



なかの



市老連だより

第22号

令和2年1月30日発行

発行所

中野市老人クラブ連合会

発行人 平林次光

印刷 レアドーク



11月21日～22日中野市老連研修旅行 四万温泉と上州名所めぐりの旅



鎌原観音堂 (写真提供・孀恋郷土資料館)



会長 平林次光

健康長寿は
みんなの願い

新年あけましておめでとうござい
ます。
会員の皆様にはお元気で初春をお
迎えることと心よりお慶び申し上げ
ます。
日頃は老人クラブ事業にご協力を
いただき感謝申し上げます。昨年は

令和2年の予定

◆中野市老人クラブ大会

2月28日(金) 午後1時 中央公民館3階講堂

◆迎賓館赤坂離宮・築地場外市場 明治神宮日帰りの旅

3月17日(火) 午前6時30分～市内各地出発

代金16,800円

申し込み締め切り日 2月20日

※申し込み・お問い合わせ先

太陽旅行株式会社 長野市吉田3丁目6-22

TEL 026-244-8075

FAX 026-244-8744

台風19号で千曲川が増水して深刻な被害が発生しました。被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。
令和に年号も変わり活動が始まった訳ですが、帯の瀬ハイツ利用料が有料化されたり、屋内ゲートボール場も閉鎖され、役員さん方にご迷惑をおかけしましたが、北信ブロック研修会、第14回マレットゴルフ大会、市老連だよりの発行、第19回ゲートボール大会等お陰様で無事終了しました。
「人生百年時代」とも言われていますが、人との交流、仲間との運動、社会活動への参加等を通して健康長寿を目指したいと思えます。
終わりに会員皆様方のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ新年のごあいさつと致します。

新年のごあいさつ



中野市長
池田 茂

新年明けましておめでとうござい
ます。新春を迎え、中野市老人クラ
ブ連合会の皆様におかれましては、
健やかに新年をお迎えのこととお喜
び申し上げます。

昨年を振り返りますと、10月の台
風第19号では、千曲川堤防の越水や
その他多くの河川が氾濫し、浸水な
どにより市内でも甚大な被害が發生
しました。被災されました皆様は
は、心からお見舞い申し上げますと
ともに、一日も早い復旧と安心した
暮らしの回復に、市としても全力で
取り組んでいるところです。

さて、本市においては、高齢の方
がいつまでも住み慣れた地域で、い
きいきと暮らしていただくための地
域づくりを進めており、平成30年3
月に「第7期老人福祉計画・介護保
険事業計画」、平成31年3月に中野
市老人クラブ活動事業補助金交付要
綱を策定し、明るく活力ある長寿社
会の実現に向けて、老人クラブ活動
を支援し、地域の担い手としての役
割の確立や積極的に社会活動に参加
できる環境づくりを推進している
ところであります。

本年も、高齢者の皆様と共に、安
心した暮らしが実感できるよう「健
康長寿のまち 中野市」をより一層

推進して参りますので、会員の皆様
におかれましても、今後とも老人ク
ラブの各種活動に積極的に取り組
みいただき、長寿を喜び合える地域
づくりのため、ご活躍いただきませ
うようお願い申し上げます。
結びに、中野市老人クラブ連合会
様が益々ご発展されますことと、会
員の皆様方の一層のご健勝、ご多幸
をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と
いたします。

新年にあたり



長野県議会議員
丸山 栄一

新年あけましておめでとうござい
ます。

会員の皆様方におかれましては、
輝かしい新春をお迎えのこととお喜
び申し上げます。

日頃は、各種事業を通じ健康増
進、教養の向上に努められておりま
すことに對し、心から敬意を表しま
す。

近年は高齢化率・高齢者世帯が上
昇しており、今後も高齢者人口の増
加が見込まれるなか、雇用環境やラ
イフスタイルの変化により老人クラ
ブの会員数は減少している状況にあ
ります。これからさらに進展する少
子高齢化社会にあつて、地域を基盤
とし、仲間づくりや地域貢献活動な
ど、活動している老人クラブの衰退

は地域社会の人間関係の希薄化が進
む中で活力ある地域社会を次世代に
繋げていくためにも老人クラブの活
性化は重要な課題であります。
今後、女性会員や若手会員の力
をどのように反映させていくのか、
健康活動や若手の養成・未加入者へ
の呼びかけなど、取り組む課題解決
のため積極的な取り組みを期待いた
します。

私も長寿県長野を維持しながら高
齢者にやさしい県政実現のため健康
づくりや地域福祉の更なる充実のた
め、日々努力してまいります。皆様
も老人クラブと共に生きがいと健康
づくりのため相互に支えあい、社会
に積極的に参加され充実した活動を
期待いたします。

終わりに、貴連合会の益々のご発
展と会員の皆様方にとりまして、今
年が良き年になりますようご祈念申
し上げ新年のご挨拶いたします。

災害を語り継ぐこと



長野県議会議員
小林 東一郎

新年明けましておめでとうござい
ます。

市内の各老人クラブに集われる皆
様には清々しい新春をお迎えのこと
と拝察いたします。また、この一年
が皆様にとりまして穏やかで豊かな
年となりますことを祈念申し上げます。

昨年、「令和」の新しい時代が幕
を開けました。その記念すべき年に
長野県下は台風19号の災害に見舞わ
れ、中野市内においても甚大な被害
が発生いたしました。あらためて被
災されました皆様にお見舞いを申し
上げます。

新たに即位された天皇陛下は、皇
太子時代にイスタンブールで開かれ
た世界水フォーラムで基調講演をさ
れ、わが国における水害との闘いを
紹介されています。
江戸時代、頻繁に洪水に見舞われ
た利根川の流域では、いざという時
に避難するための盛土「水塚（みず
か）」が作られ、そこには倉が建て
られ食糧や布団、揚舟と呼ばれた小
船などが備蓄されてきました。そこ
は水塚を持たぬ近隣住民や牛馬の避
難所ともなりました。地道な努力と
知恵が刻まれた水と人との歴史につ
いて語っておられます。

加えて、講演で陛下は、温暖化の
もたらす気候変動による水害の激化
にも言及されています。温暖化をく
い止め、次の世代に安全で豊かな生
活が営める故郷を守り育てるため
に、一人ひとり何ができるかを考
え、行動に移す必要があります。

会員の皆様には過去の災害の歴史
を語り継いでいただき、クラブとし
て減災・防災の地域づくりにご貢献
賜りますようお願い申し上げます。

私も皆様とともに取り組んでまい
る所存ですので、ご指導賜りますよ
うお願い申し上げます。

新春にあたり



中野市議会議長
原澤 年秋

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は新しい「令和」の時代が始まった喜ばしい年でありましたが、台風による甚大な被害を受けた年でもありました。しかしながら、地域の皆様、ボランティアの皆様などのご支援、ご協力により、着実に復旧が進んでおります。市民の皆様が安全で安心して暮らせるまちづくりに、市議会といたしましても市執行部と共に取り組み、進めてまいります。

さて今年、56年ぶりの夏季オリンピック「東京2020オリンピック」が開催されます。

市では昨年、第二次スポーツ推進計画を策定し、市民一人ひとりが、生涯にわたりスポーツに親しみ、明るく充実した生活を送ることができるようまちは目指し取り組んでおります。

老人クラブの皆様方も、日ごろからスポーツに取り組みまれておられると思いますが、オリンピックを契機に、より一層の健康の維持・増進のため、各老人クラブにおきまして新しいスポーツに取り組み、連合会

の活性化、仲間づくり・地域づくりにも活かしていただければと思う次第であります。

結びに、中野市老人クラブ連合会のみますのご発展と会員皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げて、新春のごあいさついたします。

部会報告

体育厚生部会

部会長 藤巻 清一

第14回マレットゴルフ大会が6月28日ぼんぼ温泉マレットゴルフ場で開催されました。前夜からの雨も小降りになり、スタート時には雨も止み、10チーム58名で団体、個人（男子）、個人（女子）の部にエントリーされ、熱戦を繰り広げました。役員、競技者、コース管理者のご協力でスムーズな運営ができました。第7回長野県老人クラブマレットゴルフ大会が9月18日木島平村ケヤキの森公園で15チーム64名の方々が参加され開催されました。中野市老連から6月28日の大会で上位4名の方が出場され、準優勝と健闘されました。

第19回ゲートボール大会が10月3日中野市営運動場で開催されました。出場15チーム90名で好天のもと市ゲートボール連盟の運営で熱戦が繰り広げられました。大会関係者の皆様ありがとうございました。



マレットゴルフ大会 準優勝 延徳A



マレットゴルフ大会 優勝 中野



マレットゴルフ大会（女子個人）

- 優勝 坂口すみ江
- 準優勝 武田加代子
- 3位 郷道 栄子
- 4位 中村みち子



マレットゴルフ大会（男子個人）

- 優勝 戸田和秀
- 準優勝 池田 實
- 3位 田中 功
- 4位 小林臣弥



マレットゴルフ大会 3位 日野



長野県老連マレットゴルフ大会
9月18日 木島平村ケヤキの森公園
準優勝 中野市チーム
池田 寛 田中 功
坂口すみ江 郷道栄子



ゲートボール大会 準優勝 金井老人クラブ

ゲートボール大会 優勝 七瀬老人クラブ



ゲートボール大会 3位 吉田長寿会A

中野市老連だより第21号



遺影といえば白黒写真が当たり前とずっと思っていたが、いつのころからカラー写真になっていく。そんな時代に「なかの老連だより」が白黒とは正直驚いた。
老連だよりは見て面白くないければならない。見て面白くないものは読んでも面白くないはずだ。ましてや読者は70代、80代である。明るくきれいなカラーの老連だよりを見てもらおう、そんな考えで6月30日発行の「なかの市老連だより」第21号からカラー印刷にしました。
最初ということで不慣れなためあまりうまくはできませんでしたが、白黒よりはよいと思います。第22号は内容も前年度とかなり変え、写真を大きく、文字を少なくしました。
会員の皆さんからの原稿が少なく、今回は取材に行つて記事を書きました。取材先をご紹介くださった皆さんありがとうございます。忙しい時期に取材にご協力くださった皆さんありがとうございました。

教養文化部会

部長 岩下友市

女性部講習会

女性部講習会

「紙紐とペットボトルキャップで作る麦わら帽子」作り

女性部長 工藤 二六子

7月5日、信濃町総合会館において北信ブロック女性指導者研修会が開催されました。女性理事さんと参加をし、ポールを使った簡単な運動や信濃町の長生クラブの活動事例発表を聞き、「紙紐とペットボトルキャップで作る麦わら帽子」作りを学びました。

この帽子は手軽に手に入る材料を使って、小さな麦わら帽子を模した小物で、可愛いだけでなく、磁石の力で冷蔵庫などにメモを張り付けられる実用小物でもあります。

11月8日にふれあいセンターで女性部講習会を開催し、県の講習会で教わった「紙紐とペットボトルキャップで作る麦わら帽子」作りを



しました。

作りかたは単純ながら、両面テープを使ったり紙ひもを巻いたりする作業は、細かいものを見たり、指先之力を使ったりと、思いのほか手間取るところもありましたが、20名ほどの参加者で和気あいあいとした雰囲気の中、完成した作品を見比べ会話が弾みました。

その後のお茶会では自己紹介や手話を交えた踊りなど賑やかな雰囲気でも楽しく過ごすことができました。今後も魅力ある活動を目指したいと思えます。ご協力ありがとうございました。

(作り方は長野県老人クラブ連合会のホームページにあります。)



中野市老連研修旅行に参加して

吉田長寿会 島山 宗三

11月21日、22日に「四万温泉と上州名所巡りの旅」に行ってきました。吾妻山の紅葉をバスの車窓から眺め、鳥居峠を越え、群馬県に入り最初の見学場所「嬬恋郷土資料館」に着きました。

館長さんの説明で天明3年の浅間山大噴火の歴史を学ぶことができました。資料館の隣にある鎌原観音堂の埋没石段についてもお話ししてくださいました。村の親子が土石なだれに巻き込まれ、石段15段を残して土石流は止まったが、親子は観音堂まで登れず死亡したという場所でした。

バスは八ッ場ダムを右手に見ながら八ッ場大橋を渡り、中之条町の歴史と民俗の博物館「ミュゼ」に着きました。ミュゼは旧吾妻第三小学校の校舎を資料館として活用されてい



ミュゼ・教育資料室
(写真提供・中之条町役場)

るそうです。

教育資料室では懐かしい小学校の二人掛けの机や椅子、石炭ストーブなど幼い頃を思い出す展示品がいっぱいでした。

ここで館長さんから一つのエピソードの話があります。

「歩きながら本を読んでいることが現在にふさわしくないといわれ、正面玄関から見えない場所に移動したそうです。スマホをしながら歩くのは危険です、とのことでした。

見学も終わり、今夜宿泊する四万温泉、四万グランドホテルでは、各老人クラブから参加された方々と交流を深めながら、楽しい一夜を過ごすことができました。

二日目は買い物ツアーです。お土産をいっぱい買う。バスは帰路につく。帰りは雨降りでしたが全員無事に家に帰ることが出来ました。楽しかった思い出に残る二日間のバスの旅でした。



市老連活動記録

4月15日 新旧理事会

於 中央公民館

4月22日 評議員会

於 中央公民館

6月24日 北信ブロック研修会

於 須坂市中央公民館
参加者：9名



6/24北信ブロック研修会
ボールを使った体操

6月28日 第14回マレットゴルフ大会

於 ぼんぼこ温泉
マレットゴルフ場

6月30日 第21号「なかの市老連だより」発行（今号からカラー印刷）

7月5日 老人クラブ女性指導者研修会

於 信濃町総合会館
参加者5名

9月18日 第7回県老連マレットゴルフ大会

9月23日 ふれあい広場への参加
於 ふれあいセンター
(バザー品協力)

10月3日 第19回ゲートボール大会

於 中野市営運動場

10月31日 第60回長野県老人クラブ大会

台風19号被害により中止

11月8日 女性部講習会

於 ふれあいセンター
参加者：18名

11月21～22日 老連研修旅行

四万温泉と上州巡り
参加者：39名



ご協力ありがとうございました

「1円玉募金」を多くの皆様からご協力をいただきました。ありがとうございました。

「1円玉募金」

50,880円

ねんりんピックわかやま 大会に参加して

桜沢恵比寿会チーム

主将 藤 牧 万 三

第32回全国健康福祉祭「ねんりんピック紀の国わかやま二〇一九」スポーツ交流大会ゲートボールの部に県代表で参加する機会を得ました。

出発前、池田市長より「全国大会出場は日々鍛錬の成果、臆することなく平常心で楽しんできてください。」と激励を受け、多くの皆様の期待を胸に大会に臨みました。

「あふれる情熱 はじける笑顔」をテーマに盛会に開催された開会式は、長野県選手団が県の小旗を振り



ながら堂々と入場行進を行い、健闘を誓い合いました。
メインアトラクションでは総勢三千三百人による和歌山県民創作パフォーマンス四季折々の歌でつなぐ歌物語：夢を持ち続ける大切さを歌い上げる姿は壮大で大きな感動を受けました。
ゲートボールは百四十一チーム参加、強豪チームが多く試合は大変厳しかったが、チームワークが良かったことと幸運に恵まれ、予選リーグで3連勝し、決勝トーナメント戦へ進むことができました。
惜しくも2回戦敗退でしたが、全国の多くの仲間と交流の絆を深めることができ、はつらつとした姿に接し、人生百歳時代を迎えた現在、さらに頑張っていこうという勇気がわきました。
ねんりんピック出場の感激と体験を今後の健康長寿に活かしていきたいと思っています。熱い応援ありがとうございました。

グラウンドゴルフを 始めました！

金井老人クラブ
会長 小林 本治

近年スポーツを楽しみながらの健康づくりに励む高齢者が増えてきていることは素晴らしいことです。お互い健康を意識して多くの友達をもち、お互いのコミュニケーションを通じた中で、残された人生を有意義に過ごしたいと思うのは一人私ばかりとは思いません。

若い人達の激しいスポーツと違いシニア向けなマレットゴルフやゲートボールを楽しむ人の姿を見るにつけ、年齢を感じさせない人生の頼もしさを感じさせます。

この度、私たち金井老人クラブ会員の岩下会計さんの計らいで、新しい試みとしてグラウンドゴルフを始めました。

10月17日、30日の二日間それぞれ午後の半日、長野から長野県グラウンドゴルフ協会会長の服田さんと指



導員の松山さんをお招きし、基本の手ほどきを受けました。参加者14名の和気あいあいの笑いの中、深まる秋の気配のもと、楽しいひとときを過ごしました。

平成2年に建設された屋内ゲートボール場が解体され、高齢者の冬のスポーツのゲートボールができなくなってしまう、外に出ずにこたつに入るだけの生活になってしまうのではない心配です。

グラウンドゴルフは準備も簡単で室内でもできるスポーツとして拡大が進めば素晴らしいと思います。



おたつじや インタビュー

今回は堀内ルリ子さんの紹介で西部健康友会の高野朝子さんを訪ねて、いろいろお話を聞きましした。

高野朝子さん（94歳）は大正14年10月8日、豊野町大倉で生まれました。

中野市遺族会が平成7年発行の「平和へのいしずえ」という本の中に高野さんが70歳の時に書かれた次のような文章があります。

両親に無断で志願

「両親に黙って、昭和十八年三月末松本陸軍病院へ面接に行き、七日後九州の門司駅に集まるように言われ、家に帰って両親に報告した。家では長男は衛生兵、次男は海軍軍属、三男は通信兵でした。そのうえ看護婦で戦地へ行くと話しても、両親は特に反対もせず、四月初め父親より拾田札三枚を貰い、着替えをもって生まれ故郷を一人十八歳で旅立ちました。今思うとよく一人で門司駅まで行けた事と自分なりに感心しています。」

その後、3年間従軍看護婦をされ、終戦になり昭和21年5月初めに日本に帰りました。25歳の時に結婚され、近隣の病院で看護婦として働き、25年前、孫の誕生を機に看護婦をやめ家にはいられました。

Q どのようにして看護婦になったのですか？

16歳で須坂の病院に勤め、翌年長野の衛生会館で看護婦になる勉強をして看護婦になりました。

Q 老人クラブはいつから入られましたか？

70歳ぐらいから入りました。

Q 老人クラブに入ってから楽しいことは？

旅行、みんなと顔を合わせるのが楽しい。老人クラブの行事と旅行はすべて参加している。

Q 普段家でされていることは？

畑で野菜やあずき作り、編み物

Q 健康に気を付けていることは？

特になし。好き嫌いなし、何でも食べる。

そのほかに

眼鏡をかけないで新聞が読め、針に糸が通せる。医者にはいかず、薬も飲んでいない。自転車に乗れ、正座もできる、とのことでした。

平成18年に小泉純一郎総理から「従軍看護婦としての労苦に対して敬意を表し慰労する」という書状をいただきました。



カラオケ続けて20年

大熊松寿会カラオケ部会を訪ねて



平成11年に区民の方からカラオケセットを寄贈され、大熊松寿会の会員からこのカラオケ設備を利用して楽しむようではないか、との提案があり最初24名の会員が集まり、カラオケ部会が発足しました。

毎月第2、第4土曜日に1時から4時まで公民館でカラオケを楽しんでいます。現在の会員は15名でカラオケ部の会費は年千円。主にお茶と

節の購入に使用。部会長の柴本進さんは発足当時から今日まで20年間、部会のまとめ役と曲目入力をされています。



部会長の柴本進さん

12月7日に私が取材に行った時も和気あいあい楽しくカラオケをされていました。



「麦畑」用の小道具の鎌と鎌



大熊松寿会（会長 佐藤昭治）は昨年度の県老人クラブ大会で会員増強運動特別賞を受賞されました。そのほかにも平成21年に中野市老人クラブ連合会から表彰状、昨年度の中野市老人クラブ大会で会長の柴本泰宏さんが活動発表をされています。



大熊松寿会には四つの部会があり、会員は複数の部会に入ることができます。

- ・カラオケ部会（15名）
部会長 柴本 進
- ・マレット部会（30名）
部会長 原 信重
- ・健康・将棋・麻雀部会（17名）
部会長 宮嶋寛和
- ・和み（なごみ）部会
部会長 高橋柳子

各部会長が中心になって部会の運営をされています。この方式は本部の役員の負担が軽くなってよいと思います。またマージャン部会も珍しく12月17日に取材させていただきました。



この日は12名、3卓でされていました。

- ① 金品を賭けない
- ② タバコを吸わない
- ③ 悪口を言わない

の三つがあるということでした。毎月第三火曜日の午後二時と午後7時からやっています、もうすでに15年ぐらい続いているそうです。





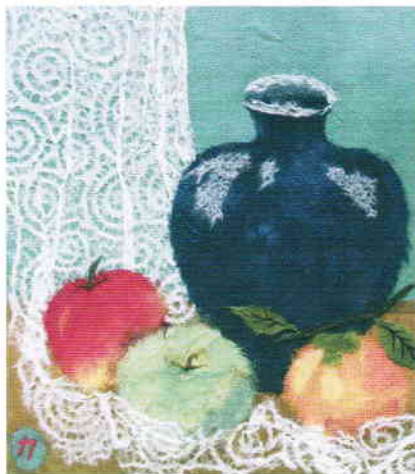
大熊松寿会マーじゃん部会



私の作品

ちぎり絵

吉田長寿会 竹内 カズ子



竹内カズ子さん（88歳）がちぎり絵を始めたのは今から20年前北都公民館のちぎり絵の講座にご主人と二人で参加した時からです。その後シニア大学や中央公民館のちぎり絵講座で学び続け、今では竹内さんが一番古いそうです。下絵に色のついた和紙を加工しながら貼っていくとのことですが、色使いや紙の加工の仕方にコツがあるようです。

（取材 教養文化部 岩下）

俳句

文芸欄

山里の土壁重き蔦紅葉

吉田長寿会 川島 たき子

うれひ抱く自画像あまたそぞろ寒さむじ

下小田中健老会 湯本 静雄

よく動く妻は寡黙よ福寿草

飾り棚梅一輪のあたたかさ

下小田中健老会 高橋 次男

山眠るたぎるマグマを懐に

み仏に委ねし命穴あなまどい惑

木の実落ち池おだやかに包容す

松川松寿会 金井 保

この秋は日々草搔きで汗流す

猛暑日の刈る手間もなく草はのび

にぎやかな声ひびきあう秋祭り

短歌

上小田中双葉会 頼所 てる子

涼風のかすかに吹きて心地よくテントに休み新そばうまし

慰霊祭の社を覆ふ大樗 神官の祝詞響き渡りぬ

城跡を松代上田小諸と巡り藤村詩集買って戻りぬ

青天に白きそば花広々と娘と登りゆく八丁原に



編集後記

新聞を作るにはワードで原稿を作らなくてはならない。私も事務局から原稿を受け取りひたすらパソコンに向かっている。メールやCDでの原稿はそのまま使えるが、原稿用紙やワードで作ってプリントしてある原稿は、ワードにしなければならぬ。

タイピングが得意でない私は今回、ゲージルドキユメントという無料ソフトを使って、音声入力でワード原稿を作った。小さなピンマイクを襟元につけ、けっこう早く読んでもすらすらと文字にしてくれる。ワードで作ってプリントしてある原稿は「読ん de !! ココ」というソフトでスキャンして読み取ればワードにしてくれる。

そのほかに写真も修整やトリミングをしなくてはならない。今はピンントや露出までも修整できる。わからない漢字や語句の使い方はインターネットで検索すれば辞書もいらぬ。パソコンを2画面で使えば編集をしながら調べ物ができる。それでも10ページ仕上げるのに一か月かかりました。皆様の期待に応えられるか不安ではあるが、仕上がってほっとしている。

教養文化部長 岩下友市