

# 伊那 市高速だより

第 17 号

平成 29 年 8 月

発行  
伊那市高齢者  
クラブ連合会

題字：有賀千篠

**今年の目標** 100万人会員増強の4年次と  
新地域支援事業への移行の年！  
**さらなる団結強化を！**

会長 池上 弘祥



全一卷

平成29年度の老人会員増強運動の四大課題は、二つあります。一つは、全国100万人会員増強運動の四年次であり、もう一つは、介護法

## 元気な高齢者

保健福祉部長

三

トが盛んのようですので、活動の中心にマレットを置き、友愛・奉仕・文化などに敷衍していただけたら、伊那市は

大きな団体となるだろうと思ひます。  
二つ目の新地域支援事業ですが、伊  
那市の高齢化率は、30・0%で、高齢  
者人口は2万人弱です。日下、地域ご  
とにケア会議を開いて事業の展望をつ  
めていますが、高齢者クラブ代表がそ  
の会議に出席している地区は、長谷・  
山寺区・荒井区など前向きに進めてい  
るようです。今年は、順次全市に広げ  
ていってほしいとおもいます。

私は東春近田原に住んでいます。この地域は、耕作放棄地再生事業だったり農業法人田原の活動が新聞等

もします。その様な地域でも着実に少子高齢化は進み、ひとり暮らしや高齢者ののみの世帯も増えてきています。私の前後の世代が大変多いので、十年後は飛躍的に高齢化が進んでいる事でしょ

会員増強運動は、長野県は2万人増員運動が目標ですが、伊那市は、初年度194名で約2倍の達成度、二年次は172名増・昨年は149名増で見事な成績でした。これを会員数×1・04の達成度でみますと、初年度28クラブ・二年次は25クラブ・昨年は21クラブが目標を達成しております。

しかも、昨年は、未組織地区の東春近地区の下殿島老人クラブが難産の末59名の会員とともに加入していただき、つい最近は、やはり未組織地区の西箕輪地区の羽広高齢者クラブ33名がトップを切つて仲間入りをしてくれました。念願の2地区の加盟で展望が大きく開けました。残すは、美篶地区のみとなりました。今後は、それらの地区の2割でも3割でも引き続いて加盟してくだされば、大きな展望となります。特に、両クラブとも健康づくりのマレッ

私は東春近田原に住んでいます。この地域は、耕作放棄地再生事業がつたり農業法人田原の活動が新聞等でも取り上げられたりしましたので、皆様もご覧になつた事があるかも知れません。私も農業法人の作業だつたり、地域の活動に顔を出したりする訳ですが、とにかく元気な高齢者が多いような印象がありまます。会社等を定年退職した後、専業農家ほど農業を始めたり、九〇才になつても農業をしていたり、毎日畑に出ているお婆さんも沢山いるように思います。朝早くから晩まで畑で働いている人を見て、あの人は畑で倒れるのが夢なんだろうな、などと冗談を言つたり

と言う事で話をさせていただく機会を設けていただいたことは大変有難い事でした。地域においては、元気な高齢者が支援を必要とする高齢者を支える、この担い手は地域社協であつたり、高齢者クラブだつたりするのだと思います。今後も大変お世話になる事と思いますが、よろしくお願ひいたします。

## 新たな場所で

伊那市社会福祉協議会

御子柴 郁美



四月から、社会福祉協議会で働き始め、高齢者クラブの皆さんに一から教えていただきながら、勉強しています。

私は、結婚を機にこの春、大町市から伊那市へ引っ越ししてきました。地域にも仕事にも慣れぬままに、あつという間に三ヶ月が過ぎました。

この間にクラブ役員会・指導者研修会・マレットゴルフ大会等と行事があり、この仕事をしていなければ見られないこと・聞くことの出来ないお話を聞くことができ、とても貴重な経験をさせていただいていると思っています。

三ヶ月ですが、皆さんとお話をす

るなかで感じていることは、『皆さんともお元気で、忙しい中でも、生活に潤いがあるな』という事です。

私も、大先輩方をお手本に、趣味や近所の方とのつながり・仲間づくり等を通して、これから長年暮らす伊那での生活を楽しんでいきたいと思っています。

今後ともよろしくお願ひいたします。

## 高齢者クラブの役割と期待

副会長 柿木 邦夫



団塊の世代と言われ、戦後の急激な復興の力ナメとなつて活躍なされてこれらの方々も、はや七十歳代となり、これから三十年余の年月を如何に過ごすかが重要です。四、五十年もの間、朝早くから仕事に出て、夕方遅く疲れて家に帰るという生活から一転、一日中あま

だい」といつて断られることが多い。気持ちだけは、三十歳代、四十歳代の気持ちを持つておられ、まことに

ども参加をつのります。又単位クラブにおいて、友愛活動の推進・健康作り・各種大会・研修会への参加・オレオレ詐欺被害の防止などの活動に取り組んでいます。私達高齢者クラブの持つ活力を活かし、地域社会づくりにと励まし合つてがんばっていきたいと思います。

副会長 小坂 美恵子



伊那市は、高

齢化率約二十三パーセント。伊那市高齢者連合会

に約千五百人の女性が加入し、

今日の超高齢者社会を生きている現状の中、楽しみと学習を共にし、励まし合い、長寿の喜びを実感する仲間作りに参加し活動しています。市高連女性部は今年も料理講習会を三回計画しています。その他にウエス・ぞうきんの提供、技能講習会な



## 私のひな祭り

山寺中部 福澤 章子

「桃の節句」「弥生の節句」ともいわれるひな祭りは、古くは旧暦二月のはじめの巳の日に行われたため、「上巳の節句」とも呼ばれてきました。ひな人形はこの紙人形の発達したものと言われています。今日のひな祭りの形が定着したのは、江戸時代の初期あたりからだと言われ、とにかく女の子の幸せを願つての年中行事の一つであります。

ひな人形も時代のうつり変りと共に変つてきました。押絵びなから立体の内裏びな、御殿びな、七段飾、最近はコンパクトになり、木製の飾台に奥行きを少なくして内裏びな外一式を飾る等、マンションやアパートにも飾れるサイズも多く出てきましたが、近年女性の社会進出と共におひな様を年中行事の一つとして毎年飾る家が少なくなってきた様に思います。

そこで、ホテル、旅館、公民館や人の多く集まる場所に、たくさんのひな人形を集め、つるし飾りも添えて華やかなひな祭りが行われる様になつて参りました。大正生れの私が今、思い出すおひな様は、姉がいただいた大きな内裏

びな一式と、次女の私がもうつたであらう高砂の翁と姫に松竹梅をあしらつたおひな様です。何才頃までかはおぼえていませんが、母と姉妹で一緒に飾つたことが遠い記憶として残っています。

娘二人が生れた昭和三十年代は、御殿びなが主で、ガラスのケースに入つた舞踊人形の数々が登場してきました。にぎやかなひな祭りができ私は末の娘が成人式を迎える迄飾つてあげました。

今から二十年くらい前、気の合つた仲間三人で、当時ブームになつていたお内裏様を作ろうと言うことになり、幅三センチメートル、長さ四十センチメートルの友禅和紙を二つ折りにして男びな、女びなを作り小さな色紙に張り、何体も作つて台紙につけてあちこちに配つたことが始まりで、いろいろな材料を使つて小さなおひな様を作り続けてきました。中でもふうさんかづらの種を顔にした人形は、小さくてかわいくて豊かな趣があります。ぽんぽりひし餅、三人官女、桜に橋、左右大臣、五人囃子と、一応手作りな達が揃いました。あられ、ひし餅、お白酒、は供え物、私達は桃の節句の行事食であるあれ、甘酒、ちらし寿司に具のお吸物と、食を楽しみながら、ばあちゃん達のひな祭りを続けてきました。

今年は仲間の一人が体調をくずされて参加できなくなつたので、近所の方々にお願いして恒例のひな祭りを行なうことができました。

私の一番好きな人形は、高砂の翁と姫です。年を取つた為でしょか、人生を全うした終焉の姿としての才ーラを感じます。

「お前百までわしや九十九まで、共に白髪の生えるまで」と、翁は熊手、姫は箒を持ち、太陽と松竹梅、鶴と

## おもてなし料理で骨も強く

7月10日、今年度初めての料理講習会を行いました。今回も、武井栄養士さんに講師をお願いし、約30名の参加者で賑やかに調理・会食を行いました。今回は口臭で作ったメニューから『花シューマイ』を紹介します。普段食べている食事より薄味でしたが、出汁や素材の味を感じることができ、美味しいくただくことが出来ました。



### 【花シューマイの作り方】

- ①豆腐はザルで水切りしてから、へラなどでかたまりがなくなるまですりつぶす。
- ②シューマイの皮は2~3mm幅の千切りにする。
- ③生シイタケ、長ネギをみじん切りし、豚ひき肉、調味料、豆腐を練るように混ぜ、団子18ヶに成形し、②の皮を等分に貼り付ける。
- ④沸騰させた蒸し器にオーブンシートがキャベツなどを敷いて10分程蒸す。好みで練り辛子や鷹の爪をのせる。

### 【材料】(18~20ヶ分)

- ・木綿豆腐 ..... 300g (1丁)
- ・豚ひき肉 ..... 170g
- ・生シイタケ ..... 2枚
- ・シューマイの皮 ..... 30枚
  - ・片栗粉 ..... 大さじ1
  - ・しょう油 ..... 小さじ1
  - ・酒 ..... 大さじ1
  - ・塩 ..... 小さじ1/3
- ・キャベツ ..... 3枚
- ・和からし ..... 適量

亀を配した高砂は、私達に何を語つているのでしょうか。お二方にはたいへん失礼と思いますが、私の拙い言葉でまとめてみました。

強く明るく清らかに  
勇気をもつて守り抜く——翁  
喜びもつて尽くしきる——姫

今年は仲間の一人が体調をくずされて参加できなくなつたので、近所の方々にお願いして恒例のひな祭りを行なうことができました。

私の一番好きな人形は、高砂の翁と姫です。年を取つた為でしょか、人生を全うした終焉の姿としての才ーラを感じます。

「お前百までわしや九十九まで、共に白髪の生えるまで」と、翁は熊手、姫は箒を持ち、太陽と松竹梅、鶴と

平成二十九年度  
伊那市高連役員一覧

校員一覽

会長	池上弘祥
事務局長	樋代義男
副会長	柴幸彦
理 事	(女性部長) 小坂美恵子
	(女性副部長) 北原佐智子
伊那地区クラブ会長	柿木邦夫
御園友愛会	北原
山寺白山クラブ東部	柴
坂下高齢者クラブ第一	樋代
上荒井町友愛クラブ	杉本みよし
川北町高齢者クラブ	清水勝雄
線路東高齢者クラブ	松下千秋
春日町高齢者クラブ	山岸直
下春日町長寿クラブ	鈴木孝勇
伊那部盛年福祉の会	有賀信敏
城南町ふれあいの会	○古旗功
羽広高齢者クラブ	伊藤紀人
横山鳩吹会	北原領一
ますみヶ丘シニアクラブ	前澤才子
下小沢あかりの会	唐沢茂雄
	根津昌行
	○清水満
	高島彬
唐澤	唐木初男
	小林英男
	壽男

高遠地区クラブ会長

小沢いきいきクラブ	○小坂美恵子	日影ふれあいクラブ	○柴
上牧二〇会	田畠 幸子	境高齢者クラブ	征司
下殿島老人クラブ	大瀬木久雄	狐島長寿会	杉本 廣志
貝沼明笑会	木嶋 幹男	上新田高齢者クラブ	藤村 理橋
中坪元気会	湯澤 二	野口高齢者クラブ	宮原 片桐
下殿島老人クラブ	和之	八ツ手高齢者クラブ	向山 忠男
小出三区氣樂会	辰雄	下手良高齢者クラブ	坪木 民男
小出島年輩者の会	弘文	沢渡高齢者クラブ	清水 俊学
赤木ことぶき会	和之	小出島年輩者の会	細田 増市
東高遠仲よし会	辰雄	沢渡高齢者クラブ	寺山 修身
西高遠高齢者クラブ	忠男	下手良高齢者クラブ	藤村 湯澤
板山悠悠会	民男	八ツ手高齢者クラブ	宮原 和之
塩供高齢者クラブ	清水	沢渡高齢者クラブ	坪木 弘文
台殿長寿会	俊学	小出島年輩者の会	清水 忠男
荒町長生会	和之	赤木ことぶき会	細田 二
水上長生会	辰雄	東高遠仲よし会	寺山 忠男
御垣外明生会	忠男	西高遠高齢者クラブ	坪木 弘文
小原ことぶき会	和之	板山悠悠会	細田 二
下山田奉仕の会	忠男	塩供高齢者クラブ	寺山 忠男
勝間長生会	忠男	台殿長寿会	坪木 弘文
芝平さくら会	忠男	荒町長生会	清水 俊学
金井長生会	忠男	水上長生会	清水 忠男
〃 (理事)	忠男	御垣外明生会	細田 二
引持楽々会	忠男	小原ことぶき会	寺山 忠男

長谷川クラブ会社

# 長谷地区執行部

専門部・女性部

副部長 小坂美恵子  
北原佐智子

専門部・広報部

各地区担当

市役所担当職員	監事	体育部委員
(高齢者福祉課)	"	"
係長	高山 加納	下平 埋橋
宮下	美代子	北原 真
誠	光春	康行

社会福祉協議会

（支所保健福祉課）  
高遠町地区 伊澤まゆみ  
長谷地区 小林 貴子  
社会福祉協議会  
（高齢者福祉担当）  
局 係  
長  
御子柴泰人  
御子柴郁美

心の財産

山寺白山クラブ中部

福澤榮

「朗らかな心情忘ることなけれ」  
昭和十九年三月、私が小学校を卒業する時、担任の先生が書いてくれた餞の言葉です。当時は戦火も激しく

く、食料をはじめ諸物資の不足にあ  
えぐ大変な時代。そんな中先生は貴  
重な半紙を八等分した小さな紙に筆  
で丁寧に書いて下さいました。

この言葉は、職場や家庭どこにあ  
つても、人との交わりを中で一番大  
切な心掛けだと思います。分かつて  
いてもなかなか実行できず、小学校  
卒業以来七十年余り難しい課題です。  
いつも頭の隅にあります。

又先生は達筆、「字も上手に書きたい」と言う気持も植え付けてくれました。先生からの小さな贈物でありますましたが、本当に先生の心のこもった私にとつて大きな財産です。八才半にして、その眞の意味を感じるこの頃、多くの仲間との出会いの中で、「朗らかな心情」を忘れないように心掛けていきたいです。

単位クラブ役員会・  
指導者研修会



全国共通メインテーマ  
『伸ばそう！ 健康寿命  
担おう！ 地域づくりを』

5月19日、伊那公民館において開催されました。

単位ケラフの役員200余名の参加者、来賓として市長の代理 伊藤保健福祉部長、黒河内市議会議長、伊藤社協会長それぞれご挨拶あり、また市役所福祉課宮下係長より提出書類の説明がありました。

会員増強ですばらしい実績を上げた山寺白山クラブ西部・山岸会長、沢渡高齢者クラブ・寺山会長より、

## 「新地域支援事業の スタート年にあたつて」

伊那市地域包括支援センター係長  
池上きくみさんより、介護予防の取

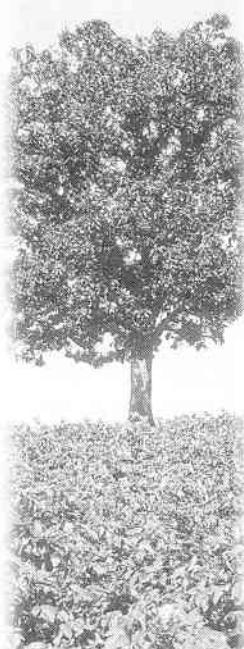
我が人生で鮮明に思い出す——つ  
は前記で失敗談を書いたが、今回は  
親父の思い出を書いてみます。

昭和五十年代は、営業、工場、官庁、そして土地と何でも屋だった。

我が人生を顧みて

沢渡高齢者グループ

我が半生を顧みて





# 我がクラブ紹介

## 室町高齢者クラブ

会長 鈴木 孝勇

当クラブは、会員の健康増進、会員の交流を図ることを目的に現在会員数六十名、男性三十二名女性二十八名。年齢内訳は七十代二十五名、八十年代二十六名、九十年代九名、平均八名。年齢内訳は七十二・三才の正に高齢者クラブです。

事業内容は毎月二十五日にふれあい館に於て定例会を開催しております。

す。公民館内外の清掃奉仕、花壇の整備（四月～十一月）、春は水仙・桜・ツツジ他、夏はグラジオラス・サルビア・マリーゴールド他、秋は菊・コスモス等、公民館の花いっぱい運動をしております。

定例会の作業終了後、お茶を飲みながら（これがメインです）年二回市保健師さんによる健康講座を実施、又郷土史に詳しい会員を講師にお願いし、室町町内地名について学習致しました。歌うことは体に良いと言ふことで、ハーモニカの伴奏に合わせ童謡から歌謡曲迄幅広く、大きな声で皆で合唱し、最後は伊那市の歌



## 羽広高齢者クラブ

会長 小林 英男

平成29年1月、地域社協に高齢者クラブ結成の案内チラシがあり、市・社協窓口に活動内容について確認に行きました。その後池上会長より詳細な説明があり、羽広でも結成が出来ないか検討し、5月に新規に結成の運びとなりました。

現在は立ち上げ準備段階であり、まだ奉仕・勉強会等具体的な活動はありませんが、定期的な活動としては、マレットゴルフを毎週木曜日13時から2時間実施しています。毎回20名前後のメンバーが和気あいあいと体力づくりと親睦を楽しんでいます。ホールインワン賞人賞者には毎回少額の商品が出ますので、つい力が入つてとんでもない方向に飛んで

でしめています。市の福祉入浴券を利用して、年三回市内温泉施設への入浴、又日帰り温泉旅行は「万治の石仏」御柱の木落し場を見学、諏訪大社参拝後、下諏訪の「山王閣」に於て大いに親睦を深めて来ました。有志による合宿よりK.O.A前迄の

室町地籍の街路樹の花みずき、ドウ

ダンの剪定（道路使用許可を取る）を年二回実施し、見通を良くして交通安全、環境美化に努めています。今や「人生九十年」と言われております。健康で仲間とより楽しく笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として行きたいです。

大爆笑です。先日の羽広区のマレットゴルフ大会で運営のお手伝いにも協力しました。

現在はマレット場の草刈り、休憩所の清掃、コースの整備等も会員が合間に実施しております。

今後の活動計画としては、地区的行事（ふれあい祭り等）のお手伝い、花壇づくり、日帰り入浴懇親会等を計画しております。

今年度は立ち上げ準備の段階であり、市の他のクラブの活動を参考に、来年度の計画を模索して参りたいと思います。今後会員の増加を推進するため、区・社協・女性部とも相談しながら仲間を増やして行きたいと思います。現在の会員数は33名ですが、来年度は50名を目標に活動を広めて参りたいと思います。羽広地区は農業等が盛んであり、高齢でも体を動かす機会が多いので、体と心の健康づくりに取り組んでいければと思います。

## マレットゴルフ大会

伊那市高連のマレットゴルフ大会が6月1日(木)、羽広マレットパークにて行われました。

柴体育部長の司会で開会式、会長の挨拶、来賓として市高齢者福祉課長、松沢さん、市社会福祉協議会会長伊藤さん、両氏よりご挨拶がありました。

クラブ対抗20チーム、また個人戦には13人の参加でした。市高連の中行事の一つで、会員の交流の場となつたと思います。

### ●成績は次の通り。

優勝	境高齢者クラブチーム
準優勝	御園友愛会チーム
3位	川北高齢者クラブチーム

279 264 251



4位	坂下高齢者チーム
5位	上荒井友愛クラブ
6位	小出島年輩者の会
7位	沢渡高齢者クラブ
8位	羽広高齢者クラブB
9位	白山西部クラブ
10位	非持高齢者クラブ
11位	日影ふれあいクラブ

306 305 302 300 297 293 291 283

### ●ホールインワン賞

白山西部	柴 陸紀さん
羽広	安藤百合子さん
西高遠	松尾たか子さん

●個人戦	
優勝	浅野八重子さん
準優勝	根津昌行さん
3位	山岸俊行さん

午後には活動事例発表が4クラブよりあり、伊那市高連より城南町『ふれあいの会』会長 高島 杉氏の発表、消滅していたクラブを復活したいきさつを発表しました。どこのクラブも高齢化が進み、今

よりあります。会員一同大いに参考になつたという声がありました。

## 短歌

稀勢の里舞い上らずに精進し涙見せしは苦難たいしが

おもいたち歌を詠めども味あわしあおぐ青空白雲悠々

原

みち子  
(みその友愛会)

弘

(上新田)

一反の大きな田んぼとり入れに夜なべのはざかけ三ツ星昇る

池上

弘祥  
(上新田)

福祉より招かれ憩う湯の宿に戦後生きこし老等健やか

宮沢

清美

(沢渡)

初採りの赤い小カブを手渡せば幼の頬に出る片えくぼ

唐木

妙子  
(沢渡)

戦友と文化刺繡を見に行きて友の運転今だ健全

吾が在りし証にせむと玄関を膝つきて今朝も丹念に拭く  
理解と題し、講師にふれいとい

の里(箕輪町)施設長 東 孝雄氏

の講演がありました。

池上会長の挨拶に続き、『認知症

後の対応に苦慮している様子が伺われました。

## 人クラブ連合会ブロック研修会



守屋 晃子 (西高遠)

米山美恵子 (西高遠)

我が胸の深きに夫の声いだきよきせぬ別れ香をたくなり

長澤 貴子 (西高遠)

閉園式に子らと放ちし風船を見上げ思へり勤めたる日を

広瀬千代美 (西高遠)

軒下に勝手に生えた朝顔にピンク・ムラサキ眩わいでいる

山木不二子 (東高遠)

あまたなる人らの支えに行き来しをしみじみ思ふ齡となりぬ

豊島フミ子 (東高遠)

城跡の桜の蕾色づくに遠くアルプスの雪白くみゆ

柿木 恭代 (東高遠)

愛し子息の急逝を語りし朋の背に哀し傷に舞うは如月の雪

北原佐智子 (御園友愛会)

卯の花を簪にして遊びたるとおき日の初夏白く眩しき

御子柴 錦 (御園友愛会)

手渡しつ植える花だんも育みて奉仕の心みなぎる笑顔

伊藤 静子 (坂下第三)

雪停めの車窓徒然枯尾花風と雀が戯れかかる

林 政喜 (坂下第一)

北・南・中央アルプス見るかすハケ岳のロープウェイに登り

原 やす (坂下第二)

モジズリ草細く伸びつつ小さき花がねじれねじれて咲き初めたり

矢澤 正子 (川北町)

亡き夫を思ひつつ佇つ雨の庭白紫陽花がしとどぬれをり

関 美穂 (川北町)

華やかな都知事になりて苦もあらむ  
北原みち子 (みその友愛会)

早苗たつ水面におとす若葉影  
内藤 公徳 (西高遠)

朝練のラッパ響きて梅雨に入る  
山崎まつ子 (西高遠)

古民家の郵便箱に雨蛙  
井口 公雄 (西高遠)

過ぎしこと皆懐かしきてまり花  
黒河内美恵子 (西高遠)

雪形の駒跳ねだして水田殖ゆ  
北原 興平 (沢渡高齢者)

参道の影に添いゆく薄暑かな  
小林 幹弘 (沢渡高齢者)

バラ祭りそぞろ歩きに甘い風  
伊藤 静子 (坂下第三)

来し方の苦労をしわの数え年  
田中 春子 (坂下第一)

## 川 柳

蔓たぐり湖底に眠る里を引く  
佐々木昭一 (山寺白山西部)

失言は本音とうつかり交い合う  
井口 公雄 (西高遠)

苦を捨てゝ余生晴れ／＼日送れ  
牧田 良治 (上新田)

つゆの頃晴れのち曇り雨となり  
伊藤 静子 (坂下第三)

老人の笑の皺が意味深し  
佐藤 良一 (坂下第二)

## 俳 句

五月雨や炬燵を出でて日記かく

原 久子 (上新田)

山鳩やのど飴なめよドデッパー

池上 弘祥 (上新田)

**編集後記**

伊那市保健福祉部長 伊藤さん、はじめ多くの皆さんのが寄稿で

17号の発行ができました。感謝いたします。

単位クラブでの活動、また提出書類、市クラブ諸事業等の参加で  
ご多忙のことだったと思います。ご協力ありがとうございました。  
伊那市高連の会員目標3000人に向かって、未組織地区への勧誘に勤めて  
おります。猛暑の折ご自愛下さい。

(広報部長 桶代義男)



第18号

平成29年12月

発行  
伊那市高齢者会  
クラブ連合会

題字：有賀千鶴

## 会員増強運動に対し 特別賞を授与！

**柿木副会長も厚生労働大臣賞をいただく**

会長 池上 弘祥

平成29年度の伊那市高齢者クラブの運動の成果も大きな収穫で推移しています。

まず100万人会員増強運動では、昨年度は5年間の運動の3年次でしたのが、またまた1年間に210名の会員を獲得することになり、優良市区町村老人クラブ連合会表彰と100万人増員運動特別賞のダブル賞を授与されました。

この成果は、復活クラブ表彰の下殿島と羽広クラブの新規加入・5名以上の加入促進を果たした10のクラブを含めて、目標達成のクラブは4割に達しました。従つて初年度は、194名・2年次は174名・3年次までのトータルは576名となり、県下は勿論全国的に



も秀でた実績を積み重ねることができます。更に、10月に全国大会が京都府で行われましたが、柿木副会長さんが長年

の労苦に対し厚生労働大臣表彰を授与されました。同じ月の14日(土)に伊那公民館をお借りして、市のクラブ大会が行われました。が、功労者・団体に対する32の表彰が行われ、講演はDVDの鑑賞とあわせて『高遠石工の石仏』と題して竹入弘元先生にお願いしました。午後の演芸大会は8のステージの共演となりましたが、年々出場者も多く、熱演となりました。

## 伊那市 高齢者クラブ大会 盛会裡に終わる

10月14日、伊那公民館にて、「伸ばそう 健康寿命、担おう 地域づくり」をテーマに第12回伊那市高齢者クラブ大会が開かれました。

柴副会長の開会の言葉で式典が始まりました。老人憲章の朗読・伊那市の歌斎唱に続き、池上弘祥会長が会員増強運動3年次も県下一番の成績の報告があり、これも会員の皆さんのお陰と感謝を述べられた。介護保険法の改正があり、いよいよ地域包括支援的重要性が高まつてきました。高齢者クラブも関わることが期待されています。クラブの活動に自信と誇りを持つて仲間の輪を広げたいと挨拶があり、続いて表彰が行われました。

受賞者を代表して、寺山増市氏より謝辞が述べられました。

来賓よりの祝辞は、白鳥市長のメッセージを市保健福祉部長の伊藤さんより、続いて市社会福祉協議会会長の伊藤さんより述べられました。



講演会は、演題「高遠石工の石仏」守屋貞治の石仏の魅力を探る」と題し、講師は高遠石工研究センター代表理事

竹入弘元先生により、ビデオとスライドによりお話をいただきました。200年も前に盛んだった石の芸術文化財、改めてすばらしい感銘を受けました。

作品展示、刺繡・手芸、押し絵、短歌、俳句、川柳、刻字、絵手紙、ちぎり絵、押し花絵等、力作ですばらしい作品展になりました。

午後には芸能発表があり、たかずやの里の太鼓クラブに始まり、健康体操を上下新田、詩吟と詩舞は御園クラブ吟詠、東高遠伸よし会、ふうてんの寅、西高遠クラブ、扇舞を線路東クラブ、最後に山寺白山クラブの合唱で締めました。

大会宣言を北原女性副部長、全員で信濃の国を合唱して無事閉会となりました。

長野県老人クラブ大会が駒ヶ根市文化会館にて行われました。わが伊那市高連より45名が参加しました。前日まで台風の影響の雨も上がり、秋晴れの天候に恵まれました。

民謡・三味線、アトラクションのあと、池上会長の挨拶、表彰では厚生労働大臣表彰を柿木副会長、また会員増強で特別賞を伊那市クラブ、育成功労者に伊那クラブ中谷定幸氏、飯島豊一氏、坪木一夫氏、樋代義男氏が受賞されました。又加入促進活

動優良クラブで10クラブが、復活したクラブでは羽広・下殿島両クラブが受賞されました。

佐藤利春さんのスリランカの生活等スクリーンを使ってユーモアを交えてお話をありました。大会宣言・信濃の国を合唱して来年の上田市の大會で再会しましょう……で終わりました。

できました。

優勝・荒町Aチーム

準優勝・長藤Aチーム

第3位・台殿Bチーム

第4位・水上チーム

第5位・御園チーム

第6位・荒町Bチーム

第7位・御堂垣外チーム

第8位・長藤Bチーム

第9位・台殿Aチーム

また長寿賞には、松崎千秋さんと小池唯江さんが受賞されました。

## 第12回 ゲートボール大会開催

9月6日高遠長藤のゲートボール会場にて開催されました。

台風の影響で雨降りでしたが、ドームのコートですので支障なく進行



## わがクラブ紹介 境高齢者クラブ

### 活動と課題

会長 大瀬木 久雄

境高齢者クラブの活動の概要と課題を原稿にしてみました。

#### 一、活動目標

境高齢者クラブの活動の概要と課題を原稿にしてみました。

#### 二、活動重点

(一)全会員による定例会活動をする。(全体の活動) (二)趣味の

会活動をすすめる。(グループの活動)  
(三)挨拶運動と奉仕活動をすすめる。  
(個人の活動) (四)入会活動をすすめる。四本柱を基軸にした活動をする。

三、二十八年度の定例会活動  
四月総会と花見の会、五月温泉と親睦(社協共済)・六月認知症学習会・七月七夕祭り・八月趣味発表会・九月料理教室(おはぎ作り)・十月ふるさと講話と二胡の演奏会(区民参加)・十一月入野谷日帰り旅行・十二月末大掃除・一月新年祝賀会・二月もの作り教室(びく)・三月区内ごみ拾い、などの活動です。

四、趣味の会  
絵てがみ・川柳・書道・カラオケ・マレット・マージャンの会は、第三セクター方式で、本会と切り離して独立した運営をしています。講師は、永年その道で培われた力量のある会員が中心になり、経費のかからない会となっています。趣味が、会員のいきがいの一助となればと考えています。全会員の入会が課題です。

#### 五、個人の活動

挨拶とごみ拾いは、地域活動として積極的に取り組みたい課題です。

六、今後の課題  
総会と花見の会・講演会・演奏会・七夕祭り・健康教室・料理教室・温泉旅行・ごみ拾いは、毎年の活動に固定して実施していきます。講演会(伊那のいいとこめぐり)と演奏会(中国樂器二胡)は、区民に呼び



○「良寛さん」の思い出  
出来て歌えたこと。

ふれ、歌を一生懸命歌つたことは、  
心に残りました。



竹の子がのびてきた為に縁側の板や屋根を切り落とした良寛さん。村の子供とかくれんぼをやり子供が帰つてしまつた藁小屋に一晩中かくれていたけがれなき良寛さん。の人柄を歌から感じとりました。平成十八年三月伊那市合併を祝して

の時は

○「伊那」「高遠は」「長谷の孝行猿」、この三地区の歌を通して、北原白秋、田山花袋、平井康三郎の作詞作曲者にふれる事が出来ました。平成二十八年十月白山コーラス創立二十周年を迎えて

○「茶と蛙」の歌の思い出

「やせ蛙、負けるな一茶ここにあり」  
やせ蛙に応援した一茶の心情に

支えであり、友と歌い合い、語り合える喜びを持つ唯一のものであり、そんな誇りを持つて、平均年齢八十五才と云えども若さあふれる白山コーラスであります。

しかし先日九十六才の大切な友(会員)を失いました。つい半月前の敬老会に出て来て大きな声で「先生わしやこれからも先生といつしょに歌つて、まだまだ生きてゆくでたのむね」と云つたばかりの友でした。自分の健康と、家族の健康に目をくばつてコーラスにはげんでゆきました。その為には、歌の選曲にも心を配り感動できる歌との出会いを常に考えていかなくてはならないと思つております。

その為には、歌の選曲にも心を配り感動できる歌との出会いを常に考えていかなくてはならないと思つております。

あれから七十二年の歳月が流れました。今年も「全国戦没者追悼式」が例年の如く日本武道館で開かれ全国から集つた五千人余千保社の遺族がさきの大戦で犠牲になつた三百十万人を

坂下で三地区交流会を毎年当番制で行い、積極的に出演し、四季折々の歌を大きな口をあけ歌う楽しさを味わい、こうして創立十周年十五周年二十周年と、節目を祝い、外の刺激も受けつつ生きがいを感じております。

本文の題名「歌と笑い」については、市高連大会の折、演題として伊藤外科院長先生よりお聞きしたもので、「腹の底から笑い歌う事は、何よりの健康のもと」というお話で大いに感動いたしました。

歌は、老いても若きも生涯の心の支えであり、友と歌い合い、語り合える喜びを持つ唯一のものであり、そんな誇りを持つて、平均年齢八十五才と云えども若さあふれる白山コーラスであります。

しかし先日九十六才の大切な友(会員)を失いました。つい半月前の敬老会に出て来て大きな声で「先生わしやこれからも先生といつしょに歌つて、まだまだ生きてゆくでたのむね」と云つたばかりの友でした。自分の健康と、家族の健康に目をくばつてコーラスにはげんでゆきました。その為には、歌の選曲にも心を配り感動できる歌との出会いを常に考えていかなくてはならないと思つております。

その為には、歌の選曲にも心を配り感動できる歌との出会いを常に考えていかなくてはならないと思つております。

## 戦後七十二年を顧みて

引持楽々会

平岩国幸

昭和二十年八月十五日、私は小学校二年生であった。

そんなある日地区の役員の方が今日の昼にラジオから大事な事が放送されたるからラジオの無い人は有る家に行つて聞くこと、有る人は無い人にラジオを聞かせることと行つてきました。当時の私には何の事やら分からなかつた。暫くして一人二人又二人三人と大人の人が我が家に集まつて来た。ラジオから放送が始まつたがピーピーと雜音が多く子供の私には何を言つてゐるか全く分からなかつたが大人が日々にそんな馬鹿なことはない、日本が負ける筈はない。又ある大人は戦争が終つたのだと複雑な表情で家路に向かつている姿が子供心でも印象に残つてゐる。

天皇陛下は皇太子時代の記者会見で忘れてはならない四つの日として、沖縄慰靈の日(六月二十二日)広島と長崎の原爆の日(八月六日・九日)八月十五日の終戦の日を上げました。

日本的人口の一億二六七九万のうち戦争を知らない戦後生れが一億二〇三万と約八〇%となりました。

全世界の平和を願つて「世界平和の鐘」が世界に設置され、平和の鐘は世界の人々が平和を見つめ、平和を願い毎年国連総会の九月二十一日を国際平和の人定め、世界平和の鐘の連打式が行われています。

二度と悲惨な戦争が起こらない平和の世界となることを心から祈念いたします。

## 我が半生を顧みて



悼み平和への誓いを新たにした。

ご遺族代表の追悼の言葉に「私たち遺族は先の大戦から学んだ戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代につかりと伝え一度と戦争をしない日本と国際社会の建設に向かつて邁進して行く」と誓いました。

厚生労働省の調査によると全国戦没式に参列者の戦没者の子や孫ら戦後生れの人は一三三九人で初めて参加者の四分の一を超えた。

## 市高連だより

## わたしの健康法

線路東高齢者クラブ

山岸睦江

「光陰矢の如し」諺通り歳月の過ぎることの速さを諭る今日この頃である。私は長年培つて来た習慣が早寝・早起きで、現在一人暮らしに至つても続いている。自覚めれば身支度、玄関を開け新聞を入れ軒先の掃除をする。早朝の新鮮な空気の心地よさに心身を清める。「命は食にあり」姑からの教えを守りながらの食支度、「豆」は畑のマグロと、野菜たっぷりの味噌汁、食事はしつかり欠かすことなくいただく、取り終え、ラジオ体操号令に合せ、しっかりと元気よく行つており健康の源である。天気の良し悪しを見ながら日課になつて歩行が始まつ。永遠と続く道程、およそ三十分、帰り道は下り坂道、三十分足らず。およそ往復で八千歩以上かなと万歩計を見る。

汗を流しながら歩く、人との会話には足を止め、会話。小学生との挨拶、本当に愛らしくパワーをいたぎ、鳥の声、虫の音、色々な花々に触れ、自然の営みを心に止め、苦あらば、欲張らず日々平穏に人との交流、会話を大切にして、事故に遭わないよう歩くことが私の健康法かと記した次第である。

「光陰矢の如し」諺通り歳月の過ぎることの速さを諭る今日この頃である。私は長年培つて来た習慣が早寝・早起きで、現在一人暮らしに至つても続いている。

自覚めれば身支度、玄関を開け新聞を入れ軒先の掃除をする。早朝の新鮮な空気の心地よさに心身を清める。「命は食にあり」姑からの教えを守りながらの食支度、「豆」は畑のマグロと、野菜たっぷりの味噌汁、食事はしつかり欠かすことなくいた

だく、取り終え、ラジオ体操号令に合せ、しっかりと元気よく行つており健康の源である。天気の良し悪しを見ながら日課になつて歩行が始まつ。永遠と続く道程、およそ三十分、帰り道は下り坂道、三十分足らず。およそ往復で八千歩以上かなと万歩計を見る。

汗を流しながら歩く、人との会話には足を止め、会話。小学生との挨拶、本当に愛らしくパワーをいたぎ、鳥の声、虫の音、色々な花々に触れ、自然の営みを心に止め、苦あらば、欲張らず日々平穏に人との交流、会話を大切にして、事故に遭わないよう歩くことが私の健康法かと記した次第である。

蝉しぐれ 暇なく行く救急車  
暮急ぐ 翁の背に稻穂風  
虫の声 さかなり四方の馴染坂

## 米寿でデイサービスを受けて

川北町高齢者クラブ

矢沢正子

デイサービス制度を知つていたが、まさか自分がサービスを受ける身になるとは思いもしませんでした。

もうすぐ米寿の身体、歩行はままならず、腰は年毎に曲がり、転ぶことも多くなつて、施設に入所することになりました。

八月より週一回、朝九時から三時半まで、高齢者ばかりのホールには車いすの方も多く、私もカート持ち込みで、職員の方の目配りと細やかな気遣いを受けながら、音楽室では、季節に合わせて、懐かしい「虫の声」「紅葉」「赤とんぼ」など大きな声で楽器とピアノに合わせ、初めてドラムを打つて楽しみました。

自転車漕ぎでは、初め三分でしたが、隣りの九十才の方が、十分以上続いているのに感心して、私も努力しようと気力を湧いてきました。

昼食は名札の付いたお盆に、炊き続けているのに感心して、私も努力しようと気力を湧いてきました。

西春の高令の輪乗鞍岳  
十代で輝き放つ今の子ら  
歩けぬも心の窓に朝日差す  
生きて来た世相語れる顔となり  
軒先きの風鈴さそう夕涼み  
晝さがりプール通いの子らはしゃぎ

## 文芸欄

川柳

北原 幸洋（沢渡）

小林 幹弘（沢渡）

北沢美津子（沢渡）

寺山 増市（沢渡）

寺山真寿美（沢渡）

本田ハマ代（沢渡）

黒田 光江（沢渡）

唐木 妙子（沢渡）

田中 忠文（沢渡）

菊島 正子（沢渡）

平沢 祐子（沢渡）

佐野 芳子（小出島年輩者）

加賀爪佐代子（小出島年輩者）

加納美代子（小出島年輩者）

坪木 民夫（小出島年輩者）

坂井 清二（赤木ことぶき）

北原みち子（御園友愛会）

牧田 良治（上新田）

井口 公雄（西高遠）

中嶋 千里（境）

大住 正興（境）

飾つたテーブルを囲み、昔の思い出を語り合えるのも楽しみで、帰りも送迎車が玄関先まで送つて下さり、よう頼っています。

感謝です。この国に生れた有り難さを語り合えるのも楽しみで、帰りも送迎車が玄関先まで送つて下さり、よう頼っています。

茶をわかすへそは元氣かじいばあさん  
みやげ店あじ味のはしご又今度  
こ枯しを分けてほしいよこの暑さ  
乗鞍の花にまけじと我が女房  
樂しみの乗鞍の旅もう終り  
よぼよぼと朝夕散歩愛犬と  
我が家では待つてくれるは猫親子  
しゃべる口食べる口には足軽い  
旅行好きおみやげ重く金軽く  
名がいえずお若いねと世辞をいう  
いきぎれて歩いた先に百合の花  
もう買わぬいい一つ手にする土産かな  
乗鞍のコマクサ見れて大はしゃぎ  
乗鞍のやつとの思いでわしゃ來たよ  
乗鞍へいやいや來たが良いところ  
西春の高令の輪乗鞍岳

歩けぬも心の窓に朝日差す  
生きて来た世相語れる顔となり  
軒先きの風鈴さそう夕涼み  
晝さがりプール通いの子らはしゃぎ

佐藤 良一（坂下第二）

大瀬木久雄（境）



## 短歌

刻告ぐる伊那市の歌は暮れ方のわが侘しさに寄り添ひて響る  
春待ちて畠地にはやくも顔出しぬ有難くない雑草の群  
太幹を切られし桧葉は六年経てさ緑の葉を生き生きと伸び  
注意されキレタと人を罵倒してあげくは死なず一呼吸せよ  
気遣つた台風一過青い空敬老会を讃えるごとく  
為さんこと数え上げればきれもなし気持抑えて一日始める  
小さき手と節くれだちしわが指を共にからます綾とりの紐  
道端にカバン投げ置き子等二人青き栗イガ踏付けたり  
数々の諺話したしなめぬ亡き母に叶はぬ吾を思いぬ  
パリパリと野菜囁む音唯嬉し重湯の日々を抜け出せし朝  
盛信が葬むりし山頂に手向け誰詣でしか菊花が薫る  
土用のうちうなぎおもへど彼方なり馬のはね肉独り飲む酒  
ひと昔肥料サンマも乱獲す中韓口国協定結ばず  
何するも出た先々に椅子ありて仕事の出来る幸せ感ず  
いちぢくの延びたる枝に実れるを採らんと子等は庭踏み荒す  
テーブルに今日の花はワレモコウ ケアーツ受けつつ心癒さる  
この家と一緒に植えた庭の松 共に栄えよいつまでも  
体力なく漬けぬにあまた成りし梅 友も断りの電話して来ぬ  
急激に寒さ募りて虫が音も聞こえぬ秋の夜長となりぬ  
経文が奈辺か納まりゐるといふわが真向ひの経ヶ岳には  
育ちゆく孫の仕種の愛しさに見えねど我の顔崩れるむ

渋谷 博子（下春日町）  
北原みさ子（線路東）  
木下 秀子（線路東）  
北原 領一（線路東）  
小池みゆき（線路東）  
山寺美穂子（下山田奉仕の会）  
武井みより（下山田奉仕の会）  
中嶋 千里（境）  
北原みち子（御園友愛会）  
御子柴 錦（御園友愛会）  
北原佐智子（御園友愛会）  
原 弘（上新田）  
池上 弘祥（上新田）  
米山美恵子（西高遠）  
関 美穂（川北町）  
矢沢 正子（川北町）  
山本不二子（東高遠）  
豊島フミ子（東高遠）  
柿木 恭代（東高遠）  
原 やす（坂下第二）  
佐藤 良一（坂下第二）

## 俳句

運動と決めて杖を頼りに歩く我  
血まみれし戦場日誌セビア色  
ネコジャラシ一本加えて雲の峰  
亡き友の優しい笑顔雲の中  
黍の秀にとんぼの姿秋近し  
いちじくや鳥もうまかろ食いちらし  
落ち栗の転がりひとつ馴染坂  
番蜻蛉マルチに産卵してをりぬ  
空の花見上げる顔に風からむ  
農業でいなごの姿どこえやら  
おろし添え秋の味覚の雑きのこ  
田の神に日和をおがみ稻を刈る  
子を背いて里に急ぎし秋じまい  
ありがたや初冠雪の岳に会う  
妻逝きて淋しい月見无情なり  
瀬の音に囲まる里冬籠る  
黒河内美恵子（西高遠）  
牧田 豊子（上新田）  
原 久子（上新田）  
池上 弘祥（上新田）  
伊藤 和子（境）  
小池みゆき（線路東）  
北原みさ子（線路東）  
山岸 瞳江（線路東）  
北原 領一（線路東）  
関川アツ子（下春日町）  
唐沢 茂雄（下春日町）  
山川 佳江（下山田奉仕の会）  
湯澤 政子（下山田奉仕の会）  
内藤 公徳（西高遠）  
井口 公雄（西高遠）

## 編集後記

多くの皆さんのご協力で、18号の発行ができました。ご寄稿感謝いたします。  
単位クラブでの活動、健康・友愛・奉仕・諸事業等、ご多忙のことだつたと思います。有り難うございました。  
伊那市高連の会員目標3000人に向かって、未組織地区への勧誘に努めております。年末を控え、体調に注意され、また交通安全、特殊詐欺にも注意して下さい。明るく新年を迎えましょう。

(広報部長 横代義男)