

第43号



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

令和5年度 研修会・講習会

リーダー研修会

令和6年1月30日(火) 宇都宮市歯科衛生士会 長谷親子さんを講師に迎え、連合会役員および地区連絡協議会役員等を対象とした「オーラルフレイルの予防と対策」をテーマに掲げた研修会を宇都宮市総合福祉センターで開催しました。

さて、皆さん「オーラルフレイル」という言葉の意味をご存じでしょうか？

「オーラル」：口腔「フレイル」：虚弱「口腔の虚弱」とは嚙んだり飲み込んだりする機能が低下してくる状態のことを意味します。口腔の虚弱というと、虫歯や歯周病予防をイメージされる方が多いと思いますが、日常的に身体を動かす習慣が少ないと筋力や体力が低下するように、口の周りの筋肉を動かさないと口腔機能が低下し、喋りにくい・食事の時にむせる・飲み込みにくいなどの症状が出て、身体機能や社会活動への意欲を妨げるなどの要因となってしまうこともあるそうです。

研修会では、講話と実践を混ぜながら、加齢に伴い衰える口腔機能の維持や改善方法について学習しました。

オーラルフレイルが進行してからの取り組みでは厳しい状況となるため、不調が起る前に日頃から習慣として取り入れて実践することが重要なそうです。「人生100年時代」と言われる現在、口腔機能の健康を維持しながら「口から食べる楽しみ」を維持していきたいものです。



スポーツ交流会

令和6年2月8日(木) 宇都宮市スポーツ振興財団職員の方々に講師に迎え、スポーツ交流会を宇都宮市体育館で開催し、48名の会員が参加しました。身体を動かすことは脳が活性化されるとともに、認知症の発症を予防したり進行を遅らせる効果があると言われています。身体を動かした方が健康に良いのは解っていても「いざ運動!」となると運動好きの方や身体を動かす習慣のある方でないとなかなか難しく継続することが容易ではないものです。

そこで今回も昨年同様、日常何気なく行っている基本的な動きを基に「気軽に!楽しく!」取り組める「ウォーキング体操」「リズム体操」「脳トレ体操」「筋力トレーニング」の計4つの体操を馴染みの深い音楽に合わせて指導いただきました。

参加した方々からは「地区での事業前の準備体操に取り入れてみます」「簡単な動きだけと思うように動くのは難しいね」との声をいただきました。



緑化講習会

令和6年2月15日(木) 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、「多肉植物の寄せ植え」を宇都宮市総合福祉センターで開催し、17名の会員が参加しました。さて皆さん、「多肉植物」とはどのような植物かご存じでしょうか？

多肉植物とは、葉や茎、根の内部の柔組織に水分を貯蔵している植物の総称を指します。最大の特徴は、乾燥に強く肉厚な葉や茎に水分を蓄える能力があるため、手間がかからず育てやすいところが魅力です。

参加した方々はそれぞれ好きな苗を選んだあと、講師より作成する際のポイントの説明を受けました。参加者ひとりひとりの席を巡回して作成途中の状態を丁寧に指導くださった甲斐もあり、世界にひとつだけしかない個性豊かな寄せ植えが完成しました。

また、今後のお手入れ方法についても指導いただきました。年月が増すごとに成長する形のおもしろさを楽しんでください。



地区連絡協議会活動報告

地区歩け歩け大会

横川地区連絡協議会

実施日：5月19日(金)
162名
場所：みずほの自然の森公園周回



雀宮地区連絡協議会

実施日：5月21日(日)
81名
場所：雀宮～茂原町周辺



清原地区連絡協議会

実施日：5月31日(水)
175名
場所：井頭公園(真岡市)



泉が丘地区連絡協議会

実施日：6月4日(日)
64名
場所：越戸川泉が丘通り周回



中央地区連絡協議会

実施日：6月18日(日)
66名
場所：宇都宮城址公園



豊郷地区連絡協議会

実施日：10月8日(日)
79名
場所：豊郷中央公園～宇都宮美術館



御幸地区連絡協議会

実施日：10月8日(日)
63名
場所：御幸地域コミセン～御幸公園



平石地区連絡協議会

実施日：10月19日(木)
20名
場所：平石地区市民センター～清原中央公園外周



河内地区連絡協議会

実施日：10月27日(金)
118名
場所：氏家ゆうゆうパーク 駐車場～勝山公園周辺



戸祭地区連絡協議会

実施日：10月29日(日)
49名
場所：戸祭親水公園～地区周辺道路



東地区連絡協議会

実施日：11月3日(金)
42名
場所：東地域コミセン前～田川沿



上河内地区連絡協議会

実施日：11月6日(月)
77名
場所：上河内健康館～西鬼怒川沿



峰地区連絡協議会

実施日：11月12日(日)
105名
場所：宇都宮大学遊歩道



五代若松原地区連絡協議会

実施日：11月14日(火)
70名
場所：ふれあい広場～塚山古墳群往復



陽南地区連絡協議会

実施日：11月18日(土)
36名
場所：市営陽南プール～明保野公園



御幸ヶ原地区連絡協議会

実施日：11月20日(月)
48名
場所：御幸ヶ原公民館～御幸ヶ原5号児童公園



陽光地区連絡協議会

実施日：11月26日(日)
77名
場所：陽光地域コミセン～水生公園



錦地区連絡協議会

実施日：11月29日(水)
33名
場所：錦中央運動公園～八幡山周辺



西原地区連絡協議会

実施日：3月2日(土)
30名
場所：西原小学校～中央公園



地区体育大会

御幸地区連絡協議会

実施日：9月24日(日)
74名
場所：御幸小学校体育館



清原地区連絡協議会

実施日：10月7日(土)
159名
場所：清原中央小学校校庭



昭和地区連絡協議会

実施日：10月9日(月)
33名
場所：昭和小学校体育館



富屋地区連絡協議会

実施日：10月9日(月)
48名
場所：富屋小学校体育館



御幸ヶ原地区連絡協議会

実施日：10月16日(月)
61名
場所：御幸ヶ原5号児童公園



横川地区連絡協議会

実施日：10月20日(金)
128名
場所：みずほの自然の森公園



上河内地区連絡協議会

実施日：10月21日(土)
105名
場所：上河内中央小学校体育館



五代若松原地区連絡協議会

実施日：10月24日(火)
65名
場所：五代若松原地区ふれあい広場



雀宮地区連絡協議会

実施日：10月25日(水)
1,100名
場所：雀宮南体育館グラウンド



今泉地区連絡協議会

実施日：11月3日(金)
234名
場所：今泉小学校体育館



“クラブづくりは、仲間づくりから” おいちよう宇都宮地区活動だより

西原地区



「健康で・明るく・生きがいを持つて」

西原地区連絡協議会

会長 佐藤 智一

西原地区は宇都宮の西部に位置する古き良き時代の街並みが特徴の地区です。その中に西原地区老人クラブ連絡協議会があります。昭和40年代に創立された長い歴史を誇る5クラブ、平成から令和にかけて新規に創立された2クラブ、計7つの単位クラブから構成され現在約300名の会員が社会奉仕活動を中心として活動に取り組んでいます。

主な地区の事業としては歩け歩け大会、体育祭、文化祭、ふれあい福祉まつり等が挙げられます。自治会と連携を図り、会員同士が交流を深めながら「元気に」「楽しく」開催しているところです。



体育祭



もちつき大会

ここで、単位クラブでの活動の一部を紹介します。

○花房本町遊悠会

元会員の方よりクラブ活動場所の提供を受けたことにより、クラブの会合や事業等を効果的に開催することが出来ています。また、自治会活動場所として便宜を図り大変重宝しています。

年末には、もちつき大会を実施し大盛況でした。

○南伊賀ゆうゆうクラブ

出前講座「防犯について」をテーマに掲げ、日常生活における防犯の心得を学びました。同日に会員の誕

生会で会員同士の親睦交流を深めて楽しいひとときを過ごしました。

○蓬萊町明生会

1月1日に自治会と合同で新年顔合わせの会を開催しました。多くの会員の参加のもと1年の無事を祈願しました。

○西原川向盛寿会

会員一丸となり地区近隣道路の奉仕活動に力を入れています。

活動の甲斐あって日々綺麗な街並みです。

○親和長寿会

○花園西部長寿会

○昭和通り慶寿会
においても各会の維持発展に努めています。

これからも地域から「見える化」を図りながら活気に満ちて親しみやすい、会員に喜んでいただけるクラブ作りに邁進します。



交流広場



「小学校とのふれあいクラブ活動」

篠井地区 下小池南松寿会 会長 高橋 秀夫

下小池南松寿会は平成9年に結成された今年で26年目、会員数は50名で活動しています。

私達のクラブでは世代間交流事業の一環として、地元にある篠井小学校の児童との「ふれあい活動」に力を入れています。年間を通して多種多様な内容で活動を展開しています。折角なので活動内容の一部を紹介いたします。

例年、6月から夏休み(8月・9月)を除く1月までの期間、毎月1回1時間程度、4年生から6年生までの21人の児童へグラウンド・ゴルフの指導を会員がマンツーマンで指導をしています。指導後は、多少の疲労感も感じるところですが、児童の皆さんの元気をもらうことで会員の活力となっています。指導の甲斐あって(!?)特に今年度の児童は上達が早く、活動終盤にはホールインワンが続出するなど、成績優秀な児童が数人おり指導する立場である我々も大変嬉しかったです。

参加する児童の皆さんは12月、1月の寒さ厳しい時期においても元氣いっぱい、寒さをものともせず元気に走り回り楽しんでいる姿に刺激をもらい、これから地域に根付いた楽しいクラブ活動を展開してまいります。



グラウンドゴルフの指導のようす



「秋の親睦旅行会」

宝木地区 宝一会 会長 棟方 紀保子

宝一会は平成24年に結成された今年で11年目、会員数は51名のクラブです。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、毎年楽しみにしていた様々な事業実施には至らず、会員のモチベーションも低下する状況でしたが、昨年5月に季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられたこともあり、3年振りとなる群馬県湯田温泉へ1泊2日の親睦旅行を計画、16名の仲間と行ってきました。日頃の行いが良いとあって!?おかげ様で2日間とも天候に恵まれました。名所めぐりは勿論のこと、夜にはカラオケを楽しみました。年輩いた私達ですが旅行中は足腰の痛みなど感じることなく、まるで青春時代にタイムスリップしたかのような楽しい旅となりました。

次年度も会員同士の親睦や健康増進を図り、そして会員の意見や要望等に耳を傾け、楽しいクラブ運営ができるよう努めていければと思っています。



親睦旅行



ふれあい

「活動は二つのクラブ合同で楽しく！」

峰地区 峰三第一椿齡会 会長 鈴木 知子

私達が活動している峰三地区は2つのクラブで構成されています。昭和47年当初は宇都宮大学東部に位置しており、結成当初は石井街道を挟んで「北橋会」と「南橋会」というクラブ名で活動をスタートしました。双方のクラブ名の由来は「不老長寿と言われている」の「木」をモチーフに、老若ほどに美しい花を咲かせる「椿」の一字をとりました。平成22年以降、クラブの名称を峰三第一椿齡会（会員数：96名）、峰三第二椿齡会（会員数：98名）と一新しましたが、クラブ活動は二つのクラブが一体となり親睦を図りつつ楽しく活動しています。

ここ数年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響もあり、一部の事業等の中止もありましたが、令和5年5月8日より季節性インフルエンザと同じ五類に引き下げられたことに伴い、研修会、体力づくりを目的とした運動、映画鑑賞会、音楽鑑賞会、親睦交流会（新年会・食事も）、自治会主催による文化祭、地区体育祭、盆踊り大会、近隣施設の環境美化活動、子ども会と一緒に花壇の手入れ作業、峰小学校授業支援ボランティア活動を展開してきたところです。

また、私達のクラブでは延127名の会員が生きていくことを目的としたサークルをつくり活動をしています。内容は体力向上を目的とした卓球、ウォーキング、ペタンク、介護予防等の運動系サークル、囲碁歌（コーラス）などの文化教養を目的としたサークルです。全てのサークルが介護予防等の活動において宇都宮市のポイント事業やサロン事業の助成を受け、きわめて自主的に活動を展開しています。会員からは「健康維持の源であり、椿齡会活動に参加することが何より楽しみです。」との嬉しい声が聞こえてくるようになりました。



和気あいあい楽しく卓球



介護予防研修のようす



清掃活動のようす



清掃活動員全員集合！



新年会

陽南睦会は昭和54年に結成された今年で44年となる歴史が深いクラブです。会員の構成は男性10名、女性21名の計31名です。

主な活動は年に2回、近隣の公園や施設等の環境美化活動に努めています。また、会員同士の親睦を深めることを目的とした新年会や旅行会を実施し、近況報告や生活に役立つ情報、日常の困りごとについて助言や共有を図るなどして楽しく活動しています。

さて、当クラブがある陽南地区において自治会は18団体ありますが、老人会が存続しているのは自治会のみです。高齢者人口が増加傾向となっているものの今の状況では将来的に老人クラブ自体の存続が危機的な状況となってしまうのではないかと考えます。

当会としては、新規会員の加入促進運動に力を注ぎ会の活性化を図りたいと思います。

また世代間交流事業の一環として、地元の子ども会と連携を図り我々高齢者が今まで培ってきた知恵や伝承活動等に努めるなどして地域貢献に少しでも力になればと考えています。

「老人クラブ活性化」地域活性化に繋がるよう、会員一丸となって頑張っていきたいです。

「老人クラブの活性化に向けて」

陽南地区 陽南睦会 会長 峯村 賢司



女性部会 会長 手塚 悦子

本年度より1期2カ年、女性部会会長を拝命しました手塚です。令和5年度の女性部会の活動について、会員の皆様へご報告いたします。

【 始め に 】

宇老連は、近年の「クラブや会員数」の減少に伴い、会員の加入促進を重点目標の1つに掲げ活動を展開しています。人生100年時代を視野に70代有職者も増加している今、「量」に合わせて、「質」を配慮した重点目標の再考も必要に思われます。

〈参考資料〉

- ①シニア層の**70%**が、「70代までは働きたい」 (2023・7 テレビ朝日)
- ②県老人クラブ加入年齢は、80歳～84歳が44%で、最多 (2022・県老連調査)
- ③ほぼ年金のみで暮らしている世帯は、**60%** (2023・7 下野新聞)
- ④65歳以上同士の老々介護世帯が、**63.5%** (2022・厚労省調査)
- ⑤サザエさんに象徴される昭和の典型的家族構成は消滅傾向にあり、日本の単独世帯数は、**38%** (2020・国勢調査)。日本の高齢化**29.1%**は、世界トップ。今こそ、「個」を「孤」に変えない社会づくり、「個」をつなぐ社会のあり方を考える時代が来た。(能登地震関連記事抜粋2024・1 日経新聞)

【 研 修 会 報 告 】

(1) 35地区の「現状と課題」を考える

令和5年8月3日(木)宇都宮市総合福祉センターにおいて、第2回女性部会が開催され、各地区や単一クラブの「現状と課題」が、予定時間を超過して熱心に協議されました。各々の抱えている問題は多様でしたが、共通する主な課題について報告いたします。

① 活動場所について

自動車運転免許証を返納した会員が、徒歩や自転車で通える近隣の活動場所が無い地区が多くありました。一方、屋内・外施設の近隣定着地区では、多種多様な活動が活発に展開され、会員数も多い状況でした。近年、取り上げられている「空き家対策事業」との連携が可能であれば、屋内施設問題解決の方向性が見えて来ます。今後、情報収集に努め、地理的具現化を図っていければと思います。

② 活動資金について

市町により活動資金(補助金)の大幅な差があるようです。市の補助金に加え、自治会からの補助金や事業所の協賛金、個人徴収金などで活動資金が多い地区(クラブ)では、材料費や備品を購入し、茶菓子や昼食弁当、イベントでの賞品等も毎回用意され「会食や歓談が楽しみ」と、皆勤者も多く見られました。近年の「子ども食堂」の定着化と同様に高齢者の孤食やコミュニケーション対策においても、活動資金の見直しが必要に思えます。

③ 女性部会の在り方について

宇老連は5部会編成で、うち4部会は8～9名の役員で構成されています。唯一、女性部会は、全地区から選任された代表役員1名・計35名の部会です。女性特有のきめ細かさで全地区の情報を収集できる女性部会の存在意義は大きく、強みに思えます。

宇老連会員の男女比は、男性35%・女性65%（2022・宇老連調査）ですが、女性役員は少ないことから女性の声反映のために女性部会が設けられました。しかし、女性部会の研修内容を地区やクラブで伝達する組織づくりは、必要か否かが問われています。ジェンダーフリーの流れの中で、男女を問わず、クラブや様々な地域活動・イベント等で地道に実践を重ねながら、今後の方向性を考えて行きたいと思います。

(2) スマートフォンの基本操作 ～グループラインを繋げよう～



令和5年11月8日（水）宇都宮市総合福祉センターにおいて「時間的ゆとりのあるシニア世代こそ、積極的にデジタル化を実践しよう」という心構えで、会いてイ（IT）なかまの会代表 藍原安吉氏他5名のボランティアの方々を講師に迎え研修会に臨みました。事前に習熟度別5班のグループ編成と指導者の個別的対応のお陰で、殆どの参加者がグループラインの繋ぎ方を習得しました。後半は事前調査の個別課題解決に取り組み、終了後も居残り指導を受ける姿も見られるなど、充実した研修になりました。また、1ヶ月後の調査で、ラインを繋いだ地区は2地区。

事務処理の時間短縮や地球資源を守る観点でも多方面で繋げて頂ければ幸いです。

(3) 機能改善のための ボディキネシス体操

令和5年12月7日（木）宇都宮市総合福祉センターにおいて、「健康寿命の延伸」をテーマに掲げ、健康運動指導士 松本美佳子氏を講師に迎え研修に臨みました。「ボディキネシス」とは、人間が四足歩行から直立二足歩行に進化したことで、各関節の負担や骨格の歪み、アンバランスな筋肉をも享受した身体を、『運動』を通して『心身の健康』を取り戻していく体操です。腰痛・膝痛・肩こりの解消に繋がること等を学ぶことができました。



【 結 ば り に 】

私は、「地域の繋がりが充実し、楽しい人生と感じられる快い活動の場づくり」を、会員の皆様一人ひとりが実践することこそ重要であると考えます。また、それは、女性部会の役割でもあり、宇老連全体の発展にも繋がると考えます。年度替わりの3月は、パソコンに向かう時間も増え多忙になる方もいると思います。どうぞ健康に留意され、『人生の第2ステージ・今、青春！』を合い言葉に、楽しく共に活動していきましょう。

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。

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
形で資源の流通
を支援しています。

**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」へ超過無
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。

誰にも置き去りにしないため
HIKOUSEN

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



宇都宮市老人クラブ連合会 会員募集

宇都宮市老人クラブ連合会（おおいちょう宇都宮）では、宇都宮市に在住でおおむね 60 歳以上の方を対象に随時、会員を募集しています。

活動内容はクラブによって多種多様ですが、各クラブの個性や創意工夫により会員の皆さんが地域と連携し貢献されています。

同世代との仲間づくりをしたい方、健康維持・増進をしたい方、経験や知識を活かして地域活動に参加しながら「健康で」「楽しい」「地域活動」をしてみませんか。

入会を希望される方は、お住まい近くの単位クラブなどをご紹介させていただきますので、下記までお問い合わせください。

ー老人クラブの事業・活動に参加することができます(※一例です)ー

- 軽スポーツ大会（輪投げ・グラウンドゴルフ・ベタンク） ● 研修会
- 表彰式・講演会 ● サークル活動発表会
- スポーツ交流会 ● 文化系事業講習会 ● 社会奉仕活動
- 地区活動（歩け歩け大会・体育大会）等

お問い合わせ

宇都宮市老人クラブ連合会事務局（おおいちょう宇都宮）
電話 / FAX 028-634-4950

事務局からのお知らせ

○事務所移動について

宇都宮市連事務所は、令和6年3月11日（月）から宇都宮市総合福祉センター4階に移動しました。

※電話番号・FAX番号などの変更はありません。お越しの際には、お間違えのないようご注意ください。

編集後記

昨年、新型コロナウイルス感染症5類への移行によりマスクの着用が緩和されましたが、以前として歯止めがきかない状況にあります。人が集まる場所ではまだまだマスクの着用が必要かと思っています。

新年を迎えての初日に能登半島をマグニチュード7.6の地震があり甚大な被害が発生しました。翌日2日には、羽田空港でJAL機と海上自衛隊飛行機の接触事故が発生しました。地震という自然災害への予測システムの研究、さらには言葉伝達システムへの改善等ができるだけ早く構築することが人命を救う事に繋がれると考えます。

（成田 喜代一）

昨年10月、友人と2人で3泊4日の台湾旅行へ行ってきました。誘いを受けた時は正直気が乗っていませんでしたが、80代となり体力的にも外国旅行へ行くのが最後になるであろうと思ったこと、旅行に行く日がパスポートの有効期限内であったこともあって行くことにしました。台北の気候は想定より暑かったですが、忠烈祠（蔣介石廟）の衛兵交替式や故宮博物院を見学し、台湾で一番高い「101」ビルの展望台で台北市内を展望し、そしていつか宿泊したいと思っていた圓山大飯店に泊まり、金品茶楼の小籠包（宇都宮餃子の美味しかった）を食べたり、老酒を飲んだり、楽しい旅でした。

（北村 正）