

栃木県老連だより

第162号

〈令和3年10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 1,454クラブ

会員数 56,569人

発行部数 5,300部

発行 年4回
(4・7・10・1月)

目次

- 第35回栃木県老人クラブ大会表彰式… 1
- 県老連・全老連会長表彰受賞者… 2
- 知事・関プロ会長表彰受賞者… 3
- 地域いきいきコーナー… 4
- コロナに負けない健康づくり… 6
- 広報紙コンクール審査結果… 8
- 感染防止対策チェックポイント(屋外活動)… 10
- 老人クラブ活動を考える②… 11
- 元気シニア活躍応援情報… 13
- お知らせコーナー… 15
- 難読クイズ… 15

第35回 栃木県老人クラブ大会 表彰式開催される



育成功労者(代表受領)上三川町 浜野 林 氏

その後、優良老人クラブ31団体、老人クラブ育成功労者31名、県老連会長活動賞5団体、加入促進運動優良市町老連及び単位老人クラブ2市町老連・23団体、広報紙コンクール優良老人クラブ10団体を代表して、代表受領者に県老連会長表彰の表彰状が贈呈されたほか、全老連会長活動賞が4団体へ伝達されました。

9月2日(木)開催予定であった第35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、参加者並びに係者の健康と安全を第一に考慮し、規模を縮小して表彰式のみで開催となりました。表彰式は、新型コロナウイルスの感染予防対策を行い、前川会長及び代表受領者7名のみ出席で行われました。前川会長から代表受領者をはじめとする会員の皆様に対する感謝の言葉と「人生100年時代」を迎え、住み慣れた街に高齢者の居場所が必要であり、そのためには魅力あるクラブと持続可能な運営が不可欠である。今後、市町の行政と老人クラブとの協働で解散したクラブの復活に尽力する。地域の担い手として期待される老人クラブ活動をさらに発展させ、地域における老人クラブの存在感を示していきたいとの挨拶がありました。



栃木県老人クラブ連合会長表彰受賞おめでとうございます！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、代表受領者のみの表彰式となりましたが、今年度の受賞者は次のとおりです。

これまでの各団体・育成功労者の果たしてきた多大な功績をたたえとともに、今後のご活躍を期待しております。



優良老人クラブ(31団体)

仁良塚仁宝会 (宇都宮市)	宇田川長寿会 (大田原市)	佐藤孝正 (宇都宮市)
下福岡福寿会 (宇都宮市)	シニアクラブ末広会 (矢板市)	佐川光男 (足利市)
宮の内三光会 (宇都宮市)	塩釜長寿会 (那須塩原市)	清水栄 (足利市)
関口清流会 (宇都宮市)	伝馬町千寿会 (さくら市)	岸本眞樹子 (足利市)
朝倉菊第一クラブ (足利市)	三箇上いきいきクラブ (那須烏山市)	齋藤秀夫 (栃木市)
今四福寿会 (足利市)	富士見町寿クラブ (下野市)	長修夫 (栃木市)
鶴寿会 (足利市)	上蒲生北シニアクラブ (上三川町)	狐塚光一 (栃木市)
本郷長青会 (栃木市)	菅之谷シニアクラブ (市貝町)	中野善夫 (佐野市)
金崎上組さくら会 (栃木市)	藤井ゆうがおクラブ (壬生町)	丸山君江美 (佐野市)
長生会 (栃木市)	野渡シニアクラブ (野木町)	荒井勝美 (鹿沼市)
石塚緑会 (佐野市)	長峰老人クラブ (塩谷町)	町田勝義 (日光市)
松井町松寿会 (佐野市)	上高南部シニアクラブひまわり会 (高根沢町)	太田甫 (日光市)
つだ未来塾 (鹿沼市)	黒田原友愛クラブ (那須町)	古川雄司 (小山市)
稲荷町2丁目いきいきクラブ (日光市)		落合良行 (小山市)
八日市高嶺会 (日光市)		橋本惣平 (真岡市)
中福良友愛クラブ (小山市)		池田博雄 (大田原市)
大本南老人クラブ (小山市)		吉沢一男 (那須塩原市)
西田井第4福寿会 (真岡市)		花塚節子 (さくら市)

老人クラブ育成功労者(31名)

猪瀬恭男 (宇都宮市)	池田博雄 (大田原市)	鹿子畑睦会 (さくら市)
瀧澤 洸 (宇都宮市)	平野秀平 (真岡市)	下町老人クラブ (上三川町)
近能節子 (宇都宮市)	橋本惣平 (真岡市)	
	池田博雄 (大田原市)	
	吉沢一男 (那須塩原市)	
	花塚節子 (さくら市)	

県老連活動賞(5団体)

南伊賀ゆうゆうクラブ (宇都宮市)	高久秀夫 (市貝町)	井上貞行 (壬生町)
中三依花和山寿会 (日光市)	高野久秀夫 (市貝町)	山野井勝義 (野木町)
大谷福寿会 (真岡市)	高野久秀夫 (市貝町)	古野口教夫 (塩谷町)
鹿子畑睦会 (さくら市)	高野久秀夫 (市貝町)	
下町老人クラブ (上三川町)	高野久秀夫 (市貝町)	



【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)

日光市老人クラブ連合会
高根沢町シニアクラブ

10名以上又は20%以上会員が
増加した単位クラブ(23団体)

- 和尚塚二丁目自治会笑楽会 (宇都宮市)
- 東町れいわ乃会 (宇都宮市)
- 上石那田松寿会 (宇都宮市)
- 峰二サクラ会 (宇都宮市)
- 今四福寿会 (足利市)
- 南大町三丁目老人クラブ (足利市)
- 町屋ふれあい会 (佐野市)
- 土沢春寿会 (日光市)
- 宝殿宝寿会 (日光市)
- 霧降きすげ会 (日光市)
- 芹沢薬師会 (日光市)
- しもやな寿会 (小山市)
- 君島福寿会 (真岡市)
- 馬場桜陽会 (さくら市)
- 藤田いきいきクラブ (那須烏山市)
- 志鳥いきいきクラブ (那須烏山市)
- 美里なごみの会 (上三川町)
- 東田井山ゆり会 (益子町)

- 平成町和楽クラブ (茂木町)
- こうのとりのりクラブ (市貝町)
- 西高橋シニアクラブ (芳賀町)
- 城内壬雷クラブ (壬生町)
- 富山富久寿会 (那珂川町)

広報紙コンクール優良老人クラブ(10団体)

●最優秀賞

つだ未来塾 (鹿沼市)

●優秀賞

片岡寿会 (矢板市)

フイオーレ和会 (さくら市)

潤島福寿会 (野木町)

羽川南長寿会 (小山市)

●佳作

柳寿会 (栃木市)

つくし野シニアクラブ (日光市)

片岡長生会 (矢板市)

駒場宿下長生会 (栃木市)

稲荷町2丁目いきいきクラブ (日光市)

全老連活動賞伝達(4団体)

- 団地きらく会 (宇都宮市)
- 興野いきいきクラブ (那須烏山市)
- 泉町クラブ (下野市)
- あけぼの福寿会 (壬生町)



第27回 栃木県民
福祉のつどい
知事表彰

8月23日(月) 栃木県総合文化センター特別会議室で、規模を縮小し、第27回栃木県民福祉のつどいが開催されました。優良老人クラブ10団体と老人クラブ育成に功労のあった2名が知事表彰を受賞し、県老連を代表して高根沢町老連の仙波清之会長が表彰状を受け取りました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

- 優良老人クラブ・老人クラブ育成功労者
- 峰向原睦会 (宇都宮市)
- 弥生会 (宇都宮市)
- 八幡一ひまわりクラブ (足利市)
- 富張富久寿会 (栃木市)
- 自由ヶ丘長生会 (日光市)
- 中坪老人クラブ (小山市)
- 愛宕宿会 (真岡市)
- 中いきいきクラブ (矢板市)
- 槻沢長寿会 (那須塩原市)
- 八ヶ代いきいきクラブ (那須烏山市)
- 仙波清之 (高根沢町)
- 野木勝 (那須烏山市)



代表受領した高根沢町老連 仙波清之会長

関東甲信越静ブロック連絡協議会長表彰受賞者

受賞された5名の皆様、誠におめでとうございます。
齋藤秀夫(栃木市)、森山良一(日光市)、大類正雄(矢板市)、齋藤悦郎(茂木町)、高久巻江(那須町)

コロナ禍での再開

足利市老人クラブ連合会
悠友クラブ



足利市助戸仲町の老人クラブは、平成28年から休会していましたが、地域の中でまたみんなで楽しく遊びたい！という声が上がったことをきっかけに、昨年クラブを再開しました。コロナ禍ではありましたが皆で話し合い、前向きな気持ちで「悠友クラブ」として

再出発をする決断に至りました。

悠友クラブのモットーは「みんな」です。自分たちだけでなく、三世代が交流できるような活動を考えて行っています。公園に花を植えたり、2カ月に1回は草取りを実施したりと、三世代で30人ほどの参加がある月もあります。また、誕生日会では鬼滅の刃をモチーフにした輪投げや射的ゲームを楽しんでいます。

悠友クラブは行事によって役割分担がされており、多くの方が協力し運営することができています。クラブの中心で活動する方々は老人クラブ活動を通して皆が関わりを持ち、助け合える関係を作ることが望ましいと話していただきました。今後もクラブ名の如く、コロナ禍でも皆が悠々（悠友）と仲良く生活できるような地域を目指して活動を続けます。

いきいきと生活するために

真岡市老人クラブ連合会
会長 篠崎 正一



真岡市老人クラブ連合会は、5地区、72の単位老人クラブ、1985名の会員で構成されています。

昨年度は新型コロナウイルスの影響でほとんどの行事が中止になってしまいましたが、今年度は感染対策をしっかりと取ること

で、グラウンド・ゴルフ大会（5月）、輪投げ大会（6月）、ペタング大会（7月）を開催しました。ケガをしたり体調を崩した方が一人も出ず、大成功で大会を終えることができました。たくさんの皆様の一投一打に込めた思いが熱気となり伝わってきました。特に、グラウンド・ゴルフは普段から単位クラブで練習をしている方もたくさんいらっしゃいます。

す。

社会奉仕の日（6月）には、約半数のクラブが奉仕活動を実施してくださいました。真岡市全域で一斉に奉仕活動に取り組んでいる様子は、とても大きなパワーを感じます。

また、単位老人クラブそれぞれで趣向を凝らした独自の活動を行っています。

たくさんの方々が、老人クラブの活動を通して生きがいを見つけ、いきいきとした毎日を送っていただきたいと思います。





5月24日(月)、高齢者自転車免許証制度講習会が西那須野自動車学校にて行われ、西那須野いきいきクラブ役員10名と社会福祉協議会事務局職員2名の合計12名が参加しました。

これは、高齢者の交通事故防止及び高齢者の自転車安全利用の促進を図ろうと警察や市、交通安全

**高齢者
自転車免許証制度
講習会に参加して**

那須塩原市老人クラブ連合会
会長 薬師寺 嘉 範

協会が主催して開かれたもので、西那須野いきいきクラブとしてまずは役員が率先して受けようと参加しました。当日は、心配された天気にも恵まれた一日でした。

「自転車に乗るなんて何十年ぶりだよ」

「うまくペダルを漕げるかな」と参加者は思いの不安を口にしながら講習を受けました。内容は、安全講習・学科テスト・実技テスト・サポートカーの乗車体験等約2時間があつという間に終わりました。

これから先、加齢に伴い自動車を利用することができなくなった時、頼りになるのは、足となるのは自転車です。受けた講習の内容をしつかり身に付け、事故なく楽しく自転車を利用し、生涯現役の人生を謳歌していきたいものです。

最後に『自転車免許証(自転車教室修了証)』が一人一人に交付され、講習前の不安はどこへやら、みんな晴ればれとした顔で帰路につきました。



私たち、よもぎ会松本は令和2年に結成したまだまだ新しいクラブです。私たちの自治会には久しく老人クラブはありませんでした。

**『笑顔で
老を楽しむ』**

益子いきいきクラブ連合会
よもぎ会松本
会長 宮崎 正子

近所に住んでいながら、会う機会がないのは寂しいとの声が上がりがり、まずは女性の気の合う仲間11名で立ち上げました。今年になりさらに1名の仲間も増え現在12名で活動しています。

しかし、立ち上げてすぐにこのコロナ禍となり、さらに二度の緊急事態宣言の発令で活動ができなくなっていました。

そのような中でも、今私たちができる活動を考え、少しずつ活動を始めました。

一つ目は家庭菜園で野菜を作り、料理のコツを会員同士で教える機会を作っています。二つ目は畑に花を植え、みんなでその花が咲くのを心待ちにしています。

予定していた大きな行事は、すべて中止になり、発足式を行って以来、会員みんなで集まることはできていませんが、会員同士『今はがまんよね!』と励まし合いながら、またみんなが笑顔で集まりクラブ活動ができる日が一日でも早く来ることを楽しみにしています。

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、膝が伸びなくなります。

ポイント

最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。(変形性膝関節症の予防に効果的です)



① 右足のかかとを前に出し、足先を上に向け、膝をしっかり伸ばします(5秒間)。



② 膝を伸ばしたまま、脚を上げて保ちます(5~10秒間)。元に戻します。交互に各5回繰り返します。

よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか背中が丸くなり、呼吸が浅くなってしまいます。

ポイント

深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。



① 両手を下げて、背中を丸くし口から息を吐き切ります。



② 両手を上げて鼻から大きく息を吸います。5回繰り返します。

歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、すり足になり、姿勢も悪くなります。

ポイント

無理せず、心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかになり、転倒予防に効果的です。



- ① 椅子の背に両手を置き、左足を後ろに引き下げます。
- ② 左足のかかととは、しっかり床につけ、足先は正面に向けます。
- ③ 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします(20秒間)。
- ④ 秒数を数えましょう。交互に各3回繰り返します。

体操指導:武井正子(順天堂大学名誉教授)

飛行船復興支援 プロジェクト



飛行船では東日本大震災直後から
栃木県をはじめ全国の皆様から
ご支援いただいた
復興物資や自社農場の野菜などを、
岩手県釜石市や大槌町、
福島県南相馬市の方々へ
お届けしてきました。

その活動と並行して、
東北で復興を遂げた
逸品を提供する店として
「飛行船 釜石物産店」や
「復興食堂 ゆめ広場」をOPENし、
東北の美味しいと生産者の想いを
お届けしてきました。

そして震災から10年となる本年。
新たに「飛行船 三陸物産店」
「飛行船 復興野菜市場」
をOPENしました。

復興はまだ終わらない。
「買う」通じて
東北の生産者を応援します。

「誰も置き去りにしないため。今わたしにできること」
「復興は終わらない。」
「東日本大震災から10年」

飛行船 HIKOUSEN



買うは力になる
美味しいは応援になる

本社 (飛行船マルシェ・三陸物産店)

栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4

TEL 028-649-0180

営業時間 10:00 - 18:00 水曜定休日

飛行船アグリ

栃木県鹿沼市白桑田 516-4

TEL 0289-64-1004

営業時間 9:30 - 18:00 水曜定休日

飛行船 釜石物産店

栃木県鹿沼市白桑田 516-4

TEL 0289-74-7336

営業時間 10:00 - 18:00 水曜定休日

飛行船マルシェ・復興野菜市場

栃木県鹿沼市千渡 2217-3

TEL 0289-77-7821

営業時間 10:00 - 18:00 水曜定休日

第12回 広報紙コンクール

最優秀賞は つだ未来塾(鹿沼市)の

『未来のと・び・ら』に!

最優秀賞

未来のと・び・ら(鹿沼市・つだ未来塾)



【鹿沼新スポーツ大会開催決定】

6月9日(木)、鹿沼市の健康増進部会が開かれ、令和3年度の新スポーツ大会を開催することになりました。

久しぶりの競技会となりますが、これを夜切りに少しづつ状況を見極めながら活動を再開していくものと思われま。

会員皆様には、新型コロナウイルス感染症に対する警戒を怠ることなく、マスクや消毒、ソーシャルディスタンス等の必要な対策を講じてください。

鹿老連新スポーツ大会開催

鹿老連は、令和3年度新スポーツ大会を下記の通り開催します。この大会は、県大会の予選会を兼ねた大会となります。

競技は、輪投げ、グラウンドゴルフ、バタックの3種目です。

北犬飼地区では、5月10日、単位クラブ会長会議を開催し、コロナ感染症を考慮し、本年度の開催を中止することに決定しました。

従いまして、鹿沼市の大会に出席する北犬飼地区の輪投げチームは、一昨年の1位から3位までのチームとなります。

出場チームは、下落澤、中落澤、上落澤北の3チームです。

日 時 令和3年7月9日(金)小雨決行
予備日/7月13日(火)
受付 8時00分
開会 8時30分
場 所 栗野総合運動公園
申込締切 6月29日(日)
以上、ご案内いたします。

【専任作業と輪投げ大会の開催を決定】

6月14日(月)、正副会長(4名)会議を開催し、津田小学校の専任作業とつだ未来塾の輪投げ大会を開催することに決まりました。

この年、新型コロナウイルス感染症により活動の自粛や中止を余儀なくされましたが、ワクチン接種の開始により、1年という長いトンネルの先に、わずかな希望の光が見え始めました。

5月19日から始まったワクチン接種も順調に進み、7月中には高齢者の接種がおおむね完了するものと思われま。

活動の開始は、このワクチン接種が一つの目安となります。手始めに、屋外の専任作業、その後輪投げ大会と様子を見ながら少しづつ未来塾の活動を再開していきます。

津田小学校専任作業

この専任作業は、半田農平園芸会と共同で実施いたします。ご承知ください。

日 時 令和3年6月27日(日)/午前8時30分
予備日 令和3年7月4日(日)/午前7時30分
集 合 午前8時00分
場 所 津田小学校正門付近の除草及び生垣の手入れ、道路脇石付近の除草
時 間 作業時間は、1時間程度
道 具 清掃作業に必要なと思われる道具を各自持参ください。
角スコップ、スコップ、竹ぼうき、草取り鎌生垣/切りカン(バリヤー)、コードリール、刈り込みバサミ、のこぎり、など。
■ 例年通り行われています小学生との交流除草は、コロナ感染症を危険とする学校側の意向により、中止といたします。

【つだ未来塾第1回輪投げ大会決定】

本年3月18日に開催した役員会(写真右下)において、昇昇の輪投げ大会を1年に3回開催することに決まりました。

ワクチンの接種も始まり、これに備え少しづつ未来塾の活動を再開します。

つきましては、下記の通り、令和3年度第1回輪投げ大会を開催いたしますのでご案内いたします。

日 時 令和3年7月2日
8時30分集合/9時00分試合開始
場 所 鹿沼市体育館
詳 細 後日、役員が別途ご案内いたします。

コロナ禍のなか実施した前回の輪投げ大会には、41名の方が参加しました。梅雨に入り、不順な天候が続きますので体調の維持管理がむずかしいことと思います。ご自愛いただき、多数の方が参加してくださいとお願いたします。



13年の長きに亘り、津田長寿会とつだ未来塾の副会長を務められた山崎利雄氏が、退任しました。後任には松本洋子氏が就任しました。女性の立場から意見を出していきたいと思っております。あらためて、後任に就任した山崎利雄氏のご尽力に、心からお礼と感謝申し上げます。ありがとうございました。

「ありがとう」に贈られた秘密

「ありがとう」は感謝の言葉です。漢字で書くと「有難う」となります。

もう、お気づきですね。「難がある」と書いて感謝の言葉「ありがとう」になります。不思議ですね。なぜだろうと考えたことはありませんか? 「難がある」ことがどうして感謝の言葉になるのでしょうか?

戦国武将山中鹿介は、「難わくば、我に七層八葉を与えたと三日月に祈ったそうです。自ら求めて(?) 香籠に焼きました。

人は、耐え難い困難を克服して初めて成長します。この困難に遭わなければ道は拓けたと気づくのです。その時、困難に直面して良かった。「ありがとう」とい感謝の思いが自然に湧いてきます。

「ありがとう」は、自分に勝つための勇気なのです。いい言葉ですね。困難を乗り越えれば、影のように困難が次々と付いて回ります。

もう一度、奇蹟かな言葉に目を止めて考えてみませんか? 新しい世界が生まれるかも知れません。



つだ未来塾の許可を得て、武子川長寿会副会長に100名以上の参加者を募集し、各地に活躍の場を確保しました。

■ 荒れ果てた河川敷を河川改修、芝生を張り、養生を始めました。丸笠園公園(仮称)のシンボルツリーとして最後の北落葉樹といわれる百日紅を1本植栽しました。景色を眺めながら輪投げやバーベキューが楽しめると思います。

今年度第12回を迎えた広報紙コンクールは、15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、次の10クラブの入賞が決定されました。最優秀賞のつだ未来塾については、全体的な紙面構成及び会員への働きかけ、自治会との連携等が評価されました。その他のクラブについても、文字の大きさや見出しの付け方等の工夫や印刷を障害者事業所に発注するなど地域貢献を意識した取り組みもありました。

今後さらさら、老人クラブ活動を知っていただけるよう、会員はもとより、身近な自治会等と連携し、広報活動の充実強化を図っていきましょう。

今回最優秀賞に選ばれた鹿沼市つだ未来塾には、9月2日に開催された栃木県老人クラブ大会表彰式において、受賞クラブを代表して表彰状が授与されました。

◆最優秀賞

未来のと・び・ら(鹿沼市・つだ未来塾)

◆優秀賞

片岡寿会だより(矢板市・片岡寿会)

和(なごみ)(さくら市・フィオーレ和会)

潤島福寿会会報(野木町・潤島福寿会)

羽川南長寿会お知らせ(小山市・羽川南長寿会)

◆佳作

柳寿会だより(栃木市・柳寿会)

つくし野シニアクラブお知らせ版(日光市・つくし野シニアクラブ)

片岡長生会だより(矢板市・片岡長生会)

駒場宿下長生会活動ニュース(栃木市・駒場宿下長生会)

いきいきクラブ通信(日光市・稻荷町2丁目いきいきクラブ)



軽井沢の雲場池

この秋 さわやか信州で深呼吸

15名様以上でOK

善光寺御開帳
令和4年4月～6月

信州 戸倉上山田温泉

◎料金 宿泊代+バス代
1泊2食 12,250円～
他/通行料、昼食代など

湯楽ゆうざん

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

つだ未来塾 寺崎会長のコメント











つだ未来塾は、令和元年、60有余年慣れ親しんだ「津田長寿会」の名称を改め、忘れる力(忘却力)を学ぶと題して活動を開始しました。この度の受賞を励みとして会報紙の活用の仕方を考え直し、制約を余儀なくされるコロナ禍のクラブ活動に会報紙を取り入れ、ともしれば疎遠になりがちな会員相互の意思の疎通に役立てたいと考えています。

広報紙へのポイント

- 応募作品から広報紙のポイントを整理してみました。来年度もたくさんの方の応募をお待ちしています。
- 「楽しい」記事と「知ってほしい」記事をバランスよく、特集のポリリウムは多く見出しやキャッチコピーを付ける
- 写真やイラスト、グラフ等を効果的に活用する
- 重要度に合わせて文字の大きさ、書体、色の濃淡等を変えてメリハリをつける

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です!!

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	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。
<ul style="list-style-type: none"> ● カルチャースクールの講師 ● 学習教室講師 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 清掃全般 ● 除草・草刈り ● 包装 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 福祉・家事援助サービス ● ビル・駐車(駐輪)場管理 ● 広告等の配布 ● 育児サービス など 	<p>新規会員 随時 募集中!</p> 
農林漁業の職業	事務的職業	生産工程の職業	
<ul style="list-style-type: none"> ● 植木の剪定 ● 植木の水やり など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 経理事務・パソコン事務 ● 宛名書き ● 毛筆筆耕 ● 受付事務 ● 検針・集金 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● ふすま(障子)張り ● 和洋裁 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大工仕事 ● ペンキ塗り など 
宇都宮市SC Tel.028-633-5300 佐野市SC Tel.0283-23-7765 小山市SC Tel.0285-28-4130 矢板市SC Tel.0287-43-6660 那須烏山市SC Tel.0287-88-7731 益子町SC Tel.0285-70-1113 芳賀町SC Tel.028-677-0246 野木町SC Tel.0280-56-2137 高根沢町SC Tel.028-676-0099 那珂川町SC Tel.0287-92-5730	足利市SC Tel.0284-44-1511 鹿沼市SC Tel.0289-65-3200 真岡市SC Tel.0285-84-1110 那須塩原市SC Tel.0287-37-5121 下野市SC Tel.0285-47-1124 茂木町SC Tel.0285-63-4970 壬生町SC Tel.0282-82-4682 塩谷町SC Tel.0287-45-0157 那須町SC Tel.0287-72-6321 <small>※SCはシルバー人材センターの略です。</small>	栃木市SC Tel.0282-23-4165 日光市SC Tel.0288-22-5168 大田原市SC Tel.0287-23-1255 さくら市SC Tel.028-682-1369 上三川町SC Tel.0285-56-8766 市貝町SC Tel.0285-68-3722	

公益財団法人
 栃木県シルバー人材センター連合会
 ☎ 028(627)1179
 〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森内

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。



屋外で行う活動

感染防止対策チェックポイント



● 活動の計画

- 混雑する時間や場所は避ける。
- 活動場所に合わせて、参加者数は通常より少なく設定して守る。
- 開催時間は、1～2時間を目安にする。
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける。
- 休憩場所や日陰になる場所を確認しておく。
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。
*受付、トイレなど。
- 「参加に向けての留意点」を事前に周知する。



● 当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する。
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する。
- 拡声器などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- 早めの休憩を心がける。
- こまめな水分補給、手洗いの声かけをする。



● 消毒

- 手指の消毒液を準備する。
- こまめな手指の消毒を呼びかける。
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する。
*スポーツ用具、机、椅子、マイクはその都度

老人クラブ活動を考える②

～老人クラブの運営～

前回に続き老人クラブ活動の運営についてです。役員会や会員全員が参加する会議、活動計画等のポイントを確認してみましょう。また、自主財源を主体とした運営については、積極的にリサイクル活動に取り組み、その収益を財源として事業の充実を図っているクラブもあります。自分たちのクラブ運営のあり方を考えてみましょう。

1 運営の原則

2 役員構成

3 会員の役割分担

4 役員会、定例会の開催

- 役員会を定期的に開催し、活動全体の進捗状況を把握し実施する
- 会員全員が参加する例会や集会は、年間計画を定め定期的に開催する
- 就業中の方がいる場合は、休日に開催するなど参加しやすい会合の工夫をする

5 活動計画、予算の作成

- 毎年、会員の話し合いにより活動計画と予算を作成し、計画的な運営に努める
- クラブ活動の活性化のため、活動ごとの企画や評価の話し合いをするとともに、少数意見も大切に運営する

6 自主財源を主体とした運営

- 運営の基礎となる経費は、会員の会費によってまかなうことを基本とする
- 収入を伴う事業活動は、老人クラブにふさわしい内容を選択して行う

～老人クラブ運営指針から抜粋～

リサイクル活動で自主財源を確保!

私たちのクラブでは、リサイクル活動で得た財源を活動費に充当し、ウォーキングや芋煮会等を開催しています。

〔事業の効果〕

- 幅広い年齢層の参加を得てクラブ活動が活性化しています。
- ペットボトルの回収事業を通じて、地域全体のごみ排出についてのモラル向上にもつながっています。



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





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。

頼れる街の法律家 行政書士は



伊藤 陽子

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



日本行政書士会連合会公式キャラクター
ユキマヤカ

令和3年度「行政士制度広報月間」10月1日～10月31日



マスコットキャラクター アドちゃん

行政書士相談センター

電話無料相談 (月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始・お盆を除く)

まるくいく
☎ **028-638-0919**

元気シニア 活躍応援情報

「とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)」では、ホームページをリニューアルするなど、皆さんの活動に役立つ多くの情報を発信できるよう、準備を進めています。今後の情報発信にご期待ください。

1 「ぷらっと」ホームページのリニューアル

「ぷらっと」のホームページをリニューアルしました。「ぷらっと」の総合相談事業やシニアサポーターの活躍推進事業などの取り組みのほか、シニアの社会参加活動に関する情報を持つ関係機関・団体等の概要やお住まいの地域での社会参加活動に関する事業・イベント情報などをお知らせしています。利用しやすくするために、画面の各メニューボタンを大きくしたり、メールフォームから直接「ぷらっと」あて問い合わせができるようにしましたので、ぜひアクセスしてください。



QRコード



注意喚起

栃木県が平成31(2019)年度まで使用し、その後廃止したホームページのドメイン(インターネット上の住所)を第三者が利用し、県が公開していたサイトと類似している内容が掲載されています。この情報は、栃木県が掲載しているものではありませんので、ご注意ください。ご利用する際には、ウェブブラウザのアドレス欄を必ずご確認ください。

県が使用していたドメイン：www.tochigi-plat.net

利用期間

令和2年3月まで利用し **廃止**

現在のドメイン

www.senior-ouen-p.ne.jp

2 元気シニア活躍応援窓口の設置



これから何かをやってみようというシニアの方を応援するため、身近な市町域において、シニア世代の社会参加活動の情報を持った関係機関等の案内や地域内の各種イベント情報等を提供する「元気シニア活躍応援窓口」の設置を進めています。

3 ぷらっと通信の配信

「ぷらっと」のご利用者やシニアの社会参加活動に興味をお持ちの方を対象に、「シニアの社会参加活動」に関する県や関係機関の情報及び「健康づくり」「イベント」情報等をLINE公式アカウントにより配信できるよう準備しています。



ぷらっと とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)



生涯現役シニア応援センター
ぷらっと

とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)は、シニア世代の社会参加活動を応援するために栃木県が設置した相談窓口です。


ボランティア活動や生涯学習などの社会参加活動について、ご希望に添った関係機関・団体等をご案内します。

資料の閲覧・提供やシニア向けのセミナーも開催していますので、ぜひお気軽に“ぷらっと”お立ち寄りください。


“ぷらっと”では…

- Q** どんな人を対象としているの? → **A** これから何かを始めたいと考えているシニア世代の方ならどなたでも結構です。
- Q** 直接出向かないと相談できないの? → **A** 電話やメール、あるいは県内各地で実施する出張相談でも相談できます。
- Q** 本人しか相談できないの? → **A** ご家族や兄弟姉妹などからの相談もできます。
- Q** 利用料はかかるの? → **A** 無料です。
- Q** 相談は1回しかできないの? → **A** 何回でも相談できます。


相談例

- 60代女性** 

相談内容 生涯学習やボランティアなど社会と関わりを持てる活動をしなが生きがいづくりをしたい

ぷらっとの対応 各種講座・セミナー等の情報を持っている市(町)生涯学習センター及びボランティア・NPO団体等に詳しい市(町)民活動支援センターを案内しました。
- 60代男性** 

相談内容 友人から栃木県シルバー大学校の入学を勧められたが、大学校の概要について教えてほしい

ぷらっとの対応 栃木県シルバー大学校の応募資格、学習内容等を説明するとともに、自分の学びたい講座を受講できる「とちぎ県民カレッジ」を案内しました。
- 60代男性** 

相談内容 定年退職後、ハローワークを通じて就職活動をしているが、シルバー人材センターの概要について教えてほしい

ぷらっとの対応 ハローワークとシルバー人材センターで紹介される業務内容の違いについて説明しました。

お知らせコーナー

◆令和3年度の主な行事

- 11/17(水) 第50回全国老人クラブ大会 (香川県高松市)
- 12/15(水) 調査研修部会 (健康の森)
- 2/8(火) 市町老連リーダー研修会 (宇都宮市文化会館)
- 3/1(火) 第4回正副会長会議 (健康の森)
- 3/3(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/8(火) 第3回理事会 (健康の森)

◆販売品紹介

輪投げ用具がリニューアルされました

板面が青色に変更、本体が軽量化(角度や支柱、輪の様子は従来型と変更なし)されました。

また、室内での騒音対策に「吸音マット」が新たに販売になり、「台」の単品販売も開始しました。

販売方法は、従来どおり県老連で注文を受けた上で、業者より直送させていただきます、請求書と振込用紙については、県老連からお送りしています。

輪投げ用具料金(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 ・支柱 (1組9本) 4,500円
- ・収納ケース 4,800円 ・台 9,200円
- ・吸音マット 6,000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)
※県老連で注文を受け東京の業者から送付されます。
- 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。

◆全老連監修「泣いて、笑って、昭和の子育て」のご案内

- ・定価 1,100円(税込・本体1,000円)
- ・荷造り・送料 1冊 200円、2冊以上 実費

○申込み・問い合わせ

公益財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
電話：03-3581-5658 FAX：03-3597-9447

◆全老連発行教材のご案内

- 令和3年度版「老人クラブリーダー必携」
1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)
- 高齢者向け体力測定ハンドブック
1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)
- 高齢者向け体力測定記録用手帳
1冊 380円(送料込) / 2冊以上 180円×冊数(送料別)
- 健康ウォーキングハンドブック
1冊 640円(送料込) / 2冊以上 440円×冊数(送料別)
- 健康ウォーキング手帳
1冊 380円(送料込) / 2冊以上 180円×冊数(送料別)
- いきいきクラブ体操関連教材
・DVD(映像)
1枚 2,500円(送料込) / 2枚以上 2,200円×枚数(送料別)
・CD(音楽)
1枚 1,050円(送料込) / 2枚以上 850円×枚数(送料別)

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

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767
メール：tochi-ikiiki@tochigirouren.or.jp

雑誌クイズ!

食べ物の美味しい季節になりました!

ということで、「秋」をテーマにクイズにしました。

★次の①～⑤の読み方をお答えください。

- ① 蒟蒻 ② 団栗 ③ 石榴 ④ 無花果 ⑤ 山茶花

★ハガキに解答①～⑤までの読み方と住所、氏名、所属クラブ名、電話番号を明記のうえ、県老連事務局までご応募ください。

★正解者の中から抽選で5名の方に粗品を贈呈します。

応募先 (読み方と当選結果は次号掲載)

〒320-8503

宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2階
栃木県老人クラブ連合会まで



第161号(7月10日発行)の答え

- ① 藤(すだれ) ② 心太(ごころてん) ③ 鬼灯(ほおじき)
- ④ 玉蜀黍(とうもろこし) ⑤ 向日葵(ひまわり)

ご応募をいただき、ありがとうございました。

応募総数16通、全問正解は15通でした。厳正に抽選をさせていただきました結果、次の5名の方に粗品をお送りいたします。

- ☆添野せつ子さん (宇都宮市 錦ひばりクラブ)
- ☆石川 朝子さん (栃木市 真名子長生クラブ)
- ☆柴野 章さん (鹿沼市 上田町ハッピークラブ)
- ☆松本富士子さん (矢板市 片岡寿会)
- ☆直井 道夫さん (下野市 橋本友志会)

編集後記

■新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、会員の皆さんが楽しみにしていた作品展や10月に開催を予定していたスポーツ大会も中止とせざるを得ませんでした。安全が最優先ですから仕方ありませんが、本当に残念です。■各地域においても、本来の活動ができていないクラブも多いと思います。外出の機会が少なくなり、フレイル(虚弱)となるリスクも高まります。運動機能や身体機能が低下する「身体的フレイル」だけでなく、地域や人とのつながりが少ない「社会的フレイル」が心配です。

■友愛訪問や健康づくりなど、老人クラブ活動はフレイル予防の効果も期待されるのですが、感染リスク等を考えると取り組みは控えたい、中止にしたいと考えることは当然かも知れません。■しかし、できれば、やる方法を考えたいと思います。オンラインでの研修は当たり前になっていますし、SNSを利用した見守り・交流などの取り組みも増えています。事業の中止等で生まれた時間を、事業を見直す良い機会だと捉え、これまでも、これからのことを考えたいと思います。(薄井)



編集発行 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会 前川 昭一 宇都宮市駒生町三三三七二「とちぎ健康の森」内 電話〇二八(六二二)四七八七 FAX〇二八(六二二)四七六七

受講者募集中

60歳からの「いきいきライフセミナー」



シルバー人材センターで健康でポジティブな生活を送りましょう!

参加無料

第1部 シルバー人材センター紹介

第2部 特別講演

那須会場

日時 令和3年10月23日(土) 13:30~16:00 (開場 13:00)

場所 那須町スポーツセンター アリーナ (那須町寺子乙2516-36)

定員 50名 (先着)



『音楽が作るあなたの健康ライフ~好きな音楽を聴いて健康的な生活を~』

●手拍子リズムトレーニング ●あなたのパーソナルソングを見つけよう

講師:上岡 裕
NPO法人 エコロジールオンライン理事長

宇都宮会場

日時 令和3年10月30日(土) 13:30~16:00 (開場 13:00)

場所 栃木県総合文化センター 特別会議室 (宇都宮市本町1-8)

定員 100名 (先着)



足利会場

日時 令和3年11月12日(金) 13:30~16:00 (開場 13:00)

場所 足利市 織姫公民館 (足利市通6丁目3165-1)

定員 50名 (先着)

『めざせ!元気で素敵なシルバーライフ~輝く女性を目指して~』

講師:マツハ文朱(タレント)

応募資格 栃木県内在住の60歳以上の方で、シルバー人材センターに興味のある方
既シルバー会員の方も、非会員と同様で参加できます

ご注意

※定員になり次第締め切りとなります。締め切りの場合はエフエム栃木のホームページでご案内いたします。 ※参加証はイベント開催日の10日前までにお送りいたします。
※当選者の発表は参加証の発送をもってかえさせていただきます。 ※参加証をお持ちでない方の入場は出来ません。
※新型コロナウイルス感染症の状況によってはイベントが中止となる場合がございます。中止の場合はエフエム栃木のホームページで発表いたします。
※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※個人情報については、就業支援のため、本事業の委託者である厚生労働省栃木労働局及び、シルバー人材センターにおいて使用することがあります。予めご了承ください。
※応募内容に不備がある場合は、応募が無効となる場合がございます。予めご了承ください。
※セミナー当日にシルバー人材センター入会説明会参加予約を受け付けます。

応募方法 > WEB、はがき、FAX、電話 のいずれかでご応募ください。

WEB > エフエム栃木ホームページ (www.berry.co.jp) 内 イベント特設ページから

はがき > 株式会社エフエム栃木 60歳からの「いきいきライフセミナー」係 〒320-8550 栃木県宇都宮市中央1-2-1 FAX:028-638-7600

FAX

(以下の必要事項を参加される方全員分記入しご応募ください。)

- ①参加希望会場 ②氏名 ③性別 ④年齢 ⑤生年月日 ⑥郵便番号 ⑦住所 ⑧携帯または自宅の電話番号 ⑨シルバー人材センターの会員または非会員

電話 > 株式会社エフエム栃木 TEL:028-638-7640 (平日9:30~18:00 ※土・日・祝祭日は休み)

お問合せ 株式会社エフエム栃木 TEL:028-638-7640

主催 公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会 高齢者活躍人材確保育成事業「栃木労働局委託」