

# 長野県 シニア連だより

2021年7月10日発行

第147号

—発行—

一般財団法人長野県シニアクラブ連合会

〒380-0936

長野県長野市中御所岡田98-1

TEL:026-228-0303

FAX:026-228-0370

健康増進・気力体力維持に効果あり♪



大町市シニアクラブ連合会主催で、運動公園内を主会場に月3回程度ノルディックウォーキングを実施しています。ストックを持って歩くことが基本なので、上手い下手の個人差もなく、いつ参加しても皆と同じにできるという気軽さから人気があります。なかでも市内北部にある青木湖一周時は景色を眺めたり、途中のラーメン屋さんで昼食をとったりと楽しみも多く、また完歩した後の充実感や爽快感は格別で大人気です。

## 目次

県シニア連会長挨拶	2
県シニア連女性委員長挨拶	3
役員名簿	4
市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会	5
よき人生よき笑顔	6
シニアクラブ活動の様子	10
NAGANO SCカード協力店	14
シニアサポーター	16

# 長撈 会挨拶

## 誇りを持って新しい時代をむかえる活動を



県シニア連会長  
藤岡 嘉

この度、県シニア連会長に選任されました、安曇野市の藤岡 嘉です。

会員の皆様の御指導・御協力を賜りながら一生懸命務めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

さて、昨年1月に発した新型コロナウイルス感染症は全国に広まり、今県内では第4波の襲来と変異ウイルスの広がりにより、各地でクラスターが発生するなど感染者が高水準で推移しています。

新型コロナウイルス感染症による、社会参加の制約や対人交流の制限は高齢者の日常生活や地域での活動に大きな影響を与えています。

しかしながら、我々高齢者へのワクチン接種が始まるという明るい話題も届いており、この「県シニア連だより第147号」が皆様のお手元に届くころに

は、多くの会員がワクチン接種を終えられているものと期待しています。

こうした状況の中で、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、私たちシニアクラブにおける人と人との絆を大切にする活動の重要性が一層高まっていくものと考えています。

私たちシニアクラブは、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きました。

とりわけ高齢者の健康づくりは、大きな柱の一つであり、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シニアクラブでの活動に対する期待は大きくなってきており、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。

しかしながらシニアクラブが、高齢者や地域のニーズに的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。シニア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。

本年度は「長野県シニアクラブ連合会」に名称変更した最初の年となります。

昭和・平成・令和と時が移り、シニアクラブを取り巻く環境が大きく変わる中でも、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、私たちシニア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新型コロナウイルスに打ち勝ち、新しい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。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》


# 仲間の輪を広げ、楽しくアクティブに



連長 井出 了代  
シニア女性委員

この度、女性委員会委員長に  
選任されました、長野市の井出  
了代（いで さとよ）です。

会員の皆様の御指導・御協力  
を賜りながら一生懸命務めさせ  
ていただきますのでよろしくお  
願いたします。

さて、連日報道されている新  
型コロナウイルス禍は第四波と  
なり、変異ウイルスも加わり、  
なかなか沈静化されない中、昨  
年の活動の自粛・休止が私たち  
高齢者の健康維持・増進に大き  
な影響を与えたものと思ってい  
ます。

このような時にこそ、高齢者が  
楽しみと学習を共にし、励まし合  
い、長寿の喜びを実感できる仲間

づくりが重要だと思っています。

そのためにはシニアクラブが、  
高齢者の持つ力を活かし、社会  
活動に積極的に取り組み、豊か  
な地域社会づくりを進めていく  
必要があると思っています。

特に、会員の過半数を占める  
女性会員の活動は、シニアクラ  
ブ活動の発展、活性化を大きく  
左右するものと思われれます。

そこで女性会員の皆様に  
は、仲間の輪を広げ、楽し  
いクラブづくりに向け、それ  
ぞれのお立場で関わっていた  
だき、女性であるからこそその  
力を発揮していただきたいと思  
っています。

本年度の活動目標は

(1) 仲間の輪を広げよう！

若手高齢者の入会が少なく  
会員が減少しています。同じ  
地域の人、同世代の仲間、知  
り合いの人に声掛けすると

もに、趣味のグループなどと  
の交流を深め仲間の輪を広げ  
ましょう。

(2) 進んで役員を引き受けよう！

役員のなり手がなく、休会  
や解散するクラブが増えてい  
ます。会の発展のためにも進  
んで役員を引き受け、男女共  
同参加のクラブづくりをしま  
しょう。

(3) みんなが楽しめるクラブ  
にしよう！

会員や未加入者のニーズに  
対応した魅力ある活動を皆で  
考え、活動内容別・年代別の  
活動を取り入れ、地区や市町  
村の事業や活動への参加を進  
んで行いましょう。

この三つの活動目標を達成  
するために次の活動を実施し  
ていきますのでよろしくお願  
いします。

一、女性指導者研修会

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》


7月に県下5会場で開催されます。

講演や実技講習を行いますので大勢の参加をお願いいたします。

二、友愛活動について

女性のネットワークを活用して、一人暮らしや高齢者世帯に情報を届けたり、「声かけ運動」による安否確認など地域の実情に応じ進めてください。

三、健康づくりの推進

誰でも気軽にできる「健康ウォーキング」や「いきいきクラブ体操」の実施により健康づくりを推進してください。

四 各種大会・研修会への参加

五 交通事故防止と特殊詐欺等消費者被害防止活動の推進  
交通事故防止に努めるとともに、振り込め詐欺等の特殊

詐欺被害を防止するため、自分には騙されなと思う、美味い話には裏があると思つけるとともに、声を掛けあつて

被害防止に努めましょう。

お仲間を支え合いながら、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しいクラブづくり、安心・安全の地域づくりのため活躍されることをお願いいたします。挨拶とさせていただきます。



令和三年度 県シニア連役員・女性委員会役員の皆さん

◇県シニア連役員

会長 藤岡 嘉 安曇野市

副会長 唐澤 光章 東御市

樋代 義男 伊那市

宮島 孝夫 長野市

滝沢 正夫 千曲市

宮澤 俊夫 飯田市

青木 厚 松本市

宮澤 昇一 中野市

井出 了代 長野市

松下 隆志 事務局長

相澤 誠男 小谷村

上平 征男 上田市

中曾根直久 坂城町

牧野 和人 小諸市

井出 進 佐久市

小川 文雄 高森町

花岡健一郎 岡谷市

水上 芳道 駒ヶ根市

◇女性委員会

委員長 井出 了代 長野市

副委員長 龍野美恵子 上田市

小坂美恵子 伊那市

勝山 孝子 安曇野市

井出とし子 佐久穂町

桜井美智子 佐久市

高見沢恒子 岡谷市

関島 操 飯田市

石川 孝子 松本市

富田 和子 大町市

太田 幸子 須坂市

古越 祥子 中野市

征矢 秋蔵 上松町

金原 昭和 大町市

荻上 弘美 塩尻市

神谷 昇 飯綱町

川上 勝男 須坂市

手塚 元彦 飯山市

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》




## 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

令和3年度の市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会は、6月10日(木)北信会場を皮切りに6月23日(水)南信会場をもって無事、成功裡に終了しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、全員がマスクをして消毒を徹底し、さらに窓を開放しての研修会となりましたが、参加者の皆さんの笑顔をいただきシニアクラブの大切さを感じた1日となりました。

## 研修内容

### ① 活動事例発表

北信会場 6月10日(木)

南屋島長寿会(長野市)

東吉田敬愛会(中野市)

栗ヶ丘長寿会(小布施町)

東信会場 6月17日(木)

大日向老和会(軽井沢町)

高野町第一高齢者クラブ

(佐久穂町)

中屋敷寿美齡会(東御市)

つくし寿会(上田市)

中信会場 6月22日(火)

丸の内L.L.クラブ(松本市)

中萱長寿会(安曇野市)

上松町老人クラブ連合会

白馬村シニアクラブ

南信会場 6月23日(水)

下小沢あかりの会(伊那市)

町一区高齢者クラブ明星会

(駒ヶ根市)

中関大杉クラブ(阿智村)

② 講演 「充実したシニアライフのために」

講師：NPO法人ライフデザインセンター

小川和子先生 久島和子先生

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》


# よき人生 よき笑顔



坂 好章さん 78歳  
中平寿永会（飯田市）会長

光陰矢の如しという諺がある。加齢とともに痛感する。60歳の誕生日に

定年

を迎えてから20年経とうとしている。

いる。

その時は「還暦か！ これからはいやなしながらみから開放され、毎日悠悠閑閑と過ごせるな」と思ったものである。このところ、生老病死を意識するようになってきた。知人や友人等の訃報に接することが多くなってきたことも起因している。遠くに雪を冠した偉観な赤石連峰を仰ぎながら過去を振り返ることが多くなってきた。

## 閑古鳥の閑話

職務現役時は総合職として、北から南まで全国の事業所に赴任したこともその思いを一層強くしている。

つい最近、納戸

としていた部屋の整理片付けをしている時、書類やそ

それぞれの事業所での懐かしい写真が多数でてきたので、整理を忘れつつい眺めて時間を費やしてしまった。今はスマホ類に内蔵され身近に携えるから、いつでも眺められる。しかし現象画は懐かしさが極まる。時にモノクロは嬉しい。いずれこれらも処分にも迷うことになる。残された者にとっては単なる不用なごみである。とはいえ、思い

出すからと何とか各事業所ごとに封筒に分け入れた。

たまたま、某週刊誌に「人生の総決算（財産、介護、人間関係、葬儀墓、片付け）をこう準備する」という特集記事を目にし通読し納得したのである。

コロナ禍の中、各事業等が大半中止となる昨今である。三密を避けながら、ごく少人数の活動に限られてくる。私どもの高齢者団体（中平寿永会）では、制約はあるがいくつか少人数で活動を続けている。懐メロを主とした「カラオケ同好会」を

毎月第3木曜日の午後1時に地元の公民館で少量の飲酒を取りながら、2時間程度集うが、最近は歌は止め、懐メロを聞きながら会話で過ごしている。昔話が主力になるのもやむを得まい。それぞれの豊富な経験から話は尽きず時間切れとなる。続きは近くの居酒屋で小一時間ほど



私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》




過です。まさに至福の時である。  
さらに、少人数で続けているのが健康保持の「マレットゴルフ」である。毎週火曜日の午前中、松川河川敷公園に設えた比較的フラットなコースは高齢者には最適である。しかし快適な広々としたコースには、雑草がよく生える。快適なコースを維持するには除草作業を実施しなければならぬ。年4〜5回除草作業を実施しているが、併せて除草剤散布を実施し、ついでにコースの整地と付近を清掃し、環境を整えている。

定例化した活動に、毎月第2金曜日の午前中の「スカットボール」がある。得点ホールに玉を打ち込み合計点を争う。コントロールショットや力加減に工夫がある。このゲームは、関心興味が薄くなったのか中止

だが、感謝の意を忘れず、信義を重んじ謙虚に生きていきたいと思う。



が多くなくなった。現在、会員の超高齢化が進み、新会員の加入もままならず、会員の自然減が進む。

このような状況下で、事業、催しなどは思うように維持継続は難しい。最近では、役員の手もなくなり、今後、会の消滅が懸念される。

最後となったが、この団体を紹介してみよう。呼称は「寿永会」。昭和36年4月に設立発足し現在にいたっている。私が65歳で入会した時点では、この会は東西の2団体に分かれ、会員数は100名近く、様々な活動をしてきたが、会員が自然減し入会者もほとんど無く、3年前に統合し、現在会員が50名くらいとなり活動を行っている。50名の内訳は半数が非会費会員(88歳以上)だ。

私自身も今後何年存命するか不明だが、感謝の意を忘れず、信義を重んじ謙虚に生きていきたいと思う。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》

**旬樹庵 女将三人の宿**

**若の湯**

15名様以上  
東北信地区無料送迎!

カラオケ120分サービス! (平日限定)

単体源泉  
源泉掛け流し

源泉かけ流しの**温泉**と美味しい**お料理!**

平日限定!  
**シルバープラン**

「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**

1泊2食  
お酒またはソフトドリンク1本付  
消費税・入湯税別

「**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(お部屋指定なし)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・お食事処又は宴会場、朝食・お食事処(和定食) ●休前日は+3,000円

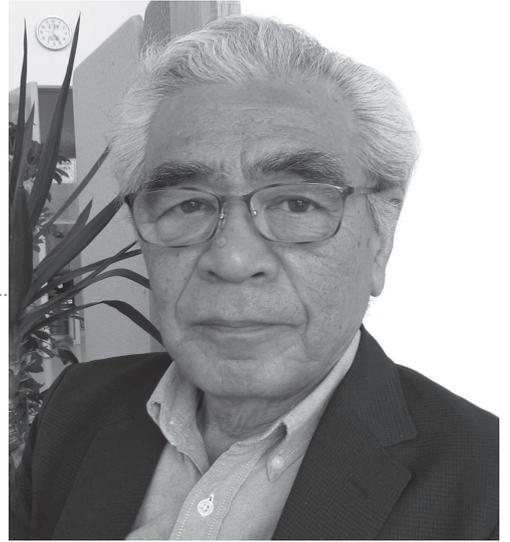
**旬樹庵 女将三人の宿 若の湯**

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-33-9  
TEL 026-275-1560 FAX 026-276-6665

若の湯

検索 [www.wakanoyu.com/](http://www.wakanoyu.com/)


## よき人生 よき笑顔



井合 清志さん 75歳  
飯綱町シニアクラブ連合会 前会長

この社会において、現役とシニアの区分けは、いつからなのでしょうか。

入会後は先輩の皆様の楽しいお話を聞いたり、会食、交流を深めとても有意義な時間を過ごさせていただきました。

私は68歳

まで現役として働いて

おりました。その間地域との交流は、ご近所の皆様との挨拶程度でほとんど家内に任せてきました。

そんな時、地域の先輩から誘われ軽い気持ちで老人会に参加加入致しました。

入会して翌年は役員、2年後は地区会長、連合会長を、お受けする次第になりました。

### よき人生 よき笑顔

しかし地区会長をお受けした時から負担が増しました。

例年行っていた年間行事約30件を実施し、出席者を集めるのは並大抵の苦労ではありません。しかし原点に帰れば、その苦労を先輩が数十年続けてきたおかげで現在があると痛感致しました。これからは長く続け発展させるためには

若手新会員の参加が欠かせません。

60代から90代の会員で構成されているシニアクラブは、会の中でも年齢によるギャップが出ています。考え方のギャップ、体力のギャップなど多数で集まるのが困難な状況です。クラブの定番行事グレードボード・ゴルフなどは有意義で楽しい行事です。しかしこの行事に参加できない高齢者も沢山おられます。若い会員はこれ等に興味を示さず、ジョギング、ゴルフ、釣り、登山、ボランテニアなどに関心があります。

老若連携を保ちつつ4、5名でも集まれる趣味の会・同好会などを立ち上げ若手会員はその手伝いをするような運営も一考ではないかと思えます。シニアクラブの目的でもある「友愛、健康増進、地域社会への貢献」は全ての会員の理念です。会員が無理なく参加で

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》




き「面白かった」「楽しかった」「充実していた」という実感を持っていたらきたい。各クラブも現実問題として行事の参加者が固定化してませんか？会報で参加を促すだけでなく、誘い合い、話しかけ、コミュニケーションをはかることが理念とも合致すると思います。

式の変化の時代を迎えクラブも変化する時が来ているように思います。

このコーナー「よき人生

よき笑顔」について私事を記します。75歳になった現在まで自分の人生を振り返ったことはありません。

前へ進むための生活と反省の連続でした。これを期に今までの人生を振り返り、これからの人生を考えてみようと思います。まだ欲望と生臭さが少し残る現在、まだ出来る、もつと出来るという気持ちとこれから穏やかに過ごそうという気持ちが入り混じっています。「よき人生」を送るため

シニアクラブで知り合った先輩同士とコミュニケーションを深め、体の動く間はボランティア活動にも深く関わっていきたいと考えます。自己満足かもしれませんが自分自身の心の安寧が社会に対する優しさにも通じると思い、それが「よき笑顔」を生むのではないで

しょうか。

老人クラブ会長時、思い出に残ることがあります。台風19号災害の折、連合会会員の皆様のお力を借り、募金活動を行ったことです。飯綱町老人クラブ会員約630名から165,000円の浄財をお預かりしました。

また国の生涯活躍の町作りモデル地区に選定された時、町、社会福祉協議会と共にパワリハ施設を導入建設したのも思い出です。当時、推進委員長として微力ながら協力できました。その時は行政の力をまざまざと感じた次第です。このパワリハは現在沢山の会員が利用させていただいています。

コロナ禍の現在、シニアクラブ活動も困難に直面しています。まずは会員の皆様の健康と安心安全、そして一人にならないように、そして孤立しないよう会員の皆様が留意下さるようお願いいたします。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》


## シニアクラブ活動の様子

### 活動の様子

軽井沢老人クラブ談笑会  
会長 中田秀雄

軽井沢町の東はずれ、中山道碓井峠の麓の町「旧軽井沢」の老人クラブです。令和2年度は77名(10班構成)で活動しました。

年明け早々からコロナ渦で、区会の決定に並い今年度の総会を中止し新年度(4月から来3月)の行事も見合わせとしてスタートしました。

4月から毎月15日に行っている区会の「町内早朝清掃」は自由参加で、各自付近の清掃をしました。「地域社協」企画の通いの場「まっぼつくりの会」(健康づくりのプログラム)への参加(毎週木曜日午後1時半から1時間公民館で開催。有無は区の回覧で通知あり)は自由参加で、毎回約20名参加しました。

秋に室生犀星の別荘まで往復500m程のウォーキングがありました。郷愁に浸るひとときでした。

6月11日(木)に恒例の「花一杯運動」の花苗が町から届き(旧道ロータリー)区会の「花壇整備」に参加しました。旧軽井沢の街角を飾る4カ所(ポケットパーク、ロータリー、神宮寺駐車場前、近衛通り入口)の花壇に朝7時半(例年は6時半)それぞれが最寄りのカ所に集まり1時間半程で苗の植え付け作業をしました。届けられる花苗は、数も種類も大きさも毎年まちまちですので、届けられた花苗を見てからの配置になります。いつもながらPTAから老人会まで、やがての見栄えに期待を膨らませて話が弾み賑やかでした。

その後の養生は、いつも近くの方々が気を付けて見て下さるのでお任せしています。

7月中旬には花も咲き揃い、今年も綺麗な出来映えでした。でも今年にはコロナ禍で軽井沢もシーズンのお客様の入りは殆ど無く、夏の夏行事もなかったため、町は閑散として寂しいものでした。ただ暇になった住民には反って花壇が目立っていたように思いました。

秋の「花壇の収納作業」は10月12日(火)朝8時から30分程で無

事終わりました。

例年、晩秋の行事として愉しみにしていた「親睦・研修バスツアー」も結局中止になりました。

在籍77名ですが、行事の参加者は大体3分の1程度に限られますので会員への事後報告(写真と記事)には努めております。



### 活動活発化をめざして

上田市高齢者クラブ連合会  
つくし寿会 会長 柳沢 泉

「つくし区」は上田市真田地域に位置し1975年、当時の真田町が造成分譲して誕生した比較的新しい自治会で、現在は59戸が居住しています。

住民の約40%にあたる64名が65歳以上の高齢者であり、寿会は60歳以上の希望者も含め62名の会員で活動しています。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》


1994年につくし寿会が結成されていましたが、2010年頃には活動が縮小しており、2014年当時の会長を中心に有志が集まり、活性化の意見交換をし、その中でいろんなアイデアが出され、「寿会活動を活性化し健康寿命を伸ばしましょう」の方針と同好会設立や誕生日会開催を提案し、さらに会則や同好会運用規定の案もまとまり現在の基礎が出来ました。活動の中心は同好会です。

2014年に5つの同好会が活動を開始し、徐々に同好会数と参加者を増やし、2019年には10の同好会で延べ653名の参加となり、コロナ禍で多くの活動が制限された2020年でも延べ651名の参加者がありました。

愛唱歌、手芸、卓球、ウォーキング等多岐にわたり運営は各リーダー(9名)が主導し、実績を年末に公表することで励みにしています。

86歳と67歳の混合ダブルス卓球、いつもは通らないような路のウォーキング、地域の大会へ参加し腕試しのマレットゴルフなど、メンバーを増やしながらか楽しんでいきます。

また、カラオケ、愛唱歌、手芸は半分を自治会内の「サ高住」を訪問して施設利用者と一緒に開催しており、施設

設の皆さんに喜んでもらっています。

誕生日会は年3回に分けて、該当誕生日の会員をゲストとして全委員会でお祝いする会ですが、単なる会食ではなく、専門家を招いて1時間の健康体操、愛唱歌を組み入れ健康維持の機会にもしています。

日帰り旅行も温泉と料理だけではなくマレットゴルフを組み入れています。

2020年はコロナ禍で誕生日会や日帰り旅行以外にも多くの同好会活動を制限せざるを得ませんでした。が、介護予防に注力している上田市高齢者介護課と連携し8月から「地域リハビリテーション活動 フレッシュつくし」を、10月から「フレイル予防教室」を新規開催することができ、今まで活動に無関心だった会員が新たに参加してくれるようになりました。

リーダーの主体性による同好会活動、世の動向に合わせた新しい活動の採用、行政との連携などにより、

活動活性化、会員増に務めて行きたいと思えます。



私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています < 版 >



## 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)長野県シニアクラブ連合会・(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 **0120-114738** ご注文受付◆8:30~18:00  
通販定休日◆日曜・祝日



(公財)日本健康・栄養食品協会会員  
**寿物産株式会社**

〒370-0046 群馬県高崎市江木町185  
TEL.027-324-1147 FAX.027-330-1000  
ホームページ <http://www.e-kotobuki.co.jp>


# シニアクラブ活動報告

佐久市シニアクラブ連合会

副会長 橋本輝己

佐久市は平成17年4月1日、佐久市・白田町・望月町・浅科村の1市2町1村が合併し、10万都市、新「佐久市」が誕生しました。長野県の東端に位置し、北に浅間山を中心とした「上信越高原国立公園」、南に「八ヶ岳中信高原国立公園」、東に「妙義荒船佐久高原国立公園」、奥秩父連邦の「甲武信岳」山頂、近くの細い流れが千曲川の水源となり、その流れは佐久市の中央を貫流しています。北陸新幹線・上信越道・中部横断道の開通に伴い大型商業施設が進出、今後も発展を続ける自然豊かな高原都市です。

さて、ここ数年は老人クラブ会員数・クラブ数の減少傾向が著しく、佐久市でも平成30年度59単老・会員数3691名、平成31年度54単老・会員数3540名、令和2年度50単老・会員数3618名で過去3年間の累計減少数は9単老、会員数で523名となっています。

そこで、アンケートを行い、減少の原因を探り、対策を講じる必要があると実態調査を実施しました。

## ※アンケート方法

令和2年12月佐久市老人クラブ連合会50単老の会長に回答を求め45単老より回答がありました(回収率90%)。設問数全10項目。会員数及びクラブ数減少などにかかる設問を抜粋して報告をします。

設問：入会を勧めても入ってもらえないのはどうしてでしょう(複数回答可)。

・まだ仕事をしているから：23・1%

・自分は若い気持ちでいるので、また老人会組織に入りたくない：30・8%

・老人クラブという名称に抵抗感があるから：11・5%

・役員をさせられるから：23・1%

・その他：11・5%

設問：単老会長として困っていることは何ですか(複数回答可)。

・会員数の減少：21・2%

・次の役員のなり手がいない：23・1%

・年齢の低い人に入ってもらえない：23・1%

・会が続いていくか心配：17・3%

・男性または女性に偏っている：8・6%

・参加率が良くない：6・7%

設問：どうしたら会員になってもらえぬと思いますか(複数回答可)。

・会員に声掛けしてもらう：37・5%

・制度化して行政から加入促進してもらう：20・3%

・区長から声掛け：15・6%

## 24時間 滞在 の～んびりプラン



10時から17時まで  
カラオケ無料ですってえ!  
2人から  
申し込めるんだって!

**昼 滞 送** 食は翌日か当日かをお選び下さい。  
在時間も当日14時～翌日14時か  
当日11時～翌日11時をお選び下さい。  
迎サービスあります(グループ様)。

■屋食付き宿泊料金(税別)  
1泊3食 7,800円  
2泊6食 14,800円  
消費税と入湯税150円は別にかかります

戸倉上山田温泉 **ゆうざん**  
湯楽

〒389-0821 千曲市上山田温泉2-32-11  
☎026-275-2333

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》


ルワリー  
と軽井沢  
2月竣工  
(令和2年  
県立武道館  
市内の長野  
行程で佐久  
約4時間の  
3時20分  
時から午後  
時、午前11  
会にマイクロバスの送迎を依頼  
が参加し、佐久市社会福祉協議  
各単老会長4名、女性部長4名  
11月26日(木)に開催しました。  
科支部の役員研修会を令和2年  
11月26日(木)に開催しました。



コロナ禍でしたが佐久老連浅  
科支部の役員研修会を令和2年  
11月26日(木)に開催しました。  
各単老会長4名、女性部長4名  
が参加し、佐久市社会福祉協議  
会にマイクロバスの送迎を依頼  
し、午前11  
時から午後  
3時20分  
約4時間の  
行程で佐久  
市内の長野  
県立武道館  
(令和2年  
2月竣工)  
と軽井沢  
ルワリー

- ・同じ趣味の人を誘う..12・5%
- ・70歳敬老会対象者に会長から必ず  
声掛け..14・1%
- ・簡素化してほしい..28・9%
- ・大変です..33・3%
- ・大変ではない37・8%
- ・アンケート設問以外にも貴重な  
意見を頂いていますので、併  
せて今後の活動に活かすべく検  
討をしています。

ビール工場の施設見学を実施し  
ました。  
当日は参加者全員マスクを着  
用、マイクロバスも窓を開け換  
気。施設見学も検温・手指消毒、  
アクリル板衝立設置食堂で食事。  
会話も小声でと飛沫飛散防止な  
ど感染防止に努め、短い時間  
でしたが有意義な研修会になり  
ました。

**いきいき活動を 支える 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**

## 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保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件：加入申込の人数に関わらず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)。  
※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

④補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型/4タイプ  
・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。  
・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、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 単位老人クラブ(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(中途加入可)	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  
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階  
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/> (老人クラブ連合会) (後援) メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 TEL.03-3515-4143  
※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】  
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)  
老人クラブ団体賠償責任保険  
老人クラブ団体賠償責任保険  
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なりますが、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。 2021年3月作成 20-TC10866

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》


白馬三枝美術館	白馬村大字北城	昭和堂メガネ店	須坂市北横町	志賀バレスホテル	山之内町大字平穩
丸金旅館	白馬村八方	盛進堂製菓舗	須坂市馬場町	志賀高原ロマンス美術館	山ノ内町大字平穩
白馬樺池高原の宿 エスポワールみさわ	小谷村千国乙	蔦屋茶店	須坂市横町	そば処やり屋	山ノ内町平穩
ホテル サニーバレー	小谷村大字千石乙	leciel (ル・シエル)	須坂市墨坂	馬曲温泉 望郷の湯	木島平村住郷
善光寺宿坊 淵之坊	長野市元善町	萬福屋商店	須坂市上中町	野沢グランドホテル	野沢温泉村豊郷
ホテル メルパルク長野	長野市鶴賀高畑	おぶせミュージアム中島千波館	小布施町大字小布施	常盤屋旅館	野沢温泉村豊郷
シアターシネマポイント	長野市権堂町	野尻湖定期船会社	信濃町大字野尻	野沢温泉スパリーナ	野沢温泉村豊郷
麺屋 友	長野市三輪	野尻湖ナウマンゾウ博物館	信濃町大字野尻	朝日屋旅館	野沢温泉村豊郷
小川の庄 大門口	長野市大門口	黒姫童話館&童話の森ギャラリー	信濃町大字野尻	華やぎの章 慶山	山梨県笛吹市石和町
近藤鍼灸治療院	長野市大字稲葉	一茶記念館	信濃町大字柏原	華やぎの章 甲斐路	山梨県笛吹市石和町
日本旅行 長野支店	長野市上千歳	ホテル タングラム	信濃町古海	ホテル石風	山梨県笛吹市石和町
養生庵	長野市高田	東急タングラムリゾート パートンホテル	信濃町古海	ホテル平安	山梨県笛吹市石和町
健康志向ショップ"せるふい〜ゆ"	長野市高田	そば処たかさわ	信濃町大字野尻	ニュー・グリーンピア津南	新潟県津南町
松代温泉国民宿舎松代荘	長野市松代町東条	萬屋酒店	信濃町柏原	旬彩の庄 坂戸城	新潟県南魚沼市
(株)セリタ「Re:Home」	長野市高田	オプトコバヤシ	信濃町柏原	北国街道・関川の関所 道の歴史館	新潟県妙高市
須坂温泉古城荘	須坂市大字日滝	ナカムラフォト	信濃町柏原	温泉&かふえ ランドマーク妙高高原	新潟県妙高市
須坂クラシック美術館	須坂市大字須坂	そば処 よこ亭	飯綱町柳里	ホテル太閤	新潟県妙高市
須坂版画美術館	須坂市大字野辺	でんかはうすパルモットー	中野市大字中野	赤倉ホテル	新潟県妙高市
平塚運一版画美術館	須坂市大字野辺	斑尾高原ホテル	飯山市大字飯山	やまびこ荘	群馬県上野村
小池千枝コレクション 世界の民俗人形博物館	須坂市大字野辺	ホテルシルクイン斑尾	飯山市大字飯山	ヴィラ セセラギ	群馬県上野村
豪商の館 田中本家博物館	須坂市穀町	碓川ホテル	山ノ内町平穩	堂ヶ島温泉ホテル	静岡県西伊豆町
綿幸	須坂市中町	志賀一井ホテル	山ノ内町大字平穩	西浦グランドホテル 吉慶	愛知県市西浦町
イトショウ	須坂市立町	ホテル一乃瀬	山之内町大字平穩		

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《 版》

<p>富山県越中砺波 <b>ホテル寺尾温泉</b></p> 	<p>信州白馬 <b>ホテルけやきの樹</b></p> 	<p><b>15名様以上 長野県内全域無料送迎!</b></p> <p><b>ホテル寺尾温泉</b> 富山県砺波市井栗谷 1513 1名様 1泊2食 <b>10,800円</b> 1本付・個室宴会 税・サ込み</p> <p><b>ホテルけやきの樹</b> 北安曇郡白馬村北城 4721 1名様 1泊2食 <b>9,800円</b> 1本付・個室宴会 税・サ込み</p> <p>～御予約・お問い合わせは～ <b>モアリゾート予約センター</b> <b>☎ 0261-75-5155</b></p>

# NAGANO SC カード協力店

靴のアゲハヤ	小諸市相生町
章文堂	小諸市相生町
オプティカルワークスコミヤマ	小諸市御影新田
油井呉服店	佐久市下越
ほさか理容室	佐久市岩村田
中島タタミ店	佐久市岩村田
よこちょう本店	佐久市中込
スパリゾートのぞみサンピア佐久	佐久市根岸
布施温泉	佐久市布施
佐久平プラザ 21	佐久市佐久平駅東
東京堂	佐久穂町高野町
奥村土牛記念美術館	佐久穂町穂積
ムーゼの森 軽井沢絵本の森美術館 ピクチャレスク・ガーデン エルツおもちゃの博物館	軽井沢町
万平ホテル	軽井沢町
オリオン美容室	軽井沢町
玉屋旅館	上田市別所温泉
ホテル シュワルツ	上田市菅原高原
武石温泉 うつくしの湯	上田市上武石
松尾カメラ	上田市中央
神田鍼灸院	上田市大手
信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の 原商店	上田市上塩尻
お好み焼き 楽や(関西風)	上田市福田
民芸の宿中央ホテル	千曲市上山田温泉
ホテル亀屋本店・旅亭たかの	千曲市上山田温泉
上山田ホテル	千曲市上山田温泉
荻原館	千曲市上山田温泉
若の湯	千曲市上山田温泉
グリーンプラザ	千曲市上山田温泉

ホテルプラトン	千曲市上山田温泉
湯楽ゆうざん	千曲市上山田温泉
ホテル圓山荘	千曲市上山田温泉
フジオカ電機株式会社	千曲市稲荷山
牛角 岡谷店牛角	岡谷市塚岡町
かたくら諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り
洪の湯	諏訪市湖岸通り
荻野屋諏訪店	諏訪市沖田町
飲食処ばんや	諏訪市大手
アキヤマ時計店	諏訪市末広
麗人酒造株式会社	諏訪市諏訪
白樺湖ロイヤルヒルスキー場	茅野市北山
牛角 諏訪インター店	茅野市ちの上原
旅館おくむら	下諏訪町
二葉屋酒店	下諏訪町
羽広荘	伊那市西箕輪
山荘ミルク	伊那市横山
伊那旭座	伊那市荒井
平沢写真館	伊那市坂下
メガネ・宝石・補聴器ナカムラ	伊那市中央
(有)カク万伊藤園	伊那市坂下入舟町
(株)キタノヤ電器	伊那市上新田
伊那市立高遠町歴史博物館	伊那市高遠町
信州高遠美術館	伊那市高遠町
信州高遠温泉 さくらの湯	伊那市高遠町
横川グリーンビレッジかやぶきの 館	辰野町横川
Farmer's Kitchen 雪・月・花	箕輪町中箕輪沢上
焼肉 新味園	箕輪町三日町
ほっ湯アップル	飯田市松尾明
御食事処 天月	飯田市鼎下山

メガネ・時計・宝飾 ツノダ	飯田市銀座
キラヤ 本町店	飯田市本町
キラヤ 鼎店	飯田市鼎中平
キラヤ 上飯田店	飯田市白山町
キラヤ 伊賀良店	飯田市北方
キラヤ 黒田店	飯田市上郷黒田
キラヤ 竜丘店	飯田市駄科
こじまクリーニング	松川町元大島
キラヤ 大島店	松川町元大島
キラヤ 高森店	高森町下市田
昼神温泉 おとぎ亭 光風	阿智村智里
キラヤ ビア店	阿智村駒場
ひさわ薬局	下條村陽阜
おやど木曾温泉	木曾町三岳瀬戸ノ原
アイショップ コマツ	木曾町福島
イケイデンキ	木曾町福島
手打ちそば おんたけ	大桑村野尻
ホテルブエナビスタ	松本市本庄
泡の湯旅館	松本市白骨温泉
ホテル ニューことぶき	松本市里山辺
ホットプラザ浅間	松本市浅間温泉
スキン塩尻	塩尻市大門一番町
ホテル アンビエント安曇野	安曇野市穂高牧
ほりでーゆ〜 四季の郷	安曇野市堀金島川
中房温泉	安曇野市穂高有明
生坂村営 やまなみ荘	東筑摩郡生坂村
緑翠亭 景水	大町市平
黒部観光ホテル	大町市平
湯けむり屋敷 薬師の湯	大町市平
黒部ビューホテル	大町市平
美浪荘	大町市木崎湖畔
伊藤金物商会	大町市大町
時明堂	大町市大町
株式会社一木宮坂商店	大町市大町
白馬スポーツ	白馬村大字北城

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《 版》


# NAGANO SC カード会員募集中!



会員になると、  
個人やクラブ活動で各種特典を受けられます

## 特典例

- ☆宿泊料、食事代 10%割引
- ☆夕食時にドリンク1本サービス
- ☆入浴料 500円引き etc.

- ◇ 利用可能施設はP14~15をご覧ください
  - ◇ カードの発行には、  
500円の発行手数料がかかります
- 詳しくは県シニア連までお問い合わせください

 026-228-0303

## シニアサポーター (NAGANO SC カード協力店)

遊子 千曲館	千曲市上山田温泉	ホテルアンピエント安曇野	安曇野市穂高牧
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
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	善光寺 淵之坊	長野市元善町
ホテル紅や	諏訪市湖岸通り	信教印刷株式会社	長野市大豆島沖
かたから諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	株式会社 服田建設	長野市南堀
蓼科親湯温泉	茅野市北山	(株)ドコモ CS 長野支店	長野市上千歳町
伊那食品工業(株)	伊那市西春近	ホテルタングラム	信濃町古海
たつのパークホテル	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・ 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	長野市中御所
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	長野市中御所
		長野県民生児童委員協議会連合会	長野市中御所

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています < 版 >
