

松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まっもと市高連だより

第 27 号

平成 30 年 7 月発行



〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239
〈編集協力〉株式会社博報社 大阪府大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



いつでも話せる仲間を

松本市高齢者クラブ連合会
会長 青木 厚

山笑う候、今年の松本平の桜前線は、一気に駆け上がり、ゆっくり花見もできないくらい、慌ただしさだけが残った春が過ぎました。

さて、このたび、図らずも市高齢者クラブ連合会の会長を仰せつかりましたが、もとより器でもなく、才覚や統率力にも乏しく、果たして任に耐えられるか心配をしておりますが、幸いにも、人情厚き理事の皆さんに囲まれ、さらに会員各位の温かなご支援とご協力をいただきながら勤めを果たしてまいりたいと考え

ておりますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
まずは、これまで市連合会を統率されご努力をいただいた前三浦会長のご功績に対し深く敬意を申し上げます。誠に苦勞さまでした。

昨今の高齢者クラブの内情を見ると、高齢者の人数は、年々増加しているのにもかかわらず、高齢者クラブへの若年高齢者の加入が、極端に少なくなってしまう、会員数が減少してしまつたこと、またクラブの内部事情として役員

のなり手が無く、会の存続ができません。休会せざるを得ない状況であります。松本市内の高齢者クラブにおいても例外ではなく、それぞれの単位クラブや、各連合会は対応に苦慮しているのが実情であります。

幸せに暮らしたいと思うのは、誰もが望むことであります。誰しもが「幸福感とはどんなときですか」と、何かで読んだことがあります。

一つ目は、健康であるとき。二つ目は、いつでも話せる仲間が周りにいるとき。三つ目が、楽しみのある生活が送れること。だそうです。われわれ高齢者クラブのモットーとして、このことと重なります。これまでそれぞれの立場で、

社会や、地域、さらに家庭において、精一杯貢献してきた高齢者たち、今だからこそ元気で楽しくあり続けたいと思つているのは自然の欲求ではないでしょうか。
松本市高齢者クラブ連合会としては、今年も計画に沿つて幾つかの行事や事業を考へておりますが、楽しさを第一義として、決して無理をせず健康に留意しながらのご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、市当局、ならびに市社会福祉協議会のいつも変わらぬ細やかなご支援に感謝するとともに、ますますのご発展をお祈り申し上げます。

終わりに、会員の皆さまのますますのご健勝をご祈念申し上げます。就任のあいさつとさせていただきます。



退任の「あいさつ」

各地区高齢者クラブの持続的発展をお祈りします

松本市高齢者クラブ連合会前会長 三浦 末夫

私は、平成の初頭から数年間町会役員をやり、退任する一年前に入会を勧められ退任と同時に無知な私が、会長を受けたのがきっかけで、ダブリの地区連合会長となつたとたん何の弾みか市高連の副会長の要請があり、二重、三重の戸惑いの中、当時家内が女性部の役員としてお世話になつたこともあって、受けることになって以来、八年間

のうち、会長として四年間微力ながらも務めさせていただきました。

私も、役員として行政との関わり、人と人との関係を体験しましたが、高齢者クラブの組織としては、目的も仕事の味も違いはありますが、クラブ同士の楽しいお付き合い、知らなかつた仲間との出会い、私にとって生涯忘れられない貴重な経験を得る

ことができました。これもひとえに役員、理事、多くの会員皆さんに支えられ、公私にわたつてご指導、ご厚情をいただいたおかげであり、心から深く感謝とお礼を申し上げます。

ただ、退任する今になって、おわびと反省は、これといった仕事もできず期待に添える結果を残すことなく引き継がれる役員の方々に申し訳なく思つております。

また、長かつた今日まで社会福祉協議会、関係機関、当時からお世話になつた市の事

私、体が動く限り手助けができればと思つております。変わらぬお付き合いをお願いいたします。これからも年には逆らえない高齢が進む中、活動の面においても難題を背負いながらの前途が続くことと思ひますが、クラブ、地区、市高連役員の方々に、何よりも健康を第一義に考え、活動は細々でも長く松本市高齢者クラブ連合会傘下の各会が、ますます、持続的発展することを心からご祈念申し上げます。退任するにあつたの「あいさつ」とします。

平成30年度 事業計画

月	日	曜日	行事予定(議題・内容等)	場 所
4	24	火	理事会(事業計画、県老連会長表彰、ゲートボール・ペタンク大会)	3階 第1・2 講座室
5	15	火	女性部研修会(花植え)	
	30	水	理事会(会費納入、補助金申請、クラブ大会) 市高連・県老連会長表彰候補者審査会(役員会)	3階 第3 集会室 5階 福祉団体室
6	6	水	平成29年度会計監査	
6	14	木	理事会(会計監査報告、ゲートボール・ペタンク大会)	3階 第1・2 講座室
	19	火	市町村老人クラブブロック研修会 [県老連主催]	サン・アルプス大町 (大町市)
	27	水	第59回 高齢者ゲートボール・ペタンク大会	やまびこドーム
7	12	木	「セイジ・オザワ松本フェスティバル」 花の装飾事業参加	
	17	火	市町村老人クラブ女性指導者研修会 [県老連主催]	木曾(木曾町文化交流 センター)
	26	木	理事会(クラブ大会、カラオケ大会、県大会)	3階 第1・2 講座室
8			女性部研修会	
	9	木	理事会(クラブ大会、県大会、健康大会)	3階 第3 集会室
	30	木	第54回松本市高齢者クラブ大会 (兼会長大会)	アルピコプラザホテル
9	中止		第45回松本市高齢者作品展	
	13	木	生涯スポーツ交流大会 (長寿社会開発センター主催)	信州スカイパーク
			役員会	
	20	木	第15回高齢者カラオケ大会	松本市音楽文化ホール 小ホール
10	中旬		理事会(県大会)	
	11	木	第59回長野県老人クラブ大会	上田市交流文化芸術 センター
	16	火	シニアメッセージ大会(TVまつもと主催)	市民芸術館
11			理事会(健康大会)	
	14	水	第18回松本市高齢者健康大会	松本市音楽文化ホール 大ホール
12			市町村老連会長・事務局長会議(中南信) 役員会	塩尻市保健福祉センター

月	日	曜日	行事予定(議題・内容等)	場 所
1			理事会(平成31年事業計画案・補助金事業報告締切)	
2			女性部研修会	
3			役員会	
			理事会(事業報告、決算見込み、事業計画・クラブ大会表彰)	
※	通年		松本市老人社会奉仕団の友愛訪問活動	各地区

平成30年度 松本市高齢者クラブ役員

正副会長		
役職	氏 名	地区
会 長	青木 厚	梓 川
副会長	山口 寿男	里山辺
副会長	小仁熊恭夫	四 賀
副会長	百瀬 育子(女性部長兼)	波 田
副会長	丸山 とみ(女性部長兼)	島 内
監 事	瀬黒 茂樹	波 田
監 事	奥原 錠一	奈 川

松本市高連を
盛り立ててまいります
よろしく
お願いいたします

理 事			
地区	会 長	地区	女性部長
東 部	惣田 正人	中 央	安藤ふ志江
中 央	小泉 修平	島 内	丸山 とみ
城 東	津田 恒夫	寿 台	井上 淳子
島 内	菅沢 吉登	本 郷	勝浦美智子
寿 台	安達 隆洋	四 賀	竹内 政恵
里山辺	山口 寿男	奈 川	奥原あけみ
本 郷	三浦 末夫	梓 川	二村 岐子
四 賀	小仁熊恭夫	波 田	百瀬 育子
奈 川	忠地 軍一		
梓 川	岩原 壯實		
波 田	百瀬 禎省		





「諸行は無常なり 事業功労者 優良クラブ 加入促進クラブを表彰

第53回 市高齢者クラブ大会開かれる

市高齢者クラブ大会は、年ごとに高齢者が多くなり、社会構造が変わりつつある昨今、健全で活力ある地域社会を創造することは、ますます重要な課題となっています。この時期にあたり、高齢者ク

会長(三浦末夫)あいさつの後、表彰が行われ、「高齢者福祉事業功労者」として島内地区の高山和卓氏・本郷地区の柳沢由美氏の二氏、また「優良高齢者クラブ」として島内地区の平瀬鶴寿会・梓川地区の土大妻高齢者クラブの二クラブ、さらに「会員加入促進クラブ」として梓川地区の小室高齢者クラブ・花見高齢者クラブ・波田地区の東部第一の三クラブが栄えある表彰を受けました。いずれも高齢者クラブのために貢献されたもので、今後のク

ブの在り方に示唆を与えるものとなりました。休憩の後、会場を別室に移して行われた講演会では、「諸行は無常なり」と題して廣澤寺東堂の小笠原隆元氏による講演があり、笑いを交えて話す氏の軽妙な語り口に時の経つのも忘れ一同聞き入っていました。準備のための休憩の後、全体で懇親会が開かれ、アルコールの力もあってか、にぎやかな中、交流と親睦が深められ、大会所期の目的がかなえられました。

五十八回長野県老人クラブ大会が、十月二十六日、駒ヶ根市文化会館において開催されました。

秋雨前線の停滞と、台風二十一号が重なり、前日まで風雨と寒さの続いた天候でしたが、大会当日は晴天に恵まれ暖かな日和となりました。

そうした中、県下各地から会員・来賓など約九百名が参集し、今年もまた盛会にひらかれました。

大会の前に行われたアトラクションでは、駒ヶ根市の「民謡友の会」や「三味線の会」など大勢の皆さんによるにぎやかな演奏や民謡などが歌われ、一生懸命さが伝わり感動を覚える一幕でした。

大会のあいさつに立った池上県連会長は「高齢者が三割を超える中、地域の

高齢者に対する期待に応えるためにも組織力を高める必要があります。会員の減少問題は、全国的な傾向にあるとはいえ、長野県においてもクラブ会員の減少数は著しく、悩みの種となっています。会員増強運動の成果も思わしくなく、会員相互の協力をぜひお願いしたい」と呼び掛けていました。続いてあいさつに立った地元駒ヶ根市高齢者クラブの小林会長は、「このような好天に恵まれて多くの皆さまをお招きできたことは、この上もない喜びでうれしい限りです」と話されました。

大会のメインでもある表彰では、知事賞・会長表彰・感謝状合わせて六十八の個人・団体が栄えある表彰お



快晴のもと 駒ヶ根の地に集う

よび感謝状を受けられ、それぞれの地域で活躍している姿が垣間見られました。そのほか会員加入促進活動優良老人クラブとして、五名

第58回 県老人クラブ大会 開かれる

では、地元駒ヶ根市高齢者クラブ連合会の山田秀明さんの加入促進への取り組みが報告され、「駒ヶ根市では加入促進委員を設置し、

目標を立てて取り組んでおり、十三単位クラブと互いに協力、理解し合って効果的に進めています」といった内容の話がされていました。講演では、駒ヶ根市青年海外協力隊訓練所専門嘱託の佐藤利春さんによる「セイロンティーとカレーの国で」と題して、氏の人となりや、これまでの活動の経過や成果などをスリランカの民族衣装を着てプロジェクターを駆使しながら熱く話され、異国の話だけに聴衆一同興味深く聞き入っていました。

最後に大会宣言を全会一致で採択し、次回五十九回目の大会の開催地を上田市と決定し、上田市高齢者クラブ連合会長からあいさつがあり今大会は閉幕となりました。



女性部研修会
～牛乳パックを使ったブローチ作り～

高齢者クラブ連合会の女性部研修会が 2 月 23 日に松本市総合社会福祉センターで開催され、各単位クラブの女性部員 21 名が参加しました。

今回の研修会では身近な牛乳パックや和紙、端切れを使い、おしゃれな花をかたどったブローチを作りました。

この女性部研修は、県の女性部研修で学んできたことを各単位クラブの女性部の方に伝え、女性部の活動を向上させることを目的としています。

参加者は、各クラブでの講習に向けて熱心に指導を受けていました。完成したブローチはとてもおしゃれで実用的のため、参加者からは大変喜ばれました。



研修中も世間話をしながら和気あいあいと楽しい雰囲気でした。牛乳パックも大変役に立つと思いました。



今年もキレイに咲いています

5 月 15 日、高齢者クラブ連合会女性部が総合社会福祉センター前に集まり、花壇とプランターへ分かれ、ペチュニア・マリゴールド・ベゴニアの 3 種類のお花を植える作業を行いました。

朝から気温が上がり暑くなる中、集まった 7 人のメンバーは 1 時間ほどかけ、土と肥料を混ぜ合わせた後、花壇とプランターいっぱいにお花を植えました。

毎年センター前の花壇は、市高連の理事や女性部によって花植えの作業を行い、1 年を通してセンターの玄関先から花が絶えないよう気を配っているものです。センターを訪れる方の心を癒していることでしょう。センターにお越しの際にはぜひご覧になってください。



花植え作業に汗を流す

～セイジ・オザワ
松本フェスティバルおもてなし～

昨年同様「セイジ・オザワ松本フェスティバル」にお越しいただくお客さまや、出演者の皆さまをお迎えるための歓迎用の花植え作業が実行委員会の指導により、7 月 14 日の午前 10 時から行われました。

当日は、高齢者クラブ連合会からの 20 名をはじめ、本郷小学校の 3 年生、さらにはガールスカウトなど協賛団体から 100 名が集まり、プランター 180 個、フラワーポール 14 本などへ植え付けました。植え付けた花の種類は「日々草」「ベゴニア」など夏にも強く日持ちのする花で、赤や白など色とりどりの花が手際よく植えられていきました。

作業前のあいさつで「毎年演奏会場を訪れた方々から『心が和みます』と言われます」と国際音楽祭推進課長がおっしゃっていたのを励みに、皆一生懸命に作業の手を動かしていました。

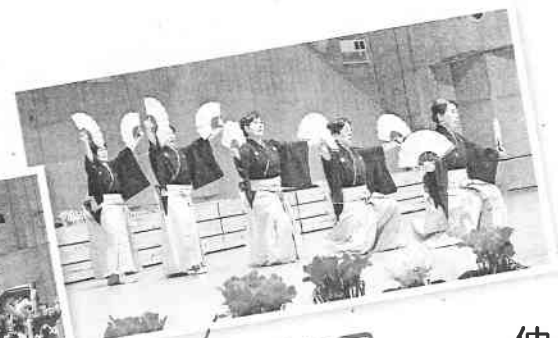


第14回 高齢者カラオケ大会

九月二十七日、松本市音楽文化ホール小ホールで高齢者カラオケ大会が開催されました。今年は例年会場として使用していた総合社会福祉センターが改修工事のため、時期も含めて、いつもと異なる開催となりました。午前九時四十五分より山口副会長の開会の言葉で幕が開け、続いて三浦会長よりあいさつ、小泉理事より日程および注意事項の説明があった後、発声練習として「青い山脈」を全員で歌い発表に入りました。今年には各地区から四十八組が出演し、演歌・民謡・歌謡曲などを中心に日頃からカラオケで鍛えた美声が披露されました。表情豊かに歌い上げる姿に客席からは拍手や掛け声、惜しみない拍手が送られました。最後に全員で「星影のワルツ」を歌い、機材を提供くださった小泉理事に三浦会長より謝辞が送られ、盛況のうち幕を閉じました。



伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



島内地区
詩舞
「日本を愛す」



梓川地区
踊り
「梓川音頭」



夕ツハース
フォークダンスと創作ダンス
「ジョクディン・エニサラ Be Mine」

第17回 松本市 高齢者健康大会

松本市音楽文化ホール



十一月十四日、松本市音楽文化ホールで第十七回松本市高齢者健康大会が盛大に開催されました。市内各地区の会員が健康づくり事業および生きがい活動の取り組みを発表する恒例行事であり、十六の演目が披露されました。

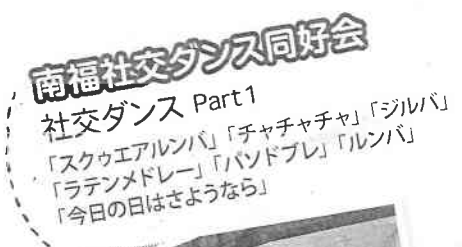
会場に集まった参加者全員で準備運動をして発表に移りました。踊り、詩舞、健康体操、社交ダンス、ハーモニカ演奏、銭太鼓など、多彩な演目が目白押しで会場は割れんばかりの拍手に包まれました。



発表の後は、今回も「お楽しみ抽選会」が開かれ、当選番号が読み上げられるたびに歓声が沸き起こりました。全ての景品が当選者に手渡されると、締めくくりに中信レクリエーション協会の皆さんに再度登場していただき、全員で整理運動、最後に県歌「信濃の国」を合唱して幕を閉じました。



続いて来賓各位から祝辞をいただき、中信レクリエーション協会の皆さんの指導のもと、



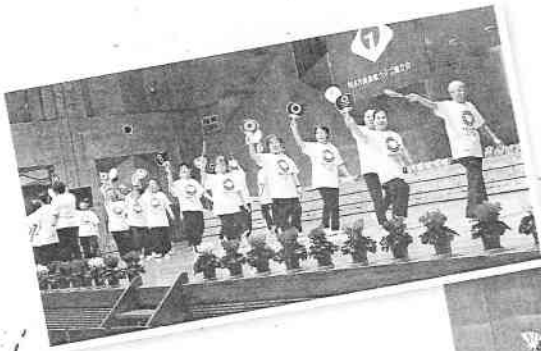
南福社交ダンス同好会
社交ダンス Part1
「スクエアルンバ」「チャチャチャ」「ジルバ」「ラテンメドレー」「ハンドブレ」「ルンバ」「今日の日はさようなら」



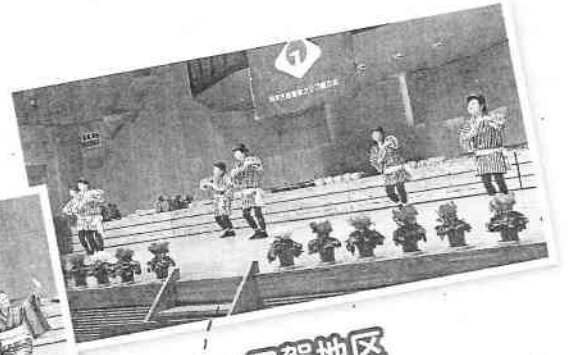
本郷地区
健康体操
「信濃の国」



四賀地区
踊り
「Tiamo風が吹いて」

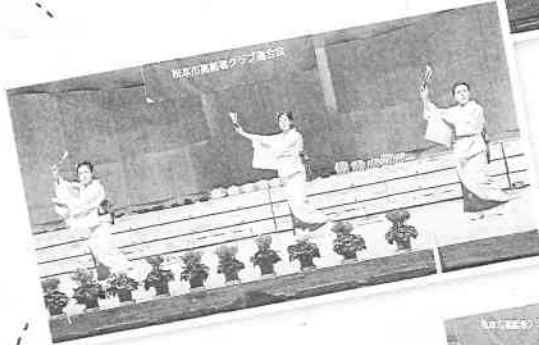


島内地区
日本舞踊
「松竹梅」

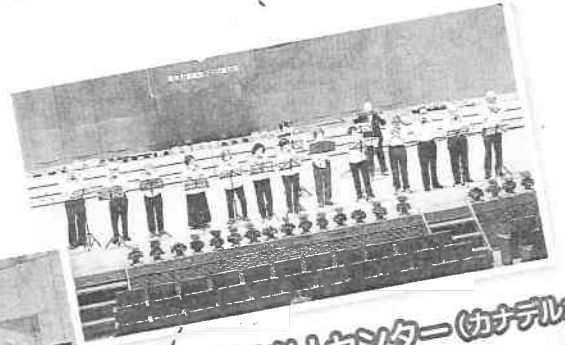


四賀地区
踊り
「お富さん」

寿台地区
踊り
「東京五輪踊り」



寿台地区
銭太鼓
「高校三年生」
「青い山脈」
「東京ラブソフィー」



波田地区
踊り
「紅花慕情」



南部老人センター(カナル会)
ハーモニカ演奏
「白い花の咲く頃」
「秋のメドレー」
「森へ行きましょう」



島内地区
体操
「アルクマダンス
信濃の国」



梓川地区
踊り
「人生音頭」



南部老人センター(八戸七セブンスリー)
ハーモニカ演奏
「南国土佐を後にして」
「北上夜曲」
「青い山脈」



最後に会場全員で
「信濃の国」を
合唱しました

南福社交ダンス同好会
社交ダンス Part2
※Part1と同じ曲目



地区活動だより



中央地区

花植えの思い出

平成十七年から平成二十六年の十年間、高齢者クラブ中央地区で松本城の西側の花畑の管理を委託されました。花畑の仕事は花植えと散水が主な仕事で、散水の手間を省くにはと思い水道管を使用し、直結は法定上禁止されていることを知りゴム管でつなぎ合わせて完成させました。

今は女鳥羽の改修の折、両側から女鳥羽川に降りる角の二カ所に約九十本くらい植えることができる花壇ができ、年一回植え替えています。道を通る方から話し掛けられ花の名前とか花の管理の仕方を聞かれて困ることはありますが、花がきれいだと褒められたときなどはいつになくうれしく思います。

今年六月四日に珍しく百本を割り当てられ、いかにして植えたらよいかと思い試案しています。



四賀地区

共に楽しく語り合える場所づくり



「行くとき」みんなが笑ったが、考えはみんな同じらしい。こんな話ばかりでは、楽しくもない。

クラブではゲートボールクラブと共催で各大会に参加したり、そのために練習も定期的に行っている。試合中はみんな元気が出る、大きな声も出る、みんなで作戦を練る。試合の後の反省会は楽しい、話も弾む。

私たち原山高齢者クラブは、活動目標として、集まる機会を共に楽しく、語り合える場所になるように心掛けています。このごろ私たち高齢者が集まって話す内容は、病院に行った話、物忘れが多くなった話、そして結論は、老化ですね、だから治らないのよねと自分で決めている。

今、若者は将来の夢と希望に向かって前進している。最近の会話の中で、高齢者の夢はなんだろうと誰かが言った。「私の夢は元気でポック



物資斡旋にご協力ください!



松本市高齢者クラブ連合会では年に2回、下記の物資の斡旋をしています。

〈夏季〉そうめん、うどん、そば：4月～7月末
〈冬季〉うどん、そば、ちゃんぽん：10月～3月末

売上の一部は市連合会に還元され、ゲートボール・ペタンク大会等行事の際の保険加入に使用させていただいております。

注文の際は地区会長さんを通じて注文用紙を配布しますので、その際はよろしくお願い致します。

梓川地区

横沢高齢者カラオケクラブ

り、みんなで歌をうたうなど、楽しいひとときを過ごす会も定期的に行っている。この集まりで、歌を覚えたり、運動をすることでストレスを解消して、まだまだ高齢者も声が出る、楽しい生活に笑い声が弾む、未来に進む希望が持てる。われわれ高齢者の未来は終わりでなく、幸せに向かって前進することだと思っ



ところ自然に人が集まり、皆で一緒にカラオケを楽しんでいます。

今では一人ひとりが歌に楽しんでいます。

カラオケを生きがいにする同じ仲間、会員数も少しずつ増えるように願っています。

顧問 大久保輔宏
指導 二村 岐子
指導 木藤かつ子

奈川地区

つながりと
笑顔を大切に!

奈川地区高齢者クラブの
年間行事をご紹介します。
です。

奈川地区高齢者クラブ
は、児童との世代間交流と
して、五月に、小中学校の
行事であるわらび採りに参
加し、わらび文庫に貢献し
ています。

六月は、花いっぱい事業
を行い、各町会へプランタ
ーの鉢植えを提供しており
ます。

昨年の七月には、ペタン
ク大会に参加し、他地区の
高齢者クラブの方と出会う
ことができ、楽しく運動す
ることができました。この
大会をきっかけに、毎月第
二、第四水曜日の十時から



十二時まで、
奈川地区にあ
る屋内運動施
設、ほのほの
広場を使いゲ
ートボールと
ペタンクの練
習を行ってお
ります。

八月には、
地区で行われ
るふれあい祭
りにスタッフ
として参加
し、射的の屋
台担当となり、子供たちと
一緒に楽しい時間を過ごさ
せていただきました。この
ような機会に子供たちと触
れ合うことができ、とても
うれしく感じております。

十二月には、毎年恒例と
なっているしめ縄作りと餅
つきを行っています。奈川
地区の小中学生にしめ縄の
作り方を教え、餅つきを一
緒に行い、ついた餅をその
場で食べることで、楽しい

時間を過ごさせていた
ております。子供たちは、
本当に元気で、一緒に行う
ことで、こちらも元気をい
ただいております。



また、奈川地区では、二
年に一回、高齢者クラブ旅
行を行い、会員の親睦を深
めております。高齢者クラ
ブという団体で行うこと
で、多くの人のつながり
ができ、定年してからも社
会参加することで、社会に
貢献できている
幸せを感じ
ることができ
うれしく思い
ます。

波田地区

仁王尊
股くぐり祭り

私たちが波田高齢者クラ
ブの集会所の前に、鎌倉時
代の仏師 善光寺妙海作の
木造金剛力士(仁王尊)が
祀られています。こ
れは当地の奥、水沢
山中の若沢寺(信濃
日光とたたえられた
名刹。明治の排仏棄
釈で廃寺)の門前を
守っていたもので、
現在は長野県宝で
す。

阿形像、吽形像共
に二六〇センチ、恐
ろしい顔つきです
が、この阿形像の股
をくぐった子どもは
「はしか」が軽く済
みます。



ひとくちコラム

掛け声「たまや〜」の
由来はいったい何なの!?

隅田川花火大会の前身、両国花
火大会で花火師「玉屋」「健屋」が
競演し、これを応援するための掛
け声が「たまや〜」「かぎや〜」だっ
たのです。

み、健康に育つとの言い伝
えがあります。古文書で
は、約七百年前からと伝え
られ、近世まで途絶えてい
たこの風習を復活させたの
は、当地の高齢者クラブの
先輩たちで、今年は三十一
年目となり、現在も高齢者
が中心で運営し、毎年四月
の第三土、日曜日に開いて
います。

恐ろしい顔つきの仁王様
を見て泣き出す子ども、そ
れを何とかくぐらせようと
励ます家族、自分から進ん
でくぐり得意顔で写真に納
まる子どもなどさまざま
で、何とも微笑ましい光景
を折りました。

私たちが高齢者クラブは、
この伝統行事を未永く伝承
していくと努力していま
す。また、この行事の成功
は、松本市、地元町会、商
工会、交通安全協会などの
協力のおかげだと、会員
一同、心から感謝していま
す。
(大木康臣)



島内地区

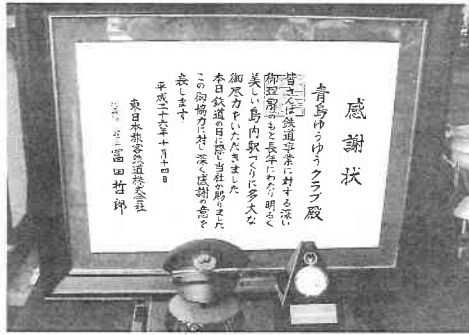
島内駅

構内除草
樹木整備
作業に励む

通勤・通学や松本市音楽文化ホールの利用客など地域にとっても重要な役割を担っている島内駅の駅舎と周辺の清掃など美化活動を始めて十八年となりました。平成十二年島内駅は常駐職員が居ない完全無人駅となつて、駅構内の花壇作りの工事がJRによって行われ松本市が推進していた「花いっぱい運動」に協力し、青島ゆうゆうクラブでも社会奉仕活動として、その「花壇と樹木の整備作業に協力しよう」と決めて活動が始まり現在までも継続されています。



「花壇と樹木の整備作業に協力しよう」と決めて活動が始まり現在までも継続されています。



感謝状

青島ゆうゆうクラブ
皆さんは鉄道事業者に対する
御理解と長年行なわれて
まい島内駅に多大な
御協力いただきまして
誠にありがとうございます。
平成二十八年七月十四日
島内駅 常駐職員 代表 山田哲郎

「ゴミ集積所に運んで作業は終わります。」

この事業に対して松本駅長より感謝状を平成十四年二月から二十八年三月までに六回いただき、さらに二十六年十月には「鉄道の日」にちなんでJR東日本社長から感謝状と記念品が贈られました。現在これらの感謝状と記念品は青島会館に飾られていて、会員の地域奉仕の励みとなっています。(山村哲雄)

本郷地区

何げない話の中で
加入促進

南浅間松寿会は、現在三十九名の会員を擁し日々活動を行っています。毎年四月の定期総会冒頭には、亡くなられた会員に全員で黙とうを捧げ「冥福を祈り、気持ちを新たに議案の審議に入ります。」

班を六班に分け各班に班長一名を置きます。班長さ

んは、全員女性が担っており、心配りが格別です。女性には、男性より外に出掛ける機会が多く、一歩出ると世間話に花が咲き、何げない会話から「松寿会に入らない」の一声の誘いで、毎年新しい会員を迎えうれしい限りです。

さて、活動の一端を紹介しましょう。例年、桜の花見と松寿会が記念事業として設置した「遊園地兼多目的広場内」の藤棚の下で、恒例になっていく藤の花見も年々にぎわいを見せております。年間事業の中でも楽しい秋恒例の旅行であり

ます。一泊二日の旅行も高齢のこともあり、昨年は、日帰り旅行に決め、名勝豊かな「ほりでーゆー」四季の郷に二十名以上で参加した皆さんは、迎えるバスで宿に着くや「お風呂」「マージャン」「雑談」と昼食まで休息し、楽しみの宴会場に案内されお酒が入るに一段とにぎやかさが増し、カラオケが始まりました。しばらくして時計を見たらもう三時半、時計の針を止めたいくらい和気あいのうちに開きとなりました。

売店で家族、孫の土産を両手に抱え込んでバスに乗り、来年も来ようね」と声を掛け合い自宅に散りました。

近年地区の高齢者クラブの話を聞くと休会が多いとのこと、極めて残念に思います。何かよりどころを、話し合う場を作ってと思えます。南浅間松寿会には皆達者、健康で家族に迷惑を掛けないことに専念し、日々絆を深め過ごしていきたいものです。(南松寿会広報)

た。

あなたの入会を
みんなで
待っています!



松本市高齢者クラブ連合会

今や「人生90年」時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。そのうえで生きがいを持って過ごすことが重要です。

私たちのクラブは、毎日生き生きと健康で仲間とより楽しく、笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として最高のものであります。

これからの生活を明るく活力あるものとするために、ぜひクラブに加入しましょう。

クラブの活動

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり、シニアスポーツ

健康学習、いきいきクラブ体操、ウォーキング、各種シニア・スポーツなど

趣味・文化、レクリエーション

趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など

学習活動、リーダー研修

各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修の開催など

地域を豊かにする社会活動

友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕の日

在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など

伝承活動、世代交流

地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流など

作業・生産・環境美化・リサイクル

農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど

提言・提案

生活調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案など

会員増強運動最終年に向けた 事例発表と講演に耳を傾ける

市町村老人クラブ連合会ブロック研修会

県老連が主催し、県内を四つのブロックに分けて毎年行われる持ち回り研修会で、中信地区は八月十九日、大田市「サン・アルプス大町」の会場に、およそ二五〇名の会員が各地より参集し盛会に開かれました。

松本市高連からは、事例発表者として波田東部第一高齢者クラブ会長の中村吉孝さん他十六名の役員が当日の研修に参加しました。

研修会の冒頭、あいさつに立った県老連の近藤副会長から「会員の減少傾向は止まず、会員増強運動最終年ではあります。まずは現状維持を目指し、それにふさわしい活動を展開していきたい。楽しいクラブづくりを第一義として、高齢者福祉の向上を目指していきたい」と会員減少の実態と、今後の対応について話し、地区連合会からの協力を求めました。

研修内容では、「特殊詐欺等消費者被害防止・交通事故防止」と題し、大町警察署の担当官による講義が行われ、県下における被害額は、二億



二七〇〇万円にも上ると、事態の重要性を強調。スライドを上映しながら、手口や防ぎ方を事細かに説明をしていました。

午後の研修では、各地での活動事例発表があり、今年松本市、安曇野市、白馬村、地元の大町市の連合会を代表して選ばれた単位クラブからの事例発表が行われ、当松本市からは、波田地区東部第一高齢者クラブの中村会長が発表者として立ち、クラブの現況を話した後、明るい健やかなクラブづくりをモットーに活動していることを報告。特に作業の後の「語り」を大切に、仲間づくりに取り組んでいるものの、会員の減少、会費の不足などの問題もあり、一層会員のニーズに沿った事業の展開が重要だと、今後の活動の取り組み方を話していました。

各地区の事例発表を聞いていた会員からは、感心したり、会員減少や役員のみ手が居らないなど、共通の悩みに頷いていました。

松本警察署からのお知らせ

特殊詐欺は、一度に多額の現金を騙し取る犯罪であり、被害に遭われた方の精神的苦痛や経済的な損害は計り知れません。皆さまの大切な財産を守るため、特殊詐欺被害を防止するために注意していただきたいことについてご紹介したいと思います。

まず最初に特殊詐欺の手口についてですが、特殊詐欺と言えば、皆さまが一番よくご存じなのが「オレオレ詐欺」ではないでしょうか。

「オレオレ詐欺」は、身内を騙って「会社のお金を横領した」「交通事故を起こした」などと言って現金を要求するものや、警察官や銀行協会職員などを騙り「あなたの通帳やキャッシュカードが悪用されている」などと言い、電話で暗証番号を聞き出した上で、通帳やキャッシュカードを騙し取るといった手口があります。

「ご自宅に「息子」や「孫」を騙ったり、「警察官」などを騙る不審な電話があった際には、相手の要求に応じずに家族等に相談し、すぐに警察にも通報をお願いします。

また、昨年松本警察署管内で多発した手口で、「還付金等詐欺」というものがあります。

「還付金等詐欺」は、市役所などの公的機関を騙る者から自宅に電話があり、「医療費の還付金がありますので、キャッ

シユカードと携帯電話を持って ATM コーナー

に行ってください」などと言われます。その後、犯人に携帯電話で指示されて ATM 機を操作し、現金を他人の口座に振り込んで騙し取られてしまいます。

公的機関が電話で還付金の案内をすることはありませんし、携帯電話で通話しながら ATM 機を操作するよう言うこともありません。この手口は、被害者に自分の口座に現金を振り込んでもらっていると思いついて、実は犯人が指定した口座に、被害者の口座から現金を振り込むように仕向けられているのです。また、犯人が電話口で「今日中に手続きをしなければいけません」などと言うため、被害者は冷静に考えたり、周りの人に相談する間もなく犯人の指示に従ってしまう傾向があります。

オレオレ詐欺や還付金等詐欺は、犯人から自宅に電話がかかってくるのがほとんどです。みなさまには犯人と電話で話をしないようにするため、「ご自宅の電話留守番電話設定にしたい」と思っています。また、もしも電話でお金の話が出たり、それは詐欺だと疑ってください。

その他に「架空請求詐欺」の手口にも注意してください。「架空請求詐欺」は、ありもしない有料サイトの利用料金をでっちあげて請求する手口です。被害者の携帯電話に「連絡がない

場合は法的措置に移行します」と等という内容のメールを送信したり、「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」等という題名のはがきを郵送し、指定の電話番号に連絡させた上で、現金を振り込ませたり、電子マネーを購入して支払うように指示します。この手口では、「法的措置」「訴訟」等という言葉を使い、被害者を焦らせて現金を騙し取ります。

これらの他にも、特殊詐欺の手口には「融資保証金詐欺」「金融商品等取引名目の詐欺」「ギャンブル必勝情報提供名目の詐欺」等があります。

皆さま一人一人が日頃から危機意識を持っていただき、被害に遭わないように気をつけていただきたいと思えます。「自分は気をつけているから大丈夫」だと思っていた人が、被害に遭ってしまった例もあります。皆さまに特殊詐欺被害に遭わないための三つの心得

- (一) 現金を振り込まない!
 - (二) 手渡さない!
 - (三) 送らない!
- を覚えていただきたいと思えます。

また、皆さまの周りで特殊詐欺の被害に遭いそうな人を見かけたら、ぜひ声をかけてあげてください。おかしいと思ったら、すぐに警察にご連絡をお願いします。





第59回
松本市
高齢者
ゲートボール
ペタンク大会

六月二十七日、やまびこドームにおいて、第五十九回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。

午前十時に試合はスタートし、ゲートボール(三コート・十チーム・七十二名)、ペタンク(四コート・十六チーム・六十三名)ともに、参加者は日頃の練習の成果を発揮。競技を通して仲間同士のきずなを深め、有意義な一日を過ごしました。

大会結果



- 優勝 梓川B
- 準優勝 里山辺新井
- 第3位 四賀神明宮
- 第4位 梓川A



- 優勝 島内A
- 準優勝 四賀
- 第3位 寿台A
- 第4位 島内C

参加者インタビュー



「ペタンクの部」
波田地区A・Bの皆さん

「昨年、ゴルフボールを軍手で包んだうえにビニール袋に入れて整形した“軍手ペタンク”を考案。室内で行うクラブ活動に取り入れた」という波田地区。現在役員の皆さんがペタンクの楽しさを地区内に広げているところです。この大会には以前から出場しているようで、「成績はいつも振るわなかったけれど、今日は午前の試合が終了した時点でAチーム・Bチームともに1勝1敗。気分よく午後の試合に臨めるね」と上位入賞めざして団結力を高めていました。

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会会報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この会報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実をめざしてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

◎宛先
〒390-0833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局(松本市社会福祉
協議会 地域福祉課内)
TEL0263(27)3388-1
FAX0263(27)22309

- ◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。
- ◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています。(一人五句以内でお願いします。)
- ◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。
- ◎単位クラブ活動記、日々の健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。
- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

原稿募集

松本市高齢者クラブ連合会
会報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。