

栃木県老連だより

第157号

〈令和2年4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 6,800部

発行 年4回
(4・7・10・1月)

目次

- 市町老連リーダー研修会……………1
- 令和2年度事業計画……………2
- 地域いきいきコーナー……………4
- 市町老連リーダー研修会〔続き〕……6
- 栃木いきいきクラブ大学校学生募集…7
- 県老連大学校OB会合同研修会…………8
- 全老連健康づくり・生活支援セミナー
参加者報告……………10
- 「フレイル」って何?……………11
- 老人クラブ活動は健康長寿に有効!…12
- 県老連オリジナルポロシャツ、記念会員章の販売等…13
- お知らせコーナー……………15



東原会長あいさつ

市町老連リーダー研修会を開催

令和元年度の市町老連リーダー研修会が、2月17日(月)「とちぎ健康の森」講堂において開催され、県内各市町老連から役員等約310名が参加しました。

県老連東原会長のあいさつに続き、白根沢常務理事兼事務局長から、「老人クラブの役割と活動の有効性」と題して講義が行われました。老人クラブの活動は、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」に大別されるが、地域での社会活動の重要性が高まり、両活動をバランスよく展開することが必要であること、2025年には、団塊の世代が75歳以上になり、在宅高齢者の急激な増加で、元気な高齢者には支え手になってもらわないと支えきれず、平日昼間に地域にいる老人クラブへの期待は大きいこと、それに応えることで存在感を増し、会員増、特に若手高齢者の加入に結びつける好機であり、その際に危機的状況を説明し、納得の上で入会してもらうことが大切であること、フレイル(虚弱)予防対策の3つの柱として「栄養・運動・社会活動」があるが、人とのつながりをもつ社会活動が最も重要であること、組織活動は健康長寿の秘訣であり、老人クラブ活動は、その代表的なもので、かつ通常のメンバーとしてよ、役員やリーダーとして活動すると効果が大きく、長生きのごほうびがあることなどが話されました。

(関連記事6ページ)



栃木いきいきクラブ(二財)栃木県老人クラブ連合会 令和2年度 事業計画

栃木いきいきクラブ(栃木県老人クラブ連合会)は、生きがい・健康・地域づくりを目指した幅広い活動を今後も継続するとともに、一人暮らし高齢者等に対する生活支援や介護予防等の支え合い活動の実践など、地域において高齢者の直面する様々な課題に対応した取り組みを行います。

I 全国老人クラブの「メインテーマ」と「2019年度第48回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」(平成26年度)

〈健康寿命〉

○健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいある生活を実現する

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組む(地域づくり)

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指す

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げる

2 宣言事項の実践

大会で採択された以下の宣言事項の実践に努めます。

○高齢者の社会参加を呼びかけ仲間づくりの輪を広げる

○介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者を目指す

○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る

○高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現を目指す

3 全国的な取り組みの重点

(1) 会員増強への取り組み

老人クラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動などの活動をおして会員増強の取り組みを推進します。次の取り組みは、本年度も継続します。

- ・県老連と市町老連との協議の場づくり
- ・新規クラブの立ち上げ、解散クラブの防止、単位クラブの会員純増

(2) 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

「地域共生社会」の実現に向け、健康寿命の延伸と地域支え合い活動のすそ野を広げる次の活動に取り組み、会員増強につなげていきます。

【健康づくり】

○健康を保持・推進するフレイル(虚弱)予防活動

【生活支援】

○友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動

4 全国的な事業の活動目標

(1) 組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進

- ・老人クラブの意義等への理解を深める取り組み推進
- ・健康づくり活動などの活動をととした加入促進

- ・高年、女性、若手会員の個別・連携した活動推進

- ・優良事例の発掘・公表及び顕彰
- ・「老人の日・老人週間」での組織活動の推進

- ・市町老連ホームページの開設普及・活用

(2) 高齢者を地域で支える仕組みづくり

に資する「全国三大運動の推進」

- ・健康活動(フレイル(虚弱)予防活動、体力測定等)

- ・友愛活動(生活支援活動、地域支え合い応援事業)

- ・奉仕活動(社会奉仕の日や高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくり)

(3) 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

- ・老人クラブの組織強化と予算の確保、社会保障制度の学習と提言等

(4) 会員の安全対策と連帯意識の高揚

- ・「老人クラブ保険」、「老人クラブ会員章」の普及拡大

II 栃木県老人クラブ大会における大会宣言の実践

第33回栃木県老人クラブ大会において採択された次の宣言事項に取り組み、互いに健康長寿を喜び合い、やさしさを溢れる地域社会の実現を目指します。

○健康で自立した、生きがいのある生活の充実

○魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進

○高齢者の健康づくりと生活支援活動の推進

○他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

○地域文化の活性化や環境美化の促進

1 健康で自立した、生きがいのある生活の充実

(1) 栃木いきいきクラブ大学校(栃木県老連大学校)の開催

栃木いきいきクラブ大学校を開催し、老人クラブ活動のリーダーを育成します。

- ・募集定員 第19期生 50名
- ・募集期間 令和2年4月1日(水)～令和2年6月30日(火)

- ・実施期間 令和2年7月22日(水)～令和2年11月25日(水)

月1～4回の授業・延べ15日間

(2) 県老連スポーツ大会の開催(ベタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げ)

- ・期日・場所 令和2年10月14日(水)、栃木県井頭公園軟式野球場

(3) 老人クラブサークル活動発表大会の開催

- ・期日・場所 令和2年8月27日
(木)、宇都宮市文化会館小ホール
- (4) 老人クラブ会員作品展の開催

・期日・場所 令和2年8月25日
(火)～27日(木)、宇都宮市文化会館展示室

2 魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進

(1) 会員増強運動の推進

老人クラブ活動の意義や有効性への改めての理解を深め、健康づくり等の具体の活動をとおして会員増強の取り組みを推進します。

(2) 第34回栃木県老人クラブ大会の開催

優良老人クラブ及び育成成功者を表彰するとともに、広く県民に老人クラブ活動についての理解が得られるよう努めます。

・期日・場所 令和2年8月27日(木)
宇都宮市文化会館小ホール

(3) 優秀活動団体表彰の実施

「健康づくり」、「ボランティア」等の活動を積極的に行っている老人クラブを「活動賞」として表彰します。

(4) 全老連等の研修会への参加

全老連等の主催する各種研修会に参加し、他県参加者等との交流等を通じて、老人クラブ活動の一層の推進を図ります。

(5) 市町老人クラブリーダー・若手リーダー研修会への支援

市町老連で実施するリーダー研修会等を積極的に支援するとともに、若手高齢者の組織化や役員の登用を推進します。

(6) 市町老連及び単位老人クラブにおける女性役員の登用促進
老人クラブ活動を活性化するため、女性役員の登用を推進します。

(7) 女性委員会(女性部)の育成強化
女性委員会(女性部)の育成強化を図り、全市町での女性委員会(女性部)結成を目指します。

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援
市町老連の女性リーダー研修会開催を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり
5,000円～23,000円

3 高齢者の健康づくりと生活支援活動の推進

(1) サロン活動の推進

高齢者の仲間づくりや介護予防等につながるサロン活動に、積極的に取り組みます。

(2) 高齢者相互支援(友愛)活動への支援

ひとり暮らしの高齢者等を地域の高齢者が支える、あたたかい地域社会の実現を目指す市町老連の友愛活動を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり
15,000円

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進

全国一斉の「社会奉仕の日」(9月20日)、「栃木県民の日」(6月15日)を中心に、県下一斉に事業を実施します。

4 他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

(1) 関係機関との連携強化
全老連等の上部団体や行政、関係諸団体と連携を密にし、情報交換に努めます。

(2) 報道機関への情報提供
報道機関に情報を提供し、報道等により老人クラブ活動を県民に広く周知し、会員増強運動の推進に努めます。

(3) 多世代ふれあい交流事業への支援
高齢者が、幼児、生徒等とスポーツ大会や文化・伝統技術の伝承を通じて交流する市町老連の事業を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり
15,000円

(4) 交通安全運動の推進
地域の関係機関等と連携し、高齢者自らが交通事故ゼロを目指す交通安全運動の徹底を図ります。

(5) 「悪質商法」等の被害防止の推進
関係団体と連携し、悪質商法の被害防止のための研修会等を開催し、高齢者の被害防止に努めます。

(6) スクールガード活動の推進
児童・生徒の登下校安全確保のため、スクールガード活動を推進し、地域社会の担い手としての活動を進めます。

(7) 地域文化の活性化や環境美化の促進
郷土芸能等の地域文化伝承活動を世代交流の機会として活用するとともに、高齢者の知識、経験をまちづくりに活かします。

(8) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(9) 「社会奉仕の日」事業の推進(再掲)

Ⅲ 県老連の組織体制の充実

1 諸会議の開催

(1) 理事会の開催 年2回開催

(2) 評議員会の開催 年1回開催

(3) 正副会長会議の開催 年4回開催

(4) 総務部会、調査研修部会、広報部会、女性委員会の開催 各1回

(5) 市町老連会長事務担当者研修会の開催

(6) 市町老連リーダー研修会の開催

2 イメージアップ活動の推進

(1) 県老連ホームページの充実

(2) 愛称「栃木いきいきクラブ」の普及活用

(3) 「栃木県老連だより」の発行
年4回(4月、7月、10月、1月)

(4) 広報紙コンクルの実施

3 財政の健全化

(1) 老人クラブ関係予算の確保

(2) 正会員数、賛助会員数の増強

(3) 県老連だより広告料収入の確保

(4) 「県老連オリジナルポロシャツ」の販売促進

(5) 輪投げ用具の販売促進及び全老連が発行する図書等の販売仲介

(6) 老人クラブ会員章の普及拡大(再掲)

(7) 「老人クラブ保険」(賠償責任保険・傷害保険)の普及拡大(再掲)

(8) その他の収益事業への取り組み



女性部の活動 フリーマーケット

足利市老人クラブ連合会

足利市には22地区中14の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。今回は女性部活動の中で大きな事業の一つであるフリーマーケットについてご紹介いたします。

毎年11月に開催される足利市消費生活展のフリーマーケットに老人クラブ女性部として出店をしております。

当日は、心をひとつに活動できるように作成した女性部オリジナルのオレンジ色のユニフォームを着て、明るく楽しい雰囲気の中で実施します。

多くの会員の協力により、集められたたくさん品物は、女性部会員が長年培った経験から手際よく販売し、多くの売上があり、その売上の一部は、毎年、足利市に寄付をしています。

これからの足利市を担っていく子どもたちには良い環境のもと、健やかにたくましく育ってほしいという思いから、足利市の「こども夢基金」に2年続けて寄付しました。

このフリーマーケットは、女性部会員が一つにまとまり、とても盛り上がる事業になっています。



楽しくなければ 続かない!

栗生遊栗会
栗生遊栗会

岡田 幸子

久しく栗生地区に老人会はありませんでした。小学校が統合され、バス通学になって、子供達の声が聴こえなくなりました。代わりに後期高齢者が増え、おばちゃん達は自分達で何とかしなければと感じていました。

誰からともなく老人会を作ろうと持ち上がった。地区には東向観音参りという習慣があって、毎月ついたちに二キロの小道をお参りに行く。その日に公民館に集まるということとなった。名称も『ゆつくり会』と決まり、二百円

会費でお赤飯を炊き、発会式をしたのが五年前のこと。あれから四年間、一度も欠けず朝の食事が続いています。他からも、うどん、そば作りを応援してくれる人が、二人、三人と増えました。

現在は猪の被害で畑の作物が採れないので共同農園を作り、月に三回作業をします。こんなこと

が、お互いの安否確認に繋がっているようです。

他に年二回の町のバス旅行や敬老会も祝ってもらうのではなく、自分達で祝います。

今は会員同士、心が通じ合っただけで呼び合ったり、学級委員長とか、しっかりと長老の九十八才さんは生徒会長、手足の痛い働ける人は青年部等と呼び合っている。老後の福祉施設の説明会、認知症対策の講演会等活発に勉強会もしています。

何をするにもみんな仲良く、ひとならびというのがモットーです。





私たちが所属しています真岡市西田井第2福寿会は、会員は30名です。8割の方は現在も農業に従事しています。我々の住んでいる西田井地区には真岡鐵道が走っています。そしてこの地区にはいちごハウスやとまとハウスがあちらこちらに点在しています。そしてこの西田井地区には真岡鐵道の西

**奉仕作業で
地域貢献を**

真岡市老人クラブ連合会
西田井第2福寿会
会長 **高橋英樹**

田井駅と北山駅の2つの駅があります。それと道路は国道294号線が走っています。

そこで我々老人会も地域の住民として何かできることはないかとみんなで相談いたしました。毎週金曜日に北山駅の清掃作業をするようにしました。また、国道に花を植える花いっぱい運動への参加をしています。それと国道沿いには立派な鹿島神社があります。この神社の年に一度の下草刈りへの参加等、我々老人にもできるような奉仕作業はみんなと相談して積極的にやるように心掛けています。我々老人会は最後のご奉仕です。みんな喜んでやっています。



**老人クラブ連合会
スポーツ大会を
開催しました**

塩谷町老人クラブ連合会

紅白対抗で進行する本大会ですが、一番の目的は会員同士の絆を深めることです。競技を通して互いに競い合ったり、協力し合うことで生まれるつながりや団結は、今後の会運営に大きな影響を与えます。会員一人一人がいきがいを持って活動に参加することで、老人クラブが活発ではつ

た。毎年恒例行事である本大会は48回目を迎え、連合会の行事で一番の参加者数を誇ります。当日は287名の老人クラブ会員が参加し、合計20種目の競技を行いました。

ワールドカップ競走（写真）は、スタート位置からボールをドリブルして途中のコンテナに入

れ、その後手に持ち換えて走ってゴールを目指す競技です。去年まではサッカーボールを使用していましたが、今回は日本で開催中であつたワールドカップにちなんでラグビーボールを使用しました。選手は慣れない楕円のボールに悪戦苦闘しながらも無我夢中でボールを追いかけました。



市町老連リーダー研修会を開催(続き)

続いて、栃木県高齢対策課太田由希子氏から、令和2年度から開始する人生100年フレイル予防事業についての説明があり、人生100年フレイル予防プロジェクトは3年間を目標に進めること、口のフレイル予防が特に重要であり、人材育成のため歯科衛生士や栄養士を対象にした研修会や、住民リーダーを対象にしたフレイルサポーター養成研修を計画していることなどが話されました。

午後は、生活支援活動に関する事例発表が行われました。最初に大田原市老人クラブ連合会北区寿会植木氏から、免許返納者や高齢者の活動参加のための送迎支援やゴミ出し支援を行い、送迎サービス補償やボランティア活動保険に加入して万々に備えていることなどが、次に鹿沼市老人クラブ連合会磯町白寿会鈴木会長から、自治会と連携して活動しているが、お互いに役割分担し能動的かつ幅広い支援が可能になり、向こう三軒

両隣の助け合いが実現し、万 one のために鍵を預けるほどの信頼関係が築かれた例もあることなどが、次に真岡市老人クラブ連合会東郷わかば会本間会長から、市の事業を活用して有償ボランティアとして生活支援活動を開始したが、物理的な支援よりも心の支えとなるような支援を目指しており、安否確認の意味もあり毎月1回30分、サポーターと利用者のミーティングを行い、両者の話し合いの機会を作っていることなどが、最後に高根沢町シニアクラブ加藤事務局

長から、シニアクラブ全体で、町の福祉サービスの隙間をうめる活動として、高齢者が地域から孤立しないように担当を決めて一人暮らし高齢者を一斉訪問し、話し相手になるとともに、困っていることとのちよつとした手伝いを行い、その後の見守りにつなげていることなどが紹介されました。

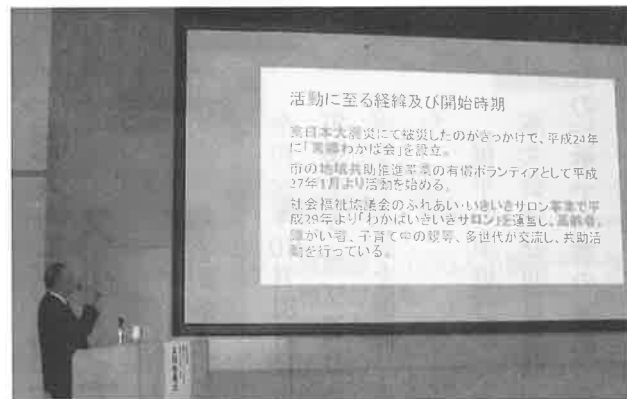
参加してくださった皆さま方には、各連合会や各単位クラブで話し合い、支え合い社会において老人クラブに期待される活動に取り組むことで存在感を増し、加入促進にもつなげていただきたいと思います。



事例発表：植木重治氏 (大田原市)



事例発表：鈴木節也氏 (鹿沼市)



事例発表：本間惟義氏 (真岡市)



事例発表：加藤正明氏 (高根沢町)

栃木いきいきクラブ大学校

(栃木県老連大学校)

第19期生学生募集

栃木いきいきクラブ（栃木県老連）大学校は継続的・体系的な学習プログラムのもとに、老人クラブ活動にふさわしいリーダーの養成を図ることを目指します。

- 実施主体** 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会
- 実施期間** 令和2年7月～令和2年11月まで（月1回～4回・延べ15日間・58単位）
- 入学式及び開校場所** 令和2年7月22日（水）
宇都宮市駒生町「とちぎ健康の森」内大会議室
- 入学募集定員** 50名（先着順、定員になり次第締め切ります）

おめでとう
いきいきクラブ大学校
入学式



- 入学資格** 次の条件に該当する者
 - ① 老人クラブの会員又は、単位老人クラブの結成を目指す者で、開講期間を通じて通学できる者
 - ② 市町老連会長から将来のリーダーとして推薦された者
 - ③ 市町老連の実践的リーダーとして地域において活動が期待できる者
 ※①の他にいずれか一つの条件に該当すれば可能とします。

- 講座内容**

総論（老人クラブの基礎知識、高齢者福祉施策…等）
 組織運営論（老人クラブリーダーの役割、会計の基礎知識）
 活動実践論（知っておきたい在宅介護、高齢者の体力づくり、調理実習、手作り広報紙）
 一般教養（県内の史跡と文化を訪ねる、正しい消費生活の知識）
 その他（学生交流会等の自主活動、式典）

- 卒業証書、精勤賞、及び皆勤賞**
 - ① 総単位の7割以上を修得した者に卒業証書を授与します。
 - ② 出席日数が12日以上で所定の単位を習得した者には精勤賞を授与します。
 - ③ 無欠席ですべての単位を取得した者には皆勤賞を授与します。

- 費用**
 - ① 入学金は無料とし、受講料5,000円（年額）を徴収します。
（教材費等の必要が生じた場合は若干額を別途徴収します）
 - ② その他、交通費、食費等の経費は自己負担とします。

- 入学の申込** 裏面「入学申込書」に記載のうえ、栃木県老人クラブ連合会事務局に令和2年6月30日（火）までに申し込むものとします。

- 入学決定** 先着順とし、入学決定者には「受講証」を交付します。

申込先・問い合わせ先 一般財団法人栃木県老人クラブ連合会（栃木いきいきクラブ）

TEL：028-621-4787 FAX：028-621-4767 E-mail：roujin33@maple.ocn.ne.jp

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
- ◆カラオケサービス
- ◆客室 9室（全室バス・トイレ付）
- ◆お風呂 天然温泉
- ◆宴会場 48畳（堀ごたつ）
- （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

栃木県老連大学校OB会合同研修会を開催

好評だった笑いヨガ

栃木県老連大学校OB会 会長 阿部 晃

第16回栃木県老連大学校OB会合同研修会が、令和元年12月16日(月)、午前10時からとちぎ健康の森講堂において194名の参加を得て開催されました。



阿部会長の挨拶

開会の冒頭、阿部OB会会長より、「老連大学校を卒業された多くの皆さんが各地域でリーダー的役割を担っているが、今日の超高齢化社会の中で健康で生きがいのある生活を守るため老人クラブの果たす役割がより一層高まっている。老人クラブの牽引者としての自覚のもとお互い頑張りましょう」との挨拶がありました。

つづいて、来賓の栃木県老人クラブ連合会会長東原勸氏が挨拶、「老人クラブは健康づくり活動などを通じ、支え・支え合う担い手としてそ

の存在感を強めてきている。各地域で頑張っておられるOB会の皆さん方に敬意を表するとともに、老人クラブのさらなる活性化に向けて尚一層の尽力をお願いしたい」と激励を込めた挨拶をいただきました。

講演は、笑いヨガティーチャー・笑い大使の阿久津里美氏による「健康体操・笑いヨガ」を演題に講話と体験が行われました。「笑いヨガは1995年にインドの医師が考案、笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせているところから笑いヨガと呼ばれている。笑うと体が温かくなり気分も変わり免疫性を高める」と理論的側面から解説。

後半は体験に移り、大きな声で笑う体操とヨガの呼吸法の連続動作。最初は恥ずかし



阿久津里美先生の講演

さもあつて笑う仕草も遠慮がちでしたが、講師の巧みな話術と笑いに引き込まれ、会場はたちまち熱気ムンムンの状態に。「アッハッハ・アッハッハ、いいぞいいぞ、イエーイ」。大笑いの後の興奮した精神状態を鎮めるために、リラクゼーションで仕上げるといふ体験でした。参加者からは好評で「面白かった」「実際に習ってみたい」との声が多く聞かれました。

午後の部は、お待ちかね各期別ごとによるアトラクションです。歌唱、ハーモニカ



による合奏、踊り、健康体操などが笑いと拍手喝さいの中で披露され、最後に恒例の「故郷」を全員で合唱、来年の再会を約束しながら無事終了することができました。



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）

老人クラス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

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 **11,000円** 税別



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

全老連セミナーに参加して

参加者レポート

健康づくり・生活支援セミナー

大田原市 親園北区寿会 植木重治



今回、高齢者の健康づくり・生活支援セミナーを受講いたしました。内容は、運動による健康づくりや地域の支え合いなどの専門講座。また、グループ学習では、地域における健康づくりと支え合いの活動を一体的に進め、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動を地域社会に広げるための手法などを話し合い、後日メールで活動状況を交換することを約束し散会しました。今回のセミナーは有意義であり、2025年を見据えたクラブ活動に活かしていきたいと思えます。

現在、私たちの住む地域社会は人口が減少し、高齢化が進みつつあります。それに伴い、次の課題が挙げられます。

- ① 高齢者世帯・単身世帯増加
- ② 高齢認知症の増加
- ③ 引きこもり等で社会的孤立者が増えつつある
- ④ 制度の限界 平均寿命と健康寿命の差（男性9・2歳、女性12・4歳）

特に④制度の限界（ある市の資料から）要介護度別にみた介護が必要となった原因

要支援者の第一位：関節疾病34・4%、第二位：高齢による衰弱17・7%、第三位：骨折・転倒9・2%と挙げられています。④の第二位、第三位の減少策はフレイル領域に入らないこと、すなわち目指すべく老人クラブ活動にあると思います。

これからの老人会活動は、行政や自治会を巻き込み「(イ)仲間を誘いGGやサークル活動など自分や仲間の気力体力を維持する活動、(ロ)進んで送迎・ゴミ出しや友愛訪問など地域の支え手としてのボランティア活動」を展開し、現役世代が安心して仕事に打ち込める安心安全な地域社会の構築を担っていくのが我々老人会です。

健康づくり・生活支援セミナー

矢板市 片岡長生会 会長 大類正雄



2025年問題を踏まえて全国で地域における助け合い・支え合いの体制づくりが進められている。私の街では第2層協議体準備会を設けた。この時期に県老連事務局より、令和元年度高齢者の健康

づくり・生活支援セミナーの開催を知った。私は健康弱者の支援になればと手を挙げた。東京新霞が関ビル内全国社会福祉協議会（灘尾ホール）に全国から135人が集い、配られた資料に「上手な医療の受け方、低栄養予防のお助けブック、友愛活動」など。拾い読みしてみると随所に「フレイル」の文字が多い。私はこのセミナーのキーワードはフレイルと感じた。このフレイルとは、筋力、持久力、生理機能の減衰を特徴とする複数要因からなる症候群で、身体的障害や死亡に対する脆弱性が増大した状態という。この症状は健康長寿の新たな課題になってきた。各分野の講師が口を揃えた。予防策に①栄養（多様な栄養素、特にたんぱく質）②運動（習慣的な運動）③社会参加（活発な外出・社会参加）この維持が大切。ちなみにフレイルの状態になると7年間の死亡率が健常者に比べて約3倍。身体能力の低下が約2倍高いデータがある。事例発表でサロンの有効性が説かれた。閉じこもりの減少になった。女性に朗報!!サロンでは大声で笑うこと、表情筋が鍛えられて美容に良いそうだ。グループ討議では全国的な会員減が問題になった。私は全老連が「ワンチーム」となり、真剣に取り組む姿勢が大切と感じた。

「フレイル」って何？



- フレイル (Frailty・虚弱) とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱したものです。
- 多くの高齢者は健康な状態から長い「フレイル」の期間を経て、徐々に介護の必要な状態に至るとされていますが、適切な介入をすることにより、衰えた様々な機能を取り戻せる可逆性のある状態が「フレイル」でもあります。
- フレイルには、身体的な変化だけでなく気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。(身体的フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイル)
- フレイル対策の「3つの柱」とされるのが「栄養」、「身体活動」、「社会参加」であり、この3つは相互に強く関連しています。中でも最も重要とされているのが「社会参加」です。3つの柱をうまく使ってフレイル脱出を図りましょう。

虚弱 (Frailty) ⇒ フレイル

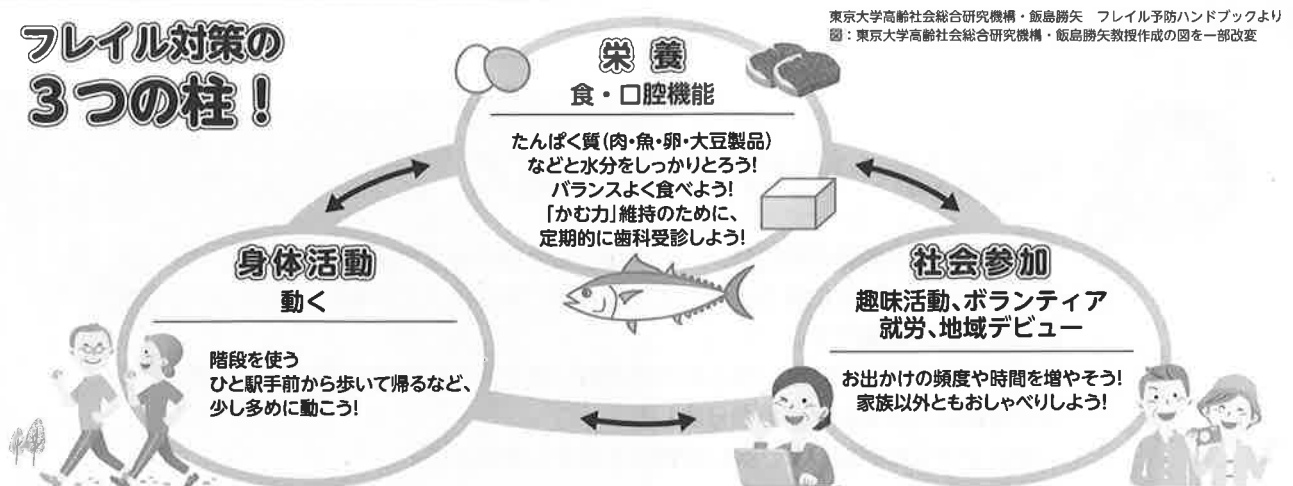
- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)



(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授 講演資料参照)
 985x552-156.9kB- フレイルチェックをしてみませんか？
<https://marucare.net/report-190801>
 画像は著作権で保護されている場合があります。

健康長寿のための「3つの柱」

フレイル対策の3つの柱！



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより
 図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変



老人クラブ活動は健康長寿に有効!!

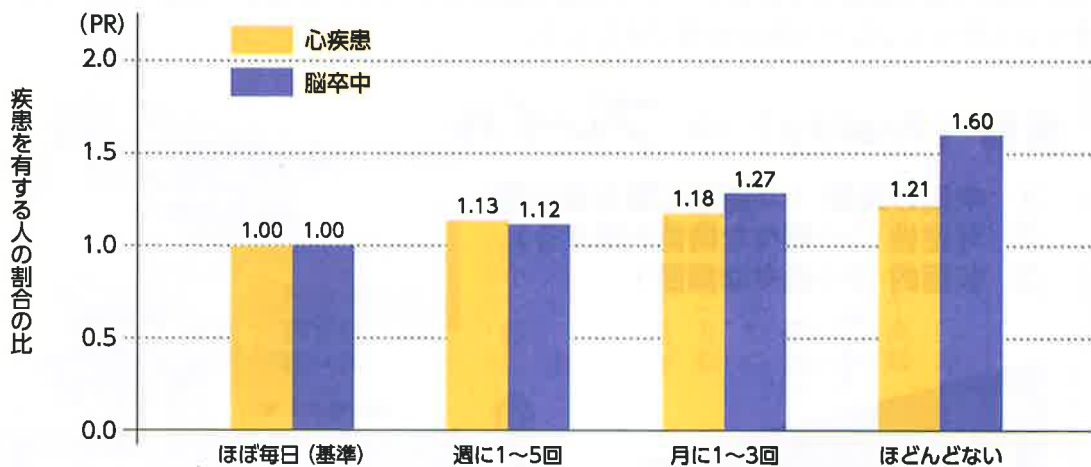
前号に続いて「秘訣4」を紹介します。

秘訣
4

笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、
脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

笑いの頻度



横断調査データを使用。約21,000人を解析した結果。

Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K., et al. Journal of Epidemiology

調査分析

- 高齢者21,000人の調査データから、笑いの頻度は健康度自己評価といった主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患といった疾病の有無にも関連があることが明らかになった。
- 笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆。

老人
クラブ
は

仲間と一緒に笑いがある

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。

“笑う門には福来る”ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。

老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。

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)



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)

会員章は老人クラブのシンボル



仲間のしるし 会員章
会員章を胸に活動の輪を
広げましょう

会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボルであり、仲間の連帯のしるしです。あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。

1口 1,000円



60周年記念会員章のご紹介



会員章実物大
直径 17 mm

昭和から平成、そして新しい時代へ・・・

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。そのなかで、昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。

この度、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章が、新たに作成されました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!

申込み 栃木県老連まで (TEL 028-621-4787 FAX 028-621-4767)

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



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

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



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1,500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

お知らせコーナー

◆令和2年度の主な行事

- 5/12(火) 第1回正副会長会議 (健康の森)
- 5/14(木) 第1回理事会 (健康の森)
- 5/19(火) 女性委員会 (健康の森)
- 5/26(火) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/2(火) 第2回正副会長会議 (健康の森)
- 6/11(木) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(月) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 7/1(水) 総務部会 (健康の森)
- 7/8(水) 広報部会 (健康の森)
- 7/21(火) 第3回正副会長会議 (健康の森)
- 7/22(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 8/24(月) 第26回栃木県民福祉のつどい (宇都宮市文化会館)
- 8/25(火)~27日(木) 第35回県老連作品展(搬入・搬出) (宇都宮市文化会館)
- 8/27(木) 第34回栃木県老人クラブ大会 (宇都宮市文化会館)
第24回県老連サークル活動発表大会 (宇都宮市文化会館)
- 9/15(火)~21(月) 老人の日 (老人週間)
- 9/20(日) 社会奉仕の日 (全国一斉)
- 10/14(水) 県老連スポーツ大会 (井頭公園 軟式野球場)
- 11/25(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森)
- 12/10(木) 調査研修部会 (健康の森)
- 12/14(月) 県老連大第17回OB会合同研修会 (健康の森)
- 2/15(月) 市町老連リーダー研修会 (健康の森)
- 3/2(火) 第4回正副会長会議 (健康の森)
- 3/4(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/9(火) 第2回理事会 (健康の森)

◆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、安心して活動を楽しみましょう。

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

★4月から事務局体制が変わります。事務局局長白根沢が退任し、後任に事務局次長の柏崎俊雄氏が就きます。また、事務局員として新たに町田彰氏が着任し、海老原正子主任との3人体制となります。これまでの皆様のご協力により感謝申し上げますとともに、新体制につきましてもよろしくお願ひ申し上げます。
(白根沢)

編集後記

★新型コロナウイルスの脅威が私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。これを書いている3月最終週でも終息の見通しは立っておりません。この感染症は高齢者が罹患すると重症化するリスクが高いとされており、日常生活の中で、私たちは十分な注意を払っていく必要があります。手洗い履行やマスクの着用等、油断しないようにしましょう。

★今号は新年度の最初の発行なので、過日開催した3月の理事会において承認いただいた令和2年度の県老連事業計画を中心に紹介させていただきました。

★今年度実施する事業内容は概ね例年どおりのものですが、歯止めのかからない会員減少に伴い、県老連の運営も年々厳しくなっており、研修事業の統合や2大イベントである「老人クラブ大会」と「サークル活動発表大会」を同一日に開催するなど、費用対効果も考えた事業構成にしております。

★また、老人クラブの現状から、会員増強運動の旗を現段階で降ろすことは到底できませんが、私たち自身が老人クラブ活動の意義や有効性を改めて認識し、会員増に繋がるより具体的な魅力的な活動を行っていくという姿勢は昨年から継続しています。例えば、「フレイル(虚弱)予防」の取り組みなどを市町老連や単位クラブの活動の中に取り込むことができないかなど、皆さんも是非考えていただければと思います。

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



鍋-1グランプリ二連覇記念



30組限定!

茨城

春のお試しプラン

2020年4月~9月までの限定 人気プランのため早めのご予約をおすすめします

TV取材多数!

様々なメディアに取り上げられました

- 0テレ ZIP! WBS ワールドビジネスサテライト
- tv asahi 出陣!アド街ック天国 もしもツアーズ
- おはよう日本 あざちゃん!
- 0テレ news every. tv asahi スーパーJチャンネル
- Nスタ ふるさとの夢 WBS なないろ日和
- みんなのニュース tv asahi じゅん散歩
- 王様のランチ 爆笑ヒットパレード2019
- WBS 昼めし旅 WBS 博多華丸のもらい酒みなと祭
- tv asahi 食彩の王国 tv asahi グッドモーニング



名物45センチ刺身盛プラン

10,000円(税別)が

1泊2食付 お一人様 8,500円(税別)



2018鍋-1グランプリ 優勝!

温泉とらふく プラン 13,000円(税別)が 1泊2食付 お一人様 9,800円(税別) 自社養殖!



2017鍋-1グランプリ 優勝!

あんこう プラン 13,000円(税別)が 1泊2食付 お一人様 9,800円(税別)



「鍋-1グランプリ二連覇」「じゃらんアワード受賞」の宿



無料送迎バス(15名様以上)もあります。

TEL. 0293-46-0569 〒319-1701 北茨城市平潟町235 【定休日】年中無休