

すざか 市シニア連だよ!

第78号

2019年2月20日発行

須坂市大字口満407

須坂市入字日滝407
須坂市シニマタラゴ連合会

須坂市ソニオウラ
TEL 026-246-1746

発行人 浅沼紀幸

元代六 汉 信 程 华
編 集 广 起 采 昌 会

雲貴安貢報廣東省

シニア連定期大会

多くの仲間との出会いを大切に、老後を楽しく、ゆっくりと生きよう。
のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを。

第五十九回シニア連大会は、平成三十年六月七日、須坂市中央公民館三階大ホールに於いて、三木正夫須坂市長様はじめ大勢のご来賓をお招きし、百五十余名の参加の中、盛大に開催されました。

「のばそう！健康寿命、担おう！」地域づくりを」を本年もメインテーマに、自立した生きがいのある生活を目指し、健康寿命を伸ばし、多くの仲間と様々な地域活動に取り組み、関係団体と連携し住みよい地域づくりを目指し、また知識・経験を活かす機会を広げる努力をしたいと思います。

趣味やスポーツを通じ社会奉仕を通して、多くの仲間との出会いを大切に、楽しくゆっくりと生きようと思います。

本年の講演は、須高交通安全協会の和田勝博事務局長様に「高齢者の交通事故防止」についてお願ひしました。

須坂市シニアクラブ連合



浅沼会長のあいさつ

須坂市長
長野県議会議員
須坂市議會議長
須坂警察署長
須坂市社会福祉協議会長
須坂市區長会長
須坂市民生児童委員協議会長
須坂市高齢者福祉課長
須坂市中央公民館長
須坂市シニアクラブ連合会顧問
須坂市シニアクラブ連合会相談役

片桐 桐沢 中山 岸橋 永田 林木 小植 田野 和関 木村 堀内 三木
哲男 忠治 一克 延彦 繁江 敏一 新秀 行雄 芳人 孝人 正夫 正人 郎夫

受賞者のみなさん、長い間ご活躍いたただきありがとうございました。

1000 JOURNAL OF CLIMATE

春木町春寿会
高橋町天寿会
亀倉町長生会
米子町老人クラブ
小林重教
小山しづ
玉井登
宮尾朋義
正之

大会時に会長表彰が行われました。表彰受賞者の役員功労者五名に浅沼会長から表彰状及び記念品が贈られました。

平成二十年度役員功労者
五名表彰



三木正夫須坂市長のご祝辞



表彰受賞者の皆さん



真剣な眼差しの参加者



雨中の熱戦

◇女性の部	優勝	中島町	堀内	住夫
◇男性の部	優勝	立町	外谷せつ子	146 134 134
(敬称略)	準優勝	立町	倉田	133 129 128
屋部町	第三位	上八町	町田	芳万
野辺町			大峠勇太郎	恵子
富沢				
近意 浩				

△特別賞 (敬称略)

七月五日、百々川マレットゴルフ場
につじ、りんどうコースに於いて、恒
例のマレットゴルフ大会が開催されま
した。今年はあいにく雨天でありまし
たが、五十九名の参加を頂きました。
開会式では、三木正夫須坂市長様の
激励の言葉を頂き、花火を合図に十六
チームが同時にスタートしました。

雨を物ともせず、日頃の練習の成果
を發揮して熱戦が展開されました。
なお、この大会は毎年、市マレット
ゴルフ協会様のご協力を頂き、大会運
営がスムーズに行われています。あら
ためて御礼申し上げます。
成績は次のとおりです。(敬称略)

△男性の部 (敬称略)

平成三十年
七月二十四日、
木島平村若者
センターに於
いて、昨年に
続き健康福祉
広域支援協会の中村崇氏を講師に、健
康で長生きする為には、三つ会に入る、
何かを作る、軽い運動が必要と言う事
で、手足を動かしながらの楽しい講演
でした。

午後は、持参の布バサミで、デニム
を使い、只両側
を六く七センチ
切り、それを結
び、持ち手を三
つ編みにするだ
けでバッグが出来
上がり、布を
変えてのアレン
ジも良いねと皆
で見せ合い学ん
だひと時でした。

平成三十年
七月二十四日、
中澤副会長
あいさつする
中澤副会長



女性部研修会開催される

二月とは思えない今年一番の暖かさ
に恵まれた二月七日、永楽荘に於いて
市高齢者福祉課、小林澄子保健師をお
迎えしての研修会が開催されました。

小林先生は、月二回当所で健康相談
達者で生活する為に」と題しての講演
でした。

二月とは思えない今年一番の暖かさ
に恵まれた二月七日、永楽荘に於いて
市高齢者福祉課、小林澄子保健師をお
迎えしての研修会が開催されました。

小林先生は、月二回当所で健康相談
達者で生活する為に」と題しての講演
でした。



シニア連全員集合

須坂カツタカタ祭り

小林澄子先生



最後は身振り手振り
を大きく「青い山脈」
を全員で歌い、茶話会
に移り、各テーブルで
楽しく話がはずんだひ
と時でした。

著名な医学者、
日野原重明先生の
日常を引き合いに出され、ご高齢な
がら講演も立たれ
たままなさった事、
常に感謝の気持ち
と相手を思いやる
心で、人を和やか
になされた事等を
話されました。



終始和やかな雰囲気でした



名作「愛と死を見つめて」

二月とは思えない今年一番の暖かさ
に恵まれた二月七日、永楽荘に於いて
市高齢者福祉課、小林澄子保健師をお
迎えしての研修会が開催されました。

小林先生は、月二回当所で健康相談
達者で生活する為に」と題しての講演
でした。

二月とは思えない今年一番の暖かさ
に恵まれた二月七日、永楽荘に於いて
市高齢者福祉課、小林澄子保健師をお
迎えしての研修会が開催されました。

小林先生は、月二回当所で健康相談
達者で生活する為に」と題しての講演
でした。



会場は「永楽荘」大広間

会員の為の
映画鑑賞会開催

芝宮前で踊ります

みんな楽し
んで中間休み
までの時間を
踊りました。
心地よい汗を
流し、会員相
互の親睦が深
まつた夏祭り
の夜でした。



芝宮前で踊ります

健康体育祭を開催

平成三十年度第四十四回健康体育祭が、十月五日、市民体育館に於いて開催されました。副市長、植木社会福祉協議会会長が出席され、ご祝辞を頂きました。また、会員の方の参加者百九十名を超える参加者を得て、盛大に開催されました。

須坂工クササイズ体操ユニットの方々にも参加を頂き、健康体操を指導して頂きました。

団体戦は、スマイルボーリング、囲碁ボールを行いました。個人戦では、ダーツ、輪投げ、シャツフルボードを行い、選手の皆さんには、楽しみながら親睦交流を深められ、健康の増進を図りました。各競技の成績は下記のとおりです。



中澤正直須坂市副市長のご祝辞



力強く選手宣誓（昨年度優勝チーム：立町）

◆シャツフルボード	◆輪投げ	◆ダーツ	◆スマイルボーリング	◆囲碁ボール
三位 優勝 佐藤 満晴	三位 優勝 佐藤 仁兵衛	三位 優勝 古川 智	三位 優勝 小山町友和会	三位 優勝 野辺町長寿会
準優勝 田中 孝佳	準優勝 目黒 定吉	準優勝 小林 一夫	準優勝 塩川町高砂会	準優勝 小山町友和会
優勝 正之	優勝 久雄 清	優勝 上八町	優勝 仁礼町	優勝 仁礼町
準優勝 米子町	準優勝 佐藤 仁礼町	準優勝 佐藤 立町	準優勝 相森町	準優勝 野辺町

個人戦

（敬称略）

団体戦

（敬称略）



なかなか難しい囲碁ボール



楽しいダーツ



全12チームが参加しました

霸中の高橋町
今年は、三連
進みました。
午前中の高橋町
午後の決勝トーナメント戦へと
克上位チームが、
選り、各ブロック
午後決勝トーナメント戦へと
進みました。

大谷町チームが見事優勝！
十一月八日、恒例のゲートボール大会が、屋内ゲートボール場「ふれあい」に於いて開催されました。
今年も六ブロックより各二チームの十二チームによる熱戦が展開されました。

第二十八回会長杯 ゲートボール大会

（水）から十一月一日（木）の一泊二日、二十二名の参加を頂き、新潟県への研修旅行が行われました。宿泊地は村上市の名湯、瀬波温泉です。

米百俵のお話で有名な長岡市の藩校伝統館、山本五十六記念館、村上市の名湯、瀬波温泉です。



長岡市 藩校伝統館

秋の研修旅行

上市の鮭吊るし干し、新潟市の朱鷺メッセ

三十九階地上百二十九mの展望室、白鳥飛来の角兵衛獅子の里、酒蔵

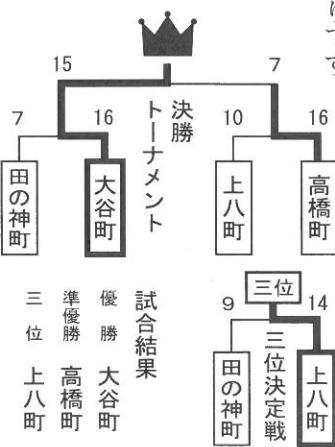
り沢山の施設を見学し、楽しい時間を過ごしました。



ケガや病気も無く、会員の親睦も深まり、大変有意義な二日間の旅でした。



参加者全員で記念撮影



優勝した大谷町チーム

なお、審判等の運営面で市ゲートボール協会役員様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

決勝トーナメントの成績は次のとおりです。
優勝 大谷町
準優勝 高橋町
三位 上八町
三位 大谷町
三位 内之町
三位 上八町



2016年健康体育祭

です。その後の力ラオケは、一時間三〇分も途切れることなく続けて歌われます。一番盛り上がる時間帯です。

区との行事が、春・秋の地蔵まつり、三世代交流会などがあります。十月に行われる健康体育祭では、二〇一六年にスマイルボーリングと囲碁ボールに優勝することができました。日常の活動で絆が強まつたのではないかと思われます。初めて投げたボーリングでストライクが出るなどつきにも恵まれました。これは日頃の行いが良かったのかなと思います。

相森町老盛会は、一〇年前には会員一〇〇名を超えていましたが、今は五〇名ほどになりました。それでも元気に活動しています。年間の主な行事は、永楽荘での月例会等が三回、一泊の研修旅行が一回、神社境内の清掃が三回、花壇づくり、海辺の管理等です。

元気な仲間

相森町老盛会
越 满 さん



優勝したスマイルボーリング

八月下旬に行います。マレットゴルフができる事が条件です。今年は、竜王に行きました。旅館が合宿用に体育館を所有していましたので初日にゲートボール、二日目にマレットゴルフを楽しみました。汗を流し美味しいビールが飲めて最高です。

十一月の三世代交流会は、餅つき大会の世話をしながら、孫ぐらいな子供たちと一緒にクリスマス会・ピングームなど笑顔がいっぱい、生きていて良かったなあと感じる一日でした。

問題は、働く年齢が高くなり、なかなか老人会に加入されないとです。区の役員を経験された方々が率先して加入されれば問題は解決しますが、若い時に役員をされますので難しいようです。

笑顔がいっぱい明るく楽しい活動を通して、一人でも多くの仲間を迎えて元気な相森町老盛会を目指したいと思います。



DVDを鑑賞して学習しました

今、世間で騒がれています「セクシャルハラスメント」「パワーハラクハラ」「モラハラ」「アルハラ」「マタハラ」先輩女性社員が「出産は人間を成長させれるわよ」それを聞いて違和感を感じ

1日に、永樂荘二階広間で開催されました。演者の方について、学ぶ姿をストーリーにしてみました。

人權學習會開催

会員の地道な活動が表彰される
十月十一日、上田市交流文化芸術センター「サントリミューゼ」に於いて、八百名の参加のもと、第五十九回県老人クラブ大会が開催されました。当連合会からは理事役員十四名が参加しました。

講演では、「転倒を予防していきいき毎日」と題して、東京農業大学大学院の岡洋晴教授のお話があり、高齢者が健康新生活する上で、転倒予防は極めて重要な事項であると認識を新たにすることができま



県知事表彰を受ける 中沢顧問

あとがき

る、お客様に謝罪するのに面会や電話ではなく、メールですませる、外国人と日本人の文化の違いでの擦れ違い、視覚障害者の方との普段の会話、子育て中の女性に対する上司の言葉での嫌がらせ、幾つか問題を取り上げた内容でした。

本人の意図とは関係なく、相手に不快な気持ちを感じさせる人権問題は、お互いに思いやる心が大事ではないかと思います。差別のない誰もが安心して暮らせる社会になりますことを願っています。

会員の皆様にはお元気でご活躍のことと
思います。

昨年の夏も猛暑日が続き、全国各地で被
害がありました。須坂市も台風で作物の大
変な被害がありました。被害に遭われた皆
様にはお見舞い申し上げます。

会員の皆様のご支援ご協力によりまして
各事業が無事に盛大に実施できましたこと
を厚くお礼申し上げます。

編集委員一同