

長野市老連新聞

〈発行〉 長野市老人クラブ連合会
〒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
☎ 090-2620-3520
FAX 026-227-3520

〈編集協力〉 (株) 博報社 大阪本社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎ 06-6797-0212



ふれあい便り



令和二年度を迎えて
長野市老人クラブ連合会
会長 近藤 定利

会員の皆様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。新しい年号の令和となつて早くも二年目を迎えたところで、昨秋は台風19号によつて大変な被害を受け、その後は二月以降の新型コロナウイルス感染症の世界的な流行を受けて、昨年度後半の多くの事業は、中止や延期がやむを得ない状態になりました。

さて、去る六月三日(水)に開催されました理事会で役員改選が行われ、引き続き会長を務めさせていただくこととなりましたが、その重責に身の引き締まる思いです。副会長さん、また理事さんのご協力と会員皆様のご支援を頂きながら務めを果たしてまいりたいと思つておりますので今後とも何とぞよろしく



令和二年度
市政運営に向けて
長野市長 加藤 久雄

長野市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃より市政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。昨年、令和元年東日本台風による未曾有の災害を受け、本市にとつて非常に厳しい一年となりました。

また、年明けからは、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行がみられ、本市においても感染者が確認されており、その影響は、保健・医療分野に留まらず、社会・経済分野において



令和二年度を迎えて
社会福祉法人長野市社会福祉協議会
会長 寺田 裕明

「長野市老連新聞」の第十五号発行をお祝い申し上げます。また、日頃は、長野市社会福祉協議会が進めています地域福祉推進のための事業に対し、多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年十月の令和元年東日本台風により市内の広範囲で甚大な被害が発生しました。本会では、長野市災害ボランティアセンターを開設し、被災された住民の皆様のために全国から駆け付けた六万五千人を超えるボラン

お願い申し上げます。

新型コロナウイルスに對し長野県における緊急事態宣言は解除されたわけですが、気を緩めない状況は続いています。私たちの老人クラブは高齢者の意欲と知識を結集し、生きがい・健康づくり・住みよい地域づくりを基に三大目標の「健康」「友愛」「奉仕」ををかけて取り組んでまいります。とりわけ高齢者の健康づくりは大きな柱の一つであり、感染拡大防止のための過度な外出等を付けなければなりません。住み慣れた地域で自立した生活をするために、健康長寿のフレイル予防も大変大きくなってきております。

令和二年度は、「幸せ実感都市「ながの」復興元年」をテーマに掲げ、復興を支える経済活動を活性化し、にぎわいを取り戻すとともに、市民の生命と安全・安心な生活を守るため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策を徹底し、その影響により困窮する方々への支援に全力で取り組んでまいります。

社会貢献活動や友愛活動など

に積極的に取り組まれている老人クラブの皆様には、今後とも一層の御活躍を御期待申し上げますとともに、健康長寿社会の実現に向け、引き続き市政に御協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、長野市老人クラブ連合会のみならずの御発展と、会員の皆様の御健康、御多幸を心よりお祈り申し上げます。

結びに、長野市老人クラブ連合会のみならずの御発展と、各位のご健勝での活躍を心より折衷申し上げます。

ティアや支援団体と一緒に支援活動を行いました。また、十二月には、長野市生活支援・地域ささえあいセンターを開設し、生活支援相談員が生活や再建に向けた相談をお聞きして関係機関と連携しながら支援を行っております。

今後、被災された皆様の心の拠り所となり、安心して地域で暮らすことができるよう支援活動に取り組んでまいります。

新型コロナウイルス感染症で

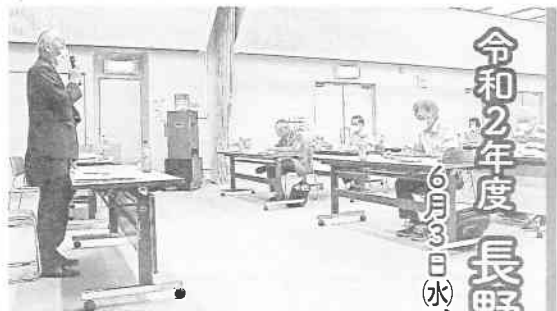
私たちは、長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和2年度 長野市老人クラブ連合会 主な事業実施内容 (令和2年6月3日現在)

月	事業内容
7月	女性部会および女性リーダー研修会 (7/21 PM) シニアセーフティ研修会 (7/29 PM)
8月	会員加入対策会 (8/11 PM) 健康づくりフェスティバル (9/9 エムウェーブ) ※理事会審議の結果、今年度は中止となりました。
9月	理事会 (9/18 PM) 全国一斉社会奉仕の日 (9/20) 友愛活動研修会 (9/29 PM 東部文化ホール) 視察研修旅行 (10/15~10/16 福島県予定)
10月	長野県老人クラブ大会 (10/21 塩尻市) マレットゴルフ大会 (10/29 犀川第2マレットゴルフ場) 災害時共助活動研修会 (11/11 PM)
11月	長野市老人クラブ大会 (11/26 PM 長野市芸術館リサイタルホール) スマイルボウリング大会 (12/8)
12月	会員加入対策会 (12/18 PM) 女性部交流研修会 (1/20 PM)
1月	理事会 (1/27 PM)
2月	芸能発表会 (2/24 PM ホクト文化ホール小ホール)
3月	理事会 (3/30 PM)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況や会場等の都合により変更する場合があります。 ※会場記載のないもの：長野市ふれあい福祉センター
※行事開催日の決定している日については、地区老・単老での行事と重ならないようご配慮をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により約一カ月遅れて開催となった理事会は、厳重な感染防止対策を講じた上で取り行われました。
会則に基づき近藤会長を議長に令和元年度事業報告はじめ各議案に対して審議が行われ、全て賛成多数の拍手により承認されました。



令和2年度
6月3日(水)、長野市ふれあい福祉センター5階ホールにて開催
長野市老人クラブ連合会理事会

役職名	氏名	地区名	役職名	氏名	地区名
会長	近藤 定利	若穂	理事	庄村 賢一	芹田
副会長	宮島 孝夫	第一	理事	清水 廣美	吉田
副会長	武田 信一	第二	理事	田中 功	古里
副会長	若林 建一	篠ノ井	理事	坪井 宏	柳原
副会長・女性部長	井出 了代	篠ノ井	理事	徳武 英世	浅川
常任理事	上野 孝夫	古牧	理事	西内 勉	大豆島
常任理事	笠原 啓良	三輪	理事	田淵 義昌	朝陽
常任理事	山越 佑治	松代	理事	佐藤 京子	若槻
常任理事	寛 昭一	安茂里	理事	宮尾 忠二	小田切
常任理事・女性部副部長	高島 利子	柳原	理事	山崎 光幸	川中島
常任理事・女性部副部長	樋口 泰子	朝陽	理事	小林 驥	更北
常任理事・女性部副部長	池内つや子	川中島	理事	金井 守正	豊野
理事	竹村 碩敏	第三	理事	山口 性太	戸隠
理事	丸山 家一	第四	監事	宮下 慎平	戸隠
理事	須田 莊一郎	第五	監事	笠原 美敬	朝陽

令和2年度 長野市老人クラブ連合会 事業計画

◆メインテーマ「のぼそう！健康寿命、(全国共通) 抱おう！地域づくりを」
長野市老人クラブ連合会は、健康・友愛・奉仕の全国三大運動の原点に立ち、生きがいと地域を豊かにする活動、健康づくり、事故・犯罪防止活動など多彩な活動を進めるとともに、会員の増強、高齢者の仲間づくりを進めます。

- ◆令和2年度の柱
- 1 生きがい・健康づくりの推進
 - 2 仲間づくりの推進
 - 3 地域づくりの推進
 - 4 友愛・災害・奉仕活動の推進
 - 5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

- (1) 高齢者健康づくり推進フェスティバルの開催(九月)
- (2) マレットゴルフ大会、スマイルボウリング大会の開催
- (3) 健康保持と介護予防の推進 ※令和二年四月、歯科講話廃止
- (4) スポーツ普及活動：用具無料貸出(クラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げ、スマイルボウリング)

- 2 仲間づくりの推進
- (1) 「会員増強運動」の推進
- (2) 新規会員加入促進運動の推進(一月十五日～三月十五日推進強化月間)
- (3) 「老人クラブに入ろう会」パンフの活用
- (4) 会員加入促進活動優良クラブ等の表彰
- (5) 会員加入対策会の開催
- (6) 有志活動(一期一会悠遊会、基業会、安来節の会、MG健球会、コーラル歌音、折り紙の会)
- 3 地域づくりの推進
- (1) 子ども見守り活動の推進

- (2) 自治会、子供会等地域の団体との連携
- (3) 地域文化の保存、継承活動への参加
- 4 友愛・災害・奉仕活動の推進
- (1) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- (2) 一人暮らしや高齢者世帯等への情報提供
- (3) 安全、安心の住みよい街づくりを目指すボランティア活動
- (4) 災害時共助活動、隣人・地区との連携活動の推進
- (5) 老人の日・老人週間活動(九月十五日～九月二十一日)、全国一斉社会奉仕の日(九月二十日)の推進
- (6) 友愛活動研修会の開催
- (7) 災害時高齢者共助活動研修会の開催
- 5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進
- (1) シニアセーフティクラブ活動
- (2) 高齢者交通安全出前教室の推進
- (3) 特殊詐欺被害防止活動
- (4) シニアセーフティ研修会の開催
- 6 女性部活動
- (1) 女性リーダー研修会の開催
- (2) 実技研修会の開催
- (3) 交流研修会の開催
- 7 表彰・慶賀
- (1) 表彰：会長永年在任者、優良老人クラブ、功労者
- (2) 慶賀：祝状、祝品の贈呈(敬老の日に合わせて実施) ダイヤモンド婚祝(六十年)、金婚祝(五十年)、白寿祝(九十九歳)、米寿祝(八十八歳)
- (3) 表彰審査委員会の開催
- 8 啓発宣伝
- (1) 情報紙「長野市老連だより」「いずみ」発行(年三回 五月・十一月・三月予定)
- (2) 長野市老連新聞「ふれあい便り」発行(年一回 七月・一月予定)

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

令和2年度 地区別クラブ数、会員数の分布および会員増強目標 (令和2年4月1日現在)

Table with 2 main columns for regions and their club/member counts, and a summary table for gender and age groups. Includes a note: ※会員加入増強運動の目標は令和2年2月5日の理事会において決定

令和2年度 女性部事業について



◆女性部長 井出 了代 (写真①)

昨年は台風、年末度には新型コロナウイルスと思うように事業を進めることができませんでしたが、9月の健康フェスティバル、2月の芸能祭等の大きな事業に参加させていただき、老連の役割の大きさ、大切さを痛感しました。今年度もチームワークのよさで皆さま方のご協力を頂きながら進めてまいりたいと思います。

◆女性部副部長 高島 利子 (写真③)

役員の仕事は初めてで、この1年の間は市老連幹部の皆さんの後ろについていくのがやっとでした。昨年度は見習いでしたが、今年度は率先して市老連事業に貢献したいと思えます。

◆女性部副部長 樋口 泰子 (写真④)

これまで役員をやることがなかったので、実際にやってみて大変勉強になりました。2年目を向かえた現在、新型コロナウイルスに負けずに一生懸命頑張っていきたいと思えます。

◆女性部副部長 池内つや子 (写真②)

お膳立てしてもらっていた立場から一転、役員をやってみたら「体が思うように言うこと聞かないなあ」と思い知った1年でした。今年度も皆さんと共に市老連を盛り立ててまいります。

令和2年度 長野市老連 女性部事業計画

Table with 3 columns: 事業名 (Activity Name), 実施期日(予定) (Implementation Period), and 概要 (Overview). Lists various activities like department meetings, exchange seminars, and training sessions.

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

令和2年度 副会長あいさつ



市老連副会長職2年目に向けて
第一地区 宮島 孝夫

副会長に推挙され、早くも2年目になる第一地区の宮島孝夫です。昨年9月の健康フェスティバル、10月の北陸方面への研修旅行等順風満帆にスタートしたかに思えた矢先、台風19号の甚大な被災により、市老連大会延期・県大会等中止せざるを得なくなり、辛うじて芸能発表会を開催し、面目を保つことができました。

新しい年を迎え、今年こそ何事もなく行事が進行するものと期待していたところ、今度は新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言発令により、全ての生活リズムが狂い、今まで経験したことのない毎日を過ごしております。先行きが見えない現状で、じっと我慢が続くかと思いますが、こんな時期こそ会員皆様のご協力をお願い申し上げます。また、事務局の皆さん大変ですが、めげずに頑張ってください。



2年目に向かって
第二地区 武田 信一

副会長に選任されてから2年目となります、第二地区の武田信一です。全く知識も経験もない状態から一年が過ぎて、二年目に入ることとなりました。

1年目にはたくさんの経験をさせてもらいました。中でも特に「健康づくりフェスティバル」実行委員として会員の皆さま方々の協力で何とかやれたことが大きな経験となりました。そのことを含めた経験を活かして2年目を努めていきたいと思っています。

2年目にあたりましては会員の皆さまには、ご協力のほどよろしくお願いいたします。また会員の高齢化・減少の現状ですが、「健康・友愛・奉仕」の推進で老人クラブ活動の充実を図っていただけたいと思っています。



新型コロナウイルス感染症の恐怖
篠ノ井地区 若林 建一

令和2年度のスタートは新型コロナウイルスによってさまざまな分野に大きな影響が及び、あらゆる行事企画がすべて中止になってしまった。感染拡大防止のため三密回避、自粛、消毒と規制で経済も立ち行かなくなり、緊急事態宣言が発令されて一時はどうなるかと思うくらい未曾有の危機に陥った。

僕の75年の人生の中で、このたびの感染症流行は初めての経験で大変辛い思いをした。日本は言うまでもなく世界で究明を図り、二度とこのような流行が発生しないよう努めてほしい。

最近になってようやく穏やかな状況になり、学校も始まって元の生活に戻りつつあるが、マスクによる第一波が終わっても第二波、第三波があるので気を緩めてはいけないようである。なんとか来年の東京オリンピックが実現することを希望している。



2年目を迎えて
篠ノ井地区 井出 了代

副会長・女性部長を拝命され2年目を迎えます。

昨年度は、台風19号の甚大な被害に見舞われ、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により予期せぬ事態となっており、目に見えぬウイルスに、皆さまの生活においても、さまざまな影響を受けていることと思われま。

女性部の活動におきましても、部員の減少を気にしながら、何もできずに今に至っております。この大変な時期、人への思いやり、優しさと楽しさ、そして人としての向上心を感じあえるような活動を、目標にしていきたいと思ひます。

役員の方、事務局の方のご指導をいただきまして、大変微力ではございますが精いっぱい務めさせていただきますのでよろしくお願い申し上げます。

受賞

おめでとうございます
(敬称略)

令和元年度

全国老人クラブ連合会長表彰

◆育成功労者
滝澤 譽子 (篠ノ井)

令和元年度

長野県老人クラブ連合会長表彰

◆育成功労者
小泉兵次郎 (松代)

西澤 本良 (若穂)

◆会員加入促進活動優良老人クラブ
《会員五人以上増加した単位クラブ》

西尾張部老人クラブ寿会 (古牧)

若槻団地友愛クラブ (若槻)

上祖山シニアクラブ (戸隠)

相ノ木西長生会 (三輪)

会長生会 (篠ノ井)

若槻東条長生会 (若槻)

東風間風寿会 (大豆島)

石渡長寿会 (朝陽)

広町和楽会 (吉田)

杏花台長生会 (安茂里)

小柴見長生会 (安茂里)

小路高砂会 (安茂里)

御幣川福寿会 (篠ノ井)

東条18区さつき会 (松代)

稲田実り会 (若槻)

相ノ木東千歳会 (三輪)

平林老人クラブ安達会 (古牧)

中村町老人クラブ寿会 (古牧)

上駒沢長寿会 (古里)

川端老人クラブ管公会 (古牧)

北条長寿会 (古牧)

西和田老人クラブ和光会 (古牧)

下宇木亀鶴会 (三輪)

代官町シニア倶楽部 (松代)

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

令和2年度長野市老人クラブ連合会 常任理事あいさつ

◆古牧地区 上野 孝夫

地区会長・市老連常任理事を仰せつかり2年目になりました。今まで分からないことが多くありましたが本年こそは一人前になりたいと思っております。

「新型コロナウイルス」により、各事業が中止・延期となりました。少子高齢化が進みつつも、会員が減少・役員のなり手が不在の一番の悩みです。

1人でも多くの会員を募り「老人クラブ」に入会してよかったと思われるような事業計画を立て、安定した組織づくりをできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

◆三輪地区 笠原 啓良

常任理事として2年目になります。昨年、教養部を担当して各種研修会等に関わって気付かされたことは他の事業にも言えることですが、参加者が同じメンバーとなっております。特に研修会は体力に左右されずに参加できると考えます。

今年はいかにしたら役員以外の参加者を増やすことができるか目標としたいと思います。

◆安茂里地区 笥 昭一

前任者の残任期間(1年)の常任理事を引き受けることになりました。今年は新型コロナ対策のため長野市老人クラブ連合会の行事が大幅に制限される状況ではありますが、経験豊かな先輩諸兄のご指導を仰ぎながら可能な行事を実施し、参加された方々の健康増進の一助になるようがんばっていきたくと考えております。

◆松代地区 山越 佑治

新型コロナウイルス禍の終息化に早く向かい、落ち着くことができれば、例年の健康づくりフェスティバルも盛会に開催されると思っていた時、思いがけず常任理事に任命されました。

新型コロナウイルスの感染症は高齢者が重症化しやすいといわれています。人の集まる場所、会議・レクリエーション等、どうすればいいの心配です。体力、免疫力を付けて、新型コロナウイルスに感染しないよう気を付けていきますので、よろしくお願いいたします。



(前列右から)池内常任理事、高島常任理事、樋口常任理事
(後列右から)山越常任理事、笠原常任理事、笥常任理事、上野常任理事

◆柳原地区 高島 利子

昨年、老人クラブとは何をやる会なのかもよく分からず役員をお引き受けして今年度も引き続きお受けすることになってしまいました。

長野市中から同じ世代の仲間が大勢集まって目的別にいろいろな会を組織して残されたこれからの人生を楽しもうということですが、今年は年明け早々コロナで明け暮れて外出もままならず仲間の集まりも中止となり、家にこもったままの毎日でした。

これからどのように世の中が変わっていくのかわかりませんが、楽しくて生きがいのある日々を演出していけたらと思っております。

◆朝陽地区 樋口 泰子

令和元年度に続き長野市老人クラブ連合会常任理事・女性部副部長を務めさせていただきます。令和元年度は、秋には台風19号、暮れからはコロナウイルスと今に至るまで大変な毎日です。これから先どうなるか心配はつきませんが皆さまの足をひっぱらぬよう精いっぱい務めさせていただきます。

◆川中島地区 池内つや子

昨年に続き仰せつかりました池内です。ここ1年、災害、新型コロナウイルスと心の痛むことばかりですね。1日も早く明るい安全な日々が来ることを願うばかりです。井出女性部長さんを中心にがんばっていきたくと思っています。よろしくお願いいたします。

おでかけパスポートでちょっと遠くまででかけませんか?

•おでかけパスポートを使うと、市内を通る一般路線バスに通常運賃より安く乗車できます。

大人運賃	150 380円	390 410円	420 440円	450 480円	490 510円	520 540円	550 580円	590 610円	620 640円	650円以上
利用者負担額	110円 (最低負担額)	120円	130円	140円	150円	160円	170円	180円	190円	200円 (上限額)

•負担額に応じて自動的にたまるポイント(通常は負担額の5%)がバスふれあいデー(水曜日)は3倍の15%に、土・日曜日、祝休日、年末年始(12/29~1/3)、お盆(8/13~16)は5倍の25%になり、大変お得です。ポイントは、くるる取扱窓口で還元すれば、バス運賃としてカードの残額に加算されます。

•おでかけパスポートをまだお持ちでない方は、長野市高齢者活躍支援課または支所へお申込みください。(発行手数料300円がかかります)



おでかけパスポート事業は、アルピコ交通株式会社、長電バス株式会社、長野市で運営しています。



ポイントに関するお問い合わせは、くるるカードセンターへお願いします。【トイゴSBC2階 ☎026-232-0966】

【問い合わせ】
長野市高齢者活躍支援課 ☎026-224-5029

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

2019 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

◎場所／エムウエーブ

◎主催／長野市老人クラブ連合会

◎後援／長野市・長野市社会福祉協議会

◎協力／長野県警察

昨年九月四日(水)、エムウエーブにおいて「2019長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」が開催されました。約一四〇〇人の参加のもと、競技を通じて親睦を深めました。

昼の休憩時間には、会場内に「おでかけバスポート体験(長野市高齢者活躍支援課)」「高齢者交通事故防止体験(長野市地域活動支援課)」「体力・健康チェックキャラバンとニュースポーツ体験(長野市スポーツ課)」「緊急通報装置展示(長野市地域包括ケア推進課)」「悠遊会作品展販売」など、多くのコーナーが設けられ、大勢の体験者ににぎわいました。



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

誌録

大豆島地区
大豆島甚句保存会
有志



踊り

若槻地区
友愛クラブ踊りの会
花水木



「悠遊会」作品の
展示販売も

マジック

篠ノ井地区
作見明友会
マジックの会



寸劇

長野市老連
役員白浪衆



盛大な拍手!

長野市老連 芸能発表会 2/18(火) 東都文化ホール

昨年10月の台風19号による影響で延期となっていた長野市老人クラブ大会と同日開催となり、一昨年度より規模縮小となりましたが、客席側からの熱い声援を受けて出演者たちは日頃の練習の成果をのびのびと発揮していました。

コーラス

長野市老連
コーラル歌音
伴奏:傘木衛



踊り

長野市老連
和会



恒例のお楽しみ抽選会



民謡踊

長野市老連
安来節の会



歌/踊り

全員



プレゼントの中身は
何かな?

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

令和2年度を迎え、各地区会長の顔ぶれ



宮島 孝夫
第一地区

元号が令和に改元され早や一年、期待に胸膨らませたのもつかの間、昨年十月の台風19号による甚大な被害に始まり、年明け以降またまた期待を大きく裏切り、新型コロナウイルスの猛威が世界中を襲い、いまだに収束の兆しも見えず、この先どうなることや。会員増にもその影響が始め、特に高齢者が重症化するといわれ、一人、二人と退会する人が増えている状況、早く平常に戻ることを祈るばかりです。



武田 信一
第二地区

第二地区老人クラブ連合会は、現在三単位老人クラブで活動しています。年々高齢化が進み、また新規加入者がいないこと等々で会員数の減少化という大きな問題がありますが、老人クラブとして健康づくり活動、友愛訪問活動、社会奉仕活動を通じ、満足感、達成感を得られる魅力あるクラブづくりを目指して取り組んでいきたいと思っています。



竹村 碩敏
第三地区

二年目の務めに入りました。今回、私の中で初の会員数の詳細をまとめてみました。実に去年より二十五名の

減少を確認し愕然としました。まさに会員増は喫緊の課題だと感じました。健康・友愛・奉仕を旨に皆元気に各クラブの発展の為に活動して参りたいと思えます。今年はこの様な時世で何かと活動が制約されそうですが皆さまくれくれも感染症にはしっかり対策をとってお元気に過ごしていきたいと思います。



丸山 家一
第四地区

当地区は市街地であり三単位のクラブが活動しています。毎月定期的に神社境内、児童遊園地、公園公共施設、道路清掃、花壇の水やり等、行事としてマレットゴルフ・ペタンク・健康体操、会員の交流親睦を密にしています。会員の高齢化がすすみ、新規加入問題も単老の会長さんも苦慮している現状です。今後も現状維持で頑張っていきます。



須田 庄一郎
第五地区

当第五地区は、中心市街地の真中も真中、長野駅西口一帯に広がる五町で構成されています。商業地区・ビジネス地区として賑わっています。住民減少に伴う過疎化、残った者の高齢化からは逃げられません。当初五単老だったのが、本年は一単老で運営することになりました。会員の増強は夢のまた夢。現状維持で精一杯です。ただ脱退した単老も「解散」ではなく仲

良しクラブ的にも活動し、「若い会員」が入会してきたら復活するといっているのです、できるだけ協力し、一緒にまた活動できる日を楽しみにしています。



芹田地区
庄村 賢一

芹田地区には十七の地区があります。しかし、芹田地区老人クラブ連合会に加入している地区は残念ながら八地区区に比べて様々です。わたしは「老人クラブの歌」の二番にある歌詞に、老人クラブに入会する意義を感じます。それは「一人よくよするのはいやめて、話し合ったり励ましあって、共に明るくさあ生き抜こう」このことだと思えます。そして「同じ仲間だ輪を作れ」と。老人クラブに入会していればこそ、これらのことが達成できてくるのだと考えています。



古牧地区
上野 孝夫

昨年に続き会長を仰せつかり二年目となりました。「新型コロナウィルス」により「各地区の事業」が中止・延期等となり、一日も早く収束し、今までの生活に早く戻りたいものです。「健康・友愛奉仕」の精神にのっとり自治協・行政と連絡をとり、少子高齢化がすすみつつも会員が減少、役員のみならずのいなが、地域の皆さまと密着した事業を

通じ、「老人クラブ」に一人でも多く加入を頂き、楽しい仲間づくりをしていきたいと思えます。



三輪地区
笠原 啓良

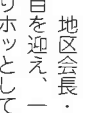
「コロナウィルス対策による緊急事態宣言」の発令により未曾有の「不要不急の外出自粛」を強いられ二カ月余、私たちは大変な「精神的・肉体的ストレス」を経験した。翻って考えてみると老人クラブのモットーとする「家に閉じこもらないで！一人じゃないよ！」との事業活動が必要不可欠との確信をもった。そのことを再認識すると共に二一三を的確につかんだ事業活動の展開を図っていきたい。さらには、これらの活動状況等を皆さんに発信することにより老人クラブの存在価値を高め「会員加入促進・組織化」につなげていきたい。



吉田地区
清水 廣美

令和元年祝賀ムードの中、計画された年間行事も順調にスタートでき、毎月の各単会長会議で意思疎通を図り、地域の話題および行事について打ち合わせ、中でも会員増強について、現状維持の状態を続ける難しさを痛感、増強の元年度後半思いもよらぬ近隣の豪雨災害、さらに今回の新型コロナウィルスの蔓延、行政指導の下、年度末総会、新年度の発足の会議も全て中止、早い復興、収束を願いつつ、早い復興、収束を願いつつ、常に戻り、各種団体と連携し

地域のために頑張りたい。



古里地区
田中 功

地区会長・市老連理事二年目を迎え、一連の流れがわかりホッとしている。老人クラブの三大目標としている「健康」「友愛」「奉仕」を柱に更に次の点を加味し、①高齢者の交通事故防止(話し合い・講習会活用)、②市老連行事への積極的参加、③単位老人クラブと地区老連・市老連との連携等の取り組みを今回の目標として、積極的に努めていきたいと思っております。



柳原地区
坪井 宏

会長に就任したばかりですが、会員の皆さまの協力を頂き、お役に立ちたいと思っております。当地区も高齢化が進み減少傾向ではありますが、単位クラブと協力しながら喜んで参加できる活動になるよう努力したいと思っております。地域の活動にも参加し、会話を通じて協力できる体制づくりに努めると共に地区の広報に会の情報をのせていただき、「仲間つくり」「健康づくり」「地域つくり」のことを理解して頂くようにしていきたい。老人クラブに参加してよかったと言える年にしていきたいと思えます。



浅川地区
徳武 英世

市老連理事へは、五年ぶりの再登板です。当浅川老連は、

以前と比べだいぶ様変わりし、当時四単老で構成されていましたが、昨年度からは何去老人会だけとなりました。厳しい現状ですが、健康づくりフェスティバルや各種研修会などへの参加型中心の昨年度なみの活動ができればと思うものです。(朗報のこと)何去老人会は、本年度十名の新加入者があり、会員加入促進活動優良クラブに申請したところですが。(少なれど健し)



大豆島地区
西内 勉

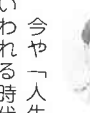
当地区は四十一年目を迎える「大豆島陣向まつり」や、小林一茶の句「大名を味方にもつやくの花」と歌われる大豆島原産名菊「巴の錦」の菊作りが盛んで、結束力があり、お年寄りが元気な地域です。ますます健康で長寿地区を目指して、協会から表彰いただきました「ラジオ体操」を筆頭に、健康づくりに邁進してまいりたいと考えております。



朝陽地区
田淵 善昌

数年来、各長寿会が二名の会員増加を目標にしてきましたが減少傾向にありました。しかし、昨年は微減に留まりましたのでこれに力を得て逆転に努めたいと思えます。各長寿会の活動は活発であると共に地域の行事にも積極的に参加しています。年間九回の理事会により事業の推進を図っています。朝長連事業として児童センターと子供クラブとの七夕交流会、福祉・公

共施設当へのタオル寄贈、秋の体育祭を継続いたします。



若槻地区
佐藤 京子

今や「人生一〇〇年」といわれる時代になり、この一〇〇年をできるだけ元気に迎えられるよう事業を進めていきます。地区老連では、単老対抗でグラウンドゴルフ大会を、また各単老では、会員同士の親睦を深め多くの人と交流することが、心身共に健康になり健康維持に不可欠であることから各種事業を進めています。大変な状況で迎えた今年度ですが、お互いに補い合い、助けあって明るく楽しく元氣よくそして仲良く心ひとつに事業を進めていきたいと考えています。



安茂里地区
寛 昭一

地区の会長に任命されたばかりのところ、新型コロナウィルス対策が重なり、七月までの行事がすべて中止となり戸惑っています。ただでさえ引きこもりがちなお年寄りがこの外出自粛要請でさらにストレスが溜まりつつ等にならなにか心配です。しかしながら、老人クラブ役員によるこまめな声掛けを行うとともに、行事が再開できれば今以上にみんなで誘い合っって人の輪を作り仲間たちとの連携が生かされるようにしたいと考えています。



小田切地区
宮尾 忠一



篠ノ井地区 若林 建一

篠ノ井老人クラブの発展を
図り高齢者の福祉の向上、社
会参加への役割を話し合い、楽
しいクラブ活動ができること
を目的とした研修会を毎年開
催しています。二〇一八年は
飯綱町の阿弥陀寺住職久遠峯
志様の講話とアルトサック
スの演奏は大変好評でした。
二〇一九年は歴代の篠ノ井老
連会長三氏に講演をお願いし
まして素晴らしいひとときを
過ごすことができました。今
年度はどんな研修会が開催で
きるのか今から楽しみです。



松代地区 山越 佑治

新型コロナウイルス禍で始
まった今年度、不安が大きく、
年配者にとっては体力も免疫
力もないが、気をつけて一度
しかない人生、楽しく、思い
残すことのないよう元気で過
ごしたいです。ここは城
下町で屋敷跡・町並みと住宅
団地・農家集落地の混在した
地域で老人クラブは独自の活
動をしている。健康・生きが
いづくりと楽しい余生等。自
然災害も地球環境の悪化のな
が、自助・共助が大事で、互
助精神を持ち、地区老人クラ
ブの維持に努めたい。



若穂地区 近藤 定利

令和も二年目を迎え気持ち
も新たに活動していこうと思
う矢先、昨年の台風に見舞わ
れ復興のさなか、二年目に入
り新型コロナウイルスに伴い

第一に会員および地域の皆さ
まに感染しないよう、活動や
事業に取り組んで参りたい。
新型コロナウイルスに伴う対
応として三密以外にイベン
ト、行事は原則として当面は
延期、手洗いや消毒の徹底、
人と人との距離をあげる等
我々老人クラブ活動実行士大
変むずかしいところですが、
状況を見ながら三大目標に向
かって進めてまいります。



川中島地区 山崎 光幸

川中島地区の単位クラブが
昨年一つ減りました。高齢化
のためか若い人が少なくな
り、役員のみ手もいなくな
ったせいでしょうか。また、
社会の変化により、家族中心
の生活をする人たちが多く
なったせいでしょうか。今ま
でやってきた地区の交流も少
なくなってきたようです。そ
んな中で会長という重職につ
き戸惑うばかりです。一年間
という任期ですが、会員の親
睦が図れればいいなと思っ
ております。



更北地区 小林 驍

今年度は新型コロナウイルス
が世界中に蔓延、大変な年
になりましたね。私も七月
二十五日で八十五歳、こんな
年は人生で初めてです。地区
老連の令和元年度事業報告お
よび決算書が出来上がったに
も関わらず、単老の役員が一
同に会して、顔合わせができ
ず、書類だけできただけで
した。今年度の地区老連の目
標、会員増にむけては、個人
個人の顔合わせができず、小

生家にこもったままです。今
年度の会長予定者が、家の事
情で東京へ転居してしまい、
あと一年皆様市老連の理事を
やります。よろしく。



豊野地区 金井 守正

豊野地区は、昨年台風十九
号により大きな被害を受け、
計画した事業の多くを中止し
ました。年が明けて、ようやく
活動を再開した矢先に、新
型コロナウイルスの感染が拡
がり、活動を自粛しています
が、長い我慢になるのでもし
れません。この新型コロナウイルス
の感染が一日も早く終
息して、安心して、安全な活
動が再開できることを願っ
ています。



戸隠地区 山口 性太

地区連合会長二年目となり
ました。昨年は十月の台風
十九号により未曾有の災害に
遭い、また追い打ちされるよ
うに本年三月頃から現在に至
るまで新型コロナウイルスの
発生、その感染拡大防止のた
め緊急事態宣言が発令、高齢
者の感染が格段に高いとされ
た関係で地区会員との集結等
を自粛することにし、計画し
た親睦旅行等を含めた数々の
行事、活動を延期や中止にし
ました。このコロナウイルス
が一日も早く事態が収束し、
以前と同様に活気が戻ること
を心から願ひ、大勢が集って
楽しい老人クラブ活動を目標
に努めます。



第8回 長野市老人クラブ大会

2月18日(火)、東部文化ホールにて芸能発表会と同時開催

大会は「のばそう！健
康寿命、担おう！地域づ
くりを」をテーマに掲げ、
武田副会長の開会のことは
で高らかにスタート。「老
人憲章」唱和と「老人クラ
ブの歌」斉唱の後、近藤会
長のあいさつがありました。
表彰式では全国老人クラ
ブ連合会長表彰、長野県
老人クラブ連合会長表彰、
長野市老人クラブ連合会長
表彰など、合わせて十四名
と二十四クラブが表彰さ
れ、受賞者を代表して西澤
本良さんが謝辞を述べまし
た。

◆功労者(感謝状)
横山 秋夫(吉田)
久保田雄三(松代)
宮下 慎平(戸隠)
早川 馨(古里)
中島富美子(松代)

◆功労者(表彰状)
小林 克夫(吉田)
樋口 尚之(吉田)
竹内 光正(松代)
宮尾 尚子(直轄クラブ)

◆全国老人クラブ連合会長
表彰および長野県老人ク
ラブ連合会長表彰の詳細
は四頁をご覧ください。

◆功労者(感謝状)
横山 秋夫(吉田)
久保田雄三(松代)
宮下 慎平(戸隠)
早川 馨(古里)
中島富美子(松代)

表彰受賞者インタビュー



長野県老連会長表彰
／育成功労者
若穂地区 若穂団地寿会
会長 西澤 本良さん

長野市の民生委員をしていた経緯から老人クラブに入会しました。近藤会長の跡を継ぎ寿会会長を務めて七年目になります。前回は長野市老連会長表彰、会長永年在任者としても表彰していただきました。
現在、クラブの会員数は七十三名。年二回の一泊旅行やカラオケなどのサークル活動も活発に行っており、これらの行事が会員数の増強や維持にもつながっていると思います。いつも思っているのは、自分一人では何もできないということ。「皆の協力があってこそクラブの繁栄がある」が、私の考えです。

講演「一期一会」



全国老人クラブ連合会長表彰
／育成功労者
篠ノ井地区 滝澤 譽子さん

六十五歳で老人クラブに入会し、平成二十二年からは当時単位クラブ数二十一、会員数約一六〇〇人の篠ノ井地区の女性部長や会長に就任し、さらに市老連や県老連でも副会長や女性委員長などの役員を務め、「一期一会 あなたとの出会いを大切に」を合言葉に活動を続けてまいりました。

私にとって老人クラブのさまざまな活動は、まさに一期一会の連続。平成二十三年の長野県老人クラブ大会のアトラクション出演や全国女性委員会への参加など、いくつもの交流の中で他地域の皆さんとの友情が生まれ、貴重な体験や多くの学びがございました。家族や役員・事務局の皆さん、関わった大勢の皆さんから助力をいただきながら、楽しんで役目を果たせられたこと、心満たされた喜びがあります。

亡き主人との思い出を胸に今思うことは、自分たちの体験を活動を通じて次世代に伝えていけたらということです。そして、老人クラブ活動で多くの人に出会えた喜びが心の支えであり、「生きる喜びは、人と人との出会いから」この言葉を大切に、皆さんに改めて感謝申し上げます。これからも心豊かに生き生きと過ごしていきたいと思います。



古里地区老連の活動紹介

会長 田中 功

古里地区は長野市の東北部、国道18号線(俗称アップルライン)西側に位置し、県リハビリ病院や長野市民病院がある住宅、一部農地の混在地です。

昨年10月の台風19号による千曲川決壊で、当該地は一部床上浸水の被害がありヘリコプター救助を経験しました。

また、「しなの鉄道・北しなの線」の三才駅があり、休日には「ウ

エルカム3歳児」と称し、3歳児に駅長帽子を被せ記念撮影するもので、県内はもちろん県外からも大勢の人が来訪し、シャッターマンを買って出る会員もあり感謝されています。

古里老連は4地区(富竹、下駒沢、上駒沢、西三才、会員数366名)が市老連に加入し、年数回の運営会議を通じ連絡調整を図り、市老連事業の運営に努めています。

奉仕活動や文化、教養活動等諸行事については、各単位クラブの実情にあった形で積極的に実施しています。

また、全体行事としては地域対抗ベタンク大会



を屋外にて開催し熱戦を展開、終了後は懇親会で意思疎通を図っています。

どこの地区も会員の増員や役員選出が頭の痛いところですが、古里老連としては会員数について

はほぼ現状維持。

また、役員については、各地区2年任期の持ち回りで対処しています。

これからますます超高齢化社会、楽しみながら参加したくなるような活動にしていこうと思っています。



地区老連活動紹介



地区老人クラブの日々の活動を紹介。あんなことこんなこと、取り組んでいます。

松代地区老連の現状

会長 山越 佑治

松代地区は松代町豊栄、東条、西条、清野、西寺尾、寺尾、皆神台団地、松代温泉団地、松代城跡下周辺地の行政・字区から成り立ち、各地域には皆神神社・明徳寺、国民宿舎松代荘、玉依比売命神社、気象庁地震観測所(松代大本営予定地跡)、長國寺、旧文武学校、妻女山展望台(上杉謙信公陣地跡)、

松井須磨子墓所、金井山忠魂碑、大室古墳群等あり、松代竹山町には幕末の先覚者佐久間象山を祀っている象山神社があり、名跡・仏閣も大小数多く寺町という字町もあります。

地区老人クラブ連合会は昭和52年4月から活動を始め、発足当時は行政字町単位で加入者があり、単老数も数多く、大きな組織として活動してきましたが、今は時代の変遷とともに会員の減少が悩みの種となっています。

会員の高齢化も進み、また会員の自然減も重なり、中山間地地域では役員のなり手が少なくなっていますが、平坦市街

地は会員増の傾向も見られる現状です。

単位老人クラブは三大目標、健康・友愛・奉仕のもとに生きがい・健康づくりを進めているが、単老クラブ独自で地域に即



した事業、道路・水路の清掃、神社・公園等の除草・清掃を行って、地域に奉仕活動しています。単老クラブの充実・発展が一番大事なことであります。松代地区老連事業として、芸能大会、慶賀祝賀会、マレットゴルフ大会、研修旅行を行い、会員の懇親を深めています。

二度と経験できない人生を思い残すことのないよう楽しく、生きたいものです。



頭の体操

サンプルコーナー



空いたマスにはどんな数字が入るかな?

※答えは12頁に掲載

★前号クロスワードの答え「ひこうきくも」でした。

2	5	7	1	8	
	7	8		4	2
		6	1	2	
5	6		2	8	
	1		9		3
		2	1	3	
7			3	9	6
		1		4	9
	9	8	6		
					4

★ルール★

- ①どのタテ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ②どのヨコ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ③太線で区切られた3×3のどのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入る

★ヒント★

「この数字はここにしか入らない」という場所を探すのが簡単です。この問題では、左下のブロックで6に注目してみましょう。このブロックでは、まだ6が入っていないのでどこかに6が入ります。7の下のマス以外では、タテやヨコの列に入っている6と重複してしまうので、「このブロックでは6は7の下のマスにしか入らない」と決まります。

一期一会悠遊会 会長 窪田千代子

「悠遊会」は名前のとおり、「一期一会の出会いを大切に、悠々自適にゆったりと、遊び心を持って過ごす会」です。男女問わず和気あいあいと、手芸や料理教室、食卓会、クリスマス会、親睦旅行などのイベントと、月2回程度盛りだくさんの活動をしています。また、社会奉仕活動の一環として、健康づくりフェスティバルや芸能発表会などで手作り品を販売し、売上の一部を募金しております。みんなで集まること、おしゃべりすることが何よりの楽しみ、ストレス解消、元気の源です。ご参加お待ちしております。

安来節の会 会長 赤芝 道子

安来節の会は月に1回ふれあい福祉センター4階和室で楽しく練習しております。どじょうすくいの格好も各々個性が出てきて練習の様子を見ても笑ってしまいます。安来節が主ですが、他の曲も取り入れており、練習が再開しましたら、「乾杯しようぜ久しぶり」で始まる「人生に乾杯」の曲を予定しています。長野市老連のアトラクションに出演するのも練習の励みになっております。健康づくり、仲間づくりが目標で、良い雰囲気で行っております。どうぞ見学にお出かけいただきお仲間になってください。お待ちしております。

基楽会 会長 島田 庸夫

「みんな仲間だ、輪をつくろう」を合言葉に発足して8年目、年2回の大会(1月、8月)と交流会(6月、10月)を実施。年会費1,000円、会場は、ふれあい福祉センターです。大会は上級(三段以上)と中初級(二段以下)の二つのランクで対局、それぞれ上位3人を表彰、全員に参加賞があります。交流会は詰碁の勉強会が中心で、その後が参加者の自由対局で交流、新しい発見があったり失敗で一喜一憂したりで楽しいひとときが持たれます。囲碁を通じて仲間とのふれあいの中で心身の健康づくりができるのではないのでしょうか。会員のご参加をお待ちしています。

有志の会 ご案内(令和2年度7月下旬～ 日程一覧)

Table with columns: 月日(曜日), 開始時間, 内容/場所, 持ち物. Rows include 一期一会悠遊会, 安来節の会, 基楽会.

有志の会のご案内(令和2年度7月下旬～ 日程一覧)

長野市老人クラブ連合会では、会員有志により六つのサークル活動を実施しています。

コーラル歌音 会長 倉島 財子

「コーラル歌音」が発足して3年。「元気で長生き」をスローガンに月1回、ふれあいセンターで練習しています。楽しい仲間づくりをモットーに、市老連芸能祭にも参加させていただきました。歌い終わった時、とても楽しく歌えたと満面の笑顔で伝えてくれました。ホットしました。大きな声を出し、昔懐かしい童謡・抒情歌を思い出し、リズムを刻む、これこそが認知症予防に繋がると思っています。今はコロナ感染予防のためお休みですが、1日も早く楽しい仲間と歌える日を心待ちにしております。皆さんも一緒に歌いませんか? 男性もがんばっています。心よりお待ちしております。

MG健球会 会長 玉井 洋光

健康で長生きしたい、人は誰もが望んでいます。高齢になるにつれ筋力の低下による転倒、心と体の働きが弱まり虚弱体質になる、それを補うには何といてもマレットゴルフが最適なスポーツではないでしょうか。仲間と語り合い信頼と親睦を深め、いつでも誰とでも楽しめる、そして万歩計を見ると約6,000歩が表示される。食事も美味しく熟睡できる、最高のスポーツではないでしょうか。現在会員数78名、年13回の大会を開催しております。今シーズンは思い切って健球会に入会しましょう。お待ちしております。

折り紙の会 会長 石坂 薫

折り紙の会は月1回程度開催しており、先生ご指導の下、伝承折り紙や飾り物など、毎回お土産として持ち帰れる作品を作っています。最近は目も見えづらく、指先もおぼつかなくなってきましたが、ああでもない、こうでもないと手や口を動かし、みんなと助け合いながら作品を完成させると達成感が味わえます。折り紙は、指先のトレーニング、脳活にぴったりだと思います。コロナのお守りに「アマビエ」作成予定! ぜひ見学にお越しください。お待ちしております。

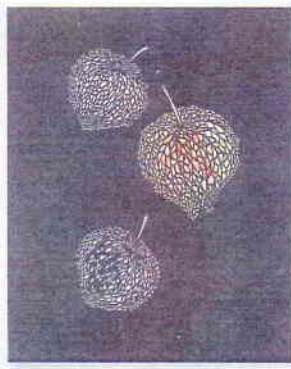
Table with columns: 月日(曜日), 開始時間, 内容/場所, 持ち物. Rows include コーラル歌音, MG健球会, 折り紙の会.

※有志の会は新型コロナウイルス感染防止のため6月末日まで休止しておりましたが、感染予防・防止対策を取ったうえで7月から活動を再開いたしました。なお、今後の日程について、会場・講師の都合および感染拡大の状況により変更・中止する場合があります。【問い合わせ先】長野市老人クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520

会員作品紹介



(N.F)



「ほおずき」 「麦の穂」 (I.K)



切り絵

絵手紙

写真



「精進湖畔」 「丸山林道」 (S.T)

頭の体操 ナンプレナー 「答え」

2	3	5	4	7	6	1	9	8
1	7	9	8	3	5	4	2	6
8	4	6	9	1	2	3	7	5
5	6	3	2	4	7	8	1	9
4	1	7	5	9	8	6	3	2
9	8	2	1	6	3	5	4	7
7	5	4	3	8	9	2	6	1
6	2	1	7	5	4	9	8	3
3	9	8	6	2	1	7	5	4

長野市老人クラブ連合会

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、「長野市老連新聞ふれあい便り」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後とも一層の努力と熱意をかたむけて参りますので、以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。

長野県警察からのお知らせ

新型コロナウイルス 新型・コロナ詐欺に注意

～注意するのは感染予防だけじゃない～

- ◎コロナ対策で助成金が出るよ
- ◎コロナの件で調査しています。家族構成を教えてください
- ◎マスクが購入できません。この口座に代金を振り込んで



対策

- ◎常時留守番電話にする
- ◎個人情報 は教えない
- ◎キャッシュカード は渡さない



不審電話等は、警察へ相談!

長野県警察・長野県防犯協会連合会 ※長野県警察ホームページから引用

長野市老人クラブ連合会 事務局からのお知らせ

- 事務局の連絡先が下記の通り変更になりました
住所 〒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
電話 090-2620-3520
FAX 026-227-3520
- 令和2年度健康づくりフェスティバルの開催中止
新型コロナウイルス感染症の観点から9月9日(水)エムウェーブにおいて開催予定の「2020 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」は中止となりました。
- スポーツ用具の貸し出しについて
長野市老連では、グラウンドゴルフ、スマイルボウリング、ペタンク(外用・室内用)、輪投げのスポーツ用具を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感染症の観点から当面の間予約および貸し出しを中止します。

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