



**長野市老連ふれあいだより**  
**いずみ**  
 第296号  
 令和4年10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＞株式会社三子ヨミ 静岡県静岡市駿河区南町10-6 TEL: 054-283-5424

戸隠・鏡池の紅葉

**祝慶賀**  
 白寿・26名 米寿・325名  
 ダイヤモンド婚・51組  
 金婚・78組



長野市老人クラブ連合会  
 会長 宮島 孝夫

令和四年度も、多くの会員の皆様、慶賀の栄に浴しました。誠におめでとうございませう。

長野市老連では、米寿・白寿・金婚・ダイヤモンド婚と四項目を慶賀として、共に慶びを祝うことしております。

白寿とは「百」から一をとると「白」となることから99歳(大正十二年度生)、米寿「米」の字を分解すれば「八十八」となり88歳、金婚は夫婦が結婚後50年、ダイヤモンド婚は60年、いずれにしても大震災や戦争を経験され大正・昭和・平成・令和と激動時代を過ごし、喜怒哀楽とさまざまな人間感情に打ち勝ち本日を迎えられたことに敬意を表します。

これからもお元気で、また夫婦仲良く健康で楽しい日々を送るとともに老人クラブ活動にもご尽力賜りますようお願い申し上げます。



**夏季マレットゴルフ大会開催**  
 健康部長 牧 昭治

●コロナ禍の終息を願う



七月二十二日(金)・犀川第二マレットゴルフ場にて「長野市老連夏季マレットゴルフ大会」が開催され83名の方々が参加されました。

この日は快晴ではありませんでしたが朝から暑かったです。

それでもエントリーされた方にはほぼ参加していただきました。コースのコンディションも上々で、朝早くから集まっていた参加者の皆さんからは意気込みが感じ取れました。

この大会は九月二十一日に中野市で開催される県大会の代表を決める大会でもありましたが、コロナ禍で県大会には不参加となつてしまいました。県大会代表の座を獲た方々には本当に残念の極みでしょう。健康でいていただき来年も挑戦してください。



健康部会に限らず市老連のどの専門部会でも年次計画の推進には早くから実行に向け着手し、常に前向きに検討を重ね練り上げ年間の事業計画を消化するため万全の体制を執りながら推進実行に移しております。

しかし、今年度前半は「第7波新型コロナウイルス感染拡大」に見舞われて中止になった事業計画が多く出てしまいました。このような状況が続きますと市老連の今後において事業運営ノウハウの持続が危惧されます。

「コロナ禍」の早い終息を願っております。

上位結果は次の通り(敬称略)。

- ▽男子
  - ① 菱田政則(安茂里)
  - ② 矢野博信(川中島)
  - ③ 吉田達廣(朝陽)
- ▽女子
  - ① 中川和子(古牧)
  - ② 大内文子(安茂里)
  - ③ 玉井静子(大豆島)



# 令和四年度 指導者研修会開催

六月二十一日(火)、東部文化ホールにて長野市老人クラブ連合会指導者研修会が開催されました。長野市内各地区の老人クラブから100人が参加し、会長の講義や他の地域の活動状況に耳を傾けていました。

第一部では、退任役員への感謝状贈呈のあと、当連合会の宮島孝夫会長による「指導者としての心



(上) 退任役員へ感謝状を贈呈  
(下) 退任される上野孝夫前副会長



構え」と題した講義と、桐原和葉会の活動事例発表、当連合会の活動紹介の発表が行われました。またその一環で、有志の会である「安来節の会」による「安来節」が披露されました。手に汗握る真剣な踊りに、会場内も大いに盛り上がりました。

続いて第二部では善立寺の住職・長原真了さんを講師に迎え、『『与生』を生きるヒント』をテーマに講演会が行われました。時折ユーモアを交えたためになる話を僧侶の大変よい声で聞き、雰囲気も最高潮のまま、今回の指導者研修会も無事終了いたしました。



各講演・発表を熱心に聞いていた参加者

## 宮島会長による講義 「指導者としての心構え」



宮島会長による講義  
「指導者としての心構え」

担おう！地域づくりを」ですが、高齢者の経験や活力を生かすため60年前に発足しました。安心安全の地域づくりや生きがい・健康づくりの活動推進を通して、明るい長寿社会の実現と保健福祉社会の向上に資することが期待されます。

役員の成り手不足などの問題はありませんが、家で好きなことをする以上に、皆で顔を合わせて楽しく活動していきましょう。



「安来節の会」による安来節

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


### 活動事例発表 吉田地区 桐原和楽会

桐原和楽会は男性60名・女性52名  
合計112人から構成されてい  
ます。毎月第4月曜日に定例会を  
実施し、8名いる班長は各班内の  
会員宅に配布物を届けたり、訪問  
活動をして会員との連絡交流活動  
を行っています。区からは独立し  
ていますが、区の役員の方や関係  
者の方とは協力しあって活動して  
います。

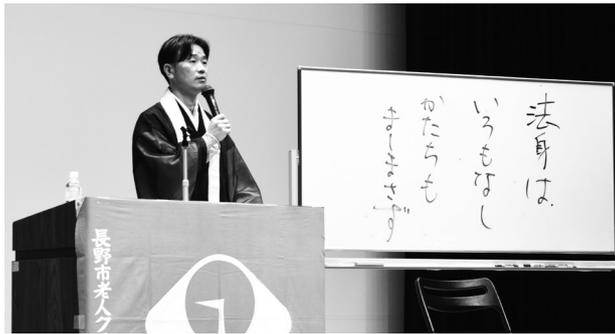
事業の実施については、公園の  
清掃などの環境美化活動、一人暮  
らし会員との交流などを行う地域



(左) 桐原和楽会の活動事例発表  
(右) 発表を行った桐原和楽会 会長・宮入 久さん

福祉活動、小学生にワラ駒の作り  
方を教えるワラ駒講習会などの世  
代間交流活動、スポーツ大会など  
の健康づくり活動を行っています。  
他にも懇親会などを行っています。  
たが、秋の保養の旅に関してはアン  
ケートの結果を反映して取りやめ  
代わりに「紅葉サロン」を行うなど  
見直しを行いました。

今後は開通した県道の歩道の植  
樹帯の手入れや除草などの新しい  
活動を検討する他、会員の増強に  
ついてはサークル活動などで個別  
に働きかけていく他、隣近所の情  
報に精通した班長を中心に勧誘を  
行う予定です。



善立寺住職・長原 真了さんの講演

### 善立寺住職 長原真了さん 『与生』を生きるヒント

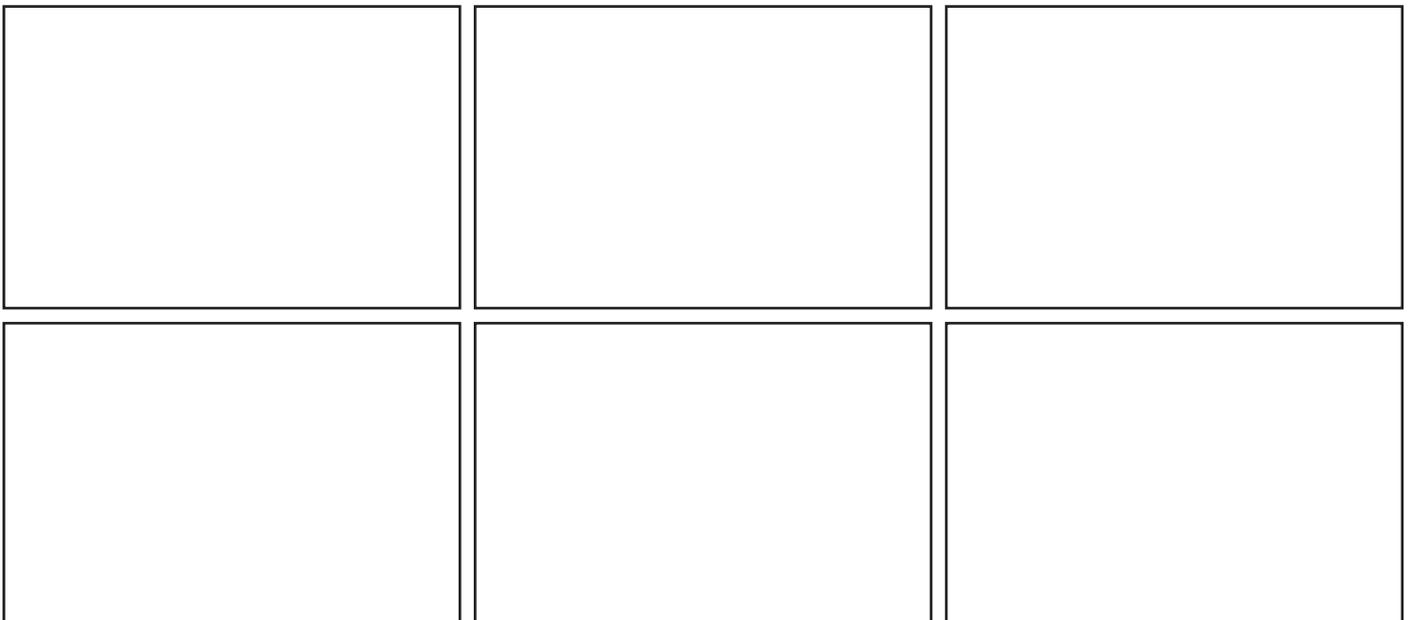
「宗教に頼るほど弱くはない」  
という人がいるが、実は自覚がな  
いばかりに本当の自分が見えてい  
ないのではないだろうか。客観的  
に物事を見ると何が見えてくるの  
だろうか。

私たちが日々感じている不安は  
「おそれ」の心から生み出されて  
いる。不安な気持ちを解消してい  
くにはそれを生み出している私た  
ちの心や社会が変わることが大切  
で、そのためには互いに認め合え  
る関係性や社会が必要。

姿形がなく手にも触れられない  
ものを信じない人がいるが、仏教  
の味わいとしては、仏は姿形がな  
いからこそ無条件で全ての人を  
救ってくれるのだと考えることが  
できる。救いとは自我をかなえる  
ことではなく、自分が自分のまま  
で認められていくことではないか。  
自分の現在の状態を受け止めるこ  
とが信仰に出会うことなのだ。

人は支えられ、与えられて命を  
生きているので「余生」という言  
葉は存在しない。他人と自分の命  
の尊厳を敬い尊ぶことが現在の社  
会において大切ではないか。

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



# 女性リーダー研修会

六月三十日(木)、地区老連女性部長・女性役員及び地区老連会長を対象に女性リーダー研修会を開催。長野市消費者センター相談員の小林美佐子さんによる講演「悪質商法の手口と対応」と、コミュニケーションゲーム「じゃんけんでお金持ちゲーム」を実施しました。



写真：  
ジャンケンで  
お金持ちゲーム

講演は、さまざまな悪質商法についての事例、被害・トラブルに遭わないためのアドバイス、契約してしまったが解約したい……クーリング・オフ制度の話等をお聞きしました。高齢者は「お金」「健康」「孤独」の三つの大きな不安を持っているといわれており、悪質業者は言葉巧みに不安をあおり親切にして信用させ年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。被害に遭わない、騙されな

## 「あれっ？おかしいな？」と思ったら……

●**点検商法** 外壁・床下・屋根などの無料点検で「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた！

- ◆その場で判断しない。
- ◆少しでもおかしいと思ったら消費生活センターや身近な人に相談する。

●**インターネット接続回線の契約トラブル**

“こちらのプランに変更すると、今よりも料金が安くなりますよ”「安くなる」はずが、前より高額になった！

- ◆事業者の説明をうのみにせず、契約内容をしっかり確認する。
- ◆必要がなければきっぱり断る。

●**水回り修理トラブル** トイレの詰まりを直してほしいだけなのに……

“便器を交換しないとまずいですね”「格安修理」のはずが、思わぬ高額請求に！

- ◆あせって修理を依頼せず、複数の業者から見積もりを取って、作業内容や料金を確認・検討しましょう。
- ◆現場の状況次第では、更に修理が必要な場合もあります。作業前に作業内容や料金を確認し、納得できない場合はその場で契約しないようにしましょう。

●**送り付け商法** 頼んでもいない商品が一方向的に送られてくる。本・雑誌、ビデオ、健康食品、海産物……

- ◆注文や契約をしていないにもかかわらず、一方向的に送り付けられた商品は直ちに処分できます。
- ◆一方向的に送りつけられた商品の代金は支払い不要！商品を開封・処分しても支払いは不要です。
- ◆お金を支払ってしまっても取り戻せる場合があります。消費生活センター等に相談してください。

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



消費者庁  
消費者ホットライン188  
イメージキャラクター  
イヤヤン

全国共通の電話番号  
「消費者ホットライン」  
☎ 188


女性部リーダー研修会 「あれっ?おかしいな?」と思ったら……

効果的な  
断り方

きっぱりと!  
勧誘を断る練習

よくない  
断り方



「被害にあわないための5・7・5」を作ってみましょう

例				
健康食品	医師に聞く	よく分からん だったらやめよう その保険	「修理タダ」	怪しいよ
買う前に				

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


# シニアセーフティ研修会

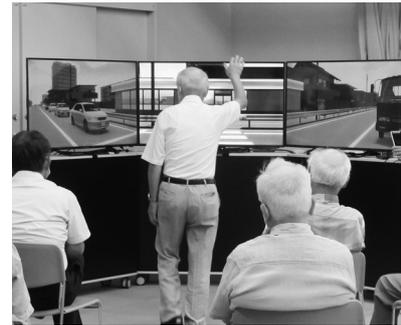
事業部長 箕 昭一

七月二十七日(水)午後1時半より長野市ふれあい福祉センターにおいて長野県警察・長野中央警察署及び長野市地域活動支援課の皆さんによるシニアセーフティ研修会が開催されました。



①動画 KYT (危険予測トレーニング)

この研修会では、最初に長野中央警察署交通第二課係長 小山勝広様より高齢者の今年度の交通事故の現状と交通事故に遭わないためのいくつかの重要な注意点などについての講話がありました。引き続き参加者を3組に分け、①自動車を進進、右折、左折、停止させているビデオ画面を見ながら、その時々々に信号、歩行者、対向車、停止車等に注意しながらその後起こる事故の可能性をいかに予測し、事故を起こさないようにするかの危険予測トレーニング



②歩行者シミュレータ (道路横断疑似体験教育)

グ(動画KYT)、②人が歩いたり道路を横断する場合に、急にあるいは予期しない場所あるいは死角から現れてくる自転車や自動車との衝突事故の危険性を疑似体験できる歩行者シミュレータ(道路横断疑似体験教育)、③交通信号のもぐらたたき版ともいえるべき、赤・青・緑のライトが点灯したとき指定された色の場所をいかに早く手でタッチできるかという点灯くん(運転・歩行能力診断テスト)、をそれぞれ体験しました。まず①では、運転中に危険と感じた場面にスイッチを押して知らせるものですが、私の組では妥当と思われる場面ではほぼ全員が危険を感じているようでした。しかしながら、殆どの人がスイッチを押さなかった場面でも事故の危険があることを示した場面もあり、今後運転する場合にはそれにも十分注意する必要がありますが



③点灯くん (運転・歩行能力診断テスト)

ると思いました。②では私自身3回ほど衝突してしまいました。これは現れてくる自動車や自転車がテレビ画面ではあまりにも早く進んでくるため、前進が立ち位置での足踏みということをつい忘れて体を前後に移動させてしまったせいでした。このような自動車や自転車は殆ど歩行者保護義務違反に該当するものと思いますが、事故に遭って痛い目を見るのはいつも歩行者なので、そのようなことも念頭において今後歩くときには注意していかなければならないと感じました。③ではライトの数が多すぎて中央近くで点灯した場合にはすばやく対応できましたが、端の方での点灯はどうしても応答が遅くなり、時間がかかる結果となりました。年を取り視野が狭くなっているのもその原因の一つかとも思っています。

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


# 歩行者の関係する交通事故に注意

## 「歩行者が関係する交通事故」を防ぎましょう

例年、秋から冬にかけて「歩行者が関係する交通事故」が増加する傾向があります。特に、日没時間が早くなることから、夕暮れ時が危険です。

これまで、交通事故にあったことも、起こしたこともないから、自分は大丈夫と考えるのではなく、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に交通事故防止を心がけましょう。

### 「歩行者」の事故防止ポイント

#### ① 夜光反射材などを使用しましょう

令和3年に長野市内で発生した歩行者の交通事故は4件で、すべて夕暮れ時から夜間に発生し、亡くなった歩行者はすべて高齢者の方でした。

ご近所への外出でも、夕暮れ時から夜間にかけて外出する場合は、明るい服装を心がけ、夜光反射材や懐中電灯などを使用し、自分の存在を通行する車などにアピールしましょう。車に早く発見してもらうことで、交通事故にあう可能性を低くできます。

#### ② 「横断歩道」を利用しましょう

横断歩道以外の場所で道路を横断して、車とぶつかる事故も多く発生しています。横断するときは、面倒でも、近くの横断歩道を利用するようにしましょう。

また、確実な安全確認をしてから道路を横断しましょう。遠くにいた車でも、気づいたらすぐ近くまで来ている場合があるため、横断中も、左右の安全確認を忘れないでください。

### 「運転者」の事故防止ポイント

#### ① 早めのライト点灯を心がけましょう

夕暮れ時は車の周辺の状況が、気づかないうちに見えづらくなっています。日没の30分前に

はライト（前照灯）を点灯し、見えづらい部分を少なくしましょう。

#### ② ライトのこまめな上下切り替えをしましょう

ハイビームの照らす範囲は前方約100メートル、ロービームの照らす範囲は前方約40メートルです。対向車や先行車がない場合は、ハイビームで走行し、危険をいち早く発見するようにしましょう。対向車や先行車がいる場合は、ロービームに切り替えて、速度を控えて運転しましょう。



長野市交通安全推進マスコット『カモシレ』

### 「ブレーキとアクセルの踏み間違いに要注意!!」

駐車区画に車を止める際、ブレーキとアクセルを踏み間違えて建物の壁やフェンス等に衝突する交通事故の発生が報告されています。県下ではそれが原因と思われる死亡事故も発生しています。車の運転は、落ち着いて、慌てず急がず、正確で確実な操作をお願いします。

長野市地域・市民生活部地域活動支援課

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


# 長野県シニアクラブ連合会研修会に参加して

## ●市町村シニアクラブブロック研修会

教養部副部長 湯澤 角雄

県シニア連主催の令和四年度ブロック研修会が北信ブロックは六月九日(木)に中野市で開催され参加しました。

研修会では、まず長野市桐原和楽会の活動事例の発表が行われました。

その後、高齢者や地域のシニアクラブが抱える課題等について情報交換が行われましたが、どこの地域においても、会員の確保や役員探しに苦労されている状況の意見が多く出されました。

## ●シニアクラブ女性指導者研修会

女性部副部長 刀根川広子

七月七日(木)長野市リサイクルプラザで「シニアクラブ女性指導者研修会」が開催されました。

実技講習は「いざという時役立つ風呂敷活用術」、風呂敷の四隅の結び方で、エコバック・かわいいいちごバックになったり、大きい風呂敷を使うと、リュックサック代わりに、なって、いざという時に役立つので、とても便利で、是非活用したいと思っていました。

これらの意見を参考にしながら、シニアクラブが高齢者や地域のニーズに応え、必要とされる魅力あるシニアクラブづくりを推進するために会員が力を合わせて取り組んでいかなければならないことを強く感じました。

「楽脳ウォーキングで脳と体の健康づくり」の講演では、脳と体を守るには運動さえていればOKと言われるほど運動は大切で、運動をすれば脳も活性化されるという話を聞き、継続的に運動を行うことの重要性を再認識しました。

昼食をはさんで午後は「うたと音楽であふれる笑顔!!、心と体の健康づくり」。長野第一興商音楽健康指導士・浜沙弥香先生に、歌うことで期待される健康効果について御指導頂きました。

- ①体の健康―口腔機能の向上・美容効果
  - ②心の元気―ストレスの改善
  - ③脳の活性化―認知症予防
- 歌を歌いながら、手足・頭を使い、とても楽しく、一時間余りが短く感じられる程、充実した楽しいひとときでした。



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






# 更北地区老連の活動紹介

更北地区老人クラブ連合会 会長 沖 達雄



花壇の手入れ

更北地区は、綱島太陽会・鍛冶沼長寿会・中氷鉋喜楽会の3単位老人クラブ、計91名で活動しています。健康第一として、地域の皆様に愛される活動を目的に、会員相互の親睦と健康維持に努めております。

【社会奉仕活動】  
 ○環境美化活動  
 国道117号線丹波島橋より北詰の広場まで、毎月一度清掃作業と、空き缶・ペットボトルゴミ収集を行います。梶沼公園の清掃と花壇の手入れを行っています。  
 綱島公園の清掃は、春と秋に行います。公園内の落葉清掃を晩秋行います。  
 陣馬公園の清掃は、春と秋2回草刈りと、空き缶・ペットボトル等収集を行います。



児童との交流活動

○学童見守り活動  
 年間を通じて、挨拶声掛け運動に参加しています。下校に合わせて、学童見守り活動を行っています。

【友愛活動】  
 ○訪問活動  
 高齢の会員宅を訪問して、最近の会の状況などを伝え、話し相手をします。年一回、敬老の日前後に行います。  
 ○お茶のみサロン  
 交通安全、詐欺防止などの呼び掛けや、食事会などを行います。

【健康維持活動】  
 健康増進と会員相互の親睦を目的に行います。  
 ○マレットゴルフ大会  
 参加者も多く、年に4〜5回開催しています。成績上位



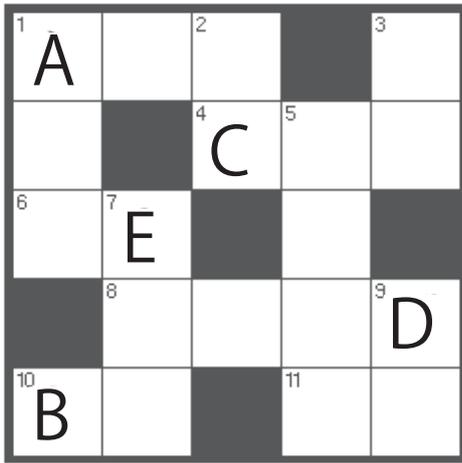
お茶のみサロン

者は、市老連主催の大会に参加しています。  
 ○ペタンク大会  
 年2回、春と秋に行います。会員の中でも高齢者や足腰の弱い人などに、人気があります。

【世代間交流活動】  
 子供たちと直接触れ合うことのできる行事です。  
 ○どんど焼きの指導  
 前日のどんど焼きの組み立てから、子供たちが集めてきた門松・ダルマ・その他縁起物の飾り付け指導、当日は燃やした後片づけを父兄の皆様と行います。  
 ○児童との交流活動  
 季節の行事「七夕かざりの伝承」「クリスマス会」など、育成会、地域の方と協力しながら行います。

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


裏表紙で答え合わせ!



頭の体操  
クロスワードパズル

タテのカギ

- 【タテ1】 原型をとどめないほどひどく壊れること。また、ひどく壊すこと。
- 【タテ2】 くきにとげがある低い木。いい香りの花をつける。
- 【タテ3】 みっつ。
- 【タテ5】 ある物事についてくわしく知っていること。
- 【タテ7】 ねこのように背中が丸くなっている格好。
- 【タテ9】 さむらい。もののふ。

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】 その人が置かれている位置や地位のこと。
- 【ヨコ4】 巻貝の殻のようにぐるぐると巻いていること。また、その形のもの。
- 【ヨコ6】 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官。
- 【ヨコ8】 米のつぶ。
- 【ヨコ10】 空気の動き、空気の流れ。
- 【ヨコ11】 体が大きく、力の強い動物。古くから家畜として飼われている。

解答



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


今後の主な行事予定(11月~3月)

11	2	水	PM	健康部会
	11	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
	17	木	PM	教養部会
			PM	正副会長・教養部合同会議
	24	木	PM	常任理事会
30	水	PM	長野市老人クラブ大会	
12	5	月	AM-PM	健康部会
	9	金	未定	囲碁ボール大会
	19	月	AM	会員加入対策会
			PM	理事会
	27	火	AM	正副会長会議
未定			年末の全国交通安全運動啓発運動	
1	17	火	PM	女性部正副部長会議
			PM	女性部会・交流研修会
	18	水	AM	事業部会
			PM	健康部会
	20	金	AM	教養部会
			PM	総務部会
			PM	正副会長・総務部合同会議
			PM	正副会長会議
26	木	未定	常任理事会	
31	火	PM	理事会	
2	7	火	未定	スマイルボウリング大会
	17	金	PM	教養部会
			PM	教養部会
3	1	水	PM	芸能発表会
	17	金	PM	正副会長会議
			PM	常任理事会
29	水	PM	理事会	
未定				女性部実技研修会(10/6→延期)

(10月11日現在)

※新型コロナウイルス感染状況及び会場都合等により変更・中止となる場合があります。

有志の会 ご案内

(令和4年11月~  
令和5年3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(感染レベル5以上で中止)。  
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 ☎090-2620-3520

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
<b>悠遊会</b> 年会費 500 円 参加費無料 材料費別 ※要事前申込	11	28	月	10:00	小物作り	裁縫道具 かぎ針 ボンド はさみ
	12	15(木)~16(金)		未定	イベント(※参加費未定)	
	1	30	月	10:00	小物作り	
	2	13	月	10:00	//	
	2	27	月	10:00	//	
<b>安来節の会</b> 年会費 1,000 円 参加費無料	11	21	月	10:00	民舞踊	魚籠 ザル 豆絞り手ぬぐい
	12	19	月	10:00	//	
	1	23	月	10:00	//	
	2	6	月	10:00	//	
	2	27	月	10:00	//	
<b>コーラル歌音</b> 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	11	7	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	歌集
		29	火	10:00	//	
	12	20	火	10:00	//	
	1	10	火	10:00	//	
	1	31	火	10:00	//	
	2	20	月	10:00	//	
<b>MG 健球会</b> 年会費 1000 円 参加費 100 円	11	4	金	8:30	月例会(犀川第二)	マレット用具
	12	2	金	8:30	納会(犀川第二)	
<b>折り紙の会</b> 年会費 500 円 参加費 100 円 (材料費別) ※要事前申込					※1月~3月冬期間につき休止	はさみ ボンド 爪楊枝
	11	14	月	10:00	折り紙	
	12	12	月	10:00	//	
	1	16	月	10:00	//	
	1	16	月	PM	イベント(※参加費未定)	
	2	20	月	10:00	折り紙	
	3	6	月	10:00	//	

(10月11日現在)

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

川柳

会員投稿

- ・全然と肯定するZ世代
- ・戻るならほどいてみたいよれた糸
- ・女房の作る料理天下第一
- ・老けたねと遺影の妻が語りかけ

作・K・Gさん



祝婚歌

詩人・吉野弘さんの「祝婚歌」を教えていただききました。この詩は吉野弘さんが姪夫婦の結婚式に出席できないうとき、新郎夫婦がいつまでも仲睦まじくいるために贈られた詩。暖かく柔らかな口調から結婚式で朗読や祝辞に引用され、国語の教科書にも載ったりしているとのこと。結婚を祝う詩ですが、読み進めていくと結婚する二人にだけではなく、夫婦、親子、友達、仲間、教師と生徒、上司と部下、いろいろな人間関係に通じる人生の指南役のように感じました。この詩のように完璧を求めず、相手を傷つけず、ゆったり豊かに健康で過ごして行けたらと思います。詩は著作権の関係で誌面に掲載できませんが、詩集が出版されていますので、読書の秋にお薦めします。(匿名の投稿より)


## 冬の研修旅行のご案内

### —三保の松原・清水港クルーズ 日帰りの旅—

期 日：令和5年2月21日(火)

旅行代金：18,800円のところ

旅行支援適用で **13,800円**

(昼食・入場料・旅行費用・消費税等)

催行人数：30名以上

訪 問 先：三保の松原・清水魚市場河岸の市・まぐろ  
問屋・エスパルスドリームプラザ・清水み  
なとグループ

参加条件：新型コロナワクチン3回以上接種済者

お申込・お問合せ：

長野市老人クラブ連合会事務局

TEL 090-2620-3520・FAX 026-227-3520

申込締切：1月20日(金)(※定員になり次第締切ます)

注意事項：この研修旅行は全国旅行支援が適用される  
ことを前提とした旅行プランとなっております。全国旅  
行支援が適用されない場合、新型コロナウイルスの感染  
状況により変更または中止になる場合があります。

## スポーツ用具寄付のお願い

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催するイベント  
なので大切に使用させていただきます。

お問合せは長野市老連事務局へ。

## 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。

## お知らせとお願い

### 秋季マレットゴルフ大会参加者募集

11月11日(金)犀川第二マレットゴルフ場  
(8:00~受付/8:45~開会/9:15~スタート/27ホール)

参加費：500円(賞品または参加賞、傷害保険料)

申込み：所属の単位クラブ会長へ

締 切：10月28日(金)

※コロナ感染レベルが5以上の場合は中止します。

### ニュースポーツ講習会

【囲碁ボール】11月2日(水)13時~

12月5日(月)13時~

【スマイルボウリング】1月18日(水)13時~

会場：ふれあい福祉センター5Fホール

参加費無料、申込不要、直接会場へお越しください。

<注意事項>

コロナ感染レベルが5以上の場合は中止します。

### 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

<注意事項>

・1回の貸出につき2週間程度

・コロナ感染レベルが5以上の場合は  
貸出停止します。

<予約申込先：長野市老連事務局>

TEL 090-2620-3520/FAX 026-227-3520



### 次号のお知らせ

「いずみ第297号」は令和5年2月下旬発行予定です。

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


# 研修旅行に参加して

教養部長 倉田 利雄



岡谷蚕糸博物館へ

「諏訪大社四社巡りと車山高原と霧ヶ峰高原ニッコウキスゲ日帰りの旅」が七月四日（月）に催行されました。

これまで約二年間は新型コロナウイルス感染症対策のため研修旅行が行われませんでした。

れませんでした。当日はバス2台（62名の参加者）により多数の会員の皆様が久しぶりの旅とあって、わくわくした気分です。バスに乗り込みました。

車山高原に着いた時はあいにく雨が降っていて展望リフトに乗車することは出来ませんでした。黄色く群生しているニッコウキスゲを遠くから眺められました。

里へ下りて最初は上社前宮へ、ここは坂を上った高台にあり、神社の四隅に今春開催された御柱が建てられていました。まだ新しい柱を見ると「地域の皆様の大勢の力によりここまで運ばれてきたのだ」と感じることが出来、奇祭と呼ばれる賑やかさに思いを巡らせました。

次に上社本宮へ、神社の入口にはひととき大きな柱が立てられており、思わず近くへ寄り触れている人も多く見られました。

車窓からは諏訪湖が臨め下諏訪の町へ、楽しみの昼食はけっこう歩いた後とあって豪華な料理を皆でおいしくいただきました。

諏訪大社下社は春宮・秋宮があります。万治の石仏は江戸時代の一六六〇年（万治三年）に造られたといわれ、川治いの林と田んぼの中にあつて、自然の石を胴体に



諏訪大社下社東宮にて

して仏頭に乗せた、とてもユニークで親しみの持てる石仏に對面することが出来ました。

ご夫婦で参加された方もおり、階段の上り下りの際は互いに気使いされたり、傍から見てもほほえましく思いました。

帰途の宮島会長の挨拶で「皆さん、久しぶりの旅で楽しかったですね」の呼び掛けに車内の皆が「楽しかった、良かった」との声が聞かれ、とても充実した研修旅行になりました。

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


# ピジいさんとサギ

新型コロナウイルスに注意するのは感染予防だけじゃないの巻

1 天気の良いある日

コロナウイルスに効く薬(くすり)が完成しましたよ。10万円で購入しませんか?

2 次の日

コロナウイルスの結付金のごとで電話しました。あなたの名前・住所・生年月日 銀行の口座番号 口座の暗証番号を教えてください。

3 そのまた次の日

あなたのメールアドレスを預かっていきます。受け取る場合は、ここへ連絡して下さい。080-XXXX

4 サギの電話やメールばかりじゃ!!

世の中コロナウイルスで大変なのに... けしからぬ奴がいっぱいじゃ~~

不審な電話やメールには要注意じゃ!!

長野県警察ホームページ (<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/jikenjiko/tokushu/p-jisan.html>) より

## 作品介绍



<拡大図>

すすきでバッタ 作: 牧 昭治さん

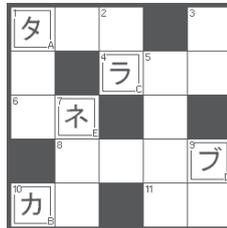


クラフトバンドのバッグ 作: I・Sさん



パッチワークのクッション

### クロスワードパズル 答え



タカラブネ

### スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、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。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

