



日光市老連だより

第16号

令和4年6月発行

老人単位
クラブ数

93クラブ

会員数

2311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.25-7288

【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

日光市老人クラブ連合会作品展開催



令和4年1月13日、14日
中央公民館中ホールにて日光
市老連会員による作品展を開
催しました。絵画、書道、陶芸、
手芸、工芸、園芸などの作品に
作者の込めた思いが伝わり来
場した方々を魅了しました。



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

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)



社団医療法人 明倫会

明倫会 今市病院

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

新任のごあいさつ

日光市老人クラブ連合会 会長 太田 啓三



前会長森山さんの後任を務めることになりました太田啓三(日光地区老人クラブ会長)です。よろしくお願ひ致します。

この約3年間、コロナ禍で老人クラブの活動が制約される厳しい環境の中、会員皆様の日々の活動に心からの敬意を表します。

今年度の事業計画

5月19日役員総会で決定した事業計画(別記)で進めて行きますので、各単位クラブでの積極的な実施計画を立てて活動してください。

今日、コロナ禍は一向に終息の見通しが立たず、私たち高齢者にとっては生命の危険すら感じています。人生100年時代といわれる今、健康が第一です。健康維持は自己の管理責任ですが、コロナ禍に対しては「マスク」着用が避けられません。可能な限り地域での老人クラブ参加での活動が一番の健康法だと思います。

会員加入促進

会員の減少傾向が止まりませんので、会の魅力を出せるように工夫して、会員一人が一人

各地区会員数

今市地区	11クラブ
大沢地区	10クラブ
豊岡地区	7クラブ
落合地区	10クラブ
足尾地区	6クラブ
栗山地区	9クラブ
藤原地区	14クラブ
日光地区	26クラブ
計	93クラブ

人を加入するように誘ってみてください。

私の好きな言葉ですが、

「やりたいことをやる」「好奇心」

瀬戸内寂聴

「たった一人しかない自分を、たった一度しかない一生を、本当に生かさなかつたら、人間生まれてきたかいがないじゃないか」

山本有三

・「教育(今日行くところがある)」「教養(今日用がある)」

それぞれ考えてみてはいかがでしょうか。

末尾になりますが、ロシアのウクライナ侵攻は、人道的にも、1日も早い「平和」を願わざるを得ません。

日光市老人クラブ連合会役員紹介

会長		副会長		理事		監事		会計		任期	
太田 啓三	(日光)	永吉 利一	(今市)	森山 良一	(落合)	沼尾 信好	(豊岡)	黒田 盛男	(藤原)	土田 勝美	(足尾)
斎藤 紀康	(栗山)	荒川 榮子	(日光)	伊澤 義則	(今市)	佐藤 まつ枝	(今市)	粉山 孝二	(大沢)	齊藤 久子	(大沢)
星野 悦子	(落合)	塙田 弘則	(日光)	吉原 保昭	(豊岡)	山星 キヌ	(豊岡)	大垣 章	(藤原)	栗原 春江	(藤原)
宝島 正雄	(足尾)	神山 時子	(足尾)	福田 正文	(栗山)	澤山 タケ子	(栗山)	大門 陽利	(落合)	平塚 昭利	(日光)
森 房男	(大沢)	森 東	(藤原)								

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

ハローバス

日光市森友1596-16
☎(0288)22-6261

(株)朝日観光バス

安全・安心をモットーとしています

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

今市 スイミングスクール

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!

- 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

全国・県老人クラブ連合会 令和3年度 表彰者 (敬称略)

知事表彰優良老人クラブ

- ・自由ヶ丘長生会 (藤原)

県老連優良老人クラブ

- ・八日市高嶺会 (大沢)
- ・稲荷町2丁目いきいきクラブ (日光)

県老連老人クラブ育成功労者

- ・町田 勝義 (森友若杉クラブ)
- ・太田 甫 (上鉢石町福寿会)

県老連加入促進運動優良老人クラブ

- ・土沢春寿会 (今市)
- ・宝殿宝寿会 (日光)
- ・霧降きすげ会 (日光)
- ・芹沢薬師会 (日光)
- ・瀬川シニアクラブ (今市)

日光市老人クラブ連合会 令和3年度 表彰者 (敬称略)

功労賞

- ・古川 礼子 (つくし野シニアクラブ)
- ・野口 金吾 (小倉町五丁目百寿会)
- ・鵜沼 近子 (清滝四丁目長寿会)

加入促進褒賞

- ・東和町長寿会 (日光)
- ・宝殿宝寿会 (日光)
- ・霧降きすげ会 (日光)
- ・芹沢薬師会 (藤原)
- ・瀬川シニアクラブ (今市)
- ・清滝四丁目なでしこ会 (日光)

令和4年度 事業計画

年	月	日	事業名
R 4	4	27	正副会長会議
	5	19	監査・役員会
		26	令和4年度総会
	6	14	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)
		15	第16号市老連だより発行
	7	1	日光市老連役員研修
	8	22	栃木県民福祉のつどい
		30～9/1	第36回県老連作品展覧会
	9	1	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会
		6	第17回日光市老連 ニュースポーツ大会(予備日8日)
		20	社会奉仕の日(全国一斉)
	10	20	栃木県老連スポーツ大会 (予備日21日)
	11	1～4	第11回市老連会員作品展
		8	全老連創立60周年記念 全国老人クラブ大会
		16	第11回市老連サークル活動発表会
	12	13	市老連女性リーダー等研修会
R 5	2	13	市町老連リーダー研修会
	3	2	市町老連事務局長会議
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

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

日光市和泉 247-2

☎(0288) 53-5081

キッチン・浴室・トイレ・洗面・屋根・外壁
住まいのトラブルおまかせ下さい

住まいのリフォーム工事店

株式会社 鮫島工業

提案・見積り無料です

日光市荊沢599

☎(0288) 22-0448

トイレ、ボイラー故障・取替おまかせ下さい!!

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

クラブ紹介 — 今市地区内には…

★小倉町五丁目百寿会
★瀬川シニアクラブ
★東町東寿会

★清原町清寿会
★七本桜満寿会
★春日町二丁目春和会

★千本木長寿会
★吉沢和会
★土沢春寿会

★杉の沢むつみ会
★朝日町朝寿会

千本木長寿会

会員数：30名
(R3.4.1現在)
会長：伊澤義則



合計11のクラブがあります。その中で今回2クラブの活動をご紹介します。

…中学生と交流会…

11月18日、東原中学校で、グラウンドゴルフと輪投げを行いました。

例年お手玉や竹とんぼ作りをしていましたが、一昨年よりニュースポーツに変えました。競技中ナイスショットする会員にビックリされる生徒さんも。一緒に準備や片付けをすることも楽しい時間でした。



朝日町朝寿会

会員数：37名
(R3.4.1現在)
会長：桜井照雄

…介護予防講座…

12月17日、朝日町公民館で、「フレイル予防講座」を開催しました。要介護にならないために、高齢福祉課職員の方と一緒に軽い筋トレや頭の体操を行いました。これで健康寿命もバッチリ!! 延びますね。



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

お薬手帳つかってますか？

活用方法1

通院するたびに提出し、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。

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

今市地区

令和3年度開催事業

5月 第26回グラウンドゴルフ大会
7月 第10回輪投げ大会
11月 グラウンドゴルフ選手権2021
12月 女性部会事業

【フラワーアレンジメント】

今年度もコロナ感染予防のため、マスクをつけての参加になりましたが、皆さんとても元気に活躍されていました。

グラウンドゴルフ大会



あっぱれ



★団体の部優勝★ 杉の沢むつみ会

個人の部1位
諏訪タケさん
《七本桜満寿会》
参加者最高年齢94歳!

輪投げ大会



おそろいのジャケットで一致団結での勝利です!

女性事業

★フラワーアレンジメント★
12月初旬、造花を使いお正月用のお飾りをつくりました。



グラウンドゴルフ選手権

感染に気を付けて～ プレーの合間に♡
これも楽しみの一つです!



優勝 福田幸江さん
《杉の沢むつみ会》

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

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
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM2:30~6:30	○	○	○	○	○	○	★

★...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



消化を助ける
パイナップル

たんぱく質分解酵素「プロメライン」
が含まれており、食後に食べるとたんぱく質の消化を助けてくれます。
また、胃腸の炎症を鎮め、腸内の腐敗物を分解する作用などもあり、消化器系障害にも効果があるそうです。

コロナに負けずに元気に長生き

高齢者は「生きがいのある生活と元気で長生き」を願っていますが、この2年【3密】を避けるため、大好きなカラオケやお茶飲み、おだあげ等ができずストレス解消法が閉ざされてしまっています。

市老連日光地区連絡協議会は、26の単位クラブで構成されています。会員は881名の大きな組織です。「自分たちのできることは自分たちで」を合言葉に活動をしてきました。新型コロナウイルスがまん延しているこの2年は、「コロナに負けない活動をしよう」と屋外での事業を中心に行ってきました。その活動の一部を紹介します。

まずは「体育部」の活動から

①県大会を目指しての、グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げの各大会です。

グラウンドゴルフ大会

(参加チーム22 参加者108名)

輪投げ大会

(参加チーム10 参加者50名)

ペタンク大会

(参加チーム18 参加者54名)



② ペタンク・輪投げ交流会

体育部の事業は、春から夏に多く、10月・11月に何か外でやって欲しいとの要望があり、始めた事業です。今年で3回目になります。一日に輪投げとペタンク両方を行います。交流会なのですが、皆さん優勝を目指して真剣です。今年は、輪投げが13チーム、ペタンクが20チームの参加がありました。

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

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

③ ペタンク交流会

大会があっても、運転免許の返納や、チームが作れないなどの様々な事情があって参加できないクラブも多いことから、今年度は試験的に、小来川と中宮祠での交流会を行いました。体育部のメンバーと役員が出向き、小来川は36名が参加しペタンク、中宮祠では17名が参加して室内ペタンクを行いました。最初は慣れないこと



もあって、ぎこちなさもありましたが、終盤には白熱した試合が続き、皆さんに楽しい時間を過ごしていただきました。来年度も続けていきたいと思います。

次は、女性部です。

女性部は、例年総会の後に研修会を行ってきました。今年度も、栃木県男女共同参画地域推進員日光連絡会の会員5名の方による朗読劇「高齢者たちの男女共同参画」を企画しました。毎年、課題を考え、講師を探して手作りの研修会を行っています。

最後に文化部です。

文化部では、コロナの影響で、バスを使った研修会が難しいこともあり、昨年から、「日光を見直す」研修会を始めました。今年度は、「もうひとつの日光 滝尾古道散策」と題し、普段あまり訪れることない日光発祥の地を巡りました。11月の上旬、紅葉の見ごろの中、3回に分けて行いました。66名の参加者がありました。講師も、もちろん老人クラブの会員です。古き日光を見つつ、新しい感動、発見がたくさんありました。



日光地区では、このような活動を一年を通して行ってきました。今後一日も早いコロナ禍の終息を願いながら、《安全・安心・健康》を、そして【教育=今日 行くところがある】【教養=今日 用がある】の日常になることを望んでいます。

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

日光市荊沢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。

在宅支援診療所

定期往診行っています

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

アラビア語で「王様のもの」

モロヘイヤ

美容と健康に良い成分が豊富に含まれており、野菜の中でも突出して高い栄養価が含まれています。例えば、βカロテンはブロッコリーの19倍、カルシウムはホウレンソウの9倍も含まれています。その他にもビタミン群がとても豊富なのもモロヘイヤの特徴の1つです。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、老人クラブの活動にも大きな影響が出ています。このような時期だからこそ、会員同士、声をかけあい、つながりを絶やさないよう、感染防止に工夫を凝らしながら、少しずつクラブ活動を進めています。

＜足尾地区老人クラブ連合会スポーツ大会＞



開会式では
「ケガをしないで
楽しんで下さい!」
との土田会長の挨拶。



日頃の練習の成果を…
それっ!



久々に会った
仲間とのプレー、
楽しいですね～

スポーツマンの
真剣な表情…
素敵です!



爽やかな天候の下で、グラウンドゴルフ、輪投げの2種目による老人クラブ連合会スポーツ大会を5月24日(月)に開催しました。交流を目的として勝ち負けは決めない、賞は出さないというルールでの大会です。参加者は25名で、当日の飛び入り参加もありました。参加した女性会員からは、「久しぶりにみんなに会えてうれしい、楽しくプレーできました。ありがとう。」と笑顔で話してくれました。ハイタッチ、握手、大声での応援はしないなど、十分な感染防止対策のもとでの大会でしたが、みなさんの思い出に残る楽しい一日になりました。

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

ししとうで 夏を乗り切る



唐辛子の辛味成分として有名な**カプサイシン**は、ししとうにも含まれています。この成分には食欲増進や疲労回復効果が期待できます。また血行促進効果があるため、冷え性の緩和にもおすすめです。基本ししとうには粘膜を傷めるほどのカプサイシンは含まれていないため、安心して食べられます。

桃で エネルギーチャージ!



桃には砂糖よりも甘みを強く感じる**果糖**が多く含まれています。吸収されやすい糖で、速やかにエネルギーに変わります。疲労回復を早める効果があるので、運動の前後にも向いています。水分が多いため、熱中症予防にもなります。

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

昨年度はオリンピックイヤーでたくさんの選手が活躍する中、落合地区長寿会連合会でも、グラウンドゴルフ大会を2回開催しました。夏季は小雨の降る中、チーム戦で開催し、優勝チームは文挾町長寿会でした。秋季は初めての個人戦で開催し、岩崎長寿会渡辺仁さんが優勝しました。

女性部の活動においてはタオル体操や、スカットボール大会など皆さん健康寿命を意識して感染症予防に留意しつつ、楽しく開催しました。

各单位クラブにおいても健康づくりや、社会奉仕活動など様々な分野で活躍しています。

会員募集も随時行っていますので是非、一緒に楽しく「長寿」を満喫しましょう。

夏季グラウンドゴルフ大会優勝チーム



今年は文挾町長寿会が優勝しました。

秋季グラウンドゴルフ大会



密にならないように注意しながら開催しました。

夏季グラウンドゴルフ大会



120名もの参加者が集まり、コロナ感染予防を徹底しながら開催しました。

女性部交流会



毎回20名もの参加者が集まり、月に1回開催しています。

秋季グラウンドゴルフ大会優勝者



渡辺 仁さんが優勝しました。唯一ホールインワンを2回とりました。

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

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
こんにゃく など

美容効果
ビタミンC

豊岡地区

豊岡地区老人クラブでは、令和3年度につきましてもコロナウィルス感染症の影響により活動が制限されました。このようなコロナ禍の状況の中でも、感染対策を充分に行いながら7月はニュースポーツ大会、12月は日光市スポーツ推進委員会の方にご指導をいただき、ボッチャ、ユニカールなど4種目のニュースポーツを体験しました。

ニュースポーツ大会 (7月27日・豊岡運動公園グラウンド)



ニュースポーツ体験教室 (12月1日・豊岡運動公園体育館)

《ユニカール》

専用カーペットの上でストーンを滑らすように投げ円形の中心に、より近づけることを競います。



《バグギー》

穴の開いたプラスチックボードを目掛けてビーンバッグを投げ、得点を競います。穴に入れば得点は高いです。



《ボッチャ》

パラリンピックの種目でも注目を集めました。ジャックボールに近づけた方が勝ちになります。



《スカットボール》

スティックでボールを打ち、数字が書かれた得点穴に入れます。パターゴルフのような競技です。



藤老連スポーツ大会

(令和3年11月18日)

会員交流を兼ねた秋の大会ではグラウンドゴルフと輪投げ競技が行われ、約50名がはつらつとプレーを繰り広げました。

輪投げ競技には9チームが参加。投げ方や力加減に工夫しながら一投に一喜一憂。親睦を深めました。



2021/11/18

「藤原銀嶺会の活動について」

藤原銀嶺会 会長 片柳 里子

藤原銀嶺会は何十年も続いています。若い年代の方がいないことが問題です。90歳91歳の方が頑張っている活動に参加しています。

主な活動の一つは社会奉仕活動です。4月8日の「御釈迦様の日」には「仙げん岳」で杉っばや草を取り除いて、お寺の住職様に供養いただきました。

6月20日は氏神様である「十二神社」と、「馬頭観世音様」の草刈りと草むしりを行いました。馬頭観世音は



江戸時代から明治時代にかけて、難所で事故死した荷役馬の霊を供養するために建てられた供養碑群です。馬と寝起きを共にし家族同様に大切にされていたことが感じられます。

きれいになると、「ほっとして、にっこり」その顔をパチリ。記念写真が撮れました。

令和3年度表彰

藤原地区から3つの単位クラブが表彰されました。おめでとうございます！



県老連活動賞

中三依花和山寿会



県老連加入促進運動
優良老人クラブ
市老連加入促進褒賞

芹沢薬師会



知事表彰
(優良老人クラブ)

自由ヶ丘長生会

栗山地区 老人クラブ連合会

令和3年度は市内でも多くの新型コロナウイルス感染症の感染が確認され、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、昨年度に続いて思うように活動ができない1年でした。

会員の皆さまから、「集まる機会が減ってさみしい」「体を動かす機会がめっきりなくなった」など、活動再開を望む声を多くいただいております。令和4年度こそは地区事業を実施したいと会長・役員・事務局の皆が考えております。

マスクの配布と見守り

地区老連 × 市老連との共催で「マスク」を全会員(9単位クラブ140名)分用意し、各単位クラブの会長や役員の皆様の協力で配布しました。

マスクの配布では、地区老連 斎藤紀康会長の『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。令和4年度こそ、みんなで集まり楽しく笑顔で活動したいという思いが詰まった活動になりました。



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

👍 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。



ほうれん草

+



ゴマ

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。



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。

《大沢地区単位クラブ会長紹介》 みなさん、よろしくお願ひします！

森友若杉クラブ
町田 勝義



大沢地区老人クラブ協議会 会長

今年も元気で、
全員集合！！

八日市高嶺会
河原 武



みんなで元気に地域に
恩返しをして！！
の精神で頑張ります。

大沢地区老人クラブ協議会の令和3年度の活動は、春季グラウンドゴルフ大会と女性部交流会の2つでした。春季グラウンドゴルフ大会は晴天に恵まれ、日頃の練習の成果を発揮するとともに会員同士の交流を深めることができました。女性部交流会は昨年に続き齋藤香子先生をお招きし「お正月用アレンジ花かご」を作りました。どちらも色々な制約の中での開催でしたが、みなさん元気に楽しんでいました。



荊沢クラブ
初山 孝二



今年クラブ設立21年目
です。これからも
頑張っていくます。

猪倉新町楽友会
平田 房男



コロナが早く終束して、
皆さんの顔が
見たいな！！

大沢第一有楽会
上田 博司



みんな元気で
楽しくやりましょう。

山口高嶺会
宇梶 忠男



昨年の秋にチューリップ植えに
協力し大沢小の1年生からお
礼の手紙が届いた。これから
も続けていきたいです。

芝山町満寿会
松野 輝幸



待てないよ！！
コロナの終息
世界の願ひ。

森友高嶺会
永岡 寿弘



コロナに負けずに、
楽しく活動
していきます。

森友北原町あじさい会
上吉原 和夫



会員15名、平均年齢
80歳の会です。会員を
増やしたいと考えております。

大室高嶺会
手塚 久男



コロナ禍で事業が思うようにでき
ないが、出来る範囲で頑張ってい
きます。また、会員の増員はもちろ
んのこと、会員の親睦を深め健康
を維持し、社会貢献が出来るよう
に頑張りたいと思います。

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

！ 食べ合わせの悪い食べもの



うなぎ

すいか

油の多いうなぎと水分の多いす
いかを一緒に食べると胃液が薄
まり消化不良を起こしやすい。



カニ

柿

カニも柿も体を冷やすため、一緒に
食べると身体が冷えます。冷え性の
人は症状が重くなるので注意！



きゅうり

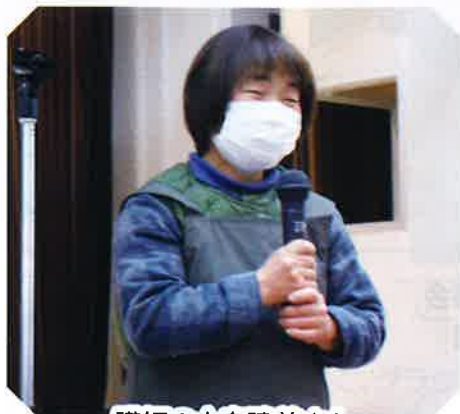
トマト

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。

女性リーダー等研修会



令和3年12月14日、中央公民館中ホールにて女性リーダー研修会として『多肉植物アート・寄せ植え』を開催しました。久々の交流に笑顔が溢れ、楽しく過ごすことができました。



講師の大島晴美さん



森山良一会長より挨拶



司会は副会長の高橋栄子さん



「元気だった?」「意外と土こねるの大変だあ」
「これは、何処に入れようかな」とお喋りしながら、
思い思いの作品ができました。

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

身近な「アレ」の名前

々

々…正式な名前はありませんが、カタカナの「ノ」と「マ」を合わせたような形なので「ノマ」と呼ばれています。パソコンやスマホでこの字だけを入力したい時は「ノマ」や「おなじ」、または「どう」で変換すると出てくることがあります（日本語変換ツールによります）。

☉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

フレイルを予防しましょう!

フレイルとは?

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。ご自分の心身の体調の変化に気づき、早めに対応することでフレイルを予防、改善することができます。まず、フレイルチェックでご自分の心と身体の状態を確認してみましょう。

やってみよう!フレイルチェック

- ☐ 6カ月で体重が2〜3kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 身体を動かすことが減った
- ☐ 筋力(握力)が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった

ひとつでも
当てはまる
項目があったら
フレイル予防を
始めましょう。

フレイル予防のために日光ちょきんアップ体操をしましょう。

日光ちょきんアップ体操とは?

基本となる6つの動きを約20分かけて、ゆっくりと行います。毎週1回以上続けることで、日常生活に必要な身体の筋力アップが期待できます。より安全で効果的に体操を行うために、このほか、準備体操と整理体操を加え、全部で40分程度の内容で構成されています。

「日光ちょきんアップ体操」
の動画QRコードはこちら



日光ちょきんアップ体操の特徴

- ゆっくりとした動きなので比較的安全に幅広い年齢層の皆様で実践できます。
- 運動を写真と音楽でお知らせするため、講師が不要で、仲間同士で気兼ねなく取り組むことができます。
- おもりを調整することで個々人の筋力に合わせた運動の強さに調節することができます。
- いつものお茶会やサークル活動の一部に取り入れたい、新たな集まりを持つきっかけにしたい、など色々な場面でご利用いただけます。

まずは、詳細について地域包括支援センターにご連絡ください。

基本となる6つの体操



日光市役所 高齢福祉課 地域包括支援センター（日光市今市本町1番地 ☎ 0288-21-2137）

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

さがみ典礼	日光	日光市瀬尾 381-1
さがみ典礼	今市	日光市並木町 12-6
さがみ典礼の家族葬	森友	日光市森友 1600-1

経済産業大臣許可 互第3097号 冠婚葬祭互助会

アルファクラブ株式会社

【冠婚葬祭の互助会会員募集!!】

☎ 0120-241-881

たぐち花店

やすらぎホール

日光家族葬ホール

日光ご安置施設 花優

Hanayasashi

やさしい供養は ナム ナム

0120-89-7676

今日は
何の日?

6/1

真珠の日

一般社団法人日本真珠振興会が制定。
6月の誕生石が「真珠」であることから、最初の1日を記念日とした。

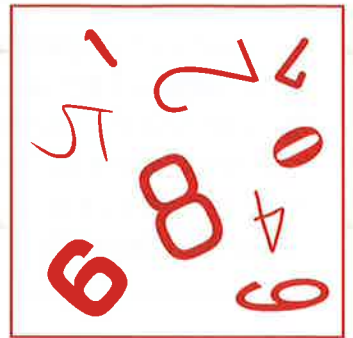
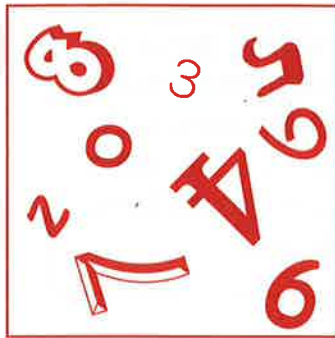
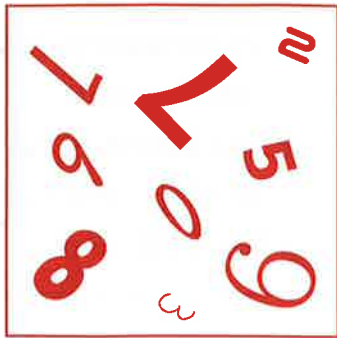
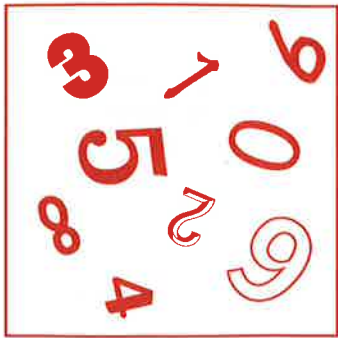
出来事

現行の一元硬貨発行(1955年)

脳トレ

／ ちよつと一息 ／
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

Q1. 7 4 1 3 Q2. 電光石火 一石二鳥 初志貫徹 順風満帆 Q3. 右下 右から2番目上から2番目 右上 真ん中一番下

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。

【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

今日は
何の日?

6/29

佃煮の日
魚介類や昆布、豆など種類が多く、不足しがちな栄養素も豊富な佃煮をPRする目的で制定。日付は佃煮の発祥の地である東京・佃島の守り神の住吉神社の創建が1646年のこの日であるため。

出来事
ビートルズが初来日 (1966年)

今日は
何の日?

6/18

おにぎりの日
日本最古の「おにぎりの化石」が発見された当時の鹿西町(ろくせいまち)の「ろく(6)」と、毎月18日の「米食の日」から。

出来事
ワーテルローの戦いでナポレオン軍が敗れ、百日天下が終了 (1815年)

医療法人矢尾板記念会
<http://yaotakinenkai.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 見龍堂メディケアユニッツ
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