



第 20 号

平成 30 年 12 月

発 行
伊 那 市 高 齢 者
ク ラ ブ 連 合 会

題字：有 賀 千 篤

第十三回クラブ大会は 二百余名の聴衆で賑わう

— 講演会・クラブ発表も異彩を放つ —

平成三十年十月十四日(日)第十三回伊那市高齢者クラブ大会が伊那公民館講堂で開催された。

八時三十分より会場の準備がクラブ会長さん方より手ぎわよく行われ、十時には式典が行われた。当日は天気はやや不順であったが順に快晴となり、気温も上昇してきた。

会長挨拶で「会員増強運動では、昨年は四年次となり、一クラブ五名以上の増員は大世帯の長野市に次いで二位となり、十クラブが県老連より賞を受けた。特別賞は過去三年に比べてはか



ばかしくなく、一時休会のクラブが出て残念であった。今年の表彰は、育成功労に北原佐智子さん(御園)、優良クラブに引持他二クラブ、優良会員に池上清子さん(非持山)など十名であった。

来賓は広瀬福祉部長、宮下国會議員

元氣な人

伊那市社会福祉協議会
事務局長 三井 真理子

明治生まれだった私の祖母は、「弟や妹を背負って尋常小学校に通い、廊下で授業を聞いて、先生の質問に答えていた。」と言っていました。成長してからは、岡谷の製糸工場や等許言うのお屋敷で奉公していたこともあったとか。

私が物心ついた頃はすでに祖父は他界し、普段は畑仕事や家の留守番をしていた祖母でしたが、ときどき市外に住む子供たち(私にとって叔父や叔母)の家にふらっと遊びに行ったり、何日も旅行に行行って帰ってこない、鉄砲玉

など多数の列席でにぎわった。

講演会は「本土決戦体制下の上伊那」と題して久保田諠氏の講演が行われた。「なぜ伊那町の上の原に飛行場が建設されたのか。又西箕輪に第二飛行場が建設されようとしたのか。」

午後の部に移って十の演芸発表が行われ、盛んに拍手が鳴りやまなかった。今年には特に坂下第一の大正琴がスタートを飾ってくれ、ご当地体操で県で優秀賞に輝いた元氣アップクラブやまでの「きよしのズンドコ節」など多彩な演目が披露された。

のような人でした。

埼玉に嫁いだ妹の家を訪ね、そこをベースに電車に乗って日光や鎌倉へと観光する祖母に五、六歳で随行したのが、私の初めての旅行でした。

気性の激しいところもある祖母でしたが、私のことはいつも褒めてくれ、人にも自慢するので、恥ずかしいとも思っていました。

学校から帰ると、祖母が作ってくれた「薄焼き」みたいなおやつを食べながら、よく聞かされたのは「楽生学園」の話でした。

楽生学園は、当時東春近の光久寺の住職であった小林文成氏が一九五四年に寺の中に開設した「学びの場」で、民間における高齢者教育のさきがけと言われたと聞いています。無学でも好

奇心旺盛であった祖母は、そこで村中の年寄りたちと交流し、知識を広めるのを楽しみにしており、あるときは俳句だか川柳だかを褒められたと言つて、何回も同じ句を誦んじていました。「草餅は 味噌ではだめ きなこでなけりゃ」つて、笑いながら。

祖母が脳血管疾患から三年ほど臥せった後に、七十九歳で亡くなつて四十年近く経ちましたが、今では平均寿命も健康寿命もさらに延び、生涯学習も高齢者の社会参加も当たり前の事になってきました。その一方でかつての農村社会のような共同体意識は薄くなり、現役世代は地域とのつながりが少なく、地域づくりのリーダーとなるのは、勤めを辞めた後の六十歳代以上の方々です。

助け合いも介護も、高齢者自身が支える側に回ることを求められる時代になってきました。

私自身もそんな年頃に向かつて階段を昇っており、先輩の皆様のように長生きし活躍できる自身はないものの、「似ていると思つたことはいけれど、少しはDNAを受け継いでいるかな？」と元氣だった祖母を思い出し、好奇心や好きな事や愛する存在があれば、年を取るのも怖くないと思うこの頃です

高齢者クラブへ期待と

祖父の思い出

伊那市高齢者福祉課
地域包括支援センター

木ノ嶋 志津子

中央アルプスと南アルプスに雪が降り、少しずつ近づく冬を感じるこの頃です。

今回は高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるような伊那市を目指して、市役所で取り組んでいる生活支援体制整備事業について検討する「生活支援サービス調整協議体」に伊那市高齢者クラブ連合会の樋代副会長に参加をいただいている御縁で、このような機会をいただきました。

人生百年時代と言われるようになり、高齢者を取り巻く社会は様々に変容しています。私の祖父は93歳でなくなりましたが、昭和60年頃には介護保健制度もなく、母は介護に苦労したようです。ある日曜日家族全員で祖父のシーツを交換したあと、急に様態が悪くなり往診した、かかりつけ医と家族全員が見守る中での大往生でした。

子ども達に迷惑をかけたくないと施設に入ることを希望される方も多いようですが、できれば元氣に慣れ親しんだ家で暮らしたいと誰もが希

望しているように思います。

介護保健制度の訪問看護ステーションによる訪問介護の利用をすることで、持病があっても自宅で生活することが可能になって来ましたが、

今はどこに行つても人材不足です。介護の現場も同様で、御近所同士のお互いの関係作り等助け合いを今一度見直そうという取組みを地域と行政で一緒に取り組んでいきたいと考えています。高齢者クラブのみならずのお力をお借りしたい場面もあるかと思つたので、よろしくお願ひします。お元氣で活躍されている皆様からエネルギーをもらつていますので、ますますのご活躍を期待しています。

支部活動の活性化

副会長 酒井 巖

今年で県老連の会員増強運動は終わりになる。しかしどの支部も会員増強問題には悩むところである。どちらからかといえは会員数は自然減により減少していく支部の方が多いのではないだろうか。一定の年齢に達した者は全員加入するような仕組みができていけば自然増となるが、そういう地域はあまり聞かない。古希の七十歳に達しても「俺はそんなトシ

じゃあねえ」とか「老人クラブつて何やってるだエ」などと言つて、組織に入りたがらない人が多く、ついで敬遠されてしまう。

そこで私見であるが、高齢者クラブの活動内容も名前の通り、クラブ活動主体のクラブにしたらどうだろう。月に一・二回集まつてお茶を飲み世間話をするだけの会では魅力を感じないのではないだろうか。

各支部の中に将棋をしたり手芸をしたり、マレット・体操・大正琴・唱歌など好きな者同士が集まつて週一回定期的に「クラブ主体の活動」をするようにしたらどうかと思う（経費は各支部で補助をする）。そういう活動ができれば興味をもつて入る人も多くなり、支部の活動も活性化すると思う。

ただ問題なのは、そうしたクラブはどこにも既にあるため、既存のクラブ員をどのようにして誘い込むかである。これについては何かいい手だてはないものだろうか。既にクラブ活動主体の運営をしている支部もあるかと思うので、お智恵を拝借したいと思つています。



長野県老人クラブ大会

のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを

10月11日(木)上田交流文化センター(サントミュージゼ)にて開催。参加者800余名。健康・友愛・奉仕の三大運動掲げ、仲間づくりの輪をひろげ、県下クラブの活性化を図るための大会。伊那市より17名が参加し、次の方々が受賞されました。

前副会長の柴征司さん、後田武さん、加入促進優良クラブには小出三区気楽会他8クラブが、県老連池上弘祥会長より賞状授与がありました。表彰者は次の通りです。(敬称略)

● 育成功労章表彰

北原佐智子(御園友愛会)

● 優良クラブ表彰

板山悠悠会

小出三区気楽会

引持楽々会

● 優良会員表彰

建石 重子(川北町高齢者クラブ)

田中喜久子(川北町高齢者クラブ)

池上 清子(非持山高齢者クラブ)

北原トメヨ(非持山高齢者クラブ)

西村 博夫(溝口高齢者クラブ)

伊藤 久子(野口高齢者クラブ)

白石 みゑ(御園友愛会)

平沢 祐子(沢渡高齢者クラブ)

古田あや子(沢渡高齢者クラブ)

池上 敏文(非持山高齢者クラブ)
● 加入促進優良クラブ表彰
坂下高齢者クラブ第三
上新田高齢者クラブ

城南町ふれあいの会
境高齢者クラブ
山寺白山クラブ中部

塩供高齢者クラブ
溝口高齢者クラブ
野口高齢者クラブ
川北町高齢者クラブ
小出三区気楽会

○ 私の主張

佐久老人クラブ連合会の依田よし子さんが「道ひとすじに」と題して体験のお話がありました。夫の介護、自分自身の療養に日本舞踊でのリハビリでやりぬく、これからは前を向いて生きぬく、そして「ピンコロ」のお話がありました。

○ 講演

『転倒を予防して いきいき毎日
—いつまでも好きなことができま
すように—』

講師・東京農業大学教授

上岡 洋晴先生

転倒の危険因子は、すべる・つま
ずくなどあり、その方面で大きな怪
我になるとユーモアを交えての講演
でした。

各クラブの活動のようす



伊那市高齢者クラブ大会 演芸発表



伊那市高齢者クラブ大会



大正琴練習風景 (坂下高齢者クラブ)



神社の清掃 (坂下高齢者クラブ)

ゲートボール大会開催



9月5日(水)伊那市高遠町長藤の競技場で開催されました。

体育部長である副会長の酒井さんの開会宣言、池上会長より「出場チームが当初少なく心配しましたが、6チームでの対戦となり感謝しております。稔りの秋で大いに楽しんでプレーしてください」との挨拶がありました。次に、松沢高齢者福祉課長、伊藤伊那市社協会長より、「健康づくりを楽しんで元気な高齢者でいてください」等の祝辞があり、競技が開始されました。

*成績は次の通りです。

- 優勝 荒町Bチーム
- 準優勝 御園チーム
- 第3位 美篤平成会チーム
- 第4位 荒町Aチーム
- 第5位 長藤チーム
- 第6位 台殿チーム

▼長寿賞

- 男性 松崎 千秋(荒町)
- 女性 井積 節子(荒町)

伊那まつりに協力 市民おどりに塩分補給



8月4日・5日に行われた伊那まつり。4日の夜は市民おどりで、下春日町〜伊那北駅前までおどり連で賑わった。

今年は猛暑続きで熱中症が心配されました。坂下高齢者クラブでは、市民おどりが坂下区の真ん中を通るので、何か協力出来ないかと話し合いい、伊那郵便局前にコーナーをつくつて、お茶・塩分補給できゅうりの漬物を用意しました。おどりの休憩時には、おどり連の

方、見物者も寄っていただきました。「漬物が美味しい」と大好評。女性部の方は大変でしたが、皆様に喜んでいただけてよかったですと好評でした。(坂下高齢者クラブ第三)

会長 有賀信敏

三地区交流会に

「高齢者の食生活」の講演



10月31日、御園友愛クラブ・山寺白山クラブ・坂下クラブの七単位クラブの交流会が坂下公会堂で開催されました。

この交流会は今年で40回となり、先輩の築いてきた友好の歴史を感じます。今回の参加者は85名でした。

講演会には、市県高推進課・栄養管理士、小松久代さんにより「高齢者の食生活」と題してご講演をいただきました。バランスの食事の大切

さをわかりやすく説明され、皆うずないておられました。

演芸会には、大正琴の演奏・吟詠・合唱等で賑やかで懇親を深めた交流会でした。

来年は山寺白山クラブで逢いましょうと閉会しました。

(坂下高齢者クラブ第一)

会長 松下千秋

振り込め詐欺に

だまされしないで

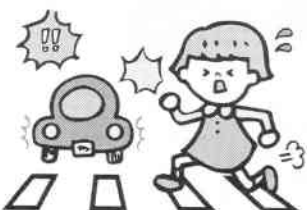
変な電話があったら、
家族・知人に相談を!

交通事故防止に 努めましょう

横断歩道での事故が多発しています。通り慣れた道路でも、しっかりと安全運転を。歩行者は反射材を身に着けましょう。

交通ルールを遵守し、思いやり運転を心がけましょう。

被害者にも、加害者にもならないように注意しましょう。



女性部会報告

女性部会では、今年も伊那市・長谷・高遠の三地区に分け料理教室を行いました。

私たちは少しずつ足腰が弱くなつていく事を感じますが、それを防ぐために、立ったり歩いたり階段の上り下りなど移動することで、運動機能を少しでも健康に保つ事。そして日常の栄養改善と弱い所の管理も大切といわれます。高齢者の低栄養の改善に少しでも役に立てばとの料理講習会でした。

管理栄養士さんの、日常気を付ける事、少し努力をしてみる事、そして新しい知識を得る事、などお話を



手芸講習会

料理教室で作ってみました

鶏ささみのゆかりチーズパン粉焼き

【材料】(5人分)

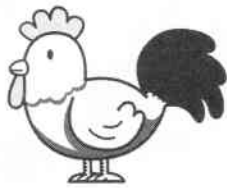
- 鶏ささみ……300g
- こしょう……少々
- マヨネーズ…大さじ1
- パン粉……大さじ6
- 粉チーズ……大さじ2
- ゆかり……大さじ1
- オリーブ油…大さじ2

【作り方】

- ①ささみは筋をとり、そぎ切りにしておく。
- ②①のささみにこしょうをふり、マヨネーズであえて15分くらい馴染ませる。
- ③ビニール袋にパン粉、粉チーズ、ゆかりを混ぜておき、②を入れて袋を振り、粉をしっかり付ける。
- ④フライパンにオリーブ油を入れて熱し、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。

※ポイント

- マヨネーズにあえて、しばらく馴染ませることで、ささみでもパサパサしません。
- フライパンに並べる際は、隙間を空けずにきっちり並べると上手く焼けます。



トマトとわかめのあっさりサラダ

【材料】(5人分)

- 完熟トマト…2個
- 生わかめ……40g
- 紫玉ねぎ……1/2個
- 塩……………小さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- こしょう……少々

【作り方】

- ①トマトは湯むきをして輪切りにしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。
- ③生わかめは食べやすい大きさに切っておく。
- ④玉ねぎに調味料を加え、味をしみ込ませてドレッシングを作っておく。
- ⑤お皿にトマトを並べ真ん中にわかめを盛り、ドレッシングをかける。

聞き調理実習をしてみんなでおいしく頂きました。その時、とても嬉しかった事は、男性の方が「ふだん家で身に着けてるエプロンだよ」と言って参加してくれたことです。男性の方も大歓迎

です。どうぞよろしくお願い致します。日常何気なくしている食習慣、学ぶことでより健康で、明るい気持ちで暮らせるための料理講習会でした。また、手芸講習会では今年はバ

ッグを作りました。結果は素人が作ったとは思えない素敵な作品となりました。料理講習会、手芸講習会にご参加頂きましてありがとうございます。(女性部長 小坂美恵子)

わがクラブ紹介

東高遠伸よし会

笑顔

関 多美子

私の地域には「なかよし会」という高齢者クラブがあります。年間三〜四回の集会有り、日頃近所に居てもお目にかかれない人もこの日は顔を揃え健康を確認しあつたり心の交流をしています。

集会の内容は、春のお花見会・一日旅行・映画鑑賞・高遠公園の清掃ボランティア・懇親会……等々です。懇親会では、一杯のアルコールやお茶など入ると話も弾み、そこには「笑顔」が生れます。高齢になつても集える場所(グループ)があり、寸時でも「笑顔」のあふれる時間がある事は、感謝、感謝です。

私が日頃お世話になつているG病院では、お医者さんはじめ看護士さん、事務の方、職員の方々が皆胸に「笑顔」というカードをつけて働いています。私が先生に「良いものを

胸につけていますね」と言うと先生はにっこりして、「笑顔はぼくのモットーだよ。患者さんが病氣とたたかいながらも笑顔になれるよう願っているから」と。

私はこのお医者さんから非常にあたたかいものを頂いたように思いました。

今年の十月のはじめの或る日、テレビのスイッチを入れると、百五歳でお亡くなりになったという日野原重明先生が映っていました。先生は医師として生涯現役を目標に頑張つてこれ、若いお医者さんだけでなく次代をになう子ども達にも命の尊さについて指導されて来られたと聞いております。百歳とは思えないピンとした姿勢、言葉、それにもまして素晴らしい温和な「笑顔」がそこにありました。あのにこやかな笑顔はどこから生れたのでしょうか。

笑顔は相手をあたたかくし包みこみ自分自身の心もおだやかにされるものだと思います。

私も「笑顔」を持ち続けられる高齢者になりたいと思うこの頃です。

山寺高齢者クラブ

連合会会長 山岸 俊行

当山寺白山クラブ連合会は、東部、中部、西部の三地区によって成り立っており、平成30年引き継ぎの時の会員総数は192人(157戸)であります。各地区の内訳は、東部地区会員52名(男性19名、女性33名)、中部地区会員52名(男性19名、女性33名)、西部地区会員78名(男性40名、女性38名)であり、また平均年齢は81歳とといった高齢化が進んでいるクラブであります。

一年間の活動内容としては、役員会6回、班長会7回、監査会と定期

総会、その他に奉仕活動や健康づくり、親睦旅行等を行っており、簡単に内容をご紹介します。

①奉仕活動について

地区毎に草取り、清掃作業等を年間5回行っております。東部地区は竜東保育園前歩道周辺。中部地区はきたつせ、伊那北駅前ロータリー及び歩道周辺。西部地区は高尾公園及び高尾町会所、オーナーつつじ園。また、連合会三役は高尾神社関係の祭典時に参加しております。

②健康づくり活動について

マレットゴルフ大会を、大芝マレットゴルフ場にて3回、有志による例会を3回、毎回15名から25名程が参加し楽しく健康づくりに励んでおります。(尚、今年度は10月25日に終了しました。)

③親睦旅行について

年に1回行われ、今年度は21名参加により、信州の鎌倉とも云われる別所温泉に一泊二日を実施しました。一日目は真田氏ゆかりの神社、東信塩田平にある生島足島神社に参拝。翌日はマレット班と観光班に分かれ、それぞれ親睦を深め楽しいひと時を過ごしました。

また年末頃には役員の皆様の御苦勞会を兼ねた班長会を一泊で計画しております。

最後に、平均年齢81歳の高齢者ク



ラブではありませんが、人生百年と云われるこの時代、これからも心身共に健康で楽しく、人生を全うしたいものです。

御園友愛会

平成30年度の

活動を振り返って

会長 下平 康行

春の訪れとともに4月1日より、御園友愛会の本格的な活動が耽じました。

今年行った活動は次の通りです。

■4月1日～12月まで 御園白山神社本殿・境内の清掃活動。毎月1日に実施し、毎回十数名の参加で行っています。

■4月1日～12月まで8回実施 アクセス道路花壇整備作業。10～25名参加で行っています。

■5月27日 御園区民大運動会への参加、本部役員として協力。会員多数参加、会長以下4名にて役員として協力。

■5月31日 市高連マレットゴルフ大会。4名参加。

■6月28日 日帰り親睦旅行(諏訪湖の森四季亭) 19名参加。

■7月28日 認知症を考える市民の

集い。4名参加。

■7月29日 御園青少年育成会主催「ますつかみ大会」への協力。会長以下5名にて協力。

■8月17日 福祉体験学習への参加。3名参加。

■8月23日 御園社会福祉協議会主催「入浴の集い」。年3回実施。会員有志参加。

■9月5日 伊那市高連「ゲートボール大会」へ参加。5名参加。

■10月14日 伊那市高連クラブ大会への参加。8名参加。

■10月31日 三地区交流会(坂下)参加。19名参加。

■11月16日 忘年会(羽広荘)。22名参加。

■12月10日 友愛訪問。三役にて訪問。

以上の他にも各種会議に出席しています。

今後も会員増強を行い御園友愛会の更なる充実を図ってまいります。

上新田高齢者クラブ

健康長寿をめざして

会長 大平 哲夫

当クラブは、昭和56年に老人クラブとして発足、平成18年から名称が

高齢者クラブに改められ今日に至っています。

このクラブの特筆すべき事は高齢者の方が亡くなったときには連絡網で亡くなった時間、火葬場への出棺時間を通知します。会員の多数の方が自宅へ見送りに参列し最後のお別れをします。

1 当クラブでは毎月1度は会員が一同に集う場を企画する事を目標に計画を立て進めています。

今年はお花見、暑気払、健康講座、男の料理教室、忘年会、新年会、福祉入浴等を計画実行中ですが、実施場所を福祉入浴を除いて、地区外実施を2回位とし公民館で実施すると会費が安くて時間の制約がなく気楽に出来る事から出席者が多くなりました。

2 年間各種事業に参加するには丈夫な身体作りが大切です。

会員自ら自分の弱点を見つめ、目的意識をもって健康体操、ヨガ、マレットゴルフ、カラオケ、俳句、短歌、囲碁将棋、等、各クラブに所属し楽しく活動しています。

3 会員増強について

当クラブの会員は現在62名となっています。入会年齢は70歳以上です。したがって今年度中に70才になる方を重点に加入運動を年末から新年に向けて運動を進めます。

以上、概略を記しましたが、これ等の事業を進めるためには、伊那市、伊那市社会福祉協議会、伊那市高齢者クラブ連合会様には、活動に対するご指導ご支援ご協力をよろしくお願い致します。



文芸欄

俳句

秋深く庭の虫の音たえだえと

きのこめし昔を語る老仲間

今日きのう雨に打たれし案山子かな

秋桜の咲きつづく咲き宇宙の青

秋立つや帽子に汗の縞模様

夕月や赤い花そえ佛の座

コスモスや九十九の媪えみやさし

炬燵寝の我亡妻が夢の中

母と摘むげんのしょうこや父在りて

穂がゆれて二両電車通過せり

雨上り虫の音すがし厨かな

祖母元氣はしごで二段梅をとる

秋高き魔法の知らない竹箒

葱の秀を占める蜻蛉や隠れ里

初秋や箒目新た八幡宮

孫よりの脳活手本にのめりこみ

長寿県八十路はまだ若い方か

雑草の伸びる力をむしり取る

伊藤 和子(境)

中山 梅治(溝口)

中山 友悦(溝口)

中山 明子(溝口)

中山 晶計(溝口)

内藤 公德(西高遠)

山崎まつ子(西高遠)

井口 公雄(西高遠)

黒河内美恵子(西高遠)

池上 弘祥(上新田)

原 久子(上新田)

牧田 豊子(上新田)

関川アツ子(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)

佐藤 良一(坂下第二)

井口 公雄(西高遠)

牧田 良治(上新田)

川柳

甲子園汗と涙でフィナーレ

水面照るつがいトンボのフラダンス

送迎の車の後のホットコーヒー

中嶋 千里(境)

大瀬木久雄(境)

伊藤 和子(境)

短歌

秋冷えに布団一枚出して寝る旅り居われの萩の散る部屋

指先の傷より滲むわれの血の思ひの外なる鮮やかな赤

寂しいなあ酒交わす友逝きて草取りしたる過ぎし日思う

嵐去り何千何万トンボ舞う空見上げればいつか見た景

たなびける雲は夕日に輝きて色彩豊か画の如くにて

極まれる城趾のみみじ巡り来てすする辛つゆの新蕎麦旨し

好きな事やり遂げられし物ありて長き人生幸せ感ず

鉾持神社の作業を終へて御嶽海の優勝願ふ柏手を打つ

大はけて雲を散らせり秋台風急ぎの片雲それぞれに生く

腰のばし敬老会へ集いくる今日のしあわせ菊の香こもる

白秋もこの縁に佇ちやせがへるの一茶の句碑をよまれしならむ

水清く親水園に集う子等歓声響き未来の力

台風も事なく過ぎて稔りたる里の稲穂に朝日さし来る

残暑なるも日暮れとなり涼やかに澄みゆく空に月は昇りぬ

真夏日に水やり続ける長谷の里分杭峠は雨に煙るに

暗れわたる空の青さに誘われて高原に見る赤蕎麦の花

いつ咲きし金木犀の小さき花甘く香りて至福の時と

携帯のひらがな文字は遠く住む孫と私の心をつなぐ

朝日浴びもや立ち上る沢添いに野菊咲きいる露をまといて

この夏の地球は病めり四十度の熱風吹き出す鞆のごとく

田舎路を手を添え歩み道草し視野狭窄の夫と雑話す

新村 明子(下春日町)

渋谷 博子(下春日町)

唐沢 茂雄(下春日町)

唐沢ツヨシ(下春日町)

岩附和歌子(西高遠)

守屋 晃子(西高遠)

米山美恵子(西高遠)

広瀬千代美(西高遠)

池上 弘祥(上新田)

原 弘(上新田)

原 やす(坂下第二)

佐藤 良一(坂下第二)

羽場美和子(溝口)

北島すみゑ(溝口)

宮下賀年子(溝口)

矢澤 正子(川北町)

中嶋 千里(境)

武井みより(下山田奉仕の会)

山寺美穂子(下山田奉仕の会)

御子柴 錦(御園友愛会)

北原佐智子(御園友愛会)

編集後記

多くの皆様のご協力で20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ったと思います。有難うございました。

伊那市高連の会員増強、未組織地区への勧誘にお力添えをお願いします。師走での体調に注意され、また交通安全、特殊詐欺にも注意して下さい。

ご自愛下さい。

(広報部長 樋代義男)

