

大町市シニア連だより



発行／大町市シニアクラブ連合会

〒398-8601 大町市大町 3887 番地（大町市役所福祉課内）

電話：0261-22-0420 FAX：0261-22-4700

発行/令和5年9月29日

No.104



初雪の鹿島槍ヶ岳

（大町市文化会館付近で撮影）

撮影者：下一百寿会

丸山 隆士

創意と工夫で

活動続けよう

大町市シニアクラブ連合会

会長 丸山隆士

ここ3年は、新型コロナウイルス感染症の拡大及び自粛により、私たちの暮らしはもとより、クラブ活動も影響を受け、ブレイキがかかった状況が続ききました。

この中でも、「できない理由を探すのではなく、出来る方法を考えよう」と、創意と工夫を凝らし、活動を継続してきたクラブもありました。スポーツ面では、松本山雅健康教室やノルディックウォーキング、ゲートボール大会、マレットゴルフ大会、水中運動教室など、出来る方法を見つけて活動を継続してきました。

このほか、小銭募金や、一人暮らし会員へ正月飾りを届けるなど、社会奉仕活動にも力を入れてきました。

今年6月には、研修旅行として、東京・上野にある「鈴木演芸場」で寄席を楽しんで来ました。

昨今ようやく、コロナウイルスによる規制が緩和され、新しい生活様式によるクラブ活動が始まりました。楽しみにしている懇親会も、できるようになりました。

シニアクラブでは、仲間ができて、交流したり体力の維持を図ることが出来ます。元氣であれば、これまで地域の発展に尽くしてきた知識や経験を生かすことが出来ます。地域文化や技能の継承、子どもの見守りなど、若い世代と手を携えて、地域づくりに励めるよう、各クラブの特徴を生かして、取り組んでいきたいと思っています。

近年、創立60周年を迎えるクラブが出てきました。60年といえども、黒部ダムが完成し、一般開放になった時期に重なります。このような時に、クラブを立ち上げた諸先輩に敬意を表するとともに、今後その意思を受け継いでいくことが求められています。

我々高齢者は、まずは元気な期間をできるだけ長く保ち、その力を十分に発揮していきましよう。

第64回 大町市シニアクラブ大会



「第64回大町市シニアクラブ大会」が令和5年7月25日にサンアルプス大町に於いて開催されました。コロナ明けでの開催となりましたが、ゆったりと席を空け80余名の方々にご参加いただきました。

富田副会長の開会のことばから式典が始まり丸山会長のあいさつの後、表彰式



式典の様子

が行われました。表彰の際には出席された受賞者全員に会長から賞状とお祝いが渡されました。続いて牛越徹市長、奥村健仁県議、二篠孝夫市議会議長にご祝辞をいただき、大会宣言の後、皆さんお楽しみのアトラクションとなりました。



アトラクションに出演した落語家の柳家圭花さん

本格的江戸落語を一時間に渡り堪能いたしました。

最後は大町市社会福祉協議会・中村勝彦会長の万歳により大会は無事終了いたしました。

役員の方々には、長時間に渡り準備運営にご協力をいただき、大会が円滑に進められ無事終了できたことに感謝いたします。

なお、本大会で受賞された方々は次のとおりです。

【功労クラブ表彰】

栄町シニアクラブ 栄寿会

【シニアクラブ活動

推進功労者表彰】

富田 和子 (神栄町神栄会)

中島 節子 (上一寿会)

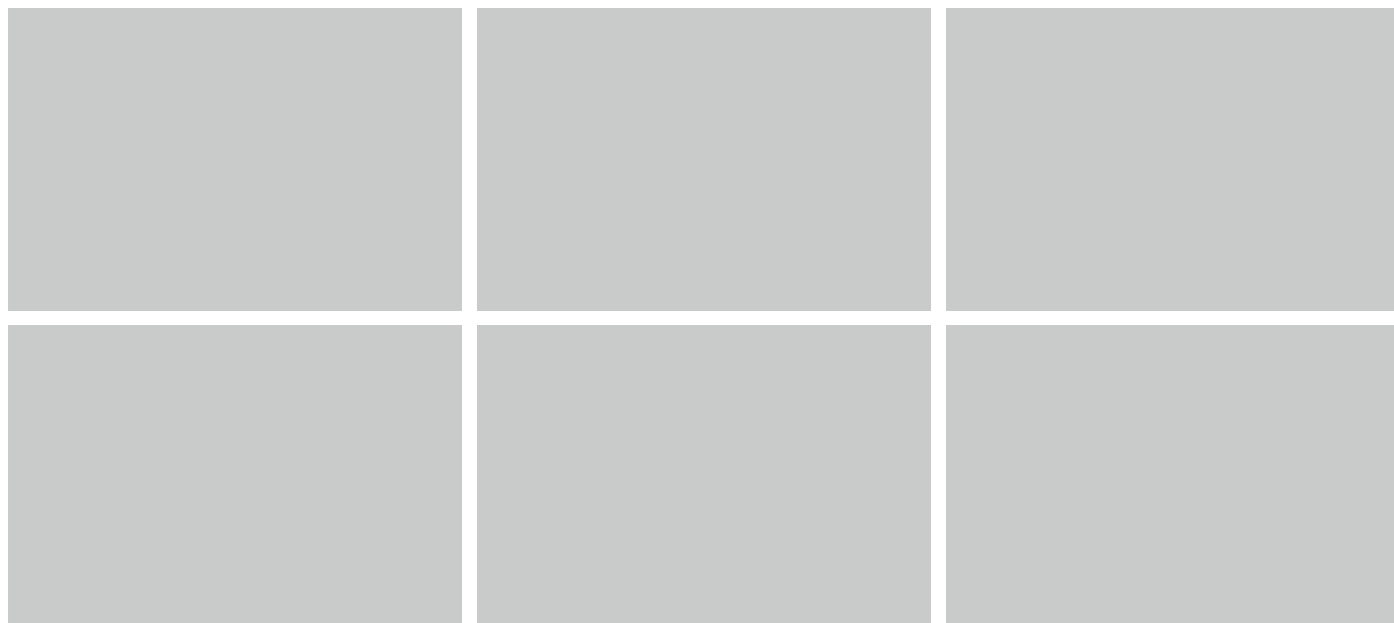
伊藤 甚弋 (清水百寿会)

坂井 欽吾 (野平寿会)

廣瀬 清子 (栄町シニアクラブ栄寿会)

両川 太士 (下一百寿会)

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています





表彰式の様子

【感謝状】

金原 昭和（野口百寿会）

【介護善行者表彰】

高橋 清治（旭町百寿会）

【金婚祝】

小林益男・岩子（神楽町神楽会）

大久保貞宣・栄子

（栄町シニアクラブ栄寿会）

丸山隆士・英子（下一百寿会）

川上 満・伴江（上一寿会）

小林英樹・勝子（野平寿会）

【米寿祝】

神楽町神楽会

堀田 博文

大原町シニアクラブ

長澤 修介

堀六日町シニア百寿会

桜井 栄子

降籬 雅子

奥原 寿春

栄町シニアクラブ栄寿会

合津八重子

山岸スエ子

黒岩ます子

須沼長生会

清水 弘子

荻久保美枝子

下一百寿会

北原 和子

上一寿会

松田 滋

宮下 信

村山 富子

清水百寿会

伏見この江

川上 博之

平出 樫子

川上 保行

小西 一子

泉百寿会

奥原 初雄

降籬さち子

手塚 悦男

仁科郷若草会

三村かほる

野口百寿会

大西 信子

平林 秀則

萩久保昭夫

大平寿会

小林 岩子

野平寿会

坂井 義幸

青具シニア

田中 寶子

以上の方々です。

おめでとございました。

【お知らせ】

●脱退クラブ

・北原町長寿会

会長 太田 正 25名

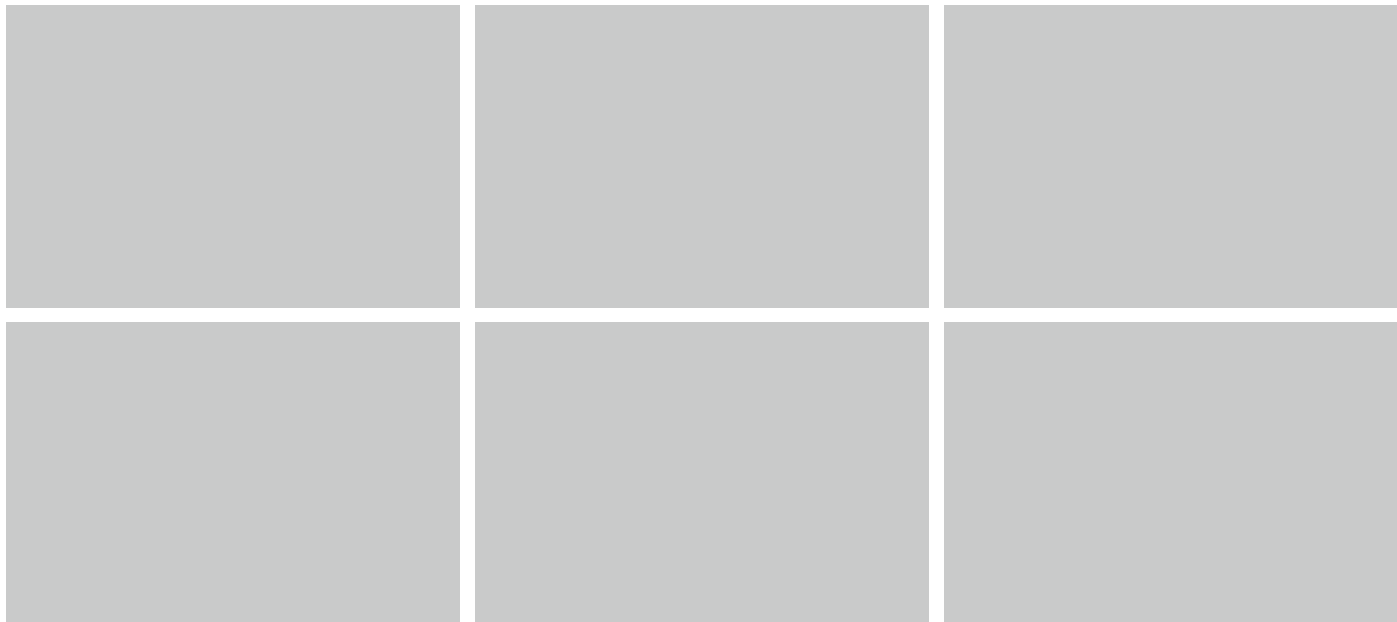
・宮本健楽会

会長 茅野 秀明 75名

・新行老人クラブ

会長 酒井周一郎 32名

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



令和5年度 新役員紹介

改選期を迎え新しい役員さんが就任されました。会員数・クラブ数が減少する中、数々の問題が山積し難しいかじ取りになるかと思いますが、二年間の任期を、よろしくお願いいたします。

また、今まで金原会長をはじめ連合会を支えていただいた役員皆さん、ありがとうございます。今後とも連合会の活動にご協力をお願いいたします。

会長 丸山隆士(下一百寿会)

副会長 田辺芳宏(野口百寿会)

富田和子(神栄町神栄会)

単位クラブ会長

神栄町神栄会 寺島 勝

旭町百寿会 県 士

鹿島荘老人クラブ 平林 敏男

堀六日町シニア百寿会 伊藤 岩雄

大原町シニアクラブ 竹村 武人

栄町シニアクラブ栄寿会 深澤 慶子

須沼長生会 遠藤 隆王

下一百寿会 小林 正

上一寿会 中島 節子

清水百寿会 松原 伸生

泉百寿会 栗林 敬三

仁科郷若草会 勝山 茂城

野口百寿会 田辺 芳宏

大平寿会 降籬 剛

石原スマイルクラブ 北澤 徳重

切久保鷹狩クラブ 勝野 照治

野平寿会 坂井 欽吾

青具シニア 宮沢 重勝

保健体育部長 松井清家(大平寿会)

文化部長 中島節子(上一寿会)

女性部長 富田和子(兼副会長)

監事 岡洋(神栄町神栄会)

手塚悦雄(泉百寿会)

顧問 仁科宰知代(元会長)

金原昭和(前会長)

大町市人権教育推進協議会委員

丸山 隆士

田辺 芳宏

富田 和子

大町市社会福祉協議会評議員

丸山 隆士

大町市明るい選挙推進協議会委員

丸山 隆士

田辺 芳宏

栗林 敬三

長野県シニアクラブ連合会関係

金原昭和(評議委員)

富田和子(女性委員)

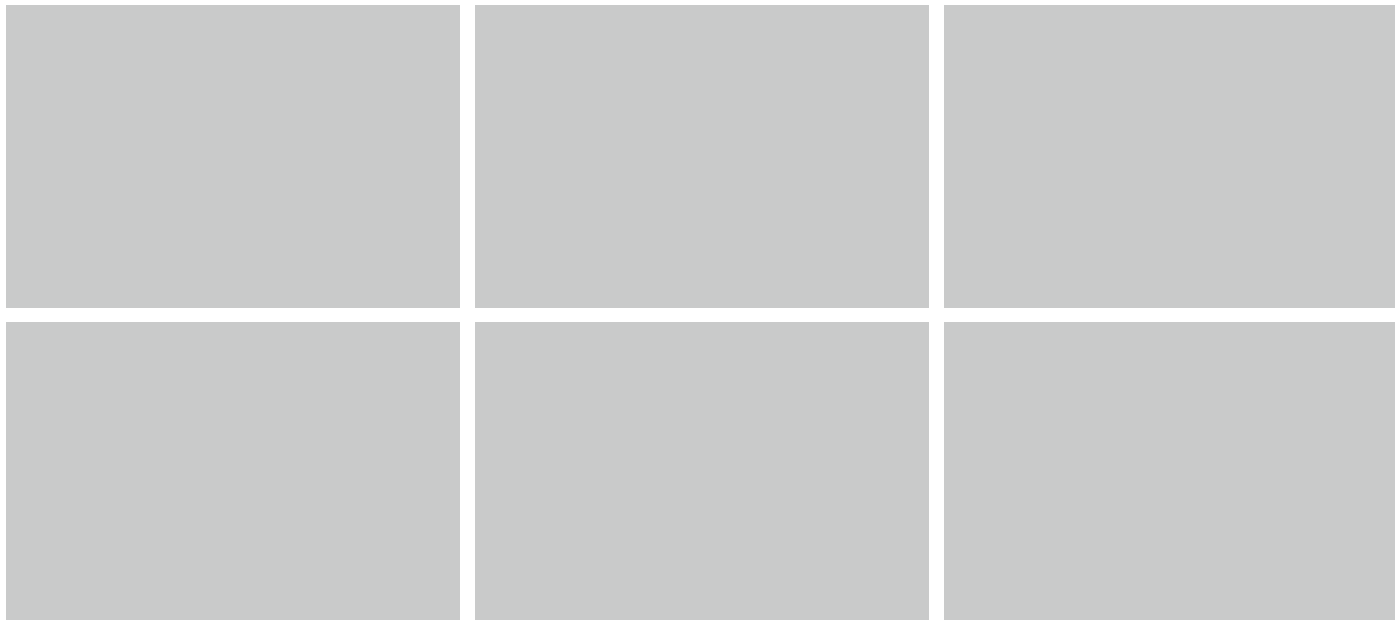
市シニア連事務局長

長崎 喜治

理事

クラブ総数が18となったことから、単位クラブ長全員を理事とし、担当分担することなく全員で運営に当たることとなりました。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



令和 4 年度 大町市シニアクラブ連合会 一般会計決算書 (概要)

・収入決算額 2,204,097 円
・支出決算額 1,749,491 円
・差引残高 454,606 円

(単位 円)

◎収入の部

項目	4 年度予算額	4 年度決算額	説明
1. 会費	330,000	313,700	会費 959 名、個人会費 26 名
2. 補助金	1,324,000	1,385,310	市 870,310 円、社協 50,000 円、県老連 15,000 円
3. 諸収入	70,000	11,398	還元金、水中運動参加費、利息他
4. 繰越金	493,000	493,689	令和 3 年度繰越金
合計	2,217,000	2,204,097	

◎支出の部

項目	4 年度予算額	4 年度決算額	説明
1. 会議費	100,000	62,660	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	324,000	281,502	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	200,000	197,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,461,000	1,124,929	シニア連大会費、研修費、文化・健康教室等
5. 負担金	130,000	83,400	県シニア連負担金 834,000 円
6. 積立金	1,000	0	
7. 予備費	1,000	0	
合計	2,217,000	1,749,491	

令和 5 年度 大町市シニアクラブ連合会 一般会計予算書 (概要)

・収入予算額 2,152,000 円
・支出予算額 2,152,000 円
・差引残高 0 円

(単位 円)

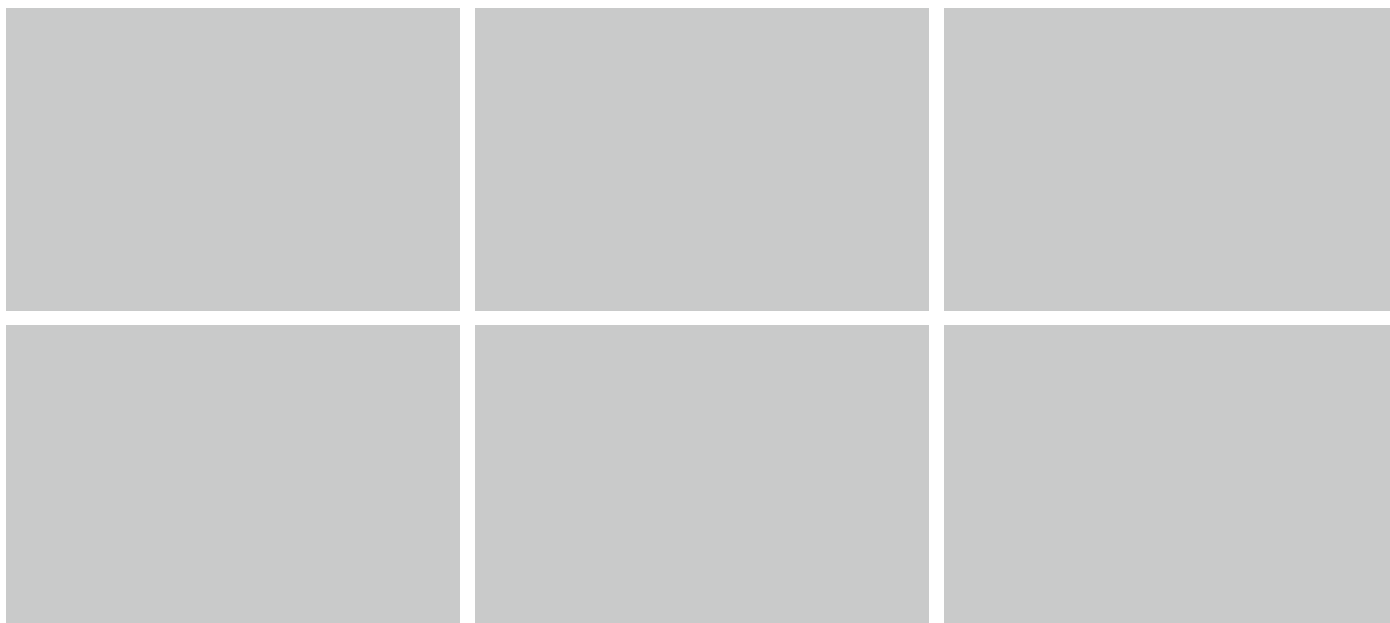
◎収入の部

項目	5 年度予算額	4 年度予算額	説明
1. 会費	318,000	330,000	会費、個人会費
2. 補助金	1,320,000	1,324,000	市補助金、社協補助金
3. 諸収入	60,000	70,000	還元金、広告料、利息他
4. 繰越金	454,000	493,000	令和 4 年度繰越金
合計	2,152,000	2,217,000	

◎支出の部

項目	5 年度予算額	4 年度予算額	説明
1. 会議費	80,000	100,000	理事会、監査、役員会等会議費
2. 事務費	261,000	324,000	事務用品、通信費、印刷費、慶弔費等
3. 旅費交通費	220,000	200,000	出張旅費、理事費用弁償費
4. 事業費	1,469,000	1,461,000	シニア連大会費、研修費、文化・健康教室等
5. 負担金	120,000	130,000	県シニア連負担金、市集い負担金
6. 積立金	1,000	1,000	
7. 予備費	1,000	1,000	
合計	2,152,000	2,217,000	

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

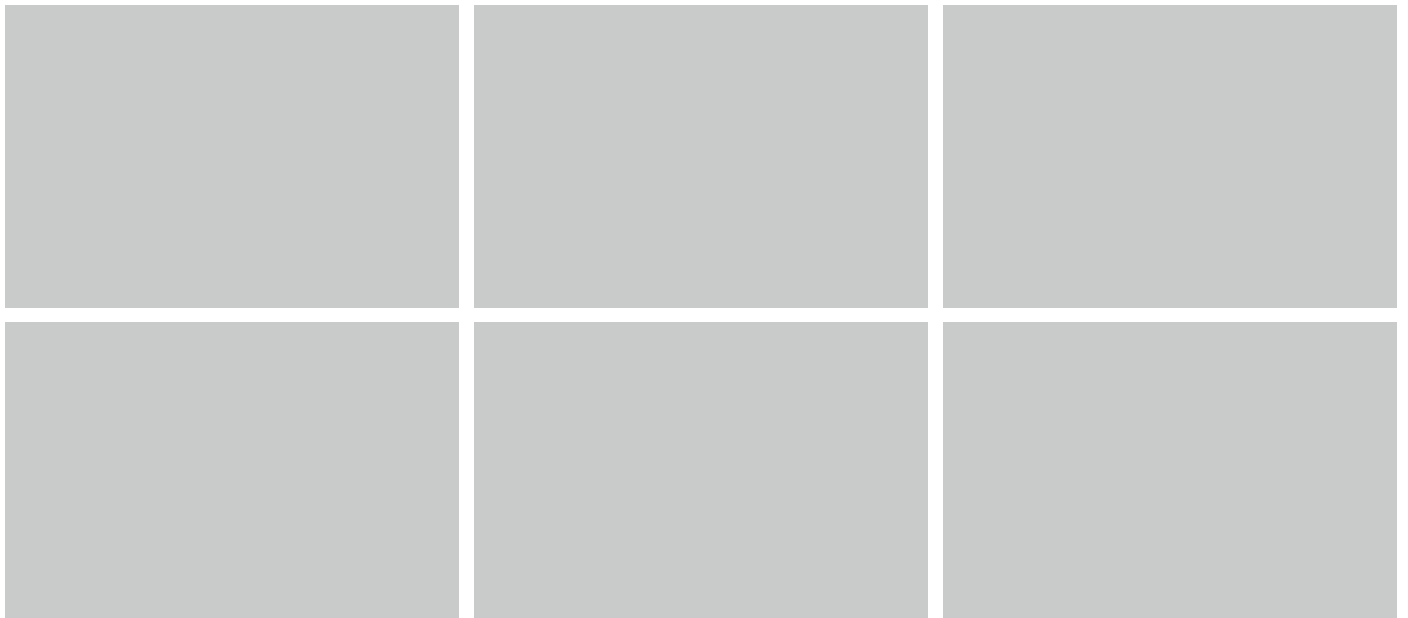


令和5年度 大町市シニアクラブ連合会事業計画

- 基本方針 健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動の取組、安全・安心の住みよい地域づくりを積極的に推進する。
- 活動の重点
 - ・生きがい、健康づくりの推進
 - ・仲間づくりの推進(加入促進活動)
 - ・地域づくりの推進
 - ・健康、友愛、奉仕の推進
 - ・交通事故防止と悪質商法等被害防止活動

項目	事業内容	実施時期
奉仕・友愛活動事業	「社会奉仕の日」一斉清掃(9月20日)	9月
	ねたきり会員訪問	9月～10月
	独居会員訪問(正月飾配布)	12月
	福祉施設訪問(市シニア連三役 小銭募金寄託)	12月
	福祉活動(施設訪問または福祉施設ボランティア)(女性部)	12月
	小銭募金	4月～11月
	子ども見守り活動	通年
文化活動・研修活動事業	教室定例会(わら芸)冬期間1ヵ月ほど	冬季
	県シニア連研修会・ブロック研修会【松本市】・女性部研修【塩尻市】	6月13日/7月20日
	大町市シニア連役員研修会	1月
	女性部視察研修	2月
	文化祭作品展(大町市文化会館 文化の日)	11月3日～11月5日
	カラオケ発表会(サン・アルプス大町)	2月
	視察研修(東京 江戸落語鑑賞)	6月28日
健康増進活動事業	教室定例会(健康教室 月2回開催)	通年
	市シニア連ゲートボール大会 1回(運動公園屋内運動場)	6月6日
	市シニア連マレットゴルフ大会 1回(運動公園マレットゴルフ場)	10月3日
	ノルディックウォーキング 全22回(運動公園周辺)	4～11月(月3回)
	松本山雅健康教室 10回(運動公園総合体育館)	4月～12月
	水中運動教室 10回(大町スイミングスクール)	1月～3月
	ノルディックスキー 全8回(運動公園陸上競技場)	1月～2月
	ゲートボール講習会補助金	1月
会議関係	理事会 3回 単位クラブ会長会 3回	4、8、3月
	広報「シニア連だより」の発行 1回	9月
	市シニアクラブ大会(サン・アルプス大町)	7月25日
	県シニアクラブ大会(須坂市メセナホール)	10月31日
	加入促進活動強化月間	11月
その他	特殊詐欺防止啓発運動、交通事故防止・夜間反射タスキの励行	通年
	市シニア連会員増強運動	通年

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



令和 4 年度 文化祭出展 (大町市文化会館)



令和 4 年 11 月 3 日の文化の

日から 5 日目まで、大町市主

催の文化祭が文化会館を主会

場で開催されました。市シニア

連からも 34 名の皆さんに出展

していただきました。常連の方

初めて出展された方、またグ

ループで出展された方々など

様々な皆さまにご参加をいた

だき、作品自体もさることな

がら制作過程等の背景も楽し

める力作ばかりでした。

年々出展者・作品数が少な

くなっておりますが、令和 5

年度も大

勢の皆さ

んの出展

を楽しみ

にしてい

ます。



●出展者 (順不同・敬称略)

【神栄町神栄会】

山崎 孝子 (絵手紙)

宮澤 広人 (鉢植え)

丸山南海子 (ちぎり絵)

吉原ヤヨヒ (折紙)

宮澤千穂子 (盆栽)

富田 和子 (手芸)

【旭町百寿会】

降旗 令 (日本画)

【大原町シニアクラブ】

宮田 竹子 (条幅)

竹村いし子 (条幅)

日堂 必江 (ちぎり絵)

竹村 清 (条幅)

松本 武子 (人形)

【栄町シニアクラブ栄寿会】

鷺澤 徳司 (写真)

小林 信子 (手芸)

廣瀬 清子 (手芸)

鷺澤 恵子 (手芸)

大久保栄子 (手芸)

【下一百寿会】

丸山 隆志 (写真)

柳本 洋子 (絵手紙・手芸)

中村 秀子 (和紙ちぎり絵)

奥原 関子 (手芸)

奥原 貞子 (手芸)

一本木寿美子 (手芸)

高橋 文子 (手芸)

戸澤 一雄 (写真)

女性部有志 (わら工芸)

【上一寿会】

上一寿会 (手芸)

【清水百寿会】

白沢千代子 (絵画)

五十川 涉 (写真)

川上 保治 (わら工芸)

松原たか子 (書道)

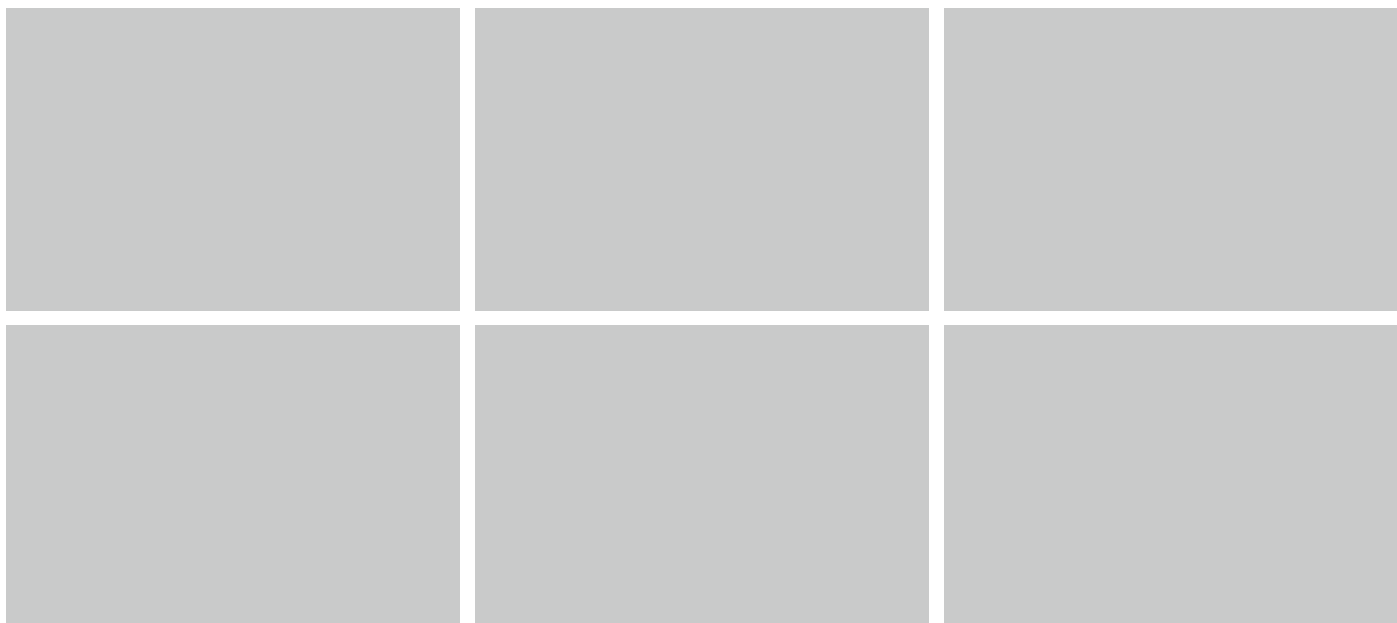
長澤弥え子 (書道)

【個人会員】

内山 侑子 (書道)

伊藤 栄登 (写真)

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



スポーツ大会結果

第52回マレットゴルフ大会

令和4年10月3日(月)

【会場】運動公園マレットゴルフ場

今年も健康促進と維持、親睦を深めることを目的に大会を開催しました。約40名の方にご参加をいただき、南北2コースに分かれ9時にゲームをスタートしました。優勝者には優勝盾が、準優勝・3位には記念品が贈られ、参加者全員に参加賞が授与されました。

●北コース

順位	名前	所属クラブ	スコア
優勝	柳本 洋子	下一百寿会	68
準優勝	高橋 公江	下一百寿会	70
3位	廣瀬 清子	栄町シニアクラブ栄寿会	74

●南コース

順位	名前	所属クラブ	スコア
優勝	清水千恵子	堀六日町シニア百寿会	64
準優勝	岡 洋	神栄町神栄会	68
3位	寺島 勝	神栄町神栄会	70

●ホールインワン賞

名前	所属クラブ	該当ホール
岡 洋	神栄町神栄会	南コース 11ホール



●大会成績

順位	チーム名	戦績	得失点
優勝	清水Aチーム	3勝1敗	17
準優勝	泉百寿会	2勝2敗	5
3位	清水Bチーム	2勝2敗	1
4位	栄町クラブ	2勝2敗	-10
5位	須沼チーム	1勝3敗	-13

- 【参加チーム】
- ・ 栄町クラブ
 - ・ 清水Aチーム
 - ・ 泉百寿会
 - ・ 須沼チーム
 - ・ 清水Bチーム
- 以上5チーム

【会場】運動公園第一屋内運動場

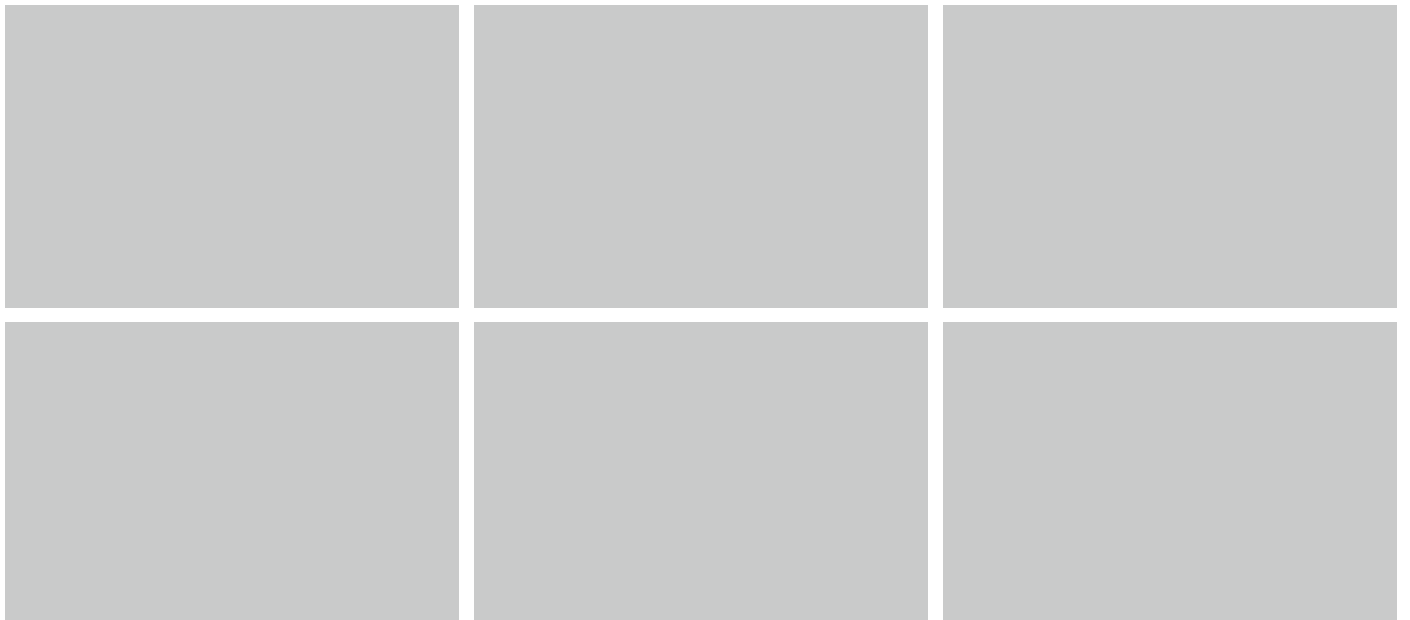
2位から4位までは勝敗数が同じで大接戦となり、得失点差で順位が決定いたしました。

第79回ゲートボール大会

令和5年6月6日(火)



私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



第79回ゲートボール大会 開催

令和元年を最後に3年間で断っていたゲートボール大会が再開されました。この3年間はコロナの影響もあり参加チームが少なく開催されませんでした。開催を強く希望するチームの働きかけで5チームが参加いたしました。

前回までは2桁のチーム数でしたので、若干の寂しさはありましたが、40名の方々に参加をいただき順位は得失点差できめられるほどの接戦でした。

参加者の方々からは「大会があると練習にも熱が入って張り合いがある」、「弁当を食べながらの試合はコミュニケーションの場として最高だ」、「シニアクラブ連合会主催のゆるい大会は楽しい」との声も聞かれ、次回開催を希望する意見が多くありました。

久々の大会のため事務局も段取りを忘れてしまい、ゲートボール協会のお世話になるなど大変でしたが、大会準備や運営に参加チームにも担っていたいただき、選手も含め参加者全員で作り上げた大会でした。小規模な大会ながらも和気あいあいにゲームも運営も行われ身の丈に合った楽しいものとなりました。

今回の大会は今後の行事等の企画・運営方法について参考となる大会になったように思います。

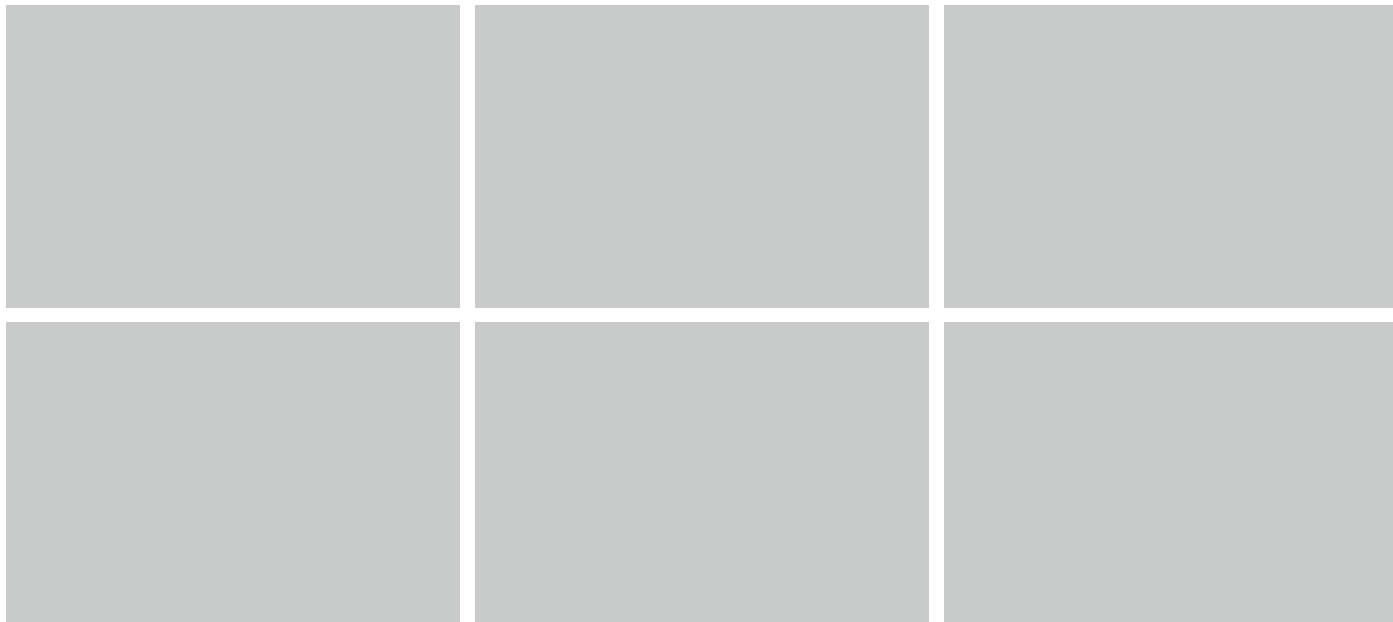


一球入魂!!



試合開始

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



大町市シニアクラブ連合会

主催の教室へのお誘い



連合会では4つの教室を行って行っています。どれも登録さえしていれば自分の都合で参加できますし、出欠席

行っている方が多くアットホームな雰囲気でなかなか好評です。

報告など面倒なことはありません。また、上手下手もありませんので、2、3カ月ぶりに参加しても毎回参加しても同様にできます。内容も高齢者に最適な無理なく安全なものばかりです。

スキー経験者は、ただ平地を歩くくらい簡単だと思っただけでも、ノルディックスキーは板の幅も狭く踵も離れるため思うように扱えません。初日は真つすぐ進むのが精いっぱいの人が多かったです。

1回だけの参加でも大丈夫なので、興味のある方はと

ただ天気の良い日に北アルプスを望みながら自然の中でチャレンジすることは、身体にも当然ながら心にも良く、少しの疲労感とすが

りあえず事務局まで連絡をお願いします。

今年で3年目を迎えますがメニューも豊富で楽しく、心と身体が健康になります。

【フルディックスキー】

毎年冬期間の健康・体力維持を目的に3年前から始めた新しい事業です。参加者も少なくあまり周知がされてい

また、山雅のチーム状況についても増えます。

今年もアルウィンに応援に行ってきました。試合だ



すがしさを、達成感と充実感が心を解放してくれるように感じます。道具は体育館から無料で借用しますので、雪掻きの時の服装で大丈夫です。水中運動と違い足腰の痛い方にはハードルが高いかもしれませんが、雪国ならではの面白い体験ができると思います。

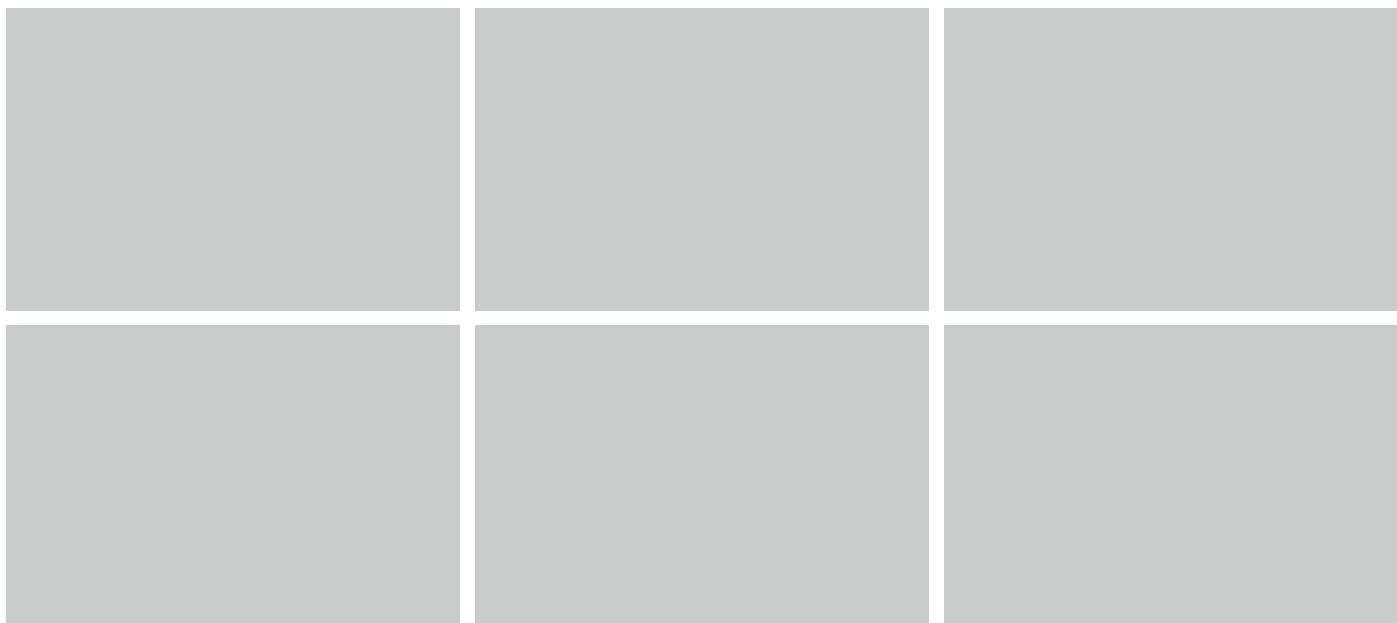
【山雅健康教室】

松本山雅フットボールクラブからコーチを派遣していただき、超高齢者に合わせた教室を4月から12月まで月1回の割合で実施しています。今年で3年目を迎えますがメニューも豊富で楽しく、心と身体が健康になります。

また、山雅のチーム状況についても増えます。

今年もアルウィンに応援に行ってきました。試合だ

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています





アルウィンに応援に行きました



全員揃って記念撮影

けでなく会場の雰囲気やスタジアムグルメも楽しみめりフレッシュできました。ただの健康教室で味わえない楽しみもあります。

【水中運動教室】
大町スイミングスクールを会場に、1月から3月まで毎週一回実施しています。水泳ではなく水中での運動ですので頭が濡れることはありません。また、スクールのコーチの指導なので無理なく高齢者向けの運動となっています。毎回20人程度で一時間実施しています。冬に水中は寒そうかとイメージしてしまいましたが、終わった後はポカポカで充実感一杯です。



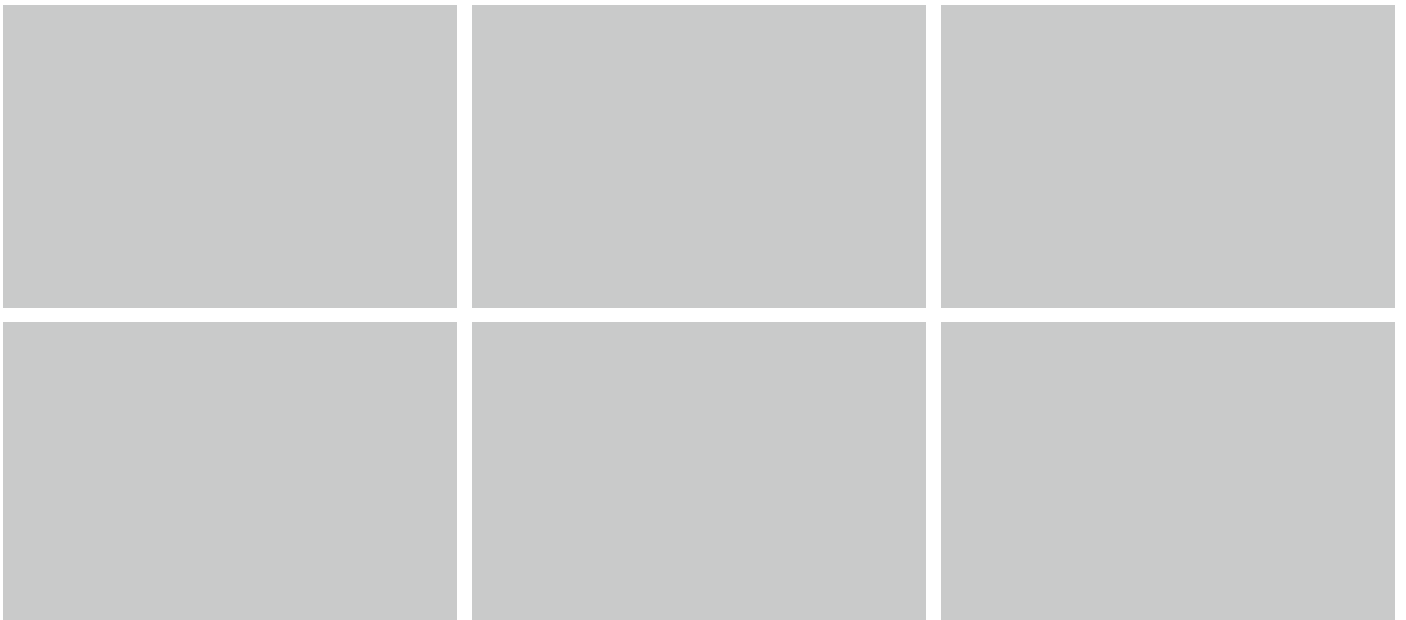
白熱のボール競技



青木湖の木漏れ日

【フルディックウォーキング】
4月から11月まで全22回実施しています。運動公園の外周を基本に歩いていますが、春夏秋冬の3回は青木湖一周を行っています。人によってはこれが自分の健康状態を知るバロメーターになっているようです。ポールの貸し出しもありますので、一番気軽に参加できる教室かと思えます。

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています



視察研修記

事務局 長崎喜治

今回のテーマは「江戸文化を学ぶ」と題して東京上野鈴木本演芸場で寄席の昼席を堪能してきました。

クラブ大会のアトラクションとして地元出身の落語家・柳家圭花さんに何回か出演していただいていることもあり寄席で本格的に落語を聞いてみたいとコロナ前から計画されておりましたが、今回4年ぶりにやっと行くことができました。ただ、参加者は定員40名のところ35名となり、コロナ禍での4年間が高齢者にとってはそれ以上の長い年月になってしまったと感じました。

今回は昼席を前座からトリまで全部聴くということで朝の6時半に出発となりました。車中では朝食のおにぎりや小袋に分けたおやつ、飲み物が配られ子供の遠足気分のようにワクワクです。また、都内で使えるクーポン券2000円分を車内でいただきましたが、途

中寄った石川サービスエリアでは使えず急遽予定になかった浅草のゴロゴロ会館という雷おこしや人形焼を製造販売している場所に帰りに立ち寄ることになりました。

昼食は鈴木本演芸場の近くにある海鮮居酒屋で飲み放題プランだったのですが、最後の海鮮チャーハンが出てきた辺りで、開演時間なので移動してくださいと言われ、一口食べただけで寄席へと向かいました。

急がされ席につくと、もう前座の出演は終わっており二つ目の方の落語となっていました。落語の合間に漫才、奇術、三味線などもあり、飽きることなく最後のトリには完全に話に引きずり込まれ午後半日が大変短い時間感じました。

帰りはゴロゴロ会館でお土産を買った後5時に浅草を出発し、夕食は車内で一寸豪華な2段のお弁当を食べながら大町市には9時に帰ってきました。

1日を通してあたたかく集合写真を撮る間もない視察研修でしたが、参加者の皆さんからは、「い

内容だった」、「楽しい経験ができた」、「ただの旅ではない価値があった」という意見を聞き、本来の研修会の目的が達せられたような気がしました。

病気や薬、また体力面などから考え一泊から半日の日程にし、何か特徴のある研修会にしようと考えた。金沢で加賀懐石を堪能したり、国技館で御嶽海の応援をしたりと、毎回好評ではありましたが今回は、行きたいが体力的に無理だという方々が大勢いました。

企画の評判はいいものの、募集定員にも満たなかったことも考え併せ今後の視察研修会、また全体の行事の在り方についても一考して行く必要があると感じた研修会となりました。



楽しい研修会でした

私たちは大町市シニア連だよりの活動を応援しています

