

長野市老連だより いずみ

第279号

平成30年7月11日

発行/〒380-0813

長野市緑町 1714-5

長野市ふれあい福祉センター内

長野市老人クラブ連合会

TEL026-227-3520

題字：近藤定利会長

指導者研修会開催

平成30年6月15日(金) 地区会長、地区女性部長、地区役員、単位クラブ会長等120名の参加をいただき東部文化ホールで開催されました。

開会式の前に「安来節の会」「コーラル歌音」の皆さんから「安来節・おてもやん」の踊りと「夏は来ぬ・みかんの花咲く丘」の歌のご披露があり、和やかな雰囲気の中で開会式が始まりました。また、ハワイエでは一期一会悠遊会の皆さんの作品の展示販売が行われました。

老人憲章唱和、老人クラブの歌斉唱後、近藤会長のあいさつに引き続き研修会に入りました。

研修会では初めに近藤会長から「指導者としての心構え」と題してお話があり、次に事例発表では平成二十九年度会員加入促進活動優良老人クラブ表彰受賞クラブの下駒沢駒寿会(古里地区)会長の倉島今朝人さんから日頃の活動の取り組み状況や問題点課題等のほか会員加入促進活動についての苦労話をお聞きました。

講演は清泉女学院出張講座「こころとからだの心理学」と題して清泉女学院大学教授の寺門正顕様から講演を頂きました。いろいろな出来事に対して脅威や不安、緊張を感じて体の反応のバランスが崩れた状態のストレスと上手な付き合い方、ストレスの対処の仕

方、心と体をコントロールしてストレスを和らげるリラクゼーションの手法についてお話を聞きました。ポジティブにお互いに助け合って生きることがストレスの解消方法とのお話でした。

女性リーダー研修会

平成30年6月27日(水)ふれあい福祉センターにおいて70名の参加をいただき開催されました。この研修会は、

老人クラブの中核をなす女性リーダーの育成と会員相互の交流を深めるために、毎年実施しております。今回の研修には女性部の活動を理解していただくために、男性の地区老連会長・役員等11名の大勢の参加をいただきました。

初めにあいさつとして、山口女性部長から女性部としての方針や今後の活動について、近藤会長からは市老連の現状等を交えてお話しいただきました。

続いて、長野市保健所健康課理学療法士 池田あゆみ様を講師に、なつびい健康出前講座「生活習慣病を防ぐ身体活動・運動」と題して講演をいただきました。長野市で取り組んでいるながのベジライフ宣言「ハッピーかみんぐ」についてや、血糖値の上昇を抑え生活

習慣病による合併症を防ぐお話をお聞きました。また、筋肉・筋力をつけて【動きやすい】【太りにくい】身体を作るため、筋肉(骨格筋)の役割や、自宅で毎日継続してできる筋肉をつける簡単な運動を教えてくださいました。

休憩をはさみ、前女性部長・コーラル歌音会長の倉島財子さんに指導をいただき、古牧地区の傘木さんのアコイデオン伴奏に合わせ、童謡唱歌を大きな声で歌いました。男性も一緒に歌い、皆さん童心に帰り、和やかな楽しい研修会となりました。

第4回長野市老連マレットゴルフ大会開催

第4回市老連マレットゴルフ大会が、7月3日(火)犀川第2マレットゴルフ場において130名の大勢の皆さんの参加を頂き開催されました。本大会は9月に開催される県大会出場者の予選会を兼ねて実施され、晴天に恵まれて事故もなく熱戦が行われました。

成績は次の通りです。(敬称略)

(飯綱コースの部)

優勝 大井泰男(安茂里)

準優勝 玉井洋光(大豆島)

第3位 伊藤克己(川中島)

(戸隠コースの部)

優勝 山上正雄(直轄)

準優勝 下条 明(安茂里)

第3位 玉井静子(大豆島)

今後の主な行事予定

- 7/13(金)健康づくり実行委員会
- 7/24(火)(県)女性指導者研修会
- 7/25(水)事業部会
- 7/25(水)シニアセーフティ研修会
- 8/10(金)総務部会
- 8/10(金)会員加入対策会
- 8/17(金)健康づくり班長会議
- 8/21(火)健康づくり実行委員会
- 9/ 3(月)健康づくり事前準備会
- 9/ 4(火)健康づくり前日準備
- 9/ 5(水)健康づくりフェスティバル
- 9/14(金)正副会長・常任理事会議
- 9/14(金)理事会

2018 健康づくりフェスティバル

日時 9月5日(水)10時開始
 会場 エムウェーブ
 どなたでも参加できます!
 老人クラブ未加入者もお誘いの上、
 大勢のご参加をお待ちしております。

夏の交通安全やまびこ運動

7月22日(日)~7月31日(火)
 “高齢者交通事故ゼロ”
 を目指して注意しましょう!

スローガン
 「思いやり
 乗せて信濃路 咲く笑顔」

クイズ四字熟語

- 者定離
- 開○一番
- 虚虚実○

所属クラブ名、感想を明記の上ご応募ください。正解者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 締切 8月20日

5月号の答え

- ① 起承転結
- ② 一宿一飯
- ③ 深山幽谷



編集後記

「いずみ第279号」をお送りします。
 集中豪雨は突然にやってきます。
 土砂災害には十分注意を払って、
 テレビや行政等の情報には耳を傾けましょう。
 暑い日が続きます。体調管理に
 気をつけて熱中症にならぬよう、
 今年の夏を乗り切りましょう!

長野市出前教室開催日のお知らせ(8月以降開催分)

交通安全教室			歯科講話		
地区名	開催日	開催場所	地区名	開催日	開催場所
安茂里	8/20	差出中区公民館	篠ノ井	8/27	西組公民館
芹田	8/31	北市公民館	芹田	8/31	日詰公民館
朝陽	9/7	北屋島公会堂	古牧	9/3	上高田公会堂
戸隠	9/17	上楠川文化センター	安茂里	9/7	園沖公会堂
朝陽	9/18	南堀公民館	安茂里	9/10	宮沖公民館
川中島	9/18	北原公民館	古牧	9/11	中村公民館
三輪	9/20	返目公民館	松代	9/13	牧内公民館
古牧	9/25	東和田公民館	松代	9/18	柳町公民館
芹田	9/27	南俣公民館	吉田	10/1	太田公民館
吉田	10/5	押鐘会館	朝陽	10/9	北長池公民館
古牧	11/5	上高田公会堂	安茂里	10/24	小柴見公民館
安茂里	11/4	小路公民館	吉田	10/29	吉田田町公民館
古牧	11/5	上高田公会堂	松代	11/6	松代15区公民館
吉田	11/10	広町集会所	若穂	11/8	若穂公民館
戸隠	11/15	森林囃子	篠ノ井	11/8	高田公会堂
古牧	11/16	平林公民館	古牧	11/15	西和田公民館
安茂里	11/20	差出南区区民センター	戸隠	11/15	森林囃子
篠ノ井	11/20	会区公民館	古牧	11/16	五分一公民館
安茂里	11/24	小路公民館	三輪	11/20	返目公民館
安茂里	12/7	西河原公民館	柳原	11/28	中俣公民館
古牧	12/8	川端公民館	古里	11/29	西三才公民館
吉田	2/27	北本町公民館	柳原	2/12	小島公会堂
			安茂里	2/14	差出南区区民センター

「有志の会」ご案内

	日時	内容	持ち物	参加費
懇遊会 (年会費500円)	7/17(火) 10:00	料理(おやき他)	エプロン・布巾	無料
	7/30(月) 13:00	手芸	裁縫道具	
	8/ 8(水) 10:00	手芸	裁縫道具	
	8/27(月) 13:00	手芸	裁縫道具	
	9/ 3(月) 10:00	手芸	裁縫道具	
	9/ 5(水) 10:00	作品展示販売(エムウェーブ)		
折り紙の会 (年会費500円)	7/30(月) 10:00	折り紙	はさみ	500円
	8/27(月) 10:00			
安来節 (年会費1000円)	7/23(月) 10:00	民舞踊	飲み物・手ぬぐい	無料
	8/20(月) 10:00	安来節・おてもやん	ざる・魚籠(ある人)	
	9/10(月) 10:00			
蕎麦会 (年会費1000円)	8/ 2(木) 9:30	夏季囲碁大会	昼食・飲み物	500円
MG健球会 (年会費1000円)	7/31(火) 9:00	月例会(犀川第2)	マレット用具	100円
	8/ 7(火) 9:00	月例会(聖山北島)	飲み物	
	※要事前申込、入場料1000円			
	9/ 7(金) 9:00	月例会(犀川第2)		
コーラル歌音 (年会費1000円)	8/ 6(月) 10:00	童謡・唱歌・懐かしの歌等	飲み物	無料
	9/18(火) 10:00			

☆会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です(MG健球会除く)。

☆お申込・お問合せ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎227-3520



次号 280号は
9月中旬発行予定です。