

支部名	クラブ数	会員数
豊科支部	6	424
穂高支部	16	921
三郷支部	8	641
堀金支部	3	176
明科支部	R4年度休会	
合計	33	2162



第20号 2022年(令和4年)9月20日発行

2012年10月15日創刊

発行所

安曇野市シニアクラブ連合会  
安曇野市社会福祉協議会内  
〒399-8205 安曇野市豊科 4160-1  
TEL 0263-72-1871

発行者 藤岡 嘉  
編集制作 (有)大気堂

第20号の記念にあたって



会長 藤岡 嘉

シニアクラブの皆様、いかがお過ごしですか。世の中の動きは、コロナウイルスに混乱され、感染防止の為、何かと不自由な行動制限など、世情なかなか落ち着きませんが、安曇野市シニアクラブ連合会は、四月十六日の総会で今年度の活動方針、役員人事など、ご承認いただき、新たな活動を開始しました。

高齢者である私達は、お互いに助け合いながら、楽しみを共有し、長寿の喜びを実感できる社会や、人間関係を築き上げて行きたい、努力したいと思えます。自然環境に恵まれたここ安曇野で何か一つでも、温もりのある地域作りに役立つことが出来たら、幸いと考えております。健康・友愛・奉仕、の三大運動を中心に明るく豊かな長寿社会づくりを目指して、勇気をもって行動して行きましょう。



会長の総会あいさつ

三人目のレンガ職人



副会長(会計) 宮島 千里

会計という大役をいただきたい、はや三年目になりました。当初は、想像していたより難しく戸惑うことばかりでした。細かなお金の計算や、書類の作成、聞いたこともない専門用語に悪戦苦闘していま

した。しかし、三年目になりやつと全体の流れが掴めてきた感じがします。

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、「三人のレンガ職人」という有名なインソップ童話があります。旅人がレンガを積んでいる三人に、それぞれ「何をしているのか？」と聞くと、一人目は「レンガを積んでいる」と答え、二人目は「大きな壁を作っている」と答えた。そして三人目は「歴史に残る偉大な大聖堂を作っているんだ！素晴らしいだろう」と答えた、という話です。

小さな仕事でも、地味な仕事でも、その意味をきちんと理解してやれば、やりがいにつながるという教訓です。

私も三年目に入り、やつと

この三人目の職人のように、シニアクラブの全体像が見え、共に組織を運営していくというやりがいを感じています。

本年度も、会長をはじめ、全会員の皆様と良いコミュニケーションを取りつつ、透明性の高い会計業務を心がけていきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

私は平日は自営業を営み、休日には、農家の仕事に励んだり、趣味の甲冑作りをしています。今までに製作した甲冑は、伊達政宗、真田幸村、真田昌幸、山雅カラーのグリーン甲冑など、全部で十体ほどあります。これらの甲冑を着て、各地のイベントやお祭りを盛り上げるお手伝いをしています。



真田幸村の甲冑(穂高神社にて)

# 第17回 市シニアクラブ連合会総会

総務部長 中村 守 良

第17回市シニアクラブ連合会の総会が4月16日(土)13時30分から安曇野市豊科ふれあいホールにて開催されました。新型コロナウイルスの流行により、人数での集会は自粛要請があり、当総会も縮小開催となりました。各単位クラブより代表が一名の参加にて開催されました。

本年度は役員改選の年であり各支部から精鋭役員が選出されました。

ベテランから新人まで多様な能力を有した、バラエティーに富んだ役員の皆さんです。総会の資料は各単位クラブに配布されました。

表彰者は一名、来賓の招待はなく、例年の総会に比べて少しさみしい総会になりました。

新型コロナの流行により異例の総会となりましたが、会員各位のご理解の程宜しくお願致します。



執行部



会長あいさつ



新役員の紹介



功労者表彰



受付



退任役員の紹介

# 令和4年度 役員(理事・監事)顧問の紹介

顧問	監事	体育部	文化部	会報部	文化部	体育部	文化部	文化部	体育部	文化部	理事	副会長 文化部長	副会長 女性部長	副会長 文化部長	副会長 文化部長	副会長 文化部長	副会長 文化部長	兼県シニア連会長
山田高久 (豊科)	中澤隆 (穂高)	前田克三 (穂高)	上川小百合 (堀金)	丸山宏充 (堀金)	藤岡忠江 (三郷)	古屋固四郎 (三郷)	伊藤史子 (穂高)	和泉喜八郎 (穂高)	加川千秋 (穂高)	丸山徹次 (豊科)	勝山孝子 (豊科)	宮島千里 (堀金)	松澤公輔 (豊科)	中村守良 (穂高)	筆頭副会長 総務	藤岡嘉 (三郷)		

## 令和4年度 安曇野市シニアクラブ連合会 一般会計予算書

【歳入】 ※単位=円

款 項 目	本年度予算額①	備 考
1 会費会費	540,500	250円×2,162人 前年比77%
2 助成金	4,207,000	
1 市助成金	3,460,000	
1 単位クラブ活動交付金	1,274,000	単位クラブ助成
2 会員活動交付金	1,081,000	500円×2,162人
3 市シニアクラブ連合会助成金	455,000	本部事業
4 特別活動事業補助金	650,000	作品展・芸能大会
2 社協助成金	747,000	共同募金助成金
3 アルプス花街道事業	1,600,000	花いっぱい活動
4 雑収入	16,885	預金利子他
5 繰越金	244,615	令和3年度からの繰越金
合 計	6,609,000	

【支出】 ※単位=円

款 項 目	本年度予算額①	備 考
1 会議費	245,000	
1 総会費	25,000	4/16(土) 総会開催
2 役員費	210,000	会長他会議等年間旅費、理事他年間旅費等
3 監査会費	10,000	R4.3.28(月) 会計監査
2 事務費	108,000	
1 消耗品費	30,000	コピー用紙、アルコール消毒他
2 印刷製本費	36,000	印刷代月3,000円×12ヵ月分
3 通信運搬費	42,000	切手、葉書、封筒
3 事業費	3,861,000	
1 市シニア連事業費	3,199,000	
1 研修費	90,000	中信ブロック研修会、女性指導者研修会
2 県大会参加費	130,000	10/20(木) 東御市
3 結婚慶祝費	100,000	金婚夕婚お祝賀状・茶筒・額縁
4 表彰費	30,000	
5 スポーツ大会費	80,000	マレットゴルフ大会
6 県シニア連負担金	189,000	87円×2,162人=188,094円
7 会員以外の参加促進費	70,000	
8 広報発行費	200,000	会報年2回発行
9 特別事業費【作品展&芸能大会】	650,000	豊科公民館作品展・芸能大会
10 アルプス花街道事業	1,600,000	令和4年度25777参加申込
2 支部事業費	722,000	収入減に伴う、調整結果値
4 諸支出金	40,000	
1 交際費	20,000	
2 慶弔費	10,000	
3 雑費	10,000	
5 助成費(単位クラブ活動補助)	2,355,000	
6 予備費	0	
合 計	6,609,000	

## 令和4年度 安曇野市シニアクラブ連合会 事業計画

月 日	内 容	場 所
4月11日(月)	市シニア連 新旧役員会	豊科身体障害者会館
4月16日(土)	市シニア連 総会	豊科ふれあいホール
5月19日(木)	市役所ロビー作品展	市本庁舎1階東ロビー
6月1日(水)	百歳賀寿贈呈者調査(県事業)	
5月	百歳賀寿贈呈者調査(県事業)	
6月20日(月)	市町村シニアクラブ連合会 ブロック研修会(県事業)	中信：松本市 総合社会福祉センター
6月23日(木) ～24日(金)	関東甲信越静ブロック老人クラ ブリーダー研修会(県事業)	新潟県湯沢町
6月～11月	楽々太極拳教室(市事業)	各支部
6月	金婚・ダイヤモンド婚該当者調査(県事業)	
7月21日(木)	女性指導者研修会(県事業)	中信：松本市
8月22日(月)	市シニア連 花いっぱい運動コン クール審査	市内一円
9月 日	市シニア連 作品展 & 芸能大会 第1回実行委員会	
9月15日(木)	県シニア連 マレットゴルフ大会	南箕輪村
10月	会報「あづみ野の風」第20号発行	
10月1日(土)	安曇野市社会福祉大会	豊科公民館
10月	交通安全教室(市行政事業)	穂高自動車学校
10月	市シニア連 マレットゴルフ大会 【当番：豊科】	水辺公園マレットゴルフ場
10月20日(木)	第62回 県シニアクラブ大会(県事業)	東御市文化会館 サンテラスホール
11月	市シニア連 作品展 & 芸能大会 第2回実行委員会	豊科身体障害者会館
11月19日(土)	市シニア連 作品展 前日準備	豊科公民館
11月20日(日) ～24日(木)	市シニア連 作品展	豊科公民館
11月23日(水)	市シニア連 芸能大会	豊科公民館 大ホール
12月8日(木)	市町村シニア連会長・事務局会議(県事業)	場所未定
2月	会報「あづみ野の風」第21号発行	

※上記の他、市シニア連「役員会」「正副会長会」「文化部会」「会報部会」「体育部会」を随時開催予定。  
※県シニア連：理事会、女性委員会等出席予定。

# 新年年度に向けての抱負



総務・会報部長  
中村 守良

この度 総務・会報部長を担当することになりました。市シニアクラブ連合会の役員は初めての役職です。何もわからないままに就任することとなりました。総務・会報部会には

多数の先輩諸氏がおられます。諸氏のアドバイスをいただいで、本年度の行事・予算、役員紹介抱負、を掲載します。また、花壇審査の結果と写真を掲載し20号の充実を図っていきます。



体育部長  
松澤 公輔

令和四年度体育部長を仰せつかりましたが、市シ連の役員は初めての経験であります。昨年度は、豊科水辺公園で十月に開催の計画でしたが、八月の大雨の被害と新型コロナウイルス感染拡大のため市の指定管理施設の申込みができないので理事会で中止と決定されました。今年度は、昨年の経過もあり、豊科水辺公園マレットゴルフ場で開催することとし、開催日は十月二十七日(木)雨天は翌日としました。新型コロナウイルス感染者は過去最多となつてしまいました。県は医療非常事態宣言を発しましたが、強い行動制限は求めずとしています。各会員の皆さんは、日頃から予防対策を講じながら充分注意して、活動しております。厳しい状況ではありますが、な

## 女性部活動を考えた時

藤岡 忠江

んとか開催できるよう役員方の支援をいただいで、準備を進めたいと思いますので、会員の皆さんのご協力をお願いします。

多くの方々に参加して頂き、家に引きこもる事なく楽しみに参加したくなる様な行事、集いが必要かなと思います。毎年行っています手芸教室も結構多くの方の出席を頂き、出来上がったものを、十一月の作品展に出品し皆さんに見て頂く、これも張り合いのある事です。

大勢の仲間と多くの趣味を楽しむ、旅行に、カラオケ、健康体操、等々皆さんに声掛けし一人でも多くの方に仲間になつていただくようお願いしたいと思います。

今、皆さん夢中で取り組んでいます花壇づくり、種まきから鉢植え畑への植え付け、後の水くれ当番少し大変ですが、皆で協力して、きれいに咲いた花を見る満足感、何とも言えません。このような経験を一人でも多く



女性・文化部長  
勝山 孝子

新年度に入り、早々に市役所ロビー展が開かれ、好評を博しました。同じ頃隣接する美術館で『土門拳』の写真展より「こちらの方が面白い」という若者の言葉にニンマリしたものです。十一月には、令和四年度のシニアクラブ作品展と芸能大会の開催を予定しています。出展を

予定している皆さんは今から応募する作品や、舞台で披露する歌や踊りなどに練習を積み重ね胸をワクワクさせておられると思います。

文化部は作品や芸能の発表だけでなく、他地域との交流も大切かと思えます。例えば古代遺跡の見学や、美術館、博物館などの鑑賞研修など、計画し実行出来たら会員の創作意欲の向上にも火をつける発端になったら素晴らしい活動になると思えます。

## 俳句

の方に味わって頂きたいと思えます。長年の経験で身に付いた知識・技術を、若い世代に伝える事、また仲間同士で話し合い教え合つて、楽しい時間を過ごすこと、一日も早くコロナの終息を願います。

酒肴手早きと義父涼新た  
宿坊の鯉擬きや秋土用

豊科熊倉 春日会 相澤照子

ビードロの風鈴ふたつ列れ旅  
杏枝に生きた男のサングラス

豊科熊倉 春日会 小川初子

夕日見て明日も猛暑か空仰ぐ  
運券のたび変わるか生活夏の虹

豊科新屋 和楽会 上條 強

恋せよと風の囁く敬老日

父母やべと葉擦れさわわ秋彼岸

花火師の火埃松ふ火の匂ひ

大澤文子

穂首垂る福田に立てる鷺の群れ  
英天下枝間を渡る庭師かな

七夕や二つ三つの願いかな

小林清次

# 第6回 市役所ロビー 作品展開催

理事 丸山 徹 次

第六回市役所ロビー作品展が五月十九日から六月一日の十四日間開催されました。

展示される作品は昨年十一月に豊科公民館に於いての作品展百五十七点の中からアンケートによる人気投票上位から出品依頼をして了解を得た工芸二十九点、絵画十八点、写真十二点、書六点の計六十五点を展示することになりました。

前日の十八日の会場準備は、早朝から夫々の役割分担で三郷公民館からパネルや机の借入等順調に進められて、十四時から作品が出展者によって滞なく搬入さ

れ無事に準備を終えることが出来ました。

翌十九日の開場式当日には太田市長を迎えオープニングセレモニーが行われ十四日間の作品展の開場となりました。私はシニアクラブによる作品展や芸能発表会等が毎年開催されていることは知ってはいましたが、全く参加することもなく他人ごとのように思っておりませんでした。

今回初めて最初から携わることとなり、ひとつひとつの作品がすばらしく、趣味の域を越えたものばかりで、どれだけ時間と苦勞をかけたものかと深く感銘を受けました。

これから先もシニアクラブの一つの事業として継続していくことと思いますが、より多くの人達に知って頂き、役員の苦勞も大変と思いますが、益々盛大に開催出来ることを願うばかりです。



記帳台



テープカット



工芸品（風車）



市長を囲んで記念写真



工芸品の展示(1)



絵画の展示



工芸品の展示(3)



工芸品の展示(2)



説明を受ける市長



展示品（中央部）



作品に見入る来場者



歓談のひととき



制作者の説明



掛軸・工芸

# 運動花壇コンクール審査結果

(令和4年8月22日実施)

## 今年も丹精込めた素晴らしい花壇が!!

### 花壇審査について

中村 守良

花壇審査は8月22日(月)、審査員は山田顧問以下副会長・理事・監事の16名により行なわれました。

今年は天候に恵まれて各花壇とも見事な出来栄で点数をつけるのに苦労致しました。

順位は特別賞16クラブ  
金賞116クラブ 銀賞116

クラブ 銅賞116クラブを決定しました。

特別賞…中萱長寿会・野沢シニアクラブ・岩原豊華会・ひといちばシニアクラブ・熊倉春日会・小田多井老人クラブ(無審査)

金賞…等々力町白寿会・新屋三ツ矢会・橋爪シニア倶楽部・矢原鶴齢会・西原旭クラブ・穂高町区愛好会

銀賞…アルプス区銀嶺会・本郷睦寿会・北小倉長寿クラブ・塚原さわやかクラブ・二木ハートクラブ・宮城シニアクラブ

銅賞…寺所シニアクラブひさご会・豊里しやくなげクラブ・常念クラブ・新屋和楽会・下長尾寿楽会・古厩親睦会



審査委員ほかの皆さん



中萱長寿会 (三郷)

特別賞



野沢シニアクラブ (三郷)

特別賞



岩原豊華会 (堀金)

特別賞



ひといちばシニアクラブ (三郷)

特別賞



熊倉春日会 (豊科)

特別賞



特別賞

小田多井老人クラブ (堀金)  
採点対象外 (殿堂入り)

# 安曇野市シニアクラブ連合会・花いっぱい



金賞 等々力町白寿会 (穂高)



金賞 新屋三ツ矢会 (穂高)



金賞 橋爪シニア倶楽部 (穂高)



金賞 矢原鶴齢会 (穂高)



金賞 西原旭クラブ (穂高)



金賞 穂高町区愛好会 (穂高)



銀賞 アルプス区銀嶺会 (豊科)



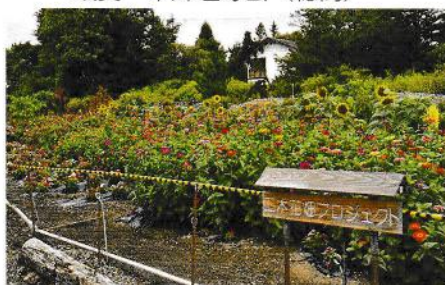
銀賞 本郷睦寿会 (穂高)



銀賞 北小倉長寿クラブ (三郷)



銀賞 塚原さわやかクラブ (穂高)



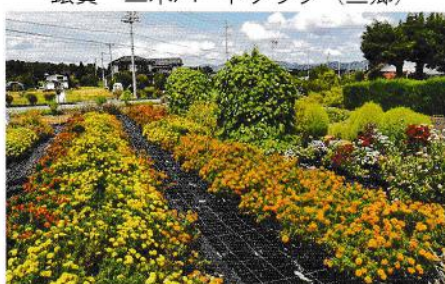
銀賞 二木ハートクラブ (三郷)



銀賞 宮城シニアクラブ (穂高)



銅賞 寺所シニアクラブひさご会 (豊科)



銅賞 豊里しゃくなげクラブ (穂高)



銅賞 常念クラブ (穂高)



銅賞 新屋和楽会 (豊科)



銅賞 下長尾寿楽会 (三郷)



銅賞 古厩親睦会 (穂高)

# 市町村シニア連中ブロック研修会

6月20日 松本市総合社会福祉センター

副会長 松澤 公輔

六月二十日(月)松本市総合社会福祉センター大会議室に於いて、各市町村シニア連から百二十名程が参加し開催されました。

安曇野市からは、十四名が参加しました。十時三十分開会、シニア憲章唱和から始まり、県シニア連女性委員会の勝山孝子副委員長が司会・進行を努められ、青木理事が挨拶されました。

研修(1)活動事例発表では、松本市四賀地区の「板場槻の木みうら会」と大町市の「掘六日町シニア百寿会」の各クラブの発表がありました。いずれのクラブも近年七〇歳代くらいまで現役で働く人も増え、なかなか入会する人がいない中で、高齢化と健康上の理由から活動のできる会員に限られてきており、苦労しているのが現実であります。

午後の研修(2)の講演は、フィットネスサポートセンターの三浦弘講師による「楽脳ウォーキングで脳と身体の健康づくり」と題する講演がありました。



三浦講師によるジェスチャーたっぷりの講演

した。

新型コロナウイルス対策で全員マスク着用の中、室内でもあり充分に体を動かすことができない事情もありましたが、講師のジェスチャーたっぷりの指導により、脳と体を守るには「運動さえしていればOK」と言えるほど日頃から体を動かすことの大切さを実感しました。新型コロナウイルス対策で厳しい現実の中、会員増強に苦勞しながら各シニアクラブ共々に独創性や新鮮味を失うことなく活動を継続する

努力を行っていることが判り、今後の参考にしなければと感じた研修会でした。

## 女性指導者研修会

副会長 勝山 孝子

七月二十一日開かれた研修会には安曇野市からは十四名の会員の参加がありました。午前中の講習は県シニア連の塩原さん、井上さんのお二人を講師にいつも使っている風呂敷のしほり方講習です。わかっているようで

以外に知らなかった風呂敷の使い方しほり方次第ではリュックのように使える方法、又緊急な場合は救急袋の代用にもなります。風呂敷の種類や作法・包み方の勉強をしました。いざ!というときに役立つ風呂敷、昔の日本人の知恵をもっと日常生活に取り入れていかなければなりませんね。

午後は長野第一興商の音楽健康指導士の浜沙弥香先生による歌うことで期待される健康効果の勉強です。歌と体に動きを意識することで、体の健康と脳の活性化の効果が得られます。

口腔機能の面では、唾液の分泌量が増え、飲み込む力や嘔む力が向上する。心の元気を取り戻し、ストレスの改善を図る。

血中コレステロールが減少し、感情を豊かにし免疫力の向上につながる。歌うことで脳を活性化する力が発揮できる。このような基礎知識を頭に置いて、音楽にあわせ歌を歌いながら体を動かしましょう。

最初に腹式呼吸を十回行いまず、パタカラ(唇と舌の運動)をメロディにあわせ歌ってみましょう。口腔機能が向上します。又、歌にあわせ両手の指を組みあわせたりほじいたり、腕を下したり、足踏みをしたり、自分の好きな童謡などを歌いながら、自由に行ってみてください。最後にいつもの「いきいきクラブ体操」を椅子に座ったまま行い、この日の研修を終了しました。



いきいきクラブ体操

お悔やみ  
社会福祉法人誠心福祉協合理事長の関原史人様が八月二十日お亡くなりになりました。関原様からは、当シニア連に対して、毎年多大なご寄付をいただき、会の発展に大きく寄与されました。生前のご厚意に厚くお礼申し上げ、ご冥福をお祈り致します。

## 編集後記

第20号の記念号ということで張り切って取り掛かったものの新型コロナウイルス第7波のピーク真只中となりました。今回、編集制作の発注先を交代してもらったこととし引継ぎの準備で発行日が遅れはしたが他方、紙面を8頁構成とし花壇審査の記事・写真を含め掲載できました。また、この機に「あづみ野の風」の表題部分や文字の大きさを変えらるなど紙面の刷新を図りました。

一方、明科支部が本年休会となり会員数が激減、当連合会一層の発展の為に会員増強に努めなければなりません。

療養中の藤岡会長の一日も早い元気なお姿での復帰を願っております。

会報部長 中村守良