

第24号



おおいちょう宇都宮(宇都宮市老人クラブ連合会) 宇都宮市中央1-1-15 電話・FAX 028-634-4950 宇老連だより76

第45回全国老人クラブ大会に参加して 未設置地域のクラブ立ち上げと会員加入促進に力点を!



宇都宮市老人クラブ連合会

会長 東原 勸

昨年、11月9日～10日に富山市で「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をメインテーマに開催された全老連大会。栃木県老連会長の黒圖盛男氏のほか、全老連会長表彰受賞者の水沼泉氏(真岡市)、フィオーレ和会(さくら市)、那珂川町老人クラブ連合会会長の方々と共に参加してきました。

平成26年度から5カ年計画の「百万人会員増強運動」も3年目を迎えます。今回の大会に、小山市老人クラブ連合会の活動交流部会が「新規クラブ結成で会員数大幅増を目指して」の表題で活動報告を行いました。

連合会と小山市がタイアップし、新規結成の単位クラブに市が奨励金を支給する等の事例は、全国的にも例を見ない取り組みで、新規クラブ結成や既存クラブの会員増に向けて大きな励みになります。宇老連としても、今後、様々な方策を講じながら、会員加入促進に力点を置いて、

邁進していかなくてはならないと考えています。

言うまでもなく、私たちは、人生の充実した老成の期間を全うする仲間の集まりです。まずは健康第一。互いに手を取り合い、支え合い、やりがい・生きがいのある場づくりをすると共に、その輪を広げていくことではありませんか。逆転の発想「若いこそ出番」地域の生活を支える仕組み作りは、老人クラブの活動からです。疎遠になりがちな現代社会。自己から他者への心配りを持ち、今在ることへの感謝の心で過ごしたいものです。

会員の皆様方におかれましては、健康に留意されながら、今後ますますご活躍されますことを祈念申し上げます。



◆ 小山市老人クラブ育成事業の概要
平成26年から小山市長と小山市老人クラブ連合会長が連名で、各自治会長あて文書「老人クラブ結成のお願い」で協力を依頼。その内容は次のとおりです。

- ① 新規結成奨励金 2万円
- ② 若手会員奨励金 3万円(新規結成クラブに65岁以下の会員が5名以上加入している場合は、新規結成奨励金に加算)
- ③ 会員5人以上増達成奨励金 1万円(基準日の6/1と12/1に会員数が5名以上増加した場合)
- ④ 単位老人クラブ活動費・1人当たり700円(平成28年度から500円を700円へ増額)
- ⑤ 均等割補助金・年間3万6千円

◆ 平成28年度宇老連加入促進運動要綱

◎ 目標 (抜粋)

- ① 地域住民に見えるクラブ活動に取り組もう
- ② クラブの解散・退会を未然に防ぐ
- ③ 未設置の自治会へのクラブ結成を目指す

◎ 役割分担

- ① 宇都宮市・市自治会連合会との連携を図る(連合会)
- ② 連合会事務局に、クラブ解散・退会の防止・クラブ結成の支援窓口を設ける(連合会)
- ③ クラブ未設置の自治会にクラブ結成を呼び掛ける(地区連絡協議会)
- ④ 近隣の未加入者に体験参加を勧め、クラブ活動のPRを図る(単位クラブ)

平成28年10月21日栃木県教育会館大ホールで 第9回宇都宮市老人クラブのつどい

実践事項(つどい宣言文より抜粋)

- 1 健康寿命をのばす生きがい健康づくり・介護予防活動を推進します
- 1 高齢者が共に支え合う「福祉のまちづくり」に取り組めます
- 1 地域福祉の担い手となるために仲間づくりを積極的に展開します
- 1 若手リーダーを育成し、老人クラブ活動の活性化を図ります
- 1 自治会や地区社協などの地域関係団体との連携を強化します

昨年10月21日、栃木県教育会館大ホールにて第9回宇都宮市老人クラブのつどいを開催しました。佐藤栄一宇都宮市長を始めとするご来賓の方々のご出席を賜り、約200名の会員が参加しました。式典では、クラブ活動に貢献した単位クラブや会員の方々に、会長表彰等の受賞式が行われ、最後につどい宣言文が読み上げられ、参加者の拍手多数で承認され、大盛況のもと式典を閉幕しました。

★ 優良な老人クラブ1号表彰(11件)

※ 活動継続年数5年以上の優良クラブ

- ・ 泉が丘地区 泉北老人会 さくらクラブ
- ・ 河内地区 おおいちょう釜井台2区ひまわり会 弥生会
- ・ 国本地区 拾部長寿会 錦宝会
- ・ 城山地区 長坂長寿会 田下町気楽会
- ・ 上河内地区 山ゆり会
- ・ 昭和地区 戸祭台悠友会
- ・ 雀宮地区 中島町熟年の会

★ 優良な老人クラブ2号表彰(9件)

※ 活動継続年数20年以上の優良クラブ

- ・ 泉が丘地区 エビス西寿会 越戸町万年青年会
- ・ 西原地区 親和長寿会 大樺長寿会
- ・ 国本地区 仁良塚仁宝会
- ・ 五代若松原地区 三友会
- ・ 西原地区 河原町長寿会
- ・ 東地区 三愛クラブ
- ・ 平石地区 東組親老会

★ 老人クラブ育成功労者表彰(49件) ※ 会員5年以上又は役員3年以上の優良会員

- ・ 石井地区 山田 孝志
- ・ 泉が丘地区 齋藤 貴美 松原 美智子
- ・ 上河内地区 井上 甫
- ・ 河内地区 臼井 禮子 神山 靖久 川人 四郎
- ・ 国本地区 砂川 和夫 高橋 雅一
- ・ 五代若松原地区 田村 歌子 小野口 乾二
- ・ 桜地区 片桐 博文
- ・ 篠井地区 塩谷 忠雄
- ・ 城山地区 上澤 正 篠原 長三 伊澤 秀夫
- ・ 姿川地区 小野口 ツネ 渡邊 一郎 塩田 隆
- ・ 雀宮地区 瀧澤 洸 染谷 明 永井 イネ
- ・ 宝木地区 田村 俊男
- ・ 中央地区 木暮 弘夫 丸橋 武男
- ・ 戸祭地区 鍋谷 汎
- ・ 富屋地区 木村 務
- ・ 入江 輝夫 井沢 知子

- ・ 豊郷地区 小森 コウ
- ・ 西地区 佐藤 雅三
- ・ 錦地区 三浦 公子
- ・ 西原地区 近能 節子
- ・ 東地区 太田 善哉
- ・ 富士見地区 横尾 實
- ・ 細谷地区 津野田 栄二
- ・ 緑が丘地区 青木 貢 石塚 國男
- ・ 峰地区 牧田 貢
- ・ 宮の原地区 本間 正一
- ・ 御幸地区 小林 猛 谷沢 正行
- ・ 御幸ヶ原地区 降旗 静
- ・ 陽光地区 佐藤 孝
- ・ 陽東地区 田村 範子
- ・ 陽南地区 佐藤 六郎
- ・ 横川地区 田中 利男 阿部 靖
- ・ 石槻 次男

★ 加入促進運動優良地区連絡協議会表彰(4件)

※ 前年度より10%以上会員増の優良地区

- ・ 宝木地区連絡協議会
- ・ 瑞穂野地区連絡協議会
- ・ 御幸地区連絡協議会
- ・ 陽南地区連絡協議会

★ 新規加入クラブ感謝状贈呈(6件)

※ 新規に当連合会に加入した単位クラブ

- ・ 宝木地区 老人クラブ宝細会
- ・ 富屋地区 大網町寿会
- ・ 瑞穂野地区 上桑島シルク会
- ・ 御幸地区 わかば会
- ・ 陽南地区 春風会
- ・ 横川地区 十日クラブ

★ 老人クラブ育成功労者感謝状贈呈(3件)

※ 当連合会理事又は地区連会長退任者

- ・ 清原地区 大下 又吉
- ・ 東地区 大島 和則
- ・ 明保地区 中島 一輔

★ 加入促進運動優良単位クラブ表彰(14件)

※ 前年度からの新規加入者の割合が15%以上又は10名以上増えた優良クラブ

- ・ 石井地区 下川岸清流会 峰南クラブ
- ・ 上河内地区 松風台老人クラブなかよし会
- ・ 河内地区 岡本台ハイツゆうゆうクラブ
- ・ 国本地区 一区长寿会
- ・ 雀宮地区 雀の宮下町寿会
- ・ 宝木地区 中丸長寿会
- ・ 戸祭地区 新川友の会
- ・ 西地区 小幡東部憩の会
- ・ 錦地区 錦ひばりクラブ
- ・ 峰地区 ひかりクラブ
- ・ 御幸ヶ原地区 上野町ことぶき会
- ・ 陽光地区 今宮2丁目陽寿会
- ・ 横川地区 団地きらく会

平成28年度 軽スポーツ大会結果

【輪投げ大会】

開催日 平成28年8月24日(水)
会場 宇都宮市体育館
参加チーム 60チーム

大会成績

優勝 西田長寿会 1,051点
準優勝 さつき長寿会A 993点
第3位 老人クラブ幸楽会 973点
個人1位 伊藤信夫(西田長寿会) 306点
個人2位 石嶋秀雄(天狗町ほのぼの会) 251点
個人3位 金川ツヤ(今宮一丁目親交クラブ) 243点



【ペタンク大会】

開催日 平成28年9月2日(金)
会場 きよはら水辺の楽校
参加チーム 28チーム

大会成績

優勝 双葉1丁目長寿会A
準優勝 中久保長寿会A
第3位 中久保長寿会B
第3位 岡本台ハイツゆうゆうクラブB



【グラウンドゴルフ大会 (団体戦・個人戦)】

開催日 平成28年9月9日(金)
会場 屋板運動場
参加チーム 38チーム・個人176名

大会成績

優勝 拾部長寿会 350打
準優勝 清原台5丁目ひまわり会 351打
第3位 はつらつ会 354打
個人1位 齊藤正行(宇大南平松元気会) 48打
個人2位 関口 徹(陽南中部元気会) 48打
個人3位 大曾根くに(東組東親老会) 49打



【ゴルフ大会】

開催日 平成28年10月26日(水)
会場 鶴カントリー倶楽部
参加者 77名

大会成績

優勝 河和 修(細谷) 69.6(ネット)
準優勝 直井荘吉(峰) 69.8(")
第3位 中西 登(富士見) 70.4(")
ベスグロ 吉岡和昭(雀宮) 79



平成28年度 栃木県老連スポーツ大会結果

開催日 10月13日(木)
会場 井頭公園軟式野球場
参加者 約800名

大会成績

【輪投げ】

優勝 西田長寿会 1,186点
準優勝 黒木橋中部福寿会 1,182点



大会成績

【ペタンク】

優勝 弥生会A
第3位 双葉1丁目長寿会B
第3位 中久保長寿会A



大会成績

【グラウンドゴルフ】

準優勝 上籠谷長生会 352打



“クラブづくりは、仲間づくりから”

特集

おいちよう宇都宮
地区活動だより

陽 東 地 区



1日1日を楽しく過ごしましょう

陽東地区連絡協議会長 佐々木 英明



当地区は、7単位クラブ、約400名の会員がクラブ活動に取り組んでいます。

1日1日を楽しく過ごしましょう！地区連活動のキャッチフ

リーズとして、様々な活動を行っています。

生きがい健康活動では、老人福祉センター「ふれあい荘」東側のかぶとむし公園等を利用し、週2回、輪投げとペタンクの練習会を行っています。

特に、ペタンクについては、地区連大会の他、陽東・平石・石井の3地区合同で実施している「駅東老人クラブペタンク大会」にも継続して参加しており、昨年9月の宇老連の大会では、中久保長寿会Aが準優勝、中久保長寿会Bが3位に入賞、10月の栃木県老連の大会では、中久保長寿会Aが3位入賞

するなど、輝かしい成績を残しています。

また、地区連が取り組んでいる一大行事の歩け歩け大会は、平成12年度から現在も継続しています。今年度はコースを新しく設定し、片道2キロ、往復4キロの行程で、70名の会員が参加し、晴れ渡る秋空の下、ふれあい荘に集合した参加者は、交通量の少ない住宅街を、お喋りをしながら軽やかに歩きました。道中は、役員がのぼり旗や赤い誘導棒を持ち、常に会員の安全を気遣い、地域包括支援センターの看護師に同行いただきながら、万全の態勢で臨みました。お昼頃ふれあい荘に戻って、全員



でお弁当を食べながら談笑し解散しました。年に1回の行事ですが、皆さんとても楽しみにしています。

地域との交流活動では、地元小学校の3年生の児童を中心に、学校の社会学習授業の一環として、年2回伝承活動に取り組み、コマ回し、かるた取り、読み聞かせ等で子供達との触れ合いを図っています。

また、文化的活動としては、演奏会の鑑賞等を実施しており、今年度は、養護老人ホーム「アオーラ而今」を会場に開催されたフルートコンサートに多くの会員が参加しました。

これらの活動を実施する際に常に心掛けていることは、地域住民にクラブ活動の効果を理解していただくことであり、出来るだけ、住民の目に触れる形での実施方法を考えています。これからも、より多くの方々に加入していただき、相互扶助の精神のもと、地域福祉の向上に貢献していきたいと思



ふれあい交流広場

瑞穂野地区老人クラブのクリスマス会

瑞穂野地区連絡協議会会長 金敷 孝之

瑞穂野地区では、事業に参加する場合は、地域内交通デマンドタクシー「みずほの『愛のり』」を利用することができ、自宅から目的地まで送迎してもらえるので、安心して参加することが出来ます。この日も参加者55名中、32名の方がデマンドタクシーを利用し、無事故で楽しい1日を過ごすことができました。



恒例のクリスマス会を昨年12月20日(火)午前10時～午後4時までインターパーク宇都宮南温泉・ふくろうの湯で開催しました。
初めての試みとして開催した行事。劇場の一部を貸し切りにして頂き、午前中はお風呂に入り、参加者全員で食事やケーキを食べながら会員間の交流を図り雑談。午後は大衆演劇でお芝居や舞踊ショーを観劇し、楽しいクリスマス会を開催することができました。



トレッキングで自然に親しむ

篠井ニュータウン松寿会会長 荻原 庸男

私たちの会は、会員数30名のクラブで、定例的な総会、誕生会のほか、男性料理教室等を開催しています。今年度はそば打ち体験を実施しました。また、周辺を山々に囲まれた地域にあるため、年1回の山登りを行っています。昨年、「山の日」が祝日に制定されたことを契機に、会員の親睦と自然に親しみながら、健康維持増進を一層高めるために、篠井富屋連峰(通称「宇都宮アルプス」)等のトレッキングを積極的に行いました。

今年度踏破した山々は次のとおりです。

○4月30日 榛名山(524m) 17名参加

○5月28日 男抱山(338m) 12名参加

○8月11日 富士山(330m) 12名参加

○10月15日 池の鳥屋(471m) 7名参加

この他、地区生涯学習センター、まちづくり協議会生涯学習部会共催事業にも積極的に参加し、地域社会との連携に心掛けています。



心豊かに元氣なクラブを目指して

岡本台ハイッゆうゆうクラブ会長 石渡 信一

本会は、JR岡本駅から徒歩15分ほどに位置する岡本台ハイッ(団地)の中の60歳以上の方、73名のクラブです。

・健康・体力づくり…輪投げ・ペタンク週2回
・社会奉仕…公民館や公園清掃年4～5回
・交流活動…そば打ち・旅行年2回、演芸大会

出場年1回

・教養…出前講座等年4～5回

・子供との交流…公園花壇の手入れ・輪投げ・スイカ割り等

中でも、年間を通して実施している輪投げは、10年間地区の代表として勝ち上がり、宇老連、県老連の大会にも出場しています。

また、公民館等の清掃活動では、会員が自ら草刈り機を持参して、雑草を刈り払い、敬遠されがちなトイレなどは、清掃用具を持参して掃除をするなど社会奉仕に努めています。各種行事にも会員一人一人が前向きに参加し、活発な活動が展開されています。

「わいわいサロン」では、カラオケをやるという提案が出された時、機器類を購入する予算が無いと分かると、ネットで曲をダウンロードしてくる人やアンプを寄贈してくれる人、マイクとスピーカーは自治会から借用し、手作り感満載のカラオケセットで楽しんでいきます。各会員が今までに培ってきた知識や技術、経験等を惜しみなく提供してくれ、活動している



本会は、これからも、常に、地域社会との関わりを持ち続け、心の触れ合いを大切にしています。

避難者にも会員としての心遣いを…

リーダー研修会



昨年の12月15・16日と、当連合会の理事及び地区連会長17名が、福島県いわき市老人クラブ連合会の方々と交歓研修会を行いました。

いわき市は、5年前の東日本大震災で大きな被害を受けた地域で、関連死を含めると実に460名余の方が亡くなられています。

研修会当日参加された、いわき市老連女性副会長の村岡敬子さんのお話では、ご自身のお宅も地震の被害に遭い、改修すれば住める状態でありましたが、2か月後に、津波に対する堤防の拡張工事のため、用地が買収され、家を取り壊されてしまったとのことでした。

現在、いわき市老連の行事を実施するに当たっては、被災して、別の地域に避難されている多くの会員にも必ず声を掛け、いつでも戻って来られるように配慮しているとのことでした。

翌日に訪れた茨城県笠間市にある「筑波海軍航空記念館」は、戦時中の特攻隊員が訓練することになった最初の場所です。出撃する前に書かれた遺書なども展示されており、戦争の悲惨さを思い浮かべながら見学をし、参加者の中には、知っている方の名前を展示物の中に見つけ、当時を思い出し涙していた方もいらっしゃいました。

フラワーアレンジメントに挑戦 女性研修会



昨年の12月6日、宇都宮市総合福祉センターで女性研修会が開催されました。(女性会員40名参加)

当研修会は、例年、実技講習をメインに開催しており、昨年度は当連合会創立50周年記念事業の記念品として黄鮎のお守りを作製し、一昨年度は、ねんりんピックの記念品としてイチゴのブローチの作製に取り組みました。

今年度は、季節柄、クリスマスに向けて、フラワーアレンジメントに挑戦。花久商店の金子有美さんを講師に迎え、クジャクヒバを吸水スポンジに差し込みツリーの形を整え、カーネーションや姫リンドを飾り付け、可愛らしいクリスマスツリーの飾り付けを学びました。

みんな初めてのことで、時間が掛かるだろうと予想されていたが、先生も驚くほどの速さで完成することができました。

完成した作品は各自、家に持ち帰り飾っていただくこととしました。その後、各地域のクラブ活動の一つに加えられるれば、活



「参加された会員の声」

○自宅にヒバの木があるので、後日、地域の方々と一緒にツリーを作ってみました。皆さん楽しそうに作っていました。(田崎さん)

○持ち帰ったツリーは、花を差し替えながら、今でも楽しませてもらっています。(加藤さん)

○玄関先に飾っています。訪問客に大変好評です。次回も是非あのような企画で実施してください。(近能さん)

動の活性化につながっていくのではないかと思います。

平成28年度サークル活動発表会 日ごろの練習の成果を発表

サークル活動発表会 出演団体

出演順	地 区	サークル名
1	中 央	中 央 フ ラ ダ ン ス ク ラ ブ
2	姿 川	は つ ら つ 会 コ ー ラ ス 部
3	上 河 内	よ さ こ い 梵 天
4	築 瀬	チ ェ リ ー ズ ハ ー モ ニ ー
5	姿 川	綾 の 会
6	河 内	おおいちょう河内フラダンスクラブ
7	宇老連	宇 老 連 う た の 会
8	緑 が 丘	東 浦 ギ タ ー ア ン サ ン ブ ル
9	御幸ヶ原	新 舞 踊 愛 好 会
10	城 山	フ ラ ・ プ ル メ リ ア
11	中 央	あ ざ み の 会
12	西 原	新 川 さ く ら 会
13	横 川	幸 の 会
14	河 内	グリーンタウンときわ会フラダンスクラブ
15	中 央	さ つ き 中 央 会
16	峰	峰 三「歌 は 青 春」ク ラ ブ

昨年11月15日、栃木県教育会館において、サークル活動発表会が開催されました。フラダンスやコーラス、舞踊など市内各地から16団体が参加し、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、会場のみならずの拍手喝采をあびながら、大盛況のもと閉幕しました。



編集後記

年々高齢化が進む現社会。65歳以上の高齢者人口と15歳～64歳人口の比率は、昭和25（1950）年には、高齢者1人に対し現役世代12・1人で支えていたのが、平成27年には2・3人になり、将来の推計人口調査では、高齢化率は上昇を続け、現役世代の割合は低下し、72（2060）年には、1人の高齢者に対して現役世代1・3人という比率になる。

将来の平均寿命は、72（2060）年には、男性84・19歳、女性90・93歳となると見込まれ、超高齢化社会を迎える日本の課題は介護問題である。最近では「男性介護」といわれ、息子や夫が介護に携わるケースが増え、介護全体の3割を占め、50代～60代の世代には自身の老後への不安が切実になっている現状である。

平均寿命が延び、長寿社会の昨今、自分の身体を、健康な状態に如何に維持するかを考えながら、介護に対する認識や準備を十分に備えておかななくてはならない。よく「自分は『ピンピンコロリ』で元気なままさつとこの世を去っていきたい」と言う人がいるが、医療設備や医学がこれだけ進歩しては、やすやすと死ぬことができない時代になっている。「介護」は突然やってくる心して、元気なうちから情報を収集しながら、健康寿命を伸ばすために、老人クラブの仲間達とのコミュニケーションと絆を大切に、日々の活動に率先して参加し、元気に明るく、楽しい人生を歩んでいこうでありませんか・・・

（広報部 本多敏男）

益子館 里山リゾートホテル 25周年記念公演



南條ゆき

劇団 魁 3/1 (水) ~ 25 (土)

13:00~ 芝居 14:30~ 舞踊ショー
前売券 / 1,200円 当日券 / 1,500円

観劇宿泊プラン 10名様以上 送迎あり
平日 (1泊2食) **10,800円 (税込)**
(別途 入浴税 150円)
土曜日 (1泊2食) **12,960円 (税込)**
(別途 入浴税 150円)
※昼食は別途料金にて承ります。

益子館
MASHIKOKAN

益子館 里山リゾートホテル

〒321-4217 栃木県芳賀郡益子町益子243-3
TEL.0285-72-7777 (代) FAX.0285-72-7778
公式ウェブサイト <http://mashikokan.jp/>
E-Mail: info@mashikokan.jp

☎0120-72-7776

単位クラブやサークルのご旅行に

15名様以上でお申込み下さい。

のんびり温泉 《ホテルのバスが無料送迎するお得な宿泊プラン》

◆諏訪大社・松本城・奈良井宿などの観光地へご案内◆

信州・辰野 かやぶきの館

1泊2食 **10,800円**

(料金税込・酒1本付)

※詳しい資料をお送り致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

のんびり温泉案内所
足利・本社営業所

〒326-0845 足利市大前町 438-1-2

☎0284-22-4677

宇都宮市サイクリングターミナルで大・小宴会

春は桜… 夏は緑… 秋は紅葉… 冬は雪化粧… 季節を感じながらのお食事はいかがですか？



宴会料理例



【宿泊 (1泊2食付)】
5,700円 【※宴会付…6,720円】

【日帰り宴会】
3,100円

※宴会時プラス2,000円で飲み放題！
※10名様よりカラオケサービス・送迎無料 (宇都宮市内)！

【ご連絡先】 〒321-0342 宇都宮市福岡町1074-1

宇都宮市サイクリングターミナル (湖森館)

TEL 028-652-4497 FAX 028-652-1381

老人クラブ会員向けに3つの保険で安心補償

傷害保険 総合型

(日常生活全般の自分のケガを補償)

年間掛金	10,000円	5,000円	3,500円
死 亡	387万円	194万円	136万円
後遺障害	170万円	85万円	45万円
入 院	6,280円	3,140円	1,950円
通 院	4,300円	2,150円	1,250円

【保険期間】
掛金振り込み翌月1日から1年

傷害保険 活動型

(クラブ活動中の自分のケガを補償)

年間掛金	2,000円	1,000円	500円
死 亡	170万円	85万円	45万円
後遺障害	170万円	85万円	45万円
入 院	4,000円	2,000円	1,000円
通 院	2,600円	1,300円	650円

【保険期間】
掛金振り込み翌月1日から1年

賠償責任保険

(他人のケガ及び他人の物を補償)

年間掛金	クラブ全会員数×100円 (但し、30名未満の場合 最低掛金3,000円)
------	---

支払限度額 1億円

【保険期間】
10月1日から翌年10月1日まで

【問い合わせ先】 公益財団法人 全国老人クラブ連合会 (保険係) **☎03-3597-8770**