



第78号
 2019年2月20日発行
 発行所
 須坂市大字日滝407
 須坂市シニアクラブ連合会
 TEL 026-246-1746
 発行人 浅沼紀幸
 編集 広報委員会
 印刷 ヒタキ印刷株式会社

シニア連定期大会

多くの仲間との出会いを大切に、老後を楽しく、ゆっくりと生きよう。のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを。

第五十九回シニア連大会は、平成三十年六月七日、須坂市中央公民館三階大ホールに於いて、三木正夫須坂市長はじめ大勢のご来賓をお招きし、百五十余名の参加の中、盛大に開催されました。「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を本年もメインテーマに、自立した生きがいのある生活を目指し、健康寿命を伸ばし、多くの仲間と様々な地域活動に取り組み、関係団体と連携し、住みよい地域づくりを目指し、また、知識・経験を活かす機会を広げる努力をしたいと思えます。趣味やスポーツを通じ社会奉仕を通して、多くの仲間との出会いを大切に、楽しくゆっくりと生きようと思えます。

本年の講演は、須高交通安全協会の和田勝博事務局長様に「高齢者の交通事故防止」についてお願いました。

須坂市シニアクラブ連合



浅沼会長のあいさつ

- 須坂市長
- 長野県議会議員
- 長野県議会議員
- 須坂市議会議長
- 須坂警察署長
- 須坂市社会福祉協議会長
- 須坂市区長
- 須坂市民生児童委員協議会長
- 須坂市高齢者福祉課長
- 須坂市中央公民館長
- 須坂市シニアクラブ連合会顧問
- 須坂市シニアクラブ連合会相談役

§ご出席いただいたご来賓§

- 三木 正夫 様
- 村石 正郎 様
- 堀内 孝人 様
- 関野 芳秀 様
- 和田 行雄 様
- 植木 新一 様
- 小林 敏 様
- 永田 繁江 様
- 高橋 克彦 様
- 山岸 一延 様
- 中沢 忠治 様
- 片桐 哲男 様



三木正夫須坂市長のご祝辞

平成三十年度役員功労者 五名表彰

大会時に会長表彰が行われました。表彰受賞者の役員功労者五名に浅沼会長から表彰状及び記念品が贈られました。

役員功労者につきましては、多年に亘り役職に従事し、クラブ活動に優れた実績が認められた方々に、表彰審査委員会を経て決定されました。

役員功労者（敬称略）

- 春木町春寿会 小林 重教
- 春木町春寿会 小林 しづ
- 高橋町天寿会 宮尾 登
- 亀倉町長生会 玉井 朋義
- 米子町老人クラブ 小山 正之



表彰受賞者の皆さん

受賞者のみなさん、長い間ご活躍いただきありがとうございます。



真剣な眼差しの参加者

第9回 会長杯マレットゴルフ大会
雨中の熱戦



雨中の熱戦

七月五日、百々川マレットゴルフ場つつじ、りんどうコースに於いて、恒例のマレットゴルフ大会が開催されました。今年はいよいよ雨天でありましたが、五十九名の参加を頂きました。開会式では、三木正夫須坂市長様の激励の言葉を頂き、火花を合図に十六チームが同時にスタートしました。雨を物ともせず、日頃の練習の成果を発揮して熱戦が展開されました。なお、この大会は毎年、市マレットゴルフ協会の協力を頂き、大会運営がスムーズに行われています。あらためて御礼申し上げます。(敬称略)

成績は次のとおりです。(敬称略)

◇男性の部 (敬称略)
優勝 中島町 堀内 住夫
準優勝 立町 倉田 芳方
第三位 小山町 大峽 勇太郎 133 129 128

◇女性の部 (敬称略)
優勝 立町 外谷 せつ子
準優勝 立町 倉田 茂子
第三位 上八町 町田 恵子 146 134 134

◇特別賞 (敬称略)
屋部町 山崎 浩
野辺町 富沢 近意

女性部研修

北信地区女性指導者研修会参加



あいさつする
中沢副会長

平成三十年七月二十四日、木島平村若者センターに於いて、昨年に続き健康福祉広域支援協会の中村崇氏を講師に、健康で長生きする為には、三つ会に入る、何かを作る、軽い運動が必要と言う事で、手足を動かしながらの楽しい講演でした。

午後は、持参の布バサミで、デニムを使い、只両側を六、七センチ切り、それを結び、持ち手を三つ編みにするだけ、でバッグが出来上がり、布を変えてのアレンジも良いねと皆で見せ合い学んだひと時でした。

女性部研修会開催される



参加者運動を軽く使いぬぐい手ぬ

二月とは思えない今年一番の暖かさに恵まれた二月七日、永楽荘に於いて市高齢者福祉課、小林澄子保健師をお迎えしての研修会が開催されました。小林先生は、月二回当所で健康相談もされておられ、今日は「いつまでも達者で生活する為」と題しての講演でした。

粋な法被姿、歳を寄せ付けぬ若さ? いっぱいのシニア連四十余名は、七月二十一日(土)に開催された第四十一回須坂カッタカタ祭り、元氣いっぱい参加しました。



シニア連全員集合

須坂カッタカタ祭り

小林澄子先生



運動も続けたいですね。最後は身振り手振りを大きく、「青い山脈」を全員で歌い、茶話会に移り、各テーブルで楽しく話はずんだひと時でした。

著名な医学者、日野原重明先生の日常を引き合いに出され、高齢ながら講演も立たれたままなされた事に感謝の気持ちと相手を思いやる心で、人を和やかにされた事等を話されました。

日常はプラス指の生活が大切、人の話を聞いてあげる、笑う、そして歌う事も大切とのこと。また、毎日軽運動も続けたいですね。



終始和やかな雰囲気でした

会員の為の
映画鑑賞会開催

みんな楽しんで中間休みまでの時間を踊りました。心地よい汗を流し、会員相互の親睦が深まった夏祭りの夜でした。



芝宮前で踊ります



名作「愛と死を見つめて」

映画を観られた方々が共感され、会員の加入促進に、ご協力頂ければ大変ありがたいと思っております。

去る八月二十九日、永楽荘に於いて「愛と死を見つめて」の映画を上映しました。六十六名の会員の参加があり、年々好評を博しています。近年、会員の減少が顕著になっております。その対策の一環として上映を始めました。暑い最中、飲み物を飲みながらゆっくり楽しんで頂きたくペットボトル茶をお一人お一人に配りました。



会場は「永楽荘」大広間

健康体育祭を開催

平成三十年度第四十四回健康体育祭が、十月五日、市民体育館に於いて開催されました。

開会式に於いては、来賓として中澤副市長、植木社会福祉協議会会長が出席され、ご祝辞を頂きました。また、会員の方の参加者百九十名を超える参加者を得て、盛大に開催されました。

須坂エクササイズ体操ユニットの方々にも参加を頂き、健康体操を指導して頂きました。

競技は来賓による始球式から始まり、団体戦は、スマイルボーリング、囲碁ボールを行いました。個人戦では、ダーツ、輪投げ、シャッフルボードを行い、選手の皆さんは、楽しみながら親睦交流を深められ、健康の増進を図りました。

次回の体育祭を楽しみに、健康を維持、体力保持のために日頃の運動が大切かと思えます。各競技の成績は下記のとおりです。



中澤正直須坂市副市長のご祝辞



力強く選手宣誓 (昨年度優勝チーム:立町)



なかなか難しい碁ボール



楽しいダーツ

団体戦

(敬称略)

◆スマイルボーリング

- 優勝 小山町友和会
- 準優勝 立町清交会
- 三位 南横町高砂会

◆囲碁ボール

- 優勝 野辺町長寿会
- 準優勝 塩川町長生会
- 三位 小山町友和会

個人戦

(敬称略)

◆ダーツ

- 優勝 古川 智 立町
- 準優勝 岡田仁兵衛 仁礼町
- 三位 小林 一夫 野辺町

◆輪投げ

- 優勝 佐藤 清 相森町
- 準優勝 里見 久雄 上八町
- 三位 目黒 定吉 仁礼町

◆シャッフルボード

- 優勝 佐藤 満晴 仁礼町
- 準優勝 田中 孝佳 塩川町
- 三位 小山 正之 米子町



秋の研修旅行

十月三十一日(水)から十一月一日(木)の一泊二日、二十二名の参加を頂き、新潟県への研修旅行が行われました。宿泊地は村上市の名湯、瀬波温泉です。

米百俵のお話で有名な長岡市の藩校伝統館、山本五十六記念館、村



長岡市 藩校伝統館

上市の鮭吊るし干し、新潟市の朱鷺メッセ、三十九階地上百二十九mの展望室、角兵衛獅子の里、酒蔵、白鳥飛来の大池など盛り沢山の施設を見学し、楽しい時間を過ごしました。ケガや病気も無く、会員の親睦も深まり、大変有意義な二日間の旅でした。



参加者全員で記念撮影

第二十八回会長杯ゲートボール大会

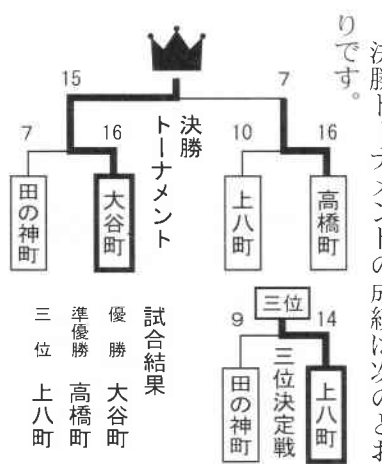
大谷町チームが見事優勝！

十一月八日、恒例のゲートボール大会が、屋内ゲートボール場「ふれあい」に於いて開催されました。今年も六ブロックより各二チームの十二チームによる熱戦が展開されました。



全12チームが参加しました

午前中に四ブロックによる予選リーグ戦が行われ、各ブロック上位チームが午後の決勝トーナメント戦へと進みました。今年、三連覇中の高橋町



チームが苦戦を強いられ、見事大谷町チームが優勝しました。なお、審判等の運営面で市ゲートボール協会役員様には大変お世話になりました。ありがとうございます。ありがとうございました。



優勝した大谷町チーム

元気な仲間

(78)

相森町老盛会
越満さん



2016年健康体育祭

その後のカラオケは、一時間三〇分も途切れることなく続けて歌われます。一番盛り上がる時間帯です。研修旅行

相森町老盛会は、一〇年前には会員一〇〇名を超えていましたが、今は五〇名ほどになりました。それでも元気に活動しています。年間の主な行事は、永楽荘での月例会等が三回、一泊の研修旅行が一回、神社境内の清掃が三回、花壇づくり、梅畑の管理等です。区との行事が、春・秋の地蔵まつり、三世代交流会などがあります。十月に行われる健康体育祭では、二〇一六年にスマイルボーリングと囲碁ボールに優勝することができました。日常の活動で絆が強まったのではないかと思われます。初めて投げたボーリングです。初めは出るなどつきにも恵まれました。これは日頃の行いが良かったのかなと思います。月例会では、全員での歌と健康体操、ためになる講座、食事会では、仕出しの折詰のほか、手作りの食べ物がいっぱい並び食べきれないほど豪華です。



優勝したスマイルボーリング

は、一泊二日の日程で農家が暇な八月下旬に行います。マレットゴルフができる事が条件です。今年は、竜王に行きました。旅館が合宿用に体育館を所有していましたので初日にゲートボール、二日目にマレットゴルフを楽しみました。汗を流し美味しいビールが飲めて最高です。十一月の三世代交流会は、餅つき大会の世話をしながら、孫ぐらいな子供たちと一緒にクリスマス会・ビンゴゲームなど笑顔がいっぱい、生きていて良かったなあと感じる一日でした。問題は、働く年齢が高くなり、なかなか老人会に加入されないことです。区の役員を経験された方々が率先して加入されれば問題は解決しますが、若い時に役員をされますので難しいようです。笑顔がいっぱい明るく楽しい活動を通して、一人でも多くの仲間を迎えて元気な相森町老盛会を目指したいと思えます。

県老連大会 上田市で開催

会員の地道な活動が表彰される

十月十一日、上田市交流文化芸術センター「サントミュージゼ」に於いて、八百名の参加のもと、第五十九回県老人クラブ大会が開催されました。当連合会からは理事役員十四名が参加しました。

講演では、「転倒を予防して いきいき毎日」と題して、東京農業大学大学院の上岡洋晴教授のお話があり、高齢者が健康で生活する上で、転倒予防は極めて重要な事項であると認識を新たにすることができました。

人権学習会開催

人権学習会が一月十日に、永楽荘二階広間に開催されました。

講師に須坂市人権同和教育課指導員、山岸周一氏をお迎えして開催されました。演題はDVD「フェアな社会で働きたい」上映時間本編二十五分の学習会が行われました。人事部の新入社員の体験をドラマにして、企業における人権のあり方について、学ぶ姿をストーリーにしたDVDでした。



DVDを鑑賞して学習しました

今、世間で騒がれています「セクシャルハララスメント」「パワハラ」「セクハラ」「モラハラ」「アルハラ」「マタハラ」先輩女性社員が「出産は人間を成長させるわよ」それを聞いて違和感を感じ

した。表彰では、須坂市から県知事表彰に中沢忠治顧問が、また、全老連会長表彰に田の神町ほたる会が、更に会員加入促進優良老人クラブ等表彰に高橋町天寿会がそれぞれ受賞されました。



県知事表彰を受ける中沢顧問

当連合会も含め、会員減少が喫緊の課題である中、根気のいる地道な活動をなされている会員の方々の努力にあらためて敬意と感謝を申し上げます。

る、お客に謝罪するのに面会や電話ではなく、メールですませる、外国人と日本人の文化の違いでの擦れ違い、視覚障害者の方との普段の会話、子育て中の女性に対する上司の言葉での嫌がらせ、幾つか問題を取り上げた内容でした。

本人の意図とは関係なく、相手に不快な気持ちを感じさせる人権問題は、お互いに思いやる心が大事ではないかと思えます。差別のない誰もが安心して暮らせる社会になりますことを願っています。

あしがき

会員の皆様にはお元気でご活躍のことと思いません。

昨年の夏も猛暑日が続ぎ、全国各地で被害がありました。須坂市も台風で作物の大変な被害がありました。被害に遭われた皆様にはお見舞い申し上げます。

会員の皆様のご支援ご協力によりまして各事業が無事に盛大に実施できましたことを厚くお礼申し上げます。編集委員一同