

鹿老連

発行者

鹿沼市老人クラブ連合会
〒322-0043 鹿沼市万町931-1
TEL 0289-65-5191(呼)
鹿沼市総合福祉センター内

編集者

広報部編集委員会

鹿沼市高齢者フェスティバル 第30回鹿沼市老人クラブ大会



新年のご挨拶

鹿沼市老人クラブ連合会

会長 小島 正男

新しい年が明けました。皆様にはご家族お揃いで、よいお年をお迎えになられましたことをお慶び申し上げます。

今年は、5月から元号が変わるという記念すべき年であり、また干支は亥(いのしし)の年で十二支の最後になります。ひと区切りをつけて新しく挑戦する年にしたいものです。「猪突猛進」向う見ずに突っ走るのではなく、周りを見て考えながら目標に向かって努めていきたいと考えております。

2019年、年頭に当たり私の抱負を述べさせていただきますと、二つの目標を掲げ、達成に向かつて進んで参ります。

一つ目は、支え合い意識の確立であります。第2層協

議体の設置は、モデル地区の設置が順調に推移されており、拡大に向けて進行しております。私たち老人クラブでも手の届くところから、支え合いの意識を十分に理解して向上をはかつていきたいと考えております。そのためには、昨年10月に単体会長及び役員の研修会を開催しましたが、今年も引き続き単位クラブの副会長又は後継役員の勉強会を実施したいと計画しております。そして協議体と足並みを揃えて行動できるように定着させていきたいと願っております。

二つ目は、長年の夢が実現されないままの会員増強であります。市、社協及び自治会

の協力が不可欠でありますので、続けてお願いを要請して参りますが、クラブのない地区が三地区ありますのでその中で加蘇地区が自治会長さんのお骨折りにより話し合いをさせていただき、近日中に詳細にわたり協議することができるようお願いしてあります。4月の総会にはなんとか入会の運びとなればと期待しております。

また板荷、粕尾地区については、休会して2、3年経過しており要請はしているものの、まだ具体的には進んでいないので、引き続き強力に拡大運動を進めて参ります。

どうぞ各地区に於いても、魅力ある活発なクラブ活動を展開していただき、仲間を増

やして下さいますようお願い申し上げます。

会員皆さまが老人クラブの活動を通じて健康の維持増進に努められ、元氣な高齢者の存在感を一層高められる一年となりますことを祈念して年頭の挨拶と致します。



総務部

部長 鈴木 康子

会員をどうやって増やし、活動をいかに活性化させるか。この課題の解決に、全国の老人クラブをはじめ都道府県、各連合会で深刻に取り組んでいるが、成果を挙げらるまでには至っておりません。

鹿老連は現在、休会しているクラブを立ち上げたいと考え、自治会長に協力を仰ぎ、その実現に向けて真剣に取り組んでいるところです。しかし、いったん休会してしまうと、なかなか再開は難しいものです。

住民の声に耳を傾けながら、結成できることから立ち上げて頂きたいと、願っているところです。

ところで、私たちは今、急速に進む「人口減少・少子高齢化社会」への対応を迫られています。鹿老連は本年度、地域支援事業を重点的に理解したいと考え、鹿沼市の担当職員を講師に招き、単位クラブ役員等の研修会を開いております。

す。いわば「新地域支援活動」の勉強会です。

研修会では、出席者が「鹿老連に期待されていることは何か」を主題に「市の現状と目指す姿」の説明を受けたほか、「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで送るために」をテーマに、今後の取り組みについて、意見の交換をしました。なお、次回は三月四日(月)に「北押原コミセン」で開催します。単位クラブの副会長や後継役員と想定される方などを対象にしています。

《のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくり》を合言葉に「安全で安心して暮らせる地域づくり」への参加を呼び掛けるなどして、全員が事業の内容を理解し、参加できるようにしたいものです。私たちは地域の皆さんと一緒に頑張って、できることからやっていきたいと考えています。



健康増進部

部長 渡邊 昌英

任期半ばで退任されました、阿部部長の後任をお引受致しまして、一年が過ぎようとしております。

不安と戸惑いのうちに、五月に鹿沼警察署のご協力による春の交通安全グラウンドゴルフ大会、六月には新スポーツ大会(グラウンドゴルフ、輪投げ、ペタンク)県予選を兼ねた大会、又十一月には秋のスポーツ(グラウンドゴルフ、輪投げ)大会の開催と、延べ千百人を越す大会を行ってまいりましたが、未熟な私を支えて下さった本部役員の皆様方と部会役員の皆様方のご支援とご協力を得て無事終了する事が出来ました。

まだ三月五日に体力測定と二十八日の結果報告会が予定されておりますが、この一年間を振り返って、多くの方々の方々の事業への参加、協力ご支援して頂いた役員皆様方に感謝を申し上げ、残された任期を全う致したいと思

います。

最後に、この様なスポーツを通して会員相互の親睦がはかれ、会員増強につながればと、今後微力ながら努力致したいと思っております。

女性部

部長 並木 洋子

テーマ「女性部活動後半について」、まず十月五日に茨城県常陸太田市の女性部との交流会を日晃食堂にて行いました。鹿沼秋祭りは七〇周年記念で盛大に行われました。私達女性部は「細川病院」前にて「ぶつつけ秋祭り」「苺音頭」を披露しました。北押原敬老会にも「おどり」「パドル」などで参加、大きな拍手をいただきました。「鹿老連フェスティバル」には協議会で参加のほか「踊り」「パドル」などで会場を盛り上げました。二十三日には、栃木県の民謡・民踊・大会に参加出場者の皆さんは老人とは思えないくらいハードな

練習をしておりました。よって三位入賞「おめでとうございます」十二月に入り恒例の「千寿荘慰問」今迄は二月に行っていました。今年は「風」のない十二月にしました。入所者と女性部が一体となり歌いおどり、心が一つになり楽しい一時でした。その後、反省会・忘年会などかねて食事をしました。平成三〇年は、「おどり」に始まり「おどり」に終った一年でした。おどりの上達ぶりはいかがでしたでしょうか！

広報部

部長 増淵 太吉

警察庁より1月4日に昨年の交通事故に関する統計が発表されました。それによると、昨年の全国の交通事故死者数は3532人で、統計開始以来最少になった。栃木県は89人で全国都道府県の内15位になり過去最少の記録となった。

一方で、65才以上の高齢者

の全国死者数は33年ぶりに2000人を下回ったが、全体に占める割合は、過去最高の55・7%を占めており、交通事故全体の件数も9%前後減少した。高齢者が全人口の30%になる勢いとは言っても事故防止対策を一段と強化する必要がある。損害会社の「カーライフ実態調査」で、月1回以上運転する59歳までの実態調査で「車社会で恐怖を感じる」との問いに「あまり運転による事故」との回答が56・3%で3位と昨年調査の11位から急上昇した。これは最近テレビで現状を見て意識が高まった、と思われる。事故では「飲酒運転による事故が71・1%」「ブレーキとアクセルの踏み間違えによる事故が60・1%」「あまり運転による事故が56・8%」と上位であります。安全性を考える高齢者は特に「ブレーキとアクセルの操作」を支援する機能について走行中の映像を録画する「ドライブレコ

ーダー装置」装着が31・7%と倍増しているし「自動ブレーキ装置」を含む装置が車に欠かせない物になりつつある。昨今、自身の足となり命を守る大切な道具を注意し整備を工夫しては、いかがでしょうか。

創作部

部長 高橋 充

毎年恒例になっております鹿沼市老人クラブ大会並びに鹿沼市フェスティバルが、11月21日(水)に市民文化センターに於いて盛大に開催されました。

同時に開催されました連合会作品展示会も九三点の参加作品により会場も盛りあげてくれました。今年度の県老連展示会は、平成31年8月27日から29日で宇都宮市文化会館で開催が予定されております。どうぞ御期待のうえ鑑賞して頂ければ幸いです。30年度を振り返ってみますと、栗野地区の鈴木ケイさん年齢101才高齢でありながらの作

品、手縫いで仕上げたミニ着物が特別賞に輝きました。審査員の先生方も驚きの様子でした。

また、役員の方が作品の合間に鉢植えの草花を添えてくださったので会場が盛り上がり、一だんと明るくなって華やかさが増しました。

今後は作品を出品すること大きな意義がありますので、楽しみながら制作した作品を、そのまま出品していただきたいと思っております。今年度の作品展にも数多くの皆様の出品をお願いいたします。

第44回鹿沼市老人クラブ創作作品展示会 入賞者
平成30年11月21日(水)

部門	金賞	銀賞	銅賞
書道	鈴木 健治	松永 教江	塚原 利昭
絵画 絵手紙	野中 章光	田嶋陽之介	小島 栄子 渡辺サカエ
写真	奈良 政雄	嶋田 久枝	山崎 利治
彫刻 工芸 工作 陶芸	坂本 茂夫	川津 伸一	荒井 勝美
手芸	山野井玉江 特別賞 鈴木 ケイ	坂田 コウ	上澤 光子

地区だより

中央地区

老人クラブの地域作りに関して

花岡町共寿会 田嶋 陽之介

あと数年で戦後生まれの人達が後期高齢者の仲間入りします。俗に団塊の世代といわれる世代です。戦後、デカダンス思想が風靡する中、先人達の努力が実り、経済的復興を成し遂げ、世界的先進国となり社会的施策にも、恵まれた現代社会ですが、高齢化社会の欠点でもある、経済的負担の問題がクローズアップしてきます。現在1人を3人が支えています。団塊の世代が進むと1人が1人を支える時代が来ると言われています。超高齢社会で老人クラブに求められる新たな役割として、元気な高齢者を支える側にまわり住民同士が支え合う社会づくり、同じ地域

に住む顔の見える関係が安心を生む、そんな社会が来るといわれています。住み慣れた地域で住み続けられるよう高齢者の在宅生活を支える、人に役立つことで自分も満たされ元気になれる。そんな関係が求められています。今担い手である人がやがて受け手になる行政や自治会、NPO等と積極的に連携して効果的な支援の実現が求められています。

生活を豊かにする楽しい活動：心と健康づくり グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げ等のスポーツ大会 楽しい仲間づくり 民謡、踊り、習い事などの趣味や文化活動、多彩なサークル活動、会

報や文集の発行、研修会や旅行を通じて交流促進 地域を豊かにする社会活動 花いっぱい運動、社

東部地区

貝島町福寿会のモットーと行事

貝島町福寿会 長谷川 俊六

会奉仕活動、学童の登下校の見守り、郷土芸能、地域文化を次の世代へ伝承などがあります。

当老人会は、貝島町内の会員相互の親睦と、健康で生き甲斐のある社会造りをモットーとし、廃品回収やそば打ち会、旅行、夏祭り等に積極的に参加し、秋には貝島町今宮神社例大祭のお手伝いや鹿老連フェスティバルには東部地区連絡協議会の府中町「たつみ会、上野町東寿会」の皆さんと楽しく踊りを披露した。しかし貝島町公民館まつりを自治会が休止した為に、貝島町福寿会が引き受けた。野菜、果物、赤飯、あんころ餅を販売し、けんちん汁は無料で提供し、多くの皆様に喜ばれた。今年最後の行事として貝島町公民館にて鹿老連東部地区連絡協議会主催の輪投げ大会を行って感じた事は皆さんの笑顔に包まれ躍

動感あふれる身の振る舞いを見てこれが元気で長生きの秘訣と実感致しました。年明けには、自然災害に対する知識と経験を身に付ける為「栃木県防災館」にて体験見学を予定している。



東部台区地

東部台区老人クラブ研修旅行

東部台区西茂呂南 さんよん会 蓬田 良和



東部台区老人クラブ連絡協議会は東町、晃望台、緑町、幸町1丁目、幸町2丁目、栄町1丁目・2丁目・3丁目、西茂呂北、西茂呂南の10支部から構成されています。今回は、地区協議会として12月7日と8日に福島県の芹沢温泉で1泊しての研修旅行について紹介いたします。研修修と言うことで、車中にて93歳の東会会長の野中由雄さんから元気なので長寿の秘訣を話して頂いた。秘訣はないが自分が日頃から意識して、生活の中で「早寝・早起き・朝ご飯」を実践しております。朝

ご飯をしつかり摂って元気に運動して(GG、庭の手入れ、散歩など)ちよつと汗ばむ程度の、新陳代謝を促進して早寝して疲れを取り、早起きして新鮮な早朝の空気を胸いっぱい取り込み美味しく朝ごはんを頂くを繰り返しているとの話をして頂いた。(東会の会員の皆さんが実践しているのか、会員の平均年齢は80代後半の元気な姿を見せてくれる会員が多いです)旅館に到着後はそれぞれが旅館自慢の温泉に入って、第二部の研修に備えいよいよ開宴し、よく冷えたビールで乾杯し皆さん自慢の喉を互いに披露し、親交を深めて大いに場を盛り上げていただいた。子供のころにラジオから聞いた、唄が次々に飛び出し戦後の昭和にタイムスリップ。青春時代に戻ったように嬉々と



げ大会には、今年から男性も参加できるようになり、体の不自由な方も

私達、南老連の活動の二本の柱は、会員の健康増進と社会奉仕です。
この二大目標を受けて去る一月十七日と二十五日、輪投げ大会と活動の拠点であるミニ運動場の整備が行われました。輪投

南摩地区

活動の二本の柱

南摩地区老人クラブ連合会 荻原 唯夫

した良い雰囲気でのひと時でした。二日目も皆さん元気で、須賀川博物館にて歴史と文化にふれ、帰りの昼食はラムか豚肉のバーベキューで互いの懇親を更に深めて、英気を充電し次回の研修を楽しみに無事帰宅しまし

た。老人会会員同士でも他の老人クラブとの親交はなかなか難しいですが、バスの中で更に温泉に入り長時間の時間を共有すること、親交は深まりました。今後多くの親交のもてる機会があることを望みます。

含めて総勢四十五名が参加し和気あいあいと熱戦を繰り広げました。一見、簡単そうに見えるゲームもやってみると意外に難しく成功する度にあちこちで歓声があがり、誰でも参加できるゲームとしてこれから定着するものと期待されます。

一方、春には満開の桜の下でグラウンドゴルフを楽しめるミニ運動場もコートや桜の木の手入れを怠ればすぐに荒れてしまいます。通常は八つの単位クラブが交代で管理していますが今回は社会奉仕の一環として、特

別に各クラブから三名ずつが参加して、排水路の整備と桜の木の手入れをしました。

お陰様で運動場もきれいに整

南押原地区

高齢社会は、

我々の世界

南押原地区磯町白寿会 鈴木 節也

会議に出るたびに、高齢社会の到来、要介護、要支援者が増加、2・5人で一人の高齢者を支える等々、高齢者には肩身の狭い思いがする言葉だらけ。年を取ることに申し訳ないようだ。それが現実であり仕方ないことではあるが伝え様がある。そのありがたくない文言を変えるには、我々高齢者が、そう言わせないよう奮起するより仕方がない。職から開放され、「さあ！これからが第二の人生、やりたい事をやる。」この言葉の「やりたい事」の中に奉仕的な活動を入れ、社会のために力を使う余地をつくること

備され、一年を通して四季の自然の変化を肌で感じつつ、グラウンドゴルフを楽しむ会員の歓声を聞くことができそうです。

が大切なことと思う。今、地域

で元気な高齢者がちよつと困った高齢者を積極的に支えていく「ケアシステム」が構築されつつある。南押原はモデル地区である。老人会として、向こう三軒両隣の精神「近助」を持ちポジティブに活動できればと思っている。公助・共助も大切だが、個々が強く生き抜く力が生まれる活動も大切、それを模索している。



永野地区

料理一考

久分マロニエ会 小太刀 良男

定年を機にカレーなどの料理作りを始めた。

団塊の世代に生まれ、ニュー・ファミリーという言葉で表現された新しい家庭層の世代と言われながら、「男子厨房に入らず」と昔からの言葉を都合の良い言い訳にして、定年に至るまで仕事中心で家庭を顧みることがなかった。多少、その後ろめたさがあったかもしれない。

先日新聞に83歳の男性が次のように書いていた。『病弱な妻に栄養のあるおいしい物を食べさせたいと2か月前、料理を始めた。・・・昔は男性が台所に入ることは恥ずかしいことと言われていた。料理ができれば自分一人になった時にも困らないだろう。挑戦して良かった。』・・・「始めるに遅いと言う事はない」と言われる。83歳にしてこの域

である。この男性に比べればまだまだ若輩、上には上があるものだ。

前置きが長くなった。カレー作りである。中学生の頃から、キャンプをはじめとして皆で作る時の定番料理、経験もあり作り易い。調理は、段取りを良く考えて作り慣れていくことがポイントのようで、仕事一般相通じるところがあると思った。結果は妻、子、孫と家族からは概ね好評である。ただ額面通りには受け取れない。お世辞半分、主婦代わりの物珍しさが半分というのが本当のところかもしれない。とは言え、褒められて悪い気はしない。これからも83歳の男性のように挑戦していくつもりである。



清洲地区

平成三十一年お題「光」歌会始の儀入選して

清洲地区 深程スマイル会 大貫 春江

農家に嫁いだ頃に営んでいた養蜂作業中に見たハチミツの輝く様子を思い出して「分離機より光りて落ちる蜂蜜を指にからめて濃度確かむ」と、詠みました。

平成最後の思い出に応募した歌が入選し大変嬉しく思っております。

十二月十二日、午後六時ごろ宮内庁より電話があり、預選者選ばれた事を知りました。

憧れの松の間は、床が鏡のように輝き天皇皇后両陛下がお出ましになられた時、靴音が響きました。

講師が「としのはじめにーおなじくー光ということをおおせごとによりてよめる歌」と唱え、最初の歌が披露されます。二句目から講師四人が合唱して一首が終わります。朗唱が終わる松の間の間を退出し連翠に向かい、一人一人に預選者に陛下が、お尋ねになります。

次に泉の間に移り、天皇陛下から



後軍田警察署長の服を着て受話器を取れば拍手喝采
亡き母の十八番カラオケ歌う人重なり聞こえ母よみがえる

大寒の街路樹下の水仙は黄を輝かせ凛と咲き居り
まろやかに故郷の歌流れ来て老人クラブの合唱ゆたけし

西沢二区長寿会 阿部 芳江

中央地区花岡町共寿会 豊田 春江

賜りましたお品を宮内庁次長から伝達され宮殿行事が終わり、松の塔脇で記念撮影、報道関係者との記者会見、その後特別会議室にて、おしる粉を食べながら五人の選者との懇談があり、全ての行事が終了します。
宮内庁職員に、東京駅迄送って頂き家族の待つている車を見たときは、ほっとしました。
長時間でしたが、天皇皇后両陛下にお逢いでき、生涯忘れられない、良い思い出になりました。

平成30年度秋のスポーツ大会成績表

輪投げの部

優勝	北犬飼地区	小林 菊二郎	301
準優勝	北犬飼地区	若林 三雄	233
3位	北犬飼地区	山崎 利雄	227

グラウンドゴルフの部

優勝	北押原地区	大森 広海	52
準優勝	栗原地区	金子 勇	58
3位	南摩地区	金子 次江	59



編集後記

平成年号の最後の発行に当たり皆さんの協力を得て無事発行に至りました事を重ねてお礼申し上げます。

平成も終わりに近づき平成天皇が新年を迎えるにあたり「平成の時代は」「戦争のない時代であった」と述べられました。これは、詩文の最初の一行のようで、次にどう続くか知りたくなる力のある「初めての言」であると感じました。

元号は時代区分の記号であるばかりではなく、精神を方向づける力を持っているようにも感じられる新時代に、どんな元号に決められるでしょうか。新年号が4月1日に発表が決定した、と報道されましたが、希望の持てる、明るく開ける新時代になるような、元号を期待したいものです。

編集員一同