

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10月1日
〒170-8501 東京都小平市0018
〒170-8501 東京都小平市センター4
TEL 23-2367
FAX 22-4068

会長挨拶

健全な福寿活動に対応して

上田地域福寿クラブ連合会会長 渡邊 好一



第82号上
日地域福寿
クラブだよ
りの発行に
当たり一言
ご挨拶を申
上げます。

月日の経つのは早いもので、当連合会の責任者に任命され早二年目を迎える事となりました。この間、皆さんには多大なるご協力を頂きました事に對しまして厚く御礼を申し上げます。ご挨拶を申し上げます。

ところで今や世の中は、コロナ騒動真っ只中、本来の業務も遅々として進まず、気持ちに焦りを感じておるのが、傍らざる心境であります。しかし皆様方

からは絶えず多大なるご協力を賜っておりますことに感謝いたします。

その上で、何としても本来の姿に戻し、福寿クラブ連合会の活動を活性化し、心身共に強靱化と安静化を図って、充実した会に築き上げて参ることが我が福寿クラブ連合会の最大の目標であることは、申し上げるまでもございません。

そしてコロナ禍が前まいった晩には、いよいよ本来の福寿連の姿を取り戻し、会の発展につなげて参りましょう。

ところで改めて「新型コロナウイルス」をテーマして、医師の鎌田實先生（諏訪中央病院名誉院長）が吉

かれた記事を口上げ挨拶とい
たします。

- 1、こまめに換気をする
- 2、アルコール消毒を怠らない
- 3、マスクを忘れない
- 4、清潔な心がけること
- 5、接触感染をふせぐため握手等をしない



清潔に



マスク着用



換気



アルコール消毒



接触しない

定期大会表彰

表彰状

(敬称略)

- 永井 茂夫 東部支部
- 長井 良治 中央支部
- 伊藤 伸子 新田長生会
- 山下 恵子 川辺支部
- 井元 保 塩田支部

優良高齢者クラブ表彰状

川辺町 楽生会 川辺支部

感謝状

(敬称略)

- 児玉ふみ子 西部支部
- 田中 礼子 西部支部
- 高遠 博 塩尻支部
- 永井 篤 塩尻支部
- 小林 清 川辺支部
- 高橋 年次 川辺支部
- 田中 秀 川辺支部

お詫言と訂正

定期大会冊子において氏名に誤りがありました。お詫言し訂正します。

1、表彰状

- (誤) 井木 保 (塩田支部)
- (正) 井元 保 (塩田支部)

3、感謝状

- (誤) 高橋直治 (川辺支部)
- (正) 高橋年次 (川辺支部)

顔と名前を覚える

川辺町共生副会長 杉崎 友子

本年度1月より役員となり、早速新年会の準備をし、先達と共に総菜と菓子等の買物。当日は当番の会目と共にサブダを作ったり、漬物を刻んだりしたところ、2月中旬からコロナウイルスが発生し、市や自治会の要請で月1回の例会とクラブ活動（スポーツ、音楽、ラフォーテ部他）が中止に追い込まれた。最近には3密を避けマスク着用、消毒を徹底して回数を減らし行っている。

会員は百名弱で、私にとっては一顔と名前を覚えるのが全弊の業である。2010年の新聞にホテルの「ドアマン」層21年の「ど忘れしないコツ」が載っていた。

①まず、顔の特徴を探し一目が大きい〇〇さん」と関連づけて覚え、特徴がなければ、しく

きや市などと関連づける。

②それが見つけにくかったら名前に使われる漢字でイメージ化。山川さんなら「山一」の見える「川んぼ」にその人が立つという風に。

③声に出したり書き写したりと体を使って覚える。

④会った人の名前と顔はその「内に又思い出してみる。」

私の場合だと隣りに座った方に「伊東四朗」に似てますね」と話しかけ、後で忘れかけるとあの俳優だからAさんだと思いつくことができた。皆さんもお試ししては如何ですか。



雑感

上沢福祉会 栗田 正貴

埋めたり、掘ったり、穴あけたり、伐ったり、燃やしたり、

捨てたり、汚したり……人間が便利に文化的に暮らすため、また人間の強欲を満たすために、徹底的に地球をいじめてきました。

「そのけ、そのけ、人間さまのお通りだい。」というわけです。

この国では「海蔵りもなく、日本アルプスにトンネルを掘って、リニアを走すという大工半が始まっています。アルプスではなく、「富士山」だったらどうだったでしょう。静岡県や山梨県だけでなく、国内外から反対の声へこれ以上地獄をいためつけてはいけません。あがったかもしれない。

もういいかげんにしてくれよと、堪忍袋の緒を切らした地球が、人類に逆襲してきています。それが気候変動です。

例えば、温暖化による台風の強大化、集中豪雨による災害、猛暑、干ばつ、森林火災、南極の雪どけ、などをみます。

子孫のために、少しでも負の遺産を減らしたいと考えていた村に、人口に膨張している徳川家康の遺訓

に思いをいたさなくては。

……（略）不口由を常とおもえば不足なし、心に欲おこらば、困窮したる時を思い出すべし。……（略）

地球の温暖化について、スウェーデンの少女のグレタ・トゥーンベリさんが、国連で温暖化対策に不気味で取り組まなければ、あなたたちを許さない」と世界の大人達を痛烈に批判しました。

あのせい、このせい、ひとのせい、にするつもりはありません。地球をいじめてきた加害者のひとりであることは、まぎれもない事実だからです。

傘寿を越え、此岸のゴールテープが目に見えぬ年になつて、無力を嘆くだけでは情けない。出来ることはやろうと前を向いて歩こうと思えます。

結びに、新型コロナナが一日も早く落ち着き、福寿会会員の皆様は、日常が戻ることを切に願ってやみません。

令和二年八月

「長生会通信」を
発行しました

新市長生会 伊藤 侑子

令和二年四月、資料も無い、今年度の総会を開催する予定でした。しかし、ちやうど新型コロナウイルスの感染が世界中の世襲となり、上山市も予防のため各種の活動が中止となりました。したがって総会は中止。

さらに先の見通しもつかず、総会に続く午間行事の活動も中止。この状態では会員相互顔を合わせるチャンスも無く、家に籠っているだけの状況になってしまふのではないかと、この不安ばかりが募りました。そこで、何とかして会員との接点がもてないものだろうかと思え、一長生会通信」を発行しました。

内容は会員が「便列帳として利用したり」「微笑んで楽しんで」できるよう、種々の話題を盛り込みました。四月から七月の間、四回発行しました。

内容の一部

- ①長生会からの連絡事項
- ②会員からの近況報告ニュース
- ③自治会情報 民生委員氏名
- ④知っ得情報 事務局で受けられるサービス
- ⑤免許返納について
- ⑥川柳 会員の作品です
- ⑦体操のDVD 発声や時には歌えるよう養生会のDVDを配布
- ⑧別の料理 鮭チキーンハン
- ⑨胡瓜の佃煮

配布は八人の班長さんが担当。読後は感想や新ネタを寄せて頂きました。配布時、独り暮らしの方と会話ができたりと、小さいことですがこの取り組みが役立つように思います。今は、世間が落ち着いて活動できる日が早く来よう欲しいと、切に願っています。



安東野



ニカリナ演奏



ハ一七二カ演奏

*長生も死にたくもない年に
なり
*財布ない湯に扶んでさわぐ人
*恋にもうウンザリとおぼあ
ちゃん
*ああいえばこういう裏がそば
に居る

上木郷長命会

会長 堀田 徳義

上木郷は塩田地域の中央に位置し、自治センターを始め公の施設はたくさんあります。特に上田電鉄の別所線は私達の生活に欠かせない出来ません。私たち長命会は相寿連の仲間のうちでも三十名という少数メンバーです。塩田地区には二十四の自治会がありますが、上部加盟は自治会のみです。より多くの自治会が加盟され、地域の中で老人共産の悩みや楽しみが分かち合える交流が出来ればと思っています。

今、一番の悩みは会員の自然減少です。高齢化率が高くなり高齢者が増えていくにもかかわらず、老人会に勧誘しても事業の魅力が伝えることが難しく、一蹴されるのが現状です。

今年はコロナウイルス禍の中で多くの計画を立てましたが、思うように事業を進める事が出

来ません。会としては春・秋の慰安旅行、老人の健康講座、スマイルボウリング大会、懇親会、自治会のゲートボール大会など、今までの交流会は中止となくなってしまいました。今は老人会員と予備軍を含めて、週2回の「月木」ゲートボール練習をやっています。白雨環境の最中ではありますが、3密の回避、熱中症対策をしながら木陰で楽しんでいます。老人のフレイル予防法としても効果ありと思っております。

また、私たち長命会では、今年6月に塩田平の有形無形文化財群などのレイラインでつなぐ中に、泥宮神社があります。これらを含めて信州上田・塩田平が日本遺産に認定されました。以前からこの神社の清掃作業は有志ではありますが、年間7回、8回のペースで誇りを持って朝8時から活動しています。会員の皆さんは仲間と会える喜び、久しぶりの交流に意気高揚です。長命会としては年末の忘年会は施設で開催しています。秋季旅行も検討して開催したいと

思っています。環境の変化・生活様式の変化、今後皆さんの様々な意見をまとめて対応していきます。

◎写真は7月の清掃作業の様子です。



神社の清掃作業

地区の様子と福寿連ファミリーゲートボール大会に参加して

筆述にこころ会 佐藤 俊幸

築地地区は、田圃地帯で約400戸の世帯数があり、人口は年々増加の傾向にあります。

●地区内を流れる涌野川では、今年2月・3月にかけて約1300万年前のクジラの化石(全長約8メートル)が発掘され(今年3月24日発行の信濃毎日新聞)、今後、上田市教育委員会にて保存展示されるようです。

●地区内には馬4頭を飼い、ホームページを立ち上げて管理している人もいますので、事前に連絡して、お孫さん等と訪れてみてはいかがでしょうか。ホームページに信州上田騎馬同好会

今年、新型コロナウイルスの関係で各種活動が制限されていますが、「にこにこ会」として

てポケットパーク「花壇」の清掃等地域貢献活動も行っています。

8月には古戦場公園で上田地域福寿クラブ連合会主催の「福寿連ファミリーゲートボール大会」が開催されました。各チームに必ず小中学生以下1名、59歳以下1名を含めた3世代編成により4チームで実施しましたが、新型コロナウイルスの影響もあり、参加チームが少なく残念でした。競技ルールがよく分からない人には、上田ゲートボール協会の役員の方やゲートボール経験者からの指導もありましたが、なかなか思うように対応できませんでした。ファミリーインプレーもありましたが、ほとんどいない方へボールを打ってしまう珍プレーもありました。しかし、互いに叱咤激励して有意義で楽しいひと時を過ごすことができました。

競技は、10人のプレーヤーが2チームに分かれてやる対抗戦で、3つのゲートを通過させ、ゴールボールに出れば上りとなる。ゲートを通過することに



一点、ゴルフボールに当てると2点になり、5人の合計、点を競うので、技能優秀な一人の個人プレーだけでは点数が低くなってしまいます。そこで、チームのメンバーが協力しあって、作戦を練って対抗する頭脳ゲームが必要になります。技量もさることながら、体力も使い、心身が鍛えられるゲームだと思います。技能・作戦の割合は五分五分だと聞きました。

①失敗してもくさらず、②チームのリーダー（監督）の指示に従い、③第一ゲートさえ通過（これだけは自力）できればメンバーの失敗もお互いにカバーしあってゲームを進めることができますので、皆さんも一度挑戦してみてくださいいかがでしょうか。



ファミリーゲートボール大会

寿会の活動 グラウンド・ゴルフの推奨

上青木寿会 副会長 大塚 堯巨

自治会に居住する六十歳以上の男女の皆様の会員を対象に、日強寿会事業の活動をし、歴代の役員の皆様方の伝統を継承しているところであります。

本年度は、新型コロナウイルスの影響を受け、活動が鈍くなっていきませんが、例年は寿会の行事としまして、温泉旅行、花見、お楽しみ会等が行われ、会員が少しでも心癒される事を願って実施し交流を深めています。またボランティア活動としましては、空き缶、ゴミ拾いに社社の下草刈り等、自治会にも協力して清掃活動を行っております。

スポーツも盛んで、神川老連ニュースポーツ大会、その他各種スポーツ大会を企画し参加して活躍しています。

毎月実施しているスポーツでは、マントゴルフ、グラウン

ド・ゴルフ、スマイルボウリングなどがあり、寿会役員が各々のクラブを立ち上げ、共に交流を深め楽しんでいきます。その中のグラウンド・ゴルフについてここで紹介させて頂きます。

グラウンド・ゴルフの発祥の地は鳥取県。現在では、全国で愛好者の皆さんが三百万人余りと言われています。全国各地ではグラウンド・ゴルフクラブ組織も拡大され、昭和五十七年創案され、新スポーツとして開催、生涯スポーツとして定着途上です。

- 一、若者から高齢者まで気軽に親しめ、ルールも簡単で楽しめる
- 二、技術的にも難しくなく体力づくり、健康管理に最適
- 三、仲間とのコミュニケーション、年間通して楽しめます



川尾町楽生会が全国老人クラブ連合会より活動賞の授与、
それにともない、今年8月に県老連の政村をうけた時のクラ
ウンド・ゴルフ大会の模様です。



トビックス



感染しない・させない生活

トビックス長寿会 栗俣 哲郎

令和二年はクルナ（ハルカ）ウ
イルスと聞こえる新型ウイルスの眼
道へ戦で真闘ひです。専門家は感染
しやすいが死者は少ないと指摘する
が、メディアはコロナウイルスを
の敵にして不安と恐怖を煽ります。
わたしはウイルスに関して分子
栄養学の二石 渡井生の以下の要約
をコメントに生活に工夫を凝らしてい
ます。

- ①かぜはウイルス感染症である。
- ②インターフェロンはウイルス
増殖を抑制する。
- ③ウイルスは低温を好み
④サチュラルキラー（NK）細胞
はウイルス感染細胞を殺す。
- ⑤インターフェロン合成にはビ
タミンCが関与する。
- ⑥インターフェロンはNK細胞
を活性化（ハルカ）機能を活発に
する。
- ⑦インターフェロンは糖蛋白質
である。

- ⑧インターフェロンの主成分は
蛋白質である。
- ⑨ストレスはNK細胞を殺す。

日常生活では散歩・ラジオ体操・
家中で体を動かす、それに見合う和
食中の励行です。とくに、生水を飲
む・夜飯・それに細菌とウイルスに
強いとされる生ニンニクの常食。お
茶・コーヒー・玉ねぎ・梅干し・牛
蒡・ラッキョウなどを摂取しながら、
卵・オロナミンC・では山口・乳酸菌・
発酵食品も適宜補給します。

参考までに、昨年度のおわが国の
主な死因別死者数は肺炎で9万9千
498人（日に約260人）・癌
など37万6千392人（日に約
1,030人）・心筋梗塞20万7
628人（日に約570人）、脳梗塞
など10万6,506人・インフルエ
ンザ3,571人。そして新型コロ
ナウイルスの8月末口の死者は1
313人です。不安恐怖の自衛・疫
菌生活を免疫力で乗り越えて、広い
天地を狭くしない人間的な生活を
めざします。

神川老連 ニニユースポーツ大会

神川老連 副会長 三浦 孝一

コロナウイルスで実施が危ぶまれている最中、去る八月二十二日(土)、神川老連の大イベントであるニニユースポーツ大会が、神川公民館大広間で六地区より五十余名の参加で行われた。夏の暑い日であったが、皆マスクを掛け窓を明け、アルコールで消毒し、風通しを良くして行われた。

参加者は年々、年を取り身体が思うように動かなくなり、運動するのがおっくうになる。そこで考えられた我々に適した良いスポーツが、スマイルボウリングだ。

「スマイルボウリング」を解説しよう。

形式はボウリングと同じであるが、ピンもボールも小皿化し、ゴムシートの上にピンを十本並べ、プラスチック製のボール(直径十五センチ)を転がしてピン

を倒す競技で、十本のピンを全部倒すまで、何回投げたかの数により、勝敗が決まる。選手は五名一チームで、二チーム対抗で行うが、三回戦を行う。二回戦は近距離のゲームを通して行い、一回二回と距離を長くして行う。ボールはゲートに接触してはダメなのだ。これが腕の見せ所だが、思うようにいかないのがスポーツの妙味と言うところだ。うまくい人は一回で十本のピンを倒すことがある。これを「ストライク」と言う。なかなか簡単に出来るものではないが、今大会では三人がストライクを出したのだ。拍手。大屋チームは女性一人男性四名の精鋭で参加した。選手起用は他のスポーツの技量で判断した。マレットの上手な人、ゴルフ、野球の経験がある人で握力のある人、ボールを思った所へ比較的に正確に投げられる人がいい。この条件に合った人が選ばれた。練習は特にしたことはないが、大屋区には毎年ふれあいまつりのイベントがあり、我々がスマイルボウリングのお手伝いをし

ている。対象は子供達であるので、ルールからボールの握り方、投げる方法まで指導して楽しんでいった。ついでに模擬演技をしてみせながら練習した。そのせいか皆比較的上手である。

大会は2レーンで始まった。緊張の瞬間だ。ゲートに当たってうまくいかず苦戦したが、わずかの差で勝つことが出来た。二戦目から要領が少しわかり楽勝だった。相手チームが苦戦する中、我がチームは二回で全ピンを倒したこともあって、勝利をおさめ決勝戦に進んだ。一番手はニニユースの女性。二番手はベテランのキャプテン。しめは豪快なストライクの男性で、大差で優勝した。一年連続であった。優勝賞品と介当ももらい、解散となる。良い一日であった。

滝沢宮、三浦、平林、竹内明、中村、橋本

福寿クラブ主な行事

◆第36回定期大会 上田文化会館
令和2年6月4日
新型コロナウイルス感染拡大の影響のため中止

◆第28回シルバースポーツ大会
「スマイルボウリング」
上田城跡公園体育館
令和2年6月12日中止

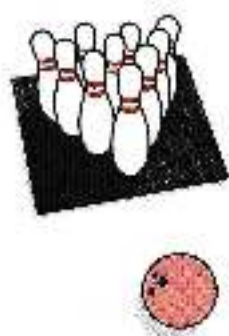
◆第3回福寿クラブ グラウン
ド・ゴルフ大会
上田城跡公園陸上競技場
令和2年7月1日中止

◆第38回ファミリースポーツ大会
「クレーンボール」
令和2年8月2日開催
上田原古戦場公園
室内多目的運動場

優勝 くにこクラブ
準優勝 上本郷A
3位 祭地クラブ
敢闘賞 上本郷B

◆第28回福寿クラブゲートボール
大会
令和2年9月2日開催
上田原古戦場公園
室内多目的運動場

優勝 くにこ会
準優勝 神吉会
3位 上本郷





福寿クラブケートボール大会

今後の事業予定

- ◆第22回福寿クラブマレットゴルフ大会
令和2年10月6日開催
ローマン様マレットゴルフ場
- ◆第13回上田市高齢者クラブ連合会マレットゴルフ大会
令和2年10月14日開催
ローマン様マレットゴルフ場
- ◆第60回長野県老人クラブ連合会大会（塩尻市）
令和2年10月21日開催
レザンホール
- ◆第3回福寿クラブ グラウンド・ゴルフ大会
令和2年11月17日開催
上田城跡公園海上競技場
- ◆シルバースポーツ教室
令和3年1月26日（中央公民館）・27日（奥村塚塚改善センター）・28日（神川地区公民館）
2月1日（西高公民館）・2日（堀尾地区公民館）・3日（城南公民館）・4日（檀田公民館）・5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3年3月26日開催
上田城跡公園体育館

編集後記

新型コロナウイルスの感染状況が改善の兆候を見せず、私達個人の日常にも支障を及ぼしてきています。特に、高齢者や持病のある人にとって感染すれば重篤な症状をもたらすことが分かってきています。そんな状況の中で、「うえた福寿だより」第82号の発行に当たり、ご寄稿いただいた方々には改めて敬意を表したいと思えます。

立場や環境の違いはあっても、それぞれに得難い人生経験や背景に書かれた文章は、たいへん味わい深い内容を含んでいます。ぜひ日を通して頂きたいと思えます。

私達の周辺にはさまざまな情報情報が溢れれています。健康寿命に関するものも少なくありません。肝心の事は、呂齋を跳け、体と心をしっかりと働かせて何事にも興味をもって前向きに生きて行くことではないかと考えます。

編集委員 山浦 正孝