

長野市老連ふれあいだより

第294号

令和4年2月

<発行> 長野市老人クラブ連合会
 長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 1階
 TEL: 090-2620-3520 FAX: 026-227-3520

<編集協力> 株式会社ニチコミ 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 TEL: 054-283-5424



©善光寺



表彰者代表として壇上に上がった6名

第9回 長野市老人クラブ大会 盛会のうちに無事終了

令和3年11月30日(火)長野市東部文化ホールにて第9回長野市老人クラブ大会が開催され、90人が出席しました。

開会に先立ち「安来節」「花笠音頭」が安来節の会により披露され、会場を盛りあげました。

物故会員への黙祷に続き、開会の挨拶、「老人憲章」の朗読、「老人クラブの歌」の静聴を行ったあと、

宮島孝夫会長の挨拶、来賓からの祝辞が読み上げられ、表彰式に移りました。

今年度の表彰では老人クラブ活動に貢献したクラブと個人が表彰され、6人が代表として賞状を受け取りました。

第2部では戸隠地質化石博物館・学芸員の田辺智隆氏による講演が行われ、ユーモアを交えた解説に会場では笑い声も聞かれました。

終始和やかに大会は進み、閉会宣言を行い、盛会のうちに閉会いたしました。表彰を受けられた皆様、おめでとうございます。

[表彰者・講演の詳細は2ページへ](#)

受賞者代表謝辞

西之門町西寿会(第一地区)

会長 金井晃一

本日は栄えある表彰誠にありがとうございます。

私は西之門町西寿会会長の金井晃一と申します。

本来ならば直接皆様の前で受賞の御礼を申し上げるべきところ、小生5日前から持病の腰痛が悪化し、本日の式典には出席することがままならず、誠に申し訳ございませんが、文書をもって失礼させていただきます。

西寿会は会員数たったの10名ですが老人クラブの会員であることに誇りを持って地域活動に精を出しております。また老人クラブの灯を消さないよう、日々努力した結果、会長職に10数年、年齢も90歳となりましたが、まだまだこれからと頑張ります。

最後に会長様始め役員の方々、会員の皆様、事務局の皆さまのご健勝と老人クラブの益々のご繁栄をご祈念申し上げます。本日はどうもありがとうございました。

老人クラブ大会 講演要旨

長野の大地から学んだこと
―自然のみかた付き合い方―



講師
戸隠地質化石博物館
学芸員・田辺 智隆氏

ものには歴史がある

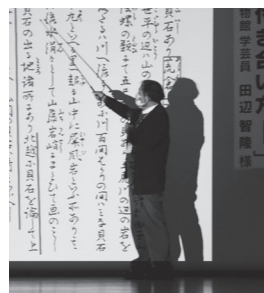
私たちは住む長野市は豊かな土地ですが、自然災害も少なくありません。実は約500万年前に海底火山でできた土地で、元々は海でした。

地層の堆積や噴火・浸食などを繰り返して、絶えず変化を続けてきた大地によって長野市の気候が成立し、人はその環境に合わせて生活を営んできました。

災害をなくすことはできませんが、大地の生い立ちや履歴書

を読み解くことで自然との付き合い方を知り、被害を減らすことはできます。

「温故知新」の言葉のように過去を知り、現在を見つめ、未来をつくっていきましょう。



講演の様子

令和3年度表彰者

「全国老人クラブ連合会長表彰」及び「長野県シニアクラブ連合会長表彰」は第61回長野県シニアクラブ大会において、「長野市老人クラブ連合会長表彰」は第9回長野市老人クラブ大会において表彰が執り行われました。

全国老人クラブ連合会長表彰

◎活動賞(ボランティア活動部門)

朝陽地区 南屋島長寿会

長野県シニアクラブ連合会長表彰

◎育成功労者

松代地区 小林 繁
古牧地区 中村 邦雄

◎役員(会長) 退任者

若穂地区 近藤 定利

◎会員加入促進活動 優良シニアクラブ表彰

・会員が5人以上増加した単位クラブ

吉田地区 桐原和楽会

・新設の単位クラブ

篠ノ井地区

レインボー21しののい

長野市老人クラブ連合会長表彰

◎会長永年在任者

第一地区 金井 晃一

第一地区 高森 準

吉田地区 塚田 照雄

吉田地区 古平 欣造

吉田地区 古田 新造

吉田地区 田口 忠徳

直轄クラブ 武田 信一

◎優良老人クラブ

吉田地区 吉田東町和楽会

◎功労者(表彰状)

古牧地区 倉島 財子

古牧地区 小穴 孝知

◎功労者(感謝状)

吉田地区 伊藤 隼人

(敬称略)

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

長野県シニアクラブ大会

教養部長 上野 孝夫

令和 3 年 10 月 22 日 (金) 第 61 回 長野県シニアクラブ大会が岡谷市 カノラホールに約 300 名の参加者を得て開催されました。大会開始前に物故会員に黙祷を捧げ、開会となりました。

主催の長野県シニアクラブ連合会・藤岡嘉会長が挨拶で、「昨年の新型コロナウイルスにより各種事業が中止・延期となつてしまつたが、本年度は更に厳しくなるかもしれない。その中で『のばそうー健康寿

災害時高齢者共助活動研修会

事業部長 箕 昭一

令和 3 年 10 月 27 日 (水) 午後 1 時半より長野市ふれあい福祉センターにおいて、講師に長野市危機管理防災課課長補佐の高野昇弘様をお招きして「災害時高齢者共助活動研修会」が開催されました。その内容は特に高齢者に限定されたものでなく、一般的な洪水、土砂、地震などの災害時の防災対策という立場から貴重なご講演をいただきました。

その骨子は、①まず自分が住んでいる場所にどのような危険があるかを長野市や地域で作成された防災マ

命、担おう！地域づくりを」の実現を」と参加者を激励されました。

引き続き表彰式に移り、県知事表彰、長野県シニアクラブ連合会長表彰等の贈呈が行われました。

続いて、私の主張では「老いても心にロマンを」元気で支え合う社会づくりを」をテーマに、84 歳の岡谷市高齢者クラブ連合会副会長の三井正二さんから「私たちがの宝は、長い間生きてきた知恵と経験」「是非それを活かして社会へ提言し、少子高齢化社会をストップさせ、少しでも環境の改善に努めていきたい」と述べられました。

ツプ(ハザードマップ)などで確認し、危険がある場合の最適な避難場所についてもよく理解しておくこと。
②公共放送あるいは長野市からの防災メール(緊急放送を含む)から差し迫った危険があるかどうかを判断し、危険がある場合には警戒レベル 4 以上(高齢者は 3 以上)で避難する。
③洪水と土砂災害については、長野市の防災メールと気象庁のキキクル(危機来る)を有効に活用して対処する。特にある程度広い範囲の情報はキキクルの川の水位情報から洪水を土に含まれる水分量の多寡から推定される危険度情報からは土砂災害についての詳しい情報が得られる。④地震についてはまず日本が世界的に

また、講演では、諏訪中央病院副院長 高木宏明先生から「パンデミックの時代とシニア生活」新型コロナウイルス感染症から学ぶ」について、人類と感染症、新型コロナウイルスについて等ユーモアを交えてお話しいただきました。また後半では、高木先生自らギターとハーモニカを演奏し、長渕剛の楽曲を張りのある声で歌い上げられ、会場を感動で包み込みました。

コロナから守ることは、3つの点 検①マスクを正しくつける②換気を意識する③手指を正しく消毒する。最後に大会宣言を行い終了となりました。

見ても地震多発地帯であり、長野市でもいつ地震が起きても不思議ではないということを認識し、まず家具の転倒防止を確実に、地震時には安全で適切な身の守り方と行動がとれるように日頃から訓練しておくこと、また長野市防災アセスメント調査で予想されている二つの大地震(長野盆地西縁断層地震と糸魚川ー静岡構造線断層帯地震)の地震動予測なども参考に

して自分の住んでいる土地の地盤の安全性についても理解しておく、などでした。



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員加入増強運動の 取り組み

第二回加入対策会開催

会長 宮島 孝夫

年間行事の一つ「仲間づくりの推進」の中で、会員増強運動の一貫として、第二回加入対策会が令和3年12月15日(水)に開催されました。

第一回は8月11日に実施され、それを踏まえて第二回は更に突っ込んだ会にと「会員勧誘の有効な方法について」をテーマに、勧誘の方法は？ どんな声掛けで勧誘しているか具体的な言葉をと、一歩踏み込んだ討論に入りました。

討論に入る前に「新規設立クラ

ブ事例発表」を「レインボー21ののい」の南澤建一会長から設立に至った経緯等について、いと細やかにお話しいただき、新たに設立されたことに感謝いたしました。

討論は、6グループに分け、それぞれまとめ役が中心に議論、その後グループ毎の発表となり、該当者にも老人クラブの位置付けをしつかりとしていただき協力をお願いすることが最も有効的である。それには、老人クラブの活動状況やその役割等わかりやすいパンフレット等が必要であるとのこと。そこで「老人クラブ入会のお誘い」のパンフレットを改訂することになりました。

次年度の地区老連としての会員

会員加入対策会について

総務部長 竹村 碩敏

会員の皆さまには老連の活動にご理解ご協力を賜わり感謝申し上げます。今年度は二回にわたり会員加入対策会を開催致しました。なかなか決定打の無い難しい永遠の課題ですが、二回目(12月15日開催)は38名の出席をいただき、6グループに分かれて話し合いを行いました。

会員勧誘の際の有効的な方法、具体的な言葉等、またパンフレット配布の後に勧誘したら効果があるのでは

ないか、趣味を通じた仲間を誘う、町の役員をした人には強制的に加入してもらい、取りあえず夫婦のお一人に入ってもらい、その後もうお一人にも入ってもらい、諸説時間一杯に色々な意見が出ました。私感ですが結局は役員の熱意、行動力次第かなと思っております。

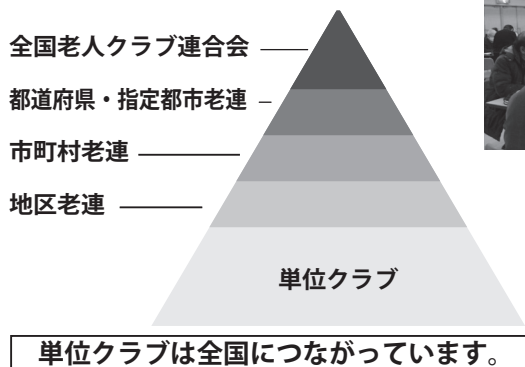
皆々も参考にしながら会員増につなげるように御協力の程、よろしくお願い致します。また仲間づくりには良い活動だと思えます。「有志の会」もご利用いただけたらと思

現在ではコロナ禍で思うよう



加入対策会の様子

<老人クラブ連合会組織図>



増強運動目標では、「現状維持」が圧倒的で、更なる加入増強に力を入れていただきたいと考えています。市老連の年齢別会員数を分析すると75才以上、いわゆる後期高齢者が76%と圧倒的で前期高齢者は16%、この年代は団塊の世代でもとても元気な人達です。是非加入し老人クラブの存続活性化にお力添えをお願いします。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

女性部の活動紹介

市老連女性部活動を振り返って

女性部長 井出 了代

日頃より長野市老人クラブ女性部活動にご理解、ご協力をいただきまして御礼申し上げます。

現在、高齢化社会と言われている中で、老人クラブの役割は大きくなっており、会員の約半数を占める女性部は、活動を通して老人クラブの発展を目指しております。

元気で楽しく魅力あるクラブ活動に「女性リーダー研修会」「実技研修会」「交流研修会」を行っております。

実技研修会に参加して

女性部副部長 樋口 泰子

12月7日(火)、長野市ふれあい福祉センターにて「女性部実技研修会」が開催されました。今回は折り紙の会の役員に講師としてお手伝いをいただき、男性会員の方にもご参加いただきました。最初は広告チラシで作る「便利箱」、次にお正月にちよつと飾ることができる「素敵な折り紙で折る変わり鶴」、そしてメインは「お気に入りの布で作るカードケース」でした。簡単な作業のようでも真剣なまなざしで、戸惑いな

どの講演、研修会も現在の私達に役立つことばかりでした。

今年度の活動を終えて、私達女性部の活動が有意義なものとして、楽しいクラブづくり、会員増強につながっていくことを願っています。

令和3年度の主な実施内容

- 「認知症のサイン・早期発見が必要な理由」
長野市地域包括ケア推進課 小林久江様
- 「充実したシニアライフのために」
NPO法人ライフデザインセンター 小川和子様
- 「スマホでできること」
ソフトバンク株式会社様
- 「実技研修会」
お気に入りの布で作るカードケース・古紙で小物入れ・羽根付鶴の折り紙

がらも和気あいあいと楽しいひとときでした。男女関係なく、皆さま楽しまれたようでした。折り紙の会の役員の皆様には分かりやすく教えていただき大変感謝しております。

新型コロナウイルス感染症が流行している中で、感染症対策をしつつ無事に開催できて良かったと思っております。

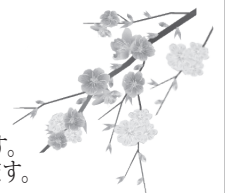


春の研修旅行のご案内—昼神温泉と花桃・元善光寺御開帳・諏訪大社 バスの旅—

- 期 日: 令和4年4月21日(木)~22日(金)
- 旅行代金: 24,800円(1泊4食・旅行費用・消費税)
- ご 宿 泊: 昼神温泉 ホテル恵山(阿智村)
- 申込期限: 3月25日(金)まで※定員になり次第締切
- 訪問先
満蒙開拓平和記念館・長岳寺・元善光寺・はなもも街道・そらさんぼ天竜峡・光前寺・諏訪大社上社・諏訪大社下社
- 旅行企画・実施: 太陽旅行株式会社

お申込・お問合せ: 長野市老人クラブ連合会事務局 ☎ 090-2620-3520 / FAX 227-3520

注意事項: この研修旅行は「GoToトラベル」または「信州割 SPECIAL」が適用されることを前提にした旅行代金となっております。上記2つの事業が適用されない場合、また、新型コロナウイルスの感染状況により変更または中止になる場合があります。



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康部の活動紹介

一年を顧みて

健康部長 牧 昭治

新前には慌ただしい一年でした。新型コロナウイルス感染症拡大で年度当初の計画がことごとく中止に追い込まれ、振り返ってみると自分は何か役に立ったのだろうかと思問自答しております。

そんな数少ない活動の中で、7月の夏季マレットゴルフ大会とMG健球会の5月と12月の例会に参加しました。大空のもとで犀川河川敷のコースを三回体験しただけでも一年分歩い

健康部役員とJUNIORの一年

健康部副部長 中村 幸一

令和3年度、新任の健康部役員として、何も分からない中、先輩の皆さんや事務局の皆さんのご指導をいただきながら、お役に立ったかどうか分かりませんが、何とか乗り切ることができました。振り返ってみるとこの一年は、コロナに翻弄された一年であったと思います。

コロナ禍の中、何とか隙間をこじ開けるように開催された、夏のマレットゴルフ大会は大盛況のうちに終了しましたが、秋は中止。年度の最大イベントである健康づくり推進フェスティバルは何回かの会議と現地視察まで行いま

たような気がし、楽しみながらできるマレットゴルフの健康効果も体験できました。



市老連の一番大きな事業である「高齢者健康づくり推進フェスティバル」

は市老連の事務局をはじめ総力を結集して実行委員会を構成し、部会も何度か開き万端の準備をしたのですが、コロナのため二年連続の中止となり残念でした。

健康部では、屋内で楽しくできる囲碁ボールを会員に広げる狙いで講習会を二回開催しました。囲碁ボールは、

したがコロナに阻まれ、中止という憂き目に会いました。囲碁ボールも講習会を2回行い、大会を楽しみにしていましたがこれも中止ということで、本来の健康部事業は、全くもって未消化のまま終わったという感じであります。

私事で恐縮ですが、今まであまりご縁がなく、お寄りしたことのなかった市の「ふれあい福祉センター」には、今年度20回近く通うことになりました。限られた期間の中ではありましたが、

長野市老人クラブ連合会の活動を通して、素晴らしい先輩や、仲間に出会うことができました。そのことは私にとつて、かけがえのない宝物を頂いたと思っております。

専門家やマスコミから、これからのコ

力ずくでも、また、思うようにもならない、屋内で誰にでも楽しくできるゲーム感覚のスポーツです。

市老連では、屋外用のスポーツ用具や、体力的に弱い方も参加できる屋内スポーツ用具も貸し出ししております(コロナ感染レベル3以下で貸し出し可)。

私は歳をとつて毎日が惰性で過ごしがちでしたが、そんな自分に社会で役目があることはありがたいことだと感じています。

老人クラブには、楽しみながらスキルアップできるメリットが数々用意されております!

コロナとの付き合い方はどうあるべきなのか、様々議論されておりますが、このままでは私たちの活動が停滞し、老人クラブの存在意義まで失われてしまうのでは、心配でなりません。来年度からは、社会主体がコロナ感染防止の様々な施策が実行され、コロナとの共存の方向が見えることを期待したいと思います。

最後に、長野市老連の益々のご発展をお祈り申し上げます。一年間の御礼に代えます。ありがとうございます。うございました。



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和4年度長野市老人クラブ連合会 事業計画 (抜粋)

令和 4 年度事業計画が決定されました。各地区老連・単位クラブの事業計画にご活用ください。

メインテーマ (全国共通) 「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

長野市老人クラブ連合会は、健康、友愛、奉仕の全国三大運動の原点に立ち、生きがいと地域を豊かにする活動、健康づくり、事故・犯罪防止活動など多彩な活動を進めるとともに、会員増強、高齢者の仲間づくりを進めます。

令和 4 年度の柱

- 1 生きがい・健康づくりの推進
- 2 仲間づくりの推進
- 3 地域づくりの推進
- 4 友愛・災害時共助・奉仕活動の推進
- 5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

1 生きがい・健康づくりの推進

- (1) 高齢者健康づくり推進フェスティバル・マレットゴルフ・スマイルボウリング・囲碁ボール大会の開催
- (2) 健康保持と介護予防の推進
- (3) スポーツ普及活動
(用具の無料貸出、講習会・体験会の開催)
〈グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げ、スマイルボウリング、囲碁ボール、吹き矢〉

2 仲間づくりの推進

- (1) 会員増強運動 (単位クラブ数及び会員数の現状維持) の推進
- (2) 新規会員加入促進運動の推進、会員加入促進活動優良クラブの表彰、会員加入対策会の開催
- (3) 有志活動 (一期一会悠遊会、安来節の会、MG 健球会、コーラル歌音、折り紙の会)

3 地域づくりの推進

子供見守り活動の推進、自治会・子供会等との連携、地域文化の保存・継承活動への参加

4 友愛・災害時共助・奉仕活動の推進

- (1) 在宅高齢者等を支援する友愛活動、一人暮らし高齢者世帯等への情報提供
- (2) 安全、安心の住みよい街づくりを目指すボランティア活動、災害時共助活動の推進
- (3) 友愛活動研修会・災害時高齢者共助活動研修会の開催
- (4) 老人の日・老人週間活動 (9/15 ~ 9/21)、全国一斉社会奉仕の日 (9/20) の推進

5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

- (1) シニアセーフティクラブ活動、シニアセーフティ研修会の開催
- (2) 高齢者交通安全教育の推進
- (3) 特殊詐欺被害防止活動

6 女性部活動

女性リーダー研修会・実技研修会・交流研修会の開催

7 表彰・慶賀

功労者・優良老人クラブの表彰、慶賀祝 (ダイヤモンド婚・金婚・白寿・米寿) の実施

8 啓発宣伝

会報誌「長野市老連ふれあいだより いずみ」の発行 (年 3 回)

9 その他

- (1) 指導者研修会・長野市老人クラブ大会・芸能発表会等の開催
- (2) 関係機関への協力

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

芹田地区老連の活動紹介

芹田地区老人クラブ連合会 会長 北村 茂

令和3年度
芹田老連事業計画に基づき

【事業内容】

1. 社会奉仕

① 環境美化活動

随時

道路・神社・公園等（各単老）

② 訪問活動

随時

寝たきり・独居等（各単老）

③ 社会奉仕活動

9月奉仕の日

道路・神社・公園等（各単老）

④ 児童見守り活動

年間通学路周辺・挨拶（各単老）

社会奉仕活動は各単老コロナ

ウイルスの影響はあまりなく

実施できたが参加者が若干落

2. 研修会

市老連開催の研修会

に出席、講演会もあり

大変勉強になりました。

た。

ち込んだ傾向であった。

3. 健康増進

芹田老連主催の年2

回のマレットゴルフ大

会はコロナウイルスの

影響で中止となりましたが、

市老連のマレットゴルフ大会

（7月8日）に各単老の有志

が参加し楽しい時間を過ごす

ことができました。

芹田地区は身近に犀川緑地

公園のマレットゴルフ場があ



川合新田区が新型コロナウイルスの終息と区民の健康を願って神社正面に打ちあげた花火



社会奉仕活動

4. 会議

芹田地区老連会長会議は原則毎月第一火曜日9時～10時30分芹田公民館で行っています。市老連の通達事項、芹田地区老連の事業計画の見直し等を審議しております。

芹田地区老連は会員の皆さんが一番楽しみにしている研修旅行が1日も早く実施できることを願っています。コロナに負けないで健康で元気にお過ごし下さいませよう。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

戸隠地区老連の活動紹介

戸隠地区老人クラブ連合会 会長 鈴木 知



戸隠は、山深く、神々が眠る神秘の里であり、標高600〜1200mもある起伏の激しい高原の地です。観光地であり、年間約100万人以上もの人が訪れます。

戸隠村の頃の基幹産業はたばこの生産でしたが、今はほとんど無くなりました。人口は3100名前後を推移しております。令和3年度は式年大祭の大事業が行われました。令和4年度は戸隠地区でも7カ所で御柱大祭が行われる予定です。

戸隠地区老連は15地区の行政区の中、14地区の単老で運営しており、会員数は640



名程で活動しております。私達老人クラブの計画は美化活動や世代間交流、訪問活動、伝承活動等々の盛りだくさんの計画をしておりますが、残念ながらコロナ感染拡大に付き、実施できなかつた事業がほとんどでした。一番楽しみにしていた市の「健康づくり推進フェスティバル」が中止になり、大変残念でした。

そこで、戸隠地区で何かやってほしいとの意見が多く寄せられ、11月10日(水)に「戸隠レクリエーション大会」を実施しました。全地区より人数制限をし、60名程参加をしていただき、健康体操や輪投げ大会等とても楽しい1日を過ごしていただきました。

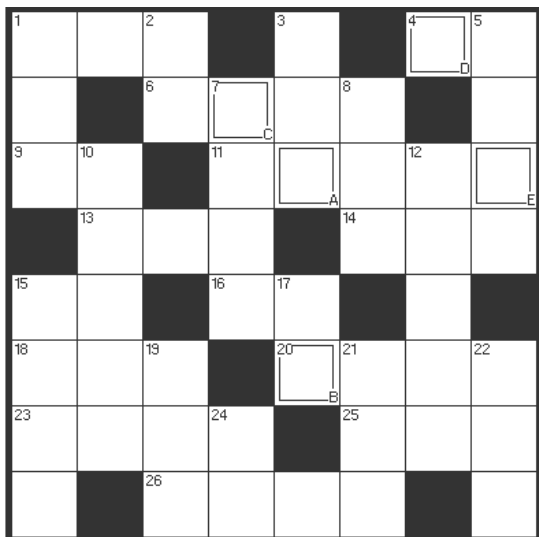
して実施しました。最後に表彰式を行い、優勝から参加賞、団体賞、個人賞等、盛りだくさんの景品を用意し、参加者は大変喜んでおられました。後日「楽しかったので、来年も実施してほしい」との意見も多数寄せられました。

当日は、手の消毒やマスクの着用、道具の消毒、人数制限等のコロナ対策に万全を期して実施しました。最後に表彰式を行い、優勝から参加賞、団体賞、個人賞等、盛りだくさんの景品を用意し、参加者は大変喜んでおられました。後日「楽しかったので、来年も実施してほしい」との意見も多数寄せられました。

また、単老の地区でも子どもの七夕祭りで会員の願いを込めた短冊を書いていただき、それを持ち寄つて竹に吊るして楽しんでおります。さらには、清掃作業や講演活動、世代間交流、育成会との共催等も積極的に活動しております。

早くコロナの終息を迎え、心身の健康保持に努め、社会奉仕活動ができることを願うばかりです。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



裏表紙で答え合わせ!

頭の体操 クロスワードパズル

今後の主な行事予定(3月~7月中旬)

3/下旬			正副会長会議
3/下旬			常任理事会
4/上旬			春の全国交通安全運動啓発活動
4/21(木)-22(金)			視察研修旅行(昼神温泉)
4/26(火)	AM		会計監査
4/28(木)	PM		女性部正副部長会議
4/28(木)	PM		女性部会
4/28(木)	PM		(新)女性部正副部長会議
5/2(月)	PM		正副会長会議
5/2(月)	PM		常任理事会
5/9(月)	PM		理事会
5/12(木)	PM		(新)正副会長会議
5/30(月)	PM		健康部会
5/31(火)	PM		教養部会
6/3(金)	AM		事業部会
6/3(金)	PM		総務部会
6/3(金)	PM		表彰審査委員会
6/3(金)	PM		正副会長会議
6/9(木)	AM-PM		(県)市町村ブロック研修会
6/10(金)	PM		常任理事会
6/21(火)	PM		指導者研修会
6/28(火)	PM		健康部正副部長会議
6/30(木)	PM		女性リーダー研修会
7/1(金)	PM		囲碁ボール講習会
7/1(金)	PM		健康部会
7/7(木)	AM-PM		(県)女性指導者研修会
7/13(水)	PM		健康づくり推進フェスティバル実行委員会
7/13(水)	PM		健康部会

(2月15日現在)

※新型コロナウイルス感染状況及び会場都合などにより変更・中止となる場合があります。

タテのカギ

- 【タテ1】他人に気がつかって遠慮すること。
- 【タテ2】無意識の習慣になっている動作や言葉。
- 【タテ3】正月・五節句などに作る特別な料理。
「○○○料理」
- 【タテ5】添加物を加えていないこと。
- 【タテ7】金額がきわめて多いこと。
- 【タテ8】強いところ。優位に立つ点。強さ。
- 【タテ10】いいにおいを出す材料。
- 【タテ12】金、または金メッキで出来たメダル。
- 【タテ15】書類などをはさむための小さな金具。
- 【タテ17】太陽が沈む方角。
- 【タテ19】道や進む方向が右へ曲がること。
- 【タテ21】ある用途のための紙。
- 【タテ22】自分のやっていることや周りの物がわかる心のはたらき。
- 【タテ24】魚をつること。

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】物事を行う場合に、守らなければならない決まり。規定。規約。
- 【ヨコ4】会社・役所などで、主に机の上で書類の作成・整理などを行う仕事。
- 【ヨコ6】降り積もった雪。雪が降り積もること。
- 【ヨコ9】形がトラに似た動物。犬と同じようにペットとして飼われる。
- 【ヨコ11】預金と貯金。
- 【ヨコ13】陸地をほって船が通れるようにした水路。
- 【ヨコ14】一般の人々の住む家。
- 【ヨコ15】野山に生える落葉樹。実がいがいがのとげで包まれている。
- 【ヨコ16】地球上の一定の地域に住む人々が一つの組織としてまとまったもの。
- 【ヨコ18】昔の貨幣の単位。「千○○○箱」「千○○○役者」
- 【ヨコ20】ある系統の最初の代。
- 【ヨコ23】世間一般に広く認められている説。
- 【ヨコ25】さわるとかぶれることがある落葉樹。または、その樹液からできた塗料。
- 【ヨコ26】橋脚(きょうきやく)を使わず、兩岸から張り渡したケーブルや綱でつり下げた橋。

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有志の会 ご案内

(令和 4 年 3 月～令和 4 年 7 月上旬)

会場…長野市ふれあい福祉センター会議室(MG 健球会除く)
※会場・講師の都合及び新型コロナウイルスの感染状況により、変更・中止になる場合があります(コロナ感染レベル 4 以上で中止となります)。
※新規入会・再入会の年会費は、記載の倍の金額となります。

(2 月 15 日現在)

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
悠遊会 年会費 500 円 参加費無料 (別途材料費の場合有) ※要事前申込	3	28	月	10:00	未定	裁縫道具 かぎ針 ボンド
	4	18	月	10:00		
	5	23	月	10:00		
	6	13	月	10:00		
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	3	7	月	10:00	民舞踏	ザル 魚籠 手ぬぐい
	4	4	月	10:00		
	5	2	月	10:00		
	6	6	月	10:00		
	7	4	月	10:00		
コーラル歌音 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	3	22	火	10:00	童謡・歌唱・歌謡曲他	歌集
	4	25	月	10:00		
	5	9	月	10:00		
	6	30	月	10:00		
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	4	15	金	8:30	月例会 (犀川第二)	マレット 用具
	5	20	金	8:30		
	6	17	金	8:30		
折り紙の会 年会費 500 円 参加費 100 円 (別途材料費の場合有) ※要事前申込	3	14	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド つまようじ
	4	11	月	10:00		
	5	16	月	10:00		
	6	27	月	10:00		

スポーツ用具無料貸し出し

- * グラウンド・ゴルフ
 - * スマイルボウリング
 - * 囲碁ボール
 - * 輪投げ
 - * ペタンク
- (コロナ感染レベルが 3 以下の
場合貸し出し)
予約申込先: 長野市老連事務局
TEL 090-2620-3520
FAX 026-227-3520

「いずみ」原稿募集

- ・クラブ活動記
 - ・日々の雑感 (随想)
 - ・俳句 / 短歌 / 川柳
 - ・写真 等
- 氏名・電話番号・所属の単
位クラブ名を明記の上、長
野市老連事務局へお寄せく
ださい。

お詫びと訂正

前号・293 号で下記の文言
の表記が誤っておりました。

【4P】
文中の語句と各写真キャプ
ションに誤りがありました。
シュミレータ→正:シミュレータ

【10P】
南堀長寿会 写真下
社会報誌活動→正:社会奉仕活動

お詫びして訂正いたします。

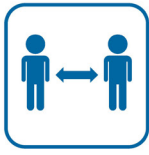
次号のお知らせ

「いずみ第295号」は令和4年
6月下旬発行予定です。

詳しくは長野市老人クラブ連合会事務局 (☎ 090-2620-3520) へ

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

参加に向けての留意点

- 体調を確認してから参加する。体調の悪いときは休む。
- マスクを着用し、咳エチケットを心がける。
- こまめに手洗い、手指の消毒をする。
- 人と接するときは、間隔をとる。
※できれば前後左右1m以上あける。
- 会話をする時は、正面に立たない。
- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
- 屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけるのは避ける。



活動のポイント

- ・正しい情報を共有する。
正しい情報で、不安や恐れ、感染症に対する偏見や差別を防ぎましょう。
- ・仲間のつながりを大切にする。
電話で声をかけたり、情報を届けよう。



例えばこんな工夫

- ・少人数での活動を企画
- ・人が多い時間帯を避ける
- ・参加者の把握(名前・連絡先・健康状態等)

<出典：全国老人クラブ連合会「クラブ活動は新しい生活様式で」より>

クロスワードパズル 答え

キ	ソ	ク	オ	ジ	ム
ガ	セ	キ	セ	ツ	テ
ネ	コ	ヨ	チ	ヨ	キン
ウ	ン	ガ	ミ	ン	カ
ク	リ	ク	ニ	メ	
リ	ヨ	ウ	ン	ヨ	ダイ
ツ	ウ	セ	ツ	ワ	ルシ
ブ	ツ	リ	バ	シ	キ

チシキジン

スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



出席者：会長・副会長・事務局長

令和4年1月5日(水)長野市賀詞交換会に出席しました。荻原市長と名刺交換をし、引き続き老人クラブへの支援をお願いしました。

賀詞交換会

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています
