



令和2年(2020年) 3月発行

●発行 足利市老人クラブ連合会  
 足利市本城3-2145 (足利市役所元気高齢課内)  
 ☎ 0284 (20) 2153  
 発行人 戸叶 道孝

●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(代)



県内男性最高齢107歳 秋原正一さん  
 相生地区 伊勢2老人クラブ所属

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 孝栄会  
 介護老人保健施設  
**グリーンホーム**  
 指定居宅介護支援事業者  
**グリーンホームケアプランセンター**  
 ☎(0284) 71-3170  
 FAX(0284) 71-3153

認知症高齢者グループホーム **陽だまり**  
 共用型デイサービス ☎(0284) 70-0131

【併設病院】前沢病院  
 足利市福居町1210

地元の皆様にささえられて64年!

**(有)内山ガラス**  
 サッシ・網戸・エクステリア・シャッター他

足利市福居町1008  
 ☎(0284) 71-1898(代)

有限会社内山ガラス 検索

金 プラチナ  
 ダイヤモンド ブランド品  
 時計 切手・テレカ

終活・断捨離、お手伝い  
 安心買取リヨシ

ブランド&ジュエリー **リヨシ**  
 足利市朝倉町3-9-1  
 ☎(0284) 74-4110

**足利赤十字病院**  
 Japanese Red Cross Ashikaga Hospital

<http://www.ashikaga.jrc.or.jp>  
 次世代型グリーンホスピタル

院長 小松本 悟  
 足利市五十部町284-1  
 ☎(0284) 21-0121(代)



足利市老人クラブ連合会会長に就任してから2年目となった今年度は、新しい「令和」の時代の幕開けとなりました。昭和の戦争期から平成の激動の時代を80年以上にわたって生きてきた私にとって、はこの新元号の時代を無事に迎えられることは、とても感慨深いものがあります。また、今年の夏には、私にとって人生2回目の東京五輪が開催されますが、再び東京五輪を見られる機会があることにとっても大きな喜びを感じています。

今年度は1年目の反省をふまえ、自分なりに一生懸命、会長の任務をしっかりと果たそうと努めてまいりました。しかし、「こうすべきだった」と反省することも多々あり、改めて会長の任務の難しさを痛感しているところです。それでも、至らない点がありながらも、この私になんとか会長の任務をやったこれたのは、ひとえに副会長をはじめ役員の皆様、そして多くの会員の皆様のご協力のおかげであると感じており、ここに深く感謝申し上げる次第です。

老人クラブも、核家族化の進行や一人暮らしの高齢者の増加など時代の変化の中で、その存在意義も少しずつ変わってきています。しかし、老人同士の交流の場としての重要性は少しも失われていないと思います。私としては、会員の増加など、老人クラブのさらなる活性化に努めてまいりたい所存です。

## 第15回 足老連スポーツ交流大会

【開催日】令和元年6月4日(火)  
【参加者】62チーム 352名  
【会場】西幸楽荘・多目的スポーツ施設  
西部複合施設内多目的運動広場

### グラウンド・ゴルフ(団体)〈6人3ラウンド合計〉

- 優勝 大前第一クラブ(山前)★
- 準優勝 花水木友の会(北郷)★
- 第3位 助一明日香クラブ(助戸)

### グラウンド・ゴルフ(個人)〈3ラウンド〉

- 優勝 須藤 忠男(今福南福寿会/三重)
- 準優勝 齊藤 博(本城一丁目老人部温和会/柳原)
- 第3位 中水 幸一(助一明日香クラブ/助戸)

### パタンク

- 優勝 丸山町友隣会A(相生)★
- 準優勝 本城一丁目老人部温和会B(柳原)★
- 第3位 菅田町老人会やよい会(北郷)

### 輪投げ(個人)

- 優勝 小野里喜八(山小路親友会/毛野)
- 準優勝 安西 算子(友和クラブ/毛野)
- 第3位 岡田嘉一郎(緑一北みどり会/西校)

### 輪投げ(団体)

- 優勝 山小路親友会(毛野)★
- 準優勝 緑一北みどり会(西校)★
- 第3位 友和クラブ(毛野)★
- 第4位 大沼田町中根福寿会(毛野)★
- 第5位 松寿会B(北郷)★

★印のチームは、10月に行われた栃木県老連スポーツ大会に出場しました。



私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**相性のいい食べ合わせ**

**風邪予防 鶏肉×アスパラ**  
アスパラガスに含まれるビタミンAとビタミンCが皮膚や粘膜を正常に保ち、抵抗力をつけ、鶏肉に含まれるタンパク質で体調を改善します。

**高血圧 焼きサンマ×わかめサラダ**  
サンマに含まれるタンパク質とワカメに含まれるビタミンCが血管を強くして、ワカメに含まれるカリウムが余分な塩分を体外へ排泄します。

高精彩映像  
**「4K放送」**見るなら

**WATV わたらせテレビ**

足利局:足利市有楽町835  
**TEL 0120-99-4111**

四季折々 花の楽園  
**あしかがフラワーパーク**

美しい日本一  
**大藤**

足利市迫間町607  
TEL(0284)91-4939 FAX91-4587

「人づくり」  
「モノづくり」  
「まちづくり」

**足利商工会議所**

足利市通3丁目2757  
**TEL(0284)21-1354**

# 令和元年度 栃木県老連 スポーツ大会

【開催日】令和元年10月9日(水)

【会場】栃木県井頭公園軟式野球場  
(真岡市下籠谷)

6月に行われた、足老連スポーツ交流大会において、上位の成績を収めた計9チーム54名が参加しました。各チームとも日頃の練習の成果を存分に発揮し、また県内のチームとの交流も深めることができました。



第25回グラウンド・ゴルフ大会  
個人の部 優勝 鈴木正勝  
(大前第一クラブ/山前)



第25回ベタンク大会  
準優勝 丸山町友隣会(相生)

## 第48回 全国老人クラブ大会

【開催日】令和元年11月26日(火)~27日(水)

【会場】大宮ソニックシティ大ホール

### 優良老人クラブ表彰

みなみ二元気クラブ(矢場川)

### 100万人会員増強運動表彰

鹿島福寿クラブ(山前)



「受賞おめでとうございます!!」

## 令和元年度 足利市老人クラブ会員作品展

【開催日】令和元年11月13日(水)~15日(金) 【出展数】188点

【会場】足利市民会館1階 別館展示室

第4回目となった今回の作品展も多くの作品が出展され、来場者数は延べ331名と連日大いに賑わいました。



私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種ご宴会  
ご法事 御予約承ります。

**太鼓橋** 本館

足利市大町8-9

☎(0284)64-8155  
FAX(0284)64-8158

### 台風や洪水時に 使える保険ですか?

昭和47年創業 三井住友海上代理店

**(株)シーエーシー**

お見積り相談無料

☆先着30名様に防災セットプレゼント☆  
足利市今福町341-1 足利小山信金さん西側

☎(0284)22-4881

食 コ ラ ム ~海や畑から体に嬉しい春の旬がぞくぞくと~

### 春の旬で体に嬉しい

**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。



**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。

**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。

**イチゴ** イチゴの栄養素とえば、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。



# 女性部活動報告

足利市老人クラブ連合会 女性部長 阿部ミツエ

現在、足利市には22地区中14地区に女性部があり、地域で様々な活動に協力しています。今回は女性部の活動についてご紹介させていただきます。

まず、女性部の事業としてフリーマーケットがあり、足利市消費生活展に一昨年度から参加しております。毎回多くの方々の協力により、市内全域からたくさん品の品物が集まります。

2年前からは、参加者全員が心をひとつにして実施できるように女性部オリジナルのオレンジ色のユニフォームを作成し、楽しく明るい雰囲気の中で活動しています。



また、これからの足利市を担っていく子どもたちが良い環境のもと、健やかにたくましく育ってほしいという思いで、足利市の「こども夢基金」に2年続けて寄付させていただきました。このフリーマーケットは、女性部が一つにまとまることができ、とても盛り上がる事業になっています。

また、他にも地域の文化に触れたり、会員相互の親睦を図ったりすることを目的として市外研修も実施しています。今年度は埼玉県草加市でせんべい焼きを体験し、会員同士が交流を図るなど毎年充実した研修を行っています。

事業を実施するにあたっては事務局の皆さんに大変お世話になり、心より感謝申し上げます。

今後も女性部としてできることを話し合い、少しでも社会のお役に立つことができるように歩みを進めてまいります。会員の皆様方にはいつもご協力いただきまして誠にありがとうございます。

## 台風19号襲来

10月12日(土)、朝から雨は降り続いていた。午後になるとさらに雨風は強くなり、自宅前の道路は徐々に冠水し始めたが、車の通行にはまだ余裕があった。

しかし、夜8時頃には佐野市との境である旗川が一気に増水し、旗川へ流れる出流川(尾名川)へ逆流する恐れがあるため、水門が閉じられる事となった。

私達の地域は避難勧告の発令が無かったため、自宅にて過ごしていると、翌10月13日午前1時頃、下流方面より水が押し寄せ、見る見るうちに水位は床上まで上がった。屋外では、水没した車が異常を感じ、警報音があちこちから聞こえていた。

午前3時頃には水位の上昇は収まったが、水位を確認すると大人の股下付近まで及んでいた。同日夕刻になっても水位の降下は見られず、一向に水は引かなかった。

翌14日朝、水はほとんど引いてしたが、処理能力を超過している下水道ではマンホールから水が溢れ出す有様であった。また、地域の被害状況も明らかになり、行政と地域を巡回し、説明を行った。行政は、いち早くボランティアの手配をしてくれた。また、自治会では一人世帯・高齢者世帯等が生活に支障

毛野地区 川崎町曙クラブ 会長 江原福太郎



が無き様、自治会役員の方々及び行政の方々の尽力を頂いた。

そして午後には災害ごみ置き場が決まり、地域住民達は、片付けに汗を流したが、ごみ置き場は、見る見るうちに山となっていた。1週間程で災害ごみ等も片付き元の生活を取り戻しつつある。

今回の台風では私自身も被災し助けられ、人の温かさを感じました。参加して頂いたボランティアの皆様、行政の皆様、地域自治会の皆様本当にお世話になりました。

心よりお礼申し上げます。この経験を活かし災害に対する問題点・心構え等、地域で取り組んでいきたいと思っております。

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**和田安弘 税理士事務所**

堀込町2656-7 ASKビル2階  
☎(0284) 22-3371

**牧野会計事務所**

執理士 行政書士 牧野 稔

足利市小俣町465-4  
☎(0284) 62-0274  
FAX(0284) 62-6065

不動産の **相続 贈与**

**おおつか司法書士事務所**

司法書士 大塚 俊介

お気軽にご相談下さい  
足利市常盤町83番地1 (足利第三中学校正門南)  
☎(0284) 44-1825

遺言や大切な契約は、  
安心で確実な公正証書でどうぞ。

**足利公証役場**

☎(0284) 21-6822

足利市通3-2589 (足利織物会館内)

# クラブ紹介

## 日帰りの旅

### 『葡萄狩りとやすらぎの湯』

三和地区老人クラブ連合会

会長 山村 誠三

8月7日、暑い土用の日帰り旅行は群馬県・榛東村の葡萄狩りを計画した。その近くに「群馬」の名の由来といわれる古墳を訪ねた。「かみつけの里博物館」が管理する約1500年前の保渡田古墳群。そのうち「三子山古墳」と「八幡塚古墳」が、おびただしい数の遺輪と共に復元整備され当時の状況を再現している。眠る豪族の名は、「車」氏。それがゲンマとなり県名になったらしい。

榛東村は高崎市との境界で接し、果樹園農家が多い。その一軒が葡萄園で、高さ160センチほどの高さのブドウ棚には紙袋がかけられたブドウが垂れ下がり、用意して頂いたテーブルに一直ずつのブドウと、お願いしておいた冷えたサイダーで迎えられた。汗がサツとひく涼気に満ちている。

〈狩り〉といっても老人にはその元気がないらしい。すでに用意されているブドウに眼が集中し、土産物にと列をつくった。

予定の1時間は延長して、食事と温泉の「やすらぎの湯」へと向かった。

## 輪投げでつくる

### 会員の和

北郷地区 菅田町やよい会

会長 仁木喜三郎

今年度、当会では輪投げ交流会がスタートし、木曜日を例会として活動しています。輪が入った時の快感と喜びは格別で体力作りとストレス解消に役立っています。参加者からは、例会に来るのが楽しみになったとの声も聞かれます。休憩時間になるとそれぞれが手作りの漬物やお菓子などを持ち寄り、歓談に話がはずみます。地域での出来事、日頃の悩み、高齢者を取り巻く交通安全や、特殊詐欺のことなど時間の過ぎるのも忘れがちです。共通の趣味のもと「和気あいあい」のふれあいで絆が深まっています。



## 生バンドの

### 「昭和歌謡」を

### 皆んなで口ずさむ!

北郷地区 赤松クラブ

会長 渡邊 進

10月度の「いきいきふれあいサロン」として地元で活躍中の生バンド「アンサンブルアトール」を招いて「昭和歌謡」満載のライブを開催。狭い会場は52人の参加で満員となり、情報交換に花が咲き、また生のドラムやサクソフに圧倒され、みなさんも大きな声で唄い出し盛り上がりは最高潮に達しました。最後は「ふるさと」を全員で合唱し、惜しみない拍手のなか演奏会は終わりました。仲間のみなさんの満面の笑顔が最高でした。



私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 幸梅会

特別養護老人ホーム  
**盛雄苑**

足利市山下町2753-1  
☎(0284) 64-0765

介護老人保健施設  
**グリーンヒルズ21**

足利市大前町1220  
☎(0284) 64-1711

社会福祉法人 真心会

特別養護老人ホーム  
**まごころ**

・特別養護老人ホーム  
・短期入所生活介護

足利市本城1丁目1480-6  
☎(0284) 40-2201  
FAX(0284) 40-2202

ショートステイ・デイサービス

特別養護老人ホーム

**こはく苑**

■特別養護老人ホーム ■短期入所生活介護  
■認知対応型通所介護 ■訪問介護  
■居宅介護支援 ■在宅支援センター

栃木県足利市堀込町2006番地1  
☎(0284) 73-5890 FAX 73-5891

ひとりひとりの思いを大切に...  
心に寄り添いあたたかい介護を目指します

《社会福祉法人 両崖福祉会》

特別養護老人ホーム 大月町1042-2  
**清明苑** ☎41-1165

みのりの里 田島町1959-1  
**田島** ☎40-1123

みどりの丘 大月町545-25  
**大月** ☎40-1265

特別養護老人ホーム 福岡町1083-1  
**和見山苑** ☎91-3717

両崖福祉会 後援

# 社会見学と一泊旅行

北郷地区 榊崎町長寿会

会長 斎藤 昭

昭

当長寿会では、毎年一泊旅行を行っております。今回は野口雨情記念館の社会見学が主でした。夜の楽しみみの1つ宴会は大いに盛り上がり、新鮮な海の幸に舌つづみを。勿論カラオケも楽しく。これからも元気でいこうぜ！



## 那須温泉の旅

山前地区 鹿島福寿クラブ 会長 増田 昌男

11月25日から26日と14名で那須温泉の旅を実施しました。天候に恵まれ遅れた紅葉の山々を眺めたり茶臼岳の雄大な景色を眺望する事ができました。夜はカラオケで家族的な雰囲気が2時間も続き、楽しい一夜を過ごしました。翌日は買い物ツアーになり、荷物は重くサイフは軽く、いくつになっても買い物は楽しいもの。笑顔の絶えない旅でした。



2019/11/26

## 活動紹介

北郷地区 田島町長寿会 相場 康男

長寿会の行事は月1回の定例理事会で決定して、会員に連絡、参加募集をして行っています。新年会、総会、誕生会、親睦旅行等。ほかに地区老人クラブ連合会、交通安全協会、自治会行事にも参加して活動しています。

## 心を癒す海景色の旅

北郷地区 赤松2松寿会 駒木根 宏

春は日帰りグラウンド・ゴルフ、輪投げ交流会。秋季に昨年同様、民間バスで宿泊旅行へ。海ほたる等見学し、川崎大師、柴又帝釈天を参拝し、名物だんごを味わい、ホテルでは最上階浴場から海景色を眺め、気分ハツラツ。宴会は豪華料理で盛り上がり、最終的に全員合唱で締めて、より一層親睦を深めた26名でした。

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 社会福祉法人 美福会

特別養護老人ホーム ショートステイ

**四季舎** 伊勢町2-10-23  
Shikisya ☎43-8833

特別養護老人ホーム ショートステイ

**四季の華** 新山町1-1  
Shikinohana ☎43-8843

**全室個室  
ご見学受付中!**

お気軽にお問い合わせ下さい

### 医療法人社団 葵会

介護老人保健施設

**葵の園・足利**

併設

ショートステイ  
葵の園・足利 短期入所生活介護  
居宅介護支援事業所  
足利・あおいホームケアサービス

足利市常見町2-10-1

☎(0284)44-0707

### 社会福祉法人 真善会

特別養護老人ホーム

**プロムナード ひこや**

足利市粟鹿町2019-1

☎(0284)64-0661

デイサービスセンター ☎64-0662

ホームヘルプサービス ☎64-0266

居宅介護支援事業所 ☎64-0294

地域包括支援センター

☎(0284)65-4080

### 社会福祉法人 足利むつみ会

特別養護老人ホーム **青空**

ショートステイ 青空

デイサービスセンター 青空

ケアプランセンター 青空

足利市島田町801番地

☎(0284)73-0029

FAX(0284)73-0044

# 湯西川温泉の旅

山前地区 大前第一クラブ

会長 書上 政雄

私達G.G.Cでは近年、旅館のバスを利用して一泊の温泉旅行を楽しんでおります。旅館に到着前に予約しておいたグラウンドで練習試合をし、変わった所でのプレーはまた新鮮です。終了後、再度バスに揺れ、間もなく宿に到着。温泉につかりゆったりと体をほぐし、楽しみの夕食を待つ宴会では、空腹にお酒で一気に皆元気になり、慣れたカラオケで一曲。芸達者で時間も忘れて楽しむ。翌朝、土産を求めて奔走。帰路の昼食は霧降高原。日光田母沢御用邸も見学でき、楽しい旅でした。



# 四万温泉一泊旅行

筑波地区老人クラブ連合会 会長 築比地勝義

筑波地区は年1度、会員の親睦と視察を兼ねた一泊旅行を実施している。今年も福祉バスにお世話になって10月20・21日、39名で群馬県四万温泉一泊旅行を実施した。

行きに北関東道から関越道を利用し、酒蔵の見学。道の駅「川場田園プラザ」の散策の後、原田農園での昼食となった。そして日本ロマンチック



街道から中之条町四万温泉への山中は、時期的に遅いかと思われた紅葉も我々を待っていたかのようにきれいだった。早めの到着で、豪華なホテルの総出の迎えに皆満足。ゆったりと温泉に浸かった後、懇親会の始まり。カラオケなど普段見られない芸人各位が一層の盛り上がりを見せた。

2日目は、ほぼ完成した八ッ場ダムを車窓からゆっくりと見学。榛名湖畔での休憩、上州物産館で買い物三昧、世良田東照宮の参拝、車中ビンゴゲームを楽しみ、2日間の充実した旅となった。

## 元気アップ教室

三重地区 蔦ヶ入寿クラブ

会長 高橋 忠昭

町内老人クラブの「元気アップ教室」の時間に交通安全運動の話題を出して

交通事故の恐ろしさ

加害者でも、被害者でも一瞬にして幸せな家庭が破壊されてしまいます。

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日当たり良好、美しい自然に囲まれた施設です。4人部屋と個室をご用意しております。

社会福祉法人 鹿島会

特別養護老人ホーム

### 湯の里長寿苑

●特別養護老人ホーム ●ショートステイ  
●デイサービス ●居宅介護支援事業所  
●足利市地域包括支援センター毛野・宮田

大沼田町2163-1 ☎ 91-3930

サービス付き高齢者向け住宅

ワールドステイ **いかるぎ**  
ワールドステイ **堀込**

全室個室(収納・洗面・トイレ完備)

随時、ご見学受付けております

足利市堀込町2462-1  
☎(0284) **70-6200**

株式会社 ワールドステイ

サービス付高齢者向住宅 天の川きさら  
デイサービス 天の川きさら

**全室個室20床**  
収納・洗面・トイレ完備

随時、ご見学受付けております。

足利市江川町3丁目5-4  
☎(0284) **22-3661**  
FAX(0284) **22-3668**

【運営会社】株式会社 天の川  
伊勢崎市中央町14番地1

介護と医療の真の連携を構築して...

### 介護付有料老人ホーム

居宅介護複合施設

## うるしばら

足利市福居町843 ☎ 72-0584

ケアルネッサンス

## うるしばら

足利市借宿町610-1 ☎ 72-5061

うるしばらクリニックグループ  
うるしばら介護

# 秋の陽に映える「コキア」の赤

三重地区 五十部町新屋敷老人クラブ気楽会  
会長 星野 伸行

クラブを再開して初の日帰りバス旅行、10月23日(水)、国営ひたち海浜公園と那珂湊おさかな市場へ。中型バスで28名の旅でした。

東京ドーム45個分もある広大な公園の一角、小高い丘一面の「コキア」は見事な赤一色でした。当日は秋晴れて遠方からのお客も多く大渋滞。予定を2時間もオーバー



し、次回の反省材料となりました。帰りは那珂湊おさかな市場で美味しいお寿司を食べ、生きのいい魚をおみやげに和気あいあいの楽しい旅でした。

# ANA「全日空」飛行機体整備工場見学

山辺地区老人クラブ連合会  
会長 今泉 侑一

令和元年12月17日、市福祉バスにて一路羽田空港へ。見学に際してはANAから時間厳守と安全上から人数制限が指示されていました。幸い無事定刻に到着。早速、概略説明を受け工場内へ。建物内は柱が一切なく、3機の旅客機がスッポリ収まるという広大さ。見る物すべて大きく、重量物ばかり。ただただ驚くばかり。これが大空へ飛んでいくのかと思うと感無量。これまでの研修では味わえなかった感動の一日でした。

追伸 研修後、遅い昼食。築地で「江戸前寿司」おいしかったな〜。総勢39名でした。



# 長野・上諏訪温泉旅行

三重地区老人クラブ連合会  
会長 江本 英一

三重地区では本年度の旅行を宿泊2日で計画した。

最初の一泊旅行は7月4日、長野・上諏訪に決定。諏訪市は諏訪大社の御柱や諏訪湖、諏訪高島城などで有名だ。

参加者は28名。三重地区12の老人クラブの代表的なメンバー。

私はこのオピニオンリーダー達に、車中で交通安全教室を計画し、事前に資料を作成。約40分間開催した。

ホテルは諏訪でも有数のRAKO華乃井ホテルで、建物も庭園も素晴らしく風呂も大小いろいろあって楽しめた。

夜の宴会もいつものようにカラオケなどで盛り上がり楽しい一夜だった。帰途、真田宝物館などを見学。無事帰着した。終始安全運転のドライバー磯さん、お世話になりました。旅行を通してクラブ間のコミュニケーションが図られ、共通の話題などで話し合いが行われ有意義であった。

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 相性のいい食べ合わせ

### 便秘 ブロッコリー×ヨーグルト

ブロッコリーに含まれる食物繊維が腸壁を刺激して大腸の蠕動運動を活発にし、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌が整腸作用を促して便秘を改善します。

### 動脈硬化 あざり×卵×ネギ×ピーマン

卵、ピーマンに含まれるビタミンEが血行を促し、アサリやネギに含まれるカルシウムが血中コレステロールを下げます。

## 関内科医院

内科・循環器内科・神経内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜、祝日、水曜、土曜午後

足利市利保町3-7-1

☎(0284)44-0880



医療法人 恵愛会

## 青木病院

精神科・児童精神科・老年精神科・心療内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	△

◆専門外来「もの忘れ外来」「うつ病再発防止プログラム」を開設しています。

◆精神障がい者サポート施設(グループホーム、就労支援施設等)を運営しています。

本城1-1560 ☎(0284)41-2213

青木病院 足利 後援



医療法人根岸会

## 足利富士見台病院

認知症疾患医療センター

TEL:0284-62-7775

http://www.negishikai.com



## ペタンクに出会って

相生地区 丸山町友隣会 本間 靖昌

始めたころは3人ほどでしたが、手軽に町内の自治会館でできるスポーツとして仲間が徐々に増えていき、今では自然と集まり、毎週皆でワイワイ言いながら練習をしています。

時々ペタンク協会の先輩たちに技術やルールを教えてもらい、自分やチームのレベルアップに努めています。市や老人クラブ大会に積極的に参加するようになり、その結果、老人クラブの大会で2年連続優勝、そして県大会に出場し準優勝という成績を得ることができました。これも日頃楽しくペタンクをする仲間、友人、ルール技術を指導してくれたおかげだと思っています。

今後も仲間を増やし楽しく過ごしたく思う老人の一人です。



## すいとんと甘酒を楽しむ会

山辺地区 堀込一丁目白百合会

会長 神山 弘

白百合会では2月の寒い時期に「すいとんと甘酒を楽しむ会」を2回行い、今年で3回目を予定しております。1年の老人会活動のお礼として無料で会員を招待します。作るのは婦人部の皆様と有志会員の皆様が集っての共同作業です。賑やかに楽しそうに作るの旨いものができ上がります。材料は持寄りで農家の方が野菜を、粉・その他は会で買い、甘酒に関しては腕自慢の会員の方が提供してくれます。発端は私が学生の頃(70数年前)渡良瀬川で悪ガキと砂遊びをしていて空には米軍のB29が飛行機雲を白く引いて飛んでいきました。家に帰れば食べ物など無く、すいとんとさつま芋の毎日でした。

老人の考えすぎと思うが、ぜいたくにはきりが無い。今が頂点と思い、平和ボケしない内にいざという時には耐えられるのではないか。余談はさて置き。皆で作ったものをほめたり、けなしたり、熱いものにフーフー息をふきかけて食べ、雑談しながら座が盛り上がるのは何とも楽しい。来年はどんな味付にするのか、楽しみがまた増えます。

## 新規会員募集

柳原地区 旭友会 会長 大澤 幸雄

2年目の新米会長は五里霧中ですが、会員の後押しで徐々に動き始めています。

まず初めに会員の増員に取組みました。クラブ内で話し合い、役員一丸となって会員募集をする協力体制をつくりました。勧誘する対象者を、70歳以上の未加入の方に限定しました。募集のチラシをつくり、役員が配布しながら口コミで勧誘しました。

市町老連リーダー研修で学んだことを基にしました。高齢期には7つの喪失(健康・収入・役割・友人知人・居場所・情報・生きがいの減少)に悩まされること。そして、この喪失を防ぐには老人クラブの活動が最適であることを訴えました。役員の方々の努力のおかげで新規会員を5人も迎えることができました。

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### みなみ眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:00	●	※	●	●	●	●	／

休診日 日曜、祝日、木曜

※火曜日の午後は手術のため、お薬のみ希望の方、コンタクトレンズ(再診)、視力訓練(フック)のみとなります。診察はお休みです。

足利市福居町184-1

☎(0284)72-3730

### 内科・消化器内科

医療法人 仁窓会 **福地医院**

院長 福地 敏彦

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	／
16:00~18:30	○	○	／	○	○	／	／

休診日 日曜、祝日、水曜・土曜午後

往診可

足利市西新井町3178

☎(0284)71-2161

### 肛門科 胃腸科

**伏島クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
15:00~18:00	○	○	／	○	○	／	／

休診日 日曜、祝日、水曜・土曜午後

足利市朝倉町3-3-1

☎(0284)70-3085

医療法人 櫻会

**中谷医院**

内科・循環器内科・神経内科  
消化器内科・心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:30~1:00	○	★	○	○	○	○	／
PM4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	／

★…AM9:30~11:30まで  
休診日 日曜・祝日 ※往診応酬(PM1:00~4:30)

足利市通2丁目2646-1

☎(0284)41-3591

# 和気あいあいと楽しい旅

名草地区 名草上町松寿会 小島 國二

毎年恒例の地区連合会の旅行は、北茨城市温泉郷・平潟港温泉へ。  
参加者は補助席も満杯の42名。

出発する時は、雨を道連れのバスでしたが、幸い見学場所に着くごとに雨はやみ、五浦岬公園六角堂・天心記念五浦美術館を見学。

ひと風呂浴びて、お待ちかねの大宴会。竜宮城ではないけれど、飲めや歌え、プロ級のハーモニカ演奏などがあり賑やかに、あっという間の2時間半が終了。

翌日、宴会疲れも見せず、たつご味噌と江戸時代の豪農・穂積家住宅を見学。海産物店では、バスが重くなるほどお買物。令和元年10月4・5日の2日間は地区ならではの、和気あいあい。楽しい思い出となる旅でした。



# 高齢者 交通事故防止の標語募集について

名草地区 名草下町松寿会 会長 相良 秀男

最近全国的に高齢者による交通事故が多発しており、これを防止するため当会にあっては即刻標語募集を行いました。

その結果、応募者31人、応募総数81点が寄せられ標語に対する関心の高さに感激しました。

続いて町内広報のため優秀作品3点を選ぶにあたり、交通安全の要である安協名草支部にお願いし選んでいただきました。どれも優秀作品で選考するのが大変だったようです。

優秀作品3点を立看板にし、主要道路3ヶ所に掲示したところ、高齢者をはじめ多くの方から好評を得ております。



私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

☐△ 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」となどと繰り返しがほぼ確実な場合に使われます。

※掲載が厚す

小児科 内科・循環器内科  
**伏島医院** 小児科：伏島 容子  
内科・循環器内科：伏島 聖二

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00~18:00	○	○	☆	○	○	△	△

休診日 日曜、祝日、土曜午後  
☆：水曜午後は小児科のみ休診  
△：土曜は14:00まで

里矢場町1985-2(矢場川小・東隣)  
☎(0284)71-3010

医療法人 正美会  
**大岡胃腸内科**  
内科・消化器科・胃腸科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	休	休	休	休

花園町4-2 ☎(0284)41-1177

【併設】  
健診センター **大岡メディカルクラブ**  
☎(0284)41-1331  
介護老人保健施設 **たすけあい**  
☎(0284)40-3301

**阿部医院 本院**  
内科・循環器・神経内科  
消化器・呼吸器

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30~12:00	●	●	△	●	●	●	●
午後3:00~6:30	●	●	△	●	●	△	△

休診日 祝日、水曜日、土・日午後

足利市葉鹿町1丁目10-8  
☎(0284)64-0888

## ペタンク大会の想いで

小俣地区 小俣田町長寿会  
会長 樽林ケイ子

はじめはペタンクにあまり関心がなかったが、大会のはじめにルール説明を詳しくしてもらい、自分達で記録して楽しくなり夢中になってゲームの面白さがわかり、これからもっと仲間の絆を深めて元気で頑張っていきたいです。

## 元気 笑顔 和

小俣地区 上野田友愛クラブ 近藤 郁枝

上野田にはグラウンド・ゴルフのできる場所がないので隣接の太田市渡良瀬スポーツ広場をお借りして(無料)毎週土曜日の午前中に自由参加で十名ほどの人たちが、元気 笑顔 和をモットーに皆さん、にぎやかに運動不足解消をたのしんでいます。1年に何度かのおたのしみ大会には、ささやかな賞品ではありますがこれも楽しみな行事の1つです。

運動が不足していると感じている皆さん、ぜひグラウンドゴルフに参加してみませんか。お待ちしております。



## 輪投げ

名草地区 名草下町松寿会 新藤 浩子

とても楽しい時間。老若男女が我を忘れて力強く投げる。点数の棒に入ると、「ナイス!!」や拍手で盛り上がる。入り損なうと「どうした!」「惜しい! もう少し右へ」など声がかかる。年の差など気にしない気の合う仲間と過ごすそんな午後。

## お花で元気に!!

小俣地区 小俣境町寿クラブ  
会長 大西 二郎

私たちの老人クラブは、明るく、元気に、楽しくをモットーに活動しています。お誕生会、研修バス旅行、カラオケや輪投げ大会などのスポーツ活動などに参加し、できるだけ外に出て元気に交流をしています。今年から新たに地域奉仕活動の一環として、自治会から花壇の手入れ維持活動の委託を受け、花の植え替えや手入れをしております。多くの会員の協力のもと、立派に咲いているお花は小中学校の通学路に面していることもあり町内の方々に喜ばれています。



通学路の脇をきれいにした花壇

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 春日丘歯科

院長 山口 政彦

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~7:00	○	○	○	○	○	△

△...2:30~6:00 休診日 日曜・祝日  
◎...祝日のない週の木曜は休診

足利市山下町1267

山前駅 徒歩5分

☎(0284)62-7788

### 津川歯科クリニック

一般・小児・矯正  
口腔外科(インプラント含む)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜、祝日、水曜・土曜午後

往診可 往診用在宅治療器完備

足利市百頭町1960

☎(0284)73-1182

一般・小児・口腔外科

### きが歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	△
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	△

休診日 日曜、祝日、木曜・土曜午後

足利市常見町3-9-11

☎(0284)43-2266

☎形勢が変わると数え方が変わる!?  
※解説が必ず一部をご紹介します。

烏賊 いか	お茶
泳いでいるイカは「一匹」 水揚げされたら「一杯」	湯呑みに入っているお茶は「一杯」 飲む回数は「一服」
葉書 文字を書く前は「一枚」 書いた後は「一通」 特別な思い入れの文章が書かれたものは「一葉」	

# 文芸

## 西校地区

緑栄会 第三支部 峰岸 ヨシ

令和の空に

悠々棚びく飛行雲

ゆつくりと追いながら想う

共に仕事に励み子を育て

皆々様に御世話になりながら

今此の空の下

六十年の月日が流される

感謝！

## 柳原地区

家三長生会 小倉 章佑

「私は思う」

私は思う

私は思う

青空の中で

初めて逢ったその日から

夢中で話した時

私は生れた

私は思う

私は思う

心と心の中で

いつまで続くこの道

苦しい時

私は生れた

家三長生会 津久井玲子

渡良瀬の花火大会は今宵かと

音も聞こえぬ病室の窓

チコちゃんに叱られるかも毎日が

ボトと過ぎゆく病院暮らし

大正町正寿会 阿部 光恵

透けるがに五弁の花びら蕊みせて

かすかに揺るる白芙蓉くすし

冷えしるきま庭に寄り来る雀らは

何やら語り餌を食み去りぬ

大正町正寿会 阿部 幸子

鯉の柄に止まる冬蝶思案顔

銘仙の天羽緋やチャンチャンコ

大正町正寿会 飯塚 芳子

秋日支ふ花の小径の車椅子

秋日強しへころ積む一輪車軌む

大正町正寿会 龜山 トク

一服の香りに眼ざむ茶つみ歌

広野原とび込んで来る児等元氣

本城一丁目老人部温和会 荒井 忠秋  
人力車史跡の街の風となり  
町工場住宅街の中で生き

本二長生会 久保 計夫

織姫の山麓展く街並に

レンガ造りの市庁舎の見ゆ

織姫の吾は彗星八十路来て

世過ぎを語る終の故郷

## 東校地区

足利市旭寿会 吉田 淳子

老い臥せて妻より子より嫁たより

老連のグランドゴルフで熱くなる

ねたみそねみの口撃戦

大町一長寿会 石川 文子

避難せし窓に朝の日台風過

半ばは地に八百年の銀杏散る

## 助戸地区

助一明日香クラブ 柳澤 トシ

忍ぶより老いを支へ合ふ友よりの

同窓会のまねきの便り

秋茄子を色良くつけて母徳ぶ

助一明日香クラブ 島田 藤枝

御近所さん今日も笑顔でおはようさん

孫娘黒帯きりついでいご勝負

私たちは足利市老人クラブ連合会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。

助一明日香クラブ 半田 セツ  
 紅葉の影で咲いてる冬桜  
 歳わすれ友と楽しくみかん狩り

助一明日香クラブ 龍造寺千枝  
 台風の爪あと残るグラントコース  
 木々のあい間に光る水の面  
 姑が嫁にと植えし山茶花は  
 白とピンクにポツポツと咲く

千寿会 春山 明久  
くれこつちまはたはなし  
 暮来月巻の話恋談議  
しじつ  
 霜月に感動せしり冬桜

助戸3-1おもと会 小林 素男  
 身もしまる朱に染まりゆく初日の出

松園翠会 廣木 セツ  
 湯どうふや子に従うも慣れてきし  
 一人言ほどけに聞かせみかんむく

南大月老人クラブ 鈴木 明  
きみ  
 多水のいつかの涙の陽が落ちる  
か  
 川わ流れ自然と暮しうらざられ

**毛野地区**  
 大沼田町中根福寿会 土屋 運吉  
 晩秋の山装いて風寒く  
 寒風に友と打ち合うワンわらい

鶴木老人クラブ 赤坂 元  
 白銀の雪にうもれし岩木山

**山辺地区**  
 堀込一丁目百合会 神山 弘  
 同級生少くなりて酒淋し  
 忘年会若者賑やか我老いし

さつきクラブ 須藤サト子  
 令和にも師走の風が吹きぬける  
 年の暮令和世代のひまご出来

**三重地区**

東山寿楽クラブ 殿岡 志麻  
しじま  
 空高くゆるみの時の蛭蝶  
や  
 藪ぎわの肩にぼつりと冬椿

今四福寿会 若林 照保  
 天高くダイヤモンドに見放さる  
 頬なせる灰かな香り金木犀

今四福寿会 矢管 駟子  
 畦の道タンポポの花咲き誇る  
 氣はながく心はまるく腹たてず

**山前地区**

大前第一クラブ 書上 政雄  
 高齢にちぐはぐ話して花が咲き  
 新年号令和の二文字やつと馴れ

大前第三クラブ 高橋音二郎  
 脱皮して目標上げる好奇心  
 疲れても元気を貰う孫の世話

鹿島福寿クラブ 川岸 タカ  
ちりさ  
 散除を我も真似たい燃えろつきて  
わか  
 若き日の想いでとすがセピア色

鹿島福寿クラブ 根岸 弘子  
 母の居る限り実家の温い風  
 三世代京へ桜の旅に酔う

**北郷地区**

鹿島福寿クラブ 増田 静  
 信心の様に歩みて年の暮  
 生きる事死の事思いう夜の秋

赤松2松寿会 尾花 悦子  
 紅葉に変わってゆきし庭園の  
しじま  
 静寂にひびくしおどしの音  
 海までは百六十キロとするべ立つ

赤松2松寿会 浅沼みち子  
 大銀杏鏡阿寺照らす散紅葉  
 小春日和紅葉見つ布団干す

赤松2松寿会 荻原百合江  
 サザンカや図書館バスがおでむかえ  
 話し合い家族の絆深めあう  
 子らも育む人生会議

私たちは足利市老人クラブ連合会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**

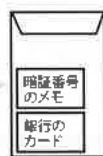
①警察官や銀行協会を名乗る人物から電話

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



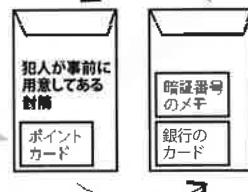
②金融庁職員を名乗る人物が自宅へ訪問

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。



## 名草地区

名草上町松寿会 岩下つや子

鏡の前に立つ度思う

母が今居れば

どのような顔に在すや

孫からのピンクの

ルーシユウすくぬり

七度迎える亥年を祝う

名草中町松寿会

飯塚 忠男

茅葺きの軒に連なる吊し柿

袖子風呂に体温める至福時

名草下町松寿会

国永ひさこ

「花と旅と」

木斛の花の白色くすぶりて

見ゆれど母の好みし花と

雲通す満月の光にぶくして

夕立の後の海に映らう

名草下町松寿会

小林倭文枝

手おんぶの父の匂ひや鳥渡る

旅たのし行く先々の小春かな

## 富田地区

寺岡町笑和会

落合 照子

夢を貰う二時間待の宝くじ

曾孫をすこし見ぬ間に背を抜かれ

## 筑波地区

美乃里会 増田百合子

どこまでも長くつる引くからすうり

三個連らなり色競いけり

天高く梢に残れし柿一つ

## 三和地区

松一老人クラブ 山村 誠三

落葉踏み紅葉愛つ八十路生く

天地の感謝の恵み大嘗祭

小俣境町寿クラブ 富張 玲子

山道に出会ひて振れてふりこぼす

萩の下枝の白き小花を

見の限り車窓に広がるすすき原

しろがね色の風吹き渡る

小俣境町寿クラブ 反野 昌子

北国より翔ばせし五羽は還らぬと

今朝の鳩舎の声くぐもれり

暴風雨去りて傷深きひと康かれと

祈るみ空に鳩の群れ舞う

小俣下町松寿会 中井 利昌

「傘寿」

傘寿でもやれば出来るぞ家の中

よろけて笑ふ朝の体操

小俣福寿会 岡部 徳子

校庭のいちようの落葉けり上げる

子等の大声空に吸われる

カチツカチ星感知する束の間は

動体視力宇宙遊泳

吉田町むつみ会 宮本よしお

背を丸め名医の少し頼りない

身体拭く赤子の様に扱われ

## 小俣地区

小俣境町寿クラブ 岡部 徳子

杉木立登りし静寂の城跡に

雉の啼く声研となりて

幼なき日妣と行きたるえびす講の

賑わう露店のわたあめの味

私たちは足利市老人クラブ連合会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33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)

# 足 利 警 察 署

## からのお知らせ

### 1.令和元年中の足利市内の交通事故発生状況

- 発生件数 385件(前年比-79件)
- 死者数 4人(前年±0)
- 負傷者数 475人(前年比-100人)

### 2.令和元年中の足利市内の交通死亡事故の特徴

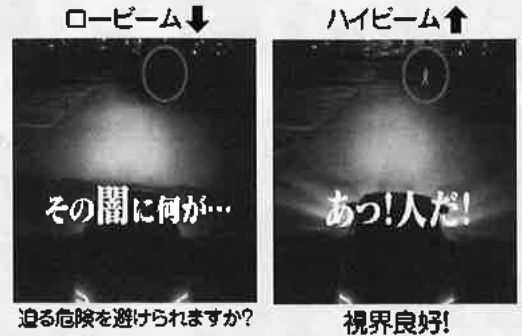
- 交通事故死者4人中3人が、65歳以上の高齢者でした。
- 夜間時、歩行者の反射材着用がありませんでした。
- 夜間運転走行時、すれ違い用前照灯(下向きヘッドライト)でした。



靴に反射材を貼付

車のライトが当たると...

**反射材を着用しましょう!!**



ロービーム↓

ハイビーム↑

**夜間は原則ハイビーム!!**

### 3.足利市老人クラブ連合会地区対抗交通事故「0(ゼロ)」コンクールの実施結果

○令和元年7月1日から同年12月31日までの間に行われた、交通事故0(ゼロ)コンクールでは「多くの高齢者が交通安全教育の場に参加し、交通事故を身近な問題として捉え、自ら安全に行動するという交通安全意識を高めることで、高齢者の交通事故を防止する」という目的のもと、各地区の老人クラブにおいて様々な活動をしていただきました。

その結果は右記のとおりです。ご協力いただいた各地区老人クラブ連合会のみなさん、ありがとうございました!

- 第1位 三重地区老人クラブ連合会
- 第2位 名草地区老人クラブ連合会
- 第3位 北郷地区老人クラブ連合会

## 編集後記

昨年10月22日、天皇陛下は「即位礼正殿の儀」に於いて、内外に即位を宣言されました。続いて11月15日、大嘗祭に於いて未明、命の源である各地の自然の恵みをお供えになり感謝の意を示されました。特に瑞穂の国、稲作の歴史の中で、主食のお米は、我が国の東を代表して栃木県から悠紀殿に、西を代表して京都府から主基殿に供えられました。こういった特別な年も明け、令和元年度も間もなく終了します。

今年度を振り返りますと、10月の県老連スポーツ大会ではペタンク戦で丸山町友隣会が準優勝を果たし、グラウンドゴルフ戦では個人の部で、大前第一クラブの鈴木正勝氏は3ホールの合計打数が43という快挙で1位を獲得しました。

10月に北関東を襲った台風19号では、足利市も被害を受け、1人が犠牲になられ、あしかがフラワーパークなど180cmもの浸水を受けた地区もありました。

この様に悲喜こもごもの年の会報ですが、会員の皆様から頂きましたご協力に深く感謝申し上げます。

足老連広報部長 山村 誠三

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

感動葬儀 更紗・真心・臨終

## こすもす足利

セレモニーホール やまがわ  
セレモニーホール  
こすもす足利南店  
家族葬ホール「虹」

TEL.0284-64-7001  
FAX.0284-64-7081  
〒926-0021 栃木県足利市山川町179-3  
http://www.cosmosashikaga.jp

心のかもったお手伝い...

## 株式会社 あい葬祭

\* 一般葬・家族葬ホール \*

## セレモールあい

足利市江川町1丁目19-1

-----

\* 家族葬専門ホール \*

## 花ごころ

足利市借宿町591-6

お気軽にお問合せください 24時間対応

☎0120-873-556

大きな悲しみの時、小さな力になりたい

## セレモニーホール アサヒ

真心・想い  
信頼の安心価格

お気軽にお問い合わせ下さい

足利市大月町162-1

☎0120-41-7713

## ペットの火葬も

J A 足利  
総合葬祭

## レイラホ=足利

※事前相談 随時受付中

足利市福居町1760-1

☎0120-028473



# 活動アルバム

ふれあいのつどい



女性部研修



役員研修



退任役員感謝状贈呈式

## 令和元年度足利市老人クラブ連合会 地区別クラブ数及び会員数

No.	地区名	クラブ数	会員数	男	女
1	西校地区	6	310	119	191
2	柳原地区	10	418	148	270
3	東校地区	6	211	79	132
4	相生地区	5	255	81	174
5	大橋地区	4	189	49	140
6	助戸地区	6	229	95	134
7	千歳地区	8	388	142	246
8	毛野地区	15	663	260	403
9	山辺地区	10	423	119	304
10	三重地区	12	548	224	324

No.	地区名	クラブ数	会員数	男	女
11	山前地区	8	404	163	241
12	北郷地区	9	697	270	427
13	名草地区	3	182	73	109
14	富田地区	4	164	82	82
15	矢場川地区	7	247	102	145
16	御厨地区	6	202	72	130
17	筑波地区	4	134	50	84
18	久野地区	1	36	21	15
19	梁田地区	6	176	81	95
20	三和地区	7	292	100	192
21	葉鹿地区	2	101	36	65
22	小俣地区	12	523	176	347
計		151	6,792	2,542	4,250

### 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、地域の皆様に老人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。

**【足利市老人クラブ連合会】**

私たちは足利市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～春の海からは体に嬉しい魚が僕々と～  
**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。

**(有)山芳オート**

足利市山下町1168  
☎(0284)62-6000  
山芳オート

リフォームのことならすべてCRSにおまかせください!  
給湯器・トイレ・お風呂・キッチン  
どんなことでもお気軽にご相談ください。

株式会社 シー・アール・エス  
**CRS**

足利市葉鹿町147-2  
☎(0284)62-5551

はじめての方は、まずお試し下さい  
**無料体験マッサージ**  
受付中!! 担当:桐生

医師の同意の下、マッサージ師は国家資格保有者です。  
費用は1回264円～440円  
(保険1割負担の場合)

一般社団法人全国鍼灸マッサージ協会会員  
**訪問医療マッサージ**  
きずな足利 ☎(0284)43-8782

通3-2757(足利商工会事務所3F)