



長野市老連ふれあいだより

第305号

令和7年11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



裾花溪谷に架かる裾花大橋  
 長野市 HP「ながの百景」より



# スポーツの 秋がやってきた

9月3日(水)長野市のビッグハットで、2025 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバルが開催されました。笑顔あり、悔しさありの一日。会場は活気に満ちあふれていました。(8～11 ページに続く)





# 令和7年度 指導者研修会開催

6月19日(木)、東部文化ホールにおいて長野市老人クラブ連合会指導者研修会が行われました。

指導者研修会は、円滑なクラブ運営と指導能力の向上を目指し、老人クラブの発展と活性化を図ることを目的としています。各地区・各単位クラブの老人クラブ会長をはじめ、役員や女性部長など約100名が参加しました。

研修会では退任役員への感謝状を贈呈しました。続いて中村会長より「指導者としての心構え」に

ついでの話の後、長野市老人クラブ連合会・有志の会の活動紹介がありました。コーラル歌音の合唱と安来節の会の踊りの披露や、悠遊会と折り紙の会による作品の展示や販売もあり、充実した研修会となりました。また、玉林山観音院長谷寺の住職・小林育道氏をお招きし、「地域でよりよく生きていくために」みんなの生活を支えるしくみ」と題した講演が行われました。



退任役員への感謝状贈呈



中村会長のあいさつ



コーラル歌音は美しく澄んだ歌声を披露



悠遊会による作品展示販売



折り紙の会による展示



安来節の会による「安来節」(上)と「木曾節」(下)



約100名が参加

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

**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

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

**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

●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

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

**村山眼科医院**

長野市上松4-7-9  
☎026-259-1160



## 夏季マレットゴルフ大会開催

健康増進部副部長 山崎正次郎

市老連の夏季マレットゴルフ大会が、6月27日(金)犀川第二マレットゴルフ場で67名の参加をいただき開催されました。このコースは私の地元でありホームコースです。

愛護会では、今年も芝の補強、OB杭の打ち直し、杭まわりの除草を行ってまいりました。

大会は開会式終了後、特急便が飯綱NO.1からスタートし、その後ホイッスルの一斉スタートで競技が始まりました。私は戸隠NO.10より安茂里地区の二人と競技に参加



小林育道氏の講演

●講演より  
地域でよりよく  
生きていくために  
みんなの生活を  
支えるしくみ

「福祉」とはただ、「弱い者の救済」ではありません。その人にとつての幸せやよりよい生き方をする中で必要であるからお手伝いをしたり、サービスを提供するものです。いろいろな人との違いを認め合いながら、その人らしく毎日を生きていける地域にすることが大切です。

自分や家族が認知症になったらどうしますか？ 認知症の方は、何も分からないから良いというのは間違いです。基本的に徐々に進む病気なので、だんだんできなくなっていくことに不安をもって生活をされています。認知症の方と接する時の心得は「3ない」です。①驚かせない、②急がせない、③自尊心を傷つけないです。また、コミュニケーションのポイントは6つあります。①共感する、②相手のペースに合わせる、③否定的な言葉は避ける、④具体的な言葉を使う、⑤余裕を持って笑顔で接する、⑥しっかりと話を聞くです。大切なのは穏やかに暮らせる環境を整えることです。ぜひ、実践してみてください。

いたしました。当日は天候も良く体調不良になった人もなく、競技は順調に進み終了しました。スコアの集計が終わると、女性の部の上位では、同スコアになった為ブレイオフを行って順位を決定しました。表彰式では、優勝者上位入賞の他全員へ賞品の授与があり、上位入賞者から県大会の出場4名を選出しました。

上位結果は次のとおり

(敬称略)

▽男子 ① 玉井 洋光 (大豆島)

② 小林 重信 (篠ノ井)

③ 太田 幸夫 (更北)

▽女子 ① 小渕 春子 (古牧)

② 中川 和子 (直轄)

③ 田中ヒロミ (更北)

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

## えんどう歯科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~13:00	○	○	○	△	○	○
PM 15:00~19:00	○	○	○	△	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日

長野市篠ノ井東福寺1310-5

☎ (026) 293-9931



## ハナイ眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	11:30迄	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	△	○	△

休診日：第2・第4木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

長野市松代町松代1430-13

TEL 026-213-4810

## 桐原歯科医院

◆診療時間◆

午前 9:00~12:00

午後 2:00~6:00

休診日/水曜・日曜・祝日

長野市柳町31-1 ☎ 026-235-4510

## 伊豫田歯科医院

予約受付時間

午前 8:45~12:00 午後 2:00~6:30

土曜日午前のみ

休診日：日曜、祝日、木曜、土曜午後

※祝日のある週の木曜日は診察いたします。

長野市松代町西寺尾1339

☎ 026-278-7558

心療内科・精神科

医療法人

東ロマンタル  
クリニック



院長 齋塚輝久

長野市栗田1579

TEL 026-267-7708 FAX 026-267-7688

完全予約制です

## 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 14:30~18:00	○	○	○	△	○	○	△

長野市北尾張部715-6

☎ 026-244-6665



## シニアセーフティ活動

## ●シニアセーフティ研修会

事業部長 沖 達雄

令和7年7月30日ふれあい福祉センターにおいて、シニアセーフティ研修会が行われました。

長野市地域活動支援課様、長野中央警察署生活安全課様、長野中央警察署交通第二課様の出席をいただき研修会を行いました。

初めに特殊詐欺の寸劇がありなるほどと思いました。

携帯電話、パソコンによるもの、騙す手立ては以前より巧妙になっている。警察などの名前を聞いただけで我々は身構えてしまう。保険料などの払い戻しと、聞けばうれしくなってしまう事を聞いてしまう。株の儲け話をされれば乗る。

実は、私も今年の3月、突然パソコン上に悪質なウイルスに掛かり「このパソコンは、使用出来ない」と画面に写しだされ、約10分間日本人や欧米系の外人が現れて、「このままではこの

パソコンは使えなくなる」とあの手この手で執拗に言われ、16万円振り込めば直してやるとの事。振り込むつもりになったが、パソコンがかなり古いものだと思いき新しくした方が良いと思い、ウイルスはそのままで良いと思った途端に画面が真っ黒になり使用出来なくなりましたが、次の日電源を入れてみたら正常で今でも使用している。

続いて交通事故防止では、高齢者の事故件数が増加している。特に今年の3月～6月の長野市内での交通死亡事故で、死者7人は全て70歳以上の高齢者が関係していると聞いて身の締まる思いでした。高齢者の交通安全、事故防止について、正面衝突や車線間違いの事故、横断歩道中の人を跳ねてしまう事故。長野市の交通事故は減少しているが、高齢者の事故数、死亡者数は、増加している。全事故に占める割合は40%である。高齢者の事故防止の手立ては、運転前の体調の確認、停止線での停止、交差点での安全確認、そして、自分自身のマイルールを決めておくことが大事との話をいただいた。

## ●秋の全国交通安全運動啓発活動に参加協力

9月19日朝、県庁で行われた出発式で、長野県の「交通安全運動推進アンバサダー」にタレントの下嶋兄さんが委嘱され「信号は赤なら止まる、青なら進む、黄色は迷わず止まりましょう、これは人生と同じです。一人一人の意識が交通事故を防ぎ命を守ります。みんなで日本一安全で安心な長野県にしましょう」と交通安全を宣言されました。

## 【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



秋の全国交通安全運動出発式



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

丸山孝一  
司法書士事務所長野市大字徳間3265  
TEL 026-244-6335神田税理士事務所  
KANADA Certified Public Tax Accountant Office長野市大字徳間 3322 番地 3  
TEL.026-259-4472

## 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

はなみ  
長野市稲葉 3-49-23  
tel 026-217-3655  
url hananomi.co.jp処方せん調剤  
りんどう 丹波島薬局  
長野市丹波島2丁目10番地12  
TEL 026-285-9016  
FAX 026-285-9026

処方せん調剤

## わたうち薬局

長野市若穂線内8746-1

☎026-214-8500

FAX:026-214-8501

# 詐欺被害多発!!

—警察官をかたる者から携帯電話に電話がきて被害にあうケースが増えています—

## ～犯罪の手口～

- 「あなたの口座が犯罪に使われている」「逮捕した犯人があなたの通帳やカードを持っている。共犯者ではないか」と言われる。
- 警察手帳の画像や逮捕状、搜索差押え令状などの画像が送られてくる。

### 注 意



犯罪に使用されている電話は国際電話番号です。「+〇〇」「010」で表示される番号は国際電話です。

警察は、国際電話で電話をかけることはありません。「〇〇警察署」と言われたら、該当する警察署の電話番号を調べてかけ直しましょう。

—キャッシュカード・通帳をだまし取るサギ 再び増加!!—

## ～だましの手口～

- 警察官・市町村職員・金融機関職員などの職業を名のつてだまします。
- 払いすぎた保険料などを戻す、キャッシュカードが犯罪に使われているなどと言って、金融機関名や口座番号を聞き出し、その後、聞き出した金融機関職員を名のつてだまします。
- キャッシュカードが古く更新が必要、不正に使われていて交換が必要などと言ってだまします。

### 注 意



- ・警察官、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードや通帳を預かることは絶対にありません。
- ・常時留守番電話設定、ナンバーディスプレイを活用しましょう。



本物の警察は絶対に SNS で連絡しません！  
本物の警察は絶対にお金を要求しません！  
本物の警察は絶対にビデオ通話をしません！

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

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

家屋解体・産業廃棄物収集運搬  
舗装・土木・一般廃棄物収集運搬

**株式会社 阿部工業**

長野市松代町東条2477

TEL026-214-1316

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・庭石撤去 ★カーポートの雪下ろし ★雪かき 等

●住宅解体●空き家・危険家屋の整理  
見積／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



上下水道・給排水衛生設備  
暖房設備・各種ボイラーほか設計・施工・管理

**丸更産業株式会社**

長野市稲里町中央4丁目13番5号

TEL 026-284-3160

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



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



## 女性リーダー研修会

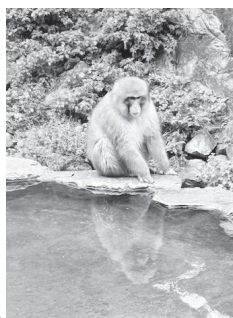
女性部長 高橋志雅子

7月17日、女性リーダー研修会を行いました。今年は女性部の活動を広く多くの皆さんにご理解いただきたいと考え、男女を問わず多くの会員の皆様にも広くお声がけをし、60名に近い参加者を得て行うことができました。市老連中村会長より女性部及び女性会員に期待するとの言葉をいただき、研修に入りました。内容は初めに、市保健所の保健師笹倉桂子先生からの「高齢者が健康で元気に過ごすために」のご講演をいただき、次に実技講習として南澤建一顧問の指導のもと、正方形の紙を使ってパタパタと羽ばたく鳩を作りました。

笹倉先生からは、健康づくりの基本として食生活の見直しと生活習慣病について、中でも一人ひとりが自分で自覚して実践できるものとして、血圧を適正に保つための塩分コントロールについて資料を示しながら具体的にお話いただきました。これからも元氣な毎日を過ごすために、日々の食事を振り返る良い機会になりました。パタパタ鳩作りは、鶴を折ったことがない皆さんには少し難しかったようですが、教えたり教えられたりする微笑ましい姿が会場のあちこちで見られ、和やかな雰囲気の中で会を終えました。



## 役員研修会



9月25日～26日、渋温泉「月見の湯 山一屋」において新旧役員24名の参加をいただき役員研修会が開催されました。「市老連からの交通費の支給について」を協議・意見交換のテーマとし、また、健康増進として地獄谷野猿公苑への散策を行いました。



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

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

内科・小児科・循環器内科

小口内小児科医院

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

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

☎026-255-7238

食事のヒント

高血圧予防

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



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



長野ひだまり歯科

Nagano Hidamari Dental Clinic

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

※最終受付18:00

※土曜日午後の診療は、午後14:30-17:00となります

長野市稲葉852-1

TEL.026-214-8417

# 健康で元気に過ごすためには

## ① 脳卒中ってなに？

脳出血や脳梗塞のこと

## ② 脳卒中の症状はどんなものがあるの？

片側の手足の麻痺やしびれ、口が思うように動かず呂律が回らない ⇒ 体の動きに関するものが多い

## ③ なぜそういう症状がでるの？

血管が詰まったり、破れたりすることによる

脳出血の7割は、神経線維が密集した特定の血管（脳の真ん中の部分、ひとの脳で特に発達したところ：視床、被殻、内包）でおこす

## ④ 脳血管の特徴

- 1 血管の壁が薄く、ふくらみやすい
- 2 大量の血液を送るために毛細血管が劇的に増えた、頭蓋骨に入りきるようにカーブして折りたたまようになっている、根元の血管の枝や曲がった血管の枝の外側ではカーブの外側にかかる圧が高くなる
- 3 太い血管から急に細い血管に直角に曲がる部分がある

\*バイパスなしの動脈なので血管が障害されるとその先の細胞がしんでしまう



脳血管の全長は600km  
青森～埼玉の距離

## ⑤ 脳卒中の予防

- 血圧の管理 ふだんの血圧の状態を正確に知ること、1日2回（朝・夜）測定・記録  
高血圧は、心血管疾患や脳卒中の最大の危険因子であり、放置すると深刻な健康問題を引き起こす可能性があります
- 適度な運動 ウォーキングなどの有酸素運動、かかと落とし・かかと上げ下げ運動など
- 減塩を心がける 塩を多くとりすぎると…尿で捨てるので腎臓の仕事量が増えて腎臓が傷んでくる  
血液量が増えて高血圧になる



カリウムを含む野菜

**1日の食塩摂取量の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g 高血圧治療中 6g 未満**

〈目標を達成するための提案〉

- 1 食品の栄養成分表示をチェックすることで普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ入っているか分かります。
- 2 減塩食品を活用することで、塩味は変わらないまま減塩することができます。
- 3 カリウムは塩（ナトリウム）の排泄を促すため、カリウムが多く含まれる野菜をとりましょう。

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

<p>浄土宗 七重山 <b>宝樹院</b> 長野市平林2-2-20 電話：026-243-1393</p>	<p>日蓮宗 <b>蓮乗寺</b> 長野市松代町松代1142 ☎026-278-2685</p>	<p>浄土宗 皓月山 <b>大英寺</b> 長野市松代町松代1314 TEL 026-278-2387</p>
<p>浄土宗 関谷山 <b>西楽寺</b> 長野市松代町西条905-1 TEL 026-278-3624</p>	<p>曹洞宗 尼巖山 <b>浄福寺</b> 長野市松代町東条3313 TEL 026-278-2728</p>	<p>善光寺上人御祈願所 <b>窪寺観音</b> <b>月輪寺 正覚院</b> 住職 徳永 隆宣 長野市安茂里大門630 ☎026-227-8728</p>