作成して楽しんでいる、という記事に出会った。正規品なら一式二万円以上のボール

に負けたこと納得し、好感を持った。味方球と相手方球の位置により得点が変わり一喜一憂。思いがけない得点があつたり、どんぐん返しの逆転負けを喫したり、のスリルもありながら、激しい運動ではない点で、なるほど高齢者向きの野球スポーツだと納得し、好感を得た。

波田地区中波田第二高齢者クラブ百瀬 稔省

手投げごう珍しい投球法に囚われながら審判やチームの仲間の指示に従ってやったが、意外に面白かった。味方球と相手方球の位置により得点が変わり一喜一憂。思いがけない得点があつたり、どんぐん返しの逆転負けを喫したり、のスリルもありながら、激しい運動ではない点で、なるほど高齢者向きの野球スポーツだと納得し、好感を得た。

翌朝は予報が外れて晴れ。本来なら大喜びすべき晴天を、せっかく軍手ペタ入りの二リール袋を軍手で包んだ略式のボールを作成して楽しんでいる、という記事に出会った。正規品なら一式二万円以上のボール

に負けたこと納得し、好感を得た。

翌朝は予報が外れて晴れ。本来なら大喜びすべき晴天を、せっかく軍手ペタ入りの二リール袋を軍手で包んだ略式のボールを作成して楽しんでいる、という記事に出会った。正規品なら一式二万円以上のボール

に負けたこと納得し、好感を得た。

区の公民館や福祉ひろばも門口を広めており、皆さんを主旨としている。従つて、そこには私たちの組織といつた自負がある。いわば自分らの手で環境を整えていく精神が脈絡としてある。県シニア大学入学式および松本市のプラチナ大学での姿が良い例である。

今は健康志向が高まっており、私たちの身辺をみてみると、福祉施設が充実し、各地地域を含めて仲間同士で

魅力ある高齢者クラブが誕生している。この土地を抜ける人もある。声を大にして言いたい。この土地をばその役を終え。結果は地域を含めて仲間同士で

「良かつたなア、ありがとなア」と感謝の言葉が生まれてくると私は信じている。

今後の高齢者クラブと会員さんの「健勝を願い、筆をおきます。

◇教育委員会賞
【絵画部門】古波田典男
【書部門】菅野米子
【写真部門】宮下昌明

◇市長賞
【絵画部門】木下金蔵
【写真部門】青木恵子
【芸術部門】西牧惠子
【手芸部門】大池正子

◇市民タイムス賞
【絵画部門】新井東
【書部門】高山節子
【芸術部門】小林宏
【手芸部門】宮坂ヤス子
【手芸部門】南山たか子

◇市議会議長賞
【絵画部門】丸山木季
【書部門】山口寿男
【写真部門】浅野三男
【芸術部門】太田祠代
【手芸部門】勝浦美智子

◇最高齢者賞
【絵画部門】丸山木季
【書部門】笠井志す子
【写真部門】高嶋雄一
【芸術部門】太田祠代
【手芸部門】籠田篤恵

悲しかり高連だよりのスポーツ
医者と薬局「温泉旅行」
何時からか新聞開けば「悔み欄」
知人・友人先ずチエツクする

せめでもの世界貢献と胸を張る
ペントキヤップの台車押す時

蘇田地区 石芝福寿会 中村正孝

※作品写真は裏面に掲載



第44回松本市高齢者作品展

※作品写真は裏面に掲載

戦していました。

期間の一日前には、各

部門の表彰式が行われ、

あこぞりに立った三浦会

長は「多くの方々からの

出品により、充実した作

品展となりました。審査

に苦労するほど、すばり

い作品はかりでした」

と述べ、受賞者をたたえました。

◆入賞者の皆さん

(敬省略)

◇市長賞
【絵画部門】新井邦夫
【書部門】河辺澄子

◇市社協会長賞
【絵画部門】新村宅幼老所

【書部門】高嶋雄一

【写真部門】久保恒三

【芸術部門】胡桃澤佑治

【手芸部門】矢島理江

◇市民タイムス賞
【絵画部門】吉田満

【手芸部門】河辺澄子

◇市議会議長賞
【絵画部門】木下金蔵

【書部門】高山節子

【写真部門】小林宏

【芸術部門】宮坂ヤス子

【手芸部門】南山たか子

◇最高齢者賞
【絵画部門】丸山木季

【書部門】山口寿男

【写真部門】浅野三男

【芸術部門】太田祠代

【手芸部門】勝浦美智子

◇教育委員会賞
【絵画部門】古波田典男
【書部門】菅野米子
【写真部門】宮下昌明



第 44 回

松本市高齢者作品展

平成 28 年 9 月 8 日(木)・9 日(金) 総合社会福祉センター

※入賞者一覧は裏面に掲載



出品者インタビュー

市長賞【工芸の部】



タイトル「文庫(沈金)」
梓川地区 西牧 恵子さん

柔らかな光を放つ塗りの黒地を覆うように、金色で梅や鶯が鮮やかに描かれた文庫。22年前から月に2回、沈金の教室に通う西牧さんの作品です。「難しいのは点をそろえること。うちは農家だから時間のかかる作品づくりはもっぱら冬だけ」と笑顔で語る西牧さん。塗りの表面をのみで削り、さらに漆を重ねた上に金箔をのせて作る沈金は、とても手間がかかります。記念の受賞作は、早くも息子さんからの予約済みだそうで、細かな作業は大変ですが、元気な限りは続けたいと次作に思いを馳せしていました。



ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会会報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この会報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

〒390-10833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局(松本市社会福祉
協議会 地域福祉課内)
TEL 0263(27)3381
FAX 0263(27)2239

◎宛先
〒390-10833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局(松本市社会福祉
協議会 地域福祉課内)
TEL 0263(27)3381
FAX 0263(27)2239

◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています。(一人五句以内でお願いします。)
◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。

◎会報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。
◎単位クラブ活動記、日々の雑感(隨想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、500字程度でお願いいたします。
◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています。(一人五句以内でお願いします。)
◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。

原
稿
募
集