

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

開会式

市長の体操に合わせて
体を動かしました

ラジオ体操第一

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、お玉ウオ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、全体種目の踊りではチームを越えて行い、たくさんの方の笑顔で盛り上がりました。最後に万歳三唱を行い幕を閉じました。



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られました

全体種目



みんなで踊りました



福ダルマ引き



ダルマが転がらないように
気をつけながら



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

お玉ウオーク



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
んどん投げ入れ
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



のべ750名が参加

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



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名の精鋭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

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



ましたことを皆さんとともに喜ぶたいと思います。

また市長から参加賞をいただきました。皆さんの幼少時代の運動会を思い出していただき地区のために頑張ります。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様本当に御苦勞様でした。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」はビッグハットを要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きたいと思っております。

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。

ありがとうございました。

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

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

長野市若穂線内 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)



交通安全防止体験コーナー



囲碁ボール



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



お楽しみコーナー



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!



家に飾ったり
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
にのりの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

長野県シニアクラブ連合会研修会に参加して

●市町村シニアクラブブロック研修会

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6日に長野保健福祉事務所で開催されました。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、和やかなうちに研修会が終了しました。

●女性指導者研修会

女性部副部長 篠原加代子



7月4日（金）長野保健福祉事務所大会議室において、長野県シニア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

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こと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「スターチスボックス」く花農家さんが大切に育てたロスフラワーを使うとして、キノハナKinano坂本皓太氏から、ご指導をいただきました。「かんなくず」やロスフラワーを利用して商品化し、地域の活性化への活動をされていて「もったいない精神」とクリエイティブなセンスの素晴らしさを感じると共に、「捨てればゴミ活かせば資源」足元の小さな事から地球の資源を大切に、環境を守ることに繋がる大切さを改めて考える良い機会になりました。

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

お薬手帳はとっても便利です。

★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！

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！

ご注意ください！ 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℃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 小さなことも続けられ
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

る ち
ふ じ じ

q2

ゆ な へ
け に ぐ

q3

ま ち へ
い よ て

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つのステップで最終
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
見積ります

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

ご希望の納品先
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



TEL 054-283-5424

FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

お知らせとお願い

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
	19	水	PM	教養文化部会
			PM	正副会長・教養部合同会議
			PM	正副会長会議
	21	金	AM-PM	視察研修旅行(東京)
12	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
				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
			PM	正副会長会議
2	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
	25	水	AM-PM	教養文化部正副部長会議
3	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 なぎつらにはち
- Q3 まんげきょう



	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物	
悠遊会 年会費 1,000 円 参加費無料 別途材料費 ※要事前申込	11	10	月	10:00	刺し子他	裁縫道具 かぎ針 はさみ ボンド	
		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 (湯っ蔵んど／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		
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	11	10	月	10:00	民舞踊	魚籠・ザル (ある人) 豆絞り手ぬぐい	
		1	月	10:00	〃		
	12	3	水	PM	アトラクション出演		
	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		
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)	11	5	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	歌集	
		19	水	10:00	〃		
		2	火	10:00	〃		
	12	3	水	PM	アトラクション出演		
		24	水	10:00	クリスマス会 ※参加費未定		
	1	30	金	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他		
	2	12	木	10:00	〃		
		24	火	10:00	〃		
	3	3	火	10:00	〃		
		5	木	PM	芸能発表会出演		
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	11	7	金	8:30	月例会(犀川第二)	マレット用具	
				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 年会費 1,000 円 参加費無料 別途材料費 ※要事前申込	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		
てくテクの会 年会費 1,000 円 ※要事前申込	3	5	木	PM	芸能発表会作品展示	各自 必要な物	
	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		
工作の会 年会費 1,000 円 参加費 100 円 別途材料費 ※要事前申込		6	木	10:00	クラフトバンド工作	申込時に 確認のこと	
	11	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		

※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



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様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までお祝いの日を迎えましたことを市老連会員の皆様とともに喜び申し上げます。

慶賀を祝して
長野市老人クラブ連合会
会長 中村孝四郎

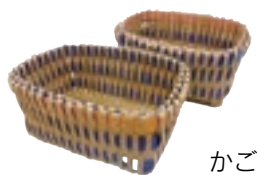


米寿の皆さん

例えば米寿(昭和12年生) 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) 夫妻相和し相睦みこまです手に手を取り合って来られたことは誠にめでたいことです。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。

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

おかわら耳鼻咽喉科
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!!

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・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

「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 静岡県静岡市駿河区南町 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冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町 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