



大田原市

令和4年3月発行

第36号

いきいきクラブだより

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

第37回 輪投げ大会

▶▶プレー風景はP.5へ!!



優勝

大久保町長寿会



準優勝

三寿クラブ



第3位

上薄葉わかさ会



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

ゴミの事なら何でも相談下さい。

(有)北那須通商
 大田原市橋本沢 937-1
 TEL:0287-54-3165
 FAX:0287-54-3183

処方せん受付 調剤薬局

ファーマシー中山 那須店

在宅対応 健康相談

全国どちらの病院・医院の処方せんでも受付いたします!

ドライブスルー窓口あり

大田原市中田原868-10 那須赤十字病院近く

☎(0287)20-1120

ファーマシー中山 検索

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

居宅介護支援事業所 ケアプラン那須中央病院

さくら訪問看護ステーション

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。



ご挨拶 会長 植木 重治

皆様には、平素より大田原市いきいきクラブ諸事業に対しご指導、ご協力を頂き心から感謝申し上げます。

令和2年早々に新型コロナウイルス感染者が確認されて以来、感染者は増減を繰り返して収束することもなく、令和3年になつてより感染力の強いアルファ株からデルタ株による感染が拡大し、首都圏を中心にまん延防止等重点措置や緊急事態宣言が出されました。

特に8月ごろは全国的に感染者が増え続け、医療現場の逼迫は想像を絶する厳しい状況であつたと思われまふ。日夜を問わず治療等に当たられた関係者の

方々には深く感謝申し上げます。

一時、収束するかに見えたが、新たな「オミクロン株」が全世界に広まり出しました。私たち一人ひとりが危機意識をもち「うつらない、うつさない」の強固な意志で感染予防に努めましよう。

コロナ禍により、本会事業もゲートボール大会、女性部一日研修、ペタンク大会、サークル活動発表大会、及び市産業文化への作品展示など会員の健康が第一と判断して中止となり、当会

が取り組んできた①健康づくり②友愛訪問③奉仕活動なども思うように活動できませんでした。

今後ますます少子高齢化が進み、私たちには安心安全な地域づくり、即ち地域包括ケアシステムの担い手としての役割が求められています。コロナ禍が収束したら共に活動しましょう。

最後に、大田原市いきいきクラブの基盤強化に皆様のなご一層のご尽力をお願いし、併せて皆様とご家族のご健勝・ご多幸をご祈念申し上げます。



ご挨拶 大田原市長 津久井富雄

いきいきクラブ会員の皆様におかれましては、日頃より本市行政に対しご理解ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年の年明けから、新型コロナウイルスの変異型「オミクロン株」が猛威を振るい、皆様の日常生活や交流活動におきましても、ご不便が生じていることとご推察いたします。感染症拡大防止の観点から、今日まで外出の自粛や三密の回避等感染対策へ心を砕く一方で、コロナ禍にな

る前まで順調であつた交流の機会が制限されたことによる、運動不足や食生活の乱れ、生活習慣病の悪化、フレイルの進行、交流の希薄化等が懸念されております。会員の皆様の日々の活動の場におきましても、手法を変えて事業を継続できないか、行き来が少なくなつて困っている方・孤立している方はいないかと頭を悩ませることが多いのではないのでしょうか。

このような中、ご自身やご家族、隣人を守るために、市民の皆様一人ひとりが日常生活と感染防止対策を両立し、新しい生活様式を実践するなど協力していただいているおかげで、全国において爆発的な感染拡大の中でも、本市の感染者数は低い水準を保っておりますことに、心から敬意を表し感謝申し上げます。

感染拡大防止の力ギともいえるワクチン接種につきましては、全市民の82%以上が2回接種を終了しております。本年1月から開始いたしました18歳以上の3回目接種につきましては、接種間隔を前倒しし、順次進めておりますので、皆様におかれましても、可能な限りワクチン接種をお願いいたします。併せまして、接種までの

間、引き続き感染対策にご協力いただきますよう、重ねてお願いいたします。

本市は、高齢になつても地域のなかで役割をもつ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、今後も施策を推進してまいります。

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サンやアラバンペ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。

ほっとするひととき…
たのしいひととき…

デイサービス・居宅介護支援事業所
★**ほっと乃木ケアセンター**
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

社会福祉法人 安寧
特別養護老人ホーム
山百合荘
おもいやりの心が宿る、
山百合荘。

大田原市久野又804
☎(0287)59-0139 FAX59-0197

- ◆ショートステイ事業所 山百合荘
- ◆特別養護老人ホーム山百合荘 うぐいすの郷
- ◆老人デイサービスセンター 山百合荘
- ◆在宅介護支援センター 山百合荘

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 橋本 営業時間 9:00~18:00

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

大田原市いきいきクラブ 第58回 定期総会開催中止

令和3年4月24日に予定していた、大田原市いきいきクラブ第58回定期総会は、令和2年に引き続きコロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

功労者表彰

市老連
役員5年

大川 廣氏
平野 秀雄氏
菊池 智子氏

クラブ表彰

20周年

大手睦会
三寿クラブ

60周年

大久保老人クラブ
佐良土西喜楽
蛭畑福寿会



令和3年度の役員は次の方々でした。

(敬称略)

会長理事	植木 重治		藤田 三夫
総務理事	高崎 清一		本田 慶子
副会長理事	福田 敬	理 事	殿生 征志
	大川 廣		國井千恵子
	秋澤 薫		平野トミ子
	平野 秀雄		菊池 智子
	鈴木 清治		生田目サダ
	稲村 隆夫		鈴木シノイ
会計理事	田中 栄啓	代表監事	磯 眞一
理 事	五十嵐和利	監 事	富永 一男
			鈴木 義一



第35回栃木県老人クラブ大会 令和3年9月2日(水)

表彰状が届けられました



第50回全国老人クラブ大会(香川県) 令和3年11月17日(水)

表彰状が届けられました



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

春の畑からは体に嬉しい野菜や果物が
続々収穫されます

春の旬で体喜ぶ

春キャベツ ビタミンCが豊富で、風邪予防、美肌、疲労回復に効果的です。他にも、キャベジンと呼ばれるビタミンUも豊富で、胃腸薬の成分や、肝臓の解毒作用を助けるはたらきがあります。

イチゴ イチゴの栄養素と言えば、やはりビタミンC。大きな粒のものを、4~5コ食べるだけで、1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。



~大海原からは体に嬉しい魚が続々と~

旬な魚で体喜ぶ

カツオ カツオの旬は春と秋です。餌を求めて北上するカツオは春に獲れ初ガツオと呼ばれ、南下するカツオは秋に獲れ、戻りガツオと呼ばれます。



栄養 鉄分が豊富です。ビタミンA、Dなどの脂溶性ビタミンとビタミンB群も多く、良質なタンパク質とEPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸もたっぷり含んでいます。

優勝：赤堀西幸の会



準優勝：蛭畑福寿会



第3位：三寿クラブ



会場 / 黒羽運動公園 参加 / 28チーム
開催日 / R 3年5月22日

予定していた5月21日は雨のため中止となり、次の日の22日(土)予備日に開催しました。朝のうちは小雨が降っていましたが、徐々に雨も上がり久しぶりの大会を無事に開催することができました。今年度は、コロナウイルスの感染予防のため、出場チームを減らして時間短縮をしました。来年度は、制限なく開催できることを願います。



女子個人

(敬称略)



優勝 西村 栄子
準優勝 和田 寿子
第3位 山ロツヤ子

第29回

グラウンド・ゴルフ大会

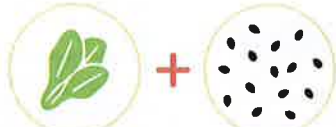
私たちは大田原市いきいきクラブの活動を応援しています

👍 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。

プレー風景

第37回 輪投げ大会

開催日 R3年6月16日

会場 県北体育館メインアリーナ

参加 32チーム



男子個人



優勝

橋本

貴幸

準優勝

徳原

良一

第3位

白井

三夫



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

⚠ 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。

佐良土西
喜楽会



片府田
老人クラブ
5月30日



蛭畑福寿会



須賀川連合
老人クラブ



須賀川中組
老人クラブ



須賀川下
老人クラブ



中野内松寿会
12月3日グラウンド・ゴルフ大会



両郷地区老連
4月22日グラウンド・ゴルフ大会



大輪福寿会
12月17日 認知症予防折り紙



しめ縄作り

上町
ほほえみ会



青田刈



稲わら干し



水うち



しめ縄作り



わらすぐり



しめ縄



集合

桧木沢いきいき
クラブ
花畑手入



わらぼっち
多賀

上町
ほほえみ会
研修旅行
会津ころり三観音



下町第二
いきいきクラブ
新年会



12月7日 蜂巢集落センター 認知症予防について



グラウンド・ゴルフ練習日ラジオ体操



5月23日 春季ゲートボール大会



開会式

社会奉仕の日(三寿クラブ)



6月15日一斉「社会奉仕の日」
公民館外周の掃除と花苗定植

5月28日 春季グラウンドゴルフ大会

開催場所 野崎東町運動交流公園



開会式



男子の部 上位入賞者

3位 田口さん

1位 工藤さん

2位 鴨志田さん



女子の部 上位入賞者

3位 土屋さん

1位 福本さん

2位 阿部さん

10月2日 スポーツフェスティバル



輪投げ競技



狙い定めて



水運びリレー



ゆっくり早く

11月21日ゲートボール最終戦



令和3年度年間チャンピオン

第3位
三寿クラブ

優勝
野崎東町B

準優勝
野崎東町A

侍塚遺跡見学研修会

10月29日(金) 参加人数16人

令和3年4月頃、湯津上地区の「侍塚区域のレーザー投射による発掘事業」が報道されました。また、近くには、国造碑(国宝)があり、郷土における考古学への関連学習として、最適であると、現地見学会を計画し、実施しました。

この埋蔵発掘事業の背景には、元禄5年(1692)今から330年前の江戸時代に、徳川光圀公の命により那珂川町馬頭の大庄屋11代当主「大金重貞」が発掘したことにより遡ります。事業が発覚したのは、詳細の記録を大庄屋が「那須記」にしたためていました。やがて年月を経て、徳川光圀公に那須記

が献上されたため、この偉業が世に出たわけです。

そして、現在まで埋蔵品は元の場所に埋蔵されているとのことです。風土記の丘資料館の学芸員の案内で、下侍塚の起伏具合・埋蔵場所の状況・松林の植林管理等について、学習しました。

郷土に住む私たちは、この大偉業について関心を持って学習し、今後の当事業の進捗状況に併せて、見学会を継続していきたいと思います。

(親園いきいきクラブ 厚生文化部長 藤田 憲一)



5月21日
滝岡あじさいクラブ
(滝岡公民館) 健康講話

2021/05/



10月7日
北区寿会
(ほほえみセンター)
清掃作業

花園友楽会



7月18日
農地水。
花園子供会親子と
一緒に生き物調査を
しました。(小種島)



12月15日
公民館周辺の木の葉
かたづけをしました。
小林さん(90歳)が動ふんで
寄せてくれたので
助かりました。

7月30日 金田南地区ペタンク大会



12月10日 金田南地区ペタンク大会入賞者



那須神社奉納祭にて
ソプラノ歌手(金田南地区公民館長)です

準備体操



原町長寿会
輪投げ大会



大久保町長寿会
社会奉仕の日

七軒町長寿会



大手睦会





大田原市社会福祉協議会 事務局長 佐藤 宏

このたび、市いきいきクラブの会長さんより原稿のご依頼を受け、喜んでお受けいたしました。

私の父は、旧黒羽町の頃、老人クラブの会長をしており、老人クラブの行事があると、ご婦人を中心に送迎していたことを覚えています。

そして毎日のように、ご婦人たちとお茶飲みをしたり、おしゃべりをしていました。今で言う、サロン、通いの場となっていたようで、生きがいの1つになっていたようです。

皆さんご承知のように、高齢化の進行により4人に1人が高齢者となり、また、団塊の世代が75歳に到達する令和7年(2025年)には後期高齢者がピークとなり超高齢化が一段と進んでいきます。

日本の平均寿命を見ますと、戦後まもない昭和22年は、男性50歳、女性54歳で、男女の差は4歳でした。現在は、男性81歳、女性87歳で、この70年の間に男女とも30歳以上延びていることになります。

高齢社会という言葉は、もうずっと昔のような気がします。今や「100歳人生」時代となりました。

昨年9月の発表では、100歳以上は、全国で8万6,510人、男性1万60人、女性が約9割を占め、7万6,450人です。

皆さんに与えられる時間は、年々増え女性が長生きするというデータの表われです。男性の皆さん!!積極的に社会参加や人との交流を持ち、いきいきクラブに加入して活動しましょう。「生きがい」が、長生きの秘けつだからです。

とかく高齢者は家に閉じこもりがちになるようです。そのようになったら必ずいきいきクラブ(老人クラブ)の扉を叩いてください。外出する機会が多くなり、生活に張り合いが出ます。何と言っても仲間が多くできるので生きることが楽しくなります。

令和2年度以降は、コロナにほんろうされコロナ禍の今こそ、まさに、どう活動を展開していくかが問われております。大田原市社会福祉協議会も応援してまいります。

市いきいきクラブのご発展と会員の皆様のご健康とご活躍をご祈念申し上げます。

令和3年度赤い羽根共同募金 第2回役員会(令和3年11月5日) 7,979円
期間:10月1日~12月28日まで 大田原市社格福祉協議会にお渡ししました。

広報部より

第37号「大田原市いきいきクラブだより」は2023年(令和5年)3月発行予定です。各地区の行事等の写真を事務局までお寄せ下さい。

ご協力
ありがとうございました。

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

今日は
何の日?

4/1

トレーニングの日

ミズノ株式会社の直営店・エスポートミズノ(ミズノ東京)が1994年に制定。新年度の始まりに伴い、ジョギングやフィットネスなどのトレーニングを始めようという日。

出来事

日本で消費税導入。税率3%(1989年)

今日は
何の日?

4/15

ヘリコプターの日

ヘリコプターの原型となる図案を描いたレオナルド・ダ・ヴィンチの誕生日であることから全日本航空事業連合会が1986年に制定。

出来事

東京ディズニーランド開園(1983年)

今日は
何の日?

4/23

地ビールの日・ビールの日

1516年のこの日、ドイツで水、ホップ、大麦・小麦の麦芽、酵母だけがビールの醸造に使用できる「ビール純粋令」が発令されたことにちなみ制定。

出来事

日本円とアメリカドルとの交換レートが1ドル=360円に決定(1949年)



人生に停年なし

野崎地区薄葉第二いきいきクラブ会長

伊藤 康子

昭和15年11月12日生(81歳)

人生は4度スタートラインがある、と思っています。

1度目は、おぎやーと生まれた年

2度目は、20歳成人と認められた年

3度目は、サラリーマンを卒業し、自分の人生を歩み出した年

4度目は、80歳、いろいろなしがらみから抜け出し、自分流に生きられる年

私は今、4度目の80歳を1年過ぎ、有難いことに、苦痛を伴う病気もなく、それなりに元気でやれていることに感謝している毎日です。

高齢者、まして後期高齢者ともなると、人の役に立つことが激減してしまう。例えば、献血・骨髄バンク・臓器提供などもお呼びで無くなり、心身の衰えと共に、当てにされなくなってくる。とても寂しい気持ちになる。しかし、ボランティア活動は、高齢者の働き場であると思う。時間もある、経験もある。ちよつと時間はかかるが、まだまだやれる気持ちと体力があるうちは、人の役に立ちたい、当てにされたい気が

持ちは充分にある。そんなボランティア活動に私は恵まれて、約15年位前からいろいろなところで係らせてもらっています。感謝!!

思い起こせば、今はニュータワービルに生まれ変わってしまった東京駅前丸の内にあった旧丸ビル内のオフィスに、生まれ育った調布市から、青春時代を通して2人目の子どもが生まれるまで通い詰めました。それからは、子どもを手元に置いて育てながらの仕事を切り替え、趣味で取った速記士の資格とそれまでの和文タイプを活かして、零細企業を立ち上げ、月の10日は取材し、後の20日を反訳(速記から文章化する)して和文タイプで仕上げる(当時まだパソコンが無い時代)、と一人三役をこなす仕事を、アルバイト数人との零細企業であったが、隙間企業として大当たりし、新聞社や大企業からの依頼に追われる日々でした。時には子どもを車に乗せ、東京中を駆けずり回ったこともありました。しかし、栄枯盛衰とは良く言ったもので

す。当時は花形と言われた速記士や和文タイプピストも、時代と共に録音機やパソコンに取り替わり、私も、艱難辛苦の思いでパソコンに切り替えていきました。そしてようやく規模も拡大し、軌道に乗ってきた時に、夫の勤務先企業移転で栃木県大田原市に移住。新幹線的那須塩原駅がまだ無い時代でしたので、宇都宮駅で新幹線に乗り換えて東京まで通勤、途中から那須塩原駅から通勤できるようになりました。そんなこんなした後、栃木県の新聞社で取材記者として雇ってもらい、約10年位働きました。

そして3度目のスタート、仕事を卒業し、シルバード大学校で知った「生きがいづくりアドバイザー」の資格を取り、宇都宮を中心に「生きがいづくりアドバイザー」としてボランティア活動に明け暮れ、ようやく10余年前から地元那須塩原市で活動に参加するようになり今日に至っております。

人生とは、天国に召されるその日まで、虹の架け橋を登り続ける道程だと思っています。まだ少しでも人の役に立てるうちに、せつせと役に立てる貯金をして、どうにもダメになったら、潔く感謝しながら介護してもらつ側に回らせてもらおうと考えています。私の人生は、振り返ってみると結構おもしろい人生でした。今後もおもしろい人生を全うできるよう、愉快地に、ポジティブに、好奇心旺盛に、生きていきたいと思っています。

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

身近な「アレ」の名前



刺身などの下に敷かれている白いシート…吸水や抗菌目的で敷かれているあのシートは株式会社三和コーポレーションによって「ドラキュラマット」と命名されました。由来はその名のとおりに「刺身から出た血を吸う」ことから。ドリップシートやドリップ吸水シートとも呼びます。

1日1組家族葬の

家族葬
35万円
(税別)
事前入会費価格



つむぎ大田原



大田原市若草2-1154-1

なすの斎場グループ

お葬式のご相談
いつでもできます

0120-33-8871

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

フレイル予防のポイント

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。

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、地域の皆様に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

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