

伊那

第30号
令和6年1月

市高連だより

発行 伊那市高齢者クラブ連合会 〒396-0023 伊那市山寺 298-1 (伊那市社会福祉協議会内) TEL 0265-73-2544

編集・制作 株式会社ニチコミ 〒422-8067 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7階 TEL 054-283-5424 <http://www.nichicomi.com>



☆ 女性部技能講習交流会 ☆

毎年行っており、女性部の活動の中で、最も関心・興味そして参加者の一番多い行事が技能講習交流会です。毎年、伊那・高遠・長谷の3会場で開催し今年も約70名の参加で「かんたんにはできるブローチ」を作りました。それぞれの会場で、市の保健師さんや栄養士さんからも、心と身体の健康のお話をお聞きしました。

調理実習の代替えとして、宅配のお弁当のシステムを紹介し、伊那は会場で試食、高遠・長谷は、持ち帰りでの体験をしました。宅配システムでは1個からでも配達して下さることや、地域も関係なくどこでも行きますよ…と返答いただき、これからの生活に役立つ情報としてお話ししました。

●会長挨拶

境高齢者クラブが全国表彰



伊那市高齢者クラブ連合会

会長 樋代 義男

日頃より市高連の活動にご理解、ご協力いただき感謝申し上げます。年度末を控えて

各クラブにおいても何かとお忙しいところと存じます。残った活動に取り組んでいただきたいと思います。4年前に発生した新型コロナウイルス感染症も、昨年5月より感染症法上の位置付けが5類に引き下げられ、今まで制限していた活動が再開できてよかったですと思います。コロナ禍を体験し、高齢者クラブにおける人と人の絆を大切にしている活動の重要性が一層高まっています。

高齢者クラブを取り巻く環境が大きく変わる中でも、これまで長年にわたり培った知

識や経験を活かし、誇りと生きがいをもって活動していくことが、私たち高齢者クラブの役割であることには変わりはありません。皆さんと一丸となって、クラブ活動が以前のように積極的に展開され、会員の皆さんが仲間と一緒に活動できるよう推進してまいります。

特に会員加入促進の取り組みについては、発足時の半分でこのままでは危機的状況です。従来の声かけに加えて、会員減少の要因になっている、休会・脱退クラブの防止、復活と新規クラブの立ち上げについて、積極的に推進したいと思えます。皆さんご協力お願いいたします。

また、明るいニュースもございました。昨年10月に県シニアクラブ大会が行われた折に境高齢者クラブが全国老人クラブ連合会表彰で活動賞をいただきました。おめでとうございます。伊那市高齢者クラブとして誇りに思います。嬉しいです。これからもクラブ活動にご尽力ください。

おわりになりますが、会員皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。



●就任挨拶

住み続けられる地域へ



伊那市社会福祉協議会

会長 林 俊宏

令和5年5月17日から篠田会長の後任としてお世話になり、半年あまりが過ぎましたが、引き続き「ふれあい 支え合い 助け合う お互い様の地域づくり」を目標に、地域の皆様が抱える福祉課題の解決に向けた事業や、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう各種サービス事業に取り組んでまいりますので、よろしくお願ひします。

されていることとお喜び申し上げます。

私は後期高齢にはまだですが、70歳を過ぎ、地元の蕎麦を打つ会に入れてもらい、一周り上の先輩方に指導を受けています。また、同年代の間と月1回程度集まって世間話をしています。そうした仲間の話聞いてみると、地区の役員になることも多いからか、「昔はあであった、こうだった」というように、地域の歴史・行事・文化等が話題になることが多々あり、各地域の歴史・文化・伝統行事・自然を絶やすことなく、次の世代に引き継いでいくことが高齢者の役割ではないかと考えるようになりました。

高年齢クラブの皆様は、昭和・平成・令和と、長年にわたりご苦労なさって社会の発展に寄与されてきたわけですので、最近の高齢者向けの本にあるように、「感謝の気持ちは忘れることなく、自分の思ったことは口に出し、我が儘も言っ、好きなものを食べて、好きなことをして」過ごされてよいのではないのでしょうか。

高年齢クラブの皆様におかれましては、ここ3年間はコロナ禍で活動がままならなかったでしょうが、令和5年5月に5類への見直しが行われたことにより、各地域においてさまざまな活動が再開され、親睦や地域活動等に寄与

高年齢者の役割ではないかと考えるようになりました。

ぜひ、地域の良き歴史・文化・伝統行事・自然を、皆様の体験・経験を活かして次の世代へ継承していただければと思います。また、併せて皆様の知恵を、地域の発展に活かしていただきますようお願いいたします。

高年齢クラブの皆様は、昭和・平成・令和と、長年にわたりご苦労なさって社会の発展に寄与されてきたわけですので、最近の高齢者向けの本にあるように、「感謝の気持ちは忘れることなく、自分の思ったことは口に出し、我が儘も言っ、好きなものを食べて、好きなことをして」過ごされてよいのではないのでしょうか。

高年齢者の役割ではないかと考えるようになりました。

高年齢者の役割ではないかと考えるようになりました。



伊那市高齢者クラブ連合会の活動報告

第63回長野県シニアクラブ大会 開催

10月31日(火) 須坂市メセナホール

令和5年度県シニアクラブ大会が10月31日に須坂市のメセナホールで開催されました。前回に引き続き長旅での参加になりましたが、今年度は理事全員の参加を募り、表彰者を含め14名で参加しました。



伊那市高齢者クラブはここ数年毎年のように表彰していただく対象に推薦され、表彰を受けています。今年度は長年、溝口高齢者クラブのために会員育成やクラブ活動にご尽力いただきました。中山昌計様が、育成功労表彰を受け、壇上にて表彰上の授与と代表謝辞の挨拶をされました。

全国老人クラブ連合会よりクラブ活動に対する評価として「活動賞」という表彰を、「境高齢者クラブ」が受賞されました。常日頃からさまざまな活動に対し、高評価をいただき、これからの活動の励みになると会長さんも話されています。



活動賞 境高齢者クラブ

表彰を受けられた方々

☆長野県シニアクラブ大会

〈育成功労表彰〉

溝口高齢者クラブ 中山 昌計様

〈加入促進優良クラブ(新規会員数5名以上)〉

下手良高齢者クラブ様

水上長生会様

貝沼明笑会様

(伊那市クラブ大会にて委託表彰)

☆全国老人クラブ大会

〈活動賞〉

境高齢者クラブ様

伊那市高齢者クラブ連合会の活動報告

第18回伊那市高齢者クラブ大会 開催

10月6日(金) 伊那公民館

令和5年度伊那市高齢者クラブ大会が10月6日に伊那公民館において開催されました。コロナ禍を経て4年ぶりの通常開催とし、参加者も制限なく会長をはじめ単位クラブ役員、女性部、表彰者を含む約90名が参加しての大会となりました。



大会の様子

令和5年度伊那市高齢者クラブ大会が10月6日に伊那公民館において開催されました。コロナ禍を経て4年ぶりの通常開催とし、参加者も制限なく会長をはじめ単位クラブ役員、女性部、表彰者を含む約90名が参加しての大会となりました。

樋代会長の挨拶では「高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自立した生活を営むため、健康長寿やフレイル予防につながるクラブ活動への期待は大きくなっている。長年培った知識や経験を活かし誇りと生きがいを持って活動することが、我々の役割」とありました。

表彰は人材育成に貢献した育成功労表彰、活動に尽力した優良会員表彰、活動が盛んな優良クラブ表彰に対し樋代会長より一人ひとりに表彰状が手渡されました。

始めに、昨年度の大会以降お亡くなりになられました会員の皆様に黙祷を捧げました。県シニア連のテーマソン

来賓の伊那市長が欠席のため代理の伊那市役所保健福祉部長村松義隆様、伊那市議会議長白鳥敏明様、伊那市社会福祉協議会会長林

俊宏様よりご祝辞をいただき、錦上に華を添えていただきました。

例年同様「大会宣言」を、平岩副会長より提案いただき、会員の拍手で認めていただき、今後の活動の指針が決まりました。

講演会では、伊那市総合型地域スポーツクラブヨガ講師、笑いヨガティーチャー、認知症予防ゲーム認定リーダーである鈴木和江先生による「笑って楽しく元気に過ごしましょう」をテーマに笑いヨガの講演がありました。



笑いヨガの講演

笑うことは、ストレスの解消、免疫力アップ、血行が良くなる。表情筋を鍛えることにより、リフレッシュして人間関係もよくなる等話され、実践・体験させてもらい、なんだか若返った気がしました。

(副会長 中村 晴二)

表彰者一覧 ※敬称略

●育成功労者表彰

池上 功 (沢渡高齢者クラブ)

●優良会員表彰

水上長生会

小池 康子 (17年)
川北町高齢者クラブ

竹村 琢子 (16年)
福澤喜久雄 (15年)
吉瀬 茂生 (12年)
野口高齢者クラブ

後藤 恵子 (16年)
桐山 菊美 (16年)
非持山高齢者クラブ

北原 武子 (13年)
北原 利男 (13年)
北原 嘉人 (12年)
沢渡高齢者クラブ

●優良クラブ表彰

阿曾 節子 (11年)
飯島 弘子 (11年)
小沢きよ子 (11年)
北原 千根 (10年)
塩澤トシ江 (10年)
三澤 幸栄 (10年)
平澤 文子 (10年)
野口高齢者クラブ

(会長 畑 靖人)
沢渡高齢者クラブ
(会長 寺山 増市)

非持長生会
(会長 中山 眞)

伊那市高齢者クラブ連合会の活動報告

ポッチャ交流会開催

12月13日に体育部主催の第2回ポッチャ交流会を、伊那公民館講堂において行いました。

前回に続いて第2回ということで、各クラブの関心度も高まったおかげか、師走の忙しさにもかかわらず14チーム69名の方々が参加してくださいました。

ゲームにあたっては、まず競技方法について実技を含めて説明し理解度が増したと感想をいただきました。

競技は14チームを3ブロッ

クに分けて、各ブロックリーグ戦で試合を行いました。競技は交流会ですので、第一に参加メンバーの交流、親睦を目的として熱戦の中にも和気藹々と楽しく進められました。そして皆様「ほど良い疲れを感じた運動のひとつだった」とのご意見もいただきました。

去年は3年に及ぶコロナ禍からの規制も解かれ、徐々に従来の生活様式に戻ってきました。そんな中でこのポッチャ競技についても、活動に取り入れているクラブさんも増えてきている様子で、我々高

齢者にとっては運動量の負荷も適度で、天候にもかかわらず気軽に楽しく誰もができるスポーツだと思えます。人生100年時代、お互いに元気で健やかに日々過ごすために、ポッチャもひとつの糧として楽しんでいただければと思います。

会の実施にあたってはまだ不備な点もあったかもしれませんが、せんが、本年もさらに改善し、開催したいと思えます。ご参加をお待ちしております。

参加クラブの皆様、今交流会を盛り上げていただきありがとうございました。

(市高連 体育部)



思い出投稿

ユーマーコンブクロ (敦盛草)

ますみヶ丘シニアクラ 清水 満

1. はじめに

敦盛草を伊那市長谷では、ユーマーコンブクロ(夢小袋)と呼んだ。夢の小さな袋とは楽しい呼び方である。

大分前のことだが、伊那里村(現伊那市長谷)の浦集落を訪れたことがあった。この村は平氏最期の地、壇の浦にちなみ名付けられ、平家の落人村と言われていた。村の入口に玉垣に囲まれた先祖の墓があり、周囲に紅紫色大型の花をつけた敦盛草が咲いていた。平敦盛が背負っていた母衣に、袋状にふくらんだこの花の唇弁が似ているところから名付けられたという。母衣は鎧の背に付け存在を示す標識になり、流れ矢を防いだ。



敦盛草

平家村むら守るかに敦盛草

2. 敦盛草

寒冷地に生息するラン科の多年草。茎は30cmから50cm。10〜20cmの楕円形の葉を3〜5枚互生する。花は袋状の唇弁の紅紫色でおおよそ5cm。1997年に国の「特定国内希少野生動植物種」に、2004年に県の「特別指定希少野生動植物」に指定された。絶滅危惧種になったのは、山野草ブームによる乱獲・鹿の食害・笹の繁茂が原因とされている。また、暑さに弱いこの花は、地球温暖化もその一因ではないだろうか。

幸若舞・歌舞伎などに取り上げられている。

この時、錦の袋に入れた「青葉」という名笛を持っていた。小学唱歌「青葉の笛」に「一の谷のいくさ破れ討たれし平家の公達あわれあかつき寒き須磨の嵐に聞こえしはこれか青葉の笛」と平敦盛のことが歌われている。

4. 保護・育成活動

上伊那農業高校生命探求科「植物コース」では、16年前から敦盛草の保護・育成活動に取り組み、バイオテクノロジーによる無菌培養の方法を確立した。美ヶ原高原の敦盛草の保護・育成には8年前から取り組んでいる。6月に人工交配した株から、8月に鞘を採取し、同校の無菌室で培地に種を蒔いた。その苗を移植し順化させている。5年前から企業

同じラン科に力強い草姿の熊谷草と名付けられた種もある。花は黄緑白色で、低山に生育できる熊谷草の栽培は、敦盛草に比べ比較的やさしく群落に生育している人もいる。

3. 平敦盛

平敦盛は平清盛の弟・経盛の末子。

一の谷の合戦に参戦。平家側が敗れ、騎馬で沖の船に脱出しようとした時、熊谷次郎直実に呼び戻され、引き返し討ちの後に、討たれてしまう。能・文楽・

や長野県と「生物多様性パートナーシップ協定」を締結。提携した企業から専用の大型育苗機器の提供を受けた。産・学・官で保護事業を推進している。

立派な花を咲かせるようこの取り組みに期待したい。

伊那市高齢者クラブ連合会の活動報告

女性部だより
笑顔の時間を大切に

数年前、前老人会長の井口公雄さんから老人会へ入ってほしいとおさそいを受け、お仲間に入れていただきました。皆さんが大勢集まる楽しい会に参加させていただきますよ！思い出になりました。

フェルトに葉脈とビーズを飾り、一人2個ずつ作りました。世界に一つの個性あるブローチです。私は早速カーディガンにつけ、毎日愛用しています。

その後、保健士さんや栄養士さんによる大変よいお話を聞きました。健康で長生きするために日常生活に取り入れていきたいものです。また、体操もあり体が軽くなったような気がしました。帰りには体によいお弁当をいただきました。身近にそのようなお弁当屋さんがあることを初めて知り、体調の悪い時など気軽に利用したいと思いました。

ただき、2班に分かれて点数をつける等して程よく体を動かしながら2時間あっという間に過ぎてしまいました。帰る時には雨も止み、プレゼントもいただいて帰りました。

お忙しい中、丸山さんのご好意により私たちに笑顔になる時間を作ってください。ことに感謝し、今後も会員の皆さんと交流できる機会を持てるよう、健康に気をつけたいと思っております。

(西高遠 広瀬千代美)

昨年は6月18日に丸山宏一さんによるコンニャク作りに参加しました。テレビでコンニャク作りの大変さを知っておりましたが、前段階の大変なところは丸山さんが作ってきてくださり、私たちは仕上げをしました。5班に分かれ、丸山さん指導のもと出来上がったコンニャクは、市販のコンニャクでは味わえない美味しさで昼食にいただき、参加した皆さんとも交流ができました。

10月14日はブローチ作りをしました。葉っぱの形の

11月17日は相にく雨降りでしたが出かけました。人数は少なかったのですが、

今までのことのない珍しいゲームの数々を教えてい



我がクラブ紹介

得意を活かして健康長寿

小沢いきいきクラブ 小坂美恵子

伊那市高齢者クラブ連合会の女性部は、テーマとして「伸ばそう！健康寿命・担おう！地域づくり」を掲げて活動していますが、コロナウイルス感染症拡大により活動の自粛、休止となり、私たち高齢者の心身の活力低下が心配されました。しかし、感染症区分が5類になり、ようやく活動再開の目処が立ってきました。女性会員の皆様には、仲間の輪を広げ、楽しいクラブづくりをよろしくお願いいたします。

私たち小沢いきいきクラブは健康増進のため身体教育が必要と、地域の女性が集まって体操教室を始めました。そして、活動が大きくなり、平成5年に、伊那市高齢者クラブの仲間に入れていただきました。女性の得意とする、ウエス・雑

巾づくり、新聞紙のごみ袋折り、自作野菜漬物の持ち寄り、クリスマス会、忘年会、新年会、マスク・ブローチ作り、花壇の花を育てるなど、笑ってしゃべってみんなが仲良くなって、頑張って支えあって暮らしていこうねと語り合っています。

コロナの緩和から、人と人とのつながり・支え合い・気持ちの分かち合い・仲間づくりなど、いつかす



協力して雑巾づくり



仲良く活動しています



元気に草刈り

ればいいのではなく、今の今活動をしていくことが大切と実感しています。

我がクラブ紹介

力を合わせ再スタート

下手良高齢者クラブ 竹中 茂二

「生涯現役」地区のため「生涯現役」地区のため「医学微生物学研究所」や手に何か残そう、そんな合言葉に下手良高齢者クラブの継続を考えました。平成26年まで長期にわたり率先して会長を勤めていただいた方が亡くなり、その後平成30年まで休会状態でした。その間伊那市や伊那市社会福祉協議会から熱心な働きかけがあり、歴代区長、公民館長、民生委員等も結成に向けて努力してくださり、平成30年度の区長の熱心な行動と決断により再会の運びとなりました。高齢者になっても素晴らしい郷土を愛し、将来の子どもたちに夢をつないでいってもらうために、高齢者も目的を持ち何か活動しようという気運が高まり会員22名での再スタートです。

地区内には高齢者を雇用していただいている企業



子どもたちと楽しくボッチャ

「医学微生物学研究所」や手良総合グラウンド・マレットゴルフ場があります。過去に実施した事業として、地元の歴史や地名についての講話、健康講座、県レクリエーション会長の講話などさまざまな方のお話を聞きました。他にも毎年秋には「十王堂」の祭礼を行なっています。

また、今年度新たに、手良小学校の児童とボッチャ交流会を行いました。クラ

ブ会員の多くは現在小学校と縁が無い状態であることから練習を兼ねた交流会を学校に持ちかけたところ、クラブ活動としての「ボッチャクラブ」を立ち上げてくださり、交流会を行うことができました。6月25日、11月14日の2回開催してルールの勉強をしながら子どもたちの「元気」をお裾分けいただき大変楽しい有意義な会となりました。学校からも喜ばれ、今後このような機会を持ちたいと思います。

ボランティア活動としては、県道歩道の清掃、公民館の樹木剪定と庭園清掃活動等を実施してきました。

本年度は8名増員できましたが、今後の課題としていかにして会員を増やすか、役員の交替がスムーズにできるように後継者の方々の情熱が欲しいところです。また他地区の高齢者クラブとの交流会を行なってみて考えています。

文芸欄

俳句

- ・牡丹をば両手で抱^{かか}う園児かな
手を添えて墓石に語る盆参り
- ・あやそうと声若返^{しろうぶ}る菖蒲の日
夏草に真綿を乗せしそばの花
- ・櫻葉は青葉となりてザワザワと
つわ路のつやつやの葉にほれている
- ・夕立^{ゆだち}あと深呼吸する畑の顔
道端のいたどりすいこ食む昭和
- ・花とまりアサギマダラや一休み
朱色映えボタンで祝う寺の屋根
- ・旧宅を如何に^{さる}すべきや百日紅
梅雨空に川を睨める不動様
- ・キラキラとトンボ舞々^{たに}峽谷の朝
芽を二つ残して採るや山恵み
- ・田や畑で各家写す実りの里
つばめ来て幸ある事と妻笑う
- ・あやす子の寝顔やさしや朧月
碧き空天女の舞よ桜花
- ・街路樹に電飾の花咲く師走
- ・赤蕎麦の花経々岳の麓まで
- ・街路地の葉ボタン光る師走雨

溝口高齢者クラブ 松田 泰俊
溝口高齢者クラブ 中山 幾雄
溝口高齢者クラブ 田村ちづ子
溝口高齢者クラブ 中山 唱計
溝口高齢者クラブ 北原昭三郎
溝口高齢者クラブ 中山 勝司
溝口高齢者クラブ 中山 友悦
溝口高齢者クラブ 中山 梅治
溝口高齢者クラブ 中山 明子
貝沼明笑会 立花 善英
ますみヶ丘ニアクラブ 清水 満
坂下入船旭高齢者クラブ 伊藤 静子

川柳

短歌

- ・「アレ・ソレ」でベテラン夫婦は通じ合い
貝沼明笑会 立花 善英
- ・古女房古漬よりもこわくなり
西高遠高齢者クラブ 丸山 宏一
- ・受話器より相馬御風の「春の雨」裏調整々と友の唄へり
坂下本町シニアクラブ 原 やす
- ・初雪の白き峯見れば凜として清しき姿心にしみいる
坂下本町シニアクラブ 有賀 昭祥
- ・老木に数多実りし渋柿を近所にくばりぬ五十個つつを
西高遠高齢者クラブ 広瀬千代美
- ・光々と冬満月の照らす田に狐が二匹飛び跳ね遊ぶ
貝沼明笑会 立花 善英
- ・秋彼岸過ぎて真夏は幾日ぞ地球も病みて発熱せしか
ますみヶ丘ニアクラブ 清水 満
- ・初雪で南天赤実が耀きて注連縄^{しめなわ}に添え年の瀬を待つ
御園友愛会 北原佐智子
- ・還暦の娘にそつと母子手帖想いを紡ぐやあの日の雪
坂下入船旭高齢者クラブ 伊藤 静子

市高連事務局より お知らせ



寄付させていただきました

今年度も多くのクラブの皆様より友愛募金をいただきました。感謝申し上げます。恒例になりました「たかずやの里」「伊那市社協」へ金一封、リンゴ、ウエスを寄付させていただきます。

令和5年度はコロナ禍が緩和し、各クラブ会長さんから、単位クラブの活動が元に戻ってきている話をお聞きする機会が増えてきました。健康づくりの活動も昨年度より申請クラブも増えてきて、会員の皆様の生きがいづくりが動き始めました。

高齢者…という名詞から、何かと対象になることが多く感じられる中、マレットゴルフにポッチャ、歩け歩け運動、体操教室などさまざまな活動に楽しく参加したり、趣味を活かした集まりなど、女性部の活動も盛んに行われるようになり嬉しく感じています。100年時代に沿えるよう、自分の人生は自分のもの！同じ一日なら楽しく生きてほしいと思います。

編集後記

新しい年を迎え、皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。

年初から大きな災害が発生しました。地震で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。また、犠牲になられた方々に、謹んで哀悼の意を表したいと思えます。

市高連だよりも30号の発行となり、ご協力いただきました皆様には感謝申し上げます。クラブ会員の皆様の培われた経験での投稿や体験談などが寄せられるようになり「毎回楽しく拝見しています」とのお声もいただいています。

今後とも、皆様のさまざまな様子をお寄せいただき、掲載できればと思います。

今年もよろしくお願ひします。

編集委員長 平岩 国幸

ました。

そして3年前から伊那市の子どもたちの未来へ受け継がれていくことを望みます。

来応援隊として、わが高齢者クラブも12月26日に行われた「クリスマスプレゼント会」に、子どもたちへ100%ジュースを寄付させていただきました。



子どもたちへジュースを寄付