



日光市老連だより

第12号

平成30年5月発行

老人単位
クラブ数

107クラブ

会員数

2,917人

【発行】日光市老人クラブ連合会

日光市今市511-1 日光市社会福祉協議会内
TEL.0288-21-2759 FAX.30-4118

【編集協力・印刷】(株)博報社 関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39
TEL.046-280-6001



平成29年度
栃木県老連スポーツ大会出場!

平成29年10月11日(水)
栃木県井頭公園
軟式野球場

秋晴れのもと、競技ごとに分かれ熱戦が繰り広げられました。日光市はペタンクで決勝リーグに勝ち進みましたが残念ながら表彰台には届きませんでした。グラウンドゴルフも6位と健闘しました。閉会式まで参加し黒圖会長の講評を聞き会場を後にしました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お集まりのプランにあわせたサービスをご提供いたします

ご法要
各種ご宴会
各種パーティー

あさのブライダルパレス
オールラウンドホールあさの
日光市平ヶ崎188-1 日光市今市文化会館前
☎(0288) 22-1311

笑顔かがやいて
すかい

社会福祉法人 すかい
日光市足尾町2084
☎(0288) 93-2003
すかい 検索

社団医療法人 明倫会
明倫会 検索

今市病院
〒321-1261 日光市今市381
☎(0288) 22-2200

日光野口病院
〒321-1424 日光市野口445
☎(0288) 50-3111

Dokkyo Medical University Nikko Medical Center
獨協医科大学
日光医療センター
日光市高徳632 ☎(0288) 76-1515

ごあいさつ

日光市老人クラブ連合会会長 黒圖 盛男



新緑の青葉が繁れる季節を迎えましたが、会員の皆様におかれましては、お健やかに過ごしてのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃から、市老連の諸事業の推進につきましては、多大なるご支援・ご協力を賜り深く感謝いたします。

さて、わが国は本格的な超高齢社会を迎えており、世界有数の長寿国にあつて、高齢者がいかに、「健康長寿」を全うできるかが、何よりも重要な課題となっております。

昨今、私たち老人クラブは、閉じこもりや孤立を防ぐ活動や高齢者サロン活動、地域の子どもの見守り活動、花づくりや公共施設の清掃などの活動をはじめ、地域が豊かになる活動を展開してきました。また、このような社会活動のほかに、フラダンス、カラオケやグラウンドゴルフなど、数多くの趣味を楽しむグループ活動もあります。

しかし、子や孫などの多世代交流の輪を地域に広げるには、昨年も申し上げましたとおり、元気な会員の存在が不可欠でその意味でもクラブ活性化をもたらし若手高齢者の入会が求められるところです。また、自身の専門領域を生かした新しい社会奉仕活動もできるような体制も不可欠と考えております。

こういつた地域の課題は、行政や自治会と共有しながら、市老連といたしましても、社会の要請を老人クラブの活性化と捉えて、会員増にも結び付けて参りたいと考えておりますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。結びに、会員の皆様及び関係者皆様のご多幸を祈念し、ご挨拶いたします。

平成29年度事業報告

月	日	事業名
5	12	女性役員会
5	31	総会
6	9	市町老連会長及び事務局担当者等研修会
6	15	社会奉仕の日
7	27	女性リーダー研修(大洗方面)
7	19	正副会長会議
8	8	第21回県老連サークル活動発表大会
8	8	第32回県老連作品展示会
8	8	県民福祉のつどい
9	29	第12回市老連グラウンドゴルフニユースポーツ大会
9	7	栃木県老人クラブ大会
9	20	社会奉仕の日
10	11	栃木県老連スポーツ大会
10	16	正副会長会議
10	27	役員研修(奥日光方面)
10	30	女性役員会議
11	7	第6回市老連会員作品展
11	9	第6回市老連サークル活動発表大会
12	7	女性リーダー等研修会
12	17	正副会長会議
1	19	市町老連正副会長研修会
2	9	市町老連事務局長会議
3	26	役員会
		市老連だより第12号発行

各地区会員数

- 今市地区…12クラブ (357人)
- 落合地区…9クラブ (293人)
- 豊岡地区…8クラブ (146人)
- 大沢地区…13クラブ (340人)
- 日光地区…30クラブ (1011人)
- 藤原地区…18クラブ (404人)
- 足尾地区…9クラブ (203人)
- 栗山地区…8クラブ (163人)

会長	副会長	理事	監事
黒圖 盛男 (藤原)	北村 一光 (今市)	森山 良一 (落合)	川村 喜男 (豊岡)
土田 治男 (大沢)	大藤 仁一 (日光)	土田 勝美 (足尾)	高橋 中 (栗山)
高山 栄子 (今市)	加藤 忠則 (豊岡)	谷山 光雄 (日光)	中嶋 幹男 (今市)
福田 健治 (落合)	加藤 竹子 (落合)	野澤 敏江 (豊岡)	岡本 正夫 (大沢)
吉原 智子 (大沢)	太田 啓三 (日光)	倉澤 美江子 (日光)	大垣 章 (藤原)
栗原 春江 (藤原)	星野 芳雄 (足尾)	神山 時子 (足尾)	山越 一志 (栗山)
山越 時子 (栗山)	高塩 貞己 (今市)	河原 武 (大沢)	

任期：29年度

日光市老人クラブ
連合会役員紹介

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大和交通株式会社
http://www.tochiko.jp/daiwai/

フリーダイヤル
0120-30-1717



〒321-1413
栃木県日光市相生町177
TEL: 0288-54-1515
FAX: 0288-54-1516

タクシーのご用命は大和交通へ

リフォーム工事店
株式会社 鮫島工業

日光市荊沢 599
☎22-0448

安全・安心・快適な住まいに改築しませんか？
浴室、脱衣室、キッチン、トイレ、玄関、サッシなど
トイレ、ボイラー故障・取替おまかせ下さい!!

年金の受取は「JA」が便利です!

JAかみつが

- 日光中央支店 ☎22-0251
- 落合支店 ☎27-1113
- 豊岡支店 ☎21-8311
- 小林支店 ☎26-8031

企業を育て 地域を伸ばす

日光商工会議所

- 今市事務所: 日光市平ヶ崎200-1 ☎(0288)30-1171
- 日光事務所: 日光市宝殿66-1 ☎(0288)50-1171
- 鬼怒川事務所: 日光市鬼怒川温泉大原1406-1 ☎(0288)70-1171

社会奉仕の日 活動報告

6月15日(木)・9月20日(水)

この事業は、各单位老人クラブで行われている奉仕活動のうち2回を、「社会奉仕の日」として定められた日に県下一斉に実施します。

目的は、老人パワーを発揮し、地域社会に対する感謝の念を披瀝しようとするものです。



日蔭福寿老人会
(栗山)



平成町ひらなり会
(大沢)



長畑西沢長寿会
(落合)



富士ヶ丘寿クラブ
(藤原)



朝日町朝寿会
(今市)



細尾第1長寿会
(日光)



南部地区寿会
(足尾)



轟明寿会
(豊岡)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

酒蔵見学会好評開催中!

純米醸造酒

自然醸造酒
しぜんじょう セイ カイ

(株)渡邊佐平商店
(京屋本店)

日光街道 ニコニコ本陣前

☎(0288) 21-0007

秘蔵の逸品

かしわざかり
原酒 柏蔵

片山酒造株式会社

日光市瀬川146-2

☎(0288) 21-0039

土木工事一式、建築工事一式、電気工事
冷暖房・給排水・衛生設備工事



株式会社
日泉技工

日光市和泉 247-2

☎(0288) 53-5081

私たちはカーライフの
ベストパートナーをめざします



Energy & Car

株式会社 丸重

日光市森友1123-2

☎(0288) 22-0526

FAX(0288) 22-6526

✉ info@marushige-ec.jp

平成29年度 単位クラブ会長紹介

今市地区老人クラブ連合会では『楽しくなければ老ク連ではない』をモットーに健康寿命を延ばし明るい長寿社会を創るために活動しています。

今市地区老連をまとめる
スーパースター!!



土沢春寿会
北村一光さん

グラウンドゴルフは
楽しいねエ!!



小倉町五丁目百寿会B
野口金吾さん

クラブは完成された個性の
集まりなので互譲の
精神が必要。



東町東寿会
柳沢恒行さん

歴史の本を読むのが
大好き!!



清原町清寿会
福島昇さん

グラウンドゴルフとカラオケ
でエンジョイ!!



小倉町五丁目百寿会A
吉原右耕さん

ゴルフ楽しんでます!!



七本桜満寿会
大貫正二さん

グラウンドゴルフ頑張ってます
お囃子の腕前も凄い!



吉沢和会
高橋勇さん

会員の引きこもり防止のため
楽しい集いを行っています



春日町二丁目春和会
吉成千代子さん

コマや紙ヒョーキ等を地区幼稚園等にプレゼントして子供達に喜んでもらっています



千本木長寿会
高塩貞己さん

週に一度の卓球と
カラオケを楽しんでいます。



瀬川長寿会
上吉原和一さん

活動は楽しいけど
運営するのは大変ですね。



朝日町朝寿会
三澤忠雄さん

スポーツ万能が多いむつみ会、
会長の原動力は長年野球の
審判をしている事。



杉の沢むつみ会
星野文男さん

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科・消化器科

沼尾医院

日光市大桑町155-1
☎(0288) 21-8233

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:30~6:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・土曜午後

新沢外科

外科 内科 胃腸・神経内科 物忘れ外来

診療時間 平日 午前 9:00~12:00
午後 2:00~6:00
土曜 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

◆救急告示医療機関
◆在宅療養支援診療所

日光市今市814-1
☎(0288) 21-1787
FAX(0288) 22-9093

内科・胃腸内科・呼吸器内科・肛門外科・外科

いとうクリニック

日光市木和田島3043
☎(0288) 32-2030

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~6:00	○	○	○	○	○	○	△

★…PM 2:00~3:30
休診日 日曜・祝日・木曜午後

◆りんご街道 コメリ隣◆

内科・循環器・消化器・整形外科
皮膚科・美容皮膚科

藤原医院

日光市石屋町5-7
☎(0288) 54-1035

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 3:00~7:00

休診日 日曜・祝日
木曜午後・土曜午後

落合地区長寿会では、今年喜ばしいニュースがありました。それは手岡長寿会が復活し、長寿会連合会の仲間が増えたことです。仲間が増えたことで、今年はいつにも増して活気がある活動ができました。

落合地区内での主な事業は、夏と秋のグラウンドゴルフ大会・視察研修会・健康講座・女性部の活動などです。また長寿会では地域との交流事業にも力を入れており、中学生や地域の方と一緒に花壇整備など、様々な世代との交流を楽しみました。

これからも、会員の皆さんが毎日楽しく、生きがいに感じていただけるような活動をしていきたいと思ひます。引き続き新入会員も募集していますので、ぜひ一緒に楽しく、「長寿」を満喫しましょう。



単位長寿会の活動の一コマ



西沢長寿会・明神長寿会・上板橋シニアクラブ 小学生と草とり共同作業



上板橋シニアクラブ 研修旅行



つくし野シニアクラブ タオル体操



手岡長寿会 忘年会



岩崎長寿会 温泉旅行



小倉長寿会 タオル体操



文挾長寿会 神社掃除



小代長寿会 中学生と花壇の手入れ

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

木村内科医院

内科 小児科
神経内科 頭痛治療

※毎週水曜日は在宅往診日となっておりますので、ご来院の際は、お電話にてお問い合わせ下さい。

日光市瀬尾497-1

☎(0288) 22-7880

耳鼻咽喉科
関根クリニック

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 2:00~5:30
(土曜 4:00)

休診日 日曜・祝日・木曜

日光市今市本町27-2

☎(0288) 22-5183

西川クリニック
耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜・日曜・祝日

日光市下の内5-1

☎(0288) 21-1003

小児科・内科・アレルギー科
吉原医院

診療時間

平日 午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:00
土曜 午前 9:00~12:00
休診日 日曜・祝日・土曜午後

日光市今市826-4 東武下今市駅そば

☎(0288) 21-0161
FAX(0288) 21-0438

いつまでも、はつらつと

豊岡地区老人クラブの年間の活動としては、野外研修、7月の豊老連ニュースポーツ大会、10月のグラウンドゴルフ大会などがあります。

また、体育祭、とよおか福祉まつり等の地域行事にも参加協力し地元の方々との交流も楽しみにしています。



倉ヶ崎倉寿会

週2回のグラウンドゴルフやゲートボールで健康づくりと、毎年、春と秋には2泊3日で親睦旅行もあり、元気に活動しています。



町谷長友会

月1回のグラウンドゴルフ、忘年会、旅行などを通して会員同士が楽しく元気に活動しています。

集会所や神社の草刈り、清掃作業できれいなまちづくりにも協力しています。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

歯科・小児歯科・矯正歯科
こうじんばし
荒神橋
のだ歯科医院

院長 野田 正和

日光市森友904-1

☎(0288) 22-8211

《インターネット予約可》

のだ歯科 日光 検索

湯澤歯科医院

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 1:00~ 5:30

休診日 木曜・日曜・祝日

お電話でお問い合わせ下さい

日光市今市490-1

☎(0288) 21-0113

☎0120-648-194

歯科・小児歯科
矯正歯科・歯科口腔外科

森田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	△	○	○	△	△
14:30~19:00	○	○	○	△	○	△	△	△

△:土曜午後14:30~18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日

日光市森友1520-149

☎(0288) 30-3113

中村歯科医院

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 2:00~6:00

休診日 日曜・祝日・木曜

日光市今市387-2

☎(0288) 21-0675



森友
高領会

会員の減少により、7年程前に存続の危機がありました。公民館役員のお骨折りで会員が増え、若いが担い、親子ほど年の差のある会員同士でも楽しく活動しています。

活動は主に自治公民館を利用したお花見会やお月見会、忘年会・新年会などを催し、輪投げや食事、カラオケも楽しく実施しています。毎回、民生委員やボランティアと一緒に参加してくれており、焼きそばや手打ちそばを振舞ってくれています。また、地域の一人として公民館が主催する夏の盆踊りや秋の文化祭そば打ち講座にも積極的に参加し経験を生かして活躍しています。その他、大沢地区や7自治会で組織している下原コミュニティのグラウンドゴルフ大会にも、あまり成績は良くありませんが参加しています。地域貢献活動としては、公民館前の草取りを年に数回実施すると共に、地域の小学校の児童と交流し昔のことを教えています。

昨年度は、県知事より活動優良団体として表彰されました。これを励みに会員を増やし健康に気をつけながら活動をし、少しでも地域に協力できればと思います。



女性部会

大沢地区女性部会の活動を紹介します。

現在、大沢地区には13単位クラブあり女性は180名です。平成28年度に発足し、まだ活発な活動はできていないのですが、平成29年11月に初めて栄養教室を開催しました。各クラブより多数の参加がありました。

まず、尿検査で塩分のとり過ぎに驚きながら、毎日の食事の大切さを学びました。グループの中には、塩分の数値がぴったりという人もいて、その人の努力がわかりました。主食のごはんは「もち麦」を入れたごはんでした。白米食ばかりの私はさっそく買ってきて「もち麦」を入れたごはんを炊いています。とてもおいしいです。

今回はこの間、研修会で習った「ふまねっと運動」がいいと思います。屋内で出来るし、道具もいらず、やさしい介護予防運動です。

「70を超えて終わりではない。酸いも甘いも知り尽くした本物の人生の始まりだ」と何かで読みましたが、100歳時代を迎えて、気持ちはイキイキと輝いた女性部会でありたいと皆さんと頑張っていきたいと思っています。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

犬 猫 小動物
日光どうぶつ病院

診療時間

- ◆平日 午前 8:30~12:00
午後 2:00~6:00
- ◆土曜 午前 8:30~12:00
午後 1:30~5:00
- ◆木・祝 午前 8:30~12:00
午後 休診
- ◆休診日 日曜(予約診療可)

日光市今市80-6
☎(0288)22-0015

御 協 賛

かにしデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科・矯正

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後

日光市今市1159-12
☎(0288)23-0007

歯科・矯正歯科
てづか歯科医院

■診療時間 AM 8:50~12:00
PM 2:00~7:00

■休診日 日曜・木曜・祝日

☎(0288)53-1956
☎0120-531956

※急患随時受付

日光市松原町20-2(日光リオンドール前)

自立した会の運営を目指して

日光地区老人クラブ連合会は、単位クラブ30、会員総数千名を超える組織です。

三役の他、体育部、文化部、女性部を組織し、「出来ることは自分たちで」を合言葉に、様々な事業を行っています。

体育部は、グラウンドゴルフ・輪投げ・ペタンク・ゴルフなどの企画、運営を行っています。体育部の役員さんを中心に、準備から当日の大会運営まで会員の皆さんで行っています。



文化部・女性部は、会津方面への研修旅行を計画し多数の参加があり、新緑の会津路を堪能し、会員の交流を深めました。

また、市の作品展への出品、サークル活動発表会への参加など、日頃の活動の成果を多くの皆さんにお伝えすることが出来ました。



日光地区老人クラブ連合会や、地域の老人クラブでは、皆さんが楽しんで参加できる活動を行っています。気軽にお声をかけて下さい。みんな、楽しいシニアライフを作ってみませんか。
新しい仲間をお待ちしています。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続 遺言

無料相談受付中! 出張相談可!

☎(0288) 25-3330

【土・日・祝日のご相談も可】

行政書士事務所 一燈

代表 星野 一明

日光市今市763-1【報徳二宮神社前】

税務・会計・相続・贈与

大垣博昭
税理士事務所

税に関することはお気軽にお問い合わせ下さい。

営業時間 / 9:00 ~ 17:30
定休日 / 土日 祝日

今市本町19 ☎22-2363

毎日新聞
土子(白石)新聞店

日光市森友1635-8

☎(0288) 21-0927

読売新聞
読売新聞・下野新聞
スポーツ報知・日経新聞・その他

読売センター
今市東部

日光市森友289-2

☎(0288) 22-7020
FAX(0288) 22-7021

藤原地区は現在19クラブが活動しています。

横川から高徳まで南北に細長い形状であり、距離は約40km。移動には約1時間かかります。広い地域での活動は集まることも大変ですが、日帰り研修会とスポーツ大会はみんなで集まろうと実施しています。

日帰り研修会は、単位クラブ間の交流の場として実施しており、前年度は東京都庁と羽田空港の見学を行いました。「久しぶりに見学できて良かった」「ガイド付きでとても分かりやすかった」などの声も聞かれ、バスの中では普段の活動などについて話す機会となりました。

また、年2回のスポーツ大会では、会員の健康増進とニュースポーツの推進を図るため、グラウンドゴルフ・輪投げ・ペタンクの3種目を実施しています。地区での大会があることで、単位クラブでの練習や大会など活動が活発になっているクラブもあり、今後多くのクラブに波及してくれればと考えています。

今年度はルール改正のあったペタンクの講習会を企画したいと思っています。



開会式



ペタンク



グラウンドゴルフ



グラウンドゴルフ



輪投げ



大会時清掃

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

HANDA
AUTO SERVICE

車のことなら 各種保険取扱
何でもお任せください
不要な車、動かない車 引取り無料!!

(有)半田自動車販売
日光市高徳947-7 ☎ 76-8420
【営業時間】9:00~18:00 【定休日】日曜・祝日

メガネ、補聴器

のことなら、当店まで
ご相談くださいませ

アイメガネ
今市センショープラザ店
☎0288(23)0001
日光市芹沼字鳥屋場1448-1
営業時間：10:00~19:00 ※年中無休

快適に! そして何より 安全に!

大型・中型・小型・マイクロ
旅行・法事・地域行事に
◆その他何でもご相談下さい◆

ハロー 観光バス
日光市森友1596-16
☎(0288)22-6261

今市 ◆まずは無料体験で...
プールには成長を育む要素がいっぱいです!

スイミングスクール
毎月1日~14日まで
無料体験実施中!

お申込・お問い合わせは下記まで
<月~土> 9:30~21:30 休館日/日・祝日>

日光市今市本町7-2
☎(0288)22-7771

活動報告 足尾地区

足尾老連では、29年度にカラオケクラブを作り、第2、4木曜日を「集い」として、社協内施設を利用し、上手下手は問題なく16名の方が活動しています。

地区のクラブ、サークル部の自然廃部が続くなか、1人でも2人でも老人クラブに関心を寄せて頂ければと、「カラオケ友の会」と名付け、忘年会・新年会も行って和気あいあい。輪を大きくしようと張り切っています。



市老連サークル活動発表会へ毎年積極的に出場している方に、自己の活動にとどまらず老人会の必要性和その意義を訴えて、その方を中心にクラブの発足を試みました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

御 協 賛



日光ぽっくり地蔵 等泉寺

御一家が和やかに明るく笑顔で生活(くら)し合う、家内安心、家内安全を説くお寺です。団体様参拝受け付けています。

日光市瀬尾3228-3
☎(0288) 21-7338

学校法人 如来寺学園

今市幼稚園

日光市今市710
☎(0288) 21-1651

今市幼稚園 検索

「晃麓から光を」

社会福祉法人 すぎなみき会
障害者支援施設
すぎなみき学園

日光市板橋2610番地1
☎(0288) 27-3100

元気はつらつ!! 栗山地区老人クラブ

栗山地区老人クラブには、現在163名の方が在籍し活動を行っていますが、当初11あった単位クラブも会員数の減少や会長の後任不足等により、今では8つの単位クラブとなってしまいました。

そこで、クラブが存在しない地区の人も一緒に活動できるよう「個人会員」の設定を行い、事業内容も更にパワーアップして29年度も元気に楽しく活動を行いました!!

〔研修会〕オレオレ詐欺について



5月19日、日光市今市地域消費者リーダー連絡会の方からの講話。年々巧妙化する詐欺の手口に、思わずうなり声を上げてしまいます。

〔スポーツ大会〕



7月・10月は、日頃鍛えた腕前をスポーツ大会で発揮!!皆で気持ちの良い汗を流します。

〔県内研修〕足利フラワーパーク



6月8日、藤の花で有名なフラワーパークへ。菖蒲やバラなど、色とりどりの花がキレイに咲いていました!!

〔演劇観賞会〕浅草・木馬館



11月15日、大衆演劇を観に浅草にある木馬館へ。人情味あふれる演技に、笑いあり時にはホロリと涙あり。

〔日向寿会〕2度目の表彰!!



前年度から5名会員数が増え、サークル活動発表大会で表彰を受けました。日向寿会で受けるのは、何とこれで2回目です!!

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

アルファクラブ グループ

お客様に安心と納得のサービスをお届けします。

ご葬儀・法事・法要
仏壇・仏具・墓石
安心のトータルサービス

冠婚葬祭すべてにおいて
ご相談、アドバイス、お手伝い
安心のトータルサービス

さがみ典礼 日光

日光市瀬尾381-1

☎ 30-4600
FAX 30-4111

さがみ典礼 今市

日光市並木町12-6

☎ 21-5800
FAX 30-4111

たぐち花店

やすらぎホール

日光家族葬ホール

やさしい供養はナムナム

0120-89-7676

ハート葬祭
PLUS HEART

グレイスホールと
家族葬ホール

★安心と信頼の低価格

日光聖苑ご葬儀“受付”

日光市今市1264-5

☎ (0288) 25-7885

ニュースポーツ大会 開催

平成29年9月5日(火)
今市運動公園
体育センター



開会の言葉を
高山副会長から、
競技の注意事項を
大藤副会長から
説明されました。



表彰式では、入賞チームに賞状と賞品
が贈られました。入賞されました各クラ
ブの皆様おめでとうございます。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

防犯コラム 振り込み詐欺の被害に遭わないための注意点

焦らずに！
その振り込みちょっと待って！



犯人グループは、住所等が記載された電話帳や学校の卒業生名簿など、事前に多くの個人情報を入力してから、だましの電話をかけています。「息子の名前」「同級生の名前」「息子が卒業した高校や大学名」などは、犯人は当然に知っているものと用心する必要があります。

- 1 「携帯電話の番号が変わった」と電話がかかってきた場合、振り込み詐欺の可能性があることを考えながら、慎重に会話することが大切です。そして必ず元の番号に電話をしてください。
- 2 ご家族と普段から連絡を取り合い、特殊詐欺の対策について話し合いをしたり、合い言葉を決めたりしていると、電話がかかってきたときに落ち着いて電話を受けることができます。
- 3 警察や銀行協会等の官公庁や団体から電話があった場合、言われた電話番号を信じることなく、電話帳や電話番号案内(104)等で調べる習慣をつけましょう。
- 4 警察官・銀行協会職員だけでなく、他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えるはいけません。また警察官等が暗証番号を聞くことはありません。

第12回

市老連グラウンドゴルフ

「芝山町満寿会」
松野輝幸さん
(大沢地区)
による選手宣誓

黒圖会長
所用のため、
森山副会長に
挨拶をいただき
ました。

不参加チームが
でたため、
急きょ社協職員
チームが参戦
しました。

グラウンドゴルフの部

ペタンクの部

輪投げの部

優勝 杉の沢むつみ会
(今市地区)

優勝 東町東寿会
(今市地区)

優勝 七里恵寿会A
(日光地区)

準優勝 通洞あゆみの会
(足尾地区)

準優勝 大桑桑の実クラブ
(豊岡地区)

準優勝 神寿会A
(足尾地区)

第3位 大原ひまわり会
(藤原地区)

第3位 所野福寿会
(日光地区)

第3位 上栗山平家杉クラブ
(栗山地区)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告に関する お問い合わせは



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して31年
株式会社 博報社 関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046)280-6001(代)

及び市老連会員作品展(中央公民館)

作品展：平成29年11月7日(火)～9日(木)



全老ク連、県老ク連育成成功労者・優良老人クラブ表彰のお知らせ

受賞者の皆さまおめでとうございませす

厚生労働大臣表彰老人クラブ育成成功労者

黒圖 盛男(栃木県老連会長)

県老人クラブ優良老人クラブ

宝殿宝寿会(日光地区)

川室よつ葉の会(豊岡地区)

県老人クラブ育成成功労者表彰

川村 喜男(豊岡地区)

倉澤 美江子(日光地区)

県老人クラブ連合会活動賞

健康づくり部門

春日町二丁目春和会(藤原地区)

加入促進運動優良老人クラブ

さくら通り長寿会(藤原地区)

清滝1丁目長寿会(日光地区)

砂畑寿クラブ(足尾地区)

森友高嶺会(大沢地区)

独鋸沢老人クラブ十王会(藤原地区)



県サークル活動発表大会
と県作品展が開催され、日光市からは藤原・大沢地区のサークルグループ「ほほえみ会」によるフラダンスと、日光地区の清滝と細尾の老人会合同による日光和楽踊りが披露されました。

平成29年度加入促進事業奨励金交付

市老連では会員増と組織の強化を図るため、引き続き会員加入促進事業に取り組んでいます。

29年度も会員5人以上増クラブに1万円の奨励金を、第6回市老連サークル活動発表大会の席上で黒圖会長から贈呈されました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

雑学 便秘解消法

※あくまで一例です。個人差があります、全ての人に当てはまるわけではありません。

「便秘」とは、腸の中で大便が滞ってしまった状態です。

便秘のはっきりとした定義はなく、一般的には「3～4日以上便通がない」場合に、便秘と言われることがあります。



日常的に解消する工夫をすることによって改善することが大切

【トイレ習慣】簡単に日常的に取り入れることができるのが、便意がなくてもトイレに行く習慣を身につけることです。決まった時間にトイレに行く癖をつけることで、体にトイレの時間だと覚えさせていき自然と便の出しやすい環境を整えることができるようになります。

【軽度の運動】運動を欠かさないようにすることも重要です。肉体が衰えれば腸の動きも悪くなっていきます。便を出すのに必要な腹筋を鍛えるためにも、無理をしない範囲で体を動かすことがオススメです。

【多めの水分補給】年をとると喉の渇きを感じにくくなってしまい、水分補給が十分にできていないというケースが多いのです。その結果便が硬くなって出にくくなるためこまめに水分を摂るようにします。

第6回市老連サークル活動発表大会

サークル活動発表大会：平成 29 年 11 月 9 日(木)



- ・高村 守一 西沢長寿会
単位老人クラブ会長6年
- ・上原 成之 南部寿会
単位老人クラブ会長7年
- ・中嶋 幹男 瀬川長寿会
単位老人クラブ会長7年
- ・伊藤 直樹 小倉長寿会
市老連役員6年
- ・鷹箸 久 大室高嶺会
単位老人クラブ会長15年

市老連総会におきまして、本会の役員を歴任、または長年単位クラブ会長を歴任して退職された皆様に、会より感謝状が贈られました。

平成29年度 市老連総会開催

- ・さくら通り長寿会(藤原地区) 11人増
- ・日向寿会(栗山地区) 6人増
- ・奥日光幸寿会(日光地区) 5人増
- 新規設立クラブ 手岡長寿会(落合地区) 15名

編集後記

若葉が初夏の日差しにまぶしくなってきました。この時期旬の魚としてアユが有名ですね。アユは香魚、年魚とも呼ばれ、本来、川と海を回遊する魚で、北海道南部から東アジア一帯に生息しています。名前の「香魚」と言われるように、アユは独特の芳香を持っており、水質が良い河川のアユはスイカの香りがします。また、水質が落ちてくるとキュウリの香りに変わる事も知られています。アユの内臓にはビタミンAが非常に沢山含まれていてこのビタミンAは、目の神経伝達物質となる他、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ります。また、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める働きもあり、がんの予防にも効果があるといわれています。これからの時期、アユを食べて暑い夏を乗り越えましょう(^^) ちなみに私は塩焼きが大好きです。全ての食材にいつも感謝を忘れずに。(事務局 文狹)



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

雑学
コラム

こんなに違う!! 動物の睡眠時間

種類や環境、季節、個体差、その他もろもろにより時間は多少異なります。



コアラ 20~22時間



ライオン 15時間



パンダ 10時間



象 3時間



キリン 1~2時間
(完全睡眠は20分)



イルカ 0時間??

イルカは泳ぎながら眠ることが出来ます。片目だけを閉じて脳の半分だけ眠る「半球睡眠」という方法で眠ります。片方の脳は起こして、開いている片目で周囲を警戒し、緊急時にすぐに行動できるようにしています。

女性リーダー研修開催

各地区で活動されている女性リーダー22名が参加し、茨城県大洗方面へ行ってきました。大洗マリントワーでは雄大な太平洋と水戸市内を展望しました。残念ながら雲がかかっていて日光連山を見ることはできませんでした。幕末と明治の博物館では幕末から明治期の志士・書画・遺品を数多く鑑賞しました。帰りの車中ではビンゴゲームを行い親睦を深めました。



役員研修開催



29年度は地域を知ろうということで、奥日光方面へ行きました。最初に日光自然博物館に行き、日光の四季折々の植物・動物等の映像や展示品などを鑑賞しました。英国・イタリア大使館別荘記念公園散策後は船に乗り湖畔を周遊し、その後ホテルで昼食をとりました。最後に湯元温泉あんの湯で足湯に入り日頃の疲れをとって談笑し、帰ってきました。

女性リーダー等 研修会開催

中央公民館中ホールにおいて立川流二つ目立川吉幸さんによる落語と、元中学校音楽教師鈴木木司さんによる歌の演奏会を開催しました。

はじめに「笑って健康」と題した寄席では、お年よりは騙されやすいので注意するようにと会場にいられた会員の方々に話をしてくださり、また小話も二つ披露してくださいました。

次に「歌って健康」と題し、鈴木先生の素敵な歌声とアコーディオン演奏に合わせ、童謡や歌謡曲など懐かしい曲を全員で合唱し、会場は盛り上がりました。



ご協賛いただいた皆様への御礼 この度は、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。 **【日光市老人クラブ連合会】**

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人矢尾板記念会
http://yeotakinerkenai.or.jp

見龍堂クリニックかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

見龍堂医療福祉総合クリニック
日光市木和田島3008-8 ☎32-2021

介護老人保健施設 今市Lケアセンター
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所併設
日光市平ヶ崎605-1 ☎22-8881

介護老人保健施設 見龍堂メディケアユニット
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・訪問介護・居宅介護支援事業所併設
日光市木和田島3008-8 ☎32-2213

グループホームかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷
スポーツ障害・テーピング
骨盤矯正 交通事故によるケガの治療

赤松接骨院
栃木県日光市今市本町5-7
TEL. 0288-22-5403

株式会社トップテール
機能訓練特化型デイサービス
日光リハビリガーデン
随時 体験・見学 受付中
日光市森友1127-62
☎(0288) 25-5002 FAX 25-5003

尾崎整骨院
受付時間
平日 AM 8:30~12:00 PM 3:00~7:00
土曜 AM 8:30~12:00 PM 3:00~5:00
日光市今市744 ☎・FAX (0288) 21-0873

高齢者講習のご用命は
公認
今市自動車教習所
お孫様の免許も
お待ちしております。

日光市芹沼1739-1
☎(0288) 25-3300
今市自動車教習所 検索