



第304号

令和7年7月

<発行> 長野市老人クラブ連合会

長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 1階

TEL: 090-2620-3520 FAX: 026-227-3520

<編集協力> 株式会社ニチコミ 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 TEL: 054-283-5424

長野市老連ふれあいだより

いずみ



謙信物見の岩

長野市 HP「ながの百景」より

令和7年度の船出にあたって

長野市老人クラブ連合会 会長 中村孝四郎



会員の皆様には日頃より市老連事業に対してご支援御協力を頂き感謝申し上げます。

去る5月1日に開催されました理事会で会長に推薦され、重大な任務を務めさせていただくことになりその重責に身の引き締まる思いです。副会長の折金氏、沖氏、田中氏、女性部長の高橋氏、また常任理事さん、理事さんの御指導をいただきながら若輩ものですが務めを果たしてまいりたいと思いますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

私たち老人クラブは“生きがい”“健康づくり”“住みよい地域づくり”を基に三大目標「健康」「友愛」「奉仕」を踏まえて超高齢化社会を迎え、我々老人クラブの役割は益々重要になっております。仲間づくり、三世代交流など多様な社会活動を通

して老後の生活を豊かなものとし、明るく楽しく笑いのある長寿社会をめざします。住みなれた地域で自立した生活をするためにクラブ活動の活性化は大いに期待するものであります。また「高経験者が増えてもなかなか会員が増えなく減少」という大きな課題を解決しなければならず、我々の課題は山積しております。

先日の新聞記事で、もはや戦前生まれは13%となり戦後の時代です。次に役員の後継者不足によるクラブの休止や解散活動の低下など、地域の抱える様々な課題について情報交換をしながら活力ある市老連を創造し、我々の大先輩が築いた伝統と経験を生かし名を汚さないように充実した市老連をめざし全力投球で頑張りたいと思います。最後になりましたが、会員皆様の益々の御健勝と御多幸をお祈りしあいさついたします。

令和7年度長野市老人クラブ連合会主な事業実施計画

月	日	曜日	事業名
5	1	木	理事会
6	19	木	指導者研修会
	27	金	夏季マレットゴルフ大会
7	17	木	女性リーダー研修会
	30	水	シニアセーフティ研修会
9	3	水	健康づくりフェスティバル
	17	水	女性部実技研修会
	21頃	日	秋の全国交通安全運動啓発活動
	25・26	木・金	役員研修会（山一屋（渋温泉））
10	8	水	スマイルボウリング大会
	23	木	友愛活動研修会
11	14	金	秋季マレットゴルフ大会
12	3	水	長野市老人クラブ大会
	17	水	会員加入対策会
1	30	金	理事会
2	13	金	囲碁ボール大会
3	5	木	芸能発表会
	18	水	女性部交流研修会

シンボルマーク
「末広鶴と日の丸」

鶴が両翼を扇（末広）状に広げて、日章を担っている姿がデザインされています。高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表し、両翼が高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴しています。



5月1日理事会の様子



令和7年度を迎えて



長野市老人
クラブ連合会
の皆様におか
れましては、
平素より市政
運営に格別なる御理解と御協力を
賜り、厚く御礼申し上げます。

また、日頃から、会員相互の健康づくりや生きがいづくり活動に加え、地域における子どもたちの見守り活動や一人暮らし高齢者への助け合い活動など、市民生活に欠かせない様々な社会活動に御尽力いただいております。

ますことに対しましても、敬意を表するとともに、感謝を申し上げます。

本市では、市民の皆様一人一人が主体的に心と体の健康づくりに取り組み、文化芸術やスポーツなどの余暇を楽しむとともに、市民がお互いを認め合い支え合いながら、地域社会で自分らしくいきいきと暮らすことができ、心身ともに健康で幸せを感じられる「健康増進都市」の実現に向け、各種施策を推進しているところです。

長野市長 荻原 健司

豊富な知識と経験を有する皆様方が健康で生き生きとした生活を送り活躍いただけるよう、老人クラブの活動に対しまして、これまでと同様に支援を行ってまいりますので、地域ごとに特色ある取組が一層推進されることをお願い申し上げます。

令和7年度を迎えて



「長野市老
連ふれあいだ
よりいずみ第
三〇四号」の
ご発行をお祝
い申し上げます。

日頃より当会が行う様々な事業や取組に対し、多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私ども長野市社会福祉協議会は、「誰もが支え合いながら安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」の推進を使命とし、地域と連携した活動や困りごとを受け止める相談支援など、多岐にわたる活動を行っております。

社会福祉法人長野市社会福祉協議会 会長 西島 勉

一方、長野市老連がメインテーマの一つとされている「担おう！地域づくり」も、本会が目指す姿と共通する部分があると感じています。誰もが住みよい地域づくりのため、お互いに団体としての役割を全うできることを願っております。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



プラスチック製品製造・販売/UL製品製造工場
信濃化学工業株式会社

長野市桐原1-2-12
☎026-243-1115(代)



株式会社アスカ木材

<http://www.asuka-lumber.com>

長野市合戦場3丁目72番地
TEL.026-293-2593



医療法人 退院後の在宅生活をリハビリと介護でサポート

コスモス長野通所リハビリテーション
〈お問い合わせ：026-285-7750 担当/建部〉

コスモスさいなみ通所リハビリテーション
〈お問い合わせ：026-283-0314 担当/青木〉

内科・消化器科・呼吸器科

金木内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	／	○	○	／

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
長野市安茂里差出1820

☎026-226-3553
<http://kanekinaika.sakura.ne.jp>

練習に最適●充実設備●快適空間

シニア レディース 初心者 大歓迎！
レッスンや各種スクールもご利用いただけます！



長野市大字安茂里8407-12
TEL.026-228-8566

税理士成澤会計事務所

税理士 成澤 優一朗

長野市稲葉295-3北村ビル203

☎026-269-0032

役員あいさつ

副会長



安茂里地区

折金 恒彦

副会長2年目のご挨拶

昨年度副会長に就任し、引き続き今年度も務めることとなりました。昨年の就任時あいさつで会員の減少について危惧している旨を書きました。この1年においても前年比1割減となり6000人台となりました。出身の安茂里地区においても1単老が休会したために会員数1000名を切ってしまいました。残念な状況下であります。私は、健康増進部長を兼ねることとなりました。健康づくりフェスティバルが9月に開催されますが、今年はビッグハットで開催されます。競技内容を検討し、当日は皆さんに楽しんでいただけるよう進めたいと思います。多くの会員の皆様の参加をお願いいたします。各地区老連におかれましては、会員増の取り組みにご努力されておりますが、現状の単老数・会員数を維持する取り組みも必要と考えます。皆様のご協力をいただき、副会長を1年間務めさせていただきます。



更北地区

沖 達雄

副会長をお引き受けして

昨年は、常任理事、健康部副部長として大変お世話になりました。本年度は、副会長、事業部長という大役を仰せつかり困惑しております。皆様のご協力をいただききやうしていきたいと思っております。本会は以前より会員減少に悩まされています。何とか増員の手立てを探っていく努力をしてまいりたいと思います。

高齢化社会に向かつて寝たきりにならず、元気に過ごしたいものです。健康な身体と寝たきりの生活との中間がフレイルと言われています。では、何をすればフレイルから抜け出せるか。まずは皆で集い身体を動かす、皆で懇談をする、そして生きがいづくりで若さを保つ。本会に積極的に参加していただければ、自然にフレイル予防になります。皆様の協力を得て、明るい雰囲気のある会にしたいと思っています。



大豆島地区

田中 章一

副会長就任にあたって

皆さん初めまして。大豆島地区老人クラブ連合会会長の田中章一といひます。この度長野市老連理

事会において「副会長」に選任をされ同時に「教養文化部」の部長を担当することになりました。何もわからないままに大役を受けてしまい落ち着かない日々を過ごしております。

私は、平成29年度に区長職を退任して関係者の勧めで、会費会員として夫婦で西風間長寿クラブに入会をいたしました。当クラブの各種事業についても自宅は農家で農作業が忙しくて、ほとんどクラブの活動をするのができない状況でした。そんな中、突然役員に選出されクラブの活動に参加することになりました。組織の中に入ってみると、児童への見守り活動、研修旅行による会員間の絆の構築、神社清掃等地域に対する奉仕活動をしていることがわかりました。長い間、会社人間で活躍していただいた皆さんは、「豊かな人生経験を持ち、ある意味では人生の達人」といつていい存在である。」とある辞典ではこう言っています。退職後には必ず地域に帰りますので、人生経験を活かして地域に貢献をする奉仕活動をお願いいたします。その一つの方法として老人クラブへの加入をお勧めします。老人クラブというネーミングはいかにも年寄りじみて入会を嫌がる人もいます。地域との絆にも繋がりますので検討してみてください。市老連を始めとして各地区老人クラブも会員の減少等諸問題がありますが、解決に向かっ

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

村山眼科医院

長野市上松4-7-9

TEL.026-259-1160

医療法人 芳令会

中屋診療所

長野市豊野町豊野 894 番地

TEL.026-257-2281

医療法人 新緑会 中村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	×
14:30~17:30	●	●	×	●	●	×	×

【休診】日曜日・祝日、水・土曜日午後

長野市稲田2丁目7-31

TEL.026-217-4677

内科・小児科

医療法人 頤神堂神林医院

診療時間 月火水木金土日

午前9:00~12:30 ●●●●●●休

午後4:00~6:00 ●●●●●●休休

長野市松代町松代609-3 TEL 026-278-2101

きたの耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	※
※土曜は8:30~13:00							
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日、夏季、年末年始、その他院長指定日

長野市大字栗田2081

TEL.026-224-1187

にいざわ皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	▲
午後14:30~17:30	○	○	○	○	○	○

受付は午前は8:00、午後は14時からです。

▲午前8:00~11:30

休診日 日曜/祝日/第2・第5土曜日

(ホームページまたは電話でご確認ください)

長野市柳原2221-6

TEL.026-255-7238

て努力をしていきたいと思ひます。そして、令和7年度の長野市老連の活動が有意義なものになるように各地区老人クラブ並びに会員の皆さんと協力していきたいと思ひますのでよろしくお願いいたします。



安茂里地区

高橋志雅子

会員お一人ひとりの懸け橋になれたら

今年度長野市老連副会長を務めさせていただきます。力不足ですが全力で頑張りますので、皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

私は2年間常任理事を務めさせていただきつつ、市老連で行っている各種有志の会に参加させていただきました。そこで私は活動することの楽しさとともに、先輩同輩の会員の皆さんとの交流を通して、自分がこれまで考え実践してきた生き方とは違った価値に触れ、一つの生きがいの形を見つけた気がしています。それこそが私が老人会に参加していることの意味であると思います。参加し具体的に頭や体を使って活動することを通して、老人会が自分事として楽しく張り合いのある場の一つとなることを、そう思う人が一人でも多くなるように、会員の皆さんとの懸け橋になるべく努めてまいります。

常任理事



芹田地区

山崎正次郎

今年度、市の老連の常任理事を務めることになりました。

地区荒木の新会長として芹田地区の会長会へ出席したら「今年の会長会の会長は荒木です」と言われ、市老連では、常任理事となりました。新人の私には、荷が重いと感じていますが、今年の「健康づくりフェスティバル」の会場はビッグハットと聞いています。地元での開催となりますので皆様の協力を得て、成功させなければと思っています。



吉田地区

返町 洋三

吉田地区の一番小さな西堀区に在籍し、吉田地区では順番で役員を選出しており、今回、その役に回ってきました。市老連の理事会に出席しましたら、アレヨ、アレヨという間に常任理事、事業部副部长になっていました。

誰でも認知症にならないようにと心がけておりますが、私も和楽会の活動に参加し、会員の皆様と言葉をかわし、交わり、行動を共にすることが、病院へ通うことにならぬ薬と考えています。

先日、仲間で80代前半の方が、念願だったギターを習い始めたこと

聞きました。そんな仲間の背中を見ながら何が老人クラブに求められているか考えながら、歩いていきたいと思う。



戸隠地区

山中

健

単位シニアクラブの会長には年齢順でなるべくしてなったのですが、地区シニアクラブ連合会ではあなたの区はやっていないからと会長にならされてしまい、市老連でも同様の理由で常任理事という役にならされてしまいました。辞めたいと言っても始まらないのでなったからにはその職責を果たさなければならぬと思っています。また、元気な活動の原点は単位・地区シニアクラブからにあると思うので、単位シニアクラブのいろいろな活動を充実したものにすることや地区シニアクラブ連合会の活動を大事にしたいと思っています。よろしく願います。



第二地区

若月

房子

第一地区の新諏訪神社のすぐ近くに40年余り住んでいます。「窓を開ければ」港は見えませんが、お宮が見えます。地域の老人会の係を乗りかけた船で何年か続けていたら、今年度、市老連常任理事、女性部副部長という重役を、あれ

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

濱田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	15:00まで
午後 3:30~5:00	○	○	/	○	○	○	/

急患随時・水・日・祝日休診

長野市篠ノ井布施五明3154
TEL:026-292-9123

長野東口歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	-	●	●	-
14:30~19:00	●	●	●	-	●	★	-

★土曜午後は14:30~18:00
※祝日のある週の木曜日は診療いたします。

長野市七瀬12-11
TEL.026-262-1155

しなの歯科クリニック
shinano Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~13:00	●	●	-	●	●	●	-
14:30~17:30	●	●	-	●	●	●	-

[休診日] 水曜、日曜、祝日

長野市稲里町田牧647-1
TEL.026-285-2937

処方せん調剤

わたうち薬局

長野市若穂綿内8746-1
☎026-214-8500
FAX:026-214-8501

かかりつけ薬局を持ちましょう
お薬の相談はお近くの薬局に!

一般社団法人
長野市薬剤師会

https://nagano-shi-yaku.org/

長野市アークス13番11号
☎026-227-3222

家族みんなの笑顔をサポート 歯科・小児歯科
たかはし歯科医院
TAKAHASHI D.C.

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	▲	-
14:30~18:00	●	●	●	-	●	▲	-

▲…土曜は9:00~12:30/14:00~17:00

長野市篠ノ井布施五明3655
TEL.026-214-9151

よあれよ、という間に仰せつかり
私自身が一番びっくり仰天してい
る次第でございます。

昨年、7度目の年女を迎えまし
た。幸運にも、目も耳も歯も脚も
健全です。最も長く過ごした昭和
の頃、周囲の大人が「××でも達
者が良い」と言っていたのを、な
るほどと実感しています。50代初
めに夫を亡くし、子どもは他県で
家庭を持っていて、もう夫婦で暮
らした年月と同じ位「お一人（ひ
とり）さま」をやってきました。ど
うぞよろしくお願いいたします。



朝陽地区

篠原加代子

あつという間に「高齢者」の仲
間入りをさせていただき、この度
は市老連の常任理事兼女性部副部
長を仰せつかり、不安と戸惑いを
感じております。

高齢社会において、市老連の会
員減少傾向にあるのはなぜなの
か？

ひと昔前は老人会、婦人会が唯
一の地域交流や学ぶ場として存在
価値を発揮しておりました。今は
ありがたいことに高齢者福祉が充
実してきて多くの趣味を楽しんだ
り、学んだりする機会に恵まれて
います。

さて、その中で市老連の魅力は
なんだろう。

自問自答しながら、出会った皆
さんと共々に楽しく「健幸」を目

指して務めてまいりたいと存じま
す。どうぞよろしくお願いいたし
ます。

理事



第二地区

中村 勝

今年で2年目を迎えました。昨
年度は健康増進部に配属されま
して、健康フェスなどで大変お
世話になりました。今年度は事
業部ということでもまたまた初め
の業務に携わることになりまし
た。この仕事かどのようにな
とをやっていくのかいかにもわ
からないのですが皆様の足手ま
といにならないよう頑張りたい
と思います。皆様どうぞよろし
くお願いいたします。



第三地区

竹村 碩敏

三年ぶりの地区会長の役が廻っ
て参りました。所属は教養文化部
の配属となりました。微力ながら
務めさせて頂きたいと思ひます。
どうぞよろしくお願いいたしま
す。高齢化に歯止めがかからず会
員の減少が抑えられませんか。ど
ちらの会も新規会員増が最大の目
標と存じます。魅力ある会活動を通
じて会員増に努めて参りたいと思
います。老連の三大運動「健康・

友愛・奉仕」を目標に日々頑張り

たいと思います。



古牧地区

松倉 富雄

このたび、古牧地区シニアクラ
ブ連合会会長を務めることにな
りました。

当地区ではこの2年間で3つの
単位クラブが後継者問題等を理由
で解散しました。この先、雪崩現
象による脱会団体が現れることに
危惧しております。その原因の一
つは役員（会長）の就任をお願い
しても仕事を理由に断られる。ま
た長野市老人クラブ連合会が計画
する事業等に対し期待が持てない
「仕事を犠牲にしてまで会議等に
出席することに対する不満も原因
の一つ」ではないかと思っております。

現行の会則・活動内容等の見直
しを行い、安心して参加できるよう
改善していただきたいと思います。
皆様のご支援ご協力をいただき
ながら頑張りたいと思ひます。

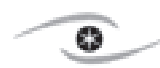


古里地区

村松 延夫

今年度から古里地区の会長に
なりました村松延夫と申します。
「いずみ」を通してごあいさつ申
し上げます。何もわからない者
でございますが、皆様から教え
ていただきながら一生懸命この
役目を果たしていきたいと思っ

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています


Fujisawa Eye Clinic
藤沢眼科
長野市篠ノ井布施高田874-2
TEL.026-290-5100

やまもと歯科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
午前 9:30~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /
午後 14:30~18:30 ▲ ○ ▲ / ○ ▲ /
▲14:30~18:00
長野市北尾張部715-6
☎026-244-6665

●内科●循環器内科●消化器内科●小児科
医療法人 **石黒内科医院**
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ●
15:00~17:45 ● ● ● ● ● -
休診日 日曜日・祝日、土曜日午後
長野市桜新町 655-7
TEL 026-243-7189

解体工事・不要物処理
米山建材株式会社
長野市篠ノ井岡田607-5
TEL.026-292-0431


(株)安川電機グループ 拡販パートナー
安長電機株式会社
長野市合戦場1丁目3番地
TEL.026-285-0804

内科・小児科・循環器内科
小口内科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
午後 15:30~18:00 ○ ○ / ○ ○ /
▲…12:00まで ■…17:00まで
急患随時受付
長野市若槻団地1-189
☎026-241-5588

ております。
今年も市老連の皆様方、古里地区(3地区)の役員皆様にご指導をいただいて事業を進めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



柳原地区

坪井 宏

時の流れとともに、人々の生活や行動、考え方も変わってきている。そのために老人会の方向や活動を考え、行動していかなければならないと思う。

そのために、まずは自然との共生、人との共生について話し合いながら、できることから活動してまいりたい。

そして、今後の方向をふまえ、一人でも多くの方が参加できるようにしていきたい。



朝陽地区

豊森 富雄

今年喜寿を迎えるにあたり、少しは余生を楽しめるかなと思っていたところ、青天の霹靂、地区会長を引き受けることとなり、市老連では、教養文化部を担当することになり、責任の重大さを痛感しております。

老人クラブとしては、全国三大運動である「健康、友愛、奉仕活動」を推進していかなければならないのですが、最大の問題は、「役

員のなり手不足」、「新規加入者の減少」など問題が山積みしております。これはひとえに、老人クラブの活動に魅力がないからだと思っています。
今年一年、皆様とこの問題解決のために、微力ではありますが皆様の指導をいただきながら、努力してまいりたいと考えております。よろしく願います。



篠ノ井地区

田中 隆

地元篠ノ井の上石川長寿会が最後と夢見ていたが、頼まれると嫌とは言えない気の弱さが災いしたのかと、今更悔やんでも仕方がない我が人生。自分にできることは決めたら気持ち良くやること、そしてその中に楽しくやっていこうと歩んできました。どのくらい前からかは分かりませんが、「我以外皆師成」と人間関係を継続してきました。とにかく知らない人とのめぐり逢いが大好きです。このたび、この長野市老連という大きな組織に入りどんなめぐり逢いがあるか楽しみにしております。



川中島地区

阿部 孝二

今年度より北原延命会会長、川中島地区老人クラブ連合会会長及

び市老連の理事を務めることになりました。大役で不安ですが、よろしく願っています。
年々高齢化が進み、一人暮らしの孤独死が報道され、生きづらい世の中になって来ています。
会員の皆様の支えや知恵を頂きながら、一緒に生き生きと楽しい延命会、老人クラブにしていきたいと、思います。
皆様の入会をお待ちしています。



豊野地区

近藤 哲夫

今年度から豊野地区老人クラブ連合会の会長になりました、近藤哲夫です。
今後諸先輩方々役員の皆様からのご意見をお聞きし、なんとかお役に立ちたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

微力ながら地域に活力をもたらす推進役の一助として、皆様のご協力とご援助をいただきながら頑張ります。

監事



篠ノ井地区

井出 了代

今年度も引き続き監査役を携わることになりました。

責務の傍ら、会員の皆様が一人数多くなりますように微力なが

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

水道工事・下水工事・リフォーム・空調工事・水回りのトラブル対応

タカチ工業株式会社

長野市篠ノ井小森字西原787-1

TEL.026-292-4702

あなたの不動産を **買取** ます!

こんな「お悩み」や「お困りごと」はありませんか?

- ・老後の住み替えの事を考え、自宅の売却金額を把握したい
- ・相続した不動産を持て余している

※買取できない物件もございます 査定 無料

宮尾商会株式会社 **0120-83-3311**

長野市篠ノ井西寺尾1030-3 (社)長野県宅地建物取引業協会会員 長野県知事(4)第4978号

株式会社 中嶋製作所

本社・工場 長野市篠ノ井33 TEL 026-292-1203

南九州営業所 宮崎県児湯郡川南町川南 TEL 0983-27-0210

東北営業所 岩手県滝沢市大崎94番地444 TEL 019-688-1815

パナソニックの店 いいものを、いいサービスで!

SunS白の出

長野市篠ノ井布施高田305-1

TEL 026-292-1683 FAX 026-293-4388

0120-10-1683

長野市篠ノ井で70年以上 車のことなら何でもお任せください

株 式 会 社 マツシロモーターズ

長野市篠ノ井布施高田292の6

026-292-2191 FAX 026-292-2413

しののい動物病院

対象動物:犬、猫

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	／	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	／	●	●	／

休診日/木曜、日曜午後、祝日午後 受付は診療時間終了15分前まで

長野市篠ノ井布施高田1312-1

TEL:026-293-7788

ら頑張りたいと思います。
今後皆様のご協力を得ながら、自身、健康に留意してお手伝えさせていただきます。



古牧地区
湯澤 角雄

役員・会員の皆様のご指導、ご協力をいただき、常任理事、副会長の重責を終えることができました。心から感謝申し上げます。今年度は、監事を務めることになりましたので引き続きよろしくお願いいたします。

長寿・高齢社会が進み高齢者が年々増加する中で、老人クラブの役割は益々重要となっておりますが、反面、ライフスタイルの変化や価値観の多様化等を背景に会員数の減少が続いております。

活動しやすく、親しみやすい組織を作り上げ、時代や高齢者のニーズにマッチした事業に工夫を加えながら、老人クラブでの楽しい体験や地域貢献で得られる充実感をより多くの方々に伝えて、新たな仲間を増やしていきたいと思えます。



長野市老連会長退任あいさつ
篠ノ井地区
南澤 建一

正に、熱き心に支えられての一年でした。不死鳥、不死身が一年

持たない、11月19日から12月2日までと12月23日から4日間の入院(20代の盲腸とケガから半世紀ぶり)、病名は心不全とのこと。活動に多大な御迷惑をかけた一年でした。

新年度からは中村新会長のもと、役員一丸となりクラブを盛り上げていきたい。

一、「花いっぱい運動」ではパインアップルリーの球根が各地区会長に去年、今年とほぼ行き届き3、4年後には10倍の株分けできる!! フジバカマ、ドーム菊も各地区の希望者に株分けしたい。

二、声なき声に耳を傾けて、市民新聞にも載りましたが、ゲートボール大会、20年ぶりに復活開催。ニュースポーツと併せ年2、3回は実施してほしい気持ちであるが、大変でしたら年1回、一年おきに交互開催を希望したい。根強いファンと会員拡大に繋がる。

三、いこいの家使用料は、須坂市、千曲市と比べ高いので、歩調を合わせてほしい。地元の篠ノ井「石川いこいの家」では、カラオケと健康麻雀を提案し復活、週1回から3回行っています。

最後に、市長はじめ高齢者活躍支援課、社会福祉協議会、関係機関等々のご支援に心から感謝申し上げます。



老人クラブとは～老人クラブのメインテーマ～

「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」

健康寿命

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

地域づくり

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

注意喚起

「全国老人クラブ連合会」をかたるメールにご注意ください

全国老人クラブ連合会(全老連)をかたり、商品の宣伝、販売のメールが届いているとの情報が寄せられています

全国老人クラブ連合会(全老連)では、このような情報をメールで直接お届けすることはありません。もしこのような不審なメールが届いたら、メールに記載されている連絡先に電話をかけたり、添付ファイルを開いたり、メールを返信しないように注意しましょう。

移住・田舎暮らし・古民家の

信州田舎暮らし
全国宅地建物取引業協会会員 株式会社

長野市篠ノ井布施高田68-9

☎026-293-4889

生活スタイルに合った「エコ生活」

長野都市ガスのパートナー店

燃料・器具販売の

(株)堀内商事

TEL.026-292-0237 篠ノ井布施高田803

堀内商事のエコ提案 検索 クリック

地域の健康作りの拠点

おくすりのこと 健康のことなど

お気軽にご相談ください

民医連

一般社団法人 あおぞら企画

あおぞら薬局 健康サポート薬局 長野市西鶴賀町 1565-1
☎026-238-3535 処方せんFAX 026-238-3533

稲里あおぞら薬局 長野市稲里町中央2-16-7
☎026-286-1139 処方せんFAX 026-286-1077

電気設備工事・設計・施工

小島電気

長野市富竹444-5

TEL 026-296-3075



水まわり修理・給排水設備

株式会社 **日建設備**

本社営業所／稲葉字中河原沖940-249

TEL026-221-2547

須坂営業所／須坂市大字幸高157番地4

TEL026-248-2742

各種保険取扱

東洋医学・リハビリ(PNF)総合研究所
高原鍼灸整骨院

PNF・はり・きゅう・ほねつぎ・理学療法・介護相談

受付時間：午前7:30～12:30 午後3:00～7:00
※土曜日の午後は、2:00～4:00

長野市里島98-1

TEL.026-293-7064

観客を魅了するパフォーマンスに拍手喝采



ハーモニカ (西堀ハーモニカクラブ)



神楽 (上篠ノ井神楽保存会)



民舞踊 (安来節の会)



寸劇 (白浪ふれあい衆)



コーラス (コーラル歌音)



篠笛 (朝陽音頭)



民舞踊 (茶のみ会)



木遣り (芹田木遣り会)

3月6日(木)、東部文化ホールで芸能発表会が開催されました。ステージでは総勢15組の皆さんが歌や踊りを披露されました。また、ホワイエでは一期一会悠遊会の心温まる手作り作品の販売や、折り紙の会の作品が展示され、足を止めてじっくり見る人も多くいました。

日ごろの練習の成果を発表する出演者の演目が終わるごとに、会場内は客席からの応援と拍手が響き渡り感動に包まれました。

恒例のお楽しみ抽選会では、抽選番号が読み上げられると会場からは喜びの声が上がり、景品を手にした参加者から笑顔があふれました。皆さんのステキな笑顔があふれる一日となりました。お疲れさまでした。



歌謡舞踊 (和会)



歌 (宝友会)



ハンドベル (悠遊会)



踊り「炭坑節」(全員)



お楽しみ抽選会

ホワイエでは作品展示と販売が行われました



一期一会悠遊会



折り紙の会



演舞 (健康太極拳の会)



三輪甚句 (三輪甚句保存会)



スコップジャミセン (ピカッとレディース)



斉唱「信濃の国」(全員)

令和7年度役員等一覧

地 区	氏 名	役 職	会員数(人)	会員増強運動目標
第 一	若月 房子	常任理事	157	現状維持
	中村 勝	理 事		
	宮島 孝夫	顧 問		
第 三	竹村 碩敏	理 事	174	各単老現状維持(加入目標3名)
芹 田	山崎正次郎	常任理事	407	現状のまま
古 牧	松倉 富雄	理 事	738	各単位クラブ3名以上の 新規会員獲得
	湯澤 角雄	監 事		
三 輪	中村孝四郎	会 長	329	現状維持
吉 田	返町 洋三	常任理事	706	各単位クラブ2名以上の会員加入
古 里	村松 延夫	理 事	319	現状維持
柳 原	坪井 宏	理 事	46	減になった人数を増やす(現状維持+1名)
大豆島	田中 章一	副会長	585	現状維持
朝 陽	篠原加代子	常任理事	574	現状維持
	豊森 富雄	理 事		
安茂里	折金 恒彦	副会長	984	現状維持
	高橋志雅子	副会長		
篠ノ井	田中 隆	会 長	535	各単老2～3名の新規加入
	井出 了代	監 事		
	南澤 建一	顧 問		
川中島	阿部 孝二	理 事	125	会員の減少を和らげる(現状維持)
更 北	沖 達雄	副会長	87	現状維持
豊 野	近藤 哲夫	理 事	231	各単老2～3名の新規加入
戸 隠	山中 健	常任理事	280	現状維持
	宮下 慎平	相談役		
直轄クラブ			10	
合計会員数			6,287	

男女別・年齢別会員数

(令和7年4月1日現在)

60 歳 未 満	男	2	9
	女	7	
60～65 歳 未 満	男	35	51
	女	16	
65～70 歳 未 満	男	180	268
	女	88	
70～75 歳 未 満	男	528	785
	女	257	
75～80 歳 未 満	男	848	1,401
	女	553	
80～85 歳 未 満	男	842	1,609
	女	767	
85～90 歳 未 満	男	614	1,199
	女	585	
90 歳 以 上	男	371	965
	女	594	
合 計	男	3,420	6,287
	女	2,867	

2025

長野市高齢者健康づくり
推進フェスティバル

日 程：令和7年9月3日(水)
10：00～15：30(予定)

会 場：ビッグハット

内 容：スポーツカーニバル、体力・
健康チェック、ニュースポーツ
体験コーナー、交通安全啓発
活動、ミニコンサートなど

問合せ・申込／所属の単位クラブ会長へ



令和7年度役員

令和7年度女性部事業について

新年度に向けて

女性部長 高橋志雅子

今年度女性部長を拝命いたしました高橋です。新たに女性部副部長さん2名を迎えての新体制です。よろしくお願い致します。

今年度は、女性の会員は大勢いるのに女性部員のなり手が少ない現状を打破するための一つの手段として、女性部の活動の可視化をより進めたいと考えています。手始めに7月のリーダー研修会には地区会長さん及び地域の女性部員もお誘いする予定です。他の研修会等にも参加いただく方向でそのあり方を検討してまいります。積極的なご参加をお待ちしています。

●女性部の主な事業

- 7月 女性リーダー研修会
- 9月 実技研修会
- 1月 女性部会
- 3月 交流研修会
- 年間 市老連事業への参加・協力



令和7年度女性部役員

長野市老連女性部では合言葉「一期一会～あなたとの出会いを大切に～」のもと、一つ一つの出会いを大切に、共に学び共に歩み、細やかな心遣いで“仲間の輪”“友愛の輪”を広げてまいります。

交通安全運動啓発活動に参加協力

4月4日(金)長野県庁、8日(火)県道真田線赤川交差点付近において、春の全国交通安全運動啓発活動が実施されました。



長野県庁では、白馬村出身のタレント 国本梨紗さんより「思いやりを持った運転と、みんなが笑顔で信濃路を利用できるように心がけることを宣言します」と交通安全全宣言がされました。長野市老連では、各地区より役員等3名の参加をいただき、通行人、通行車両に向けて交通ルールの遵守や安全運転などを呼びかけました。



夏の交通安全やまびこ運動

期 間 令和7年7月11日(金)～20日(日)

長野県交通安全スローガン

信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人
睦会

特別養護老人ホーム

やすらぎの園

長野市篠ノ井杵淵213番地4
TEL.026-293-2600

地域密着型特別養護老人ホーム

柴やすらぎの園

長野市松代町柴330番地1
TEL.026-214-7830

各種解体・仮設工事

お見積り無料

株式会社

コネクション

長野市徳間633-6

TEL 026-217-2986

認知症対応型
グループホーム太陽

長野市富竹936-1

TEL.026-295-5262

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!

お困りことは佐藤創建にご相談ください

不用品回収!! ★草取り・伐採 ★庭整備・
庭石置去 ★カーポートの撤下ろし ★雪かき 等●住宅解体●空き家・危険家屋の整理
見積り/相談 無料

株式会社 佐藤創建

長野市若槻東条1155-1 ☎026-217-6652

平日 9:00~17:00

お知らせとお願い

スマイルボウリング講習会

10月2日(木)13:00～

会場：長野市ふれあい福祉センター

参加費無料、申込不要、直接会場へお越しください。

スポーツ用具無料貸し出し

＊グラウンド・ゴルフ ＊輪投げ

＊スマイルボウリング ＊ペタンク ＊囲碁ボール

【注 意】 1回の貸出につき2週間程度

【予約申込先：長野市老連事務局】

TEL 090-2620-3520 FAX 026-227-3520

スポーツ用具寄付のお願い

長野市老連では、使わなくなったマレットゴルフの用具(スティック・ボール・ウエストポーチ・スコアホルダー)やゲートボールのスティックの寄付を募っています。

ご提供いただいた道具は市老連の主催するイベントなどで大切に使用させていただきます。

お問合せは長野市老連事務局へ。

いずみ原稿募集

クラブ活動記、日々の感想(随想)、俳句、短歌、川柳、写真などを、氏名・電話番号・所属の単位クラブ名を明記の上、長野市老連事務局へお寄せください。

次号のお知らせ

「いずみ第305号」は令和7年11月上旬発行予定です。



今後の主な行事予定(7月～10月)

7	11	金	朝	夏の交通安全やまびこ運動啓発活動
	17	木	PM	女性リーダー研修会
	30	水	PM	シニアセーフティ研修会
8	6	水	PM	フェスティバル正副実行委員長会議
	19	火	PM	フェスティバル実行委員会
9	1	月	AM	フェスティバル正副実行委員長会議
			PM	フェスティバル事前準備会
	2	火	AM-PM	フェスティバル前日準備・実行委員会
	3	水	AM-PM	健康づくりフェスティバル
	12	金	PM	フェスティバル反省会
			PM	意見交換会
	17	水	AM	女性部正副部長会議
			PM	女性部実技研修会
	20	土		全国一斉社会奉仕の日
	25(木) - 26(金)			役員研修会
	29	月	PM	常任理事会
中旬～下旬				秋の全国交通安全運動啓発運動
10	1	水	AM	(県)マレットゴルフ大会(東御市)
			PM	スマイルボウリング講習会
	2	木	PM	健康増進部会
	8	水	AM-PM	スマイルボウリング大会
			PM	事業部会
	16	木	PM	表彰審査委員会
			PM	正副会長会議
	23	木	PM	友愛活動研修会
	30	木	PM	長野県シニアクラブ大会(松本市)

(6月18日現在)

※会場都合等により変更・中止となる場合があります。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

給排水設備工事 空調・換気設備工事
浄化槽設備工事 水回りリフォーム工事

共進住設 株式会社

〔本 社〕長野市徳間633-1

〔松本事業所〕松本市大字島内4059-1

TEL 026-213-4681

■給、排水設備工事一式・設計・施工
 ■トイレ・キッチン・お風呂・洗面所のリフォーム
 ■水漏れ・排水つまりの修理、点検
 ■給湯器・電気温水器・ボイラーの修理、点検
 ■内装工事 ■土木工事

設備設備・建築工事

株式会社

長野市徳間 489

TEL 026-225-9735

「ニチコミ」のブログで

全国の老人クラブの

活動を紹介しています!

詳しくはホームページで!



ニチコミ

検索

http://www.nichicomi.com/



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!

熱中症に
ご用心!

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
悠遊会 年会費 1,000 円 参加費無料 材料費別途 ※要事前申込	7	28	月	10:00	ペンケース	裁縫道具 かぎ針 ボンド はさみ
	8	25	月	10:00	ダブルボーチ	
		1	月	10:00	9/3 販売物作り	
	9	3	水	11:00 頃	作品展示販売(ビッグハット)	
		22	月	10:00	小物作り ※内容未定	
		6	月	10:00	〃	
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	10	20	月	10:00	10/23 販売物作り	魚籠・ザル (ある人) 豆絞り手ぬぐい
		23	木	PM	作品展示販売(東部文化ホール)	
	7	14	月	10:00	民舞踊	
	8	18	月	10:00	〃	
	9	8	月	10:00	〃	
		6	月	10:00	〃	
コーラル歌音 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	10	20	月	10:00	〃	歌集
		23	木	PM	アトラクション出演予定(東部文化ホール)	
	11	10	月	10:00	民舞踊	
	7	23	水	10:00	イベント(参加費 2,000 円程度)	
	8	21	木	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	9	12	金	10:00	〃	
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円		2	木	10:00	〃	マレット用具
	10	22	水	10:00	〃	
		23	木	10:00	アトラクション出演予定(東部文化ホール)	
	11	5	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	8	1	金	8:30	月例会(犀川第一)	
	9	3	水	11:00 頃	体験会(ビッグハット)	
折り紙の会 年会費 1,000 円 参加費 100 円 材料費別途 ※要事前申込		5	金	8:30	月例会(犀川第一)	はさみ ボンド 爪楊枝
	10	3	金	8:30	月例会(犀川第二)	
	11	7	金	8:30	〃	
	7	14	月	10:00	折り紙	
	8	4	月	10:00	〃	
	9	3	水	11:00 頃	作品展及び講習会(ビッグハット)	
てくテクの会 年会費 1,000 円 ※要事前申込		8	月	10:00	折り紙	各自 必要なもの
	10	23	木	PM	作品展示販売(東部文化ホール)	
		27	月	10:00	折り紙	
	8	22	金	9:00 頃	行き先／飯綱高原 (参加費 4,500 円程度)	
	10	10	金	8:00 頃	行き先／白馬五竜 (参加費 5,000 円程度)	
〈新〉工作の会 年会費 1,000 円 参加費別途 材料費別途 ※要事前申込	8	8	金	10:00	クラフトバンド(カゴ)	申込時に 確認のこと
	9	10	水	13:30	竹笛	
		29	月	PM	ススキでバッタ	
	10	24	金	10:00	シャドーボックス	
		31	金	10:00	〃	

(6月18日現在)

※会場・講師の都合等により、変更・中止になる場合があります。

各会とも、新規入会・再入会の方は、別途入会金 1,000 円が必要になります。

記載のない会場は「ふれあい福祉センター 会議室」です(MG 健球会・てくテクの会除く)。

【問合せ】長野市老連クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有志の会 ご案内

(令和7年7月中旬～令和7年11月上旬)

てくテクの会

4月11日(金)南向塚古墳へお花見を兼ね、社会奉仕活動として“クリーンウォーキング”を実施。たばこの吸い殻や紙くずなどを拾いながら約 6km 歩きました。



クリーンウォーキング



南向塚古墳

工作の会

5月から新規有志の会として「工作の会」を初めました。1回目(5月28日)はクラフトバンドでカゴを作成、今後はクラフトバンド工作のほか、絵手紙・切り絵・ススキでバッタ作りなどを予定しております。

**備えて安心! 防災グッズあれこれ**

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ

生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品

※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク

アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)

カイロ

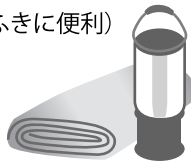
おしりふき(大判で、体ふきに便利)

裁縫セット

帽子

ランタン

キャンプ用品

**典厩寺**

●川中島合戦記念館

●武田典厩信繁の墓所

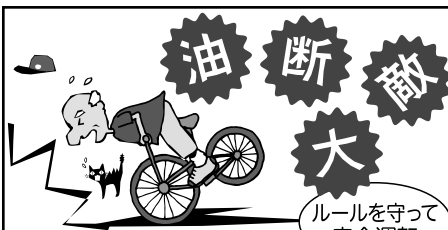
●巨大エンマ大王

拝観時間

8:30～

17:00

026-292-3335 長野市篠ノ井杵淵1000



自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

長生きを我に褒美と父母遺し
我が子より爺への褒美温き言
ご褒美は惚けぬ保障の認定書

川柳



(吉田地区) K・S

92歳

(篠ノ井地区) K・G

77歳

視察研修旅行のご案内

一昭和百年記念特別企画 東京日帰り旅行一

日にち：令和7年11月21日(金)
見学場所：柴又帝釈天・寅さん記念館・東京国立博物館等を予定
旅行代金：19,800円
(バス・昼食・入場料等)

申込み：
長野市老人クラブ連合会事務局
TEL 090-2620-3520
FAX 026-227-3520

締切：10月20日(月)

脳トレクイズ

答えは16ページ

文字入れクイズ

□には同じ文字が入ります。

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| Q1 | と□かいど□ | Q2 | あ□ぜ□ぴ□ |
| Q3 | □や□ん□ゆう | Q4 | □□おど□ |
| Q5 | か□す□よく | Q6 | ぺ□ぎ□ |
| Q7 | わ□た□め□ | Q8 | □ちゅ□ひこ□し |
| Q9 | み□み□ぜみ | Q10 | □つつ□ |
| Q11 | こ□□□りょう | Q12 | お□せ□ |

2

バラバラ文字クイズ

並び替えて、一つの単語にしてください。

- | | | | |
|----|---|----|--|
| Q1 | い
う
え
お
か
き
く
け
こ | Q2 | あ
い
う
え
お
か
き
く
け
こ |
| Q3 | い
う
え
お
か
き
く
け
こ | Q4 | あ
い
う
え
お
か
き
く
け
こ |

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は_____ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

高齢者活躍支援課からのお知らせ

おでかけパスポート事業とは

高齢者の健康づくり、生きがいづくりの推進及び積極的な社会参加を促すとともに、公共交通機関のバスの利用促進を図ることを目的に、バス事業者と市が協力して実施しています。

長野市内に住所を有する満 70 歳以上の人が、高速バスなどを除く対象一般路線バスやぐるりん号、市営バスなどをご利用の際「おでかけパスポート」を利用することで通常運賃よりお得に乗車できます。

《利用者負担額》

通常運賃	150 ～ 340	350 ～ 440	450 ～ 540	550 ～ 690	700 以上
利用者負担額	120	160	200	240	300

◆ おでかけパスポートのお申し込みは ◆

おでかけパスポートを新たに申し込む場合は、長野市役所高齢者活躍支援課窓口での当日発券またはお近くの支所窓口でお手続きください。支所窓口での受取を希望する場合は、申込後 1 ～ 2 週間程度でおでかけパスポートの「引換券」が送付されますので、申込時に希望した支所窓口へお持ちいただき、お受け取りください。

支所窓口で承認を受けた申込書を、KURURU 取扱窓口提出することで、当日発券をしてもらう

ことも可能です。

※詳しくは、長野市高齢者活躍支援課へお電話ください。



■旧おでかけパスポート（ピンク）の解約期限は令和 8 年 3 月 31 日（火）です。
お手続きをお忘れなく。

長野県 PR キャラクター「アルクマ」© 長野県アルクマ 23-0090 Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。
KURURU は長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。

「いこいの家」でゆったりしませんか

■利用できる方

市内在住の 60 歳以上の方

■利用方法

高齢者活躍支援課または支所にて利用券の交付を申請いただき、いこいの家利用の際に利用券をご提示ください。

■利用料 250 円

障害者手帳等をお持ちの方は無料
マッサージ等は別料金

名 称	所在地	電話番号	休館日
東北いこいの家	富竹 962- 5	296-3825	金曜日
東長野いこいの家*	吉田 5 丁目 9-26	244-6721	日曜日
茂菅いこいの家	小鍋 60- 1	234-5466	水曜日
新橋いこいの家	塩生甲 2747-イ- 1	228-4731	木曜日
大豆島いこいの家	大豆島 6311- 1	221-5600	木曜日
氷鮑いこいの家	稲里町中氷鮑 405	284-8100	日曜日
石川いこいの家	篠ノ井石川 968	292-3900	火曜日
松代いこいの家	松代町東条 3581- 1	278-7272	金曜日
若穂いこいの家	若穂保科 1185	282-3050	第 3 木曜日

開館時間：午前 9 時～午後 4 時（入浴時間は午前 10 時～午後 3 時）
※東長野いこいの家の入浴は月、木曜日のみ

【お問い合わせ先】長野市高齢者活躍支援課 Tel 026-224-5029

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

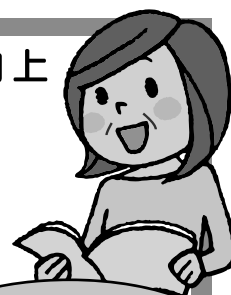
知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や嚥む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善

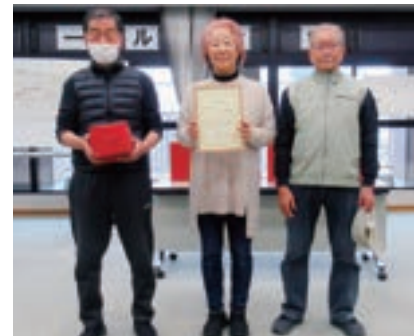


パタカラ体操には
こんな効果があります

囲碁ボール大会開催

2月22日(土)午後、ふれあい福祉センター5階ホールにおいて囲碁ボール大会を開催。12チームの参加により健康増進と他地区との交流を図りました。囲碁ボールはスティックでボールを打ち、五目並べのように並べることを競い合うスポーツ。考えながら打つので頭の体操に、明るく楽しいプレーで心の健康にもなり、ルールが簡単で体力に関係なく誰でもプレーすることができます。

短時間ではありましたが賑やかに白熱の試合が展開されました。



優勝 古牧チームの皆さん

〈大会結果〉

- ① 古牧チーム (古牧)
- ② 和合会 (第一)
- ③ 篠ノ井チーム (篠ノ井)
- ④ 三つ葉会 (市老連)
- ⑤ 吉田B (吉田)
- ⑥ 下宇木亀鶴会 (三輪)
- ⑦ 吉田A (吉田)
- ⑧ 小市団地さわやか白寿会 (安茂里)
- ⑨ いちじく会 (第一)
- ⑩ 戸隠チーム (戸隠)
- ⑪ 西尾張部寿会 (古牧)
- ⑫ 東犀南長生会 (篠ノ井)



作品紹介

工作の会



クラフトバンド「カゴ」

スポンサーへのお礼

本紙発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

14ページのクイズの答え

1の答え

- Q1 とつかいどう Q2 あんぜんびん
Q3 しやしんしゅう Q4 ししおとし
Q5 かいすいよく Q6 ペんぎん
Q7 わんたんめん Q8 うちゅうひこうし
Q9 みんなんせみ Q10 きつつき
Q11 こつうりよう Q12 おんせん

2の答え

- Q1 かきごおり Q2 かいてんすし
Q3 あいさいべんどう Q4 こつかきやくせん

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかむら耳鼻咽喉科
ENT

診療時間
平日 午前8:30～12:30 午後3:00～6:00
土曜 午前8:30～午後12:30
木曜・日曜・祝日 休診

長野市合戦場1-11-2
TEL.026-290-7787

外科/呼吸器内科/リハビリテーション科/精神科

風の里クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	—
14:00～18:00	●	●	訪問診療	●	●	—

【休診日】水曜午後・土・日・祝日

〒381-0006 長野市富竹1664
TEL.026-217-0303

司法書士法人 かがやき

代表司法書士 清水寛之

●相 続
●生前対策
●後 見

長野市稲里町下水鉾947番地11

ご相談のお問い合わせは
☎026-291-1747

長野中央病院

長野中央病院から
新しいクリニックが開設しました

長野中央クリニック

内科 小児科 整形外科

長野市東御馬場1-10-24 TEL.026-234-3627

高価買取・出張無料査定
生前・遺品整理 お気軽に相談ください

おたからや 徳間店

おたからや TEL:026-259-1377

長野市大字徳間3070 ツルヤ徳間店様すぐ横
【営業時間】10:30～18:30 【定休日】年中無休
長野県公安委員会許可 第481012200080号 広告管理番号:R7-6J168

原山デンタルクリニック
Harayama Dental Clinic

※診療は予約制となります。お電話かWEB予約からどうぞ。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	—	●	●	●	—
14:30～18:00	●	●	—	●	●	★	—

休診日:水曜・日曜・祝日 ★:土曜午後14:30～17:30

長野市桐原2丁目14-14
Tel.026-219-6524