



長野市老連ふれあいだより

第295号

令和4年6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



<市の花> りんごの花

令和4年度長野市老人クラブ連合会 主な事業実施計画

月	日	曜日	時間	事業名
4	28	木	PM	女性部会
5	9	月	PM	理事会
6	21	火	PM	指導者研修会
	30	木	PM	女性リーダー研修会
7	4	月	AM-PM	視察研修旅行(諏訪)
	22	金	AM	夏季マレットゴルフ大会
	27	水	PM	シニアセーフティ研修会
8	10	水	PM	会員加入対策会
9	7	水	AM-PM	健康づくりフェスティバル(EMUウェブ)
	15	木	PM	理事会
	20	火		全国一斉社会奉仕の日
	30	金	PM	災害時共助活動研修会
10	6	木	PM	女性部実技研修会
	13・14	木・金		視察研修旅行(鎌倉・熱海他)
	27	木	PM	友愛活動研修会
11	11	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
	30	水	PM	長野市老人クラブ大会
12	9	金	AM-PM	囲碁ボール大会
	19	月	PM	会員加入対策会
1	17	火	PM	女性部会及び交流研修会
	31	火	PM	理事会
2	7	火	AM-PM	スマイルボウリング大会
3	1	水	PM	芸能発表会
	29	水	PM	理事会

去る五月九日(月)理事会が開催され、盛沢山の議事の進行も順調に全て承認されました。最後に篠ノ井地区の南澤建一

会員の皆様の絶大なるご支援、ご協力を切にお願い申し上げます。御健勝、御多幸を心よりお祈り申し上げます。いさつといたします。



会長職二年目に突入しました。新型コロナウイルス感染症も三年目に入りその勢いが衰

令和四年度を迎えて

長野市老人クラブ連合会 会長 宮島 孝夫

理事よりウクライナ支援についての動議があり、戦争経験のある会員は、その悲惨さは充分理解出来るが差し当ってどうするか、周りの動向を見て決めたらこの意見で見送ることにしました。

いずれにしても長野市老連としては、「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をメインテーマに、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、会員の増強、高齢者の仲間づくりを進めます。



【理事会開催】

令和4年5月9日(月)、長野市ふれあい福祉センターにおいて理事会が開催され、令和三年度事業・決算報告及び令和四年度予算について審議・承認され、欠員となった役員の選任が行われました。今年度も新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、役員一丸となり計画した事業実施に向け邁進してまいります。



シンボルマーク「末広鶴と日の丸」

鶴が両翼を扇(末広)状に広げて、日章を担っている姿がデザインされています。高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表し、両翼が高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴しています。



令和4年度を迎えて

長野市長 荻原 健司

長野市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、市政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。また、日頃より会員の健康増進、生きがいの向上などに取り組んでいただいておりますことに敬意を表します。

本市では、心身の健康とともに、

地域で暮らす人々のつながりが維持された健康なまちの中で、すばらしい文化に触れた時や何かをやり遂げた時などに得られる幸福感

を日常の様々な場面で感じることが

できる「健幸増進都市」の実現に向けて、各種の施策を推進しております。会員の皆様が老人クラブの活動を通じ、生きがいをもって日々健康に暮らしておられることも「健幸増進都市」のひとつの姿であると思います。

一昨年来の新型コロナウイルス感染症は未だに私たちの生活に大きな影響を与えており、会員の皆様におかれましても思いどおりの

活動ができないことを悔しく感じておられることと思います。

本市では、令和4年度もワクチン接種の推進など感染症対策に全力を挙げ、1日も早く平常な生活を取り戻せるよう努めてまいります。

貴会におかれましては、感染防止対策に引き続きの御協力をいただきながら、会員相互の親睦を図るとともに、健康づくりや社会貢献、友愛活動など、会員の皆様の幸福につながる活動に積極的にお取り組んでいただくようお願い申し上げます。

結びに、貴会のみますますの御発展と、会員の皆様の御健勝、御多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和4年度を迎えて

社会福祉法人長野市社会福祉協議会

会長 寺田 裕明



「長野市老連ふれあいだよりいずみ第二九五号」発行をお祝い申し上げます。日頃より当会が進めています地域福祉事業に対し、多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私ども長野市社会福祉協議会では、「地域福祉を推進する中核的な団体として誰もが支え合いながら安心して暮らすことができる福

祉のまちづくりの推進」を使命としまして活動を行っております。

昨年10月に「おひとりさま あんしんサポート相談室」を開設いたしました。これは、親族等の関わりが得られない身寄りのない方に対しまして、総合相談から任意後見制度を活用した支援まで行うものです。開設から3月末までの半年間で508件の御相談をお受

けいたしました。

これに「長野市成年後見支援センター」及び「法人後見」を加えまして「長野市権利擁護センター」として運営しております。引き続き、相談者に寄り添った丁寧な対応を心掛けていく所存です。

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にあります。貴会の計画の柱であります、生きがい・健康づくりの推進、仲間づくりの推進などの諸活動が着実に実施されるとともに、会員の皆様のご健勝で活躍されますことを心より祈念申し上げます。

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

令和 4 年度役員等一覧

地区	氏名	役職	会員数 (人)	会員増強運動目標
第一	宮島 孝夫	会長	236	現状維持
第三	竹村 碩敏	副会長	329	5名以上の入会
第四	丸山 家一	理事	30	現状以上の会員数の維持
第五	刀根川広子	常任理事	43	現状維持
	須田荘一郎	理事		
芹田	高松 正雄	常任理事	679	各単老 3 名増
古牧	湯澤 角雄	常任理事	1,190	各単老 3 ~ 4 名会員獲得
三輪	中村孝四郎	理事	377	現状維持
吉田	牧 昭治	副会長	788	1 単位クラブ 2 名以上増
古里	寺島 忠彦	理事	353	現状維持
柳原	玉木 秀明	理事	155	現状維持プラスα
大豆島	小林 宗雄	常任理事	634	各単老 3 名×7 単老=地区老連 21 名
朝陽	樋口 泰子	常任理事	650	各単老 2 名以上の増員 (2 名×8 単老=地区 16 名)
	興村 吉美	理事		
安茂里	寛 昭一	副会長	1,187	現状維持
篠ノ井	井出 了代	副会長	693	前年度より会員増
	南澤 建一	理事		
	若林 建一	監事		
松代	梁取 健	理事	854	現状維持
若穂	丸山けさ子	常任理事	255	各単老 1 名以上の増、 休会 1 単老の復活
	近藤 定利	理事		
川中島	塚本 敏夫	常任理事	245	現状維持
更北	沖 達雄	理事	91	現状維持
豊野	倉田 利雄	副会長	283	各単老 2 ~ 3 名増
戸隠	鈴木 知	理事	616	現状維持
	宮下 慎平	監事		
直轄クラブ			8	
合計会員数			9,696	

男女別・年齢別会員数

(令和 4 年 4 月 1 日現在)

年齢	性別	人数	合計
60 歳未満	男	1	2
	女	1	
60 ~ 65 歳未満	男	53	87
	女	34	
65 ~ 70 歳未満	男	322	474
	女	152	
70 ~ 75 歳未満	男	1,001	1,557
	女	556	
75 ~ 80 歳未満	男	1,205	2,170
	女	965	
80 ~ 85 歳未満	男	1,192	2,272
	女	1,080	
85 ~ 90 歳未満	男	840	1,824
	女	984	
90 歳以上	男	507	1,310
	女	803	
合計	男	5,121	9,696
	女	4,575	

夏の交通安全やまびこ運動

令和4年7月22日(金) ~ 31日(日)まで

今、行動のとき
交通安全「私から！」

自分の身は自分で守るための
実践事項

・歩行者の皆さんは
止まる・見る・目立つ

・ドライバーの皆さんは
・指差し確認
・早め点灯
・シートベルト

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

役員あいさつ

老人クラブのメインテーマ(全国共通)「のばそう!健康
寿命、担おう!地域づくりを」を基に取り組みます。

副会長

コロナ禍の後に危惧



吉田地区
牧 昭治

昨年の今ごろ予期せぬ重責に就くことになり、慌ただしい一年が過ぎました。世情はなかなか収まることのないコロナ禍の影響で物事のリズムが変わり、先人たちが時間をかけて築き上げてこられた単位クラブを始めとし、事業運営などのノウハウを良き方向に引き継いでいけるか老婆心ながら危惧しております。近頃そのような現実にも出会うことがあります。経験は大きな力になりますが、長引くコロナ禍による事業の中止はノウハウの継続を阻む心配があり、コロナ禍が収まった後も良き運営ができますよう備えておきたいものです。

新年度に向けて



第三地区
竹村 碩敏

昨年に引き続きのお務めとなりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

総務部の担当として会員増強の前線におりますが、なかなか妙案が浮かびません。高齢化、意識の変化、また役員の成り手がなく続かない等、どの団体も似たような悩みをかかえていることと思います。皆様方お知恵をお借りしたいと存じます。ご協力の程お願い致します。

コロナ禍の最中ですが感染対策をしっかりと取って、ぼつぼつ本来の活動をして良いんじゃないか、と言う雰囲気も出てきております。有志の会の活動も先頃の運営会議にてゴーサインが出ました。早く遠慮なく働けることを願うばかりです。皆さま方のお力、ご協力を借りながら頑張りたいと存じます。



副会長2年目のご挨拶



安茂里地区
寛 昭一

本年度も副会長を務めさせていただくことになりました。昨年度は、令和2年度にコロナ禍で開催できなかった長野市老人クラブ連合会のいくつかの恒例行事を何とか実施すべく会議を重ね、準備をしましたが、そのたびに新型コロナ感染者の急増があり、残念なことに結局何も実施できないで終わってしまいました。

今年度の事業や行事も、昨年と同様に新型コロナ感染症対策のためかなり制限されると思っております。しかしながら、この新型コロナウィルスも現在様々な変異株が現れ、感染力の強さは見られるものの感染しても大部分が無症状であり、当初見られたような重症例はほとんどありません。明らかにこのウィルスの弱毒化が進んでいるように見られます。しっかりと新型コロナ対策をした上ではあります、本年度のいくつかの行事は実施できるのではないかと大いに期待しております。

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



豊野地区
倉田 利雄

副会長をお引き受けして

昨年度は宮島会長のもと常任理事を仰せつかり、市老連の事業を進めて来ました。今年度は副会長を引き受けることになりました。よろしくお願いたします。

一年間を振り返ると計画された事業もコロナ感染症対策のため開催を中止しなければならぬ事態が多くありました。地区老連、各単老の活動も同じ環境ではありませんが、計画された事業を一つずつ開催していければと思います。

各地区での活動の現状も、会員数の減少等それぞれ課題をかかえております。「老人クラブに加入してよかった」と思われるような事業の推進に努めて参りたいと思しますのでご指導・ご協力をお願いいたします。



篠ノ井地区
井出 了代

新年度に向けて

近年、収まる気配が見えないコロナ禍の中で、老人クラブ活動は、昨年度も思い通りに進めなかった一年でした。本年は、収束には至らないものの、この現象にどう向き合っていく

社会・経済活動等を推し進めるべきかの課題に面していると思っております。こうした中で、私達会員はいかなる力を発揮してクラブの発展に繋げることができるかが試される機会とも思っております。

長野県シニアクラブでは活動の趣旨として「仲間の輪を広げよう」「進んで役員を引き受けよう」「みんなが楽しめるクラブにしよう」がありますが、私はこれらの内容を基本としてクラブの発展、活性化を図れるものと思っております。それには、今迄築き上げてきたように、指導者研修会、実技研修会等の充実を図り、クラブ全員の更なる実力化を目指し、これを基にして、一人でも多くの新しい会員を増やすことが何より大切なことと思っております。今後共、会員の皆様のご協力と関係者の方々の絶大なご支援をいただければ幸いです。私としましては、微力ながら頑張りたいと思っております。よろしくお願いたします。

常任理事



芹田地区
高松 正雄

今年度初めて地区会長・市老連常任理事を務めさせていただきました。状況がよく解っていない私がお受けしてもよいのか戸惑いましたが、経験豊かな皆様のお力をお借りして、

自分なりに努力していこうと思っておりますので宜しくお願致します。

コロナ禍で人との交流が少なくなり、あらためてその大切さを痛感しております。今年は大分落ち着いてきたように感じられますので皆様との交流が出来ればと思っております。



古牧地区
湯澤 角雄

地区会長・市老連常任理事を仰せつかりました。新任で何もわかりませんが役員の皆様の「ご指導、ご協力をいただきながら頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

高齢化社会が進行する中で、老人クラブに加入できる該当者は増加しているにもかかわらず、どの地区においても「会員の減少」、「役員となり手がいない」ことが最大の課題となっております。就業年齢の高齢化や趣味の活動など高齢者の生き方が多様化している中で、地域の絆を大切にしながら、高齢者や地域のニーズに的確に対応した、魅力ある老人クラブづくりに努めてまいりたいと考えております。



大豆島地区
小林 宗雄

今年度地区会長・市老連常任理事を仰せつかり困惑しております

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

す。分からないことばかりですが、諸先輩方のご指導を仰ぎながら努めて参りたいと思っております。

コロナ禍で昨年は多くの行事が中止や延期となりました。今年は一日も早く終息し、予定通りの行事が出来ることを願っております。



川中島地区
塚本 敏夫

今年度から地区会長となりましたら、市老連の常任理事も仰せつかり困惑しております。市老連の活動については全く知識も経験もありませんが、皆様の邪魔にならぬよう励んで参りますので宜しくお願いいたします。

行動制限されたこの2年間で様々なものが大幅に制限され、見直され、不要なもの無くなりスリムになっています。物ごとがこうした変化の方向へ向かう転換期ではと感じています。



朝陽地区
樋口 泰子

引き続き常任理事兼女性部副部長を務めさせていただきます。新型コロナウイルス感染症で令和二年度、三年度は大きな事業・行事が中止または縮小となり、大変な二年間でした。そして令和四年度がスタ

トしました。徐々にですが世間でもいろいろな行事が再開してくる中、今年度は事業も行事も行えるのではないかと期待しております。力不足とは思いますが、よろしく願いたします。



第五地区
刀根川広子

昨年四月、何もわからないまま、常任理事・女性部副部長の大役をお引き受けして、未熟ながら皆様の後を追いつながら、ようやく一年が過ぎました。

新型コロナウイルスのために、大きな行事が中止される中、女性部の研修会等に何度か参加させていただいて、役員の皆様方がとても責任感・行動力があって、楽しく指導して下さい、会を重ねる毎に、役員をさせていただいたことを感謝しております。

今年、新型コロナウイルスが一日も早く収束し、いろいろな事業が滞りなく実施され、皆様の笑顔にお会いしたいと思います。どうぞよろしく願いたします。



若穂地区
丸山けさ子

役員を引き受け二年目になります。昨年はなにも分からないままです

たがコロナウイルスのため計画された行事が全て中止となりました。とても残念でした。

今年度は三回目のワクチン接種も進みましたので感染防止対策を徹底し、知恵と工夫を出し合って、楽しい活気ある日々を過ごせるような計画と活動の実施が出来ると思います。そして少しでも生き甲斐を見い出せるような魅力ある会にしていけたら……会員数を増やすことが出来るのではないのでしょうか。

殊に家に引き籠りがちな方や年齢の若い方に入会して欲しいと思います。老人会の存続と発展のために尽くしたいです。

理事



第四地区
丸山 家一



第五地区
須田荘一郎

当地区は、「中心市街区の過疎地」と言っても過言ではない。当初、5単老でスタートしたのが、今は当南石堂町長生会1単老のみ。住人は、450戸(新しいマンションの100戸をのぞくと、約350戸)600人足らずです。

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

その上商業地域なので、お店は有るが、実質的な人口はさらに少ない。その上高齢化で、高々40人の会員のうち、実際に活躍できるのは30人そこそこ。役員の交替要員にも事欠く事情。

とは言うものの、本年度はコロナ禍もやや収まりそうまで活動できそう。そこで、小ジンマリでも仲間を1人でも増やす活動をしたと考えている。



三輪地区
中村孝四郎

二年目になります。昨年はコロナ禍のため活動ができませんでした。超高齢化社会を迎えて我々老人クラブの役割は益々重要になっております。

仲間づくり・二世交代交流など問題は山積しております。我々の大先輩が築いた伝統と実経験を生かし、楽しく充実したクラブをめざして頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



古里地区
寺島忠彦

今年度も理事として、専門部会は事業部の活動をする事になりました。

二年目となりますが、戸惑うこ

とも多々ありますが、「ご指導をいただき活動を進めたいと思えます。コロナウイルス感染で地区での事業も思うように進みません。早く従来の生活、活動が出来る日が一日も早く来ることを望みながら一年間頑張りたいと思ひます。



柳原地区
玉木秀明

平成26年(62歳)に理事となり本当に若くて何もわからず皆さんについていくだけでした。

私事ですが、9年間で中俣シニアクラブも現在49名となり、老人の人口がふえるのにクラブは減少しています。なぜ? 5年間で増員しようとしたが、現状維持が精一杯でした?

要は「魅力あるクラブ作り」と考えましたが何をしたら良いのか皆さんお知らせ下さい。組織それ自体の魅力の低下を考える必要があると思ひます。

令和4年は、コロナも収束し以前の市老連の活動が出来ることを願っています。



朝陽地区
興村吉美

町の長寿会長を引き受けたところ地区会長にも選出されました。

若輩者ではありませんが先輩理事の方々と共に、精一杯地区、そして市老連の活動を頑張る所存です。

コロナ禍は依然として油断の許さない状況ではありますが、コロナと共生しつつ、少しでも長寿会会員の健康の促進と豊かな生活を守っていただける活動をして地域の発展に寄与することが私に課せられた努めであると思ひます。皆様方のご協力をお願い致します。



篠ノ井地区
南澤建一

会員拡大は、グラウンド・ゴルフなどの各種スポーツ活動や、詩吟、カラオケ、楽器演奏、ダンス、絵画、書道、写真などの文化芸能面にも視野を広げ、新規加入につなげていきたい。また、未組織・未加入の地域について何とか新規クラブの設立につなげていきたい。特に信里地区についてはスポーツを通じ6名入会いただいたところであり、今後会員数10名以上を目指し単位クラブの設立にこぎつきたい。



松代地区
梁取健

令和に入ってから、松代4クラブ解散。市老連資料では、平成30

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

年度の200クラブが現在148(52クラブの減、会員4430名減)に。近年この現象が急加速しているようだ。クラブ消滅の原因は、後継者問題、提出・報告類が多く難解、体調面の不調。一方、世間の働き方改革に老人クラブが対応できず、若い世代(75歳未満)を取り込めない。組織の柔軟性が薄れ会議・行事が「仕事」化し、苦しんでいないか。日常生活の中で楽しい活動であってほしい。



若穂地区
近藤 定利

今年も新型コロナウイルスの対応話題で明け早くも六月を迎えております。

昨年に引き続き、市老連理事を引き受けることになりました。

一昨年よりコロナの影響で数々の行事やイベント等が中止になり老人クラブとして行事も中止が多くなり会員とのコミュニケーション不足になって来ています。

本年度も高齢者に四回目のワクチン接種が始まります。これを機にコロナの状況が良くなり従来のような活動が一日も早く出来ることを願っております。コロナ禍の状況を見ながら、交流や健康づくりを主に魅力ある内容にして行きたいと考えています。



東北地区
沖 達雄

前会長・小林驍さんより地区会長を引き継ぐことになりました。それと同時に、理事を仰せつかった訳ですが、何もわかりません。先輩の皆様にご指導をいただき、努めて参りたいと思っております。

会員の皆様と親睦を図り、一人でも多くの会員を募り、市老連の発展に寄与したいと思っております。



戸隠地区
鈴木 知

今年度も昨年に続き理事として活動することになりました。全国三大運動(健康、友愛、奉仕)を基本に活動していきたいと思っております。

色々なクラブの中では最大の多人数クラブです。人生100年時代と言われていますので、益々高齢者の活躍する場が多くなってくると思います。昨年まではコロナのためなくなくネガティブな行動でしたが、今年こそコロナが収束しポジティブな考え方で行動したいものです。市、地区共に健康で楽しく活動が出来ますように、みんなで頑張りましょう。宜しくお願い致します。



古牧地区
上野 孝夫

長野市老連副会長
退任あいさつ

長野市老人クラブの役員を3年間務めさせていただきました。2年間は常任理事(総務担当)、1年間は副会長(教養担当)をさせていただきました。

ここ数年「新型コロナウイルス」により事業計画が中止・延期という事で事業も達成できなかつたことが残念ではありましたが、この間、皆様方のご支援ご協力により無事終了することができました。この紙面をお借りいたしました。ありがとうございます。ありがとうございます。

3年間経験した中で、今一番の悩みは、役員のなり手がなく、地区クラブの存続も危うくなつてきているということです。新規の会員獲得は難しく、自然減が多く会員増を図ることが難しい状況です。

「コロナ禍」が一日も早く収束し、普通の生活ができるよう願っております。皆様方の今後益々のご健勝とご発展をご祈念申し上げます。退任のあいさつとさせていただきます。

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

令和四年度 女性部事業について

新年度に向けて 女性部長 井出了代

昨年度もコロナウイルスに翻弄され、楽しみにしていた会員の皆様との交流の場も計画通り進まず残念に終わりました。

今年度は事業計画がスムーズに行われ、皆様方と共に、老人クラブの必要性や女性部組織のあり方等を話し合いながら「会員拡大運動」を念頭に、楽しい仲間作りを目標に進めて参りたいと思っっている所存でございます。

私も大役を仰せつかって四年目を迎えます。ここまで来られましたのは、ひとえに皆様方の心強いご支援をいただいた賜物と感謝をしております。

今年度も長野市老連女性部の合言葉「一期一会くあなたとの出会いを大切に」のもと、研修会等での情報・新しいお仲間との出会いを楽しみに頑張りたいと思っております。



左上から刀根川広子副部長、樋口泰子副部長、井出了代部長、丸山けさ子副部長

令和 4 年度 女性部事業計画

事業名	実施期日	会場	概要
女性部正副部長会議 (出席者：市老連女性部正副部長)	年数回 《4/28,6/30,10/6,1/17》 他必要に応じて	ふれあい福祉センター	長野市老人クラブ連合会の事業及び女性部の事業について運営・協議
女性部会 (出席者：地区女性部会)	年 2~3 回 《4/28,1/17》 他必要に応じて	ふれあい福祉センター	女性部の事業について運営・協議
女性リーダー研修会	6 月 30 日 (木)	ふれあい福祉センター	女性会員の活動を通して老人クラブ活動の発展、活性化を目指し、楽しいクラブ活動と仲間作りを推進する研修会の開催 参加対象：地区老人クラブ女性部役員、地区老人クラブ会長 実施内容：講演、歌、体操など
女性部実技研修会	10 月 6 日 (木)	ふれあい福祉センター	楽しいクラブ作りに役立つ研修会の開催 参加対象者：地区及び単位老人クラブの女性役員 実施内容：実技講習、いきいきクラブ体操、歌など
女性部交流研修会	年 2~3 回 《6~7 月、1/17、3 月》 他必要に応じて	ふれあい福祉センター	女性会員相互の交流及び親睦を図るため、交流会の実施 参加対象者：地区老人クラブ女性部役員、女性会員など 実施内容：グループ討議・意見交換、実技講習、歌等
<県シニア連>女性指導者研修会 (出席者：市老連女性部正副部長)	7 月 7 日 (木)	リサイクルプラザ	女性リーダーの資質の向上を図り、「男女共同参画のクラブづくり」を実現するため、女性指導者対象の研修会に参加
その他	年間		長野市老人クラブ連合会事業への参加、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

若穂地区老連の活動状況

若穂地区老人クラブ連合会 会長 近藤 定利



▲お茶飲みサロンの様子

若穂地区老連は長野市の東、犀川と千曲川の落合橋を渡りまだ東に行き、山沿いの中山間地に位置します。農業が主な所です。昔はレンコン栽培で有名でしたが現在では高齢者が多く作り手が無く殆んど栽培されません。昭和三十四年一月に綿内村(わ)、川田村(か)、保科村(ほ)の三村の合併で各村の頭文字を取り若穂町として発足し昭和四十一年に長野市に合併されたものです。

行政では、現在十八区で行われていますが、老人クラブは綿内地区、川田地区が潰れたり、脱退したりで現在保科地区の四クラブで260名足らずの活動です。

会員加入活動に自治協や社協さん、また区長にお願いして居りますがなかなか思うようには行きません。老人クラブ

の計画は訪問活動に始まり、世代間交流、地域別の奉仕活動、健康づくり等計画して参りましたが、残念ながらコロナ感染防止のため計画した事業が実施出来ませんでした。そんな中、外で出来る活動はして行こうと草取りや清掃活動など、各単老で実施してまいりました。

コロナ禍前まで世代間交流事業として、若穂隣保館との共催で「お茶のみサロン」を実施してまいりました。年に九月と二月の二回で、本年の計画で四十回と四十一回になります。参加対象は保科地区住民、老人クラブ、保険指導員、保科小学校、保科保育園



▲子ども達の踊りに和む会員たち

年長組との交流、郷土食の会食、講演会、マジックなどの内容でかかれこれ二十年近く続いて来ています。本年はコロナ禍もだんだん落ち着き従来通りの事業が出来ることを望んでおります。

▶郷土食の会食



▶マジックショー



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

豊野地区老連の活動紹介

豊野地区老人クラブ連合会 会長 倉田 利雄



▲丁寧に整備をする会員たち

豊野地区老連は、7地区の行政の中、5地区の単老で運営しており会員数は約300名で活動しております。事業計画では美化運動・介護予防講座等の開催・市関係事業（町民運動会への参加）等々たくさんあり活動しております。

豊野地区では令和元年の台風19号による甚大な被害を受けました。復興に向けて住民自治協議会の主催により、河川敷に野菜（じゃが芋・白菜・大根）を作り、老人クラブも作業に参加し「復興野菜づくり」として、収穫した野菜を被災された方へ配り大変喜ばれています。この活動は豊かな野菜作りと題して毎年継続して行なわれることになっています。この作業の際は参加する人達の情報交換と地域の人の交流の場になっております。

加者により、晴天の中、楽しいプレーで盛り上がりました。地区の理事会では、各単老の活動状況、そして運営していく際の楽しみ、そして悩みについて活発に意見が交換されます。それぞれの単老における会長の意気込み、ご苦労が受け取れます。社会環境が変わる中、今まで老人クラブに関わっていただいた先輩諸氏の後を継いで少しでも地域の繋がりが深められる活動に向けて、一つひとつの事業を進めていきたいと思えます。

▶収穫が楽しみな野菜作り



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

お知らせ

マレットゴルフ講習会

7月8日(金)9時～ 犀川第二マレットゴルフ場
参加費無料・申込み不要・直接会場へお越しください。
持ち物/飲料水、用具(ない人は貸出・1回100円)、帽子

ゲートボール体験会

8月19日(金)9時～ 南長野運動公園室内ゲートボール場
9月13日(火)9時～ サンマリーンながの室内運動場
持ち物/飲料水、用具(ない人は貸出)
参加費無料・申込み不要・直接会場へお越しください。

ニュースポーツ講習会

【スマイルボウリング】 【囲碁ボール】
10月5日(水)13時～ 7月1日(金)13時～
1月18日(水)13時～ 11月2日(水)13時～
12月5日(月)13時～

会場:ふれあい福祉センター5Fホール
参加費無料・申込み不要・直接会場へお越しください。

スポーツ用具無料貸し出し

- *グラウンド・ゴルフ *輪投げ
*スマイルボウリング *ペタンク
*囲碁ボール

(1回の貸出につき2週間)
<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、日々の感想(随想)、俳句、短歌、川柳、
写真などを、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。

次号のお知らせ

「いずみ第296号」は令和4年10月下旬発行予定です。

今後の主な行事予定(7月～10月)

Calendar table with columns for month, day, time, and event name. Includes events like '健康部会', '視察研修旅行', 'フェスティバル実行委員会', etc.

(6月17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。

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

Large empty rectangular boxes for contact information or additional notices.

交通事故の被害者にも加害者にもならないために

高齢者が関係する交通事故が多く発生しています

交通事故全体に占める「高齢者が関係する交通事故」の割合は約 33%と高い比率を占めています。(長野中央警察署・長野南署管内の令和 4 年 5 月 23 日現在速報値)。

これまで、交通事故を起こしたことがないから、自分は大丈夫と他人事として考えるのではなく、これからも交通事故の被害者にも加害者にもならないよう、次のことに気をつけましょう。

「歩行時」の事故防止ポイント

- ①道路を横断するときは、「横断歩道」を渡りましょう
横断歩道以外の場所で横断して、車とぶつかる事故も多く発生しています。面倒だと思っても、近くの横断歩道を利用するようにしましょう。
- ②横断歩道では、「安全確認と合図」を実践しましょう
信号機のない横断歩道では、
 - ・手を挙げるなどの合図をして、ドライバーに渡る意思を明確に伝えましょう。
 - ・左右の安全確認を十分に行いましょう。
 - ・横断中も、左右の安全を確認しましょう。
- ③夕暮れ時は夜光反射材を使用しましょう
令和 3 年中、長野市内で発生した歩行者の交通死亡事故は 4 件で、すべて夜間に発生し、亡くなった歩行者はいずれも高齢者の方です。
近くの外出でも、明るい服装と夜光反射材を使用し、昼間よりも安全確認を徹底しましょう。

「運転時」の事故防止ポイント

- ①身体能力や認知能力の変化を前提にした運転をしましょう
加齢とともに、身体能力や認知能力は変化します。これまで無事故を継続されていても、身体能力等は変化していることを前提として、時間や気持ちにゆとりをもって、安全運転を心掛けましょう。
- ②交差点の出会い頭事故に注意
高齢ドライバーの方に限ったことではありませんが、交差点の出会い頭事故が多く発生しています。日頃から通っている交差点であっても、安全確認をしっかり行いましょう。
- ③「かもしれない運転」を実践しましょう
これまでの運転経験を存分に活かして、事前に危険を予測し、事故を回避する「かもしれない運転」を実践し、事故の当事者にならないようにしましょう。

長野市交通安全
推進マスコット
『カモシレ』



【交通安全教室を開催してみませんか】

長野市では交通安全教育講師を派遣し、各地域で分かりやすく楽しい交通安全教室を開催しています。ご興味のある方は長野市地域・市民生活部地域活動支援課 (☎ 026-224-7615) までお気軽にご連絡ください。

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

おでかけパスポートを活用して楽しくおでかけしませんか!?

通常 運賃	150 ＼ 380	390 ＼ 410	420 ＼ 440	450 ＼ 480	490 ＼ 510	520 ＼ 540	550 ＼ 580	590 ＼ 610	620 ＼ 640	650 以上	(円)
利用者 負担額 (最低額)	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200 (上限額)	

「おでかけパスポート」を使うと、市内の一般路線バスをお得にご利用いただけます。例えば……、
 長野駅から戸隠神社中社まで 1,350円→200円
 長野駅から松代温泉まで 660円→200円
 長野駅から保科温泉まで 700円→200円

- ・70歳以上の方が対象となります。
- ・おでかけパスポートをお持ちでない方は高齢者活躍支援課または各支所へお申し込みください。(発行手数料300円がかかります。)

【お問い合わせ】
長野市高齢者活躍支援課
 TEL 026-224-5029

夏期マレットゴルフ大会

7月22日(金) 犀川第二マレットゴルフ場
 (受付8:00~/開会8:45~/スタート9:15/27ホール)
 参加費/500円(賞品・参加賞・傷害保険料)
 申込み/所属の単位クラブ会長へ
 締切/7月13日(水)

お願い

長野市老連では、使わなくなったマレットゴルフの用具(スティック・ボール・ウエストポーチ・スコアホルダー)や、ゲートボールのスティックの寄付を募集しています。
 ご提供いただいた道具は市老連の主宰するイベントなどで大切に使用させていただきます。
 お問い合わせは長野市老連事務局へ。

2022 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

日程:令和4年9月7日(水) 9:00~16:00
 会場:エムウェーブ
 内容:ミニ運動会、体力・健康チェック、交通安全教室、ミニコンサート、他
 参加希望者は所属の単位クラブ会長へお申し込みください。

4		3	2		6	8		9
	5			7				
7		8				2		6
6		5	9		7			4
	4			2			8	
8			3		1	6		5
		7	1		4	5	6	
1	3	4			2			8
5			7		8		1	3

数字パズルに挑戦!
 (答えは16P)
【ルールの説明】
 ・いずれのタテの1列・ヨコの1列にも1~9の数字が1個ずつ入ります。
 ・区切られている3×3のいずれのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入ります。

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

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは……

暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、湿疹など様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動** を!



エアコンを適切に使用しましょう



- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症警戒アラートは熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

環境省・熱中症予防情報サイト (https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php#alert) より普及啓発資料「熱中症警戒アラート 全国運用中！」を加工して作成

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7月～10月まで)

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。
 新規入会・再入会の年会費は、記載の倍の金額となります。
 会場はふれあい福祉センターです(MG健球会除く)。
 【問合せ】長野市老人クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520

	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 (材料費別) ※要事前申込	7	25	月	10:00	小物作り	裁縫道具 かぎ針 ボンド
	8	22	月	10:00	〃	
	9	2	金	10:00	〃	
	10	25	火	10:00	未定	
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	7	11	月	10:00	民舞踊	魚籠 ザル 手ぬぐい
	8	8	月	10:00	〃	
	9	5	月	10:00	〃	
	10	26	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)	7	19	火	10:00	童謡・唱歌他	歌集
	8	29	月	10:00	〃	
	9	20	火	10:00	〃	
	10	24	月	10:00	〃	
MG 健球会 年会費 1000 円 参加費 100 円 ※8/5・26 入場料別途 要事前申し込み	7	15	金	8:30	月例会(犀川第二)	マレット用具
	8	5	金	8:30	交流会(聖山北山)	
	8	26	金	8:30	〃	
	9	9	金	8:30	月例会(犀川第二)	
折り紙の会 年会費 500 円 参加費 100 円 (材料費別) ※要事前申し込み	7	11	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド 爪楊枝
	8	1	月	10:00	〃	
	9	12	月	10:00	〃	
	10	3	月	10:00	〃	



数字パズルの答え

4	1	3	2	5	6	8	7	9
2	5	6	8	7	9	3	4	1
7	9	8	4	1	3	2	5	6
6	2	5	9	8	7	1	3	4
3	4	1	6	2	5	9	8	7
8	7	9	3	4	1	6	2	5
9	8	7	1	3	4	5	6	2
1	3	4	5	6	2	7	9	8
5	6	2	7	9	8	4	1	3

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。

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
