

第 28 号



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82

「いつまでも住み続けたい地域づくりを目指して」 — ブロック別地区連絡協議会 —



6月18日から22日までの5日間、地区市民センターや総合福祉センター等、市内5か所で、ブロック別地区連絡協議会を開催しました。

宇老連の組織体制や主な事業等の説明、地区連相互の活動状況の報告と情報交換を行いました。

また、今年度は、全国的な取り組みが進められている「地域包括ケアシステム」について、共通認識を持つ必要があるとの観点から、市役所「地域包括ケア推進室」の方々に、本市の取り組みについて、説明をしていただきました。



それぞれの地域には、一人暮らし高齢者や障がい者をはじめ、様々な状況の中で、日々の生活に苦労されている方がいます。

そのような方々が、日頃、どのようなことで困っているのか、地域にはどのような資源（施設や組織等）があるのか、自分たちがどのように関わっていけば良いのか、などの具体的な情報を地域住民が共有し、相互に助け合い支え合う体制づくりをすることにより、地域に居住するすべての住民が、暮らしやすい地域づくりを進めていこうとする



ものです。

当事業への取り組みは、老人クラブ会員がこれまでの活動の中で培ってきた経験や知識を効果的に活用出来る場となるばかりでなく、老人クラブが積極的に当事業に携わっていくことにより、結果的に老人クラブ活動が地域内に広く認識され、会員の加入促進が図られることも期待されます。

これからも、当事業への取り組み方等について、機関紙等を通じてお知らせします。で、各地域においても、自治会などと協働しながら地域福祉を盛り立て、老人クラブ組織が更に充実し、地域からますます頼られる団体となるよう活動していきましょう。

平成30年度 これからの主な行事予定

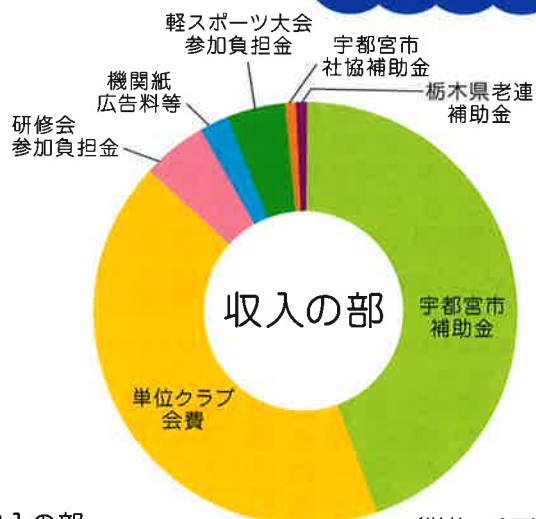
月	期 間	行 事 名	場 所
8	27日(月)	老人クラブのつどい(式典・講演) 講演講師 佐野日本大学短期大学 教授 山田昇氏	宇都宮市文化会館小ホール
	27日(月)~28日(火)	老人クラブのつどい(作品展示会)	宇都宮市文化会館展示室
9	4日(火)	軽スポーツ大会(グラウンドゴルフ大会)	屋板運動場
	10日(月)	老人クラブのつどい(サークル活動発表会)	宇都宮市文化会館小ホール
	19日(水)	軽スポーツ大会(ペタンク大会)	きよはら水辺の楽校
	20日(木)	老人クラブ社会奉仕の日	市内各地

※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

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%)
平成30年度	308クラブ(97.8%)	17,378名(97.4%)

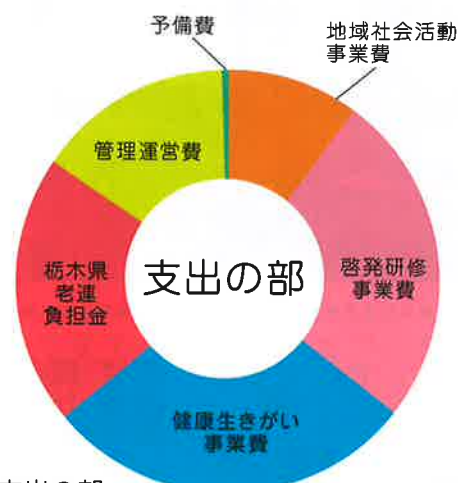
平成30年度の予算内容



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	4,314	軽スポーツ大会参加負担金	430
単位クラブ会費	4,100	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	201	合 計	9,680



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	1,002	栃木県老連負担金	1,963
啓発研修事業費	2,490	管 理 運 営 費	1,418
健康生きがい事業費	2,777	予 備 費	30
		合 計	9,680

“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

雀 宮 地 区

「そよ風の中、ウォーキング」

歩け歩け大会担当

雀宮下町寿会 会長 天谷 宏

雀老連恒例の「歩け歩け大会」を今年の5月19日に開催しました。当日は、五月晴れの好天に恵まれ、180名の参加者が、それぞれに楽しむことが出来ました。

歩行中の安全確保を大会のキーワードとし、交差点での立哨誘導を雀宮地区交通安全協会に依頼しました。

雀宮地区市民センターをスタートし、一般向きの南図書館方面の4kmコースと、少し健脚向きの茂原クリーンパーク方面の6kmコースを設定し、6kmコース途中の環境学習センターでの休憩では、お茶やチョコレートなどのサービスを受け、元気を取り戻しました。

そよ風の中、心地良いウォーキングを行い、参加者全員無事に市民センターに戻り、その後の昼食では、おにぎり弁当を食

べながら途中の出来事や近況を語り合

い、楽しい一時を過ごしました。

参加者からは、次回も是非参加したいとの声が多く聞かれ、役員一同の励みとなりました。



「健康活動でイキイキと」

宮の内三光会 会長 菊池 孝利

当クラブには、グラウンドゴルフやカラオケなど11のサークルがありますが、そのうちの一つに、平成15年にお茶のみ会として発足した「楽友会」というものがあります。当初は、お茶のみやお喋りを中心に活動していましたが、平成25年に、地域包括支援センターの協力を得て、「はつらつ教室」を実施。平成28年からは、気軽にエンジョイ「MAY A運動」と「いきいき100歳体操」を取り入れるなど、様々な活動に取り組んできました。

「楽友会」には、男性3名、女性19名の計22名が入っており、自分の体力・筋力の向上した成果を年2回測定しています。

「楽友会」の会員のコメントです。○一時は手術を覚悟したが、活動を始めてからは全然心配なくなった。

○仲間との絆が深まり、誰とでも気軽に話が出来るようになった。

○本人より家族が喜んでいて。

このような成果を今後とも続けられるようサークルの充実を図ってまいります。



「我、元気を地域福祉へ」

さつき長寿会 会長 花木 正夫

私達さつき長寿会は、会員91名の大所帯で、年間活動を積極的に進めています。今回は、そのうち、誕生会と幼稚園児との交流について紹介します。誕生会は年4回実施し、毎回70名近くの会員が参加しており、皆で昼食を共にしています。

前日に女性会員が中心となって食材の買い出しをし、当日の会場設営は役員が中心となり準備をします。某企業の社員食堂の元料理長の指揮を仰ぎながら、女性会員が手伝い、着々と準備を進めます。

昼食時に会館に集合し、乾杯をして大いに盛り上がりします。

幼稚園児との交流は、私達高齢者の経験と情愛が、3歳から5歳の園児の育成に、大きな効果をもたらすことが出来るのではないかと、という会員からの提案と幼稚園側の教育方針が一致して実現したもので、年2回実施しており、今年で10年目を迎えます。

内容は、園児

と会員の歌や踊

りに加え、レク

リエーション

ゲームを一緒に

楽しむもので、

園児との絆が深

まっているのを

実感しています。

さらに、地域

福祉の向上に努

めていきたいと

思っています。



交流広場



「私たちのクラブ活動」

昭和地区 戸祭台悠友会 会長 清水孝一

戸祭台悠友会が発足して9年目になります。50歳台から90歳台までの97名の会員で、うち男性会員が35%、平均年齢は72.4歳です。活動費の財源は、会員一人1,000円の会費と宇都宮市及び自治会からの補助金で賄っています。

会員相互の親睦を深める主な活動としては、「市立まちなかの学校」を借用しての懇親会を年2回開催しているほか、居間からアルコー

ルを嗜みながらの暑気払い、日帰り旅行（今年度は千葉県県の鋸山と江川海岸を予定）を実施しています。また、子供会との共催による「夏休みラジ体操」や「夏休み星空映画会」などで、世代間交流も図っています。健康活動としては、ウォーキングや輪投げ、グラウンドゴルフやスポーツ吹き矢などの運動系から、コーラス、カラオケ、料理教室、マージャン、書道など、多彩な内容となっています。

その他、自治会主催の祭りに参加するほか、公民館清掃などのクリーン活動、学童の登下校の見守りなど地域での活動をはじめ、会

員相互の支援活動として「お助け隊」を実施しています。10年目を迎える来年に向けて、さらに活動を盛り上げ、会員の増加を図ってまいります。



「地区歩け歩け大会で」

国本地区 野沢町長寿会 会長 宮内貞夫

快晴に恵まれた6月3日、地区センターを出発して北西に歩き、家並みを過ぎると古賀志山方面に新聞でも掲載され、地元で話題の「寝釈迦」の姿をかすかに眺め、説明を聞きながら、元氣よく歩く姿は、戦争を知ってる子供たち（今は高齢者）の楽しい遠足です。

子供の頃の思い出話に夢中になり、足、腰の痛みも忘れて歩いていくうちに、馬頭観音の入口に到着。岩本山の麓、新緑に包まれた鳥居の下は絶好の休憩場です。

ここから、約過半数の人は、急勾配で百数段もある石段を見事に登り、頂上の岩に刻まれている数体の石像を拝礼後、歴史話を聞いて下山し、全員で一路岩本自治集会所へ向かい、岩本地区の皆さんから、甘酒や山菜料理のおもてなしを受け、柴田ミチ様の民話の朗読を聴き、感動しました。

全員が無事に帰路につくことが出来ましたことは、皆さんの協力と、包括センターの皆さんのサポートの賜物で、本当にお世話になりました。次回は、さらに

多くの方の参加を期待しております。





ふれあい

「楽しい年3回の誕生会」

宮の原地区 日の出二丁目シニアクラブ 会長 増子達郎

わがクラブは、年に3回（7・11・3月）、誕生会を開いています。

この日は、手作りの料理でおもてなしをし、楽しいイベントも用意しています。津軽三味線の演奏だったり、マジックや腹話術の人を呼ぶこともあります。

さらに、カラオケや市の出前講座も行っています。

会員の皆が楽しみにしている誕生会なので、これからも続けていきたいと思っています。

また、年に1回の行事として、時期は6月と決めています。市から提供される花の苗（約200本）を、子供会と老人クラブが一緒になって植えています。子供と一緒にお母さんたちも出てきてくれ、皆で和気あいあいと作業をしています。

月2回、楽しみながらやっている輪投げは、宮の原地区で行われた大会に2チームが参加しました。成績は4位と7位でしたが、勝敗にはあまり拘らずに、輪投げ人口をもっと増やしていきたいと思っています。



「のばそう健康寿命」を目指して

豊郷地区 豊寿会 会長 杉山信雄

当会は、昭和56年に発足の歴代会長のもと「会員相互の親睦を深めること、健康寿命を延ばすこと」を主なモットーとして活動してきました。

地区内の公園や集会所内の福祉施設への慰問などの社会奉仕活動、また、地区連主催の各種行事へ参加するほか、グラウンドゴルフ、卓球、テニス等のサークル活動も盛んです。

恒例になっている、年1回の「敬老の集い」では、スタッフ一同が75歳以上の会員を招待して、食事、ビンゴゲーム、談笑などでおもてなしをします。

そのような様々な活動の中で、今回は、会員の有志17名で、毎週日曜日に練習しているスポーツ吹き矢を紹介いたします。

スポーツ吹き矢にはいろいろな健康効果があり、まず、腹筋が鍛えられ、腹式呼吸が強化されることにより、普通の呼吸では拡張しない肺の深部まで酸素を送り込めることが出来るため、体内の隅々までリフレッシュ出来ます。

特に、矢的の中心に命中した時の爽快感はたまりません。



町内のお祭りなどには、デモンストラレーションで参加者に体験してもらっており、町内の方々の巻き込みます盛んになっていくことを期待しています。

関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会 ーのばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを!ー

7月5日、6日の両日、東京都港区において、全国老人クラブ連合会（以下「全老連」という）主催による関東ブロックリーダー研修会が開催され、ブロック内の各都県市から総勢220名余の会員が参加しました。

1日目は、全老連事務局長谷野香氏からの基調報告の後、「会員増強運動、活動を振り返り、今後の糧とする」というテーマで、パネルディスカッションがあり、埼玉県新座市、茨城県守谷市、東京都小金井市の3市老連の取り組みが紹介され、最後にコイデネーターである元日本福祉大学教授中川晴夫氏から事例発表を踏まえた講評がありました。その中で、主な紹介しました。



3市老連の事例発表者

新座市

市長寿支援課が老人クラブの事務局を担っていることから、平成27年度から「健康活動」と「多彩な通いの場づくり」を市老連と市の関連事業として統合し、そのうちの一つである「にぎ元気アップ広場」（健康体操及びレクリエーション）では、老人クラブ会員が、会場の準備、受付、後片付け、反省会への参加等についての役割を担ってきた。

この事業は、参加対象者を市内に居住する65歳以上の方全として、いるため、会員自らの健康維持が図れるだけでなく、一般高齢者との親睦を図る機会ともなり、会員増強や多様な集いの場づくりへとつながり、一般高齢者同士が新たな老人クラブを立ち上げる環境作りにもなっている。

守谷市

単位クラブ運営費の財源の一つである市補助金について、従来、会員数により3段階になっていたが、平成29年度にクラブ均等割額と会員数割額の合計額に改正されたことにより、会員増員活動が促進され、平成27年度からクラブ数は1つ減ってしまっただが、会員数は120名の増となり、補助金改正の効果が見られた。

また、市広報誌に老人クラブの記事を掲載してもらい、一般高齢者への周知を図っている。

一方、単位クラブの会員の地域について、地域を限定しない加入も認めることにより、会員が自由に選択出来る形を取っており、会員減を抑制する一手段となっている。

小金井市・緑長生会

会員数102名であった当クラブは、平成26年度から毎年会員増を図り、平成30年度には、144名にまで増員した。

「会員増強運動の具体例」

・募集のポスターを町内の掲示板に貼り、地域住民にクラブの事業を周知する。

・市担当者が、市のホームページに老人クラブ活動を随時アップする。

・市老連で作成したパンフレットを市役所の市民掲示板に貼る。↓掲示板を見たという問い合わせがあり、入会に結びついている。



コーディネーター 中川晴夫氏の講評

○老人クラブの役割は、仲間づくり、健康づくり、生きがいづくり、地域づくりであり、これらの活動をトータルで取り組んでいけるのが老人クラブの強みである。

孤立化する高齢者が増えている中で、老人クラブが助け合いの文化を地域の中に定着させていくリーダーシップを発揮することが重要。

○地域のつながりを回復させる取り組みを進める。

「であい」「ふれあい」「わちあい」の場を老人クラブが設け、それを育てていくこと。今まで老人クラブの活動の中で貢献してきた居場所づくりと仲間づくりに加え、地域高齢者の日常生活に結びつくような活動（収入を伴うもの等）についても取り組んでみてはどうか。

○リーダーが育つ老人クラブはどのようなクラブなのか。自分も他の人にとって必要な存在なんだ、ということを感じ取り、自分の存在意義が実感できた時が成長への第1歩となる。そのような体験を実感出来るクラブをみんなで作りに上げていくことが大切である。

輪投げ大会 結果



開催日
平成30年7月19日(木)
会場
宇都宮市体育館
参加チーム
59チーム

大会成績

優勝 清原台5丁目ひまわり会A(清原) 1,090点
準優勝 さつき長寿会A(雀宮) 1,083点
3位 台新田ことぶきクラブ明寿会(横川) 1,073点

吉田周一郎さん 昨年度に続き 個人賞2連覇!

個人1位 吉田周一郎(台新田ことぶきクラブ明寿会) 275点
個人2位 朝比奈紘(さつき長寿会B) 271点
個人3位 野中宏南(台新田ことぶきクラブ明寿会) 258点

平成30年6月15日の活動状況

活動項目	参加クラブ数	参加者数
清掃・美化	149クラブ	2,500名
道路の除草等	28クラブ	435名
花壇づくり	15クラブ	214名
友愛訪問	6クラブ	95名
地域巡回	6クラブ	49名
伝承活動	5クラブ	56名
その他	2クラブ	62名
計	211クラブ	3,411名

老人クラブ社会奉仕の日



お知らせ

東原会長が県老連会長に就任

栃木県老人クラブ連合会の黒圖盛男会長が辞任されたことに伴い、当連合会の東原勸会長が5月24日付で県老連会長に就任しました。

黒後氏が当連合会副会長に就任

当連合会副会長であった小野口乾二氏の後任として、5月31日の第2回理事会で、横川地区連絡協議会長の黒後敏一氏が、当連合会副会長に選出されました。

おくやみ

病氣療養中でありました当連合会副会長の小野口乾二氏(五代若松原地区)が、去る5月23日にお亡くなりになりました。生前のご功績に深く感謝の意を表し、謹んでご冥福をお祈りいたします。

ポイント事業の寄付を有効活用

宇都宮市では、平成27年度から「高齢者等地域活動支援ポイント事業」を開始しました。この事業は介護保険事業として実施するもので、事前に認定された団体が取り組む活動に参加すると、その実績に応じてポイントが交付され、貯まったポイントは、次年度にバスカードに交換したり、ボランティア団体に寄付したりすることが出来ます。

事業開始の翌年度である平成28年度に、当連合会にも寄付がありましたので、ピブスを購入しました。ピブスは、当連合会事業への従事者や県老連スポーツ大会等に参加する当連合会の会員に着用してもらうことに利用します。

翌29年度は、連合会の各種事業で、書類や物品を分別整理するための力ゴを購入しました。今後、寄付をされた方々の善意を酌んで有効活用させていただきます。





温泉好きのオーナーが日本全国を回って「ここにする」と決めた、源泉かけ流し 100%の温泉宿。塩原温泉街のすぐ近くですが、箒川対岸の当館では静かな時間がゆっくりと流れます。人懐っこいワンコ、ニャンコ、そしてヤギさんたちが皆様を温かくお迎えします。地元のプレミアムやしおますのお刺身やイワナの塩焼き等の料理をご提供します。

1泊2食 **10,800円**~ (税込)
[平日連泊湯治の場合 7,800円~]

赤沢温泉旅館 ☎0287-46-5700
※宇都宮地区へのご送迎も致します 約20名様~
ホームページ <http://www.akasawaonsen.com>
Eメールアドレス nonbirionsen@gmail.com

9月の公演 劇団獅子 10月の公演 劇団岬一家

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。

温泉 観劇 食事 個室休憩 無料送迎バス (15名様以上要予約) バスタオル タオル・浴衣

ご利用時間 10:30~15:30

おひとり様 平日 3,300円 土日祝日 3,600円
おひとり様 平日 4,300円 土日祝日 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 (日常生活全般の自分のケガを補償)				傷害保険 活動型 (クラブ活動中の自分のケガを補償)			賠償責任保険 (他人のケガ及び他人の物を補償)	
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	クラブ全会員数×100円
死亡	387万円	194万円	136万円	死亡	170万円	85万円	45万円	(但し、30名未満の場合 最低掛金3,000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	支払限度額 1億円
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

編集後記

昨年度に引き続き、機関紙「いちよう」の編集をさせていただきました。

どのページにも見やすく、読みやすくなるよう心掛け、作業をしていく中で、字の大きさや色使い、写真の位置等を検討しました。どうぞ、それぞれのクラブ活動や活躍をご覧ください。(若戸静江)

この度、西日本豪雨及び震災等で高齢者の被害が目立っており、ですが、被災された方々には、心よりお見舞い申し上げます。さて、機関紙「いちよう」の発行にあたり、地区連活動やふれあい交流広場において単位クラブ活動を掲載するなど、皆様に伝わりやすいように心掛けました。

今後も、各地域の活動を中心に、会員の皆様に親しみやすい機関紙を目指して参りますので、各地区の様々な情報をお待ちしています。(小池ノブ子)

今年の夏は、今までに経験したことのない暑さでした。

会員の皆様におかれましては、体調管理に十分ご注意ください。涼しいところで機関紙「いちよう」をご覧ください。また、ご自愛くださいますように。

(松田一郎)