長野市老連ふれあいだより

いずみ

第308号
令和8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



浅川ダムフジバカマ苑
長野市 HP「ながの百景」より

スポーツフェスティバル

あなたの笑顔が一等賞！

９月９日（水）長野市のビッグハットで、2026 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。会場は活気にあふれ、笑顔に満ち溢れた一日となりました。（８～ 11 ページに続く）













令和8年度　指導者研修会開催

６月18日（木）、東部文化ホールで、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１２０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。続いて折金会長より「指導者としての心構え」の話がありました。その後、長野市老人クラブ連合会・有志の会の活動紹介では、コーラル歌音の合唱と安来節の会の踊りの披露や、折り紙の会の展示、悠遊会と工作の会は展示販売が行われました。

また、講師に飯山赤十字病院名誉院長の古川賢一先生を招いた講演会もあり、興味津々に聞いていました。

充実した研修会となり、盛況のうちに終了しました。


約 120 名が参加



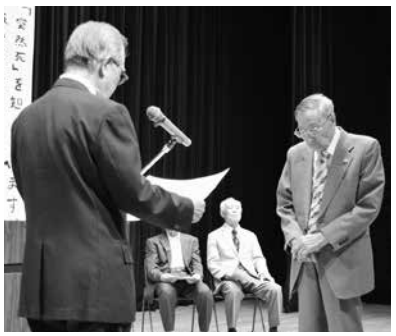

安来節の会による「安来節」（上）と「木曽節」（下）


工作の会


悠遊会による作品展示販売


折り紙の会による展示


美しいハーモニーで会場を魅了した「コーラル歌音」


退任役員への感謝状贈呈


折金会長のあいさつ

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

心療内科・精神科
医療法人
東口メンタルクリニック
院長 鷲塚輝久
長野市栗田1579
TEL 026-267-7708 FAX 026-267-7688
完全予約制です

●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	●	●	●	●	●	ー

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

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

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

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	●	●	ー	●	●	●	ー
14:00～18:00	●	●	ー	●	●	▲	ー

※最終受付17:00
※土曜日午後の診療は、午後14:00-17:00となります
長野市稲葉852-1
TEL.026-214-8417

村山眼科医院
長野市上松4-7-9
☎026-259-1160

●講演より

「突然死」を知っていますか？ あなたの突然死危険度は？ 突然死をしないための10カ条



古川賢一先生

「突然死」は、それまで元気だった人が、急に病気になり24時間以内に死亡することです（事故や自殺を除く）。日本では働き盛り（30～59歳）の死亡者の８人に１人が、60歳以上では５人に１人以上が突然死しています。まさにＰＰＫ（ピンピンコロリ）。理想的な死に方では…？

突然死の原因は、心臓や脳血管、消化器系の病気や原因不明の病気だそうです。突然死しやすいのは、高血圧や心臓病などある人が70％、まったくの病気知らずの人が30％と言われています。就寝中（33％）や入浴中（９％）、休息中（７％）、排便中（５％）、散歩中（４％）、仕事中（３％）など、寝ている時、休んでいる時に起こることが多いのです。

危険度を図るには、喫煙や食事が不規則、お酒を毎日たくさん飲んだりする生活上の危険信号や、高血圧や心臓病、糖尿病などの持病、体重が急激に増加あるいは減少したり、時々激しい頭痛があり、めまいや耳鳴りがあるなど、身体上の危険信号があります。

しかしさまざまな理由からＰＰＫで突然死を望む場合があるかも…。人間ドックや定期検診などは受けないようにしたり、もし受けても結果は気にしなくてもよいかもしれません。

募金の御礼と報告

「令和８年熊本地震」募金の取り組みにつきましては、皆さまの温かなご支援を賜り感謝いたします。

募金は、長野県シニアクラブ連合会および全国老人クラブ連合会を通じて被災地の老人クラブ・老人クラブ連合会に寄付されます。



「令和８年熊本地震」募金額一覧

地区名	単老数	会員数（人）	募金額（円）
第　一	2	141	17,000
第　三	4	160	19,200
芹　田	6	370	11,000
古　牧	1	20	3,864
三　輪	3	215	20,800
吉　田	14	670	57,000
古　里	3	217	20,000
大豆島	7	557	35,000
朝　陽	8	559	52,300
安茂里	12	838	74,600
篠ノ井	5	357	36,900
川中島	2	126	12,600
更　北	3	90	9,000
豊　野	5	206	18,000
直轄クラブ	1	8	1,000
悠遊会			1,550
工作の会			4,585
合　計	76	4,534	394,399

※会員数は令和８年４月１日現在
悠遊会および工作の会の募金は、9/9 健康づくりフェスティバルの売上金の一部です。

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

車検・修理・保険
車のことなら何でもご相談ください
有限会社 轟シート板金塗装工業
長野市松岡2丁目6番8号
TEL.026-221-8491（代）

お困りご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

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 9:00～13:00	○	○	○	／	○	○	／
午後14:30～18:00	○	○	○	／	○	○	／

長野市北尾張部715-6
☎026-244-6665

有限会社 澄技建
長野市大字大豆島字樋掛3893番20
TEL 026-267-0231

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



★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。

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　迯町　洋三

7月29日(水)、長野市老連主催で「シニアセーフティ研修会」がふれあい福祉センターで開催された。今年の主な課題は3つあった。

1　2026年4月1日より道路交通法が改正され、自転車運転にも青切符が課せられ、罰金制度が導入された。

2　相変わらず、特殊詐欺が増えており、シニア世代の被害がある

3　認知症運転の対策

当日、特殊詐欺については、現役の警察官による寸劇が上演され、その手口が明らかとなった。詐欺に遭わないためには、すぐに一人で動かずに、まず家族や警察官に相談する、非通知電話に出ない、外国からの電話に出ないことが肝要である。

また自転車運転についても、普段は「問題無い」ということも時には安全に立ち返ることが必要と感じた。いずれにしても私たちの周りには、さまざまな落とし穴が待ち受けている。注意力を一段階アップし、また老人クラブ会員などの仲間との交流を深め、安全・安心な社会を願うばかりだ。



運転能力（認知・判断力）診断





「電話でお金詐欺」の寸劇

モルック講習会



長野市老連では今年度より「モルック」を取り入れ、7月22日モルック講習会を開催。会員の皆さんに初お披露目をしました。

モルックは、木の棒（モルック）を投げて12本のスキットル（数字の書かれたピン）を倒し、得点を重ねて「50点ちょうど」を目指すスポーツ。年齢や運動神経、健康状態に関わらず誰でもでき、コツを掴んで技術向上も大事ですが、奥深くて面白い！仲間や初対面の人との交流を楽しむのも醍醐味です。

次回モルック講習会は、12月9日（水）13時からです。（14ページ参照）

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
〔事務所〕長野市大字上駒沢357-1
TEL 026-213-4681

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!
72 SEVEN-TWO 犀北ゴルフセンター
長野市大字安茂里8407-12
TEL.026-228-8566

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

NICHIRIN
株式会社 日輪
長野市大字西尾張部221-1
TEL.026-241-6621

豊かな緑と心のふれあい
SINKO 信光工業株式会社
各種機能めっき／環境機器
再資源化／茸・関連機器
めっきのこ
長野市風間2034 ☎026(221)1280

家屋の一部から全解体工事 / 土地整地
コンクリートハツリ工事 / アスベスト調査
樹木伐採・撤去工事 / 産業廃棄物処理運搬
設備配管・ダクト撤去工事
明 合同会社 ひかり総業
長野市徳間753番地1
TEL.090-1663-3544
FAX.026-266-0798

●交通安全運動に参加協力



7月「夏の交通安全やまびこ運動」と、9月「秋の全国交通安全運動」の啓発活動に参加協力しました。

9月18日朝、長野県庁で行われた交通安全運動出発式では、長野県の「交通安全運動推進アンバサダー」に池田町出身のタレント乙葉さんが委嘱され「交通安全の主役は県民の皆さん一人一人です。皆さんで安心安全な長野県をつくっていきましょう」と交通安全を宣言しました。人身事故の半数以上が高齢者であることから、県は独自の交通事故防止を掲げ、確実な運転操作や丁寧な安全確認の呼び掛けを行いました。



〈長野県交通安全スローガン〉
しあわせを　つなぐ信濃路　ゆずり合い

第14回長野県シニアクラブ マレットゴルフ大会

10月6日（火）須坂市百々川緑地マレットゴルフ場つつじコースにおいて、県マレットゴルフ大会が開催されました。この大会は会員の健康増進と交流を図ることを目的に催され、東北信の市町村シニア・老人クラブより16チーム64名の参加があり、団体戦と個人戦が行われました。

長野市老連からは、「選抜チーム」と「MG健球会チーム」が参加しました。初顔合わせのメンバーでの組み合わせとなり緊張感がある中でのプレーでしたが、交流を図りながら楽しい大会となりました。

▽大会結果（敬称略）

団体優勝　MG健球会チーム
（玉井洋光・川口武二・玉井静子・中川和子）

５　位　選抜チーム
（太田幸夫・中塚重秋・沖　達雄・塚田和子）

個人準優勝　玉井洋光



団体優勝　MG健球会チーム

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

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

建築設計施工　損害保険調査
有限会社 ツカケン
長野市安茂里小市2丁目3番19号
TEL.026-225-8771

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

電気設備のことなら何でも
有限会社 東洋電気工業
長野市安茂里小市2-8-34
TEL.026-226-3409

KODAI
株式会社　宏　大
長野市大字七二会乙2725-1
TEL.026-229-3715

電気設備・自動制御設備・設計施工
大久保電設株式会社
長野市安茂里小市1-3-37
TEL.026-228-0306(代)

女性部より

女性部長　高橋志雅子

女性リーダー研修会

7月16日、地区会長様をはじめとした男性会員の皆さまや、地区の大勢の女性部役員様にお集まりいただき、女性リーダー研修会を行いました。当日は、市老連での指導者研修が、各地区・単老にまで浸透し、女性部員としての自覚が高まり、女性部員相互のつながりがより強いものになっていくことを願い、『認知症サポーター養成講座』を、キャラバンメイトの村井清美先生、実技講習として「インコ」の折り紙作りを、折り紙の会の講師・横田洋子先生に教えていただきました。





認知症については80代では2人に1人が発症するといわれる中、備えとして今私たちが何をすべきかについては、明確な答えは見出だせませんでしたが、ただ、私たちの下の世代の人たちの中に、認知症を発症した人を支えていこうとする機運があることは、ありがたく心強く感じました。インコは皆さんかわいらしくできあがりました。



折り紙インコ

女性部実技研修会

9月16日には、女性部実技研修会を行いました。今回は準備の関係等で参加人数を絞らざるを得ず、15名で『お花紙で作るアジサイ』を制作しました。雨模様の肌寒い日でしたので、開会に先立って、まず『お金持ちゲーム』で体と懐を温めた後、制作に入りました。正副部長2人で皆さんにお教えしながら進めました。ふわふわしたお花紙を重ねてはさみで切っていく細かな作業もありましたが、最後は皆さんきれいに完成させ、潰れないように、濡れないようにと、笑顔でお持ち帰りいただくことができました。



説明を聞きながら制作中



「お花紙のアジサイ」



お金持ちゲーム

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

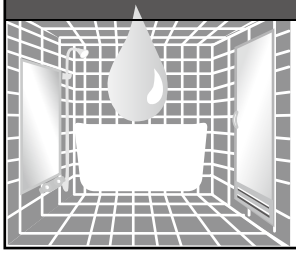
YOKOYAMA
横山サッシ工業株式会社
長野市川中島町今里1043-1
TEL.026-284-4534(代)

高価現金買取
中古農機・建設機械・工作機械
農機具・重機・バイク・鉄
査定無料　企業・個人業者大歓迎
◎工場倉庫の片付け
◎農家の片付け
◎農家ハウス解体
(株)環美商事
【ヤード】長野市信州新町水内2819
TEL/FAX：026-225-9035

CONSTRUCTION COMPANY UEHARA
土木工事業
上下水道工事業
給排水衛生設備工事
機械器具設置工事業
株式会社　上原産業
長野市信州新町牧田中2041
TEL.026-262-3505

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℃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

長野県シニアクラブ連合会研修会

●市町村シニアクラブブロック研修会に参加して

常任理事　伝田　勝夫

6月12日、県シニア連主催の研修会に参加しました。初めに千曲市・森楽友会より活動事例発表が行われ、「課題と今後の展望」で、設立まもないのに将来への展望がしっかり持てていると感心しました。押し付けではなく、無理をせず、参加できる行事へは積極的に参加するということや、「会の財産は会員です」と言い切っているところがすごいなと思いました。

上手な発表でした。

続いて、日本声磨き普及協会認定声磨きインストラクター山岸淳子先生の「シニアのための健康声磨き」講演では、先生が西六郷少年少女合唱団に関係していたということを聞き、ずっと昔創始者の鎌田先生（故人）の講演をお聞きしたことを思い出し、とても懐かしく感じました。お話の中で一番心に残ったことは、コロナ禍のころに育った赤ちゃんたちが4年間も母親のマスク顔のせいで、言葉の出が遅くなったということでした。母親の口が見えないと言葉にならないということが納得でき、新型コロナが及ぼした影響の大きさに驚きました。私もこれからは、正しい呼吸と発声に心を向け、健康声磨きで若々しい声を保てるように努力していきたいと思いました。



講演の様子

●女性指導者研修会に出席して

女性部副部長　若月　房子

去る7月9日、県のシニアクラブ女性指導者研修会が、若里市民文化ホール2階の会議室で行われました。「お花紙でつくるアジサイ」という実技講習で、講師はおもちゃインストラクターの甘利京子先生でした。

素材の発泡スチロール、お花紙、リボン、ビーズ、ボンド糊等々はすべて準備されていて、講師の指示を聞きながら作業を進めていけばよいのです。が、私にとっては未経験の造花づくりで、複雑なやり方で分かりにくいところがあって、ビーズを飾り付けて仕上げるまで時間内にできませんでした。



仕方なく未完成アジサイとビーズを家に持ち帰りました。

この研修の内容を2か月後の9月16日に、市老連女性部の実技研修会として再開しました。参加した15～16名の皆さんは、関心を持ってスムーズに作り方を飲み込んで、ほとんどの人が上手にアジサイを作り上げた様子でした。高橋女性部長のご指導が完璧だったからだと思われます。

私自身、二度の研修で作り方をマスターできて満足しています。

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

特殊伐採、危険木・支障木の伐採、剪定、庭木の手入れ、草刈り etc
KITAJIMA TREE WORKS
長野市篠ノ井小松原556-1
TEL 090-2550-6072

SKK
新生興業株式会社
長野市差出南1-5-15
TEL&FAX 026-226-6699

新車・中古車販売
定期点検・車検整備/板金塗装
有限会社 カーストリート
長野市大字安茂里3601-1
TEL 026-228-8860

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

めまいを和らげるツボ
手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえましょう。
外関（がいかん）
疲れや頭痛の軽減にも！
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

SHINTSU
信通工業株式会社
長野市松岡2丁目21-5
TEL026-285-0601

2026 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



全体種目

みんなで炭坑節を踊りました

仲間との競技が楽しい！

9月9日(水)に開催された、２０２６長野市高齢者健康づくり推進フェスティバルは大盛況！

開会式では、荻原健司長野市長のビデオメッセージ、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。参加賞の受領と、全員で準備体操「ラジオ体操第一」を行いました。

団体競技のボール送りや福ダルマ引き、玉なげ、お玉ウォークにはそれぞれのチームの出場者が力を合わせて大奮闘。全体種目「炭坑節」ではチームを越えて踊りました。長野県警察音楽隊のミニコンサートや高齢者交通安全・防犯ウルトラクイズ、ニュースポーツの体験や有志の会の展示販売など、見どころがたくさんで時間が足りないくらいでした。

最後は万歳三唱で締めくくり楽しかったフェスティバルが幕を閉じました。お疲れさまでした。



開会式



西島会長（社協）のあいさつ



荻原市長のビデオメッセージ





荻原市長の動画を見ながら、ラジオ体操第一



長野市より参加賞が贈られました

玉なげ



福ダルマ引き





バランスよくダルマを乗せます　　ダルマが転がらないように慎重に

お玉ウォーク





ボール送り



呼吸を合わせてボールをリレー



高齢者交通安全・防犯ウルトラクイズ





長野県警察音楽隊によるミニコンサート

ニュースポーツ体験＆販売・展示コーナー

囲碁ボール





今年度から取り入れたモルック。体験会でも人気でした。



輪投げ



交通事故防止体験コーナー



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



お楽しみコーナーでは釣りも



スマイルボウリング



マレットゴルフ

折り紙講習





工作の会の作品販売



悠遊会の作品販売

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26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】秘密

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：2026年10月1日 ～ 12月31日まで





まずはクリック！
nichicom
川柳　ニチコミ　検索

大会長あいさつ

〝雨〟の日の健康フェスティバル

大会長　折金　恒彦



9月9日心配していた雨の降る中「2026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。実行委員が雨による参加者減少を心配する中、多くの皆さん方が参加され開催することができました。

開会式は、長野市長が市議会開催中のため大型テレビジョンにより参加者へ激励のメッセージをいただく中でスタートしました。

フェスティバルは、地区対抗チーム戦の「ボール送り」「福ダルマ引き」「玉なげ」「お玉ウォーク」の4種目が行われましたが、選手の方には整然と競技に取り組んでもらい、競技がスムーズに進行することができました。参加された選手の皆さんに感謝いたします。

全員参加の踊りは「炭坑節」を三橋美智也の曲で踊りましたが、踊りの主旨が明確になったことから前年より多くの皆さんに踊りを楽しんでいただきました。

昨年は、観覧席におられる会員の皆さんから「競技が見づらい」とのお声をいただきましたので「大型テレビジョン（2機）」を使用しましたが、会員の皆さんには、満足いただけたものと思っております。

フェスティバルは、参加した皆さんに競技を楽しんでいただくのが一番です。アンケートのご意見と会員の意見をいただきながら次年度に引き継いでいきたいと思っております。

長野市老人クラブ連合会会員の皆さまご参加、ご協力ありがとうございました。〝感謝〟

実行委員長あいさつ

2026長野市高齢者健康づくり推進フェスティバルの回想

実行委員長　田中　隆

昨年のフェスでは貴重な経験をした。今年は運悪く（？）実行委員長を担当、逃げられない自分をあざ笑うかのように当日はやって来た。しかしこのプレッシャーを楽しんでしまえと考え直し終わってみればどうってことは無い。来年もこのフェスティバルは11月に実施することになりましたが、年1回の市老連加盟の方々が一堂に会し何かをするということは、大変素晴らしいことだと思います。シニア（老人）クラブに加盟の方々は間違いなく高齢者であり、身体の状況も十人十色です。よって競技によっては大儀な方もあれば楽勝と思う方もありますが、このような機会に多くの方々とコミュニケーションができ、精一杯楽しんでいただけたと思います。来年もそういう皆さまの想いが達成できたらと想いを巡らせております。

後日の反省会で各係の方々からはいくつかの苦労話も聞き、当日一生懸命頑張っていただいた実行委員の皆さま方には心より感謝申し上げます。

また、今年のフェスティバルに参加していただきました会員の皆さまには、この1年間健康に留意していただき、来年のフェスティバルにも元気に参加していただきますようお願い申し上げます。



「2027 長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」は、令和9年11月25日（木）、ビッグハットで開催です。

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

ご協賛



ご協賛



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

ロコモティブシンドロームチェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- □屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- □手すりがないと階段の上り下りが困難
- □15 分以上連続して歩き続けられない
- □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- □2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウオーキングなどで予防しましょう。

かがやきクラブ大垣と視察・交流研修会開催



7月23日（木）午後、岐阜県大垣市よりかがやきクラブ大垣（旧：大垣市老人クラブ連合会）の役員18名が長野市老人クラブ連合会におみえになり、長野市老連正副会長・常任理事と交流を図りました。

大垣市と長野市の会長のあいさつの後、研修としてお互いの活動発表や長野市健康づくりフェスティバルの運営等について紹介・質疑等、その他情報・意見交換を行いました。大垣市の組織や活発な事業・活動等については、関心することや参考になる点が多く、実りある研修会となりました。





かがやきクラブ大垣の
皆さんからのお土産





お土産に「枡」の生産量日本一の大垣市より、檜の五合枡、クラフトバンドのかご、美濃和紙のカード入れをいただきました。

かがやきクラブ大垣の概要

地区老人クラブ連合会：18地区　単位老人クラブ：102クラブ　会員数：5,430人（男性：2,372人　女性：3,058人）
役　員：会長１人　副会長５人　理事23人　監事２人
委員会等：総務委員会（組織・総会・防犯▶交通安全等・連携強化等）
健康委員会（軽スポーツの推進・介護予防に関すること等）
文化委員会（作品展・芸能大会・機関紙発行等）
盛年委員会（加入促進・魅力づくり・若手育成等）
└若手クラブ（若い世代の勧誘・軽スポーツの推進・同好会の立ち上げと推進等）
女性部（おたがいさま訪問推進・女性会員の研修に関すること等）
編集特別委員会（会報紙の編集）
主な活動：総会・大会・指導者研修
スポーツ関連［軽スポーツ大会（クロッケーゴルフ、グラウンド・ゴルフ、ペタンク）・健康ウォーキング・体力測定等］
三世代交流　芸能大会　作品展　視察研修（指導者視察研修・文化にふれる旅・女性部日帰り研修・一泊二日研修旅行等）
女性部交流会　同好会活動（ゴルフ同好会、ボウリング同好会、麻雀同好会）

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

善光寺上人御祈願所
窪寺観音
月輪寺　正覚院
住職　徳永 隆宣
長野市安茂里大門630
☎026-227-8728

浄土宗
亀見山 光林寺
長野市篠ノ井小松原2329
TEL.026-293-1973

浄土宗
信濃三十三観音十二番札所
菩提山 無常院
長野市安茂里小市3丁目45-8
TEL.026-226-4729

真言宗　智山派
普光山
観照寺

長野市篠ノ井岡田1659
TEL.026-292-0826

心の平安を願って　曹洞宗
眠月山 臥雲院
長野県長野市中条日下野3393
TEL 026-267-2427

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。

脳トレクイズ

答えは15ページ

ナンプレ

タテ9列、ヨコ9列、そして太枠で区切られた3×3のブロックに、それぞれ1から9までの数字が1回ずつ入るように、数字を入れてください。
※同じ列やブロックの中に、同じ数字が2つ入ってはいけません

▼問題1　難易度：★★☆

5	1	8		2				
4	7	6	5	3		8	1	
					1	6	5	
	5		4		3		8	
8	3	1	2	7		9	4	
					6		3	
		7	3		2	1		
	8				4		2	9
2		3		1	8		7	

お疲れさまでした

漢字共通クイズ

それぞれの「□」に同じ漢字を入れると、４つの言葉ができます。 さて、入る漢字は何でしょう？

第1問	□曜日	朝□	□光	□記
第2問	□道	火□	□脈	□登り
第3問	充□	□話	□池	□気
第4問	□事	□堂	□品	□器
第5問	□道	□田	節□	□泳
第6問	□校	□生	文□	□問
第7問	□火	造□	□束	草□
第8問	青□	□雨	□休み	□分
第9問	□魚	□曜日	お□	□庫
第10問	□臓	□配	中□	□理
第11問	□運	御□	□福	射□

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

曹洞宗
圓福寺
長野市篠ノ井横田869
TEL.026-292-0381

真言宗 豊山派
慈眼山 観音寺
長野市篠ノ井横田418
TEL 026-293-4434

曹洞宗
日輪山 天照寺
長野市篠ノ井小松原1805番地
TEL.026-292-3237

高野山真言宗
信州ぼけ除け大師
法田山 金剛院
長野市篠ノ井二ツ柳121
TEL 026-292-0522

浄土宗
地則山 天用寺
長野市篠ノ井塩崎3534番地
TEL.026-292-2324

曹洞宗
雪巌山 玄峯院
長野市篠ノ井岡田1533
☎ 026-293-1997

お知らせとお願い

ニュースポーツ講習会

○モルック講習会　　12月９日（水）13：00～
○囲碁ボール講習会　　２月３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。

ご提供いただいた用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309号」は令和９年３月上旬発行予定です。

【お詫びと訂正】いずみ307号に誤りがありました。
㊎古田地区→㊒吉田地区（3ページ２段１行目）
㊎芦田地区→㊒芹田地区（5ページ1段13行目、15行目、19～20行目）
7ページ役員集合写真。田中隆様の明記がありませんでした（写真前列右から３番目逸町様と井出様の間）。お詫びして訂正いたします。

今後の主な行事予定（11月中旬～3月上旬）

11	13	金	AM	秋季マレットゴルフ大会
	18	水	PM	事業部会
			PM	正副会長・事業部合同会議
			PM	正副会長会議
	19（木）AM-20（金）AM			役員研修会
12	2	水	PM	長野市老人クラブ大会
	9	水	PM	モルック講習会
			PM	常任理事会
			PM	正副会長会議
	11	金	AM-PM	視察研修（名古屋方面）
	中　旬			年末の交通安全運動
	16	水	PM	地区会長・市老連女性部正副部長会議
	25	金	AM	正副会長会議 ※予定
			PM	常任理事会 ※予定
	下　旬			有志活動運営会議 ※予定
1	12	火	AM	事業部会
			PM	健康増進部会
	13	水	PM	女性部正副部長会議
			PM	女性部会
	22	金	AM-PM	常任理事会
	28	木	PM	理事会
			PM	正副会長会議
2	3	水	PM	囲碁ボール講習会
			PM	健康増進部会
	12	金	PM	囲碁ボール大会
	19	金	PM	芸能出演者事前会議
	24	水	AM-PM	事業部正副部長会議
3	2	火	PM	正副会長会議
	3	水	AM-PM	事業部正副部長会議
			PM	事業部会
	4	木	PM	芸能発表会

（10/23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

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問い合わせください
あなたが日々感じた風景や季節を詠った俳句をカタチに…
“句 集”をつくりませんか
初めての方でも安心。担当者がご要望をお伺いして、一貫してお手伝いいたします
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　Tel 054-283-5424　Fax 054-283-5626
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

有志の会 ご案内 （令和８年 11 月中旬～令和９年３月上旬）

コーラル歌音



てくテクの会





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。

13ページ　脳トレクイズ　答え

ナンプレ

5	1	8	6	2	7	4	9	3
4	7	6	5	3	9	8	1	2
3	2	9	8	4	1	6	5	7
6	5	2	4	9	3	7	8	1
8	3	1	2	7	5	9	4	6
7	9	4	1	8	6	2	3	5
9	4	7	3	5	2	1	6	8
1	8	5	7	6	4	3	2	9
2	6	3	9	1	8	5	7	4

漢字共通クイズ

第1問　日
第2問　山
第3問　電
第4問　食
第5問　水
第6問　学
第7問　花
第8問　春
第9問　金
第10問　心
第11問　幸

	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	30	月	10:00	12/2 準備	裁縫道具 かぎ針 はさみ ボンド
	12	2	水	PM	作品展示販売	
		21	月	12:00	クリスマス会 （参加費未定）	
	1	25	月	10:00	小物作り（内容未定）	
	2	8	月	10:00	〃	
		22	月	10:00	〃	
	3	1	月	10:00	3/4 準備	
		4	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	30	月	10:30	民舞踊	魚籠・ザル （ある人） 豆絞り手ぬぐい
	12	2	水	PM	アトラクション出演	
		14	月	未定	忘年会（会場・参加費未定）	
	1	18	月	10:30	民舞踊	
	2	1	月	10:30	〃	
		15	月	10:30	〃	
	3	1	月	10:30	〃	
		4	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	18	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	歌集
	12	1	火	10:00	〃	
		2	水	PM	アトラクション出演	
		23	水	未定	クリスマス会 （会場・参加費未定）	
	1	20	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	2	3	水	10:00	〃	
		19	金	10:00	〃	
	3	1	月	10:00	〃	
		4	木	PM	芸能発表会出演	
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	12	4	金	未定	納会（犀川第二）	マレット用具
				12:00 頃	懇親会 （大豆島隣保館・参加費未定）	
	※１月～３月冬季期間のため休会					
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	16	月	10:00	折り紙	はさみ ボンド 爪楊枝
	12	2	水	PM	作品展示	
		14	月	10:00	折り紙	
	1	18	月	10:00	〃	
				PM	新年会 （会場・参加費未定）	
	2	15	月	10:00	折り紙	
	3	4	木	PM	芸能発表会作品展示	
		8	月	10:00	折り紙	
てくテクの会 年会費 1,000 円 参加費無料 ※要事前申込	11	27	金	AM-PM	アソビーバナガノパーク （参加費・詳細未定）	各自 必要な物
	3	12	金	10:00 頃	松代散策 （参加費・詳細未定）	
工作の会 年会費 1,000 円 別途参加費 別途材料費 ※要事前申込	11	11	水	10:00	クラフトバンド工作	各自必要な物
		26	木	10:00	〃	
	12	2	水	PM	作品展示販売	
		7	月	10:00	クラフトバンド工作	
		18	金	10:00	〃	
	1	7	木	10:00	〃	
		29	金	10:00	〃	
	2	9	火	10:00	〃	
		25	木	10:00	〃	
	3	3	水	10:00	〃	
		4	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 （10/23 現在）

令和８年度 敬老祝賀の皆さまへ

長野市老人クラブ連合会
会長　折金　恒彦

令和８年度「敬老祝賀」のお祝いを受けられた会員の皆さま、誠におめでとうございます。

本年度の長野市老連における「ダイヤモンド婚・金婚・白寿・米寿」の慶賀者は、結婚祝62組、長寿祝135名でした。祝賀の方は各地区老連または単位老人クラブにおいて祝賀をお受けになられたものと思います。

私所属の安茂里地区老人クラブ連合会では、９月25日(金)「敬老祝賀会」を執り行い、本年は30名の祝賀者が式に参加され安茂里地区老連としてお祝いをさせていただきました。

ダイヤモンド婚御夫妻は60年、金婚の御夫婦は50年、お二人で手を携えながら家庭を築き上げてこられ、長寿の方（白寿99年・米寿88年）は、今日まで健康に留意されお元気に過ごされて地区において活動されてきました。慶賀者の皆さま方に心よりお祝い申し上げます。

祝賀の皆さま、これからもお元気で過ごしていただき、お住まいの地区においてご活躍いただくとともに、「老人クラブ活動」に対しましてもご助言ご協力をお願いいたします。







安茂里地区の米寿の皆さん（左）と、ダイヤモンド婚・金婚の皆さん（右）

折り紙の会





金魚とインコ（左から）

作品紹介 工作の会



すすきでバッタ



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

SUN MARINE CLINIC
整形外科ペインクリニック
リハビリテーション科
サンマリーンクリニック
時間／曜日　月　火　水　木　金　土　日　祝
8:30～17:00　●　●　●　●　●　－　－　－
【受付時間】8:30～11:30／13:00～16:30　【休診日】土曜・日曜・祝日
〒381-0026　長野市松岡２丁目41-28
TEL:026-274-5812

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

高価買取・出張無料査定
生前・遺品整理　お気軽にご相談ください
おかげさまで7周年！
おたからや 徳間店
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

「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/