

ながの 県老連だより

2020年12月10日発行

第146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

後世に伝える古き良き伝統



飯田市上村地区の高齢者クラブでは、毎年、地域の保育園児や小学生におやす作りを教えながら交流をしています。

作り始めはよくわからなかった子どもたちですが、ひとつ作るごとに編み目もきれいになっていきます。

飯田下伊那の特色あるお正月飾りも、だんだんと作れる人が少なくなっています。文化や伝統を、これからも自分たちで守っていくという気持ちのきっかけになってくれるとうれしいです。

目次

第60回長野県老人クラブ大会	2
表彰者一覧	5
よき人生 よき笑顔	6
老人クラブ活動の様子	10
新テーマソング紹介「大樹のように」	13
女性指導者研修会	14
ブロック研修会	15
シニアサポーター	16

第60回長野県老人クラブ大会

【とき】令和2年10月21日(水)

【ところ】塩尻市レザンホール(塩尻市文化会館)

【参加者】350人

大会日程

■物故会員黙祷

■「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

近藤 定利

塩尻市友愛クラブ連合会会長

荻上 弘美

■表彰

長野県知事表彰

長野県老人クラブ連合会会長表彰

全国老人クラブ連合会会長表彰

■受賞者代表謝辞

備前 玲様(塩尻市)

■来賓祝辞

長野県健康福祉部長

土屋 智則様

長野県議会副議長

小池 久長様



塩尻市副市長

米窪健一朗様

■新テーマソング披露

■私の主張

「人生100年時代のわたしの知恵」

塩尻市友愛クラブ連合会

清水倫成さん

■講演

「シニア世代が新常識時代を生きるためのこぼれ」

講師

NPO

ブロードバンドスクール協会

理事 若宮正子さん

■大会宣言

■次回開催地あいさつ

岡谷市高齢者クラブ連合会会長

花岡健一郎

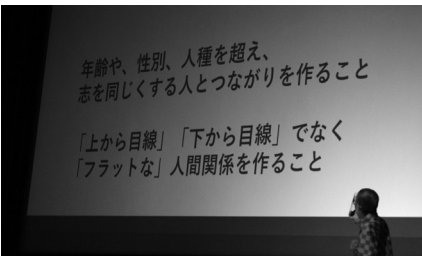
■県歌「信濃の国」の斉唱

若宮正子さんは八十二歳で iPhone のアプリ「Hearbox」(ガイドボイスを聞きながら雛人形を正しい位置に置くミニゲーム)を公開し、世界最高齢プログラマーとして一躍注目を集めました。



若宮正子さん

若宮正子さん紹介



「私は創造的でありたい」「人生に、もう遅い」「はない」と、その姿は常にポジティブで若々しい。いくつになってもチャレンジ精神を忘れないう先生の言葉に会場の全員が、いい刺激を受けました。

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



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。



私の主張

人生百年時代のわたしの知恵



ラブ会長 吉田愛成
友会副成 市友倫
塩尻市友会副成 塩尻市友会副成
塩尻市友会副成 塩尻市友会副成

私の自慢の「吉田愛生クラブ」は、ぶどうと漆器のまちとして有名な塩尻市の北に位置するサークル活動がとても盛んなクラブです。

私はカラオケ部に入っています。月1回、例会があり、4時間のうちに2曲歌うのが精いっぱいという盛況ぶりです。

そんな私が、人生百年時代の真ただ中に身を置き思うことを述べます。

今、地域の人と人との繋がりが失われつつあり、核家族化、高齢化社会がすすんでいます。こういった時勢だからこそ、老人クラブの役割は今後ますます重要なものになってきます。

しかしながら、高齢者が増える一方で、老人クラブの会員数は減っているのが現状です。なぜなのかと、自分なりに考えてみますと、今の高齢者は以前よりも10歳は気持ちがいのかと思います。

65歳定年でも、会社によっては70歳まで働けます。働いているうちは老人クラブには興味を湧かぬのも仕方ないかと思えます。

ちなみに長野県の高齢者の就業率は全国一位です。これは働く意欲がある年寄りが多いこと、働く場所・役割がある、ということだと思います。

実は私は昨年度まで、塩尻市のシルバー人材センターの理事を10年つとめさせていただきました。「シルバー人材センター」は、登録会員が60歳から。90歳すぎの人も登録していて、仕事の量は人によって様々ですが、皆さんとてもお元気でいきいきと働いています。

「老人クラブ」と「シルバー人材センター」は、地区ごとの組織があつたり、年齢だつたり、自分の生きがいに繋がつたりという部分から、会員の対象者の円がとても近いのですが、私の住んでいる地区の60人のシルバーの会員のうち、老人クラブに加入している方は5、6人しかいません。「老人クラブ」と「シルバー人材センター」両方を知っている私からすると、とても勿体ないな〜という気持ちがあります。

多くの人は、働いているうちは自分が老人だとは思わないのか、働いている人が持っている老人クラブのイメージが、つまらない組織だと思われているのか、いずれにしても、「老人クラブ」の活動が理解されていないことと、入ったらずくに役員をやらされる、役員は大変といった先入観が根強いように感じています。

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

役員についても、私には思うところがあります。

「役員」が大変なんているのは、ただの思い込みです。やってみれば、役員だからといって毎日そのことに振り回されることはなく、月に1〜2回。一人ですべてしよ

いこむわけではなく、必ず補佐してくれる人がいます。

役員だからといって、身銭を切つて…といったことはありません。むしろ、役を受けたおかげで、新しい経験ができ刺激があり、今まで出逢えなかったような人と話もでき、人生のプラスになります。

早い話が役員をやる楽しいとだらけで、人間が出来てきます。体力も頭の方も衰えが気になるこの歳で、さらに成長できるって素晴らしい。

高齢者の役割についても、少し持論を述べさせていただきます。われわれ高齢者は、経験と、知識と技術の宝庫です。知識は学校や本やテレビ・ラジオからでも得ることができ、知恵は長年の

経験があつて身に付いたものです。知恵を若い世代に伝えることが、われわれ高齢者ができる恩返しだと思います。

私の中のちよつとした知恵ですが、皆さんと共有したいことが三つあります。

一つは、「笑顔」です。笑顔、大切です。歳をとつたら穏やかな顔を作ってください。

二つ目は「オシャレをしましょう」。高価なものを身に着けるわけではなく、小綺麗になるってことです。小綺麗になつて自分から明るい気持ちになれば、心も体も元気でいられます。

三つ目は「優しい言葉使い」をしましょう。「どうしました？困ったことがあつたら相談してね」です。

「笑顔」で、「おしゃれ」で「優しいことばづかい」の人。みんなにモテモテですよ。

最後に私の夢を。「老人クラブカラオケ全国大会」をやりたいです。…私、カラオケ大好きな人間デスノデ。

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

旬椿庵 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)

単独源泉 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
お酒まだ好
ソフトドリンク1本付
消費税・入湯税別

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

旬椿庵 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/

表彰者一覧

(敬称略)

県知事表彰

高齢者福祉分野個人(3名)

伊那市 井口 公雄

塩尻市 小林 三内

中野市 柴本 進

高齢者福祉分野団体(3クラブ)

松本市 上大妻高齢者クラブ

伊那市 沢渡高齢者クラブ

中野市 若宮若鶴会

長野県老人クラブ 連合会長表彰

育成功労者(44名)

小海町 中山 良蔵

軽井沢町 市川 渥夫

箕輪町 加藤壽一郎

阿智村 小林 吉彦

下條村 佐々木 凰

福沢 貞美

代田 稲男

久保田 隆

上松町 大家 幸雄

王滝村 水宅 ゆき

細尾美智代

長谷川 昭

白馬村

長野市

塩尻市

駒ヶ根市

伊那市

松本市

菅沢

忠地

竹内

小池

横山

太田

山村

三原

後藤

沖

関

下平

中山

宮沢

山田

吉川

手塚

備前

山本

田中

塩嶋

宮下

中川

宮尾

久保田

横山

樋口

田中庄左工門

塩嶋 孝司

宮下 慎平

中川 憲児

宮尾 尚子

久保田 雄三

横山 秋夫

樋口 尚之

竹内 光正

小林 克夫

三浦 末夫

山口 壽男

菅沢 吉登

忠地 軍一

竹内 政恵

小池 恒博

横山 周司

太田 秀穂

山村 岩雄

三原 彰

後藤 修

沖 勝英

関 多美子

下平 康行

中山 顕

宮沢 美智子

山田 近美

吉川 大吉

手塚 政雄

備前 玲

山本 鉉吉

東御市

唐澤 光章

優良老人クラブ(5クラブ)

大町市宮田町 睦会

〃 下一百寿会

〃 泉百寿会

〃 仁科郷 若草会

〃 宮本健楽会

全国老人クラブ 連合会長表彰

育成功労者(2名)

白馬村 下川 辰男

千曲市 宮下 静雄

優良老人クラブ(1クラブ)

豊丘村福島高齢者クラブ福寿会

優良郡市区町村

老人クラブ連合会(1老連)

塩尻市友愛クラブ連合会

活動賞(4クラブ)

◆ボランティア活動部門

阿智村 中関大杉クラブ

◆健康づくり活動部門

上田市 川辺町楽生会

中野市 大熊松寿会

◆その他の活動

(世代間交流)部門

豊丘村 登喜和会

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

よき人生 よき笑顔



市川渥夫さん 86歳
軽井沢町老人クラブ連合会会長

洒落た和柄のマスク越しに、明るく太く良く通る声。

しさと、歩んでこられた道中に培われた前向きさからでしょう。

その

聞きやすい声の秘訣を伺うと、「仲間と

どんなときも、いかに“楽しい場”にするかが大事

は全身運動、少しくらい調子がはずれていたってかま

のカラオケと、のどを潤すこれさ」と、茶目つ気たつぶりにグラスを傾ける仕草。今年

佐久穂町出身の市川さんは子ども時代を満蒙開拓団として過ごしました。終戦から1年、大陸での難民生活を経て

いやしない、みんなで楽しく笑えばいい。」どんなときも朗らかで相手の心をほぐす語り口です。

拡大防止のために仲間と集まることができなくてつまらないよ、と言いながら、いきいきと軽快な語り口は、これまでの人生で何度も困難な局面に遭っても乗り越えてきた逞

なんとか帰国した11歳の時に軽井沢町の大日方地区に入植し、払い下げられた国有林を開墾して農業に従事しました。働き盛りの40歳を迎えた頃、足に大怪我を負い、ほぼ

そんな市川さんが老人クラブに入会したのは60歳の頃でした。今から10年ほど前からは役員として尽力し、直近では軽井沢町老人クラブ連合会の会長を2期4年務め上げ、

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

今年の春に後任の方へバトン
を渡しました。

町老連会長時代の印象深い
思い出は、軽井沢町社会福祉
協議会の指導を受けつつ17あ
る単老ごとに「通いの場」を
作ったことと、東信地区リー
ダー研修会を軽井沢町で開催
したことです。「通いの場」
とは、ほんの数人でも気軽に
集まることのできる場で、活



動はカラオケでもマレットゴ
ルフでもお茶飲みでもなんで
もいい。目的は、なかまと
会って話す、交流をすること
で外の世界との繋がりをもち
続けることであり、健やかな
心身のために大切なことだと
いいます。また、東信地区
リーダー研修会では、研修会
を滞りなく開催できたことは
もちろん、研修後の宿泊付き
懇親会まで参加さ
れた人数が、それ
までの研修会と比
べ大幅に上回りま
した。宿泊者が多
かったことについ
て、「せっかくだ
から、軽井沢の有
名ホテルに泊まっ
てみようか」と捉
えてくれた方が多
かったのかもしれ
ないと振り返りま
す。参加者が軽井
沢でのひとときを
楽しんでくれたこ

とが嬉しく、奔走したことも
今ではいい思い出です。

新型コロナウイルスの拡大で人と会
えなかつたときは、もっぱら
畑仕事に勤しんでいたという
市川さん。自分たちが食べる
だけなら庭先の家庭菜園で充
分ですが、「周りのひとが喜
んでくれるのが楽しくて」つ
いつい圃場いっぱい作物を
育ててしまうそうです。今年
はトウモロコシを500本植
えて、ご友人に配って歩いた
とか。「喜んでくれるひとが
いる、それが楽しい。」中に
は畑の土にする落ち葉を運ん
でくれるなど、協力してくれ
る人もいるそうです。それぞ
れが出来るときに出来ること
をして助け合えればいい、と
微笑みます。いつでも、どこ
でも、誰とでも、楽しい“を
探しています。市川さんのま
わりではこれからもずっと笑
顔があふれ、“楽しい！”に
包まれた朗らかな時間
が流れていくことでしょう。

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

よき人生 よき笑顔



吉澤豪俊さん 89歳
元白馬村シニアクラブ会長

いよいよ来年から
は90才代になる会員
です。心身の衰えを
何かと感ずるようにな
りました

老人という言葉調べてみま
した。その結果、現在は老人とい
う言葉は新聞その他のマスコミ
でも使わなくなっているとい

シニアの生きがいを求めて

が、できる
だけ家の中

に閉じこもらないで、外に生き
がいを求めて生活したいと思
います。

白馬村では「老人クラブ」を
「シニアクラブ」と呼んでいま
すが、私が会長の時、会員増加
を話題にしていた折り「老人ク
ラブに入れと言われるが、まだ
老人と呼ばれたくない」といっ
た発言があったのをきっかけに

とでしたので、総会を通して「シ
ニアクラブ」に規約改正しまし
た。今では県老連だよりにも各
所にシニアの文字が目立つよう
になりました。この記事の題名
にシニアを使いましたのでその
いきさつにふれさせていただきます
ました。

90才代を迎える私が生きがい
を求めて今活動していることに

ふれさせていただきます。

○ゲートボール 白馬村のゲー
トボール同好会では、年間通し
て毎週の月曜日と金曜日に朝9
時から午後の3時まで練習をし
ています。今年はコロナウイル
ス感染者が県内でも多発してい
ますので、マスクの着用、三密
回避等の工夫をしながら実施し
ています。練習だけでなく、ク
ラブ独自の大会や、外部主催の
大会などもあります。大会は地
区対抗が原則です。9月1日に
はシニアクラブ主催の大会があ

り、私の地
区チームは
昨年同様の
準優勝でした。ゲートボールは
高齢者向きの知的スポーツであ
り、生きがい作りの場でもあり
ます。

○マレットゴルフ シニアの健
康づくりには、歩く距離の長い
マレットも良いと思います。村のク
ラブに加入しております。村内単
位の大会にはなるべく参加して
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

今年には私の森上地区に「あやめ会&シニア合同マレットゴルフ」という会が発足しました。月に1回ほど集まって練習試合をやっています。

「あやめ会」というのは、地区の若い人のグループです。マレットはゲートボールと違ってルールの少ないこと、チームプレイでなく個人プレイであることなどで気軽さがあります。

○ストレッチ体操 白馬村には健学塾が主催する体操の会があります。体操は地区ごとの場所、地区ごとの開催日に実施です。指導者は塾の指導員です。

森上では、毎月の第1、第3火曜日に基幹センター（公民館）で、午前10時から約1時間実施しています。これもコロナ対策で三密回避の工夫をしています。森上の場合90才代の高齢

者が多いですが、日頃あまり使わない筋肉運動が主体で効果のある体操だと喜んでおります。

○カラオケ 森上では高齢者でカラオケを楽しむ会を昨年発足しました。昨年は村内のカラオケ店で月1回程度実施しましたが、今年はコロナのためカラオ

ケ店ではなく基幹センター（公民館）で実施しました。とかく高齢者は会話も少なく発声が少ないので、カラオケで大声を出すのも大切かと思えます。私がカラオケ用具を持っていますのでこれを利用しております。

以上がシニアの私が、今シニアの生きがいを求めて活動している対外的なものです。

家では少しばかりの野菜と花壇作りをしています。花壇の花はすべて苗作りから始めています。今年は雨量が少なくて水やりが大変でした。

目に見えないコロナウイルスとの戦下とも言えるような社会で特にシニアは家に閉じこもりがちですが、三密に気をつけながら生きがいを求めて健康的な生活をしたいものです。幸い自動車免許も3年更新できました。



者が多いですが、日頃あまり使わない筋肉運動が主体で効果のある体操だと喜んでおります。

○カラオケ 森上では高齢者でカラオケを楽しむ会を昨年発足しました。昨年は村内のカラオケ店で月1回程度実施しましたが、今年

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

老人クラブ活動の様子

令和二年目を迎えて

木島平村老人クラブ連合会
会長 小松 章

木島平村は長野県の北東端に位置し、南に高社山、東南に高標山、東はカヤの平高原、北は毛無山系と三方を山に囲まれた豊かな自然が残る農山村です。

県内でも有数の豪雪地帯であり豊富な雪解け水が木島平米をはじめとする農作物の栽培に適した自然環境を作りだしています。木島平スキー場、ブナの原生林が広がるカヤの平高原、絶景露天風呂の馬曲温泉など観光客も多く訪れています。

新元号の令和を迎えた昨年10月、台風19号が甚大な被害をもたらしました。全国からボランティアが集まり、復旧作業が続く中、今年に入り世界中で新型コロナウイルスが感染拡大し日本でも感染者が増え、春には日本中に緊急事態宣言が発令されました。

日本国民の生活においても今まで経験したことのない事態となりました。

それに伴い、村老連も新型コロナウイルス感染拡大防止の為年度当初から活動自粛となり何もできない中、感染の恐怖と戦いながらの自粛となりました。

ようやく夏頃から予防しながら屋外でのスポーツ大会や、ボランティア活動を再開できるようになりました。日本の高齢者人口は年々増加していますが、老人クラブへの加入者は減っています。

仲間を増やそうと加入を勧めますが「忙しいのでそれどころじゃない。」と断られてしまい、加入者がなかなか増えないのが現状です。

新型コロナウイルスと共存する社会がどのようなに変化するのか予測できません。生活が変わり、パソコンやスマートフォン中心の生活になり、高齢者がついていくのは難しいかもしれません。ですが、どんな社会が到来しようとして、「生きがい・つながり」の持てる人生を送りたいものです。

来年度の村老連の活

動はウイルスと共存しながら予防を徹底し、健康で楽しみながら活動していきたいと思えます。お互いに元気で、明るく過ごそうではありませんか。



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!!

■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

昼 食は翌日か当日かをお選び下さい。

滞 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。

送 迎サービスあります (グループ様)。

戸倉上山田温泉
湯楽 ゆうざん

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11

☎026-275-2333

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

今後の活動に向けて

高山村老人クラブ連合会

会長 藤沢 一寛

高山村は、県の北東部に位置し、北は中野市と山ノ内町、南は須坂市、西は小布施町、東は群馬県の嬭恋村に面しています。

昭和31年、当時の「合併促進法」に基づいて、高井村と山田村が合併し、頭文字をとって「高山村」が誕生しました。

平成の大合併では、近隣の自治体との合併も検討されましたが、隣の小布施町同様「自立」の道を選び現在に至っております。

村では、「ひと、むら、自然がきらめく信州高山」を目指し、高山村の特性を活かして、誰もが長寿を願う「アンチエイジングの里」づくりを進めています。

また、平成22年には、NPO法人「日本でも最も美しい村」連合に加盟。人口はおおよそ6,900人で、高齢化率は34・88%。少子化が進み、年々高齢化率が上がっているのが実情です。

当老連は、かつて1,000人を超える仲間がいましたが、大きな集落の単位クラブの脱退が相次ぎ、村内26

の行政区の内、単位クラブがあるのは11の区で、会員も300人を割り込むまでに減少。

全国100万人増強運動への取り組みにより、2つの単位クラブと2つの趣味の会の加入にこぎつけ一時増加に転じましたが、高齢化による会員の減少等で、再び300人を切りそうところまでできてしまいました。

未加入区への働きかけは、なかなか成果につながらないため、ゲートボールやマレットゴルフの愛好家にターゲットを絞り、働きかけて行くことで会員増に繋げて参ります。

会員を増強するには、魅力ある老人クラブにすることが大切と考え、ゲートボール大会を秋と冬に実施。マレットゴルフ大会は、上位成績者に、県老連のマレットゴルフ大会への出場権を与えることで魅力をアップ。シルバー人材センターとの交流会でも行っています。



また、一昨年から、足腰の弱い人や運動が苦手な人でも気軽に参加していた

「だけるよう」「輪投げ」と「囲碁ボール」を取り入れ大会を開きました。



中でも外部に向けて一番の魅力発信は、毎年秋に1泊で行う研修旅行の、楽しそうな写真をふんだんに載せた「高山老連だより」

を村内全戸に配布する事で、これを見て「老人クラブに入りたい」と申し出る人が複数現れるなど反響がありました。

そのほか、奉仕活動では、神社や公共施設周辺の清掃と植木の手入れなどをを行い、花いっぱい運動では、単位クラブ毎に丹精込めて育てた花を、審査員が採点し表彰するため、見映えがする花壇が増えてきました。

今年はコロナ禍で、数々の行事を、中止や規模縮小せざるを得なくなり残念でありませんが、コロナの脅威が去ったのちには、大いに語り合い、大いに酌み交わし、活動に邁進したいと思っています。

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

ラウンドアバウトの

花壇・花づくり

須坂市シニアクラブ連合会
沼目町シニアクラブ
会長 有賀 昭治

【沼目町】

須坂市西北部の田園地帯に位置する沼目町は、人口約二百七十人、約七十世帯で市内六十九町の中でも比較的小規模な町です。

沼目町シニアクラブは、総勢十六人（男五人、女十一人）のとても小さな団体です。

【ラウンドアバウトとは？】

車両の通行する部分が環状の交差点であって、道路標識により車両がその部分を右回り（時計回り）に通行することが指定されているものをいいます。この環状交差点においては、交差点における待ち時間の減少、交通事故の減少等が期待されます。

【沼目町ラウンドアバウト】

場所は沼目町公会堂の西、市道高梨小島線と市道沼目八重森線が直角に交わる交差点です。



交差点の交通量はそれほど多くありませんが、朝夕の通勤時間帯を中心に渋滞がある西側の県道村

山小布施停車場線を避ける車などが頻繁に通ります。

周りが田畑で視界がよくスピードが出やすいため、ラウンドアバウトに整備される以前には、車両同士の出会い頭の事故がたびたび発生し、死亡事故もありました。

【花壇・花づくりの取り組み】

須坂市シニアクラブ連合会の基本方針のひとつである「知識、技術を生かし、地域を豊かにする社会貢献活動」の一環で『花壇・花鉢栽培奨励事業』というものがあります。

沼目町シニアクラブでは、毎年、沼目町ラウンドアバウトの「中央島」という円形の部分の花壇・花づくりでこの事業に参加しています。



一口に花づくりと言っても、耕起から始まり、肥料入れ、植え付け、水くれ、草取り等なかなか体力と根気が必要ですが、クラブの仲間と力を合わせた末に、見事に出来上がった花が咲き誇る花壇を眺めるひときは至福の時です。

【交通安全を願いながら】

交差点の中央にある花壇ですら、当然この交差点を通る皆さんにも「癒し」をお分けすることが出来ているのではないのでしょうか。

朝夕の忙しい時間に少しでも心に余裕が生まれれば幸いです。

会員一同、この交差点で

二度と悲しい事故が起きませぬようにと、交通安全を願いながら今日も草取りに精を出しています。

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

新たなテーマソング
「大樹のよう」

長野県老人クラブ連合会では、来年4月に名称が「長野県シニアクラブ連合会」に名称変更するのに合わせ、私たち一人ひとりが、大樹のようにな自身と誇りを持ち、仲間づくりの輪を広げられるよう、新たなテーマソング

グを作りました。

「大樹のよう」は3番まであり、夢や希望を表現した親しみやすい曲としました。

CDは一枚1200円(税込み)で扱っていますので、県老連までお問い合わせください。



大樹のよう

作詞 長野県老人クラブ連合会
作曲 赤羽 紀昭

一、春の朝陽に さらめく若葉よ
夢と希望を 胸に抱いて
励まし合つて 歩み続けて
笑顔輝く 仲間とともに

二、夏の夕暮れ 葉を揺らす風は
見上げた空に ふるさとを想う
迷いも焦りも 乗り越えながら
樹は伸びゆくよ 未来のために

(間奏)

三、実り豊かに 暮れゆく秋の日
地に根を張つて 歩んだこの道
腕を伸ばして 手を取り合つて
守り続ける 大樹のよう



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



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 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>

老人クラブ女性指導者研修会

令和2年度の老人クラブ女性指導者研修会は、新型コロナウイルス対応のため当初の予定を変更し、10月29日(木)中信会場を皮切りに始まり、11月27日(金)北信会場をもって無事、成功裡に終了しました。

参加された皆様からは「ようやく集まれて、うれしい」と笑顔の回答がありました。

◆研修内容

①実技講習

「もももも糸の

指編みマフラー」

②講演

「リズムにあわせてボディケア」

講師 そら運動教室

篠原 忍 先生



◆開催期日及び会場

○中信会場 10月29日(木)

白馬村多目的ホール

○南信2会場 10月30日(金)

伊那市かんでんぱば

「くぬぎの杜」ホール

○南信1会場 11月6日(金)

長野県飯田合同庁舎講堂

○東信会場 11月20日(金)

エコールみよた

○北信会場 11月27日(金)

県社会福祉総合センター講堂

富山県越中砺波
ホテル寺尾温泉

信州白馬
ホテルけやきの樹

**15名様以上
長野県内全域無料送迎!**

ホテル寺尾温泉 富山県砺波市井栗谷 1513
1名様 **10,800円** 1本付・個室宴会
1泊2食 税・サ込み

ホテルけやきの樹 北安曇郡白馬村北城 4721
1名様 **9,800円** 1本付・個室宴会
1泊2食 税・サ込み

～御予約・お問い合わせは～
モアリゾート予約センター
☎ 0261-75-5155

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

市町村老人クラブ連合会 ブロック研修会

令和2年度の市町村老人クラブ連合会ブロック研修会は、新型コロナウイルス対応のため当初の予定を変更し、11月5日(木)東信会場を皮切りに始まり、11月25日(水)中信会場をもって無事、成功裡に終了しました。

今回、講義として行いました「スマホ体験会」は、来年度から県老連の事業として希望する単位クラブ・連合会に対しメーカーさんと連携して実施していく予定です。



◆研修内容

①活動事例発表

②講義「スマホ体験会ーさわって楽しい、便利で簡単ー」

講師(株)アツpNet

三俣史博氏

◆開催期日及び会場

○東信会場 11月5日(木)
ベルウインこもろ

○南信会場 11月16日(月)
駒ヶ根市アイパル

○北信会場 11月19日(木)
長野県北信合同庁舎講堂

○中信会場 11月25日(水)
長野県安曇野庁舎講堂



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

～おかげさまで創業33年を迎えます～

県内外約 60 軒の送迎サービス付き
ホテル・旅館をご案内します。

- 1泊3食・酒1本付・カラオケサービス ※15名以下でもご相談を
- 安心・安全の旅行傷害保険に加入しております。
- 送迎付き日帰り旅行・宴会もお任せください!



お問い合わせ 株式会社高木観光サービス
〒392-0026 諏訪市大手 1-11-3

☎0266-58-9231

■長野県知事登録旅行業 第2-252号 ■一般社団法人全国旅行業協会正会員 ■旅行傷害保険最高1,500万円加入 ■団体・グループ・観光バス旅行承ります

シニアサポーター様からの会員向けお得情報



▶ 県老連のシニアサポーターの伊那食品工業様からの商品紹介です。ふしぶしの痛みが気になる方にオリゴに感謝をお勧めします。

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
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	(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	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
富田屋別荘	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