



おおいちよう宇都宮 (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80

## 自転車で健康のまち宇都宮を目指して

### 第10回宇都宮市老人クラブのつどい



去る11月14日、宇都宮市文化会館小ホールにおいて、老人クラブのつどいを開催いたしました。雨模様のお天気の中、約200名の方々が参加しました。

式典の中では、20年以上の長きにわたり活動を続けている優良クラブや、クラブ活動に貢献されている会員に対する各種表彰等が行われ、99名の方々が受賞しました。

式典の後、宇都宮ブリッツェン運営会社である「サイクルスポーツマネージメント株式会社」代表取締役社長柿沼章様より「自転車もたらしてく

れるもの」というテーマで、お話をいただきました。

「自転車は単に移動手段としてだけではなく、レジャー、競技、教育、医療・福祉、健康増進等、さまざまなジャンルで活用されています。

健康維持を図るために、1日1万歩のウォーキングと言われてきましたが、ウォーキングで主に使う筋肉はふくらはぎです。一方、自転車を使う筋肉は太腿と臀部で、股関節も大きく動かすことになるため、両方の筋力を鍛えることで、さらに効果的です。

また、厚生労働省が推奨している『いつでもどこでもプラス10』（例：一日のうちで、動いている時間を10分だけ増やしましょう）により、日常生活の中で、無理なく継続できる体力づくりを進めてみましょう。』と呼び掛けられました。

宇都宮ブリッツェンの活躍により、宇都宮市が自転車を通じた「健康のまち宇都宮」となって、市民の皆さんの健康寿命が延びていくことが望まれるところです。

## つどい宣言

宇都宮市老人クラブ連合会は、軽スポーツや文化活動などの健康・生きがいづくり活動、一人暮らし高齢者への友愛訪問や子供たちの登下校時の見守り活動、さらに地域の環境美化を図るクリーン活動などに、会員一丸となって取り組んでいます。

超高齢社会にある今日、私たちは「支えられる高齢者」から「支え合う高齢者」になるべく、自らの健康寿命をのばし、いつまでも健康で生き生きと活動するともに、仲間づくりを進めながら支え合っていかなければなりません。

本日、「こに」第10回宇都宮市老人クラブのつどい」の開催にあたり、おおいちよう宇都宮のの名のもと、315クラブの仲間が、明るい健康長寿社会の実現に向けて、次の事項を実践していくことを誓い宣言します。

- 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 高齢者が相互に支え合う地域福祉活動を推進します
- 1 仲間づくりを広げる加入促進運動を推進します
- 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

平成29年11月14日

第10回 宇都宮市老人クラブのつどい

参加者一同

# 第10回 宇都宮市老人クラブのつどい 受賞者

## 1 優良な老人クラブ1号表彰(5件)

※ 活動継続年数5年以上の優良クラブ

地区	クラブ名
河内	おおいちよう台岡本三区睦会
〃	おおいちよう河内釜井台1区明友会
国本	宝寿会
宝木	宝一会
中央	亀さんクラブ



## 2 優良な老人クラブ2号表彰(5件)

※ 活動継続年数20年以上の優良クラブ

地区	クラブ名
泉が丘	泉が丘成春会
〃	恵比寿東長寿会
国本	国本中部長寿会
西	小幡東部憩の会
御幸ヶ原	上野町ことぶき会



## 3 老人クラブ育成功労者表彰(46件) ※会員5年以上又は役員3年以上の優良会員

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
石井	林正義	昭和	清水孝一	中央	近藤哲夫	御幸	谷沢正行
泉が丘	小栗海	城山	鈴木猷徳	戸祭	金沢禾吉	ヶ原	石川佐智
〃	山崎久雄	〃	佐藤幸子	豊郷	飯村浩子	御幸ヶ原	渡辺時夫
上河内	小野志朗	〃	上沢愛美	西錦	加藤武子	〃	荒井シズ
河内	近江敬二	姿川	宇賀神光一	西原	倉島ミヤ	〃	森末雄
〃	木村信一	〃	佐藤ヒサ工	細谷	佐藤智一	〃	池田明
〃	若林薫	雀宮	高松将夫	瑞穂	狐塚章之	〃	鎌田敏彦
〃	長屋一美	〃	野田俊作	緑が丘	金敷孝之	〃	佐藤浩哉
国本	高橋雅一	〃	増淵久子	〃	加藤勝也	〃	河侯義之
五代若松原	比留川信男	〃	白戸美津子	〃	加藤文子	〃	河侯朋治
桜	岡崎隆二	〃	岸はつ江	〃	大根田求進	〃	
篠井	高橋敏之	宝木	阿見和彦	〃	日下部	〃	

## 4 加入促進運動優良地区連絡協議会表彰(1件)

※ 前年度より10%以上会員が増えた優良地区

地区  
宝木地区連絡協議会



## 5 加入促進運動優良単位クラブ表彰(29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

地区	クラブ名	地区	クラブ名	地区	クラブ名
石井	石井町福寿会	雀宮	栄町クラブ	石平	北原小原長寿会
泉が丘	あさがおシニア会	宝木	長寿会にっこり	緑が丘	江曾島1あすなろ会
今泉	泉寿会	中央	亀さんクラブ	御幸	わかば会
清原	清原台和楽会	富屋	上金井町しあわせ会	御幸ヶ原	御幸ヶ原さつき会
国本	一区長寿会	〃	お元氣くらぶ山王会	〃	上野町ことぶき会
城山	荒針寿楽会	〃	田中老人クラブ	明保	もろこし倶楽部
〃	田野町長寿会	豊郷	竹林和老会	陽南	大和一和泉会
姿川	上欠町福寿会	西原	材木通り長寿会	横川	団地きらく会
〃	幕田町福寿会	〃	親和長寿会	〃	横田新町若葉会
〃	下砥上町福寿会	東	宮友クラブ		

## 6 新規加入クラブ感謝状贈呈(4件)

※ 当連合会に新規に加入した単位クラブ

地区	クラブ名
石井	東峰南長寿会
泉が丘	いずみ老人クラブ
宝木	宝木2-3シニアクラブ
平石	北組長寿会



## 7 老人クラブ育成功労者感謝状贈呈(9件)

※ 当連合会理事又は地区連会長退任者

地区	氏名	地区	氏名
河内	三田和一	石平	関巖
国本	小保方弘	細谷	永島隆
〃	阿久津國夫	緑が丘	浅野正巳
豊郷	大塚実	御幸ヶ原	渡辺時夫
西原	岡田家禎		



# “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

## 戸祭地区



### リーダー研修会でクラブの交流の輪を 戸祭地区連絡協議会 会長 小堀博康



健康長寿を目指した活動に取り組んでいます。

毎年行っているリーダー研修会には、各クラブで活躍している仲間が集い、杯を交わし、親睦と会の交流を深め、日ごろの活動状況を語り合います。最後は、カラオケの仲間が日ごろの歌を披露し、楽しい一夜を過ごします。

昨年は、熱海に宿泊して夜景を眺め、温泉に入ってお楽しみの大宴会。2日目は、江ノ島を散策してから鎌倉に行き、大仏を参拝し、八幡宮の紅葉を眺めて楽しい2日間でした。

今年も、福島県母畑温泉に泊まったの研修会。白河小峯城や翠楽苑を散策してから千駒酒造を見学。チョイト一杯のつもりで飲んだ酒に火が着き、バスの中ではコップ

戸祭地区は、約570名の会員が10単位のクラブで結成され、各会長の下、老いてますます元気な

酒に代わり、カラオケで歌っているうちに母畑温泉に着。温泉に入って早々に懇親会。飲んで歌つての2時間半の大宴会も止まることなく二次会へ。時の過ぎるのも忘れて語り合い杯を交わして1日は閉幕。

2日目は夏川溪谷の真っ赤なもみじや色づいた木々に感嘆。目まぐるしく動く景色を車窓から眺めながめている内に、いわき・ら・ら・ミュウに到着。魚や土産を買って、帰路に着く。

他の行事では、年に1回夏に歩け歩け大会を開催。コースは往復1.5キロと3キロを歩きます。グラウンドゴルフ大会は、春と秋の2回、体協と協力して、各クラブが一同に集り、開催しています。また、カラオケクラブは、戸祭フェスタに力をつけています。



### 自治会で大活躍の「笑楽会」

和尚塚二丁目自治会笑楽会 会長 本多敏男

自治会世帯に匹敵する約100名を越す会員の「笑楽会」。60歳以上を会員とする当会は、自治会の3大行事に大活躍をしています。

12月に開催する、「もちつき祭」では、餅米の研ぎ方から蒸かし、こねどり、つき方まで指導。4月の花見では接客担当で、お茶やお酒を注ぎながら会話をしながら歩き、会員との交流を図って活躍しています。自治会ではなくてはならない元気な笑楽会員です。

11月26日(日)は、笑楽会主催で「東京の高尾山」にバスでハイキング。50歳代から85歳の幅広い年齢層が集り、午前7時20分出発。紅葉真っ盛りの高尾山は、歩くのに困難なほど、人々で大混雑。ケーブルカーは1時間待ちのため、全員歩きで頂上に。さあ出発。約15名が頂上で富士山を眺めて下山。疲れながらも楽しかった旅行も無事終わり19時、宇都宮に着きました。



### 楽しく集う元気なクラブ

中戸祭長生会 会長 木村 務

会員71名の中戸祭長生会。会長を引き継いで2年目になりますが、楽しく集う元気なクラブづくりを目指して、奮闘しています。中でも、日ごろの体動かしと交流の少ない会員の体づくりと交流を深める行事として、毎週2回のグラウンドゴルフを地域内の児童公園で開催しています。競技が終って、喉の乾きを潤すお茶の席では話も弾み、楽しい語りの場になっています。その他、第2・第4の金曜日には、脳の活性化を考え、輪投げを行い、また、第1・第3の木曜日には、自治会の集会場でカラオケで喉を鍛え、誤嚥防止



と肺炎防止に努めています。旅行は会員の親睦を図りながら交流を深めるために、年1回開催しています。

# 交流広場



## 他世代との交流は楽しい！

桜地区 陽寿会 会長 岡崎 隆二

私たち陽寿会の地域内に、陽西保育園があります。総会をはじめ、年3回は、その保育園の施設を使わせてもらっています。

保育園の運動会の際には、保育園から招待があり、会員は、園児たちと一緒に遊んで、玉入れや、綱引きなど、元氣一杯楽しんでます。

年1回実施している輪投げも保育園をお借りしてありますが、7年間継続できているのも、保育園の協力のお蔭で、大変ありがたく思っています。

また、地域の夏祭りでは、他世代との交流が活発で、盆踊りを一緒に踊ったりしています。

地域奉仕活動としては、週2回のグラウンドゴルフの練習日に、会場である、「一の沢一号児童公園」の落ち葉の掃き掃除と除草をしています。清掃が終わった後は、お茶呑みをして親睦を深めています。

4月の花見は、毎年欠かさず行っており、毎回多くの会

員が参加しています。また、誕生祝いには、対象者に赤飯と松竹梅の酒一本をプレゼントして喜ばれています。



## 会員の知識と技能を生かして

陽光地区 緑南長寿会 会長 佐藤 孝

当会は、昭和48年5月に発足し、44年余り活動を継続しています。日中独居を含め、会員の一人暮らしが結構見受けられることから、出来る限り集まる機会を多くしたいと考え、原則として月4回の行事を計画し実行しています。

活動にあたっては、会員の知識や技能を活かし、会員同士で共有することに重きを置くことにしています。

例えば、音楽の先生だった会員にはピアノ演奏をしていただき皆で合唱。税理士の会員には、相続税を中心に税関係のお話し。さらに、押し花絵や小物づくりの得意な会員には、作品作りの指導をしていただき、素晴らしい押し花絵、ブーケ、アイロンビーズなどの作品を、地区文化祭に出展して成果を披露しています。

その他年2回の親睦旅行、グラウンドゴルフやウォーキングでの健康づく

り、地域包括支援センター職員による介護保険制度のお話しや、陽光老連の企画行事へ積極的に参加するなど、盛り沢山の活動を行っています。







# ふれあい

## 地区歩け歩けで体力づくり!

東地区連絡協議会 会長 石川 竹雄

健康を維持していくためには、歩く機会を積極的に設けることが大切で、ウォーキングの必要性が叫ばれています。

東老連では、毎年、歩け歩け大会を実施しており、今年度も開催することが出来ました。単位クラブ会長を通じて、地区内の会員に周知してもらい、50名の会員が参加しました。

地区内の歩け歩けのコースは2コース設定していましたが、90分歩く八幡山コースは参加者が少なくなつたため、今年から田川遊歩道沿いを歩く60分コースのみの実施としました。

屋外事業ですので、毎回、天候が気になるところですが、今年は天候にも恵まれ気持ち良く歩くことができ、会員の皆さんは、お喋りをしながら楽しく体力づくりに励みました。



## 視野を広め躍動的な活動の展開をめざして

峰地区 峰三第一椿齢会 会長 清水 昭

峰地区には、峰三第一椿齢会と峰三第二椿齢会があります。親睦交流を図るため、多くの行事を合同で実施しています。また、活動の実施にあたっては、自治会と一体となり、市行政と連携して視野を広めた躍動的な活動の展開を目指して、次のような活動に取り組んでいます。

・交流親睦を図る仲間づくり活動：新年会、花見会、親睦旅行等。

・研修活動：宇都宮市の歴史等出前講座、相続対策・健康教室等。

・生活を豊かに楽しむ活動：薩摩琵琶や落語鑑賞会・ピアノ演奏会・映画鑑賞等。

・地域づくり活動：地区体育祭・盆踊り大会・文化祭・峰老連行事等に参加

・社会奉仕活動：宇大保育園・峰小・陽東中との交流や学校支援・公民館清掃等。

・自主運営クラブ活動（参加率80%）：卓球・囲碁・歩け歩け・合唱

これらの成果が認められ、昨年度は、「全老連活動賞」を受賞し、会員一同自信と誇り

を持つて頑張っています。今年度は、素敵なユニホームも揃えました。最近、「老人会は楽しい。仲間も増え元気になった。加入して良かった。」という声が聞かれるようになってきました。



# 平成29年度 軽スポーツ大会結果

## 【輪投げ大会】

開催日 平成29年8月23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 さつき長寿会B(雀宮)1,051点  
 準優勝 台新田ことぶきクラブ明寿会(横川)1,050点  
 第3位 さつき長寿会A(雀宮)1,032点  
 個人1位 吉田周一郎(台新田ことぶきクラブ明寿会)276点  
 個人2位 宮谷和仁(東駒生東友会)265点  
 個人3位 大塚 勇(さつき長寿会B)262点

## 【グラウンドゴルフ大会】

開催日 平成29年8月31日(木)  
 会場 屋板運動場  
 参加チーム 37チーム・個人170名



### 大会成績

優勝 雀の宮下町寿会A(雀宮) 362点  
 準優勝 上籠谷町長生会(清原) 363点  
 第3位 はつらつ会(姿川) 367点  
 個人1位 高橋英二(清原台六友会) 50点  
 個人2位 高橋秀夫(下小池南松寿会)52点  
 個人3位 森田タツ江(西駒生鶴亀会)53点

## 【ペタンク大会】

開催日 平成29年9月6日(水)  
 会場 きよはら水辺の楽校  
 参加チーム 23チーム



### 大会成績

優勝 中久保長寿会B(陽東)  
 準優勝 大島老社会B(石井)  
 第3位 峰南クラブB(石井)  
 第3位 峰三第一椿齡会(峰)

## 【ゴルフ大会】

開催日 平成29年10月31日(火)  
 会場 鶴カントリー倶楽部  
 参加者 36名



### 大会成績

優勝 直井莊吉(峰) 69.0(ネット)  
 準優勝 野澤俊夫(上河内) 72.0( // )  
 第3位 塩井治夫(横川) 72.6( // )  
 ベスグロ 吉岡和昭(雀宮) 85

## 県老連スポーツ大会

開催日 平成29年10月11日(水)  
 会場 井頭公園軟式野球場  
 参加者 約800名(宇老連より、輪投げ14チーム、ペタンク5チーム、グラウンドゴルフ5チーム)



### 【輪投げ】

#### 大会成績

優勝 清原台ひまわり会A(清原)  
 第3位 台新田ことぶきクラブ明寿会(横川)



### 【ペタンク】

#### 大会成績

優勝 中久保長寿会B(陽東)  
 準優勝 峰南クラブB(石井)  
 第3位 大島老社会B(石井)



# 全国老人クラブ大会 参加報告



宇都宮市老人クラブ連合会会長

東原 勸

第46回全国老人クラブ大会が、10月18日から19日、京都市で開催され、メインテーマ「のばそう！健康寿命！抱おう！地域づくりを」のもと、日本全国から1,600余名の会員が参集しました。1日目は、「老人クラブ活動を新地域支援事業に活かす」、「組織的推進による会員増強運動の展開」、「演じる活動」の3つの活動交流部会が開催され、活動事例の紹介や活発な質疑応答が行われました。

私が参加した第1部会では、熊本県人吉市老連が「老人福祉センターの管理運営」と「一般介護予防事業・湯るりんサロン」を受託し、会員が運営している活動事例が紹介され、地域による実情の違いはありますが、将来の老人クラブの姿を予見した感じがしました。

助言者からは、「新地域支援事業には、地域の各種団体が関わることになりませんが、地域の実情に明るく、地域に密着している老人クラブがその一翼を担うこと、そして団塊の世代が75歳に達する2025年が目前に迫っている現在、地域包括ケアシステムについても、その一翼を老人クラブが担うことを期待しています」との発言がありました。

2日目は、京都府八幡市老連女性部による手話コーラス「京のわらべ歌」で開会し、真宗大谷派僧侶でアナウンサーでもある川村妙慶氏による講演では、氏が言われた「私の人生これだけよかつたんや！命のある限り生きる」に自分を照らし合わせ、感じるどころがありました。

私たちの取り組んできた健康づくり、友愛活動はより重要性を増しています。全国から集まった老人クラブのリーダー達は、行政、自治会、社協等とこれまで以上に緊密な連携を図っていかねければならない、という強い思いを胸に抱きながら、帰路につきました。



# 全国老人クラブ大会 受賞者コメント



宇老連顧問 佐藤 六夫

この度、育成功労者として厚生労働大臣表彰をいただきました。これも会員の皆様方のご尽力の賜物と感謝しております。

宇老連会長を5年、県老連会長を8年務めさせていただけました。その間、会員の加入促進運動に精力的に取り組んでいただき、よいう会員にお願いいたしました。なかなか結果に反映することが出来ず、正直大変心苦しく思っております。

高齢になると、どうしても外に出るのが億劫になる傾向があります。「今日用（教養）、今日行く（教育）」を毎日の日課とし、今日は何かの用がある、今日は何処かに行く、そういう生活習慣を常に意識し、行動的であってほしいと思います。それが高齢者には極めて大切なことであり、その土壌として、老人クラブがあるのではないのでしょうか。



宇老連監事 大下 又吉

この度、全老連会長から育成功労者として表彰され、活動交流部会にも参加させていただき、ありがとうございます。ございました。

部会に参加した中で印象に残っているのは、どの県においても、会員の減少が悩みの種であるということです。

クラブ活動の中に入ボーツや文化的な部会を増やしたり、商店街や温泉施設等に協力していただき会員証を発行する等、いろいろ工夫されているのが見受けられました。

また、会員減少の大きな要因は、会長等役員のなり手がいないことですが、クラブ内だけで解決出来る課題ではないため、自治会に支援していただきながら懸命に役員体制を整えている様子も伺えました。

私も、宇老連会員の一人として、連合会長を盛り立て、宇老連の更なる発展を目指さなければと決意を新たにしたいところです。

お得なゆったりプランが**期間限定**で**更にお安く**ご利用いただけます。

### ◆早春のゆったり特別プラン(65歳以上の方限定)

提供期間：平成30年1月15日～4月30日の日曜日～木曜日

通常価格10,000円のところ

1泊2食 **9,000円**  
(消費税・サービス料込)

《特典》

- ①ワンドリンクサービス
  - ②5名様以上でお土産付き
  - ③5名様以上でワゴン送迎
- ※高速代は別途いただきます。  
※宇都宮市内に限ります。

※証明書として運転免許証、年金手帳等をご持参下さい。  
 ※別途入湯税150円を頂きます。  
 ※11月～2月の期間は、+500円で磯鍋をあんこう鍋に変更できます。



※季節や仕入れ状況により内容は異なります。

### ◆入浴付日帰り会食パック

フェイスタオル付き

お一人様 **3,000円**  
(消費税・サービス料込)

※ご予約制(予約は2日前まで)  
 ※利用時間 11:30～14:30  
 ※火曜日(祝日に当たる場合は翌日)休み  
 ただし、11月～3月は水曜日も休み  
 ※個室付き、食事も個室で提供



※季節や仕入れ状況により内容は異なります。

### 大洗温泉

泉質 ナトリウム塩化物泉  
 効能 神経痛・筋肉痛・関節痛・  
 やけど・慢性皮膚病など



地方職員共済組合大洗保養所

〒311-1303 茨城県東茨城郡大洗町東光台8234-1

# オーシャンビュー大洗

# TEL 029-267-0488

## 事務局からのお知らせ

寒くなって来ましたが、会員の皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
 平成29年度も、残すところあと3か月となりました。みんなで力を合わせ、元気に楽しく活動をしていきましょう！

## 【これからの主な行事予定】

- 1月31日(水) 将棋大会 (宇都宮市総合福祉センター)
- 2月14日(水) リーダー研修会
- 3月23日(金) 理事会 (宇都宮市総合福祉センター)
- 3月28日(水) 地区連絡協議会会長会議 (宇都宮市総合福祉センター)

※ 詳細につきましては、関係者あて追って通知いたします。

### 宇都宮市老人クラブ連合会事務局

Eメール [uroren@utsunomiya-syakyo.or.jp](mailto:uroren@utsunomiya-syakyo.or.jp)

〒320-0806 宇都宮市中央 1-1-15 宇都宮市総合福祉センター 電話・FAX 028(634)4950

## 編集後記

不慣れながらも、この度「いちよう」の発行に関わる広報部の仲間に加えていただきまして。初仕事は、先の第25号でした。

とても楽しく出来ました。発行予定時期が遅くなり、会員の皆様にご迷惑を掛けてしまいました。

今回は、第25号発行後すぐに集まりを持ち、発行が遅くないよう心掛けました。これからもより多くの生きた情報を皆さんにお届けしていきたいと思えます。

(広報部 井沢知子)

機関誌「いちよう」の発行にあたり、各地区クラブから行事の写真や原稿を熱心に提供してくださいまして感謝しております。現在各地区で会員の減少が問題になっておりますが、機関誌を通して、楽しいクラブづくり、健康づくりの各種行事を地域の会員に拡大していきたいと思っております。今後とも皆様のご協力をお願いします。

(広報部 村岡 穂)