

# 長野県 シニア連だより

2023年07月10日発行

**第151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



あとすまし!



ロングホールは  
力加減が難しい!



狙いを定めて……



成績発表!  
何位だったかな?

## 木曽郡シニアクラブ連絡協議会 親睦マレットゴルフ大会

木曽郡シニアクラブ連絡協議会では親睦マレットゴルフ大会を開催しています。

木曽郡の各町村クラブから、毎年約30名の参加者が集まり、腕を競い合っています。

普段は別々の単位クラブで活動している参加者ですが、この日は一緒にマレットゴルフを楽しむ中で、お互いの活動について意見交換を行なうなど親睦を深めました。

### 目次

木曽郡シニアクラブ連絡協議会親睦マレットゴルフ大会	1
会長挨拶	2
よき人生 よき笑顔	6
活動報告	10
NAGANO SC カード協力店	14
ドコモ出張スマホ教室	16

会長挨拶

誇りと生きがいをもって活動を



県シニア連会長  
唐澤 光章

この度、県シニア連会長に選任されました東御市の唐澤光章です。会員の皆様のご指導・ご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、3年前の令和2年1月に発した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きました。しかしながら、我々高齢者の多くが第5回目のワクチンの接種を行い、3月13日からはマスク着用は原則不要とされ、さらに5月8日からは感染症区分が5類に引き下げられ、今まで制限していた活動を再開させたという、明るい話題も多く届いております。

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活動の重要性が一層高まっております。

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、大きな柱の一つです。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、健康長寿やフレイル予防につながるシニアクラブ活動に対する期待は大きいのです。地域で果たす役割やその重要性とともに、高齢者にとって最も身近な存在であるために、今後とも引き続き、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問題を解決し、クラブを強化することが大切になってきます。シニアクラブが活力に満ちたものとなるため、会員の皆様一人ひとりが仲間づくりへの意識を高め魅力あるシニアクラブであり続けることができるような活動をお願いします。

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。

それぞれのシニアクラブでの活動がコロナ禍以前のように積極的に展開され、会員の皆様方が仲間と一緒に活動できる喜びや楽しさを思い出し、享受できる活動の推進に努めてまいりたいと思っておりますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。

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》


女性委員長  
挨拶

# 仲間の輪を広げ、楽しんでくたななな



連ニアシ 連ニアシ  
女性委員長  
小坂 美恵子

この度、女性委員会委員長に  
選任されました、伊那市の小坂  
美恵子です。会員の皆様のご指  
導・ご協力を賜りながら一生懸  
命務めさせていただきまますので  
よろしくお願いたします。

3年前の2月に発生した新型  
コロナウイルスの感染拡大によ  
り、一昨年、昨年、今年と3年  
半に渡りシニアクラブの活動の  
自粛・休止による外出機会や人  
との交流の減少を招き、私たち  
高齢者の心身の活力の低下が心  
配されております。

しかしながら、5月8日には  
感染症区分が5類となり、よう  
やく活動の再開に目途がたつて  
きました。そして、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  
するものと思われまます。

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、地域の実績  
とネットワーク力を発揮してい  
ただきたいと思っています。

## (1) 仲間の輪を広げよう！

本年度の活動目標は  
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！

女性会員の特性を活かした

クラブの活性化や組織強化を  
図るため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ま  
すのでよろしくお願いたします。

### 1. 女性指導者研修会

7月に県下4会場で開催されま  
す。今年度は、講演が信州スポ  
ーツ医療福祉専門学校から「寝た  
きりになら元気でいるために」

実技講習がビーズアーツス  
テッチ教授の大森節子先生、  
池田千恵子先生から「ビーズ  
とフェルトで作る簡単ブロー  
チ」を予定していますので大  
勢の参加をお願いたします。

### 2. 友愛活動について

女性のネットワークを活用

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》


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**  
**5. 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、自分は騙されたいと思わず、美味い話には裏があると心掛けるとともに、声を掛けあつて特殊詐欺被害防止に努めましょう。

## 県シニア連役員

会長 唐澤 光章 東御市  
 副会長 樋代 義男 伊那市  
 青木 厚 松本市  
 宮島 孝夫 長野市  
 滝沢 清茂 上田市

常務理事 宮脇 脩 飯田市  
 中村 守良 安曇野市  
 木村 安雄 中野市  
 小坂美恵子 伊那市  
 松下 隆志 事務局長  
 中曾根直久 坂城町  
 清水 清勝 小諸市  
 井出 進 佐久市  
 花岡健一郎 岡谷市  
 水上 芳道 駒ヶ根市  
 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  
 大槻 丞司 箕輪町  
 吉田 省吾 小布施町

委員長 小坂美恵子 伊那市  
 副委員長 龍野美恵子 上田市  
 勝山 孝子 安曇野市  
 新井ひろ子 上田市  
 井出とし子 佐久穂町  
 桜井美智子 佐久市  
 下村 悦子 飯田市  
 宮脇きみ子 駒ヶ根市  
 石川 孝子 松本市  
 富田 和子 大町市  
 清水やよい 須坂市  
 湯本 勝子 中野市

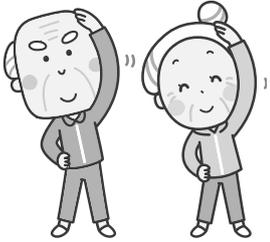
## 女性委員会

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。あいさつとさせていただきます。



### 監事

吉田 省吾 小布施町



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)






無線機と大嶋さん

見たこともない手作りの無線機が並び、電波を出し通信をして見せてくれました。「これはアマチュア無線というものだ」と聞かされ本や問題集を渡され国家試験を受けることになり、初めは電話級、そして通信級、2級アマチュア無線技師となり、電気に無知な私が無線にはまってしまうました。これが私の趣味の始まりです。

当時は電話機はメーカー製も少なく高価でしたので、自分で作るしかありませんでした。東京へ乗務し、折り返しまで時間があつたので、秋葉原の電気街に行つては電子部品を購入して、回路図や本を読みながら、真空管の無線機やラジオなどを作つて楽しんでいました。また沼津は海が近く、「海釣り」によく行きましたし、「バイク」が欲しくなり壊れたバイクも入



丹精込めて育てた盆栽

手。バラバラに分解して不良部品を交換して完成させ、ツーリングやそのバイクで沼津から駒ヶ根まで何度か帰つた思い出があります。

8年沼津に生活し、結婚を上司に話したところ、駒ヶ根車掌区へ転勤をさせていただき、飯田線の車掌として勤務することとなりました。こちらの車掌区には「登山クラブ」や「盆栽クラブ」があり、県内の山登りや黒松盆栽の手入れなどを仲間とすることができ、盆栽については部落の総会や行事などに貸してあげるまでになりました。子供たちが大きくなる中で何か

店をしたいということになり、沼津で始めた趣味の「無線と電子部品の店」をやるうということになり、家を増築・改造して秋葉原に行き仕入れ先を探し開店することができました。

その後は国鉄は合理化、民営化へと進みましたので、その時点で退職し店に力を入れることとしました。店は別のところへ移転し広くなり、当時は会社が景気も良く、無線も多くの方がやつており修理もしましたので繁盛し、趣味を生かしてお店でしたので楽しくできました。

### 無線の店から竹細工

#### そしてクラフト市へ

時代と共に携帯電話が普及し始めると共に、アマチュア無線も下火となり、店を利用する方が少なくなる中で、店番をしながらか何かできないか思索し、竹細工をやってみようと思ひ立ち、始めましたが、最初は竹割り難しく、手を切りながら根気よく挑戦し、器用面もあつてか材料を作るようになり、他の人が作ったものを買ってき

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 >


てあるか研究しながら、徐々に色々なものを作れるようになり、今では、ビク・ザル・カゴ・ミ・熊手、正月には門松やしめ飾りも作っています。  
妻は7年前に亡くなりましたが、生前は古布を解いては人形やバック、アクセサリー、洋服を作っていました。その当時から



奥様と旅に出たとき



竹を編む大嶋さん

ら全国でクラフト市(手作り市)が始まりましたので二人で作った品を売りながら旅をしようということとなり、キャンピングカーを買うことにしました。竹細工はかさばるので、大きな車が必要となりトヨタのコースターを改造してもらい、荷物を載せ、中で寝泊りでき、テレビ、電子レンジ、水道もついていきます。趣味を生かしてのキャンピングカーで全国各地のクラフト市に出店し、旅をしたことは楽しい思い出でもあります。そのほか北海道への1ヶ月の旅、そして四国八十八ヶ所めぐりなどなどの思い出もあります。

### カラオケと彫刻に挑戦

夜の一人は寂しいものです。話し相手がいません。ある時友人がカラオケに誘ってくれました。何度か行くうちに声を出して歌うのが楽しくなり、カラオケの機械を入手し家でも夜は声を出して練習するようになり、今ではノートに600曲以上のレパートリーがあり、新曲にも挑戦しています。最近ではカラオケ店主催の発表会で、岡谷のカノラホール、塩尻のレザンホール、県外までも出向いて歌うようになりました。声を出すことは健康にも良く、痴呆にもならないと聞いています。高齢者やクラブの中にも演歌クラブがあり、公民館で仲間と共に楽しんでいきます。  
最近では彫刻に誘われ、お地蔵様や動物、花、竜なども掘りました。何かにつけ興味を持ち挑戦してみることが電気で長生きの秘訣ではないでしょうか。趣味は私の人生です。



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》


# よき人生 よき笑顔



宮島 孝夫さん 83歳  
長野市老人クラブ連合会 会長

我が人生を振り返ってみるに、幼少期は戦時中。少年期は、戦後復興の時期で子供ながらに生きるのが精一杯であった気がする。

## 苦あれば楽しきあり

何回も何回も失敗の繰り返しで、

やっと形になると達成感ほひとしおでした。

月一回の犀川グラウンドでのマレットゴルフ練習には会員

70名余が参加。大自然の中、和気藹々で一汗も二汗もか

き、今日も一日元気であったと満足し、笑顔で次を楽しみに其々の帰途につきます。

恒例の日帰り旅行。今回は

40数名の参加者で大型バス一台に乗り静岡県へ。幸い晴天

よき人生を夢見実感するまでの25年間に羅列して、当時を皆様とご一緒に思い出しながら顧みたいと思います。さて、令和四年度の長野市老人クラブ連合会では、コロナ禍にもめげずに、7月には、シニアセーフティー研修会を多数の会員の皆様と、機器を使った交通安全確認、自転車による安全確認走行訓練等、盛り沢山の講習・研修を受け



シニアセーフティー研修会



マレットゴルフの練習

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〉




ススキの葉を使ったバッタ作り



日帰り旅行

にも恵まれ、雲一つない日本一の富士山を満喫できました。また、海の幸をたらふく食し、駿河湾クルージングでカモメと戯れ、そして偶然にもイルカに遭遇し、思わず歓声を上げてしまいました。

これからも会員の皆様とともに、参加しやすい老人クラブを目指し、楽しく充実した

西暦	年・月・日	出来事	思い出
1940	昭和 15 年 1 月 31 日	誕生日	
1941 ~1945	昭和 16 年 12 月 8 日 ~ 昭和 20 年 8 月 15 日	太平洋戦争勃発 ~ 終戦	食糧不足で米が無く 大根飯を食していた
1946	昭和 21 年 4 月 1 日	新制小学校入学	尋常小学校
1957	昭和 32 年	県下初のデパート	丸光デパート開店 エレベーターガール
1958	昭和 33 年	テレビ放送開始 東京タワー完成	テレビ価格は給料の10倍 333m
1959	昭和 34 年	皇太子ご成婚 (現上皇)	ミッチーブーム
1960	昭和 35 年	成人式	初めて背広を作る
1963	昭和 38 年	老人福祉法制定	老人の福祉を図る ことを目的とする
1964	昭和 39 年 昭和 39 年 10 月 10 日	東海道新幹線開業 東京オリンピック	テレビカラー化
以降、高度成長期が 1973 年まで続きよき人生となる			

老人クラブになるよう頑張りたいと思います。会員の皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。



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》




## 北相木村シニアクラブ高砂会の活動

北相木村シニアクラブ高砂会 会長 木次 嘉三郎



北相木村は群馬県の上野村に隣接する東信県境の村です。村を東西に横断する県道上野小海線は夏場を中心とした観光シーズンには多くの自動車やバイクが県境のぶどう峠を越え往來します。また、冬には瀧が凍り約30メートルの氷柱ができる三瀧が見所です。

北相木村シニアクラブ高砂会では、会員相互の親睦と健康増進を図り元気で楽しくできる活動として、社会奉仕活動、親睦旅行、年3、4回の親睦会(月並会)を行っています。

この中で、毎年社会奉仕・環境美化活動として県道沿いの花壇への花植えを行っています。例年3、4種類の花の苗350株を村内3か所の花壇に手分けして植え付け

をしています。かつては60名以上会員があり、6か所ほどの花壇に植え付けができていましたが、会員の減少もあり現在では20名ほどの参加ですが、地域の皆さんや村を訪れる方々に喜んでいただける姿を思い浮かべながら楽しく活動を行っています。

また、会員が楽しみにしている活動として、春・秋の親睦旅行があります。コロナ禍で2年間中止をしていましたが、昨年の秋に感染状況が落ち着いてきたこともあり1泊2日で南信方面への親睦旅行を実施しました。参加された皆さんは久しぶりの旅行でありまた、両日とも天候に恵まれとても楽しい旅行となりました。

現在加入している会員の「超高齢化と、若い、高齢者の加入が進まない状況で会員数が減少傾向ではあります。今後とも花植え、親睦旅行を継続していきたいと思っています。また、会員の皆さんからやりたいことなどたくさん意見を出していただき、元気で楽しい活動ができる会にしたいと思っています。

## 太陽旅行はおかげさまで創業50周年：ご旅行は弊社にお任せください 旅の職人がつくる手造りの旅

長野県シニアクラブ連合会の「シニアサポーター」として、長年の経験から皆様のご要望に添った数々の旅をご案内しております。旅の職人のベテランスタッフが感動・感激・美味の旅をご提案します。どうぞお気軽にご相談ください。

○人気特選旅行：草津温泉の旅・皇居参観の旅・静岡富士山清水港クルーズ海鮮三昧



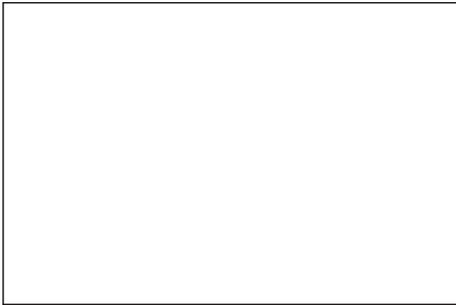
太陽旅行



長野県知事旅行業第2-168号  
【一社】全国旅行業協会正会員  
**太陽旅行株式会社**

〒381-0043 長野市吉田3-6-22  
TEL026-244-8075 FAX026-244-8744  
総合旅行業務取扱管理者 渡辺芳男

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 >



# 活動の様子

小諸市

## がんばれ会員・元気を出そう

小諸市高齢者クラブ連合会 事務局

私たちが住んでいる小諸市は浅間山の麓にあり、懐古園が多くの人に知られています。人口41756人そのうち65歳以上の高齢者は32.9%を占め、3人に一人が65歳以上と成っています。小諸市高齢者クラブ連合会では、会員の皆さんが、家にもって出てこない『引きこもり』にならない様にコロナに気を付け、屋外のイベントを中心に展開しています。春のマレットゴルフ大会は前日までの雨が上がり、雲一つない青空そして目が眩しくなる様な新緑の中参加者97名で行いまし



た。その一週間後には、春季グランドゴルフ大会を開催しました。

10月には、3年ぶりに対面でも高連の大会を開催し、金婚・ダイヤモンド婚・百歳記念・米寿など沢山の会員の方に賞状と記念品をお渡しして、みんなでお祝いしました。また秋になると山々の葉が色ずきはじめた中、秋のマレットゴルフ大会とグランドゴルフ大会を連続で開催しました。大会が終わり晩秋になると、女性部が主催する懐古園清掃奉仕活動で懐古園内の馬場を中心に落ち葉掃き（かたづけ）を120名と大勢の方々の参加であったという間に終了してしまい、帰る時にお茶とパンをお渡しして、懐古園の紅葉を楽しんでいただいています。出来た活動はここからです。歌って元気になる歌謡大会・お風呂と食事がセットのウォーキング・技術伝承のわら馬作り講習会・世代間交流を目的とした市内わら馬パレードがやむなく開催中止となりました。一年間を通して、まだまだ活気が戻って来ていません。会員の皆さんには、もっともっ



春のマレットゴルフ大会

とがんばっていたいただき、もっともつと元気を出していただき、もっともつと幸せになつていただきたいと思ひます。

令和5年度は残念ですが、昨年度より2クラブ減り28クラブでこの3年間コロナで出来なかつた思ひも込めて、活動を展開して行きたいと思ひます。



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》


# 活動の様子

千曲市

## アフターコロナとシニア活動

千曲市老人クラブ連合会・八坂福寿会 会長 内堀 衛

八坂福寿会は上山田地区の中山間地に位置し、会員53名・名誉会員23名の単老クラブです。コロナ禍以前は春は桜の花見、夏は近頃温泉への二泊旅行、秋は紅葉狩り、そして新年は地元温泉でのお楽しみ宴会、教養講座は年3回等、一年を通じて会員相互の交流と親睦を深め、共に学び、互いに支え合い励まし合うクラブづくりに取り組んできました。

ここ2年間はコロナの蔓延により三密回避、ソーシャルディスタンス確保の観点から全て中止となり、実施できたのは屋外で密とならない、重要文化財である智識寺(敷地内面積約3000平方メートル)境内の清掃・奉仕活動(春祭り前、秋祭り前、お正月の3回)と、春と秋の健康ウォーキングに米寿・友愛訪問だけでした。新年度に入って感染は小康状態となったものの治療薬の確固たるエビデンスも出てこない状況下では、感染リスクの大きいシニア世代においては、またまた「三密を避ける」「ソーシャルディスタンスを保つ」など日常生活は簡単に元に戻る事が出来そうにありません。人と人が対面してお互いの息遣い

を感じながら人格的に交わりを深める、或いは人々が膝を接して語り合うといったことは、人間社会の基本的なことであり、それが損なわれている現実は今までの地域社会全体に様々な負の連鎖を起こしています。特に自粛生活が長期間に渡っている「閉じこもりシニア世代」においては、生活不活性化による運動や外出機会の減少に伴う筋肉量や免疫力の低下、地域の通いの場や集いの場などにおけるワイワイとした雰囲気の中の多面的な視点から、自らを見直し自立性を高め、社会参加を促す機会も失われています。

また日常活動量の減少に伴う食欲不振や不規則生活による食と口腔機能の低下なども問題視されています。人生100年時代といわれる中で、健康寿命の延伸はシニア世代が取り組まなければならない重要な課題であり、

フレイル化(虚弱)をいかにくい止め、健康増進を図っていくかが鍵となります。

そのためにはこの感染症を「正しく、賢く恐れ」、悪影響が出ている心身の機能低下と悪しき生活習慣を見直し、日々自助改善に努めなければなりません。

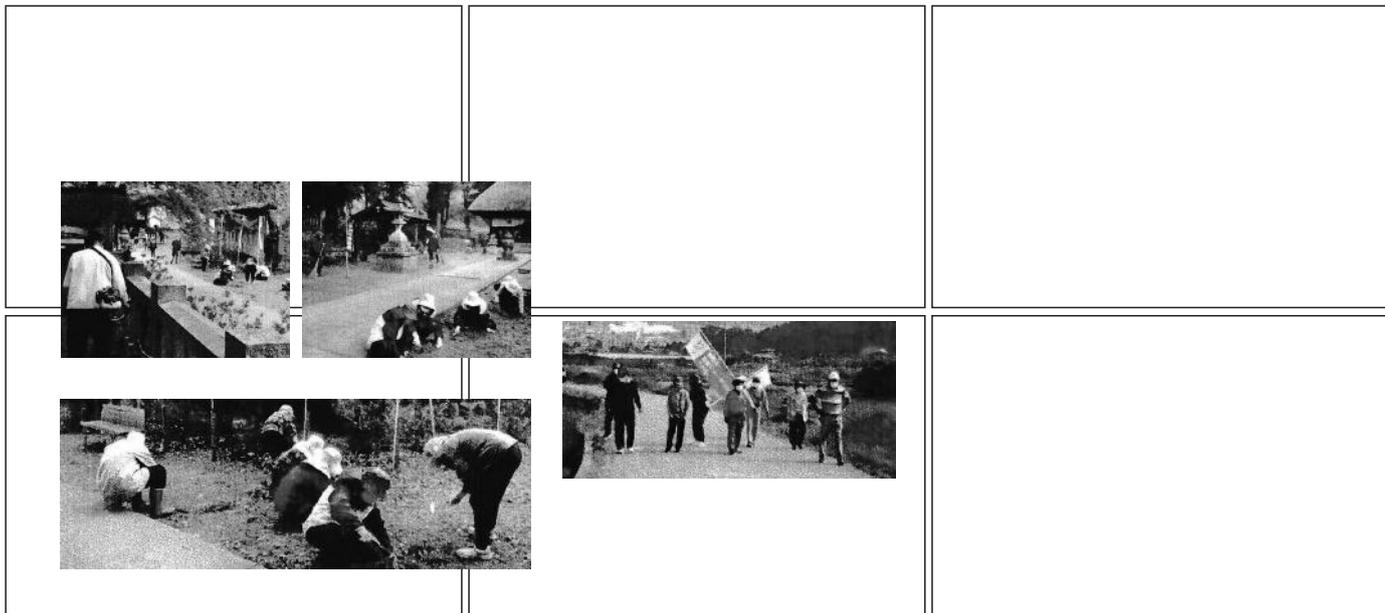
また栄養面や人とのつながり、社会参加にも積極的に取り組む必要があります。ウィズコロナ・アフターコロナの地域社会を見据えて、シニアクラブ活動はどうあるべきなのか。

「人と人がつながり共に支え合う地域社会づくり」を目指して、会員相互、知恵を絞って積極的にチャレンジして行きたいと思えます。



〇〇で集った八坂福寿会のメンバー

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》



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み団体保険です。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

## 老人クラブ 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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 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。  
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

## 老人クラブ賠償責任保険 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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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

〒100-0013 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 9:30～12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始除く)  
13:00～17:00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

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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 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。

2023年3月作成 22TC-102744

志賀高原  
ホテル一乃瀬  
土日祝日も  
同一料金!

## お得な送迎&絶景の志賀高原観光付

ウインターシーズンも!  
一の瀬ファミリースキー場すぐ!

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

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

※送迎バスのお迎えは、現地を朝出発になります。お帰りは最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貫切バスでの送迎は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  
ホテル一乃瀬

ご予約は 0269-34-2802

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 FAX:0269-34-2868

<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 < 版 >


## シニアサポーター

遊子 千曲館	千曲市上山田温泉	ホテル ニューことぶき	松本市里山辺	ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡秋成
株式会社 亀屋本店	千曲市上山田温泉	蝶ヶ岳温泉ほりてーゆ〜四季の郷	安曇野市堀金烏川	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	緑翠亭 景水	大町市平	寿物産株式会社	群馬県高崎市江木町
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	善光寺宿坊 淵之坊	長野市元善町	一般社団法人長野県医師会	長野市大字三輪
かたくら諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	信教印刷株式会社	長野市大豆島東沖	一般社団法人長野県歯科医師会	長野市稲葉
蓼科親湯温泉	茅野市北山蓼科高原	(株)ドコモCS 長野支店	長野市上千歳町	一般社団法人長野県薬剤師会	松本市旭
伊那食品工業株式会社	伊那市西春近	株式会社 長野第一興商 長野支店	長野市大字鶴賀	社会福祉法人長野県社会福祉協議会	長野市中御所岡田
たつのパークホテル	上伊那郡辰野町樋口	太陽旅行 株式会社	長野市吉田	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
株式会社平井星光堂	上伊那郡辰野町大字伊那富	ホテル タングラム	上水内郡信濃町古海	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
昼神温泉 おとぎ亭 光風	下伊那郡阿智村智里				

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	北安曇郡白馬村大字北城
白馬三枝美術館	北安曇郡白馬村大字北城
丸金旅館	北安曇郡白馬村八方
白馬梅池高原の宿 エスポワールみさわ	北安曇郡小谷村千国乙
ホテル サニーパレー	北安曇郡小谷村大字千石

**(北信)**

善光寺宿坊 淵之坊	長野市元善町
ホテル メルパルク長野	長野市鶴賀高畑
シアターシネマポイント	長野市権堂町
麵屋 友	長野市三輪
小川の庄 大門口	長野市大門町
近藤鍼灸治療院	長野市大字稲葉
日本旅行 長野支店	長野市上千歳
養生庵	長野市高田
健康志向ショップ"せるふい〜ゆ"	長野市高田
松代温泉国民宿舎 松代荘	長野市松代町東条
(株)セリタ「Re:Home」	長野市高田
須坂温泉古城荘	須坂市大字日滝
須坂クラシック美術館	須坂市大字須坂
須坂版画美術館 平塚運一版画美術館	須坂市大字野辺

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
豪商の館 田中本家博物館	須坂市穀町
綿幸	須坂市中町
イトショウ	須坂市立町
昭和堂メガネ店	須坂市北横町
盛進堂製菓舗	須坂市馬場町 1272
鳶屋茶店	須坂市横町 413-5
le ciel (ル・シエル)	須坂市墨坂
萬福屋商店	須坂市上中町
おぶせミュージアム・中島千波館	上高井郡小布施町大字小施
野尻湖定期船会社	上水内郡信濃町大字野尻
野尻湖ナウマンゾウ博物館	上水内郡信濃町大字野尻
黒姫話館&童話の森ギャラリー	上水内郡信濃町大字野尻
一茶記念館	上水内郡信濃町大字柏原
ホテル タングラム	上水内郡信濃町古海
東急タングラムリゾート パートンホテル	上水内郡信濃町古海
そば処たかさわ	上水内郡信濃町大字野尻
萬屋酒店	上水内郡信濃町柏原
オプトコバヤシ	上水内郡信濃町柏原
ナカムラフォト	上水内郡信濃町柏原
そば処 よこ亭	上水内郡飯綱町柳里
でんかほうす(有)パルモットー 昭和家電を愛する会	中野市大字中野
斑尾高原ホテル	飯山市大字飯山
ホテルシルクイン斑尾	飯山市大字飯山
硯川ホテル	下高井郡山ノ内町平穏

志賀一井ホテル	下高井郡山ノ内町大字平穏
ホテル一乃瀬	下高井郡山ノ内町大字平穏
志賀パレスホテル	下高井郡山ノ内町大字平穏
志賀高原ロマンス美術館	下高井郡山ノ内町大字平穏
そば処やり屋	下高井郡山ノ内町平穏
馬曲温泉 望郷の湯	下高井郡木島平村住郷
野沢グランドホテル	下高井郡野沢温泉村豊郷
常盤屋旅館	下高井郡野沢温泉村豊郷
野沢温泉スパリーナ	下高井郡野沢温泉村豊郷
朝日屋旅館	下高井郡野沢温泉村豊郷

**(県外)**

華やぎの章 慶山	山梨県笛吹市石和町市部
華やぎの章 甲斐路	山梨県笛吹市石和町川島
ホテル石風	山梨県笛吹市石和町八田
ホテル平安	山梨県笛吹市石和町川島
ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成
旬彩の庄 坂戸城	新潟県南魚沼市坂戸
北国街道・関川の関所 道の歴史館	新潟県妙高市大字関川
温泉&かふえ ランドマーク妙高高原	新潟県妙高市池の平温泉
ホテル太閤	新潟県妙高市大字赤倉
赤倉ホテル	新潟県妙高市赤倉
やまびこ荘	群馬県多野郡上野村大字檜原
ヴィラ セせらぎ	群馬県多野郡上野村大字鶴山
堂ヶ島温泉ホテル (小松原興業株式会社)	静岡県賀茂郡西伊豆町仁科
西浦グランドホテル 吉慶	愛知県蒲郡市西浦町塩柄

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。

(東信)	
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
佐久一里温泉 ホテルゴールデンチェリー	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 2 1	佐久市佐久平駅東
東京堂	南佐久郡佐久穂町高野町
奥村土牛記念美術館	南佐久郡佐久穂町穂積
ムーゼの森(塩沢・風越公園)軽井沢 絵本の森美術館ビクチャレスク・ガーデン エルツおもちゃの博物館・軽井沢	北佐久郡軽井沢町大字長倉 182
万平ホテル	北佐久郡軽井沢町大字軽井沢
オリオン美容室	北佐久郡軽井沢町軽井沢
玉屋旅館	上田市別所温泉
ホテル シュワルツ	上田市菅平高原
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
(南信)	
牛角 岡谷店	岡谷市塚間町
かたくら諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り
渋の湯	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	諏訪郡下諏訪町
二葉屋酒店	諏訪郡下諏訪町横町
羽広荘	伊那市西真輪
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	伊那市高遠町東高遠
信州高遠美術館	伊那市高遠町東高遠
信州高遠温泉 さくらの湯	伊那市高遠町西高遠
横川グリーンビレッジかやぶきの館	上伊那郡辰野町横川

Farmer's Kitchen 雪・月・花	上伊那郡箕輪町箕輪上
焼肉 新味園	上伊那郡箕輪町三日町
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	下伊那郡松川町元大島
キラヤ 大島店	下伊那郡松川町元大島
キラヤ 高森店	下伊那郡高森町下市田
屋神温泉 おとぎ亭 光風	下伊那郡阿智村智里
キラヤ ピア店	下伊那郡阿智村駒場
ひさわ薬局	下伊那郡下條村陽阜
おやど木曾温泉	木曾郡木曾町三金瀬戸/原
アイショップ コマツ	木曾郡木曾町福島
イケイデンキ	木曾郡木曾町福島
手打ちそば おんたけ	木曾郡大桑村野尻
(中信)	
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
ほりで一ゆ〜 四季の郷	安曇野市堀金烏川
中房温泉	埴科郡穂高町穂高
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

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》


# ドコモ

これまで累計 **1,500万人**の  
お客さまにご参加いただいております！



# 出張スマホ教室

みなさまのご近所に、スマホ教室を無料でお届けいたします！

シニアサークルや自治会など、みなさまが集まる場でドコモの専任スタッフがスマホ教室を開催します！無料で端末の貸し出しを行っておりますのでスマホをお持ちでない方も安心してご参加ください！

＜実際にスマホ教室に参加されたお客さまの声＞

## スマホの操作をマスター！



テキストの文字が大きく、自宅で復習ができ、  
今では簡単に電話やメールができるようになった！

## 活発に行動するように！



LINEで友達と連絡を取る機会が増え、  
様々な情報のやり取りができるようになった！

## 新しいことにチャレンジ！



LINEの次は、インターネットショッピングや  
キャッシュレスなどにチャレンジしたくなった！

## スマホへ切り替え！



スマホ教室に参加したことで、操作や料金に対する  
不安が無くなり、スマホに変えるきっかけになった！

### ご利用案内

**申込み  
無料**

- ✓ 1開催4名以上の参加見込みよりご予約できます。
- ✓ 開催場所は、**公民館**や**会議スペース**などご相談に応じます。（ご自宅を除く）
- ✓ 開催日の**約2か月前**よりご相談ください。
- ✓ 申込みは**長野県シニアクラブ連合会**までご連絡ください。  
連絡先：TEL 026-228-0303・FAX 026-228-0370



※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

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〉
