



# うえだ市民ふれあい広場

上田地域福寿クラブ連合会



第40回を迎えた「うえだ市民ふれあい広場」が9月22日に行われました。

この催しは住民同士が互いに助け合いふれあいを図ることを目指し開催されているもので、上田地域福寿クラブ連合会では、今年の県老連主催の女性指導者研修会で実習講習の「簡単にできる布バック」や「ペットボトルのキャップで作るアクセサリー」、「牛乳パックで作る竹とんぼ」などを来場者と一緒に製作し、持ち帰っていただきました。

子供達のにぎやかな声に元気がもらえ、若い世代が幅広い人たちと交流を深める催しで、毎年楽しみにしています。

## 目次

第59回長野県老人クラブ大会	2
私の主張・大会宣言	3
よき人生よい笑顔	4・5
老人クラブ活動の様子	6・7
県老連事業等の状況	8

# 第59回長野県老人クラブ大会

【と き】10月11日(木)

【ところ】上田市 上田交流文化芸術センター(サントミュージーゼ)

【参加者】800人

## 大会日程

- アトラクション
  - 「沖縄、八重山の歌」演奏
  - 「グループ あやぱに」のみなさん
- 物故会員黙祷
- 開会のことば
- 「老人憲章」の朗読
- 「老人クラブの歌」の斉唱
- 主催者あいさつ
  - 長野県老人クラブ連合会会長 池上 弘祥
  - 上田市高齢者クラブ連合会会長 太田 文徳
- 表 彰
  - 長野県知事表彰
  - 長野県老人クラブ連合会長表彰
  - 全国老人クラブ連合会長表彰
- 受賞者代表謝辞
  - 清水 立義 様 (上田市)
- 来賓祝辞
  - 長野県健康福祉部長 大月 良則 様
  - 参議院議員 羽田 雄一郎 様
  - 上田市長 土屋 陽一 様
- 私の主張 (3面に掲載)
  - 「道ひとすじに」
  - 佐久市老人クラブ連合会 依田 よし子さん
- 記念講演
  - 「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 東京農業大学大学院 環境共生学専攻  
教授 上岡 洋晴 先生
- 大会宣言 (3面に掲載)
- 次回開催地あいさつ
  - 長野市老人クラブ連合会会長 近藤 定利
- 県歌「信濃の国」斉唱
- 万 歳
  - 上田市議会議長 小林 隆利 様
- 閉会のことば



依田 よし子さん



上岡 洋晴先生



# 「道ひとすじに」

佐久市老人クラブ連合会

依田 よし子さん

私のたどった人生、「なんで自分だけが」といった辛いこともたくさんありましたが、とにかく前向きに、精いっぱい生きていこうじゃありませんか、というお話をさせてくださいと思います。

私は、高校1年生の時に父を、3年生の時に母を亡くし、楽しいはずの高校生活は、私にしてみれば勉強どころではありませんでした。

卒業、就職、退社結婚の後、下の子が3歳の時に、義父の「女性も仕事を持たなくては」という言葉に後押しをもらい仕事につきました。今でこそ女性が外で働くことは当り前の時代になっていきますが、私にとって38年間、仕事と家庭を両立できたのが心の支えとなっています。

また私は、仕事だけではなく自分の時間も大切だと考え、日本舞踊にも力を入れ、西川流の宗家から西川扇巳珠という芸名をいただき、現在は後輩の育成に務めるとともに、地元の高齢ホームや公民館活動等で地域ボランティアにも励んでいます。しかしながら、夫が不慮の事故に

遭い介護となり、私の体は音を立ててしまい、4年前の11月、私は脳梗塞で倒れてしまいました。自由の利かない体で、この先の夫の介護はどうなるのだろう、昔のように踊ることができののだろうかなど、いろいろな心配事が頭をよぎりました。

しかし幸いにも救われた命、最初はペンを持つことさえできませんでしたが、半年後の5月の日本舞踊の舞台にむけ、必死にリハビリに励む決意をしました。

扇子を持つのもやっとでしたので発表当日には、黒子さんについていただき何とか無事に演じ切りました。

皆さんから拍手をいただきながら、「何事もあきらめずに、始めたことは向こう岸につくまでやり通すことが道である」と教えてくれた義父の言葉を思い出し、そして自分でも本当に感激し、自分を褒めてあげたい気持ちになりました。

私は大勢の皆様に応援していただき、ようやく元気を取り戻し皆様の前でお話させていただくことができようになりました。

みなさん、夢を持ちましょう。そして、「何事もあきらめずに、向こう岸までやり通すことが道である」と思い、前を向いて歩いていきましょう。

## 主張 私の

## 大会宣言

私たちは、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、「健康、友愛、奉仕」の全国三大運動をはじめ仲間づくり活動、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きました。

人口減少社会を迎え、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加している今日、高齢者の孤立化を防止し、生きがいをもって地域で暮らしていくためには、健康で、互いに支え合いながら住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。

こういう状況の中で、高齢者が住み慣れた地域で仲間づくりの輪を広げ、支え合いと地域づくりを推進している老人クラブの役割はより重要になっており、私たちは、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。

本日、菅平高原、美ヶ原高原など美しい自然に恵まれ、豊かな文化を育んできたここ上田市に集う私たち県下の老人クラブの会員は、半世紀以上にわたり受け継がれてきた活動に思いをはせ、決意を新たに次の事項の実践をここに宣言します。

- 一、地域の高齢者ととも生きがいと健康づくりを推進し、健康長寿を目指します。
- 一、友愛・奉仕活動など社会に貢献する活動を推進します。
- 一、次世代や関係機関と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 一、高齢者の知識・経験、活力を生かす場づくり・機会を広げます。
- 一、全国100万人会員増強運動は最終年度を迎え、さらなる加入促進活動を推進します。

平成30年10月11日

第59回 長野県老人クラブ大会

# 人生は前向きが楽しい



二木 昭次さん 信濃町 86歳  
信濃町老人クラブ「第一和楽会」  
マレットゴルフ監査

いますがいろいろな出会いのあった楽しい獣医師人生でした。

退職後は奥様の実家のある信濃町に家を建てて落ち着き、そこから第二の人生が始まったので

戦の楽しさに目覚めて選手としてさまざまな大会に出場して活躍してききました。その間、リーダーシップをかわれた。第一和楽会の会長、当時12団体、1,000人はいた信濃町老人クラブの会長を二期、長野県の評議員などを歴任し、80歳で役員を退任するまでは老人クラブと地域のために尽くしてきたのでした。「振り返ると、頼まれたとはいえ役を長くやりすぎた気もしますが、良い仲間を支えられてやりがいがありましたね。」

日本有数の馬産地であった岩手県東北地方出身で、馬が好きで獣医師になった二木さん。しかし大学卒業後の昭和30年代ごろになると農耕馬の需要がなくなり、二木さんは牛の勉強をするために信濃町役場で獣医師として働き、牛・馬・豚・綿羊といろいろな動物を診る総合診療を学びます。

その後は乳業企業に就職し、酪農家に酪農指導し飼育相談にのる乳牛を診る獣医師として62歳まで勤

す。二木さんは地域の人たちと仲良くなるために信濃町の老人会のクラブの一つである第一和楽会に入り、マレットゴルフを始めます。大学時代は乗馬で国体にも出たスポーツマンであり、頑張り屋の二木さんは60代という若さもありすぐに頭角を現し、2年目には競技だけでなく役員も頼まれる存在になります。

その後はゲートボールを始め、団体

2回の肝臓の大手術を乗り越えた今もゲートボールは週二回続けているという行動派。「ゲートボールは頭を使う軽スポーツなのでボケ防止でやっているんです。本来は子ども向けのスポーツとして生まれたもの。老人の競技ではないですよ」と笑う認知症とは無縁の二木さんです。

# 笑顔

め上げました。「東京・長野・静岡・山梨など8回も転勤し、家族は大変だったと思



役員としてゲートボールの普及に長年貢献した功労で表彰



長野県ゲートボール選手権大会に信濃町チームとして出場



ゲートボールはみんなで作戦を立て頭を使うところが面白い第35回町民大会

# よき人生

## 着付けと踊りで若々しく



ひらばやし よしこ  
平林 良子さん 塩尻市 83歳  
塩尻市友愛クラブ連合会  
副会長・女性部長

がら、残された時間を一緒に過ごしました。当時は塩尻市友連の女性副部長としても忙しい日々でしたが、1日も欠かさず病院に通いました。市友連の会長経験もあるご主人が病床で言った「お前、どうせなるなら頂点(部長)までいけ」という言葉が原動力となり、現在女性部長として活躍する平林さんがあります。

「着付けもやり、踊りもやり。私は欲が深いね」と明るく笑う平林良子さん。もともと着付けはできましたが、「人に着付けるのに、資格がないと自信や信用が得られない」と、着付士と講師の資格を取得したのは60歳のとき。着物関係の会社を退職後に自宅の離れで着付教室を開き、約50人の生徒さんを育ててきました。卒業生が美容院などで活躍する姿が嬉しいと話します。平林さん自身も、6年かけて「高等師範」と呼ばれる最高位の資格まですべて取得。体調と相談しながら、現在も着付けの仕事を続けています。

60歳で始めたもう一つの生きがいは「歌謡舞踊」。演歌や歌謡曲に、自由に振り付けして踊ります。今年秋には仲間とともに塩尻市レザンホールの舞台に立ち、「古城」と「下町育ち」を披露。選曲や振り付けも手掛けました。子どもどころから着物も踊りも好きで、

松本市の天神できれいな着物を着て歩く芸者さんを見ては「芸者になりたい」と言っていた少女時代。「下町育ち」では裾の長い留袖を着て艶っぽい芸者を演じ、平林さんならではの形で長年の憧れを叶えました。



吉田二区の敬老会で「あばれ太鼓」を披露



着付教室の発表会では生徒が自分で帯を結ぶ。中央で解説しているのが平林さん

和裁教室を開いていた母親の影響もあり、洋裁の腕が立つ平林さん。踊りの衣装制作もお手の物です。この日の羽織りものは、古い着物のリメイク。「友達と会うときは考えて着ていかないと『欲しい！ちようだい』って取られちゃうの」と笑います。

昨年、転んで背骨の圧迫骨折をした時、1度は着付教室も踊りもやめようと思ったといいます。「でも、人間の欲ってすごいね。やれるんならまだやろうかなあつて。着付けや踊りをやってるから、若さをもらってるの」。まだまだ走り続ける平林さんですが、「そのうちに色々退いたら、友達と温泉に行ったり、千葉に住んでいる孫に会いに行きたいな」と、新たな「欲」を教えてくださいました。

着付教室の発表会では生徒が自分で帯を結ぶ。中央で解説しているのが平林さん

# 老人クラブ活動の様子

ブロックごとに  
寄稿していただいています。  
今号の担当は  
北信ブロックです。次号は  
東信ブロックです。

## いきいきした「高齢者」として

飯綱町老人クラブ連合会会長

井合 清志

飯綱町は長野県の北部に位置し、飯綱山・斑尾山の山麓に広がり、西・南は長野市、北は信濃町、東は中野市に隣接する、人口約11,000人、4,100世帯が暮らす町です。平成17年に三水村と牟礼村の2村の合併により誕生しました。

「ひと自然いきいき未来飯綱町」をキャッチフレーズに、豊かな自然ときれいな水を活かし、りんご・水稲をはじめとする高品質な農産物の栽培が盛んに行われています。また、飯綱東高原の日帰り温泉を中心に、スキー場、ゴルフ場など年間を通じて多くの観光客が訪れています。

飯綱町老人クラブ連合会は、「単位クラブ相互の連絡協調と親睦を図ると共に、老



地元高校生との「囲碁ボール」

人福祉を増進するに必要な研究と活動を行い、以て健全な明るい家庭を保持して社会の発展に寄与する”ことを目的に、平成18年に発足しました。現在は12の単位クラブが加盟し、630名の会員が活動しています。当連合会の活動を紹介しますと、4月の総会を皮切りに、6月の親善スポーツマレットゴルフ大会（今年度は雨により中止）、夏季の親睦研修旅行、秋季の親善スポーツケットボール大会、冬季のシニア向け講演会を例年実施しているほか、年間を通じての会員加入促進活動等に加え、町のイベントへの参加協力（飯綱東高原アジサイ植栽・花摘みイベント、いづなふれあい広場、町民運動会等）、地元高校生とのスポーツ交流会や、保育園の焼き芋大会への協力、小学生と共同で花の苗植えを行うな

ど、その活動は多岐にわたっています。10月3日の地元高校生とのスポーツ交流会では、「囲碁ボール」を行いました。会員と高校生の混成チームが、お互いを応援する掛け声を掛け合い、好プレーには自然と拍手が出るなど、和気あいあいとした雰囲気の中でプレーし交流することができました。

65歳以上の高齢者世代の増加や少子化により、高齢化率は上昇が著しい昨今、価値観が多様化し、“老人”という言葉に拒否感を持つ方も多く、新しく入会する会員が少ないのが現状ですが、機会をとらえて勧誘を行い、新規会員の増加につなげられるよう活動に取り組んでいきたいと考えております。

## 『健康で笑いのある活動をめざして』

長野市下宇木亀鶴会会長

中村 孝四郎

下宇木は長野市善光寺の北東部に位置し、付近には新しくできた「長野県立大学」、「長野女子高校・短大」、「長野高校」、中学と2つの小学校がある文教地区です。御多分にもれず下宇木も高齢化が進み、公民館はエレベーター付き（平成16年完成）で近隣の皆さんからうらやましがら

れています。

亀鶴会は昭和41年に発足し今年で52年目になります。50周年を迎えた時の記念として区・公民館からの補助でカラオケセットを購入しました。現在の会員は77名で男女の割合は男性35%、女性65%、平均年齢79才です。

平成27年夏に三輪地区老連・及び長野市老連を一時脱退し亀鶴会単独で活動してきました。しかし平成29年3月に次期の役員の引き受け手がなく、「廃止」か「継続」かで臨時総会を開き、「一人ひとりが役員である」ことの自覚をもって行動すると全員一致で約束し、会を「継続」することに決定。同時に「他の地区と手をつなぎ会を進めていこう」と話し合いました。平成29年4月から老連に再加入し、現在に至っております。また区・公民館の行事(現在28のクラブ)にも積極的に参加することも決定されました。

○総務部 幹事会(月1回)年間計画の作成

○奉仕部 宇達神社の清掃・花壇の管理

○友愛部 年2回春・秋の研修旅行 スポーツ大会の計画、「歌の会」



春の研修旅行 戸隠のわらび狩り

の運営

○健康部 年2回の健康講座の計画、グラウンドゴルフ・ステイックカーリング・ペタンク・スマイルボウリング等の計画

○広報部 年4回の新聞作り

その他公民館の色々な活動やチラシを通して、未加入者へ加入を呼びかけています。今後は会員が減少する中で事業を縮小せざるを得ませんが「遊び・運動7割、研修3割」で頑張っていきます。そして「生きがい」と「活力ある日々」が迎えられるよう「三世代交流」を活発にするために努力していきたいと思えます。

『連合会の活動』

中野市老人クラブ連合会会長

大塚 一夫

中野市は北信濃の美しい自然に恵まれ伝統に培われた街です。その主要統計は次表の通りです。

項目	数値	19市中順位
面積	112,18km <sup>2</sup>	16位
人口	42,797人	14位
人口密度	386人	6位
高齢化率	31.4%	8位タイ
65歳~69歳	3,514人	
70歳以上	9,879人	

また日本のフォスターとも称される作曲家・中山晋平や「故郷」や「もみじ」などを作詞した国文学者・高野辰之、最近では長野市の芸術館長を務めた作曲家・久石譲の生誕地としても知られています。

中野市老人クラブ連合会は昭和36年に設立されて以来、57年の歴史を刻み今日に至っています。ピークは設立30年にあたる平成3年で56クラブ・5,711名の陣容でしたが、社会状況の変化や価値観の多様化等によりクラブ数、会員数とも減少が続ぎ、現在では34クラブ・約1,600名で活動しています。

しかし高齢者の拠り所として必要な組織に代わりはなく、関係する皆さんにお願いをして休会クラブの復活、未組織地区におけるクラブ立ち上げ、未加入高齢

者への働きかけなど、組織の維持強化に向け取り組んでいるところです。

事業については円滑な運営と効果的活動の促進を図るため、次の4つの専門部会を置いています。

- ① 教養文化部会 主として老連だより(年2回発行)担当
- ② 社会福祉部会 研修親睦旅行(1泊2日)の計画立案と実施

③ 体育厚生部会 ゲートボール大会、マレットゴルフ大会の実施。この大会の上位4名の方に参加してもらった県老連第6回M.G.大会では、20チーム中8位とがんばっていただきました。

④ 女性部会 女性指導者研修会にて習得した布バッグづくりを女性会員に普及するため講習会を開催し、交流を深めた。等々の他、老人クラブ大会、社会奉仕活動、青少年健全育成、地域見守り活動等、関係機関・団体と連携して進めています。



女性部「簡単にできる布バッグ」講座の様子

県老連事業等の状況

第5回マレットゴルフ大会

第5回長野県老人クラブマレットゴルフ大会を2会場で開催しました。

- 9月19日 坂城町 鼠橋運動公園 マレットゴルフ場

● 9月27日 塩尻市 小坂田公園マレットゴルフ場

両会場合わせ、28チーム112名(61～88歳・男性80女性32)の方々が参加されました。皆さん一丸となつてプレーされ、健康の増進に適切、また、親睦を深める大会となりました。

交通事故防止に努めましょう

県内の11月末までの交通事故件数は6,618件で、高齢者がかかわった事故は2,571件です。亡くなった高齢者は34人で事故死者全体の57.6%です。13人は歩行中の事故で、11人が横断中で、10人が夜間の事故です。

高齢運転者の人身事故のうち約7割が前方不注視、安全不確認等安全注意義務違反が原因です。

道路を歩くときは

- ① 横断時は、横断歩道を利用しましょう。
- ② 車の動きをよく見ましょう。
- ③ 夕暮れ・夜間の外出時は夜光反射材や自発光材を身につけましょう。



車・バイクを運転するときは

- ① 前後左右をしっかりと見て安全確認をしましょう。
- ② 発進前に、シートベルトを必ずしましょう。
- ③ 「慣れ」、「過信」が交通事故を招きます。
- ④ 早めにライトを点灯しましょう。



県下の交通事故発生状況 (平成30年1月～11月 暫定値)

	全人身事故	高齢者事故
発生件数 (件)	6,618	2,571
死者数 (人)	59	34
負傷者数 (人)	8,055	1,427

※「高齢者」は65歳以上  
「高齢者事故」の「件数」は高齢者が関与した事故すべてを集計