

長野市老連だより

# いずみ

第290号  
令和2年11月4日

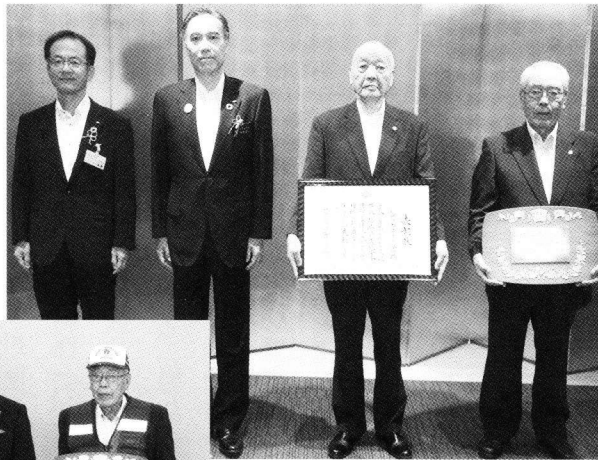
発行  
〒380-0813  
長野市大字鶴賀緑町1714-5  
長野市ふれあい福祉センター1階  
長野市老人クラブ連合会  
TEL 090-2620-3520  
FAX 026-227-3520  
編集・印刷/  
株式会社ニチコミ  
静岡県静岡市駿河区南町10-6  
村上駅南ビル7階



## 総理大臣表彰受賞

発足以来の交通安全運動

評価される



9月17日(木)  
市役所にて加藤市長へ報告



9月4日(金)  
県庁にて表彰状と  
盾を受け取った  
近藤会長(右から  
2人目)、宮島副  
会長(右端)

長野市老人クラブ連合会は長年の交通安全運動が評価され、今年の「安全功労者内閣総理大臣表彰」を受けました。9月4日(金)に県庁にて伝達式が行われ、阿部守一知事から近藤定利会長に表彰状が贈られました。同日(木)には加藤久雄市長へ、また10月15日(木)には長野中央警察署にて熊谷猛彦署長へ報告が行われました。

「安全功労者内閣総理大臣表彰」とは、毎年7月1日の「国民安全の日」に合わせ、交通事故や火災など災害の発生防止や安全に貢献した個人や団体を表彰する制度です。

1961年(昭和36年)の市老連発足以来、長年に渡って継続されてきた交通安全運動ですが、2012年(平成24年)からは「シニア・セーフティクラブ」が始動しました。関係機関などと協力し、交通安全指導者の育成や交通安全教室の開催、街頭啓発活動、児童の登下校の見守りなどを行ってきました。

長野市老人クラブ連合会はこれからも警察や行政などの関係団体と協力し、地域のために交通安全運動に力を入れて活動をしてまいります。



「安全功労者内閣総理大臣表彰」の表彰状(上)と盾(下)



街頭啓発活動の様子

### 女性リーダー研修会

コロナ禍のなかようやく開催、活動計画を確認

7月21日(火)ふれあい福祉センターにおいて、地区老連女性部長を対象に研修会が開催されました。女性リーダーの資質の向上を図り、男女共同参画のクラブ活動の発展を目的に実施しております。

井出女性部長から女性部としての今年の方針や活動計画について、近藤会長からは



老人クラブの現状報告等をお聞きしました。老人クラブ会員の半数弱は女性会員ですが、女性の役員は圧倒的に少なく、女性部の存在・必要性について、いかに女性の意見を取り入れていくか、今後の課題であります。

今研修会では日頃の暮らしや老人クラブ活動に役立つことをテーマに実技講習を行い、カレンダーや包装紙、広告等の古紙で紙バックと紙箱を作りました。コロナで4月下旬予定の女性部会が開催できず、この日が初顔合わせとなり緊張とおしゃべり厳禁の静かな中ではありましたが、役員の熱心な指導のお陰で作品が完成し、開催が危ぶまれた研修会も無事終了しました。

## 特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意!



予想される事例

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金を振り込ませる!
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る!
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する!

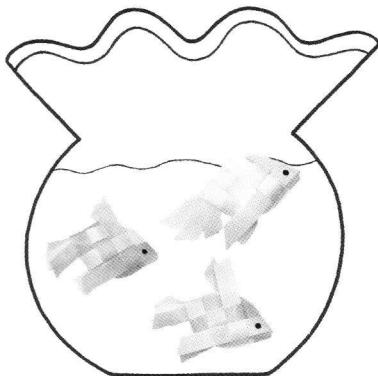


- ◆公的機関などが、このような電話をかけることは絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する!絶対に現金等を渡してはいけません!!
- 必ず家族や知人、警察に相談してください。

自慢の

## 作品紹介

悠遊会  
アマミ  
金魚



PPバンドで作りました

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

# シニアセーフティ研修会開催

## 動画とシミュレーターで危険を再認識



夏の交通安全やまびこ運動期間に合わせ、7月29日（水）ふれあい福祉センターにおいて交通安全対策や交通事故防止を目的に「シニアセーフティ研修会」が開催されました。

開会に先立ち近藤会長から「安全功労者内閣総理大臣表彰」の受賞報告があり、「関係団体の協力と、会員皆の取

り組みがあつての受賞、受賞を誇りにこれからも地域に貢献できるような活動を続けてまいります」と話がありました。

研修は長野市地域活動支援課による交通事故発生状況等の説明のほか、長野県警、長野中央警察署により「安全教育機器による交通安全教室」を実施しました。動画を用い

た自動車運転危険予測、歩行者シミュレーター、自転車シミュレーターの機器により疑似体験をし、判断力や心身機能の低下と普段は気づかないような危険を感じることができました。

歩行者・自転車利用者は、「止まる、待つ、見渡す、確かめる、見せる（明るい色の服、反射材を身につける等）」の実践を、ドライバーは、健康維持に努め安全運転を続けましょう。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 会員加入対策会

### 若手会員の加入をテーマに事例発表

8月11日(火)各地区老連より代表2名に出席いただき、第一回会員加入対策会が開催されました。今対策会は新規会員獲得、若手会員の加入をテーマに事例発表を実施しました。

#### 北条長寿会(古牧) 小穴会長

世代間交流、お茶のみサロン、脳トレ、お誕生日会等を開催。60歳以上の名簿を作成し入会促進訪問、区三役・公民館・サークル等の方に入会を促し、特に女性熟年層に重点を置いている。

#### 南屋島長寿会(朝陽) 西澤会長

お楽しみの会ではなく、「奉仕の精神」「社会貢献」を訴え『奉仕団体』であることを

強調し活動。区の役員勇退者、夫婦で会員に、他のクラブ同好会に働きかけ勧誘。

#### 若槻団地友愛クラブ(若槻) 轟会長

自治協役員は加入。公園の清掃、花の植栽等で地域貢献、グラウンドゴルフ、吹き矢、ポッチャ等のスポーツで会員獲得と健康維持に努めている。

会員増にはさまざまな問題点、課題があります。今年度はコロナ禍により活動自体に制約があり大変な時期ではありますが、前を向き、今出来ることをやっていきましよう。次回対策会は12月を予定しております。

### 県老連マレットゴルフ大会 仲間作りの輪を広げよう

9月15日(火)、高山村のYOU遊ランドマレットゴルフ場で開催され、森林スポーツ公園での爽やかな中、東北信の市町村老連から15チームにより熱戦が繰り広げられました。

長野市老連からは「MG健球会」と「宝友会」が参加し、個人戦では健球会会長の玉井洋光さんが優勝を飾りました。おめでとうございます。



MG 健球会チームの皆さん  
個人優勝の玉井洋光さん(右から2人目)

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 令和 2 年度 指導者研修会開催

### 今後の活動と健康について考える

新型コロナウイルスによる『新しい様式』での生活が始まっていく最中、9月29日(火) 令和2年度長野市老人クラブ連合会指導者研修会が東部文化ホールにて開催されました。

例年では、会場に約2000

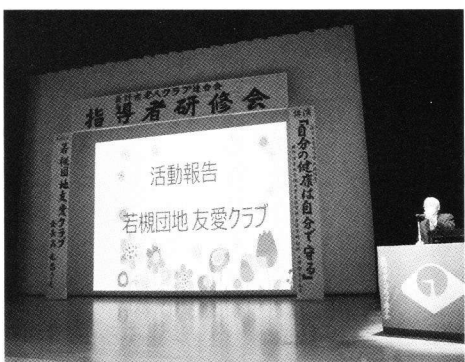
人の各地区老連役員及び各単  
位クラブの会長が参加して  
いましたが、今年は感染症対策  
のため、地区役員の他新規の  
単位クラブ会長を集めた約90  
名での会になりました。

また、今回の研修会は、体  
温チェック、マスクの着用、  
間隔をとった座席設定など徹  
底した対策の中行われ、朗  
読、斉唱時も声を出さず、み  
なさん心の声で読み上げられ  
ました。

近藤会長の挨拶では、「昨

年度後半は台風で行事もでき  
ず、その後はコロナで踏ん  
り蹴つたりの状況ですが、3  
密を避け、コロナにかからな  
いように、健康・仲間・地域  
づくりをしていきましょう」  
と各役員たちを激励しまし  
た。

また、活動事例発表として、  
「若槻団地友愛クラブ」轟光  
昌会長から日頃の活動の発表  
があり、盛んな活動を紹介す  
ることで新たに役員になった



轟会長による活動報告

会員の指標となりました。

講演は、清泉女学院大学看護学科助教の大澤智恵子先生  
にお願いをし「自分の健康は  
自分で守る」というテーマで  
お話いただきました。健康を  
維持する為につけるべき基礎  
知識や生活習慣の予防につい  
て、図や動画を用いて非常に  
わかりやすく教えていただき  
ました。また、最後にはこれ  
からの高齢社会をどう生きて  
いけばいいかを、大澤先生自  
身の体験談を基にお話し頂  
き、拍手喝采で幕を閉じまし  
た。



清泉女学院大学助教・大澤智恵子氏の講演

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 長野県老人クラブ大会 塩尻市で開催される

次のとおりです。

(敬称略)

宮下慎平(戸隠)、中川憲児(吉

田)、宮尾尚子(直轄クラブ)、久

保田雄三(松代)、横山秋夫(吉田)、

樋口尚之(吉田)、竹内光正(松代)、

小林克夫(吉田)

受賞者の皆さま、おめでとござ

いました。県大会詳細について

は、県老連だより(12月発行予定)、

長野市老連新聞「ふれあい便り」

(1月発行予定)をご覧ください。

10月21日(水)、塩尻市文化  
会館(レザンホール)において、  
約400名の参加のもと第60  
回長野県老人クラブ大会が開  
催され、当連合会からは表彰  
受賞者8名の他、会長・副会長・  
常任理事等役員14名が参加し  
ました。

大会では、表彰式、私の主張、

表彰「育成功労者」受賞者は

(1月発行予定)をご覧ください。

講演「シニア世代が新常識時  
代を生きるためには」のほか、  
来年度から「長野県シニアク  
ラブ連合会」への名称変更に  
ついて発表され、また、新た  
なテーマソング「大樹のよう  
に」が披露目されました。

長野県老人クラブ連合会長

### ◎今後の行事予定(11月中旬～3月まで)

11/11	(水)	PM	事業部会
11/11	(水)	PM	災害時高齢者共助活動研修会
11/19	(木)	AM-PM	(県)市町村老連ブロック研修会
11/26	(木)	AM	教養部会
11/26	(木)	PM	長野市老人クラブ大会
11/27	(金)	AM-PM	(県)女性指導者研修会
12/2	(水)	PM	女性部正副部長会議
12/2	(水)	PM	女性部実技研修会
12/8	(火)	AM	健康部正副部長会議
12/8	(火)	PM	囲碁ボール講習会
12/15	(火)	未定	「年末の交通安全運動」街頭啓発活動
12/18	(金)	PM	総務部会
12/18	(金)	PM	会員加入対策会
12/25	(金)	AM	総務部会
12/25	(金)	AM	正副会長・総務部合同会議
12/25	(金)	PM	正副会長会議
1/14	(木)	AM	教養部会
1/14	(木)	PM	事業部会
1/14	(木)	PM	健康部会
1/20	(水)	PM	女性部正副部長会議
1/20	(水)	PM	女性部会及び交流研修会
1/22	(金)	未定	正副会長会議
1/22	(金)	未定	常任理事会
1/27	(水)	PM	理事会
3/1	(月)	PM	教養部正副・事業部正副会議
3/2	(火)	AM	教養部・事業部会議
3/2	(火)	PM	友愛活動研修会及び芸能発表会
3/26	(金)	PM	正副会長会議
3/26	(金)	PM	常任理事会
3/30	(火)	PM	理事会

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 有志の会 ご案内

(令和2年度11月中旬～令和3年3月まで)

※会場、講師、新型コロナウイルス感染症の状況等により、変更・中止になる場合があります。  
初めて参加される方は、市老連事務局までお申し込みください。  
(TEL090-2620-3520)

	月	日	曜日	開始時間	内容	場所	参加費	持ち物
<b>悠遊会</b> 年会費 500 円 (別途材料費の場合あり)	11	30	月	10:00	編み物「アクリルタワシ」	ふれあい福祉センター	無料	筆記用具 裁縫道具 かぎ針 飲み物
	12	14	月	PM	クリスマス会	未定	未定	
	1	8	金	10:00	編み物「アクリルタワシ」	ふれあい福祉センター	無料	
				PM	新年会	未定	未定	
	2	25	月	10:00	編み物「もこもこ毛糸の指編みマフラー」	ふれあい福祉センター	無料	
				10:00	3/2 準備	〃	無料	
	3	1	月	13:00	3/2 準備	〃	無料	
PM				「芸能発表会」作品展示	ホクト文化ホール	無料		
<b>安来節の会</b> 年会費 1000 円	11	16	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	無料	筆記用具 飲み物 魚籠・ザル・ 豆絞り手ぬぐい (ある人)
		26	木	PM	「長野市老人クラブ大会」出演	長野市芸術館	無料	
	12	21	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	無料	
	2	18	月	10:00	〃	〃	無料	
				10:00	〃	〃	無料	
	3	22	月	10:00	〃	〃	無料	
				PM	「芸能発表会」出演	ホクト文化ホール	無料	
8	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	無料			
<b>碁楽会</b> 年会費 1000 円	1	13	水	9:30	新春囲碁大会	ふれあい福祉センター	500 円	筆記用具 昼食・飲み物
<b>コーラル 歌音</b> 年会費 1000 円 歌集代 1000 円 (初回)	11	24	火	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	無料	筆記用具 歌集 飲み物
		26	木	PM	「長野市老人クラブ大会」出演	長野市芸術館	無料	
	12	16	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	無料	
	1	19	火	10:00	〃	〃	無料	
				10:00	〃	〃	無料	
	2	3	水	10:00	〃	〃	無料	
				10:00	〃	〃	無料	
3	24	水	10:00	〃	〃	無料		
			PM	「芸能発表会」出演	ホクト文化ホール	無料		
15	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	無料			
<b>MG 健球会</b> 年会費 1000 円	11	12	木	8:30	月例会	犀川第二	100 円	マレット用具 飲み物
	12	4	金	8:30	納会	犀川第二	100 円	
<b>折り紙の会</b> 年会費 500 円 (別途材料費の場合有)	11	9	月	10:00	折り紙	ふれあい福祉センター	100 円	筆記用具 はさみ ボンド 飲み物
	12	14	月	10:00	〃	〃	100 円	
	1	15	金	10:00	〃	〃	100 円	
	2	8	月	10:00	〃	〃	100 円	
	3	1	月	10:00	〃	〃	100 円	
	2	火	PM		「芸能発表会」作品展示	ホクト文化ホール	無料	

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を  
数え歌で覚えましょう。  
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的にはかっている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

### 夏季囲碁大会の結果

碁楽会(有志の会) 主催に  
より8月7日(金) 夏季囲碁  
大会が開催されました。  
入賞者は次の通りです。

(敬称略)

〈上級の部〉

優勝 小柳孝栄(直轄クラブ)

準優勝 芦澤徳樹(古里)

第三位 塚田興治(直轄クラブ)

〈中・初級の部〉

優勝 北澤正男(直轄クラブ)

準優勝 柳澤朋子(松代)  
第三位 中村孝四郎(三輪)



### 頭の体操

ふたつの文字に同じ部首を  
付けると熟語になります。

例題「楽早」→「薬草」になります(「草かんむり」を付ける)

- ① 寸義 →
- ② 今未 →
- ③ 岡失 →
- ④ 曾呂 →
- ⑤ 光惣 →
- ⑥ 曾有 →
- ⑦ 月析 →
- ⑧ 干蔵 →
- ⑨ 加非 →
- ⑩ 方責 →



前号(289号)の答え

- ①混沌 ②指揮 ③横柄
- ④優位 ⑤冷凍

### お知らせ

スポーツ用具の無料貸し出し

スポーツ用具(グラウン  
ドゴルフ、ペタンク、輪投げ、  
スマイルボウリング)の貸  
し出しを再開します。ご利  
用の際は、事前に市老連事  
務局まで電話またはFAX  
で予約をお願いいたします。

次号第291号は、

3月中旬発行予定です。

### 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。

今後共倍旧のご厚誼を賜り  
ますようお願い申し上げます。

### 編集後記

肌寒い日が増え、ついに冬  
が近づいてきました。読書や  
手芸、料理や音楽など冬でも  
家でできる楽しいことを思い  
浮かべると、何だか気持ち  
明るくなります。今年の冬も  
健康で楽しく過ごしましょう。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています