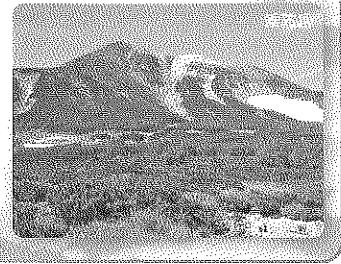


松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まつもと市高連だより

第30号

令和3年7月発行



〔発行所〕松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239
〔編集協力〕株式会社博報社 名古屋支社 名古屋市中区田幡2-13-23 2F-B TEL 0210-021209



新型コロナウイルスの功罪

松本市高齢者クラブ連合会

会長 青木

厚

今般もコロナ禍について書き出さざるを得ません。昨年三月に始まった新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全世界中にまん延し、今や地球上に在る限り逃れることができない状態です。

新型コロナウイルスに対する疫学的対処の方策もすっかりと確立されていませんし、治療法もありません。医療者は、対処療法を主体に日夜懸命の治療を行っています。有効な医療行為もない中で感染防止のためには、一にも二にも「自粛」だと言われるまでに信じて過してまいりました。

従順な日本人の国民性にもかかわらず、感染は一向に収まらないばかりか、三波・四波と襲いかかり、すでに一年以上の長きに渡り同じような状況が繰り返されてきました。年齢を問わず心の負担も重なり悶々と過ごす日々が続いています。

われわれ高齢者には、さほど苦にはならない程度の拘束であっても血気盛んな若者たちにとってみれば苦痛以外の何物でもないでしょう。彼らの行動を一概に協調性が足りないとか、

勝手気ままな振る舞いだと切り捨てような言動は如何なものかと思われまます。ポストコロナの時代が、どういう世の中になるかは言及できませんが、おそらくデジタル時代へとシフトしていくことは、世界の潮流を見ても間違いないようです。ネット社会の時代を作っていく若者たちであり、すでにそのツールの利用者は始まっています。彼らの持つ想像力には時として期待と不安が入り混じることもあるが、力強さも感じます。お互いが理解し合い知恵を出し合って、誰もが住みよい世の中を、これを契機に今から模索してみたらどうでしょうか。

先日は、新型コロナウイルスのワクチン接種の通知が自宅に届きました。予約が必要とのことで、電話かネットで連絡してくださいとのこと。私には昔ながらの電話をかける手段しかなく、いくらダイヤルを押し続けても話し中ばかりで一向に通じません。ところが子供や孫が「ちょっと貸して」とパソコンに向かっていたが、すぐに「じじ予約が取れたよ」となり、ありがたいのやら情けない

のやら、どうやら私は、世の中の流れに乗り遅れてしまったのが、はたまた流れが速すぎるのか、まことに高齢者には生きづらい時代がすでに到来しているようです。しかし、これが現実です。一概に関係者や職員ばかりに突っかかっている始まりません。

新型コロナウイルスの影響は、経済活動ばかりではありません。人間社会の構造にも、さらには人の心の本性にまでも踏み込み、世の中の秩序をかき乱していますが、冷静に考えてみれば、人本来の多様性と調和、そして思いやりの大切さを改めて思い返す良い機会を与えてくれたのではないかと考えられます。

コロナ禍収束の後、どんな社会を構築したいのか、われわれ高齢者もただ「しようがねえってもんせ、なるようにしかならぬいじ」ではなく現実を直視し、こんなときこそ、これまで培ってきた高齢者の持つ知恵と経験を生かしながら仲間づくりの輪を広げ、社会貢献に踏み込む意を見せなくてはならないのではないのでしょうか。

全国的にワクチン接種が始まりましたが、感染が収束する気配は全くありません。高齢者クラブ連合会としても、例年通りの事業計画を立てましたが、予定通り実施できない場合も予想されます。臨機応変に対応してまいりたいと思っています。急な変更もあろうかと思いますが、よろしくご協力のほどお願いいたします。

まずはご自愛ください。



松本市高齢者クラブ連合会 花畑めぐり
詳細は9ページに掲載

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和3年度事業計画

Table with columns: 月日 (Month/Day), 曜日 (Day of Week), 行事予定 (議題・内容等) (Event Schedule (Topics/Content)), 備考 (Remarks). It lists various events like '第1回役員会', '第1回理事会', '女性部研修会', etc., with dates and locations.

高齢福祉課より

いあいさつ

まつもと市高連だより発行に伴い、担当よりいあいさつを申し上げます。高齢福祉課では、「誰もが、住み慣れた家で、地域で、安心して暮らし続けることができる」仕組みづくりを進めています。そのためには、介護予防・健康づくりとともに生きがいづくりも重要な施策となっております。

高年齢者クラブは地域において交流を図るとともに培ってきた豊かな経験と知識・技能を地域社会で発揮していただく場であると考えます。市高年齢者クラブ連合会の活動においては、市内の高年齢者クラブの仲間が一同に会し、ペタンク大会等日頃の練習の成果を発揮しながら競技を通じて交流を図ったり、作品展のための手芸等の技術を磨く活動をされています。このような高年齢者クラブ活動を市は補助事業を通じて支援を行っています。

生きがいづくりに努めていただければと考えています。社会の高齢化が進み、高年齢者の人数は増加していますが、高年齢者クラブへの加入人数は減少しています。人生百年時代を迎え、就業する高年齢者が増えたり、個人での社会貢献活動を行うこと等から、近年は高年齢者クラブ員が減少し、それに伴いクラブ役員の手が不足していることは承知しております。しかし、コロナ禍のなか、改めて人と人とのつながりが重要と認識され、つながりづくりのための高年齢者クラブ活動の役割は益々重要になってくると考えています。松本市としても、今後も継続して活動促進のために必要な支援を行ってまいります。結びに、松本市高年齢者クラブ連合会加盟の皆さまの末永いご健康をお祈りします。

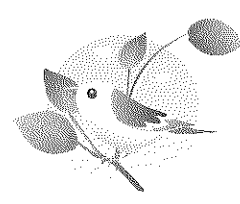
令和二年度 松本市高連役員

Table listing board members: 役職 (Position), 地区 (District), 氏名 (Name). Includes 会長 梓川 青木 厚, 副会長 里山辺 山口 寿男, etc.

松本市高連を盛り立ててまいります。よろしく、お願いいたします。

令和二年度 収支決算 監査会において承認

令和二年度のクラブ会計収支決算ならびに老人社会奉仕団会計収支決算について、定例の監査が監事により五月二十八日(金)、総合社会福祉センター会議室において行われ承認されました。令和二年度は、新型コロナウイルスの影響をともに受け、計画した事業のほとんどができずじまいとなり、結果として例年になく繰越残金が多くなりました。



私たちは、松本市高年齢者クラブ連合会の活動を応援しています



第56回 松本市高齢者クラブ大会 功労者12名を表彰

なお、本大会で受賞された

見ながらホテルなどを会場にして会食やアルコールなどを嗜みながら和やかな雰囲気の中で行われてきましたが、今回はコロナ対策に加え、高齢者の集まりであることにも留意し、感染防止対策に沿っての内容としました。来賓としてお招きした市長をはじめ、市議会議員、市社会福祉協議会長など忙しい各氏の出席も得られ、格調を保ちつつ落ち着いた雰囲気の中で進められました。

松本市高齢者クラブ連合会主催の「第五十六回高齢者クラブ大会」が昨年八月二十七日(木)市総合社会福祉センターで開催されました。新型コロナウイルスの感染拡大の収まらない中ではありましたが、感染防止対策に細心の配慮をしつつ大会所期の目的に沿って粛々と進められ無事に終えることができました。

新型コロナウイルスの感染対策のため、参加者は来賓各位を含め六十五名での開催となりました。例年だと大勢の会員の皆さんに集まっていたが、顔を

方々は次の通りです。(敬称略)
 ◎高齢者福祉事業功労者
 三浦 未夫(本郷)
 山口 壽男(里山辺)
 菅沢 吉登(島内)
 忠地 軍一(奈川)
 竹内 政恵(四賀)
 小池 恒博(本郷)
 横山 周司(本郷)
 太田 秀穂(島内)
 山村 岩雄(島内)
 三原 彰(本郷)
 後藤 修(本郷)
 沖 勝英(波田)



◎会員加入促進クラブ
 丸の内Lクラブ(中央)
 小室高齢者クラブ(梓川)
 上波田高齢者クラブ(波田)
 青島ゆうゆうクラブ(島内)
 今町一丁目長寿会(中央)

以上の個人および団体の皆さんで、どなたも地域で高齢者クラブ発展のために多大なご尽力

をいただいた方々で、これからも一層のご活躍が期待されます。
 最後に行われたアトラクションでは、「ハイオリン&チェロのおしゃべりコンサート」と題し、近藤聡氏、嘉納雅彦氏両名による楽器の演奏が行われ、クラシックから歌謡曲まで幅広いジャンルの中からはじみみの曲を含め、十数曲が身振りあわせて演奏。皆さん肩の力を抜きながらクールダウンをし、しばし楽しいひと時を過ごしました。

市高連として当初から計画、準備をしてあった行事等が今般のコロナ禍の中ですべて行えなくなり、唯一開催できることになった第五十六回目のクラブ大会だけに、開催できたことの意味は大きく喜びも格別であったわけでありました。
 来年度こそは、何の気兼ねもなく全て計画した通りに事業や行事が行え、高齢者クラブ本来の活躍と、地域への貢献が遺憾なく発揮できる日に戻れることを期待しながら会を閉じました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



第六十回長野県老人クラブ大会が、昨年十月二十一日(木)塩尻市のレザンホールにて開かれまし
た。
新型コロナウイルスの対策で、参加者は三五〇名に抑え、体温測定や消毒など対策を万全にしての開催となりました。十二時三〇分開会、三時三〇分まで長時間の大会となりましたが、何事も無く無事終了しました。
県老連の近藤会長はあいさつで、「会員減少には歯止めがかからず苦慮しています。どの



第60回 長野県老人クラブ大会 コロナ禍のため規模を縮小して開催

クラブも同じ悩みを抱えていて、「老人という言葉が良くないのでは」との意見が以前から出ていたこともあって、今大会で県連合会の名称を「長野県シニアクラブ連合会」と改名したいと思えます」と提案があり、了承されました。さらにクラブのイメージアップにつながる試みとして新たなテーマソング「大樹のように」が作られ、今回披露されました。
式典の中で行われた表彰では、県知事表彰から会員加入促進活動優良クラブ表彰まで、一二六もの多くの個人・団体が、それぞれの部門において表彰を受けられました。
受賞者を代表して謝辞に立った、塩尻市の備前玲奈さんは、これからも一層会員の皆さんと共に活躍していきたいと話されていました。
来賓としては、県知事ほか六名の皆さんが出席されました。祝辞は、県知事代理として土屋健康福祉部長、県議会を代表して小池副議長、開催地塩尻市の米窪副市長らがそれぞれ述べ、いずれも少子高齢化の時代の高齢者福祉のあり方等について話されました。
大会の後半に行われた講演では、「シニア世代が新常識時代を生きるためには」と題し、講師に若宮正予さんを迎え、これからは、避けて通れないだろうデジタル技術の利用と活用の方策について身近な話題を引きながらわかりやすく話されました。ご自身も年齢八十五歳の高齢にもかかわらずパソコンを使いこなして話されている姿に、高齢だからと、どちらかといえば

クラブも同じ悩みを抱えていて、「老人という言葉が良くないのでは」との意見が以前から出ていたこともあって、今大会で県連合会の名称を「長野県シニアクラブ連合会」と改名したいと思えます」と提案があり、了承されました。さらにクラブのイメージアップにつながる試みとして新たなテーマソング「大樹のように」が作られ、今回披露されました。
式典の中で行われた表彰では、県知事表彰から会員加入促進活動優良クラブ表彰まで、一二六もの多くの個人・団体が、それぞれの部門において表彰を受けられました。
受賞者を代表して謝辞に立った、塩尻市の備前玲奈さんは、これからも一層会員の皆さんと共に活躍していきたいと話されていました。
来賓としては、県知事ほか六名の皆さんが出席されました。祝辞は、県知事代理として土屋健康福祉部長、県議会を代表して小池副議長、開催地塩尻市の米窪副市長らがそれぞれ述べ、いずれも少子高齢化の時代の高齢者福祉のあり方等について話されました。
大会の後半に行われた講演では、「シニア世代が新常識時代を生きるためには」と題し、講師に若宮正予さんを迎え、これからは、避けて通れないだろうデジタル技術の利用と活用の方策について身近な話題を引きながらわかりやすく話されました。ご自身も年齢八十五歳の高齢にもかかわらずパソコンを使いこなして話されている姿に、高齢だからと、どちらかといえば

これまで避けてきたわれわれ頭
の古い世代の者は、焦りを感じ
ましたが、高齢者であっても時
代的には、対応すべく努力と勉
強をしなければ、ますます取り
残されてしまうのではないかと
の思いで聞き入ってしまうほど
の内容でした。
松本市分の表彰者、団体は、
次の通りです。(順不同、敬称略)



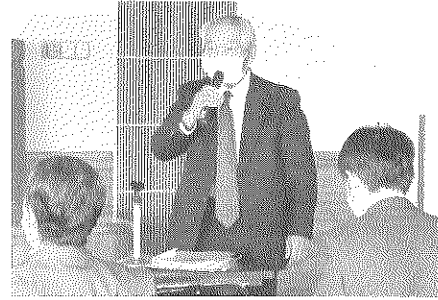
- ◎県知事表彰
高齢者福祉分野団体の部
上大妻高齢者クラブ(梓川)
- ◎県老人クラブ連合会長表彰
育成功労者の部
三浦 末夫(本郷)
山口 壽男(里山辺)
菅沢 吉登(島内)
忠地 軍一(奈川)
竹内 政恵(四賀)
小池 恒博(本郷)
横山 周司(本郷)
太田 秀穂(島内)
山村 岩雄(島内)
三原 彰(本郷)
後藤 修(本郷)
沖 勝英(波田)
- ◎会員加入促進活動優良老人ク
ラブ表彰 会員五名以上の部
丸の内Lクラブ(中央)
小室高齢者クラブ(梓川)
上波田高齢者クラブ(波田)
青島ゆうゆうクラブ(島内)
今町一丁目長寿会(中央)

長野県シニアクラブ連合会
シニア憲章

県歌「信濃の国」に詠まれた誇りあるふるさとを守り育てた私
たちは、更に、輝かしい郷土社会の発展と、福祉の向上に、とも
に役割を担う意欲をもって、次のことを誓います。

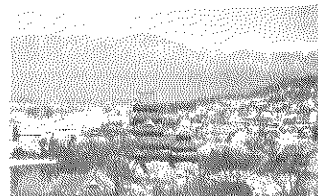
- 一、私たちは、若い世代と手を携えて、人間性豊かで活力に満ちた家庭づくり、地域づくりに努めます。
- 一、私たちは、絶えず頭と体を働かせ、心身の健康保持に努めます。
- 一、私たちは、いつまでも自立自助の心を失わず、ともに学び、創造し、生きがいを高めるように努めます。
- 一、私たちは進んで社会奉仕活動に参加し、その知識と経験を、世のため人のため役立たせるように努めます。
- 一、私たちは、いつもあたたかい心で交わり、敬愛され、よき相談相手となるように努めます。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



松本市島内 松島町会
松島熟年者会

城下町に染う仲間たち



市町村老人クラブ連合会 ブロック研修会 スマートホンでオンライン操作に挑戦

昨年十一月二十五日(水)、県安曇野庁舎講堂にて県老連主催の「市町村老人クラブ連合会ブロック研修会」が開かれ、約百名の会員が参加し、松本市高連からは会員、役員含めて十二名が参加しました。

研修会の主催者あいさつに立った県老連の藤岡副会長は「急激な社会環境の変化は、われわれの生活環境にも重大な影響を及ぼしています。こんな時こそ高齢者の役割はますます重要になるものと思われまます。それに応えるためには、高齢者同士がお互いに支え合い活躍するための組織が必要で」と結びました。

午前に行われた活動事例発表では、松本市・塩尻市・安曇野市それぞれの単位クラブから発表がありました。松本市からは「松島熟年者会」の菅沢吉登前会長よりクラブの現況や活動内容などが報告され、松島熟年者会は部会構成をしていて、町会・公民館などと一体となって事業を展開しており、地域が力を合わせて事業を進めているということでした。会員も増加している順調な運営をしている様子でしたが、問題としては、いつも同じ人が参加している傾向にあるので、できるだけ多くの会員に参加を働きかけていると、スライドを使いながら発表されました。続いて塩尻市「原新田新寿会」の小林会長、安曇野市「ひ元会長らが発表され、両クラブから「会員の減少が止まりません。高齢者が元気で年齢的にいつまでも活躍する時代となり、クラブの実勢と合わず理解され

ません。会員加入に行政や公民館などにチラシの配布をお願いしたりして努力をしているが効果は出ていません」など、このクラブでも悩んでいるような問題点を吐露されていました。

午後は研修の第一部として「スマホ体験会」さわって楽しい、便利で簡単」と題して㈱アップネット・三俣史博氏による実技指導が行われました。

コロナ禍によって急激に実用化されたデジタル通信手段の活用が進み、テレビ電話やメールなどによる通信手段が一般化されつつある中で、高齢者としてもこれらの通信手段を活用すればクラブを運営するにおいても、会員間の連絡などにも安全で効率的な利用ができるのではないかとこのことで、そのための知識を身につけようと計画されたものです。スマートフォンを使い方をマスターするための実技講習が行われました。スマートフォンは、現在でも

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

密 を避けて 外出しましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③近所で会話や発声をする密接場面

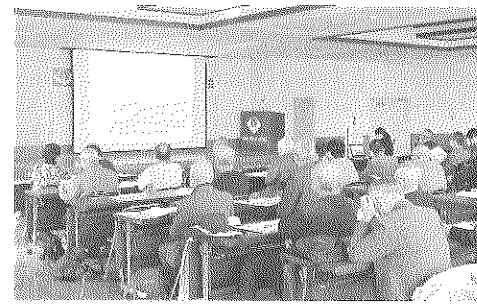
新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

厚生省 コロナ 厚生労働省

また、その裏に潜む問題点などについても知ることも、本当に便利で必要なツールとして万人に受け入れられ活用されるのではないのでしょうか。それぞれ興味を持ちながら目の前にある現物のスマートフォンを撫でていまし



た。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

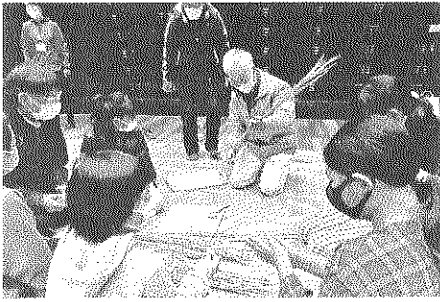
松本市高連 地区活動だより 前編

奈川地区

世代間交流

昨年十二月十二日(土)に毎年恒例の「世代間交流」が開催されました。

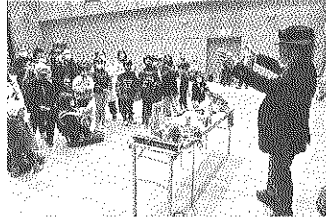
世代間交流事業は、お正月の伝統行事である「しめ飾り」づくりを通じ、地域の子供たちが高齢者から教わることにより、正月の伝統文化を次世代へ継承すると共に、日頃から関わる機会の少ない世代間の交流を図る



奈川地区高齢者クラブでは、毎月第二と第四水曜日に「ほの冬も元気で運動しています」

ことにより顔見知りになることで、地域の絆を深め、奈川の地でお互い支え合って暮らしていくことにつながればと思っています。

例年だと、子供たちお楽しみ餅つきと、日赤奉仕団による今年、新型コロナウイルスの影響により、飲食は行わないこととしたため少し残念でしたが、しめ飾りをつくった後、ニュースポーツを行ったり、高齢者クラブ会長さんによるマジックショーもあり楽しいひと時を過ごしました。そして、最後はサンタさんから、子供たち全員にステキなプレゼントが渡されました。



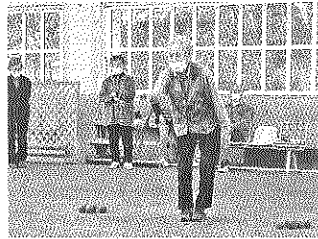
参加者は、未就学児から奈川小中学校の児童・生徒とその保護者約三十名と、高齢者クラブ会員、ボランティア連絡協議会員、民生児童委員、地域づくりセンター(支所)、公民館、福祉ひろば(地区社協関係者ら総勢約六十名が集まりました。

四賀地区では二十七町会ある中、現在五クラブが連合会に加盟しています。
「宮本高齢者クラブ」は、会田御厨神明宮のお膝元に広がるクラブで、総勢四十七名の会員

笑いと学びの場

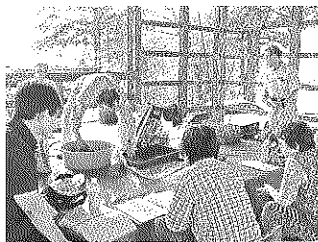
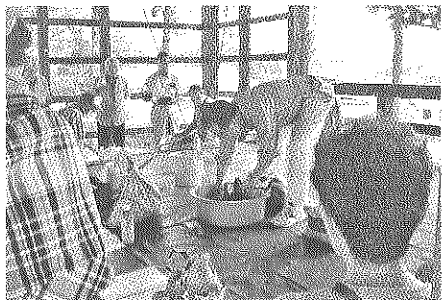
四賀地区

ほの広場」においてベタンク運動を行っています。冬は寒くて家を出るのがおっくうになりがちですが、皆さん月に二回楽しく続けてきました。しかし、松本市と圏域の新型コロナウイルス感染症警戒レベルがらに引き上げられたことから、一月十三日よりしばらくの間中止することになりました。早く新型コロナウイルスが終息することを願っています。



がいます。
お宮に隣接する八公民館を拠点に、ゲートボール場と農園など、外での交流が盛んです。ゲートボールの打つ音に誘われるように、皆さんどこからともなくやってきては笑い声に包まれます。また、リーグ戦が始まるとナイター練習を欠かさず、遅くまで明かりがついていることもしばしば。ゲートボールに対する思いは熱いです。

クラブ内にはいろんな特技を持っている方が多く、特に野菜作りで精通している方に土の作り方、苗の植え方など教えていただき、情報共有をしています。



そこで得た知識で育てた野菜を各自持ち寄ることを楽しみにしています。

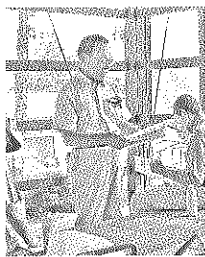
「板場観の木会」は、最高齢八十七歳を筆頭に総勢二十四名が元気に活動しています。

年三回、県道沿いのバス停留りの草刈り、秋の例大祭には諏訪社前に灯籠や案山子を飾り付けて祭りを盛り上げています。地域貢献を大切に、八体ある道相神に正月飾りを作り、小学生の三九郎には前日からお手伝いをして、昔のようににぎやかに三九郎を行っています。

また、スポーツにも力を注いでいて、ベタンクは独自のクラブを作り、松本ベタンク連盟に四名が加入、四賀地区への普及に努力しています。四賀と他地区とのコミュニケーションに大きな役割を担っています。

それに伴い、総会前には室内ベタンクやスポーツ吹き矢を楽しんだり、会員の手掛けた書道、手芸などで会場を飾りつけ、皆が集まる際に楽しく過ごせるよう工夫しています。

会員数が減少傾向の中でも現状維持の目標掲げ、町会長等役目を終えた方々に声をかけ、入会をお願いもして協力いただいています。「この会に入って良かった!楽しかった!」と思ってもらえるよう頑張りま



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

島内地区

健康ひろば in 島内

昨年は二十回という節目の松本市高齢者健康大会がコロナ禍の影響で中止となり、楽しみにしていた方々にとっては、残念なことだったと思います。

島内地区の仲間もそうでした。しかし、「準備だけはしっかりやっておこう」と、七月から十一月まで頑張りました。そして「健康ひろば in 島内」というプログラムを組み、島内公民館講堂に集いました。



講堂の入口で手指消毒、検温、マスク着用。出し物は合計八つ。出し物の練習前にストレッチ運動をやるのが恒例で、これは島内方式と呼んでもいいのかもしれませんが、指導にあたってくださるの、島内在住の犬飼昌紀子・松本大学名誉教授のほか、

レクリエーション指導者や相澤病院の理学療法士の皆さんで、毎回メニューを変えてください。お手玉や風船、新聞紙などを活用ゲーム感覚で皆が笑顔になって思はずはしゃいでしまうこともありました。

例年ですとストレッチ運動のあと、「サザエさんリズム体操」に移るのですが、大会が中止になったので「サザエさん」は無しでした。それでも午前九時から約一時間、いい汗をかきました。終了後、これまでは冷たいお茶を飲みお煎餅などをいただくながら話に花が咲くのですが、この楽しみはお預けでした。今年度は音楽文化ホールで皆さまとお会いして二年分盛り上げたいものです。

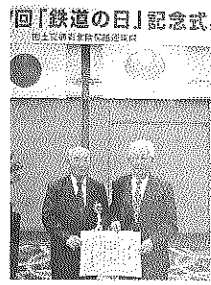
駅の花壇で表彰

島内地区の高松常盤会が、昨年十月十四日(水)、北陸信越運輸局長から表彰された。表彰状には「鉄道施設等の環境美化の奉仕活動に努められ、その功績は誠に顕著」と記されている。

事の始まりは定かでないが、高松常盤会が結成された昭和三十年代半ばから国鉄(JR)島高松駅前の花壇の手入れをずっと続けてきた。春先と秋口に市から花苗を頂き、花の色や間隔を考えたが植え込み、枯れないように水やりを続ける。以前は会員が多く、水やりの当番がスムーズに回っていたが、近年は会員が減り高齢化して大変になってきた。それでも四月から十一月まで少人数で頑

張っている。花壇の手入れのほか、ホーム上の生垣の剪定も行い、今はすっきりしている。

十月十四日に新潟市内のホテルで行われた第二十七回鉄道の日記念式典に、小松利夫会長と小池良平前会長が招かれ、野津真生局長から表彰状が手渡された。高齢の二人には、新潟の日帰り旅はかなりの強行軍でした。小松会長は「これからも絶やすことなく続けたい」と、春を待っている。



波田地区

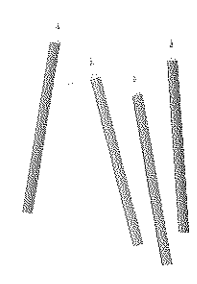
コロナ禍は、塗り絵とナンプレ

もう終息してもいいころなのに思いに反し、コロナ禍は依然猖獗し、クラブの活動は三密回避、自粛要請の制約を強く受け、活動不能の分野さえある。特にわが中波田高齢者クラブは最も盛んな活動がカラオケなので、カラオケが感染拡大の最大の原因のような風評に皆意気消沈。

恒例行事の児童公園花壇造りまでは三密を警戒しつつ皆で行ったものの、それ以後は自粛せざるを得なかった。集まらずに活動をする？何をやるのか？

当クラブの個人活動には、地区文化祭に出品した実績を持つ「えんぴつ習字」があるが、文字を書くのは苦手と拒否反応の会員もいて、皆が賛同しているわけではない。文字がダメなら絵という考えもあるが、描画の劣等感は文字以上に大きい。劣等感の大半は下絵段階での蹉跎が原因でと気付き、下絵に色をつけることから始めれば抵抗がないという結論に至った。

調べてみればその効果は脳の活性化やストレス解消など、生涯打ちこめる新しい趣味として近頃流行り始めているらしい。百均の店をのぞくと、色彩手本が付いて完成後は絵はがきにもなる塗り絵帳や、水彩にもできる色鉛筆なども売られており、早速会員数分を購入、全会員に配布した。一週間後、「楽しくハマっている」「孫たちに褒められて得意に……」などの反応があり、こちらはうれしくなった。



次に認知症予防も、と着目したのが「ナンプレ」という名のクイズ。これは「数独」とも呼ばれ、一から九までの数字を使って問題を解くクイズだが、会員に紹介するには考え方を文章で説明する必要があり、これが大変な仕事。やっと三枚組のプリント完成まで目算がついたときは、冬の眠つぶしにと提供するはずが春目前に！だが、

活動しやすい季節になっても腰や下肢の不調で歩行が不自由な会員もいる。その方々のためにもぜひナンプレをと気を取り直し、改めて初志貫徹を決意したのだった。

健康体操

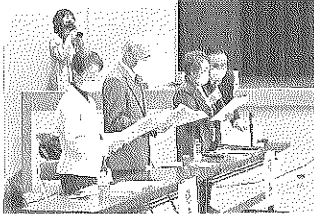


令和二年になった途端に降って湧いたような新型コロナウイルスが猛威を振るい、いつになつたら収束するかわからない中、波田高齢者クラブで取り組む行事の一つである健康体操を十一月十二日(水)に実施した。

コロナ禍の真っ最中でもあり、多少の心配はあったが、三密には十分留意して久しぶりの体操を行った。当日は四十八人の参加者があり、楽しむことができた。体操内容は、波田地区愛唱歌「大川なる波田」のメロディに合わせて体操で、荒井先生のご指導のもと、椅子に座つてする体操を元氣いっぱいに行なうことができた。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

女性部活動だより



白馬村多目的研修集会施設に女性指導者会員が集う

県老連女性指導者研修会 毛糸のマフラーを編む

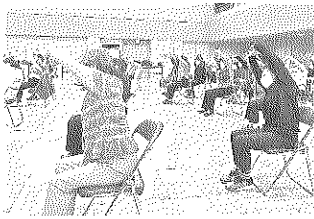


これぞ白馬の秋、とはかりに白馬連峰の峰に新雪をまとい、麓は紅葉真っ盛り。暖かな日に恵まれた昨年十月二十九日(休)、白馬村多目的研修集会施設で、女性指導者研修会が開かれました。

県老人クラブ連合会が県下五地区に分けて毎年開催している女性幹部の研修会で、当日はおおよそ五十名の女性会員が集まり、実技講習や実技を伴った講習などに取り組みました。当松本市高連からは十二名の女性役員が参加し、熱心に聴講していました。

県老人クラブ連合会の藤岡副会長は冒頭のあいさつで「急激な社会環境の変化に注意を払いつつ、仲間づくりや社会奉仕活動に取り組んで来られたと思います。会員の減少問題一つとっても思いますが、今後も誇りをもってクラブの活動に一層邁進していきましょう」と話されました。続いて壇上に立った県老連女性委員会の勝山副会長からは「高齢社会の中、高齢者ならではの視点で新たな活動を考えてみましょう」と語り掛けがありました。

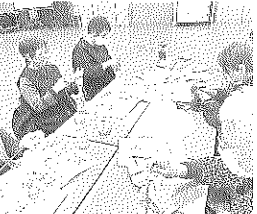
午前中の研修は、県女性委員会の役員が講師となって、「もこもこ毛糸の指編みマフラー」を全



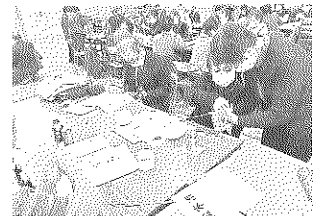
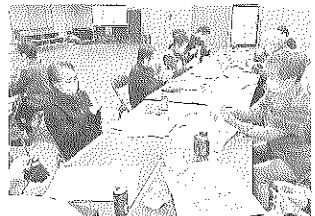
員で作成しました。太めの毛糸一玉を、指先のみを使って細長く板状の編み物を作ることに

より、小さいマフラーを作るもので、出来上がったマフラーを早速首に巻きつけてみる会員も。お互いに出来上がった作品を見せ合いながら、指編みの苦労話に花が咲いて

いました。午後の講習は、打って変わって「リズムに合わせてボディケア」と題し、セラ運動教室を主宰している篠原忍先生から椅子やタオルを使った全身のストレッチを教えていただき、皆で実践しました。



編み針を使わない指編みでマフラー作りに挑戦!



個性豊かな仕上がりに

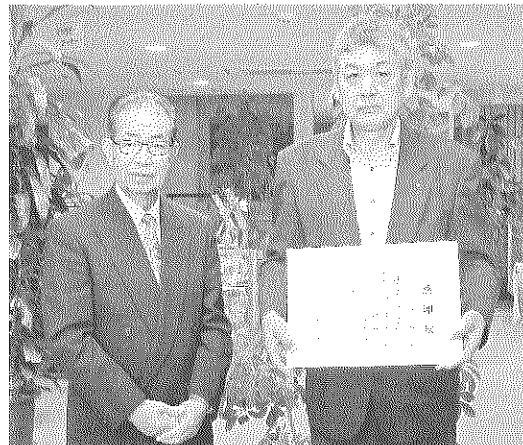
苔玉づくり挑戦



個性豊かな仕上がりに

個性豊かな仕上がりに

腕章式反射バンドの寄贈 県トラック協会より2,000本



昨年10月15日(休)、長野県トラック事業協同組合連合会(以下「県トラック協会」)より腕章式反射バンド2000本の寄贈を受けました。これは日没が早くなる時期に夜間の高齢歩行者の交通安全を図ろうと、県トラック協会の善意で行われたもので、当日は、上嶋副会長ほか3名の役員の方々が訪れて目録と現物を頂き、市高連としても感謝状を差し上げ敬意を表しました。

高連としては、早速全会員に配布し、交通安全に注意を払ってもらおうと手配をしました。これを契機に、本人はもちろん家族の誰もが、事故などに遭わないように注意を払っていただきたいと思います。



奉仕団活動で花植え

役員交流の機会にと

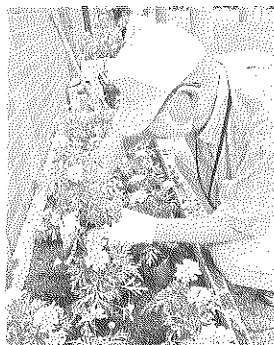
市高齢者クラブ連合会では、九月十八日(金)の早朝より花壇の植栽を行い、毎日大勢の人たちが訪れる市総合社会福祉センターの玄関先の花壇が鮮やかな黄色の花で埋め尽くされました。

毎年老人社会奉仕団活動として地域美化に取り組み、今回もその一環として行いました。例年春と秋の二回実施してきましたが、今年度はコロナ禍の影響を受けて当初計画した事業が全て実施できず、理事

事会さえもともに開けない状況の中、何か集まれることを考え、今回の花壇植栽を計画したものです。花植え作業を通じ、せめて役員だけでも交流の場をとの願いを込めて計画をたてました。

当日は役員、女性部など十名が集まり、培土の入れ替え、肥料の散布など、力仕事もありましたが、皆で協力しながら手際よく作業が進められました。今回植えられた花は「キバナコスモス」二〇〇株で、鮮やかな黄色で埋まった花壇を、たまたま通りかかった来訪者からは「すばらしいですね」と感嘆の言葉もかけられ、皆しばし疲れも癒される思いもしました。

一年中絶え間なく咲く花々に、訪れる人たちの心がいくらかでも癒されることのできればと期待しながらこれから行っていきたいと思えます。



総合社会福祉センター玄関先を 花植えでおもてなし

花壇も衣替え

秋の花壇を華やかに咲き誇っていた「キバナコスモス」も、さすがに初冬の寒さには耐えられず衰えな姿となっていました。そこで、花壇の管理をしている市高連としては、寒さにも耐え得る花に植え替えることになり、十一月十七日(火)、役員により冬にも対応できるとされている花に植え替えました。植えられた花は、パンジー・ヒオラ

葉牡丹の三種類。およそ二五〇株の花を植え付けて、装いも新たに花壇を再生させました。これにより春まで花の無い季節に玄関先で咲き誇り、来訪者の心を和ませることができるとになり、作業に携わった役員も満足げな笑顔が浮かんでいました。

なお、花壇の植え替えは例年と比べて多くなりましたが、これはコロナ禍により市高連としての事業ができず、会員同士の間が結ばれなかつたため、せめて役員だけでも集まる機会を設けて意思の疎通を保ちたいとの思いによるものです。次年度こそは正常な姿に戻って本来の活動ができるようにしたいものです。



咲き乱れる花で いっぱい

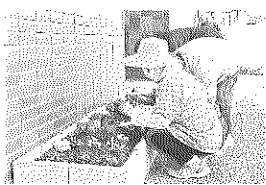
女性部美化活動

女性部事業として実施され好評を得ている環境美化活動としての花壇への花の植え込みが五月二十八日(金)、好天の下で行われました。

場所はこれまで通り市総合社会福祉センター玄関前の花壇で、当日は早朝九時から女性部の会員ら八名が集まり、汗を拭きつつ、どの花をどこへ植えたら最も

きれいになるだろうと、それぞれの花々の最盛期の状態など想像しながら植える場所やレイアウトなどを話し合いながら楽しく植えていきました。

植えられた花は、マリーゴールド、ペゴニア、ブルーサルビア、ペチュニアなどで、いずれも夏の花を代表するような草花で、その華やかな姿は、きつと夏総合社会福祉センターを訪れる皆さんの涼感を誘うこととなりそうです。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

松本市からの 見守り情報

※「賢い消費者になるために」松本市消費生活センター発行より

◆ 賢い消費者になるために

- (1) はっきり断る
- (2) うまい話はまず疑う
- (3) 気軽に財産の内容を教えない
- (4) 署名・押印はうかつにしない
- (5) 迷ったら一人で悩まず、まず相談

◆ 通信販売を利用する時の注意点

自宅にいながら気軽にショッピングができる通信販売。便利な反面、商品を手にすることなくカタログや雑誌、テレビCMやホームページの情報を頼りに申し込むので、届いたら「想像していたのと違う」「デメリット表示を見落としていた」などのリスクのある取引です。「初回限定〇〇円」と極めて安い価格を表示し、申し込むと5回連続購入が条件だったなどのトラブルが増加しています。

- ◎ 購入の際は、販売業者の住所、連絡先、送料、代金の支払い方法、配達予定日、返品条件などを確認しましょう。
- ◎ 会社の電話が携帯電話のみの場合や、住所が郵便局留の場合は、要注意です。
- ◎ 通信販売には、クーリング・オフ制度がありません。業者の定めた返品規則に従うこととなります。
- ◎ 注文のきっかけになった広告や注文用紙の控えは、保存しておきましょう。テレビやラジオショッピングはメモを取り、ネット通販の時は、画面をプリントアウトしておきましょう。
- ◎ 代金前払いしか受け付けない業者や振込口座が個人名義の業者も避けたほうがいいでしょう。



◆ 暮らしの相談窓口

「消費者ホットライン 188」
松本市消費生活センター（松本市役所内）
☎ 36-8832



悪質商法・詐欺にご用心!



オレオレ詐欺

親族をかたり、手口は巧妙化

- ◎ 電話でお金の話をされたら疑う。
- ◎ せかされてもいったん電話を切る。
- ◎ 自分から本人に連絡して確認する。
- ◎ ほかの家族に相談する。

かたり商法

公的機関・有名企業職員のふりをします

- ◎ 服装などですぐに信用しない。
- ◎ 「法律で義務になった」は、うそ!
- ◎ 自分で調べて確認する。

点検商法

「無料」は家に入るための口実

- ◎ 玄関を開けない、家に入れない。
- ◎ その場で契約をしない。
- ◎ 契約を急がせる場合は要注意!

架空請求

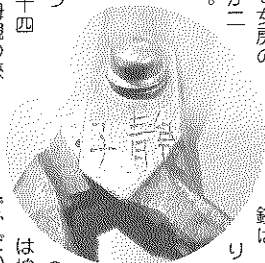
身に覚えのない請求は無視!

- ◎ 自分から相手に連絡しない。
- ◎ しつこい請求が来ても無視する。
- ◎ 未然防止に迷惑メールのフィルタリング設定をしておく。

◆ 随想文

二つの鉄 (はさみ)

島内地区 新橋むつみ会
馬場 雄治



針仕事をしている女房の裁縫箱に、裁ち鉄が二つあるのに気付いた。

尋ねてみると、女房曰く、「これは私さんの」「これはお母さんの」「一つは女房のもので、もう一つは平成十五年に九十四歳で亡くなった私の母親の鉄だ」という。

二つの鉄を手にとりてしげしげと見てみた。昭和十九年生ま

であるのではないかと。母親は明治四十二年生まれ。太平洋戦争末期で物がなかった

会員文芸



◆ 短歌

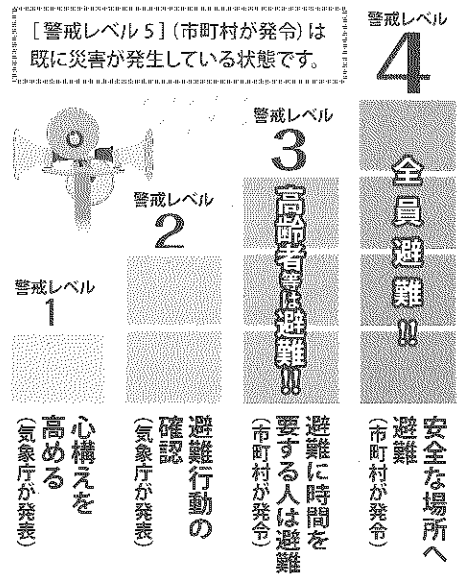
寿台地区 寿台双葉会
丸山 京子

旅のなきこの一年を画像にて
思い出たどら夫と語りて
こもり居て編棒かかしラジオ聴く
外はしとしと寒の雨降る



水害・土砂災害 逃げ遅れゼロへ! 警戒レベル 4で 全員避難!!

市町村から「警戒レベル3、4」が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。



「避難勧告等に関するガイドラインの改定」(内閣府)
http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html を加工して作成

頭の体操1

ナンプレコーナー

2	5		7		1		8
	7	8			4	2	
		6		1	2		
5	6		2		8		
	1		9			3	2
		2	1	3			7
7		3		9		6	
		1		4	9	8	
	9	8	6				4

空いたマスには
どんな数字が入るかな?

※答えは12頁に掲載

★ルール★

- ①どのタテ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ②どのヨコ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ③太線で区切られた3×3のどのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入る

★ヒント★

「この数字はここにしか入らない」という場所を探すのが簡単です。この問題では、左下のブロックで6に注目してみましょう。このブロックでは、まだ6が入っていないのでここに6が入ります。7の下のマス以外では、タテやヨコの列に入っている6と重複してしまうので、「このブロックでは6は7の下のマスにしか入らない」と決まります。



あなたの入会を みんなで待っています!

松本市高齢者クラブ連合会



今や「人生90年」時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。そのうえで生きがいを持って過ごすことが重要です。

私たちのクラブは、毎日生き生きと健康で仲間とより楽しく、笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として最高のものがあります。

これからの生活を明るく活力あるものとするために、ぜひクラブに加入しましょう。

クラブの活動

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり、シニアスポーツ

健康学習、いきいきクラブ 体操、ウォーキング、各種シニア・スポーツなど

趣味・文化、レクリエーション

趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など

学習活動、リーダー研修

各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修の開催など

地域を豊かにする社会活動

友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕の日

在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など

伝承活動、世代交流

地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流など

作業・生産・環境美化・リサイクル

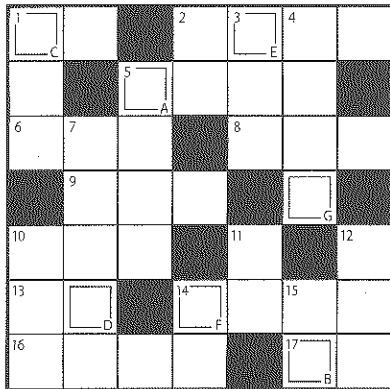
農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど

提言・提案

生活調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案など

頭の体操2

クロスワードパズルコーナー



★問題★

タテとヨコのカギを解いて、ABCDEFGGに入ることばを見つけてください。

※答えは12頁に掲載

タテのカギ

- 1 アメリカのイリノイ州最大の都市。野球チーム、ホワイトソックスの本拠地です
- 2 考え違いや協調できないときに使われる言葉。___が合わない
- 3 カラオケデュエットの定番。ヒロシ&キーボーのヒット曲「3年目の___」
- 4 外にかけると電話は外線。会社内などで話すときに使う回線は?
- 5 クイズなどで表現される難しさのレベル
- 7 花束にもよく使われ、枝分かれした先に小さな花を咲かせます。
- 10 野球はツー___から!
- 11 池のほとりでバンパンと手を叩くと餌をもらいに近づいてきます
- 12 答えの内容から本当の自分がかかると言われる___テスト
- 14 パスタ、うどんなどは___類
- 15 甲賀忍者の里があるのは___県

ヨコのカギ

- 1 量より___
- 2 山や海で発生する災難。コースを外れたり行方不明になること
- 5 生活を立てるための仕事、家業や職業のことをこう呼びます
- 6 視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚のことを総じて何という?
- 8 スポーツの醍醐味の一つ。___の大逆転
- 9 銀行、時計、アルプスなどで有名な中央ヨーロッパの国
- 10 窓に付けておけば、空気の入れ替えのときに虫などの侵入を防げます
- 13 ___つきは泥棒の始まり
- 14 根拠はないが、昔から多くの人に言い伝えられ浸透している話
- 16 見事、抽選会で当たりました!
- 17 生姜を薄く切って甘酢漬けにした食べ物。お寿司の口直しに

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この広報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実にも努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒未永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

TEL 0263(27)28801
FAX 0263(27)28899
〒390-0833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局(松本市社会福祉協議会 地域福祉課内)

◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。
◎宛先
◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。
◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています(一人五句以内でお願ひします)。
◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

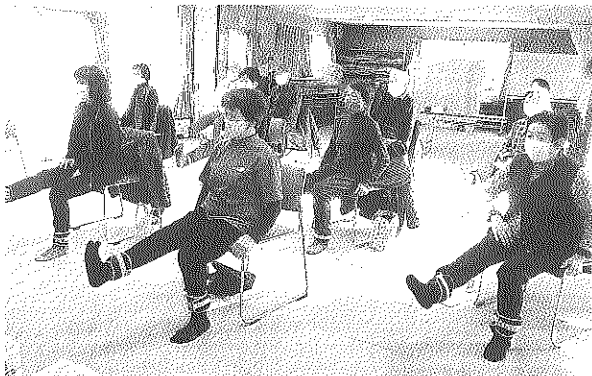
原稿募集

松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

松本市高連 地区活動だより 後編

寿台地区

いきいき百歳体操で仲間と一緒に健康づくり!!



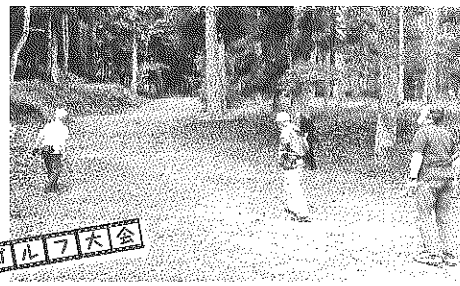
松本市は近年高齢者の筋力低下による転倒や骨折事故で介護になるケースが増えていることから、この予防策として「いきいき百歳体操」を推奨しています。

昨年来新型コロナウイルス感染症の拡大で高齢者の外出自粛要請が発出され自宅での集まりもありません。

この体操は重りを使った筋力強化の体操で所要時間は約四十分間です。椅子に腰掛けて準備体操、筋力運動、整理体操の三つの運動を行います。徐々にリズムで簡単に気軽にできる内容になっています。また、これといった効果は出ておりませんが、四月には開始から四カ月になり中間の体力測定がありその改善効果が期待されます。



マレットゴルフ大会



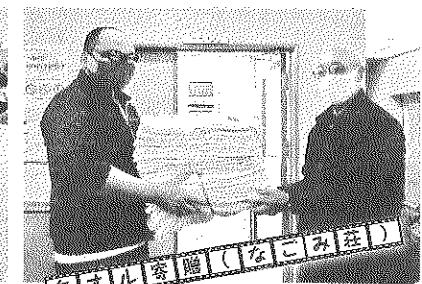
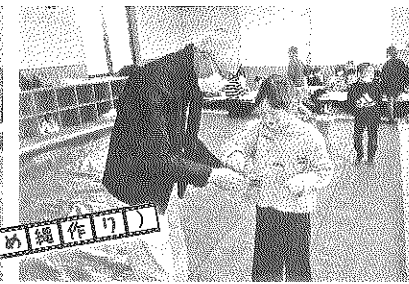
梓川地区

写真で見る

令和二年の活動



児童センター(しめ縄作り)



クオール客贈(なごみ荘)

頭の体操1

ナンルヨナ

「答え」

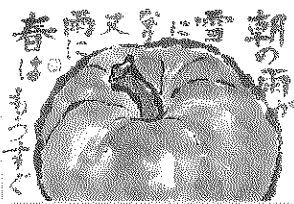
2	3	5	4	7	6	1	9	8
1	7	9	8	3	5	4	2	6
8	4	6	9	1	2	3	7	5
5	6	3	2	4	7	8	1	9
4	1	7	5	9	8	6	3	2
9	8	2	1	6	3	5	4	7
7	5	4	3	8	9	2	6	1
6	2	1	7	5	4	9	8	3
3	9	8	6	2	1	7	5	4

頭の体操2

クロスワードパズルコーナー

「答え」

し	つ	そ	う	な	ん	な
か	か	な	り	わ	い	が
ご	か	ん	き	せ	き	し
ご	す	い	す	ん		そ
あ	み	ど	と	し	う	め
う	そ	め	い	し	ん	め
と	う	せ	ん	が	り	ん



寿台双葉会 宮崎 光子(2枚とも)

絵手紙 紹介しすし

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています