

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

大町市シニア連だより



発行／大町市シニアクラブ連合会

〒398-8601 大町市大町 3887 番地（大町市役所福祉課内）

電話：0261-22-0420 FAX：0261-22-4700

発行/令和4年9月30日

No.103



山麓盛夏（大町市常盤で）

撮影者 下一百寿会 丸山 隆士

シニアクラブの今

会員数が今年も減少し加入クラブもひとつ減りました。今年は21クラブ総会員数959名です。一番会員数が多かったのは平成3年の53クラブ3521名でした。約30年で3分の1になってしまいました。これは全国的な傾向で、高齢者数は増えているのに会員は減少しています。

市シニア連でも加入促進委員を設置し、そこを中心に加入者の増加について検討を行っておりますが加入者より脱会者（死亡者）・脱会クラブが多くなっているのが現状です。

その原因は役員のなり手不足や、若手会員の加入がないことです。

これからは会としても頑張らず、個人の負担も軽くし、全員が気楽に楽しめる高齢者にしかわからない高齢者のための活動ができればと思います。今、前例や今までの概念にとらわれず自由で豊かな発想が必要です。知恵を出し合い頑張りましょう。



第63回

大町市シニアクラブ大会開催



大町市シニアクラブ連合会第63回大会が、令和4年7月26日にサンアルプス大町で開催されました。今年もコロナ禍での大会のため開催規模を縮小し感染予防対策を十分に施したうえで、会員約70名の方々にご参加をいただきました。

式典ではまず初めに金原昭和会長から、昨年の100歳



70名が出席したシニアクラブ大会

賀寿者へのお祝い時のエピソードが語られ、長寿と健康の大切さについての挨拶をいただきました。

表彰式では功労クラブ、クラブ功労者、介護善行者表彰が行われ、金婚、米寿祝が行われました。他の模範となる功労クラブ表彰を受けられた宮本健楽会の千野秀明会長が受賞者を代表して謝辞を述べられました。

来賓の牛越 徹大町市長、二篠孝夫大町市議会議長から祝辞をいただいた後、都合により急遽欠席された諏訪光昭県会議員から届いたファックスが司会により読み上げられ、県シニア連藤岡 嘉会長からの祝電が披露されました。この後丸山隆士副会長による大会宣言が読み上げられ式典

が終了いたしました。

アトラクションは今年で4回目の出演となる柳家圭花さんの江戸落語をお楽しみいただきました。途中、楽しい小話などをはさみ古典落語の「鶴」「さじ加減」の2席をご披露いただきました。毎年聞き手も上達しており来年も楽しみなひと時となりました。

最後は大町市社会福祉協議会・中村勝彦会長により万歳が行われ、今年の大町市シニアクラブ大会は無事終了いたしました。



柳家圭花さんの江戸落語

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

クラブ大会受賞者紹介

(敬称略)

【功労クラブ表彰】

上二寿会・宮本健楽会

【クラブ活動推進功労者表彰】

小林 正 (下一百寿会)

佐藤 きみ (北原町長寿会)

吉田 忠子 (北原町長寿会)

北澤千代司 (大平寿会)

【介護善行者表彰】

丸山 修市 (下一百寿会)

縣 義盛 (大平寿会)

【百歳賀寿祝】

中村 安茂 (大町市シニアクラブ)

矢口 久子 (野口百寿会)

※後日別途により表彰

【金婚祝】

田中 廣・良子 (神楽町神楽会)

長澤久雄・節子 (北原町長寿会)

戸澤一雄・ふみ子 (下一百寿会)

関崎貞光・里子 (下一百寿会)

奥原満広・良江 (下一百寿会)

川上茂樹・和子 (清水百寿会)

金原昭和・志津子 (野口百寿会)

平林寛治・佳子 (野口百寿会)

坂井勇一・智子 (野平寿会)

【米寿祝】

旭町老人クラブ百寿会 降籬 令

北原町長寿会

大原町シニアクラブ 新井 恵子

須沼長生会 久保田豊美

大塚 登

清水 徳子

清水 覚子

下一百寿会 小林 仁

両川 皆子

坂井 孝枝

上二寿会 竹村 一明

竹村いく子

山本 乙女

松下 鶴子

菅澤 継雄

富樫よし子

川上 千春

密澤 光子

降籬 岩子

荒井 閑子

古畑 文門

小池 敏子

仁科郷若草会
野口百寿会

山田 善康
工藤 仲子

小沢いわ子

吉沢きく子

西澤 嘉夫

西澤 吟子

仁科千鶴子

百瀬 徳子

宮本健楽会
大平寿会
縣 義盛

石原スマイルクラブ
青具シニア
松下紀代美

小林 忠夫

小林つや子
横山たけ子



表彰式の様子

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和4年度 大町市シニアクラブ連合会事業計画

- 基本方針 健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動の取組、安全・安心の住みよい地域づくりを積極的に推進する。
- 活動の重点
 - ・生きがい、健康づくりの推進
 - ・仲間づくりの推進（加入促進活動）
 - ・地域づくりの推進
 - ・健康、友愛、奉仕の推進
 - ・交通事故防止と悪質商法等被害防止活動

項目	事業内容	実施時期
奉仕・友愛活動事業	「社会奉仕の日」一斉清掃（9月20日）	9月
	ねたきり会員訪問	9月～10月
	独居会員訪問（正月飾配布）	12月
	福祉施設訪問（市シニア連三役 小銭募金寄託）	12月
	福祉活動（施設訪問又は福祉施設ボランティア）（女性部）	12月
	小銭募金	4月～11月
	子ども見守り活動	通年
文化活動研修活動事業	教室定例会（わら工芸）冬期間1ヵ月ほど	冬季
	県シニア連研修会・ブロック研修会【松本市】・女性部研修【松本市】	6/20 7/21
	大町市シニア連役員研修会（立山プリンスホテル）	1月
	女性部視察研修	2月
	文化祭作品展（大町市文化会館 文化の日）	11/1～11/3
	カラオケ発表会（サン・アルプス大町）	2月
健康増進活動事業	視察研修（東京 江戸落語観賞）	適時
	教室定例会（健康教室 月2回開催）	通年
	市シニア連ゲートボール大会 1回（運動公園屋内運動場）	中止
	市シニア連マレットゴルフ大会 1回（運動公園マレットゴルフ場）	10月3日
	ノルディックウォーキング 全22回（運動公園周辺）	4～11月(月3回)
	松本山雅健康教室 10回（運動公園総合体育館）	4月～12月
	水中運動教室 10回（大町スイミングスクール）	1月～3月
	ノルディックスキー 全8回（運動公園陸上競技場）	1月～2月
会議関係	山雅健康教室	6月～12月
	ゲートボール講習会10回	1月
	理事会 3回 単位クラブ会長会3回	4、8、3月
	広報「シニア連だより」の発行 1回	9月
	市シニアクラブ大会（サン・アルプス大町）	7月26日
その他	県シニアクラブ大会（東御市）サンテラスホール	10月20日
	加入促進活動強化月間	11月
	特殊詐欺防止啓発運動、交通事故防止・夜間反射タスキの励行	通年
	市シニア連会員増強運動	通年

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

令和 3 年度大町市シニアクラブ連合会 一般会計決算書 (概要)

- ・収入決算額 2,289,709 円
- ・支出決算額 1,796,020 円
- ・差引残高 493,689 円

◎ 収入の部

項目	3 年度予算額	3 年度決算額	説明
1. 会 費	380,000	335,800	会費 1,036 名 個人会費 25 名
2. 補助金	1,383,000	1,392,240	市 87,7240 円 社協 50,000 円 県シニア連 15,000 円
3. 諸収入	70,000	11,686	還元金、水中運動参加費、利息他
4. 繰越金	545,000	549,983	令和 2 年度繰越金
合 計	2,378,000	2,289,709	

◎ 支出の部

項目	3 年度予算額	3 年度決算額	説明
1. 会議費	100,000	55,820	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	415,000	362,350	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	193,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,531,000	1,094,750	シニア連大会費、研修費、文化・健康教室等
5. 負担金	130,000	90,100	県シニア連負担金 90,100 円
6. 積立金	1,000	0	
7. 予備費	1,000	0	
合 計	2,378,000	1,796,020	

令和 4 年度大町市シニアクラブ連合会 一般会計予算書 (概要)

- ・収入予算額 2,217,000 円
- ・支出予算額 2,217,000 円
- ・差引残高 0 円

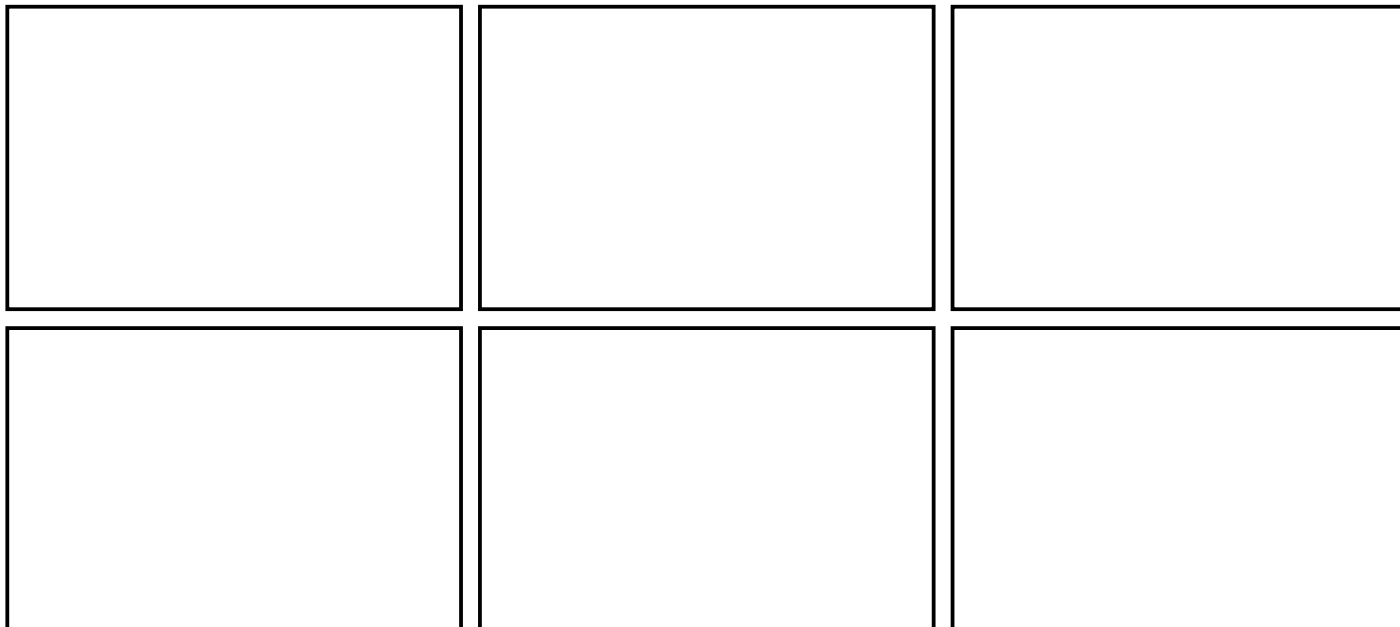
◎ 収入の部

項目	4 年度予算額	3 年度当初予算額	説明
1. 会 費	330,000	380,000	会費 個人会費
2. 補助金	1,324,000	1,383,000	市補助金 社協補助金
3. 諸収入	70,000	70,000	還元金、広告料他
4. 繰越金	493,000	545,000	
合 計	2,217,000	2,378,000	

◎ 支出の部

項目	4 年度予算額	3 年度当初予算額	説明
1. 会議費	100,000	100,000	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	324,000	415,000	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	200,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,461,000	1,531,000	シニア連大会費、研修費、文化・健康教室等
5. 負担金	130,000	130,000	県シニア連負担金、市集い負担金
6. 積立金	1,000	1,000	
7. 予備費	1,000	1,000	
合 計	2,217,000	2,378,000	

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



令和3年度 文化祭出展

大町市文化会館



令和3年10月31日から3日 堀田美津江(吊細工)

の文化の日まで途中11月1日 寺島 孝子(綿細工)

の休館日を挟んで、3日間大 富田 和子(手芸)

町市主催の文化祭が文化会館

を主会場に開催されました。 降簾 令(日本画)

これまでは飾りつけが前日の

夕方からで、高齢者にとって

は夕暮れの暗い中での作業に

不安もありましたが、昼間から

作品搬入が可能になりました。

今年もコロナ禍にもかかわらず

左記の会員の方々から

多くの作品を出展していただ

き、ありがとうございます。

出展者(順不同・敬称略)

【白塩町百寿会】

伊藤 栄登(写真)

【神栄町神栄会】

山崎 孝子(絵手紙)

吉原ヤヨヒ(折紙)

丸山南海子(ちぎり絵)

畠山 和枝(洋服)

因幡 麗子(パッチワーク)

【下一百寿会】

丸山 隆士(写真)

柳本 洋子(絵手紙)

中村 秀子(和紙ちぎり絵)

奥原 関子(手芸)

奥原 貞子(貼り絵)

一本木寿美子(絵手紙)

藤森 末美(手芸)

【旭町百寿会】

降簾 令(日本画)

【大原町老友会】

松本 武子(人形)

宮田 竹子(条幅)

竹村いし子(条幅)

日堂 必江(ちぎり絵)

竹村 清(条幅)

【栄町栄寿会】

鷺澤 徳司(写真)

小林 信子(手芸)

廣瀬 清子(手芸)

鷺澤 恵子(手芸)

【上二寿会】

筒井あさ江(手芸)

上一寿会女性部(手芸)

【須沼長生会】

遠藤 隆王(わら細工)

長生会会員(絵画)

女性部(工芸品)

【清水百寿会】

白沢千代子(絵画)

五十川 涉(写真)

川上 保治(わら工芸)

【泉百寿会】

泉シニアクラブ(写真)

【宮田町睦会】

宮田町睦会(手芸)

今年度も多くの皆様の出展をお待ちしております。



私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

長野県シニアクラブ連合会 ブロック研修会に参加



県シニア連主催の市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会が6月20日に松本市総合社会福祉センターにおいて開催されました。

コロナ禍のため例年より少ない参加人数ではありましたが、中信地区から100余名の方々が集まりました。大町シニア連からは正副会長、理事の方々9名が参加いたしました。

午前は健康運動指導士・工学修士の三浦弘先生による「脳楽ウォーキングで脳と身体の健康づくり」と題した講演がありました。

健康には運動が大切とお話でしたが、学術的な講話と長年の実績に裏付けされた内容に納得させられました。なかでも私が印象に残っているのは、「ピンピンコロリ」を願っても、普通の生活をしたいれば、ネンネンコロリ（NNK）。人と違ったことをしていないとピンピンコロリ（PPK）にならない」というお話でした。巧みな話術に誘われ、今日から短時間でも継続して運動をしようと思いがちです。

午前中はクラブの活動事例発表が2例行われました。最初は松本市の「板場楓の木会」の発表があり、続いて大町市シニア連から「堀六日町シニア百寿会」の伊藤岩雄会長の発表がありました。伊藤会長からはクラブの概要や自治会との関係などの説明の後、一年を通じての活動内容についてパワーポイントの写真を見ながらお話を

今回のブロック研修会は地元での発表もあり、また講話の内容もよく心に残る研修会となりました。

「フルディックウォーキング案内」

ノルディックウォーキングを月3回程度4月から11月まで実施しております。途中参加も大歓迎ですので、興味のある方は事務局まで連絡をお願いします。



▲春の青木湖一周



春の農具川▶

撮影者
栄町栄寿会 鷺澤徳司

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

女性部活動



【施設ボランティア活動】

一昨年度から新型コロナウイルスの行事が中止になってしまいました。そのような中、対策をとって安全に行なえることは積極的に実施していかないと、全ての集まりができなくなってしまうとの考えから、女性部では今年度も昨年に引き続き施設ボランティア活動を行いました。

大町市総合福祉センター



子供服の仕分けを行う女性部員

において令和3年12月6日(月)の午前中、15名の女性部の方々にご参加をいただき、大町市社会福祉協議会のお手伝いをさせていただきました。作業は子供服の仕分け作業です。これは「コアラのぽっけ」という名称で行われている事業で、不要になった子供服を持ち寄っていただき、それを無償で必要な方にお分け



するといふもので、その集まった衣類の分類仕分けを行いました。約2時間、一生懸命作業をしていただき、かなりの量を行いました。今日は分は全体のほんの一部とお聞きし、びっくりいたしました。社協からも喜ばれ有意義な活動であったように思います。4年度も「続けて行いたいと思いますので、大勢の皆さんのご協力をお願いします。」



綺麗に整理できました



私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

【長野県シニアクラブ連合会
女性指導者研修会】

県シニア連主催のシニアク
ラブ女性指導者研修会が
7月21日に松本市総合社会
福祉センターで実施されま
した。

中信地区から70名程の参
加者があり、大町市シニア
連からは18名の方が参加し
ました。コロナ対策で会場の
座席は隣と距離をとった配置
となり、移動のバスも大型バ
スで安心して参加することが
できました。

午前中は実技実習という
ことで「いざという時に役立
つ風呂敷活用術」と題して、
県シニア連の事務局の方を講
師に風呂敷の包み方を教わ
りました。風呂敷などの教
材は100円均一ショップで
購入できるということでとて
も便利です。風呂敷の中にレ
ジ袋を入れて給水袋を作っ
たり、そこからの応用で西瓜
包みになったり、また、大き
めの風呂敷を使って、リュッ

クサックを作ったりと、一枚
の布から結び方でいろいろな
ものになることを体験いたし
ました。また、市販の「輪っ
か」を使うことで持ち運びに
便利なバッグを作ることもで
きました。たかが風呂敷です
がアイデア次第で万能な布に
なることを知りました。

昼食後は「うたと音楽であ
ふれる笑顔！〜心と体の健
康づくり〜」と題した講演で
音楽健康指導士の浜 沙弥香
先生のお話を聞きました。映
像に合わせながら、頭を使っ
て体を動かすということとし
たが、自分の体にもかかわら
ず思うように動かさず苦戦しま
した。ただ先生の話はなめらか



教わりながらストレッチする参加者

でわかり
やすく
ても短い
時間に感
じました。
この研
修を通じ
て、頭も
体も使い

心も体も健康でいたいと感じ
ました。次回も多くの女性
部の皆さんの参加を期待し
ております。



手と頭を使って作品を作る参加者

【お知らせ】

●脱退クラブ

- ・ 宮田町睦会

●名称変更クラブ (旧名)

- ・ 大原町シニアクラブ (大原町老友会)
- ・ 栄町シニアクラブ 栄寿会 (栄町栄寿会)
- ・ 青具シニア (青具老人クラブ)

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

教室開講のお知らせ

●山雅健康教室について



コロナ禍により中止となつた体育祭の代替として昨年度実施しました「山雅健康教室」の評

判が良かったこともあり、今年度も実施されることになりましたので、前号に引き続き、その内容について紹介をさせていただきます。

4月から月1回程度、年全10回総合体育大会で行われます。

講師は松本山雅FCのコーチたちで、時には元選手も来てくれます。普段から幼稚園・保育園児から高齢者まで指導をしているだけに、講習内容も高齢者に合わせた楽しく安全な内容です。

10時から1時間半、体を伸ばすストレッチから始まり、身体全体を使ったジャンケンなどの脳トシや転倒防止の体幹を鍛える筋

力運動などが行われます。サッカーの試合と同様飲水タイムもあり、チームに分かれてのゲームが後半は行われます。毎回様々な形式の試合が考えられており、その豊富さにびっくりします。高齢者を対象に考えられたゲームなので、体の接触や急激な動きはないものの、闘争心を掻き立てられ熱くなり、心もリフレッシュされます。また、会員同士の連帯感も増し、今後は懇親を兼ねた昼食会を庭でできないかといった声も上がっています。

講習後には山雅トップチームの現在の状況や裏話などもうかがうことができ、試合結果の新聞を読む楽しみもさらに増えます。

●山雅ゲーム観戦

健康教室を通じて山雅に興味を持つていただいた37名の方々と「出張山雅健康教室」と題して6月11日の藤枝戦を応援に行きました。株式会社山雅のご好意で大型バスの無料駐車場をスタジアム直近に用意していただき、連合会からも補助がありバックスタンドA席を確保し

ていただきました。会場は多くの出店があり試合前に、アイスクリームを食べたり買い物をしたりと、ちょっとしたお祭り気分を堪能しました。

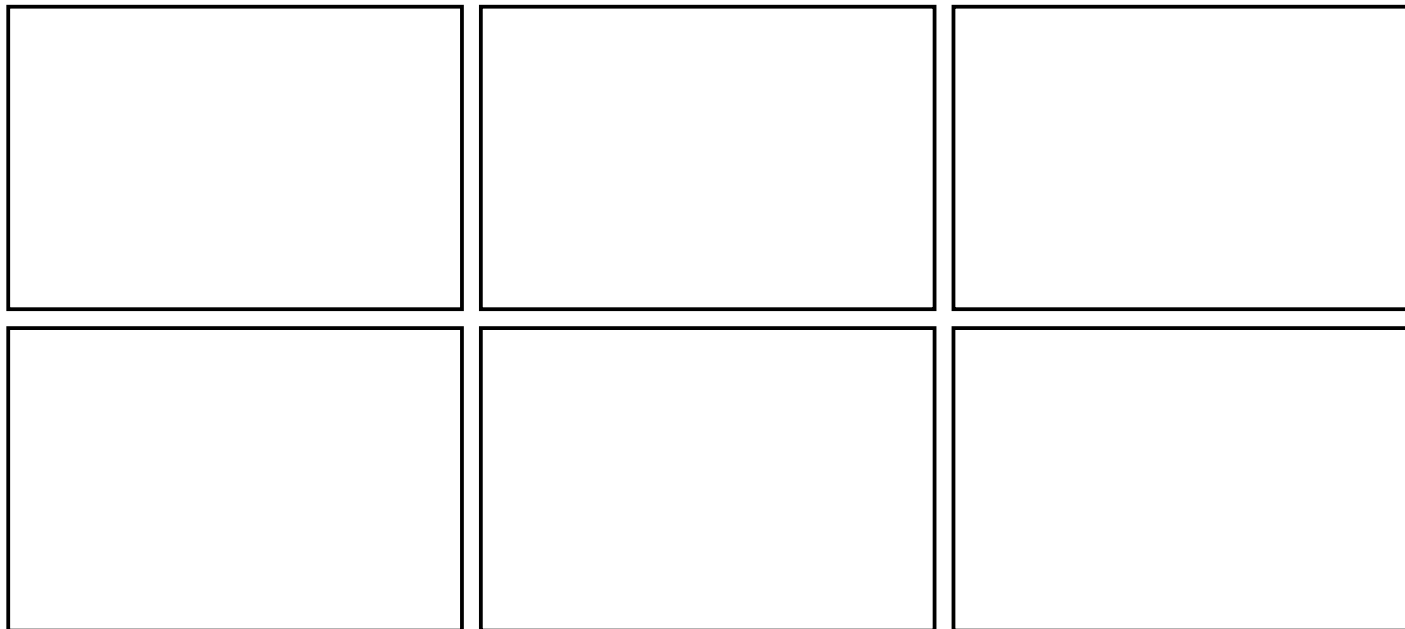
試合前のピッチ内練習では選手たちが、私達が健康教室で苦戦しながら行ったラダーを簡単に行っているのを見て、そのレベルの違いを痛感しました(ラダーとは縄はしごを床に置き、その中にいろいろなステップで足を入れリズムカルに素早く通過する運動)。

試合は山雅が前半に1点を入れ勝った試合ではありませんが、ハーフタイムから雷雨となり後半の試合開始が遅れたため、体も冷えはじめたことから途中でスタジアムを後にしました。



試合は半分しか見られませんが、久しぶりのバス旅行の気分も味わえ楽しく充実した1日でした。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



仲間とも懇親を図ることができ、心も健康になる山雅健康教室は無理なく参加できるので、今後、大勢の皆さんに参加していただければと思います。

●水中運動教室



毎年冬期間の健康・体力維持を目的に水中運動教室を実施しています。長年続く行事で人気が高く、10年

ほど前は参加者が100名ほどあり2班に分け講習日の調整をしていたようです。また平均年齢も70代の方々が大半でした。

今年度の参加者は25名で80代が大半です。新規の参加者が少なく増員もないので班分けをすることができず、会員数も減少する中、仕方のないことかもしれませんが冬の有意義な健康行事のため大変残念です。

水中運動教室は1月中旬から

毎週1回3月中旬まで10回行われます。大町北小学校の横にある大町スイミングスクールでスクールの講師により毎回1時間の講習があります。水泳ではなく水中運動ですので、頭を水につけることなく水中でバランスをとったり、ストレッチをしたり、また転倒防止の体幹を鍛えたり、身体の可動域を広げる動き等を行います。高齢者に合わせた運動で誰もが参加することができ、継続性もあり冬期間の運動不足解消には効果があります。ノルディックウォーキングや山雅健康教室と同様自分の都合に合わせて参加できますし、いつ参加しても上手下手もなく他の皆さんと同じようにできます。

今年の冬は多くの皆さんの参加を望んでいます。

●わら工芸教室紹介

わら工芸教室は、現在23名の会員で、三原展夫会長を中心に市役所の中にある消防団詰所の畳の部屋をお借りして活動しております。

活動時期は冬期間に2期に分けて行います。まずは11月の下旬から約1か月間で、正月飾を中心にして制作を行います。一人暮らし会員に配布している正月飾や、毎年市民の皆さんの健康や安産を願って市に寄贈している、門松もこの時期に作ります。2期目は2月下旬から3月下旬まで行い、題材は自由な内容で各々制作しています。

作品は6月に市役所市民ホールで展示するほか、ふれあい広場などで展示販売も致します。

わら工芸に興味のある方、正月飾だけでもと思う方、気軽に事務局までお声がけください。皆さんの参加をお待ちしています。



わら工芸の作品の数々

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

A grid of six empty rectangular boxes, likely a placeholder for contact information or additional details.

老人クラブに加入しませんか？

おおむね65歳以上の方ならだれでも加入できます。



多様な文化活動、スポーツ活動をしています。あなたにぴったりの活動が、きっとあります

多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化
レクリエーション

環境整備
防災活動

伝承活動
世代交流

友愛活動
ボランティア活動

健康づくり
シニアスポーツ

学習活動
リーダー研修

趣味活動を通して、かけがえのない仲間ができます。これまでの経験やあなたの力を地域貢献で発揮しませんか。



入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、事務局まで

大町市シニアクラブ連合会事務局 大町市大町 3887番地 ☎ 0261-22-0420

【スポーツ大会結果】

●第51回マレットゴルフ大会

(令和3年10月1日)

会場 運動公園マレットゴルフ場

《北コース》

・優勝 山崎孝子(神栄町) 64

・準優勝 宮坂忠男(野口) 72

・3位 手塚勝(神栄町) 72

《南コース》

・優勝 老野 昶(泉) 68

・準優勝 松倉秀男(神栄町) 73

・3位 一本木くに子(下) 73

・ホールインワン賞

小林正二(仁科郷) 北4ホール



マレットゴルフ大会会開式/プレーの様子

●第79回ゲートボール大会

6月3日に予定しておりましたが、コロナ禍により参加チームが少なくなつたため中止となりました。

スポンサーへのお礼 「大町市シニア連だより®」発行に際しまして、ご協賛頂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。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています
