

長野市老人連だより いづみ

第262号

平成27年9月9日

発行/長野市緑町1714-5
長野市ふれあい福祉センター内
長野市老人クラブ連合会
いづみ編集室

TEL026-227-3520

題字:近藤定利会長

2015 長野市高齢者健康づくり

推進フェスティバル 開催

9月2日(水)、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」が市内各地区から1500
名を超える大勢の皆さんに参加をいただき

長野市、市社会福祉協議会の後援、長野県
老人クラブ連合会、長野中央・長野南警察
署の協力を頂き盛大に開催されました。

この大会は、閉じこもりがちな高齢者が
一堂に会し、一日元気に運動することを通
じて心と体の健康増進し、更に他地区の会
員との交流を深めるために年一回行っています。

【大会日程】

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 開会式 | 5 お玉リレー |
| 2 「老人クラブの歌」斉唱 | 6 大玉送り |
| 3 主催者あいさつ 近藤会長 | 7 アトラクション(年金バンド) |
| 4 来賓あいさつ | 8 実行委員長あいさつ |
| 5 長野市長 加藤久雄様 | 9 万歳 |
| 6 長野市社協会長 増山幸一様 | 10 須田実行委員長 |
| 7 県老人クラブ連合会長 池上弘様 | |

二 競技
1 ボール送り
2 福ダルマ引き
3 玉入れ
4 高齢者交通事故防止及び特殊詐欺防
止について(講話、体操)
(長野中央・長野南警察署)

皆さん童心に帰り、各種目に一生懸命
体を動かし、自分のチームの仲間に大き
な声援を送るなど笑いの絶えない楽しい
一日となりました。

競技のほか長野中央警察署土屋管理官、
山田生活安全課長、長野南警察署の三石
交通課長から交通安全や特殊詐欺防止の
お話しに耳を傾け、市交通政策課赤尾課
長補佐達によるウルトラクイズを楽しみ
ました。

また、今年も年金バンドの演奏を楽し
みながら昔懐かしい童謡、唱歌を皆で大き
きな声で歌うなど、運動以外にも楽しい
一時となりました。

懇親会からは、会員が作成した手づく
りの手芸品が展示・販売され非常に好評
で売り切れという盛況でした。

交通事故防止ウルトラクイズ
(市交通政策課)

会員以外の高齢者やお孫さん達にも参
加して頂けるように県警のシユミレータ
ー体験や誰もが楽しめる体力測定、輪投
げのほか、綿あめやポップコーンも用意
して楽しい会になりました。

参考して頂きました会員の皆さん、運
営に当たっていた実行委員の皆さん
ありがとうございました。



女性リーダー研修会

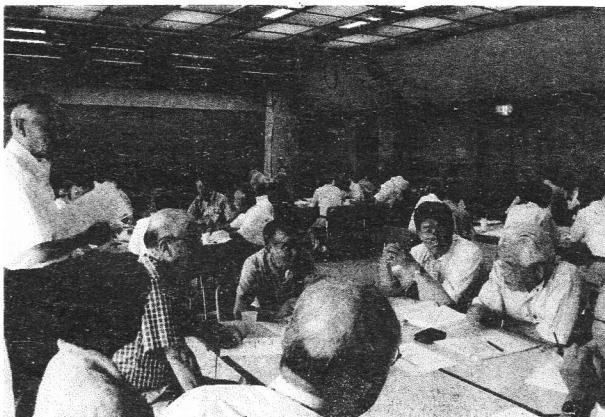
平成27年7月15日(水) ふれあい
福祉センターにて開催 (65名参加)

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とともに、市老連の活性化を推進し、新規会員の加入促進のため毎年実施しております。今年度は、講演として「あなたの心元気ですか?」(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お願いしました。ストレスと上手に付き合うには、「ストレスと上手に付き合うには、人は自分と割り切り自分へのハーダルを下げて、くよくよしないこと、で忘れられるといったお話をありました。

また、嫌なことは身体を動かし、友達と話したり、おしゃれをして外出することも忘れるといつたお話をありました。

また、女性部の活動としては毎年実施しているリーダー研修会、わいわい研修会、女性部交流会のほか、一期一会を大切にする「悠遊会」(手芸、折り紙、料理教室)を月に数回開催しています。仲間との交流の場として、また、趣味を楽しむとともに、技術の向上を図ることも大きな喜びとして会を行っています。和氣あいあいの中でおしゃべりを楽しみながら昼食会を隨時開催しております。

9月2日に行われた健康づくりフェスティバルにおいてアクセサリー、小物入れ、ティッシュ入れ、手提げバッグ等の作品を展示販売して好評を得ました。有志の会のご案内は4ページにござります。是非、一度参加してみませんか!



8/10 会員加入対策会



7/15 女性リーダー研修会

会員加入対策会開催

8月10日(月)、長野市ふれあい福祉センターホールにおいて各地区から60名の参加をいただき会員加入対策会が開催されました。

老人クラブの会員が減少し、会員の加入をいかに促進するかは、どこの市町村老連でもその対策に苦慮しており全国老連、県老連でも「全国百万人一県下2万人」の会員増強運動を目標に掲げて対策が実施されています。市老連でも会員の加入促進、仲間づくりの推進を進めております。

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

会員減少の原因、単老でのユニークな活動状況の紹介や会の組織、運営の状況、会員勧誘のための苦労話、市老連事業に対する要望や、老人クラブの名称の是非について活発な討議、意見交換が行われました。

出した意見等の主な内容は次の通りです。

- ・魅力のある事業とは何か誰も分かない。
- ・老人会以外で楽しみがある。
- ・住民自治協、各種団体を巻き込んで事業を実施することが必要。
- ・行政の協力を得て老人の力を活用することが大切である。
- ・ずっと同じことをやっていてはだめ。
- ・自分の友達を仲間に引っ張り込む。
- ・老人クラブという名前が良くない。

・山間地は人が少ない、入ればすぐに役をやらされる。

・奉仕の精神、原点に戻って事業を行うべき。

・公共施設、お宮等の清掃などの奉仕活動は行っている。

・高齢者を把握ができないない。

・自分を老人と思っていない。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、町内会等事業の進め方、協力方法を検討し話を膨らまして皆で協議する。

・老人クラブに入っているとメリットがある。

・勧誘する時は他の団体の役員と一緒に使う。

・役員が入りそうな人のリストアップを行なう。

・会費会員になつてもらう。

・古くからいる人がやつていることに新しい入ってきた人が抵抗を感じる。

・80歳以上からは会費を取らない。

・コミュニケーションの取り方を考える。

・といった意見等が出されました。これら

の意見のまとめを各地区会長さんに後日送付いたしますので、今後の会員の加入促進に活用してください。

(3)

シニアセーフティ研修会開催

7月24日(金)、ふれあい福祉センターホールにおいてシニアセーフティ研修会が各地区から75名の参加をいただき開催されました。長野市交通政策課赤尾課長補佐から「長野市の交通事故の特徴について」と題して、交通事故死は減少しているが、高齢者の事故が多く半数以上という現状と特徴について講演があり交通事故に遭わないための「見る」「待つ」「止まる」「確かめる」を実行をするように注意を促すお話をされました。

休憩に続いて長野中央警察署百瀬交通第二課長から「高齢者の交通事故防止について」と題しての講演、足、目、耳の衰えを自覚するとともに、体力や判断力が低下している高齢者の特性を充分認識して交通事故に遭わない、起きないように注意を促すお話と「交通事故防止体操」を教えていただきました。

また、長野中央警察署生活安全第一課山崎主任から「特殊詐欺被害防止について」相変わらず被害が多発している特殊詐欺等の現状について、高齢者の被害の事例を交えてだまされない具体策を教えていただきました。

夏季囲碁大会開催される

8月6日(木)、長野市ふれあい福祉センター5Fホールにおいて「長野市老連会長杯争奪夏季囲碁大会が開催(主催碁楽会)されました。²⁷名の参加があり、日頃の腕を競い合いました。

碁楽会では年に二回、夏季と新年の長野市老人クラブ連合会会長杯の争奪囲碁大会のほか、技術の向上と会員相互の交流を図るための交流会を随時開催しております。5級の初級者から七段の高段者まで約50名の会員が皆で新会員の参加をお待ちしております。

初心者の方にも安心して参加して頂けるように高段者が親切丁寧に碁を教えてくれます。女性の参加もお待ちしております。

入賞者は次の通りです。	
上級の部	
優勝	浦野博之(古牧)
準優勝	佐藤久(安茂里)
第3位	渡辺榮吾(川中島)
中・初級の部	
優勝	田中和彦(朝陽)
準優勝	田口正志(松代)
第3位	角田和親(若槻)

9月15日から21日は「老人の日・老人週間」 みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！

「老人の日・老人週間」(老人福祉法第1章第5条)には、

- ①国民の間に老人の福祉への関心と理解を深める、
- ②老人が自らの生活の向上に努める意欲を促す、

老人クラブは、「老人の日・老人週間」の取り組みとして、“仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！”をスローガンに、「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を積極的に展開し、高齢者の意欲と姿勢を地域に示そうと取り組んでいます。

また、9月20日は全国一斉「社会奉仕の日」とし、昭和31年より老人週間を契機に地域・社会に対する感謝と高齢者の活力を示す活動として取り組んでいます。

□「老人の日・老人週間」の6つの目標

- ①すべての高齢者が安心して自立した生活ができる、保健・福祉のまちづくりを進め、ふれあいの輪を広げよう。
- ②高齢者の知識、経験や能力をいかした、就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう。
- ③高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防への取り組みを進めよう。
- ④高齢者の人権を尊重し、認知症高齢者へのあり方や介護問題等をみんなで考え、高齢者や介護者を支える取り組みを積極的に進めよう。
- ⑤超高齢社会における家族や地域社会等の役割を理解し、お互いに協力して安心と活力ある長寿社会をつくろう。
- ⑥減災や防災への取り組みに感心を持ち、日頃から地域でのつながりを築こう。

「としよりの日」運動から「敬老の日」そして「老人の日」へ
9月15日は、老人福祉の記念日(原点)です。

市老連夏の視察研修
バス旅行実施される

7月16日(木)～17日(金)にかけて、
日光東照宮と鬼怒川温泉1泊視察研修
旅行が大雨の中行われました。

式年大祭が行われている世界遺産の日
光東照宮と中禅寺湖、華厳の滝を巡り、
鬼怒川温泉1泊の旅行に小田切地区の
皆さんを交えて45人の参加を頂き実
施しました。

台風のため天候には恵まれませんでした
したが400年の式年大祭が行われて
いる徳川家の威光を示す日光東照宮を
名調子のガイドさんの案内で楽しみ、
お宿は鬼怒川温泉ホテル三日月で金風
呂、銀風呂に浸かつて殿様気分を味わ
い、翌日は、中禅寺湖、華厳の滝を楽
しんで帰ってきました。

秋の視察研修バス旅行のおしらせ

片山津温泉と北陸の名所を訪ねる
1泊2日のバス旅行

7月に実施した日光東照宮1泊2日
の視察研修バス旅行に続き、越中三大
民謡(越中おわら節・麦屋節・こきり
こ節)観賞、歌舞伎の勧進帳で有名な
安宅関、高岡市の曹洞宗の名刹、国宝
瑞龍寺、上越の鮮魚市場等を巡る1泊
2日の秋のバス旅行です。

大勢の皆さんのお待ちしております。
申込人数が定員に達し次第締め切ります。

期日 11月19日(木)

申込締切日 11月20日(金)

10月20日(火)
20日夕方帰着

旅行代金

26,800円

(朝食弁当を含む1泊5食、
車中飲み物、宴会費用、
旅行費用・入場料)

宿泊 片山津温泉加賀観光ホテル
石川県加賀市片山津温泉

申込先 太陽旅行株式会社
長野市老人クラブ連合会
事務局 Tel 0761-74-1101

 クイズ

- ①○葉末節
②糟糠之○
③空前○後

正解者の発表は賞品の発送を
もってかえさせていただきます。
締切 10月20日

7月号の答え

- ① 美人薄命
② 花鳥風月
③ 温厚篤実

参加者募集中！お気軽にご参加ください!! お待ちしています！

	日時	内容	持ち物	参加費
悠遊会	9/25(金) 10:00	おやき作り	エプロン	未定
	10/5(月) 10:00	折り紙	はさみ	300円
	10/23(金) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	10/30(金) 10:00	手芸	裁縫道具	未定
	11/1(日) 9:00	ボランティアの集い	作品展示	
安来節	9/28(月) 10:00	民舞踊	飲み物	無料
	10/26(月) 10:00	安来節・ソーラン節		
甚楽会	10/28(水) 10:00	囲碁交流会	昼食・飲み物等	会員無料

●各会とも男性・女性問わずどなたでもご参加いただけます。

●会場は「長野市ふれあい福祉センター会議室」です。

●お申込・お問合せ…長野市老人クラブ連合会事務局まで ☎227-3520

9月21日(月)から9月30日(水)まで
実施されます。

高齢者の皆さん
「路上で人生の終焉を迎えることなかれ！」

事務局からのお願い

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す。

各地区から250名を超える会員の皆様の申し込みがありマレットゴルフの大会を継続的にご寄贈いたします。不要になつたマレットゴルフのスティック、ボール等があります。ようちら市老連にご寄贈いたします。市老連では今後もマレットゴルフ大会を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。

編集後記

「いづみ第262号」をお送りします。
秋の夜長をどのように過ごですか?
おいしい食事に読書に映画にエトセトラ
家族の団欒? 昭和の時代にそんな言葉もありましたね!?

「秋の全国交通安全運動」