

うねだ  
福寿だより

発行 上田地域福寿クラブ連合会

令和6年3月1日  
上田市常磐城3-3-18  
上田市高齢者福祉センター内  
電話 23-2387  
FAX 22-4089

会長挨拶  
年間所感

上田地域福寿クラブ連合会会長 武田 忠一



厳しいコロナ禍が穏やかに成る様に見受けられる昨今、しかし、今年も元旦には能登半島地震に見舞われ大変な事に成っております。一難去つて又一難、気が抜けない時代であります。自分の身の廻りと体調管理には十分気を付けて下さい。

さて、令和五年度は三月末にて終了致します。令和二年より二年間はコロナ禍にあり、不自由な思いをしました。業務でも心身共に重荷となり行動が出来なく、歯がゆい思いで大変な日々を過ごし、

福寿連及び各単位クラブも疲弊しました。久々に今年度はコロナ禍以前に戻り、年間行事を計画通り総て実行の運びとなっております。会員の皆様及び関係者の方々には年間を通し、ご協力をいただき感謝致します。

次に長年の課題であります会及び会員の減少対策に付きましては、各クラブより自治会への要望事項を提出して頂きました。要望事項を基に話し合いの資料と致しております。

市・高齢者介護課の仲介にて自治会連合会と福寿連合会にて話し合う運びと成りました。共通点は会員の減少にあります。共に打開策を見出して一步一步進む事が出来ればと思えます。これは

生活に係わる必要な事と思ひ、毎日元気で行動が取れる事は大切であります。  
お互いに協力し合う事で良い方向に成ると思ひます。会員の方及び多くの皆様のご協力のほど宜しくお願いします。以上、報告かたがた挨拶と致します。

令和六年一月十七日

我が人生の総括  
瑞宝双光章を拝受

副会長 池井 勝行



私は小学校二年生の時、右手指にあかぎれが出来、そこからばい菌が入り、何回もかけ七か所に及び手術をし、学校を休んだりしているうちに登校拒否児になってしまった。

がまんをしていた父が、ぐずっている私を家の上りはなから蹴落とし、びっくり母が飛んで来て手を引き玄関の外まで出してくれたが、母は「どうしてこんな子になってしまったか悲しいことだ」と泣き出してしまった。日頃気丈な母で涙なんて見たこともな

かったのに、我れながらショックを受け猛省をし、祖父に連れられ登校するようになった。以来、母には迷惑をかけまいと決心をし、就職した折に、タバコは吸うな、日記をつけなさい、の二点は心にしみ込ませ、現在に及んでいる。

果たしてそのことが功を奏したのか、日記やメモが自分を助けてくれたことがいく度か。

さて、県警事務職としてあとわずか、という時期に入り、厚生課長にという内示を受けた。日頃どんな内容の仕事か承知をしているものの、責任ある立場につく前にと、信条としている「隼より始めよ」を思い立ち、厚生語源から調べて見ることにした。語源は中国の書経にあり、それは人を幸せにすることに尽きるのであるが、現職員は勿論、その家族やOBにも及ぶものでなければならぬ。着任した際も、そのように述べ、

今までより今日、今日より明日と仕事の内容をよく見直しよりよい課にしよう、と述べた。そして退職間近かに、二年間に亘り毎週火曜日の朝会の際述べた「一口教養」をまとめた冊子「処世鑑」を編冊、課員は勿論、各課へ配布し、我が職人の幕引きとした。

なお、令和五年秋の叙勲が新聞に発表されたら間もなく後輩の皆さんが、祝賀会を計画されており、多勢の諸君と久しぶりの一時を過ごすこと

ができ、人生の最大の土産となった。最後に日頃お世話になっていている皆様に厚く御礼申し上げます。

### 活動賞 「健康づくり部門」 いただきました

新田長生会 山口 尊司

昨年十月三十一日、須坂市で開催された第六十三回長野県シニアクラブ大会に於いて、活動賞をいただきました。

個人部門 二十三名・団体部門 四クラブが表彰され、長生会は団体部門の活動賞でした。

平成二十四年頃からの

健康体操 毎月二回

サロン開催 毎月一回

誕生会 年四回

その他不定期の講演会や清掃活動等の活動内容が認められたことと思います。

歴代の会長や役員・先輩諸氏のお蔭と感謝しております。ただ、現在はこの三年に及ぶコロナの影響で活動が停滞し、会員数も減少の一途です。年間で行事に参加する人数をコロナ禍以前の約八百名に戻し、会員がお互いに交流できる場、語らいの場を少しでも多く作っていきたいと思っています。

方策として、長生会単独で事業を

進めるのではなく、自治会・民生児童委員・公民館活動・青年会・各種ボランティア団体等と手を組み、協力し合って進めていくことが重要であると今回の受賞を機に強く感じました。

また、上田地域福寿クラブ連合会の他のクラブの皆様にも、活性化についてアドバイスいただければ、ありがたいと思っています。



第六十三回長野県シニアクラブ大会



活動賞受賞

## ハーブ(香草)に魅せられて

築地にここにこ会 清水ちえ子

ハーブ大好きな私、ハーブとの出会いは今から三十数年前です。

ここでハーブとは「香りを持ち食に役立つ有用な植物」のことだそうです。ハーブをティーでいただいたり、料理に使ったり、又沢山の花を押し花にして色紙を貼って額に入れ飾ったり、特にラベンダーはステイックにしたり、花籠を作ったり、袋に入れてお風呂に浮かべるとも体が温まりリラックスできます。

春は緑の風の中で、フレッシュハーブティーを楽しみます。その材料は庭からミント、レモンバーム、レモングラスを摘み水洗い、水きりを良くしてポットに入れ、熱湯をそそぎ五分ぐらい蒸らしたら出来上がりです。ハーブ独特のお茶で心も体もリラックス出来ます。

ここで一般的に言われている、数種類のハーブの効能をあげてみます。

- ミント：中枢神経を刺激し、脳の働きを活発にする、眠気覚まし
- レモンバーム：心を癒す安定効果、頭痛、腹痛を和らげる、抗ウイルス
- ラベンダー：食欲増進、リラクセス効果、ホルモン調整作用
- ローズマリー：鎮痛、血行促進、

- スキンケア、育毛効果
- レモングラス：腹痛、貧血、消化機能を高める
- タイム：強力な殺菌作用、風邪・インフルエンザ防止、うがい薬
- セージ：抗菌作用、口臭予防、老化防止

以上のように、ハーブには様々な効能がある様です。

又、料理方法はそれぞれのハーブを、フライパンに油を少々入れて、炒め香り付けし、ハーブを取り出した後、それぞれ肉、魚等を入れ、塩等で味付けします。ここでハーブそのものも食べられますが、香り付けで肉類の臭み消しができます。とても簡単で、庭先にあるハーブをちよっと摘み取って利用できるのです。ハーブにはもともと多くの種類があるようですが、いろいろ調べ、又違うハーブとの出会いを夢見ています。



男性料理教室に参加して

西部地区 下紺屋町大樹会 山浦 正孝

四年ぶりに再開した男性料理教室は、調理用具の置き場所の確認からレンジの使用方法に至るまで確かめるところから始まりました。

はじめに、講師の高田先生による本日の料理レシピのおおまかな説明に続いて、本日の四種類料理の作り方について幾つかある要点と、私達が日常取り組んでいる食材についての留意点などを丁寧に説明して頂き、一通



り料理を作って頂いたあと、実際に料理作りを実践することになりました。食材はすべて用意されているので、作る手順を考え、調味料の種類、ガス台での火の強さなどに留意しながら一組五人のメンバーで四種類の料理に挑戦し、無事時間内に出来上がりしました。作り上げた料理は家に持ち帰り、家人と食しましたが、いずれも合格点の味で頑張った作った甲斐があったと喜んでいました。

さて、考えてみますと、食材・調味料・料理レシピの存在があつてその手順どおりに作ることはそれほど難しい事ではなく、料理教室のために考えだされたものと思います。

しかし、この料理教室の持つ意義を考えると、年中行事の一つとしてとらえるのではなく、私達の生命の根源に関わる大切な人間活動の一環としてとらえていきたいと思えます。

男性もいまよりもっと調理に関わっていくことが要求される時代が間近に来ているのではないのでしょうか。面倒がらず楽しんで調理に向かいましょう。

◎十一月二十八日(火)

午前九時三十分より

作った料理の内容

《枝豆と塩昆布の焼きいなり》

《フライパンひとつでできる

かぼちゃと牛肉の甘辛煮》

《お手軽昆布サラダ》

《豆乳かん》



先生の話に聞き入る皆さん



越戸みつわ会

越戸みつわ会会長 関 輝男

十二月十五日越戸みつわ会の忘年会を行いました。

コロナが少し落ち着いていた矢先インフルエンザの心配もありましたが、感染対策を徹底して公民館内において三十九名の皆さんの参加のもとまずラジオ体操の準備体操の後、二レーンを使いスマイルボウリングを行いました。怪我無く楽しい競技ができました。その後簡単な会食会をしながらビンゴゲームで一日を楽しみました。

また、十七日日曜日午後、公民館内において十数年続けております正月飾り作りの講習会を実施いたし、十三名の参加がありました。初めての方は苦勞していましたが、慣れた方はきれいなお飾りが出来上がっていました。



正月飾り作り講習会

## 「シニアかじまち」活動報告

シニアかじまち会長 小宮山 高雄

会員数六十九名（男三十一、女三十八）で、四月の総会から令和五年度の活動が始まった。

四月 押出川の花桃、児童公園の花水木のお花見散歩。花見ダングとお茶で懇談。

五月 児童公園の桜・花水木にお礼施肥。作業後、菓子とお茶で懇談。

六月 一泊二日、三食付親睦旅行竜王高原。

中野バラ祭り・中山晋平記念館見学。

七月 祇園祭参加。伝統の「冷たくて甘い麦茶」を早朝から大釜で沸かし、接待。

十一月 一泊二日、三食付親睦旅行鹿教湯。

十二月 児童公園落葉拾いと桜・花水木の枝降ろし。作業後、焼き芋とお茶で懇談。

一月 食事処で新年会。「君が代」斉唱で始まりお酒を酌み交わし、一年の健康を願った。

他に年間通してスマイル・ボウリング（月二回）、健康体操（月一回）、大星神社清掃（五回）、資源回収（月一回）、年末夜警（三日間）等の地域奉仕活動にも参

加協力している。活動の参加率は二割程度（十五から二十名）である。施設へ入所されている方、体調の優れない方も地域の仲間として会員を継続していただき、会費（二千元）もご家族のご協力を得てご負担お願いしている。

シニアかじまちの活動は、活動に参加できない会員のバックアップと参加者の活動で成り立っている。総会時、会員全員に総会資料とお祝のお赤飯をお配りし、全員参加の原点としている。

鍛冶町で暮らした会員にお迎えが来た時は会の連絡網で全員に周知し、大勢の会員が「仲間」をお見送りする。シニアかじまちの一番大事な活動である。



花水木

## マレットゴルフに魅せられて

下塩尻福寿会 宮下 正一

炎暑、酷暑、猛暑、熱中症等々の真夏の文言が連日のように新聞、テレビに報道されていた九月二十一日御代田町やまゆり公園マレットゴルフ場で第十一回シニアマレットゴルフ大会が開催された。

初めての会場であったため下見と練習を兼ねて当会場に二回赴く。一回目は全くの下見で六、七人の作業員が刈り払い機でコース全体の草刈りに汗を流していた。二回目は大会五日前であったが立派な赤松、どんぐり、栗の実等がカップ周りとコースにたくさん散見され大変なところへ来てしまったという感慨が五体に迫った。赤松等の立木は、設計や工事の段階で伐採されずそのまま狭いコースとOBラインの役目を果たし、関係者の努力の跡が推測できた。林間を吹き抜ける小さな風が熱くなった競技者を静かに癒し、併せて森林浴の風情を実感したのも事実。当日は、コース全体の障害物がきれいに除去され、更にカップ周りには丁寧な砂が敷設されてわれわれの技術を試すがごと

く極めて困難な景色を見せていた。

記憶に残り感動的なプレーができたであろうか?。否。

私は当年とって八十七歳。最高年齢かなと思いきや九十歳の大長老も名前を連ね、俺ももう少し頑張らねばと心機一転の心を新たにしました。

本大会のメインテーマの一部は、「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを」。

マレットに魅せられて三十年近く。県内各地や県外に転戦してきたが、満了したスコアで終了したのはほんの数回。新しい知人との雑談や健康寿命を第一に参加してきた故か、今のところ身体の調子はまあまあ。しかし老化現象の大波は抗しがたく毎日忘れ物で右往左往している。とは言っても幾つになってもマレットの魅力は尽きない。寄る年波に負けず残された人生の余白を大切に過ごしたいと思っている。

本大会の開催に関して様々な場面でご苦労をいただいた関係各位と、大会に参加されたマレ友に感謝と再会の意を抱きながら会場を後にした。



**鎌原ノスタルジア 四  
休業商店**

鎌原登喜和会会長 村上 重雄

**カメラ藍**

カメラ藍は、中央二丁目（鎌原）にある。ご主人は、サラリーマンで



現在の「カメラ藍」の店舗

あったが、奥さんはカメラ店の関係者であったことから、昭和四十五年に鎌原でカメラ店を開業した。開業当初は「ロイヤルカメラ」という名前であったが、奥さんが藍色が非常に好きであったことから「カメラ藍」に変更した。

「カメラ藍」のコンセプトは一貫して「品質第一」を貫き、メーカー品のみを扱い、安いものは売らない姿勢を守ってきた。二流、三流品は結局早くダメになり、信頼を失うことに繋がるとの思いがずっと守られていた。

そんな中で、五十年以上創業してきたが、二人とも高齢になり、令和を目前にして、惜しまれながらも、休業することとなった。

## 花を育て

倉升倉月会 山下 益司

当クラブには、園芸部花壇班という専門部があり、主として花壇の整備・管理を担当しております。

前任者の担当を継承して二年余りになりますが、これは大変なことを引き受けたなあと思つづくと思う今日此の頃です。

去年は、猛暑・少雨の異常気象で管理が大変でした。それでも、何とか乗り切ることができました。花への給水は、約半年の間は、男性役員で二～三人のグループを組んで、状況を見て行っています。

市で配布される花苗は、年二回、六月(夏苗)と、十月(秋苗)にあります。その都度植え場所を整地して、植えかえる作業を役員で行っております。とくに十月配布の秋苗はプラグ苗で小さく、一ヶ月以上、別の場所です。生育をして、それから定植という段取りになるため、季節がら容易ではありません。

花も手をかけてやれば、それぞれの種類の花が応えてくれ、私たちの目を楽しませてくれます。花壇で作業していると、時



折道ゆく人から声かけもあり、少しは地域の役に立てているのかなあと思うこともあります。

去年は夏苗で、市のコンクールに応募したところ、「優秀賞」を受賞。このことは、今後の作業していく上で、励みにもなつたかなと考えております。

近頃は、仲間もお互いに高齢になってきて先のことには不明ですが、続けられる限り、この過程を維持していきたいと考えております。

## コラム

## あの世へは(業)のみ持ち込める

上常田長寿会 栗俣 哲郎

主婦の想定外のご苦労に気付き、感謝の気持ちを育み、典座(てんぞ)に遠く及ばぬにしても、男性も食事づくりで心血を注ぐ時代と感じています。

人生を(どう生きる)手段と(なぜ生きる)目的を調歩させながら、迷妄ばかりの相對の幸福に振り回されずに生かされている今を(大安心・大満足)できる絶對の幸福という妙味を味わい尽くしたいものです。

前回、神々仏の凡俗の納得はあの世を西洋流に(天国)、東洋流では(極楽浄土)と呼ぶあの世の存在その一致でイコールとしました。また肉体派この世派見える世界しか信じない人。意識派この世の次にあの世をも信じている人。両者ともに因果応報(善因善果・悪因悪果・自業自得)を免れません。とくに、この世の身口意(しんくい)の行為一切(業)のみはあの世へ持ち越されるその人唯一のもの故に刻々の今の行動如何が人生最大の難題ではないでしょうか!

妻の骨折入院を機に食器洗いとゴミ出しを率先して担当、途中から炊飯もやるようになって五年を経た令和五年暮れに娘から「携帯レンジで簡単な調理を教えるから健康のためにやってみない?」と電話あり快諾しました。電器釜が壊れて困惑中だったからです。程なく娘はアメリカ製のレンジや鍋・釜・フライパンを持参してご飯・みそ汁・ソテー・肉じゃが・ゆで卵・野菜スープ・雑煮・混ぜご飯・ドレッシング・焼肉・野菜煮込み・ビーフカレーなどを手ほどきしてくれたので、自分の食事に自信をつけたところです。

そして、一月中旬の結婚記念日にはレシピ本がアマゾンから宅配され、娘のプレゼントと判明するも、何だかんだで結婚記念日も失念する始末。五十九回目でした。翌日は記念に大好きなカラオケ三昧で健康を祝い、今の幸せに心底感謝した次第です。その流れでこれからは自分の食事くらいは自分で作るとあらためて決心しました。手軽な調理は福寿クラブの「男性料理教室」に何度も参加して専業



福寿クラブ主な行事

◆第8回福寿クラブ

グラウンド・ゴルフ大会  
令和5年9月26日(火)開催  
上田城跡公園陸上競技場  
参加49人

◆第26回福寿クラブ

マレットゴルフ大会  
令和5年10月3日(火)開催  
ハープ橋マレットゴルフ場  
参加77人

◆第16回市高齢者クラブ

マレットゴルフ大会  
令和5年10月11日(水)開催  
ハープ橋マレットゴルフ場  
参加97人

◆男性料理教室

令和5年11月16日(木)から12月1日(金)  
8ヶ所の公民館等で開催  
参加140人

◆シルバースポーツ教室

令和6年1月26日から7ヶ所の公民館で開催  
参加143人



今後の事業予定

◆ ファミリースポーツ大会

(スマイルボウリング)

令和6年3月20日(水) 開催

上田城跡公園体育館

◆ 第9回福寿クラブ

グラウンド・ゴルフ大会

令和6年5月8日(水) 開催

上田城跡公園陸上競技場

◆ 令和6年度

上田地域福寿クラブ連合会

定期大会

令和6年5月31日(金) 開催

サントミューゼ

◆ 第32回シルバースポーツ大会

(スマイルボウリング)

令和6年6月7日(金) 開催

上田城跡公園体育館



◆ 第42回ファミリースポーツ大会

(ゲートボール)

令和6年7月21日(日) 開催

上田古戦場公園室内多目的運動場

◆ 第32回福寿クラブ

ゲートボール大会

令和6年8月30日(金) 開催

上田古戦場公園室内多目的運動場



お詫びと訂正

福寿だより前号の2ページの定期大会表彰の記事に誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます。

北村 亘 (上川原柳町百道会)

正しくは

北村 亘 (上川原柳町百道会) ←

白十字衛生資材代理店  
介護用品・処方せん調剤・くすり

**川西商事(有)**

●はやし薬局●  
TEL.0268-22-2649 FAX.0268-23-7668

●フォレスト薬局●  
TEL.0268-75-8723 FAX.0268-75-8724

上田市常田二丁目 22-39  
代表取締役 林 秀樹

**お任せください**

・名刺・封筒・会報誌・チラシ・パンフレット・  
カタログ・自費出版等、お気軽にご相談下さい。

上田市殿城 425-1  
**田口印刷株式会社**  
TEL:(0268)22-0680  
E-MAIL:info@taguchi1912.com

自信をもってお勧めできる

**特選送迎宿泊プラン**

1泊2日 3食付  
**8,800円**より(税込・保険込)

・長野県内・近県の優良温泉 多数あります。  
詳しいチラシありますのでお問合せ下さい。  
・観光バス、全国ホテル・旅館・民宿の  
お手配致します。  
・個人旅行もOK。

●お問い合わせ・お申込みは：  
**日昇旅行(株)**  
〒386-0403 上田市腰越 140-1  
Tel.0268-43-8666 Fax.0268-43-8667

編集後記

米寿を迎え、よくこま  
で来たなという実感である。  
近年体のあちこちに痛み  
を生じるようになった。こ  
れは新しい体験などと言っ  
ていられない。この先どう  
なることやら？お医者たよ  
りと言うことになる。周り  
を見渡せば、皆似たり寄つ  
たりだが……腰痛で悩む。  
これからはリハビリ介護等  
を利用する心掛けが必要だ。  
健康生活を保つためにはパ  
ランスのとれた食事、適  
度な運動を絶え間なく行う  
ことが必要と思う。一番や  
り易いのがウォーキングか  
な。30分は続けたい。朝の  
ラジオ体操も必修科目とし  
たい。日常生活の中で体を  
動かすことに興味を持つこ  
とだ。昔の人は言いました。  
体操する人ほど活力が出る。  
活力を養い増幅させるため  
に努力しよう。

編集委員 三浦 孝一