

# 長野市老連新聞

# みんな仲間だ 輪をつくろう

第8号

〈発 行〉 長野市老人クラブ連合会

〈事務局〉 〒380-0813 長野市緑町1714-5  
長野市ふれあい福祉センター内  
TEL 026-227-3520

〈編集協力〉 (株)博報社 大阪本社  
大阪市平野区喜連西4-6-69  
(06)6797-0212

題字：近藤定利会長



近藤会長



## アトラクション

十一月十七日㈯、長野市ふれあい福祉センター十五階ホールで「のははどう！健 康寿命、担おう！地域づくり」をテーマに、第四回長野市老人クラブ大会が開催されました。

「現在は四人に一人が高齢者となり、しかも少子とい

**行聞**

〈発行〉長野市老人クラブ連合会  
〈事務局〉〒380-0813 長野市緑町171  
長野市ふれあい福祉センター  
TEL 026-227-3520  
〈編集協力〉(株)博報社 大阪本社  
大阪市平野区喜連西4-6-6  
(06)6737-2211

「一〇〇万人会員増強運動」に取り組んでいるところです。このような状況の下、今日



卷之三



万歳三唱

受賞を受けていただく方々には、余興増強に向け多大なるご苦労に努力をしていただきましたことに感謝申し上げます。設立後半世紀を超えて、先人諸氏の築き上げた実績をさらに前進させ、新しい時代にふさわしい老人クラブを創つてまいります」とあいさつがありました。続いて、加藤喜雄長野市長（代理）、増山幸一長野市社会福祉協議会会長（代理）、池上弘祥長野県老から祝辞をいたしました。

十一名に及ぶ、長野市老人クラブ連合会表彰が行われました。受賞者を代表して、古里地区の小林忠男さんが謝辞を述べました。



講師  
宮下健司館長

休憩の後、長野市安茂里公民館の宮下健司館長(みよし)の講演「善光寺と善光寺街道」(一頁に別記)が行われました。

次に長野市長頃範一様  
県老連会長表彰として会員  
加入促進活動が実り、五人  
以上増加した三十三クラブ  
と休会していたクラブを復  
活させた一クラブ、また会  
長永年在任者六名、優良老  
人クラブ四クラブ、功労者

## 長野市長顕彰（敬称略）

小林 忠男（古里）

## 長野市老人クラブ連合会長表彰（敬称略）（顛不同）

◆会長永年在任者

中村 芳雄（第三）  
傳田 幸雄（古牧）  
西澤 近二（古牧）  
吉岡 忠雄（古牧）  
塚川 貞市（吉田）  
小林 忠男（古里）◆優良老人クラブ  
中村町老人クラブ寿会  
(古牧)荒園老人クラブ緑会  
(古牧)古牧地区老人クラブ連合会寿会  
(古牧)  
高田長生会  
(篠ノ井)

◆功労者（表彰状）

松澤 征子（第二）  
小林春千子（古牧）  
滝澤 忠男（古牧）  
前嶋 忠治（古牧）  
原 野田 忠雄（松代）  
伊東 善光（第三）  
鈴木 真策（古牧）  
市川 秀雄（吉田）  
勝田 昭雄（吉田）  
佐々木 温（吉田）  
山崎 百子（松代）◆長野市老連会長表彰  
●優良老人クラブ  
会長 中村 邦雄さん古牧地区老人クラブ連合会  
寿会

既成の組織とは別に、新たに若い世代を中心とする組織を作りました。若い世代に「老人会」に対するアレルギーを払拭していただきたい気持ちから、彼らの興味を引きやすいニュースポーツ（マレットゴルフやペタングルなど）のサークルを結成し、試験的に入会してもらつて、関心を持ち続ける人に時間をかけて正式入会を勧めました。

結果として、二十三名ほどの新組織が誕生しました。現在、新旧合計で四十五名が在籍しています。

下駄・駒ヶ根地区（古里地区）  
前会長 小林 忠男さん



下駄・駒ヶ根地区（古里地区）

前会長 小林 忠男さん

◆長野市長顕彰  
◆長野市老連会長表彰  
●会長永年在任者長野市安茂里公民館  
館長 宮下 健司氏

## 表彰授賞者・クラフトインスター

善光寺と  
善光寺街道長野市安茂里公民館  
館長 宮下 健司氏

善光寺は今年、四十一年

目の「J開帳を迎える五十七

日間で実に七〇八万人も

の人々に参拝いただきま

した。六年前の前回が

六七三万人ですから、北陸

新幹線の開通もありかなり

の増加と言えそうです。そ

の間非公開で秘仏たたわ

けですが、かえってありが

たさもひとしおだったのです

ではないでしょうか。また「極

楽淨土の寺」として人気があり、

それがまた信仰の

原点でもあります。

戸にまで運ぶルートとして幕府の財政を支える重要な道だったのです。加賀藩の大名前田家の参勤交代でもしばしば使われたそうですが、門前の賑わいは相当なもので、全国から訪れる参拝客目当てにそば屋や薬屋、宿屋、料亭など様々な店や娯楽施設が立ち並び、土産物を商いました。

賑わいの中、一八四七年（弘化四）この

地を大地震（善光寺地震）が襲います。時あたかも開帳の時でした。被災の様子を描いた図絵から、その凄惨さが窺えます。しかし、善



幾度か火災に遭つて再建が続

き、現在私たちが目に見る善光寺本

堂は一七〇七年（宝永四）に建てられたもので、本堂前にある大きな二つの石（護法石）はその時の大工道具を埋めた場所とされています。

さて、善光寺は北国街道沿いに開けた門前町です。新潟県の出雲崎を起点とし、ここ善光寺を通つて軽井沢追分に至り、さらに江戸へ向かうこの街道は、佐渡金山で掘った金銀銅を江

をもち、いくつもの災難を乗り越え、時代の流れの中で常に我々長野市民とともに歩み続けてきました。



長野県老人クラブ大会講演要旨

人生90年時代に期待される

卷之三

ま  
さ  
う

高齢者の生き方

アリーシャーナリスト

人生どう生きるか90年時代の「余生」、われわれは余生をどう生きるかってよく言いますよね。余生を生きながらえるのではなくて、「嘗ある嘗生」、これも「よせじ」といいます。私は最近「余生」ではなく「嘗生」を使うようになつております。「嘗生」のためいつもかの条件を整理してみ

た。

ます。自分自身が健康で心身ともに元気である」と第一です。二つめは、医場所と出番があるといふこと。われわれが元気がなくなってしまうのは、自分のやることがなくなつて一日が退屈でしようがないという人、お迎えが早く来ないかなといふ人は、元気がな

こと。そして自己有用感人の役に立っているという実感、あるいはそれを期待されているという実感が持てるような地域活動にかかわっている人は、とても元気がある。そして、目標をもって生きるということです。将来に対しても目標を持つ、夢も希望もなくなつて

どうわれわれは持つが、  
健康長寿の大きな要素にな  
ります。そして、好奇心を失  
わない、学び続ける心。  
そして、最後に、足るを知  
る心。これでいいんだ、私  
の人生これまで十分なんだ  
いろいろな人のおかげで私  
はここまで長生きしてきた  
感謝、感謝だという気持ち

三一から四年半、いろいろな復讐が進んでいます。が、今、一番大きな問題は自殺です。これはなぜかと云ふと、将来に対する希望や夢がないからです。これがいつまでも続いたら、死にたくなつたやうです。

くない皆さん一人ひとり  
目標をもって、人生＝〇〇  
年時代を健康長寿で生きる  
ように頑張りましょう。本  
りがとうございました。



平成27年度指導者研修会

六月五日金 東部文化ホールで平成二十七年度指導者研修会が開かれました。連合会役員をはじめ、地区会長および地区女性部長、単位クラブ会長ら約二五〇人が出席して、さらなる老人クラブの活性化に向け、指導能力向上のための方策を探りまし

め、地区会長および地区女性部長、単位クラブ会長ら約二五〇人が出席して、さらなる老人クラブの活性化に向け、指導能力向上のための方策を探りました。

この後、昨年まで長年にわたり副会長兼女性部長として活躍された滝澤譽子さんと、副会長として活躍された前坂俊さんに対し、感謝状が贈られました。

引き続き研修会となり、近藤会長から「指導者としての心構え」と題してお話を

続いて、平成二十六年度長野県老人クラブ連合会会員加入促進優良老人クラブ表彰を受賞された上原沢長寿会（古里地区）の蓬田紀元会長から活動報告ならびに問題点等について発表



講師 有路 先生

ん、メモを取りながら真剣に聞き入っていました。会場口ビーには有志の会「一期一会 悠遊会」による手作り工芸作品の展示コーナーが設けられ、人気を集めました。



平成27年度  
災害時高齢者共助活動  
研修会開催

災害を知り、人を知り、  
地域を知ろう！

九月二十九日火、ふれあい福祉センターホールにおいて災害時高齢者共助活動研修会が各地区から八十名の参加をいただき開催されました。

長野県危機管理防災課の小松主任から県政出前講座として「地域の防災力をアップしよう」と題して講演がありました。

自然災害・自然現象は止められない。非常持ち出し品の準備や避難経路の確認が大切といった自助のほか、災害時には公的機関も被災し救助や援助が遅れるため、地域住民の皆さん、「自分たちの地域は自分で守る」共助が大切であり、防災は地域づくりに尽きるといったお話をありました。皆さんも各家庭で災害時の対応について話し合ってはいかがですか！

また、災害発生時には経験したことのない状況でどう対応するか判断を求める。災害発生時の場面を想定してその対応を考える「災害クロスロード」が行われました。

クロスロードで取り上げられた例題を一つ紹介します。

◎あなたは、川沿いの住民です。

母、その娘（私）、小学生の子供二人の四人家族。激しい雨により洪水の危険があるとして、地域に避難勧告が出たことを、防災無線で知りました。現在深夜の十二時。

◎問い合わせ、すぐに避難を始めますか？

Aはい→すぐに避難します

Bいいえ→しばらく様子を見る



秋晴れに恵まれた十月二十日火、平成二十七年度友愛活動研修会が東部文化ホールで開催され、約二三〇名が参加しました。

山本副実行委員長の開会のことばでスタート。続いて老人クラブの歌を齊唱し、近藤会長が「あいさつ」がありました。



増田会長は発表の中で西長野町の概要と会の活動内容を丁寧に解説。特筆すべきは年間の一人暮らし宅の訪問実績が二〇〇回という数字を残していること。訪問において気をつけていることは「とにかく相手の話をよく聞いてあげること」と強調。一方で「たくさん共通の話題（ただし、政治の話は横に置いておく）を用意すると相手方も安心されます」と添えました。

事例発表後休憩を挟み、講演が行われ、講師に清泉女学院短期大学幼稚教育科准教授山崎浩先生を迎えて「音楽リフレッシュ」—明日も笑顔でいるために—の演題でお話がありました。



ある山崎先生は、音楽療法にも通じていらっしゃり、音楽が体と心の健康に作用する有効性をユーモアを交えた話と実演で楽しく教示していただきました。

体の健康の話では、歌うことによって横隔膜と肺がふたん以上に動き、結果として有効な有酸素運動になるそうです。また、心の健康の話では、人の心は元気な時もあれば落ち込む時もあるのが普通であり、その時の気持ちに近い音楽が心を癒してくれるそうで、その意味で演歌は不滅だと。そして歌ったり聴いたりして感動することで心にゆとりができ、結果的に周囲を幸せにすることができるのであります。



## 2015長野市高齢者健康づくり 推進フェスティバル 9/2(木)エムウェーブ

九月一日㈭、エムウェーブにおいて「2015長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」が二十七地区約一六〇〇名の参加の下、盛大に開催されました。

午前九時、宮下副会長の開会のあいさつでスタート。老人クラブの歌齊唱、近藤会長のあいさつ、来賓のあいさつと続き、長野市交通政策課より参加賞の授与式、競技説明、準備体操を経ていよいよ競技開始。

今年の競技は「ボール送り」「福ダルマ引き」「玉入れ」「お玉リレー」「大玉送り」の五競技。参加者は元気よく汗を流し、競技を楽しみました。

また、昼食を挟んだ後、長野中央・南面警察署による交通事故および特殊詐欺被害防止の講話や、恒例になつた長野市交通政策課による交通安全ウルトラクイズが催され、楽しく詐欺被害と交通事故の防止を学びました。

全競技終了後、こちらもまた恒例になつた年金バンドによる演奏が披露さ

れ、参加者の皆さんは心地よいリズムに酔いしれながらも、途中から懐かしい歌を伴奏に合わせて合唱するなど、楽しい時間を過ごしました。

今年も例年同様、競技の合間にに参加してもいえるように、体力測定と輪投げのコーナーが設置されました。また長野中央警察署からは高齢者交通事故防止体験会場、長野市高齢者福祉課からはアルピ「交通機」の協力を得ておでかけパスポート体験会場が設置され、大勢の会員が参加、健康の喜びと仲間のふれあいを大いに楽しんだ一日となりました。





坪井 トミさん  
(74歳・柳原地区)

毎年参加している坪井さんは、競技の感想を聞かれるとき、「何回やっても緊張しますね」とはにかみながら答えてくれました。ふだんは畠仕事中心で早寝早起きの規則的な毎日ですが、「いつも声をかけてくれる会員の方が近所にいらっしゃって、こうして連帯感を持つことができるのはありがたいですね」と老人クラブの良さを実感していました。



山口 庄一さん  
(79歳・鬼無里地区)

地区的副会長を務める山口さんは5年ほど前から参加するようになり、毎回競技も福ダルマ引きとあって手綱さばきはお手のものです。「体力とバランス感覚を試されるこの競技は高齢者にとってはちょうどいいですね」と笑顔で答えてくれました。ふだんはゲートボールや地区運動会の人集めに奔走しています。



坂口かの子さん  
(72歳・若穂地区)

今回初めて参加した坂口さん。「(ボール送りで)最初は(手が)滑ってちょっと難しかったけど、慣れてきたら上手く反応できるようになり楽しくできました」と満足そう。年を取るために、以前より歩くスピードが遅くなってきたと感じて一念発起、ふだんは週に5日20~30分かけてウォーキングをして体力維持に励んでいるとか。



## 参加者インタビュー



交通安全ウルトラクイズ



交通事故防止体験会場



特 殊詐欺被害防止講話



お玉リレー

慎重に、でも急いで〜!



大玉送り

団結力を發揮して、落とさないでゴールへ!



## 女性部活動だより

長野市老人クラブ連合会女性部では、「一期一会 あなたとの出会いを大切に」をキャッチフレーズに、人との出会いに感謝し、相手を思いやり、一瞬一瞬を大切にしながら活動しています。

女性部の活動を少しご紹介します。

### ◆女性リーダー研修会



七月十五日、老人クラブの中核をなす女性リーダーの育成と、会員相互の交流を深めるため、各地区より六十五名の女性役員に参加をいたさき研修会が開催されました。

今回は、女性なりではのストレスが多いなか、毎日生き生きと、元気よく活躍していくたぐいことを目的に「あなたの心元気ですか? ブーストレスと上手なつきあい方」と題して、長野市三陽保健センター保健師中嶋紗希さんに講演をいただきました。

ストレスと上手に付き合いうことは、人は人、自分は自分と割り切り自分へのハーブドルを下げるくよよしなこと。嫌なことは身体を

消方法は、ストレスを溜め込みすぎず、上手に発散・解消する」とが上手な付き合い方だと学びました。



### ◆わいわい研修会



七月十五日、老人クラブの中核をなす女性リーダーの育成と、会員相互の交流を深めるため、各地区より六十五名の女性役員に参加をいたさき研修会が開催されました。

単にできるストレス解消になる体操を教えていただきました。

今年度の研修会実技講習

は、市老連正副女性部長を先生として、コップ洗いやほこり取り、隙間のお掃除に便利な「歯ブラシモップ作り」を行いました。

アクリル毛糸と歯ブラシを利用し、かぎ針編みで頭



### ◆悠遊会(女性部有志の会)

今年度の研修会実技講習は、市老連正副女性部長を先生として、コップ洗いやほこり取り、隙間のお掃除に便利な「歯ブラシモップ作り」を行いました。



「悠遊会」は「皆が先生」となりました。



「悠遊会」は「皆が先生」となりました。



## 一期一会を大切に

女性部長 倉島 財子

へ出る」とと聞いておりまます。いつも時間をつくり出かけてみませんか。「案内いたします。

今後も「今日は来てよかったですー楽しかった!」と皆さんから笑顔がいただけるよう、和やかに、楽しい活動を開いていきたいと思います。

長野市老連女性部では、研修会・交流会の他会員の皆さんのが元気で楽しく日々上がりました。細かい作業に苦戦しながら隣同士で教え合い、出来栄えを見比べながらの楽しい作業でした。

その他、「消費者被雪防止のうた(ウサギとカメ替え歌)」他一曲を歌い、「じきじきじきうつ体操」を行い、和気あいあいと楽しい研修会となりました。



「悠遊会」は「皆が先生」となりました。

員加入促進活動につなげています。

今年度は、月二~三回の活動の他、六月の指導者研修会、九月の健康づくりフェスティバル、十一月一日のボランティアセンター主催ボランティアのつどい」に作品の展示販売会を実施しました。中でも「ボランティアのつどい」は、五十のボランティア団体の参加があり、子供から高齢者まで幅広い年齢層の方とのふれあいがあり、「一期一会の出会いに感謝しつつ楽しめました。他ボランティア団体との交流の中で、今後の活動の参考となる」と

いひとときを過ごすことができました。



※悠遊会では随時会員を募集しております。手先がちょっとと…という方でも大丈夫。お茶を飲みにお出かけいただきだけでもOK。口を動かすだけでも大歓迎です! 参加をお待ちしております。(悠遊会開催日程は、十ページをご覧ください)。

会員の自由な討議の中から、課題、問題点を明りかにして対策を講じていくための会を開催しました。

- 自分を老人と思つていな  
い。だから、老人クラブ  
には入らない
- 楽しい役員会にして、役  
員になる人を増やす
- 女性たちがお茶菓子を持  
参し、お茶飲み話の時間  
を設ける
- 公民館、町内会など事業  
の進め方、協力方法を検



## 年末の交通安全運動

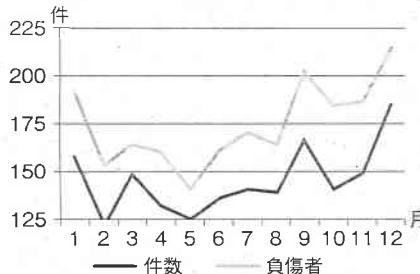
【期間】平成 27 年 12 月 1 日から 31 日までの 1 ル月間

夕暮れが早くなり、何かと忙しくなる12月は、例年、交通事故が多発します。昨年、市内において最も多くの交通事故が発生したのが12月で（下図参照）、これは、国や県全体でも同様の傾向となっています。

この時期に急増するのは、薄暮時や夜間の事故、ちょっとした油断や気の緩みが引き起こす事故です。時間や心の余裕のなさから、安全確認をせずに道路を横断したり、焦って運転したりしていませんか。

また、自転車だからといって飲酒運転をしていませんか？重大事故につながる前に、交通ルールとマナーを見直しましょう。

#### ◆市内の月別交通事故件数・負傷者数(H26年)



## 【運動の重点】

- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
  - 飲酒運転の根絶
  - 通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
  - 後部座席を含めた全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底
  - ※高齢者の交通事故が多発！

長野市内では、高齢者が犠牲となる交通事故が数多く発生しています。本年（11月15日現在）、交通事故でお亡くなりになった方は6名ですが、その内、5名の方が65歳以上の高齢者です。

高齢者の交通事故防止にご協力をお願いいたします。

長野市交通政策課 ☎ 026-224-5012

## 会員加入 促進活動について

是非について活発な討議、意見交換が行われました。出た意見などの主な内容は次の通りです。

討し話を膨らましてみん  
なで協議する

## シニアセーフティ 活動について

七月二十四日(金)、シニアセーフティ研修会が開催されました。

長野中央警察署からは高齢者の交通事故防止について、体力や判断力が低下している高齢者の特性を十分認識して交通事故に遭わないよう、起らざりないように注意を促すお話を「交通事故防止体操」を教えていただきました。

また 特別措置法の事例についても、高齢者の被害の事例を教えていただきました。

交通事故に遭わない、起  
こらないよう、また、特殊  
詐欺に遭わぬよう十分  
注意しましょう。



## 地区老連の活動紹介

### 戸隠地区と老連の歩み

戸隠地区老連  
会長 宮下 慎平

て登山された「ミセス・ウエストン」祭や記念登山も行われております。

農業も大きく変遷し、かつては農業産地の王者と言

われ、時の経済を大きく支えてきた「大麻」(畳み糸の原料)も衰退し、代わつて市場価格が安定し、高収入が見込めるところから「葉

戸隠地区は長野県北部、

戸隠山の麓に位置し、古くから観光と農業の村として栄えてまいりました。

中でも観光の柱となつていたのは、豊かな大自然と信仰の厚い戸隠神社、そしてスキー場がありました。

また戸隠山登山も人気があり、夏には戸隠山、高妻山に初めて外国人女性としてスキー場であります。

頑張っています。

総会の後に出前講座をお願いして勉強したり、年一回春・秋に地区的ゲートボール連盟の人たちと協賛で

現在も大型そば割り取り機を導入し、盛んに栽培など



中でも元気な「戸隠地区老人クラブ連合会」に加入されています。旅館業お齋麦屋さん、農業に勤しんでおられる方々が地区的会合、大会、事業社会奉仕活動などに積極的に参加され、戸隠神社式年大祭には、老連と

が、会員の皆さん方が大勢参

に励んでおります。

生き会わすなえ」…。

加されて元気な姿をアピールしております。

そして大いなる楽しみは地区老連の旅行、各単老との日帰り温泉、一泊二日や二泊三日の温泉旅行であります。日頃の疲れを癒し、頑張らず、それじゃお前たちも、まめったくてまた、

生き会わすなえ」…。



### ◆マレットゴルフ道具の寄贈について

9月15日(火)、市老連主催のマレットゴルフ大会が初めて開催されました。各地区から250名を超える会員の皆さまの申し込みがあり、マレットゴルフの人気の高さにビックリしたところです。

そこで会員の皆さまにお願いいたします。不要になったマレットゴルフのスティック、ボールなどがありましたら、市老連にご寄贈いただけますようお願いいたします。

市老連では、今後もマレットゴルフ大会を継続的に実施していく予定です。

ご一報いただければ、事務局で取りに上がります。

### ◆堂ヶ島温泉と

#### 河津桜・みかん狩り食べ放題 1泊2日の旅

- 期 日 / 平成 28 年 2 月 16 日(火)~2 月 17 日(水)
- 申込締切日 / 平成 28 年 1 月 20 日(木)
- 旅行代金 / 25,800 円  
(旅行費用、1 泊 5 食、1 日目朝食、入場料、車中飲物代、消費税含む)
- 宿 泊 / 堂ヶ島温泉ホテル
- 申込先 / 長野市老人クラブ連合会事務局  
☎ 026-227-3520

### 事務局からのお願い

### 次回旅行のお知らせ

### ◆おでかけパスポートのご案内

#### おでかけパスポートの利用者負担額換算表(平成 27 年 10 月改定)



乗車距離に応じて負担額が変わりますので、乗車する路線(区間)の通常運賃を下の表にあてはめて、利用者負担額を確認してください。

単位: 円

通常運賃	150 ~ 380	390 ~ 410	420 ~ 440	450 ~ 480	490 ~ 510
利用者負担額	110 (最低負担額)	120	130	140	150
通常運賃	520 ~ 540	550 ~ 580	590 ~ 610	620 ~ 640	650 以上
利用者負担額	160	170	180	190	200 (上限額)

◎バスに乗るときは、パスポートの“タッチ”を忘れずに。

降りるときは、パスポートの残高表示を確認しましょう！

・問い合わせ先 / 長野市役所 高齢者福祉課

☎ 026-224-5029

### ◆「いこいの家」のご案内

高齢者がゆっくりお風呂を楽しめるほか、利用者同士で語らえる、いこいの家をご利用ください

- 利用できる人 / 長野市在住の 60 歳以上の人、利用者が虚弱等のときにはその付添人、長野市在住の身体障害者手帳、療育手帳等を所持している人およびその介助者  
※市発行の利用券の提示が必要です。あらかじめ、支所または高齢者福祉課窓口で利用券の交付を受けてください。
- 利用料 / 150 円・付添人は 250 円  
身体障害者手帳、療育手帳等所持者およびその介助者は全額割引になります。ご利用の際には利用券と手帳の両方を提示してください。
- 開館時間 / 午前 9 時から午後 4 時 (入浴可能時間は午前 10 時から午後 3 時半)
- 施設 / 松代・石川・大豆島・茂菅・若槻・新橋・氷鉢・東北・若穂・東長野 (計 10ヶ所)
- 問い合わせ先 / 長野市役所 高齢者福祉課 ☎ 026-224-5029

### 長野市高齢者福祉課からのお知らせ

# 有志の会の活動について

市老連では会員相互の交流と親睦を深めるため、有志による活動を行っています。今回はその一端を紹介します。

## ◆安来節の会

「安来節の会」では女性会員のほか男性会員も参加をいただき、腰を曲げてのひょうきんな仕草で踊るどうじょうすくいを習っています。短い時間でも体にはきます。ですが、皆さん笑顔が絶えず楽しみながら踊っています。練習の成果は市老人クラブ大会や芸能発表会などでの披露し、皆さんに楽しんでいただいているま

## ～参加者インタビュー～

「マレットはよく歩くし、運動になるから」と、散歩を毎日の習慣にされており、足腰には自信がある鈴木さん。すでに 4 年の経験を積まれています。身のこなしがとても軽やかで、風の中をさっそうと歩いている姿が印象的でした。

鈴木 久江さん  
(篠ノ井)

晴れた日の河川敷は午後にはすっかり乾燥し、ボールが転がりすぎでプレーヤー泣かせ。「ボールを打つ時の力加減が難しいですね」と、マレット歴 10 年の宮川さん。まだまだ現役で、仕事が忙しい中、月例の練習で腕を磨いています。

宮川 秀一さん  
(篠ノ井)

犀川河川敷にひらけた第二運動場で九月十五日、第一回長野市老連マレットゴルフ大会が開催されました。

近藤会長から「楽しく紳士的にプレーしましょう」と開会のあいさつがあり、

第一回とあって注目度は高く、六十一組二四〇人を超える皆さんのが参加されました。打ち上げ花火で一斉に競技スタート。

午前の河川敷は草が湿氣を吸って思うようにボールの飛距離が伸びませんが、この日は午後のスタートとなり、川風を受け、青い芝生を踏みながらゲームを楽しみました。疲労も少



続いて北信マレットゴルフ連絡協議会指導員の小菅武男審判長より競技ルールの説明が行われました。競技は 4 人でチームを組み、飯綱コースと戸隠コースのいずれかを選択。十八ホールをストロークで競う個人戦です。

第一回とあって注目度は高く、六十一組二四〇人を超える皆さんのが参加されました。打ち上げ花火で一斉に競技スタート。

午前の河川敷は草が湿氣を吸って思うようにボールの飛距離が伸びませんが、この日は午後のスタートとなり、川風を受け、青い芝生を踏みながらゲームを楽しみました。疲労も少

## マレットゴルフ大会

## 第 1 回長野市老連

なく、大きな空の下で元気な声を響かせました。

今後の普及が期待されるマレットゴルフについて小菅審判長は「普及が待たれます。みんなの練習次第ですよ」と話されました。

なお、この日の大会は「長野県老人クラブ連合会マレットゴルフ大会」(十一月五日～六日)への出場選抜戦を兼ねて行われました。

## 【大会結果】(敬称略)

★ 飯綱コース  
優勝 小林 郁郎(古牧)  
準優勝 傳田 忠雄(安曇野)  
第三位 加藤 岩司(篠ノ井)



★ 戸隠コース  
優勝 中沢 房子(松代)  
準優勝 大屋 正三(安曇野)  
第三位 下條 幸雄(川中島)

▼お待たせしました。た、「長野市老連新聞」第八号をお届けします。たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。▼広報紙は会員と会員、そして会員同士をつなぐパイプ役を果たします。これからも充実した内容を心掛け、事業の浸透と会員の参加促進を図ってまいります。▼寒さもいよいよ本番になつてきました。健康に十分留意され、良いお年をお迎えください。

ご協賛いただいた皆様への御礼  
このたびは、「長野市老連新聞」の発行にあたつて、広告のほうを賜り、誠にありがとうございました。  
本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごせるよう願つて発行するものです。今後も一層の努力と熱意をかたむけて参りますので、以上の趣旨を理解いたまき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願ひ申し上げます。

長野市老人クラブ連合会