

長野市老連だより いずみ

第281号

平成30年11月7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

TEL026-227-3520

題字：近藤定利会長

災害時高齢者共助活動研修会開催

9月26日(水)、長野市ふれあい福祉センター5Fホールにおいて災害時高齢者共助活動研修会が各地区から90名の参加をいただき開催されました。

信州大学出前講座として総合人間科学系全学教育機構教授の大塚勉様から「信州の地質の特性と災害―地域よすを知って減災を目指す―」と題して講演がありました。

大塚教授は実際に信州をくまなく歩かれて信州の地質を熟知され実際の災害や活断層等の写真等を使って説明がありました。

活断層が多く地震の起こりやすい信州の地質の特性、自分の足元をよく知ることによって災害を減らすことができる。地震の予知はできないが被害を減らす(減災)ことはできる。例えば、自分の寝る場所にタンス等の物が倒れてこないようにすることによって災害を軽減することができるといったお話がありました。

いつ地震が来ても不思議ではありません。被害を減らすため今できることは何か…もう一度家の中を見て、確認されたいかがでしょうか。

日頃から情報には十分留意し未然に災害を防ぐことの大切さを感じた良い研修会になりました。

友愛活動研修会開催

10月23日(火)、東部文化ホールにおいて友愛活動研修会が200名の参加をいただき開催されました。

南石堂町長生会(第五地区)会長の須田荘一郎さんから活動事例発表が行われ、クラブの概要に続き、日頃の活動状況や、友愛活動の取り組みについて話がありました。春秋のレクリエーション、ゆる体操の会、お茶会などの友愛活動についてお聞きしました。

続いて講演に入り、「健康長寿のために―軽運動を広めよう―」と題してNP法人佐久平総合リハビリセンター代表理事・理学療法士の加藤弘貴先生の講演がありました。健康寿命を延ばすためには肉体的健康、精神的健康、社会的健康この三つがすべて満たされていないければならない。人生を楽しく過ごすには足の筋力を維持向上させるため、簡単に家庭でできる「スクワット」「つま先立ち」を無理なく痛みなく、ゆつくり行うことが大切である。健康長寿のためには「人を褒めること」「感動すること」「笑うこと」「体に触れること」特に笑いの効果が一番で、一日五回以上笑って過ごすようにといった話と体操の実演があり、皆さん熱心に聞き入っていました。この研修会で学んだことを、友愛活動で実践してみましょう!

女性部実技研修会開催

11月2日(金)、ふれあい福祉センター5階ホールにおいて女性部実技研修会が40名の参加をいただき開催されました。

山口女性部長、近藤会長のあいさつに続き、実技講習として縫わずにハサミを使って簡単にできる布バックを作りました。針と糸を使わずにハサミで布を切り結ぶだけ、小物や手帳等を入れるのに手ごろなデニムの手提げバックを完成させました。

この実技研修会で学んだことを、各地区老連、単老で教えてあげてください!

第6回県老連マレットゴルフ大会

9月21日(金)、坂城町鼠橋マレットゴルフ場において、東北信地区市町村老連から20チーム80人が参加し、第6回県老連マレットゴルフ大会が開催されました。

長野市老連選抜チームは団体戦優勝、個人戦では、大屋正三さんが第3位という成績を収めました。

(出場者)

菱田政則さん(安茂里)

山本舜三さん(安茂里)

大屋正三さん(安茂里)

川浦とし子さん(柳原)

長野県老人クラブ大会開催される

10月11日(木)、上田市交流文化芸術センター「サン
トミューゼ」において県下から800人の老人クラブ
関係者が集まり第59回長野県老人クラブ大会が開催さ
れました。高齢者の健康長寿とともに仲間づくりの輪を
広げ、県下老人クラブの活性化を図るため毎年開催され
ており、市老連からは役員、表彰者を含めて35人が出
席しました。

開会に先立ちアトラクションとしてグループあやば
にの皆さんによる「沖繩、八重山の歌」のご披露があり
ました。続いて物故会員に対する黙禱を捧げ、開会のこ
とばのあと「老人憲章」の朗読、「老人クラブの歌」の
斉唱、池上県老連会長・地元上田市高連会長のあいさつ
に続き、老人クラブ活動功労者及び優良クラブの表彰が
行われました。受章者を代表して上田市高連の清水立義
様から謝辞があり、ご来賓の皆様からの御祝辞を頂き式
典が終了となりました。

休憩後、「道ひとすじに」と題して佐久市老連 依田よ
し子さんから私の主張が行われ、次に「転倒を予防して
いきいき毎日ーいつまでも好きなことができますよう
に！」と題して東京農業大学大学院 上岡洋晴教授の
講演が行われました。最後に大会宣言の採択、県歌「信
濃の国」を皆で斉唱し閉会となりました。

老人クラブ活動の功労等により県老連会長表彰を受
賞された市老連関係者のお名前は、次の通りです。

〈育成功労者〉

- 藤田美村 丸山義男 田村智 田中今朝夫 外山熊治
- 後藤光實 米倉義晴 白井寛雄

〈敬称略〉

代官町シニア倶楽部(松代)

受章された皆さんおめでとございました。更なるご
活躍をお祈りいたします。

今後の主な行事予定

- 11/21(水) 教養部会
- 11/21(水) 長野市老人クラブ大会
- 11/28(水) 健康部会
- 12/ 4(火) スマイルボウリング大会
- 12/18(火) 総務部会
- 12/18(火) 会員加入対策会
- 12/28(金) 正副会長・総務部会議

有志の会について

市老連では有志の会として会員の皆様に参加を頂き、手芸を楽しむ
「一期一会悠遊会」、安来節を中心に民舞踊を楽しむ「安来節の会」
を月に1~2回、碁の愛好家の集まり「碁楽会」を年5~6回実施し
ています。昨年度新たにマレットゴルフを楽しむ「MG健球会」、唱
歌・童謡・懐かしのメロディを歌う「コーラル歌音」の二つの会を立
ち上げ、今年度は「折り紙の会」を立ち上げ、また、来年開催される
県大会アトラクションに向け「和会」(踊り「善光寺参り」)を再開し
ました。参加を希望される方は、是非一度見学にお越しください。

〈有志の会日程〉

	日時	内容	持ち物	参加費
悠遊会 (年会費500円)	11/14(水) 10:00	布バック	裁縫道具	無料
	11/26(月) 13:00	ストラップ	裁縫道具	無料
	11/30(金) 10:00	12/2準備	裁縫道具	無料
	12/ 2(日) 10:00	ボランティアのつどい出展		無料
	12/17(月) 12:00	クリスマス会		別途
折り紙の会 (年会費500円)	1/ 7(月) 10:00	手芸	裁縫道具	無料
	11/26(月) 10:00	折り紙	はさみ	500円
安来節 (年会費1000円)	12/17(月) 10:00	折り紙・クリスマス会	はさみ	別途
	11/19(月) 10:00	安来節・おてもやん	飲み物・手ぬぐい	無料
	11/21(水) PM	市老連大会	ざる・魚籠(ある人)	
碁楽会 (年会費1000円)	12/10(月) 10:00	安来節・おてもやん		
	1/11(金) 9:30	新春囲碁大会	昼食・飲み物	500円
MG健球会 (年会費1000円)	11/16(金) 9:00	月例会(犀川第2)	マレット用具	100円
	11/27(火) 9:00	月例会(犀川第2)	飲み物	
	12/ 7(金) 9:00	月例会(犀川第2)		
コーラル歌音 (年会費1000円)	11/12(月) 10:00	童謡・唱歌・	飲み物	無料
	12/14(金) 10:00	懐かしの歌等		
	1/ 8(火) 10:00			
なごみ かい 和会	11/28(水) 10:00	舞踊「善光寺参り」	飲物 タオル	無料
	1/ 9(水) 10:00			

クイズ四字熟語

- ① 三日〇下
- ② 虎〇眈眈
- ③ 十年一〇

所属クラブ名、感想を明記の上ご応募ください。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 12月 20日

9月号の答え

- ① 和洋折衷
- ② 完全無欠
- ③ 変化自在



編集後記

「いずみ第281号」をお送りします。
「和会」を再開しました。7年前の感動を再び…、「善光寺参り」踊りでステージに大輪の花を咲かせましょう！男女問わず大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。立冬が過ぎ寒い季節となります。体調には十分注意しましょう！

◎会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です(MG健球会除く)。
◎お申込・お問合せ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎227-3520

次号第282号は
1月初旬発行予定です。