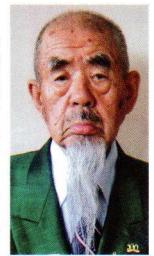


休・解散クラブの復活を!

会長 若宮 昭三



若宮 昭三

27年度市老連地区会員数

地区名	クラブ数	会員数(人)
豊科地区	10	825
穂高地区	23	1,658
三郷地区	8	887
堀金地区	4	247
明科地区	13	1,004
合計	58	4,621

あづみ野の風

第6号 2015年(平成27年)8月5日発行

題字 山田文明

発行者 若宮昭三 安曇野市豊科4160-1

安曇野市社会福祉協議会内安曇野市老人クラブ連合会☎72-1871

全国老人クラブでは、平成26年度より5ヶ年計画で、百万人の会員増加を決めました。県老連では2万人を目標にしました。この1年間の市老連の活動を報告しますと、5支部の会長をはじめ市老連20名が、一致協力して、83区の区長さん、社協の会長さんにご支援をいただきました。結果として穂高支部で、1クラブが新設でき、続いて各クラブの新加入会員さんがいました。しかし、140名の退会者、死亡者182人となりましたので、マイナス29人となり、総数462人という結果でした。しかし、これは増加への努力をした結果ですから、25年度の自然減378人に比較にすれば、私たちには努力をすれば結果が付いて来るという自信を持つことができました。

全国老人クラブでは、平成26年度より5ヶ年計画で、百万人の会員増加を決めました。県老連では2万人を目標にしました。この1年間の市老連の活動を報告しますと、5支部の会長をはじめ市老連20名が、一致協力して、83区の区長さん、社協の会長さんにご支援をいただきました。結果として穂高支部で、1クラブが新設でき、続いて各クラブの新加入会員さんがいました。しかし、140名の退会者、死亡者182人となりましたので、マイナス29人となり、総数462人という結果でした。しかし、これは増加への努力をした結果ですから、25年度の自然減378人に比較にすれば、結果が付いて来るという自信を持つことができました。

平成26年度 会員増強の状況

支部名	新規加入者	退会者	増減数	死亡者	会員数
豊科	46	21	25	15	825
穂高	125	43	82	66	1658
三郷	78	55	23	33	887
堀金	0	2	△2	10	247
明科	44	19	25	58	1004
計	293	140	153	182	4621

県表彰クラブ数

支部名	増員クラブ数	人数	県表彰(5名以上)
豊科	7	46	3
穂高	8	125	8
三郷	7	78	4
堀金	0	0	0
明科	8	44	3
計	30	293	18

休・解散クラブ数

区数	現クラブ	休・解散クラブ
23	10	13
23	23	5
14	8	6
9	4	5
14	13	1
83	58	20

健康で長生するためには、脳が元気であることが大切です。認知症の患者は年々増加し、予備軍を含めて、65歳以上の4人に1人が認知症というデータもあります。脳の老化は避けられないのかと失望しますが、そうではないようです。脳には未開発な部分(未使用の部分)があります。脳の老化は避けられないのかと失望しますが、それ刺激すれば、脳はいくつになつても成長し続けることが分かっています。

研究が進むにつれて分かつてきているのが、脳の場所によつて働きが違うということです。適切に喜怒哀楽などの感情を表す場所は、

研究が進むにつれて分かつてきているのが、脳の場所によつて働きが違うということです。適切に喜怒哀楽などの感情を表す場所は、

研究が進むにつれて分かつてきているのが、脳の場所によつて働きが違うということです。適切に喜怒哀楽などの感情を表す場所と情報を理解する場所とでは、使われる脳細胞が違い、その場所は、

研究が進むにつれて分かつてきているのが、脳の場所によつて働きが違うということです。適切に喜怒哀楽などの感情を表す場所と情報を理解する場所とでは、使われる脳細胞が違い、その場所は、

脳は使えば成長する!
その一

脳のアンチエイジング

● クラブだより

人気の健康体操

野沢長寿クラブ 務台文猛



当地は安曇野市の最南端、市中心部から遠く便利な処とは言えない地区です。クラブの活性化を図ろうといいくつかの事業を立ち上げました。その代表的な事例は「健康体操クラブ」です。市の協力を得て、26年9月より毎月2回。会員は37名でスタートしました。自宅の近くで使い慣れた野沢公民館が会場、そして楽しいトークを交えて行う若き先生の指導が大好評で、希望者が続出し会場が手狭となりました。7月から1クラス増やして併せて60余人態勢で再スタートしました。辺鄙な地区故のニーズに合った成功例かと思いま

地域の協力を得て

岩原豊華会 尾日向安幸



今までご活躍されていた岩原老人クラブの会員の方が高齢になり、事業継続が困難になつて来ているのでなんとか維持・継続できないか社協経由にて相談をしていました。

関係各位のご協力により新たに岩原豊華会を立ちあげる事になりました。まづは会員を募集する事を決め、各種団体に声をかけ、区民に回覧を回すなどして、約70名余の皆さんに加入の申込みを頂きました。地域の人とのふれあいを楽しみに、行事で、愛訪問の実施等、生きがい健康づくりに取り組んでおります。

『まづは行動しましょう』を合言葉に！とりくみはじめました。

交流事業で力を

光長寿会 伊沢初男



健康づくりを

等々力樂壽會 若宮昭三



改名して30年

ひさご会 斎藤和男

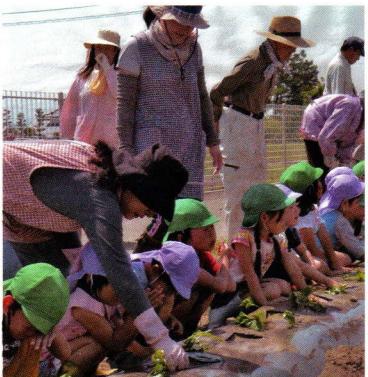


等々力樂壽會は創立52年になります。会員は121名、創立以来減少はなく毎年会員増強に努めております。役員は会長、副会長3名監事、地区責任者3名、理事21名の組織です。総会で決定した事業を遂行するために6部活動しています。ゲートボール部毎週の練習と大会への参加です。女性部は年四回お茶泡盛親睦会に集い年一回日帰り温泉で一日楽しく過します。単位クラブとして一泊の親睦旅行は人気があり、御岳神社境内清掃、区内公園の草刈などその他です。地区協事業の研修会、いきいきサロンに参加し元気をもたらっています。単位会の会員の減少が一番の悩みで又役員になり手がないのが課題です。皆さんが楽しく参加出来る事業などを考えて行きたいと思っています。

『まづは行動しましょう』を合言葉に！とりくみはじめました。

健康づくりで温泉へ

おもと会 丸山宏充



老後の健康と活力を引き出す
為に、次のようなことをしてい
ます。

生甲斐事業として花壇づくり。

奉仕活動として、社協の庭の早
朝草取り。ホテルから使用済み
手拭いを頂き、会員が縫い合わ
せて雑巾作りをして保育園や学
校、公民館、社協の施設へお届
けして、喜ばれています。毎月

女性部では、例会を行い、健康

づくりに、秋と正月には近郷の
温泉へ行くのを楽しみにしてい
ます。会員の平均年齢が上がつ
て来ているので60歳過ぎた頃か

ら、『老人クラブ支え隊』とし
て、予備軍登録のうえ、何時で

も参加できるようにしたい。樂
しみながら活動して多くの友人
を作り、知識を得たい。と頑張
っています。



北小倉老人クラブとして発足、
「長寿クラブ」として現在に。
会員は男性47名、女性86名
協賛で活動している関係ですべ
ての行事がスムーズに消化され
ています。

最近老人クラブ等が消滅傾向
にあります。長い間先輩が築い
てきたものを中断するのは簡単
ですが、再び立ち上げるのは
並々ならぬ苦労がつきまとい復
帰するのは容易ではないなどの
話も聞いています。

我がクラブもいつまでも継続
出来るよう会員が健康で楽しく
明るく会話の出来る会にしてい
きたいとおもいます。



継続に努力を

北小倉長寿会 布山由政

平均年齢83歳

塔の原長寿会 竹内守孝

やすらぎの花壇づくり

踏人親睦会 武田基

増強運動で表彰

矢原鶴齡会 山田公臣



平成14年には200の会員が
現在では110と半減し平均年
齢は83歳を超える超高齢者クラ
ブとなっていました。年次
計画に基づく年2回のマレット
ゴルフ大会と親睦旅行の初夏の
部は6月に実施しました、4日
にはマレット大会を御宝田マレ
ットゴルフ場で開催、18～19日
には1泊2日の親睦旅行を茅野
市の横谷峡・横谷温泉とし茅野
市尖石繩文考古館で国宝の「土
偶」《縄文のビーナス、仮面の
女神》を見物し五千年前の縄文
時代の勉強をした気持ち。夜の
懇親会はいつもとおり楽しか
ったのは勿論であった。

帰りのバスの中で秋も計画ど
おり実施することを約束して解
散したが、年々参加者が減少し
てるので催行できるかどうか
危惧しています。

私は、会員65人と小さな
所帯です。事業は、旅行、健康
教室、花壇作り等をやっていま
す。役員会で健康作りに、卓球
を切り詰めて、卓球台を購入す
ることにしました。ハードな競
技ですが、誰でも使えるようにな
ります。会で特に力を入れて
いることは、花壇作りです。花
壇審査で賞を貰うことが目的で
なく、地域の方々や、花壇の前
を通った人々、わざわざ車を止
めて写真を撮って、きれいです
ねと言つてくれる人、そんなこ
とが励みで花壇作りをやつてい
ます。これからも精一杯頑張り
たいと思います。



会員は現在百人です。今全国
で会員増強運動をしております
が私達はその功を認められ昨年
は県の表彰を受けることができ
ました。本年も増強に力を入れ
て表彰が受けられそうです。

7月6日7日、西伊豆方面へ
行つてきます。

行事のなかでは、畑の用意、
苗の用意、畑の手入れ、秋のか
たつけまで期間が長く、会員の
協力が必要です。花壇造りが一
番の行事です。その年の気候、
花の種類、植え方等で見栄えが
ちがいますので、それが苦勞で
も楽しみでもあります。地域の大
勢の人達に作業をしている所
等を見ていただいて一人でも多く
の人が仲間に入ってくれることを期待し、楽しくやるよう心
がけています。

● クラブだより

平成 27 年度 会長名・会員数一覧

支部	No	単位クラブ名	会長名	平成 27 年 4 月 1 日会員数			世帯数	新規加入	脱会	増減	H26 死去
				男性	女性	計					
穂高	1	矢原鶴齢会	山田 公臣	58	40	98	85	7	1	6	1
	2	等々力樂寿会	若宮 昭三	53	68	121	91	9	0	9	8
	3	等々力町白寿会	代行 布野赳	62	83	145	130	1	0	1	4
	4	穂高町区愛好会	高橋 歳秀	61	39	100	82	9	3	6	1
	5	本郷睦寿会	矢下 肇	33	40	73	63	9	3	6	2
	6	大門睦寿会	重野 充男	2	8	10	7	0	0	0	0
	7	田中福寿会	伊藤 佳将	43	49	92	61	3	3	0	1
	8	上原いきいきクラブ	武重 孔二	27	31	58	44	0	0	0	2
	9	西原旭クラブ	藤田常三郎	43	33	76	53	11	2	9	4
	10	耳塚老人クラブ	小林 司	46	55	101	62	2	0	2	6
	11	富田平和会	萩原 哲郎	37	43	80	58	1	0	1	4
	12	豊里しゃくなげクラブ	矢野 清己	18	22	40	33	0	1	-1	0
	13	小岩岳ゆうゆうクラブ	山崎 英樹	12	16	28	20	2	0	2	0
	14	嵩下長寿会	小林幸岐人	10	24	34	29	0	0	0	5
	15	新屋三ツ矢会	矢野口義宣	52	47	99	87	8	0	8	8
	16	古厩親睦会	有賀喜八郎	37	48	85	69	4	5	-1	6
	17	宮城老人クラブ	澤柳 伸	15	23	38	28	1	0	1	0
	18	牧老人クラブ	田中 一好	4	11	15	15	0	5	-5	0
	19	塚原さわやかクラブ	小野 松雄	21	44	65	52	7	0	7	3
	20	常念クラブ	中島 清明	28	56	84	72	6	20	-14	2
	21	狐島日和会	山田 清能	13	23	36	32	2	0	2	1
	22	青木花見老人クラブ親睦会	松尾 明保	59	83	142	122	5	0	5	8
	23	橋爪シニア俱楽部	市田愛一郎	15	23	38	30	38	0	38	0
				749	909	1658	1325	125	43	82	66
豊科	1	吉野高齢者友の会	古幡 寛昌	84	61	145	117	14	9	5	5
	2	寺所老人クラブひさご会	斉藤 和男	63	57	120	95	5	2	3	3
	3	踏入老人クラブ親寿会	武田 基	30	35	65	47	0	0	0	0
	4	新屋老人クラブ和楽会	飯島平八郎	34	33	67	49	2	5	-3	1
	5	殿村老人クラブ	斉藤 政廣	40	43	83	71	1	0	0	1
	6	重柳老人クラブ	等々力 等	60	72	132	106	6	0	6	4
	7	熊倉春日会	山田 高久	39	36	75	61	16	0	16	1
	8	アルブス銀嶺会	上小路仁志	25	28	53	45	0	1	-1	0
	9	田澤老人クラブ	花村 茂	24	26	50	48	0	0	0	0
	10	シニアサロン桜友会	藤田 孝	16	18	34	23	2	4	-2	0
				415	409	824	662	46	21	24	15
明科	1	光長寿会	伊澤 初男	25	32	57	49	5	2	3	6
	2	塔の原長寿会	竹内 守孝	44	66	110	90	0	5	-5	7
	3	明科第一長寿会	山崎 嘉昭	29	23	52	44	5	0	5	5
	4	明科第二長寿会	小林 繁	27	25	52	43	0	0	0	3
	5	明科第三長寿会	倉科 利男	22	38	60	42	8	0	8	5
	6	潮南長寿会	矢澤 照雄	28	46	74	64	9	2	7	9
	7	湖北長寿会	三好 武福	33	46	79	56	2	0	2	3
	8	上生野長寿会	黒岩 計雄	25	29	54	33	0	0	0	1
	9	上押野長寿会	宮下 淳	49	62	111	81	10	6	4	5
	10	下押野長寿会	上原 安利	56	66	122	98	2	0	2	5
	11	塩川原長寿会	望月 昌一	34	38	72	47	0	0	0	2
	12	原・みどりヶ丘長寿会	塚原 一幸	30	33	63	45	3	0	3	2
	13	荻原長寿会	丸山 幸雄	58	40	98	79	0	4	-4	5
				460	544	1004	771	44	19	25	58
堀金	1	岩原農葦会	尾日向安幸	20	33	53	43	0	2	-2	8
	2	上堀老人クラブ	丸山 宏充	25	35	60	49	0	0	0	2
	3	小田多井老人クラブ	隼田 義勝	22	39	61	47	0	0	0	0
	4	下堀シニアクラブ浪漫	青柳 和義	44	29	73	56	0	0	0	0
				111	136	247	195	0	2	-2	10

脳のアンチエイジング

その二

脳は使えば成長する！

トレーニング編

(一面より)

一、理解系

人は相手の話を文字通りに理解するだけでなく、「こんなことを言いたかったのだろう」と推測しています。このときに理解系脳は働いている。

また未知のものに出会うと理解しようとして脳がフル回転する。

右脳（視覚）系は本棚を整理整頓など「空間」への理解力を高める。

左脳（言語）系は昔読んだ本を再読など2度、3度と読むことで「言語」への理解力を高める。

二、記憶系

1日20分の暗記タイムを。

脳の「海馬」という部分を含む脳です。思考系や感情系の脳とも関係し、感情がゆさぶられると過去を思い出すのはそのため。記憶系を鍛えるには、単に暗記をしてあまり意味はない。感情系や思考系を組み合わせると効果が上がり、衰えた記憶力も向上していく。例えば、1日に「暗記タイム」をつくり制限時間を設け、「時間内に作業を終えなければ」という思考系も働く

くので記憶系が働きやすくなる。

三、思考系

1日を振り返る時間を。

左脳・右脳の前頭葉に位置し思考や意欲、創造力など、高度な考えをするときに働く

「脳の司令塔」。経営者や学者に発達しやすい脳です。

思考系を鍛えるには、情報を整理して、自分が何をやりたいかを思い出し、意欲を高めることができます。逆に

思考系を使いすぎている人は、ストレッチなど筋肉をやわらげ、睡眠を十分とると脳がリフレッシュし、思考系が働きやすくなる。

四、伝達系

誰かに何かを伝えるときに使われる脳。言葉で伝えるときは左脳が、図形や映像で伝えられるときは右脳が使われる。

理解系や聴覚系脳との関係も深い脳です。

五、視覚系

伝達系を鍛えるもつとも簡単な方法は、いろいろな人と話すこと。昔の友人や家族に連絡をとつて自分のことを説明してみたり、相手に分かるようになると過去を思い出すのはそのため。記憶系を鍛えるには、単に暗記をしてあまり意味はない。感情系や思考系を組み合わせると効果が上がり、衰えた記憶力も向上していく。

例え、「時間内に作業を終えないと考えながら話す行為が伝達系を鍛えてくれる。

五、視覚系

見る・動きをとらえる・目利きをする。視覚系脳は脳の後頭部側にあ

り、視覚系の中で何かを「見る」違いを見分け「目利きをする」脳に分かれているのでそれぞれに合った刺激をあたえることが大切です。

カメラで写真を撮ったり、名画を模写するなど、ものをよく見る行為が適度な刺激になる。

六、聴覚系

音や言葉を意識的に聞く。普段は漫然と音や声を聞いている。脳を鍛えるには、ある音に絞って集中して聴いたり、時間を制限して聴いたりする機会を増やそう。聴いた音を口に出してみるのも良い方法です。そうすると思考系脳による「何かをしたい」という意欲が加わるので、質の良い刺激が得られやすくなる。

七、運動系

普段使わない筋肉を使う。体を動かす脳なので、もっと

八、感情系

自分をほめよう。

感情系脳は、脳の奥深くにあり、老化が遅いという特徴がある。思考系脳と相関関係にあり、感情が不安定だと思考系を成長させ、上手にコントロールするには、自分をほめること。

九、まとめ

も早く成長を始める一方で、鍛えないと衰えやすい部位です。成長させるには、いつも違った行動をしてみる。運動だけでなく、利き手と違う手で歯磨きをしたり、早口言葉で口の周りの筋肉を意識的に動かしたり、一定の負荷をかけた動きが運動系のトレーニングになる。

前ページから



支部	No	単位クラブ名	会長名	平成27年4月1日会員数			世帯数	新規加入	脱会	増減	H26死去
				男性	女性	計					
三郷	1	北小倉長寿クラブ	布山由政	47	86	133	112	7	5	2	5
	2	野沢長寿クラブ	務台文猛	51	74	125	120	8	12	-4	3
	3	上長尾福寿会	二木永和	52	38	90	74	11	3	8	1
	4	下長尾寿楽会	柴野道夫	42	53	95	85	16	3	13	1
	5	七日市場みやび会	布山幹夫	28	54	82	72	0	4	-4	4
	6	ひといちばシニアクラブ	藤澤靖雄	49	60	109	90	21	12	9	3
	7	二木高齢者クラブ	二木重光	49	81	130	96	1	8	-7	8
	8	中萱長寿会	藤岡嘉	48	75	123	117	14	8	6	8
				366	521	887	766	78	55	23	33

のばそー！健康寿命担おう地域づくりを

27年度県老連女性指導者研修会終る

県老連では5個所に分けて、毎年、女性指導者研修会を開催しております。平成27年7月7日（火）安曇野市穂高会館で開催されました。

この日の講演は、「ずくだして元気で長生き」

講師 県健康づくり事業団 健康企画課 担当係長 健康運動指導士 五十嵐 宏美氏



平成27年度安曇野市老人クラブ連合会一般会計予算書

○収入	款項目	本年度予算額	備考
1会員会費		924,200	200円×4621人
2助成金		7,551,400	
1市助成金		6,752,400	
1単位クラブ及び会員補助金		4,160,400	クラブ助成費、活動費
2本部事業及び特別事業補助金		2,592,000	本部助成、特別事業
2社助成金		799,000	
3雑収入		1,000	預金利子他
4積越金		274,782	
計		8,751,382	

○支出	款項目	本年度予算額	備考
1会議費		205,000	
1総会費		20,000	
2役員費		180,000	
3監査会費		5,000	
2事務費		40,000	
1消耗品費		10,000	
2印刷製本費		5,000	
3通信運搬費		25,000	
3事業費		4,186,000	
1市労連事業費		3,126,000	
1研修費		70,000	
2県大会参加費		160,000	
3金婚慶祝費		142,000	
4表彰費		30,000	
5スポーツ大会費		80,000	
6県老連負担金		404,000	
7会員以外の参加促進費		70,000	
8広報発行費		160,000	
9特別事業費 地域モデル的活動促進費		2,010,000	花いっぱい、芸能・作品 太極拳、生きがい教室
2支部事業費		1,060,000	
4諸支出金		37,000	
1交際費		10,000	
2慶弔費		15,000	
3雑費		12,000	
5助成費（単位会活動補助）		4,160,400	
6予備費		122,982	
計		8,751,382	

が、健康寿命は日本一でない。2010年の厚労省の発表では、健康寿命日本一は、男性71・74歳、女性75・32歳で静岡県、男女合せて静岡県が日本一です。長野県は5位以内にも入っておらず、健康寿命延伸こそが大目標です。「ずくだすガイド」が紹介されました。講義のあと、体の各部位をゆっくり動作でほぐし、体側・背筋・腹筋を鍛える指導がありました。

午後は、（2）吉野高齢者友の会の活動事例として、健康体操教室について発表しました。続いて（3）「歯ブラシモップづくり」実技講習が行なわれました。最後に、「いきいきクラブ体操」を全員で行い、リラックスしました。

し、朝8時30分から、会場の準備、受付等当番地区としての役割を果たし、駐車場の整理・誘導を小雨降る中、穂高支部の男性会員が担当。皆さんのご協力により無事終了しました。研修の内容は、「ずくだして元気で長生き」では、長野県民の平均寿命は、男女ともに日本一です

平成27年度安曇野市老人クラブ連合会役員専門部
◎は部長

編集後記

▼台風の影響がどうなるのか、心配していたところ、静かな日であった。降ると言うほどの雨ではなく、隙間を抜けで行く程度の風は爽やかでした。稲も成長の速度を速めている安曇野市も合併10年で新庁舎ができ、市民生活も少しずつ変化が出てきました。▼市老連が発足10年となり、まとめの記念誌を作成することになりました。会報部が中心となり、通常の記念誌的イメージを変えた記録誌にしようと、日常の多忙さを調整しながら、編集作業をすすめておりま

す。会報第6号も並行しながらの編集作業であります。ハブニングを交えながら花壇審査や、芸能祭を見据えながら、7号の記事の事など、頭の隅をよぎります。▼本号では特集として市老連参加の全クラブ名と会長の氏名、会員の現状を数字で見ることの出来る会員数の一覧を掲載しました。これを参考にしながら、全老連が呼びかけている増強運動。会長が今号で呼びかけている5ヶ年計画2万人にどう応えて行くか、各クラブではどう応えて行くか、各クラブでは早速計画を作り、目標の到達日を何時にするか、などの具体的な案を持つ事が力技ではないでしょうか。暑さ厳しいなか、熱中症には注意して下さい。（内川）

会報部	◎藤岡嘉	文化部	◎等々力等	体育部	◎竹内守孝	◎竹内守孝	◎豊科副会長	◎藤岡嘉
○丸山	○勝山	○勝山						
内川	中原	矢野口義宣	藤田常三郎	藤田常三郎	尾日向安幸	上原安利	伊澤明科	伊澤明科
森	一志美和子	理事三郷	理事三郷	理事三郷	理事三郷	理事三郷	理事明科	理事明科
金	宏充	理事穗高	理事穗高	理事穗高	理事穗高	理事穗高	理事明科	理事明科
伊	伊継	理事堀金	理事堀金	理事堀金	理事堀金	理事堀金	理事明科	理事明科
明	伊継	理事明科	理事明科	理事明科	理事明科	理事明科	副会長明科	副会長明科
科	顧問三郷	監事豊科	監事豊科	監事豊科	監事豊科	監事豊科	会長穂高	会長穂高
穂	穂高	穂高	穂高	穂高	穂高	穂高	副会長豊科	副会長豊科