

佐久市シニア連会報

発行所
 佐久市シニアクラブ連合会
 佐久市取出町183野沢会館
 佐久市社会福祉協議会
 ☎0267-64-2426
 4.1.25
 長野県
 発行人 井出 進
 制作
 (株)平成出版
 群馬県前橋市元総社町954-8
 ☎027-253-3731
 印刷所 朝日印刷工業(株)

新年のごあいさつ



佐久市シニアクラブ連合会
 会長 井出 進

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の第5波が落ち着きつつあって、ちよつと安心したのも束の間、第6波到来を心配させるオミクロン株が発生して、またまた自粛を余儀なくされる日常になってしまいました。

そのような中ではありますが、会員の皆様におかれましては、お元気で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 この2年間コロナ禍のため、計画していたシニア連事業のほとんどが実施できなかった訳ですが、今年こそは一堂に集まって健やかな姿で活動が出来るこ

とを念じております。

一昨年お願いしましたアンケートにより、シニア連を取り巻く諸課題が浮かび上がりましたが、その対応策の一環としてシニア連組織を7地区制にし、地元に着目して身近な交流や情報交換により、有意義な活動を目指すことが出来るように見直しました。

これまで開催した各地区会議において、地区規約の制定や役員を選任を行い、新しい体制が出来ました。本年はこの新しい組織により、地区シニア会活動がスタートする初年度になります。

今年寅年です。「虎は千里

を走る」の喩で、活力に満ちた1年にしたいものと思っております。会員の皆様のご協力とご支援を切にお願い致します。

また、佐久市には240の行政区がありますが、当シニア連に加入している単位クラブ数は現在49単会で、組織率は20%ちよつとです。行政関係の皆様のご協力や、会員の皆様による声掛けにより組織率の向上と、会員増を目指したいと考えております。

結びに、各単位クラブの益々のご発展と、会員皆様のご健勝ご活躍を祈念申し上げます。新年のごあいさつといたしま

新年のごあいさつ



佐久市長
 柳田 清一

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
 また、平素は市政に対し、格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス

の感染拡大により、佐久地域も様々なイベント等が中止・縮小を余儀なくされるなど、皆様の活動も影響を受け、地域の活動も希薄になってしまったのではないかと危惧しております。しかしながら、ワクチン接種が進

み、新しい生活様式を取り入れ

ながら、徐々にではありますが日常を取り戻しつつある様子も見られております。当市におきましても、引き続き、関係機関と連携し、この難局を乗り越えられるよう取り組んでまいりますが、一日も早い終息を心より願うところでございます。
 さて、少子高齢化が進み人口が減少している今日において、健康寿命をのびし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指されているシニアクラブの役割は、大変重要なものになっております。

今後におきましても、シニア

クラブの全国三大運動であります「健康・友愛・奉仕」を推進し、当市が目指す「暮らしやすさ・住みやすさ・働きやすさ」を実現できる、持続的に発展できるまちづくりの実現に向け、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。
 年頭にあたり、佐久市シニアクラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



白田地区会長
宮澤 文仁

会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響を受け、日々不安な毎日をお過ごししていたのではないかと思います。

このような状況において、新型コロナウイルス対策を行いながら充分と言えない中でも、会員一人ひとりの努力により、加入促進活動において、成果を上げることができ、県シニアクラブ連合会より、優良クラブ賞を受賞することができました。改めて会員の皆様方との相互の協力と絆の強さがあったからこそと感謝いたします。



中込地区会長
宿岩 敏春

明けましておめでとうございます。令和4年に入り、連合会の年度もあと3カ月余りとなりました。

さて、佐久市シニアクラブ連合会も新しい改革により、佐久支部を4地区に分けて発



浅間地区会長
茂木 孝

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

一昨年、昨年と丸2年間も新型コロナウイルスという目に見えない敵に振り回され、感染に脅え、自粛自粛と感染防止のため各種事業やイベントが中止にされたことが多く、平常の生活、暮らしが狂ってしまったと感じます。それでも世界平和の祭典「東京オリンピック」が開催されたことは成功だったと思います。

足しました。私も中込地区でのとりまとめ会議を12月8日に行いました。新しい規約(案)のもとで体制づくりの話し合いを行いました。中込地区も15クラブ572名といった小規模体制となり、これからの活動に対して、今までよりやり良くなったかと思えます。一番は役員構成であります。各クラブの15単会で任期がまちまちで平等性

が取れないとし、この会としては任期1年と決まりました。4年度4月より、新しい規約に基づき、事業計画を立てて活動に励みたいと思います。皆様のご協力をお願い申し上げます。また、本会、社会福祉協議会、その他関連する行政等と色々な角度からのアドバイスにより、このシニアクラブが発展していくことを望みます。

庶民の生活を守る感染拡大の危機管理も大事、景気・経済活性化も大事、また人々の精神的な感動・感激を生む行事も大事。強行すべきか延期・中止にすべきかの判断を求められる。上に立つ者は常にその時の判断で決断を背負っています。当然リーダーの判断は結果が良ければ当たり前と評価され、ミス・不満を感じるものがあれば批判がつきものです。

という新しいウイルスが南アフリカでデルタ株に置き換わり感染が急拡大。世界が新たな変異株におろおろしている状態。岸田首相は即、水際対策として外国人の入国禁止を表明。「慎重すぎる」という批判は全て負う覚悟だ」と強調。長たる者批判と責任を怖れていては何事も進まないことと覚悟が必要だと思います。

2年間続いた新型コロナウイルス感染、国民がマスク・うがい・手洗い・3密を避ける等を守り、ワクチンも効いてようやく落ち着いて規制も緩和され収束に向かうと思いきや、昨年11月下旬に「オミクロン株」

このコロナ禍がいつまで続くのか分かりません。しかし、明けない夜はありません。現代医学の領域をもって、また多くの国民が3回目のワクチン接種で収束し、1日も早く安心できる日常に戻る。とと、会員皆様のご健勝と活躍をお祈りいたします。



東地区会長
依田よし子

会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの中の生活は、これまで当たり前だったことや疑問にすら思っていたいなかった日常がとてもありがたいことだったことに気が

付かされます。一方で、危機の中を懸命に生きてきたからこそ、新たな発見や自分自身を見つめ直す機会をもらっているようにも思えます。今後

も先の見通せない状況は続くと思いますが、昨日より今日、今日より明日という気持ちで、前向きに希望を持って、仲間づくり、健康づくり、生きがいづくり、地域づくりの活動の輪を広げて参りましょう。先日、娘から久しぶりにお

なかを抱えて笑ってしまう話を聞いたので、皆様にも少しでも明るく過ごしていただければと思ってお裾分けします。

18歳と81歳の違い
「恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳」「道路を爆走するのが18歳、逆走するのが81歳」「心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳」「ドキドキが止まらないのが18歳、動悸が止まらないのが81歳」「偏差値が気になる18歳、

血圧・血糖値が気になる81歳」「恋で胸を詰まらせる18歳、もちでのどを詰まらせる81歳」「まだ何も知らない18歳、もう何も覚えていない81歳」「自分探しをしている18歳、皆が自分を探している81歳」少しでも明るい気持ちになっただけでいいでしょうか？

会員の皆様に1日も早く笑顔が戻り、健やかに活動ができますことを心から祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



浅科地区会長
橋本 輝己

新年明けましておめでとうございます。

令和3年4月1日をもって、佐久市老人クラブ連合会は佐久市シニアクラブ連合会に名称変更し、組織再編成をあわせて実施しました。従来の4支部制から臼田・野沢・中込・浅間・東・浅科・望月地区の7地区制としスタートしました。

昨年12月17日、例年開催しているシニア連大会及び芸能発表会に代わり、「健康づくり研修会」を演題『フレイル予



女性部長
桜井美智子

新年あけましておめでとうございます。

さて、女性委員会は次の目標を掲げ活動しています。
1、仲間の輪を広げよう
若手高齢者の入会が少なく会員が減少しています。同じ地域の人、同世代、知り合いの人に声をかけ仲間の輪を広め、会員数を増やし支え合う仲間づくりを進めましょう。

2、進んで役員を引き受けよう
役員のなり手がなく、休止や解散するクラブが増えてい

ます。会の発展のためにも進んで役員を引き受け、男女共同参加のクラブづくりをしましょう。

3、みんなが楽しめるクラブにしよう
会員や未加入高齢者のニーズに対応した魅力ある活動を皆で考え、活動内容や年代別の活動を取り入れて、地区や市町村の事業や活動への参加を進んで行いましょう。

今年度も目標を胸に、女性研修会や各事業へ参加し、生きがいと健康づくり、安心安全の地域づくりに明るく楽しい活動をして参りましょう。会員の皆様のご健勝と、ご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶いたします。



土屋 道成氏

健康運動指導士
一般財団法人日本スロージョギング協会アドバンス資格者

講師



佐久市シニアクラブ連合会
「健康づくり研修会
～フレイル予防に貯筋しましょう～」

令和3年12月17日 佐久市福祉総合センター

令和3年12月17日、佐久市福祉総合センターにおいて、佐久市シニアクラブ連合会「健康づくり研修会」が開催されました。当日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加対象を各単会の役員として約40名が参加しました。研修会には、健康運動指導士・一般財団法人日本スロージョギング協会アドバンス資格者の土屋道成氏を講師に招き、「フレイル予防に貯筋しましょう」を演題に講演が行われました。

講演の中では、筋力は1年間に1%ずつ低下し、寝たきりや入院などによりまったく筋肉を動かさない状態であるとたった2日で1%低下してしまうことに触れ、毎日の歩行や筋力トレーニングを心掛ける大切さを中心に説明が行われたほか、椅子に座ったままできる筋力トレーニングの実技指導が行われました。

また、筋力アップを目的とした歩行「スロージョギング」の方法について解説が行われ、時速6キロ程度の「ニコニコペース」を保つ運動方法について説明されました。

講演の最後には、佐久市や佐久大学などで組織する佐久





関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会長及び 長野県シニアクラブ連合会長表彰伝達式



市足育推進協議会が行っている「足育」について概要が説明され、靴選びや爪の切り方、

歩行姿勢など足の健康に関する様々な要素について知識を深めました。

今回の研修会開催は、令和元年の台風19号や新型コロナウイルス感染症の影響を受け、会議等を除いた市連合会の事業としては令和元年7月に開催されたマレットゴルフ大会以来となつたため、参加した会員は仲間との再会に笑顔が溢れ、仲間との活動の再開に明るい兆しを感じていたようでした。

お詫びと訂正

会報第33号佐久市シニアクラブ連合会単位クラブ会長・女性部長紹介にて誤りがございました。訂正しお詫び申し上げます。

荒宿長寿会女性部長

誤 蒲田 奈智子

正 鎌田 奈智子

健康づくり研修会の開催に合わせ、関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会長表彰及び長野県シニアクラブ連合会長表彰の伝達が行われ、井出会長より3名・2クラブに表彰状が贈られました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

受賞者（敬称略）

○関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会長表彰

花岡 文夫

○第61回長野県シニアクラブ大会

長野県シニアクラブ連合会長表彰

育成功労者

花岡 文夫

井出 清一

役員退任者

依田 よし子

花岡 文夫

会員加入促進活動優良シニアクラブ表彰

下越シルバークラブ

安原区長寿会

活動紹介

「浅科地区活動報告」

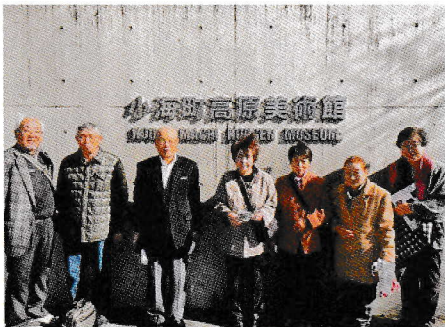
地区会長 橋本 輝己

「マレットゴルフ大会開催」

令和3年10月27日に駒場公園南コースで18ホールストロークプレー個人戦とし、8時30分開始。表彰式を行い11時45分に閉会。秋晴れの空の下34名が参加。2年ぶりの再

「役員研修会開催」

令和3年11月26日に7名が参加し、小海町高原美術館、八峰の湯、YATSUDOKI TERRACE小海の行程で保健センターを9時30分に出発、14時10分に帰館。美術館で作家が作品に込めた思いと魅力を鑑賞。八峰の湯で寛ぎ、シャトレーゼで焼菓子のバウムクーヘンの製造工程を見学しました。



▲役員研修会

八ヶ岳連峰の雪景色の雄大さに目を見張り、身も心も癒してくれる旅となりました。

投稿募集

「佐久市シニア連会報」第35号

(令和4年8月25日発行予定)の投稿を募集します。

①俳句、短歌、川柳、随筆、

単位クラブ・地区活動など

何でも大歓迎です。

②400文字程度。俳句、短

歌、川柳は1人5首(句)

までとさせていただきます。

締切日 令和4年7月1日(金)

原稿の送り先

佐久市シニアクラブ連合会

事務局

〒385-0043

佐久市取出町183野沢会

館 佐久市社会福祉協議会

☎0267-64-2426

活動紹介

下越シルバークラブ

「渋沢栄一と佐久」

会長 宮澤 文仁

白田文化センターにおいて、渋沢栄一の企画展示があり、下越シルバークラブ会員10人で話を聞きに行ってきました。

感染症の関係で、少人数しか参加できませんでしたが、大河ドラマでは見聞き出来ない話や、展示品の藍玉、愛染の敷物、愛染に使う型紙などの展示品を見ることができました。佐久地域との関わりでは、渋沢家は養蚕や藍玉の製造販売などを家業としていた

ので、幼少期(14歳)から栄一も佐久には幾度となく訪れていたようです。

冬に栄一が訪れた時、香坂峠で暴風に遭い絶体絶命の窮



地に陥った時、佐久の人々に命を救われ、それ以後、佐久と栄一の縁が深まったそうです。その中でも、佐久を訪れた栄一が信頼を寄せていた下県の木内芳軒という漢詩人から「漢詩」を習い、芳軒やその門下生は栄一に「剣術」を学び合う仲となった。

栄一が27歳の時にパリ万博を見学し、欧州の実情を見聞きし明治政府に仕官、6年後大蔵省を辞め、企業の創成、育成に力を入れ、第一国立銀行をはじめ、富岡製糸工場や常磐成鉱の開発、他にも孤児院、福祉事業を起こしたりと、500もの企業の創設に携わり、日本経済の礎を築いたが私企業は作らなかつた。

「武州生まれの私には、信州の佐久、小県は、第2の故郷だ」

