

長野市老連だより

# いずみ

第289号

令和2年6月24日

発行  
 〒380-0813  
 長野市大字鶴賀緑町1714-5  
 長野市ふれあい福祉センター1階  
 長野市老人クラブ連合会  
 TEL 090-2620-3520  
 FAX 026-227-3520  
 編集・印刷/  
 株式会社ニチコミ  
 静岡県静岡市駿河区南町10-6  
 村上駅南ビル7階



## 心と体のケアで感染症対策を

長野市老人クラブ連合会 会長 近藤 定利



会員の皆さまには日頃より市老連事業に對しましてご支援とご協力をいただきありがとうございます。

うございます。今年度も引き続き会長を務めさせていただきますこととなりましたが、その重責に身が引き締まる思いです。副会長・理事の皆さんと協力しながら務めを果たしてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

昨年は台風19号により大変な被害を受け、今年度は新型コロナウイルス感染症により、市老連のさまざまな事業を、止むを得ず延期・中止とする事態となりました。

先日新型コロナウイルスにおける緊急事態宣言は解除されましたが、全国、そして長野県内でも油断できない状況が続いております。高齢者の健康づくりは大きな柱の一つでありますので、うがいと手洗いの徹底、三

密での行動を避けるなど、一人ひとり意識をもって感染症対策にあたってほしいと思っております。そして、このような状況ではありますが、節度を持った交流を行い、心のケアや、栄養バランスの観点から野菜のバランスを確認し、体のケアに務めたりしてみたいかがでしょうか。

また、高齢者の健康長寿実現、そしてフレイル（虚弱）予防につながるクラブ活動に対する期待は大きくなっています。私たち高齢者の豊かで満ち足りた日々の生活のため、活動の歩みを進めていかなければなりません。

そしてクラブの体力強化のためにも会員減少という大きな課題を解決することが何よりも大切ではないでしょうか。これから老人クラブを盛り上げていくためにも、会員の皆さまには仲間づくりで繋がりやの輪を広げることができるよう、一層のご協力をいただけたらと思います。最後になりましたが、会員皆さまの健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

## 令和 2 年度長野市老人クラブ連合会の主な年間行事予定

令和 2 年 6 月 3 日（水）理事会が開催され、令和元年度事業・決算報告、令和 2 年度予算及び各専門部の事業計画が承認されました。

6 月	理事会 マレットゴルフ大会 ※中止	11 月	災害時共助活動研修会 長野市老人クラブ大会
7 月	女性リーダー研修会 シニアセーフティ研修会	12 月	スマイルボウリング大会 会員加入対策会
8 月	会員加入対策会	1 月	女性部交流研修会 理事会
9 月	健康づくりフェスティバル ※中止 理事会 友愛活動研修会	2 月	芸能発表会
10 月	市老連視察研修旅行	3 月	理事会
	長野県老人クラブ大会（塩尻市）	未定	指導者研修会
	マレットゴルフ大会		女性部実技研修会

※会場の都合、新型コロナウイルス感染症等により変更・中止となる場合があります。

副会長 ご挨拶



宮島 孝夫

現在、新型コロナウイルスの影  
響で活動も延期して  
いる状況ですが、少  
しずつ準備をして、  
会員の交流の場であるスポーツやお茶会を  
再開できたらと思います。

今の状況では、元通りのクラブ活動を行  
うことは難しいと思いますが、今後状況が  
好転した際は、活動に顔を出してくださ  
い。会員同士の交流、そして絆づくりが活  
動の基本です。仲間意識を強くしていただ  
けたらと思います。



武田 信一

昨今、クラブ会員  
が減少傾向にありま  
す。会員勧誘の声か  
けを行っています  
が、会員増強にあた  
り、クラブの魅力や、クラブに入ったから  
こそできることがあると、いかに上手く伝  
えることができるかが大切なのだと思います。  
勧誘方法やその結果検証など、やるべき  
ことはたくさんあります。これからも会員  
増強に向けて、引き続き勧誘活動をしてい  
きたいと思います。



若林 建一

これから会員を増  
やすために、皆さま  
と会合の場を設け、  
どうしていくか話し  
合いや、会員増を成  
功しているクラブに事例を学んだりし、対  
策を考えていきましょう。会員皆さまのご  
意見、お力をお貸しいただければと思います。

そんな中、篠ノ井地区老連ではありがた  
いことにスマイルボウリングの選手が増え  
ております。状況を確認しつつ、秋にはス  
マイルボウリング大会やグラウンド・ゴル  
フ大会を開催できることを願います。



井出 了代

昨年から災害続き  
で何も出来ていない  
状況で、小物づくり  
の講習会など反響が  
あるイベントが開催  
されず、予定が中途半端なまま止まってし  
まっている状況です。

ですが、屋外などで体を動かしたり、お  
しゃべりしたりと、なんでもいいから人と  
関わる事ができる場を少しずつ設けて、  
楽しい輪ができたらと思います。まだまだ  
これから、できることはたくさんあるはず  
です。諦めずに頑張りましょう。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## お知らせ

長野市老人クラブ連合会事務局の住所  
表記及び電話番号が変更になりました。

〒 380-0813

長野市大字鶴賀緑町 1714-5

長野市ふれあい福祉センター 1 階

TEL 090-2620-3520

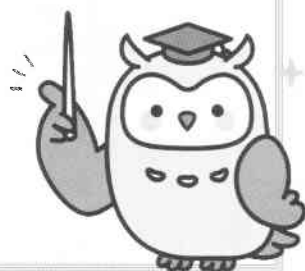
FAX 026-227-3520

### イベント中止のお知らせ

9月9日(水)に開催の「2020長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症の観点により中止します。

### スポーツ用具の無料貸し出しについて

市老連で所有しているスポーツ用具(グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げ、スマイルボウリング)は予約制にて無料貸し出ししておりますが、新型コロナウイルスの観点から当面の間予約及び貸し出しを中止します。



## 令和 2 年度役員名

役職名	氏 名	地区名
会 長	近藤 定利	若 穂
副会長	宮島 孝夫	第 一
副会長	武田 信一	第 二
副会長	若林 建一	篠ノ井
副会長 兼女性部長	井出 了代	篠ノ井
常任理事	上野 孝夫	古 牧
常任理事	笠原 啓良	三 輪
常任理事	山越 佑治	松 代
常任理事	寛 昭一	安茂里
常任理事 兼女性部副部長	高島 利子	柳 原
常任理事 兼女性部副部長	樋口 泰子	朝 陽
常任理事 兼女性部副部長	池内つや子	川中島
理 事	竹村 碩敏	第 三
理 事	丸山 家一	第 四
理 事	須田 荘一郎	第 五
理 事	庄村 賢一	芹 田
理 事	清水 廣美	吉 田
理 事	田中 功	古 里
理 事	坪井 宏	柳 原
理 事	徳武 英世	浅 川
理 事	西内 勉	大豆島
理 事	田淵 義昌	朝 陽
理 事	佐藤 京子	若 槻
理 事	宮尾 忠二	小田切
理 事	山崎 光幸	川中島
理 事	小林 驍	更 北
理 事	金井 守正	豊 野
理 事	山口 性太	戸 隠
監 事	宮下 慎平	戸 隠
監 事	笠原 美敬	朝 陽

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

◎男女別・年齢別会員数

	60歳未満		60~65歳未満		65~70歳未満		70~75歳未満		75~80歳未満		80~85歳未満		85~90歳未満	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
合計	3	1	110	59	509	252	1,228	806	1,543	1,259	1,368	1,298	938	1,149
	4		169		761		2,034		2,802		2,666		2,087	

	90歳以上		計		合計
	男	女	男	女	
合計	511	859	6,210	5,683	11,893
	1,370		11,893		

◎今後の主な行事予定(6月下旬~10月まで)

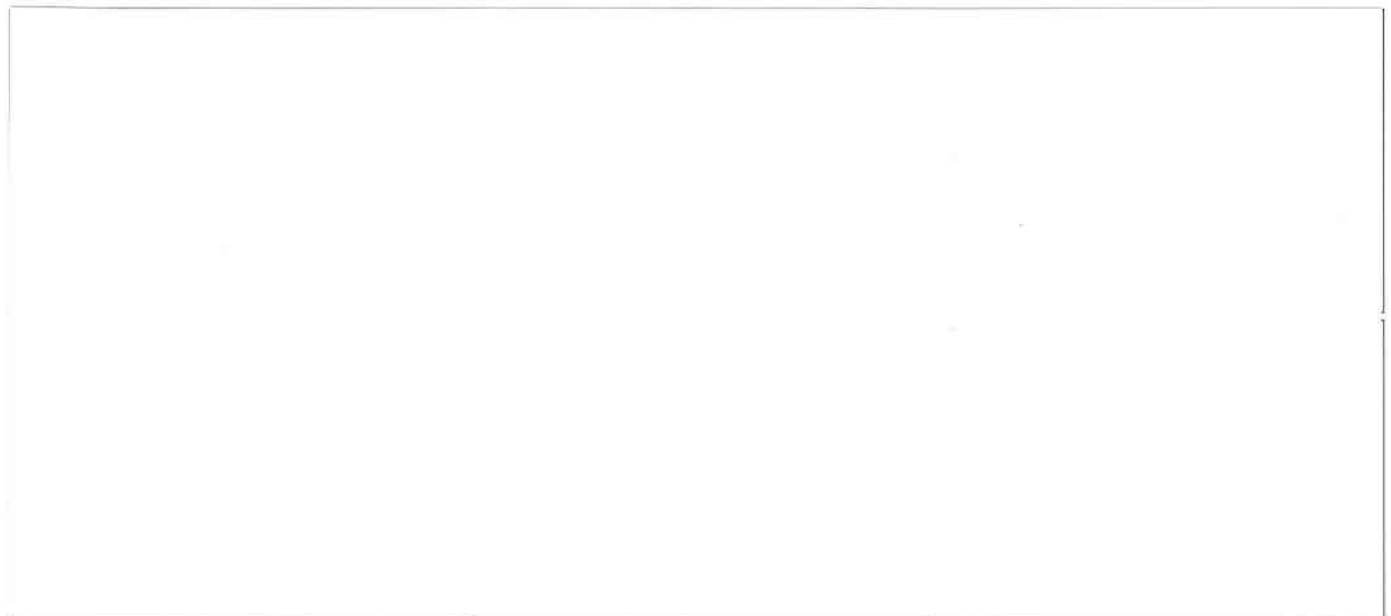
7/21(火) PM	女性部正副部長会議
7/21(火) PM	女性部会及び女性リーダー研修会
7/29(水) PM	事業部会
7/29(水) PM	シニアセーフティ研修会
8/11(火) PM	総務部会
8/11(火) PM	会員加入対策会
9/18(金) AM	正副会長会議
9/18(金) PM	常任理事会
9/18(金) PM	理事会
9/29(火) PM	事業部会
9/29(火) PM	友愛活動研修会
10/12(月) PM	教養部会
10/15(木) - 16(金)	市老連視察研修旅行
10/19(月) PM	総務部会
10/19(月) PM	表彰審査委員会
10/19(月) PM	正副会長会議
10/21(水) PM	長野県老人クラブ大会(塩尻市)
10/29(木) AM	マレットゴルフ大会

◎地区別クラブ数と会員数(R2.4.1現在)

地区	クラブ数	会員数			戸数
		男	女	計	
1 第一	4	146	129	275	215
2 第二	3	108	97	205	173
3 第三	8	180	245	425	356
4 第四	3	75	103	178	142
5 第五	1	15	31	46	38
6 芹田	8	401	371	772	634
7 古牧	11	695	602	1,297	1,072
8 三輪	5	185	209	394	324
9 吉田	14	406	415	821	672
10 古里	4	216	150	366	299
11 柳原	4	94	101	195	194
12 浅川	1	31	19	50	37
13 大豆島	7	361	244	605	519
14 朝陽	8	396	310	706	598
15 若槻	8	479	327	806	669
16 安茂里	15	664	638	1,302	1,085
17 小田切	1	23	3	26	24
18 篠ノ井	11	422	350	772	660
19 松代	20	460	496	956	739
20 若穂	4	137	135	272	202
21 川中島	5	168	132	300	260
22 更北	3	49	57	106	92
23 豊野	5	175	142	317	275
24 戸隠	15	314	372	686	531
直轄クラブ	1	10	5	15	15
合計	169	6,210	5,683	11,893	9,825



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



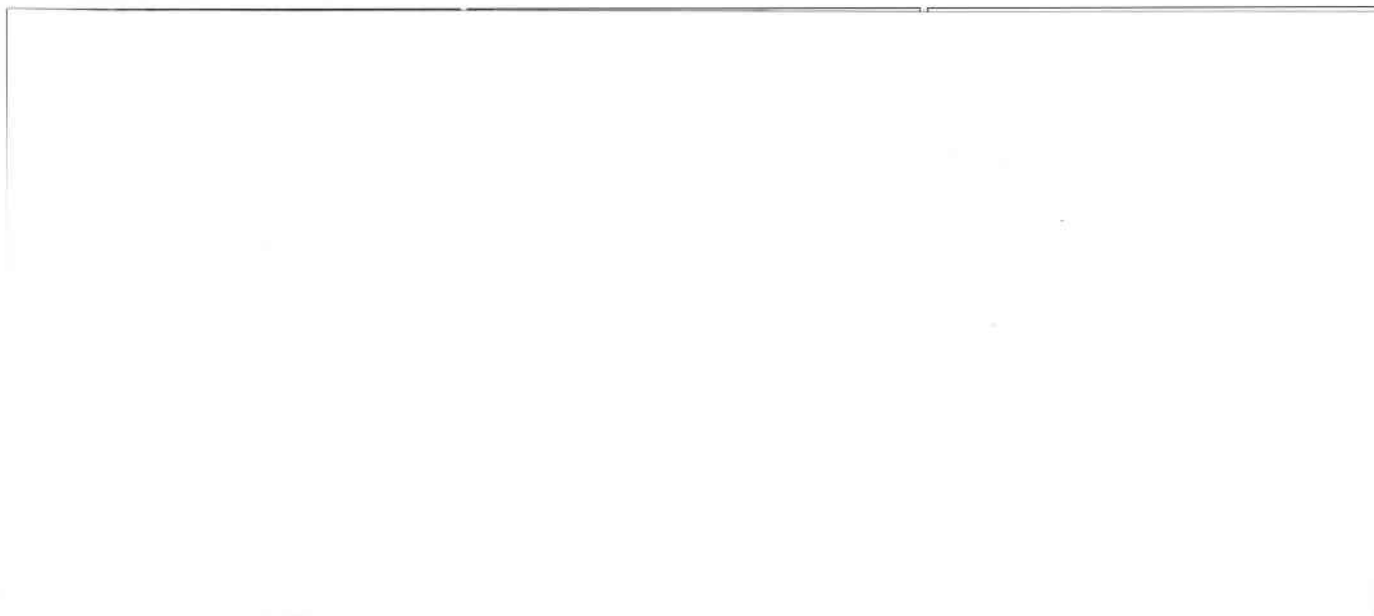
## 有志の会 ご案内 (令和 2 年度 7 月～ 11 月上旬まで)

※会場、講師、新型コロナウイルス感染症の状況等により、変更・中止になる場合があります。

	月	日	曜日	開始時間	内容	場所	参加費	持ち物
<b>悠遊会</b> 年会費 500 円 (別途材料費の場合あり)	7	27	月	10:00	手芸「ペットボトルキャップのマグネット」	ふれあい福祉センター	無料	裁縫道具 飲み物
	8	21	金	10:00	手芸「アミアミ金魚」	〃	無料	
	9	7	月	10:00	手芸「ストラップ作り」	〃	無料	
		25	金	10:00	編み物「アクリルタワシ」	〃	無料	
	10	5	月	13:00	〃	〃	無料	
		26	月	10:00	〃	〃	無料	
<b>安来節の会</b> 年会費 1000 円	7	6	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	無料	飲み物 魚籠 ザル 手ぬぐい } ある人
	8	17	月	10:00	〃	〃	無料	
	9	14	月	10:00	〃	〃	無料	
	10	12	月	10:00	〃	〃	無料	
	11	2	月	10:00	〃	〃	無料	
<b>碁楽会</b> 年会費 1000 円	8	7	金	9:30	夏季囲碁大会	〃	500 円	昼食
	10	9	金	10:00	交流会・勉強会	〃	無料	飲み物
<b>かのんコーラル歌音</b> 年会費 2000 円 歌集代 1000 円 (入会時)	7	20	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	無料	歌集 飲み物
	8	18	火	10:00	〃	〃	無料	
	9	16	水	10:00	〃	〃	無料	
		28	月	10:00	〃	〃	無料	
	10	19	月	10:00	〃	〃	無料	
<b>MG 健球会</b> 年会費 1000 円	7	17	金	9:00	月例会	犀川第二	100 円	マレット用具 飲み物
	8	4	火	未定	交流会 (遠征) ※別途入場料	聖山北山	無料	
		28	金	未定	交流会 (遠征) ※別途入場料	〃	無料	
	9	4	金	9:00	月例会	犀川第二	100 円	
		24	木	9:00	〃	〃	100 円	
	10	6	火	9:00	〃	〃	100 円	
<b>折り紙の会</b> 年会費 500 円 (材料費別途)	8	3	月	10:00	折り紙	ふれあい福祉センター	100 円	はさみ 飲み物
		31	月	10:00	〃	〃	100 円	
	10	5	月	10:00	〃	〃	100 円	
	11	9	月	10:00	〃	〃	100 円	

※有志の会は 6 月末まで休止中です。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



## 自慢の 作品紹介

皆様の自慢の作品を紹介致します。

絵手紙



▲ N・Fさん作

手芸「ペットボトルキャップのマグネット」



▲長野市老連女性部役員作

## 令和2年度交通安全教室開催日程表 (7月以降開催分)

月	日	時間	クラブ名	開催場所	
7	1	9:00~10:00	北堀長寿会	北堀公民館	
	6	10:00~11:00	上高田南向長寿会	上高田公民館	
	10	15:00~16:00	宮沖親寿会	宮沖公民館	
	13	11:00~12:00	伊勢宮長寿会	伊勢宮集会所	
	14	10:00~11:00	中村町老人クラブ寿会	中村町公民館	
	14	10:30~11:30	若穂団地寿会	若穂団地公民館	
	15	10:00~11:00	西和田和光会	西和田公民館	
	17	10:30~11:30	小島寿会	小島公会堂	
	21	13:30~14:30	杏花台長生会	杏花台公民館	
	22	13:30~14:30	東和田和世田会	東和田公民館	
8	23	10:30~11:30	西三才老人クラブ若竹会	西三才公民館	
	25	9:30~10:30	南堀長寿会	南堀公民館	
	27	14:00~16:00	北市長寿会	北市公民館	
9	1	11:00~12:00	太田和楽会	太田公民館	
	7	11:00~12:00	南俣長寿会	南俣公民館	
	11	13:00~14:00	園沖絆の会	園沖公会堂	
	15	15:00~16:00	北屋島長寿会	北屋島公会堂	
10	30	10:00~12:00	石渡長寿会	石渡公民館	
	1	10:30~11:30	犀北福寿会	犀北集会所	
	11	21	10:00~11:00	小路高砂会	小路公民館
	12	5	10:30~11:30	川端菅公会	川端公民館
		11	11:00~12:00	西河原長生会	西河原公民館
2	19	10:00~11:00	差出南長寿会	差出南区民センター	
	25	13:30~15:00	北本町虹の会	北本町公民館	

※講師・会場・新型コロナウイルス感染症等の都合により変更になる場合があります。

## ぞ報告

長野市老連だより「いずみ」は、株式会社ニチコミ様及びスポンサー様にご協力をいただきリニューアルし、年3回発行となりました。  
(5月、11月、3月)発行予定  
次号290号は11月上旬発行予定です。

担当の株式会社ニチコミの國京です。「発行が待ち遠しい!」とだけ思っていたような内容を皆様の手元にお届けできるよう、精進してまいります。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 特殊詐欺ニュース

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意！

### 予想される事例

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる！
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



### 防犯ポイント

- ◆ 公的機関などが、このような電話をかけることは、絶対にありません！！
- ◆ 必ず誰かに相談する！絶対に現金等を渡してはいけません！！
- 必ず家族や知人、警察に相談してください。



## 守れていますか？ 交通ルール

- ◆ 交通事故で亡くなった方の 6 割が「歩行者」です。
- ◆ 歩行中の死亡事故のうち、道路横断中の事故が 8 割以上を占めています。

### 1 止まって



急に道路に出ると危険です。歩道や路側帯など安全な場所で必ず一度止まりましょう。

### 2 見て



道路を横断する際は、左右の安全をよく確認しましょう。

### 3 待って渡る



ドライバーが歩行者に気づいているとは限りません。車が止まるのを待ちましょう。

### 4 目立つ服装を！



夜間外出する際は、明るい服装や反射材を着用しましょう！

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 頭の体操

ふたつの文字に同じ部首を付けると熟語になります。

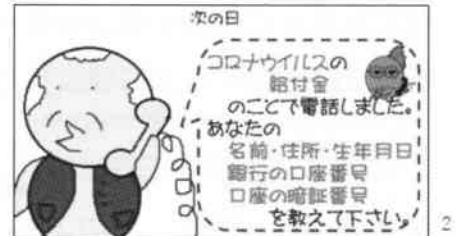
例題「楽早」→「楽草」

- ① 昆 屯 →
- ② 旨 軍 →
- ③ 黄 丙 →
- ④ 憂 立 →
- ⑤ 令 東 →



## どいじけん と サギ

コロナウイルスに  
注意するのは  
感染予防だけじゃない  
の巻



不審な電話やメールには  
要注意じゃ!!

長野県警察 HP 参照

### 編集後記

夏を目の前に控え、じわじわと汗を感じる日が増えてきました。新型コロナウイルスの影響でまだまだ油断きない日が続きますが、体温・健康チェックや手洗い・消毒をしっかりと行い、感染症対策をしましょう。

### スポンサーへの御礼

本誌発行に際しましてご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後共倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています