



高山老連便り

第54号
 令和3年3月31日
 発行所
 高山村老人クラブ連合会
 編集 教養部
 題字 勝山一男
 印刷所
 株式会社オフセット



13チームによる熱戦が繰り広げられた (記事2面)



秋季ゲートボール大会の開会式で祝辞を述べる内山村長



ケーブルテレビの取材を受ける会長



昨年に続き優勝した天蔭チーム



最終日、決勝リーグがスタート

豊かな高山村と

村民の幸せをめざして

高山村長 内山 信行

日頃、高山村老人クラブ連合会の皆様には、花いっぱい運動等、地域に根ざした活動を展開していただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

も、なお一増のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年11月の村長選挙におきましては、村民の皆様をはじめ、多くの皆様から力強いご支援と暖かいご厚情を賜り、引き続き村政二期目の重責を担わせていただくこととなりました。私の村政二期目のキャッチフレーズは、「めざす未来は、豊かな高山村と村民の幸せ」であります。村民の皆様様の生命と財産を守り、村民誰もが安心して明るい生活ができる地域をつくる。これが私の基本理念であり、願でもあります。

未だ、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況の中、皆様方には、日々の生活や行動において何かと制約や制限をさせていただくことが増えており、ご不便やご苦勞をおかけしておりますが、安全で安心できる「豊かな高山村」を取り戻すためには、皆様のご協力が不可欠であります。

この基本理念を着実に実現するためには、常に「スピード感」と「現場主義」をもって、村政運営にあたっておりますので、今後と

このために村では、ワクチン接種につきまして、国・県と連携しながら、高齢者の皆様に優先して行えるよう体制の整備を進めておりますが、皆様には、引き続き、手洗い・うがいや、マスクの着用、そして人との距離の確保を徹底していただき、「感染しない、感染させない」行動をお願い致します。

上高井郡老連 「マレットゴルフ」 交流会

監事 篠原 武



上高井郡老連のマレット交流会開会式

10月14日(木)、チャオルの森マレットゴルフ場において、第5回上高井郡老連マレットゴルフ交流会が開催されました。

雲一つない抜けるような青空のもと、総勢42名の参加者は開会式の後、各ホールに分かれ一斉に競技開始。

鮮やかな赤と黄色の紅葉が見事なコントラストを描く景色の中、コースのあちこちか



紅葉の中のマレット交流会

ら、「ナイスショット」「ホールインワンになる〜?」などの大きな声や、「アーOBだ!!」などの叫び声が聞こえてきました。

仲間とスコアカードを確認し、「このスコアーでは入賞はムリ?」「チャオルのコースは難しい!」などと言葉を交わしながら、無事18ホールを回りきることが出来ました。

競技終了後の表彰式では、地の利を生かした高山の選手が上位を独占する形になりましたが、飛び賞には両老連の選手の名前が呼ばれ、そのた

秋季ゲートボール 大会開催

体育部長 木山 章次

9月28日〜30日の3日間、YOU遊ランドの室内ゲートボール場に於いて秋季ゲートボール大会を開催し、9支部から13チームが参加して熱戦が繰り広げられました。【写真一面】

試合は、最初の2日間、3ブロックに分かれて予選を行い、勝ち上がった各ブロック



力強い選手宣誓

の上位2チームによる、合計6チームで決勝戦が行われました。中には、第一ゲートが入らず苦労する人、相手チームにボールをコート外へはじき出され、プレーができず体を持って余す人なども見られました。また、参加者で最高齢の92歳の方は、若い人に負けない機敏な動きで周りをびっくりさせていました。

結果は次の通りです。

- 優勝 天 威
- 準優勝 久保 A
- 3 位 黒部 B

なお、冬季ゲートボール大会は、コロナの第3波が押し寄せたため、やむなく中止となりました。

ブロック研修会に参加

教養部長 山崎 勝己

11月19日、中野市の北信合同庁舎において、県老連通信ブロック研修会が開催され、本部役員8名が参加しました。県老連近藤会長は、「コロナに負けず様々な活動に取り組



ブロック研修会場にて

びに大きな拍手が沸き起こりました。室内の行事が軒並み中止となり思うように交流が出来ない中、両老連の貴重な交流事業となりました。



大いに盛り上がった表彰式

んでいただいていることに敬意を表します。」「新年度より、組織の名称を『長野県シニアクラブ連合会』に、発足以来歌われてきた老人クラブの歌も一新して、多くの人に親しまれる団体を目指していきたい。」と挨拶。

活動事例発表では、中野市、長野市、飯綱町、小川村の各クラブから、会員増強に結び付く活動内容が紹介されました。

最後に、「ガラケー電話」(3G)が、来年から順次使えなくなることを見据えた「スマホ体験会」が開催され、用意されたスマホで、電話のかけ方やラインのやり方などを体験。来年度は、各老連や支部単位の体験会も可能とのことでした。

社会奉仕の日



三郷長生会の奉仕活動

毎年9月20日は、全国一斉老人クラブ「社会奉仕の日」として制定されており、高山村老連でも、神社や集会場、公園などの公共施設周辺の除草や清掃、カーブミラーの汚れ落としや花壇の手入れなど、地域の要望等に合わせ支部毎に奉仕活動を行いました。

長野県 老人クラブ大会

会長 藤沢 一貴

第60回長野県老人クラブ大会は、去る10月21日に塩尻市レザンホールに於いて人数を減らして開催され、高山老連からは、宮前副会長と松本女性部長を含め三人で参加しました。

大会では、表彰式、私の主張、講演の他、来年度から会の名称が「長野県シニアクラブ連合会」へ、テーマソングも「大樹のように」に変更される旨の発表とお披露目があり、早く覚えていただく為、各支部へCDを配布しました。

やりがいがある 女性部の活動

女性部長 松本 和子

老連女性部の活動は奉仕活動が中心ですが、楽しみややりがいがいっぱいあります。



12月の独り暮らし高齢者の料理教室

春と秋に行われる「独り暮らし高齢者の料理教室」は、残り物や簡単な食事で済ますことの多い独り暮らし高齢者の皆さんの、フレイル（心身が衰弱し要介護状態に近づくこと）や高血圧などの予防につながるため、村の管理栄養士さんが栄養バランスの良いメニューを考えてくださり、食生活改善推進協議会の皆さんに下ごしらえなどの準備をしていただいて、調理のデモンストラクションで手順を習ったあと、参加した独り暮らし高齢者の皆さんと一緒に調理します。

出来上がった料理はボリュームもあり、塩分控えめなのに美味しく、この料理を堪能するときには女性部だけの嬉しい時間です。

また、子育て支援センターの親子の皆さんとの世代間交流として、更生保護女性会の皆さんと共に、夏は「七夕飾りづくり」、冬には「まゆ玉づくり」を行います。小さな子どもたちとおしゃべりしながら一緒に工作したり、お母さんが作業しやすいように赤ちゃんをあやしたりと、時間を忘れて楽しんでいきます。（令和2年度は、残念ながらいずれもコロナで中止となってしまいました。）



令和元年7月の七夕飾りづくり

そして、6月頃には県老人クラブ連合会主催の「女性指導者研修会」が開催され、上高井郡老連のマレットゴルフ大会や、1泊2日で行われる郡の総会などで顔なじみとなった小布施町老連の皆さんと、曲に合わせて行うフレイル予防体操や、「指編みマフラー」「ミニ麦わら帽子」作りなどを一緒に行って、会場は笑い声でいっぱいになりました。



令和元年女性部研修 フレイル予防体操

特別な道具や機械などを一切使わず、片方の手の指に太めの毛糸を順番に巻き付けながら編むマフラーや、ペットボトルのキャップに紙ひもを巻き付け接着剤で固定するだけのミニ麦わら帽子づくりは、手軽に制作に取り掛かることができ、脳や指先を使うことで楽しみながらボケ防止にもつながります。



令和2年度は指編みマフラーに挑戦



短時間でマフラーが完成

本来ここで教わった技術は、各市町村老連に持ち帰って伝達すべきですが、高山老連の女性部は崩壊寸前の状態でその機会をつくるのが出来ません。現在、女性部活性化のために何をすべきかについて検討を重ねているところで、今後具体化する「地域に役立つ活動」に、女性会員の皆様のお力添えをぜひともお願いします。

高山老連は 高山村 シニアクラブ連合会 に変わります

県老連が、令和3年4月1日より、「長野県シニアクラブ連合会」に変わる事を受け、高山老連でも、去る3月23日に開催した令和2年度の最終理事会に於いて協議した結果、同じく令和3年4月1日より、「高山村シニアクラブ連合会」に名称を変更することが決まりました。

老人クラブの名称については、以前から「イメージがあまり良くない」などの意見があり、会員増強運動のネックにもなっていたことから、県老連は、検討を重ねた結果、発足60年の節目を契機に名称を変更することを決めました。

高山老連でも、名称を変更することでイメージを一新し、現在取り組んでいる会員増強運動にプラスにつなげていきたいと思っております。

また、長年歌われてきた「老人クラブの歌」も、会員から歌詞を募集した新たなテーマソング「大樹のように」に変わります。

