

駒ヶ根

市高連会報

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

コロナ禍の中、 連日の活動に 感謝あるのみ

市高連会長 水上 芳道



月日の流れは早いもの、今年度の前半も終わろうと

してきます。あの真夏の暑さから、長雨が続き、肌寒い秋の気配を感じる此の頃となりました。

コロナも何時納まるのか、マスク、手洗、不要、不急の外出を避けるなど、お互いに自己管理を充分行っている筈なのに、感染は拡大して行動も一層厳しくなった。上伊那地域もレベル5となり、公共施設も使用出来ず、全く動きの取れない状態になりました。このコロナの影響は多方面に亘り、大きな打撃を与えています。この様な経過として現実を頭の隅に浮べ乍ら、前半の活動に触れてみました。

今期も昨年同様、事業の中止、延期など事ある都度判断に悩まされ乍ら、進めてまいりました。

これも偏に役員ほか会員さんのご協力を賜ってこそと、改めて感謝致しております。

主だった事業について考えてみますと：作品展は一年間、努力して来た結晶として開催出来ました。先ず作品の搬入、搬出は二班に分かれて頂いたり、観賞の際は「密」を避けるように、受付では消毒、更に施設の要請もあつて、名簿への記帳等、お願いを致しました。また、チャリティゴルフ大会も支障なく行い、チャリティ金は駒ヶ根市社会福祉協議会々長有賀様に直接手渡し、感謝の言葉も頂きました。本大会も、注意事項を忠実に守って頂き、無事に終わられた事安堵しております。ありがとうございます。

但し、こうした中で大事業である代議員会は、来賓の方々はお呼びせず、単位クラブからは代表代議員二名を限定し、ほかの代議員は委任状としました。誠に心痛の極みと言った事でした。そして理事会なども中止、縮小、書類決裁で支障無く処理して参りました。

次に単位クラブ對抗のグラウンドゴルフも、担当役員さんは

予想も出来ない、天候や何らかの急な事態が起きても即対応して頂き、順調に進められております。

また新規クラブとして、卓球クラブが加わりました。最初部員が集まるか懸念されましたが、大勢集まりました。部員の中には優れた方も居て、指導を受け乍ら、二班に分かれて皆で楽しんでいきます。

こうした集まりが、私たちの目標としている健康長寿の基となる交流の場に、繋がっていくと確信致しております。

然し、こうして反面中沢高齢者クラブの、解散と言う事態が起きてしまいました。山積する問題を抱え、頑張ってきたが限界とのこと、それでも或る人を説得してみました。難しいとのこと、先人が築いてきた努力を無にしない為、復活を切望するも、その難しさを痛感致しました。

各単位クラブ共に総会、地域の行事の、中止等で大変な思いをされています。一度簡略化された行事を、元に戻すことは最善の努力が必要となります。伝統や文化を守る為にも頑張らな

ければと考えます。
さて、今期後半はどうなのか？現況が暫く続くものと考えられます。そうした中で、体育祭、M・G、G・Gの個人戦など集中しており、すでに芸能祭は中止が決定しております。事業の最後となる三月の会員研修旅行はどうなるか、昨年度も中止の為、希望は捨てずに見守っていきます。
そして三月末には、現事務所

**規模 市高連代議員会
縮小 開かれる**

令和三年度の代議員会は「新型コロナウイルス」の感染防止のため、各単位クラブ代議員二名の出席とし、規模を縮小しての開催となりました。例年ですと市長、県議さん等ご来賓を招待し、終了後には全員で懇親会を行っておりましたが、いづれも中止となり、四月二十八日(金)午後一時半より福祉センター三階懇話室において開催されました。

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会代議員会



の有るセンターが老朽化の為閉鎖が決まっております。市でも探しているが、心当りが有りませんでしたらお願いします。
終わりにになりましたが人間健康第一です。自由に旅が出来て、思う存分活動出来る日が一日でも早く来ることを願っています。会報も回を重ねると、筆が重く纏まりません。日頃のご尽力に感謝、感謝が有るのみ、ありがとうございます。

四月から県老連が県シニアクラブと改名され、「高齢者の歌」に変わり新テーマソング「大樹のように」を

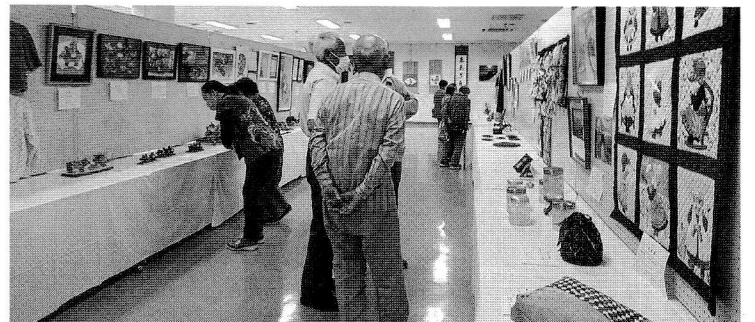
全員で斉唱し、会議に入りました。
小宮山副会長の「高齢者憲章朗読」に続き役員紹介、水上会長の挨拶があり、議長に選出された上穂町老春会、小松邦幸さんの議事進行で進

められました。

最初に事務局から「令和二年度事業実施報告並びに一般会計、特別会計収支決算報告」があり、監査委員を代表して町四区親和会、川端清司さんより監査報告がなされ、いづれも承認されました。続いて「令和三年度事業計画(案)並びに一般会計、特別会計収支予算(案)」が提案されいづれも承認されました。以上で議事を終り、議長が審議のご協力に感謝の意を述べ、代議員会は終了しました。
次回の代議員会はコロナも収束し、例年のように開催出来る事を願っています。(事務局)

**会員の力作が一堂に
市高連作品展**

第四十六回市高連作品展が七月六日(火)、七日(水)、八日(木)の三日間、駅前アルパ三階で開催されました。作品展には会員一五六人から力作が多数出品され、訪れた人々の目を引きました。中でも今回初めて出品された「カシュー絵」は漆塗りのよいうな光沢があり、螺鈿がちりばめられていてとても印象的でした。



た。苔玉も初出品で、玉の天辺に思い思いのもみじなどの草木が植えてあり、その一角はとても涼しげでした。四つの単位クラブからは、女性部が中心となつて取り組んだ「指編みマフ

ラー」が全部で七十本ほど出品され、飾り方もそれぞれに工夫されていきました。ここ数年ブームの連鶴は、五十三羽が連なつた「五輪鶴」や「ドローン」など四人の方から出品がありました。毎年人気の干支、今年は丑でしたが、くるみ絵、タペストリー、置物、押し絵、ちぎり絵と幅広い作品に登場していただきました。又、コロナ禍ということで、編み目の美しい「手編みマスク」や、疫病除け魔除けの神「鍾馗様」を朴の木に力強く彫つ

た作品。その大きな目は会場内に睨みをきかせていました。その他、六十四枚の絵手紙のアルバム、竹籠、写真、水墨画、手芸などあらゆる作品が展示されました。そんな中、書掛け軸は一本だけとちよつと寂しかったです。

出品された方、見に来て頂いた方、会場準備の役員の方々のおかげで盛会のうちに幕を閉じることができました。来年も日頃の成果の発表の場へ、一人でも多くの方の出品をお待ちしております。
(事務局)

市町村シニアクラブ 連合会ブロック研修会

町一区明星会会長

小平 勲

六月二十三日(水)に南信地区の研修会が伊那市かんでんぱはホールで開催され、活動事例の発表をしました。

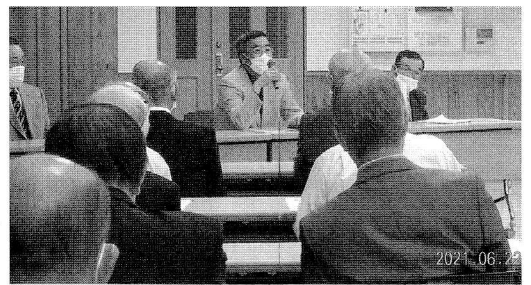
昨年よりのコロナ禍で、例年とは違う活動を余儀なくさせられた時期での発表となりました。内容は、先ず明星会のおかれている地域の紹介・実績のまと

め活動の内容(令和元年度含む)・課題等を行いました。

写真収集を始め、まさに暗中模索のなかで、ストーリーを組み立てまし

た。そして、県シニアクラブより内容等のアドバイスをいただき、発表に漕ぎつけました。

原稿の作成過程で強く感じたことは、明星会会員の皆々様の協力とまとまりの良さに大感謝です。



シニアクラブ 女性指導者研修会に 参加して

市高連女性部長

小宮山よし子

『のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを』を合言葉に七月九日(金)に飯田合同庁舎で行われたこの講座に、各区の女

性部長さんにご参加いただき出席しました。

開会式後実技講習に入り、今年は「お気に入りの布で作るカードケース入れ」を作るという事でした。材料一式が配られ、作り方の説明を聞きながら作業開始。黙々と作りながら時々「あれ、どうするの？」と聞き合ったりしました。昼食まで時間一杯でやつと完成しました。もう一品の「新聞紙で作るスリッパ」までは手がつけられませんでした。午後は講演があり、「スマホでできること」と



皆で集まってやると楽しいね

いう演題でソフトバンク(株)で活躍している方により、スマホの勉強をさせていたいただきました。お昼を食べている間に部長さん達と相談して、

カードケース入れ作りは難しいからスリッパ作りをしようと言いう事になり、後日七月二十一日(水)に市高連の事務所へ集まってやってみました。こちらは簡単に作る事が出来、他に新聞紙のゴミ入れ、折紙でコマなども作りました。この時は楽しい半日を過ごせました。

貴重なポッチャ体験

上穂町老春会女性部長

新井 政子

昨年の春以来、何処が終焉のポイントか全く分からない所謂『コロナウイルス感染症』の蔓延に、万が一罹患すれば私達高齢者集団としては即「死亡宣告」となる虞れが高く、兎に角【コロナからできる限り遠ざかる】以外に罹患を避ける方法は無いと思い定めて、一定程度以上の活動は控えて参りました。

それでも、春夏秋の三シーズンは、屋外でのグラウンドゴルフやマレットゴルフに汗を流し、ある程度のストレス発散や、最低限の運動効果が期待できていたと思います。

しかし、冬期間は屋外での活動そのものが、身体にとつて極めて危険であり、温かい時季のような身体を動かす機会が少なく、所謂【コロナ虚弱】に陥つてしまう危険がありました。

役員会でこのことを協議した結果、冬期間でも暖かい室内で【頭】【身体】を使つての運動が見込めるとして、【ポッチャ】を導入することとし、市社協・駒ヶ根ポッチャクラブのご協力を得て、十二月二日に第一回目のポッチャ普及講習会を開催したところ、参加者全員が初体験でしたが、楽しく薄らと汗ばむ程に身体を動かすことが出来ました。

三月までに後三回の講習会を



計画し、皆さん楽しみにしておりましたが、生憎コロナ感染が急拡大したことから、二回以降は中止のやむなきに至り、残念でした。

今年もあれこれと新しい企画で、楽しく過ごせる冬期間を目指しています。

令和三年度 上期友和会の歩み

北割二区友和会会長

下平 正躬

昨年に続きコロナ禍の中で迎えた令和三年度ですが、今年度も年間事業計画の多くが縮小、中止に追い込まれるのではとの懸念が、当初から有りました。

二月に顧問（会長経験者）会議を開き、令和二年度の事業・決算報告、次年度の事業計画、予算の概要等を説明し、概ね了解を得ました。その後の役員会で審議事項が議論され、承認されました。本来なら総会で最終決裁を得るのが通常の手続きですが、このような状況下、総会開催もままならず、やむなく文書決裁としました。四月に入り新

年度がスタートし、早速奉仕部さんの仕事です。見事な枝垂桜も例年より早く散ってしまった四月半ば、恒例の光前寺境内清掃です。二十一名が参加し、本年も住職による安全祈願は取り止め、本堂参拝後八時半から作業に掛かりました。一時間ほど

で終え光前寺集会所に移動し、駅前交番大沢所長を講師に招き、二年ぶりに交通安全教室を開催しました。交通安全、特殊詐欺防止に関する話がメインです。年を重ねるごとに身体能力や判断能力も落ち、車の運転には充分な注意が求められます。詐欺に関しても自分だけは大丈夫と思つていても、つい相手のペースに乗って引つ掛かってしまうケースが多いそうです。先ずは慌てず一呼吸し、落ち着いてから行動しましょう。続いて五月には、五十鈴神社境内清掃と屋外作業が続きます。七月には健康づくり教室の一環として、軽運動会を行いました。厚生部、健康推進委員さんを中心に準備



気分転換になった軽運動会

進行し、玉当て、輪投げ、玉入れの三種目で得点を競いました。各種目とも簡単そうに見えますが、いざやってみるとかなり難しいです。三十点満点中十一点が最高得点でした。当日は外のグラウンドで行う予定でしたが、熱中症予防のため屋内

に変更しました。家に閉じこもりがちな昨今、体を動かして少しでも気分転換ができたかなと思います。

今後も多く行事予定が有りませんが、開催できるかどうかは依然として不透明な状況です。多くの会員の皆さんは、二度目のワクチン接種が済んだと思いますが、それでもマスク着用、手指消毒、三密を避ける等、基本的な感染予防対策はしっかりと行うことが重要でしょう。いつの日か、平穏な日常が来る事を願うばかりです。

雑感

上赤須万年青会女性部長

宮脇きみ子

今日もカーンという音がグラウンドに響いた。私達の使用するグラウンドゴルフ場は周りを竹林にかこまれ、春には桜の花が咲き、小屋にはセキレイが巣を作り、大きな口を開けて親鳥に餌をねだる姿は本当にいやされます。そんな私達を指導して下さるのは、もう卒寿を迎えたりーダーである何十年も私達の健康管理に携わってき

てくれてありがとうございます。感謝しかない。そんなグラウンドゴルフも雨で休まざるを得ない時もあつた。お盆前後は毎日雨の日が続いた



「蛭二十日に蟬三日」と言う言葉がある。そんなはかない蟬の鳴く場さえ、与えないような日々が続いた。コロナも一向に治らない災害も続いている。コロナで世界中の人々が少し自粛生活をしただけで、環境に敏感なフラミンゴが二十五%も増えたというのをテレビで見ても、私達人間が地球温暖化を起し破壊してしまった今、人類に対する反省と生活の見直しを迫られているように思えた。

新型コロナウイルス付き合ひ二年目

町三区高砂会会長

吉川 大吉

特に今期は自粛ムード中、ま



赤穂東小生徒の見守り活動

ぶ對抗のグラウンドゴルフに参加して楽しんでいますが、クラブ会員が少数にて、八名か九名の参加です。各月の練習を続けて、クラブ会員増員になりますよう、努力を続けていっています。又、楽しみにしていた飯坂保育園での奉仕活動ですが、自粛ムードの中、中止です。園児との顔合わせは来年の楽しみに。又、各班長さんを中心に、新会員が一人でも多く増員になりま

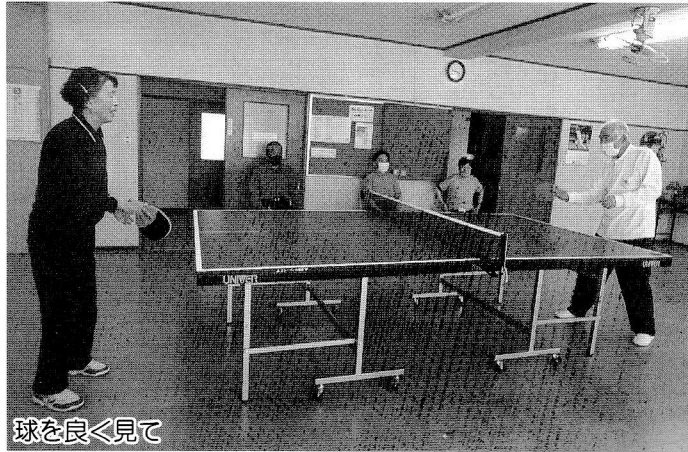
雑記帳

福岡福寿会健康推進員

三浦 孝一

コロナ禍の中、グラウンドゴルフのリーグ戦も後半に入りました。福寿会も今年が高齢と故障で、ルールの一人二回の試合が出来るか心配しておりました。初戦「町四区」様には心配しておりました六名より参加がなく、不戦敗となりました。「町四区」様は二十名参加されて、このままではもつたいたいという事で、相手様から何人かお借りしてゲームする事になり、無事済ませていただきました。大変楽しく、こういうやり方もあるんだと考えさせられました。リーグ戦も、初めは交流という趣旨で始まったと記憶しております。

グラウンドもそれぞれ違いがあつて楽しいです。一番うれしいホールは、「町一区」様のブロックで囲んだ歌壇のすぐそばに「ホール」があり、ブロックに当たってホールすれば「ホールインワン」です。公式戦の距離と同じなら、市営グラウンドで



球を良く見て

市高連卓球クラブ ピンポンが発足

市高連卓球クラブ部長

中上 昭夫

すね。ドームでリーグ戦の試合を行なったチームは、「OBだ」などと発言が出ない様祈っております。

高齢者が手軽にできるスポーツとして、かねてから卓球クラブの要望がありました。前年度に卓球台が福祉センター（高

齢者クラブ）に設置されましたので、本年当初からクラブの活動が始まりました。

シニア世代がスポーツを始めると筋肉をつけられるため、日常動作が楽になるだけでなく、転倒防止や体力の向上にも役立ちます。普段と違った環境、人との会話、メリツトはたくさんあります。会の健康保持推進事業の一環として、大勢のみなさんの参加を期待します。

折から今年はオリンピック、パラリンピックに大いに刺激されて、現在二十二名の会員の皆さんがA・B二班に分かれ、練習日を定めて練習しています。何十年ぶりのラケットに戸惑う人や、三年後のオリンピックをめざす人、レベル差はありますが、丁寧な指導もいただけます。休憩中は他の地域のクラブの人とのおしゃべりも楽しいです。卓球クラブではラケットも用意しています。マイラケット持参の方も多数おられます。

高齢者クラブではこのほか詩吟、カラオケ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ゴルフなどの教室クラブがありますので、詳細は事務局までお尋ねください。

市高連 令和3年10月・11月の行事のお知らせ	
10月6日(水) 8時30分	第46回体育祭 【於：東伊那アルプスドーム】
10月22日(金) ～23日(土)	第61回県シニアクラブ大会 【於：岡谷市カノラホール】 市高連役員研修会 【於：上諏訪すわ湖苑】
10月28日(木) 8時15分	グラウンド・ゴルフ秋季大会 【於：東伊那アルプスドーム】
11月に予定されていた市高連クラブ大会・チャリティー芸能祭は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。	

第21回 議長杯 グラウンド・ゴルフ大会	
6月16日(水)	結果
於：東伊那アルプスドーム	
優勝	北割二区A
準優勝	北割一区B
3位	町四区B
4位	町二区C 小町屋区B
38チーム参加	



編集委員長 清水春雄
編集委員 吉川大吉
小平 勲
中上 昭夫
池上 千代
小宮山よし子

▽▽▽ 編集後記 △△△
コロナ禍が一向に収束しない中で、我が高齢者クラブも事業計画が消化できずに苦慮しています。
駒ヶ根市にも昔、梨の木地籍に肺結核隔離病院がありました。これと同じにコロナ感染症隔離病院を設けて、専門に徹底して治療を行って流行を抑える。そうすれば他の病気の人も安心して一般病院で治療を受けられます。こんな事を秋の夜長に、コオロギの音を聞きながらふと思いました。早く収束して普通の生活に戻りたいですね。そんなことを思うのは、私だけでしょうか。会員の皆さんが健康で居られます様に。

