



長野県 シニア連だより

2021年12月10日発行
第148号
 一発行一
 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



長野市老人クラブ連合会では、会員の健康づくり・生きがいの研習会として、指導者研修会・女性リーダー研修会・囲碁ボール研習会・シニアセーフティー研習会・芸能発表会を実施しています。健康づくり事業として、健康づくりフェスティバルやマレットゴルフ大会を実施しています。また、奉仕活動として、交通安全啓発活動や災害時共助活動を行うとともに、新たに会員が加入できるように会員加入対策会を開催しています。さらに有志の会の活動として、MG 健球会・コーラル歌声・安来節の会・折り紙の会・悠遊会があり、活発に活動しています。

目次

- 第61回長野県シニアクラブ大会2
- 表彰者一覧3
- 私の主張「老いても心にロマンを」 4
- よき人生 よき笑顔 5
- 活動報告11
- シニアクラブ女性指導者研修会13
- 県シニア連事務局からのお知らせ(交通事故防止)14
- (特殊詐欺の手口)15
- NAGANO SC カード会員募集16

第61回長野県シニアクラブ大会

【とき】令和3年10月22日(金)

【ところ】岡谷市 カノラホール(岡谷市文化会館)

【参加者】330人

大会日程

■物故会員黙祷

■「シニア憲章」の朗読

■主催者あいさつ

長野県シニアクラブ連合会

会長 藤岡 嘉

岡谷市高齢者クラブ連合会

会長 花岡健一郎

■表彰

長野県知事表彰

長野県シニア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

小口 智達 様(岡谷市)

■来賓祝辞

長野県健康福祉部長 福田 雄一 様

長野県議会議長 宮本 衡司 様

岡谷市長 今井竜五郎 様

■私の主張

「老いても心にロマンを」

元気で支え合う社会づくりを!

岡谷市高齢者クラブ連合会

副会長 三井 正一 さん

■講演

「パンデミックの時代とシニア生活」

〜新型コロナ感染症から学ぶ〜

講師 諏訪中央病院副院長

高木 宏明 先生

■大会宣言

■次回開催地あいさつ

東御市シニアクラブ連合会

会長 唐澤 光章

■県歌「信濃の国」の斉唱

●講演会 講師

高木宏明先生の紹介



高木宏明先生

高木宏明先生は昭和35年に名古屋市中でお生まれになり、昭和62年に名古屋大学医学部卒業後、岐阜県高山市の病院で研修をなさり、平成7年に諏訪中央病院に赴任され、その後、介護老人保健施設やすらぎの丘施設長、茅野市東部保健福祉サービスセンター長を歴任され、現在は、諏訪中央病院の副院長、医療安全管理部長、在宅・地域ケアセンター長、新型コロナウィルス感染症対策会議責任者をつとめられています。

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)

表彰者一覧
(敬称略)

県知事表彰

高齢者福祉分野個人(3名)

松本市 百瀬 育子
〃 三浦 末男
小海町 中山 良蔵

高齢者福祉分野団体(2クラブ)

駒ヶ根市

北割二区高齢者クラブ友和会

豊丘村

豊丘村福島高齢者クラブ福寿会

**長野県シニアクラブ
連合会長表彰**

育成功労者(29名)

下條村 清水 敏雄
〃 福沢 茂登
〃 佐々木良二
〃 小笠原好一
〃 新井 裕明
〃 田本 正人
阿智村 井原 勝利
白馬村 丸山 高
高山村 戸田 富雄
〃 藤沢 一寛
長野市 小林 繁
〃 中村 邦雄

長野市

〃

〃

〃

〃

〃

松本市

〃

伊那市

〃

岡谷市

〃

飯山市

塩尻市

佐久市

〃

東御市

優良シニアクラブ(6クラブ)

長野市

〃

松本市

駒ヶ根市

上穂町

大田市

〃

役員退任者(16名)

長野市 近藤 定利(会長)
佐久市 依田よし子(副会長)
岡谷市 小口 智達(副会長)
上田市 山本 循三(理事)
飯田市 宮内 勇治(理事)
辰野町 堀内 三郎(監事)

清水 彬之

川口とよ子

峯村 敏

大久保 信

奥原 卓郎

倉島今朝人

金丸 利一

山口 徹

小池 良平

寺山 増市

小口 智達

渡辺 正二

宮本 邦弘

樋口 光久

花岡 文夫

井出 清一

土屋 一

桐原和楽会

太田和楽会

保福寺町喜楽会

堀六日町シニア百寿会

旭町老人クラブ百寿会

中野市

佐久市

平谷村

駒ヶ根市

小谷村

大田市

塩尻市

信濃町

木島平村

飯山市

丸山

一則

中野市

花岡

滝澤

山田

松本

内川

寺澤

中田

阿部

丸山

一則

次光(監事)

文夫(評議員)

治郎(評議員)

近美(評議員)

久忠(評議員)

三郎(評議員)

隆(評議員)

稔夫(評議員)

弘(評議員)

一則(評議員)

**全国老人クラブ
連合会長表彰**

育成功労者(2名)

小諸市

飯山市

丸山

一則

牧野 和人

丸山 一則

つくし寿会

中菅長寿会

南屋島長寿会

下小沢あかりの会



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》

私の主張

老いしてもロマンスを



岡谷市高齢者クラブ
連合会副会長
三井 正二さん

私は、男性平均寿命を3歳超え84歳となり、それなりの覚悟をもって生きています。

歳を取ったら、常に緊張感を持ち、時間を有効的に使いながら過ごしていかなければならぬと思っています。活しています。が、歳を取ると待つていても仕事を持つて来てはもらえません。自分から積極的に行動していかなければならないと思っています。今回のテーマにあるように、「老いてもロマンスを」持つて元気に社会づくりをしていこうと考えています。

常に、夢や目的を持ちながら生活をしなければ、ダラダラした1日になってしまいます。夢や目的を持つている人の目は輝き、姿にも張りがあります。

一方、そうでない人の目は虚ろになり姿も衰えてきます。

小さくてもいい、夢や希望を持ちましょう。例えば、歳を取っても恋をしたっていいじゃないですか！ 想いを寄せる異性がいたら、お茶飲みに誘つてもいいのではないかと私は思います。いつこの世からグッバイが来てもいいように、悔いのないように生きていこうと思っています。

今、私達の取り巻く環境に、少子高齢化の問題があります。これは私達の活動にも大きく関わっている問題となっています。

一元気で支え合おう 社会づくりを

戦後5年では、高齢者率4.9%、年少率35.4%でした。1960年、県老人(現シニア)クラブ連合会発足時は、高齢者率5.7%、年少率30%で、この数字からも高齢者より子供の数が多かったと言えます。現在では、高齢者率29.1%、年少率11.7%で子供が戦後5年の約1/3、高齢者が約6倍となり、子供を上回る状況となつてきています。

てきています。

会員を募集しても、少し前までは会費だけでもと、義理で加入して下さる方もいましたが、最近では70歳になつてもまだ働けると言つて加入してくれません。

自分の身を守らねばならないという世の中の状況が、加入促進に繋がつてこないことも、少子高齢化の影響だと感じています。

総人口の1/3が高齢者となつている今だからこそ出来ることがあると思います。

長く生きてきた分、私達には知恵や工夫、経験があります。それを生かして社会へ提言し、少子高齢化をストップさせ、少しでも環境を変えていく事が必要と考えています。

2060年の推測では高齢者率39.9%、年少者率9.1%と出ています。そんな世の中になつてしまつたら、いくら高齢者が叫んでも支え合つ社会になつていきません。将来の子供や孫たちの為にも声を上げて社会の形を変えていかななくてはならないと思っています。

私達の宝は、長い間生きてきた知恵と経験です。是非それを生かし改善に努めていきたいと考えています。

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》

よき人生 よき笑顔



澤柳 伸さん 87歳
安曇野市シニアクラブ連合会
筆頭副会長

これまでの人生を
思い返し、あの時それ
以前には全く考えも
しなかった着想がきつ
かけで、現在がある
のかとつくづく思っています。

定年が翌

年3月に近
づいた夏の

新天地に移住して

終わりに、好きな登山から
帰った翌日、網膜剥離の手術
で入院。ベッドで先々の生き
方を巡り模索しているうちに
一大決断し、妻の予期せぬ快
諾もあり、終の棲家としてい
た名古屋の家を手放し現在の
地(当時穂高町の山麓)に移
住しました。元々南信生まれ
の長野県人。新天地では地域
の皆さんと違和感なくお付き

合いが始まり、地区の役を幾
つか歴任した後、当時は半自
動的に老人クラブに加入。傍
ら登山、スキー、ゴルフ等も
楽しむ。奇縁に恵まれ、地域
のマレットゴルフ協会の役を

経て老人
クラブ連
合会支部

に関わることになり、そして
現在に至っております。今は、
市シニア連の運営・活動に寄
与できることを、与えられた
最後のミッションかと受け止
めております。

この度、当連合会長が県シ
ニア連会長に就任されたこと
により、予想しなかった寄稿指名
を受けました。安曇野市は平
成17年、当時の5町村が合併。



老人クラブ連合会も連動し5
地区5支部で編成され、各支
部長が副会長を分担しており
ます。私も分担役割を代りな
がら5年目。新型コロナで運
営・事業実施には細心の気配
りをしながら務めております。
昨年4月の緊急事態宣言発出
に伴い、年間の事業活動に自
粛等ブレーキがかかり中止の
声も受け止めつつも「出来る
ことを、出来る範囲で実施し
よう！」の方針で感染防止対
策を徹底し、規模縮小など工
夫して、結果として大方の事
業を実施し続け実績が繋がっ
ています。

当連合会については、以前

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 >

全老連による会員百万人増強5か年計画および、一昨年頃からの県による増員割当て3か年計画の各実施においても、なかなか目標に達せず全体としては減少が続いております。この3年間で千人以上の減。そして参加クラブ数も退会・休会が続出、現在41クラブとなり、増強との逆傾向が残念です。このような状況ではありますが、年間の事業に関しては単位クラブ、支部独自の活動も様々実施されており、連合会が統一に行う主なものとしては、花いっぱい運動の花壇作りとそのコンクール、会員創作・出演の作品展・芸能大会、加えてマレットゴルフ



フ大会等があり、毎年連合会全域を挙げて盛り上がりつつあります。

まず花壇作りとそのコンクールは、長年実績を重ね今年15回を数え参加クラブも多く人気があり評価され定着しています。昨年今年は34クラブが参加。早い所では4月の播种に始まり育苗や苗調達、床地作り、植付け、水遣り除草等の手入れで、約半年に及ぶ期間の活動。花の最盛期を迎え各支部で下審査を行い、8月20日頃を目途に25から30近く市内各所に点在する花壇を、連合会役員全員で審査を行う。地元紙の取材を依頼するほか、

会報掲載用に全箇所の写真を撮る。幾つかの評価項目を設け評価点の集計に基づき、特別賞、金・銀・銅賞が選

定され、11月の芸能大会の開会式時に表彰されます。また、特別活動助成金が予算計上されており、審査結果や花壇面積等を勘案して助成金が配分され、励みの維持にもなっております。

年間事業の中で最大イベントの作品展・芸能大会は、毎年11月下旬に開催。作品展は4日間、芸能大会はその3日目で休日になるように日程調整する。私は担当役柄、早くから諸々の段取りや、感染予防対策の細目打合わせで奔走する日々でした。

昨年は新型コロナ禍で規模縮小を呼び掛けたため、作品

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 >

展出品数も三割減の140点。来観者の受付で、感染予防並びに観覧マナーの実行も徹底しました。来観者数は少な目とは言え予想を上回りました。また、アンケートの中に出品作品の人気投票もあり、上位約60点については、今年5月に市役所本庁舎ロビーで開催の作品展で展示され5回目で好評でした。芸能大会は会館内で昼食が摂れないため、午前で終演できるように20数演目に絞り、また、観客席の間隔を拡げ、出演者と役員等とし、予め作成した入場予定者のみに限定し安全を計った。

今年も既に実施の予定で実行委員会を重ね、昨年度をベースにして刻々と変化する新型コロナウイルスの環境変化に対応した開催を見込み準備中です。

マレットゴルフ大会については、各支部から選出の100名程度で一昨年末まで実施してきたが、昨年は人数縮小して開催。今年は予定会場

が長雨の被害に遭い利用できない上、代替会場もコロナで受付されず中止しました。

各事業とも広く参加を呼び掛け、より多くの会員が交流できることが連合会の活動として大切で、来年度からはコロナ環境も改善され、より活発に事業ができるよう期待したい。

終わりに、このコーナー「よき人生、よき笑顔」から私事を少々付記させて頂きます。山麓に住み、マイカーが生活に欠かせない毎日。幸い夫婦夫々が運転しており、互いに安全運転を促し合いこれからの健康長寿を願っています。移住して四半世紀になりましたが、地区から市域まで多くの皆様との出会いがあり交流でき、有難く幸せに感じています。改めて新天地への移住が良かったと感謝の想いです。

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》

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)

「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

TEL 026-275-1560 FAX 026-276-6665

平日限定!

シルバープラン

1泊2食

100%源泉掛け流し
昔ながらの美肌の湯

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・お車(お車庫指定なし)を長期利用の場合は、1室6,400円となります。●夕食・お食事続又は宴会会場、朝食・お食事続(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

若の湯

検索 www.wakanoyu.com/

よき人生 よき笑顔



出浦 晃彦さん 84歳
佐久穂町天神町 シニアクラブ会長

退職して24年、この8月で満84歳を迎え、健康の有り難さに感謝しております。

今回、県シニア連から投稿依頼を受け、ちょうど良い機会なので退職後の24年間を振り返ってみたいと思います。還暦を迎え

これまで夢中でつづけてきた私ですが、これからは悠々自適の毎日が送れるものと楽しみにしていました。世の中そんなに甘くなく、退職の翌日から次の職場が待っていました。県の老人大学佐久学部の事務局の仕事とのこと。今までは小学生相手の職場でしたが、今度は皆私より人生経験豊かな先輩達相手と言つことで、最初はすごく戸惑い緊張しました。しかも1年生180人・2年生180人・指導者養成コース40人合計400名の学生とのこと。名簿作りから講師の依頼、年間計画

や資料作り、班編成等たくさん仕事をして一人で行うわけで誰も助けてはくれません。仕事に慣れるまでは大変でしたがやりがいはありました。学生さんは大変熱心で驚きました。反対に学生さんから教えられたり学ぶことも多く、4年間の勤め

は今後の生き方となる大きな指針となりました。この時学んだことの1つは、退職したら皆平等(前歴はいつさい関係ない)、また卒業後は地域のリーダーとして積極的に社会参加し、社会に貢献することを今後の生きがいにするということとを学びました。

以来私もこの教えを指針に、先ず自分自身が趣味を持って積極的に地域の人々とかかわることにして、早速地区のコーラスグループやマレットクラブ、そして後にカラオケのサークルにも入り楽しく参加しています。

最近健康教室等で盛んに「フレイル」という語に接し、認知症予防には栄養と運動と社会参加が大切と学んだ。特に男性は年をとると家にこもりがちで社会参加に消極的とのこと。地区の役員を決めるのも一苦労です。我が区も同様、老人クラブの会長も結局なり手が無く過去につぶれてしまった。そこで10年前からの要請で私が発起人となり、新しくシニアクラブを立ち上げ、以来9年間私が会長兼雑用係を務めています。また町のシニアクラブ連合会の役員も2年交代のところ、一人残って4年目となる。役員は苦労もあるが、新しい仲間ができてもらえることも多いので、是非大勢の人に経験してほしいです。

生きがいと

地域への恩返し

次は私の区に私より10歳上の先輩Mさんという素晴らしい生き方の人について、私はいつもMさんの生き方を目標にしています。Mさんは若い時からスポーツマンで、地区の歴史にも詳しく書道の達人です。区の役員も90歳を過ぎても断ることなく、おてんま(区の道普請や草刈り等)にも進んで参加し、奥さんを介護しながら農作業はもちろ

ん、地区のシニアクラブの会にも奥さんを連れて参加してくれます。積極的に社会参加をしていることが認知症予防にもなっているのです。Mさんは私の憧れであり目標です。

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)

ところで、県の老人大学4年間のあとの私は、町の教育委員(委員長)を8年6ヶ月務めながら、現役時代から含めると約20年間佐久地区の5つの市町村誌(近現代編)の編纂執筆の仕事や、区長・区のシニアクラブ9年目の会長や、町のシニアアクラブ連合会の役員等の仕事をしながら自分自身の趣味や運動(マレット)そして畑仕事などで有意義な毎日を送る4年ほど過ごしています。

私は5年前病気で妻を亡くしてからは独り暮らしとなり、掃除・洗濯・食事の用意・買い物からゴミ出し等全てをしなければならず、初めの頃は戸惑いましたが、よくしたものは一人の暮らしにも慣れ、この頃はかえって独り暮らしも自由で良いものだと思えるようになりました。

子供達は離れた所でそれぞれ生活していますが、幸い近くに私の弟や妹がおりますので、時々心配しておかず等届けてくれるので助かります。一人の食事は味気なく、雨の日など1日中誰とも会わず話をしない時もあります。だから、できるだけ外へ出ていくようにしています。春から秋までは畑仕事や土手の草刈り・庭の手入れ等があり退屈しませんが、冬は暇なので図書館に通ったり講演会を聞きに出かけたり、会議やコー

ラスの練習には欠かさず出席しています。

また、私の趣味と何か特技は書くことやメモをとることです。日記は退職の日以来、今日迄1日も欠かさずつけています。5年連続の日記帳も5冊目となりました。その他農業日記や家計簿も欠かさずつけています。またテレビなども興味のある番組は広告の裏などに要点をメモしています。一つには忘れないためでもあります。とにかく書くことが好きで何でもメモ帳に記録しています。



小中学校時代の同級会の幹事も10年以上私が通知を出したり記録をとったりしていますが、そういうことが好きなんです。これも私の生きがいの一つです。以上、簡単に還暦以来の私の人生を振り返って見ますと、県の老人大学で学んだことや地区のすばらしい人生の先輩から教えられた生き方をもとに、これからも自分の生きがいのため、そして地域の人達への恩返しのためにも、少しでも貢献できたらと思つて日々過ごして参りたいと思つております。

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** 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>

シニアクラブ活動の様子

赤羽なごみ会会員増強に向けて

辰野町老人クラブ連合会
会長 小林辰興

辰野町は長野県のほぼ中心、上伊那の最北端に位置した人口1万8900人の町です。町にはNHKでも紹介されたゼロポイントと「日本中心の標」があります。その標のある場所からは、南北中央アルプス、八ヶ岳連峰の360度大パノラマが広がっています。箕輪町・岡谷市・塩尻市などに隣接しており交通の便もよく、首都圏、中京圏とどちらにもアクセスしやすいという好立地です。また、辰野町には東日本随一と言われるホテルの名所「松尾狭」があり、一日1万匹以上の圧倒的な数のゲンジボタルの乱舞を見ることが出来ます。新型コロナウイルスの拡大以前には毎年6月にほたるの発生に合わせて、ほたる祭りが行われ全国各地から多くの人にお越しただいております。1年を通じて大自然的の恵みを感じられるとても良い町です。

県内はもとより、全国的にも老人クラブの会員数減少がみられる。昨今、辰野町老人クラブ連合会も例外ではありません。現在町内の12単位クラブが加入していますが、最盛期の1/3程度まで減少してしまいました。町老連としても、何とか会員の増強を図るべく、三役・単位クラブ会長を中心に、休会クラブの復活などについても検討を始めました。その他、マレットゴルフ大会の景品を少しでも多くの皆様にお渡しできるように準備をするとか、単位クラブへの補助金額の増額などの新しい取り組みも行ってまいります。

単位クラブ活動の中で赤羽なごみ会では、今年度、会員増強をめざして単位クラブ会長・副会長・前会長の3名が、区内在住で65歳以上の方がいると思われるご家庭を一軒ずつ訪問し、老人クラブ加入の呼びかけを行いました。区から名簿などの提供があつたわけではありませんので、住宅地図を見ながら、会員を確認しながら169軒のうち、不在のお宅もありましたが121軒の声掛けを行いました。声掛けの成果はなんと15名もの会員増となりました。まさに足

でかせぐ地道な声掛け活動が実を結んだ形となりました。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの単位クラブで活動中止や、規模の縮小が余儀なくされています。それにより、多くの方々が外出機会の減少などにより筋力低下が懸念されています。社会とのつながりを失う事が「フレイル(虚弱・老化)」の最初の入り口です。老人クラブの活動は、「元気に自立して日常生活を送ることが出来る健康寿命」を伸ばす「フレイル予防(虚弱・老化の予防)」に寄与していると考えます。これからも活き活きとしたシニアライフを目指して、単位クラブ活動を充実してまいります。



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》

活動報告

天龍村シニアクラブ
会長 金田 正

1、天龍村の状況
県の最南端に位置し、愛知県と静岡県に接している山村です。

- (1)人口1183人
65歳以上の人口726人
世帯数666戸
高齢化率61・4%
で県下一の村です
- (2)会員数271人
高齢者（65歳以上）の入会率37・3%
会員の平均年齢83・9歳

2、活動報告

(1)主な活動

- a. 定期総会
- b. 懇親研修旅行
- c. 恵比寿・大黒様のお札
斡旋
- d. 小学校で児童に正月飾りの「おやす」「しめ縄」づくりの指導・協力
(主児童数19人)
- e. 天竜梅花駅伝のコース
清掃作業に協力

- f. 各地域の神社の清掃
作業（月に1回）

(2)活動の課題

- a. 高齢化に伴い、参加者が少ない
 - b. 役員のなり手がいない
 - c. 会場までの足の確保（車に乗れない、歩けない）
- 今後は、活動の内容・在り方を模索してゆきたいと思っております。



活動の風景。小学生にしめ縄づくりなど指導する。

3、組織の変更

以上の課題を踏まえ、本年から組織を変更いたしました。従来5クラブ単位ありましたが、各クラブ単位を廃止し、一つに統一しました。従来の単位クラブに地区副会長を置き、副会長を中心に活動することにしました。



活動報告

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会
事務局長 氣賀澤 喜則

駒ヶ根市は、西に中央アルプス、東に南アルプスを望み、その間を諏訪湖を発する天竜川が流れ「2つのアルプスが映えるまち」のキャッチフレーズで人口32308人の市です。

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会は、昭和38年4月1日に設立し、65歳以上の高齢者は10112人、高齢化率は31・3%。そ

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》

のうち高齢者クラブ会員は1540人、加入率15・4%で各行政区毎に12の単位クラブで連合会を結成しています。連合会の主な活動を紹介します。

①会員作品展について

毎年7月に開催。絵画、写真、手芸、木彫作品、水墨画など多種多様な作品が並びます。中でも県シニアクラブ主催の女性指導者研修会における実技講習での物づくりでは、毎年その技を持ち帰り各単位クラブで講習の伝達と併せ、物づくり、生きがい対策等に役立ち、作品展にも多くの会員の出品が目立っています。

②体育祭について

例年秋に屋根付き人工芝運動場にて、各単位クラブ対抗で行います。

種目は4種目で「ボールあて



手芸

「玉入れ」「グラウンド・ゴルフ」「輪投げ」で各チームそれぞれ10人の選手が得点を競います。

③クラブ大会チャリティー芸能祭について

各単位クラブ2〜3種目の演芸を準備、踊り、カラオケ、寸劇、合唱、民謡演奏等1日ばかりで300人余が参集して行われます。



輪投げ

コロナ感染対策から、昨年引き続き本年も中止となりましたが、室内での開催、300人余の集会、長時間となれば中止もやむをえません。

④グラウンド・ゴルフについて

団体戦は春各単位クラブより40チームが参加。秋の個人戦は140人余が参加。リーグ戦は4月〜10月まで各単位クラブ総当たりの試合が行われます。

⑤会員一泊研修旅行について

善光寺 御開帳期間 令和4年4月〜6月

御開帳の旅

15名様以上でOK!

□ 宿泊代+バス代 1泊2食 11,150円〜

戸倉上山田温泉 湯楽ゆうざん

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-32-11
TEL 026-275-2333

詳しい費用とコース表を送ります。まずはお電話を

昨年、一昨年と中止されましたが、今年は出来るのかどうか? ⑥会報の発行について A4判6ページで9月、3月に発行される。

⑦会員増強運動について 各クラブ1人の加入促進委員を選出し、年2回ほどの会議を持ち意見、情報交換を行い加入促進に努めています。高齢者の集まりだから亡くなる人や、寝たきりや施設入所



作品展

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 >

のため退会する人も多くみられます。ある程度の新規加入者は有りますが、死亡や退会の人数が多く、なかなか増強するに至っていないのが実情です。
今、市の中で加入していない

シニアクラブ女性指導者研修会

令和3年度のシニアクラブ女性指導者研修会は、万全の新型コロナウイルス感染症防止策をとり、7月1日(木)北信会場を皮切りに始まり、7月29日(木)中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「ワクチン接種が終わり、ようやく安心して集まれて、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 「お気に入りの布で作るカードケース」

講師：県シニア連
女性委員会委員

②講演 「スマホでできる」と

講師：ソフトバンク株式会社

行政区が4地区あり、この入会に向けて話を進めています。なかなか難しい問題です。会員2000人を目指して奮闘している昨今です。

◆開催期日及び会場

○北信会場 7月1日(木)

長野市リサイクルプラザ
大会議室



○南信2会場 7月8日(木)
たつのパークホテル

○南信1会場 7月9日(金)
長野県飯田合同庁舎講堂

○東信会場 7月15日(木)
長野県佐久合同庁舎講堂

○中信会場 7月29日(木)
長野県安曇野庁舎講堂

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》



提供元：NTTコミュニケーションズ



音声対応SIM



NTTドコモエリアに対応したモバイルサービスです。

\\ ドコモショップで受付中! //

月額 ずっと

500円

(税込550円)

500MB/月コースが登場!

★500MB/月コース音声対応SIMカードの月額基本料です。別途初期手数料3,300円・SIMカード手配料434.4円/枚、ユニバーサルサービス料3.3円/月、電話リレーサービス料最大1.1円/月、通話料11円/30秒、SMS送信料3.3円/通がかかります(すべて税込)。

別途、対応端末の準備が必要です。「OCN モバイル ONE」契約後の各種変更・解約の手続き、契約内容に関するお問い合わせはドコモショップでの受付対象となります。詳しくはドコモショップの店員にお尋ねください。

※「ドコモのエコノミー-MVNO」とはドコモショップでお手続き可能なMVNO事業者のことです。MVNO事業者とご契約となります。ドコモショップでは「OCN モバイル ONE」の公式オンラインサイトでスマホセットとして、「goo Simseller」が販売している端末は取り扱い対象外となります。

長野県シニアクラブ連合会からのお知らせ

**夕暮れ時と夜間の
交通事故にご用心！**

日没時間が早まるにつれ、段々と寒さも厳しくなってきました。このような季節に特に気を付けていただきたいのは、皆さんにとって一番身近で危険な「交通事故」です。



歩く時は・・・

- ・夕方や夜間に外出するときは、夜光反射材やライトを使用しましょう
- ・道路を渡るときは横断歩道を利用して、手を上げるなどの意思表示を

車を運転する時は・・・

- ・「まだ明るいかな」と思っても早めにライトを点灯しましょう
- ・先行車や対向車がないときはライトをハイビームにしましょう



自転車に乗る時は・・・

- ・万が一の事故に備えてヘルメットを着用しましょう
- ・ライトを点灯+反射材着用で周囲に存在を気づいてもらいましょう

夕暮れ時や夜間は交通事故の危険性が高まります。
 用事はなるべく昼間に済ませて、夕方や夜間は外出しないことが一番の事故防止です。
 これは日の出前の早朝の時間帯にも同じことが言えます。
**事故を起こさない、事故に遭わないために
ひとりひとりが交通安全を心掛けましょう。**

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》

<p>富山県越中砺波 ホテル寺尾温泉</p> 	<p>信州白馬 ホテルけやきの樹</p> 	<p>15名様以上 長野県内全域無料送迎！</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>～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</p>

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、カードをだまし取るもの

大切なキャッシュカードを見知らぬ相手に渡さないで!

あなたは誰?

暗証番号+カード渡せ=詐欺

キャッシュカード詐欺盗

キャッシュカードが不正利用されているなどと言って、カードを入れた封筒を偽物の封筒とすり替えるなど、隙を見て盗み取るもの

キャッシュカードを封筒に入れたら目を離さないで!

封筒すり替えマジック

キャッシュカード+封筒=詐欺

架空料金請求詐欺

コンテンツ利用の未納料金等を名目として、その支払いのため電子マネーを購入させるなど、だまし取るもの

電子マネー裏面の番号は教えちゃダメ!

電子マネー

未納料金+電子マネー=詐欺

還付金詐欺

医療費の還付金があるなどとかたり、ATMに不慣れな高齢者を言葉巧みに誘導して、お金を振り込ませるもの

ATMを操作しても還付金は受け取れません!

ちょっと待って!

ATM+還付金=詐欺

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.

※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	信教印刷株式会社	長野市大豆島沖
ホテル亀屋本店	千曲市上山田温泉	株式会社 服田建設	長野市南堀
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	(株)長野第一興商	長野市鶴賀
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	(株)ドコモCS長野支店	長野市上千歳町
かたから諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	ホテルタングラム	信濃町古海
蓼科親湯温泉	茅野市北山	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
伊那食品工業(株)	伊那市西春近	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉
たつのパークホテル	辰野町樋口	一般社団法人 長野県医師会	長野市大字三輪
(株)平井星光堂	辰野町大字伊那富	一般社団法人 長野県歯科医師会	長野市稲葉
昼神温泉おとぎ亭光風	阿智村智里	一般社団法人 長野県薬剤師会	松本市旭
ホテルニューことぶき	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
蝶ヶ岳温泉ほりてーゆ 四季の郷	安曇野市堀金烏川	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
緑翠亭 景水	大町市大町温泉郷	長野県民生児童委員協議会連合会	長野市中御所
善光寺 淵之坊	長野市元善町		

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 >
