

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

大町市老連だより



発行／大町市老人クラブ連合会

〒 398-8601 大町市大町 3887 番地（大町市役所福祉課内）

電話：0261-22-0420 FAX：0261-22-4700

発行/令和2年8月31日

No.101



大系線の旅 ～アルプスの山並みを望む～

発刊にあたって

「大町市老連だより」が今回から一新され、発刊することとなりました。

今までに「老連だより編集委員会」の方々のお力により区切りの良い百号までが発行されました。しかし、会員の減少や高齢化のため編集委員に係る負担が大きくなり改善が求められておりました。

このような状況の中、昨年老連全体の役員・事業の在り方について見直しがされ、役員の負担が軽減されるよう改革が行われました。その一つとして負担を減らすため、編集委員会を廃止して編集・作成を株式会社ニチコミにお願いすることとなりました。

これから当分のあいだは年一回の発行となりますが、より良い「老連だより」となりますよう努めますので、皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願いたします。

老連改革に期待を込めて

大町市老人クラブ連合会 会長 仁科宰知代



大町市老人
クラブ連合会
長に就任し

て、早いもので一年半が経過としております。この間単位クラブの会長さんをはじめ大勢の方々に支えられ努められたことに厚く感謝申し上げます。

また、今年は年明けから新型コロナウイルス感染症対策のため、各事業の延期や中止、会議も書面会議をお願いするなど、皆様に変なご迷惑をおかけしております。さて、当老連の最大の問題として会員の減少があります。



す。この問題について昨年度は皆さまの知恵をお借りして、改善に向け着手いたしました。

会員数は最盛期の三分の一に減少したのにも関わらず役員の数や、行事の規模・回数などはそのまま行われてきました。このため役員の負担が大きくなり、役員のなり手がないことなどを理由に、クラブの人員が減少するばかりでなく、老連を脱会する単位クラブが続きました。

そこで、原点に戻り規模にあった役員数、行事にし、役員の負担を軽減しようと改革を行いました。

老連の役員は単位クラブの会長のみとし、今まで、三部長会で行ってきた内容についても会長会で検討することと



しました。理事数も見直し、地域にこだわらず会長会において互選することといたしました。これにより、会長の負担が少し増え、できる事業も限られるかもしれませんが、まずは役員が楽しんで参加できるクラブでなければ長続きはしませんし、まして新たに入会の勧誘もできないと考えます。

改革は始まったばかりではありますが、より良い老連にして行ければと思いますので、皆様のご指導ご協力をよろしくお願いいたします。

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

徹底した感染対策の実施を

大町市老人クラブ連合会 民生部長 曾根原耕平



会員の皆様
におかれまし
ては、自らの

生きがいや健康づくりと、住みよい地域づくりを目的とした「健康・友愛・奉仕」の三大運動をはじめ、仲間づくり活動や文化活動、ボランティア活動に積極的に取組まれ、福祉行政に対しましても様々な場面でご尽力いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

人口減少・少子高齢化が社会的な課題となっております。本年4月1日現在の当市の高齢化率は38・8%で、超高齢化社会を迎えています。こうした状況下において必要とされるのは、住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括

ケア体制」の構築です。市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを目指し、新たな支援策の構築や既存事業の充実を積極的に進めてまいります。

新型コロナウイルス感染症は、世界中に拡散し、未だ有効な予防・治療方法が確立されておらず、先行きが不透明な状態が続くと予想されています。感染症の専門家からは、6月からの行動規制の緩和により、感染拡大のリスクは増し、いわゆる「第2波」は間違いなく襲来すると予測されています。

こうした中、市では市民の命と健康を守りつつ、地域経済の再生を図るための取組みを同時進行で進めることが必要として、



疫病退散

様々な経済対策や生活支援策を順次展開しています。

コロナ禍を乗り越えるためには、皆様それぞれが気を緩めることなく、日々の手洗い・うがいをはじめ、3つの密を避ける行動、「新しい生活様式」へ移行することが必要です。コロナ禍が終息するまで、感染予防・健康管理に十分気を付けてお過ごしください。

加えて、市では感染者や医療従事者等への、不当な差別が生まれることのないよう、人権に配慮した冷静な行動を呼びかけていますので、合わせてご協力をお願いいたします。

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

大町市老人クラブ連合会表彰

永年功労者、百歳賀寿祝者など表彰

大町市老人クラブ大会において毎年表彰を行ってまいりましたが、今年は新型コロナウイルス感染症防止のため7月

30日に予定しておりました大会が中止となつてしまいました。表彰については、各単位ク

ラブ長さんをお願いをして、コロナ禍が一段落した頃に、親睦会などの行事の中で伝達表彰をしていただくようにいたしました。例年とは違った形となりますが、ご理解をお願いいたします。

令和2年度受賞者(継承略)

◎功労クラブ表彰

白塩町百寿会

鹿島荘老人クラブ

清水百寿会、

◎クラブ活動推進功労者表彰

丸山 京子(栄町栄寿会)

松井 清家(大平寿会)

◎百歳賀寿祝者

松田 久六(宮本健楽会)

矢嶋 一子(須沼長生会)

一志 一子(須沼長生会)

◎金婚祝

中澤 清・静恵(須沼長生会)

南澤秀夫・哲子(下一百寿会)

小林秀人・千加子

(下一百寿会)

藤澤勝美・久美子(上一寿会)

矢口亀和人・和子(上一寿会)

◎米寿祝

高橋 清治

(旭町老人クラブ百寿会)

高橋 弘子

(旭町老人クラブ百寿会)

長島 長子(北原町長寿会)

西沢 一郎

(堀六日町シニア百寿会)

斉藤 博子

(堀六日町シニア百寿会)

福島 清隆(大原町老友会)

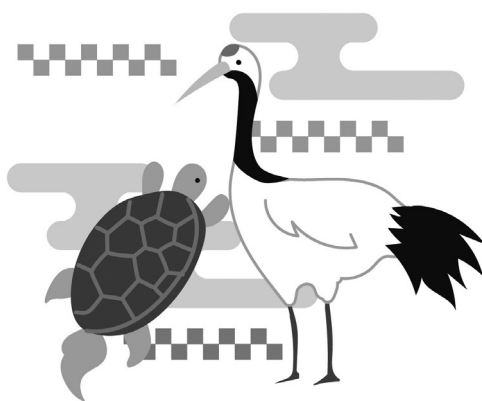
伊東 ひろ(栄町栄寿会)

長沼 幸人

(宮田町老人クラブ睦会)

松澤 幸

(宮田町老人クラブ睦会)



伊藤 悦子

(宮田町老人クラブ睦会)

勝野かつみ

(宮田町老人クラブ睦会)

遠藤 悦郎(須沼長生会)

萩久保澄郎(須沼長生会)

横山 恒夫(須沼長生会)

中村良治郎(下一百寿会)

丸山 修市(下一百寿会)

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

本年度の予定事業

月	事業内容	月	事業内容
4月	理事会、単位クラブ会長会	10月	第 50 回マレットゴルフ大会
	ノルディックウォーキング (4月～10月・19回)		長野県老人クラブ大会 (塩尻市)
	会計監査		第 46 回老人体育祭
5月	第 79 回ゲートボール大会 (延期)		ノルディックウォーキング青木湖一周 (最終)
6月	県老連中信ブロック研修会 (白馬村) (延期)		中間会計監査
	わら工芸展示	11月	県老連女性指導者研修会 (白馬村)
県老連女性指導者研修会 (安曇野市) (延期)	文化祭作品展		
7月	第 61 回大町市老人クラブ大会 (中止)		小銭募金 (4月から11月)
			県老連ブロック研修会 (安曇野市)
8月	理事会、単位クラブ会長会		女性部ボランティア活動
		1月	一人暮らし会員訪問
9月	第 79 回ゲートボール大会	～3月	水中運動教室 (10回)
	百歳賀寿祝		市老連役員研修会
	寝たきり会員訪問	1月	ゲートボール講習会 (10回)
	「社会奉仕の日」一斉清掃 (9/20)		女性部視察研修
		2月	女性部福祉活動
		3月	カラオケ発表会
			理事会・単位ブロック会長会

※定期 (教室) カラオケ教室 48 わら工芸 12 健康教室 24 ※数字は開催回数
 ※通年 健康増進活動事業等介護予防教室、健康講座 (単位クラブ)、会員加入促進活動

- 中村 秀子 (下一百寿会)
- 渡邊 晴俊 (上一寿会)
- 中島 勇 (上一寿会)
- 屋ヶ田 つね子 (上一寿会)
- 栗田 和枝 (上一寿会)
- 麻田 豊子 (上一寿会)
- 藤巻 長子 (上一寿会)
- 梨子田 誠一 (清水百寿会)
- 松下 孝次 (清水百寿会)
- 中島 英男 (清水百寿会)
- 武井 秋子 (清水百寿会)
- 佐々木 節子 (清水百寿会)
- 両川 英子 (清水百寿会)
- 平出 保臣 (清水百寿会)
- 奥原 章子 (泉百寿会)
- 原田 清子 (野口百寿会)
- 金原 義子 (野口百寿会)
- 中村 千枝子 (宮本健康会)
- 太田 千鶴子 (宮本健康会)
- 中島 忠子 (石原スマイルクラブ)
- 松井 愛子 (野平寿会)
- 坂井 八重子 (野平寿会)
- 竹折 正利 (新行老人クラブ)
- 児玉 章 (新行老人クラブ)
- 市岡 栄子 (新行老人クラブ)
- 田中 まつい (青具老人クラブ)

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

新型コロナウイルスの影響

予防対策を徹底、次に繋がる行動を

新型コロナウイルス感染症の自粛を余儀なくされました。特に私達は、高齢者ということでより一層の警戒が必要となり、ほとんどの事業が中止延期となりました。

三密を警戒して今年度第一回の会長会・理事会は書面会議となりました。年度当初の予算や事業計画を決める重要な会議であり、まして今回は会則の一部改正などもあり無理をしても開催をお願いしたいと思いましたが、周囲の状況などにも鑑み、三役会議を開いて苦渋の決断をいたしました。

また、7月に予定をしておりました大町市老人クラブ大会も中止といたしました。毎年大勢の来賓を迎え、参加者も200名を超える老連にとっては大きな事業の一つです。それだけに、準備期間も必要

であり、早期の決断が必要となりました。表彰受賞者の皆様をはじめ大勢の方々が楽しみにしているということで、規模を縮小しての開催も検討いたしました。それでは開催の本来の意味がなくなってしまうことなどから延期ではなく中止といたしました。

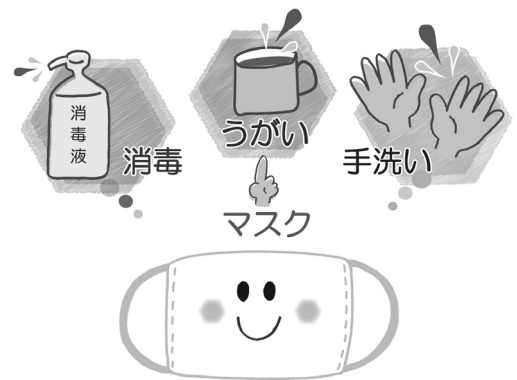
また、秋の老人体育祭についても中止となってしまいました。いろいろな行事が中止・延期の中、大勢の皆さんが楽しみにしている体育祭くらはいは規模を縮小してでも実施したいと思っはいました。が、体育祭という性格上、大声を出したり密集したりすることを避けられず、開催は難しいと判断されました。

体育祭はクラブ大会と同様、老人クラブ連合会にとつておきな事業であるため早期の判断が必要であり、大勢の皆さんが集まっの会議も

開催できないこともあり、理事会で検討していただきました。どうかご理解をお願いいたします。

例年春に実施しておりました視察研修につきましても、いつできるか目途が立たない状況です。東京の寄席で落語観賞を計画しておりますので、開催できるようになりましたらご参加をお願いいたします。

このような状況の中、上半期に唯一実施することができた事業はノルディックウォーキングだけでした。これも当初は四月からの予定でしたが



私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

令和 2 年度 役員名簿 ※令和 2 年 4 月 1 日現在

役員名	氏名
連合会長	仁科幸知代
〃 副会長	金原 昭和
〃 副会長(女性部長)	富田 和子
〃 監事	岡 洋
〃 監事	手塚 悦雄
〃 理事(総務企画)	高橋 徹
〃 理事(保健体育)	坂井 謙司
〃 理事(保健体育)	太田 正
〃 理事(保健体育)	鷺澤 徳司
〃 理事(保健体育)	伊藤 甚弼
〃 理事(文化広報)	千野 秀明
〃 理事(文化広報)	酒井周一郎
〃 理事(庶務会計)	南澤 靖
〃 理事(庶務会計)	富田 和子
〃 保健体育部長	坂井 謙司
〃 文化部長	伊藤 栄登
〃 女性部長	富田 和子
〃 顧問	鷺澤 徳司
〃 顧問	内川 三郎
〃 常任理事	
〃 常任理事(事務局長)	長崎 喜治



令和 2 年度 会長名簿 ※令和 2 年 4 月 1 日現在

No	クラブ名	氏名	会員数
1	白塩町百寿会	高橋 徹	25
2	神栄町神栄会	宮澤 広人	35
3	旭町百寿会	松沢 幸夫	13
4	鹿島荘老人クラブ	曾根原桂子	50
5	北原町長寿会	太田 正	40
6	堀六日町シニア百寿会	坂井 謙司	73
7	大原町老友会	中村 清治	28
8	栄町栄寿会	鷺澤 徳司	51
9	宮田町老人クラブ睦会	縣 勤	33
10	須沼長生会	一柳 重紀	65
11	下一百寿会	小林 正	80
12	上一寿会	中島 節子	114
13	清水百寿会	伊藤 甚弼	104
14	泉百寿会	老野 赳	51
15	仁科郷若草会	勝山 茂城	25
16	野口百寿会	金原 昭和	88
17	宮本健楽会	千野 秀明	85
18	大平寿会	北澤千代司	26
19	石原スマイルクラブ	松下 輝好	20
20	切久保鷹狩クラブ	勝野 明	20
21	野平寿会	坂井 欽吾	30
22	船場シニアクラブ	南澤 靖	12
23	大塩老人クラブ	清水 一徳	20
24	新行老人クラブ	酒井周一郎	36
25	青具老人クラブ	小林 忠夫	23

4月・5月は中止となり、やっと6月から始まりました。年々参加者が増えており評判も良く、今年は回数を増やしたの計画となっておりましたが、遅れてのスタートとなりました。最終日に一年の成果を図る意味もあり青木湖一周を予定しています。歩き終わった後の充実感や達成感が心地よく、また、ゴール後にみんなであつて食べるラーメンが人気です。

ノルディックウォーキングは、上手、下手もなく、いつでも始められます。健康維持から現在行われている唯一の事業ですので、多くの皆さんの参加を希望します。希望者には、日程・実施所等をお伝えしますので、事務局まで連絡をお願いいたします。

今後どのように、新型コロナウイルスの影響が出るか心配ではありますが、各自がマスク・手洗いなど注意をし、楽しく、健康的な毎日が過ごせますよう努めましょう。

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

これから老連に思うこと

大町市老人クラブ連合会の会員数は昭和63年の3480人、クラブ数54を最高に徐々に減少し、今年度は会員数1014人、クラブ数25と会員数は三分の一にクラブ数は半分になってしまいました。

これは全国的な傾向で、定年後も仕事を続ける方が増え、また、健康寿命も延びたため、まだ老人ではないという意識があり、若手会員の老人クラブへの加入が進まないこと。このためクラブ内の高齢化が進み役員の負担が増えることから、役員のなり手がなくなり、会員の減少のみならず単位クラブの老連脱会も進みました。これも世の中の流れとともに老人クラブの社会に対する役割も変わってきたことの証しかもしれません。

これに合わせ

老連は昨年、役員・行事等の見直しを行いました。これは老連の原点に立ち返り、各単位クラブの活動がより

活発に行われるように支援し調整をすることが役目であり、負担になってはいけなさと考えたからです。

近年は行政も老人福祉に手を貸してくれるようになったため、老人クラブの役割が減ったように感じている方もいるようですが、老連を脱会した地域でも、高齢者が地域の公民館等を集まり、お茶を飲みながらの交流会は続けたいという思いはあるようです。これが本来の老人クラブのあべき姿なのかとも思います。



遠くまで出かけられないし、他人と一緒に作業などはできないけれども、近くの地区集会場等なら出かけることができます。こういった高齢者にとっては、昔からの仲間とともに集まり、お茶を飲みながら話をするだけでも楽しく、生きがいや、健康づくりにつながる十分な老人クラブ活動だと思えます。

今後はこのような単位クラブの地道な活動にも重点を置き、多くの皆さんが無理なく参加できる活動を通じて仲間を増やし、会員の笑顔が増えるお手伝いをすることが老連の役割だと考え今後活動できればと考えています。

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

令和元年度 大町市老人クラブ連合会 一般会計決算書

・収入決算額 2,475,479 円
 ・支出決算額 1,971,934 円
 ・差引残高 503,545 円

◎収入の部

項目	元年度予算額	元年度決算額	説明
1. 会費	480,000	413,500	会費 1,205 名 個人会費 52 名
2. 補助金	990,000	1,037,450	市 972,450 円 社協 50,000 円 県老連 15,000 円
3. 委託金	500,000	500,000	体育祭 300,000 円 水中運動 200,000 円
4. 諸収入	70,000	39,357	還元金、広告料、水中運動参加費、利息他
5. 繰越金	485,000	485,172	平成 30 年度繰越金
合計	2,525,000	2,475,479	

◎支出の部

項目	元年度予算額	元年度決算額	説明
1. 会議費	100,000	34,610	理事会、専門部会、編集委員会等会議費
2. 事務費	299,000	269,314	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	164,070	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,675,000	1,399,140	老連大会費、研修費、文化・体育行事費等
5. 負担金	150,000	104,800	県老連会費 104,800 円
6. 積立金	100,000	0	
7. 予備費	1,000	0	
合計	2,525,000	1,971,934	

令和元年度 大町市老人クラブ連合会 一般会計予算書

・収入予算額 2,525,000 円
 ・支出予算額 2,525,000 円
 ・差引残高 0 円

◎収入の部

項目	2 年度予算額	元年度予算額	説明
1. 会費	420,000	480,000	会費 個人会費
2. 補助金	892,000	990,000	市支出金 社協補助金
3. 委託金	500,000	500,000	市委託事業支出
4. 諸収入	70,000	70,000	還元金、広告料他
5. 繰越金	505,000	485,000	
合計	2,387,000	2,525,000	

◎支出の部

項目	2 年度予算額	元年度予算額	説明
1. 会議費	100,000	100,000	理事会、専門部会、編集委員会等会議費
2. 事務費	296,000	299,000	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	200,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,659,000	1,675,000	老連大会費、研修費、文化・体育行事費等
5. 負担金	130,000	150,000	県老連負担金、市集い負担金
6. 積立金	1,000	100,000	
7. 予備費	1,000	1,000	(次年度繰り越しを見込む)
合計	2,387,000	2,525,000	

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

新型コロナウイルス感染症

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が流行しています！
原細菌や肺炎球菌、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染性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お願いします。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が懸念されます。



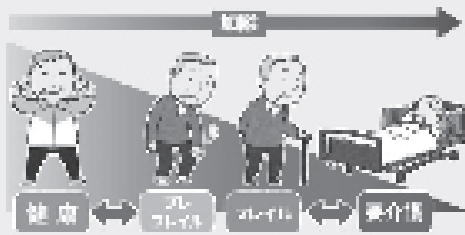
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを
見ていたり、ぼーっとしていたり家事も
だるまに怠らしてしまったり……
誰かと話すことも少なくなった。



こんな動かない毎日
気がついたら……

生活不活発に気を付けて！

動かないと「生活不活発」により、身体や心の健康が低下してしまったり、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、寝つきが悪くなったりし、フレイル（脆弱）が進んでいるかもしれません。介護度の増大等により失う範囲は7年間で大幅な差に及ぶとも言われています。



フレイルが進むと、体の運動力や認知力が低下し、悪化する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

は重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、免疫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学学会 The Japan Geriatrics Society
© 2020 一般社団法人日本老年学学会

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

コロナで共有して感染とフレイルの予防をしましょう

COVID-19
予防対策
大町市老人クラブ協議会

動かない時間を減らしましょう。
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立った歩いたりする時間を増やすことも重要です。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような体操やできる運動をせよ。筋力の補充予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう。
天気がよければ、■外へと開放されたトイレで身体を動かしましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- 心持こぞ、しっかりバランスよく食べましょう！
栄養性に富んだ野菜を二皿分が必ず食べることをお願いします。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
※食生活改善のための方法はかかりつけ医師の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう。
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことは、インフルエンザ等の感染予防にも有効です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう、おしゃべりも大切です。
一日三回、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は少し噛み足のある食材を過剰にとっても大切です。
歯周生活習慣病と関連性が強い、お口の力が衰えることも、関節も滑り、
認知症と関連を疑われます。音楽を取り、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 利用を広く 近くにいる者同士や電話などを活用し、交流を
積極的に行うことの交流や、ちょっとした声かけや電話はとも大切です。
家族や友人が互いに支え合い、感謝して支え合います。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
困った際に、助けを仰ぐ心持を前向きに始めようとしてください。
勇気を持って話し合っておくことが大切です。



私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています

老人クラブに加入しませんか？

おおむね65歳以上の方ならだれでも加入できます。



多様な文化活動、スポーツ活動をしています。あなたにぴったりの活動が、きっとあります

クラブ未加入のみなさん！

老人クラブは、年を取り何もすることが無くなったから入るのでなく、上手に年を重ねるためにあります。何もしていないと、認知症や寝たきりのリスクが高くなると言われています。老人クラブを上手に使い、人生100歳時代を楽しく、生きがいを持って生きましょう！

さまざまな趣味活動を通して、かけがえのない仲間ができます。またこれまでの経験を生かした地域貢献であなたの力を発揮してください。

多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化
レクリエーション

環境整備
防災活動

伝承活動
世代交流

友愛活動
ボランティア活動

健康づくり
シニアスポーツ

学習活動
リーダー研修



入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、事務局まで
大町市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0261-22-0420
大町市大町 3887番地

スポンサーへのお礼 「大町市老連だより®」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。本紙は会員のさらなる健康増進、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。これらの趣旨をご理解いただき、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。

私たちは大町市老人クラブの活動を応援しています