

駒ヶ根

市高連会報

発行者 / 駒ヶ根市高齢者クラブ連合会 駒ヶ根市中央25-8 TEL・FAX 81-8131

「コロナ」に縛られた、この一年

思いのままに…

市高連会長 水上 芳道



未熟な私が大役を仰せつかり、事務局や多くの皆さんに支えられて一年になりました。年齢と共に一年が早いと言われませんが、一日は二十四時間、時間が短くなる訳では無い、気分的なものなのか、何か有る事は確かだと思えます。特に今期は自粛ムードの中、生活を強いられました。頭の中は何時もボーッとしていた。こんな締めりの無い今期を思いのままに振り返ってみました。前号と重複する所が有りましたら、お許し下さい。

頭にこびりついている「コロナ」、一口に言っただけ、私共高齢者クラブの目標としている全てを奪われてしまったと言っても、過言ではないと思っております。人との交流の場を失い、自然と家に居る時間が長くなりました。冬の間には済ませたい事が山積していた筈なのに、何も手に付

かない。テレビの前に座ってしまふ。気掛かりなコロナの感染状況。料理番組や旅行に行った気分、温泉地巡り。だが殆んど白河夜船であり、今何だった？と聞かれても返事が出来ない。こんな日々の繰り返しでした。一刻も早く三密問題や、外出などの規制が解けることを願うばかりでした。

さて、こうした中で市高連の事業についての動きをみますと、県・市からの要請、また公共施設の閉鎖も有って、四月から五月はすべての事業が中止となりました。その後、稍緩和され延期や中止の事業も有りましたが、支障無く行なつてまいりました。先ず肝心な理事会は一部書類による処理と、縮小等によつて凌いでできました。また代議員会は文書による決済でした。特に芸能祭は、一年間頑張つて来られた唯一の発表の場であり、申し訳なく思いました。しかし会場等の問題も有り、止むを得ず中止となりました。旅行に於いても同様です。

一方、東伊那のドームでの各大会や、屋外を会場とする対抗戦では、単位クラブの会長さ

ん、そして参加された皆さんのコロナ感染予防にご協力頂く中で、予定通り終える事が出来ました。関係された皆さんのご努力に対し、心から感謝申し上げます。

では、来期はどうなのか…と言いますと、現時点ではコロナの先行きが全く見えない中ですが、例年通りの計画を立て、努めてまいる考えであります。計画を実施していく過程で、昨年度同様の状態が続いた場合、全体にみて、全ての事業が戻つばみにならないか、懸念される所です。この辺りをご承知頂き、単位クラブの役員さんには、一層のご尽力をお願いしたい所です。更に新入会員加入促進ですが、この時期戸別訪問もどうかと思えますが、加入者より亡くなられる人が多いクラブもあり、会員数も減少傾向に有ります。こちらも是非よろしくお願い致します。各単位クラブ、サークル活動に現在支払われている一人宛の活動補助金等が、半額になる心配が有ります。一日も早く以前の様に大勢参加しての活動に戻り、競技会等は賑やかな声援で、盛り上がる日が

待ち遠しい心境です。
さて、寒暖の差が激しい昨今、
自分を過信せず、コロナの感染

令和二年度

第四十五回体育祭

―コロナに負けず、元気はつらつ―

令和二年度第四十五回体育祭は、九月二十五日秋晴れの東伊那アルプスドームで開催されました。コロナウイルスの収束を見ないまま、屋外競技であることからマスク着用、消毒、手洗いを徹底することで実施するこ



3回め入るかな?

予防は勿論のこと、日常の体調管理を怠ることなく、頑張りましょう。

とになりました。

例年の「のぼそう！健康寿命担おう！地域づくり」横断幕を掲げての入場行進は取り止め、本部前に行政順に整列し開会式が始まりました。水上大会長が所用で欠席の中、宮下副大会長の挨拶に続き、三原市議会議長の激励の言葉を頂き、前年度優勝、準優勝、三位チームよりトロフィーの返還がされました。北割一区、森岡さんの力強い選手宣誓、竹内審判長の競技説明、小宮山副大会長のラジオ体操で体をほぐし、今回は残念ながら会員の減少著しい下平千寿会が不参加で、十一チームのクラブ対抗戦で競技が開始されました。
各チーム十名の選手が「ボール当て」「玉入れ」「グラウンドゴルフ」「輪投げ」に興じ、喜怒哀楽の表情が随所に見られ、当ったり、入ったりすると近くの観衆からワーと拍手が起こり、競技は賑やかに進行しました。競技終了後の伊那節には、

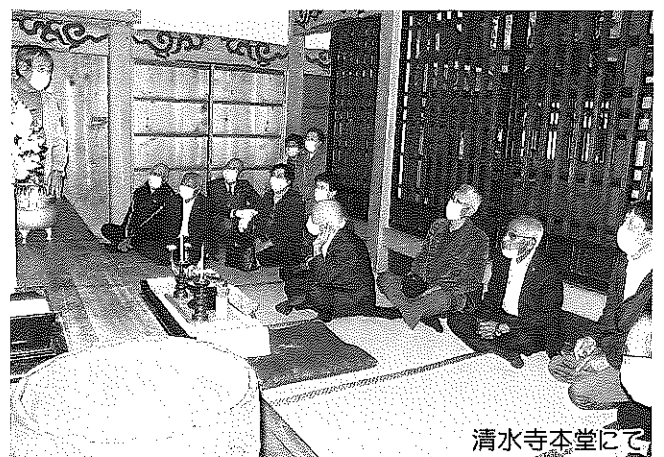
大勢の会員が輪になって踊って頂き、近年にない和やかな風景を見ることができました。

閉会式では成績が発表され、優勝町一区明星会一〇六点、準優勝町四区親和会九十四点、第三位上赤須万年青会九十四点となり、それぞれ賞状、トロフィー、副賞を授与、全参加チームに参加賞が授与され、又今回は新たに各種目の最高得点者各一人に会長賞が贈られました。最後に優勝した町一区明星会小平会長の万歳三唱で、体育祭の幕を閉じました。(事務局)

県老クラブ大会と山形村での役員研修会

十月二十一日(水)、塩尻市レザンホールにおいて、約三五〇人の参加のもと第六〇回長野県老人クラブ大会が開催され、当連合会からは理事ら一六人が参加しました。

大会では、表彰式、私の主張、講演のほか、来年度から「長野県シニアクラブ連合会」に名称変更するのに合わせ、新たなテーマソング「大樹のように」



清水寺本堂にて

が披露されました。

県老会長表彰「育成功労者」表彰者は宮沢美智子さん、山田近美さん、吉川大吉さん以上三名の方です。おめでとうございます。

大会終了後は、役員研修会、バスで山形村のホテルきよみずへ向いました。松茸会席を前に、ゆつくりと懇親を深めました。宴会後は数人で卓球を行い、皆童心に返り楽しく過ごすことができました。

翌日は、紅葉の清水寺へ。木の根っ子につまずかないように参道を進み、普段は入れない本

堂内陣に入り、前立千手観音像を前に、保存会の方から京都の清水寺とのいわれなどをお聞きしました。次は農産物直売所で、ぶどうや山ごぼうなどを買った。昼は唐沢そば集落に寄り名物「やまつつちそば」を食べ、車窓より黄色く色付いた一面の長芋畑を見ながら山形村を後にしました。

今回は、GOTOトラベルと地域振興クーポンの利用で大変お得な旅となりました。参加者からは「コロナの中、おもいきって参加してとても楽しかった。」との声がかげられました。

(事務局)

老人クラブ女性指導者 研修会に参加して

町四区親和会 女性部長

北村喜久枝

令和二年十月三十日駒ヶ根市より十六名が参加し、天候に恵まれ、かんでんばは「くぬぎの杜」にて研修を受けました。

最初の実技講習は「もこもこ毛糸の指編みマフラー」でした。十本の指で編むので、最初は指



導の先生との話し声がありました。編み方がわかると皆黙って夢中になり、一時間半位で出来上がり皆喜び自分の首に巻き、又お友達を見て喜び楽しいひと時でした。楽しみの昼食はコロナの関係で静かな終り。さて次の講習は「リズムに合わせてボデイケア」、若くて美しい先生の指導でイスを使って色々な軽運動、そして間にクイズで頭の体操、そして最後に軽い体操をして終わりました。皆体が柔らかく軽くなつて笑顔で帰路につきました。

最後に指導の先生方、又会場準備をして下さった方々、ありがとうございました。

その後、二月十八日に親和会でも指編みの講習会を行いました。大変寒い日でしたが、会場のやまびこ荘には二十五人もの参加があり、皆さん熱心に取り組み、久しぶりに楽しい時間を過ごすことができました。今も指編みの続きを勉強しています。

県老連南信ブロック 研修会に参加して

市場割寿老会会長

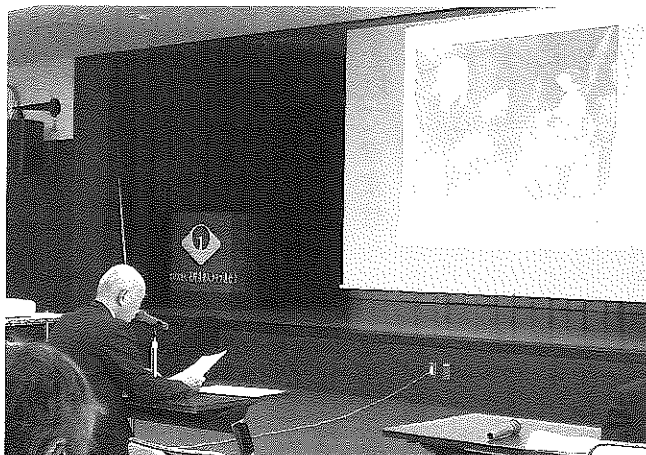
清水 春雄

十一月十六日に開かれた研修会において、市場割寿老会的事例発表をする事が決まったのは、令和二年二月の事であった。原稿の締め切りは三月の事であった。私は令和元年度の資料を集めて原稿を完成して、事務局へ提出した。最初の予定では六月十一日であったが、コロナウイルス禍の影響で、十一月十六日に駒ヶ根市のアイパルに変更になった。活動事例発表する単位クラブは、

- 一、伊那市 川北町高齢者クラブ
- 二、駒ヶ根市 市場割寿老会
- 三、岡谷市 岡谷市高齢者クラブ連合会
- 四、豊丘村 福島高齢者クラブ 福寿会

発表当日まで五ヶ月もあつたので、その内容はすっかり忘れていた。発表の一週間程前から音読を始めた。舌が回らないので声はつきりしない。これでは参加者に意味が伝わらないので音読を毎日行う。

発表会はスライド方式である。スライドを見ながら読み合



わせをしていくなかで、令和元年度の寿老会の行事を細かく説明していく。その中で、特に「五平餅会」と機関誌「寿峰」については詳しく説明した。事例発表終了後はNTTDコモによる「さわって楽しい便利で簡単スマホ体験会」が行われた。スマートフォンを使い方、便利さが理解できた楽しい一日であった。

第八回県老マレットゴルフ大会

小町屋寿会女性部長

唐澤 房子

令和二年九月二十九日、箕輪町ながた自然公園マレット場で行われました。新型コロナウィルス禍の中、諸注意中開催されました。今年のスローガンは、「仲間づくりの輪を広げよう」。駒ヶ根市の代表で小町屋寿会より、AとBの二チームが参加させて頂きました。プレーコースは、駒ヶ根では考えられないような難コースでありました。どのようににプレーしていいのか迷いばかりでした。コースを作成された方も大変だった事でしょ



う。私達チームも都合をつけ、二回ほど練習に行く事ができましたが、思うような好成绩ではありませんでした。いよいよ当日を迎えまして、両チーム共にがんばりましょうと力を合せ、気持ちにはバッチグーでした。長野県のいろいろな地区から出場された皆様様でした。緊張するばかりでありましたが、両チーム無事に終る事ができ成績発表を待つばかり、ドキドキでしたね。でも終ってみれば練習にきた時より全員が好成績であり、これならばいけるのではないかと、胸の中の中にいだいて待つ

ていました。発表です。なんと小町屋Bチームが得点三七八点優勝、Aチームが三八五点で三位に入る事ができ、選手の皆さん大喜びでありました。個人成績では女子が一位、二位に入り、男子の一名の方は上位に入る事ができました。本当に夢のようでした。それに事務局長さんが、遠方より足を運んで下さり感謝致します。本当に有難うございました。できる事ならば次年度も出場しまして、健闘を称えたものです。無事終りました事に感謝致します。

コロナ禍の中で…

小町屋寿会会長

大嶋 浩

令和二年度はコロナ禍の中の一年でした。皆さんも、新型コロナウィルスを前提に、事業を考えなければならなかったのではないのでしょうか。

私たち小町屋寿会では、一番の楽しみは、三か月ごとに行われる「誕生祝い会」でした。多くの会員が集まり、その三か月

間の誕生日になられた方を祝い、親睦を図り、楽しく食事をしながら会話を楽しむ。いつもできていたことが、一度もできなくなってしまう。こんな寂しいことはありません。早く収束を願うばかりです。私たち高齢者は、若い方と同じ様なことはできませんが、三密を避け、家の中でできることが色々あると思います。常にチャレンジ精神をもって行動すれば生活に張りが出ますし、楽しくなります。私はいつもできるか考える前に、まずやってみて考えることにしています。見えないコロナウィルスと、行動を共にしなればなりません。できることを見つけながら、少しでも前向きな気もちで



行動、実行していききたいと思ひます。

奉仕活動

北割二区友和会会長

下平 正躬

新型コロナウイルス感染症が、日本を含め世界各地に拡大する中で始まった令和二年度も、間もなく年度末を迎えようとしております。この様な状況下で当友和会の事業も、当初の計画より大幅に中止や規模縮小を余儀なくされました。特に室内での会合、懇親会は殆ど中止となりましたが、そんな中で屋外での事業は一部を除き、実施する事が出来ました。年度初めの四月は五十鈴神社境内の清掃です。此れは五十鈴神社氏子五区により、一、二月を除き毎月当番で行うもので、作業に先立ち本殿前で会員の無病息災を祈願した後、作業にかかります。広い境内で杉の落ち葉が多く、一時間位の作業ではとても足りませんが、それでも終わった後はすがすがしい気分になります。五月には光前寺の予定が緊急事態宣

言の為境内立ち入り禁止となり、やむなく中止としました。九月には北割一、二区共同利用の長寿荘外回りの庭木剪定、草取りです。十月は再び五十鈴神社の当番が回ってきました。更に十一月には春出来なかつた光前寺です。本堂前でコロナの早期収束を祈願し、山門から賽の河原まで、杉の枯れ枝や紅葉の落ち葉など掃き清めました。これ等の作業は奉仕部の皆さんの活躍はもちろん、他の会員の方々の協力があつてこそ出来たものです。ささやかな作業ですが、多くの人々が訪れる寺社で



すので、少しでも気持ち良く思つてもらえればと此れからも続けていくつもりです。その他に赤穂小学校児童登下校見守り活動も、何人かの会員の方が暑い夏や寒い冬にも負けずに、交差点等通学路に出て頑張っています。何れの活動も体力が素です。健康には十分留意したいものです。

赤穂東小学校

消毒ボランティア

町三区高砂会会長

吉川 大吉

新型コロナウイルスの影響により、高砂会四月総会を書面決議で九十七%の賛同をいただき、二年度スタートです。六月から稍緩和され、マスク着用、手洗いなど注意して、単位クラブ対抗ランドゴルフ開始で久しぶりの大会で、楽しく元気にプレー出来、親睦と交流のリーグ戦を、七戦楽しくゲーム出来ました。また作品展も、新型コロナウイルス自粛のため例年より手芸品の出品が多くあり、見栄えの良い作品展と成りました。

た。十月から地元赤穂東小学校消毒ボランティアが始まり、保護者と図書館ボランティアと、高砂会員六名の参加にて、三組で毎月二回四日の消毒作業です。約一時間作業です。消毒は次亜塩素酸ナトリウムで、子どもたちが手で触れる箇所、取っ手、手すり、水道の蛇口を拭き取り、昇降口取っ手、南校舎、北校舎、西東側のトイレと各階段の手すり、小バケツ・ぞうきん一名、トイレ水洗蛇口は別バケツ、別ぞうきん二名での作業です。高齢者にて心配でしたが、数回の消毒作業で身に付いて、素直に手早く出来るよう



に成り、今では生徒に「消毒、有りがとうございます」と言葉をいただき、元気に消毒作業を続けています。新型コロナウイルスの早期収束を祈り、三年度を迎えます。

令和二年度の活動について

町四区親和会会長
中上 昭夫

年度早々四月、会の活動方針

を審議していた、たく定期総会が開催できず、役員会決定事項を会員の皆さんに書面で報告し、理解いたいただくという異例のスタートとなりました。計画いたしました事業もことごとく延期・中止を繰り返し、密が絡む会員相互の親睦という重要な行事も全く実行できず、残念な一年でした。また、この



ところ順調に推移していた会員の増強について、社会的に集会その他交流が少なかったためか、会員の勧誘がままならず、新規加入者が少なかったことも残念です。そんな中で、親和会では今年度も運動面の予定はすべてこなすことができ、各種大会でも前年以上の好成績で活動ができたことは、この状況下で会員みんなの気持ちの支えとなっていました。

新年度は、感染症対策を盛り込んだ事業計画も必要になってくるのかとも思われます。例えば、当親和会では、本年度のマジジャン・カラオケのサークル活動は全くできませんでしたが、今後は、広い会場を確保して行うなどの工夫も考えられます。いずれにしてもコロナ禍の一日も早い収束を祈ります。

第10回 145人参加 結果
クラウンド・ゴルフ 秋季大会
10月28日(休) 於…アルプスドーム

優勝	小林 久志 (26点)
準優勝	服部 真清 (31点)
第3位	水上 芳道 (31点)
優勝	片桐 洋子 (26点)
準優勝	大芝とめの (32点)
第3位	山本かね子 (33点)

令和2年度 グラウンド・ゴルフ リーグ戦 結果

優勝	町四区親和会 (7勝0敗)
準優勝	小町屋寿会 (5勝2敗)
第3位	上穂町老春会 (4勝3敗)

10チーム参加

卓球クラブ「ピンポン」
市高連会長 水上 芳道

会員募集

このたび市高連では、会員の皆様の健康づくりに利用して頂きたいと思い、卓球台を一台購入しました。そして、会員の親睦と健康づくり、市高連の活性化を目的として卓球クラブを作ることになりました。

一度ピンポンしましょう。皆様の参加をお待ちしています。

- 練習日 毎月2～3回
- 時間 午前の場合 9:30～11:30
午後の場合 1:30～3:30
- 場所 福祉センター
- 持ち物 上履き用の運動靴 (ラケットとボールはあります)

入会希望の方は4月15日までに、各単位クラブの会長さんへ申し込みをお願いします。

各単位クラブの会長さんは、2月にお届けしました、市高連卓球クラブ「ピンポン」会員申込書に取りまとめの上、4月16日(金)までに市高連事務局に提出をお願いします。

設立総会は5月上旬までに申込者へ連絡する予定です。

編集委員長 清水 春雄
編集委員 吉川 大吉
小川 昭夫
中上 昭夫
小宮山よし子
池上 千代

▽▽▽ 編集後記 △△△

令和二年度はコロナに明けコロナに暮れたと言う、将にコロナ禍の一年でした。この中で市高連の活動も制限を余儀なくされ、物足りなさを感じた会員の方も多かったかと思えます。

立春を過ぎたとは言え、まだ余寒が続いています。桜の花が待ち遠しい時節、ここに会報二十七号が無事発行されたことを喜びとします。