

# 栃木県老連だより

第159号

〈令和3年1月10日発行〉

栃木いきいきクラブ  
(一財)栃木県老人クラブ連合会

〒320-8503  
栃木県宇都宮市駒生町3337-1  
とちぎ健康の森 2階

TEL:028-621-4787  
FAX:028-621-4767

単位老人クラブ数	1,520団体
会員数	60,063人
発行部数	5,300部
発行	年4回 (4・7・10・1月)

## 目次

- 新年のあいさつ 会長…………… 1
- 広報紙コンクール…………… 9
- 新年のあいさつ 知事…………… 2
- 老人クラブ活動は健康長寿に有効!! ……12
- 県老連・全老連会長表彰受賞者…………… 3
- お知らせコーナー……………15
- 地域いきいきコーナー…………… 4

## 今こそ老人クラブの団結力で 「コロナ禍」の困難を乗り越えよう!!



栃木いきいきクラブ (一財) 栃木県老人クラブ連合会

会長 小島 正 男

謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。  
会員の皆様には、コロナ禍の中にあっても、お健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、昨年1月16日に国内で最初に確認されると翌2月22日に県南で発生以来、急速に感染者が増大し、政府は国内全道府県に緊急事態宣言を発出する事態となりました。当然老人クラブ活動も自粛することとなり、県老連におきましても理事会・評議員会等を書面による開催とし、その後の「老人クラブ大会」や、各種行事も実施することができませんでした。しかし、このまま自粛を続けていると高齢者は生活不活発になり、フレイルや認知機能低下等のリスクが高まる心配があります。昨年、市町老連のご協力により、新型コロナウイルスの感染防止に配慮して活動している事例を集約いたしました。その結果、多くのクラブでは創意工夫を凝らした新しい生活様式を求めて、実行そして推進していることがわかりました。やはり3つの密を避け「うつらない、うつさない」を努力することに尽きるようです。ワクチン開発のニュースもあり

ますが、以前と同じような活動ができるまでには、まだ時間がかかると思っていますので、是非今回の事例等を参考に安全・安心な活動に心がけていただきたいと思います。

さて、老人クラブの抱えている大きな課題としては、会員減少に歯止めをかけ組織強化を図ること、そして「地域共生社会」の実現に向け支え手の一翼を担う存在となることの二つがあります。この二つは、別々のものではなく、相互に関連し同時に実現できることと信じております。なぜなら組織を強化してこそ「地域共生社会」実現の一翼を担えると共に、老人クラブの存在感が高まり組織強化に弾みがつくと考えるからであります。コロナ禍の中ではありますが、社会の要請に応えるべく行政、自治会、関係機関等と連携を図りながら、かつ「うつらない、うつさない」行動実践の模範を示し、二つを同時に実現したいと思っておりますので、皆様の変わらぬご協力をお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様及び関係者の方々にとつて、この一年が幸多い年でありますことをご祈念いたしました。新年のご挨拶いたします。





# 新年のごあいさつ

栃木県知事 福田 富一

あけましておめでとうござい  
ます。

老人クラブの皆様には、高齢者  
福祉の推進に御支援、御協力をい  
ただき厚く御礼を申し上げます。

私は、昨年の知事選挙におきま  
して、多くの県民の皆様から御支  
援をいただき、引き続き県政を担  
わせていただくこととなりました

た。県内各地で県民の皆様の切実  
な声やふるさと「とちぎ」に対す  
る熱い思いをお伺いし、改めてこ  
れからの県政を担う責任に身が引  
きしまる思いであります。今後と  
も、「県民中心」、「市町村重  
視」を基本にしつつ、「地域重  
視」の視点やデジタル化の動きも  
取り入れながら、スピード感を  
持つて県政の課題に果敢に取り組  
んで参る決意であります。

また、昨年からの最重要課題で  
ある新型コロナウイルス感染症対  
策についても引き続き全力で取り  
組んで参ります。

さて、我が国は世界有数の長寿  
国であり、今後も更なる健康寿命  
の延伸が期待されるなど、「人生  
百年時代」の到来が現実のもの  
なりつつあります。年齢にかかわ  
らず、いくつになっても新しいこ  
とにチャレンジできる社会の実現  
に向け、着実に進んで行かなけれ  
ばなりません。

こうした中、県では、令和3  
(2021)年度からの3年間に  
おける県や市町が目指すべき高齢  
者支援施策の方向性を示す栃木県  
高齢者支援計画「はつらつプラン  
21(八期計画)」の策定を進めて  
おります。意欲のある高齢者が地  
域社会において、生きがいと誇り  
を持つて活躍できるように、高齢者  
の多様な社会活動の参加を促進す  
るとともに、健康づくりや介護予  
防・生活支援等の各種施策を積極  
的に展開して参りたいと考えてお  
ります。

老人クラブの皆様におかれまし

ては、今日まで培ってこられた豊  
かな知識と経験を發揮しながら、  
明るい地域社会づくりの中心と  
なって活躍していただくことも  
に、1年延期となった東京202  
0オリンピック・パラリンピック  
競技大会や来年、本県で開催を予  
定している第77回国民体育大会  
「いちご一会とちぎ国体」及び第  
22回全国障害者スポーツ大会「い  
ちご一会とちぎ大会」を絶好の  
チャンスと捉え、魅力ある老人ク  
ラブ活動を展開していただき、本  
県の目指す「とちぎで暮らし、長  
生きしてよかった」と思える社会  
の実現のため、より一層の御理  
解、御支援をお願い申し上げます。

本年が老人クラブの皆様にとつ  
て実り多き素晴らしい年となりま  
すよう、また、栃木県老人クラブ  
連合会がますますの御発展をお祈  
り申し上げます、新年のごあい  
さつといたします。

謹んで  
新春の御祝詞を  
申し上げます



(一財)栃木県老人クラブ連合会

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| 会長   | 小島正男 | (鹿沼市)   |
| 副会長  | 桶田正信 | (宇都宮市)  |
| 理事   | 齋藤秀夫 | (栃木市)   |
|      | 篠崎正一 | (真岡市)   |
|      | 横山和夫 | (矢板市)   |
|      | 鈴木康子 | (鹿沼市)   |
|      | 金子正枝 | (宇都宮市)  |
|      | 戸叶孝一 | (足利市)   |
|      | 前川昭一 | (佐野市)   |
|      | 森山良一 | (日光市)   |
|      | 福田重昭 | (小山市)   |
|      | 植木治昭 | (大田原市)  |
|      | 原木重海 | (那須塩原市) |
|      | 川木勝男 | (さくら市)  |
|      | 野木博勝 | (那須烏山市) |
|      | 山田幸博 | (下野市)   |
|      | 野田悦郎 | (茂木町)   |
|      | 斎藤良平 | (壬生町)   |
|      | 大橋巻江 | (那須町)   |
|      | 仙波俊雄 | (学識者)   |
|      | 大類雄雄 | (県老連)   |
| 常務理事 | 波類雄雄 | (矢板市)   |
| 監事   | 藤波之助 | (高根沢町)  |
|      | 加藤孝一 | (宇都宮市)  |
|      | 清水孝一 | (宇都宮市)  |
|      | 増田昌男 | (足利市)   |
|      | 中田亞雄 | (栃木市)   |
|      | 小林義夫 | (佐野市)   |
|      | 武藤啓三 | (鹿沼市)   |

令和2年度 県老連会長表彰受賞のクラブ及び会員

8月27日に開催予定だった第34回栃木県老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、参加者並びに関係者の健康と安全を第一に考慮し、誠に残念ではあります。受賞者、関係者の皆様には多大なるご迷惑をおかけしました。深くお詫び申し上げます。受賞者の方々には、各市町老人クラブ連合会を通じて表彰状をお渡ししました。

優良老人クラブ(30団体)

- 下反町町長寿会(宇都宮市)
戸祭2丁目長寿会(宇都宮市)
岩井戸乃乃会(宇都宮市)
れいわ会(宇都宮市)
本城一丁目老人部温和会(足利市)
星大町三丁目老人クラブ(足利市)
南大町三丁目老人クラブ(足利市)
西寿会(栃木市)
錦寿会(栃木市)
富張久寿会(栃木市)
町屋ふれあい会(佐野市)
伊勢山町すみれ会(佐野市)
新宿長寿会(鹿沼市)
町谷長友会(日光市)
上板橋シニアクラブ(日光市)
土塔(一)寿楽会(日光市)
須賀町明生会(小山市)
大輪福寿会(大田原市)
第五区長寿会(矢板市)
本8区長寿会(那須塩原市)
本境第一長寿会(那須塩原市)
上境第一長寿会(那須塩原市)
橋本友志会(下野市)
石田シニアクラブ千歳会(上三川町)
古宿下町福寿会(市貝町)
六美北部あけぼの会(壬生町)
川和田和楽会(野木町)

- 清水老人クラブ(塩谷町)
大谷シニアクラブ(高根沢町)
黒田原第三和老会(那須町)
老人クラブ育成成功労者(29名)

- 喜美雄(宇都宮市)
兼司(宇都宮市)
敏一(宇都宮市)
秀樹(足利市)
希一(足利市)
アキ(足利市)
圭子(栃木市)
辰夫(栃木市)
ヤス久(栃木市)
豊浩(佐野市)
良一作(佐野市)
忠則(日光市)
多喜(日光市)
行喜(小山市)
清栄(小山市)
光男(大田原市)
トヨ(矢板市)
善清(那須塩原市)
敏行(那須塩原市)
昭治(那須塩原市)
信正(那須塩原市)
丑松(野木町)
ミツイ(塩谷町)
喜代三(高根沢町)

県老連活動賞(6団体)

- 花房本町遊悠会(宇都宮市)
寺中町亀蜂会(佐野市)
沢長寿会(矢板市)
上河戸松寿会(さくら市)
緑河友会(壬生町)
峰町シニアクラブ(上三川町)

【加入促進運動優良老人クラブ】
クラブ数又は会員数が
増加した市町老連(2団体)
●市町老連
芳賀町シニアクラブ連合会
塩谷町老人クラブ連合会

広報紙コンクール優良老人クラブ(9団体)

- 最優秀賞 フイオーレ和会(さくら市)
優秀賞 通古山いきいきクラブ(下野市)
柳寿会(栃木市)
松原シニア会(鹿沼市)
潤島福寿会(野木町)
荒井団地交流会(小山市)
東和町長寿会(日光市)
宿河原明生会(栃木市)
本郷町シニアクラブ(小山市)

全老連活動賞(3団体)

- 日光地区連絡協議会(日光市)
愛宕会(真岡市)
西区共楽会(下野市)

令和2年度 全国老人クラブ連合会会長表彰について

この度、全国の老人クラブの育成に功労のあつた役員118名、活動が優秀であつた51単位クラブ及び57市区町村老連、永年老連事務局職員として勤務した17名に対し、全老連清家篤会長より表彰状が贈られました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、全国老人クラブ大会の開催が見合わせられ、表彰式は行われませんでした。受賞者の皆様おめでとうございませう。

表彰を受けた皆さん

- 木村章穂氏(前栃木県老人クラブ連合会理事)
田崎フジ氏(さくら市いきいきクラブ連合会監事)
南赤田福寿会会長・郡野義次氏(那須塩原市大町老連会)
野木町老人クラブ連合会(会長・鈴木守守氏)



- 評議員
青木健二(小山市)
柴山武(真岡市)
高崎清一(大田原市)
三好重(矢板市)
薬師嘉範(那須塩原市)
田崎ジ(さくら市)
葉崎二(那須塩原市)
三浦裕男(下野市)
高久昭夫(市貝町)
鈴木隆守(野木町)
船山清(塩谷町)
星山アサイ(上三川町)
川上孝子(那珂川町)
星木アサイ(上三川町)
鈴木康子(鹿沼市)
川上孝子(那珂川町)
高橋昭子(宇都宮市)
鈴木宏子(宇都宮市)
新井アキ子(足利市)
鈴木芙沙子(栃木市)
津布トシ子(佐野市)
高橋榮子(日光市)
岡田和子(小山市)
上野輝子(真岡市)
伊藤康子(大田原市)
新野明子(矢板市)
君島恵子(那須塩原市)
柴山泰子(さくら市)
磯山ミヨ(那須塩原市)
佐藤とよ子(下野市)
田辺節子(市貝町)
中村千恵子(壬生町)
山野公子(野木町)
兼子テルイ(塩谷町)
大久保ミエ子(高根沢町)
市川千代子(那須町)



新型コロナウイルスの感染が拡大している状況から、私達の生活はマスクの着用等制約の中にあり、クラブ活動も多く中止せざるを得ない状況が続いています。が、マスクの着用と三密の回避など感染防止に配慮し、健康・生きがい・楽しさを求め、年4回の誕生会・サロン会などの可能な事業を実施

**コロナ禍中のクラブ活動**  
 とちぎ歳の街シニアクラブ連合会栃木支部  
 錦着山長寿クラブ  
 会長 森戸 稔

これからもコロナ禍の中、参加できる場を創出し、組織・活動の魅力アップに努め、会員の生きがい・健康・楽しみに繋げ、又新規加入していただけるよう更に邁進したいと思います。

久しぶりの再会を喜び、心もリフレッシュし、楽しい時間を共に過ごすことが出来ました。

7月9月生まれの誕生会では、初めてギターコンサートを開催。荒川光男先生他8名をお迎えし、司会のユーモアたっぷりのトークと、「好きになった人」「川の流れるように」など昔懐かしい思い出の演歌10曲を楽しみました。

4月6月生まれの誕生会では、会員31名が参加。健康体操を羽田先生のご指導で、ボールやラバーを使って体をほぐす簡単な体操や筋力アップ運動、又シナプソロジー運動で脳トレを行い、コロナ禍で硬くなった身体にいい影響を受け、健康で過ごすために毎日少しの時間でも体を動かし継続していくことの大切さを改めて感じました。



各クラブで実施している活動を地域の皆さんに見てもらい、少しでも元気を共有できたらという想いで今年度はケーブルテレビのものとぎTVの撮影のもと、収録・放送することになり、各クラブとも元気に発表することができました。

無観客で実施することになりました。

私達茂木町老人クラブ連合会は、令和2年4月現在、クラブ数が10クラブ、会員数が305名で日々、クラブ活動を行っております。

**コロナ禍でも負けない！ 日々のクラブ活動の発表会の取り組み**  
 茂木町老人クラブ連合会  
 会長 小林 博

私達茂木町老人クラブ連合会は、会員の増加を図りつつ、これからも互いに助け合い、支えあいながら地域社会での生き甲斐と、明るい長寿社会の実現を目指して、地道に活動していききたいと思います。

昨年10月に新たに修築されたゆずもホール(茂木町公民館別館ホール)で、出場者・役員一同感染防止を徹底の上、発表団体8組、作品出品数12点に会場はいやが上にも盛り上がり、地域の皆さんに私達の活動をお届けすることができました。



### コロナ禍でもできる 活動の展開

いっきいき壬雷クラブ  
会長 高久秀夫

新型コロナウイルス感染症による影響により、「高齢者の集いの方法」について模索をする中でも、シニアクラブの活動を止めないことを会長会議で話し合い、小学校区ごとに地域の小学校校清掃に社会奉仕活動として取り組んでいます。

今まで保護者会と「同時刻で行っていた活動時間をずらす」ことで行った結果、感染リスクの低下と併せて、シニアクラブが草刈りを行った後に、保護者会が刈り終えた草の収集作業を行うという安全面にも配慮した流れが自然と構築されました。

できる範囲の活動は、地域ごとに異なるため単位クラブの役員達で会員と協議して、サロン活動を再開したクラブ、高齢者を招待する新しい事業を考えたクラブ、外



出等ができない今の時期だからこそ、自分と向き合う時間を学習会として実施するクラブなど、様々な新しい取り組みとして再開しています。

今までと同じ事業を待つのではなく、今だからこそできる事業を小さな市貝町から発信していきたいです。



### 「コロナ禍でも 元氣一杯・ 笑顔満開」

いっきいき壬雷クラブ連合会  
会長 大橋良平

いっきいき壬雷クラブ連合会主催の第16回グラウンド・ゴルフ大会が新型コロナウイルス感染症対策を徹底する中、10月22日(木)に壬生町総合運動場で開催されました。

レベルな大会となり、女子の部の優勝者は、88歳と女性の部の最高齢でありながら男女合わせてもトップの成績でした。今年は、68歳から93歳までの幅広い年齢の会員が参加し、「長寿の町壬生」らしく元氣一杯で笑顔が溢れる大会となりました。

当初5月に計画していましたが、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言に伴い延期をしていました。今回は、113名の会員が参加し3ゲームで技を競いました。コロナ対策として、マスクの着用は勿論、体温の測定や手指の消毒、一組の人数の削減、スコア集計中に行っていたホールインワンコンテストを止め3密を防止する等、例年とは異なる大会となりました。しかし、いざ試合が始まるとホールインワンを50回も達成するハイ



### 名称組織等

- 名称 北犬飼地区「地域を守る絆の会」  
略称：絆の会
- 目的 安心して暮らせる地域づくり
- 組織 衆知をもって検討を重ね随時変更
- 夜間 日没から21時までの時間帯
- 連絡 ラインもしくはBCCメール/一斉配信
- 運営 当面は老人クラブが行います
- 情報の管理 携帯番号等、会員から知り得た情報は、個人情報保護法に則り適切に管理、共有します。

### 会員募集要項

- 期間 随時/近日第一次募集開始予定
- 年齢 20代~60代(原則)男女不問
- 人員 100名以上
- 会員は、行方不明者の捜索にあたっていただきます。
- 参加は、あなたの都合で自由です。まずは登録してください。仕事などの都合により参加できないときは無理をしないでください。
- 飲酒後の参加は厳禁です。

鹿沼市では、認知症者の徘徊により直近の9月、10月の2か月間で4名の方が行方不明となり、うち1名が死亡するという痛ましい事案が発生しました。

津田地区(3自治会)老人クラブ(つだ未来塾・松原シニア会)は、このような事案の多発を憂い、地域による「夜間(日没後)行方不明者の捜索体制」を早急に確立する必要があるとの判断に至

**「地域を守る絆の会」  
を作りました**

鹿沼市老人クラブ連合会  
北犬飼老人クラブ連絡協議会  
会長 寺崎尚美

り、自治会、消防団、民生委員らに働きかけ、地域を挙げて取り組むことにしました。会合を重ね、体制づくりの大枠ができました。

今日、GPSやQRコードなどデジタル化が進むなか、人の力に頼ることは、危険が伴い、煩わしいとの意見もあります。

しかし、夜間徘徊認知症者の事故を防ぐことは必須であり、地域ぐるみの取り組みは不可欠であると判断、家族では対応しきれない日没後の徘徊行方不明者の捜索を地域が支えることにしました。

地域の絆を深め、安心安全な地域づくりを老人クラブが働きかけ、地域の賛同を得ました。この活動には、若い人の力が必要となります。そこで、今後広く加入の働きかけをしてまいります。



**伝承文化の  
継承活動中**

大田原市  
親園地区いきいきクラブ連合会  
会長 植木重治

女性部を中心に当地に古くから伝わる親園草刈唄(踊り)の練習に励み、練習後持ち寄った自慢の料理や漬物を囲みながらのお喋りが楽しみです。年数回の発表会をとおし後継者育成にも努めています。昨年3月からコロナ禍により、コロナ感染防止ガイドラインを厳守し練習を続けていますが、練習後の楽しみは自分お預けです。

親園草刈唄(踊り)とは、古老の言い伝えでは、400年前の元禄年間頃、那須野が原最南端にある大田原市親園五本木から薄葉あたりには広がる草原があり、家畜の飼料や肥料にするため何軒かの農家が連れ立って、早朝馬に乗り又は手綱を引きながら鎌を



持ち、籠を背負い、草刈り場に向かう途中や草を刈りながら誰からともなく唄い踊られてきました。戦後、農作業の機械化や化学肥料の普及で、草刈作業は無くなり、以後地元有志により継承されて来ましたが昭和40年代に後継者が途絶えてしまいました。昭和36年11月には、大田原市無形民俗文化財の指定を受けました。

# コロナ禍の中で、 やれることから…

芳賀町シニアクラブ連合会

会長 荷見 泰一

春の緊急事態宣言が過ぎると、会員の中に「弱くなった」「出かけるのが億劫になった」という声を聴くようになり、自粛継続でいいのか？と疑問がわいてきました。町の方針により総会は書面決議、芸能大会は中止としましたが、役員会を重ね「やれることからやろう！」と満場一致の意見です。

各単位クラブでは、グラウンド・ゴルフ練習や定例会等を小規模で実施しています。そこで、感染防止対策チラシと手指消毒アルコールを配布し予防策をとりました。次に会員全員に会活動を周知するため、会報第一号を発行しました。「読んだよ」「総会の代わりになったよ」との意見もあり安堵しました。大人気のグラウンド・ゴルフと輪投げ大会をやっと11月に開催。感染防止を意識し輪投げ会場を屋外にしましたが、早朝から落ち葉掃き等グラウンド整備をする会員



ホールインワン賞募金

が多く、団体の絆を感じています。また、子供の居場所から遊び相手の依頼があり、グラウンド・ゴルフ、ベーゴマ、竹馬、昆虫採集など手作り道具を持参し一緒に楽しみました。次世代を担う子供の笑顔にやりがいを感じたところです。

会員の意見を尊重し、無理せず楽しい活動の実施と周知を念頭に、会員の増加と元気づくりを目標に事業を進めています。



# シニアクラブの 活動は生きがい

高根沢町太田シニアクラブ福寿会

会長 加藤 卓磨

会員は24名(男10名、女14名)ですが、活動は非常に活発で充実しています。主な活動として、年2回の2泊3日の研修旅行、年

輪投げやグラウンド・ゴルフの終了後は、各自が持ち寄った果物、漬け物、煮物、茶菓子等を囲んでお茶会を実施していますが、「この時間が一番の楽しみ、生きがい」という方が多いです。

は、7年間連続で団体優勝をしています。個人の部でも、毎回優勝者や準優勝者が出ています。その度に、町代表として県大会に出場し、団体・個人ともに優勝したこともあります。

2回の日帰りバス旅行、お花見会、忘年会、地域公民館の清掃や除草の奉仕活動、保育園との交流会(夕涼み会、お遊戯会)、夏祭りへの協力等多岐にわたっています。本年度は、コロナウイルス感染症予防のため、実施できなかったことが多くありました。日常の活動としては、月曜日の輪投げ、終了後は希望する女性によるフラダンスの練習、金曜日はグラウンド・ゴルフを行っています。また、毎月10日の高齢者サロン「なんてんの会」には、会員全員が参加しています。いろいろな活動の中で、特筆する活動は輪投げです。町の大会で





このポスターは、宝くじの社会貢献広報事業として  
助成を受け作成されたものです。



藤木 直人

# 行政書士は 頼れる街の法律家

行政書士制度は70周年を迎えます

行政書士は、さまざまな許認可や届出、遺言や相続、契約などの相談から書類作成まで全力でサポートします！



**日本行政書士会連合会**  
Japan Federation of Certified Administrative Procedures Legal Specialists Associations  
**栃木県行政書士会**

後援：**総務省**  
**栃木県**



令和2年度 行政書士制度広報月間10月1日～10月31日



**行政書士相談センター**

電話無料相談(月～金 9:00～17:00 年末年始・祝祭日・お盆を除く)

まるくいく  
**☎028-638-0919**

マスコットキャラクター アドらん



第11回広報紙コンクール 『和』が最優秀賞に

今年度第11回を迎えた広報紙コンクールには、前年度より3クラブ多い12単位クラブから応募があり、県老連広報部会、正副会長会議において厳正な審査の結果、入賞9クラブを決定しました。応募紙には、それぞれ単位クラブの個性が現れており、会員の皆さんの広報紙作成に対する工夫と熱意を感じました。

今回、最優秀賞に選ばれたさくら市フィオーレ和会「和」は、第5回・第6回の広報紙コンクールでも最優秀賞を受賞しており、3回目の最優秀賞に輝きました。文

フィオーレ和会 第48号 令和2年4月25日

発行所 フィオーレ和会  
〒539-1417  
さくら市  
フィオーレ新田川  
5丁目3-15  
発行責任者 岩倉 武

**最優秀賞**

◆佳作  
荒井団地交流会(小山市)  
東和町長寿会(日光市)  
宿河原明生会(栃木市)  
本郷町シニアクラブ(小山市)

◆最優秀賞  
柳寿会(栃木市)  
松原シニア会(鹿沼市)  
潤島福寿会(野木町)

◆優秀賞  
通古山いきいきクラブ(下野市)

令和2年度総会は新型コロナウイルスの猛威により中止となり、代わって書類による議案が提案され、会員の賛同により承認されました。4月20日新旧交代がなされました。

旧役員		新役員	
会長 岩倉 武	副会長 山崎 公彦	会長 岩倉 武	副会長 山崎 公彦
副会長 川崎 真子	副会長 川崎 真子	副会長 川崎 真子	副会長 川崎 真子
会計 川崎 真子	会計 川崎 真子	会計 川崎 真子	会計 川崎 真子
監事 川崎 真子	監事 川崎 真子	監事 川崎 真子	監事 川崎 真子

新会長の挨拶 和会々長 岩倉 武

令和2年度よりフィオーレ和会の代わりになりました岩倉です。よろしくお付き合いください。長年かけて築き上げた新型コロナウイルス感染症によって和会の活動、行事等も全面的に一時中止という形になりました。神降づの、いながいづの、健康づが私達和会の主旨です。会員の中からのひとと風を感じてお祝いしています。

令和2年度より新型コロナウイルス感染症によって和会の活動、行事等も全面的に一時中止という形になりました。神降づの、いながいづの、健康づが私達和会の主旨です。会員の中からのひとと風を感じてお祝いしています。

令和2年度より新型コロナウイルス感染症によって和会の活動、行事等も全面的に一時中止という形になりました。神降づの、いながいづの、健康づが私達和会の主旨です。会員の中からのひとと風を感じてお祝いしています。

令和2年度より新型コロナウイルス感染症によって和会の活動、行事等も全面的に一時中止という形になりました。神降づの、いながいづの、健康づが私達和会の主旨です。会員の中からのひとと風を感じてお祝いしています。

◆最優秀賞  
フィオーレ和会  
(さくら市)

**スズキセニアカー**  
お出かけの楽しみと、自由が広がる。

電気でお動く  
ご家庭のコンセントで充電します。

手軽に操作  
運転免許は必要ありません。

歩道を通れます  
歩行者として右側通行をします。

ET4D  
31km/hの連続走行距離と大型バケットで使いやすさが充実しています。  
368,000円 31km/h

ET4E  
安心の運転にもこだわった、お求めやすい標準モデルです。  
308,000円 19km/h

株式会社スズキ自販栃木 お問い合わせ TEL.028-658-1461

字を大きめにして、写真を多用した高齢者に読みやすい紙面構成で、多くの会員から寄せられた多様な情報が取り上げられ、誰もが興味をそそるような点が評価されての受賞でした。

広報紙の発行は、クラブの中での情報共有を通じて会員相互の絆を深めるだけでなく、会員以外の方々にも活動内容を知っていただけることから、新規の会員獲得にも大きな効果があります。来年度も多くのクラブの応募を願っています。

**GOTOキャンペーンで半額!**  
地域共通クーポン券も使った割引額です

**湯楽ゆうざん**の健康増進プラン

☆ゆったりバス  
10名様以上で貸切バス無料

□栃木県発着の代金  
1泊4食(昼食2回付・税込) 13,350円 → **6,678円**  
2泊7食 21,200円 → 10,780円

◇医師も認める天然温泉の殺菌効果  
系列店への「湯めぐり」温泉ざんまい

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11  
**026-275-2333**

信州 戸倉上山田温泉 湯楽ゆうざん



### 明生会便り

＜新年号＞No.15号

明生会々員の皆さん！  
新年明けましておめでとうございます。  
昨年は大変お世話になりました。お礼申し上げます。

昨年、5月1日より平成から令和元年になりました。令和二年の年を迎え、会員の皆様方は益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

願いますれば、昨年は天皇陛下のご即位の礼があり日本中が喜びに満ちた一方で、10月12日の台風19号では栃木市も甚大な被害があらちちらで有りました。幸いにも罹り度では大した被害もなく済みましたが、市内の被害に遭った所の土砂をグラウンド・ゴルフコースに運び込まれてしまいました。高齢者が楽しみにしていたグラウンド・ゴルフも県と市の独断的な土砂搬入によりプレイ出来なくなりましたが、一日でも早く元の状態に復れるよう願っています。

また、明生会の活動にも目を見張るものがありました。市の輪投げ大会においては団体戦で準優勝に輝き、8月に行われた県大会出場予選会のグラウンド・ゴルフでは、明生会のA・Bチームが共に27チーム内で優勝と準優勝を勝ち取りました。真岡市で行われたグラウンド・ゴルフ県大会に初めて出場させて頂き、選手の皆様は貴重な体験をされたことと思います。

11月には、希望者のみの日帰り旅行で那須方面に行き、お天気に恵まれ楽しく有意義な一日を過ごすことが出来ました。ご協力有り難うございました。

今年も、数多くの行事が有ると思いますが、会員の皆様方には健康に留意頂きまして会の活動にご協力下さいますようお願い申し上げます。

文責：坂本 三郎




8月号発行「明生会ニュース」

◆佳作  
宿河原明生会 (栃木市)

### 荒井団地交流会ニュース

No. 04

**総会開催**

4月5日(日)、団地分譲地で交流会の総会が開催されました。委員の皆様、各町1地区の活動報告があり、出席者年賀状の送付計画、予算が協議され、どちも全会一致で承認されました。

新年賀の活動計画では既読既読、出前開催の開催を検討する予定です。昨年同様4地区で活動して行きますので、皆さまの各町への開催の参加をお待ちしています。

なお、入会は随時歓迎しています。

**会合・新年会開催**

毎年、各地に交流会の新年会、新年会が各地分譲地で開催されました。




1月19日の新年会  
新年会食事と飲み物でしりとりしりべりを楽しみました。おしゃべりの後はしりべりのカラオケでみなさん盛り上がりました。

新年会  
新年会ではカラオケ、歌声喫茶会を紹介しました。いつかは団地分譲地で活動しています。分譲地分譲地のカラオケボックスの設置に賛同があり、「長寿会」も時々利用して、色々な持ち歌を楽しめるよう、工夫しながら実施しています。

みなさん参加されたらどうでしょうか？  
なお、両会をきめた年内での総会活動は計画、6月まで活動を中止しています。

荒井団地交流会ニュース No.04 2020.11 発行責任者 荒井 康夫

◆佳作  
荒井団地交流会 (小山市)

### 活動ニュース

No.75号 令和2年6月1日発行

5月 活動報告  
4 シニアクラブ総会 8名  
11 期生総会 4名  
14 福祉活動 4名  
23 桜祭り中止

6月 活動報告 (月曜日の休みの関係)  
1 シニアクラブ総会 中止  
11 福祉活動 中止  
27 友愛サロン 中止

7月 活動報告  
6 シニアクラブ総会 13:30  
10 福祉活動 9:00  
25 友愛サロン「ワケル楽」10:00

#### 奉仕活動

5月14日 除雪活動

天気に恵まれ、新雪を溶かすのにたいがい条件でした。約1時間30分ほど活動し、雪が溶けたのはお天気に恵まれました。参加者は4名でした。活動は、お天気に恵まれました。雪の溶けたお天気に恵まれました。雪の溶けたお天気に恵まれました。




#### 新型コロナウイルス感染症防止 新しい生活様式

(1) 一人ひとりの基本的感染対策  
①身体的距離の確保 (人と人の距離は最低2m)  
②マスクの着用  
③手洗いの励行

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活  
①不要不急の外出を控え  
②密集・密着・密接の回避  
③換気の悪い密閉空間の回避  
④長時間利用、感染者の経路の回避  
⑤不要不急の集まりの回避

(3) 日常生活を営む上での注意事項  
①一人または少数の人と接触  
②帽子やマスクの着用  
③買い物袋を整理し早く決済  
④乗車中の乗客の整理  
⑤レジャー施設とはスペースを空ける

#### 健康・スポーツ

① 公衆トイレの清掃・換気を要す  
② 買い物袋の整理を要す  
③ ジョギングは、散歩は少人数で  
④ 買い物袋の整理を要す  
⑤ 散歩コースは十分な距離を空ける

#### 食事

① 持ち帰りやお持ち帰りも  
② 大皿を避けて、お持ち帰り  
③ 飲食を調理し出す  
④ 料理に集中し、おしゃべりは控えめに  
⑤ 回し飲みは止めよう

◆佳作  
本郷町シニアクラブ (小山市)

### 回覧 長寿会 会報

日光市東和町 令和2年(2020)9月28日 (No.63)

#### 新型コロナウイルスで世界中がパニック状態！ 2020東京オリンピック・パラリンピックも延期になりそう？

世界全体で90万人を超える感染者が出るといわれる状況です。小中高校一斉休校や卒業式が中止などその被害は大混乱を起しています。私たち高齢者の健康も心配です。早く収束を願うばかりです。楽しみにしていたオリンピックも延期になりそうです。

■次々一もスタートしました。予定通りですと日光は30日(月)ですが、自治体側で30日の通りです。

長寿会各員で、外出先で必要なことは、  
①体調を整えてマスクを着用してください。(広域旅行は中止)  
②ルールは、二荒山神社から徒歩15分(徒歩15分)までです。  
③「いよいよ延期になりました。延期になりました。延期になりました。」

◎お祭事も中止です！  
日光に春の訪れを告げるお祭りも中止です。  
◎長寿会総会の日程も未定です！  
決まり次第ご案内しますので、ご了承下さい。




昨年のお祭りです

◆佳作  
東和町長寿会 (日光市)

茨城県・阿字ヶ浦海岸

つるやホテル

¥7,860 (税込)



GO TO キャンペーン利用で 1泊2食付(夕食時1本付)

近くなった茨城の海

新鮮な海の幸



茨城県・平磯海岸

つるやホテル

茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町2229-20  
☎(029)265-8322

無料送迎致します。舟盛り付。  
観光立ち寄り、カラオケ無料

つるやホテル支店  
シャローム

茨城県ひたちなか市平磯町1245



**老人クラブ活動は健康長寿に有効!!**

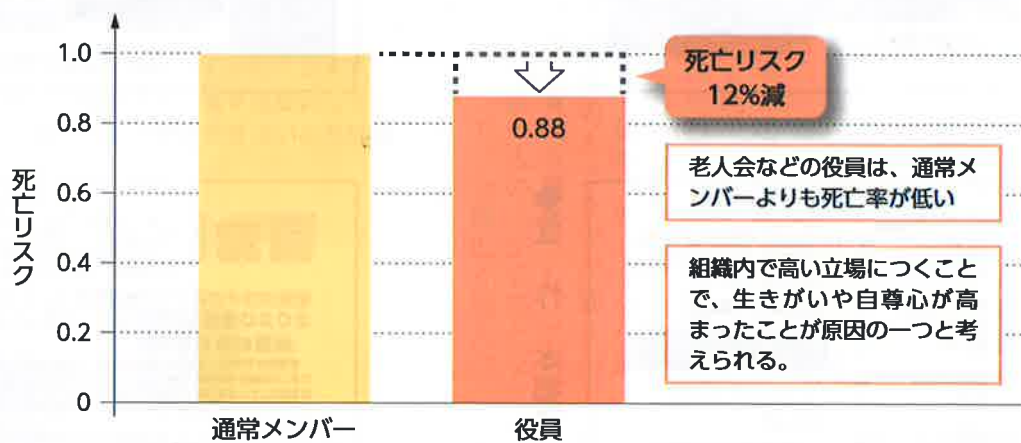
前号に続いて「秘訣6」を紹介します。

秘訣  
**6**

## 地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、  
長生きしやすい（死亡率12%減）

### （自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスク比較



65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果。

Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H., Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394

### 調査分析

- 地域組織に参加している65歳以上高齢者10,271名を約5年間追跡し、役員（会長、世話役、会計係など）かどうかで死亡状況が異なるかを検討した。
- その結果、通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクはおよそ12%低いことがわかった。
- ・この結果は、性別、年齢、等価所得、修学年数、婚姻状態、健康度自己評価、抑うつ傾向、居住年数等を統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人  
クラブ

は

## 役員・リーダーには長生きのごほうび

老人クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感（社会的有用感）が高まったことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというごほうびがありそうです。

今、クラブ活動は多様化しています。活動毎にリーダーをおいて、皆で担いましょう。

## 尾瀬片品温泉 おじり

15名様以上送迎付プラン

尾瀬片品温泉 に行こう

つるっ ころり

**お1人様 1泊2食付**  
(酒1本付)

**11,000円** 税込

選ぶプラン

①高原でグラウンド・ゴルフ  
②道の駅「尾瀬かたしな」  
**OPEN!!**

うんまい物、  
珍しいお花はいかがですか

**お1人様 2泊5食付**  
(酒1本付)

**16,000円** 税込

観光とレクリエーションで選ぶプラン

午前観光サービス  
(①②を選んでください)  
午後はレクリエーションで  
お楽しみください

①日光白根山(ゴンドラ有料)  
標高2,000mの大パノラマ  
足湯(無料)と高山植物

②白根魚苑(入苑有料)  
金精神社と日本庭園の散策

〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本 626-1

**TEL:0278-58-2328(代)**

◆エレベーター完備、全室洋式トイレ、洗面所付  
◆グラウンド・ゴルフ、ゲートボールのコート無料

当館では、徹底したコロナ感染防止対策に努めておりますが、皆様も感染防止対策を十分にとってお出かけください。

## 生涯現役!! あなたの知識・経験・技能を活かしませんか?

専門的・技術的職業	運搬・清掃・包装等の職業	サービスの職業	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●カルチャースクールの講師</li> <li>●学習教室講師 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●清掃全般</li> <li>●除草・草刈り</li> <li>●包装 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●福祉・家事援助サービス</li> <li>●ビル・駐車(駐輪)場管理</li> <li>●広告等の配布</li> <li>●育児サービス など</li> </ul>	<p>お仕事のご依頼はお住まいの市町にあるシルバー人材センターまでお問い合わせください。</p> <p style="background-color: #ffc107; padding: 5px; text-align: center;"><b>新規会員 随時 募集中!</b></p>
農林漁業の職業	事務的職業	生産工程の職業	その他の職業
<ul style="list-style-type: none"> <li>●植木の剪定</li> <li>●植木の水やり など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●経理事務・パソコン事務</li> <li>●宛名書き</li> <li>●毛筆筆耕</li> <li>●受付事務</li> <li>●検針・集金 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふすま(障子)張り</li> <li>●和洋裁 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大工仕事</li> <li>●ペンキ塗り など</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>宇都宮市SC Tel.028-633-5300</li> <li>佐野市SC Tel.0283-23-7765</li> <li>小山市SC Tel.0285-28-4130</li> <li>矢板市SC Tel.0287-43-6660</li> <li>那須烏山市SC Tel.0287-88-7731</li> <li>益子町SC Tel.0285-70-1113</li> <li>芳賀町SC Tel.028-677-0246</li> <li>野木町SC Tel.0280-56-2137</li> <li>高根沢町SC Tel.028-676-0099</li> <li>那珂川町SC Tel.0287-92-5730</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足利市SC Tel.0284-44-1511</li> <li>鹿沼市SC Tel.0289-65-3200</li> <li>真岡市SC Tel.0285-84-1110</li> <li>那須塩原市SC Tel.0287-37-5121</li> <li>下野市SC Tel.0285-47-1124</li> <li>茂木町SC Tel.0285-63-4970</li> <li>壬生町SC Tel.0282-82-4682</li> <li>塩谷町SC Tel.0287-45-0157</li> <li>那須町SC Tel.0287-72-6321</li> </ul> <p style="font-size: small;">※SCはシルバー人材センターの略です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栃木市SC Tel.0282-23-4165</li> <li>日光市SC Tel.0288-22-5168</li> <li>大田原市SC Tel.0287-23-1255</li> <li>さくら市SC Tel.028-682-1369</li> <li>上三川町SC Tel.0285-56-8766</li> <li>市貝町SC Tel.0285-68-3722</li> </ul>	<p>公益財団法人 <b>栃木県シルバー人材センター連合会</b></p> <p style="text-align: center; font-size: large;"><b>☎ 028(627)1179</b></p> <p style="font-size: small;">〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森内</p>

入会説明会などの実施状況はセンターにより異なる場合がありますので、ご了承ください。

『農機具』『建機』お売り下さい。買取地域No.1を目指して買取強化中!!

とにかく  
買い  
ます!!



「農機具」「建機」  
高価買取  
致します。

まずはお電話にてお問合せください!!  
☎ 0289-64-1004

査定  
無料

県内  
出張見積  
OK!!

創業以来中古機買取総数  
20,000件  
以上の実績

トラックも  
買取強化中!!



『農機具』『建機』売るなら高価買取のひこうせんアグリへ!!

古物商許可証第411010001894号



HIKOUSEN AGRI

ひこうせんアグリ

栃木県鹿沼市白桑田 516-4

☎ 0289-64-1004

営業時間 9:30~18:00 毎週水曜日定休  
www.hikousen-rs.com



# お知らせコーナー

## ◆令和2年度の主な行事

- 2/15(月) 市町老連リーダー研修会 (健康の森)
- 3/2(火) 第4回正副会長会議 (健康の森)
- 3/4(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/9(火) 第3回理事会 (健康の森)

## ◆販売品紹介

### ○輪投げ用具(送料・税込)

- ・ケース付 14,300円 ケースなし 12,000円
- ・輪 (1組9個) 5,300円 ・棒 (1組9本) 4,500円
- ・ケースのみ 4,800円

### ○会員章 1個 1,000円

### ○全老連創立60周年記念会員章 1個 1,000円

### ○シニア世代のみんなの歌集

A5判 122ページ 定価550円 (税込・送料別)

### ○県老連オリジナルポロシャツ

色は6色、サイズも6つ、価格は2,500円。胸に老人クラブのロゴマーク、背中に「とちまるくん」のマークあり。「とちまるくん」は各市町の「ゆるキャラ」と交換可能。

※ご注文、お問い合わせは、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールをお願いします。

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767  
 メール：roujin33@maple.ocn.ne.jp

## 賛助会員 紹介コーナー

現在、老人クラブ応援団として、下記の法人の皆さんに当連合会賛助会員として入会いただいているので、ご紹介します。

- ①社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会  
宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森内) TEL 028-622-2846
- ②藤崎印刷 株式会社  
宇都宮市川田町834-1 TEL 028-633-4530
- ③株式会社 ケイエムシー  
宇都宮市中今泉5丁目24番7号 TEL 028-613-5111

## 編集後記

★新年あけましておめでとうございます。国内で最初の新型コロナウイルス感染者が出てから1年になりますが、未だ収束には至っておらず、皆様の生活や活動にも少なからず制限がかかり、ご苦労されていることと思います。「明けぬ夜はない」と信じて、励まし合って乗り切っていきましょう。

★今年は丑年ですが、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされ、まだ結果を求める時期ではなく、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げる時期といわれます。加入のお誘いをした方に、コロナ禍の中でも可能な活動を紹介したり、お誘いしたりして、基礎を積み上げ、加入につなげていただきたいと思います。

★昨年は、緊急事態宣言が発出され、その後も第二波、第三波と感染拡大があり、県老連の主要事業が実施出来ませんでした。今年は、コロナ対策をしっかり行い、可能な事業を安全第一で実施したいと思っておりますので、ご協力よろしく申し上げます。

(柏崎)

5名様から



# 『送迎付き宿泊プラン』

企画できます!!

老人クラブのご旅行に最適!  
 相談できる旅行屋さんです!  
 お気軽にお電話ください!

見積  
無料

# 株式会社 旅らんど

〒320-0822 栃木県宇都宮市河原町7-5-508

TEL 028-688-8322

FAX 028-688-8323

[営業時間] 9:00~17:30

[定休日] 土・日・祝祭日



## ニュースポーツ

競技の指導・講習会

用具のお問い合わせ

何なりとご用命ください。



〈スカイクロス大会風景〉

■資料の請求・お問い合わせ先



特定非営利活動法人

フレンドリー情報センター

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23 3F

TEL. 06-6971-9190 FAX. 06-6981-7470

http://fic.jimdo.com/

mail:friendly@newsports-21.com



# 新規会員募集中

女性会員も活躍中

☆地域を支える会員の主な仕事



学童保育



調理補助



受付事務



清掃



家事援助

☆会員になるメリット1,2,3

### 1. 生きがい

- ・60歳から自分に合った仕事ができる
- ・臨時収入が楽しみになる
- ・[ありがとう]が励みになる

### 2. 健康増進

- ・概ね 月10日程度
- 又は 週20時間を超えない範囲で働くことで健康的な毎日を

### 3. 仲間づくり

- ・県内約1万人の会員数
- ・会員同士一緒に協力して働ける
- ・サークル活動や親睦旅行に参加できる

◆入会ご希望の方やお仕事を頼みたい方は、お近くのシルバー人材センターにお問い合わせください。

宇都宮市 SC	TEL028-633-5300	矢板市 SC	TEL0287-43-6660	芳賀町 SC	TEL028-677-0246
足利市 SC	TEL0284-44-1511	那須塩原市 SC	TEL0287-37-5121	壬生町 SC	TEL0282-82-4682
栃木市 SC	TEL0282-23-4165	さくら市 SC	TEL028-682-1369	野木町 SC	TEL0280-56-2137
佐野市 SC	TEL0283-23-7765	那須烏山市 SC	TEL0287-88-7731	塩谷町 SC	TEL0287-45-0157
鹿沼市 SC	TEL0289-65-3200	下野市 SC	TEL0285-47-1124	高根沢町 SC	TEL028-676-0099
日光市 SC	TEL0288-22-5168	上三川町 SC	TEL0285-56-8766	那須町 SC	TEL0287-72-6321
小山市 SC	TEL0285-28-4130	益子町 SC	TEL0285-70-1113	那珂川町 SC	TEL0287-92-5730
真岡市 SC	TEL0285-84-1110	茂木町 SC	TEL0285-63-4970		
大田原市 SC	TEL0287-23-1255	市貝町 SC	TEL0285-68-3722		

※SCはシルバー人材センターの略称です

公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森 2 階

TEL028-627-1179 Fax028-627-2522 <https://www.tochigi-silver.jp>

(高齢者活躍人材確保育成事業)

編集発行 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会 小島 正男 宇都宮市駒生町三三三七-1 「とちぎ健康の森」内 電話〇二八(六二二)四七七八 FAX〇二八(六二二)四七六七