

# なかの市老連だより

第24号

令和3年1月30日発行

発行所

中野市老人クラブ連合会

発行人 藤巻清一

印刷 レアドーク



11月19日  
市町村老人クラブ連合会ブロック研修会参加の理事の皆さん  
中野市壁田、東北信合同庁舎  
(本文は4ページ)



スマホ研修



全体集会

会員の皆様、輝かしい新春を健やかに  
かにお迎えのこととお慶び申し上げます。



会長  
藤巻清一

## 新年の御挨拶

ます。  
昨年は新型コロナウイルス感染症禍  
のなかで、会員の皆様には活動の自  
粛をお願いして、感染拡大防止の為  
各種大会や行事が開催できず多大な  
ご迷惑をおかけしました。  
不安とストレスの一年でしたが、  
今年は無疫抗体のワクチンが開発さ  
れることを願って新型コロナウイルス  
s感染終息で世界中の人が平和に暮  
らせる社会経済活動が戻ってくるこ  
とを心から願っています。

また地球温暖化の影響で自然災害  
や新たなウイルスの世界大発生が  
今後とも懸念され、生活環境が激変  
しライフスタイルが変化するなか、  
老人クラブ活動の趣旨であります会  
員相互の親睦、健康寿命の増進、地  
域社会貢献活動が益々重視されてい  
ます。  
令和三年が生きがいを感じ楽しく  
健康で地域福祉に邁進できますよう  
会員皆様のご健康、ご多幸、ご活躍  
を祈念し御挨拶いたします。

# 新年のあいさつ



中野市長  
湯本 隆英

新年明けましておめでとうございます。中野市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃から健康づくりや地域づくりの各種事業への積極的な参加を通して、自らの健康と教養を高める様々な活動を続けておられますことに対し、心から敬意を表します。しかしながら、昨年の新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、社会経済に大きな影響を与え、今なお猛威を振るっており、健康長寿のフレイル予防につながる皆様の活動も大きな影響を受けられたことと存じます。

本市においては、住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと暮らしていただくための地域づくりに取り組んでおり、明るく活力ある長寿社会の実現に向けて、老人クラブ活動を支援しております。介護予防につながるクラブ活動に対する期待は大きく、今後も、高齢者の社会参加を促す環境づくりを促進します。会員の皆様におかれましては、ウィズコロナの時代にあつて、新しい生活様式を取り入れながら、各種活動に積極的に取り組まれ、健康寿命を延ばしていかれまますよう、ご祈念申し上げます。

# 新年にあたり



長野県議会議員  
丸山 栄一

結びに、中野市老人クラブ連合会様が益々ご発展されますことと、会員の皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方に置かれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、各種事業を通じ、健康増進・教養の向上に努められておりますことに対し、心から敬意を表します。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため多くの集いの場が活動を自粛しています。この状況が長期化するると、高齢者の皆さんが家にいる時間が増え活動の範囲が狭くなり、体を動かす機会も減ってしまっています。結果として身体活動量は3割も減少してしまつたと言われています。

「老化は脚から」と言われるように、体を動かすことが少なくなると、体や脳の働きにも影響をおよぼすともいわれており、1日も早い終息を期待しています。

このような状況の中、仲間づくりや地域貢献活動など、活動している老人クラブの活性化は、地域社会の人間関係の希薄化が進む中、活力ある地域社会を次世代に繋げていくためにも老人クラブの活性化は重要な課題であります。

私も長寿県長野を維持しながら高齢者にやさしい県政実現のため、健康づくりや地域福祉のさらなる充実、日々努力してまいります。

皆様も老人クラブと共に生きがいと健康づくりのため相互に支えあい、社会に積極的に参加され充実した活動を期待いたします。

終わりに、貴連合会の益々のご発展と会員の皆様方にとりまして、今年が良き年になりますようご祈念申し上げます。新年の御挨拶といたします。

# コロナ禍を乗り越える



長野県議会議員  
小林 東一郎

新年おめでとうございます。老人クラブに集われる皆様には、清々しい新年をお迎えのことと存じます。この1年が恵み多き年となりますことを祈念申し上げます。

昨年来のコロナ禍による社会活動の低下は、私たちの暮らしに深刻な影響を与えています。健康長寿のための取組やボランティア活動等についても例外ではありません。高齢者

の孤立を防ぐ活動ですら制約を受けています。また、命をつなぐ大切な網である医療機関も厳しい経営状況が続くなど苦境に立たされています。感染を防ぐためのマスクの着用や手洗いの励行といった新たな生活様式は普及してきているものの、当地域でも家族からの感染が広がるなど課題解決の糸口は見つけられていません。

高齢者や基礎疾患を抱える人が感染した場合に重篤化を防ぐ手立て、すなわち適切な医療に迅速につなげられるか、またそのための医療体制をいかに維持していくかが極めて大切になっていきます。コロナ以外の疾患に対しての十分な対応の確保も欠かせません。医療崩壊を防ぐことこそが高齢の皆様の命を守り、諸活動を可能にするための根幹となっております。

地域の医療を守り、一日も早い感染終息への道筋を付けていくことが望まれます。何よりも命を大切にする県政を実現し、中野市老連並びに各クラブの活動が以前の状態に戻せるよう努めてまいります。引き続きご指導賜りますことをお願い申し上げます。ご挨拶といたします。



# 新春にあたり



中野市議会議長  
町田 博文

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は年明けから新型コロナウイルス感染症が発生し始め、いまだ終息が見えない状況ではありますが、ワクチン開発が進められており、早期終息が望まれるところでございます。この感染症の発生により各種イベント等が中止となり、皆様の活動も影響を受け、地域の絆が希薄になってしまったのではないかと危惧しております。皆様には新しい生活様式を取り入れ、活動を継続していただければと思う次第であります。

現在、様々な団体が2015年に国連で採択された世界共通の目標であるSDGs（誰一人取り残さない、持続可能でよりよい社会の実現のための17の目標）に取り組んでおります。老人クラブの活動もこの目標の中の3「すべての人に健康と福祉を」、11「住み続けられるまちづくりを」など、幾つかが当てはまりますので、皆様にもSDGsを取り入れ、一層の連帯感を持って健康寿命の延伸・生きがいのある生活実現、安心安全の住みよい地域づくりに取り組んでいただければと思っております。

おります。結びに、中野市老人クラブ連合会のみずますのご発展と会員皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。新春のごあいさつといたします。

## 部会報告

### 体育厚生部会

部会長 宮澤昇一

体育厚生部会は、令和2年度も会員の皆様の健康の保持増進のため「6月26日、第15回マレットゴルフ大会」「10月5日、第20回ゲートボール大会」を計画しました。

しかし皆様ご承知のとおりコロナウイルス感染問題が発生しました。大勢の皆さんが集うスポーツ大会では、3密を避ける事が難しく感染のリスクが高いため、会員の皆様への感染が一番心配でした。そして大変残念でしたが、両大会ともコロナウイルス感染防止のため中止する事になりました。会員の皆様には、きっと楽しみにしておられたと思っておりますが、この状況下、ご理解の程お願いいたします。

コロナウイルス感染の心配がなくなるのはいつか不明ですが、これからの感染防止の状況を確認しながら、そして工夫しながら来年度はスポーツ大会を楽しみたいものです。

### 教養文化部会

部会長 片所友法

主な流れ

5月28日

第1回教養文化部会 ふれあいセンター  
市老連だより 第23号の発行について

市老連だよりの内容について

会長あいさつ、役員紹介

事業計画、昨年度事業の紹介  
会その他

6月4日

23号原稿に基づき、業者選考、見積依頼  
同印刷業者と内合わせ

6月11日

ゲラ刷り完成  
校正作業 会長、事務局、部会長

6月28日

第23号発行 配布

9月3日

第2回教養文化部会 ふれあいセンター  
市老連だより第24号の発行について  
内容の検討 原稿の依頼について その他

11月12日

第3回教養文化部会 ふれあいセンター

第24号市老連だより原稿の集約状況の確認  
本日以降の原稿収集の確認  
令和3年1月末発行に向けて、見積、校正作業を顧問、正副会長、部会長に一人

以上のように活動を進めて参りました。多くの皆様のご協力により多くの原稿が集まりました。ご協力ありがとうございました。市老連の活動状況、各単位クラブの活動状況をお知らせして行く役割が、教養文化部会にはあるかと思えます。各単位クラブの構成員の人が、楽しく見てもらえる「たより」にし、「こんな楽しいことをやっているんだ」「私も趣味を生かしたいな」とまだ入っていない方々にも加入を進めていくためにも充実したものにできればと念じています。

### なかの市老連だより第23号



# 女性部会

## 県老人クラブ女性委員会 に参加して

女性部会長 山田 美代子

令和2年9月2日ホテル信濃路に於いて、県老人クラブ連合女性委員会が開催されました。女性リーダー相互の連携を図り、活動への積極的な参画と組織の強化を目指して事業を推進する次のような活動目標を話し合いました。

① 仲間の輪を広げよう！

会員数は入会が少なく減少していますので知り合いに声をかけ仲間の輪を広げよう。

② 進んで役員を引き受けよう！

役員のなり手がなく休止や解散するクラブが増えているので会の発展のためにも進んで役員を引き受けましょう。

③ みんなが楽しめるクラブにしよう！

実技講習では、「もこもこ毛糸の指編みマフラー」を学びました。短い時間で写真のような素敵なマフラーができました。女性部講習会で皆さんと一緒に編みたいと思います。楽しみにしててください。



# 市老連活動記録

4月14日 新理事会・午前午後分散開会

社協ふれあいセンター

4月22日

評議員会（コロナ感染防止の為、中止 書面決裁となる）

6月26日

第15回マレットゴルフ大会（コロナ感染防止のため中止）

6月30日

第23号「なかの市老連だより」発行

9月15日

第8回県老連マレットゴルフ大会（コロナ感染防止の為参加取りやめ）

9月22日

ふれあい広場への参加（コロナ感染防止の為開催が中止）

10月5日

第20回ゲートボール大会（コロナ感染防止の為中止）

10月21日

第60回長野県老人クラブ大会 塩尻レザンホール（コロナ感染防止の為参加中止）

11月19日

北信ブロック研修会 長野県北信合同庁舎

11月27日

老人クラブ女性指導者研修会（長野県社会福祉総合センター）

## 市町村老人クラブ連 合会ブロック研修会

令和2年11月19日、長野県北信合同庁舎で「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを！」と題して北信地区の研修会が開かれました。

10時半から始まった午前中の部では、開会式で老人憲章の唱和に続き各地域老人クラブの活動事例の発表がありました。我が中野市からは大熊松寿会の柴本進さんが活動報

告をされました。大熊松寿会の特徴はカラオケ部会とのこと、毎月第2、第4土曜日の午後17・18名の参加者で行っているそうです。その他、マレット部会、健康マーじゃん部会、和会（なごみかい）など多彩な活動をしています。

「カラオケにより心肺機能を向上させ、マレットゴルフにより足腰を鍛錬し、健康マーじゃんにより脳トレを行うことにより、健康づくりができる」とともに、年齢に関係なく頑張ればできるのだという意識の向上に

つながっています。と報告された言葉が印象に残りました。午後は、スマホ体験会でも結構おられました。はじめの方も多く、特に「LINE（ライン）」の使い方については隣の人とながったり、写真を送ったり皆さん頑張っておられました。

その後、10月に表彰を受けた大熊松寿会、若宮若鶴会の2団体に県知事からの表彰状が会長から授与されました。

### ご協力ありがとうございました

「1円玉募金」を多くの皆様からご協力をいただきました。ありがとうございました。

「1円玉募金」

37,008円



若宮若鶴会表彰

活動報告をされる柴本進さん

投稿

### 50回目の結婚記念日

宮澤昇一

令和2年10月4日、私たち夫婦が結婚し、50回目の結婚記念日を迎えました。これまでは記念日と言っても「今日は結婚記念日だね」と言う位でそれ程特別な事はしてきませんでした。しかし今年の結婚記念日は50回目と言う節目の日であり、やはり特別な日なのです。朝一番、妻に「50年間、ご苦労様。ありがとうございます。」とお礼を言いました。

そして二人で50年頑張った褒美は、新婚旅行で行ったグアム島への家族旅行でしたが、コロナウイルス感染症の影響で取止めました。特別な記念



日である50回目の結婚記念日、その証として10月14日、中野市が主催する「中野市合同金婚式」に参加しました。20組の夫婦は、池田市長から「これからも健康に留意され、幾久しく年を重ねられますように」とお祝いの言葉を頂きました。

これからは今までより少しゆったりと、そして二人三脚でもう少し頑張るか。

コロナウイルスには早く退散してほしいものです。

### 平岡老人クラブ連合会主催のマレットゴルフ大会

平岡老連会長 畔上忠治

コロナ禍の感染防止の徹底を図り、10月22日、竹原河川公園マレットゴルフ場において第18回マレットゴルフ大会を行いました。

今年度から新設したスポーツ部会を中心に、春秋2回の大会を計画していましたが、新型コロナウイルスの感染防止のため秋季の開催だけになりました。

最高齢89歳の3人を含め30人の参加により楽しい大会になりました。当日の参加者、役員全員マスクを着用し、検温をしての大会となりましたが、久しぶりの出会いで、皆さん笑顔が印象的でした。

これからも感染防止に努めながら活動ができればと思っています。

試合結果(敬称略)

男子の部		女子の部
優勝	矢澤則夫	野村福子
2位	阿部秀春	田尻文子
3位	小林本治	武田勝江



男子の部入賞者



女子の部入賞者

祝

# 表彰



加入促進東吉田敬愛会



若鶴会知事表彰



柴本進さん知事表彰



## 草間・草寿会の紹介

草寿会会長 宮澤昇一

今日は草間地区の老人クラブ、草寿会の活動について紹介します。本会は毎月17日、観音菩薩を安置してある公会堂で会を開いています。当地区では昔、観音菩薩を信仰し村ぐるみの観音講があったと言われています。区民は毎月17日を観音さんの日として、般若心経を唱えながら大数珠を回して供養してきました、この行



事を草寿会が引き継ぎました。会では先ず「老人憲章」の斉唱、続けて「般若心経」「延命十句観音経」「普回向」を唱えます。その後「南無阿弥陀仏」を唱えながら、直径5m程の大数珠を回して供養を行います。最後は一番の楽しみである懇親会で、各自が持参した「煮しめ」と「お喋り」で楽しく過しました。今年にはコロナの影響で休会する事が多々ありましたが、「花壇の手入れ」「会員の喜寿を祝う会」を何とか実施できました。

### 東寿会令和2年活動計画

会長 倉田 眞三

会員の親睦を深めるため会の計画をたてる

#### 親睦交流会

帯の瀬ハイツの利用親睦会

6月12日
8月8日
10月23日
12月18日
2月4日
7月9日
4月12日
10月11日
9月5日

#### 社会奉仕活動

高梨公園の美化活動

4月～10月第3日曜日午前中

各団体に実施する区民会館の掃除

10月4日

安全安心の街づくりに寄与する子供見守り

小学校PTAが主催するものづくりに参加

#### 福利厚生

会員の健康増進と生活上のため健康食品の斡旋を1回おこなう

4月

#### お茶会

女性部会員相互の連携親睦を図るため  
月2回

#### 伝統行事の参加

東町区等が主催する伝統行事等参加  
9月

#### 敬老会 会員増強活動の推進

会の活性化のための新規会員の加入活動

#### 活動した行事

女性部お茶会体操

3月10日  
6人参加

#### 区民会館にて

3月24日  
6人参加

高梨公園の美化活動

4月19日  
13人参加

福利厚生健康食品の斡旋ことぶき食品の斡旋  
4月21日

他の活動等新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とする。

### 大熊松寿会 二〇二〇活動賞



### 新保老人クラブ新美会

#### 活動報告

7月27日 雨が降り蒸し暑い中、ソーシャルディスプレイスタンスを取りながら頑張って草取りを行いました。



### 越親和会見守り隊

#### 高社小学校通学見守り隊に参加

今年4月新しく統合発足し、徒歩での通学となった科野地区越区の小學生たちは科野小学校への通学道路とは逆方向への通学となりました。区長さん、民生委員さんらと一緒に通学路の主なところに立ち交通誘導をしています。声掛けをすると元気に「おはようございます」と返事が返ってくるのでこちらも元氣をもらっています。今年、新型コロナウイルスの影響で4月当初はほとんど休校でしたのでわずかな期間となりました。それでも毎月1日の日には立っています。

通学路の途中では玄関先で声をかけている会員の方もいます。写真は、夏休み明けの越橋登り口(市川商会さん前)での様子



# 文芸欄

## 晩秋の出会い

豊田地区会長 中島 一良



## 吉田地区大正琴部会を訪ねて

吉田長寿会さんの紹介で大正琴部会を訪ねました。会場の吉田研修センターに何うとききれいな音色が耳に入ってきました。午後のひと時、会長の竹内カズ子さんを中心に数名の愛好家が集まり、日ごろ家庭での練習の成果を皆さんと合わせ演奏しているとのことでした。

毎月、第2、第4の月曜日午後が、定例の練習日とのことでした。この部会は、32年ほど前に設立され、当時は15・6名の会員がおられたそうですが現在の会員は5名になっていきます。忙しい合間を縫って、演奏されている皆さんのお顔

は、とても輝いていました。今後とも「継続は力なり」の言葉通り元気に続けていってほしいと願いました。取材後、吉田長寿会の会員のお家で毎年、「ジャンボサツマイモ」を作っておられるお家にお邪魔し、その成果を見させていただきました。数年前には北信ローカルにも掲載されたことがあるということでも当時の写真も見せてもらいました。



## 編集後記

60歳で定年退職をし、地域への貢献など少しは役に立ちたいと区の役員や団体の世話役も億劫がらずやり現在に至っています。この間現職中には風邪を引いたぐらゐでは休めなかつた時もあり、結果として長引かせてしまったことを思い出しました。

退職後は、必要な時は直ぐに医者者に掛かることになりおかげでほとんど風邪もひかず過ごすことができています。すぐに休養ができれば必要な時お医者さんに行けることとの大切さを身に染みています。

報道によれば厚生労働省は、後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担を現在の1割から2割にす

るという方向が論じられています。これは、11月24日「全世代型社会保障検討会議」でのこと。政府は、関係団体や委員から意見を徴したとのことです。

先日の閣議では、2000万円で決定したとの報道も聞きます。370万人が対象だそうです。また一説には年収155万円以上の約605万人が対象になるともいわれています。日本医師会の中川会長らは、新型コロナウイルスの感染拡大の中、さらなる受診控えを招くとして慎重な姿勢を示したとの報道がなされました。

社会保障のためということでは消費税があげられましたが、どういうことでしょうか？コロナ禍の中、より一層の受診控えが進行し、高

齢者にとつてより一層厳しい社会になること必須です。

「市老連だより」24号をお届けします。発行にあたり各地の取り組みを見させてもらいました。新型コロナウイルスの感染拡大が急速に進行している中にもかかわらず、皆さんそれぞれ工夫をしながらのご活躍に敬意を表したいと思えます。老人クラブの活動を保障するためにも健康が第一です。誰もが安心してお医者さんに掛かれるそんな世の中になることを願ってやみません。

24号発行のためにご協力いただいた団体、個人の皆さんに改めて感謝申し上げます。

文責：片所友法

## 短歌

歌稿

春宮を詣でて巡る清流に  
糸トンボ光群れて飛び交ふ

今は亡き割田さん教えし歌会なり

穩しき導き後も偲ばむ

吉田長寿会 中澤 久真乃

幾日も梅雨空続き梅をもぐ  
晴れ間待つ間も草は伸び立つ

車降り三十分の道登る

横手山頂に富士山望む

吉田長寿会 神田 み代子

## お詫び

市老連だより23号（令和2年6月発行）の令和2年度中野市老人クラブ連合会新役員のうち、相談役安藤一夫さんは、安藤一生さんの間違いでした。訂正してお詫びします。

1・5リットルのペットボトルよりも大きなものが、一つの茎からブル下がつている様子は唯々びっくりするだけでした。ふかし芋やてんぷらにしたらどのくらい量のなるんだらうと想像してしまいました。

（取材文責：片所友法）

