

# うえだ 福寿だより

発行 上田地域福寿クラブ連合会

令和2年3月1日  
上田市瑞穂区5-3-18  
上田市瑞穂区5-3-19  
TEL 28-2237  
FAX 28-2038

## 新年所感 この種の仕事について

上田地域福寿クラブ連合会会長 波邊 好一



何の事、仕事とは、辞書を引くと、体や頭を使って働く事と書いてあります。その為には何と云っても健康でなければ務まりません。

今や少子高齢化社会に突入（真つた中）、若い丈夫な人たも「子供」が減少し、その逆に高齢者が身え、しかも平成時代（突入）とまで言われていることは誰もが知るところであります。この様な状況下でこの先、高齢者が生きて行くにはどうしたら良いか、高齢者自身、自ら健康を探し、見つけ、作って行かなければ健康と云ってしまふ状況ももちろん同の制度も、この事に真剣に取り組んでもらわなけ

ればなりません。もう一方で福寿クラブ連合会が有ります。私達自身が自分の体は自分でコントロールして生きて行くという事は当然ですが、一人悩むのではなく、大勢の仲間と触れ合い語り合ったりして、その中からヒントを得て実践していく、それが福寿クラブ連合会という組織であります。内容については、シルバースポーツ、男性料理教室、グラウンドゴルフ、マレットゴルフ等があり、大勢の仲間と笑い合いながら、楽しい人生形成に努めて参りましょう。以上述べ申し上げましたが、結論として何をさておき、健康でなければなりません。そこで厄介なボケについて、その予防法のアイデアが入手出来ましたので参考までに申し上げます。

## ボケ予防十ヶ條

- 一、いざ外へ  
歩く事は足腰を鍛え、血液循環が良くなる。まず家から外へ出る事、家でボケッとしているとストレスもたまりボケてしまう。
- 二、目的を持ち何かを描戦  
趣味を持ち何かを作りつつけること。
- 三、家の中でも身体をいどわな  
布団の上げ下げ、掃除、冷たい水での食器洗いなどは自律神経を鍛える。そのほか青竹筒、軽い体操なども良い。
- 四、指を動かせ  
手や指を動かすことは脳を刺激する。
- 五、大罵、大笑い  
気分転換に大きな声で歌、詩吟に興じる。心をリラックスさせるには笑いが大切。
- 六、高血圧の監視  
うす味に慣らすのが一番、高血圧になると塩味に鈍感になる人が多い。できるだけ四十、五十歳代から、うす味作戦を。
- 七、牛乳、魚、そして肉  
カルシウムやたんぱく質の補給により、骨折を防ぐ。くれぐれも栄養のバランスを考えて。
- 八、他の病気を減らす  
脳に悪影響を与える体の病気を減らすのもボケ対策に有力だ。心臓が弱ければ脳への血液不足になる。肺が弱いと酸素の供給不足にもなる。甲状腺機能障害、肝機能障害も手を打っておきたい。
- 九、タバコやめ、酒控えめ  
動脈硬化を促進させるタバコは禁煙を旨とする。酒は適量を楽しく飲む。大酒にはアル中によるボケが待っている。
- 十、感謝の心を  
頑固、自己中心的な人がほげやすい。いつもお陰さまで生かされて生きていくのだという事を忘れずに日々を送る。





## 市への補助金申請書類が簡素化になります。

福寿連 副会長 武田 忠一

業務課長部市業計画である単位クラブ及会員減少対策に対応して、今年度は単位クラブ会長提出の市への補助金申請書類の簡素化を実現しました。会長提出書類が多く、また文章書きが大変との声が多く、会長提出にもネックとなつていました。連合会では市担当者と書類簡素化について会議をもち検討し市としては、補助金の使用内容と金額の確認が出来れば、それ以外の書類は不要との回答でした。

申請書類は10進の内、必要書類4通、後3通をくすには補助金の使用内容と金額が確認出来ないう、又は追加文章書きで不用にするには経会資料を活用し追加記入としました。内容は請求書、予算書の支出科目への追加で補助金で支出した金額記入と5項目ある内の該当する項目を計上する。①交友訪問行動費 ②河内橋奉仕活動費 ③地域見守り活動費 ④教養・生きがい活動費 ⑤スポーツ活動費

事業報告書、事業計画書には実施日付の前に該当する番号の①②③を添付して記入。これにより会長席の提出書類の減少と文章書きがぐんと少なくなります。

提出書類は4通、補助金申請書、クラブ名と金額記入、請求書、クラブ名と金額記入、口頭報告記入、補助事業実績報告書、クラブ名と金額記入、単位クラブ名簿、経会資料で良しと総会資料。

以上が書類簡素化の説明です。ご協力のほど願います。内、単位クラブ長には2019・11・21に総正会にて伝えてあります。

## 他県との交流会に参加してみよう

福寿連 副会長 下谷 正一

行先、群馬県安中市老人クラブ連合会  
令和元年十一月十一日（火）  
十一日（水）

交流会を行う意義としては、クラブの会員状況・活動状況を知り、友方が改善するところがあれば改善しよう。又、親睦を深め

協力しあい、組織の充実を区ることだと思えます。交流会で話に出たことは、一、年々クラブ数・会員数が減少してきている

その原因は、役員のみならず居ないこと。特に、二役を受けて下さる方がいないこと、この件については、当クラブも該当していると思われまふ。

一、会員増について

前門一人一人が誘い合う。例えば、当クラブで旅行に行くから一緒に行かないかと誘う。何々のスポーツ大会があるから一緒にやろうと親気よく誘うこと。

以上のことから、他県でも同じ悩みを抱えていると感じました。私の所属クラブ「下谷」ことふき会でも、今後どうなるのが不安に思っています。特に、男性会員が入会してくれない状況です。

この後、双方の活動状況を報告し、意見交換・質疑応答を行いました。

来期の参考になれはと思ひます。

出席者

・上田地域福寿クラブ連合会

・渡邊公長他 一七名

・安中市老人クラブ連合会

・岩井会長他 一十五名

・安中市の概要

安中市は、平成十八年一月八日に旧安中市と幾田町が新設合併して誕生した市です。群馬県の西部に位置し、西は長野県軽井沢町と接しています。

一人 一五七、一五五八人  
・世帯数 二二、六六八世帯



安中市連交流会終会



※安山町老人クラブ連合会の概  
要

・支部 十二  
・クラブ数 七十二（五成二十二年は九十）

・会員数 四、五二八

・男性 一、七九五人

・女性 二、七三三人

・五成二十二年は六、〇九八

・活動状況

スポーツ大会開催が多い

グラウンドゴルフ大会・ベタン

ク大会・投げ投げ大会・女性部は

踊り等

同好・遊藝大会の開催等

・役員の状況

・支部長（十二名）と各支部に

女性の常任理事（十二名）がおり、

積極的に活動しているそうです。

## 秋の親睦旅行

上沢福寿会 会長 比田井兼雄

十月十五・十六日近尾高原に

泊二日の旅行を致しました。

十月十一日の台風十九号によ

り千曲川周辺地域で被害があり、

自治会地区の正道沿いは大きな

被害に見舞われ、私の手の物産

が数メートル流され、如は大量  
のガレキと流木、その下にも  
一トセンチ以上の土砂が堆まっ  
ておりました。十三日朝からボ  
ランテイアも概み片付けており  
ましたら、元会長が様子を見に  
来て、「旅行は中止かな」と言わ  
れましたが「予定どおり行きま  
す。旅行参加者のうち二軒の被  
害者がおられますが、皆さんは  
旅行を楽しみにしてましたかの  
と答えました。

その夜ホテルから電話があり  
「よその団体さんからはキャンセ  
ルが相次いでおりますが、上沢  
福寿会さんはどうですか？」と  
確二回いがあり、「予定どおりで  
す」と言うとお返事。「お待ち  
らしております」との中で電話  
を切りました。

旅行当日、近尾のバスの中で  
は初めての避難指示で避難した  
中や台風被害の話を持ち切りで  
したが、更兼ジャンクションを  
過ぎて左の車窓を見ると大量の  
土砂で、ひどい状況にびっくり  
していました。雨もなく高橋ま  
ゆみ人形館につき見学してホテ  
ルに向かい到着すると、私共だ  
けでしたのでのっくりと風呂に

入り、くつろいでから宴会に  
入りました。前かな始まりで盛  
り上がりたものではと心配しま  
したが、一人が歌い出したら次  
から次へと歌が途切れず大宴会  
になり、時間もあっという間に  
過ぎました。終るる気配もなく、  
最後の一曲ですと告げると、あ  
る人から提案があるといつて一  
枚のプリントが全員に配られま  
した。見たら童謡で、みんなを  
合唱して最後に「祝賀」を歌っ  
てお聞きになりました。本当に  
楽しい宴会でした。

翌日の朝食も終わり部屋でく  
つろいでいると、餅つきの準備  
ができたので、階フロアに集ま  
るようにと案内放送がありました  
た。その放送に皆集まり、説明  
を聞き順番につき始めました。  
賑が賑わって手慣れた人、初め  
てで腰がふらつく人、人笑い  
しながら楽しくつき上げ、それ  
を連続してお上座に頂きまし  
た。全員そろっていたので記念  
写真を撮り、当初はグラウンド  
ゴルフの予定でしたが、道路が  
通行止めで中止になり、その代  
わりに自由行動にし、ホテルの  
近くを散歩したり、温泉に入る



大いに楽しんだ餅つき



## 大日堂、健康ウォーキング

所在地にこの会 H・S

よいしょ！よいしょ！もう少しだがんばれ！掛け声ばかりは大きいの中々足が出ない秋の健康ウォーキング。

さる11月3日に廿中行事の秋の健康ウォーキングで、小泉の大日堂へ行ってきました。紅葉では、足に白目のない人は途中まで二を白します。との案内でしたが、大日堂まつた人は10分、平均年齢78才、健脚柄い、うーと判断し、全員歩きという事で、築地公民館を9時に出発しました。

管段は三で凍ってしまおうよ、ゆっくり歩いてみると、見る景色が違い、おれは何、あんな所は……と新しい発見や、何か新鮮さも感じられました。大日堂までは約4km弱の道のりですが、私たちが小学3、4年生の産足のコースの一つで、だいたい「ちゃま」の愛称で行ったもので、昔遠足で行った時の記憶が所々で蘇りました。

本堂の横にシチノイル方の化



大日堂 廿中にこの会

有郎があり、太古の昔この辺一帯は海だったらしいですが、長い間の地核の変動で今は山の中心にたつそりと結つお堂でした。

つい最近では、6才の孫が保育園で「じーちゃん今日大日堂まで行ってきたよ」と別荘にたづねもなくて三つていました。

途中落ちていく木の棒を杖替わりにして、急な坂道と階段を上り本堂に着き、そこで、休みして途中説落音もなく、全員無事、お昼には帰路に着きました。万歩子を見たら、9038歩で管段はこんなに歩いたことはないので疲れましたが、老化は

足から来るといわれますので、平日の健康ウォーキングは大変有意義なものでした。

## 倉月会と女性の活動

倉月会 副会長 山下 恵子

私が倉月会に入会した時には女性役員はいませんでした。平成28年会長のお考えで倉月会からも御幸池川辺支部へ女性の役員を……ということになり、更には次の年から倉月会の副会長も私が受けることになりました。

すべてのことが初めてのことでしたので、会長の二助言や役員さん、会員の皆さんのお支えをいただきながら1年が経過しました。

倉月会の組織や活動の一部について紹介してみようとしたいと思います。



花のびくり

倉月会の会員数は61名で、ちょうど半数は女性会員です。役員、専門部部長・部長（連絡・企画・会計）で構成され、活動の主体をそれぞれの専門部に置き、専門部は運動部と文化部とがあります。運動部がダンス系、スマイルボウリング班、クラウン・ドゴルフ班の3つあり文化部が「旅行班・折紙班・班・茶泊班・送手紙班・料理班・カラオケ班・映画鑑賞班」の7つとその他に園芸部があります。

それぞれの班は班長さんを中心に和気あいあいとした雰囲気です。活動してまいります。二役の中には女性が2名、班長さんは5名おり、この方達が中心となって活躍しています。また会員の中には90才以上の女性の方が4名おられ、連の活動に積極的に参加された方に活躍されています。このことは私達倉月会にとっても誇りでもあります。まさに百寿連のめざす健康長寿の在り方の一例であると思います。

それぞれの班は月一回の活動が中心となりますが、活動の日時会場は年間計画の中に位置づ



けられて  
います。

嬉しい  
前を紹介  
させてい  
ただきま  
す。

岡芝部  
にも今年  
から女性  
役員も参  
加、して  
東京オリ  
ンピック

にもなみ花文字や王権マークの  
区案を考えて小さな花門を育て  
て、地区内の花壇に植えました。  
苗が成長して花が開花した時の標  
了をイメージして作った花壇が  
「上田市花と緑のまちづくりコン  
クール」の団体部門で奨励賞を  
いただきました。とても感謝し  
ました。

部によつては部長さんが他の  
所へ重複して加入している方々  
もおり、皆さんの熱意・知恵・  
協力の姿があつてこそ、このよ  
うな活動となることを感謝して  
おります。



花壇づくり

## ミトコンドリアさま様

上野田五善会 栗保 吾郎

わたしたちが日々を健康かつ  
元気に乗り切れるのは、人体を  
構成する約10兆個ともいわれる細  
胞と、その細胞に生息する人体  
最小の器官ミトコンドリアが産  
生するエネルギーのおかげです。

このエネルギーの源である  
ミトコンドリアの働き「1代謝  
活性」は、上に酸素・ピタミン  
B<sub>1</sub>・C等を原料にして、すべて  
のエネルギーの形響をも受けな  
がら、エネルギーも左右してい  
ます。

ミトコンドリアが酸欠やピタ  
ミン不足で働かなくなると健康  
を損ね、死に至ります。な  
ぜなら、ミトコンドリアは呼吸  
性ですから、呼吸で好気生菌  
を取り込むミトコンドリアの  
餌である酸素が腐られて働きを  
減衰させるからです。呼吸を  
やめて、真呼吸で好気生菌を体  
内に入れない実践が大切ですよ。

人間が「考える動物」と同時  
に「息を動かす本来の動物」と  
の自覚があれば、松本市のウオー  
キングの大半がわかります。そ  
こから呼吸の大半がわかること、



呼吸法に關心が向き、息の吐き  
方・吸い方のまさに「呼吸あつ  
てこそ的人生」と理解されてき  
ます。宇宙から、吐いてから吸  
う「一吐一吸」が生活の基  
本でしょう。呼吸には外呼吸・  
内呼吸のほか、生きる上で不可  
欠な物事の微妙なコツや変換・  
調子の意味にも使われ「人間関  
係の呼吸」の大半も知れます。

かつての新藤監督の七「改」  
百歳までの故歩は、ミトコンド  
リアを活性化する有酸素運動  
だったはずですが、外呼吸の基本  
は真呼吸、それとミトコンド  
リアの内呼吸の働きを結び付ける  
役割が呼吸と調音です。「呼吸  
完成医療」ミトコンドリア・  
百歳・調音ともに「冷えて」は  
極めて弱いのです。

小スクを伴いますが身体を冷や  
さない日常生活が、動いて長生  
きする肉体は仕と、地域活弁・  
地方第一の決め手でしょう。各  
品一服の低下で、ミトコンド  
リアはほとんどエネルギー代謝  
を止めてしまうとは百歳医療の  
御説です。令和時代の日々の調  
節は汗を流して「心身の冷えよ  
さようなら！」をすすんで実行  
したいですね。

## 日々思うこと

下野三郎 大倉会 山浦 正孝

75歳、後期高齢者となる歳を  
数年前に経過した途端、待たず  
えていたように寝つもの疾病に  
見舞われて病院通いがはしまり  
ました。

白内障にはじまり、通風、軽  
い脳梗塞、耳鳴で転倒し手首の  
骨折等、自分でもこんなによわ  
な体になってしまったのかと思  
うほど、時には口惜しく時には  
悔けなく毎日を過ごしてきました。

このうち、眼運症については  
自覚症状もなく、ただ左眼の視  
野が狭くなったことに気付いて  
眼科の診察を受診したところ、  
紹介状を書いてあげるから早く  
に眼科科へ行きなさいという  
ことになり、行ったら即入院で  
二十日は追加しました。

眼の視野が狭くなったのは発  
症からの時間の経過があつたた  
め残念ながら回復しませんでした。

健康長寿の延長は「薬を減え  
て」では、昔から無病息災と三



われてきたことに他ならないと思えます。病気の経験をとおして多少なりとも分かった事は病気を軽く見ないこと、軽い前兆も見逃さず早く医師の診察を受けることが大切です。大半になるほど余計な負担を家族をため、人・病守、さらに経済的負担も掛けることになります。

郵便物の発着後、悩みに悩んで車の免許証を返上し、公共の交通機関を利用してきます。不便な事も多いですが、気持ちの負担は少なく、その点は良かったと思っています。

高齢者の置かれている環境は決して恵まれていないのがかりでは有りません。しかし、何卒にも前向きに物事を考え、残された時間を明るく楽しく過ごすといければ望外の喜びと思つていきます。

## うえた市民ふれあい 広場に参画して

女性部 大久保高子

第11回うえた市民ふれあい広場が10月10日(土)に十日創造館で開催されました。上土地域植



育クラブ連合会は、会長、副会長、社会福祉部、女性部で参画しました。社会福祉部では、牛乳パックとストローで竹とんぼを作り、子供からおじいちゃんまで大勢の方に参加いただきました。私も飛ばしてみましたが、なかなかうまく飛びませんでした。

女性部では7月24日(水)、市八村で開かれた女性部の研修会で、習ってきた紙紐とペットボトルのキヤップで変わらぬ了を

作りました。ペットボトルのキヤップを台紙に両面テープで貼りは、その上に紙紐をくるくる巻いて変わらぬ了の様にします。キヤップの中に塵石を入れて冷蔵庫などに付けられるようにしたり、下げるようにしてストラップにも出来ます。

大勢の方々に来ていただき、50コ位一緒に作りました。

たくさんの方々が楽しい時間をありがとうございました。終わつた後、杉田あきひろさんふれあいコンサートでいっしょに歌ったり、聞いたりしました。

来年も大勢の方々をふれあいが出来ますように！



ふれあい広場

## 今、昔海野町

海野町松会会 北川 三三

現在、海野町自治会の中に松会という六十歳以上の方々が入会している会があります。会員は五十九名で役員十四、五名の山部ですが、皆さん良い人ばかりで全く退屈しません。

この会に入ったばかりで昔日見当がつかせません。自治会の仕事はやってきましたので、そちらの方の関連からお話し致しよう。

昨年十月に私も八十歳になりました。金婚式のお祝いを自治会より戴きました。又市より業界功労者として表彰式に出させて頂きました。

毎月第三木曜日は、カブオケの集まりがあり、海野町のカラオケ屋で二時間程度、数人ですが、好きな歌を大して上手ではないのに自己満足でやっております。

上田市武石の前の場、土曜日にて会員の皆さんと温泉、食事、カラオケ等でゆっくりお話しや歌で一時を楽しみました。



海野町町立神社分會が、二月三日に品川神社前で毎年行われます。役員十二人中八名が緑会の会員で、長老の方も数人おられますので心強く思っております。

また、神宮の益子姉之さんが祝詞をあげてくれますので、一段と引き締まる感じがします。

海野町には大切なものが二つあります。一つは、お針の天工さん、一つは子供達です。町に子供達が居なければ、町は寂んでしまいます。子供達は海野町の宝です。

お舟の天工さんは、百八十年前に造られた宝です。現在の天工さんは二代目ですが、以前伊勢宮の威の中に保管してあったものを数年前から街へ引っ張り出してオープンレブンの前の場所に稲寿祭の二日間だけ披露するようになりました。この天工さんは威前は街の中へお城の前まで引っ張り出したそうですが、戦後は老朽化により、威の中に約七十年もいたことになりました。二日間の披露できた最初の時は嬉しくて涙が山た程でした。

公民館分館活動に、緑会、

マレットゴルフの会、趣味の会、健康クラブ、海野町お囃子の会等々があり、その他、祇園祭、高市神社の例祭、上田真口まつり、上田七夕まつり、上田わっしょい等のまつり、行事が多く海野町に居ると何かしら行事や祭事があり、又、周の方々が協力し、参加をしてくれまので、良い町だなあと思えます。

### 大屋区民祭りに 参加して

三善会長 三浦 孝一

私たちの大屋区は、上田市の東端にあり、東御市に接しております。その昔、和川村十ヶ村の一部落でありました。その中で自分地区には同分寺があり、八口坐纏日は毎年賑やかです。大屋には寺院はありませんが、豊民美術の提唱者で有名な山本博の工所があった所で知られています。

この町は旧上田越後の大屋敷を中心とした所ですが、最近には古の面影を残す旅館が何軒もありました。駅の西側には千中川が滔々と流れていま

す。蚕桑業が盛んな当時は、大屋から和州を経山して諏訪へ通じる道には大屋橋が敷と稱えていたのです。

町の中心には大屋神社があります。北西部の外れには酒蔵池の美酒ヶ池公園がありますので、町の行半はここを中心に計画されてきました。古来成る五月には、区民ふれあい祭りが行われました。自治会主催の一大行事であり、皆楽しみに行われます。区民祭りですから色々計画されたイベントは売店・焼きそば・豚汁・焼き魚・海鮮、流しソーメン、その他真日タイコ・カラオケ大会などをしたこともありました。

スゴウ道場では輪投げ・スマートボール・虹橋のつかみどりなど、子供達の喜ぶ遊びが盛りだくさんです。

三善会の担当はスマイルボールです。会場の平坦な場所に段ボールを敷き、その上にゴム製のシートを敷き、片方にピンを立てればボールリング場の完成である。いつも二レーン作る。お助けメンバーは通りすぐりの元イケメンの若男善女をそろえま

した。善祭りはつぎをまとい、おじりはちまきで親しみを込めて返えます。折からの天気も長くまさに行楽日和である。川流れる音楽人々の喧騒、シーンは小学高学年、もう一つは親子連れのスポート初体験の子供達に手をさしのべてボールをこらして参加できた喜びを感じてもらおう、その後、お菓子のこぼ美をいたたく！ 笑顔！笑顔！これぞまさしく…お祭りなり！午後二時頃まで続く…。



大屋地区ふれあい祭り



### 福寿クラブ主な行事

◆第21回 福寿クラブ

マレットゴルフ大会

令和元年10月28日開催

ハートン橋マレットゴルフ場

参加85名

◆男性刈草教室 事前講習会

令和元年11月29日から

7か所の

公民館で

開催



◆シルバースポーツ祭

令和2年1月28日から

7か所の

公民館で

開催



### 今後の事業予定

◆ファミリーズボート大会

スマイルボウリング

令和2年5月20日(金) 余三川邸

上田城跡体育館

◆令和2年度

上田城跡福寿クラブに合衆

定期大会

令和2年6月5日(金) 開催

上田市文化公館



### 編集後記

うえた福寿クラブの読者の私生活は、人生100年時代の真ん中の世代にあり、健康寿命で如何に生き抜くかは、百人十色の知恵の出ている世界です。

福寿クラブだよりを読んで感ずることは、今日までの生き方の知万燈です。私かたが読者、一人では異むえを思い出、今だから可える失敗談、昔話話等など、長生さずるコツを学習できるのがシニアの交換日記といっても過言ではありません。

福寿クラブだよりの読者は、支那(クラブ)復興の原動力が多く、故会員の原稿の少なさを感じます。よく言われます。何でもいいから原稿のままでいい。この百年の文芸が見えない史となつてペンを走らせない原因ではないでしょうか。もとより、話す情、ことば、とりくみ、話の運びを誰かが後援ともなく感嘆してききました。自信のないもの大知をものに反映してあるのも私かたシニアの特長とみては何回ですか。シニアには「もう」ではなく、まだ「可能」は十分あります。

福寿クラブだよりは、前述したとおりに誌面を通しての交わりは次世代のシニアの原動力と期待しています。多くの方々の原稿人歓迎です。ぜひお寄せください。

編集委員 河野 昌美