

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

令和元年度鹿沼市高齢者フェスティバル 第31回鹿沼市老人クラブ大会



令和の新しい年を迎えて

鹿沼市老人クラブ連合会

会長 小島 正男

総務部

部長 鈴木 康子

新しい令和の年が明け、皆さまにご家族お揃いでよいお年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は格別なご支援と、ご協力をいただき厚くお礼申しあげます。

2019年を振り返りますと、さまざまな出来事がありました。「天皇の退位等に関する皇室典範特例法」の交付に伴い、5月1日から新元号「令和」に改元が実施され、新たな時代が幕を開けました。10月には、観測史上最強クラスといわれた台風19号が上陸し、鹿沼市各地域に甚大な被害をもたらしました。今なお不自由な生活を強いられている方もおられるようです。一日も早い復興を心からお祈りいたします。

さて令和の新しい年を迎え、「心機一転」(佐藤市長さん書き初めの吉書)して、2020年を力強く出発していきます。

今年の干支は、十二支が新たに始

まる子年であります。「鼠も子六十」という言葉がありますが、とりとめのない人間でも、年をとって経験が豊富になればそれなりのことができ、役に立つ人間になるといったとえであります。

子年に当たり、健康で元氣よく役立つ老人クラブを目指し、昨年果たせなかった二つの目標に再挑戦して活動を展開していきます。

その一つは、支え合いの意識がまだ不十分でありますので、昨年10月に単体会長等研修会をリーダー研修会に置き換えて、単位クラブの副会長または若手のリーダーの方々を対象に勉強会を開催しましたが、思うように下部への浸透がはかられていないので、今年も再度勉強会を開催し協議体との足並みを揃えて行動のできるよう努めていきたいと思えます。県老連でも県内単位クラブの在宅生活支援活動状況を調査しておりますので、集約して県のリーダー研

修会で活用していくようであります。

二つ目は、未だ仲間を増やすことの実績が、表れておりません。誠に痛恨の極みであります。市、社協及び自治会の協力が不可欠でありますので更に強力にお願いを要請して参りますが、なかなか増強に繋がらない状況でありますので自治連の会長さんにもお願いをしながら、加蘇、板荷、粕尾地区については真剣に取り組んで参ります。

どうぞ各地区に於いては、魅力ある活発なクラブ活動を展開していただき、仲間を増やしていただきますようお願い申し上げます。

会員皆さんが老人クラブの活動を通じて健康維持増進に努められ、元氣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念じ、年頭の挨拶と致します。

(2020・1)

平成30年及び令和元年の第1回の研修会は地域包括支援事業について「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで送るために」どうしたらよいか?をサブテーマとして、伸ばそう!健康寿命”、担おう!地域づくり”を主題として鹿沼市の現状を知り、市や地域が何を期待しているか学びました。

2回目の単体会長等研修会は、3月4日に緊急救命の講習会を開催する予定です。「自分の命は自分で守るんだ」そして、1分1秒争う尊い命を救う基礎知識を少しでも身に付けて、「いざ」と言う時に役に立てるなら」と思い実施することといたしました。

私は、この間1月29日〜30日に全国の高齢者代表者会議に参加しました。その中での講演で「社会参加は健康長寿の秘訣」と題して千葉大学、予防医学センター社会予防医学研究部門教授のお話を拝聴いたしました。

健康の格差は、本人の努力だけで

なく、環境に左右されているものも大きい事、あるいは、子供の時の貧困も大きな影響を及ぼしている事などといういろいろな統計で分かってきたそうです。

一方で健康寿命を延ばすためには、スポーツや趣味・ボランテニアなどの会合やサークル活動など、社会に参加することが効果的であるといわれておりますが、スポーツが健康に良い事は、誰もがご存知のとうり、スポーツをするひが多い町に暮らし、スポーツを見ていたり支えたりするだけでも、健康状態がよくなる可能性があるそうです。

スポーツを行うにも、一人で行うのではなくグループで行うと、いろいろな話・笑いも出るので特に効果があるそうです。それには老人クラブの組織を活かして活動することが望ましいと思いますので一人でも仲間を増やし健康で、安心して安全な地域づくりをして行きたいと考えております。

来年度も、総務部会では会員のお声を聴きながら、事業を計画したいと思しますので皆様の希望をお聞かせください。

健康増進部

部長 福田 豊作

平成から令和となった年に任を受けて一年が過ぎようとしております。今年度のスポーツ大会は、例年より開催が遅れて七月に交通安全グラウンドゴルフ大会、九月には新スポーツ大会(輪投げ・グラウンドゴルフ・ペタンク予選を兼ねた大会)、十一月には秋のスポーツ大会の開催に、多数の会員の参加を得て、また本部役員と部会役員の皆様の支援と協力を得てまた天候にも恵まれ無事終了することが出来ました。



県大会にはグラウンドゴルフチーム、ペタンクチーム、輪投げチームが出場し頑張りました。

今年度の事業の残りとしては体力測定が三月三日に、結果報告会が十七日に予定しております。皆様の参加をお待ちしております。

令和二年度はオリンピックの年でもあり有意義な楽しいスポーツ大会を行い会員相互の親睦と健康維持増進に努めて行きたいと思えます。皆さんの協力をお願い致します。

女性部

部長 並木 洋子

去る11月26日・27日の両日、埼玉県さいたま市において全国老人クラブ大会が開催され、栃木県代表として鹿沼市老人クラブの女性部が参加しました。当日は早朝より市のバスに、会長、副会長の福田さん、市職員、山本先生等20名が参加しました。バスの中は活気にあふれていて、今日は私たちは選ばれた人であり2度と「チャンス」はない。日ごろの練習の成果を十分に発揮して一生懸命踊らなければ、後に悔いが残ると、皆

考えておりました。現地に着き建物の立派さと舞台の大きさにびっくり。会う人々の堂々としていふことにも驚かされました。発表の部では6つのプログラムがあり、その中で女性だけの出演は鹿沼だけでした。出番が来るまでは「緊張」の一言です。夢の舞台で踊るころは、いつもの自分にもどつており、みんなが一つになつて頑張つた結果いままでになくそろつて綺麗に出来ました。私たちは、結果よりもすべてを出しきつたことでみんな笑顔がほころびました。この経験がこれからの人生に「花」を添えてくれることを願いつつ、「あゝこれですべて終つた」と安心しました。



この日の鈴木部長はたくましくも、私たちに寄り添って注意したり励ましたり、自分のことだけで大変なのに、私だったら何が出来るだろうと考えた時に尊敬と感謝の念でいっぱいでした。皆が元気に帰路につくころは夕暗もせまり、今日も無事に終わったことに感謝せずにはいられませんでした。今日は日帰りで帰って明日はフェスティバルの準備、又、頑張ろう！

全国大会に参加して各県の活動内容などが分かり大変役に立ちました。これからの活動に参考にしたいと思っています。

広報部
部長 増淵 太吉

フレイル検診について

高齢化に伴う社会保障費が2040年頃には18年度の1.6倍の190兆円に達すると推計されています。しかし高齢者が自立した生活を続けられれば、社会の支えとして活躍できます。このため厚生労働省は、フレイル対策の実施にあたっての「質問票」を新たに作成しました。

質問はリスクを把握するための15項目です。栄養摂取に影響を及ぼす口やのど機能に関しては、「さきいか、たくあん等硬いものが食べにくくなつたか」「お茶や汁物でむせることがあるか」等、閉じこもりがちで孤立状態の人には、「普段から家族や友人との付き合いがあるか」等を問い、検診の結果、飲み込む力が落ちてい人には、ゆっくり食事をとり、一口の量を減らすことを勧める。友人らとの付き合いが乏しい人には、趣味のサークル活動や老人クラブを紹介する。病気が疑われる人には医療機関の受診を促す等々。

今まで自治体が別々に運用してきた、医療、介護それぞれの明細情報が一括して分析できるようになる。

ここで重要になるのが保健師の役割でフレイルの可能性の高い高齢者について、家族関係や病気、薬の副作用などの背景事情にも迫り、総合的に原因を探ることが期待されている。保健師と行政そして我々老人クラブの連携が問われる時が来ますね。参考までに「フレイル診断」で使う質問票は次のようなものです。

現在の健康状態はどうかのほかに▼毎日の生活に満足しているか▼1日3食きちんと食べているか▼半年前に比べて硬いものが食べられるか▼お茶や汁物などでむせることがあるか▼半年間で2〜3キロ以上体重減少があったか▼以前に比べ歩く速度が遅くなったか▼この1年間で転んだことがあるか▼ウォーキングなどの運動を週1回以上しているか▼周りの人から忘れ物があるといわれるか▼今日が何月何日か分からない時があるか▼たばこを吸うか▼週1回外出しているか▼普段から家族や友人と付き合いがあるか▼体調が悪い時に身近に相談できる人がいるか等、15項目です。

創作部
部長 高橋 充

毎年恒例の鹿沼市高齢者フェスティバル並びに鹿沼市老人クラブ大会が昨年11月28日に市民センターで開催されました。

同日開かれた「第45回鹿沼市老人クラブ創作作品展」の成績は次の通りです。

第45回鹿沼市老人クラブ創作作品展 入賞者
令和元年11月28日(木)

部門	金賞	銀賞	銅賞
書道	松永 教江 (東部台地区)	田嶋陽之介 (中央地区)	神山 トヨ (東部台地区)
絵画 絵手紙	小島 榮子 (絵画) (北押原地区)	吉高神洋子 (絵手紙) (北押原地区)	尾林 慶子 (絵画) 県内 (東部台地区)
写真	湯澤 忠男 (南摩地区)	島田 久枝 (南押原地区)	石田 忠 (中央地区)
工芸・工作 彫刻・陶芸	鈴木 清樹 (彫刻) (栗野地区)	高山 茂 (工芸) (東大芦地区)	福田 勝枝 他8名 (工作) (西大芦地区)
手芸	福田 サト (北押原地区)	佐々木留美 (東部台地区)	黒川はつ子 (南摩地区)

入賞された皆さんには心からお喜び申し上げます。なお、今年8月27日(木)より29日(土)まで宇都宮市文化会館展示室で行われる「県老連主催の活動発表会」には、入賞された金賞・銀賞者の作品が鹿沼市代表として「鹿沼市ブース」に展示されます。ご期待の上鑑賞していただければ幸いです。



各地域の仲間の活躍状況も推測でき、今後創作活動にも、大きな意義があると思われます。自分の趣味を生かし、楽しみながら、残された人生「ゆとり・うるおい・安らぎ」に満ちた活力ある生活に密着したことが出来ればと願っております。

令和2年の新しい作品展に、数多くの皆さんの出品を、部員一同、心待ちにしております。



地区だより

きれいな街づくり目指して

中央地区

日吉町寿会会長 神山 ヨシ子

私たち寿会は、30人で活動しております。日吉神社や自治会館、延命地蔵周辺の清掃年4回、千寿荘やよ

い会との交流時に納涼祭はやよい会の皆様は積極的に参加して、手踊や傘踊を元気に披露します。

グラウンドゴルフは毎週月、水曜日練習、ペタンクは時々、鹿老連交通安全のグラウンドゴルフ大会にはいつも参加しています。

4月に行なわれるお楽しみ会鹿沼老人フェスティバルで今年は合唱、日帰り旅行もいろいろ企画をたて行ないます。

サロンも寿会が先頭になり毎月1回25人前後の食事を用意します。す

東部地区

東寿会・諸諸のはなし

もろもろ

東部地区・上野町東寿会 塚原 利昭

私たちの町内は、JR鹿沼駅をかこんでおり、会の行事の一環として駅前に花壇を作り、年2回、夏はベゴニア、冬はパンジーを交互に植えます。駅を利用する人々に少しでも「いやし」をと思い、交替で手入れ、水やりなどを行っています。

花を見れば心が癒されるのは誰でも同じ、ところが、今年の正月休みの時期、2つの鉢が倒され普通の状態では倒れるはずのないものが、無惨な姿になっていました。誰がやつ

ごく喜ばれています。奇数月は、話し合い、ビンゴゲーム、バンドに合せ合唱その他いろいろ、偶数月は鹿沼中央地区包括支援センターの先生と年齢に合う体操を1時間楽しくこれから寿会が長く続きますように努力して行きたいと思っております。

たのか？……心の卑しさを感ぜざるを得ません。



夏の暑い日、冬の凍てつく日、当番に当たった人たちは本当によく手入れをしています。

「ご苦労さま。」と一声かけられた時は暑いも寒いも忘れ、喜びを感じます。人生50年とか、昔60のおじい

東部地区

東部台地区の活動について

幸町2丁目・幸寿会会長 井上 正美

東部台地区の健康増進部の基本方針としては、健康増進と社会奉仕活動を2本の柱とし活動しているところです。健康増進部として毎年春と秋に開催している、春はグラウンドゴルフ、秋は輪投げと活動しているところでもあります。今年度は年内に輪投げを予定していたが東部台コミセンの体育館補修のため余儀なくされたものです。結果的には年明けに計画、令和2年2月3日に計画しました。春のグラウンドゴルフにおいてはグラウンドのあるクラブの協力を得ながら実施10単位クラブ、総勢47名参加する。地元有利かな、ときわ会の選手が優勝する。これも普段

さん…とか、今では人生百才、とも。杜甫は人生70古稀(古来稀)と詩の中で書いています。古稀を超える年令の人たちが丹精を込めて手入れをしている花壇を…、一体誰が？心のまずしさを覚えます。

の練習の賜物かな、練習は結果がついてきますね。輪投げについては、これからだが個人・団体戦もあり大いに活躍が期待できます。これらの活動を通じてお互いに健康に留意していきたいと思えます。

奉仕活動については今年度は東部台コミセン建屋周りの清掃と桜並木の枯葉の清掃が各自治会主体であるが老人クラブも参加して活動しています。これらの活動を通じて会員相互の心との交流と、自治会との連携を図り仲間と共に楽しく行動していきたいと思えます。

南摩地区

「健康長寿」を合言葉に

西沢二区長寿会会長 荻原 唯夫

私の所属する南摩地区老人クラブ連合会では、「健康で仲良く、長生きを」を合言葉にさまざまな活動を展開しております。その幾つかを紹介させていただきます。

①…身体的健康増進…年3回スポーツ大会を開き、内2回をグラウンドゴルフ、1回を輪投げ大会に充てています。この輪投げ大会は体の不自由な人でも気軽に参加できるようにと企画されたもので、今年も数名の体の不自由な方が参加され、仲間との熱烈な声援を受けて最後まで頑張ってくれました。

②…精神的健康増進…公民館主催の「ふれ合い教室」の閉講式を「室内ゲーム大会」に充てています。体のさまざまな機能を引き出すおもちゃ5点を用意し、各単位クラブ対抗で優劣を競い「ボケ防止」に役立てています。

③…奉仕活動…グラウンドゴルフの主会場であるミニ運動場を地区全体で手分けして管理しています。特

に今年は、台風十九号により施設に大きな被害を受けましたが、ほとんどの会員の協力により復旧させることができました。

④…健康管理…講師を招いて、フマネット運動や体力測定を地区単独で実施し、健康の維持・管理に努めています。

⑤…会員の親睦…令和2年に実施すれば4回目となる1泊旅行ですが、会員の親睦を深めるにはとても有効です。写真は令和元年のもですが、長瀬の川下り、忍野八海の見物を楽しんだ後、三峰神社を参拝させていただきました。定員45名のところ47名の応募があり、執行部は対応に苦慮しましたが、幸か不幸か2名のキャンセルがあり、全員無事に帰郷致しました。宴会では、尺八の演奏や日舞が披露され、カラオケと相まって、普段では見られない会員の姿を見ることができ、楽しく過ごした2日間でした。



北押原地区

老人会の反省と今後の活動方向について

北赤塚あおぞらクラブ会長 寺内 常夫

鹿沼市と壬生町の境にある黒川橋の下に、大白鳥19羽が飛来、住みついている。3〜4年前から毎年来る。なにが良くて、この地、遠くシベリア方面から来るのか2〜3組の家族構成とのこと。冬が終わる3月頃にはまた同地に戻るとのこと。茶色が

以上の5項目が南老連の主たる活動ですが、会員の多少に振り回されず、社会貢献こそ私たちの使命であると考え、あらゆる機会をとらえて老人クラブの存在をアピールし、その役割を果たしていきたいと考えて居ります。今後とも宜しくお願い申しあげます。



4羽いる昨年生れた子供の白鳥とのこと愛らしい。チームワークのとれた家族一体での活動、結束、絆、うらやましく見ていて飽きない。我が老人会の活動、運営にあはめて見ると淋しくなる。高齢化の激増、自己中心、有言不実行が多い等々、

会の活動、運営の管理者としては頭の痛い環境になってしまっている。

一方、老人会の構成、活動をして行く中身を見てみると、責任、企画、活動管理等々、守備範囲が広すぎる、金が掛かり過ぎる、先細りするばかりである。

ボランティアの会である。必要経費はすべて会で負担すべきではないか。長期的に見ても、後継者不足の大きな要因ではと感じています。

活動、責任範囲費用まで負担となる現状では、後継者は育って来ない。鹿老連の規約に明記、全単位クラブに徹底実行を義務化すべきと考える。

一方組織では、自治会の傘下に入るべき時代に入ってしまったのでは。残念ながら自力では継続むりな環境となってしまう。高齢になりすぎ、活動リーダーシップを取れる人が少なくなってしまう。

旗振りの親方は自治会、活動する役員は老人会員として会の存続を維持して行く、但し老人会の権利を喪失させず、かつ自治会に負担が掛からないようにする。

現状住民の中では役を与えられる

から入会しない、いやだと言う人が多数。環境をチェンジしてやるべき。会員の増加、にぎやかな会になる手段である。

これらの対策として当クラブではマンネリ化へ刺激改善を図るために「企画委員会」を発足、設立した。会の組織役員にプラスした組織強化を図ったメンバーは従来の正副会長、会計監査、ボランティア、班長に対し新メンバーとして、旧副会長3、民生委員1、若手新会員2、ボランティア新会員2名に加入してもらい、計17名による令和1年7月〜5回の会議と家庭訪問1回の人海戦術(副会長別3グループ分け)実施。結果は良好サロン参加者倍増の20名、次年度入会予定者6名と効果大であった。今後もターゲットを広げ継続し、改善に挑戦して行きたいと考えております。



粟野地区

小さなクラブ下り元友の会

永野下り元友の会 大森 尊治

下り元友の会は平成19年に、当時支部長腰塚和夫さんの働きかけにより、会員を募り、老人会を結成しました。永野地区は市の北西部山間地にあり、同地区で下り元支部が活動しています。

会員19名、名称を友の会とし7月に老人会「デビュー」を果たしました。

親睦と健康をモットーとして地域貢献に努める事を目標に奉仕作業に公民館清掃を年4回行なっています。

掃除終了後には、反省会名目に食事会を行ない、談笑し合うなど、楽しいひとときを過ごし、コミュニケーションの場にして交流を深めています。

会員の多数が後期高齢者で、新規入会者も続かず現在会員16名、今後入会者もままなりません。現会員も「一生現役」を目標にコミュニティ主催のスポーツ大会、輪投げの部に出場と草刈りやゴミ拾いに参加して地域交流に努めています。

今後地域奉仕活動、コミュニティ活動に参加し交流を深めていきます。「一生会員」を目標に仲間作りを進めて行きたいと願っております。



華やかに皇帝ダリア咲き溢る仰ぎ見る一時至福なり

揺れ動く終古の暮らし儘ならぬ心豊かに身の程楽しむ

やはらかき光の中に眠りいる親子となりしばかりの二人

みのり田も台風被害にうち伏され枯れたる稲穂がかさかさとなる

氾濫せし川は水底まで澄みて晩秋の山きらきら映す

この春より一人暮らしをするという孫の姿がまぶしく見ゆる

園児等は先生達に守られて農道を行く暖かな昼

稲田はひこばえ日ごと伸び出でて二羽の白鷺飛び去り行けり

久野長榮会

広田 文子

深程スマイル会

大貫 春江

深程スマイル会

島村 キミ子

南摩地区・西沢町

阿部 芳江

編集後記

災害は忘れたころにやってくる、と言われますが、先の台風19号で鹿沼市は大変な被害を受けました。氾濫情報飛び交う中で、20数年前に起きた災害を思い出しました。その当時自治会長だった私は、我が地区をながれる「武子川」が氾濫している知らせを受け、現場に直行。すでに橋の上まで水かさが増え、幹の太さが50cm、長さ10メートルもあるような大木が根元ごと濁流と共に流れ着き、田畑への導水路に突き刺さり、ごみなどで堰き止め、まるで湖の様子、橋の両端で、消防団員が行止め、田畑は全て水没、川の流れの勢いは強く渦を巻き、空恐ろしかった思い出と、非常の時の知らせをする先に、てこずり、助けを求めもどかしさに体の震えるのが止まらなかつたのと、次のかたづけ田の中に埋もれた砂利・流木・ゴミ処理・流失した水路の修復など冷静に考えられる時に、連絡先や方法など1軒1人では出来ない事等検討・整理する必要を感じました。又反省かな。

広報部長