



日光市老連だより

第17号

令和5年6月発行

単位老人
クラブ数

87クラブ

会員数

2,200人

【発行】日光市老人クラブ連合会

日光市鬼怒川温泉大原2-6 日光市社会福祉協議会内
TEL.0288-25-3070 FAX.25-7288

【編集協力・印刷】(株)博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39
TEL.046-280-6001

第11回日光市老人クラブ連合会サークル活動発表大会



第11回日光市老人クラブ連合会サークル活動発表大会が、昨年11月16日に今市文化会館で開催されました。過去2年間は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催が見送られましたが、今回は感染予防対策を徹底した上で、3年ぶりの開催となりました。

各地区から26組、総勢33名の会員が参加され、カラオケやフラダンスなどが披露されました。出演したみなさんは、お互いの美声や演技を称え合い、地区を越えた交流が図れました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社団医療法人 明倫会
明倫会 今市病院 検索

今市病院
〒321-1261 日光市今市381
☎(0288) 22-2200

日光野口病院
〒321-1424 日光市野口445
☎(0288) 50-3111

令和5年1月 移転新築
Dokkyo Medical University Nikko Medical Center

**獨協医科大学
日光医療センター**



日光市森友145-1
☎(0288) 23-7000

広告に関するお問い合わせは



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年
株式会社 博報社関東本社
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046) 280-6001(代)

コロナ禍終息は？

日光市老人クラブ連合会 会長 太田 啓三



会長就任以来、一年が経過しましたが、コロナ禍で様々な制限がある中で、思うように老人クラブ連合会の事業活動が行なえず、本意な結果になってしまったのではないかと反省しきりです。

特に、日光市老人クラブ連合会ニューズポーツ大会の中止決定は判断の甘さがあったと思つています。栃木県の大会が開催されただけに残念でなりません。コロナの不安な状況下でも練習を重ねてきた各単位老人クラブの皆さんのことを考えますと、大変心苦しい限りです。

それでも、フレイル講習会や生演奏が行なわれた女性リーダー等研修会、会員作品展が市役所市民ホールで開催できたことは大きな成果だと思つています。

今市文化会館でのサークル活動発表大会は、参加者が少なく、カラオケ大会の感があり、また会場が大きすぎて検討の必要性を感じました。

今後、コロナ禍が続くことが予想され、老人クラブの活動が制限される厳しい状況ではありますが、連合会の活動・運営には工夫を凝らして参りたいと思います。

会員の皆さまには健康保持に留意され、各地区内での活発な事業展開をお願いします。

◎今年度の事業計画

総会で決定した事業計画(別記)を進めて参りますので、各単位老人クラブで積極的な実施

計画を立てて活動してください。

今日、コロナ禍は一向に終息の見通しが立たず、私たち高齢者にとっては生命の危険すら感じています。また、健康維持は自己の管理責任と言われています。

厚生労働省よりコロナ対策として、マスク着用を緩和する新たな方針が示されましたが、可能な限り地域での老人クラブ活動に参加して、身体を動かし交流を深めることが、一番の健康法だと思つています。

◎会員加入促進

団塊世代がまもなく75歳になります。多くの方が現役継続で働いていますが、入会のお声掛けをしてみてください。老人クラブの魅力を伝えながら、会員一人が一人にご加入いただけるようお誘いしてみてください。

◎ありがとう。言つた人も言われた人も

言葉遊びとして、美しい言葉や前向きな言葉を集めてみました。

- | | | | |
|--------------|------------|-----------|----|
| あ：ありがとう | 愛・遊ぶ | く：工夫 | 組立 |
| い：意志あるところ必ず道 | あり・石の上にも三年 | け：健康第一 | 健全 |
| う：美しい 旨い | | こ：恋 好調 | |
| え：笑顔 円満 | | さ：辛い 最高 | |
| お：面白い お疲れさま | | し：幸せ 自然 | |
| か：感動 感謝 感激 | | す：好き 素敵 | |
| き：希望 興味 | | せ：正義 世話役 | |
| | | そ：相思相愛 爽快 | |

日光市老人クラブ連合会役員紹介

会長	太田 啓三	(日光)
副会長	永吉 利一	(今市)
	森山 良一	(落合)
	河原 武	(大沢)
	沼尾 信好	(豊岡)
	黒田 盛男	(藤原)
	土田 勝美	(足尾)
	福田 正文	(栗山)
	荒川 榮子	(日光)
理事	伊澤 義則	(今市)
	佐藤まつ枝	(今市)
	星野 悦子	(落合)
	荒井 重男	(大沢)
	斉藤 久子	(大沢)
	吉原 保昭	(豊岡)
	山星 キヌ	(豊岡)
	塙田 弘則	(日光)
	大垣 章	(藤原)
	栗原 春江	(藤原)
	宝島 正雄	(足尾)
	神山 時子	(足尾)
	大類 元美	(栗山)
	澤山タケ子	(栗山)
会計	大門 陽利	(落合)
	上尾 宣行	(日光)
監事	平田 房男	(大沢)
	森 東	(藤原)

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

快適に! そして何より安全に!

大型・中型・小型・マイクロ
旅行・法事・地域行事に
その他何でもご相談下さい

朝日観光バス
日光市森友1596-16
☎(0288)22-6261

朝日観光バス
安全・安心をモットーとしています

日光市倉ヶ崎131-2
☎(0288)21-0363
FAX(0288)21-0208

今市 スイミングスクール
始めてみませんか?
プールには成長を育む要素がいっぱいです!

- 病気に負けない体づくり
- いつまでも若々しく、元気に過ごせる体づくり

お申込・お問い合わせは下記まで
<月~土 9:30~21:30 休館日/日・祝日>
日光市今市本町7-2
☎(0288)22-7771

お仕事はお任せ下さい!
除草・草刈・植木剪定
襖・障子はりかえ など

公益社団法人 **日光市**
シルバー人材センター

今市事務所 ☎22-5168
藤原事務所 ☎70-1177
日光事務所 ☎53-1661

全国・県老人クラブ連合会

令和4年度表彰者 (敬称略)

知事表彰老人クラブ活動功労者

- 森山 良一(日光市老連)

県老連活動賞

- 岩崎長寿会(落合)

県老連老人クラブ育成功労者

- 吉成千代子(春日町二丁目春和会)
- 栗原 正美(大原ひまわり会)

県老連優良老人クラブ

- 花の町シルバーズ(藤原)
- 朝日町朝寿会(今市)

県老連加入促進運動優良老人クラブ

- 栗山千壽会(栗山)
- 山口高嶺会(大沢)
- 藤原銀嶺会(藤原)
- 神寿会(足尾)

日光市老人クラブ連合会

令和4年度表彰者 (敬称略)

功労賞

- 高橋 栄子(東町東寿会)
- 山越 時子(日向寿会)
- 福田 健治(長畑西沢長寿会)
- 上野 邦宏(東町東寿会)
- 河原 武(八日市高嶺会)
- 秋元 教夫(轟明寿会)
- 酒井 福市(むつみ会)
- 高山 聖一(上栗山平家杉クラブ)

加入促進褒賞

- 相生町福寿会(日光)
- 神寿会(足尾)
- 藤原銀嶺会(藤原)
- 千壽会(栗山)

令和5年度各地区クラブ数

今市地区(9クラブ)	日光地区(26クラブ)
大沢地区(9クラブ)	藤原地区(13クラブ)
豊岡地区(7クラブ)	栗山地区(9クラブ)
落合地区(9クラブ)	足尾地区(5クラブ)
計 87クラブ	

令和5年度事業計画

年	月	日	事業名
4		27	市老連 正副会長会議(第1回)
		17	市老連 監査・役員会
5		19	市老連 総会
		30	県老連 第1回理事会
6		13	県老連 第2回理事会
		15	県老連 市町老連会長及び事務担当者研修会 市老連だより(第17号)発行 社会奉仕の日(県民の日)
7		3	市老連 正副会長会議(第2回)
		4~6	県老連 ブロック別研修会(県央地区)
8	R 5	6	市老連 役員研修会
		8	第26回県老連サークル活動発表大会
8		8~10	第37回県老連会員作品展
		29	第29回栃木県民福祉のつどい
9		上旬	市老連 正副会長会議(第3回)
		6	第37回栃木県老人クラブ大会
9		13	第18回市老連ニュースポーツ大会(予備日15日)
		20	社会奉仕の日(全国一斉)
10		11	県老連スポーツ大会(予備日12日)
		8~9	第52回全国老人クラブ大会
11		8~10	第12回市老連会員作品展
		17	第12回市老連サークル活動発表大会
11		20	県老連 新任単位クラブ会長及び事務担当者研修会
		12	市老連 女性リーダー等研修会
R 6		1 下旬	市老連 正副会長会議(第4回)
		2 5	県老連 市町老連リーダー研修会
6		3 5	県老連 市町老連事務局長会議
		3 7	県老連 第3回理事会

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 育心会

命の尊さ・思いやりの心・感謝の心を育てていきます

宝珠保育園
一園一家 みんなみんな つながっているよ

☎(0288) 22-6464

未来に向けたつづくり
~100年後も地域に愛される寺院へ~

宗教法人 宝珠院

日光市土沢1216
☎(0288) 21-4455

学校法人 北関東カトリック学園

幼保連携型認定こども園

聖ヨゼフ幼稚園

日光市瀬川199

☎(0288) 22-3889
FAX(0288) 22-3869

土木工事一式、建築工事一式、電気工事
冷暖房・給排水・衛生設備工事

株式会社 日泉技工
NISSEN GIKO

日光市和泉 247-2

☎(0288) 53-5081

税務・会計・相続・贈与

大垣博昭 税理士事務所

税に関することはお気軽に
お問い合わせ下さい。
営業時間 / 9:00 ~ 17:30
定休日 / 土日 祝日

今市本町19 ☎22-2363

ポッチャ



バグー



ユニカール



ラージボール
交流会



会員の方の要望
に応え、今年度は交
流会として開催。今
後大会として開催
していく予定です。

令和4年度新規事業

ニュースポーツ交流会

令和4年度クラブ紹介

今市地区内には…

- ★小倉町五丁目百寿会
- ★清原町清寿会
- ★千本木長寿会
- ★杉の沢むつみ会
- ★瀬川シニアクラブ
- ★七本桜満寿会
- ★吉沢和会
- ★朝日町朝寿会
- ★東町東寿会
- ★春日町二丁目春和会
- ★土沢春寿会

小倉町五丁目百寿会

会員数：44名
(R4.4.1現在)
会長：村川 賢一



合計11のクラブがあります。
今回は小倉町五丁目百寿会の
活動をご紹介します。

……太極拳実演講習……

会員の健康維持、改善を図ることを目
標にして太極拳実演講習を行いました。
1時間半、休憩を入れて行いました。太
極拳が高齢者の運動に向いていること
を認識して無事終了いたしました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸内科・呼吸器内科・肛門外科・外科

いとうクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△	★

★…PM 2:00~4:00
休診日 日曜・祝日・木曜午後

◆りんご街道 コメリ隣◆
日光市木和田島3043

☎(0288)32-2030

内科・循環器・消化器
整形外科・皮膚科

藤原医院

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 3:00~7:00
(月曜は午後5時まで)

休診日 日曜・祝日
木曜午後・土曜午後

日光市石屋町5-7

☎(0288)54-1035

医療法人 秀明会 **精神神経科**

大澤台病院

院長 青木 秀明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	△
13:00~15:00	●	●	●	●	●	●	●	△

休診日 木曜・日曜・祝日

■予約不要・急患随時受付

■入院設備あり(病床120床)

日光市山口867-3 **Pあり**

国道119号線山交差点を入り青少年スポーツセンター手前

☎(0288)26-2828

社団医療法人栄仁会

川上病院

内科・整形外科・外科・リウマチ科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~11:30	●	●	●	●	●	●	●	△
14:00~16:30	●	●	●	●	●	●	●	△

●…内科・整形外科・外科

★…リウマチ科(予約制) ※火曜は11時まで

▲…皮膚科 ※火曜は16時まで

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

日光市並木町2-5

☎(0288)22-2311

令和4年度開催事業

- 5月 第27回グラウンドゴルフ大会
- 6月 第1回ラーシボール交流会
- 6月 研修旅行《茨城県水戸方面》
- 7月 第11回輪投げ大会
- 10月 グラウンドゴルフ選手権2022
- 11月 第1回ニュースポーツ交流会
- 12月 女性部会事業
【そば打ち教室・筆遊び教室】



グラウンドゴルフ大会

- 団体の部 優勝 吉沢和会A
- 個人の部 優勝 手塚 明さん
(東町東寿会)

グラウンド
ゴルフ選手権

あいにくの雨により
1ホールのみ競技
となりました。

- 優勝 猿橋 清さん
(瀬川シニアクラブ)



女性事業

★そば打ち教室

永吉会長の
丁寧なご指導で
そばを打ちました。



★筆遊び教室

書道ではなく
字を書く楽しさ、
遊び心たっぷりの
書を自分流に
書きました。



輪投げ大会

優勝



吉沢和会

2位



杉の沢むつみ会

3位



東町東寿会

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかむらせいけいげか
岡村整形外科

院長 岡村 保成

けが・骨・筋肉・関節・四肢・腰
スポーツ障害等 運動器疾患

◆土曜日は午後5:00まで診察◆

詳しくはお電話にてご確認ください

☎(0288) 22-5222

日光市今市955-1

小児科・内科・アレルギー科

吉原医院

診療時間

平日 午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:00
土曜 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日・土曜午後

日光市今市826-4 東武下今市駅そば

☎(0288) 21-0161

FAX(0288) 21-0438

内科・小児科・消化器科

沼尾医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
午後3:30~6:00	○	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・土曜午後

日光市大桑町155-1

☎(0288) 21-8233

西川クリニック

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△

休診日 水曜・日曜・祝日

日光市下の内5-1

☎(0288) 21-1003

写真でふりかえるこの一年

今年も
コロナに負けず
頑張りました！



ペタンク・輪投げ・グラウンドゴルフ



集合しての
総会



交流会も久しぶり。
熱演につぐ熱演



研修会は
「西町散歩」
玄梅先生の
案内で

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**食べ合わせの
いい食べもの**

バナナ + **牛乳**

バナナと牛乳の食べ合わせは幸せホルモンのセロトニンを合成するため、リラックス効果が期待できます。

内科・胃腸科・肛門科・外科
放射線科・リハビリテーション科

石塚クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:45~12:15	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:45~6:15	●	●	●	●	●	●	●	●

※土曜も6:15まで 休診日 木曜・日曜・祝日

日光市荊沢600-32

☎(0288) **30-3277**
FAX(0288) **30-3280**

木村内科医院

内科 **小児科**

神経内科 **頭痛治療**

※毎週水曜日は在宅診療日となっておりますので
ご来院の際は、お電話にてお問い合わせ下さい。

在宅支援診療所
定期往診行っています

日光市瀬尾497-1

☎(0288) **22-7880**

耳鼻咽喉科

関根クリニック

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 2:00~5:30
(土曜 4:00)

休診日 日曜・祝日・木曜

日光市今市本町27-2

☎(0288) **22-5183**

元気シニア活躍モデル事業 小来川

今年度、日光地区では栃木県老人クラブ連合会の「元気シニア活躍推進モデル事業」の指定を受けました。指定を受けるにあたり、日光地区は単位クラブ間が離れていて協議会主催の活動における交通手段の確保が問題となっていること、コロナ禍で大人数での活動が

出来ないことが課題として見えてきました。そこで、「会場に來られないなら地域へ出向いて」「大人数で集まれないなら、少人数で」をスローガンに小来川地区で「ペタンク」を利用しての居場所作りや、交流会を行うことになりました。



日光明峰高校との交流会

日光明峰高校では「日光学」と題し、様々な学習を行っています。その中で、「高齢期における生活ニーズを知る」をテーマにしている皆さんと「ペタンク」交流会を行いました。

その後、生徒の皆さんと座談会。小来川の今昔も話題に上り有意義な時間を過ごしました。(9月7日)



愛晃の杜とのそば打ち交流会

お天気にも恵まれ、障がい者施設の「愛晃の杜」の入所者の方と、ペタンクとそば打ち体験交流会。43名の参加がありました。

ペタンクを行った後、地元のそば打ち名人や老人クラブの腕に覚えのある方たちと、初めてのそば打ちをして、お昼にはそのそばを食べて、短い秋の小来川を満喫しました。(10月29日)



しもつかれを作ろう

栃木県の郷土料理「しもつかれ」ですが、若い世代では作らない家も多くなっています。そんな若い人たちと一緒に、しもつかれを作ってみようという企画です。

当日は、17名の参加者がありました。男性の参加者も5名と多く、お話を聞くと家でも作っているとの事。年代物の鬼おろしを持参して、慣れた手つきで大根をおろしていました。同じ材料で作っても、それぞれの鍋で味が違います。コロナ禍で料理教室も、集まりも出来なかった分、笑顔があふれていました。(2月22日)



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 三春会

入江
デンタルクリニック

歯科 口腔外科・矯正歯科・小児歯科・歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	○	○	○
午後 3:00~7:00	●	●	●	●	●	○	○	○

休診日 日曜・祝日
日光市大室1138-7
☎(0288) 26-0090

こばやし歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	★

★…14:00~17:30
休診日 木曜・日曜・祝日
日光市今市57番地
☎(0288) 22-0303
日光 こばやし歯科

湯澤歯科医院

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 1:00~5:30

休診日 木曜・日曜・祝日

☎(0288) 21-0113
☎0120-648-194

食べ合わせのいい食べもの

クウシンサイ + あさり

葉酸を沢山含むクウシンサイとビタミンB12を沢山含むあさりの組み合わせは、貧血予防に役立ちます。

130名もの参加者が集まり、
コロナ感染予防を徹底しながら開催しました。

落合地区長寿会連合会は10地区、会員数約300名で活動しています。主な事業は、夏季・秋季のグラウンドゴルフ大会、健康教室、女性部会の活動です。女性部会では毎月交流会を行い、タオル体操や、ニュースポーツなどで汗を流し、おしゃべりをして楽しいひと時を過ごしています。

また、各地区の女性部正副部長を対象にポーセリング教室を開催しました。皆さんとても楽しそうにいきいきとマグカップ作りをしていました。

各単位クラブにおいてもグラウンドゴルフ、ちょきんアップ体操や定期的な健康教室、また、小学校へのボランティアや、社会奉仕活動など様々な分野で活躍しています。新規会員も募集していますので是非、一緒に楽しく「長寿」を満喫しましょう。



夏季グラウンドゴルフ大会

優勝チーム

今年は小倉長寿会が優勝しました。



秋季グラウンドゴルフ大会

密にならないように注意しながら開催しました。



女性部研修会 ポーセリング教室

各地区より2名女性部員に参加していただきました。



女性部交流会

毎回20名もの参加者が集まり、月に1回開催しています。



健康教室

講師を招き、新型コロナウイルスについて勉強しました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



アジの尾の付近の硬い鱗…「ぜんご」または「ぜいご」と呼ばれ、アジの仲間の魚にのみ見られます。役割ははっきりとはわかっていませんが身体を守る目的や外界の変化を感知する感覚器官であるという説もあります。



刺身などの下に敷かれている白いシート…吸水や抗菌目的で敷かれているあのシートは株式会社三和コーポレーションによって「ドラキュラマット」と命名されました。由来はその名のとおり「刺身から出た血を吸う」ことから。



醤油やソースの入れ物…魚の形などをしているこれは商品名「ランチャーム」といい、現在の株式会社旭創業が開発しました。なお、名前の由来は「ランチ」を「チャーミング」にすることからだとか。

令和4年度の豊岡地区老人クラブは、7単位クラブでの活動になりました。単位クラブの減少に伴い会員数が100名を割ってしまいました。会員の減少傾向が課題となっていますので、お知り合いの方へクラブ加入への声掛けをお願いしたいと思います。

未だコロナ禍の終息に見通しが見つからない状況ですが、会員の皆さん、これからも元気にいきいきと、楽しく、老人クラブ活動に参加して、健康寿命を延ばしていきましょう。

【ニュースポーツ大会】

炎天下でも会員の皆さんは、元気いっぱいプレーしていました。

何点かな？



♪みんなが応援、高得点を狙います。



【豊老連研修会】ひょうたんランプ制作

沼尾会長が栽培したひょうたんを使って、ランプを作りました。クリスマスやお正月に飾るのを楽しみにしていました。



♪デザインに悩むなあ



♪ライトを点灯、きれい！



クラブ紹介



轟明寿会



ポッチャ、スカットボール、健康体操など行いました。これからも、新しいことにチャレンジしたいです。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



ケーキの上に乗っている銀色の粒…「アラザン」といい、フランス語の銀＝アルジャン (argent) が名前の由来です。砂糖とデンプンを混ぜ合わせ粒子状にしたものに食用銀粉を付着させたものが一般的です。



みかんの白い筋…「アルベド」といい、果実へ養分を運ぶ役割があり、食物繊維やビタミンPが豊富に含まれコレステロール値を改善するなどの効果があるとされています。なお外側の橙色の皮は「フラベド」といいます。



カーテンを束ねる布…「タッセル」といい、ラテン語で留める物を表す "Tassau" に由来しています。もともとは糸を巻きつけたり、糸の周りに糸を吊り下げたもので、中東ではお守りとして帽子の上に付けたりしました。

令和4年度の大沢地区老人クラブ協議会は10の単位クラブが活動しました。5月の春季グラウンドゴルフ大会は雨天により中止となりましたが、3年ぶりに輪投げ大会を開催することができました。

令和4年度の主な活動は6月 輪投げ大会、10月 秋季グラウンドゴルフ大会、12月 女性部交流会では健康教室を行いました。



ラジオ体操

はじめに
ラジオ体操で
体をほぐして！



輪投げ大会

目指せ高得点！
気合が入ります。



女性部交流会

食事は元気の源、
3食しっかり
食べましょう！

今回のテーマは「美味しく食べてフレイル予防！お家でできる簡単体操！！」です。日光市健康課職員をお招きし、各家庭で食べているみそ汁の塩分濃度を測定し食事の大切さや、簡単な体操などを教えていただきました。

秋季グラウンドゴルフ大会



集中力を
高めて！
真剣な表情です。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

今日は
何の日？



童謡の日
1918年のこの日に児童文学者・鈴木三重吉によって日本初の児童文芸誌『赤い鳥』が創刊されたことから日本童謡協会が1984年に制定。

出来事
東海道本線が全線開通(1889年)

今日は
何の日？



竹・たけのこの日
日本最古の物語とされる「竹取物語」のかぐや姫が竹から生まれたのはこの日ではないかとされていることから1986年に全日本竹産業連合会が制定。

出来事
カルピス販売開始(1919年)

今日は
何の日？



ハンバーガーの日
1971年のこの日、銀座の三越デパート1階に「マクドナルド」の日本1号店が開店した。記念日は開店25周年を記念して1996年に制定された。

出来事
「アポロ11号」が、人類史上初めて月に到達(1969年)

藤原地区老連スポーツ大会

藤原地区老人クラブでは、夏と秋にスポーツ大会を行いました。



市大会予選会を兼ねた夏のスポーツ大会は、令和4年6月21日のグラウンドゴルフに29名、輪投げ大会は8チームが参加しました。7月5日のペタンク大会は4チームが参加しました。両日も初夏の汗ばむくらいの陽気に負けない熱戦を繰り広げつつも笑顔が絶えない、楽しい時間を過ごしました。



令和4年11月1日の秋の大会ではグラウンドゴルフと輪投げ競技が行われ、約50名が穏やかな秋晴れのなか、プレーの一つ一つに一喜一憂しながら楽しみました。個人戦のグラウンドゴルフには26名、輪投げ競技には8チームが参加し、天候のように穏やかで楽しく親睦を深めました。

クラブ紹介



さくら通り長寿会

さくら通り長寿会は、鬼怒川温泉街地区にあり、昭和45年に設立されました。現在は男性と女性の比率が半々の比較的若い年齢層で構成されています。令和4年度の活動は“ふれあい橋公園”の清掃奉仕や高齢者向け教養講座等を計画していましたが、新型コロナの影響から

実行できませんでした。そんな中、6月と11月に行われた藤原地区老連スポーツ大会に参加することができ、いずれも表彰されたことが大きな喜びとなりました。また令和5年2月には数年ぶりに食事会を開き、心触れ合う楽しいひとときを過ごすことができました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

今日は
何の日？



花火の日
1948年のこの日、戦中に禁止されていた花火が解禁されたことにちなんで1967年に制定。
出来事
第二次大戦後初の国内民間航空会社日本航空設立(1951年)

今日は
何の日？



刺身の日
1448年のこの日の中原康富の日記「康富記」内で「刺身(さしみ)」が初めて文書に登場したことにちなむ。
出来事
与謝野晶子の第一歌集「みだれ髪」が発刊(1901年)

今日は
何の日？



バイオリンの日
1880年、東京・深川の三味線職人・松永定次郎が国産バイオリンの第1号を完成させた日。バイオリンの仲間は16世紀中頃には日本に伝わっていたそう。
出来事
キング牧師が「I have a dream」の演説を行う(1963年)

爽やかな天候の下で、グラウンドゴルフ、輪投げの2種目による老人クラブスポーツ大会を5月20日(金)に開催しました。

交流を目的として勝ち負けは決めない、賞は出さないというルールでの大会です。参加者は28名で、当日の飛び入り参加もありました。参加した女性会員は、「久しぶりにみんなに会えてうれしい、ありがとう。」と、笑顔で話をしてくれました。



ハイタッチ、握手、大声での応援はしないなど、十分な感染防止対策の下での大会でしたが、みなさんの思い出に残る楽しい一日になりました。



足尾地区老人クラブ連合会は、多くの会員とリーダーの手に支えられ、継承されてきた歴史と伝統がある組織です。しかしここ数年は、クラブの解散や会員の減少が加速しており、現在会員数の維持が難しい状況にあります。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、老人クラブの活動にも大きな影響が出ています。このような時期だからこそ、会員同士声をかけあい、「つながりを絶やさないように」と、感染防止に工夫を凝らしながら、クラブ活動を進めています。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

知ってた? **じつは略語だったことば**

電車



「電動機付き客車」の略です

メモ



「メモランダム」の略です

切符



「切符手形」の略です

会釈



「和会通釈」の略です

ビー玉



「ビードロ玉」の略です



齋藤紀康 元会長

ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、多くの地域で活動が自粛された日々でしたが、令和4年度は各单位老人クラブ会長や会員の皆さまからは是非活動を活性化させたいとお声があり、コロナ禍前と同様に栗山地区区内で2回スポーツ大会を実施することができました。

夏



夏は市老連大会の予選ということで、白熱した勝負が繰り広げられました。この大会で久しぶりに会う方が多いということで、休憩中は自治会の枠を越えた交流を楽しまれた方も多かったです。

秋



秋はグラウンドゴルフの交流戦を行い、多くの方に楽しんでいただきました。特に飛び賞では受賞者がお菓子を選んで取れるようにするなど、役員の方と事務局で会員の方に楽しんでいただく工夫を行い、大いに盛り上がった大会となりました。会員の方からも、「交流する貴重な機会だから、もっとこういう機会を増やしてほしい」など嬉しいご意見をたくさんいただきました。令和5年度も感染症に負けず、楽しい企画を役員と事務局で考えていきたいと思います。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

知ってた? **じつは略語だったことば**

ワイシャツ



「ホワイトシャツ」の略です

チューハイ



「焼酎ハイボール」の略です

演歌



「演説歌」の略です

教科書



「教科用図書」の略です

縁起



「因縁生起」の略です

日光市老人クラブ連合会

女性リーダー等研修会

日光市老人クラブ連合会女性リーダー等研修会が、12月13日に中央公民館で開催され、役員、女性リーダー、単位老人クラブ会長など、各地区のリーダー48名が参加されました。会場内には「久しぶり」、「元気そうだね」などと再会を喜ぶ顔で溢れていました。



演奏者(中山智子さん、島田桃乃さん、堀場裕太さん)

今回の研修会は、フレイル予防に関する講習会とバイオリン、ビオラ、チェロの生演奏会が行われました。講習会では、老人クラブの地域活動や文化活動、奉仕活動などに参加して体を動かすことがフレイル予防に繋がり、そしてより健康寿命が増進することが分かりました。また、演奏会は、素晴らしい生演奏に思わず体が揺れたり、手を叩いたり心癒される時間を過ごすことができました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症の症状と対策

1度(軽度)

めまい・立ちくらみ
汗がとまらない
尿が濃くなる・気分が悪い

対策

1度の時は水分・塩分を補給して涼しい場所で休みましょう!

2度(中等度)

頭痛・だるさ・吐き気
嘔吐・筋肉がつる
体がだるい

対策

1度の処置に加え、衣服をゆるめ体を冷やしましょう!

3度(重度)

意識障害
手足の運動障害
痙攣・高体温

対策

3度の時は迷わず救急車を呼びましょう!

POINT 氷は太い血管部へ!

首の横の血管、脇の下、足の付け根に当てると効率よく体を冷やせます。

POINT 水分補給はスポーツドリンクで!

お茶や水だけでは血液バランスが崩れます。スポーツ飲料をこまめに飲みましょう。

POINT 外出のあとはめるいシャワーで!

暑い日は血液温度が上がり、熱中症になりやすい体になっています。暑い風呂に入ると熱中症になる恐れがあります。

第11回

日光市老人クラブ連合会

会員作品展



昨年、10月31日から4日間、市役所本庁舎市民ホールにおいて、第11回日光市老人クラブ連合会会員作品展が開催されました。今回は40名の会員から絵画、書道、写真、手芸、陶器、日光彫など多彩な力作62点が出展されました。

初日から大変多くの方にご来場いただき、来場者からは、「どの作品も年齢を感じさせない素晴らしい作品で感動しました。」「作品に元気をもらいました。」といった嬉しい感想を多数いただきました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

たぐち花店

やすらぎホール
日光家族葬ホール
日光ご安置施設 花優
Hanayasashi
やさしい供養は ナム ナム
0120-89-7676

室町時代創建
四季折々の自然が迎える

赤門の寺 法蔵寺
日光市大桑町270
☎(0288)21-8220

浄土宗

吞龍寺

日光市足尾町掛水3-25
☎(0288)93-2522
FAX(0288)93-2263

健康ひとことメモ

疲れたカラダにうれしい!!



塩麹には疲れたカラダにうれしいビタミンB群が含まれています。

また腸内環境を整えてくれる働きもあるので、便秘予防や美肌免疫力アップなどの効果も期待できます。

正副会長会議



令和4年度日光市老人クラブ連合会正副会長会議が1月31日に開催され、今年度の事業進捗状況と来年度の事業計画等について検討を行いました。

正副会長会議は各地区の老連会長等、9名で構成され、重要事項に関する検討や業務執行の意思決定

機関としての役割を担っています。

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しが見えない中、老人クラブ活動が停滞しないよう、今後の取り組みについて、活発な意見交換が行われました。



新聞やテレビでは、連日、ロシアによるウクライナ侵攻と新型コロナウイルス感染症のニュースを目にします。ウクライナでの悲惨な映像を見るたびに心が痛みます。改めて、安全で安心して暮らせるありがたさを実感します。

この度は、日光市老連だより第17号の発行に際し、皆さまに原稿、写真など多数お寄せいただきましたことに感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は少しずつ収まりを見せていますが、まだ予断を許さない状況にあります。感染防止にご留意いただいた上で、クラブ会員の健康と安全を最優先に、事業活動を行っていただければと思います。



スポンサーさまへのお礼

この度、日光市老連だより第17号の発行にあたりまして、ご協賛・ご協力をいただき誠にありがとうございました。本誌は、情報の提供や高齢者が地域において心身ともに豊かに元気に暮らせることを願って発行しています。今後も引き続き、皆さま方のご厚誼・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

【日光市老人クラブ連合会】

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食べ合わせのいい食べもの

 + 

ビール + **えだ豆**

えだ豆には肝臓をアルコールの害から守ってくれるメチオニンが含まれています。

食べ合わせのいい食べもの

 + 

レバー + **のり**

ビタミンB群が豊富なレバーとその吸収を高めるのりの食べ合わせには、疲労回復を促す効果があります。

医療法人矢尾板記念会
http://yaotakinenkai.or.jp

見龍堂クリニックかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

見龍堂医療福祉総合クリニック
日光市木和田島3008-8 ☎32-2021

介護老人保健施設 今市Lケアセンター
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所併設
日光市平ヶ崎605-1 ☎22-8881

介護老人保健施設 見龍堂メディケアユニッツ
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・訪問介護併設
日光市木和田島3008-8 ☎32-2213

グループホームかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

介護医療院 だんえん
日光市木和田島3008-10 ☎32-2210

高齢者講習のご用命は

公認
今市自動車教習所

お孫様の免許も
お待ちしております。

日光市芹沼1739-1
☎(0288)25-3300

今市自動車教習所 検索