

第25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79

# 「老人クラブが介護予防、生活支援の担い手に」



宇都宮市老人クラブ連合会

会長 東原 勸

当連合会主催の軽スポーツ大会(輪投げ・グラウンドゴルフ・ペタンク)も成功裏に終了し、秋の気配が感じられる頃になってまいりました。会員の皆様のご協力により、諸事業も順調に進み後半を迎えようとしているところで心から感謝を申し上げます。

さて、現在、全国老人クラブ連合会提唱による会員加入促進運動を展開中で、栃木県老連、そして宇老連におきましても呼応して取り組んでいるところですが、未だ会員の減少に歯止めがかかっておりません。個々の単位クラブで会員増が実現しても、会長の後継者がいない等の理由で解散をしてしまうクラブが大きな要因となっております。

必要があります。今や高齢化が進み、現役世代だけでの地域社会の維持は難しい時代になってきており、元気な高齢者には、地域社会の担い手としての役割が強く求められています。

国は、介護保険制度の見直しにより「新地域支援事業」を立案し、在宅高齢者に対する生活支援、介護予防等は地域住民の方々に担っていただきたいという方向性を示しており、私たち老人クラブが実施してきた友愛活動や見守り活動の実績を踏まえて、自治会を始めとする地域関係組織と連携し、クラブ活動を展開する絶好の機会となります。

この取り組みを通して、老人クラブの活性化が促進され会員増につながるものと期待されますので、それぞれの地域の特性を活かしながら、情報を交換し合い共有することで、より効率的な実施を目指してまいります。

## 平成29年度 当連合会の新役員体制

今年度は、当連合会の役員の任期満了による役員改選がありました。

5月31日の定期総会で、16名の理事と2名の監事が選任され、同日開催された新理事による理事会で正副会長の互選を行った結果、五代若松原地区の小野口乾二氏と姿川地区の山本兼司氏が、新たに副会長に選出されました。

長年、当連合会の副会長としてご尽力いただきました宝木地区の安納房江氏と陽南地区の川島常男氏には、引き続き地区連会長としてご活躍いただくこととなります。

役職	氏名	地区	役職	氏名	地区
会長	東原 勸	上河内	理事	鍋谷 汎	中央
副会長	井口 清	錦	理事(新任)	永岡 正	富屋
副会長	佐々木英明	陽東	理事(新任)	近能節子	西原
副会長	小野口乾二	五代若松原	理事(新任)	齊藤正行	峰
副会長	山本兼司	姿川	理事(新任)	佐藤 孝	陽光
理事(新任)	加藤 勲	泉が丘	理事	黒後敏一	横川
理事(新任)	村田清二郎	篠井	理事	高橋昭夫	専務理事
理事	鈴木猷徳	城山	監事(新任)	大下又吉	清原
理事	安納房江	宝木	監事(新任)	小久保雅司	市高齢福祉課長

# 今後の主なスケジュール

10月

- 11日(水) 予備日(12日)  
県老連スポーツ大会  
(輪投げ、ペタンク、グラウンドゴルフ)  
場 所: 真岡市 井頭公園
- 31日(火)  
ゴルフ大会  
場 所: 鶴カントリー倶楽部

11月

- 14日(火)  
老人クラブのつどい(式典・講演)  
場 所: 宇都宮市文化会館

12月

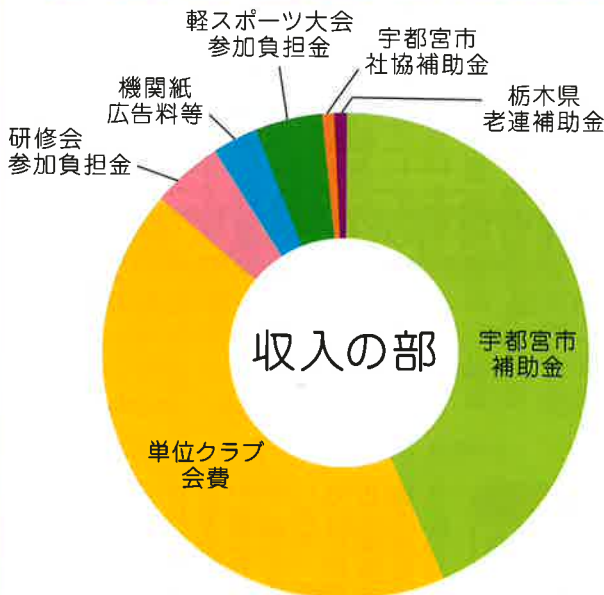
- 11日(月)~13日(水)  
作品展示会  
場 所: 宇都宮市文化会館
- 12日(火)  
サークル活動発表会  
場 所: 宇都宮市文化会館

## 宇都宮市老人クラブ連合会 クラブ数と会員数の推移

年 度	クラブ数(対前年度比)	会員数(対前年度比)
平成25年度	341クラブ	19,588名
平成26年度	337クラブ(98.9%)	19,287名(98.5%)
平成27年度	324クラブ(96.1%)	18,739名(97.1%)
平成28年度	325クラブ(100.3%)	18,506名(98.8%)
平成29年度	315クラブ(96.9%)	17,847名(96.4%)

※詳細につきましては、内容が決まり次第、地区連会長を通じてお知らせしますが、諸般の事情により、日程・内容等が変更になる場合があります。

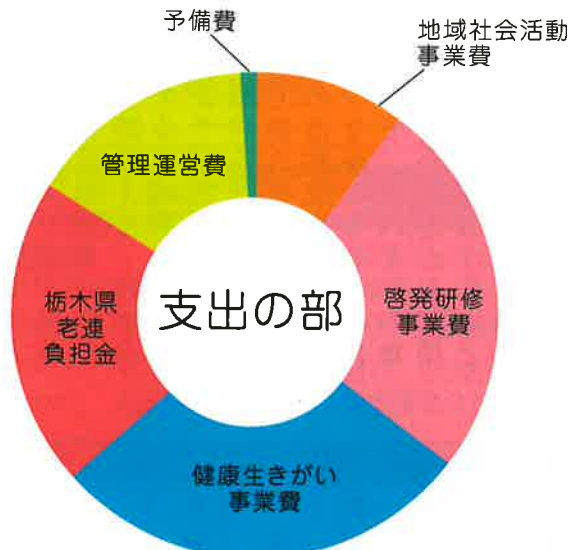
## 平成29年度の予算内容



収入の部

(単位:千円)

科 目	予算額	科 目	予算額
宇都宮市補助金	4,315	軽スポーツ大会参加負担金	430
単位クラブ会費	4,257	宇都宮市社協補助金	100
研修会参加負担金	475	栃木県老連補助金	60
機関紙広告料等	301	合 計	9,938



支出の部

(単位:千円)

科 目	予算額	科 目	予算額
地域社会活動事業費	1,009	栃木県老連負担金	2,035
啓発研修事業費	2,508	管 理 運 営 費	1,487
健康生きがい事業費	2,799	予 備 費	100
		合 計	9,938



“クラブづくりは、仲間づくりから”

# おいちょう宇都宮地区活動だより

## 宝木地区

**華宝会 会長 安納 房江**

宝木地区は、健康の森に面した新興住宅地です。その中に11の自治会があり、約4,700世帯が住んでいます。平成28年度、平成29年度、立て続けにクラブが結成されて仲間が増え、ますます活発な活動が出来るようになりました。輪投げ大会をはじめとして、高齢者自転車免許習得教室も実施し、会員の健康づくりに励んでいるところがあります。これからも、住み良いまちづくりを目指して、自治会の方々と協力しながら日々活動していきたいと思えます。



**宝木2-3シニアクラブ 会長**

**宮田 光進**

私たちのクラブは、平成28年10月1日に設立しました。宝木小学校の児童を、交通事故などの被害から守るために、月に2回、下校時のパトロールを行っています。また、月に1回は子ども達と一緒に昔遊びをやって喜ばれています。昨年12月には、児童と保護者100名参加して、二八そばのそば打ち体験をしました。日帰りバス旅行やバーベキュー大会なども企画し、会員相互の親睦を深めています。



**宝細会 会長 佐藤 秀男**

宝細会は、会員数55名で、昨年4月に設立された(ひよっこ)クラブです。第2木曜日の月1回を定例会とし、新設の公民館を拠点に活動しています。宇都宮市の出前講座を、積極的に利用させてもらっています。また、近くの健康の森でのウォーキングも行っています。ほかには、ご当地落語漫談観賞、そして会員を講師とする講演会、クリスマス会、忘年会などいろいろやっています。健康増進のために卓球や輪投げも行っていますが、今後は、地域に貢献する活動にも力を入れていきたいと思えます。



**長寿会につこり 会長**

**新井 武夫**

私たちの長寿会(につこり)は、宇都宮市の西部に位置し会員33名です。活動の拠点は、西中丸公民館です。それぞれの会員が得意なものを出しあって、無理のない活動を続けていこうと話合っています。ヨガ、ストレッチ体操、算数クイズ、パズルゲーム、ペン字(書写)などです。会員の中に、ピアノを弾く方がいるので、伴奏に合わせて色々な唄を大きな声を出しながら楽しんでいきます。





# 交流広場



## 「支えあつまちづくり」をめざして

五代若松原地区 みどり野長寿会 会長 小野口 乾一

私達、みどりの長寿会は、高齢化率が約37%と市内でも特記して高いクラブです。現在の健康を将来とも維持するために諸活動を進めております。結果として各自の健康寿命が長く保たれ、生きがいに結びつく様にと考えます。いざ介護が必要となってもお互いに「支え合うまちづくり」を目指して自治会と一体となり積極的に活動を進めております。

特長ある活動を紹介したいと思えます。

〈みんなで声出し「いっしょに歌おう」会〉

月に1回、第3日曜日に、みどり野集会所で実施しています。近々では8月20日に実施しました。40名ほどいつも集まり定着しております。6割ぐらいは女性です。カラオケではなく生演奏でスチールギター、アコースティックギター等、趣味でやっていた会員の方々が迫力ある演奏をします。曲目は70代80代の人達の青春時代の歌で誰でも歌えます。頭の体操、声を出すことによるストレス解消、仲間との交流となり絆が深まっています。3年以上続いているこの活動

を大切にして、さらに充実を図っています。

その他

- ・筋力アップ「いきいき百歳体操」
- ・県内優良企業訪問研修会
- ・地域包括支援センターとの交流等を実施しています。



## 会員と地域の人達との触れ合いを大切に

細谷地区 西若寿会 会長 松川 俊夫

今年も、8月2日～3日の細谷地区の納涼大会に参加しました。

若草三区公民館の広場に、お祭りのやぐらが立ち、地元のおはやし会の人達が笛や太鼓でにぎやかに盛り上げてくれます。輪になって踊るのは、日光和楽踊りです。伝統のお祭りは、自治会や若い人たちが話し合い、仕事を分担。私達も受付や会計等を手伝いました。

また、皆が楽しみにしているのは、そば打ち会です。会員のなかに、そば打ち名人が二人いるので、その名人を中心にそば打ちを教わります。そして出来たてのおそばを皆でいただきます。



旅行は、年に2回ほど行きます。今年の春は、湯西川温泉に一泊してきました。スポーツへの取り組みは、輪投げ、ウォーキング等……。児童公園や公民館の清掃は、年6回行っています。皆明るく活動しています。





# ふれあい

## 地域を明るく元気にするために

陽南地区 陽南中部元気会 会長 佐藤 六郎

会員の親睦と娯楽を兼ねて旅行会や誕生会を行っています。ゆったりとした気分での語り合いが、会員のみなならず地域の方々との情報交換の場となつて良きコミュニティーションが図られています。

陽南小学校生徒の登下校時の見守りでは「おはよう、気を付けて」の掛け声で、地域の防犯と子供達とのつながりを深めています。

奉仕作業として、児童公園の整備と除草を年4回実施、環境美化にも努めています。

軽スポーツクラブや、カラオケクラブ等が連日練習に励んでおり、機会があれば各種大会にも参加し活躍、健康意識の高揚を図っています。

毎年、地元自治会「N.P.O法人ひまわり」との共同開催でフリーマーケットを盛大に開催して地域のつながりにも貢献しています。

地域のつながりが薄れていくなか、元気会は様々な事業を通じて、一人一人では弱いことを自覚してお互

いに声をかけあい以前の元気と明るさを取り戻したいと頑張っています。



元気会主催親睦旅行

## 折紙で健康づくりと交流活動を

錦地区 錦ひばりクラブ 会長 添野 せつ子

3年前に単位クラブ（ひばり）を発足した時、会員の交流を密に親睦を深めながら健康づくりと明るい地域づくりを目的に、折紙愛好会を結成しました。

現在、愛好会の代表は饗庭会長に務めていただいております。実技指導の方は、田澤先生にお願いし、さまざまな作品を制作し活発に活動しています。

当地域主催の文化祭が年1回行われますが、その文化祭に製作した作品を出品させていただき、また地域交流として保育園・小学校等の交流事業にも作品の提供を行い、大変喜ばれております。

現在、会員15名で活動していますが、最近、折紙づくりだけでなく、休憩時間を利用して、気分転換に和楽踊りや、宇都宮音頭などを取り入れて実施したところ、皆様に大変好評を博し、これから更に盛り上げていこうと思っております。





# 奉仕活動で豊かな環境づくりを

## 「老人クラブ社会奉仕の日」

昭和60年に栃木県で開催された全国老人クラブ大会の席上で、神奈川県老連の参加者から、9月20日を全国一斉の「老人クラブ社会奉仕の日」としてはどうかという提案が出されました。当時は、9月15日が敬老の日であったため、その感謝の意味を込めて全国一斉に社会奉仕活動を行うこととし、これにより、老人クラブ会員の意識を高めるとともに、見える形での地域社会活動に取り組むことにより、老人クラブの活動を広くPRしようとするものです。

栃木県では、更に栃木県民の日である6月15日を加え取り組むこととしており、当連合会でも、単独で3月の第1日曜日を市内一斉の奉仕日として制定しており、年3回の市内一斉奉仕活動に取り組むことで、多くの会員に従事いただいています。

地域における奉仕活動は、自ら率先して実践するものがありますが、毎年度提出いただいている補助金実績報告書によりますと、多くのクラブ

平成29年6月15日の活動状況

活動項目	参加クラブ数	参加会員数
清掃・美化	188クラブ	3,249名
道路の除草等	39クラブ	632名
花壇づくり	17クラブ	235名
友愛訪問	4クラブ	55名
地域巡回	5クラブ	56名
伝承活動	2クラブ	21名

が年間を通じて取り組まれているようです。  
当活動は、日頃の地道な活動の積み重ねが大切で、この活動を通じて地域社会の豊かな環境づくりを進めることにより、会員自らの生きがいを高めるとともに、老人クラブが地域の担い手として認識されますよう、今後とも会員一丸となつて取り組んでいきたいと思います。





## 第21回 栃木県老人クラブ サークル活動発表大会

8月8日、宇都宮市文化会館小ホールで、栃木県老人クラブサークル活動発表大会が開催され、県内各地から20団体のサークルが参加し、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮されました。当連合会からは5団体が参加しました。

### 〔新川さくら会〕(西原地区)

ピンクのTシャツと白のパンツスタイルが若々しかった「新川さくら会」は、「白もくれん」と「西原音頭」を披露してくれました。  
「西原音頭」は50年もの長い歴史があり、地元の運動会や納涼大会で、必ず踊られているそうです。  
きっと、これから先も踊り継がれていくことでしょう。



### 〔綾の会〕(姿川地区)

全員が75歳以上という「綾の会」は、老人福祉センターの施設を借りて、週1回の練習をしているそうです。  
少しでも手足を動かし、老化を防ぐことが出来れば、と話されていました。  
「夫婦善哉」と「人生めでた音頭」の2曲を美しく舞ってくれました。



### 〔さつき中央会〕(中央地区)

「さつき中央会」は、婦人会踊り愛好会(宇都宮中央婦人会)として発足したそうです。  
その後、民舞や新舞踊など多くの舞踊を踊るようになり、地区の敬老会や文化祭、城址まつりなどにも積極的に参加。時には、老人施設への慰問活動もされているとのことでした。「外山節」と「祝づくし」を披露してくれました。



### 〔新舞踊愛好会〕(御幸ヶ原地区)

年々会員の減少があるそうですが、現在の「新舞踊愛好会」は、8名のメンバーで楽しく踊っています。  
踊っている時は、歳のことなど忘れてしまい最高のようです。  
この日は、「花笠道中」と「ジョンガラ流れ鳥」の2曲の踊りを披露してくれました。



### 〔よさこい梵天〕(上河内地区)

上河内地区には、羽黒神社があり、梵天まつりが良く知られていますが、そこから名前を付けたという「よさこい梵天」。  
よさこいの本格的な出で立ちで登場したメンバーは、「シャカシャカ」と心地いい「なるこ」の音を響かせながら、「ヨサコイでっかいどう」と「よさこいソーラン」の2曲を披露してくれました。

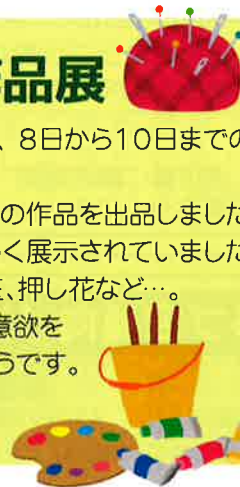


## 第32回 栃木県老人クラブ 会員作品展

文化会館2階の展示室で、サークル活動発表大会に合わせて、8日から10日までの3日間開催された老人クラブ会員作品展。

出品された作品総数は200点余で、当連合会からも30点余の作品を出品しました。作品の中で一番多かったのは手芸品で、次いで絵画、写真が数多く展示されていました。手芸品の内容は多様で、ちぎり絵、パッチワーク、編み物、お手玉、押し花など…。

出品者の最高齢者は101歳とのこと。趣味を持ち続け、創作意欲を内に秘めている人は、いくつになっても元気で活躍されているようです。  
来場者も多く、素敵な作品展でした。



## 編集後記

第25号の「いちよう」発行は、私たち新体制の手に委ねられました。経験も浅く不安でもありますが、見やすい紙面、より多くの会員の写真を掲載するという編集方針に基づき発行するための基本を常に考え、会員のための広報紙となるよう努力して参りたいと思います。  
皆様方のご協力よりしく願います。

(広報部 松田一郎)

老人会長を受け二年目、何もわからないまま、今年度思いも掛けない広報部に配属になりました。不安でしたが部長さんや事務局の方々の暖かい受入と後押しを頂きました。何気なく見ていた広報誌「いちよう」でしたが、改めて多くの方々の熱意と努力の賜物であることを知る事ができました。見やすく親しみの持てる紙面作りの一助がきますよう努力させて頂きますのでよろしく願います。

(広報部 岩戸静江)



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》

◆上州の名湯と秘湯◆

草津温泉・草津グリーンパークパレス & 応徳温泉・花まめ

1泊2食 **10,648円** (10・11月は540円高)  
(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 〒326-0845 足利市大前町438-1-2  
足利・本社営業所

**☎0284-22-4677**

## 会員のみなさんとクラブ活動のために

### 平成29年度版「老人クラブリーダー必携」

(1冊520円、税・送料込み) (A4版・64ページ)

基本編と資料編の2編から構成。新任のリーダーにはクラブ運営を理解するうえでの基礎的な資料として、経験のあるリーダーには老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。

ご注文は、全老連(TEL:03-3581-5658 FAX 03-3597-9447)まで。



### 月刊「全老連」—毎月届く、クラブ活動の参考書—

毎月1回、老人クラブの全国的な取り組みや各地の活動事例、高齢者をめぐる社会の動きなど、さまざまな情報を読みやすい誌面で提供する老人クラブの機関誌「月刊『全老連』」を発行しています。昭和43年に創刊した機関誌「全老連」は、当初季刊誌として発行していましたが、昭和61年に月刊化し、現在に至っています。

クラブに1冊!ぜひ、みなさんのクラブ活動の参考にお役立てください。

毎月1回10日発行 A4版・2色16ページ 年間購読料1部2,800円(税・送料込み)



#### お申込み方法

郵便局の「払込用紙」にて、通信欄に購読期間・部数を明記の上、右記の口座に代金をお振込みください。

口座番号

00100-0-116577

加入者名

公益財団法人全国老人クラブ連合会機関誌係

## 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

## 会員の皆様へ

機関紙「いちょう」を発行するにあたり広告を出して下さる方々を随時募集しています。

【連絡先】 宇都宮市老人クラブ連合会

TEL・FAX 028-634-4950 Eメール uroren@utsunomiya-syakyo.or.jp