

# 伊那

第26号  
令和4年2月

# 市高連だより

発行 伊那市高齢者クラブ連合会 〒396-0023 伊那市山寺 298-1 (伊那市社会福祉協議会内) TEL 0265-73-2544

編集・制作 株式会社ニチコミ 〒422-8067 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階 TEL 054-283-5424 <http://www.nichicomi.com>

## 技能伝達講習会

女性部の技能伝達講習会が今年も開催されました。今年は「お気に入りの布で作るカードケース」を講習し、各単位クラブごとに作成しました。

コロナ禍ではありますが、会場を3地区に分散したため、大勢の皆様に参加いただくことができました。久しぶりに集まる地域の方々と楽しい時間を過ごせました。



## 目次

- 2P… 新年ご挨拶 会長・樋代 義男
- 3P… 「互助」と「自助」 伊那市社会福祉課・兼子係長
- 4P… 第16回伊那市高齢者クラブ大会 / 表彰者名簿
- 6P… 副会長に就任して思うこと 副会長・丸山 徹一郎
- 7P… 新しい時代のクラブのあり方 副会長・酒井 巖  
女性部活動のこれから 女性部部长・小坂 美恵子
- 8P… わがクラブ紹介 野口高齢者クラブ 事務局・桐山 二六男
- 9P… わがクラブ紹介 坂下高齢者クラブ第二 会長・有賀 昭洋
- 10P… 三峰川今昔物語 伊那市高齢者クラブ 副会長・北原 幸彦
- 11P… 文芸欄 短歌・俳句・川柳
- 12P… 伊那市高齢者クラブ友愛活動

# ●会長からの挨拶 あけましておめでとうございます



伊那市高齢者クラブ連合会

会長 樋代 義男

昨年は大変お世話になりました。今年もよろしく願いいたします。

平素は市高連事業へのご理解、ご協力に改めて感謝申し上げます。

2年前より続いている新型コロナウイルス感染症で昨年もクラブ活動に、社会参加の制約や、対人交流の制限は、高齢者の日常生活や地域での活動に、大きな影響を与えています。

市高連事業にも事業計画の変更を考えざるを得ない状況でした。特に会員の皆さんの楽しみにしていた、マレットゴルフ大会を中止としたことは残念でした。従って県大会も中止になりました。

昨年のワクチン接種、感染

対策の効果で、落ち着いた感じでありましたが、今年になり6波の兆しがあり心配しています。感染対策を引き続きお願いします。

全国テーマ「伸ばそう健康

寿命・担おう地域づくり」。私たち高齢者クラブは高齢者の意欲と知識・活力を結集し生きがい・健康づくりと住みよい地域づくりを実現するため、仲間づくり活動、趣味、文化などのサークル活動、児童の登下校時の見守り活動、地域文化の保存、伝承活動などに取り組んできました。

健康・友愛・奉仕

とりわけ健康づくりは、大きな柱であり高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活を営むために、高齢

者の健康長寿、フレイル予防につながる活動に対する期待は大きくなってきており、誇りを持って、新しい時代に相応した活動を進めなければなりません。

会員増強運動の3年目になりました。

会員の減少、クラブ存続が難しいというのを聞きます。この難局を乗り越えて、繋がり理解して頂いて増員活動、次世代に繋げるようにご尽力をお願い申し上げます。

交通安全の徹底、被害者、加害者にもならないように気をつけましょう。

会員一人ひとりが担い手となり、楽しいクラブづくり、安全、安心、の地域づくりのために活躍と皆さんのご健勝を祈念申し上げ挨拶とさせていただきます。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

**毛利薬局**  
株式会社CTF

どの病院・医院・診療所などの処方箋でも取り扱いできます

上伊那郡南箕輪村北殿3469-1  
TEL:0265-78-6780/FAX:0265-78-0858

**唐澤洋祐法律事務所**

弁護士 唐澤洋祐

伊那市荒井3497-3 青木ビル2階  
TEL 0265-73-7833  
FAX 026-403-2502

— 電気工事 —

**株式会社 伊那エンジニアリング**

伊那市上の原6112-1  
TEL 0265-72-3862

**社会保険労務士法人 田畑事務所**

伊那市狐島4075-1  
電話 (0265)78-3658

**建築板金工事一式請負**

有限会社 **長谷川板金工業所**

伊那市東春近4105  
TEL0265-72-4535

**伊那米穀株式会社**

伊那市中央4542-2  
TEL 0265-72-3126

# 「互助」と「自助」



伊那市社会福祉課高齢者係  
係長 兼子 美信

令和3年4月から、社会福祉課高齢者係長としてお世話になっております。本年もよろしくお願いいたします。

高齢者クラブのみなさまには、日頃より伊那市の保健福祉行政にご理解とご協力をいただき、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

さて、伊那市の高齢化率は、昨年12月1日現在で31.7%となっておりますが、実は40%を超える地区も多くあり、半数以上が高齢者というところもあります。そうした地区においては特に、生活の場面で高齢者同士が支えあうという機会が非常に大きくなります。いわゆる「互助」の活動ですが、これは温かい人間関係が成せるもので、都会ではあまり期待できないもの

の、伊那市には日常にあるものだと思います。

一方で支える側の高齢者は健康で自立した暮らしを続けられてこそ、様々なサービスを活用しながらも自分としては自分でできる体を維持していく、これは「自助」の考えです。互助を担うこうした元気な高齢者が多いのも伊那市の強みであります。

この「互助」と「自助」を両面で支えることが高齢者クラブの果たしている非常に大きな役割だと思えます。美化活動やボランティアなどの互助の他、クラブの活動に参加し健康な心と体を維持する自助が、地域と伊那市を支える互助につながっています。

市では、介護認定者等への介護サービスの給付、紙おむつ購入や移動困難者などへの直接支援を行う他、ゴミ出しや灯油の給油などの軽度生活援助や高齢者の知恵や技術の伝承など互助の活動に対する助成を行っています。軽度生活援助事業者には、区などの自治組織や地域社協、高齢者クラブでの登録も可能です。みなさまがお持ちの力を活用いただき、ぜひご協力いただければと思います。

新型コロナウイルスによってオンライン会議やテレワークなど働く環境も変わってきました。高齢者クラブの活動も一堂に会しての交流の他、出かけることが困難な会員が参加できたり、個人単位で活動できるよう新しい取り組みを始めるのもよいかもしれません。

会員のみなさまにはウイルスへの感染防止にご留意いただきながら、これからも「大樹のように」若葉を付け、枝葉を揺らし、お元気に地域で活躍されることをご期待いたします。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

**新築工事・リフォーム・外構工事**

アメックスホーム  
**amex home**

**アメックスホーム伊那有限公司**

**0120-978-337**

伊那市中央5130 FAX 0265-71-6207

笑顔になる・元気になる・幸せになる

穏やかで安心できる生活の実現を  
社会福祉法人上伊那福祉協会

特別養護老人ホーム  
**みさやま**

伊那市西箕輪3900番地251  
TEL 0265-72-6556

**相続・遺言のことなら**

**アルプス司法書士・行政書士事務所**

司法書士・行政書士  
**中村 和史**

伊那市上新田2005メゾンスクエア1階  
TEL 0265-98-8873

**みらい歯科クリニック**  
MIRAI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	／	○	○	○	○	○	／
15:00~19:00	／	○	○	○	○	○	／

休診日：月曜日、日曜日、祝祭日

上伊那郡南箕輪村8306-1989  
**0265-98-0814**

**合成樹脂販売・加工・着色・リペレット**

**株式会社 三星合成**

TEL (0265) 72-2802

伊那市西箕輪4590-13

新築住宅・増改築の請負工事  
材木の乾燥・加工・販売/製材/薪の販売  
ペチカ(蓄熱式暖炉)の設計及び施工

**株式会社 こだま建築舎**

伊那市西箕輪大泉新田935番地  
TEL 0265-98-6785

# 伊那市高齢者クラブ連合会 行事報告

## 第16回 伊那市高齢者クラブ大会開催

11月13日(土) 伊那公民館にて



11月13日(土)伊那公民館にて、単位クラブの会長、女性部長、表彰者が参加し大会が開催されました。今年度も新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、参加人数を制限して開催させていただきました。

また開催に伴い、衆議院議員・宮下一郎様、伊那市長・白鳥孝様、伊那市社会福祉協議会会長・篠田貞行様よりご祝辞をいただきました。

はじめに、昨年の大会以降、お亡くなりになられた会員の皆様方に黙祷を捧げました。式典は酒井副会長の開式の言葉で始まり「シニア憲章」は、小坂女性部長の朗読がありました。

樋代会長より、「会員一人ひとりが担い手となり、楽しいクラブ作り、安心、安全の地域づくりのために、健康で活躍されるよう祈念申し上げます」との挨拶がありました。大会宣言を酒井副会長の朗読で提案し、

全員の拍手で認めていただきました。

コロナ禍で中止していましたが、演芸発表や作品展示等を今年はいよいよ、坂下高齢者クラブより大正琴の演奏、沢渡高齢者クラブ推薦者の日舞の披露で花を添えていただくことが出来ました。

また、作品展示では、川北町高齢者クラブの会員の作品を受付で展示いただき参加した皆様に好評でした。表彰者の皆様は次のとおりです。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

**株式会社エフ・アンド・アイ**

本社 伊那市上の原6004-5  
南箕輪支店 上伊那郡南箕輪村8306-1196

TEL 0265-76-0656

**あけぼの歯科医院**

往診、口腔リハビリ行ってます

診療時間  
午前 8:30~12:00  
午後 2:30~6:00  
※午後 2:30~5:00頃は往診  
土曜日:午前 8:30~12:00

休診日 日曜・祝日・水曜

伊那市西町4918-5 ☎ 0265-72-9301

定期契約便/貸切急便/etc...

一般貨物運送業・軽貨物運送業

**R 伊那陸送株式会社**

上伊那郡南箕輪村9792-5(伊那IC南)

TEL 0265-78-6211

制御盤・ハーネス製作・省力化装置配線

**FAシステム**

上伊那郡南箕輪村5200-4  
TEL 0265-78-9511

車の購入を考えている方から  
点検まで何でもご相談下さい

**YKG GARAGE車屋**

上伊那郡南箕輪村6285-1  
TEL 0265-93-0211

MDS  
総合電気設備業

有限会社 **三沢電気システム**

伊那市西春近263-8  
TEL 0265-78-7098

# 令和 3 年度 伊那市高齢者クラブ大会表彰者

## 育成功労者表彰

氏名	所属クラブ
鈴木 和子	坂下高齢者クラブ第一
寺山真寿美	沢渡高齢者クラブ

## 優良クラブ表彰

会長名	クラブ名
赤羽 文人	坂下高齢者クラブ
守屋 武夫	山寺白山クラブ
北原昭三郎	溝口高齢者クラブ

## 優良会員表彰

氏名	所属クラブ名	在籍年数
小林 茂	下川手寿クラブ	30 年
伊藤ふじみ	ますみヶ丘シニアクラブ	26 年
伊東 伸子	ますみヶ丘シニアクラブ	24 年
加藤 キヨ	ますみヶ丘シニアクラブ	22 年
北野 茂治	下川手寿クラブ	20 年
那須野智博	野口高齢者クラブ	16 年
遠藤そで子	野口高齢者クラブ	16 年
春日喜美子	野口高齢者クラブ	15 年
池上 亀夫	水上長生会	15 年
小池 勝恵	水上長生会	15 年
高橋 七郎	水上長生会	15 年
平澤きくゑ	室町高齢者クラブ	11 年
宮下 由子	室町高齢者クラブ	11 年
平澤 常子	沢渡高齢者クラブ	10 年
竹松きみ子	沢渡高齢者クラブ	10 年
平澤 安子	沢渡高齢者クラブ	10 年
平澤 清一	沢渡高齢者クラブ	10 年
本田はま代	沢渡高齢者クラブ	10 年
木村今朝子	沢渡高齢者クラブ	10 年

## 県表彰

(伊那市のクラブ大会にて委託表彰)

## 加入促進優良クラブ表彰

(新規会員 5 名以上)

会長名	クラブ名	獲得会員数
中村 晴一	貝沼明笑会	9 名
木嶋 林弥	上新田高齢者クラブ	6 名
寺山 増市	沢渡高齢者クラブ	7 名
唐澤 壽男	下小沢あかりの会	5 名
有賀 憲幸	なんてったって吹上	5 名
北原昭三郎	溝口高齢者クラブ	11 名

## 全国老人クラブ表彰

(伊那市のクラブ大会にて委託表彰)

## 活動賞

会長名	クラブ名
会長 / 唐澤 壽男	下小沢あかりの会

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

**IC 神山内科医院**  
 診療時間 午前9時～11時30分  
 午後3時～5時30分  
 休診日: 木曜・日曜・祝祭日  
 伊那市西町5121-1 TEL 0265-78-5151  
 予約専用TEL 050-3186-4709  
 Web予約 <https://kamiyama-cl.reserve.ne.jp>

**まきた歯科クリニック**  
 ・歯列矯正 ・一般歯科  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△
14:30～18:30	○	○	○	/	○	/

 △土曜 9:30～13:30 日曜・祭日: 休診  
 伊那市上新田2548-1  
 TEL 0265-71-6201


**野沢医院**  
 受付時間 午前 8:30～12:00  
 午後 2:30～ 6:00  
 土曜日: 午前 8:30～12:00  
 休 診 日曜日・祝祭日・土曜午後  
 伊那市西町5057-1  
 TEL 0265-74-5000

入れ歯が合わない方 御相談ください。  
**たけまつ歯科クリニック**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～19:00	○	○	/	○	○	16:30

 休診日/水曜午後・日曜・祝祭日  
 受付は診療終了30分前までです  
 伊那市山寺1850-1 TEL 0265-72-5839

**冬場のお風呂に要注意**  
 ●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります  
 ●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。  
 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



**北林歯科医院**  
 休診日 土曜午後、日・祝日  
 伊那市西町5119-12 マイシティプラザ2F  
 TEL 0265-72-1400

# 伊那市高齢者クラブ連合会 役員の言葉

## 副会長に就任して思うこと

伊那市高齢者クラブ 副会長 丸山 徹一郎

副会長を仰せつかりました。微力ではありますが職責を全うしたいと思います。

高齢者クラブの会員としては、落第生です。会員になってからも、町内、区の役員を続け、まだ若いという自信もあって、今まで満足には活動に参加していませんでした。

老人クラブづくりが進められてからのようです。国は、昭和38年「老人福祉法」を制定し、老人クラブへの助成を開始しました。昭和41年には、全国都道府県加入の全国組織（全国老人クラブ連合会）ができたようです。

改めて、高齢者クラブのことを調べてみますと、高齢者クラブの前身は、平安時代の「尚齒会」まで遡るそうです。現在のように活動が広がったのは、第二次世界大戦後、全国各地の社会福祉協議会で、

老人クラブの活動の柱は、「健康・友愛・奉仕」これが全国の三大運動の共通のキーワードです（昭和61年制定）。その精神、活動は今に継承されています。

最盛期の平成10年、全国で890万人の会員がいた高齢

## 新しい時代のクラブのあり方

伊那市高齢者クラブ 副会長 酒井 巖

我々「日影ふれあいクラブ」の現在最大の悩みは、会員数の停滞にある。

会員がなかなか増えないのが最大の悩みである。過去の

文集を見ると多い時には、会員数が80余名の時代もあったようで、現在は40名なので、倍以上の会員数で活動していたこともあった。

者クラブも、令和3年には470万人まで減少しているようで、会員の減少は全国的な流れのようです。会員減少の原因はいろいろあると思いますが、高齢者クラブに魅力がない、何をやっているかわからないことが、大きな原因のひとつになっているのではないのでしょうか。宣伝不足もあると思います。高齢者クラブのあり方、活動について考えなければならぬ、「健康・友愛・奉仕」活動を柱に据えて、どうにかして会員の増強、活動の活性化を進めていきたいと思えます。その一つは「世代間交流」にあると考えています。

今後ともご支援よろしく、お願いいたします。

高齢化社会になった現代だから、会員数は増加して当然と思うのであるが、反対に減少しているのが現実である。そろそろ、クラブに入会したらよいのでは？ という方々に誘いをかけてみるとすると「俺はまだ元気で働いているので老人クラブに入

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

伊那谷発信地域ポータルサイト

# 伊那谷ねっと

<https://ina-dani.net/>

伊那市・箕輪町・南箕輪村の役立つ情報を集めた便利なサイトです。スマホからもご覧ください



サイト運営：伊那ケーブルテレビジョン(株)

## 牧田法律事務所

弁護士 牧田 豊彦

伊那市西町5156 INAセンタービル1階西

TEL 0265-98-6162

良いお薬をみなさまに!

株式会社 **アルプスメディカル**

伊那市西春近2532

TEL 0265-76-5452

木製建具・家具製作・障子・襖・網戸張替 等



株式会社 **城南**

伊那市西町6061-16

TEL 0265-72-3733



労働者派遣事業

株式会社 **ジャパンネットソーシング**

本社 駒ヶ根市飯坂1-33-38 TEL 0265-81-0423

伊那営業所 伊那市山寺前橋町1994 柴田ビル2F TEL 0265-71-6353

伝統を守り続ける

屋根工事業



**茅葺信州**

駒ヶ根市「長春寺」

伊那市西春近1722-3

TEL 0265-98-0724

# 伊那市高齢者クラブ連合会 役員の言葉

## 女性部活動のこれから

伊那市高齢者クラブ女性部長 小坂 美恵子

「資格がない」という返事。多くの人に、似たような返事で断られた。そういつ人達から見ると、老人クラブというところは、よほよほになって家の仕事もできなくなった人達の集う会という感じなのかな……と思う。現代の老人は60歳を過ぎても、いや80歳を過ぎても腰など曲がらず、すたすたと歩き

昔の老人とは確かに違うことは明白だ。だから「老人クラブ」という印象を早く打ち破らなければならぬと思うが、最近の高年齢層の人たちからは、昔の老人クラブのイメージがなかなかとれない。そこで、県では「老人クラブ」から「シニアクラブ」と名称を改めたが、果たしてそれで

問題が解決するとは思えない。結局のところ、見ている人達（年輩者）の見る目を変え、活動を我々会員が実践していかなくては駄目だと思つ。「そんな良いことをやっているクラブなら俺も入って一緒にやってみよう」と思わせることだと思つ。そのため新しい活動を工夫し考えていく1年にしたいと思つ。

私たち女性部会は、自立して、生きがいのある生活を続けるために「健康寿命」を伸ばすことが大切と考え活動をしています。今年も「フレイル」を防ぐための「栄養」を学びましよう、と、「料理講習会」を計画しましたが、コロナ禍により中止となりました。閉塞感の毎日の中、ひとりでも多くの方に参加いただき、楽しんでいただけたら、伊那・長谷・高遠の三地区に分けて、「お気に入り」の布で作

るカードケース」の技能講習会を行いました。感染予防・密を考えたからの講習会でしたが、久しぶりの仲間、そして男性の参加もあり、楽しく有意義なひと時でした。カードケースは多くの方が、マスク入れに活用しています。単位クラブに帰り「学んだこと」を、会員の皆さんはじめ、ご近所の方、お友達にもお伝えいただき、市高連の楽しさを感じあえたら、嬉しく思います。



私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

**社会福祉法人 高遠さくら福祉会**

特別養護老人ホームさくらの里  
伊那市高遠町勝間220 TEL 0265-94-1181

グループホーム桜  
伊那市高遠町勝間222 TEL 0265-94-5166

地域密着型特別養護老人ホームみのりの杜  
伊那市東春近8897番地1 TEL 0265-98-6007

**建築 板金**

**株式会社 ミサバン**

伊那市西春近1382-3  
TEL 0265-76-9757  
FAX 0265-97-1822

**セブン-イレブン**

ご予約 配達 承ります

伊那高尾町店  
伊那市山寺2395-1 TEL.76-7179

**ロコモティブ シンドローム チェック**

屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い

手すりがないと階段の上り下りが困難

15分以上連続して歩き続けられない

横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない

2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい

布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

## わがクラブ紹介

伊那市の北東の端に位置する野口高齢者クラブです。今までは市の中心から遠く離れた過疎地区でしたが、これから国道153号線バイパスが開くと国道から1kmの好条件となり、地域の活性化が期待されます。クラブの生い立ちは、平成17年にそれまで活動停止していた老人会を「野口高齢



### コロナ禍を乗り切るクラブづくり

野口高齢者クラブ 桐山 二六男

者クラブ」と名称変更して再スタートしましたが、毎年会員数は増やしても名前だけの会員が多かったため、4年前に役員交代を契機に再募集をして現在40名の会員で活動しております。毎年花見、日帰り旅行、納涼祭、童謡を歌う会、マレット大会、新そばを味わう会等多彩な行事を消化してきましたが、2年前からのコロナウイルス感染症対策で、活動の自粛を余儀なくされる事態となりました。

コロナを取り巻く状況が刻一刻と変化していく中で役員が確認したことは、コロナを正しく理解し正しく対応することでした。コロナ禍で出来ないことと、しないことは違います。会員にはその都度適切な行動指針を示せるよう心がけました。屋内行事は出来ることは屋外へ、会議室は広い講堂へなど、発想の転換も必要になっております。昨春、コロナ禍で来場者が極端



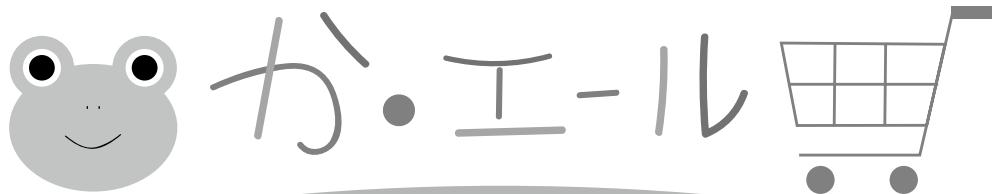
に少ないのを見込んで念願の高遠の桜観賞会を実施したり三密を避けてクリン草観賞会を実施しました。また公民館周辺の剪定や花壇づくり等の環境活動や会員の健康づくりにも力を入れています。

それからコロナ禍で忘れてならないことは環境が変わり、お困りの方々も増えていることから友愛募金や「まいさほ伊那市」の子供食堂への協力等できることは前向きに実施しております。

常にコロナ禍への対応は怠らず、できる方法で活動を通じて地域がより活性化されるよう望み、わがクラブは活動しております。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

## 老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック!

お買い物 かエール



## わがクラブ紹介

### 坂下高齢者クラブの活動

坂下高齢者クラブ第二 有賀昭洋



坂下区には坂下第一、第二、第三と3つのクラブがあり、坂下高齢者クラブ連合会での組織で運営しております。4月に通常総会を行い、区長、社協役員、民生委員さんのご出席を頂き年間事業計画等を審議いたします。連合会としては会員152名ですが、第二クラブは61名の会員にて年会費1人1000円をいただき、市、区からの助成金、市高連からの活動手当て等にて運営活動しております。大きい事業は連合会で新年

会、春、秋のマレットゴルフ大会、温泉旅行等を行い、歩け歩け運動、花いっぱい運動、緑地の草取り清掃等各単位クラブにて、所属地区の奉仕、保全、美化活動を行っています。昨年は、「ポッチャ」を購入し、講習を受け、会合の後などに皆で楽しく、良い運動にもなり喜んでプレーしています。日常の友愛活動として、会員の増強運動、仲間づくりも役員が家庭訪問して入会をお願いしております。行事の通知、連絡等もフェイスブック

ウフェイスでの交流も大切と出来るだけお会いして行っております。そのほか会員がご逝去されたときには、多くの会員が出棺のお見送りをしております。また、毎月第3日曜日



には、マレットゴルフを楽しんでおります。そして3クラブ合同の役員会を月2回行い情報交換し連携を密にして楽しく充実した活動が出来るよう、意思疎通を図っております。会議の前には『大樹のように』を毎回合唱しております。昨年からのコロナ禍によって活動が制約され新たなオミクロン株も心配ですが、終息を願いつつお互いが心豊かに、元気で健康な日々を送れるよう活動して行きたいと思っております。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

### 「第7回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

## シニア川柳作品募集中

【お題】  
**抱負**

- 大賞：商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞：商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞：商品券 1,000円 (10名)

募集期間：令和4年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



### 会員からの投稿

## 三峰川今昔物語

伊那市高齢者クラブ 副会長 北原 幸彦

自分は地元の大先輩である、伊藤伝兵衛翁の足元にも及ばない未熟者であるが、会のためにと筆をとりました。ご理解を頂きたくお願い致します。

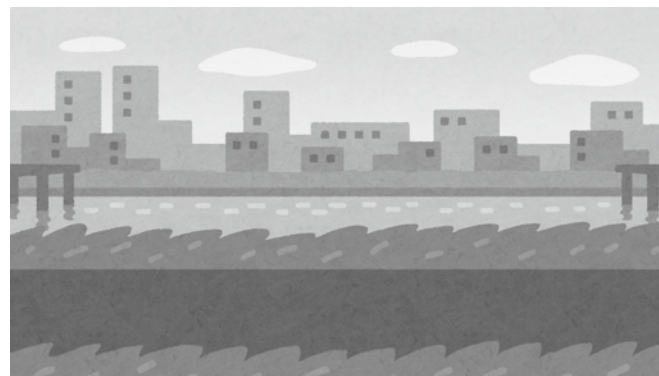
三峰川上流には、戦後の復興として昭和26年に建設省（現国土交通省）山梨県より三峰川の河川災害（太平洋戦争での林野の乱裁、河川の崩壊、浸蝕）防止のために三峰川砂防出張所を開設した。その時は関東の出張所であったが、すぐに改名して中部地方の出張所となり河川防災事業に着手した。

三峰川本線杉島地籍に砂防堰堤に着手し、ブロック積であり、ブロックは山梨県から運搬し事業を進めた。砂防堰堤諸元、砂防堰堤高さ17m、長さ75m、立積1万930㎡、計画貯砂量57万7000㎡、根工304㎡、護岸1万1734㎡、土石積100㎡、完成昭和31年3月31日となっている。

続いて交川・黒川の鷹岩地籍に砂防堰堤の事業を始め、昭和27年11月16日と昭和32年6月20日。堰堤諸元は高さ22m、長さ97m、立積1万6049㎡、計画貯砂量177万5000㎡。

河川防災事業実施中に、美和ダム築堤の計画実施となり昭和26年に着工となり工事は順調に進み6ヶ月の歳月を重ねて昭和32年11月に完成した。

昭和34年の伊勢湾台風、昭和36年の梅雨前線豪雨河川災害は三峰川流域ではほとんど災害がなく流域沿岸の人達は安穩に過ごしたが、現在は一番の心配事となっているのでしよう。



ただ、最下流域（天竜川との合流域）においては、水田、畑地等が全滅状況であった事も事実であります。前項で申し述べた安穩は河川への立木の処理がされなくなり、今後において堤防決壊を抱えていることです。2019年台風被害を見てもそれが出ております（二度、掘削した土砂は小さな労力でもすぐ移動する）。河川内の立木の伐倒処理で木根は自然に任せる事の大切感が重要です。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

天台宗  
宝樹山 **円福寺**  
伊那市荒井3553  
電話 0265-72-3846

**認知症に勝つ!**  
楽しい脳トレ

クロスワード  
クイズ など

まずはクリック!  
脳トレ ニチコミ

「これまでも、これからも」  
伊那谷のお葬式はお任せください

**フジサワセレモニー**

事前相談、お見積り無料  
～通夜からご利用いただけます～ 24時間年中無休

お問い合わせ ☎ 0120-02-3517

**株式会社 ニチコミ**  
nichicomi

ニチコミでは元気に活動する  
全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

<http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な  
老人クラブを  
紹介中

いきいきシニア  
活動紹介をみる

文芸欄

俳句

- ・ 通院の朝日輝き山粧ふ
- ・ 冬枯れの木肌に残る陽の温み
- ・ 千口千口と燃える暖炉や目も細む
- ・ 我の手に鬼灯二つ乗せる夫
- ・ すきっぱの石路の花咲きにけり
- ・ 孫の手で背中かきいる小六月
- ・ 隊道の先に仙丈岳冬夕焼
- ・ 秋の陽をまぶしく返す緋どうだん
- ・ もみじ葉と回れ踊れよダウンの君
- ・ 南朝の史実埋もれる杉落ち葉
- ・ 無住寺の柿の実熟れて鳥群れる
- ・ 白峰を背に高の輪の二つ三つ
- ・ 余生にも華やぐ日あり返り花
- ・ 畦道を住職が行く秋彼岸
- ・ 明月や雲の間に間に見えかくれ
- ・ 産直で仏壇も売る秋彼岸
- ・ 一輪車玉ねぎ運ぶ出番かな
- ・ 柿獲れてお裾分け出来うれし年
- ・ 鍋いっぱい大根煮込み娘らを待つ

- 川柳
- ・ 孫子等を相手にゲーム惚け防止
  - ・ 八十路我足劣えど口元氣
  - ・ 道が出来車賑やか税上がる

溝口	北原昭三郎
溝口	中山 梅治
溝口	中山 友悦
溝口	中山 明子
溝口	田村ちづ子
溝口	坂野心一朗
溝口	中山 昌計
待機会員 (溝口)	中山 郁雄
待機会員 (溝口)	内山 敬子
待機会員 (溝口)	中山 勝司
貝沼明笑会	立花 善英
野口高齢者クラブ	北原 温子
野口高齢者クラブ	北原 明
野口高齢者クラブ	北原 明
野口高齢者クラブ	北原 明
坂下第一	有賀 昭洋
ますみヶ丘シニアクラブ	清水 満
西高遠高齢者クラブ	井口 公雄
西高遠高齢者クラブ	中山 節子
上新田	原 久子
貝沼明笑会	立花 善英
西高遠高齢者クラブ	井口 公雄
上新田	牧田 良治

短歌

- ・ 週一の「脳いきいき教室」楽しみに笑顔で婆は今日も出掛ける
- ・ 雪残る木立の奥の山荘に音色さびさび尺八聞こゆ
- ・ 八十路なり免許書き替え新車黒己れにきびしく遵守徹底
- ・ 八月の大荒しでの雨の後子つばめの親姿を見せず
- ・ 信濃毎日の紙齢は五万朝々を
- ・ コラム音読糧をいたたく
- ・ 喜寿迎へ新車購入せし友は安全買ひしと宣ひにけり
- ・ 葉が落ちし柿の木さわに実が映えて獲る人もなく小鳥群がる
- ・ むばたまの髪のにほへる踊り子は若き者の恋物語り
- ・ コロナ禍に外出せずにオンラインピクニック
- ・ 日々の生活に外食せずにアイス食みつつ

貝沼明笑会	立花 善英
御園友愛会	御子柴 錦
御園友愛会	北原佐智子
西高遠高齢者クラブ	米山美恵子
坂下第一	原 やす
ますみヶ丘シニアクラブ	清水 満
上新田	原 弘
上新田	小林 初彦
西高遠高齢者クラブ	広瀬千代美

編集後記

コロナ禍のなか、なかなか伊那市高齢者クラブ連合会としての活動も延期や中止のなか、時期を変更したり内容や人数を調整しながら行っています。

単位クラブの皆様も、色々工夫しながら活動を行っているクラブもある中、活動自体が難しい状況も続いています。

日々の生活も感染対策を徹底し、なるべく自粛しながら過ごしていただきますよう願います。

市高連だより第 26 号発行にあたりご協力いただきました皆様には御礼申し上げます。

お家時間が増えて……とよく聞きます。こんな機会にご自分のことを振り返り、筆をとってみるのもいかなものかと思えます。

ぜひ、市高連だよりに掲載させていただければと思いますので、願います。

編集委員 委員長 北原 幸彦

伊那市高齢者クラブ事務局よりお知らせ



新年を迎え、会員の皆様におかれましては益々ご清栄のことと思えます。今年度も、コロナ禍の中で単位クラブごとに色々と模索しながら様々な活動を行っていただきありがとうございました。ありがとうございます。

ここ2年間は補助金、助成金をどう活動に活かすかを会長さんをはじめ役員の皆様は苦慮されていることと思います。感染レベルが下がるのを待ちわび、そのタイミングで、会合や活動をしてくださっているクラブも増えてきて、今年は、健康づくりの補助金(市より70万円)が20の単位クラブの活動により配分された事ごとをうれしく思います。

令和3年度より、高齢者クラブとしても、「健康づくり助成金」を全クラブ一律30000円を助成させていただきました。今後の健康づくり活動にご活用いただければと思います。

さて、併せて毎年行っていたいております「友愛活動」ですが、募金をはじめ多くのクラブにご協力を頂いております。「子ども食堂」への野菜・お米の寄贈、「カレー大作戦」への食材寄付、ボランティア活動等、各単位クラブごとに様々な協力をいただいております。毎年行っています。「たかずやの里」への寄付、「伊那市社協」への寄付、ウエス・雑巾の寄贈、そして昨年7月から伊那市の「子どもの未来応援隊」へ、伊那市高齢者クラブとして登録をさせていただきますました。昨年末、市役所で行われまして「Xmas配布会」には高齢者クラブよりパネックスのパン100個を寄贈し、市内150世帯以上の子どものいる家庭に喜んでいただきました。人生の大先輩である会員の皆様のお気持ち、伊那市内の子どもたちへの笑顔や喜びに繋がっていることを感じています。



こうした、様々な活動を行うことにより、会員自身への生きがいづくりや、心身ともに健康づくりにつながることを望み、これからも私たちのできることで、少しでも未来の子どもたちの幸せにつながることを願っています。

今後ともご協力をお願い致します。

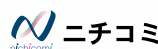
スポンサーへのお礼

本誌発行に際しましてご協力頂きましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後共倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは伊那市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



真誠堂薬局

株式会社カワカミPharmacy

どこの病院・医院の処方箋でも受付いたします

〒396-0015 伊那市中央4842

TEL 0265-72-3524

FAX 0265-76-9010

URL <https://shinseido-pharmacy.jp>



高齢者  
高講習  
受付中

これからも安全に運転を続けるために。

現在、70歳以上の高齢ドライバーには高齢者講習が、75歳以上には講習の前に認知機能検査が行われています。また、本年5月13日施行の改正道交法で、特定の違反歴のある75歳以上のドライバーに対して運転技能検査が導入されます。



伊那自動車教習所

〒396-0111 伊那市美すず9623-2 電話:0265-72-6191