



佐野ブランドキャラクターさのまる ©佐野市

ゆうあい

老人クラブ数 100クラブ
会員数 3622名
発行部数 6500部

発行責任者 会長 前川 昭一 編集発行 佐野シニアクラブ連合会 佐野市高砂町1番地(佐野市役所いきいき高齢課内) ☎20-3021
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

笑顔あふたろ

光かがやく



私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

コンタクトレンズ研究所

大野眼科クリニック

佐野市赤坂町 948-1
(西産業道路・フレッセイ西)
☎(0283)23-0381

医療法人 翼望会

長島医院 ☎84-1108
長島歯科医院 ☎22-0770
グループホーム ひかり ☎84-1101
介護老人保健施設 あさひ ☎84-1102
居宅介護支援事業所 あさひ ☎84-1180

自宅療養・施設療養など介護について
お気軽にご相談ください。

医療法人 聖生会
Seisei-Kai

■介護老人保健施設■

なごみ **和の里** 佐野市高砂町2800-1 ☎(0283)22-2669
さくらの里 佐野市寺久保町248-1 ☎(0283)26-1123

■デイサービスセンター■

ゆうゆうクラブ 佐野市相生町2815 ☎(0283)22-8880

お気軽にご相談ください

特定施設(介護付)併設
サービス付き高齢者向け住宅

ゆうふうえん
悠楓園

お気軽にお電話ください

佐野市高砂町2800-1
☎(0283)23-0660

一年を回顧して思う事



佐野シニアクラブ連合会

会長 前川 昭一



会員の皆様には日頃、佐シ連の事業に関してご支援とご協力を賜り御礼申し上げます。

改めて一年を振り返りますと、甚大な被害を被った台風19号と年明けに発症した感染症コロナウイルスの影響で多くの事業が中止や縮小となり、高齢者は重症化のリスクが高いため、不要不急の外出を避けるよう求められてきました。然しながら、過度な行動制限はフレイルを招く可能性があり、自宅に籠もりきりという生活も健康的ではありません。高齢者にとって一日一日はとっても大切なのです。失われた一年の反省を踏まえて今後の課題として、自粛中であっても自宅で出来る健康体操や脳トレなど、ケーブルテレビを通じて発信できればとも考えています。然しながら現況では、佐野市内全家庭が受信できません。今や通信施設の完備は当たり前の時代ではないでしょうか。

私はシニアクラブの活動の基本は「単位クラブ」にあると考えていますが、現状はクラブの解散・休止が止まりません。佐野市全体の60歳以上の高齢者は、4万4千人ですが、シニアクラブの会員は4千人弱です。まずは、未加入の加入促進と団塊の世代をいかに取り込むかが重要課題になっていきますが、それには単位クラブが魅力溢れるシニアクラブに改革しなければなりません。クラブの休会や解散の原因は、役員不在も大きな要因です。どんな難題があっても、住み慣れた街に高齢者の居場所が必要不可欠です。地域の高齢者の孤立や閉じこもりを解消することが行政とシニアクラブの最も大切な使命です。要介護・要支援に進行しないための施策として、取り組むべき大きな課題です。

人生100年時代を迎えるにあたり、地域社会におけるつながりの希薄化など高齢者を取り巻く大きな課題を解決し、生き生きとした明るい高齢社会を実現したい。また高齢者の誰もが、「長生きしてよかったよ」「幸せに歳を重ねたい」「健康で長生きできることほど幸せなことはありません。仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果と期待できることが実証されました。その願いを叶える佐野市にするには、今後一層シニアクラブの努力と行政のご尽力ご協力が必要になってきます。

高齢化社会と少子化問題は、社会の永遠の課題です。ぜひとも皆さんと共に役員一体となって取り組みましょう。

佐シ連 顧問 役員名

顧問	安良岡耕三
会長(葛生支部長)	前川 昭一
副会長(佐野支部長)	島田 了
副会長(赤見支部長)	新井 清司
副会長(女性委員会代表)	小林チイ子
会計(田沼支部長)	中野 善夫
植野支部長	兵藤 一夫
界支部長	濱 多助
犬伏支部長	磯貝 平次

堀米支部長	田鶴 叶子
旗川支部長	君田 國雄
吾妻支部長	新井 公二
女性委員会代表(葛生支部)	江田ナミエ
女性委員会代表(田沼支部)	影山 文江
女性委員会代表(葛生支部)	津布久トシ子
県老連女性委員	
女性委員会代表(田沼支部)	関根 夏子
監事(植野支部)	野馬 英夫
監事(田沼支部)	小見 喜一

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

消防用設備・用品・保守点検

(株)板通グループ
有限会社
落合消防商会
OCHIAI

佐野市浅沼町525-1
TEL.0283-22-2119

お車の事なら何でもお任せ下さい!!

車検整備・一般整備・钣金塗装
各車お見積無料です。

フラスワン

〒327-0827 佐野市北茂呂町7-6
☎(0283) **21-0205**
FAX(0283) **21-0265**

ホクサングループ
佐野民間救急サービス

たとえば——
佐野医師会病院から佐野厚生病院まで
(ストレッチャー・車イス対応)
片道約**3km** **お二人まで同乗できます**

一般価格(税込) **4,870円**
エール倶楽部
会員価格(税込) **3,370円**

ご予約は **0283-22-8599**
佐野市富岡町1494 **要予約**

生食パン レーズン食パン フランス食パン
狙いうち★ど直球★ストレート

3種の食パン特化型ベーカリー

うまい食パン

道の駅 **どまんなか たぬま**

〒327-0313 栃木県佐野市吉水町366-2
営業時間8:00-18:00/水曜定休/TEL.0283-61-0077

栃木県民福祉のつどい 栃木県知事表彰

優良老人クラブ表彰(1団体)

支部名	クラブ名	会長名
葛生支部	葛生本若会	前川 昭一

栃木県老人クラブ連合会

活動賞(1団体)

支部名	クラブ名	会長名
植野支部	寺中町亀峰会	大西 弘子

栃木県老人クラブ大会 県老連会長表彰

優良老人クラブ(2団体)

支部名	クラブ名	会長名
犬伏支部	伊勢山町すみれ会	磯貝 平次
赤見支部	町屋ふれあい会	新井 清司

老人クラブ育成功労者(2名)

支部名	クラブ名	会長名
旗川支部	小中町万寿会	石井 浩
吾妻支部	村上町さわやか親睦会	内藤 ヤス

栃木県老人クラブ連合会 加入促進運動表彰

10名以上又は20%以上会員が増加した単位クラブ(4団体)

支部名	クラブ名	会長名	増加数
赤見支部	赤見町大門楽々会	芝宮 民之	17名
吾妻支部	村上町さわやか親睦会	内藤 ヤス	7名
植野支部	植上町長寿会	須藤 泰夫	6名
植野支部	大古屋町長寿会	谷 正雄	4名

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

あなたの家の隣のコンビニになりたくて...
お店の商品宅配します!
(時間限定▶お電話ください)

セブン-イレブン

佐野工業団地店 佐野栄町店
佐野市浅沼町630-3 佐野市鐘塚町304
TEL.0283-22-2357 TEL.0283-22-8122

佐野小見町店 佐野富岡町店
佐野市小見町14-3 佐野市富岡町1490
TEL.0283-62-7791 TEL.0283-23-3122

健康的で美味しい日替わりの
お弁当をお届けします!

高齢者向け宅配弁当
普通食、ムース食、
腎臓病・透析治療用食

●お試し無料キャンペーン実施中!!
●宅配無料 1食だけでもお届けします!!

ライフデリ 佐野店
佐野市若松町31マメゲンプラザ1F
☎(0283)55-7736

不動産管理の新しいカタチ

カンリス
CANRIS

不動産売買・賃貸・建物解体・相続
遺品整理・生前整理・ハウスクリーニング
お墓仕舞・測量・土地造成・リフォームなど
地域の専門業者とつながるサイト

カンリス 検索

青木エステート有限公司 不動産管理事業部
☎0283-62-9400

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。



表彰関係

(敬称略)

佐野シニアクラブ連合会 会長表彰

優良老人クラブ(4団体)

支部名	クラブ名	会長名
佐野支部	朝日町寿会	中山 久男
植野支部	若宮上町クラブ	小林 史男
田沼支部	館野友愛クラブ	本島 正男
田沼支部	戸室寿会	亀田 春男

老人クラブ育成功労者(12名)

支部名	クラブ名	氏名
植野支部	植下町赤城会	荒居 秀雄
犬伏支部	大栗町稲荷会	大室 幸一
犬伏支部	菫川若葉会	田村 嘉明
赤見支部	赤見寿会	割田 勝司
田沼支部	吉水新田泉寿会	石川 正宣
田沼支部	吉水町熟年福寿会	泉田 博光
田沼支部	上東万寿会	山口 元治
田沼支部	船越第2長寿会	小林 登
田沼支部	飛駒中部竹馬会	藤倉 光一
田沼支部	飛駒北部竹馬会	荒井 仁市
葛生支部	松井町松寿会	長島 貞好
葛生支部	宮本町長寿会	川田 嘉忠

加入促進運動 プラス5人達成クラブ(1団体)

支部名	クラブ名	会長名	増加数
植野支部	赤坂町白寿会	野馬 英夫	6名



県知事会長表彰

県知事表彰を受賞して

葛生本若会 会長 前川 昭一

この度「第26回栃木県民福祉のつどい」において県知事表彰を受賞し、会員一同誠に名誉なことと歡びに堪えません。長い年月をかけて築き上げた伝統と偉業の賜物であることを感謝いたします。

昨今、シニアクラブ運営で役員不在ということが問題提議されています。その解決策の一端として、組織を上意下達式の強固なものから、人間関係が並列で結びついた「ネットワーク型」に変更して、会員一人ひとりになんらかの役割を担当していただきました。

こんにちの高齢社会は、良き時代の多世代同居型から核家族型に大きく変貌したこと、孤独な一人暮らしが増え、その解消に努めなければなりません。その役割がシニアクラブにあると思います。活動の一つが、いきいきふれあいサロンです。住み慣れた地域に、高齢者の居場所作りに努め、地域の仲

間とお茶飲み場として楽しんでます。専ら過去の楽しかった話題を中心に語り合うことです。他人の悪口は、絶対禁止です。自分が人を中傷すれば、いちばん近い自分の耳が聴くことになるからです。嫌な気持ちになるのは自身です。簡単に難しい事が「高齢者の人権」を守ることになるのです。

もう一つは、本若会の会則に、個人情報保護法の厳守を盛り込みました。それにより仲間同士の低下した「コミュニティ意識を活性化し、信頼関係が高まる」ことが狙いです。そうすることにより、お茶飲み場は、楽しい場に演出されるからです。

また、社会奉仕と福祉活動の一端として、「エコキャップ運動」に取り組み、協会の売却益で世界の子どもたちにワクチンをとという呼びかけで積極的に活動しています。これらの活動や運営方法が評価されたと思います。



県老連会長表彰



佐シ連会長表彰

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

気軽に税金の相談をして下さい

税理士法人

白澤会計事務所

税理士 白澤 幸治
税理士 白澤 みのる

佐野市浅沼町381番地5

☎(0283) 22-1189

青田法律事務所

弁護士 青田 裕

(栃木県弁護士会所属)

佐野市高萩町1202-9

☎(0283) 20-1350

司法書士井上事務所

贈与 相続 遺言

司法書士
井上 勇美 井上 智史

佐野市堀米町611-9

☎(0283) 24-3288

総合法律事務所

代表 弁護士 山田 実
(栃木県弁護士会所属)

佐野市赤坂町960-12

☎(0283) 20-5351
FAX(0283) 23-4477

優良老人クラブ表彰を受けて

伊勢山町すみれ会 会長 磯貝 平次



県老連優良老人クラブ表彰を私たちがすみれ会が受賞の栄を受けることができ、会員及び地域関係者と受賞の喜びに湧いております。

すみれ会ではスローガンに掲げております広がる笑顔、輪を幅広く普及しつつ諸活動を実践しております。

すみれ会では体力の増進を図るとともに豊かで生きがいのある生活を営む意味も含めてグラウンド・ゴルフ、輪投げ等を毎週実施しております。

また、健康維持に指導員を要請し健康体操で体を動かし楽しく過ごし喜びを実感し、終了後にはさわやかな気持ちになります。

新たに採用しました吹き矢の用具は隣接町会の協力を得て購入の運びになりました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大に伴い吹き矢の開始は見送りです。

今後会の活性化を図るため会員の加入促進と若手会員加入そして情報の共有を図り地域社会活動を継続的に実施し、皆で楽しい集いは、健康であればいつでも可能です。今は医療従事者に感謝しつつ我慢のタイムングです。

再会の時に備え十分な準備をし会員一同まいりたいと思います。

佐野シニアクラブ連合会

育成成功労賞を受賞して

宮本町長寿会 会長 川田 嘉忠

私は平成22年4月に宮本町長寿会に入会し平成25年会計・27年副会長・29年会長に就任し現在に至っております。

この度は、佐野シニアクラブ連合会会長より育成成功労賞をいただき誠にありがとうございます。

身に余る光栄に、ただただ感激するばかりです。これまで自分の出来る精一杯の成果を出そうと、会員及び諸先輩、町会等の協力により日々努力し邁進してきたことが、育成成功労賞表彰に繋がったものと思ひ、今は感慨深い思いでいっぱいでございます。

これもひとえに佐野市シニアクラブ葛生支部の先輩の皆様そして会員の皆様の協力により、辿り着くことができたものと深く感謝申し上げます。日頃からお力添え頂いております会員の皆さん、また葛生支部の皆様には感謝してもきれません。

これからも気持ちを引き締めて、コロナ禍また猛暑続きの中ですが長寿会発展のため努めて参りますのでご支援とご協力をお願い申し上げます。

本当に有難うございました。

私たちは佐野シニア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



ま

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

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

わかめ

海藻類

ひじき・海苔
昆布など

老化防止
カルシウム

や

野菜

色の濃い野菜

根菜類

抵抗力強化
ビタミンE

さ

魚

魚介類

魚・エビ・イカ
貝類など

疲労回復
タウリン

し

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

い

芋

芋類

里芋・山芋
こんにやくなど

美容効果
ビタミンC

シニアクラブ連合会表彰を受けて

朝日町寿会 中山 久男

コロナウイルス禍の中、シニアクラブにとって三密を避けての日常活動は、相当に厳しいものがあります。

まずクラブの総会は、文書会議としました。一年間の活動報告や来年度の計画書などの総会資料を作成し、役員が各会員宅に届けました。後日賛否を書面にして提出してもらったことで、無事総会を終了しました。



次に年間行事のうち、最大のイベントである敬老を祝う会も、例年のように記念の宴を開催することができません。その代わりとして、祝い膳や菓子などをセットにして、役員全員で各会員宅へ届けました。

このような訳で全体として、活動自粛の中でも必要なことは、工夫しながら形を変えて行うようにしています。

この先もまだまだコロナ禍終息の見通しが立たない中で、このようなクラブ表彰を頂きましたことは、役員をはじめ全会員にとって、大きな励みとなりました。

ほんとうにありがとうございます。今後コロナ禍に負けず、元気で頑張ります。



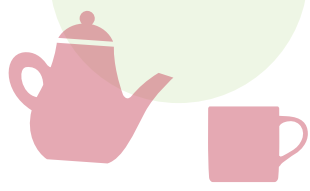
優良老人クラブ表彰にて

若宮上町クラブ 会長 小林 史男

優良老人クラブ表彰という栄誉に、クラブ会員共々大変よろこんでおります。

当クラブの主な活動は、小学生の下校時の見守り、町内公園の清掃、グラウンド・ゴルフ、輪投げ等屋外の活動と、カラオケ、脳トレ、ビンゴ、ダーツ等屋内ゲームを行ってきましたが、今年には新型コロナウイルスの感染に怯えながら全てのイベントが「中止または自粛」に迫込まれて、年々減少していく会員にも歯止がかからず、勧誘に苦労しております。

そこで町内会が開催している卓球や、健康体操（講師を呼ぶ）、若宮カフェ（ひなたぼっこ）にも積極的に参加を呼びかけて、明るく楽しい若宮上町クラブにしていこうと思っております。



私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 **m** 松島眼科医院

佐野コンタクトレンズ研究所

佐野市金井上町2260 (厄よけ大師 東)

☎(0283)22-0168

ともしこ皮膚科クリニック

休診日 木曜・日曜・祝日

佐野市鑑塚町156-1

☎(0283)85-9483

一般社団法人佐野市医師会附属 **佐野医師会病院**

会長 綿引 寿男
理事長 長島 徹
院長 小川 達哉

看護師(正・准)募集中(常勤・パート)

佐野市植上町1677

☎(0283)22-5358

佐野市社会福祉協議会

社協ケアプランセンター 佐野

大橋町3212-27 総合福祉センター内

☎(0283)22-8159

デイサービスセンター **ふくしの里**

大橋町3212-27 総合福祉センター内

☎(0283)22-8162

優良老人クラブ表彰を受けて

館野友愛クラブ 会長 本島 正男

この度、私達の会が優良老人クラブとして佐野シニア連合会より表彰を受賞致しました。会員一同名誉なことと喜んでおります。この受賞について会員と前役員の活動と支援があったお陰だと感謝しております。

私達のクラブは上館野と下館野の二町内で組織されています。現在51名で組織され「いつまでも若々しく元気に高齢化社会を共に楽しく生きる」を目標に活動しています。

○健康作りの為に介護予防教室で健康体操 輪投げ月3回カラオケ月2回 グラウンド・ゴルフ週3回 ふれあいサロン月1回活動しています。休憩の時は、お茶やお菓子を頂きながら会話も弾み楽しく過ごしています。

○会員の親睦を深める為に、新年会や秋の2泊の温泉旅行等を行っています。

○月1回の資源ゴミ収集
町内の皆様のご協力を頂き、役員8



名で活動しています。新聞・雑誌・段ボール・アルミ缶など。収入はクラブの運営費にあてています。
新型コロナウイルスにより、色々な計画していた活動も思うように出来ませんが、今は健康第一を考えて自粛しています。ですがこれからも喜んで参加出来る魅力ある会になるように頑張りたいと思います。

佐野シニアクラブ連合会 育成功労賞を受賞して

松井町松寿会 会長 長島 貞好

この度は、佐野シニアクラブ連合会会長育成功労賞をいただき、誠にありがとうございました。身に余る光栄に、感謝でいっぱいです。

私が会長に就任してからは、定例会、居場所作り、おしゃべりサロン、親睦旅行等を実施して会員の評判も非常に良い状態が続いています。

令和元年10月の台風の豪雨に伴い避難、安否確認等、高齢者の行動に心がけて対応してきました。

その後、被災地の救援、復興対応のため佐野市は佐シ連のイベントや行事が自粛されました。そして令和2年2月から新型コロナウイルス感染症予防対策に伴う自粛要請対応のため行事中止や、延期等外出するのを控えています。

高齢者を取り巻く状況の厳しさを感じます。地域の絆の希薄化、個々の多様性でますます重要になるのが「松寿会」の取組み、安全安心の居場所作りと見守り、会員の体調管理、健康を守り奉仕活動に貢献して張り合いのあるほがらかな人生と会員増を目指して6月よりコロナ感染防止を講じ、情勢をみながら会員の活動を再開しております。

松寿会発展のためこれからも頑張つて参ります。

有難うございました。

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

佐野西村眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	★	○	○	○	○	○
PM 2:30~5:30	★	○	○	★	○	／

休診日:月曜・木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
★は手術のため休診

〒327-0831 佐野市浅沼町850
☎0283-24-6015
URL <http://www.nishimura-ganka.com>

泌尿器科・内科
すがやクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	／	○	○	／	／
15:00~18:30	○	○	／	○	○	▲	／

▲土曜午後は14:00~17:00
【休診日】日曜・祝日・水曜

佐野市小中町1255-1
☎(0283)20-8850

整形外科・リハビリテーション科
くすのき整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~6:00	○	○	／	○	○	／

休診日 水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

佐野市金屋仲町2420
☎(0283)23-2277

岡田こどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	／	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	／	○	○~5:00

休診日…木曜・日曜・祝日
予防接種…4:00~4:30

佐野市植上町1408-2
☎(0283)20-5552

佐シ連優良老人クラブ 表彰を受賞して

この度、佐シ連優良老人クラブ表彰を頂き、会員一同誠に名誉なことと喜んでおります。さて、寿会の会員は32名で組織し、主な事業は毎月1日と15日に戸室公民館にて茶飲み会等を通して、ふれあい、生きがい、情報交換、親睦を深め、健康づくりをする「ふれあいサロン」事業。スポーツ活動では、田沼支部や佐シ連主催のGG・輪投げ・ペタンク競技に参加し、元年度は田沼支部大会でペタンクと輪投げに優勝しました。

また、会員の親睦をより深めるために新年会。親睦旅行を茨城県大子町へ1泊で「GG大会と温泉」の旅をしました。

その他、三好地域デイサービス「みとこの郷」づくり事業（これはふれあいサロン事業と同じような内容）に参加し健康づくりに励んでいます。

それから、喜寿・米寿者に記念品の贈呈。春秋の彼岸には、千手院の住職を招いて先祖の供養墓参。毎月1日は、公民館広場敷地の清掃。8月と12月には公民館の大掃除、その後昼食会を行います。以上、寿会の主な活動状況を紹介しました。

人生100年時代を迎えたとはいえ、会員のほとんどが後期高齢者です、会の活性化のために若手会員の加入促進を図り、これからも、会員の皆様のご理解ご協力を得て、健康

戸室寿会 会長 亀田 春男

で、明るく、楽しく、生きがいのある様々な活動を展開してまいりたいと思います。

終りに、新型コロナウイルス感染症問題が早く収束し、正常な事業運営ができますことを期待しています。

写真は「龍門の滝」の前です。



本若会

創立60年の集い

作詞(会員) 岩崎 幸弘

もつと若いかい

一、長坂山の白む頃

始発電車が駅を出る

町の玄関葛生本町に

集いて今年で60年

二、秋山川のせせらぎに

誘いて今朝も河川敷

スポーツにはずむ声

今日も元気に本若会

三、夏はしげれる草を取り

秋には落葉をかき集め

いつもきれいに公園を

守りつづける本若会

四、年の初めはおめでとう

さくらの咲く頃花の宴

今年も楽しく過ごせたのは

役員さんのおかげです

五、今日もこうして飲んでると

あの頃あの人想い出す

できることならもう一度

差しつ差されつこのグラス

六、歳を幾重に重ねても

幸せ願って夢をみる

だから去年のわたしより

今年ももつと若いかい

(若いでしょう)

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

在宅療養支援診療所
医療法人社団 誠徳会

佐野在宅診療所

訪問診療お申込み受付時間
9:00~17:00
(土・日・祝でも受け付けます)

訪問診療ご利用の方は24時間対応しております

通院が困難な方・自宅療養でお困りの方
お気軽にご相談下さい

日曜外来: 16:00~18:00(要予約)
大橋町1997-23【佐野市立西中裏門前】
☎(0283)21-2688

内科・消化器内科・皮膚科・泌尿器科・外科

ほだかクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	△	○	○	△	△	△
14:00~18:30	○	○	△	○	○	△	△	△

△...13:00まで
休診日 水曜・土曜午後、日曜、祝日

佐野市北茂呂町10-3
☎(0283)24-8333

藤田整形外科医院

☎0283-23-5151

藤田歯科医院

☎0283-23-5150

佐野市相生町199

医療法人社団 江面医院

えづら歯科クリニック

歯科・小児歯科・口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	△	●	●	△
14:30~19:00	●	●	●	△	●	●	△

休診日 木曜・日曜・祝日
〒327-0847 佐野市天神町797
☎(0283)27-0648
えづら歯科 検索



会員投稿

我が家の超老老介護

やまとクラブ会長 片柳 幸雄

その日は、突然やってきました。今年6月に96歳の誕生日を迎えた母は、毎週2日のデイサービスに行くのを楽しみにしていたのに、7月に入ってから急に、くたびれるから休むと言いついて行かなくなりました。そして1週間ほどたつて食欲もなくなつて、ベッドから降りて歩くこともできなくなりました。かかりつけの医院に妻とふたりで抱えて車に乗せて、3日ほど通院して点滴を受けてきました。起き上がることも動くこともできなくなりましたので、食事の世話やおむつの交換を家族でやらなければならなくなりました。超老老介護の始まりです。年若いとはいえ、母の体重は40キログラム近くあるので、おむつ交換をふたりでやっても大変です。私たち夫婦ふたりとも後期高齢者なので、ふたりとも参ってしまいそうなので、ケアマネジャーさんとも相談して介護施設に預かつてもらうことにしました。捜してもらったところ車で30分程のところの介護施設が見つかって、7月中旬からお世話になっている次第です。

追記

近年では核家族も増えているため、超高齢者の家族を高齢者の子どもが介護するパターンも増加傾向にあります。年々増えている超老老介護は決して他人事ではありません。

人生100年時代を迎える深刻な「社会問題」です。

『ピンコロ人生』を目指して

石塚長楽会 副会長 曾根原詔三

石塚長楽会は、上石塚町に居住する60歳以上の会員で構成され、現在野城会長以下会員数45名で運営されております。

主な活動内容は・地域奉仕活動・健康増進活動・文化・教養活動・サロン活動等で、地域の仲間との交流を深め、いつまでも『ピン・ピン』と元気で過ごし、最後は誰にも迷惑を掛けず『コロツ』と『逝きましよう!!』との『ピンコロ人生』を全うすべく活動を進めております。



活動拠点は、上石塚公民館が主でありましたが、現在建て替え中（令和3年3月末完成予定）の為、サロン活動はGoToEatの先取りとして地元食堂での食事会などを実施しております。健康増進の為にスポーツ活動は、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、輪投げ等が盛んに行われており、過日行われた『赤見地区シニアスポーツ大会』においては、グラウンド・ゴ

ルフ及び輪投げのチームが優勝しましたところ。その外、赤見グリーンゴルフ大会では長楽会の会員が常に上位を占めるなど、スポーツ活動が活発に行われております。

更に、新公民館完成は・卓球・スポーツ吹き矢などのスポーツ活動や、ふれあいサロンでのオセロゲームや囲碁・将棋などの室内ゲームも活発化させていきたいと計画しております。

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

オーラルフレイル セルフチェック

4点以上で「危険性が高い」※(日本歯科医師会HPより)

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

かんたんオーラルフレイル予防

- ◎歯と歯ぐきのケア
- ◎口や舌を使う
- ◎かかりつけ歯科医をもつ
- ◎バランスの良い食事

赤見シニア連合会

ゴルフコンペへ開催される



赤見シニア連合会 スポーツ実行委員 運動部長 渡部 章平

私達、赤見シニア連合会は、9つの地区から成り立ち、各行事を活発に活動しております。新型コロナウイルス感染症が確認されて以来、各方面の行事が取りやめとなつている昨今、当連合会も感染予防から活動の自粛をせざるを得ない状況となりました。

しかし、各会員の心の健康と会の衰退が心配され、役員間で協議し開催するにあたり以下の3点を重要課題とし、三密を避けながらのスポーツ大会を計画し実行する事となりました。

- 一、屋外で出来るスポーツ
- 二、個人プレーのスポーツ
- 三、感染予防(マスクの着用・体温の管理)の徹底

この3点を考慮した結果、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、ゴルフを計画し活動を再開する事にしました。

そのひとつであるゴルフは、赤見グリーンクラブの名称で活発な活動をしており、年間5回開催し今回は、9月1日の栃木県民デーに合わせて、第31回赤見グリーン

クラブゴルフコンペを足利カントリークラブ飛駒コースで開催しました。今回も30名もの参加をいただき、ティエグラウンドを年齢別3つに分け(70歳未満レギュラー、70歳以上ゴールド、80歳以上&女子をレディーステイ)競技方法はペリア方式でした。

会員の皆様には、新型コロナウイルスに対して感染予防を徹底しながら、和気あいあいと優勝をめざしスタートしていただきました。

あの8月中の猛暑が嘘のように、幾分風に秋の香りを感じながら、青々とした芝生の上で気持ち良い汗を流してプレーをし、普段の運動不足とコロナウイルスによるストレスの解消ができ、楽しい一日を過ごす事ができました。

優勝、2、3、4、5位と各飛賞に参加賞もあり、次回に夢をつなぎながら解散となりました。今後多くの会員の皆様に新生活様式の中で楽しく、健康づくりにお役に立てるよう、頑張りたいと思います。

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

健康ひとことメモ

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す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。



植木歯科医院

一般・予防・小児・矯正・口腔外科・顎関節

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	※

※土曜日は14:30~18:00
休診日 日曜・祝日

佐野市植上町1539-2

☎(0283)24-1181

アップル歯科クリニック

土日診療あり CT完備

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	★
14:00~19:00	○	○	○	○	○	▲	▽

▲ 14:00~17:00 / ★ 9:00~14:00
休診日 木曜日・祝日

佐野市高萩町1220-4

☎(0283)85-8388

医療法人慧仁会
内科・循環器内科

よこづか
ハートクリニック

佐野市堀米町3913-11

☎26-7230



皆んなで楽しく健康増進

高萩町グラウンド・ゴルフ愛好会 濱 多助

本年度は、新型コロナウイルスの影響で地域でのふれあい活動は休止状態です。会員44名は寂しい思いをしています。

例年ならば「ふれあいサロン」公民館は賑わっているはずでしたが、土曜日は大勢の方が集合して「カラオケ」「生け花」「茶道」等の開催、また「フルートのコンサート」「おやじバンド」など執行部でプログラム委員会の中で企画しております。特に「カラオケ」では毎回マイクを持つのを楽しみにしております。会員の中には、とちぎテレビ「歌の王様」に出場して「王様」になった方もいます。会員からは

ストレスが溜まり何時再開するのかと声が上がっております。一日も早くコロナが終息になってもうりたいものです。皆様のクラブはどうお過ごしですか？

今回は単位クラブ「高萩町G・G愛好会」を紹介致します。

年度始めから休止状態でしたが、8月再開しました。本年度は新会員を募集したところ6名の方が入会し総勢20名(男10女10)になり平均年齢は80才です。最年長は92才です。皆さん元気に毎週月水金の午前中2時間ほど汗を流しております。

また「佐野市G・



毎週:月・水・金 9:00~11:30

- *ルールは簡単。
 - *誰にも迷惑をかけることなく楽しめます。
 - *健康保持と地域の人とのふれあいと仲間がたくさんできます。
 - *60才以上の方。*初心者の方、大歓迎。
- ご興味のある方は「いきいき高齢課」までお問い合わせください。

高萩町グラウンドゴルフ愛好会

除草清掃を行っております。2時間5尺で歩



数約4000歩クラブを振ることでの筋力アップ運動不足に効果があります。興味のある方は始めてみませんか。

今回の入会6名の内5名は未経験ですが、はまっています。

「元気に、楽しく、若々しく健康増進をして、コロナに負けない老人クラブ」を築いて下さい。最後に他町内のクラブ皆様との交流会の機会を楽しみにしております。

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

佐野市免鳥町

よこづか歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日 木曜・日曜・祝日

※祝日のある木曜日は通常に診療いたします

入れ歯

インプラント

一般歯科

往診や送迎などのご相談も承ります

佐野市免鳥町840-1 ☎ (0283) 22-8148



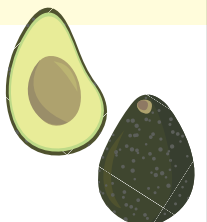
ギネス認定！最も栄養価の高い果物

アボカド

「森のバター」といわれるほど脂肪分が多く栄養価が高いアボカド。栄養の優等生でもあるアボカドの期待できる機能を1つご紹介します。

食物繊維が豊富

アボカドに含まれる食物繊維はゴボウ1本分に匹敵するといわれています。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維が2:1で含まれており便秘の改善に効果的と考えられています。



地域の民話とわらべ歌

船田 実

私たちの佐野市には古くから「民話」「伝承」そして「わらべ歌」が伝わっています。私たちの父母や祖父母から口伝等により、私たちの耳を通して心に刻み込まれてきています。きっと、皆さんも語れる民話や口ずさむわらべ歌があるのではないのでしょうか。

佐野市内には50を超える民話や伝承があります。それらは、地域の民話集として活字化され出版されています。さらに、これらの話は、民話を語るグループ等により、活動を通して広く知られるようになっています。

しかし、それらのうち、語られるのは一部であり、隠れた民話も数多く存在します。

これらの発掘には、地域の高齢者の活躍が重要な役割があると思います。ご年配の方々が若い人たちに語り伝えることが大切であり、繰り返すことが重要です。

民話や伝承はなぜ生まれたのでしょうか。各々の話の起源は異なるものの、理由なくして生まれた訳ではないのです。時の戦いや自然の出来事、悲しみや喜びの記録として語られ、それらが物語となってきたものが多いのです。そのように考えると、地域にとっての民話や伝承は地域の歴史を物語っているものであり、孫子の代まで残したい宝でもあるのではないのでしょうか。



それでは、わらべ歌はどうでしょうか。市内に残されているわらべ歌は、年々消え去り、今では口ずさむ人も少なくなっています。民話や伝承に比べて、わらべ歌は地域で生まれたものより全国各地から伝わったものが多いと考えられています。旅芸人や旅商人などの唄う数え歌など、いつの間にか地域の環境に変化して伝えられたものと考えられます。私の好きな縄跳び歌「たらこ たらこ」の例から紹介しましょう。「たらこ たらこ」は民話「葛の葉キツネ」と一緒に伝えられました。民話もわらべ歌も関西方面からの旅商人によって伝えられたものと考えられます。物語は当地風に変化しているものの歌はそのまま伝わっています。文章ではお聞かせできないのが残念ですが、縄跳び歌として高齢者から子どもたちに伝えられ、何とか残そうと映像にして保存することができました。でも、このような歌の保存はまれで、多くは消えています。その理由は、楽譜や書籍となって残されないからでしょう。



もちろん、唄う機会などは全く無いと言ってもよいのではないのでしょうか。

ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが紹介しましょう。



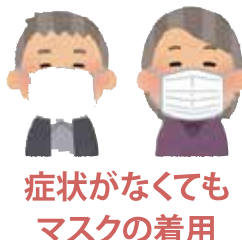
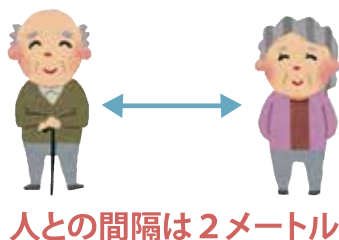
たらこ たらこ 篠田の森の
たらこキツネ いまきてまわしよ
一回、二回、三回…十回
十まで飛んだらかわりましよ

皆さんもどこかで聞いたことはありませんか？

民話やわらべ歌は、後世に残したい大切な心の宝物ではないのでしょうか。ご年配諸君、今こそ活躍の時ですぞ！

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

新しい生活様式を取り入れましょう



これからの人生を豊かに 「終活」の楽しみかた

近年、耳にすることも増えてきた「終活」。興味はあるけれど、何をしたらいいのかわからない方もいるのではないのでしょうか。終活の楽しみ方の1つとして「家系図」について紹介します。

戸籍を調べて

自分のルーツを知る！

「自分の先祖を知りたい」と思うことは、日本人の多くのかたが思う共通する感覚であると思います。では、そのためにはどうしたらよいのでしょうか？ そんなとき、ルーツを確実に知る手段、それが戸籍です。

古い戸籍をさかのぼって取得すると、実は約9割のかたが江戸末期出生のご先祖様までさかのぼることが出来ます。戸籍は一人に1通だけであることは珍しく、1通から5通程度に分かれています。婚姻、法改正などにより戸籍があらたに作り直されていることがあるからです。家系図を作



成するためには、まずご自身の出生までさかのぼる戸籍を取得し、同じように

父や祖父以前のご先祖様についても出生までさかのぼる戸籍を順次取得していきます。

家系図作成を代行する業者は多数ありますが、家系図作成の一番の魅力は自分自身で戸籍を取り寄せることによつてご先祖様の存在をより身近に感じることが出来ることにあると思います。徐々に明らかになっていくご先祖様の情報へのドキドキ感を実感していただけたらと思います。

戸籍をもとに作成した家系図をながめてご先祖様に想いを馳せながら、あれこれと想像をめぐらすことはとても楽しいことです。出来上がった家系図は、わが家の記録として今度は未来の子孫に伝えていただきたいと思えます。100年先、200年先の皆様の子孫が、今度は皆様との出会いをきつと喜んでいただけることでしょう。

氏名		性別		年齢		職業		備考	
江川	文蔵	男	長	65	職	主	主	江川	文蔵
久	左衛門	男	長	60	職	父	父	久	左衛門
江	川	男	長	55	職	母	母	江	川
久	左衛門	男	長	50	職	妻	妻	久	左衛門
江	川	男	長	45	職	子	子	江	川
久	左衛門	男	長	40	職	孫	孫	久	左衛門

今回の取材にご協力いただきましたのは、行政書士の橋本雅幸様です。
ご興味のある方は専門家に相談されてみてはいかがでしょうか。

私たちは佐野シニア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？

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



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良い薬があります。

会員 文芸

俳句

《秋の会》

梵鐘の余韻重たし雪催ゆきもよひ

濱 多助

地に色を移して咲くやこぼれ萩

寺内 邦夫

《高砂町老人クラブ高砂会》

桜舞い愛いとしき孫もランドセル

堀越 静江

《原町白寿会》

荒梅雨の音呑みこんで森静か

小林 汪司

十月の続く青空どこまでも

柴田 はる

冬うらら車椅子マラソンの太き腕

石川 たい

二度二度添え書きを読む賀状かな

飯田 真二

《犬伏下町寿クラブ》

雪道を二の字二の字のげたのあと

亀山 正男

暑氣払いあつさにまけずがんばろう

矢川 英雄

柿くいばふるさとおもう母のかお

関塚サト子

秋の朝あらしにたいぬ百日草

高松 ヨネ

早春の梅の花咲く上富士へ

山田 貞雄

《浅沼福寿会(あすなる句会)》

臥す母に祭団扇の風送る

高橋スミ子

天道虫手の平蹴つて大空へ

永井 文子

流れつく涯はいづこか花筏

川嶋 秀子

《元菊川町千寿会》

うつそうと小暗き藪やぶや花見鳥はなみどり

西村 久子

《安良町上・七区やすらぎ会

(こすもす俳句会)》

復旧の槌音高し春の川

前橋 邦彦

建材の下で花持ついぬふぐり

江崎 圭太

《松井町松寿会》

田は緑さなぶり祭り笛太鼓

柴田 常雄

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

「電子マネーカードを買ってきて、その番号を教えて」と言われたら、それは「詐欺」です

最近のコンビニには、「電子マネーカード」の売り場が必ずあります。

これらのカードは、「プリペイドカード」や「ギフトカード」と呼ばれています。

カード裏側のシルバーラベルをコインなどで削り、そこに記載されている10～15桁の番号を登録することにより、額面価格の範囲内で商品の購入やサービスの提供を受けることができます。

番号を教えることは金銭価値を譲渡することと同じことです。



短歌

《伊勢山町すみれ会》

姿なき新型コロナに
マスコ・手洗い近寄らない

若林喜美代

《高砂町老人クラブ高砂会》

何時の間に歳重ねし
かしずかなる
城址に立ちて若き日おもふ

岡村 稔子

《大橋町西部幸楽会》

ふれあいに集まりぬりえ
楽しみに
歌も唱って声高らかに

永藤 嘉子

《犬伏下町寿クラブ》

健康で思い通りの毎日を
何んでも出来る今が極楽

矢口 双葉

《浅沼町福寿会》

御朱印に地域の弥栄祈りつつ
初のお務め氏子総代

栗原 昌樹

川柳

《犬伏新町クラブ》

はじめてのホールインワン
拍手され

山根 サダ

《下彦間上長寿会》

春の音聞いて散歩の足軽く

齋藤佐登美

《犬伏下町寿クラブ》

楽しみに週に一度の老人会

野原かず子

茶のみ会世間話した花が咲く

谷津 文子

《下彦間下区長寿会》

里山に野鳥の声も春告げる

西澤 文子



松井町松寿会 塚原 ツギ



珍百景

「白いカラス」

今年の夏は暑かったなあー 随分日に焼けちゃったヨ!

高萩町萩の会 濱 多助

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

JAの「終活」は
ワンストップサービス

- 相続相談
- 介護相談
- 葬儀相談
- お墓相談

どんなことでもご相談ください。

事前相談で後悔のないお葬式を

JA佐野 総合葬祭 寺中町2436
0120-24-2960

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)

編集後記

昨年は、関東地方を襲った台風19号は、佐野地域に多大な影響をもたらしました。観測史上最大の降雨量を記録し、渡良瀬川の支流である秋山川また小曾戸川等の河川の氾濫、土手の決壊などで想像を超える被害にあいました。

また、今年是中国湖北省武漢市を中心に新型コロナウイルス感染症が拡大し日本でも全国に感染症が広がり緊急事態宣言が発令され、3月にはパンデミックが起こりいまだに各国の感染症が治まる気配がありません。

5月下旬に、日本では緊急事態宣言が解除になりましたが、感染症は都道府県に広がっています。

佐野市でも、新型コロナ感染症の拡大がいまだに治まりません。9月15日にはクラスターが発生し、翌日には佐野市長より市独自の緊急事態宣言が発令されました。

私たちの生活も、うつらない、うつさない三密をさけてマスク着用、手洗い、うがい、消毒等新しい様式で、これからは生活しなければならなくなり私たちの生活様式も変わりつつあります。

また、クラブの活動開催に際しても活動様式を変えて会員と今後は創意工夫しながら実施していきたいと思っております。

また、佐野シニアクラブ連合会主催の行事が4月以降すべて中止になり、コロナ禍に加えて猛烈な酷暑が続く日々クラブの活動が思うように出来ないなかで、唯一各クラブの会員との繋がりを持つ、ゆうあい発行が肝要となります。

クラブの活動がままならないなかで、多くのクラブの方々のご協力を頂き無事ゆうあい18号を発行することができました。

今後とも広報委員会に、ご支援とご協力をお願い致します。

川田 嘉忠

令和2年度広報委員

顧問	前川 昭一	(葛生支部)
委員長	川田 嘉忠	(葛生支部)
副委員長	島田 了	(佐野支部)
委員	小林 史男	(植野支部)
	永島 正義	(犬伏支部)
	濱 多助	(界支部)
	亀山 洋一	(堀米支部)
	田中 金久	(旗川支部)
	野城 良弘	(赤見支部)
	加藤 薫	(田沼支部)
特別委員	船田 実	(連載記事)

原稿募集

「ゆうあい」の原稿をクラブ会員の皆さまから募集いたします。

①ふれあい活動ひろば

老人クラブ活動の様子
(用紙は自由で400字程度。
写真を1点添付してください)

②文芸 俳句・短歌・川柳

(お一人様につき1点)
随筆(400字程度)

送付先

〒327-8501 佐野市高砂町1番地
佐野市役所 いきいき高齢課内
佐野シニアクラブ連合会 広報「ゆうあい」担当

広報誌の存続のため、是非とも投稿をお待ちしております。
(どなた様でも投稿できます。)

スポンサーの皆様へ御礼

佐シ連だより「ゆうあい」の発行に際し、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。本誌は会員相互の交流と生きがい向上のため、今後ともさらに内容の充実に向けてまいります。今後とも末永きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

【佐野シニアクラブ連合会】

私たちは佐野シニアクラブ連合会の活動を応援しています

上石
せばね・骨そしょう症
クリニック

佐野市高萩町1332-3

☎(0283)27-2210

上石せばね

検索

内科 外科 乳腺外科

小倉医師会通りクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
午後3:30~6:30	○	○	△	○	○	★	△	△

★3:00~5:00
休診日 水曜午後・第2、4土曜午後・日・祝

佐野市植上町1752-2

☎(0283)27-2775

心療内科・精神科・内科

医療法人 秋山 会

両毛病院

診療時間/9:00~12:30 14:00~17:00
休診日/土(病院指定日)・日・祝日

電話でご予約下さい

佐野市堀米町1648

☎(0283)22-6150

秋山内科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	△	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

佐野市大和町2587-2

☎(0283)24-6556