



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

平成三十九年度

大町市老連活動の成果を通して 見えてきた課題の解決に向けて

会長 内川 三郎

◇はじめに

会員の皆様こんにちは、厳しい寒さの今冬でしたが、ようやく春の息吹が感じられる候となりました。

会員の皆様にはいかがお過ごしでしょうか。つい先日までお正月気分だったのに、もう三月も下旬を迎えています。トラクターの音が聞こえてくるのも間もなくでしょう。

◇達者な仲間たちと福祉行政

毎年のことながら、秋の「体育祭」には感慨深さを感じています。一言でいえば、高齢者と言われている私たちの颯爽とした立ち居振る舞いです。

種目の一つ「茶碗引き」を例に取り上げてみましょう。

まず、年寄りにはきつい中腰を維持し、スピードをつけて引つ張らなくてはならない。加えて茶わんのバランスを一瞬たりともなおざりにはできない。そして何よりも速くゴールに向かって走らないうと上位入賞は望めないというものだ。この俊敏さと、運動神経への要求は青年達においてもきつい競技だと思おう。

そのような会員の皆さんのつらつとした姿を拜見するにつけ、国の高齢者へ

の福祉対策見直しに重なるって考えさせられる事例が多くなってきました。達者な高齢者のみを、その対象にして施策を進めていいのか。

確かに、元氣洩刺な高齢者が多くなっていることは嬉しいが、一方で還暦を相前後してお医者様のお世話になり続けている高齢者の方々も多い事も忘れてはならないと思う。

◇『一律六十五歳』を見直す

こんな中、国は『六十五歳以上を一律に高齢者とみる傾向は、現実的なものでなくなりつつある』とし、数年前に発表した「前期・後期高齢者」の法律を変更し、年金受給も七十歳以上を前提とし、さらに健康な人は自己選択で受給開始をさらに遅らせることを勧めるようです。

国の福祉行政が超高齢化時代に直面している事実は承知しながらも、七十歳まで心身ともに健康を維持できない方も多いはずであり心配である。また、高齢者の再就職、起業も支援していく予定だと聞かすが、そうなれば、老人クラブ活動にも影響が出てくるのは確実です。しかし、今後一連に関わる対策の時間はあ

るので、さらなる対策を考えたい。

◇新年度にむけて

本年度も各単位クラブの会員と共に、市老連の諸活動を締めくくられることを大変うれしく思い、互いに感謝し合いたいと思います。

前述してきたように、私どもの老連組織も正念場を迎えています。

全国老連の下、会員増強への運動は計画通りには進まず、私どもの老連も、高齢化・役員不在・新入会員の減少が止まらないが、高齢者は確実に増えているのです。

前途はさらに厳しくなるが、新年度は平成時代の最終年になります。老人福祉法によって保護されている私どもの組織と活動は我々の硬い団結にこそ求められていることを再認識してまいりたいと思います。



本年度の本部役員右より内川正宣副会長、内川三郎会長、仁科幸知代副会長

二十九年 度 老連役員研修会 文化広報理事

役員研修が一月十七日(水)に温泉郷立山プリンスホテルに於いて実施されました。今回から日帰りの研修会となり、このためか参加者も六十四名と昨年度より十名ほど増えにぎやかな研修会となりました。

開会式の後、早速研修会に入り、十時半からお昼まで講演が行われました。「高齢者対象特殊詐欺対応講座」とタイトルがあり、長野県民文化部くらし・安全消費生活課の新井美雪防犯担当課長補佐と地元消費生活サポーターの潮みつ子さんの二名による、模型の電話を使つての実戦形式での講習会でした。オレオレ詐欺の口を講師の一人が犯人役となつて演じてくれましたが、巧妙で多くの方が自分には騙されなれないと思いつつも実際には騙されているという現実には、無理もないと妙に納得してしまいました。犯人の口も年々複雑高度化しているという事で、被害にあわないよう注意をしたいものです。

昼食を一階のレストランで全員揃つていただいた後、午後の研修会が始まりました。最初は鷺澤徳司顧問が老連を代表して参加している「大町市地域支え合い体制作り協議会」の活動状況について報告をしていただきました。

続いて「老連会員になつて二十年」と題して内川三郎会長より講話がありました。

休憩の後、午後二時から(株)松山山雅の皆さんから、「高齢者のための健康教室」として、実演を含めた軽運動を指導していただきました。講師の皆さんは山雅の元プロサッカー選手と元中学の体育教師という事で、山雅のタオルフラワーやボールを使つて楽しく運動を教えていただきました。

体を動かしての実技は楽しく、また、今シーズンの山雅FCの様子などにも質問があり元氣あふれる講習会となりました。

この様子は、大町市のケーブルテレビや地元の新聞、また山雅のホームページにも掲載され、老連の活動が多くの皆さんに紹介されました。



研修の後の懇親会では、伊藤文化部長の軽妙な司会によりカラオケが行われ楽しい夕べとなり、無事すべてが終了いたしました。

第58回

長野県老人クラブ大会

泉百寿会 手塚悦雄

十月二十六日、表記の大会が駒ヶ根市文化会館にて開催されました。大町市からは正副会長ほか、役員二十三名が参加いたしました。

車中、会長は「大会の雰囲気を楽しみ、大町市老連でも参考になる活動内容の幾つかを得て帰れるようにしたいです」との挨拶をいただきました。

朝方の濃霧はすっかり晴れ上がり駒ヶ根市に近づくと、氷河のあとが有名な千畳敷カールのある宝剣岳の稜線が、初雪でまぶしく輝いて見えていました。

車中での昼食後、地元会員の皆さんの誘導を受けて会場に到着しました。

会場は千名ほどの県下各地から参集した役員他のみなさんでいっぱいになっていました。

正午より、地元の会員によるアトラクションが始まり、民謡をはじめ三味線合奏、舞踏など立派な内容の発表でした。

続いて、開会。県老連女性部長大町市老連仁科幸知代副会長の開会宣言があり、大会は開始されました。

県老連池上会長は開会挨拶の中で、「今日県人口の三割以上が高齢者であり、高齢者の時代となっているのです。そんな中で私ども老連が果たさね



ばならない課題は山積しています。全老連の百万人増員計画を軌道に乗せるべく引き続き、地域の皆様との連携の輪を広める努力をするとともに、地域のニーズ

には躊躇なく応えていく活動こそが喫緊の課題である・・・と課題解決に向けた挨拶をされました。

表彰式では優良クラブとして「北原町長寿会」「白塩町百寿会」が受賞されました。

講演会では駒ヶ根青年海外協力隊佐藤利春氏による開発途上国でのボランティア活動の苦労や充実感、使命感について講演をいただきました。

大会宣言は『伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを』のメインテーマのもと ○生き甲斐づくり、健康づくりを ○友愛、奉仕活動などの活動の推進を ○次世代、関係機関との連携強化を ○豊富な知識経験を活かす機会の拡大を ○会員加入促進活動づくりを、の五つが満場一致で承認され大会は終了しました。

大会に初めて参加し、私たちの進めべき課題の切実さを学びました。

水中運動教室に参加して

大平寿会 松井清家

私が当時の八坂の老人クラブに入会して、二年目から水中運動教室が始まりました。今から二十数年前に右肩の手術をしていたので、この水中運動が肩の運動に良いと思い申し込みをすることにしました。

当初は、八坂村役場の保健婦さんに木崎のゆうぶるまで送迎をしていただきました。回数券をいただき、鍵をもらい、水着に着替えてプールに入る。その時の先生は大町スイミングスクールの先生でした。平成二十三年からは大町スイミングスクールで行われるようになりました。午後一時から二時までのしつかり一時間の運動です。

この年に、庭木の伐採を依頼され作業中に今度は左肩を痛めてしまいました。安曇病院で診ていただくと、肩の筋が切れている「腱板断裂」と診断され、リハビリに通うように言われ二日おきに通いました。しかし、手術が必要となり、ついに七月九日にする事となりました。二か月ほどの入院でしたが、その後十二月までリハビリに通いました。一月からは老連の水中運動に参加し、併せてリハビリにも通いました。

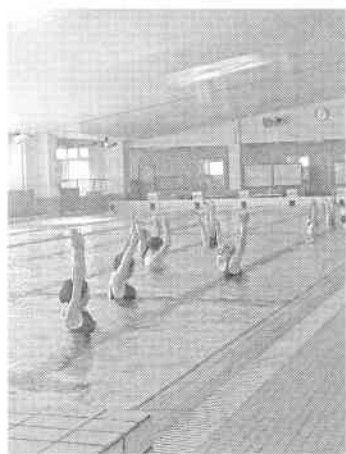
今年で水中運動を始めて十年目になります。私にとって水中運動はとって

も良いので、今年度も全回数参加したいと思えます。今年度の申込者数は三十八名ですが、一回の受講者数は二十五人程度で、先生とのコミュニケーションも取りやすく充実した講習が受けられます。腰や膝、足の痛い方も参加していますが、浮力の助けを借りて楽しく行えます。痛みのある人でも無理をせずにできるという事で、腰の痛い人、足の痛い人が続けることで、痛みがなくなつたという話も聞きます。

冬場の運動不足になりがちな時期に無理なく、楽しく体を動かせることは本当にいいことだと思います。

また、体のことだけでなく、多くの方々と話ができることからストレスの解消にもなり、精神面でも有効かと思えます。みなさん水中運動が終わって帰る時には笑顔でニコニコです。

この水中運動は心も体も元氣になれる事業だと思えます。大勢の方々の参加を望みます。



スポーツ大会の結果

第七十四回 ゲートボール大会

九月一日(金) 前回六月実施予定の大会は雨天中止となりましたが、大会日は真夏を思わせるような天候のもと、十三チーム、百二十名余の方々が真剣にプレーされました。

- | | | | |
|-----|---------|-------|-------|
| 優勝 | 借馬 | 四勝〇敗 | 得失点47 |
| 準優勝 | 宮本 | 四勝〇敗 | 得失点23 |
| 三位 | 松崎 | 三勝一敗 | 得失点34 |
| 四位 | 泉 | 三勝一敗 | 得失点27 |
| 五位 | 神栄町三勝一敗 | 得失点18 | |

第四十五回 マレットゴルフ大会

十月三日(火) 運動公園マレットゴルフ場

本大会から優勝者には賞状の代わりに盾が贈られるように変更され、閉会式までの待ち時間が短縮されるようになりました。

- | | | | | |
|-----|----|------|-----------|----|
| 優勝 | 男子 | 北コース | 山崎 洋治(上一) | 63 |
| 準優勝 | 男子 | 南コース | 小林 利治(北原) | 64 |
| 三位 | 男子 | 北コース | 柳沢 勇(泉) | 66 |
| | | 南コース | 老野 起(泉) | 65 |
| | | 北コース | 海川 昇(北原) | 67 |

- | | | | | |
|----|----|------|-----------|----|
| 優勝 | 女子 | 南コース | 松倉 秀男(神栄) | 66 |
| | | 北コース | 高橋 公江(下一) | 62 |
| | | 南コース | 西沢 幸子(南原) | 65 |

- | | | | | |
|-----|----|------|-----------|----|
| 準優勝 | 女子 | 北コース | 原 美智恵(上一) | 63 |
| | | 南コース | 海川 清子(北原) | 65 |
| 三位 | 女子 | 北コース | 北澤 綾子(下一) | 63 |
| | | 南コース | 北原 礼子(下一) | 66 |

第五回長野県老人クラブマレットゴルフ大会

九月二十六日(火)に開催されました第五回長野県老人クラブマレットゴルフ大会に、第四十四回市老連大会の優勝者を中心に二チームが参加され、それぞれ四位、五位となりました。

第四十三回 老人体育祭

十月十九日(木) 総合体育館
生憎の肌寒い天候ではありましたが、四百余名の参加者により九種目で競技が行われ、体育館は熱気で充満しておりました。

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 優勝 | 社 | 54点 |
| 準優勝 | 八坂 | 49点 |
| 三位 | 平 | 38点 |
| 四位 | 大町B | 36点 |
| 五位 | 大町A | 33点 |
| 六位 | 常盤 | 29点 |
| 七位 | 美麻 | 23点 |

健康 友愛 奉仕 市老連この一年



7月 研修旅行(東京 迎賓館)



5月 第87回大町市老人クラブ大会



9月 ゲートボール大会



7月 女性指導者研修



4月～10月 ノルディックウォーキング



11月 文化祭



6月 研修アルウィン



7月・10月 マレットゴルフ大会



10月 県老人クラブ大会



12月 小銭募金寄託



1月～3月 シニア水中運動教室

愛奉仕 この一年



5月 第87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



1月～3月 シニア水中運動教室



7月 研修旅行 (東京 迎賓館)

健康友 市老連だより



9月 ゲートボール大会



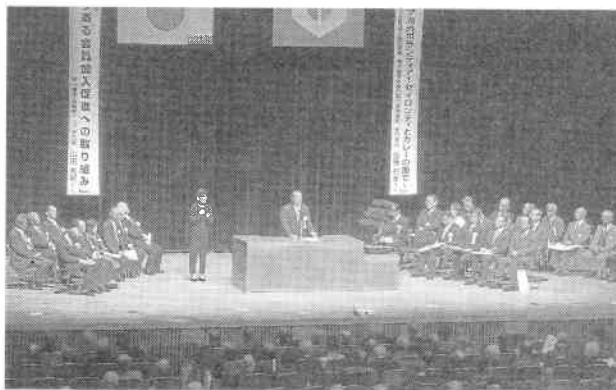
7月 女性指導者研修



11月 文化祭



6月 研修アルウィン



10月 県老人クラブ大会



12月 小銭募金寄託

女性部活動
施設ボランティア・視察研修
 女性部長 仁科幸知代

今年度女性部活動として行った二つの事業について紹介いたします。

○福祉施設ボランティア活動

福祉活動として、施設訪問を計画しておりましたがインフルエンザの流行等もあり、今年は十二月十八日に十五名の参加者と総合福祉センターに於いてボランティア活動を行いました。

子供服の整理や着物の解きやアイロンがけを、短い時間でしたが手伝わせていただきました。私たちも楽しく、センターの人々にも喜ばれました。また、人との絆の大切さも感じられ、今後継続していきたい活動の一つとなりました。



○視察研修

二月二十二日から一泊二日で蓼科の横谷温泉旅館に於いて研修を行いました。十四名の参加者でしたが、温泉に浸かり、物まねショーやロビーコンサートまた、カニの食べ放題と楽しみながら研修ができました。

研修では、鉄だけを使って作る布製セカンドバッグの作成や、講話・意見交換会では会員増加につながる若手会員の確保や女性の会長・副会長職への取り組みなどについて話し合いが行われ、とても有意義な研修となりました。

11月3日~5日
大町市文化祭
 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)・伊藤まささえ(絵手紙)・山崎孝子(絵手紙)・志賀みな子(籠)・畠山和枝(縫い物)【旭町】 降旗 令(日本画)・山崎武子(手芸)【南原町】 西山かほ里(編物)・上條隆子(水墨画)・松田よね子(書道)・伊藤敏子(編物)【大原町】 松本武子(紙粘土)・日堂必江(ちぎり絵)・竹村いし子(掛け軸)【栄町】 鷺



- 澤徳司(写真)・広瀬清子(手芸)・鷺澤恵子(手芸)・新芝寿々子(絵手紙)【宮田町】 小林登美子(刺し子)・伊藤悦子(折紙傘)・藤井春子(洋裁)・西澤礼子(ペーパークラフト)・新田馨子(縮緬細工) 宮田町睦会(クラフトバンド)・ペットボトル蓋帽子)【須沼】 高橋茂子(水墨画)・宇留賀千里(編物)・中村時子(水墨画)・大塚愛子(手芸)・高橋かず子(盆栽)【下二】 栗林幸雄(俳句)・両川太土(わら工藝)・小林 仁(書道)・中村秀子(水墨画)・奥原関子(手芸)・小林茂子(水墨画)【上二】 内川三郎(ウラン235)・山岸ちえ子(吊鐘)・松下鶴子(和紙絵)・横山八千代(手まり)・高橋重子(手まり)・永田きみ子(手まり)・降旗たき子(手まり)・松原いきいき教室(スノードーム)【借馬】 金刺節子(ペーパークラフト)・傳

- 刀喜久恵(ちぎり絵)・細田すみ子(和紙絵)【野口】 西澤嘉夫(写真)【泉】 降旗岩子(手提げ袋)【短歌教室】 松下岩恵室長 他十九名

以上

百歳賀寿者

今年度の大町市老人クラブ連合会には一名の百歳賀寿者がいらっしゃいます。

○中村喜代文さん(男性)上一寿会

○勝山さだ子さん(女性)仁科郷若草会

九月の敬老の日を前に、中村さんには内川会長と上一寿会佐々木会長が訪れ、勝山さんには内川副会長と仁科郷若草会勝山会長が自宅を訪れ、それぞれにお祝いの言葉と記念品をお届けし、長寿を祝い、お礼のことばをいただてきました。

教室案内

老連会員各位の生きがいと健康維持を、教室活動を通じてしていただくとうと、現在六つの教室が運営されています。教室はどれも自主的に行われており、それぞれに専門の講師をお招きし、教室会場も公民館分室であったり、総合福祉センターであったりと活動に適した場所です。それぞれ行われております。開講日も月1回から4回とまちまちであり、わら

工夫教室のように、材料のそろった冬期間だけといったところもあります。会費は月千円程度の教室が多くなっております。また、教室運営には市老連から教室活動助成金として定額に加え参加者数や指導者数などに応じて補助金が年一回支払われております。

教室ではその成果を、大町市文化祭の老連ブースに出展されたり、老人体育祭やカラオケ大会に教室として出場していただいております。また、わら工夫教室の皆さんには毎年一人暮らしの会員の方々に正月飾りを作っていたりしております。教室活動を通じて、新しい知識、技術を習得することはもとより、多くの皆さんと楽しく過ごすことにより、ストレスの発散にも一役買っているようです。

近年は会員数の減少に伴い教室の参加者も少なくなってきました。心も体も健康で過ごせるよう皆さんも教室に顔を出してみませんか。お待ちしております。また、新しく教室を始めたいと思っ

○カラオケ教室

月4回 大町公民館分室

代表者 小日向佳栄

○大町短歌会

月1回 大町公民館分室

代表者 松下岩恵

○健康教室

月2回 大町公民館分室

代表者 寺島幸子

○和紙絵の会

月2回 大町市総合福祉センター

代表者 丸山南海子

○わら工夫教室

冬期間 大町市消防団詰所

代表者 三原展夫

○編物教室

月2回 大町公民館分室

代表者 郷津あつ子

各教室のお問い合わせは事務局まで。

大町市役所福祉課内 老連事務局

電話 一三二〇四二〇

カラオケ発表会

二月十九日に市老連カラオケ発表会が大町総合福祉センターに於いて開催されました。

インフルエンザの影響もあり欠席される方もおりましたが出演者三十一名、応援者百二十名以上と会場は盛況でした。

出演者にはフルコーラスを熱唱していただき、感動の時間を全員で共有いたしました。

以下、出演順にお名前と曲名を紹介します。(敬称略)

- ♪ 岡洋・秀子(旅人よ) デュエット
- ♪ 大堀 正次(海の祈り)
- ♪ 宮澤 征男(奥飛騨慕情)
- ♪ 齊藤 和正(夜霧よ今夜もあがりごと)
- ♪ 羽賀 茂幸(ふたりの止まり木)
- ♪ 松澤 真吉(修善寺夜雨)
- ♪ 関口 幸徳(宝)
- ♪ 宮沢 重勝(長良川艶歌)
- ♪ 小澤いわ子(美唄の風)
- ♪ 岡崎美智子(だんな様)
- ♪ 小林 往江(花ぼうろく霧氷の宿)
- ♪ 五十川 渡(有楽町で逢いましょう)
- ♪ 傳刀 宏子(雪椿)
- ♪ 中山 郁子(女のあかり)

- ♪ 宮澤 広人(ふたりの止まり木)
- ♪ 松沢 弘(日暮里挽歌)
- ♪ 小倉 昭勇(裏町一人酒)
- ♪ 小林 正二(倅せ花)
- ♪ 菅澤 廣人(山)
- ♪ 竹村喜久子(棧橋しぐれ)
- ♪ 海川 政喜(はぐれ舟)
- ♪ 荒井 一夫(細雪)
- ♪ 藤井 昇(南部蟬しぐれ)
- ♪ 曾根原静子(お光)
- ♪ 奥原 幸子(北の女房)
- ♪ 矢口 博子(紫のマンボ)
- ♪ 高橋かず子(独楽)
- ♪ 山田 信子(祇園のおんな)
- ♪ 松尾 繁人(一途な女)
- ♪ 松井 清家(夫婦春秋)
- ♪ 鷺澤 徳司(雨の港)

平成29年度 小銭募金集計表

Table with 2 columns: クラブ名, 募金額. Lists various clubs and their respective fundraising amounts.

Table with 2 columns: クラブ名, 募金額. Lists various clubs and their respective fundraising amounts, including a summary for the fiscal year.

Table with 2 columns: 寄付先, 金額. Lists donation recipients and their respective amounts.

◎残高(繰越金) 462,906円
繰越金は、非常災害時の募金に備えます。

事務局日誌

29年8月~30年3月

- 8月8日 ノルディックウォーキング®台風5号により中止
10日 第2回理事会・会長会
10日 大町市老連だより第95号発行
18日 わら工芸教室すげ刈
23日 保体部長会議
26日 平地区敬老会 内川副会長 平公民館
9月1日 県老連広報部会 内川副会長 長野市
第74回ゲートボール大会(110名参加) 陸上競技場
5日 ノルディックウォーキング®(25名参加) 運動公園
13日 百歳賀寿祝訪問(中村氏) 会長
15日 美麻地区敬老会 仁科副会長 ぼかぼかランド
百歳賀寿祝訪問(勝山氏) 内川副会長
18日 大町地区敬老会 会長 文化会館
19日 ノルディックウォーキング®(22名参加) 運動公園
26日 県老連マレットゴルフ大会 白馬村
27日 八坂地区敬老会 会長 明日香荘
10月3日 第45回マレットゴルフ大会(110名参加) 運動公園
5日 体育祭用具点検 保体部長・事務局
文化祭出展者会議 文化会館
7日 ふれあい広場 わら工芸教室
10日 ノルディックウォーキング®(24名参加) 運動公園
18日 第42回体育祭準備
19日 第42回体育祭 414名参加 総合体育館
23日 八坂地区ゲートボール大会 会長 明日香荘
24日 ノルディックウォーキング®(20名参加) 青木湖一周
26日 第58回県老連老人クラブ大会 23名参加 駒ヶ根市
31日 会計中間監査 市役所

- 11月1日 文化祭出展準備 文化部長 文化会館
3日~6日 大町市文化祭(71名出展) 文化会館
16日~17日 全老連女性リーダーセミナー仁科副会長 東京
21日 県老連女性委員会 仁科副会長 長野市
27日 わら工芸講習会(1期) 12月13日まで 消防団詰所
12月13日 市役所門松贈呈 わら工芸
13日 第3回理事会・会長会 市役所
14日 県市町村老連会長・事務局長会議 塩尻市
18日 女性部福祉施設ボランティア 総合福祉センター
19日 老連だより96号編集会議 編集委員 市役所
25日 小銭募金寄託施設訪問 正副会長
1月11日 シニア水中運動教室開講式 38名参加
16日 シニア水中運動教室②(22名)
17日 役員研修(65名参加) 立山プリンスホテル
23日 シニア水中運動教室③(23名)
30日 シニア水中運動教室④(22名)
2月1日 わら工芸講習会(II期) 16日まで 消防団詰所
5日 カラオケ発表会準備会 総合福祉センター
6日 シニア水中運動教室⑤(21名)
13日 シニア水中運動教室⑥(22名)
19日 カラオケ発表会(130名) 総合福祉センター
20日 シニア水中運動教室⑦(23名)
22日~23日 女性部視察研修(14名) 蓼科横谷温泉
27日 シニア水中運動教室⑧(21名)
3月2日 第4回理事会 明日香荘
6日 シニア水中運動教室⑨(25名)
8日 シニア水中運動教室閉講式 26名参加
県老連理事会 会長・仁科副会長 長野市
20日 第4回会長会 市役所
大町市老連だより96号発行

編集後記

◎今冬は平昌冬期オリンピックが開催されました。日本選手の活躍はもとより、世界の若人達の活躍を視聴で出来たことは健康長寿プレゼントのように思われ、嬉しく思いました。◎さて、本年度も会員各位におかれは、「健康」「友愛」「奉仕」の三つの願いの実現に向けて活動を展開していただきました。各単位クラブでは、それなりの効果があったとの評価を伺いました。本当に良かったと思います。

◎本編集委員会では、本年度は「老連だより」を年二度の発行としてまいりました。その理由は編集委員会各位はどなたもずぶの素人であり、力が及ばない面が多からでした。さりとして、二回発行にすると、ニュース性は薄くなってしまいます。解決方法の一つとして、ページ数の削減(六頁、三回)等が考えられると思います。是非会員各位のご意見をいただきました。存じます。

◎いよいよ四月からは、平成御世の最終年となります。この時代に健康で、親しい仲間の中で老連活動が出来ていることをお互いに確認し合い、飲ひあえる日々になりたいですね。ご健勝でありますように。(編集委員長 堀田博文)

お詫びと訂正
老連だより95号二十九年度役員紹介理事(文化広報)の欄に於いて「中山郁子」理事が落ちておりました。お詫びと訂正をさせていただきます。