

創造と連帯の輪を広げて心豊かな21世紀を

岡谷市高齢者クラブ 連合会だより

令和元年度号

発行 岡谷市高齢者クラブ連合会 〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-50 (岡谷市社会福祉協議会内) 電話 0266-24-2121

令和元年度 ボウリング大会

会場のあるこちらで、握手やハイタッチなどが見られ、笑顔あふれる大会となりました。

自分の地域だけじゃない
もっと多くの仲間と交流できます
すてきな出会いが待っているかも！

昨年、当連合会初の会報誌を発刊いたしました。岡谷市、市社会福祉協議会並びに会員各位、そしてご協賛いただきましたスポンサー各位に御礼申し上げます。

現在当市でも少子高齢化社会の進展は、その勢いが増大しております。この時にあたり、私たち高齢者クラブ連合会として、次の4つの活動を展開いたします。

- ① 仲間づくり活動により、つどいの場、会話する場を作れます。(会員の趣味の発表やサークル活動が盛んに行われています。)
- ② 健康づくり活動により、仲間とスポーツや体操をしたり、笑いの場が作れます。
- ③ 社会奉仕活動により、心の安らぎが得られます。(区内の公共施設・神社の清掃など)
- ④ 連合壮年会、婦人会との合同活動により世代間交流が図れます。(市政懇談会や市議会議員との懇談への参加など)

また本年は会員による硬貨募金の中から台風十九号災害の義援金を行うなどの活動も積極的に行ってまいります。

創刊号につき、令和に入つての第2号の発刊となりました。どうぞ変わらぬご支援のほどお願い申し上げます。



岡谷市高齢者クラブ連合会
会長 小口 智達

健康長寿を図り多くの
仲間づくりを

特集1 これからの高齢者クラブに期待すること

昨今、高齢者の人口は増加を続けており高齢者クラブの必要性が高まっている。

一方でクラブの会員は徐々に減少してきている現状があります。

そこで、この機会に活動内容の見直し、広報活動の強化などについて考え、これからの高齢者クラブが岡谷市や地域にとってどうあるべきか、日ごろそれぞれのお立場でご活躍の皆様からご意見をいただきました。



高齢者クラブ連合会
三井 正二 副会長

◆三井副会長

我々の一番の悩みは会員の減少である。実際、岡谷市の高齢者は増えている訳だが高齢者クラブに入って来ない。その原因は何なのか、どうすれば入会してもらえるのか、皆様からのご意見をいただきたい。

◆司会(河西事務局長)

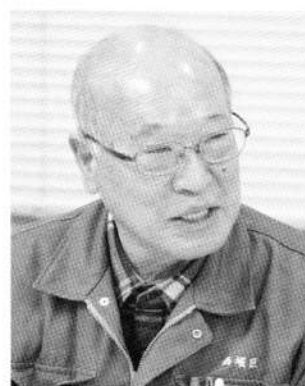
それでは、「会員を増やして、かつ、会の活動を活発にするためには」というテーマで、ご意見を頂戴したい。

◆宮坂区長会長

この先高齢者はどんどん増えていく訳ですが、それをどういう形で勧誘していくのかという点。西堀区では、高齢者の活動の場としていきいきデイと桜寿会(高齢者クラブ)がある、いきいきデイは「介護予防」という明確な目的があり健康を求める高齢者とマッチして参加者が増えていると思う。

一方、高齢者クラブでは、「昔ながらの活

動が繰り返されている」イメージが根強くクラブ自体に関心を示さない人が増えてきているのではないかとと思う。
組織というのは必要性があれば参加者は自然と多くなるもの、高齢者クラブも、そういう必要性をどこに見出していくのかがポイントではないか。



岡谷市区長会長(西堀区長)
宮坂 徳男 さん

◆藤森市議会副議長

会員を増やしていくということは、要は「仲間づくり」そのために「一番必要なことは「PR」と「声掛け」だと思う。

こうして会報誌などで周知していく方法もあるが、やっぱり身近な人に声を掛けるということが最も大切だと感じている。

その中身も大切に「クラブへの思いを込めて」PRする必要があると思う。

また、自分もそうだが、「高齢者」とは言われたくないので、高齢者クラブという名前も、もう少し柔らかくなったら良いのではないか。

また、活動では、地域での奉仕活動などの「外に向かう活動」の充実が必要、高齢者の持つ知識や経験、技能などを地域の中で生かすクラブのPRに繋がっていったらどうか。



岡谷市議会副議長
藤森 博文 さん

◆ 小口健康福祉部長

高齢者クラブの会員数を見させていたいたいところ、男性会員が多いことに驚いている。男性は退職後なかなか地域に溶け込めない、また出てきても長続きしないなど、福祉の現場では、男性の参加者が少ないことが多く、いきいきデイでも男女比は1対5と圧倒的に女性が多い現状がある。

また、福祉タクシーをみても、対象者は増えているのに、利用者は減っているなど、高齢であっても運転免許を所持している方々が増えており、自分で運転しそれぞれに余暇を楽しむといった時代となってきている。

しかしながら、社会や地域の活動に参加することは、今後の人生を豊かにするために重要であるため、行政としても知恵をしぼりなが

ら、高齢者クラブの活動が魅力ある活動になるよう今後も協議、検討しながらお手伝いさせていただきます。



岡谷市健康福祉部長
小口 浩史 さん

◆ 中田市協会長

国の進めている働き方改革によって、65歳から70歳までしっかりと働きましようという社会になると、地区の役員や福祉人材も含めて70歳までの人がなかなか入ってこれない、70歳を過ぎてから「さあ、やりましょう」となってもそこにも課題が出てくると思う。年齢的に加入してもいい年代があるのにそうならない作りの問題が大きく、そこをどう解決していくのが非常に難しいと思っている。

一つの切り口としてインセンティブを作っていくこともあるのではないかと。

参加する、加入することで、自分に何かの形で帰ってくるという仕掛けをつくることも一つの答えかなと思う。高齢者クラブだけで考えるのではなく、行政と引っぱり合う形で答えを出していったらいいのではないかと。



市社会福祉協議会会長
中田 富雄 さん

◆ 司会（河西事務局長）

地域活動やサロンなどに参加することで、認知症予防や介護予防にどれだけ効果があったのかといったものをまとめたものもある。介護予防につながるような活動であるなら、インセンティブを持たせるといった意味では、行政と連携してポイントを付与するなどもいいのではないかと。



市社会福祉協議会事務局長
河西 稔 さん

◆ 向山市協副会長

いきいきデイの参加者にも話を聞いてみて、あまり年をとってから「まだ役員をしているの？」と言われるとやる気があってもで

きなくなってしまう。また会をやめるにしても一人でならいいけど仲間を連れ立ってやめてしまうことも良くないと思う、いくつになっても元気な人は元気だし他人がやりがいをうばってはいけないといった。

地域に積極的に参加していくことは、顔見知りが増えて、勧誘に結び付くのではないか。例えば、ボランティア活動や話し相手、子どもたちとのふれあいなど、とにかく高齢者の持っている知恵袋を地域でいっぱい出してほしい。子どもたちの見守りやあいさつ運動、またご近所の人たちと助け合う一助になっていただけたらいいと思います。



市社会福祉協議会副会長

向山 範子 さん

◆司会(河西事務局長)

地域にあっても深く濃い繋がりを望まない時代になり、地縁よりも同じ趣味や好みのあう人との繋がりを求めるようになっていて、今まで地域であたりまえにやっていたことが出来なくなっている。それでも地域を成り立たせていくために、地域の文化や伝承という

ものが必要であり取り組む必要があると思う。

◆三井副会長

事故を起こしたり、詐欺に引つかかったり、認知症になったり、社会的に高齢者が負を背負っている風潮にあり、今の人たちは高齢者というレッテルを貼られることに拒否反応を示している。逆にもっと若いうちから高齢化社会を考え、健康第一で友愛や社会奉仕に勤しみ、地域から嫌われない存在になっていかなければいけないと思っている。そういったことが、もっと活動の表面にでてくれればよいのではと考えているがなかなか難しいところがある。

◆宮坂区長会長

核家族化が始まって価値観がバラバラになった、マスコミなどの影響もあって、若い人たちの高齢者のイメージも悪くなっていると思う。また70歳過ぎても働く時代で、地域の奉仕活動どころか区を維持していくことも難しくなった。国や行政に頼るのではなく個々に跡継ぎを作るしかない。



◆小口会長

今、役員をやっている人たちは、代々受け継がれたクラブを自分の代で終わらせるわけにはいかないという思いでがんばっているが、跡継ぎを作ることに苦労をしている。

また例会などの参加の際の足の問題がある。免許を返納して、運転できる人に乗せてもらうこともあるが、車を出してくれる人も高齢であり、家族の心配もあるなど切実な悩みとなっている。

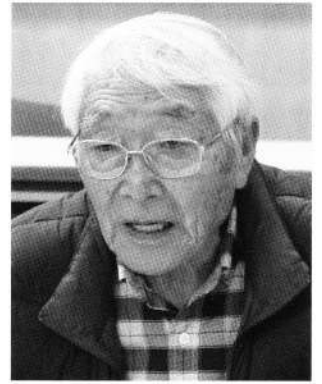
ネーミングについて、全国的にも「老人」「高齢者」という名前から「シニア」という名前に変わってきている。当連合会でも「シニアクラブ」にしたかどうかという話し合いがなされているところです。

安否確認や子どもたちへの声かけをするという意見がありました。大変良いことだと思ふ。そんな活動を続けていければ、その子たちのおじいちゃんおばあちゃんも、クラブに加入してもらえませんか。



高齢者クラブ連合会

小口 智達 会長



高齢者クラブ連合会
山田 治男 副会長

◆ 山田副会長

今、私たちの地区の一番の悩みは、いきいきデイとの兼ね合いです。横川区では、女性がいきいきデイに参加しており、クラブの女性会員がほとんど減ってしまっている状況である。今までのお話から、やはりクラブ自体が魅力のある活動することによって加入してもらえるのかなと感じている、クラブの在り方も自分たちで研究していかなければいけないと思う。

◆ 三井副会長

高齢者クラブなどの任意団体が岡谷市の中でもだんだんと少なくなってきた。そういった雰囲気を変えていかなければいけないと思う。みんながバラバラではなく全体的に一つにまとまれるような方向付けを岡谷市としても考えていかなければいけないと思う。

◆ 宮坂区長公長

人口が減っていて、壮年会、婦人会など組織ができなくなっている。効率よくやるしか仕方がない。だからこそ魅力ある活動を作っていく、健康だとか皆が求めていることしたり、できるだけ単純化したりと、自分たちで努力していくことが必要。

◆ 司会（河西事務局長）

本日、結論を得たというわけではないが、普段できない意見交換ができたことが、ひとまず大成功ではなかったかと思う。

行政でも一生命取り組んでいる「地域がどうあるべきか」という中で、地域の資源を生かそうという話をしている。まさに高齢者クラブもいきいきデイも大事な地域資源であり地域の宝物です。それが互いに成り立つようにアイデアを出し、より充実した活動になっていけるよう、本日いただいたご意見を整理し、理事会などで報告をさせていただきます。今後の活動に繋げてまいりたいと考えます。

ご協力をいただきました皆さまありがとうございます。ございました。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

間下つつみ会 会員102名



環境美化で住みよい地域づくりに協力

今井えんれい会 会員152名



作る喜び、描く喜び、観る喜び(作品展にて)



市内の単位クラブ

18クラブを紹介します



下浜水門クラブ 会員64名



年末恒例 大ビンゴ大会で大盛り上がり

おかや長生クラブ 会員50名



女性会員の元気と笑顔がクラブの支え!

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

上浜 福寿会 会員34名



毎月2回の歌唱会を楽しみにしています

小尾口 陽寿会 会員42名



都市化の中に安ら求めてぎを！

それぞれが地域に合った活動を自主的に行っています。

小井川長寿会 会員64名



気の合う仲間、元気に楽しく！

小口 つくし会 会員57名



健康長寿を目指して、活動しています。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

小坂福寿会 会員42名



健康長寿をめざして、楽しく活動

西堀桜寿会 会員93名



芸能祭に向けて、踊りの特訓中

皆でいきいき健康づくり体操やカラオケ趣味の講座など

三沢高尾クラブ 会員30名



ボランティア活動も楽しくやっています

花岡えんじゅ会 会員70名



仲間づくりで健康寿命延伸

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

鮎沢高齢者クラブ 会員64名



毎月、40人近くの参加者で楽しんでいます

駒沢ゆうゆうクラブ 会員30名



例会では、ハイツを使って楽しんでいます

自分たちの地域の奉仕活動も積極的に行っています。

東堀柴宮会 会員53名



気の合う仲間と、元気に楽しく！

橋原福寿会 会員57名



新年も元気に楽しく活動していきます

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

横川出早会 会員89名



恒例の日帰り旅行も楽しみにしています

中屋明和会 会員74名



地域の奉仕活動でも大活躍！

すてきな仲間と、すてきな生きがいをづくりをしています！

**いきいき
会員紹介**

小口ふみさん (100歳)
長地鎮 中屋明和会会員



今年1月に100歳を迎えられた小口ふみさんを訪問させていただきました、お話を伺いました。

ふみさんは大正9年に旧長地村の東町のご出身で、3歳の時に岡谷市内で関東大震災を経験され、母親に手をひかれ近所の竹やぶに避難したことや戦時中はご主人の仕事の関係で北京で終戦を迎えられたことなどを話してくださいました。

その後東京で30年ほど生活され、現在は、息子さん夫婦と一緒に長地で過ごされています。

先日お孫さん、ひ孫さんがあつまって100歳のお祝いをしてくれたと嬉しそうに写真を見せてくださいました。

明和会には65歳から加入されており、昔は手芸部でベストを編んだりしていましたが、今は、ご近所の友人と会食などに参加するのが楽しみとのことです。

少し耳が遠くなったと話されていましたが、「今のところ自分のことは自分でできる、介護保険だって一度もお世話になっていない」と、とても100歳とは思えない元気ですすてきな笑顔でお話してくださいました。

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

特集2 高齢者クラブの魅力ある活動紹介



高齢者クラブの活動の中身も大きく変わってきています。自分たちの好きな事、やりたいこと、趣味を生かした講座など、新しい活動がどんどん生まれてきています。

ぜひ、一度自分の地域でどんな活動が行われているのか調べてみるのもいいかもしれませんね。

自分に合った活動やすてきな仲間が見つかるかもしれませんよ。



川柳教室

今井えんれい会

今井区公民館の一室から大きな笑い声が聞こえてきます。今井えんれい会主催の川柳教室です。この日集まったメンバーは11名、前回の出された「お題」について、それぞれが思いついた川柳を持ち寄って発表をしてみました。

日頃の何気ない生活を切り取った作品から社会情勢などを詠み込んだ作品など、参加されている皆さんが本当に楽しみに作っているんだと感じさせる作品ばかりで、そこに司会の松田さんの軽妙なしゃべりもあって会場は終始笑い声が絶えないとても楽しい会でした。

「レバノンに
届くかゴーンと
除夜の鐘」



マージャンクラブ

横川区出早会

のどかな昼下がり、横川区の公会所からは、ジャラジャラという音が響いていました。横川区出早会ではボウリング・マレットゴルフ・カラオケ・大正琴・卓球・健康体操・麻雀のクラブがあり、それぞれが活動を楽しんでいます。麻雀が初めての人も一から教えてもらいながら参加しているテーブルと麻雀好きの集まるテーブルがあり、誰でも楽しめます。麻雀クラブが始まってから途中入会の会員も増えてきている人気の活動です。高齢者クラブの会員であれば横川区民でなくても参加OKとのこと、興味のある会員はぜひご連絡ください。



岡谷市高齢者クラブ連合会行事紹介

5月 定期総会 諏訪湖ハイツ 大会議室

総会では、約100名の会員が集まり、今年度の事業計画・予算などについて熱心に話し合われました。

また高齢者クラブの活動に、長年ご尽力いただいた方々に対し功労表彰を行いました。

集い・学ぶ



令和元年度 表彰者	西條 金司(三沢)
会長表彰(理事5年)	西條 金司(三沢)
役員表彰(地区役員15年)	西條 金司(三沢)
役員表彰(地区役員10年)	宮川トキ工(今井)
	前嶋 利秀(花岡)
	小口 隆弘(花岡)
	川窪 照昭(橋原)
	鮎沢 功(橋原)
	上條あい子(東堀)
	山口ミツ子(東堀)

講演「終活・エンディングノートについて」

長野県金融広報アドバイザー 原 元士氏

「終活」とは人生終焉のライフステージを迷いなく楽しく活き々と生きることであり

「エンディングノート」はそのための方法手段を書き記す人生の記録であるという、有意義なお話をお聴きしました。



集い・貢献する

硬貨募金(1円玉募金)

毎年会員による硬貨募金を実施しています。1日1円を目安に毎年30万円近くが集まっております。今年度は、10月の台風19号により、甚大な被害を受けた長野県内の被災地に対し、日本赤十字社を通じ義援金を送りました。

過去の主な配分先等

- 西日本豪雨災害義援金
- 岡谷市民病院へ椅子の寄贈
- つつじヶ丘学園支援金
- 東日本大震災義援金
- 諏訪湖ハイツコンベンションホール音響装置寄贈
- 通信カラオケ機器寄贈
- など(平成4年から)



今井岡谷市長さんにお届けしました

理事会

高齢者クラブ連合会では毎月一回理事会、三役会が開催され、発足以来自分たちで会の運営・行事の企画等を行っています。

その他 諏訪湖ハイツの草取りなど奉仕活動や忘年会・歓送迎旅行など親睦を図っています。

また、岡谷市の各種会合や行事に参画し、高齢者の地位拡大や誰もが住みやすい岡谷市を目指して活動を続けています。



令和元年度 理事の皆さんです

10月 マレットゴルフ大会

湖畔公園マレットゴルフ場

諏訪湖や八ヶ岳を望む絶好のロケーションの湖畔広場を会場に多くの選手、応援が参加し、熱戦が繰り広げられました。会場のあちらこちらから、ボールをたたき快音や歓声が響いていました。



集い・競う



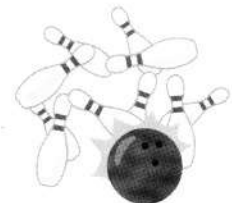
【個人成績】

- 1位 那須野賢造 (下 浜)
- 2位 宮沢 虎三 (駒 沢)
- 3位 北原 光治 (小 尾 口)
- 4位 南澤 義久 (西 堀)
- 5位 岩波 哲生 (中 屋)
- 6位 小口 善照 (間 下)



1月 ボウリング大会 スポーツ岡谷

リニューアルされたスポーツ岡谷を会場に、今年も多くの会員が日頃の腕前を競い合いました。2ゲーム制で争われる大会では400ピンを超えるスコアなどハイレベルな戦いとなりました。



【個人成績】(男子)

- 1位 井出 潤三 (間 下)
- 2位 本多 秀樹 (横 川)
- 3位 鮎沢 勝利 (鮎 沢)
- 4位 大久保公彦 (横 川)
- 5位 堀内今朝由 (今 井)

【個人成績】(女子)

- 1位 羽山 節子 (岡 谷)
- 2位 高木 里美 (中 屋)
- 3位 小泉 友子 (岡 谷)



長野県老人クラブマレットゴルフ大会 箕輪町大芝公園

長野県老人クラブ連合会主催のマレットゴルフ大会が県内2カ所の会場で行われ、岡谷市を代表して岡谷区長生クラブと横川出早会が参加しました。

中 南 信 地 区 の 強 豪

が ひ し め く 中、 横 川

出 早 会 の 森 谷 さ ん が

3 位 入 賞 を 果 た し ま

した。



【団体成績】

- 9位 横川出早会
- 11位 岡谷長生クラブ

【団体成績】

- 3位 森谷不二夫 (横 川)

集い・楽しむ

6月 カラオケ大会

諏訪湖ハイッ コンベンションホール

毎年、会員に大好評のカラオケ大会が開催され、2000人を超す観客の声援の中、各クラブを代表する「のど自慢」が日頃の練習の成果を披露しました。ステージ衣装に着替え熱唱する出演者に、大きな拍手や花束が贈られていました。



7月 体育大会

スワンドーム (市民体育館)

毎年恒例、スワンドームでは、各地区対抗種目などによる熱い？戦いが繰り広げられました。今年は、新たなゲームも加わり大いに盛り上がりました



各種目には豪華？
景品もありますよ

【地区対抗種目成績】	
1位	中屋明和会
2位	横川区出早会
3位	鮎沢高齢者クラブ
4位	橋原福寿会
5位	三沢高尾クラブ
6位	西堀桜寿会

私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



集い・発表する

11月 芸能祭 アイトピア（ホール）

舞踊・合唱・健康体操・楽器演奏など日頃の練習の成果をアイトピアの舞台いっぱい発表を行いました。色鮮やかな衣装で華麗に踊る姿やすてきな演奏や歌声に、会場に訪れた大勢の観客から声援が送られました。

2月 高齢者クラブ作品展

諏訪湖ハイツ大会議室・コンベンションホール

毎年諏訪湖ハイツを会場に各クラブの会員が制作した作品を3日間に渡り展示を行なっております。

会員が活動の中で作成したものや1年間かけて作成したものなど力作ぞろいです。

ぜひ一度、作品展に足を運んでみてはいかがでしょうか。



私たちは岡谷市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



岡谷市高齢者クラブ 入会のお誘い

あなたの入会をみんなで見守っています！

今や「人生100年」の時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。そのうえで生きがいを持って過ごすことが重要です。私たちのクラブは、毎日いきいきと健康で仲間とより楽しく、笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として最高のものがあります。これからの生活を明るく活力あるものとするために、ぜひクラブに加入しましょう。



■高齢者クラブに入会すると…

- ① 地域に**新しい仲間**ができます
- ② **体力の維持・健康の増進**になります
- ③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができます
- ④ 社会活動への**参画と貢献**ができます
- ⑤ 心の安らぎ、充実感が得られます

生活を豊かにする楽しい活動

健康体操・ポウリング・マレットゴルフなどのスポーツ、カラオケ・手芸・芸能などの趣味・文化活動や旅行など

地域を豊かにする社会活動

友愛訪問や公共施設の清掃などのボランティア活動や地域の文化、伝統の伝承活動や世代間交流など

編集後記

当クラブの活動は昭和31年（1956年）に発足して以来、健康、友愛、奉仕、の三本柱を活動の基本に据え、今日まで65年間活動を続けてまいりました。

この間、社会は様々な構造変化をおこし少子高齢化社会となり、戦後間もない頃は人生僅か50年と言われた時代から今日、人生100年と言われる長寿時代になり高齢者が総人口の30%を占めようとするまでになり、社会への影響も高まり、高齢者を取り巻く生活環境も大きく変化してきました。

支えられた時代から自立、支えあう時代へと移り替わりつつある中で、我々の行なっている活動は、今後益々、社会的にも必要性が高まってくると思えます。

最後に昨年の創刊号に続き関係各位の皆さまのご協力により、ここに会報紙2号が発刊できましたことを心から感謝申し上げます。

会報紙をご覧いただき、当クラブの今後の活動に少しでもご理解ご協力いただければ幸いです。

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。

本誌は会員の更なる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。