

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

大町市シニア連だより



発行／大町市シニアクラブ連合会

〒398-8601 大町市大町 3887 番地（大町市役所福祉課内）

電話：0261-22-0420 FAX：0261-22-4700

発行／令和3年9月29日

No.102



高瀬溪谷の紅葉

今年度から 名前が変わりました

令和3年4月1日から「大町市老人クラブ連合会」の名称が「大町市シニアクラブ連合会」に改称されました。

長野県老人クラブ連合会も「老人」という名称に対するマイナスイメージが強く変更した方がいいのではないかとの意見を受け検討を重ねていましたが、今年度よりシニアクラブ連合会に変更することになりました。

これを受け、当連合会も会長会で検討したところ、県に合わせこの時期に変更した方が良いとの結論に至りました。今までも改称の意見はありましたが的確な名称がなく、「老人」から「シニア」になっても、内容や意味はそのまま伝わることから改めて説明の必要もなく、またイメージも向上し、誰に対しても優しい響きとなります。

これに伴い「老連だより」も「シニア連だより」となり、略称も「シニア連」となります。

新しい名称にふさわしい連合会となるよう今後も皆様のご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルスに負けない活動を

大町市シニアクラブ連合会 会長 金原昭和



令和3年4月1日より大町市シニアクラブ連合会会長に就任いたしました野口百寿会の金原昭和です。

日頃のシニアクラブ活動協力を感謝し、今後もご指導いただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染対策を取りながらの活動には限りがあると思いますが、テーマ「のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを」とおり、高齢者の仲間づくり地域づくりを会員と協力して今以上に進めていききたいと思っております。

昨年度は中止といたしましたクラブ大会を二年ぶりに開催することとなりました。内

容につきましては別項で紹介いたしますが、功労クラブ表彰をはじめ、多くの皆さんのお祝いをすることができました。受賞された皆さん誠にありがとうございます。

アトラクションは今年も大黒町生まれの落語家、柳家圭花さんにお願いたしました。本格的な江戸落語を1時間にわたり楽しみました。会場からは大きな笑い声が響きました。コロナの影響により皆さんの楽しそうな笑顔は2年ぶりです。

また、活動の1部として、6月から12月まで十回にわたり松本山雅健康教室を開催いたします。



講師にプロの指導者である松本山雅FCのトレーナーングコーチを招き高齢者にあった運動を指導していただきます。コロナに負けない体力を作りましょう。参加者も50名を超えるほど人気があり、開催してよかったと思えるようにしていきたいと思えます。

コロナ禍のため、活動には制約があると思いますが、工夫をし、思うように外出できない会員の方々と触れ合う機会を作り、ストレスを吹き飛ばし、健康な日々を送りましょう。その一端を担えるシニア連にして行きたいと思えます。皆様のご指導ご鞭撻よろしくお願いたします。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和3年度 新役員紹介

シニア連の改革により、役員数の見直しがされ初めての改選期を迎えました。新しい役員さんには後継者問題、会員減少など大変な時期かとは思いますが、二年間の任期を、よろしくお願いたします（敬称略）。

会長 金原 昭和（野口百寿会）

副会長 丸山 隆士（下一百寿会）

富田 和子（神栄町神栄会）

単位クラブ会長

神栄町神栄会 寺島 勝

旭町百寿会 松澤 幸夫

鹿島荘老人クラブ 山田 巖

北原町長寿会 太田 正

堀六日町シニア百寿会 伊藤 岩雄

大原町シニアクラブ 竹村 武人

栄町栄寿会 鷺澤 徳司

宮田町睦会

縣 勤

須沼長生会

下一百寿会

上一寿会

清水百寿会

泉百寿会

仁科郷若草会

野口百寿会

宮本健康会

大平寿会

石原スマイルクラブ

切久保鷹狩クラブ

野平寿会

新行老人クラブ

青具老人クラブ

中澤 清

小林 正

中島 節子

伊藤 甚弐

太田 直人

勝山 茂城

田辺 芳宏

千野 秀明

塚田 勝

北澤 徳重

勝野 明

坂井 欽吾

酒井 周一郎

宮沢 重勝

保健体育部長 坂井 謙司（堀六日町）

文化部長 中島 節子（上一寿会）

女性部長 富田 和子（兼副会長）

監事 岡 洋（神栄町神栄会）

手塚 悦雄（泉百寿会）

顧問 内川 三郎（元会長）

仁科 宰知代（前会長）

理事

保健体育 伊藤 岩雄 / 鷺澤 徳司

中澤 清 / 田辺 芳宏

千野 秀明

文化広報 小林 正 / 伊藤 甚弐

宮沢 重勝 / 酒井 周一郎

庶務会計 竹村 武人 / 勝野 明

大町市人権教育推進協議会委員

金原 昭和 / 丸山 隆士

富田 和子

明るい正しい選挙推進協議会委員

坂井 謙司 / 伊藤 甚弐

千野 秀明

大町市社会福祉協議会評議員

金原 昭和

長野県シニアクラブ連合会関係

評議委員 金原 昭和

女性委員 富田 和子

大町市シニアクラブ連合会事務局

局長 長崎 喜治

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和3年度 大町市シニアクラブ連合会事業計画

- 基本方針 健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動の取組、安全・安心の住みよい地域づくりを積極的に推進する。
- 活動の重点
 - ・生きがい、健康づくりの推進
 - ・仲間づくりの推進（加入促進活動）
 - ・地域づくりの推進
 - ・健康、友愛、奉仕の推進
 - ・交通事故防止と悪質商法等被害防止活動

項目	事業内容	実施時期
奉仕・友愛活動事業	「社会奉仕の日」一斉清掃（9月20日）	9月
	ねたきり会員訪問	9月～10月
	独居会員訪問（正月飾配布）	12月
	福祉施設訪問（市シニア連三役 小銭募金寄託）	12月
	福祉活動（施設訪問又は福祉施設ボランティア）（女性部）	12月
	小銭募金	4月～11月
	子ども見守り活動	通年
文化活動研修活動事業	教室定例会（わら工芸）冬期間1ヵ月ほど	冬季
	県老連研修会・ブロック研修会【松本市】・女性部研修【安曇野市】	6/22 7/29
	大町市シニア連役員研修会（立山プリンスホテル）	1月
	女性部視察研修	2月
	文化祭作品展（大町市文化会館 文化の日）	10/29～11/3
	カラオケ発表会（サン・アルプス大町）	2月
健康増進活動事業	視察研修（東京 江戸落語観賞）	適時
	教室定例会（健康教室 月2回開催）	通年
	市シニア連ゲートボール大会 1回（運動公園屋内運動場）	中止
	市シニア連マレットゴルフ大会 1回（運動公園マレットゴルフ場）	10/1
	ノルディックウォーキング 全22回（運動公園周辺）	4～11月（月3回）
	大町市老人体育祭（運動公園総合体育館）	中止
	水中運動教室 10回（大町スイミングスクール）	1月～3月
	ノルディックスキー 全8回（運動公園陸上競技場）	1月～2月
	山雅健康教室	6月～12月
会議関係	ゲートボール講習会 10回	1月
	理事会 3回 単位クラブ会長会 3回	4、8、3月
	広報「シニア連だより」の発行 1回	9月
	市シニアクラブ大会（サン・アルプス大町）	7/28
	県シニアクラブ大会（岡谷市）カノラホール	10/22
その他	加入促進活動強化月間	11月
	特殊詐欺防止啓発運動、交通事故防止・夜間反射タスキの励行	通年
	市シニア連会員増強運動	通年

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和2年度大町市シニアクラブ連合会 一般会計決算書 (概要)

- ・収入決算額 1,804,957 円
- ・支出決算額 1,254,974 円
- ・差引残高 549,983 円

◎ 収入の部

項 目	2 年 度 予 算 額	2 年 度 決 算 額	説 明
1. 会 費	420,000	383,100	会費 1,147 名 個人会費 39 名
2. 補助金	1,142,000	902,230	市 837,230 円 社協 50,000 円 県老連 15,000 円
3. 諸収入	70,000	16,082	還元金、水中運動参加費、利息他
4. 繰越金	505,000	503,545	令和元年度繰越金
合 計	2,137,000	1,804,957	

◎ 支出の部

項 目	2 年 度 予 算 額	2 年 度 決 算 額	説 明
1. 会議費	100,000	68,800	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	296,000	224,868	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	137,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,409,000	724,606	老連大会費、研修費、文化・体育行事費等
5. 負担金	130,000	99,700	県老連会費 99,700 円
6. 積立金	1,000	0	
7. 予備費	1,000	0	
合 計	2,137,000	1,254,974	

令和3年度大町市シニアクラブ連合会 一般会計予算書 (概要)

- ・収入予算額 2,378,000 円
- ・支出予算額 2,378,000 円
- ・差引残高 0 円

◎ 収入の部

項 目	3 年 度 予 算 額	2 年 度 当 初 予 算 額	説 明
1. 会 費	380,000	420,000	会費 個人会費
2. 補助金	1,383,000	1,392,000	市支出金 社協補助金
3. 諸収入	70,000	70,000	還元金、広告料他
4. 繰越金	545,000	505,000	
合 計	2,378,000	2,387,000	

◎ 支出の部

項 目	3 年 度 予 算 額	2 年 度 当 初 予 算 額	説 明
1. 会議費	100,000	100,000	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	415,000	296,000	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	200,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,531,000	1,659,000	シニア連大会費、研修費、文化・体育行事費等
5. 負担金	130,000	130,000	県老連負担金、市集い負担金
6. 積立金	1,000	1,000	
7. 予備費	1,000	1,000	
合 計	2,378,000	2,387,000	

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

第62回 大町市シニア大会

「第62回大町市シニアクラブ大会」が7月28日にサンアルプス大町に於いて開催されました。新型コロナウイルス感染防止のため昨年は中止となりましたが、参加者数の制限、開催時間の短縮など感染対策に細心の配慮を行い実施いたしました。

参加者数は来賓も含め90名と例年に比べ半数以下の開催規模ではありましたが、牛越市長、諏訪県議にご祝辞をいただき、例年通り粛々と進められ、中村大町社協会長の万歳で無事全てを終了し、大会所期の目的は達成されました。

本年度の大会表彰受賞者は64名で、多くの方々にご出席をいただきました。また、アトラクションは前回に引き続き地元出身の落語家 柳家圭花さんをお願いし、本格江戸落語を1時間に渡り堪能いたしました。

役員の方々には、数も少ない中ご負担をお掛けいたしました。が、円滑に進められ感謝いたします。

なお、本大会で受賞された方々は次のとおりです(敬称略)。

*

【シニアクラブ活動推進功労者表彰】

- 高橋 徹(白塩町百寿会)
- 太田 正(北原町長寿会)
- 中村 清治(大原町シニアクラブ)
- 松下 輝好(石原スマイルクラブ)
- 勝野 明(切久保鷹狩クラブ)
- 酒井周一郎(新行老人クラブ)
- 伊藤 栄登(白塩町百寿会)
- 手塚 悦雄(泉百寿会)
- 堀内 茂男(栄町栄寿会)
- 奥原 三郎(下一百寿会)

【介護善行者表彰】

- 三村 かほる(仁科郷若草会)

【百歳賀寿祝】

- 清水 つき子(鹿島荘)
- 松嶋 タミ(鹿島荘)
- 竹村いし子(大原町シニアクラブ)

【金婚祝】

- 畠山 章・和枝(神栄町神栄会)
- 岡 洋・秀子(神栄町神栄会)
- 奥原 文登・美智子(上一寿会)
- 和方 五郎・美枝子(上一寿会)
- 伊藤 秋男・安子(上一寿会)
- 松尾 繁人・喜枝(上一寿会)
- 川上 保治・敏子(清水百寿会)
- 川上 一則・金子(清水百寿会)
- 中原 収二・たか子(清水百寿会)
- 平出 盛夫・滋子(清水百寿会)
- 荒井 一夫・絹子(泉百寿会)
- 吉原 一八・光代(大平寿会)
- 降籬 剛・初美(大平寿会)
- 永澤 節雄・美恵(新行老人クラブ)

【米寿祝】

- 北澤 正善(神栄町神栄会)
- 県 士(旭町老人クラブ百寿会)
- 降籬 道男(旭町老人クラブ百寿会)

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

- 田中 俊子 (鹿島荘)
- 桜井 幸夫 (堀六日町シニア百寿会)
- 西澤多喜子 (北原町長寿会)
- 佐伯 淳子 (大原町シニアクラブ)
- 山岸 五郎 (栄町栄寿会)
- 宇留賀友江 (宮田町老人クラブ睦会)
- 藤井 春子 (宮田町老人クラブ睦会)
- 高橋 茂子 (須沼長生会)
- 等々力 実 (須沼長生会)
- 太田 卓生 (須沼長生会)
- 宮澤 隆彦 (須沼長生会)
- 村田 芳武 (下一百寿会)
- 坂井 正一 (下一百寿会)
- 奥原 甚一 (下一百寿会)
- 藤巻美和子 (上一寿会)
- 小林 公男 (上一寿会)
- 松澤喜代子 (上一寿会)
- 浮須 鈴子 (上一寿会)
- 菅沢 廣人 (清水百寿会)
- 浅野 良子 (清水百寿会)
- 金原 由子 (野口百寿会)
- 矢口 広司 (野口百寿会)
- 原田 寿子 (野口百寿会)
- 西山 雅裕 (野口百寿会)
- 遠山 紀子 (野口百寿会)
- 松島 年子 (大平寿会)
- 中村阿い子 (野平寿会)
- 松井喜代隆 (野平寿会)



横山日出登 (青具老人クラブ)
江津 照子 (青具老人クラブ)

【感謝状】
仁科 宰知代 (前会長)

以上の方々です。
おめでとうございます。



私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

新規事業 「山雅健康教室」

新型コロナウイルスの感染防止対策が十分にとれないことから、2年続けて大町市シニア体育祭が中止となりました。体力維持・健康管理面からも重要であり、市からも補助金をいただく、当シニア連にとつては重要な行事の一つであり、実施できないことはとても残念ことでした。

そこで、体育祭に代わる新規事業として松本山雅の協力で、健康教室を開催することといたしました。山雅はサッカー運営会社ではありますが地域貢献の一つとして園児から高齢者まで幅ひろい年代に運動指導や健康教室などを行っております。講師もプロのトレーニングコーチであるため高齢者向けの運動メニューも豊富で、楽しく健康運動ができます。

講習は6月から12月までに全10回行います。総合体育館

の大アリーナで行うため、屋内の感染防止対策も考え、参加者は50名を限度として募集を行いました。締め切り期限を設けなかったこともあり、最終的には65名の参加となりました。多いようにも思いますが一人当たりの受講回数を変えれば倍以上の参加者にも対応できますし、継続して行うことから、効果もあり体育祭の代替え行事としては十分以上に思います。

まだ始まったばかりですが、皆さんの評判も良く90分の講習時間も短く感じるようです。毎回違った運動で、ゲーム性のあるものから、体力維持の運動まで、様々なメニューがあり、自分の体力に合せ無理なく行うことができます。また、上手下手もありませんから、好き



な時に参加しても全く問題はありません。こんなところも好評の一因だと思います。これからは気軽にいつでも誰でも無理なく参加できる、このような行事をシニア連の位置付けていければと思います。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

女性部活動

●令和 2 年度

【女性指導者研修】

県老連主催の女性指導者研修が10月29日に白馬村において開催され14名の女性部の方々にご参加をいただきました。今年度は新型コロナウイルスの関係で様々なところに例年とは違った変更があり参加者の方々も大変だったようです。大型バスに間隔をあけて座ったり、昼食もマスクを外している間は無口で会話もせず、研修も間隔をあけて広く座ったり感染防止対策のため苦労がうかがえました。

研修は午前中「もこもこ毛糸の指編みマフラー」で指に毛糸を掛けマフラーを編みます。編み始めにちよつと苦戦をしましたが、要領を得ると楽しくスムーズに皆さん楽しみながら作品が出来上がりました。実用的で応用もきくので来年の文化祭には多様な作品が展示されそうです。

昼食を挟んで午後は「リズムに合わせてボディーケア」で、その運動教室の篠原 忍先生の指導で無理なく簡単に体を動かすことができました。

楽しい一日の研修ではありましたが、早く新型コロナウイルスが終息してほしいと改めて思う一日でもありました。

【施設ボランティア活動】

今年度も大町市社会福祉協議会のお世話で、総合福祉センターに於いてボランティア活動を行いました。12月7日に各クラブの女性部20名の皆様に参加をいただき、着物の解きと、無料で配布する衣類の仕分けを行いました。作業は午前中で終了し昼食をいただいて解散となりましたが、今年度の女性部活動は、いろいろな行事が中止となる中、実施することができた数少ない活動であったように思います。コロナ禍では何をしても楽しみが少なくなり、本当にコロナの早期終息を願うところがあります。

●令和 3 年度

【女性指導者研修】

前年度の研修は新型コロナウイルスの関係で10月に実施されましたが、今年度は例年の時期の7月29日に安曇野市東安曇野庁舎講堂で行われました。大町市からは昨年より若干多い十九名の参加があり、総勢百名程度の研修会となりました。

新型コロナウイルス感染防止対策が取られる中、午前中は実技講習「お気に入りの布で作るカードケース」が行われ楽しく作成することができました。材料を揃えるのが大変かとは思いますが、昨年度同様各单位クラブへ持ち帰り女性部の活動として会員に広めていただければと思います。

午後は、今後ガラケーの携帯電話用電波が使えなくなることから、スマートフォンに切り換える必要があるとのことから、ソフトバンクの方からの説明がありました。デモ機を各自が手にもって操作をすることができ、昨年度のブロック研修会

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

でもドコモの方に同様の講習会をしていただきました。各単位クラブでも、県シニア連に申し込むと地元の公民館等で講習を受けることができるそうです。この機会に関心のあるクラブは申し込んでみてください。

【今後の事業】

女性部視察研修については、ここ数年1泊2日の日程で冬期間に蓼科温泉において行ってきましたが、今年も昨年同様コロナ禍での実施は厳しいと判断しております。

施設ボランティア活動については、昨年もコロナ対策を施し実施いたしましたので、今年度も12月に総合福祉センターでの活動を予定しております。

新型コロナウイルスの影響で、活動範囲が狭まれますが、対策をすることができるものは、実施してゆきたいと考えますので、今後とも協力をお願いいたします。



効果的な手洗い・うがいの方法

出典：日本赤十字社埼玉県支部ホームページより



手洗い

- ・石けんはよく泡立てて使しましょう
- ・泡立ることによって手全体や手のしわなどに石けんがいきわたります。
- ・親指・指の間・爪の間・手首は洗い残しやすい部位です。意識して洗きましょう。
- ・30秒位かけて丁寧に洗きましょう。



うがい

- 1回目：水を含み強く「フクフク」する
- 2回目：新しい水を含み、上を向いて喉の奥まで「ガラガラ」うがいする
- 3回目：新しい水を含み、2回目と同様にもう一度「ガラガラ」うがいする

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和 2 年度文化祭出展
大町市文化会館

令和 2 年 11 月 1 日から 3 日の文化の日まで、大町市主催の文化祭が文化会館を主会場に開催されました。市シニア連からもコロナの影響で例年より少なかったものの大勢の皆さんに出展していただきました。

出展者 (順不同・敬称略)

【白塩町百寿会】

伊藤栄登 (写真)

【神栄町神栄会】

山崎 孝子 (絵手紙)

宮沢 広人 (鉢植え)

丸山美奈子 (ちぎり絵)

吉原ヤヨヒ (鶴の置物)

丸山南海子 (ちぎり絵)

畠山 和枝 (洋服)

志賀みな子 (折紙)

因幡 麗子 (ティッシュケース)

松倉 清世 (木目込人形)

堀田美津江 (折紙)

寺島 孝子 (吊細工)

有賀 松代 (編物)

富田 和子 (手芸)

【旭町百寿会】

降旗 令 (日本画)

【大原町老友会】

宮田恵美子 (刺繍)

宮田 竹子 (条幅)

竹村いし子 (俳句・条幅)

日堂 必江 (ちぎり絵)

竹村 清 (条幅)

【栄町栄寿会】

鷺澤 徳司 (写真)

小林 信子 (手芸)

廣瀬 清子 (手芸)

鷺澤 恵子 (手芸)

【下一百寿会】

丸山 隆志 (写真)

両川 太士 (わら工芸)

柳本 洋子 (絵手紙)

中村 秀子 (和紙ちぎり絵)

奥原 関子 (手芸)

奥原 貞子 (押絵)

一本木寿美子 (絵手紙)

藤森 末美 (手芸)

高橋 文子 (手芸)

坂井 孝枝 (押絵)

宮下 寿子 (手芸)

【上一寿会】

上一寿会女性部

(手芸・タオルの犬)

【須沼長生会】

中山 彰夫 (わら細工)

遠藤 満子 (盆栽)

遠藤 隆王 (わら細工)

【清水百寿会】

白沢千代子 (絵画)

五十川 涉 (写真)

川上 保治 (わら工芸)



私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

老人クラブに加入しませんか？

おおむね65歳以上の方ならだれでも加入できます。



多様な文化活動、スポーツ活動をしています。あなたにぴったりの活動が、きっとあります

多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化
レクリエーション

環境整備
防災活動

伝承活動
世代交流

友愛活動
ボランティア活動

健康づくり
シニアスポーツ

学習活動
リーダー研修

趣味活動を通して、かけがえのない仲間ができます。これまでの経験を地域貢献であなたの力を発揮してください。



入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、事務局まで

大町市シニアクラブ連合会事務局 大町市大町 3887番地 ☎ 0261-22-0420



**運動公園で
ノルディックウォーキング**
秋、スポーツの季節がまたやってきました。
大町市シニアクラブ連合会では、毎月3回程度、ノルディックウォーキングを運動公園などで、コロナウイルス感染対策を行いながら実施しています。途中参加も大歓迎ですので、興味のある方は事務局まで連絡をお願いします。
(写真：2020年10月30日、ノルディックウォーキングで青木湖一周を行った時の様子)

スポンサーへのお礼「大町市シニア連だより®」発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています
