



大田原市

令和3年3月発行

第35号

いきいきクラブだより

発行 大田原市いきいきクラブ 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
 発行人 植木 重治 編集協力・印刷 (株)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001

大田原市いきいきクラブ 第49回 ゲートボール大会

開催日 令和2年9月18日(金) 会場 親園農村環境改善センター
 出場 10チーム ▶▶ プレー風景は P.5 へ!!



優勝

須賀川下チーム



準優勝

野崎東町Aチーム



第3位

須佐木寿チーム



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
 大田原市植木沢 937-1
 TEL:0287-54-3166
 FAX:0287-54-3183

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

大田原市中田原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

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。



ご挨拶

会長 植木 重治

平素は、市老連事業の推進にあたりまして、会員の皆様のご理解と多大なるご支援ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

大変遅れましたが、昨年4月から市老連会長に選任され、木村章穂会長の後を引き継ぎました。前任の木村会長の業務経験や実務の実績には遠くおよびませんが、この大任の重さを感じながら会員



ご挨拶

大田原市長 津久井 富雄

いきいきクラブ会員の皆様におかれましては、日頃から市政全般にわたるご理解ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

また、長きにわたり、健康づくりや仲間づくりなど地域発展に貢献されるとともに、市政発展にもご尽力いただき、改めて敬意と感謝を申し上げます。

さて我が国の高齢化は、世界的に類を見ない速さで進んでおります。本市におきまして、昨年10月1日時点での高齢化率は、29・76%となり、30%の大病が迫ってきております。

の皆様のお力添えをいただき、重責を務めてまいる所存であります。

さて、昨年年明け早々から中国武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染拡大は全世界に流行し我が国でも国内全域に感染者が拡大しております。この様なことから今年度の事業活動については会員の健康を重視し多くを中止せざるを得ませんでした。

また、昨年から猛威を振るう新型コロナウイルス感染症につきましましては、世界各国の社会経済に混乱を及ぼすとともに、市民生活への影響も大きく、窮屈な日常生活を余儀なくされていると思われませんが、未だに終息の見通しが立たない状況におきましては、『ウイズ・コロナ』として、感染症と共存・共生する新しい生活様式に基づいた感染拡大防止にご協力いただきますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、ソーシャルディスタンス確保の一方で、

また、コロナ禍の生活環境については当分続くものと思われ、それに伴う外出自粛での活動や歩行などの機会が減りました。フレイル(虚弱)領域に入らないように、バランスの良い食事・いきいきクラブ仲間とのグラウンド・ゴルフ練習などの運動・人との繋がりを重視しコロナ感染防止ガイドラインを厳守し自分の命は自分が守ることを肝に銘じ、充実した生活をしたいものです。

結びに、会員の皆様並びにご家族のご健康と益々のご活躍をご祈念申し上げます。

「心の距離を近くすること」「人とのつながりを保つこと」は今まで以上に重要であり、地域の方々で運営されているいきいきクラブ、高齢者ほほえみセンター、ささえ愛サロンといった高齢者を中心とする集いの場・活躍の場の必要性が、今後ますます求められているところです。

いきいきクラブの活動も、例年とは異なる多くの事業や大会等に関して、中止や縮小など苦渋の選択をされていると伺っております。これからも難しい運営が続くとは思いますが、皆様が長年培った経験とリーダーシップのもと、引き続き地域に根付いた活動を続けていただきたいと思います。

結びに、いきいきクラブのますますの発展と、会員の皆様方のご健勝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

優秀すぎる キウイ の効能

別名「フルーツの王様」栄養価の高い果物

美肌効果と疲労回復のビタミンC、便秘改善に効果的な食物繊維、貧血予防の葉酸、有機酸、塩分を調節してくれるカリウム、老化防止効果のあるポリフェノールなど

【追熟】キウイは追熟することができる果物です。固い場合は、袋にりんごと一緒に入れて、袋を縛って常温で保存します。

ほっとするひととき…
たのしいひととき…

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 FAX59-0197

◆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

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 FAX59-0197

◆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

**土地・分譲
建物・住宅
森林・農地**

県北の土地建物・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
アイアールエステート 大田原市 検索 営業時間 9:00~18:00

大田原市いきいきクラブ 第57回 定期総会開催中止

(敬称略)

令和2年4月25日に予定していた大田原市いきいきクラブ第57回定期総会は、コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。表彰状とお祝いは直接お渡ししました。

(功労者表彰)
本年度 該当なし
(クラブ表彰)
五十周年 沼の袋長寿会

令和2年度の役員は次の方々でした。

- | | |
|--------|-------|
| 会長理事 | 植木 重治 |
| 総務理事 | 高崎 清一 |
| 副会長理事 | 福田 敬 |
| 女性部長兼任 | 大川 廣 |
| 会計理事 | 伊藤 康子 |
| | 田中 栄啓 |
| | 鈴木 清治 |
| | 平野 秀雄 |
| | 秋澤 薫 |
| | 鈴木 隆夫 |
| | 稲村 清夫 |
| | 伊藤 康子 |
| | 田中 栄啓 |

理事

代表監事
監事

- | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 鈴木 征一 | 藤田 三夫 | 本田 慶子 | 殿生 征志 | 國井千恵子 | 増淵 芳子 | 菊池 智子 | 渡辺エツ子 | 鈴木シノイ | 鈴木 義一 | 磯 眞一 | 富永 一男 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|

第26回 栃木県民福祉のつどい 中止

令和2年8月24日(月)

県知事表彰

おめでとうございます
原町長寿会
会長 磯 眞一氏



栃木県老人クラブ大会 中止

表彰状が届けられました

令和2年8月27日(木)



優良老人クラブ表彰
大輪福寿会
会長 生田目サダ氏



育成功労者表彰
高崎清一氏

第49回 全国老人クラブ大会(山形県) 中止

令和2年11月17日(火)・18日(水)

表彰状が届けられました

全老連会長表彰

木村 章穂氏



ペタンク事前打ち合わせ



地区会長会議



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

磯 医院

内科・消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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

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

ギネス認定！最も栄養価の高い果物

アボカド

「森のバター」といわれるほど脂肪分が多く栄養価が高いアボカド。栄養の優等生でもあるアボカドの期待できる機能を1つご紹介します。

食物繊維が豊富
アボカドに含まれる食物繊維はゴボウ1本分に匹敵するといわれています。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維が2:1で含まれており便秘の改善に効果的と考えられています。

女性部一日研修会

開催日 令和2年10月2日(金)

会場 大田原市総合文化会館

参加 55名

サクソフォン奏者 木村義満氏のソロコンサート

楽器や作曲家の解説を交え、音域の違う4種類のサクソフォンを持ち替えて、素晴らしい演奏で色々な音色を聴かせてくださいました。心がとても癒されました。

曲目は

バリトンで G線上のアリア、映画「ローズ」のテーマ
 テナーで ボレロ、イン・ザ・ムード
 アルトで リベルタンゴ、ダニーボーイ、もみじ
 ソプラノで アヴェマリア、いつも何度でも、ラストダンスは私に
 アンコールに オーシャンゼリゼ 全11曲



検温



説明を交えて



音域の違う4種類のサクソフォンを持ち替えての演奏

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	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	芋
豆類	種子類	海藻類	色の濃い野菜 根菜類	魚介類	菌類	芋類
大豆・おから えんどう豆など	ごま・ナッツ アーモンドなど	ひじき・海苔 昆布など		魚・エビ・イカ 貝類など	エノキ・しめじ しいたけなど	里芋・山芋 こんにやくなど
生活習慣病予防 タンパク質	コレステロール低下 ミネラル	老化防止 カルシウム	抵抗力強化 ビタミンE	疲労回復 タウリン	骨を丈夫にする ビタミンD	美容効果 ビタミンC



バリトンサクソフォン



テナーサクソフォン



アルトサクソフォン



ソプラノサクソフォン

第49回 大田原市いきいきクラブ ゲートボール大会 プレー風景



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

免疫力を高めるには ~免疫力を高めてウイルスに負けない体を~

抵抗力=自然免疫・・・持って生まれた身体の強さ
免疫力=獲得免疫・・・経験によって作られる身体の強さ

免疫力が低下していると風邪をひきやすくなったり、アレルギー性の病気や生活習慣病、がんなどの命に関わる病気にかかりやすくなります。免疫力を高めておくことが、そのような病気の予防になるといえます。

免疫力を高める手助けをしてくれる食品一例

きのこ 腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。



発酵食品 納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



大田原地区
会長 福田 敬

令和2年度 大田原地区老人クラブ連合会の総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催出来ず、12単位地区の会長会を開き、予算案、事業計画案、役員改選等の原案を作成し各単位地区毎に承認をいただくという異例の措置をとりました。ことわざに始めよければ終りよしのたとえがありますが、前途多難の船出となりました。

事業につきましては、感染症拡大防止のため県・市より自粛要請があり例年実施していた各種奉仕活動、女性部研修、大運動会、地区会長・会員研修会が軒並み中止になりました。

いつ収束するかわからない感染症ですが、1日も早い収束を願うばかりです。

今後のクラブ運営は、会員の高齢化が進むため若い加入者の促進をはかり新規事業を実施し継続して運営出来るようにすることだと思います。

感染拡大防止の基本といわれている、こまめな手洗、マスクの着用さらに3密を避け、不要不急の外出は控え、うつらない、うつさないように自覚し、健全な社会に戻したいと思えます。

加治屋長寿会
会長 木下 正治



輪投げ練習日

毎週 火曜日
加治屋集落センターで練習しています。

202



グラウンド・ゴルフ練習日

毎週 月曜日 水曜日 金曜日
西郷神社境内で3日間練習しています。

2020/12/14 36

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

オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

オーラルフレイル セルフチェック

4点以上で「危険性が高い」※(日本歯科医師会HPより)

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、外出が少なくなった	1	
さきいかたくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

かんたんオーラルフレイル予防

- ◎ 歯と歯ぐきのケア
- ◎ 口や舌を使う
- ◎ かかりつけ歯科医をもつ
- ◎ バランスの良い食事

第2回ペタンク交流大会
令和2年12月8日(火)

金田南地区公民館広場において第2回ペタンク交流大会が行われました。
各自検温し、マスク、手袋着用でコロナ対策をしながら楽しみました。



会長あいさつ

優勝チーム
左から
殿生征志さん
二戸京子さん
高橋為一さん



2020.12.8



選手宣誓

上奥沢長寿会



花壇作り・草刈り



整地して花植え



秋の草取り

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

お薬手帳
つけてますか？

お薬手帳
とは？

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどこの薬局でも使用できます。

活用方法1

通院するたびに
必ず提出しましょう
市販薬は自分で記録しましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用方法2

常に持ち
歩きましょう



旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用方法3

血液検査の
結果を
貼りましょう



血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。

9月26日 令和2年 輪投げ大会

開催場所 下石上運動公園

成績
優勝 野崎東町A
準優勝 薄葉第二団地
第3位 薄葉第三団地(三寿クラブB)



開会式

10月3日 第32回 運動会(スポーツフェスティバル)

開催場所 薄葉ほほえみセンター

成績
優勝 野崎東町
準優勝 薄葉第三団地(三寿クラブ)
第3位 下石上



ゲート競走



開会式



ピン立て競走

12月7日 冬季グラウンド・ゴルフ大会

開催場所 野崎東町交流公園



男子の部 上位入賞者



女子の部 上位入賞者

11月29日 ゲートボール 年間リーグ戦

成績

優勝	野崎東町A
準優勝	薄葉
第3位	三寿クラブ

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

身に覚えのない物が突然自宅に! 「送りつけ商法」にご注意



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、品薄のマスクや消毒液など保健衛生品を勝手に送りつけて料金を請求する「送りつけ商法」の被害が発生しています。
身に覚えのない荷物が届いたときは、

**受け取らない、払わない、使わない
慌てて業者に連絡をしない**



判断に困ったら!?

国民生活センターまたは、
(消費者ホットライン188番)
などの専門家に相談しましょう

親園地区老人クラブ



草刈おどり練習



しめ縄飾り作り練習会に参加

花園友楽会



グラウンド・ゴルフ練習で細かいルール指導を



農地水に協力、缶拾い分別する

北区寿会



清掃活動



滝岡あじさいクラブ



防災講話



グラウンド・ゴルフ



公民館周辺の清掃



公民館花壇の片づけ・草取り



駐在署のお話

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

新たな特殊詐欺「カードに切れ込みでもう使えない」安心感を突く詐欺の手口 全国で多発

①警察官などを装って訪問



あなたのカードが悪用された
口座から現金が引き出された

②「悪用されたので破棄します」といい、目の前でハサミで切れ込みを入れて持ち去る

ICチップが傷ついていないのでATMで使用できてしまう

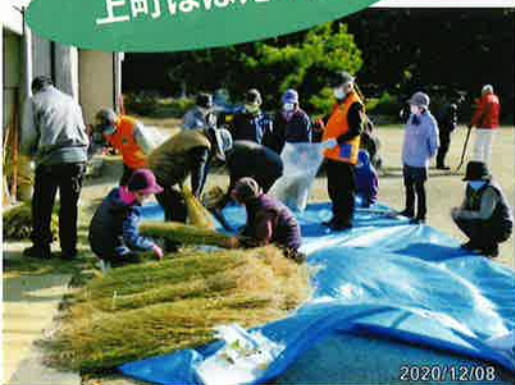


ハサミで切れ込みを入れて使用できないように見せかける

③ATMで現金が引き出される

警察官や銀行員等が暗証番号を聞くことは絶対にありません！
家族や近所の方、警察へ相談してください

上町ほほえみ会



2020/12/08

しめ縄作り



2020/12/08



2020/07

下町第二いきいきクラブ



2020/10/22

10月期
お茶会

第6回川西地区
老人クラブ連絡協議会
グラウンド・ゴルフ



開会式



大会風景

第6回 川西地区老人クラブ連絡協議会 グラウンド・ゴルフ大会

開催日 令和2年11月11日(水) 参加 53名

場所 桧木沢運動公園 男性23名 女性30名

順位	男性				女性			
	クラブ名	氏名	年齢	得点	クラブ名	氏名	年齢	得点
優勝	下町第二いきいきクラブ	松浦 照司	88	75	上町ほほえみ会	蓮實 紀子	80	88
準優勝	上町ほほえみ会	益子 誠一	89	81	下町第二いきいきクラブ	齋藤キミ子	76	88
3位	上町ほほえみ会	金澤 伸雄	72	86	下町第二いきいきクラブ	鈴木 道子	70	90
4位	大豆田いきいきクラブ	澤田石和己	68	89	下町第二いきいきクラブ	益子キシエ	85	90
5位	桧木沢いきいきクラブ	猪股 学	76	89	わらぼっち・多賀	木曾 裕代	79	92
6位	わらぼっち・多賀	新江 侃	78	90	上町ほほえみ会	加藤ヒロ子	77	92
7位	上町ほほえみ会	薄井 秀夫	85	90	下町第二いきいきクラブ	小室 洋子	76	94
8位	上町ほほえみ会	鈴木 一男	80	91	わらぼっち・多賀	室井 絹枝	85	95
9位	下町第二いきいきクラブ	宮本 征男	81	92	上町ほほえみ会	大野 ヒデ	85	95
10位	わらぼっち・多賀	郡司 久男	83	92	上町ほほえみ会	山内 利子	85	96

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 肉なのに『桜・牡丹・紅葉・柏』植物の名前で呼ぶのは何故？

今は日常にお肉を食べていますが、様々な理由で肉食が禁じられていた時代の人々はそれでも美味しく栄養が豊富なお肉を食べるため「これは肉ではありません」とごまかすために植物に例えて呼んでいました。このような言葉の使い方を「隠語」と言います。

- 桜 (さくら) ⇒ 馬** 鉄分が多く含まれているためにカットして空気に触れると赤くなり、霜降りの部分と交わって鮮やかな桜色になるから
- 牡丹 (ぼたん) ⇒ 猪** 切ってお皿に盛り付けるときに「牡丹の花」のように飾ることから
- 紅葉 (もみじ) ⇒ 鹿** 古今和歌集の猿丸大夫の短歌に「もみじ」と「シカ」が出てくることから、鹿肉の別名が「もみじ」である理由だとする説です。
- 柏 (かしわ) ⇒ 鶏** 日本で食用にされていた鶏の色が「柏の葉っぱ」の色に似ていたことが由来だといわれています。

コロナ禍の中、感染対策をしながらの活動の様子です。
地区の行事としては、8月7日にペタンク大会のみ開催しました。
早くすべての行事が安心して楽しめるようになることを願っています。

両郷老人クラブ



花壇手入



神社清掃



中野内松寿会



グラウンド・ゴルフ大会



大輪福寿会



手芸教室

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 春夏秋冬

魚の「旬」とは、一般的に産卵前で身体に栄養や脂肪分がたっぷり蓄えている状態の魚のことを指しています。
自然の恵みに感謝しつつ、それぞれの季節の旬の味として「旬の魚」を美味しく頂きましょう。

魚

春の旬

- 鱈 (さわら)
- 鰯 (にしん)
- 鰯 (かつお)
- 鰯 (めばる)
- 桜鯛 (さくらだい)

夏の旬

- 鰯 (あじ)
- 穴子 (あなご)
- 鮎 (あゆ)
- 鰻 (うなぎ)
- 鰯 (いわし)

秋の旬

- 鮭 (さけ)
- 秋刀魚 (さんま)
- 鯖 (さば)
- 鰯 (にしん)
- 鰯 (かつお)

冬の旬

- 鰯 (あんこう)
- 金目鯛 (きんめだい)
- 鱈 (たら)
- 鰯 (ぶり)
- 河豚 (ふぐ)

令和2年11月13日 グラウンド・ゴルフ大会



男子



向かい合わせにならないように

集計中...



女子

雲岩寺



須賀川中老人クラブ

一斉社会奉仕の日



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



日本のことわざと同じ意味を持つ海外のことわざ

ドイツ

“禿げ頭から髪の毛は抜けない” ▶ 無い袖は振れぬ
“ベーコンを求めてソーセージを投げる” ▶ 海老で鯛を釣る

イギリス

“多くの君主に多くの法律” ▶ 十人十色
“死んだ後に来る医者” ▶ 後の祭り

フランス

“鍋を見下すのはフライパン” ▶ 五十歩百歩
“ライオンの皮を着たヤギ” ▶ 虎の威を借る狐

中国

“曹操の話をするれば曹操が来る” ▶ 噂をするれば影

ロシア

“私の舌は私の敵” ▶ 口は災いの元

私は蛭畑福寿会の会長です。今年度は年度始め前から新型コロナウイルスの感染急拡大、4月には緊急事態宣言により私たち、いきいきクラブ、その他のクラブ、事業、運動、活動、会合の自粛要請が出ましたが私たちが福寿会は蛭畑西の原、農地水の中で景観美化運動の花壇作りを頼まれて、5月〜10月に花の苗の植付から草取りなどの手入を行っています。おたがいをきづかいながらソーシャルディスタンスを取りながらです。

本年度はコロナウイルスの感染拡大によりいきいきクラブのすべての事業、グラウンドゴルフ、輪投げ、ベタシなど、中止になり会員の皆様は落胆してあります。コロナウイルスの感染が早く終息して元のすがたにもどって活動したいものです。



蛭畑福寿会

会長 稲村 隆夫



蛭畑福寿会 8月10日草取り

活動報告大田原シルバーコーラス

会員数 11人



私達のコーラスは練習も出来ず自粛生活が続いています。
一日も早くコロナが収束して、練習が出来る事を皆さんで待っています。
千本カツ江

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

備えていますか? 備蓄品リスト

災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

高齢者向け

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 給水タンク 給水袋 | <p>情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 携帯の予備バッテリー 手回し充電式ラジオ 懐中電灯 | <p>調理補助</p> <ul style="list-style-type: none"> カセットコンロ カセットボンベ 缶切り・ナイフなど | <ul style="list-style-type: none"> おかゆなど、やわらかい食品 入れ歯洗浄剤 常備薬 老眼鏡 お薬手帳 補聴器用電池 |
| <p>食料</p> <ul style="list-style-type: none"> レトルトごはん 缶詰(さば、野菜など) 菓子類 | <p>日用</p> <ul style="list-style-type: none"> ライター・マッチ ロープ・ガムテープ 軍手 | <p>清潔</p> <ul style="list-style-type: none"> 簡易トイレ トイレトペーパー ゴミ袋 | |

大田原市
いきいきクラブ

2日間当番お疲れ様でした。



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

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
はちみつの量は、ティースプーン
1杯分といわれています



産業文化祭

開催日 令和2年11月7日～8日

会場 県北体育館



第32回 与一の里 大田原市産業文化祭会場



第32回 与一の里 大田原市産業文化祭会場



コロナでの変化のある様子



見学者の様子



赤い羽根共同募金 報告

- 第49回ゲートボール大会 1,300円
 - 女性部一日研修会 6,846円
 - いきいきクラブ作品展 5,365円
- 大田原市社会福祉協議会に合計13,511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36号「大田原市いきいきクラブだより」は2022年(令和4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。

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日1組家族葬の

家族葬
35万円
(税別)
事前入会費無料



つむぎ大田原



大田原市若草2-1154-1

ほくおほりやんがらにんがたにお身式
なすの斎場グループ

お葬式のご相談
いつでもできます

☎ 0120-33-8871

健康ひとことメモ

塩分の取り過ぎには注意!!

食塩のナトリウムはカリウムと一緒にになると体外に排出されます。カリウムは野菜やワカメ、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物に多く含まれています。





人生に停年なし

湯津上地区老人クラブ連合会

副会長

鈴木

義一

昭和22年4月10日生

73歳

「光陰矢の如し」今日までの我が人生を振り返ってみますともう七十有余年の歳月が流れていきます。今になってみますとあつという間に歳月が流れたような気がしません。顧みますと13年前にサラリーマンを定年退職し、その後退職と同時に自治会の仕事を仰せつかりました。現在も区長という立場で自治会行政に携わっています。傍ら平成26年4月湯津上地区社会福祉協議会へ入会し現在は会長職です。平成27年4月湯津上地区生涯学習推進協議会役員、令和元年4月小中一貫校が立上がり運営協議会の連携部長を務めております。いろいろと協議会へ出席しておりますがサラリーマン時代と違って定年退職前は40年間金融機関勤めでありましたので金融に関して人と人との付き合いがありました。現在は老若男女幅広くお付き合いをしなくてはならないので四苦八苦しております。

との連携を密にした運営を余儀なくされています。また老人クラブ、社会福祉協議会では会員の皆様の生甲斐を感じる施策をしなくてはならないと痛感しています。

コミュニケーションネットワークの資料によりますと年老いても明朗且つ活発でいられるのは、キョウヨウ、キョウウイク、チヨキン、教養、教育、貯金ではありません。今日用事がある。今日行くところがある。足腰を鍛えて筋肉をつけることが大事とのこと。

また食事は腹八分、適当な運動をして過激な運動はしない、友達とコミュニケーションを図ることも大事であるとのこと。

私も最近少しオーバーワークになると体調に違和感を感じるようになりましたが現在の要職を全うすべく人事を尽していききたいと思っております。

どうぞ会員の皆様も健康には十分留意され人生百年時代であり停年なしです。いつまでもお付き合い出来ることを願ってやみません。

どうぞ今後共よろしくお願致します。

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)

〒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と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



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、地域の皆様へ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!

ご見学お待ちしております

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 トコトコ大田原1F

<お問合せ> 月~金 8:30~17:30

☎(0287) 53-7390

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 博報社関東本社

神奈川厚木市愛甲1-8-39

☎(046) 280-6001(代)