

長野県 シニア連だより

2022年7月10日発行

第149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

マスク、のし袋等
入れです

丈夫で
長持ち



〈坂城町文化祭〉

マスクケースを出展

女性指導者研修で学んだ

坂城町では毎年文化祭を開催しています。前年度は新型コロナウイルス感染症の影響で町文化祭は中止となりましたが、今年度は規模縮小による実施の運びとなり、会で研修をしてマスクケースを出展しました。

集まる機会を極力減らしている最中だったので、感染対策を講じながら一時間程で作成しました。その際、時間と活動を共にすることの素晴らしさを改めて感じました。

まだまだマスクの日々が続いていきます。With コロナの生活で「マスクケース」はとても重宝しています。

目次

| | |
|---------------------|----|
| 会長挨拶 | 2 |
| 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会 | 4 |
| よき人生 よき笑顔 | 6 |
| 活動報告 | 10 |
| NAGANO SC カード協力店 | 14 |
| NAGANO SC カード会員募集 | 16 |

長撈 会 援

誇りを持ちついで新しい時代をむかいつくす活動を



県シニア連会 長 嘉 藤岡

一昨年1月に発した新型コロナウイルス感染症は、デルタ株からオミクロン株に置き換わり、感染者数が年明け早々から爆発的に増加し、過去最高の陽性者数を記録するなど、高齢者の生活が抑制される日々が続いています。

しかしながら、第3回目のワクチン接種が2月から開始され、多くの高齢者がすでに接種がすすんでいることから、高齢者が重症化するリスクは少しずつではありますが減少している現状です。

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。

こうした状況を見る中で、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、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、次のことをふまえ新たな仲間へ呼びかけ、仲間づくりに一層の協力をい

たできますようお願いいたします。

1. シニアクラブの魅力を伝えてください
- (1) シニアクラブでの活動が、高齢者の仲間づくりにつながり、それが高齢者の健康長寿、フレイル予防になることをアピールしてください。

- (2) シニアクラブの会員であることでのメリットとしての「NAGANO SCカード」の発行や無料スマホ出前講座の開催をアピールしてください。

2. 行政や地区自治会と連携してください。

3. クラブの新設・休会クラブの復活をさせる方策を検討してください。

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。

皆様と一丸となつ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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

長委員
女性
挨拶

仲間の輪を広げ、楽しく活動しよう



連長 代表
シニア委員
女性 井出 了

連日報道される新型コロナウイルス禍は第六波となり、長野県内の陽性者数が連日400人、500人と報道される中、今まで行ってきた健康維持や増進につながる活動を自粛・休止することは、私たち高齢者が住み慣れた地域の仲間と生きがいのある毎日を過ごすことに大きな影響を与えたと思っています。

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。そのためにもシニアクラブが、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、力を発揮していただきたいと思っています。

本年の活動目標は

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きます。会の発展のためにも進んで役員を引き受け、男女共同参画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3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ひします。

(1) 女性指導者研修会

7月に県下4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ひいたします。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 各種大会・研修会への参加

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、自分には裏があると思わず、美味い話には声を掛けあって被害防止に

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、自分には裏があると思わず、美味い話には声を掛けあって被害防止に

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |



三浦先生による講演

令和4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6日(月)東信会場を皮切りに始まり、6月30日(木)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症防止のため、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感じた1日となりました。

努めましょう。

いつ鎮まるかも分からないコロナ禍の中ですが、いたずらに恐れることなく、万全な感染予防策を講じて、お仲間と支え合

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

研修内容

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のため活躍されることをお願いいたします。

①講演「楽脳ウォーキングで脳と身体の健康づくり」

講師 フィットネスサポートセンター 三浦 弘 先生

②活動事例発表

東信会場 6月6日(月)

御所沢喜楽会(坂城町)

上室賀シニア会(上田市)

下越シルバークラブ(佐久市)

志川楽生学園(千曲市)

北信会場 6月9日(木)

桐原和楽会(長野市)

中信会場 6月20日(月)

板場槻の木会(松本市)

堀六日町シニア百寿会(大町市)

南信会場 6月30日(木)

坂下本町シニアクラブ(伊那市)

上穂町シニアクラブ三和会(駒ヶ根市)

名古熊悠悠クラブ(飯田市)

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

寿はシニアクラブ活動を応援します!

管理栄養士監修の「宅配冷凍惣菜」登場!

7食
セット

通常価格 (税込) 5,800円

定期が
お得! **4,930円** (税込)

※お届け頻度・期間はお選びいただけます。

会員特典! クラブを通じてご購入で500円引!

さらにクラブ様にも活動支援金還元! 詳しくはお問合せください。

手軽に美味しさと健康を

日替り楽菜

— ひがわりらくさい —

※おかずのみでご飯は付しません。

*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

寿物産株式会社

(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
TEL.027-324-1147 FAX.027-330-1000
ホームページ <http://www.e-kotobuki.co.jp>

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

よき人生 よき笑顔



小林 伸雄さん 73歳
中野市シニアクラブ連合会 会長

人生を語るには
まだ50年早い。
今の70歳代・80歳
代・90歳代……自分
が子供の時に目に
した老人の姿とは雲泥の差

ど綺麗でした。水路などでド
ジョウ・フナ、時にナマズが
捕れ、裕福とはかけ離れた生
活でしたが、現在より自然の
恵みが多く素晴らしい時代で
した。

目指したい120歳

が。まあ
今の子供
たちには
それ相応

学生時代
の靴は革靴
が主流で、靴
底にすり減

に見えているのかもしれない
んが、いつまでも若々しくい
たいものです。

り防止の鉄製釘を打ち、カチ
カチと音を鳴らしながら歩い
ていました。コンクリート舗
装はとても滑るので危険極ま
りないです。今ではとても想
像できないですが、当時はそ
れが当たり前。懐かしい記憶
です。

私の幼少期・昭和20年代
は、山も川も素晴らしい遊び
場で、今のように獣など遭遇
しませんでした。木登りや山
の幸、川は今のように危険な
ガラスの欠片などなく、裸足
で歩いても怪我などしないほ

昭和40年代になると青年団
が各地区に設立され、中野市連

合青年団で活動していました。
岳南友好祭などでの各地区
との交流会、秋の祭礼での奉
納演劇などがあり、良き時
代、良き青春でありました。
趣味は音楽とスキーです。
アマチュアビックバンドで
は、県内の各地区で活動して
いたグループとの合同合宿練
習で、4団体程集まった記憶
があります。現在も中野市内
で毎週土曜日夜8時から3時
間の練習をしています。新
型コロナウイルス感染症予防
のため、2時間に短縮してい
ます。各演奏会も中止です
が、早く終息してライブ演奏
が実施できるように祈る毎日
です。良き仲間・良き友とこ
れからも続けて行きたい活動
です。
スキークラブは今も活動し
ていますが、冬の楽しみのみ
ひとつで、昨シーズンも長野
県民割引を利用し小丸山ス
キー場で滑ってきました。足
腰が立つ限り続けて行きたい
スポーツのひとつです。
仕事では会社員として71歳
まで勤務してきました。その

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |



趣味の音楽活動の様子。仲間との楽しいひととき。

間、数多くの方達と関わりご教授いただきました。特に海外出張——中国・ベトナム・台湾——は貴重な体験ができたと思います。郷に入れば郷に従えといいますが、ベトナムでのこと、青森から来ていたスタッフと現地人が夜釣りに出かけ、日本人だけが蚊に刺されまくりました。違いは食べ物にありました。

その食材はその地ならどこの食堂テーブルにも積み重ね置いてある香菜・パクチーの類です。所沢から来ていたスタッフは、独特なその匂いから「カメモシ草」と呼んでいました。その地で育った食材を食べることで、その地の気候風土に身体が馴染み作られるようです。

改めて「今いる地に根を張り育った食材こそが命の源」と確信しました。

退職後はその日に食べる食材を家庭菜園で採取しています。その時の旬のものや山菜などは定番です。関わった人たちだけでなく山に感謝、畑に感謝、自然に感謝です。

長寿会、これが私の住む地域に諸先輩の築かれた会の名称です。満72歳で会に入会し、同じ村に住む、昔

からの青年団仲間が50年ぶりに結成されたような顔ぶれでした。青年団の「青」が「老」に変化した「老年団」。

さて、活動の前に立ちほだかる新型コロナウイルス感染症。神社境内、公民館周囲の清掃、ボランティア活動も密を避けての実施。まさかこんなに長引くとは。まだ終息の兆しが見えません。

人生に何が起きるか分からない。辛く悲しいことは他にたくさんありました。でも過ぎてしまえば楽しいことの方が大きく記憶に残っています。過去に辛い思いをしたはずなのに、記憶が薄い。人間、楽天的にできているのかもしれない。

人生が再度叶うなら、全く別の人生を過ごしてみたいと思います。これまでに出会い巡り会えた人々には、やはり会いたくなり、同じような人生を選んでしまうかもしれません。今は疎遠な昔の友人、何をしているのかな。

人は一人では生きていけない弱虫？ 年齢とともに

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

チャレンジ 早口言葉

- ① ラバがロバかロバかラバかラバか分らないので
ラバとロバを比べたら
ロバがラバか分らなかつた
- ② 客が柿食や飛脚が柿食う
飛脚が柿食や客も柿食う
客も飛脚もよく柿食う客飛脚

会報誌の音読もが口の体操になりますよ。
ぜひ試してみてくださいね。

寂しいものですか、良き友・良き仲間を大切に健康第一に歳を重ねていきたいものです。

現在、

私の住む地域も電車が廃線となり、車無しでは生活困難です。一番近いスーパーまで約 8 km。よほどの健脚でないと歩くのは厳しいです。田舎暮らしには、車での交通手段は不可欠です。

昨今、高齢者の交通事故が多いようです。日本の自動車産業技術は、今や



若い頃、海外出張先にて

自動運転、危険回避アシストなど技術革新が進んでいます。年齢を重ねるごとに、いろいろな機能が低下します。運転技能向上を図るより、安全走行機能装備車両限定免許などの交通法の改正が望ましいと思われまます。

取り上げるのではなく、高齢者が積極的に行動できる社会の実現。閉じこもることのないような環境にしていきたいです。行動あるのみです。動きましよう。良き人生だったと言えるゴールを目指して。

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

ドコモスマホ教室

ドコモショップ店頭または電話・WEBにてお申込みください。

※受講にはdポイントクラブ入会、dポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。※感染症対策のため、手指の消毒やマスクの着用、検温にご協力をお願いします。※受講人数には限りがございます。※一部有料の講座があります。

随時開催中!

お申込みはこちら



参加
無料

事前予約必要

※サイトへのアクセスにはパケット通信料がかかります。
※iモードからはご利用になれません。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

よき人生 よき笑顔



北原 佐智子さん

伊那市高齢者クラブ連合会 元女性副部長

高遠の桜を眺めて育った20歳の自分が、北信に暮らす方との縁があり嫁ぎ、須坂市の公舎に。

志賀横手山から鉢伏山経由で、奥志賀の樹林帯を、爽快に滑る楽しさを味わいました。

4月には、南佐久白田町に移

心を喜びと感謝で満ちたす

動。公舎から北に浅間山、南は八ヶ岳の眺めに感動しました。

まず「善光寺」の「十夜会」の法要に。十日十夜の善行の教えを学び、信心を清める。須坂の春祭りには「法然堂」に珍しい「地獄」が描かれた掛け軸の絵を見て悪寒を覚える。常盤町の盛進堂店の大きなドラ焼は今も忘れずの味でした。

東信には野辺山高原・松原湖・小諸懐古園・上田城など観光スポットも、佐久鰻の旨煮は当地ならではの美味でした。小海線を緩やかに走るワラビ列車で、標高2000

mの清里駅前の草原で皆さんと背負うほどのワラビを採り、楽しい高原列車の旅になりました。近所の方から、嫁入り前の娘に着物の仕立てを教えて欲しいと頼まれ、短期間娘さんたちが通いにきました。自分で縫った浴衣を夏祭りに着た姿は、親御さんとともに喜ばしい気持ちになりました。佐久は養蚕業が盛んで、役所の友人に誘われ蚕の鑑別手の技能を「上田蚕種」で習得し、資格証をいただきました。川上、南相木、八千穂と3日ほど鑑別手として養蚕家に赴き、喜ばれ楽しいひとときでした。冬はスキーに、湯の丸から池の平へ快適に滑降りスキーを肩に疲れも忘れしました。春は出会いの時。木曾福島に



歌唱も趣味の一つ

移転。木曾には御嶽山、藤村記念館、田立の滝、寝覚の床、木曾駒高原、漆工芸、お六

近くの「山田牧場」で初めてのスキーを履き教えていただき勇気で挑戦し、皆さんの後をスキーで林道を滑って「山田温泉」に入浴し、楽しい体験になりました。

櫛、手打ちそば、ほう葉巻、すんき漬等々。町を歩いて気付く、

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |



優勝トロフィーを胸に溢れる笑顔

赤い丸ポストに「義仲くん」「巴ちゃん」「お代官様」「清明くん」「ひのきちゃん」と、福島町ならではと感心。上松のトロッコ電車に乗り、紅葉の美しい赤沢美林へ。スキーは御嶽山、福島藪原も快適でした。地域の方々も優しく、時には野菜や山羊の乳までもいただきました。

次は飯田市に転居。扇町「りんご並木」は昭和22年の飯田大火後植樹され、春には白い花が咲き、秋には赤いりんごを収穫し、市民に潤いを配布されたとのこと。他にも飯田市には珍しい石室の古墳が700基も混在し、国の史跡に指定されています。

私が30歳にして自動車運転免許取得に挑戦した際には、「飯田自動車学校」の1ヶ月定期券を元善光寺から飯田まで購入し、努力の結果、短期間で免許証を手にすることができました。翌年には可愛い長男にも恵まれたので、伊那市に家を新築しました。永住の地・伊

那に南アルプスの峰より朝日が昇り、中央アルプスに赤い夕陽が沈む様を観た時には、故郷であることを実感しました。

伊那の珍珠の昆虫食はザザ虫・蜂の子・イナゴ・さなぎなど、タンパク源が豊富な栄養食です。地域の方に溶け込むために趣味の会・市民大学・老入などにも学び、良い友人にも恵まれました。「伊那市高齢者クラブ」に入会し、皆さんと社社の

清掃・アクセス道の花壇の手入れを積極的に行い、クラブ大会では博識の講師の講演で貴重な知識をいただきました。これまで会った多くの方々や、指導していただいたみなさんに感謝し、ご健康とご活躍をお祈りします。



同級生と一緒に「喜寿の祝い」の記念写真

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

シニアクラブ活動の様子

コロナ禍とクラブ活動

塩尻市大門二番町実年クラブ

会長 荻上 弘美

私の所属する大門二番町実年会は、男性22名、女性16名、計38名のそれほど大きくない単位クラブです。市役所も駅も歩いて行ける範囲にあります。商店は1件もなく、

農業者か、勤め人の多い地域です。

そんな私たちのクラブの特徴といえば、男性の活動が活発なところかもしれません。

コロナに惑わされた

3年間ではありましたが、男性中心にクラブの行事はすべて遂行したのが自慢といえるものと思います。当然、コロナ対策は十分に行い、集まる度の検温



体調の良し悪しの確認等をしつかりしました。本部の活動については、コロナの影響で場所の確保が困難だったものの、無人の公民館、駐車場に集まるなど、工夫して活動を続けてきました。

ところで、男性の活動が活発になったのは、神山天満宮（神社）の庭にある梅を挽ぐことに始まったと記憶しています。大門二番町実年会は、4年前までは女性ばかりの団体でした。

かつては女性にもいた梅の挽ぎ手がいなくなったとき、何人かの男性に声をかけ、それをきつかけにクラブへの入会を進めました。その結果、梅挽ぎだけではなく、毎日の子供の通学路の見守り、天満宮の清掃、マレットゴルフ、花壇への水くれ、掃除の行き届かないJR土手の清掃等に男性が積極的に出てくるようになり、参加者が十数人は数えられるようになりました。

コロナ禍で常に呼び掛けているのは、3密にならないこと、正面同士の会話をしないこと等です。

小学生の通学路の見守りは朝7時15分からで、1カ所は毎日、他の1カ所は隔日に行っています。

活動中に会おう子供は、自分の町内の住民はごく一部で、他の町内の子供が大部分を占めますが、それも割り切りです。

それから天満宮の清掃です。毎月、第一月曜日と決めているのですが、いつもの男性がその場を仕切り、頼もしい限りです。そして、終わりには梅の煮たのや、若干の菓子を食べながら反省と希望を聞くようにしています。

次にマレットゴルフですが、これには男性の半分くらいしか出てきませんが、出欠をとらない限りはそれでよいと思っています。

何はともあれ、コロナの世相の中でも積極的に活動できたことは大きな収穫だと思っています。



男性の参加者が多いマレットゴルフ

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

小・中学生と「震災慰霊碑」 清掃奉仕活動

王滝村王寿会
会長 大塚 幸雄

王滝村は、霊峰・御嶽山と国有林の歴史とともに歩んできた観光事業を基幹産業としている自然豊かな山村です。令和4年1月1日現在の人口は713人。高齢化率44%で過疎と高齢化が進み、王寿会員は59名です。

会名は当初「王滝村老人クラブ連合会」で会員も200人近くで活動していましたが、時代の趨勢とともに会員も減少し、昭和63年度に「王寿会」と改称し、単位クラブを統合して今日に至っています。

戦後(昭和20年以降)村の存続・人命に関わる動向が幾多もあり悲壮な体験をしてきました。

そのひとつに昭和59年9月14日に発生した「長野県西部地震」により御嶽山の一部が崩落し土石流被害をはじめ、地滑り被害などを誘発し、29名の犠牲者がありました。村はその1年後に「震災慰霊碑」・1基、「鎮め観音像」・1基を建立しました。

王寿会は、その年から慰霊碑前に花壇づくりと清掃奉仕活動をはじめました。その後、学校の花壇づくりにも協力したことから学校側の理解により、平成7年から慰霊碑1基の、中学生と王寿会の協働による清掃奉仕活動を毎年6月に実施しています。王寿会員も児童・生徒と交流しながら元気をもらい、活動を、変有益なものとして大切にしています。

◎介護教室の開催

(社会福祉協議会と共催)

「人生会議」を。

家族や周りの人と話し合い。「今



中学生と協働の「慰霊碑」清掃奉仕活動



王滝小学校の「しめ縄集会」に参加指導

の生活を見直す機会にして、最期まで自分らしく生きる……」

毎年12月に開催している行事で昨年は、松本市医師会医療介護コーディネーターの岡村律子さんに「自分の人生の中で大切にしてきたもの」をテーマに前記のような有益な講話がありました。

◎小学校「しめ縄集会」に参加指導

王滝村は正月に神棚・玄関などに「しめ縄」を飾るので、小学校は毎年12月に「しめ縄集会」として学習を行っています。王寿会員が参加して、しめ縄の由来を説明し、作り方を指導しています。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

活動報告

小谷村シニアクラブ連合会

会長 松本 久忠

小谷村は長野県の北西端に位置し、白馬村、長野市、新潟県の糸魚川市、妙高市に接しています。日本海に注ぐ姫川が村の中央を南北に流れ、それに沿うようにJR大糸線、国道148号線が走っております。

豪雪地帯として有名ですが、3つのスキー場があり、今もスキー観光が村の大きな産業となっております。また、昔は豪雪のため多くの人が酒蔵に出稼ぎに行き「小谷杜氏」を輩出しましたが、近年は「小谷杜氏」という言葉を聞く機会も少なくなってきました。

1 連合会の活動状況

ここ2年ほどはコロナ禍により、ご紹介できる活動も少ないというのが実状ですが、それ以前の活動も踏まえてご紹介します。

①スマホ講座の開催 昨年11月にスマートフォン(以下「スマホ」)講座を開



スマホ講座

催し、12名の会員が受講されました。小谷にとつては12名の受講者はかなり多い数字だと思いますが、これは全くのスマートフォン初心者だけでなく、既にスマホを利用して聞きたいことがある、という方も対象にしたためだと考えています。

開催にあたり「もう『ガラケー』は販売されることもなく、電波が止まって使えなくなりますよ」と危機感をあおるようなお誘いをしましたが、講座開催後しばらくして「4G対応のガラケーが発売された」というニュースが流れ「ありやうやう?」という気持ちでした。しかし、スマホ講座の意味がなくなった訳ではなく、スマホ利用者の疑問解消やステップアップを旨とした講座をやれば良いということだと思います。

②他世代交流 保育園では伝統行事である道祖神作りを行います。毎年会長と副会長が招かれ講師を務めています。また、前会長は自分で作った蓑を保育園に寄付し、園児に実際に着てもらおう体験や、昔の生活の話をして好評です。

③行政への協力 村が主催する敬老会について、各単位クラブが参加者の取りまとめを行っている



園児とのふれあいのとき

ます。「住所はあっても実際には子供の所にいて不在」などその地区の、その時の実態に即した参加者の確実な取りまとめができる」と喜ばれております。

④奉仕活動 特別養護老人ホームでのおむつたたみボランティアを行ってりましたが、コロナの影響で現在は中止となっております。

2 問題点など

今、多くの単位クラブで「文書を回覧できない」という声を聞きます。以前ならみんながちよつと歩けばリレーできたのに、今は車でなければ行けないような距離に会員が点在しているということ。このような問題がクラブ運営を難しくし、役員のなり手がいないということもつながるのかなと思います。結局のところ「文書は回覧しなくても、スマホならみんなで情報を瞬時に共有できますよ」というところに行きつくのでしょうか?

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

【資料請求受付期間】**【傷害保険】4月始期**⇒ 1/4から2月末頃まで、**10月始期**⇒ 7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- 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**補償範囲・掛金タイプ**: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- 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

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ保険) (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 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。

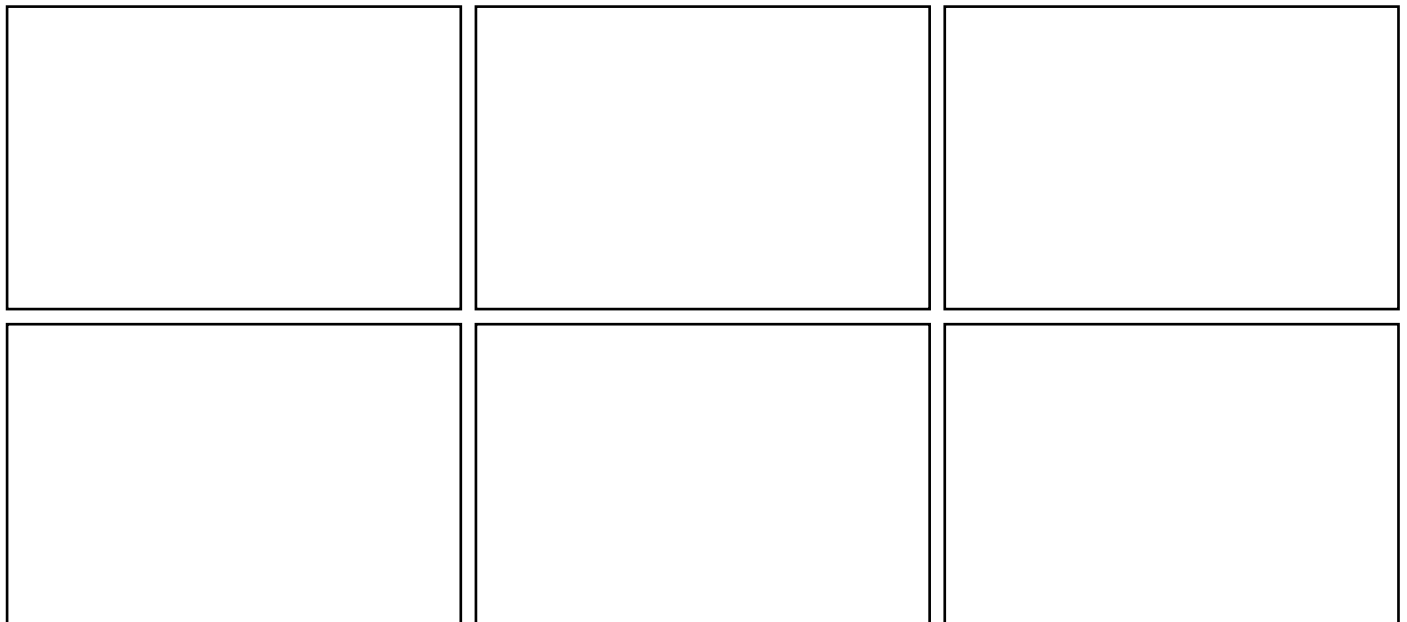
【老人クラブ傷害保険】
 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
 【老人クラブ団体賠償責任保険】
 施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
 ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
 2022年3月作成 21-TC11211

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------|---------------------|-----------|---------------------|-----------|-------------------|--------------|
| 昼神温泉おとぎ亭光風 | 阿智村智里 | スカイランドきよみず | 山形村清水高原 | ドコモショップ長野長池店 | 長野市南長池 | そば処たかさわ | 信濃町野尻 |
| ひさわ薬局 | 下條村陽卓 | 緑翠亭 景水 | 大町市大町温泉郷 | ドコモショップ長野 TOGO 店 | 長野市鶴賀間御所町 | 斑尾バートンホテル | 信濃町大字古海 |
| アイショップ(有)コマソ | 木曾町福島 | 温泉民宿旅館 美浪荘 | 大町市平大町崎湖畔 | ドコモショップ長野南ハイパス店 | 長野市稲里町中央 | そば処よこ亭 | 飯綱町柳里 |
| イケイデンキ | 木曾町福島 | 湯けむり屋敷 薬師の湯 | 大町市平大町温泉郷 | ドコモショップ長野東口店 | 長野市大字鶴賀七瀬 | でんかはうす(有)パルモットー | 中野市大字中野松川 |
| ドコモショップ木曾店 | 木曾町福島 | 黒部観光ホテル | 大町市大町温泉郷 | ドコモショップ長野若槻店 | 長野市稲田 | ドコモショップ中野店 | 中野市一本木 |
| 手打ちそばおんたけ | 大桑村野尻 | 黒部ビューホテル | 大町市平 | ドコモショップ長野篠ノ井店 | 駒ヶ嶮/川野軒寺 | 斑尾高原ホテル | 飯山市大字飯山 |
| 合同会社おやどホテル木曾温泉 | 樽部木曾町二岳新/原 | 株式会社伊藤金物商会 | 大町市大字大町 | (株)セリタ「ReHome」 | 長野市高田 | ホテルシルクイン斑尾 | 飯山市大字飯山 |
| 泡の湯旅館 | 松本市安曇 | (株)時明堂 | 大町市大町九日町 | カラオケビッグエコー長野駅前店 | 長野市末広町 | ドコモショップ飯山店 | 飯山市静間 |
| ホテルプエナビスタ | 松本市本庄 | (株)一木宮坂商店 | 大町市大町九日町 | カラオケビッグエコー長野曙光寺口店 | 長野市南千歳 | 志賀一井ホテル | 山ノ内町大字平穏 |
| ホテルニューことぶき | 松本市里山辺 | ドコモショップ大町店 | 大町市大町 | カラオケビッグエコー長野若槻前 | 長野市稲田 | 硯川ホテル | 山ノ内町熊の湯硯川 |
| ホットブラザ浅間 | 松本市浅間温泉 | 白馬三枝美術館 | 白馬村北城みそら野 | 綿幸 | 須坂市中町 | 山ノ内町立志賀高原ロマン美術館 | 山ノ内町平穏 |
| 富田屋別館 | 松本市里山辺 | 白馬丸金旅館 | 白馬村八方 | 小池軒コレクション世界の民俗人形舞臺 | 須坂市野辺町 | ホテル一乃瀬 | 山ノ内町大字平穏 |
| パリミキ南松本店 | 松本市村井町北 | 白馬スポーツ | 白馬村北城 | 須坂版画美術館 平塚運一版画美術館 | 須坂市野辺町 | 志賀パレスホテル | 山ノ内町大字平穏 |
| OPTIQUE PARIS MIKI イオンモール松本店 | 松本市中央 | ホテルサニーパレー | 小谷村千国乙 | 須坂温泉古城荘 | 須坂市日滝 | そば処やまゆり屋 | 山ノ内町平穏 |
| メガネスーパーイオンモール松本店 | 松本市中央 | エスポワールみさわ | 小谷村大字千国 | 須坂クラシック美術館 | 須坂市須坂 | 野沢グランドホテル | 野沢温泉村豊郷 |
| ドコモショップ松本店 | 松本市高宮中 | 近藤鍼灸治療院 | 長野市稲葉 | リラクゼーション led(ル・シエル) | 須坂市墨坂 | 常盤屋旅館 | 野沢温泉村豊郷 |
| ドコモショップ梓川店 | 松本市大字梓川橋 | シアターシネマポイント | 長野市鶴賀権堂町 | 豪商の館田中本家博物館 | 須坂市穀町 | 朝日屋旅館 | 野沢温泉村豊郷 |
| ドコモショップ松本インター酒店 | 松本市者 | 日本旅行長野支店 | 長野市上千歳町 | 盛進堂製菓舗 | 須坂市馬場町 | 野沢温泉スパリーナ | 野沢温泉村豊郷 |
| ドコモショップイオンモール松本店 | 松本市中央 | 信教印刷株式会社 | 長野市大島島沖 | 蔦屋茶店 | 須坂市横町 | 馬曲温泉望郷の湯 | 木島平村住郷 |
| ドコモショップ松本並柳店 | 松本市出川 | 株式会社 服田建設 | 長野市南堀 | イトショウ | 須坂市立町 | ホテルニュー・グリーンピア津南 | 新潟県津南町津南 |
| カラオケビッグエコー松本公園通り店 | 松本市中央 | 善光寺淵之坊 | 長野市元善町 | 萬福屋商店 | 須坂市上中町 | ホテル太閤 | 新潟県妙高市赤倉 |
| カラオケビッグエコーフォルテ松本店 | 松本市中央 | ホテルメルパルク | 長野市鶴賀高畑 | 昭和堂マガネ店 | 須坂市北横町 | 赤倉ホテル | 新潟県妙高市赤倉 |
| カラオケビッグエコー松本高宮店 | 松本市高宮北 | 松代荘 | 長野市松代町東条 | パリミキ須坂店 | 須坂市大字小山 | 温泉&かふえランドマーク妙高高原 | 新潟県妙高市関川 |
| カラオケビッグエコー美須々店 | 松本市桐 | 養生庵 | 長野市高田 | ドコモショップ須坂店 | 須坂市南横町 | 北国街道め關川の関所「道の歴史館」 | 新潟県妙高市関川 |
| ダスキン塩尻 | 塩尻市大門一番町 | 麵屋友 | 長野市三輪 | 小布施ミュージアム・中島千波館 | 小布施町小布施 | 旬采の庄 坂戸城 | 新潟県南魚沼市坂戸 |
| ドコモショップ塩尻吉田SS店 | 塩尻市大字広丘吉田 | 小川の庄 大門店 | 長野市大門町 | 野尻湖定期船会社・野尻湖観光汽船(株) | 信濃町野尻 | ヴィラせせらぎ | 群馬県多野郡上野村藤山 |
| ドコモショップ塩尻店 | 塩尻市大門泉町 | 健康志向ショップ“せるふい〜ゆ” | 長野市高田 | 黒姫童話館&童話の森ギャラリー | 信濃町野尻 | やまびこ荘 | 群馬県多野郡上野村植原 |
| ホテルアンピエント安曇野 | 安曇野市穂高牧 | 藤田九衛門商店 | 長野市東之門町 | ホテルタングラム | 信濃町古海 | 華やぎの亭 慶山 | 山梨県笛吹市石和町市部 |
| 蝶ヶ岳温泉ほりてーゆ四季の郷 | 安曇野市堀金烏川 | パリミキ新高田店 | 長野市高田 | 一茶記念館 | 信濃町柏原 | 華やぎの章 甲斐路 | 山梨県笛吹市石和町川中島 |
| 中房温泉 | 安曇野市穂高有明 | パリミキ稲田店 | 長野市稲田 | 野尻湖ナウマンソウ博物館 | 信濃町野尻 | ホテル石風 | 山梨県笛吹市石和町八田 |
| ドコモショップ安曇野インター店 | 安曇野市豊科南穂高 | パリミキ長野大通り店 | 長野市鶴賀上千歳町 | オプトコバヤシ | 信濃町柏原 | 石和温泉ホテル平安 | 笛吹市石和町川中島 |
| カラオケビッグエコーあつみ野豊科店 | 安曇野市豊科 | パリミキ長野青木島ショッピングパーク店 | 長野市青木島 | ナカムラフォト | 信濃町柏原 | 堂ヶ島温泉ホテル | 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科 |
| 生坂村福祉センターやまなみ荘 | 生坂村 | メガネスーパー長野若槻店 | 長野市檀田 | (有) 萬屋酒店 | 信濃町柏原 | 西浦グランドホテル吉慶 | 愛知県蒲郡市西浦町塩浜 |

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



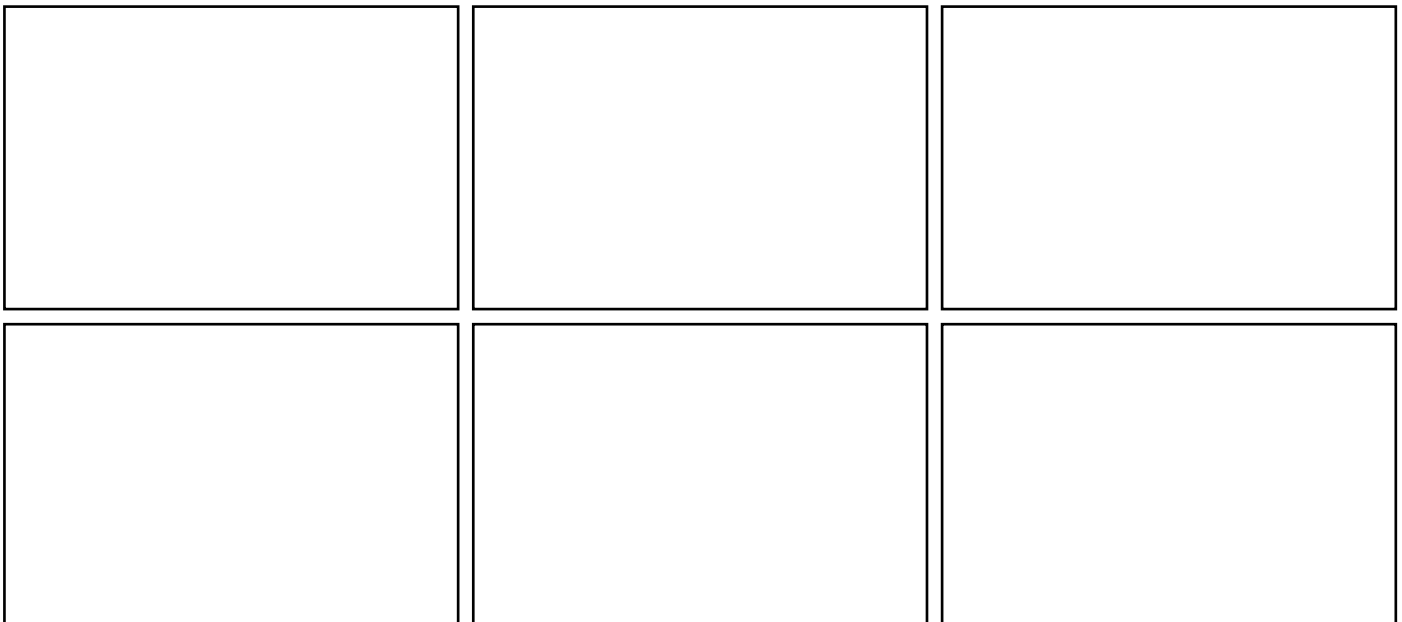
NAGANO

SC カード協力店

※特典については、県シニア連ホームページをご覧ください。

| | | | | | | | |
|---|-------------|---------------------|----------|----------------------|------------|-----------------------|----------|
| 靴のアゲハヤ | 小諸市相生町 | ドコモショップ上田店 | 上田市中央 | 牛角諏訪インター店 | 茅野市上原 | (資)水車 | 駒ヶ根市中央 |
| 有限会社 章文堂 | 小諸市相生町 | ドコモショップ塩田店 | 上田市吉田 | (有)鐘の鳴る店中沢 | 茅野市ちの | 棒政洋品店 | 駒ヶ根市中央 |
| カブカブカミヤ (開業店舗以外) | 小諸市御影新田 | ドコモショップ上田大屋店 | 上田市大屋 | 親湯温泉 (麥科親湯温泉) | 茅野市北山 | 長野食料品店 | 駒ヶ根市赤穂 |
| ドコモショップ小諸店 | 小諸市大字諸 | カラオケビッグエコー上田駅前店 | 上田市天神 | 白樺湖ロイヤルヒルスキー場 | 茅野市北山 | 株式会社ヤマサン宝飾 | 駒ヶ根市上穂北 |
| 油井呉服店 | 佐久市下越 | 遊子 千曲館 | 千曲市上山田温泉 | ドコモショップ茅野店 | 茅野市ちの | ティブロン有限会社 | 駒ヶ根市赤穂 |
| スパリゾートのぞみサミア佐久 | 佐久市根岸 | ホテル亀屋本店 | 千曲市上山田温泉 | 旅館おくむら | 下諏訪町 | 山野草の宿 二人静 | 駒ヶ根市赤穂 |
| 布施温泉 | 佐久市布施 | 民芸の宿 中央ホテル | 千曲市上山田温泉 | 二葉屋酒店 | 下諏訪町横木の下 | 樹川グリーンビレッジかやぶきの館 | 辰野町横川 |
| 佐久平プラザ 21 | 佐久市佐久平駅東 | 若の湯 | 千曲市上山田温泉 | 伊那階座 | 伊那市荒井 | たつのパークホテル | 辰野町樋口 |
| ほさか理容室 | 佐久市岩村田 | 上山田ホテル | 千曲市上山田温泉 | 伊那市立高遠町歴史博物館 | 伊那市高遠町東高遠 | 辰野食彩館 | 辰野町平出 |
| 有限会社 中島タミ店 | 佐久市岩村田 | 荻原館 | 千曲市上山田温泉 | 信州高遠美術館 | 伊那市高遠町東高遠 | Famer's Kitchen 雪・月・花 | 箕輪町中箕輪上 |
| よこちょう本店 | 佐久市中込 | 湯楽ゆうざん | 千曲市上山田温泉 | 羽広荘 | 伊那市西箕輪 | 焼肉 新味園 | 箕輪町大字三日町 |
| ドコモショップ佐久平店 | 佐久市岩村田 | グリーンプラザ | 千曲市上山田温泉 | 信州高遠温泉さくらの湯 | 伊那市高遠町西高遠町 | ベルシャイン伊北店 | 箕輪町中箕輪 |
| ドコモショップ南佐久店 | 佐久市白田 | ホテルプラトン | 千曲市上山田温泉 | 平沢写真館 | 伊那市坂下 | ベルシャイン箕輪店 | 箕輪町三日町 |
| ドコモショップ佐久インターウェーブ店 | 佐久市別所 613-1 | ホテル圓山荘 | 千曲市上山田温泉 | 伊那市観光 (株) 仙流荘 | 伊那市長谷黒河内 | ドコモショップ箕輪ハイバス店 | 箕輪町中箕輪 |
| 万平ホテル | 軽井沢町軽井沢 | フジオカ電機 (株) | 千曲市稲荷山 | (有)カク万 伊藤園 | 伊那市坂下入舟町 | 信大前食彩館 | 南箕輪村三本木 |
| <small>上-10の奥 (佐久-長谷公園) 軽井沢駅南の高層ビルビルのエレベーター カーテン エレベーターの乗降機、昇降機</small> | 軽井沢町大字長倉 | ドコモショップ千曲店 | 千曲市打沢 | メガネ・宝石・補聴器 ナカムラ | 伊那市中央 | 宮田食彩館 | 宮田村河原町 |
| オリオン美容室 | 軽井沢町軽井沢 | 上諏訪温泉 しんゆ | 諏訪市湖岸通り | 株式会社キタヤ電器 | 伊那市上新田 | ル・ノール・リウイール (北信濃) | 宮田村 |
| ドコモショップ軽井沢店 | 軽井沢町長倉 | ホテル紅や | 諏訪市湖岸通り | ベルシャイン伊那店 | 伊那市日影 | 飯田健康温泉ほっ湯アップル | 飯田市松尾明 |
| 東京堂 | 佐久穂町高野町 | かたからシルクホテル | 諏訪市湖岸通り | 春近食彩館 | 伊那市西春近 | 御食事処 天月 | 飯田市鼎下山 |
| 奥村土牛記念美術館 | 佐久穂町穂積 | おぎのや諏訪店 | 諏訪市沖田町 | 双葉食彩館 | 伊那市御園 | メガネ・時計・宝石・補聴器 ツノダ | 飯田市銀座 |
| ロッチ八ヶ嶺 | 佐久穂町八郎 | アキヤマ時計店 | 諏訪市末広 | 高遠食彩館 | 伊那市高遠町小原 | キラヤ本町店 | 飯田市本町 |
| 松尾カメラ | 上田市中央 | 飲食処 ばんや | 諏訪市大手 | ドコモショップ伊那店 | 伊那市山寺 | キラヤ 鼎店 | 飯田市鼎中平 |
| 神田鍼灸院 | 上田市大手 | 麗人酒造株式会社 | 諏訪市諏訪 | 早太郎温泉 駒ヶ根高原リゾート ずらりん | 駒ヶ根市赤穂 | キラヤ 上飯田店 | 飯田市白山町 |
| 玉屋旅館 | 上田市別所温泉 | 株式会社 ヤマザキ | 諏訪市諏訪 | ベルシャイン 駒ヶ根店 | 駒ヶ根市赤穂 | キラヤ 伊賀良店 | 飯田市北方 |
| 信州イグタ味噌醸造元 酒の原商店 | 上田市上塩尻 | ドコモショップ諏訪店 | 諏訪市四賀赤沼 | 有限会社 シューワ美術本店 | 駒ヶ根市上穂南 | キラヤ 黒田店 | 飯田市上郷黒田 |
| 武石温泉 うつくしの湯 | 上田市上武石 | 牛角岡谷店 | 岡谷市塚間町 | ギフトギャラリー としまや | 駒ヶ根市赤穂 | キラヤ 竜丘店 | 飯田市駒科 |
| 菅平リゾートホテル ホテル シュワルツ | 上田市菅平高原 | ドコモショップ 岡谷店 | 岡谷市長地権現町 | 福岡食彩館 | 駒ヶ根市赤穂 | ドコモショップ 飯田アップルロード店 | 飯田市鼎名古熊 |
| (関西風) お好み焼き さや | 上田市福田 | メガネスーパー レイクウォーク 岡谷店 | 岡谷市銀座 | ドコモショップ 駒ヶ根店 | 駒ヶ根市赤穂 | ドコモショップ 飯田座光寺店 | 飯田市座光寺 |
| パリティキ上田店 | 上田市材木町 | | | ドコモショップ 駒ヶ根ハイバス店 | 駒ヶ根市下市場 | ドコモショップ 飯田インター店 | 飯田市育良町 |
| | | | | (有) 森文具店 | 駒ヶ根市上穂柴町 | キラヤ 大島店 | 松川町元大島 |
| | | | | オーダー靴と靴の専門店 ふとんのオクムラ | 駒ヶ根市上赤須 | こじまクリーニング | 松川町元大島 |
| | | | | シオザワスポーツ | 駒ヶ根市北町 | キラヤ 高森店 | 高森町下市田 |
| | | | | 赤穂カメラ | 駒ヶ根市赤穂 | キラヤピア店 | 阿智村駒場 |

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



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 | 長野市大豆島東沖 |
| 株式会社 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)ドコモ CS 長野支店 | 長野市上千歳町 |
| 上諏訪温泉しんゆ | 諏訪市湖岸通り | 株式会社 長野第一興商 長野支店 | 長野市大字鶴賀 |
| 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 | 上水内郡信濃町古海 |
| 蓼科親湯温泉 | 茅野市北山蓼科高原 | ニュー・グリーンピア津南 | 新潟県中魚沼郡秋成 |
| 伊那食品工業株式会社 | 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 | 上伊那郡辰野町樋口 | 寿物産株式会社 | 群馬県高崎市江木町 |
| 株式会社平井星光堂 | 上伊那郡辰野町大字伊那窪 | 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 | 下伊那郡阿智村智里 | 一般社団法人長野県歯科医師会 | 長野市稲葉 |
| ホテル ニューことぶき | 松本市里山辺 | 一般社団法人長野県薬剤師会 | 松本市旭 |
| 蝶ヶ岳温泉ほりてーゆ〜四季の郷 | 安曇野市堀金烏川 | 社会福祉法人長野県社会福祉協議会 | 長野市中御所岡田 |
| 緑翠亭 景水 | 大町市平 | 公益財団法人長野県長寿社会開発センター | 長野市中御所岡田 |
| 善光寺宿坊 淵之坊 | 長野市元善町 | 長野県民生委員児童委員協議会連合会 | 長野市中御所岡田 |

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |