

長野県 シニア連だより

2024年7月10日発行

第153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



日頃の行いが良いのでウォーキング日和



準備体操は念入り!!



さあ!自分のペースで行きましょう!!



講師のためになるお話と講評です

東御市 ウォーキング講習会

毎年恒例のウォーキング講習会です。昨年11月11日に開催しました。

芝生公園のさわやかな自然とすがすがしい空気の中、皆さん元気いっぱいです。

インストラクターの指導の下、入念な準備体操をして十分に体を慣らし、ウォーキングのコツを教えてください、しっかり歩くことが出来ました。

今回はお孫さんの参加もありにぎやかに健康づくりが出来ました。

目次

| | |
|-------------------|----|
| 会長挨拶 | 2 |
| 女性委員長挨拶 | 3 |
| 県シニア連役員・女性委員会 | 4 |
| よき人生よき笑顔 | 5 |
| 活動の様子 | 10 |
| NAGANO SCカード協力店一覧 | 14 |
| NAGANO SCカード会員募集 | 16 |
| シニアサポーター一覧 | 16 |

長揆 会挨拶

活力に満ちた魅力あるシニアアクラブづくり



会長 唐澤 光章
県シニア連

会員の皆様には日頃からシニアアクラブ活動に多大なご尽力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて4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、昨年の5月からは感染症区分が5類に引き下げられ、12月に開催しました市町村シニア連会長・事務局会議の協議事項として『コロナ5類移行後の行事』について回答をいただいたところ、「コロナ以前と同様に活動している」「行事への参加者が多く活発になっている」など、明るい回答を多くいただきました。

コロナ禍を経験し、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、私たちシニア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ます。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し期待は大きいです。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、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課題を解決し、クラブの体力強化することが不可欠です。活力満ちた魅力あるシニアクラブであり続けるため、新たな仲間へ呼びかけ仲間づくりに一層の協力をいただきたいと思います。

そして新規クラブの立ち上げや休止・解散クラブの防止のため、行政や自治会などの関係機関と密接に連携し、シニアクラブの活性化を目指していただきますようお願いいたします。

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てまいりまし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ます。思いいますので、御支援、御協力をお願いいたします。

女性委員長
挨拶

女性が活躍する、楽しくタラタラする



シニア連
女性委員長
小坂美恵子

皆さん、こんにちは。昨年5月から女性委員長を務めさせて頂いておられます、伊那市女性部長の小坂美恵子です。

さて、4年前に発した新型コロナウイルス感染症は、私たちが今まで行ってきた健康維持や増進につながる活動を制限し、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おります。

しかしながら県シニア連では会員の皆様の健康維持や増進を、まず第一に考え、これにつながる活動を維持し、女性指導者研修会を始めとする各行事を可能な限りの感染防止策を講じ、1人の感染者を出すことなく実施してまいりました。

感染症区分が5類に引き下げられて以降、昨年の女性指導者

研修会にはコロナ禍以前と同様の参加があり、皆さんの明るい活気を感じさせて頂いていただき嬉しく思っております。

コロナ禍を経験し、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の重要さを、あらためて感じております。

そして、そのためにシニアクラブが、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おります。

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。

女性が活躍しているクラブは活動が盛んだと、よく聞こえてきます。

女性が介在することによって、コミュニケーション能力が発揮されてつながりができることや、細やかな気配りが潤滑油の役割を果たすことなど、女性ならではの力を発揮していただきたいと思っております。

本年度の活動目標は

(1) 仲間の輪を広げよう！

若手高齢者の入会が少なくなると会員が減少してしまいます。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、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。

一 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、講演が花王グループ
プラスチックマーケティング
から「簡単！きれいな好印象
メイクセミナー」。

実技講習が「簡単ネットク
レづくり」を予定しています
ので大勢の参加をお願いいた
します。

二 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。

三 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。

四 各種大会・研修会への参加

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、自分は騙されないと
思わず、うまい話には裏があ
ると心掛けるとともに、声を

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

理事

小仁熊恭夫 松本市

南澤 建一 長野市

滝沢 清茂 上田市

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

評議員

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

清水 春雄 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

川上 勝男 須坂市

大槻 丞司 箕輪町

吉田 省吾 小布施町

常務理事

監事

委員長

小坂美恵子 伊那市

龍野美恵子 上田市

勝山 孝子 安曇野市

新井ひろ子 長野市

井出とし子 佐久穂町

櫻井美智子 佐久市

近藤ウラ子 飯田市

矢澤 幸子 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

副委員長

小坂美恵子 伊那市

龍野美恵子 上田市

勝山 孝子 安曇野市

新井ひろ子 長野市

井出とし子 佐久穂町

櫻井美智子 佐久市

近藤ウラ子 飯田市

矢澤 幸子 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

女性委員会

掛けあつて特殊詐欺被害防止
に努めましょう。
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。あいな
つとさせていただきます。



よき人生 よき笑顔



田畑 恵一さん 82歳
箕輪町松島南部長寿クラブ 会長

私のボランティア活動と趣味

人も生物もみんな年を取る

みんな一年たてば一つ年を取る。これはどうにもならない生き物の宿命だ。

歳はとりたくないが、こればかりはどうしようもない。そんな私の今までのボランティア活動と趣味の話をしたいと思います。

民生委員

2期前まで民生委員をお願いされた。任期が終わった今も、私に相談がくる。その場で返事できない場合は役場に連絡して

いる。また町の生活介護サポーターとして、前は股関節と膝が痛い場合の運動治療方法「NHK今日の健康」などの情報を、文字を大きくしわかりやすく印刷して配布している。

子供の見守り

私も80歳を超えたので、ぼつ小学生・中学生の横断歩道の見守りを止めたらどうか。家内もやめると言うが辞められない事情がある。

それは、多くの小中学生が横断する交通量の多い横断歩道脇にある消防車と火の見櫓の

ちよつとした広場に、小学校低学年の3人が私の来るのを待っているからだ。私の車が着くと彼らは勝手にドアを開けて横断歩道旗を持って歩道脇に行く。横断者のために旗を振りたいたい。同級生が渡る時にちびつこの旗で車が止まってくれることが嬉しいからだそう。この交差点の記事が信濃毎日新聞に掲載された。

小学生達にいつも元気がでるような話しかけをしている。帰りの天気予報とか寒さ暑さなど。また、月曜日は元氣よく、火曜日はかつこよく、水曜日はスイスイと、木曜日はモクモクというような、私と小学生の合言葉。そして、同じ横断歩道には中学生も通る。共通している声掛け「頑張れよ」とは決して言わない。「頑張っているね」と励ましている。みんな毎日頑張っているのに、なお頑張れとはとても言えない。以前、秋の夕暮れ時に玄関のチャイムが鳴った。モニター越しに顔見知りの子が母親と一緒に見えた。何?と思ったら、母親が「いつも見守っていてくれてありがた

とうございます。これから寒くなるのでこれを使ってください」と女の子から毛糸の手袋を手渡された。涙が出るほど嬉しかった。あの子はとくに中学・高校を卒業して今どうしているのだろうか。

交通安全

交通安全見守りを始めてから20数年。数年前に長野県知事からの交通安全全推進の賞状をいただく機会があった。当時はまだコロナ禍で受賞の日程が延び延びとなり、町長室で受け取った。また3年前には箕輪町交通安全協会から、無事故無違反65年の表彰を受けた。今も箕輪町交通安全緑十字会会計。4月8日は人波作戦。国道で旗を持って交通安全をアピール。運転者にティッシュ配り。閉会后すぐに走っていつもの横断歩道を目指す。

登校

4月から新一年生児童の登校が始まった。なかなか校門を



箕輪中部小の通学路で児童に声をかける田畑さん

くぐれず泣きながら玄関に行く姿を見るのは、付き添ってきた親や祖母には辛いこと。毎年の事だが小さな体に大きなランドセル、まさにランドセルが歩いている感覚だ。転んで膝を擦りむくことは常にある事。絆創膏はいつも用意している。ある時、絆創膏を貼ってやったら、あれだけ泣いていたのにピタッと泣き止んだ。舗装道路の白線でさえ転ぶから不思議だ。やがて日本を背負っていく子供達のために事故が起きないように見守るのが我々の責任だと思っている。成長を応援してあげたい。

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

自慢のお料理と
大自然を楽しむ!

バス出発までお部屋利用OK

ご宴席でのイス席も予約!

ご夕食のお飲み物1本サービス

最新通信カラオケ無料! 二次会も

個室で宴席プラン

15名様以上 8名様から送迎対応!

なんと全部コミコミで!!!

12,000円~

大人1名様

1泊4食 + 送迎バス

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/>

※基本コースのお迎えは、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割切バスでの送迎は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!

元気が一番！怪我なら治るし経験だ。

絵画

趣味で絵画を楽しんでいる。次第に欲が出てあちこちの展覧会に出品してみた。2022年信州ねりんピック洋画部門で「ルービツクの街並み」が理事長賞をいただくことが出来た。前々年は欧州日美展で佳作。前年は審査員奨励賞。昨年は特に賞に入らなかったが、今年のパリオリンピック共催の絵画展に推薦されパリに送ってもらった。海外出品は初めてで送料ももろの手数料含めて約14万円（船便）。どうなることか？昨年の近代美術展では、上野美術館で入選したので東京へ。ハガキに私の絵が印刷され

たものを入口で買って来た。残りを買取。公民館、社協、小学校、中学校に学校の登校坂と、以前行ったオーストリアのホーエンザルツブルグ城の絵を送ったところ、モーツアルトの生誕地だからと音楽室に飾ってもらった。F30号は大きいので完成まで時間がかかる。途中で心が折れない題材が必要だ。



昨年の近代美術展で入選した「アムステルダム美術館」

温泉療法医が認定する「日本の名湯百選」選出！美肌&疲労回復など効能豊かな湯を1日400トンかけ流し！

総檜大浴場

シニアグループプラン

8名様以上 (15名様以上で送迎無料)

- ご夕食時お飲み物1本サービス
- 通信カラオケは15名以上は無料
- ご宴席はイス席と座布団席から選べます
- お飲み物のお部屋への持込みOK (宴会場は除く)

| | |
|------------------|-------------------|
| 和(なごみ)プラン | 彩(いろどり)プラン |
| 1泊2食 8,800円から | 1泊2食 11,000円から |
| 日帰り 5,500円から | 日帰り 6,600円から |

和(なごみ)プラン1泊2食 ※大人1名様料金

8,800円から

岩露天風呂

温泉三味の宿 **亀屋本店** 長野県千曲市上山田温泉 1-37-1
<https://www.kameya-honten.co.jp>

ご予約は **026-275-1002**

よき人生 よき笑顔



小椋 章さん 86歳

木島平村老人クラブ連合会 会長

人生は人と人とのつながり

私の人生を振り返りますと、幼少期に両親が病気がちだったため、進学を断念しずっと仕事をししてきました。青年期は農業の傍ら炭焼きをして冬期間は出稼ぎに行きました。出稼ぎでは、神奈川県でのみかんの収穫や黒部ダムのトンネル工事等を行いました。みかんの収穫では同郷の仲間もいて、仕事だけでなく仲間と遊びに行くこともあり楽しんでいました。今ではその仲間が皆先に逝ってしまい寂しい限りです。

現役時代の後半は、72歳まで勤めて今に至ります。今思うと、いろいろな仕事をしてきたものだと感慨深いものがあります。そして、同時に地域の役等もやらせていただき、沢山の方々とも知り合い、つながることができました。ここまで多くの人とつながり触れ合えたことは、我が人生の宝物です。

さて、令和5年度老人クラブの活動では、村内にある下高井農林高校の生徒と老連役員で、春から秋にかけて週1回、花植えや野菜作りを通して交流する「園芸交流」に取り組みました。村社協西側の畑に花を植えることになり、「ふれあいガーデン」

と名付け看板をみんなで作り設置しました。

花苗は学校からの提供で、マリゴールド・あさがお・ラベンダーなど種類もたくさんあり、何をどこに植えるか生徒が決めた。花壇のデザインも考えてくれました。また、南側の畑には、きゅうり・トマト・オクラなど夏野菜を植えました。生徒、先生と教え教わりながらの交流はとても楽しいものでした。

隣接のデイサービスの利用者にも好評でよく観に来てくれたと聞いており、大変嬉しく思いました。暑くなり、雑草が伸び



下高井農林高校の生徒との園芸交流「ふれあいガーデン」

始めると週1回の活動だけでは難しくなり、涼しいうちにと朝早くから草刈りもしました。しばらくの間草取りをマメにするのが大変でしたが、夏には沢山の野菜を収穫できました。収穫した野菜は、調理してみんなで美味しくいただきました。この他、マレットゴルフや老人ホームの草取りボランティア等活発な活動ができたと思います。今後も人のつながりを大切に、世代を超えて交流できる元気な地域であるよう、仲間と協力し老人クラブ活動を続けていこうと思っ



沢山の野菜を収穫し調理して、皆で美味しくいただきました



草取りボランティア活動



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**

いいしなみなコトブキ
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>

活動の様子

上松町

上松町シニアクラブ連合会活動

上松町シニアクラブ連合会 会長 征矢 秋蔵

上松町は長野県の西部に位置し、東に駒ヶ岳、浦島太郎が玉手箱を開けたと言われる寝覚の床、夏でも涼しい赤沢自然休養林など自然豊かな観光スポットがたくさんあります。

上松町シニアクラブ連合会では14の各地区の単位のクラブを取りまとめられています。新緑が眩しい季節には、上松町社会福祉協議会の協力を得て花いっぱい運動として1400本近くの花を各地区に植え、晩秋まで町を花で染めています。また、町内の保育園の畑を耕して園児が土と親しむ機会を作り、野菜作りを行っています。収穫した野菜は保育園の給食で使用しますが、普段野菜を食べない子が園の畑で採れた野菜はおかわりをたくさんしていると聞き、活動の励みになっています。

秋には奉仕活動として町の公園の樹木を剪定し、形良く整った木々の枝が秋の深まりを待ち望んでいます。

連合会の最重要行事として全会員が参加できるシニアクラブ



第55回上松町シニアクラブ大会の様子

大会を開催。既に56回を数えませんが、功労者の表彰等を行い、コミュニケーションを図っております。また、昨年は町内の整骨院の院長さんを招き、高齢者の健康づくりの講演会を開催し、会員の皆さんの好評を得ました。ただ、会員の好評を得る大会を開催することは難しく、大きな悩みとなっています。

シニアクラブの活動は表立っ

たものではありませんが、今まで培ってきた力や知識で活動を行っています。

当町も新規の加入者を増やすことが難しく、会員数の減少や高齢化のなか自分たちもどくらしいできるのかいつも悩んでいます。連合会報を令和4年より3号発行し、活動内容を会員だけでなく全町民に知っていただき少しでも興味を持ってもらえるように話題提供を行っています。

単位クラブでは会員同士で集まり、簡単な料理を作ったり、お茶会を開催したり、日帰り旅行も楽しんでいます。中には体調が悪く行事に参加できない人もいますが、そんな時には仲間が心配し家に寄るなど気にかけています。

活動としてはどこの地区でも行っていることだと思います。「奉仕」「友愛」「健康づくり」と言葉では、堅苦し表現かもしれませんが、みんなで声を掛け合い、支え合い、そして自分の健康も保ちつつ、縁の下の力持ちとしてこれからも楽しく活動を行っています。

活動の様子

白馬村

健康寿命100年めざして

白馬村シニアクラブ 会長 徳竹 禎三



いきいきと日ごろの活動の成果を発表「芸能祭」

白馬村は北部山沿い地方であり、雪の多いところでもあります。白馬岳、杓子岳、白馬鎚ヶ岳の麓でもあります。白馬岳の頂上においては富山県との境そして蓮華岳では富山県、新潟県との3県境でもあります。冬期間スキー場への来村者は約100万人グリーンシーズンにおいて約80万人の方々から来ていただき観光地として白馬村全体で今以上に発展を目指しているところでもあります。

白馬村人口は令和6年4月1日現在、男性4405人女性4334人、合計8739人と

なっております。以上からみるとまだまだシニアクラブへの入会者を何としても増やしていかなければならないとも考えるところでもあります。

私たちシニアクラブは現在15地区1281名の会員登録をさせていただいております。会員たち一人一人がシニアクラブという自覚のもと、健康でなにかを「やらなくては」という志を持ち行っております。

シニアクラブでは心も身体もいつも健康を維持していくために、健康・教養・文化活動など様々な領域で講演会や講習会を開催し知識の習得に努め、会員同士、また各世代との意見交換、生き生きと活動できるクラブづくりを目指しております。

事業計画では郷土めぐりの小旅行、健康ウォーキング、ゲートボール大会、男性の料理教室、健康講演会、まごころ募金、マレットゴルフ大会、手芸教室、芸能祭、スマイルボウリング大会、議員との懇談会、しめ縄づくりそしてデイサービスセンター



白馬五竜植物園で健康ウォーキング

へのボランティア活動15地区で年15回行っております。

特にウォーキング（今年は白馬五竜植物園）においては80名位を予定しております。また小旅行は40名、そして芸能祭はウイング21（500名収容）を予定しており300名以上の参加を計画しております。その他の事業においても100名前後の参加を呼びかけております。

ウォーキングにおいて各索道協会の全面協力によるご厚意に感謝申し上げます。最後になります。白馬村シニアクラブは一人一人の繋がりを大事にし、それが面となり、その面が一つの大きな物体となること。夢を持ち前へすすんで参ります。

活動の様子

松本市

生きがいを求めて

松本市寿台双葉会 会長 和田 寛治



中国伝統芸能変面ショー

松本市高齢者クラブの傘下にある寿台双葉会は南部地区に位置しており、昭和52年「寿台老人クラブ」が結成され、平成6年「寿台双葉会」に名称変更して今年で30年になります。現在の会員は5クラブ154名で、5月上旬の体育館花壇の花植えを皮切りに年4回の「お茶会」、2回の「健康教室」、年が明けて新年会、総会が主な行事になっています。



「わくわく♪ドキドキ若返り!!」体操

お茶会では「命を守る水」見直そう水分補給!、「金融被害にあわないために」の講座と「中国伝統芸能変面ショー」や松本大学名誉教授の犬飼先生による「わくわく♪ドキドキ若返り!!」体操で楽しんでいただきました。一方健康教室では「ペタンクで健康づくり」、「ペタンクで楽しむ・特製カレライス」を実施しました。特に後半の健康教室では女性役員さんオリジナルの「双葉会カレライス」のおもてなしが恒例になっておりみなさんから大変好評をいただいております。

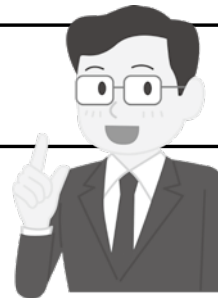
また松本市高齢者クラブ主催のカラオケ大会、ゲートボール・ペタンク大会、作品展、健康大会（芸能発表会）にも積極的に参加しています。昨年はゲートボールの部で第4位入賞に輝き久々にカップを手にすることができました。

当地区の高齢化率は42%と高く、会員も年々高齢化する中、活動も制限されがちですが、これからも会員のみなさんの生きがいや健康づくりのために一人でも多くの方に参加していただけるよう工夫しながら取り組んでいきたいと思っております。



第21回松本市高齢者健康大会

老人クラブ保険のお知らせ



ご加入を検討しているクラブは
10 月加入に向け、募集をお願いいたします。

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

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 |
|----------|--------------------|---------------------|
| 2024年10月 | 2024年7月15日～9月15日まで | 2024年10月1日午後4時から1年間 |
| 2025年 4月 | 2025年1月15日～3月15日まで | 2025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/> 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せんが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004

| | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------|------|-----------------|-------|-------------------------|-----|
| 緑翠亭 景水 | 大町市 | 須坂版画美術館 | 須坂市 | そば処たかさわ | 信濃町 | (県外) | |
| 黒部観光ホテル | 大町市 | 平塚運一版画美術館 | 須坂市 | 萬屋酒店 | 信濃町 | やまびこ荘 | 群馬県 |
| 湯けむり屋敷 薬師の湯 | 大町市 | 小池千枝コレクション | 須坂市 | オプトコバヤシ | 信濃町 | ヴィラ セセラぎ | 群馬県 |
| 黒部ビューホテル | 大町市 | 世界の民俗人形博物館 | 須坂市 | ナカムラフォト | 信濃町 | ニュー・グリーンピア津南 | 新潟県 |
| 美浪荘 | 大町市 | 豪商の館田中本家博物館 | 須坂市 | そば処 よこ亭 | 飯綱町 | 旬彩の庄 坂戸城 | 新潟県 |
| 伊藤金物商会 | 大町市 | 綿幸 | 須坂市 | でんかはうす(有)パルモットー | 中野市 | 北国街道・関川の関所 道の歴史館 | 新潟県 |
| 時明堂 | 大町市 | イトショウ | 須坂市 | 昭和家電を愛する会 | 中野市 | | |
| 株式会社一木宮坂商店 | 大町市 | 昭和堂メガネ店 | 須坂市 | 斑尾高原ホテル | 飯山市 | 温泉&かふえ | 新潟県 |
| 白馬スポーツ | 白馬村 | 盛進堂製菓舗 | 須坂市 | ホテルシルクイン斑尾 | 飯山市 | ランドマーク妙高高原 | 新潟県 |
| 白馬三枝美術館 | 白馬村 | 蔦屋茶店 | 須坂市 | 硯川ホテル | 山ノ内町 | ホテル太閤 | 新潟県 |
| 丸金旅館 | 白馬村 | le ciel(ル・シエル) | 須坂市 | 志賀一井ホテル | 山ノ内町 | 赤倉ホテル | 新潟県 |
| エスポワールみさわ | 小谷村 | 萬福屋商店 | 須坂市 | ホテルー乃瀬 | 山ノ内町 | 華やぎの章 慶山 | 山梨県 |
| ホテル サニーバレー | 小谷村 | 民芸の宿中央ホテル | 千曲市 | 志賀パレスホテル | 山ノ内町 | 華やぎの章 甲斐路 | 山梨県 |
| (北信) | | ホテル亀屋本店・旅亭たかの | 千曲市 | 志賀高原口マンズ美術館 | 山ノ内町 | ホテル石風 | 山梨県 |
| 善光寺淵之坊 | 長野市 | 上山田ホテル | 千曲市 | そば処 やり屋 | 山ノ内町 | ホテル平安 | 山梨県 |
| シアターシネマポイント | 長野市 | 荻原館 | 千曲市 | 野沢グランドホテル | 野沢温泉村 | 堂ヶ島温泉ホテル (小松原興業株式会社) | 静岡県 |
| 麺屋 友 | 長野市 | 若の湯 | 千曲市 | 野沢温泉スパリーナ | 野沢温泉村 | | |
| 小川の庄大門店 | 長野市 | グリーンプラザ | 千曲市 | 朝日屋旅館 | 野沢温泉村 | 西浦グランドホテル 吉慶 | 愛知県 |
| 藤田九衛門商店 | 長野市 | ホテルプラトン | 千曲市 | | | | |
| 近藤鍼灸治療院 | 長野市 | 湯楽ゆうざん | 千曲市 | | | | |
| 日本旅行長野支店 | 長野市 | ホテル圓山荘 | 千曲市 | | | | |
| 養生庵 | 長野市 | フジオカ電機株式会社 | 千曲市 | | | | |
| 健康志向ショップ “せるふい〜ゆ” | 長野市 | おぶせミュージアム・ 中島千波館 | 小布施町 | | | | |
| 松代温泉松代荘 | 長野市 | 野尻湖定期船会社 | 信濃町 | | | | |
| メガネスーパー長野若槻店 | 長野市 | 野尻湖ナウマンソウ博物館 | 信濃町 | | | | |
| (株)セリタ「Re:Home」 | 長野市 | 黒姫童話館&童話の森 ギャラリー | 信濃町 | | | | |
| 太陽旅行株式会社 | 長野市 | 一茶記念館 | 信濃町 | | | | |
| 須坂温泉古城荘 | 須坂市 | 斑尾バートンホテル | 信濃町 | | | | |
| 須坂クラシック美術館 | 須坂市 | | | | | | |



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。

(全県)

| | |
|------------|------|
| ドコモショップ | 36店舗 |
| カラオケビッグエコー | 9店舗 |
| バリミキ | 7店舗 |
| ニシザワ | 11店舗 |
| キラヤ | 9店舗 |

(東信)

| | |
|---|------|
| 靴のアゲハヤ | 小諸市 |
| 章文堂 | 小諸市 |
| オプティカルワークスコミヤマ | 小諸市 |
| 油井呉服店 | 佐久市 |
| ほさか理容室 | 佐久市 |
| 中島タタミ店 | 佐久市 |
| よこちよう本店 | 佐久市 |
| スパリゾートのぞみ サンビア佐久 | 佐久市 |
| 布施温泉 | 佐久市 |
| 佐久平プラザ 2 1 | 佐久市 |
| ロッヂ八ヶ嶺 | 佐久穂町 |
| 東京堂 | 佐久穂町 |
| 奥村土牛記念美術館 | 佐久穂町 |
| ムーゼの森(塩沢・風越公園) 軽井沢絵本の森美術館 ピクチャレスク・ガーデン エルツおもちゃの博物館・軽井沢 | 軽井沢町 |
| 万平ホテル | 軽井沢町 |

| | |
|----------------------|------|
| オリオン美容室 | 軽井沢町 |
| 玉屋旅館 | 上田市 |
| ホテル シュワルツ | 上田市 |
| 武石温泉 うつくしの湯 | 上田市 |
| 松尾カメラ | 上田市 |
| 神田鍼灸院 | 上田市 |
| 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店 | 上田市 |
| お好み焼き 楽や(関西風) | 上田市 |

(南信)

| | |
|-----------------------|-----|
| 牛角 岡谷店 | 岡谷市 |
| メガネスーパー レイクウォーク岡谷店 | 岡谷市 |
| 上諏訪温泉しんゆ | 諏訪市 |
| ホテル紅や | 諏訪市 |
| かたくらシルクホテル | 諏訪市 |
| 渋の湯 | 諏訪市 |
| おぎのや諏訪店 | 諏訪市 |
| 飲食処ばんや | 諏訪市 |
| アキヤマ時計店 | 諏訪市 |
| 麗人酒造株式会社 | 諏訪市 |
| 株式会社ヤマザキ | 諏訪市 |
| 白樺湖ロイヤルヒルスキー場 | 茅野市 |
| 牛角 諏訪インター店 | 茅野市 |
| 鐘の鳴る店 中沢 | 茅野市 |

| | |
|----------------------------|------|
| 親湯温泉(蓼科親湯温泉) | 茅野市 |
| 旅館おくむら | 下諏訪町 |
| 二葉屋酒店 | 下諏訪町 |
| 羽広荘 | 伊那市 |
| 仙流荘 | 伊那市 |
| 伊那旭座 | 伊那市 |
| 平沢写真館 | 伊那市 |
| メガネ・宝石・補聴器 ナカムラ | 伊那市 |
| (有)カク万伊藤園 | 伊那市 |
| (株)キタノヤ電器 | 伊那市 |
| 伊那市立高遠町歴史博物館 | 伊那市 |
| 信州高遠美術館 | 伊那市 |
| 信州高遠温泉 さくらの湯 | 伊那市 |
| 早太郎温泉 駒ヶ根高原 リトリート すずらん岨 | 駒ヶ根 |
| 有限会社シューワ美術本店 | 駒ヶ根 |
| ギフトギャラリーとしまや | 駒ヶ根 |
| (有)森文具店 | 駒ヶ根 |
| オーダー枕と寝具の専門店 ふとんのオクムラ | 駒ヶ根 |
| シオザワスポーツ | 駒ヶ根 |
| 赤穂カメラ | 駒ヶ根 |
| (資)水車 | 駒ヶ根 |
| 棒政洋品店 | 駒ヶ根 |
| 株式会社ヤマサン宝飾 | 駒ヶ根 |
| ティブロン有限公司 | 駒ヶ根 |
| 山野草の宿 二人静 | 駒ヶ根 |
| (有)西山荘 | 駒ヶ根 |
| 天山 | 駒ヶ根 |

| | |
|------------------------|-----|
| 白鳥時計店 | 駒ヶ根 |
| 有限会社古島屋 | 駒ヶ根 |
| 横川グリーンビレッジ かやぶきの館 | 辰野町 |
| Farmer's Kitchen 雪・月・花 | 箕輪町 |
| 焼肉 新味園 | 箕輪町 |
| ル・ノール・リヴィエール (北川製菓) | 宮田村 |
| ほっ湯アップル | 飯田市 |
| 御食事処 天月 | 飯田市 |
| メガネ・時計・宝飾 ツノダ | 飯田市 |
| こじまクリーニング | 松川町 |
| 昼神温泉 おとぎ亭 光風 | 阿智村 |
| ひさわ薬局 | 下條村 |

(中信)

| | |
|--------------|------|
| おやど木曾温泉 | 木曾町 |
| アイショップ コマツ | 木曾町 |
| イケイデンキ | 木曾町 |
| 手打ちそば おんたけ | 大桑村 |
| ホテルブエナビスタ | 松本市 |
| 泡の湯旅館 | 松本市 |
| ホテル ニューことぶき | 松本市 |
| ホットプラザ浅間 | 松本市 |
| 富田屋別館 | 松本市 |
| ダスキン塩尻 | 塩尻市 |
| ほりでーゆ〜 四季の郷 | 安曇野市 |
| 中房温泉 | 安曇野市 |
| ホテルアンビエント安曇野 | 安曇野市 |
| 生坂村営 やまなみ荘 | 生坂村 |
| スカイランドきよみず | 山形村 |

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

| | | | |
|-----------------|--------------|---------------------|-----------|
| 株式会社 亀屋本店 | 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 |
| 民芸の宿 中央ホテル | 千曲市上山田温泉 | 太陽旅行 株式会社 | 長野市吉田 |
| 上諏訪温泉しんゆ | 諏訪市湖岸通り | ホテルー乃瀬 | 下高井郡山ノ内町 |
| 蓼科親湯温泉 | 茅野市北山蓼科高原 | 明治安田生命保険相互会社長野支社 | 長野市新田町 |
| 伊那食品工業株式会社 | 伊那市西春近 | ニュー・グリーンピア津南 | 新潟県中魚沼郡秋成 |
| たつのパークホテル | 上伊那郡辰野町樋口 | ホテル太閤 | 新潟県妙高市赤倉 |
| 株式会社平井星光堂 | 上伊那郡辰野町大字伊那富 | 寿物産株式会社 | 群馬県高崎市江木町 |
| 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医師会 | 長野市大字三輪 |
| 蝶ヶ岳温泉ほりで一ゆ～四季の郷 | 安曇野市堀金烏川 | 一般社団法人長野県歯科医師会 | 長野市稲葉 |
| 緑翠亭 景水 | 大町市平 | 一般社団法人長野県薬剤師会 | 松本市旭 |
| 善光寺宿坊 淵之坊 | 長野市元善町 | 社会福祉法人長野県社会福祉協議会 | 長野市中御所岡田 |
| 信教印刷株式会社 | 長野市大豆島東沖 | 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)ドコモ CS 長野支店 | 長野市上千歳町 | 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 |