



## 令和元年度 女性委員会の活動

昨年7月12日、第1回女性委員会の中で、令和元年度女性研修会の内容について話し合いが行われました。その中で、宇都宮市が全国的に有名な餃子をテーマにした「餃子の街・宇都宮」という民舞を宇老連のPR活動の一環として習得し、披露しようということになりました。

今回、講師として、富士流二代目・富士一千代さんと四代目・富士ななみさんにご指導いただけることとなり、昨年の8月と9月の2回、約70名の女性会員が踊りの手ほどきを受けました。

初心者の会員が多い中、皆がひとつとなり、会場の中は熱気に満ち溢れていました。

宇老連では、11月14日にサークル活動発表会を予定していたため、晴れの舞台に出演することを目標とし、女性会員だけの自主練習も4回実施しました。最後の練習日には、文化会館舞台上の動きを想定したリハーサルも行い、発表会に臨みました。

発表会当日は、出演した20団体のトリを務めることとなり、練習の成果を存分に発揮し、盛大な拍手をいただきました。

このような研修会を通じて、会員



講師の先導で振り付け練習



(講師) 二代目 富士一千代さん 四代目 富士ななみさん

同士の親睦が今後も図られるよう、また、今回ご参加いただいた女性会員にも、この踊りを通じて地域活動の活性化に役立てていただきたいと思います。



サークル活動発表会



サークル活動発表会



講師の掛け声に合わせて

年齢を感じさせない作品の数々

● 作品展示会 ●

昨年11月13日から15日の3日間にわたり、宇都宮市文化会館展示室において、第12回作品展示会を開催し、老人クラブ会員が丹精込めて製作した約130点の作品を展示しました。

このところの数は、地区連ごとに趣向を凝らして展示するところが増え、飾り付けの時に、地区連の役員と出品者の皆さんが相談しながら展示している様子は、ほほえましくもあり、また、その地区の会員の皆さん方の絆の強さを感じました。

来場された方々からは「どの作品も年齢を感じさせない素晴らしい作品ですね」という感想をいただきました。



上河内地区



姿川地区

(出品内容)

種目	手工芸	絵画	写真	書
点数	73点	40点	11点	3点

サークル活動発表会出演団体 (出演順)

地区	サークル名	種目
緑が丘	東浦町ギターアンサンブル	ギター合奏
中央	さつき中央会	民舞・新舞
姿川	はつらつ会コーラス部	コーラス
横川	平松本町いきいきクラブ	舞踊
河内	グリーンタウンときわ会フラダンス部	フラダンス
上河内	上小倉光明会	舞踊
横川	コーロ・ひらまつ	コーラス
河内	岡本駅前1区長寿会フラダンスクラブ	フラダンス
御幸ヶ原	新舞踊愛好会	舞踊
中央	あざみの会	コーラス
河内	さくら会	新舞踊
陽光	フラ・陽光	フラダンス
雀宮	雀老連新舞踊の会	新舞踊
横川	一里福寿会	合唱
姿川	綾の会	舞踊
河内	ハイビスカスフラ	フラダンス
峰	峰三青春クラブ	コーラス
上河内	よさこい梵天	よさこい演舞
横川	リフレッシュひらまつ	リズム体操
宇老連	女性委員会・女性研修会	舞踊

日頃の練習の成果を發揮して

● サークル活動発表会 ●

昨年11月14日、作品展示会と併せて宇都宮市文化会館小ホールで開催したサークル活動発表会には、各地区から20団体総勢250名の会員が参加し、日頃の練習の成果を存分に發揮していました。出演者の皆さんは、出演時以外は客席で他の出演団体の演技を鑑賞し、お互いの演技を称え合い、地区を越えた交流も図られていました。



あざみの会 (中央)



グリーンタウンときわ会フラダンス部 (河内)



左記中央の女性、実は…!



# “クラブづくりは、仲間づくりから” おいちよう宇都宮地区活動だより



## 陽 南 地 区

### 会員の親睦を図って会員増を目指す

#### 陽南地区老人クラブ連合会

会長 佐藤 浩 哉

私たち陽南地区老人クラブ連合会では、5クラブ200名余の会員が、地区会員相互の親睦を図るため、歩け歩け大会と一泊の研修旅行の二つの行事を実施しています。

今年の歩け歩け大会は、9月28日(土)に5クラブ32名が参加し実施しました。今回で10年10回目の開催でしたが、高齢化に伴い参加者が減っており、若い年齢層の方々の加入を期待したいところです。

午前9時に陽南プールに集合し、ラジオ体操で身体をほぐして、明保野公園を目指し出発です。道中、車に気を付けながらも、お喋りを楽しみ、明保野公園で休憩を取った後は、同じコースを戻り陽南コミセンでゴールとなり、昼食を配布して解散となります。普段見慣れた風景も、みんなとお喋りをしながら眺めると、また一味違って感じられました。天候にも恵まれ無事に終了することができ一安心です。

一泊研修旅行は、11月25日(月)～26日(火)阿字ヶ浦を宿泊場所とし、4クラブ20名が参加し実施しました。

1日目の筑波山では太陽も顔を出し、健脚組と参拝組に分かれて散策しました。宿ではカラオケで大いに盛り上がり楽しいひと時を過ごし、2日目は市場での買い物を楽しみ、バスのトランクがお土産で一杯となり、笠間経由で帰路につきました。

今後もこの2つの行事は継続することとし、地域住民の理解を得ながら、更なる会員増加を図っていきたいと考えています。



めんたいパーク大洗にて



第10回陽南地区老連歩け歩け大会



筑波山神社を詣でて



明保野公園での休憩



# 交流広場



茨城県の鷺の岬にて



河内地区ハートフル演芸祭

私達のと きわ会は、宇都宮市の北部、グリーンタウン団地の自然豊かな田園地帯の中にあります。会員数は98名で、毎月第2月曜日に月例会を開催して、各種講演会や勉強会・音楽会・落語の会等を行い会員の親睦を図っています。

また、コーラス・カラオケ・切り絵等に66名、グラウンドゴルフ・輪投げ・フラダンス等の運動クラブに63名参加しております。

会員親睦の旅行会は、研

修部長を中心に春の日帰り旅行と秋の一泊旅行を企画し、毎回、大勢の会員が参加しています。

昨年11月18日に行われた「河内地区ハートフル演芸祭」でもカラオケ・日本舞踊・フラダンス・リズムダンス・コーラスと、応援者を含めた69名の会員が参加し、大いに盛り上がりました。と きわ会の会是の「元気に！楽しく！支え合い！」を目標にこれからも地域作りを目指して行きます。

**元気に！楽しく！支え合い！を目標**  
河内地区 グリーンタウンと きわ会 会長 馬場 知久

「参加者の声」  
この時期は、新そばが出る時期なので、大変おいしくいただきました。手打ちなので、味は格別で大満足の日でした。老人会で

この催しの内容を瑞穂野地区市民広報紙にも掲載していただき、老人クラブの会員増につなげていければと思っております。

女性会員の皆さんには、天ぷらを揚げてもらい、天ぷら蕎麦にしました。いつも老人クラブの事業に協力いただいている地区市民センターの職員も招待し、会員の皆さんとお喋りをしながら楽しいひと時を過ごしていただけたのではないかと思います。

昨年11月11日、瑞穂野地区市民センターにて、「うまいソバを食べる会」を実施しました。参加者は25名で、今回で3回目になります。

ソバを打つのは、全麵協認定三段の青木正一さんと同二段の私、金田です。

**お蕎麦で地域にアピール**  
瑞穂野地区 上桑島シルク会 会長 金田 英雄



天ぷら蕎麦に舌つづみ



三段と二段が腕を振るって

は、年間を通じていろいろな行事で会員同士の親睦を図っていますので、地域の方々にも、是非会員になって一緒に楽しんでほしいと思います。

# ふれあい



## 地域に根づいた人にやさしい老人クラブを目指して 桜地区 桜大谷通り桜寿会 会長 古谷 計之

私たちは、毎日を心穏やかに笑顔一杯で楽しく元気に過ごしていくために、お互いを尊重し合い、思いやりの心を持って皆さんと仲良く歩んでいくことを目標としています。本会の主な活動を紹介いたします。

- ・社会奉仕活動：地区内にある桜美公園の清掃
- ・同好会活動（サロン・フレンドリー桜）
- 太極拳・会員でもある指導者のもと桜コミセンで皆さんハツラツと！
- カラオケ・元気の源は声からと、それぞれのオハコを披露！
- 茶道（汲古庵）・89才になられた表千家師範の指導で所作も美しく！
- ウォーキング・歩くだけでなく地域の由緒ある寺社巡りや旧地名を訪ねて歴史の勉強も！
- グラウンドゴルフ・地元桜小学校庭で、毎月他のクラブとの交流戦も活発に！
- ・新年会、ご長寿お祝い会（地域の割烹料理店にて）
- ・お花見の会、紅葉狩りの会（そ

れぞれ地域内の公園にて

・県立美術館、宇都宮美術館での食事会（会員でもあ  
る日本画家の解説付きで）  
この他にも沢山の行事を行っていますが、とにかく、費用をかけずに会員の知識や得意な事を生かしながら取り組んでいます。

- 茶道（汲古庵）・89才になられた表千家師範の指導で所作も美しく！
- ウォーキング・歩くだけでなく地域の由緒ある寺社巡りや旧地名を訪ねて歴史の勉強も！
- グラウンドゴルフ・地元桜小学校庭で、毎月他のクラブとの交流戦も活発に！
- ・新年会、ご長寿お祝い会（地域の割烹料理店にて）
- ・お花見の会、紅葉狩りの会（そ



桜見公園でのお花見会



ご長寿祝いの方を囲んで新年会

## 楽しい仲間づくりを！

### 東地区 大曾三区長寿会 会長 田仲 則子

私たち大曾三区長寿会は、宇商高南側に位置する地域にあり、60歳から98歳までの95名の会員が活動しています。

高齢者が生き生きと楽しく暮らせる地域づくりを目指していますが、その主な活動の一つは、毎月会員の誕生日に、その時期の鉢植えの花をプレゼントしてお祝いをすることです。お届けに伺った先方で喜んでいただけるため、私たちもうれしい気持ちになります。

もう一つは、当地域に田

川の河川敷があるため、自治会と共同で花壇づくりをしていることです。

早朝から草むしりや水やりをし、四季折々の花を育て、川べりを散歩する人たちの癒しの場所となっています。

その他、自治会主催の「サロン」への参加を呼び掛けるなど、健康と友愛の輪を広げ、さらに積極的に外へ出て、仲間づくりが出来るよう、支え合い助け合いの精神で地域づくりに努めています。



田川河川敷の花壇づくり



きれいに整いました

## 当連合会の単位クラブと会員が表彰されました 誠におめでとうございます

### 第13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

#### 優良老人クラブ表彰 (2クラブ)

河内 グリーンタウンときわ会  
陽光 今宮1丁目親交クラブ

#### 老人クラブ育成功労者表彰 (8名)

泉が丘 山崎 久雄  
城山 鈴木 猷徳  
昭和 清水 孝一  
平石 吉井 忠男  
峰 興野 憲史  
御幸 谷沢 正行  
御幸ヶ原 渡辺 時夫  
陽南 佐藤 浩哉



受賞代表者

(左)優良老人クラブ  
グリーンタウンときわ会

(右)老人クラブ育成功労者  
佐藤浩哉さん

### 第48全国老人クラブ大会 (全老連会長表彰)

11月26日-27日 埼玉県さいたま市

#### 100万人会員増強運動 優良クラブ表彰

※運動期間中 (H26~H30)、連続して会員増を達成した単位クラブ

宝木 長寿会にっこり



## 安全で安心なまちづくり功労団体として知事から感謝状

宝木地区 宝木2-3シニアクラブ 会長 宮田 光進

私たちの「宝木2-3シニアクラブ」は、四年前の「宝木町二の三自治会」の発足に伴って、同自治会の老人クラブとして誕生しました。会の発足以来、防犯ボランティア活動として地元宝木小学校の下校児童の同行見守り活動を続けています。この活動が防犯カメラの設置と相まって、自治会が行う自主防犯活動として評価され、昨年11月26日、宝木町二の三自治会が「安全で安心なまちづくり功労団体」として、栃木県知事から感謝状が贈られました。私たち地域住民の日頃の努力が報いられたことで、会員の大きな励みとなりました。

### 「ヘタでいいヘタがいい」(絵手紙講習会)

今年度の宇老連の文化祭事業について、教養福祉部会で協議した結果、絵手紙に取り組みこととなり、1月24日と2月6日の2回、宇都宮市総合福祉センターにおいて、絵手紙講習会を開催しました。各地区から申し込みのあった18名の会員の皆様にご参加いただき、日本絵手紙協会公認講師である高橋進氏を迎え、初心者の方々にも分かりやすく教えていただきました。

講習会では、最初に、映像を見ながら絵手紙の世界についてのお話をいただきました。絵手紙の世界には「ヘタでいい、ヘタがいい」という言葉があるとのこと。題材とまったく同じく描く必要はなく、自分の目で見て、感じるままに描くことで、その気持ちが自然に相手に伝わっていくものだということでした。参加された皆さんは、楽しそうに絵を描いていました。



先生のお手本に真剣な眼差し



感じるままにミカンを描いて

### 健康のために！(ボウリング交流会)

1月31日、宇老連として初めてボウリング交流会を実施しました。屋内で出来るスポーツで天候に左右されず、重いボールを持つことで、体に適度な負荷がかかり体力維持が図られる競技です。

とで、体に適度な負荷がかかり体力維持が図られる競技です。築瀬町にある宇都宮ゴルフドレーンを会場として、52名の会員の皆様にご参加いただき、東原会長の始球式でゲームをスタート。参加者の皆さんは、約2時間、爽やかな汗を流しながら、お互いのプレーを称えあい、ゲームを楽しみました。

ゲームのあとは、施設内のレストランで会食を取りながら、皆さん一人一人にプレーの結果をお渡しして、和気あいあいの雰囲気交流会を終了しました。

今回参加された方々の中には、マイボール、マイシューズなどを持ち込んでプレーをされている方も見られました。地域におかれましても、このような事業にも取り組んでみてはいかがでしょうか。



力まずに ソレツ！



スコアに一喜一憂しながら



あなたの街から出発します！団体様・グループ旅行に  
**無料送迎宿泊プラン**

15名様以上グループでお申し下さい  
通常期 お一人様 12,800円

カラオケサービス・お酒又はソフトドリンク1本付  
繁忙期(10/15~11/10) 14,800円

土、祝祭前日 2,000円アップ

※往復バスの送迎高速道路料金が別途かかります。

除外日 お正月、ゴールデンウィーク、お盆

会津湯野上温泉 大内宿に一番近い宿  
<お問合せ・お申込み>

政府登録 こぼろしの湯 **洗心亭**

TEL0241-68-2266 FAX0241-68-2269



← 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

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-32-

**湯楽 ゆうざん**

☎026-275-2331

**老人クラブ会員向けに3つの保険で安心補償(主な内容)**

24時間型 (日常生活全般の自分のケガを補償)					活動型 (クラブ活動中の自分のケガを補償)			賠償責任保険 (他人のケガ及び他人の物を補償)	
年間掛金	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	年間掛金	1,000円	500円	年間掛金	クラブ全会員数×100円
死亡	344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	死亡	85万円	45万円		会員数30名未満の場合 最低掛金3,000円
後遺障害	170万円	85万円	85万円	45万円	後遺障害	85万円	45万円	支払限度額 1億円	
入院	6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	入院	2,000円	1,000円	(申込期間) 8/16~9/15	
通院	4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	通院	1,300円	650円	【補償期間】 10/1~翌年10/1 (注) 申込期間以外の場合、15日 までであれば翌月1日から。 但し、直近の10月1日まで。	

※ カッコ内の金額はクラブ活動中以外の補償金額  
【保険加入月】 毎年4月と10月の2回のみ(申込期間 1/1~3/15・7/1~9/15)  
【補償期間】 4月1日または10月1日から1年間(いずれも午後4時から)

【詳細問い合わせ先】 公益財団法人 全国老人クラブ連合会(保険係) ☎03(3597)8770

**編集後記**

機関紙「いちよう」について、会員の皆様に読みやすく関心を持って読んでいただけるよう、宇老連事務局の協力を得ながら、記事の内容や写真、レイアウトなどについて協議し、今回の発刊となりました。

ふれあい交流広場などに投稿いただきました地域の方々に感謝するとともに、記事の内容が少しでも皆様方のクラブ活動のお役に立てればと願っております。

(清水 孝一)

令和2年1月30日、今年度最後の広報部会が開かれました。機関紙の原稿作成にあたっては、ほぼ宇老連事務局にお願いしてしまいましたが、部会では、原稿を読み上げながら、編集内容やレイアウトについて協議し、なんとか完成に漕ぎ着けました。

ふれあい交流広場で紹介されているクラブ活動は、どれも参考になるものであり、自分のクラブ活動でも取り入れていきたいと思っております。

部会員の任期は2年とのこと。来年度は部員同士のコミュニケーションには外に出て、会食しながらの情報交換もいいのではないかなと思う次第です。

(和田 九三夫)