

第168号

〈令和5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	1,389団体
会員数	52,170人
発行部数	5,300部
発行	年4回 (4・7・10・1月)

栃木県老連だより

目次

- 市町老連リーダー研修会…………… 1
- 令和5年度事業計画…………… 2
- 地域いきいきコーナー…………… 4
- 令和5年度事業計画〔続き〕…………… 6
- 県シニアサポーター養成研修及びフォローアップ研修…………… 8
- 市町老連リーダー研修会〔続き〕…………… 10
- 元気シニア活躍応援情報…………… 12
- お知らせコーナー…………… 15
- 難読クイズ…………… 15



前川会長あいさつ

令和4年度市町老人クラブ連合会リーダー研修会開催される

2月13日(月)とちぎ健康の森講堂において、令和4年度市町老人クラブ連合会リーダー研修会が開催されました。コロナ禍のなか、時間を短縮し午後のみで開催となりましたが、県内各市町老連から約170名と多くの役員等の参加がありました。

今回の研修は、「人生100年時代」と言われる長寿化社会を迎え、今後高齢者のみの世帯や認知症高齢者の増加等、高齢化に絡む様々な地域課題がより現実のものとなってきていることから、現在の高齢者を取り巻く状況や認知症についての理解を深め、認知症になっても豊かに安心して暮らせる地域づくり(＝誰にとっても住みやすい地域づくり)が、「地域共生社会」の実現にもつながることを認識し、在宅高齢者に対する生活支援や介護予防活動の担い手として期待されるクラブ活動の今後のあり方を考えるきっかけとすることを目的に開催いたしました。

今年度は、『誰にもやさしいまちづくり』認知症から地域づくりの視点を学ぶ』と題し、済生会高齢者ケアセンター生活支援課長 阿部裕一氏から講演いただきました。研修は、阿部氏がユニークな自己紹介で会場を笑いで包んだ後、認知症高齢者を取り巻く現状や、本人中心のケア(パーソンセンタードケア)、認知症の予防・対策等について、わかりやすくお話しいただいたほか、阿部氏が地域で実践している活動事例についても紹介があり、今後のクラブ活動の展開に参考となる多くの「気付き」がありました。

(関連記事10ページ)



(一財) 栃木県老人クラブ連合会

令和5年度事業計画

栃木県老人クラブ連合会は、これまで全国老人クラブ連合会の一員として実践してきた、仲間づくりを基本とする生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目指した幅広い活動を継続するとともに、コロナ禍での「新しい生活様式」に基づくクラブ活動が求められる中、特に、高齢者のフレイル予防や次世代育成支援、地域の再構築等に取り組むことにより、人生1000年時代、生涯現役社会の実現を目指します。

また、クラブ活動の活性化及び体制強化のため、各クラブの積極的な活動展開を図るとともに、行政・自治会等への働きかけや各種研修会の開催等により、効果的な人材育成を図ります。

さらに、令和3年度に栃木県から受託した「とちぎ生涯現役シニア応援センター運営事業」を積極的に推進します。特に「元氣シニア活躍推進モデル事業」については、取り組んだモデル活動の成果や課題等を全体で共有することにより、各地域の特性に応じたクラブ活動の活性化を図ります。

各事業の推進に当たっては、行政や自治会、社会福祉協議会などの関係機関・団体と連携して、共にあたためたかたで安心な地域づくりを担うことを目指します。

1 全国老人クラブの「メインテーマ」と「全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ
「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」(平成26年度)

〈健康寿命〉
○健康寿命をのびし、自立した生活、生きがいの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。

○元氣高齢者の知識・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

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会において採択された大会宣言の実践に努めます。

〈全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会〉

○健康長寿をめざす「健康活動」の推進

○暮らしを見守る「支え合い活動」の展開

○高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実

○あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進

○高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

3 全国的な取り組みの重点

(1) 老人福祉法制定60周年の取り組み
昭和38年に制定された「老人福祉法」は、本年60周年を迎える。

その前年に発足した全国老人クラブ連合会は、その結成大会において「老人福祉法の早期制定」について決議するとともに、全国社会福祉協議会と共同で「老人福祉法制定会議」を開催し、関係各方面に陳情を行うなど、同法の制定に大きな役割を果たしました。

老人クラブは、同法において、老人の福祉を増進することを目的とする事業を行う者として位置づけられており、地域公共団体に対しては、適切な援助をするよう努めなければならない」と定めています。

老人福祉法制定60周年を迎えるにあたり、その目的や理念を再認識するとともに、老人クラブ活動の意義を広くアピールする取り組みを行います。

(2) ウイズコロナを見据えた老人クラブ活動の推進
長期化するコロナ禍における感染予防と会員の健康保持・増進の両立を図るとともに、ウィズコロナの社会変容を見据えた取り組みを推進します。

◆「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及
① 3密(密閉・密集・密接)を避ける計画・運営の工夫
行事の分散化(少人数・複数回)・短時間化、会場内の換気、使用器具の消毒、会議・研修会におけるリモートの導入など

② 参加者への感染予防対策の周知徹底
当日の健康状態の確認(体調・検温)、マスクの着用、人との間隔、手指消毒など

③ 熱中症の予防対策
こまめな水分補給、人との距離を確保したマスクの取り外しなど

◆ 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ
〈身体健康づくり〉

◆ 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ
〈身体健康づくり〉

○運動や体操、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理など
 〈心の健康づくり〉

○電話や手紙、オンラインを活用した仲間や知人との交流、趣味・関心ごとへの取り組みや積極的な気分転換など

(3) 会員増強への取り組み

老人クラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動や友愛活動など具体の活動をとおして会員増強に取り組みます。

(4) 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

現在、国では、誰もが住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現を目指しています。官民が一体となって進めるこの取り組みにおいて、老人クラブではこれまでの活動の実績を活かし、健康長寿の延伸と地域における支え合い活動のすそ野を広げるため、積極的に次の活動に取り組みます。

〈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

◆老人クラブの意義や有用性への理解を深める取り組みの推進

◆健康づくり活動や友愛活動など具体の活動をとおした加入促進

◆高年、女性、若手会員の個別・連携した活動の推進

◆優良事例の発掘・公表及び顕彰(活動賞)

◆「老人の日・老人週間」(9月15日～21日)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(広報・情報提供)

(2) 高齢者を地域で支える仕組みづくり

◆「全国三大運動の推進」

◆健康活動

・健康を維持するフレイル(虚弱) 予防活動の推進

・「いきいきクラブ体操」「高齢者向け体力測定」「健康ウォーキング」の推進

◆友愛活動

・友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動の推進

◆奉仕活動

・「社会奉仕の日」一斉奉仕活動の推進

・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」の普及拡大

・「老人クラブ会章」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

第36回栃木県老人クラブ大会において採択された、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。これにより、全国老人クラブのメインテーマである「の

ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を实效あるものとして

いきます。

○健康で自立した生きがいのある

生活の実現をめざします

○魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動を推進します

○フレイル(虚弱) 予防運動と生活支援活動を推進します

○元気高齢者の知識・経験等を生かす環境づくりに努めます

○他世代や団体と連携した地域共生社会の実現をめざします

1 健康で自立した、生きがいのある生活の実現

(1) 県老連ブロック別研修会の開催

より多くの実践的リーダーを育成するため、県内3ブロックで研修会を開催します。

〔開催地域〕 県内3ブロック(県央・県南・県北)

〔開催時期〕 令和5年6月～令和5年7月(予定)

〔開催期間〕 3日間

(2) 県老連スポーツ大会の開催

令和5年10月11日(水)カンセキスタジアムとちぎ多目的広場

(3) 第26回栃木県老人クラブサークル活動発表大会の開催

令和5年8月8日(火) 宇都宮市文化会館小ホール

(4) 第37回栃木県老人クラブ会員作品展の開催

令和5年8月8日(火)～8月10日(木) 宇都宮市文化会館展示室



つながりを活かして

足利市老人クラブ連合会

コロナ禍で老人クラブ活動の制限を余儀なくされる中、八幡1ひまわりクラブでは会長の「フレイルを防ぐんだ」という強い意志のもと、今までのつながりを活かした取り組みを行ってきました。

昨年、市社協事業の「買い物マルシェ」を活用し、キッチンカーを呼んでイベントを開催し、その場で県内の高校生が育てたシクラメンを会員にプレゼントしました。このシクラメンは、会長が親交のあった高校との間で、「何とか地域に元気を」という思いが形となったものです。また、以前から交流のあった児童館と協力し、子どもたちから手作りのカレンダーや絵手紙のプレゼントをもらうことができました。高校生や子どもたちが一生懸命つくってくれた物をもたらすことは、格別なものだと会員の方も感激されていました。

その他にも、いくつかの新聞記事を切って貼った会員への

「切り貼りメール」を行うなどつながりを意識した取り組みを行っています。会長は「今後も様々な人たちと輪を広げながら挑戦していくことを目標に、活動を続けていきたい」と話されています。



体、心 すこやかに！そして笑顔で

下野市老人クラブ連合会 栄町長寿会

会長 下 蔵 勝 治

栄町長寿会は、下野市旧石橋町の中心街にあり、49名の会員が「体と心をすこやかに！そして笑顔で」を大切に会員相互の連携と友愛精神を持って様々な活動を展開しています。

2023年の立春が過ぎた2月8日(水)には、新石橋公民館で栄町長寿会のお楽しみ会を3年ぶりに開催し、会場のあちこちに会員の笑顔が溢れました。昨年暮れに新装された公民館に初めて訪れた会員も多く、新たな気持ちで集まっていた様子でした。

お楽しみ会では、地域包括支援センター職員による頭の体操・手遊びゲームなどを行いました。手指の動かし方がうまくできずに戸惑う会員もいましたが、「アレー」「違うかな」「こうだよね」と感じるものがいくつかの間にか脳を刺激しているとの話でした。昔懐かしい洗濯機・アイロンや遊び道具の映像を見て、皆で「あれだヨ」と声を出すことで、心がひとつになり、



脳を活性化する…まさにその瞬間でした!!

また、津軽三味線とギターの共演もあり会員に感動を与えました。

今後、世代間の交流など活動の輪を広げながら皆が健康長寿でいたいという思いを受け止め「体、心をすこやかに！そして笑顔で」地域貢献も含めながら活動していきたいと思えます。



地域い

仲間同士 絆を深めるお付き合ひ

益子いきいきクラブ連合会 塙絆の会

会長 菅原繁夫

私たちの「塙絆の会」も例に漏れず、年齢を感じさせない名称をとの要請に従い「シニアクラブ」から「絆の会」に改称し名前に親しんでいます。地域の皆さんにも知れ渡った名前になりました。現在会員数は36名で活動しています。

現在の「コロナ禍」に遭遇する前までは、年間行事予定は滞りなく実施してきた自負がありましたので、この悔しさは早く解消したいのが本音です。

特に、地元自治会との連携で、公民館周りの「草取りや花植え」作業は長年積み上げてきた実績として誇りに思っています。また、環境保全会とのタッグも良好です。これまでに県内はもちろんのこと、福島や茨城まで足を伸ばし一泊旅行なども実施してきましたし、地域周辺の温泉施設などにも行きながら交友を深めてきました。

今は全て「コロナ」の落ち着きを待つばかりです。さらに、組織の中には「カラオケ愛好会」があ



り、毎月2回の会合で好きな演歌を歌い友好を深めていたのですが、この3年間は「我慢」のガマン・がまんです。

各地域の皆さんからも聞かれますが、会員の人数がなかなか増やせないこと、逆に減る一方で「閉会」せざるを得ない会もあるようで、私どももいかに会員を募るかを真剣に検討しています。

会員の皆さんと共に、常に健康管理をメインに魅力ある「絆の会」であり続けること、コロナの早い収束を祈るばかりです。

老人クラブも地域活動の担い手です

那珂川町松野松寿会

会長 大門正一

私たちの住む那珂川町松野行政区は、西は那珂川、東は急勾配の山に囲まれた百二十戸ほどの小さな集落です。

その集落で私は今までに二つの災害を経験しています。一つは、約七十年前に那珂川の堤防が決壊し、水田が土砂に埋もれたこと。もう一つは、約三十五年前に集落内の沢からの流水で数軒の床下浸水があったことです。幸いなことに東日本大震災では大規模な被害はありませんでした。

しかし、最近では異常気象による豪雨災害など、今までの経験が役に立たないような災害も各地で頻発しています。松野行政区でもいつそのような未曾有の災害に直面するかわからない状況であると思えます。

そして今回、身近な地域の防災や避難計画である「松野行政区地区防災計画」の策定会議に地域の各種団体の一つとして、松野松寿会も参加させていただき、行政区内の危険箇所や空き家、避難に手助けが必要と思われる高齢者等の情報を住宅地図へ書き込む「防災マップ」作りや、その後の意見交換を行った中で老人クラブとしても防災意識を高め、地域の防災へ協力する意識を新たにしました。また、防災マップの作製過程で



ピックアップされた避難の手助けが必要と思われる人たちは、災害時だけではなく、普段の生活の中でも何かしらの手助けや見守りが必要である場合も多いと考えられるので、地区防災計画の策定と併せて、見守り体制の構築も同時進行で進められました。その中で町社会福祉協議会からは、普段の生活を送りながら、お互いがお互いを気にかけていながら生活する「ながら見守り」が提唱され、松野行政区でもながら見守りの体制を構築することとなりました。

老人クラブの会員は、見守られる対象であるのももちろんのこと、ながら見守りの体制の中では、見守る側にもなりますので、会員に周知を行い、地域の一員として、見守り体制の構築に貢献していきたいと考えています。

今回、地区防災計画の策定に参加して、平時の備えの重要性を改めて認識し、この先も松野行政区に大規模災害が起きないことを祈る気持ちが大きくなりました。

- 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
 - (2) 第37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表彰等）
 - 令和5年9月6日（水） 宇都宮市文化会館小ホール
 - (3) 優秀活動団体表彰の実施
 - (4) 全老連等の研修会への参加
 - (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（講師派遣・資料提供等）
 - (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
 - (7) 女性委員会（女性部）の育成強化
 - 令和5年5月23日（火） とちぎ健康の森 大会議室
 - (8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援
 - 1 市町老連当たり5,000円
 - 2 3,000円
- 3 フレイル（虚弱）予防活動と生活支援活動の推進
 - (1) サロン活動の推進
 - (2) 高齢者相互支援（友愛）活動への支援
 - 1 市町老連当たり15,000円
 - (3) 「社会奉仕の日」事業の推進
 - 6月15日の県民の日及び全国一斉「社会奉仕の日」（9月20日）に
合わせて実施
- 4 元気高齢者の知識・経験等を生かす環境づくり
 - (1) 第26回栃木県老人クラブサークル活動発表大会の開催（再掲）
 - 令和5年8月8日（火） 宇都宮市文化会館小ホール
- 5 他世代や団体と連携した地域共生社会の実現をめざします
 - (1) 関係機関との連携強化
 - (2) 報道機関等への情報提供
 - (3) 多世代ふれあい交流事業への支援
 - 1 市町老連当たり15,000円
 - (4) 交通安全運動の推進
 - (5) 老人クラブ高齢消費者被害防止の推進
 - (6) スクールガード活動の推進
- 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
 - 令和5年5月、令和5年6月、令和6年3月（予定）
 - (2) 評議員会の開催
 - 令和5年6月（予定）
 - (3) 正副会長会議の開催
 - 令和5年5月、6月、7月、令和6年1月、3月（予定）
 - (4) 部会の開催（必要に応じ、複数回開催）

全国旅行支援割引でお得に有名ホテルへ!

10名様から『送迎付き宿泊プラン』

《期間》4月～6月30日（土曜日、ゴールデンウィーク除く）

南房総 三日月シーパークホテル勝浦

（宴会時カラオケサービス!一人1本お酒付!1団体に10本ビール付!）

人員	代金	割引後代金
10名～	26,800円	21,800円
15名～	21,800円	17,440円
20名～	20,800円	16,640円
30名～	18,800円	15,040円
40名～45名	16,800円	13,440円

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

- 女性委員会…令和5年5月
- 総務部会…令和5年6月
- 広報部会…令和5年7月
- 調査研修部会…令和5年12月
- (5) 市町老連会長・事務担当者研修会の開催
- 令和5年6月15日（木）とちぎ健康の森 大会議室
- (6) 市町老連新任単位クラブ会長及び新任事務担当者等研修会の開催
- 新任となった単位クラブ会長及び事務担当者等を対象に、老人クラブの歴史やリーダーとしての視点、県老連の各種イベント・事業内容、事務手続き等を学ぶことにより、円滑なクラブ運営につなげます。
- (7) 市町老連リーダー研修会の開催
- 令和6年2月5日（月）とちぎ健康の森 講堂
- (8) 市町老連女性リーダー研修会の開催
- 市町老連の女性リーダーを対象に、楽しい活動の手法等を学ぶことにより、地域におけるクラブ活動及びサークル活動の活性化を図ります。
- 「期日・場所」 未定
- 2 イメージアップ活動の推進
- (1) 県老連ホームページの有効利用
- 昨年度、リニューアルした県老

連ホームページの一層の内容充実と活用促進を図ります。

(2)「栃木県老連だより」の発行(年4回…4月、7月、10月、1月、5、300部/回)

(3)広報紙コンクールの実施

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

IV とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)の運営

活動意欲のある高齢者が、その知識と経験を活かして地域社会の支え手となり、健康で意欲を持ちながら生涯をおくることのできる生涯現役社会の実現を目指すため、高齢者の多岐にわたる社会参加ニーズに対応する相談窓口をはじめめとする、高齢者が地域の人材として活躍できる仕組みづくりに取り組みます。

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行い、その方に適した活動に関係する機関等を案内します。

〔開設時間〕午前9時から午後5時まで

〔開設日〕祝日及び年末年始を除く月曜日から金曜日

2 シニアセミナーの開催

〔対象者〕概ね50歳以上の方
〔期日・場所〕年6回(予定)とちぎ健康の森

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。

(1)シニアサポーター養成研修

(2)シニアサポーターフォローアップ研修

〔対象者〕栃木県シニアサポーター及び市町高齢福祉主管課担当者

4 やってみたいご隊の登録推進

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「やってみたいご隊」として

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 シニアの社会参加相談窓口設置支援

高齢者の活動エリアであ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の社会参加相談窓口の設置を支援します。

(1)設置支援/相談窓口業務についての助言や支援及び資料提供

(2)相談窓口研修/市町老連事務局担当者及び市町高齢福祉主管課担当者等

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。

また、報告会を開催し、取り組みの成果や課題等の共有を図ります。

〔令和4年度〕5団体

〔令和5年度〕3団体(予定)

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)
- ◆お風呂 (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お楽しみください。
- 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)

11,000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

元気シニアの地域活動への参加を応援します！

～栃木県シニアサポーター養成研修・フォローアップ研修～

令和5年2月27日(月)とちぎ健康の森大会議室において、今年度新たに委嘱された栃木県シニアサポーター（以下、「サポーター」という。）及び現在活動中のサポーター等34名が参加し、栃木県シニアサポーター養成研修及びフォローアップ研修が開催されました。

●サポーター養成研修

養成研修では、身近なシニア世代の方が社会参加活動に取り組む「きっかけづくり」を行うサポーターの目的と役割を理解するため、県高齢対策課及びとちぎ生涯現役シニア応援センター「ぷらっと」からの説明と、積極的にサポーター活動に取り組んでいる上三川町：青山誠邦氏と那須烏山市：菊池正一氏から具体的な活動事例の発表がありました。



青山誠邦氏

【「東蓼沼西 創年倶楽部」の運営】

H28年に町のモデル事業として実施。運営ボランティア養成講座を修了した会員が中心となり、運動（ラジオ体操、ストレッチ）や、お楽しみ会（脳トレ、折り紙、民謡やオカリナ鑑賞、講話の聴講など）を行っている。行政機関等と連携して、町全体への設置を目指している。

【「助っ人からす」の運営】

「安心して暮らしていける支え合いの地域づくり」を目的に、H28年に発足。月1回お話し訪問及びお助け訪問（電球交換、衣類修繕、除草・伐採、ゴミ分別、家具移動、簡易踏み台作成、エアコンのフィルター清掃など）を随時行っている。社協が窓口となって活動の調整を行っている。



菊池正一氏

●フォローアップ研修

フォローアップ研修では、「活気あふれる地域づくりを目指して」と題して、国際医療福祉大学医療福祉・マネジメント学科の大石剛史准教授から講話をいただいた後、グループワークを行い、サポーターと行政、あるいはサポーター同士の連携のあり方等、今後のサポーター活動をさらに充実するための視点について、多くのアドバイスをいただきました。

【講話から】

- ・社協や役場、教育委員会などから出される情報に注目する。
- ・1人でやらずに、つながるところからつながり、つなげられることをつなげていくことが大切。
- ・地域の課題に耳を傾け、みんなで課題を共有することが大切である。
- ・地域づくりを通して、社会とつながることが生きがいにもなる。
- ・地域づくり活動は、いかに持続できるかが鍵。無理なく自分の特技や趣味を活かし、周りの人の協力や支えなど、お互いの「いたわり」が大切であり、相手も元気に、自分も元気になることが大事である。



大石剛史氏



グループワーク発表の様子



新任サポーター委嘱状交付

研修終了後、齊藤文隆栃木県高齢対策課長から今年度新たに委嘱されたシニアサポーター9名に栃木県知事からの委嘱状が交付されました。サポーターの方々の今後のご活躍を期待しています。

ご存知ですか、栃木県シニアサポーター！



栃木県シニアサポーターは、シニア世代の様々な社会参加を促進するため、**市町からの推薦により、栃木県知事が委嘱した方**です。

シニアサポーターの主な役割は、身近なシニアへの社会参加の「呼びかけ（きっかけづくり）」です。具体的には、シニアの社会参加に関する情報（市町や老人クラブ、ボランティア団体等のイベントや講演会、セミナーなど）の発信や相手の興味や希望に合った支援機関の紹介などです。

現在、56名（R5.2.27現在）のシニアサポーターの方に、各地域で生涯現役社会の実現に向けた機運づくりにご協力いただいております。

介護
の事なら
何でも
ご相談
ください

難病デイサービス

ずっとホーム孫の手・宮となり



各医療処置に対応しています

疾患に合わせたリハビリで機能回復

特殊浴槽完備でゆっくり入浴

吸引 トレー管理 胃ろう管理
酸素管理 服薬管理 皮膚状態観察

専門職によるリハビリ

チェアイン浴
→
リフト浴
↓

脱衣室、浴室共に個室です。お一人毎に浴槽を洗浄しお湯を入れ替えます。

お問い合わせ、見学・お試し体験のご希望はお気軽にどうぞ！

028-678-6888 (担当：吹越)

ふっこし

●くわしくはこちらへ



株式会社
孫の手

〒321-0954 宇都宮市元今泉 7-32-16

パーキンソン病・ALS・脊髄小脳変性症などの難病の方に特化したデイです。早期からのリハビリが重要です。



令和4年度市町老人クラブ連合会リーダー研修会開催される(続き)

『誰もやさしくまぢぶへん』

〜認知症から地域づくりの視点を学ぶ〜

済生会高齢者ケアセンター 生活支援課 課長 阿部裕一氏



阿部裕一氏

◆2025年には65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症になると考えられる。

◆認知症介護の進む方向性としては、まず認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」をすることが求められる。

◆本人中心のケア「パーソンセンタードケア」とは？

認知症という病気を対象とした

ケアではなく、その人の生き方や生活、要望などに焦点を当てて、その人らしさをケアの中心においた方法であり、行動や言葉の背景をその人の人生とつなげて考えるケアである。

◆認知症の人と接していて、困ったときの考え方のポイント

- ・それは本当に問題なのか
- ・どうしてそれが問題なのか
- ・誰にとつての問題なのか
- ・その行動によって何を伝えようとしているのか
- ・生活の質を高める方法で解決できないか

◆軽度認知障害(MCI)とは？

認知症を発症する前から注意力や集中力の低下、軽度の記憶障害などがみられる状態のこと。認知症の前段階であるMCIの段階で対策ができれば、認知症の発症を

防いだり、遅らせたりすることができる。遅らせてきている。

◆認知症の予防・対策方法

- ・バランスの良い食事
- ・適度なスポーツや運動
- ・十分な睡眠と規則正しい生活
- ・人とコミュニケーションをとる

◆認知症の人が抱える心理的な問題

- ・慢性的な不快感
- ・不安感
- ・自発性の低下やうつ状態
- ・混乱
- ・感情の変わりやすさ

認知症の人は、心理的な問題が行動心理症状として現れる。まず、認知症の人は、このような心理状態であることを理解することが大切である。



◆宇都宮市での活動事例
〔オシャベリシナイト〕

食べ物を自由に持参し、地域や社協の方々が参加。1人6分間「伝えたいこと」をプレゼンする機会を設けており、情報交換を行う。

〔畑活〕

老若男女が集まり、作物を一緒に作る畑活では、幅広い年齢層の人が世代間交流を楽しんでいる。SNSで発信したところ、1日で60人集まった。

〔地域住民との交流〕

ケアハウス公孫樹こうそくじゆで、介護、医療商品等サンプルの配布や講座などを月に1回開催している。平日午前中のみ開催ではあるが、回を追うごとに参加者の人数は増えている。

その他、耳年齢チェックや最後には認知症になった本人の目線で心情を表現したDVDが流れ、パーソンセンタードケアの重要性を改めて感じるとともに、認知症についての理解を深めることができました。大変有意義な研修会となりました。



有限会社飛行船 SDGs宣言

宣言日 2022年5月20日
宣言者 代表取締役 桶田 正信

当社は国連が提唱する持続可能な開発目標（SDGs）に賛同し、事業活動を通じて、豊かな未来の実現に貢献してまいります。

当社の取り組み

環境

事業活動のあらゆる領域で、環境負荷低減に取り組み、持続可能な社会の実現に貢献します。

＜具体的な取り組み＞

- ・耕作放棄地の畑への再生と収穫物の被災地への提供
- ・スローガンであるごみゼロの実現
- ・廃棄物削減やリサイクルの促進



製品・サービス

幅広いネットワークを活かし、地域企業や社会の課題解決につながる製品・サービスの提供に努めます。

＜具体的な取り組み＞

- ・アフターサービスの充実によるリユースの促進
- ・環境に配慮した木のパレットを活用
- ・自社製品に関わるリスクの洗い出し

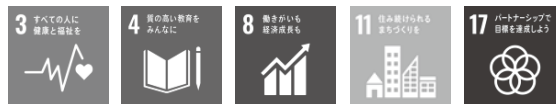


社会貢献・地域貢献

企業の社会的責任を認識し、地域社会への奉仕と還元に努めることで、未来に繋がる社会の実現に貢献します。

＜具体的な取り組み＞

- ・東日本大震災の復興支援の継続
- ・飛行船ファームを活用した青少年育成・就労支援
- ・栃木県内の児童養護施設や子ども食堂への野菜の無償提供



人権・労働

労働災害の防止を徹底し、社員が安心して働ける職場環境を整備します。

＜具体的な取り組み＞

- ・年齢にかかわらず、高齢者も積極採用
- ・社員に対する就業規則の周知徹底
- ・月1回の防災訓練等による、安全な労働環境の整備



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

- ・SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。
- ・17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。



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

本宣言書は足利銀行のサポートにより作成しています



元気シニア

活躍応援情報

今年度も、「元気シニア活躍推進モデル事業」の新規募集を行います。また、「やってみっぺいちご隊」や「ぷらっと通信 (LINE)」の登録者募集も引き続き行いますので、併せてよろしくお願いいたします。

春本番となり活動には絶好の季節となりました。楽しく元気に活動しましょう。

1 令和5年度「元気シニア活躍推進モデル事業」について

シニアが身近な地域で継続的に社会参加することができる環境づくりのため、老人クラブ活動を主体とした社会貢献活動をモデル事業として実施し、活動の進め方や課題解決の方法を検証し、魅力ある活動の普及と活動意欲のあるシニアの活躍を目指すものです。概要は以下のとおりですが、詳しくは、(一財)栃木県老人クラブ連合会 (TEL 028-621-4878) あてお問い合わせください。

1 対象

次の4項目を満たす県内の単位老人クラブ等

※複数の単位老人クラブ(地区老連含む)、市町老連も応募可

- (1) **新規性** 当該老人クラブが新たに取り組む活動であること
- (2) **継続性** 定期的を実施する活動であること
- (3) **情報発信** 活動を広く周知すること
- (4) **地域貢献** 地域社会に貢献する活動であること

2 活動期間(2年間)

令和5年9月～令和7年3月末(予定)

3 応募期間

令和5年3月上旬～令和5年6月30日(金)

4 応募方法

各市町老連が取りまとめ、県老連あてメールまたは郵送で提出

5 選定方法

提出されたモデル活動計画書に基づき審査し、モデル活動を実施する老人クラブ等を選定し、審査結果を通知

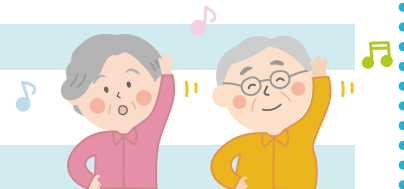
6 補助金の交付

モデル団体に決定した老人クラブには、上限額100,000円/年の補助金を交付(2年間:200,000円が上限となります。)

※各年度末に、モデル活動の「報告会(中間報告会)」を予定しております。

「募集要項」および「添付書類」は、『ぷらっと』のホームページからもダウンロードできます。

URL : <https://www.senior-ouen-p.ne.jp/>



2 「元気シニア活躍推進モデル事業」取組紹介

各クラブ等では、それぞれ各地域の特色を生かしながら元気に取り組んでいます。今回は、日光地区連絡協議会（日光市）と芳賀町シニアクラブ連合会（芳賀町）の活動事例を紹介いたします。

モデル活動紹介

04



写真①
楽しくペタンク♡



写真②
さすが!そば打ち名人

「日光地区連絡協議会（日光市）」の取組

【経緯】 本会の対象地域は広範囲のため「移動手段の確保が困難」であることや「コロナ禍」等の影響による活動機会の減少によりフレイルへの懸念が課題となっていたことから、直接地域へ出向いてペタンク交流会を行うほか、居場所づくりや、居場所を拠点とした、子どもたちや障がい者施設との世代間交流に取り組むこととしました。

【活動内容】 令和4年10月29日（土）には、障がい者施設「愛晃の杜^{あいこう もり}」の利用者17名と老人クラブ25名による、ペタンク交流会を行いました（写真①）。ペタンク終了後は、「蕎麦打ち」体験を行いさらに交流を深めました（写真②）。参加者からは「ペタンクは初めてだったけど楽しかった」「自分で打った蕎麦は美味しい」等の声を聞くことができました。

モデル活動紹介

05



写真①
きれいなお花だね♪



写真②
ほ〜ら磨けばピッカピカ!

「芳賀町シニアクラブ連合会（芳賀町）」の取組

【経緯】 地区連合会の解散に伴い、子どもたちとの世代間交流事業がなくなり、地域とのつながりが少なくなっていることが課題となっていたことから、町連合会が主体となり、シニアクラブ活動として世代間交流事業を復活するとともに、小学校周辺の環境美化活動に取り組むこととしました。

【活動内容】 世代間交流を復活するため、町内学童児童クラブと全てのシニアクラブで、「昔遊び」や「グラウンド・ゴルフ」、「花壇づくり」「カーブミラー清掃」に取り組むこととなりました。令和5年3月27日（月）には、芳賀南小学童児童クラブの児童10名とシニアクラブ員19名による「花壇づくり」（写真①）と「カーブミラー清掃」（写真②）を行いました。

3 令和4年度「元気シニア活躍推進モデル事業 中間報告会」を開催しました！

令和5年3月13日（月）とちぎ健康の森において、今年度取り組んだ活動内容を振り返り、来年度の活動の方向性を共有することを目的とした中間報告会を開催しました。当日は、5つの下記モデル団体のほか、栃木県高齢対策課および事務局、総勢25名が参加し、活発な意見交換が行われました。



中間報告会の様子

- ・大谷福寿会（真岡市）
- ・日野町いきいきクラブ（那須烏山市）
- ・日光地区連絡協議会（日光市）
- ・喜沢中部喜楽会（小山市）
- ・芳賀町シニアクラブ連合会（芳賀町）

- 各団体ともこれまでの活動内容をパワーポイントに簡潔にまとめ、工夫点や苦労点、課題、来年度に向けた取り組み等にポイントを絞り、わかりやすく報告していました。
- 来年3月には、活動の総まとめとしての『活動発表会』を予定しています。今後もモデル活動への積極的な取り組みをお願いいたします。

4 「やってみっぺいちご隊」の（市町別）登録

やってみっぺいちご隊の登録者数は、4,379名（令和5年2月末日）となりました。多くのお申し込みをいただきありがとうございました。

まだ登録されていない各市町の老人クラブの皆さまにおかれまして、より一層のご協力をお願いいたします。

「やってみっぺいちご隊」市町別登録状況一覧（令和5年2月28日現在）（単位：人）

市町名	登録人数	うち老人クラブ 会員	市町名	登録人数	うち老人クラブ 会員
足利市	33	20	益子町	11	0
栃木市	74	74	茂木町	38	38
佐野市	147	138	市貝町	517	517
鹿沼市	40	30	芳賀町	18	0
日光市	1,404	1,392	壬生町	180	180
小山市	21	10	野木町	116	113
真岡市	51	50	塩谷町	408	408
大田原市	0	0	高根沢町	18	14
矢板市	58	57	那須町	585	584
那須塩原市	15	15	那珂川町	0	0
さくら市	262	31			
那須烏山市	125	124			
下野市	212	58			
			合計	4,379	3,862



参加者
募集中!!

申込み・お問い合わせ先

とちぎ生涯現役シニア応援センター（ぶらっと）
TEL 028-623-1291 FAX 028-621-4767
Eメール shougaieneki-p@tochigirouren.or.jp

5 ぶらっと通信の配信

“ぶらっと通信”
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などの情報もお届けします。

友だち登録はこちら!



お知らせコーナー

◆令和5年度の主な行事（4月～7月）

- 5/11(木) 県老連 第1回正副会長会議(県老連事務局)
- 5/23(火) 県老連 女性委員会(健康の森 大会議室)
- 5/30(火) 県老連 第1回理事会(健康の森 大会議室)
- 6/ 8(木) 県老連 定時評議員会(健康の森 大会議室)
- 6/13(火) 県老連 第2回理事会(健康の森 大会議室)
- 県老連 第2回正副会長会議(県老連事務局)
- 6/15(木) 市町老連会長・事務担当者研修会(健康の森 大会議室)
- 社会奉仕の日(県民の日)(県内各地)
- 6/20(火)～21(水) 関ブロリーダー研修会(新潟県「新潟東映ホテル」)
- 6/27(火) 県老連 総務部会(県老連事務局)
- 7/ 4(火)～ 6(木) 県老連ブロック別研修会(県央地区)
- (健康の森 大会議室)
- 7/10(月) 県老連 広報部会(県老連事務局)
- 7/11(火)～13(木) 県老連ブロック別研修会(県南地区)
- (栃木市老人福祉センター「長寿園」)
- 7/19(水) 県老連 第3回正副会長会議(県老連事務局)
- 7/25(火)～27(木) 県老連ブロック別研修会(県北地区)
- (県シルバー大学校北校)

◆販売品紹介

輪投げ用具の価格が改訂されました。(令和5年1月～)

- ・ケース付 15,400円 ケースなし 13,090円
- ・輪(1組9個) 5,600円 ・支柱(1組9本) 4,800円
- ・収納ケース 5,300円 ・台 9,900円
- ・吸音マット 6,000円

輪投げ用具は令和3年10月から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、輪の仕様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、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。

- 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。

◆全老連発行教材のご案内(価格については変更の場合あり)

- 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!

季節も暖かくなり「春っていいな」ということで、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 董 ② 薇 ③ 蕨 ④ 撫子 ⑤ 躑躅

★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 ちぎ健康の森2階
栃木県老人クラブ連合会まで

第167号(1月10日発行)の答え

- ① 霜(しも) ② 雲(みぞれ) ③ 氷柱(つらら) ④ 懐炉(かいろ)
- ⑤ 湯湯婆(ゆたんぼ)

ご応募をいただき、ありがとうございました。
応募総数23通、全問正解は19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。

- ☆中村 昭子さん(鹿沼市 榎木町寿町寿楽会)
- ☆高木 武さん(真岡市 東沼第3福寿会)
- ☆須藤多美子さん(矢板市 荒井百寿会)
- ☆秋山 信三さん(上三川町 ゆっきが丘友遊会)
- ☆大森 正子さん(那須町 東山道チャレンジクラブ)

編集後記

◆本紙の発行に際して、長く広告を掲載していただいております事業所等の皆様には、深く感謝いたします。更に内容の充実発展を目標に紙面づくりをしていきますので、何とぞ末長きご支援をお願い申し上げます。

◆4月から事務局体制が変わります。「ふらっ」との田中悦雄氏が退任し、後任に岡田秀樹氏を事務局員として採用しました。これまでのご協力に心より感謝申し上げます。◆新体制につきましてもよろしくお願ひします。
◆新年度になり、県老連の事業計画や行事予定も決まりました。政府が5月8日から新型コロナウイルス感染症を第5類に移行することを決定し、それに先立ち、マスクの着用も緩和されました。しかし、県老連では、引き続き感染対策をしながら、今年度の事業を行いたいと考えております。ほは、「コロナ禍前の3年前の行事と同じように計画しておりますので、会員の皆様のご協力を引き続きよろしくお願ひ申し上げます。「コロナ禍前」と言えば、私ごとになりますが、3年前は何を趣味にしていたんだろうと思いたし、今年は、ハイキングやキャンプも再開し、Jリーグの試合も、最低3回は観戦したいなど、3年間の想いを発散できればと思います。(海)



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 宇都宮市駒生町三三三七一「とちぎ健康の森」内 電話〇二八(六二)四七八七 FAX〇二八(六二)四七六七

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) **11,800円** (税込)

おさしみ、陶板焼き、地魚揚げ共8品

全国旅行支援

割引対象

※電話予約に
限ります



写真は夕食時の料理です

あんこう鍋・さしみ盛合せ

に変更するとき

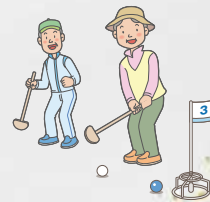
(税込)
各**1,600円増**(1人あたり)



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 1,800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



※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

〒311-1202
茨城県ひたちなか市磯崎町4318

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