



ゆうあい

老人クラブ数 92クラブ
会員数 3222名
発行部数 6000部

佐野ブランドキャラクターさのまる ©佐野市

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



コロナに負けず 奉仕活動

君田町松寿会

毎年6月と9月に「社会奉仕の日」
として奉仕活動を行っています
(2021.9.26)

若草クラブ

奉仕活動 富士見公園内
(2021.10.14)

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**

■介護老人保健施設■

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

便利で安心、介護もOK! 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



シニアクラブの取り組みで 地域共生社会実現の一翼を!!

佐野シニアクラブ連合会 会長 前川 昭一

令和元年度に会長に就任してから、瞬く間に3年が経過しました。会長としての職責を全うする為にスタートしましたが、その年に、台風19号が佐野市全域に甚大な被害をもたらしました。復興のさなか、コロナ感染が容赦なく拡大して、極端な活動制限を余儀なくされました。本来なら高齢者にとって一日一日はとっても大切です。過度な行動制限は、フレイル(虚弱)を招く可能性があり、自宅に籠りきりという生活は、健康被害を招く大問題です。私が県老連の会長に就任して他県の活動実態を見た時に、こんなにも無策だったのかと反省ばかりでした。会員のICTリテラシー向上に向けた取り組みや考え方についての検討が進捗しているのです。県老連としても、会員のスマホLINE登録やZoomを活用できる取り組みが必要であると考えて検討しているところですが、これらを活用すれば、自粛中であつても、佐シ連から、健康体操等々の幾多の発信により、地域での活動は継続できたのです。先般、関東甲信越静ブロックの連絡協議会もオンライン開催があり、私も参加しました。各地域に離れていても通信機器

があれば、各県の会長との会議が円滑に可能になるのです。高齢者には、現状デジタル化は難題ですが、行政の援助があれば近い将来は、可能になると思います。

団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年には、およそ3人に1人が高齢者になると見込まれています。それまでには魅力あるクラブと持続可能な運営が不可欠であり、期待されるシニア活動をさらに発展させ、地域における存在感を示していかなければなりません。

最後に解散したクラブの復活については、なんら対策がないのが現状です。佐野市の合併時には、8000人の会員が所属していました。現在の登録者は、半数に激減しています。

シニアクラブの活動は、外出のきっかけをつくり、家に閉じ籠りを防ぐ唯一の手段になるかと思えます。高齢者が生涯にわたる健康でいきいきと暮らしながら、培ってきた豊かな知識や経験を活かすことができ、環境の実現に向け、行政との協働で推進してまいりますので、会員のみならずのご理解とご協力をお願いします。

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

消防用設備・用品・保守点検

(株)板通グループ
有限会社
落台消防商会

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・銀金塗装
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**

高齢者の身元保証支援なら
さの市民生活支援センター

こんな困りごとはありませんか?

- 施設入所や入院の際の保証人がいない
- 家族が遠方で生活が不安
- 遺言書を作成したい
- 万が一の際の支援を頼みたい

終活全般ぜひご相談ください(相談無料)

佐野市若松町179 こみやビル2階
☎(0283) **55-8652**

おかげさまで20周年
ありがとうございますこれからも

20th
Thanks Anniversary
SINCE 2001

ど感謝

～自文化向上に貢献する～ 感謝!! ありがとう!! 最高のステーション!!

道の駅 どもんなが たぬま

〒327-0313 栃木県佐野市吉水町366-2
水曜定休/TEL.0283-61-0077



進化する佐野市、 選ばれる佐野市を目指して

佐野市長 金子 裕

佐野シニアクラブ連合会会員の皆様におかれましては、日頃から、市政運営にご支援、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。心よりお礼を申し上げます。

4月より4年間を計画期間とし、本市の最上位計画となる第2次佐野市総合計画「中期基本計画」が始動します。中期基本計画では、新たに「まちづくりの基本理念」として「進化する佐野市」「選ばれる佐野市」を掲げ、新しい考え方を生み出す力の根源となる「人とのつながり」を大切に、20年後、30年後を見据えた佐野市の仕組みを作っていきたいと考えております。

さて、我が国は、急速に高齢化が進んでおり、佐野市におきましても、およそ3人に1人が65歳以上の高齢者という状況になっております。

このような社会情勢の中で、豊かで健康やかな長寿社会を実現し、皆様が住み慣れた地域で、生きがいを持ち、健やかに暮らし続けることができるように様々な事業に取り組みでいきたいと考えております。そのひとつとして、シニア世代の方々が地域社会で様々な活動を始める「地域

デビュー」を支援するための基本理念を定める「(仮称)シニア地域デビュー条例」や、心身ともに健やかに歳を重ねていくための健康づくりの基本理念を定める「(仮称)健康長寿佐野づくり推進条例」を制定したいと考えております。

しかし、活力ある地域社会を築いていくためには、高齢者の方々お一人おひとりが生涯現役で、その知識や経験を活かして、ご活躍をいただくことが大切であり、佐野シニアクラブ連合会が果たす役割は、ますます重要になってきます。

会員の皆様におかれましては、「健康づくり活動」「友愛活動」「社会奉仕活動」などに取り組まれておりますが、地域福祉の担い手として、より一層ご活躍されることをご期待申し上げます。

結びに佐野シニアクラブ連合会のさらなる発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げます、ごあいさつといたします。

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

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

“しょうが”を食卓に...

遠藤食品株式会社
佐野市下彦間町697
☎(0283)65-1111
FAX(0283)65-0222

外壁リフォームします!!
美しい町にしたい。
まごころ込めた
家づくり!!

岡島興業株式会社
佐野市茂呂山町7-15
☎(0283)24-0077
http://www.okajimakougyou.co.jp

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会社 不動産管理事業部
☎0283-62-9400

令和3年度表彰者のご紹介 (敬称略)

令和4年1月19日に予定しておりました「令和3年度表彰式典」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため延期となりました。

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)

- 植野支部 植下町赤城会 会長 栗島 隆司
- 犬伏支部 犬伏上町和光会 会長 永島 正義
- 田沼支部 小畑松葉会 会長 岩崎 太一
- 田沼支部 リフレッシュ閑馬クラブ 会長 松村 英雄

●老人クラブ育成成功労者(10名)

- 上台町福寿会 吉田 保 (植野支部)
- 若宮上町クラブ 小林 史男 (植野支部)
- 伊勢山町すみれ会 磯貝 平次 (犬伏支部)
- 犬伏新町クラブ 江田 恵子 (犬伏支部)
- 小中町万寿会 石井 カツ (旗川支部)
- 石塚緑会 椎名あつ子 (赤見支部)
- 下田沼長寿会 慶野 光正 (田沼支部)
- 上西永生会 富田 義明 (田沼支部)
- 下彦間下長寿会 橋本 和江 (田沼支部)
- 佐野市正雲寺クラブ 津布久 武 (葛生支部)



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)

- 赤見支部 石塚緑会 会長 青木 真弓
- 葛生支部 松井町松寿会 会長 長島 貞好

●老人クラブ育成成功労者(2名)

- 大橋町西部幸楽会 丸山 君江 (佐野支部)
- 中門ドリームクラブ 中野 善夫 (田沼支部)

●10名以上又は20%以上会員が増加した
単位クラブ(1団体)

- 赤見支部 町屋ふれあい会 増加数 16名
会長 新井 清司

おめでとうございます



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

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

税金のことなら何でもご相談ください。

税理士法人 飯田会計
飯田総行政書士事務所

税理士 飯田 稔
税理士 金児 良美

佐野市富岡町128番地6号
☎(0283)22-3596
FAX(0283)24-5361

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



県老連会長表彰

優良老人クラブ表彰を受けて

松井町松寿会 会長 長島 貞好

県老連優良老人クラブ表彰の授与いただき、会員一同名誉なことと喜びと共に責任を感じています。

高齢者が集まる、集まれる環境を作る事、すなわち居場所作りを心掛けて活動しています、屋内(楽習)屋外(スポーツ、旅行)等。

人生百年時代を迎えるが地域の絆は薄れ、個人志向が強まっている昨今でも気兼ねなく、いつでも、どこでもおしゃべり出来る場所、それが「松寿会」の役目と自負しています。

「きょうつく(今日行くところがある?)きょうよう(今日用事がある?)ちよぎん(筋肉を蓄える?)」

元気に過ごすためには体の健康、心の健康が大事です。昨年から新型コロナウイルス

ルス感染防止のため活動が色々制約されている中で「できない」ではなく出来ることを考えて、3密(密閉空間、密接場面、密集場所)の回避を工夫して活動しています。

心にゆとりを持ち、つながりを深めて笑顔で楽しく過ごせる「定例会、おしゃべりサロン」で日常に昼食を食べられ、午後も活動出来る事が早くなるよう願っています。そのためには体力、気力が衰えないようにしよう。

会員を増やして、活気があふれる「松寿会」を皆さんと共に創っていききたい。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

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)などでさえ、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。

「温故知新」

クラブ活動に関わって丸10年、表彰対象になったこと大変恐縮しております。慶びと共に丸10年の活動を振り返ることにしました。クラブ関与の切っ掛けは、現役リタイア後平成21、22年「栃木県シルバー大学校」に入学学習に励みました。入学直前までは一般企業で東名高速道、都地下鉄線路、都内下水構内、都内高層ビル、鉄塔等に有線無線の通信網建設に昼夜問わず明け暮れていました。高齢者問題、老人クラブ等全く念頭にありませんでしたが、在学学習の中で「地域との関わり方」「高齢者トレサポーター」「高齢者傾聴訓練」等を学ぶ中でふと思いついたことは



【自分を含めた高齢者の人達は戦争に巻き込まれ人間的にも劣悪の環境であった。戦地で兵士達は食べるものもなく着替

中門ドリームクラブ 中野 善夫

えもなく怪我や病気の手当もなく唯、餓死を迎えるしかなかったことも聞きどんなに生れ故郷に帰って死にたかつたらうにと涙が流れる…。敗戦後は不幸な歴史を背負って子育てや日本国再建に向って限り少ない食べ物で日夜働きに働いてきた人達がほっと息をついた時、高齢者ゾーンにあり「俺達の私達の人生は何だったのか？」深い無念の心の叫びが聞こえてくる…。この世代に少しでも安らぎと人間としての尊厳回復ができるよう交流会を造らねば…。】

の強い思いで居住地での老人会に関与することになり試行錯誤の活動を積み重ねて丸10年継続に至っているところです。

活動内容は、会の冒頭で「佐野市歌」「田辺音頭」のCD音バックに斉唱、次に健康体操(スロー足踏、ラジオ体操第一、首の運動、スクワット、天突、片足体幹、舌の回転、咽頭の発声、目玉の遠近左右、最後に正座して深い呼吸を目を閉じて3分間数える瞑想3分行い雑念を取り払い心身の安らかさを求めています。)次に活動日によって内容は変わりますが、市発行の広報の勉強会、紙面絵図の間違い探し、クイズ、しりとり、



会員手作りのオセロ勝負、公園等で拾い集めたどんぐり大中小(二千個)を非利き手箸で掴み拾い競技、本日幸運の人探し籤引き、雑談会、歌合唱会、その他社会恒例の資源ごみ再生運動、祝敬老会、新年会、佐シ連合会のスポーツ大会(輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ペタンク)への参加、三世代交流会等活動しております。昨年、本年と二年間人類的存在を脅かすコロナ禍であらゆる行事が中断となりました。早期の立上げに努めなければと思っております。将来に於いては、環境変化を肌感している後輩達が新しい活動を展開してくれると信じております。

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

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。

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

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 ぶくしの里
大橋町3212-27 総合福祉センター内
☎(0283)22-8162



閑馬サロン グラウンド・ゴルフ大会 平成24年5月11日(金)

佐シ連会長表彰

優良老人クラブ
表彰を受賞して



リフレッシュ閑馬クラブ 会長 松村 英雄

優良老人クラブ表彰の受賞サークルに選ばれ会員一同、大変喜んでいきます。約10年前に、栗原一雄先生を先頭に、和田俊司先生、先輩役員、会員、地域の御協力も頂きながら当クラブが設立されました。現在51名の会員は、サロン(毎月第一火曜)、輪投げ(毎月第三火曜)、グラウンド・ゴルフ(毎週木曜)、奉仕作業部(年間7回)に、それぞれ所属し活動しています。又、環境にも恵まれ新合総合センターホール(JA愛村2F)、西運動場学童野球も使用)と広々とした会場で気持ちよく活動しています。公共性の高い両施設は、輪投げリングをモップに、GGのクラブを草刈り機に交換して奉仕作業をしています。又、GGと輪投げサークルはクラブ主催の大会を

年2回開催します。大会は大いに盛り上がり楽しんでいきます。サロン部はシニア世代が興味を持ち充実した時間になるよう役員は年間計画を立てています。ちなみに前回は紙テープを使ったカゴ作りで好評でした。輪投げ練習日は、後方にテーブルもセットされ、お茶と菓子等が用意され休憩タイムが和やかな、おしゃべりタイムとなり笑顔が溢れます。しかし、これらの諸活動も新型コロナウイルス流行で中断され、一日も早い収束が待たれます。そして当クラブ活動の当り前と思っていた時間の貴重さを改めて感じ、また今回のクラブ表彰により自信を持って新会員募集の呼びかけに繋げ、クラブをより充実させていきたいと願っています。

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

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	○	○	○	／	○	○

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

佐野シニアクラブ連合会 育成功労賞を受賞して

佐野市正雲寺クラブ 津布久 武

この度、佐野シニアクラブ連合会会長より老人クラブ育成功労者として、表彰頂き誠にありがとうございます。

私にとりましては、84年の人生の中でも最高の喜びです。これも家族の理解をはじめ、会員の皆様のご支援ご協力の賜物と、心より感謝いたしております。

私と老人クラブとの関わりは、平成7年に入会したのが始まりで、その後、平成15年に班長と監事、平成20年には会計を務めることとなり、平成28年から会長として会員の皆さんに助けられながら現在に至っております。また、ふれあいサロン正和会の会長を、令和3年より任ざれております。

私たちの年代は、戦後の平和な日本を築くため一生懸命働いた仲間です。お互

いを尊重し合い、地域で親しまれる活動を継続していきたいと考えております。

それには今後も、健康づくりや助け合い活動、趣味や教養を広げる活動などを中心に、仲間づくりを進めていくことが大切だと思っ

ているところです。
高齢者にとって、健康で長生きできることほど幸せなことはありません。老人クラブの活動で仲間と一緒に笑い、語り、交流できることが、健康に大きな影響を与えているものと信じ、これからも活動を続けて参ります。

佐野シニアクラブ連合会の益々の発展を願っております。



正雲寺クラブ会員旅行

阿字ヶ浦海岸丸徳旅館



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

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。

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
HODAKA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

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

支部紹介

シニアクラブ旗川支部を紹介

支部長 田中 金久

旗川地区は、市中心部の最西部に位置し、東西1.5km、南北4.0km中央部には、小学校、公民館、駐在所、JA佐野支店、幼稚園、医療機関を有しその南側には、今なお歴史の面影を感じさせる【例幣使街道】が通る。シニア旗川支部は、3地区【小中・並木・免鳥】11町会【からなり】現在の活動は、8町会4グループ11会員137名、対象人員は高齢化で増える一方、残念ながら、会員は年々減少傾向ですが、新型コロナ禍のなか、グラウンド・ゴルフ・輪投げ・サロンを中心に諸先輩方が築き、継続してきた組織は、地区の伝統と親睦の輪を、次の世代へ継続することを使命に、地区コミュニティ・福祉協議会組織との協働や、JA佐野旗川支店の協力を得て健康寿命【誰の助けを借りることな



く、健康的に日常生活を送る年齢】延伸の一助と、「孤独・孤立」解消の受け皿の一つとして、更なる内容の充実を目指します。

会員投稿

高萩 いま むかし

高萩町に鉄道が通っていた！の巻

高萩町萩の会 濱 多助

江戸から明治にかけて、江戸（東京）との物資の運搬は船が主で、越名河岸、馬門河岸は大変栄えていました。特に葛生から石灰石を運搬するために、1890年（明治23年）葛生〜佐野〜越名間に安蘇客車鉄道が開設され、4年後には蒸気機関車が高萩を走っていました。今の諏訪神社の少し東



馬が引く貨車



蒸気機関車

側あたりです。その後、館林駅から佐野駅に引かれた鉄道が主流になって1917年（大正6年）廃止されました。今から約100年くらい前の話です・・・郷土博物館で常設展示されていますので、興味のある方は是非どうぞ・・・

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

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 本曜日・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

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した。

会員投稿

人生100年時代に向けて

越名町福寿会 会長 山中 茂

まず最初に私たち越名町福寿会の紹介から説明させて頂きます。越名町は佐野市でも南東に佐野新都市として開発された地域で、佐野プレミアムアウトレットのある町会です。そして私たちの越名町福寿会は現在男性1名女性20名程の小さな会です。会員層は前会長から引き継いだ頃に比べ世代交代の時代により若い世代で活動しています。加入促進運動で呼びかけながら現在に至っておりますが、いつも明るく楽しく元気に笑顔で活動しており出席率は86%です。活動内容は第一に健康第一に考えいつでも出来るハツツ元気体操は平成30年度に始め、5年目に入りコロナ禍で自粛で活動が厳しい時期ですが自粛解除を待ちながら感染予防に気を付けながら毎週土曜日はハツツ元気体操と脳活クイズは現在も続けて

おります。そして会員の中に民生委員の方が2名おり町内の各班に1名ずつ協力員を置いて佐野市いきいき高齢課、社会福祉協議会、地域包括支援センター等と協力し町内高齢者の声掛けや介護支援ボランティア活動も行っています。又介護予防教室もコロナ前は毎月実施していましたが現在は出来ていませんが12月より始める予定です。女性会員の一番の楽しみは手芸です。クラフトテープで作る手提げや小物入れ又現在はハイキングですね。

渡良瀬遊水地や佐野下彦間の根古屋公園の紅葉を見に行き、昼はみんなで新ソバの昼食等、楽しい一日を過ごしました。コロナも落ちついてきたようです。注意しながら健康に気を付けて楽しく元気な会にしたいと思えます。



越名町福寿会ハイキング 根古屋公園の紅葉

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

高齢歩行者交通事故の4つの特徴



1 薄暮時

日没前後の薄暮時間帯に事故が多発しています。



2 自宅近く

自宅から500m以内で事故が多発しています。



3 横断中

道路を横断中の事故が多発しています。



4 左からの車

夜間、道路横断中に左から来た車と衝突する事故が多発しています。

命を守る反射材!



ドライバーに早く発見してもらうために、反射材を身につけましょう

市内の民話紹介

船田 実

市内にはたくさんの方々が語られています。想像上の語りとして伝えられている「民話」、
史実によると思われる「伝承」など多種ありますのでこれらを順次ご紹介しましょう。

①『まこもが池』(相生町に伝わる話)

現在の相生町あたりには、むかし、「まこもが池」という池があつて、古い話が残っています。このあたりには、それはそれは正直で、気だてのやさしい若い夫婦が住んでいました。この夫婦の生活は、貧しく、毎日の暮らしもおぼつかないようでしたから、家の中の道具も何一つ余計なものはありませんでした。しかし、どんなに困つても、悪い心をおこし、他人に迷惑かけることは一切しないで、毎日、田んぼや畑の仕事に精を出し、夫婦仲良く暮らしていました。そんな二人のところに、ある日、旅の坊さんがたずねてきました。「すまんが、今夜泊まるところもないので、一晩、泊めてくれまいか」日も暮れかかったころですから、二人は「このような見苦しい暮らしで、何のおもてなしもできませんが、よろしかったらどうぞ。」と、心よく引き受けました。しかし、余分な箸やお椀もないので、一緒に夕飯を食べることもできませんから、まず、旅の坊さんに、夕飯をすすめてから、自分達は残り物ですませました。それから、いろいろな話に時を過ぎたあと、床につきました。



その夜、夫婦の枕もとで、名前を呼ぶ者がいました。二人が、ふと目を見開くと竜の神様が立っていました。そして、驚く二人に向かつて「お前たちは、日ごろ心掛けもよく、神様や仏様によくお祈りして、たいへん感心である。これからは、お前たちの望みをかなえてあげよう。欲しいものがあつたら、その名前を書いて、まこもが淵に投げ入れなさい。」と言つたのです。言い終わると神様は消えてしまいました。はつとして、気がついた二人はお互いに顔を見合わせ、二人が同じ夢をみることは、本当にかなう夢かもしれないと思ひました。さつそく、旅の坊さんをもてなすための、食器の名前を書き、その夜のうちに、まこもが淵に投げ入れました。翌朝、淵に行つてみると、不思議なことに、夫婦がとめた食器がちゃんと岸边に浮かんでいるのです。二人はたいそ

う驚き、そして喜びながら、竜の神様に熱く感謝して、それを持ち帰り、旅の坊さんを大切に育ててから、お見送りをしました。そのあと、この夫婦は、神様にお祈りする心を忘れず、心正しく暮らしたので、竜の神様に見守られながら、幸せな一生を送つたといひます。

②『密蔵院の不思議な話』

(山越町に伝わる話)

昔、山越村は水のないところで、田植えの時などはとても大変でした。梅雨の雨水を溜めて、大切に使用しなければなりません。飲み水は、井戸を深く掘らなくては出ませんでした。深い井戸を掘ることは、とても大変なことです。村の中には、家はたくさんあつても、井戸は村に四つしかありませんでした。



ところが、日照りが続くと、その井戸の水も枯れてしまうのです。村の者たちは皆、密蔵院の清龍様の井戸に水をもらいに行くのでした。この井戸は、不思議な井戸で、いくら汲んでも水がなくならないし、大雨が降り続いても、濁りもしないし、減りもしません。それに、とってもありがたい水で、医者に見放された病人でも、この井戸の水を飲むと治ると言われていました。また、この寺にはいくつか水の枯れない池がありました。

ある時、寺が火事になつてしまいました。冬のとても寒い日の出来事でした。冬のとても寒い日の出来事でした。いつたん火がつくと、みるみる燃え上がり、村中みんなでいっしょうけんめいに水をかけましたが、防げませんでした。とうとう不動様だけを残して焼けてしまいました。火がおさまつたので、みんなが不動様のお堂に行つてみたところ、お堂全体に何やら黒いものがへばりついていて、ではありませんか。よく見てみると、それは池にいる「たにし」でした。たにしが、不動様を守つたのでした。

|| 佐野の民話集より ||



監事		女性委員		支部長					3役					顧問		
監事(田沼支部)	監事(旗川支部)	女性委員会代表(田沼支部)	県老連女性委員	葛生支部長	吾妻支部長	旗川支部長	堀米支部長	犬伏支部長	界支部長	佐野支部長	会 計(植野支部長)	副会長(界支部)	副会長(田沼支部)	副会長(赤見支部)	会 長(理事 葛生支部)	顧問
小見 喜一	君田 國雄	関根 夏子	津布久トシ子	川田 嘉忠	山崎 梅次	田中 金久	亀山 洋一	永島 正義	濱 多助	島田 了	野馬 英夫	小林チイ子	中野 善夫	新井 清司	前川 昭一	故安良岡耕三

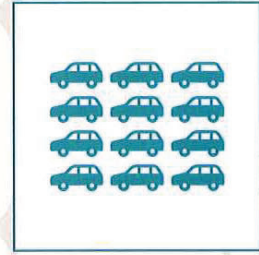
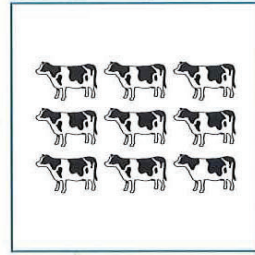
令和3年度
佐シ連役員顧問名

脳ト  ちょっと一息  脳を活性化させて 認知症を予防しましょう!

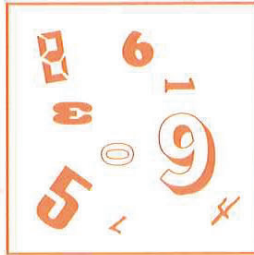
Q1.ばらばらになった漢字から四字熟語を当てて下さい



Q2.1つ仲間はずれがいます。どれでしょう?



Q3.0~9までの数字で足りない数字はどれでしょう?



Q4.重なった2つの漢字の2字熟語は?

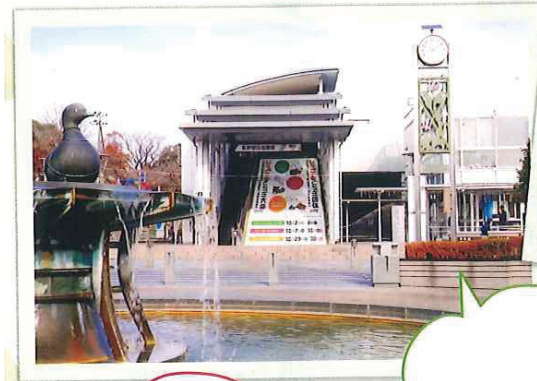


Q5.海の生き物、花や木の漢字、いくつ読めますか?

鯉 鰻 鰈 鰯 鮑 鰕 鰺 鯖 鰻 鯛
秋桜 鬼灯 木犀 土筆 蒲公英 柘 柎 竜胆

01. 温故知新 猪突猛進 02. 右下 右上 03. 5 2 04. 青空 朝顔
 05. 上の段左から かつお、うなぎ、かれい、ぶり、あわび、えび、あじ、さば、ふぐ、たい
 下の段 コスモス、ほおすき、もくせい、つし、たんぼほ、もみじ、ひいらぎ、りんどう
 こたえは
 ららこ

みんなの 写真館



犬伏地区
グラウンド
・ゴルフ大会



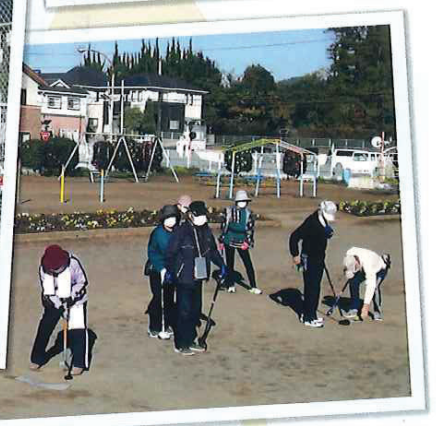
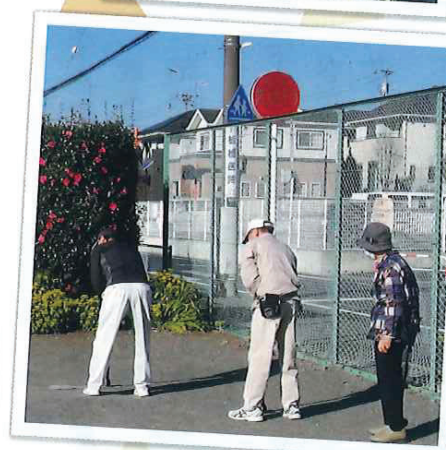
佐野駅

金婚記念式典

11月9日(火)



小林 勝一様 チイ子様



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

備えていますか? 備蓄品リスト

災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

高齢者
向け

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 水 <ul style="list-style-type: none"> 水 給水タンク 給水袋 食料 <ul style="list-style-type: none"> レトルトごはん 缶詰(さば、野菜など) 菓子類 | <ul style="list-style-type: none"> 情報 <ul style="list-style-type: none"> 携帯の予備バッテリー 手回し充電式ラジオ 懐中電灯 日用 <ul style="list-style-type: none"> ライター・マッチ ロープ・ガムテープ 軍手 | <ul style="list-style-type: none"> 調理補助 <ul style="list-style-type: none"> カセットコンロ カセットボンベ 缶切り・ナイフなど 清潔 <ul style="list-style-type: none"> 簡易トイレ トイレトペーパー ゴミ袋 | <ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> おかゆなど、やわらかい食品 入れ歯洗浄剤 常備薬 老眼鏡 お薬手帳 補聴器用電池 |
|---|--|---|---|

会員 文芸

俳句

《原町白寿会》 石川 たい

亡き人の思い出話花の下

《原町白寿会》 長尾 佳子

沈丁花の香りに酔ひて迷ふ路地

《原町白寿会》 小林 汪司

遊び着に変わって子供等夏の顔

《原町白寿会》 飯田 真二

食ふことに昔を語る終戦日

《安良町上・七区やすらぎ会》

《こすもす俳句会》

江崎 圭太

普段着の一日一句日日草

《安良町上・七区やすらぎ会》

《こすもす俳句会》

前橋 邦彦

常ならぬ三年^{みとせ}凌がば亀の鳴く
泰然と流る秋山川^{あきやま}風光る

《伊勢山町すみれ会》 若林喜美代

オンライン覗く携帯春浅し

コロナ禍で猫も窓から自粛中

《朱雀町米寿会》 西村 久子

爪^{つま}革^{かわ}は^は肌^はの用意した成人^{はたらち}の日

川柳

《浅沼町福寿会(あすなる句会)》

高橋すみ子

藍染めの藍のしたたり五月来る

遠蛙旅の枕を裏返す

《浅沼町福寿会(あすなる句会)》

川嶋 秀子

そちらでは幸せですか春北斗

背のびして重なる絵馬や梅三分

《下彦間上区長寿会》 齋藤佐登美

散歩道重ね着ぬがす春の風

節分草日溜り見つけ春の顔

《下彦間下区長寿会》 西澤 文子

春が来た別れ門出の交差点

老来ても春は希望を運び来る

《原町白寿会》 小林 汪司

このレベル選んだ側もそのレベル

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

身近な「アレ」の名前



アジの尾の付近の硬い鱗…「ぜんご」
または「ぜいご」と呼ばれ、アジの仲間の魚にのみ見られます。役割ははっきりとはわかっていませんが身体を守る目的や外界の変化を感知する感覚器官であるという説もあります。



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「刺身から出た血を吸う」ことから。



醤油やソースの入れ物…魚の形などをしているこれは商品名「ランチャーム」といい、現在の株式会社旭創業が開発しました。なお、名前の由来は「ランチ」を「チャーミング」にすることからだとか。

短歌

《浅沼町福寿会》 栗原 昌樹

初かぼちや昔冬至今ハロウイン

コスプレ魔女の舌鼓

新嘗祭自然の恵みに感謝する

「新米」肴に一家団欒

《上羽田町桃梨クラブ》 石山ノブ子

歳重ね三疊の花や若人に

つられて行くもわんぱく広場

《朱雀町米寿会》 西村 久子

土手^{どて}一面秋桜に身をうずめては

子ら樂しげにかくれんぼする

《幸楽会》 永藤 嘉子

梅の木に枯葉が落ちて枝ばかり

小鳥が数羽朝日を浴びる



高萩町萩の会 津久井和江



松井町松寿会 塚原 ツギ

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
すもす佐野
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)

編集後記

昨年9月末に緊急事態宣言が解除され、ようやく収束傾向になってきたかと思ったのも束の間、新たな変異株の影響で感染者数が日々急拡大しています。そのような状況下で事業も中止や延期となり、会員の皆様も残念で寂しい思いをされているかと思えます。

前川連合会長のご挨拶にもありましたとおり、家に閉じこもってしまうと運動や社会との交流が不足し、筋力や心身の活力低下を招き、さまざまな不調

が現れます。基本的な感染防止対策を徹底しながら無理のない運動や交流をしていきましょう。

皆様のご協力により令和4年3月号も無事に発行まで漕ぎ着けることができました。ご寄稿いただきました皆様に感謝申し上げます。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束と皆様のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

濱 多助

お悔やみ

長年にわたり佐野シニアクラブ連合会を支えていただきました安良岡 耕三様(令和3年7月)、地域に密着したクラブ運営をされてこられた渡部 章平様(令和3年7月)が永眠されました。ご逝去になりましたことを謹んでお悔やみを申し上げますとともに、心からご冥福をお祈りいたします。

令和3年度広報委員会

顧問	前川 昭一	(葛生支部)
委員長	濱 多助	(界支部)
副委員長	島田 了	(佐野支部)
委員	野馬 英夫	(植野支部)
	永島 正義	(犬伏支部)
	亀山 洋一	(堀米支部)
	船渡川政義	(旗川支部)
	野城 良弘	(赤見支部)
	加藤 薫	(田沼支部)
	片柳 幸雄	(葛生支部)
原稿依頼	船田 実 様	(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)

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。)

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

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
せぼね・骨そしょう症
クリニック

佐野市高萩町1332-3

☎(0283)27-2210

上石せぼね 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	○	○	△	○	○	△	△

休診日 水曜午後・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