



第27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81



▲小島正男会長と鈴木康子副会長

全国の老人クラブ組織では、会員の6割以上を女性会員が占めています。宇老連では、女性会員の資質の向上と連合会活動の活性化を図ることとし、平成29年度に部会の中に女性委員会という組織を立ち上げ、各地区から委員の候補者を募り、21名の構成員での発足となりました。

**女性会員の力を結集し
クラブ活動の活性化を
～リーダー研修会～**

活動の第一段として、2月14日、県内の老人クラブ連合会の中で、女性組織が積極的に活動している鹿沼市老人クラブ連合会を視察させていただきました。宇老連として、各地区連会長等に協力いただくことから、理事、地区連会長、女性委員会など、総勢約40名で、鹿沼市老連を訪問しました。

鹿沼市総合福祉センターにおきまして、鹿沼市老連の小島正男会長をはじめ、副会長で県老連の女性委員長の鈴木康子さん、鹿沼市老連女性部長の並木洋子さんから、事業内容や女性部の活動について説明をしていただきました。

鹿沼市老連では、各単位クラブに女性代表を1名ずつ配置し、そこから14地区の女性代表を選出してもらう、その方が、鹿沼市老連の女性部員となっております。女性部で企画立案したものは、理事会に諮り実施されているそうです。

その他、女性だけのグラウンドゴルフ大会や輪投げ大会も実施しており、参加者が多く女性部員だけでは対応出来ないため、他の部員等も協力してくれているそうです。会員自らが一丸となり企画立案から事業運営まで手掛けている理想的な組織体制です。

会長たちの説明の後、女性部員の方々によるパドル体操等の実技を披露していただき、大変有意義な視察研修会となりました。



▲女性部によるパドル体操実演



▲私たちのために作ってくださったポケットティッシュ入れ

宇老連でも、女性委員会を通じて女性会員の意見を積極的に取り入れる組織体制を整えながら、市内全ての高齢者が、老人クラブと関わりを持つことにより、お互いに助け合いながら暮らしを指しているいきましょう。

地域の高齢者が明るく楽しく暮らしていける 地域づくりを

—平成29年度サークル活動発表会—

昨年12月12日に、宇都宮市文化会館小ホールにおきまして、サークル活動発表会が開催されました。日頃、各地区で練習に励んでいる21団体、総勢250名の会員が、日頃の練習の成果を存分に発揮し、次々と素晴らしい演技を披露してくれました。

サークル活動は、未加入者に声掛けをする時のきっかけ作りにもなります。地区や単位クラブでも多くのサークル活動に取り組み、地域の高齢者が明るく楽しく暮らしていける地域づくりを進めて参りましょう。



さつき中央会



ハイビスカス・フラ



よさこい梵天



チェリーズ・ハーモニー



出演者の皆さんも互いに観賞

出演団体 (出演順)

地区	サークル名	種目
五代若松原	五若南長生会なごみ会	舞踊
姿川	はつらつ会コーラス部	コーラス
河内	おおいちょう河内フラダンスクラブ	フラダンス
中央	さつき中央会	民舞・新舞
築瀬	チェリーズ・ハーモニー	コーラス
河内	さくら会	新舞踊
横川	平松本町いきいきクラブ	フラダンス
中央	あざみの会	コーラス
御幸ヶ原	新舞踊愛好会	舞踊
緑が丘	東浦町ギターアンサンブル	ギター合奏
横川	一里福寿会合唱部	合唱
雀宮	雀老連新舞踊の会	新舞踊
河内	グリーンタウンときわ会フラダンスクラブ	リズムダンス
姿川	綾の会	舞踊
峰	峰三青春クラブ	合唱
河内	ハイビスカス・フラ	フラダンス
横川	平松本町いきいきクラブ	舞踊
城山	フラ・プルメリア	フラダンス
宇老連	宇老連うたの会	合唱
上河内	よさこい梵天	よさこい
雀宮	雀老連フォークダンス	フォークダンス

サークル活動発表会

平松本町いきいきクラブ

着流しの和服に男帯を低めに締めて、女性5人で、「風雪ながれ旅」「男船」の2曲を踊ってくれました。

足さばきも男っぽく、紫の唐傘も踊りに彩りを添え、息もピッタリ見事でした。

地元のお祭り等にも参加して踊りを披露し、多くの人に喜ばれているそうです。

雀老連フォークダンス

ピンクのフレアスカートが8人、黒が8人、それぞれ可愛いボレロをまとい、アルプスの少女ハイジをイメージした衣装を作ったそうです。

ロシアアンマーチのメロディーに合わせて、笑顔で軽やかに踊る姿は、とても高齢者とは思えません。

地元のイベントにも呼ばれ、楽しく踊っているそうです。

フラ・プルメリア

第1回の発表会から参加しているとのこと、9人の女性が「カイマナヒラ」ほか1曲を優雅に踊ってくれました。

月2回の練習日にパワーを充電し、待っていてくれる施設への慰問を続けているそうです。

メンバーの中には、85歳の人もいて、年齢を感じさせない若々しさに、ただただビックリです。

峰三青春クラブ

大半が女性ですが、男性も5人ほど参加しての混声合唱団です。「寒い朝、山小屋の灯、荒城の月」の3曲を披露してくれました。

さわやかな歌声は、聴く人の心に深く染み入りました。

歌い終わると、間髪入れずに「アンコールアンコール」の声。それに応え、銀座の恋の物語」が声高らかに披露されました。

宇老連うたの会

平成16年に結成した混声コーラスグループで、現在、男性9名、女性38名の計47名の会員で活動しています。

今年度は、活動の場を広げてボランティア活動を実施しました。7月に東宇都宮病院、11月に駅東の中央病院で、それぞれ1時間程度のコンサートを開催したところ大変喜ばれ、会員の皆もやり甲斐を感じています。

東浦町ギターアンサンブル

「ボケ防止に最適！」この言葉で発足し7年目になります。練習は毎月第1、3、5土曜日の午後、2時間ほど行い、練習の合間のお喋りも弾みます。

自治会行事や高齢者施設での演奏、宇老連サークル活動発表会への参加を目標として、日々活動に励んでいます。



作品展示会

昨年12月11日から13日までの3日間、宇都宮市文化会館展示室において、会員の作品展示会が開催されました。

会員の皆さんが、日頃の趣味活動として丹精込めて作られた絵画、写真、手工芸品、書など、百数十点の作品が出品展示され、来場された皆さんは、細部にわたり行き届いた数々の作品の出来栄に、思わず目を見張っていました。

特に、上河内、五代若松原、宝木、中央、築瀬の5地区は、地区単位での出品展示を行い、それぞれの地域性をアピールするために、自分たちで考えてきた独自の展示をされ、個人出品された方々にも参考になったのではないだろうか。

老人クラブ会員の皆さんが、趣味活動として手掛けられている作品を広く一般の方々にご覧いただくことにより、さらに作品への意欲が高まり、生きがい増進につながります。今後、是非、多くの会員の皆さんにご協力いただき、作品展示会がますます盛大に開催されることを期待したいと思います。



交流広場



「私たちのクラブ活動」

清原地区 清原台五丁目ひまわり会 会長 野澤昭平

私たちのクラブは、清原台5丁目自治会内にある老人クラブで、地域高齢者の生きがい健康づくり活動を中心に活動を展開しています。

主な活動内容は次のとおりです。

○輪投げクラブ

・部員15名で週3回（火曜日の午後、木曜日の午前、土曜日の午前）練習しています。

・地区の輪投げ大会では毎年優勝しており、平成28年度宇老連輪投げ大会で優勝、平成29年度栃木県老連輪投げ大会で優勝。

○サロン「いっしょ」

・毎週火曜日の午前10時から正午まで開設しており、1日当たり約30人の利用者がいます。

・折り紙教室で人形や数千個のゴミ箱を折り、市内の老人ホーム（各施設500枚）などに配布しています。

・体操、卓球、将棋などで認知症予防を図っています。

○グラウンドゴルフ

・地域内の西公園を練習会

場として、週3回（火、水、木曜日の午前）活動しています。



「草花で心の癒しを」

泉が丘地区 あさがおシニア会 会長 加藤 勲

私達「あさがおシニア会」は、泉が丘1丁目自治会集会所や集会所南隣の向原児童公園の敷地を利用して活動を行っています。

集会所の出入口にはプランターを設置し、草花を育てています。また、集会所の南側や向原児童公園の花壇にはチューリップやスイセンを植え付け、種植えから開花するまで、水やりなどの世話をしています。

児童公園にはリンゴの木も植え付け、春には公園内の花見、秋には菊の観賞会や実ったリンゴを食べながらの懇親会を行うなど、会員相互の親睦を深めています。

私達の住む地域が草花で一杯になり、地域の皆さんの心が少しでも癒される環境づくりを進めていきたいと思っています。





ふれあい

「17回目のシルバースポーツ大会」

明保地区連絡協議会 会長 小野寺 七十六

明保地区の3クラブ（雨情寿会、尚歯会、もろこし倶楽部）が、合同で開催している「シルバースポーツ大会」が、今年度17回目を数えました。

当日は、3クラブの仲間80人が早朝から明保小学校体育館に集い、9種目（卓球、ホールインワン、輪投げ、ミニボーリング、ミニバスケット、豆運び、割り箸落とし、円盤投げ、輪ゴムパチンコ）の競技にチャレンジしました。

各種目とも上位3位までに賞品が手渡されましたが、入賞は1人1回限りとし、多くの人に賞品が行き渡るように配慮しました。

会場の体育館内は、「ヤッター！」といった歓声と笑顔が弾けていました。

今大会の特色は、明保地区福祉協議会長の提案で、車椅子の体験をしたことです。体操マットの上で、右に左に、そして後と、実際に車椅子の操作を体験しました。



これからも、シルバースポーツ大会の折には、いろいろな福祉体験の機会を設けていきたいと思えます。

「みんなの顔が見える仲好しクラブ」

緑が丘地区 緑寿会 会長 片島慶隆

私たちのクラブ自慢は、一年を通して、積極的に活動を進め、常に半数近くの会員が参加していることです。

日常的には、輪投げ、カラオケ、らくらく体操、パソコン教室の4つのサークル活動です。特に、輪投げは週3回と積極的です。

他に、一泊旅行、そば打ち教室、折り紙教室等を開催し、多くの会員の参加を得ています。

地域内に児童公園があり、花壇作りをはじめ、年2回草花の植え替え、水やり除草など、当番制を敷いて長年実施しています。その努力が認められ、一昨年に栃木県から公園愛護会に感謝状が贈られ、従事している老人クラブ会員の更なるやる気に結び付いています。

自治会館の清掃や木の手入れなども年4回実施しており、自治会との連携や絆もバッチリです。

これからのクラブ活動は厳しいことが多いと思いますが、明るく笑顔の絶えないこのクラブ活動が、健康

寿命に結び付き、生きがいとなるように、今後とも頑張っていきたいと思えます。



“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

西原地区



西原地区連絡協議会

会長 近能節子

西原地区老連では、8クラブ約310名の会員が活動しています。

昨年「伸ばそう健康寿命」が叫ばれています。日頃、体を動かす機会が少ない会員の体力向上と親睦を深めるため、歩け歩け大会を実施しています。

昨年は、西原地区コミセンから城址公園までの往復コースでした。コミセンでコース説明を受けて出発。城址公園では宇都宮城等の説明を受け、休憩を取った後、全員無事にコミセンまで戻りました。和気あいあい楽しいウォーキングとなり次回が楽しみです。

また、女性会員のサークル「新川さくら会」は、西原小学校の運動会や地区の敬老会等で踊りを披露しています。

西原地区老連では、自治会と合同で西原小学校で体育祭を開催し、多くの会員とともに地域交流を図るなど、老人クラブ未設置自治会への働き掛けと会員加入促進に努めています。



「自治会と一体となって活動を」

蓬萊町明生会

会長 佐藤智一

本会は、昭和47年に発足、以来、今日に至っています。自治会と連携を図りながら、合同で行事を行っています。

毎年1月1日には、町内の菅原神社境内で新年顔合わせの会を開催し、多くの会員が参加し、1年の無事を祈願しています。豚汁を嗜み、皆で語り合い、お囃子を堪能、福袋抽選会など楽しい催しです。

毎月第3日曜日には、菅原神社境内の清掃を行い、皆さんの元気な姿を拝見しながらお喋りにも華が咲きます。

これからも自治会と一体となって、心の触れ合いを大切に活動していきたいと思えます。



「町内全体が大きな家族」

大榎長寿会

会長 手塚力正

私達の会は、戸数約40戸の小さな地域にあり、高齢者が多い町で、昔ながらの近所隣の交流が深く、何をすることもまとまりが良く、町内全体が大きな家族のようです。

「人にやさしい心！体力に応じた奉仕の精神！近所隣の声掛け！」をクラブのモットーとして、年に一度の親睦旅行、月に1、2回の公民館での輪投げ、茶話会、なつかしのメロディー歌謡曲などで楽しんでいます。

奉仕活動としては、蒲生君平碑、公共施設の清掃、近隣の一人暮らし高齢者の訪問見守り等、私たちの出来る範囲で活動しています。



「楽しかった日帰り研修旅行」

西原川向盛寿会

会長 瓦井好美

本会は、新築された一条中学校の西に位置する125軒ほどの西原川向自治会内の老人クラブで、結成48年になります。

毎年恒例の日帰り研修旅行をしています。今年度は、鹿沼市のニューサンピア栃木で、昨年11月25日に実施し、17名の会員が参加しました。

個室でひと休みした後、劇場にて笑いと涙の人情芝居や華の舞踊ショーを観賞し、身も心も温かくなりました。

帰りのバスの中は、お土産で一杯になり、会のテーマ曲「今日の日はさようなら」を合唱し、いつまでも変わらぬ友情を確かめ合いながら研修を終りました。

これからも、会員が楽しく活動出来るよう心掛けながら、親睦を図っていききたいと思えます。



和気あいあいの中で
真剣勝負!!
—将棋大会—

将棋の世界では、加藤一二三九段を下し最年少プロ棋士記録を62年ぶりに更新した藤井聡太氏が、昨年、29連勝するなど大活躍し、今年2月には、史上初の中学生六段に昇格する快挙を成し遂げるなど、将棋が全国的にクローズアップされています。

そのような中、宇都宮将棋センターのご協力により、1月31日に宇老連主催の将棋大会が宇都宮市総合福祉センターで開催されました。

当日は、宇都宮将棋センターの門屋良和様に競技運営をお願いしました。

大会には、12名の有段者を始めとする25名の腕自慢の会員が参加し、和気あいあいの中にも、真剣に試合に臨んでいました。

本大会の最高齢の参加者である成木清磨さん(90)が、段位の部で優勝され、将棋については、年齢はまったく関係ないことを身をもって証明してくれました。

宇老連では、会員の健康生きがいづくり活動として、軽スポーツ大会やサークル活動発表会等を開催していますが、今後は、将棋大会などの様々な文化的活動も積極的に取り入れながら、更なる高齢者の健康生きがいづくり活動に取り組んでいくこととなります。



段位の部決勝戦 (左: 杉山元信氏 右: 成木清磨氏)



【対戦結果】

- 段位の部
 - 優勝 成木清磨 (90歳) 西地区
 - 準優勝 杉山元信 (85歳) 雀宮地区
 - 第三位 河野貞男 (82歳) 陽東地区
- 級位の部 (1~3級)
 - 優勝 大柿守道 (75歳) 緑が丘地区
 - 準優勝 横山恵一 (71歳) 緑が丘地区
- 級位の部 (4級以下)
 - 優勝 佐藤保次 (86歳) 中央地区

編集後記

機関紙「いちよう」の編集員として原稿を作成するにあたり、多くの方に見ていただくことから、見やすい編集の作成に取り組みました。与えられた責任の大きさを認識し、希望の湧いてくるような機関紙を作っていくように思います。会員の皆様にあいさつを申し上げます。

(広報部会 小池ノブ子)

観劇日帰りプラン 2名様より

自治会、婦人会、敬老会などのお集まりに最適です。

観劇

温泉

個室休憩

無料送迎バス
15名様以上費予約

バスタオル
タオル・浴衣

食事

ご利用時間 10:30~15:30

古賀志
ぶらん

おひとり様
平日割引 **3,300円**

土日祝日
おひとり様 **3,600円**

日興里
ぶらん

おひとり様
平日割引 **4,300円**

土日祝日
おひとり様 **4,600円**

ニューサンピア栃木 お問い合わせ 0289(65)1131(代) FAX 0289(65)1157

〒322-0001 栃木県鹿沼市栃窪 1255 <http://newsunpia-tochigi.com/> E-mail info@newsunpia-tochigi.com

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 <small>(日常生活全般の自分のケガを補償)</small>				傷害保険 活動型 <small>(クラブ活動中の自分のケガを補償)</small>			賠償責任保険 <small>(他人のケガ及び他人の物を補償)</small>	
年間掛金	10,000円	5,000円	3,500円	年間掛金	2,000円	1,000円	500円	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)
死亡	387万円	194万円	136万円	死亡	170万円	85万円	45万円	
後遺障害	170万円	85万円	45万円	後遺障害	170万円	85万円	45万円	
入院	6,280円	3,140円	1,950円	入院	4,000円	2,000円	1,000円	
通院	4,300円	2,150円	1,250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				【保険期間】 掛金振り込み翌月1日から1年			【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

新コーナー

「いちょう川柳」・「会員のつぶやき」のご案内

機関紙「いちょう」では、新年度に発行する第28号より、新コーナー「いちょう川柳」と「会員のつぶやき」を設ける予定です。

いちょう川柳

「五・七・五」のリズムで、世知辛い世の中や日常の悲喜こもごもをユーモアを交えて表現する川柳。身の回りのあらゆる物事が題材となり、どなたでも気軽に始められるもので、頭の体操にもなります。巷でもサラリーマン川柳やシルバー川柳がブームとなっており、作る人も読む人も楽しくなります。

<ワンポイントアドバイス> ー基本ルールー

- 原則「五・七・五」が基本ですが、全体で17音になれば作品として成立します。小文字には注意が必要で、「ヨット」は3音になります。
- 季語は必要ありません。普段使っている言葉で大丈夫。
- あらゆるものが題材となります。題材探しの基本は観察からです。日々の生活の中で、発見したことや感じたこと等を書き留めておくといいでしょう。

会員のつぶやき

このコーナーは、会員の皆さんが日頃のクラブ活動や地域活動の中で感じていること、思っていること、提案したいこと等を自由に投稿していただき、地域を越えた会員相互の意見・情報交換をする橋渡しをしていこうというものです。

【ご注意】

- 応募又は投稿の際は、「おおいちょう川柳」又は「会員のつぶやき」と表記してください。
- 川柳への応募作品については、今まで他に紹介されていないものとしてください。
- 掲載に当たっては、原則としてお名前を掲載させていただきます。ペンネーム希望の場合でも、掲載するにあたり連絡をさせていただく場合がありますので、応募の際は、必ず、地区名とお名前、連絡先を明記してください。
- 紙面の都合等により、応募並びに投稿いただいても掲載出来ない場合がありますのでご了承ください。広報部会に一任願います。

発行時期が決まり次第、単位クラブ会長を通じてお知らせします。