

# 栃木県老連だより

第153号

〈平成31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 1,614団体

会員数 65,588人

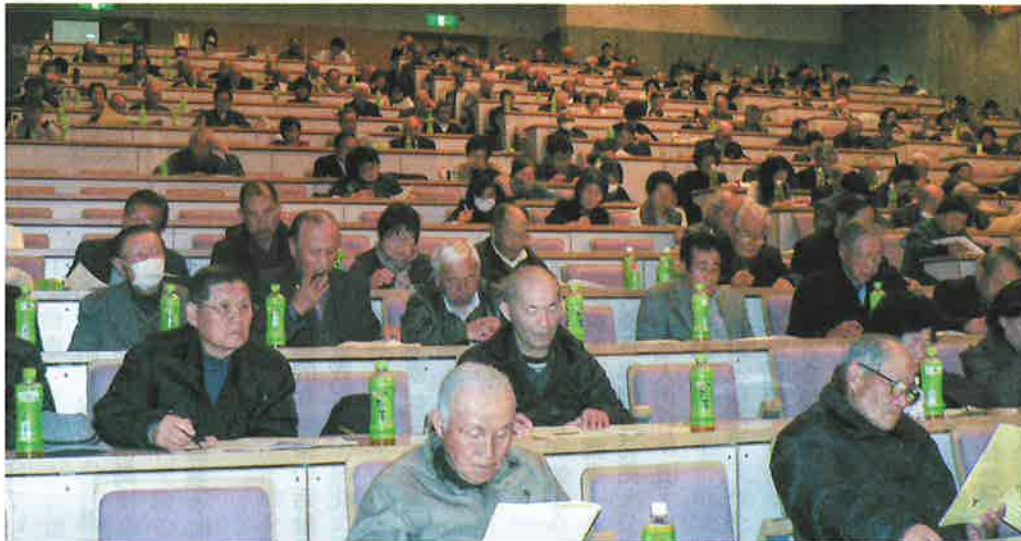
発行部数 7,300部

発行 年4回  
(4・7・10・1月)

目次

- 市町老連リーダー研修会…………… 1
- 2019年度事業計画…………… 2
- 地域いきいきコーナー…………… 4
- 市町老連リーダー研修会〔続き〕 …… 6
- 栃木いきいきクラブ大学校学生募集… 7
- 県老連大学校OB会合同研修会………… 8
- 全老連セミナー参加者報告…………… 10
- 県老連の新しい取り組み(オリジナルポロシャツ  
の販売、記念会員章、賛助会員) …… 11
- 生涯現役応援フォーラム…………… 12
- お知らせコーナー…………… 15

## 市町老連リーダー研修会を開催



東原会長あいさつ

平成30年度の市町老連リーダー研修会が、2月18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270名が参加しました。

県老連東原会長のあいさつに続き、白根沢事務局長から、老人クラブの活動と会員数の減少についてと、高齢化の進行により人口構造が変化し、健康であることと共に元気な高齢者には支え手としての役割が求められていることなど、今回の研修の趣旨に関する説明が行われました。

続いて行われた佐野日本大学短期大学総合キャリア教育学科教授山田昇先生の基調講演では、高齢期の「7つの喪失(健康、収入、役割、馴染み関係、居場所、情報の認識力、生きがい)」を防ぐためには、①学ぶ②働く③サービスの受け手から担い手を目指す④社会参加や活動が有効であること。高齢者の出番がやってきたが、老人クラブには①老人クラブ大会の5つの宣言事項の実践②介護認定率は17%程度で、約8割は元気高齢者、1日4時間活動するとして、65才から80才までの15年間で14、000時間余りの時間をどう有効活用するかが大切③地域での活動の展開は、出かける楽しみ・出会える喜び・伝わる温もりが得られる④組織強化と活動の戦略策定が必要であること。高齢者が支えるものとして、家族・仲間・地域・高齢社会の4つがあること。最後に、老人クラブは、会員の減少など厳しい場面もあるが、高齢期になくはならない地域活動の組織であるとエールと励ましをいただきました。

(関連記事6ページ)



# 2019年度 事業計画

## 栃木いきいきクラブ(二財)栃木県老人クラブ連合会

栃木いきいきクラブ(栃木県老人クラブ連合会)は、生きがい・健康・地域づくりを目指した活動を今後も継続し、特に、少子高齢化の一層の進展が「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活動など、地域における高齢者の様々な課題に対応した取り組みを行います。また、行政や自治会等と連携して、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「2018年度第47回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

#### 1 メインテーマ

「のぼせうー健康寿命、担おうー地域づくりを」(平成26年度)

○健康寿命を延ばし、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。

○老人クラブ「100万人会員増強運動」の推進  
○「友愛訪問」の充実と「新地域支援

事業」の支援  
○高齢者の尊厳が守られる諸制度、地域共生社会の実現

#### 3 全国的な取り組みの重点

(1)会員増強への取り組み

昨年度までの「100万人会員増強運動」の総括を行い、あらためて地域社会において老人クラブの有効性等への理解を深め、健康づくり活動等とおして会員増強を推進します。次の取り組みは本年度も継続します。

・県老連と市町老連との協議の場づくり  
・新規クラブ立ち上げ、解散クラブ防止、単位クラブ会員純増

(2)高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

「地域共生社会」の実現に向け行政・関係団体等との連携を進めるとともに、健康寿命の延伸と地域支え合い活動のすそ野を広げる次の活動に取り組み、「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。

#### 【健康づくり】

○健康を保持・推進するフレイル(虚弱) 予防活動  
【生活支援】

○友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動

#### 4 全国的な事業の活動目標

(1)組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進  
○老人クラブの意義等を深める取組

推進  
○健康づくりの活動などとおした加入促進

○高年、女性、若手会員の個別・連携した活動推進

○優良事例の発掘・公表及び顕彰  
○「老人の日・老人週間」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

(2)高齢者を地域で支える仕組みづくり  
に資する「全国三大運動の推進」

○健康活動(フレイル(虚弱) 予防活動、体力測定等)

○友愛活動(生活支援活動等)

○奉仕活動(社会奉仕の日や高齢消費者被害防止)

(3)制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

○老人クラブの組織強化、予算の確保等

○社会保障制度の学習と提言等

(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30年度の栃木県老人クラブ大会での次の大会宣言事項に取り組み、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、やさしさを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「一人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 2019年4月1日(月)～6月28日(金)

・実施期間 2019年7月24日(水)～12月4日(水)

月1～4回の授業・延べ15日間

(2)県老連スポーツ大会の開催(ベタントン、グラウンド・ゴルフ、輪投げ)

・期日・場所 2019年10月9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 2019年8月27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 2019年8月27日

(火) 29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会員増強運動の推進

(1) 栃木県老人クラブ会員増強運動の推進

昨年度までの「二万人会員増強運動」の取り組み結果を活かし、具体の活動をとおして会員増強の取り組みを推進します。

(2) 第33回栃木県老人クラブ大会の開催

優良老人クラブ及び育成功労者を表彰し、会員相互の団結と組織の強化を図るとともに、広く県民に老人クラブ活動の理解が得られるよう努めます。

・期日・場所 2019年9月10日

(火)

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」等を積極的にやっている老人クラブを

「活動賞」として表彰し、優秀団体を全老連へ推薦します。

(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

市町老連のリーダー研修会等を支援し、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

女性の意見により活動を活性化するため、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

女性委員会(女性部)の育成強化を図り、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21日(火)

県老連女性リーダー研修会の開催

開催日: 11月5日(火)

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援

・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

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、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支え、心の交流を図り、あたたかい地域社会の実現を目指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、行政機関、関係諸団体と連携し、情報交換に努めます。

(2) 報道機関への情報提供

報道機関に活動情報を提供し、報道等による老人クラブ活動の周知により会員増強運動の推進に資するよう努めます。

(3) 多世代ふれあい交流事業への支援

幼児、生徒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

地域の関係機関等と連携して交通事故防止に努め、高齢者自らが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

振り込め詐欺等悪質商法の被害防止のための研修会等により、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のスクールガード活動を推進します。

5 地域文化の活性化や環境美化の促進

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3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) 広報紙コンクールの実施

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ールを実施します。

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) 老人クラブ会員章の普及促進(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)

(7) その他の収益事業への取り組み



栃木県老連だよりゴルフ連合会  
 日30年10月20日発行新潟県ゴルフ連合会

**グラウンド・ゴルフは地獄が永く、天国迄にはまだ遠い!**  
 とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会  
 栃木支部 柳寿会  
**大久保 弘一**

私のグラウンド・ゴルフ歴は、平成27年9月以来で早3年を経過したが、レベルは未だ上がらず、10月の柳寿会の「奥利根オープン」の下馬評では、「最近悩んでいる!」との評をいただき、事実そのとおり、当日は難コースとはいえ結果、打数102という今年準ワーストとなり、優勝者小倉会

長以下男性諸氏に雲泥の差。地獄にもがく心境はまだ続くかと思いつつ、反面結果は「運」だとも割り切り、当日5日の「栃木地区協会交歓再大会」に臨みました。

出足は通常どおりで前半44、これはいつもの水準、後半ホールインワン1個も出れば上々と例によって締めムード。ところが後半3Rは18で幾分気分好し、ラスト4Rは4ホール目に思いがけないホールインワン。これには同伴者もびっくり! 結局ラウンド13、後半打数31、合計打数75、ホールイン2回でした。

これであれば20位以内に入れるだろうし、今までの恥は、少し凌げるか内心安堵して、成績発表を期待したところ、久しぶりに男性の部5位で名を呼ばれ、今年唯一の天国の雲の端に手が届いた瞬間でした。

教訓! 何事も最後まで希望を捨てず、努力するに如かず。

今後も皆さんと共に、「明るく、楽しく、元氣よく」の柳寿会モットーを忘れずに、天国に到達するよう努力する所在ですので、どうぞよろしくお願いたします。



**若手高齢者の入会促進を目指して**  
 いきいき壬雷クラブ連合会

いきいき壬雷クラブ連合会では、年々会員の高齢化と減少が続いており、他市町老連の広報誌やホームページ等で会員減少の少ない市町老連をベンチマークとし、良い所取りを行うことにしました。

すると、60代の方の若い時代は、ボウリングが大ブームで、ほとんどの方が楽しんでいたはずと考え、近くにボウリング場もあることから、ボウリング大会を開催したところ、若手高齢者の参加が多く、会員増につなげたという記事が載っていました。

そこで、我が壬生町には、ボウリング場はないが、近くにゴルフ場がある! ゴルフ大会をやるという話になり、「第1回壬雷カップゴルフ大会」を開催することにな



りました。参加対象を、非会員で将来会員になっていただける方を含めて募集すると32名の参加申込があり、内11名が非会員でした。大会は、11月29日に開催し、初めていきいき壬雷クラブ連合会の行事に参加した非会員の皆様からは、「来年は、会員になって参加したい」との声もあり、次年度以降も非会員も含めた形で開催し、若い新会員の発掘に継続して取り組みたいと考えています。



## 単位クラブ役員研修会で、下部浸透を図る

鹿沼市老人クラブ連合会  
副会長 鈴木康子

鹿老連では、毎年単位クラブ研修会を2回開催しています。1回目は、10月2日、102名の単位クラブの会長等主体で開催しました。研修会では、まず市の担当職員から「鹿沼市の現状と目指す姿」と題した講義を受け、行政の目指す方向を学びました。その後、県老連事務局長から「支え合い社会の実現と老人クラブの役割」と題した話を聞き、今後の老人クラブにどのような活動が期待

されるのかを学びました。

3月4日の2回目の研修会は、単位クラブ副会長や後継役員など146名の多くの方に出席いただき、前回同様、市職員を講師に招いて開催しました。昼食では、女性部のおもてなしによるカレーライスに舌鼓を打ち、午後には、運動の苦手な方でも手軽に取り組める「ふまねっと運動」を体験しました。この運動は、介護予防や歩行時のバランス改善、認知機能の改善に役に立つものです。

研修後、参加者の方々に話を聞くと、「わかりやすく話してくれたのでとてもよかった。老人クラブでの互いに支え合うことのできる仲間づくりの大切さを心底感じた」と声を揃えて話してくれました。

ふまねっと運動では、右足を出すと左足で間違って左足を出してしまつて大笑いし、「ああ上手上手その調子!」と、賑やかに楽しくコミュニケーションをとることができました。最後に「またの機会を!」と再会を約束して研修会も閉会となりました。



## 積極的な防災学習の推進

いちかいシニアアクティブクラブ  
菅之谷シニアクラブ

「地域で安心して生活するために」単位シニアクラブが主体となつて、地域防災学習の推進に取り組みました。平成30年度からの新たな試みにも関わらず、シニアクラブが主体となつて自治会を巻き込んで開催したのが、菅之谷シニアクラブです。

毎週2回定期的に公民館活動として健康づくり体操に取り組んでいるため、地域内の情報のやりとりはスムーズな状況です。

今回の防災学習に関しての周知活動も活動参加者が個々に声掛けにも協力してくれていたため、祝日の早朝にも関わらず多くの住民の方の参加がありました。

講師を迎えて、地域に起こりうる最大限の想定に対応するための講話においては、過去にあった災害時の地域の状況を参加者同士で

自発的に振り返る姿も見られ、会長である田中氏は防災に関しては継続して学習を続けることで万が一の時に対応ができるようになると考えており、今後地域に必要な物資なども自治会と協議しながら整備したいと話しています。



# 市町老連リーダー研修会を開催(続き)

午後は、地域支え合い活動を活発に実践されている、宇都宮市老人クラブ連合会戸祭台悠友会会長の清水孝一氏、とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会会長で静寿会会長の齋藤秀夫氏、矢板市シニアクラブ連合会沢長寿会会員で民生委員の小口マズエ氏の3氏をパネラーに迎え、オブザーバーとして白根沢事務局長も加わり、コーディネーターを山田昇先生にお願いし、「地域支え合い社会における老人クラブへの期待」をテーマに

パネルディスカッションが行われました。パネラーの方々から支え合い活動について次のように紹介がありました。

「会員同士の困ったことや援助が必要なことを助け合うことを目的に、お助け隊を結成した。2009年の会発足時から構想はあったが、家の中に入ることなどプライベートのこともあり、会員同士が顔見知りになるのを待ち、2016年に活動を開始した。修理等に要した実費はもらうが、それ以外は無料で行っている。」(清水氏)

「小学校の空き教室を利用して、高齢者と児童との交流の場『ふれ合い室』を開設して16年になる。その他に、小学校1・2年生との焼き芋試食会や輪投げ・玉入れによる交流、4年生とのスポーツ交流を行うなど、核家族化により世代間交流が難しくなってきた中、関係機関の協力を得ながら活発に活動している。」(齋藤氏)



パネラーの皆さん

「地域の皆で、力を合わせて高齢者の見守り活動や福祉活動に取り組みたいとの思いから、平成26年に沢長寿会が中心となり、行政区、民生委員と協力し、市社協の支援を受けながら『支え合いマップ』の取り組みを始めた。あいさつ訪問と題して戸別にお宅に伺い、情報収集を行い、集めた情報を住宅地図に項目に分けて色づけし、情報を整理して作った『支え合いマップ』を見て、閉じこもり

がちな高齢者や心配な高齢者を見つけて、見守り活動につなげたり、さらさらサロンに誘ったりしている。」(小口氏)

参加者との意見交換では、各活動に関する質疑応答が活発に行われました。また、アンケートでも、自分たちのクラブでも取り入れたい、参考になったという意見が多くありました。クラブや地域の状況は様々だと思います。各連合会や単位クラブで話し合い、それぞれの地域で、支え合い社会において期待されていることに応える活動に取り組んでいただきたいと思えます。



# 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** 2019年7月～2019年12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** 2019年7月24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。

- 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2019年6月28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** 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

## きれいな客室ときれいな宴会場 おいしい料理

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。

- ◆海水浴場まで約30m
- ◆カラオケサービス
- ◆客室 9室（全室バス・トイレ付）
- ◆お風呂 天然温泉
- ◆宴会場 48畳（掘ごたつ）
- （加温、循環濾過方式）

- 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。
- エレベーターはありませんが、階段はきつくないです。

**敬老会様（お一人様）** ご宴会時、お酒又はジュース  
どちらか1本サービス

1泊2日（2食） **10,300円**より（税込）

**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

# 栃木県老連大学校OB会合同研修会を開催

## 初めて・小山市長の講演

栃木県老連大学校OB会 会長 福田 重昭

第15回となる栃木県老連大学校OB会合同研修会を12月17日(月)に「とちぎ健康の森講堂」で開催しました。当日は、晴天に恵まれ穏やかな日差しの中、老連大学校、いきいきクラブ大学校で学んだ学生たちが県内各地から今年卒業の17期生までの卒業生608名の内320名が集まり開会行事、講演そして各期ごとのアトラクションを楽しみました。



OB会長あいさつ

はじめに、主催者である会長から、会員減少に伴い会長の地元小山市では、市長、市連合会長連名で自治会長、民生委員、そして老人会会長に文書にてお願いし、会員増強に協力を願っていると説明いたしました。そして、「老人クラブに期待される役割」として「自分が元気なうちは人を助け、自分が助けを必要とするときは人に助けてもらう」ことができる「お互い様

の組織」を作るう、その「支え合える社会」実現のために、地域で求められている「生活支援ニーズ」をよく調査した上で活動方向を定めていく必要がある。人の役に立ちたいと思っている人はたくさんおり、そのような人を積極的にクラブに勧誘していただくとうと力説したところ。次に来賓として県老人クラブ連合会東原会長は、高齢化が進むわが国の情勢を踏まえ老人クラブの活性化に尽力されたことの期待が寄せられました。老連大学校、いきいきクラブ大学校における老人クラブのリーダー養成の意義を、そして会員減少に対する対応についての話がありました。



大久保小山市長の講演

講演は「超高齢化社会における小山市の取り組みについて」として、研修会では初めて、行政の長である小山市大久保寿夫市長の講演をいただきました。小山市の高齢化の

現状から始まり「高齢化対策」「生活支援」「社会参加と健康」「小山市は、高齢化対策対応度では日本一」等について説明され、最後に「人と交流すること・誰かの役に立つこと」がこれからの社会を支えるとともに自身の介護予防、認知症予防にもつながるので、これらを実践し健やかで実り多い人生を過ごしてほしいという言葉で締めくくられました。

午後には各期ごとのアトラクションが行われ、コーラス、尺八演奏、踊りなどが各期生の工夫を凝らした演出によりにぎやかに披露され、最後にはみんなで「ふるさと」を合唱してまたの再会を誓い研修会は終了となりました。いつしか老いも忘れて自分が蘇る研修会もありました。



信州国際音楽村ラベンダー祭り・6月下旬～7月中旬

# 信州の旅

バス代無料の旅行費用

1泊2日 11,800円

●15名様以上でOK

(諸税込、酒1本付き・昼食代と高速代は別)

●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(通信カラオケは有料)
- 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



三源泉の掛け流し温泉



四季折々の山、川の旬の幸をご提供

4月～6月アフターディスティネ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

税込  
**11,340円**

土曜休前日はプラス1,080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

## 全老連セミナーに参加して

## 参加者レポート

## ■在宅福祉を支える友愛活動セミナー

矢板市沢長寿会 会長 小口 晋



第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナーに参加する機会が得られ、高齢者や障害者などすべての人が共にいきいきと生活を送ることができ、「地域共生社会」

「また住民による「地域支え合い」参画に向けた研究協議の分散会に参加させていただきました。都市の事例発表の中に会員の加入事業活動について都市と農村との差を聞きました。「私たち沢長地区の概要」100世帯320人で緑豊かな田園地域の「沢長寿会」です。①高齢者の見守り活動に取り組んだきっかけは、沢長寿会が中心となり行政区、地区民生委員との協力、矢板市社会福祉協議会の支援を受け取り組みを始めました。②「あいさつ訪問」地域を回りながら情報収集し、聞き取り用紙を基に生活状況をお伺いしながら訪問しました。③「支え合いマップの作成」あいさつ訪問で集めた情報を住宅地図に項目に分けて色付けし、情報を整理しました。④「支え合いマップの活用」マップを見ながら閉じこもりがちな高齢者や心配な高齢者を見守りながら「きらきらサロン」に誘う等の取り組みを行い、夏には熱中症予防グッズ、冬にはホットカイロとお花を高齢者宅へ配布しました。⑤これから支え合いの社会づくりを推進

次世代を担う若手とシニア世代が連携し、地域共生社会を目指した支え合いの地域づくりに取り組みます。また、生活支援コーディネーターと連携したまちづくりに取り組み、地区社協の構成組織として沢長寿会も協力します。

## ■健康づくり中央セミナー

真岡市上鷹ノ谷福寿会 金内 隆義



私は、会社勤めを定年退職し、地域社会とのつながりを持ちたいと思っていたところ、老人クラブの誘いを受けて入会しました。今まであまり地域の方々と触れ合うこともありませんでしたが、元気に活躍する高齢者の皆さんを見ながら参加していました。

今回「栃木いきいきクラブ大学校」や「老人クラブ連合会リーダー研修会」また「第16期健康づくり中央セミナー」にも参加する機会をいただき、これからの自分にとっても大変ためになりました。

「中央セミナー」では、8項目の講義と、1項目の実技がありました。中でも迫先生の「高齢期の食生活のあり方」と武井先生の「高齢期の運動による健康づくり」はとても参考になりました。普段の生活で高齢者がこれからの介護予防のために気をつけなければならないことを、詳しく教えてもらいとても良かったです。

特にこれからは

- 1、人と人との会話等のつながりが大切
- 2、バランスの取れた食事で低栄養に気を付ける（年寄りだからと粗食ではない）
- 3、毎日ストレッチ等の軽い運動でよいから続ける（いきいきクラブ体操など）

これらのことに気をつけていきたいと思っています。

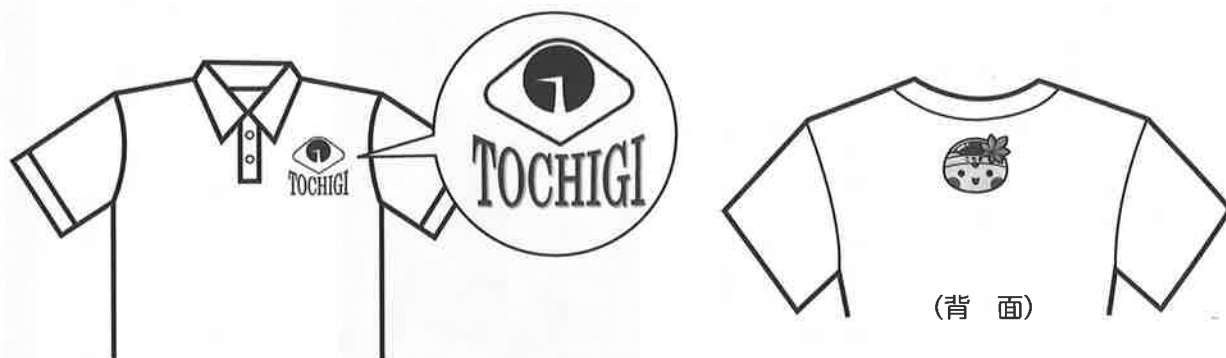
益々元気に活躍される皆さんからの元気をもらい、自分もこれから老人クラブ活動に頑張っていきたいと思えます。とても有意義な機会をいただきありがとうございました。

# 栃木県老連の新しい取り組みについて

## 1 栃木県老連オリジナルポロシャツの販売！

栃木県老連では、障害者支援施設 桜ふれあいの郷と提携して、オリジナルポロシャツの販売を行うことになりました。シャツの色は6色あり、価格は2,500円です。あなたのクラブでもお揃いのシャツで市や町、県主催の様々なイベントに参加しませんか。皆さんのクラブの雰囲気盛り上がること確実です。

老人クラブマークの下のロゴは、単位クラブ名でも市町老連名でも自由に書けます。また、背中のマークは栃木県のキャラクター「とちまるくん」でもいいし、各市町の「ゆるキャラ」等もOKです。アイロンプリントなので、マークはカラーできれいに印刷されます。



## 2 全老連創立 60 周年記念会員章の普及拡大！



記念会員章

2022年、全国老人クラブ連合会は、1962年の発足以来60周年を迎えます。これを記念し、全老連と都道府県・指定都市老人クラブ連合会は、活動資金造成を目的に連携して「創立60周年記念会員章」の普及拡大を図ることになりました。1個1,000円で、拠出金は半分ずつ両団体の活動資金に充てられます。皆で記念会員章を着用して老人クラブの活動の輪を広げ、更なるクラブの活性化に努めましょう。なお、従来からの会員章も引き続き取り扱っております。こちらもぜひお申し込みください。

## 3 県老連「賛助会員」募集！

○栃木県老人クラブ連合会では、このたび、当会の活動目的に賛同し、応援団として老人クラブ活動を支えていただける「賛助会員」を募集します。県内外の法人・団体の皆さんが対象です。

○賛助会員にお願いする賛助会費、入会方法は次のとおりです。

- |          |                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【賛助会費】   | 年間6万円                                                                                                                                             |
| 【入会方法】   | 栃木県老連に直接申し込み。当会で入会審査後入会決定。                                                                                                                        |
| 【賛助会員特典】 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当会広報紙「栃木県老連だより」の定期的送付</li> <li>・ 県老連広報紙やホームページで賛助会員名を紹介</li> <li>・ 当会イベントへの参加（賛助会員コーナー資料配置等）等</li> </ul> |

○会員の皆さんも、賛助会員になっていただけそうな法人・団体をご紹介ください。



上記 ①～③ の問合せ先：県老連事務局 ☎028-621-4787

「生涯現役応援フォーラム」が開催される

2月12日(火)とちぎ健康の森講堂において、県主催の生涯現役応援フォーラムが開催され、各地域から約230名の多くの老人クラブ会員など元気高齢者が参加しました。



パネルディスカッション

フォーラムでは、はじめに、NPO法人ブロードバンドスクール協会理事で、世界最高齢のプログラマーとして国連本部でスピーチをした若宮正子氏から「人生100年時代を楽しく生きる方法」と題した講演が行われ、その後、コーディネーターに佐野日本大学短期大学教授の山田昇氏、パネラーに若宮正子氏、矢板市シニア

クラブ連合会副会長の大類正雄氏、栃木市観光ボランティア協会長の清田照子氏を迎え、「人生100年時代を迎えるために大切なこと」をテーマにパネルディスカッションが行われました。



講師の若宮正子氏

講演では、81歳でスマホ向けのゲーム「Tinanadan」を開発した若宮氏の積極的にかつ人生を心から楽しんでいる生き方に、会場にいる多くの方が感銘を受けた様子でした。また、パネルディスカッションでは、大類氏が老人クラブ内に立ち上げた慰問劇団「絆」の活動を、また清田氏が観光ボランティア活動を中心に現在の取り組み状況を話され、地域社会の中で自分はどうのような活動をしていくべきなのかを真剣に考えている参加者には良い参考事例になったと思われま

尾瀬片品温泉

# おじり

つるっ とろり

**15名様以上送迎付プラン**

尾瀬片品温泉 に行こう

お1人様 **1泊2食付** (酒1本付)

**10,800円** 税込

選べるプラン

①高原でグラウンド・ゴルフ  
②道の駅「尾瀬かたしな」

**OPEN!!**

うまい物、  
珍しいお花はいかがですか

お1人様 **2泊5食付** (酒1本付)

**15,800円** 税込

観光とレクリエーションで選べるプラン

午前観光サービス  
(①②を選んでください)  
午後はレクリエーションでお楽しみください

①日光白根山(ゴンドラ有料)  
標高2,000mの大パノラマ  
足湯(無料)と高山植物

②白根魚苑(入苑有料)  
金神社と日本庭園の散策

〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本 626-1

**TEL:0278-58-2328(代)**

- ◆エレベーター完備、全室洋式トイレ、洗面所付
- ◆グラウンド・ゴルフ、ゲートボールのコート無料



ののね!  
大好評につき  
Wアンコール!!

# 大衆演劇 劇団 魁 さきがけ

笑いと涙の人情芝居、舞踊ショー

心におみがえる“懐かしさとあたたかさ”



若座長  
南條はる雄



二代目座長  
南條たいき



★公演日:2019年 **6月5日(水)~6月29日(土)**

人情芝居 13:00~ 舞踊ショー 14:30~ (終了予定15:45)

【観劇料】 前売券/1,200円 当日券/1,500円

【会 場】 益子館里山リゾートホテル内 益子座

### お得な観劇宿泊プラン(観劇料込)

ご宿泊+観劇プラン 2名様より承ります 期間:6/5(水)~6/29(土)

■平 日(1泊2食付) お一人様 **10,000円**(別途入湯税150円)

■土曜日(1泊2食付) お一人様 **12,160円**(別途入湯税150円)

※宿泊料金には消費税・サービス税が含まれています。※昼食は別途料金にて承ります。

### お手軽観劇日帰りプラン(観劇料込)

期間中のみ「特製オリジナル昼食」と観劇を楽しむプラン

■『魁』弁当 **2,820円**(消費税込)

■『座長御膳』 **3,900円**(消費税込)

## 益子館

MASHIKOKAN

益子館 里山リゾートホテル

〒321-4217 栃木県芳賀郡益子町益子243-3

TEL.0285-72-7777(代) FAX.0285-72-7778

お問合せ  
ご予約

☎ 0120-72-7776

公式ウェブサイト <http://mashikokan.jp/>

E-Mail [info@mashikokan.jp](mailto:info@mashikokan.jp)

栃木県指合 東保額1024-1号

# 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



**A**  
コース

8,500円(税別)

(15名様以上)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共7品

**B**  
コース

10,000円(税別)

(12名様以上)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共9品

### 女性限定

## 500円割引

2019年1月～7月まで

このチラシを  
ご持参ください



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2時間無料サービス
- 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・休前日は1,000円増しです。(税別)

※ 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

## ◆2019年度の主な行事

- 5/9(木) 第1回正副会長会議 (健康の森)
- 5/15(水) 第1回理事会 (健康の森)
- 5/21(火) 女性委員会 (健康の森)
- 5/28(火) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/4(火) 第2回理事会 (健康の森)  
第2回正副会長会議 (健康の森)
- 6/6(木) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(土) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 7/3(水) 総務部会 (健康の森)
- 7/10(水) 広報部会 (健康の森)
- 7/24(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 7/30(火) 第3回正副会長会議 (健康の森)
- 8/27(火) 第23回県老連サークル活動発表大会 (宇都宮市文化会館)
- 8/27(火)~29日(木) 第34回県老連作品展覧会(搬入・搬出) (宇都宮市文化会館)
- 8/29(木) 第25回栃木県民福祉のつどい (宇都宮市文化会館)
- 9/10(火) 第33回栃木県老人クラブ大会 (宇都宮市文化会館)
- 9/15(日)~21(土) 老人の日 (老人週間)
- 9/20(金) 社会奉仕の日 (全国一斉)
- 10/9(水) 県老連スポーツ大会 (井頭公園 軟式野球場)
- 11/5(火) 県老連女性リーダー研修会 (健康の森)
- 12/4(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森)
- 12/16(月) 県老連大第16回OB会合同研修会 (健康の森)
- 12/18(水) 調査研修部会 (健康の森)
- 2/17(月) 市町老連リーダー研修会 (健康の森)
- 3/3(火) 第4回正副会長会議 (健康の森)
- 3/5(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/10(火) 第3回理事会 (健康の森)

## ◆販売品紹介

○昨年8月1日から輪投げ用具の料金と販売方法が変更になりました

現在、県老連では在庫を置かず、県老連で注文を受けた上で、業者より直送させていただき、請求書と振込用紙については、県老連からお送りしています。

### 輪投げ用具料金(送料・税込)

- ・ケース付 14,300円 ケースなし 12,000円
- ・輪 (1組9個) 5,300円 ・棒 (1組9本) 4,500円
- ・ケースのみ 4,800円
- 会員章 1個 1,000円

## ○シニア世代のみんなの歌集

A5判 122ページ 定価540円(税込・送料別)  
※県老連で注文を受け東京の業者から送付されます。

## ◆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

★4月1日、5月から  
の新年号「令和」が政

府から公表されました。したがって今号は平成最後の県老連だよりとなります。この広報紙を見ていただいている皆さんの中にも、31年続いた平成の時代が終わることに感慨深いものを感じている方が多いのではないかと思います。老人クラブの活動も高齢化の進展に伴う地域社会の要請に答え、従来からの自らの健康づくりや仲間との楽しい活動とともに、人や地域の役に立つ社会貢献活動にも少しずつ重きを置いてきたように思います。新しい「令和」の時代にも、地域社会の将来を見据えて、社会の担い手の役割を果たしつつ、生きがいをもって活動を続けていきたいものです。

★今号は新年度の最初の発行なので、3月の理事会で承認いただいた2019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、この5年間実施してきた「一万人会員増強運動」の取り組みを振り返り、今年1年間を通じて老人クラブ活動の意義や有効性についての認識を地域社会の中であらためて広めつつ、会員増に繋がる、より具体的な活動の方向を皆さんと共に何とか見いだしていきたいと考えています。

★また、県老連では、今後、運営財源の確保のためのいくつかの取り組みを行いたいと考えています。活動時に着用できるオリジナルポロシャツの販売、全老連60周年記念会員章の普及拡大もその一つです。また、あらためて法人・団体の賛助会員の募集も行いたいと思っています。これから、機会を見て会員の皆さんにも協力をお願いしていくことになると思いますので、よろしくお願ひいたします。  
(白根沢)

茨城県北茨城  
平潟港温泉

15名様以上送迎無料

天然温泉と港直送地魚料理！  
日本一のおんこう鍋とテレビ取材で人気の宿の

15名様以上の特典

カラオケ無料・宴会場無料・無料観光案内  
夕食時、酒又はジュースお一人様一本付き  
※宴会・カラオケのご利用時間は二時間までです。  
※高速代はお客様負担となります。(送代含む)

# あんこう鍋 or とらふぐ鍋

限定10組 得々フェア

通常料金  
12,000円が  
今だけ限定

# 8,000円

1泊2食  
[消費税・入浴税別]

2種類の鍋からお選びいただけます。



日本一のおんこう鍋



新名物 常磐温泉とらふぐ

OR

全国ご当地鍋フェスタ鍋-1グランプリ 優勝の鍋  
旨さ日本一！あん肝が濃厚なおんこう鍋

新鮮直送！自社で温泉を使って蒸しています。  
あっさりホクホクの常磐温泉とらふぐ鍋



港直送の海鮮料理



身も心もゆったり寛ぐ畳敷きのお風呂

北茨城 平潟港温泉  
あいの宿 まるみつ 旅館



全国ご当地鍋フェスタ優勝の宿  
TEL.0293-46-0569  
FAX.0293-46-5698

E-MAIL front@ankou1.com

編集発行 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会 東原 勸 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)四七八七 FAX〇二八(六二)四七六七