

し おう かい

思桜会 会員広報誌

令和4年9月発行

# いきいきだより

第17号

発行:思桜会(小山市老人クラブ連合会) 〒323-8686 栃木県小山市中央町1-1-1

小山市保健福祉部高齢生きがい課生きがい推進係内 ☎0285-22-9617

◎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

## 思桜会の社会活動



大聖寺城南クラブ



上福良老人クラブ

喜沢中部喜楽会



私たちは思桜会の活動を応援しています

### 高価買取実施中!

おたからや 小山中央店

終活  
出張買取  
お手伝い



☎ 0120-35-5835

小山市天神町2-7-7 おたからや 小山中央 検索

古物商標木県公安委員会 第411070002224号

住宅関連事業のプロフェッショナル集団

株式会社 **シマジュー**

リフォーム 中古住宅再生事業

外壁塗装 屋根塗装 雨漏り塗装

雨漏り修理 お家のことはシマジューにお任せ!

太陽光発電 不動産

カバー工法 板金交換

リノベーション

小山市大字喜沢1419-4

☎ (0285) 20-8055

株式会社シマジュー 検索

豊かな福祉の実現を目指して

社会福祉法人 洗心会  
小山市ふれあい健康センター



快適で充実した癒しの入浴施設です。

詳しくは検索もしくはお電話でお問い合わせを♪

☎ (0285) 30-3700

小山市ふれあい健康センター 検索

感染予防のための対策、安全、衛生を徹底しています

秋冬の旬で内側から健康

秋冬が旬のきのこは食物繊維が豊富です。  
食物繊維には、コレステロールを下げ、  
動脈硬化、高血圧、大腸がん、便秘を  
予防する効果があります。

代表的なきのこの栄養・効能

腸内環境に食物繊維がサポート! 松茸

疲労回復にビタミンB1がお助け! 舞茸

高血圧にはカリウムでしょ! エリンギ

# 会長挨拶

思桜会 会長 坂本 一郎



思桜会会員の皆様には、日頃より思桜会事業にご支援とご協力賜りまして、厚く御礼申し上げます。令和4年度より思桜会会长に就任いたしました、坂本一郎（絹地区老人クラブ協議会会長／上福良老人クラブ会長）です。どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、2019年に始まつた新型コロナウイルスの流行は、3度の緊急事態宣言やワクチンの普及、基本的な感染対策の継続等を経て、新規感染者数は着実に減少し、6月24日には実に半年ぶりに警戒度レベル1に引き下げられました。しかしながら、感染者数は再び増加に転じており、依然として予断を許さない状況です。引き続き気を緩めることなく、感染防止対策徹底をお願いいたします。

こうした状況から思桜会事業につきましては、開催規模や方法等を検討しながら、開催の可否について、状況に応じて適切に対応してまいりたいと考えております。

思桜会会員数はコロナ禍以前より減少傾向ではありましたが、新型コロナによりクラブ活動が極端な活動制限を

余儀なくされたことから、減少幅はより大きくなつております。また、次期リーダーの育成や会員の高齢化などにより、クラブ自体の存続についても、小山市ののみならず全国的な課題となつております。思桜会といたしましても、魅力的なクラブ活動や老人クラブの存在・

活動意義を広く市民の皆様や自治会等にアピールし、広報・周知活動に注力してまいりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願ひいたします。

思桜会活動は、会員のいきがいづくりを目的とした、自由で創意工夫あふれるシニア世代の活躍の場であり、支援の受け手、支え手を超えた「地域共生社会」の推進において重要な役割を担っています。活動を通して、お互いに「困ったことはないか」、「手伝えることはないか」など、気に掛け合っていた

だくことが、住み慣れた地域で、生涯にわたり元気で生き生きと自分らしく活躍することに繋がっていくと考えておりますので、会員の皆様には、引き続き

ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。

結びに、皆様の益々のご健康とご多幸を祈念いたしまして挨拶とさせていただきます。

私たちは思桜会の活動を応援しています



造園 設計 施工  
管理 植木 庭石販売  
有限公司 松嶋造園  
小山市駅東通り3丁目36-2  
☎(0285)22-2757

不動産のトータルプランナー

**東照商事(株)**

栃木県知事許可(13)第976号

代表取締役 荒川 昌一

本店／小山市城東6-2-23

☎(0285)23-2644 FAX 23-2670

賃貸プラザ／小山市城東南2-3-77

☎(0285)43-6125 FAX 43-6135

より快適でクリーンな  
生活環境を守ります

一般廃棄物収集運搬業  
及び産業廃棄物の収集運搬業  
下水道維持管理業

有限会社  
関東実行センター  
代表取締役 山本久一  
小山市大字外城157番地3  
TEL 0285-23-3026  
FAX 0285-25-4711  
<http://www.kantou-jc.co.jp>

人と自然の調和から新たな創造を!

**小山農業協同組合**



本店: 小山市神鳥谷1-11-32

☎(0285)25-3155

FAX(0285)25-3159

JAおやま

検索



# 「いきいきだより」 発行によせて

小山市長 浅野 正富

思桜会会員の皆様方におかれましては、坂本新会長のもと、お元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。また、日頃より小山市政に対しましては温かいご支援とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、令和4年度におきましても新型コロナウイルス感染症の流行は収束には至っておらず、6月下旬に警戒度が引き下げられたものの、7月中旬には再び増加傾向となり感染流行の第7波に入りました。そのような状況もあり、思桜会グラウンドゴルフ大会やペタンク大会など、思桜会事業の一部が中止になつた旨を伺つており、大変残念なりません。会員の皆様におかれましては、引き続きワクチン接種や基本的な感染防止対策を実施していただき、健康に留意していただきますようお願ひいたします。

思桜会会員広報誌「いきいきだより」第17号の発行、誠におめでとうございます。

思桜会会員の皆様方におかれましては、坂本新会長のもと、お元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。また、日頃より小山市政に対しましては温かいご支援とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、令和4年度におきましても新型コロナウイルス感染症の流行は収束には至っておらず、6月下旬に警戒度が引き下げられたものの、7月中旬には再び増加傾向となり感染流行の第7波に入りました。そのような状況もあり、思桜会グラウンドゴルフ大会やペタンク大会など、思桜会事業の一部が中止になつた旨を伺つており、大変残念なりません。会員の皆様におかれましては、引き続きワクチン接種や基本的な感染防止対策を実施していただき、健康に留意していただきますようお願ひいたします。

結びに、思桜会会員の皆様の益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝とご活躍を祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

小山市におきましては、7月3日で渡良瀬遊水地のラムサール条約登録が10周年を迎えることを記念して、小山市を含めた渡良瀬遊水地保全・利活用協議会が主催となり、シンポジウムを開催し、豊かな自然環境を将来に引き継ぐために交流や発信強化をうたつた、「渡良瀬遊水地宣言」を発表いたしました。「コウノトリの定着・繁殖は、遊水地の生態系の豊かさの証明でもあります。官民の連携や他の登録湿地との交流にも力を入れ、10年後、充実した活動ができると再び喜び合いたいと思いますので、思桜会会員の皆様におかれましても、引き続き、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

私たちちは思桜会の活動を応援しています

医療法人 光 風 会

救急指定・入院随時

**光 南 病 院**

併設 介護老人保健施設 晃 南

小山市乙女795(国道4号線沿)

☎ (0285) 45-7711

光南健診クリニック

★おやまゆうえん ハーベストウォーク内

☎ (0285) 32-7120

介護付有料老人ホーム

**アスピア乙女**

小山市乙女786-1

☎ (0285) 45-6006

サービス付高齢者向け住宅

**アオスレーゼ西城南**

小山市西城南5丁目8番19

☎ (0285) 39-7800

人間ドック・健診 専門

☎ (0285) 32-7132

**ビタミンと鉄分で風邪予防**

**ほうれん草（菠蘿草）**

代表的な緑黄色野菜のほうれん草にはβカロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなど健康にいい栄養がたっぷり! 冬のほうれん草は夏のほうれん草よりビタミンCが約3倍も!

**ショートステイ(短期入所生活介護)**

**北星館(ほくせいかん)**



- 家での介護が大変な方
- 退院直後の方
- 定期利用も可能
- 特養入所待機の方

\*急遽の入所も対応しています

小山市喜沢399-3

(星内科医院さんお隣)

☎ (0285) 37-7654

令和4年度 思桜会  
女性部役員名簿

	役職	氏名	地区
1	部長	椎名起世子	大谷
2	副部長	福田 シン	間々田
3	副部長	田村 礼子	生井
4	—	藤田 里美	小山
5	—	稻垣千代子	寒川
6	—	松沼ミヨ子	中
7	—	—	穂積
8	—	須釜 初江	豊田
9	—	平野 紗代	桑
10	—	—	絹

令和4年度 思桜会  
(小山市老人クラブ連合会)役員名簿

	役職	氏名	地区
1	会長	坂本 一郎	絹
2	副会長(事業担当)	江原 輝雄	小山
3	副会長(文化担当)	福地 富雄	間々田
4	副会長(広報担当)	矢内 利和	大谷
5	事務局長	田熊 久昭	寒川
6	会計	板橋 誠	豊田
7	会計	石橋 昭次	生井
8	監事	熊倉 務	中
9	監事	塚原 通康	桑
10	広報委員長	茂呂 静	穂積
11	女性部長	椎名起世子	大谷
12	女性 副部長	福田 シン	間々田
13	女性 副部長	田村 礼子	生井
14	若手 部長	水越 敏志	小山
15	若手 副部長	直井喜美枝	大谷
16	若手 副部長	海老沼幸男	寒川

※任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

私たちは思桜会の活動を応援しています

健康ひとことメモ  
**カテキンの凄すぎるパワー**

カテキンはポリフェノールの一種で、主にお茶の苦渋味成分です。カテキンには抗酸化作用・抗ウイルス作用・抗ガン作用・コレステロールを下げる作用・血糖の上昇を抑える作用などがあると言われています。



**小山市駅東通り  
ヤマダ電機前**

**柏木 耳鼻科**

◎受付時間 AM 9:00～12:00  
PM 2:00～6:00  
(土曜日は5:30迄)  
◎休診日 日曜・祝日・第2土曜日午後  
小山市駅東通り2-18-18  
**☎(0285)25-2933**

**斎藤眼科医院**

《受付時間》 午前 9:00～11:45  
午後 2:00～5:15  
※土曜日は午後2:00～3:45まで  
《休診日》 木曜日・日曜日・祝日

**【白内障手術応需】**  
小山市駅東通り2-28-17  
(ジョイホン小山駅前店東側)  
**☎(0285)22-0413**

**医療法人 聖真友愛会**

**友井内科クリニック**  
院長 塚田 錦治  
小山市駅東通り1-3-3(駅東口)  
**☎(0285)30-1111**

**友井皮フ科クリニック**  
院長 塚田 あつ子  
小山市城山町3-2-17(駅西口)  
**☎(0285)22-8880**

# 令和4年度事業計画

月日	事業内容	会場
4月22日(金)	思桜会役員会(午前)	市役所 501会議室
5月12日(木)	定期総会(午後)	市役所委員会室
5月20日(金)	思桜会役員会(午前) 女性部・若手部役員会(午後)	市役所 403会議室
6月10日(金)	思桜会役員会 若手部役員会(午後)	視聴覚室
6月14日(火)	市町老連会長 事務担当者研修会	とちぎ健康の森
6月15日(水)	社会奉仕の日 (県民の日・県下一斎)	各単位クラブ
6月16日(木)	【中止】第36回思桜会 輪投げ大会(雨天翌日)	小山総合公園 森のはらっぱ
6月23日(木) ～24日(金)	関東ブロック老人クラブ リーダー研修会	新潟県
7月5日(火)	【中止】第25回思桜会 ペタンク・グラウンドゴルフ大会 (雨天翌日)	小山総合公園 森のはらっぱ
7月22日(金)	思桜会役員会(午後)	視聴覚室
8月1日(月) ～31日(水)	会員加入促進運動強化月間	全単位クラブ
8月22日(月)	第28回栃木県民 福祉のつどい	宇都宮市 文化会館
8月30日(火) ～9月1日(木)	第36回県老連作品展示会	宇都宮市 文化会館
8月31日(水)	広報委員会(午後) (9月発行)	市役所 601会議室
9月1日(木)	第36回栃木県 老人クラブ大会 第25回県老連 サークル活動発表大会	宇都宮市 文化会館
9月9日(金)	【中止】 思桜会大会準備(午後)	市役所 大会議室3
9月中	女性部役員会(午後)	未定

月日	事業内容	会場
9月15日(木)	【中止】第11回思桜会大会	文化センター 大ホール
9月20日(火)	社会奉仕の日(全国一斎)	各単位クラブ
	若手部役員会(午前)	未定
9月30日(金)	【中止】第44回思桜会スポーツ大会 役員事前打合せ会 思桜会役員会(午後)	未定
10月6日(木)	【中止】第44回思桜会 スポーツ大会(雨天翌日)	小山総合公園 森のはらっぱ
10月20日(木)	栃木県老連 スポーツ大会(雨天翌日)	井頭公園 軟式野球場
10月27日(木)	思桜会女性会員親善事業 (輪投げ大会予定・雨天翌日)	駿東公園
11月8日(火)	全国老人クラブ大会	東京 両国国技館
11月	思桜会研修旅行	未定
12月13日(火) ～16日(金)	第45回思桜会 会員作品展示会	文化センター 小ホール
1月6日(金)	思桜会新年会 ※地区役員のみ	小山グランド ホテル
1月20日(金)	若手部役員会(午前)	市役所大会議室3
1月20日(金)	女性部役員会(午後)	市役所大会議室3
1月	若手部主催事業 (ボウリング大会予定)	小山ゴールド レーン(予定)
2月13日(月)	市町老連正副会長等研修会 (リーダー研修会)	宇都宮市 文化会館
2月中	思桜会役員会、広報委員会 (午後)(3月発行)	未定
3月10日(金)	思桜会役員会(午後)	市役所大会議室3

※日時・場所等は変更になる場合がございます。

私たちは思桜会の活動を応援しています

**内科・小児科・放射線科**

# 戸野塚医院

受付時間 月 火 水 木 金 土 曜  
午前 9:00～12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /  
午後 4:00～6:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

休診日 木曜日・日曜日・祝日  
※午後2:30～4:00往診応需  
小山市下石塚471  
**☎(0285)38-2007**



整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科  
**いしい整形外科**

診療時間 月 火 水 木 金 土 曜  
午前 9:00～12:00 ○ ○ 休診 ○ ○ ○ 休診  
午後 3:00～6:00 ○ ○ 休診 ○ ○ ○ 休診

小山市犬塚1-21-8  
**☎(0285)20-3588**

内科・小児科・消化器科・循環器科

# 森岡 内科 小児科 医院

診療時間 月・火・水・金 AM 8:30～12:30  
PM 2:30～6:30  
土 AM 8:30～13:00

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日  
小山市乙女1丁目28-1  
**☎(0285)45-7002**

健康ひとことメモ  
疲れたカラダにうれしい!!

塩麹には疲れたカラダに  
うれしいビタミンB群が含  
まれています。  
また腸内環境を整えてくれる働き  
もあるので、便秘予防や美肌  
免疫力アップなどの効果も期待  
できます。



# 『百歳まで生きる』

## 下国府塚老人クラブ 会長 茂呂 静

### ⑤親睦活動

花見会の実施…天平の丘公園で満開の桜を満喫。  
新年会の実施…新年を迎える健康と長寿と平和を願う。  
村まつりへの協力…園児から敬老者が参集しゲームをしたり軽食やお茶の接待をうける、輪投げに協力。

### ⑥サロン活動

第2第4土曜日に実施…百歳体操、輪投げ等により体力づくりや講話により認知症の予防に努めております。また食材を持ち寄り焼きそば、餃子、ハンバーグ等を作り楽しく食します。

以上、主な事業について記して参りましたので参考になれば幸いです。

昨今会員の減少が課題となっておりますが当会では自治会長さんの協力をいただいて推進を図り増員しております。新型コロナウィルス感染症が早く収束して事業が実施出来ることを願うばかりであります。

## 西黒田百生会 会長 福地 富雄

「百歳まで生きる」を目標に昭和45年に設立された私たちのクラブ(会)も52年が経過しました。

太平洋戦争を体験した人たちが終戦後をがむしゃらに働き、高度成長期に入り社会も個人の生活も安定し時間的にもゆとりの出てきた時ふと立ち止まり、同年代の人たちとの会話や旅行を楽しむ会として立ち上げ活動してきました。

それから45年後の平成27年に念願の百歳を迎えた会員が出ました。花束と記念品を贈り会員一同でお祝い会を開催しました。平均寿命が伸びてきたとはいえ百歳は夢であり希望でもあります。

昭和・平成・令和と時は過ぎ、自治会内での高齢者は増加していますが老人会への加入は減る一方です。これは他の会でも直面している課題の一つだと思います。会員の増加にはどうしたらいいのか集会のたびに話題になっているのですが、これといった解決策は見つかりません。

個人の趣味の多様化にも一因があるかもしれません。趣味のためなら個人でどこまでも自由に行ける生活環境になったことも確かです。

会の行事には全員参加が理想的ですが、会員の知力・体力には個人差があるので高齢者と若手(?)が別々に参加できる行事にすることも一つの方法かもしれません。全ての行事に参加してくださいではなくて、これなら出てみようと思ってくれる行事を取り入れていきたいと思っています。

早くコロナが収束し以前のようにカラオケを楽しみ、親睦旅行や田んぼアート巡り、新年会・忘年会が心配なく気軽に開催できるようになることを会員一同願っています。

私たちは思桜会の活動を応援しています

### 栗の渋皮に ガン予防成分



渋皮にはタンニンが多く含まれており、ガン予防に効果があるそうです。ガンは、細胞の遺伝子が傷ついて発症します。タンニンには、抗酸化作用により傷ついた細胞が増えないようにする働きが備わっているという研究結果が出ています。

### 優秀すぎる!! フルーツの王様キウイ

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。

### いとう歯科クリニック

<http://www.ito-dental-clinic.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 13:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30 ~ 18:30	○	○	○	/	○	○	/

休診日 日曜・祝日・木曜日(※)

※祝日のある週の木曜日は診療を行います。

小山市土塔236-16

☎(0285)31-4182

### 野村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ~ PM 1:00	○	○	/	○	○	○
PM 3:00 ~ PM 7:00	○	○	/	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日

小山市雨ヶ谷483-1

☎(0285)28-3456

[www.nomurashika.jp](http://www.nomurashika.jp)



# 下国府塚老人クラブ紹介

## 1. 下国府塚老人クラブについて

発足は昭和57年、当クラブは穂積地区の西部に位置し周りは水田の農村地帯です。会員は男34名女9名の計43名です。

## 2. 活動について

### ①美化活動

花植えの実施…プランターに6月はポーチュラカ、11月はパンジーを植え通学道に設置。

### ②奉仕活動

神社の除草や落ち葉の片付け、垣根の補修。公民館の清掃や座布団の補修。ゴミ拾い5月と12月の2回、自治会と協賛で実施。



①美化活動 R4.6.12 花植え



②奉仕活動 R4.5.29 ゴミ拾い



②奉仕活動 R3.11.21 神社掃除



⑥サロン活動 R4.5.28 百歳体操

私たちは思桜会の活動を応援しています

## お薬手帳つかってますか？

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



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



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。

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。  
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。

単位  
クラブ  
活動紹介

# 大谷地区思桜会 グラウンド・ゴルフ大会で悲願の優勝

横倉新田長寿会G・G部 小島 孝允

横倉新田長寿会グラウンド・ゴルフ(G・G)部は、現在22名で内女性が7名です。大正14年生まれの方が2人いますが、コロナ禍で現在お休みされています。残念です。

練習会場は、コマツグリーンタウン内の野球場とサッカー場の2か所です。練習日は月・水・木・金と週4日間、第2金曜日はプレー前にウォーキングし9時開始。公式試合と同じく、途中休憩を入れ4ラウンド終了後、スコアカード提出、部長が5位まで成績発表します。

6月2日、大谷地区思桜会グラウンド・ゴルフ大会の団体戦が犬塚公園で12チーム参加のもと開催されました。横新も2チーム参加しました。チームは、男

性4人・女性2人の編成、3ラウンド6人の合計打数で順位を競うチーム対抗戦でした。

結果、なんとAチームが2位に7打差をつけ初優勝、Bチームは4位に入賞しました。皆大喜び、練習の成果が出たのか?あるいはたまたまか?いやいやお互いを信じ頑張った結果が優勝の二文字に輝いたのだと思います。来年の目標は連覇と小山市思桜会大会で優勝することです。

今や人生100年時代と言われています。G・Gは太陽の下で身体を動かし楽しみながらの健康維持、スコアを記憶・書く・計算等と認知症予防にも繋がるスポーツです。皆さん元気で長く楽しみましょう。



私たちは思桜会の活動を応援しています

脳トレ

＼ちょっと一息／ 脳を活性化させて認知症を予防しましょう！  
Q.ばらばらになった漢字からもとの四字熟語を当てて下さい

1 云心入仁  
レハ心

2 丌壳而𦵹  
青言日々

3 行下方口  
行品上亡

4 走一丸  
今六已心

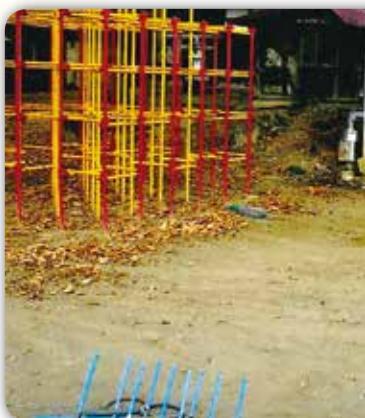
5 止辶口ニ  
一少隹月

6 心火丙無  
ムハ自

単位  
クラブ  
活動紹介

## 白鳥友好会

会長 落合 良行



私たちは思桜会の活動を応援しています

**脳トレ**

＼ちょっと一息／ 脳を活性化させて認知症を予防しましょう！  
Q. 文字を並べ替えて読める有名人は？

1

んろか  
つたしゅ

2

かいな  
たかえく

3

ねしう  
ふろみと

4

よひぐ  
でちの

5

うまさ  
くゆだつ

6

ろはらう  
しじうゆい

# 会員

# 川柳

小原クラブ

船木ハツエ

昔メロディー腹式呼吸のハーモニカ



東出井いきいき会

諏訪さく子

まだ八十路百名山に登山靴

リハビリに五十二段の歩道橋

児童にも負けた米寿の知恵袋

過去の華今も心で咲きほこる

直らない曲がりキュウリと婆の腰

燕の巣今年は出来た雛まつ日

冬日和雪あこがれた南国で

青天の天狗さまよな雪ふわり

浅蜊汁母と並んで茶摘みかな

青田風紋白蝶と並走し

若木町寿会

田村竹次郎

思川の堤を埋める菜の花の

蜜の香りにしばし酔いたり

バスの中どこかにコロナ居るような

寝たふりをして駅につくまで

音量が日々を重ねて高くなり

テレビの音がとなりの部屋に

寝たふりをして駅につくまで

汗をかきをり日差しの強し

亡き父の年齢に並びしこの我を

呼んでいそなう父の声する

# 俳句

# 小原クラブ

中場 苑住

青天の天狗さまよな雪ふわり

浅蜊汁母と並んで茶摘みかな

青田風紋白蝶と並走し

燕の巣今年は出来た雛まつ日

小原クラブ

船木ハツエ

闇の中競いあいたる螢る沢

下国府塚老人会

小林 申忠

暮れかぬる大平山の茶屋辺り

キツチンは昔馬小屋青田風

桐の花延命装置増やしけり

こそこそと野良の子猫へ餌運ぶ

さなぶりや御出掛けの靴どれにしよ

# 短歌

中場 苑住

児童にも負けた米寿の知恵袋

過去の華今も心で咲きほこる

直らない曲がりキュウリと婆の腰

燕の巣今年は出来た雛まつ日

冬日和雪あこがれた南国で

青天の天狗さまよな雪ふわり

浅蜊汁母と並んで茶摘みかな

青田風紋白蝶と並走し

燕の巣今年は出来た雛まつ日

冬日和雪あこがれた南国で

暮れ泥む西空の下山間に  
沈む夕日の美たとう術なし  
夢の中真すぐ伸びる白線道  
そこに寄り添え乏しき心  
花ざかりたわわに実る枇杷の木を  
息子は迷わず剪定始め  
嫁ぎきし夫の実家の一軒屋  
今は早苗が青々そよぐ  
孫娘教育実習無事終り  
生徒の手紙泣きつつよみぬ  
雨ヶ谷ことぶき会 灰野 智子

中里友愛会 松本喜久枝

松本喜久枝

高齢者向け

私たち思桜会の活動を応援しています

# 備えてますか?

## 備蓄品リスト



災害発生時、公的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。もしもの時にいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 水           | <input checked="" type="checkbox"/> 携帯の予備バッテリー | <input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ   | <input checked="" type="checkbox"/> おかゆなど、やわらかい食品 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 給水タンク       | <input checked="" type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ  | <input checked="" type="checkbox"/> カセットボンベ   | <input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 給水袋         | <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯       | <input checked="" type="checkbox"/> 缶切り・ナイフなど | <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬           |
| <input checked="" type="checkbox"/> レトルトごはん     | <input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ   | <input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ     | <input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡           |
| <input checked="" type="checkbox"/> 缶詰(さば、野菜など) | <input checked="" type="checkbox"/> ロープ・ガムテープ  | <input checked="" type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 菓子類         | <input checked="" type="checkbox"/> 軍手         | <input checked="" type="checkbox"/> ゴミ袋       | <input checked="" type="checkbox"/> 補聴器用電池        |

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 情報 | <input checked="" type="checkbox"/> 携帯の予備バッテリー | <input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ   | <input checked="" type="checkbox"/> おかゆなど、やわらかい食品 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 日用 | <input checked="" type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ  | <input checked="" type="checkbox"/> カセットボンベ   | <input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤        |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯       | <input checked="" type="checkbox"/> 缶切り・ナイフなど | <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬           |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ   | <input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ     | <input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡           |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ロープ・ガムテープ  | <input checked="" type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳          |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> 軍手         | <input checked="" type="checkbox"/> ゴミ袋       | <input checked="" type="checkbox"/> 補聴器用電池        |

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 調理補助 | <input checked="" type="checkbox"/> 清潔 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 調理補助 | <input checked="" type="checkbox"/> 清潔 |



このろの友  
仲間

栗宮第一和楽会 鈴木 昌三

春になれば 春になれば  
明日になれば 明日になれば  
春になれば 春になれば  
明日になれば 明日になれば  
屹度良くなる 屢度良くなる  
明日になれば 明日になれば  
はげましつづけた

我が友 我が仲間  
悲しいかな 悲しいかな  
友はあの世へ 友はあの世へ  
悲しいかな 悲しいかな  
残念なり 残念なり  
悲しいかな 悲しいかな  
残念なり 残念なり  
いつの日か いつの日か  
いつの日か いつの日か  
いつの日か いつも逝くなり

原稿  
募集

クラブ事業など  
取材いたします。  
お問い合わせ  
ください。



思桜会会員広報誌「いきいきだより」

年2回発行予定となっております。ぜひ、原稿をお寄せください。

- 単位クラブ活動記、旅の思い出、日々の雑感（随想）、健康に関すること、地域の風物など。※活動記・旅の思い出などは写真があれば一緒にお送りください。

原稿は、題名・氏名・単位クラブ名・住所・電話番号を明記の上、500字程度でお願いいたします。（住所・電話番号は誌面に載せません）

- 短歌・俳句・川柳も募集しています。お一人様5首または5句まで。どの部門か明記してください。

氏名・単位クラブ名・住所・電話番号も明記してください。（住所・電話番号は誌面に載せません）

- 表紙写真を募集しています。小山市の風景、名所、旧跡、祭り、自然など、なんでも結構です。昔のお写真でも構いません。

〒323-8686

小山市中央町1丁目1番1号

小山市役所 高齢生きがい課

生きがい推進係 までお送りください。

宛先  
思桜会  
事務局

ありがとうを伝えたい

厚生労働大臣認定一級石工技能士のいる店  
宇都宮石材協同組合加盟店

有限会社  
**古菅石材**

小山店／小山市羽川481-7  
国道4号沿い

**☎(0285)23-2876**  
**FAX(0285)21-5070**

【全優石】は安心のお墓のしるし！

- ・厚生労働大臣認定一級石工技能士店
- ・石産協一級ディレクターの店
- ・小山菩提靈苑指定店

**万(有)坪野谷石材店**  
栃木県知事許可(般-2)第15645号  
小山市西城南4-17-31(城南高校北側)  
**☎(0285)27-4738 FAX 28-2623**

曹洞宗

天惠山

龍昌寺

小山市間々田1320

電話  
○二八五一一一〇五三



曹洞宗  
祇園山

天翁院

私たち思桜会の活動を応援しています

# 元気シニア 活躍推進 モデル事業



栃木県老人クラブ連合会は、**魅力ある社会参加活動の普及**と活動意欲のあるシニアの活躍を推進することを目的として、「元気シニア活躍推進モデル事業（以下、モデル事業）」の募集を行いました。小山市老人クラブ連合会からは、桑地区思桜会の「喜沢中部喜楽会」より応募があり、審査の結果、令和4年7月29日付でモデル事業に決定されました。

喜沢中部喜楽会が実施するモデル事業の概要といたしましては、桑地区特産の「桑の葉」を使った料理教室を開催し、桑の葉料理の普及と継承を行ってまいります。桑の葉料理を次世代につなぐとともに、普及と活動を通じて地域住民や他世代間の交流および地域振興を図ることを目的としています。

これに先駆けて、5月26日(木)にマルベリー館にて喜

沢中部喜楽会の伊澤会長主導のもと、桑の葉料理教室が開催され、参加者は「桑の葉のてんぷら」、「桑の葉入り稻荷寿司」、「桑の葉サラダ」などを調理し、試食を行って、「桑の葉料理」を堪能いたしました。

思桜会事務局も試食させていただきました。桑の葉自身を初めて食べたのですが、癖がなく食べやすいことと、いろいろな料理にアレンジできることに大変驚きました。栄養も豊富で、伝統ある桑の葉料理を次世代に継承することの意義を認識いたしました。

喜沢中部喜楽会の伊澤会長は、「今後は桑地区思桜会のみならず、NPO法人や地域の住民とも協力しながら地域のイベント等に参加し、桑の葉料理の普及と継承に努めていきたい」と、意欲を示しておりました。  
(喜沢中部喜楽会 会長 伊澤喜世子)

## スポンサー各位への御礼

この度は思桜会広報誌『いきいきだより』に広告のご掲載を賜わり、誠にありがとうございました。本誌は

来たる超高齢社会に向かって会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに会員相互の親睦交流を願って発行しております。以上の趣旨をご理解頂き、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

思桜会(小山市老人クラブ連合会)

私たちの活動を応援しています

温故知新 ~あなたという時代との出会い~  
社会福祉法人 丹緑会 栗林荘  
特別養護老人ホーム

- ◆ショートステイ
- ◆ホームヘルプサービス
- ◆デイサービス
- ◆居宅介護支援

☎ 27-1554

したい事、行きたい所  
ご利用者様とご家族の夢を叶えます。  
小山市大字塚崎463-1

☎ (0285) 27-1582

## 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35年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎ (046) 280-6001(代)