

地区名	クラブ数	会員数
豊科支部	6	408
徳高支部	16	856
三郷支部	8	617
福金支部	1	59
明科支部	[R1年度 休会]	
合計	31	1,940



第22号 2023年(令和5年)9月20日発行

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  
〒389-8206 安曇野市豊科 4160-1  
TEL 0253-72-1871

発行者 藤岡 嘉  
印刷 植大 気 堂

二年目を迎えて



副会長  
中村 守良

連合会副会長の職を拝命して二年目になりました。何もわからないなかで、会長以下先輩方の指導を頂きながら今日までどうにか努めて参りました。

慣れない司会、会の取りまとめ等々自分なりにやってきましたつもりですが役員及び会員の皆様にも多大なご迷惑をかけています。

さて新型コロナウイルスの流行も下火になったとは言え、完全に終息したわけではありません。むしろ、少しずつですが増えている様で心配です。その中で各部の行事は例年どおりに進行していきます。今年も、天候不順で我々高齢者は、特に体調管理に気を付けて行動しなければなりません。

今後シニアクラブ、趣味などに自分の体力に応じて、残りの人生を謳歌してゆきたいと思えます。

魅力があり、活力のあるシニアクラブを目ざして



副会長  
松澤 公輔

私達のクラブは、アルプス区懇話会です。

年齢構成は、六十才台一名、七十才台七名、八十才台八十四才十五名、八十五才八十九才二十三名、九十才台十一名の五十七名です。

令和二年一月から三ヶ年余に亘る新型コロナウイルス禍の規制の中、クラブの諸活動もほとんど自粛の状況が続きました。この間、会員の平均年齢は一層高齢化しました。

今年五月には、感染症の区分が五類となり、ようやく活動の再開ができる状況となりました。しかし、会員の高齢化が進んだ結果、従来のような活動的な運動の伴うクラブ活動や、宿泊しての研修旅行や全体での飲食会合などは、第五回目

のワクチン接種をしたとはいえず、一気に回復とはいきません。当クラブの会則の目的に

を深めて高齢者の福祉向上への取り組みを進めます。その結果が新規会員が入会しやすい環境となり、共に健康で楽しく活力のあるシニアクラブへと成長することを目指します。

そって、会員相互の親睦を図り、明るく元気なクラブへ向け、さらには今年度はクラブ発足五十年周年に当たることも契機として、会員の要望に合った活動を考え実践して魅力あるクラブづくりに取り組みます。

又、地域活動としては、区・公民館・地区社会福祉協議会等との協調・協力



「令和元年冬(2019)・一泊旅行」なつかしい写真です

## 第18回 市シニアクラブ連合会総会

総務部長 中村 守 良

第十八回市シニアクラブ連合会総会が、令和五年四月十五日、豊科ふれあいホールにて開催されました。今年も新型コロナウイルスの流行の為、縮小大会となりましたが、会場人数が100人となりましたので、今年も、単位クラブ2名の参加として開催されました。今年の表彰者は表彰規定により次の6名の方々が表彰されました。

## 豊科支部

上條 強 様

平林 幸男 様

千野 隆義 様

宮沢 利幸 様

## 穂高支部

澤柳 伸 様

## 三郷支部

藤澤 靖雄 様

おめでとございます。

今年も来賓は招待せず、会員のみで開催したため、例年のにぎやかさは有りませんが、会員多数の参加により粛々と挙行されました。



執行部



会長あいさつ

コロナの流行により、昨年に続き縮小大会となったことは残念です。会員各位のご理解とご協力をお願いいたします。



会場①



功労者表彰



会場②



謝辞(被表彰者代表)



# 新規加入者名簿

05.8.25現在

## 1. 豊科支部

安藤登志子 岡村 英子 大谷 守弘  
西村 充二 鳥羽 直樹 鳥羽 順子  
鳥羽美智子 鳥羽 和宏 池田 誠一  
池田 知代 久保田日出雄 常田佐代子  
平瀬 章夫

## 2. 穂高支部

三沢はるみ 遠藤 和彦 胡桃 美幸  
田中美斗子 小林 澄子

## 3. 三郷支部

山本富美子 小林 嘉久 宮本 茂  
鈴木 美紀 金巻 裕 佐藤 貞夫  
佐藤 高 鍵田 絢子 森清 正子  
鷲澤 弘子 布山佐智子 塩原 稲夫  
森山 幸直 柏原 康子 百瀬 康子  
増田 朋子 佐藤 恭代 降康 正雄  
大谷 辰雄 高原 進 大澤 芳子  
西澤 幸枝 妹尾 清美 二木麻衣子  
穂山き江子 二木いさ子 種山 勝子  
鹽 昌策 川窪みどり 中村 竹治  
二木 純洋 高谷 文子 二木 秀子  
二木 和雄 塩原恵美子 小林 俊充  
宮坂 治 山田 正治 塚田麻衣子  
上條 仁美 熊谷 薫子

## 4. 堀金支部

浅野 悦伸

※今年度新規加入会員 79 名のうち、同章をいただいた方のみ掲載しています。

## 感謝の心

古屋 固四郎

私事であるが、単位クラブ、三郷支部、安曇野市シニアクラブの役員に選任され現在に至っています。その間会員に助けられて事業を執行でき感謝しています。単位クラブの事業の花壇づくりは、春の整地、マルチの敷込み定植、管理

あまり花を知らないので、管理に手を焼いている所です。現状をいかに保つか問題です。さて、花壇作りや他の事業に対応してくれる会員には、常に感謝の心を忘れず、これからの事業に取り組みたいものです。又いかなる事にも感謝の心を忘れずにいたいものです。

花がら摘み摘心等会員が積極的に参加してくださっております。しかし花作りは難しいもので、期待と裏にはいさません。皆様が心配してくださり、誠に感謝です。さて花に興味のない私を目覚めさせて戴き、朝必ず花壇に行き花に感謝の言葉をかけて元気を貰っています。もう少し花の気持ち分かる様になれないかな？



三郷支部 小倉の花壇(花手入れ)

## 俳句

夏風邪やせせらぎ母の子守歌  
夏の灯や伊万里の皿へ掛け送り  
手花火をかざす母春の力増

山田長典 大澤文子

早苗かこ腰に巻きつけ植なまし  
雷雲に燃身包まれ髪が立つ  
八十路すぎ極暑も火に庭手入れ

中野長典 小林清次

淋しくも免許返納春の雨  
瓜々と緑一色安曇野上

新里長典 上條 雄

鎌重の蓋をゆっくり開けにけり  
知事事長い桐瓜にがぶりつく

西原せつ子 佐伯治海

ゆりの木の花うす緑風の中  
山小屋の乾燥室や乾釜れ

朝日春日 相澤順子

向日葵や日に向きかぬる其の重さ  
早苗の香や半身社任に成る朝

朝日春日 相澤亮平

朝またさほくれ登か飯の窟  
水ようかん老舗の持ち艶やかに

朝日春日 小川初子

加齢進行痛が増える身体中  
春餅や大きなみんずを鳥食へ

上原長典 青柳 暁

# 新規加入者名簿

05.8.25現在

## 1. 豊科支部

安藤登志子 岡村 英子 大谷 守弘  
西村 充二 鳥羽 直樹 鳥羽 順子  
鳥羽美智子 鳥羽 和宏 池田 誠一  
池田 知代 久保田日出雄 常田佐代子  
平瀬 章夫

## 2. 穂高支部

三沢はるみ 遠藤 和彦 胡桃 美幸  
田中美斗子 小林 澄子

## 3. 三郷支部

山本富美子 小林 嘉久 宮本 茂  
鈴木 美紀 金巻 裕 佐藤 貞夫  
佐藤 高 鍵田 絢子 森清 正子  
鷲澤 弘子 布山佐智子 塩原 稲夫  
森山 幸直 柏原 康子 百瀬 康子  
増田 朋子 佐藤 恭代 降康 正雄  
大谷 辰雄 高原 進 大澤 芳子  
西澤 幸枝 妹尾 清美 二木麻衣子  
種山き江子 二木いさ子 種山 勝子  
鹽 昌策 川窪みどり 中村 竹治  
二木 純洋 高谷 文子 二木 秀子  
二木 和雄 塩原忠美子 小林 俊充  
宮坂 治 山田 正治 塚田麻衣子  
上條 仁美 熊谷 薫子

## 4. 堀金支部

浅野 悦伸

※今年度新規加入会員 79 名のうち、同音をいただいた方のみ掲載しています。

## 感謝の心

古屋 固四郎

私事であるが、単位クラブ、三郷支部、安曇野市シニアクラブの役員に選任され現在に至っています。その間会員に助けられて事業を執行でき感謝しています。単位クラブの事業の花壇づくりは、春の整地、マルチの敷込み定植、管理

花がら摘み摘芯等会員が積極的に参加してくださっております。

しかし花作りは難しいもので、期待と裏にはいさません。皆様が心配してくださり、誠に感謝です。

さて花に興味のない私を目覚めさせて戴き、朝必ず花壇に行き花に感謝の言葉をかけて元気を貰っています。もう少し花の気持ち分かる様になれないかな？

あまり花を知らないので、管理に手を焼いている所です。現状をいかに保つか問題です。

さて、花壇作りや他の事業に対応してくれる会員には、常に感謝の心を忘れず、これからの事業に取り組みたいものです。又いかなる事にも感謝の心を忘れず、いたいものです。



三郷支部 小倉の花壇(花手入れ)

## 俳句

夏風邪やせせらぎ母の子守歌  
夏の灯や伊万里の皿へ掛け送り  
手花火をかざす母の力加

山田美典 大澤文子

早苗かこ腰に巻きつけ植なおし  
雷雲に燃身包まれ髪が立つ  
八十路すぎ極暑も友に庭手入れ

中野美典 小林清次

林しくも免許返納春の雨  
瓜々と緑一色安曇野上

新里和子 上條 雄

鎌重の蓋をゆっくり開けにけり  
加仕事長い桐瓜にがぶりつく

西原悦子 佐伯治海

ゆりの木の花うす緑風の中  
山小屋の乾燥室や乾草れ

村上春子 相澤順子

向日葵や日に向きかめる其の重さ  
早苗の香や半身社任に成る朝

村上春子 相澤順子

朝またさはぐれ登か飯の宿  
水ようかん老舗の持ち馳やかに

村上春子 小川初子

加齢進行痛みが増える身体中  
春餅や大きなみずを鳥食へ

上原和子 青柳 暁

# 運動花壇コンクール審査結果

【アルプス花街道】

(令和5年8月21日実施)

## 市シニア連・花いっぱい運動

### 猛暑に頑張った花壇

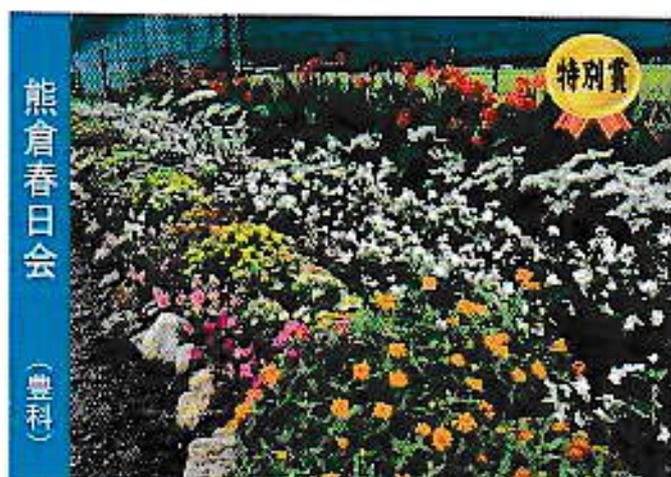
伊藤 史子

今年はとにかく暑く、猛暑で警戒アラームの連続で私達も花壇の花も悲鳴を上げる夏でした。自然気象には勝てませんね。八月二十一日(月)花壇審査が役員十五名で三郷、堀金、穂高、明科、豊科の二十四花壇をバスで廻りました。この日も二十五度越えの暑さでした。

バスを降りて、どこの花壇を見ても赤や黄や白、色取りどりの花ですばらしく、また地区ごとに工夫され特徴ある見事な花壇の出来映えでした。役員も「ワー、あの花めずらしい、色もきれいだね」の声で楽しませてもらいながら、審査に苦勞しました。

シニアの皆さんが力を合わせて、春から種を蒔きポットに移植し花壇に植え付け、水をやり草取りに汗して頑張って立派な花が咲き、地区の皆さんに喜んでもらい、暑さに負けない花に元気をもらい苦勞が笑顔に変わりますね。花壇コンクールの賞ももちろん大切ですが、仲間作りを中心に知恵を持ち合い、世間話しをしながら楽しんで花壇作りも良いかと思えます。

暑い中、シニアの皆さんも花壇の花も大変ご苦勞様でした。



熊倉春日会

(豊科)



岩原豊葦会

(堀金)



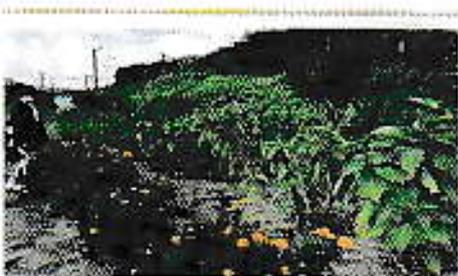
ひといちばシニアクラブ

(三郷)



中菅長寿会

(三郷)



光長寿会 (明科)



矢原鶴齡会

(穂高)

# 安曇野市シニアクラブ連合会・花いっぱい



金賞 寺々力町白寿会 (穂高)



金賞 野沢シニアクラブ (三郷)



金賞 豊里しゃくなげクラブ (穂高)



金賞 西原旭クラブ (穂高)



金賞 新屋三ツ矢会 (穂高)



金賞 北小倉長寿クラブ (三郷)



銀賞 新屋和楽会 (豊科)



銀賞 二木ハートクラブ (三郷)



銀賞 アルプス区銀禧会 (豊科)



銀賞 寺所シニアクラブひさご会 (豊科)



銀賞 穂高町区愛好会 (穂高)



銀賞 榛爪シニア倶楽部 (穂高)



銅賞 宮城シニアクラブ (穂高)



銅賞 古厩親睦会 (穂高)



銅賞 常念クラブ (柏原区) (穂高)



銅賞 塚原さわやかクラブ (穂高)



銅賞 下長尾寿楽会 (三郷)



奨励賞

湖南シニアクラブ (明科)

# 市町村シニア連・中信ブロック研修会

2023年6月13日 松本市総合福祉センター



自作の甲冑を身に着けて参加

会計 宮島 千里

令和五年六月十三日  
(火) 松本市総合福祉センターに於いて、市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会の中信地区が開催されました。

まず、私が所属する岩原豊華会の活動事例を発表させていただきました。

その後、長野県くらし安全・消費生活課の出席講師「電話でお金詐欺(特殊詐欺)対応講座」を聞きました。詐欺の被害状況を聞き、ひどいことではないと感じました。被害

を防ぐ方法として、①電話を受けない ②手口を知る ③被害防止対策をする という点がありました。この情報を家族や友人と共有し、協力して注意することが大切とのことでした。

最後に、明治安回生命の桃井泉さんによる「人生百年自分の人生は自分で選ぶ!創る!」というテーマの講演を聞きました。いつまでも元気で若さを保つためには、シニアクラブでやりがいを見つけたのが一番だと感じました。

## 女性指導者研修会

シニアクラブ理事 上川 小百合

令和五年度の女性指導者研修会が、去る七月二十日塩尻市社会福祉センターで、開かれました。安曇野市からは十三名の会員が参加しました。連日暑い日が続きました。熱中症にならないよう水分補給をしながら、そして浴場もほど良く使った会場で、午前中はピースアートのスッチ、教授の大森先生、池田先生の指導のもと「ピーズとフェルトで作る簡単プローチ」を作りました。小さな大小のピースをボンドでフェルトに張りつけますけど、ボンドが手に付いて大変でした。一人一人横図を考えながら世界に一つしか無い自分プローチが出来ました。伝達講習を各地区で行う予定です。午後は信州スポーツ医療福祉専門学校の花岡先生による「ロコモティブシンドローム」と「知っておきたい認知症の知識と予防」について講

義をしていただきました。ロコモティブシンドローム?って何! 初めて聞く言葉に皆さんは真剣に耳を傾け講義を聞かれました。筋肉や骨、神経の異常によって移動機能が低下している状態を言います。脚と背筋を伸ばして立ちまっすぐ前を見る、軽く足を上げ30秒間キープする。終わったら反対の足も同様に行う。この様なロコモを防ぐ軽い体操を行いました。認知症の知識と予防の講義では、国内での患者数は六〇〇万人程いると言われ、今後も増加の一途をたどることは間違いないとされています。やがては自分に来るのかと心配しながらお話を聞きました。最後に椅子に座ってする体操「いきいきクラブ体操」を行ってこの日の研修を終了しました。バスでの送迎でしたが、帰りのバスの中は抜けているにもかかわらず全員参加の会話で

盛り上がり、道の駅でトイレ休憩かたがた買物したりと、安曇野に帰って来ました。とても充実した研修一日でした。

## 編集後記

今年度一回目の会報作成に当たって多数の方から原稿をいただきました。ありがとうございます。

新型コロナウイルスの流行がなかなか収まりそうもありませんが、令和五年に入って少しはコロナ対策が緩くなりました。多数の人数が集まって宴会なども開催されている様です。

今回は新しく新入会員の名前を許可を頂いた方のみ掲載しました。色々な意見が出ましたが、新しい仲間の紹介も良いのではないかとの結論となりました。会員の減少を如何に食い止めるかの為に考えられることを探って行きたいと思えます。

各単位クラブにおいても令和五年が益々発展する事を念じつつ進みます。

会報部長

中村 守良