



おおいちょう宇都宮(宇都宮市老人クラブ連合会) 宇都宮市中央1-1-15 電話・FAX 028-634-4950 宇老連だより95

## 会長挨拶



宇都宮市老人クラブ連合会

会長 桶田 正信

このたび、令和5年度の役員改選におきまして、会員の皆様からのご推挙により、前年度に引き続き会長に就任いたしました桶田でございます。

今年度は当連合会役員をはじめ、5つの部会においてもメンバーが改選され、新体制でのスタートを切ったところであり、改めて身の引き締まる思いでもあります。微力ではございますが、私が今まで培ってきた経験等を活かしつつ、理事をはじめ地区連絡協議会長、単位クラブ会長のご協力をいただきながら、そして会員の皆様と一丸となって当連合会の更なる発展のため尽力してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、当連合会はこれまで、「生きがい」「仲間づくり」「健康増進」を大きな柱として躍進してまいりました。現代は、65歳以上の人口は総人口のおよそ3割を占める「超高齢

化社会」が進んでいるものの、連合会会員は増加するどころか年々陰りが見え始め、危機的状況から抜け出せず、大変危惧しているところです。生活様式の変化に伴い、高齢者が外出する機会が増えている一方で、地域とのかかわりが乏しくなっていることが要因と考えます。

何とかこの状況から抜け出すためには、会員ひとりひとりが意識をもち、会員増員に向けての取り組みが必要です。

老人クラブ活動の基本は単位老人クラブにあると考えます。会員同士が声を掛け合い、活動しやすく親しみやすいクラブを作り上げていきたいと思います。事業や地域貢献活動に携わることで得た楽しい経験や充実感を積極的にPRして魅力ある老人クラブにしていきたいと思います。

結びに、当連合会の益々の発展と皆様のご健勝を祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

### 令和5年度新役員紹介

令和5年度は役員改選期にあたり、5月29日の定期総会において、19名の理事と2名の監事が選任され、同日開催された新理事による理事会において、今年度の正副会長が決定されましたのでご報告します。

○印は新任の方です

役職	氏名	地区	役職	氏名	地区
会長	桶田 正信	富士見	理事	○松川 俊夫	細谷・上戸祭
副会長	清水 孝一	昭和	理事	岡田 米男	緑が丘
副会長	松田 一郎	雀宮	理事	○新島 哲	宮の原
副会長	齊藤 正行	峰	理事	○南木 栄弘	御幸郷
副会長	鶴田 勝善	上河内	理事	中島 芳郎	豊
理事	○手塚 悦子	富士見(女性部会長)	理事	○岩渕 容子	今泉(女性副会長)
理事	安藤 泰次	中央	理事	○尾形 利子	豊郷(女性副会長)
理事	佐藤 智一	西原	理事	○山崎 久	専務理事
理事	○小谷 肇	今泉	監事	宮田 光進	宝木
理事	○竹本 政之	陽東	監事	○白坂 喜美雄	河内
理事	○佐伯 勝一	戸			

# 地区連絡協議会長紹介

地区名	氏名
泉が丘	加藤 勲
今泉	小谷 肇
上河内	鶴田 勝善
河内	川人 四郎
清原	関口 益男
国本	稲田 茂穂
五代若松原	○古川 誼
桜	○古谷 計之
篠井	○鈴木 和明
昭和	清水 孝一
城山	石田 和男
姿川	瀧澤 洸

地区名	氏名
雀宮	松田 一郎
宝木	北村 清
中央	鍋谷 千賀子
戸祭	佐伯 勝一
富屋	永岡 正
豊郷	中澤 明
西	加藤 勇
錦	添野 實
西原	佐藤 智一
東	北村 正
平石	○高橋 勉
富士見	桶田 正信

地区名	氏名
細谷・上戸祭	松川 俊夫
緑が丘	岡田 米男
峰	齊藤 正行
宮の原	新島 哲
御幸	○南木 栄弘
御幸ヶ原	○石田 英雄
明保	小野寺 七十六
陽光	和田 九三夫
陽東	○竹本 政之
陽南	佐藤 浩哉
横川	横松 精二

○印は新任の方です

# 部会員紹介

## 総務部会



### ●総務部会の役割

- ・会員及びクラブ数の維持および会員の加入促進やクラブ数の増強に関すること

### ●総務部会員 (○部会長 ○副部会長)

○新島 哲      ○遠藤 廣      ○桶田 孝子  
 小谷 肇      古谷 計之      角田 英雄  
 今井 立子

## 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関すること

### ●健康部会員 (○部会長 ○副部会長)

○中澤 明      ○武井 勇一      ○山本 良子  
 岡田 仁      星野 誠次      岩戸 肇  
 涌井 重勝      二口 善男      篠原 宏之

## 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 (○部会長 ○副部会長)

○川人 四郎      ○高橋 勉      鈴木 和明  
 阿部 千恵      木村 務      新井 勝二  
 木下 淳      北村 正      成田喜代一

## 女性部会



### ●女性部会の役割

- ・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関すること

### ●女性部会員 (○部会長 ○副部会長)

○手塚 悦子      ○岩淵 容子      ○尾形 利子  
                          ○鍋谷千賀子      ○山下ハツ子  
 谷貝 成子      鈴木 昭子      野添 愛子  
 阿久津里子      平野 陽子      鈴木 芳恵  
 大澤 ヒロ      柿内 貴子      下井 寿代  
 村上 久枝      山崎 征子      菊池 知子  
 音羽 良子      山本江美子      永岡 節子  
 鈴木 法子      秋場シノブ      石濱八重子  
 植木 智子      寺西 芳子      吉田 陽子  
 加藤 文子      鈴木 知子      青柳 妙子  
 猪瀬 洋子      草野 範子      三森和香江  
 小川 ヒサ      石沢 悦子      吉永 祐子

## 教養福祉部会



### ●教養福祉部会の役割

- ・各研修会、式典、作品展、サークル活動発表会に関すること

### ●教養福祉部会員 (○部会長 ○副部会長)

○宮田 光進      ○小池ノブ子      谷貝 成子  
 高橋 正光      大野 光雄      加藤 勇  
 渥美 亨      小松 紀明      小野寺七十六

### これからの主な行事予定

※諸般の事情により変更になる場合があります。

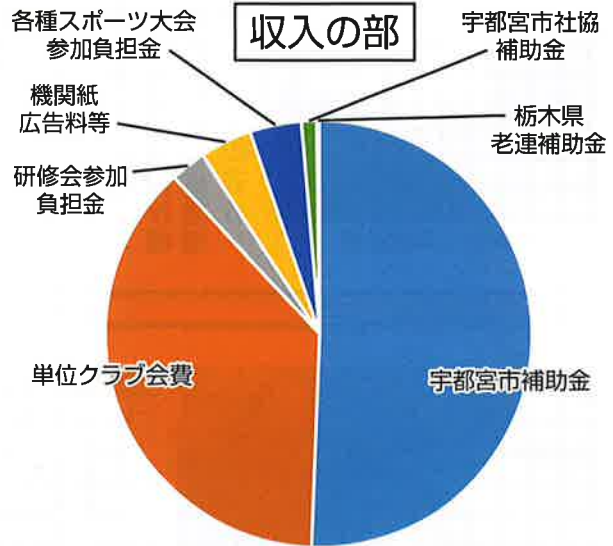
月	期 日	事業名	場 所
8月	18日(金) 29日(火) 予備日9月5日(火)	輪投げ大会 グラウンドゴルフ大会	宇都宮市体育館 宇都宮市屋板運動場
9月	1日(金) 予備日8日(金) 26日(火) 25日(月)～27日(水)	ベタンク大会 老人クラブのつどい(サークル活動発表会) 老人クラブのつどい(作品展示会)	きよはら水辺の楽校 宇都宮市文化会館 宇都宮市文化会館
10月	4日(水)	老人クラブのつどい(式典等)	宇都宮市文化会館

## 令和5年度の予算内容

### 収入の部

(単位:千円)

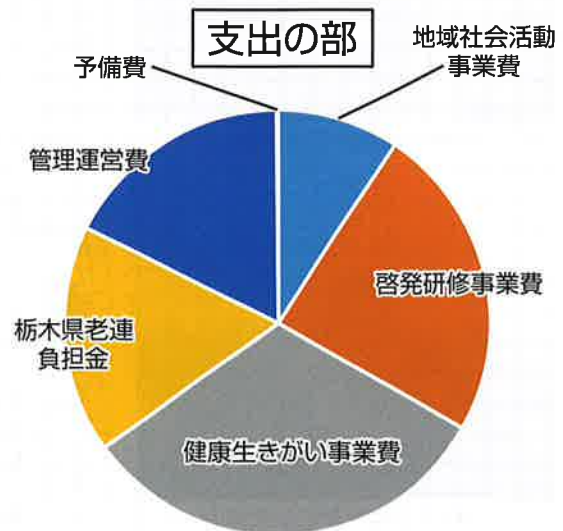
科 目	予算額
宇都宮市補助金	4,476
単位クラブ会費	3,312
研修会参加負担金	240
機関紙広告料等	351
各種スポーツ大会参加負担金	342
宇都宮市社協補助金	100
栃木県老連補助金	18
合 計	8,839



### 支出の部

(単位:千円)

科 目	予算額
地域社会活動事業費	818
啓発研修事業費	2,115
健康生きがい事業費	2,821
栃木県老連負担金	1,526
管理運営費	1,549
予備費	10
合 計	8,839



# 交流広場



## 「泉西若竹会の活動について」

泉が丘地区 泉西若竹会 会長 小埜 彰

① グラウンドゴルフの実施  
毎月2回実施します。

② 輪投げの実施  
毎月2回実施します。

③ 元今泉七丁目公園の手入れ等の実施  
年間を通して必要に応じて清掃、除草、草花植え、植木の手入れ等を行います。

④ 会員の親睦を兼ねた日帰り旅行の実施  
年に1、2回実施します。

⑤ 食事会の実施

年に数回行事の後に食事会を開きます。その他自治会行事への協力、会員からの要望なども取り入れ行事を行っております。各行事については会員の皆様積極的に楽しく参加しており、この活動を通して会員の健康増進に少しでも役に立てばと思っております。



社会奉仕活動参加者で記念撮影



草花の手入れ



行事前の準備体操



## 「再開めざし楽しい活動」

五代若松原地区 みどり野長寿会 会長 古川 誼

宇都宮南部にある私達の地区は4つのクラブで構成されています。みどり野長寿会では81人の会員で構成され、今年で19年目となりました。健康作りや会員相互で支え合い、楽しい活動をめざしているところです。

コロナ禍で3年半に亘り活動の中止を余儀無くされましたが、昨年にはLRT見学勉強会を実施しました。始発駅となる東口から出発し、線路添いに走り、操車場ではLRTの車内で職員の説明を受けた後、終点まで車窓見学を楽しみました。10月には実際に乗ることを申し合わせ、楽しみが増えました。

5月に入り、輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、歩け歩け大会、6月には社会奉仕活動で集会場花壇のアジサイの手入れ除草や大通りの除草など、徐々に活動を再開しています。

今、新規加入者を口コミで進めています。しかし、高齢化が進み、会員が減少傾向にあり悩むところですが、新しく楽しい活動を求めて会員全員で頑張っています。



集会場前の花壇除草



LRT見学を兼ねた勉強会



# ふれあい

## 「地域に根づいたクラブづくり」

東地区 6区若葉会 会長 北村 正



歩け歩け大会の様子



歩け歩け大会参加者で記念撮影

6区若葉会は、会員数52名のクラブです。昭和48年にクラブが結成され、今年度ではや50年目に突入しました。ここ2年、コロナ禍ということもあって事業等を開催したくても制限が設けられ、なかなか思うような活動が出来ない状況でありましたが、我々のクラブは特に地域貢献活動に努めており、地域の自治会と一緒に地区にある千波公園の除草作業や田川のゴミ拾い等の「環境美化」活動を行うなど社会奉仕活動に努めております。

また、会員同士の親睦や健康増進を図ることを目的として、「新年会」を開催したり、東地区老人クラブ連絡協議会が開催する「歩け歩け大会」に参加しました。今後も、会員の意見や要望等を可能な限り取り入れながら楽しいクラブづくりに努めていきたいと思っております。

## 「楽しいクラブ活動づくり」

御幸ヶ原地区 御幸ヶ原さつき会 会長 石田 英雄



卓球



輪投げ



グラウンドゴルフ

御幸ヶ原さつき会は、昭和48年に結成されて今年で50年目となります。今年度は会員数51名でのスタートとなりました。宇都宮の北部に位置する御幸ヶ原地区には、私達のクラブを含め4つのクラブがあります。今回は4つのクラブが合同で実施している主な事業についてご紹介いたします。

日常の主な活動は、毎週月・水・金曜日の午前中にはグラウンドゴルフを、毎週火曜日は午前中から午後にかけて卓球を、第2・4水曜日の午後にはカラオケを、第1・3・4木曜日の午前中には輪投げを、第2木曜日の午前中には介護予防教室を行うなど、健康増進を主とした活動に力を入れています。

昨年はコロナ禍ではありましたが、感染防止対策を講しながら体育大会や歩け歩け大会を開催したり、また、会員同士の親睦交流のためマイクロバス送迎を利用して、那須塩原市の乃木温泉へ日帰り旅行に行きました。温泉を楽しみ、食事やカラオケで盛り上がり、参加者から大変喜ばれました。

一方、会員の高齢化が進むなかで会員数が減少する傾向にあり、新規会員の加入促進に苦慮しているところですが、クラブの魅力を発信しながら会員一人一人が楽しく活動できたと思っております。



戸祭地区

会員相互の親睦と健康づくり  
戸祭地区老人クラブ連絡協議会  
会長 佐伯 勝一

戸祭地区老人クラブ連絡協議会は、10単位クラブ会員490名で構成し、諸行事に取り組む中、歩け歩け大会とリーダー研修会を、重点事業として活動しています。

令和4年度に開催した歩け歩け大会は、11月12日63名が戸祭親水公園に集合し、戸祭台コース(3km)と釜川コース(1.5km)に分かれて歩く行程です。道中は交通車両に注意しながら歩行し、出発地の戸祭親水公園に戻りました。

休憩後のお楽しみ抽選会では、皆な元気で意気投合、次回参加を約束して解散しました。

一方、リーダー研修会は、新型コロナウイルス感染症発生前の、令和元年11月喜連川町かんぼの宿に25名が参加し開催しました。

各クラブの活動発表会では、カラオケ出演もあり、盛り上がるの親睦となりました。

現在は、3年続きのコロナ禍の影響で事業等の制限がやむを得ない状況となり、誠に残念です。

地区まちづくり活動においても、文化祭や体育祭が中止状況にあり、会員相互の親睦が図れず、会員の士気低下が心配です。今後、コロナ禍が収束し、全ての行事が制限することなく開催できる事を願っております。



歩け歩け大会参加者で記念撮影



歩け歩け大会の様子



喜連川かんぼの宿へ旅行



リーダー研修会



あなたも声を  
響かせてみませんか

# 会員募集

# うたの会



皆さんこんにちは。私たち「うたの会」は高齢化社会を明るく 楽しく 元気よくをモットーに平成16年に発足したコーラスグループです。

声を出して歌うことは医学的にも健康維持の効果があることが証明され、我々「うたの会」のメンバーは青春真っただ中にあります。また、外に出て新鮮な空気を胸いっぱい吸い、多くの友人と交流したり、ちょっぴりおしゃれをして気分転換することは、フレイル予防の効果が期待されます。

また、老老ボランティア活動になりますが年に2~3回、施設を訪問し美しいハーモニーを届けることで、大変喜んで頂いております。

宇老連サークル活動発表会にも参加しています。

ご指導くださるのは印南洋子先生で、いつも笑顔で優しく楽しい教室です。曲目は皆さんが若かりし頃口ずさんだ曲が中心で、童謡・唱歌も手がけています。

男性7名 女性12名(令和5年5月現在)の混声合唱団です。

見学可能ですので興味がある方は、右記活動場所までお越しください。お待ちしております。



- ①場 所：宇都宮市中央生涯学習センター 301室
- ②練習日：毎月第2・第4木曜日
- ③時 間：10時~12時まで
- ④会 費：月額1,000円
- ⑤連絡先：悠遊会  
TEL 090-5561-3977

## 「社会奉仕の日」活動報告

### 令和5年6月15日の活動状況

活動内容	活動クラブ数	活動会員数
公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり	94クラブ	1,232名
空き缶・空き瓶拾い	8クラブ	94名
除草・草刈り	29クラブ	450名
友愛訪問	5クラブ	41名
地域(子ども)見守りパトロール活動	5クラブ	53名
伝承・他世代交流	2クラブ	18名
防犯・防災のための活動	1クラブ	11名
資源回収・リサイクル活動	2クラブ	43名
その他	2クラブ	7名

各地区において、多くのクラブが年間を通して取り組んでいる活動です。  
これからも老人クラブ会員の意識を更に高め、「見える形」での地域社会活動に取り組むことで、老人クラブの活動を広くPRしていきましょう。



姿川地区 旭ヶ丘福寿会「地域施設の清掃」



緑が丘地区 緑寿会「除草作業」



御幸地区 わかば会「花の苗植え」

# 『送迎付宿泊プラン』のパンフレットすぐにお送り致します!

## 36ページの冊子+A4チラシ4枚

宿泊プラン25本・日帰プラン14本 掲載しています。

### 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

お気軽に  
お電話ください



**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産品  
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。

**児童養護施設・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。

**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、農作物の収穫等を通じた  
生涯学習の場として提供しています。

**豊かな海を守る**

三陸の漁業従事  
者の販路確保に寄  
与し、持続可能な  
形での資源の流通  
を支援しています。

**誰か置き去りにしないため**

わたしたちが  
できること

**HIKOUSEN**

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

## 編集後記

世界情勢と気候変動により石油価格、電気代、ガス代等のエネルギー価格が高騰し、さらに生活に必要な不可欠の食品価格までが高騰しています。年金生活者が殆どの我々高齢者は収入が決まっているため、これら生活必需品の価格高騰はかなりキツイものです。

そのため我々も生活様式を変えて行かざるを得ません。①必要なものを必要な量だけ買う②使い捨てのものより長く使えるものを選ぶ③健康を維持するため体操、ウォーキング等を継続する...等を実行しましょう。皆様の健康長寿をお祈りいたします。

(川人 四郎)

新型コロナウイルス対策も第5類に移行し普段の日常生活に戻りつつある今日です。人々の行動も以前の状態に近づきつつあり、この様子から推測すると宇老連や地区老連の活動も徐々に活発化し「いちよう」にも多様な記事が寄せられるものと期待しています。

この編集後記に投稿するのも今回で三回目となりました。コロナの3年間は空しい時間で、また「人と人」との交流機会が失われた寂しい時間でもありました。取り戻すには長い時間と交流機会の確保と情熱が求められるものと思っていました。しかしその懸念は吹き飛びました。令和5年度定期総会に多くの代議員が集い活発な意見が交わされ、会場の熱気と意欲に圧倒されました。我が地域クラブも空白で失った「何か」を取り戻し、多様な交流機会を通じての地域活動を進める意識の高揚に駆られた宇老連定期総会の教えでした。

(高橋 勉)

令和5年度から、広報部会員として就任しました。令和元年に健康部会員として、輪投げ大会やグラウンドゴルフ大会、ボウリング交流会等の軽スポーツ事業に従事してきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、事業が縮小されたり中止となったりで、ようやく令和4年度に復活しました。事務局のご苦勞も大変ではなかったかとお察ししております。今年度からは広報部会員として、宇老連機関紙「いちよう」の作成に取り掛かることになりました。最初の仕事は、編集後記の作成です。よろしくお願いたします。

(鈴木 和明)

