



地区連絡協議会長会議の様子

令和3年7月5日(月) 第1回地区連絡協議会長会議を宇都宮市総合福祉センター大会議室にて開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年度は、ほとんどの事業や会議が中止となり、今年度は、新型コロナウイルス予防接種などが開始される中、未だ終息の兆しが見えず不自由な生活を送る日々ではありますが、当連合会では事業を中

止するのではなく感染予防に努めながら、少しでも以前の様に近づくべく事業を再開させたい思いを胸に、会員の皆様に少々我慢をしていただきながら、今後、開催予定の軽スポーツ大会や老人クラブのつどい等について説明をさせていただきました。

本来であれば、ブロック別地区連絡協議会議でより多くの方にお伝えしたいところでしたが、会場が集団予防接種での使用や、人数制限があったため開催を断念しました。

また、新たに当連合会から各地区への貸与として拡声器・距離測定器・非接触型体温計(3個)を配布しましたので、各イベントにご活用下さい。なお、使用される方は、各地区連絡協議会長までご連絡をお願いします。

今後の主な予定 (7月26日現在)

期 日	事業名
8月27日(金)	輪投げ大会
9月3日(金) ※7日(火) 予備日	ペタンク大会
9月10日(金) ※17日(金) 予備日	グラウンドゴルフ大会
10月28日(木)	老人クラブのつどい (式典)
11月25日(木)	老人クラブのつどい サークル活動発表会
11月24日(水) ～26日(金)	老人クラブのつどい 作品展示会



各地区への貸与物品

地区連絡協議会長会議が開催されました

令和3年度の新役員体制

役職	氏名	地区
会長	桶田 正信	富士見
副会長	加藤 勲	泉が丘
副会長	清水 孝一	昭 和
副会長	白坂 喜美雄	河 内
副会長	松田 一郎	雀 宮
副会長	金子 正枝	陽光(女性委員長)
副会長	安藤 泰次	中 央
理事	佐藤 智一	西 原
理事	関口 益男	清 原
理事	齊藤 正行	峰
理事	大垣 忠義	城 山
理事	瀧 澤	洸 姿
理事	岡田 米男	緑 が 丘
理事	横松 精二	横 川
理事	鶴田 勝善	上 河 内
理事	中島 芳郎	豊 郷
理事	鈴木 昭子	上河内女性委員長
理事	高橋 宏子	城山女性委員長
理事	千賀 貴司	(事務局)
監事	宮田 光進	宝 木
監事	小林 正典	(宇都宮市)

○印は新任の方々です。

部会・委員会を紹介します。

健康部会



●健康部会の役割

- ・各種スポーツ事業や健康づくり活動にすること

●健康部会員の紹介(◎部会長 ○副部会長)

◎北山 和雄 ○高橋 正行
 田崎 和夫 星野 誠次 鈴木 和明
 涌井 重勝 中澤 明 新井 勝二
 桶田 孝子 武井 勇一

活性化委員会



●活性化委員会の役割

- ・連合会組織の充実強化及び事業の活性化、また、会員の加入促進にすること

●活性化委員の紹介(◎委員長 ○副委員長)

◎新島 哲 ○黒川 房子
 友野 力雄 古谷 計之 遠藤 廣
 今井 立子 山本 良子

女性委員会



●女性委員会の役割

- ・女性リーダーの育成及び女性会員の資質の向上やクラブ活動の推進と組織強化にすること

●女性委員の紹介(◎委員長 ○副委員長)

◎金子 正枝 ○鈴木 昭子 ○高橋 宏子
 ○加藤 武子 ○谷貝 成子
 田崎ツギ子 岩淵 容子 山本 和子
 田形美千代 半田嘉代子 小山 絃子
 山口カヨ子 半田美智子 下井 寿代
 山崎 征子 菊池 知子 音羽 良子
 鍋谷千賀子 山本江美子 永岡 節子
 尾形 利子 青木 慶子 増渕 祥子
 粕谷 キミ 吉澤 直子 安野 行子
 吉田 陽子 武内美代子 加藤 文子
 鈴木 知子 青柳 妙子 若狭 知子
 草野 範子 三森和香江 石沢 悦子
 山下ハツ子 佐藤 和子

広報部会



●広報部会の役割

- ・機関紙「いちょう」の発行や啓発用チラシ・パンフレットの作成、連合会のPR等に関すること

●広報部会員の紹介(◎部会長 ○副部会長)

◎阿部 靖 ○橘高幸次郎
 川人 四郎 大橋 貴 齋藤 俊男
 相馬 弘 加藤 勇 高久 邦夫
 高橋 勉 桜井 登

教養福祉部会



●教養福祉部会の役割

- ・各種研修会、式典、作品展、サークル活動発表会等、文化事業に関すること

●教養福祉部会員の紹介(◎部会長 ○副部会長)

◎宮田 光進 ○小池ノブ子
 内田 和己 阿部 千恵 篠崎 勝彦
 渥美 亨 金田 英雄 河野 馨
 小松 紀明 小野寺七十六

“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

細谷・上戸祭地区



「東・西若寿会」の発展を目指して

細谷・上戸祭地区老人クラブ連絡協議会

会長 松川俊夫

当クラブは2つの単位クラブ、会員約70名という小さな団体です。行事、会議等は一緒にやっております。

今年もまたコロナ禍、ほとんどの行事が中止、あるいは延期になっていきます。総会等も規模を縮小して実施してきました。しかし、いつまでも足踏み状態ではられません。4月からは毎週水曜日「輪投げ会」を始めました。いつも明るく弾んだ声が聞かれます。また、定期的に公民館、児童公園の清掃活動に励んでいます。その他将来はグラウンドゴルフなども取り入れたいと思います。

老人クラブの活動目標である、①生きがいづくり、②健康づくり、③仲間づくり、④地域づくりのために会員みんなの創意と協力により、よりよいクラブになるよう努力していく所存です。



納涼大会



清掃活動

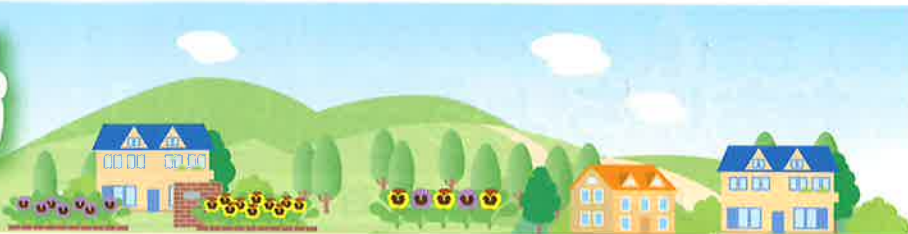


そば打ち体験



作品展

交流広場



「わがクラブの自慢と活動」

宝木地区 宝一会 会長 北村 清

活動現状

当クラブでは会員の健康維持、奉仕活動、親睦を主に活動しております。

健康維持は、ペタンクや輪投げ競技などを行い、奉仕活動は、公園の草刈清掃や横断歩道橋及び周辺の清掃管理。また、宝木小児童の登校時の見守りは休校日以外、毎日行っております。親睦は、忘年会、新年会、旅行会、また、食事会、ピアノ教室など会員が楽しめる事業企画をしています。

各種講習会では、ゴルフ同好会、碁、将棋の愛好者が集い、逐次楽しんでおります。会員の増員活動も役員複数で勧誘していますが、入会者ができる欠員者ができ、なかなか増員にならないのが現状です。

わがクラブの自慢

当クラブは親睦会がうまく回転して皆が楽しく仲良く交流をしています。ある会員が体調不良や気分がすげない時には、有志会員が自宅を訪ねて明るい話や楽しい話で気分が高揚するように努めています。

これからのクラブ活動

当クラブでは女性会員が少なく、各会合では女性の参加者がいないこともあるので、女性会員の増員が急務であり、男女会員とも増員に力を入れていきたいと思っております。また、各会合の出席者の数が不安定なことが多いので、安定増員するよう努力して、より一層明るく楽しいクラブにしていきたいと思っております。



横断歩道橋の清掃



清掃活動に参加された皆さん

「コロナ禍の中での活動」

富屋地区 お元氣くらぶ山王会 会長 井上 陸郎

私共「お元氣くらぶ山王会」は、会員数45名(男性17名、女性28名)で、市北部に位置した山王団地に居住し、自治会の支援も受けながら、楽しく、元気に、グループ活動を進めています。活動の場所は、集会所及び公園広場を使用しているサークル活動となります。

特にカラオケサークルでは、毎週水曜日、午後の開催で、出席者は自分で飲み物等を用意し、コロナ対策の徹底を図っています。また、卓球サークルも人気で、毎回、大勢の参加があつて、待ち時間の過ごし方に苦慮しています。一方、グループ活動では、秋の親睦旅行、食事会、忘年会等が計画されて、ワクチン接種も進んでいることから、一日も早く、コロナ禍から解放されて、通常の活動に戻れることを願ってやみません。



卓球サークルの様子



カラオケサークルの様子



ふれあい



「明るく・楽しいまちづくり」

泉が丘地区 あさがおシニア会 会長 加藤 勲

あさがおシニア会は平成6年3月に設立しました。その後、栃木県社会福祉協議会の居場所としてサロン設立の話し、いち早く飛び付きその許可を得、集会所にエアコン取り付け、出入口とトイレに手すり、集会所の床が高いので段を付けました。また、明るい環境整備として「花と緑のまちづくり」として集会所の前や向原児童公園内に花壇を造り、チューリップ・ユリ・水仙・市景観みどり課配布の花苗（マリーゴールド・日々草など）の花苗を植え付けます。

春は「花見」を行い（但し、昨年及び今年は新型コロナウイルス感染症予防のため中止）、秋には集会所前のリンゴの木の実を祝って、隣互会を開き、更には、泉が丘交番前十字路の北東角約10坪くらいの所の雑草を駆除しています。（毎年、大きなゴミ袋8袋くらい）

きれいになった花壇に花と苗を植え付けし「明るく楽しいまちづくり」を行っております。



みんなで花壇づくり



植え付け作業中

「参加と協働」

西原地区 花房本町遊悠会 会長 齋藤 斌

花房本町遊悠会は、平成28年に会員40数名で再建された新会です。コロナ禍でいろいろ活動が制限されておりますが、それ以前（通例）の動きを紹介いたします。

1 観梅会と梅狩り

英蔵寺児童公園の梅の開花期と結実期に開催しています。本会は甘酒やお餅販売担当です。収穫した梅は梅干しや梅酒に変身します。

2 年2回の食卓会

大半の会員が顔を合わせる貴重な機会です。お喋りやカラオケを楽しみ、時にはマジックショーなども・・・

3 グラウンドゴルフ

酷暑期と酷暑期を除く通常事業です。年2回の親睦大会や遠征大会なども楽しんでおります。

4 天王祭と体育祭

自治会や育成会は町内渡御や親子対面に汗を流し、本会はおっぱら会所当番です。体育祭ではグラウンドゴルフや紅白玉入れなどに参加します。

5 町内餅つき大会と合同新年会

餅つき大会では「けんちゃん汁」を担当し、おふくろの味を楽しんでもらっております。合同新年会では、自治会、遊悠会、育成会が一同に会し、新年を寿ぎます。

コロナ感染症防止に留意しながらの新規事業の開拓が課題となっております。



整備された花壇



みんなで楽しくグラウンドゴルフ

社会奉仕の日

6月15日(火)
活動報告

各地区・各单位クラブにおいて活動を行っていただきました。たくさんのクラブの中から一部掲載しています。これからも社会奉仕活動を引き続き宜しくお願いいたします。



石井地区
石井団地睦会
児童見守り(交通安全)
50名



上河内地区
東芦沼芦友会
神社清掃 12名



河内地区
宝井団地いずみ会
公園清掃 17名



清原地区
清原台4丁目シニアクラブ
児童見守り(交通安全)
25名



桜地区
南部桜寿会
公園清掃 7名



昭和地区
埴田北部昭寿会
道路清掃 7名



姿川地区
下欠町健友会
下欠町公民館清掃
10名



雀宮地区
西田長寿会
河川清掃 42名



中央地区
本丸西部長寿会
公園清掃 15名



戸祭地区
戸祭西部松寿会
児童見守り(交通安全)
3名



西原地区
南伊賀ゆうゆうクラブ
道路清掃 18名



富士見地区
富士見長寿会
道路清掃 18名



細谷・上戸祭地区
東若寿会・西若寿会
公園清掃 32名



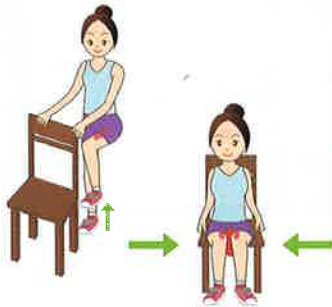
緑が丘地区
緑参会
花壇清掃 9名



峰地区
向原長寿会
公民館清掃 6名



宮の原地区
宮原5丁目福寿会
公園清掃 8名



役員会での様子

「かんたん体操を实践」

宮の原地区 宮一ゴールドクラブ

会長 青柳 妙子

機関紙「いちよう第33号」で紹介された「かんたん体操」を、3密を避けながら、宮の原コミュニティセンターに於いて、役員会（10名）を実施するたびに皆で号令をかけながら、楽しく実施しております。コロナ禍が収束し、会員の皆様と一緒に体操ができることを願っております。

事務局より

新型コロナウイルス感染防止対策をしながら各地区・各单位クラブ等の活動をされていると思いますが、これからが暑さの本番です。左記の事項も参考にしながら、体調管理の徹底と楽しい活動をしていきましょう。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L (1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本 コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていない

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

十分な感染対策を行いながら
熱中症予防もこれまで以上に心掛けましょう





東北の声と力が復興の光 誰も置き去りにしない社会を作るため、私たちはこれからも活動を続けます。

飛行船復興支援プロジェクト Smile To Smile ～復興への道～

HIKOUSEN
有限会社 飛行船

本社（山形県山形市）
TEL 028-649-0180

仙台市青葉区
TEL 0289-64-1004

山形県山形市
TEL 0289-74-7336

山形県山形市
TEL 0289-77-7821



軽井沢の雲場池

この秋 さわやか信州で深呼吸

宇都宮発着バス代無料(15名様以上)の宿泊代・税込
1泊2食 13,350円～ 2泊5食 20,100円～

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

助成金の手続き致します。まずはお電話ください

編集後記

7月13日、広報部会員と事務局職員が出席し、編集会議を行いました。紙面の構成はほぼ事務局にお願いしていますが、広報部会員も参画意識を持って、積極的に発言、提言しました。

2年にまたがるコロナ禍のため、長引く巣こもりによる自粛生活が高齢者の健康寿命に影響がでないか気がかりです。クラブの活動が低調になり、高齢者相互の支えあいや社会参加の目的を果たすことができない残念な状況です。

紙面が届くころにはオリンピックも終わり、正常な暮らしができるようアフターコロナ構想を描きたいものです。

(阿部 靖)

新型コロナ禍も2年目になり私たちの生活様式も感染対策が身につき、今はワクチン接種も一日も早く済ませて以前の生活に戻れることが願いです。私たち趣味の仲間はコロナ禍でも活動は休まず、消毒、換気、マスク着用を徹底して十人前後の仲間と四十数年活動しています。

それは将棋です。中心の方は優に90歳は過ぎています。対局の姿勢も冷静で人生の鏡の様な先輩です。一夜にして先輩が誕生したわけではなく長い年月の賜物と、私は尊敬しています。老人クラブにも先輩の精神を念頭に置き、活動したいと思ひます。

(橘高幸次郎)

コロナ禍で大切なことは「感染防止」と「健康維持」の両立です。コロナに負けない健康づくりのため「運動」「栄養」「社会参加」の三つの要素を取り入れ、健康長寿を目指しましょう。

(川人 四郎)

先日初めての広報部会に出席しました。機関紙作成について何の意見も言えず、大変恥ずかしい思いでした。これと云うのも、今まで地域活動に無関心だったこと。反省しています。これからは勉強して、少しでも皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。

(大橋 貴)