

シニアクラブの歴史と現状

皆さんこんにちは。お元気にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

今回は、長野県のシニアクラブの歴史と現状を辿ってみたいと思います。

戦後の混乱の中で、高齢者が自らの健康づくりと仲間と支え合いながら住みよい地域づくりを実現するため、組織づくりの気運が高まり、県下各地域に老人会（クラブ）が結成され、活動が始まりました。長野県では当初結成された県下19市町村により、昭和35年に長野県老人会（クラブ）連合会を設立し、第一回の大会を開催しました。今年で63回になります。その後市町村単位で続々と老人会が結成され、昭和38年までの間にほぼ全県の市町村が県連に加盟し、会員24万人を擁する大組織となりました。名称も老人クラブから高齢者クラブに、更に令和3年には長野県シニアクラブ連合会となり今日に続いています。

活動は県連が指導者研修会や婦人（現在は女性）の研修会等を開催し、老人の地位の向上や生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、住みよい地域づくり等の活動を続け、今日まで脈々と受け継がれて参りました。

長年に亘り先輩たちにより築いて来られた活動は各地域で大きな成果をあげて参りました。

しかし、今私たちシニアクラブは大きな課題に直面しています。それは高齢者が増加しているにもかかわらず、私たちの仲間である会員が減少していることです。各地域でクラブが消滅していく原因は役員のみ手がないと言うことです。

先輩たちが今日まで60余年にわたり懸命に築きあげてこられたシニアクラブが消滅してしまうことは、誠に残念です。このことは単に私たちのクラブだけの問題ではなく全県、全国の課題でもあります。是非とも復活して欲しいと願っています。

先輩の今日までのご努力に思いを馳せ、クラブの復活と会員の増強にご協力をお願いいたします。

〔東御市シニアクラブ連合会会長 唐澤光章〕

敬老会に思う

去る9月16日敬老の日に因んで本海野白鳥会の敬老会が開催された。4年ぶりでした。4年前の2019年10月12日台風19号により長野県の千曲川沿線市町村に、大打撃が加わり東御市に於いても、田中橋の決壊陥没、本海野では白鳥堤防の崩落護岸流失、本海野橋の決壊があり、幸い人身事故がなく助かりました。ご承知の通り日本は災害列島、地震は毎日どこかで発生しており、又豪雨被害も6月の梅雨期から9、10月と台風シーズンでもあります。最近では地球温暖化の影響か台風の発生地域と進路が変化して、異常であります。2019年の19号は正に典型的なコースであり小笠原諸島の海域から直接日本列島静岡県伊豆半島へ勢力を落とさないまま上陸し、長野県を縦走して県下東北信に被害をもたらしました。（過去にも江戸中期寛保2年「戌の満水」と称する豪雨災害もありました。）時を同じくして、この年の12月頃から全国を恐怖に陥れた「疫病」コロナ感染症が蔓延し国民を恐怖に陥れました。会議、会食の禁止。旅行、イベントの自粛規制。国民はマスクをし、今年5月ようやく緩和され、飲食を伴う敬老会も出来ました。これを機に日々の生活が平常通り出来ますようお願いばかりです。

〔本海野 白鳥会 会長 丸山恒男〕

新屋 百寿会花壇管理の紹介

新屋百寿会は、本年度東御市シニア連合会登録、男49人、女58人で合計107人の構成で活動中です。

何といても浅間サンライン新屋交差点から上田方面に向かう道路沿い恒例の花壇管理です。5月12日に東御市より花の苗(1,200本)を頂き、翌13日植栽し花壇管理を始めました。

植栽本数は本年、日日草(赤、白)、サルビア(赤、紫)、マリーゴールド(黄、橙)合計7,200本でした。

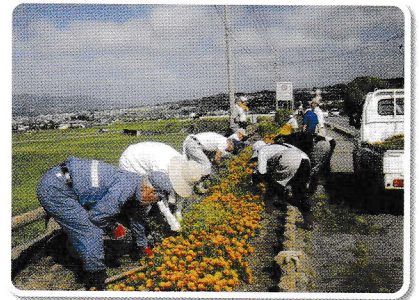
コロナ感染前は園児、小学生、区民、老人会員の植栽でしたが、本年は会員のみでした。

信州ふるさとの道ふれあい事業(アダプトシステム)活動に係る必要物品支給を申請し、ご協力を受けながら新屋交差点から上田方面へ3か所、合計113mの花壇で植栽、除草等管理し、最後に花壇の片付けをして翌年の準備をします。本年度は植栽後、記録的な猛暑で、また、降雨量も大変少なく花壇管理10数回と花壇灌水は9月末まで延べ58回の作業は、悪戦苦闘でした。

他にも年間行事を計画しましたが、コロナ感染防止のため仕方なく計画断念がありました。

新屋百寿会は花を育てながら「皆の和」も育てています。

[新屋 百寿会 会長 野口賢吉]



金井常盤会も楽しくやっています

コロナ禍の厳しい規制も解除され、ようやく日常の生活に戻ることが出来ました。

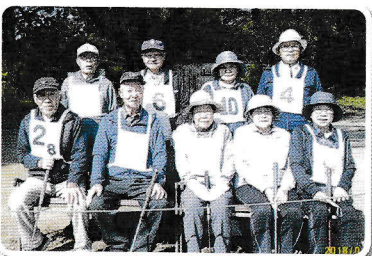
私たち、金井常盤会は規制解除と共に例年の活動を昨年からはじめました。

今年の会員は、正、準会員含め48名で75歳から95歳まで平均年齢は約86歳と大変高齢者会員となりましたが、みんなで元気に、楽しく活動をはじめました。

年間の主な事業は、体操クラブ活動、ゲートボールクラブ活動、そして研修旅行、ボッチャ大会、お花見会等を行っております。

体操クラブでは、一般の方も受け入れ約20名の会員で毎週水曜日の午前中、区の公民館で約2時間程、東御市の指導を受け、ずくさち体操とボッチャを楽しんでいます。

特に今年は、ボッチャで祢津地区の分館球技大会で優勝、また市の福祉団体交流会のボッチャ大会でシニアクラブ連合会代表で優勝と素晴らしい成績を収めました。これからも勝敗は別として楽しくやっていきたいと思えます。

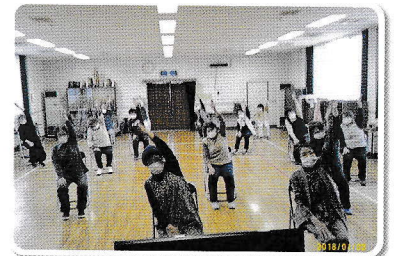


次にゲートボールクラブは、会員10名で毎週金曜日に約2時間程、区の神社広場で、また冬は市の屋内ゲートボール場で、これも体操と同じく1年間通してやっております。

この他に研修旅行です。昨年は坂城町の「刀の展示館」の見学、そして上山田温泉へ、今年は茂田井宿、大澤酒造、望月民族資料館を見学し、春日温泉へと向かい、温泉に入り、語らい、笑い、親睦を深め楽しい交流会を毎年やっております。

私たち常盤会は、これからも年間通して活動する2つのクラブ活動と、常盤会全体で行う各事業の3つの柱で元気に楽しく、健康寿命を延ばしていきたいと思えます。

[金井 常盤会 会計 土屋熊之]



和地区シニアクラブ連合会会長としての活動を振り返って

令和5年度の和地区連合会会長を引き受けて半年余りが経過しましたが、様々なイベントに参加して広域的な活動内容を見聞きました。

1. 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

6月8日(木)、ベルウィンこもろにて市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会に参加、県シニアクラブ連合会長の唐澤光章氏の挨拶の後に各地区の活動事例発表がありました。



した。団塊の世代がシニアクラブに入る頃の活発な活動から徐々にシニア人口が減り活動そのものが衰退傾向にあるため、それぞれの地区では創意工夫をしながら会を継続させる努力が発表内容から感じられました。

2. 東御市和地域づくりの会と市役所のコラボイベント

10月7日(土)、東御市への移住定住希望者(すでに移住して間もない家族も含む)と地元住民との懇親会を開催しました。和地域づくりの会と東御市シティプロモーション係が共同で企画し、参加した移住定住希望者と共同でおやき作り、和コミュニティの裏手にある旧教員住宅をリフォームした体験宿泊施設の室内壁塗り、ビバー草刈り機を使っての雑草除去、それらの体験後に企画したスタッフを加えた参加者全員で地産材料を使ってバーベキューを行い、懇親を深めました。



[東御市シニアクラブ連合会 和地区 会長 堀修]

東深井・九十九会会長としての活動を振り返って

令和5年度九十九会会長を引き受けて半年余り、主な活動を述べます。

1. 東深井九十九会創設以来初の100歳祝賀について

深井稔さんが東深井九十九会初の満100歳を迎えられ、前日に東御市長がお祝いの訪問を実施、9月22日(金)は東御市シニアクラブ連合会の唐澤会長と九十九会会長の堀修で自宅を訪問して唐澤会長から賞状と賞状入れの額、東深井区からは九十九会として初のお祝い金を手渡ししました。

2. 東深井区独自の運動会(恒例行事)に代わるポッチャ大会について

東深井区では毎年8月末の休日に実施する独自の運動会が恒例となっていました。昨今の事情により運動会は廃止することになり、代わるイベントを模索した結果、分館長や区三役と共に九十九会も協賛する形で今年度からポッチャ大会を企画しました。

10月15日(日)、午後1時から区民二十数名の参加で初のポッチャ大会を実施しました。東御市スポーツ関係者3名を招きルール説明の後、準備体操をして参加者を6グループに割り振り、各人が2回の対抗戦を体験して競技の面白さを確認しました。小学校低学年の児童も参加して大人も子供も楽しめる競技を堪能しました。今後の普及にも期待が持てました。

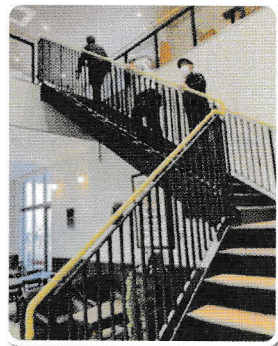
[東深井 九十九会 会長 堀修]



Nana's に行こう!

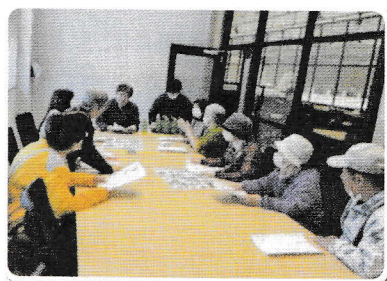
片羽末広会の活動

本年度最初の試みとして、4月27日木曜日の平日ですが高齢者の買い物支援ということで、近くに出来たスーパーマーケット「Nana's に行こう!」という企画をしました。初めての企画でしたが、参加者7名役員合わせ11名で実施できました。近くのおらちのえんがわ前に集合し歩いていく人たちと、車で現地に集合する人たち、それぞれの行き方を選択しました。到着すると常務店長のお出迎え、常務さんからご挨拶をいただき、まずは店内を案内していただきました。普段は見られないバックヤードも見せていただき、とっても参考になりました。当店の目玉商品で当店でしかない珍しい商品などの説明をいただき、店内を一巡した後、事務室にてさらにスーパーマーケットが当地に出来た経緯や経営の在り方等についてもご説明をいただきました。なぜ「ナナズ」の名称にしたのか、それは社長さんのご令嬢のお名前だということが分かりました。納得!



説明の後、食堂にあるドリンクバーをみんなで体験しました。まずはドリンクバーの券を購入。150円は当会の会計から支出。券をカウンターに提示し引き換えにコップを受け取り5～6種類の飲料の中から選択します。おかわりは自由で何杯でもOKでした。テーブルを囲みお店の印象などおしゃべりを楽しみました。参加者のみなさんの声は「スーパーマーケットがずっとここで営業を続けてほしい」「年を取ったらスーパーが近いことが一番大事だね」でした。

説明の後、食堂にあるドリンクバーをみんなで体験しました。まずはドリンクバーの券を購入。150円は当会の会計から支出。券をカウンターに提示し引き換えにコップを受け取り5～6種類の飲料の中から選択します。おかわりは自由で何杯でもOKでした。テーブルを囲みお店の印象などおしゃべりを楽しみました。参加者のみなさんの声は「スーパーマーケットがずっとここで営業を続けてほしい」「年を取ったらスーパーが近いことが一番大事だね」でした。



おかわりは自由で何杯でもOKでした。テーブルを囲みお店の印象などおしゃべりを楽しみました。参加者のみなさんの声は「スーパーマーケットがずっとここで営業を続けてほしい」「年を取ったらスーパーが近いことが一番大事だね」でした。
[片羽 末広会 会長 牛山廣司]

中屋敷シニアクラブ「^{す み れ かい}寿美齡会」



当会は65歳以上のシニア世代によって組織され、現在69名の方が加入されています。

日頃は中屋敷の入り口にある「ふれあい花壇」や公民館の花壇の草刈りや水やりなどを行い、美化活動に務めています。行事では春に傘寿・米寿の方をお祝いする「長寿の祝い」、秋には「慰安旅行」を実施しています。今年は志賀高原で29人が参加しました。ビンゴや輪投げなどで大いに盛り上がり、翌日は好天の中、横手山・渋峠まで足を延ばし、紅葉と北アルプスの絶景を楽しむことができました。1月には「新年会」があります。どんな企画にしようかと役員で頭をひねっています。公民館主催の文化祭には「会」として参加し、合唱などで盛り上げています。

健康活動にも積極的に取り組み、区の福祉委員会主催の健康行事には毎回30名以上の会員が参加し、健康づくりを進めています。

活動を進めて行くうえで大切なことは会員の参加意識を高めることです。そのためにニュース「寿美齡会だより」を発行し、その時々会の状況を欠席された会員にもお知らせしています。すでに7号を数えます。

[中屋敷 寿美齡会 会長 若林幹雄]

フレイル

私が所属するシニアクラブ白鳥会の会員も高齢化が進み、鬼籍に入った方、施設に入所した方、また、デイサービスに通う方が多くいます。運動の為にマレットゴルフは前々から途切れることなく行っていますが、年々参加することに難儀しています。危険な暑さや、1月、2月の寒さは身に凍みます。



今、ポッチャは長野県で東御市が一番盛んだと言われていて、冬のスポーツにはもってこいです。さっそく今年の5月にポッチャ部を立ち上げました。他の地区も盛んにポッチャ大会が行われています。白鳥会は、ふれあいセンターの2階にコートを張り、誰でも投げられ、審判が出来るようにと、ポッチャサポートの会に協力頂き、審判の勉強をしながら投げています。忙しいですよ。ポッチャは中々奥が深く面白いスポーツです。これから少しずつ回数を増やしポッチャが浸透していけたらと思います。抜けて目なく東信ジャーナルに、マレットゴルフの結果やポッチャの活動を投稿しています。紙上をお借りして生きてるコールをしています。東信ジャーナルを見た方が「また1位か」と声をかけてくれます。

東御市は、地域での介護予防サービス充実のため住民主体のサービス「介護予防住民指導者養成講座」を受けた方主体で「どす来いクラブ」（通所型サービスB）を今年10月に発足させました。

脳トレ体操や、頭を使う指の運動、国の名前、花の名前などを風船や鞠を使って言い当てたり、歌あり、「今日は何の日」などと昔の出来事を紐解いたりして数時間過ごし、送迎付きのサービスをしています。これから私たちは、転べば骨折、入院して、退院する頃には認知症がついてくる。車いす生活になり、お金もかかり周りの人にも気を遣い自分らしい生活が出来にくくなる。介護保険に頼らない、使うのも先の話になるように、自分の足を使い、自分らしい生活を送る為に、ずくをだしてマレットやポッチャで体を動かし、元気なじいちゃん、ばあちゃんにいられるように少しの努力をしましょう。

〔本海野 白鳥会 丸山京子〕

フレイル予防で健康寿命をのばそう！

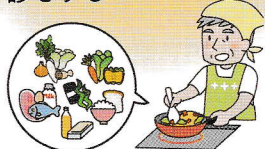
加齢ともなると気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の『虚弱』な段階が、【フレイル】です。自立して生きがいのある生活をするためには、元気で活動できる『健康寿命』をのばすことが大切です。そのカギとなるのがフレイル予防。フレイルに早期に気づいて、予防することが健康寿命をのばすことにつながります。地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んで、さらなる健康寿命の延伸をめざしていきましょう。



栄養

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする



フレイル予防の【3つの柱】

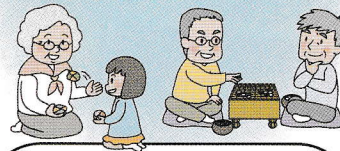
運動

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす



社会参加

- 趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす



人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高いという調査研究が発表されてます

シニアクラブに加入して 一緒に健康長寿を目指しましょう

高齢者にとって健康長寿は誰もの願いです。長寿の喜びを実感し、仲間と一緒に笑い、語り、交流し、生涯にわたり自分らしく安心して地域で暮らしていきましょう。



①

つどいの場に参加

シニアクラブの活動に参加すると、いろいろな人と出会えます。お茶会やカラオケに参加して、多くの仲間と会話することで、脳が活性化し健康の増進につながります。

②

仲間との運動で健康増進

シニアクラブで行っているマレットゴルフや体操、健康ウォーキングへの参加が、体力の維持、健康の増進につながります。



③

仲間と笑いあいで健康増進

「笑う門には福来る」という、ことわざがあります。笑いが健康にとって大切なこととされています。シニアクラブで、仲間と笑いあうことが健康の増進につながります。

④

社会活動の参加で健康増進

シニアクラブの行う環境美化活動や住みよい地域づくり活動に参加し地域での役割を担うことにより、達成感や満足感などの多くの精神的な喜びが得られ、健康の増進につながります。

⑤

心の安らぎ、充実感で健康増進

シニアクラブに入会すると多くの仲間ができ、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ちます。

シニアクラブに加入するとこんな特典も

シニアクラブでは、会員を対象に、県内外のホテルや旅館、店舗、美術館等で特典（割引等）を受けられるNAGANO SCカードを発行しています。詳しくは、長野県シニアクラブ連合会へお問い合わせください。



シニアクラブに加入するには

お近くのシニアクラブ会員を通じて加入するか、東御市シニアクラブ連合会
電話 0268-75-5090
へ、お問い合わせください。地域の単位クラブを紹介します。

地域にシニアクラブのない方は、**新しくシニアクラブを作りませんか？**
市町村シニアクラブ事務局、又は長野県シニアクラブ連合会(026-228-0303)へご連絡ください。