

松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まつもと市高連だより

第32号

令和5年8月発行

〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL0263-24-3500 FAX0263-24-3505
〈編集協力〉株式会社博報社 名古屋支社 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B TEL0210-021209



松本城

コロナの後

松本市高齢者クラブ連合会

会長 青木 厚



三年間にわたって強弱を繰り返しながら、感染の収まらなかった新型コロナウイルスでしたが、ようやく落ち着きを見せてきました。

国はこの五月から感染法上の分類を二類から五類に格下げをすることになりました。その背景に意図されるものを予測する由もありませんが、今後は季節性インフルエンザ並みの対応ということになり、安堵感や解放感も感じられるようになりそうです。しかし、何の心配もいらなくなったかといえそうではなく、感

染予防はこれまでと同等の対応を続けてほしいと思っています。

最近の人の動きや観光客などの動向を見ればうなずけることは、我々の経験則から推察しても十分に予測できるような気がします。

にぎやかさも戻り、活気も出てきたとの報道もあながち根拠のないことではないだろう。経済状況も上向き、医療関係も以前の状態に戻りつつあると聞いて、素直に喜びを覚えることができているようになってきました。

しかしながら我々高齢者は、どんな状況下にあったとしても、健康

として、健康管理や感染予防には意を払い、地域や社会に迷惑をかけることのないよう責務を果たしていかなければと考えます。

振り返って、市高連として過ぎ去ったコロナ禍の三年間は、どうであったでしょうか。活動の中心として、最も大切に意を払ってきた仲間づくりの活動が全

くできず、相対的にも活力を欠くようになり、さらに加えて会員の減少にも心を痛める日々が続いてきました。コロナという得体の知れないものとの対峙は、対処の仕方も分からず、じくじたる思いで過ごしてきました。しかし、コロナウイルス感染が落ち着いてき

て、冷静に考えてみると、コロナ禍は一边倒であった我々の事業の進め方や対処の仕方などに、幾つかの工夫や知恵の使い方など、示唆を残したのではないかと考えています。

これまで毎年ただ漫然と同じことの繰り返しでマンネリ化しつつあった事業も、実施の時期や方法など工夫をすれば、一層魅力のある行事へと変化させることができることも我々に学ばせてくれました。

高齢者の生きがいや健康づくり、活力ある地域づくりを推し進めるため、コロナ禍が落ち着いてきた今こそ高齢者が底力を発揮する機会ではないでしょうか。そして、魅力あるクラブへと躍する契機としたいと思います。ご自愛ください。

七月十二日、松本市音楽文化ホールメインホールで高齢者カラオケ大会が開催されました。今回は「広報まつもと」で会員以外の出演者も公募し、広く一般市民の方にも参加していただきました。客席からは温かい声援や手拍子が送られ、参加者一同楽しい時間を過ごしました。

第17回 高齢者カラオケ大会

七月十二日、松本市音楽文化ホールメインホールで高齢者カラオケ大会が開催されました。今回は「広報まつもと」で会員以外の出演者も公募し、広く一般市民の方にも参加していただきました。客席からは温かい声援や手拍子が送られ、参加者一同楽しい時間を過ごしました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和5年度 事業計画

Table with 4 columns: 月日曜日, 行事予定(議題・内容等), 備考. It lists various events such as '会計監査/第1回役員会・理事会', '女性部研修会', '第2回役員会/理事会', etc., with their respective dates and locations.



松本市役所健康福祉部 高齡福祉課長 勝家知子

本格的な暑さを迎え、松本市高齡者クラブ連合会加盟の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。...

生活に豊かにする楽しい活動を行うとともに、これまで培ってきた豊かな経験と知識・技能を地域社会で発揮していただく場であると考えます。...

補助事業を通じて支援を行っています。ここ数年においては、新型コロナウイルス感染症予防のため、制限下での活動となり本来に残念なことでした。...

地域で高齡者が、健康づくりを通じて生き生きとした生活を送ることができるよう、また地域の課題を解決するために活動する。それを、松本市全体に発展させ、連合会活動が活性化するように、今後も事務局等を通じてできる限り支援を行ってまいります。...

令和5年度 松本市高連役員

Table listing the names and regions of the board members: 役職, 地区, 氏名. Includes roles like 会長 (梓川 青木 厚), 副会長 (里山辺 山口 寿男), etc.

松本市高連を盛り立ててまいります

※一頁会長あいさつタイトル背景写真・二頁高齡福祉課長あいさつタイトル背景写真/加藤銀次郎撮影

私たちは、松本市高齡者クラブ連合会の活動を応援しています



第58回 松本市高齢者クラブ大会

クラブの発展に寄与した功労者と功績を残した優良クラブを讃える

昨年八月十日、松本市総合社会福祉センター四階大会議室にて「伸ばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」の大会スローガンのもと、第五十八回松本市高齢者クラブ大会が開かれました。前年度と同様に規模を縮小し、コロナ対策を万全にした開催となりました。

式典では、開会のことば、国歌演奏に続き、青木厚会長のあいさつでは「高齢者クラブ連合会は、会員同士のつながりをもとに、安心して安全な住みよい地域づくりと高齢者の知識と経験を活かし、生きがいづくりの場を作ることを目指してきましたが、コロナに翻弄されて計画通りに進めることができず誠に残念としか言いようがありません。可能な範囲で事業に取り組

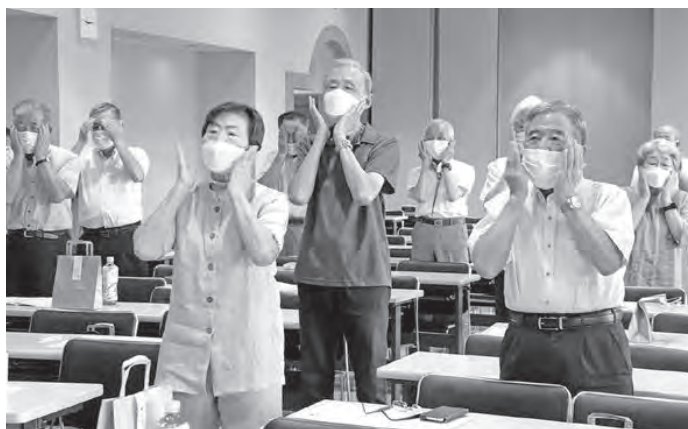
んでまいりたいと思いますのでご協力のほどよろしくお願いいたします」と述べられました。来賓の市長代理の高齢福祉課長、市議会議員、社協会長あいさつを頂きました。

大会中の表彰では、高齢者クラブの育成や発展に功績があった会員やクラブとして次の皆さんが表彰されました。

◎高齢者福祉事業功労者(敬称略)

- 津田 恒夫(城東)
- 大澤 一郎(島内)
- 百瀬 禎省(波田)
- 藤森 典人(中央)
- 安達 隆洋(寿台)
- 安藤ふ志江(中央)
- 中村 吉孝(波田)
- 馬場 雄治(島内)
- 奥原 明春(奈川)
- 高野 和子(中央)
- 早川 典子(寿台)
- 北澤 陽子(中央)

◎優良高齢者クラブ(敬称略)
高松常盤会(島内)



◎会員加入促進クラブ(敬称略)

- 小室高齢者クラブ(梓川)
- 下角高齢者クラブ(梓川)
- 北小松松寿会(里山辺)
- 奈川高齢者クラブ(奈川)
- 殿野入高齢者クラブ(四賀)

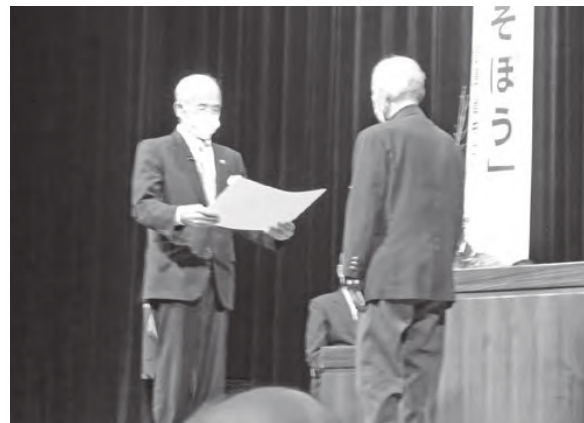


受賞者を代表して、津田恒夫さんが「これからもお役に立てるよう頑張ります」と抱負を述べました。

休憩を挟んでアトラクションでは、木次由美子先生と太田美恵子先生を迎え、「歌と健康・歌う幸福感」～心身両面から健康づくりにトライ～の講演が行なわれました。体操を取り入れ、きれいな声を出す方法を学んだのち、マスクをしたまま、「あざみの歌」「千曲川」をはじめ、長野県にちなんだ歌を大合唱。誰もが笑顔のなか、大会は閉幕しました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



第62回 長野県シニアクラブ大会 健康寿命延伸と 地域の担い手をめざして

第六十二回長野県シニアクラブ大会が、昨年十月二十日、東御市文化会館(サンテラスホール)で開かれました。

絶好の秋日和に恵まれ、県下各地から、およそ五〇〇名の会員等が集まり、松本市高連からは二十五名の会員、受賞者等が参加しました。

シニアクラブは健康・友愛・奉仕の三大運動を掲げ、高齢者の仲間づくり等を進めています。今回の大会は、県下のシニアクラブ活性化を図るために開いたものです。

物故会員への黙とうの後、あいさつに立った藤岡会長は「いまだコロナ禍が収まらない困難な中、多くの皆さんのおかげで大会を開くことができました」と、まずもってお礼の言葉を述べました。続いて「住み慣れた地域で健康に暮らせることが望

ましいところでありますが、会員の減少は止まりません。憂慮していますが、自信と誇りを持って、進めていこうではありませんか」と、鼓舞しました。

その後、来賓として招かれた県知事や県議会議長、市長等のあいさつが行われました。県知事の代理として立った健康福祉部長は「長野県は長寿県としてトップクラスに位置しています。これは全国に誇れる財産です。さらに健康寿命にも広げていきたい」と、結びました。

- ◎育成功労者(敬称略)
- 津田 恒夫
 - 大澤 一郎
 - 百瀬 慎省
 - 藤森 典人
 - 安達 隆洋
 - 安藤ふ志江
 - 中村 吉孝
 - 馬場 雄治
 - 奥原 明春
 - 高野 和子
 - 早川 典子
 - 青木 厚
 - 北澤 陽子
- ◎会加入促進活動優良シニアクラブ(敬称略)
- 小室高齢者クラブ
 - 下角高齢者クラブ
 - 殿野入高齢者クラブ
 - 奈川高齢者クラブ
 - 北小松松寿会

表彰は、厚生労働大臣表彰、県知事表彰の後、県シニアクラブ連合会長の表彰が行われ、県下各地の会員四十四名等の皆さんが栄えある表彰を受けられました。

松本市高連関係者は次の通りです。

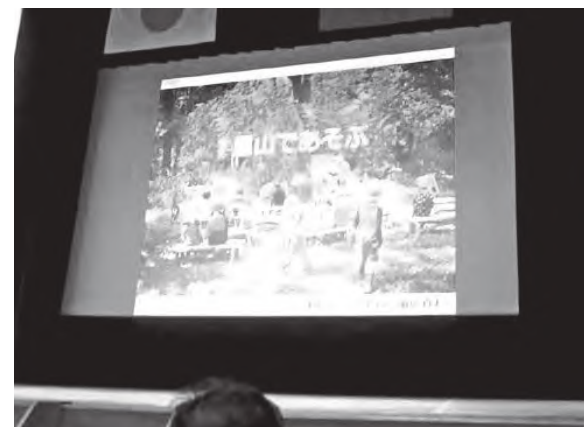
◎優良シニアクラブ(敬称略)
高松常磐会

表彰の後、午後の部の「私の主張」では、東御市の連合会を代表して飯島貞夫さんから「里山で遊ぼう」と題し、発表が行われました。

「最近、子供たちが外で遊ぶなくなりました。そこで子供たちが外に出て活動でき、自主性を育てるためのサポートを行っている。子供たちと遊んでいるうちに、自分たちにも活力や活気が高まった。健康寿命を延ばし、さらに地域の担い手にもなり、両得の活動内容をしている」と、報告がありました。

講演会では、佐久市立国保浅間病院の奥原秀樹先生が「オーラルフレイルと認知症・健康寿命はお口から」と題して、ドクターとして日々行っている事象の中から、我々のフレイル予防に関するものをピックアップして、分かりやすく話されました。

最後に来年の本大会の開催地として須坂市シニアクラブ連合会会長から引き受けた旨のあいさつがあり、閉会となりました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

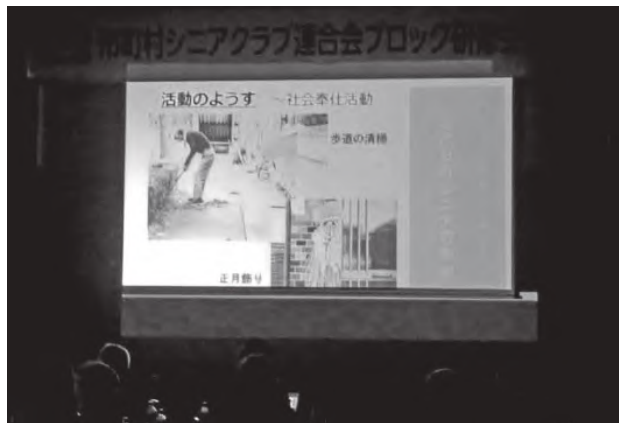


シニアクラブ連合会 ブロック研修会 無理せず楽しく生涯現役

シニアクラブ連合会が毎年行っている「市町村ブロック研修会」が、令和四年度も六月二十日に松本市総合社会福祉センターで開かれました。

活動事例発表会では、松本市と大町市の二地区より発表がありました。松本市からは四賀地区の「板場槻の木会」から発表があり、説明に立った前会長の竹内益貴さんからは「会員二十数名の小さな会ではありますが、会員の健康づくりを中心として、地域に根差した活動を行っており、地区全体が和やかな中で行われています。しかし、会員の減少は止まらず、悩みの種」とも話されていました。「今後は楽しく、無理をしないでできる事業、特にスポーツでは参加しやすいことを重点に行っていきたい。会員の要望を聞き取り、より魅力ある会にしてい

きたい」と、結んでいました。午後の部で行われた講演では、フィットネスサポーターの三浦弘氏から「楽脳ウォーキングで脳と身体の健康づくり」と題した講演が行われました。「生涯現役は筋トレなしでは成功しません。また、身体や足腰を丈夫にするには食事にも気を使い、常に栄養を補給することも大切です。さびない脳と身体をつくらずして、明るい未来はありません」と、力説されていました。



私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



寿台地区 踊り



梓川地区 踊り



島内地区 大正琴



梓川地区 踊り



梓川地区
カラオケ



コスモス会
カラオケ



コスモス会
カラオケ



四賀地区
カラオケ



島内地区
カラオケ



コスモス会
カラオケ



島内地区
カラオケ

はじめに青木会長は「三年ぶりに、こうして無事に高齢者健康大会を開催することができたことを、皆さまとともに喜びを分かち合うことができ大変うれしく思います。一生懸命に練習をした各地区の取り組みを見ることで、お互いの文化や健康に理解を深めていただき、全員で今日一日を楽しみましょう」とあいさつを述べられ、その後、会場全員での中信レクリエーション協会の準備体操が始まりました。

今回は二十五組の出演者が、大正琴、踊り、カラオケ、合唱など披露。日頃の練習の成果を感じることでできる素晴らしい舞台となりました。とりを飾るプラチナセンター合唱「あんずの夕陽に染まる街」「やわらの花よ泣きなさい」「東京キッド」。美しいハーモニーに会場全体が癒され、大きな拍手が送られました。

最後は、皆さんお待ちかねの「お楽しみ抽選会」が開催され、大盛り上がりの中、大会は成功裏に終了しました。

第20回 松本市高齢者健康大会

松本市音楽文化ホール

昨年十一月九日、松本市音楽文化ホールメインホールで第二十回松本市高齢者健康大会が開催されました。

全老連のメインテーマ「のぼそう！健康寿命、抱おう！地域づくりを」を大会スローガンに、松本市高齢者クラブ連合会が一堂に会し、各地区での健康づくり事業や生きがい活動の取り組み内容を発表し、高齢者の健康に関する意識と理解を高め、一層の事業推進を図りました。



島内地区 リズム体操



プラチナセンター 合唱



プラチナセンター 演奏

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



第45回 松本市 高齢者作品展

昨年10月12日および13日の2日間、総合社会福祉センター4階大会議室で第45回松本市高齢者作品展が開催されました。

今回はプラチナセンターとの合同開催となり、松本市高齢者クラブ連合会からは29名、45点の出展がありました。バラエティーに富んだ力作の数々に、来場者は興味深く見入り、芸術の秋を楽しんでいる様子でした。



四賀地区
カラオケ



島内地区
カラオケ



コスモス会
カラオケ



梓川地区
カラオケ



梓川地区
カラオケ



梓川地区
カラオケ



プラチナセンター 社交ダンス



島内地区 踊り



プラチナセンター ハーモニカ演奏



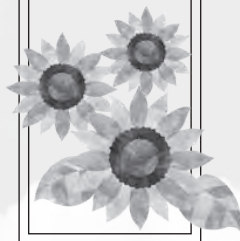
寿台地区 踊り



プラ友会 鳴子でダンス

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

松本市高連 地区活動だより



島内地区

スマホを使いこなそう



十月五日からスマホ実践相談会を始めました。「スマホを買ったけど、使い方が全く分からない」という初心者が多く、スタートさせました。電話をかけた相手の登録や、写真の撮り方、レンズを望遠にするやり方、ラインのつながり方などを、ただとどしく、おっかなびっくりでしたが、一つずつ覚えていきました。

参加者同士がラインで文字を打って送信したり、音声通話をしたりしましたが、なかなかうまくいかず、たびたび笑い起

きていました。令和五年三月までに五回開催し、延べ三十五人が参加しました。相談に乗ってくれたのは、島内地区生活支援員の可児美津子さんと松本大学名誉教授の犬飼己紀子さん。令和五年度も実施し、スマホによる決済などレベルアップを図っていきます。

秋の体育祭

コロナ禍で中断していた恒例の「秋の体育祭」が九月二十二日、島内公民館講堂で開催されました。会員たちはこの日を待っていたかのように五十人が参加。午前九時から正午まで、講堂は競技に夢中になった出場者の熱気であふれました。



種目はスカットボール、ラダーゲッター、ピンポウリング、ターゲットボウルとパン食の競争。一チーム五人で十チームに分けてチーム対抗戦で実施。得点が入ったりナイスプレーが出ると、大きな拍手や歓声が沸き上がった。つんのめったり、ちよっとよろけたり、力が入りすぎてボールがあさつての方向へ飛んだり、珍プレーも続出しました。

競技の後で、持ち帰り用の弁当が振る舞われ、みんないい汗を流し笑顔で解散しました。

「お達者通信」発行

島内高齢者クラブ連合会の活動を地域住民に見ていただくこと、九月二十八日に「お達者通信」第一号を発行しました。出来上がると、上條光司・島内公民館館長に目を通していただき、了解を得て、公民館の掲示板に張り出しました。

内容は、健康ひろばや料理教室、スマホ実践相談会、グラウンドゴルフ大会、市高齢者健康大会のステージ演技などを、写真を大きく扱って伝えていきます。併せて今後の催しの日程も掲載しています。サイズはA3で、出来上がると、コンビニのコピー機でカラーコピーして張り出します。



この通信の掲示を島内福祉ひろばに打診したところ、快く引き受けてくださいました。福祉ひろばには、大勢のお年寄りが訪れており、よく読んでくださるそうです。また、島内公民館の中にある河西部地域包括支援センターから、「公民館入り口にあるセンター管轄の掲示板にも張り出していたきたいのですが」という申し出があり、その掲示板も利用させてもらっています。

十一月四日に第二号、令和五年一月五日に第三号、四月四日に第四号を発行しました。

楽しかった街中散策

見所がいっぱいの松本の街中を散策しようという催しを、島内高齢者クラブ連合会は五月二十四日に行いました。昨年同様、企画で、参加者は十七人。午前九時半に四柱神社に参拝してから、記念写真を撮ったあと三つのグループに分かれ出発。

大名町通りからお城へ向かうコース、なわて通り、中町、高砂通りなどを思い思いにおしゃべりをしながらゆっくりと散策。途中では蔵の井戸、なわて若がえりの水、伊織霊水、大名



小路井戸などの冷たい湧水で喉を潤しました。自転車で街中の高校に通学した昔々の思い出を披露したり、ずっと続いている店、無くなった店のことなどを懐かしそうに話し合いました。昼食は、パルコ松本店にあるファイブホルンで。こんなおしゃべりなレストランで食事をするのは久しぶりとあって、みんな笑顔。チキンのミラノ風カツレツ、スズキのポワレピクルソース、ステーキガーリックピラフの中から好みのものを選択。チキンとスズキのコースはサラダ、スープ、パン付き。食後はセットドリンクを飲みながら話に花が咲きました。午後再び散策を開始。高砂通りの「ギャラリーえいせん」は大幅値引きをすることが皆に伝わり、可愛い籠やポーチ、ミニチュアの鯉飾りなど、かなりの参加者が買い物をしました。時計博物館を楽しんだり、中にはイオンモールまで行ったグループも。何十年ぶりの「遠足」にみんな満足の日でした。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

寿台地区

平成寿会 新年会

二月十九日、平成寿会の新年会を二丁目公民館で行いました。戸田会計長のあいさつに始まり、川手町会長にあいさつをいただき、乾杯によって宴が始まりました。女子会員に多く参加いただいたおかげで、和やかに会が進み、久しぶりに会う顔に、笑顔が見られました。

コロナもだいぶ落ち着いてきましたので、今年は町会役員川手さま、酒井さま、下里さまをお呼びして会の雰囲気味わっていただきました。最後のビンゴゲームを(副会長)の酒井さん、中塚さんが頑張って盛り上



げてくれました。自分のカードが開いていくのは楽しい様子で、皆さんは若返っていました。ひとときでもこのような時間を持てたことを皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

梓川地区

横澤長寿会の活動報告

日頃、高齢者クラブの皆さま方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

未曾有の病「新型コロナウイルス」の発生による感染拡大から三年。横澤長寿会の事業活動においてもなかなか計画が進まない中、感染状況を見ながら、事業を絞り込み計画を立ててきました。

その中で、視察研修会「親睦旅行」は、関係各所の助言(場所)等もあり実現し、楽しい一日を過ごすことができました。

コンサートは計画していた開催日を延期しましたが、梓川地区在住の小松先生(お話と歌声)・福嶋先生(演奏)の協力により開催ができ、素晴らしい歌声と演奏に感動し至福の時間を過ごすことができました。また、この会場では以前に配布したぬり絵教材の作品も展示。さらながら長寿会の文化祭と化し、大満足な一日となりました。

当会員にはハーモニカ演奏の名手が在籍しており計画しまし

たが、コロナ禍第八波のまったただ中であり、開催を来期に延期しました。

その他当会員講師による切り絵講習会を開催し、それぞれの完成した作品に満足しました。梓川地区関係では文化祭関係展示作品にも積極的に参加しました。今後もコロナ禍の収まることを願いつつ、積極的に活動を進めていきたいと考えております。

切り絵作品の披露



女性部活動だより

県老連 女性指導者研修会 風呂敷で作る 袋のいろいろ

令和四年度の「女性指導者研修会」が、七月二十一日に松本市総合社会福祉センターで開催されました。中信地区それぞれのクラブから女性会員約六十名が集まり、和気あいあいの中で研修会が進められました。

研修会は、県シニアクラブ女性部理事(松本市高齢者クラブ石川副会長)の司会進行により進められました。午前の実技講習は「いざという時に役立つ風呂敷活用術」。今ではあまり使用されなくなった風呂敷を使って、不意の買い物や災害時に役立つ手提げ袋のいくつかを作りました。袋は用途に応じて、大きさや形がさまざま。非常用の水を入れて運ぶなど、アイデア次第で変幻自在に形を変えることができるものを皆でアイデアを出し合いながら、楽しく作りました。

午後は「歌と音楽」であふれる笑顔!心と体の健康づくりと題し、株長野第一興商・音楽健康指導士の浜沙弥香先生を講師に迎



え、やさしいゲームや言葉遊び。時折カラオケセットで音楽を流しながら、軽快体を動かすなど、楽しく時を過ごしました。

終わった後は、身体や気持ちも軽くなり、すがすがしい気分が皆帰路に就きました。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

花植えで おもてなし

花植えに汗

花を飾って お出迎え

二年間コロナのため中止となっていた「2022セイジ・オザワ松本フェスティバル」が今年に行われることになりました。これに伴って、これまで花を飾って会場の装飾をしてきた事業も行われることになり、遠方各地から松本市を訪れる皆さんのおもてなしにと、花植え作業を行うことになりました。

フェスティバルの会場となるキッセイ文化ホール一帯を花で飾ってお出迎えをしようと、七月十三日、市高齢者クラブの役員十五名と、本郷小学校三年生五十五名が一緒になってプランター等への花植え作業を行いました。



当日は暑い夏の日でしたが、元気で花植え作業に取り組み子供たちの姿は、頼もしさが感じられました。

植えた花は、「日日草」「ベコニア」等をおよそ三〇〇個のプランターやフラワーボール等に植え込み、八月、九月の開演に合わせて奇麗に会場を彩ることとなります。



秋晴れの暖かな日、市高齢者クラブの役員、理事など十七名によって、恒例の花植えを行いました。

これは、奉仕団活動の一環として、地域の環境整備と、来訪者の心を和ませることを目的とした活動です。毎年春季と秋季の年二回行われているもので、今秋季は十月二十八日の理事会に合わせて行われました。午後一時半から総合社会福祉センターの玄関前の花壇に、葉牡丹、デージー、パンジー等寒さに耐えられる花が植え付けられました。今冬も玄関先を飾り、訪れる人たちを暖かく迎えてくれるものと思われれます。



夏に向かって 咲き競う

女性部花の植え付け

女性部の初回の行事として花壇の花植えを行いました。

春の柔らかな陽の射す午前中、会員や役員等七名が集まり、総合社会福祉センターの玄関先へ花の色合いや大きさなどを見比べながら配置し、手際よく植込んでいきました。



今回植えた花の種類は、マリーゴールド、ペチュニア、ベコニア、サルビアなどで夏から秋口まで咲き競う花々を選びました。

センターを訪れる大勢のお客様の心を和ませるよう気配りをしながら植え付けたもので、これから来るであろう猛暑の気だるさを一時でも忘れることのできるよう一服の涼風を感じさせてくれるものと期待されています。



総合社会福祉センター玄関に 門松の寄贈



昨年12月28日、市高連青木会長から松本市社会福祉協議会小林会長へ毎年恒例の門松の寄贈がありました。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

会員文芸



◆随想文

好きな俳句

島内地区 新橋むつみ会

馬場 雄治

俳句を習おうと、新しく始まるNHKの講座に入会したのは、二〇一七年四月でした。講座の名前は「はじめてさんの俳句」。あっという間に六年が過ぎてしまいました。なかなか上達せずに、今も「はじめてさん」

のままですが、根気よく続けています。

先生は、朝日新聞の俳壇の

俳句雑誌「岳」

の編集長である

小林貴子さん

です。月に

一度開かれる

講座に向け、

頭をひねりひ

ねり、あらか

じめ十句を先生宛に送ってお

きます。講座では、すべての句

について、先生が講評をして下



さり、生徒全員に一句ずつ(二重丸)をくれます。◎は「とても良くてできている」ということです。

講座が終わると、お茶をします。話はほぼ俳句のことです。

お互い、褒めあったり、慰めあったり、励ましあったり。最後は

「頑張ろうね」と

声を掛け合いながら、自分を鼓舞して散会です。

先生もときたま参加してくれま

す。

で、今年の三月二十日に、好きな俳句を書き留めようと思

立ち、新しい大学ノートの表紙に「好きな俳句」とサインペン

で書き、一日一句書いています。

新聞や雑誌から切り取った記事

をスクラップしてあるので、その中から選びます。これが意外

と楽しくて自分でも驚いています。

そんな中からいくつかの句を。作者は省略します。

あたたかし太腿という指定席

皿二つそらまめとそらまめの皮

わるいけどこの頃わたしバナナなの

耳寄せてまずはビールの音を聴く

たぶん皆ボクが好きやろ雪柳

原稿募集

松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

◎単位クラブ活動記、日々の雑感(随想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしております(一人五句以内でお願いします)。

◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。

◎宛先

T 390-10833

松本市双葉4-16

松本市高齢者クラブ連合会

事務局(松本市社会福祉協議会 地域福祉課内)

TEL 0263(24)3500

FAX 0263(24)3505

電力使用量でフレイル状態がわかる!

フレイルとは、「健康な状態と介護が必要な状態の間」です。早期に発見して適切な対応をすれば、健康な状態を取り戻すことができるという特徴があります。フレイルを発見するには、以下の「簡易フレイルチェック」を行ってみましょう。3点以上がフレイル状態の方です。

簡易フレイルチェック

- ① 6カ月で2~3kgの体重減少がありましたか? (はい:1点 いいえ:0点)
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか? (はい:1点 いいえ:0点)
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか? (はい:0点 いいえ:1点)
- ④ 5分前のことが思い出せますか? (はい・いいえ)
- ⑤ 十分な握力がありますか?(男性 28kg、女性 18kg) (はい・いいえ)
- ※④と⑤どちらかが「いいえ」:1点、両方「はい」:0点
- ⑥ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (はい:1点 いいえ:0点)

このようなチェックを行わなくても、普段の生活を行っているだけでフレイル状態が分かるのが、「電力データを用いたフレイル予防サービス」です。フレイル状態をより早期に発見して、元気な状態をできるだけ長く保ちましょう!

フレイル予防 DX ~ 電力スマートメーターで検知 ~

- ◆ 自宅の電力使用量からフレイルを早期発見
- ◆ 改善につなげるサービスを市内全域で実施

県内初

申込制

令和4年度
モデル6地区で実施
検知正解率
83%

令和5年度
市内全域に展開(対象者約4,000人)
松本市在住の75歳以上の介護認定を受けていない
ひとり暮らしの方(参加費無料)

1

スマートメーターで30分毎の電気の使用量を計測(普段通りに生活するだけ)

2

電気の使用量をコンピュータが分析

3

フレイル検知結果を松本市の職員に毎月報告

4

フレイルとされた方に松本市の職員がお声がけ(日常生活継続の助言)

申込窓口

健康づくり課、保険課、高齢福祉課、保健センター、支所・出張所

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この広報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



第62回 松本市高齢者 ゲートボール・ペタンク大会

昨年9月15日、やまびこドームで第62回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が一昨年に続き開催されました。

午前10時に試合スタート。ゲートボール(2コート・6チーム・33名)、ペタンク(4コート・16チーム・62名)ともに、参加者は日頃の練習の成果を発揮。競技を通して仲間同士のきずなを深め合い、楽しい1日を過ごしました。

参加者インタビュー



「ゲートボールの部」 四賀・保福寺の皆さん

ゲートボール歴20年以上というベテラン揃いの皆さん。「昔は勝負に熱かったですね。怒号が飛び交い、勝った負けたで涙してました。今は楽しくをモットーにプレーをしています。ゲートボールの醍醐味は何といってもチームワークですね」はつらつとしたチームプレーを楽しみ、当日の試合成績は2勝1敗1分けと、まずまずの成績に満足そう。「コロナ前は試合後に祝杯を楽しんでいましたが、もうしばらくは自粛かな?」と長く続くコロナ禍の収束を待ちわびていました。

ゲートボールの醍醐味は何といってもチームワークですね」はつらつとしたチームプレーを楽しみ、当日の試合成績は2勝1敗1分けと、まずまずの成績に満足そう。「コロナ前は試合後に祝杯を楽しんでいましたが、もうしばらくは自粛かな?」と長く続くコロナ禍の収束を待ちわびていました。



大会結果



優勝 梓川・小室Aチーム

ゲートボール

- 優勝 梓川・小室A
- 準優勝 梓川・上野C
- 第3位 四賀・保福寺
- 第4位 梓川・上野A



優勝 中央Aチーム

ペタンク

- 優勝 中央A
- 準優勝 奈川B
- 第3位 奈川C
- 第4位 中央C

〈切り絵〉
寿台双葉会 中塚富子さん



作品
紹介コーナー

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています