

# 上松町シニアクラブ連合会 会報 第二号



コロナ禍の11月18日、「第54回上松町シニアクラブ大会」がひのきの里総合文化センターにおいて、規模を縮小し、約170名あまりの参加を得て開催されました。

大会内容は、征矢秋蔵会長のあいさつに始まり、連合会活動において尽力された方々の功労者表彰があり、受賞者を代表して、征矢一正様よりご挨拶いただきました。また、ご来賓の村田広司副町長、鈴木紀夫副議長から祝辞を頂戴し、大会に花を添えていただきました。

後半はアトラクションに移り当町で活躍されている、「地域おこし協力隊木工部」の徳永久国様から協力隊の活動について映像で紹介していただきました。地域おこし協力隊の皆様が活躍されている姿が、地域活性化に寄与していることを知りました。

引き続き、木曾警察署上松交番所長 吉澤裕様から、社会問題化している「特殊詐欺事件」、「高齢者交通ルール」についての講演をいただきました。高齢者が暮らしの中でこの問題に対する注意点を学びました。

女性部福祉事業報告では、大道規子女性部長

から、雑巾等の回収結果が報告されました。今年度は778枚が集まり、町内福祉施設へ11月17日に寄贈したことが報告されました。

最後に大道順子様(さつき会)指揮のもと、「信濃の国」を全員で斉唱し、大会を無事に終わりました。

## ●受賞者紹介

山名 兼義 様  
(前上松町シニアクラブ連合会副会長)  
澤木 三千代様 (百代会)  
大平 信一 様 (百代会)  
征矢 一正 様 (東里寿会)  
山田 國子 様 (東里寿会)

## ●来賓紹介

ご臨席ありがとうございました。  
上松町副町長 村田 広司 様  
上松町議会副議長 鈴木 紀夫 様  
上松町社会福祉協議会会長 羽毛田 盛雄 様  
上松町住民福祉課長 藤原 陽一郎 様

## 活動報告

令和四年度  
上松町シニアクラブ連合会

四月 総会開催  
五月 花いっぱい運動  
六月 中信ブロック研修会  
七月 蛍の鑑賞会  
八月 マレットゴルフを  
楽しむ会練習開始  
九月 奉仕活動  
(天狗山環境整備)  
十月 女性部福祉雑巾作成  
県シニアクラブ大会  
十一月 第五十四回  
上松町シニアクラブ大会  
女性部福祉雑巾の寄贈  
通年 常任幹事会  
単位クラブ会長会議  
女性部長会議  
保育園畑整備





## 人生百年時代を 生きる

上松町は本年町制施行百周年を迎えることができました。この百年という時間は現在のシニア世代の皆さんが生きてきた時代と重なるものです。

さて最近、定年延長の話が出て、様々な関連する法的整備が進められております。この問題は年金・医療など社会保障の面を中心とした制度改革ですが、頭では理解しているつもりでも、生身の人間からすると今までの人生設計において体力的なこと、精神的なことなどいろいろな大変なことが私も現実的なものとして出てきております。人生八十年と云われた時代がいつの間にか百年と云われていきます。昔はそれだけの長寿ということが珍しかったことから、周りも含め、心から喜ぶべき出来事でしたが、最近はその方が多くなるに連れ、何となく祝福感も薄れつつある感があります。

定年延長は5歳延長し、六十五

歳定年というものですが、百年ということを考えると、定年後も三十五年以上も時間がありません。実際にはどうかわかりませんが、少なくとも与えられた貴重な時間をどう大事に使うかはその人が楽しい人生を送る上で重要なことだと思います。

皆さんには地域を支えていたただいた一人として得た経験や能力、知恵というものが今でも健在です。国では人生百年時代の働き手に求められるスキルとして、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」などが必要だと云っています。これについては「主体性を持つなんて・・・」、「創造力なんて今更・・・」等々様々な声があるかもしれませんが、一つだけいえることは今まで以上に社会との繋がりを持つ時間が長くなることは間違いないものだと思います。幸せな人生を送るためには、ありきたりですが、まずは心も身体も健康であることが最も重要であり、そのためには日ごろ落語などを聞いて楽しければ腹から笑う、感動したドラマを見たときは心の汗とも云うべき涙を流すなど、実

際の生活で「喜怒哀楽」を表に出すということ忘れてはならないと思います。

結びに、シニアの皆さんの今年一年が笑いと涙にあふれる楽しい一年であることを祈念申し上げて挨拶とさせていただきます。

令和四年十二月

上松町長 大屋 誠



## 会長 あいさつ

令和四年も半期をすでに過ぎ、上松町シニアクラブ連合会事業をコロナ感染症の影響を受けつつも順調に実施してまいりました。これも会員の皆様のご協力をいただいでのごことであり、心より感謝申し上げます。

さて、令和四年度より名称を「シニアクラブ」と変えました。慣れ親しんだ「老人クラブ」からなか

なか抜けきらず、時には皆さんに迷惑をかけることもあります。これも時代の趨勢であり、多くの皆さん今以上に元気な高齢者の存在を知っていただき、会員の加入促進を後押しするために全国的に展開されている事業であります。充実のある生涯を過ごすため「会」も対策を検討、「より楽しく、より健やかに」をモットーに、健康とコミュニケーションを進める事業としてサークル活動の立ち上げを進めています。

「ホテル観賞会」、「マレットゴルフを楽しむ会」はそれぞれ参加者が求める活動を進め、良い結果が出ています。

今年の花いっぱい運動もコロナに負けずの意気込みで例年規模で実施しましたし、シニアクラブ大会を開催し、皆さんと顔を合わせることでもできました。雑巾の福祉施設等配布事業のボランティア活動も積極的に協力いただき、感謝の言葉をいただいています。

このような活動は大勢の会員が参加してさらに社会効果が大きくなりますが、残念ながら会員数は減少しています。人口減少を踏ま



えればやむを得ないことですが、昨年、会員数を五名以上であれば単位クラブとして認める等の条件を緩和し、何とか未組織の地区にシニアクラブ誕生を願いました。しかし、新たなクラブ結成には至りませんでした。

私たち高齢者が日々の暮らしに安心して楽しく過ごすことができること、私たちの経験が世のために少しでも役立つことを認識し、一度限りの人生を心で受け止めてみるのが大事だと思います。

そのためにはどうしても仲間が必要です。

会員のみなさん、多くの人に声をかけ仲間を増やし、更に楽しい、有意義なシニアクラブ作りを協力いただけますようお願い致します。

皆さんの更なるご健勝を祈念致します。

令和四年十二月  
上松町シニアクラブ連合会  
会長 征矢秋蔵

## 令和4年度上松町シニアクラブ連合会 単位クラブ会長(連合会役員)紹介

地区	(連合会役員)	氏名
旭町	(副会長)	垣外 昭廣
上町	(副会長)	斧洞 正一
瀬木町	(副会長)	大道 忠
本盤町	(副会長)	武居 芳次
常栄町	(副会長)	田中 武
宮前	(副会長)	小針 勝實
島	(副会長)	栗林 千世子
	(副会長)	丸山 誠

地区	(連合会役員)	氏名
東里	(副会長)	上原 隆雄
見里	(副会長)	井領 正明
寝覚	(副会長)	藤原 孝秀
荻原	(副会長)	宮木 傳
吉野	(副会長)	越 陽一郎
立倉	(副会長)	久保田 隆
	(副会長)	茂澄 清弘

(会長) 征矢 秋蔵  
(監事) 征矢 一正

(女性部長副会長) 大道 規子  
(女性部副会長) 沢木 三千代



第六十二回 長野県  
シニアクラブ大会に  
参加しました

十月二十日、東御市にて県シニアクラブ大会が開催され、上松町シニアクラブから六名が参加しました。大会は表彰等が行われ、私の主張「里山で遊ぼう」や、講演「オーラルフレイルと認知症、健康寿命はお口から」を聴き、有意義な大会となりました。

なお、県シニアクラブ連合会長表彰「育成功労者」を征矢会長が受賞しました。

### 保育園野菜畑

#### づくり作業

上松保育園の畑作り作業を、四月三十日と八月二十四日の二日間行いました。四月は馬鈴薯などの夏野菜、八月は大根などの秋野菜を保育園児が育てるためその栽培畑を会員十名ほどで耕作しました。

それぞれの時期の野菜の収穫を得、給食として収穫祭などに利用し「土に親しむことができました」との報告がありました。この作業は例年実施し、保育園から感謝をされています。





## サークル活動だより

### 蛍の里保存同好会

立町シニアクラブ  
会長 久保田 隆

連合会より年間一百万の補助を受けて、下河原公園の山側を流れる清流に棲息するゲンジ蛍の保存環境の整備を年一回会員の奉仕活動により実施し、餌となるカワナナの散布も行っています。



公園の管理を実施している町の御協力を得て六月下旬から七月月上旬にかけて発生する蛍の乱舞の鑑賞会を開催しています。

この清流は、生活排水や農薬を一切含まず、水質は蛍の棲息に最適であるとの御墨付を大学の教授よりいただいています。また、半日朝日が当たり、半日は日陰となる日照環境もカワナナの餌となる藻の繁殖にも適しているとのことです。

少年、少女、青年も含めて町民の心の古里となる資格は充分に備えております。

本年は七月二日の夜鑑賞会を実施し、約七十名余りの御参加を得て「蛍の里」看板の除幕式も町長さんの同席で行い、蛍の幻想的な乱舞に花を添えました。

昨年夏の大雨により砂の流入があつて昨年の発生に比較するとやや少なめの発生でしたが、来年は回復してくるものと思っています。今後、若い方の会員の増強に御協力ください。

### マレットゴルフの楽しみ

マレットゴルフを楽しむ会  
実行委員長 神田 健一

新しいことに挑戦することは、楽しみもあり、不安なこともあり。マレットゴルフは手軽にできるスポーツとして長野県松本市の長野県体育センターの専門主任の先生方により、当時流行っていた「ゲートボール」のスティックとボールを使って始められました。私はその当時、開田村でスポーツ主事をしていて、開田高原夕山マレットゴルフ場の御岳コース作



成に携わりました。今は立派な三十六ホールのコースで、連日大会が催されています。マレットゴルフの経験の皆様にお伝えできればと今回の講習会を引き受けました。

さて、私がねがめマレットゴルフコースで一番楽しいホールは、アウト9番のロングホールです。ティショットで正面の斜面まで打ちます。うまく斜面を転がって斜面近くで止まると、コースの中間に柿の木の右側へ打つて、グリーンの手前にある花壇の石に当たらないで転がると2打でグリーンに乗ることができるのです。滅多にあることではありませんが、2オンするとその喜びは最高です。花壇の石に当たったときも3打目を右の丸太に当てて3オンも狙えます。もうひとつはインの十八番のミドルコースですが、うまく左側の木材に沿ってボールを打つとグリーンに向かって転がって行きます。グリーンをオーバーするとOBになるので、要注意ですが、楽しいコースです。他にも山あり谷ありのコースもあります。

初心者ほど、ミスが多くなり、



失敗から実力がつきます。マレットゴルフを楽しむ会の実行委員の  
栃木・大平・樋口・神田の4名が  
一生懸命教えますので、ご参加く  
ださい。

## 地区活動状況

### 見帰区の花いっぱい運動

#### 壮年クラブみかえり会

会長 井領 正明

見帰区には、ふれあい広場「見  
帰北」と「集会場下」の二ヶ所の  
花壇があります。その二ヶ所の花  
壇を整備したことに紹介し  
たいと思います。

さかのぼること、今年の五月  
十八日に社会福祉協議会から「花  
いっぱい運動」の花の苗の配布が  
ありました。花の名前はマリー  
ゴールドで、赤色・黄色・オレン  
ジ色の三種類で、暑さに強く、開  
花している期間も長いという特徴  
があるようです。しばらくは苗を  
集会場横で散水しながら保管し、  
五月二十九日に、見帰区の環境整

備の一環として、プランターに植  
え替える作業を実施しました。

作業にあたっては、男性陣が花  
の培養土と牛ふん堆肥それに赤玉  
土を混合し、それをプランターに  
移し、女性陣が混合土を盛ったプ  
ランターにマリーゴールドの苗を  
手際よく植えて百個ほどの完成品  
ができあがりしました。

六十個ほどを「集会所下」のふ  
れあい広場に、残りを「見帰北」  
のふれあい広場に配分しました。

課題は、花壇のメンテナンスを  
どうするかです。そこで、夏場の  
暑い時期を乗り切るために当番制  
を敷いて、区のみなさんにご協力



をお願いし、散水・除草等を実施  
しました。花を枯らせることもな  
く、初夏から初秋まで通学する小  
中学校の児童・生徒、散歩する皆  
さんに楽しんでいただけたのでは  
ないかと思えます。

ちなみに、見帰北のふれあい広  
場では、色とりどりのコスモスも  
咲き乱れ、楽しませていただきま  
した。

そして、十月二十三日の環境整  
備の日をもって、「花いっぱい運  
動」の使命を完了しました。

ご協力いただいた関係者の皆さ  
んに感謝いたします。

### 駅前ロータリーの清掃を 行いました

#### シニアクラブ常盤会

シニアクラブ常盤会は、令和四  
年七月二十日、八月二十日に駅前  
ロータリー広場の草取りなど清掃  
作業を行いました。この作業は、  
常盤会が駅前ロータリー整備され  
てから実施し、当初は駅構内の花  
壇清掃なども行っていました。し  
かし、JRの高速化による危険度



が増したことから、ロータリー中  
心の清掃作業となり、花壇設置も  
含めて、お盆や諏訪神社例祭の人  
寄りに気持ちよく利用できる環境  
づくりを行っています。

### 小さな親切運動

#### 上松町シニアクラブ連合会

女性部長 大道 規子

奉仕活動である、女性部福祉事  
業の雑巾の寄贈は、会員数も減少  
する中で二十年近く続いています。  
子どもの教育関係、介護福祉関



係等九ヶ所に配布しています。それぞれ施設での使い道があり、大変喜ばれています。

昨年、この奉仕活動が「小さな親切運動 実行章」を受賞し、大変励みになりました。

今年度は、雑巾・タオル等合わせて、七百七十九枚集めることができ、十一月十七日に、福祉施設へ配布しました。

会員皆様の御協力に感謝し、長く続けていけることを願っています。



## 障害者支援施設 上松荘

施設長 加藤春彦様より

お礼状をいただきました

謹啓

向寒の候、貴会におかれましては益々ご活躍のことと拝察申し上げます。また、平素から上松荘につきまして、格別のご理解とご高配を賜っていますことに心よりお礼申し上げます。

役員の皆様方におかれましては大変お忙しい中、沢山の雑巾・タオル等を寄付していただき、誠にありがとうございます。

この度いただきました雑巾・タオル等一枚一枚に込められた会の皆様の福祉に寄せる温かいお気持ちを察し、役員の皆様のご配慮に感謝の気持ちで一杯です。また、上松町シニアクラブの皆様による長年の福祉活動に対しましては敬意の念が絶えません。

これから本格的な冬を迎えますが、貴会の皆様方のご健勝をお祈り申し上げますとともに、今後も変わらぬご支援・ご鞭撻をいただきますことをお願い申し上げます。貴会の更なるご発展を祈念いたしましてお礼のことばとさせていただきます。

謹白

## 編集後記

今年五月、シニアクラブ連合会会報第一号を発刊しましたが、今回二号を皆さんにお届けします。

発刊にあたり役員、関係者のみなさんや山田印刷さんのご助力をいただいでここに出来上がりました。

コロナ禍で連合会もいくつかの活動を控えてきましたが、紙面に見るような活動がありました。

「コロナ」と言う言葉は天文用語の一つと思っていたが、毎日聞かされる言葉になっていきます。

制約のない以前のような交流ができる日々が早く戻ることを願ってやみません。

(藤原)