

松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まつもと市高連だより

第31号

令和4年7月発行



上高地 加藤銀次郎 撮影

〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL0263-27-3381 FAX0263-27-2239  
〈編集協力〉株式会社博報社 名古屋支社 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B TEL0210-021209



人生の仕上げ

松本市高齢者クラブ連合会

会長 青木 厚

地球がこんなにも小さくて狭いものだとは思いませんでした。

最近それを思わせる事柄が起こりました。一つは新型

型コロナウイルス感染症であり、もう一つは超大国による軍事侵攻であります。

いずれも、その影響は時を経ず短期間に世界中の国々に襲いかかりました。新型

コロナウイルス感染症は、穏やかで平和だった庶民の

暮らしを一変させてしまいました。本来自由であるべき

人々の日常活動や会議も制限され、地域のコミュニティも崩壊しつつあるか

に思います。いまだ終息の気配さえも見えない状態には、苛立ちを隠せなくなるのも無理からぬことではないでしょうか。

事もあろうにそんな中、突如として始まったのが軍事侵攻です。世界のリーダー的

な大国が軍事侵攻とはどうしたことだろうか理解に苦しみます。一方的な侵

攻に異を唱える国際社会の国々からの制裁によって、

これまで国々の間を順調に流れていた物流や金融の流れが一気に乱れ、物不足や

それに起因した物価高は、これまた世界中の国々に影

響を及ぼしました。

いずれも地球上の遠い世界のこと、われわれの生活にはあ

まり影響はないだろうと思っていたことが瞬く間に

襲いかかってくるようになってしまいました。地球

は狭くなってしまったのでしょいか。判断を誤ると取り返しのつかないことにな

ってしまふのではないかと心配します。

さて、高齢者クラブもコロナ感染防止に気を遣いながら事業や行事等を行って

きましたが、気がついてみると高齢者クラブの目的として大事にしてきたお互い

心のつながりや仲間づくりの大切さが薄らぎがちにな

ないでしょうか。せっかくこれまで努力しながら生きながらえた生、その仕上げとなる最も大切な時期を迎え、ただ世間の事象のみに翻弄されることなく、住み慣れた地で仲間づくりの輪を広げ、社会づくりや地域づくりに貢献し、来るべき次世代につなげていくことこそが、生きがいであり、そしてそのことが自己実現への欲求となるのではない



総合社会福祉センター玄関先を  
詳細は九ページに掲載

花植えでおもてなし

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和4年度 事業計画

Table with 4 columns: 月日曜日, 行事予定(議題・内容等), 備考. It lists various events such as '会計監査/第1回役員会', '第1回理事会(総会)', and '第58回松本市高齢者クラブ大会' with their respective dates and notes.

高齢福祉課よりごあいさつ

松本市役所健康福祉部 高齢福祉課長 勝家知子

いよいよ夏本番を迎え、高齢者クラブ連合会加盟の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申しあげます。

市高齢者クラブ連合会の活動においては、市内の高齢者クラブの仲間が一同に会し、ペタンク大会等日頃の練習の成果を発揮しながら競技を通じて交流を図ったり、作品展のための手芸等の技術を磨く活動をされています。

新型コロナウイルス感染症予防のため、この2年は制限下での活動となり本来に残念なことでした。

とともに生きがいづくりも重要な施策となっております。

高齢者クラブは、地域において交流を図るとともに、培ってきた豊かな経験と知識・技能を地域社会で発揮していただく場であると考えます。

ありますが、市内で新規に高齢者クラブを立ち上げ、子どもから高齢者まで孤立しない地域づくりのための活動をしたリ、体操を通じて健康づくり活動を行うクラブがございます。

令和四年度 松本市高連役員

Table listing board members: 役職, 地区, 氏名. Includes 会長 梓川 青木 厚, 副会長 里山辺 山口 寿男, etc.

松本市高連を盛り立ててまいります

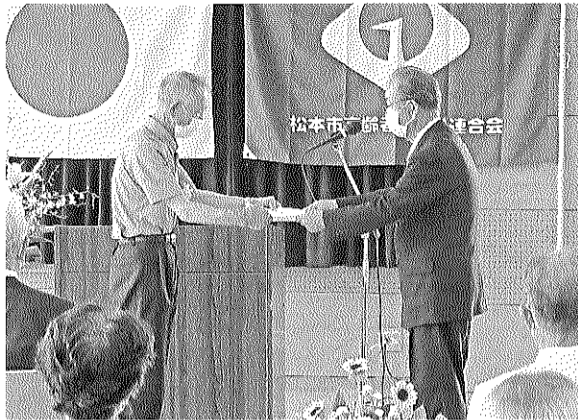
よろしくお願いいたします



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

# 57回 松本市高齢者クラブ大

～伸ばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを～

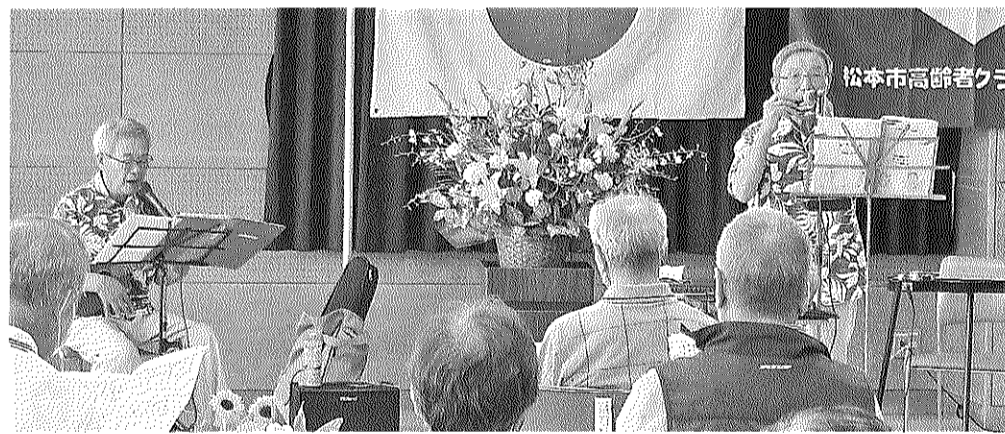


## 第57回 市高連クラブ大会開かれる 記念品は「マスクケース」

松本市高齢者クラブ連合会クラブ大会が、九月二十五日午後一時半から松南地区公民館(なんなんひろば)の大会議室で開催されました。

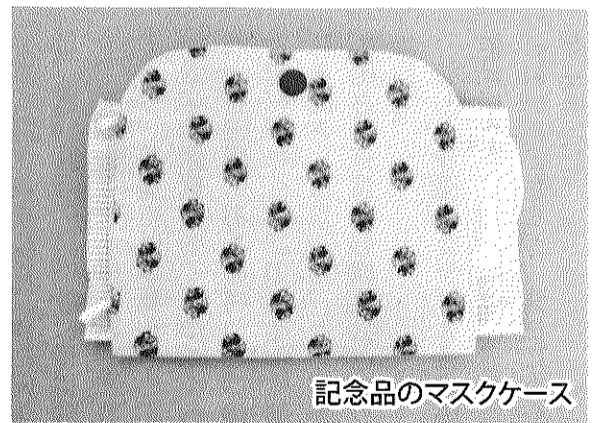
例年だとホテルを会場にして昼食会等を挟みながら会員相互の交流や親睦を兼ねての催しでしたが、昨年今年とコロナ禍の影響を受けて会場を変えての開催となりました。地区を代表して参加した会員等およそ六十数名によって行われた大会ではありましたが、内容的には当所の目的を果たすことの出来た大会となりました。

大会中の表彰では、高齢者クラブの育成や発展に特に功績があった会員やクラブとして次の皆さんが表彰されました。



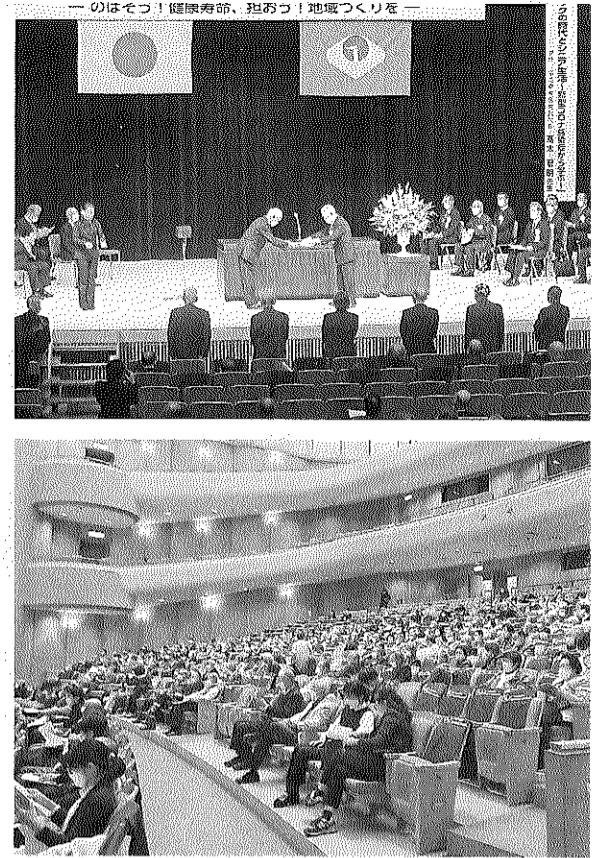
- ◎ 高齢者福祉事業功労者(敬称略)  
金丸 利一(本郷)  
山口 徹(四賀)  
小池 良平(島内)
  - ◎ 優良高齢者クラブ(敬称略)  
保福寺町喜楽会(四賀)
  - ◎ 会員加入促進クラブ(敬称略)  
小室高齢者クラブ(梓川)
- 受賞者を代表して立った島内地区の小池良平さんから「これからもできる範囲で頑張る」との決意の謝辞がありました。
- 最後にせっかくだと大勢の会員が集まったので何かアトラクションでもと計画したのが「山口善吉(ハローモニカ笑楽講)」と題し、「アザミの歌」「高原列車は行く」

など懐かしの歌をハローモニカとウクレレで奏でる演奏会で、演奏中参加者は全員若き頃馴染んだ曲の数々を、マスクの中、小声で歌詞を拾いながら楽しんでる姿が印象的でした。



記念品のマスクケース

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



## 第61回 長野県シニアクラブ 大会開かれる 岡谷カノラホールで

十月二十二日、今年またコロナ禍の中、恒例の県シニアクラブ大会が開催されました。県下各地から会員関係者およそ五百人がマスクを着けての参加となりましたが、久しぶりの再会に華やいた一面を垣間見ることができました。

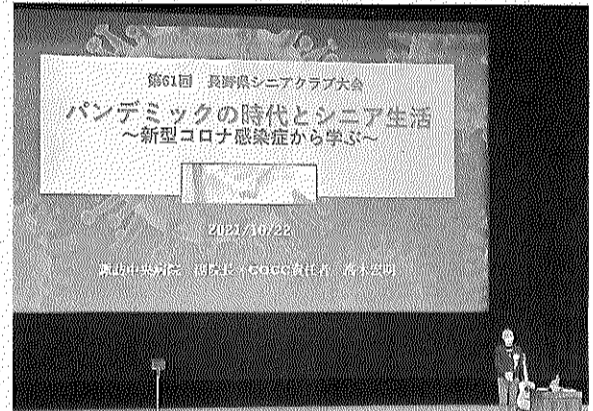
物故者会員への黙とうの後、セレモニーとしてのあいさつなどがあり、メインとなる表彰では、長野県知事表彰として二団体と三個人をはじめとして、連合会長表彰の「育成功労者」二十九人、「優良シニアクラブ」六クラブ、「役員退任者」への感謝状十六人に続き、全国老人クラブ連合会長表彰の伝達表彰が行われ「育成功労者」に一人、「活動賞」として四クラブが表彰の栄を受けられました。さらに「会員加入促進活動優良クラブ」として三十一クラブ連合会

が、それぞれ表彰を受けました。なお、松本市高齢者クラブ連合会からは、「知事表彰」として、三浦末夫さん、百瀬育子さん、「育成功労者」として金丸利一さん、山口徹さん、小池良平さん、「加入促進活動優良賞」として小室高齢者クラブの皆さんが栄えある表彰を受けられました。

受賞者を代表しての謝辞では、岡谷市高齢者クラブ連合会、下浜水門クラブの小口智達さんが「コロナ禍の状況の中、思うように活動はできないが、これからもできる限りクラブのために活動したい」と述べました。

来賓のあいさつがあり、県知事をはじめとして県議会議長、さらに地元岡谷市長などの皆さんからそれぞれ心のこもったあいさつがあり大会前半の行事日程は終了しました。

後半は、「私の主張」として地元会員からクラブ活動への意気込みなど、「自身が活動のモットーに据えていることなど自由に発表するコーナーで、今回は地元岡谷市の三井正二さんをお願いしました。「老いても

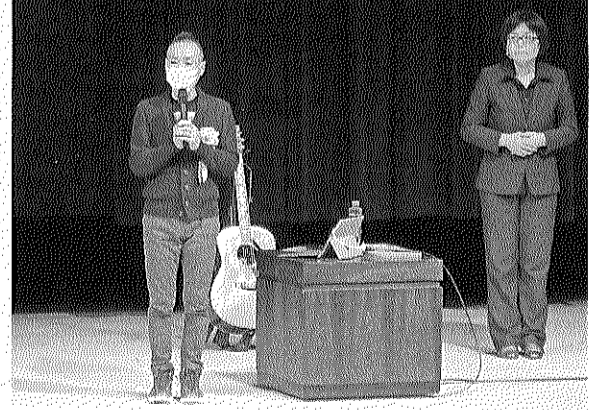


心にロマンを。元気で支え合う社会づくりを。」と題しての意見発表をなされ、希望と節度を持ち若さをもって生きることが大切ではないか、と熱く語られておりました。

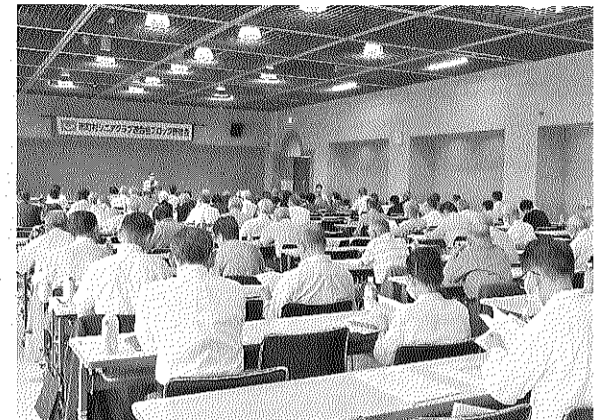
大会終盤は、講師による「講演会」があり、「パンデミックの時代とシニア生活」と題して諏訪中央病院副院長の高木宏明氏による講演が行われました。

先生は、新型コロナウイルス感染症対策会議の責任者として第一線をお務めになられておられる方で、感染症にまつわる話題などタイムリーな内容を分かりやすく話されました。また先生は、固い医療の話ばかりではなく、楽器のギターにも精通されており、終盤には演奏も含め和やかな雰囲気の中で締めくくられ、主催者のお礼のあいさつの中で、願わくばこの話を一年前にお聞きしたかった、との感想も出され有意義な講演会となりました。

なお、次回のクラブ大会の開催地は、東御市となり引き受ける旨のあいさつが、東御市からありました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



## シニアクラブ連合会 ブロック研修会 楽しみ方を見つけよう

県シニアクラブ連合会のブロック研修会が昨年六月二十二日に松本市総合社会福祉センターで開かれました。

当日は、未だ治まる気配のない新型コロナウイルス感染症防止に気を付けながら、中信地区の各地から会員およそ一五名の皆さんが集まり、会場では恒例の通り間隔を空けながらの研修会が進められました。

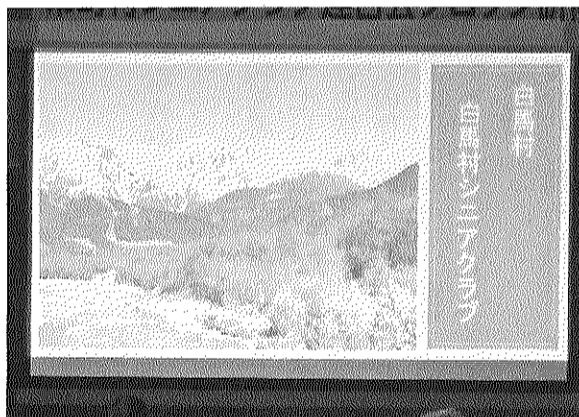
市高連からは地元開催の経緯もあつて二十四名の皆さんが参加されました。

午前には、活動事例発表が行われ、当市高連の中央地区「丸の内シニアクラブ」の活動発表が行われ、説明に立った高野和子会長から「クラブの活動地域は松本城や市役所のある市の中心に位置していて高齢化率が非常に高い地域であり、クラブの存続、運営については、町会全

体と連携しているもので比較的安定しているものの、会員の高齢化が進むためかクラブの活動に参加する会員は年々減少し先細りの感があり、事業はできる範囲での活動になってしまふ」との報告がありました。

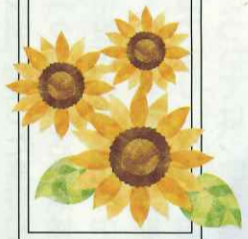
その他、安曇野市「中萱長寿会」、「上松町老人クラブ連合会」、「白馬村「白馬シニアクラブ」からそれぞれ活動事例の発表がありました。いずれのクラブからも、新会員の入会やリーダー不足が悩みだとのクラブ存続を気遣う報告がされてきました。

午後に行われた講演会は、「充実したシニアライフのために」と題してNPO法人ライフデザインセンターの久島和子氏による講演があり、人生の終末期に近づいてくると、いろいろと考えたり、準備をしておくかなくてはならない事案が出てくるもので、いろいろ考えや思いもあるとは言葉、突き詰めれば「人・物・金」をバランスよく整えておくことで、最後の自分なりの楽しみ方を見つけることが大切と結んでおられました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

# 松本市高連 地区活動だより



## 島内地区

### 健康ひろばin島内

健康づくりの活動として定着してきた島内高齢者クラブ連合会の「健康ひろばin島内」は、令和三年度も元気がいっぱい繰り広げられました。六月から十一月初旬まで十一回行われ、延べ二二二人が参加しました。



地元に住んでいる松本大学名誉教授の犬飼己紀子さんに指導をお願いして、会場は島内公民館講堂で、午前九時から開始。参加できるのは、連合会の会員に限らず、島内在住の高齢者すべてに広げました。体をほぐすストレッチから始まり、途中、

水分補給をしながら、十時過ぎまで体力強化に頑張りました。お手玉や布製のボール、新聞紙を丸めた棒、風船などを使った遊び感覚の運動にも夢中になり、心地よい汗を流しました。

例年は、秋で終了していましたが、参加者から「冬もやりたい」との要望が出され、十二月から令和四年三月まで「冬の暖版」として第二弾に取り組みました。厳しい寒さの中、八回おこない延べ一六〇人が駆けつけました。みんなの希望で、初めてフオークダンスに挑戦したり、ホワイトボードに絵を描く「絵尻取り」を楽しんだりしました。

「健康ひろばin島内」は、秋の松本市高齢者健康大会に向けた準備として取り組み始めたものです。コロナ禍のため健康大会が二二年中止になっており、今年こそは開催されることを願っております。

### 駅の美化作業で表彰

島内地区の青島ゆうゆうクラブが、昨年十月二十日、多年にわたるJR大糸線島内駅の奉仕美化作業が認められ、国土交通省北陸信越運輸局長表彰を受けました。

平成十二年に島内駅が無人化された際に、クラブ会員の中か



祝 第28回「鉄道の日」記念式典

ら無人駅舎の環境保全について意見が出され、クラブとして積極的にかかわっていくことになりました。当時の駅舎は、駅員の事務室と待合室がある大きな木造駅舎でしたが、その後、こじんまりした待合室と券売機を備えた現在のプレハブ駅舎に建て替えられました。

奉仕美化作業は、ホーム沿いにある長さ約二十メートルの花壇と駅舎そばの花壇の植え込み、水やり、片付けなど。今年で二十三年目を迎えました。四月に土を入れ替え、色とりどりの花苗をしっかりと植え付けます。水やりは当番を決めて十月末まで適宜おこないます。六月、八月、十月には補植をやって、美しい花壇を維持しています。

十月二十日に新潟市内で開催された第二十八回「鉄道の日」記念式典に、小原祐二会長と百瀬和豊副会長が招かれ表彰状を

受け取りました。

### 街なか散策

島内高齢者クラブ連合会は五月二十七日、市街地で「松本の街なかを散策しよう」を開催した。この種の企画は、クラブとして初めての試みで、女性十四人、男性二人の計十六人が参加しました。

前夜からの雨も上がり、午前九時半過ぎに四柱神社で手を合わせて無事を祈願。「松本城」「なわて通り」「中町」「高砂通り」の四コースに分かれ出発。三〜五人のグループで、思い思いに陶芸の店、ウクライナの衣装を扱っている店、子供の椅子の企画展をやっているクラフトショップ、ガラス製品の店、古本屋、人形店、サンドイッチの店などを覗いたり買い物をしてりました。

街なかの路地は石畳が敷かれたりして歩きやすく、緑も水路も豊富で、みんな心地よく散策を楽しみました。各グループと



も、「なわて若返りの水」や「蔵の井戸」「辰巳の御庭井戸」「源智の井戸」などの水巡りも満喫しました。

昼食もグループでよさそうな洋食屋や蕎麦屋などに入り、コーヒー・タイムもテイクアウトして女鳥羽川沿いのベンチで青空コーヒーとしゃれこんだグループもありました。約四時間の街なか散策でしたが、新しい発見と、絆を深めた一日となりました。

## 本郷地区

### ゲートボール練習と藤のお花見会

南浅間松寿会では、コロナウイルス感染症のため事業が中止され、四月十六日に令和四年度の定時総会を開催、以後初めての事業「ゲートボール練習と恒例による藤のお花見会」を、五月十六日、町内会にある大舗原公園において、三密を守りながら開催いたしました。

日々、会員の皆さまは家の中にこもってばかりのため、二十名ほどの参加者でゲートボールの練習を一時半程度行い、終了後は汗をぬぐい、おにぎり、お茶等で昼食、お話しに花が咲き、残り少なくなった藤の花を見ながら和気あいあいと絆を深めました。

皆さん、早くコロナが収まり、また会いたいねと次の行事を楽しみにしておりました。天候に恵まれ楽しいひと時でした。

### 寿台地区

#### 寿台双葉会の活動

二年続きの新型コロナウイルス感染症の影響により計画していた活動が中止・縮小を余儀なくされた中、寿台双葉会では、昨年において

◎五月九日に体育館南花壇の花植え

◎六月二日に第一回体力測定と健康教室「高齢者のコロナ禍での健康管理」のミニ講座

◎八月三十日に花壇の草取り清掃整備

◎十月十九日に高齢者の健康料理教室

◎十一月二日に第二回体力測定と健康教室「脈の打ち方で病気が分かる」のミニ講座

◎十一月二十四～二十五日は屋外温泉「湯多利の里伊那華」へ一泊二日の親睦旅行

◎十二月十六日にお茶会と「テニスポールを使った介護予防体操」



ニスポールを使った介護予防体操

を実施しました。

また、九月十六日に開催された松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会には申込者がなく残念ながら参加できず今後極めて難しくなっているのが現状です。

年々会員が減少し、高齢化する双葉会ですが、一人でも多くの皆さんに喜んで参加していただけるような「交流の場」を提供できればと思っています。長引くコロナ禍で感染への不安も

ありますが、本年も警戒レベルを確認しながら「こまめな手洗い」「マスクの着用」「三つの密回避」を徹底して会員の皆さんの生きがいづくりと健康づくりに努めてまいります。

### 奈川地区

#### フレイル予防にペタンクを楽しむ

奈川地区高齢者クラブでは、五年前から、積極的にペタンクをやっています。

五年前は、三人でやっていたペタンクも、今は、地区に浸透して十五人くらいで楽しくやっています。

第六十一回松本市ペタンク大会では、二位になり、今年は、優勝を狙って頑張って練習しています。月に二回の練習日がありますが、集まることで、社会性が確保でき、皆で和気あいあいと話しながらやること



で、フレイル予防にもなっています。これからも、住み慣れた地域で元気で暮らしていくためには、大事な集まりだと思っています。

### 梓川地区

#### 写真で見る令和三年の活動

◎ゲートボール大会  
開催日/七月六日  
参加者/四チーム二十二名  
場所/梓川ふるさと公園多目的運動場



◎マレットゴルフ大会  
開催日/九月七日  
参加者/三十九名  
場所/梓川ふるさと公園マレットゴルフ場



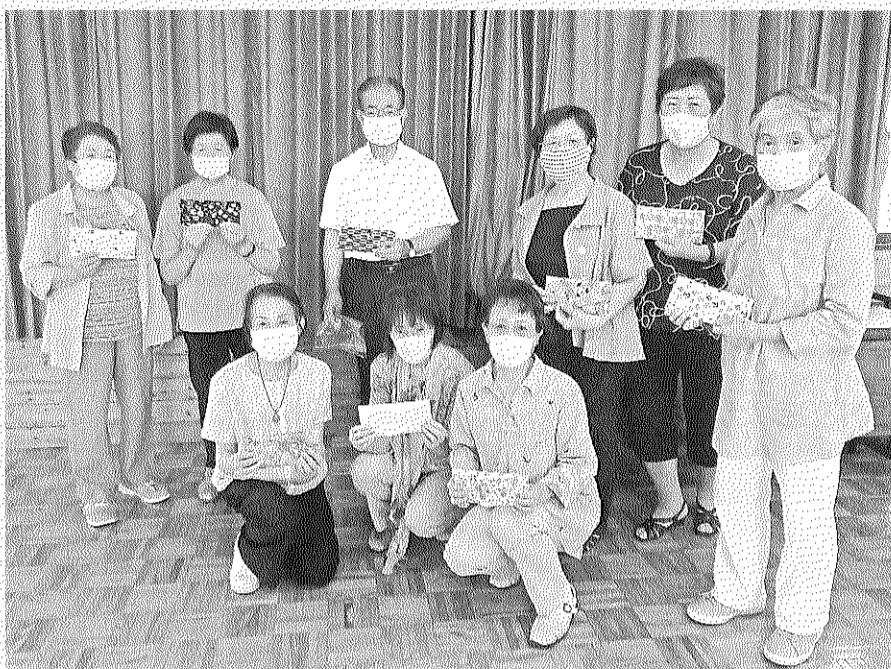
# 女性部活動だより

## 県老連女性指導者研修会 カードケースを作り、 スマートフォン操作を学ぶ

コロナ禍の中で開催せざるを得なくなった恒例の研修会が昨年の七月二十九日に開催されました。藤岡会長は、あいさつの中で「何と云っても健康づくりが主軸をなすもので、ワクチン接種で明るさも見える中、新しい時代にふさわしい活動を」と呼び掛けました。

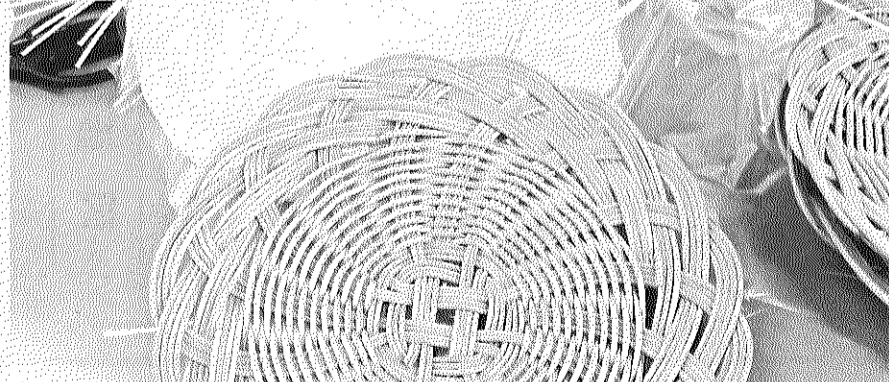
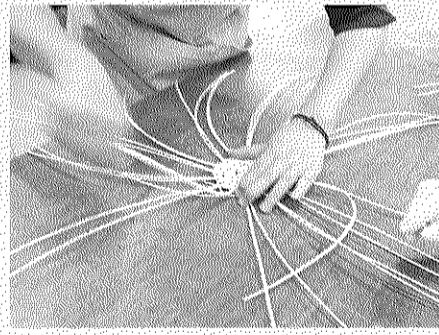
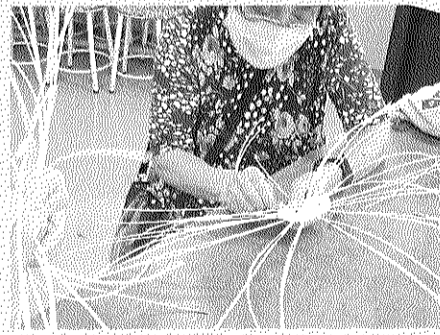
また、女性部の勝山副委員長は、「仲間づくりの輪を広げ楽しい活動を」と呼び掛けました。今回の会場は、県安曇野庁舎講堂に女性部会員およそ一〇〇名が集まり行われました。

最初に行われた実技講習では、「お気に入りの布で作るカードケース入れ」で、めいめいに配られたキットを使い、講師の説明と、解説図面とを首っ引きにして進めていくもので皆慣れない作業



に奮闘していました。マスクの顔を汗だくにしながら作り上げ、苦労して出来上がった作品を仲間と比べ合いながら楽しく感想を話し合いました。

午後の講演では、「スマホにできること」と題しソフトバンク(株)の講師を招き指導を受けました。スマートフォンは



### 力作が揃いました 籐のパン皿づくりに挑戦

昨年度の市高連女性部研修会は、九月二十八日に市総合社会福祉センターで行われました。まだまだコロナ感染の影響があるものの、新規感染者の減少傾向もみられる中で予防対策をしながら、女性役員だけでなく会員も数名参加しての開催となりました。

講師に真木雅子ラタンアートスクールインスト

ラクターの山田敏子先生を迎え、籐づるで編む直径二十五センチ程のパン皿づくりに挑戦しました。初めての方でも時間内に完成できるようにと山田先生が徹夜で肝心の皿の中心部を作ってきたくれました。たて芯を二本ずつに分け上下に編み込んでいくのですが、順番を間違えては編みなおし、何とか形になって

いきます。直径十八センチ位まで編んだら縁を編み込んで終了です。ここでも捻じれないよう気をつけて、しっかり押さえながら編まないと先に編んだところが外れてしまうので集中して編みました。最後に裏側の余分な芯を切り落として完成です。

制作中、山田先生の冗談交じりの毒のある!? 突っ込みトークに終始笑いが絶えず、和やかな雰囲気です。出来上がった自作の作品を眺めながら、皆様に苦勞した甲斐があったと満足気でした。



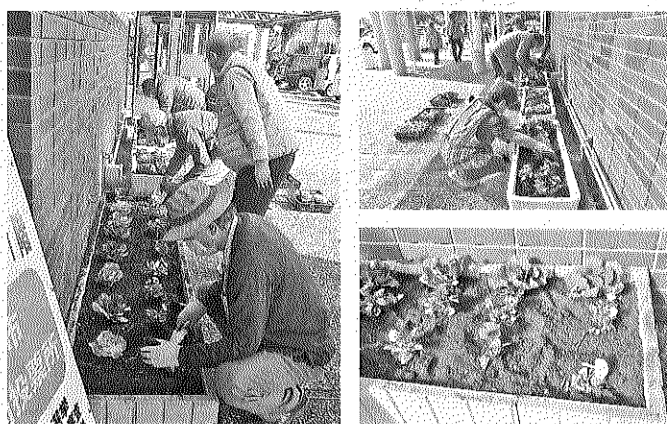


### 女性部による美化活動 花でお出迎え

恒例となった女性部による地域美化活動の一環として、福祉センター前の花壇へ時節の花の植え付け作業が五月二十四日に行われました。年間二〜三回の植え替えをしながら年に計画されていて、今回は年度最初の植え替え作業となりました。

今回植え付けられた花は、ペチュニア、ブルーサルビア、マリーゴールドそしてペゴニアで、会員十名によって作業が行われました。作業時間は、およそ一時間程度でしたが、玄関先は見違えるようになり、色とりどりに植え付けられた花壇に訪れた人々からは「きれいな花壇になったねー」などと絶賛の声がかけられていました。

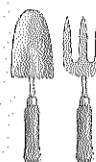
次回の植え替えは、秋口の涼しくなった頃を計画しています。



### 令和3年10月28日 秋の花植え



## 総合社会福祉センター玄関先を花植えておもてなし



## 会員文芸



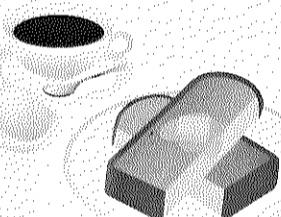
### ◆随想文

#### 男のモーニング

島内地区 新橋むつみ会

馬場 雄治

近くの喫茶店に男四人が集まったのは、おとしの二月十三日だった。新型コロナウイルスの感染が、世界的に大きな社会問題となり、日本政府は指定感染症とすることを閣議決定(一月二十八日)、二月三日にはクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」号が横浜港に入港した。そんな最中に「男のモーニング」はスタートを切った。



四人は、松本市島内地区の高齢者クラブ・新橋むつみ会の会員である。喫茶店は八年前に開店した名古屋資本の店である。名古屋の喫茶店といえば、モーニング・サービスで知られ、コーヒーを注文すると、トーストとゆで卵がサービスでついてくる。

当初は朝十一時少し前に集まり、モーニング・サービスだけで一時間余り居て散会していた。ところが、回を重ねるうちに、なかなか話が尽きず、正午を回ったころ、飲み物とサンドイッチなどを追加注文するようになった。集まるのは木曜日で、一回目から毎週欠かさず続いている。店の

名前にちなんで、仲間内では「支留比亜(シルビア)会議」と呼んでいる。

話題は、家庭菜園のうんちく、プロ野球、御嶽海関のこと、松本の昔の街並みや学校・市民会館・公民館などの移り変わり、飲み屋情報、あの人やこの人のこと、国内政治や世界のこと、二年以上もカラオケをやっていない寂しさもあって演歌とそ

の作曲家・作詞家のこと、現役時代の回顧談や自慢話などなど。

みな年寄りなので、同じ話題、同じ言い分が、何回も何回も繰り返されるのはお定まりである。

最初四人だったメンバーは、二人増えて六人になった。コーヒーのほかにトマトジュース、ホットミルク、マンゴージュースもよく飲まれ、アイスクリームが

### ◆短歌

寿台地区 寿台双葉会

丸山 京子

よちよちの幼は父母の雪かきに  
小さきスコップ持たてご機嫌  
さざれ石透けて流るるわさび田を  
渡りくる風頬かすめゆく

### 《吾亦紅短歌会の紹介》

毎月第三金曜日午前、寿台公民館にて小沢婦貴子先生の講義・ご指導のもと勉強会をしております。関心のある方、ぜひお出かけください。

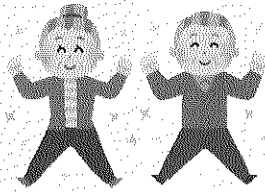
### 総合社会福祉センター玄関に 門松の寄贈



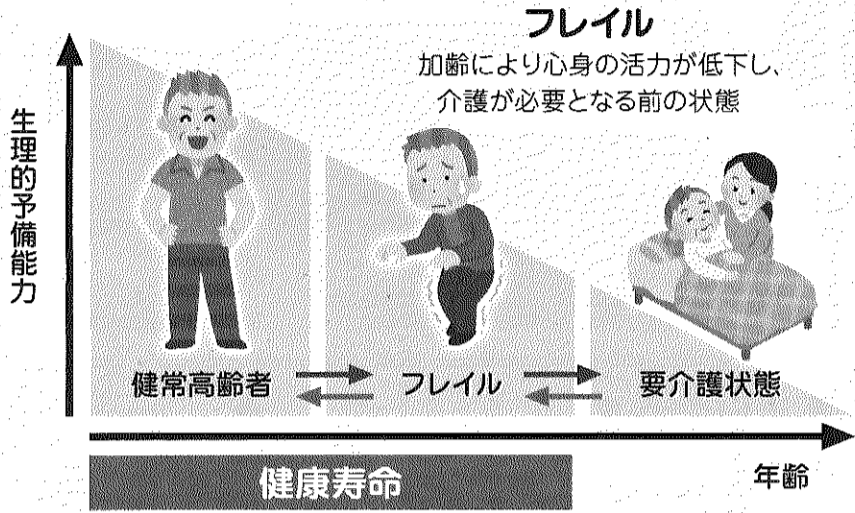
昨年12月27日、市高連青木会長から松本市社会福祉協議会丸山常務へ毎年恒例の門松の寄贈がありました。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

# フレイル予防の運動は、「何をするか」よりも「誰とするか」が大切です。



フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の、中間の状態をいいますが、早期に発見して、適切な対応をすれば、元気な期間を延ばすことができるのが特徴です。フレイル予防には「運動」は大事な取り組みですが、一人で運動を行うよりも、仲間と行ったほうが、フレイル予防の効果があるのです。いつもより多く歩くことより、誰かを誘って歩くことをお勧めします。



## ◆フレイル予防に必要な3つの要素

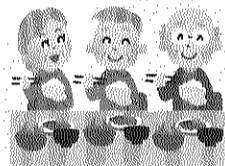


### ①身体活動

楽しく運動をしましょう!  
たっぷり歩く(有酸素運動)・ちょっと頑張る筋トレ

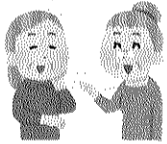
### ②栄養

バランスの取れた食事  
定期的な歯科口腔管理(定期受診)

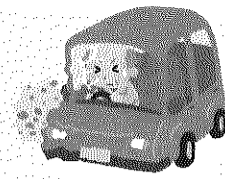


### ③社会参加

余暇活動、ボランティア、社会貢献、就労  
お友達と一緒に! 人と人との繋がりを大切に!



## 高齢者の交通事故防止



### ◆高齢ドライバーの方へ

運転の慣れや過信が交通事故を招きます。今年度から「サポートカー限定免許」が新設されました。安全性能が高い車で事故防止を検討しましょう。

### ◆歩行者の方へ

道路横断中の交通事故が多く発生しています。道路を横断する前に、いったん止まって、しっかりと安全確認をしましょう。外出するときは、常に明るい服装や夜光反射材を身につけるようにしましょう。

また、加齢に伴う身体機能の変化を自覚して、それを補う行動を心がけましょう。松本市役所では、各地区の福祉ひろばで交通安全教室を開催しています。専門スタッフによる交通安全の寸劇や歩行診断等を行っています。詳しくは松本市自転車推進課にお問い合わせください。



## 「いつもと何か違う…」と感じたら かかりつけ医・地域包括支援センターにご相談を!

最近、何度も同じ話をすると大丈夫かな?

さっきも同じこと聞いたら言われちゃった



あれ、近所に出かけたきり帰ってこないな。迷っているのかな?

あれ、ここはどこだろう? どこに行くんだっけ?

生活の中で  
気になることはありませんか?

### 地域包括支援センターって どんなところ?

介護や福祉の相談窓口 ▶ 高齢の方やご家族から、生活する中での相談をお受けし、必要な制度の紹介や関係機関へと繋がります。また物忘れ(認知症)等の相談もお受けします。

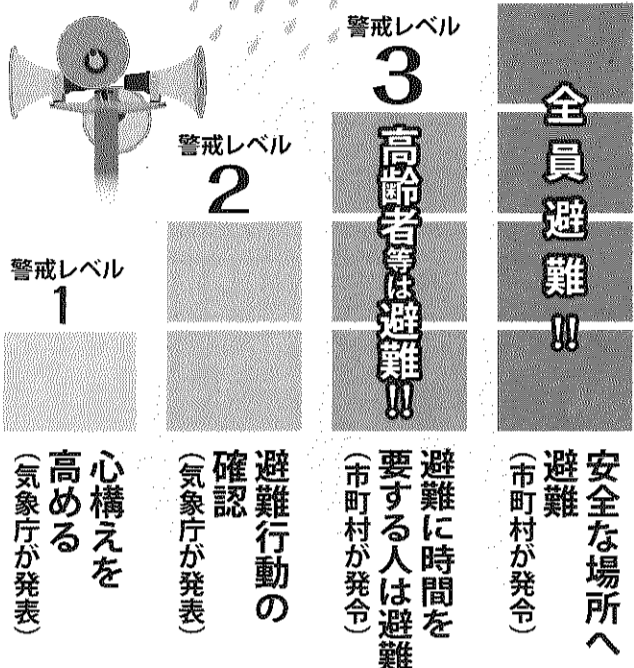
- ◆北部地域包括支援センター Tel 87-0231 (岡田、本郷、四賀)
- ◆東部地域包括支援センター Tel 36-3703 (第三、入山辺、里山辺)
- ◆中央地域包括支援センター Tel 31-0022 (第一、第二、東部、中央、白板)
- ◆中央北地域包括支援センター Tel 34-8511 (城北、安原、城東)
- ◆中央南地域包括支援センター Tel 55-3320 (庄内、中山)
- ◆中央西地域包括支援センター Tel 38-3310 (田川、鎌田)
- ◆南東部地域包括支援センター Tel 85-7351 (寿、寿台、内田、松原)
- ◆南部地域包括支援センター Tel 27-5138 (松南、芳川)
- ◆南西部地域包括支援センター Tel 50-7858 (神林、笹賀、今井)
- ◆河西部地域包括支援センター Tel 48-6361 (島内、島立)
- ◆河西部西地域包括支援センター Tel 47-0294 (新村、和田、梓川)
- ◆西部地域包括支援センター Tel 87-1572 (安曇、奈川、波田)

相談時間: 平日 8時30分 ~ 17時15分

# 水害・土砂災害 逃げ遅れゼロへ！ 警戒レベル 4で 全員避難！！

市町村から「警戒レベル3、4」が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。

「警戒レベル5」(市町村が発令)は既に災害が発生している状態です。



「避難勧告等に関するガイドラインの改定」(内閣府)  
[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30\\_hinankankoku\\_guideline/index.html](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html) を加工して作成

## あなたの入会を みんなで待っています！

松本市高齢者クラブ連合会



今や「人生90年」時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。そのうえで生きがいを持って過ごすことが重要です。

私たちのクラブは、毎日生き生きと健康で仲間とより楽しく、笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として最高のものであります。

これからの生活を明るく活力あるものとするために、ぜひクラブに加入しましょう。

### クラブの活動

#### 生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり、シニアスポーツ  
健康学習、いきいきクラブ  
体操、ウォーキング、各種  
シニア・スポーツなど

趣味・文化、レクリエーション  
趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など

学習活動、リーダー研修  
各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修の開催など

#### 地域を豊かにする社会活動

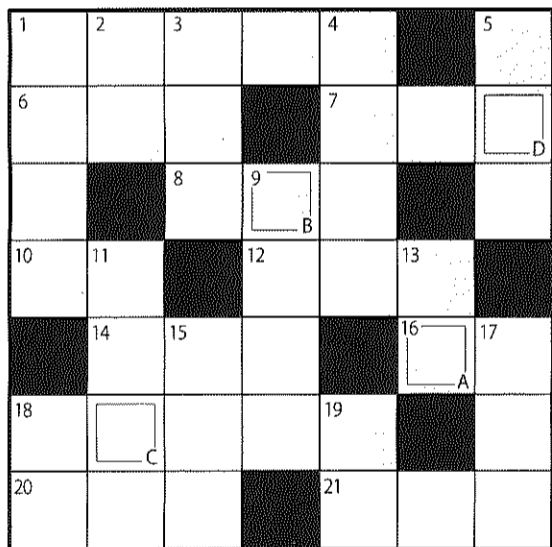
友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕の日  
在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など

伝承活動、世代交流  
地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流など

作業・生産・環境美化・リサイクル  
農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど

提言・提案  
生活調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案など

## 頭の体操 クロスワードパズルコーナー



### ★問題★

タテとヨコのカギを解いて、ABCDに入ることばを見つけてください。

※答えは12頁に掲載

### タテのカギ

- 肉食性の昆虫。産卵期には、雌が雄を捕食することもあります。
- 祝いごとや祭事で食べる海の魚
- 美食家、食通を指す呼称。元はフランス語
- 最近は少なくなったかも？ブティックなどで見本の服を着た\_\_\_\_\_人形
- ことわざ。\_\_\_\_\_に無勢
- 山や谷をわたるために掛けられたもの。古い物はロープや板で出来ています
- イソップ童話に登場。「\_\_\_\_\_が来たぞ」と言った、うそつき少年
- 岩や石のかけらが河川などで流され、さらに細くなったもの
- \_\_\_\_\_に物が挟まったような言い方
- 2012年東京都墨田区に開業した電波塔は東京\_\_\_\_\_タワー
- 今回の収益は全て慈善団体に\_\_\_\_\_する
- 講談・落語・浪曲などの技芸を観客に見せる興行小屋

### ヨコのカギ

- 子どもを抱えるときはおんぶ、だっこ、肩に担ぐ\_\_\_\_\_などあります
- 距離を表す単位。日本はキロメートル。アメリカは?
- 背中が丸まって前かがみの姿勢
- 「化けの皮がはがれた」などと同じ意味で使われる言葉。「\_\_\_\_\_がはがれた」
- サンバで有名。ブラジルのお祭り\_\_\_\_\_のカーニバル
- シャンプーで頭を洗ったら、\_\_\_\_\_もしましょう
- シソ科の植物。天ぷらやパスタなどにも使われる香味野菜
- 迎え盆はキュウリで馬。送り盆は\_\_\_\_\_で牛
- 仕事で概要や計画、目標などを記し上司に提出する書類
- 荷物が多くて足の\_\_\_\_\_もない
- 横原敬之やSMAPが歌った大ヒット曲。「\_\_\_\_\_に一つだけの花」

### 原稿募集

松本市高齢者クラブ連合会  
広報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。  
◎単位クラブ活動記、日々の雑感(随想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。  
◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。  
◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています(一人五句以内でお願いします)。  
◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。

◎宛先  
〒390-1083  
松本市双葉4-16  
松本市高齢者クラブ連合会  
事務局(松本市社会福祉協議会 地域福祉課内)  
TEL 02663(27)3381  
FAX 02663(27)2239

### ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この広報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会



# 第61回 松本市高齢者 ゲートボール・ペタンク大会

昨年9月16日(木)、やまびこドームで第61回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が2年ぶりに開催されました。

一昨年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて中止となりましたが、今回は感染防止対策を講じて例年より規模を縮小しての開催となりました。ゲートボールには5チーム29名、ペタンクには19チーム59名が参加し、久しぶりの競技を楽しみました。

## 大会結果



優勝 四賀・宮本チーム

### ゲートボール

- 優勝 四賀・宮本
- 準優勝 梓川・上野悠遊
- 第3位 梓川・小宮B
- 第4位 梓川・小宮A



優勝 波田男性

### ペタンク

- 優勝 波田男性
- 準優勝 奈川A
- 第3位 中央3
- 第4位 中央1

## 参加者インタビュー



### 「ペタンクの部」 梓川A・Bの皆さん

前日に地元の福祉センターで講習と練習を兼ねて初めてペタンクをしたという皆さん。「ついこの前テレビで見た東京オリンピックの競技でポッチャという競技があったんですけど、似ているなと思いました。ボールは柔らかく重量感もあって、コントロールの加減が面白いですね」とペタンクの醍醐味に触れた様子。午前中の競技を終えて1勝1敗とまずまずの結果に、「残り試合は勝ち負け関係なく大いに楽しめます。地元に戻ってからペタンクを活動に取り入れて楽しみたいですね」と笑顔で語ってくださいました。

式	ま	る	ン	式	ん
せ	こ	め	る	ン	ま
ン	き	こ	め	き	
せ	い	い	ん	ん	い
せ	ん	ん	ん	ん	ん
ん	ん	ン	ン	ん	き
ン	ん	せ	ん	ん	ん

頭の体操  
クロスワード  
パズルコーナー  
「答え」

※鏡に映すと分かります。



東寿会  
赤羽一子さん(二枚とも)



絵手紙  
紹介です

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています