

地区名	クラブ数	会員数
豊科地区	6	474
穂高地区	18	1,273
三郷地区	8	814
堀金地区	3	189
明科地区	6	466
合計	41	3,216



題字 山田文明

第17号 2021年(令和3年)2月28日 発行

2012年10月15日 創刊

発行所

安曇野市老人クラブ連合会

安曇野市社会福祉協議会内

〒399-8205 安曇野市豊科4160-1

TEL 0263-72-1871

発行者 藤岡 嘉

印刷 (株)綜合印刷

令和二年度・市老連の交流活動を終えて



会長
藤岡 嘉

令和二年度(二〇二〇)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に明け暮れた年でありました。

この未知のウイルスに、社会も経済も深刻な被害を受け、大げさに言つて、地球上に生存する人間の暮らしの根底にある価値観を改めて考えざるを得ません。

感染症の専門家は、百年に一度の大事件であり、国の形のあるべき姿、人間はどう生きるかが問われている深刻な状況であると論評する学者の発言もあります。

市民の多くは「その内、何とか収まるだろう」と自負して来ましたが、時の流れの経過と共に事態は好転どころか、益々悪化する方向に進んでいる様で不安になります。ウイルスの細菌研究も進んでおり、感染を防ぐ生活環境についても色々な注意が指摘されています。

三密を守り、手洗い・消毒・マスクの着用を徹底する事が大事な義務です。また、医療体制についての問題は、病気と直接関係する部分だけに当初から問題山積で、特に我々高齢

者の健康管理についての注意事項は日常の生活の中にあります。

今後はワクチンに関する様々な情報が話題を含めて報道がマスコミに流れる事と思います。何はともあれ、新型コロナウイルスの感染防止については一日も早く終息し正常な日常生活に戻れる事が出来まます様に祈るばかりです。

さて、市老連の各事業に関わつてくれる役員各位には心より感謝を申し上げます。

国民待望の東京オリンピック・パラリンピックは、コロナ感染症拡大の為、二年の延期になりました。また、昨年四月に豊科近代美術館での日



豊科公民館長
鈴木 桂子

今までに経験したことのない年でした。老人クラブの皆様は「仲間づくり」「人とつながる」「仲間と集う」「生きがいと健康作り」等の言葉の元、団結力を育んでこられました。今年ばかりはその言葉は使えませんが、老人クラブの文化祭

市老連「不屈の精神」で行事を実施!



研修会でのスマホ体験で指導を受ける藤岡会長

展の巡回展は、開催は中止となりましたが、市老連の事業は創意と工夫により、三密を避け、ソーシャルディスタンスを守りながら無事終了した事の特記しておきます。

最後に健康で明るく、お互いに助け合い、励ましあつて人生を生きっていく事は、今後、益々必要であると思つております。

の作品展・芸能大会は、こんな困難にも決して負けることはありませんでした。感染防止対策の上から、文化祭の開催も危ぶまれたわけですが、できないと諦めるのではなく、どうしたらできるかを知恵を出し合つて考え、実行に移されました。今までは考えたことなかつた感染防止対策を綿密に立てなければならず、いつにも増して準備が大変だったので、役員の皆様方の陰の奮闘はいかばりだったかと思ひます。



令和2年度 作品展・開場式テープカット

老人クラブ連合会の作品展は、仲間同士が一年に一度いろいろなジャンルの作品を堂に集めて展示して鑑賞し合う貴重な機会です。作品を出される方も見学に来られる方も生き生きとした様子でした。仲間同士が集まる事ができないとしても、一人コツコツと作品作りに励まれたのでしよう。それを発表する場があり、楽しみに見学に来られる方がおられ、外出自粛が続く中、どれだけ心のオアシスとなったことでしょうか。

名人の域に達したと思われるような見事な作品を見ながら「この作品意欲はどこから湧いてくるのだろうか?」と毎年驚きます。ただ時間があるからできるものというものではないはず。その意欲は私たち後に続く者がお手本にならなくてはならない『老いては益々壮なるべし』の心意気なのでしょう。手をかけた作品が「みんな頑張れ!」と静かに訴えかけているように思ひました。これからも知恵を出し合い、どんな困難も排して「老いては益々壮なるべし」の姿を見せていただくことを楽しみにしております。



金賞 光長寿会 (明科)



金賞 等々力町白寿会 (穂高)



金賞 ひといちばシニアクラブ (三郷)



金賞 橋爪シニア倶楽部 (穂高)



金賞 新屋三ツ矢会 (穂高)



金賞 西原旭クラブ (穂高)



銀賞 穂高町区愛好会 (穂高)



銀賞 青木花見老人クラブ (穂高)



銀賞 寺所老人クラブひさご会 (豊科)



銀賞 本郷睦寿会 (穂高)



銀賞 潮北長寿会 (明科)



銀賞 宮城老人クラブ (穂高)



銅賞 萩原長寿会 (明科)



銅賞 下長尾寿楽会 (三郷)



銅賞 塚原さわやかクラブ (穂高)



銅賞 上堀老人クラブ (堀金)



銅賞 下押野長寿会 (明科)



銅賞 二木高齢者クラブ (三郷)



中萱長寿会 (三郷)



等々力楽寿会 (穂高)



熊倉春日会 (豊科)



矢原鶴齡会 (穂高)



岩原豊葦会 (堀金)



野澤長寿クラブ (三郷)



市老連・花いっぱい運動

コロナ下の花壇コンクール!

副会長 澤柳 伸

このコンクールは、令和二年度で十四回目になりますが、生憎新型コロナウイルス下の花壇コンクールとなりました。花壇作りでは、感染防止の三密回避を主に水遣り・除草など例年以上にご苦労された事と想像しますが、審査に向った花壇は何れも目を奪われる見事な咲き映えでありました。

花壇の評価は、①花の種類②群生の花の配合③手入れの状態④総合所見の四十点満点で行い、審査順は、今年度も逆廻りの市の南側からとしました。先ずは三郷支部(五クラブ)から続いて堀金支部(二クラブ)と殿堂入りの小田多井老人クラブ、穂高支部(十クラブ)、途中西原公民館で昼食、明科支部(四クラブ)、豊科支部(二クラブ)の五支部を審査し午後四時半、身障者会館帰着。続いて正副会長と事務局で審査票を集計し、上位から特別賞・金賞・銀賞銅賞の各六点ずつ選定されました。

審査途中の各地の花壇では多くの会員が出迎えて下さり、皆さんのコンクールに寄せる思い入れを感じました。また、堀金支部の小田多井老人クラブの花壇は、今回も正に壮麗で「殿堂入り」の伝統を受け継いでおり敬服しました。表彰式で改めて特別賞が贈呈されました。

花壇審査員名

- 山田高久 (豊科) 平林幸男 (豊科)
- 勝山孝子 (豊科) 上條 強 (豊科)
- 澤柳 伸 (穂高) 中山 隆 (穂高)
- 前田克三 (穂高) 山本古壽 (穂高)
- 丸山洋子 (穂高) 吉澤鋭二 (穂高)
- 藤岡 嘉 (三郷) 萩原昭平 (三郷)
- 藤岡忠江 (三郷) 宮島千里 (堀金)
- 丸山宏充 (堀金) 上川小百合 (堀金)
- 遠藤重人 (明科) 下里博義 (明科)



審査員と小田多井老人クラブの皆さんと記念写真を撮る



小田多井老人クラブ(堀金)十年連続の特別賞(審査対象外)

安曇野市老人クラブ連合会 女性会員の想い

西原旭クラブの活動

西原旭クラブ
女性部長 丸山 洋子

西原旭クラブも他地区と同様に若い会員の入会が少なく高齢化が進んでおり、現在六十五名前後の会員数で、平均年齢七十八歳位で会を運営しております。

決った活動としては、●毎月十五日にふれあいデー「お茶会、この時には軽い運動やけん玉をする」●年二回のマレットゴルフ大会、日帰り温泉旅行を実施。●亡年会館新年会「この時には昔ながらのお正月遊びが沢山あり皆で楽しんで日を過ごします。昨年は新型コロナウイルス拡大のため中止となり残念です。



綺麗に咲いた西原旭クラブの花壇

例年ですと役員他にも園芸部員五人〜六人に手伝って頂きながら花壇を作っていたのですが、今回はコロナウイルスのため、役員だけの花壇作りになりました。花植え・手入れ

草取り・水くれ等など小さな花でも少人数での作業は大変でしたが役員さんのお骨折りのお陰で、良い成績を頂き安心しました。コロナウイルスが益々猛威をふるいそうなの、一層身を引き締めて今年一年頑張りたいと思っております。

芸能発表会に参加して

寺所老人クラブひさご会
女性部長 斉藤 幸子

女性部長として、新型コロナウイルス感染症防止の為に、関連行事活動自粛を余儀なくされている最中に、市老連主催の芸能発表会、とても不安でしたが、寺所ひさご会として参加、不参加を検討する役員会を開催しました。種々意見が出される中、毎月二回の活動を積極的にされ、交流を深めておられるカラオケ部の皆さんによる合唱参加をお願いすることにしました。いろいろと考える間もなく、参加依頼、選曲をして、三密を回避しての週一回(九〇分)及びリハールを含めて六回の練習により参加しました。

私は、今までコース等活動してききましたが、マスク着用で唄う事は初めてでした。それでも練習を重ねるうちに自信を持って唄える様になりました。始めは女性の声小さく、男性の声が大きすぎたりして心配しましたが、メンバー間の信頼関係が徐々に生まれ、バランスが取れる様になりました。また、コロナ禍において、練習参加に心配される家族の方々も、メンバーの一生懸命に練習する姿に、励まし応援して頂いたとの嬉しい話も聞きました。誰もが、異常事態の中において、全員が一致団結して発表できた事に達成感とふれあい・親睦が深められ満足しています。市老連役員の皆様の並々ならぬご尽力に感謝を申し上げます。本当に有難うございます。



芸能大会のステージで合唱する寺所ひさご会の皆さん

コロナ禍のクラブ活動

光長寿会
会長 遠藤 重人

四月予定の総会が中止となる中、役員引継ぎが始まりました。六月の花壇作りは、役員中心に体調良い方々の少人数での作業、お楽しみのお茶会は無し、七月予定のボランティア活動・親睦旅行も中止、十月には花畑の片付けと奉仕活動の高速道バス停・御嶽公園の清掃を、会員二十六名の参加で実施しました。本来ならこの後、忘年

会であるが取りやめて、弁当と缶ビールを持ち帰り質素にすませました。コロナウイルス感染も最近は身近に広まってきています。我々高齢者は、特に注意しながら出来る範囲の活動をして行きたいものです。

汗を流し、奉仕活動に励む

小田多井老人クラブ
にこにこ会 集田 徳子

戦後七十五年を迎え。私達は今本当に恵まれた時代に生きていると思います。医療の問題、恵まれた食生活など、これ以上の恩恵は将来にも望めないと思います。この時代を老人クラブは毎月の例会を行い、各々のお楽しみ会は、コロナウイルス感染症予防のため制限されましたが、いつも元気に集まってくれる会員の人数に励まされています。五月に始まる花畑は、子供育成会の協力と会員の力により、毎年素晴らしい花畑になり、励まされ楽しんでくれます。この花畑を育ててくれる会員の皆さんの努力に感謝しております。

又、神社の清掃を年二回行なっております。綺麗になった境内に気が



子供育成会と会員による花苗の植付け

持ちが良くなります。年毎に健康には心配なこともあります。今後は、にこにこ会を心の支えとし皆で助け合い元気に過ごしていきたいと思っております。

大勢の仲間と多くの趣味を楽しむ

野澤長寿クラブ
女性部長 久保田 育美

野澤長寿クラブでも、地域との繋がりを通じて健康・生き甲斐作りなどを目標に毎年活動を行っています。しかし、昨年はそれらの活動のすべてを中止せざるを得ないコロナ感染症の危機に直面してしまいました。

それでも、区・育成会との合同で花壇の植付けや神社の清掃奉仕など行ない大勢で賑やかに楽しく作業する事ができました。また、コロナ禍において何もできないのか何かできる事はないのか? 何度も役員会で協議し、感染対策に万全を期して寺尾温泉へのバス旅行を実施し、楽しく有意義な旅となりました。公民館活動をすべて中止した時期に適切な判断で心に残る旅ができた事に長寿クラブのパワーを感じました。今後は女性部も、より活躍できる楽しいクラブができればいいなと思っております。



寺尾温泉で記念写真

安曇野市老人クラブ連合会 作品展

令和2年11月20日(金)〜23日(月) 豊科公民館にて

新型コロナ拡大の中、作品展開催

文化部長 上 條 強

中国・武漢で発症したコロナウイルス。アツと言った間に世の中全体にひろがり、社会の常識を狂わせた。令和二年二月、国からコロナ対策がでた。自粛して外出せず、三密を守れ。三密とは密集・密接・密閉だった。春場所大相撲、選抜高校野球は中止、東京五輪は延期され、益々拡大の方向に進む。八月の市老連役員会で、文化祭の開催が中止かどうかに決断しようとした。澤柳副会長から「実施前提に準備して行く」との意見に全員の賛同を得た。早速、九月六日に第一回実行委員会役員分担任し、公民館管理との交渉に入った。作品展の方は出品数も少なく、二

階の大広間のみで実施可能となった。芸能大会の方は大ホールに案内され説明を受けた。座席数千余の中、四席に一席しか使用出来ないと言われました。そこで出演者と役員数百五十人で無観客で実施することとした。

作品展前日十九日に実行委員会全員が公民館二階大広間に九時集合。係から諸注意を受けてパネルの組み立てや机上に白布を付けて午後の作品搬入にこぎつけた。二十一日は、開場式を縮小して内輪のみで行いました。司会(上條)の進行で、最初に藤岡会長の挨拶、来賓の鈴木公民館長の祝辞。続いてお二人によるテープカットで四日間の会期がスタートしました。改めて実行委員会さん、また、応援して頂いた皆様に感謝を申し上げます。



鈴木公民館長の祝辞 開場式・藤岡会長の挨拶 司会担当 上條 強



会場内で作品を鑑賞する皆さん 作品展受付での準備に励む役員の方々



色彩模様の美しい松本てまり



手間がかかる楊枝細工・松尾寺



素晴らしい揮毫の掛軸が並ぶ



様々な形のクラフト籠が並ぶ



市民タイムスに載った作品展の報道記事



机上置きに展示された指編マフラー等



シャッターが捉えた自然の姿



パネルにかけた可愛いエモン掛タオル



展示されたパッチワーク・手提げバック

安曇野市老人クラブ連合会・芸能大会開催される!

令和2年11月22日(日) 開演：9時00分より

会場：豊科公民館大ホールにて



歌「高原列車は行く」寺所ひさご会(豊科)



踊り「雪の兼六園」明峰会(明科)



オカリナ演奏「浜辺の歌」コスモス(豊科)



合唱「マイ マイ マイ」アルプス銀嶺会(豊科)



踊り「花笠音頭」中萱長寿会(三郷)



踊り「好きになった人」穂高町区愛好会(穂高)



民謡「南部俵つみ唄」新屋三ツ矢会(穂高)



歌「松島紀行」常念クラブ(穂高)



歌謡吟詠と舞「敦盛草」光長寿会(明科)



詩舞「稗搦の歌」吉野高齢者友の会(豊科)



手話ダンス「好きになった人」明科長寿会



踊り「安曇盆唄」七日市場みやび会(三郷)



芸能大会も終了し帰路に着く来場者



講評 藤岡会長



唄「安曇野の雨」



唄「安曇野の雨」ひといちばシニアクラブ(三郷)



受付をする各会員の皆さん



アルコール消毒や検温を受ける来場者



芸能担当(勝山孝子)



藤岡会長のあいさつ



ソーシャルディスタンスを取り着席



花いっぱい運動表彰授与式



踊り「あやめ情話」新屋和楽会(豊科)



踊り「桂浜哀歌」三郷音頭保存会(三郷)

心に沁みる感動と、明日への活力を与える芸能大会

女性部長 勝山孝子

異例づくめで始まった芸能大会が無事に終り、心配した新型コロナ感染症の兆候もなく、会員一同ホッとした心境です。世の中の情勢は舞台に立つことまじや芸能大会など、なるべく控えるように、というムードが広がっている中、市老連はどうするか何度も会議を開き、会員の為には何がベストなのか話し合い、結論として縮小しても兎に角実施しようではないかとという事になりました。会場は豊科公民館メインホールを借りることに

公民館とは何度も話し合いアドバイスを受けました。観客席は四席に一席だけの使用、総勢百五十名、出演者は直前迄マスク着用、おしゃべりはダメ、控え室の茶菓子厳禁、お弁当・飲み物はなし、という条件でどの位のグループに出演してもらえるか不安ばかりの計画、実行でした。各支部単会に出演依頼をお願いしたところ思いがけなく十六グループから参加申し込みがあり、早速プログラムを組んで見ましたら、おおよそ予定時間内におさ

花いっぱい運動表彰式 受賞者を代表して

中萱長寿会 鈴木章文

今年年初めから新型コロナウィルス感染の大変な年でありました。それに加え八月の梅雨の長雨、八月猛烈の暑さをと、花壇の管理をしていくのは今まで以上に気を使っ年となりまして、何とか市老連の花いっぱいコンクール審査に間に合うように努力した結果、特別賞を頂く事が出来、入賞者を代表して言お礼を申し上げます。

まりそうです。県の役員会議の席でこの実行案を提示したところ皆一様に驚いた様子でした。「ぜひ頑張ってください、県としても応援している」との嬉しい言葉を頂き勇気百倍です。さて、当日は雨こそ降らなかったのですが寒い朝です。役員は前日より用意万端、幕開き待ちました。例年通り花壇審査の表彰があり芸能大会が始まりました。会場には一般会員はならず出演者と役員だけで席一杯です。昨年とはまったく異なったステージですが、出演者は皆精一杯に自分の持てる力をすべて表現でき満足な様子でした。

我が中萱長寿会は、三〇名の有余名が一体となり、取り組んで参りましたが、全部が思い通りにいかない事も多く、種を撒いた花の種類により芽の出が良いたもの悪いものもあり、水くれと合わせ大変でした。又、花の時期のコンクールに間に合うのが心配がたえない。

午後一時過ぎ予定通り芸能発表は終了しました。外のテント張りの中では弁当がわりの赤飯とお茶の配布があり、三三五五帰宅されました。後日、出演者の何人かと会う機会がありました。皆口々に舞台上に立った喜びを話してくれました。「一年間、稽古を一生懸命励んでいるのに発表の場がなくて目標を見失ってしまおう。今年の市老連の芸能大会に出演出来た事に、心より感謝を申し上げます」との事。苦勞して実施出来た喜びを会員共々に分かち合う事が出来ました。これも偏に役員のお力と感謝を申し上げます。

長寿会の花壇は、中萱公民館の隣に位置し、多くの区民の目に触れ、見る人より賛美の言葉を頂いております。今後は、会員の総力と単位クラブの皆さんの知恵を頂きながら、花壇作りに頑張ってくださいと思います。簡単ではございますが、謝辞と致します。

長野県老人クラブ大会

理事(文化部) 前田克三

令和二年十月二十一日(水)塩尻市文化会館に於いて、約500名の会員が集い第60回大会が開催されました。「のはそう!健康寿命」「担おう!地域づくり」をスローガンに掲げ、老人クラブの活動をビデオ映写、来賓の挨拶、地域で貢献された個人、グループの表彰と続き、塩尻市の清水倫成さんの「人生百年時代のわたしの知恵」と講演「シニア世代が新常識時代を生きるためには」と題した話しを拝聴。講演者は、NPOブロードバンドスクール協会理事の若宮正子さんと現在八十五歳、八十一歳でパソコンゲームソフト「ひな壇」を開発され、世界最高齢のプログラマーと称されました。

常に「好奇心」を持ち「多様性」の人々との交流を通じて「楽しく」又「刺激を受け感動する」など等参考になるお話しでした。終わりは、大会宣言を承認し閉会しました。



第60回長野県老人クラブ大会の会場

市老連主催マレットゴルフ大会を振り顧みて

体育部長 下里博義

今年度の市老連マレットゴルフ大会は、十月二十六日(月)に「穂

高権現宮マレットゴルフ場」において開催されました。

開催に当たり、特に苦慮したことは「コロナウイルス感染症防止対策」に対する対応でした。具体的には、大会規模を縮小したり三密対策のためにソーシャルディスタンスをとり、マスク着用・消毒・検温をしたりと、結果的には参加者にご協力をお願いすることの多い大会となりました。

しかし、大会準備・当日につきましては、参加者のご協力のもとに、権現宮マレットゴルフ場の関係者からご支援とご協力を頂き一組四名の編成で総勢八十名の参加者で二十七ホールをプレーし無事に競技を終えることができました。今大会は他地域の方々との親睦を深める有意義なひと時を過ごすことができ、改めてお礼と感謝を申し上げます。



コースを見定めてナイスショット

女性指導者

研修会に参加して

女性部副部長 藤岡忠江

のばそう!健康寿命・担おう!地域づくりを目標に……

白馬村多目的ホールに、中信地区の皆さんが集まりました。午前中は、実技講習、「もこもこ毛糸の指網マフラー」たまたま安曇野市

は、事前に勝山女性部長さんに教えて頂き、各支部でも講習を行ないました。今回は三回目、きれいに見た目も良く、頑張って編みました。少一時間位いで皆さんも出来上がり、見せ合ったり、首に巻いて見たり……

午後は、「リズムに合わせてボディーケア」タオルを使ってリズム合わせ手足を動かして汗はむ程に、体も少し軽くなったかな?足腰を丈夫に転倒防止、又ばけ防止に、間に脳トレも、皆さん真剣に考え手を上げて応えていました。楽しそうでした。頭の体操も大事かな?

担おう地域づくりを

知り合いの人に声をかけ、仲間を呼び、一人でも多くの方が参加して戴ける楽しい会、又仲間作りをと思っています。

市町村老人クラブ連合会

中信ブロック研修会

上川小百合

野県安曇庁舎講堂にて「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを!」のスローガンを掲げブロック研修会を開催。

開会式は、午前十時三〇分に、老人憲章唱和、藤岡会長のあいさつで始まりました。研修では、ひととちばシニアクラブの藤澤靖雄氏が代表者として活動事例発表を行いました。

発表内容は、映像によるクラブ運営について、過去において、この地域には高砂会が存在していたが、会員減少の為、平成二十二年に解散しました。再出発は、二十二年四月

設立準備会を設置し、「ひととちばシニアクラブ」として会員六十八名で立ち上げました。発足主題は「楽しむ・遊ぶ・動く・家から出る事」で、介護の予防の「防」を確認の上、規約を作り、活動に従事して来ました。現在は、県老人クラブ連合会の会員増強の方針に添って、会員数一二五名に増強され花壇づくり・研修旅行・マレットゴルフ・健康マージャン・カラオケなど多彩な事業を実施していますと詳細に発表されました。

午後は昼食・休憩を一時間取って午後一時より、スマホ体験会が開かれ講師に三保史博氏を招いて「さわって楽しい、便利で簡単」のスマホ使用法の指導を受け、楽しいひと時を過ぎました。



ブロック研修会で藤岡会長の挨拶

投句

蟬時雨八十路の我と産麴う
我が余生野黍作りに玉の汗

穂高・西原旭クラブ 佐伯治海

初場所はコロナと相撲コロナ勝ち
北風が頬つきさ、り背を丸め

豊科和楽会 上條 強

初夢を聞きて語りて家族の和
二十歳の娘眉毛もきりりと初化粧
春近しうわさ話艶めきて

豊科・熊倉春日会 小川初子

第17号編集後記

新型コロナウイルスが、昨年確認されたのが一月十五日ですがそれ以後、緊急事態宣言に始まり感染防止に明け暮れして一年余が過ぎた今も収束の見通しさえ立たない状況にあります。

第17号の編集については、昨年夏過ぎからの主要事業に関し感染防止の基本対策を着実に実行して、ほぼ全事業が無事遂行できたことにより、例年並の充実した編集が可能になりました。

先ず1頁は、会長挨拶と豊科公民館長による作品展・芸能大会に関する寄稿、2、3頁は、コロナ下の花壇コンクールの審査と結果・花壇写真、4頁は、女性会員による活動の想い、5頁は、作品展と報道記事、6、7頁は、演目数・入場者数の制限及び客席配置を工夫して開催した芸能大会、8頁は、県老人クラブ大会、続いて三密回避を徹底したマレットゴルフ大会、中信ブロック研修会、同女性指導者研修会の報告等としました。

コロナとは、この先、次年度に至っても関わり続けることになると思えます。

会報部では、皆様からより良い編集へのご提言をお待ちしております。

会報部長 澤柳 伸