



大田原市

令和2年3月発行

第34号

いきいきクラブだより

発行 大田原市いきいきクラブ

☎0287-23-1855

発行人 木村 章穂

編集協力・印刷 (株)博報社関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎046-280-6001



女性部一日研修会

開催日 R1年10月2日(水)

会場 金田北地区公民館 調理室

参加 39名

後藤康子先生を講師に迎え、ピザ2種類とクリームチーズ入りかぼちゃ饅頭を教えていただきました。

サラダ、ケーキ、スープも用意していただき、素敵なランチになりました。



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

ゴミの事なら何でも相談下さい。

(有)北那須通商
大田原市橋本京 937-1
TEL:0287-54-3166
FAX:0287-54-3183

だいな 介護施設のご案内

- だいな 介護ケアホーム (介護付有料老人ホーム:40床)
TEL:0287-47-6064
※施設見学は随時可ですが午前9時～午後4時
- びっくりハビリ (通所リハビリ定員55名)
- 兼塚ショートステイ (短期入所生活介護:18床)
- ちよっくらハビリ (通所リハ定員70名)
※短時間でのご利用が可能です!
- デイサービス (通所介護:定員70名)

お気軽にご来館下さい

医療法人 大那 大田原市紫塚3-2633-12
総合管理事務所 TEL:0287-23-8282
医療法人 大那 検索

処方せん受付 調剤薬局

ファーマシー中山 那須店

在宅対応 健康相談
全国どちらの病院・医院の処方せんでも受付いたします!
ドライブスルー窓口あり

大田原市中中原868-10 那須赤十字病院近く
☎(0287)20-1120
ファーマシー中山 検索

医療法人社団 亮仁会

那須中央病院
大田原市下石上 1453 (0287)29-2121
那須中央病院付属総合健診センター
(0287)29-2525

介護老人保健施設 同仁苑
(0287)26-2323

訪問看護ステーション さくら訪問看護ステーション
(0287)29-3252

居宅介護支援事業所 ケアプラン那須中央病院
(0287)26-2325



ご挨拶

会長 木村 章穂

会員の皆様には、大田原市いきいきクラブの諸事業に対し、ご支援とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は元号が令和になり、新たに歩み始めた矢先に全国的に災害が多発し、台風19号では県内でも河川の氾濫で大変な損害を被りました。大田原市でも蛇尾川の氾濫

でまだ元の通りに復旧いたしておりません。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

さて、昨年11月26、27日の両日、埼玉県にて全国老人クラブ大会が開催されました。高齢者の健康づくり介護予防活動の推



経験を生かして

大田原市長 津久井 富雄

いきいきクラブの皆様におかれましては、元号が平成から令和に変わり、社会情勢も激変する中にならぬから、高齢者の仲間づくりや健康づくりなど、社会に貢献されることも、市の発展に寄与されてこられました。歴代の会長様、会員の皆様の熱意とご努力に、改めて敬意を表しますとともに、感謝申し上げます。

年齢社会を迎えております。また、高齢化を背景に個人の意識やライフスタイルが多様化・複雑化していく中で、地域社会を取り巻く環境も大きく変化してきております。その中でも友愛訪問やスポーツなどの高齢者の生きがいづくり活動、奉仕活動などでの貴連合会の本市への貢献度の高さに改めて感謝いたします。

本市の高齢化率は日を追うたびに上昇し、大田原市全体での高齢化率は令和元年10月1日時点で29.1%、前年比でも約0.6%上昇しています。高い地域では高齢化率50%を超えている地域もあるなど、超高

齢社会を迎えております。また、高齢化を背景に個人の意識やライフスタイルが多様化・複雑化していく中で、地域社会を取り巻く環境も大きく変化してきております。その中でも友愛訪問やスポーツなどの高齢者の生きがいづくり活動、奉仕活動などでの貴連合会の本市への貢献度の高さに改めて感謝いたします。

進、高齢者の支え合い活動の推進、舞台発表の3部構成でした。大宮ソニックシティという大きな会場で盛大に開催されたことに感激したとともに、高齢者の人口が増えていく中で老人クラブの役割を深く考える機会となりました。

これからも、地域で頼られる団体であるように願っております。

結びに会員の皆様とご家族のご健康と益々のご活躍をご祈念申し上げます。

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

春の畑からは体に嬉しい野菜や果物が
続々収穫されます

春の旬で体喜ぶ

春キャベツ ビタミンCが豊富で、風邪予防、美肌、疲労回復に効果的です。他にも、キャベジンと呼ばれるビタミンUも豊富で、胃腸薬の成分や、肝臓の解毒作用を助けるはたらきがあります。

イチゴ イチゴの栄養素と言えば、やはりビタミンC。大きな粒のものを、4～5コ食べるだけで、1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。

いつでもスポーツ! 王冠ボウル

OHKAN BOWL

大田原市美原1-6-18
☎(0287)23-4160

王冠ボウル 検索

譲宅 分住 分建 土地 建物 森林

東北の土地建物・不動産情報ならお任せ下さい!

株式会社
アイアールエステート

☎(0287)22-5255
FAX(0287)22-5446

大田原市南金丸438 営業時間 9:00~18:00

おおるりみらいとん
大瑠璃美麗豚

有限会社 ミヤ商事

栃木県食品自主衛生管理認証 認証番号第4号
栃木県商工会経営品質認証 第07-37-01号
栃木県経済同友会

大田原市加治屋95
☎(0287)22-4450
FAX(0287)22-4451

大田原市いきいきクラブ 第56回 定期総会開催

開催日 平成31年4月19日
会場 ピアートホール

大田原市いきいきクラブ
第56回定期総会が、単位ク
ラブ会長、会員の皆様とご
来賓の方々を迎え、盛大に
開催されました。

総会では、次の方々が表
彰されました。

(功労者表彰)

5年 鳥羽 健児氏

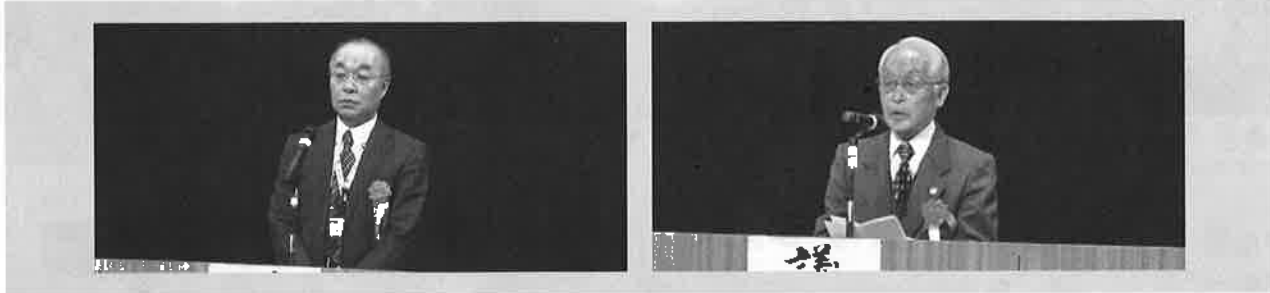
高崎 清一氏

渡辺エツ子氏

10年 増淵 芳子氏

(クラブ表彰)

本年度 該当なし



総会で決定された行事は、
いきいきクラブ役員の方々を
中心に各地区のご協力をいた
だき、円滑に推進されました。
今年度の役員は次の方々で
した。

会長理事
会計理事
副会長理事

木村 章穂
田中 栄啓
若林 明
大川 廣

鳥羽 健児
平野 秀雄
高崎 清一
稲村 隆夫

植木 重治
増淵 芳子
鈴木 征一
福田 敬

(総務理事兼任)
理 事 (女性部長兼任)

殿生 征志
本田 慶子
國井千恵子
伊藤 康子

菊池 智子
渡辺エツ子
土谷 幸子
鈴木 義一

井上 正男
磯 眞一

代表監事
監 事



(敬称略)

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

食 コラム

栄養バランスの良い食事のキーワード



ま

豆 **豆類**
大豆・おから
えんどう豆など
生活習慣病予防
タンパク質

ご

ごま **種子類**
ごま・ナッツ
アーモンドなど
コレステロール低下
ミネラル

わ

わかめ **海藻類**
ひじき・海苔
昆布など
老化防止
カルシウム

や

野菜 **色の濃い野菜**
根菜類
抵抗力強化
ビタミンE

さ

魚 **魚介類**
魚・エビ・イカ
貝類など
疲労回復
タウリン

し

椎茸 **菌類**
エノキ・しめじ
しいたけなど
骨を丈夫にする
ビタミンD

い

芋 **芋類**
里芋・山芋
こんにゃくなど
美容効果
ビタミンC



第27回 大田原市いきいきクラブ グラウンド・ゴルフ大会

開催日 R2年5月29日(水)

会場 黒羽運動公園

参加 35チーム

優勝



南金丸東部百寿会 (364)

準優勝



三寿クラブ(368) 456歳

第3位



薄葉第二いきいきクラブ(368) 442歳



男子優勝
月井昌一(51)
女子優勝
高根沢キク(49)

男子
準優勝 徳原 良一(54)85歳
第3位 大高 芳夫(54)73歳
女子
準優勝 磯 順子(52)
第3位 月井美知代(53)



第35回 大田原市いきいきクラブ 輪投げ大会

開催日 R1年6月28日(金)

会場 県北体育館

参加 36チーム

優勝



加治屋長寿会(661)

準優勝



須佐木志茂いきいきクラブ(583)

第3位



寺町寿楽会(576)



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

春の海からは体に嬉しい魚や貝類が
続々と漁獲されます

春の旬で体喜ぶ

アサリ アサリにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です。



カツオ カツオは鉄分が豊富で、100gあたり1.9mg含んでいます。良質なタンパク質とEPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸もたっぷり含んでいます。

小林内科外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~6:00	○	○	○	○	○	○	○	△
■休診日	水曜午後・日曜・祝日							
■窓口受付	8:30~11:30/14:15~17:30							
■電話・WEB受付予約	午前 7:15~11:00 午後 7:15~17:00							

大田原市富士見1丁目1606-265

☎(0287) 23-8870

小林内科外科医院 大田原 検索

ほっとするひととき...
たのしいひととき...



デイサービス・居宅介護支援事業所
★ほっと乃木ケアセンター
認知症対応型デイサービス
★ほっと乃木ケアセンターさくら
短期入所生活介護事業所
★ほっと乃木ショートステイ

株式会社 むつみコーポレーション

☎(0287) 36-6905

那須塩原市新南163番地280

社会福祉法人 安寧

特別養護老人ホーム

山百合荘

おもいやりの心が宿る、
山百合荘。

大田原市久野又804

☎(0287) 59-0139 FAX 59-0197

- ◆ショートステイ事業所 山百合荘
- ◆特別養護老人ホーム山百合荘 うぐいすの郷
- ◆老人デイサービスセンター 山百合荘
- ◆在宅介護支援センター 山百合荘

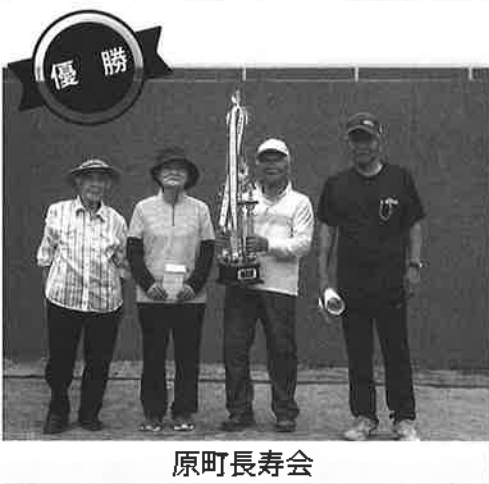


第27回 大田原市いきいきクラブ ペタンク大会

開催日 R1年9月4日(水)

会場 第二球場

参加 25チーム



優勝

原町長寿会



準優勝

中薄葉いきいきクラブ



第3位

花園友楽会



県大会出場 大田原代表チーム

グラウンド・ゴルフ 南金丸東部百寿会

輪投げ 加治屋長寿会、須佐木志茂いきいきクラブ、寺町寿楽会

ペタンク 原町長寿会

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

医療法人高橋医院
なすのがはらクリニック

小児科・アレルギー科・内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
13:30~17:30	○	○	○	○	○	○	△

受付時間 AM8:30~11:30 PM13:30~17:00
休診日 水曜・日曜・祝日

大田原市滝沢304-1

☎(0287)28-1151

医療法人 博友会
原眼科医院

院長 原 裕
副院長 原 道子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~16:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日 木曜・日曜・祝日

大田原市末広1-5-27

☎(0287)24-0011

磯医院
内科・消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜、祝日、土曜午後、第2・4水曜
第1・3・5水曜午後

大田原市黒羽向町8

☎(0287)54-0020

FAX(0287)54-2450

大田原市 磯医院

検索

~春の海からは体に嬉しい魚が続々と~
春の旬で体喜ぶ

金目鯛 脂肪は多いですが、血栓防止、認知症予防、コレステロール値低下に役立つEPAやDHAが豊富です。

また、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があるため、活性酸素を除去してストレスによる免疫力低下を抑える



ほか、動脈硬化の予防に有効です。

第23回 県老連サークル活動発表大会 &

第34回 県老連作品展開催

開催日 ◆県老連サークル活動発表会 R1年8月27日(火)
◆県老連作品展 R1年8月27日(火)~29(木)

会場 宇都宮市文化会館 **参加** 大田原代表/野崎地区



第18回 サークル活動発表大会

開催日 R1年10月18日(金) **会場** ピアートホール **参加** 300名

今年度も賑やかに開催されました。各地区の素晴らしい発表に、会場は大きな拍手に包まれました。裏面にも写真を掲載しています。



第25回 栃木県民福祉のつどい **開催日** R1年8月29日(木)



県知事表彰 老人クラブ育成功労者
おめでとうございます

木村 章穂 氏

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

防犯コラム

新たな詐欺の手口「アポ電」に注意

アポ電(アポイント電話)とは、オレオレ詐欺や強盗などをする前に、警戒心を緩めたり、詐欺が可能かどうかをチェックしたりする電話のことです。例えば息子や警察官などを騙り、全然関係のない話題を話して警戒心を緩めつつ、息子の名前、住所、家に住んでいる他の家族の事や、家に置いてあるお金の額などを聞き出したりします。

家には高齢者しかいない **家には多額の現金がある** **住所**

などが相手に知られてしまうと、家に押しかけ強盗に入られてしまう可能性があります。

栃木県 老人クラブ大会

開催日 R1年9月10日(火)

会場 宇都宮市文化会館

育成功労者表彰

若林 明氏

優良老人クラブ表彰

須佐木志茂いきいきクラブ

加入促進運動表彰

南金丸西部寿会、花園友楽会、

大豆田いきいきクラブ、須佐木上寿クラブ

加入促進運動表彰は、会員がプラス10人増または20%以上増加したクラブです。

育成功労者表彰



若林 明氏

優良老人クラブ表彰



須佐木志茂いきいきクラブ

加入促進運動表彰



南金丸西部寿会



須佐木志茂いきいきクラブ

一斉社会奉仕の日

6月15日と9月20日は県下一斉に社会奉仕活動に取り組んでいます。

各クラブは、公共施設の清掃・美化・緑化、生活道路・空地を利用しての花壇作り、道路の除草・ゴミ拾い等、様々な奉仕活動で地域に積極的に貢献しています。6月は鹿畑寿会、9月は南金丸南部寿会の写真を県老連へ提出しました。(県へ提出は作業中のみ可)



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

防犯コラム 新たな詐欺「カードすりかえ詐欺」の手口(一例)

自分は大丈夫は禁物です

①警察官や銀行協会を名乗る人物から電話

カードが偽造されている可能性があります
金融庁職員を自宅へ向かわせませす



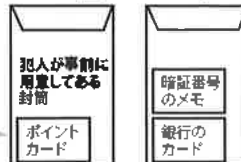
②金融庁職員を名乗る人物が自宅へ訪問

カードを止めるので暗証番号のメモと一緒にカードを封筒に入れて



③封筒に割り印を押すので印鑑を持ってきて

印鑑を取りに行かせる間にすり替える



④偽の封筒を渡して「3日間保管して」と伝え、立ち去る。

偽の封筒が手元に残ることから、被害に気がつくのが遅れ、その間に詐欺グループは盗んだカードで限度額まで現金を引き出してしまふ。



第48回 大田原市いきいきクラブ ゲートボール大会

開催日 R1年9月20日(金)

会場 蛇尾川緑地公園

参加 10チーム

優勝



野崎東町Aチーム

準優勝



須賀川下チーム

第3位



野崎東町Bチーム

菊地八五二(きくち やいち)さん
大正15年3月3日生
93歳(令和1年現在)



最高齢の
スポーツ選手です!!

県老連スポーツ大会

開催日 R1年10月9日(水)

会場 真岡市井頭公園軟式野球場

参加 県内から グラウンド・ゴルフ27チーム

輪投げ58チーム ペタンク23チーム

大田原代表5チームも健闘しました。



おめでとうございます!!

グラウンド・ゴルフ個人準優勝

筒井一七五さん

輪投げ 6位

寺町寿楽会



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

高血圧予防

寒くなる秋冬は体温を逃さないようにする体の働きとともに、生活習慣が原因で「高血圧」を発症する方が多くなります。一般的に高血圧は肥満、喫煙、ストレス、塩分の摂りすぎが主な原因と言われています。高齢者が「高血圧」になりやすい原因として、大動脈の老化や劣化による「血管の低下」があります。老化により血管の弾力性が弱くなると血流が悪くなるため、血圧が高くなりやすいです。

予防

- 1.自分の血圧の平均値を把握しましょう
- 2.適度な運動
- 3.気温の寒暖差に注意しましょう
- 4.喫煙を控えましょう

活動報告湯津上地区

単位クラブ 3クラブ 会員数 63人



蛭畑福寿会

活動報告大田原地区

単位クラブ 12クラブ 会員数 447人



月待滝にて

活動報告金田地区

単位クラブ 9クラブ 会員数 240人



ペタンク大会



大田原市金田地区老人クラブ連合会



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

血圧モーニングサージは冬季が要注意

モーニングサージとは？

血圧は日内変動があり、睡眠中は下がり、起床前には当日の活動に備え、交感神経活性が亢進して血圧上昇が起こる。モーニングサージは早朝、起床前後に生じる一過性の血圧上昇をいう。

血圧サージ対策

- 1.起床時間にあわせて部屋を暖めておく
- 2.目覚めてしばらくは寝床でゆっくりする
- 3.冷水ではなく、ぬるま湯で顔を洗う
- 4.入浴時には脱衣所を暖めておく

急激な気温の変化は血圧サージの要因です



高齢者スポーツ大会



活動報告野崎地区

1月26日 野崎卓球大会(ラージボール)



成績
準優勝
第3位
三寿クラブ

開催場所
東町公民館

5月19日 ゲートボール大会



開催場所
薄葉ほほえみセンター

6月17日
野崎社会奉仕の日



花苗植え付

8月29日 第30回
カラオケおたのしみ会



at青木温泉

10月6日
野崎スポーツフェスティバル



玉入れ

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

自然の産物 はちみつの効能と栄養

ハチミツの効能には健康面・美容面の両方で数多くの要素が挙げられています。代表的なものとしては、体内に取り込まれてから素早くエネルギー源として働き始めることから疲労回復、ハチミツに多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあることから高血圧の予防などがあります。その他にも整腸作用があることから便秘や下痢の改善などもあるとされています。

1匹のハチが一生で集められる
はちみつのはちみつは、ティースプーン
1杯分といわれています



5月23日 春季野崎地区いきいきクラブ グラウンドゴルフ大会

開催場所 野崎東町交流公園 ラウンド数 4ラウンド



男子の部 入賞者



女子の部 入賞者

成績
男子の部

順位	氏名	地区	得点
1位	福島 信好	第二団地	70
2位	笹沼 栄一	第三団地	77
3位	深澤 繁治	第二団地	81

成績
女子の部

順位	氏名	地区	得点
1位	田中 ヨシ	第三団地	70
2位	柳谷エイ子	第二団地	75
3位	土屋 信子	第二団地	77

6月9日 野崎輪投げ大会



開催場所 薄葉小学校体育館

成績	優勝	三寿クラブAチーム
	準優勝	野崎東町Aチーム
	第3位	三寿クラブBチーム

7月1日 野崎ペタンク大会



開催場所 薄葉ほほえみセンター

成績	優勝	薄葉第二Aチーム
	準優勝	野崎東町Aチーム
	第3位	野崎東町Bチーム

10月6日 大運動会

成績

優勝	野崎東町
準優勝	三寿クラブ
第3位	下石上いきいきクラブ

12月15日 ゲートボール年間リーグ戦

成績

優勝	野崎東町Aチーム
準優勝	三寿クラブBチーム
第3位	野崎東町Bチーム

11月12日 秋季野崎地区いきいきクラブ グラウンドゴルフ大会

開催場所 野崎東町交流公園 ラウンド数 4ラウンド

成績 男性の部

順位	氏名	地区	得点
1位	栗城 努	中薄葉	73
2位	田口 正二	東町	76
3位	志鳥 三郎	第二団地	79

成績 女性の部

順位	氏名	地区	得点
1位	天野 恵子	第三団地	79
2位	茂木 弘子	第三団地	82
3位	菊地てる子	上薄葉	83

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

食コラム 「飲む点滴」米麹甘酒と「飲む美容液」酒粕甘酒のパワーがすごい!!

●米麹甘酒 米麹で作る甘酒は米麹が主な材料です。米麹は炊いたお米に麹菌を繁殖させて発酵させたもの。アルコールは含まれていません。アミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれ、この成分が点滴と同じです。

【主な効果】

消化吸収を助け、胃腸に優しい。腸内環境を整え、便秘の予防・解消。血行と代謝を促進。美肌効果も!抗酸化作用で老化の元凶となる活性酸素の発生を抑制。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防。

●酒粕甘酒 酒粕を水で溶き、砂糖で甘みを加えたもの。こちらは酒粕にアルコール分が含まれているので、アルコールが苦手な方は要注意。砂糖が使われているのでカロリーは高めです。

【主な効果】

寝つきをよくする。肌の活性化を助ける。腸内環境を整える。シミ、しわ、老化を防ぐ。肌の潤いを保つ。保湿効果。便秘の解消。保湿効果。

(コーラスですが)準備体操もしっかりやります。



活動報告川西地区

単位クラブ 5クラブ

会員数 184人



7月28日 日帰り研修旅行
相馬野馬追 見学



社会奉仕の日 終了後の茶会



下町第二

わらぼっち・多賀



第9回わらぼっち・多賀
グラウンドゴルフ大会



エルム福祉祭り参加



エルム福祉祭り
「とん汁」販売



わらぼっち・多賀
おたのしみ会

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

雑学 コラム 便秘解消法

※あくまで一例です。個人差があります。全ての人に当てはまるわけではありません。

「便秘」とは、腸の中で大便が滞ってしまった状態です。

便秘のはっきりとした定義はなく、一般的には「3～4日以上便通がない」場合に、便秘と言われることがあります。



日常的に解消する工夫をすることによって改善することが大切

【トイレ習慣】簡単に日常的に取り入れることができるのが、便意がなくてもトイレに行く習慣を身につけることです。決まった時間にトイレに行く癖をつけることで、体にトイレの時間だと覚えさせていき自然と便の出しやすい環境を整えることができるようになります。

【軽度の運動】運動を欠かさないようにすることも重要です。肉体が衰えれば腸の動きも悪くなっていきます。便を出すのに必要な腹筋を鍛えるためにも、無理をしない範囲で体を動かすことがオススメです。

【多めの水分補給】年をとると喉の渇きを感じにくくなってしまい、水分補給が十分にできていないというケースが多いのです。その結果便が硬くなって出にくくなるためこまめに水分を摂るようにします。

松寿会研修旅行
2019年6月25日～26日
茨城方面(阿字ヶ浦1泊)コース
茨城県陶芸美術館 見学



活動報告須賀川地区

単位クラブ 7クラブ

会員数 211人



須賀川下老人クラブ



須佐木上寿老人クラブ

ずっと いきいき

いきいきクラブ

会員募集中

大田原市いきいきクラブ事務局(お問い合わせ先)

4月1日よりごへ事務局が移転します 〒324-0041 大田原市本町1-3-1
大田原市役所A別館1階 大田原市社会福祉協議会内
☎(0287) 23-1855 FAX 23-1138
【事務局】橋本(月・水・金の午前中)

人生には、生きがいのある「楽しい出会い」が待っています。
クラブでは、趣味やスポーツ、お茶会や旅行など、楽しい活動も
たくさんあります。仲間たちとの活動で人生が豊かになります。
いつまでも生き生きした生活をおくれるよう、
ぜひ、一緒に参加されませんか。

クラブの魅力

- ☆ 心が元気に
- ★ いつまでも元気に
- ☆ 社会参加
- ★ 自己実現



私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

広告に関する お問い合わせは

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して32年
株式会社 博報社 関東支社

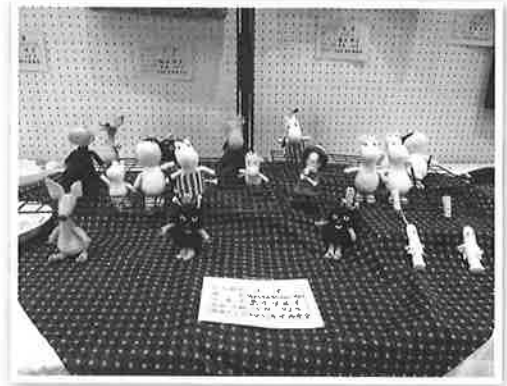
神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)

産業文化祭

開催日 R1年11月2日～3日

会場 県北体育館



赤い羽根共同募金 報告



第48回ゲートボール大会 5,418円
第18回サークル活動発表大会 11,982円

大田原市社会福祉協議会に合計17,400円お渡ししました。ご協力ありがとうございました。

広報部より



第35号「大田原市いきいきクラブだより」は2021年(令和3年)3月15日発行予定です。各地区の行事等の写真を事務局までお寄せ下さい。



人生に停年なし

わらぼっち・多賀 会長
新江 っよん 侃

昭和17年生まれ、戦中派、戦争のことは少し記憶にある。

祖父・両親とも教員。今で言う共稼ぎの家庭に生まれ、ねいや(お手伝いさん)に世話をしてもらった。母の愛情よりはねいやの思い出が今でも残っている。

峰巢小学校に入学した時は母が勤務、川西中学校の時は父が教頭でいた。

中学校を卒業する頃は、「金の卵」と言われて東京方面に集団就職をした仲間が多かった。今でも同級会は東京組と地元組で交互に実施。

大田原高校卒業の時、建築家を目指して大学を受け合格。両親は喜んだが、祖父に反対された。「長男のお前が教師にならないうら田畑を全部売るが、それで良いか」ときつく言われた。「70過ぎの祖父の気持ちも裏切ること、一生悔いを残すかもしれない」と宇都宮大学に進学。

昭和39年東京オリピックの時、教壇に立つ。初任校の湯津上中を皮切りに黒羽中・両郷中・大田原中と異動。各学校で校長先生をはじめ先輩同僚に恵まれ、教員の世界の素晴らしさを感じると同時に祖父にも感謝。特に黒羽中学校での故植竹幸重先生との出会いは、教育に対する教育観・教員としての生き方等数多くのことを学び、その後の教育観の原点にな

る。中でも「無文句作実力」という言葉は強烈に心に突き刺さる。

昭和60年、大田原市教育委員会指導主事就任以後、教育行政畑を経験。63年、那須教育事務所管理主事・学務課長を歴任して旧黒羽町立寒井小学校の校長、1年後、再び教育事務所長に戻る。

平成9年に大田原中学校長として教育現場に復帰。平成13年(59歳)に旧黒羽教育長に就任、旧黒羽小中学校の統廃合等に取り組む。平成17年、市町村合併により退任。

教育長を退任した時、これといった趣味もなかったことを顧みて、市民講座、太極拳、水泳教室、ゴルフ等、第2の生活をスタート。生徒の気分を味わった市民大学、水泳教室で25メートル泳げた時の感動、ゴルフで100を切った喜び等、良い刺激があった。2年も過ぎた頃、気持ちの中で物足りないものを感じた。退職後の生活が、自己満足の世界だと気付く。現職の頃のように少しでも何か社会に役立ちたいという気持ちが強くなる。そんな折、「人の話を聴く(傾聴)ボランティア活動」の存在を知る。高齢化社会に必要な活動と感じた。現職時代は、話すことが中心で、この生活を180度変える世界に魅力を感じた。平成19年5月から3ヶ月間、東京で傾聴講座(40時間)を受講(翌年、スキルアップ講座を20時間受講)。傾聴ボランティアは、普段から話す機会の少ない方々の話に耳を傾け、自分の意見は言わずにじっくりと聴くことで、相手が元気になることを目指した活動。

研修終了後、平成19年8月から、大田原市の国際医療福祉大学内にある認知症と身体障がい者の施設で週2回の活動をスタート。初めは、会話にもならなかったが、入居者と心が通い合うようになると、その喜びはひとしおだった。認知症の方は、若い頃のことは鮮明に記憶しており、目を輝かせて話をしてくれた。自分の趣味を熱く語る人、半生を振り返り涙ながらに語る人、輝いていた頃のことを生き生きと語る人等、様々だった。4月より2ヶ月間学習会を開き、「傾聴ボランティア大田原」を立ち上げることができた。その後も各地区で傾聴ボランティアを設立。

一方では社会教育関係・退職校長会、会社等で講座や講演を依頼され、現在も続いている。少しでも社会の役に立ちたいとの気持ちから傾聴ボランティアの世界へ飛び込んだが、生涯続けられる間、取り組んでいきたい。

平成22年、大田原市教育長に就任、平成27年退任。

退任後は、故木曾昭孝(旧黒羽町の議員で大きな功績を残す)先輩が地元で高齢者の会「わらぼっち・多賀」を設立。現在は「わらぼっち・多賀」の会長として会員の皆さんと活動をしている。

また矢板のシルバー大学校のOBの仲間とグラウンド・ゴルフや卓球、パソコン等、日々充実した活動もしている。

生涯現役を貫くことを肝に銘じ、傾聴活動やわらぼっち・多賀の会長として健康に留意しながら会員の皆さんと汗を流していきたい。

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

直接ご遺体を安置できる「邸宅型安置ハウス」開設

やすだ邸

株式会社 安田

大田原斎場

加治屋本部手配センター

☎ 22-2069

富士見ホール 烏ヶ森ホール

1組 家族葬専用式場

つむぎ 大田原

家族葬 35万円 (税別)

【葬儀前会員募集中】

- 入会金 5千円
- 年会費 0円
- 3親等まで利用可

400号沿い 若草中学そば

大田原市若草 2-1154-1 ☎ 0120-33-8817

同じような場面で使用する「三度目」と「三回目」の違いをご紹介します。

「度」は、「三度目の優勝」や「一度だけ見た」というように、その後同じことが繰り返されることが確実でない、予測できない場合に使われます。

「回」は、「第23回大会」や「三回忌」となると繰り返しがほぼ確実な場合に使われます。

※ご確認ください

第18回サークル活動発表大会



ご協賛いただいた皆様への御礼 このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様いきいきクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。 **【大田原市いきいきクラブ】**

私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

社会福祉法人 章佑会
特別養護老人ホーム
やすらぎの里・大田原
 あらゆる人に
 生きる夢と勇気と
 希望を提供…
 大田原市北大和久1-3
☎(0287) 24-0600

いつでも自分の足で歩き自立した毎日を!

 フィットネスジムみたいなデイサービス
早稲田イーライフ大田原
 大田原市中央1-3-15 トココ大田原1F
 <お問合せ> 月~金 8:30~17:30
☎(0287) 53-7390

その整理に「心」はありますか?
生前整理
遺品整理
空家整理
特殊清掃
EZURIN
 GLOBAL RECYCLE & TRANSPORT
 エヅリン 検索
☎0120-961-781