



**長野市老連ふれあいだより**

# いずみ

第293号  
令和3年10月

＜発 行＞長野市老人クラブ連合会  
長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 1階  
TEL : 090-2620-3520 FAX : 026-227-3520  
＜編集協力＞株式会社ニチコミ 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 TEL : 054-283-5424



シナノキ

人口減少時代を迎え、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加している中、地域に育てられその地域で新しい時代にふさわしい生活を送り、今までの知識や経験を生かし、健康で元気でこれからも老人クラブにご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

私達が子供のころは、人生50年と言われておりましたが、今や100年時代に突入。そんな中、大正・昭和・平成・令和と生き抜き、その間戦争を経験。今では当たり前の電化製品、文明の利器の無い戦後のあの苦しさ等今は夢のような時を過ごしております。

長野市老人クラブ連合会では、毎年、以前は春季大会と銘打ち、ここ数年は敬老の日に合わせ、白寿・米寿・ダイヤモンド婚・金婚を迎えられた会員の皆様方に、祝状と記念品を贈り敬意を表しております。伝達式は各地区老連で創意工夫して実施することとなっています。

受賞された会員の皆様方、おめでとうございます。昭和を踏破、平成、令和と激動の時代を過ごされ、楽しかったこと、苦しかったこと等数多くの経験をされ、ここに各賞を受賞されたことを心よりお祝い申し上げます。



長野市老人クラブ連合会  
会長 宮島 孝夫

## 祝長寿・祝結婚記念



### 米寿を迎えて 第三地区 片山喜子

実りの秋を迎えました。この度は市老連より米寿の記念品をいただき恐縮いたしております。過去をふり返りますと戦中、戦後の混乱期食糧難、品不足を経験しました。現在は何の不自由もなく良い時代になっています。晩年は千歳クラブの行事に参加し、誕生会、おしゃべりサロン、年2回のレクリエーション等よき思い出となり、親しいお友達が出来ました。

これからは健康に留意し、子供達に迷惑をかけないよう老後暮らしを暮らしたいと思います。本日は誠に有難うございました。



令和3年度 白寿(26名)・米寿(348名)・ダイヤモンド婚(56組)・金婚(98組)を迎えられた皆様にお慶び申し上げます。

# 令和三年度 指導者研修会開催

教養部長 上野 孝夫

昨年引き続き「新型コロナウイルス」による感染者の多いなか、六月二十二日(火)、令和三年度長野市老人クラブ連合会指導者研修会を東部文化ホールにて93名の参加を得て開催しました。

宮島新会長のあいさつで、昨年の「新型コロナウイルス」により、各種事業が中止・延期となつてしまつたが、今年度は更に厳しくなるかもしれない。その中で「のぼさそう、健康寿命! 担おう、地域づくりを!」をテーマに出席者を激励しました。

引き続き永年会のためにご尽力をいただいた退任役員への感謝状の贈呈を行いました。

また活動事例発表として、南屋島長寿会(朝陽地区)・西澤会長から日頃の活動紹介があり、各種事業を行う中で、会員のメリットを感じさせるような活動を行い、また、会員の獲得において、区の役員に選出さ



れると同時に入会していただいている等参考になりました。

講演は、長野市地域包括ケア推進課 歯科衛生士・



吉野美穂子さまをお迎えし、「フレイル予防100まで元気!」をテーマにお話しいただきました。フレイルとは「健康」と「介護が必要な状態」の間で、虚弱で要介護になる危険の可能性が高い状態です。

### フレイル予防3カ条

- ① 動く………足腰・筋肉等を鍛える
- ② 食べる……規則正しい食事

- ③ つながる……人との交流 社会活動等

100まで生きる! 資料をチェックし健康状態を確認しました。

健康で長生きする秘訣は毎日の生活の中で、自分の身体、日々の暮らし方をチェックすることです。

「自分の健康(身体)は自分で守る」、痛切に感じました。

新型コロナウイルス感染者も減少してきましたが、油断せず今まで通りの生活をしましょう。

## 活動事例発表より(抜粋)



発表者：南屋島長寿会 西澤 健会長

### 活動(事業)の取組状況

- ① 環境美化活動
- ② 地域福祉活動
- ③ 教育文化活動・安全防災活動

### 会員増強について

入会希望者にとってメリットを感じてもらえるものでなければなりません。経験豊富なシニアの力を地域社会活動に活かして、社会貢献を通じて自己実現をしていただく場と位置付けて勧誘していますが、課題は活動の場との連携強化です。

### 課題と今後の活動について

結束してお互いの生き甲斐づくりをしていく必要があると思えます。地域の絆を強化するために、当会が役に立てるように何をすべきか、どの団体・組織と手を組めるか等、検討しなければならぬと考えています。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


研修会資料より

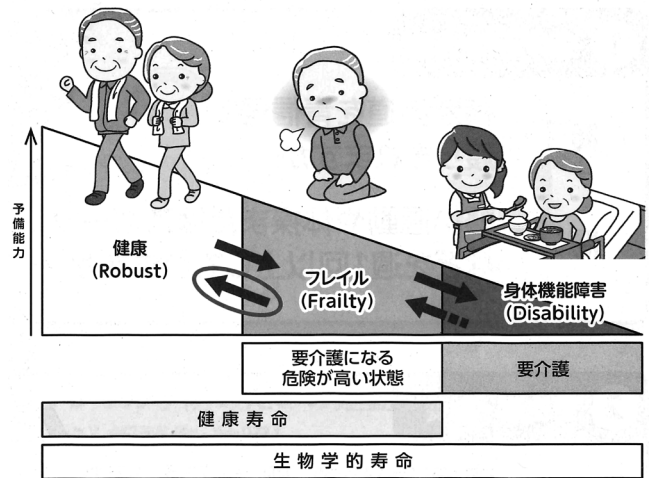
・・・フレイル予防 100まで元気！・・・

介護が必要となった原因の第 1 位は脳卒中等の生活習慣病ですが、高齢になると「高齢による衰弱（フレイル）」が多くなっています。メタボだけでなくフレイルにも注意が必要です。

フレイルとは

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態で（右図）そのまま過ごしていると、介護が必要となる可能性が高い状態です。

年をとったせいと、あきらめてしまいがちですが、適切な取組により、健康な暮らしに戻ることができます。



葛谷雅文. 老年医学における Sarcopenia & Frailty の重要性. 日老医誌. 2009; 46(4): 279-85. より一部改変

足腰を鍛えて 100 まで元気！  
筋トレ：椅子でゆっくりスクワット

100 歳まで元気に歩けるために  
必要な筋肉を鍛えます。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開く
- ②ゆっくり立ったり座ったり、太ももが疲れる程度回数

転倒が心配な時は、机に手を添えて立ち座りする方がお勧めです。

※定期受診されている場合は、運動時の注意等を事前にかかりつけ医にご相談ください。

フレイル予防のための粋いきライフ3か条  
「動く・食べる・つながる」のポイント

1 動く

- ・週 1 回以上の筋力トレーニングやバランストレーニング等
- ・日常の中でこまめに動く（歩く、家事動作など）

2 食べる

- ・筋肉の材料、たんぱく質を 1 日男性 60g、女性 50g とる
- ・しっかり噛んで食べられるために年 1 回以上の歯科受診

3 つながる

- ・スポーツや趣味の会、ボランティアなどの地域の活動に参加
- ・同居家族以外の人と週 1 回以上の交流

< 長野市地域包括ケア推進課 >

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# シニアセーフティ研修会

事業部長 寛 昭一

七月二十六日(月)午後一時半より長野市ふれあい福祉センターにおいて長野県警察・長野中央警察署及び長野市地域活動支援課の皆さんによるシニアセーフティ研修会が開催されました。



①歩行者シュミレータ (道路横断疑似体験教育)



②自動車シュミレータ (自動車運転疑似体験教育)



③動画 KYT (危険予測トレーニング)

その主な内容は交通安全に関するもので、  
①人が道路を進んだり、横断する場合に潜む交通事故の可能性を疑似体験できる「歩行者シュミレータ」  
②自転車に乗って出掛ける場合に歩行者や自動車にいかによつからない

ように進んでいくかを疑似体験できる「自転車シュミレータ」  
③自動車を運転して出かける場合などのような場所・場合に危険を感じるかをチェックする「動画KYT(危険予測トレーニング)」  
まず①では正面と左右に3つのテレビ画面があり体験者はその正面に立ち、そのままの立ち位置で足踏みを繰り返すことで進むことができ、テレビ画面に現れた歩道、駐車場、信号などに注意しながら進むのですが、全く予想外の所から自転車が現れたり、車が出てきたりして驚かさ

れることが度々ありました。  
②では自転車で進むのですが、歩行者や自転車に進路を妨害されて通り抜けることが難しい場面などが設定され、クリアするのはなかなか大変でした。  
最後の③では運転中危険と感じた場合にスイッチを押して知らせるものですが、押しすぎの人もいればあまり押さない人もいて感じ方は様々でした。しかしながら殆どの人がスイッチを押さなかった場合でも事故の危険があることを示した場面がありました。総じて、このような場所では人や車などが出てくるはずがないとの思い込みの怖さをつくづく実感させる交通安全の研修でした。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 交通事故の被害者にも加害者にもならないために

## 高齢者が関係する交通事故が増加

昨年と比べ、今年は「高齢者が関係する交通事故」が 32 件増加しており、その中でも、「高齢ドライバーによる交通事故」が 24 件増加しています（長野中央警察署・長野南署管内の令和 3 年 9 月 27 日現在速報値）。

これまで、交通事故を起こしたことがないから、自分は大丈夫と他人事として考えるのではなく、これからも交通事故の被害者にも加害者にもならないよう、次のことに気をつけましょう。

## 「歩行時」の事故防止ポイント

- ①道路を横断するときは、「横断歩道」を渡りましょう  
横断歩道以外の場所で横断して、車とぶつかる事故も多く発生しています。面倒だと思っても、近くの横断歩道を利用するようにしましょう。
- ②横断歩道では、「安全確認と合図」を実践しましょう  
信号機のない横断歩道では、
  - ・手を挙げるなどの合図をして、ドライバーに渡る意思を明確に伝えましょう。
  - ・左右の安全確認を十分に行いましょう。
  - ・横断中も、左右の安全を確認しましょう。
- ③夕暮れ時は夜光反射材を使用しましょう

令和 3 年 9 月 27 日現在、長野市内で発生した横断歩行者の死亡事故は 3 件で、すべて午後 7 時台に発生し、亡くなった歩行者はすべて高齢者の方です。

近くの外出でも、明るい服装と夜光反射材を使用し、昼間よりも安全確認を徹底しましょう。

## 「運転時」の事故防止ポイント

- ①身体能力や認知能力の変化を前提にした運転をしましょう  
加齢とともに、身体能力や認知能力は変化します。これまで無事故を継続されていても、身体能力等は変化していることを前提として、時間や気持ちにゆとりをもって、安全運転を心掛けましょう。
- ②交差点の出会い頭事故に注意  
高齢ドライバーに限ったことではありませんが、交差点の出会い頭事故が多く発生しています。日頃から通っている交差点であっても、安全確認をしっかり行いましょう。
- ③「かもしれない運転」を実践しましょう  
これまでの運転経験を存分に生かして、事前に危険を予測し、事故を回避する「かもしれない運転」を実践し、事故の当事者にならないようにしましょう。

長野市交通安全  
推進マスコット  
『カモシレ』



## 【交通安全教室を開催してみませんか】

長野市では交通安全教育講師を派遣し、各地域で分かりやすく楽しい交通安全教室を開催しています。ご興味のある方は長野市地域・市民生活部地域活動支援課（☎ 026-224-7615）までお気軽にご連絡ください。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 会員増強運動の取り組み

## 対策会を開催して

会長 宮島 孝夫



会員の皆様、老人クラブ活動に平素からご尽力賜り感謝申し上げます。

市老連では、毎年会員増強を目標として、それぞれ独自の

運動を展開していますが、会員の減少に歯止めがきかず苦慮しております。そのような中、去る八月十一日に第一回会員加入対策会を開催。県シニア連の松下事務局長に出席を賜り「会員増強運動の取組について」県の方針と現状をご説明いただき、またコロナ禍にもめげず多数の会員の参加で、テーマ「老人クラブは必要か」「会員が寄ってくれる魅力ある活動とは」についてグループ討議をしました。結果、「必要」「あった方がよい」が圧倒的で、魅力ある活動ではお茶のみサロンが有効で、社会奉仕活動後の茶話会が楽しみである、さらにはマレットゴルフ等皆

が集まることが大切で温泉旅行も有意義とのこと。会員増強には、自治会や民生委員に協力要請して、地域の中で老人クラブを高齢者福祉の担い手として明確に位置付け支援が得られるよう働きかける必要があるのでは。また行政等の支援が得られるような体制づくりが必要であるとの意見でまとめられました。

## 会員加入対策会を開催して

総務部長 竹村 碩敏

会員加入対策会では、老連の永遠の課題・「会員の寄ってくれる魅力ある活動」を通じての会員増を討議いたしました。老連の存続についても話し合われました。

この件については継続して活動して行くという意見が圧倒的でした。どのクラブ・地区老連も悩みは一緒だなと感じました。地区で似たようなことをしている、役員にさせられそうだと敬遠、クラブの仕事が多過ぎる等、色々な意見が出ました。しかし皆がワイワイ賑やかに楽しく活

動して行くことが大事ではないかと思えます。

誕生日会  
お茶のみサロン、このところは出来ませんがレクリエーション、旅行、



地域での世代間交流、マレットゴルフ、ゲートボール大会、清掃活動等、皆が楽しく集まる会の活動を知ってもらうことで、会加入の促進に繋がって行くことが大事ではないかと感じました。

## 会員加入対策会に参加して

総務部副部長 北村 茂

グループ討議を行い「老人クラブは必要か」「会員が寄ってくれる魅力ある活動とは」をテーマにグループに分かれて出席者で意見を出し合い、最後にグループ別に結果を発表しました。

芹田地区のクラブ数と会員数を紹介しておきます。

クラブ数は8単老、会員数は738名で活動しており、新規会員各単老3名以上を目標に活動しております。現実には会員獲得に各単老の役員は、コロナ禍の中集会ができず腹を割って話ができる場が減っており

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています




「生きがいづくり」「健康づくり」を  
目指して会員  
「地域づくり」を  
「生きがいづくり」「健康づくり」を  
目指して会員  
「地域づくり」を

大変苦勞し  
ております。  
80代、90  
代の会員数  
が63%を占  
めていて皆  
さんが会員  
になられた  
時期は、仕  
事が一段落  
しこれから  
は自身の  
健康吹き矢・スマイルボウリング・  
他各種スポーツ  
「会員が寄ってくれる魅力ある活  
動とは」では、  
健康づくり  
マレットゴルフ・ゲートボール・  
健康吹き矢・スマイルボウリング・  
他各種スポーツ  
生きがいづくり・趣味の発表  
カラオケ・手芸・囲碁・将棋・  
健康マージャン 他

# 市町村シニアクラブ連合会 ブロック研修会に参加して

教養部副部長 倉田 利雄

令和三年度のシニアクラブ連合会  
ブロック研修会（県シニア連主催）  
が六月十日（木）開催されました。  
新型コロナウイルス感染症防止対策を  
徹底した中、広範囲の会員が集まり、  
それぞれの地域でのシニアクラブ活  
動例が発表され、役員の皆様の熱意  
と現状の苦勞話を聞くことができま  
した。

「充実したシニアライフのために」  
の講演では、人生100年時代とい  
ます。  
「必要か」では必要ではないとい  
う意見も出ましたが、大半の意見と  
して人生の先輩の皆さんの豊富な知  
識・経験を地域の宝として地域の活  
性を図っていく必要があるとまと  
まりました。  
「会員が寄ってくれる魅力ある活  
動とは」では、  
健康づくり  
マレットゴルフ・ゲートボール・  
健康吹き矢・スマイルボウリング・  
他各種スポーツ  
生きがいづくり・趣味の発表  
カラオケ・手芸・囲碁・将棋・  
健康マージャン 他



社会貢献活動  
公共施設の清掃活動・花いっぱい  
運動 他  
研修旅行・見学・親睦  
世代間交流  
文化伝承活動・しめ縄づくり・  
どんど焼き 他  
たくさん上がってきましたが思いも  
よらない長期コロナ禍の中各大会、  
発表の場がなくなってしまうと楽し  
さが半減していますので、一日も早  
く皆で楽しく和気あいあいとでき  
ることを願っております。  
健康には十分注意して元気な姿で  
また集まれる時を待っていてくださ  
いますように。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 女性部の活動

## ◎女性リーダー研修会

### 女性リーダー研修会開催

女性部長 井出 了代

七月十四日(水)ふれあい福祉センターにおいて、地区老連女性役員を対象に女性リーダー研修会を開催しました。

この研修会は女性リーダーの資質の向上と楽しいクラブ活動、仲間づくりを図ることを目的に開催され、今年度は講演とクラブ活動に役立つ実技講習として「古紙で紙袋作り」を実施しました。



「ト」についてお聞きしました。主に認知症と物忘れの違いで、加齢による物忘れはヒントを与えられると思出し、日常生活に支障はない、認知症による物忘れはヒントを出されても思いつけず日常生活に支障がある等々、脳の構造と働き等の講演でした。

私自身が今、その真ただ中にあることを痛感しました。今後、「毎日楽しく生きがいを持って脳活に励みましよう」とのことでした。

これからは今の生活を大切に、人と人との交わりを多くし、一日一日を楽しく過ごせるよう努力したいと思いました。

### 女性リーダー研修会に参加して

女性部副部長 刀根川広子

七月十四日(水)午後、長野市ふれあい福祉センターにおいて市老連女性



部リーダー研修会が開催されました。

井出女性部長、宮島市老連会長のあいさつに続き、「早めに気付こう認知症〜初期対応のポイント〜」と題して、長野市地域包括支援センターの小林久江さんにご講義いただきました。

認知症と物忘れの違いは、「体験全体を忘れる、ヒントがあっても思い出せない、時間・場所・人などが分からない、日常生活に支障がある」のが認知症。それ以外は物忘れなので、心配な場合は早めにかかりつけ医・地域包括支援センターへ相談してください。

健康寿命を保つためにバランスの良い食事やおしゃれな心忘れず、よく笑いおしゃべりをし、毎日楽しく生きがいを持って脳活に励みましょう。

10分間の休憩を挟み、井出女性部長の指導で紙袋を作りました。カレンダーを利用して、かわいい紙袋ができ、皆様満足されたようです。



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています




● ● ● ● ● **講演資料より** ● ● ● ● ●  
**「早めに気づこう認知症  
 ～初期対応のポイント～」**

**認知症とは？**

一度正常に発達した知的機能が低下、社会生活に支障をきたすようになった状態。

**早期診断が大切**

- 治る病気や一時的な症状の場合がある
- 早期に診断・治療することによって進行のスピードを遅らせることができる場合がある



**相談・受診で大切なこと**

- 一人で行かず、家族など生活の様子ができる人と相談・受診しましょう。
- 症状、困っていること、最近変わったことなどメモにまとめる
- 内服薬を伝える、お薬手帳や薬袋・薬を持参する
- どこに相談・受診すればいいの？**
- かかりつけ医に相談しましょう
- 一人で悩まずに地域包括支援センターに相談しましょう

**認知症の予防**

- 脳は運動で鍛えられる。運動することで血流が増し、神経回路の形成や良質なたんぱく質を作り出し、記憶力の向上に役立ちます
- トキメキを感じよう。ワクワク・ドキドキは脳を活性化します。
- 毎日楽しく生きがいを持って脳活に励みましょう**
- 本や新聞を読みましょう
- おしゃれ心を忘れずに
- 感動する心を大切に
- よく笑いよくおしゃべりしましょう



◎ **シニアクラブ女性指導者  
 研修会**

研修会に参加して

女性部副部長 丸山けさ子

七月一日(木)シニアクラブ女性指導者研修会が開催されました。

「のぼろー健康寿命、担おうー地域づくり」のメインテーマの下に県北信地区より各市町村シニア(老)連の方々が多数集まりました。

会長挨拶の後、実技講習会に入りました。県シニア連事務局お二人の講師の指導で早速作業にとりかかりました。皆さん真剣な中にも和気合々と布とレ

ザーを両面テープで張り合わせていき、それぞれお気に入りの「マスクケース」が出来上がりました。コロナ禍にはとても便利です。

午後からはスマホについて講演があり、便利な機能や活用方法、特に災害時の情報収集、位置、安否

確認等役立つ話を聞きました。写真の写し方、その他質問に関しては実際に手

を取り、わかりやすく教えていただき、皆さんの熱心な質問にも答えて頂きました。停電時はスマホがライトの代わりになるので、使い方を確認しておくこと



を皆さんにお勧めします。講師の一人は元ソフトバンクのイケメン野球選手でした。とても有意義な研修会でした。ありがとうございました。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 朝陽長寿会連合会の活動

朝陽長寿会連合会 会長 田淵 義昌

朝陽長寿会連合会（朝長連）は、八行政区の長寿会によって構成されています。

本年度の事業として①朝陽小学校こどもプラザとの七夕交流会②朝陽地区親善球技大会への参加③本会主催の体育祭「グラウンド・ゴルフ、ペタンク」を計画しましたが、いずれも新型コロナウイルス蔓延第五波と時期が重なり昨年に続いて中止となりました。特に体育祭は令和元年の千曲川決壊の三日後に予定されていたので急遽中止となつて以来三度も開催できないままとなりました。そして④地域内福祉施設と公共施設にタオルを贈る事業は十一月に実施いたします。地区会員から寄せられたタオルを理事会の日に集めて各長寿会の会員数に応じて分配します。特に昨年はコロナ対策として除菌作業に欠かせないものとして福祉施設から大変喜ば



七夕交流会

る月例常任理事会を続けて来ましたが、このため理事全員が集まる機会が無く、暑気払い、一泊研修等々の親善交流活動は自粛せざるを得ませんでした。



南屋島長寿会  
皇大神社清掃中

れました。

一方、各長寿会はコロナ禍の中のため誕生会やティーパーティーなど会食をとまなう屋内活動は自粛や控えめの活動を余儀なくされつつも、公園の草取り、児童見守りパトロールなどの社会奉仕、独居会員訪問の友愛活動、独自の資金作り等々は、従来どおり積極的に活動しています。

朝長連の運営は、三月の新役員選任の理事会を除いてコロナ禍中に限り各会長と女性部長に



南堀長寿会  
社会報誌活動（南堀公園草取り）



石渡長寿会  
活動資金づくりのアルミ缶回収事業

大きな課題である会員の増強については、毎年、各長寿会が2名の増員を目標に努めています。現状は思い通りには参りませんが、幸い昨年度は南屋島長寿会では13人、北屋島長寿会では5人の増加があり、県老連から会員加入増表彰を受け、また石渡長寿会でも会員増となりました。これを励みとして一層の努力をしてまいります。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 花いっぱい運動と会員拡大について

篠ノ井地区老人クラブ 会長 南澤 建一

渡り蝶・アサギマダラを呼ぼう

秋の七草フジバカマを植えて！

四月の会長会議で提案したところ、6単老（西組、作見、レインボー21しののい、上石川、東犀南、高田）に賛同いただき、この九月十六日付長野市民新聞一面等に掲載された関 龍夫さんの御好意により、フジバカマを一単老20株ずついただき、四月下旬～五月上旬に各地区の公園、いこいの家に植え付けをし、毎日のように水やりと草取り等手入れをしました。写真のように一株から7～8本に増え、見事に育ち、今年は無理でも来年・再来年には蝶を呼べるのではと期待し、篠ノ井地区全域、そして市内全域にアサギマダラが乱舞する日を会員一同願ひ頑張っています。

コロナ禍の中、市、地区、単位クラブも去年、今年と活動が制限される中、一ふくの清涼剤となった「花いっぱい運動」が長く続くよう祈ってやみません。

会員拡大について

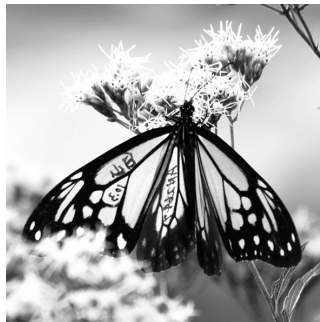
篠ノ井地区老連では、今年四月に地区直轄の単位クラブ「レインボー21しののい」を立ち上げました。



フジバカマ (植えた時の様子)



フジバカマ (開花後)



アサギマダラ



フジバカマ

老人クラブが未組織の地区からの加入に限らず、篠ノ井地区老連に未加入の既存するクラブからも何人か直轄クラブに加入していただきました。信里・東福寺・塩崎・共和地区等広範囲からの会員12名で結成し、花いっぱい運動を中心に活動、活躍中です。未組織地域の組織化や会員拡大については大変苦慮しておりますが、いずれにしても垣根を越えて、同級生・親戚・知人・スポーツクラブの仲間等を誘い、あらゆる手段を講じ、会員増員・拡大に向け会全体で頑張りたいと思います。自分も半世紀前、全市内を青年団でとびまわった経験があり、信更、川中島、大豆島甚句のものと方の皆さん、団をつくった信更、文化祭や球技大会にオープン参加したことあり。大変なこともたくさんありますが、前向きにみんなでがんばりしよ！

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


## 長野市高齢者活躍支援課からのお知らせ



○マスコットキャラクター  
「おでパンダ」

### ☆「おでかけパスポート」を使うと、市内の一般路線バスに通常運賃より安く乗車できます！

- ・70歳以上の方が対象となります。
- ・負担額に応じて自動的にポイントがたまります。(通常は負担額の5%)
- ・おでかけパスポートをお持ちでない方は高齢者活躍支援課または各支所へお申し込みください。  
(発行手数料300円がかかります。)

運賃表(1乗車当たり)

(円)

通常 運賃	150~380	390~410	420~440	450~480	490~510	520~540	550~580	590~610	620~640	650以上
利用者 負担額	110 (最低額)	120	130	140	150	160	170	180	190	200 (上限額)

### ☆おでかけパスポートを利用したバスの乗り方教室を開催します。

- ・と き／11月15日(月) 13:00~17:00
- ・と ころ／長野市役所 広場駐車場
- ・内 容／実際のバスの車両を使って、おでかけパスポートを利用したバスの乗車体験ができます。  
パスポートの新規発行やチャージもできます。
- ・対 象／おでかけパスポートを使ってみたい方、既にお使いいただいている方
- ・定 員／なし
- ・申し込み／当日受付

【お問い合わせ】  
長野市高齢者活躍支援課  
☎ 026-224-5029

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


# 健康寿命延伸に「脈あり！」

## 【脈とは、なんでしょう？】

血液は、本来、固まりやすい性質をもっています。たとえば、手を切った時に、血が出て大出血に至らないよう、かさぶたができて血が止まります。

しかし、血管の中にある時は、普通は固まりません。これは、常に一定のリズムで、血流によって流れているからです。この流れをつくっているのが心臓です。心臓から血液が全身に押し出された時、血液の拍動が血管に伝わって感じるのが「脈」です。

右の図のように3本の指で手首の血管に触れて脈を確認しましょう。



「どっくん、どっくん」というリズムは一定でしょうか？

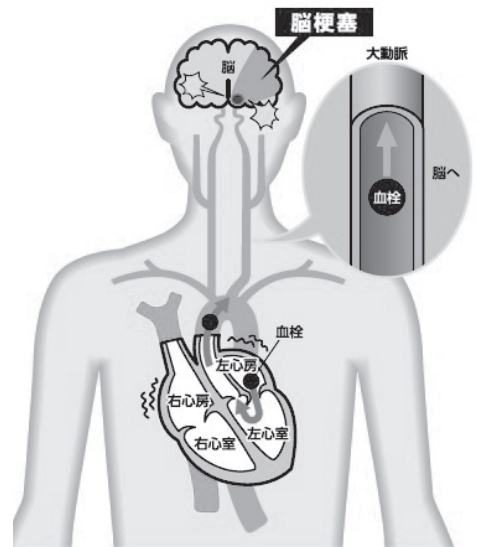
## 【脈の乱れは心臓からのサイン!?!】

心臓のリズムに異常が起きたときに脈の乱れとして感じるのが「不整脈」です。

心臓のリズムは、心臓の筋肉が収縮して電気信号を起こすことで拍動しますが、心臓の筋肉がブルブル震えている状態（心房細動）になると血液が流れなくなり、血液が固まりやすくなってしまいます。川でも蛇行し流れがよどんでいるところにはゴミがたまりやすいように、血液がうまく流れない不整脈では、血液が固まりやすくなります。

## 【血の塊が原因で脳梗塞に！】

心臓にできた血の塊（血栓）がはがれて脳の動脈に流れると、脳の太い動脈を詰まらせるため、他のタイプの脳梗塞に比べ、心房細動による脳梗塞は重症になる傾向があります。脳梗塞を予防するため脈の乱れを放置しないことです。



## 【心房細動の症状は？】

脈が速くなる（100回／分以上）ためドキドキしたり、不規則な拍動のため、血液を送りだせず、めまいやふらつきを感じたり、血液が細胞に届かないので息切れや疲れやすいなどの症状があります。

しかし、約半数の人は無症状であると言われています。脈の乱れから治療すべき心房細動かどうかを発見し、適切に治療することで脳梗塞を回避できると言われています。まずは、脈の自己チェックや健診を受診しましょう。

問い合わせ：長野市保健所健康課 ながのベジライフ推進室 (☎ 026-226-9961 FAX 026-226-9982)

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

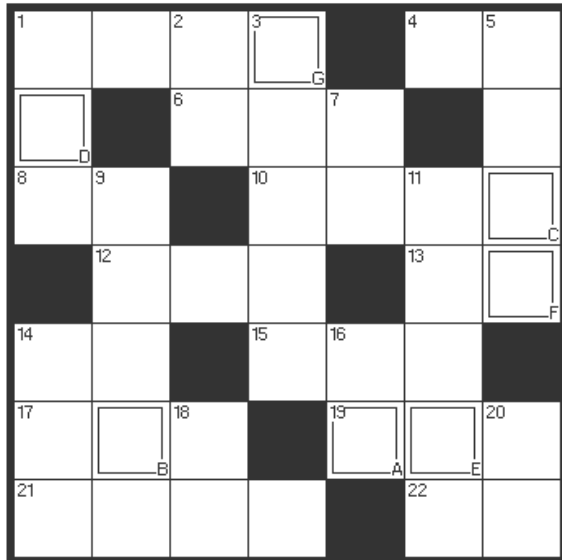

今後の主な行事予定(11月~3月)

11/16	(火)	AM	女性部正副部長会議
11/17	(水)	PM	正副会長・教養部会議
11/30	(火)	PM	長野市老人クラブ大会
12/7	(火)	AM	女性部正副部長会議
12/7	(火)	PM	女性部実技研修会
12/15	(水)		年末の交通安全運動啓発活動
12/15	(水)	PM	第二回会員加入対策会
12/27	(月)	AM	総務部会
12/27	(月)	AM	正副会長・総務部会議
12/27	(月)	PM	正副会長会議
1/14	(金)	AM	教養部会
1/14	(金)	PM	事業部会
1/14	(金)	PM	健康部会
1/19	(水)	PM	女性部正副部長会議
1/19	(水)	PM	女性部会及び交流研修会
1/21	(金)	PM	正副会長会議
1/21	(金)	PM	常任理事会
1/27	(木)	PM	理事会
2/1	(火)	PM	囲碁ボール講習会
2月下旬~3月上旬 芸能発表会			
3/9	(水)		囲碁ボール大会
3/25	(金)	PM	正副会長会議
3/25	(金)	PM	常任理事会
3/30	(水)	PM	理事会

(10月19日現在)

※新型コロナウイルス感染状況及び会場都合などにより変更・中止となる場合があります。

頭の体操 クロスワードパズル



裏表紙で答え合わせ!

タテのカギ

1. 電気と磁気。また、その相互作用。
2. 軟体動物の一つで、八本の足がある。足には二列の吸盤がある。
3. 料理。料理法。
5. 修行などのため、諸国を回り歩くこと。
7. 多めの水で、米をやわらかく炊いたもの。赤ちゃんや病人の食べ物。
9. 水に入って遊ぶこと。水を使って遊ぶこと。
11. 魚や貝などを取り引きする市場。
14. 婦人。女性。
16. いとしく思う心。好きだなと思う気持ち。
18. 野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげで包まれている。
20. 建物の上にある、雨や雪を防ぐおおい。

ヨコのカギ

1. かんたんな計算ができる小型計算機。
4. 戸。扉。
6. 国のこと。一定の土地と、そこに住んでいる人々によって形作られ、治められている集団。
8. 派手ではなく、ひかえめなさま。
10. ボールを使って勝敗を争う競技。
12. 土木・建築・機械などの構造や設計を詳細に示した図。設計図。
13. 子を育てる人。父や母。
14. ドレミのミの次の音。
15. 物事がうまくいっているかどうかの様子。調子。体調。機械などの調子。
17. 一時間に進む距離で表す速さ。
19. 一晩。夜が明けるまで。
21. 人を呼ぶときや合図をするときに鳴らすベル。
22. 弾力のある物で作られ、振動やショックをやわらげたりするもの。

解答

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


### 有志の会 ご案内

(令和 3 年 11 月～令和 4 年 3 月まで)

会場…長野市ふれあい福祉センター会議室  
(MG 健球会除く)

※会場・講師の都合及び新型コロナウイルスの感染状況により、変更・中止になる場合があります。  
※新規入会・再入会の年会費は、記載の倍の金額となります。

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
<b>悠遊会</b> 年会費 500 円 参加費無料 (12・1 月除く) ※要事前申込	11	26	金	10:00	「カードケース」(材料費 200 円)	裁縫道具 かぎ針 ボンド
	12	16 (木) - 17 (金)			交流会 (参加費未定・安曇野市)	
	1	17	月	12:00	新年会 (参加費未定)	
	2	7	月	10:00	「指編みマフラー」(材料費 100 円)	
		18	金	10:00	芸能発表会準備 (予定)	
	3	28	月	13:00	〃	
<b>安来節の会</b> 年会費 1,000 円 参加費無料	11	22	月	10:00	民舞踏	ザル 魚籠 手ぬぐい
	12	20	月	10:00		
	1	24	月	10:00		
	2	14	月	10:00		
	3	7	月	10:00		
<b>コーラル歌音</b> 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	11	24	水	10:00	童謡・歌唱・歌謡曲他	歌集
	12	21	火	10:00		
	1	31	月	10:00		
	2	21	月	10:00		
	3	22	火	10:00		
<b>MG 健球会</b> 年会費 1,000 円 参加費 100 円	11	12	金	8:30	月例会 (犀川第二)	マレット 用具
	12	3	金	8:30	納会 (犀川第二)	
<b>折り紙の会</b> 年会費 500 円 参加費 100 円 (別途材料費の場合有) ※要事前申込	11	1	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド つまようじ
	12	13	月	10:00		
	1	17	月	10:00		
	2	28	月	10:00		
	3	14	月	10:00		

【問い合わせ先】長野市老人クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### お知らせ

#### ○囲碁ボール講習会

令和 4 年 2 月 1 日 (火)  
午後 1 時 30 分～  
会場：ふれあい福祉センター  
5F ホール  
参加費無料・申込不要、直接会場へお越しください。

#### ○スポーツ用具無料貸し出し

\* グラウンド・ゴルフ  
\* スマイルボウリング  
\* 囲碁ボール  
\* 輪投げ  
\* ペタンク  
予約申込先：長野市老連事務局  
TEL 090-2620-3520  
FAX 026-227-3520

#### ○「いずみ」原稿募集

クラブ活動記、日々の雑感(随想)、俳句、短歌、川柳、写真など  
長野市老連事務局へお寄せください。  
※氏名・電話番号・単位クラブ名をご記入の上ご投稿ください。

#### お詫びと訂正

前号・292 号表紙の宮島会長のご挨拶の文中の日付の表記が誤っておりました。  
「五月六日(水)」は正しくは「(木)」でございました。  
お詫びして訂正いたします。

次号「いずみ第294号」は  
令和4年2月下旬  
発行予定です。




# 長野市老人クラブ連合会 夏期マレットゴルフ大会開催

## 達者が一番

健康部長 牧 昭治

七月八日(木)、犀川第二マレットゴルフ場にて「長野市老連夏季マレットゴルフ大会」が開催され、94名の方が参加されました。

私は今年から市老連の健康部長としての初仕事でした。結果として盛会となり、大仕事となりました。

この日は時々小雨の空模様で終わるまで心配でした。そんな天候の中でしたが、選手の皆さんには早朝から大勢集まっていた良かったです。

犀川河川敷のコースは良く整備されたが会場に来るだけでも健康でないと来れないのに、戸隠コースと飯綱コースの36ホールを休みなしで回られた皆様の「元気」にも驚きました。皆様好きなことをしているとはいえ県大会の出場権をかけた大会でしたので真剣さと技術の上手さには驚きました。

高度成長期のころから生活も趣味も多様な時代になり、個々人が多様な生き甲斐を持つようになりました。何をすることもまずは達者であることが全てにおいて一番大切な要素であることとこの大会に参加してよ

り感じました。

大会は、MG健球会の皆様や事務局による細心の準備、健康部会の皆様の協力により、私にとって市老連での初仕事を終えることができました。参加された多くの皆様に感謝申し上げます。

また次の大会に元気でおいしませよう。

上位結果は次の通り(敬称略)

- ▽男子
  - ① 矢野博信(川中島) ② 佐藤仙吉(篠ノ井)
  - ③ 若林紀雄(篠ノ井)
- ▽女子
  - ① 中川和子(古牧) ② 玉井静子(大豆島)
  - ③ 深澤富子(安茂里)



## 作品紹介



折り紙の会

## クロスワードパズル 答え

1	デ	2	タ	3	ク	4	ド	5	ア
6	ン	7	コ	8	ツ	9	カ	10	ン
11	ジ	12	ミ	13	キ	14	ユ	15	ギ
16	ズ	17	メ	18	ン	19	オ	20	ヤ
21	フ	22	ア	23	グ	24	アイ		
25	ジ	26	ソ	27	ク	28	イ	29	チ
30	ヨ	31	ビ	32	リン	33	バ	34	ネ

## イソギンチャク

## スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、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。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています
