

伊那 市高連だより

第 27 号
令和 4 年 8 月

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>

令和4年度 マレットゴルフ大会 開催



目次

- 2P… 会長からのご挨拶
- 3P… 市長からのメッセージ
- 4P… 令和4年度役員紹介
- 5P… 副会長あいさつ
- 6P… 単位クラブ役員会・指導者研修会開催
- 7P… 令和4年度マレットゴルフ大会
- 8P… わがクラブ紹介 境高齢者クラブ
- 9P… わがクラブ紹介 上新田高齢者クラブ
- 10P… 文芸欄 短歌・俳句・川柳
- 11P… 事務局からのお知らせ
- 12P… 会員募集

●会長からの挨拶 新しい時代に相応しい活動を



伊那市高齢者クラブ連合会

会長 樋代 義男

残暑御見舞い申し上げます。

日頃は伊那市高齢者クラブ連合会の活動にご理解、ご協力いただき感謝申し上げます。今年の天候は猛暑続きで心配しております。

ルフ大会を実施、また南信ブロックの活動事例発表が伊那市で行われました。伊那市高

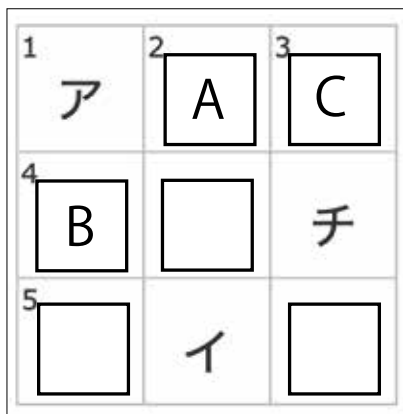
連からも坂下シニアクラブより発表されました。いずれも感染対策をしての事業でした。長寿社会に向かって私たちはフレイル予防につながる高齢者クラブでの活動に対する期待は大きくなっており、今後とも引き続き、誇りをもって新しい時代に相応しい活動を進めていきたいと思っております。

さて一昨年より発したコロナウイルス感染症も3回目のワクチン接種で少しずつ落ち着きが見えてきましたが第七波と思われる兆しが心配です。クラブの活動も従来通りの活動には移れません。感染対策をとり、健康・友愛・奉仕活動の推進を期待しております。

とりわけ高齢者の健康づくりは、おおきな柱の一つであり高齢者が、住み慣れた地域で仲間づくりの輪を広げ、暮らし続けることです。

6月に市高連のマレットコ

頭の体操 クロスワードパズル



答えは12ページ!

タテのカギ

- 【タテ1】 都道府県の一つ。県庁所在地は名古屋市。
- 【タテ2】 住む場所のこと。「よき〇〇〇」。
- 【タテ3】 気が強い様。「〇〇〇な性格」。

ヨコのカギ

- 【ヨコ4】 現在のこと。2文字。
- 【ヨコ5】 ある区画された土地の概念。「〇〇〇住民」。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

誰もが暮らしやすい福祉のまちを目指して



伊那市長 白鳥 孝

このたび、多くの市民の皆様や団体から御支援をいただき、4期目の市政を担わせて

少している現状は大変残念に思います。

暮らしやすい福祉のまちを目指して、全身全霊をささげて市政運営にあたる所存です。

こうした状況において、伊那市では高齢者の3回目ワクチン接種率は92%を超え、4回目の接種を順次進めていく計画としています。市民の皆様の御理解と御協力により、感染者数は減少傾向に向かっており、一刻も早くこれまでの日常生活に戻ることを切望しております。高齢者への生活支援としても、国や

高齢者クラブの皆様には、クラブ員同士の交流を図りながら、生きがいづくりや社会貢献活動に取り組まれていることに感謝申し上げます。

県の経済対策のほか、様々な伊那市独自の支援を実施してきました。今後も、市民生活の状況を的確に把握しながら、必要に応じた追加支援を行っていきたいと考えています。

さて、高齢者を取り巻く社会状況は、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、日常生活や様々な活動が制限されているほか、原油価格をはじめあらゆる物価の高騰により、家計を直撃する

また、少子高齢化の進展により「2025年問題」が目前に迫り、伊那市においても、75歳以上の後期高齢者数は大幅な増加傾向となり、2030年代前半頃にピークを向かえ、65歳以上の高齢者数が減少に転じるのは2040年以降と推測されることから、今後、医療や介護などの社会保障費の急増が懸念されます。

事態となつていきます。高齢者クラブにおかれましても、年々、クラブ数や会員数が減

高齢者を支える人材不足なども大きな課題となりますが、高齢者が、住み慣れた地域で支えあい、自立した生活を送ることができる地域社会づくりに、高齢者クラブ連合の活動は大きな役割を担うものと期待しております。また、高齢者が、いきいきと健康で暮らし続けられる支援として、多くの要望をいただいている「高齢者いきいき健康券」の用途を拡充するなど利用拡大を図っており、引き続き、利便性の向上を図り、高齢者の健康増進に努めてまいります。

終わりに、高齢者クラブ連合のますますの発展と、会員の皆様の御健康と御多幸を御祈念申し上げます。4期目就任の挨拶といたします。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

令和4年度伊那市高齢者クラブ連合会役員名簿

伊那地区 (連合会役員)

| 役職 | 氏名 |
|-----------|-------|
| 会長 | 樋代 義男 |
| 副会長(事務局長) | 中村 晴一 |
| 副会長 | 丸山徹一郎 |
| | 堀米 和齢 |
| | 平岩 国幸 |
| 女性部長 | 小坂美恵子 |
| 女性副部長 | 小田中知文 |
| 理事 | 伊東 勝利 |
| | 矢野 昌史 |
| | 有賀 昭洋 |
| | 出野 恒夫 |
| | 清水 満 |
| | 大住 正興 |
| | 竹中 茂二 |
| | 上田 兼齋 |
| | 大野田國男 |
| | 原科 勝人 |
| | 中山 晶計 |
| | 伊藤 静子 |
| | 北原きよみ |
| 高嶋 幸子 | |
| 監事 | 小林 英男 |
| | 酒井 蔵 |

市役所担当 (社会福祉課)

| | |
|------|-------|
| 伊那地区 | 伊藤 智美 |
|------|-------|

各地区担当 支所市民福祉課

| | |
|-------|-------|
| 高遠町地区 | 伊澤まゆみ |
| 長谷地区 | 西澤 明子 |

社会福祉協議会 (高齢者クラブ担当事務局)

| | |
|----|-------|
| 局長 | 森田 英和 |
| 係 | 秋山 芳恵 |

伊那地区 (単位クラブ会長)

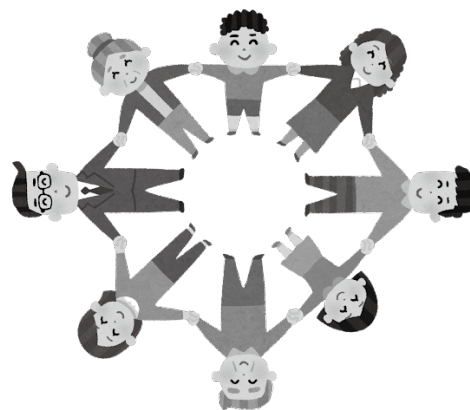
| No. | クラブ名 | 氏名 |
|-----|--------------|-------|
| 1 | 御園友愛会 | 伊東 勝利 |
| 2 | 山寺白山クラブ東部 | 大沼 満子 |
| 3 | 山寺白山クラブ西部 | 矢野 昌史 |
| 4 | 坂下宮本シニアクラブ | 赤羽 文人 |
| 5 | 坂下本町シニアクラブ | 有賀 昭洋 |
| 6 | 坂下入船旭シニアクラブ | 有賀 信敏 |
| 7 | 室町高齢者クラブ | 鈴木 孝勇 |
| 8 | 上荒井町友愛クラブ | 増田 幸佑 |
| 9 | 川北町高齢者クラブ | 丸山徹一郎 |
| 10 | 線路東高齢者クラブ | 北原 領一 |
| 11 | 伊那部盛年福祉の会 | 出野 恒夫 |
| 12 | 羽広高齢者クラブ | 小林 英男 |
| 13 | なんてったって吹上倶楽部 | 有賀 憲幸 |
| 14 | 横山鳩吹会 | 唐木 和成 |
| 15 | ますみが丘シニアクラブ | 清水 満 |
| 16 | 下小沢あかりの会 | 唐澤 壽男 |
| 17 | 小沢いきいきクラブ | 小坂美恵子 |
| 18 | 日影ふれあいクラブ | 堀米 和齢 |
| 19 | 上牧20会 | 田畑 幸子 |
| 20 | 境高齢者クラブ | 大住 正興 |
| 21 | 上新田高齢者クラブ | 橋場 規行 |
| 22 | 貝沼明笑会 | 中村 晴一 |
| 23 | 下殿島老人クラブ | 高見 親久 |
| 24 | 美篤平成会 | 中村 敏一 |
| 25 | 下川千寿クラブ | 春日 晴規 |
| 26 | 中坪元気会 | 藤村 和之 |
| 27 | 野口高齢者クラブ | 畑 靖人 |
| 28 | 八ツ手高齢者クラブ | 向山 慶一 |
| 29 | 下手良高齢者クラブ | 竹中 茂二 |
| 30 | 小出島年輩者の会 | 坪木 民男 |
| 31 | 小出三区気楽会 | 清水 俊学 |
| 32 | 沢渡高齢者クラブ | 寺山 増市 |

高遠地区 (単位クラブ会長)

| No. | クラブ名 | 氏名 |
|-----|-----------|-------|
| 1 | 東高遠仲よし会 | 渡辺 繼男 |
| 2 | 西高遠高齢者クラブ | 大野田國男 |
| 3 | 板山悠悠会 | 向山 元雄 |
| 4 | 塩供高齢者クラブ | 北原 一伸 |
| 5 | 水上長生会 | 伊藤 勝 |
| 6 | 御堂垣外明生会 | 藤澤 直彦 |
| 7 | 松倉松寿会 | 高嶋 國勝 |
| 8 | 勝間長生会 | 湯沢 紘治 |
| 9 | 芝平さくら会 | 星野 進 |
| 10 | 金井長生会 | 桐生 透 |
| 11 | 引持楽々会 | 平岩 国幸 |

長谷地区 (単位クラブ会長)

| No. | クラブ名 | 氏名 |
|-----|-----------|-------|
| 1 | 非持山高齢者クラブ | 池上 均 |
| 2 | 非持長生会 | 中山 眞 |
| 3 | 溝口高齢者クラブ | 羽場 政光 |
| 4 | 黒河内高齢者クラブ | 原田 徳三 |
| 5 | 中尾高齢者クラブ | 大出 達雄 |
| 6 | 理事 | 中山 晶計 |



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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

副会長に就任して



伊那市高齢者クラブ

副会長 平岩 国幸

この度図らずも副会長という大役を仰せつかりました。高遠町上山田の平岩国幸です。微力者ですが職務を全うしたいと存じますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。

おりますが、今年度は榮々会発足以来18年となりました。1日も早いコロナの終息を願うばかりです。

先ず初めに私達地域のクラブのご紹介をいたします。クラブの名称は「人生榮々会」で平成16年12月12日に設立し、今何かをしたいと考えている人達・ひたすら希望を探求し、常に青春心を持ち続けたい人を対象に事業としては、楽(書・笑・酒・食・茶・花)等々人生を心豊かに生き抜く事を目的として始めました。

当初会員は43名(男性19名女性24名)でしたが現在は40名(男性18名女性22名)となりました。この2カ年程は新型コロナ感染拡大予防の為、集会や諸々の行事は実施出来ない状態となつて

さて数年前に私は、社会福祉法人浴風会病院の院長である大友栄一先生の「ぼけに成りやすい人・成り難い人」「ぼけ介護の記録」「ぼけ老人介護の失敗」「ぼけ老人と生活する」等、ぼけ老人を抱えて苦労している家族の皆さんの生活を綴った書が出版された事を知りました。80代半ばの私に役立つと思い購読しました。その中から私の心に深く染み込んだ「ボケ予防の10ヶ条」を抜粋し、高齢者の皆様に参考になればと思いいここに掲載させていただきます。

たバランスの良い食事を。
② 適度に運動を行い足腰を丈夫に。

③ 深酒とタバコは止めて規則正しい生活を。

④ 生活習慣病(高血圧・肥満等)の予防・早期発見・治療を。

⑤ 転倒に気を付けよう。頭の打撲はボケ招く。

⑥ 興味・好奇心を持つように。

⑦ 考えを纏めて表現する習慣を。

⑧ 細やかな気配りをした良い付き合いを。

⑨ 何時も若々しくお洒落心を忘れずに。

⑩ よくよくよしないで明るい気分で生活を。

この書を読んで私が感じたことは、大いに参考にとりう前に自分の現状を反省しました。今から長続き出来そうなボケ予防のパターンを実行に移し、毎日の生活の中に習慣となるよう見直し、人生最終コーナーを心豊かに笑顔を忘れず健康でありたいと願っているところです。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

令和4年度 伊那市高齢者クラブ連合会

単位クラブ役員会・指導者研修会開催

5月13日(金) 伊那市公民館

令和4年度伊那市高齢者クラブ連合会単位クラブ役員会・指導者研修会が開催されました。

本年度も新型コロナウイルス感染症の影響で参加者を単位クラブ役員1、2名に絞り少人数で、また内容を縮小、時間を短縮して開催しました。

単位クラブ役員会

丸山副会長の開会の言葉で始まり、県シニアクラブ連合会のテーマソング「大樹のように」を斉唱。その後、新年度の役員及び担当職員の紹介がありました。

会長挨拶では、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響で交流が制限される中、健康寿命、フレイル予防につながるクラブ活動への期待は大きくなっている。



来賓紹介では、伊那市健康福祉部長・松澤浩一氏、社会福祉課長・網野喜彦氏、伊那市社会福祉協議会事務局長・森田英和氏の紹介があり、それぞれにご挨拶いただきました。その後、市及び高齢者クラブ事務局から補助金等の説明や会費納入について話されました。

役員指導者研修会

指導者研修会では、下手良高齢者クラブの竹中会長による活動事例発表があり、年間を通じてボランティア活動、健康づくり、介護予防、教養向上活動等事業の概要を話され、参加者の皆さんは熱心に聞き入っていました。

続いて、健康推進活動として「いきいきサポーター」さん2名の講師に身体と脳を使って健康体操を体験し単位クラブでの健康推進活動の参考としました。



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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

令和4年度 マレットゴルフ大会 結 果

【個人の部】

男性 1 位

御園友愛会 茅原 辰夫さん

女性 1 位

境高齢者クラブ 石井あけみさん

【団体の部】

1 位 境高齢者クラブ

コロナ禍で 2 年間開催できなかった、マレットゴルフ大会を 6 月 9 日羽広マレットゴルフ場にて開催しました。

市内各単位クラブの精鋭の皆様にお集まりいただき、9 チーム 36 名で大会に臨みました。

単位クラブでは、コロナ禍でも体力維持・向上のためマレットゴルフを行っているクラブはたくさんあります。今回の大会も全クラブに参加募集をしたところ、9 クラブが参加くださいました。この大会は単位クラブの交流も目的として行っていますが、常日頃の練習の成果が発揮できた方、今日はいまいちだったな～と言いながらも皆さん笑顔で参加されたことが一番の交流となりました。結果は次の通りです。

| | クラブ名・会長名 | 氏名 | 性別 | ホール No |
|-----|------------------------|--------|----|--------|
| 1 位 | 境高齢者クラブ スコア：266 | 唐澤 正尚 | 男 | 67 |
| | | 石井 国彦 | 男 | 58 |
| | | 米山 一子 | 女 | 81 |
| | | 石井あけみ | 女 | 60 |
| 2 位 | 坂下本町シニアクラブ スコア：269 | 亀山 勝治 | 男 | 61 |
| | | 中林暁喜雄 | 男 | 63 |
| | | 赤羽 文人 | 男 | 81 |
| | | 牧田 俊一 | 男 | 64 |
| 3 位 | 上新田高齢者クラブ スコア：274 | 橋場 規行 | 男 | 69 |
| | | 湯川 幹男 | 男 | 67 |
| | | 木嶋 林弥 | 男 | 68 |
| | | 三澤 清隆 | 男 | 70 |
| 4 位 | 山寺白山クラブ (B) スコア：280 | 滝沢 純司 | 男 | 71 |
| | | 北原 勝 | 男 | 73 |
| | | 清水 勝雄 | 男 | 74 |
| | | 清水 信子 | 女 | 62 |
| 5 位 | 山寺白山クラブ (A) スコア：285 | 柴 睦紀 | 男 | 67 |
| | | 山岸 俊行 | 男 | 69 |
| | | 山岸 真 | 男 | 83 |
| | | 高山 光春 | 男 | 66 |
| 6 位 | 日影ふれあいクラブ スコア：291 | 酒井 巖 | 男 | 79 |
| | | 春日 省三 | 男 | 82 |
| | | 中沢 二郎 | 男 | 66 |
| | | 丸山 健三 | 男 | 64 |
| 6 位 | 川北町高齢者クラブ スコア：291 | 吉瀬 茂生 | 男 | 72 |
| | | 後田 武 | 男 | 67 |
| | | 古旗 功 | 男 | 78 |
| | | 福澤 尚文 | 男 | 74 |
| 8 位 | 御園友愛会 スコア：297 | 茅原 辰夫 | 男 | 59 |
| | | 下平 康行 | 男 | 77 |
| | | 北原佐智子 | 女 | 75 |
| | | 御子柴美代子 | 女 | 86 |
| 9 位 | 伊那部盛年福祉の会 スコア：316 | 出野 恒夫 | 男 | 82 |
| | | 原 荘内 | 男 | 77 |
| | | 仲藤伊久江 | 女 | 78 |
| | | 原 泰子 | 女 | 79 |

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

わがクラブ紹介

境高齢者クラブの活動

境高齢者クラブ 会長 大住 正興

令和4年4月の新年度総会から始まり緊張らない気楽で楽しい会を基本にコロナ禍の中でありますので諸活動もマスク着用、アルコール消毒等励行し行動をしております。今回クラブ紹介でありますので、

昨年度(令和3年)の実績を述べクラブ紹介といたします。
4月・花見の会を兼ねて新年度総会で月一回の例会の計画を発表してスタート致しました。5月・日帰り温泉旅行で、長谷仙流荘のご理解と参加希望会員の健康状態を信頼し入浴・食事会・談話等で楽しい一時を過ごしました。

6月・ボッチャの講習をしてその後チームを組んで試合をしましたが、これからも盛んになる行事かと思えます。7月・七夕祭り、短冊にそれぞれが願い事を書き青竹につるし飾り、その後はおしゃべりやカードゲームで楽しみました。

8月・市役所福祉相談課・健康推進課の協力を得てお出掛け健康講座で熱中症予防・介護保険についての話し等を聞き、健康体操も行いました。
9月・映画観賞会で上存那地方視聴覚教育協議会の協力を得て「荒野に希望の灯をともし」を鑑賞する。アフガニスタンに於いて日本人医師中村哲氏がハンセン病との戦いと懺悔用水路を造り緑の大地にするストーリーで感動しました。
10月・映画を見てのアフガンについての現況と中村医師の功績についての出席会員の感想等を主に有意義な時を過ごしました。
11月・料理教室がテーマの月で今までは女性会員が中心で行ってききましたが、たまには男性会員もやってはこの提案に心えて「味付けご飯おでん」が好評でした。
12月・通常通りの例会で茶を飲みながらの一人一言以上の発言を提案しました。
1月・新年会ではふれあい館で昼食後、麻雀・カードゲーム・花札で楽しみました。
2月・節分の会、豆まきの

後コロナウイルス等の話題を交え豆を食べ、茶を飲みながらも賑やかに過ごしました。
3月・年度末大掃除でふれあい館の窓ふき等清掃作業をし、会員が自宅近くや、公民館に来る途中で拾った不法投棄物を分別整理して集積場に出す。

現在33名(男性10名、女性23名)の会員で活動しておりますが、有志による卓球・マージャン・カラオケ(コロナで休会中)は年間を通して週一回の機会をもって活動しており今後の会の運営も進んで入会して貰えるような魅力ある会にしたいものです。



楽しかった日帰り温泉旅行

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

思い出 投稿

回想の山 聖岳の奇跡

上新田高齢者クラブ 橋場 規行

そのころ個人山行は毎夏南アルプスに行っていた。30代のころ。山岳部では生徒は北アルプスが希望なので、山岳部では北ア、個人では南アというのがそのころの夏のパターンだった。南アは同僚のYさんとのふたりのテント山行が多かった。

その時は大鹿の塩川から入山して三伏峠、2日目は長い荒川岳の急登を頑張って荒川小屋まで行って暮営。3日目は赤石、百間洞を経て中盛丸山の先のテント場で泊。ここには水がないので百間洞でビニール袋に水をいっぱい背負い込んで登り上げてきたのだった。さすがにこの頑張りにふたりともいい気になって、つい持ってきたウイスキーを明日の分まで全部飲んでしまった。

明日は、聖岳を越えてさらに薊畑から西沢渡までの長い下りがある。西沢渡での酒も取っておかねばならぬのに。今まで登山に線を引き、今日はここまでと節度を持って我慢してきたのに。今夜はその糸が切れてしまった。ケセラセラ 明日は明日の力が吹く 酔いに任せ

てフーラフー。小用に出るとテントの外は真っ暗闇の山稜を濃いガスが音をたてて流れていた。

さて4日目、朝から今夜西沢渡での酒なしの夜をどうやってすごしたらいいのか、そのことで頭がいっぱいだった。梨本まで下れば店があるが、今日は聖岳を越えて西沢渡までくだるのが精いっぱい。そこから梨本までの森林鉄道跡21km歩きなどとても不可能だ。ふたりとも無口でヨロヨロと聖岳、聖岳へと不機嫌に歩む。昨夜の勢いはごへやう。聖岳手前から眺める聖岳は圧巻である。威風堂々、圧倒される大きさが、それでいてただ大きいだけではない。威厳もあり気品もある。そしてこの重厚さ。これを見たくてここまで苦労してやってきたんじゃないか。よく見ろ。しっかりと見ろ。今度いつ来れるか分からんぞ。

やっと頭が酒から離れて山の域に入る。8月初旬、山はもう初秋。チシマギキョウ、ハクサンシヤシンの紫、ガンコウソウやコケモモはもう実をつけている。最低鞍部から聖への登りはきつい花々に助けら

れば予定通り何度目かの聖岳山頂に着いた。ここからは下る一方だ。また今夜のことが頭を迫めてくる。切ないがただ下るだけしかない。大部降って小聖岳を過ぎた時だった。奇跡が起きたのは……。

下の方から中年ぐらいの単独の男の登山者が登って来た。大部疲れている感じだ。道をゆずってわきによける。彼が話しかけてきた。「重くてしかたないので良かったらこれもらってくれませんか？」なんと差し出したのはサントリーのダルマ(オールド)だ。しかも3/4ぐらいも残っている。

「エッ？エッ？エッ？」二人とも絶句して言葉が出ない。

「私、東京△△大の〇〇と言います。ハアー ハアー」

「アッ アノ いいいんですか!!」「ア アリガト です」あまりの驚きにお礼の言葉もしっかり出てこなかった。

そついうわけでその夜の遠山川源頭、西沢渡のテントは痛飲・痛快だった。ふたりして奇跡ってホントにあるんだなーと何度もへりかえしながら。おかげで次の日の木沢梨本までの森林鉄道21km歩きは今度は一泊酔いのフーラだった。恩人の彼の名前も興奮のあまり覚えておらず、40数年、失礼のままである。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

文芸欄

俳句

- ・ 早苗田に雲を映して空広し
溝口高齢者クラブ 中山 幾雄
- ・ 五月雨を寢床で聞きて野良巡る
溝口高齢者クラブ 中山 友悦
- ・ 遠き山夕陽に光る蜘蛛の糸
溝口高齢者クラブ 北原昭三郎
- ・ 樹々芽吹き生きる喜び八十路越え
溝口高齢者クラブ 中山 梅治
- ・ 優しい気に若葉を撫でて風すぎる
溝口高齢者クラブ 中山 明子
- ・ 新緑を牡丹が彩る曼陀羅に
溝口高齢者クラブ 松田 泰俊
- ・ 我里は浅き深きに緑なり
溝口高齢者クラブ 田村ちづ子
- ・ 閉庁舎歴史を詰めし散る桜
溝口高齢者クラブ 中山 晶計
- ・ 電柱に鳶が羽千す梅雨晴れ間
溝口高齢者クラブ 中山 勝司
- ・ 産直で山羊を貸します草茂る
ますみヶ丘シニアクラブ 清水 満
- ・ 五月雨に母待つ幼児顔ぬれて
境高齢者クラブ 大瀬木久雄
- ・ 雨晴れてそばの畑の緑なる
境高齢者クラブ 大瀬木久雄
- ・ タンポポよ何処の旅にとび立ちぬ
坂下入舟旭シニアクラブ 伊藤 静子
- ・ 母の史を語る漬樽梅の雨
西高遠高齢者クラブ 黒河内美恵子
- ・ 里山冬木一本凜として立つ
西高遠高齢者クラブ 井口 公雄
- ・ 剪定せし木々の木口に新芽吹く
西高遠高齢者クラブ 中山 節子

川柳

- ・ 田青く馬肥ゆる麦秋
貝沼明笑会 堤橋 一
- ・ 音沙汰の無いのが無事の証かな
貝沼明笑会 立花 善英
- ・ 手にルーペ老眼鏡もかけて小文字みる
境高齢者クラブ 伊奈 寿子
- ・ ていねいに眉ひく紅さす敬老会
境高齢者クラブ 伊奈 寿子
- ・ 妻亡くしその有り難き身にしみる
西高遠高齢者クラブ 井口 公雄
- ・ 御嶽海に負けぬぞ腹の大きさは
西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美

短歌

- ・ 尺八の郷韻の音流れ来し
御園友愛会 北原佐智子
- ・ 老い往く仲間を励ます如し
御園友愛会 北原佐智子
- ・ 暗闇をキャンバスにして
貝沼明笑会 立花 善英
- ・ 大小の螢が描く光のアート
貝沼明笑会 立花 善英
- ・ 独り子の息子の歓喜初孫を
坂下本町シニアクラブ 原 やす
- ・ 「歩く人形」といとはしみ告ぐ
坂下本町シニアクラブ 原 やす
- ・ 風さやか護国の宮の例祭に
坂下本町シニアクラブ 有賀 昭洋
- ・ 神楽の巫女へ桜舞い散る
坂下本町シニアクラブ 有賀 昭洋
- ・ 柿の実の残る梢に山がらの
野菊会 羽場美和子
- ・ 声高く鳴き夕闇せまる
野菊会 羽場美和子
- ・ 陽射しせる戸外に出てて聞く声は
野菊会 北島すみゑ
- ・ ホ口ホ口鳥が風に乗りくる
野菊会 北島すみゑ
- ・ 鶯の声聞こえしかと耳すます
野菊会 宮下賀幸子
- ・ 確かに鳴きしダム流の道
野菊会 宮下賀幸子
- ・ 免許更新認知症テスト
ますみヶ丘シニアクラブ 清水 満
- ・ 幾度か大砲以下の絵柄覚えり
ますみヶ丘シニアクラブ 清水 満
- ・ 男の子はしくて買ひしか亡き父の
西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美
- ・ 兜飾りて節句を祝ふ
西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美



市高連事務局より お知らせ

令和 4 年度も高齢者クラブの活動が始まりました。ここ数年コロナ禍で、活動や行動に制限があり、単位クラブの会長さんはじめ役員の皆様におかれましては苦慮されていることと思います。

伊那市内の感染レベルや感染者数も今までにない人数になっていたり、レベルの上がり具合が急だったりと、今までにないことも起こっていて個人的にも対応に慌てたりなんとなくバタバタとしていますが、今年度も市高連の会員の皆様にはお世話になります。よろしくお願ひいたします。

令和 4 年度がスタートし、5 月の役員指導者研修会を行い、マレットゴルフも 2 年ぶりに大会が開催できたりと少し順調に動き出した矢先のこの状況に、会員の皆様もなかなか大変な思いをしていることと思います。まずはご自身の身を守ること、そして今までの活動を動きを止めずに前向きに生活をしていただきたいと思います。

会員さんの中には、コロナ禍で自宅の中にいることが多くなり「退屈だな〜……」と感じているときに、ふと毎日読んでいる新聞の 1 ページにあったぬり絵に色を塗り応募してみたところ、見事入選された方もいらっしゃいました。「きっかけ」ってわからないもので

編集後記

新しい年度になり、役員の方ぶれも何人か変わられました。広報部も新しいメンバーで発足いたしました。

皆様のより一層のご指導・ご協力の程、お願ひ申し上げます。

さて、諸々の記事を見ますと、コロナ、コロナ……記載がない日はありません。また、大分落ち着いてきたと思ったら第 7 波が到来！ 単位クラブの皆様も今まで通りの活動を再開するのが中々難しいと思います。これからも気を付けなければいけません、「落ち着いたら徐々に集まって活動を再開できればいいな」と思っています。

市高連だより 27 号発行にあたりご協力いただきました皆様にお礼を申し上げます。

随時、原稿募集しておりますので、ご寄稿をよろしくお願ひいたします。

広報部長 中村 晴一

すね……何気ないことや、ふとしたことなどでこんなにも嬉しい結果になり、素晴らしいなあと感じています。
みなさんもコロナ禍でお家時間が多くなったり、猛暑の中で出歩くことができないなどの時間を有効に使ってみてはいかがでしょうか……今年度も色々とお世話になります。よろしくお願ひいたします。

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

シニアクラブに加入しませんか？

おおむね 60 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、ま
っとあります

クラブ未加入のみなさん！

老人クラブは、年を取り何もすることが無く
なったから入るのでなく、上手に年を重ねるた
めにあります。

何もしないでいると、認知症や寝たきりのリ
スクが高くなると言われています。老人クラブ
を上手に使い、人生 100 歳時代を楽しく、生き
がいを持って生きましょう！

さまざまな趣味活動を
通して、かけがえのない仲間が
できます。またこれまでの経験を生か
した地域貢献であなたの力を発
揮してください。



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

入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、
または伊那市高齢者クラブ連合会事務局(電話 0265-73-2544) まで

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |