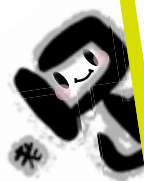


令和4年(2022年) 3月発行



37号

足利老人クラブ連合会報



●発行 足利市老人クラブ連合会
 足利市東砂原後町1072(足利市社会福祉協議会内)
 ☎ 0284(44)0322
 発行人 戸叶 道孝

●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(代)



いちご一会とちぎ国体での
 演舞披露に向けて練習を重ねています。

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

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

医療法人 杏林会 今井病院
 足利市田中町100番地
 ☎(0284) 71-0181(代)
 関連施設 訪問看護ステーション あんず
 社会福祉法人 愛日会

快適な高度医療を、すべての人に。
医療法人 鹿島会 鹿島整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●	●
◎…15:00~18:00								
休診日	日曜・土曜午後・祝日午後							
	足利市鹿島町506							
	☎(0284) 62-7881							

食べ合わせのいい食べもの

 + 

豚肉 + **たまねぎ**

豚肉のビタミンB1の吸収をアップさせてくれるアリシンという物質がたまねぎに多く含まれています。



あいさつ

足利市老人クラブ連合会
会長 戸叶 道孝

足利市老人クラブ連合会
会長に就任してから4年目を迎えた令和3年度、前半は新型コロナウイルスの影響で緊急事態宣言が発令されるなどして、私たちの生活は大きく制限され、老人クラブの活動も停滞を余儀なくされました。昨年の夏に開催された東京オリンピックも、残念ながら無観客開催となってしまいました。しかし、オリンピックでの日本選手の活躍には大いに勇気づけられました。

後半になってワクチン接種がだいぶ進み、感染拡大も抑えられるようになってきました。それに伴い日常が少しずつ戻りつつありますが、私は、コロナ前の生活に完全に戻るのには難しいと考えています。マスクの着用や手洗い・うがいの徹底、密閉・密集・密接の三密の回避はしばらく続くと思

いますし、これからの老人クラブの活動もコロナとどうつきあっていくかが課題です。

さて先日、地区の公民館で、地区で昔あった出来事について話をする機会がありました。私たち高齢者は長く生きていく分、いろいろなことを見聞きしてきました。そうして得られた経験を若い人たちに語り継ぐことは、私たち高齢者の使命であるとも思います。

長く続いたコロナ禍で人とのつながりが希薄になってきている今日ですが、このような時だからこそ、仲間との交流の場や生きがいと健康づくりの場としての老人クラブの存在意義はますます大きくなっています。私はこれからも、会員増強など老人クラブの活性化に努めてまいりたいと考えています。

第35回 栃木県老人クラブ大会

受賞おめでとうございます!

優良老人クラブ表彰

朝倉菊第一クラブ(山辺)
今四福寿会(三重)
鶴寿会(小俣)

老人クラブ育成功労者

佐川 光男(西校)
清水 榮(小俣)
岸本眞樹子(御厨)

令和3年9月2日、宇都宮市のとちぎ健康の森にて第35回栃木県老人クラブ大会が行われ、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、規模を縮小して表彰式のみで開催となりました。足利市からは優良老人クラブ3クラブ、老人クラブ育成功労者3名が受賞されました。表彰式には受賞された皆様を代表して、鶴寿会(小俣)の黒崎誠二会長が表彰式に出席され、栃木県老人クラブ連合会より表彰状と記念品が授与されました。



優良老人クラブ表彰 黒崎会長

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

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
安心買取りリヨン (お任せ下さい)
ブランド&ジュエリーリヨン
足利市朝倉町3-9-1
☎(0284)74-4110

まだ間に合います!
「~とりあえず加入したガン保険~」
一度内容の確認しませんか?
 (株)シーエーシー
足利市今福町341-2
☎(0284)22-4881
現在加入中の保険など
保険のプロと一緒に内容確認します。
是非ご連絡下さい!

皆様と共に。
 WATV わたらせテレビ

足利市有楽町835
☎0120-99-4111

「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
☎(0284)21-1354

第50回全国老人クラブ大会(香川大会)

令和3年11月17日、香川県にて第50回全国老人クラブ大会が開催され、足利市老人クラブ連合会の戸叶道孝会長が、老人クラブ活動への長年の功績に対し、老人クラブ育成功労者として受賞されました。新型コロナウイルス感染症の影響で無観客での開催となり、大会当日の参加はできませんでしたが、12月1日、足利市総合福祉センターにて栃木県老人クラブ連合会立ち会いのもと、表彰状と記念品が授与されました。

受賞おめでとう
ございます!

全国老人クラブ連合会長表彰
老人クラブ育成功労者
戸叶 道孝



活動アルバム

令和3年12月18日
若手部会『ニュースポーツ体験』



令和3年6月15日
社会奉仕活動の様子



令和3年11月17日
北郷地区グラウンド・ゴルフ大会



令和4年3月4日
女性部研修会『介護レクリエーション』



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

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



和田安弘
税理士事務所

堀込町2656-7 ASKビル2階

☎(0284)22-3371

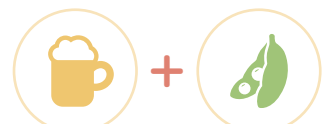
牧野会計事務所

公認会計士 牧野 安浩
税理士

足利市小俣町465-6

☎(0284)62-0274
FAX(0284)62-6065

👍 **食べ合わせの
いい食べもの**



ビール

えだ豆

えだ豆には肝臓をアルコールの害から守ってくれるメチオニンが含まれています。

クラブ紹介

コロナの 終息を願って

筑波地区 松寿会
寺崎 員代

筑波地区の女性部長をやらせていただくことになりました。

長く活躍していただいた長谷川トク様、筑波地区会長様方の御指導をいただき、役立ちたいと思っています。

コロナの影響で、活動が制限されていますが、一日も早く終息し以前のような活動が出来ることを願っています。



コロナ禍の活動を顧みて

筑波地区 親友会 会長 長谷川トク

今年度も新型コロナウイルス感染拡大の中、感染対策をとりながら秋の親睦旅行に日帰りサンレイク草木へ行ってきました。晩秋に残る紅葉の美しさに感動し皆満足顔でした。

奉仕活動では、月例の神明神社や県集会所周辺の除草作業、協和中への雑巾贈呈を行いました。一般活動では、定期総会、健康講座、手芸教室、教養講座、歌声喫茶、落語、輪投げ大会、会員80歳到達祝などを行いました。

今後も元気に楽しく活動したいと思います。



グラウンドゴルフ大会



山前地区 鹿島福寿クラブ

会長 増田 昌男

第26回山前地区老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会が令和3年7月3日(土)に男子29名女子9名合計38名で実施。健康はグラウンドゴルフから！コロナに負けず元気で楽しく一日を過ごしました。

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

**食べ合わせの
悪い食べもの**

 + 

きゅうり トマト

きゅうりに含まれるアスコルビナーゼがトマトに含まれるビタミンCを壊してしまいます。

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

足利市葉鹿町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 ☎65-4080

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

社会福祉法人 両産福祉会

特別養護老人ホーム **清明苑**
足利市大月町1042-2
☎(0284)41-1165

みのりの里・田島 ☎40-1123
みどりの丘・大月 ☎40-1265

特別養護老人ホーム **和見山苑** ☎91-3717
高齢者複合支援施設 今福町397-1
喜重苑 ☎22-3338

両産福祉会 検索

仲間とディスクゴルフを楽しむ

北郷地区 赤松クラブ 小平 伸一

ディスクゴルフとの出会いは、赤松クラブの仲間
に誘われたのが始まりです。初めての参加でしかも75
歳でのスタートです。仲間の優しいアドバイスにも助
けられ、楽しんでいます。ようやくバスケットに向って
飛んでくれます。快感です。毎週月、水、土の3回を楽
しんでいます。新しい事への挑戦です。皆さんも参加
してみませんか、楽しいこと約束できます。そして何
よりも四季折々の季節を感じながらのプレーが最高
です。



仲間とディスクゴルフを楽しむ

日帰り旅行について

相生地区 丸山町友隣会

会長 栗原 秀樹

2年続きの中耳に聞きなれる言葉、コロナ禍。先の
見えないトンネルに入りようやく明りが見える様になり
年度計画で県北の旅行を福祉バス利用でと思って
いた所、直前運行中止連絡あり会員楽しみにしてお
り、会の目標にしている外出の機会を無くしどうし
ようか考え実行する決心がつき、民間バス利用で行な
い天気も良く参加者も喜んでくれ、ケガも無く結果良
ければすべて良し。反省点としては平均年齢80歳、
行程に無理があった様な気がしております。

新緑を求め、軽スポーツの旅

北郷地区 赤松2松寿会

副会長 福島 秀幸

毎年会員の親睦として、春は日帰り秋は宿泊旅行
の計画が残念ながら令和2年、3年と新型コロナ感
染症が長期化し実施出来ませんでした。今回の紹介
は令和元年春に行われた「新緑を求め、軽スポー
ツの旅」として、サンレイク草木への旅となります。軽ス
ポーツとして、グラウンドゴルフ、輪投げ、草木ダム散
策を、3班に分かれて行いました。昼食時に表彰式、
抽選会、カラオケなど和気あいの楽しい一日を
送ることが出来ました。



初めて輪投げに参加して

葉鹿地区 葉鹿下町老人クラブ

河内 智

10日から輪投げが始まりました。初めて輪を持
ちどう投げていいかわかりません。力が入り過ぎても飛
び出し、少なくともポールに届きません。でも3時休
みに美味しいコーヒーを頂き皆さんと楽しく過ごす
事が出来ました。

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

介護と医療の真の連携を模索して...

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 検索

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
Shikisaya ☎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

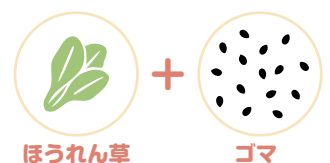
併設

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

 **食べ合わせの
いい食べもの**



ほうれん草とゴマの組み合わせは
高血圧や動脈硬化に良いとされて
います。

やっけて良かった! 元気アップ体操

コロナ禍の緊急事態宣言で、昨年は1月と2月の元気アップ体操を中止にしました。その代わりに、市の元気アップ体操DVDを皆さんに配って、自宅で体操を続けてもらうことにしました。しかし、ひとり体操には、あまり気が乗らないようでした。

巣ごもり状態が続いて、運動不足や会話不足になるのは、高齢者にとって好ましいことではありません。そこで、昨年8月・9月の緊急事態宣言では、マスク・検温・消毒・手洗い・換気に十分注意し、少しでも異常があったら参加しないことを条件に、元気アップ体操を開催しました。幸い、コロナ感染者もゼロで、皆さん喜んで参加してくれました。やはり元気で笑顔がなにより。目標「100歳まで頑張るぞ!」

東校地区 通二丁目長寿会
会長 和久井 章



今日の日よ、サヨウナラ

山辺地区 さつきクラブ 須藤サト子

30年間続いた「楽しく生きる河南カラオケ」も令和3年8月31日をもちましてコロナ禍の波に押されて止むをえず終止符を打つ事となりました。初代会長(故)高橋様は若美会という名で。二代目会長(故)茂木様より「楽しく生きる河南カラオケ」と改名し三代目会長須藤氏が引き継ぎ「楽しく生きる河南カラオケ」で現在に至りました。会員一同皆息が合い気持ちが一気となり、各地区のカラオケ大会出場参加、各地区納涼祭には全員が2曲ずつ歌ったり満足満足又介護施設訪問は毎月10年間通いました。とても喜んで頂き会場の皆さんと一緒に仲良く楽しんで有意義にすごせました事を心から感謝しております。これからも社会に少しでも役立てられる様になれたらと思います。

コロナ禍で繋ぐ

山辺地区 中川町あやめ会
会長 長竹 一雄

石段を上がると、東の京都と昔から唄われる程のどかで環境に恵まれています。朝に夕に老若男女土手を河原をウォーキングしている姿で活気ある町です。しかしコロナで世の中全て活動も制約されましたが、緊急事態宣言以外は自治会館に集い、体操、ボイス練習、民謡、自治会館庭木手入れ等、より添いながら続けています。来春こそ恒例になっている牡丹祭りが出来ます様、守るべきことを守り互いに手を取り合って活動していきたいです。



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

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

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・富田
- 大沼田町2163-1 ☎91-3930

有料老人ホーム
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
ワールドステイ 福居

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

全室個室20床

収納・洗面・トイレ完備

- サービス付き高齢者向け住宅 きらら
- デイサービス 天の川きらら
- 訪問介護ステーション 天の川きらら

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

奉仕作業

名草地区 名草中町松寿会
会長 川田 茂雄

私達名草中町松寿会では、毎年6月と9月に名草分村碑のまわりの清掃活動を行っています。桜の木・さつきの手入れ、草刈等を行います。草刈機、剪定ばさみを使用し安全第一で作業を行っています。毎回15名の参加をいただき和気あいあいとした中で、汗を流し、きれいになった様子見て清々しい気持ちになります。かけがえのないみなさんと集まり何か人のためにできること喜んでもらえること。生きがいの一つとなっています。



グラウンドゴルフ 名草山彦クラブに 入会して

名草地区 名草上町松寿会
会長 窪 銀三郎

私は米寿を目の前にした、新米グラウンドゴルファーです。世によくある老々介護が終って、気抜けした生活をしてるとき、孤独に引きこもりは高齢者にとって大敵と言われ、勧められたのが、グラウンドゴルフ名草山彦クラブへの入会です。はじめてプレーに参加してみると、運動量も意外にあり大変です。ルールも先人が深く考えて作った事がわかります。他人との会話もあり、お茶タイム楽しみです。これからも長く続けられる事心から思っています。

表敬訪問

名草地区 名草下町松寿会 会長 相良 秀男

私達の松寿会から2名の100歳の方が誕生しました。浦野ことえさん、桐生フミさんです。両名とも元気でことえさんは現役で家事をこなしており、桐生さんも最近まで息子さんの畑作業を手伝っており、私達役員3名で9月26日表敬訪問致しました。総理大臣、県知事、市長さんのメッセージを見せて喜びの様子、元気で、長年の松寿会活動等お話していただきました。

これから元気で長生きしていただきたいとお願い致しました。



100歳万歳 桐生さん 浦野さん

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 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 [検索](#)

df Ashikaga Fujimidai Hospital
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>

お薬手帳つかってますか?

活用方法1	活用方法2	活用方法3
通院するたびに提出し、市販薬は自分で記録しましょう	常に持ち歩きましょう	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。

明日香クラブの活動

助戸地区 助一明日香クラブ 会長 飯嶋 笑子

私達の会は助一明日香クラブと言います。私で三代目の会長になります。約10年になります。私になって改名をしました。以前は長寿クラブだったのですがいかにも老人会という感じという事で明日香クラブに変えた所会員がグーンと増えました。会は春、花見の会。夏、暑気払い。秋、さんま焼き祭り。冬、クリスマス会と年4回の誕生会、週1回のカラオケ、グラウンドゴルフ、たまに輪投げ、卓球などもしております。又この度健幸アンバサダーの講習を受けて早速始めましたストレッチ体操。認知症にならないように、他にその時々に必要なに応じて講話、話し合いなどして会員の親睦を図りながらやっております。



健幸アンバサダーの講習を受け早速始めましたストレッチ体操、皆楽しくやっております。

コロナ禍の友愛訪問活動

昨年からコロナ感染防止の為、会員の皆さんが楽しみにしている行事も計画通り開催することなく今年度も過ぎようとしております。その間役員会のみ開催、会員離れを無くす為に協議を重ね役員による「友愛訪問活動」を開催することに決定、5月には足利市指定ごみ袋を持って訪問、9月には会員の皆さんの感染予防の為に不織布マスク50枚、やわらかティッシュ1箱、更に予防チラシを持って訪問し会員の皆さんに大変喜んでいただきました。年度内にもう一度友愛訪問を実施し会員の皆さんとの絆を高め、更なる発展に努力をしていきたいと思っております。

矢場川地区 みなみ二元気クラブ

会長 阿部 宇一



あしたへ

コロナ禍何もできず静かに巣籠り状態が続きました。

会員の皆様からお預りしている会費を、何らかの形でお返ししたいと、会長そして役員一同思っていました。

健康講座と誕生会の集いをセットにして、久しぶ

小俣地区 小俣福寿会 森田 嘉子

りに皆さんの顔が拝見でき、楽しいひと時を過ごすことができました。

私にとって福寿会は心の拠り所であり、大切な場所なのです。

皆さんと共に健康に留意して「あしたへ」向かって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

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。

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 ※往診応需(PM1:00~4:30)

足利市通2丁目2646-1
☎(0284) 41-3591

秋晴れの下でのグラウンドゴルフ

小俣地区 小俣境町寿クラブ 会長 大西 二郎

世界的な新型コロナウイルス感染禍にあって、多くの各種行事が中止となっている。私の所属している小俣地区いきいきクラブ連合会は感染予防対策をとりながらグラウンドゴルフ大会を令和3年11月16日に開催した。参加者は72名で秋晴れの中、楽しいひと時を過ごしました。昨年は94歳の最高齢の男性がホールインワンを2本もだして優勝し、今年はなんと当連合会の清水会長が驚きのホールインワンを2本もだして優勝しました。日頃の地域の老人会の各種活動や当連合会の運営の活動に貢献されている清水会長をきっと神様も応援してくれたものと皆さん大喜びでした。これからも皆さんが楽しめる各種ゲームなど開催していきたいと考えています。



おしゃべりの効用

当初からみれば人数は半減しているが、活動は快活に続いている。それは、温厚で誠実な指導者(津久井貴夫氏)の熱心さに魅せられてのことであるが、もう20年になるというのに太極拳の技の方はたいして上達をしていない、それ程に太極拳は難しい。

だが、休憩時間のおしゃべりには、さまざまな情報や話題が提供され、安心や元気さの与え合いがあり、親密さと信頼感が培われてきた。それは老化を越えていつまでも続く。

小俣地区 小俣上町松寿会 喜多 正雄



マジックショーと リラックスタイムの午後

今年度独自活動の一つ、マジックショーを自治会館で開催致しました。緊急事態宣言も解け緩和された今、地元のマジシャンを招き数々の手品を披露、これを見て皆驚きと拍手の連発でした。なんでなんでをくり返し不思議顔。

小俣地区 上野田友愛クラブ
会長 谷内 清七

第2部では余韻残るマジックの話を交え手作りのけんちん汁を食べながら、楽しいひとときを過ごすことができました。「融和満載」

今まで家中で過ごした時間を忘れさせる午後でした。

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

内科・循環器内科 小児科

伏島医院 内科・循環器内科
伏島 堅二 小児科: 伏島 容子

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

KA 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・循環器科・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

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(ワック)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



三重地区 町田シニアクラブ 会長 江本 英一
写真「秋日」



助戸地区 悠友クラブ 田口千豆子
写真「チョウトンボ」



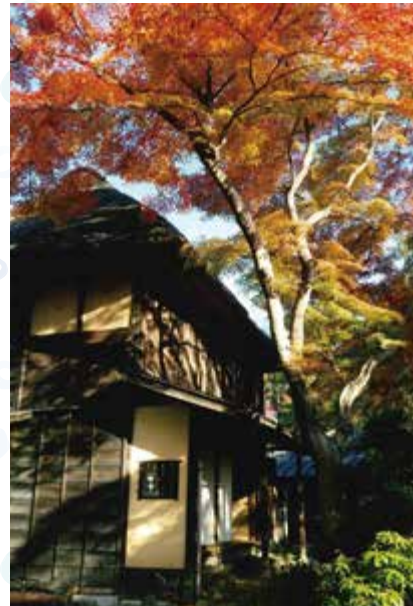
山前地区 鹿島福寿クラブ 武藤ツネミ
根付け
趣味は健康寿命延伸の基



矢場川地区 みなみ二元気クラブ 長谷川達夫
写真「散歩」



富田地区 寺岡町笑和会
写真「秋桜」
山本 長衛



矢場川地区 みなみ二元気クラブ
写真「秋の陽射し」
伊藤 通章



誌面ギャラリー



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

リコピンでパワーチャージ

畑からは体に嬉しい野菜や果物が続々収穫されます

トマト

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも有名なのが「リコピン」です。トマトの赤い色はリコピンの赤なんです。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

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

DENTAL CLINIC

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



北郷地区 赤松2松寿会 駒木根 宏
写真「秋の宝徳寺」



北郷地区 赤松クラブ 小平 伸一
写真「森の妖精レンゲショウマ」



名草地区 名草上町松寿会 青木 啓子
パステル画「カボチャ」



名草地区 名草下町松寿会 小林 節子
写真「わが家なりのポタジェガーデン」



毛野地区 大沼田町中根福寿会 長谷川幸子
書「蘇子懃然正襟」
意味 蘇軾は憂い悲しみ襟を正し



毛野地区 大沼田町中根福寿会 中山 璋世
書「寒泉碧池に響く」
意味 冬の泉はあおい池に流れ込んでる

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

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

文芸

西校地区

緑栄クラブ 峰岸 ヨシ
想う。

昭和一桁に、生を受け、
小学校、二年生で、太平洋戦争に、突入、
出征兵士の、見送りも、幾度か、

戦後、昭和、平成と、激動の、時代を
無事通り過ぎ、令和にて、コロナに、
惑わされる日々

でも、我が国において、人生二回。
オリンピック、パラリンピックを、拝見し
頑張りの心を、たっぷりと、頂く。
ありがとう、ありがとう！

柳原地区

大正町正寿会 阿部 幸子

「花」

病棟は葉桜の中杖の音
花ハツ手素直に入るや注射針

大正町正寿会 飯塚 芳子

「秋涼」

秋涼や夜更けのラジオ昭和牙へ
残り蚊に振り廻されし我可笑

大正町正寿会 阿部 光恵

「秒針」

音もなく刻む秒針絶え間なし
わが残生をカウントすること
老衰は死の育成と哲学者の
高説ありて今を生き居る

本城一丁目老人部温和会 荒井 忠秋
観劇の余韻静かな膳となり
蕎麦処ポツンと村の一軒屋

本城一丁目老人部温和会 齊藤 博

故郷の山は緑に草崩えて
訪ねし友と暫し語りぬ

黄昏て空も時雨の雲閉ざす
涙に濡れてきみを送る日

本二長生会 久保 計夫

「山火事」

夜半に燃ゆる山火事の火は厳肅に
京都五山の送り火に見ゆ

幼き日焼夷弾の火を思う
山火事は今映像のうち

東校地区

大町一長寿会 石川 文子

「初冬」

鶴一羽居残つてある枯銀杏
墓所のおくこんなところに冬桜

大町一長寿会 諏訪 敏子

寿をいくつも重ね卒寿なる
おしやべりも元気で笑顔、こんにちば

大町一長寿会 五十嵐敏子

距離のあり声を掛けずに手をふれば
小さく応へるランドセルの男子

あと何年生数へるこの日頃
助け合ひつづつよく生きむ

助戸地区

助一明日香クラブ 尾身 嗣子

愛猫の墓に植えたる福寿草
可憐に咲くや在りし日惚ぶ

チューリップはぐれて一輪凜と咲く

助一明日香クラブ 龍造寺千枝

「速水御舟」
御舟の絵炎のような白湯気

コロナの朝は静かなりけり

助一明日香クラブ 半田 セツ

菜の花に誘われ孫と散歩道
夕暮れ早くわが家にいそぐ

雨の日に友に頂きなでしこを
儀母の墓前に、いけるうれしき

千寿会 春山 明久

冬空に歌声響く鉄路かな
わくわくと春の訪ずれ胸はずむ

悠友クラブ 近藤 正司

「温暖化」
やま道にどんぐりいっぱい落ちてる

今年のお猪さん腹いっぱい

「富士山に」
初冬項雨があがつて白富士は
くつきりすつきり青空に映え

悠友クラブ 田口 邦二

輪をひとつ描き飛びゆくトンビ見て
現役に想をはせる朝の散歩みち

朝焼けにはじめる日課の散歩道
花咲く垣に心洗わる

悠友クラブ 斎田 克明

点検す傾ぐ黒松秋日和
衣替えつ、デルタ株早弁舞

南大月老人クラブ 鈴木 明

「流行」
マスクして今年も暮るコロナ禍

南大月老人クラブ 須永 博子

「自然」
秋うらら川面を泳ぐ鴨の群

大いちょう木枯らしに舞う黄落す

南大月老人クラブ 浦野千代子

「自然」
朝露が湯気立ちこめる陽を浴びて

朝日あび遠き山並みあざやかに

南大月老人クラブ 真尾 秀子

えびす講に供える鯛と酢の物に
菊の花つむ小春日和に

友達と久しぶりかのコンサート
年もわすれて振るペンライト

毛野地区

大沼田町中根福寿会 土屋 運吉

我が庭はモグラ退治の知恵くらべ
渡良瀬の川面に響く玉の音



山辺地区

朝倉菊第一クラブ 小菅クラ子
もう少し見てたい夢にベル鳴られ
コロナ禍で日々食べすぎて又太り

朝倉菊第一クラブ 伊藤 房子
コース読み打ったボールが通り抜け
年齢としわすれナルコ両手にはねまわる

朝倉菊第一クラブ 坂本由美子
おつこうと思いがらも自治会館

仲間の笑顔が私の栄養素
秋風がカーテン揺らすサロン会場
令和の生き方楽しく学ぶ

堀込二丁目白百合会 神山 弘

「春」

風もなし静かに散りゆく桜かな

「冬」

老人会コロナに荒され散々だ

さつきクラブ 須藤 公雄

今日までとゆらぐ心に涙して
うしろ髪ひくカラオケの機具

三重地区

東山寿楽クラブ 殿岡 志麻

「四季」
音のなし風もないのに山茶花や
老いゆくに鐘のまえの更衣え

蕨ヶ入寿クラブ 間瀬 好雄

秋の空宇宙戦無限大
コロナカデコミニケーシヨントリタイネ

蕨ヶ入寿クラブ 川田 弥子

会えば足るただそれだけに灯を削る
新米の湯気の向うに母が住む

蕨ヶ入寿クラブ 齋藤由美子

「秋」

青い空いつもの道が黄金色
紅葉と色取りどりの花の寺

山前地区

大前第三クラブ 高橋音二郎

未だ明けず時間潰しのテレビ見る
山頂の冷気震えて待つ日の出

鹿島福寿クラブ 川岸 タカ

里帰り積めるだけ積む母心
眠れない夜深夜放送一人聞く

鹿島福寿クラブ 根岸 弘子

年なりに泣いてモダン薄化粧
ボランティア人の付き合ひ知った価値

北郷地区

和楽友の会 宇佐美ヒロ

「いろいろ」
若き日に水琴窟の音にあこがれき
耳遠き今枯山水

人生はパズルのごとき道なのか
一つ解けばまた難問が

赤松2松寿会 荻原百合江

赤城やまアサギマダラの舞い姿
南の島へ風がいざなう

赤松2松寿会 荻原 弘之

四季桜微笑むように咲き誇り
青き空には白雲なびく

赤松2松寿会 尾花 悦子

「菫」

野の間に夢みる如く灯をこぼす
ビニールハウスに菫は育つ

遠州流名品の風炉ふうろに湯たぎの滾る
音さやかなる茶席ちせきに侍る

名草地区

名草上町松寿会 岩下つや子

音もなく細き雲引く旅客機よ
何処への旅かとしばし見送る

風にゆれるコスモスながめ八十路なる
我れにもほしきあのしなやかさ

名草上町松寿会 久保 華子

ホールインワン海老腰がはね上がる
玉を追う背みな丸い趣味仲間

名草中町松寿会 飯塚 忠男

厨辺の妻に移り香ふきのとう
彼岸会の仏に供う萩の餅

名草下町松寿会 国永ひさこ

分村碑昭和の文字のきざまれ
今なお歴史語りつづける

風評はいろいろなれど怖じつとも
ワクチンを打つ列に立つ吾れ

名草下町松寿会 小林倭文枝

「冬のとり」
冬かもめ波をかぶりて波に浮く
えぞえぞふくろう鳴きて寒き寒きかな

名草下町松寿会 相良ツネ子

庭もみじ道行く人も幸せよ
月二回童子にかえり輪投かな

富田地区

寺岡町笑和会 牛田 今也

ままごとが苦楽をともにこなしくる
所作しつけ親の身勝手子の命

寺岡町笑和会 山本 喜夫

「晩秋」
秋雨に紅葉の色はカタツムリ
あぜ道のカエル忙し冬ふゆこもり

寺岡町笑和会 長 裕美子

「グラウンドゴルフ」
今日こそは意気込む力あだとなり
コースコア期待むなしミニユーボール

駒場町遊友会 渡邊 悦子

あの月に昔むかしききが住むという
今はロケットあつと言つまに

いとおしき生まれし子ねこ母の愛
もとめて我が手親と思えし

駒場町遊友会 田名網ヨシ子

亡き夫ふと思ひ出し涙ぐむ
遺影は今日も微笑んでいる

夢半桜と共に散り逝きし
面影浮ぶあじさいの花

奥戸町老人クラブ 小林 輝子
 ベビーカー中でジャレ合おうお犬様
 老介護。口もかなわぬ夫婦愛

奥戸町老人クラブ 中嶋よし子
 彼岸花梵鐘ひびく土手の朝
 縁側で兄妹げんか蟬時雨

筑波地区

親友会 窪田 政男
 コスモスが大きくゆれる十二月
 サンマ船今日もゼロか気仙沼

親友会 岩崎 君子
 ナツメロの唄は人恋う秋ともし
 秋錦夕映え燃ゆる山路かな

美乃里会 増田百合子
 ワクチンの接種を終えし人々の
 安らぎの笑顔室内に満つ
 芝を踏む我より先に蛙飛び

葉鹿地区

葉鹿下町老人クラブ 菊池 弘市
 「夢 サボテンの花」
 金鯨の花咲く夢はいつ叶う

葉鹿下町老人クラブ 河内 敏男
 秋の夜の明りで一句読む

葉鹿下町老人クラブ 河内 智
 渡良瀬の見上げる空に昼の月

葉鹿下町老人クラブ 阿部 恭行
 「楽しみ」
 久しぶり輪投げ興じて皆笑顔

葉鹿下町老人クラブ 村松百合子
 「孫のお祝い七五三」
 七五三婆も粧して仲間入り

葉鹿下町老人クラブ 石山知詩子
 「(病院にて)居眠り」
 外来の待合室でウトウトと

葉鹿下町老人クラブ 川岸八重子
 「日帰り温泉」
 気兼ねない仲間と秘境露天風呂
 「廃業」
 生業を共に歩んだ機械処理

葉鹿下町老人クラブ 植木 正保
 「日課」
 惚け防止先は書くこと歩くこと

小俣地区

小俣境町寿クラブ 富張 玲子
 夜半覚めて枕辺に積む読み物を
 楽しみおれば窓明りせり
 庭に生ふるミントを多に手にもめば
 清しき香り胸に満ちたり

小俣境町寿クラブ 和田美恵子
 身はいたみ歩むはつらし気は重し
 されど生くるはたのしくもあり
 常のごと今日もめざめぬしづかなる
 緑の谷間朝陽うつくし

小俣境町寿クラブ 岡部 徳子
 木漏れ日の揺るる木立の参道に
 苔むす羅漢よ幾世を在す
 北限の三葉つじは昨年よりも
 淡き紫紅色岩山染むる

鶴寿会 菊地 順子
 きらびやか光りかがやく嫁ぐ日を
 駅前には季節の花がお出迎え

小俣福寿会 岡部 徳子
 「秋」

夏からの花の終れるわが庭に
 黄菊白菊つわぶの咲く
 秋風に倒れふしたるコスモスの
 名残りの花よ色とりどりに

吉田町むつみ会 清水 榮
 おかげさまおたがいさまと支え合い
 こころ豊かに今日も楽しく



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

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

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

足 利 警 察 署

からのお知らせ



1 令和3年中の足利市内の交通事故発生状況

人身事故 309件(前年比 +12件)
 負傷者数 367人(前年比 +20件)
 死者数 1人(前年比 -4件)



2 交通事故に遭わないために…

(1) 自転車や歩いている時は、

- 夕方や夜間は、明るい服装をして必ずライトや反射材を活用する。
- 横断するときは、横断歩道を横断する。
- 身近な慣れた道ほど安全確認をしっかりとる。

(2) 車を運転する時は、

- 横断歩道は歩行者優先。
- 交差点での徐行、一時停止及び左右の安全確認を徹底する。
- 運転に自信がなくなった時には、免許の自主返納を検討する。



暗闇の中に潜む多くの危険…
安全確認を徹底しましょう!!

編集後記

昨年度の会報の編集後記で、「令和3年度は、コロナも収束して新しい行事計画のもとに活動が活発になること」を祈念しました。

ところが、令和3年度に入り、足利市も感染者の増加が目立ち始め、7月から9月の3か月間でなんと780名余の方が感染し、皆さんもこの先どうなるかと不安になったことでしょう。

10月に入ってからからは、極端に減少してきました。しかし、まだまだ安心だとは決して言えません。特に私たち高齢者にとって油断は禁物です。

広報部では、これらの現状から、今年度の会報の中身も昨年度と同様にしようということになりました。

来年度こそは、安心して、明るく活動ができることを願っております。

広報部長 松村 兵三

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 愛情・真心・協調

こすもす足利

セレモニーホール やまがわ

TEL.0284-64-7001

FAX.0284-64-7081

〒326-0021 足利市山川町79-3
<http://www.cosmosashikaga.jp>

心のもったお手伝い…

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

大きな悲しみのとき、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

もしも地震がおこったら…

地震直後の行動

揺れが収まってから行動しましょう! あわてて外へ出ると転倒やケガのもとです。

出口を確保しましょう! 揺れが収まったら窓や玄関を開けて出口を確保します。

ニュースポーツ器具を 無料貸出しています

ご利用ください!

【貸出対象者】

- 市内の老人クラブ
- 市内に所在する障がい者団体
- 市内のふれあい・いきいきサロン
- 地区社会福祉協議会 他

【利用の流れ】

- ①**予約** 利用したい日に器具が空いているか確認し、予約してください。貸出期間は、最長1週間です。
- ②**借用申請書の提出** 原則、貸出日の1週間前までに申請書をご提出ください。
- ③**利用・返却** 器具の利用及び返却は社協までご来所ください。



スカットボールセット
《1セット》



スウィングトスゲーム
《1セット》



屋内用ソフト球
(ペタンク)《4セット》



ディスクボード
《1セット》



公式ワナゲ
《2セット》



どっとボールセット
《1セット》



バグゴセット
《1セット》



スポーツガラッキー
《1セット》



マグネットダーツ
《2箱(2セット入り)》



ピンボウリング
《1セット》



マインディスティック
カーリング《1セット》



トレーニング用ラダー
《2セット》



ボッチャ
《2セット》



トリコロキューブ
《2セット》



どこでもボウリング
《1セット》

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

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34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)

はじめての方は、まずお試しください

無料体験マッサージ
受付中!!

担当:木下

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 通3-2757(足利商工会議所3F)
☎080-2007-1951