



令和4年度 リーダー研修会報告

令和4年12月9日(金)各地区のリーダー32名とともに栃木県防災館へ行って来ました。今回のテーマは文字通り「防災」私達の生活する中で予期せぬ災害。

「台風・地震・火災」など起きてしまった時には、どうしたらよいか「いざ」という時に役立つ備えなどについて学んできました。

私達が生活の拠点としている栃木県は比較的「災害の少ない県」と言われてきました。しかし、2011年3月11日(金)に発生した東日本大震災。三陸沖を震源としたマグニチュード9.0、栃木県全域では震度4以上、宇都宮市においては震度6強となるこれまでにない恐ろしい揺れを経験し、人的被害や多大なる住家被害が発生したことは私達の記憶に深く刻まれています。

日本は地震大国であることは今更言うまでもありませんが、世界で発生しているマグニチュード6以上の地震の約2割が日本周辺で発生していること、2021年は、日本で震度1以上の地震が2,400回あったこと、うち栃木県は123回発生し過去12年間で4番目に多かった年

だったことを防災館の職員の方からお聞きし、災害は場所、時期に関係なく常に起こりうるという危機意識を忘れてはならないことを痛感しました。

また、自らの身を守るため気象庁から配信される緊急速報メールや、災害発生時に危険と思われる箇所や避難場所、避難経路など各種情報が誰でも見やすいよう地図上にまとめたハザードマップで避難時の心得、災害時の備えなど、安全・迅速に避難できるよう日頃から自分の住んでいる地域の状況を確認したり、自宅の家具を固定するなど耐震補強対策をすることも大切とのことでした。

「備えあれば憂いなし」で出来ることから実践し、『油断』せず『備え』ておきたいものです。



栃木県防災館見学のようす



ハザードマップ



震度1から震度7までの地震を体験しました

令和4年度 文化事業 花と緑の講習会



剪定



先生に確認

完成後は、はじめて多肉植物を育てる方にも分かりやすく自宅での水やり・冬場の管理方法等について、教えていただきました。また参加した会員からさまざまな質問等が飛び交うなど、実のある講習会となりました。

今回の講習では寄せ植えを作る前に、多肉植物の歴史や、多種多様な多肉植物を手にとつて鑑賞し学習したあと、会員の皆さんそれぞれの想いがこもつた世界にひとつだけの寄せ植えが完成しました。



完成した寄せ植え

令和5年2月3日(金) 有限会社とちぎ園芸ガーデンプランナー・コンテナガーデンマスター富久田三千代さんを講師に迎え、花と緑の講習会と題し、「多肉植物寄せ植え」を宇都宮市総合福祉センターで開催。16名の会員が参加しました。さて、皆さん「多肉植物」はどのような植物なのかご存じでしょうか?南アフリカや中央アフリカ、メキシコやマダガスカルといった乾燥地帯に生息する植物で、葉に水分を貯め込むことで見た目に丸みを帯びた植物です。近年、お洒落なインテリアとしても注目されています。

令和4年度 スポーツ事業 スポーツ交流会



ストレッチ体操

「ストレッチ体操」、「ウォーキング体操」、「リズム体操」など道具を使わない体操や、体だけではなく頭を使う複雑な動きなど、簡単そうに見えますが、やってみると難しい体操の数々を教わり音楽に合わせているつもりでも合っていないなど普段とは違つた体操をすることができました。

今回は、「運動不足解消と体力向上が図れる運動を」という要望に応えるべく、宇都宮市スポーツデリバリーを利用して、インストラクター3名の方にご指導をいただきました。



ウォーキング体操



参加者全員で記念撮影

参加した方々からは、「単純な動きだけど難しいね」「楽しかった」「来年もまた参加したい」などの声をいただきました。毎日の生活を送るにあたり、無理なく運動を取り入れ、元気に過ごしていきたいでしょう!

“クラブづくりは、仲間づくりから” おいちょう宇都宮地区活動だより



清原地区

「清老連の『絆』再び」

清原地区連絡協議会

会長 関 口 益 男

清原地区は、宇都宮市の東部を流れる鬼怒川の東部に位置し農業、産業ともに盛んな地域です。

昨年度(令和3年)は、コロナ感染拡大の影響もあり、思い描いた事業の開催が出来ませんでした。今年度は、「コロナに負けてはいけない」との想いから、少しづつではありますが、内容に工夫を凝らしながら事業を開催してきました。

文化的事業においては、コロナ退散を願う黄ブナのお守りを作成し、会員へ配布しました。

スポーツ事業においては、歩け歩け大会、軽スポーツ競技を実施しました。

歩け歩け大会においては、井頭公園にて245名の会員の参加のもと、2年振りに実施しました。

輪投げ競技においては、かつて県大会で優勝する腕前の会員がいました。今後においても県大会出場を目標に練習を行っていきます。

そして、今年度は当地区にある

水辺の楽校でペタンク講習会を開催しました。今後、清原地区老人クラブの新しいスポーツとして加わることになりそうです。

また、清原地区老人クラブを盛り上げるため、会員同士の一致団結と協調をスローガンとして、長年の目標であった清原地区老人クラブの歌を作成しました。

歌詞は、各クラブの会員からあつた24通の応募を基に歌詞を編集して作曲をプロの先生へ依頼し、「清原地区老人クラブの歌」が完成しました。

歌のお披露目は、宇都宮市老人クラブ連合会の桶田会長をはじめ、自治会長、関係者及地域の老人クラブの会員等をお招きし、地元のコーラスグループの協力のもと清原地区市民センターで発表しました。式典の最後には会員全員で合唱し、団結と協調を確認して盛大に幕を閉じました。

来年度も引き続き、コロナに負けない活動をしていきたいと思っています。



清老連の歌 お披露目会参加メンバー



黄ぶな作成



交流広場



「社会奉仕活動」

錦地区 錦ひばりクラブ 会長 新井 勝一

錦地区に単位老人クラブは我ら「錦ひばりクラブ」1クラブで、64名の会員が楽しく活動しています。

私達のクラブは、社会奉仕活動に力を入れています。宇老連の通年事業となっている社会奉仕活動のほか、当地区独自の奉仕活動である地域まちづくり協議会のなかに所属する河川愛護会主催の奉仕活動においても活動し、地域の社会貢献に努めているところです。こちらの活動は、事前に清掃を担当する場所が決まっているため、我々も自然と力が入ります。

宇老連社会奉仕活動と当地区独自の奉仕活動は、それぞれ別日に実施していたところですが、先日の役員会において協議した結果、今後は2つの活動を同時に実施することになりました。これからも地域貢献に努め、会員同士の交流を図ることができるよう活動していきたいと思っています。



奉仕活動のようす



仲良く和気あいあい!

「1年の歩み」

豊郷地区 ローズ会 会長 中澤 明

豊郷地区は宇都宮中心部から北東に位置し、老人クラブ連合会は9単位クラブ、およそ600名で構成されているなかには当会は属しており、124名の会員で活動しております。

私達のクラブは、スポーツ事業が盛んです。春に輪投げやグラウンドゴルフなどの軽スポーツ大会、秋には歩け歩け大会やグラウンドゴルフ大会を開催しています。

輪投げ、グラウンドゴルフ競技においては、会員の高齢化も重なり、相互で確認するスコアの計算方法などの基本となるルールが煩わしくなってきたとの声もあり、当会独自の特別ルールを設けてゲームを楽しんでいるところです。

また、11月には地区のお祭りである「豊郷祭り」に参加し、輪投げ体験を実施しました。ルールを説明後子育て世代の親御さんや子供達とゲームを楽しみました。参加した子供達には、参加賞として駄菓子・ジュースをお土産として配布し、参加した方も会員も楽しい時間を過ごしました。

また、当会は豊郷中央小学校の授業の一環として、幼少時から長きにわたり豊郷地区を生活の拠点としている会員が主体となって昔の生活様式や経験などを児童に伝承するなど、世代間交流活動にも力を入れています。





ふれあい

「いきいき活動報告」

御幸地区 東町れいわ乃会 会長 馬場 廣

当会は、宇都宮市民憲章の第三章にある「学ぶ心を大切に、文化の薫る美しいまちをつくります」と謳われている事を命題として毎回、「文学散歩、日本人の心」と題して先人達の教えや足跡を基本として70名余りの会員で構成されています。当会は、年齢に制限なく、宇都宮在住の方であれば誰でも入会可能というシステムを付帯し、若手会員の加入促進にも力を入れています。

主な活動としては、コーラスや身体に負担の少ない体操教室などを開催しています。

スポーツ部門においては輪投げ部会があり、15名の会員が在籍し、地区内での大会では常に上位の成果を挙げております。

また、定期的な活動としては、上半期と下半期に分けて誕生会を開催しています。鉢花の贈呈を行ったり、百人一首やお手玉ゲームなど盛り沢山の内容となっております。昨年12月には、宇都宮市老人クラブ連合会の桶田会長と中央地区連絡協議会の鍋谷会長にご臨席を頂き、サロンに「花」を添えていただいた事は、会員一同大きな励みとなり自慢となりました。

当会に関心のある方は是非遊びに来てください。お待ちしております。



サロン参加者と一緒にゲーム

「久木桜のお楽しみ会」開催!!

細谷・上戸祭地区 西若寿会 会長 松川 俊夫

コロナ禍の続くなか、各種行事など思うように実施できない状況でしたが、昨年11月感染対策を十分に行い「若寿会誕生会」を開催し、東・西若寿会会員約30名の参加のもと「輪投げ会」「ダーツゲーム」「ビンゴゲーム」「お話し会」「昼食会」を行いました。

どのゲームも全員が参加し、各上位者には豪華な？賞品もあり大いに盛り上がりました。

なお、お話し会では、近況報告、今後への要望、在り方などについて自由に意見を出しあうことで、来年度の事業等に向けての貴重な意見を頂く事ができました。昼食会については、コロナ禍の情勢を鑑みて持ち帰りとなりました。また同日に作品展を実施し、丹精込めて描いた洋画、水彩画などの力作が展示され、関心を集めました。

「お楽しみ会」を通して会員同士が、楽しいひと時を過ごすとともに、明日への元気を養い一層連携を深めることができました。



ビンゴゲーム



ダーツゲーム



輪投げ会

令和4年度 女性委員会活動報告

令和4年11月4日(金) 宇都宮市総合福祉センターにて運動指導員の野中暁子さんを講師に迎え「気軽にエンジョイミヤ運動」の実技研修を開催しました。

この運動は、宇都宮市の健康増進計画「第二次健康うつのみや21」に基づき、ロコモティブシンドローム(運動機能の低下)メタボリックシンドローム(生活習慣病)予防に基づき作成された健康寿命の延伸にむけた宇都宮市のオリジナルの運動です。

足腰に負担の少ない座位で行う体操では、馴染みのある「365歩のマーチ」の曲に合わせて身体を動かしました。時折、歌を口ずさみながら体操に取り組む会員の姿が印象的でした。

「ラジオ体操」と言えば体力の向上と健康保持・増進を目的とした「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように作られた体操ですが、動き方のポイントを意識することでより健康効果を高めることができるそうです。東北地方の独特の方言で体操のポイントを解説した「ご当地ラジオ体操」に合わせて正しい運動方法を実践し、和気あいあい・笑いあいの研修会となりました。

人生100年時代と言われる昨今、「自分の健康は自分で守り、自分でつくるもの」という意識を持ち毎日元気に過ごしていきたいですね。



地域を豊かにする社会活動 「社会奉仕の日」

「社会奉仕の日」の由来をご存じでしょうか？

この運動は、昭和59年、敬老の日(当時は9月15日)に感謝する行事として、神奈川県横浜市・川崎市の各老連が実施したことが始まりです。

翌年には、全国およそ10数件の県に広まり、昭和61年には、全国三大運動の一つとして取り組むことが決まり、今日に至っています。

栃木県では、6月15日の栃木県民の日、3月の第1日曜日を市内一斉の奉仕日(宇老連提唱の日)として定めて、年に3回、会員の方々に取り組んでいただいています。

今後も社会奉仕活動を通して会員自らの生きがいを促進するとともに、老人クラブが地域の担い手であり活力となっていることを認識いただけるよう、これからも取り組んでいきます。

令和4年9月20日の活動状況

活動項目	参加クラブ数	参加会員数
清掃・美化	113クラブ	1,438人
道路の除草等	27クラブ	321人
花壇づくり	5クラブ	62人
友愛訪問	7クラブ	46人
地域巡回・河川清掃・詐欺防止呼びかけ	14クラブ	191人
伝承活動	2クラブ	46人



宮の原地区 日の出1丁目シニアクラブ 花壇作り



富屋地区 下町御城会 公園清掃



豊郷地区 中関さくら会 地域パトロール

地区連絡協議会活動報告 (令和4年度歩け歩け大会)

●清原地区老人クラブ連絡協議会

実施日：5月19日(木) 149名
場 所：真岡市井頭公園



●横川地区老人クラブ連絡協議会

実施日：5月20日(金) 177名
場 所：みずほの自然の森公園



●泉が丘地区老人クラブ連絡協議会

実施日：6月5日(日) 74名
場 所：越戸川泉が丘通り



●御幸地区老人クラブ連絡協議会

実施日：10月9日(日) 74名
場 所：御幸公園



●錦地区老人クラブ連絡協議会

実施日：10月12日(水) 35名
場 所：水上公園南



●峰地区老人クラブ連絡協議会

実施日：10月23日(日) 116名
場 所：宇都宮大学周辺遊歩道



●河内地区老人クラブ連絡協議会

実施日：10月28日(金) 94名
場 所：飛山城址公園



●上河内地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月5日(土) 49名
場 所：西鬼怒川沿



●戸祭地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月12日(土) 63名
場 所：戸祭親水公園



●中央地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月18日(金) 60名
場 所：宇都宮城址公園



●御幸ヶ原地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月18日(金) 54名
場 所：公民館～御幸ヶ原5号児童公園



●東地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月20日(日) 39名
場 所：田川沿



●雀宮地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月27日(日) 92名
場 所：雀宮～茂原町



●陽光地区老人クラブ連絡協議会

実施日：11月27日(日) 77名
場 所：栃木県総合運動公園



各種変更等について

各地区連絡協議会・各单位クラブ等におきまして、役員交代等が決まっている場合には、事前に連合会事務局までご連絡をお願いします。交代については、必ず各地区・各单位クラブ等について十分に協議や引継等を行っていただき、新年度提出物等の遅れがないようご協力をお願いします。

※会長並びに会計が変更になった場合は、金融機関で口座名義の変更手続きが必要です。手続完了までに時間を要するため、迅速な手続きをお願いいたします。

宇老連全体会議について

令和5年3月20日(月)とちぎ健康の森講堂にて、各地区連絡協議会長並びに単位クラブ会長を対象に宇老連全体会議を開催いたします。新年度までにご用意いただく各地区、各单位クラブの役員名簿、会員名簿、年間行事予定などを配布しますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

また、会議開催日までに次年度の新任会長がお決まりの場合は、新任会長の同席も併せてお願い申し上げます。その際は事務局へご連絡下さい。

※新年度をむかえるにあたり、書類等の提出においてご面倒をおかけしますが事務処理の関係上、期限内に宇老連事務局へ提出くださいますようご理解・ご協力をお願いいたします。



東日本大震災における被災地の支援
岩手県や、福島県の方々へ全国からご支援いただいた物資や自社農場の野菜をお届けしています。この活動と並行して東北で復興を遂げた逸品を提供する「物産店」を運営しています。私達は「買う」を通じて東北の生産者を応援しています。

児童福祉施設・子ども食堂へ野菜の提供
栃木県内の「児童養護施設」や「子ども食堂」へ毎週無償で野菜を提供しています。

中古農機具・機器の再生と流通
循環型社会の実現へ

枯渇する資源の循環・再利用を目指し、不要となった農機具・機器を修理し再生。農業従事者や新規就農者に安価で提供し、農業推進への寄与も目指しています。

豊かな海を守る
三陸の漁業従事者の脳路確保に寄与し、持続可能な形で資源の流通を支援しています。

農業の推進
教育・生涯学習の機会を提供
耕作放棄地を再生させた自社農場で栽培した野菜を、東日本大震災の被災地へ無償提供しています。農場は不登校やひきこもりの青少年の教育・就労支援の場に。老人クラブや各種団体にも解放し、農作物の収穫等を譲じた生涯学習の場として提供しています。

HIKOUSEN 飛行船 栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4
TEL / FAX 028-649-0180

編集後記

多くの老人クラブで盛んに取り組まれているグラウンドゴルフ。1周300メートルあるコートにある8箇所のポイントを目掛け、ボールを打ち打数を計算します。

ルールが簡単であること、年齢性別・人数等の制限がないこと、時折仲間と雑談をしながらプレイすることができて堅苦しい縛りがないため、長きにわたり継続して行うことができるスポーツだと感じています。健康増進は勿論ですが、頭の体操にも繋がります。

私事ですが、日々の練習に参加するなかで、時間を経つのを忘れるくらい楽しいです。近年では大会に参加するまでに上達しました。グラウンドゴルフというスポーツを通して、健康や多くの友達もできて、充実した毎日です。

何事においても、継続することは老後の財産になることを改めて実感しています。

(橋高 幸次郎)

令和4年度は、「とちぎ国体」開催などにより、例年どおりの日程で事業を開催することが難しく、各地区連絡協議会・単位老人クラブにおいて柔軟に対応しなければならぬ年度となりました。

他の単位クラブにおいても、未だ収束の兆しが見えないコロナ禍のなかで、様々な趣向を凝らしながら事業を行っている状況かと思えます。私の所属しているクラブでは、毎回「ふれあい交流をテーマとして、関連組織やクラブの役員を招いて定例会を開催しています。昨年末の定例会では、宇老連会長や他地区連絡協議会長をお招きして、お互いの地区の活動の情報交換を行うなどして交流を図ることができました。

今後においても、連携を図り交流が多くなることを願っております。

(桜井 登)

