



長野市老連ふれあいだより
第298号 いずみ
 令和5年7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> 株式会社ニチコミ 静岡県静岡市駿河区南町10-6 TEL: 054-283-5424



川中島古戦場 「ながの百景」より

**令和5年度長野市老人クラブ連合会
 主な事業実施計画**

月	日	曜日	時間	事業名
4	26	水	PM	女性部会
5	2	火	PM	理事会
	31	水	PM	補助金説明会
6	29	木	PM	指導者研修会
	30	金		視察研修旅行(山梨県)
7	14	金	PM	女性リーダー研修会
	21	金	AM	夏季マレットゴルフ大会
8	10	木	PM	シニアセーフティ研修会
				理事会
9	6	水	AM PM	健康づくり推進フェスティバル
	19	火	PM	理事会
	20	水		全国一斉社会奉仕の日
10	10	火	PM	女性部実技研修会
	18	水	PM	友愛・災害時共助活動研修会
	27	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
11	8	水	AM PM	スマイルボウリング大会
	29	水	PM	長野市老人クラブ大会
12	19	火	AM	会員加入対策会
1	10	水	PM	女性部会
	31	水	PM	理事会
2	14	水	PM	囲碁ボール大会
3	7	木	PM	芸能発表会
	14	木	PM	女性部交流研修会
	26または27		PM	理事会

令和五年度「前途多難の出航」

長野市老人クラブ連合会 会長 宮島 孝夫



令和三年、コロナ禍真っ最中の五月の理事会で会長職をお引き受けし、早や2年、コロナ禍に負けじと、事業を縮小しながらも年間計画に沿って実行して参りました。どうか2年の任期を全うすることが出来、やっと新しい会長に引き継げると期待していましたが、有力候補の副会長全員が地区老連会長職を退くことが決定し、理事を続投する会員から、選考委員会で、会長宮島孝夫、副会長に湯澤角雄・中村孝四郎・南澤建一の各氏と女性部長の新井ひろ子さんが推薦され、去る五月二日の理事会で承認されました。これから始まる令和五年度、会員皆様の絶大なるご支援ご協力をお願いいたします。

さて、近年老人クラブを取り巻く現状は、

会員の減少に歯止めが効かず、会員の数も1万人を大きく割り込み、8千人台と最盛期の3分の1となり、今後も退会クラブが増えるのではと危惧しております。長野市老連としては、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、健康・友愛・奉仕の全国三大運動の原点に、時代にあった老人クラブの在り方、魅力ある老人クラブの構築に会員皆様と一緒に改革に取り組み、生きがい、健康づくり、参加してよかったと思える老人クラブを目指し、前途多難ではありますが、前にならえでなく、一つ一つ見直し、時間を掛け、地道に改善をし、より良い老人クラブにしたい。これを実現するには、会員の皆様の率直なご意見と絶大なるご支援ご協力が必要です。お願い申し上げます。会員皆様の御健康、御多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和5年度市老連役員のみなさん



【理事会開催】

令和5年5月2日(火)、長野市ふれあい福祉センターにおいて理事会が開催され、令和4年度事業報告・決算報告が行われました。また、今年度は役員改選期であり、役員を選任が行われました。令和元年の台風19号災害から新型コロナウイルス感染症により、3年半ほど計画通りに事業が遂行できませんでしたが、今年度は心機一転邁進してまいります。





令和5年度を迎えて

長野市長 荻原 健司

長野市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、市政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

日頃から会員の健康増進、生きがいの向上、また、地域での美化・助け合い活動などに取り組んでいただいておりますことに敬意を表します。

本市では、心身の健康とともに、地域で暮らす人々のつながりが維持された健康なまちの中で、すばらしい文化に触れた時や何かをやり遂げ

た時などに得られる幸福感を日常の様々な場面で感じることができ、「健康増進都市」の実現に向けて、各種の施策を推進しております。

会員の皆様が老人クラブの活動を通じて、生きがいをもって日々健康に暮らしておられることも「健康増進都市」のひとつの姿であると思います。

3年以上にわたり私たちの生活に大きな影響を与えてきた、新型コロナウイルス感染症は、今年5月から季節性インフルエンザと同等の5類

感染症に移行しました。

本市としましては、長きにわたる新型コロナウイルス感染症の影響により疲弊した市内経済や市民生活に活気が取り戻せるよう努めてまいります。

貴会におかれましては、感染防止対策に引き続きの御協力をいただきながら、会員相互の親睦を図るとともに、健康づくりや社会貢献、友愛活動など、会員の皆様の幸福と、地域福祉の向上につながる活動に積極的に取り組んでいただくようお願い申し上げます。

結びに、貴会のますますの御発展と、会員の皆様の御健勝、御多幸を心よりお祈り申し上げます。



令和5年度を迎えて

社会福祉法人長野市社会福祉協議会

会長 寺田 裕明

「長野市老連ふれあいだよりいずみ第298号」のご発行をお祝い申し上げます。日頃より当会が進めております地域福祉事業に対し、多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私ども長野市社会福祉協議会では、「地域福祉を推進する中核的な団体として誰もが支え合いながら安心して暮らすことができる福祉

のまちづくりの推進」を使命といたしまして活動を行っております。

皆さまと関わりが深い事業として、「老人福祉センター」や「ボランティアセンター」の管理運営地区の「福祉自動車運行」への共同募金配分金を活用した支援、「おひとりさま安心サポート事業」の、一人暮らしの方から身元保証や日常の財産管理などの相談をお受けし、任

意後見制度や諸制度の活用案内などを行っております。他にもいろいろな事業を実施しておりますが、ご利用者様に寄り添った丁寧な対応を心掛けております。

さて、新型コロナウイルスの国の対応が緩和されました。引き続き感染防止に注意を払う必要はありますが、貴会の活動の柱であります、生きがい・健康づくりの推進、仲間づくりの推進などの諸活動が着実に実施されるとともに、会員の皆様のご健勝でご活躍されまして、心より祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

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

令和5年度役員等一覧

地区	氏名	役職	会員数(人)	会員増強運動目標
第一	宮島 孝夫	会 長	172	現状維持
第三	宮下 博	理 事	204	現状維持
芹田	丸山 惇	理 事	639	各単老3名増
古牧	湯澤 角雄	副会長	1,073	各単位クラブ3～4名会員獲得
	新井ひろ子	副会長		
三輪	中村孝四郎	副会長	365	現状維持
吉田	矢島 健司	理 事	768	一単位クラブ2名以上増やす
古里	丸山 治道	理 事	350	現状維持
柳原	坪井 宏	理 事	137	現状維持
大豆島	荒井 義朗	理 事	582	3名/単老×7単老=21名/地区老連
朝陽	興村 吉美	常任理事	635	各単老2名以上の増員(2名×8単老=地区16名)
安茂里	和田 一吉	常任理事	1,143	現状維持
	高橋志雅子	常任理事		
篠ノ井	南澤 建一	副会長	581	前年度より会員増
	井出 了代	監 事		
若穂	近藤 定利	理 事	245	各単老1名以上の増、休会1単老の復活
川中島	田島修太郎	理 事	145	現状維持
更北	沖 達雄	常任理事	96	更北地区老連として5名は入会してもらう
豊野	福澤 益世	理 事	252	各単老2～3名増
戸隠	山口 明男	理 事	517	現状維持
	野池 周子	常任理事		
	宮下 慎平	監 事		
直轄クラブ			12	
合計会員数			7,916	

男女別・年齢別会員数

(令和5年4月1日現在)

60歳未満	男	1	3
	女	2	
60～65歳未満	男	38	67
	女	29	
65～70歳未満	男	259	374
	女	115	
70～75歳未満	男	718	1,100
	女	382	
75～80歳未満	男	1,004	1,719
	女	715	
80～85歳未満	男	1,020	1,933
	女	913	
85～90歳未満	男	771	1,585
	女	814	
90歳以上	男	432	1,135
	女	703	
合計	男	4,243	7,916
	女	3,673	

2023 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

開催日：令和5年9月6日(水)

10時～16時(予定)

場 所：エムウェーブ

内 容：ミニ運動会

体力・健康チェック

ニュースポーツ体験コーナー

交通安全啓発活動

ミニコンサートなど

お問い合わせ・お申し込みは

所属の単位クラブ会長へ

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

役員あいさつ

老人クラブのメインテーマ(全国共通)「のばそう!健康
寿命、担おう!地域づくりを」を基に取り組みます。

副会長



古牧地区
湯澤 角雄

令和五年度に向けて

昨年度の常任理事に続き今年度は副会長の重責を仰せつかり困惑しておりますが、皆様のご指導、ご協力をいただき頑張るつもりでありますのでよろしくお願いたします。

さて、ライフスタイルの変化や価値観が多様化する中で、従来からの地域の絆も薄れてきております。こうした環境は老人クラブにも反映して会員数の減少が続いておりますし、役員のなり手がいないなど組織の衰退や存続そのものが危ぶまれているクラブもあります。今年度も時代にマッチした組織の改善・改革や会員加入対策等に真摯に取り組みなければならぬと考えておりますので、皆様のお知恵をよろしくお願いたします。

また、この3年間は新型コロナウイルスス禍により多くの事業等が中止や規模縮小等を余儀なくされましたが、今年度は新型コロナ

ナ感染対策にも十分留意しながら計画された事業の着実な実施に努めてまいりたいと思えます。



三輪地区
中村孝四郎

副会長に就任して

昨年は理事として大変お世話になりました。今年度は副会長(教養文化部長)という大役を仰せつかりましたがよろしくお願致します。皆々様の御協力と御援助をいただき充実した老連となるように頑張りたいと思えます。

我々の三大目標「健康・友愛・奉仕」を踏まえて超高齢化社会を迎えて我々老人クラブの役割は益々重要になってきております。仲間づくり、三世代交流、コロナ、ウクライナ情勢など問題は山積です。生きがいと健康づくりのために多様な社会活動を通して後の生活を豊かなものとし明るく楽しく笑いのある充実した長寿社会をめざして皆様とともに全力投球で歩んでいきたいと思っております。

熱き心に支えられて



篠ノ井地区
南澤 建一

地元(6期12年)、篠ノ井3年目(レインボー21しののい)、マスクもとれ、このままコロナも終息してほしい、3年も4年も活動ができないと事業の経験引継も心配です。せめて、花いっぱい運動の「フジバカマを植えてアサギマダラ(渡りのチョウ)を呼ぼう」も3年目、できれば株分けをして全市にアサギマダラを呼びたいものです。

会員拡大では、上石川6名、西組11名、今年度は高田5名、レインボー21で6+6と拡大をみてますが、全地区にオルグやお互いの知り合い、知人を声かけしよう。また全市、信更、長沼、若槻、大岡等々OBを訪ねて再興したい。スポーツはもとより文化芸能面(詩吟、コーラス、カラオケ)、文芸(絵画、写真、書、華、茶道、絵手紙等々)地元は元より全市全体でコロナをふきとばそう!

任期が終わったら歌謡碑巡礼の旅と信濃川泳下を半世紀ぶりに再開したい。

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



古牧地区
新井ひろ子

副会長をお引き受けして

今世の中は、政界・学校関係
を初め諸企業の女性がどんどん活
躍しておりますが、経験の無い主
婦業の私にとって、副会長とい
う大役は戸惑いと不安でいっぱい
です。何もわかりませんが諸先輩
方に教えていただきながらやっ
ていければと思っております。

今までは定年延長も出来ずし、趣
味も多様化し個人個人が好き
な趣味をいろいろと選べる時代
にもなっております。その中
で、長野市老連としての活動
をして行くのは、なかなか大変
なこととは思いますが、私も微
力ながらお手伝いが出来れば
と思っております。そして、
会員どうしの交流を深め力を
合わせて活動をしていければ
と思っております。それには、
会員の皆様のご協力を是非
お願い申し上げます。



常任理事



朝陽地区
興村 吉美

昨年度に引き続き、朝陽長寿
連合会の会長を務めさせて
いただきます。また、今年度
は、市老連の常任理事まで
仰せつかり、その責任の重
さに戸惑うばかりです。

コロナ禍は少しずつ収束に向
かっている中で、これまで
出来なかつた行事ができる
ようになり、会員の皆様に
少しでも喜んでいただける
ように活動を行う所存です。
毎年、会員数が減少し、
高齢化も進んでいます。
どうしたら、長寿会の活
動を継続していくことが
できるかを考えていきなが
ら、日々の活動を進めてい
きたいと思っております。
私は諸先輩の方々よりも
年齢も経験も未熟ではあり
ますが、一杯頑張りたいと
思います。



安茂里地区
和田 一吉

突然地区会長、市老連では
常任理事と大役を仰せつかり
責任の重さをひしひしと感
じております。新任のため
わからないことばかりです
が諸先輩の方々のご指導
ながら参りたいと思いま
すのでどうぞよろしくお願
い致します。新型コロナウイルス
の影響で多

くの事業計画が変更となり
会員の皆様方に大変失望を
与えてしまいました。今年
度はコロナ対策環境が大
幅に緩和され活動しやす
くなることを願っております。
経験豊かな諸先輩方のご
指導を得ながら少しでも
会員の皆様のお力添え
になればと努力して参
ります。



更北地区
沖 達雄

昨年は理事、今年度は常
任理事を拝命しました。昨
年はコロナ禍の中、何も
出来ずに過ごしました。
今年度は以前に戻し、色
々な事業に取り組んでい
きたいと思っております。
新規会員の加入促進、
役員の手不足等、悩みは
尽きませんが一つ一つ、
乗り越えて前に進みたい
と思っております。まず、
新規加入増には、高齢
者が無理なく出来ること
、例えば、会員以外の
人と交流出来るマレット
ゴルフ大会、ペタンク
大会など、小規模でも
皆で楽しめることを、
行っていきたいです。

皆様のご協力を得て、
取り組んでいきたいと思
います。



安茂里地区
高橋志雅子

地区女性部長、市老連
常任理事を仰せつかり
ました。経験が浅く何
もわかりませんが、役
員の皆様

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

のご指導・ご協力をいただきながら、頑張つてまいりたいと思えます。

ここ3年間は、コロナ禍により社会全体が停滞・萎縮せざるを得ない状況でしたが、コロナとの共存の道として、今年度はコロナの五類移行が決断され、社会活動も平常に近づきつつあります。老連の活動もその多くがここ3年間縮小・中止されてきておりましたが、今年度は小さなことから一つずつ復活・再開できる見通しです。私も微力ながらその力になりたいと願っております。宜しくお願いいたします。

老人会の中で積極的な活動をされていなくて多くの会員の皆さんにも思いを致しながら。



戸隠地区
野池 周子

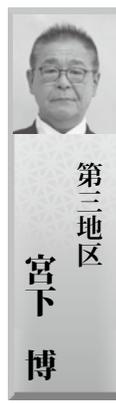
この四月に考えることすらなかった常任理事兼女性部副部長と言う大役をお引き受けざるをえなくなり身の引き締まる思いです。そして非常に困惑もしております。

新型コロナウイルスの感染に気を付けながらも単位クラブの中では様々な行事に参加し楽しく有意義に活動しています。

五月八日より新型コロナウイルスが5類に移行しつつある中色々な行事が計画されていますが感染に注意しましたこの時期気温の差が激しく変わる中体

調には十分気を付けながら活動してまいりたいと思えます。皆様の御指導の程よろしくお願いいたします。

理事



第三地区
宮下 博

「ああ、この感じは……」四月の地区老連総会の時、20年以上前の市PTA連合の会議で抱いた同じ想いとらわれていました。それは市P連会長をくじ引きでという場面で、外れて欲しいが当たったなら仕方がない、従おうと。

今回はその時とは真逆で、地区老連竹村会長(当時)熟慮のあみだくじで会長職に。「人生いつまでも修行なのだなあ」と思いました。

市老連にも同じような方がいられるとは思いますが、私も店の経営はじめ老連等幾つかの役を引き受けております。自ずと調整の難しい状況にも可能な限り誠実に対応していきたいと思えます。よろしくお願ひします。



芹田地区
丸山 惇

町の鶴寿会会長を前年度引き受けられたところ、今年度芹田地区会長に選出され市老連理事を仰せつかり困惑しております。分からないことばか

りですが皆様方にご指導をいただき努めて参りたいと思っております。

専門部会は健康増進部の活動をすることとなりました。先輩理事の方々と共に精一杯地区並びに市老連の活動を頑張る所存です。

「コロナ禍」が一日でも早く収束し、市老連の活動が出来ることを願っております。皆様方のご指導、ご協力をお願いします。



吉田地区
矢島 健司

今年度から前会長・牧 昭治様より吉田地区会長を引き継ぐことになりました。新型コロナウイルスも収まりつつあり、様々な事業が始まりますが、地区相談役・役員・幹事の方々の意見を聞きながら事業を進めて参りたいと思えます。

令和5年度の柱にもある「一、生きがい・健康づくりの推進」人生100年時代を迎え健康づくりに力を入れて頑張っていこうと思えます。「二、仲間づくりの推進(新規会員加入促進運動の推進)」に力を入れて新会員を増やしていこうと思えます。どうぞ宜しくお願ひ致します。



古里地区
丸山 治道

古里地区老人クラブ会長の当番地区が上駒沢であると知りまし

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

て、これは重責であり地区会長と
 合わせ掛け持ちとなると務める身
 にとつて役職の重さに身の引き締
 まる思いがありました、先輩か
 ら「名誉なことだ頑張つてやるさ
 ……」と励まされ只今奮闘中、仰
 せつかったからには伝統のあるク
 ラブを役員・会員の皆様のお力添
 えをいただき無事に2年間努めて
 まいると意を決し、一つひとつ責
 務を全うして参りますので皆様宜
 しくご協力をいただきますようよ
 ろしくお願い致します。



柳原地区
坪井 宏

地区会長、市老連理事を仰せ
 つかりました。よろしくお願
 います。

今日、高齢化社会になり、我々
 の役割が重要になってまいりま
 した。この現状を心して、先輩
 が築いてきた実体験を生かし、
 皆様と力を合わせて、仲間づく
 りと住みよい地域づくりに努力
 してまいりたいと思います。

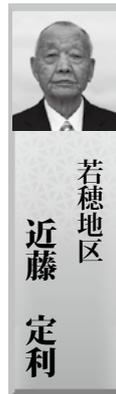


大豆島地区
荒井 義朗

断末魔のあえぎが聞こえそうな
 長野市老連である。市老連の収入
 は市からの助成金と地区老連から
 の負担金がメインで、いずれも加

入会員数に対するものであるが、
 その会員が減少し続け、今は最盛
 期の四分の一である。女性比率も
 急減している。

市老連が存続するには、極論す
 れば市老連主体事業はやめて、地
 区老連・単位クラブの活性化に注
 力する。女性会員を増やすために
 は、裏方担当のイメージの強い「女
 性部」呼称を廃止する……。今、
 荒療治をしなければ市老連とい
 舟は沈んでしまう。



若穂地区
近藤 定利

昨年に引続き、市老連理事を
 引き受けることになりました。

一昨年より持病が悪化し入退
 院を繰返し、昨年の12月転倒し
 左大腿骨を骨折し大手術とな
 り、大事な会議にも出席出来ず
 関係者の役員様には大変ご迷惑
 をお掛け致し申し訳ありません
 でした。

本年も思うように体の調子が
 良くなく医者通いをして居りま
 すが、7月頃から良くなるだろ
 うと医者が言つて居ります。こ
 んな状況の中ですがこの3年間
 コロナ禍のため老連活動が出来
 ず大変な時期になって居ります。
 何と云つても単老の活動が大切
 で単老が元気でなければなりません。
 単老のできる範囲でコミュニ

ケーションを図り、奉仕・友愛・
 健康作りに取り組む様応援してい
 たいと思つております。



川中島地区
田島修太郎

この度、川中島地区老人クラブ
 連合会の今年度会長を仰せつ
 かりました。地元の会員になり3年
 目。少しは様子が分かった気がし
 ていましたが、単老会長、地区会
 長、市老連への出席と一気に世界
 が広がりオロオロしています。お
 邪魔にならないよう努めます。

ここ3年間のコロナ禍により
 各種活動が停滞し流れが途切れ
 てしまった感がある中、行事が再
 開しつつあります。判らないなが
 らも、何をしたらよいか考えなが
 ら進んで行ければと思います。よ
 ろしくお願いいたします。



豊野地区
福澤 益世

今年度初めて地区会長を務めさ
 せていただききます。市老連の理
 事として、専門部会は事業部の活
 動に当たることになり戸惑うこと
 が多くあると思いますが、先輩理
 事の方々のご指導をいただき活
 動を進めて行きたいと思つて居
 ります。

高齢化社会と言われている今コ
 ロナ禍で人との交流が希薄に成り

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

人との繋がり大切さを痛感して
います。コロナも「5類」に入り、
市老連単老も高齢化や趣味の活動
等多様化している中で地域のニー
ズに合った老人クラブ活動作りを
進めて行きたいと考えています。



戸隠地区
山口 明男

魅力あるクラブって何だろう。
楽しい会はどうしたら出来るのだ
ろう。日々そんなことを考えてい
る。人との集まり、話をする、行
動する、それが会の魅力だ。しか
しコロナ禍の昨今それが出来ない。
じゃあどうしたら良いのだろうか。
クラブの一番の目標が失われて
いる現状でも何か見つけよう、考
えよう、何かやろうと思う。以前
は皆年齢が達すれば入会し大勢で
活動していたがこの節は入会する
人が少ない。社会も変わりそれぞ
れの事情もあるだろうが、先ずク
ラブに入っている我々が目標を持
ち今出来ることを楽しもう。
地域の活動、サークル等に参加して、
多くの仲間を作り社会に貢献したい。



戸隠地区
宮下 慎平

令和4年度の監査を振り返る

監事

とき、新型コロナ禍で当初予定
されておりました会議、大会等
が制限され、皆さんには残念な
年度であったと思います。とし
て、令和5年度にふさわしい、
宮島丸の新鮮な船出を迎えるに
あたり祝意を申し上げます。

この大型船には約8000人の
の会員を乗せての出航であり、
長い航海でありますので、時に
は暴風雨に遭遇するかもしれません
せん、そのような時には乗組員
皆さんで上手にかじ取りをし、
波静かな大海原に航行されるよ
う期待しております。

やがてはこの港に辿り着いたそ
の時に、「ああ宮島丸に乗ってよ
かった、宮島丸は私をポジティブ
にしてくれた」と思えるような運
営であることを祈念いたします。



篠ノ井地区
井出 了代

理事会において副会長兼女性部
長を退任しましたが、同時に令和
5〜6年度の監事を仰せつかりま
した。引き続き老人クラブ活動の
一助となるよ

う努めて参り
たいと思いま
す。皆様のご指
導、ご支援をよ
ろしくお願い
いたします。



副会長を退任された役員



吉田地区
牧 昭治

コロナ禍で多くの事業計画が消
化不十分で市老連副会長2年が過
ぎてしまいました。この間、各地区
の会長さんと知り合うことができ、
多くの方にお力添えをいただきな
がら末席を汚してまいりました。

コロナ禍による運営の持続性や
会員減少による現実の不毛には、
市老連の盛況であった頃を知る者
として皆さんと力を合わせ少しで
も前に進めたい思いでした。

これからも楽しい老人クラブの一
層のご発展を願いながら、皆様のご
健勝とご多幸を祈念申し上げ退任の
あいさつとさせていただきます。



第三地区
竹村 碩敏

一昨年より2年間、副会長職に
当たり微力ながら努めさせていた
できました。会員減少と言う波に
押され、総務部として会員増強に
当たらせていただきましたが、何々
妙案が思い浮かばず残念な思いが
いたします。時の流れでしょうか、
会員減少が止められませんでした
が、幸いコロナも下火と言いまし
ょうか、慣れもあり少しずつ従来

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

令和5年度女性部事業について

女性部長 新井ひろ子

今までコロナ禍の中、諸先輩の皆様方が一生懸命に女性部としての事業を、きちんと実施に向けて頑張つて来られたことに頭の下がる思いです。本当にお疲れ様でした。

この度は、女性部長という大役を仰せつかり困惑しておりますが、諸先輩方を見習つて進めていければと思っております。

世の中が、どんどん変化して行く中で、考え方も少しずつ変わつて来ていると思いますが、人と

人とのつながりは生涯変わらな

いと思います。女性会員相互のコ

ミュニケーションを大切にして、

活動をしていければ

と思っております。

●女性部の主な事業

7月	女性リーダー研修会
10月	実技研修会
1月	女性部会
3月	交流研修会



上：前列左から野池副部長、新井部長、高橋副部長、後列は女性部員のみなさん



右：折り紙講習の様子

長野市老連女性部では合言葉「一期一会～あなたとの出会いを大切に～」のもと、一つ一つの出会いを大切に、共に学び共に歩み、細やかな心遣いで"仲間の和" "友愛の輪" を広げて参ります。

世界遺産三保の松原と

清水まぐろ三昧日帰りの旅

二月二十一日(火)、「世界遺産三保の松原と清水まぐろ三昧日帰りの旅」が催行されました。



長野はあいにくの雪降りて水点下の寒さの中出発でしたが、南下するにつれ天気も気温も上々、景色も良く、白波立つ海の青さと雪化粧の富士山は格別でした。
エスパルスドリームプラザでまぐろ三昧のお寿司・揚げ物・デザートなど食べ放題の昼食、清水みなとクルーズでは双胴船「ベイプロムナード号」で富士山を眺めながらカモメに餌やり、清水魚市場河岸の市で新鮮な魚や水産加工品を求め、世界遺産の三保の松原を散策、盛りだくさんの充実した旅行となりました。

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

員稿 会投

健康で豊かな人生を生きるために

西和田和光会（古牧地区シニアクラブ連合会） 井原壽行

古牧シニアクラブ連合会では地区内のグラウンド・ゴルフ協会の協力を得て毎年グラウンド・ゴルフ大会を開催しています。今年は例年になく早い春の訪れ、桜も散ってしまつた4月28日、長野市運動公園運動広場におきまして春季大会が開催され私も喜んで参加させて頂きました。

暖かな晴天の中で50名に及ぶ皆さんが元気はつらつ、マスクで口元は？ですが笑顔で仲間とコミュニケーション、会話も弾み楽しいひと時を過ごすことが出来て幸せでした。

古牧地区におけるグラウンド・ゴルフの過去を振り返ってみますと、平成7年、今は亡き先輩が自分の健康を守ってくれる生涯スポーツとしてグラウンド・ゴルフを敬愛しその普及に努め、平成9年に古牧グラウンド・ゴルフ協会を設立したとのことです。

平成23年に協会創立15周年を迎え、記念誌が発行され会友も200人を超え、大会も初打ち大会・春季大会・夏季大会・秋季大会・納会大会等々、充実した活動となりました。同年に古牧地区住民自治協議会福祉部門の企画によ

り、古牧老人クラブ連合会と古牧グラウンド・ゴルフ協会の協賛により第1回の三世代交流大会を開催することとなりました。

三世代交流大会は、古牧地区住民がグラウンド・ゴルフを通して世代交流の輪を広げ親睦を図り、参加する人たちが打球を追いかけ楽しみながら体力向上につなげ、区民の絆を深め明るい古牧の発展に貢献することを期待して毎年6月に小学校のグラウンドで開催してきましたが新型コロナウイルス感染症危機で開催できない状態が続いていました。

4年ぶりに第10回となる三世代交流大会を本年6月11日（日）に開催する計画で、私も主催者の一人として役員の皆さんと協力し合い準備を進めてきましたが、当日は生憎の雨で開



催を断念せざるを得ないこととなりましたので、平成30年大会の様子を写真でご覧いただければと思います。

この三世代交流大会は毎年180名におよぶ参加者を動員し盛大に開催していた大会であり、お年寄りもお母さん・お父さんも、ちびっ子たちもみんな喜んでプレーしていた思い出の多い楽しい大会です。

子ども達のすこやかな成長と、高齢者が齢を重ねても真の幸福者こうれいしゃとなられることを願い、これからも仲間の皆さんとともにグラウンド・ゴルフを楽しみ普及活動に取り組みたいと思います。

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

お知らせとお願い

夏季マレットゴルフ大会のご案内

7月21日(金) 受付8時～・開始8時45分～
 会場：犀川第二マレットゴルフ場
 参加費：500円
 申込み：所属の単位老人クラブ会長へ

ニュースポーツ講習会

【囲碁ボール】7月5日(水)13時～・2月9日(金)13時～
 会場：長野市ふれあい福祉センター
 【マレットゴルフ】7月7日(金)14時30分～
 会場：犀川第二マレットゴルフ場
 【スマイルボウリング】11月1日(水)13時～
 会場：長野市ふれあい福祉センター
 ※いずれも参加費無料、申込不要、直接会場へお越しください。

スポーツ用具無料貸し出し

- *グラウンド・ゴルフ
- *スマイルボウリング
- *囲碁ボール
- *輪投げ
- *ベタンク

(1回の貸出につき2週間程度)
 <予約申込先：長野市老連事務局>
 TEL 090-2620-3520 FAX 026-227-3520



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どで大切に使用させていただきます。
 お問い合わ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。

次号のお知らせ

「いずみ第299号」は令和5年11月上旬発行予定です。

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

今後の主な行事予定(7月～11月中旬)

7	5	水	PM	囲碁ボール講習会
			PM	健康増進部会
	12	水	PM	フェスティバル実行委員会
	14	金	PM	女性リーダー研修会
8	21	金	AM	夏季マレットゴルフ大会
	24	月	朝・夕方	夏の交通安全やまびこ運動啓発活動
	2	水	PM	フェスティバル正副実行委員長会議
	10	木	PM	シニアセーフティ研修会 理事会
9	18	金	PM	フェスティバル正副実行委員長会議
	22	火	PM	フェスティバル実行委員会
	4	月	PM	フェスティバル事前準備会
	5	火	AM-PM	フェスティバル前日準備・実行委員会
10	6	水	AM-PM	健康づくり推進フェスティバル
	13	水	PM	常任理事会
	19	火	PM	教養文化部会
	21	木	PM	理事会
11			AM	秋の全国交通安全運動啓発活動 ※予定 (県)マレットゴルフ大会
	10	火	AM	女性部正副部長会議
			PM	女性部実技研修会
	18	水	PM	友愛・災害時共助活動研修会
	20	金	PM	事業部会
			PM	表彰審査委員会
11			PM	正副会長会議
	27	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
	31	火	PM	長野県シニアクラブ大会
	1	水	PM	スマイルボウリング講習会
11			PM	健康増進部会
	8	水	AM-PM	スマイルボウリング大会

(6月16日現在)

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

使って元気に！

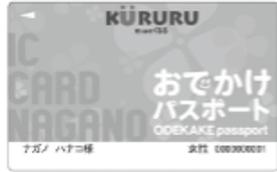
おでかけパスポート利用でフレイル予防

市内に住所のある 70 歳以上の皆さんを対象に、生きがいづくりや健康づくりにつながるよう、バス事業者と長野市とが協力し、市内の一般路線バス等にお得に利用できる「おでかけパスポート」を発行しています！

●まだ申し込みをされたことのない方は、高齢者活躍支援課、または各支所へお申し込みください。

●発行手数料 300 円

※令和 6 年度に地域連携 IC カードへの切り替えが予定されています。



長野駅からの移動例	通常運賃	割引後運賃
「戸隠中社」まで	1,350 円	200 円
「松代温泉」まで	660 円	200 円
「長野市民病院」まで	610 円	180 円

「いこいの家」でゆったりしませんか

いこいの家は、お風呂や広間でゆったり過ごせる施設です。

●利用できる人：市内在住の 60 歳以上

●利用方法：支所または高齢者活躍支援課で利用券を作成し、施設利用時に提示してください。

●利用料：250 円 / 障害者手帳等所持者 無料
マッサージ等は別料金

※東長野いこいの家の入浴は月、木曜日のみ

※マッサージ等の実施日は施設によって異なります

名称	所在地	電話番号	休館日
東北いこいの家	富竹 962-5	296-3825	金曜日
東長野いこいの家	吉田 5 丁目 9-26	244-6721	日曜日
茂菅いこいの家	小鍋 60-1	234-5466	水曜日
新橋いこいの家	塩生甲 2747-イ-1	228-4731	木曜日
大豆島いこいの家	大豆島 6311-1	221-5600	木曜日
氷鉋いこいの家	稲里町中氷鉋 405	284-8100	日曜日
石川いこいの家	篠ノ井石川 968	292-3900	火曜日
松代いこいの家	松代町東条 3581-1	278-7272	金曜日
若穂いこいの家	若穂保科 1185	282-3050	第 3 木曜日

【お問い合わせ先】 長野市高齢者活躍支援課 Tel 026-224-5029

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。

頭の体操

ふたつの文字に同じ部首を付けると熟語になります。



例題「楽早」→「薬草」になります(それぞれに「草かんむり」を付ける)

① 昆 屯 → ② 旨 軍 →

③ 黄 丙 → ④ 分 凵 →

⑤ 崔 足 → ⑥ 名 丁 →



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

交通事故の被害者にも加害者にもならないために

高齢者が関係する交通事故が多く発生しています

交通事故全体に占める「高齢者が関係する交通事故」の割合は約40%と高い比率を占めています（長野中央警察署・長野南署管内の令和5年5月23日現在速報値）。

これまで、交通事故を起こしたことがないから、自分は大丈夫と他人事として考えるのではなく、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、次のことに気をつけましょう。

「歩行時」の事故防止ポイント

- ①道路を横断するときは、「横断歩道」を渡りましょう
横断歩道以外の場所で横断して、車とぶつかる事故も多く発生しています。面倒だと思っても、近くの横断歩道を利用するようにしましょう。
- ②横断歩道では、「安全確認と合図」を実践しましょう
信号機のない横断歩道では、
 - ・手を挙げるなどの合図をして、ドライバーに渡る意思を明確に伝えましょう。
 - ・左右の安全確認を十分に行いましょう。
 - ・横断中も、左右の安全を確認しましょう。
- ③夕暮れ時・夜間は夜光反射材を使用しましょう
歩行者の交通死亡事故は夕暮れ時や夜間の発生が多く、被害に遭う方の多くは高齢者歩行者です。
外出するときは近くでも、
 - ・明るい服装に心がけましょう
 - ・夜光反射材、自発光材を着用しましょう

「運転時」の事故防止ポイント

- ①身体能力や認知能力の変化を前提にした運転をしましょう
加齢とともに、身体能力や認知能力は変化します。これまで無事故を継続されていても、身体能力等は変化していることを前提として、時間や気持ちにゆとりをもって、安全運転を心掛けましょう。
- ②夕暮れ・夜間は特に注意
夕暮れ・夜間は視界が悪くなりますので、早めのライト点灯・ハイビームの活用・スピードダウンを心掛けて、普段よりも安全確認をしっかりと行いましょう。
- ③交差点の出会い頭事故に注意
交差点の出会い頭事故が多く発生しています。日頃から通っている交差点でも、安全確認をしっかりと行いましょう。
- ④「かもしれない運転」を実践しましょう
これまでの運転経験を存分に活かして、事前に危険を予測し、事故を回避する「かもしれない運転」を実践し、事故の当事者にならないようにしましょう。

長野市交通安全
推進マスコット
『カモシレ』



【交通安全教室を開催してみませんか】

長野市では交通安全教育講師を派遣し、各地域で分かりやすく楽しい交通安全教室を開催しています。ご興味のある方は**長野市地域・市民生活部地域活動支援課**（☎026-224-7615）までお気軽にご連絡ください。

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

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに **傷害保険・賠償責任保険で安心補償**

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始除く)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成 22TC-102744

頭の体操 答え

- ①混沌
- ②指揮
- ③横柄
- ④紛糾
- ⑤催促
- ⑥酪酊

夏の交通安全やまびこ運動 令和5年7月22日(土)～31日(月)まで

長野県交通安全スローガン
「信濃路はみんなの笑顔つなぐ道」

- <重点>
- ①子どもを始めとする歩行者の安全確保
 - ②自動車等の交通ルール遵守とヘルメットの着用促進
 - ③高齢運転者の交通事故防止
 - ④飲酒運転の根絶

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

有志の会 ご案内

(令和5年7月～11月中旬まで)

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。
 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 TEL 090-2620-3520

(6月16日現在)

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
悠遊会 年会費 1,000 円 参加費無料 材料費別途 ※要事前申込	7	10	月	10:00	小物作り	裁縫道具 かぎ針 ボンド はさみ
		31	月	10:00		
	8	28	月	10:00		
	9	4	月	10:00		
	2	月	10:00			
	16	月	10:00			
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	7	24	月	10:00	民舞踊	魚籠・ザル (ある人) 豆絞り手ぬぐい
	8	21	月	10:00		
	9	25	月	10:00		
	10	16	月	10:00		
	11	6	月	10:00		
コーラル歌音 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	7	26	水	10:00	童謡 唱歌 歌謡曲他	歌集
	8	28	月	10:00		
	9	13	水	10:00		
	10	3	火	10:00		
	17	火	10:00			
	11	13	月	10:00		
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	7	7	金	8:30	月例会(犀川第二)	マレット用具
	8	18	金	8:30	交流会(聖山北島) ※別途入場料	
	9	1	金	8:30		
	10	6	金	8:30	月例会(犀川第二)	
	11	10	金	8:30		
折り紙の会 年会費 1,000 円 参加費 100 円 (材料費別) ※要事前申込	7	24	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド 爪楊枝
	8	7	月	10:00		
	9	11	月	10:00		
	10	30	月	10:00		



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