

栃木県老連だより

第145号

〈平成29年4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 1,695団体

会 員 数 70,729人

発行部数 8,000部

発 行 年4回
(4・7・10・1月)

目次

- 市町老連正副会長等研修会……………1
- 平成29年度事業計画……………2
- 県老連大学校OB会合同研修会……………4
- 市町老連正副会長等研修会〔その2〕…6
- 全老連健康づくり中央セミナー参加者報告…7
- 地域いきいきコーナー……………8
- 栃木いきいきクラブ大学校学生募集…11
- 交通安全ミニ白書……………12
- 生涯現役応援フォーラム……………14
- 全老連在宅福祉を支える友愛活動セミナー参加者報告…15
- お知らせコーナー……………17
- クイズコーナー……………17

市町老連正副会長等研修会を開催



講師の高尾氏

平成28年度の市町老連正副会長等研修会が、2月13日(月)「とちぎ健康の森」講堂において開催され、県内各市町老連から役員等約340名が参加しました。

県老連黒田会長のあいさつに続き、白根沢事務局長から、この研修会のテーマ「新地域支援事業における老人クラブの役割」を考えるにあたって、団塊の世代が75歳以上になる2025年までに地域包括ケアシステムを構築しなければならないこと、元気な高齢者が支える側になる支え合い社会の実現が必要なことなど基礎的な説明が行われました。

続いて行われた宇都宮市雀宮地区さつき長寿会顧問の高尾憲弘氏の基調講演では、「高齢化が急速に進み、要介護者も増加し、高齢者の生活環境が悪化している。この問題に対応するため、地域包括ケアシステムの構築が必要だが、地域の特性に対応したシステムにするため、自治会、老人クラブ等が活動の中核として期待されている。地域の実態を熟知している老人クラブが生活実態情報を提供し、自治会等と連携して地域支援の実践をすることが求められている」ことなどが話されました。

(関連記事6ページ)

栃木いきいきクラブ(二財)栃木県老人クラブ連合会 平成29年度 事業計画

平成29年度、栃木いきいきクラブ(栃木県老人クラブ連合会)は、全国老人クラブ連合会の一員として共に実践してきた、仲間づくりを基本とした、生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目指した幅広い活動を今後も継続することとし、高齢者がこれまでの経験を活かし住み慣れた地域で長く生活をするために、自らの健康寿命をのばすとともに、同世代同士の見守りや一人暮らし高齢者等に対する生活支援等の支え合い活動を通じて、地域社会において高齢者の直面する様々な課題に対応した活動に取り組みます。

また、行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体と連携して、共にあたためて安心な地域づくりを担うことを目指します。

I 全国老人クラブの「メインテーマ」と「平成28年度第45回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」(平成26年度)

「健康寿命」

○健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

「地域づくり」

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2 宣言事項の実践

全国から数多くの会員が一堂に集い、実践を誓い、宣言した以下の事項の実践に努めます。

〔平成28年度第45回全国老人クラブ大会〕

○高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画

○老人クラブ「100万人会員増強運動」(4年目)の推進

動」の推進

○健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実

○消費者被害防止キャンペーンの展開

○高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

3 全国的な取り組みの重点

(1)老人クラブ「100万人会員増強運動」(4年目)の推進

平成26年度から5年間、全国で展開している会員増強運動の第4年度として、本県も運動を推進します。特に、現状を踏まえ次の取り組みに配慮します。

・単位クラブはまずあと1人の加入増を

・解散クラブの防止を

・未結成地域に新規クラブの立ち上げを

(2)「新地域支援事業」への取り組み

介護保険制度の見直しにより、市町村は27年度から3年の間に、要支援者に対して独自の新地域支援事業に取り組み、対応して行くことになっていきます。最終年となる29年度は各市町において具体的な取り組みが行われると考えられることから、引き続き、老人クラブが行う事業(友愛

訪問活動等)が高齢者に対する生活支援・介護予防に資することへの理解と周知に努めるとともに、行政・関係団体等との連携を積極的に進め、各市町が行う新地域支援事業への老人クラブの参加拡大を図ります。

4 全国的な事業の活動目標

(1)組織活動の強化に向けた取り組みの推進

・高年、女性、若手会員による会員加入に向けた呼びかけ、勧誘

・高年、女性、若手会員の個別・連携した活動の推進

・優良事例の発掘・公表及び顕彰(活動賞)

・「老人の日・老人週間」(9月15日~21日)での組織活動の推進

・市町老連ホームページの開設普及・活用(広報・情報提供)

(2)高齢者を地域で支える仕組みづくり

・高年、女性、若手会員の個別・連携した活動の推進

・健康づくり・介護予防活動や健康ウォーキングなどの推進

・「在宅福祉を支える友愛活動」の展開、「新地域支援事業」への参画

・「社会奉仕の日」や高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくり

(3)制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

・老人クラブの組織強化・活動への理解促進と予算の確保

・社会保障制度の学習と提言・提案活動

(4)会員の安全対策と連帯意識の高揚

・「老人クラブ保険」の普及拡大

・「老人クラブ会員章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

・「老人クラブ会章」の普及拡大

を高め、地域社会の担い手としての自覚を持ち、互いに健康長寿を喜び合うことにより、やさしさ溢れる明るい地域社会の実現を目指します。これにより、全国老人クラブのメインテーマである「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」を実効あるものとしていきます。

○健康で自立した、生きがいのある生活の充実

○魅力あるクラブ活動の充実と1万人会員増強運動の推進

○地域支え合い活動の展開と語らいの場の充実

○他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

○地域文化の活性化や環境美化の促進

1 健康で自立した、生きがいのある生活の実現

(1)栃木いきいきクラブ大学校(栃木県老連大学校)の開催

・募集定員 50名

・募集期間 平成29年4月1日(土)~6月30日(金)

・実施期間 平成29年7月26日(水)~12月6日(水)

月1~4回の授業・延べ15日間

(2)県老連スポーツ大会の開催

「第23回ベタシ大会」「第23回グラウンド・ゴルフ大会」「第33回輪投げ大会」の開催

・期日・場所 平成29年10月11日(水)、栃木県井頭公園 軟式野球場

(3)老人クラブサークル活動発表大会の開催

・期日・場所 平成29年8月8日(火)、宇都宮市文化会館小ホール

(4)第32回老人クラブ会員作品展の開催

・期日・場所 平成29年8月8日(火)~10日(木)、宇都宮市文化会館展示室

(5)健康づくり事業への支援

・助成金額 1市町老連当たり

7、000円～25、000円
(6) 老人クラブ会員作品展への支援

・助成金額 1市町老連当たり

7、000円～25、000円

2 魅力あるクラブ活動の充実と会員加入促進運動の強化

(1) 栃木県老人クラブ「1万人会員増強運動」の推進

運動の4年次として、県及び市町老連が各々計画した目標値の達成に向け、着実に会員増の取り組みを推進します。

(2) 第31回栃木県老人クラブ大会の開催

栃木県老人クラブ大会を開催し、優良老人クラブ及び永年老人クラブの育成に功労のあった者を表彰するとともに、会員相互の団結と組織の強化を図ります。また、広く県民に老人クラブ活動について理解が得られるよう努めます。

・期日・場所 平成29年9月7日(木)
宇都宮市文化会館小ホール

(3) 優秀活動団体表彰の実施

「健康づくり」、「ボランティア」等の活動を積極的に行っている老人クラブを「活動賞」として表彰を行うとともに、優秀団体を全老連へ推薦します。

(4) 全老連等の研修会への参加

全老連・関東地区老連等の主催する各種研修会に参加し、学習と他県参加者等との交流を深め、老人クラブ活動の一層の推進を図ります。

(5) 市町老人クラブリーダー・若手リーダー研修会への支援

市町老連で実施するリーダー研修会等を積極的に支援するとともに、若手高齢者の組織化や役員の登用を推進します。

(6) 市町老連及び単位老人クラブにおける女性役員の登用促進
女性の意見を積極的に取り入れ、活

動を活性化するため、女性役員の登用を推進します。

(7) 女性委員会(女性部)の育成強化

老人クラブ活動の活性化を目的に、女性委員会(女性部)の育成強化を図ります。

また、県老連女性リーダー研修会を開催するとともに、全市町での女性委員会(女性部)結成を目指します。

女性委員会の開催(年1回)
開催日: 5月17日(水)

県老連女性リーダー研修会(年1回)
開催日: 11月21日(火)

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援

市町老連の研修会の開催を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり
7、000円～25、000円

3 地域支え合い活動の展開と語らいの場の充実

(1) サロン活動の推進

地域の高齢者の仲間づくりや生きがいづくり、介護予防等につながるサロン活動に、老人クラブも友愛活動の一環として積極的に取り組みます。また社会福祉協議会等が行うサロン活動とも協力・連携を深め、共に人の交流のある明るい地域社会の実現を目指します。

(2) 高齢者相互支援(友愛)活動への支援

一人暮らしや寝たきり等の高齢者と同じ地域の高齢者が互いに支え合い、心の交流を図り、あたたかい地域社会の実現を目指した友愛活動を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり
15、000円

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進

全国「斉」社会奉仕の日(9月20日)に合わせて実施するほか、本県独自の取り組みとして、6月15日の県民の日を中心に、県下一斉に事業を実施します。

4 多世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

(1) 関係機関との連携強化

全老連や関東地区老連等の上部団体や行政機関、その他関係諸団体との連携を密にし連絡協調を図るとともに情報交換に努めます。

(2) 報道機関への情報提供

TV・新聞等報道機関に対して老人クラブ活動についての情報を提供し、放映・報道等により老人クラブ活動を広く周知し、県民の理解促進を図ることにより会員増強運動の推進に努めます。

(3) 多世代ふれあい交流事業への支援

高齢者が幼児、生徒、その親たちとスポーツ大会や文化・伝統技術の伝承を行う多世代ふれあい交流事業を推進し、地域の振興や老人クラブの活性化を図ります。

・助成金額 1市町老連当たり
15、000円

(4) 交通安全運動の推進

地域の関係機関・団体等と連携し、交通事故防止に努めるとともに、高齢者自らが交通事故ゼロを目指して交通安全運動の徹底を図ります。

(5) 「悪質商法」等の被害防止の推進

関係団体と連携し、各種研修会等の機会を活用しながら、振り込め詐欺等悪質商法の被害防止のための研修会・講話等を開催し、高齢者の被害防止に努めます。

(6) スクールガード活動の推進

児童・生徒の登下校安全確保のために、それぞれの地域事情に合わせたスクールガード活動を推進し、地域社会の担い手としての活動を進めます。

5 地域文化の活性化や環境美化の促進

伝統技術や郷土芸能の伝承、地域文化や史跡の保存、郷土史の発掘伝承などはまさに高齢者が主役です。大切な

文化を掘り起こし、後世に伝える活動は老人クラブ活動の大きな柱です。伝承活動を世代交流の機会として活用するとともに、高齢者の知識、経験をまちづくりの活動に活かします。

(1) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(2) 老人クラブ会員作品展への支援(再掲)

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進(再掲)

(4) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(5) 老人クラブ会員作品展への支援(再掲)

(6) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(7) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(8) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(9) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(10) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(11) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(12) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(13) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(14) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(15) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(16) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(17) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(18) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(19) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(20) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(21) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

III 県老連の組織体制の充実

1 諸会議の開催

(1) 理事会の開催 年3回開催

(2) 評議員会の開催 年1回開催

(3) 正副会長会議の開催 年4回開催

(4) 部会の開催

総務部会、調査研修部会、広報部会、女性委員会の開催

(5) 市町老連会長事務担当者研修会の開催

(6) 市町老連正副会長等研修会の開催

2 イメージアップ活動の推進

(1) 県老連ホームページの充実

(2) 愛称「栃木いきいきクラブ」の普及活用

(3) 「栃木県老連だより」の発行
老人クラブ活動の周知と老人クラブ活動の情報を共有、交換する場として、「栃木県老連だより」を年4回発行します。

発行日 4月10日、7月10日、
10月10日、1月10日

(4) 広報紙コンクルの実施
単位老人クラブの広報活動の普及強化を目的に広報紙コンクルを実施します。

3 財政の健全化

(1) 老人クラブ関係予算の確保

(2) 正会員数、賛助会員数の増強

(3) 県老連だより広告料収入の確保

(4) 輪投げ用具の販売促進及び全老連が販売する図書等の販売仲介

(5) 老人クラブ会員の普及促進(再掲)

(6) 「賠償責任保険」「老人クラブ傷害保険」の加入促進(再掲)

栃木県老連大学校OB会合同研修会を開催

栃木県老連大学校OB会 会長 関 澤 昇

第13回となる県老連大OB会合同研修会が、平成29年1月30日(月)、とちぎ健康の森講堂で開催されました。県老連大に学んだ1期生から平成28年度卒業の15期生(40名)までの卒業生564名の内228名が集い、開会行事、講演、そして各期毎のアトラクションを楽しみました。

開会行事では、県老連大創立15年、OB会創設13年の長期にわたってお世話になってくる事務局の海老原正子氏に花束を贈り、感謝の意を表しました。



黒田会長祝辞

来賓にお招きした黒田盛男県老連会長(県老連大校長)からは、今年度から、老連大学校は県老連の愛称である「栃木いきいきクラブ」を使い「栃木いきいきクラブ大学校」と名称を変えたこと、老連大の卒業生は県ばかりでなく市町にとっても財産であり、研鑽を積むことによつて、高齢化が進むわが国の情

勢を踏まえた老人クラブの活性化に尽力されたいとの期待が寄せられました。

講演は「支え合い社会における老人クラブの役割」と題して、白根沢彰先生(県老連常務理事・事務局長)が90分にわたり、老人クラブの現状、役割、今後の課題等について話されました。

(要旨) 高齢化が進む中、老人クラブの会員減少に歯止めがからない。老人クラブの活動は「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」とが両輪となっているが、二つをバランスよく展開することが必要な状況になっている。2025年には、団魂の世代の全てが75歳以上となる。この年を見据え、高齢者が住みなれた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるよう「地域包括ケアシステム」の構築が求められている。この「支え合い社会」の実現に、老人クラブの果たす役割は大きい。地域社会における老人クラブの存在感を高め、活動内容の充実を通して会員増強を図りたい。老連大OBの皆さんには、地域社会の支え手として大きな原動力になっていただきたい。

午後は、今ではすっかり馴染みのお茶付弁当(500円)で昼食をとり、各期による思い思いの創意を凝らしたアトラクションが披露されました。特に若い期生は元気はつらつで活気に満ちていました。今回は前々から懸案であった音響効果を図るため個人所有の機器が導入され、効果をみたのも嬉しいことでした。何時しか老いを忘れて、入学時の自分が蘇る研修でもありました。



研修の様子



アトラクション

市町老連正副会長等研修会を開催(続き)

午後は、鹿沼市自治会連合会会長の鈴木節也氏、真岡市老人クラブ連合会会長の浅井光二氏、市貝町社会福祉協議会事務局次長の北井孝文氏の3氏をパネラーに迎え、コーディネーターを高尾憲弘氏にお願いし、午前中の基調講演を受けて「新地域支援事業における老人クラブの役割」をテーマにパネルディスカッションが行われました。ディスカッションの中で、

「年齢が進めば、自然に視線が下を向き、視野が狭くなり、孤立化・孤独化しやすくなる。仲間・近所の高齢者が話し合うことで足下に下がっていた視線を90度に持ち上げる。その役割は老人クラブにある。」(鈴木氏)

「高齢者が精神的にも、身体的にも元気で長生きするには、自宅に閉じこもらないで外に出ることが大切だ。そのために老人クラブではサロン活動の充実やいろいろなスポーツ活動などを行っている。また、生活支援として、ニーズの多いゴミ出し・買い物支援・家事援助などは、これまで実践してきた友愛訪問の枠を少し広げるだけでできる。」(浅井氏)



パネラーの皆さん

ブの主要活動の柱としてきた『友愛活動』の延長である。シニアクラブの会員は、様々な場面で地域の活動を担い、多くの情報を持ち合わせ、様々な繋がりを持っている。新地域支援事業を行う上で、シニアクラブ会員は、「人財」として役割を担うことになる。組織を維持することが目的になってしまっているクラブはないだろうか。目的を明確に持っている組織になるための見直しが必要だ。そのためには、既存の組織の解散を恐れない。この考え方で会員は増加した。」(北井氏)

参加してくださった皆さま方には、各連合会や単位クラブで、老人クラブに期待されていることを話し合い、新地域支援事業に取り組んでいただきたいと思えます。

ひとにやさしい バリアフリーの宿

栃木県障害者保養センター

那珂川苑

自然との語らいの中、
ゆったりと
おくつろぎください

写真は特別コースのフグセットです。

宿泊料 (1泊2食、一室4名以上でご利用の場合)

◆ 障害のある方 5,000円~7,200円

◆ 一般の方 6,430円~8,630円

閑散期(1月~3月)は、200円お安くなります。

● 20名以上でご利用の場合、リフト付きバス(33人乗り)で送迎もできます。

● 予約受付(ネット予約はすべて3ヶ月前から)
障害のある方… 6ヶ月前の1日から
一般の方… 3ヶ月前の1日から

お問い合わせ

栃木県障害者保養センター那珂川苑

〒324-0618
那須郡那珂川町小口1728TEL 0287-92-5511(代) FAX 0287-92-5513 <http://www.t-nakagawaen.com/>

健康づくり中央セミナーに参加して

参加者レポート



老連大第十三期

木村 泰介

一昨年の暮れに家内を病で亡くし一人暮らしである。そのため健康には特に留意して生活している。更に、人一倍心配性なので、取り越し苦労が多い。例えば、朝、家を出てグラウンド・ゴルフに向かう途中、ガスの栓は閉めたか、玄関の鍵は閉めたかが気になり、結局自宅にUターンする。こんな生活をしている折、一月三〇日「とちぎ健康の森」講堂で開催された栃木県老連大学OB会合同研修会において栃木県老人クラブ連合会常務理事白根沢彰氏による「支え合い社会における老人クラブの役割」を演題とする講演を受講した。

この講演で得た予備知識を持って、二月二日から二四日までの三日間、神奈川県葉山町所在の中央福祉学園「ロフオス湘南」で開催された「健康づくり中央セミナー」を全国から参加した同年代の六十名と共に受講した。

その主な研修内容は、第一日目は基礎講座として国際医療福祉大学大学院教授竹内孝仁氏の「介護予防と老人クラブ」と日本医師会副会長今村聡氏の「上手な医療の受け方」を受講した。更に、二日目以降は順天堂大学名誉教授竹井昌子氏の「高齢期の運動による健康づくり」や慶応義塾大学名誉教授福島典子氏の「医薬品の正しい知識と使い方」、東京消防庁生活安全担当係長藤崎稔実氏の「高齢者に多い事故とその予防」、第三日目は日本栄養士会専務理事迫和子氏の「高齢期の食生活のあり方」等の専門講座を受講した。

これらの講座から、少子高齢社会に伴い高齢者をめぐる介護や医療が大きな社会的な課題となっていることが背景にあり、これからは地域の人々がお互いの健康状態や介護の必要性などを十分に理解して協力しあって介護支援や高齢者の生活支援をボランティアとして取り組んでいかなければならないことを学んだ。

今後、これらの支援や健康づくり活動の中心的な役割を担っていくのが地域の各老人クラブではないかと思っている。

このようなことから今回、幅の広い講習を受講することができ大変良かったと感謝しております。

今後は、「健康づくり推進員」として市や地域そして老人クラブ等が進める介護支援をはじめ、健康づくりの各種事業や活動に積極的に参加して、受講した体験を活かして「介護予防・健康づくり」に協力していきたいと思っています。



宇都宮市昭和地区老人クラブ連絡協議会

会長 清水 孝一

2月22日～24日、札幌から鹿児島まで60名が神奈川県口のフォス湘南で「健康づくり中央セミナー」を受講しました。

○ロコモティブシンドローム（運動器の機能低下によって要介護になるリスクの高い状態）

○サルコペニア（加齢と運動不足に伴う筋量の減少）

○認知低下

健康寿命を延ばすため、以上のことに陥らないために、認知症（閉じこもらないこと、認知症とはモノを忘れることでなくモノがわからないこと）、医療・介護（かかりつけ医のメリット、他国と比しフリーアクセス、国民皆保険の良さ）、運動（「いきいきクラブ体操」の生理学的解説に納得し実技によって確認したこと）、薬（用法の重要性和服用時の工夫）、歯を含む口腔（歯周病の予防、義歯の手入れ法、咀嚼と嚥下障害について）、事故（住宅での転倒事故の多発と予防法）、栄養（タンパク質を摂ることの重要性和70歳以上の男性は2、200kcal、女性は1、750kcalを摂取すること）以上の各分野の講師による講義を受講。

また、他県の運営、取り組みも個別に聞くことができ有意義でした。

昼食後の眠気と闘いながらも有意義で充実した3日間を過ごさせていただきました。

今後、本クラブでも研修の内容を市や他機関の協力・援助を受けながら、開催していきたいと思っています。



足利市老人クラブ 会員作品展を 開催しました

足利市老人クラブ連合会

平成28年11月8日(火)～10日(木) 市民会館別館会議室において、足利市老人クラブ会員作品展が開催されました。

足利市老人クラブ連合会として、初の開催となった今回の作品展は、出展数145点、来場者数延べ320名とおおいににぎわいました。来場者は、老人クラブ会員の心のこもった作品を鑑賞しながら、会話に花を咲かせていました。出展者最高齢100歳をはじめ、90歳以上の会員の作品も多数あり、来場者からは「年齢を感じさせない作品ばかり。私ももっとがんばらなきゃー」という声もあり、作品から生きる活力を得ているようでした。

足利市老人クラブ連合会 笠原晃夫会長は、「今回、初めての試みで開催した。心を込めて創った作品には人を元気にする力がある。創る側も見る側も相互に楽しめるそんな作品展が理想。今後も継続できればと思っています。うに話していました。」

独自のチラシ 配布による 加入促進運動

益子いきいきクラブ連合会

益子いきいきクラブ連合会では、現在加入促進運動に力を入れています。

本会は全25クラブ、会員数569名で構成されていますが、次期会長候補の不足による単位クラブの解散に歯止めがきかない状態で、それにもないクラブ会員が年々減少しています。

会員減少と会の解散を食い止めるため28年度は、加入促進チラシを作成し、地域の方々に配布することになりました。チラシを作り配布する目的は二つあります。

一つ目は、加入促進運動を行っているクラブは多いのですが、ただ「入ってほしい」と口頭でお願いをするだけなのが現状でした。今の時代はこれでは入りません。そこで、「うちのいきいきクラブではこんなことをしているのだからどうか？」という言い方でこのチ

シの裏面にクラブごとの特徴を書きこみ、独自の勧誘ができるようにしました。

二つ目は、このチラシを使い地域の方々に配布し、いきいきクラブの活動の周知と理解をしていただくということです。地域の方や未加入者に聞くと「何をしている集まりかわからない(知らない)」という意見が多く、いきいきクラブのアピール不足を感じました。そのため、各地域にチラシを配り、地元の方々にいきいきクラブという組織があり、地域貢献やいろいろな活動を行っているのだということを知っていただき、加入しやすい環境を作ったり、また、クラブがない地域へは新規クラブの立ち上げをしやすくするツールとしても活用しています。

すぐに会員倍増とはいきませんが、少しずつ成果も出始めています。厳しい状況は変わりませんが、これから諦めず続けていきたいと思っています。





潤島福寿会活動の充実 健康寿命の栄養剤

潤島福寿会

須田 成治

私ども潤島福寿会は、結成54年目で会員60名、その充実した活動は町の広報誌にも度々紹介され注目されております。

事業内容は、研修部会・親睦部会・スポーツ部会・まつり部会等の5つの部会に分け、分野ごとにリーダーを設け活動しています。

研修部会の健康教室・防犯教室・交通安全教室は小山警察署・県交通安全協会・野木交番

所長・獨協医大看護学部など外部講師を招きます。毎回30名前後の

会員が参加するため講師にも熱が入り、活発

な意見交換の場面もあり、終了後の仲間との

楽しい会話、笑いのひと

と時が癒しの場・喜びの場・絆を

深める有意義な事業として定着しました。他に花祭り・そばまつり・研修旅行・スポーツ大会・社

会奉仕活動等を年間計画どおり消

化して、定期的に会報を発行し参加できなかつた会員への活動状況

の周知・情報提供を行っております。

この活発な活動に対して県老

連・県知事・警察署から表彰されることで、会員の誇り・喜び・励

みとなり、組織活性化へと繋がります。高齢化社会では健康が宝、

元氣者が勝利者です。会員同士の交流を通じた生きがいと生活を豊

かにする楽しい活動こそが、健康寿命の貴重な栄養剤なのです。



私たちの 地域活動

茂木町老人クラブ連合会

御園町寿会

会長 関戸 健



私たちは茂木町の御園町にある老人クラブ寿会として、グラウンド・ゴルフや輪投げのスポーツ、町の野外イベントへの参加、地域の人たちへの訪問、公民館の清掃などを行っています。人口の減少が進んでいる茂木町では私たち地域で暮らしている地域住民が力となって生活に不安を抱えている人に対して繋

がりをもち、交流することを大切に考えています。

御園町は山際に沿った立地であり、以前は工場が多くあり、道路の狭い地域でした。工場がなくなつてからは見通しがよくなり、買い物、通院、通学、通勤など様々な人が行き交うようになりまし

た。その反面、スピードを出す車が多くなつたことで地域に住む子どもや高齢者との接触事故などが危ぶまれるようになりました。

そこで私たちは地域の皆さんと一緒に事故の注意喚起を促すために、大きく曲がるカーブや車道の開ける道路の手前などにのぼり旗を30本ほど設置することにしました。

その他にも、ゴミ集積所を決め、資源回収への取り組みを始めたところだ。

地域の人たちと協力しあい、様々な活動をする中で、地域の問題を解消するだけでなく、地域住民同士の新しい繋がりが生まれ、安心できる地域を作ることができます。

私たち茂木町老人クラブ御園町寿会は「老人」だけでなく、子どもや障がい者、生活に困っている人など地域住民を今までの知識や経験を活かし、繋げていく役割を担っていると感じています。「高齢者だからこそできる」ことを見つければ、次の世代が地域を好きになれるよう今後も取り組んでいきたいと考えています。

栃木いきいきクラブ大学校

(栃木県老連大学校)

学 生 募 集

栃木いきいきクラブ（栃木県老連）大学校は継続的・体系的な学習プログラムのもとに、老人クラブ活動にふさわしいリーダーの養成を図ることを目指します。

実施主体 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会

実施期間 平成29年7月～平成29年12月まで
(月1回～4回・延べ15日間・58単位)

**入学式及び
開校場所** 平成29年7月26日(水)
宇都宮市駒生町「とちぎ健康の森」内大会議室

入学募集定員 50名(先着順、定員になり次第締め切ります)

入学資格 次の条件に該当する者

- ① 老人クラブの会員又は、単位老人クラブの結成を目指す者で、開講期間を通じて通学できる者
 - ② 市町老連会長から将来のリーダーとして推薦された者
 - ③ 市町老連の実践的リーダーとして地域において活動が期待できる者
- ※①の他にいずれか一つの条件に該当すれば可能とします。



講座内容 総 論 (老人クラブの基礎知識、高齢者福祉施策…等)
組織運営論 (老人クラブリーダーの役割、会計の基礎知識)
活動実践論 (知っておきたい在宅介護、高齢者の体力づくり、調理実習、手作り広報紙)
一般教養 (県内の史跡と文化を訪ねる、正しい消費生活の知識)
そ の 他 (学生交流会等の自主活動、式典)

**卒業証書、
精勤賞、及
び皆勤賞** ① 総単位の7割以上を修得した者に卒業証書を授与します。
② 出席日数が12日以上で所定の単位を習得した者には精勤賞を授与します。
③ 無欠席ですべての単位を取得した者には皆勤賞を授与します。

費 用 ① 入学金は無料とし、受講料5,000円(年額)を徴収します。
(教材費等の必要が生じた場合は若干額を別途徴収します)
② その他、交通費、食費等の経費は自己負担とします。

入学の申込 「入学申込書」に記載のうえ、栃木県老人クラブ連合会事務局に
平成29年6月30日(金) までに申し込むものとします。

入学決定 先着順とし、入学決定者には「受講証」を交付します。

申 込 先
問い合わせ先

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2F
一般財団法人栃木県老人クラブ連合会(栃木いきいきクラブ)
T E L : 028-621-4787 F A X : 028-621-4767
E-mail : roujin33@maple.ocn.ne.jp

「生涯現役応援フォーラム」開催される

～地域共生社会の実現のためにシニアができること～

2月20日(月)、栃木県庁東館4階講堂において、栃木県(高齢対策課)の主催する「生涯現役応援フォーラム」が昨年に引き続き開催されました。当日は250名という多くの元気高齢者が会場に集まり、各地域の老人クラブからも多くの会員が参加しました。



講演する廣瀬教授

フォーラムでは、まず、北海道教育大学大学院教授の廣瀬隆人氏をコーディネーターとし「地域共生社会の実現のためにシニアができること」をテーマにパネルディスカッションが行われました。パネラーには、宇都宮市老人クラブ連合会の会長で栃木県老連の副会長でもある東原勸氏、NPO法人ワーカーズ・コレクティブたすけあい大地の理事長である中手淳子氏、そして市貝町社会福祉協議会事務局次長兼コミュニケーションソーシャルワーカーである北井孝文氏の3名が招かれ、各自がそれぞれの立場から、

生涯現役社会の実現に向けた自身の関わり方や意見を述べました。東原氏と北井氏は共に老人クラブ活動に深く関わっておられ、私たちの仲間でもあります。このような全県民対象のフォーラムに県民の代表として参加されたことに大きな意義を感じました。それぞれの発言等を通じ、会場に参加した老人クラブ非会員の高齢者の皆さんにも老人クラブ活動の現状と今後の役割等の理解が得られたのではないかと思います。

その後、パネルディスカッションでの議論を踏まえ、廣瀬隆人教授から「シニアを楽しく生きること」と題した講演が行われまし



熱心にメモをとる参加者

た。講演では、これからの高齢社会は、高齢者自身がまずは家に引きこもらずに外に出て日々を楽しむ生きること、その上で生きがいを持つて地域共生社会の実現に向けた様々な活動に取り組んでほしいという趣旨の話があり、廣瀬先生の軽妙な語り口から、会場は拍手あり笑いありで、大いに盛り上がりました。



パネルディスカッション

参加した老人クラブの会員からは、講演やパネルディスカッションで聞いた様々な話は、今後の自分たちのクラブ活動に大変参考になるという意見が数多く聞かれました。フォーラム後に県の実施した参加者アンケートでも内容が好評だったとのことでした。

第22回 在宅福祉を支える友愛活動セミナー

高根沢町シニアクラブ 事務局長 加藤 正 秋



「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に参加して、平成二十七年

度の介護保険制度改正に伴う地域づくり、私たち老人クラブは何をやるべきかがよくわかりました。

介護保険制度改正により、今後の地域の役割は「高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるようにする」ため、住民全体で支え合う地域づくりをすることになります。

行政は、介護、医療や介護予防（現行以外に独自の新たなデイサービスなど）の必要なサービスを、地域住民は、介護予防としてサロン（居場所）や困りごとの生活支援で高齢者を支えることになりました。

そこで、支えられる一番近いところにいる私たち老人クラブがやるべきことは何か？

①自らが要介護にならないための健康づくり。

支えられる側にならないように老人クラブの活動や地域のサロンの担い手などとして積極的に参加し健康でいることです。（老人クラブ活動

に参加することで介護認定率が低いことがわかつている）

②一人暮らしや高齢者世帯などを支える友愛活動。

一人暮らしや高齢者世帯などの困りごとの生活支援を行うことです。

私たちは地域をよく知っている、一日中地域にいる、地域とのつながりがあるなどの条件から、高齢者の生活支援の担い手として、支え合う地域づくりの一員として期待されています。

期待に応えるためには、現在、やっている友愛活動を幅広くとらえ、一人暮らしなどの高齢者が日常生活で困っていること（重い物の移動・買い物・ゴミ出し・電球交換・掃除など）を支援することです。

今年度の全国老人クラブ大会の宣言で「高齢者を支えるため、行政や自治会などの地域づくりに参加する」ことをめざしています。

支え合う地域づくりに参加するためには、友愛活動を充実し、高齢者の生活支援などを行い、地域づくりに貢献することで、老人クラブの存在価値がさらに高まると思います。

第22回 在宅福祉を支える友愛活動セミナー

高根沢町シニアクラブ 副会長 女性部長 大久保 ミエ子



第22回「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に参加させていただきます

ました。

北海道から沖縄まで118名が参加しました。

第1回目の昭和55年をスタートに友愛活動は「病にかからぬ運動」を目標に、平成27年22回「新地域支援事業に向けての行動」に至りました。

高齢者の人口が急増している現在、私たちは今後、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、健康寿命を延ばし、要支援者の自立支援や孤立防止、介護予防、見守りサポーターの活動など、地域包括ケアシステムを構築していくことが重要です。

友愛活動は、おおむね30分以内に必要なおサービスが提供される日常生活圏域（具体的には中学校区）を単位として想定されています。

今後の対応として、老人クラブ活動は、軽度な人たちを重度化しないように費用をかけないで要支援の1、2の人たちのサービスのうちで

イサービスを保険から切り離して少額でできるようにしてみれば良いと思います。

それには老人クラブの人たちの力で支えなくてはなりません。

今後は多様な生活支援（日常生活の困りごと支援、ゴミ出し、買い物・・・）、集いの場づくり、見守り、健康づくり、情報伝達等、幅を広げることをキーワードにし、友愛活動のリニューアルを点検、検証し、ベースとして足元をしっかりと見つけることと思いました。

活動生活を高めるためには市町村の行政や福祉協議会、関係団体との連携が重要であることです。

休憩後、徳島県鳴門市老人クラブ連合会、北海道老人クラブ連合会の活動報告がありました。

2日目は大阪市、奈良県、大分県4名で分散会をしました。

心に残るセミナーで今後の活動にも大変参考になりました。





お知らせコーナー

◆平成29年度の主な行事

- 5/19(金) 第1回理事会 (健康の森)
- 5/26(金) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/2(金) 第2回理事会 (健康の森)
- 6/9(金) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(木) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 7/26(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 8/8(火) 老人クラブサークル活動発表大会 (宇都宮市文化会館)
- 8/8(火)~8/10(木) 老人クラブ会員作品展 (宇都宮市文化会館)
- 8/29(火) 栃木県民福祉のつどい (宇都宮市文化会館)
- 9/7(木) 栃木県老人クラブ大会 (宇都宮市文化会館)
- 10/11(水) 県老連スポーツ大会 (井頭公園軟式野球場)
- 12/6(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森)
- 2/19(月) 市町老連正副会長等研修会 (健康の森)
- 3/9(金) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/14(水) 第3回理事会 (健康の森)

◆販売品紹介

○輪投げ用具 (送料・税込) **送料変更になりました**

- ・用具一式 ケース付 13,566円 ケースなし 11,266円
- ・輪 (1組9個) 4,266円 ・棒 (1組9本) 3,466円
- ・ケースのみ 3,766円

※取りに来られる方は、事前にご連絡ください。

○会員章 1個 1,000円

○みんなで歌う愛唱歌集 B6版200ページ 定価700円

◆老人クラブ傷害保険のご案内

いつでも、何歳からでも加入できる老人クラブ会員独自の傷害保険です。年額500円から加入できます。もしもの場合に備え、安心して活動をしましょう。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆老人クラブ賠償責任保険のご案内 (2014年新発売)

会員が活動中に、「誰かにケガをさせた」、「誰かのモ

ノを壊した」などの事故への損害賠償保険です。一人年額100円の掛け金で、支払限度額1億円です。ただし、単位クラブの会員全員の一括加入が必要です。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆全老連監修「泣いて、笑って、昭和の子育て」のご案内

- ・定価 平成26年4月~ 1,080円 (税込・本体1,000円)
- ・荷造り・送料 1冊 200円、2冊以上 実費

○申込み・問い合わせ

公益財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

電話：03-3581-5658 FAX：03-3597-9447

◆全老連発行教材のご案内

○高齢者向け体力測定ハンドブック

1冊 520円 (送料込) / 2冊以上 420円×冊数 (送料別)

○高齢者向け体力測定記録用手帳

1冊 240円 (送料込) / 2冊以上 160円×冊数 (送料別)

○健康ウォーキングハンドブック

1冊 520円 (送料込) / 2冊以上 420円×冊数 (送料別)

○健康ウォーキング手帳

1冊 240円 (送料込) / 2冊以上 160円×冊数 (送料別)

○いきいきクラブ体操関連教材

・DVD (映像)

1枚 2,280円 (送料込) / 2枚以上 1,860円×枚数 (送料別)

・CD (音楽)

1枚 1,050円 (送料込) / 2枚以上 830円×枚数 (送料別)

※ご注文は、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールでお申し込みください。

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767

メール：roujin33@maple.ocn.ne.jp

★今号は新年度の最初の号なので、平成29年度の事業計画を紹介させていただきます。

★事業内容は概ね例年どおりのものですが、各市町老連、単位クラブの皆さんの協力を得ながら、内容の充実を図っていききたいと思っています。

★26年度から取り組んでいる「一万人会員増強運動」も4年目に入ります。会員増強運動は全国的にも厳しい状況にあります。厳しくしている全国の市区町村老連318団体に会員増加のポイントを知り、①声掛け・戸別訪問②クラブ新設・解散防止③他機関(自治会等)との連携、の順になつていきます。もう一度足下を見た地道な活動も必要なのだと思います。

★高齢化の進むこれからの地域社会の大きな課題であ

り、また老人クラブの今後の活動方向を示しているのではと思うのが「地域包括ケアシステムの構築」です。耳慣れない言葉ですが、これは、団塊の世代の全てが75歳以上になる2025年を目途に、全ての高齢者が住み慣れた地域で人生を全うできる住民相互の「支え合い社会」の実現を目指すものです。この中では老人クラブにも在宅高齢者の生活支援等の活動で大きな期待が寄せられています。この期待に応えるためにも活動を支える若手会員の確保が重要です。

★地域には、第一線を退いた後も地域や人の役に立ちたいと考えている高齢者は沢山います。これらの元気な高齢者の受け皿になれるようなクラブづくりを進めることができればいいと思います。

(白根沢)

第144号(1月10日発行)の答え

- ①霜(しも) ②糞(みぞれ) ③氷柱(つらら)
 - ④懐炉(かいろう) ⑤湯湯婆(ゆたんぽ)
- 多数のご応募をいただき、ありがとうございました。

応募総数51通、全問正解は45通でした。厳正に抽選をさせていただいた結果、次の5名の方に粗品をお送りいたします。

- ☆大類 四郎さん (宇都宮市 西田長寿会)
- ☆酒巻 要子さん (栃木市 歳勝の会)
- ☆徳原 良一さん (大田原市 蛭畑福寿会)
- ☆磯 八馬子さん (那須塩原市 第3長寿会)
- ☆大塚 清一さん (市貝町 西宿平和会)



今号からクイズはしばらくお休みします。パワーアップし、再開するのをお待ちください!



高齢者交通安全 ミニ白書

栃木県警察本部交通企画課

平成29年3月号

交通事故防止のポイント（ドライバー編）

アクセルとブレーキの踏み間違いに注意しましょう！

昨年、アクセルとブレーキの踏み間違いによる人身事故は**61**件発生しています。

年代別でみると、**65歳以上**の高齢運転者が、最多となっています。

加齢に伴う身体機能の低下を自覚し、慎重な運転をしましょう。



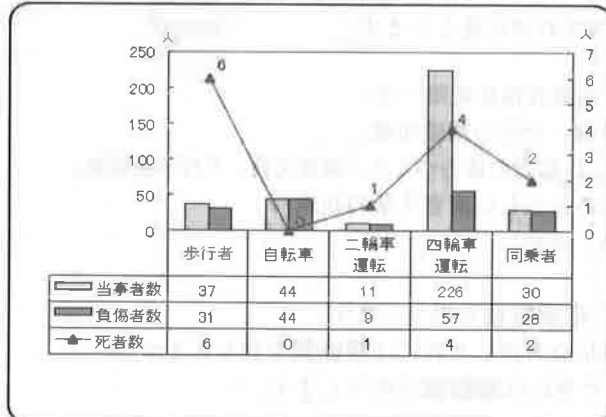
県内の交通事故発生状況（2月末）

区分	全交通事故	高齢者事故	構成率
発生件数	846件(-49)	293件(-12)	34.6%
死者数	16件(+2)	13件(+6)	81.3%
負傷者数	1,052件(-37)	169件(-14)	16.1%

2月中の高齢者死亡事故発生状況（5件5人）

2/3(金) 19:00 晴 大田原市 89歳男性	直線道路で、自二車 が道路右側に路外逸脱したもの。	
2/14(火) 11:00 晴 那須塩原市 76歳女性	信号機の設置された 十字路交差点で、進 右折する普乗と直進 する普乗が衝突し右 折の同乗者が死亡。	
2/16(木) 7:16 晴 宇都宮市 85歳女性	直線道路で、大貨 が右から横断中の歩 行者に衝突。	
2/35(土) 9:44 晴 小山市 73歳女性	直線道路で、普乗 が前方を進行中の中 貨に追突。	
2/27(月) 7:20 晴 那珂川町 69歳男性	橋上で、普貨が対 向車線にはみ出し、 対向進行中の普乗と 衝突。	

高齢者交通事故状態別発生状況（2月末）



道路交通法改正（平成29年3月12日）

75歳以上のドライバーの皆さんは、免許更新時、「認知機能検査」を受けることになります。

この検査の結果、「認知症のおそれがある」と判定された場合は、専門医の診断を受けなければなりません。

また、信号無視や一時不停止、逆走などの規定の違反をすると、「臨時認知機能検査」を受けることになり、「認知症のおそれがある」と判定された場合にも、専門医の診断が義務付けられました。

「認知機能検査」とは？

認知機能検査とは、自分の認知機能の状況を簡易な検査によって自覚してもらい、安全運転に努めてもらうよう支援する目的で行うものです。

< 検査の内容 >

○年月日、曜日、時刻を答える。

○16個の絵を覚え、どんな絵だったかを答える。

○指示された時刻の時計の絵を描く。



1泊2食付 8,880円(税込み)
2泊目～ プラス5,000円

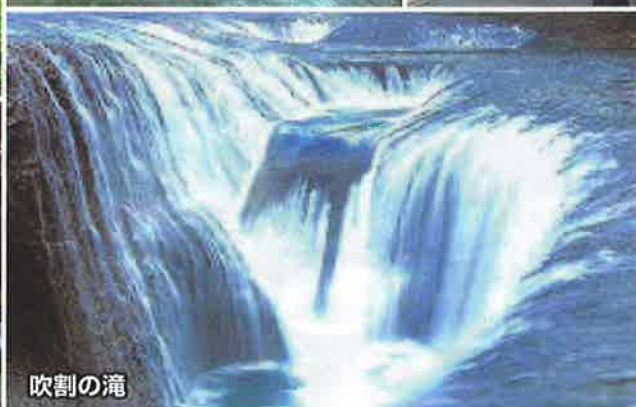
- 送迎サービス 15名様以上より
- カラオケサービス
- お酒またはジュース1本付

★エレベーター完備、全室洋式トイレ、洗面所付
 ★グラウンド・ゴルフ、ゲートボールのコート無料

ふれあいの旅「ぐんま」

尾瀬片品温泉

しおじり



- 白根魚苑 ニジマス、イワナ、ヤマメが清流に100万匹。日本庭園、絵馬堂は一見の価値あり。
- 迦葉山 鼻の高さ2.7m、丈5.5mという日本一の大天狗の面。
- 吹割の滝 天然記念物。岩畳の雄大な滝。



〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本626-1

TEL.0278-58-2328(代)

<http://siojiri.co.jp>

FAX.0278-58-3752

日光国立公園 湯西川温泉

「平家落人の里」秘湯の宿と呼ばれる当宿は、全てアルカリ性の源泉掛け流し温泉。大浴場、露天風呂、貸切風呂（無料）をご用意。楽天トラベルの美肌の湯温泉地ランキング日本一に輝いた温泉をご堪能ください。お食事は、素朴な山里のおふくろの味で、おもてなしいたします。女将の民話の語り部、着付け舞も好評です。（要予約）

老人クラブ用プラン (税別料金)

	7～11名様	12～14名様	15名様～
1泊Aコース	10,000	9,000	8,000
1泊Bコース	11,000	10,000	9,000
2泊合計額			
2泊Aコース	14,000	13,000	12,000
2泊Bコース	16,000	15,000	14,000
3泊合計額			
3泊Aコース	19,400	18,400	17,400
3泊Bコース	22,400	21,400	20,400

- 飲物1本付（酒又はジュース） ●カラオケ無料
●連泊中の昼食サービス



元湯 湯西川館本館



三源泉の掛け流し温泉



四季折々の山、川の旬の幸をご提供

- テーブル、いすでのご宴会です。
●グラウンド・ゴルフ場までの送迎もいたします。

元湯

湯西川館本館

〒321-2601 栃木県日光市湯西川783-2

TEL 0288-98-0316 FAX 0288-98-0318

全室オーシャンビュー
獲れたての海の幸を贅沢に堪能お一人様
1泊2食

10,800円

土曜休前日プラス1,000円

お一人様
2泊5食

18,900円

土曜休前日プラス1,000円



18名様以上 無料送迎プラン

- 舟盛り無料
- カラオケ無料
- お酒またはジュースお一人1本付
- 無料観光案内



阿字ヶ浦海岸 つるやホテル

茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町2229-20 TEL 029-265-8322

平野屋本店では年間を通して旬の海のお楽しみいただけます。

無料送迎宴会

1泊2食 (税込) 11,200円から

特典 お酒1本サービスいたします!
【貸切宴会】【カラオケ無料】

*送迎対象地域/茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京
*往復の昼食代、見学科、有料道路代は別途
*昼食のご予約は1,500円(税別)より手配承ります。
*土曜・休前日のお泊りはプラス3,000円です。
*宴会費用/ジュース300円、ビール650円
酒500円、焼酎2,800円、飲み放題2,000円

国営ひたち海浜公園 アクアワールド (大洗水族館) 平磯海岸

〒311-1203 茨城県ひたちなか市平磯町1245
【設備】収容58名、全室トイレ付、大浴場
グラウンドゴルフ場(芝8H、1人200円)
【送迎バス】
40人乗り(正席33)×1台
38人乗り(正席31)×1台
28人乗り(正席28)×1台
25人乗り(正席25)×1台

ひたちなか平磯海岸 平野屋本店

●辦法費、車代、お友達との合宿等、少人数からのご会食承っております。
●コース料理の他、お弁当、オードブル等、ご予算に応じてお作りします。

TEL 029-262-5111
http://www.hiranoya.cc

15名様以上のグループにオススメ!

遊んで食べて!
自由度の高いプランが実現

きれいな客室ときれいな宴会場 おいしい料理

茨城県内屈指の海水浴場として知られ、シーズン中には約200万人の海水浴客で賑わいます。白砂、青松、遠浅で危険が少なく水も綺麗、波も静かなことで人気があります。

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。
(ただし、高速道路料金と有料視察は別途ご負担となります)

※周辺観光については幹事さんと相談します。

- ◆海水浴場まで30m
- ◆客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆宴会場 48畳(堀ごたつ)
- ◆カラオケサービス
- ◆食堂 60席
- ◆お風呂 天然温泉(加水なし、加温、循環濾過方式)
- ◆バス 26人乗り1台、29人乗り1台
- ◆駐車場 乗用車20台

敬老会様 (お一人様)
同窓会様 (お一人様)

1泊2日(2食)

《お迎え午後出発》

(税込)
10,100円より

●豪華舟盛り付き(5名様に1台)10月下旬から3月ごろまでアンコウ鍋付き

●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)

《お迎え午前出発》

(税込)
10,300円より

リピート率 No.1 の宿です。四季折々の旅情を、新鮮な磯料理と共に楽しみください。

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

茨城百景の名勝地、阿字ヶ浦海岸を一望
「いばらきの地魚取扱認証店」

老人会

月曜日から木曜日の
宿泊に限る

送迎

観光

宴会

カラオケ

付き

平日限定プラン

お一人様
1泊2食 8,500円 (税別)

15名様以上 送迎無料

お一人様
1泊2食 10,000円 (税別)

12名様以上 送迎無料

4月・7月は宿泊料が500円(税別)割引となります。

※金～日曜日・休前日は1,000円(税別)割増です。

12月・1月は10,000円(税別)コースに限りま。

あんこう鍋・さしみ盛り合わせ

(税別)
に変更するとき 各1,000円増し



料理の写真は
イメージです

7大特典

- ①個室宴会場無料サービス(2時間30分)
- ②宴会用小道具類、無料貸し出し
- ③宴会時お一人様お酒またはウーロン茶1本サービス
- ④宴会カラオケ無料サービス
- ⑤観光バス送迎無料サービス
- ⑥近隣観光・名所ご案内付き
- ⑦連泊の場合、中日昼食付き

★国営ひたち海浜公園まで車で5分です。

★那珂湊おさかな市場まで車で8分です。

○グラウンドゴルフ場の手配も承ります。 ※積雪時には中止の場合もあります。

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

集行
編集
発行

一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会 黒田盛男

宇都宮市駒生町三三三七

「とちぎ健康の森」内

電話 〇二八(六二二)四七八七

FAX 〇二八(六二二)四七六七

港町で魚が食べたい 北茨城温泉郷 平潟港温泉

15名様以上無料送迎!



3種のお風呂で湯っくい



まごころ送迎いたします



魚の宿 まるみつ旅館

北茨城 平潟港温泉

15名様以上 無料送迎

お問い合わせ

TEL 0293-46-0569

茨城県北茨城市平潟町 235 FAX 0293-46-5698