

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



開催日 令和4年5月25日(水) 会場 黒羽運動公園

出場 29チーム ▶▶プレー風景は P.5 へ!!

第30回

グラウンド・ゴルフ大会

優勝



須賀川下いきいきクラブ(477打)

準優勝



薄葉第二いきいきクラブ(479打)

第3位



あさひクラブ(490打)



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
大田原市地水尻 937-1
TEL:0287-54-3155
FAX:0287-54-3183

週2~3日・未経験の方もOK 女性活躍中!

ドライバー募集

大型二種免許取得制度あり

- 貸切バス
- 路線バス
- スクールバス

康栄観光バス(株)
大田原市南金丸1321-2
☎(0287)23-0101

医療法人社団 亮仁会

那須中央病院

http://www.nasuchuo-hospital.jp
栃木県大田原市下石上1453
☎0287-29-2121

透析センター
那須中央病院付属 総合健診センター
介護老人保健施設 同仁苑
在宅介護支援事業所 ケアプラン那須中央病院
さくら訪問看護ステーション

精神科・心療内科・内科・
消化器内科・循環器内科

医療法人大田原厚生会

室井病院

精神保健指定医 院長 室井尚武
診療時間 AM 8:45~PM 5:00
休診日 日曜、祝日、月・火・木・土の午後
大田原市末広1丁目2-5
☎(0287)23-6622(代)



ご挨拶

会長 植木 重治

会員の皆様には日頃から大田原市いきいきクラブの事業に積極的に参加協力下さいまして、厚く御礼申し上げます。

令和2年頃から新型コロナウイルスの感染が世界中に拡大、我が国でもこんにちまで収束することなく波状的に拡大を繰り返してきております。皆様に於か

れまして日常生活やグラウンドゴルフなどといったクラブ活動・サークル活動におきましても何かと不自由があったかと思えます。

そのような中、大田原市いきいきクラブの事業としては、新型コロナウイルスの感染防止対策(参加人数制限、検温、マスクの着

用、三密の回避など)を講じ、GG大会、輪投げ大会、Renさんのケーナ演奏会とサークル活動発表大会を実施する事が出来ました。しかし、ベタンク大会と市産業文化祭への作品展示は、第7波感染拡大により残念ながら中止いたしました。

さて、「人生100年時代」と言われる一方で、人口減少と少子高齢化が進み、それに伴い①平均寿命と健康寿命のギャップの問題 ②フレイル↓要介護(生活弱者) ③高齢者(单身)世帯などが増え、現役世代だけでは、安

心安全な地域社会の維持は困難になってきております。このような社会情勢を踏まえ、私達は、いきいきクラブ三大活動である①健康づくり ②友愛訪問 ③奉仕活動などに生活弱者などを巻き込み、住み慣れた地域で、誰もが役割を持ち、生きがいを持って共に生きる事の出来る地域社会を構築したいと考えております。

最後に、皆様の所属クラブのご発展並びに、皆様とご家族のご健勝・ご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶いたします。



ご挨拶

大田原市長 相馬 憲一

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りご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、数年にわたり世界的に猛威を振るっており新型「コロナ」ウイルス感染症でございますが、日本国内もようやく経済の立て直しや新しい生活様式等を反映した社会に向けて動き出し、徐々に活気が戻りつつあると感じております。

この3年間余りは、皆様の活動

におきましても非常に困難な期間であったとご推察いたします。ひとりひとりが生活の中で大変な思い、ご不便な思いをたくさんされるときにも、運動不足や生活習慣病の悪化、フレイルの進行など健康への影響、お住まいの地域全体におきましても活動自粛等による交流の希薄化などの課題が多く浮上していると思えます。そのような中、「コロナで大変だ」という会話の中で、ある年配の女性が次のようにおっしゃって

いました。

「長年生きてきた中で、非常に苦しい時代もあった。生きるのに必死で他人のことを考えている余裕もなかった。けれど今は違う。自分にできることは何かと考えたり、ほかの人に手を差し伸べたりできる。みんながそれぞれの役割をつとめて支え合うことで、コロナはきっと乗り越えられる。」

この女性の言葉を拝聴して、地域の皆様ひとりひとりが、受け身の姿勢ではなくご自分のこととして主体的に地域を支えてくださっていることを痛感いたしました。

皆様ご家族や身近な方の健康を守ろうとして取っておられる行動は、今後コロナが終息したあ

とも、地域を支える確かな道標として受け継がれていくものと確信しております。

本市は、高齢になっても地域のなかで役割をもって元気に活躍できる、全世代が支え合い、いきいきと自分らしく暮らせる、そんな「ひとつの大家族」となれるような地域づくりを目指しています。

いきいきクラブの皆様には、これからも地域のけん引役、次代を担う方々のお手本として、今までのご経験やお知恵を拝借し、お力添えくださいますようお願いいたします。

最後に、いきいきクラブの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝をご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

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

あらゆる相談、お任せあれ。

- 所得税・相続税・贈与税等の相談、申告
- 遺言書・遺産分割協議書の作成
- 官公署への届出書・申請書等の作成

菊地 馨 税理士・行政書士事務所

大田原市住吉町2-19-4 スカイハイツ・コスモB-103

☎(0287) 24-2150 FAX(0287) 46-5333

ほっとするひととき...
たのしいひととき...



★ほっと乃木ケアセンター

デイサービス・居宅介護支援事業所
認知症対応型デイサービス
★ほっと乃木ケアセンターさくら
短期入所生活介護事業所
★ほっと乃木ショートステイ

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

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

第36回栃木県老人クラブ大会

令和4年9月1日(木)宇都宮市文化会館



加入促進運動表彰

大久保老人クラブ
富永 一男会長



功労者表彰

上奥沢長寿会
大川 廣会長



優良老人 クラブ表彰

須賀川中組
老人クラブ

(吉成進会長)

関東ブロックリーダー研修会

令和4年6月23日(木)、24日(金)新潟県湯沢町



ブロック老人クラブ 連絡協議会 会長表彰

植木 重治会長

第28回栃木県民福祉のつどい

令和4年8月22日(月)宇都宮市文化会館



県知事表彰

蛭畑福寿会
稲村 隆夫会長

大田原市いきいきクラブ 第59回定期総会開催

令和4年4月23日(土)第59回定期総会が2年ぶりに対面で行われました。



功労者表彰

市老連
役員5年

鈴木 義一氏
伊藤 康子氏
國井千恵子氏

クラブ表彰

50周年

松木沢
いきいきクラブ

(敬称略)

会長理事	植木 重治
副会長理事	大川 廣
	平野 秀雄
	富永 一男
	木村 貢三
	稲村 隆夫
// (総務理事)	福田 敬
// (会計理事)	荒井誠一郎
// (女性部長)	伊藤 康子
理事	千本 武雄
	藤田 三夫

理事	本田 慶子
	小山田哲夫
	國井千恵子
	平野トミ子
	栗城 努
	菊池 智子
	菊池美恵子
	鈴木シノイ
鈴木 義一	
代表監事	磯 眞一
監事	弓座 一夫

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 検索

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・日曜・祝日
■窓口受付 8:30~11:30/14:15~17:30

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 検索

食べ合わせのいい食べもの

クウシンサイ + あさり

葉酸を沢山含むクウシンサイとビタミンB12を沢山含むあさりの組み合わせは、貧血予防に役立ちます。

食べ合わせのいい食べもの

バナナ + 牛乳

バナナと牛乳の食べ合わせは幸せホルモンといわれるセロトニンを合成するため、リラックス効果が期待できます。

第38回

輪投げ大会

優勝

開催日 令和4年6月22日(水) 会場 県北体育館メインアリーナ
出場 27チーム



三寿クラブ(531点)



準優勝



あさひクラブ(522点)



第3位



野崎東町自治会長寿会(511点)



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



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。



個人男子



個人女子



優勝:工藤 明(63打)薄葉第二
準優勝:村越 功(70打)あさひクラブ
第3位:鈴木敏文(72打)須賀川下

優勝:遅沢英子(72打)蛭畑福寿会
準優勝:岡野照江(77打)南金丸東部
第3位:笹沼初江(78打)三寿クラブ



快晴の中、
開催することができました。

第30回

グラウンド・ゴルフ大会

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

花粉症に効果あり?! アレルギー症状を改善・予防するたべもの

まぐろ、さば、さんま、いわし、ぶり、亜麻仁油など → (抗炎症、抗アレルギー作用)

牛・豚・鶏レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、モロヘイヤなど → (皮膚や粘膜を健康に保つ)

赤・黄ピーマン、菜の花、ブロッコリー、キウイ、レモンなど → (アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える)

きくらげ、かつお、あんこう、鮭、さんまなど → (免疫機能を正常に保つ)

飲み物は乳酸菌飲料がおすすめ



第50回 ゲートボール大会

開催日 令和4年11月11日(金) 会場 蛇尾川緑地公園 出場 7チーム



県老連スポーツ大会

開催日 令和4年10月20日(木) 会場 真岡市井頭公園野球場





第21回 サークル活動発表大会

開催日 令和4年11月27日(日) 会場 大田原市総合文化会館

出場 7チーム

3年ぶりの生き生きとした発表に、会場の全員が明るい気持ちになりました。



須賀川



親園



両郷



川西



金田



野崎



須賀川中組
老人クラブ
GGの様子



2022/07/15



須賀川下
いきいきクラブ
県スポーツ大会にて

R4.11月16日 8:30~12:00
地区公民館周辺落ち葉かたづけ
男女共に足腰が弱ってきて
大変な作業となりました。



2022/10/20 09:17

須賀川上
いきいきクラブ

R4.5月4日
自治公民館清掃

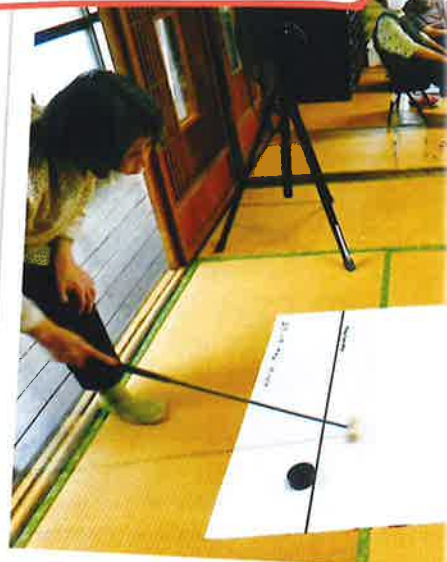


2022/05/04

グラウンドゴルフ大会



滝岡あじさいクラブ



花園友楽会



北区寿会



活動報告 川西地区

川西地区いきいきクラブ連合会

グラウンド・
ゴルフ大会



旧川西中学校
校庭

わらぼっち・多賀

グラウンドゴルフの
休憩時間の
交流の場



練習風景



下町第二いきいきクラブ

R4.11月21日
日帰り視察研修会
藤城清治美術館



活動報告 大田原地区

赤堀東ひまわり会



富士見ハイツいきいきクラブ



大手睦会



活動報告 湯津上地区

蛭畑福寿会



片府田
老人クラブ

活動報告 金田地区

金田南地区
第5回ペタンク交流大会参加者



活動報告 野崎地区

春季グラウンドゴルフ大会



秋季グラウンドゴルフ大会



野崎地区スポーツフェスティバル



開会式

ペタンク大会



輪投げ競技大会



パン喰い競争



グラウンドゴルフ

野崎地区スポーツフェスティバル



月例ゲートボール大会



「社会奉仕の日」活動



ケーナ演奏会

ケーナ奏者Renさんによる“ケーナの調べ”演奏会を行いました。

「コンドルは飛んで行く」で始まり、「百万本のバラ」、「愛燦燦」や「高校三年生」などの懐かしい曲も、楽しい会話を交えながら演奏してくださいました。

Renさん作曲の、「明日へ」も素敵でした。アンコールの「コーヒールンバ」まで全13曲を、会場の様子に合わせて多種選曲してください、温かい心のこもった演奏に会場は皆、感動し魅了されました。

開催日 令和4年10月14日(金)

会場 ピアートホール 参加 350人



第36回県老連作品展示会

開催日 令和4年8月30日(火)～9月1日(木)

会場 宇都宮市文化会館展示室



令和4年度 赤い羽根共同募金

期間：10月1日～12月28日まで

ケーナ演奏会	10/14	4,222円
ゲートボール大会	11/11	3,150円
サークル活動発表大会	11/27	12,856円

合計 20,228円

大田原市社会福祉協議会に
お渡ししました。



人生に定年なし

神明町長寿会会長 藤田 三夫

昭和14年1月12日生(84歳)

わたしの人生80余年、農家の3男坊として生まれて、昭和20年、国民学校最後の1年生として入学し、金丸飛行場の空爆を下から眺めておりました。

小学生時代は、衣食に不自由し、当時、疎開していた家庭は大変だったと思います。最初の給食は4年生の頃、脱脂粉乳でした(旨かったです)。そんな小学生時代を過ごし、中学・高校を卒業、就職難の時代でしたが、無事市内に就職出来ました。社会人としての第一歩です。会計事務所で所員約10名で、職場で得た経験・知識がその後の社会人としての基となりました。

現役時代を65歳で終了！明日か

らどうするか？

そんな時に、栃木県が開校しているシルバー大学校に入学する事が出来ました。卒業後は、地域推進員として活動を目的とした、学校で同期生約100名、現役時代と違い学生生活で2年間楽しい体験・仲間を得る事が出来ました。

その後、私のボランティア活動の基礎となる、市民の居場所 世代間交流喫茶「いつてみつけ」を沢山の人の協力を受け、爺さん4人で立ち上げました。断らない爺さん達で活動開始、東日本大震災による原発事故による福島避難者の支援の為に会を作り、福島県より依頼を受け避難先宅に個別訪問、居場所の

開催等を行いました。現在は、認定

NPO法人とちぎボランティアネットワークに所属し、県北事務所を拠点にして、フードバンク県北として生活困窮者の生活支援・子どもの居場所「スマイルハウス」で子ども食堂、学習支援、子どもの居場所を主な活動としております。地域活動として、独居老人宅への食事配送や自治会活動等、各種ボランティアの会に参加して、仲間づくりをしております。これからの人生100年時代を楽しく、過ごす為にボランティア活動を中心に、「出来る事を」「出来る時に」「出来るだけ」を心掛け、健康に留意して今後の人生を前向きに生きていきたいと思っております。

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

1日1組家族葬の
つむぎ大田原
 家族葬 **35万円** (税別)
 事前入会会員価格
 大田原市若草2-1154-1
 0120-33-8871
 お葬式のご相談 いつでもできます
 なすの斎場グループ

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
 神奈川厚木市愛甲1-8-39
 ☎(046)280-6001(代)

フレイル予防に取り組みましょう

フレイルって?

「健康」と「要介護状態」の中間のことです。早期に適切な対策をとると、健康な状態に戻ることも十分可能です。下記のポイントを参考にフレイル予防に取り組みましょう

話
して

人と交流しましょう。
いきいきクラブ活動へ
参加することも交流の
1つです。
直接会えない時には
電話やSNSで交流を
続けましょう。

フレイル予防のポイント

動
いて

今までよりも10分
長く運動しましょう。
散歩など毎日
続けられるものから
取り組みましょう。

食
べて

1日3食バランスのとれた
食事をしましょう。
特に筋肉をつくるたんぱく質
(肉・魚・豆腐・納豆・牛乳など)を
食事に取り入れましょう。
食事前の首や舌の体操・
よく噛んで食べること・
歯磨きなどのお手入れを心がけ、
口の機能を維持することが
重要です。

大田原市高齢者幸福課

共同作成：国際医療福祉大学 理学療法学科 広瀬 環

ずっと いきいき



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

👍 食べ合わせの
いい食べもの

レバー + ニラ

ビタミンB群が豊富なレバーとその
吸収を高めるニラの食べ合わせに
は、疲労回復を促す効果があります。

高価買取実施中!

おたからや山の手店

金・時計・ブランド品 等 よろこんで買取いたします

おたからや

大田原市山の手1-7-1
TEL (0287) 48-7758

いつまでも自分の足で歩き自立した毎日を!

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 トココ大田原1F

<お問合せ> 月~金 8:30~17:30
☎(0287) 53-7390

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