



**長野市老連ふれあいだより**

# いずみ

第299号  
令和5年11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

長野市指定天然記念物  
吉田の大イチョウ



写真提供：吉田の大イチョウ保存会 会長 長田章一氏



令和五年九月六日(水)、約4年ぶりに「2023長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」が開催されました。久々の大会で準備が大変でしたが、会員の皆さんが集い競技に、応援に大盛り上がり！エムウエーブに歓声がこだましました。  
フェスティバルの様子は会報誌の中間にてご紹介しております。来年が待ちきれませんね。

## 2023長野市高齢者健康づくり 推進フェスティバル開催



# 令和五年度 指導者研修会開催

六月二十九日(木) 東部文化ホールにおいて令和五年度長野市老人クラブ連合会指導者研修会が行われました。指導者研修会は円滑な老人クラブ運営と指導能力の向上を目指し、老人クラブの発展・活性化を図ることを目的として行われる研修会です。今年も地区老人クラブの会長をはじめとして役員や女性部長など120人が研修会に参加しました。

研修会では、退任役員への感謝状贈呈のあと、「指導者の心構え」として当連合会の宮島会長の訓示の他、有志の会のアトラクションやロビーでの展示・販売が行われました。また、長野市健康福祉部

健康増進課 副参事兼課長補佐・小林晶子さんを講師にお迎えし、「健康づくりの取組 信州ACEプロジェクト」と題した講演会が行われました。小林さんは栄養士としても活躍されており、バランスの取れた食事の大切さや、食を通じた地域の連携、フレイルの予防についてご講義いただきました。



退任役員代表より謝辞



退任役員の皆さん



悠遊会・折り紙の会



安来節の会は「人生に乾杯」と「安来節」を披露



コーラル歌音によるコーラス発表

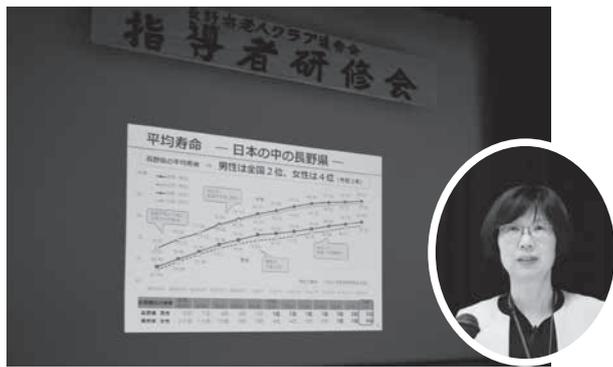
私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### ●講演より 健康づくりの取組 信州ACEプロジェクト

長野県は全国第4位の大きさを誇る県で人口が200万人。年々人口が減少しており、3人に一人が65歳以上となっている。過去に平均寿命が一位になったこともある長野県だが、「健康寿命」とは差がある。

#### なぜ長野県は長寿県なのか

戦前は食べ物が不足していたり、結核が流行し、結核死亡率と乳児死亡率の低さが理由だと考え



長野市健康福祉部健康増進課・小林さんによる講義



#### 「信州ACEプロジェクト」のパンフレット

長野県とアサヒ飲料がタイアップし、地元出身のお笑い芸人・もう中学生がイラストを提供している

#### 死因一位は脳卒中

長野県では脳卒中での死亡率が

られる。大正末期から昭和にかけて、長野県の食生活では川魚などタンパク源を接種できる環境にあつたほか、教育県でも高い就学率を誇った。様々な栄養を接種する知識と工夫が結核死亡率と乳児死亡率の低さに繋がり、長寿に繋がったようだ。

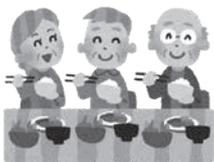
また高齢者の就業率が高く生きがいを持っている人が多いこと、野菜の接種率が高いこと、健康ポランティアによる自主的な取組や、地域の保健業が活発なことも要因の一つであると分析される。

#### 現代人は不健康

高い。健康課題としては、脳卒中・心疾患の原因となる肥満や糖尿病の予防が喫緊の課題である。そのためには生活習慣の改善に取り組む必要があり、「信州ACEプロジェクト」が考案された。一人一人が健康で長生きをし、尊厳と生きがいを持ってその人らしく幸せに生きる、ということを目的にアクション(体を動かす)・チェック(検診を受ける)・イート(健康に食べる)の3つの頭文字を取っており、フレイル予防にも対応している。

現代の長野県民にも朝食の欠食や運動不足などの課題があるが、プロジェクトを通じて体を動かす取組を行ったり、環境整備をしている。特に長野県では塩分接種率が高いため、飲食店と連携し健康と環境に配慮した食事を提供する「3つの星レストラン」という取組を行っているので活用してほしい。

近年は主食・主菜のバランスが取れた食事ができている人が減少している。手軽なチョイ足し(缶詰・納豆)などでもよいので、偏って食べないように配慮することが大切だ。



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

## シニアセーフティ活動について

## ●シニアセーフティ研修会

事業部長 湯澤 角雄

八月十日(木)長野市ふれあい福祉センターにおいてシニアセーフティ研修会が、長野中央警察署及び長野地域活動支援課の皆さんのご協力により開催されました。

高齢者の交通事故防止や特殊詐欺(電話でお金詐欺)の防止については、長年にわたり言われ続けており、皆が十分注意しているはずにもかかわらず、毎日のように痛ましい高齢者の交通事故や特殊詐欺の被害の状況がニュース等で報じられています。

長野中央警察署・小山勝弘警部補のお話では、今年6月末までに中央警察署管内で1億円を超える特殊詐欺の被害がありました。被害者の80パー



人形を使った寸劇

セントの人達が、「自分は騙されない」と思っていたと言われています。その上で特殊詐欺を防止するためには、「う」…うたがう。「そ」…そうだなする。「つ」…つられない。「き」…きっぱりことわる』ことが大事だということがありました。

また、中央警察署管内の交通人身事故は前年に比べ若干減少しているものの、死亡事故は増えており、高齢者が加害者・被害者で係る事故は全体の4割以上の高い割合を占めている状況です。

交通事故をなくすためには、繰り返し繰り返し確認することが重要であるとのことがありました。

研修会では、交通安全教育講師の皆さんが、寸劇で「横断歩道の渡り方」や「オレオレ詐欺に遭わないための方法」について、ユーモアを交えて分かりやすく演じていただきました。

さらに、自動車を運転しているビデオ画面を見ながら、その後起こる事故の可能性をいかに予測して事故を起こさないようにするか、「危険予測トレーニング(動画KYT)」を行いました。参加者の中でも危険を感じた箇所の数に大きな開きが見られ、運転する場合には十分注意しなければならぬ、と改めて感じました。

## ●交通安全啓発活動の実施



長野市老人クラブ連合会では、交通安全啓発活動として、交通安全運動週間(春・夏・秋・年末)に実施される啓発活動に参加協力しております。

【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

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

## 最近の特殊詐欺の手口 詐欺のキーワードを覚えよう

### キャッシュカードを狙った詐欺 (預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)

- ・他人にキャッシュカードは渡さない!
- ・警察官や金融機関の職員等をかたって、「キャッシュカードを交換する必要がある」などと言って、カードをだまし取る(すり替える)もの
- ・暗証番号+カード渡せ=サギ

### 架空料金請求詐欺

- ・電子マネーの番号を教えない!
- ・コンテンツ利用の未納料金やパソコンのウイルス感染修理等を名目として、支払いのため電子マネーを購入させ、額面金額をだまし取るもの
- ・ウイルス感染・未納料金+電子マネー=サギ

### オレオレ詐欺

- ・見知らぬ人にお金を渡さない!
- ・息子や孫、会社の上司、医療機関の職員などを名乗って電話で、「すぐにお金が必要」などと言って、お金やキャッシュカードをだまし取るもの
- ・医者+カバンなくした=サギ

### 還付金詐欺

- ・ATMを操作しても還付金は受け取れない!
- ・医療費の還付金があるなどかたって、ATMに不慣れな高齢者を言葉巧みに誘導し、お金を振り込ませるもの
- ・ATM+還付金=サギ

高齢者の詐欺被害を防ぐ！  
炭坑節に乗せて♪  
「だまされたくない音頭」

石川県老人クラブ連合会女性委員会  
が中心となり、高齢者消費者被害防  
止の願いを込め作成されました。

1 電話がなるなる 誰かいな

ヨイヨイ

孫の名前を 言うけれど

事故を起こして 困ってる

ばあちゃん助けて くれんからいや

サノヨイヨイ

2 私は絶対 大丈夫

ヨイヨイ

うまい話は 裏がある

自信があるほど 騙される

一人で決めずに 聞いてみる

サノヨイヨイ

3 確かめましたか? その電話

ヨイヨイ

引き出す前に まず相談

本当は詐欺師だ 気を付けて

大事なお金は 渡ささない

サノヨイヨイ



公益財団法人石川県老人クラブ連合会  
ホームページより

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

# 女性リーダー研修会開催

女性部長 新井ひろ子

七月十四日(金)、地区老連女性部長・女性委員、単老女性部長・女性会員等へ広く周知し、女性リーダー研修会を開催しました。

講演は、清泉女学院大学の上野里美先生による「フレイルとは」「ふまねつと運動とは」で、フレイルの意味と予防についてのお話がありました。フレイルは、健康と要介護の中間の虚弱な状態なことだと初めて知りました。最近、以前と比べてちよつとした衰えを感じたら、年齢のせいにして放っておかないで、予防が大切だそうです。朝のラジ体操操をしたり、一日三食バランスよく食べたり、友人、知人と交流をしたり、楽しく社会参加もしましょうということでした。日頃からの心がけが大切だと思います。その後、ネットを踏まないで、ステップを覚えて、リズムに合わせて歩く「ふまねつと運動」を教えていただきました。次に、折り紙の会(市老連有志の会)の横田洋子先生に



よる折り紙講習会を実施。「朝顔」と「葉」を折り、壁掛けを作りました。子供の頃に戻ったようで、嬉しかったです。

## みんなで楽しく脳と体の健康づくり♪ ふまねつと運動とは……

約50cm四方のマス目でできた大きな「網」を床に敷き、「網」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動。ステップ(歩く順番)を覚え、音楽に合わせて「ステップを間違えないように」「網を踏まないように」「ゆっくり」歩きます。



ステップができれば、歌を歌ったり、手拍子を加えます。「網」の代用に、新聞紙、ひも、テープなどでマス目を作ることもできます。

### ●「赤とんぼ」を歌いながらステップ

				ぼー
				あかとん
				こやけーの
				ゆうやーけ

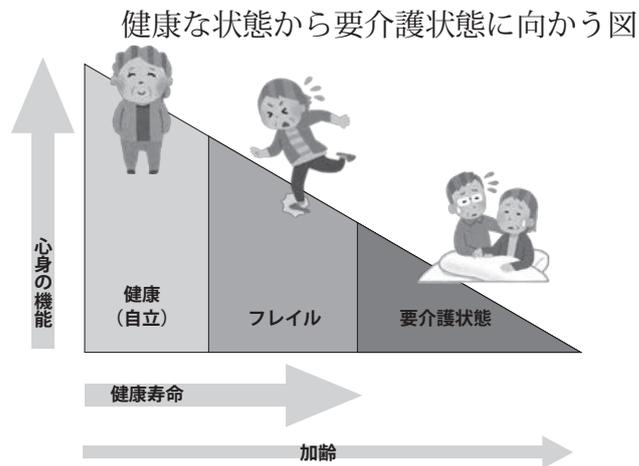
私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

# フレイルとは

- ・日本老年医学会が提唱
- ・Frailty (英) フレイルティ  
虚弱、老衰、老弱、脆弱
- ・健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

## ✓フレイルチェックしてみましょう

- ・ 6 か月で体重が 2 ~ 3 kg 減った
- ・ 以前よりも疲れやすくなった
- ・ 物が持ちにくくなった (握力低下)
- ・ 歩くのが遅くなった
- ・ 外出が減ったり人と話すことが減った



3つ以上はフレイルの可能性あり  
1つでも当てはまったらフレイル予防に取り組みましょう！

## フレイルの原因

- ①社会的フレイル……閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル……うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル……筋力や活動量が減るなど



## フレイル予防のために…

### ①運動

- <運動習慣のある方> ゆっくり3分 + 速歩き3分を交互に **インターバル速歩 15分**
- <運動習慣をつけたい方> すぐできる **朝のラジオ体操**
- <運動が億劫な方> つかまってOK 少し浮かせばOK **片足立ち1分**

### ②食事

- ・ 1日3食を心がける ・ 孤食より共食を ・ バランスよく食べる
- 👍フレイルを予防する食事のポイント **“たんぱく質をプラスワン！”**

### ③社会参加 <外出頻度、社会交流、社会参加の目安>

- ・ 閉じこもりを防ぐために **(1日1回以上) 外出**しよう
- ・ 孤立しないために **(週1回以上) 友人・知人などと交流**しよう
- ・ 健康効果を出すために **(月1回以上) 楽しさ・やりがいのある活動・参加**しよう



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

# 2023長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル開催

やってよかった 健康フェス

大会長 宮島 孝夫

令和五年九月六日(水)、四年ぶりに「2023長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」を開催する運びとなり実施しました。

これもひとえに会員皆様の大なるご協力のもと、更には長野市・長野市社会福祉協議会ならびに警察関係者の方々のご支援、ご協力があつてこそその賜物と心より感謝申し上げます。お陰様で参加者650名と実行委員65名に有志の会から宝友会・悠遊会・MG健球会等の30名と合計750名余と盛大に行われました。本当にありがとうございました。

今までは、毎年当たり前のよう  
に開催され参加してきましたが、  
令和二年一月に発した新型コロナ  
ウイルス感染症による影響によ  
り、三年間休止されてしまいま  
した。

三年のブランクは高齢会員にと  
っては参加意欲も薄れ、今回出場  
が億劫になった方もいたでしょう  
が、数十年振りに同級生や元同僚  
と再会し安否確認ができ、懐かし

さに話が咲き大変癒されたとの声も聞こえてきました。

また実行委員の皆様には、新しく役員になり経験も浅く戸惑うばかり、しかし分らないながら誠心誠意ご尽力いただき本当にご苦勞様でした。この経験が次に繋がることを期待します。有志の会の皆様には囲碁ボール、スマイルボウリング、マレットゴルフの体験や手作り品の格安販売等にお骨折りをいただき、フェスティバルを盛り上げていただき感謝いたします。

老人クラブを取り巻く環境が大きく変わる中で、高齢者の健康づくりは大きな柱の一つです。健康長寿、フレイル予防に繋がるこのイベントは、会員が一般の高齢者とも一堂に会し一緒に活動できる喜びを味わっていただけるよう、次回も期待しています。



“感涙” 熱き友情に

実行委員長 南澤 建一

早いもので九月六日の高齢者健康づくり推進フェスティバルから早二ヵ月、四年間毎年毎回会議を重ね、やっとフェスにこぎつけました。

初めて参加された皆さんも、準備に日夜ご尽力された実行委員も一人ひとりに何にも代えがたい財産“宝”を得られたのでは！

今回は、新種目にも取り組みたい。ご協力いただきました皆さん、ご来場の皆さんに感謝申し上げます。



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



**皆さんお疲れ様でした  
また来年お会いしましょう**

2024健康づくりフェスティバルは  
令和6年9月4日(水)開催予定です。

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

## 研修旅行に参加して

教養文化部長 中村孝四郎

「リニア・河口湖ハーブ・桔梗屋・甲斐善光寺・昇仙峡・ほうとう」の日帰り旅行が六月三十日(金)に催行された。当日はバス一台(34名参加)で、早朝より小雨まじりでしたが、皆様は久しぶりの旅とあって、わくわくした気分が出発。

初夏の中を経験豊かなバスガイドさんの説明に一路最初の見学地「リニア見学センター」へ。模型をもとに係の方の熱心な説明を受ける。リニア新幹線は時速200キロ以上で磁石で動くため、浮いた形での走行とか。山梨実験線の現地見分をしました。10分おきに試運転はあつという間に目前を通り過ぎてしまい、シャッターチャンスがなかなかとれない状況でした。

次に「河口湖ハーブ園」へ。紫色のラベンダーが五分咲き位でしたが公園全体からラベンダーのよい香りがたただよい、天候も晴れてきました。残念ながら富士山は望めませんでした。しかし雄大に広がる裾野は見えました。

待望の昼食は「山梨FUJI



河口湖ハーブ園で

フルーツパーク」で「三段重ねのほうとう」という豪華な料理で皆さんと交流を深め、おしゃべりや少しのアルコールが入って、楽しい昼食会となりました。

午後は桔梗屋の本社工場で信玄餅の「製造から箱詰め」にいたるまで全ての工程を見学しました。手作業で行われる信玄餅の包装はすばらしく、見学のあと買い物。皆さんたくさん買い求めていました。

次に、武田信玄公ゆかりの甲斐善光寺を参拝。長野善光寺に並んで有名であり、威厳と歴史を感じました。

最後は昇仙峡。国の特別名勝にも指定されており、「日本一の渓



リニア館にて

谷美」といわれ観光名所。花崗岩の覚円峰は高さ約180mもあり、空は曇りでしたが岩石の間をバスが通りぬけて、途中からロープウェイで山頂まで。奇岩をたくさん見ました。

帰途は宮島会長から「朝から御苦労さまでした。楽しい一日でした。また旅行に参加しましょう」と締めくくりにあいさつ。盛りだくさんの充実した旅行の一日でした。

ツアーコンダクターさん、運転手さん、バスガイドさんありがとうございました。

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

# マレットゴルフの発展を

健康増進部副部長 興村 吉美

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したものの、依然として油断の許されない感染対策が求められる中、健康増進部では、七月二十一日（金）・犀川第二マレットゴルフ場にて「長野市老連夏季マレットゴルフ大会」を開催し、77名の方々が参加されました。

当日は、朝から快晴の天気恵まれて、まさにマレットゴルフ日和の中、多くの皆さんがグラウンドに集まりました。「コロナ禍でも、普段の練習の成果を発揮したい」そんな参加者の熱意が大会本部に伝わり、選手の皆さんの笑顔があふれて活気ある大会になりました。

本大会は、九月二十一日に御代田町で開かれる県大会への代表を決める予選会を兼ねており、当日の上位の選手が長野市の代表選手に選出されました。「コロナ禍」が少しでも早く終息することを願うとともに、マレットゴルフの発展とそれを愛好する皆さんの益々のいやさかを祈願いたします。上位結果は次の通り。

(敬称略)

▽男子

- ① 矢野博信 (川中島)
- ② 太田幸夫 (更北)
- ③ 玉井洋光 (大豆島)

▽女子

- ① 中川和子 (古牧)
- ② 玉井静子 (大豆島)
- ③ 小島君江 (更北)



## 【市からのお知らせ】以前に比べて歩く速度が遅くなってきていませんか？

これは後期高齢者健診票の質問の一つです。この質問に「はい」と答えた人の割合が、長野市では、令和2年度から4年度の3年間で高くなっています。

歩行改善に効果的なストレッチと筋力トレーニングを紹介します。かかりつけ医をお持ちの方は、相談してから始めてください。痛みのある方は少しずつ行いましょう。

### 足の付け根のストレッチ



30秒  
左右  
1回ずつ

イスに半分だけ座るようにし、反対の脚は後ろに引きます。

### 脚全体を鍛える筋トレ (ランジ)



左右  
各5回

足を肩幅に開いて立ち、一歩前に踏み出し、腰を下げ、また戻す。上体はまっすぐのまま行う。



動画はこちらから

長野市公式 YouTube チャンネルで「シン・長野市はつらつ体操」の動画も公開中です。  
【お問い合わせ先】 長野市地域包括ケア推進課 / ☎ 026-224-7873

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

# 長野県シニアクラブ連合会研修会に参加して

## ●市町村シニアクラブブロック研修会

教養文化部副部長 和田一吉

県シニア連主催令和五年度ブロック研修会が六月十三日(火)、長野市内で開催されました。研修会では木島平村老人クラブ連合会の活動事例発表が行われました。特に、会員確保の面では地域のグループ活動に目を向け、グループでの加入ができるなど、加入方法を変えて会員増加に努めてきたことは大いに参考になりました。当地域においても、会員の加齢による身体的障害発生などで退会せざるを得ない会員も増加傾向にある現状です。グループ加入が良いカン

フル剤になればと思います。また「電話でお金詐欺(特殊詐欺)対応講座」が行われ、各種詐欺の種類や手口の方法を講演され、今一番家庭を悩ましている問題だと思えます。自分は大丈夫だと思っても、いざその場に直面した時、自分を見失い犯人の言うがままになってしまふ、大変恐ろしいことだと思えます。一人で判断せず、第三者に相談する等被害をこうむらないこと、「ナンバーディスプレイ」等の利用で犯人からの電話に出ない、詐欺の手口を知ることが大切だとのことでした。

動量、筋力、認知機能の低下など様々なトラブルや症状の出現によって介護という状態に陥らないように生活環境の変化を行い、日常生活に支障をきたさないような生活を送ることが大切であるとの内容でした。



## ●シニアクラブ女性指導者研修会

女性部副部長 高橋志雅子

七月三日(月)、県シニアクラブ連合会主催によるシニアクラブ女性指導者研修会が、女性リーダーの資質向上を目指し、長野県福祉事務所大会議室で行われました。

午前中は講師の先生のご指導の下、ビーズとフェルトを使ってのブローチづくりの実技講習を行いました。午後は信州スポーツ医療福祉専門学校の先生方から、「口

コモティブシンドロームとは？」と「知っておきたい認知症の知識」について講演をいただき、自身のロコモ度をチェックしたり、ロコモを防ぐ体操を実際に体を動かして行ってみたりしました。認知症予防のための「これ覚えてますか？」チェックでは、懐かしいピクレディーや松田聖子さんの映像等を見ながら記憶を掘り起こすトレーニングをしました。

また「フレイル予防についての講演」フレイルは加齢による変化で食欲、活動量、筋力、認知機能の低下など様々なトラブルや症状の出現によって介護という状態に陥らないように生活環境の変化を行い、日常生活に支障をきたさないような生活を送ることが大切であるとの内容でした。



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

## 歩行者の関係する交通事故に注意

### 「歩行者が関係する交通事故」を防ぎましょう

例年、秋から冬にかけて「歩行者が関係する交通事故」が増加する傾向があります。

特に、日没時間が早くなることから、夕暮れ時が危険です。これまで、交通事故にあったことも、起こしたこともないから、自分は大丈夫と考えるのではなく、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に交通事故防止を心がけましょう。

### 「歩行者」の事故防止ポイント

#### ①夜光反射材などを使用しましょう

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歩行者です。

ご近所への外出でも、夕暮れ時から夜間にかけて外出する場合は、黄色や白色などの明るい服装を心がけ、夜光反射材・自発光材を着用したり懐中電灯などを使用し、自分の存在を通行する車などにアピールしましょう。車に早く発見してもらうことで、交通事故にあう可能性を低くできます。

#### ②「横断歩道」を利用しましょう

横断歩道以外の場所で道路を横断して、車とぶつかる事故も多く発生しています。横断するときは、面倒でも、近くの横断歩道を利用するようにしましょう。

また、確実な安全確認をしてから道路を横断しましょう。遠くにいた車でも、気づいたらすぐ近くまで来ている場合があるため、横断中も、左右の安全確認を忘れないでください。

### 「運転者」の事故防止ポイント

#### ①早めのライト点灯を心がけましょう

夕暮れ時は車の周辺の状況が、気づかないうちに見えづらくなっています。日没の30分前にはライト（前照灯）を点灯し、見えづらい部分を少なくしましょう。

#### ②ライトのこまめな上下切り替えをしましょう

ハイビームの照らす範囲は前方約 100 メートル、ロービームの照らす範囲は前方約 40 メートルです。対向車や先行車がない場合は、ハイビームで走行し、危険をいち早く発見するようにしましょう。対向車や先行車がいる場合は、ロービームに切り替えて、速度を控えて運転しましょう。

長野市交通安全  
推進 Mascot  
『カモシレ』



### 【自転車利用時のお願い】

令和 5 年 4 月 1 日から自転車用ヘルメットの着用が努力義務化になりましたが、今年の 8 月末までに長野市内発生の高齢者自転車事故でヘルメットを着用していた方は 0 人でした。自分の身を守るため自転車利用時はヘルメットを着用するようにしましょう。

長野市地域・市民生活部地域活動支援課

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(11月~3月上旬)**

11	8	水	AM-PM	スマイルボウリング大会
	16	木	PM	教養文化部会
			PM	正副会長・教養合同会議
29	水	PM	長野市老人クラブ大会	
12	15	金	未定	年末の交通安全運動※予定
	19	火	PM	会員加入対策会
	22	金	AM-PM	女性部正副部長会議
	28	木	AM	正副会長会議
1	10	水	AM	女性部正副部長会議
			PM	女性部会
	17	水	PM	事業部会
	18	木	AM	教養文化部会
			PM	健康増進部会
	25	木	PM	常任理事会
31	水	PM	理事会	
2	9	金	PM	健康増進部会
	14	水	PM	囲碁ボール大会
	21	水	PM	教養文化部会
3	1	金	-	正副会長会議※予定
	6	水	PM	教養文化部会
	7	木	PM	芸能発表会

(10月25日現在)

※感染症の状況及び会場都合等により  
変更・中止となる場合があります。



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

**有志の会 ご案内(令和5年11月~令和5年3月上旬)**

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
<b>悠遊会</b> 年会費 1,000円 参加費無料 材料費別途 ※要事前申込	11	20	月	10:00	小物作り	裁縫道具 かぎ針 ボンド はさみ
		27	月	10:00	//	
	12	7(木)-8(金)			研修会	
	18	月	10:00	小物作り		
	1	29	月	10:00	クラフトバンド工作	
	2	5	月	10:00	//	
	2	19	月	10:00	小物作り	
	3	4	月	10:00	芸能発表会準備	
	3	7	木	PM	芸能発表会展示販売	
	<b>安来節の会</b> 年会費 1,000円 参加費無料	11	6	月	10:00	
27			月	10:00	//	
12		29	水	PM	アトラクション出演	
1		11	月	10:00	民舞踊	
1		22	月	10:00	//	
2		5	月	10:00	//	
2		26	月	10:00	//	
3		4	月	10:00	//	
3		7	木	PM	芸能発表会出演	
<b>コーラル歌音</b> 年会費 1,000円 参加費無料 歌集代 1,000円 (入会時)		11	13	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他
	28		火	10:00	//	
	12	29	水	PM	アトラクション出演	
	12	11	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	1	25	月	10:00	//	
	1	9	火	10:00	//	
	1	24	水	10:00	//	
	2	6	火	10:00	//	
	2	26	月	10:00	//	
	3	5	火	10:00	//	
<b>MG 健球会</b> 年会費 1,000円 参加費 100円	11	10	金	8:30	月例会(犀川第二)	マレット用具
	12	1	金	8:30	納会(犀川第二)	
※1月~3月休会						
<b>折り紙の会</b> 年会費 1,000円 参加費 100円 材料費別途 ※要事前申込	11	13	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド 爪楊枝
	12	4	月	10:00	//	
	1	15	月	10:00	//	
	2	26	月	10:00	//	
	3	7	木	PM	芸能発表会作品展示	

会場・講師の都合及び感染症の状況により、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 ☎090-2620-3520

# お知らせとお願い

## ニュースポーツ講習会

### 【囲碁ボール】

2月9日(金) 13:00~

会場:長野市ふれあい福祉センター5階

※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
- \*輪投げ
- \*スマイルボウリング
- \*ペタンク
- \*囲碁ボール

### 【注意】

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

## 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

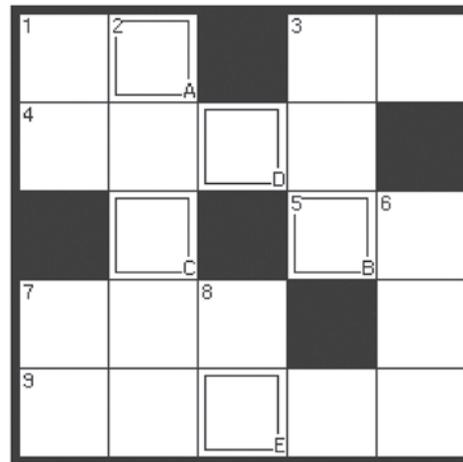
「いずみ第300号」は令和6年3月上旬発行予定です。

## お詫び

「いずみ298号」4ページ「篠ノ井地区老連会長ごあいさつ」の表記に誤りがありました。「会員拡大では、上石川6名」の箇所ですが、正しくは16名でした。お詫びして訂正いたします。

# 頭の体操 クロスワードパズル

裏表紙で答え合わせ!



### タテのカギ

- 【タテ1】書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- 【タテ2】肉食で性質のあらい動物。
- 【タテ3】からくり。組み立てられている物の構造。組み立て。
- 【タテ6】世の中のありさま。社会の風潮。
- 【タテ7】古い時代の言葉で、今では一般に使われなくなった言葉。
- 【タテ8】大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。

### ヨコのカギ

- 【ヨコ1】晴れた寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物。
- 【ヨコ3】海水や地中からとれる白くてからい物。
- 【ヨコ4】西洋の音楽。
- 【ヨコ5】商品をならべて売っている所。商店。
- 【ヨコ7】少しの雪。少し降る雪。
- 【ヨコ9】二つ以上の流れが集まって、一つの流れになること。

### 解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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

# 慶賀を祝う

長野市老人クラブ連合会  
会長 宮島 孝夫



長野市老連では、毎年「敬老の日」に因み、長寿祝・結婚祝を対象者の方にお祝いしております。

会員が大幅に減少したにもかかわらず、今年度は白寿29名・米寿320名・金婚60組・ダイヤモンド婚51組を迎える会員の皆様に祝状と祝品をお渡し、昨年と同程度の皆様が慶賀の榮に浴しました。山あり谷ありの人生、喜怒哀楽と様々な経験に打ち勝ち、本日を迎えられるおめでとございます。

表彰伝達式は、各地区老連で創意工夫を凝らし実施しております。

受賞者からこんな声がありました。「金婚・米寿・ダイヤモンド婚全体的にだったので、今度は白寿を目指し頑張る」これからも健康に留意し老人クラブ活動にご尽力賜りますようお願い申し上げます。



写真提供：安茂里地区老連

## 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。

## クロスワードパズル 答え

シ	モ	シ	オ
ヨ	ウ	ガ	ク
ジ	ミ	セ	
コ	ユ	キ	ソ
ゴ	ウ	リ	ユ

モミジガリ

## 面白い作品たくさん 作品紹介



今年も  
作りました



役員作  
すすきのバッタ



ネックレス

悠遊会の  
皆さんの作品



クラフト人形



がま口



小物入れ

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