

第167号

〈令和5年1月10日発行〉

栃木いきいきクラブ  
(一財)栃木県老人クラブ連合会

〒320-8503  
栃木県宇都宮市駒生町3337-1  
とちぎ健康の森 2階

TEL:028-621-4787  
FAX:028-621-4767

単位老人クラブ数	1,389団体
会員数	52,170人
発行部数	5,300部
発行	年4回 (4・7・10・1月)

# 栃木県老連だより

## 目次

- 全国老人クラブ大会開催……………1
- 天皇陛下のおことば 他……………8
- 新年のあいさつ（前川県老連会長）…2
- 県老連スポーツ大会……………9
- 新年のあいさつ（福田栃木県知事）…3
- 元気シニア活躍応援情報……………12
- 地域いきいきコーナー……………4
- 「社会奉仕の日」の活動の状況……………14
- 市町老連新任会長・事務担当者研修会…6
- お知らせコーナー……………15
- 難読クイズ……………15

## 全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会 天皇皇后両陛下の御臨席のもと開催される



大会は、11月8日、東京・国技館において、天皇皇后両陛下の御臨席を仰ぎ、全国から約千名の会員が参集して開催されました。

第一部の式典では天皇陛下からおことばがあり、また御来賓の皆さま（岸田文雄内閣総理大臣、細田博之衆議院議長、尾辻秀久参議院議長）から御祝辞をいただき、厳重な警備体制の中、厳粛に式典が行われました。本県からは18名が参加し、この席上で、老人クラブ育成成功労者及び老人クラブ優良団体に対し、厚生労働大臣表彰及び全国老人クラブ連合会会長表彰が行われました。

第二部の講演では阿刀田高氏による「老いてこそユーモア」が演説されました。

本県の被表彰者は次のとおりです。心よりお祝い申し上げます。（8面に続く）

◆厚生労働大臣表彰

育成成功労者表彰

東原 勸(元県老連会長)

鈴木康子(県老連副会長・鹿沼市老連会長)

優良老人クラブ表彰

興野いきいきクラブ(那須烏山市)

優良老人クラブ連合会表彰

小山市老人クラブ連合会

◆全国老人クラブ連合会会長表彰

育成成功労表彰

仙波清之(前県老連監事)

石川スイ(元矢板市シニア連副会長)

優良老人クラブ表彰

こうのとりクラブ(市貝町)

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

芳賀町シニアクラブ連合会

（写真提供）全国老人クラブ連合会



この広報誌は一部共同募金の配分金を受けています



# 経験や知識を活かし 楽しい老人クラブ活動を！

栃木いきいきクラブ (二財) 栃木県老人クラブ連合会

会長 前川 昭一

謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためやむを得ず規模縮小や中止にしております。「県老人クラブ大会」、「県老人クラブ会員作品展」、「県老連スポーツ大会」等について、会員の皆様、関係者のご協力のもと、感染防止対策を講じながら、3年ぶりに開催することができました。これもひとえに会員の皆様方のご理解とご協力があったること、この場を借りて感謝申し上げます。

また、各市町老連で設置を進めている、元氣シニアの社会参加活動を応援する『元氣シニア活躍応援窓口』が3か所増え、18市町老連に設置されたほか、生きがいを持って元気に活躍しようとする

『やってみっぺいちご隊』は、令和4年11月末現在、3884人の方に登録いただきました。さらに今年度シニアが身近な地域で継続的に社会参加することができる環境づくりのための『元氣シニア活躍推進モデル事業』に現在、老人クラブ5団体が取り組み、各団体とも精力的に活動しているところです。

昨年開催された「全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会」において、育成功労者の2名と、優良老人クラブ及び老人クラブ連合会それぞれ1団体が長年の功績と顕著な活動が認められ、厚生労働大臣表彰を受章されました。また、全老連会長表彰には、育成功労者2名と優良老人クラブ及び老人クラブ連合会それぞれ1団体が受賞されました。天皇陛下からは、「皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、

我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております」とおことばを賜りました。私たち老人クラブ会員は、長い間培ってきた経験や知識を活かし、積極的に活動し、地域社会に貢献し、期待に応えていかなければなりません。

現在、老人クラブには会員の減少など難題が山積していますが、地域共生社会の実現に向け、支一手の一翼を担うことで、老人クラブの存在感を示し、地域になくならない、魅力あるクラブづくりを実現したいと考えておりますので、皆様方の変わらぬご協力をお願いいたします。

結びに、会員の皆様及び関係者の皆様にとって、この一年が幸運な年でありますことをご祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

謹んで

新春の御祝詞を  
申し上げます



(二財) 栃木県老人クラブ連合会

会長 前川 昭一 (佐野市)

副会長 桶田 正信 (宇都宮市)

常務理事 星 植木 重治 (大田原市)

理事 金子 井 益美 (宇都宮市)

戸 葉子 枝 (宇都宮市)

小 倉 孝一 (栃木市)

太 田 啓三 (日光市)

坂 本 一郎 (小山市)

三 好 重 (矢板市)

川 幸 嘉 範 (那須塩原市)

粟 裕 二 (那須烏山市)

佐 藤 善行 (下野市)

鈴 木 隆 守 (野木町)

鈴 木 勝 治 (塩谷町)

藤 井 豊 治 (宇都宮市)

大 和 夫 (矢板市)

加 藤 良 平 (壬生町)

青 水 一 勲 (宇都宮市)

中 田 希 一 (宇都宮市)

小 林 亞 一 (栃木市)

武 藤 義 夫 (日光市)

永 吉 富 雄 (小山市)

福 地 富 雄 (小山市)



# 新年のごあいさつ

栃木県知事 福田 富一

あけましておめでとうござい  
ます。

老人クラブの皆様には、高齢者  
福祉の推進に御支援、御協力をい  
ただき厚く御礼を申し上げます。

また、昨年開催された「いちご  
一会とちぎ国体・とちぎ大会」に  
つきましては、本県選手団の活躍  
に感動と勇気をもらうとともに、  
県民総参加により大きな成果を取  
り得たことに閉幕することができ  
ました。関係機関の皆様に対し  
まして、ここに改めて感謝を申し  
上げます。

あわせて、長期化するコロナ禍  
においても、感染対策を講じなが  
ら地域での社会参加活動を継続さ  
せていることに対しまして、深く  
敬意を表します。県といたしまし  
ては、保健・医療提供体制の整備  
やワクチン接種促進に向けた取組  
を着実に進めますとともに、引き

続き、国や市町、関係機関等と緊  
密に連携し、必要な対策に万全を  
期して参ります。

さて、我が国では、今後も更な  
る健康寿命の延伸が期待されるな  
ど、「人生百年時代」の到来が現  
実のものとなりつつあります。年  
齢にかかわらず、いくつになっ  
ても新しいことにチャレンジできる  
社会の実現に向け、着実に進ん  
で行かなければなりません。

こうした中、県では、令和3  
(2021)年3月に策定した栃  
木県高齢者支援計画「はつらつプ  
ラン21(八期計画)」に基づき、  
意欲のある高齢者が地域社会の担  
い手として、健康で誇りを持って  
活躍できる、生き生きと輝く「生  
涯現役社会」を目指し、高齢者の  
多様な社会活動への参加促進に取  
り組むとともに、健康づくりや介  
護予防・生活支援等の各種施策を

展開しているところです。

老人クラブの皆様におかれまし  
ては、今日まで培ってこられた豊  
かな知識と経験を發揮しながら、  
明るい地域社会づくりの中心と  
なって活躍していただくことも  
に、魅力ある老人クラブ活動を展  
開していただき、本県が目指す  
「とちぎで暮らし、長生きしてよ  
かったと思える社会」の実現のた  
め、より一層の御理解、御支援を  
お願い申し上げます。

本年は、栃木県が誕生してから  
150年の節目の年となります。  
この記念すべき年が老人クラブの  
皆様にとって実り多き素晴らしい  
年となりますよう、また、栃木県  
老人クラブ連合会のみまますの御  
発展をお祈り申し上げます、新  
年のごあいさつといたします。

## 評議員

広瀬 信夫(真岡市)

福中 敬(大田原市)

野中 明(矢板市)

星恒 英(那須塩原市)

谷田部 敦(さくら市)

野木 勝(那須山)

藤沢 修一(下野市)

高橋 正紀(芳賀町)

上野 勉(上三川町)

薄井 忠恵(那珂川町)

鈴木 昭子(宇都宮市)

川上 孝子(那珂川町)

星アサイ(上三川町)

鈴木 昭子(宇都宮市)

高橋 孝子(那珂川町)

新井 宏子(宇都宮市)

鈴木 芙沙子(栃木市)

津布 トシ子(佐野市)

福田 千子(鹿沼市)

荒川 榮子(日光市)

椎名 起世子(小山市)

石川 良子(真岡市)

伊藤 康子(大田原市)

新野 明子(矢板市)

八木 敏子(那須塩原市)

柴山 泰子(さくら市)

磯田 ミヨ(那須山)

池田 康子(下野市)

田辺 節子(市貝町)

中村 千恵子(壬生町)

山井 公子(野木町)

兼子 テルイ(塩谷町)

大久保 ミエ子(高根沢町)

高久 サキ子(那須町)

## 女性委員会

### 委員長

### 副委員長

### 委員







# みんな兄弟!! 100歳まで頑張るぞ!!

宇都宮市雀宮地区連絡協議会 宮の内三光会

会長 菊池 孝利

宮の内三光会は50名余の単位クラブとして元気に活動しています。会員の融和・絆を深めるために誕生会、他の9つの行事を実施し、雀宮地区連絡協議会事業(グラウンド・ゴルフ大会)などにも積極的に参加し体力増進に励んでいます。

また、クラブ内に9つの愛好会があり、会員はいずれかの会に所属し和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。

クラブのモットーとして、「みんなで100歳まで頑張るぞ!!」そのために、なんでも話せる、相談できる大きな大きな家族になるんだ」この目標達成のために団結して頑張っていこう!!と励まし合っています。

## ●現状の課題

- ①地域との連携が希薄
  - ②社会情勢の変化(定年の延長、再雇用制の発展)
  - ③老人クラブのほかにも多種多様なサークルが増えた
- などに伴う入会者の減少(1名程度/年)を踏まえて



- ①老人クラブの地域に合った意義、メリットなどを小誌にまとめる
  - ②自治会と協力し高齢者へ親切に説明・勧誘する
- という目標を立てました。
- みんなが集う魅力ある「宮の内三光会」を目指し努力していきます。

# 「共生社会」におけるシニアクラブの在り方

矢板市シニアクラブ連合会

会長 三好 良重

令和4年もあつという間に過ぎてしまいました。どうしてこうまで月日の流れが早く感じられるのでしょうか。それは年をとると物事に感動したり刺激を感じる機会が減るからだと言われています。

いま、シニアクラブは高齢化が進展する中で、会員の脱会が進み、様々な理由から若年高齢者の勧誘が困難なことなども相まって、会員の減少傾向に歯止めがかかりません。それを防ぐには何と何と言っても魅力を感じていただくような活動を、シニアクラブの存在を知っていただくような情報発信こそが重要だと考えています。

さて、今の世の中は「共生社会」だとよく言われています。共生社会とは支える人と支えられる人に分かれることなく共に支え合う社会であり、お互い



さまの関係で成り立っているという事です。

そこで出番となるのがシニアクラブの存在です。シニアクラブの活動を通して支える側としての力を十分に発揮し、共生社会の一員として、より一層地域社会の中で存在が認知されるよう頑張っていこうではありませんか。





# 地域い

## 多様なサークル活動で見守り活動を

### 那須烏山市いきいきクラブ連合会

那須烏山市いきいきクラブ連合会は、平成18年に烏山町と南那須町の合併に伴い烏山長寿クラブ連合会と南那須いきいきクラブ連合会が合併して誕生しました。

本市では、健康増進のためにグラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ、ペタンク、吹き矢等のスポーツも盛んに行われ、友愛訪問、公民館の清掃など地域貢献活動にも力を入れています。

また、支え合い活動にも積極的に取り組んでいる「興野いきいきクラブ」は、11月8日に行われた全国老人クラブ大会で、厚生労働大臣から優良老人クラブ表彰を受章しました。興野いきいきクラブでは、自治会との定期的な見守り会議や、多様な居場所づくりとして、健康麻雀、手芸、絵手紙、カラオケ等のサークル



興野いきいきクラブ 手芸・絵手紙サークル活動

活動を実施しています。現在は新型コロナウイルスのため、休止している活動もありますが、感染状況をみながら再開に向けて準備しているところです。

今後もし連合会として、会員自身がいきいきと楽しみながらスポーツや支え合い活動を行い、健康寿命を延ばし、地域に貢献できるクラブづくりをしていきたいと思っています。

## コロナに負けないシニアクラブ活動

### 那須町シニアクラブ連合会

会長 海藤 邦雄

那須町シニアクラブ連合会は現在21単位クラブ584名の会員のもと日々活動に励んでおります。令和2年から引き続き猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症にも負けないよう、感染症拡大防止に細心の注意を払い、連合会主催の輪投げ大会やグラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会だけでなく、全会員を対象とした健康に関する講演会を実施し、「認知症を予防する食事と認知症にならないための10か条」をテーマとして健康長寿に邁進してきました。

また、近年どこのクラブでも課題となっている「会員の減少」・「役員の手不足」・「若手会員の発掘」に対応すべく、那須町の特性を活かした「シニアクラブオープンゴルフコンペ」を行うことで、今までのシニアクラブ活動に関わりのなかった若手高齢者や民生委員などにも声かけし、加入促進に努めました。

今後の取り組みとしては、今までシニアクラブの命題でもあ



る健康長寿・地域づくり活動は率先に実施してきましたが、これからは私たち自身が「支え合い活動の担い手」となり、会員お互いの見守りや地域の見守りといった助け合いの活動に助力していけるよう積極的に研修会等で学び、シニアクラブの有意性を再確認していきます。

## 柔軟な発想・行動力でクラブ活動を活性化！ ～令和4年度市町老連新任会長・新任事務担当者研修会から～

11月28日(月)とちぎ健康の森講堂において、65名の会員の参加を得て、令和4年度市町老連新任会長及び新任事務担当者研修会が開催されました。この研修会は、クラブ運営の活性化及び充実強化につなげることを目的として、今年度新たに開催したのですが、皆さん熱心に受講されました。その内容には、現在老人クラブが抱える課題解決の多くのヒントがあり、今後の活動を考える大変有意義な研修となりました。

### ◆講話「老人会若葉マークの私が取り組んだ奇想天外な活動」

(二財)栃木県老人クラブ連合会 会長 前川昭一氏



●「がくれき(楽歴)、きょうよう(今日、用事がある)、きょうよう(今日、行くところがある)」や「難しいことはやさしく、やさしいことは面白く、面白いことは奥深く」というコンセプトとは奥深く」というコンセプト

(概念)で運営している。

●町内会長だった69歳のときに、先輩から声をかけられクラブに入会してすぐに副会長に就任し、翌年度は会長となった。

●新人会長となり取り組んだことは、何事も順番でやる習慣は廃止した。たとえばカラオケであれば、「聞く人」「歌う人」の自由参加とした。歌うことを強制しないようにしたところ、聞く楽しみだけの参加者も増えた。

●シニアスポーツでは、心肺機能を高めるトレーニングとして「吹き矢」を導入したほか、会員主導で生け花教室や茶道、飲み会を開催、社会奉仕活動では、エコキヤップ運動に積極的に取り組んだ。他

人の悪口は厳禁。若いときの自慢話を中心に、面白可笑しくをモットーとした。

### 【クラブ運営改革】

①組織のフラット化  
三役(会長・副会長・会計)の負担軽減を図るため、クラブの運営は、体育部・文化部・旅行委員会が主体的に取り組む、すべての会員が、いずれかの部・委員会に所属して三役の役割を補助した。

### ②会則の追記

個人情報保護法を追記。特に、会員の悪口・個人のみ知り得た情報の漏洩防止に留意した。

前川会長が目指すクラブ運営は、すぐにできたものではなく、現在のように会員に浸透するまでには、相当な時間と苦労があったと思います。様々な情報を収集し、クラブ運営に活かす工夫を継続していることが、クラブのフラット化をできた要因であると感じました。

### キーワード

フラット化

個人情報

継続

### ◆活動事例①「生涯会員制度について」

鹿沼市老人クラブ連合会 副会長 寺崎尚美氏



気づき、発想、行動は、三位(さんみ)一体

●まず「気付く」こと、気付いたら「発想」し、具体化すること、具体策ができたなら「行動」すること、これを正副会長が一丸となって、見直しに着手した。

●どんなに立派な知恵でも、どんなに立派な知識でも行動しなければ何の役にも立たない。「行動すること」がすべてであるという考え方にに基づき、あらたな取り組みを行っている。

### 取組み(1)【10%会員増強運動】

①耕して整地をする。

鹿沼市自治会連合会に協力を仰ぎ、市全域の自治会協議会に出向き、連日連夜、会員増強の協力を依頼した。まずは、下地づくり、鹿沼市全域を「耕す」ことから始めた。

②肥料を施す。

全会員にアンケートを実施し、肥料に当たる「魅力づくり」を次の考えで行った。

1、人は、魅力のあるところに集まる

2、人は、楽しいところに集まる

3、人は、自分のためになるところに集まる

③種を蒔く。

10月を「会員増強強化月間」として、各単位クラブ2名の会員募集に取り組んだ。

### 取組み(2)【生涯会員制度の誕生】

●会員を10%増強しても、「病気や高齢に伴う身体の不自由等により、止む無く退会を余儀なくされる方が5%はいる」と予想されることや、老人クラブに参加することを躊躇い、避けている元気な高齢者が沢山いることに着目して誕生したのが生涯会員制度である。

●老人クラブを退会すれば、人生のいちばん大切な「最晩年」を孤立し、社会と断絶して、独り寂しく過ごすことになる。生涯会員制度は、老人クラブの活動に参加できなくなった人たちを、一生涯、会員として残し、年に5度、6度と会報誌「出会いの扉」などを持参し、情報を伝え、取り留めのない世間話をして生涯交流を続ける仕組みである。

### 取組み(3)【傾聴】

●ただ出向いて話をするのではなく、相手の心を開放して、相手の思いを聴き、久し振りに楽しい時間を過ごしたと、置き土産として「喜びを残して帰る」必要がある。

●傾聴は、たやすくできることではない。学びのなかで、失敗、反省を繰り返すことで、いつしか自然に身に付けることができるのではないかと思う。



まずは、行動することが大切である。

寺崎副会長からは、「地域の高齢者を束ねる組織は、老人クラブ以外にない。」という強い思いを感じ、そして「組織は、世の中の変化を的確に捉え、たゆまぬ努力を続けなければ、やがて勢いを失い、凋落の一途を辿ることになる。」という言葉に今奮起しなければと思いました。

キーワード **「気付く」発想** **「行動」** **「傾聴」** **「支え合い」**

◆活動事例②「単位クラブの存続と活性化のために」

さくら市いきいきクラブ連合会

会長(フィオーレ和会 前会長) 川淵幸男氏

フィオーレ和会 会長 石部芳浩氏

フィオーレ和会設立の経過と取り組み



●フィオーレ喜連川地区は、約20年前に1115区画の温泉付き林間住宅地として開発され、居住者は退職後の移住者が多く、当初は60歳台が主だったが、若手の入会がなく高齢化するとともに、会長のなり手がなく、存続が危ぶまれる状況であった。

●そこで、令和元年からサロンを開始し、入会の勧誘活動を行うほか、令和3年度からは、「訪問型支援サービス事業」に取り組み、事業を活用して会の活性化と会員増強を図った。

生活支援事業の取組経過及び効果

●生活支援開始に伴い、自治会回覧板で活動内容の周知と入会案内を行うとともに、会の広報紙でも再度周知したところ、60歳台の会員3名と、前自治会長の入会があった。特に、若いメンバーが増えたことにより、生活支援事業の移動支援の増強につながっている。

新会長入会のきっかけ

●2015年(平成27年)にフィオーレに移住。2020年(令和2年)に定年を迎え、次の生き方を模索していたが、2021年(令和3年)4月に自治会長に就任。その後、自治会回覧でフィオーレ和会の生活支援活動及び会広報紙「和」の周知を依頼された際、その取組に共感したことから、「若い人が少なくなり、この先が思いやられる。」との川淵会長の話聞き、即入会を決めた。

入会後の活動状況

●入会後は、ベタンクやグラウンド・ゴルフなど初めて経験するスポーツや、自治会の花壇整備、資源ゴミ回収、友愛訪問等に積極的に参加している。希薄だった地域との結びつきが濃厚になり、次の生き方が臍気ながら見えてきた。

今後の抱負

●最近、空き家に若い世帯が入居し、学童も増加している。子どもを持つ若い世代と高齢者との交流の機会を増やし、相互理解、地域社会の統合、文化的交流・継承を促進したい。

●その活動を通じて、「自発的に」生活支援に興味・理解を示してくれる若い人が増えることに期待している。そして、活動範囲を会員に限定せず、フィオーレに居住する住民全体に展開することが理想だと考えている。

●役員のなり手不足、後継者育成は多くのクラブが抱える課題であるが、常に問題意識を持ち、自治会と密接に連携し、積

5名様から



『送迎付き宿泊プラン』

企画できます!!

老人クラブのご旅行に最適！  
相談できる旅行屋さんです！  
お気軽にお電話ください！

見積  
無料

株式会社 旅らんど

〒320-0822 栃木県宇都宮市河原町7-5-508

TEL 028-688-8322

FAX 028-688-8323

[営業時間] 9:00~17:30

[定休日] 土・日・祝祭日



極的な情報発信をしたことが、現在の活動につながっていると思います。川淵前会長から石部会長へのバトンタッチにも、報告だけでは見えない働きかけがあったと思います。何よりも、自分たちの地域を誰もが見よいまちにして行こうとするエネルギーを感じました。

キーワード **「情報発信」** **「自治会」** **「後継者」**

アンケートでは、課題として「会員の高齢化」や「交通手段の確保」、「引きこもり高齢者の呼び起こし」などが挙げられたほか、「新任会長だけではなく、何年もやっている会長にも今回の事例を知ってほしかった。」「県老連には、引き続き情報発信と各連合会が連携できる支援をお願いしたい。」等の要望もありました。今後には活かしていきたいと思

## 天皇陛下のおことば



全国老人クラブ連合会の創立60周年記念全国大会に、皆さんと共に出席できることをうれしく思います。

老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢者自身が作り上げたものであり、各地の老人クラブが、健康、友愛、奉仕を柱とした様々な活動に取り組み、それぞれの地域に明るい長寿社会を築くことに寄与してきました。関係者の60年にわたるたゆみない努力により、老人クラブが全国に普及し、各地において、高齢者がお互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思います。この度、表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

高齢者の方々には、近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大変に御苦労が多かったものと思います。そのような中において、老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを、頼もしく思います。

今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております。

これからも、皆さんが健康に十分留意されながら活躍されることを願い、大会に寄せる言葉といたします。

## 厚生労働大臣表彰 育成功労者表彰

### 受章者のひとり

● 東原 勸(元県老連会長)



「明るく活力に満ちた地域社会の担い手になるう」シルバー大学長の訓辞が心に響きます。以来地域行事に積極的に参画いたしました。仲間と意識を共有し、共に励んだ晴れの受彰に感謝いたすとともに、県下会員各位の平素の活動に敬意を表します。人生百年時代、生涯現役で生きる所存です。

● 鈴木康子(県老連副会長・鹿沼市老連会長)



60歳でクラブに入会し、楽しく23年間クラブ活動をしてきましたが、自分で楽しんでいるのにこんな素晴らしいご褒美はもつたいたないと思ひ、夢のようです。これからも、一会員として楽しく地域の仲間と健康づくりや老人クラブの発展に尽くすつもりです。ありがとうございました。



# 令和4年度 栃木県老連スポーツ大会

## 競技結果(表彰対象チーム・個人)

<b>●第26回ペタンク大会</b>	
優勝	東峰クラブ(宇都宮市)
準優勝	野尻老人クラブ(宇都宮市)
第3位	大金台(那須烏山市)
第3位	中久保長寿会(宇都宮市)
<b>●第26回ゴルフ大会</b>	
優勝	三区ことぶき会(矢板市) 364打
準優勝	堀内さくら会(真岡市) 365打
第3位	大塚町癸生福寿会(栃木市) 365打
個人	出井 徳一(栃木市・大塚町癸生福寿会) 49打
準優勝	大関 博(真岡市・堀内さくら会) 50打
第3位	中水 幸一(足利市・助一明日香クラブ) 51打
<b>●第36回輪投げ大会</b>	
優勝	つだ未来塾A(鹿沼市) 1051点
準優勝	太田シニアクラブ福寿会(高根沢町) 992点
第3位	西田長寿会(宇都宮市) 950点
個人	葉崎 裕二(那須烏山市・上境第一長寿会) 264点
準優勝	大類 節(宇都宮市・西田長寿会) 251点
第3位	吉原 英二(さくら市・馬場桜陽会) 237点

は同打数になるという接戦で、会場は熱気で溢れておりました。ペタンクとグラウンド・ゴルフについては、それぞれ栃木県ペタンク・プール連盟、真岡市グラウンド・ゴルフ協会の全面的な協力を得て実施され、県老連サポーターにもお手伝いいただき、スムーズに大会を運営することができました。また、健康づくりを進める森永乳業の協力により、有限会社栃木ミルクサービスに出店いただきました。

参加者は飛沫防止のため、あまり声を出さないよう細心の注意を払う等、会場では新型コロナウイルス感染症対策を徹底しながら、日頃の練習成果を存分に発揮するとともに、会場全体が活気で満ちた大会となりました。



10月20日(休)、令和4年度栃木県老連スポーツ大会が、栃木県井頭公園軟式野球場を会場に、選手・役員等総勢600名が参加し、新型コロナウイルスの影響により3年ぶりに開催されました。

雲ひとつない晴天に恵まれ、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの3種目に、県内各地から参加した100チームが熱戦を繰り広げられました。グラウンド・ゴルフの団体では、優勝と準優勝の差は1打数となり、準優勝と3位

## お役にたちます!! あなたのまちのシルバー人材センター

### 専門的・技術的職業

- カルチャースクールの講師
- 学習教室講師 など



### 運搬・清掃・包装等の職業

- 清掃全般
- 除草・草刈り
- 包装 など



### サービスの職業

- 福祉・家事援助サービス
- ビル・駐車(駐輪)場管理
- 広告等の配布
- 育児サービス など



お仕事のご依頼はお住まいの市町にあるシルバー人材センターまでお問い合わせください。

新規会員  
随時  
募集中!



### 農林漁業の職業

- 植木の剪定
- 植木の水やり など



### 事務的職業

- 経理事務・パソコン事務
- 宛名書き
- 毛筆筆耕
- 受付事務
- 検針・集金 など



### 生産工程の職業

- ふすま(障子)張り
- 和洋裁 など



### その他の職業

- 大工仕事
- ペンキ塗り など



宇都宮市SC	Tel.028-633-5300	足利市SC	Tel.0284-44-1511	栃木市SC	Tel.0282-23-4165
佐野市SC	Tel.0283-23-7765	鹿沼市SC	Tel.0289-65-3200	日光市SC	Tel.0288-22-5168
小山市SC	Tel.0285-28-4130	真岡市SC	Tel.0285-84-1110	大田原市SC	Tel.0287-23-1255
矢板市SC	Tel.0287-43-6660	那須塩原市SC	Tel.0287-37-5121	さくら市SC	Tel.028-682-1369
那須烏山市SC	Tel.0287-88-7731	下野市SC	Tel.0285-47-1124	上三川町SC	Tel.0285-56-8766
益子町SC	Tel.0285-70-1113	茂木町SC	Tel.0285-63-4970	市貝町SC	Tel.0285-68-3722
芳賀町SC	Tel.028-677-0246	壬生町SC	Tel.0282-82-4682		
野木町SC	Tel.0280-56-2137	塩谷町SC	Tel.0287-45-0157		
高根沢町SC	Tel.028-676-0099	那須町SC	Tel.0287-72-6321		
那珂川町SC	Tel.0287-92-5730				

公益財団法人  
栃木県シルバー人材センター連合会  
☎ 028 (627) 1179  
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森内

入会説明会などの実施状況はセンターにより異なる場合がありますので、ご了承ください。



# 有限会社飛行船 SDGs宣言

宣言日 2022年5月20日

宣言者 代表取締役 桶田 正信

当社は国連が提唱する持続可能な開発目標（SDGs）に賛同し、事業活動を通じて、豊かな未来の実現に貢献してまいります。

## 当社の取り組み

### 環境

事業活動のあらゆる領域で、環境負荷低減に取り組み、持続可能な社会の実現に貢献します。

＜具体的な取り組み＞

- ・耕作放棄地の畑への再生と収穫物の被災地への提供
- ・スローガンであるごみゼロの実現
- ・廃棄物削減やリサイクルの促進



### 製品・サービス

幅広いネットワークを活かし、地域企業や社会の課題解決につながる製品・サービスの提供に努めます。

＜具体的な取り組み＞

- ・アフターサービスの充実によるリユースの促進
- ・環境に配慮した木のパレットを活用
- ・自社製品に関わるリスクの洗い出し



### 社会貢献・地域貢献

企業の社会的責任を認識し、地域社会への奉仕と還元に努めることで、未来に繋がる社会の実現に貢献します。

＜具体的な取り組み＞

- ・東日本大震災の復興支援の継続
- ・飛行船ファームを活用した青少年育成・就労支援
- ・栃木県内の児童養護施設や子ども食堂への野菜の無償提供



### 人権・労働

労働災害の防止を徹底し、社員が安心して働ける職場環境を整備します。

＜具体的な取り組み＞

- ・年齢にかかわらず、高齢者も積極採用
- ・社員に対する就業規則の周知徹底
- ・月1回の防災訓練等による、安全な労働環境の整備



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

- ・SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。
- ・17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。



本社（飛行船マルシェ・三陸物産店）

栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4

TEL 028-649-0180

本宣言書は足利銀行のサポートにより作成しています





# 国営ひたち海浜公園、阿字ヶ浦海岸一望

「いばらきの地魚取扱認証店」

老人会 1泊2食プラン

(15名様以上) **11,800円** (税込)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共8品

全国旅行支援  
Go Toトラベル  
割引対象

※電話予約に  
限ります



写真は夕食時の料理です

## あんこう鍋・さしみ盛合せ

に変更するとき

(税込)  
各**1,600円**増(1人あたり)



## 7大特典

- ① 個室宴会場2時間無料サービス
- ② 宴会用小道具・衣装類、カラオケ無料貸し出し
- ③ グラウンド・ゴルフ 設置・会場料無料サービス
- ④ 飲み放題 2時間 1,400円(税込)
- ⑤ 宴会時お一人様お酒またはウーロン茶1本サービス
- ⑥ 観光バス送迎無料サービス
- ⑦ 近隣観光・名所ご案内付き

※当日出発は10:00頃、または12:30頃です。  
**(当日出発12:30は宿泊料金 300円割引)**

★国営ひたち海浜公園まで車で5分  
★那珂湊おさかな市場まで車で8分

潮騒の宿

# 丸徳旅館

〒311-1202

茨城県ひたちなか市磯崎町4318

TEL 029-265-7006 FAX 029-265-7719

# 元気シニア

## 活躍応援情報

現在各クラブで取り組んでいる「元気シニア活躍推進モデル事業」の活動事例を紹介します。さらに「やってみっぺいちご隊」の加入状況及び「シニアセミナー」の開催予定をお伝えします。

### 1 「元気シニア活躍推進モデル事業」取組紹介

各クラブ等では、それぞれ各地域の特色を生かしながら元気に取り組んでいます。今回は、大谷福寿会（真岡市）と日野町いきいきクラブ（那須烏山市）の活動事例を紹介いたします。

#### モデル活動紹介 02



写真①  
友愛訪問



写真②  
手・指の運動

### 「大谷福寿会（真岡市）」の取組

**【経緯】** 当クラブ内には、高齢者だけの世帯や一人暮らしの高齢者宅が多く、「自宅に閉じこもりがちの方」「認知症およびフレイル予防」が課題となっています。そこで、新たに「大谷支え隊」を発足させ、今までの「声掛け」をさらに発展させた取組を実施いたします。また、新たに「認知症予防体操」（脳トレーニング）も行います。

**【活動内容】** 毎月第一月曜日、大谷地区内の方を対象に友愛訪問を行いました（写真①）。「何か変わったことはありませんか?」「何かお手伝いをしてほしいことはありますか?」等の声掛けをし、要望に応じた支援を行います。訪問した方からは「訪問していただいて助かる」等の声がありました。

また、毎月第三土曜日には、「脳トレ」として、「手・指の運動」「簡単な英会話ゲーム」等を行いました（写真②）。

#### モデル活動紹介 03



写真①  
一緒に芋ほり



写真②  
お土産は…



写真③  
冬の花壇に模様替え

### 「日野町いきいきクラブ（那須烏山市）」の取組

**【経緯】** 日野町地区では、近年、「世代間交流の不足」「地元公園の花壇整備・管理」が課題となっています。

そこで、当クラブは、世代間交流の機会を増やすため、育成会及び自治会等と連携し、新たに休耕農地を活用した農産物の生産・収穫活動に、また当クラブ会員による公園等の花壇整備・管理活動に取り組むこととしました。

**【活動内容】** 10月22日（土）には、子どもからシニア世代までの住民が一緒になり、和気あいあい度「さつまいも掘り」に汗を流しました（写真①）。紅色のさつまいもは参加者へのお土産です（写真②）。

10月29日（土）には、クラブ会員、自治会会員が烏山大橋公園、町内の県道沿いの花壇に可憐なパンジー・ビオラの花苗を植えました（写真③）。参加者からは「いきいきクラブの定期的なサークル活動や今回の活動にも、お友達と一緒に参加している。活動することは楽しい。」との声をいただきました。



## 2 「やってみっぺいちご隊」の（市町別）登録

やってみっぺいちご隊の募集につきましては、令和3年11月から開始しましたが、令和4年11月30日時点の登録者数は、3,884名となりました。多くのお申し込みをいただきありがとうございました。

まだ登録されていない市町の老人クラブの皆さまにおかれましては、より一層のご協力をお願いいたします。

「やってみっぺいちご隊」市町別登録状況一覧（令和4年11月30日現在）（単位：人）

市町名	登録人数	うち老人クラブ 会員	市町名	登録人数	うち老人クラブ 会員
足利市	33	20	益子町	11	0
栃木市	64	64	茂木町	38	38
佐野市	147	138	市貝町	517	517
鹿沼市	40	30	芳賀町	18	0
日光市	1,100	1,088	壬生町	0	0
小山市	21	10	野木町	116	113
真岡市	51	50	塩谷町	408	408
大田原市	0	0	高根沢町	18	14
矢板市	58	57	那須町	585	584
那須塩原市	15	15	那珂川町	0	0
さくら市	262	31			
那須烏山市	125	124			
下野市	212	58			
			合 計	3,884	3,368



参加者  
募集中!!

### 申込み・お問い合わせ先

とちぎ生涯現役シニア応援センター（ぷらっと）  
TEL 028-623-1291 FAX 028-621-4767  
Eメール shougaieneki-p@tochigirouren.or.jp

## 3 シニアセミナーの開催予定

■主催 とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぷらっと」（TEL：028-623-1291）

■対象者 おおむね50歳以上の方

■場所 とちぎ健康の森（宇都宮市駒生町3337-1）

今後の開催予定をご案内しますので、お気軽に「ぷらっと」あてお申し込みください。

参加費  
無料

月 日	時 間	内 容
1/27(金)	10:00~12:00	『自分に合うボランティア活動を考えよう』 【講師】 栃木県社会福祉協議会 主任 津布久 剛史 氏
2/7(火)	10:00~12:00	『対人関係が良くなるコミュニケーション術』 【講師】 株式会社日本クリエート 代表取締役 坂東 史重 氏

# 9月20日『社会奉仕の日』に10,354名が参加

全国の老人クラブでは、地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示そうと「社会奉仕の日」（9月20日）を設定し、全国一斉に実施しています。

本年も9月20日の全国一斉社会奉仕の日に合わせて、県内各地で「社会奉仕の日」活動が取り組まれました。9月とはいえ、まだまだ暑さが残る中、各クラブによる積極的な活動が実施されました。

参加クラブは、742クラブ（53.4%）、10,354名（19.8%）でした。社会奉仕活動は地域を支える大切な活動であり、「黄色いのぼり」を掲げながらの奉仕活動は、老人クラブの存在や活動を地域にアピールする絶好の機会ですので、ぜひ多くの会員の皆さまの参加をお願いします。



塩谷町老人クラブ連合会



栃木市 上町ゆうゆうクラブ



小山市 犬塚長寿会



芳賀町 むつみ会

## きれいな客室ときれいな宴会場 おいしい料理

バスの無料送迎を行っております。15名様以上でお申し込みください。詳しくはお電話にてご相談ください。

- ◆海水浴場まで約30m
- ◆カラオケサービス
- ◆客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆お風呂 天然温泉(加温、循環濾過方式)
- ◆宴会場 48畳(堀ごたつ)

- 常連のお客様の多い宿です。四季折々の旅情を、新鮮な磯料理と共に楽しみください。
- エレベーターはありませんが、階段はきつくないです。

敬老会様(お一人様)

ご宴会時、お酒又はジュース  
どちらか1本サービス

1泊2日(2食)

10,900円(税込)より

阿字ヶ浦

# つるや旅館

〈茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町5番地〉

TEL 029-265-8250

FAX 029-265-5200

# お知らせコーナー

## ◆令和4年度の主な行事（1月～3月）

- 1/18(水) 県老連第4回正副会長会議(県老連事務局)
- 2/13(月) 市町老連リーダー研修会(健康の森 講堂)
- 2/28(水) 県老連第5回正副会長会議(県老連事務局)
- 3/ 2(木) 市町老連事務局長会議(健康の森 大会議室)
- 3/ 7(火) 県老連第2回理事会(健康の森 大会議室)

## ◆販売品紹介

輪投げ用具の価格が改訂されました。(令和5年1月～)

- ・ケース付 15,400円 ケースなし 13,090円
- ・輪（1組9個）5,600円 ・支柱（1組9本）4,800円
- ・収納ケース 5,300円 ・台 9,900円
- ・吸音マット 6,000円

輪投げ用具は令和3年10月からリニューアルされました。

板面が青色に変更、本体が軽量化（角度や支柱、輪の仕様は従来型と変更なし）されました。

また、室内での騒音対策に「吸音マット」が新たに販売になり、「台」の単品販売も開始しました。

販売方法は、従来どおり県老連で注文を受けた上で、業者より直送させていただき、請求書と振込用紙については、県老連からお送りしています。

- 会員章 1個 1,000円
- 全老連創立60周年記念会員章 1個 1,000円

## ○シニア世代のみんなの歌集

A5判 122ページ 定価550円(税込・送料別)  
※県老連で注文を受け東京の業者から送付されます。

## ◆全老連発行教材のご案内

### ○令和4年度版「老人クラブリーダー必携」

1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)

### ○高齢者向け体力測定ハンドブック

1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)

### ○高齢者向け体力測定記録用手帳

1冊 380円(送料込) / 2冊以上 180円×冊数(送料別)

### ○健康ウォーキングハンドブック

1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)

### ○健康ウォーキング手帳

1冊 380円(送料込) / 2冊以上 180円×冊数(送料別)

### ○いきいきクラブ体操関連教材

・DVD(映像)

1枚 2,500円(送料込) / 2枚以上 2,200円×枚数(送料別)

・CD(音楽)

1枚 1,050円(送料込) / 2枚以上 850円×枚数(送料別)

※ご注文、お問い合わせは、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールでお願いします。

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767  
メール：tochi-ikiiki@tochigirouren.or.jp

# 難読クイズ!

寒い季節になりました!

というところで、「冬」をテーマにクイズにしました。

★次の①～⑤の読み方をお答えください。

- ①霜 ②霰 ③氷柱 ④懐炉 ⑤湯湯婆

★ハガキに解答①～⑤までの読み方と住所、氏名、所属クラブ名、電話番号を明記のうえ、県老連事務局までご応募ください。  
★正解者の中から抽選で5名の方に粗品を贈呈します。  
(読み方と当選結果は次号掲載)

## 応募先

〒320-8503

宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2階

栃木県老人クラブ連合会まで

## 第166号(10月10日発行)の答え

- ①蝗(いなご) ②銀杏(ぎんなん)いちじょう) ③胡桃(くるみ)
- ④木通(あけび) ⑤秋刀魚(さんま)

ご応募をいただき、ありがとうございました。

応募総数14通、全問正解は8通でした。厳正に抽選をさせていただきました結果、次の5名の方に粗品をお送りいたします。

- ☆関野 政雄さん (栃木市 令和クラブ)
- ☆森戸后世子さん (栃木市 錦着山長寿クラブ)
- ☆牛久 仁一さん (栃木市 鷲宮長寿会)
- ☆石川 朝子さん (栃木市 真名子長生クラブ)
- ☆上野江里子さん (さくら市 上野のり会)

## 編集後記

◆新年あけましておめでとございませう。

今年、「卯(うさぎ)年」です。兔には跳ねる特徴があるため、景気が上向きに跳ねる、回復すると言われており、縁起の良い年とされています。また、兔に関連する四字熟語を調べると、「鳥飛兔走(うひとそう)」月日が慌ただしく過ぎていくため、毎日を計画的に目標達成しましょう。もう一つ「驚目兔耳(えんもくとうじ)」驚の目は遠くのことまで目ざとく見つけ、兔の耳は小さい音も聞きもろささいという意味で、そんな耳と目を持った情報収集能力の高い人になりたいものです。

◆昨年、天皇皇后両陛下のご臨席のもと「全老連創立60周年記念大会」が行われました。私ごとになりますが、40、50周年と今回の60周年大会と、参加させていただき、厳粛な中での式典はとても心に残るものでした。本島の受賞された4名と4団体の方々にも心に残るものがあつたのではないのでしょうか。

◆今年、前述の「鳥飛兔走」のように、計画的に仕事をしたいものです。会員の皆様、今年もよろしくお願ひ申し上げます。(海)





編集発行

一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会 前川 昭一

宇都宮市駒生町三三三七―一「とちぎ健康の森」内

電話〇二八(六二)四七八七

FAX〇二八(六二)四七六七



このポスターは、**宝くじ**の社会貢献広報事業として  
助成を受け作成されたものです。

# 行政書士に相談しよう



森田 明日香

行政書士は、さまざまな許認可や届出、遺言や相続、契約などの相談から書類作成まで全力でサポートします！



**日本行政書士会連合会**  
Japan Federation of Certified Administrative Procedures Legal Specialists Associations  
**栃木県行政書士会**

後援：**総務省**  
**栃木県**



日本行政書士会連合会 行政書士相談センター

令和4年度行政書士制度広報月間10月1日～10月31日

**行政書士相談センター**  
**電話無料相談**

月～金 9:00～17:00  
祝日・年末年始・お盆を除く



まるくいく  
**028-638-0919**

まるくいく