

麻績老連会報

第68号 2018(平成30)年10月20日発行

麻績村老人クラブ連合会

かやぶきの館ツアー交流会へ30名参加



麻績老連主催 2018年9月3日～4日

かやぶきの館のんびり
旅行九月三日～四日(一泊二日)参加旅費一万円
辰野町が農業振興(食材は地元産農産物・女性の雇用確保)を目指して二十年ほど前にオープン。

源泉は地下水を利用
自家製の竹炭を湧き出し口でお湯に通すことにより、体に優しいお湯が売りの温泉施設。

マレット組と観光組

日向ふれあいセンター
十一時三〇分、麻績役場
十二時、御一行様三〇名で麻績インターから高速に乗り辰野へ。

マレット組は荒神山マレット場へ
観光組は天然記念物のしだれ栗、蛇石など探
索見学。

かやぶきの館大浴場

天井に太い梁、三種の湯舟
竹炭大浴場

薬草湯

ハーブ湯

くすり湯や炭を疏して造られた炭湯で宴会前に一風呂、寝る前に一風呂朝起きて一風呂。

館内は渡り廊下でむすばれ、宴会場、お食事を含む総平屋造りのほっこりした宿。お土産は、とろろ八割そば、蜂の子佃煮、ざざむし、わかさぎ佃煮、イナゴ。

宴席はカラオケ大会が盛会で、打ち上げは夜八時。

四日は一ノ瀬マレット場でゴルフの後、塩尻井筒ワインで試飲と隣りのブドウ園でお買い物。

幸運な天候に恵まれたツアーでした。

市町村

老連研修会

於大町市

六月十九日(火)大町市のサン・アルプス大町に中信地区から一三〇人が参加し

研修会が開かれた。大町警察署からは、「特殊詐欺等消費者被害防止・交通事故防止」について講演があり、「お金がほしい」「キヤッシュカードを預かる」「キヤッシュカードの暗証番号」など渡したり教えたりに絶対しないで下さい。常に家庭の電話は、留守番電話に設定し相談は最寄りの警察署又は廿九一〇へ連絡して下さい。

活動事例発表は、松本市東部第一高齢者クラブ、安曇野市光長寿会、白馬村沢渡シニアクラブ、大町市泉百寿会の各クラブから、地域に密着した活動、事業の

取り組みについての発表がありました。

今後の課題については新加入者の加入、活動内容などの課題が発表され、最後に「いきいきクラブ体操」を行い閉会しました。



麻績老連 全体役員会

六月十三日(水)交流センターにおいて第一回目の全体役員会が開かれました。三十年度主な活動事業と

して・マレットゴルフ、ゲートボール交流会について、お互いの親睦を深めるため今年度は、一泊二日のゆとの旅について、広報発行について協議されました。



麻績老連主催第六回 マレットゴルフ交流会 集いし七十余人

七月二十六日八時集合 麻績マレットゴルフ場 十八ホールパーは七十四 スタートは九時

木陰に覆われしマレット場 されど、コースには

松の成木が林立 切り株や石が鎮座する

ホール目掛けた一打 坂を登れず止まらない

パーではインしなくても 万に一つはホールインワン

それが楽しみ 人生運かホールインワン

されどマレット 玉をよく見てスイングし

息を殺してスイングし 二打で入った心地良さ

それを目指して玉を打つ

参加賞 四三二円の可燃ゴミ袋

優勝、飛賞あるけれど 参加賞だけでOKよ

地域を支える高齢者

マレットで健康長寿

ホールインワンの夢を見て 鉄より軽いステックで

マレット人生ゴーゴー



支部便り

上町笑和会

春は花、その花といえは桜、そんなお花見交流会を、四月十九日城山の桜公園で開催しました。

今年の陽気は暖気が上空に充満桜の開花が進み、例年より一週間ほど早いお花見になりました。

上町笑和会は木藤芳政会長になり、初めての集いでしたが、九十一歳の山崎武さんをはじめ十六名の高齢者が参加し、楽しいお花見になりました。

また、上町区では、一月の上町常会で地域住民の交流が話題になり、上町区民健康とコミュニティスポーツクラブとして「マレットゴルフ愛好会」が、会長宮下喜光さん、会員二十三名

で発足、第一回大会を五月十七日麻績マレットゴルフ場で開催、今後の日程も六月十三日、八月六日、十月四日、十一月五日と決定、当面十八ホール、会費無料、でスタートしました。

(木藤 芳政)



市野川りんどうクラブ

四月恒例の市野川神社春季例大祭につき、神社境内、

参道の清掃を二十七名が参加して行いました。

その後公民館で後期総会を開催し、今年役員改選で新役員八名を選出し懇親会を行いました。

六月は、国道四〇三号線沿い二ヶ所に、マリーゴールド、黄花コスモスを約一五〇〇本植栽、七月には除草作業を行いました。特に今年は、天候に恵まれ美しく咲き道行く人の目を楽しませました。



車を止めて写真をとる人の姿も見掛けました。



市野川恒例の農休日大運動会にも大勢の人が参加し、子供と老人の玉入れ競争など楽しい一日となりました。

九月には秋季例大祭につき、神社境内、参道の清掃を行い、前期総会を開催しました。

十月には一泊二日の親睦旅行の計画を立てています。

(若林 茂孝)

西麻績聖寿会

老人クラブ主体の根尾花の会も今年で十六年になり、よく頑張って来たものです。

このところ年々高齢化が進み運営が厳しくなってきました。急坂の畦畔などの移植草刈等々困難をきわめています。休耕水田への作業はなんとか頑張っています。これから何年続けられるか将来が不安です。



若い人達(七十歳以上)がどんどん老人クラブへ加入して来る事を期待しているところ。今後この花づくりが健康の維持や認知症が改善されたと考えてい

ます。作業の後の茶話会で四方山話や、大笑いするところが楽しみです。

(宮下 忠博)

桑山長寿会

赤倉温泉の旅

桑山長寿会は親睦旅行を七月四日五日に、赤倉温泉へ、ゆつくり、のんびりの旅を十三名で実施した。地元を十時に出て関川の関所跡と、いもり池を見学し昼



にホテル着、昼食後、小雨模様のためそれぞれ部屋で、持参したアルコールで、四方山話に花が咲き、日頃の忙しさを忘れる一時でした。皆さんお待ちかねの宴会では、カラオケの順番待ちができる程、信濃の国から始まり北国の春で二時間の宴会を締めました。翌日は雨で予定を変更、信州は豪雨との事、鮮魚センターでどっさり買い込んで越後を後にした。

(小山 紀慶)

天王シニア会

月一回の生活習慣改善教室の後、会員との世間話や、近況の話等で、親睦を深めた。そして、記録破りの猛暑の中、マレットゴルフをすることに、足腰の負担が少ない冠着マレット場で行いました。

会員十人参加、八月の中

旬、この暑さには、馴れてはいるものの、汗が目に入り目標から大きく外れたり、握りがすべり失敗したり、ゴルフよりも、暑さとの戦い、しかし、皆、よく頑張り奮戦しました。終わって、ビールで乾杯、親睦を深めました。

(小山 嘉信)



梶浦シニア会

今年はい健康教室」で社協の吉本

さんの指導で三回行い、多くの知識を受けてきました。そして交流も深めました。八月二十四日は環境整備として、旧梶浦公民館に安置されている、荒神様の祭りが九月に行われるため清掃を暑いなか七名が参加して行いました。

作業終了後全員で「暑気払い」をビールで乾杯し、猛暑が続いている今年の夏を如何に健康を保つか高齢者としての食事、保養そして熱中症にならない秘訣など語り合いました。

そして後期事業の料理講習など話し合っ散会しました。

(宮下 聡)



麻績村老連マレットゴルフ交流会

期 日 十月二十四日(水) 受付集合 八時

参加締切 十月十二日曜日厳守 会 費 三百円

参加者名簿に会費三百円を添えて、十月十二日までにお届下さい。

二日までに刈間 豊宅 ☎六七一一二〇三へお届け下さい。

会 場 麻績マレットゴルフ場

競 技 十八ホール パー七十四

開 会 式 八時三〇分 スタート 九時

みんなが思う認知症

麻績村認知症を知る月間

麻績村では毎年九月を

『認知症を知る月間』とし、村内各地で啓発イベントを開催してきました。

8月29日には信大医学部保健学科の上村智子教授が『認知症にやさしい村を考える』講演がありました。

9月8日には、松本市デイサービスセンター時茶屋管理者の江森けさ子さんが『誰もが住み慣れた地域で暮らすという事』をテーマの講話の後、認知症患者をケアする心構えを人形を使い教えていただきました。



二回にわたり認知症講座が交流センターで開催されましたが、高齢者みんなが関心のあるテーマだけに盛況でした。

認知症が増える背景

これには、不健康な生活スタイルがあり、特にアルツハイマー型認知症の増加に関係しているといわれます。

生活スタイルの変化では、食生活の欧米化、自動車の普及に伴う運動量の減少、核家族化による対話の減少や社会的な交流の減少などがあります。

認知症予防に赤ワインを

ワインの健康効果

①動脈硬化を予防

②抗酸化作用が強い

③脳機能を改善する

ワインに含まれるポリフェノールやペプチドが、脳の神経細胞を保護し、脳機能を改善する。適量の赤ワイン（一日100〜300ml）が、認知症やアルツハイマー病の発症リスクを低減する。

脳の活性化には、オメガ3（アマニ油）、アジ、イワシの青魚が最適。



認知症予防対策

①交流活動に参加しよう

麻績学級や社協の生活習慣改善教室にぞくを出して参加し、社会的知能の活性化、神経細胞ネットワークを強化しましょう。

②脳を刺激する活動

編み物や工芸品の制作

講演会参加

音楽の鑑賞

コーラス

童謡を歌う会

民謡民舞の鑑賞

③スポーツ活動

運動は動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させ、呼吸機能を改善する。

マレットゴルフ

ゲートボール

グラウンドゴルフ

④栄養バランスのよい食事

新鮮な野菜や果物、精製されていない穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファーストフードや加工食品を減らす食生活を心掛けることが大切。

麻績村敬老会

麻績村主催の敬老会が九月十三日麻績村総合体育館で開催されました。

送迎バスに乗車した元気な高齢者一七〇人が招待され、高野村長さんから村政報告を兼ね、ごあいさつをいただき、お互いの親睦と懇親を深めました。

今年度米寿を迎えた方が三十八人、白寿が六人、一〇〇歳以上が十一人と健康長寿村をものごとっています。最後に村へのお礼と感

謝をこめて、老人クラブ連合会、小山紀慶会長から万歳三唱で終了しました。



スポーツ紹介「ボッチャ」を楽しむ

聞きなれないスポーツですが、麻績村では九月二十日交流センターで社会福祉協議会の吉本由美子さんを講師に、又二十一日には茅野市、東御市との交流試合が行われました。

ボッチャの発祥地

ボッチャは、ヨーロッパで生まれ、重度脳性麻痺者、四肢重度機能障害者のために考案されました。

ボッチャの仕組み

コートは、十二・五メートル



コートは、中六メートルと狭い場所での競技ができます。選手は(図参照)スローイングボックス内で、プレーをします。

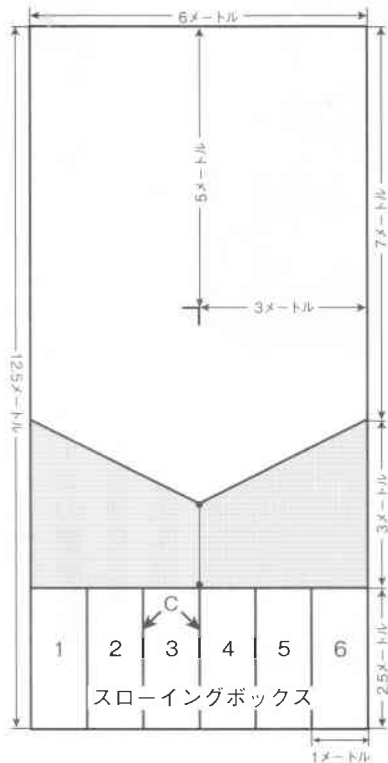
○個人戦のボックスは、三(赤ボール)四(青ボール)

○ペア戦のボックスは、二と四が赤ボール、三と五が青ボール

○チーム戦のボックスは、一と三と五が赤ボール、二と四と六が青ボール

試合形式

○試合は、ジャックボール



(目標球)の白いボールに、赤、青のボールを、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに白いボールに近づけるかを競う競技です。○競技は男女の区別がありません。

○試合終了時の得点で勝敗を決めます。

○試合時間は二十分を超えない事。

ふくしのつどい || デイサービス みづき ||

八月二十六日、ふくしのつどいが開催されました。

長寿村、麻績村は「医食同源」元気で長生きする秘訣は普段の食事にあるそうです。食卓には畑で収穫された野菜が多く「いっぱい働き、いっぱい食べて」元気な長寿社会を生みだしています。会場には、ふくしを紹介するコーナー、地域の福祉団体のコーナーなど大勢の来場者が訪れた。



編集後記

今年梅雨明け宣言が、六月下旬に発令されて驚いた。西日本豪雨災害、台風による被害がある中、麻績の地には夏の日照で野菜はよれよれ、やっとな白菜、大根、野沢菜を蒔きひと安心、これから稲刈り作業と云う時に台風21号に依る豪雨、又北海道の地震と大きな災害が発生し日本はどうなったのか兼業農家が多い麻績では水が堪った水田で稲刈り作業が辺り一面で作業、数年前にも秋雨前線の影響で稲刈りに苦労した事を思い出す。「天の神様 どうかお助けください」と祈るばかり。

一泊二日の親睦旅行、湯に入ったたり、マレット、しだれ栗、蛇石など横川溪谷を散策したり、ゆったりした旅ができた。

宿が満室で、男性陣の一部大広間で一夜を、これも旅の良い思い出となった。

(小山 紀慶)