

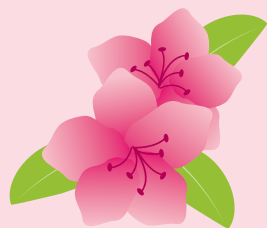
第7発行

令和6年1月号

矢板市シニアクラブ連合会

班回覧

矢板市キャラクターともなりくん  
(許可第055001号)



# つつじの郷



発行：矢板市シニアクラブ連合会

矢板市扇町二丁目4-19 矢板市きずな館内 ☎0287-44-3000

編集・印刷協力：(株)博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001(代)



撮影者：大川孝男（片岡運動場）

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

関連施設と連携し、専門性の高いサービスを提供します

国際医療福祉大学運営病院

**しおや総合在宅  
ケアセンター**

しおや通所リハビリテーション  
☎(0287) 43-3666

しおや訪問看護ステーション  
☎(0287) 44-2788

居宅介護支援事業所しおや  
☎(0287) 44-2788

しおや総合在宅ケアセンター内併設 矢板市富田77

## 謹賀新年



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)





## 心温まる 人との対話

矢板市シニアクラブ連合会  
会長 三好 良重

新型コロナウイルスによる影響もようやく終息の兆しが見えはじめ、これまで不自由を強いられていた人と顔を合わせて会話を楽しむことや、食事をしながら談笑することなどへの制約から少しずつ開放され、元の生活に戻りつつありますが、改めてコミュニケーションの必要性や人と言葉を交わす行為の重要性を感じさせられました。

そのような中、令和4年度予定されていた連合会事業につきましては、感染防止対策を講じながら、会員の皆様、関係者のご協力のもと、一部の事業を除きほぼ予定どおり実施することができました。ひとえに会員皆様のご理解とご協力があったの

ことであり、改めて感謝とお礼を申し上げます。

現在、会員の減少などをはじめ多くの課題も山積していますが、このような時だからこそ皆さんで手を取り合い、支え合いながらクラブの活動を通して地域における支え手の一翼を担うことで存在感を示し、魅力あるクラブづくりの実現と情報発信の強化に努めて参ります。皆様方の変わらぬご協力をお願いいたします。

結びに会員の皆様方のますますのご健祥とご多幸とともに、クラブの発展とご活躍を心からご祈念申し上げます。



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

匠の味 とちぎ和牛

ビックミート  矢板店

◆各種贈答品承り中  
◆地方発送も可能です

矢板市末広町34-10  
☎(0287) 43-6733  
FAX(0287) 43-6775

  
KOBORI

小堀建設

矢板市扇町2丁目6番32号  
☎ 43-3644  
FAX 43-7266

年金友の会  
会員募集中

 JALのやキャラクター  
「しおのん」

矢板支店 ☎44-2311  
片岡支店 ☎48-1141

  
Yaita

矢板市商工会

矢板市扇町1-2-7  
☎(0287) 43-0272

矢板市商工会 検索 

## 単位クラブ紹介

### 幸岡幸寿会

会長 大柿 弘子

幸岡幸寿会です。  
11人いる男性軍は、皆、内気。でも、歌はうたいます。15人いる女性軍は目立たず、控え目に。しかし、明るく楽しく和気あいあいと活躍しています。和気あいあいということだけはほかのクラブの方々同様、他にひけをとらないと思っています。

しかし、新しい会員が増えず、なかなか芽が出ず低空飛行で残念です。いつもいつも浮くか沈むかの話題で盛り上がっています。沈没寸前です。あれやこれや



「集まり方改革」を考えて、あと1年、2年頑張ってみたいと思っています。バリアやっている方々アドバイスをお願い致します。  
幸岡の行政からも補助金を頂いておりますので、「幸寿会」に入っていない方でも興味のある方遊びに来て下さい。幸岡の方！

### 伊佐野シニアクラブ

会長 佐々木節子

結成1年未満のクラブですが、訳がわからない中、月々の集い合い、和気あいあいと近況を話し合い、楽しく時間を過ごしております。

会員を増やしたいと皆が声掛けしていますが、今の世の中、各自、価値観があまりにも多様化しており、趣味を楽しんだ場も多く簡単にはいきません。

高齢者は増えますが、全てがシニアクラブに加入する時代でもない時代だと思われれます。  
とにかく、理解者と共々に楽しく2023年も運営してまいります。



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### 外科・内科・整形外科 長久保犬猫病院

診療時間 月火水木金土日  
午前9:00~12:30 ● 休 ● ● ● ● ●  
午後4:00~8:00 ● 休 ● ● ● ● ●  
▲日曜日午後の診療は2:00~5:00までとなります。

入院設備・ペットホテル・往診可  
矢板市木幡1315-10  
☎(0287)40-0167

### 尾形クリニック

内科・外科・整形外科・人工透析内科  
リハビリテーション科・放射線科

診療時間 月火水木金土日祝  
8:30~12:30 ● ● ● ● ● ● /  
14:00~17:30 ● ● ● ● ● ● /

休診日 日曜・祝日  
矢板市末広町45-3  
☎(0287)43-2230

“元氣なうちに争いなく相続するため”

### 老後の相続・財産管理の支援

- 生前の支援 (遺言書作成・成年後見人選任手続)  
※遺言作成が最善。要介護4以上は預金管理で「成年後見人」の選任が求められることもある。
- 死後の支援 (遺産分割協議書の作成)  
※遺言書があれば遺産分割協議書は不要。

### 村上法務行政書士事務所

9:00~18:00 相談無料  
矢板市東町3009-8  
☎・FAX (0287) 44-0734  
☎090-3532-8549

### 株式会社 新野 重建

代表取締役 新野 誠

矢板市中687-1  
☎(0287)43-9885  
FAX(0287)43-9088



# 令和4年度 矢板市シニアクラブ連合会事業



月	実施日	事業の内容	備考
4	26日(火)	総会	①
5	17日(火)	第1回単位クラブ会長会議	②
	19日(木)	グラウンドゴルフ大会	③
6	9日(木)	奉仕清掃作業(八方ヶ原)	④
	15日(水)	輪投げ大会	⑤
7	8日(金)	組織強化促進会議	⑥
	14日(木)	ペタンク大会	⑦
9	6日(火)	先進地視察研修(富岡市)	⑧
	15日(木)	文化財めぐり(足利市)	⑨
10	20日(木)	栃木県老連スポーツ大会	⑩
11	8日(火)	シルバースポーツ大会	⑪
	8日(火)	全国老人クラブ大会	
	13日(日)	落語講座(女性部研修会)	⑫
	22日(火)	第2回単位クラブ会長会議	
1	31日(火)	友愛訪問(市内4特養)	⑬
2	13日(月)	リーダー研修会	



## ① 総会



私たちは矢板市シニア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



**血圧測定の帯**…血圧を計る時に腕に巻く帯のことは「**マンシェット**」といい、「袖口」を意味するフランス語です。なお、フライドチキンの骨の部分に巻く紙のことも同じくマンシェットと呼ばれています。



**爪の白い部分**…爪の根本にある白い部分は「**ルヌーラ**」といいます。この部分は成長途中で角質化しておらず柔らかく、水分を含んでいるため白く見えています(個人差があります)。また日本語では「爪半月」といいます。



**耳かきのふわふわ**…耳かきの先に付いている綿のようなものは「**梵天(ぼんてん)**」といい、「梵天袈裟」に付いている丸い房飾りに似ていることが由来だと言われています。



## ②第1回単位クラブ会長会議



## ③グラウンドゴルフ大会



## ④奉仕清掃作業 (八方ヶ原)



## ⑤輪投げ大会



## ⑥組織強化促進会議



私たちは矢板市シニア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



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「オリフィス」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



ゴルフボールの凹凸…「ディンプル」といい、凹凸があると空気の流れが生まれやすくボールを上昇させる揚力が強く動き、また空気抵抗も減るので飛距離が伸びます。そのため最適な形状や数などを各メーカーが研究しています。



裁判で使われる槌…「ガベル」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。



## ⑦ペタンク大会



## ⑧先進地視察研修(富岡市)



## ⑨文化財めぐり(足利市)



## ⑩栃木県老連スポーツ大会



私たちは矢板市シニア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



かき氷等を食べた時の「キーン」…そのまま「アイスクリーム頭痛」といい、体温上昇のために血流量が増大し血管が膨張するためや、喉の三叉神経が刺激された際に冷たさと痛さを混同して脳に伝わるために発生すると言われています。



金魚をすくう道具…「ポイ」といい、由来は「金魚をポイポイすくうから」や「紙が破れたらポイっと捨てるから」などのようです。なお毎年8月第3日曜日は「金魚すくいの日」となっています。



風鈴の重り部分…「舌(ぜつ)」といい、糸を通して短冊などがつけられ、風を受けると外身に当たり音が鳴ります。風鈴は元々は金属製でしたが、江戸中期以降ガラス製のものが登場し、見た目も音も涼やかなものとなり流行しました。



## ⑪シルバースポーツ大会



## ⑫落語講座(女性部研修会)



## ⑬友愛訪問 (市内4特養)



私たちは矢板市シニア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



卵の白い紐…卵を割った時に身につくついている白い紐のようなものは「カラザ」といい、卵黄を卵の中央に繋ぎ止める役割があります。捨ててしまう人も多いですが、実は栄養価が高く食べても問題ありません。



バナナの茶色い点…バナナが熟してくると出てくる斑点は「シュガースポット」といい、名前の通り、熟成し糖分が多くなった状態の美味しい目印です。また抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含んでいます。



鏡餅を乗せる台…鏡餅を乗せる木製の台は「三方(さんぼう)」といい、神道で神前にお供え物をする時に使うものです。仏教でも同様にお供え物に使用しますが、「三宝(仏・法・僧)」にかけて「三宝」と書くこともあります。



# 特別な記事

## 犯罪被害者の無念と心の苦しみ

片岡寿会 会長 三好 良重

シニアクラブ「片岡寿会」は教養講座の一環として、講師に「被害者支援センターとちぎ」の初代事務局長を務められた、矢板市館ノ川在住の和気みち子さんをお迎えし、「犯罪被害者の声～大切な娘の命をうばわれて」をテーマに、講演会を開催した。

講師自身長女を飲酒運転の大型トラックに正面衝突された事故で亡くされた経験があり、それを機会に加害者に厳罰を求める全国的な署名活動に参加し、その結果、危険運転致死傷罪の新設につながったことなど、被害者家族の思いや無念さについてお話があった。

特に、いつ誰でも被害者になるかもしれないことや、被害者に接するときは自分のことに置き換えて言葉を発すること。被害者を孤立させないことなどのお話が印象に残った。



最後に講師から「被害者の遺族や家族は苦しみや辛さを一生抱え続けて戦っていかなければならない。この苦しみを理解してほしい」と訴えられ、参加者は熱心に聞き入っていた。

無免許運転や飲酒運転の罪の重さ、命を決して無駄にしないことなど、改めて肝に銘じさせられた貴重な講演会であった。



私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### お薬手帳 つかってますか？

お薬手帳  
とは？

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどの薬局でも使用できます。

活用  
方法1

通院するたびに  
必ず提出しましょう  
市販薬は自分で記録しましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。  
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用  
方法2

常に持ち  
歩きましょう



旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用  
方法3

血液検査の  
結果を  
貼りましょう



血液検査の結果によっては飲まない  
ほうがいい薬があります。



# 第3期「矢板市地域福祉計画」「矢板市地域福祉活動計画」の概要について(抜粋)

(計画策定委員として計画策定に携わり、この計画をシニアクラブ会員に実行してもらうためお知らせする。)

## 1. 計画の策定にあたって

### 1) 策定の背景

近年、人口の減少や高齢化、核家族化などによる家族機能の低下、地域コミュニティやつながりの希薄化、人々のライフスタイルの多様化等により、地域や家族を取り巻く環境は大きく変化しています。

こうした社会状況を踏まえ、市における地域福祉の理念と仕組みを示すことを目的に策定しました。

### 地域福祉とは

誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるように地域に関わる全ての人や団体が力を合わせ、地域における生活課題の解決に取り組んでいくことです。

そして「ともに認めあい、支え合い、いきいきと暮らせる安心安全なまち矢板」を目指します。

### 2) 計画の期間

令和5年度から令和14年度までの10年間とします。

### 3) 気軽に交流できる居場所を地域につくります

- ・高齢者生きがい通所施設の運営にあたり、世代間交流事業を開催します。
- ・お元気ポイント活動拠点を増やします。
- お試サロンや既設サロン見学会を行

い、きらきらサロン開設の支援を行います。

### 4) 困っている人を見つけやすい体制をつくれます

- ・自治公民館等を活用した高齢者の集いの場(きらきらサロン)の運営を行います。
- ・高齢者等給食や愛の訪問事業により、独居高齢者世帯等の見守りをします。

### 5) 社会参加しやすい環境づくりを支援します

- ・シルバー人材センターや公共職業安定所などと連携し、高齢者の雇用に関する情報提供に努めます。
- ・社協だよりでシニアクラブ活動や高齢者の地域活動を紹介・支援をします。

### 6) 気軽にあいさつや声掛けをします

- ・シニアクラブ等の団体へのぼり旗や啓発物品等を提供し活動を支援します。
- ・シニアクラブ会員による小中学生の登下校時にあいさつ運動を展開します。

### 7) ふれあいや助け合いの活動を促進します

- ・外出に不安を感じている高齢者が外出しやすいように支援します。

### 8) 健康でいきいき元気なまちをつくれます

- ・自主的な健康づくり、生きがいづくりの活動を目的とするシニアクラブの活動においてお元気ポイントを付与するなどの支援をします。

### 9) 地域ぐるみで防犯活動を強化します

- ・地域での防犯活動をする関係団体へ、高齢者が犯罪に巻き込まれないよう啓発用チラシを配布し、活動支援を行います。

## 2. 各地区の重点項目について

### 1) 矢板地区

- ・シニアクラブなどが行う地域行事へ、積極的に参加します。
- ・シニアクラブ会員による小中学生の登下校時にあいさつ運動を展開します。
- ・高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、助け合い、支え合いの話し合いの場を運営していきます。

### 2) 泉地区

- ・社協だよりでシニアクラブ活動や高齢者の地域活動を紹介・支援をします。
- ・高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、助け合い、支え合いの話し合いの場を運営していきます。

### 3) 片岡地区

- ・認知症高齢者等を支援します。
- ・地域でできる助け合い、支え合いの場で、お互いを気を付け、声掛けができる仕組みづくりをしていきます。

## 基本理念

ともに認めあい 支えあい  
いきいきと暮らせる  
安心・安全なまち 矢板



## 基本目標

1. 地域福祉を担うひとづくり
2. みんなでつながる安心安全なまちづくり
3. 安心して社会参加できる地域づくり
4. 地域共生社会推進の仕組みづくり





# 会員文芸

## 俳句

霞立つ高原山や春うらら

薄井 和代

啓蟄やシルバー行事目白押し

彦坂 壽子

初蝶のよぎると見しが見あたらず

鈴木 文代

福豆や百粒までは食ふとせむ

鈴木 光典

白鳥と鴨泳ぎしや春待ちぬ

大澤由美子

野々香り下草萌えつ余寒かな

関谷 満

雪とけて陽ざしをまつ福寿草

君島 恵子

芝青むグラウンドゴルフで寿命伸ぶ

池田 博

日差し浴びそつと顔出すや露のとう

渡辺 和子

脱ぎすてし年の衣や春惜しむ

戸井 通夫

## 川柳

八十路超え白髪染めずメッシュする

増渚美津子

老夫婦日向ぼつこで痴話喧嘩

八木澤礼子

着ぶくれて我身のはずにままならぬ

大柿 弘子

歳重ね体の動きのもどかしさ

池田 栄子

湯加減を聞いては無事を確かめる

三好 良重

勧誘の電話にボケのふりをする

竹内 勇

師走月せわしく時も走り過ぎ

渡辺 和子

病む母は娘の前で子に返る

井出むつ子



## 短歌

バギーからふわふわ手足こぼれ落ち

眠る児見かけ愛おしく嬉し

薄井 和代

次々にマイクを持ちて熱唱す

青春の日々あふるカラオケ

彦坂 壽子

何げない普通な暮らし感謝して

八十路我身や今日も生き生き

加藤 時子

喜寿祝い笑顔こぼれる大広間

十五の春の面影浮ぶ

福田小夜子

冷えきった星空を見て想い出す

若き昔の楽しい時を

池田 栄子

羽黒山友に誘われたどり着く

感動笑顔うばいづくし

君島 恵子

三段の石段登れぬ二羽の鳩

よちよち歩み遠回りせる

渡辺 玲子

八十路来てしみじみ人生振り返る

登り下りの山の辺の道

三好 良重

軒先に手間かけし柿並んいる

鳥もついでむ干柿すだれ

渡辺 和子

ものなべて凍てつく庭の片隅に

福寿草のみつぽみもち上ぐ

大澤 壽樹

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## ◆◆◆ 長ネギはまるごと楽しもう！ ◆◆◆

長ネギの白い部分には、  
ネギ特有の辛い成分**硫化アリル**

- 免疫力の向上や殺菌効果があるため、のどの痛みやせきを鎮める。
- ビタミンB1の吸収力を高め、疲労回復や体力強化の効果。
- 血行を良くし、肩凝りや冷え性の予防・改善。また、血圧の予防に。



長ネギの青い部分には、**βカロテン**

- 体内で発生し細胞などへダメージを与える活性酸素の発生を抑え、取り除く。
- 体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。

**風邪の予防に  
おすすめの食材です！**



## かぶを 効果的に食べる



かぶに豊富に含まれる**アミラーゼ**は、デンプンの消化・吸収を促す酵素です。胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果がありますが、加熱処理すると効力が失われるので、サラダなどの生食で食べることがオススメです！



## 高菜は漬物 にして栄養凝縮！

高菜に多く含まれる**βカロテン**は生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、免疫機能を高める働きなどがあります。また漬物にすると水分が抜けるため、100g中の割合がぐんと上がります。



# 令和4年度 単位老人クラブ名簿(7月1日現在)

No	クラブ名	会長名	男性数	女性数	全会員数	前年比増
1	三区ことぶき会	田中 保	17	41	58	-2
2	六区長城会	小野崎定吉	4	17	21	-1
3	シニアクラブ末広会	山口 忠男	7	14	21	1
4	富田シニアクラブ	蜂巢 三男	17	33	50	0
5	東町シニアクラブ	君島 公平	26	24	50	-2
6	木幡東交友会	野中 秀明	62	50	112	1
7	塩田親和会	根本 久典	25	11	36	-2
8	幸岡幸寿会	大柿 弘子	11	16	27	-5
9	荒井百寿会	横山 和夫	9	23	32	1
10	針生はまぎくの会	米重 金悟	21	27	48	-3
11	中いきいきクラブ	岡本 光正	4	20	24	0
12	沢長寿会	小口 晋	29	31	60	0
13	豊田結いクラブ	塚原 公悦	31	29	60	0
14	成田シニアクラブ	薄井ひさ子	0	15	15	-1
15	伊佐野シニアクラブ	佐々木節子	4	13	17	17
16	山田高砂子会	東泉 喜一	9	12	21	-2
17	乙畑松寿会	鈴木 佑一	14	10	24	-2
18	片岡寿会	三好 良重	22	44	66	1
19	白栗ことぶき会	築瀬 辰雄	11	12	23	-4
20	片岡長生会	大類 正雄	11	16	27	-3
21	コリーナ游和会	戸井 通夫	7	19	26	-2
合計			341	477	818	-8

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

下野三十三観音霊場第八番札所

真言宗智山派

沢 観音寺

矢板市沢三九三



生魚へ  
わさびを添えて

わさびの辛味成分のうち、約90%を占める**アリルからし油**には、生臭さを消す効果があります。また、殺菌・抗菌作用、寄生虫の動きを抑制する作用があることがわかっています。



万能果実、梅



梅はクエン酸とリンゴ酸を多く含みます。クエン酸には唾液・胃液をはじめとする消化酵素の分泌を促す効果があるため、**食欲増進効果**も期待できます。加えて**殺菌・抗菌効果**もあるため、体内で吸収されると食中毒の原因菌を抑制する効果もあります。これらの効果からお弁当には梅がよく入っているのでしょう。



梅は加熱すると血液中に血栓が出来るのを防ぎ、動脈硬化の予防に役立つ成分が増加します。この成分は**疲労回復**や**老化防止**も期待できます。暑さで体調を崩しやすい夏は梅がおすすめです。





# 令和4年度 表彰実績

〔敬称略〕

## 全国老人クラブ連合会会長表彰

表彰区分	受賞者
老人クラブ育成功労者	石川 スイ (沢長寿会)

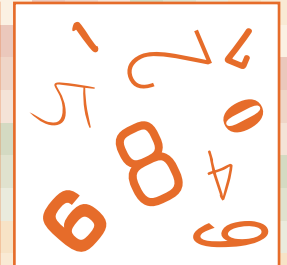
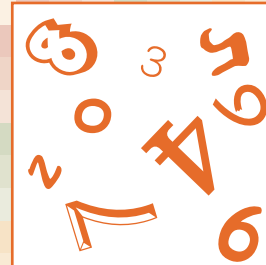
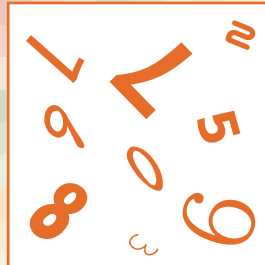
## 栃木県老人クラブ連合会表彰

表彰区分	受賞クラブ(者)
優良老人クラブ	幸岡幸寿会
老人クラブ育成功労者	小野崎定吉 (六区長城会)
栃木県老人クラブ連合会活動賞	三区ことぶき会



ちょっと一息！  
脳を  
活性化させて  
認知症を  
予防しましょう！

Q1. 0~9までの数字のうち足りない数字はどれでしょう？



Q2. 文字を並べ替えて読める有名人は？

うまと  
もかり  
さよ

んうし  
せよご  
ない

くつほ  
かさい  
かし

えわち  
しいさ  
ぶい

脳トレのこたえ

Q1. 7 4 1 3 Q2. 坂本龍馬 津少納言 豊前北条 矢沢栄一

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【お詫び】本「つつじの郷第7発行」は、当初令和5年4月に発行を予定しておりましたので令和4年度の内容となっております。発行が令和6年1月と遅れてしまいまして関係各位にご心配とご迷惑をお掛けしましたことお詫び申し上げます。

【矢板市シニアクラブ連合会】

私たちは矢板市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

## 高齢歩行者交通事故の4つの特徴



1 薄暮時

日没前後の  
薄暮時間帯に  
事故が多発しています。



2 自宅近く

自宅から500m以内で  
事故が多発しています。



3 横断中

道路を横断中の  
事故が多発しています。



4 左からの車

夜間、道路横断中に  
左から来た車と  
衝突する事故が多発しています。



ドライバーに早く  
発見してもらうために、  
反射材を身につけましょう