

栃木県老連だより

第160号

〈令和3年4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

- 市町老連会長等会議……………1
- 令和3年度事業計画……………2
- 地域いきいきコーナー……………4
- 令和3年度事業計画〔続き〕……………6
- 通いの場を開催するための留意点……………7
- とちぎ生涯現役シニア応援センター……………8
- 見守り新鮮情報……………10
- 県老連大学校OB会長寄稿……………12
- 県老連大学校学生募集……………13
- 全老連代表者会議Web開催……………14
- お知らせコーナー……………15
- 老人クラブ活動は健康長寿に有効! ……16

市町老連会長等会議が開催されました



令和2年12月10日(木)とちぎ健康の森大会議室において、令和2年度市町老人クラブ連合会長等会議が開催され、各市町老連会長及び県老連理事・監事18名が参加しました。

新型コロナウイルス感染防止対策として、大きな会場を確保し、マスク着用、検温、手指の消毒、4か所のドアを開放、説明者の前にはアクリル板設置など万全を期して行われました。

県老連小島会長のあいさつの後、栃木県高齢対策課浅野課長から「シニアの社会参加の促進と老人クラブ活動の活性化」というテーマで、意欲のあるシニアを発掘すること、老人クラブ活動を母体に地域の活動を活性化すること、社会参加のきっかけづくりと老人クラブの認知度向上をめざすことなどを実現するために検討している、県と県老連・市町老連が連携しての事業展開について説明を受けました。また、事務局から老人クラブの結成状況について説明があり、会員の減少幅が大きくなっていることなどが報告されました。



令和3年度 事業計画

栃木いきいきクラブ(二財)栃木県老人クラブ連合会

栃木いきいきクラブ(栃木県老人クラブ連合会)は、生きがい・健康・地域づくりを目指した幅広い活動を今後も継続し、一人暮らし高齢者等に対する生活支援やフレイル予防等の支え合い活動の実践など、地域において高齢者の直面する様々な課題に対応した取り組みを行います。また、行政や自治会、関係団体と連携して、共にあたためた安心な地域づくりを担うことを目指します。新たに栃木県から「とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぶらっと)」の業務を受託し、シニア世代の社会参加の促進と老人クラブ活動の活性化を図ります。全ての事業実施にあたり、新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底を図るとともに、感染状況に合わせた創意工夫をして取り組みます。

I 全国老人クラブの「メインテーマ」と「令和2年度第49回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ

「のばそうー健康寿命、担おう！地域づくりを」(平成26年度)

〈健康寿命〉

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

〈地域づくり〉

- 他世代や関係団体と連携し、安心・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2 宣言事項の実践

大会宣言の公表・配布をもって採択された以下の宣言事項の実践に努めます。

- 高齢者の社会参加を呼びかけ仲間づくりの輪を広げる
- 健康づくり・フレイル(虚弱)予防で元気高齢者をめざす
- 友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支援活動に努める
- 高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざす

3 全国的な取り組みの重点

- (1) 会員増強への取り組み
- 改めて地域社会における老人クラブ

の意義や有効性への理解を深め、健康づくり・フレイル予防活動や友愛活動などの活動をおして会員増強の取り組みを推進します。次の取り組みは、運動の基本をなすことから本年度も継続します。

- ・県老連と市町老連との協議の場づくり
- ・新規クラブの立ち上げ、解散クラブの防止、単位クラブの会員純増
- (2) 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

「地域共生社会」の実現に向け、行政・関係団体等との連携を進めるとともに、健康寿命の延伸と地域支え合い活動のすそ野を広げる次の活動に取り組み、「支え合い社会」における老人クラブの存在認知を高め、会員増強につなげていきます。

【健康づくり】

- 健康を保持・推進するフレイル(虚弱)予防活動
- (運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践)
- 【生活支援】
- 友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動

(多様な生活支援、通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援)

4 全国的な事業の活動目標

- (1) 組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進
- ・老人クラブの意義等への理解を深める取り組み推進
- ・健康づくり活動などの活動をお

した加入促進

- ・ 高年、女性、若手会員の個別・連携した活動推進
- ・ 優良事例の発掘・公表及び顕彰
- ・ 「老人の日・老人週間」での組織活動の推進
- ・ 市町老連ホームページの開設普及・活用

- (2) 高齢者を地域で支える仕組みづくりに資する「全国三大運動の推進」
- ・ 健康活動(フレイル(虚弱)予防活動、体力測定等)
- ・ 友愛活動(生活支援活動、地域支え合い応援事業)
- ・ 奉仕活動(社会奉仕の日や高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくり)

- (3) 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践
- ・ 老人クラブの組織強化・活動への理解促進と予算の確保
- ・ 社会保障制度の学習と提言・提案活動

- (4) 会員の安全対策と連帯意識の高揚
- ・ 「老人クラブ保険」、「老人クラブ会員章」の普及拡大

II 栃木県老人クラブ大会における大会宣言の実践

令和2年8月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予防の観点から開催を見合わせましたが、大会宣言は関係各方面への配布をもって採択があったものとし、次の宣言事項について積極的な取り組みを行い、高齢者自身が生き

がいを高め、地域社会の担い手としての自覚を持ち、互いに健康長寿を喜び合い、やさしさ溢れる地域社会の実現を目指します。

○健康で自立した、生きがいのある生活の充実

○魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進

○フレイル（虚弱）予防活動と生活支援活動の推進

○他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

○地域文化の活性化や環境美化の促進

1 健康で自立した、生きがいのある生活の充実

(1) 栃木いきいきクラブ大学校（栃木県老連大学校）の開催

老人クラブの指導者育成を目的に、継続的、体系的な学習プログラムによる栃木いきいきクラブ大学校を開催し、老人クラブ活動に相応しいリーダーの育成を図ります。

- ・募集定員 第19期生 50名
- ・募集期間 令和3年4月1日（木）～令和3年6月30日（水）
- ・実施期間 令和3年7月21日（水）～令和3年12月1日（水）（予定）

月1～4回の授業・延べ13～15日間

(2) 県老連スポーツ大会の開催（ベタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げ）

- ・期日・場所 令和3年10月13日（水）、栃木県井頭公園 軟式野球

場

(3) 老人クラブサークル活動発表大会の開催

- ・期日・場所 令和3年9月2日（木）、宇都宮市文化会館小ホール

市文化会館展示室

2 魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進

(1) 会員増強運動の推進

老人クラブ活動の意義や有効性への改めての理解を深め、健康づくり等の具体の活動とおして会員増強の取り組みを推進します。

(2) 第35回栃木県老人クラブ大会の開催

優良老人クラブ及び育成功労者を表彰するとともに、会員相互の団結と組織の強化を図ります。また、広く県民に老人クラブ活動について理解が得られるよう努めます。

- ・期日・場所 令和3年9月2日（木）宇都宮市文化会館小ホール

(3) 優秀活動団体表彰の実施

「仲間づくり」「健康づくり」「ボランティア」等の活動を積極的に進めている老人クラブを「活動賞」として表彰するとともに、優秀団体を全老連へ推薦します。

(4) 全老連等の研修会への参加

全老連・関東地区老連等の主催する各種研修会に参加し、学習と他県参加者等との交流を深め、老人クラブ活動の一層の推進を図ります。

(5) 市町老人クラブリーダー・若手リーダー研修会への支援

市町老連で実施するリーダー研修会等を積極的に支援するとともに、若手高齢者の組織化や役員の登用を推進します。

(6) 市町老連及び単位老人クラブにおける女性役員の登用促進

女性の意見を積極的に取り入れ、活動を活性化するため、女性役員の登用を推進します。

(7) 女性委員会（女性部）の育成強化

女性委員会（女性部）の育成強化を図り、全市町での女性委員会（女性部）結成を目指します。

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援

市町老連の女性リーダー研修会開催を支援します

- ・助成金額 1市町老連当たり 5,000円～23,000円

3 フレイル予防活動と生活支援活動の推進

(1) サロン活動の推進

地域の高齢者の仲間づくりや生きがいづくり、フレイル予防等につながるサロン活動に、老人クラブも友愛活動の一環として積極的に取り組みます。また、社会福祉協議会等が行うサロン活動とも協力・連携を深め、共に人の交流のある明るい地域社会の実現を目指します。

(2) 高齢者相互支援（友愛）活動への支援

一人暮らしの高齢者等を同じ地域の

高齢者が互いに支え合い、心の交流を図り、あたたかい地域社会の実現を目指す市町老連の友愛活動を支援します。

- ・助成金額 1市町老連当たり 15,000円

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進

全国一斉の「社会奉仕の日」（9月20日）のほか、本県独自の取り組みである6月15日の県民の日を中心に、県下一斉に事業を実施します。

4 他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

(1) 関係機関との連携強化

全老連や関東地区老連等の上部団体や行政機関、関係諸団体と連携を密にし、情報交換に努めます。

(2) 報道機関への情報提供

報道機関に対して老人クラブ活動の情報を提供し、報道等により老人クラブ活動を県民に広く周知し、会員増強運動の推進に努めます。

(3) 多世代ふれあい交流事業への支援

高齢者が、幼児、生徒、その親たちとスポーツ大会や文化・伝統技術の伝承を通じて交流する市町老連の事業を支援します。

(4) 交通安全運動の推進

地域の関係機関・団体等と連携し、交通事故防止に努めるとともに、高齢者自らが交通事故ゼロを目指す交通安全運動の徹底を図ります。

（6頁に続く）

『ピンコロ人生』を 目指して

佐野シニアクラブ連合会
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、最後に



は誰にも迷惑を掛けず『ピンコロ』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）のため、サロン活動はGo To Eat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。健康増進のためのスポーツ活動は、

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【石塚長楽会】強しのアピールをしたところです。その他、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、新公民館完成後は、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。

女性リーダー等 研修会

日光市老人クラブ連合会

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、日光市老人クラブ連合会では予定していた事業の中止が続いておりました。そういった状況の中、なんとか工夫して会員の皆さまに楽しんでいただける事業ができ

ないかと、市老連会長をはじめ副会長の皆さま方と検討を重ねた結果、令和2年12月15日(火)に女性リーダー等研修会を実施するに至りました。

今年初めての皆さまが集まる事業ということ、参加者の方々はとて喜んでおり、「久しぶりに人と会って話して笑った」「この日を楽しみに毎日過ごしていた」など、多くの嬉しいお声

をいただきました。内容は市内の老人クラブに所属する方のマジックショーや、この時世でも活用できるマスクケースづくりを行い、笑いあり、お土産ありの明るい事業となりました。

令和3年度は感染症対策を行いながら実施できる事業を増やしていきたい、会員の皆さまの楽しみや生きがいに貢献できる市老連を目標に、会長・副会長の皆さまと共に運営していきたいと思っております。



老人会に入会しませんか

上三川シニアクラブ

会長 宇津木 正雄

今、上三川町では老人会(シニア

クラブ)の存続が危ぶまれていま
す。現在上三川町には自治会数が
91あり、その中で老人会は32で全
体の35%に過ぎません。3つの自
治会で1つの老人会という計算に
なります。老人会は自治会の中の
一つの組織です。自治会長さんが
まとめ役であり、新しく組織づく
りをするのも自治会長さんの腕次
第であり、自治会長さんに頑張っ
てもらいたいです。

老人会ってどんなことをしてい
るの?と聞かれれば

- 1、保健体育(輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ペタンク)
- 2、奉仕活動(社会奉仕、地域清掃活動)
- 3、文化教養(講演会、研修会、趣味の講座、サークル活動)

- 4、その他(友愛訪問、学童の安全見守り隊)

以上の四つの事業を行っている
と答えられます。



老人会に入会しない理由は

- 1、65歳にならないと、年金収入がないのでそれまで働く。
- 2、入会すると、役員を押し付けられるから。
- 3、まだまだ若いから。
- 4、老人会活動に魅力がないから。

といった意見が大半

です。いろいろな考え方はありますが、『残った人生を楽しむためにたくさんの方人をつくりたいに飲んだり、食べたり、話したり、有意義に過ごしませんか』。



コロナ禍におけるクラブ活動

那須町シニアクラブ連合会

会長 海藤 邦雄

新型コロナウイルス感

染症の影響により、本会においても、今年度の活動が大幅に自粛することを余儀なくされました。

その中で、楽しみが減り、引きこもり状態になりつつある会員を見て、役員から「こういう時こそ考えて何かしよう!」との声があがり、

競技時間短縮や開閉会式と表彰式の省略、検温と消毒の徹底等感染症対策を工夫してのグラウンド・ゴルフ大会を実施しました。各クラブでの活動も自粛したために、練習はできませんでしたが、皆さん好成績でホールインワンも多くとともに盛り上がり、こもりがちな生活への良い刺激となりました。

現代社会における高齢者の引きこもりや孤独死が問題視される中、



私たちは人と会う機会を設けたり、趣味を持つことなどを勧めてきました。しかし、今回の新型コロナウイルス感染症が栃木県で確認されたから、一年以上たった今で

も「家にももっている」、「何もすることがない」などの声がやみません。この緊急事態だからこそ、お互いの見守りも含め何かできることはないかと日々考えております。元気に、笑顔あふれる活動を気兼ねなくできる日が、一日でも早く来ることを祈っております。

- (5) 「悪質商法」等の被害防止の推進
関係団体と連携し、振り込め詐欺等悪質商法の被害防止のための研修会等を開催し、高齢者の被害防止に努めます。
- (6) スクールガード活動の推進
児童・生徒の登下校安全確保のため、地域事情に合わせたスクールガード活動を推進し、地域社会の担い手としての活動を進めます。
- 5 地域文化の活性化や環境美化の促進
伝統技術や郷土芸能の伝承、地域文化や史跡の保存等の地域の大切な文化を掘り起こし、後世に伝える活動は、老人クラブ活動の大きな柱です。伝承活動を世代交流の機会として活用するとともに、高齢者の知識、経験をまちづくりの活動に活かします。
- (1) 老人クラブサークル活動発表大会の開催（再掲）
- (2) 「社会奉仕の日」事業の推進（再掲）
- III 県老連の組織体制の充実
 - 1 諸会議の開催
 - (1) 理事会の開催 年3回開催
 - (2) 評議員会の開催 年1回開催
 - (3) 正副会長会議の開催 年4回開催
 - (4) 部会の開催
総務部会、調査研修部会、広報部会、女性委員会の開催
 - (5) 市町老連会長・事務担当者研修会の開催
 - (6) 市町老連リーダー研修会の開催
 - 2 イメージアップ活動の推進
 - (1) 県老連ホームページの充実

- (2) 愛称「栃木いきいきクラブ」の普及活用
- (3) 「栃木県老連だより」の発行
老人クラブ活動の周知と老人クラブ活動の情報共有、交換する場として、「栃木県老連だより」を年4回（4月、7月、10月、1月）発行します。
- (4) 広報紙コンクルの実施
単位老人クラブの広報活動の普及強化を目的に広報紙コンクルを実施します。
- 3 財政の健全化
 - (1) 老人クラブ関係予算の確保
 - (2) 正会員数、賛助会員数の増強
 - (3) 県老連だより広告料収入の確保
 - (4) 「県老連オリジナルポロシャツ」の販売促進
 - (5) 輪投げ用具の販売促進及び全老連が発行する図書等の販売仲介
 - (6) 老人クラブ会員章の普及拡大（再掲）
 - (7) 「老人クラブ保険」（賠償責任保険・傷害保険）の普及拡大（再掲）
 - (8) その他の収益事業への取り組み
- III とちぎ生涯現役シニア応援センター（ぶらっと）の運営
 - 1 相談業務
シニア世代の社会参加活動について、一人ひとりの個性や意欲を踏まえ、活動に向けた助言をし、その方に適した活動に関係する機関等を案内します。

- 2 シニアセミナーの開催
シニアの社会参加を促進するため、シニア世代を対象とした社会参加に関するセミナーを開催します。
- 3 栃木県シニアサポーター活動の推進
地域における高齢者の社会参加の情報収集及び普及啓発を行う「栃木県シニアサポーター」の活動を推進します。
- 4 やってみたいちご隊活動
積極的に社会参加し、地域づくりの担い手として活躍する高齢者を「やってみたいちご隊」として募集・登録し、生涯現役社会の実現に向けた機運づくりと社会参加活動へのきっかけづくりに取り組みます。
- 5 元気シニア活躍応援窓口設置支援
高齢者の活動エリアとなる身近な市町域において、社会参加の仕組みづくりを推進するため、協力可能な市町老連事務局に元気シニア活躍応援窓口を設置します。設置にあたり、必要な助言や支援を行うとともに、応援窓口業務が円滑に実施できるよう、必要な知識等の習得に向け研修を行います。
- 6 元気シニア活躍推進モデル事業
老人クラブ活動を主体とした社会貢献活動等をモデル活動として実施し、活動の進め方や課題解決の方法を検証し、情報を各地域で共有することで、魅力ある社会参加活動の普及と活動意欲のある高齢者の活躍を推進します。

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
- ◆客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆宴会場 48畳(堀ごたつ)
- ◆カラオケサービス
- ◆お風呂 天然温泉(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

〈茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町5番地〉

阿字ヶ浦

つるや旅館

TEL 029-265-8250
FAX 029-265-5200

新型コロナウイルス感染症の影響で、家に引きこもっている会員の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。感染拡大も防がなくてはなりません、フレイル等の心配もあります。サロン等の通いの場を開催するための留意点をご紹介します。参考にいただき、安全・安心な活動の取り組みをお願いします。

(厚生労働省 「通いの場を開催するための留意点」掲載)

厚生労働省

運営者・リーダー向け

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

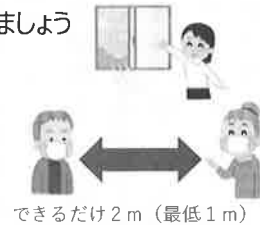
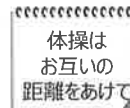
～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行いましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)の業務を受託

県老連では、シニアの社会参加の促進と老人クラブ活動の活性化を図ることを目的に、栃木県から本業務を受託しました。

これに伴い、これまで宇都宮駅前のビルに入っていた「ぷらっと」の事務所が県老連事務局に移転し、県老連事務局の職員も新たに3人増えて、6人体制になりました。この業務にかかる費用は、県からの委託費で賄われますので、皆さんの会費は使われません。主な業務内容をご紹介します。

1 相談業務

シニア世代の社会参加活動に関する相談について、一人ひとりの個性や意欲を踏まえ、活動に向けた助言をし、その方に適した活動に関係する機関等を紹介いたします。もちろんその方の希望に応じ老人クラブも紹介します。



2 市町老人クラブ連合会事務局への相談窓口設置を支援

ご協力いただける市町老連事務局が相談窓口を設置することをお手伝いします。これまで宇都宮駅前の「ぷらっと」しかなかったため、来られなかった方にも、身近な地域で相談を受けられるようになります。「活動意欲のあるシニア」からの相談ですので、会員勧誘にもつながると期待しています。

3 元気シニア活躍推進モデル事業

地域で抱えている課題を把握し、課題の解決につながるような活動を、老人クラブにモデルとして始めていただき、活動の進め方や課題解決のノウハウを検証し、その結果を他の老人クラブに情報提供することにより、クラブ活動の充実を図ります。モデル事業の実施にあたっては、取り組みを支援しますので、積極的に応募してください。

4 やってみたいチーム活動業務

積極的に社会参加し、地域づくりの担い手として活躍する高齢者を「やってみたいチーム活動業務」として募集し、登録の上、社会参加に関する情報をお送りします。隊員登録した方には隊員証として「缶バッジ」を差し上げる予定です。個人でもクラブ単位でも登録できますので、会員の皆さんの登録をお待ちしています。

ぷらっと立ち寄ったら (ご利用の流れ)



設置場所

栃木県宇都宮市駒生町 3337-1
とちぎ健康の森 2階 (栃木県老人クラブ連合会事務局内)

開館時間

月曜日から金曜日 午前9時から午後5時
※土曜日、日曜日・祝日、年末年始は休館



栃木県老連オリジナルポロシャツ 好評販売中!!

栃木県老連では、桜ふれあいの郷と提携して、オリジナルポロシャツを販売しています。シャツの色は6色、サイズも6つ、価格は2,500円です。老人クラブマークの下ロゴは、単位クラブ名でも市町老連名でも自由に書けます。背中マークは栃木県のキャラクター「とちまるくん」でもいいし、各市町の「ゆるキャラ」等でもOKです。アイロンプリントなので、マークはカラーできれいに印刷されます。



「ゆるキャラ」使用承認取得済み

下記市町の「ゆるキャラ」については、栃木県老連が各市町に申請し、既に使用承認を得ていますので、各クラブからの承認申請は不要です。県老連に送付する「オリジナルポロシャツ注文書」に「とちまるくんでなく、〇〇市・町のゆるキャラを使いたい」と書いていただければOKです。折角の地元の「ゆるキャラ」ですので、どんどん使用してください。

宇都宮市(ミヤリー)



栃木市(とち介)



佐野市(さのまる)



大田原市(与一くん)



矢板市(ともなりくん)



お問い合わせは県老連事務局まで(028-621-4787)

会員章は老人クラブのシンボル



仲間のしるし 会員章
会員章を胸に活動の輪を
広げましょう

会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボルであり、仲間の連帯のしるしです。あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。

1口 1,000円



60周年記念会員章のご紹介



会員章実物大
直径 17 mm

昭和から平成、そして新しい時代へ・・・
私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。そのなかで、昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。
この度、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章が、新たに作成されました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!

申込み 栃木県老連まで (TEL 028-621-4787 FAX 028-621-4767)

見守り
新鮮情報

薬の包装シートの 誤飲に注意

事例1 薬を包装シートから取り出したつもりが、シートがついたまま飲んでしまった。のどに痛みとひっかかりがあったので、病院を受診し、内視鏡で食道にあった包装シートを取り出してもらった。(80歳代 男性)

事例2 薬を包装シートごと飲んでしまった。病院を受診し、内視鏡で取り出してもらったが、食道に傷があり入院した。
(90歳代 女性)



ひとこと助言

気をつけてね



- 薬を包装シートごと誤って服用してしまう事故が起きています。包装シートは誤飲防止のため、1錠ずつ切り離さないように横か縦の一方方向にのみミシン目が入っています。はさみなどで1錠ずつに切り分けないようにしましょう。
- 包装シートは切り離すと角が鋭く、誤飲すると消化管を傷つけ、穴があいてしまうことがあります。また、シートの素材はX線撮影でも写りにくいため、発見が遅れて重症化することもあります。
- 飲み込んだ自覚がなくても、のどなどに違和感があり、誤飲が疑われる場合は医療機関を受診するようにしましょう。日ごろから休日、夜間に受診できる医療機関の連絡先を確認しておくことも大切です。

『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!!

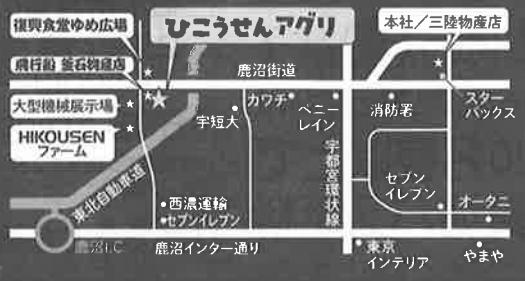


『農機具』『建機』売るなら高価買取のひこうせんアグリへ!!

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 毎週水曜定休
www.hikousen-rs.com



今後の老人クラブ活動や老連大に期待する intent

栃木県老連大学校OB会 会長 蜂巣 三男



コロナ禍の中、私が所属する富田シニアクラブでは、県や市が示す

ガイドラインに沿って感染防止対策を講じるなど細心の注意を払い、手芸教室(写真)やグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

さて、今後の老人クラブ活動と問われれば、人生100年時代と言われるにふさわしい「元気な高齢者が多い」



コロナ対策を講じて実施(手芸教室) 3日に分け、換気などに注意して開催

地域社会にすることではないでしょう。歳を重ねれば認知症や寝たきりになり、介護サービスを受けるケースが増加するでしょう。そして、人の世話になる要支援・要介護認定された高齢者が増えると思います。そこで、一人暮らしや在宅高齢者を見守り、近所同士で支え合うという地域づくりには、元気な老人クラブの高齢者が適任であり、老人クラブが果たす役割は大きく、今後ますます期待されるでしょう。

ご参考までに富田シニアクラブが毎週1回開いている、市が推奨する「きらきらサロン」の取り組み事例を紹介いたします。ここでは、①健康体操としてラジオ体操、市健やか体操、各種ストレッチなど ②認知症予防(脳トレ)として簡単な数字遊び、などぞ、四字熟語、五十音、加減乗除、絵や写真を使った記憶遊びを行うなど介護予防に取り組んでいます。また、高齢者の栄養の大切さ、口腔(歯科衛生)、リハビリなどについても市や病院の専門職の先生に

よる出前講座を通じ、学ぶ機会を今後多く計画したいと思います。

私は、66歳の時に単位クラブの会長に就任しました。会長になって間もない7月に県老連大学校に入学。7月から延べ15日間「老人クラブリーダー養成講座」を学んで第13期生として卒業しました。同大学校で学んだことが、実践する立場になって、改めて学ぶことの大切さを痛感しました。従って、同大学校の役割は大きいと思います。私は13期生ですが、卒業後のOB会で多くの同期生が単位クラブの会長になって活躍しているということを知ったときは、「他市町の仲間ができて良かった」と嬉しかったです。まもなく、令和3年度の同大学校の学生募集があると思います。各市町から多くの応募をいただけることを願っています。

最後になりますが、卒業後は、多くの卒業生が各市町の役員(会長)として、活躍されて、会員増強につなげていただくことを切に願っています。

健康増進・戸倉上山田温泉湯治プラン



☆ゆったりバス
1名様で2席をご利用
10名様以上で
貸切バス無料

GOTOトラベル で 半額!

地域共通クーポン券も使った割引額です

□栃木県発着の代金

2泊7食(税込) 24,500円 → 11,925円

3泊10食 31,800円 → 15,670円

4泊目から1泊につき4400円前後(割引後価格)プラスとなります
詳しい費用とコース表を送りますので、まずはお電話を下さい

◇医師も認める天然温泉の殺菌効果

早い到着、遅い出発で
温泉ぜんまい

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11

信州 戸倉上山田温泉 湯楽ゆうざん

☎026-275-2333

栃木いきいきクラブ大学校 (栃木県老連大学校)

第19期生学生募集

栃木いきいきクラブ（栃木県老連）大学校は継続的・体系的な学習プログラムのもとに、老人クラブ活動にふさわしいリーダーの養成を図ることを目指します。

実施主体 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会

実施期間 令和3年7月～令和3年12月まで(予定)
(月1回～4回・13～15日間・50～58単位)

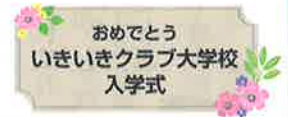
入学式及び開校場所 令和3年7月21日(水)
宇都宮市駒生町「とちぎ健康の森」内大会議室

入学募集定員 50名(先着順、定員になり次第締め切ります)

入学資格

次の条件に該当する者

- ① 老人クラブの会員又は、単位老人クラブの結成を目指す者で、開講期間を通じて通学できる者
 - ② 市町老連会長から将来のリーダーとして推薦された者
 - ③ 市町老連の実践的リーダーとして地域において活動が期待できる者
- ※①の他にいずれか一つの条件に該当すれば可能とします。



講座内容

- 総論 (老人クラブの基礎知識、高齢者福祉施策…等)
- 組織運営論 (老人クラブリーダーの役割、会計の基礎知識)
- 活動実践論 (知っておきたい在宅介護、高齢者の体力づくり、調理実習、手作り広報紙)
- 一般教養 (県内の史跡と文化を訪ねる、正しい消費生活の知識)
- その他 (学生交流会等の自主活動、式典)

卒業証書、精勤賞、及び皆勤賞

- ① 総単位の7割以上を修得した者に卒業証書を授与します。
- ② 出席日数が12日以上で所定の単位を習得した者には精勤賞を授与します(予定)。
- ③ 無欠席ですべての単位を取得した者には皆勤賞を授与します。

費用

- ① 入学金は無料とし、受講料5,000円(年額)を徴収します。(教材費等の必要が生じた場合は若干額を別途徴収します)
- ② その他、交通費、食費等の経費は自己負担とします。

入学の申込

「入学申込書」に記載のうえ、栃木県老人クラブ連合会事務局に令和3年6月30日(水)までに申し込むものとします。

入学決定

先着順とし、入学決定者には「受講証」を交付します。

募集内容は令和3年3月時点での予定であり、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては変更する可能性があります。

一般財団法人栃木県老人クラブ連合会 (栃木いきいきクラブ)

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森 2F

TEL : 028-621-4787 FAX : 028-621-4767 E-mail : tochi-ikiiki@tochigirouren.or.jp



ケーブルテレビは365日サポート

迅速対応のケーブルテレビなら困ったときも安心です♪

電話サポートは
24時間対応

17時までの
ご依頼で ※一部例外あり
当日訪問

お気軽にお問い合わせください

栃木ケーブルテレビ
0120-25-1819

令和2年度 代表者会議がWeb開催される

2月2日(火)、都道府県・指定都市老人クラブ連合会代表者会議がWebで開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、参加者を事務局長に絞り、日程を1日にして時間も短縮されました。

全老連清家篤会長のあいさつは、別会場からの中継というWebならではの形式でした。

新役員（古都副会長、笹尾常務理事）の紹介に続き、厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課長の笹子宗一郎氏から「高齢者関連施策の動向とコロナ禍での支え合い」というテーマで行政説明がありました。現行の高齢・障害・子ども・生活困窮といった分野ごとの支援の仕組みから、属性を超えた支援を円滑に行えるようにする。認知症は誰もがなりうるものであり、今後かなりの増加が予想されており、認知症の発症を遅らせ、認知症があっても住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らすことができる社会を目指す。新型コロナウイルス感

染症により、高齢者の外出機会は約20%減少し、認知機能低下やうつに関する項目の該当者が約5%増加し、感染拡大に配慮した介護予防・見守り等の取り組みの推進が望まれることなどの説明がありました。

最後に、全老連正立斉事務局長から「令和2年度事業進捗状況」

「令和3年度事業計画・概算予算」等についての説明があり、令和3年度の取り組みの重点として、コロナ禍における感染予防と健康保持増進のため、「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及と自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけを行うことなどが発表されました。

全老連として初めてのWeb会議で、短時間でもあり、説明を聞くだけでしたが、withコロナ時代に必要な会議方式だと思いました。



栃木県老連だより160号記念

復活! 雑読クイズ!

平成26年4月から平成29年1月まで雑読漢字65問をクイズにしましたが、今回発行160号を記念し、65問の中から雑読漢字を再度選びました。

季節も暖かくなり、「春っていいな」ということで、春に関係する漢字をクイズにしました。

★次の①～⑤の読み方をお答えください。

- ① 椿 ② 鰭 ③ 芹 ④ 菘 ⑤ 齋

★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。

(読み方と当選結果は次号掲載)



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

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

- 4/27(火) 第1回正副会長会議 (健康の森)
- 5/25(火) 女性委員会 (健康の森)
- 5/31(月) 第1回理事会 (健康の森)
- 6/3(木) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/8(火) 第2回理事会 (健康の森)
第2回正副会長会議 (健康の森)
- 6/10(木) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(火) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 7/7(水) 総務部会 (健康の森)
- 7/14(水) 広報部会 (健康の森)
- 7/20(火) 第3回正副会長会議 (健康の森)
- 7/21(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 8/23(月) 第27回栃木県民福祉のつどい (宇都宮市文化会館)
- 8/31(火)~9/2(木) 第35回県老連作品展(搬入・搬出)(宇都宮市文化会館)
- 9/2(木) 第35回栃木県老人クラブ大会 (宇都宮市文化会館)
第24回県老連サークル活動発表大会 (宇都宮市文化会館)
- 9/15(水)~21(火) 老人の日 (老人週間)
- 9/20(月) 社会奉仕の日 (全国一斉)
- 9/27(月) 県老連第17回OB会合同研修会 (健康の森) (予定)
- 10/13(水) 県老連スポーツ大会 (井頭公園 軟式野球場)
- 12/1(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森) (予定)
- 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

輪投げ用具の料金と販売方法

現在、県老連では在庫を置かず、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、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 ・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。

◆老人クラブ傷害保険のご案内

いつでも、何歳からでも加入できる老人クラブ会員独自の傷害保険です。年額500円から加入できます。もしもの場合に備え、安心して活動を楽しみましょう。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆老人クラブ賠償責任保険のご案内

会員が活動中に、「誰かにケガをさせた」、「誰かのモノを壊した」などの事故への損害賠償保険です。一人年額100円の掛け金で、支払限度額1億円です。ただし、単位クラブの会員全員の一括加入が必要です。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆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

- 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 2,280円 (送料込) / 2枚以上 1,900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

編集後記 ★昨年度は、新型コロナウイルス感染症のたどるべき道を歩いた状況に追い込まれてまいりました。楽しみにしていた会員の皆さんには、大変申し訳なく思っています。1月号で、「明けぬ夜はない」と信じてと書きましたが、栃木県の新規感染者数は、国の緊急事態宣言を境に、大幅に減少しています。また、本号が皆さんのお手元に届くころには、高齢者へのワクチン優先接種も始まっているかと思えます。もちろん、「新しい生活様式」に基づく活動は継続する必要がありますが、東の空が少しずつ明るくなってきたように感じます。

★今号は新年度の最初の発行なので、過日書面決議による理事会においてご承認いただいた令和3年度の県老連事業計画を中心に紹介させていただきます。

★今年度は、例年実施している事業に加えて、県から委託を受けて「とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぴらっと)」の業務を開始いたします。この事業ではシニアの社会参加を促進することを目的としていますので、会員増加にも結びつけたいと考えています。また、既存の相談事業に加えて、老人クラブの活性化につながるような新規事業も盛り込みましたので、ご協力をお願いします。

★4月から事務局体制が大幅に変わります。事務局局長柏崎が退任し、後任に前県北児童相談所長の薄井益美氏が就きます。また、これまで県の運営する「ぴらっと」に勤務していた廣澤茂氏と桑川美佐子氏の他、新たに田中悦雄氏を事務局員として採用し、6人体制となります。これまでの皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、パワーアップした新体制につきましてもよろしくお願ひ申し上げます。(柏崎)

**健康長寿を
売りにして
仲間づくり**

老人クラブ活動は健康長寿に有効！

秦の始皇帝の時代から不老長寿は人類の夢でしたが、あくまでも夢、しかしこれまでの6回の連載で、健康長寿は老人クラブ活動で手に入ることがわかりました。

「親しい仲間ができる。交流が楽しい。」の他に「健康長寿の実現」と、これだけいいことがたくさんある老人クラブです。自信を持ってお誘いください。

以下のまとめで連載の最後になります。是非加入促進に積極的に取り組んでください。新型コロナウイルス感染防止対策をしっかりとって、安全安心な活動のアピールもお忘れ無く。

まとめ

**老人クラブの“健康長寿”を実現
仲間づくりで**

○このたび日本老年学的評価研究 (JAGES) の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

○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。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。

○“老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。

私たちのめざすこと

未加入の方には、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という“老人クラブのメリット”を共有していただけるように、次の取り組みを通じて仲間づくりに努めましょう。

①
勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

高齢になっても要介護状態にならないよう、地域の高齢者に老人クラブへの参加を呼びかけ、活動に積極的にお誘いしましょう。

②
P R

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広い活動をしています。しかし未加入者には、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。様々な機会や方法によって、あなたが所属するクラブや市区町村老連を広くPRしましょう。

③
クラブ
づくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

「地域に老人クラブはありますか」 地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談して、地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新たにクラブづくりを進めましょう。

※出典：日本老年学的評価研究 (JAGES) の研究発表をもとに全国老人クラブ連合会が作成した「組織活動は健康長寿の秘訣」より抜粋しました。

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―一「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