

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新年をお迎えのことと喜び申し上げます。また、日ごろから市老連事業に対してご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

また、昨年十月の台風に遭われ大変な被害を受けました皆様には心よりお見舞い申し上げます。充分健康には注意して頂き、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

年号も令和と変わり早二年目を迎え、人生百年時代を迎えようとしている今日、高齢者が健康で、仲間と支え合いながら地域づくりを進めていくことが求められています。市老連では、昨年に引き続き、「健康・友愛・奉仕」の三大目標を基本とし、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」のテーマを加え、会員の皆様と魅力のある活動を進めてまいりたいと思っております。高齢者が地域の期待に応えていくためには、現在老人クラブが抱えている会員減少という大きな課題を、まず解決していかなければなりません。市老連では昨年、地区老連会長・女性部長・単位クラブ会長等の役員で加入対策会議を重ね、知恵を結集し対策を講じてまいりました。長野市・住民自治協議会・各種団体等に老人クラブ活性化への支援を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とい

新しい年を迎えて
会長 近藤 定利



長野市老連だより
第287号
令和2年1月1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
いずみ編集室
TEL026-227-3520

変貌を遂げるなか老人クラブの在り方についても原点に立ち返り検討する必要も感じつつ、これまで通りに長年培った知識や経験を活かす、誇りと生きがいを持って活動をしていくことが、我々老人クラブの役割であるという思いに変わりはありません。老人クラブが地域のニーズに的確に対応できる組織であり続けるために、クラブの体力強化として加え、入促進が不可欠です。老人クラブが元気になるように、是非とも会員の皆様一人ひとりが意識を持ち、新たな仲間へ呼びかけ、仲間づくりを一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

また県老連では令和元年度より新事業として「クラブの活動資金づくり事業」を開始、さらに、会員であることのメリットとして「N A G A N O S C カード」の発行を始めました。クラブ活動へのご理解を頂いたホテルや旅館、お店、その他業者などに「協力店」となっていたいただき、会員は各種サービスを受けることができるという制度です。協力店の登録数は県内外含め百数十軒を数え、今後まだまだ増加する見込みです。S C 会員カードの申し込み等の手続きは、県老連事務局へお問合せください。

復興に向けて
～ONE NAGANO を合言葉に～

長野市長 加藤 久 雄

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。長野市老人クラブ連合会の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと喜び申し上げます。日頃は市政に対し、御理解と御協力を賜り、心から感謝申し上げます。また、昨年十月の台風十九号による災害におきましては、国、自衛隊、県、関係機関をはじめ、述べ五万人を超えるボランティアの皆様など市内はもとより全国各地から様々な御支援、御協力を賜り、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

本市では、人生百年時代見据え、市民の皆様がいつまでも元気で活躍できるよう、健康長寿の更なる延伸に向けた取組を進めております。また、これからの時代は、年齢や性別に関係なく、誰もが活躍できる社会の実現が大切です。

「あの時に、こうしてもらったから、安心して生活ができる」と思ってもらえるようなまちづくりを進めなければならないと強く感じております。

今年、十二年のスタートの年にあたります。市民の皆様が、被災前の穏やかな暮らしを取り戻すとともに、今回の災害の経験を教訓とし、長野市が災害に強く、幸せで元気な都市として復興できるよう、復興を支える経済活動を活性化し、にぎわいを取り戻すため、今年を「復興元年」と位置付け、「ONE NAGANO」を合言葉に、市民の皆様とともに全力で復旧・復興を推し進めてまいります。貴会及び会員の皆様のお一層の御理解、御協力をお願い申し上げます。今年一年の皆様のお多幸と御健康を心からお祈り申し上げます。

お知らせ

長野市老人クラブ大会・
芸能発表会開催について

日時 令和2年2月18日(火)
午後1時～4時終了予定
場所 長野市小島
東部文化ホール
内容 式典・芸能発表・お楽しみ抽選会等
入場料 無料
※どなたでもご入場いただけます。

春のバス旅行のご案内

山梨桃源郷祭と山高神代桜日帰りの旅
日本三大桜神代桜・笛吹市桃源郷祭・桔梗信玄餅
期 日 令和2年4月10日(金)
締 切 令和2年3月15日(日)
※定員になり次第締切
旅行代金 14,800円(朝食・昼食付)
訪 問 先 実相寺・笛吹市桃源郷・
桔梗信玄餅(詰め放題)・
山梨FUJIフルーツパーク(昼食)・
他工場見学(予定)
申 込 先 長野市老連事務局 ☎227-3520



今後の主な行事予定

- 1/23(木) 事業部会
- 1/23(木) 健康部会
- 1/27(月) 女性部正副部長会議
- 1/27(月) 女性部会・交流会
- 1/31(金) 正副会長・常任理事会議
- 2/ 5(水) 理事会
- 2/17(月) 教養部正副部長会議
- 2/18(火) 長野市老人クラブ大会
及び芸能発表会

クイズ四字熟語

- ① 善○善果
- ② ○者無敵
- ③ 麟子鳳○

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 2/20

9月号の答え

- ① 清風明(月) (せいふうめいげつ)
明るく澄んだ月とすがすがしい風が心地よい静かな夜の様子。または、風雅な遊びや自然を堪能すること。
- ② 一(蓮)托生 (いちれんたくしょう)
極楽浄土に往生して同じ蓮の花の上に生まれ変わるという意味の仏教語。転じて、何があろうとも行動や運命を共にすること。「託」もOK。
- ③ 意気(揚)々 (いきようよう)
得意げで威勢のよさま。いかにも誇らしげに振る舞うさま。

次号第288号は
3月上旬発行予定です。

「有志の会」ご案内

	日時	内容	持ち物	参加費
悠遊会 (年会費 500 円)	1/ 6(月) 13:00	手芸	裁縫道具	無料
	1/20(月) 13:00			
	2/10(月) 10:00	2/18 準備	裁縫道具	
	2/17(月) 13:00			
2/18(火) PM	作品展示販売	(東部文化ホール)		
折り紙の会 (年会費 500 円)	1/20(月) 10:00	折り紙	折り紙、はさみ、 カッター	材料費
	2/17(月) 10:00			
碁楽会 (年会費 1,000 円)	1/17(金) 9:30	新春囲碁大会	昼食、飲み物	500 円
安来節の会 (年会費 1,000 円)	1/20(月) 10:00	安来節・ 花笠音頭他	手ぬぐい、 ざる、魚籠	無料
	2/ 3(月) 10:00			
	2/17(月) 10:00	芸能発表会出演	(東部文化ホール)	
2/18(火) PM				
マレットゴルフけんきゆうかい M G 健球会 (年会費 1,000 円)	1月～3月 休会			
コーラル歌音 (年会費 1,000 円)	1/14(火) 10:00	童謡/唱歌/歌謡曲	飲み物 汗拭き用タオル	無料
	1/24(金) 10:00			
	2/14(金) 10:00	芸能発表会出演	(東部文化ホール)	
2/18(火) PM				
なごみかい 和会 (年会費無料)	2/12(水) 10:00	舞踊 「善光寺参り」	飲み物、汗拭 き用タオル	無料
	※2/18 出席できる方 のみ			
	2/18(火) PM	芸能発表会出演	(東部文化ホール)	

☎会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です。
☎お申込・お問い合わせ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎ 227-3520
.....編集後記.....

明けましておめでとうございます。
「いずみ第287号」をお送りします。
昨年の台風19号災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
『ONE NAGANO』心をひとつに。美しく豊かな信州を次世代へ繋いでゆくために、元気なシニアパワーを結集し、頑張っ参りましょう！
今年も「いずみ」を宜しくお祈りいたします。



新しい年を迎えるにあたって

副会長 宮 島 孝 夫

年始のごあいさつを申し上げる前に、昨年は平成から令和へと新しい時代となり、五月に始まり十月のはじめまでは令和の年号にも馴染良き時代になるのではと期待していた矢先、台風十九号により世の中一変してしまいました。未曾有の大災害を被り今だに復旧・復興の目処も立たない状況下で、本来ならば新しい年を迎え美辞麗句を列ね皆様にごあいさつ申し上げるべきですが、令和二年の新年にあたっては、被災された方々が一日も早く立ち直ることを唯唯願うばかりです。

老連会員の中にも、農機具を流されたり、自家用車が水没したり、床上・床下浸水の被害を被った方々がおります。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、令和になって初めての新年、健康第一に皆様方と共に一日も早く今まで通りの生活が出来ることを念じつつ会員の交流、健康づくりを計り、老人クラブの活性化、元気で積極的に地域活動に参加され、心身ともに元氣な毎日を送りましょう。会員の皆様、「頑張った、世の中良くなった」と実感出来る一年にしましょう。

今年一年皆様の頑張りをご多幸とご健康を心よりご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

新年のごあいさつ

副会長 武 田 信 一

新年あけましておめでとうございませう。皆様にはお健やかに新年をお迎えること心からお慶び申し上げます。昨年は何も分らずの中でしたが、皆様のご支援ご協力のお蔭をもちまして何とか無事に任務を果たせたと思えます。心よりお礼申し上げます。ありがとうございます。

本年もご協力を頂きつつ活動していきたいと思えます。よろしくお願いたします。



最近では気持ちが滅入ってしまう事件・事故ばかりが目立ちます。個々の力ではどうしようもないことです。そこで大切なのが地域の連帯です。そこで必要なのが高齢者の連帯組織として「老人クラブ」です。これからますます高齢化の進む中、地域連帯を保つ大事な組織だと思われれます。会員減少との大きな課題がありますが、新たな需要を取り入れつつ、地域連帯の組織として大事だと思えます。

全国老人クラブ大会が開催されました

11月26日(火)・27日(水)の2日間、埼玉県さいたま市の彩の国さいたま芸術劇場ならびに大宮ソニックシティにおいて、第48回全国老人クラブ大会が開催されました。会期中の参加者総数は、開催県である埼玉県の関係者やスタッフを含めおよそ二、四〇〇人にも上る盛大な催しでした。

今大会では、長野市老人クラブ連合会から、長野県老連女性部長や市老連副会長・女性部長などを務められた滝澤馨子さんが、老人クラブ育成功労表彰を受章されました。おめでとございませう。

※滝澤さんの老人クラブでの活動については、令和元年12月10日発行の「ながの県老連だより」2面の「私の主張 一期一会 あなたの出あいを大切に」にて、紹介されておりますので、是非ご覧下さい。

全国老人クラブ大会では、式典や講演は2日目のプログラムで、全国各地から参加者が到着した1日目は、3つの部会に分かれ活動交流会が行われました。第1・2部会では、参加者からあらかじめ提出された事例発表を中心に進められ、事例発表に対する質疑および助言者からの助言や助言者からの講話がありました。第3部会は、舞台での「演じる活動」発表と、普段の活動状況発表により進められました。出演する団体は全国からの公募により選ばれた6団体が創作劇や舞踊、合唱、オリジナルの体操など、日ごろの練習の成果を存分に発揮され会場は多に盛り上がりました。活動を通して仲間づくり、地域への広がりなどの成果も総合して審査が行われ、最後に表彰がありました。

○各部会のテーマ○

- 第1部会 高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進
- 第2部会 高齢者の支え合い活動の推進
- 第3部会 演じる活動

長野県老人クラブ大会について

第60回長野県老人クラブ大会は台風19号により甚大な被害が生じたため開催中止となりました。



老人クラブ活動で健康長寿を目指しましょう!

- ① つどいの場に参加 人との交流で健康増進! 老人クラブの活動に参加すると、いろいろな人と出会えます。老人クラブでのお茶会やカラオケ、健康マージャンなどに参加して、多くの仲間と会話することで、脳が活性化し健康の増進につながります。
- ② 仲間との運動で健康増進! 老人クラブで行っているマレットゴルフや体操、健康ウォーキングへの参加が、体力の維持、健康の増進につながります。
- ③ 仲間と笑いあいで健康増進! 「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑いは健康にとって大切。老人クラブで、仲間と笑いあうことが、健康の増進につながります。
- ④ 社会活動の参加で健康増進! 老人クラブの行う環境美化活動や住みよい地域づくり活動に参加し地域での役割を担うことにより、達成感や満足感など多くの精神的な喜びが得られ、健康の増進につながります。
- ⑤ 心の安らぎ、充実感で健康増進! 老人クラブ活動に参加することで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。仲間との交流は日常生活に必要な情報の交換にも役立ち、心配ごとや悩みごとの相談を容易にします。



高齢者にとって健康長寿は誰もの願いです。長寿の喜びを実感し、仲間と一緒に笑い、語り、交流し、生涯にわたり自分らしく、安心して地域で暮らしていきましょう。

NAGANO SCカード 会員募集しています!!

会員カードを提示することで割引などの特典(サービス)を受けられる「NAGANO SCカード」を持って、シニアライフをお得に♪

協力店一例

ホテル一重屋	佐久市中央	のりくら亭 舞	松本市安曇
遊子 千曲線	千曲市上山田温泉	富田製菓	松本市山辺
ホテル亀屋本店	千曲市上山田温泉	ホテルアンビエント安曇野	安曇野市穂高
民部の家 中央ホテル	千曲市上山田温泉	総務亭 豊水	大町市大町温泉街
上野温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	ごとき亭 山の神温泉	長野市穂高
ホテル紅や	諏訪市湖岸通り	善光寺 湖之坊	長野市穂高
かたくら諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	信教印刷株式会社	長野市大島
資料研温泉	茅野市北山	株式会社 松田建設	長野市大島
たつのパークホテル	長野市樋口	ホテルニュー・グリーンピア津南	新潟県津南町
そら運動教室	伊那・長野・遠東・箕輪・他出張教室		

◎お申込み・お問合せは・・・

長野県老人クラブ連合会事務局まで

http://www.ngnroren.or.jp/publics/index/157/

228-0303 / 228-0370

春風献上

副会長 若 林 建 一

新年明けましておめでとうございませう。昨年の台風十九号は日本列島に甚大な被害をもたらしました。特に千曲川の越水・決壊は、流域に痛切な影響を与え生活が一変するような損害に及びました。被災された皆様には、一日も早い復旧復興を願っております。

さて、二〇二〇年は東京五輪・パラリンピックが開催されます。新国立競技場も完成し、各種目の行われる準備も進み七月には開会式です。私は前の東京オリンピックは秋十月に行われたのに何で真夏の一番暑い時期になったのか、理解できません。



今現在はオリンピックに出場する選手の選考が行われておりますが、はたして日本は今回の五輪で何個の金メダルを獲得することができるのか、その金メダルの数を目標にして、今後の老人クラブの会員獲得増を誓いたしたいと思います。

新年を迎えて

副会長 井 出 了 代

新年明けましておめでとうございませう。昨年五月より副会長兼女性部長の要職をお受けし、多々至らないことがあつたと思えますが、早くも一年が過ぎようとしております。

会議を重ねる毎に、老人クラブの役割の大きさに重責を感じます。昨年は台風十九号で甚大な被害が発生しました。被災された地域の皆様に、心よりお見舞い申し上げます。そうした中で、私はボランティア活動に参加させて頂き、人との繋がりの大切さを深く感じました。

この経験を生かし、「健康・友愛・奉仕」の三大スローガンを目標に、ひとりでも多くの会員が増えますよう、更なる活動が必要だと考えています。本年も会員の皆様にご協力を頂きながら、楽しめる老人クラブにしたいと思っております。



本年もよろしくお願申し上げます。