

栃木県老連だより

第149号

〈平成30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 1,661団体

会員数 68,486人

発行部数 7,300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30年度事業計画…………… 2
- 市町老連正副会長等研修会〔続き〕…… 4
- 県老連大学校OB会合同研修会…………… 5
- 栃木いきいきクラブ大学校学生募集… 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
- 地域共生社会に向けた活動事例…………… 10
- 生涯現役応援フォーラム…………… 12
- お知らせコーナー…………… 15

「市町老連正副会長等研修会を開催」



黒圓会長のあいさつ

平成29年度の市町老連正副会長等研修会が、2月19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330名が参加しました。

県老連黒圓会長のあいさつに続き、白根沢常務理事兼事務局長から、「支え合い社会の中での老人クラブの位置と役割」と題して講義が行われました。社会の人口構造が大きく変化する中で、老人クラブの活動も「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」をバランスよく展開することが大切であること、団塊の世代が後期高齢者となる2025年までに「地域包括ケアシステム」の構築が求められており、その中で元氣な高齢者には支え手としての役割が求められ、老人クラブにも大きな期待が寄せられていること、また、老人クラブの最大の課題である「会員増強」を実現するには、「支え合い社会」において老人クラブの存在感を発揮する必要があることなどが話されました。

続いて、長寿社会開発センター企画振興部長の薬師寺清幸氏から、健康づくりに有効な「ふまねっと運動」が紹介され、同氏とシルバー大卒業生でもあるふまねっとサポーター4名の方々の指導の下、参加者6名に実際に運動を体験していただきました。認知症予防にも効果的ということで、早速活動に取り入れたいという声も多数聞かれました。

(関連記事4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30年度 事業計画

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実践してきた、生きがい・健康・地域づくりを目指した幅広い活動を今後も継続し、特に、少子高齢化の一層の進展が地域社会の中に「支え合い社会」の構築を求めていることから、一人暮らし高齢者等に対する生活支援や介護予防等の支え合い活動の実践など、地域において高齢者の直面する様々な課題に対応した取り組みを行います。また、行政や自治会、関係団体と連携して、共にあたたかで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29年度第46回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ

「のぼそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」(平成26年度)

〈健康寿命〉

- 健康寿命をのぼし、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

大会で採択された以下の宣言事項の実践に努めます。

- 高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
- 健康寿命をのぼす「健康づくり活動」、支え合う「友愛活動」の充実

- 老人クラブ「100万人会員増強運動」の推進
- 「高齢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」(最終年度)の推進

会員増強運動の最終年度として、本県も運動を推進します。特に運動の厳しい現状を踏まえ次の取り組みを推進します。

- ・県老連と市町老連との協議の場づくり
- ・新規クラブの立ち上げ
- ・解散クラブの防止
- ・単位クラブは純増を目指す

(2)「新地域支援事業」(介護予防・日常生活支援総合事業)への参画促進

要支援者に対する「新地域支援事業」については、引き続き、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画促進を図ります。更に、当該事業を通じた多

様な生活支援・介護予防活動の展開により、「支え合い社会」における老人クラブの存在認知を高め、会員増強につなげていきます。

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
- ・ 青年、女性、若手会員による会員勧誘、相互に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

- ・ 資する「全国三大運動の推進」
- ・ 健康活動(健康づくり・介護予防活動などの推進)
- ・ 友愛活動(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)

(3)制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

- ・ 奉仕活動(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)
- ・ 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」、「老人クラブ会員章」の普及拡大

II 栃木県老人クラブ大会における大会宣言の実践

平成29年度の第31回栃木県老人クラブ大会において採択された次の宣言事項について積極的な取り組みを行い、高齢者自身が生きがいを高め、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。

○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「一万人会員増強運動」の推進

○地域支え合い活動の一環として「新地域支援事業」への参画

○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充実

(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30年4月1日(日)～6月29日(金)
- ・ 実施期間 平成30年7月25日(水)～11月28日(水)

(2)県老連スポーツ大会の開催(ベタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げ)

- ・ 期日・場所 平成30年10月10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30年8月7日(火)、宇都宮市文化会館小ホール

(4)老人クラブ会員作品展の開催

- ・ 期日・場所 平成30年8月7日(火)～9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 5,000円～23,000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 5,000円～23,000円

2 魅力あるクラブ活動の充実と一万人会員増強運動の推進

(1) 栃木県老人クラブ「一万人会員増強運動」の推進
運動の5年次・最終年度として、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32回栃木県老人クラブ大会の開催
老人クラブ大会を開催し、優良老人クラブ及び老人クラブ育成成功労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30年9月6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」として表彰するとともに、優秀団体を全老連に推薦します。

(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、活動を活発化するため、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

開催日：5月16日(水)

県老連女性リーダー研修会

開催日：11月13日(火)

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援

市町老連の女性リーダー研修会の開催を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり 5,000円～23,000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

一人暮らしの高齢者等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めざす市町老連の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

全国一斉の「社会奉仕の日」(9月20日)のほか、本県独自の取り組みである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 他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・伝統技術の伝承を通じて交流する市町老連の多世代ふれあい交流事業を支援します。

・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す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、振り込み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、地域の実状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等の地域の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)

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2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) 市町老連リーダー研修会の開催

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(4月、7月、10月、1月)発行します。

(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)

市町老連正副会長等研修会を開催(続き)

午後は、支え合い社会に向けた活動事例発表が行われました。最初に小山市老人クラブ連合会小葉老人クラブ中島会長から、友愛サロン「お茶飲会（おちやのむかい）」でいきいき100歳体操や思い出となる行事などを行っていることなどが、次に佐野市シニアクラブ連合会石塚緑会椎名会長から、卓球とポッチャを取り入れた「ふれあいサロン」について、また要支援者対象の見守り事業も実施予定であることなど、次に矢板



事例発表風景

市シニアクラブ連合会沢長寿会小口会長から、あいさつ訪問で集めた情報をもとに「支え合いマップ」を作成し、心配な高齢者を見つけて見守り活動や友愛訪問につなげていることなど、最後に高根沢町シニアクラブ加藤事務局長から、いち早く「生活支援協議会」を立ち上げたことや平成28年度から町独自の基準による訪問・通所サービスを開始したことなどが紹介されました。



ふまねっと講師の薬師寺氏

講義・実技・活動事例と盛り沢山の内容でしたが、参加した皆さま方には、各連合会や単位クラブで、今後の活動について話し合っていたいただき、老人クラブが支え合い社会のど真ん中となれますよう取り組んでいただきたいと思います。

「ふまねっと運動」を実際にクラブ活動に取り入れるには、「サポーター」または「インストラクター」の有資格者が必要です。まずはサポーターを派遣してもらって体験しては如何でしょうか。
詳しくは、栃木県シルバー大学校各校（中央校・028-643-3390、南校・028-2122-5325、北校・0287-43-9010）にお問い合わせください。



ふまねっと運動の体験

送迎付ご旅行のご用命はアイアイグループへ

栃木県

那須温泉 那須ニューパレスホテル

10名様より送迎付&2時間飲み放題付

お一人様 1日2食(税込) 10,500円

※10/15~11/10 12,500円

温泉と那須の自然を満喫しよう!



各方面へのご宿泊、日帰りプランを取り揃えたパンフレットもご用意しております。お問い合わせ下さい。



株式会社アイアイグループリゾートトラベル
〒321-0962
栃木県宇都宮市今泉町175
MAC宇都宮コート503号室
全国旅行業協会会員登録栃木第2-692号
総合旅行業務取扱管理者 平山瞳
営業時間9:00~17:30 (日曜定休)

詳しい資料お送りできます。お気軽にお電話下さい

0120-76-0987 / 028-627-1212

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 石川 百合子

第14回となる県老連大OB会合同研修会が平成30年1月29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(退会)から平成29年度卒業の16期生まで卒業生591名の内220名が晴天とはいえ雪のまだ残る日の中集い、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。開会挨拶の後、来賓にお招きした黒圖盛男県老連会長(県老連大校長)から、県内各地で様々な活動を行っている皆さんに、そして元気な高齢者の



研修の様子

皆さんに対して支え合い社会の実現の担い手として更なる活躍に期待しますとのお話がありました。

老人クラブのことを心に思い、県老連だよりなどで皆さまのご理解とご協力をと発信し続け、ご尽力なさっている会長さんに感謝申し上げます。



OB会長あいさつ

その後、県庁職員の方2名による「とちぎの百様」という講演がありました。最初「百様」をなんと読むのか戸惑いました。県内の100の地域資源を集めた「とちぎの百様」、まだまだ知らなかったところもあって感動しました。資源の一つの山桜をとつても、えんじ色の若葉と一緒に花を咲かせる、そんな里山を歩いて眺めてみたいと思いました。

先だつては「とちぎの百様」のジュニアコンクールが開催されたようです。後世に残したい百様に理解を深めてもらい多くの人に発信してほしいという狙いがあったようです。

午後は昼食をはさみアトラクションが披露されました。各期趣向を凝らした出し物で1年間の集約の結果かもしれません。期によっては「一夜漬けです」とそつと言っておられました。



ならではの光景でした。上手く踊れるかな、声が出るかなとこれも共通の話題で、皆で作る喜びを感じたことだと思っています。

全員参加を合い言葉にいきいきと跳動していたように思います。やはり老連大に学んでいる方は活気に満ちているようです。1年に一度のパフォーマンスを楽しみにしてまたの出演を約束しつつ、最後に「故郷」を合唱し散会しました。



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30年7月～平成30年11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30年7月25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。

おめでとう
いきいきクラブ大学校
入学式



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 裏面「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30年6月29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)
TEL: 028-621-4787 FAX: 028-621-4767
E-mail: roujin33@maple.ocn.ne.jp

健康づくり中央セミナーに参加して

参加者レポート



宇都宮市老人クラス連合会

理事 齋藤 正行

3日間の日程で、神奈川県中央福祉学院「ロフォス湘南」で、受講いたしました。全国からは若手65名が参加されました。

今回のテーマは「地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう」です。介護保険制度の改正に伴い、高齢者の生活支援をはじめ介護予防の推進など、老人クラブへの期待はますます大きくなります。

フレイルをご存知ですか？体重の減少・疲れやすさ・歩く速さ・筋力低下（サルコペニア）などが見られ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態を言います。オーラルフレイルとは口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。これまでの口腔の健康指標の代表は歯の数でした。現在の達成率は51.2パーセントです。（80歳で20本の歯を残そう）

高齢者の健康法として、一読・十笑・百吸・千字・万歩があります。（一万歩にこだわらず、無理のない範囲で毎日歩きましょう）この健康法を実践して、毎日快適な人生を送ろうと思います。



御幸町北自治会 わかば会

会長 南木 栄弘

セミナーでは、8専門講座を受講し健康づくりと介護予防には、老人クラブ活動が重要な役割を担っていることを学びました。

* 認知症とは、単純な脳の病気でなく、判断行動ができなくなる病気で改善ができる。

改善には、体調改善で水分を食事以外に1500ml以上を飲むことと、食事を1500kcal以上摂ること。また、運動を毎日行い、社会交流を行うことが予防と改善になる。

* 高齢期の運動器の機能低下を防ぐことが、介護予防になる。予防には、バランスのよい食事を摂り、日常的に体を動かし抗重力筋を維持することが重要で、自立した生活を送れるようにする。

* 高齢期に健康で社会性を維持するには、歯や口腔機能の健康を保つことが大切であり介護予防になる。

* 健康な体を保つためには、かかりつけ医師を持ち、これからはかかりつけ薬剤師を持つことも大切である。

また、高齢者の事故防止について、更に食生活のあり方を学びました。

長寿社会で高齢者が健康で自立した社会生活を送るために重要な講習を受講できました。

健康づくりは、自ら率先して行動することが重要であり、老人クラブ活動が健康づくりに重要な役割を担っており介護予防になる。

今後、本クラブ及び自治会などの活動で、今回の研修で学んだことを老連や他機関と連携・協力を受けながら、広く知ってもらおう活動を行っていきます。



和光会は、私が町会長に任命された時には休止状態にあり、仲良しグループとなっていました。この状況ではいけないと思い、一念発起し皆さまの協力を得て、老人クラブを再開することができました。おかげさまで、昨年で10周年を迎えることができ、会員も130名の大所帯となりました。これを機に公民館の隣にテント小屋を建て野菜の直売所を始める

真田丸農場直売所を開設して
佐野市シニアクラブ連合会
犬伏上町和光会
会長 恩田 繁

こととなりました。会員のほとんどが野菜づくりの未経験集団、白菜は網をかける前に鳥にたべられてしまい、サツマイモはつる返しをしなければならぬため、トラクタ1台分の収穫予定が一輪車5台とさびしい結果になってしまいました。他にもジャガイモやカブも肥料や害虫に悩まされました。また、最大の敵が雑草であることがわかり、収穫を迎えることがこれほど大変なものかと身に染みて思い知らされました。しかし、老人クラブ・町会・子供会みんなが悪戦苦闘するなかで輪も広がり、町会との繋がり、子供たちとの交流、認知症の予防、生きがいづくりなど良い点もたくさんありました。和光会にとっては、何ものにもかえがたい経験であり、大きな収穫でした。

そして最後に、真田丸農場直売所としたのには、犬伏新町薬師堂（真田父子犬伏の別れの場所として伝承されている）がこの地にあることにちなんで名付けました。これからも、この地を伝承しつつ、和光会の発展に邁進していく所存です。

他にもジャガイモやカブも肥料や害虫に悩まされました。また、最大の敵が雑草であることがわかり、収穫を迎えることがこれほど大変なものかと身に染みて思い知らされました。しかし、老人クラブ・町会・子供会みんなが悪戦苦闘するなかで輪も広がり、町会との繋がり、子供たちとの交流、認知症の予防、生きがいづくりなど良い点もたくさんありました。和光会にとっては、何ものにもかえがたい経験であり、大きな収穫でした。



2部では、各クラブから3名の出席を募り研修会を行い、77名の方が出席しました。今年度は「那須のゴールドエイジ諸々の心得」という演題で、「終活についての心構え」や「今後の老人クラブの活動」についての講義を聞きました。

平成30年2月16日(金)ゆめプラザ・那須で「那須町老人クラブ連合会会員研修会」を開催しました。会員研修は毎年開催している事業で、2部構成で行います。1部では式典を行い、2期4年以上連合会役員を務め退任された方へ感謝状と記念品を贈呈しました。今年度は2名の方を表彰しました。

会員の知識向上を目指して
那須町老人クラブ連合会
会長 高久 巻江



参加した会員からは「講義を聞き、今後の生活について改めて考えるきっかけになった」という声や「老人クラブが地域の各種団体と協力して活動していくべきだ」という意見が挙がる等、充実した研修会となりました。





**子育て世代と一緒に
リサイクルバザー**
矢板市シニアクラブ連合会
五区長寿会
大金 健次

私たち五区長寿会は、輪投げやグラウンド・ゴルフ等の健康づくりやサロン開催等を通して、会員同士の親睦を深め、公民館清掃等の社会奉仕活動にも取り組んでいます。また、地域の若い世代の皆さん、育成会の方たちとも連携して地域活動を進めています。

地域活動の一環として、育成会の皆さんと協力しながらリサイクルバザーを開催しました。区民の皆さんからバザー品を提供してもらい、五区長寿会の会員と育成会の皆さんと一緒に値札付けをし、バザー品を販売しました。当日は雨という天候でしたが、たくさんの方の区民の方がお越しになり、15,760円の売上げとなりました。売上は、地域づくりのために大切に使いたいと思います。

バザーを通して、子供さんや子育て世代、シニア世代といった多世代が協力し合うことで、支え合う地域づくりのきっかけになりました。区長を始め、区の役員、育成会の皆さんには大変お世話になりました。ご協力に感謝いたします。これからも地域の皆さんと協力し、シニアクラブも地域で活躍していきたいと思っています。



誰もがスター
那須烏山市
いきいきクラブ連合会
南那須支部

那須烏山市いきいきクラブ連合会は、平成18年に烏山町と南那須町の合併に伴い烏山長寿クラブ連合会と南那須いきいきクラブ連合会が合併して誕生しました。

会員数は現在約1,500名で、会員の減少が続く中、一人でも多くの会員を獲得しようと努力しています。

健康増進のためにグラウンド・ゴルフ、ゲートボール等のスポーツも盛んに行われ、友愛訪問、公民館の清掃など地域貢献活動にも力を入れています。

南那須支部では、スポーツだけではなく、文化活動にも積極的に取り組み、毎年芸能大会を開催して今年で31回を迎えました。

今年51組、104名の会員がカラオケ、舞踊、民謡、合唱など、日ごろの練習の成果をいかに発揮しました。

芸能大会は年を追うごとに熱が入り、芸能大会に出場するために



手縫いのドレスを作ったり、股旅の衣装を用意するなど各自が工夫を凝らして会場を盛り上げています。

今年の芸能大会も公民館は終日満席となり、会員以外の地域住民の方も多く来場してくれました。

カラオケ、舞踊を披露しているグループには、ボランテアとして市内の高齢者施設、いきいきサロン等を年間十回以上訪問しているグループもあり、市内のボランテアグループとして欠かせない存在になっています。

今後もスポーツ、歌に踊りで健康寿命を延ばして地域に貢献できるクラブでありたいと思っています。

地域共生社会（支え合い社会） に向けた活動事例

高齢化の進む地域社会では、要支援高齢者を元気な高齢者が率先して支える取り組みが期待されています。この「支え合い活動」にはいくつもの形があり、全老連では、5つの分野に分けて事例を紹介しています。次に、分野毎に1事例ずつ紹介します。これらを参考に、皆さんも自分たちにできる取り組みを始めていただきたいと思えます。

（全老連事例集「私たちの地域を支え合おう」から抜粋）

1 生活支援

○LOREN支え合いパートナー制度

〔団体名〕北海道 池田町老人クラブ連合会

新地域支援事業における訪問型生活支援サービスとして、老連の互助組織を28年度に立上げ。



〔活動内容〕ゴミ分別、ゴミ出し、電球交換等、1回30分以内の作業。利用料は1回200円

〔実施者〕パートナー（養成講座を受講した会員、現在132名）

2 通いの場づくり

○健康づくり・介護予防のサロン

〔団体名〕宮城県 石巻市老人クラブ連合会

新地域支援事業として実施されている市内89サロンのうち、約半数は老人クラブが中心で開催。

〔活動内容〕健康づくり、介護予防活動が中心。月1〜2回程度開催。

市老連は認知症や地域包括ケアシステムの研修会を開催して会員の理解に努めてきた。

28年度は女性部会等を中心に実施。今後は生活支援活動を実施したい。

3 見守り支援

○「支え合いマップ」づくりから開始

〔団体名〕栃木県 矢板市 沢長寿会

支え合いの基本となる地域の情報を得るため、行政区・民生委員と連携し市社協の協力を得て「支え合いマップ」づくりに取り組んだ。会員戸別訪問による情報を整理したことで、支え合い活動に取り組むきっかけとなった。

〔活動内容〕個人の状況に合わせて、見守り、サロンへの誘い、生活支援

4 健康づくり支援

○市老連養成「健康づくり推進員」

〔団体名〕京都府 長岡京市老人クラブ連合会

市老連独自の研修による「健康

づくり推進員」を養成し、全クラブ設置を目指している。92%に設置済み。

〔活動内容〕推進員がリードし、各クラブで介護予防教室を実施。また、認知症の徘徊・行方不明者問題に取り組み、関係機関と連携して「迷い人搜索体験」を実施。

5 情報伝達支援

○友愛訪問員から情報提供

〔団体名〕徳島県 つるぎ町老人クラブ連合会

月2〜3回実施する友愛訪問の中で、友愛訪問員（58名）が一人暮らし高齢者（204名）の安否確認とあ

わせて、様々な日常的な情報提供を行っている。また、年1回は警察と保健所の職員と共に、一人暮らし高齢者全戸を訪問して声掛けを行い、老人クラブの情報とあわせて、交通事故注意の呼びかけや消費者被害防止のチラシ等を配布している。



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1728

TEL 0287-92-5511(代) FAX 0287-92-5513 <http://www.t-nakagawaen.com/>

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》

10,100円(税込)より

1泊2日(2食)

《お迎え午前出発》

10,300円(税込)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

常連のお客様の多い宿です。四季折々の旅情を、新鮮な磯料理と共にお楽しみください。

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

「生涯現役応援フォーラム」が開催される

3月7日(水)栃木県庁東館4階講堂において、県主催の生涯現役応援フォーラムが、一昨年、昨年に引き続き開催され、県内各地域から、老人クラブ会員など約170名の多くの参加者がありました。

フォーラムでは、まず、講師である宇都宮大学教育学部教授陣内雄次氏から「高齢者が他世代と共に活躍できる社会を目指して」をテーマに講演が行われました。



講師の陣内教授

講演では、我が国は今、人口減少、超高齢社会、超少子化という未曾有の社会的転換点にあり、まさに「縮退社会」に向かっている。これからは新しい「福祉のまちづくり」が必要で、多様な主体

が地域づくりに参加することが重要である。高齢者も地域社会の中で他世代との交流を図りつつ、「役割」のある生活を送ることが大事であることなどを、資料等を基に分かりやすくお話しされました。

その後、コーディネーターに陣内教授、パネラーに宇都宮市雀宮地区さつき長寿会顧問の高尾憲弘氏、NPO法人いちかい子育てネット羽ばたき副理事長永島朋子氏、大田原市世代間交流喫茶「いつてみつけ」代表実寿夫氏を迎え、「多世代が共に輝く地域を目指して」をテーマにパネルディスカッションが行われました。

各分野で積極的に活動しているパネラーからは、フォーラムに参加した多くの元気な高齢者等に対して、これからの地域社会において果たすべき私たちの役割を踏まえ、当事者意識をもって、どう考えよう行動すべきなのか、熱いエールがおくられました。



熱心に聞き入る参加者



パネルディスカッション

おもかけや
她一人泣く
月の友
松尾芭蕉

芭蕉も訪れた姚捨の棚田

旅の路濃信

バス代無料の旅行費用

1泊2日 11,800円

(諸税込、酒1本付き・昼食代と高速代は別)

●15名様以上でOK

●10月11月は1,000円高

信州 戸倉上山田温泉

湯楽ゆうざん

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11

☎026-275-2333

費用とコース表送ります まずはお電話を

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）

老人クラブ用無料送迎付プラン (税込料金)

	7~11名様	12~14名様	15名様~
1泊Aコース	11,000	10,000	9,000
1泊Bコース	12,000	11,000	10,000
2泊合計額			
2泊Aコース	15,500	14,500	13,500
2泊Bコース	17,500	16,500	15,500
3泊合計額			
3泊Aコース	21,500	20,500	19,500
3泊Bコース	24,500	23,500	22,500

- 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 ●テーブル、いすでのご宴会です。

元湯 湯西川館本館



4月~6月栃木ディステーションキャンペーン期間中、特別企画として1日2時間人工芝グランド使用料サービス致します。(旅館側で負担致します)

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



20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

国営ひたち海浜公園、阿字ヶ浦海岸一望

「いばらきの地魚取扱認証店」

老人会 1泊2食プラン

2018.7月
まで



飲み物 5,000円分進呈
(チェックイン時にこの広告又はコピーをご提示下さい)

A (税別)
コース 8,500円

(15名様以上)
おさしみ3点、陶板焼き、地魚揚げ共7品

B (税別)
コース 10,000円

(12名様以上)
おさしみ5点、陶板焼き、地魚揚げ共9品



写真は10,000円コースの料理です

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



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・衣装類、無料貸し出し
- ③ グラウンド・ゴルフ 設置・会場料無料サービス
- ④ 宴会時お一人様お酒またはウーロン茶1本サービス
- ⑤ 宴会カラオケ無料サービス
- ⑥ 観光バス送迎無料サービス
- ⑦ 近隣観光・名所ご案内付き



※ 当日出発は10:00、翌日到着は15:30です。
※ 土曜日は除きます。

※ 積雪時には中止の場合もあります。

★国営ひたち海浜公園まで車で5分。
★那珂湊おさかな市場まで車で8分。

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

お知らせコーナー

◆平成30年度の主な行事

- 5/10(木) 第1回正副会長会議 (健康の森)
- 5/16(水) 女性委員会 (健康の森)
- 5/17(木) 第1回理事会 (健康の森)
- 5/24(木) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/5(火) 第2回正副会長会議 (健康の森)
- 6/7(木) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(金) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 7/4(水) 総務部会 (健康の森)
- 7/11(水) 広報部会 (健康の森)
- 7/25(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 8/2(木) 第3回正副会長会議 (健康の森)
- 8/7(火) 第22回県老連サークル活動発表大会 (宇都宮市文化会館)
- 8/7(火)~9日(木) 第33回県老連作品展覧会(搬入・搬出) (宇都宮市文化会館)
- 8/29(水) 第24回栃木県民福祉のつどい (宇都宮市文化会館)
- 9/6(木) 第32回栃木県老人クラブ大会 (宇都宮市文化会館)
- 9/15(土)~21(金) 老人の日 (老人週間)
- 9/20(木) 社会奉仕の日 (全国一斉)
- 10/10(水) 県老連スポーツ大会 (井頭公園 軟式野球場)
- 11/13(火) 県老連女性リーダー研修会 (健康の森)
- 11/28(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森)
- 12/12(水) 調査研修部会 (健康の森)
- 12/17(月) 県老連大第15回OB会合同研修会 (健康の森)
- 2/18(月) 市町老連リーダー研修会 (健康の森)
- 3/5(火) 第4回正副会長会議 (健康の森)
- 3/7(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/13(水) 第2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、安心して活動を楽しみましょう。

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

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 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

編集後記

★今号は新年度の最初の号なので、3月の理事会で承認いただいた平成30年度の県老連事業計画を紹介させていただきます。

★今年度実施する事業内容は概ね例年どおりのものですが、特に最終年度となる「一万人会員増強運動」の推進、地域の要支援高齢者に対して生活支援や介護予防活動を行う「新地域支援事業」への参画など、重要な事業には各市町老連、単位クラブの皆さんとともに積極的に取り組んでいきたいと思っています。

★過日、東京で開催された会議で(公財)さわやか福祉財団会長で弁護士でもある堀田力さんの話を聞く機会がありました。一昨年の生涯現役フォーラムで講演を聴いて以来2度目のことです。御承知のとおり堀田氏は地域社会の介護問題等福祉分野に造詣が深い方ですが、新地域支援事業は老人クラブにとつてど真ん中の事業なのに、協議体に入っていないところが多いのはどういいうわけか、今は高齢者の能力を社会に活かす時なのだが、全く活かされていないと嘆いておられました。

★私が聴いた同氏の4つの提言を紹介します。

①老人クラブは新地域支援事業の協議体に積極的に係わって欲しい。②助け合いの地域社会を作るため、支援者と要支援者の双方が参加する町内会レベルのワークショップを举行し、運営に力を発揮して欲しい。③何時でも行ける「居場所」は重要。通いの場(サロンの設置・運営に取り組んで欲しい。④地域の見守り活動を充実させ在宅で死ぬことのできる文化を創って欲しい。

★高齢化の進む地域社会において、老人クラブが「担い手」としての役割を果たすためには、社会貢献意欲の強い若手会員の入会が不可欠です。これらの元気な高齢者の受け皿になれるような魅力ある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)

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