



なかの



第26号

令和4年1月30日発行

発行所

中野市老人クラブ連合会

発行人 宮澤昇一

印刷 レアドーク

市老連だより



6月10日
市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会参加の理事の皆さん
中野市壁田、県北信合同庁舎



活動事例発表者、東吉田敬愛会
会長 石渡孝男さん

皆様、新しい年、令和4年を如何にお迎えでしょうか。先ずは「明けましておめでとうございます」「本年もよろしく願います」「また皆様並びにご家族様の「ご健康とご多幸をお祈り申し上げます」。

さて令和3年はコロナウイルス感



会長
宮澤 昇一

新しい年を迎えて

染第3波、4波、5波に見舞われた一年間でした。令和3年度の事業計画を推進するに当たり、会員の皆様の安全・安心を第一に慎重に検討しました。その結果「長野県シニアクラブ大会」への不参加、更には「マレットゴルフ大会」や「研修旅行」など、大変残念でしたが二年続けて中止する事になりました。

コロナ禍、約二年。感染拡大防止のため3密の回避や不要不急の外出・往來の制限などで、気楽に子供や孫、友人・知人に会うことが出来ずストレスが溜まるばかりでしたが、東京オリンピック・パラリンピック大会での、日本選手の活躍が少しストレスを和らげてくれました。



た。何はともあれ一日も早くコロナウイルス感染が終息することを願っています。

令和4年が各単位クラブ及び市老連にとって飛躍の年でありますようにと願っていますが、会員の減少に歯止めがかからず大変心配です。平成17年の会員数4248名、単位クラブ数50が令和3年には会員数1125名、単位クラブ数27という状況です。(因みに長野県老連の会員数は、令和2年より10%・6000名の減です) 昨今、時代の変化と共に個々人の社会との関わり方も変わってきていますが、このコロナ禍が私たち高齢者には相互の親睦や健康増進が益々大切である事を知らしめてくれたと思います。

会員の皆様の英知を結集して会員減少を食い止める方策を見いだし、各単位クラブ及び市老連の活動が活発になるよう皆様のご協力をお願いし、新年のご挨拶といたします。

新年のごあいさつ

中野市長
湯本 隆英

新年おめでとうございます。中野市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、明るく希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はコロナ禍において、感染拡大の防止にご配慮いただきながら、明るく活力ある長寿社会の実現に向けて、健康づくりや介護予防活動、ボランティア活動の継続にご尽力いただいたことに、心から敬意を表します。

日本では、二〇四〇年には団塊ジュニア世代が65歳以上になり、高齢化は今後さらに進行していきますが、支援を要する高齢者の増加とともに、介護等の担い手不足が極めて大きな課題となつて参ります。

こうした中、老人クラブの皆様方の活動は、支援を必要とする高齢者の見守りや生活支援の担い手となるなど、地域で高齢者を支える体制づくり「地域包括ケアシステム」に欠かすことのできないものと考えております。

本市としましても、支援が必要となつても住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていただくための地域づくりに引き続き取り組んで参ります。

「人生一〇〇年時代」を迎える中、これからも地域福祉を支える担い手として活躍いただくとともに、健康寿命の更なる延伸に向けた取り組みにご尽力賜りますようお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍の収束とともに、中野市老人クラブ連合会様が益々ご発展されますこと、会員の皆様方の一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

新年にあたり

長野県議会議員
丸山 栄一

新年あけましておめでとうでございます。会員の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃は、各種事業を通じ、健康増進・教養の向上に勤められておりますことに、心から敬意を表します。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、閉塞感・孤独感を感じている方も多いと思います。一方、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎるなど、動かないことにより筋肉量の低下、基礎疾患の悪化、認知機能の低下など、健康に様々な影響が危惧されております。そのまま自宅に閉じこもり続けることにより生活動作が行いにくくなつて、フレイルが進んでいき要介護状態になる恐れがあると

いわれています。

健康を守り、地域のつながりを維持する観点からも、地域の人のつながりをつなぎ直すことが不可欠であり、老人クラブの活動は大変重要であります。十分なコロナウイルス対策をとつたうえで「新しい生活様式」のもと、各種活動に積極的に取り組まれることを期待します。

私も長寿県長野を維持しながら、高齢者にやさしい県政実現のため、健康づくりや地域福祉の更なる充実のため、日々努力してまいります。皆様も老人クラブと共に生きがいと健康づくりのため相互に支えあい、社会に積極的に参加され充実した活動を期待いたします。

終わりに、貴連合会の益々のご発展と会員の皆様方にとりまして、今年は新型コロナウイルスが落ち着き、平穏な良き年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

コロナ禍でも

仲間づくりを

長野県議会議員
小林 東一郎

新年おめでとうございます。老人クラブ連合会に集われる皆様には清々しい新年をお迎えのことと存じます。この一年が恵みの年となりますことを祈念申し上げます。

かつての日本の家屋は、夏の蒸し暑さをしのぐための風通しのよさに建築の力点が置かれていました。「家の作りやうは夏をむねとすべし」と徒然草に記した兼好法師は、「冬はいかなる所にも住まる」というのですから、殊のほか寒さには強かったのでしょう。隙間風をシャットアウトし暖かな冬の暮らしを手に入れた現代の日本人ですが、密封された屋内はコロナウイルスにも好都合。オミクロン株の出現もあり、感染の第6波が懸念されます。

高齢の方々のワクチン接種が進み安心感が広がる一方で、時間の経過で抗体価が低下。重症化防止は期待できるものの、感染予防は難しいようです。そこで3回目接種が始まっています。なるべく早く3回目接種が可能となるよう、県施策の展開を図ってまいります。

コロナにより様々な社会活動の制限がなされてきました。こんな時こそ自己研鑽に励み、日頃できなかったことに挑戦してみても。県では各地域でシニア大学を開設しています。感染防止対策を整えたうえで交流活動が行われており、新たな楽しみが発見も期待できます。2年間の受講となりますが、クラブ活動を盛り上げる仲間づくりのためにも、北信学部への入学をお勧めします。

結びに、コロナを収束させ、中野市老連並びに各クラブの活動が以前の活気を取り戻せますよう努めてまいりますので、引き続きご指導賜りますことをお願い申し上げます。

新春にあたり



中野市議会議長
町田 博文

新年明けましておめでとうござい
ます。皆様におかれましては、輝か
しい新春を健やかに迎えのことと
心からお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、い
まだ終息が見えない状況ではありま
すが、希望する方へのワクチン接種
が終了し、ワクチンの3回目接種や
飲み薬実用化も進められておりま
す。

昨年はコロナ禍で皆様の活動も自
粛が続いたことと存じます。活動の
機会の減少により運動不足となり、
フレイル（心身の機能が衰えた状
態）になることが懸念されますの
で、皆様には中野市で推進している
「歩く健康づくり」をお勧めいたし
ます。冬期間は足元が悪くなりま
すので、注意をしていただきながら、
風や香り、季節の変化を感じなが
ら歩き、運動不足の解消、気分転換を
してみてもどうでしょうか。

近年の日本では「よりよく生き
る」「その人らしく充実した生活を送
る」という「生活の質（QOL）」
が重視されています。この「生活の
質」を高めるには、基本的な身体
機能や心身の健康を保ち、人との関
わりを持つこと、余暇活動や社会活
動に参加することが必要と言われ

おり、老人クラブで活動すること
は、正に「生活の質」を高めること
でありますので、新型コロナウイルス
感染症防止を取りながら活動をして
いただければと思います。
結びに、中野市老人クラブ連合会
のますますのご発展と会員皆様方の
一層のご健勝、ご多幸をお祈り申し
上げて、新春のごあいさつといたし
ます。

特集

地域医療より

新型コロナウイルス

との闘い



北信総合病院総括院長
洞 和彦

新型コロナウイルスがどんどん変
異を繰り返していることはご存知の
ことと思います。今までに報告され
た新型コロナウイルスの変異株を表
にまとめてみました。2020年の
感染第1波から第3波は中国・武漢
で発生した最初の新型コロナウイルスによ
るものでしたが、2021年は4月

からの第4波はアルファ株、7月か
らの第5波はデルタ株による変異ウ
イルスの感染が主体でした。この
間、北信総合病院としても重症例を
含め多数の感染患者さんの診療に当
たってきました。とくに第3波から
5波にかけては入院患者さんが多
く、病床を増やしつつ何とか乗り
切ってきました。対応してくれた病
院職員には感謝の気持ちでいっぱい
です。

ようやくワクチン接種の効果が
出て、また、感染初期に点滴注射薬が
使用できるようになり、感染のコン
トロールがついてきてほっと一息つ
いたところです。ワクチン接種効果
は絶大で、10月の中野市内の感染者
はほぼ全例がワクチン未接種者でし
た。デルタ株に対しても抗体が体に
残っていれば十分に発症予防効果が
ありそうです。しかし、ここに来て
オミクロン株というこれまでで最も
激しい変異がみられる変異株が出現
しました。もし第6波が来るとした
ら、このオミクロン株が原因となる
かもしれない。まだわからないこ
とが多いのですが、表に示したごと
く、感染力が強く、また、従来株を
使って開発されたワクチンは、この
新しい変異株にはそれほど効かない
可能性もあります。そうはいって
も、オミクロン株に対して私たちに
できる感染対策は変わりません。手
洗いや3つの密を避ける、マスクを
着用するなどの感染対策をこれまで
通りしっかりと続けることが重要で
す。また、ワクチンはオミクロン株
に対して有効であると信じて、今

後予定されている3回目のブー
スター接種についても時期が来れば
ぜひご検討ください。ただし、ワクチ
ン接種後もこれまで通りの感染対策
を続けることが大切です。とくに基
礎疾患を持つていらっしゃる方は相
変わらず節度ある生活を心がけて下
さい。新型コロナウイルス感染克服
のため、もう少しのご辛抱よろしく
お願いします。

	アルファ	ベータ	ガンマ	デルタ	オミクロン
	α	β	γ	δ	\omicron
最初に 見つかった国	イギリス	南アフリカ	ブラジル	インド	南アフリカ
感染力	↑	↑	↑	↑↑	↑↑↑?
重症度	↑	?	?	↑	↑?
ワクチン 効果低下	X	○	○	○	○?

表 新型コロナウイルス変異株(大阪大学医学部 忽那賢志先生作製)



部会報告

体育厚生部

部会長 笠原光男

令和3年度も昨年同様コロナウイルス感染症が各地で影響を受けています。体育厚生部会では5月21日に部会を開き本年度開催予定で有る各大会を協議しました。昨年はコロナウイルス感染症で各大会が中止に成っているだけに、本年度は何とか開催したい思いでしたが残念ながらここに来てコロナウイルス感染症が変異し更に感染力が強くなっており3密を避けて開催してもかなりのリスクを伴うのは間違いなく、又会員皆様方の安心安全を図れないため本年度も止むを得ず中止にいたしました。各大会を楽しむにしていた会員の皆様方には残念な結果に成ってしまいました。何卒ご理解の程、宜しくお願い致します。来年度こそコロナウイルス感染症が終息し会員の皆様方と明るい笑顔で再会し各大会を大いに楽しみたい物です。



教養文化部

部会長 小林伸雄

主な流れ

- 5月21日 第1回教養文化部会
市老連だより25号発行について
- 5月28日 老連だより25号内容、印刷業社選択
- 6月2日 (老連だより25号) 印刷業社打ち合わせ
- 6月15日 (老連だより25号) 印刷サンプル出し、老連だより
- 6月16日 (老連だより25号) 修正
- 6月17日 (老連だより25号) 確認
- 6月29日 市老連だより25号納品
- 9月3日 第2回教養文化部会
市老連だより26号発行について
- 9月22日 コロナウイルスの現状を医療従事者の声を載せたい意見有り
- 11月11日 北信総合病院に依頼
第3回教養文化部会
市老連だより26号進捗

もったいない

定年退職、毎日が日曜日。テレビを見れば、連続ドラマ。次の日も次の日も、目が離せなく運動不足。そこで、ラジオを聴く。聴きながら色々作業、体を動かせる。最近ではワイドFM、信越放送がFMで聴く事が出来るクリアな音質で聴ける。40年前のラジカセ当時のテレビ音声を受信出来るので快適に受信しかもステレオ放送。畑仕事で聴きながら、畑に置きっぱなしで夏中聴いても電池保っている。楽しく農作業出来た。

他に30年前のパン焼き器が、不調。捨てれば粗大ゴミ、修理に挑みました。電解コンデンサー3個交換、焼き上がる迄4時間、見事に復活しました。粗大ゴミにならずに済みました。テレビから離れ



30年以上使用ですが
部品交換修理に挑みました。

ラジオを聴くようになり、体を動かす作業も出来る。時間を有効に、ラジカセ、パン焼き器復活。昭和、平成、大量生産大量消費であったとおもいます。その全てが、粗大ゴミ化。完全にリサイクル出来る物は極わずか。海洋汚染の引き金、最近ではレジ袋に関しても皆に浸透して来ています。世界的にSDGs持続可能な未来を築く為、一人一人が、出来る事に挑みます。



復活です
みごとに焼き上がりました。



女性部会

感染症終息後に期待

女性部会長 古越 祥子

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス禍は治まらない。5月、8月の感染増により、例年の活動計画もままならず、様子を見定めてとプランの延期が続いている。

それでも6月ごろから始まったワクチン2回接種により、秋口以降、感染が治まりつつあり、まずまずの見とおしに成ってきている。活動は次年度に期待したい。

年々、会員減少が懸念されていて身近でも次世代の入会は少ない。出来れば女性部の目標である

1、皆が楽しく過ごせる

2、健康な生活を目指して、など、身近な所で実施出来る事を望みたい。

女性部としての活動が実施出来なかったことを反省しています。



市老連活動記録

4月5日

監査会

ふれあいセンター

4月15日

新旧理事会

中央公民館

4月26日

評議委員会

書面決議

5月21日

第1回理事会

中央公民館

5月21日

第1回体育厚生部会

中央公民館

5月21日

第1回教養文化部会

中央公民館

6月10日

北信ブロック研修会

北信合同庁舎

6月30日

会報

中野市老連だより25号発行

7月1日

老人クラブ女性指導者研修会 長野市

7月9日

第1回社会福祉部会

ふれあいセンター

8月19日

第2回理事会

中央公民館

9月3日

第2回教養文化部会

ふれあいセンター

9月17日

第2回体育厚生部会

中止

11月11日

第3回教養文化部会

ふれあいセンター

12月9日

第3回理事会

中央公民館

1月25日

第4回教養文化部会

ふれあいセンター

1月30日

会報

中野市老連だより26号発行



新旧理事会4月15日



市町村シニアクラブ連合会

ブロック研修会

6月10日(木) 長野県北信合同庁舎講堂にて10時30分より開催、本年より「シニアクラブ連合会」となりました。午前は研修活動発表、中野市からは東吉田敬愛会、石渡孝男さん例年活動の中で中学生との交流が4年間出来ずに、始られたらいいなどの事ご苦労様でした。

午後は「充実したシニアライフのために」小川和子氏の講演、その中で、目が良くみえなく老化が進んで来たかな?老いる事の体験、長生きは老化認知症を抱えいく、自分の出来る事を追求して行く、家の片付けが出来なくなる(女性高学歴の人に多く見られる)家の物を整理して行く、やれるのは75歳が峠、物の整理が出来ると気持ちにゆとりが出る。

他終末期の医療とケア、事前指示書、誰と誰を呼ぶ、公正証書、生前に自ら判断しておく。

午後3時閉会となりました。

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修



祝

表彰



令和2年度
中野市老人クラブ連合会
会長表彰

令和3年度
長野県シニアクラブ連合会
会長表彰

平林次光さん

心豊会 活動報告

会長 中島元三

毎年4月から12月迄の5の日、午前9時から岩水神社境内の清掃を行っています。

又市より配布される花苗を境内の一画に植栽し、美化活動に努めています。

清掃作業終了後、神社拝殿前で情報交換し、親睦を深めています。



心豊会 親睦交流会

平野地区女性部 山岸玉枝

コロナ禍での自粛生活

今年はどうしたものか、何回かの役員会を重ね、「行くさ」と会長の一声で決まり、11月29日天候にも恵まれ一路、斑尾の湯へ。他愛のないおしゃべりに花を咲かせて笑い自慢の漬物、楽しい一時を過ごす事が出来ました。帰りのバスの中で参加して良かった、楽しかったの声は本当にうれしくコロナウイルスと共存しながら予防を徹底し皆さんと健康を楽しみながら活動していきたいと思えます。

大熊松寿会 活動報告

会長 酒井忠雄

令和3年4月に発足した大熊松寿会の健康体操は、毎月第2と第4の木曜日の午後2時から3時半まで公民館で健康体操飯盛松として、ビデオを参考にしながら体を動かしています。今のところ会員は15名程です。その一環として令和3年12月9日に「ボッチャ」の講習を中野市社会福祉協議会の徳竹さんと高坂さんを招いて教えていただき「ボッチャ」の球に初めて触れる人ばかりで最初は思う様にいかなかったけれども回数を重ねる毎に上達し皆さん和気あいあいと楽しく行えました。

「次回もやろうね」

今度は個人戦のトーナメントの大会を考えております。講習会の内容は試合の進め方やルール説明、点数の数え方等を学びました。

前回は10月14日において睡眠健康指導士の諏訪直人先生を講師に「良い睡眠と健康」についてお話を聞きました。

参加人員は26名でした。



平岡老連マレットゴルフ大会

平岡老連会長 畔上 忠治

平岡老連のマレットゴルフの大会を行うかどうか老連役員、スポーツ部会（武田利夫会長）と単位クラブの会長との合同会議を開いてコロナ感染症防止を徹底して行う事に成りました。当日は全員検温しての大会と成り、10月31日午前8時半より竹原河川公園マレットゴルフ場にて男子16名、女子8名の参加のもと行いました。当日は衆議院の投票日、コロナ感染症防止の為懇親会は行わずお昼に解散しました。

試合結果（敬称略）

男子の部	女子の部
優勝 湯本剛弘	野村福子
2位 矢澤則夫	田尻文子
3位 小玉真治	武田勝江



更科福寿会の活動

会長 笠原 光男

毎年恒例に成っている年3回の神社草刈り清掃作業、コロナウィルス感染症で各地の行事イベント更には村の各イベントも中止になっていますが、そんな中でも更科福寿会では神社草刈り清掃を欠かさず行っています。マスクの着用、3密を避けての作業は高齢者にとってはかなりの負担ですが、春は4月桜の咲く頃、そして夏の終わりの9月、更に冬の始まりの11月と1年間通して行っています。朝の9時に集合ですが、皆さん集合時間より早く集まり誰となく作業が始まっています。ビーパーで草を刈る人、熊手でそれを集める人、車に積んで捨てる人、別に分担を決めたわけでも無いのですが自然



に分担が決まっています。会員皆さんの気心が通じ合っているからかもしれない。草刈りが終わり神社の拝殿でお茶会、これも楽しみの一つです。ここでは世間話に花が咲き和気あいあい楽しいひと時を過ごしています。残念ながらコロナウィルス感染症予防の為お茶だけは仕方なく中止になっています。このような事業を率先して行っているという事は我々福寿会の皆さん方村のシンボルでもある伝統の神社を守って行こうと思う表れではないでしょうか。又コロナウィルス感染症が一日も早く治まり会員の皆さんと笑顔で楽しいお茶会が出来ます様に祈りたいものです。

東寿会の活動

女性部 白井 奈三

令和3年度の事業計画をたてましたが、コロナ禍でほとんど実施する事が出来ず残念でした。実施出来た活動は、高梨公園の美化活動、4月から10月の第3日曜日、9時から10時、草取り、掃除等、出席者10から12名で行いました。

8月親睦交流会を帯の瀬ハイツで実施20名の参加でパネルシアター鑑賞、カラオケ、会食等久し振りに皆さんと楽しい一時を過ごす事が出来ました。

さて、私の拠の人生訓と、好きな数え歌を紹介します。口ずさんでみて下さい。きっと笑顔になれると思います。

人生訓

- ・半分でいい
- ・人並でいい
- ・普通でいい
- ・平凡でいい
- ・ほどほどでいい

数え歌

- ひとつとや 人に良いこと
してあげよ してあげよ
めぐりめぐりて
わがために わがために
- ふたつとや 二人でよいこと
話しましょう 話しましょう
嫁や姑の
良いところ 良いところ
- みつとや 南の風の
吹く頃は 吹く頃は
あたり一面
花盛り 花盛り
- よつとや 四方の山々
眺めれば 眺めれば
人の世の
狭いこと 狭いこと

数え歌つづき

- 5 いつつとや いつも大きな
心持で 心持で
人のあやまち
気にならぬ 気にならぬ
- 6 むつとや 昔のことなど
言うまいぞ 言うまいぞ
時の流れに
さおさして さおさして
- 7 ななつとや 七くせあつても
仕方なし 仕方なし
その人それぞれ
個性あり 個性あり
- 8 やつとや やつとついたり
実年に 実年に
いろいろ山坂
ありました ありました
- 9 このつとや こころで一服
しましようか しましようか
孫ら大勢
寄ってくる 寄ってくる
- 10 とおとや とうとうここまで
生きてきた 生きてきた
良い嫁 良い孫
ありがとう ありがとう
- もうひとつ これ土産に
天国へ 天国へ



初夏のくだもの



うさぎ追いし かの川

かの川

北永江長寿くらぶ

宮島一典

文芸欄

短歌

小田中 双葉会
頓所てる子

名も知らぬ黄手を揺らし

黒姫童話館

たちまち朝霧閉ざす

八十路もすぎ

四国遍路の品々を

柩に入れよと和尚宣う

菊月に生まれし吾子に

年齢えは

定年間近かと清々答う

ご協力ありがとうございました

「1円玉募金」を多くの皆様からご協力を
いただき、ありがとうございました。

「1円玉募金」
4,586円

注、この募金は今回を持ちまして、対応を中止といたします。

編集後記

老連だより、6月の25号では皆様
の各活動を伝える事が出来なかった
のですがコロナウイルス感染防止策
等配慮しての活動報告、又今回は、
地域医療北信総合病院総括院長にご
協力いただきまして記載できました
事、誠に有難うございました。まだ
まだ油断出来ない状況ではあります
が、活動報告が寄せられ皆様にご報
告出来ます事、ご協力ありがとうございました。

老連だよりが会員皆様の今後の各
クラブでの活動のお役に立つ掲載、
楽しく成る案件等をより有益な情報
をお寄せ頂き、まだ老連未加入の
方々にアピール出来る様な内容、興
味引く様な話題掲載の「老連だよ
り」に、成れますよう願うばかりで
す。

私も老連加入1年生ですが、この
存在すら知りませんでしたので満足
行く物を届けられずにご免なさい。
新型コロナウイルス禍最中にての
編集、6月の第25号のコロナ禍を生
き抜こう、のウォーキングの効果、
テレビ視聴をラジオ聴く生活習慣に
変えて作業も出来、耳から聞く情報
を脳内で整理、創造する事による脳
の活性化「脳内で映像化」テレビで
は、創造思考が起らない、是非ラ
ジオを聴きながら、運動、作業等、
老化、ボケ防止にお勧めしたいです。
26号発行の為、ご協力して頂いた
北信総合病院の皆さん、各クラブ、
個人の皆さん、改めて感謝申し上げます。

文責 小林伸雄