

松本市高齢者クラブ連合会 広報紙

まつもと市高連だより

第33号
令和6年7月発行



弘法山から望む美ヶ原と王ヶ原

〈発行所〉松本市高齢者クラブ連合会 松本市双葉4-16 TEL0263-24-3500 FAX0263-24-3505
〈編集協力〉株式会社博報社 名古屋支店 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B TEL0210-021209

総合社会福祉センター玄関先を

花植えて おもてなし

詳細は10ページに掲載



平成二十八年度において三千七百八十九人の会員数は、令和五年度には千二百人ほどに、加盟地区も本年度は七地区となり、会員数の減少、クラブの脱会、解散傾向に歯止めがかからない状況にあります。

一方、わが国において二〇二五年には、人口の十五%ほどが七十五歳以上の後期高齢者が占める超高齢化社会に突入するといわれ、高齢

就任のごあいさつ

松本市高齢者クラブ連合会 会長 小仁熊恭夫



向暑の候、例年より開花の遅い桜があつという間に花びらを落とし、寒さと暑さを繰り返す、いよいよ夏の本番が到来いたします。

このたび、前任の青木会長のあとを引き継ぐこととなり、この重責を担えるか不安なところですが、会員

各位、役員、理事、関係機関の皆様にご支援とご協力をいただきながら務めて参りたいと思っておりますので、どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

まずは、未曾有の出来事であったコロナ禍の最中を含め、松本市高齢者クラブ

連合会会長を三期六年、副会長の在籍期間を合わせますと、実に十二年の長きにわたり、松本市高齢者クラブ連合会を統率され、ご尽力いただいた前青木会長の功績に対し深く敬意を申し上げます。

私は、平成二十八年より四賀地区高齢者クラブ会長、平成二十九年より松本市高齢者クラブ連合会副会長として、連合会や地区高齢者クラブの運営や各種事業に微力ではありますが、携わってまいりました。

者の人口は増え続けております。

また、松本市高齢者クラブ連合会においても、会員の高齢化が大きな問題となっており、役員の後継者がおらず解散に至るクラブや、運転困難者が増え、事業への参加が厳しい地区もあり、各事業の縮小や内容の変更もやむを得なくなっております。各地区、単位クラブにおかれましても、こうした問題が山積する中、苦慮していただいているのが実情です。

高齢者クラブの活動の目的でもあります「生きがいづくり、健康づくり、会員同士や地域との交流」を通し、健康寿命を伸ばし、今ある連合会を持続発展させていくこと。会員の皆様が参加しやすく、自ずと参加したくなるような魅力ある事業を見出していくこと。どれも、早急に善処しなければなりません。皆様の豊富な知恵と経験をお借りし、ご支援を賜りながら持続し前進できますよう努力する所存です。

松本市高齢者クラブ連合会では、今年度も年間を通して、さまざまな事業を計画しております。皆様、無理のないよう健康に留意いただき、できる範囲でのご協力、ご支援を賜りたく存じます。終わりに、会員の皆様のますますのご健勝をご祈念申し上げ、就任のあいさつとさせていただきます。

私たちは、松本市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

令和6年度 松本市高齢者クラブ連合会 事業計画

Table with columns: 月日 (Month/Day), 曜日 (Day of Week), 行事予定 (議題・内容等) (Event Schedule (Topics/Contents)), 備考 (Remarks). It lists various events such as '会計監査/第1回役員会・理事会' and '市高連だより第33号発行'.



松本市 健康福祉部 高齢福祉課 福祉担当課長 勝家知子

高齢福祉課よりごあいさつ

松本市高齢者クラブ連合会加盟の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。 「まつもと市高連だより」発行に伴い、担当課長よりご挨拶を申し上げます。 高齢福祉課では、「誰もが、住み慣れた家で、地域で、安心して暮らし続けることができる」仕組みづくりを進めています。

高年齢者クラブは、地域での交流を図りながら健康づくりや生きがいとなる充実した活動を行うとともに、これまで培ってきた豊かな経験と知識・技能を地域社会で発揮していただく場でもあると考えます。 市高齢者クラブ連合会の活動においては、市内の高齢者クラブの仲間が一同に会し、ゲートボール・ペタンク大会等日頃の練習の成果を発揮しながら競技を通じた交流や、環境美化等の社会奉仕活動、努力を重ねて作られた手芸や陶芸等

の作品を展示する作品展が開催されています。これらの高齢者クラブ活動を、松本市では補助事業を通じて支援を行っています。 高齢化社会が進み、高齢者の人口は増加しているものの、高齢者クラブへの加入人口は減少し、それに伴い連合会への加盟クラブも残念ながら減少しています。そのような状況ではありませんが、昨年は新たな取り組みとして、高齢者カラオケ大会を一般に開放し大盛況であったと伺っており、活動の素晴らしさを一般の皆様にも感じてもらえる良い取り組みであったと思います。高齢者クラブの活動は日々の生活に彩りを添える素晴らしい活動です。コロナ禍を経験し、改めて人と人とのつながりの重要性が認識され、つながりづくりのための高齢者クラブ活

動の役割はますます重要になると考えています。

ここ数年、わずかではあります、市内で新規に高齢者クラブが立ち上がっています。また、コロナ禍でやむなく休止していたクラブの再開の動きがあり、新たな地域のつながりも生まれ、連合会への加盟クラブの増加も期待しています。

地域で高齢者が、地域の課題を解決するために活動する、また健康づくりを通じて生き生きとした生活を送ることができ、それを松本市全体に発展させ、連合会活動が活性化するよう、今後も事務局等を通じてできる限り支援を行ってまいります。

結びに松本市高齢者クラブ連合会加盟の皆様への末永いご健康をお祈りします。

令和六年度 松本市高連役員

Table listing the board members (役員) of the Matsuyama City High Age Clubs Union for the 6th year of Reiwa. Columns include 役職 (Position), 地区 (District), and 氏名 (Name).



第59回 松本市高齢者クラブ大会

功労者表彰と高齢者福祉の更なる向上に寄与する

昨年八月二十三日、松本駅前
のアルビコプラザホテル三階コ
ミチナの間において、第五十九
回松本市高齢者クラブ大会が開
催されました。

今大会の開催目的は、健全で
活力に満ちた高齢社会を築くこ
とが大きな課題となっていま
す。

物故者に対しての黙とうの
後、石川孝子副会長の開会の言
葉、国歌斉唱に続いて、青木厚
会長のあいさつに移りました。
「社会的な孤立は病気を誘発す
ると聞いております。こんな時
こそ仲間づくりや会員相互のつ
ながりの大切さを感じます。よ
い視野と友愛の気持ちを携え、
お元気で過ごしたいだけです。
ようご健勝をお祈り申し上げます
」と述べられました。

次に、来賓祝辞を市長代理の
健康福祉部長、市議会副議長、
社協会長よりいただきました。
表彰式に移り、高齢者クラブ
の育成や発展に功績があった会
員やクラブとして次の皆さんが
表彰されました。

- ◎高齢者福祉事業功労者(敬称略)
- 小松 正明(梓川)
- 惣田 正人(東部)
- 柴田 健吾(梓川)
- 小仁熊恭夫(四賀)
- 小澤 慶子(寿台)

- ◎会員加入促進クラブ(敬称略)
- 上野悠遊クラブ(梓川)
- 原山高齢者クラブ(四賀)

受賞者を代表して、小松正明
さんが「上野悠遊クラブを立ち
上げて七年目になります。仲間
づくり・健康づくり・生きがい
づくりの場になっております。
これからも松本市高齢者クラブ
並びに地域に少しでも役に立て



るように活動していきたくい
と「思います」と抱負を述べまし
た。



会場をミ
ヤビエの間
へ移動し、
アトラクショ
ン「中国伝統芸
能 変面ショー」が行われまし
た。変面師の小林一矢さんは
長野県出身で、「夢は松本平に
変面を広げること」と活躍さ
れています。小林さんから「面
を何枚変えたでしょうか。」の
質問に、変わるスピードが速
すぎて正解が生まれませんでした。
答えはご自身の素顔も含めて
十二枚だそうです。数名の方に
変面のお面をあしらったスト
ラップがプレゼントされまし
た。

最後、久しぶりに会員同士が
お酒を飲みながらの懇親会が
開かれました。皆さん、話も弾
み交流を深めることができました
のではないのでしょうか。終始笑
顔であふれる和やかな雰囲気
に包まれていました。



第63回 長野県シニアクラブ大会

— のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを —

私の生涯「シニアクラブの目指すこと」

講演「eスポーツはエイジレス」

第八十三回長野県シニアクラブ大会が、昨年十月三十一日に須坂市メセナホールにて開かれました。「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」をスローガンとして開かれた大会には、県内各地からおよそ五百名の会員が参集し、盛大に開催されました。

唐澤光章会長(東御市)のあいさつの後、育成功労者十一名、会員が五名以上加入した会員加入促進活動優良クラブ三十クラブの表彰が行われました。わが松本市高齢者クラブ連合会からは五名、ニクラブが栄えある賞を受けました。

午後に行われた講演では「eスポーツはエイジレス」と題して、一般社団法人日本eスポーツ連合特別顧問の岡村秀樹氏の講演が行われました。最近話題となってきたeスポーツにつ

第63回 長野県シニアクラブ大会

健康寿命延伸と 地域の担い手をめざして

いて、そもそもなんたるかや、現況などを分かりやすく話されました。その後、大会宣言を採択して閉幕となりました。

松本市高連関係者は次の通りです。

◎育成功労者(敬称略)

- 小仁熊恭夫
- 惣田 正人
- 小松 正明
- 柴田 健吾
- 小澤 慶子

◎会員加入促進活動優良シニアクラブ(敬称略)

- 上野悠遊クラブ
- 原山高齢者クラブ



関東甲信越静ブロック 老人クラブリーダー研修会

新潟市で開催

昨年六月二十日・二十一日、関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会が新潟市新潟東映ホテル大会議室で開催されました。関東一円の十六都市から集まった老人クラブ会員は約二百名。長野県からの参加は十一名。遠くは静岡県、千葉県などの広範囲からの参加で、交通機関のトラブルなどにより開会時間までに現地到着が間に合わなかったなどハプニングもありました。

あいさつに立った関ブロ連絡協議会会長は、「会員の減少は全国的な傾向で、クラブが各地域において頼もしく思われる活動をすることが必要だ」と結びました。その後、地元の新潟市長や社協会長など来賓のあいさつがあり、「よう来なつた新潟へ」と歓迎の言葉と、本大会の成功を望む言葉で締めくくられ



市町村ブロック研修会 松本市で開催

昨年八月十三日、県シニアクラブ連合会主催の「市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会」が、松本市総合社会福祉センター会議室で開催されました。

コロナ禍も幾分収まり、五類移行で気持ちにも余裕を持てるようになった中、中信各地から集まったおよそ八十名の会員もマスク着用とはいえず、どこもなぐ晴れやかな笑顔を感じ取るここのでできる雰囲気を感じさせていました。



開催地を代表して青木会長がいさつに立ち、「コロ

ナが落ち着きつつあるとき、住み慣れた地域で仲間づくりの輪を広げ、支え合いと地域づくりを推進するシニアクラブの会員

同士のつながりがますます重要性を増してくるものと思われま

す」と現状を話しました。その後事例発表に移り、安曇野市の岩原豊章会から発表がありました。その中で、かつて会員の入り手がなく衰退していた頃、「老人」という会名はいかななものかとの声が出て、以前解散した青年団の愛称から取って「豊章会」に改名。現在五十九名の会員で活動を続け、「活動の中心はスポーツ活動などのお楽しみ会や、子どもたちとのふれあい、さらに街道への季節の花々の植栽など、地域貢献にも力を入れています」と報告。「今後はコロナなどで中止している活動もたくさんあるので、復活をしていきたい。また区とのコミュニティも大切に力を入れたい」と話しました。

続いての研修会では、一向に減少しない「オレオレ詐欺」の被害に対し、県消費生活課からの出前講座として「電話でお金詐欺対応講座」と題し、現状と被害防止方策についての話がありました。

昼休憩を挟み午後の講演では、「人生100年 自分の人生は自分で選ぶ! 創る!」と題して、明治安田生命保険相互会社の桃井泉氏による講話を聞きました。「長寿社会になって喜ばしい半面、高齢者は今までできていたことがじわじわとできなくなり、フレイルという段階を経て要介護の状態に至ります。フレイルにならないように予防は日頃から健康でいられるようチェックしながら努力していく必要があります」と結びました。

れました。

全国老人クラブ連合会の基調報告では、連合会の河野敦子参事から「令和七年には七十五歳以上の人口が三十八パーセントを超えます。高齢者を取り巻く環境もいろいろ変わってくることも予測されます。人々がさまざまな生活課題を抱えながらも、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、地域住民が支え合い、一人一人の暮らしと生きがい、地域を共に創造できる社会、つまり地域共生社会を創っていくことが重要ではないでしょうか」と熱弁をふるっていました。

翌二十一日には表彰式があり、長野県からは四名の会員が会長表彰を受けました。その後開かれた地元新潟県の会員によるアトラクションでは、銭太鼓やダンスなどの出し物がありました。何とんでも民謡の里・新潟だけに年季の入った民謡が幾つか披露され、参加した会員は満足そうに目を細めていました。

最後に次年度の開催地として「山梨県」が紹介され、山梨県老人クラブ連合会の会長からあいさつがありました。





寿台地区 大和楽



島内地区 体操



梓川地区 踊り



南福社交ダンス同好会 社交ダンス



プラチナセンター(カナル会) ハーモニカ

第21回 松本市高齢者健康大会

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

昨年十一月十七日、松本市音楽文化ホール・メインホールで開催されました。松本市高齢者クラブ連合会が一堂に会し、健康づくり事業や生きがい活動の取り組みを発表する恒例行事であり、十二の演目が披露されました。



午前九時三十分、山口副会長の開会の言葉で始まり、主催者を代表して青木会長からあいさつがありました。あいさつの中で「どのような演目でしょうか皆さん頭を悩ませながら、今日の発表に向けて練習を重ねてこられたと思います。どうか今後も体を動かすことを心掛けて健康の増進に努めていただきたい」と呼び掛けました。



続いて来賓各位から祝辞をいただき、中信レクリエーション協会の皆さんの指導のもと、会場に集まった参加者全員で準備運動をして発表に移りました。踊り、詩舞、力演奏など、多彩な演目の拍手に包まれました。



発表の後は「お楽しみ読み上げられるたびに歓声品が当選者に手渡されると、協会の皆さんに再度登場していただき、全員で整理運動、最後に県歌「信濃の国」を合唱して幕を閉じました。

抽選会」が開かれ、当選番号が沸き起こりました。全ての景締めくくりに中信レクリエーション

発表の後は「お楽しみ読み上げられるたびに歓声品が当選者に手渡されると、協会の皆さんに再度登場していただき、全員で整理運動、最後に県歌「信濃の国」を合唱して幕を閉じました。



島内地区 大正琴



島内地区 体操



プラチナセンター(鈴かけケラ部) 合奏



梓川地区 踊り



島内地区 女声コーラス



寿台地区 踊り



プラチナセンター(プラチナVoice) 合唱



島内地区 スクエアダンス

松本市高連 地区活動だより

島内地区

手話でやります ラジオ体操第一

手話エンターテインメント発信団オーオー(オイオイ)が考案した「手話でやるラジオ体操第一」。これに挑戦しようとするため、月二回集まっている「健康ひろばin島内」の参加者約二十五人が、体操の後、こつこつと練習しました。



ラジオ体操第一は、十三種類の運動で構成されています。手話の十三の動作をラジオ体操第一の音楽に合わせて行います。まず背伸びの運動の後、音楽に合わせて順に「手話」で「明るい暗

い」「パワー」「覚える忘れる」「今昔」「大丈夫」「成長 必要」「今日ひま」「風」「アイラブユー」「手話」を集まれの動作をやります。

一つ一つ手話の動作を覚えても、順番通りにならなくても、記憶力が必要になります。また全体を使って表情豊かに演じていくには、気恥ずかしさを乗り越えなければいけません。でもそんな苦労を重ねて、昨年十一月十七日に松本市音楽文化ホールで開催された松本市高齢者健康大会に出場し、練習の成果を発表しました。

「きこえない人」への理解と、手話への興味が深まればと願っています。

皆さん一緒に 私の得意料理

女性部の会員が「私の得意料理」を披露し、参加者みんなで作って、美味しくいただきました。という料理教室です。令和五年度は「おやき」と「あずきの寒天」でした。「おやき」は北澤あき子さん(高松常盤会)が、「あずきの寒天」は山村百合子さん(青島ゆうゆうクラブ)が担当しました。

十七人が参加し、昨年七月十一日に島内公民館調理実習室で開かれました。最近はおやきを自宅で作る人はごくまれ

で、参加者のほとんどが「初めて」と言っていました。粉の水加減に悪戦苦闘したり、中に詰める具の大きさもまちまちで、笑いがいっぱいでした。寒天はまあまあスムーズに完成、美味しいデザートになりました。

令和四年度は「かぼちゃ饅頭」で、これもみんなに喜ばれました。「私の得意料理」は、とても素晴らしいアイデアで、令和六年度は「草たんこ」。女性部の看板活動に成長しそうです。



やってみました モルック!

じわじわと愛好者が急増中のモルック。フィンランド発祥の新しい軽スポーツです。大きな空間は要らず、屋内でも屋外でもOK。スキットルと呼ばれる十二本のピンを目掛けて、モ



ルックという円柱状の棒を投げ、命中させて点数を競うゲームです。スキットルもモルックも白樺できています。十二本の数字が書かれており、それが点数になります。

月二回島内連合主催の「健康ひろばin島内」のリーダー犬飼己紀子さんは、日本モルック協会公認指導員。モルックの用具も持っており、昨年十月十一日に平瀬緑地公園ゲートボール場で体験会を行いました。参加者は二十八人。初心者でも楽しくやれるスポーツなので、みんな歓声を上げ心地よい汗をかきました。

能登の被災者へ 励ましの善意

元日に能登半島を襲った大きな地震。体力づくり、健康増進のため、一週間おきに集まっている「健康ひろばin島内」の参加者に、義援金の協力を呼び掛けるところ、みんなが快く納得してくれました。みんなの善意は、三万六千六百七十円という大きな金額になりました。

二月十五日に、市民タイムス「救援おもしろいボックス」に届けました。

寿台地区

寿台四丁目長寿会 親睦旅行

年間行事を通して一番楽しみな親睦旅行、コロナ禍が明け四年ぶりに昨年十一月十三日、十四日南信州阿智村の不動温泉「華菱」に行ってきました。

コロナ前は送迎用マイクロバスの補助椅子を使うほどの参加者でしたが、今回は体力低下や旅先での健康不安もあり、送迎最低人数十五名になりました。それでもバスの中ではいつものように飲んだり食べたりおしゃべりしたり、クイズをしたり賑やかなバス旅になりました。



ホテルに到着してからも恒例の「到着会議」と称して持ち寄り手作りの煮物や漬物を囲んでまた飲んで食、へて。旅行のメインイベントの宴会はカラオケやビンゴゲームで盛り上がり、宴たけなわの中、締めはみんな「北国の春」を歌ってお開きになりました。

「昨今はマイクロバス(白ナンバー)での観光地巡りができなくなり、帰路「道の駅とよおかマルシェ」で買い物をして昼過ぎには寿台に到着。来年も是非計画してほしいとの要望もあり、本年四月二十三日(二十四日)昼神温泉の「ハナモモ見物と親睦旅行」を企画案内しました。申込者が送迎最低人数に達せず止む無く中止することになりました。どうやら長寿会として二十数年間続けてきたこの温泉巡り親睦旅行も昨午が最後になったようです。毎回和気あいあいの雰囲気を楽しんでいる出が多かっただけに残念さと寂しさを実感しております。

梓川地区

上大妻高齢者クラブ 喜楽会だより

松本市梓川地区の会員数六十三名のクラブです。昭和三十三年に設立し、六十七年が経過いたしました。集落が倭地区で最も少ない人口であったため、発足当初からチームワークのよさを売りにしています。

コロナ前は毎年春と秋に一泊二日の研修旅行を実施してまいりました。コロナが令和五年五月から五類に移行したこともあり、旅行を本年の秋には再開しようとのことになりました。

しかし旅行社やホテルなどと詰めたのですが、費用的にもスケジュール的にも考えていた内容と乖離があるため、ペンディ

ングになっていました。

そんな時、第五十九回松本市高齢者クラブ大会で見た「変面ショー」をお招きし、旅行の代わりにしたらどうかとの連絡があり、開催の運びとなりました。変面ショーには四十名弱の会員が集まり、ショーの音楽に合わせて手拍子を打つなど、大いに盛り上がりを見せました。

また、同時にせっかく人が集まるのだから、併せて会員が日頃制作している数々の文化作品を展示して、批評するなどして楽しもうとのことになりました。会員の中には新聞に短歌や俳句、川柳が入選・採用されている方、有名な農村画家、書家、写真家の方たちもあり(自称上大妻文化村と命名)、五十点以上が集まり、皆さん大いに楽しみました。

令和六年度になってからは、集落センターに要望していたビデオ再生機が設置されました。これにより月二回百歳体操・かみかみ百歳体操をやっていることと決定しました。終了後の茶話会も楽しみます。



女性部活動だより

県シニア連 女性部研修会 ビーズで ブローチを作る

昨年七月二十日、塩尻市の社会福祉センターで県シニアクラブ主催の女性部研修会が開かれ、中信地区の女性指導者会員およそ七十名が参加。市高連からは八名が参加し、楽しいひとときを過ごしました。

実技実習では、ビーズとフェルトでブローチを作りました。先生の指導の下、慣れない指先の作業で苦労しましたが、出来上がった作品を眺めながら満足そうでした。ブローチはセンスを問うものだけに、隣同士比べ合いながら会話を弾ませていました。



午後は講演会が開かれ「ロコモティブシンドロームとは？」と題し、信州スポーツ医療専門学校講師による講演が開かれました。ロコモティブシンドロームとは、歩こうとしてもうまく歩けないくらい衰えた状態のこと、進行するとのこと。これからは筋力を落とさないように適度な運動をすることが大切だと予防法を実演しながら説かれました。

市高連 女性部研修会 薬膳教室

昨年十一月十日、松本市松南公民館(なんなん広場内)で松本市高齢者クラブ連合会女性部研修会が開催

されました。女性部員八名が参加し、楽しく美味しい研修会となりました。

薬膳教室の講師に「薬剤師」「国際中医薬膳師」「臨床床漢方カウンセラー」の資格をお持ちの、中垣英美先生をお迎えし、前半は黒豆茶をいただきながらのアットホームな雰囲気の中、講習会を行いました。後半は実際に先生の薬膳レシピを調理し、最後は出来上がった薬膳を中垣先生と一緒にいただきました。

薬膳という聞いたことのない珍しい食材や調理方法も難しいのかな...と思いましたが、中垣先生の薬膳は身近な食材でもとても簡単に作ることができました。女性部員の皆様の手際がよく次々と七品の薬膳料理が出来上がり、きれいに盛り付けられ、配膳されました。

できあがったメニューは、「タラの五香粉唐揚げ」



「酢玉ねぎ」「トマトの薬味和え」「もやしと春雨のナムル」「蒸し山芋の甘酒味噌スープ」「十六穀米」の七品です。使われている食材は見慣れたものばかり、調理法もシンプルで、揚げる、蒸す、茹でると簡単でしたが、今までに食べたことのない味わいでどれも美味しかったです。



まずは自分の身体の状態を自分が一番知ってあげること。自分が食べたものを楽しんで食べる。気血水のバランスを整え、全身に巡ることで身体も心も元気になるそうです。身近な食材を自分の体調に合わせて、オーダーメイドし、毎日楽しく摂ることが良いと教えていただきました。

中垣先生の特製薬膳スープと楽しい講習会のおかげで身体も心もポカポカ温まる女性部研修会となりました。

昨年七月十三日、2023セイジ・オザワ松本フェスティバルに向けて歓迎用の花植え作業が行われました。

雨上がりのすがすがしい早朝、市内本郷小学校三年生約六十名と、指導者として市高齢者クラブ連合会の役員十名が集まり、例年通りキッセイ文化ホールの前庭でプランター百八十個、フラワーボール百個に、小学生と高齢者が協力しながら手際よく植え付けていきました。



プロムナードなどを飾り、歓迎のお出迎えを引き受けることとなるでしょう。植えた花はニチチソウとベゴニアで、美しく見惚れるほどの出来栄となりました。フェスティバルに訪れる外国からのお客様も含め、大勢の観客の心を癒めるものと今から期待が高まります。

作業中、指導にあたった高齢者たちは、「小学生と会話を交わしながら仲良く作業をすることができた」と、目を細め笑顔が印象的な作業となりました。



セイジ・オザワ 松本フェスティバル

子どもたちと花植え作業

総合社会福祉センター玄関先を

花植えでおもてなし



冬用の花に衣替え

春、秋の年2回行なっている社会奉仕団活動の一環として、環境整備事業を昨年10月26日の理事会会議と合わせて行いました。

今回植えた花は葉ボタン、パンジー、ピオラで、いずれも寒さに強く、真冬であってもセンターを訪れる人たちの心を癒してくれると、心を込めて植えたものです。

作業にあたった理事の皆さんは経験があり手慣れたもので、250株の花々はバランスよく花壇の中へ収まりました。



春の花植え作業

5月24日、松本市総合社会福祉センター入口花壇の、花植え作業を実施しました。毎年、女性部研修会の一環として5月に実施しています。色とりどりの、ペチュニア、サルビア、マリーゴールド、ベゴニアの計4種、280株の花植えを行いました。

今回の参加者は役員、女性部長を合わせて4名の少数精鋭でしたが、来年度は理事や参加可能な会員なども巻き込んで会員同士の交流の場として実施することも検討しています。

とはいえ、手慣れた役員の手にかかれば、取材に来ていた記者たちと談笑しながら、1時間ほどで花を植え終えることができました。

バランスよく整然と植え付けられた花々が青空に映え、総合社会福祉センターを訪れる方々の気持ちにも花を咲かせられるように願って作業は終了しました。

松本市からのお知らせ

賢い消費者になるために

消費生活センターは、専門資格を有する消費生活相談員が、事業者との「買い物」でトラブルに巻き込まれた個人の消費者に「助言」や「情報提供」をします。

また、消費者と事業者の間に入り、解決に向けて調整する「あっせん」も行います。その他にも悪質商法などの消費者被害防止の周知啓発のため、広報や出前講座も実施しています。

ねらいは貴金属 訪問購入のトラブルが増えています!!

突然、「使わない古着を買い取る」「近くにいるので今から何う」という事業者からの電話や来訪の経験はありませんか。不用品を単に捨てるのは環境にも財布にも悪い。リサイクルできて少しでもお金になるのであれば—

そんな心理につけこみ、「押し買い」とも言える訪問購入の被害が後を絶ちません。大事な思い出の品が返ってこないこともあります。

- ◎ねらいは不用品ではなく**貴金属**
- ◎事業者がアポイントなしで自宅を訪ねるのは**法律違反**
- ◎事前に合意した商品以外の買い取りも**法律違反**
- ◎安易に自宅へ入れない、財産を見せないことが大切
- ◎許可なく敷地内へ侵入、強引に自宅に上がる、退去勧告に従わない場合は迷わず**110番**
- ◎契約書面を受け取った日を含めて8日以内はクーリング・オフ可能(クーリング・オフの対象外の物品もあります)
- ◎業者と連絡がとれなくなる、返品されない悪質なケースも

被害に遭わないための鉄則

1. はっきり断る
2. うまい話はまず疑う
3. 気軽に財産の内容を教えない
4. 署名・押印はうかつにしない
5. 迷ったら一人で悩まず、すぐ相談



消費者トラブルの相談は

- ◎消費者ホットライン 局番なし 188 (いやや)
- ◎松本市消費生活センター (松本市役所内) 0263-36-8832

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うございます。この広報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立ててまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

松本市高齢者クラブ連合会

TEL 0263(24)35000
FAX 0263(24)35005
〒390-0833
松本市双葉4-16
松本市高齢者クラブ連合会
事務局 (松本市社会福祉
協議会 地域福祉課内)

◎宛先

◎紙面の都合上掲載できない場合もあります。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています (一人五句以内でお願いします)。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています (一人五句以内でお願いします)。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています (一人五句以内でお願いします)。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

会員文芸



◆随想文

一年練習を重ね

上達しました

島内地区 新橋むつみ会

馬場 雄治

地区公民館の「書道無料体験講座」の講師を依頼され、昨年

六月、七月に四回、初心者の方々に手ほどきをしました。皆さん高齢者ばかりです。練習していただいたのは「一二三四五六」「大谷翔平選手」「七八九十百千」「東西南北方角」「宇宙星座地球」「山川草木陽光」。半紙に楷書で。皆さん、お持ちになった筆は「前から家にあつたもの」とか「子供が使ったもの」と仰っていました。

あつという間に講座は終わりましたが、終了後に「もっと続けたい」という方たちでクラブを立ち上げました。五月の終わりで一年がたちました。体験講座の初日に、心得などを記した「書道とは?」というプリントを渡しました。「硬筆から毛筆へ」「正座して静かに紙に向かう」「手本を何枚も



何枚も書きましよう」「ひとり遊び ひとり遊び」「書いただけ身につきます」「身につけてくると字が変わります」「新しい知識と出会います」。いま、私は皆さんに感心しています。文字の形が整ってききました。文字の線が力強くなりました。そして筆も「新しいのを買ってきてください」と

一人、二人、三人と私に注文を出すようになりました。半紙も三種類渡していますが、書き味が違うことも分かるようになりました。紙と筆が擦れ合う「筆触」を楽しめるようになるのも、そう遠くないことでしょう。NHK大河ドラマ「光る君へ」では、中国の漢籍を書き写したり、連絡のために文(ふみ)を書いたり、仮名文字で恋文をしたためたりする場面が度々あります。とりわけ、主人公まひろ(紫式部)と藤原道長はこの先

原稿募集

松本市高齢者クラブ連合会広報紙「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

◎単位クラブ活動記、日々の雑感(随想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています (一人五句以内でお願いします)。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。

◎活動記などは、写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳もお待ちしています (一人五句以内でお願いします)。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、五〇〇字程度でお願いいたします。



第63回 松本市高齢者 ゲートボール・ペタンク大会

昨年9月19日、やまびこドームで第63回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。ゲートボールには6チーム37名、ペタンクには18チーム67名が参加、競技を通して親睦を深めました。

参加者インタビュー



「ペタンクの部」
寿台Cの皆さん

比較的最近ペタンクを始めたという皆さん。今大会のために始めた方もいて、普段は月に3回ほど地元の公民館や広場を使って練習しているとか。「いろいろ加減を考えて玉を放ります。なかなか思うように転がらなくても「次こそ」と思えるし、ラッキーな結果にびっくりしたりもするし面白いですよ。来年も出場してみんなと楽しめるよう長生きしたいですね」とペタンクの醍醐味を語っていただきました。

かな

大会結果



優勝 梓川・上野Aチーム

ゲートボール

- 優勝 梓川・上野A
- 準優勝 梓川・上野B
- 第3位 四賀・保福寺町
- 第4位 寿台・双葉会



優勝 奈川Bチーム

ペタンク

- 優勝 奈川B
- 準優勝 中央A
- 第3位 中央C
- 第4位 四賀板場B



寿台地区 宮崎 光子さん



〈絵手紙〉

寿台地区 中塚 富子さん



〈切り絵〉

作品 紹介コーナー