

## ～目指そう健康長寿を～

私たちの一番の願いは、健康で長生きすることです。そして、まだまだ社会の役に立てるという自信と自覚を持ち続けることだと思います。今や、人生100年の時代です。これからの人生をどのように過ごすかは、私たちに与えられた大きな課題です。

振り返ってみますと、私たちは戦後の混乱期から今日まで、激動の時代をがむしゃらに働き、遅く生きてきました。そして、大切な家族を守り、社会の役割を担い、今日の豊かな社会を築いてきたという自負があります。

「人生二毛作」という言葉があります。私たちは、まだまだ元気で頑張れるはずです。先日、ある講演会で、高齢者が健康で長生きする秘訣を教わりました。①人や地域とかかわること ②毎日軽い運動をすること ③朝食をしっかりとること この3つだということです。そんなに難しいことではありません。

周囲にはたくさんの友達や知り合いがいます。みんなで揃って「人生100年」「人生二毛作」に挑戦しようではありませんか。まずは健康長寿です。

〔市高連会長 唐澤光章〕

### 会の動き

- ★ 4月26日、第15回代議員総会において平成29年度事業報告、会計報告、並びに平成30年度の事業計画等が承認されました。併せて新役員が選任され、平成30年度の事業が始まりました。
- ★ 6月12日、東信ブロック研修会が長和町和田コミュニティセンターにて開催されました。
- ★ 7月25日、女性部指導者研修会が千曲市戸倉創造館にて開催されました。
- ★ 8月23日、第8回健康ウォーキング講習会を明神池ウォーキングコースで行いました。
- ★ 9月20日、市と共催で金婚祝賀式を中央公民館で行いました。長年苦楽を共にされ、めでたく金婚の日を迎えられた40組の皆さんをお祝いしました。
- ★ 100歳を迎えられた会員5名のお宅を訪問し、長寿のお祝いとして慶祝状をお渡ししました。
- ★ 10月11日、第59回長野県老人クラブ大会が上田市のサントミュージアムにて開催されました。老人クラブの発展にご尽力され、功労功績のあった方々及び団体の表彰がありました。
- ★ 10月23日、第9回健康ウォーキング講習会を中央公園で行いました。



### 東御市で受章された方と団体

【県知事表彰】・・・下村 和彦氏（大川区）

【会員加入促進表彰】・・・桜井区老友会、片羽区末広会、原口区寿会、東上田区高砂会

下村様には市高連へのご尽力に心から感謝と御礼を申しあげます。また、会員加入促進にご尽力くださいました各単位クラブの皆さんには深く感謝申しあげます。

## 城ノ前区「城友会」の活動状況

「城友会」は、友達のように会員全員が仲良く協力し、体力の維持や健康の増進に努め、地域や社会活動への参画や貢献ができることを願い命名されました。

新入会員が少ないとの声が聞かれますが、城友会はおかげさまで会員数が増加し、48人となりました。今後もさらなる増加を願っています。

主な活動として、原則月1回「定例会」を開催し、公民館にて湯茶による懇親会や写真会を行っています。また、近隣の温泉施設を利用してマレット大会を兼ねた「親睦会」を開催しました。

今年は区の役員と合同で、子どもたちのために「流しそうめんの会」を企画しました。青竹を割り、流し台を製作するところからはじまり、当日のそうめんやてんぷら、かき氷の提供まで、年齢を忘れて楽しむことができました。

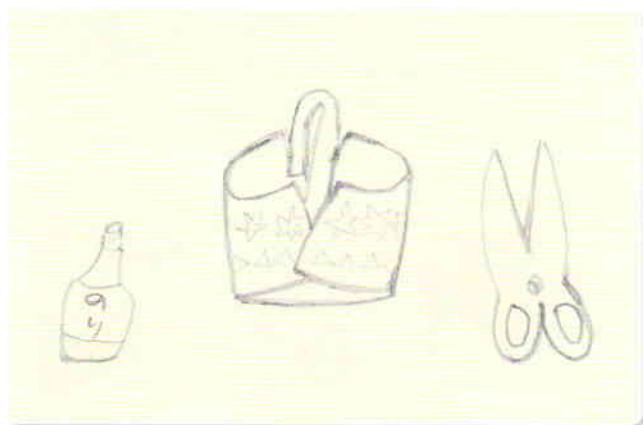
田中保育園の子どもたちとも、年間を通じて交流をしました。保育園の花壇作りや、交流会にお誘いいただき楽しいひと時を過ごしました。

今後も各種事業に積極的に取り組み、地域の皆様とかわっていきたく思いますので、ご指導をよろしくお願いいたします。

〔城ノ前区副会長 吉澤直樹〕



## 小作品を作る楽しみ



11月9日、中央公民館3階講堂にて女性部講習会「牛乳パックで作る小物入れづくり」を開催し、約60名にご参加いただきました。机の上に配られた布やボンドといった材料を興味深く見つめる方もいれば、これから始まるものづくりを想像してお友達と楽しそうにお話される方の姿も印象に残りました。

この講習会の前段階として、女性部の役員が集まり試作をしました。当日は役員が中心になっ

てスムーズに作業ができるよう、準備をすることができました。

最後になりましたが、この「小物入れ」は女性部副部長の土屋さんが先頭に立ち指導してくださいました。布選びや説明書の準備もしていただきました。こうした方々の協力もあり、催しを滞りなく終わることができました。参加された方々が、完成した作品を手にして笑顔でお帰りになる姿に、とても満足しました。

〔市高連女性副部長・柗津地区女性部長 佐藤美佐代〕



## 県内鉄道一周の旅

平成29年2月27日に小海町で開催された、平成28年度東信地区リーダー研修会に10名で参加しました。しなの鉄道と小海線を乗り継いだ久しぶりの電車移動に、参加者みんなの目が輝いていました。その帰りの電車の中で、「県内鉄道一周の旅」がしたいという話が持ち上がったのです。

唐澤会長の命を受け、私が計画を立てることになりました。約束はしてみたものの、どのように進めてよいものか見当もつかず、途方に暮れかけていたとき、「心配しているより一度行ってみた方がいい」という妻の一言が背中を押してくれました。一回りしたところ、これなら実行できるという確信を得ることができました。早速、メンバーに案内を出したところ役員11名中8名の参加申込をいただき、驚きました。

平成29年11月7日、旅の当日となりました。しなの鉄道、小海線、中央本線を利用し、松本駅にて昼食をとりました。そして、篠ノ井線、しなの鉄道にて東御市へ帰ってまいりました。参加された方からは、「童心に返ることができ楽しかった、また行きたい」「春にも行ってみたい」「一泊で行けたらいい」というお言葉をいただきました。そして、「計画を立ててくれてありがとう」と言っていたいただき恐縮しております。

また実行できることを望んでおります。皆様のご協力ありがとうございました。

〔市高連副会長・和地区会長・海善寺北区会長 小林峯雄〕



## 御牧高嶺会女性部の活動



地域の同世代の仲間の心と心をつないで、笑顔のある暮らしを!!



皆さんの  
ご参加を  
お待ちしております



御牧高嶺会では、広報活動の一環として、市高連からいただいた花の種の配布をおこないました。大変喜んでいただき、地域の人との交流ができました。

2月には、北御牧保育園卒園記念のお祝いリボンを、女性部役員で1日かけて丁寧に取り、お届けしました。園児の皆さんから、歌と踊りで大歓迎していただきました。

6月には、女性部会員の皆様にご協力いただき、ケアポートみまきハウエス・タオルの寄付をしました。また、デイサービスでのボランティアを通して、地域の仲間と交流し、心の安らぎを得ることができました。

また、「福祉団体交流会」に参加し、ボッチャを体験しました。女性部から3名で参加し、地域の同世代と仲間作り交流ができました。

〔市高連女性副部長・北御牧地区女性部長 田中弘子〕

## 東上田区高砂会・和地区高連の活動

東上田区高砂会の活動は、春は5月17日に海野宿のマレットゴルフ場においてマレットゴルフ大会を開催し、熱戦に汗を流し、仲間の親睦を深めました。

11月1日・2日は、例年の行事であります1泊旅行として大町温泉郷へ出かけてきました。大変天候にも恵まれ、紅葉の素晴らしい山々と早くも雪をいただいたアルプスの絶景とのコントラストは、息をのむほどに素晴らしいものでした。一人も体調を壊すことやトラブルもなく、ここ近年にない旅行だったと参加した方々からお褒めの言葉をいただきました。そういった声に、役員一同、心から安堵と喜びを感じることができました。また、11月25日にはゲートボール大会を福祉の森ゲートボール場にて実施し、更なる仲間の親睦を深めることができました。

和地区の高齢者クラブの活動として、春はボッチャの大会に参加し、夏にはウォーキングをします。秋には介護施設の見学に出向き学習させていただくほか、世代間交流として保育園の芋ほり大会に参加させていただくこともありました。どれも、役員になる前の私の日常にはない出来事でした。

年明けの2月には、毎年女性会員の温かいご支援をいただき、手作りのぞうきんを集め、各種施設や保育園、小学校への配布を実施しております。

昨今なかなか役員の引き受け手がない状況ですが、実際役員になって活動に参加させていただくと、苦労も多い中それ以上の喜びや楽しい体験があり、人はいくつになっても新しい出会いや出来事で成長できるのだと感じました。次に役をお受けになる方々も、やるからには何卒プラスに捉えて自分の今がたくさんの仲間の支えや喜びになっていることを誇りに感じてほしいと願っております。

〔市高連女性副部長・和地区女性部長 土屋牧枝〕

## 百体観音と横堰寿会の繋がり

横堰は新張区の一支部で、湯の丸や新張に多くを関係しております。中でも、湯道の百体観音様は、新張に一番の如意輪観音様があり、湯の丸高原・地蔵峠に八十番、旧鹿沢高原に百番の観音様へと繋がる県道を有しています。

横堰寿会では、この中で十番から二十五番の整備・管理をしております。例年7月と9月に観音様周辺の草刈りと清掃をして、幟旗も設置します。また、年間を通じて14～16人程が自宅近くの観音様の草刈りや清掃をおこなっています。横堰地区は急な坂道が多く、その道脇に建つ観音様を綺麗にすることは大変な労力を要します。しかし、寿会では生活の中の日常行事として作業をしてくれる仲間がいます。皆安全に、また健康的に取り組んでくれることを嬉しく思います。



私は、この素晴らしい遺産をもっともっと皆さんに知ってほしいと思います。二十三番の向かいに位置する横堰池からの見晴らしも最高です。おいでください百体観音の道、そして最高の見晴らし景色を！！！！

〔市高連副会長・柵津地区会長・横堰区会長 梶原邦男〕



## 滋野地区高連の活動について

滋野地区では、現在6つの単位クラブが加入し活動をしております。特に、今年度は3クラブが5名以上の会員増加で県老連の「会員加入促進表彰」を受けました。これは、常日頃の意識の高さと細やかなフォロー活動の賜物であると思います。本当にご苦労様でした。

さて、私たちの年間活動の中で一番の行事は、恒例となっているマレットゴルフ大会です。今年は11月16日に横堰マレットゴルフ場で開催され、各クラブから推薦された選手28名が参加しました。当日は天候に恵まれ、参加者同士の熱戦が繰り広げられました。ベテランから初心者まで楽しく素晴らしい一日を過ごせたことと思います。参加された方々からは「また来年も元気で参加しよう！」という声が聞こえてきました。

〔市高連副会長・滋野地区会長・中屋敷区会長 若林邦宏〕

## 御牧高嶺会の活動と今後の課題

御牧高嶺会は、現在北御牧地域内6地区連合の会であります。各地区の高齢者クラブにおいても独自の事業を実施しているなかで、北御牧地区全体の会員を対象にどのような事業を実施すればよいか最大のテーマであります。

例年、主な事業として講演会・マレットゴルフ大会・研修旅行を行っております。マレットゴルフ大会は地域間の交流に有効でありますし、旅行も共通の話題を共有することで、より親近感のある交流ができるのではないかと思います。

講演会は例年3月初旬に行っております。昨年度は高齢者も多少の知識が必要と思われるテーマ「相続と遺言」について、長昌寺住職で行政書士の田口誠道氏の講演会を開催いたしました。



マレットゴルフ大会は残念ながら今年も雨のため中止となりました。役員会も幾度となく行い、万全の体制ができていただけに残念でした。日程の変更も考えましたが、参加者の予定に生じる影響や、次の事業（研修旅行）との日程間隔等を考慮のうえ中止とした次第であります。

今年の研修旅行は、養命酒製造工場、下伊那地域特産の水引製造工程などを見学したのち「昼神温泉」で1泊し、翌日は「日本の里100選」にもなっており、オーストリアのチロル地方に似ている風景で知られている「日本のチロル・下栗の里」を訪ねました。全員元気に旅ができ、良い思い出を作ることができました。

いずれの事業も我々高齢者が「健康で友達と一緒に楽しく過ごしたい」という思いに沿ったものであります。高嶺会参加のメリット・デメリットを考える前に、若い頃からの友人や永年の仕事仲間などとの絆をさらに深め、より豊かな老後生活を送るための場として前向きな考えで関わっていただければ、一層意義ある会になるのではないかと思います。

〔市高連副会長・北御牧地区会長 赤尾元〕

## 仲間とのつながりを大切に

今年度の活動では、さまざまな場所で皆さんと体を動かしたことが印象的です。9月19日には、坂城町鼠橋運動公園マレットゴルフ場において長野県老人クラブ連合会マレットゴルフ大会に参加しました。東御市の女性部代表として4名で参加し、大いに楽しむことができました。

また、東御市では8月23日と10月23日に健康ウォーキング講習会を開催し、多くの方にご参加いただきました。これは例年10月に開催されていましたが、好評につき今年度は8月にも開催することとしました。残暑が気になる時期かと思われるかもしれませんが、会場である明神池あたりは良い風が吹いており、気持ちよく歩くことができました。来年は、より多くの皆さんの参加を期待したいです。



直近では、女性部の活動として「牛乳パックを使った小物入れ」の製作をしました。心をいきいきとさせ、家族や友人にあげて喜ばれることを想像しながら作品をつくる時間は童心に返ることができ、とても貴重な体験となりました。

〔市高連副会長兼女性部長・田中地区女性部長 谷口若子〕

## 平成30年度東御市高齢者クラブ連合会役員名簿

本会役員		桜井	土屋 一	東深井	宮下 武
会長	唐澤 光章	中屋敷	◎若林 邦宏	日向が丘	荒井 壽雄
副会長・会計	大野 繁	原 口	中澤 清弘	各区会長（北御牧地区）	
副会長	若林 邦宏	乙女平	○竹田民主人	北御牧地区	◎赤尾 元
〃	梶原 邦男	各区会長（祢津地区）		上八重原	西田 光儀
〃	小林 峯雄	横 堰	◎梶原 邦男	中八重原	柳澤 幹夫
〃	赤尾 元	新 張	○柏原 文一	下八重原	笹平 民男
〃・女性部長	谷口 若子	出 場	花岡 保	切久保	加納 洋一
女性副部長・会計	佐藤美佐代	金 井	湯本 宇一	布 下	赤尾 常良
女性副部長	土屋 牧枝	新 屋	伊藤 義一	島川原	○小山 智之
〃	田中 弘子	東 町	柳澤 俊幸	女性部地区会長	
監 事	土屋 一	西 宮	芝田 次男	田 中	谷口 若子
〃	長津恵美子	各区会長（和地区）		祢 津	佐藤美佐代
各区会長（田中地区）		東上田	○瀧澤 昭彦	和	土屋 牧枝
県	高木 政邦	田 沢	田中 武男	北御牧	田中 弘子
城ノ前	◎大野 繁	大 川	田中 邦夫	女性部地区副会長	
本海野	○所 貴富	栗 林	荻原 俊秀	田 中	清水 秀子
各区会長（滋野地区）		海善寺	佐藤 義光	祢 津	小川 淑子
赤 岩	入口 和義	海善寺北	◎小林 峯雄	和	有賀のり子
片 羽	佐藤 義幸	曾 根	谷口 博	北御牧	依田佐代子

〔◎：地区会長 ○：地区副会長〕