

栃木県老連だより

第156号

〈令和2年1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団体

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

- 県老連スポーツ大会が開催…………… 1
- 新年のあいさつ 会長…………… 2
- 新年のあいさつ 知事…………… 3
- 全国老人クラブ大会が開催…………… 4
- スポーツ大会の結果…………… 6
- 全国老人クラブ大会「大会宣言」…… 6
- 栃木いきいきクラブ大学校第18期生卒業式… 7
- 地域いきいきコーナー…………… 8
- 県老連女性リーダー研修会…………… 11
- 老人クラブ活動は健康長寿に有効!! …… 13
- 「介護の日」フェスティバル…………… 14
- 県老連オリジナルポロシャツ販売中… 17
- お知らせコーナー…………… 19

令和元年度 県老連スポーツ大会



10月9日(水)、令和元年度県老連スポーツ大会が、井頭公園軟式野球場を会場に、選手・役員等総勢800名が参加し、開催されました。

前日までのぐずついた空模様から一転して、秋晴れの爽やかな天候に恵まれ、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの3種目に、県内各地から参加した107チームが熱戦を繰り広げました。グラウンド・ゴルフでは、優勝と準優勝が同スコアーのため、ホールインワンの数で順位を決め、輪投げでは、準優勝と第3位がプレーオフで決着するという大接戦を演じました。

ペタンクとグラウンド・ゴルフについては、それぞれ栃木県ペタンク・ボール連盟、真岡市グラウンド・ゴルフ協会の全面的な協力を得て実施され、輪投げを加えた3種目の全てについて、県老連サポーターにもお手伝いいただき、スムーズな大会運営ができました。

和やかな雰囲気の中にも真剣勝負を展開し、日頃の練習の成果を思う存分発揮するとともに、老人クラブのメインテーマ「のぼそうー健康寿命」をまさに実践した大会でした。

(関連記事6ページ)





令和の時代における老人クラブの役割と活動の有効性

栃木いきいきクラブ (二財) 栃木県老人クラブ連合会

会長 東原 勸

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には、元号が変わって初めての新年をお健やかに迎えることと心からお慶び申し上げます。

日頃から、県老連の実施する様々な事業の推進につきまして、多大なご支援、ご協力を賜り、深く感謝いたしております。

昨年10月に関東地方に上陸した台風19号は、県内外に大きな被害をもたらしました。会員の皆様の中にも被災された方がおられるのではないかと思います。心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早く日常の生活を取り戻せますよう、お祈り申し上げます。

さて、昨年5月、私達は「令和」という新しい時代を迎えました。早いもので改元から八ヶ月が過ぎ、天皇陛下即位の礼に係る一連の諸儀式も滞りなく行われ、新たな時代が本格的に動き始めたこと実感しているところでございます。「令和」には「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」の意味があるとされていますが、この新しい時代においても、

老人クラブは新元号に相応しい「住民が互いに心を寄せ合える明るい地域社会」づくりの担い手としての役割を果たしつつ、生きがいを持って活動を続けていきたいものです。

次に、老人クラブの組織強化を図るため、この五年間、県老連が皆さんと共に進めて参りました「一万人会員増強運動」も昨年度で運動期間を終了しました。個々の単位クラブでは会員増の成果が見られるものの、解散クラブがあることなどから、なかなか全体としての状況改善にはつながっていないというのが現状でございます。

県老連といたしましては、この五年の運動経過を踏まえつつ、今後もしも引き続き皆さんと共に会員増強への取り組みを進めて参りたいと考えておりますが、取り組みを継続するに当たって、私達は、改めて老人クラブの地域における存在意義と、老人クラブ活動が私達自身にもたらすプラスの効果について、考えてみる必要があるのではないかと思っております。

高齢化の進むこれからの地域社会において、老人クラブは元気高

齢者の代表として「担い手」としての役割を期待され、そこに老人クラブの一つの大きな意義があるわけですが、一方で、最近の研究で、人との繋がりのある「組織活動」の有効性が明らかにされています。つまり、仲間と共に行う様々な活動(ボランティア、スポーツ文化活動等)が私達自身の健康維持に効果があり、健康長寿にも繋がっていくということです。

老人クラブ活動は、この有効な「組織活動」の代表的なものであるため、健康寿命を延ばす「老人クラブの有効性」についても私達自身ももっと理解し、周囲にPRしていくことが重要だと思います。皆様には、これまで地域で行ってきた様々な活動を一層充実させ、これからの明るい地域社会づくりの一翼を担うことで、地域において老人クラブの存在感を示し、更に魅力ある老人クラブとなっていくことをご期待いたします。

結びに、会員の皆様及び関係者の皆様にとって、この一年が幸多い年でありましてことをご祈念し、新年のご挨拶いたします。

謹んで

新春の御祝詞を

申し上げます



(二財) 栃木県老人クラブ連合会

会長	東原 勸 (宇都宮市)	副会長	齋藤 秀夫 (栃木市)	理事	小島 正夫 (鹿沼市)	天川 充 (真岡市)	横山 夫 (矢板市)	鈴木 康和 (鹿沼市)	黒川 孝一 (宇都宮市)	戸川 昭道 (足利市)	前山 良昭 (佐野市)	森山 正一 (日光市)	諏訪 章正 (日光市)	木村 穂平 (小山市)	大原 海彦 (那須塩原市)	野木 勝彦 (那須烏山市)	大場 彦博 (下野市)	山田 悦郎 (茂木町)	齋藤 良平 (壬生町)	大橋 江雄 (那須町)	仙波 敦之 (高根沢町)	加藤 孝清 (宇都宮市)	清水 一勲 (宇都宮市)	増田 昌雄 (足利市)	中居 亞市 (栃木市)	出居 雄吉 (佐野市)	増村 吉男 (日光市)
----	-------------	-----	-------------	----	-------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------



新年のごあいさつ

栃木県知事 福田 富一

あけましておめでとうございま
す。

老人クラブの皆様には、高齢者
福祉の推進に御支援、御協力をい
ただき厚く御礼を申し上げます。

昨年は令和元年台風第19号に伴
う記録的な豪雨により、県内でも
尊い人命が失われたほか、家屋や
店舗、工場等の浸水をはじめ、河
川・道路等の公共施設、農地や森
林、農作物等に甚大な被害が発生
しました。亡くなられた方に哀悼
の意を表しますとともに、被災さ
れました方々に心からお見舞いを
申し上げます。県といたしまして
は、一日も早い被災者の生活の安
定と被災地の復旧・復興のため
に、国や市町をはじめ関係機関と
緊密に連携し、生活や生業の再建
を全力で支援して参ります。

さて、我が国は世界有数の長寿

国であり、今後も更なる健康寿命
の延伸が期待されるなど、「人生
百年時代」の到来が現実のもの
なりつつあります。年齢にかかわ
らず、いくつになっても新しいこ
とにチャレンジできる社会の実現
に向け、着実に進んで行かなけれ
ばなりません。

こうした中、県では、栃木県高
齢者支援計画「はつらつプラン21
(七期計画)」に基づきまして、
意欲のある高齢者が地域社会にお
いて、生きがいと誇りを持って活
躍できるよう、高齢者の多様な社
会活動の参加促進に取り組むと
もに、健康づくりや介護予防・生
活支援等の各種施策を展開してい
るところです。

老人クラブの皆様におかれまし
ては、今日まで培ってこられた豊
かな知識と経験を發揮しながら、

明るい地域社会づくりの中心と
なって活躍していただくことも
に、本年開催される東京2020
オリンピック・パラリンピック競
技大会やその2年後に本県で開催
する第77回国民体育大会「いちご
一会とちぎ国体」及び第22回全国
障害者スポーツ大会「いちご一会
とちぎ大会」を絶好のチャンスと
捉え、魅力ある老人クラブ活動を
展開していただき、本県の目指す
「とちぎで暮らし、長生きしてよ
かった」と思える社会の実現のた
め、より一層の御理解、御支援を
お願い申し上げます。

本年が老人クラブの皆様にとつ
て実り多き素晴らしい年となりま
すよう、また、栃木県老人クラブ
連合会のおすすすの御発展をお祈
り申し上げます、新年のごあい
さつといたします。

さつといたします。

評議員

- 福野重昭 (小山市)
- 上野重治 (真岡市)
- 植木重治 (大田原市)
- 三好重重 (矢板市)
- 三好重重 (那須塩原市)
- 森島清 (那須塩原市)
- 田崎フジ (さくら市)
- 薬師嘉範 (那須塩原市)
- 高島昭夫 (下野市)
- 三浦秀夫 (市貝町)
- 高久隆守 (野木町)
- 鈴木清 (塩谷町)
- 星山アサイ (上三川町)
- 川上孝子 (那珂川町)
- 女性委員会
- 委員長 鈴木康子 (鹿沼市)
- 副委員長 星アサイ (上三川町)
- 委員 川上孝子 (那珂川町)
- 川上孝子 (那珂川町)
- 金子正枝 (宇都宮市)
- 鈴木昭子 (宇都宮市)
- 阿部ミツエ (足利市)
- 鈴木美沙子 (栃木市)
- 小林チイ子 (佐野市)
- 高橋榮子 (日光市)
- 岡田和子 (小山市)
- 阿久津美知子 (真岡市)
- 増淵芳子 (大田原市)
- 新野明子 (矢板市)
- 君島恵子 (那須塩原市)
- 柴山泰子 (さくら市)
- 磯山ミヨ (那須塩原市)
- 佐藤とよ子 (下野市)
- 田辺節子 (市貝町)
- 中村千恵子 (壬生町)
- 山野公子 (野木町)
- 兼子テルイ (塩谷町)
- 大久保ミエ子 (高根沢町)
- 人見裕子 (那須町)

第48回

全国老人クラブ大会(埼玉大会) 開催される

メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」



▲表彰を受けられた皆さん

第48回全国老人クラブ大会が、11月26日(火)～27日(水)、埼玉県さいたま市の「彩の国さいたま芸術劇場」(26日)と大宮ソニックシティ大ホール(27日)を会場に、全国から約2,400名が参集して開催されました。

大会初日は活動交流部会が行われ、第1部会…高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進、第2部会…高齢者の支え合い活動の推進、第3部会…演じる活動、の3つの部会に分かれて、事例発表及び舞台発表が行われました。

第1部会では、メインテーマ「のばそう！健康寿命」に沿い、健康づくり・介護予防の取り組みについて、次の3つの団体から発表が行われました。

①埼玉県新座市老人クラブ連合会

テーマ…「健康長寿のまちにいいぞ」を目指して

②京都市やすらぎクラブ長岡京
テーマ…「健康づくり推進員」を核にした健康づくり活動

③横浜市旭区老人クラブ連合会
テーマ…スポーツや講座・研修を通じて健康づくりと介護予防部会参加者の関心の高さが反映され、事例発表後の質疑も活発で、健康寿命を延伸するための活動を中心に熱心な討議が行われました。

第2部会では、メインテーマ「担おう！地域づくりを」に沿い、高齢者の支え合い活動について、次の3つの団体から発表が行われました。

①埼玉県白岡市老人クラブ連合会

テーマ…地域一体の助け合い活動

②山梨県中央市ことぶきクラブ連合会
テーマ…ボランティア活動～自治会活動から地域活動へ～

③神奈川県南足柄市老人クラブ連合会
テーマ…「地域力で支えあいの組織づくり」～市内全域に助け合いネットを～

こちらでも地域での支え合い活動について熱心な討議が行われました。



▲鹿老連女性部の舞台



▲宇老連うたの会の舞台

第3部会の舞台発表では、日頃の活動やPRポイント等についてのプレゼンテーションと舞踊、創作劇、コーラスなどが披露されました。特に今回は、出演した6団体の内、鹿沼市老人クラブ連合会女性部による「踊りとパドル体操」、宇都宮市老人クラブ連合会うたの会による「コーラス」と本県から2団体が舞台に立ちました。二つの団体は、舞台での発表が決定した昨年5月以降、何度も練習を重ねて本番での発表に備えました。当日の舞台では練習の成果を十分に発揮し、会場から大きな拍手が送られたところです。

2日目は、初めに武蔵一宮氷川神社権宮司の東角井真臣氏による「武蔵一宮氷川神社の歴史」と題した講演が行われました。歴史的にも由緒のある神社にまつわる様々な話を、皆さん興味深く聞いたところ。その後式典に移り、主催者あいさつに続き全老連会長表彰が行われ、本県からは、育成功労者2名、優良団体として1老連1クラブ、100万人会員増強運動表彰3クラブが受章されました。

大会の最後に採択された大会宣言は、別掲(P6)のとおりです。第49回全国大会は、令和2年11月17日(火)〜18日(水)の日程により山形県での開催が予定されています。

○表彰を受けられた皆さん

■全老連会長表彰

◆老人クラブ育成功労者表彰

小島 正男氏
(栃木県老連副会長)

杉山 榮氏
(前とちぎ歳の街シニアクラブ連合会監事)

◆優良老人クラブ

みなみ二元気クラブ
(会長・佐藤邦彬氏、足利市老人クラブ連合会)

◆優良市区町村老人クラブ連合会

真岡市老人クラブ連合会
(会長・天川充氏)









◆100万人会員増強運動長寿会にっこり

(会長・新井武夫氏、宇都宮市老人クラブ連合会)

鹿島福寿クラブ
(会長・増田昌男氏、足利市老人クラブ連合会)

木幡東交友会
(会長・野中秀明氏、矢板市シニアクラブ連合会)

お役にたちます!! あなたのまちのシルバー人材センター

専門的・技術的職業	運搬・清掃・包装等の職業	サービスの職業	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。
<ul style="list-style-type: none"> ●カルチャースクールの講師 ●学習教室講師 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●清掃全般 ●除草・草刈り ●包装 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="font-size: small;">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。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; border-radius: 50%; display: inline-block;">新規会員 随時 募集中!</p> </div>
農林漁業の職業	事務的職業	生産工程の職業	
<ul style="list-style-type: none"> ●植木の剪定 ●植木の水やり など 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふすま(障子)張り ●和洋裁 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●大工仕事 ●ペンキ塗り など 

宇都宮市SC	Tel.028-633-5300	足利市SC	Tel.0284-44-1511	栃木市SC	Tel.0282-23-4165
佐野市SC	Tel.0283-23-7765	鹿沼市SC	Tel.0289-65-3200	日光市SC	Tel.0288-22-5168
小山市SC	Tel.0285-28-4130	真岡市SC	Tel.0285-84-1110	大田原市SC	Tel.0287-23-1255
矢板市SC	Tel.0287-43-6660	那須塩原市SC	Tel.0287-37-5121	さくら市SC	Tel.028-682-1369
那須烏山市SC	Tel.0287-88-7731	下野市SC	Tel.0285-47-1124	上三川町SC	Tel.0285-56-8766
益子町SC	Tel.0285-70-1113	茂木町SC	Tel.0285-63-4970	市貝町SC	Tel.0285-68-3722
芳賀町SC	Tel.028-677-0246	壬生町SC	Tel.0282-82-4682		
野木町SC	Tel.0280-56-2137	塩谷町SC	Tel.0287-45-0157		
高根沢町SC	Tel.028-676-0099	那須町SC	Tel.0287-72-6321		
那珂川町SC	Tel.0287-92-5730				

※SCはシルバー人材センターの略です。

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

県老連スポーツ大会の結果

第25回 ペタンク大会

優勝 東中久保長寿会 (宇都宮市) 第3位 大島老社会B (宇都宮市)
 準優勝 丸山町友隣会 (足利市) 第3位 上羽田町老人クラブ (佐野市)

第25回 グラウンド・ゴルフ大会

団体

優勝 東町シニアクラブ
(矢板市) 打数358
 準優勝 東沼第一福寿会
(真岡市) 打数358
 第3位 川村老人クラブ
(塩谷町) 打数361

個人

優勝 鈴木正勝
(足利市・大前第一クラブ) 打数43
 準優勝 筒井一七五
(大田原市・南金丸東部百寿会) 打数52
 第3位 中島 勇
(塩谷町・川村老人クラブ) 打数53

第35回 輪投げ大会

団体

優勝 さつき長寿会A
(宇都宮市) 1,133点
 準優勝 よつば会
(栃木市) 1,091点
 第3位 清原台5丁目ひまわり会A
(宇都宮市) 1,091点

個人

優勝 坂本 登
(栃木市・よつば会) 290点
 準優勝 若林三雄
(鹿沼市・津田長寿会下深津) 287点
 第3位 坂本家二
(那須町・美野沢福寿会) 280点

宣言

我が国の高齢化は、今後ゆるやかな増加に転ずる一方、若い世代の人口は急速に減少することが予測され、社会の発展や活力の維持が懸念されています。

このようななかで、私たちが健康寿命の延伸に向けて意欲を高めることは、医療・介護サービスや費用負担の軽減のみならず、地域共生社会の実現や社会の活力維持にも大きく貢献するものと思われまます。

私たちは世界に冠たる長寿国に暮らす幸せに感謝し、さらなる健康長寿をめざして、健康づくりや介護予防活動の推進・充実に努めてまいります。

全国第五位の人口を有し、大都市として発展を続けるここ「彩の国さいたま」に集う老人クラブ代表は、「高齢者の元気が社会を変える」との自覚をもって、メインテーマである「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」に向け、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、高齢者の社会参加を呼びかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者をめざします
- 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支援活動に努めます
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします

令和元年十一月二十七日

第四十八回 全国老人クラブ大会

栃木いきいきクラブ大学校
第18期生26名が卒業



答辞を述べる鈴木知子さん

令和元年度「栃木いきいきクラブ大学校」は、7月24日の入学式から毎月1日から4日のペースで、延べ15日間、58時間の講座を終え、12月4日無事卒業式を迎えることができました。

「老人クラブの歴史と現状、今後の展開」でスタートしたこの大学校も、「県老連の現状と皆さんへの期待」「老人クラブ会計の基礎について」など、老人クラブ運営に必要な基礎的な講座から、「見て触れて覚えようパソコン」や「手作りの物を作ろう（折り紙）」で思いがけず自身の能力を

発見したり、「県南方面の史跡と文化を訪ねる」野外学習で、安藤勇寿「少年の日」美術館での色鉛筆の絵にどこか懐かしさに魅せられ、安藤先生が登場されたのは、参加者全員感動で、記念写真に収まりました。

仲間同士大いに交流を深めたりと、多彩な講座内容に毎日が充実した中身の濃い6か月でありました。

「この大学校で学んだことをそれぞれの地域に持ち帰り、老人クラブの仲間とともに活動を通して心豊かな地域づくりに活かすことがこれからの役割である」という、卒業生代表鈴木知子さんの答



卒業記念パーティにて

辞の言葉にあるように、皆さんの活躍が大いに期待されます。

講義風景



いきいきヘルシーライフ



共に考える介護生活



ハイキングの計画の立て方と実践



手作りの物を作ろう



**清原地区連で
「歌声ひろば」
を始めました**

宇都宮市老連清原地区連絡協議会
会長 野澤 昭平

清原地区はスポーツの町です。町全体がいろいろなスポーツに取り組んでおり、宇都宮マラソン大会も清原地区で行われています。清原地区連の現在の会員数は932名です。体育大会(300

名)、歩け歩け大会(250名)、グラウンド・ゴルフ大会(年4回、400名)、輪投げ大会(年3回、350名)など、年間延べ1300名の会員が、体を動かし健康増進活動に取り組んでいます。

しかし、いずれもアウトドアが中心の事業でしたので、参加できない会員も大勢いました。そこで、アコーディオン奏者の三好創先生を講師に迎え、平成29年度から「歌声ひろば」を始めました。

今までスポーツ系の事業に参加できなかった会員も参加できるとあり、開催するごとに口コミで参加者が増え、今では180名もの会員が集まるようになり、会場となっている清原地区市民センターホールは満員御礼の状況です。

年3回開催し、毎年度、延べ500名を超える会員が、大きな声を出して歌を楽しみ、帰る時は、みんな笑顔で家路につきます。

健康増進とふれあい交流が図られる「歌声ひろば」は、今や清原地区連の目玉事業となっています。



**友愛訪問
(クリスマスプレゼント)**

矢板市シニアクラブ連合会

矢板市シニアクラブ連合会では、毎年12月上旬に友愛活動を実施しています。介護施設等に伺い、入居者の皆様が心地よく年末年始を迎えられるように施設内外の清掃、飾り付け(クリスマスツリー、フラワーポットへの植栽など)を行います。

昨年、令和になって初めての友愛訪問(東町地内)を行いました。今回の訪問先では、施設の希望もあり

イルミネーションとクリスマスツリーを飾りました。期間限定の飾りであったりも入所者のことを思い飾り付けをしました。当施設は建設から5年目と新しく、清掃作業の外窓クリーニングもスムーズにできました。



作業終了後、施設の職員の方から利用状況・利用案内について説明を受け、参加者は「入所できる条件はありますか」「定員は何人ですか」など熱心に質問していました。また、施設からは「入居されている方が大変喜んでくれると思います」と感謝の言葉をいただきました。

今までは、この友愛訪問を一部の施設に限定して実施してきました。矢板市内にはほかにも同じような施設があるので、今後も新たな施設への友愛訪問を実施していきたいと思えます。

グラウンド・ゴルフで 意気軒昂に

那須塩原市老人クラブ連合会
会長 原 玉海

那須塩原市老人クラブ連合会主催の第15回グラウンド・ゴルフ大会が、元号が令和に変わった最初の大会として、10月3日（木）に三島体育センターで開催されました。

当初は台風の接近もあり開催が危ぶまれましたが、会員の意気込みが通じたのでしょうか、スポーツの秋にふさわしい見事な秋晴れに恵まれました。来賓として、市長や市議会議長等の祝辞・応援をいただき、市長の華麗？な始球式に始まり、総勢約200名の会員によって熱戦が繰り広げられました。会場は4コース設置され、競技は前後半それぞれ2ラウンド、計4ラウンドの合計点数による男女別個人戦で行われました。昼前にはゲームが滞りなく終了し、社協の方々の協力により点数集計が行われ順位が確定しましたが、何と男女の優勝者のスコアが偶然に

も同じスコアでした。過去の大会を通じて同一スコアの優勝があったかどうかは定かではありませんが、回数を重ねるといろいろなことがあるものです。また、本大会を通じて多くの会員に元気と勇気を与えてくれたことの一つに、90歳を超えた4名の会員が最後まで元気溼刺にプレーされたことです。健康寿命の大切さを再認識する大会でもありました。



地 域 い き

県老連サークル 活動発表大会に 参加して

那珂川町老人クラブ連合会
女性部長 川上 孝子

那珂川町老連女性部では、令和元年度県老連サークル活動発表大会に20名で出演しました。

内容は、町合併10周年を記念して地元出身のシンガーソングライター工藤慎太郎氏によって作られた「なかちゃん音頭」を使い、踊りと健康体操の二つを披露しました。健康体操は、本来身体レベルに応じて運動負荷が3段階に設定されていますが、今回は中負荷の立位と低負荷の座位の2段階を披露しました。

出演するにあたり、夏の暑い中、汗を流しながら何回も練習を行い、那珂川町イメージキャラクター「なかちゃん」をプリントした、おそろいの真っ赤なTシャツを作成し、気合を入れて発表大会当日を迎えました。

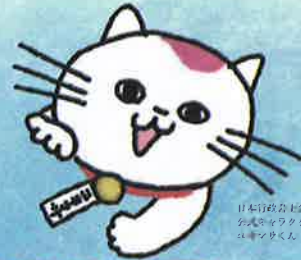
当日は、なかちゃん音頭・体操を知らない他市町の方からも大き

な拍手と「ホイ ホイ ホイ」と掛け声をいただきながら、会場全体を巻き込んで、真っ赤な大輪の花を咲かすことができたのではないかと思います。



出演者・女性部役員一同、一生懸命練習した努力が報われた思いがした瞬間でした。

栃木県行政書士会 令和2年
市民公開講座&無料相談会



日本行政書士協会
公式キャラクター
はなちゃん

相続・遺言について

相続手続きでお困りの方、いざという時のために備えておきたい方、書類作成の専門家「行政書士」が相続の基礎について解説いたします。
また、講座終了後、無料相談会も実施いたします。
どうぞお気軽にご参加ください。

入場無料
予約不要

宇都宮

2/15(土)

講座 13:30
相談会 15:00

総合コミュニティセンター
大集会室

宇都宮市明保野町 7-1

佐野

2/15(土)

講座 13:30
相談会 15:30

佐野市役所 1階
市民活動スペースABC

佐野市高砂町 1

矢板

2/16(日)

講座 13:30
相談会 15:00

矢板市生涯学習館 2階
研修室 1

矢板市矢板 106番地 2

足利

2/22(土)

講座 13:30
相談会 14:45

足利市民プラザ
101号室

足利市朝倉町 264

小山

2/22(土)

講座 13:30
相談会 15:00

小南城南市民交流センター
ゆめまち

小山市東城南 4-1-12

那須
塩原

2/22(土)

講座 13:30
相談会 15:00

いきいきふれあいセンター
(黒磯公民館)

那須塩原市桜町 1-5

主催 栃木県行政書士会 宇都宮市西一の沢町1番22号 ☎028-635-1411
後援 宇都宮市・佐野市・矢板市・足利市・小山市・那須塩原市・那須町



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・祝祭日除く)

マスコットキャラクター アドちゃん

まるくいく
028-638-0919

令和元年度
県老連女性リーダー研修会
 開催される



鈴木女性委員長のあいさつ

11月5日(火) 県老連女性リーダー研修会が健康の森多目的フロアで開催されました。

研修会には県内11市町から49名の女性役員・会員と市町老連事務局職員2名が参加し、第一部は、県老連常務理事兼事務局長から「地域社会における老人クラブの意義と活動の有効性」の講義を受けました。

講義の中で、高齢化の一層進む地域社会においては、老人クラブに「担い手」としての期待が大きいが、特に在宅高齢者に



研修会場の様子



「365歩のマーチ」でストレッチ

対する生活支援活動が重要になることから、女性会員の出席は必ず多くなるはずなので、女性リーダーの皆さんには積極的にこれらの活動に係わって欲しいという話がありました。

第二部は、県老連副会長でもある鈴木康子女性委員会委員長と鹿沼市老連女性部の指導のもと、「365歩のマーチ」の歌

にあわせ「ストレッチ運動」に参加者全員で体験しました。参加者からは「楽しかった」「地元でも活動に取り入れたい」という声も聞かれました。

また、鹿沼市老連女性部では、今年度から県老連が製作している「栃木県老連オリジナルポロシャツ」を購入し、早速、鹿沼市のキャラクター「ベリーちゃん」を

背中にプリントしたポロシャツを着用して参加され、他の参加者から「私の市町老連でも作りたい」と申込みがあり好評でした。



あんずの里・平成上皇ご夫妻・平成25年4月15日ご来訪

バス代無料！信州の旅

5月までの平日特別料金

1泊3食 11,900円 2泊5食 17,900円

諸税込・お酒毎夕1本付(高速代別) ●15名様以上でOK

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



あんこう鍋

全国ご当地鍋フェスタ優勝
日本一に輝いた

鍋-1
グランプリ
優勝

茨城海鮮の旅

2020年
3月までの
限定
プラン

お土産に
あんこう鍋
セットも
どうぞ!!

日本一の

敬老会様限定価格

無料
送迎バスも
(15名以上)
あります

海の幸プラン

あんこう鍋付プラン

1泊2食付
お一人様 **8,500円** (税別)

1泊2食付
お一人様 **9,500円** (税別)



旅館から1分
平潟漁港から
直送

大人気

名物巨大45センチ
刺身盛
(二人前)

「鍋-1グランプリ二連覇」「じゃらんアワード受賞」の宿

北茨城 平潟港温泉
あいらの宿 **まるみつ** 旅館

天然平潟港温泉

TEL. **0293-46-0569**

〒319-1701 北茨城市平潟町235 【定休日】年中無休



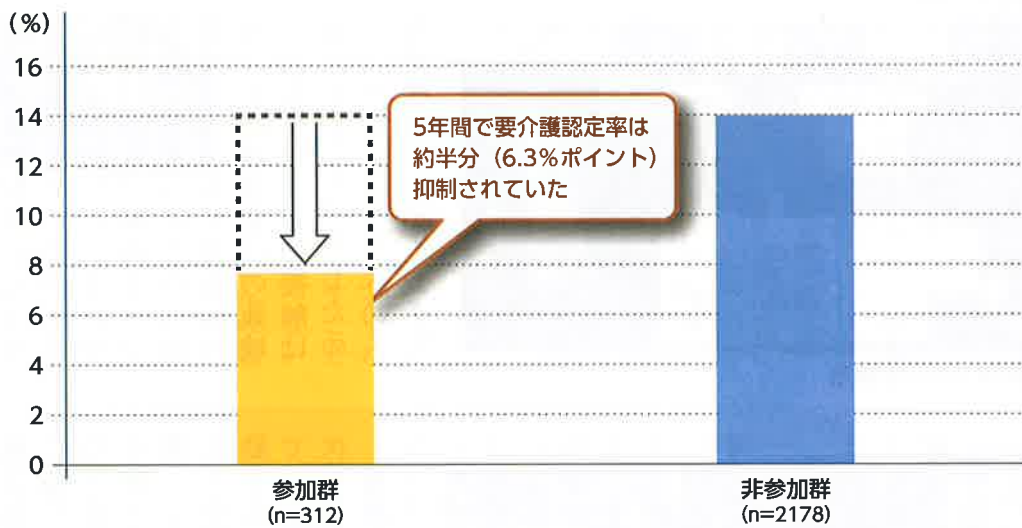
老人クラブ活動は健康長寿に有効!!

前号に続いて「秘訣3」を紹介します。

サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



5年間のコホートデータを使用。約2,400人を解析した結果。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

調査分析

- 愛知県のある町で高齢者約2,400人を5年間追跡調査した結果、町内の十数カ所で、それぞれ月に1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。
- ・なお、より健康な人がサロンに参加しやすい傾向にあることを考慮し、サロンへの参加・非参加以外の状態は同様な人々の間で比較した結果。



集いと活動の場

サロンに参加して、身体や頭を動かして刺激ある環境にあつて、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になっています。

この調査はサロンを対象としたものですが、サロンに限らず、多様な通いの場にも同様な効果が期待できます。老人クラブは、健康な時から参加できる集いと活動の場です。クラブ活動に頻繁に参加して、仲間と共に健康になりましょう。

※出典：日本老年学的評価研究 (JAGES) の研究発表をもとに全国老人クラブ連合会が作成した「組織活動は健康長寿の秘訣」より抜粋しました。

「第11回『介護の日』フェスティバルinけんちょう」に参加



福田知事の挨拶

11月9日、介護についての認識や理解を深めてもらうことを目的に、第11回介護の日フェスティバルが県庁で開催されました。県老連も5年連続で共催団体として参加し、栃木県議会棟で行われた開会式典には、栃木県老連を代表して束原勸会長が出席しました。



活動PRパネルを展示

また、県民広場には県高齢対策課と共同でテント内に啓発ブースを開設し、来所者に広報紙や会員勧誘のチラシを配布したところ。テント前面には老人クラブの活動啓発パネルを展示し、ブースを訪問された方々に説明させていただきました。お話しした方の中には、最近、関西方面から息子さんのところに転居してこられた方もおられ、まだお住まいの地域の老人クラブとの接触はないとのことでしたので、ぜひ、クラブへの入会を検討していただきました。

※活動PR用のパネルは、市町老連や単位クラブなど、どなたにでもお貸ししますので、遠慮なく県老連までお申し出ください。

い旨、お話しさせていただきました。今回は、隣のブースに「栃木県高等学校教育研究会福祉部会」が出展しており、高等学校福祉科の学生さんが、介護に係る様々な技術を実演で披露していました。若い方々が福祉の社会での活動を志しているとのこと、心強い限りと感じた次第です。

地域を基盤とする老人クラブには、在宅高齢者に対する生活支援や介護予防の面での「支え手」としての活動にも大きな期待が寄せられています。その意味でも、このイベントに参加することには大きな意味があると考えています。

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) 10,600円(税込)より

〈茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町5番地〉

阿字ヶ浦

つるや旅館

TEL 029-265-8250
FAX 029-265-5200

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



女性限定
500円割引
 2020年7月末まで
 このチラシを
 ご持参ください
 ※電話予約に限ります

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



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

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	11,500	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

● 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



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。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)



Utsunomiya
Miyary since 2006

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)

15名様以上送迎プラン



尾瀬片品温泉
に行こう



お1人様 1泊2食付 (酒1本付)

11,000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」
- うんまい物、
珍しいお花はいかがですか

OPEN!!



お1人様 2泊5食付 (酒1本付)

16,000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)
金精神社と日本庭園の散策

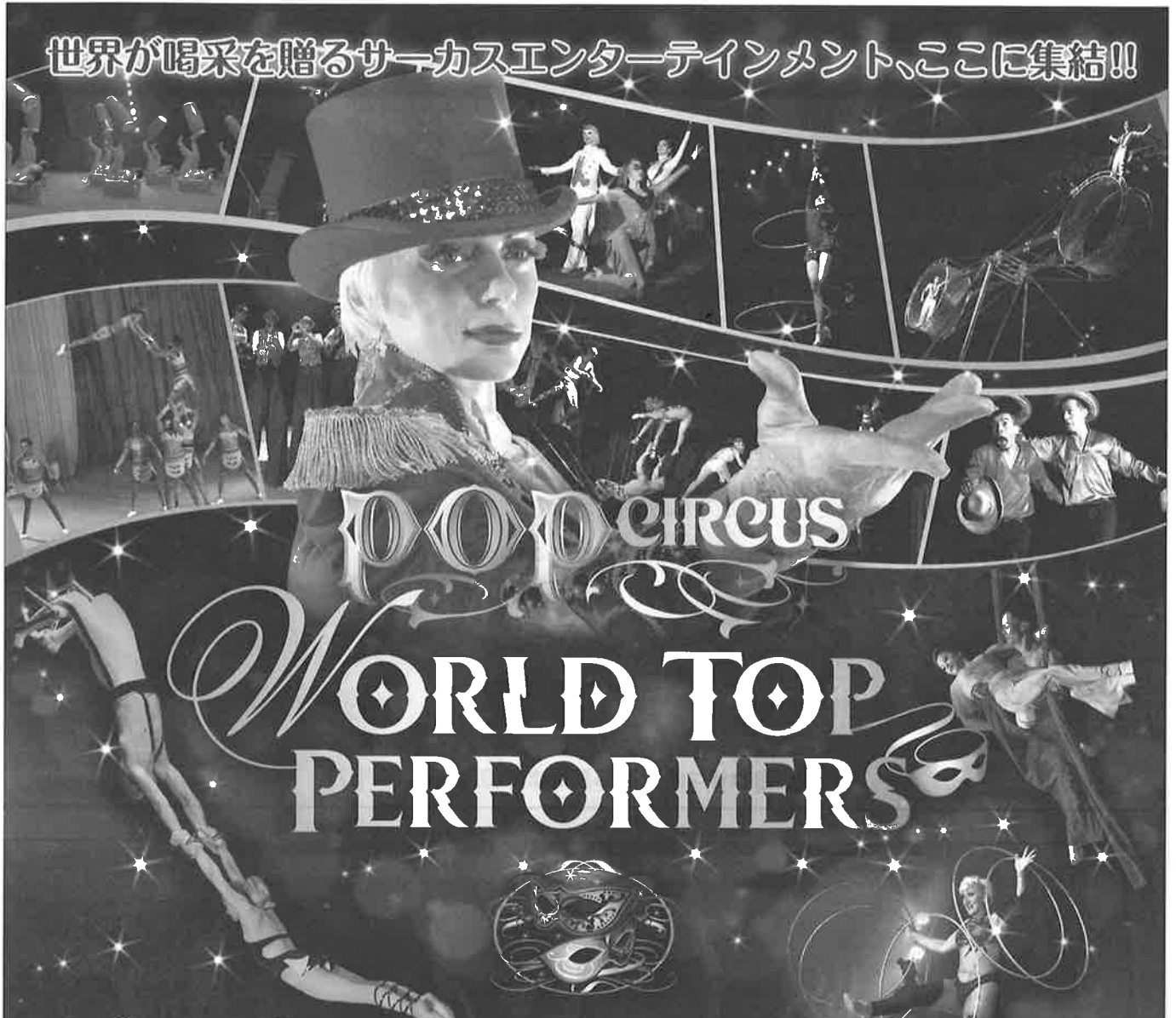
〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本 626-1



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

世界が喝采を贈るサーカスエンターテインメント、ここに集結!!



ポップサーカス 宇都宮公演

2020 **2.15** sat ▶▶ **4.12** sun

休演日：毎週火曜日
2月19日(水)・3月18日(水)

無料!!
駐車場あり

道の駅うつのみや

(宇都宮市新里町丙254番地)

ろまんちっく村 にぎわい広場 大テント

ポップサーカス宇都宮公演事務局 TEL **028-666-6082**

平日限定割引!!

サーカス会場窓口の本頁のコピーをご持参ください

※1枚につき1名様有効

当日入場料金

2,900円

→ **2,400円**

お知らせコーナー

◆2019年度の主な行事

- 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)

◆老人クラブ活動PR用パネルの貸し出し

○県老連で作成したパネル(A1版6枚あり)を貸し出します

・パネルの内容

①老人クラブは地域の自主的組織、②栃木県老人クラブ連合会の事業、③伸ばそう！健康寿命、④地域で支え合う友愛活動、⑤地域に貢献する奉仕活動、⑥高齢者の消費者被害を防ごう

◆販売品紹介

○一昨年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
- 全老連創立60周年記念会員章 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。

○県老連オリジナルポロシャツ

色は6色、サイズも6つ、価格は2,500円。胸に老人クラブのロゴマーク、背中に「とちまるくん」のマークあり。「とちまるくん」は各市町の「ゆるキャラ」と交換可能。

◆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、お問い合わせは、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールでお願いします。

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767
メール：roujin33@maple.ocn.ne.jp

紹介コーナー

現在、老人クラブ応援団として、下記の法人の皆さんに当連合会賛助会員に入会いただいているので、ご紹介します。

- ①社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会
宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森内) TEL 028-622-2846
- ②藤崎印刷 株式会社
宇都宮市川田町834-1 TEL 028-633-4530
- ③株式会社 ケイエムシー
宇都宮市中今泉5丁目24番7号 TEL 028-613-5111
- ④丸徳商事 有限会社
茨城県ひたちなか市磯崎町4318 TEL 029-265-7006

編集後記

★新年あけましておめでとうございます。令和となつて初めて迎える新年を、県老連の職員3名、新たな気持ちで迎えたところですよ。

★令和初年度となった昨年、老人クラブ大会やサークル活動発表大会、スポーツ大会等、県老連が主催する様々な事業を滞りなく実施することができました。市町老連役員職員の皆さん、そして会員の皆さんのご協力に心より感謝申し上げます。

★一方、昨年10月の台風19号は、佐野市や栃木市、鹿沼市など、県内の多くの地域に大きな被害をもたらしました。大きな自然災害が数年の間に続けて起きるといふ現実、地域においてひとり暮らしの仲間など「災害弱者」を多く抱える私達老人クラブも、行政や自治会と連携しながら、真剣に対策を考えなければならぬと実感しております。

★また、本編にも特集記事を組んでいますが、11月には埼玉県で全国老人クラブ大会が開催されました。本県からも多くの皆さんに参加いただきました。特に初日に行われた第3部会の舞台発表には宇都宮市、鹿沼市から2団体に出演いただいたところですよ。約半年に及び練習を重ねての立派な舞台発表でした。「よし、やってやろう」という積極的な気持ちが大それたと思えます。

★さて、今年度においても、老人クラブの組織強化を図る会員の確保は最大の課題です。今後も引き続き「若手の入会促進」と「解散クラブの防止」がポイントになってきますので、皆さんと共に、魅力あるクラブづくりとクラブ間の様々な情報共有を進めて参りたいと思っております。(白根 込)

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2年
1月25日 土 13:00～16:00
(開場12:30)

会場

栃木市岩舟文化会館多目的ホール

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



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」

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(六二二)四七八七 FAX〇二八(六二二)四七六七