

長野市老連新聞

みんな仲間だ 輪をつくろう

第12号

〈発行〉 長野市老人クラブ連合会
 〈事務局〉 〒380-0813 長野市緑町1714-5
 長野市ふれあい福祉センター内
 TEL 026-227-3520
 〈編集協力〉 (株)博報社 大阪本社
 大阪市平野区喜連西4-6-69
 (06)6797-0212

題字：近藤定利会長

十一月二十八日、長野市ふれあい福祉センター五階ホールで「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をテーマに第六回長野市老人クラブ大会が開かれました。



「老人クラブの歌」斉唱

開会式に先立ち安来節の会によるアトラクション(踊り)で賑やかにスタート。物故会員へさつの中で「会員減少に歯止めがかからない厳しい環



話を聞いて病気に勝とう
 講師 爪田家おてて様

第6回 長野市老人クラブ大会開催

～のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを～



丸山 義男さん

境下、仲間づくりや健康づくりの努力が実を結び受賞された皆さん、本当におめでとうございませう。皆さまにはこれからもリーダーシップをとってもらいクラブの活性化につなげていただきたいと思っております」と話がありました。また、加藤久雄市長(代理)、増山幸一長野市社会福祉協議会長、池上弘祥県老人クラブ連合会長(代理)から祝辞を寄せていただきました。続いて長野市長頭彰、県老連会長長表彰と



最後に大会宣言が読み上げられ、県歌「信濃の国」を全員で斉唱。健康と幸多きことを祈願し、万歳三唱して閉会となりました。参加者たちは厳肅な中にも笑いあいの有意義な時間を過ごし、気持ちを新たに帰途につきましました。



万歳三唱

休憩後、落語家の爪田家おてて(本名・大橋得一)氏を招き「落語を聞いて病気に勝とう」と題してご講演(二ページに掲載)いただき、「笑いの効果」についてのお話と落語「ちりとてちゃん」を楽しみながらお聞きしました。



爪田家おてて氏

して会員加入促進活動優良老人クラブ表彰、市老連会長表彰として会長永年在任者、優良老人クラブ、功労者の表彰が行われ、受賞者を代表して第三地区の丸山義男さんが謝辞を述べました。

※第 1 回長野市老人クラブ大会続き

長野市長顕彰 (敬称略)

丸山 義男 (第三)
藤田 美村 (松代)

長野市老人クラブ連合
会長表彰 (敬称略)

◆会長永年在任者
丸山 義男 (第三)
田村 智 (吉田)
田中今朝夫 (篠ノ井)
藤田 美村 (松代)
伊藤 邦廣 (松代)

◆優良老人クラブ

代官町シニア倶楽部
(松代)

◆功労者 (表彰状)

外山 熊治 (吉田)
後藤 光實 (吉田)
米倉 義晴 (古里)
白井 寛雄 (松代)

◆功労者 (感謝状)

矢野 方宣 (若穂)
平林 親忠 (若穂)

◆長野市長顕彰
◆長野市老連会長表彰 / 会長永年在任者



第二地区 田町万年青年会
前会長 丸山 義男さん

平成十八年まで区長を務め、翌年から会長に就任しました。クラブとしては特別なことはしていませんが、資源回収は今日まで継続している数少ない事業です。近年、区画整理で新しくできた道路により町が寸断されている状況下、会員同士、地域と老人クラブを結ぶ事業として大切にしていきたいと思っております。
現在は会長職を退き、新会長を支える立場にあります。活動拠点になる施設に恵まれていないので、その解決に力を注いでいきたいと思っております。

◆長野市長顕彰
◆長野市老連会長表彰 / 会長永年在任者



松代地区 柴葉町長生会
前会長 藤田 美村さん

私は、単老会長を十二年間務めました。振り返れば、減少する会員数をいかに保つて苦勞しましたが、いくつかの方策の一つで、区長経験者には退任したら入会してもらおうと、いま一つは、月一回気心の知れた仲間が誘い合って公民館に集まり、「おしゃべりサロン」というお茶を飲みながら体を動かしたり、おしゃべりをしたり、カラオケをしたり自由勝手に楽しんでリフレッシュし絆を強めることで、毎年五十数名の会員数を維持でき楽しく活動ができました。

第58回
長野県老人クラブ大会開催

十月二十八日(木)、駒ヶ根市文化会館において、第五十八回長野県老人クラブ大会が県下各市町村老連から約千名が参加、市老連から役員、表彰者三十人が

参加し、高齢者の健康長寿を願うとともに仲間づくりの輪を広げ、県下老人クラブの活性化を図るため盛大に開催されました。

線晴駒会・駒草民謡会による「民謡・三味線・踊り」のアトラクションの後、物故会員に対し黙祷を捧げ、開会となりました。
私の主張は、駒ヶ根市高齢者クラブ連合会山田秀明さんにより「実りある会員加入促進への取り組みを」シニア海外ボランティア

◆長野市老連会長表彰
/ 優良老人クラブ



松代地区
代官町シニア
倶楽部
(青木邦一会長)

表彰受賞者・クラブインタビュー

会独自の活動として山菜クラブを設立しました。春と秋の年二回、研修旅行として戸隠山へ行き、旬の山菜を収穫、持ち帰って慰労会で皆さんと一緒に調理し、試食しています。会員同士が和気あいあいと楽しめる行事に力を入れており、こうした活動が優良老人クラブとして評価されたものと思っています。

今後の抱負として、女性会員の増強を目指しています。料理教室など、女性が積極的に活動できる行事を通して女性部の活性化を図っています。また役員など、後継者育成にも力を入れていきます。

講演要旨

落語を聞いて
病気に勝とう

爪田家おとて氏
(本名大橋徳二)



第一部 笑いの効果

最近、地域の公民館などで「笑いヨカ」とか「笑う体操」が盛んに行われているようですが、もともと笑いは健康効果が脚光を浴びるようになったのは落語がきっかけだといわれています。
二十数年前、大阪と岡山にある病院の院長先生たちが「昔から、笑う門に福来る」とか言うけれど、笑うことが健康にいいという根拠を科学的に調べようやないか」ということで実験を重ねた結果、いろいろ驚くべきデータが出てきました。例えば、がん患者さんのグループに大阪ミナミで落語・漫才・新喜劇などを見物して大いに笑ってもらった後、がん細胞の数値を測定したところ、症状の緩和に有効といえる結果が出たのです。



実験結果では、弱ったNK細胞の働きが笑うことで正常値に戻ったという興味深い結果が生まれて、さらにも効果があることがわかってきました。

また、笑うことは全身運動につながり、血の巡りを良くしたり自律神経を整えたりしますので、リュウマチや糖尿病などの症状緩和にも効果があるそうです。それでは話も長くなりまして、第二部の落語に入ります。皆さん、これで寿命が二・三年延びると思えます。

長野県老人クラブ連合
会長表彰(敬称略)

◆育成功労者

- 山田 茂(第二)
- 山本 克昭(七二会)
- 前坂 俊(安茂里)
- 清水 光明(松代)
- 南澤 建一(篠ノ井)
- 池田 榮雄(若槻)
- 山岸 眞雄(吉田)
- 小日向行男(吉田)

◆優良老人クラブ

- 荒井ます子(吉田)
- 内堀 慶事(古里)
- 高橋 和子(古里)

◆会員加入促進活動

◆優良老人クラブ

- 鍋屋和楽会(吉田)
- 石渡長寿会(朝陽)
- 若槻団地友愛クラブ(若槻)
- 東区老人クラブ宝寿会(大豆島)
- 西河原長生会(安茂里)
- 代官町シニア倶楽部(松代)
- 中村町老人クラブ寿会(古牧)
- 相ノ木東千歳会(三輪)
- 五分一老人クラブ因会(古牧)
- 北本町虹の会(吉田)
- 下区福寿会(大豆島)
- 差出南長寿会(安茂里)

◆復活かした単位クラブ

- 宮沖親寿会(安茂里)
- 杏花台長生会(安茂里)
- 北条長寿会(古牧)
- 平林老人クラブ安達会(古牧)
- 田中長寿会(若槻)
- 吉田小町和楽会(吉田)
- 鍋屋和楽会(吉田)
- 團沖絆の会(安茂里)
- 皆神台もみじクラブ(松代)
- 若槻団地寿会(若槻)
- 東鶴賀町鶴寿会(第三)
- 下宇木亀鶴会(三輪)

◆長野県老連会長表彰
／育成功労者



安茂里地区(杏花台長生会)
市老連元副会長
地区老連元会長
前坂 俊さん

栄えある表彰を賜り、感謝
申し上げます。
人生九十年とも百年とも言
われる昨今、書店には「人生
の後半をどう生きるか」を
テーマにした本が数多く並べ
られています。それらの本の中
に、老化を進める大きな要
因として、人生の後半に待ち
構えている「孤独」にあると
記されていました。老人クラ
ブの活動そのものが、老化を
遅らせる諸要件を備えている
ことを再認識しました。

地域での仲間づくりが原点
の、当会の活動が社会に理解
され、会員増につながることを
願っております。

表彰受賞者・クラブインタビュー

◆長野県老連会長表彰／優良老人クラブ



吉田地区 鍋屋和楽会
(山本光一会長)

ふだんの活動は、「交通安全」と「詐欺被害防止」の二本柱ですが、前会長が始めた未加入者リストが私の代で実を結び、順調な新規加入にこぎつけることができました。機会あるごとに地元警察署の協力を得たり、隣接クラブとグラウンドゴルフの交流戦をしたりして、対外的な交流にも力を入れています。今後は長野市が実施している「ハッピーかみんぐ1・2・30」に老人クラブとして取り組み、生活習慣病予防につなげていきたいと思っております。

◆長野県老連会長表彰／会員五人以上増加したクラブ



古里地区 下駒沢駒寿会
(倉島今朝人会長)

現在、一番力を入れているのは、月に一回の幹事会(十四名で構成)です。幹事メンバー同士で情報を共有し、特に未加入者リストを作成して勧誘に努めています。勧誘の際はしつこくならないように注意し、一定の距離感と傾合いを見計らって、お茶会や室内ベタンクに招待しています。

また、年に一回公民館で開催する敬老会やサークル発表会では、日頃の活動を写真や解説を添えた掲示ボードコーナーを設け、長野市民新聞に取り上げられました。

◆長野県老連会長表彰／復活した単位クラブ



第三地区 東鶴賀町鶴寿会
(山田信久会長)

会自体の見直しや会員勧誘など地道に積み重ね、平成二十九年四月から単位クラブとして復活しました。活動の一つとして会員皆さんと川柳を作り、良いと思った作品を投票形式で選出。毎年十一月三日に行われる敬老会で、選ばれた作品をまとめてプリントアウトし、来場者に配布します。今年度は会員を五名増強できましたが、会員の平均年齢が八〇・四歳と高く、若い人たちを増やさなければならぬという課題が残っています。

◆長野県老連会長表彰／復活した単位クラブ



三輪地区 下宇木亀鶴会
(中村孝四郎会長)

役員の手がならず、クラブを廃止する瀬戸際まで追い込まれました。平成二十九年三月に開いた総会で、クラブを解散するか話し合った結果、存続させたいという会員の強い思いが力になり、改めて役員を選出、無事に復活することができました。

月一回の幹事会でクラブの事業や行事についての打ち合わせや話し合い、活動方針を決めています。以前とは違って役員に任せきりではなく、会員一人一人が主体的に行動し、行事を遂行しています。



第 58 回長野県老人クラブ大会

私の主張

「実りある会員加入促進への取り組み」

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会 山田 秀明さん

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会は、十三単位クラブで構成され、六十五歳以上の人口に対する加入率は二十一パーセントで高水準にあります。高齢者の組織である老人クラブは、放っておけば会員は減少し、組織の弱体化に繋がってしまいます。これを乗り越えようと、平成二十五年に「会員加入促進員」を設置し、七月に第一回「会員加入促進委員会」を開催し、年間で四回実施しています。さらには、「百万人会員増強運動」の趣旨を理解し、「二十五パーセント・二千人の会員確保」を目標に掲げ、事業の推進は五年目に入りました。組織の要は「PDCA管理サイクル」をきちんと回すことです。

「PDCA」を回しながら「5W1H」(①いつ②どこで③誰が④何を⑤なぜ⑥どのように)を少なくとも①③⑥を決めて取り組みることが大事で、困ったときは上級者に相談したり、仲間の力を借りる。これらの方法を原動力として加入促進を図っています。

こうして取り組みを行っている中で、「増加人数」を評価する現行の表彰基準に「六十五歳以上の人口に対する会員割合」を加えることが良いのではないかと考え提案します。「活動意欲高揚」と「活動結果評価の公平性」が保たれます。市内十六区のうち、三区が未加入で、三区が加入すれば、「二十五パーセント・二千人」の目標は達成出来ることとなります。この加入問題は、市老連全体および「委員会」の大きな課題であります。

- ① Pプラン・計画「目標を立てる」
 - ② Dドゥー・実施「加入活動する」
 - ③ Cチェック・確認「結果の確認」
 - ④ Aアクション・処置「結果の対策」
- 具体的には、①はじめに「委員会」総会で目標を立て、つぎに②単位クラブに



平成29年度指導者研修会

6月14日(休)、東部文化ホールで平成29年度指導者研修会が開かれました。連合会役員をはじめ、地区会長および地区女性部長、単位クラブ会長ら約220人が出席して、円滑なクラブ運営のための指導力向上について考えを深めました。



はじめに「安来節の会」の皆さんによる「安来節」・「木曾節」の披露があり、和やかに開幕。「老人憲章」唱和と「老人クラブの歌」斉唱に続き、近藤定利会長からあいさつがありました。その中で、まず会長職を続投すること(4期7年目)を表明し、会員の高齢化が進む現状の中、今年度で4年目に入った「100万人増強運動(県下で2万人、長野市で3500人の増強)」のなお一層の協力を要請しました。

引き続き研修会となり、近藤会長から「指導者としての心構え」と題して話があり、会

員数が平成5年の2万6000人をピークに現在1万5000人を若干下回るまでになっている状況に触れ、「今の日本社会は価値観の多様化とそれを支える環境の充実により、地域の間関係が希薄になったことは否めません。まさに老人クラブにとっては逆風的环境下であります。特に若手の会員加入が減り、会員の大半を75歳から89歳までの層が占めています。まずはリーダーとして、若手会員と次期リーダーの確保が大切です。難しい局面もあるかと思いますが、仲間づくり、生きがいくくり、健康づくり、そして、地域づくりのために長野市老連の一員として一致団結してまいりましょう」と呼びかけました。



続いて、地元県町の尽力で平成27年度より4割近くの子会員の増強を果たした第四地区県町福寿会の大口すみ子会長から、会の運営に関する事例発表がありました。クラブ活動として長年定着している公園花壇の手入れが会員同士を結束させ、春に咲く美しい花が継続の力になっていることを紹介。この同じ目標に向かって結束を理念に掲げ、清掃などの地域奉仕活動、音楽祭やスポーツ大会な

どの地域交流活動、旅行、サロン会食、新年会と展開している様子。今後は健康・生きがい・地域とのつながりなどをバランスよく考え、公民館や育成会と一層の交流・協力を得て無理のないスケジュールで進行することを念頭に、地道な努力と優しさをもって運営していきたいと結びました。

最後に、古牧ほんわか健康応援隊の皆さまによる講演「高齢者を支える地域福祉活動“ほんわか健康塾こまき”」が行われました。古牧地区では、高齢者が健康で、支えられる立場から支える立場に立てよう、住民自治協議会福祉健康部が中心となって健康体操を推進しており、その健康体操を広めるために結



成されたのが「健康応援隊」です。この日も参加者全員が健康応援隊に倣って習得に励みました。深呼吸にはじまり、首や肩、手首、手と指、ストレッチング、足、筋トレ、脳トレ音楽などの体操を楽しみながら行いました。

ひと通り研修を終え、会場に集まった参加者は気持ちを新たに帰途につきました。会場ロビーには今年も有志の会「一期一会 悠遊会」による手作り手芸作品の展示コーナーが設けられ、人気を集めました。

年末の交通安全運動

【期間】平成29年12月1日(金)から31日(日)までの1カ月間
 年末は夕暮れ時の歩行中・横断中の事故が増えるほか、飲酒する機会の増加や積雪・凍結による道路環境の悪化に伴う重大事故の発生が予想されます。運転される方も、歩行者も、交通ルールを守りゆとりある行動を心掛け、交通事故を防止しましょう。

【運動のスローガン】

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

【運動の基本】

子供と高齢者の交通事故防止

【運動の重点】

◎夕暮れ時と夜間の交通事故防止

◎通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

- 降雪等により道路環境が悪化します。道路環境に応じた運転操作で安全運転に努めましょう。
- 何かと慌ただしくなりますが、時間にゆとりを持ち落ち着いて行動し、交通事故を防止しましょう。
- 忘年会等で飲酒する機会が増加する時期ですが、飲酒運転は犯罪です。「しない、させない」を徹底し、飲酒運転を撲滅しましょう。



夕暮れ時と夜間の交通事故防止ポイント

Point ① 車を運転する時は…

☞ ライトの早めの点灯と、こまめな上下切り替え

☆早め(午後4時を目安)にライトを点灯し車の存在を知らせましょう。

- ☆対向車や先行車がない場合は、原則ハイビームで走行しましょう。こまめにライトの上下切り替えを行い、危険を早期に発見しましょう。

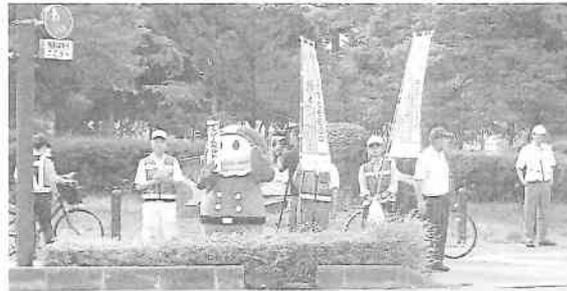


Point ② 歩行者の皆さんは…

☞ 明るい服装と夜光反射材の活用

- ☆目立つ服装(白色や黄色)で、夜光反射材を身に付けて、自分の存在をアピールしましょう。
- ☆道路を横断する時は必ず止まって、左右の安全確認をしましょう。
- ☆信号機、横断歩道を利用し、車が止まってから横断しましょう。

～交通事故を防止して清々しい新年をお迎えください～
長野市地域活動支援課 (026) 224-7615



シニアセーフティ活動について

長野市老連では、全会員がシニアセーフティクラブの一員として、交通事故防止、特殊詐欺被害防止等に取り組んでおります。

七月二十五日(火)、シニアセーフティ研修会が開催されました。交通事故防止について長野市地域活動支援課から、高齢者の事故が半数以上という現状と特徴について、「見る」「待つ」「止まる」「確かめる」を実行するよう注意を促す話がありました。また、「金融犯罪被害に遭わないために」と題して財務省長野財務事務所より講演がありました。詐欺の実態や被害状況の他、家族で合言葉を決めておく、留守番電話や通話の録音機能を利用する等、被害に遭わないための対策をお聞きしました。

シニアセーフティクラブ活動



としては、春・夏・秋・年末の交通安全運動初日に啓発物品の配布等を実施し、街頭啓発活動に協力しております。

また、十一月七日(火)は長野県警察による「みんなで防ごう!! 特殊詐欺被害・交通事故」トワイライトコンサートに参加し、長野中央署による交通安全の寸劇を鑑賞し、長野県警察音楽隊の演奏を聴き、事故防止の再確認をしました。

十二月一日(金)～三十一日(日)は「年末の交通安全運動」が実施されます。ルール・マナーを守り交通事故に気を付けましょう。



九月二十五日(日)、各地区より九十名の参加をいただき災害時高齢者共助活動研修会が開催され、長野市総務部危機管理防災課の北澤主査より「長野市政出前講座「防災対策について」のご講演をいただきました。

地震については、長野市に震度7の善光寺地震が再来した場合、市の三十二パーセントに建物被害、人的被害は死傷者約一万四千人と想定され、事前に「備える」、自分たちの町は自分たちで守る(自助七割、互助・共助二割、公助一割)ことが大切です。

また、水害(豪雨災害)については、近年の強雨発生状況や、被災事例の特徴をお聞きしながら、局地的大雨から身を守るための備えとして、危険な場所や避難先、避難経路を把握しておく、気象情報や長野市防災情報に注意する、異常現象や身の危険を感じた際は、ためらうことなく自らの命を守る行動(避難)を取るなどの重要性をお聞きしました。

「自分の身は自分で守る」「地域の安全は地域で守る」一歩から、自分の身を守る対策と、地域でお互いに助け合う関係を作ることが大切です。

ボール送り 息を合わせて連携プレーの見せどころ!



SBC「ずくだせテレビ」生中継 今年はテレビ局が収録や生中継にやってきました!



福ダルマ引き ゴールめざしてデッドヒートを展開!



輪投げ

「エイツ」
全神経を的に集中して…。



体力測定

限界に挑戦! 結果は…。



おでかけパスポート体験

思ったよりも簡単・便利でお出かけの回数が増えそうです。



2017 **長野市高齢者健康づくりフェスティバル**

- ◎場所／エムウェーブ
- ◎主催／長野市老人クラブ連合会
- ◎後援／長野市・長野市社会福祉協議会
- ◎協力／長野県老人クラブ連合会・長野中央警察署・長野南警察署

九月六日(水)、「2017長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」がエムウェーブで開催されました。二十六地区約一五〇〇名が参加し、五つの団体競技が行われました。

開会にあたり、近藤会長からあいさつ、来賓祝辞と続き、準備体操を全員で行った後、長沼こまち太鼓の皆さんによるアトラクションで幕開け。午前中は「ボール送り」「福ダルマ引き」が各地区対抗で行われ、熱戦が

繰り広げられました。

また、会場には「体力測定・輪投げ体験会場」、長野中央・南警察署による「高齢者交通事故防止体験会場」、長電バス㈱の協力による「おでかけバスポート体験会場」などのコーナーが設けられ、昼の休憩時間は大勢の体験者でにぎわいました。

午後の部は「吹奏楽団『夢』(通称 年金バンド)」の吹奏楽で開始。長野市地域活動支援課の「高齢者交通事故防止ウルト

ラクイズ」と続きました。

今年は地元テレビ局が収録や生中継のため競技中に登場、競技者といっしょに走り回りテレビカメラを回す場面も。

その後、「玉入れ」「お玉リレー」と競技が続ぎ、最後の「大玉送り」は全員参加で、会場は熱気と興奮に包まれました。

最後はフェスティバル実行委員長の須田副会長が講評を述べ、一同で万歳三唱、盛会裏に終了しました。



長沼こまち太鼓の皆さんによるアトラクション



吉田 徳治さん
(大豆島地区)

毎年参加しているという吉田さんは地区の健康づくり推進委員として活躍中。毎朝仲間とラジオ体操とウォーキングをするのが日課なんだとか。運動のおかげで体調も良く、活発な毎日を送っているそうですが、長く続けられる秘訣を聞くと、「五感が衰えないよう楽しみながらすることがかな」と笑顔で答えてくれました。



早川 れい子さん
(豊野地区)

今回初めて参加の早川さん。きっかけは偶然的なものですが、いざ参加してみて「玉入れは簡単に入ると思ってたけど、実際は外してばかり。入ったのは3個ぐらいかな」とちょっと悔しそう。クラブの仲間から「来年も参加してね」と声をかけられ、「元気なうちは参加しようかな」とうれしそうなお顔をのぞかせました。



山岸 寛さん
(松代地区)

「お玉リレー」を終え、「玉落としちゃったけど、ウルトラクイズは最後まで残ったから大満足だよ」と笑顔で答えてくれたのは東条15区老人クラブで会長をやっている山岸さん。普段はクラブの運営に奔走する傍ら、趣味のハーモニカ演奏を生かして施設慰問にも回られているのだとか。



参加者インタビュー



時速5キロの衝撃体験

衝撃とともにエアバッグが…。シートベルトの大切さがわかりました。



年金バンド

懐かしい曲に酔いしれながらみんなで歌いました。



高齢者交通事故防止ウルトラクイズ

運命を分けるその瞬間…



お玉リレー

あわてず慎重に!

大玉送り

みんなの手で大玉は勢よく跳びはなていきました。



モグラたたきの要領でがんばるぞお

安全運転適性診断



玉入れ

1個でも多く入れるぞお





平成29年度

友愛活動研修会



台風一過の穏やかな日曜に恵まれた十月二十四日(火)、平成二十九年友愛活動研修会が東部文化ホールで開催され、約二〇〇名が参加しました。

小林事業部長の開会のことばで始まり、続いて老人クラブの歌を斉唱しました。その後、近藤会長から「日頃から友愛訪問はじめサロン、新年会等々さまざまな友愛活動を展開していらっしやると思います」



が、どれも地域内でコミュニケーションを図っていくうえで重要なものばかりです。今日の研修会では、地域でよりよいコミュニケーションづくりをしようという考えで参考となるような事例発表や講演を用意しています。ぜひ地域に持ち帰っていただき、クラブの活性化につなげてほしい」とあいさつがありました。

次に事例発表に移り、「鍛冶沼長寿会の友愛活動について」と題して、鍛冶沼長

寿会(夏北地区)橋場清一会長より発表がありました。鍛冶沼長寿会が活動する鍛冶沼区は、東西に約三〇〇メートル、南北に約四〇〇メートルの比較的狭いエリアのため、現在は自治会を廃止し、(鍛冶沼)区長をはじめ副区長、民生委員、福祉推進員の方々に老人クラブ会員になっていただき、区と老人クラブが一体となって活動できるような状況の説明。中でも福祉推進員と共催の「お茶のみサロン」や公民館での「地域の歴史講座」「文化祭」では、区民との交流にも成果をあげている様子。

今後は区内で未加入の方に向け、民生委員や福祉推進員の協力を得て加入を勧めていきたいと抱負を語りました。

事例発表後、休憩を挟んで講演が行われ、講師にキヤランメイト「松代オレ



ンジキヤラン」の皆さんを迎えて「認知症でもいきいきと地域で、仲間支えよう」の演題で紙芝居や寸劇を交えながら会場の参加者全員といっしょに認知症の理解を深めました。

認知症の方が身近にいた時の具体的な対処法を各場面ごとに会場全体で考え、キヤランメイトの皆さんからアドバイスや丁寧な解説をいただきました。特にキヤランメイトの皆さんが強調していたのは「人は認知症になっても心は生きていける」ということ。

その上で否定しないでやさしく接することが重要だそうです。また、認知症の方を支える介護者は一人で抱え込まず介護サービスを利用しながらリフレッシュすることも大事なのだとか。

最後に近藤会長からキヤランメイトの皆さんにお礼の言葉があり、小林事業部長の開会のことばで終了しました。

◆会員加入対策会開催

八月十日(木)、各地区から七十名の参加をいただき会員加入対策会が開催されました。

全国老連、県老連でも、平成二十六年からの五力年で「全国百万人一人県下二万人」市老連では三五〇〇人の会員増強運動を目標に掲げて対策が実施されていますが、会員の減少には歯止めが掛かりず、その対策に苦慮しています。

◆対策会では、「クラブの復活再編について」、「行政等の協力を得て会員の増を図る」の二つをテーマに五グループに分かれて討議を行いました。その中から、市長、各地区住民自治協議会会長宛に「老人クラブ活性化への支援について」依頼していくと決議が行われ、九月十五日付で同文書を提出し、協力を依頼しました。

- ① 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと。
- ② その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組みすること。
- ③ 明るく長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

単位	部・市町村	長野県	全国
クラブ	老連クラブ連合会	老人クラブ連合会	老人クラブ連合会
会員数	全国 567万人	長野県 10万7千人
単位クラブ数	全国 10万9千	長野県 1千7百

◆法的な位置づけ
「老人福祉法」において、「地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して適当な援助をするように努めなければならない」と位置づけられています。

◆クラブの運営

会員本位の自主的かつ民主的な運営を行っています。このため、会則や内規を定めるなど運営方法を明確にしています。
また、各世代や男性会員・女性会員の意見を十分ふまえて、同時でもひとつとした、明るいクラブ運営を心がけています。

会員加入促進活動について

あなたの入会をみんなで待っています!



クラブの活動

- 生活を豊かにする楽しい活動**
- 健康づくり、シニアスポーツ
健康学習、いきいきクラブ体操、ウォーキング、各種シニア・スポーツなど
- 趣味・文化、レクリエーション
趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など
- 学習活動、リーダー研修
各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修など

- 地域を豊かにする社会活動**
- 友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕の日
在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など
- 伝承活動、世代交流
地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流など
- 作業・生産・環境美化・リサイクル
農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど
- 提言・提案
生活調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案など



女性部活動だより

◆女性リーダー研修会



「音楽療法で心身リフレックスシュー」と題して講演をいただきました。歌ったり楽器を弾いたりすることは指を動かし脳を刺激し、認知症の予防や心も体も健康になるとお聞きしました。全員で懐かしい風景や昔の情景を思い浮かべながら唱歌を歌い、楽しい研修会となりました。

◆女性部実技研修会

十一月八日(日)、五十名の参加をいただき実技研修会が開催されました。実技講習では、講師として県老連より赤松主任をお迎えし、市老連女性部役員その他、悠遊会の皆さんにも指導役として協力いただき、「牛乳パックで作るプ

六月二十八日(日)、女性リーダーの育成を目的に女性リーダー研修会が開催されました。今年度の研修会は、女性部の活動を理解していただくために男性役員にも呼びかけ、九十名の参加をいただきました。初めに倉島部長より、老人クラブの活性化や会員加入促進のために、女性部の活動を積極的に進めていきたい、女性部のない地区老連においては女性部の組織化にご協力をいただきたいという話がありました。次に長野音楽療法研究会室川裕子理事長による



TBS テレビ「クイズ番組地域予選会」長野市老連で開催される

10月17日(日)、ふれあい福祉センターホールにおいて、TBSテレビ「明石家さんまの笑う!ご長寿グランプリ」の出場者地域予選会が、市老連80歳以上の明るく元気なご長寿会員に参加をいただき開催されました。

当日は、テレビカメラが回る中、3人1組で自己紹介やインタビューの後、早押しクイズに挑戦しました。世界の三大珍味やアニメのクイズ等にスムーズに答えられる方もいれば、中には難しかったのが、カメラやディレクターさんの前で緊張したせいか、いつもの調子を發揮できない方もいら

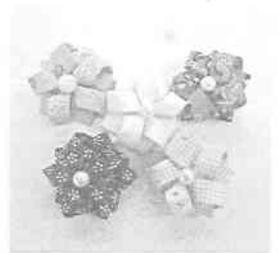
っしかったです。

各地域での予選会でインパクトを残した方で「ご長寿名人戦」を行い、さらにグランプリに選ばれ「明石家さんまの笑う!ご長寿グランプリ」に出場となります。

はたして長野市老連会員の出場となるか? 皆さん年末のテレビをお楽しみに、ぜひご覧ください。

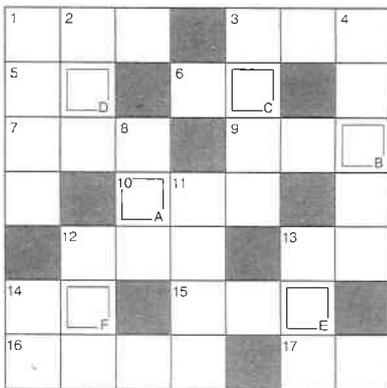


「オーチ」を実施しました。仲間どうしで手順を教え合いながら、色とりどりの素敵なブローチが出来上がりました。研修内容を地区や単老での活動に取り入れていただき、女性部のさらなる活発な活動をお願いいたします。



プレゼントつき!

クロスワードクイズ



宛先

〒380-0813 長野市緑町 1714-5
長野市ふれあい福祉センター内
長野市老人クラブ連合会事務局まで
★ふるってご応募ください!

タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F に入ることばを見つけてください。正解者の中から10名に記念品をお送りいたします。

タテのカギ

- 1 胃の治療をしたり、調子を整えるための薬。消化薬や健胃薬などがあります
- 2 散って落ちた木の葉
- 3 同期することを意味する略語。水泳種目の一つの名前にも用いられています
- 4 図書や資料、記録などを収集、保存し、利用者に閲覧させる施設
- 8 複写すること。模倣や模造品を意味することもあります
- 11 絵を添えた手紙
- 12 体の調子が良く、健康であること
- 13 惚れ薬。シェイクスピア作「夏の夜の夢」では、物語の鍵になりました
- 14 英国首相を長く務めた故サッチャー氏は、「___」の女と呼ばれました

ヨコのカギ

- 1 非金属元素の一つ。温泉の泉質に、___ 泉があります
- 3 職業
- 5 言っても仕方がないことを言って嘆くこと
- 6 小麦粉が主原料で、発酵させて焼いた食物
- 7 鳥やミツバチが住む箱
- 9 害をもたらすものを追い払うこと。「害虫___」
- 10 道化師
- 12 「若きウェルテルの悩み」「ファウスト」などで知られる、ドイツを代表する文豪
- 13 陶器やガラス製で、液体などを入れる容器
- 14 数字の10を英語で言うと
- 15 野球のグラウンドで、内野の後方一帯
- 16 ありふれたもの。毎月行われること
- 17 髪をといたり、飾るもの



★前号クロスワードの答え★



答えは

は じ め ま し て でした

【募集要項】ハガキにクイズの答え、所属クラブ名、お名前、ご住所、電話番号、「長野市老連新聞」の感想を明記して、左記の宛先までお送りください。締切は平成30年1月31日です。

朝陽地区老連の活動

朝陽地区老連
会長 本藤 陽一

朝陽地区は老連とは言わず朝陽長寿会連合会と言います。略称「朝長連」と言います。朝陽地区は人口約一萬五千人、世帯数は約六千二百世帯です。人口、世帯数ともに若干増え続けている長

野市内でも珍しい地域です。六十五歳以上人口は約四千人です。長寿会会員は七五〇名で加入率は約十八パーセントです。各単老は、公園および神社の草取り、清掃およびトイレ掃除、研修会、お茶飲みサロン等、その地区の特性を生かし活動しています。



連合会としては、五月の総会・慶賀祝状等伝達式に始まり、七月に世代間交流として「七夕まつり」をいたします。これは、朝陽七夕飾り用の竹数本と短冊、それとおやつ、「バナナ」を持って朝長連役員が

朝陽小学校の児童センターおよび児童プラザにお伺いして七夕飾りを児童と一緒に作ります。七夕飾りが完成した後はグループ別に分かれて児童と一緒に持参した「バナナ」を食べながら昔の遊び服装等々の話を思い出しながら毎週名前の出ている強豪もいるので、今年は楽しみで「誰のことかまあいや。昨日はここで2〜3打で上がっているし、ホールインワンも出ているし、がんばるぞ!」ABチームは各8チーム、Cチームが3チーム。今年こそ4ホールからスタート。いやだー。ちっとも止まりにならないよ。六人が励まし合いながら打つ。前のチームがまだいるから大丈夫。でも、あとのチームが待っているよーこんな調子のわが東条長生会。今日はどうしたの?昨日はあんなに調子良かったのに。の。陰口も聞こえてきて、ますます焦る。

他には、各会員のご家庭にある不要のタオルを持ち寄り、地区内の児童養護施設や老人福祉施設に寄贈して大変喜ばれています。他、毎月一回の定例役員会を開催し、連絡事項、配布物の依頼をしています。七月の役員会は「暑気払い」を兼ね、最後の役員会はお

別れ会」と称し一泊で温泉で行います。老人クラブ会員の減少が問題になっていますが、朝陽地区でも例外ではなく総人口は増えていますが会員数は減っていく現象が続いています。



地区老連の活動紹介

去る十月十一日(祝)、若槻上野区にある昭和の森多目的広場で、地区老連八単老一―四名が集い、親睦グラウンドゴルフ大会が開催されました。



グラウンドゴルフで盛り上がり

若槻地区老連
女性部長 山口 久子

今年から春のゲートボール大会が中止となり、久しぶりに顔を合わす面々は練習十二分のつわものばかり。前日の快晴とは違い曇天。しかし雨の心配はなし。開会の会長あいさつで「信

結果は大勢の会員が切磋琢磨してまじめに楽しく練習をして、また本物のつわものがそろっていた昨年の覇者稲田美里会Aが優勝。準優勝は徳間徳友会A、三位は上野長寿会、個人最優秀賞は三十五点で本大会の競技委員長の大塚清次氏。女性は、三十六点で上野長寿会の小林元子氏。ホール



インワン賞十六名、九十歳以上の四名は特別賞となりました。若槻地区は十区あるので、来年こそは未組織地域を組織し、わがチームも六位までには入りたいと強く思った大会でした。



写真撮影 上野区 井出久氏

原稿募集

「長野市老連新聞」第13号の発刊に向けて、会員の皆さまから原稿募集を致します。皆さまの力作を、心よりお待ちしております。

- ◆募集要項 「長野市老連新聞」第13号(平成30年6月発行予定)
- ◆文章作品 市老連事業参加報告、クラブ活動記、随想、紀行文など。800字以内。できれば関連した写真を1〜2枚ご同封下さい。長文の場合は紙面の都合により割愛させていただく場合もございます。
- ◆文芸作品 俳句・短歌・川柳など。お1人2句(首)まで。
- ◆その他 写真・書道・絵葉書など。お1人1〜2点まで。
- ◆原稿締切 平成30年4月末日
- ◆送付先 〒380-0813 長野市緑町 1714-5
長野市ふれあい福祉センター内
長野市老人クラブ連合会事務局
- ◎住所・氏名・電話番号・所属単位クラブ名を明記の上、ご送付ください。

市老連春のバス旅行のご案内

大勢の皆さまのご参加をお待ちしております!

小湊鯛の浦温泉と春の南房総、鎌倉の1泊2日の旅

東京アクアライン・海ほたる、お花畑が春の花で花盛りの太海フラワーセンター、鎌倉鶴岡八幡宮、鎌倉大仏を巡る旅です。宿泊は館内いたる場所から太平洋が望め、大浴場に設置された18金製の浴槽「黄金風呂」や26種類もの湯めぐりができる「鴨川スパホテル三日月」です。

- ◆期 日/平成30年3月15日(日)〜16日(金)
- ◆申込締切日/平成30年2月20日
- ◆旅行代金/29,800円
(1泊5食・バス代・宿泊代・旅行費用・消費税含む、宴会費追加別途)
- ◆宿 泊/南房総小湊鯛の浦温泉
鴨川スパホテル三日月 ☎04-7095-3111
- ◆申込 先/長野市老人クラブ連合会事務局 ☎026-227-3520



有志の会 日程一覧

会場：長野市ふれあい福祉センター

	とき・会場	内 容	持ち物	参加費
一期一会悠遊会 ※参加希望の方は 各回の概ね1週間 前までにお申し込 みください。 (悠遊会会員は申込 不要)	1/9(火) 10:00~PM 4F 会議室2	手芸	裁縫道具	無料
	1/22(月) 10:00~PM 4F 和室(講師・星沢久美子先生) PM~	折り紙 手芸	裁縫道具	500円 (材料費・講師料)
	2/2(金) 10:00~PM 4F 和室	手芸	裁縫道具	無料
	2/15(木) 10:00~PM 4F 和室	手芸	裁縫道具	無料
	2/26(月) 10:00~12:00 4F 会議室2(講師・星沢久美子先生) PM~	折り紙 手芸	裁縫道具	500円 (材料費・講師料)
基楽会	1/18(木) 9:30~ 5F ホール	新春囲碁大会	昼食・飲み物等	基楽会会員・無料 (年会費1000円)
	3/22(木) 10:00~ 5F ホール	勉強会・交流会	昼食・飲み物等	基楽会会員・無料 (年会費1000円)
安来節の会 (講師・赤芝道子さん)	1/15(月) 10:00~5F ホール 1/29(月) 10:00~4F 和室 2/ 5(月) 10:00~4F 和室 3/ 5(月) 10:00~4F 和室	民舞踊 ・安来節 ・木曾節 ・おてもやん等	お茶など飲み物・ 魚糰・ザル(無い方 は丸ザル1枚)・豆 絞り手ぬぐい ※2/16(金)芸能発 表会出演	無料
MG 健球会 (マレットゴルフ)	4月から再開予定 ・4月~11月 1回月例会 ・大会 年2回予定		マレット用具、 飲み物、雨具 等	年会費(金額未定) 大会参加費別途
コーラル歌音 (歌の会)	1/12(金) 10:00~5F ホール 1/30(火) 10:00~5F ホール 2/13(火) 10:00~5F ホール	唱歌・童謡・ 歌謡曲等	飲み物 ※2/16(金)芸能発 表会出演	無料



◆一期一会悠遊会
月一回折り紙・1〜2回
手芸・年数回料理・旅行等

有志の会の活動の紹介

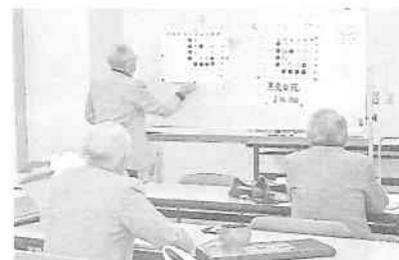
を行っております。研修
会・健康づくりフェスティ
バル・ポランティアのつど
い等では手芸作品を展示販
売し、収入を活動資金にし
ています。今後も現在の活
動の他、皆さんの要望を取
り入れ、クリスマス会等季
節に合わせた活動を実施し
てまいります。

◆安来節の会
安来節・木曾節等の民舞
踊の他、新たに「おてもや
ん」に挑戦中です。研修会

◆基楽会
年二回(新年・夏)の大
会・発表会で披露します
のでご覧いただき、健康と
仲間づくりに、皆さんの入
会をお待ちしています。



◆MG健球会
八月にマレットゴルフを
楽しむ「MG健球会」を発
足しました。今年度の活動
は、月一回の月例会、玉井
洋光会長によるルール・マ
ナーを学ぶマレット講習
会、十一月十七日(金)に第



会の他、三〜四回交流会を
実施しています。交流会で
は仲間を打つほか、詰
碁や棋譜を並べ、藤縄和恵
副会長に解説・指導してい
ただき勉強会を開催してい
ます。
一月十八日(木)、新春囲
碁大会を開催しますのでご
入会・ご参加をお待ちして
おります。
夏季囲碁大会の結果
(八月七日(月)開催)
【上級の部】
優勝 藤縄和恵(安茂里)
準優勝 小柳孝栄(古里)
第三位 高野廣近(朝陽)
【中・初級の部】
優勝 桐生重俊(古牧)
準優勝 北澤正男(第五)
第二位 今井正史(朝陽)



◆コーラル歌音
童謡・唱歌等懐かしい歌
を楽しむ会として十月から
活動しています。皆で歌う
だけでなく、楽器を取り入
れたり、カラオケに行っ
たり等、今後どう進めてい
けば良いか模索中です。二月
十八日(金)の芸能発表会が初
お披露目となります。



回大会を実施しました。
第一回大会結果
優勝 大塚正三(安茂里)
準優勝 熊井ミチ子(安茂里)
第三位 山本舜三(安茂里)
来年度は四月から活動予
定です。皆さんのご参加お
待ちしております。

長野市高齢者福祉課からのお知らせ

◆平成 30 年度のバスの乗り方教室の開催地区を募集します

一般路線バス及び市営バスを通常運賃よりお安く乗車できる「おでかけバスポート」の使い方を説明する「おでかけバスポートを使ったバスの乗り方教室」を、11月に東北・柳原地区で開催し、大勢の会員の皆様にもご参加いただきました。

平成30年度も引き続き回数を増やして開催する予定ですが、開催場所はこれから選定しますので、地元での開催を希望する場合は、平成30年1月31日(木)までにご連絡をお願いします。

なお、開催場所を選定する際は、地区会長様に直接ご相談させていただきます。



ぐるりん号



現金をカードに
チャージ(入金)する
方法は?

わたしが
お答えします。

乗ってみたいけど、
おでかけバスポートの
使い方がわからない。



東北地区での開催の様子



おでかけバスポート事業は、アルピコ交通株式会社、長電バス株式会社、長野市で運営しています。

いつもご利用いただき、
ありがとうございます。
ご連絡をお待ちしています。



【問い合わせ】
長野市高齢者福祉課 ☎026-224-5029

第3回長野市老連マレットゴルフ大会



揮して、最後まで楽しんでください」とあいさつがあり、競技上のルールが説明された後、一斉に競技がスタートしました。今大会も長野市老連ルールを採用し、飯綱コースと戸隠コースのいずれかに分かれ、十八ホール、パー七十二のストロークでの個人戦としました。

この日のグラウンドは乾燥してボールが転がりすぎ、ショットの力加減に苦労する場面もありましたが、コースを回るうちに徐々に慣れていき、あちらこちらから「ナイスショット」の声が、参加者同士で喜び合い、親睦と交流が深まりました。

七月六日(日)、犀川第二マレットゴルフ場において市老連主催のマレットゴルフ大会が開催されました。各地区から四十三組一七〇名の腕自慢が参加。台風一過のさわやかな空の下、元気に競技を楽しみました。



開会式では、近藤会長から「日頃の練習の成果を存分に発揮

参加者インタビュー



依田 賢さん (古牧地区)

マレットゴルフをはじめて10年の依田さん。「日頃の練習場とは勝手がちがうせいか、なかなか波に乗れなかったけど、途中からはまずまずの調子だったかな」とほっとした様子。「他地区の人といっしょに和気あいあいとプレーできるから、交友関係が広がるね」と今大会の魅力を語ってくれました。



須坂 信子さん (篠ノ井地区)

ふだんは健康のためにグラウンド・ゴルフとマレットゴルフの両方を楽しんでいるという須坂さん。この日は「いつもより調子がいいわ」と上機嫌でコースを回っていました。

クラブ連合会マレットゴルフ大会」の予選を兼ねて行われました。

★大会結果 (敬称略)

★飯綱コース
優勝 深沢 富子 67 (安茂里地区)

準優勝 菱田 正則 67 (安茂里地区)

第三位 川浦とし子 68 (柳原地区)



★戸隠コース
優勝 山本 舜三 67 (古牧地区)

準優勝 伊藤 政一 69 (東北地区)

第三位 前嶋 忠治 70 (古牧地区)

県大会出場者



左から加藤 玉屋 深沢、藤井 正富、岩井 三子、司 洋三、(篠ノ井地区) 須坂 信子 (安茂里地区)

県大会はあいにくの悪天候でのプレーとなりましたが、長野市老連は団体二位、個人戦では大豆島の玉井洋光さんが三位と、優秀な成績を収められました。



また、今大会の各コース上位八名により、七月二十八日、犀川第一マレットゴルフ場において、県大会出場選抜戦が開催されました。雨上がりの爽やかな夏空の下熱戦が繰り広げられ、上位四名が長野市老連選抜チームとして、十月六日、鼠橋マレットゴルフ場において開催された第五回長野市老連マレットゴルフ大会に出場しました。

編集後記

▼会員の皆さまには、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。「長野市老連新聞」第十二号の発刊に際し、ご協力いただきました会員、各関係団体の皆さまに厚くお礼申し上げます▼ さて、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のスローガンのもと、100万人会員増強運動も終盤にさしかかっています。この広報紙を通じ、会員増強や仲間づくりにつながることを願っています。▼年の瀬が迫り、いよいよ寒さも本番。健康に十分留意され、良いお年をお迎えください。



ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、「長野市老連新聞」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を通じ、ごせるよう願って発行するものです。今後も一層の努力と熱意をかたむけて参りますので、以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。長野市老人クラブ連合会