

松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まっもと市高連だより

第28号

令和元年7月発行



〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239
〈編集協力〉株式会社博報社 大阪府大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



マリィゴールド、ベゴニア…夏に向けて
総合社会福祉センターの玄関先をおもてなし

女性部研修で花壇を造る



つながる

松本市高齢者クラブ連合会
会長 青木 厚

「幸せだなあと思うときは
どんなときですか?」と問わ
れたとき、こう答えます。「い
つでも気さくに話や相談ので
きる人が周りにいるとき」と。
お互いに認め合える関係が
あれば、こそ生きる証ともな
り、喜びを感じるからではな
いかと思います。人の存在感
は幸せな思いも連れ立ってい
るのかもしれない。

元号が改まり期待と不安が
交錯する思いもあり、近頃の
スマホやAI(人工知能)に
代表されるように、デジタ
ル技術にまつわる革新は予想
以上に速く我々の生活環境を
変えています。もはや止まる
ところを知らないエイリアン
のようになりつきながら
迫ってきます。私のように取
り遅れた高齢者がとてもし

ているような代物ではありません。しかしながら翻って我々の現実の生活内容はどうと、基本的に昔とそんなに変わってはいません。緩やかに分かりやすく、そして静かな落ち着いた生活が今でも十分に享受できているからです。超アナログ的環境も健全ではありますが、さてこのアンバランスさが新元号「令和」の時代。果たしてどのように変化し、または融合していくのでしょうか。老若間の隔たりはさらに離れていくのでしょうか。それとも、全く違った新時代の営み方が創り出されてくるのでしょうか。
しかし、いくら技術が進み、便利な世の中になったとしても変わってほしくないものがあります。それは人と人が信頼し合える心の通い。お互いにつながり、生きる喜びを感じながら心豊かで仲の良い関係を続けていくことができれば、そこにはおのずと居場所も生まれ、幸せ感も湧いて来るのではないのでしょうか。

さて、市内の高齢者クラブの内情を見渡すと、いずれのクラブにおいても、また連合会でも会員の減少はとどまらず、クラブ存続の不安も心配される状況であります。これについては、すでに会員の高齢化と役員の手不足が主因として、それぞれにおいて検討がなされていて、ある面やむを得ない実情も理解でき、心を痛めております。その他にも、クラブの魅力不足や誘い掛けなどが挙げられていますが、組織の存続のためには重要な事柄だけに、それぞれ現状に即して具体的に対応していきたいと思っております。幸いにもご理解をいただける多くの会員や役員の方々が大勢おいでになりますので、知恵を出し合いながら最善の方策を考えてみたいと思っております。

さて、今年度の事業については、承認された事業計画に沿って進めてまいります。まずは現会員の皆さんが元気で、楽しく、そして生きがいを持って、具体的な内容を主体として具体化させたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

今後、少子高齢化は一層厳しい状況へと突き進んでいくものと思われま。見方によつては活力の乏しい時代が到来するのではないかと一抹の不安さえ覚える昨今ではあります。そこは、いくつもの年号を手堅くくぐり抜けながら冷静な判断と対応を成し遂げてきた高齢者の出番で、豊富な経験と知恵を出し合つて時代の求めに応えていくべきではないでしょうか。高齢者クラブの出番ありしかも?

勉強はいつでも必要で、続けていきたいものです。体は衰えても心は衰えさせたくありません。そして、時代を担う子供や孫たちへは、安心して暮らせる心配の無い時代を贈り物として引き継いでいかなければならないのではとも考えます。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和元年度 事業計画

月	日	曜日	行事予定（議題・内容等）	場 所
4	25	木	理事会（事業計画、県老連会長表彰、ゲートボール・ペタンク大会）	第3集会室
	16	木	女性部研修会（花植え）	
5	29	水	理事会（会費納入、補助金申請、クラブ大会） 市高連・県老連会長表彰候補者審査会（役員会）	第3集会室
5	5	水	平成30年度会計監査	第3集会室
	19	水	富山県鱈川長寿会 連合会視察研修受入	梓川公民館
6	20	木	市町村老人クラブブロック研修会 [県老連主催]	安曇野市役所 県南安曇庁舎
	24	月	理事会（会計監査報告、ゲートボール・ペタンク大会）	第1・2 講座室
	2	火	第60回 高齢者ゲートボール・ペタンク大会	やまびこドーム
7			「セイジ・オザワ松本フェスティバル」 花の装飾事業参加	
	25	木	市町村老人クラブ女性指導者研修会 [県老連主催]	松本市総合体育館 会議室
	中旬		理事会（クラブ大会、カラオケ大会、県大会）	
8	下旬		理事会（クラブ大会、カラオケ大会、県大会、健康大会）	
	29	木	第55回松本市高齢者クラブ大会 （兼会長大会）	アルピコプラザホテル
	中止		第45回松本市高齢者作品展	
9			生涯スポーツ交流大会 （長寿社会開発センター主催）	信州スカイパーク
	中旬		理事会（カラオケ大会、県大会、健康大会）	
	19	木	第16回高齢者カラオケ大会	松本市音楽文化ホール 小ホール
	中旬		理事会（県大会、健康大会）	
10			シニアメッセージ大会（TVまつもと主催）	まつもと市民芸術館
	31	木	第60回長野県老人クラブ大会	ホクト文化ホール （長野市）
11	7	木	第19回松本市高齢者健康大会	松本市音楽文化ホール 大ホール
12			市町村老連会長・事務局長会議（中南信） 役員会	塩尻市保健福祉センター

月	日	曜日	行事予定（議題・内容等）	場 所
1			理事会（令和2年度事業計画案・補助金事業報告締切）	
2			女性部研修会	
			役員会	
3			理事会（事業報告、決算見込み、事業計画・クラブ大会表彰）	
※	通年		松本市老人社会奉仕団の友愛訪問活動	各地区

令和元年度 松本市高連役員

松本市高連を
盛り立ててまいります
よろしく
お願いいたします

役職	地区	氏名
会長	梓川	青木 厚
副会長	里山辺	山口 寿男
副会長	四賀	小仁熊恭夫
副会長	波田	百瀬 育子
副会長	梓川	二村 岐子
監事	波田	瀬黒 茂樹
監事	奈川	奥原 錠一

令和元年度 松本市高連地区会長

地区	氏名
東部	惣田 正人
中央	藤森 典人
城東	津田 恒夫
島内	菅沢 吉登
寿台	安達 隆洋
里山辺	山口 寿男
本郷	三浦 末夫
四賀	小仁熊恭夫
奈川	忠地 軍一
梓川	岩原 壮實
波田	百瀬 禎省

令和元年度 松本市高連女性部長

地区	氏名
島内	石川 孝子
寿台	小澤 慶子
四賀	竹内 政恵
奈川	奥原あけみ
梓川	二村 岐子
波田	百瀬 育子



松本平の西に連なる常念山脈

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

県下二万人会員増強の推進と、高齢者の健康長寿と仲間づくりの輪を広げ老人クラブの活性化を図る目的をもって開かれた長野県老人クラブ大会が、平成三十年十月十一日、上田市交流文化芸術センターに、県下各地から集まったおよそ八〇〇名の高齢者クラブの会員が集まり、盛大に開催されました。

物故者への黙とうの後、あいさつに立った池上会長は、「健康づくり、生きがいづくり、地域づくりを基本に据えて、今後活動を進めていきます」と進む高齢社会に向けての抱負を語っていました。

続いてあいさつに立った地元上田市高齢者クラブ連



長野県老人クラブ大会開かれる

上田市交流文化芸術センターで

それぞれ高齢者および高齢者クラブへの期待を述べ、お昼の休憩の後行われた私の主張では、「道ひとすじに」と題し、佐久市老人クラブ連合会の依田よし子さんが講演し、ご自分やご家族の半生を切々と熱く語り、会場の感銘を受けていました。

続いて行われた講演では、東京農業大学大学院・

環境共生学専攻教授・上岡洋晴先生の「転倒を予防していきいき毎日」と題した講演があり、スライドを使い、さらに身体を張っての実技までも盛り込み、分かりやすく飽きの来ない話し方と、先生のユニークな口調が会場の参加者を引き込み、和やかな中にも大切な内容を含んだ講演となりました。

大会宣言を採択して閉会となり、次回の県老人クラブ大会は長野市と決まり、六十周年記念大会として実施することになりました。

松本市高齢者クラブ連合会からは、総勢三



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



功労者表彰8名 加入促進クラブ表彰5クラブ

第54回 市高齢者クラブ大会開かれる

松本市高齢者クラブ連合会第五十四回クラブ大会が、平成三十年八月三十日、松本駅前アルビオンプラザホテルで開かれました。市内各地のクラブ連合会から会員約一三〇名が参加し、式典・表彰式、講演会、懇親会などが行われました。

会長のあいさつでは「会員数の減少が年々厳しくなり、このままで行くと地域の高齢者福祉の増進や、生きがい対策、さらには地域貢献などに係る行政施策にも良からぬ影響が及ぶのではないかと懸念されます。高齢者クラブとしても内外大局の見地に立ちかえりながら組織のあり方などを根底から考え直していかなければならないのではないかと結びました。



表彰式では、長年クラブの役員として貢献し、他の模範となる活躍をした「高齢者福祉事業功労者」として、奈川地区の奥原錠一さん、島内地区の高山瞳さん、可児松吉さん、梓川地区の大久保輔宏さん・岩淵重平さん・原口武夫さん、四賀地区の佐藤弘直さん、本郷地区の竹内常隆さんの八名が表彰を受けました。続いて会員加入に努力した「会員加入促進クラブ」表彰として、梓川地区の下角高樹さん、上野悠遊クラブ・小室高樹さん、里山辺地区の北小松松寿会、島内地区の南中睦会の五クラブがそれぞれ表彰を受けました。

受賞者を代表して奥原錠一さんが謝辞を述べ、「奈川地区のクラブは会員も少ないですが、地区の特色を生かした会員の増加に努力しています。高齢者

を核として住民福祉に努力していきたい」と抱負を語りました。

講演会では、健康サポートボランティアの寺平美樹さんから「ウォーキングと認知症の結びつき」と題した実技を交えての話があり、会員の一部からは、「こういうのも良かったのではないかと好評の声も聞かれました。

最後に開かれた懇親会では、久しぶりに会った知人や旧友とも話が弾み、終始和やかな雰囲気になっていました。



女性部活動だより



講演・事例発表・実技演習
県下の女性指導者会員が木曾町に集う

女性指導者研修会が開かれる

県老連主催の老人クラブ女性指導者研修会が平成三十年七月十七日、木曾町文化交流センターで開催されました。

研修会の講演では「健康長寿のために〜軽運動を中心として〜」と題し、健康福祉広域事業支援協会の中村代表理事による講演が行われ、自作のスライドを使いながら漫談風に持論を展開。結びは「人生はポジティブに生きることに。やりたいと思ったことは進んでやること。集まって笑って話すことが一番です」と締めくくりました。

午後の研修は地元木曾町の事例発表と「簡単にできる布バッグ」の実技演習が行われました。

事例発表として地元木曾町老連の上川部長と森島さんから発表がありました。その内容は、教養講座を中心に据え、まずは故郷木曾を知ることから始めようと、講座と視察を交互に繰り返して、地



形をはじめ歴史や人物、さらには言い伝えや物語など勉強を重ねたというところで、「自分たちの住んでいる故郷のことがだんだんと分かって愛着を持てるようになってきた」と同時に会員同士の仲間づくりも良好になってきました」と持ち時間いっぱいを使って熱っぽく話されました。

実技講習では、針を使わないでつくる布バッグ作りをしました。型紙に沿ってハサミで切り込みを入れ、ひも状の布を互いに縛り合せて袋状に仕上げていくもので、最後に持ち手を付けて完成させるというものでありましたが、やってみると細かい作業で、手先の器用さにかかっているものだけに、季節柄、会場の暑さも加わってか、顔には苦勞の表情がにじみ出ていたが、それでも完成させた袋を互いに見せ合せて満足そうに苦勞をねぎらい合っていました。

利休古流の先生をお招きして
正月にちなんだ花材を使って挑戦

第2回女性部長研修会で「生け花」の講習



昨年暮れの十二月二十一日、女性部長の研修会が総合福祉センターにおいて開かれました。

正月を間近に控えての時期に開催したこともあって、お正月用の「生け花」の講習を行いました。

講師には、市内芳川地区にお住まいの平林昌子さんをお願いしました。平林さんは「利休古流」の流派を習得されていて、今回の講習会の花材には、若松や梅、竹や千両、そして紅白の葉牡丹などといったお正月にちなんだ花材を使って行われました。「水盤」に向かって奮闘する姿は、真剣そのものでした。

「お花はバランスが大切です」と指導を受けながらも、同じ花材を使ってもしまったり、同じ指導



を受けながらも完成した作品には個性が表れていました。おのおの違った雰囲気の花材が仕上がったり、お互いに見比べたり、教わり合いながら実のある講習会を終えることができました。その後、せっかくの機会と、講師の方を交え、みんなでお茶を飲みながら交流を深め、午後のひと時を楽しく過ごすことができました。

マリィゴールド、ベゴニア：夏に向けて
総合福祉センターの玄関先をおもてなし

女性部研修で花壇を作る

日差しもめっきり強くなった五月十六日、女性部の研修として総合福祉センターの玄関の花壇へ花植えを行いました。

暑い中、女性部員に男性役員も加わって十数名が心地よい汗を流しました。植えられた花の種類はマリィゴールドやベゴ

ニアなどで、これから夏に向けてセンターの玄関先を華やかに彩り、お客さまへのおもてなしとしていっときの涼と気持ちの安らぎを感じてもらえるものとなるでしょう。





第15回 高齢者カラオケ大会

会場に響きわたる歌声に酔いしれて

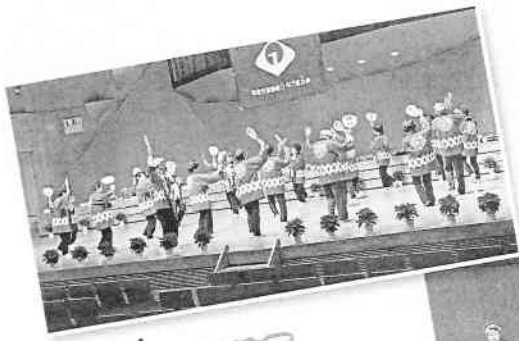
平成30年9月20日、松本市音楽文化ホール小ホールで第15回高齢者カラオケ大会が開催されました。総合社会福祉センターの改修工事のため、前回に引き続き同会場での9月開催となりました。

午前9時45分より山口副会長の開会の言葉で始まり、青木会長のあいさつ、小泉理事の日程および注意事項の説明があった後、発声練習として「青い山脈」を参加者全員で歌いました。

今回は各地区から51組が出演し、演歌・歌謡曲などを中心に日頃カラオケで鍛えた美声を披露。客席からは温かい声援や手拍子、惜みない拍手が沸き起こりました。

最後に参加者全員で「星影のワルツ」を合唱。青木会長から総評と機材を提供して下さった小泉理事への謝辞が述べられ、小仁熊副会長の閉会の言葉で盛会のうちに幕を閉じました。





梓川地区
踊り
「梓川音頭」

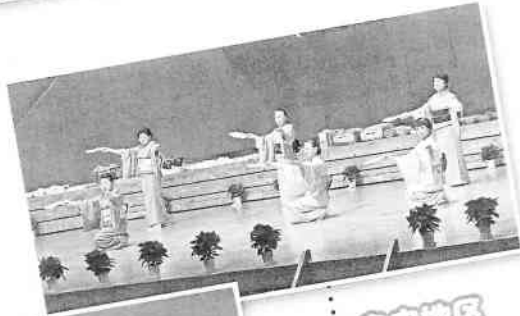
四貴地区
踊り
「八木節」



タンツハルズ
フォークダンスと創作ダンス
「クチェヴァチコ・コロ」「エル・ヤネロ」「R」



南福社交ダンス同好会
社交ダンス
「スクエアルンバ」
「チャチャチャ」
「ジルバ」
「バンドブレ」
「ルンバ」
「シェークエンスワルツ」
「今日の日はさようなら」



島内地区
日本舞踊
「寿」



寿台地区
踊り
「東京五輪踊り」

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

第18回松本市高齢者健康大会

松本市音楽文化ホール



平成三十年十一月十四日、松本市音楽文化ホールで第十

八回松本市高齢者健康大会が開催されました。

全老連のメインテーマである「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を大会スローガンに掲げ、松本市高齢者クラブ連合会が一堂に会し、各地区での健康づくり事業や生きがい活動の取り組み内容を発表し、高齢者の健康に関する意識と理解を高め、一層の事業推進を図りました。

開会式では青木会長から「今日のために一生懸命練習をされた皆さん、ご苦労さまでした。練習を通じて仲間とのつながりや生きがいを感じられ、それが明るく楽しい地域づくりにつながれば幸いです。活動の成果を悔いなく発表し、自分にお楽しみください」とあいさつがありました。

その後、松本市から祝辞を頂き、中信レクリエーション協会の皆さん指導のもと「紅葉」のハーモニカ演奏に合わせて全員で準備運動を行い、発表がスタート。

踊り、日本舞踊、社交ダンス、ハーモニカ演奏、太鼓など全十六組から多彩な演目が披露され、観客は見入ったり口ずさんだり、時には演者に誘われ舞台上で踊ったりと大いに盛り上がりました。

発表の後には恒例となつた「お楽しみ抽選会」が行われ、当選者は景品の中身に一喜一憂。ラップやタオルから、クッション、毛布、トースターまでさまざまな品が手渡されました。

終わりに、中信レクリエーション協会の皆さんの指導のもと整理運動を行い、ハーモニカの皆さんのハーモニカに合わせて県歌の「信濃の国」を全員で合唱し、大盛況のうちに閉幕しました。

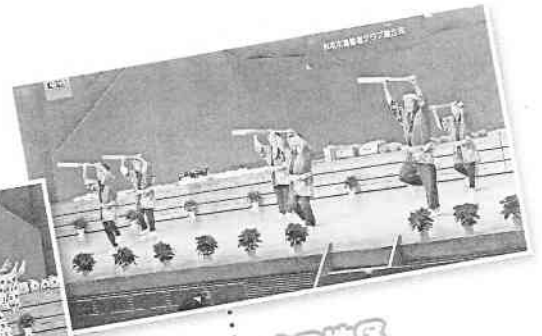
松本市音楽文化ホール

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

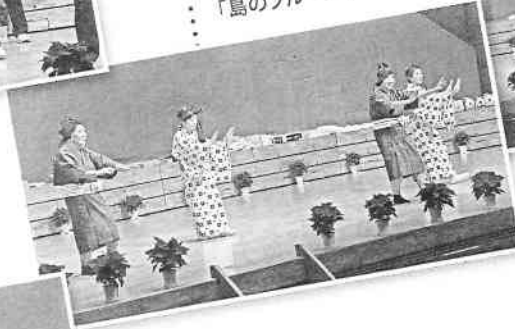


島内地区
踊り
「サザエさんリズム体操」

四賀地区
踊り
「島のブルース」



波田地区
踊り
「ソーラン節」



島内地区
詩舞
「水戸八景」

本舞地区
体操
「三百六十五歩のマーチ」



南部老人センター(ハモハモワンズリー)
ハーモニカ演奏
「高校三年生」「北上夜曲」「青い山脈」



南部老人センター(カケテル会)
ハーモニカ演奏
「古城」「白い花の咲く頃」「黒田節」

波田地区
歌唱
「大いなる波田」



梓川地区
踊り
「日本の祭り音頭」



寿台地区
銭太鼓
「三百六十五歩のマーチ」「高校三年生」「高原列車は行く」



最後に参加者全員で「信濃の国」を合唱

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

地区活動だより



里山辺地区

会員を増やすには

「活動事例報告書」を見ると、多くのクラブで問題点として「新規加入者が無い」「役員のなり手が無い」「若い人の加入者が無い」等を挙げています。これらの解決策として、いろいろな場合の場で呼びかけをするとか、町会や公民館の会合でクラブ加入についてお願いするなど消極的な活動で終わっていることが多いようですが、他人に頼っていたのでは会員を増やすことは難しいと思います。



人のグループで入会しようが高齢者の家庭を訪問して松寿会の活動内容などをお話して入会の勧誘をしてきました。その結果、昨年度十九名、今年度五名と会員を増やすことができました。要は会員がみんなできずくを出して仲間を誘う努力をしなくては会員を増やすことはできないということです。

もう一つ大切なことは健康では無い人を中心にした活動内容を考えることだと思います。歌を歌ったり、軽い体操をしたり、ゲームをしたり、懇親会をしたり、「ああ楽しかった」と言える活動をしていくことにより、会員は増えると思われています。

（北小松松寿会）

四賀地区

地域貢献 絆を大切に

四賀地区高齢者クラブは、現在単位クラブ数が六クラブで、各々が趣向を凝らした活動を行っています。そんな中、私たち「板場槻の木会」は、年々会員数が減少していますが、最高齢八十七歳を筆頭に、総勢二十四名で元気に励んでいます。

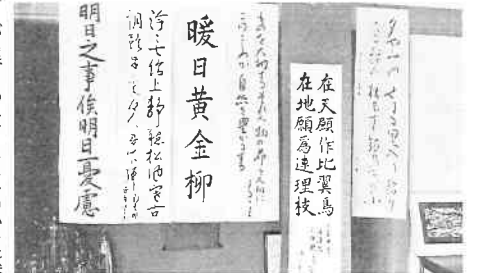


年三回、県道沿いのバス停周りの草刈り、秋の例大祭には、諏訪社前に灯籠や案山子を飾りつけ、祭りを盛り上げています。

地域貢献を大切に、八体ある道祖神に正月飾りを作り、小学校の三九郎には前日からお手伝いをして、「昔のように」にぎやかに三九郎を行っています。また、スポーツにも力を入れていて、マレットゴルフ



フ、ペタンクと楽しんでいます。特にペタンクは独自のクラブを作り、松本ペタンク連盟に四名が加入、四賀地区への普及に努力しています。四賀と四賀を越えた地区とのコミュニケーションツールに大きな役割を担っています。それに伴って、総会前には室内ペタンクやスポーツ吹き矢を楽しんだり、会員の手掛けた書道、手芸等々が会場を飾り付け、皆



が集まったときにいかに楽しく笑顔でいられるか工夫しています。

会員が減少していく中でも、現状維持を目標に町会長等を終えた方々に声を掛け、入会をお願い、ご協力をいただいています。「この会に入って良かった！楽しかった！」と思ってもらえるように会員相互、力を注いで頑張っています。

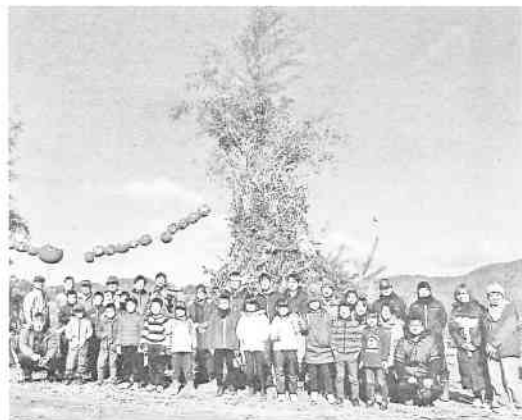
物資斡旋にご協力ください！

松本市高齢者クラブ連合会では年に2回、下記の物資の斡旋をしています。

- 〈夏季〉
そうめん、うどん、そば：4月～7月末
- 〈冬季〉
うどん、そば、ちゃんぽん：10月～3月末

売上の一部は市連合会に還元され、ゲートボール・ペタンク大会等行事の際の保険加入に使用させていただきます。

注文の際は地区会長さんを通じて注文用紙を配布しますので、その際はよろしくお願いいたします。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

波田地区

四つ葉のクローバー さながらに

波田で現在活動中の単位クラブは四つ。その特徴的な活動をご紹介します。

① 東部第一高齢者クラブ

森口公園と町内の児童遊園地の二カ所を、毎月の月初めと半ばの二回、清掃・整美活動をし、特に児童遊園地では遊具の安全点検もして、町内美化や安全維持で地域貢献に努めています。

② 下波田高齢者クラブ

会員数は少ないが、それだけに結束は強く、特に日本舞踊を熱心に練習し、そ



また、これらの他にも、俳句、書道、木彫りなどの趣味に打ち込み、その成果を波田文化祭に出展するなど、個人で自分磨きに精進している会員も多く居て、うれしいことです。
(百瀬 植彦)

の成果を毎年の市高連健康大会に波田代表として出場し、息の合った演舞を披露しています。

③ 上波田高齢者クラブ

子どもの健やかな成長を願う「仁王尊厳くぐり祭り」を主催しています(まつもと市高連だより二十七号の九ページをご覧ください)。この祭りは年々有名になり、近隣のみならず県外からの参詣客もあり、それが会員の活動にも励みやよるこびを与えてくれます。

④ 中波田第二高齢者クラブ

波田支所から山形村への道路沿いの地域。マレットやえんぴつ習字の他に、それ以上に盛んなのがカラオケ。市高連のカラオケ大会出場も視野に、毎月熱のこもった練習をしています。

◆ ◆ ◆

四つ葉のクローバーのような四クラブは、連携し合い、時には行事を共催するなど、互いに支え合って活動しています。

寿台地区

マンモス団地の高齢者クラブ

昭和四十年代に造成された、当時県下一のマンモス団地「寿台」は、現在戸数・人口ともにピーク時の三



分の二ほどに減少してしまいました。このような中で私たち高齢者クラブ「寿台双葉会」は今年度一九三名が楽しく、元気に活動しています。

文化活動では、年間五回「お茶会」として健康・介護問題・交通安全・防災などなど、お茶を飲みながら専門家から学んでいます。スポーツ体育活動では、年間二回「軽スポーツ大会」で多種多様な軽スポーツと体力測定を実施、遊びながら楽しく体力向上に努めています。また、一泊二日の親睦旅行には五十名、総会には八十名、新年会は九十名の高参加率で高



引き継がれており、現在に至っております。

近頃のJR大系線駅・島高松駅の構内の青垣根、花壇整備等長く作業が続いております。平成二十年二月にJR東日本長野支社長から賞状を授与されました。また、平成二十四年十月には東日本旅客鉄道株社長賞も受賞しました。会員皆感動でした。

市東南ブロック唯一の「市高連」加入の高齢者クラブ「寿台双葉会」は、会員一丸となって今後も頑張ります。(上條 敏)

島内地区

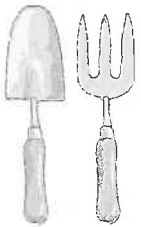
高松常盤会の活動について

当会、高松常盤会は発足から五十数年が過ぎております。近くの祭り舞台庫の隣地に大きな石碑が建てられております。「昭和四十年、公民館の新築を記念して高松児童館及び松島中学校校庭に植樹」と記しております。先輩諸氏の伝統が

町会の所有地二カ所も会員一同で整備、剪定、草取りと励んでおります。駅の花壇の整備は春夏秋冬の花類、秋には冬・春物の移植

も行ってありますが、会員数の減少で何とか継続されている現状です。今後も駅利用者の皆さまのためにも会員一同頑張っていきたいと思います。

最後に、後期高齢者時代で会員数の減少が一番の悩みの現在です...
(小池 良平)



悪質商法・詐欺に用心!

オレオレ詐欺

親族をかたり、手口は巧妙化

- ◎電話でお金の話をされたら疑う。
- ◎せかされてもいったん電話を切る。
- ◎自分から本人に連絡して確認する。
- ◎ほかの家族に相談する。

かたり商法

公的機関・有名企業職員のみをします

- ◎服装などですぐに信用しない。
- ◎「法律で義務になった」は、うそ!
- ◎自分で調べて確認する。

点検商法

「無料」は家に入るための口実

- ◎玄関を開けない、家に入れない。
- ◎その場で契約をしない。
- ◎契約を急がせる場合は要注意!

架空請求

身に覚えのない請求は無視!

- ◎自分から相手に連絡しない。
- ◎しつこい請求が来ても無視する。
- ◎未然防止に迷惑メールのフィルタリング設定をしておく。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



「セイジ・オザワ松本フエスティバル」の会場を、「花いっぱい」の発祥の地・松本」として花を飾って演奏者や訪れる聴衆の方々におもてなしをしようと、平成三十年七月十二日、キッセイ文化ホールに有志が集まり、プランターなど三種類の違った容器およそ四〇〇個にペゴニア、日々草を植え付けました。



恒例の事業となつていて、集まった人たちは本郷小学校三年生の児童五十名、高齢者クラブ会員二十名、市内婦人団体など、総勢百名の人たちによって植え付け作業が行われました。暑い日でしたが、子どもたちの一生懸命に作業する姿に、大人たちもつい歳を忘れ、痛い足腰をかばいながら作業するしぐさが印象に残る花植え作業となりました。

あなたの入会を みんなで待っています！



松本市高齢者クラブ連合会

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり、シニアスポーツ 健康学習、いきいきクラブ体操、ウォーキング、各種シニアスポーツなど

趣味・文化、レクリエーション 趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など

学習活動、リーダー研修 各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修の開催など

地域を豊かにする社会活動

友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕の日 在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など

伝承活動、世代交流 地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流など

作業・生産・環境美化・リサイクル 農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど

提言・提案 生活調査・点検（モニター）活動、関係機関への提案など

文芸作品

俳句

中波田高齢者クラブ

藤廣 静江

「折りふしの吟」

折る音の面白きかな葱坊主
朴の花匂い土産に木曾路かな
息をのむ夕暮れどきの白牡丹
さよならを言えないままの赤とんぼ
八十なかば更に越えたり冬の陣

短歌

寿台双葉会 丸山 京子

種まきて芽の出で来るを待ちわぶる
小さな命いとほしみつつ

朝どりの路をコトコト煮込みある
雨降る午後の静かなひととき

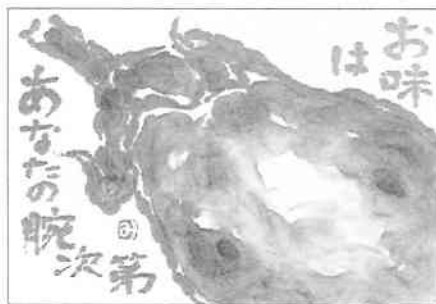
絵手紙

寿台双葉会 宮崎 光子

雑草の数に責められ負け戦
一杯のお茶がとりもつ和の世界
年のせい我慢のきかぬ痛む腰

川柳

北小松寿寿会 井出 昌子



写真

つくしの会 吉田 秀男



「初夏の乗鞍岳」

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

のぼそつ！健康寿命、担おう！地域づくりを

令和元年度関東甲信越静ブロック 老人クラブリーダー研修会 神奈川県箱根で開かれる



全老連主催、関東甲信越静老人クラブリーダー研修会が、箱根町の湯本温泉に約二三〇名の会員が参集し、六月二十七日から二十八日にかけて開かれ、市高連からもこれに参加した。

全老連の村上副会長（関フ口会長）は、あいさつで「百万人増強運動計画」は、思っていた成果も出すことができていた。

きずに終わったことに鑑み、老人クラブが無くなっていけば、地域の活力も弱くなっていく。後継者不足や役員のみり手が無いということは、奉仕の心に欠ける人が多くなってきたのではないかと支え合い、つながり合っ

てこそ、組織は機能するのではないかと力を込めていた。

続いて「友愛活動」一番身近な支え合いをテーマとして行われたパネルディスカッションでは、コーディネーターの澤岡詩野氏（公益法人タイヤ高齢社会研究財団・主任研究員）は、「友愛活動の魅力とは何か。年々延び続ける平均寿命、この大衆長寿社会をどう生き抜くのか、平均寿命が延びたからといって青春時代が帰ってくるわけではな



い。高齢虚弱時代が長くなるだけである。生活設計を立てるのは、皆さん方々です」と投げかけていた。

三名のパネラーたちからは、それぞれクラブで行っている活動内容が発表されたが、「カフェ」を開き、会員、会員外誰にでも無料で提供しながら仲間を誘っているなどといったユニークな活動内容を実施しているクラブもあり、聴衆の興味を引いた発表もあった。

二日目は、表彰規定により選考された四十九名の表彰式が行われ、本市の前会長の三浦末夫さんが表彰された。最後に行われた講演では、「人生百年時代の思考法」と題し、現在でも地元神奈川県の高齢者クラブに所属し活躍されている若宮正子氏（デジタルクリエーター・シニア世代サイト「メロウ倶楽部」副会長・NPO法人ブロードバンドスクール協理理事）による講演が行われた。まずは、同氏の多面的で能動的な生き方に感嘆、畏敬の念さえ感じさせる経歴の持ち主であった。同氏は以前からパソコンに興味があったということと、八十一歳になってからゲームソフトを独自で開発し、最高齢者プログラマーとして脚光を浴びた。そこからたどるユニークで豊富な人生経験を、プロジェクト画面に映し出し、レーザーポインターを駆使して「自己紹介」というスタイルで言葉巧みに話を進め、聴衆の関心を集めていた。つまり何歳になっても人生をどう生き抜くか考えるのは歳の問題ではないとまとめていた。



できるかな？ クロスワードパズル

1	2	3	4	5
6				7
8			9	10
		11		12
	13		14	15
16			17	18
19				20

◎問題
タテとヨコのカギを解いて、
ABCDEFに入ることばを見つけてください。

★答えは 12 ページ下段にあります。

タテのカギ

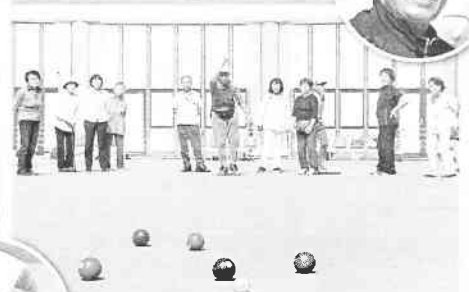
- 姫路城は、_____城とも呼ばれます
- 西洋発祥の衣類。日本語でいうと外套着
- 桜より早い時季に観賞できる木といえば？
- ヤツデの葉のうちわを持った、鼻が長い伝説の生き物
- 学校が終わって家に帰る_____時間
- 選挙演説、駅伝ランナー、宴会などでよく使われます
- 風の力を借りて進む_____サーフィン
- _____掘り、_____焼酎
- 感情的にならず_____ある行動を
- ビット_____、_____パーキング
- 電線などにとまってチュンチュン鳴く鳥
- 金星の別称。_____の明星、宵の明星
- 神社で神に仕える女性



ヨコのカギ

- 中国最初の古代統一帝国、秦の創設者
- 塩味、みそ味、しょうゆ味などがある、体が温まる食べ物です
- 海にすむ軟体動物。主に足が八本あります
- _____いも、ふる_____
- 割り切れる数のこと
- 深呼吸。「大きく_____を吸って〜」
- テレビやエアコンにはかかせません。片手で押すだけ
- たくさん運動したら、いっぱい_____をかいた
- 深く掘った地面から、くみ上げた水。最近では緊急用としても注目されています
- 抽選や参加賞などでもらえる品物
- 新潟産、秋田産などが有名です





第60回 松本市高齢者 ゲートボール・ペタンク大会

7月2日、やまびこドームにおいて、第60回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。

午前10時に試合はスタートし、ゲートボール（3コート・12チーム・79名）、ペタンク（5コート・20チーム・70名）ともに、参加者は日頃の練習の成果を発揮。競技を通して仲間同士のきずなを深め、有意義な1日を過ごしました。



優勝 梓川北大妻チーム

- 優勝 梓川北大妻
- 準優勝 梓川小室
- 第3位 四賀保福寺
- 第4位 四賀板場



優勝 中央Aチーム

- 優勝 中央A
- 準優勝 島内A
- 第3位 奈川C
- 第4位 梓川A



「ゲートボールの部」 梓川北大妻の皆さん

昨年優勝を決めた皆さん。チーム名をアルファベットから地域名に改め、2連覇を目指していました。午前の2試合を2連勝で終えて午後の試合に臨みます。「午後の残り1試合を勝てば上位確定だからベストを尽くすよ」とキャプテンの上嶋さん。普段は週1回のペースで練習と地区リーグ戦をこなし、和気あいあいプレーを楽しむとともにチームワークを心がけて切磋琢磨しているのだとか。その後、午後の試合で快勝し、2連覇を達成。おめでとうございます！

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この広報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

TEL 0263(27)3381
FAX 0263(27)2239
〒390-0833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局（松本市社会福祉協議会 地域福祉課内）

- ◎宛先
- ◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。
- ◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
- ◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています。（一人五句以内でお願いします）
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇字程度でお願いいたします。
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇字程度でお願いいたします。
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇字程度でお願いいたします。
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇字程度でお願いいたします。

編集後記

松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

★クロスワード答え「ひごうきぐも」