

# ふれあい便り

第16号

発行：長野市老人クラブ連合会

事務局：〒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

TEL：090-2620-3520

FAX：026-227-3520

編集協力：株式会社ニチコミ

静岡県静岡市駿河区南町 10-6

TEL:045-283-5626



## 総理大臣表彰 受賞

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、今年度の「安全功労者内閣総理大臣表彰」を受けました。

「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本年も警察や行政などの関係団体と連携し、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。

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

## 新しい年を迎えて



長野市老人クラブ連合会

会長 近藤 定利

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

ることです。

会員の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、日ごろから市老連事業に対しご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

近年の急激な社会環境の変化と、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大という、かつて経験したことのない災禍に見舞われている今日、我々の日常生活や地域での活動に大きく影響してきております。こうした状況の中で、感染防止のための新しい生活様式を取り入れながら、創意工夫を凝らし、

少が本格化する中で、引き続き社会の活力を維持、増進していくことが重要な課題となっています。

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く事の役割はより重要になっており、ますます期待されております。

そのため、高齢者や子ども、あらゆる住民が意欲と自らの能力に応じた役割をもち、相互に支え合いながら、地域、暮らし、生きがいを共に築きあげていく「地域共生社会」の実現に向け取り組みを進めていくことの動きにあります。

年号も令和と変わり早3年目を迎え、人生100年時代を迎えようとしている今日、市老連では引き続き「健康・友愛・奉仕」の三大目標を基本とし、「のぼそう健康寿命、担おう地域づくり」のテーマを加え、会員の皆様と魅力のある活動を進めてまいりたいと思っております。

そのような中で、高齢者の当事者団体である老人クラブが、主体的、積極的に社会参加を働きかけ、健康づくりや地域づくりに貢献していくことは、きわめて意義のあることであると考えています。

社会が変貌する中老人クラブの在り方も検討する中で、これまで通りに長年培った知識や経験を活かし、誇りと生きがいを持って活動をしていくことが、我々老人クラブの役割であるという思いに変わりはありません。我々クラブが地域のために対応できる組織であるために、クラブの体力強化として加入促進が必要です。是非とも会員の皆様一人ひとりが意識を持ち、新たな仲間へ呼びかけ、仲間づくりに一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

ある活動を進めてまいりたいと思っております。

社会が変貌する中老人クラブの在り方も検討する中で、これまで通りに長年培った知識や経験を活かし、誇りと生きがいを持って活動をしていくことが、我々老人クラブの役割であるという思いに変わりはありません。我々クラブが地域のために対応できる組織であるために、クラブの体力強化として加入促進が必要です。是非とも会員の皆様一人ひとりが意識を持ち、新たな仲間へ呼びかけ、仲間づくりに一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

まず健康が第一です。新型コロナウイルスに感染しない様、三密行動に十分気をつけ、次の項目を目標に元気を出して頑張りましょう。

一、健康づくりを推進します。  
一、支えあう友愛活動を進めます。  
一、多世代や関係機関と連携し、安心安全の地域づくりを目指します。

会員の皆様のなお一層の御理解と御協力をお願い申し上げますと、今年一年の皆様の御多幸と御健康を心からご祈念申し上げます。

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

# 希望あふれる新年を迎えて



長野市長

加藤 久雄

明けましておめでとうござい  
ます。くりに努めてまいります。貴会  
の活動につきましては、心身の  
健康保持のためにも、参加者の  
体調や感染リスクの把握を行い、  
感染防止対策をしっかりと取っ  
た上で、できる限り実施・継続  
していただければと思います。

長野市老人クラブ連合会の皆  
様には、健やかな新年をお迎えの  
こととお喜び申し上げます。また、  
日頃は市政に対し御理解と御協  
力を賜り、心から感謝申し上げ  
ます。

去年は、令和元年東日本台風  
災害からの復興に取り組むさま  
かに、新型コロナウイルスの感  
染が拡大し、市民生活や地域経  
済が大きな影響を受けました。  
皆様におかれましても、活動の  
自粛や規模の縮小を余儀なくさ  
れたことと存じます。

本市では、引き続き、感染防  
止対策を市民に呼びかけるとと  
もに、医療・検査体制の確保を  
図り、安心して暮らせる地域づ  
つ

考えています。

夏には、東京オリンピック・  
パラリンピックが開催されます。

本市はデンマークと中国のホス  
トタウンに登録されており、大  
会前にはデンマーク競泳チーム  
の合宿が市内で行われる予定で  
す。トップアスリートの活躍が  
子どもたちに夢を与え、世界の  
舞台を目指すきっかけとなれば  
うれしいことです。

本市を代表する秋・冬のイベン  
トである「松代藩真田十万石ま  
つり」や「長野えびす講煙火大会」  
などは、台風災害と新型コロナウイルス  
の影響で2年連  
続の中止となりました。本年は、  
これらのイベントや行事がいつ  
もどおり開催され、市民の皆さ  
まに元気を与えていただけるこ  
とを楽しみにしています。

結びに、貴会のみましますの御  
発展と、今年一年の会員の皆様  
の御多幸と御健康を心から祈念  
申し上げます、新年のごあいさつと  
いたします。

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

# 新年のごあいさつ



副会長  
宮島 孝夫

令和に入って2回目の新年を迎え、改めまして、明けましておめでとうござい  
ます。

一昨年の台風19号の復旧復興もままならない中、昨年は新型コロナウイルス感染症対策に明け暮れ、

自粛自粛の毎日に老人クラブの種々活動も中止や縮小を余儀無くせざるを得なく、

それでもと各単老では、環境美化や社会奉仕活動等細々と実施するも、その後の茶話会は行わずペトボトル飲料1本持

ち帰りと誠に味気なく、楽しみの一つパス旅行での心身リフレッシュすることも出来ず、ただただ忍の一字の1年でした。本年は、一日も早くコロナウイルスの退散を願い、会員の交流、健康づくり、老人クラブの活性化と、心身ともに元気で楽しい一年になる事を祈念し、会員の皆様のさらなるご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

# 新年を迎えて



副会長  
武田 信一

新年のご挨拶を申し上げます。

新しい年を迎えた訳ですが、一昨年の台風災害の復旧・復興が推し進められ始めたと思

ったところに、昨年年初からの新型コロナウイルス感染症の影響が

取まる様子が全く無く、平穏なる日々が何時になつたら戻つて来るのでしうか。これ

までに経験したことの無い年の始まりとなり

ました。

まだまだ完全なる終息が見えない中ですが

ワクチンが完成したこ

と等の微かに明るい兆

しも見えて来ました。

さて、そういった中

老人クラブについて年

初にあたって思うこと

は、会員増強運動、友

愛活動等の課題につい

て取り組みを推進し、基本理念である「健康・友愛・奉仕」の精神、高齢者同士の助け合い、「伸ばそう健康寿命」を進めたいとの思いがあります。

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

# 謹賀新年



副会長  
若林 建一

新年明けましておめでとございます。

昨年は新型コロナウイルスで連日ニュースが流れ誠に大騒ぎ、戦々恐々の1年でした。

様々なイベントはほとんど中止の状況で、待望の東京五輪パラ五輪も延期になりました。一日一刻も早い収束を願って止みません。

ういう理念が活かされていけないのが会員の増強に現れております。

私自身老人クラブに入会して15年になります。老人会には会則があり制約もあります。多勢の方々といろいろな活動を通じて楽しく有意義に過ごすごこと、感謝に尽きません。

令和3年は声掛けからスタートして、魅力のある老人クラブづくりに専心したいと思っております。

今年一年皆様のご健康とご多幸を心からご祈念申し上げます。

# 新年を迎えて



副会長  
井出 了代

新年あけましておめでとございます。

皆様におかれましては、ご家族で輝かしい新年を迎えられたこと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より女性部活動に對しまして、ご理解とご協力を頂き、深くお礼申し上げます。

昨年度は残念なことに、コロナウイルスの発症により、予期せぬ事態となつてしまいました。目に見えぬウイルスに皆様の生活におかれましては影響を受けて

いる事と思われまふ。このようなかで、

会員の皆様と共に、人への思いやりと優しさを楽しみ、そして向上心を感じあえるような、活動を目標に発信していきたいと思ひます。

女性部活動へのさし上げるご理解を頂けらなるご理解を頂きます事をお願い申し上げます。

上げて新年のご挨拶とさせていただきます。



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 表彰者一覧 (敬称略)

長野市長顕彰

古里地区 大草 作治  
松代地区 小林 繁

長野県老人クラブ

連合会長表彰

◎育成功労者

戸隠地区 宮下 慎平  
吉田地区 中川 憲児  
直轄クラブ 宮尾 尚子  
松代地区 久保田雄三  
吉田地区 横山 秋夫  
吉田地区 樋口 尚之  
松代地区 竹内 光正  
吉田地区 小林 克夫

◎会員加入促進活動

優良老人クラブ表彰

※会員が五人以上増加した単位クラブ

古牧地区 北条長寿会  
三輪地区 下宇木亀鶴会  
吉田地区 桐原和楽会  
古里地区 上駒沢長寿会

浅川地区 何去老人会

朝陽地区 南屋島長寿会

朝陽地区 北屋島長寿会

若槻地区 東徳間長寿会

安茂里地区 小路高砂会

安茂里地区 杏花台長生会

安茂里地区 小市長寿会

松代地区 代官町シニア倶楽部

長野市老人クラブ

連合会長表彰

◎会長永年在任者

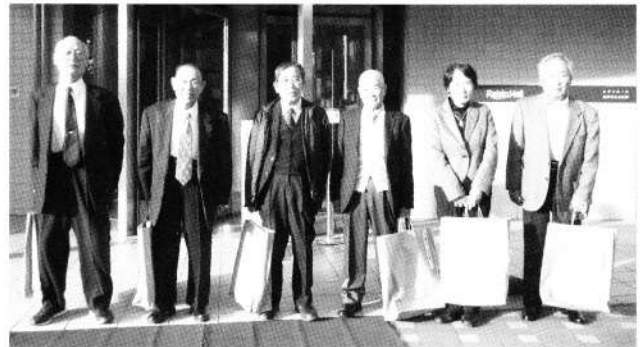
古牧地区 中村 邦雄  
三輪地区 川口とよ子  
吉田地区 大久保 信  
古里地区 倉島今朝人  
朝陽地区 清水 彬之  
安茂里地区 奥原 卓郎  
松代地区 小林 繁  
若穂地区 峯村 敏

◎優良老人クラブ

吉田地区 桐原和楽会  
吉田地区 太田和楽会

◎功労者(感謝状)

安茂里地区 木邨 忠雄



県老連育成功労者表彰受賞者

長野県老人クラブ連合会長表彰育成功労者については令和2年10月21日開催の「第60回長野県老人クラブ大会」において表彰され、その他の表彰については令和3年1月15日開催の「長野市老人クラブ連合会表彰式」において執り行います。



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

### コロナ時代の活動と健康について

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200人の各地区老連役員及び各単位の各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、地区役員の新規の単位の会長を集めた約90名での会になりました。

また、今回の研修会は『新しい様式』に則り、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、朗読や斉唱の際も声を出さず、参加者の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だ

り蹴ったりの状況ですが、三密を避け、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、新たに役員になった会員に向けて、「若槻団地友愛クラブ」轟光昌会長から日頃の活動事例の発表があり、盛んな活動が紹介されました。



轟会長による活動報告

その後、清泉女学院大学看護学科助教の大澤智恵子氏による「自分の健康は自分で守る」というテーマの講演が行われました。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、図や動画を用いて具体的な内容に踏み込んだ講演となりました。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、大澤氏自身の体験談をもとにお話し頂き、盛会のうち研修会は無事終了しました。



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

## 災害時高齢者共助活動研修会

いつかくる日のために備えよう



11月11日(水) ふれあい福祉センターにおいて「台風19号災害より「自助・共助の大切さを学ぼう」をテーマに、研修会が開催されました。

ボランティアで活躍の信州なでしこ隊・寺子屋タンドイの皆さんによる朗読劇「忘れられないあの日あの時」、篠ノ井地区の被災状況・現状及び復旧・復興についてご説明いただきました。災害から1年3ヶ月が

過ぎましたが、復旧・復興には、まだまだ時間と努力が必要なのが現状です。

最後になでしこ隊代表の柳原静子様より災害の備え、災害時の対応等についてお話いただきました。

災害は忘れたころにやってくるわけではありません。忘れないうちに突然やってくるかもしれない。資料を参考に、災害にどう対応するか、仲間と家族と考えるみましょう。



## 研修会資料

1. コロナ禍での災害にどう対応するか
2. 避難時のどこへ・どうやって・誰と・連絡は…等々
3. 災害は忘れたころやっては来ない 突然やってくる
4. いつでもどこにでも忘れないうちにやってくる
5. どこでも起こり得る 災害普段からの対応が必要になる
6. 自分の身は自分で守る
7. そして大切なのは地域のみんなとのコミュニケーション
8. そして仲間との連携が何より大事
9. そして障害のある人への心使い対応 そして大切なのは
10. 民生児童委員との緊密な関係を作っておく 日頃の付き合い
11. そして最も大事なことは 早めの避難(道順・方法等)
12. 更に何を備えておくか 食糧の備蓄・持ち出し袋等

～備えあれば憂いなしです～ 身を守る行動を心掛けましょう

そして安心安全の地域にみんなの力で築いていきましょう

信州なでしこ隊 代表 柳原静子





# 女性部実技研修会

楽しみながら頭の体操を



12月2日(水) 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、楽しいクラブづくり・楽しい活動に役立たせることを目的に実技研修会が開催されました。

今研修会では、この時期な  
らではの実用品かつ簡単にできる「もこもこ毛糸の指編みマフラー」と、「折り紙」の講習を実施しました。マフラーは太めの毛糸を指にくぐらせるだけで編め、これからの寒い時期にピッタリ、頭と指の体操になります。折り紙は「折り紙の会(市老連有志の会)」の講師兼副会長で第一地区老連女性部長の横田洋子さん指導の下、お正月にも飾れる「寿鶴」を作成しました。マフラーは「悠遊会」で、

「悠遊会」で、



の体操になります。折り紙は「折り紙の会(市老連有志の会)」の講師兼副会長で第一地区老連女性部長の横田洋子さん指導の下、お正月にも飾れる「寿鶴」を作成しました。マフラーは「悠遊会」で、

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



## とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…  
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？  
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。  
3つのステップで終始  
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や  
部数をお伺いし  
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい  
途中の校正で内容を  
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先へ  
お送りさせて頂  
きます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽に  
お問合せ下さい



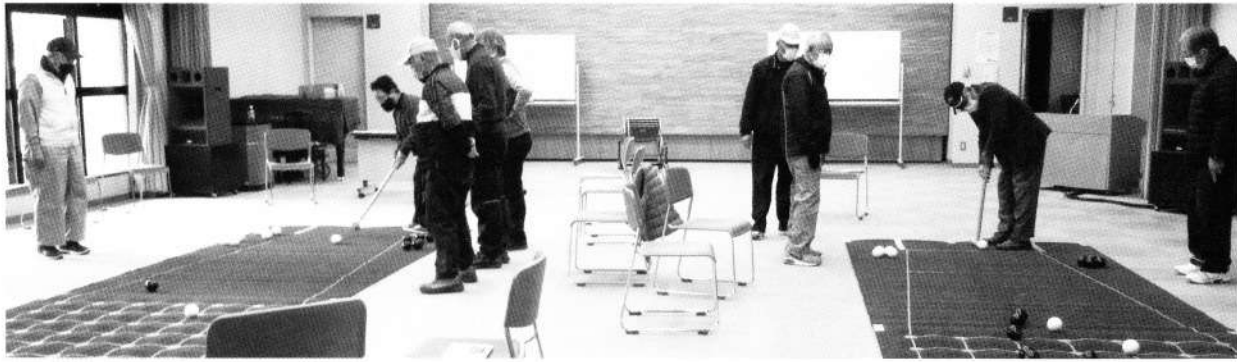
054-283-5424



054-283-5626



株式会社 二チコミ  
http://www.nichicomi.com



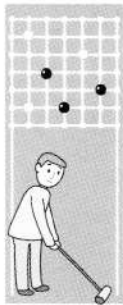
# 囲碁ボール講習会開催

1月から無料貸し出し

長野市老連では、健康づくりと仲間作りを目的に、新たに囲碁ボールを2セット導入し、12月8日に各地区老連代表者を対象にお披露目を兼ね講習会を開催しました。

囲碁ボールは、基盤に見立てた縦5m横2mの人工芝マットの上をスティックでボールを打ちながら、五目並べのように黒と白のボールを並べていくゲームです。ボールを縦・横・斜めに並べる単純なゲームの様ではありませんが、戦術を立てながらどこにボールを打ちつか、いかにうまく並べるか、最後の1球まで勝敗がわからないゲームです。人数は、シ

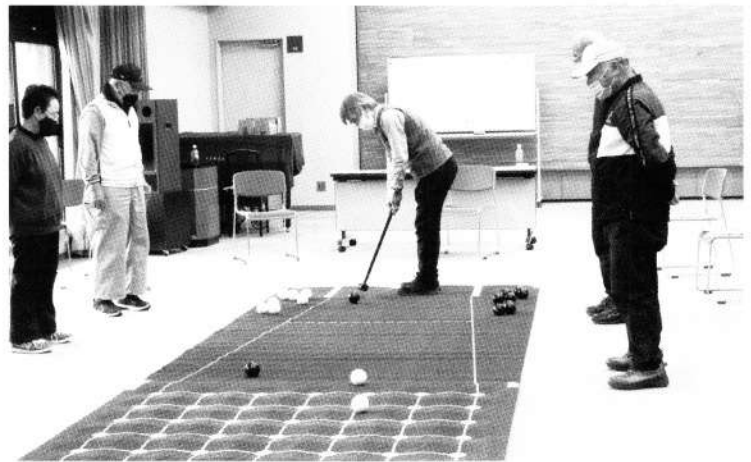
ングル(1対1)ダブルス(2対2)、トリプルス(3対3)の他、ボールは白黒10個ずつありますので変則的な人数でも可能です。狙った場所にボールを打つのが難しく、頭を使い、仲間とコミュニケーションをとりながら、誰でもできる楽しくエキサイティングなニュースポーツです。用具は1月より無料貸し出しをしますが(予約制)、希望されるクラブは事前に用具の取り扱い及びルールについて講習を受けて頂きますようお願いいたします。



## 今後の主な行事予定 (1月中旬～3月まで)

1/14 (木) AM	教養部会
1/14 (木) PM	事業部会
1/14 (木) PM	健康部会
1/15 (金) PM	表彰式
1/15 (金) PM	常任理事会
1/18 (月) PM	女性部会
1/18 (月) PM	女性部交流研修会
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) PM	長野市老人クラブ大会及び友愛研修・芸能発表会(予定)
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

令和2年11月26日に開催を予定していた「長野市老人クラブ大会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年3月2日(火)に延期しました。なお、表彰については令和3年1月15日(金)14:00～執り行います(関係者通知済み)。



## 囲碁ボール講習会のお知らせ

〈開催日時〉

2月5日(金) 10:00～

2月5日(金) 13:30～

3月15日(月) 13:30～

〈会場〉長野市ふれあい福祉センター5F  
申し込みは不要。直接会場へ。

### スポーツ用具無料貸し出し

- グラウンドゴルフ ● ペタンク
- 輪投げ ● スマイルボウリング
- 囲碁ボール

事前に市老連事務局まで予約をお願いします。

### 有志の会 ご案内

(令和3年1月中旬～令和3年3月まで)

	月	日	曜日	開始時間	内容	場所	持ち物
<b>悠遊会</b> 参加費無料 (別途材料費要の場合有) ※要事前申し込み	1	25	月	10:00	もこもこ毛糸の指編みマフラー	ふれあい福祉センター	筆記用具 裁縫道具 はさみ 飲み物
	2	22	月	10:00	「芸能発表会」準備	〃	
	3	1	月	13:00	〃	〃	
		2	火	PM	「芸能発表会」作品展示(予定)	ホクト文化ホール	
		22	月	10:00	未定	ふれあい福祉センター	
<b>安来節の会</b> 年会費1000円 参加費無料	2	1	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	筆記用具 魚籠 ザル 豆絞り手拭い(ある人) 飲み物
		22	月	10:00	〃	〃	
	3	2	火	PM	「芸能発表会」出演(予定)	ホクト文化ホール	
		8	月	10:00	民舞踊「安来節」他	ふれあい福祉センター	
<b>基楽会</b> 1/13(水)に開催を予定していた「新春囲碁大会」は中止になりました。今年度の活動はありません。							
<b>コーラル歌音</b> 年会費1000円 参加費無料 歌集代1000円 (歌集代初回のみ)	2	3	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	筆記用具 歌集 飲み物
		15	月	10:00	〃	〃	
		24	水	10:00	〃	〃	
	3	2	火	PM	「芸能発表会」出演(予定)	ホクト文化ホール	
		15	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	ふれあい福祉センター	
<b>MG 健球会</b> 冬期休会中(4月～再開予定)							
<b>折り紙の会</b> 年会費500円 参加費100円 (別途材料費要の場合有) ※要事前申し込み	2	8	月	10:00	折り紙	ふれあい福祉センター	筆記用具 はさみ ボンド 飲み物
		1	月	10:00	〃	〃	
	3	2	火	PM	「芸能発表会」作品展示(予定)	ホクト文化ホール	

※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)

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。

かぞえうた♪

おやつは果物  
ご飯食べ  
野菜は5皿に  
牛乳2杯に豆ひとつ  
卵いち  
魚(うお)いち  
肉いち

## 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よう♪
- 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)定期的な点検している
  - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

## 長野市地域活動支援課よりお知らせ 長野市交通安全推進マスコットキャラクターが決まりました。

### 名前：カモシレ

- ・かもしかをモチーフ
- ・市章の入ったスカーフをし、腕には反射材を付けている。
- ・「かもしれない運転・歩行」を常に実践している。

#### 【老連の皆さまへ】

- ・市民の皆さんが、交通事故の被害者にも加害者にもならないように、頑張って活動していくよ。
- ・「かもしれない運転・歩行」を実践して交通事故に遭わないようにしてくださいね。



長野市交通安全推進会議（会長：長野市老人クラブ連合会会長近藤定利）と長野市は、この度交通安全推進マスコットキャラクターを募集したところ、多くのご応募をいただきました。審査の結果、長野美術専門学校の田中菜音さんの作品に決定しました。

今後、交通安全のイベントや啓発グッズなどに活用し、交通事故防止を呼びかけていきます



### 実践してみよう

#### 『かもしれない運転・歩行』

「かもしれない運転・歩行」とは、「○○だろう」と憶測をするのではなく、その時の状況から起こりえる事故を予測した運転・歩行をすることです。まずは、次のことを意識してみましょう。

#### ●交差点において

- ・見通しの悪い交差点で、姿は見えないが車や自転車、歩行者が飛び出してくるかもしれないと予測し、速度を落とす。

#### ●車のブレーキランプが点灯したら

- ・歩いていたり、自転車に乗ったりしている時に、前方を走っている車のブレーキランプが点灯したら、左折してくるかもしれないと思い、前方の車を追い抜かない。

### 高齢者事故の特徴

高齢者事故の特徴として次のことが挙げられます。

- ・自宅から500m以内の場所で多く発生している
- ・安全不確認を原因とする事故が多い

これらは、これまで無事故・無違反であったという自信や「慣れ」が原因であると考えられます。

そこで、これまでの何十年と運転をしてきた経験や、何度も同じ道を歩いてきた経験を最大限生かした『かもしれない運転・歩行』を実践し、交通事故の加害者にも被害者にもならないようにしましょう。

長野市では交通安全教育講師を派遣し、各地で分かりやすく楽しい交通安全教室を開催しています。

ご興味のある方は長野市地域・市民生活部地域活動支援課（電話：026-224-7615）までご連絡ください。

### 新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずに『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう……。誰かと話すことも少なくなった。



高齢者として気を付けたいポイント

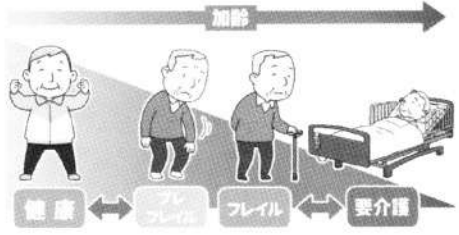
# 新型コロナウイルス感染症



こんな動かない毎日  
気がついたら……

## 生活不活発に気をつけて！

動かないこと（生活不活発）により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7週間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症

も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



「一般社団法人日本老年医学会 The Japan Geriatrics Society  
© 2020 一般社団法人日本老年医学会」

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

## 「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】  
趣味

大賞：商品券 10,000 円(1名)  
優秀賞：商品券 5,000 円(5名)

募集期間：令和3年3月31日まで



まずはクリック！

川柳 ニチコミ



# コロナウイルスをぶっ倒せ!! 〈こんな時だからこそ、のスポーツ大会〉

三輪地区老連 会長 笠原 啓良



コロナ禍の中での、

## グラウンドゴルフ大会

「家にとじこもらないで一人じゃないよ」をモットーに、10月18日「第21回ペタンク・グラウンドゴルフ大会」を美和公園で実施した。コロナ禍での開催ではあったがコロナ対策をそれぞれ自覚のもの

と、しかも雨で順延ではあったが参加者数も変わらず皆さんの熱意で盛り上がり晴れ晴れとした姿に安堵した。

そして、閉会挨拶でコロナ禍ではあるが予定通り11月14日三輪小体育館での「スマイルボウリング大会」への参加を求めたところ、ほとんどの人が頷いており「やってみてほしい」との願望と受け止めた。

それを受けて試合方法は従来通りとし、コロナ対策は次により各単老で周知理解を得て参加者を選出する。

### 〈コロナ対策〉

- ・会場の通気性の確保
- ・入場時マスク着用、検温、アルコール消毒
- ・ビニール手袋着用（ボールを投げる時に支障があるが全員同じ条件として着用↓最も感染の危険性があると判断）

喜びの声が大きかった

## スマイルボウリング大会

とは言え、巷では連日感染者が2桁台と一向に減る気配もなく中止も覚悟で準備を進め幸いにも大会の実施となった。

競技は普段のストレスを発散するが如き「コロナピン」めがけて大いに盛り上がり無事終了となった。表彰式で入賞チームには長野市から戴いた「買物袋」をプラスしての表彰でざわめきの声も。

大会終了後「久し振りにいい汗かいて気持ちもスッキリ」「コロナ禍の時に細かい配慮で良くやってくれた、役員の熱意に感謝」の声を頂き我々のモットーと皆さんの願望が結実した意義ある大会となった。

その後「神のみぞ知る」の心境で2週間が過ぎ感染者なしで胸をなで下ろした。

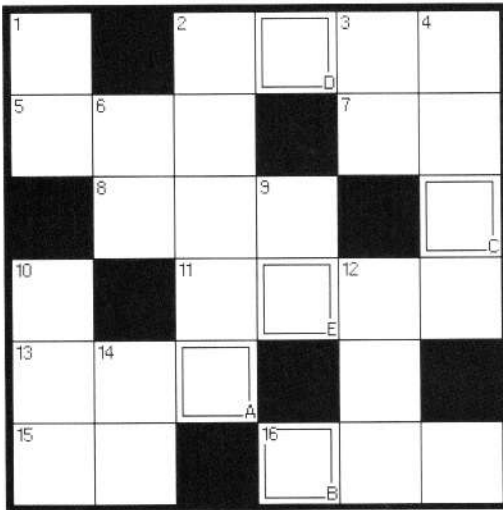


### 〈大会概要〉

- 参加チーム11
- 参加者70数名参加
- 4ブロックで予選リーグ
- 各ブロック1位が決勝トーナメント進出順位決定



# 頭の体操 クロスワードパズル



## 解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのかぎ

- 【タテ 1】 丈の低い竹の総称。
- 【タテ 2】 すっかり水につかること。びしょぬれ。
- 【タテ 3】 建物や機械の土台。もとになる事がら。基本。
- 【タテ 4】 運がいいこと。ラッキー。
- 【タテ 6】 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- 【タテ 9】 四季のうち、春の次に来る暑い季節。
- 【タテ 10】 目の上と下にあって、目を閉じたり開いたりする皮。
- 【タテ 12】 実際にあった話。
- 【タテ 14】 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。

ヨコのかぎ

- 【ヨコ 2】 物をみがくのに使う粉。「歯○○○○」
- 【ヨコ 5】 人に言い聞かせて、あることをさせること。
- 【ヨコ 7】 積み重なったもの。かさなり。
- 【ヨコ 8】 普段呼ばれている人や物の名。通称。
- 【ヨコ 11】 ふつうの人が及ばないほど、学問やわざなどが優れて、うまい人。
- 【ヨコ 13】 食料・衣服などの生活で使われる品物。
- 【ヨコ 15】 がけから流れ落ちる川の流れ。
- 【ヨコ 16】 弱々しい気持ち。内気。

## 答えは裏表紙！

ふれあい便り・いすみに  
投稿しませんか。

あなたの文章や和歌・俳句・川柳などの文芸作品が  
会報誌に掲載されます。

普段考えていること、楽しかったこと、興味深かつ  
たことなどを是非文章にしてお送りください。

### 【応募先】

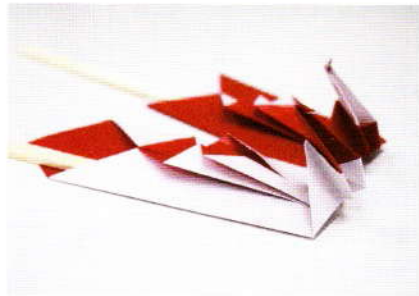
〒380-0813  
 長野市大字鶴賀緑町1714-5  
 長野市ふれあい福祉センター1階  
 長野市老人クラブ連合会事務局



### 折り紙の会作



鶴の小箱



鶴の箸入れ

## 自慢の 作品紹介

### 長野市老連 女性部役員作



寿鶴



もこもこ毛糸のマフラー

クロスワード答え ショウガツ(正月)



### 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

明けましておめでとうございます。います。

「長野市老連新聞ふれあい便り」は株式会社ニチコミ様及びスポンサー様のご協力により今号よりリニューアルをいたしました。明るく元気なクラブ活動の参考となるよう内容充実に努めてまいりますのでご支援、ご協力のほどお願い申し上げます。

今年は大雪が予想されていますが、雪の中の静かな夜や雪景色を見ながら一句詠んでみるのも素敵です。

寒さも益々厳しくなっています。健康には十分留意しお過ごしください。

明るい話題の多い一年になりますように。今年もよろしく願いいたします。