

栃木県老連だより

第163号

〈令和4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 1,454団体

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

- 新年の挨拶 (前川県老連会長) 1
- 新年の挨拶 (福田栃木県知事) 2
- 第50回全国老人クラブ大会開催 3
- 地域いきいきコーナー 4
- コロナ下での「新・健康生活」6つのススメ 8
- 元気シニア活躍応援情報 10
- 老人クラブ活動を考える③ 14
- お知らせコーナー 15
- 難読クイズ 15



人生100年時代。地域の元気は老人クラブから！

栃木いきいきクラブ (一財) 栃木県老人クラブ連合会

会長 前川 昭一

謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。会員の皆様には、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年、本県においても「緊急事態宣言」が出されるなど、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、中止されるイベントや行事が相次ぎましたが、10月末に「感染観察」となっており、各クラブの活動も徐々に再開されてきており、今後の活動に期待しているところです。

そのような中、生涯現役社会の実現を目指し、今年度の新規事業として取り組んだ「元気シニア活躍応援窓口」及び「やってみっぺいちご隊」につきましては、昨年末時点で「元気シニア活躍応援窓口」が、県内15市町老連に設置され、「やってみっぺいちご隊」は、約600人の方に登録いただきました。今後、さらに積極的に事業の周知を行い、地域で活躍する元気なシニアが増えるよう取り組んで参ります。

さて、老人クラブは、地域共生社会の実現に向けた「担い手」として、期待される存在ではありませんが、全国的に会員減少や若手後継者の育成等、多くの課題も抱えているという現実もあります。会員の減少の一番の要因は、休会・解散によるものが最大要因であり、又、他県では「脱会クラブ」が多発する深刻な問題もあり人ごとではありません。

県老連では今年度、総務部会での加入促進等に関する検討と併せ、調査研修部会においては、栃木いきいき大学校(栃木県老連大学校)等、研修体系を見直すなど、課題解決に向けた検討を行ってきたところですが、老人クラブの存続のため、県老連としても直接各市町に働きかけなくてはならない時期にきていると考えております。

寿命の延伸により「人生100年時代」が到達したならば、65歳でリタイアしてから30数年：高齢者の居場所や日々の過ごし方が今後の課題であり、その礎をつくるのが、私たち世代の使命ではないでしょうか。それには、魅力ある老人クラブと持続可能な運営が不可欠です。「健康でよかったよ」、「幸せに歳をとりたいよ」、皆様の笑顔を目指して、高齢者の生き生きとした明るい老人クラブを実現したいと考えております。

老人クラブ活動は、人との交流や仲間と運動する機会が多く、地域組織への参加、役割を持つこと等、「健康長寿」にプラスの影響を与えているとされており、まさに「健康(＝元気)」の素は老人クラブ活動です。今後とも充実した活動ができるよう取り組んで参りますので、皆様方の変わらぬご協力をお願いいたします。

結びに、会員の皆様及び関係者の皆様にとって、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て、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。

新型コロナウイルス感染症につ
きましては、一昨年2月に本県初
の患者が確認されて以降、老人ク
ラブの活動にも大きな影響を与え
てきました。こうした中、老人ク
ラブが、会員の結束のもと、地域
での社会参加活動を継続されてい
ることに對し、深く敬意を表しま
す。新型コロナウイルス感染症對
策については引き続き、国や市
町、関係機関等と緊密に連携し、
県民の暮らしと健康を守るため、
必要な対策に万全を期して参りま
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、「支えが必要な
人」というこれまでの高齢者像に
代えて、意欲のある高齢者が地域
社会の担い手として、健康で誇り
を持って活躍し、生き生きと輝く
「生涯現役社会」の実現が求めら
れており、県におきましても、高
齢者の多様な社会活動への参加促
進に鋭意取り組んでいるところで
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、今年本県で開催される第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、本県が目指す「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
連合会のみならずの御発展をお祈
り申し上げます、新年のごあい
さつといたします。

さつといたします。

謹んで
新春の御祝詞を
申し上げます

(二財)栃木県老人クラブ連合会

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-----|------|----|
| 青木健二 | 太田三 | 武藤啓 | 小林義夫 | 中田チ子 | 青木希一 | 清水孝一 | 加藤勲 | 大橋良平 | 横山和夫 | 篠崎和男 | 藤井和男 | 鈴木隆治 | 鈴木勝守 | 山田博 | 野木勝 | 川淵幸男 | 薬師嘉重 | 三好重昭 | 福田良一 | 森山理一 | 小倉孝枝 | 戸叶正美 | 金子井益 | 薄井アサイ | 星植重 | 植木重治 | 篠崎正一 | 鈴木康子 | 桶田信 | 副会長 | 前川昭一 | 会長 |
| (小山市) | (日光市) | (鹿沼市) | (佐野市) | (栃木市) | (宇都宮市) | (宇都宮市) | (宇都宮市) | (壬生町) | (矢板市) | (宇都宮市) | (宇都宮市) | (塩谷町) | (野木町) | (那須烏山市) | (那須塩原市) | (さくら市) | (那須塩原市) | (矢板市) | (日光市) | (栃木市) | (日光市) | (宇都宮市) | (宇都宮市) | (上三川町) | (天田原市) | (真岡市) | (鹿沼市) | (宇都宮市) | (佐野市) | | | |



第50回 全国老人クラブ大会(香川大会)無観客で開催

第50回全国老人クラブ大会が、11月17日(水)香川県高松市「サンポートホール高松」において、無観客で開催され、当日の様子は、映像で配信されました。

オープニングに続き、第1部の活動交流発表会では、「コロナ禍における高齢者の健康づくりと地域支え合い(友愛)活動の推進」をテーマとし、東京都/東大和市新堀地区新生会、徳島県/石井町藤クラブ、香川県/三豊市豊中町笠田松寿会から活動発表(ビデオ収録)がありました。

第2部の式典では、主催者挨拶に続き、全老連会長表彰が行われ、本県からは左記のとおり、育成功労者2名、優良老人クラブ1老連1クラブが受賞されました。

受賞者及び受賞団体につきましては、昨年12月1日(水)各市老連を訪問し、前川会長から表彰状の伝達を行いました。

(※大田原市・野崎東町自治会長寿会は、市老連事務局を通じ伝達)

★受賞された皆様

全老連会長表彰

◆老人クラブ育成功労者

山田 博(下野市老人クラブ連合会会長)

戸叶 道孝(足利市老人クラブ連合会会長)

◆優良老人クラブ

野崎東町自治会長寿会(大田原市/大島喜四夫会長)

◆優良郡市区町村老人クラブ連合会

下野市老人クラブ連合会

下野市老連 山田博会長のコメント



この度は、優良老人クラブ連合会表彰及び老人クラブ育成功労者表彰という栄誉を賜り誠に

光栄の至りです。

少子高齢化、コロナウイルス感染防止対策等の影響もあり、クラブ数・会員数が減少している状況ですが、今後とも組織の維持発展のために、微力ながら尽力していく所存です。

足利市老連 戸叶道孝会長のコメント



この度は、老人クラブ育成功労者表彰をいただき感謝いたします。

老人クラブに

ついては、若手会員の加入促進や活動に参加するための移動手段の確保等の課題もありますが、今後は、後継者の育成をはじめ、自治会との連携や女性会員の活躍などを意識して、引き続き老人クラブ活動に取り組んで参ります。

評議員

柴山 清一(真岡市)

野中 秀明(矢板市)

星部 恒英(那須塩原市)

谷部 敦男(さくら市)

三浦 裕二(那須烏山市)

高橋 正男(下野市)

上野 紀芳(芳賀町)

薄井 勉(上三川町)

鈴木 昭恵(那珂川町)

川上 孝子(那珂川町)

星 昭子(宇都宮市)

鈴木 昭子(宇都宮市)

高橋 孝子(那珂川町)

新井 宏子(宇都宮市)

鈴木 宏子(足利市)

新井 美沙子(栃木市)

津久 トシ子(佐野市)

福田 千子(鹿沼市)

高橋 榮子(日光市)

岡田 和子(小山市)

阿久津 美知子(真岡市)

伊藤 康子(天田原市)

新野 明子(矢板市)

八木 敏子(那須塩原市)

柴山 泰子(さくら市)

磯山 ミヨ(那須烏山市)

佐藤 とよ子(下野市)

田辺 節子(市貝町)

中村 千恵子(壬生町)

山井 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)

●女性委員会

- 委員長 星 昭子(宇都宮市)
- 副委員長 鈴木 昭子(宇都宮市)
- 委員 高橋 孝子(那珂川町)
- 新井 宏子(宇都宮市)
- 鈴木 宏子(足利市)
- 新井 美沙子(栃木市)
- 津久 トシ子(佐野市)
- 福田 千子(鹿沼市)
- 高橋 榮子(日光市)
- 岡田 和子(小山市)
- 阿久津 美知子(真岡市)
- 伊藤 康子(天田原市)
- 新野 明子(矢板市)
- 八木 敏子(那須塩原市)
- 柴山 泰子(さくら市)
- 磯山 ミヨ(那須烏山市)
- 佐藤 とよ子(下野市)
- 田辺 節子(市貝町)
- 中村 千恵子(壬生町)
- 山井 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)



私たち寒川地区老人クラブ連絡協議会が活動する地域は、県南に位置し「水清き稲穂が波打つ郷」として豊かな田園地帯です。昭和22年9月のカスリーン台風で巴波川が決壊し、水害に遭いました。その歴史を風化させないため、平

**老人クラブの
将来を見据えて**

小山市寒川地区
老人クラブ連絡協議会
会長 古川雄司

成27年度に「巴波川決壊口祈念公園」が整備されました。そんな寒川地区で活動する当会は、5クラブ166名の会員がいます。

例年の活動内容としては、単位老人クラブごとに日々グラウンド・ゴルフや輪投げなどを行い、地区連絡協議会として輪投げ、ペタンク大会や視察研修を行っています。特に、近年始まったグラウンド・ゴルフ大会は、巴波川決壊口祈念公園にて実施しており、景色の良いところでのプレーは格別で、好評をいただいています。ほかにも、思桜会の事業に出場したり、寒川公民館まつりに協力したりと、積極的な活動を通して会員同士の親睦を図っています。

現在はより長いシニアライフを送る時代となりましたが、充実した日々を送れるよう、より多くの定年を迎えた方たちに老人クラブを知っていただきたいと思っております。そのためにも、安心して集まれるようになったら、これまで自粛せざるを得なかった分、より一層の活動を行いたいと考えています。



令和3年11月12日に通古山いきいきクラブの「芋煮会」を開催しました。当日は晴天にも恵まれ、小春日和の芋煮会」となりました。この「芋煮会」は、会員の親睦を図るとともに、会員のリラクゼーション（息抜き、くつろぎ）、また会員のストレス解消を図ることを目的として行うもので、平成26年から始まり、今年で7回目を数えます。

また、この「芋煮会」は、たくさんあるいきいきクラブの行事の中でも会員の人気は高く、「芋煮会」の開催を首を長くして待っています。そのため「芋煮会」は、毎年多くの参加者があり、大盛況!となっています。今年は何んちん汁にうどんを入れたため、2杯3杯とお代わりする参加者もおりました。材料となる里

**芋煮会を
開催しました**

下野市老人クラブ連合会
通古山いきいきクラブ
会長 三浦昭男



芋は、会員仲間から無償で提供されたものを使用しています。

新型コロナウイルスが終息していない中、開催について心配もありましたが、体温測定・消毒等、会員の協力もあり対策をとりながら行うことができました。

今年度も残り数か月となりましたが、引き続き感染対策に気を付けながら元気に笑顔あふれる活動に取り組んで参りたいと思います。

芋ほり世代間 交流事業

えんじゅクラブ野木
(野木町老人クラブ連合会)
会長 鈴木隆守

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により事業の中止や延期が続き、厳しい状況が続いています。

今年度に入ってワクチン接種も進み、少しずつではありますが地域や各単位クラブで活動できるようになってきました。

今回紹介する世代間交流事業は、町内の幼稚園の行事に地域の老人クラブ会員が参加し、園児と一緒に芋ほりをしながら交流するという事業です。

当日は晴天にも恵まれ、広いサツマイモ畑で一緒になって芋ほりをする姿は、童心に帰った大人と園児が同じ様に見えてしまうほどでした。あちらこちらから笑い声が聞こえ、また収穫したサツマイモの大きさにビックリして大興奮の園児たちの笑顔があふれる至福の時間となりました。

芋ほりの後は園児たちからのお



礼としてハーモニカと歌のプレゼントがありました。「演奏もお歌も上手だったよ、ありがとうね。」「また来年も芋ほりしようね」と言葉を交わす会員と園児の交流は非常に微笑ましい光景でした。

今後の事業についても感染対策を踏まえたうえで実施できるように検討し、また以前のように会員同士が集い、笑い合えるより良いクラブ活動ができるよう願っています。



2年ぶりに スポーツ大会を 開催しました

塩谷町老人クラブ連合会
会長 藤井豊治

令和3年10月29日に塩谷町老人クラブ連合会スポーツ大会を開催しました。

本大会は毎年の恒例行事でありましたが、昨年は新型コロナウイルスの影響で開催できなかったため、2年ぶりの開催となりました。今回、49回目を迎える本大会は、連合会の年間行事で一番の参加者数を集めます。当日は251名の老人クラブ会員が参加し、合計16種目の競技を行いました。

大会の開催にあたっては、これまでと異なり感染症対策を講じる必要があったため、運営の仕方にも工夫が必要となりました。大会中のマスクの着用、使用した用具をその都度消毒すること、参加者同

士が接触しないような競技内容への変更など様々な準備に追われました。

しかし、久しぶりの催しとなったこともあり、会員たちのコロナを吹き飛ばすような活発な競技参加で、元氣と笑顔に溢れた大会となりました。今後も感染症が完全に終息し、各種イベントが積極的に実施できることをお祈りしています。



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。

復興は終わらない。

—誰も置き去りにしないため。今わたしにできること—

—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

国営ひたち海浜公園、阿字ヶ浦海岸一望
「いばらきの地魚取扱認証店」

老人会 1泊2食プラン

(15名様以上) **10,600円** (税込)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共8品



女性限定

300円割引

2022年7月末まで

このチラシを
ご持参ください

※電話予約に限りませ

Go Toトラベル
割引対象

7大特典

- ① 個室宴会場2時間無料サービス
- ② 宴会用小道具・衣装類、カラオケ無料貸し出し
- ③ グラウンド・ゴルフ設置・会場料無料サービス
- ④ 飲み放題 2時間 1,400円(税込)
- ⑤ 宴会時お一人様お酒またはウーロン茶1本サービス
- ⑥ 観光バス送迎無料サービス
- ⑦ 近隣観光・名所ご案内付き



写真は夕食時の料理です

あんこう鍋・さしみ盛り合わせ

(税込)

に変更するとき 各1,200円増



※当日出発は10：00頃、または12：30頃です。

(当日出発12：30は宿泊料金 300円割引)

★国営ひたち海浜公園まで車で5分

★那珂湊おさかな市場まで車で8分

潮騒の宿

丸徳旅館

〒311-1202

茨城県ひたちなか市磯崎町4318

TEL 029-265-7006 FAX 029-265-7719

「新・健康生活」6つのススメ



食事のススメ

からだの調子を整える

健康な食事の第一歩。食事の量ととりましょう。

食事をする機会が増えたこれだけに、食事の内容を見直しましょうか。お弁当や中食を活用。主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

3

禁煙のススメ



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新
コロナ下での
ポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

5

質の良い睡眠のススメ



良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新
コロナ下での
ポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

受診する

健康



新
コロナ下での
ポイント

外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。

コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

健康習慣を身につけるために

できることから始めましょう!

おうち時間で始める

1

プラス10の 身体活動のススメ



適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新
コロナ下での
ポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2

おいしい バランス

適切な食生活で、

主食・主菜・副菜は健康を
おいしく、バランスよく

新
コロナ下での
ポイント

おうちで食生活をきつかに
てみませんか。する際は、
わけてみる

4

飲酒の知識のススメ



飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新
コロナ下での
ポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

6

健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など

元気シニア 活躍応援情報

今年度準備を進めていた「やってみっぺいちご隊」や「元気シニア活躍応援窓口設置」等の取組が、本格的に開始されました。各地域での取組状況等をお伝えします。



1 やってみっぺいちご隊の登録

昨年11月から登録がはじまった『やってみっぺいちご隊』。募集時期が予定より遅くなりましたが、昨年12月27日時点の登録者数は、593名となっています。老人クラブ会員、シニアサポーター等を中心とした団体のほか、シルバー大学校のOBや個人などの登録となっています。登録ありがとうございました。

『やってみっぺいちご隊』は、活動意欲のある高齢者に積極的な社会参加活動を行うきっかけづくりを行い、生涯現役社会の実現を目指しています。元気高齢者が地域づくりの担い手として期待されている今、ぜひ、『やってみっぺいちご隊』へ登録して、地域を元気にしていきましょう！みなさんの申込みをお待ちしています。

いちご隊の登録者を増やすためには、事業内容を知ってもらうことが一番であると感じます。今回、各単位クラブに働きかけ、これまでに400名（会員483名）を超える登録のあった塩谷町老連を訪問し、登録までの経緯や今後の抱負等を聞きました。



やってみっぺいちご隊を会員以外にも広げていきたい。。



インタビューの相手▶塩谷町老連(事務局)：斎藤次長

Q多くの方が登録となりましたが、どのように説明したのですか。

【斎藤】チラシを配布しただけでは理解できないのではないかと思います、単位クラブの会長を集めた研修会でチラシをもとに説明しました。

Q協力を得るまでにはご苦労があったと思いますが。

【斎藤】それほど時間はかからず理解してくれて、皆さん協力すると言ってくれました。これまで築いてきた関係があったからだと思います。

Q質問などはありましたか。

【斎藤】現在すでに活動しているが、登録すると活動が増えるのか、との質問はありました。登録したことで活動が増えることはないが積極的に取り組んでほしい、と説明しています。

Q今後の抱負はありますか。

【斎藤】いちご隊の取組を会員以外にも広げていきたいと思っています。そして、老人クラブのPRができればと考えています。



●老人クラブへの働きかけから、地域全体に広げ、地域づくりを進めようとする思いが伝わってきます。普段からのクラブとの関係づくり(つながり)が大切であることを再認識しました。
●元気シニア活躍応援窓口を12月に設置。相談者の1名を老人クラブ入会へとつなげました。一体的に事業を進めている効果が出ているようです。



事務局の斎藤次長(左)と松本主任

2 元気シニア活躍応援窓口の設置

市町老人クラブ連合会にある元気シニア活躍応援窓口では、とちぎ生涯現役シニア応援センター（ぷらっと）と連携し、シニアの社会参加活動に関する情報提供や関係機関等の案内を行っています。気軽にご利用ください！



この「のぼり旗」が目印です！



元気シニア活躍応援窓口（令和3年12月1日現在）※場所は、市町老連事務局です。

No	名称	TEL	No	名称	TEL
1	ぷらっと栃木	0282-23-5181	9	ぷらっと下野	0285-43-1236
2	ぷらっと鹿沼	0289-65-5191	10	ぷらっと市貝	0285-68-3151
3	ぷらっと日光	0288-25-3070	11	ぷらっと芳賀	028-677-4711
4	ぷらっと小山	0285-22-9617	12	ぷらっと高根沢	028-612-3440
5	ぷらっと真岡	0285-82-8844	13	ぷらっと那須	0287-72-5133
6	ぷらっと矢板	0287-44-3000	14	ぷらっと佐野	0283-20-3021
7	ぷらっとさくら	028-686-2670	15	ぷらっと塩谷	0287-45-0133
8	ぷらっと那須烏山	0287-84-1294			

3 ぷらっと通信の配信

“ぷらっと通信”友だち募集中!!

シニアの社会参加に関する情報を配信しています。ぜひチェックしてみてください。イベントや健康づくりの情報もお届けします！

友だち追加の方法

- LINEアプリの「その他」→「友だち追加」より
- 方法① 「ID検索」で「@733wsrdy」と検索する
- 方法② 右側のQRコードを読み取る。



きれいな客室ときれいな宴会場 おいしい料理

バスの無料送迎を行っております。15名様以上でお申し込みください。詳しくはお電話にてご相談ください。

- ◆海水浴場まで約30m
- ◆カラオケサービス
- ◆客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆お風呂 天然温泉
- ◆宴会場 48畳(堀ごたつ)
- (加温、循環濾過方式)

- 常連のお客様の多い宿です。四季折々の旅情を、新鮮な磯料理と共に楽しみください。
- エレベーターはありませんが、階段はきつくないです。

敬老会様(お一人様)

ご宴会時、お酒又はジュース
どちらか1本サービス

1泊2日(2食)

10,600円(税込)より

阿字ヶ浦

つるや旅館

〈茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町5番地〉

TEL 029-265-8250

FAX 029-265-5200



このポスターは、**まるとい**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。

行政書士は

頼れる街の法律家



伊藤 裕子

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
のりま

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

■市民公開講座 & 無料相談会 入場無料・予約不要

遺言・相続・成年後見について

2/19 (土) 足利市民プラザ 西館301号室
13:30～市民公開講座 14:30～無料相談会

主催: 栃木県行政書士会足利支部 後援: 足利市

相続、遺言などの無料相談会 予約優先

2/22 (火) 13:00～17:00 お一人30分程度
佐野市役所市民活動スペース(市役所1階)

予約連絡先 佐野市市民生活課 ☎0283-20-3014

主催: 栃木県行政書士会佐野支部



高遠城のゴキガンザクラ 見頃は4月中旬~下旬

善光寺御開帳と 花咲く信州の旅

◎料金 宿泊代+バス代
1泊2食 13,800円~
他/通送料、昼食代など

15名様以上でOK

御開帳 令和4年4月~6月

信州 戸倉上山田温泉

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



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

- カルチャースクールの講師
- 学習教室講師 など



運搬・清掃・包装等の職業

- 清掃全般
- 除草・草刈り
- 包装 など



サービスの職業

- 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



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。

新規会員
随時
募集中!



農林漁業の職業

- 植木の剪定
- 植木の水やり など



事務的職業

- 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



生産工程の職業

- ふすま(障子)張り
- 和洋裁 など



その他の職業

- 大工仕事
- ペンキ塗り など



宇都宮市SC	TEL028-633-5300
佐野市SC	TEL0283-23-7765
小山市SC	TEL0285-28-4130
矢板市SC	TEL0287-43-6660
那須烏山市SC	TEL0287-88-7731
益子町SC	TEL0285-70-1113
芳賀町SC	TEL028-677-0246
野木町SC	TEL0280-56-2137
高根沢町SC	TEL028-676-0099
那珂川町SC	TEL0287-92-5730

足利市SC	TEL0284-44-1511
鹿沼市SC	TEL0289-65-3200
真岡市SC	TEL0285-84-1110
那須塩原市SC	TEL0287-37-5121
下野市SC	TEL0285-47-1124
茂木町SC	TEL0285-63-4970
壬生町SC	TEL0282-82-4682
塩谷町SC	TEL0287-45-0157
那須町SC	TEL0287-72-6321

※SCはシルバー人材センターの略です。

栃木市SC	TEL0282-23-4165
日光市SC	TEL0288-22-5168
大田原市SC	TEL0287-23-1255
さくら市SC	TEL028-682-1369
上三川町SC	TEL0285-56-8766
市貝町SC	TEL0285-68-3722

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 ときぎ健康の森内

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。

老人クラブ活動を考える③

～活動のすすめ方～

老人クラブでは、それぞれの地域ごとに多種多様な活動を行っています。これらの活動を分類すると「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」に大別されますが、会員の話し合いにより、それぞれのクラブの実態に合った、無理のない活動を、計画的に実践することがクラブの活性化・継続につながります。ポイントを参考に実践してみましょう。

1 均衡のとれた活動の展開

「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の均衡を図りながら、会員の希望を取り入れ、魅力ある活動を展開する。

2 高齢者の生活リズムに合わせた活動

高齢者の生活リズムと体力に合わせ、無理をせず、気張らず、急がず、継続性を大切にする。

3 全体の活動と小グループ活動の調和

会員誰もが参加する活動と会員の興味や意欲を活かした小グループ・サークル活動等を取り入れる。

4 老人クラブ相互の交流

近隣クラブとの交流や先進地域との交流による学習等により活性化を図る。

～老人クラブ運営指針から抜粋～



5 会報の発行と老連機関誌の活用

集会等に参加できなかった会員への活動の周知、会員全体への情報提供、会員以外の関係者へのクラブ活動の理解促進等のため、定期的に発行する。また、全老連・県老連の情報を活用する。

6 安全への配慮

絶えず安全に配慮し、万一の事故に備え、老人クラブ保険の活用を図る。

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



お知らせコーナー

◆令和3年度の主な行事

- 2/2(水) 全老連代表者会議 (東京都)
- 2/8(火) 市町老連リーダー研修会 (宇都宮市文化会館)
- 2/25(金) 第4回総務部会 (健康の森)
- 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

難読クイズ!

寒い季節になりました!

ということで、「冬」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 牡蠣 ② 河豚 ③ 炬燵 ④ 蠟梅 ⑤ 鴛鴦

★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

〒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162号(10月10日発行)の答え

- ① 蒟蒻(こんにやく) ② 団栗(どんぐり) ③ 石榴(ざくろ)
- ④ 無花果(いちじく) ⑤ 山茶花(さざんか)

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。

- ☆三森 英子さん (定利市 小保上町松寿会)
- ☆山崎美代子さん (栃木市 西野田友愛会)
- ☆平田 京子さん (小山市 六丁目水月会)
- ☆石川 五郎さん (真岡市 寺久保福寿会)
- ☆松尾 享子さん (塩谷町 長峰老人クラブ)

編集後記

■ 昨年の世相を表す一文字は「金」でした。オリピックでの金メダルラッシュなどもあり、支持されたようです。2位は「輪」、3位は「業」でした。■ さて、「シルバー」は高齢者のイメージが定着していますが、その由来は、昭和48年(1973年)旧国鉄で、高齢者の優先席を設置する際、シルバーの布地を使ったことからとされています。「シルバー」、まさに熟年・「いぶし銀」の感じですね。「プラチナ」などもいいですね。■ また、高齢者に好まれる色は、男性で「青」や「緑」、女性では「ピンク」や「オレンジ」。「緑」と言われており、健康な高齢者の最も見やすい色合いは「黄色地に黒文字、書体がゴシック体」という報告もあります。■ いろいろ調べていくと広報紙づくりのヒントもたくさんありました。今年はコロナを吹っ飛ばして、さらに金色に輝く明るい年に染め上げたいものです。(薄井)



新規会員募集中!!

シルバー人材センターでいきいき仕事をしてみませんか!?
健康で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでも入会 OK!

サークル活動も楽しんでます!!



整枝・剪定



施設管理



家事援助



学童保育支援

シルバー人材センターの会員になって
健康でポジティブな生活を送りましょう!

入会のお申し込みはお住まいの市町のシルバー人材センターへ

- | | | | |
|----------|------------------|---------|------------------|
| *宇都宮市SC | TEL 028-633-5300 | *下野市SC | TEL 0285-47-1124 |
| *足利市SC | TEL 0284-44-1511 | *上三川町SC | TEL 0285-56-8766 |
| *栃木市SC | TEL 0282-23-4165 | *益子町SC | TEL 0285-70-1113 |
| *佐野市SC | TEL 0283-23-7765 | *茂木町SC | TEL 0285-63-4970 |
| *鹿沼市SC | TEL 0289-65-3200 | *市貝町SC | TEL 0285-68-3722 |
| *日光市SC | TEL 0288-22-5168 | *芳賀町SC | TEL 028-677-0246 |
| *小山市SC | TEL 0285-28-4130 | *壬生町SC | TEL 0282-82-4682 |
| *真岡市SC | TEL 0285-84-1110 | *野木町SC | TEL 0280-56-2137 |
| *大田原市SC | TEL 0287-23-1255 | *塩谷町SC | TEL 0287-45-0157 |
| *矢板市SC | TEL 0287-43-6660 | *高根沢町SC | TEL 028-676-0099 |
| *那須塩原市SC | TEL 0287-37-5121 | *那須町SC | TEL 0287-72-6321 |
| *さくら市SC | TEL 028-682-1369 | *那珂川町SC | TEL 0287-92-5730 |
| *那須烏山市SC | TEL 0287-88-7731 | | |

※SC：シルバー人材センターの略称

公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森 2階
TEL. 028-627-1179 FAX. 028-627-2522
ホームページ : <https://www.tochigi-silver.jp>

高齢者活躍人材確保育成事業