

長野県 シニア連だより

2022 年 12 月 10 日発行

第 150 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



▲狙いを定めて……



▲成績上位者を表彰！



▲入りそうで入らない、ここが正念場



▲力加減が難しいコース

岡谷市 マレットゴルフ大会を開催

10月19日(水)に岡谷市高齢者クラブ連合会のマレットゴルフ大会を開催しました。例年、連合会所属の各单位クラブから多くの参加をいただいているこの大会ですが、今年で第30回を迎えることができました。

コロナ禍で思うように活動ができない中、久しぶりのクラブを跨いだ集まりとなりました。

成績上位6名にはトロフィーも用意されており、参加者の皆様の真剣な姿が見られました。惜しくも入賞を逃した方々にも笑顔が浮かぶ和やかな大会となりました。

目次

第 62 回長野県シニアクラブ大会	2
表彰者一覧	3
私の主張「里山であそぼう」	4
シニアクラブ女性指導者研修会	5
よき人生 よき笑顔	6
シニアクラブ活動の様子	10
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62回長野県シニアクラブ大会

【とき】令和4年10月20日(木)

【ところ】東御市文化会館(サンテラスホール)

【参加者】345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

東御市シニアクラブ連合会

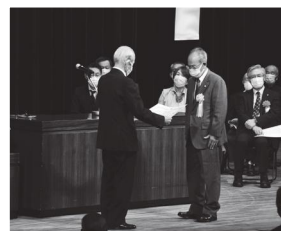
会長 唐澤 光章

■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

中曽根直久様(坂城町)

■来賓祝辞

長野県健康福祉部次長 出川 広昭 様

長野県議会副議長 高島 陽子 様

東御市副市長 田丸 基廣 様

■私の主張

「里山であそぼう」

東御市シニアクラブ連合会

飯島 貞夫 さん

■講演

「オーラルフレイルと認知症

〜健康寿命はお口から〜

講師・浅間総合病院 歯科口腔外科

奥山 秀樹 先生

■大会宣言

■次回開催地あいさつ

須坂市シニアクラブ連合会

会長 中村 寿勝

■県歌「信濃の国」の斉唱

●講演会 講師

奥山秀樹先生の紹介



奥山 秀樹 先生

奥山秀樹先生は、昭和32年に埼玉県川口市で生まれになり、昭和57年に東京医科歯科大学歯学部卒業後、昭和大学歯学部で助手を務められた後、昭和60年に浅間総合病院に赴任され、その後、医療技術部長兼歯科口腔外科部長を務められ、現在は、歯科口腔外科医として勤務されています。

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

表彰者一覧
(敬称略)

厚生労働大臣賞
老人クラブ育成功労者

長野市 近藤 定利

優良市区町村
老人クラブ連合会

白馬村 白馬村シニアクラブ

県知事表彰

高齢者福祉分野個人 (6名)

長野市 近藤 定利

〃 小林 繁

〃 大草 作治

大田市 坂井 謙司

塩尻市 平林 良子

中野市 滝沢 忠

長野県シニアクラブ
連合会長表彰

育成功労者 (44名)

長和町 小林 繁太

上松町 征矢 秋蔵

麻績村 刈間 豊

〃 小山 紀慶

〃 相澤 誠男

坂城町 中曾根直久

下條村

長野市

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

松本市

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

〃

岡谷市

〃

〃

伊那市

〃

〃

駒ヶ根市

〃

飯山市

林 蔵造

倉島 財子

高森 準

金井 晃一

塚田 照雄

古平 欣造

宮島 孝夫

田口 忠徳

古田 新造

小穴 孝知

津田 恒夫

大澤 一郎

百瀬 禎省

藤森 典人

安達 隆洋

安藤ふ志江

中村 吉孝

馬場 雄治

奥原 明春

高野 和子

早川 典子

青木 厚

北澤 陽子

花岡健一郎

三井 正二

小口 隆弘

北原 幸彦

池上 清子

水上 芳道

鷺澤 徳司

金原 昭和

手塚 元彦

塩尻市

佐久市

千曲市

東御市

〃

安曇野市

荻上 弘美

井出 進

丸山裕香巳

小林 峯雄

高木 政邦

藤岡 嘉

優良シニアクラブ
(2クラブ)

大田市

松本市

野口百寿会

高松常盤会

全国老人クラブ
連合会長表彰

育成功労者 (1名)

東御市

唐澤 光章

活動賞 (4クラブ)

◇健康づくり活動部門

大田市 堀六日町シニア百寿会

◇ボランティア活動部門

駒ヶ根市 上穂町シニアクラブ三和会

上田市 上室賀シニア会

◇世代間交流活動部門

長野市 桐原和楽会



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

私の張主

里山であそぼう



東御市シニアクラブ
連合会
飯島 貞夫さん

シニアクラブ会員、何名かが参加している里山探検活動について皆様にご紹介していきたいと思ひます。

皆さんの多くは、里山でいっぱい飛び回って遊んだ経験があるかと思ひますが、今子ども達の取り巻く環境は大きく変わり、外で遊ぶ姿がなかなか見られない中で、「子どもが真ん中、みんなが主役」「自然の中の遊びを通して子どもたちの育ちを応援しよう」「地域住民がボランティアスタッフとして参加しよう」

里山探検活動

これらのコンセプトで市内2か所の里山で活動をしています。

里山探検活動は3つのコースに分かれており、「きらきら」は0歳から3歳までの親子のコース。「ドキドキ」は年中から小1までの子

どもだけのコース。「ここに」は0歳から高校生の家族での活動のコースで、運営しているのは「楽育ひろばtomii」で、事務局は身体教育医学研究所が当たっています。活動が始まったのは2011年からで10年が経過し、10年間で延べ1万5000人近い方に利用していただいています。活動時間は10時から4時間程度で、一番大切にしていることは、子どもたちの自由な遊びを保障すること。子どものやってみたい気持ちを大人たちがしっかり受け止め見守ることです。

里山では3つのルールがあります。1つ目は、それはダメ！などの否定的な言葉は使わない。2つ目は、遊びを教えすぎない。3つ目は、カメラ・スマホの撮影は行わず子どもとしっかり向き合うことです。

夏はウォータースライダーで遊び、冬は雪合戦など1年を通して様々なことに取り組んでいます。我々シニアの役割は大きく期待されています。今まで培って

きた経験を生かし、小川の橋の整備や、火おこしをして焼き芋づくりなどを行っています。

私は主に火おこしや絵本や紙芝居の読み聞かせを行っています。おはなしの会は青空のもと、さわやかな空間で私も高揚感があり、子どもたちの反応も良く真剣に聞いてもらっています。

活動に参加しているボランティアスタッフは、落ち込み等の気分が改善され活力や心の健康が高まること、調査結果で示されています。

私はこの活動を8年間やってきて、まさに県シニアクラブの掲げるメインテーマ「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」そのものなんじゃないかと感じています。豊かな自然の中で健康的な環境に身を置き、適度に体を動かし、頭を使って子どもたちを見守り一緒に遊ぶ。しかし、無理はしない。自己管理をしながら私ができることを活動することで、子供たちの笑顔が自分の癒しになる場所が里山。そんなことを思いながら、今日も明日も山に向かっています。

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

シニアクラブ

女性指導者研修会

令和 4 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防止策をとり、7月 7 日(木)北信会場を皮切りに始まり、7月28日(木)南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「コロナストレスの解消になりました」「楽しい時間をありがとうございました」と笑顔のお声をいただきました。

◆研修内容

- ①実技講習 「いざという時に役立つ風呂敷活用術」
講師：県シニア連女性委員会委員
- ②講 演 「うたと音楽であふれる笑顔！心と体の健康づくり」
講師：浜 沙弥香先生（長野第一興商）

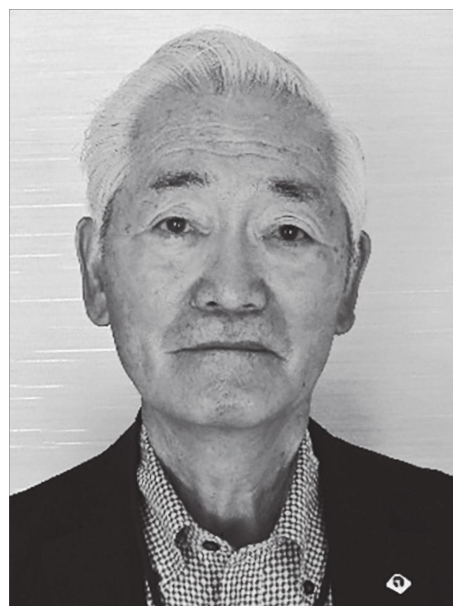
◆開催期日及び会場

- 北信会場 7月7日(木)
長野市リサイクルプラザ大会議室
- 東信会場 7月14日(木)
長野県佐久合同庁舎講堂
- 中信会場 7月21日(木)
松本市総合社会福祉センター大会議室
- 南信会場 7月28日(木)
駒ヶ根市アイパル



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

よき人生 よき笑顔



武田 忠一さん 79歳
上田市高齢者クラブ連合会 会長

「よき人生よき笑顔」の体験は、80歳にならんとしている私には多くありません。少ない経験の中

高齢者の喜ぶ笑顔を見て

で高齢者が喜ぶ笑顔を見て「良かった」と思う過程を述べてみます。

定年退職後は自治会関係で会長を含め8年間歴任しました。これから自分だけの時間が毎日とれると思いき喜んでいた矢先、平成26年8月に福寿クラブ倉月会会長依頼が舞い込んできて、まだまだ楽はさせてくれないと思う次第でした。

ことに専念しました。会員53名(男性37名/女性16名)の名前と顔を覚える。役員の役割内容と行事参加者の顔ぶれを把握する。全会員の集まる機会は、2月の総会、4月の花見会、12月の忘年会の3回。参加者は平均40名ほど。1月の新年会と春秋の旅行の三回を係が計画。旅館のマイクロバス送迎利用で約20名参加。運動関係は、スマイルポリング第1・3木曜日に約25名参加。グラウンド・ゴルフは第1・3土曜日に約20名参加。ダンスは毎週火曜日に12名にて実施。園芸は役員が花壇を管理している。調査から運動や旅行に参加していない



人が14名おり、年間3回の参加では少なすぎると感じた。1人でも多く集まれるよう気軽に参加できる行事を増やしたいと思った。会長就任後役員会で現在の行事に新しい行事を取り入れることを提案。各役員会に、公民館で趣味的で気軽に日々参加できるものを考案依頼。折り紙細工・茶道・絵手紙・料理・カラオケ・映画鑑賞・墨絵の7点が提案された。役員会にて、会員へ趣旨説明と賛同を得るにはどうしたらよいかを検討。全会員へのアンケート調査が良いとの意見が多く決定。アンケート内容は、参加希望(複数可)

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

と他に希望があれば記入、希望開催曜日（午前 or 午後）を記入とした。結果は墨絵以外の 6 点に決定。参加者 36 名（男性 22 名 / 女性 14 名）となった。役員会で運営について話し合い、新しく部として立ち上げ会全体の組織変更も行った。新しい組織は三役以下、運動部・園芸部・文化部の 3 部体制と、全役員の下解にて発足。4 月から準備のできたところから実施していった。初めての試みであり、期待と不安もありましたが、各自が自分の好みのものを選んで参加なのでトラブルも無く穏やかに活動して安心しました。

新設班を紹介。折り紙細工班の先生は 90 歳を超えた女性です。細部にわたり指導していただいています。指先が上手く動かず悪戦苦闘します。が、休憩時には話に花が咲き大笑い。茶道班は座ることは高齢者の難点で、椅子席にて略式で行っている。作法は裏千家の先生が指導。作法を覚えるだけでも至難の技で、覚えたようでも一ヶ月もするとお返

ししており笑いが絶えません。美味しい一服は良いですね。絵手紙班は中学の美術の先生が指導。褒め上手で一人ひとりの個性を引き出してくださり、個性ある絵と文章の作品ができ、自分の作品を見て微笑み嬉しそうです。料理班の目的は高齢者が簡単にできる一品料理。先生が毎回レシピを作成し説明指導のもと全員で料理する。完成すると微笑む顔が溢れています。年数を重ねるとレシピの数も増え、家でも作るようになり腕自慢に。カラオケ班では、若く燃えていた時代の曲を好んで歌われるようです。歌に酔いしれ幸せに満ちた表情で、周りの人も一緒に口ずさんでいます。

映画鑑賞班は、働き盛りの元気なころの作品

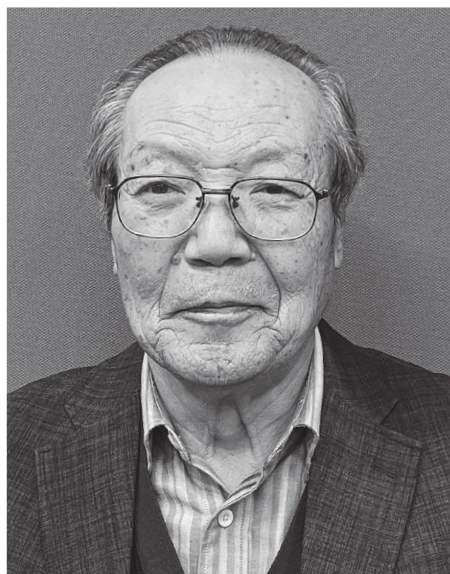


が好まれており、自分の思い出と重ねているようです。総括として、人が集まらなくては何事も前に進みません。人が集まるところに話もあり笑いもあります。4 年が経ち人の入れ替わりはありますが、会員 63 名（男性 33 名 / 女性 30 名）に増加し、行事不参加者は 4 名ほどになり、当初の目的は達成しました。特に女性が増え、明るく活気と笑い声が聞こえ女性の役割は多大了。平成 31 年 2 月に会長を退任いたしました。また、令和元年 10 月には長野県老人クラブ連合会長表彰を受けました。



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

よき人生 よき笑顔



木山澤 福夫さん 74歳
木祖村老人クラブ連合会 会長

14年前、菅地区の集会で長寿会の役員さんから入会を勧め

り、神社境内の掃除など、コロナ禍の下、比較的安全な屋外作業ですが、作業の後の親睦をは

かるための御

楽しく充実した会に

られ、還暦になった数人で入会して現在に至っています。

木祖村老人クラブ連合会は3地域から構成されており、小木曾地区楽生会が395人、藪原地区藪原長寿会が80人、菅地区菅長寿会が55人の総数530人で、男性が44%、女性が56%で、木祖村の人口の20%ほどが入会しています。

各地区のクラブは独自で活動していますが、地元でのボランティアが主な活動です。県道・村道沿いの花壇の植栽、手入れ、除草、公民館周りの草刈

苦労会ができず飲み物を配って解散となることが度々あり、役員さんは大変だったと思います。

したがって屋内で行われる役員会や総会などは、ほとんど中止し資料を配るなど情けない状態が続いているのが現状です。新型コロナウイルス



私のよき人生よき笑顔ですが、昭和40年代から平成10年頃までは、良い時代だったと記憶があります。日本経済は元気があり、働く者も給料が上がっており、それなりの夢や希望を持っていた年代です。

ス感染の終息を願うばかりです。そして私の住む菅地区菅長寿会ですが、会員を増やそうと努力しているところですが、自信をもって勧誘することができません。それは、女性の60歳代から70歳代の会員が極端に少ないからです。楽しく充実した会にするためには、女性の協力が多くに必要です。長寿会と言う言葉に女性方は抵抗があるようです。菅長寿会を改名して、女性が親しみを感じるネーミングに変えたらと思っています。

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

私の仕事への基本は、報告・連絡・相談。納期を守る。遅れる時は連絡する。約束を守る。以上のことを実行していければ、どんな時代でも生きていけるといふ信念を持っていたと思います。苦労も多々ありましたが、後にはチャンスがやってくると前向きにやってきた感があります。

野球が大変盛んで、会社で早起き野球チームを作って仲間間で楽しんだ。親睦をはかる飲み会は楽しかった。そんな



思い出があったから、老人クラブでも皆さんと話したり飲んだりすることは楽しいし励みにもなります。

最近の若者たちのことは、よくわかりませんが、私の若かった頃を想うと、すごく変わってきていることは事実です。

これから私達がやっていくことは、老人クラブ連合会の皆さんと話し合い、楽しく充実した会にすることが目標です。

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《北東信版》

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** (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>



単位クラブ減少とコロナ禍の中で

信濃町老人クラブ連合会 会長 小林哲夫



大先輩方にお聞きすると、その昔は町内全体に老人会があったとのこと。

新型コロナウイルス感染症が流行し、連合会としての交流も減り、同時に単位クラブの解散も増えて、現在は長生クラブと第三和楽会の2つのクラブで活動しております。

ここ2、3年は連合会の活動が大変難しい状況でしたので、本年こそはと、室内で出来る軽スポーツ「ボッチャ」を秋のスポーツ交流会として役員会で計画しました。時期は稲刈り前の9月上旬、体育館を借り、参加費まで準備しましたが、お盆の後ということもあり、新型コロナウイルス感染症が急増し直前で中止となってしまいました。機会があれば再度計画したいと考えております。

連合会としての行事はできていませんが、本年度も、社会福祉協議会の事業計画である「いきいきねんりんのつどい」「北信五岳道路ごみ拾い」に参加しております。また、単位クラブでは花植え、手入れ、年3回の公会堂掃除、神社周辺の草刈り、落ち葉片付等、身体に無理のない程度に活動しています。

会員の皆さんが楽しみにしている温泉旅行もなかなか計画が難しい状況でした。また、高齢化が進み若い人の入会も少なく、継続も難しい中、役員構成にも苦労しております。

当信濃町は、冬にはかなりの積雪になります。冬期間高齢者の方々、交通手段に大変なところもありますが、これからの地域の人たちに老人会の良さを知ってもらい、一人でも多くの入会希望者があるように働きかけて行くと共に、親睦を深め、身体を動かす軽運動や温泉旅行等の計画を立てて行きたいと思えます。

太陽旅行はおかげさまで創業 50 周年：旅行は弊社におまかせください

太陽旅行株式会社 創業 50 周年記念 シニアクラブの皆様にご案内します
 全国旅行支援適用で、観光バス利用で日帰り旅行も 1泊旅行も大変お得。クーポンもついてきます。

○日帰り特選旅行 皇居参観の旅・静岡富士山清水港クルーズ ○1泊特選旅行 プロが選ぶ温泉
 シニアクラブ様の役員会をお持ちの節は弊社担当者がお伺いして旅行のご案内をさせていただきます。

太陽旅行株式会社 長野本社営業所
 長野県知事登録旅行業 第2-168号
 〒381-0043 長野県長野市吉田 3-6-22

☎ 026-244-8075 FAX 026-244-8744
 総合旅行業務取扱管理者 渡辺 芳男 (担当者)

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



会の活動と紹介

長野市吉田地区和楽会連合会 会長 牧 昭治

吉田は北國街道に沿って発展し浅川の扇状地を立地とし善光寺の東北東に位置します。

江戸前期には、松代藩が定めた「吉田口留番所」を置き北からの人改めや諸商荷改めで重要な任務であった、飯山道・長沼道・高井郡(現、須坂方面)を通る大笹街道にも通じる諸街道の分岐するところで、越後筋は佐渡の金を江戸に運ぶ重要な脇往還道でありました。

そのため歴史ある地名や神社・寺が多く点在し、「桐原のわら駒」が古名「桐原牧」を今に伝えておられます。

また、市の天然記念物「吉田



三世代グラウンド・ゴルフ大会

のイチョウ」(小町)は吉田神社の御神木で樹齢千年以上ともいわれ、この神社境内で行われる盆踊り(上町)は100年以上続いています。

北しなの線(旧信越線)や長野電鉄線も通り、道路も東西・南北を幹線が貫き交通の利便がよく人口は1万6896人(令和4年2月調べ)は今も増え続けています。

吉田地区和楽会連合会の始まりは、昭和22年に中越地域で結成された「中越年寄会」であり、その後昭和33年に結成された「吉田町和楽会」と同年に合併して「吉田地区老人クラブ連合会」となり、そして、何度も発展的改組の後に平成8年に今の「吉田地区和楽会連合会」となりました。

先人たちは「吉田老人クラブ創立五十周年記念誌」も創りました。先輩が築いた礎を今に受け継ぎ、現在、単位クラブ数は14クラブ会員数は788名です。

当連合会の独自の活動として、「物故者法要」の名で、前年の8

月から翌年の7月末日の間に亡くなられた方の法要を毎年8月に執り行っております。

また、7月の第一日曜日には、市立吉田公民館さんと共催で「吉田地区三世代グラウンド・ゴルフ大会」(令和元年からはコロナで中止)を開催しております。

各単位クラブではさつま芋作りやしめ縄作り講習会、遊園地や公園などの清掃、出前講座、屋内軽スポーツなどいろいろな事業をしております。

これからも「和をもって楽しい会」であり続け、併せて住み良い地域になるよう会員共々頑張っております。



▲物故者法要

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



飯山市老人クラブの取り組みについて

飯山市老人クラブ連合会 会長 手塚元彦

飯山市老人クラブ連合会の拠点とする飯山市は、長野県北部に位置し、春は菜の花公園を中心に菜の花が咲き、夏は涼しいイメージですが飯山盆地で暑く、冬は2メートルにもなる豪雪と寒さのなか飯山市老人クラブはみんなで元気を出し合い頑張っています。

単位クラブ数は、10クラブ、300人の会員で様々な行事に取り組んでおります。

5月～10月まで月例マレットゴルフ大会

を開催しました。毎月30人程度の参加があり、10月には総合優勝が決まり今年度は、昭和5年生まれの男性でした。

市老連会 長杯マレットゴルフ大会



市長杯ゲートボール大会、秋には役員研修で松川溪谷の紅葉を楽しみました。また、コロナ渦で自粛していた県シニアクラブ大会にも参加いたしました。

飯山市老人クラブ連合会では、飯山市老人クラブ大会・芸能大会も行いました。老人クラブ大会では、育成功労者の表彰、介護予防の講演会、芸能大会につきましては、大正琴、詩舞、剣詩舞、演芸、カラオケと拠点となる飯山市老人福祉センター

「湯の入荘」で楽しみました。また毎年取り組んでいる「1円玉募金」でしたが今年度より名称を替え「友愛募金」として取り組みました。会員減少に歯止めがかからず、また高齢化が進み今



後の運営も厳しくなりそうですが、目先を変えて趣味の会などのサークルも加入できるように加入促進にも力を注いでおります。結びになりますが、迎える冬に備え、また春には元気に芽吹くように会員みんなが健康にいられるように祈ります。

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



長野県シニアクラブ
マレットゴルフ大会を
開催しました。

両会場ともお天気に恵まれ、爽やかな風を受けてプレイを楽しんでいました。

【9月15日(木) 南箕輪村】

場所…大芝高原マレットゴルフ場
参加者…13チーム52人

『団体の部』

優勝…箕輪町選抜B

準優勝…上穂町三和会A

(駒ヶ根市)

第3位…境高齢者クラブ

(伊那市)

『個人の部』

優勝…小口 明弘

(箕輪町B)

準優勝…亀山 勝治

(坂下本町シニアクラブ)

第3位…坂井 武志

(箕輪町B)



☆ホールインワン賞☆

本多 英樹(横川区出早会)

小林 英夫(上穂町三和会A)

鮎沢美喜雄(横川区出早会)

石井 国彦(境高齢者クラブ)

【9月21日(水) 中野市】

場所…北信濃ふるさと森文化公園マレットゴルフ場

参加者…14チーム56人

『団体の部』

優勝…とうみシニアクラブ

準優勝…木島平A

第3位…飯山市老連B

(とうみシニアクラブ)

『個人の部』

優勝…依田むつ子

(飯山市老連A)

準優勝…堀内 眞一

(とうみシニアクラブ)

第3位…山中 幹夫

(とうみシニアクラブ)

☆ホールインワン賞☆

依田むつ子(飯山市老連A)

上野 洋子(飯山市老連B)

(とうみシニアクラブ)

志賀高原 ホテル一乃瀬

お得な送迎&絶景の志賀高原観光付

自慢のお料理と 大自然を楽しむ!

グリーンシーズンプラン

15名様以上 8名様から送迎対応!

なんと全部コミコミで!!!

1泊4食 + 送迎バス

9,500円~

大人1名様

各種プランはサイトへ

バス出発までお部屋利用OK

ご夕食のお飲み物1本サービス | お飲み物持ち込みOK

ご宴席でのイス席も確約! | 最新通信カラオケ無料! 二次会も

※送迎コースのお迎えは、現地を朝出発になります。お帰りは昼食後のご出発になります。価格は全て税込です。※送迎プランは6月上旬から10月末のプランになります。※1貸切バスでの送迎は120km以内 高速道路代金は別途往路及び復路の回送分を実費ご負担。

ご予約特典オリジナルクリアファイルプレゼント!

HOTEL ICHINOSE ご予約は 0269-34-2802

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一乃瀬 FAX:0269-34-2868

ホテル一乃瀬 <https://www.shigakogen.jp/ichinose/>

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!

例年、日没時間が早まり、寒さも厳しくなるにつれて、交通事故が多発します。ちょっとした行動で交通事故は防ぐことができますので、是非、実践しましょう。



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
- ・ドライバーからは「自分は見えていない」と心得ましょう

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
- ・事故防止のために「安全運転サポート車（サポカー）」への乗り換えを



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
- ・「ヘルメット着用が努力義務化」されます（令和5年春ころの予定）

今年は、昨年と比べて交通死亡事故が増加しています。特に高齢者の方が加害者あるいは被害者となる事故が目立っています。

**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

詐欺のキーワードを覚えよう

最近の特殊詐欺の手口

キャッシュカードを狙った詐欺 (預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)

他人にキャッシュカードは渡さない!

警察官や金融機関の職員などをかたって「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(すり替える)もの

暗証番号 + カード渡せ = サギ

オレオレ詐欺



見知らぬ人にお金を渡さない!

息子や孫、会社の上司、医療機関の職員などを名乗って電話で、「すぐにお金が必要」などと言って、お金やキャッシュカードをだまし取るもの

医者 + カバンなくした = サギ

架空料金請求詐欺



電子マネーの番号を教えない!

コンテンツ利用の未納料金やパソコンのウイルス感染修理等を名目として、支払いのため電子マネーを購入させ、額面金額をだまし取るもの

ウイルス感染未納料金 + 電子マネー = サギ

還付金詐欺



ATM を操作しても 還付金は受け取れない!

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

ATM + 還付金 = サギ

特殊詐欺 ひとつとじゃない!

詐欺の電話やメールは、突然、あなたに届きます!
犯人からの電話を受けないために、相手を確認してから電話にでましょう!

消費者ホットライン：188 警察相談専用電話：#9110

または最寄りの警察署へ!

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

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)ドコモCS 長野支店	長野市上千歳町
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	株式会社 長野第一興商 長野支店	長野市大字鶴賀
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	太陽旅行 株式会社	長野市吉田
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富	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
