



編集・発行 大町市老人クラブ連合会 長野県大町市大町 3887 番地 大町市役所内 電話 (0261)22-0420 内線 415

「限界集落」になっても

大町市民生委員・児童委員協議会 会長 南澤 靖



会員の皆さん

こんにちは、厳しい寒さが続きましたが、春のお彼岸を迎え、桜の便りも聞かれる好時節となりました。

私は大町市民生委員・児童委員協議会会長の南澤 靖です。八十四名の委員が各地区で活動しておりますが、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝とお礼を申し上げます。

また、私は市老連所属のクラブの会員でもあり、お世話になっております。

◇はじめに

去る一月十七日に開催された役員研修会で内川会長様がご挨拶の中で会員の減少について触れられました。

私は手元の資料から市老連の会員がどのくらい減少したか調べてみました。平成二十年度の会員数は二千三百八十五人(老人クラブリーダー必携より)でしたが、本年度の会員数は一千四百人となっておりますので十年間で一千人近い減少となりました。

◇私のクラブの経過と現状

全国老連が百万人会員増強運動を展開しておりますが、会員数の減少は大町市老連のみならず、全国レベルの手ごわい課題であると認識しております。そこで改めて私の所属するクラブが会員数の減少により限界集落ならぬ限界クラブに直面している現状と課題を申し述べて、原稿依頼を甘受した責任を果たせていただきたいと思っております。

会員数は十五名で市老連所属のクラブ中、最も小さいミニクラブです。今から十年前の平成二十年度は三十二名会員を有していましたが、その後会員数が減少の一途を辿り、クラブ員の高齢化が急速に進行し現在に至っております。会員のうち役員として期待できる方は五名、老連から報告を求められる役員の数に足りません。そこで副会長が部長を、会長が事務局を兼任して凌いでいます。

このような状況ですから役員の任期が来てても交代要員がなく、任期はエンドレスです。

◇クラブの課題

クラブの課題は若い高齢者の入会に

よるクラブ員の若返りであることは申すまでもありません。

クラブ員同一認識のもと若年高齢者をターゲットに入会を勧めてまいりましたが、いまだに成功例を報告することができません。

年金制度改正により年金受給年齢が引き上げられ定年延長や再雇用で働く若年高齢者が増加していることや、この年代は「自分はまだ老人とは思わない」と考えている方が多いなど、私達クラブを取り巻く情勢が十年前と大きく変化していることも入会活動の壁となっております。

◇今後のクラブ活動

若年高齢者からの提言により①「老人クラブ」から「シニアクラブ」と改称し、②準会員の制度を取り入れて、将来クラブ活動が期待できる方の入会を可能にしました。今後も若年高齢者の声に耳を傾けたいと思っております。

会員の減少とクラブ員の高齢化に歯止めをかけることは非常に困難な課題ですが、クラブの解散や活動休止を避けるためクラブ員一同団結して課題に挑戦してまいります。

今後とも市老連のご指導とお力添えをお願い申し上げます。

最後になりますが、大町市老連の益々のご発展と会員の皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。

役員研修会に参加して

文化部長 伊藤 栄登

今朝は寒い。寒中とはいえマイナス八度は寒すぎる。五時三十分、テレビをついたら朝番組はすべて阪神淡路大震災のニュースばかり。忘れるはずはないのだが、記憶が薄れかけていて、「はっ！」とする。

会場の立山プリンスホテルに今年度は五十四名の会員が集合した。手際よく役員は受付等の準備を行い、対応の良さと速さに感謝。人と挨拶するだけでもよし、対話をすればもっとよし、参加する事は会員の学ぶ気持ちと出逢いを最高に引き出す行事であると思う。開会セレモニーの後、内川会長の「昭和のおもいで」から研修に入る。

次の研修は大町山岳博物館宮野典夫指導員による「ライチョウを守る」をメインテーマに研究結果「ここまでわかったライチョウの生活」についてお話を伺った。今まで雷鳥の名前は知っていても詳しくは知らず、人工繁殖の必要性と山岳博物館の使命について、苦労がしのばれるお話をお聞きできた。昼食後の研修は市立大町総合病院、降旗いずみ、高森秀子両看護副部長による「医療の現状と大町病院のPR」と「良質な睡眠を得るために」の二題についてお話をしていた。病院の運営内容については市民全体

が心配している事なので注目してお聞きする。痛みを伴う改革に全員で取り組んでいる姿が決意として感じられた。訪問医療などチームを組んで対応しているとのことで「病気になったら病院へ、治ったら自宅で」と自助努力だけでなく地域で支える制度の確立をと締めくくられた。

睡眠については、脳の回復は睡眠でしか得られないので、体のリズムを整える行動を取ることで良質な睡眠を得るという事だった。朝は太陽を浴びて適当な運動でメラニンの活動を促し、夜は寝る前一二時間前に入浴。それも十分から十五分位でよいとのこと。様々な方法やメカニズムを学びました。高齢者はキチン、キチンとした事がめんどうになってしまうのも現実。「ちこちゃんに叱られる」のフレーズで、ポーッと生きてんじゃねえよ！だが、案外ポーッと生きてる方が気持ち的には楽なんだが。許す心と他人を褒めて認める心があれば一番気持ちよく生きられそう。こんな気持ちになって寝たらよく眠れそう。

最後の締めは新行老人クラブ酒井周一郎会長より立派なレジメを用意していただき活動状況をお聞きした。他のクラブでも参考にすべきことも多く、有意義な意見発表でした。

以上を以て無事終了。懇親会は食事とカラオケにと賑やかにすごし全日程を終了とした。

県老連クラブ大会

会長 内川 三郎

十月十一日(木)、第五十九回「長野県老人クラブ大会」が上田市で開催され、二十二名の理事の皆さんを中心に出席しました。

◇上田城址の櫓がみられる千曲川の広い河川敷に『上田市交流文化芸術センター』が建設されていました。

◇大会の内容は『伸ばそう健康寿命、担おう！地域づくりを』の全国老連共通のテーマであり、内容もアトラクション、主催者挨拶、表彰、地元会員の実践発表、講演会と続きます。表彰の部では新行老人クラブが加入促進の部で表彰されました。

なお、これとは別に、後日沖繩で開催された全国老連大会で県女性部長(副会長)、大町市老連副会長の仁科幸知代様が永年勤続で全老連会長賞を受

けられましたので併せて報告します。県大会では以下の記す三つの項について概要を記します。

1、アトラクション
沖繩の民謡

団体と連携している地元「三線の会」の方々による沖繩民謡の発表でした。その独特の音色や節回しは、しばし沖繩に居るのではないのかと錯覚するほどの出来栄でした。

2、実践発表

九十歳以上になられる女性会員による厳しい「女の一生」を通じて得た体験を話していただいた。大農家の仕事をはじめ、子育て、家族の介護、リハビリ、重なる肉親との別れの中で「日舞」師範の資格を取得し、現在も連日ボラ活動をしておられるというお話でした。

3、講演「転ばぬ先の杖」(要点のみ)

東京農大教授 上岡洋晴教授

加齢と共に、薬依存、運動不足、不注意等々の要因で転倒する場合が多くなる。「たかだか転倒か」と思っているといけない。高齢になると、滑ったり、座布団の隅などにつまずいて転ぶ等危険が多くなる。転倒すると、後日狭窄症をはじめ、各種の病気を併発し、寝たきり・ボケ・脳卒中等々の病気を発症する場合が多くなる。

転倒のケースには三つのパターンがあり前転倒(六割)横転倒は(二割)後方に(二割)の順になっているそうです。特に横転倒の場合、大腿部・腰部には瞬間的に体重の何倍もの衝撃がかかり重傷になりやすい等の事です。たかが転倒と思わず、何とか転ばないように気を付け「健康長寿」が続きますように毎日の生活を続けたいものです。



上二寿会 活動状況紹介② 楽しく活動しています

上二寿会女性部長
中島 節子

今秋の社会奉仕活動の昼食の慰労ナベは「すいとん」でした。作業中から「いい匂いだ」「これもいいなあ」の声も。「大体スモトリ(すいとんの具)がいいワ」懐かしい、これを食べりゃ昼飯はいらねえわな」云々で、会員以外のお客様にも味わってもらいました。

このように、同じ釜の飯を食べることにより、団結の想いが根付いていくのだと実感しました。

身体を動かす運動として、寿会でもゲートボール、マレットの練習日を決めて練習しています。いずれも勝ち負けがつきものなので、楽しくやることに幸せを感じるように努めています。

次に、年に三回実施している旅行の事業です。(一回は一泊旅行)毎回四十名前後、泊を伴う旅は二十数名の参加で賑やかです。旅行係の役員は大変ですが、大勢の参加者に楽しんでもらえる「やり甲斐がある」と励まし合っています。

旅行の楽しみは湯上り後の宴会です。仲間で繰り出す余興には「おひねり」が飛び交います。おひねりは女性部の臨時収入になります。「女衆が有効に使ってくれるなら「それー」「それそれ」と投げいただき感謝です。

お楽しみと言えば、新年会も楽しくなってきました。女性部作のブリ大根、卵焼き、鶏のから揚げ、サラダなどの手料理が並び、宴たけなわともなれば、カラオケの他に「人形の踊り」「笑い講」などのお座敷遊びが始まります。酒席の中央でするので迫力満点で皆さん大笑いです。「二人羽織」も笑いを誘います。二人の息が合わないと思敗するところが面白いゲームです。

今年の新年会は「力士の土俵入り」でした。帯で作った化粧まわし、干し柿の薹(た)で作った乳頭等のパフォーマンスに笑いは尽きません。会員勧誘活動、女性部活動の詳細はいずれかの機会に紹介したいと思います。

スポーツ大会の結果

第七十六回 ゲートボール大会

九月七日(金)屋内運動場

雨天でしたが、前年度末に第二屋内運動場が完成したため、ニカ所の屋内運動場を使って大会を行うことができました。分かれての大会でしたが参加者全員の協力により円滑に運営することができました。

優勝 須沼 四勝〇敗 得失点36

準優勝 下一 四勝〇敗 得失点23

三位 仁科郷 三勝一敗 得失点25

四位 宮本 三勝一敗 得失点18

五位 神栄町 二勝二敗 得失点7

六位 栄町 二勝二敗 得失点20

第四十七回 マレットゴルフ大会

十月五日(金)運動公園マレットゴルフ場

昨年より大会運営が変更され、閉会式までの待ち時間が短縮されたのでスムーズな流れとなりました。

優勝 男子 北コース 関口 幸徳(神栄) 71

南コース 岡 洋(神栄) 59

準優勝 男子 北コース 太田 広重(北原) 73

南コース 小林 利治(北原) 65

三位 男子 北コース 大堀 正次(南原) 77

南コース 老野 越(泉) 66

優勝 女子 北コース 斎藤 京子(宮本) 71

南コース 西沢 幸子(南原) 69

準優勝 女子 北コース 北沢 綾子(下一) 72

南コース 有賀 松代(神栄) 69

三位 女子 北コース 柳本 洋子(下一) 73

南コース 富田 和子(神栄) 69

ホールインワン賞 手塚 悦雄(泉)

第四十三回 老人体育祭

十月十八日(木)総合体育館

今年は競技種目などが見直され、開催時間が短縮されたものの、リレーなどが増えたためチームの団結・絆はいつもに増して深まったようです。

優勝 社 75

準優勝 常盤 52

三位 八坂 47

四位 大町B 45 五位 大町A 40

六位 平 37 七位 美麻 23

お詫びと訂正

前号に掲載した、第四十六回マレットゴルフ大会結果において、男子南コース優勝 寺島 勝(西山)とありましたが、寺島 勝(神栄)の誤りでした。お詫びして訂正をさせていただきます。

はし折弁

TEL 2 2 - 2 8 9 1

愛・奉仕

市老連 この一年



[5月]
第59回 大町市老人クラブ大会



[4月～10月] ノルディックウォーキング

[7月・10月] マレットゴルフ大会



[12月] 小銭募金寄託

[1月～3月] シニア水中運動教室

健康・友



[8月] 研修旅行 (東京 国技館)



観戦



[7月] 女性指導者研修



熱戦



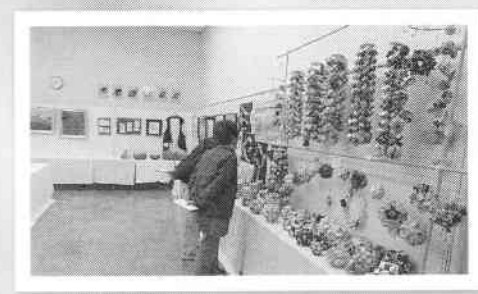
[6月・9月] ゲートボール大会



[10月] 県老人クラブ大会



[10月] 県老連クラブ大会



[11月] 文化祭

女性部活動

施設ボランティア・女性部研修会

女性部理事 合津 康子

今年度女性部活動として実施した二つの主な活動について紹介いたします。一つ目は総合福祉センターで行われたボランティア活動です。年度当初は福祉活動として、福祉施設の訪問を予定しておりましたが、相手方の都合等もあり、今年度も昨年に続き二回目となるボランティア活動になりました。十二月四日に、十九名の方々に参加をいただき午前中に行いました。

作業内容は毛糸の仕分けや、着物の解き、アイロンがけ等をグループに分かれて行いました。私たちが解いたりアイロンをかけたたりした布類を使って、この後作業をする人たちが少しでも楽に気持ちよくできるようにと、心を込



めて行いました。その後、昼食をいただきながら今後の女性部の活動について話し合いが行われました。和やかな雰囲気の中、幾つかの意見がだされ、楽しく充実した一日となりました。

二つ目は二月二十七日に生坂村の「やまなみ荘」に於いて実施された女性部研修会です。今回は十八名の方々に参加をいただき昼食を挟んでの日帰り研修会となりました。

最初に昨年にオープンした「いっさかの郷」で買い物を買った後、やまなみ荘の研修室において仁科女性部長にご指導を頂きながら研修が始まりました。

ペットボトルの蓋を使って糸を巻きつけ、冷蔵庫にも取り付けられるようにとマグネットの付いた可愛い帽子を作りました。

次は折紙を何回も折り「つまみ細工」のブローチ作りです。普段はあまり細かい作業をすることがないので一苦労です。あつという間にお昼になり一時中断。「やまなみ荘」ご自慢の美味しい料理を頂きました。午後も残った作業をし、みんなで作品を褒め合い楽しい研修会となりました。

この研修を通じて、活動のあり方や、若手会員の確保などという声もあり、今後、考えていかなければならない問題だと改められました。日帰りではありませんでしたが、とても有意義な研修会となりました。

大町市文化祭

11月2日〜4日 大町市文化会館

文化祭作品出展者

市老連展示会場に出品された方々は次のとおりです。(順不同 敬称略)



【神楽町】吉原ヤヨヒ(水墨画)・伊藤まさえ(絵手紙)・山崎孝子(絵手紙)・志賀みな子(飾り籠)・寺島孝子(書道)・宮澤広人(盆栽)・畠山和枝(縫い物)【旭町】降旗 令(日本画)・山崎武子(水墨画)【大原町】松本武子(紙粘土)・宮田竹子(条福)・竹村いし子(書道)【栄町】鷲澤徳司(写真)・広瀬清子(手芸)・鷲澤恵子(手芸)【宮田町】宮田町睦会(テープクラフト)・折紙・リース・久寿玉・花)【須沼】中澤静恵(絵画)・宇留賀千里(編物)・太田豊子(編物)・大塚愛子(人形、ポーチ)・高橋かず子(盆栽)【下二】丸山隆志(写真)・両川太士(わら工芸)・小林 仁(書道)・中村秀子(水墨画)・奥原関子(フラワーボトル)・小林茂子(水墨画)・奥原貞子(手芸)【上

百歳 賀寿者

今年度は一名の方がお祝いを受けました。

◇ 宮崎正則さん 新行老人クラブ
九月二十日に宮崎さんが通われている美麻総合福祉センター梨嶺に内川副会長が訪ね、長野県老人クラブ連合会と大町市老人クラブ連合会のお祝いを届けてまいりました。宮崎さんは「こんなに大勢の皆さんに祝福されて、本当にうれしい。」とおっしゃっていました。

【和紙絵教室】丸山南海子・赤沼晴子・西沢博美・笹沢八重子
以上五十一名

全国老人クラブ連合会表彰

◇ 仁科宰知代さん 県老連副会長
市老連副会長
十二月四日に沖縄県で開催された全国老人クラブ大会において、育成功労表彰を受けられました。

第七十六回 ゲートボール大会を顧みて

清水百寿会
伊藤 甚之

大町市老人クラブ連合会では、去る九月七日、雨天のなか第七十六回のゲートボール大会を第一・第二屋内運動場に於いて百十名の参加者により開催されました。屋内運動場での開催は初めてで、昨年度、第二屋内運動場が建設されたため、二つの施設を使って、雨天でも大会ができることとなったためです。

会場は二つに別れてしまいましたが、開会式は全員で第二屋内運動場で行い、ここでは二コートで八チームが対戦し、第一屋内運動場では一コートで三チームが対戦し、昼食を取って午前・午後と対戦がありました。

当日は九時より受付があり、その後の主将会議で対戦相手の組み合わせが決定しました。



閉会式では内川会長挨拶、昨年度優勝の仁科郷若草会による優勝カップ返還、続いて坂井保体部長による競技上の注意があり開会式

を終えて、競技の幕が切って落とされました。

主会場を第二屋内運動場とし、第一屋内運動場の対戦結果が順次速やかに主会場に報告され、集計が行われました。試合結果が集計所に同時に届くよう第一屋内運動の開始時間を第二より五分ほど早めてスタートさせるなど、運営側の工夫で集計がスムーズにいったかと思えます。

今シーズンから屋内運動場が二つになり、ゲートボールコートはそれぞれ二面ずつ設置されており、今後のゲートボール大会に大きな期待と楽しみが増えました。特に暑い真夏の大会には期待できると思います。

試合結果は詳細はスポーツ結果をご覧ください。

閉会式では3位までが表彰されました。内川会長の講評では「老人クラブの競技とは思えないきびきびした動きに感嘆した」との賞賛の言葉がありました。

いま人生二毛作社会と言われている。第一線を退いた私たちがもう一仕事して人生をエンジョイし、健康で九十歳百歳まで頑張ろうではありませんか。

カラオケ発表会

二月十八日、恒例のカラオケ発表会が大町市総合福祉センター三階の娯楽室に於いて盛大に開催されました。今年も下総音響企画の皆様にご協力をいただき、迫力のある音響と照明設備で、参加者の皆さんは歌手になったような感じで、とても気持ちよく歌われていたようです。

出演者二十八名、応援者百二十余名と会場は熱気に包まれ、全員がフルコーラスを唄う長時間にも関わらず、伊藤文化部長の軽妙な司会もあり、あつという間の発表会でありました。

応募者は以下のとおりです。出場順に紹介いたします。

- 前半**
- ♪会場全員 (信濃恋歌)
 - ♪宮澤 広人(雨降る波止場)
 - ♪柴田 修一(街の灯り)
 - ♪松尾 繁人(津軽おとこ節)
 - ♪菅澤 廣人(北の旅人)
 - ♪小林 往江(命咲かせて)
 - ♪栗林 暁子(おとずれ川)
 - ♪奥原 幸子(北の宿から)
 - ♪松澤 真吉(佃の渡し)
 - ♪曾根原 静子(深川浪花物語)
 - ♪羽賀 茂幸(四万十川)
 - ♪大堀 正次(北の大地)

- 後半**
- ♪五十川 渡(有楽町で逢いましょう)
 - ♪奥原 初雄(酒と二人づれ)
 - ♪川上 勤子(哀愁港)
 - ♪竹森 静雄(川)
 - ♪太田 直人(一途な女)
 - ♪関口 幸徳(君が好きだよ)
 - ♪矢口 知子(花街の母)
 - ♪山田 信子(長崎の雨)
 - ♪松田 啓一(男の港)
 - ♪伏見この江(験の母)
 - ♪西澤 幾美(きずな橋)
 - ♪小林 正二(今日という日に感謝して)
 - ♪松井 清家(王将)
 - ♪小日向佳栄(絹の雨)

大町市老人クラブ連合会会員様へ

日頃ジャパンウインズツアーズをご利用いただきありがとうございます。

単位クラブ様の近間の旅館・ホテルの送迎のご案内等ございましたら当社へご連絡ください。

海外旅行&国内旅行
ジャパンウインズツアー松本支店
JAL/ANA/JR 提携店

〒399-8101 安曇野市三郷明盛 103-2
TEL 0263-50-9486 FAX 0263-50-9584

事務局日誌

30年8月~31年3月

Table of activities from August 2018 to March 2019, including dates, event names, and participants.

平成30年度 小銭募金計算書 (H.31.3.1現在)

Table of small coin fund collection results for FY2018, listing 29 clubs and their respective amounts.

歳入額 901,903
歳出額 424,100
差引残高 477,803

◎歳入

Table of income items: 30年度小銭募金 (438,993), 29年度繰越金 (462,906), 利息 (4).

◎歳出

Table of expenditure items: 施設募金 (60,000), 単位クラブ事務費 (44,100), 火災見舞 (50,000), etc.

◎残高477,803円

(災害発生緊急募金のための留保金)

編集後記

平成の御世はあと十日ほどで終わります。政府発表の「新元号」が待たれる反面、何とも言えず平成時代がいとおしく感じられ胸が熱くなる思いです。
思い返せば、平成の三十年間は私たち高齢者が働き蜂になって必死に働き続けた時代でした。あまつさえ、バブルがはじけ、不景気と自然災害に泣かされた時代でもありました。そして、やれやれと息ついたらときは超高齢化の社会と呼ばれる時代となっていました。
実に、往時三千数百名以上入会していた会員も現今ではその半分以下に減じてしまいました。しかし、私どもの組織は毅然と耐え抜いて来ましたし、来る御世も頑張り続けることとしよう。
お陰様で、本年度の老連諸事業も、会員各位の積極的なご参加のもと、無事に事業を成し遂げ、平成最後の弥生三月を迎えることができました。
共々に感謝したいと思います。
終わりにになりましたが、今号では大町市民児童委員協議会会長でいらっしゃる南澤靖様に原稿をお寄せいただき、厚くお礼申し上げます。
会員の皆さん、四月からはまた新たな気持ちになって、「元気いっぱいにお互いに支え合って活動してまいります。」

(編集委員長 堀田博文)