

ながの 県老連だより

2020年7月10日発行

第145号

—発行—

一般財団法人長野県老人クラブ連合会

〒380-0928 長野県長野市若里 7-1-7

TEL:026-228-0303

FAX:026-228-0370

どんなときでも
老人クラブの仲間とともに



楽しみ 励まし合っていきましょう！ 絵手紙なかまも募集中

今号の表紙は、前号（第144号）の『よき人生 よき笑顔』にご登場いただいた節子さんから県老連会員の皆様へのエールの絵手紙です。まだまだ油断できない状況が続いていますが、‘知恵と気力’で頑張りましょう。

仲間と楽しむ集会や外出の機会は少なくなっていますが、たとえば、絵手紙や俳句など、知恵を絞れば、新しい生活習慣に合ったスタイルで、仲間と共に趣味を楽しめるかもしれません。県老連では、絵手紙などを交換するお相手探しのお手伝いと共に、「新しいスタイル」のアイデアも募集しています。どうぞお気軽にご連絡ください。

目次

県老連会長あいさつ	2
県老連女性委員長あいさつ	3
ブロック研修会・女性指導者研修会	5
よき人生 よき笑顔	6
老人クラブ活動の様子	10
最近の特殊詐欺の手口	13
高齢ドライバーの皆さん	14
「NAGANO SCカード」のお知らせ	15
「シニアサポーター制度」のお知らせ	16

誇りを持って新しい時代を生き抜く活動



県老連会長
近藤 定利

1月末に始まった新型コロナウイルス禍が沈静化し、老人クラブの活動が通常に戻っていることを願いながら、今、県老連だよりの原稿を書いています。

昨年の台風19号により第60回長野県老人クラブ大会の中止を余儀なくされ、老人クラブの活動がようやく再開された中、新型コロナウイルスの襲来に合い感染拡大防止のため、各クラブ・連合会で活動が自粛され、長野県における緊急事態制限は解除されたわけではあります、気が緩めない状況は続いています。

私たちの老人クラブは、高齢者の意欲と知識・活力を結集し、生きがい・健康づくりと住みよい地域づくりを実現するため、仲間づくり活動、趣味、文化、芸能などのサークル活動、児童の登下校時の見守り活動、地域文化の保存、伝承活動などに取り組んでいます。

とりわけ高齢者の健康づくりは、大きな柱の一つであり、感染拡大防止のための過度な外出の自粛が健康に影響を与えるのではないかと危惧され、早期の解決を期待する日々を送っています。

高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活を営むために、高齢者の健康長寿、フレイル予防につながる老人クラブでの活動に対する期待は大きくなってきました。

今後とも引き続き、誇りを持って、新しい時代に相応しい活動の歩みを進めていかなければなりません。

しかしながら老人クラブが、高齢者や地域のニーズに確に対応できる組織であり続けるためには、会員減少という大きな課題を解決し、クラブの体力強化することが不可欠です。老人クラブが活力満ちたものとなるため、会員の皆様一人ひとりが意識を持ち、新たな仲間へ呼びかけ、仲間づくりに一層の協力をいただけますようお願いいたします。

県老連では、昨年度から新事業として「老人クラブの活動資金づくり事業」や老人クラブの会員であることのメリットづくりとして、県内外のホテルや旅館、店舗、美術

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

連日続くコロナ惨禍のテレビ報道に隠れるように、各地から満開になった桜の便りがひっそりと伝えられています。心身共に折れてしまいうな毎日の中で、少し心が安らいだひとときでした。会員



県老連女性委員長
依田よし子

の皆様にはいかかお過ごしでしょうか？
令和の時代を迎え、平和で穏やかな毎日を送れると思っていました。が、今年の台風被害に引き続き、今回の新型コロナウイルスの世界的感染拡大という自然の猛威に、日本や世界中が翻弄されています。改めて人間の無力感を抱いてしまうこの頃です。しかし、命がけで感染患者の治療に当たる医療従事者や、市民

共々乗り越えてらましょー

館等に協力店となっていた。ただ、会員を対象とした特典(割引等)を設けていた。だいた「NAGANO SSCカードの発行」などを始めたところ。昭和・平成・令和と時が移り、老人クラブを取り巻く環境が大きく変わる中、こ

れまで長年にわたり培った知識や経験を活かし、誇りと生きがいをもって活動していくことが、我々老人クラブの役割であることに変わりはありません。皆様と一丸となって時代にふさわしい活動を推進してまいりたいと思います。



シルバープラン
9,000円
諸税別・平日料金

- *ご夕食時、お酒一本付き
- *カラオケ無料 *送迎無料
- *椅子式・座式両対応可
- ※お日帰り 5,000円

お気軽にお問い合わせください。



温泉三昧の宿

ホテル亀屋本店

TEL 026-275-1002
FAX 026-276-1002

〒389-0821
長野県千曲市上山田温泉1-37-1

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

サツマイモのチョコ

材 料

サツマイモ 3本	牛乳 1リットル 1本	砂糖 大さじ 3
マーガリン 大さじ 1	ポッカレモン 少々	ココアパウダー 少々

作り方

- (1)サツマイモの皮をむき、2cm 位の輪切りにし、水に 15 分程つける
- (2)サツマイモを牛乳 1 リットル 1 本と砂糖を加えて煮る。
- (3)柔らかくなり水分がまだ少しあるうちにマーガリンとポッカレモンをお好みの分量だけ入れ、水分がなくなるまで潰しながらよく煮る。
- (4)潰したサツマイモを菓子箱かトレーにラップを敷いて平らにし、冷蔵庫で 2 時間ほど冷やす。
(冷蔵庫の場合は 1 時間)
- (5)固まったら好みの大きさに切り、ココアパウダーをまぶして出来上がりです。



のライフラインを守るために自身の感染の危険を顧みず働いて下さっている多くの人がいると思うと、憂いたり悲しんだりしばかりはいられません。私たち高齢者は、こうした人々への心からの感謝と尊敬の念を抱きつつ、私たちも協力できることをしていくことが大切だと思います。私たちができる最大の協力や貢

献は、一人一人が外出を控え、規則正しい生活を送り、コロナウイルスに感染しないことだと思います。人と会えないことは辛いですが、感染防止のために、家族や知人とは電話等で連絡を取り合い、支え合いストレスをためないよう努めて参りましょう。本年度の活動は未だ実施されておらず、残念な状況が続

いています。単老では、電話でリレーして元気つけ合い、今まで活動してしたことを思い出しながら、家でできるストレッチや健康体操、手芸などをしているとうと呼びかけております。また、ちよつと庭先に出て、サクラソウやツバキ、シャクナゲ、スイセン、チューリップなどの色とりどりの花をゆつくり眺めるのもよいと思います。私も、体を動かすために庭の散歩を毎日欠かさずに実行しています。また、ちよつとしたお菓子作りも楽しいものです。簡単にできる一口デザート作り方を紹介しますので作ってみませんか？

不安や緊張の続く毎日ですが、先が見えないだけに気分転換も必要です。1日も早く感染が終息し、会員の全ての皆様が平凡な日常を取り戻し、健康で活躍できる日を心待ちにしています。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

令和2年度市町村老人クラブ連合会ブロック研修会及び女性指導者研修会の日程が変更になりました

市町村老人クラブ連合会ブロック研修会

- 東信ブロック 11月5日(木) ← 6月16日(火) 坂城町文化センター大会議室
- 南信ブロック 11月16日(月) ← 6月11日(木) 駒ヶ根市アイバル
- 北信ブロック 11月19日(木) ← 6月23日(火) 中野市豊田公民館ホール
- 中信ブロック 11月25日(火) ← 6月18日(木) 長野県安曇野庁舎講堂

老人クラブ女性指導者研修会

- 中信ブロック 10月29日(木) ← 7月9日(木) 白馬村多目的ホール
- 南信2ブロック 10月30日(金) ← 7月2日(木) 南箕輪村村民センター大会議室
- 南信1ブロック 11月6日(金) ← 7月3日(金) 長野県飯田合同庁舎講堂
- 東信ブロック 11月20日(金) ← 7月16日(木) 御代田町エコールみよた
- 北信ブロック 11月27日(金) ← 7月30日(木) 長野県社会福祉総合センター

旬の湯 女将三人の宿
若の湯 源泉かけ流しの温泉と美味しいお料理! 昼間の温泉旅館を楽しむ!
平日限定! シルバープラン
15名様以上 東北信地区無料送迎!
カラオケ120分サービス!
「旬のお鍋」と「陶板焼き」
「季節の釜めし」
全10品の会席
4名以上1室 / おひとり様
6,800円
お酒またはソフトドリンク1本付
消費税・入湯税別
1泊2食
泊まらない温泉宿
8名以上1室 / おひとり様
4,500円
消費税別
●客室の利用時間は10:30～15:00 ●休日・休前日1,000円UP
共通のご案内
●チェックイン15:00、チェックアウト10:00 ●消費税別・入湯税別
●お部屋
和室(お部屋数限り) 定員利用となります。●お部屋追加の場合、1室8,400
円となります。●夕食・お食事代又は宴会場、朝食・お食事代(和定食) ●休前日は
+3,000円

旬の湯 女将三人の宿 若の湯 〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-33-9 若の湯
TEL 026-275-1560 FAX 026-276-6665 検索 www.wakanoyu.com/

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

よき人生 よき笑顔



小口智達さん 83歳
岡谷市高齢者クラブ連合会
前会長

私が地区会に入会したのは先輩に誘われてのことです。当初は年々3回身体が空いている時に、参加する程度でした。

そうした中、突然5年前に、地区会長を引き継ぐことになりました。地区会長として、市連合会の理事会に

出席した時の緊張感は、今でも記憶に残っています。

そして、平成29年度から市連合会の会長となりました。岡谷市高齢者クラブ連合会は、昭和31年から活動を継続しており、行事として、総会をいれて7つの行事と、プラ

時に、何か1つ新しいことが欲しいと考えていました。

平成30年度に入って、出版社との懇談会があり、当会の活動状況や構成する地区会のPRが可能になるとの奨めもあり、「岡谷市高齢者クラブ連合会だより」の発行を理事会で可決し、会員の方々や岡

ス市連合社年会、連合婦人会との年2回の懇談会が有りますが、会長になった

り」の編集作業や内容の討議が、「我が意を得たり」そのものであり、楽しく過ごしていました。

この5年間は、慌しく、矢の様に過ぎた日々でありましたが、充実した日々でありました。

私の趣味は山に行くことなのですが、晴天が続く予報が入ると、単独または親しい友人と行く山行は、コロナの影響で暫くの間は見合わせです。

剣岳に登る長大な早月尾根や、甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根は、道中で出会う登山者（1

「会話が」元気の基

谷市、市社会福祉協議会を始め、多くの方々のご協力に依り、創刊号の発行の運びとなり、引き続き平成2年度に第2号を発行することができました。

仲間と話すのが、楽しみ的小生ですので、「連合会だよ

日中で2〜3人程度）との会話で疲れが少しずつ消えます。生業が

電気屋なので、ウィンドウズの発売以前から、大型パソコンでインターネットに親しみ、会の刷り物、連合会の通知からも、顔合わせの大切さを実感しています。

また、シニア大学での話ですが、地元の老人大学に入学

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています 《中农信版》



した時には、呼称は老人大学でしたが、2学年の時、全県下でシニア大学と名称が変わり卒業となりました。その後、諏訪合同庁舎での「いきいき実践塾」に自動的に入学し、ここでのボランティア活動が大変でした。結局、希望者が少なかった書道ボランティア

ティアを選んだのが縁になりました。以来、施設ボランティアとして、今日まで12年が経過しました。通年会っている方々でも、少しずつ様子が変わりますので、会話を続けることで、お互いの安堵感が深まって行くのを感じています。

より多くの方々との会話を大切に、続けていきたいと思っている日々です。

24時間 滞在の〜んびりプラン

ご希望による 期間限定サービス
(プラス料金あり 2020年6月~9月)

- A ゆったりとバスに乗車 1名様で2名様分の座席を使用 (グループ様)
- B 1名様で1部屋に、2名様で1部屋に宿泊
- C お食事をお部屋でお召し上がり

■昼食付き宿泊料金(税別) **滞 送** 食は翌日か当日かをお選び下さい。
 1泊3食 7,800円 在時間も当日14時~翌日14時か
 2泊6食 14,800円 当日11時~翌日11時をお選び下さい。
消費税と入湯税150円は別にかかります 迎サービスあります(グループ様)。

伊豆の湯 湯楽 ゆうざん
 〒389-0821 千曲市上山田温泉2-32-11
 ☎026-275-2333



寿はクラブ活動を資金で応援します!

- クラブ運営費
- クラブの旅行費
- 備品購入費
- ユニフォーム代
- 会合のお茶菓子代

美味しいワカメ・健康食品の斡旋で
 クラブの活動資金作りをしませんか?

無料サンプル進呈中! お気軽にお問い合わせ下さい



無料カタログ・試食品差し上げます。お気軽にお電話を! *コトブキは(一財)長野県・(公財)埼玉県老人クラブ連合会推薦業者ですから安心です。

フリーダイヤル いいし なみなコトブキ (公財)日本健康・栄養食品協会会員 〒370-0046 群馬県高崎市江木町185
 ☎0120-114738 ご注文受付◆8:30~18:00 通販定休日◆日曜・祝日 寿物産株式会社 TEL.027-324-1147 FAX.027-330-1000
 ホームページ <http://www.e-kotobuki.co.jp>

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

よき人生 よき笑顔



丸山一則さん 85歳
飯山市老人クラブ連合会 顧問

神奈川県川崎市で生まれ、戦時中疎開で両親の生まれ故郷の飯山市へ移り住んだ丸山さん。

「若い頃は色々やっ
たなあ」と指折りな

がら話を始めた丸山さん。高校を卒業と同時に単身関東へ。自動車の免許を取得して製菓店の配達職

に就き、関

東近県への配達に従事したと言います。時は高度成長期で建設ラッシュ。運送業をやめ栃木県や福島県の建設現場で作業員として働き、ここで会った方々に助けてもらい、人の優しさを知ったそうです。

飯山に戻って今の奥さんと結婚。「当時の飯山では、どう

しても今のよう
に年間を通して
働くことは難し
くて…」と冬場
は東信に住む従
姉妹が経営する
飲食店で配達の
仕事をしたり、

関東に住む従姉妹を頼って出稼ぎに行き大型トラックの回送業務で全国を飛び回ったり。「本州は大体制覇したね」と笑いながら話す。後にこの経験が三度戻った飯山での暮らしの中に生きる事になります。

結婚と同時に飯山に戻ると、丸山さんは地元のバス会社へ就職。

同じ世代が集う場作りを

就職後は路線バスや長距離

の定期バスなど経験し観光バスの運転業務に従事します。

「独身時代に回送業務で全国へ行ってたでしょ。みんなが頼ってくれて、観光地の情報や道路の情報を共有したりとか」

「カラオケなんて呼ばれるずつと前に、お客さんを飽きさせ

ないために車内で音楽を流したら大喜び」と当時を嬉しそうに振り返ります。

定年してからは地域の役を受けながら、いろいろなことに挑戦したと言う定年後の暮らし。

「もともと球技が好きで野球と卓球は小さな頃からずっとやってたんだ」と言う丸山さん。定年後、野球や卓球の他にマレットゴルフやゲートボールに挑戦します。「ゲートボールは最初抵抗があったんだけど、やってみると競技の奥深さに浸って」と競技するだけでなく審判の資格も取得し後輩の指導や育成も行な

たそうです。またスポーツだけ

ではなく文化的な活動にも参画。詩吟は師範になったし、書道は今も続けていて、地元の小学生の卒業証書は十数年間書き続けていると言う一面も見せる丸山さんは、定年後加入した老人クラブについて語ってくれました。

「自分が加入した時感じた

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

のは、高齢者も含めて皆心が豊かだった」加入時65歳だった丸山さんは、地元の高齢者が生き生きと当時活動していたことを嬉しそうに話し、「高齢者が何をやるにもまとまっていたんだよね」と付け加えました。ただ活動していく中で疑問に思うこともたくさんあったと言い、地元の老人クラブの改革に乗り出します。

丸山さんが感じた疑問。それは一体感のある老人クラブなのに、当時は奉仕活動だけをやっていたと言う老人クラブの活動でした。地元の老人クラブの役員になったことをきっかけに仲間を声をかけ、マレットゴルフクラブを作ります。月に一度の例会に当時多くの仲間が顔を出しプレーを楽しみ、お互いの安否確認や会員の声かけにも繋がったそうです。

その後、飯山市老人クラブ連合会の会長となった丸山さんは、今までの経験をフルに発揮します。

高齢者はいつまでも元気で



いて欲しいとの願いから、市老連のマレットゴルフ大会を行ないます。市内各所の老人クラブにはマレットゴルフクラブができ、この大会は今も続いています。そしてもう一つ丸山さんは大きな実績を残します。飯山市には芸達者が多いのに発表する場がないからと始めた芸能大会。各所の老人クラブに声をかけると会員たちは進んで大会に参加し、毎年恒例の行事となっているとのこと。持ち前のバイタリティーが活きた瞬間でした。

「今は心に余裕がなくなったと言うか、忙しくなったと言うか…」そう言うと先ほどまでとは声色を変え一冊の雑誌を取り出します。「友人が仲間を声をかけて発行している雑誌なんだけど、ここに記事を

載せてもらったんだ」と切り出し、掲載ページには『老人クラブへの提言』の文字と自身の考えや思い、そしてこれからどのようになって行くのが綴られており、老人クラブに入会することはとても意味があることなのに、各地区でも課題となっている若手会員の獲得や役員のなり手不足・さらに老人クラブの休会などを書かれ、「この文章、実は海を渡ってブラジルの日系老人クラブ連合会の会報にも載ったんだ。海に向こうでも同じ課題を抱えているんだなって思ったんだ」と語ってくれました。

自身の活動を単位クラブの活動や連合会の活動に取り入れ、今は顧問という立場で連合会の活動にも参加するという丸山さんは、老人クラブに「同じ世代が集う場作りを行ないコミュニケーションがとて、も大事なんだ」という思いを寄せ、後輩の指導に今も取り組まれています。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

老人クラブ活動の様子

気軽に参加し楽しい会をめざして

木祖村菟原長寿会 顧問
武重 慧

長野県の最南端、木曾郡の東北部に位置し自然豊かな標高900m～1100mで冷涼な気候で、その気候を利用し高原野菜の生産も盛んで、村の東側にある鳥居峠は太平洋へ注ぐ木曾川と日本海へ注ぐ信濃川の分水嶺となっています。

菟原宿は古くより中山道の待場町として栄え「お六櫛」と呼ばれる木くしで現在は伝統工芸品に指定されています。

平成の大合併を避けて自立した我が村の人口は昭和40年代をピークに年々減少しており令和2年4月1日現在2,800人となり高齢化率43%です。

村の方針として「笑顔あふれる源流の里木祖村」を合言葉に村民一丸となり頑張っている小さな村ですが、老人クラブは大きく3集落に別れており、菟原長寿会、小木曾養生会、菅長寿会の3単位クラブです。

今日は3つの単位クラブのうち菟原長寿会（会員88名）を



紹介させて
いただきま
す。

1、ボラ
ンティア活
動としては
木祖村役場
正面に花壇
を作り、サ
ルビア、マリーゴールド、メラ
ンポジウム、シニアプロフェッ
ション、パンジー等を植え、村
の玄関口として又顔として多く
の来客者が一同に心が和む村で
あると絶賛され高く評価されて
おります。

きれいな花を咲かすのは草取り、水くれ等で苦労ですが、やりがいがあり会員一同花咲く村作りのため力を合わせております。また、木曾谷の夏祭りのトップを切って実施されている菟原神社の例大祭の境内清掃も地元氏子の皆様から本年もさすがらしく祭礼を迎えられると喜ばれています。

2、楽しく魅力ある活動としては、健康増進としてマレットゴルフ大会や木祖村健康体操などを行っており、恒例の親睦研修

レクレーション（温泉探訪）により会員一同の親睦を深め長寿会の目玉として多くの参加者の中で楽しいひとときをすごしております。

3、教養活動として、女性部による料理、手芸教室は地域の他団体の交流を図っており、特に手芸教室では女性の皆様が手芸作りに専念できるように男性役員が昼食を作り（カレー等）接待をして和気あいあいと1日を過ごして笑顔で出来栄を評価し合っております。

料理教室は会員の考えた郷土料理を入れたレシピにより、料理作りをして、その料理を着にして新加入者の歓迎会を開き、好評を得ております。

我が長寿会も高齢化が進み、いかに若い会員数を増加させるかが課題ですが地域の他団体にも声掛けをして、本会は気軽に楽しい会であることをPRしています。さらに会員のみの行事でなく地域の人が多く参加出来る事業を取り入れなければと一同努力しております。



私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

「健康でいきいきと」

白馬村シニアクラブ 会長

丸山 高



季競技大会が1998年に開催され村民あげて、一致団結して成功に導きました。しかし、

白馬村は旧神城村、北城村が昭和31年に合併し誕生しました。白馬村の今日の発展に大きく寄与したものは、登山とスキーであり、登山の歴史は古く、昭和12年頃から細野（現八方）で登山家に宿を提供したことから日本の民宿発祥の地とされています。スキーは昭和30年代後半から40年代にかけて、スキーブームが到来したことにより村内のスキー場は次々と拡張され、大手資本の進出もあり白馬村は一大スキーエリアへと変貌させました。これまでの農業に替わって観光が主産業となり、観光立村となり、ペンションブームの到来とともに都会から転入者も増え人口増加が進みました。その後長年の夢であり、念願であった五輪冬季

右肩上がりの経済は終わりを告げ、観光客の大幅な落ち込みにより、大きな変換点を迎えました。社会情勢の変化により、アウトドアやインバウンド等に外国人が多く来村するようになりました。世界的に有名なアウトドアスポーツ店が数店進出、外国人経営大型ホテルも営業しマウンテン・リゾート白馬と変わりました。

白馬村シニアクラブの名称は平成26年4月1日に老人クラブから外国人が多いリゾート地でもあるためシニアクラブに変更されました。シニアの名称にしてから加入者も増え始めました。令和元年度の会員数は総計が1246名で、男性が568名、女性が678名の構成です。会の組織は15地区に分かれ、単位クラブ会長と副会長と女性部及び3つの部会（社会奉仕部会・花いっぱい部会・いきいきレクレーション部会）でなっています。

さきほど3つの部会で構成されていると申しましたが、まずいきいきレクレーション部会としまして、郷土巡りの小旅行、ゲートボール大会、マレットゴルフ大会、芸能祭、各単位クラブから舞踊、歌、楽器演奏、ダ

ンス等の発表（参加者300名参加）をしていただき親睦を深める場として好評となっています。健康講演会・健康教室ウォーキングとしまして岩岳スキー場をゴンドラリフトであがって、散策コースでウォーキング行いました。冬には家にこもってしまうため何か運動をということとでスマイルボーリングを行いました。歌声喫茶は80名くらい全員で音楽にあわせて大きな声で懐かしのメロディーを歌いました。手芸教室、しめ縄づくりといきいきと活動できる行事を計画しています。次に社会奉仕部会では老人ホームへの慰問と奉仕活動として、施設にておむつたたみ等のボランティア活動を行い、終了後は入所者の慰問活動を行っています。村内のデイサービスセンターにボランティア活動を行います。最後に花いっぱい部会は各地区で花の種から育てて各公民館や地区の道路などに花植え作業を行っています。毎年、議会議員との懇談会も行われています。

会員増強運動を積極的に行い平成27年には会員977人が平成28年に1059人（三日市場・堀之内地区82人増加）、平成29年には1156人（沢渡地

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》



区97人増加)
平成30年に
は1236
人(佐野地
区80人増加)
させ、元年
には全国表
彰を受けま
した。

新しくできたリゾート地では
地区単位クラブがなかなかでき
ませんが、時間をかけてゆっく
りゆっくりと未加入地区へ何度
も足を運び、長い目で加入の呼
びかけをしていきたいと思っ
ています。

積極的に楽しみ 意欲的に活動する市友連

塩尻市友愛クラブ連合会 会長
荻上 弘美

塩尻市は松本市の南側に位置
し、鉄道は四方に分岐し道路網
も国道19号に20号、153号が
交差し、交通至便な市です。名
産品として世界に出しても通用
するワイン、木曾漆器があり、
また産業ではエプソンを中心と
して工業生産が盛んです。

市内老人クラブは年々各地区
で組織の維持が困難となり、半
数以上の行政区で老人クラブ組
織が無いのが現状です。また連

合会(市友連)加盟も今年度23
クラブ、会員数1014名にま
で減ってしまいました。

そんな中ですが、市友連で5
部会を設け、各地区から選ばれ
た委員を中心に、会員の意見を
持ち寄り意欲的に活動していま
す。

編集部会は年2回の会報誌を
発行し市内全戸配布し、多くの
方に市友連活動を広報していま
す。

また保健体育部会はマレット
ゴルフ、グラントゴルフ、ゲー
トボールの3大会を開催、毎回
100名以上の参加者を集め大
盛況です。

教養部会はカラオケのご自慢
大会、芸能サークル発表大会の
開催、市文化祭への出展で文化
面の彩を添えています。

結婚相談部会では毎月の結婚
相談会に加え、日曜相談会や年
1回婚活イベントを開催してい
ます。こちらは昨年度から市商
工会議所から共催の申し入れが
あり、地元活性化にも繋がる関
心の高い事業です。ともすれば
消極的な若者の背中をそっと押
して、カップリングに繋げてい
きます。一昨年には部会発足50
周年を迎え延べ420余組の成
婚を達成しています。

また、女性部はクリスマス会
とお楽しみ会を開催し、地区を
越えた会員の交流に寄与してい
ます。

単位クラブの活動も盛んで、
マレットゴルフ、グラントゴル
フ、民謡、社交ダンス、フラダ
ンス、カラオケ、木工、囲碁、
将棋、大正琴、銭太鼓、俳句の
会など多くの部を作り様々に積
極的に楽しみつつ、清掃活動、
公共機関への雑巾寄贈、花壇の
整美やボランティア活動等で地
元に貢献し、高齢者としての威
厳を持ち誇りを持って存在感あ
る活動を行っています。

今年度は新型コロナウイルス
の影響のため活動に制限があり
多くの活動を自粛しています
が、脅威が収束した折にはまた
活発で意欲的な活動を再開し、
大いに楽しんでもらいたいと願
います。



私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

最近の特殊詐欺の手口 詐欺のキーワードを覚えよう

預貯金詐欺

警察官や金融機関の職員等をかたり、キャッシュカードを交換する必要があるなどと言ってだまし取る被害が多発しています！

大切な
キャッシュカードを
見知らぬ相手に
渡さないで！



相手は本当に警察官や
金融機関の職員ですか？



私は〇〇警察署の
者ですが…



暗証番号＋キャッシュカード渡せ＝**詐欺!**

高齢ドライバーの皆さん!

年齢を重ねると、個人差はありますが
身体能力・認知機能は低下しているおそれがあります!

視野が狭くなる・一点に固定されがちとなる
信号や標識に気づかない等、危険を見落としやすくなります。

遠近を判断する能力の低下
右折時に対向車との距離を見誤りやすくなります。

脚力や判断力の低下
同時に複数のことに対応するのが困難になりブレーキ操作が遅れがちになります。

安全運転のために…

衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置等が
装備された「安全運転サポート車」に乗ることを考えましょう。

★安全運転サポート車(サポカー)が備える「衝突被害軽減ブレーキ」や
「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」等は、事故の回避や被害の
軽減に有効です。

★現在お乗りの車に取り付けられる
後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置もあります。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

ホテルー乃瀬	山ノ内町平穂	昭和堂メガネ店	須坂市北横町	温泉&かふえ ランドマーク妙高高原	新潟県妙高市関川
山ノ内町立志賀高原ロマン美術館	山ノ内町平穂	そば処 たかさわ	信濃町野尻	北国街道め関川の関所「道の歴史館」	新潟県妙高市関川
野沢グランドホテル	野沢温泉村豊郷	斑尾バートンホテル	信濃町大字古海	旬彩の庄 坂戸城	新潟県南魚沼市坂戸
常盤屋旅館	野沢温泉村豊郷	てんかはうす (南)バルモットー	中野市大字中野松川	ヴィラせせらぎ	群馬県上野村勝山
野沢温泉スパリーナ	野沢温泉村豊郷	ホテルシルクイン斑尾	飯山市大字飯山	やまびこ荘	群馬県上野村檜原
馬曲温泉望郷の湯	木島平村往郷	志賀バレスホテル	山ノ内町大字平穂	華やきの章 慶山	山梨県笛吹市石和町
養生庵	長野市高田	そば処 やり屋	山ノ内町平穂	華やきの章 甲斐路	山梨県笛吹市石和町
麴屋 友	長野市三輪	朝日屋旅館	野沢温泉村豊郷	ホテル石風	山梨県笛吹市石和町
小川の庄 大門店	長野市大門町	(県外)		西浦グランドホテル吉慶	愛知県蒲郡市西浦町
健康志向ショップ“せるふい〜ゆ”	長野市高田	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉	石和温泉ホテル平安	笛吹市石和町川中島
藤田九衛門商店	長野市東之門町	赤倉ホテル	新潟県妙高市赤倉	堂ヶ島温泉ホテル	静岡県賀茂郡西伊豆町

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版 **傷害保険** **自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)**
 8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

① **対象**:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

② **保険期間**

保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日～9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年4月加入の場合	2021年1月1日～3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間

③ **掛金払込の条件**:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④ **補償範囲・掛金タイプ**:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

活動型/2タイプ



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

① **対象** 老人クラブ(全員加入が条件となります) ② **保険期間** 毎年10月から1年間 ③ **掛金** 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ **補償** 支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始外)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) (検索) メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型:老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型:総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

NAGANO SCカード 会員募集しています!!

長野県老人クラブ連合会では、老人クラブの魅力づくりの一環として、会員カードを提示することで割引などの特典(サービス)を受けることができる「NAGANO SCカード」を令和元年10月1日から発行しています。特典(サービス)の内容は、県老連のホームページにて確認できます。

カードの発行については、県老連又は市町村老連におたずねください。

NAGANO SCカード協力店

(令和2年6月現在)

(東信)		平沢写真館	伊那市坂下	白馬三枝美術館	白馬村北城
靴のアゲハヤ	小諸市相生町	(有)カク万伊藤園	伊那市坂下入舟町	白馬丸金旅館	白馬村八方
スパリゾートのぞみサンピア佐久	佐久市根岸	横川グリーンビレッジかやぶきの館	辰野町横川	白馬スポーツ	白馬村北城
布施温泉	佐久市布施	飯田健康温泉ほっ湯アップル	飯田市松尾明	ホテルサニーパレー	小谷村千国乙
油井呉服店	佐久市下越	屋神温泉おとぎ亭光風	阿智村智里	エスポワールみさわ	小谷村千国
万平ホテル	軽井沢町軽井沢	波の湯	諏訪市湖岸通り	イケイデンキ	木曾町福島
ムーゼの森(塩沢・風越公園)		アキヤマ時計店	諏訪市末広	手打ちそば おんたけ	大桑村野尻
軽井沢絵本の森美術館 ビクチャレスク・ガーデン エルツおもちゃの博物館・軽井沢	軽井沢町長倉	飲食処 ばんや	諏訪市大手	ダスキン塩尻	塩尻市大門一番町
東京堂	佐久穂町高野町	麗人酒造株式会社	諏訪市諏訪	中房温泉	安曇野市穂高有明
奥村土牛記念美術館	佐久穂町穂積	(株)ヤマザキ	諏訪市諏訪	黒部観光ホテル	大町市大町温泉郷
玉屋旅館	上田市別所温泉	牛角 岡谷店	岡谷市塚間町	黒部ビューホテル	大町市平
松尾カメラ	上田市中央	牛角 諏訪インター店	茅野市上原	(株) 時明堂	大町市大町九日町
神田鍼灸院	上田市大手	(有) 鐘の鳴る店中沢	茅野市ちの	(株) 一木宮坂商店	大町市大町九日町
若の湯	千曲市上山田温泉	二葉屋酒店	下諏訪町横町木の下	(北信)	
上山田ホテル	千曲市上山田温泉	メガネ・宝石・補聴器 ナカムラ	伊那市中央	ホテルメルパルク	長野市鶴賀高畑
荻原館	千曲市上山田温泉	株式会社 キタノヤ電器	伊那市上新田	松代荘	長野市松代町東条
湯楽ゆうざん	千曲市上山田温泉	早太郎温泉跡が根高原リゾートすずらん荘(旧すずらん荘)	駒ヶ根市赤穂	近藤鍼灸治療院	長野市稲葉
グリーンプラザ	千曲市上山田温泉	Farmer's Kitchen 雪・月・花	箕輪町中箕輪沢上	シアターシネマポイント	長野市鶴賀権堂町
ホテルプラトン	千曲市上山田温泉	焼肉 新味園	箕輪町大字三日町	日本旅行長野支店	長野市上千歳町
有限会社 章文堂	小諸市相生町	御食事処 天月	飯田市鼎下山	須坂温泉古城荘	須坂市日滝
オプティカルワークス コミヤマ(長野県東信補聴器センター併設)	小諸市御影新田	メガネ・時計・宝飾・補聴器 ツノダ	飯田市銀座	小池千枝コレクション世界の民俗人形博物館	須坂市野辺町
佐久平プラザ21	佐久市佐久平駅東	キラヤ 本町店	飯田市本町	須坂版画美術館 平塚運一版画美術館	須坂市野辺町
ほさか理容室	佐久市岩村田	キラヤ 鼎店	飯田市鼎中平	須坂クラシック美術館	須坂市須坂
有限会社 中島タミ店	佐久市岩村田	キラヤ 上飯田店	飯田市白山町	豪商の館田中本家博物館	須坂市穀町
よこちよう本店	佐久市中込	キラヤ 伊賀良店	飯田市北方	綿幸	須坂市中町
オリオン美容室	北佐久郡軽井沢町軽井沢	キラヤ 黒田店	飯田市上郷黒田	リラクゼーションleciel(ル・シエル)	須坂市墨坂
ロッジハケ嶺	佐久穂町八郎	キラヤ 竜丘店	飯田市駄科	盛進堂製菓舗	須坂市馬場町
信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店	上田市上塩尻	キラヤ 大島店	松川町元大島	萬屋茶店	須坂市横町
武石温泉うつくしの湯	上田市上武石	こじまクリーニング	松川町元大島	イトショウ	須坂市立町
菅平リゾートホテルホテルシュワルツ	上田市菅平高原	キラヤ 高森店	高森町下市田	萬福屋商店	須坂市上中町
(関西風)お好み焼き 楽や	上田市福田	キラヤ ビア店	阿智村駒場	小布施ミュージアム・中島千波館	小布施町小布施
ホテル圓山荘	千曲市上山田温泉	ひさわ薬局	下條村陽阜	ホテルタングラム	信濃町古海
フジオカ電機(株)	千曲市稲荷山	(中信)		黒姫童話館&童話の森ギャラリー	信濃町野尻
(南信)		アイショップ (有) コマツ	木曾町福島	一茶記念館	信濃町柏原
おぎのや諏訪店	諏訪市沖田町	泡の湯旅館	松本市安曇	野尻湖ナウマンソウ博物館	信濃町野尻
白樺湖ロイヤルヒルススキー場	茅野市北山	ホテルブエナビスタ	松本市本庄	野尻湖定期船会社・野尻湖観光汽船(株)	信濃町野尻
旅館おくむら	下諏訪町	ホテルニューことぶき	松本市里山辺	オプト コバヤシ	信濃町柏原
信州高遠温泉さくらの湯	伊那市高遠町	ホットプラザ浅間	松本市浅間温泉	ナカムラフォト	信濃町柏原
羽広荘	伊那市西箕輪	蝶ヶ岳温泉ほりで一ゆ 四季の郷	安曇野市堀金烏川	(有) 萬屋酒店	信濃町柏原
伊那市観光(株) 仙流荘	伊那市長谷	生坂村福祉センターやまなみ荘	生坂村	そば処 よこ亭	飯綱町柳里
伊那市立高遠町歴史博物館	伊那市高遠町	湯けむり屋敷 業師の湯	大町市大町温泉郷	斑尾高原ホテル	飯山市飯山
信州高遠美術館	伊那市高遠町	温泉民宿旅館 美浪荘	大町市木崎湖畔	志賀一井ホテル	山ノ内町平穂
伊那旭産	伊那市荒井	株式会社伊藤金物商会	大町市大字大町	硯川ホテル	山ノ内町熊の湯硯川

シニアサポーター様からの会員向けお得情報

- ▶ 疫病（新型コロナ）退散・熱中症予防にうちわ、扇子で涼しく過ごしましょう
疫病退散にご利益があると話題沸騰の「アマエビ」「ヨゲンノトリ」のうちわ、扇子を特別価格にて平井星光堂さんから提供がありました。詳しくはホームページ又は直接県老連にご照会ください。
- ▶ 新型コロナウイルス感染防止対策のため外出を自粛されていた会員様、「NAGANO SCカード協力店」の皆様がお越しをお待ちしています。



ヨゲンノトリ



アマエビ A



Gアマエビ C



竹アマエビ B

NAGANO SC カード協力店（シニアサポーター）

遊子 千曲館	千曲市上山田温泉	ホテルアンビエント安曇野	安曇野市穂高牧
株式会社 亀屋本店（ホテル亀屋本店）	千曲市上山田温泉	蝶ヶ岳温泉ほりで一ゆ 四季の郷	安曇野市堀金烏川
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	緑翠亭 景水	大町市大町温泉郷
合資会社 親湯温泉（上諏訪温泉しんゆ）	諏訪市湖岸通り	ごとく亭・山の神温泉	長野市箱清水
ホテル紅や	諏訪市湖岸通り	善光寺 淵之坊	長野市元善町
かたから諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	信教印刷株式会社	長野市大豆島沖
合資会社 親湯温泉（蓼科親湯温泉）	茅野市北山	株式会社 服田建設	長野市南堀
伊那市観光（株） 仙流荘	伊那市長谷黒河内	ホテルタングラム	信濃町古海
たつのパークホテル	上伊那郡辰野町樋口	ホテルニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成
（株）平井星光堂	辰野町大字伊那富	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉
そら運動教室	伊那・辰野・塩尻・箕輪・他出張講座	一般社団法人 長野県医師会	長野市大字三輪
昼神温泉おとぎ亭光風	阿智村智里	一般社団法人 長野県歯科医師会	長野市稲葉
のりくらの宿 舞	松本市安曇	一般社団法人 長野県薬剤師会	松本市旭
富田屋別巻	松本市里山辺	社会福祉法人 長野県社会福祉協議会	長野市若里
ホテルニューことぶき	松本市里山辺	公益財団法人 長野県長寿社会開発センター	長野市若里
		長野県民生児童委員協議会連合会	長野市若里



私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》
