

創造と連帯の輪を広げて心豊かな 21 世紀を

# 岡谷市高齢者クラブ 連合会だより

創刊号

発行 岡谷市高齢者クラブ連合会 〒 394-0081 岡谷市長地権現町 4-11-50 (岡谷市社会福祉協議会内) 電話 0266-24-2121

平成 30 年度 カラオケ大会  
参加者の熱唱に会場から  
大きな声援が送られました



あ、まだクラブに入っていないですか？  
大勢の仲間が待ってますよ。  
さあ、一緒に楽しみましょう！

### 創刊にあたって

当連合会の会報誌を創刊  
できます事は、岡谷市並び  
に市社会福祉協議会の温か  
いご協力の賜であり、長年  
にわたりご加勢を頂いた先  
輩諸氏のご助力のお陰であ  
り、心から感謝いたします。

全国老人クラブ連合会の  
メインテーマ「のぼそう！  
健康長寿、担おう！地域づ  
くりを」の目標に向けて、  
地域ごとで活動しておりま  
す。

より良い地域づくりのため  
に、70 歳代の方々と手を  
携えて、世代間交流の実を  
挙げていきたいと念願して  
あります。

今後、地区関係団体との  
連携を図っていきます高齢  
者社会の担い手として、会  
員一同、一層の団結により  
「住んでいて良かった。長  
生きして良かった。」地域  
社会の実現を目指してい  
ります。

# 住み慣れた街で自分らしい暮らしを



岡谷市高齢者クラブ連合会  
会長 小口 智達

高齢者クラブ連合会では、

年間を通して、様々な魅力ある活発な活動を展開しています。とりわけ住み慣れた街で自分らしい暮らしが継続できるように、生活支援や介護予防等、新地域支援事業の構築に向けて取り組みが進んでお

ります。

現在18地区の単位クラブが、活動の会場を岡谷市社会福祉協議会の諏訪湖ハイツ3階のコンベンションホールを利用しております。

全国老人クラブ連合会の活動の基本は「自主性・地域性・共

同性」を柱として、「健康・友愛・奉仕」の3大運動を推進しております。

主な連合会行事としては、6月カラオケ大会、7月体育大会、11月芸能祭、10月マレットゴルフ大会、1月ボウリング大会、2月会員作品展などがあります。

関連団体との3団体合同の市政懇談会・議員懇談会を実施しております。

今後も世代間交流の充実を進めて行きます。

# 明るく豊かな地域づくりのために



岡谷市長  
今井 竜五

岡谷市高齢者クラブ連合会の会報誌が創刊されますこと誠におめでとございます。貴連合会は、昭和31年に前身の岡谷市百歳倶楽部として発足されて以来、激変する社会情勢の中、「健康・友愛・奉仕」の精神を柱とし、高齢者

が健全で豊かな充実した生活を送れるよう、仲間づくりや健康づくり、社会奉仕活動など社会に貢献されると共に、市の発展に寄与されてこられました。歴代の会員の皆様の熱意とご努力に、改めて敬意を表し感謝申し上げます。

さて、わが国の高齢化率は27%を超え、世界でも例をみない超高齢社会に突入しています。本市の高齢化率も、平成30年4月には34%に迫り、今後さらに高齢化が加速すると予想されています。本格的な超高齢社会を迎えるにあたり、高齢者の多様な社会参加を推進するとともに、互いに支え合いながら、楽しみを共有し、長寿の喜びを実感できる社会や人間関係を築き上げていくことが大切であり、

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

様々な活動を展開し、明るく豊かな地域づくりに取り組まれている貴連合会の果たす役割は、ますます重要なものとなってまいります。

岡谷市といたしましても、「人結び、夢と希望を紡ぐたくましいまち岡谷」を将来都市像に描き、基本構想に掲げ

た目標のひとつであり、地域福祉、高齢者福祉、障がい者（児）福祉を推進する「ともに支え合い、健やかに暮らせるまち」を旨とした施策を進めてまいります。

引き続き貴連合会の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴連合会がこの会報紙創刊を契機に、さらに連携の絆を深められ、「地域の力」「高齢社会の担い手」として飛躍されることをご期待申し上げますとともに、会員の皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。

## 知識と経験生かし、生きがい高めよう



岡谷市議会議員

武井 富美男

岡谷市高齢者クラブ連合会の会報誌が創刊されますことを心からお祝い申し上げます。

貴連合会は、昭和31年の発足以来、会員相互の親睦と交流を図り、諸学習を通じよき伝統と時勢の変遷との調和に努力し、「健康・友愛・奉仕」の精神を柱として、高齢者福祉の増進に多大な貢献をしてこられました。

長きにわたる皆様方のご苦勞に対し、深く感謝申し上げます。

ますとともに、衷心より敬意を表するものであります。

さて、我が国は、世界で前例のない速さで高齢化が進み、これまでどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えました。

このような中、「住んでいて良かった、長生きして良かった。」といわれるような地域社会を築いていかなければなりません。

高齢者が健康で楽しく、生きがいを高めて暮らしていくために

も、市内各地区の高齢者クラブが団結し、これまで培ってこられた豊富な知識と経験を地域社会で生かしていただくなど、より積極的な活動を展開していただくことが今後益々重要になるものと考えます。

岡谷市議会といたしましては、皆様方のご意見やご提案を市政に反映しながら、長寿を喜び合えるまちづくりのために、一層努力してまいります。

結びに、この会報誌創刊を契機とし、岡谷市高齢者クラブ連合会がますます発展されますことと、皆様方のご健勝とご多幸を祈念してごあいさついたします。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

# 「元氣高齢者」の活躍で地域活性を



岡谷市社会福祉協議会

会長 中田 富雄

岡谷市高齢者クラブ連合会の会報誌が創刊されますことを心からお祝い申し上げます。

また、岡谷市高齢者クラブ連合会及び各地区のクラブの皆様におかれましては、広く高齢者福祉の増進を図る活動や地域貢献など、活発に活動されていますことに深く感謝申し上げますとともに敬意を表するものであります。

さて、少子高齢化の進行、人口減少の時代を迎え、高齢者の一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯の増加など世帯構造も大きく変わり、地域の暮らしも変化してきています。

こうした中、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、生きがいある住み

よい地域を目指す高齢者クラブの取組み、また「元氣高齢者」の豊富な知識や経験を生かす地域活動が、明るく豊かで活力ある超高齢社会を実現して行くことと思います。

会員の皆様には、ますますお元気で、高齢者クラブの活動とともに地域においてもご活躍いただきますようお願いいたします。

岡谷市社会福祉協議会は、貴連合会の事務局として、また新たな時代に向けた地域づくりの推進のためにも、共に力を尽くしてまいります。

結びに、今後も岡谷市高齢者クラブ連合会がますます発展されますこと、皆様方のご健勝とご多幸を祈念してごあいさついたします。

結びに、今後も岡谷市高齢者クラブ連合会がますます発展されますこと、皆様方のご健勝とご多幸を祈念してごあいさついたします。

## 岡谷市高齢者クラブ連合会のあゆみ

昭和 31 年 3 月	岡谷市百歳倶楽部 創立
昭和 35 年	長野県老人クラブ連合会 発会
昭和 37 年	全国老人クラブ連合会 結成
昭和 47 年 7 月	岡谷市老人クラブ連合会へ名称変更
昭和 61 年 11 月	岡谷市老連 30 周年の歩み発刊
平成 11 年 7 月	岡谷市高齢者クラブ連合会へ名称変更
平成 21 年 10 月	カノラホールにて県老連創立 50 周年記念大会 開催



岡山県玉野市との交流会(昭和55年10月)



市老連民謡教室

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しております。

単位クラブ活動紹介

岡谷市では18の単位クラブがそれぞれ活動しています

今井

塩嶺・延齡・艶麗をかけて

今井えんれい会 会長 松田 弘三

私達えんれい会は、会の名前の由来の通り和と輪で笑いながら区内で最も活躍している団体です。

旅行は年2回、奉仕活動は2つの公園の清掃整備を年2回実施、運動会には給湯を担当、夏祭りには壮年会・地区社協と共同で高齢者対象の休憩所サーブスを実施、マレットゴルフ・囲碁ボール・麻雀・花札大会の開催、川柳教室も毎月開催している。毎月発行の「えんれいだよりA4版」は今年で13年目を数える。



夏祭り高齢者サービス



運動会給湯作業



昼神温泉一泊旅行



礎成公園整備

間下

多彩な活動で地域交流を推進

つつみ会 会長 浜 正二

私達つつみ会では、大正から昭和生れの方まで幅広い年代層の集まりです。老人クラブ結成以来会員相互の親睦、健康増進、地域交流の推進を目的に茶飲み仲間として和気あいあいの活動をしています。

月1回多数会員が集う定例会は「待ち遠しい」との声も多く、定例会参加者数では市内各区の中でトップ水準を誇っています。諸活動に男性の参加者を増やすこと、趣味を生かしたクラブ活動の活発化を図っています。

平均年齢が上がる一方なので若い人の入会を渴望しています。家に閉じこもっていないで外に出て多くの仲間と交流し互いに刺激し合い元気に長生きしませんか。



つつみ会会員旅行



奉仕活動(花壇整備)区民センター前

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

# 岡谷

## 招魂社清掃奉仕

岡谷区長生クラブ 会長 前田 鈴子

夜明けから降り出した小雨がやみません。例祭を8日後に控えた招魂社奉仕の朝6時。でも7時には通勤の人も傘無しでしたので奉仕部長さんと相談し、決行しました。日清戦争からの軍人軍属満蒙開拓の方々1076柱を祀る招魂社は市内の各区が持ち回りで当番区を務めています。

9時前にまた降り出した小雨に濡れながらの作業。間にお茶とお菓子で休憩し11時に終わりました。草や枯木の詰まった袋が13袋、9人でよくこれだけ出来たものだと思いで感心しました。私は平成12年から奉仕の仲間に入れて頂いておりますが平成17年は会員176名、班も17も有ったのですが今は会員51名、班も10に減っています。



長生クラブ秋の親睦旅行

また、この場所は、平成15年ハイツに移るまで高齢者の教養と娯楽の拠点だった福祉会館やマレット場があり賑わっていた懐かし場所です。雨の中奉仕作業に出して頂いた方、本当にありがとうございます。9人中男性1人、8人は女性でした。平均年齢84歳、班長以上と有志の方々です。

# 下浜

## 笑顔広がる和やかな集まり

下浜区水門クラブ会長 小口 智達



秋の会員旅行活動 (ピンコロ地蔵前にて)

毎月の後半になると、会員さんの中から、「今月は何のイベントがあるかね?」と聞かれます。勿論、月の前半には、各班長さんを通して月例会の案内は回っています。

下浜区水門クラブは、昭和41年に結成され数多くの先輩の努力と、会員の心の拠り所として今日に至っています。

毎例会の誕生会には、笑顔が広がり、役員も励みになっていきます。会運営として支えになっている市高齢者クラブ連合会の行事に加え、当会独自の隔月のイベントを開催しています。市社協の麻雀ゲーム、会員による健康体操、長野県老人クラブ連合会のテキストでの「正しい歩き方」、市出前講座など、楽しいカラオケに、さらに彩りを添えています。



奉仕活動 (下浜区民センター清掃)

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

### 小尾口

#### 会報で会員相互の理解を深める

小尾口区陽寿会 会長 北原 光治

市街地で交通の分断、年齢差、歩行困難者や勤め人もおり、会をどうまとめ行くかが課題であります。そこで、陽寿会の動きや、会員相互の理解をするために、4月から「陽寿会の動き」と題して会報を発行し、班長を通じて、会員に配布しております。

内容は、A4版の表裏の2頁で、通知文書のほか、連合会の行事や動き、陽寿会の行事の内容やその結果報告が主なものです。総会、忘年会は、昼食会を兼ねて、市販弁当のほか、役員が自慢の料理で、和やかなひとときを過ごしています。

また、例会の始めと終わりに必ず思い出の歌を合唱し、秋の「敬老会」には、余興として出演しております。



平成 30 年度陽寿会忘年会 (小尾口区公民館前)

### 上浜

#### 手づくり福寿会だより

上浜福寿会 会長 渡辺 正二

福寿会は、健康、友愛、奉仕の三点をモットーに高齢後の豊かな生活を目指してまいりましたが、過去の助け合わなければ成り立たなかった社会生活から急激な経済発展と共に、人心の孤立化、独立化が進み、さらに社会保障も充実しつつあります。

そのような社会変化だからこそ、クラブの存在の必要性を痛感いたします。

単位組織としても、歌国会、ハイツの温泉・カラオケ利用、茶話会等を設定し、会員相互の交流を充実させたいものと考えます。

福寿会だより No.224 11.30-12.10

秋の空 川瀬の音のひびきあう(正)

はて師走 冬は今年のは 環境の不順な天候、入浴時ビビり気をつけ、お風呂はヒートアップ、手洗いうがい、マスクなど、……とよくがんばりましょう。

定例会: 12月25日(土) クラス、?せれも忘年会?とあそぶふざけた下ごしらえ。公民館 9:30.バス登車

歌国会: 12月8日(土) 10:00~ 22日(土) 12:00

茶話会

組み合せ漢字 解

心	白	衣	人	月	竹
カ	牛	角	又	カ	女

きゅうじゅうにわらわるよまじゅうろく  
にじゅうさんおけるはちわるとすはち

筆筒の長袖さかま 秋彼岸(正)

毎月1回、会長手づくりの福寿会だよりが会員に配られています

### 小口

#### つくし会平成30年度の活動状況

小口区つくし会 会長 笠原 国夫

○総会 5月8日(小口区民センター) 25名参加  
○役員会 11年間10回(諏訪湖ハイツ) 7名参加  
○会報発行 11年間10回発行

(主に当月の事業予定を掲載)

○例会 11年間10回(諏訪湖ハイツ) 20名参加

○カラオケ 11年間10回(諏訪湖ハイツ) 10名参加

○ボウリング 11年間10回

(スポーツ岡谷)

○マレットゴルフ 11年間10回

(加茂神社マレットゴルフ場)

○親睦旅行 9月25日、26日

(別所温泉一泊旅行)

○奉仕活動 11区民センター清掃

加茂神社雑草取り・加茂神社落葉掃き

○硬貨募金 50名参加 17100円



加茂神社 マレットゴルフ場



カラオケの様子

### 小井川

#### 歴史ある長寿会の活動

小井川長寿会 会長 花岡健一郎

小井川長寿会は、長い歴史を持つており、発足は60数年前です。昭和の時代には450人の会員を有し、バス旅行の際には観光バス5〜6台に及ぶ盛大な旅行であったとの記録が残っております。

現在の長寿会は60歳から上は94歳まで、会員20名で活動しております。

毎月の例会では、当時作詞、作曲された「小井川長寿会の歌」の歌を歌い、月生まれの誕生日の方に祝いの品を贈呈したり、その後昼食会、カラオケなどして親睦を深めております。



例会では気の合う仲間が集まり毎月楽しく過ごしています！

### 西堀

#### 私達の主な奉仕活動

西堀桜寿会 会長 三井 正二



八幡社の清掃

私達「西堀桜寿会」は4月の総会で年間の活動計画を確認しそれに従って活動をスタートさせています。活動の基本は健康づくりを

第一に仲間づくり、社会づくり(奉仕)、老後生きがいを持つて生活するためであります。

今回、社会奉仕活動について紹介させていただきませんが最初に5月の花壇づくり(公会所周辺に)、7月に公会所室内の窓ふき及び清掃、11月に神社(八幡社)の境内外の清掃及び草取り等でこの奉仕活動は毎年必ずおこなっております。区民の多数の皆さんからは感謝の言葉もいただいております、また会員の皆さんにおいても作業にあたっては苦情一ついわず取り組んでいただいております、大変感謝しているところです。

これからはさらに高齢化が進み高齢者が多くなるわけですから社会の一員として社会に対して積極的に参画、寄与出来る活動を強めていきたいと思っております。

### 小坂

#### 行事の継続に苦慮

小坂福寿会 会長 花岡 俊行

小坂福寿会は、岡谷市の南部に位置し、昔から「半日村」とか「つなぎの寝床」と悪評のある小規模の地区であります。その後、諏訪湖畔を埋め立て、道路が開通し、今では車の通りが市内でも一番となつてしまいました。

諏訪湖畔から見える八ヶ岳は眺めが良く朝日は一番先に「日の出」を拝観する事が出来ます。ご多分に洩れず会員の確保には力を入れておりますが、増員は難しい状況にあります。

岡谷市の連合会の行事には極力参加し、地区独自でも、お花見・公園の手入れ・ボウリング大会・マレットゴルフ・一泊旅行・忘年会などを続けています。参加者は会員の半数を割り込み、参加者の確保が難しい状態です。新入会員は少なく、高齢化が進み自然減もあり運用が困難となっております。



福寿会一泊旅行の様子



## 花岡

### 健康寿命を延ばしたい

花岡えんじゅ会 会長 小口 隆弘

えんじゅ会は40年前創立。会員数百数十名だったが、この10年は70名前後で推移しています。仲間づくりを通じて地域社会に貢献し、併せて会員相互の親睦と健康寿命を延ばすことと培ってきた自分の能力、趣味を生かす場を広げることとを目的に、行事として毎月一回例会を福祉センター諏訪湖ハイツで行い、バスの送迎で会食、カラオケ、温泉入浴など楽しんでいる。



神社境内草刈清掃



30年度親睦研修旅行

それに併せA4版の会報を作成、議事、お知らせを掲載し、裏面へ健康維持推進等に役立つ新聞、雑誌、ガッテン等からの記事をわかりやすく解説して載せ、会員全員に配布している。また、冬季を除く毎月一日に区内神社4社境内、忠魂碑の草刈り清掃奉仕をしている。地区の諸事業に積極的に参加、連合会の運動会、芸能祭、マレット、ボウリング、カラオケの各大会、作品展にも参加している。

## 三沢

### 皆で遊んで、楽しんでいきます

三沢高尾クラブ 会長 西條 金司

4月の諏訪湖ハイツでの総会（総会）で高尾クラブの年間計画を決定して、活動が始まります。毎月の例会、連合会の行事、区・公民館行事への参加や、独自の事業として、6月と9月の区コミュニティ施設周辺の草刈り・草取り、12月は区コミュニティ施設の年末大掃除を区内各種団体・区委員会と共に行い、窓拭き・照明器具の清掃・畳み拭きを行い1年間の汚れを取りました。



一泊旅行記念写真



区コミュニティ施設大掃除

毎年、秋分の日に真福寺の住職様をお願いし、会員や在籍した先輩方で、この一年の間に鬼籍に入られた方々の慰霊祭を行います。終了後に、皆で会食をしプロジェクターを使い過去の写真・ビデオ上映して故人を偲びます。昨年11月末に一泊忘年会を行いました。会員の希望で遠い所ではなく、近場でゆっくり時間を過ごしたいとの事で、諏訪市の双泉の宿『朱白』で行いました。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

### 駒沢

「生涯健康を目指して！」

駒沢ゆうゆうクラブ 会長 岡本 和夫

駒沢ゆうゆうクラブでは毎月1回諏訪湖ハイッにて例会を行っています。例会では思い思いに懇談をしたり、温泉や足湯の入浴・カラオケ・健康体操など行っています。

今年からは健康吹き矢を取り入れ健康面も考えながら和気あいあいと楽しく過ごしております。また、今年度、初めて連合会の芸能祭に参加をし、芸能祭に向け健康体操「東京スカイツリー音頭」の猛練習？も行い、当日は楽しく思いの残る踊りを踊ることが出来ました。



日帰り旅行 御射ヶ池にて

### 鮎澤

諏訪社と区多目的広場清掃

鮎澤区高齢者クラブ 会長 高倉 武保



平成 30 年度 石和温泉の旅

新年度も皆健康で元気に過ごし多くの会員の参加をお願いしたいと思います

鮎澤年間行事の内最大事業であります、鮎澤諏訪社の本殿ほか境内の草取り清掃と区多目的広場の草取り、土手の草刈りを年2回、7月と10月に行っています。

川岸地区四区で「三沢」「橋原」「駒沢」「鮎澤」でマレットゴルフ大会を行っています。

今年度は市高連体育大会で鮎澤高齢者クラブが優勝しました。大変うれしい年でした。

毎年6月に親睦旅行を行っています。今年度は山梨県の石和温泉へ一泊二日で周辺を見学しながら楽しく過ごしてきました。

### 橋原

平成三十年年度年間行事紹介

橋原福寿会 会長 高林 裕美

4月定例会並びに総会の開催、新年度二役並びに役員会開催、橋原区納涼祭盆踊り大会担当、29年度物故者の墓参（三役にて）。9月防災訓練参加、福寿会親睦慰安旅行は新潟・鶴の浜温泉一泊二日 参加人数20名。10月、洩矢神社例大祭神事参列。11月、川岸小学校音楽会招待会長出席。

毎月恒例行事、定例会（第1月曜日）、高ク連理事会（第1水曜日）、橋原区公会所清掃当番（年3回）運動公園（年1回）他、区行事参加等。



30年度 新年会集合写真



30年度 福寿会親睦慰安旅行

# 東堀

## にぎやかに繭玉作り

東堀柴宮会 会長 向山 正一

小正月の伝統行事である「どんど焼き」が今年も東堀区でも行われました。

どんど焼きには、なくてはならない繭玉作りを区の育成会の役員が中心となり、各種団体や長地小学校の5、6年生の女子約150人に、柴宮会の有志が加わり行われました。

米粉から練り上げ、茹で上がった固まりをつぶして赤・青・黄色の食紅と砂糖を入れて繭玉をたくさん作ります。

子供たちがグループになって繭玉を作る作業は、にぎやかなものです。

柴宮館の庭に高々と積み上げられたどんど焼きのやぐらの火柱が下火になると、林野委員が



繭玉作りに参加した会員

用意した柳の枝に繭玉をさして「今年も良い年でありますように」と念じながら焼いていただきます。区民も大勢参加して楽しい行事になります。

# 中屋

## 挫折と再出発

中屋明和会 会長 高木 美彰



私たち「明和会」は平成23年4月に役員の受け手がなく、会の行事に参加する人が減少し運営が行き詰まり、役員会において慎重審議の結果「休会やむなし」との結論となった。5月に臨時総会を開き休



奉仕の日活動の様子

会が承認された。但しここで高齢者クラブを終わりにすることなく再度立ち上げるための準備会を設ける事も決定した。その後約一年を要し10回の再建委員会を開き、平成24年5月の設立総会により再出発した。

現在会員数75名にて岡谷市高齢者クラブ連合会に所属し、明和会及び区の行事に参加し楽しく活動をしています。区の行事への参加は、社会奉仕の日に鎮神社の外回りと不動堂の清掃を行っています。

平成30年9月15日は前日からの雨となったが、カッパを着て草取りと不動堂の中の清掃を行った。

# 横川

## 出早会の活動及び役員紹介

横川出早会 会長 山田 治男

出早会婦人部では、年間で四万人以上の観光客で賑わう出早公園のトイレ清掃を二十年以上四日に一度の割合で続けています。

出早公園では春にカタクリ、夏にはキツネノカミソリ、そして秋は紅葉が楽しめます。ぜひ一度お越しください！

現在90名の会員が7クラブに夫々が所属しており、ほぼ毎週楽しく活動を行っています。(マレット・卓球・マジシャン・カラオケ・大正琴・健康体操・ボウリング等)



出早公園トイレ清掃

### 奉仕活動部員

- 尾崎よし子 中島美智子
- 上條 妻子 近藤マサエ
- 早出たけ子 大倉 初子
- 南雲あや子 早出 公子
- 鮎沢 民子 山田 隆子
- 鮎沢 冴子 宮下 宇子
- 早出ひで子 花岡のぶ子
- 田村 智子 笠原さよみ
- 宮坂 盛子 山田 とも
- 森谷 貞子 乙成 博江
- 鈴木 敏子



よろしく願いいたします

### 役員

- 会長 山田 治男
- 副会長 市田 行宏
- 会計 遠藤 孝夫
- 婦人部長 大倉 初子
- 副部長 宮下 宇子
- 班長 矢部 克底 本多 英樹
- 蜜沢 富美子 田中 俊次
- 矢ヶ崎 節次 鮎沢 民子
- 早出ひで子 宮坂 光好

## 岡谷市高齢者クラブ（単位クラブ）の活動概要

地 区	クラブ名	会員数			主な活動等	奉仕活動等
		男性	女性	合計		
今 井	えんれい会	89	61	150	例会（12回）、カラオケ、マレットゴルフ 春秋旅行、囲碁ボール大会、暑気払い、 広報発行	区内公園、公会所清掃等
間 下	つつみ会	50	45	95	例会（12回）、親睦旅行、 暑気払い納涼祭・盆踊り	つつみ公園清掃 区民センター大掃除
岡 谷	長生クラブ	19	34	53	例会（9回）、春秋旅行、こども広場参加、 手芸講座物故会員慰霊祭、ボウリング大会	公会所、岡谷十五社清掃、 招魂社
下 浜	水門クラブ	32	38	70	例会（12回）、ゲーム、誕生会、旅行 女性部手芸、体操、食事会、学習会	弁天社、御社宮司社、 区民センター清掃
小尾口	陽寿会	24	24	48	会報の発行（年5回）、親睦旅行、忘年会 昼食会、歌唱会、ボウリング例会	区内公園、招魂殿の清掃
上 浜	福寿会	10	24	34	例会（11回）、歌唱会、茶会	
小 口	つくし会	31	34	65	例会（10回）、カラオケ、ボウリング マレットゴルフ、親睦旅行、広報発行	区民センター・加茂神社清掃
小井川	長寿会	12	17	29	例会（12回）、カラオケ、マレットゴルフ 大会、昼食会 書道教室、ボウリング、物 故者慰霊祭	区民会館、加茂神社清掃
西 堀	桜寿会	45	45	90	例会（9回）、春秋親睦旅行、カラオケ、 手芸、ボウリング、マレットゴルフ	区公会所・八幡社清掃 花壇づくり
小 坂	福寿会	29	15	44	例会（12回）、カラオケ観桜会、マレット ゴルフ大会、ボウリング大会、旅行、忘年会、 ゲーム	アジサイ公園剪定
花 岡	えんじゅ会	41	27	68	例会（12回）、旅行、生涯学習活動、手芸、 踊り 専門職の指導講習	神社、湖畔清掃等 保育園児との花壇づくり
三 沢	高尾クラブ	22	8	30	例会（12回）、体操、旅行、踊り、カラオケ、 手芸、川岸地区マレットゴルフ大会、忘年会	三沢区コミュニティ施設草刈 り・奉仕・大掃除・慰霊祭
駒 沢	ゆうゆうクラブ	14	33	47	例会（12回）、体操、旅行、 川岸地区マレットゴルフ大会	駒沢バス停他の清掃、草刈り
鮎 沢	高齢者クラブ	28	35	63	例会（12回）、体操、カラオケ、入浴、旅 行 川岸地区マレットゴルフ大会、忘年会	地区の神社、広場清掃奉仕 歳末慰問
橋 原	福寿会	29	34	63	例会（12回）カラオケ、ボウリング、 親睦旅行、川岸地区マレットゴルフ大会	公会所、区民運動場清掃、 草刈り、物故者墓参
東 堀	柴宮会	30	31	61	例会（12回）、バスハイク、 区等共催行事参加	柴宮館清掃
中 屋	明和会	41	34	75	例会（12回）、ボウリング、マレットゴル フ カラオケ、旅行2回、手芸、料理	目切公園、鎮神社・不動堂 清掃、注連飾り講習会講師
横 川	出早会	57	34	91	例会（12回）、カラオケ、マレットゴルフ、 卓球、ボウリング、健康体操、大正琴、麻雀、 手芸、旅行	公会堂、 出早公園トイレ清掃

# 連合会行事紹介

岡谷市高齢者クラブでは各地区の活動のほか  
連合会として様々な魅力ある行事を行っています

## 5月 定期総会

(諏訪湖ハイツ 大会議室)

平成30年度 被表彰者

会長表彰(理事5年)

演 清(小尾口)

小松 徳哉(新屋敷)

役員表彰(地区役員15年)

木村 芳枝(岡谷)

役員表彰(地区役員10年)

今井 基博(今井)

今井ルリ子(今井)

三井 正二(西堀)

小口多江子(西堀)

渋井 常則(花岡)

講演「災害に備えて」

岡谷消防署 中野 勝一氏

東日本震災での活動から  
災害への備えの重要性のお  
話をお聞きしました。



岡谷市高齢者クラブ連合会定期総会

## 6月 カラオケ大会

(諏訪湖ハイツ コンベンションホール)

毎年、会員に大好評のカラオケ大会が開催され、200人を超す観客の声援の中、各クラブを代表する「のど自慢」が日頃の練習の成果を披露しました。ステージ衣装に着替え熱唱する出演者に、大きな拍手や花束が贈られています。



## 10月 マレットゴルフ大会

(湖畔公園マレットゴルフ場)

心地よい秋晴れの中、湖畔広場を会場に連合会のマレットゴルフ大会が開催され、会場のあちこちから、ボールをたたく快音が響いていました。



### 【個人成績】

優勝	古田 能崇	(鮎 沢)
準優勝	中島 幸子	(岡 谷)
第3位	森谷不二夫	(横 川)
第4位	小口 善久	(花 岡)
第5位	宮沢 正治	(岡 谷)
第6位	出野 久	(小 口)

## 1円玉募金

毎年会員による硬貨募金を実施しています。1日1円を目安に毎年30万円近くが集まっております。今年度は、7月の西日本豪雨災害に対して義援金を送りました。



平成4年から始まった活動ですが過去には被災地支援や地元の福祉団体への寄付、公共施設の整備などに役立てられています。

### 県老人クラブマレットゴルフ大会

(塩尻小坂田公園)



今年度初めて県老人クラブ連合会主催のマレットゴルフ大会に岡谷市を代表して横川出早会が参加しました。

中南信地区の強豪がひしめく中、横川出早会、個人の鮎沢さん共に入賞を果たしました。

- 【団体成績】 第4位 横川出早会
- 【個人成績】 第2位 鮎沢美喜雄(横川)

### 1月 ボウリング大会

(スポーツ岡谷)

岡谷市には、諏訪地域唯一のボウリング場があり、会員には利用者も多く、人気の大会です。マイボール・マイシューズの選手も多く、今大会は各クラブから46名が参加し、ピンの弾ける軽快な音がフロアに響いていました。毎年ハイレベルの戦いとなっています。



#### 【個人成績】

(男子)	
優勝	山岡 国春(花岡)
準優勝	林 嘉宏(橋原)
第3位	山田 治男(横川)
第4位	小口九美雄(花岡)
第5位	山田 勇(横川)
(女子)	
優勝	高木 里美(中屋)
準優勝	宮島八重子(鮎沢)
第3位	鮎沢ナガ子(鮎沢)
第4位	佐々木祐子(橋原)
第5位	今井 淳子(岡谷)

### 2月 高齢者クラブ会員作品展

(諏訪湖ハイツ大会議室・コンベンションホール)

毎年諏訪湖ハイツを会場に各クラブの会員が制作した作品を3日間にわたり展示を行っています。

手芸講座で作った作品から個人の趣味を生かした作品など毎年力作をそろえて多くの観客を集めています。



### 女性部の活動

高齢者クラブには女性部があり、年間を通して活発に活動をしています。

- ・ 県の研修会・手芸講習会等への参加
- ・ 健康体操教室・手芸講習会
- ・ 婦人会との合同料理教室 など

### 理事会・三役会

高齢者クラブ連合会では毎月1回 理事会、三役会が開催され、自分たちで会の運営・行事の企画等を行っています。



その他 諏訪湖ハイツの草取りなど奉仕活動や忘年会・歓送迎旅行など親睦を図っています。

# 7月 体育大会

(スフンドーム 市民体育館)

スフンドームでは、約250名が参加して、各地区対抗種目などによる熱い？戦いが繰り広げられました。今年も園児たちのかわいらし応援やダンスが加わり、競技に華を添えてくれました。

## 【地区対抗種目成績】

- 1位 鮎沢高齢者クラブ
- 2位 中屋明和会
- 3位 今井えんれい会
- 4位 花岡えんじゅ会
- 5位 橋原福寿会
- 6位 駒沢ゆうゆうクラブ



# 11月 芸能祭

(アイトピア)

舞踊・合唱・健康体操・落語・楽器演奏など日頃の成果をアイトピアの舞台いっぱい発表を行い、応援に訪れた大勢の観客から声援が送られました。今年度はじめて、理事による「老人クラブの歌」も披露され会場を大いに盛り上げていました。



私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



# 岡谷市高齢者クラブ 入会のお誘い

## あなたの入会をみんなで待っています！

今や「人生100年」の時代です。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、毎日いきい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。



### 高齢者クラブに入会すると…

- ①地域に**新しい仲間**ができます
- ②**体力の維持・健康の増進**になります
- ③知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができます
- ④社会活動への**参画と貢献**ができます
- ⑤心の安らぎ、充実感が得られます

### 生活を豊かにする楽しい活動

健康体操・ポウリング・マレットゴルフなどのスポーツ、カラオケ・手芸・芸能などの趣味・文化活動や旅行など

### 地域を豊かにする社会活動

友愛訪問や公共施設の清掃などのボランティア活動や地域の文化、伝統の伝承活動や世代間交流など

#### 編集後記

最初に、創刊号発刊にあたりご協力をいただきました関係各位の皆様にご心から感謝申し上げます。

少子高齢化が進み、高齢者の人口が総人口の1/3を占めようとする時代となり、高齢者にとつてますます老後の生き方、社会とのかかわりあり方等が関われ、求められてくる時代となってきました。高齢者クラブは昭和31年から長きにわたって「健康づくり、仲間づくり、社会づくり（奉仕）」を基本におき、その時代の時代にあつた行事等を取り入れながら活動を続けてきました。活動を続けることは大変ですが、近年よりこの活動の必要性を強く感じております。

今回、多くの皆様のご協力により発刊することができ、また幅広く市民の皆様に活動内容をご報告、ご理解いただく機会を得たこと心からうれしく思います。我々高齢者クラブもこれを機会に一層活動を強め、明るい地域社会づくりにために頑張っていく決意です。

この会報誌をご覧いただき、活動の輪が今より少しでも地域に広まっていけば幸いです。ご

#### スポンサーへの御礼

本誌発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。

本誌は会員の更なる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています