

うえだ
福寿だより

発行 上田地域福寿クラブ連合会

令和3年10月1日
上田市常磐城3-3-18
上田市高齢者福祉センター内
電話 23-2387
FAX 22-4089

会長挨拶

会長就任のごあいさつ

上田地域福寿クラブ連合会会長 **武田 忠一**



新しく会長に選任されました、川辺支部の武田忠一と申します。

今年もコロナウイルス感染拡大による我々の生活や福寿クラブの諸行事も活動に大きな影響を受け、会員の皆様も日々我慢の日々であると思います。

そんな中去年8月11日（水）に渡邊会長宅へ伺いまして、会長より体調について詳しく現状

をお聞きしました。退院しても週2日のリハビリに行き努力しているが、体力的に公務に復帰するのは無理であり、誠に申し訳ないが後を頼みますとのことお言葉を会長より懇願され、それは困ると断ることも出来ず了承しました。

次に副会長の河野重美さんが病氣入院し退院後も自宅療養が必要にて公務復帰は無理であると退任依頼がありました。誠に残念ではありますが認める事となりました。正・副、事務局にて新役員を選出しまして、後は選任出来る様に協力して対応しますと返答し帰りました。本来

であれば理事会・代議員会を開催して審議して決議する事が必要であります。コロナ禍で高齢者福祉センターも閉館となり、審議する所がありません。話し合いの場がとれず残念ですが、郵送による書面審議と致しました。理事・代議員の書面審議の結果は以下の様に決定致しました。

- 会長 武田 忠一
- 副会長 吉澤 恒敏
- 副会長 西澤 留男
- 副会長 龍野美恵子

コロナ禍はまだまだ続くと思われませんが、ワクチン接種による免疫確保と適切な行動をしていただき、健康には日々気を付けて下さい。

本年度も残り半年ほどになりましたが、行事は実施する様に努力します。御協力のほどお願いします。以上でご報告及び新任のあいさつとさせていただきます。

退任のご挨拶

上田地域福寿クラブ連合会
前会長 **渡邊 好一**



元気でなければ何事も前に進まずとはいえず、人間の体、

元気を続けるのは、その時になつてみなければ何も言えない事がわかりました。

この度体調をくずし、半年あまり入院、リハビリ等で、会員の皆様、特に役員の皆様には何かと御迷惑をおかけしました。その上でこれからは業務を続けて行く事も困難と考え、誠に申し訳ございませんが、会長職を退かせて頂く事に致しました。先に申し上げました通り健康第一、健康でなければ何事も前に進みません。役員の皆様、ご苦勞様です。又、会員の皆様におかれましては、健康にはくれぐれも留意されます事を祈念申し上げます。在任中の御協力にも感謝申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

ご挨拶

副会長 吉澤 恒敏



この度、
渡邊前会長、
河野前副会
長の急な病
により、急

遽副会長を仰せつかりました。
もとより不慣れではありませんが、当会の目的である諸事業の実施、福祉の増進に向けて微力を注ぎたいと思いますので、諸先輩・会員皆様のご指導・ご鞭撻を心よりお願い申し上げます。
さて、人々の生活・暮らしが一変し、何よりも大切な集うこと、触れ合うことが制限されるという、かつて経験したことのない事態が続いています。
一日も早いコロナ収束を願い、各単位クラブの更なる発展と会員各位のご健勝をご祈念申し上げます、就任のご挨拶と致します。



換気

アルコール消毒

副会長 西澤 留男



この度任
期中中で、
やむなく改
選となり、
副会長を受

けざるをえなくなり、微力ですが、皆様方の選任により、何とか重責を果たしていきたいと思えます。高齢者クラブも超高齢化が進んでおり、またコロナ禍の中で、各単位クラブの皆様方が創意工夫をして、元気で楽しく活躍している事に、側面からご支援をし、また福寿クラブ連合会の益々の発展のために努力をして参りたいと思います。会員皆様方のご健勝をご祈念申し上げ、又、御協力をお願いし、就任の挨拶と致します。



清潔に

マスク着用

接触しない

定期大会表彰

表彰状 (敬称略)

- 三井 健司 東部支部
- 宮島 嘉子 東部支部
- 龍野美恵子 川辺支部
- 西澤 留男 川西支部

感謝状 (敬称略)

- 竹内 文子 東部支部
- 白鳥 洋右 川西支部
- 永井 仁久 川西支部
- 清水 幸夫 川西支部

シニアクラブ・ブロック 研修会に参加して

理事 清水 博一

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会が、6月17日(木)に佐久合同庁舎において開催されました。上田地域福寿クラブ連合会からは役員、理事の皆さんが研修会に参加されました。のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを！をスローガンに終日行われました。
午前中は東信地区の4グループの活動事例発表が行われ、その中で上田市「つくし寿会」の事例発表には、大変興味深いも



のが有りました。
まず驚いたのが、会への加入率が90%以上(人口64名中62名が入会)だという事、更に会の運営は3名の役員(会長1名、副会長2名)で運営している事。そして何より、活動の取り組みが同好会方式にしてあり、それぞれのリーダーが自主的に計画して会員増に結び付けている事。会長、副会長はリーダーに任せである事が、役員の負担にならない事も、非常に良いやり方で参考になりました。
午後の研修は講演「充実したシニアライフのために」で、講師はNPO法人ライフデザインセンターの小川和子先生でした。内容は、いずれは誰にも訪れる

1 旅立ちの日を意識して生きる
 2 究極の生前準備
 3 彩りのあるシニアライフ
 等の内容で老いてから慌てるの
 でなく、自分の回りを常にシン
 プルにしておくことが大事であ
 り、これからのシニアライフで
 友達をたくさん持ち、いろんな
 事に興味を持ち、その日その日
 を精一杯に生きることがとても
 大事であることが、この講演で
 得られました。

午後3時頃までの研修会でし
 たが、とても有意義な研修会で
 した。

**女性指導者研修会に
 参加して**

女性部長 龍野 美恵子

東信地区の女性指導者研修会
 が7月15日、佐久合同庁舎5階
 講堂で行われました。今までも
 研修会は何回か参加し、楽しん
 で過ごして来ておりましたが、
 今回は上田市女性部長で県シニ
 ア連女性委員会副委員長として
 挨拶する様にとの事、経験の無
 い事ですし、お断りしたのです
 が、県事務局の方や真田・武石
 の女性部長の方からも応援頂き、
 元気をもらい緊張しましたが、
 何とか無事に済ませる事が出来

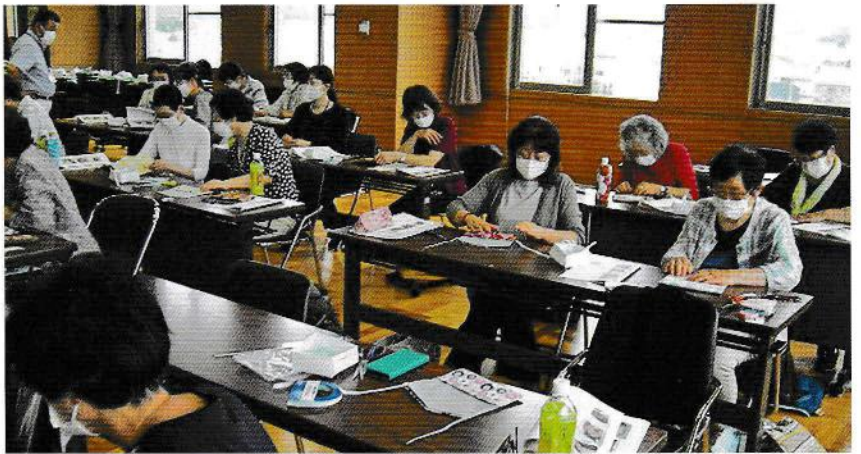
ホッとしています。内容ですが、
 県シニア連女性委員会の活動目
 標は

一つ目が 仲間の輪を広げよう
 二つ目が 進んで役員を引き受
 けよう

三つ目が みんなが楽しめるク
 ラブにしよう です。

楽しく仲間づくりをするため
 の環境づくりの研修会の実践と
 して、午前は実技講習として「お
 気に入りの布で作るカードケ
 ース」作りを、皆さんに手先、指
 先を使って楽しみながら作って
 頂きました。

通帳ケース、コロナ禍でマス
 クケース、お薬り手帳入れにも
 なる便利なケースでした。
 午後は「スマホでできること」



と題しまして、ソフトバンク株
 式会社の皆様からご講演を頂き、
 スマホをお持ちの方は、さらなる
 機能を聞いたり、トラブルへ
 の対処を勉強しました。またス
 マホをまだお持ちでない方は、
 ガラケーからの切替えの参考に
 なったと思います。

この一日の研修会が有意義な
 ものとなり、楽しいクラブ作り
 につなげられたらと願っていま
 す。私達もうえだ市民ふれあい
 広場の時、創造館で毎年手作り

品を皆さんにお持ち帰り頂き、
 喜ばれています。でも今年もコ
 ロナ禍で10月のイベントが中止
 とか、実践できず残念です。早
 くコロナウイルスに打ち勝って
 またイベントが実践できる事を
 楽しみに女性部の皆さんと頑
 張って行こうと思っています。

**「コロナ禍の一年
 ースフィックスの謎の如くー」**

緑が丘みどり会 松沢 宗一

「朝は4本足、昼は2本
 足、夕は3本足で歩くものは何
 か？」というスフィックスが出
 した謎の答えは、歳を取ると杖
 をつく「人間」でした。

令和2年の新年は平穩無事で
 迎えました。やがて、新型コロナ
 ナウイルスの中国からの侵入が
 始まり、感染を防ぐため「三密
 (密集・密接・密閉)を避ける。」
 や「不要不急の外出を控える。」
 など、行動の制限が出ました。

私も、スーパーなどへの買い
 物と医者通いのほかは外出を控
 え、家事で体を動かす程度で過
 ごしていましたが、各方面から
 「外出を控えたら運動不足にな
 るので、努めて体を動かすよう
 に。」との情報が入って来まし
 した。しかしあまり忠実には実行



しませんでした。
 やがて今年の長梅雨（6月11日～8月1日）となりました。その最中、食べ合わせが悪かったのか、消化不良で便秘になり、病院で治療を受け帰宅したら今度下痢で自宅療養。3日ほど寝て回復しました。その結果、体重が3kg近く減り、脱力状態になりました。
 その後の原状回復は遅く「杖無し」では歩行困難となりました。「フレイル」です。
 そこで介護支援センターに連絡、介護サービスを利用することとし、申請の結果、「フレイルの訪問リハビリ」を受けることになりました。

とに決まりました。令和2年9月から週1回のリハビリを受けています。高齢（91）の故か原状への回復はなかなか難しいようです。転倒すると完全に寝たきりになるので注意して過ごしています。正に、スフィンクスの謎のとおり、杖を頼りの生活になりました。

フレイルになる原因はいろいろあります。私の場合は運動不足のほか、独居、孤食などが加わります。一年間の体験ですが参考になれば幸いです。

新しいスポーツ「ペタンク」に挑戦してみませんか

倉月会 中川 増實

ペタンクの発祥地はフランスで、現在愛好者は六百万人といわれる人気のスポーツです。

倉月会でペタンクを始めたのは、昨年話があり、倉升自治会で屋内用を購入出来たので、スマイルボウリングの予定日に一部手空きの方がゲームを行って頂きましたが、昨年より流行のコロナにより今まで借り上げて使用してきた創造館の体育館が使用出来なくなりましたので、自治会公民館を使用することになり、月二回で本格的にペタンク

を始めました。

最初は慣れなかったために不安でしたが、今は参加者全員が楽しくやっています。

何といっても投げる球が軽いので、高齢者には最適だと思えますので皆さんも始めてみてはいかがでしょうか。

「ペタンク」の概要

ボール

屋内用 軟質で牛皮使用

屋外用 六五〇～八〇〇g

ビュット

屋内用 四～五センチ

（目標球）屋外用 三センチ



コート

長さ十五米 幅四米

人員

ダブルス 二人対二人

トリプルス 三人対三人

ダブルスの場合一人玉三個

トリプルスの場合一人玉二個

基本動作

五十センチの円の中より目標

球に向かって投げる

ボール

手の平を下にしてボールをつかみ、そのまま投げる

投げ方

ボルテ 高く投げ目標球にドゥミ・ボルテ 目標の中間に落とし転がす

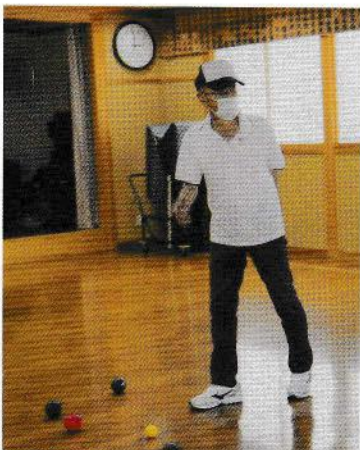
ルーレット 水平に転がす

ゲームの進め方

ジャンケンで先攻を決める。先攻の一番の方がビュットを六～十米の中に投げる。入らなければやり直す。

次にビュットを投げた方が自球をビュットに向けて投げる。

次に後攻の一番の方が同じくビュットに向かって投げる。二人が終わったら二人の球とビュットの球との距離を計り、遠い方のグループの二番の人がビュットに向かって投げる。二番目の人の球が遠い場合は、続けて三番目の人が投げ、ビュットに一番近くなれば、次は相手





グループの順番となる。
 順次六人が投げ終わった時点で相手グループの一番近い球の円の中にある球の数で点数とする。
 次に後攻で進めた一番の人がビュットを投げ続けて持ち玉をビュットに向かって投げる。次に先攻の二番の人が投げ、二人の球のビュットまでの距離を計り、順次ゲームを進めていく。
 次に先攻の二番、次に後攻の二番とゲームを進め、六人全員がビュットを投げ、ゲームが終了した時点で一セット終了となり、得点の多い方が勝ちとなる。
 ○ビュットに近いボールが相手の一番近いボールの内側にある個数が得点となる。

「パトロールカー」の変遷

神川支部 下堀ことぶき会 下谷 正一

一、誕生

昭和二十二年九月ごろ、連合国軍総司令部(GHQ)から、「超短波無線電話を装置した警察自動車によるパトロール制度」の検討方についての示唆があり、この実施についての検討、研究を開始した。警視庁においては、無線装置はなかったが、自動車警らについての考究のため、昭和二十四年一月一日から浅草警察署管内において試験的自動車警らを実施したが、このときは、自動車(フォード)の両側に、「移動警察」と書いた白幕をめぐらし、乗員二名により街の中を警らするというものであった。
 同庁においては、この試験的実施の結果を踏まえて、その本格的実施のために運用要綱の制定および各種試験の実施などの準備段階を経て、昭和二十五年六月一日、自動車警ら隊を発足させ、小型乗用の試作車三台にGHQから貸与されたFM無線機を取り付け、浅草・淀橋・築地などの盛り場を重点に自動車警らを開始した。これが、わが国警察におけるパトロールカー

の誕生である。

本件においては、昭和二十五年八月十六日に長野市警察署が、米軍払下げ車両二台に無線電話機を取り付け、特別警ら隊による市内パトロールを開始したのが最初であり、また、国家地方警察長野県本部では、昭和二十七年に県本部及び中野・上田・浅間(佐久)・諏訪・伊那・飯田・木曾・松本・大町の各地区警察署に無線機搭載の自動車(ジープ)各一台を配置し、同年十一月十二日には無線局を開局(基地局十、移動局十、中継局一)し、無線自動車警らを開始した。

二、変遷

(一) 車種・形状

昭和二十九年、新警察法の施行により従来の国警・自警は都道府県警察に一本化され、警察用車両については国庫支弁により警察庁において全国整備することとなった。

車両警備に当たって警察庁では、パトカーについては六大都市にはセダン型を、その他の地域にはジープ型を配置することを基本方針として整備を図ることとした。

セダン型については、当初トヨタ車のみであったが、後に日

産自動車においても大型エンジン車を開発したことから昭和三十九年度からは二八〇〇cc級日産車も採用し、二社の車両により整備を進めた。

ジープ型については、当初の約十年間、トヨタ・日産・三菱の車両によって整備を進めたのであるが、地方においても都市化現象が進展するに伴い、都会的雰囲気好む住民の意識は、パトカーについても野暮ったいジープ型よりも、スマートで都会風を好むところとなり、また、乗り心地が悪く、運転もしにくいジープ型よりも居住性、操縦性に優れたセダン型を望む第一線勤務員の強い意向もあり、昭和三十八年度からはジープ型の整備を中止し、以後、老朽ジープ型についての減耗更新をセダン型により進めた結果、昭和四十八年度には全車がセダン型になり、ジープ型パトカーは姿を消すに至った。

(二) 排気量

大都市用として採用していたパトカーは、大型エンジン車であることからエンジン出力に余裕があり、低速走行が可能であるとともに、必要時には急加速により高速走行に移行できるメリットがあったが、マイカー等

車両の増加に伴い、市街地パトロールでの高速走行は次第に困難となり、加えて車両価格、燃料消費量などの経済面からも時代にそぐわないものとなり、パトカーの任務およびその活動実態に照らして大都会・地方都市の別なく二、〇〇〇cc級車両でよいとの判断から昭和四十六年度以降統一整備を図っている。

(三) 参考

交通パトカー（交通取締用四輪車）については、昭和三十八年に名神高速道路が供用開始となることに備えて、警察庁において昭和三十七年度から交通パトカーの整備を開始した。

交通パトカーは、その用途に照らして当初からトヨタ自動車及び日産自動車の大型エンジン車により整備を進め、昭和四十九年度からは東洋工業製ロータリーエンジン車も採用された。



コラム

ガセネタを見破り免疫生活

上常田長寿会 栗俣 哲郎

- 一年半のウイルス騒動で、四回もの（緊急事態）宣言
 Ⅱ 国家非常事態宣言が出ました。宣言の裏付けに不可欠の具体策が奏功しなかったからでしょうか？メデイアはここぞと（テレビウイルス）に変異して茶の間に、今も恐怖を垂れ流しています。恐怖は最大のストレス。ストレスは最大の免疫力低下の元凶です。恐怖心が消去されないと社会は混乱して機能せず、国民は健康を阻害されます。次は私なりに書籍等で学んで感得したウイルス騒動解釈の概要です。
- ① ウイルスは細菌とは違う（別物）。生きた細胞の中でしか増殖できない。
 - ② 新型ウイルスは呼吸器系ウイルスで、空気感染です。口や鼻の清潔を！
 - ③ 空気感染のウイルスは、皮膚感染しません。（過度の消毒は無意味）
 - ④ 度重なる手指のアルコール消毒は手指のバリア機能を損ないます。
 - ⑤ ウイルスを滞留させるパー+ティション（隔壁）は逆効果。換気第一です。
 - ⑥ PCR検査は死んだウイルスも陽性と判定するなど精度は信用できない。
 - ⑦ 感染Ⅱ発症です。PCR検査での陽性は感染症の証明ではないのです。
 - ⑧（陽性）と（感染）を区別せずに、陽性を感染に数えるテレビの誤報道。
 - ⑨ 医療崩壊の真相はICU（集中治療室）の絶対不足と救急医療の不備です。
 - ⑩ 感染症を五類に引き下げ、160万床の病床を適宜ICUに転換する事が大切。
 - ⑪ 何度も放映された（富岳）の無数の飛沫には多くて10個程度のウイルスだけ。
 - ⑫ 新型ウイルスは国民の98%にとっては（かぜ）、2%の国民を死なせない！
 - ⑬ 高齢者の不自由が原因の筋肉減少と心身の衰弱にはくれぐれも要注意です。
 - ⑭ 全国の公的医療機関は約二割、残り約八割は民間のために連携が不十分です。
 - ⑮ 大笑いを上等に、下品・作り笑いも免疫力を高めるが、せせら笑いはNO。
- 情報は自分で判断して（うがいの励行）は無論の事、三密（密閉・密集・密接）を避けて、大気を深く吸い込みミトコンドリアを活性化させましょう！

良き仲間の 出会いに感謝

新田長生会 沢田 せつ子

自然豊かな新田地区に御縁があり、住むようになりました。振り返ってみますと、金婚式を迎える直前、急性心筋梗塞で一瞬の間に夫と別れてしまいました。その後立て続けて夫の兄弟五人、義兄、義弟、実姉と逝去し、心身共に疲れ切ってしまったいしましたが、徐々に仲間の中へ出かけられるようになり、自治会館へ介護予防体操に参加した折り、長生会に入会し、元気を取り戻す事ができ感謝です。

昨年十一月、会長さんのお誘いで初めてグラウンド・ゴルフに入会し、福寿クラブの大会にも数回参加し、徐々にルールや仲間の雰囲気にも慣れ、毎週月曜日の例会に都合の付くときは出席しています。また会員で絵手紙を趣味にしている方と親しくなり、我が家に時折訪れてくださいます。私の趣味の園芸の花を差し上げますと、直ぐ上手にお描きになり送ってくださるので、お礼の葉書も出します。今年度から幹事をさせていたただく事になり、少しでも仲間のお役に立つことができればと思います。

ます。

今日も近くの高校の運動部や吹奏楽の練習の音が聞こえてきます。若者からも元気の「気」をもらい「コロナ禍になぞ負けないぞ」と気を引き締め、この地球上の大きな変化に対応し、今日一日を穏やかに丁寧な暮らしたいものです。



福寿クラブ主な行事

◆ ファミリースマイルボウリング大会

令和3年3月21日

上田城跡公園体育館

優勝 川辺町楽生会C

準優勝 川辺町楽生会A

三位 生塚曙会

参加14チーム

◆ 第4回福寿クラブ

グラウンド・ゴルフ大会

令和3年5月12日

上田城跡公園陸上競技場

優勝 川辺町楽生会 星野 保二

準優勝 新田長生会 池井 勝行

三位 川辺町楽生会 篠原 隆利

参加46名

◆ 第29回シルバースポーツ大会

(スマイルボウリング)

令和3年6月9日

上田城跡公園体育館

優勝 下堀ことぶき会A

準優勝 築地にこにこ会A

三位 築地にこにこ会B

参加24チーム

◆ 第39回ファミリースポーツ大会

(ゲートボール)

上田原古戦場公園

室内多目的運動場

令和3年8月8日

コロナ禍のため中止



スマイルボウリング



ファミリースマイルボウリング

◆ 第28回福寿クラブ

ゲートボール大会

上田原古戦場公園

室内多目的運動場

令和3年9月1日

コロナ禍により中止



グラウンド・ゴルフ大会

今後の事業予定

◆ 第23回福寿クラブ

マレットゴルフ大会

令和3年10月5日開催

ハープ橋マレットゴルフ場

◆ 第14回上田市高齢者クラブ連

合会マレットゴルフ大会

令和3年10月14日開催

ハープ橋マレットゴルフ場

◆ 第61回長野県シニアクラブ連

合会大会（岡谷市）

令和3年10月22日開催

カノラホール

◆ シルバースポーツ教室

令和4年1月26日（中央公民館）

27日（農村環境改善センター）

28日（神川地区公民館）

1月31日（西部公民館）

2月1日（塩尻地区公民館）

2日（城南公民館）

3日（塩田公民館）

7日（川西公民館）

◆ ファミリースポーツ大会

（スマイルボウリング）

令和4年3月21日開催

上田城跡公園体育館

■ おくやみ

去る9月9日（木）前会長の

河野重美さんが亡くなられました。

（86歳）

謹んでおくやみ申し上げます。

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大の中で開催された、スポーツの祭典、2020東京五輪、パラリンピック、世界各国の代表アスリートが東京に集いメダル獲得を目指して、熱い戦いが繰り広げられ、国民に感動を与えてくれた素晴らしい大会であった。

スポーツを通じて世界の国民が互いに固い友誼を重んじて競技に臨む至誠と、目的を成し遂げ仲間と共に健闘を称える行動を目にして、世界が平和であることを実感した。

スポーツは、自分の努力で結果が表れ頑張る力を与えてくれる。最後まで成し遂げた満足感は、若い年代の時とは違った味わいで「まだやれるんだ」このようにな思いで気迫が湧いてくる。老いを迎えても、健康を保つ努力と自分を信じて物事を前向きに考え行動することを中心掛けたい。

福寿だより紙面を通じて各単位クラブとの交流を深める広報として協力願いたい。

編集委員 田口一朗