



なかの



市老連だより



第20号

発行所

中野市老人クラブ連合会

発行人 大塚 一夫

印刷 カナイ美術印刷



裕(はざま)地籍

感謝そして前進



会長
大塚 一夫

新年明けましておめでとうござい
ます。

会員の皆様におかれましては、お
元気で新春をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

さて、計画された30年度諸事業も
役員さんはじめ会員皆さんのご協力
のお陰で無事終了し残るは2月の「老
人クラブ大会」のみとなりました。あ
りがとうございました。

個別の事業については各部会長か
らの寄稿がありますので省かせてい
ただきますが、「県老人クラブ大会」
と昨年とは変わった点について触れて
みます。9月19日坂城町で実施され
た第6回県老連MG大会には市老
連として初めて参加しました。中南
信と東北信の2会場で行われ、坂城
町の大会には20チーム80人が参
加し団体戦個人戦を競いました。

市老連としては6月の大会個人
戦上位4名の方に参加をお願いし、
結果団体8位と健闘し、個人戦は
惜しくもベスト10に入れませんでした。

10月11日上田市サントミューゼで
行われた第59回県老人クラブ大会
は、800名が参加し盛大に開催さ
れ、市老連としても役員を中心に11
名参加しました。式典の中では岩船
心豊会と大熊松寿会が前年より5

人以上会員が増加したことによる10
0万人会員増強運動特別賞を受賞
されました。講演では東京農大上岡洋
晴教授による「転倒を予防してい
き毎日ーいつまでも好きなことができ
ますようにー」と題してユーモアを
混ぜた分かり易いお話を聞きました。
11月26日には、急速な高齢化率の
進行や地域とのつながりの希薄化、変
化した家族・世帯のあり方等の現代社
会の中で住み慣れた地域でできる限り
暮らし続けるためには地域における「お
互いさまの助け合い」が重要になってい
ることから市社協、北信総合病院、市
高齢者支援課等8団体で構成する「な
かのなつちよ隊」主催で「支え合いの地
域大会交流会 in なかの」が中央公民
館で開催され、市老連としても小田
中健老会と共に参加いたしました。28
団体が参加し、それぞれ活動PRや会
員募集の呼びかけなどパネルを見たり、
担当者に聞いたりして交流を行いました。

さて、最後に人口減少社会を迎え
高齢者の一人暮らしや高齢者のみの
世帯が増加している今日、高齢者の孤
立化を防止し楽しく生きがいを持つて
地域で暮らし続けるためには健康で互
いに支え合いながら住みよい地域づく
りを進めていくことが必要です。こうい
う状況の中で高齢者が住み慣れた地
域で仲間づくりの輪を広げ支え合い
と地域づくりを推進している老人クラ
ブの役割はより重要になっており、私
たちは誇りを持って新しい時代に相応
しい活動の歩みを進めていくことが大
切と考えます。

終わりに会員皆様方のご健勝と多
幸をお祈り申し上げ新年のごあいさつ
といたします。

新年のあいさつ



中野市長 池田 茂

新年明けましておめでとう
ございます。2019年
新春を迎え、市民の皆さま
におかれましては、輝かし
い年をお迎えのこととお喜
び申し上げます。

昨年1年を振り返りますと、
2月に、多くの皆さまのご
理解とご支援により、中野
市役所新庁舎が開庁し、9
月には外構を含め完工いた
しました。本市の顔として、
また、防災の拠点として、
引き続き市民の皆さまに親
しまれ、信頼される中野市
役所となるため、職員一同
業務に取り組んで参ります。
さて、2019年を展望
すると、人口減少が深刻化
する中で、老朽化するイン
フラや公共施設整備、人手

不足による雇用問題、教育
問題、子育て保育環境の整備、
高齢化による地域の安全な
暮らしの維持確保、国際化
による観光戦略への取組、
農業の高度化をはじめとす
る産業振興など、課題は山
積みであります。

そうした中、山積する課
題解決のためには、地域の
活力を支える人流、交流の
強化促進が必要であり、地
域人材の育成確保が要です。
今後とも、本市が持つさま
ざまな関係性を活かし、交流、
連携、協働により元気な中
野市を創っていかなければ
なりません。
新たな時代に向け、本市
の元気づくりのため、今年
一年、市民の皆さまとともに、

精一杯努力し取り組んで参
りますので、どうぞ変わら
ぬご支援ご協力をよろしく
お願いします。

健康には十分ご留意され、

少子化が変える国のあり方



長野県議会議員

小林 東一郎

新年明けましておめでと
うございます。皆様には清々
しい新春をお迎えのことと
お慶び申し上げます。

昨年12月、入管難民法が
改正され、外国人労働者の
受け入れ拡大が図られるこ
とになりました。わが国の
人手不足は深刻で、特に建
設業や介護、外食産業での
期待は大きいとされています。
しかし、詳細な制度設計は
先送りであいまのままです。
人手不足のそもその原
因は、アベノミクスの効果
などではなく、少子化にあ

新しい年が、皆さまにとつ
て良い年になるよう祈念申
し上げ、新年のご挨拶とさ
せていただきます。

ことで都会から人を奪い返
す必要があり、そのことが
福祉の厚みを増すことにつ
ながっていくはずですが。

とは言え、中野市におい
ても多くの外国人実習生が
働くことで産業を支えてい
る状況があり、互いの文化
を理解し合い共生社会をつ
くっていくことも大切です。
スイスの作家のマックス・
フリリッシュが「我々は労
働力を呼んできたが、やつ
てきたのは人間だった」と
言っているように、私たち
も共に暮らしていくための
変化を求められています。
皆様のお知恵を借りながら、
考えていくべき課題だと思
います。

25〜39歳の女性の就業率が
全国1位で、合計特殊出生
率が2位の島根県と、国全
体が同水準になれば、20
15年基準で20年までに1
20万人減少が見込まれて
いる就業者数は、逆に37
1万人増となります。女性
の就業率、出生率の最も低
いのは東京都なので、若い
人の雇用を地域で確保し、
手厚い支援策で定住を促す



新年にあたり



長野県議会議員

丸山 栄一

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、各種事業を通じ、健康増進・教養の向上に努められておりますことに、心から敬意を表します。

生きがいは、精神的支えであり前向きな気分であることにより、ホルモンが分泌され免疫力が上がると医学的に証明されています。

皆さんは、これまで人生において、さまざまな経験をされ、それぞれの分野で道を究めてきたことだろうと思います。しかし、いつまでも向上したいという心を忘れないでいただきたい

と思います。

「一日生きることは、一歩進むことでありたい」とは、日本人で初めてノーベル賞を受章された湯川秀樹博士の言葉です。

明日からも、好奇心と向学心を忘れず、それぞれの地域で活躍の場を広げていくつてください。今日の自分を超えようと次の一歩踏み出すことは、間違いなく地域の力となり、財産となり、たくさんの知識や人の出会いから、さらに磨かれた存在となられることを期待しております。

私も長寿県長野を維持しながら高齢者にやさしい県政実現と健康づくりや地域福祉の更なる充実のため、日々努力してまいります。

皆様も老人クラブと共に生きがいと健康づくりのため相互に支えあい、社会に積極的に参加され充実した活動を期待いたします。

終わりに、貴連合会の益々

新春にあたり



中野市議会議員

原 澤 年 秋

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、「平成」の元号も今年四月で終わりますが、皆様にとって「平成」はどのような時代でありましたでしょうか。人口減少が急速に進み、少子・高齢社会が到来し、また東日本大震災をはじめ多くの天災が起り、安全で安心して暮らせるまちの創造は、多くの

皆様も老人クラブと共に生きがいと健康づくりのため相互に支えあい、社会に積極的に参加され充実した活動を期待いたします。

の発展と会員の皆様方にとりまして、今年が良き年になりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

設置し、専用の音声受信機の貸し出しを行っています。また、車イスで傍聴できる場所も設けてありますので、是非、傍聴にお越しいただきたいと思っております。

皆様が加入する老人クラブは、地域の高齢者の生きがいと健康づくり、また仲間づくりのために大変重要な役割を担っています。そのため、会員の皆様方には、より一層のクラブ活動の推進をお願い申し上げます。

方が願ったことと思います。市では、置かれた状況を踏まえ、様々な課題に対して、施策を展開していますが、市議会といたしましても、皆様に住みよさを実感できるように市執行部と互いに知恵を出し合いながら、今後とも市政運営に取り組んで参る所存でございます。

昨年二月に新庁舎が開庁し、議場も新たなものになりました。新しい議場の傍聴席には、音声の聞き取りづらい方のために磁気ループを



各代会報告

教養文化部会

部長 渡辺 勇夫

去る10月11日上田市において、県老人クラブ大会が開催され、特別講師として東京農大大学院教授上岡先生の講演がありました。その中で、すべてつまづくなどにより、転倒し骨折や寝たきりになるケースが多く見られ、この様なことが感じられるようになったら、運動を心がけることや、階段他つまづきそうな場所に注意していきいき毎日を通せるようにして欲しいと話されました。

それには先ず、一人で考えるのではなく、いろいろな所で話をしたり、他の人の意見を聞き、声かけをして、何かにときめくようなことを見つけることが大切ではないかということです。その点で老人会の果たす役割も大変大きなものがあるのではないかと思います。

超高齢化社会を迎えて、役員への負担を重荷に感ずることも多いと思いますが、なるべく多く機会を作って、いきいきと語り合える場を提供したいと思います。

社会福祉部会

研修視察旅行のご報告

部長 小林 基作

市老人クラブ連合会の重要

な事業として研修視察旅行がある。

今年の研修視察地は東海地区とし、吉良上野介の華威寺、八丁味噌会社、キリンビール、三菱UFJ銀行貨幣資料館、トヨタ自動車のトヨタ会館といずれも日本経済を担っている企業の視察を出来た事の意義は大きかったと思います。

中でも私が感じたのは歴史に残る忠臣蔵の刃傷松の廊下の場面は、テレビ、映画でお馴染みで何回も観た吉良上野介の寺である。

もう何年も前になるが、テレビで赤穂の住民と吉良の住民が共に過去の事として手を取り合つて住民同志が握手をする場面が放映された事を覚えている。

吉良家は吉良の人達にとつて大変温陽な方であったことから住民からしたわれていると説明され、檀家は四軒しかないが、地域の人々に支えられているんです。又、家系は18代になるが先祖は全国各地の武将とのご縁があるんです、と母堂が説明されました。

夜は三河湾を一望するホテルに到着、潮騒を聞きながらの入浴、そして楽しい宴会に入り芸達者の方々により盛大に楽しんで頂いたと聞き予算を大分オーバーした、と耳に入りました。

翌日は、鮮魚センターでの買い物、バスは一路信濃路へ、車中はアルコールも旅行会社で

も出して頂きこれ又楽しい車中でありました。この旅行に当たり心配していましたが昨年に続き、今年も快晴に恵まれた事は助かりました。

これ一重に参加者全員の心が一丸となった結果であつたと、心からお礼を申し上げて報告とさせていただきます。

中野市老人クラブ視察旅行に初参加して

北大熊老人クラブ

清水 照子

太陽旅行と老人クラブの旅行！義父が健在のころよく目にした。私、今回初参加。老いて老人クラブ加入！を、認めたくなく自分と無駄な葛藤を続けたまま明けやらぬ6時、バスに乗る。顔見知りがたくさん、暖かな笑顔！！さっきまでの葛藤は吹き飛んだ。

今回の目的地は、愛知県のトヨタ会館、キリンビール名古屋工場、八丁みそカクキョウ等私は初めてのところばかり。改めて胸がわくわくした。

【八丁味噌カクキョウ】

岡崎城から八丁(およそ870m)の距離に八丁村があつたそうであるからとつた名前だと聞いて納得。江戸時代初期から東海道を挟んで2軒の店があり、それが今でも続いているという老舗。大豆と塩のみでおおきな杉桶に仕込み、天然の川石をピラミッド型に積み上げられた貯蔵庫に感嘆の声を上げた。ち

なみに川石は江戸時代から今日まで崩れたことはないそうだ。そのような積み方が出来るようになるには5、6年の修行がいるそうです。

味噌は濃厚なコクと大豆のうまみが見事にでていてさすがだなとまた感心！

【トヨタ会館】

豊田市の1丁目1番地にあつたこの会館は世界のトヨタ発祥の地。パイオリン奏者ロボットが迎えてくれた。豊田佐吉の名前が浮かび、製糸所を思い浮かべて臨んだ私。無駄な葛藤などしてはいる暇があつたら予備の勉強をしてこい！と、自分に喝！ここでは、車を通じて環境、安全等についてのトヨタの取り組み技術やPRする施設があつた。セミナーファイター・シミュレーター搭載の模擬自動車に乗つてみた。運転中に起こるいろいろな危険なことを、未来の安全技術ですべて回避するといふ。ゲーム場のゲーム機みたいな小さな運転席に腰掛け、画面を見て運転するのだが、次々と起こる危険な事態を安全技術ですべて回避してくれる。

座席が激しく動くので実際に車に乗っているようだった。このような車が日常的になつたら交通事故0も夢でなくなる。

【キリンビール名古屋工場】

一番楽しんだのはキリンビールの工場見学。こだわりの製法や美味しさの



秘密発見、ビールの魅力が存分に味わえた。1番絞り麦汁と2番絞り麦汁を飲み比べたり麦芽の試食、ホップの香りを嗅ぐ体験、プロジェクトンマッピングを駆使した映像を使った説明はわかりやすく引き込まれ楽しいツアーの一場面となつた。その後一番搾りビールを飲ませていただき乾いたのどを潤した。

ちよつといたずらに心が出て隣接するブルワーズハウスに行つてケーキを食べた。ここは、ユーヨークのカフェをイメージして作られたおしゃれな空間だった。屋下りのテイータイムを楽しむ女性の客しかいなかった。

2日間の充実した老人クラブ旅行の旅行。また参加しようと友人と話した。

女性部会

女性部講習会 簡単布バッグ作り

女性部長 海谷 ひろ江

11月9日、小春日和の午後ふれあいセンターに於いて女性部の講習会を開催致しました。この事業に先駆けて、7月に木島平に於いて女性指導者講習会があり、女性理事さん達と参加をしましたが、誰が考えたんだらうと思うような切って結ぶだけと言う簡単布バッグ作りでした。簡単とは言え初めての作業でしたのでスムーズには行かれず戸惑いながらでしたが楽しい時間でした。これで指導が出来るのか不安を持ちながらの実施当日は予想以上の参加者がありました。

用意した布の中から好きな色を選び型紙を置き、線の上を切り、後は結ぶだけでしたが皆さんのお顔は真剣そのもの、そして楽しそうでした。指を動かす事は脳の活性化につながると思われるかもしれませんが、とても理にかなった作業だったかと思えます。作品の価値感ともかく、出来不出来はともかくとして、一つの物に集中して出来上がった時の気分はとてもいい物ではないでしょうか。



お茶を飲みながらそれぞれの自己紹介や感想の中から、参加して良かった、楽しかったの声は本当にうれしく、今回の講習会を有意義に終える事が出来た事に心より感謝を申し上げます。

体育厚生部会の報告

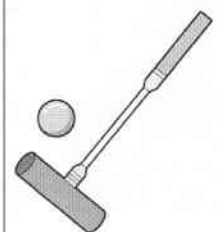
体育厚生部長 平林 次光

第13回 中野市老人クラブ連合会 マレットゴルフ大会

平成30年6月19日(火)
ぼんぼこの湯
マレットゴルフ場で開催

当日は30度を越す中54名の参加者で優勝を争われました。

団体の部	優 勝	延徳地区B
	準優勝	平岡地区
	第3位	平野地区B
個人の部	男性	優 勝
	準優勝	三井賢作
	第3位	竹内嘉彦
		高橋弘欣
	女性	優 勝
		風間照枝
		徳竹玲子
		野村福子



第18回 中野市老人クラブ連合会 ゲートボール大会

平成30年10月4日(木)
市営運動場で開催

今回、上今井地区の皆さんが市老人クラブ連合会に新加入され、初優勝に輝きました。
選手のみなさん、役員のみなさん、ありがとうございました。

- 優 勝 上今井楽友会
- 準優勝 桜沢恵比寿会B
- 第3位 長嶺長寿クラブ



市老連活動記録

4月上旬 会員名簿取りまとめ

4月6日 監査会

於 ふれあいセンター

4月12日 新旧理事会

於 中央公民館

4月24日 評議員会

於 中央公民館

5月11日 第1回老連理事会

於 ふれあいセンター

5月中旬 会費徴収

5月11日 第1回体育厚生部会

於 ふれあいセンター

6月10日 第19号「なかの市老連だより」発行

だより」発行

6月26日 北信ブロック研修会

於 小布施町立公民館

参加者：14名

6月19日 第13回マレットゴルフ大会

於 ほんぼこ温泉

マレットゴルフ場

参加者：8地区 54名

団体表彰

(優勝) 延徳B

(準優勝) 平岡

(3位) 平野B

個人表彰

男性

(優勝) 三井賢作さん

(準優勝) 竹内嘉彦さん

(3位) 高橋弘欣さん

女性

(優勝) 風間照枝さん

(準優勝) 徳竹玲子さん

(3位) 野村福子さん

7月10日 第1回社会福祉部会

於 ふれあいセンター

7月24日 老人クラブ女性指導者研修会

於 木島平若者センター

参加者6名

8月17日 第2回老連理事会

於 ふれあいセンター

9月14日 第2回体育厚生部会

於 ふれあいセンター

9月23日 ふれあい広場への参加

於 ふれあいセンター

(バザー品協力)

10月4日 第18回ゲートボール大会

於 中野市営運動場

参加チーム：15チーム 85名

(優勝) 上今井

(準優勝) 桜沢恵比寿会B

(3位) 長嶺長寿クラブ

10月11日 第59回長野県老人クラブ大会

於 上田市交流文化芸術センター

参加者：11名



10/11 長野県老人クラブ大会

10月30日 第2回社会福祉部会

於 ふれあいセンター

11月2日 第1回教養文化部会

於 ふれあいセンター

11月9日 女性部講習会

「簡単にできる布バック」

於 ふれあいセンター

参加者：24名

11月12日 老連緊急理事会

於 ふれあいセンター

11月28～29日

老連研修旅行

三河湾 吉良 参加者：41名

12月14日 第2回教養文化部会

於 ふれあいセンター

12月14日 第3回理事会

於 ふれあいセンター

平成31年予定

1月上旬 新年度役員・会員名簿

表彰依頼

市補助金実績報告・

決算書の提出依頼

第20号「なかの市老連だより」

発行

2月26日 第11回中野市老人クラブ大会

於 中央公民館

3月8日 第4回老連理事会

於 市民会館45号会議室



平成29年度 中野市老人クラブ大会

1年間の中野市老人クラブ連合会の 行事をご紹介いたします。

4月には評議員会を開催いたしました。
多くの会員の皆さまにご出席していただきありがとうございました。



6月はマレットゴルフ大会を開催しました。ほんご温泉マレットゴルフ場で8地区54名の参加者で行いました。団体優勝 延徳B地区、準優勝 平岡地区、第3位は平野B地区でした。個人戦での男性優勝者は、三井賢作さん(平岡)、女性優勝者は、風間照枝さん(延徳B)でした。



10月はゲートボール大会を開催しました。中野市運動場で15チーム85名の参加者で盛大に行われました。当日は爽やかな風を感じながら白熱した試合が繰り広げられました。
優勝は上今井チーム、準優勝は桜沢恵比寿Bチーム、第3位は長嶺長寿クラブチームでした。



11月は女性部講習会を行いました。7月に県主催の講習会で教わった「簡単にできる布バッグ」を作りました。



和気あいあいとした雰囲気の中、参加者同士で完成した作品を見比べ会話が弾みました。

11月は愛知県三河湾へ研修旅行に行ってきました。41名の参加者で楽しく親睦

を深める事ができました。
二日間とも天候に恵まれ、有意義な交流、親睦を深めて頂くことが出来たようです。



また、平成31年2月26日(火)には中野市老人クラブ大会を開催致します。

予定では講演に飯山赤十字病院名誉院長 古川賢一氏をお招きして「死ぬまで元気！」と題し、お話をさせていただきます。

また、芸能大会を開催いたします。日頃、地区などで披露している芸を大会でも披露していただくとうと企画しております。

お誘い合せの上大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

第59回長野県老人クラブ大会が平成30年10月11日に上田市交流文化芸術センター(サントミュージーゼ)で開催されました。県内各地から800名の参加があり、盛大に行われました。

中野市老連からの表彰受賞者もあり、嬉しい報告となりました。

- 全国老人クラブ連合会長表彰
- 100万人会員増強運動特別賞
- 大熊松寿会 心豊会
- 会員加入促進活動優良老人クラブ等表彰
- (会員が5人以上増加した単位クラブ)
- 大熊松寿会 心豊会

「平成30年7月豪雨災害」
54,244 円

「1円玉募金」
38,034 円

ご協力ありがとうございました。

「平成30年7月豪雨災害への募金」および「1円玉募金」を多くの皆様からご協力をいただきました。ありがとうございました。

絆を深める

東寿会会長 小池 守雄

高齢になりますと、外に出ることも減り、一日中家に閉じこもり、人様と言葉を交わすこともなく過ごしている人が多くなるといいます。人様との交流の不足(絆)の希薄化は不健康の最大の要因と言われています。

東寿会では、活動の柱の一つに「奉仕」をすえ、高梨館跡公園の清掃をしています。この活動は人との関わりを深め元気を蓄えようとするものです。5月から10月まで月1回、高梨館跡公園に集まり、公園管理者と相談して清掃場所を決め、草取りや落ち葉掃き等、その時々状態に合わせて作業をしています。今年の夏は猛暑で、熱中症の心配もあり、7月は中止しました。



高梨公園は史跡公園として、各地から来訪者もいます。

皆さんが気持ちよく訪れるために少しは役に立てる自分を感じ、作業の中で皆さんとのお喋りやお茶のひと時のお喋りの中で不足しがちな絆を深めています。

ある夏の日

上小田中双葉会会長 頓所 てる子

私達双葉会は、若葉の頃に年間の事業計画をたてその中で親睦を計りながらいろいろな所に出掛けたり又お茶会をしたりなどして楽しんでいきます。お宮掃除も事業の一つです。

今年はどこに行こうかと皆で和気藹藹の中、赤倉温泉に行く事に決まりました。8月に入り暑さも厳しくなる時期でもありますので高原の冷気にふれ、生気を取りもどそうと皆張り切って出掛けました。

バスに揺られながら谷川のせせらぎも心地よいものでした。ホテルに到着し、思い思いに雑談、カラオケ本当に楽しかった。高原の緑は一段と濃く心が洗われる思いでした。

双葉会に入っていればこそこんな楽しい一時も味わわせていただけたと思いい感謝でした。

なつちよだい

「支え合いの地域交流会inなかの」に参加して

下小田中健老会会長 湯本 静雄

高齢者を支える人口構成を時代別に見ると「お神輿形時代」「騎馬戦形時代」「肩車時代」で表現できるそうです。現状は一人が一人を支える「肩車時代」に突入しようとしていきます。人口減少、更に80歳以上は3人に一人が認知症の可能性があると

も言われている状況では、「介護施設」等の飽和状況、核家族等による在宅介護の困難は否めない現実となる事は避けられません。



中野市 老人クラブ連合会

「なつちよだい」はこれからの要支援者支え合いを地域全体で補う社会構造を構築する手始めとして、行政、社会福祉協議会、シルバー

人材センター、ボランティア団体等で連携し、あらゆる人々が「イキイキと暮らせる町作りのための交流会」に「市老連」として参加しました。今まで知らなかった人達と意外な連携、交流ができて「あの家のばあちゃんぐあいはなつちよだい」と近所の支え合いや他の単位老人クラブとの繋がりによる新たな活動計画等老人クラブ活動の活性化を促進する起爆剤になるのではと感じました。

ちなみに、下小田中「健老会」で「烏踊り」の普及練習を企画し、区の盆踊りの先導役をしている旨を発表し、「高梨まつり」の踊りグループと交流する話にも発展しました。

桜沢恵比寿会

桜沢恵比寿会会長 原 毅

超高齢化社会への対応策として具体的な支え合い活動の実践には、かなりの課題が想定されますが、発展が期待されるイベントでした。

桜沢区と上高井郡小布施町が境を接する県道に面して、「釜上(かまうえ)地蔵尊」があります。その名の由来は、天保年間に全国で疫病が大流行し当地区にも病死者が

多く発生、死者を窪山の現在地で火葬し、焼いた釜の上に地蔵尊を安置したとされ、以後今日まで約300年にわたり区民が守り続けています。毎年秋の9月23、24日には地蔵尊祭りをを行い、三ツ和の龍水寺(真言宗)住職により法要をして頂いています。



今では家内安全、病氣平癒、安産祈願などにご利益があると、区民はじめ他地区からも参拝者が有ります。

地蔵尊の周辺には大きな山桜が数本あり、春の満開時には地区内のどこからも見事な姿を見る事ができます。また、桜の下には恵比寿会の先輩方々が25年ほど前から紫陽花の植え付けを始め、年々その数を増やし、今では100株を超えています。紫陽花の花が満開になると、その美しさに県道を通る車

を止めて見入る人も多くいます。恵比寿会では毎年秋、花が終わった時点で花柄摘みや剪定作業を実施し、多くの皆さんに長く愛される場としたいと願っています。

東江部長寿会

東江部長寿会会長

山田 仁吾

長寿会の会員は、74名ですが各活動の参加は半分以下の30名前後です。

主な活動は毎月1日に行っているお宮掃除です。雨が降っても必ず公会堂に集まり、お茶会を行い、掃除以上に盛り上がりがあります。又春と秋に旅行、マレットゴルフ大会、ゲートボール大会を行い、いきいきサロン、帯の瀬温泉等々の活動があります。

特に、3月15日の総会の後、観音様の法要を行います。

東江部には、昔から立派な観音様があり、年一回お寺様により法要を行います。

年末年始は御開帳をして夜通し明りをともし、お宮に二年参りに来た人々がお参りして下さいます。村民の一年の健康と安全をお守り下さい、とお祈りしています。

以上活動は1年を通して、忙しく、でも皆さんで楽しく、

これからも益々元気な会になる様に頑張っています。

吉田長寿会

高齢者の地域安全塾を受講して

吉田長寿会会長

島山 宗三

今年最初の帯の瀬ハイッ利用日の5月16日、中野警察署交通課長を講師に迎え、話を聞きながら「渡りジョーズ君」などのシミュレーターと、運転歩行能力診断「点灯くん」などで交通安全の体験もしました。



道路横断中の死者の約7割が高齢者と聞き驚きました。

車の運転も高齢者の事故が多発している様です。事故に遭わないためには「止まる」「見る」「目立つ」を守り交通安全に遭わない様に注意し、運転者は安全運転で、事故を起こさない様に運転をしてほしいとのこと。当日は30名の参加でした。受

講が終わりに、ホットしたところ、お茶を飲みながら話に夢中になる人、お風呂に入る人、受講の疲れで横になる人、思いおもいに時間を使っているようです。大変参考になる体験をさせていただきました。

唄う楽しさ・聴く楽しさ

第1回平岡老連カラオケ大会

平岡老連副会長

岩下 友市

平成29年5月の役員会の時に「カラオケ大会をやりたい。」との意見が出ました。その時に役員の中に「古賀ひろし」こと高橋洋さんがおられ自前の高価なカラオケマシンのセットを帯の瀬の広間に運んでセッティングしてくださるとのこと。普段は使うことがない高価なカラオケで歌うことができる、と大勢の方が参加申し込みをされました。

平成30年1月24日、帯の瀬の大広間に市老連の大家長を来賓に迎え59人の参加者で盛大に行うことができました。オープニングコーラスの北国の春から始まり、27人で45曲を唄いました。酒あり、手拍子あり、拍手ありでエンディングコーラスの故郷を唄う頃は暗くな

っていました。好評につき平成31年1月23日に第2回のカラオケ大会を開催します。



予防医学研究者で医学博士の石川善樹氏(37歳)は、「人を最も長生きさせるのは人とのつながりである。」と提言しています。「つながり」が多いほど寿命は増える。ポジティブな考え、何かを達成する喜び、親しい人とのふれあい、知らない人と知り合いになったとき、こんな時の喜びや刺激が「健康」につながる、と言っています。

平成30年11月6日の朝日放送テレビの「名医とつながる！たけしの家庭の医学」では、「歌いながら、手拍子するだけで脳全体が活性化して認知機能を維持する効果がある」とのことでした。この二つのことにより、カラオケ大会に参加することが健康長寿に大いに役立つと思っっています。

金井老人クラブ活動紹介

金井老人クラブ会長

小林 本治

クラブ1年間の活動は約23項目ほどにわたりますが、主なる事をあげますと、4月の春祭りのお宮掃除のあと公民館の花壇花植えに始まり、春の旅行23名参加、佐久ピンコロ地藏参りで、らくらくあの世行きを願う老人会ならではの参拝、昼食は自由食でカツ丼「レストラン・あーはらへッタ」行きと、鯉料理の「割烹藤村」行ききの2組に分かれての食事会、車中美味しかったのひと時旅行ならではの賑わいであった。

月毎の行事は4月の旅行、帯の瀬温泉保養、お宮掃除、5月ふれあいサロン、区民運動会、6月まだらおの湯行き、平岡老連、市マレット参加、8月帯の瀬温泉保養、9月敬老会(アツプルシテイ)、お宮掃除、大 lantern 障子貼り、市GB参加、10月もみじ温泉保養、ふれあいサロン、平岡マレット参加、11月旅行霧ヶ峰温泉、公民館花壇植え替え、帯の瀬温泉保養、区文化祭参加、平岡GB参加、12月しめ縄教室と餅つき大会、昔は冬場農作業に使うためのわ

活動報告

北永江長寿クラブ会長
中島 一良

ら縄作り等で手馴れた人には良いが、不慣れな若い人にはわら細工は苦難の連続、出来栄えはともかく手作りの愛着あるしめ縄飾りで新年を迎えることが出来ると思えます。

活動記録

替佐長寿クラブ会長
宮沢 正男

会員減少により活動計画が大変です。6月5日、花壇作り、国道117号線よりみじ荘入口を曲がった角の路側帯です。草とりから始め、耕やしたあとポンプで水を入れて夏花の苗290鉢を植えました。9名で完了。

9月12日、豊津地区実行委員主催で敬老会が開催されました。70歳以上の方々が100名以上が出席され盛大に行われました。10月4日、市老連主催ゲートボール大会が中野市民運動場で行われ、我がチームも出場しましたが健闘むなしく入賞を逃す。

10月25日、花壇作り、晩秋から冬の花の植え込みをしました。6名で半日かかりました。12月13日、豊田駐在所長村田さんの講演を1時間聞き、その後ささやかな忘年会を計画しました。

4月16日、高野辰之記念館清掃と花見

高野辰之博士の生誕の地で、記念館があります。草取り清掃を行いました。そのあと、中庭の桜の木の下で花見の宴を行いました。出席者21名で賑やかに、楽しく懇談する。



5月5日、分館主催の菜の花祭に多数名参加

5月29日、永田保育園児との交流会
こいのぼり集会の中で園児たちが歌ったり、踊ったりする様子を見、又子供たちと一緒にゲーム遊びや、触れ合い遊びなどで交流し、一緒に給食をいただきました。出席者10名。

6月19日、研修旅行
山ノ内町湯田中温泉で。カラオケ等で、楽しい一時を過ごしました。出席者13名。7月27日、鎮守の永江神社の草刈り

早朝6時より一時間ほど草取り、清掃を行いました。出席者男性15名。

8月4日、物故者法要及び両寺院の清掃

早朝6時より、両寺院の清掃。10時より法要、物故者22代会長1名、天正寺住職の導師により、冥福をお祈りしました。出席者22名。

9月3日、土人形絵付け体験
土人形資料館職員の指導をいただき、楽しく絵付け体験をしました。作品は区文化祭に出品展示する予定です。

9月26日、サロンの会に健康講座とふれあいバスと10月から運行開始される飯山中心部と永田地区の乗り合いタクシーの説明会に多数参加。

11月4日、区文化祭と敬老会
分館主催の介護予防講座。文化祭のアトラクションに有志で出演。敬老会に36名参加。祝福をうける。

9年間の長い間つとめられた前会長の後を引き継ぎました。一年生の会長で、戸惑いながら役員又会員の協力をいただき、前年踏襲の大事な事業を継続してきましたが、役員会等で、趣味をとり入れ、楽しい魅力ある活動計画をみんなで話し合いたいと思っています。

文芸欄

松川松寿会 金井 保

落葉掃き風の吹くたび散らかりし

大根引き難儀になり老いを知る

桜木は雨で裸木にと寒さかな

草むしり雪降る前に精を出し

下小田中健老会 湯本 静雄

めでたさやりんごの初湯盆の酒

孫二人すこやかなれと初詣

賽を振る孫のえがきし絵双六

初鏡晴着の娘笑みてをり

下小田中健老会 高橋 次男

さまよひて戻りし賀状老いの貌

初夢や冥土の友の笑みし顔

教へ子の喜寿の賀状よ吾八十路

上小田中双葉会 頼所 てる子

バスを降り冷気に満ちし安曇野の

赤々と水玉模様は部屋いつぱい

草間彌生の不思議な世界

炎天に葡萄の粒抜き袋かけ

ロボットに出来ぬ作業と吾の励みぬ

多くのクラブにご協力いただき、本年も無事に発行することができました。

ありがとうございます。

本年も中野市老人クラブにご協力をお願いいたします。

(渡辺 勇夫)

俳句 詠句 短歌

編集後記