

栃木県老連だより

第155号

〈令和元年10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 1,561クラブ

会 員 数 63,105人

発行部数 7,300部

発 行 年4回
(4・7・10・1月)

目次

- 第33回栃木県老人クラブ大会開催… 1
- 第25回栃木県民福祉のつどい… 3
- 地域いきいきコーナー… 4
- 第10回広報紙コンクール審査結果… 6
- 第23回サークル活動発表大会… 8
- 第34回会員作品展… 9

- 老人クラブ活動は健康長寿に有効!!… 11
- 社会奉仕活動の状況… 12
- 栃木いきいきクラブ大学校入学式… 13
- 県老連ポロシャツの販売… 15
- お知らせコーナー… 17

第33回 栃木県老人クラブ大会開催される



102団体、31名が県老連会長表彰を受賞

9月10日(火)第33回栃木県老人クラブ大会が、県内各地から約500名の会員が参集し、宇都宮市文化会館を会場に盛大に行われました。

第1部の式典では、東原県老連会長のあいさつの後、優良老人クラブ28団体、老人クラブ育成功労者31名、県老連活動賞5団体、加入促進運動優良市町老連及び単位老人クラブ63団体、広報紙コンクール優良老人クラブ6団体が県老連会長表彰を受けました。また、1団体に全老連活動賞の伝達が行われました。

表彰式に続き、ご来賓の福田富一知事を始め、早川尚秀県議会議長、福田昭夫衆議院議員、菊池康雄県社協会長からご祝辞をいただきました。福田知事からは、「市・町が実施する地域支援事業において、その担い手として老人クラブの活躍を期待している。県では、活動を引き続き支援していくので、多くの方が参加できる魅力ある老人クラブづくりに尽力してほしい」と期待の言葉が述べられました。

式典の最後に大会宣言を満場の拍手で採択して式典を終了しました。

第2部の講演会では、落語立川流真打ちの立川平林氏が、『笑って学んで未然防止！落語で学習 悪質商法！』をテーマに、振り込め詐欺や還付金詐欺など様々な手口を紹介しつつその対策についても、落語のネタとしておもしろおかしく話してください、笑いの中にしっかりと悪質商法にひっかからない学習ができたと思います。



第33回 栃木県老人クラブ大会開催

「支え合い社会」の主要な担い手として、
老人クラブの存在感を示し、会員増に結びつける！



東原会長からは、大会開催に当たつての
関係機関への謝辞、会員の協力と支援に対
する感謝の言葉が述べられた後、高齢化の
進展により、地域社会は、現役世代だけで
維持するのが難しい時代になり、元氣な高
齢者に支え手としての役割が求められてい
る。各市町には、2025年を目途に住み
慣れた地域で高齢者が安心して暮らせるよ
う「地域包括ケアシステム」の構築が求め
られており、友愛訪問や見守り活動、健康
づくり活動などで地域支え合い活動を行っ
てきた老人クラブは、地域の担い手として
大いに期待されている。地域の関係機関・
団体等との連携を更に深め、「支え合い社
会」の主要な担
い手になつてい
きたい。この社
会の要請を老人
クラブ活性化の
好機と捉え、老
人クラブの存在
感を示し、会員
増にも結びつけ
たいと力強いあ
いさつがありました。



立川平林氏の講演



育成功労受賞者代表 日光市 荒川 榮子さん

大会宣言

「人生100年時代」と言われる長寿化社会を迎え、地域での支援
の必要な高齢者の増加が大きな課題になっております。そのような
中、高齢者自身が地域社会の担い手として果たす役割は益々重要と
なっており、老人クラブには、その組織力を更に充実させ、自らの
健康寿命の延伸とともに、行政や自治会、社会福祉協議会などの関
係団体と連携しながら、地域で高齢者の暮らしを支えるための活動
を推進していくことが求められております。

本日ここに、第33回栃木県老人クラブ大会の開催に当たり、私た
ち6万3千人余の老人クラブ会員は決意を新たに、「のばそう！健
康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、生きがい
を高め、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
あい、やさしさ溢れる地域共生社会の実現を目指し、次の事項を実
践することを誓い、宣言します。

- 一、健康で自立した、生きがいのある生活の充実
- 一、魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進
- 一、高齢者の健康づくりと生活支援活動の推進
- 一、他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進
- 一、地域文化の活性化や環境美化の促進

令和元年9月10日

第33回栃木県老人クラブ大会

優良老人クラブ(28団体)

竹下町長寿会	(宇都宮市)
国本中部長寿会	(宇都宮市)
下飯田長寿会	(宇都宮市)
団地きらく会	(宇都宮市)
奥戸町老人クラブ	(足利市)
下一長命会	(足利市)
松田四むつみ会	(足利市)
西山田2晃石会	(栃木市)
底谷幸栄会	(栃木市)
栄流原高砂会	(佐野市)
飛駒中部竹馬会	(佐野市)
栄町三丁目ほえみ俱樂部	(鹿沼市)
東和町長寿会	(日光市)
大原ひまわり会	(日光市)
下国府塚老人クラブ	(小山市)
荒井長寿会	(小山市)
愛宕岩会	(真岡市)
須佐木志茂いきいきクラブ	(大田原市)
二区町松寿会	(那須塩原市)
下川井下いきいきクラブ	(那須塩原市)
下畑町睦会	(下野市)
桃畑ゴールドクラブ	(上三川町)
多田羅睦会	(市貝町)
むつみ会	(芳賀町)
梶橋老人会	(塩谷町)
いしずえシニアクラブ	(高根沢町)
黒田原第一和老会	(那須町)

老人クラブ育成成功労者(31名)

久川飯大野	澤昭平	(宇都宮市)
保島塚塚	実祐司	(宇都宮市)
計常祐	男司	(宇都宮市)
夫男	(宇都宮市)	
(足利市)		

県老連活動賞(5団体)

御幸ヶ原地区老人クラブ連絡協議会	(宇都宮市)
大塚シルバー・スクラムズ	(宇都宮市)
日向長寿会	(日光市)
南中里老人クラブ	(真岡市)
台町槐の会	(さくら市)

杉谷川木	正美	(足利市)
長谷川	トク	(足利市)
小森	光	(栃木市)
酒巻	弘	(栃木市)
斉藤	行稔	(栃木市)
稲葉	薫	(佐野市)
加藤	卓	(佐野市)
小暮	代	(鹿沼市)
小暮	東	(鹿沼市)
森川	子	(日光市)
荒川	一和	(日光市)
岡田	榮	(日光市)
須藤	子	(小山市)
若林	明郎	(小山市)
君島	藤	(大田原市)
松本	ま	(矢板市)
渡邊	幸	(那須塩原市)
滝田	吉	(さくら市)
山田	博	(那須塩原市)
森田	裕	(下野市)
黒沼	勝	(上三川町)
水沼	洋	(市貝町)
大橋	良	(芳賀町)
新井	明	(壬生町)
兼子	テ	(野木町)
加藤	卓	(塩谷町)
	磨	(高根沢町)

【加入促進運動優良老人クラブ】

クラブ数又は会員数が
増加した市町老連(4団体)

市町老連

小山市老人クラブ連合会
大田原市老人クラブ連合会
いちかいシニアアクティブクラブ
野木町老人クラブ連合会

広報紙コンクール優良老人クラブ(6団体)

最優秀賞	片岡寿会	(矢板市)
優秀賞	潤島福寿会	(野木町)
〃	黒田原第一和老会	(那須町)
佳作	柳寿会	(栃木市)
〃	本郷町シニアクラブ	(小山市)
〃	喜沢北部はつらつ会	(小山市)

全老連活動賞伝達(1団体)

塩田親和会	(矢板市)
-------	-------

第25回 栃木県民福祉のつどい

8月29日(木)宇都宮市文化会館大ホールで、第25回栃木県民福祉のつどいが開催され、優良老人クラブ10団体と老人クラブ育成に功労のあった2名が知事表彰を受けられました。

●優良老人クラブ・老人クラブ育成成功労者

鶴田中部福寿会	(宇都宮市)
雀宮上町長寿会	(宇都宮市)
駒場町老人クラブ	(足利市)
柳里恵寿会	(栃木市)
七郷町シニアクラブ	(日光市)
本郷町第一福寿会	(小山市)
飯貝第一福寿会	(真岡市)
片岡長生会	(矢板市)
古町もみじ会	(那須塩原市)
やしき南いきいきクラブ	(那須塩原市)
木村章穂	(大田原市)
関谷真夫	(那須塩原市)



元気で・楽しくを 求めて

佐野市越名町福寿会

会長 山中 茂



私がこの会を引き継いだのは約2年半前でした。会員は20名ほどでしたが実際に活動している会員は10名ほどで、月3回ほどでラジオ体操から始まり、時には奉仕活動で草取りや公民館の清掃等しながら、楽しくなごやかに気の合っ

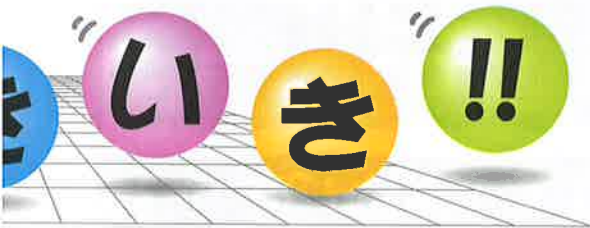
た女性だけの茶話会の様子でした。ただし活気がないようでしたので、福寿会とサロン会で協議して一緒に活動することになりました。サロンの会のメンバーには民生委員とその協力員の方々10名ぐら

いが加わり、平均年齢も若くなり元気で楽しくをモットーに第3土曜日は手芸の日、20名ほどで想いに手編みのセーターやクラフト材の手提げ等を作って楽しんで

います。そして現在はハッラツ元気体操を始めました。毎週土曜日と第2・第4木曜日の予定で、約1時間の筋力運動で約1年経過し、定期的な体力測定の結果、皆さん体に変化が出ているようです。また、第2・第4木曜日の体操の後、みんなで献立を考え昼食を作ってみんなで明るく楽しく食事をしながら談笑しています。これから

も全員一体となり、今の現状を維持しながら新しいものにも取り組んでいきたいと思っております。

皆さんの御協力よろしくお願い致します。



地域との交流を 大切に活動

高根沢町シニアクラブ
寺渡戸シニアクラブ

会長 小川 富久

先輩たちが築いてくれた「寺渡戸永楽会」も時代の流れで、現代に合った「寺渡戸シニアクラブ」に名称を変更しました。小さな集落で会員は17名ですが活動は活発です。

毎年5月には公民館が主体になって子供育成会とシニアクラブ合同で道路の花壇に500本ほどの花を植栽しています。

また、7月には子供育成会とグラウンド・ゴルフ大会を開催しています。

子どもや若いお母さんたちは最初ボールを上手に打てなくて四苦八苦しているところを会員の方がアドバイスするとすぐに上達して歓声を上げた。そして、子どもたちとお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんの楽しい交流の場になっています。

県内一斉の社会奉仕の日に合わせて、道路の空き缶拾いと神社の清掃を行い、終了後は食事、輪投げと盛りだくさんで奉仕

活動も良い交流の場になっています。

また、ひとり暮らしの方を訪問して話し相手をしたりしてとても喜ばれています。

会員を中心とした活動は、健康づくりのため毎週グラウンド・ゴルフを行い時々食事会も行っています。

春の新緑、秋の紅葉時期には日帰り旅行も行っています。

毎年年末には、十二支のちぎり絵教室を行っていて、人気があり全員が参加し年末の楽しい一日を過ごしています。

今後も私たちが地域にできる役割を果たしていきたいと思っています。



楽しみかつ 地域のための 活動づくりを

那須烏山市いきいきクラブ連合会

那須烏山市いきいきクラブ連合会は、平成18年に烏山町と南那須町の合併に伴い烏山町長寿クラブ連合会と南那須町いきいきクラブ連合会が合併して誕生しました。

会員数は現在約1300名で、会員の減少が続く中、一人でも多くの会員を獲得しようと努力しています。

本市では、健康増進のためにグラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ、ペタンク、吹き矢等のスポーツも盛んに行われ、友愛訪問、公民館の清掃など地域貢献活動にも力を入れています。

また、支え合い活動にも積極的に取り組んでいるクラブもあり、「できる時にできる範囲で楽しく行う」ことをモットーに見守り訪問や、支え合い活動を実施しています。



滝田本郷いきいきクラブお助け隊の活動（ゴミ拾い、枯れ草除去）

さらに、クラブの休会・解散の防止対策として、地区単位（大字単位）でのクラブの組織化づくりを推進しています。

今後も会員自身がいきいきと楽しみながらスポーツや支え合い活動を行い、健康寿命を延ばし、地域に貢献できるクラブづくりをしていきたいと思っています。



美味しく食べて 元氣モリモリ

那須町シニアクラブ連合会
和来会（湯本シニアクラブ）
会長 海藤 邦雄

当クラブは、那須温泉地区の9つの自治会を対象に、地区社会福祉協議会、自治会会長の協力をいただき活動しております。

スポーツとしては、町連合会主催の輪投げ、グラウンド・ゴルフ大会には複数のチームが参加できしており、定期練習の成果のたまものと感じております。

また、スポーツが不得意な方も参加できる料理教室は一番参加者が多く、昨年より実施しましたが、今年は回数を増やし、年4回を予定しております。

7月は洋食で、お魚のムニエルをメインにサラダ、スープ、ライス、デザート Half コースを試食。調理中、男性群は輪投げでお腹をすかせて食欲増進!! フォークとナイフでコース料理を食べるの



は久しぶりと感激する人も…。

9月は中華料理、10月は芋煮会、新年顔あわせ会では、つきたてのお餅を予定しています。美味しいお料理で会話も弾みます、次回が待ち遠しいとの声も。

また、町施設の「いこいの家」での忘年会、新年会の一泊研修と皆さんが楽しく参加できる事業を企画し、多くの会員が参加できる事業を増やしていきたいと考えております。

第10回 広報紙コンクール

片岡寿会(矢板市)の広報紙
『片岡寿会だより』が最優秀賞に

今年度第10回を迎えた広報紙コンクールには、県内9単位クラブから応募があり、県老連広報部会、正副会長会議において厳正な審査の結果、次のとおり入賞6クラブを決定しました。応募紙の多くが長期にわたって発行を継続しており、会員に対してクラブの活動情報を届けたいという発行者の熱意を強く感じた次第です。

受賞クラブは、9月10日に開催された栃木県老人クラブ大会で表彰を受けました。

今回、最優秀賞に選ばれた矢板市の片岡寿会は、昨年の優秀賞に続いている連続受賞になります。年2回の定期発行を継続しつつ、常に誰にも見やすい紙面づくりを心掛け、掲載記事も行事予定や事業報告にとどまらず、会員の皆さんの寄稿文や短歌等も掲載するなど、内容が豊富なのところも評価されたポイントです。

広報紙の発行は、クラブの中で情報共有を通じて会員相互の絆を深めるだけでなく、会員以外の方々にも活動内容を知っていただけることから、新規の会員獲得にも大きな効果があります。未発行のクラブにあつては、初めから高度な内容を求めるのではなく、まずはクラブの日頃の活動報告や活動予定のお知らせなど、身近なところから始めてみてはいかがでしょうか。来年度も多くのクラブの応募を期待しています。

◆最優秀賞 片岡寿会だより（矢板市・片岡寿会）

◆優秀賞
いきいき便り（那須町・黒田原第一和

同 潤島福寿会会報（野木町・潤島福寿

◆佳作 柳寿会だより（栃木市・柳寿会）

同 本郷町シニアクラブ（小山地区思桜

活動ニユース（小山市・本郷町シニア）

同 喜沢北部はつらつ会活動報告

(小山市・喜沢北部はつらつ会)

最優秀賞

回 覧

☆ 新会員募集のために……

い き い き 便 り (第 38 の 1 号)

～ 黒田原第一和老会広報紙 ～ H31, 3, 20

手前みそ(自作)をつくりました。

～ 3月6日 ゆめプラザで 10名参加 ～
(ウラもご覧ください。)

☆ 楽しかった・頑張った・手前みそはひと味違うよ……

◇ 健康第1の血圧測定

◇ 大豆をつぶす

(参加者全員を町保健師で)

◇ 大豆のつぶれ具合

(1キロの大豆を機械で)

◇ 麹と大豆を混ぜる

(一緒に味見を！)

◇ 大きく丸めて！

(力を入れて！)

◇ 全員で会食

(袋に入れて6ヶ月保存する)

(手前みその話をしながら)

◆優秀賞 黒田原第一和老会（那須町）

[illegible]

◆最優秀賞 片岡寿会（矢板市）

本郷町シニアクラブ (小山地区懇親会)

活動ニュース

No.63号 令和元年6月1日発行

5月 活動報告

6 シニアクラブ総会	10名
13 懇親会総会	1名
15 小山地区グランドゴルフ大会	6名
16 奉仕活動	9名
20 ボランティア会 総会	17名
22 懇親会役員会	1名
25 友愛サロン「輪投げ」	13名
31 ボランティア会バス研修	14名

6月 活動計画

3 シニアクラブ役員会	1330～
5 小山地区輪投げ大会	900～
11 懇親会役員会	1330～
13 奉仕活動	900～
22 友愛サロン「ふまねっと」	1000～

小山地区懇親会
グランドゴルフ大会

5月15日(水) 第13回小山地区グランドゴルフ大会が、小山総合運動公園「森のほらっぱ」で開催されました。朝の爽やかな空気に、心機よい気分が選手の方々に広がりました。本郷町チームの成績は12位でしたが、来年は上位をうかがえる手ごたえを得ました。

選手は(敬称略) 中村 武男、木下美穂、石内 かつ子、五十嵐タカ、臼井しげ子、岩崎計行 選手の皆さんお疲れさまでした。



やる気アップにはこんなメニューを

生鮭に塩・コショウを振って両面を焼く。アーモンドやクルミにレモン汁、醤油を加えたナッツソースをかけてどうぞ。ビタミンEやビタミンDが不足するとやる気が出ない状態になるそうです。

5月中の主な出来事

- ◆第126代天皇即位。代替わりは200年ぶり。
- ◆15歳未満子供 1533万人。平成元年比 187万人減(少子化深刻)。
- ◆「ゴルフ・大相撲・居酒屋」でトランプ大統領おもしろ。で・な・し。日米貿易交渉の行方は?
- ◆大相撲・朝乃山勲章。小山出身力士も大活躍!
- ◆川崎・登戸で児童 18人襲われる。

5月友愛サロン

輪投げで心地よい汗を!

5月25日(土) 公民館で「輪投げ」を楽しみました。5月の活動は意外と速く感じます。8月の輪を台まで届かせてポイントを競います。なかなか届くようにはいきません。小山地区懇親会の輪投げ大会が近づいています。出場される方は練習の成果を存分に発揮してください。

出場予定選手(敬称略)
松本スミ、中村武男、木村重子、石内かつ子、臼井しげ子、高橋光子、木下美穂



6月の友愛サロンは

3回目のふまねっと運動

転倒予防、認知症予防に効果的な「ふまねっと」を開催します。今まで2回実施してきましたが、今回は左右の動きを取り入れた「楽しいふまねっと」になる予定です。どうぞ楽しみにして下さい。

日時 6月22日(土) 午前10時～
場所 本郷町公民館
※みなさん一緒に参加してください。



《潤島福寿会 会報》

平成最後の会報

平成31年4月吉日

会長 新井明石
編集 事務局

会員の皆様 お変わりありませんか。
平成30年度の福寿会事業も計画通り消化出来ました。その下期の事業を下記の通りお知らせします。新たな時代「令和」の訪れも間近、新しい福寿会の歴史のスタートです。

【下期実施した主な事業】

- 9月＝福寿会会報最優秀賞受賞 10月＝友小チャレンジフェスタ・野木幼稚園児交流
- 11月＝社会見学(森永製菓)・研修旅行(茨城阿字ヶ浦)・踊りべ美鈴先生講演会
- 12月＝交通安全教室・老連講演会 1月＝福寿会新年会・老連新年会・シルバー実践コンクール表彰 2月＝コンクール伝達式・高齢者学校・防犯教室
- 4月10日＝定期総会 他に9月以降役員会5回開催 (各月の詳細を下記に)

1 大変おめでたい事業

①県老人クラブ広報紙コンクールで「潤島福寿会会報」が最優秀賞に。
初応募で見事最優秀賞に輝き9月6日市部官文化会館で開かれた栃木県老人クラブ大会で表彰されました。大変名誉なことで福寿会の誇りです。

②シルバー交通安全実践コンクール13年連続入賞

7月～12月半年間行われた無事故無違反実践コンクールに9チーム17名がエントリーし、3チーム共に見事達成し1月26日小山文化会館で開かれた表彰式で表彰されました。なんと13年連続の入賞で更に14年連続にチャレンジです。

2 4月10日 福寿会定期総会 思いの空間

30年度定期総会に30名出席、1号議案から6号議案が承認されました。事業も計画通り消化され充実した一年間でした。二部の懇親会では演歌歌手 崎ひろみさんの歌謡ショーと会員のカラオケで多に盛り上がり楽しい有意義な一時を過ごしました。間もなく新元号「令和」の新しい時代に入り更なる飛躍を誓い合いました。米寿祝は前田芳乃さんと金原ツネさんの2名です。



3 2月20日 防犯教室 思いの空間



◆佳作 本郷町シニアクラブ (小山市)

◆優秀賞 潤島福寿会 (野木町)

喜沢北部はつらつ会事業活動報告

令和元年 7月3日 会長 大内留治

- 1 6/5 はつらつ会の畑草取り3名参加

桑地区輪投げ大会 5名参加



- 2 6/18 桑地区グランドゴルフ予選会 3名参加

懇親会 会費納入(定額4000円+250円×31名=11750円)

- 3 6/23 ハイキングクラブ水戸のあじさい祭りに行く

参加者8名 歩行数13680



水戸八幡宮境内



保和苑

次回の月例会予定日

(8月 日)

◆佳作 喜沢北部はつらつ会 (小山市)

◆佳作 柳寿会 (栃木市)

栃木市柳町町

柳寿会だより

第25号

1ページ

令和元年 5月 1日発行
発行責任者 小倉理一祝
令和元年

☆ 新元号「令和」に寄せて

柳寿会 会長 小倉理一

「柳寿会だより」第25号の発行(5/1)が、奇しくも新元号「令和」の施行日となりました。この世紀の行事が、同日に重なった事は、大変記念すべき事であり、喜ばしい事です。今年は、昭和元年から数えると94年目となります。64歳以上の方々は、二度目の改元を経験されますが、前回「平成」の改元は、昭和天皇の崩御により、俄然たく行われました。今回は、行政・宮内庁との万全の準備で、国民も余裕を持って新元号「令和」を迎えることが出来ました。

私も「令和」を歓迎し、新たな人生の出発点となるよう、心掛けましょう。

☆ ちょっと早かった、お花見春旅行

幹事

恒例の、柳寿会春の日帰り旅行は、4月1日(月)に実施。朝のうちは少し冷え込んだが、天候に恵まれ暖かな一日となった。参加者23名、今日は新元号の発表があると言うので、何となくそわそわしていた。その知らせは、午前11時半頃、「龍門の滝」展望台の売店で聞いた。「令和」に、皆それぞれに批評していました。

桜も所々で見られ、満開のカタクリの野生も見事でした。花よりだんご、今回の昼食は、大倉温泉のグルメ!、風呂上がりには頂いた食事がおしかったです。



宮澤川緑地公園にて

H31・4・1



龍門の滝・展望に臨まれた皆さん

☆ 輪投げ優勝 山崎文江さん

お手玉投げ優勝 福田サクス子さん

12月18日(火)、第2回お手玉、輪投げ大会が

開催され、上記2名の方が優勝されました。

輪投げ組26名、お手玉組14名、総勢40名が参加。当日は、朝から晴れ渡り、

ゲーム終了後は、互いの健康をたたく、楽しい

食事会となりました。お疲れ様!

入ったかなやが僕も楽しんで



第23回栃木県老人クラブサークル活動発表大会開催される

8月27日(火)、宇都宮市文化会館小ホールにおいて、第23回栃木県老人クラブサークル活動発表大会が開催されました。15市町老連から22団体約300名の出演者をはじめ、役員、応援者など約500名が集い、盛大かつ華やかに、日ごろの成果を存分に披露してくれました。懐かしのメロディーをモダンにアレンジした曲での踊り、伝統芸能を次世代に伝える演目や会場を巻き込んだの発表など各サークルが工夫を凝らした熱演で、最後に行われた講評でも高い評価をいただきました。また、今回出演した中の2団体は、11月に埼玉県で開催される全国老人クラブ大会にて「演じる活動(舞台発表)」にも出演することになっています。

老人クラブは、高齢者が長年培ってきた経験や知識、技能を十分に発揮し、健康で心豊かな生きがいを持った生活を送ることが出来る地域社会づくりに努力しています。

一方、「生活を豊かにする楽しい活動」の一環として、趣味、文化、芸能等サークル活動を行っています。

この大会は、県内の老人クラブ会員が一堂に会し、サークル活動とおして、生きがいを高め、老人クラブ活動の活性化と会員の加入促進、さらに地域の社会活動に役立てることを目的に開催されています。



合唱：宇老連うたの会
(宇都宮市)



フラダンス：フラ陽光
(宇都宮市)



踊り：鹿老連女性部
(鹿沼市)



新舞踊：介護認知予防舞踊愛好会「あじさい」
(小山市)



踊り：西田井八社五社保存会
(真岡市)



踊り：よさこい山前
(足利市)



おはやし演奏：都賀支部橋本福寿会
(栃木市)



日光和楽踊り：シルバー正調日光和楽踊りの会
(日光市)



モニタリング：片岡長生会
(矢板市)

〈第34回 栃木県老人クラブ会員作品展〉 214名、4グループ、234点が出展

栃木県老人クラブ会員による会員作品展が、8月27日から29日までの3日間、宇都宮市文化会館展示室で開催されました。作品は書、絵画、彫刻、手芸、工芸、写真、陶芸など出展総数234点、出展者数214名、グループ4点、出展者の平均年齢は78・7歳で、最高齢者は94歳の男性でした。会場には初日から多くの県民の皆さんが来場され、期間中500名を超えました。

来場者の方々から、クラブ会員の日頃の成果に「これは素晴らしい」と熱心に時間をかけ鑑賞されておりました。特に9代の10名の作品、絵画や書には、感動されておりま



下野市



大田原市



宇都宮市



芳賀グループ



那須塩原市



佐野市



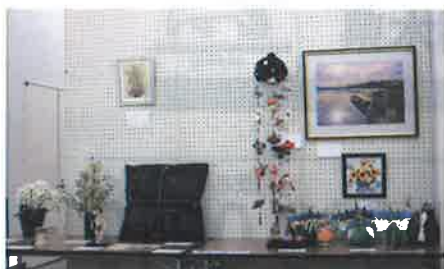
河内・下都賀グループ



さくら市



日光市



塩谷・那須グループ



那須烏山市



真岡市

このポスターは、**宝くじ**の社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。

行政書士は、

頼れる街の法律家。

黒河 太郎

人生100年 あなたに寄り添う 行政書士

行政書士は、さまざまな許可や届出、遺言や相続、契約などの相談から書類作成まで全力でサポートします！

 **日本行政書士会連合会**
Japan Federation of Certified Administrative Procedures Legal Specialists Associations
栃木県行政書士会

後援：**総務省**
栃木県



令和元年度 行政書士制度広報月間 10月1日～10月31日



行政書士相談センター
電話無料相談 (月～金 9:00～17:00 年末年始・祝祭日・お盆を除く)

まるくいく
☎028-638-0919

マスコットキャラクター アドラちゃん



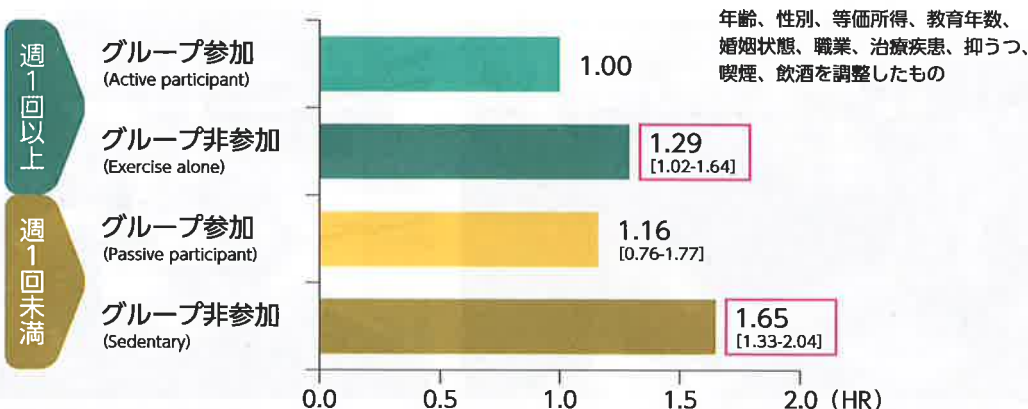
老人クラブ活動は健康長寿に有効!!

前号に続いて「秘訣2」を紹介します。

運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

要介護認定への至りやすさ



4年間のコホートデータを使用。約13,000人を解析した結果。

kanamori, S., kai, Y., & kondo, K., et al.(2012) PLoSOne, 7(11), e51061

調査分析

- 要介護認定を受けていない高齢者約13,000人を4年間追跡調査。
- スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は1.65倍、要介護認定へ至りやすい。
- グループに参加せずに運動を週1回以上行っている人でも1.29倍要介護認定へ至りやすかったのに対し、グループには参加しているが運動は週1回未満の人々は、統計学的に意味のある差がなかった。
- 少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があることを示唆。
- ・この結果は年齢、性別、所得、教育歴、婚姻状態、疾患、抑うつ、喫煙、飲酒など様々な要因の影響を統計的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人
クラブ
は

みんなでスポーツや体操を実施

運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいという調査結果です。

老人クラブで実施しているニュースポーツや体操、ウォーキングなどの活動に参加して、一緒に運動しませんか。

一人での運動より、クラブで仲間と共にする事で副次的効果が得られます。

6月15日『社会奉仕の日』活動に 17,148名が参加

全国の老人クラブでは、日常的に様々な奉仕活動・ボランティア活動に取り組んでいます。

本県では、9月20日の全国一斉社会奉仕の日のほかに、6月15日の県民の日にも県内一斉に「社会奉仕の日」を実施しています。

本年も6月15日の県民の日を中心に、県内各地で「社会奉仕の日」活動が取り組まれました。取り組み内容は各クラブにより様々ですが、「きれいな地球を子どもたちへ」の思いは同じで、公共施設や公園、道路の環境美化等に汗を流しました。

参加したクラブは、1,024クラブ(65.6%)、17,148名(27.2%)でした。社会奉仕活動は、地域貢献活動の中心的活動であり、老人クラブ活動を多くの方に知っていただく良い機会でもあります。黄色い幟旗等を立てて老人クラブ活動を積極的にPRしましょう。



丸林西富士見会(野木町)



犬伏新町クラブ(佐野市)



東光寺八千代会(真岡市)



針生はまぎくの会(矢板市)

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
- ◆客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆宴会場 48畳(堀ごたつ)
- ◆カラオケサービス
- ◆お風呂 天然温泉(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)

10,600円(税込)より

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

令和元年度

栃木いきいきクラブ大学校入学式

8市町から27名が入学

7月24日、とちぎ健康の森において令和元年度栃木いきいきクラブ大学校の入学式が行われました。

この大学校は、市町老連の組織強化や若手の実践リーダーの養成を目的に平成14年度から開校し、継続的・体系的な学習プログラムのもと、市町老人クラブの活性化と高齢者の健康づくりをはじめとした地域活動を推進することを目指しています。

第18期生となる今回は、県内8の市町から27名（男性18名、女性9名）が入学しました。

入学式では、栃木市の広瀬昌子さんから「積極的に勉学に取り組み、お互いにふれあいを大切に、知識、学問を深め、努力することを誓います。そして大学で学んだことを、一人ひとりが地域に持ち帰り、老人クラブ活動をとおして、心豊かな地域社会づくりに尽力することを誓います」と力強い誓いの言葉がありました。

12月までの6か月間、月に1日から4日、58時間にわたり、講義あり、演習あり、実技あり、発表あり、実地研修ありと、バラエティーに富んだ多彩な講座が続きます。



記念写真



誓いのことば

会員章は老人クラブのシンボル



仲間のしるし 会員章
会員章を胸に活動の輪を
広げましょう

会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボルであり、仲間の連帯のしるしです。あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。

1口 1,000円



60周年記念会員章のご紹介



会員章実物大
直径 17 mm

昭和から平成、そして新しい時代へ・・・

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。そのなかで、昭和37年（1962年）に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。

この度、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章が、新たに作成されました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう！

申込み 栃木県老連まで (TEL 028-621-4787 FAX 028-621-4767)

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）

老人クラス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	11,500	10,500	9,500
1泊Bコース	12,500	11,500	10,500
2泊合計額			
2泊Aコース	16,000	15,000	14,000
2泊Bコース	18,000	17,000	16,000
3泊合計額			
3泊Aコース	22,000	21,000	20,000
3泊Bコース	25,000	24,000	23,000

- 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

- 10月後半から紅葉が見頃になります
●湯西川温泉かまくら祭 1/31(金)～3/1(日)

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

税別
10,500円

10・11月は1,000円（税別）プラス



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

栃木県老連オリジナルポロシャツ 好評販売中!!

栃木県老連では、桜ふれあいの郷と提携して、オリジナルポロシャツを販売しています。シャツの色は6色、サイズも6つ、価格は2,500円です。老人クラブマークの下ロゴは、単位クラブ名でも市町老連名でも自由に書けます。背中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」等でも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。



「ゆるキャラ」使用承認取得済み

下記市町の「ゆるキャラ」については、栃木県老連が各市町に申請し、既に使用承認を得ていますので、各クラブからの承認申請は不要です。県老連に送付する「オリジナルポロシャツ注文書」に「とちまるくんでなく、〇〇市・町のゆるキャラを使いたい」と書いていただければOKです。折角の地元の「ゆるキャラ」ですので、どんどん使用してください。

宇都宮市(ミヤリー)



栃木市(とち介)



佐野市(さのまる)



大田原市(与一くん)



矢板市(ともなりくん)



お問い合わせは県老連事務局まで(028-621-4787)

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です!!

専門的・技術的職業

- カルチャースクールの講師
- 学習教室講師 など



運搬・清掃・包装等の職業

- 清掃全般
- 除草・草刈り
- 包装 など



サービスの職業

- 福祉・家事援助サービス
- ビル・駐車(駐輪)場管理
- 広告等の配布
- 育児サービス など



お仕事のご依頼はお住まいの市町にあるシルバー人材センターまでお問い合わせください。

新規会員
随時
募集中!



農林漁業の職業

- 植木の剪定
- 植木の水やり など



事務的職業

- 経理事務・パソコン事務
- 宛名書き
- 毛筆筆耕
- 受付事務
- 検針・集金 など



生産工程の職業

- ふすま(障子)張り
- 和洋裁 など



その他の職業

- 大工仕事
- ペンキ塗り など



宇都宮市SC	Tel028-633-5300
佐野市SC	Tel0283-23-7765
小山市SC	Tel0285-28-4130
矢板市SC	Tel0287-43-6660
那須烏山市SC	Tel0287-88-7731
益子町SC	Tel0285-70-1113
芳賀町SC	Tel028-677-0246
野木町SC	Tel0280-56-2137
高根沢町SC	Tel028-676-0099
那珂川町SC	Tel0287-92-5730

足利市SC	Tel0284-44-1511
鹿沼市SC	Tel0289-65-3200
真岡市SC	Tel0285-84-1110
那須塩原市SC	Tel0287-37-5121
下野市SC	Tel0285-47-1124
茂木町SC	Tel0285-63-4970
壬生町SC	Tel0282-82-4682
塩谷町SC	Tel0287-45-0157
那須町SC	Tel0287-72-6321

※SCはシルバー人材センターの略です。

栃木市SC	Tel0282-23-4165
日光市SC	Tel0288-22-5168
大田原市SC	Tel0287-23-1255
さくら市SC	Tel028-682-1369
上三川町SC	Tel0285-56-8766
市貝町SC	Tel0285-68-3722

公益財団法人
栃木県シルバー人材センター連合会
☎ 028 (627) 1179
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森内

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

(15名様以上)

8,500円 (税別)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共7品

B
コース

(12名様以上)

10,000円 (税別)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共9品

女性限定

500円割引

2020年4月末まで

このチラシを
ご持参ください

※電話予約に限りです



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

- 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550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、安心して活動をしましょう。

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 1,100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

★8月から10月にかけて、県老連の主要事業が続きます。

今号は、8月に開催された県老連サークル活動発表大会と会員作品展、9月に開催された県老人クラブ大会という県老連の3つの事業を中心に構成しました。

★サークル活動発表大会では22の団体から発表がありました。私は皆さんのステージの記録を残すため写真撮影も担当していましたので、カメラを通して、全ての舞台をじっくり見させていただきましたが、踊り、お囃子、フラダンス、コーラス、寸劇等々、日頃の練習の成果が表れた多彩な出し物が次々と発表され、大変見ごたえのある舞台でした。

★また、作品展にも218の会員・グループから沢山の力作を出展いただきました。発表会・作品展とも、応援・鑑賞に訪れていただいた方も多数おられ、大変盛り上がりしました。

★老人クラブ大会も、福田富一知事、早川尚秀県議会議長をはじめ、多くの来賓の皆さんをお迎えして開催し、無事終了することができました。クラブ大会冒頭の主催者挨拶で、東原県老連会長は、「高齢社会において、地域の『支え手』として老人クラブの存在感を示したい」と決意を述べられ、福田知事からは「多くの方が参加できる魅力あるクラブづくりに尽力して欲しい」とのお言葉をいただきました。

★これらのお話を伺いながら、高齢化が一層進む地域社会において、改めて「老人クラブ」の存在意義を見つめ直し、私達にできる様々な役割を果たしていかなければならないという思いを強くしたところです。

(白根沢)

定員**50名**
(先着順)

受講者
募集

60 歳
からの

**参加
無料**



いきいきライフ セミナー

シルバー人材センターで魅力的な生活を送りましょう!

第1部

シルバー人材センターで
いきいきシニアライフ

～社会参加を通じた健康長寿を目指して～

講師

地方独立行政法人
東京都健康長寿
医療センター研究所
理学療法士・博士

桜井良太氏



第2部

元小学校長が語る
健康安全への妙薬

～創作落語・漫談を通して～

講師

ご当地創作落語
漫談師

たにし おどり
田螺踊理氏



日時

令和元年

11月10日

13:00～

16:00

(開場12:30)

会場

那須塩原市三島ホール

対象者

シルバー人材センターに関心のある**60歳以上の方**

お問い合わせ

とちぎテレ

株式会社とちぎテレビ

☎028-623-0032 (直通)

有意義な
時間を
過ごす秘訣
大公開!

主催:公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会
高齢者活躍人材確保育成事業「栃木労働局委託」