

すざか 市シニア連だより

第73号

2015年9月30日発行

発行所

須坂市大字日滝407

須坂市シニアクラブ連合会

TEL 026-246-1746

发行人 滝澤光雄

編集 広報委員会

印刷 ヒタキ印刷株式会社



第五十六回定期大会が五月二十九日市中央公民館において、盛大に開催されました。本年のメインテーマは「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」重視項目、高齢者の生きがい・健康づくりと活力ある地域づくりを推進するため、若手会員の加入促進することとしました。若手会員の入会が思わしくいかない原因の一つに老人という言葉、文字がネックになっている、このような理由で四月よりシニアと改名いたしました。



記念講演は、須坂警察署生活安全課宮澤小百合課長さんに「みんなの安全を守るために」と題してお話をいただきました。女性部による寸劇「オレオレ詐欺被害防止」を演じていただきました。最後に市シニア連の中沢忠治顧問の万歳三唱で大会を締め括りました。本年度は、団体・個人十四名に、滝澤会長から表彰状及び感謝状が贈られ、受賞者を代表して前会長の片桐哲男様から謝辞がありました。

第五十六回市シニア連大会を開催

シニアクラブと改名いたしました

伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

表彰受賞者

(敬称略)

○優良クラブ

南原町老人クラブ寿会

屋部町老人クラブ長生会

沼目町老人クラブ

井上町老人クラブ桐寿会

村石町長寿会

亀倉町老人クラブ長生会

○育成功労者

春木町シニアクラブ春寿会

下八町シニアクラブ

米子町老人クラブ

塩野町高砂会

荒井

駒津

坂田

小林

松治

○役員功労者

屋部町老人クラブ

前会長

仁礼町老人クラブ

片桐

駒津

野本のぶ子

哲男

信



暑さに
負けず!

第六回マレットゴルフ大会

市長を迎えて開催されました

六月十八日(木)、八十名の参加会員が
日頃の練習で鍛えた腕前を和気あいあ
いの内でみせてくれました。



結果は次のとおりです
(敬称略)

	優勝	倉田 茂子(立町)	一二四	スコア
	準優勝	丸山 聖(本上町)	一二九	
女性の部	第三位	倉田 芳万(立町)	一二五	
特別賞 (男女最高齢者)	第一位	片桐 敏子(春木町)	一三五	
男性	第二位	丸田 清枝(屋部町)	一三七	
	第三位	割田 正子(田の神)	一三七	
女性	中村 聰明(立町)	一四三		
	高橋八重子(本上町)	一四九		

女性部総会開催される

女性部総会が、五月十四日(木)永楽荘
大広間において開催されました。

研修会防災講話では講師に須坂市消
防署司令補佐村澤様と大島様をお迎え
し、防災についてわかりやすくお話を
して頂き、改めて防災について認識を
しました。

懇親茶話会では、代表幹事の紹介と
女性部関係年間主要事業について提案
されました。その後の交流会では、それぞれの家
のおいしい手料理とおやきをいただき
ました。

ながら、久しぶりに逢う人と話をした
りなごやかな雰囲気の中で時間のたつ
のも忘れる程の楽しいひとときを過ご
しました。

これもシニアクラブ「老人会」に入
会して行事に参加しているからのこと
です。



北信女性指導者研修会

七月二日、飯綱福祉セン
ターに於いて北信女性研修
会が行われました。

研修は講演「すぐだして
元気で長生き」と題して、
公益財団法人長野県健康づ
くり事業団健康企画課、健
康運動指導士五十嵐宏美先
生による「腰、肩に触れよ
う動かそう」を、自然な呼
吸とともに、ゆっくりとし
た動作で余分な力や反動は
使わずに行いました。
体が軽くなり、さわやか
な気分になり、すく・小さ
くを出して健康長寿を延ば
すべく心がけをしたいと思
いました。



昼食後は、飯綱町老人クラブ連合会
女性部長の活動事例発表、その後実技
講習「歯ブラシモップづくり」をかぎ
針編みで作成しました。
少し細かい作業で疲
れましたが、全員頑
張って出来上げました。
有意義な、充実した研
修会と成りました。



役員名簿

平成二十七年度

平成27年度行事予定（後半）

百歲賀壽

・加入促進活動優良老人クラブ

商周玉器

▼長野県老人クラブ連合会長表彰
・育成功労者

長野県老人クラブ連合会によるそれぞれの表彰が決定し、当連合会へ通知がありましたので、所属する個人、団体について掲載します。

県老連の各種表彰の受賞
おめでとうござります

例年実施されていた「秋の研修旅行」については、県の老連大会が当市で開催され多用につき、来年度以降へ延期されることが理事会で決定されました





三十数年の長電勤務を終え子供も巣立ち、妻と二人だけの生活が始まった。私も幸い身体も元気でしたので、綿内山新田にできた善光寺大本願經營の老人施設に勤務。入居者の通院送迎、施設の管理等の仕事をして、六年間働かさせて頂き充実した生活を送り、入所者と交流して仕事に張合いを感じた日々でした。

妻も友人の誘いで、豊丘の施設へオムツたたみのボランティアに行き、友人達と交流しながら人生勉強をしていました。

丁度その頃、町の仲間からマレットの誘いがあつて、運動不足の解消にはもつてこいかなと、軽い気持でやつて

いた。妻と一緒に運動場でマレットゴルフクラブの勧誘があり、これといった趣味を持たない私にうつてつけと思いつ喜んで参加しました。

人ととのつき合いの幅が大きく変りました。妻もいい事だと感じたのか、積極的に後押ししてくれます。健康で楽しい生活を送るには、趣味を抜け散歩にマレットやゲートボール、その他の運動もして体を動かす事が一番の良薬

天気の好い日晴れわたった空気の澄



元気な仲間(73)

立町中村聰明



報道で高齢者を狙つた特殊詐欺が載つています。他人事と思わないで、気を付けていたいと思いました。

午後は、

市、小布施

濃町、須坂

中野市、信

広報委員 滝澤光雄 有賀昭治

坂田一子 中澤保子

委員長 浅沼紀幸

あとがき

会員の皆さん、毎日元気にご活躍されています。

本年の一回目は四月より八月までの主な行事を載せてあります。何かお気付の点がありましたらお近くの広報委員までご投稿下さい。

新メンバーとなりましたのでご紹介します。

んでいる早朝にマレットをしてみませんか？気持がすつきりますよ。最初は何事にもおっこうですが、思い切つて人の中に入つてはどうでしょうか。自分の周りに仲間が増え会話を

がはずみ気持が楽しくなります。拙い文章で恥かしい思いですが、今心境を述べさせて頂きました。須坂市シニア連合会の発展を念じて筆をおきます。