

第29号

おおいちょう



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83

女性パワーでクラブ活動を盛り上げよう!!



【ロコモ予防体操】

昨年11月8日に市総合福祉センターにおいて、女性研修会「ロコモ予防体操」を開催し、各地区から61名の女性会員が参加しました。

宇都宮市医療保健事業団健診センター職員を講師に迎え、食事編と運動編について指導を受けました。会場入口では、牛乳パックで作製した様々な高さの椅子が用意され、座った状態から立ち上げられるか、足の筋力チェックが行われました。

各自、座席の脇に立ち、先導するセンター職員の動きを手本にしながら、曲に合わせて楽しそうに体を動かしていました。

食事編については、スクリーンに映された映像を見ながら説明を受けました。

参加された皆さんが、今後それぞれの地域において、研修で得た情報や運動を普及することにより、一人でも多くの高齢者の健康寿命が延びることを期待したいと思います。

【ヘルシークッキング】

昨年12月14日に市総合福祉センター内の料理実習室において、14名の女性委員参加のもと「ヘルシークッキング」を実施しました。宇都宮市保健所の管理栄養士を講師に迎え、「餃子風あんかけ、キュウリのゆかり和え、ミルク豚汁、トマトのスムージー」の4種類を作りました。

普段から料理をされている女性会員の皆さんでしたが、日頃、いかに分量でやっていたかを痛感されたのではないのでしょうか。

出来上がった料理を皆で試食しましたが、酢やヨーグルト等の酸味のある調味料を上手く使うことにより、かなり塩分を控えることが出来ることを実感したようです。



【黄ぶな折紙でおもてなし】

昨年11月14日、15日の2日間にわたり、宇都宮市で「全国市議会議長会研究フォーラム」が開催されました。フォーラムに先立ち、市議会事務局から、全国から来場される皆さんへのおもてなしを老人クラブの皆さんにご協力いただきたい、という依頼がありました。4年前に栃木県で開催された「ねりんピック」の際、当連合会が手掛けた黄ぶなの折り紙作製です。

そこで、女性委員会に呼び掛け、10月17日、大会議室に各地区から総勢80名の女性会員が参集し、女性委員会を中心に、黄ぶなの折り紙作製に従事していただきました。

完成した500個の黄ぶな折り紙は、後日、市議会事務局に引き渡し、フォーラム当日には、意見交換会会場内の各テーブルの上に飾られ、手土産にと持ち帰られた方もいたようです。

表彰受賞者一覧

第11回宇都宮市老人クラブのつどい 8月27日 宇都宮市文化会館

1 優良な老人クラブ1号表彰(2件)

※活動継続年数5年以上の優良クラブ

河内 悠遊会
姿川 すこやかクラブ

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

泉が丘 あさがおシニア会
富屋 上金井町しあわせ会
西原 南伊賀ゆうゆうクラブ
御幸 御幸本町南老人クラブ
陽光 今4寿楽会

3 老人クラブ育成功労者表彰(38名)

※会員5年以上又は役員3年以上の優良会員

石井 中里 恵朔	城山 安納 泰	豊郷 青柳 尚作	御幸ヶ原 矢島 浩之
泉が丘 加藤 勲	〃 大垣 忠義	西 成木 清麿	明保 小野寺七十六
〃 渡辺 良宏	姿川 小林美代子	錦 添野 實	陽光 山野井 暉
〃 谷貝 成子	〃 田代 中	細谷・上戸祭 山口 親男	陽光 東 高橋 巖
上河内 大木 久	雀宮 塩田 幸子	緑が丘 今泉 健志	陽光 南 高野 章一
河内 中新井 博	〃 鈴木 正治	〃 鈴木 了介	横川 野村 洋
〃 片野田 泰子	〃 高橋 純子	峰 小林 春男	〃 橋本 千恵
〃 桑原 重徳	〃 小塚 正之助	〃 興野 節	〃 加藤 公一
桜川 侯 三郎	宝木 北村 清	宮の原 手塚 節子	
昭和 谷田部 實	富屋 福田 利平	御幸 大谷 幸雄	

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

豊郷地区連絡協議会

5 加入促進運動優良単位クラブ表彰(16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

河内 宝井団地いずみ会	雀宮 さつき熟年の会	平石 上柳田寿老人会
清原 清原台和楽会	宝木 長寿会にっこり	御幸 わかば会
五代若松原 みどり野長寿会	戸祭 松原通り全寿会	陽光 南 大和一和泉会
桜 桜大谷通り桜寿会	豊郷 竹林和老会	横川 十日クラブ
〃 南部桜寿会	錦 錦ひばりクラブ	
姿川 下欠町健友会	西原 大樺長寿会	

6 新規加入クラブ感謝状贈呈(2件)

※当連合会に新規に加入した単位クラブ

上河内 友愛クラブ
豊郷 ローズタウン笑顔の会

7 老人クラブ育成功労者感謝状贈呈(4件)

※当連合会理事又は地区連会長退任者

五代若松原 小野口乾二 | 御幸 谷沢 正行
富屋 井沢 知子 | 陽光 南 川島 常男

第32回栃木県老人クラブ大会 9月6日 宇都宮市文化会館

優良老人クラブ表彰

泉が丘 エピス西寿会
清原 鑑山町東部童心会

宮の原 宮一ゴールドクラブ
峰 向原長寿会

老人クラブ育成功労者表彰

河内 三田和一
緑が丘 浅野正巳

御幸 矢野恪雄
御幸ヶ原 吉澤一

加入促進運動優良クラブ表彰

河内 宝井団地いずみ会
五代若松原 みどり野長寿会
桜 桜大谷通り桜寿会
雀宮 さつき熟年の会

宝木 長寿会にっこり
錦 錦ひばりクラブ
御幸 わかば会

活動賞

西原地区老人クラブ連絡協議会
泉が丘 あさがおシニア会

上河内 中里原長寿会
清原 道寿会

全老連活動賞(伝達)

清原地区老人クラブ連絡協議会
河内 稚ヶ坂第2福寿会



(稚ヶ坂第2福寿会)

第12回宇都宮市民福祉の祭典 (市長表彰)

11月23日 宇都宮市役所

第24回栃木県民福祉のつどい (知事表彰)

8月29日 宇都宮市文化会館

優良老人クラブ表彰

河内 駅前3区福寿会
篠井 下小池南松寿会
国本 拾部長寿会
上河内 松風台老人クラブなかよし会
雀宮 西田長寿会

優良老人クラブ表彰

富屋 上町老人クラブ秋葉会
中央 天神町明寿会

老人クラブ育成功労者表彰

錦 井口 清 宝木 芝崎 慶子
富屋 井沢 知子 戸祭 清水 明
西原 近能 節子 姿川 瀧澤 洸
陽光 佐藤 孝 御幸ヶ原 田中 昭三

第47回全国老人クラブ大会

12月4-5日 沖縄県宜野湾市

優良老人クラブ表彰

雀宮 さつき長寿会

老人クラブ育成功労者表彰

束原 勸(栃木県老連会長)

交流広場



「体力を強化し健康寿命を延ばそう」

西地区 河原町長寿会 会長 加藤 勇

私たち河原町長寿会は会員51名ですが、全員参加をモットーに活動を進めています。

特に輪投げに人気があり、天気が良ければ会長宅の駐車場で練習をしています。そして宇老連の輪投げ大会が近づくと更に力を入れて練習をしています。

また、カラオケ大会も盛んです。近くにカラオケ店があるのも幸いにして楽しんでおります。毎回20〜30名ぐらい集まり、腹から声を出して頑張っています。

年2回の旅行は計画する方は大変ですが、会員からの要望も強く継続しています。

河原町長寿会の特徴は、会に入っていない人達にも声を掛け、一緒に活動を進めていることです。会員以外の方々も喜んで参加してくれています。この機会を生かし、加入促進に結びつけようと意気込みながら、更に健康寿命が長く続くように努力を惜しまず活動を進めてまいります。



「本丸西部長寿会の活動と課題」

中央地区 本丸西部長寿会 会長 鍋谷 汎

本丸西部長寿会では、宇都宮城址公園建設による区画整理のため移転を余儀なくされた世帯が多く、会員数は50人を割る状態です。そのような中で、

1. 生き生きと楽しい毎日を過ごそう!
2. 少しでも世の中の役に立つことをしよう!
3. 自治会との連携を大切にし、協力をしよう!

を目標として頑張っています。

そこで、本丸西部長寿会の庭のような城址公園内で毎朝ラジオ体操、周囲のウォーキング、お花見などを開催し、草取りや落ち葉清掃なども行っています。

また、天王祭、宮まつり、菊水祭での手伝いは、自治会から大いに頼りにされています。

しかし、会員が高齢化し減少が止まらない中、新入会員が少ないという現実があります。「老人」という言葉に抵抗感がある、仲間意識が好きではない、と敬遠される方も多いようで、今後どのような手法で活性化させるかが重要な課題です。





ふれあい

「自治会と共に地域の発展を目指して」

横川地区 下栗四丁目永寿会 会長 佐藤 尚

下栗四丁目永寿会は発足以来43年の歴史を持ち、紆余曲折しながら現在に至っています。下栗四丁目には、約600名の該当者がおりますが、会員数は127名です。今年度の目標である140名達成に向け、会員増強に取り組んでいます。

主な地域の活動として、幼稚園児との交流、小中学校の昔遊び体験への協力等ありますが、永寿会と自治会が一体となって実施中の『さわやかサロン』について紹介します。

もとは永寿会輪投げ愛好会でしたが、自治会の理解を得て、自治会主催、永寿会後援の『さわやかサロン』に発展的に変更してきました。毎週2回輪投げをしています。6、10、12月には『企画さわやかサロン』として、未加入者の方にも参加を呼びかけて、教育福祉講座を開いています。これを機会に入会していただいた方もおり、会員増強にもなっています。

8月には、自治会と永寿会教育福祉部で町内児童との交流輪投げ大会を行っています。ちなみに永寿会教



育福祉部員の多くは、自治会の福祉協力員も務めており、永寿会と自治会が一体となって地域の活性化に努めているところです。

「健康で楽しくクラブをめざす」

御幸ヶ原地区 上野町こごぶき会 会長 南木文雄

我がクラブは、平成11年に上野町自治会と上野町南自治会により「上野町こごぶき会」として発足しました。会員数61人(男性35人、女性26人)平均年齢77.3歳です。

高齢者が増加する中、何処でも、地域に溶け込めず孤立、引きこもり等の問題が多くあることを聞きま

す。当クラブでは、地域で行われる様々な行事に参加を促し、生きがいを見つけてられるよう働き掛けています。

○毎日、登下校時の児童の見守り活動

○第1木曜日 いきいき教室(鬼怒包括支援センターの協力)

○第2木曜日 健康講話(講師:佐久間寅雄氏・健康管理士)

○第3または第4木曜日カラオケ

年に一度の行事

○お花見会(老人会総会後近くの公園にて)

○親睦旅行(1泊2日県外へ)

○お月見会、クリスマス会(カラオケ・プレゼント有り)

常に健康のため、栄養に留意し社会参加が大切と考え努力中です。



“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

富屋地区



「富老連 多彩な芸を発表 趣味の演芸大会」

富屋地区連絡協議会 会長 永岡 正

昨年「第33回栃木県老人クラブ会
員作品展」が、8月7日～9日にあ
りました。富老連からは5人の方
が初出品しました。

下町御城会の篠原夕起子さんが着
物のリフォームでコートやロングベ
ストを出品。同会の池田恵子さん
は、丹精こめて仕上げた吊るし雛を
出品。上町老人クラブ秋葉会の中山
靖子さんはエコたわしを出品。他に
手編みと折り紙の人を加え、5人の
初出品は宇都宮市文化会館展示室に
展示されました。

また、8月22日に趣味の演芸大会
が開催されました。会員の多くが楽
しみにしている行事ですが、今回も
大いに盛り上がりました。(写真下
は会場風景です)

カラオケ・日本舞踊・マジック・
フラダンス、そして上金井町しあわ
せ会の山美奈子さんの剣舞が新た
に加わり、黒い紋付の衣装で勇壮に
舞いを舞うと、アンコールの声が会
場からしきりに上がりました。

富老連には、現在単位老人クラブ
が10ありますが、そのうち6クラブ
の仲間が、土曜日の午前中、小学
校の校庭に集まり、寒さをもとませ
ずグラウンドゴルフを楽しんでいま
す。

2月5日は、恒例の郷土料理・しもつ
かれの食事会に50名が参加しました。
今回のしもつかれ担当は、上町老人クラ
ブ秋葉会の中山靖子さん。(写真左)

赤飯ときんぴらを担当してくれるのは、
中町ながいき会の入江静子さん(写真右)
です。しもつかれには、昔から赤飯ときん
ぴらがセットになっていたことから、ここ
でも三点セットで用意し、毎年、会員が楽
しみにしているところです。

毎年秋に行われている研修旅行は、29
年度は福島県の芹沢温泉へ、30年度は県
内の湯西川温泉へ行きました。宿泊の宿
に早く到着した今回は、慣れた人たちの
手によって、フロントと連携しながら部
屋の一室に輪投げコーナーをセッティン
グ。いつも地元で練習しているような雰
囲気で、輪投げに夢中になって楽しい時
間を過ごしました。
それにしても、温泉には卓球と思いき
や、今や輪投げなのかもしれません。
とにかく楽しい研修旅行でした。



「カラオケなど4つの部活が健在」

お元気クラブ山王会 会長 大塚 清

お元気クラブ山王会は山王団地の中
にあり、会員数57名です。
部活はゲートボール・グラウンドゴル
フ・卓球・カラオケの4つの部からな
り、部長・副部長がいて、どの部も元
気いっぱいです。

8月に行われた宇老連の作品展示会
には、小林千枝子さんの手作りバッ
グ、中田ヒロ子さんの手編み、瀧澤力
ツ子さんの刺し子、天海和子さんと多
田芳江さんの折り紙の五人が初出品し
ました。

また、当会には、料理の達人がたく
さんいます。しもつかれ名人の滝田み
つ江さんもその一人。最初は鬼おろし
で大根をおろすところから始めまし
た。その他には、水餃子、黒蒸しパ
ン、恵方巻きなどの料理教室もやりま
した。

恒例行事とし
て、フリーマ
ケットは年2回
ほど。さらに花
壇づくりが年2
回、集会所の大
掃除は毎年3月
に実施。写真
は、大掃除を終
えた後の集合写
真です。みんな
の顔が、やり
きった感で輝い
ています。



平成30年度 軽スポーツ大会結果

【グラウンドゴルフ大会】

■開催日:平成30年9月12日(水)
 ■会場:屋板運動場
 ■参加チーム:39チーム・個人113名

●大会成績

優勝:雀の宮下町寿会A(雀宮)
 準優勝:弥生会A(河内)
 第3位:和幸クラブB(雀宮)
 個人1位:高橋宏子(下福岡福寿会)
 個人2位:野口正枝(茂原西あさぎり会)
 個人3位:丸山安司(中島町熟年の会)



【ペタンク大会】

■開催日:平成30年9月19日(水)
 ■会場:きよはら水辺の楽校
 ■参加チーム:22チーム

●大会成績

優勝:東中久保長寿会(陽東)
 準優勝:東峰南長寿会A(石井)
 第3位:中久保長寿会A(陽東)
 第3位:峰三第一椿齢会(峰)



【ゴルフ大会】

■開催日:平成30年11月29日(木)
 ■会場:ニューセントラルゴルフ倶楽部
 ■参加者:31名

●大会成績

優勝:赤津 猛(下栗四丁目永寿会)
 準優勝:齊藤正行(宇大南平松元気会)
 第3位:上野利夫(竹下町長寿会)
 ベスグロ:直井荘吉(宇大南平松元気会)



県老連スポーツ大会

■開催日:平成30年10月10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、グラウンドゴルフ5チーム、ペタンク5チーム)

【輪投げ】

●大会成績

準優勝:さつき長寿会B(雀宮)
 第3位:さつき長寿会A(雀宮)



【ペタンク】

●大会成績

優勝:東峰南長寿会A(石井)
 準優勝:中久保長寿会B(陽東)



【グラウンドゴルフ】

●大会成績

第3位:弥生会A(河内)



【木県老連スポーツ大会】



【木県老連スポーツ大会】



目を見張る作品の数々

昨年8月27日、28日の2日間、宇都宮市文化会館にて作品展示会を開催しました。

展示会では、会員の皆さんが、日頃の趣味活動として取り組まれている書、絵画、写真、手工芸品など100点を超える作品が出品されました。



日頃の活動の成果を発表

昨年9月10日、宇都宮市文化会館小ホールにてサークル活動発表会を開催しました。各地区で活動している16団体が出演。日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、会場の皆さんを魅了しました。



「災害救援募金」で助け合い

昨年7月に西日本を中心とした広範囲の地域において、記録的な豪雨災害が発生し、その後、9月に近畿地方を襲った台風21号、北海道で起きた観測史上初という震度7の地震災害など、日本各地におきまして、立て続けに自然災害が発生し、各所において甚大な被害がもたらされました。

老人クラブにおきましても、全国老人クラブ連合会から西日本豪雨災害に対する救援募金への取り組み依頼があり、宇老連として地区連絡協議会を通じて各単位クラブにお願いしましたところ、宇都宮市内の老人クラブから栃木県老連に振り込まれた募金の総額は970,610円になりました。会員の皆様の心温まるご協力、誠にありがとうございました。



編集後記

(2年間を振り返って)

あつという間の2年間でした。編集会議では5人のメンバーが、思ったことを自由に発言しあい、事務局の方に協力いただきながら、より読みやすい紙面づくりに心を一つにして頑張りました。

振り返ってみて、楽しかった!の一言です。ありがとうございました。(井沢知子)

このたび、機関紙「いちよう25号」から「29号」まで5誌の編集をさせていただきます。

回を重ねていくうち、どちらのクラブの会長さん方も、様々な活動を通して会員の皆さんが「楽しく」「健康」であるようにとの熱い思いで、努力されていることが解りました。

貴重な体験をさせていただきありがとうございました。(岩戸静江)

2年間編集に携わり、各地域の活動を紹介出来たことに感謝いたしております。

昨年は全国的に自然災害の多い年でしたが、老人クラブとしての結束を新たにし、地域活動はもとより、災害時の迅速な対応で、被害を最小限に食い止められるよう尽力していきたいと思えます。

平成の時代が終わろうとしている中、新たな時代に向け、各老人クラブのより活発な活動をご祈念申し上げます。(小池ノブ子)

2年間編集委員として色々と学ばせていただきました。ありがとうございました。

宇老連事務局の皆様方を始め、多くの会員の方々のご協力をいただきながら、無事任期を努めることが出来ました。この経験を地元のクラブや地区連活動に生かしていければと思います。(松田一郎)

昨年の漢字一文字が「災」でした。異常気象災害は、いっどこで起きてもおかしくない昨今です。

比較的災害が少ないと言われる本県に於いても水害、突風等の被害がありました。普段から災害に対する備えを心がけることが大切だと思います。

5月には、皇位継承で年号が変わります。被災された方々の一日でも早い、心安らぐ生活が取り戻せますようお祈りいたします。

2年の任期が終わりますが、各地域の会長さん、広報部員の皆さん、宇老連事務局職員各位に助けられ、どうにかまっとう出来ました。ありがとうございました。(村岡穂)

