

2025

# 長野市高齢者健康づくり 推進フェスティバル in ビッグハット

## 力を合わせて大奮闘



ラジオ体操第一

### 開会式

市長の体操に合わせて  
体を動かしました



西島会長（社協）のあいさつ

荻原市長のあいさつ



長野市より全員に参加賞が贈されました



全体種目

みんなで踊りました

9月3日（水）2025長野市高齢者健康  
づくり推進フェスティバルは大盛況！

開会式は、昨年に続き、来賓の荻原健司長  
野市長、長野市社会福祉協議会西島勉会長か  
らあいさつがあり、参加者に心温まる言葉が  
贈られました。また、長野市長より参加賞の  
受領と「ラジオ体操第一」の先導をいただき、  
全員で準備体操を行いました。  
さあ、競技開始です！  
ボール送りや福ダルマ引き、玉なげ、お玉  
ウォークの団体競技が行われ、参加者はそれ  
ぞれのチームで力を合わせて大奮闘。さら  
に、全體種目の踊りではチームを越えて行  
い、たくさんの人の笑顔で盛り上りました。  
最後に万歳三唱を行い幕を閉じました。



## 福ダルマ引き



長野県警察音  
楽隊によるミ  
ニコンサート  
(写真左・上)



高齢者交通安全・防犯ウルトラクイズ



競技を待つ福ダルマ

## ボール送り



呼吸を合わせてボールをリレー



丁寧とスピードの  
バランスが難しい  
でも、楽しい！



手にした玉をど  
んと投げ入れ  
ていきます！

## 玉なげ



## 大会長あいさつ

## 数えて20回目のビッグハットでの健康フェス

大会長 中村孝四郎

今年度市老連最大の行事である健康フェスを初めてビッグハット

実行委員長あいさつ  
フェス・アンケートに感謝

実行委員長

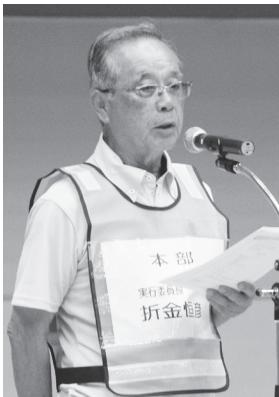
折金 恒彦

9月3日ビッグハットで開催された健康フェスに2年連続で実行

ましたことを皆さんとともに喜びたいと思います。

また市長から参加賞をいただきました。

皆さんのが幼少時代の運動会を思い出してください地区のために頑張りましょう。また県警音楽隊のミニコンサート、炭坑節など楽しいひとときを過ごすことができました。それから宝友会、各



有志の会の方々から熱心にご協力いただきました。最後に来年も元気で会いましょうと万才を三唱しました。

実行委員役員始め御協力していただきました関係者皆々様本当に御苦労様でした。ありがとうございました。

の結果は「取扱種目」の継続を望む回答が多く寄せられました。「開催場所」はビッグハットを希望する意見が多い結果となりました。また、競技運営面等への意見もありましたので、次年度のフェスティバルに対して検討していくたいと思っています。

最後にアンケートの中に、実行委員に対する感謝とねぎらいの言葉が記載されており、実行委員長として御礼申し上げます。

次年度フェスティバルについて、会員の皆様のご協力をいただき取り組みたいと思います。

ト(平成10年オリンピック会場)で開催されました。今年は昭和100年戦後80年の記念の年です。度重なる運営委員会を熱心に討論して9月3日(水)開催される運びとなりました。各地区から750名の精銳をお迎えして挙行されました。また来賓の長野市長様始め長野市社会福祉協議会会長様の御臨席を賜り盛大に開会されました。

委員長を務めさせてもらいました。会員750人が一同に介し、地区対抗戦4ゲームと参加者全員による踊りが執り行われ、会員皆様の協力により無事フェスティバルを終える事ができました。

フェスティバルにおいて今年はアンケートをお願いし、集計をさせていただきました。アンケート

の結果は「取扱種目」の継続を望む回答が多く寄せられました。「開催場所」はビッグハットを希望する意見が多い結果となりました。また、競技運営面等への意見もありましたので、次年度のフェスティバルに対して検討していくたいと思っています。

最後にアンケートの中に、実行委員に対する感謝とねぎらいの言葉が記載されており、実行委員長として御礼申し上げます。

私たち長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

だまされるな! 電話の相手はニセモノだ!

## 振り込め詐欺にご注意を



## ▼その電話、大丈夫? チェックしてみましょう

- 最近「電話番号が変わった」という連絡があった
- 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- 今日中に振り込んでほしいと言われた
- 振込先の口座名は知らない人である
- 現金を知り合いに渡してほしいと言われた

1つでも△があったら、警察に連絡しましょう!!

善光寺権堂

## 往生院

長野市権堂町2321

☎ 026-235-3035

浄土真宗本願寺派(西本願寺)

## 町田山 善法寺

長野市若穂綿内 6718

TEL (026) 282-2030

## ニュースポーツ体験＆販売・展示コーナー



スマイルボウリング  
(写真: 上・右上)



交通事故防止体験コーナー



マレットゴルフ



悠遊会の作品販売



工作の会の作品販売



輪投げ



折り紙講習



有志の会「てくテクの会」のパネル展示。  
今年度の活動紹介と、今後の予定で参加者を募集

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

お気に入りの写真を  
ポスターに!



家に飾つたり  
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・  
サークル活動など、ひと味違うポスターを作成  
します。また、写真展・コンテスト作品やお気  
に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿

A1サイズ1部 4,800円から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい **054-283-5424**



## ●市町村シニアクラブ連合会研修会に参加して

教養文化部長 田中 章一

県シニア連主催の令和7年度ブ

ロック研修会(北信会場)が、6月

されました。研修会の第一部とし

て事例発表があり篠ノ井地区の

「シニアクラブレインボーブー21」の

いの発表がありました。その中で、

私が一番興味を持ったのが会員募

集のことで世帯制を導入している

点です。世帯で1名の人が会員に

なるとその世帯の対象となる方が

会員となる制度です。私の地域で

は生活環境や意識の変化等により

地域の繋がりが希薄になり会員の

減少に歯止めがかかりませんが、このクラブの方式を参考にして会員の獲得に努力したいと思います。第

二部としてアスザックフレーズ(株)より『フリーズドライ食品を知ろう』の講演がありました。フリーズドライ

食品は、軽くて持ち運びに便利、長期間保存ができる等の特徴があり

最近多発している地震などの自然災害時に保存食品として有効に利

用してほしい。また「栄養成分変化が少ないので無駄なし・手間な

しでちやっかり賢く健康生活が送

れますよ」という説明があり、和やかなかうちに研修会が終了しました。

と対処法」と題し、県消費生活センター所長の瀧澤修一氏を講師に迎え、SNS型投資詐欺はじめ様々な手口があり、落とし穴はどこにあるかわからない事やトラブルに巻き込まれないために、賢い消費者として「うのみにしないで立ち止まって考える」事等、伺いました。気付く、断る、相談する事を忘れず被害に遭わないよう、地域での声がけをしていきたいと思いました。

午後の部は、実技講習「スタークラブ連合会主催の研修会が開催されました。午前の部では「最近の消費者被害の現状

減少に歯止めがかかりませんが、このクラブの方式を参考にして会員の獲得に努力したいと思います。第

二部としてアスザックフレーズ(株)より『フリーズドライ食品を知ろう』の講演がありました。フリーズドライ

食品は、軽くて持ち運びに便利、長

期間保存ができる等の特徴があり

最近多発している地震などの自然

災害時に保存食品として有効に利

用してほしい。また「栄養成分変

化が少ないので無駄なし・手間な

しでちやっかり賢く健康生活が送

れますよ」という説明があり、和や

かなかうちに研修会が終了しました。

私たち長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



### ★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

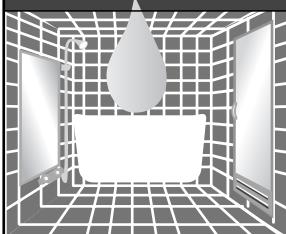
身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

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!

### ご注意を! 冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…  
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42°C以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する  
安全な入浴のための方法より抜粋

# 脳トレクイズ

答えは15ページ

問1

## ことわざクイズ

下記はあることわざの「意味」を示しています。  
□に入る文字を入れて、完成させてください。

意味

似た意味をもつことわざ

Q1 小さなことも続ければ  
大きな成果を生むこと

塵も積もれば□となる  
□の上にも三年  
雨だれ石を□つ

Q2 非常に慎重なようす

石橋を□いて渡る  
転ばぬ先の□

Q3 名人でも失敗すること

□も木から落ちる  
弘法も筆の□り  
□童の川流れ

Q4 幸運は待っていれば  
自然と来ること

果報は□て待て  
待てば海□の日和あり

Q5 手応えがないこと

□れんに腕押し  
豆腐に□すがい  
糠に□

Q6 後はどうなっても  
構わないこと

あとは野となれ□となれ  
□の恥はかきすて

問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

さ  
く  
じ  
く

Q2

め  
な  
じ  
け  
に  
い

Q3

ま  
む  
じ  
よ  
く

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



とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

**自分史** **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。  
3つのステップで終始  
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や  
部数をお伺いし  
見積します

制作・校正

制作はお任せ下さい  
途中の校正で内容を  
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先に  
お送りさせて  
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に  
お問合せ下さい

▶▶

054-283-5424

054-283-5626



株式会社 ニチコミ  
<http://www.nichicomi.com>

## お知らせとお願ひ

## 囲碁ボール講習会

2月4日(水)13:00~

会場:長野市ふれあい福祉センター 5階ホール  
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わせていただきます。

お問合せは長野市老連事務局へ。

## いづみ原稿募集

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

「いづみ第306号」は令和8年3月上旬発行予定です。



## 今後の主な行事予定(11月~3月上旬)

11	5	水	PM	正副会長会議
	14	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
			PM	教養文化部会
	19	水	PM	正副会長・教養部合同会議
			PM	正副会長会議
12	21	金	AM-PM	視察研修旅行(東京)
	3	水	PM	長野市老人クラブ大会
	11	木	PM	常任理事会
	中旬			年末の交通安全運動
	17	水	PM	会員加入対策会
	下旬			正副会長会議
	下旬			有志活動運営会議
1	14	水	AM	教養文化部会
			PM	女性部正副部長会議
			PM	女性部会
	15	木	AM	事業部会
			PM	健康増進部会
	23	金	AM-PM	常任理事会
	30	金	PM	理事会
2			PM	正副会長会議
	4	水	PM	囲碁ボール講習会
				健康増進部会
	13	金	PM	囲碁ボール大会
	17	火	PM	芸能出演者事前会議
3	25	水	AM-PM	教養文化部正副部長会議
	3	火	PM	正副会長会議
	4	水	PM	教養文化部正副部長会議
			PM	教養文化部会
	5	木	PM	芸能発表会

(10/22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

## 「第22回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】  
忘れもの

大賞:商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和7年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



## 有志の会 ご案内

(令和7年11月～令和8年3月上旬)

### てくテクの会

6/13 海軍地下壕(安茂里)



### スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、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。

### P13 脳トレクイズ

【問1】ことわざクイズ

- Q1 山石穿  
Q2 叩杖  
Q3 猿筆河  
Q4 寝路  
Q5 のか釘  
Q6 山旅



【問2】バラバラ文字クイズ

- Q1 らいちょう  
Q2 なきつらにはち  
Q3 まんげきょう



	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
悠遊会	11	10	月	10:00	刺し子他	裁縫道具 かぎ針 はさみ ボンド
	1	1	月	10:00	12/3準備	
	12	3	水	PM	長野市老人クラブ大会 作品販売	
		22	月	10:00	クリスマス会 (湯つ藏んど/参加費未定)	
	1	26	月	10:00	小物作り(内容未定)	
	2	16	月	10:00	"	
	3	2	月	10:00	3/5準備	
		5	木	PM	芸能発表会作品販売	
	11	10	月	10:00	民舞踊	
	12	1	月	10:00	"	
安来節の会	12	3	水	PM	アトラクション出演	魚籠・ザル (ある人) 豆絞り手ぬぐい
	1	19	月	10:00	民謡踊	
	2	2	月	10:00	"	
	16	月	10:00	"		
	3	2	月	10:00	"	
		5	木	PM	芸能発表会出演	
	11	5	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	19	水	10:00	"		
	2	火	10:00	"		
	3	水	PM	アトラクション出演		
コラル歌音	12	24	水	10:00	クリスマス会 ※参加費未定	歌集
	1	30	金	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	12	12	木	10:00	"	
	24	火	10:00	"		
	3	火	10:00	"		
		5	木	PM	芸能発表会出演	
	11	7	金	8:30	月例会(犀川第二)	
				8:30	納会(犀川第二)	
	12	5	金	12:00頃	懇親会(市内) ※参加費未定	
					※1月～3月冬期間のため休会	
折り紙の会	11	17	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド 爪楊枝
	12	3	水	PM	作品展示	
	8	月	10:00	折り紙		
				10:00	"	
	1	19	月	PM	イベント ※参加費未定	
	2	2	月	10:00	折り紙	
		5	木	PM	芸能発表会作品展示	
	12	12	金	9:30	松代地区 ※参加費未定	
	2	20	金	10:00	善光寺参拝・精進料理 ※参加費未定	
てくテクの会	11	6	木	10:00	クラフトバンド工作	各自 必要な物
	12	12	水	10:00	"	
	26	水	10:00	絵手紙 ※予定		
	27	木	10:00	クラフトバンド工作		
	12	19	金	10:00	"	
	1	16	金	10:00	"	
	28	水	10:00	"		
	2	6	金	10:00	"	
		26	木	10:00	"	
	3	5	木	PM	芸能発表会作品販売	
工作の会						申込時に 確認のこと

※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。

新規入会・再入会の方は、入会金1,000円をお支払い願います。

会場は「ふれあい福祉センター」です(MG健球会、てくテクの会除く)。

【問合せ】長野市老人クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520 (10/22現在)



## 安茂里地区老連敬老祝賀会



皆さん  
ダイヤモンド婚・金婚の



米寿の皆さん

## 慶賀を祝して

長野市老人クラブ連合会

会長 中村孝四郎

令和7年度も例年通り各地  
区老連および単位クラブを通  
してお祝いをお届けし伝達式  
を行いました。米寿(236  
名)白寿(18名)金婚(30組)  
ダイヤ婚(42組)のお祝いを  
迎えた皆々様誠におめでとう  
ございます。今迄幾多の苦楽  
や涙や思い出も重ねてここまで  
お祝いの日を迎えましたこと  
を市老連会員の皆々様とも  
にお喜び申し上げます。

今後もお元気で健康に留意  
され大先輩として益に御活躍  
されますことを祈念しております。  
人生の通過点として本  
当におめでとうございます。

相和し相睦みここまで手に手  
をとり合つて来られたことは  
誠にめでたいことでござい  
ます。

生)困難に打ち克ち戦前戦後  
を通じて苦楽を積み重ねてま  
いりました。また白寿(昭和  
2年度生)激動の昭和・平  
成・令和と立派に生き抜き  
我々の人生の模範です。

また金婚(昭和50年度)ダ  
イヤ婚(昭和60年度)夫妻

## 作品紹介

### 工作の会



かご



ランドセルのキーホルダー

### 折り紙の会



帽子



相撲



## すすきでバッタ

吉田地区の牧昭治さん(元  
市老連副会長)を講師に迎え、  
常任理事会と工作の会合同で  
“すすきでバッタ作り”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

 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

夜間外出の際は  
反 射 材  
の着用を!!

ぎましょ  
反射材や明るい色の服を  
着用して、交通事故を防  
ぎましょう。



 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
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

「俳句や短歌を文集にしたい」  
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」  
「クラブ創立30周年! 記念誌を作りたい」  
「会員募集のチラシを作りたい」



ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします  
★お見積もり・ご相談無料!  
TEL 054-283-5424  
〒422-8067  
静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7階  
 株式会社ニチコミ  
http://www.nichicomi.com/

あなたの人生を  
1冊の想い出に。

株式会社ニチコミ  
http://www.nichicomi.com/  
〒422-8067 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル 7階  
TEL. 054-283-5424 FAX. 054-283-5626  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします