



ニッキー

日光市老連だより

第15号

令和3年5月発行

老人単位
クラブ数

96クラブ

会員数

2,535人

【発行】日光市老人クラブ連合会

日光市鬼怒川温泉大原2-6 日光市社会福祉協議会内
TEL.0288-25-3070 FAX.25-3075

【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
TEL.046-280-6001

全国・県老人クラブ連合会 令和2年度表彰者 (敬称略)

全老連活動賞

- 日光市老人クラブ連合会
- 日光地区連絡協議会

県老連優良老人クラブ

- 上板橋シニアクラブ(落合)
- 町谷長友会(豊岡)

県老連老人クラブ育成功労者

- 森山 良一(岩崎長寿会)
- 加藤 忠則(町谷長友会)

県老連加入促進運動優良老人クラブ

- 小倉長寿会(落合)
- 下板橋シニアクラブ(落合)

日光市老人クラブ連合会 令和2年度表彰者 (敬称略)

功労賞

- 古川 勝(つくし野シニアクラブ)
- 飯野 政雄(文挾町長寿会)
- 伊藤 直樹(小倉長寿会)
- 川村 喜男(大桑町桑の実クラブ)
- 星 一郎(藤原銀嶺会)

加入促進褒賞

- 七本桜満寿会(今市)
- 文挾町長寿会(落合)
- 下板橋シニアクラブ(落合)

令和2年度 日光市老連 女性リーダー等研修会開催



女性リーダー等研修会
マジックショー風景

他にもマスクケースづくりなど、楽しく皆さんと交流しました。

令和2年12月15日、女性リーダー等に向けた研修会を開催しました。新型コロナウイルス感染症で交流が制限される中での開催でしたが、久しぶりの交流に笑顔あふれる時間となりました。

私たちは日光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。

幅広い法的サービスをお気軽にご相談ください

債務整理 破産 交通事故
労働問題 離婚 遺言 相続
刑事事件 法律顧問等

日光総合法律事務所

弁護士 鈴木 栄城 弁護士 秋山 良平
栃木県弁護士会所属

受付時間 平日 9時～17時

●ご相談は予約制になります●

☎(0288) 23-8012

日光市中央町31-1《JR今市駅近く》

社団医療法人 明倫会

明倫会 今市病院 検索

今市病院

〒321-1261 日光市今市381
☎(0288) 22-2200

日光野口病院

〒321-1424 日光市野口445
☎(0288) 50-3111



Dokkyo Medical University Nikko Medical Center

獨協医科大学
日光医療センター

日光市高徳632 ☎(0288) 76-1515

ごあいさつ

日光市老人クラブ連合会 会長 森山 良一



会員の皆様におかれましては、日光市老人クラブ連合会の活動・事業に対し、多大なるご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年度は日本国内で新型コロナウイルス感染症が急速に感染拡大し、栃木県でも緊急事態宣言を発令する事態となりました。解除された後も感染者は下げ止まり状態で、まだまだ予断を許さない状況です。

こういった状況の中、市老連でも各種事業を実施することができませんでした。自粛生活を続けることで、我々高齢者は体を動かす機会を失い、身体機能の低下による衰弱や、認知機能低下等のリスクが高まること懸念され、非常に不安な思いでした。しかしそういった中でも、各单位老人クラブでは様々な感染予防対策を行い、3密を避けながら事業を実施しているところも見受けられるなど、改めて各单位老人クラブの皆さまの素晴らしさ・力強さを感じた所存です。

現在ではワクチン接種が進み、医療従事者に続き、我々高齢者が優先され接種することになっていきます。接種することで免疫をつけ、皆さま一人ひとりが以前のよ

うな活動に戻られることを期待しております。

今年度もコロナ禍の中ではありますが、社会の要請に

えるべく行政・関係機関等と連携を図り、感染予防対策を十分に実施し、多くの事業を実施していけるよう励んでいきたいと思っておりますので、会員の皆さまの変わらぬご支援をお願い申し上げます。

結びに、会員皆さまのご多幸をご祈念しあいさついたします。

日光市老人クラブ連合会役員紹介

会長	森山 良一 (落合)
副会長	永吉 利一 (今市)
理事	加藤 忠則 (豊岡)
理事	町田 勝義 (大沢)
理事	太田 啓三 (日光)
理事	黒田 盛男 (藤原)
理事	土田 勝美 (足尾)
理事	斎藤 紀康 (栗山)
理事	高橋 栄子 (今市)
理事	上野 邦宏 (今市)
理事	宝島 正雄 (足尾)
理事	福田 健治 (落合)
理事	星野 悦子 (落合)
理事	吉原 保昭 (豊岡)
理事	山星 キヌ (豊岡)
理事	河原 武 (大沢)
理事	斉藤 久子 (大沢)
理事	埴田 弘則 (日光)
理事	平塚 昭利 (日光)
理事	荒川 榮子 (日光)
理事	大垣 章 (藤原)
理事	栗原 春江 (藤原)
理事	神山 時子 (足尾)
理事	酒井 福市 (栗山)
理事	山越 時子 (栗山)
理事	秋元 教夫 (豊岡)
理事	高山 聖一 (栗山)

任期：令和2年～3年度

日光市老連事務所移転のお知らせ

令和3年1月3日、日光市社会福祉協議会の本所移転に伴い、日光市老連事務所も今市地区から藤原地区に移転しました。

今後も各地区の老人クラブ様の発展に寄与できるよう、より一層励んでいきます。



移転後住所
栃木県日光市 鬼怒川温泉大原2-6 (ふじの郷内)

各地区会員数 R2.4.1 現在

今市地区	11クラブ (341人)
落合地区	10クラブ (340人)
豊岡地区	8クラブ (117人)
大沢地区	11クラブ (251人)
日光地区	26クラブ (885人)
藤原地区	15クラブ (300人)
足尾地区	6クラブ (151人)
栗山地区	9クラブ (150人)
計	96クラブ (2,535人)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

快適に！そして何より安全に！

大型・中型・小型・マイクロ
旅行・法事・地域行事に
その他何でもご相談下さい

ハロー観光バス

日光市森友1596-16
☎(0288)22-6261

安全・安心をモットーとしています

(株)朝日観光バス

日光市倉ヶ崎131-2
☎(0288)21-0363
FAX(0288)21-0208

始めてみませんか？
プールには成長を育む要素がいっぱいです！

今市スイミングスクール

- 病気に負けない体づくり
- いつまでも若々しく、元気に過ごせる体づくり

お申込・お問い合わせは下記まで
<月～土> 9:30～21:30 休館日/日・祝日>
日光市今市本町7-2
☎(0288)22-7771

お仕事はお任せ下さい！

除草・草刈・植木剪定
襖・障子はりかえ など

公益社団法人 **日光市シルバー人材センター**

今市事務所 ☎22-5168
藤原事務所 ☎70-1177
日光事務所 ☎53-1661

令和3年度 事業計画

年	月	日	事業名
R3	4	15	会計監査・正副会長会
	5	20	役員総会
	6	10	市町老連会長・事務担当者研修会
		15	社会奉仕の日(県民の日)
	7	21	栃木いきいきクラブ大学校入学式
	8	23	第27回栃木県民福祉のつどい
		24	第16回日光市老連ニュースポーツ大会(予備日8月26日)
		31~9/2	第35回県老連作品展示会
	9	2	第24回県老連サークル活動発表大会 第35回栃木県老人クラブ大会
		20	社会奉仕の日(全国一斉)

年	月	日	事業名
R3	10	13	栃木県老連スポーツ大会(予備日14日)
		26	市老連役員研修
	11	9~12	第10回市老連会員作品展
		17	第10回市老連サークル活動発表大会
		16~17	第50回全国老人クラブ大会
12	14	市老連女性リーダー等研修会	
R4	2	8	市町老連リーダー研修会
	3	3	市町老連理事会・事務担当者会議
5月末ごろ			市老連だより第15号
年間	随時		会員加入促進運動
年間	随時		役員会・正副会長会議
年間	随時		県老連理事会 等

令和2年度の事業については、新型コロナウイルス感染症が拡大するなかでの緊急事態宣言や、栃木県独自の基準である「警戒度レベル」特定警戒により、多くの事業が実施できない状況でした。

令和3年度においては、昨年度に培った感染症対策の経験を十二分に発揮し、会員の皆様が楽しみにされている事業を、安全安心に実施できるようにしていきたいと思っております。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

秘蔵の逸品
かしわざかり
原酒 柏蔵
片山酒造株式会社
日光市瀬川146-2
☎(0288) 21-0039

土木工事一式、建築工事一式、電気工事
冷暖房・給排水・衛生設備工事

株式会社 日泉技工
NIPPON GIKO
日光市和泉 247-2
☎(0288) 53-5081

浄化槽清掃・設置・維持管理
産業廃棄物・ごみ収集運搬

心地よい環境づくりをお手伝い
株式会社 衛生管理センター
日光市大室1285-6
☎(0288) 32-1060
日光市衛生管理センター 検索

税務・会計・相続・贈与

大垣博昭 税理士事務所
税に関することはお気軽に
お問い合わせ下さい。
営業時間 / 9:00 ~ 17:30
定休日 / 土日 祝日
今市本町19 ☎22-2363

今市地区

今市地区は令和2年度、コロナ感染防止のため中止になった事業が多い中、10月6日GG選手権と11月25日女性部事業(ポーセリングアート)を行いました。感染防止の工夫と我慢の1年でした。その中で『キラリ輝いた人』を紹介します。

グラウンドゴルフ選手権2020は、令和2年10月6日、大谷川グリーンパークGG場、参加者80名で行いました。昨年度唯一の大会でしたので、皆さん楽しそうにプレーしていました。

優勝したのは、吉成千代子さん(春日町二丁目)でした。



大会に向けた練習の様子



第15回栃木県 レディース大会『優勝』

令和2年11月5日光運動公園(日光市所野)でレディース大会が行われました。参加者約400名で見事優勝したのが、福田幸江さん(杉の沢むつみ会)です。「参加者も多く、緊張しましたが楽しくプレーできました」と笑顔で話してくれました。



第2回栃木県 グラウンドゴルフ知事杯『優勝』

令和2年10月4日真岡総合運動公園で知事杯が行われました。見事優勝したのが、星野文男さん(杉の沢むつみ会)です。「杉の沢はみんなで協力して、熱心に練習しているので、上手な人が多いんだよ。知事杯で優勝できて本当に嬉しかったよ。」と話され、その後も練習に参加されました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ねばねばでパワーチャージ

全国の畑からは体に嬉しい野菜や果物が
続々収穫されます

おくら(陸蓮根)

ぬめりの成分はガラクトタンやアラバンパクチンといった食物繊維です。これらの成分には、整腸作用があり、またコレステロールを低下させる、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。

あおいおそろ
みどりのおにわ
げんきなえがお
たのしいこどもえん



認定こども園

清滝幼稚園

日光市清滝安良沢1728-1

☎(0288)53-3767

学校法人 北関東カトリック学園

幼保連携型認定こども園

聖ヨゼフ幼稚園

日光市瀬川199

☎(0288)22-3889

FAX(0288)22-3869

自然に遊ぶ!
大地に学ぶ!

学校法人普門寺学園
認定こども園
長畑幼稚園



日光市長畑533

☎(0288)27-0687



岩崎長寿会

グラウンドゴルフ大会での優勝を目指して日々練習しています。



手岡長寿会

会員の体力・健康づくりにグラウンドゴルフをしています。



下板橋シニアクラブ

地域貢献で、年2回6月と8月に自治会・各団体と清掃活動をしています。



上板橋シニアクラブ

昨年度は、行事の自粛が多い中、「めざそう 元気な100歳！フレイル予防講座」を開催しました。



つくし野シニアクラブ

健康教室&いきいきサロンを開きました。歯科衛生士の「お口の健康」指から始まる健康法は「今も続けてます」との嬉しい声が届いています。



落合地区秋季グラウンドゴルフ大会

小倉長寿会

室内行事は控え、コロナ籠りにならないようにとグラウンドゴルフの練習や有志による石那田ヘリンゴ狩り等、様々な活動をしています。



明神長寿会

マスク着用で楽しく練習しています。コロナ収束を願いつつ健康の為毎日散歩もしています。

文挾町長寿会

体力づくりの為、十分予防をしながら楽しく練習をしています。



長畑西沢長寿会

恒例の小学生との奉仕作業が中止となりましたが、地域の花壇の清掃・花植えを行いました。



小代長寿会

中学校の裏庭を借りて密にならないよう注意しながらグラウンドゴルフ練習をしています。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸内科・呼吸器内科・肛門外科・外科

いとうクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~6:30	○	○	○	○	△	○	★

★PM 2:00~4:00

休診日 日曜・祝日・木曜午後

◆りんご街道 コメリ隣◆

日光市木和田島3043

☎(0288)32-2030

内科・循環器・消化器
整形外科・皮膚科

藤原医院

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 3:00~7:00

休診日 日曜・祝日
木曜午後・土曜午後

日光市石屋町5-7

☎(0288)54-1035

医療法人 秀明会 **精神神経科**

大澤台病院

院長 青木 秀明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	△	○	△
13:00~15:00	●	●	●	●	●	○	△

休診日 木曜・日曜・祝日

■予約不要・急患随時受付
■入院設備あり(病床120床)

日光市山口867-3 **Pあり**
国道119号線山口交差点を入り青少年スポーツセンター手前

☎(0288)26-2828

夏の旬でパワーチャージ

夏の畑からは体に嬉しい野菜や果物が
続々収穫されます

ぶどう(葡萄)

最大の成分は豊富なポリフェノール
です。ポリフェノールは抗酸化
の作用を持っています。
活性酸素などによる老
化防止、発ガン抑制の
効果があります。



8単位クラブで活動しています。令和2年度はコロナウイルスの影響により豊老連の活動は行われませんでしたでしたが元気です!! 例年、ニュースポーツ大会・視察研修会などの事業を開催しています。会員募集しています。一緒に楽しみましょう。

大桑町桑の実クラブ
星 貞光会長



一円融合の精神で
農業に努めています

川室よつ葉の会
近藤 佑一会長



ただ今ゲートボールに夢中!
一緒にやりませんか いい汗かきましょう

大渡和楽会
福田 喜光会長



明るく住みよい町づくりを行う為にも
老人会を活性化させていきたいです

町谷長友会
加藤 忠則会長



コロナに負けず月1回の
グラウンドゴルフ練習を楽しんでいます

轟明寿会
秋元 教夫会長



会員の方たちとの
花見が楽しみです

芹沼福寿会
川村 實会長



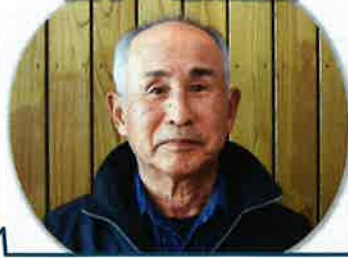
コロナウイルスに打ち勝つには
衛生管理をしっかり行う事です

倉ヶ崎倉寿会
吉原 保昭会長



一人一人が楽しめる会を
作る為のまとめ役です

栗原むつみ会
山本 忠之会長



健康の秘訣は毎日の体調管理と
飲みすぎないことです

グラウンドゴルフ練習風景



ホールインワン
狙ってます



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかむらせいけいげか
岡村整形外科
院長 岡村 保成
けが・骨・筋肉・関節・四肢・腰
スポーツ障害等 運動器疾患
◆土曜日は午後5:00まで診察◆
詳しくはお電話にてご確認ください
☎(0288) 22-5222
日光市今市955-1

小児科・内科・アレルギー科
吉原医院
診療時間
平日 午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:00
土曜 午前 9:00~12:00
休診日 日曜・祝日・土曜午後
日光市今市826-4 東武下今市駅そば
☎(0288) 21-0161
FAX(0288) 21-0438

内科・小児科・消化器科
沼尾医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:30~12:00 ○○●●●○
午後 3:30~6:00 ○○●●●○
休診日 日曜・祝日・土曜午後
日光市大桑町155-1
☎(0288) 21-8233

西川クリニック
耳鼻咽喉科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○●●●●○
14:30~18:00 ○●●●●○
休診日 水曜・日曜・祝日
日光市下の内5-1
☎(0288) 21-1003

大沢地区

大沢地区では、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年度予定していた活動のほとんどを自粛せざるを得ませんでしたが、秋季グラウンドゴルフ大会と女性部会の活動については、感染症対策を講じながら無事に実施することができました。

秋季グラウンドゴルフ大会では、自粛生活をしていた参加者たちが、青空の下で体を動かす爽快感を感じながら、和気あいあいと楽しくプレーする様子が見られました。

女性部会では、齋藤香子先生をお招きして、しめ縄を使った



「お正月用リース作り」を行いました。はじめは、様々な材料を前にどうしたらよいか、皆さん色々悩んでいたようですが、しめ縄で一重または二重の輪を作り、ドライフラワーや木の实、水引や扇子などの飾りを組み合わせて、思い思いに素敵な作品ができました。そして、作品ができた達成感を噛みしめながら、満足そうな笑顔を見せていました。

コロナ禍の中での活動ということで、会員の中にはきっと、参加することに不安を感じていた方もいたのではないかと思います。この事態が早く収束して、安心して暮らせる日が来るよう祈るばかりです。

健康と親睦・地域と交流

芝山町満寿会では、現在会員数30名で活動しています。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、各行事及び地域活動等を自粛しているところです。

通常ですと、毎月一回の定例会で、報告事項(先月分)、事業計画(今月分)、その他等の発表をしています。



満寿会の活動は、公民館周辺の草取り作業を年2回、花壇への花植え作業を5月に実施。その他、旅行・研修会・食事会・料理会(女

性)・カラオケ等。スポーツでは、グラウンドゴルフ・輪投げなどで毎週、体を動かして楽しく過ごしています。地域活動も大室小学校の児童との春の「さつまの苗植え付け」や秋の「収穫祭」、また、2月の「昔遊び体験」など単位クラブの会員皆さんと協力して、児童の皆さんとの「ふれあい」を楽しみに、大切にしています。

令和2年8月には、日光市新庁舎の見学に行ってきました(会員16名参加)。当日予約時間に伺い、案内で各階順に説明をしていただき、1階・2階の窓口が見通しのよいカウンターになっていたことが印象的です。最後に4階の議場(議会室)を見学。日光市の杉材が使用され



て温かみを感じる議場でした。見学時間は1時間位で終了し、その後の食事会では、見学会の話で盛り上がりました。

12月には、公民館で「日光語りべの会」の皆さんによる「昔話・伝説の語り」を聞きました。

会員の健康で協力のもと、地域活動への参加を楽しみにしています。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

歯科・小児歯科・矯正歯科
荒神橋のだ歯科医院
 院長 野田 正和

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00	●	●	／	●	●	●	／

休診日 水曜午後・日曜・祝日
 ※携帯電話・パソコンから予約できます
 日光市森友904-1
 ☎(0288) 22-8211
 のだ歯科 日光

内科・胃腸科・肛門科・外科
 放射線科・リハビリテーション科
石塚クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:45~12:15	●	●	●	●	●	●	／
午後 2:45~6:15	●	●	●	●	●	●	／

※土曜も6:15まで 休診日 木曜・日曜・祝日
 日光市荻沢600-32
 ☎(0288) 30-3277
 FAX(0288) 30-3280

木村内科医院

内科 小児科
 神経内科 頭痛治療

※毎週水曜日は在宅往診日となっておりますので、ご来院の際は、お電話にてお問い合わせ下さい。
 日光市瀬尾497-1
 ☎(0288) 22-7880

耳鼻咽喉科
関根クリニック

診療時間 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:30
 (土曜 4:00)
 休診日 日曜・祝日・木曜
 日光市今市本町27-2
 ☎(0288) 22-5183

日光地区

昨年度の日光地区連絡協議会は、「コロナでできないのではなく、どうしたらできるか」を考えいくつかの事業を行いました。

新型コロナウイルス感染症の流行で、活動が^{まま}俛にならない一年でしたが、そんななか活動の励みになるうれしい知らせがありました。

「全国老人クラブ連合会活動賞」の受賞でした。この賞は日光地区の26の単位クラブ、総会員数885名の日々の活動の積み重ねが認められて頂けた賞です。これからも“できることは自分たちで”を合言葉に活動をしていこうとの確認ができたことです。

待っているのではなく何か始めよう

「コロナの終息を待って家にいるのではなく、家にいる時間を有効に使おう」という思いから、コロナで先が見えない6月、会長からのメッセージを、通常の回覧ではなく会員全員にお届けしました。そこには会長からのメッセージの他、家で簡単にできる体操、脳トレも一緒に届けました。年が明けて1月にも第2弾をお届けしました。



室内がだめなら外に出よう

3密を避け、コロナ対策を行って屋外でできる事業を行いました。

グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、輪投げ大会、ゴルフ大会、ペタンク・輪投げ交流会。

参加者の皆さんは、色々な制約がある中でもプレーを楽しんでいました。皆さんの笑顔を見られて本当に良かったです。

遠くへは行けないけれど、近くの日光を楽しもう

研修会は、11月4日・5日・6日の3日間に分散して東京大学附属日光植物園と、田母沢御用邸の見学を行いました。

天候にも恵まれ、秋の日光を感じることができた研修会になりました。参加者からは「御用邸は初めて見ました。紅葉がきれいだった」「今度は春の桜の季節に来てみたい」など、うれしい声を聞くことができました。改めて日光の良さを再発見できる研修会でした。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～海や畑から体に嬉しい匂いのものがぞくぞくと～

夏の匂でパワーチャージ

トウモロコシ イネ科の植物で、分類上は穀物に属する。米・小麦と合わせて「世界3大穀物」に挙げられるほど、世界中で常食されています。

炭水化物 トウモロコシの主成分は炭水化物です。疲労回復にも向いています。

食物繊維 サツマイモの約4倍に当たる食物繊維を含んでいます。

ビタミン類 ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB群

ミネラル類 カリウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、銅

アミノ酸・脂肪酸 アスパラギン酸、リノール酸



こばやし歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	/
14:00～18:00	○	○	○	/	○	★	/

★…14:00～17:30
休診日 木曜・日曜・祝日

日光市今市57番地
☎(0288) 22-0303
日光 こばやし歯科 検索

湯澤歯科医院

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 1:00～5:30

休診日 木曜・日曜・祝日

お電話でお問い合わせ下さい

日光市今市490-1
☎(0288) 21-0113
☎0120-648-194

藤原地区

藤原地区では、15単位クラブ、300名の会員が活動しています。地区事業として年2回のスポーツ大会や親睦日帰り旅行があります。全国一斉社会奉仕の日には、各単位クラブで町内施設の草刈りや清掃などを実施しています。令和2年度はコロナの影響で事業の中止が相次ぎ、仲間が集う機会も失われましたが、やっと秋にスポーツ大会を開催することができました。感染症対策を万全に元気に競技を楽しみました。



藤老連では随時会員を募集中です。健康づくりや仲間づくりに興味のある皆さん、ぜひ一緒に活動してみませんか。

中三依花和山寿会

『友和とふれあいと親睦』を会のテーマとして、18名の楽しい仲間たちで、社会奉仕活動事業を基本に「示現神社・花和山公園・中三依温泉駅前」の清掃作業が主な活動です。

6月は「示現神社境内周辺」の草刈り清掃作業を。9月の「花和山公園」の作業は秋の地元自治会イベント会場の草刈り清掃を。12月は「中三依温泉駅前」大銀杏の落ち葉収集及び清掃活動を毎年実施しています。清掃活動終了後は、参加者全員で軽食弁当を囲み和やかに昼食会をもって会員相互の親睦を深めています。更に会場を変えて公民館で「輪投げ・スカットボールゲーム」を行い、和気あいあいのうち楽しい時を過ごすことができました。

また、地区公民館事業の一環の「男鹿大学」の春秋遠足、輪投げ、健康づくり講話、グラウンドゴルフ大会に積極的に協力し参加しています。

私たちの地域も仲間を集めることに苦慮していますが、これからも現状の仲間たちで、健康で楽しいサークルを継続していきたいと思ひます。



私たちは日光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



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



わかめ
海藻類
ひじき・海苔
昆布 など

老化防止
カルシウム



野菜
色の濃い野菜
根菜類

抵抗力強化
ビタミンE



魚
魚介類
魚・エビ・イカ
貝類 など

疲労回復
タウリン



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



芋
芋類
里芋・山芋
こんにやく など

美容効果
ビタミンC

令和2年度の足尾地区老人クラブは、新型コロナウイルスの影響で活動ができませんでしたが、会員のみなさんは地域内のサークルや愛好会の活動に参加し、元気に過ごしていました。



ペットボトルを
重りにして
さらに筋力アップ



ちょきんアップ
あかがね
(毎週火曜日)



マスク着用
距離を
保って感染予防!



例年はスポーツ大会や研修旅行を行い、健康づくり・生きがいづくり・会員同士の交流を図っています。年々、クラブ数や会員が減少傾向にあります。これからも地区老連の活動を続けて、会員同士元気に過ごしたいと思います。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者の事故が増えています!

薄暮時はとくに気をつけましょう



一時停止

信号機のない交差点など必ず一時停止をして、安全を確認しましょう。



進路変更

十分な車間距離をとり、前方後方を確認して、ゆっくり移動しましょう。



左側走行

自転車で歩道を走る場合は歩行者を優先し、徐行しましょう。

昨年度はコロナウイルスの影響により、単位老人クラブだけでなく地区老連の事業も相次いで中止となり、例年とは異なる一年となりました。そんな中でも、感染対策をしっかりと行った上で何ができるのかを役員一丸となって考え、今年は「スポーツ大会」と「ミニシクラメンの配布」を行いました!!

スポーツ大会

10月7日(水)「スポーツ大会」を実施しました。秋晴れのもとグラウンドゴルフと輪投げの2種目を行い、気持ちの良い汗を流しました。

競技中はマスクを着用し大きな声での歓声は控えながらも、久しぶりに会員同士顔を合わせ一緒に身体を動かすことができ、楽しいひと時となりました。



ミニシクラメンの配布

12月、地区老連 × 市老連との共催で「ミニシクラメン」を全会員(9単位クラブ150名)に配布しました。

シクラメンの配布では、地区老連 斎藤紀康会長の『コロナウイルスが一日も早く収束し、また皆で元気に笑顔で活動できますように』との思いと共に、メッセージカードを添えて会員の手元に届けられました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢歩行者交通事故の4つの特徴

- 1 薄暮時**
日没前後の薄暮時間帯に事故が多発しています。
- 2 自宅近く**
自宅から500m以内で事故が多発しています。
- 3 横断中**
道路を横断中の事故が多発しています。
- 4 左からの車**
夜間、道路横断中に左から来た車と衝突する事故が多発しています。





日光市老連 ニュースポーツ大会の歴史

令和2年度の大会は、日光市老人クラブ連合会が創立して以来、初めて大会の開催自体が中止となりました。令和3年度は、感染症対策を実施しながら開催できるよう、工夫していきたいと思ひます。

今回大会はできませんでしたが、日光市老連ニュースポーツ大会の各競技である、グラウンドゴルフ（以下GG）・ペタンク・輪投げの優勝歴を掲載させていただきます。※掲載写真は過去の大会風景の写真となります。優勝クラブの写真とは限りませんのでご注意ください。



平成19年優勝クラブ

- GG** 荊沢クラブ（大沢）
- ペタンク** 森友北原あじさい会（大沢）
- 輪投げ** 神寿会①（足尾）



平成18年優勝クラブ

- ※GG・ペタンクは雨のため中止
- 輪投げ** 神寿会①（足尾）

私たちは日光市老人クラブ連合会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



平成21年優勝クラブ

- G G** < 所野福寿会 (日光)
- ペタンク** < 高德会 (藤原)
- 輪投げ** < 神寿会A (足尾)



平成20年優勝クラブ

- G G** < 小倉町五丁目百寿会A (今市)
- ペタンク** < 川俣恵比寿会 (栗山)
- 輪投げ** < 平家杉老人クラブ (栗山)



平成23年優勝クラブ

- G G** < 荊沢クラブ (大沢)
- ペタンク** < 森友北原あじさい会 (大沢)
- 輪投げ** < 神寿会A (足尾)



平成22年優勝クラブ

- G G** < 所野福寿会 (日光)
- ペタンク** < 東町東寿会 (今市)
- 輪投げ** < 小倉町五丁目百寿会A (今市)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食コラム

野菜 & 果物

旬の時期の野菜や果物は、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。旬なものを美味しく食べてパワーチャージをしましょう。

春の旬

- 甘藍(きゃべつ)
- 竜鬚菜 (アスパラガス)
- 和蘭芹(パセリ)
- 椛柑(ぼんかん)



夏の旬

- 錦荔枝(ゴーヤ)
- 玉蜀黍 (トウモロコシ)
- 鳳梨(パイナップル)
- 葡萄(ぶどう)



秋の旬

- 牛蒡(ごぼう)
- 馬鈴薯 (ジャガイモ)
- 林檎(りんご)
- 檸檬(れもん)



冬の旬

- 芽花椰菜(ブロッコリー)
- 菠薐草(ほうれん草)
- 蕪(かぶ)
- 彌猴桃(キウイ)





平成25年優勝クラブ

※GG・ペタンクは雨のため中止

輪投げ 杉の沢むつみ会(今市)



平成24年優勝クラブ

GG 荊沢クラブ(大沢)

ペタンク 高德会(藤原)

輪投げ 杉の沢むつみ会(今市)



平成27年優勝クラブ

GG 杉の沢むつみ会(今市)

ペタンク 明神長寿会(落合)

輪投げ 神寿会A(足尾)



平成26年優勝クラブ

GG 杉の沢むつみ会(今市)

ペタンク 明神長寿会(落合)

輪投げ 上栗山平家杉クラブ(栗山)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

雑学コラム

「笑う門には福きたる」は本当？

フランスのルーヴィンスタイン博士は自著「笑いの心身医学」にこう記しています。「笑いは鎮静作用を持つエンドルフィンの分泌を促進し、呼吸による酸素と二酸化炭素の交換を4倍にする。また消化管を攪拌して便秘に効果があると同時に、肝機能不全を補う作用も果たしている。」

病気をすると、ただでさえ気持ち落ち込みがちですが、明るく笑ってみることが福を呼ぶ秘訣なのかもしれません。



天台宗

宝増寺

日光市足尾町赤沢18-25

☎(0288)93-2347

真宗大谷派
(浄土真宗京都東本願寺)

金龍山蓮慶寺

本寺 日光市足尾町赤沢1-6

☎(0288)93-2351

支院 宇都宮市五代2-30-13

☎(028)653-2358



平成29年優勝クラブ

- G G 杉の沢むつみ会 (今市)
- ペタンク 東町東寿会 (今市)
- 輪投げ 七里恵寿会A (日光)



平成28年優勝クラブ

- G G 荊沢クラブ (大沢)
- ペタンク 上栗山平家杉クラブ (栗山)
- 輪投げ 芝山満寿会 (大沢)



平成31年優勝クラブ

- G G 荊沢クラブ (大沢)
- ペタンク ブルー・フォールズクラブ (栗山)
- 輪投げ 吉沢和会 (今市)



平成30年優勝クラブ

- G G 荊沢クラブ (大沢)
- ペタンク 東和町長寿会 (日光)
- 輪投げ 杉の沢むつみ会 (今市)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

アルファクラブ グループ

お客様に安心と納得のサービスをお届けします。

ご葬儀・法事・法要
仏壇・仏具・墓石
安心のトータルサービス

冠婚葬祭すべてにおいて
ご相談、アドバイス、お手伝い
安心のトータルサービス

さがみ典礼 日光

日光市瀬尾381-1

☎ **30-4600**
FAX **30-4111**

さがみ典礼 今市

日光市並木町12-6

☎ **21-5800**
FAX **30-4111**

たぐち花店

やすらぎホール

日光家族葬ホール

やさしい供養は ナムナム

0120-89-7676

健康ひとこと必也

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。



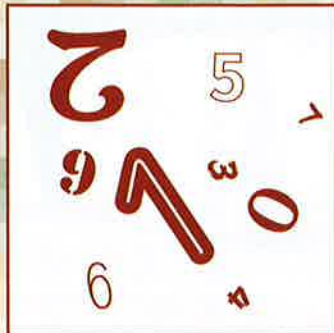
脳トレ

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!

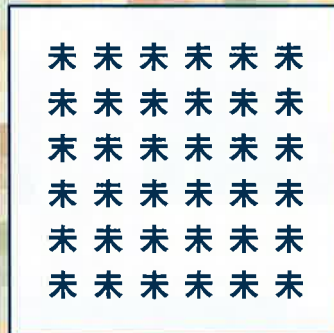
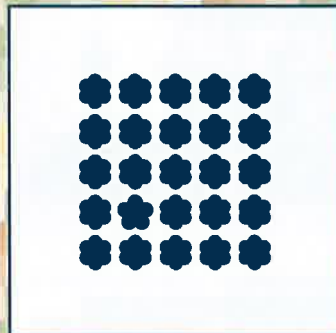
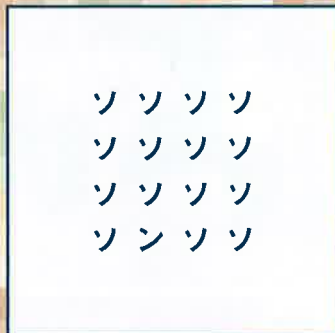
Q1. 0~9までの数字のうち足りない数字はどれでしょう?



Q2. 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



Q3. 1つだけ仲間はずれがいます。どれでしょう?



脳トレの
こたえ

01.8 5 2 8 Q2. 一期一会 風林火山 湯放知新 猿突猛進 Q3. 右の真ん中 下の段、左から2番目 左から2番目、下から2番目 左の3段目

ご協賛いただいた皆様への御礼

この度は、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。

【日光市老人クラブ連合会】

私たちは日光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 **博報社関東本社**

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046) 280-6001(代)

医療法人矢尾板記念会

<http://yaotakinenka.or.jp>

見龍堂クリニックかわせみ

日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

見龍堂医療福祉総合クリニック

日光市木和田島3008-8 ☎32-2021

介護老人保健施設 今市Lケアセンター

ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所併設

日光市平ヶ崎605-1 ☎22-8881

介護老人保健施設 見龍堂メディアケアユニット

ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・訪問介護併設

日光市木和田島3008-8 ☎32-2213

グループホームかわせみ

日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

高齢者講習のご用命は

公認 **今市自動車教習所**

お孫様の免許も
お待ちしております。

日光市芹沼1739-1

☎(0288) 25-3300

今市自動車教習所 検索