

伊那

第 25 号
令和 3 年 8 月

市高連だより

発行 伊那市高齢者クラブ連合会 〒396-0023 伊那市山寺 298-1 (伊那市社会福祉協議会内) TEL 0265-73-2544

編集・制作 株式会社ニチコミ 〒422-8067 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7 階 TEL 054-283-5424 <http://www.nichicomi.com>

梅雨を彩るアジサイ

7月上旬の雨上がりの日、アジサイと石臼の寺として有名な伊那市西春近の深妙寺へ行ってきました。境内やその周辺には約2500株・200種類のアジサイが植えられており、6月上旬から7月中旬が見頃のことです。



新年度ご挨拶



伊那市高齢者クラブ連合会

会長 樋代 義男

日頃市高連事業に、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

昨年よりのコロナウイルス感染症が猛威をふるい、なかなか収まりません。毎日テレビ報道をみて一喜一憂しています。そのため活動も思うようにできないと思います。

5月14日役員会、指導者研修会も感染対策で会長だけに人員を絞って開催致しました。今や人生100年の時代と言われております。伊那市でも高齢者が31%をこえ私たちの存在感も大きくなりました。こうした状況に、住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし続けることができる総合的なプランができました。

伊那市高齢者イーナプランです。安心と生きがいのある

長寿のまちづくり、私達もこれに協力し住みなれた地域で生き甲斐をもって友達の輪を広げ、暮らし続けることができるプランです。

我々高齢者は、技術、知恵の宝庫です。これを若い人達に伝えることが恩返しです。「伸ばそう健康寿命・担おう地域づくり」を推進したいと思います。

また長野県連合会では会員増強運動の最終年度となりました。ぜひ会員の増強にお力添えをお願い申し上げます。

長野県老人クラブ連合会は名称変更してシニアクラブ連合会になりました。またテーマソングが、春富中学校の合唱部が歌いCDができました。是非歌ってください。

役員のみなさん、お世話に

なっております。クラブの維持、発展は大変のことですがよろしくお願い申し上げます。



私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

仲間、健康、生きがいづくり



伊那市社会福祉課

課長 網野喜彦

この4月から、社会福祉課長としてお世話になっております。

さて、伊那市の高齢化率は、4月1日現在31・5%で年々上昇傾向にあり、令和2年には、40%を超えると推測されています。

こうした背景には、様々な要因が考えられています。例えば、新型コロナウイルスの影響により、出生者数の減少が顕著であり、今後、更に高齢化率の加速化が懸念されます。

また、高齢者クラブにおいても、従来通りの活動が出来ていないことは残念な限りです。

近年は、高齢者の世代においても、就労年齢の高齢化や生活様式の多様化等から、高齢者クラブの団体数や加入者

数は減少しており、リーダー育成も課題となっています。コロナ禍にあつては、家庭内に閉じ込めることも多くなり、人と人の繋がり希薄化や健康が心配されます。

こうした状況の中で、伊那市では令和3年度から令和5年度までを期間とした「高齢者イーナプラン」を策定しました。高齢者が社会参加しながら、住み慣れた地域で支え合い、元気に暮らし続けることが出来るよう取り組むと共

に、皆さんが、クラブ活動を通しての社会貢献、仲間との交流、健康づくりなどに生きがいを感じ、いつまでも元気に毎日を過ごしてほしいと願っています。

今後とも宜しく願います。

頭の体操 ふたつの文字に同じ部首を付けると熟語になります。

例題「楽早」→「薬草」になります(それぞれに「草かんむり」を付ける)

① 昆 屯 → ② 旨 軍 →

③ 黄 丙 → ④ 分 凵 →

⑤ 崔 足 → ⑥ 名 丁 →



私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和3年度伊那市高齢者クラブ連合会役員名簿

伊那地区 (連合会役員)

役職	氏名
会長	樋代 義男
副会長	酒井 巖
副会長	北原 幸彦
副会長(事務局長)	中村 晴一
副会長	丸山徹一郎
女性部長	小坂美恵子
女性副部長	北原佐智子
理事	伊東 勝利
理事	守屋 武夫
理事	出野 恒夫
理事	竹中 茂二
理事	清水 満
理事	木嶋 林弥
理事	小林 英男
理事	寺山 増市
理事	大野田國男
理事	原科 勝人
理事	中山 晶計
理事	伊藤 静子
理事	小田中知文
理事	北原きよみ
理事	池上 清子
監事	古旗 功
監事	小林 英男

市役所担当 (社会福祉課)

伊那地区	三澤 理恵
------	-------

各地区担当 支所市民福祉課

高遠町地区	伊澤まゆみ
長谷地区	小林 貴子

社会福祉協議会 (高齢者クラブ担当事務局)

局長	森田 英和
係	秋山 芳恵

伊那地区

No.	クラブ名	氏名
1	御園友愛会	伊東 勝利
2	山寺白山クラブ東部	池上 悦夫
3	山寺白山クラブ中部	向山 幸子
4	山寺白山クラブ西部	守屋 武夫
5	坂下高齢者クラブ第一	赤羽 文人
6	坂下高齢者クラブ第二	有賀 昭洋
7	坂下高齢者クラブ第三	有賀 信敏
8	室町高齢者クラブ	鈴木 孝勇
9	上荒井町友愛クラブ	増田 幸佑
10	川北町高齢者クラブ	丸山徹一郎
11	線路東高齢者クラブ	北原 領一
12	伊那部盛年福祉の会	出野 恒夫
13	羽広高齢者クラブ	小林 英男
14	なんたって吹上倶楽部	有賀 憲幸
15	横山鳩吹会	中村 静男
16	ますみが丘シニアクラブ	清水 満
17	下小沢あかりの会	唐澤 壽男
18	小沢いきいきクラブ	小坂美恵子
19	日影ふれあいクラブ	酒井 巖
20	上牧20会	田畑 幸子
21	境高齢者クラブ	大住 正興
22	狐島長寿会	竹松莊次郎
23	上新田高齢者クラブ	木嶋 林弥
24	貝沼明笑会	中村 晴一
25	下殿島老人クラブ	河野 實
26	美鷲平成会	中村 敏一
27	下川千寿クラブ	春日 晴規
28	中坪元気会	藤村 和之
29	野口高齢者クラブ	石倉 勝正
30	八ツ手高齢者クラブ	宮原 弘文
31	下手良高齢者クラブ	竹中 茂二
32	小出島年輩者の会	坪木 民男
33	小出三区気楽会	清水 俊学
34	沢渡高齢者クラブ	寺山 増市

高遠地区

No.	クラブ名	氏名
1	東高遠仲よし会	渡辺 繼男
2	西高遠高齢者クラブ	大野田國男
3	板山悠悠会	伊藤 友久
4	塩供高齢者クラブ	北原 勲
5	水上長生会	伊藤 勝
6	御堂垣外明生会	藤澤 直彦
7	松倉松寿会	高嶋 國勝
8	勝間長生会	伊藤 保雄
9	芝平さくら会	星野 進
10	金井長生会	田中 政也
11	引持楽々会	平岩 国幸

長谷地区

No.	クラブ名	氏名
1	非持山高齢者クラブ	池上 敏明
2	非持長生会	伊藤 光広
3	溝口高齢者クラブ	北原昭三郎
4	黒河内高齢者クラブ	市ノ羽実由
5	中尾高齢者クラブ	大出 達雄



私たちは伊那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 伊那市高齢者クラブ連合会

単位クラブ役員会・指導者研修会開催

5月14日(金) 伊那公民館2階講堂にて

令和3年度伊那市高齢者クラブ連合会単位クラブ役員研修会が開催されました。

本年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で参加者を単位クラブ役員1・2名に絞り少人数で又時間を縮小して開催されました。

会長挨拶では、会員の皆さんの培った豊富な知識・経験・活力を生かし安心安全の住み良い地域づくりと。また、会員増強運動3か年の最終年になるので、「更なる皆さんのお力添えをお願いします」と話がありました。

単位クラブ役員会

酒井副会長の開催宣言後、今年度から新しくなりましたシニアクラブ連合会のテーマソング「大樹のよ



お誘いもありました。来賓紹介では、市、社会福祉課、兼子美信係長、社協、森田秀和事務局長の紹介がありそれぞれご挨拶をいただきました。

その後、市、及び事務局から補助金等の説明や、またコロナワクチン接種についての説明をしていただきました。

役員指導者研修会

指導者研修会では、ますみヶ丘シニアクラブ連合会会長の清水会長による事例発表があり、年間を通じての、社会奉仕、健康増進、教養向上活動等、事業の概要を話され、参加者のみなさんは、熱心に聞き入っていました。

次に、健康推進活動として、「いきいきサポーター」さん2名による健康体操があり、皆でリズムに合わせて体を動かしました。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

わがクラブ紹介

山寺白山クラブの今昔

山寺白山クラブ連合会 守屋 武夫

55歳定年制であったころ、前周辺や高尾公園の整備な山寺地区の高齢者と言って、どこに取り組んできました。も50代後半から六十代の、また、宿泊を伴う懇親旅行方々の集まりを確か「老人や講演会、忘年会などを会」と言っていたような気がします。私の30代の頃の話です。

その後、山寺地区を東部、中部、西部に分け其の連合体として「山寺白山クラブ連合会」が結成され、組織や活動内容を確立しました。それから現在まで50年間ほど活動が続いています。

主な活動として会員の健康増進と交流を目的にゲートボールが盛んでしたが、マレットゴルフが普及し各地にコースが整備されると、個人プレーであるマレットに変まりました。一打を競い合うだけでなく和やかな楽しい交流がおこなわれています。

社会奉仕活動は伊那北駅

21世紀を迎えると、定年は60歳になり、70過ぎても現役で働く人もいます。近頃は、70代になった方に入会をお誘いすると、「まだ若い、仕事がある」等と断られます。元気で仕事に励まれている姿は素晴らしいと思います。現在、白山クラブ連合会の会員数は180名程ですが年々減少しています。会員の高齢化も進み各種活動に参加困難な方が増えてきました。また、コロナ禍で密となる室内での



行事を控えています。コロナ後の活動はどの様になるか見通せません。50余年の歴史ある白山クラブを次の方々に如何に渡すかが大きな課題です。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

わがクラブ紹介



コロナに敗けないで

原科 勝人

私たちの「芝平さくら会」は高遠町の山室川を遡り、入笹山に向って最奥の地「芝平」から43年前に集団移住をして現在の上山田の「芝平」に暮らすようになった40戸あまりの皆さんで活動している高齢者クラブです。

現在会員は準会員（会費

5000円は免除）13名を含む34名です。三代前の会長だった赤羽弘輝さんの努力で38名まで増え、優良クラブ表彰もされたのですが、その後は亡くなられたり、転居されたりで減る一方です。また昨年はコロナ禍で「花畑作り」以外の親睦会や地域交流活動などは全て中止せざるを得なくなりました。今年はそのために大幅に繰越された資金を活用して今まで出来なかったことをしたいと思い、花畑のまわりを新しいブロックで修理しました。写真はその時の様子です。この作業には今まで入会していても仕事で参加できなかった人が、新たに3名も出てくれました。それから次は、「講師をまねいての学習講演会」をやりたいと思っています。テーマは地域の歴

史とか、社会問題、あるいは健康な生活についてなどいろいろ考えられます。数年前から毎月一回役員会を必ず開くことにしているの

で、皆で話し合っ

新型コロナウイルスの変異株がはやりだしてなかなか終息の見通しが立たない中で、オリンピックを観客を入れて行なう方針になったとか、ますます先が思いやられます。100年前の流行では日本で40万人が死亡、現在の日本の人口比では100万人を超える数で、終息まで3年かかったそうです。とにかく感染力が強いというえに感染すると約2%は確実に死亡する恐ろしい病ですが恐れるあまり家に閉じこもってばかりでは心身共に良くありません。昨年

年は中止したマレットゴルフを会として週一で感染対策をしっかりとって皆で楽しく活動してゆきたいと思っています。

私たちは伊那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5月6日に、「新福祉まちづくりセンター」が誕生しました。

新福祉まちづくりセンター誕生!!

同じ建物内に、伊那市役所から、「福祉相談課」が移転し連携しながら気持ちも新たにより一層地域福祉の充実に向けた取り組みを行ってまいります。

新福祉まちづくりセンターの2階に、今まで同様に伊那市高齢者クラブ連合会の団体室も配置されました。事務局は1階地域福祉課地域福祉係内にて業務をさせていただきます。

新しい建物でより一層、皆様のサポートが出来たらと思います。

三役・理事の皆様はお越しいただく機会もありますが、各単位クラブの皆様はお近くにお越しの際はお待ちしております。ご案内させていただきます。



事務局：新福祉まちづくりセンター1階
地域福祉課地域福祉係内
団体室：新福祉まちづくりセンター2階

私たちは伊那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 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会 開催!!

「のばそう！ 健康寿命、担おう！ 地域づくりを！」をテーマに県内4か所に分かれてブロック研修会が開催されました。

南信地区は、6月23日（水）かんでんぱぱ「くぬぎの杜」ホールにて開催し、伊那市高齢者クラブも参加しました。

三役・理事で、23名の方が参加しました。代表3クラブの事例発表があり、我がクラブからは、「下小沢あかりの会」会長の唐沢壽男様が発表されました。

各クラブとも、会員減少や存続の問題を抱えながらではあります。今の状況でできる事を模索しながら、生きがいづくりとして、楽しんで活動することを前提に頑張っていきたい…と力強く発表される姿はこれからの皆さんの励みになる事と感じました。

昼食をはさんで、午後は、「充実したシニアライフのた

めに」をテーマにNPO法人ライフデザインセンターの久島和子氏による講演会がありました。

将来の不安に備えてをサブテーマに、生前準備、生涯生活設計、終の檀家選択等、様々なことから起こり得る問題に焦点をあて、色々な角度からお話をお聞きしました。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から延期になりましたが、今年度は、感染予防対策をしっかりと行っただうえでの開催に今後在り方を感じ良い研修会になりました。

※下小沢あかりの会は、今回の発表により令和3年度全国老人クラブ連合会より「活動賞」の推薦を受け受賞される事になりました。



私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

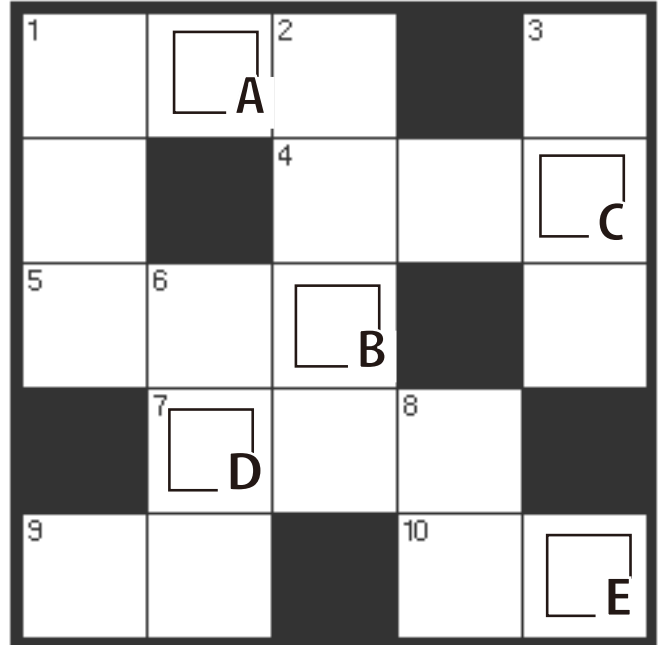
頭の体操 クロスワードパズル

タテのカギ

- 【タテ1】 長旅・出陣などのために、自分の家から出発すること。新しい生活を始めること。
- 【タテ2】 古文書や暗号などを読み解くこと。
- 【タテ3】 ほめるために与える金品。
- 【タテ6】 まじめな顔つき。
- 【タテ8】 戦いに用いる道具。

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】 証券取引所で売買される株式の価格。
- 【ヨコ4】 場所を移し変えること。
- 【ヨコ5】 壁面より外側に張り出している窓。
- 【ヨコ7】 大学で専攻する学問の分野によって分けたそれぞれの部。
- 【ヨコ9】 よく晴れた空のような色。
- 【ヨコ10】 大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。



解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

答えは 12 ページ（裏表紙）の下に！

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

文芸欄

短歌

- ・ 急ぎ行く雲の合間の富士山に
カメラ据えるシルバーさん等
- ・ 厨見れ云ひたき事の多かりき
子に従ひぬ退院の吾は
- ・ 宵待草の花咲き初むる野辺の道
忘却といふは悲しみに似る
- ・ 山門に佇ち御座す像かたどられ
征きて還らぬ前の住職
- ・ 綴じひもも切れて虫喰いし
江戸の世の古文書寄託す歴史博物館に
- ・ 亡き君に似て啼く鳥に聴きおりて
優しき記憶が我れを励ます
- ・ 何処までと決めるでなくて出来るだけ
気ままに暮らす老いの草取り
- ・ 兄、今年よわい八十八日々
躍動せし少年時代二度再現したし
- ・ 闇の中ほのかにうかぶ梅の花
東風は吹かねど匂いよせくる
- ・ 生きたとは苦しみものど知るときぞ
春の憂いに花も散るらん

西高遠高齢者クラブ 米山美恵子

西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美

西高遠高齢者クラブ 遠藤 照子

坂下高齢者クラブ第二 原 やす

御園友愛会 御子柴 錦

御園友愛会 北原佐智子

貝沼明笑会 立花 善英

上新田高齢者クラブ 池上 弘祥

上新田高齢者クラブ 原 弘

上新田高齢者クラブ 小林 初彦

俳句

- ・ あちこちの道新たななり若葉旅
- ・ 峰白く郷花咲きて水青し
- ・ 玉葱の葉がツーンと伸び気持ち良し
- ・ 野も山も緑に染まる風さえも

溝口高齢者クラブ 北原昭三郎

溝口高齢者クラブ 中山 梅治

溝口高齢者クラブ 中山 明子

溝口高齢者クラブ 田村ちづ子

編集後記

普段の生活が一変してしまう……とはまさに今日のように、昨年度からの「新型コロナウイルス感染症」の猛威は衰えることなく、まるで波のように満ちては引き引いては満ちの繰り返しで、私たちの生活にかなりのダメージを与え続けています。

終息は見えぬ状況ではありますが、ご自身の健康をご自身で守ることが不可欠ですので気を緩めることなく、気をつけていきましょう。

そして、このような日々の中でも、新しい生活様式を守りながらクラブの活動を継続していけるよう努めていきたいと思えます。

市高連だより25号発行に当たり、ご協力いただきました皆様には御礼申し上げます。

原稿・文芸欄等、随時募集していますのでご寄稿をよろしくお願ひします。

編集委員 委員長 北原幸彦

川柳

- ・ 春の田に野鳥引寄すトラクター
- ・ 仙丈岳の嶺より旅の田水かな
- ・ コロナ禍に菩提寺の牡丹独り咲き
- ・ 春の風邪臥すほどならず置き薬
- ・ 空晴れてバラは真紅に垣青し
- ・ 心満つ梅一輪と対峙して
- ・ 皮ジャンのバイクの集団若葉風
- ・ 汗ばむや健康体操寒き夜も

溝口高齢者クラブ 中山 幾雄

溝口高齢者クラブ 中山 晶計

溝口高齢者クラブ 中山 友悦

西高遠高齢者クラブ 井口 公雄

西高遠高齢者クラブ 中山 節子

夏爐 黒河内美恵子

貝沼明笑会 立花 善英

上新田高齢者クラブ 原 久子

西高遠高齢者クラブ 井口 公雄

西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美

貝沼明笑会 立花 善英

上新田高齢者クラブ 牧田 良治

市高連事務局より お知らせ



ボッチャ!!

こんな時だからこそ、みんなで楽しめるものを……と役員さんが中心になり昨年度活動が出来ず、予算をどのようなことに使用できるのか？とどのクラブさんも試行錯誤だと思えます。今後の単位クラブの参考にさせていただければと思います。ちなみに、長谷高齢者クラブさんが7月13日(火)に単位クラブとして体験会を開催しました。

その他クラブも、「ボッチャ」を利用している所が増えてきました。昨年購入した市高連のボッチャ2個も活用して下さい。

昨年度高齢者クラブで購入しました、「ボッチャ」が、今年度も単位クラブさんで活躍しています。

6月4日に、長谷溝口高齢者クラブさんより、講習会をやってほしい！とご依頼いただきました。非持高齢者クラブの皆さんも参加されることで、ボッチャ人気が少しずつ広がりはじめています。

そもそも、溝口高齢者クラブさんが、このボッチャに興味を持たれたのは、お孫さんが小学校の授業でボッチャをやり、年齢に関係なく、どんな人でもできるスポーツとして、教えてくれたことが、今回のきっかけのようでした。

子どもでも、大人でも、高齢者でも障がい者でも、みんなが一緒に楽しめるスポーツということで、お孫さんから勧められ今回溝口高齢者クラブさんは、クラブとして1個購入されました。



スポンサーへのお礼

本誌発行に際しましてご協力頂きましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後共倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています
