

下野市老人クラブ連合会

かがやき

創刊号
2024.04.

発行 下野市老人クラブ連合会 下野市小金井789 TEL:0285-43-1236 FAX:0285-44-5807 発行人:佐藤善行
制作・印刷 株式会社ニチコミ 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 TEL:03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>



祝・創刊

人生100年時代を
楽しく生きよう

このたび、下野市老人クラブ連合会の会報誌「かがやき」を創刊する運びとなりました。スポーツ大会や各部、単位クラブの独自活動にクローズアップしてまいります。会員の皆さまはもちろん、地域の皆さまもぜひご覧ください。

もくじ		創刊号 (令和6年4月)	
会長あいさつ	2	事業報告	7~10
市長あいさつ	2	とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと	11
下野市老人クラブ連合会組織図	3	会員募集/原稿募集	12
事業報告 (スポーツ大会)	4~6		

会長あいさつ



創刊号発刊を祝して!

下野市老人クラブ連合会 会長 佐藤善行

このたび、下野市老人クラブ連合会の会報「かがやき」が創刊となったことは会員一同の喜びであると存じます。また、ひとえに下野市・社会福祉協議会・関係各単位クラブの方々の弛まなご支援により、発刊することができましたことに、厚くお礼申し上げます。

老人クラブのシンボル「末広鶴と日の丸」は、我が国を守り、

家庭生活を支えて地域社会に寄与する高齢者を表し、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴しています。この目標を達成するためには、健康第一と考え、当面の目標は「地域活性化と隣接市町との交流活動を推進すること」と思っております。

皆様のご理解とご支援を力に達成したいと考え活動してまいります。

結びに、皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げます。私のあいさつといたします。

老人クラブのシンボルマーク



「末広鶴と日の丸」

市長あいさつ



「かがやき」の創刊を祝して

下野市長 坂村哲也

このたびは、下野市老人クラブ連合会会報誌「かがやき」の創刊、誠におめでとうございます。

日頃より、会長をはじめ会員の皆様におかれましては、健康増進活動や社会奉仕活動など、地域社会への貢献や社会福祉の向上に大きな役割を果たされて

おりますことに、深く敬意を表すとともに心から感謝申し上げます。

さて、2025年には団塊の世代の方々が全て75歳以上となり、本格的な超高齢社会が到来すると言われております。

本市といたしまして、高齢者の皆様に住み慣れた地域で安

心して暮らし続けていただけるよう、今後も高齢者福祉の充実に努めてまいります。

結びに、貴会のみましますの発展と、会員の皆様のご健勝を心からご祈念申し上げます。創刊のお祝いの言葉とさせていただきます。

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合建設業 地域と共に、明日をつくる

株式会社 大昇工業

下野市文教2丁目266番地
TEL 0285-53-0716

海老原歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	休	○	○	休
14:00~18:00	○	○	○	休	○	○	休

下野市祇園5-7-3
TEL 0285-44-8148

株式会社 生澤製作所

下野市柴1127-3
TEL. 0285-44-7943

岡田医院

診療時間 午前9:00~12:00
午後4:00~ 5:30
日曜日・祝日・土曜日(午後)・第三水曜日(午後) 休診

下野市小金井2976
☎ 0285-44-0021

一般電気設備・受変電設備 計装設備・自動制御盤 空調設備
電話設備 消防設備・放送設備・OA設備 セキュリティー設備

株式会社 多田電工

下野市石橋 284
TEL 0285-53-6130

KAWA DEN

川俣電設株式会社

下野市仁良川1657-24
TEL 0285-48-0145

下野市老人クラブ連合会組織図

下野市老人クラブ連合会
(事務局：下野市社会福祉協議会内)

国分寺地区	南河内地区	石橋地区
泉町クラブ 川東寿会 下町睦会	川島楽しい会 三王山ふれあいクラブ 仁良川下睦会 仁良川高砂クラブ 6丁目長寿会 薬師寺一丁目老人会 西区共楽会 下野市グリーンクラブ	上原コスモス 上古山えがお会 石橋上町なごみの会 若林北老人会若北クラブ 橋本友志会 上台仲よしクラブ 若林なかよし会 通古山いきいきクラブ 富士見町寿クラブ 栄町長寿会 本町福寿会 寿町千寿会

認知症かも?と思ったら、まずは相談してみましょう!
"認知症"と"もの忘れ"の違い

認知症 (記憶障害)

- 体験の**すべて**を忘れている
(例) 朝ごはんを食べたこと自体
- 物の**忘れの自覚がなく**、
ヒントがあっても**思い出せない**
- 今日が何月何日か、
分からない

もの忘れ (加齢による)

- 体験の**一部**を忘れている
(例) 朝ごはんのメニュー
- 物の**忘れの自覚があり**、
ヒントがあれば**思い出せる**
- 今日が何月何日なのか、
うっかり間違える

不安なことがあればかかりつけ医もしくは地区の地域包括支援センターへ!

認知症は誰でもなる可能性があります。また、他の病気が隠れていることもあります。
早めに相談することが、これからの毎日をよりよく過ごすための近道です。

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よく噛んで、歯が大切!

食べ物数え歌♪

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

総合建設業

株式会社 小林工業

下野市石橋 253 番地
Tel.0285-53-0633

道路舗装・一般土木工事請負

新井土木株式会社

下野市上大領243-8
TEL.0285-53-4582

土木・造園・舗装・上下水道・メンテナンス・墓石

株式会社 竹葉建設

代表取締役 大橋光明
〒329-0412 下野市栄 1087
TEL 0285-44-7688
FAX 0285-44-5883

山本造園土木は、みどりの計画・設計施工、維持管理の「総合プロデューサー」で、みどり豊かな魅力ある下野市のまちづくりに貢献します。

株式会社 **山本造園土木**

本社:下野市緑二丁目9番1
事務所:下野市緑二丁目3287-3
TEL.0285-44-0605

訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業者つばさ

下野市駅東3-5-7
TEL0285-32-6882

事業報告（スポーツ大会）



競技終了後の表彰式では、好成績者を称えて会場に盛大な拍手が沸

きました。会場には10台の得点台が並び、14クラブ117名が参加して日頃の練習の腕前を披露しました。当日は市長がお見えになり参加者らと歓談する姿も。

6月23日（金）石橋体育センターにて輪投げ大会が開催されました。

き起こり、シニアのスポーツマンシップが感じられる和やかな大会でした。

14クラブ117名が参加

輪投げ大会



市長（写真右）・石田議員（写真中央右）との記念写真

団体戦

順位	クラブ名	スコア
優勝	薬師寺一丁目老人会	617
準優勝	仁良川高砂クラブA	600
第3位	栄町長寿会	595

個人戦

順位	氏名（クラブ名）	スコア
優勝	本橋 忠義（寿町千寿会）	192
準優勝	仲井 久利（下野市グリーンクラブ）	180
第3位	中道 明男（栄町長寿会A）	178



高得点なるか



気合いの一投

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

住環境を整えて未来につなげる
木造専門住宅・新築・リフォーム

株式会社 **amber**
TEL:0285-39-7073

自己幹細胞を活性化する
LifeWave社サロン

amberbridge
TEL:090-5392-3814
下野市大松山1-1-3 SKビル 1-A

総合建設業

三栄興業 株式会社

下野市東前原 161-1
TEL **0285-52-0631**

国指定史跡 東戒壇

下野薬師寺

下野市薬師寺1737
TEL0285-48-0180

ミキサー車リース

有限会社 **山商**

下野市国分寺 2018-35
TEL:0285-44-3029

土木・造園・外構・メンテナンス

岡本建設株式会社

下野市小金井 824
TEL:0285-44-0231

シニア川柳 作品募集中

大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

(お題) 写真

募集期間:令和6年6月30日まで

まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

事業報告 (スポーツ大会)

グラウンド・ゴルフ大会

青空に快音響く

7月6日(木) 国分寺運動公園にてグラウンド・ゴルフ大会が開催され、16クラブ133名が一堂に会しました。

ご来賓に下野市長をお迎えして、始球式を皮切りに競技開始。参加者は真剣な表情で競技に臨み、日頃鍛錬した成果を十分に発揮しました。

本大会では見事ホールインワンが達成され、打者に盛大な拍手と歓声が沸き起こる場面もあり、和やかに終りました。



腕自慢が勢ぞろい

団体戦

順位	クラブ名	スコア	備考
優勝	仁良川下睦会	245	
準優勝	薬師寺一丁目老人会	250	
第3位	若林北老人会若北クラブ	257	ホールインワン3回
第4位	仁良川高砂クラブ A	257	ホールインワン1回

個人戦

順位	氏名(クラブ名)	スコア	備考
優勝	館野 嘉宜(薬師寺一丁目老人会)	35	2打9回
準優勝	湯浅 つね(仁良川下睦会)	35	2打8回
第3位	木野内幸雄(若林北老人会若北クラブ)	36	



狙い定めていざスイング

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ご自宅や施設に看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が伺います

ライフキュー
LC 訪問看護
リハビリステーション

下野市医大前3-7-7

TEL:0285-35-6181



増山デンタルクリニック
Mashiyama Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●
15:00~18:30	●	●	●	-	●	▲

▲15:00~16:30【休診】木・日・祝(祝日のある週は木曜も診療)

下野市小金井4-5-2

TEL:0285-40-8204

社会福祉法人 陽気会

特別養護
老人ホーム 天寿荘

下野市薬師寺1131-10

TEL 0285-48-5588

伊沢 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	-	●	●	●
14:30~19:00	●	●	-	●	●	▲

▲~18:00【休診】水・日・祝

下野市下古山1-12-2

TEL:0285-53-0235



おがわら 歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-
14:30~18:30	●	●	●	-	●	●	-

【休診日】木曜・日曜・祝日 下野市業1419-10

TEL:0285-40-5525

あなたの笑顔の"Life style planner"



コウエイ工業株式会社

代表取締役 吉田 宗司

本社 下野市花の木1-2-4
TEL.0285(53)1883(代) FAX.0285(53)3403

コウエイ工業 🔍 検索

事業報告 (スポーツ大会)



暑さに負けず投球

7月25日(火) 南河内球場にて、ペタンク大会が開催されました。9クラブから50名が参加し、戦術と投球技術を交えて競技に臨みました。
当日は30度を超える酷暑。鉄球が熱を吸収し、選手は投球に

選手50名酷暑
もろともせざる

ペタンク大会



準優勝 泉町クラブ



優勝 下野市グリーンクラブ



第3位 栄町長寿会

苦勞していましたが、熱中症にかかるともなく、万全の体調で無事終了することができました。

団体戦

順位	クラブ名
優勝	下野市グリーンクラブ
準優勝	泉町クラブ
第3位	栄町長寿会
第4位	西区共楽会

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

・建設資材販売 ・砕石、再生砕石、生コン
・建造物解体工事一式請負 ・収集運搬業
・産業廃棄物処分業 (中間処理廃コンクリート)

新栄建材有限公司

下野市花田 67-7
TEL:0285-49-0232

建材のコンビニ

みや資材株式会社

下野市三玉山 482-1
TEL:0285-48-2482

秋山建設 有限会社

外構工事・給排水工事・解体工事
ご相談ください

下野市薬師寺1774-1
TEL:0285-48-5572

たかはし眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
15:00~18:30	●	-	●	●	●	-	-

下野市小金井1-34-6
TEL:0285-44-8822

塗装設備・塗装機器
メンテナンス・塗装工事
空調フィルター

オーソネ 有限会社

下野市橋本552番地3
TEL:0285-52-0157

給排水衛生設備工事

海老原住設 有限会社

下野市磯部364
TEL:0285-48-1539

市老人クラブリーダー研修会

健康長寿・活動の
充実を目指して



64名のリーダーが参集



不安も多い財産問題について学びました

2月22日(木) 南河内公民館
大ホールにて、市老連主催の
リーダー研修会が開催されまし
た。各単位クラブリーダー64名
が参加し、「知らない」と損をす
る、これからの「終活」や交通安

全・特殊詐欺被害対策について
の研修を行いました。
参加者はリーダーとしての決
意新たに、今後の施策や取り組
みを考える有意義な時間を過ご
しました。

防災コラム 地震に自信を

地震が起きたときにあなたを守る行動を知り、いざというときに備えましょう。

- ①落ち着いて身の安全を確保します。揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。
- ②玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。
- ③大揺れは1分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、

あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。

- ④揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
- ⑤万が一出火したら、消火器や三角バケツなどの消火用具で初期消火に務めましょう。炎が強くなっている場合は、無理せず安全な場所に非難をしましょう。



出典：消防庁ホームページ (<http://www.fdma.go.jp/>)

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

造園・管理・消毒・庭木手入れ
土木・舗装・解体等

有限会社 田中造園土木

見積り無料 代表 田中 秀和

下野市柴 199-12 ☎0285-44-2481

解体工事・塗装工事・各種工事

敬和 keiwa
-ケイワ-

下野市柴 761-68
TEL0285-37-9333

司法書士
本多絵美事務所

下野市祇園 1-20-1 K&K 103号
TEL:0285-37-9120

HIKARI 総合建造物解体研り工事業

有限会社 ヒカリ工業

下野市小金井 4丁目16番15号
TEL0285-44-2577

建築工房
匠屋

株式会社 匠屋

下野市小金井 4-4-2
TEL0285-37-8381

大柳 内科・眼科

内科・眼科・消化器科・呼吸器科・循環器科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	※	○	○	○	/
15:00~18:30	○	○	/	○	○	14:00-17:30	/

休診:水曜午後・日曜・祝日 ※…眼科のみ診療

下野市文教 2丁目7番地 14
TEL.0285-51-2400

事業報告

社会奉仕の日

仲間とふれあい
地域をきれいに

全国一斉「社会奉仕の日」に合わせて、下野市老人クラブ連合会も清掃活動を行いました。住んでいる地域に感謝の意を表し、清掃活動を通して地域への奉仕、また、会員相互のコミュニケーションを増やすべく毎年実施しています。

ご参加いただいた会員の皆様の清々しい笑顔や一生懸命に清掃に取り組む様子を写真で紹介いたします。

社会奉仕活動状況	
令和5年度	
参加クラブ	14クラブ
参加人員	のべ374名



みんなの街を美しく



共同作業で絆も深まります

皆様お疲れ様でした



石橋上町なごみの会



仁良川下睦会



寿町千寿会

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

有限会社 **利根運送**

下野市下石橋153-4
TEL:0285-53-3767

産業廃棄物・運搬業
株式会社 司興業

下野市小金井1811-1
TEL:0285-40-7896

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



事業報告

女性部交流会

炭酸
まんじゅう
づくり

10月16日(月)、ゆうゆう館調理室にて女性部交流会が開催されました。

今回は「炭酸まんじゅうづくり」に取り組みました。きれいな形から、あんこが飛び出したちょっと不格好なおまんじゅうまでいろいろでしたが、どれも美味しく笑顔で試食しました。そのほか、フレイル予防に効果があるメニュー「豚肉の生姜焼き」、「塩昆布和え」、「フルーツヨーグルト」を作り、和気あいあいと会話も弾み、参加者の笑顔が見られました。グループメンバーと声を掛け合い、和やかな交流会となりました。



作業を分担してのグループワーク



おまんじゅうの中にはたっぷりあんこを詰めます

役員会・新年会

次年度への
決意新たに

1月24日(水)日本料理松栄にて、役員会ならびに新年会が開催されました。

役員会では単体会長研修旅行の反省会、県・市リーダー研修会、また、次年度事業計画等の議題について話し合いが行われました。

その後、料理を囲み新年を祝い、気持ち新たに会の発展を祈りながらの団らんとなりました。



新年を力強くスタート

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

事業報告

下野市ふれあいふくし運動会

幼児から
シニアまで
多世代が
結集

10月26日(木) 国分寺運動公園グラウンドにて、下野市ふれあいふくし運動会が開催されました。

老人クラブのほか、身障福祉会、心身障害児者父母の会や地域保育園、認定こども園など地域団体から大勢が参加し会場は大にぎわい。吊るされたパンを手でキャッチして走り抜ける「パンキャッチ競争」や「玉入れ」など、全9種目で汗を流しました。

同色の札を持った園児がパートナーとなり、手をつないでゴールを目指す「孫と一緒に」では、あちらこちらで歓声があがり、幅広い世代でふれあう楽しい一日となりました。



世代別に分かれての綱引き



手をつないでゴールヘダッシュ

孫と一緒に



同じ色札同士がパートナー



お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

10 倍 楽 しい シ ニ ア ラ イ フ を !

とちぎ生涯現役シニア応援センター

ぷらっと

「ぷらっと」は、輝き続けるシニアライフを応援するために
栃木県が設置した施設です。

経歴や希望に沿った社会参加活動ができるよう、
老人クラブやシルバー人材センター、
ボランティア先など関係機関をご紹介します。

資料閲覧のみのご利用も可能です。

お気軽にご相談ください。



生涯学習



社会貢献



仕事

Q & A

◎どんな人を対象としているの？

▲これから何かを始めたいと考えているシニア世代の方ならどなたでも結構です。

◎直接出向かないと相談できないの？

▲電話やメール、あるいは県内各地で実施する出張相談でも相談できます。

◎本人しか相談できないの？

▲ご家族や兄弟姉妹などからの相談もできます。

Q利用料はかかるの？

▲無料です。

Q相談は1回しかできないの？

▲何回でも相談できます。

お問い合わせ

とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと
(一財) 栃木県老人クラブ連合会事務局内

TEL 028-623-1291

とちぎ生涯現役シニア応援サイト
<https://www.senior-ouen-p.ne.jp>



一緒に集いませんか？

会員募集中！

グラウンド・ゴルフ大会



女性部交流会

下野市老人クラブ連合会ではシニアライフを一緒に過ごす仲間を募集中です。スポーツや趣味をとおして交流し、健康長寿を目指しアクティブに活動しています。おおむね60歳以上の下野市在住者ならどなたでも入会できます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

下野市老人クラブ連合会事務局
〒329-0414 下野市小金井 789
TEL 0285-43-1236



輪投げ大会

かがやき原稿募集

次号の原稿を募集しています。

- ・単位クラブだより (300字+写真1~2枚)
- ・趣味や生きがい、旅行記などの個人投稿 (300字+写真1枚)
- ・絵手紙や写真などで趣味の作品紹介 (作品の写真と説明)
- ・俳句・短歌・川柳などの文芸作品 (作品と一緒に「俳句・短歌・川柳」などの分類を明記)

※いずれも氏名、クラブ名、電話番号を添えて次の宛先へご投稿ください。

宛先 〒329-0414 下野市小金井789
下野市老人クラブ連合会事務局
FAX: 0285-44-5807

次回発行は**令和7年4月**を予定しています。
募集締切: 令和6年12月末といたします。

※原稿の掲載・添削・削除などは、編集委員にお任せください。

スポンサーへの御礼

本誌の広告掲載にご協力をいただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後ともよりいっそうのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは下野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 外科 小児科 消化器内科
皮膚科 アレルギー科

海老原 医院

診療時間 9:00~12:00 午後 3:00~6:00
休診日 木曜日・日曜日・祝日
下野市小金井 5-26-10
小金井駅西口 国道4号線沿い **☎0285-44-0163**

ディサービス いはら TEL 0285-43-1177 グループホーム 仁良川院 TEL 0285-47-0022
ディサービス にはがや TEL 0285-47-0055 長寿介護施設 ときほ TEL 0285-43-1151
介護 にはがや TEL 0285-47-0011 高齢者 否に会

創進建設株式会社

警備 開発 不動産 清掃

下野市 緑1-4-3
0285-39-8877

地も！山も！
不動産の
鑑定・売却
お気軽に
ご相談ください

南河内診療所

お達者倶楽部

TEL 0285-47-1090

医療法人志由会 都丸整形外科

とまるデンタルクリニック ☎0285-38-8246

通所リハビリテーション リハノバ
☎0285-52-1355

ディサービス ぼこあ ☎0285-53-0100

都丸居宅介護支援事業所 ☎0285-52-1350

短期入所療養介護・訪問リハビリテーション
☎0285-52-1010

かすみ目、疲れ目など なんでもご相談ください

白内障手術相談会 **7月12日(金)**
参加無料 14:00~15:00
まきた眼科 石橋院内

☎ ☎ お電話で簡単ご予約 ☎ ☎

次の免許更新は、いつですか？

医療法人社団 都丸会
まきた眼科
ハクナイ ヨウ ハマキタ
0285-53-8222