

# 栃木県老連だより

第176号

編集・発行：栃木いきいきクラブ（一財）栃木県老人クラブ連合会

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森 2階 ☎028-621-4787 FAX:028-621-4767

単位老人クラブ数1,272団体 会員数46,066人 発行部数38,500部 発行年2回（4・10月）

制作・印刷：株式会社ニチコミ 〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 ☎03-5718-3900

<http://www.nichicomi.com>

祝  
リニューアル号

## 新しいスタート 笑顔の花咲く1年に

### 目次

● 目次	1	● 地域の魅力、再発見！②	9
● 事業計画	2	● 元気シニア活躍応援情報①	12
● 栃木県老連予定表	3	● 元気シニア活躍応援情報②	13
● 地域いきいきコーナー	4～7	● 県シニアセンター研修報告	14
● 地域の魅力、再発見！①	8	● お知らせコーナー／編集後記	15

(一財) 栃木県老人クラブ連合会

# 令和7年度事業計画

栃木県老人クラブ連合会は、これまで全国老人クラブ連合会の一員として実践してきた、仲間づくりを基本とする生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目指した幅広い活動を継続するとともに、特に、高齢者のフレイル予防や次世代育成支援、地域の再構築等に取り組むことにより、人生100年時代、生涯現役社会の実現を目指します。

## 【ポイント】

### 1. 地域共生社会の実現

- ◆高齢者の孤独・孤立を防ぐ仲間づくり活動の展開
- ◆「孤独・孤立対策強化月間」の実施（5月）

### 2. 新しいクラブづくりの推進

- ◆市町老連補助金「新たなクラブづくり推進事業補助金」の継続
- ◆元気シニア活躍推進モデル事業の成果の波及（事業報告会・体験会の開催）

### 3. 会員の参加促進

- ◆県老連スポーツ大会におけるニュースポーツ紹介ブースの設置
- ◆クラブ会員作品展における賞品の検討
- ◆ブロック別研修会日程の短縮及び参加要件の緩和（3日間→2日間、1コマ単位での参加も可）

### 4. 広報活動の充実

- ◆県老連HPの充実（「事業報告」及び「クラブ訪問」等）
- ◆「県老連だより」の外部委託（発行部数5,300部→38,500部）

## I 全国老人クラブの「メインテーマ」と「全国老人クラブ連合会第53回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

### 1 メインテーマ

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」  
(平成26年度～)

〈健康寿命〉

○健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

〈地域づくり〉

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

### 2 宣言事項の実践

全国老人クラブ連合会第53回全国老人クラブ大

私たちは栃木県老人クラブ連合会の活動を応援しています〈東部版〉

## 医療法人社団 健歯会 関歯科医院

診療時間／AM9:00～12:00  
PM2:00～ 6:00  
休 診 日／日曜・木曜・祝日

宇都宮市末広1丁目11-15  
TEL 028-653-5215

## 黒田内科・循環器科

内科・循環器科(高血圧／心臓病)・呼吸器科・アレルギー科  
消化器科・小児科・健康診査(基本健康診査)・禁煙外来

診療受付時間 午前 9:00～12:30  
午後 2:30～ 6:00

休 診 日 日曜・祭日・木曜午後

宇都宮市江曽島2-7-15

TEL 028-658-0505



すづめ歯科クリニック  
一般歯科、口腔外科、インプラント

■ 診療時間	平日 10:00～1:00 3:00～8:00
	土・日 9:00～3:00
■ 休診日	水曜・祝日

宇都宮市雀の宮6丁目2-34  
TEL 028-655-2849

## 「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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



会において採択された大会宣言の実践に努めます。

〈全国老人クラブ連合会第53回全国老人クラブ大会〉

- 健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- すべての人々の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

## II 全国的な取り組みの重点

### 1 「地域共生社会」の実現に向けた取り組みの推進

(1)高齢者の孤独・孤立を防ぐ仲間づくり活動の展開  
 (2)認知症の正しい知識・理解の普及と認知症の人やその家族の暮らしを支える取り組み  
 (3)関係団体等と連携した生活課題・地域課題への対応

### 2 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、これまでの活動の実績を活かし、健康づくり・生活支援活動のすそ野を広げるため、積極的に次の活動を推進する。

#### 〈健康づくり〉

○健康を保持・推進するフレイル（虚弱）予防活動（運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践）

#### 〈生活支援〉

○友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動（多様な生活支援、通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援）

### III 全国的な事業の活動目標

- 1 組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進
- 2 高齢者を地域で支える仕組みづくりに資する「全国三大運動の推進」

(1)健康活動 (2)友愛活動 (3)奉仕活動

### 3 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

### 4 会員の安全対策と連帯意識の高揚

### IV 栃木県老人クラブ大会における大会宣言の実践

○健康で自立した生きがいのある生活の実現をめざします  
 ○魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動を推進します  
 ○フレイル（虚弱）予防運動と生活支援活動を推進します  
 ○元気高齢者の知識・経験等を生かす環境づくりに努めます  
 ○他世代や関係団体と連携し、地域共生社会の実現をめざします

- 1 健康で自立した、生きがいのある生活の実現
- 2 魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動の推進
- 3 フレイル（虚弱）予防活動と生活支援活動の推進
- 4 元気高齢者の知識・経験等を生かす環境づくりに努めます
- 5 他世代や団体と連携した地域共生社会の実現をめざします

### V 県老連の組織体制の充実

- 1 諸会議の開催 2 イメージアップ活動の推進
- 3 財政の健全化

### VI とちぎ生涯現役シニア応援センター（ぶらっと）の運営

- 1 相談業務
- 2 シニアセミナーの開催
- 3 栃木県シニアサポートー活動の推進
- 4 やってみっぺいちご隊の登録推進
- 5 シニアの社会参加相談窓口設置支援
- 6 元気シニア活躍推進モデル事業の成果等の普及
- 7 「ぶらっと通信」の配信

※詳細はホームページでご覧ください。

**令和7年度 栃木県老人クラブ連合会行事予定表（4月～10月）**

月	日 (曜)	行 事	会 場
4	30日(水)	県老連 監査	県老連事務室
5	9日(金)	県老連 第1回正副会長会議	県老連事務室
	29日(木)	県老連 第1回理事会	とちぎ福祉プラザ 第1研修室
	3日(火)	県老連 女性部会	健康の森 多目的フロアA
	5日(木)	県老連 定時評議員会	市内
6	10日(火)	県老連 第2回理事会・第2回正副会長会議	とちぎ福祉プラザ 第1研修室
	15日(日)	社会奉仕の日（県民の日）	県内各地
	17日(火)	市町老連会長・事務担当者研修会（新任含）	県教育会館 小ホール
	24日(火)	県老連 総務部会	県老連事務室
	25日(水)～26日(木)	関プロ リーダー研修会	長野県軽井沢プリンスホテル
	2日(水)・3日(木)	県老連 ブロック別研修会（県央地区）	健康の森 多目的フロアA
	8日(火)・9日(水)	県老連 ブロック別研修会（県南地区）	宇都宮市老人福祉センター「長寿園」
7	11日(金)	県老連 広報部会	県老連事務室
	16日(水)	県老連 第3回正副会長会議	県老連事務室
	17日(木)・18日(金)	県老連 ブロック別研修会（県北地区）	県シルバー大学校北校
	29日(火)	県老連 女性リーダー研修会	健康の森 多目的フロアA
8	21日(木)11:00～	第31回栃木県民福祉のつどい	宇都宮市文化会館大ホール
	26日(火)～28日(木)	第39回県老連作品展示会（搬入・搬出）	宇都宮市文化会館展示室
	26日(火)	第28回県老連サークル活動発表大会	宇都宮市文化会館小ホール
	11日(木)	第39回栃木県老人クラブ大会	宇都宮市文化会館小ホール
9	15日(月)～21日(日)	老人の日（老人週間）	県内各地
	20日(土)	社会奉仕の日（全国一斉）	県内各地
10	23日(木)	県老連スポーツ大会	県総合運動公園多目的広場
	24日(金)	県老連スポーツ大会（予備日）	県総合運動公園多目的広場

※ 県老連は、「とちぎ健康の森長寿命化工事」のため、健康の森3階『栄養指導室横研修室』に、9月から11月まで移動します（電話番号は変わりません）



## 地域への奉仕と伝統文化継承

大田原市いきいきクラブ連合会 大久保いきいきクラブ

会長 益子 賢

この度「栃木県民福祉のつどい知事表彰」を賜りました。ひとえに市連合会と本クラブ先輩方のおかげと感謝いたします。

大久保いきいきクラブのスローガンは「地域への奉仕と伝統文化継承」です。

### 【地域への奉仕】

#### ◎公民館「花いっぱい運動」

公民館長から委嘱され毎年実施しています。令和6年度も公民館の三つの花壇に花苗を定植しました。マリーゴールドとサルビア、メランポジウムです。農地水活動（大久保ふる郷会）と連携している



お団子を手ににっこり

ので励みになります。  
12月には片付けます。  
◎地域の美化活動

みんなでの美化活動

はもとより一人ひとりの花の栽培、そして大久保ふる郷会草刈り作業隊協力です。長年培った経験と技術で対応しています。



研修旅行で大内宿へ

### 【伝統文化継承】

会員は地域の自治会、各種講等に所属しています。そしてよい意味で口も出します。地域の将来と若い衆を思ってのことです。「ダメなものはダメ」とハッキリ告げます。

#### ◎「黒羽の伝統行事」掲示

私たちは歴史の上に生かされています。公民館主催の新年会に提示し先人の活動に思いを馳せ感謝をしています。

#### ◎お神酒上げ、講の行事参画

企画の段階から助言を求められるので協力します。「ごじゃっぺ」にならないように。

私たちは栃木県老人クラブ連合会の活動を応援しています〈東部版〉

**貸切バスはお任せください！**

**FAMILY** 部活送迎、育成会、シニアクラブバス旅行など

**有限会社 ファミリー交通**

■一般貸切旅客自動車運送事業 ■安全認定取得  
栃木県芳賀郡芳賀町祖母井816-3 TEL028-677-1408 FAX: 028-680-5025

**病気の早期発見と予防につとめよう**

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

**屋根の総合工事・瓦・板金**

**藤建**

芳賀郡市貝町赤羽3551-7  
TEL 0285-68-2462

**一般貨物自動車運送事業**

**有限会社 マレイチ重機**  
24時間営業

配車センター 芳賀郡市貝町赤羽2225-3  
TEL 0285-68-5525

**屋根工事・外壁工事**

**有限会社 小口板金工業**

芳賀郡益子町大字芦沼45-17  
TEL 0285-72-3219

**電線届リサイクル  
非鉄金属スクラップ買取**

明日への資源の架け橋

**小玉産業株式会社**

芳賀郡芳賀町祖母井56  
TEL 028-677-0262



## 多世代交流とスポーツで地域共生社会に貢献

さくら市いきいきクラブ連合会 総務部会

広報担当 石部 芳浩

当連合会は、①健康づくり活動、②多世代交流促進による共生社会への貢献を重点目標として積極的に活動しています。

令和6年度から「ソフトペタンク」を新たに健康づくり活動として取り入れました。ルールはペタンクと同様ですが、ボールは軽く柔らかい材質のものを使い、室内で行う競技です。体力に自信のない方でも無理なく安全に、年間を通して楽しむことができるスポーツです。県老連の「魅力あるクラブづくり推進事業費補助金」も活用させていただき、当連合会で用具を購入し普及に努めています。

1月にはさくら市高齢課と社会福祉協議会共催による地域サロン・通いの場を提供するボランティアの方々の交流会で、ソフトペタンクを紹介させていただきました。皆さん大いに楽しまれた様子で多くの歓声が聞かれました。サロン・通いの場でもぜひ活用していただければと思います。

2月には身体障害者福祉会と合同でソフトペタンク交流会を実施し、総勢90名の方に参加していただき大いに楽しみました。

多世代交流事業として一昨年度から取り組んでいる保育園児とのふれあい活動も好評です。近年は保育園からの招待事業として保育園児と一緒に劇を観賞するなど、ますます交流が深まり、活動も充実してきています。

従来からの多世代交流事業に加え、身体障害者福祉会や地域サロン・通いの場など、スポーツを通して相互交流の機会を増やし、地域共生社会に貢献できればと考えています。



健康づくりにソフトペタシクを導入

私たちは栃木県老人クラブ連合会の活動を応援しています〈東部版〉

**WT**  
有限公司 川又鉄工所  
芳賀郡貝町文谷1221-1  
TEL & FAX 0285-81-6120

建物の美を守る  
株式会社トータル美工  
芳賀郡芳賀町東水沼587  
TEL 028-678-0098

世界に平和が訪れますように  
**PHP工業有限会社**  
**ピーエイチピー工業**有限公司  
芳賀郡貝町椎谷672-1  
TEL 0285-67-0528

四国八十八ヶ所お砂踏み霊場  
関東八十八ヶ所霊場第二十八番札所  
北関東三十六不動尊霊場第二十番札所  
開運 大切 不動尊  
稻毛田山 素直寺  
金剛王院  
芳賀郡芳賀町大字稻毛田1400番地  
TEL 028-677-2414

身体の柔軟性を高め、  
けがや事故を防ぎましょう!

①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように  
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして  
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する  
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う  
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする  
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う  
⑦運動の前、後に行う

ストレッチの一般原則

無理せず、  
体を動かしましょう!



## 充実した福寿会活動は健康寿命の特効薬

野木町老人クラブ連合会 潤島福寿会

会長 中村 武雄



チームワークで活動は円滑

潤島福寿会は結成65年、仲間づくりを通じ生きがいと健康づくり、生活を豊かに楽しい活動をする組織として、年間を通じ多くの事業を積極的に展開しています。事業を円滑に運営するために、研修部・スポーツ部など5部の組織体制で責任者を決めて運営し、スムーズに消化しております。

特に研修部の活動は交通安全教室（年2回）、防犯教室、健康教室は、毎回町職員、警察署他外部講師を招いて開催し、毎回30名前後が参加してい

ます。講師の熱弁に真剣に耳を傾け、活発な意見交換もあり、大変有意義で欠かすことができない大切な事業として定着しています。他に研修旅行、グラウンド・ゴルフ大会、分館や学校行事参加など年15回以上の行事への参加を楽しみにしております。

その中で二つの特筆事項を紹介します。

①会員の交通事故防止のため、小山警察署主催の無事故無違反を競う「シルバー交通安全実践コンクール」に20名がエントリーし、19年連続表彰。

②会運営の情報共有のため定期的に発行し、会員やそのご家族などに配布している「福寿会会報」が、栃木県老人クラブ連合会主催の「老人クラブ広報誌コンクール」において、7年連続表彰。

これら二つの偉業は各方面から注目されており、会員の誇り・喜び・活性化に奉公しております。

当会の特徴はチームワークで、それが自慢です。これからも「福寿会活動は健康寿命の特効薬」を合言葉に会員の絆を深め、癒しの場、楽しみの場として魅力ある組織づくりに取り組んでいきたいと思います。

私たちは栃木県老人クラブ連合会の活動を応援しています〈東部版〉

**株式会社 廣徳工業**

土木工事業 とび 土工工事業  
舗装工事業 解体工事業  
栃木県知事許可(般-6)第25974号

宇都宮市平出町802  
TEL 028-689-9474

**有限会社 望月塗装**

一般住宅塗装・工場塗装・看板塗装  
リフォーム塗装工事

宇都宮市岩曽町1327  
TEL 028-661-6322

**株式会社 一建装**

店舗設計・施工・管理

宇都宮市野沢町633-4  
TEL 028-666-8575

**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。

肺穴 大腸  
合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。  
異常に感じたら止めてください。

**お問い合わせ** フリーダイヤル 0120-320-130  
(受付時間 8:00~18:00)

**300坪以上 使ってない土地、  
売ってください！貸してください！**

太陽光発電の専門店  
株式会社 工不創

地元で安心！創業20年  
〒320-0071 宇都宮市野沢町363-3

無料 無料査定 太陽光発電用地  
査定として活用します。



## スポーツ大会で団結力を

塩谷町老人クラブ連合会

会長 郡司 敏正

令和6年10月20日に塩谷町老人クラブ連合会スポーツ大会を開催しました。

毎年秋の恒例行事である本大会は今年で52回目を迎えました。当日は159名の老人クラブ会員が参加し、合計23種目の競技を行いました。

みそ汁競争（写真）は、スタート位置からおたまに球を乗せ、片手に鍋を持った状態で途中のポールを一回りしてゴールを目指す競技です。速さと慎重さが求められる内容に、選手は悪戦苦闘しながらも真剣に競技を行っていました。

紅白対抗で進行する本大会ですが、一番の目的は会員同士の絆を深めることです。競技を通して互いに競い合い、協力し合うことで生まれるつながりや団結は、今後の会運営に大きな影響

を与えます。会員一人一人がいきがいを持って活動に参加することで、老人クラブが活発ではつらつした組織となり、地域に大きく貢献する必要不可欠な存在になるものと信じています。



チームの勝利を目指して真剣勝負



## ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能してくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| □屋内で物に足を引っ掛けで転ぶことが多い   | □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない       |
| □手すりがないと階段の上り下りが困難     | □2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい   |
| □15分以上連続して歩き続けられない     | □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない |                             |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。



# 地域の魅力、再発見！～

## 南摩ダムのご案内

鹿沼市老連会長 武藤 義夫

南摩ダムは鹿沼市の西側を流れる南摩川上流に建設されます。

河川の洪水被害や水不足に対処するため、河川沿いの洪水被害を減らす「治水」、必要な水道水を供給する「利水」、既得用水や河川環境を維持する「流水の正常な機能の維持」を目的としています。



思川開発資料より

### (ダムの概要)

昭和44年4月に思川開発事業として旧水資源開発公団（現在の水資源機構）が着手しました。

昭和59年4月建設事業に着手し、令和6年11月に試験湛水を開始しており、令和8年度に完成予定です。



### (ダムの構造)

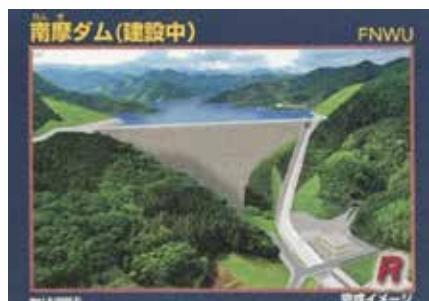
コンクリート表面遮水壁型ロックフィルであり、ダム貯水池側にコンクリート壁を作り、その壁で水を止める方式です。

完成予定の南摩ダム

高さ86.5m、幅359m、総貯水量5100万m<sup>3</sup>（東京ドーム約41杯分）

黒川、大芦川からもトンネル（約9km）を通じダムに導水をして安定した水量を維持しています。

現在工事中ですので、完成後には山あいの環境の良い場所に設置している南摩ダムですので、見に来てください。



人気のダムカード



武藤会長現地取材

## 健康コラム

### とってもべんり お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっていても、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくとより適切な処方に役立ちますよ。



# 鹿沼市老人クラブ連合会～

## スノーピーク鹿沼キャンプフィールド&スパ

### スノーピーク鹿沼（※施設の説明）

ダムの下流近くにあり本格的なキャンプ手ぶらでキャンプができます。

温泉＆スパ、上南摩蕎麦、売店があり楽しめます。

営業時間 物販 9:00～18:00

温泉 10:00～21:00

（最終受付 20:30）（水曜日定休日）

鹿沼市上南摩町 1901

0289-74-5764

鹿沼名産の苺、ニラ、コンニャク、蕎麦等も有名です。ユネスコ無形文化遺産「鹿沼秋祭り」毎年10月に開催されます。屋台会館には。常時絢爛豪



広々とした敷地

華な屋台が常設されております。

南摩ダム、スノーピーク鹿沼そして、色々見たり食べたりする所があるので、ぜひ来て楽しんでください。



温泉でゆっくりと



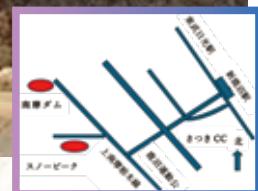
大自然のキャンプ場



特産品が楽しめる売店



本格的なキャンプ



とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

**自分史** **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
ご希望に添った一冊を作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！  
制作の流れです。  
3つのステップで終始  
弊社が担当します！

ご相談  
ご希望の装丁や  
部数をお伺いし  
見積します

制作はお任せ下さい  
途中の校正内容を  
ご確認頂けます

印刷・お届け  
ご指定の納品先に  
お送りさせて  
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に  
お問合せください

▶▶ Tel 03-5718-3900 Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ  
<http://www.nichicomi.com>

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たち、東北・能登で復興を遂げた  
海産物や特産品をご提供しています。  
「買うを通じて生産者を応援する」  
をコンセプトに、東北・能登の美味しいと  
生産者の想いをお届けしています。

美味しいは応援になる

声にならない思いと向き合いながら、  
誰も置き去りにしないため、  
今わたしにできること。

## 被災地の声と力が復興の鍵。



石川県輪島市(2025年1月)

東日本大震災から14年  
令和6年  
能登半島地震から1年余  
豪雨から半年余

三陸の復興への想いが詰まつた、  
春一番生ワカメや海産物。  
その収益は能登半島地震・  
豪雨の被災地への支援金と  
させていただきます。



石川県輪島市(2024年12月)



詳細はこちらから

岩手県釜石市(2020年2月)

災害で被災に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

**HIKOUSEN**

【有限会社 飛行船】 本社 〒320-0857 栃木県宇都宮市鶴田2-11-4 / TEL/FAX: 028-649-0180 / 定休日: 水曜日  
飛行船は国連が提唱する持続可能な開発目標(SDGs)に賛同し、事業活動を通じて、豊かな未来の実現に貢献してまいります。

## 特殊詐欺ニュース

新型コロナウィルスに便乗した詐欺に注意！

予想される事例 (他県で同種のアボ電が発生しています)

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる！
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウィルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！

### 防犯ポイント



- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する！  
絶対に現金等を渡してはいけません!!  
必ず家族や知人、警察に相談してください。

国営ひたち海浜公園・酒列磯前神社

# “栃木県老人クラブ限定”

平日1泊2食(日~木曜日に限る)  
**13,400円**<sup>(税込)</sup> 15名様<sup>以上</sup>(夕食8品)

- ◎個室宴会場2時間無料サービス
- ◎お酒又はウーロン茶1本サービス
- ◎カラオケ・小道具無料サービス
- ◎飲み放題2時間1,600円<sup>(税込)</sup>
- ◎グラウンド・ゴルフ設置・会場料無料



観光バス送迎無料

○当日出発 12:30頃



あんこう鍋・さしみ盛合せ  
に変更するとき  
**各1,600円**<sup>(税込)</sup>増(1人あたり)



阿字ヶ浦海岸

潮験の宿

丸徳

茨城県ひたちなか市磯崎町 4318

**TEL 029-265-7006**  
**FAX 029-265-7719**

『送迎付き宿泊プラン』のパンフレット  
すぐにお送り致します！

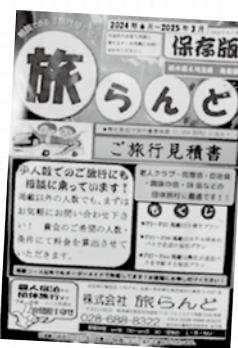
お気軽に  
お電話ください

44ページの冊子

宿泊プラン 27本

掲載  
しています

日帰プラン 18本



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



## モルックってなに?

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ(kyykkä)というゲームを元に Lahden Paikka 社 (当時 Tuoterengas 社) によって1996に開発されたスポーツです。

母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

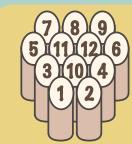
## モルックで使う道具

### モルック



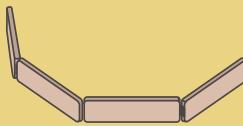
投げる棒のことをモルックといいます。  
下手投げで行うのが基本。

### スキットル



木製のピン。モルックを投げてスキットルを倒す。

### モルッカーリ



モルックを投げる位置を示す。地面において使用します。

元気シニア  
活躍応援  
情報 ①



## 生涯現役シニア 応援センター ぶらっと

ご利用は  
無料

「ぶらっと」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機関です。

来所、電話、Eメール等にて、ご相談をお受けしております。お気軽にお問い合わせください。

### 1. 相談事業

シニア世代の社会参加活動に関する相談をお受けしています。相談される方のご希望に合わせて、関係機関・団体等のご案内や関連情報のご提供をさせていただきます。

### 2. ぶらっと通信 (LINE)

「ぶらっと」のLINE公式アカウントを友だち登録された方に、シニアの社会参加活動や健康づくり、イベントなどの情報をタイムリーに配信します。

### 3. シニアセミナー

ボランティア活動や生涯学習など、シニアの社会参加を応援するセミナーを開催しています。

### 4. やってみっぺいちご隊

意欲的に社会参加活動に取り組むシニアを「やってみっぺいちご隊」として募集しています。あなたも登録して、一緒に活動「やってみっぺ」！

### 5. 栃木県シニアソーター

県の委嘱により地域でシニアの社会参加の情報発信や普及活動などを行う「シニアソーター」の研修や活動情報の発信をしています。

#### 【ご利用案内】

利用時間 月曜～金曜 9時～17時 ※土曜、日曜・祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）除く  
 場 所 栃木県宇都宮市駒生町3337-1  
 電 話 028-623-1291  
 F A X 028-621-4767  
 メール shougaigeneki-p@tochigirouren.or.jp  
 URL <https://www.senior-ouen-p.ne.jp>

詳しくは  
ぶらっと  
HPへ！



～いつまでもお口を健康に保つために～

## 知っていますか？パタカラ体操

### パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



パタカラ体操には  
こんな効果があります

**元気シニア  
活躍応援  
情報 ②**

## 元気シニア活躍推進モデル事業

老人クラブ活動を主体としたシニアの社会参加の普及と活躍の推進を目的に、令和6年度は以下の3団体の取り組みをモデル事業として実施しました。

### 栃木市 静寿会 静和川流域連携キャラバン



月に一度、下流に数百メートルずつ場所を移しながら活動をしていましたが、昨年11月に渡良瀬遊水地に到達しました。移動中の参加延べ人数は400人を超え、団体や地域の枠を越えた横断的な活動が誕生しました。

### 栃木市 箱森東部シニアクラブ eスポーツがつくる小地域ネットワーク活動



近隣の高齢者施設、シニアクラブ、自治会員と、「eスポーツ」でボウリングを楽しんでいます。これがゲームだと意識することなく熱中でき、体を動かすきっかけにもなり、フレイル予防にも効果的なようです。

### 足利市 川崎町曙クラブ 三世代コミュニケーションの提供と地域再発見



マルシェ、餅つき大会などの交流の場を通して、地域みんなで地域のことを見つめ、地域の団結に向かう中で、子どもたちも高齢社会に対して高い意識を持つ、とても良いきっかけづくりになっています。



## 「ねたきりゼロ」10か条

### ①健康ながらだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すくんで運動をしよう

### 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問い合わせてみよう

### 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

### ● 養成研修

1月27日(月)、新任シニアサポーターの「養成研修」が開催され、6名に委嘱状が交付されました。シニアの皆さん、サポーターと一緒に社会参加活動を楽しみましょう!!



熱心に研修中です !!



委嘱状が交付されました

### ● フォローアップ研修

2月27日(木)、シニアサポーターの「フォローアップ研修」が開催されました。今後の活動等について前向きで活発な意見交換があり、大変有意義な研修会でした!!



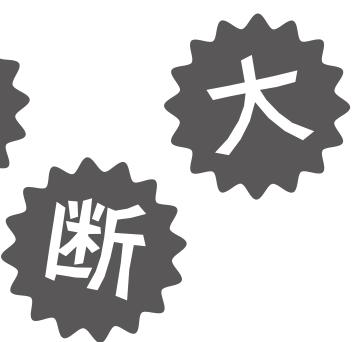
積極的に意見交換しました



貴重な意見を発表中です !

## 自転車事故急増中!!

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し



自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全



## お知らせコーナー

### ◆販売品紹介

#### 輪投げ用具の値上げと販売方法が変更になりました

（令和5年8月1日～）

用具は「イトーキマルイ工業株」より直送し、クロネコヤマト便、代金引換でのお届けになります。

**輪投げ用具料金は下記のとおり（送料・代引き手数料・消費税込）**

- ・ケース付 16,900 円 ケースなし 14,390 円
- ・輪（1組9個）5,600 円 台 10,900 円
- ・吸音マット 6,000 円

輪、支柱、収納ケース等、小部品は、先にお振込いただき、ご入金確認後郵送いたしますので、ご注文後、業者よりお電話いたします。（お振込手数料のご負担をお願いいたします）

輪投げ用具は令和3年10月からリニューアルされました。

板面が青色に変更、本体が軽量化（角度や支柱、輪の仕様は従来型と変更なし）されました。

また、室内での騒音対策に「吸音マット」が新たに販売になり、「台」の単品販売も開始しました。

○会員章 1個 1,000 円

○全老連創立60周年記念会員章 1個 1,000 円

○シニア世代のみんなの歌集

A5判 122ページ 定価 550 円（税込・送料別）

※県老連で注文を受け東京の業者から送付されます。

### ◆全老連発行教材のご案内（価格については変更の場合あり）

○老人クラブリーダー必携

1冊 640 円（送料込）／2冊以上 440 円×冊数（送料別）

### ○高齢者向け体力測定ハンドブック

1冊 640 円（送料込）／2冊以上 440 円×冊数（送料別）

### ○高齢者向け体力測定記録用手帳

1冊 380 円（送料込）／2冊以上 180 円×冊数（送料別）

### ○健康ウォーキングハンドブック

1冊 640 円（送料込）／2冊以上 440 円×冊数（送料別）

### ○健康ウォーキング手帳

1冊 380 円（送料込）／2冊以上 180 円×冊数（送料別）

### ○いきいきクラブ体操関連教材

・DVD（映像）

1枚 2,500 円（送料込）／2枚以上 2,200 円×枚数（送料別）

・CD（音楽）

1枚 1,050 円（送料込）／2枚以上 850 円×枚数（送料別）

※ご注文、お問い合わせは、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールでお願いします。

電 話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767

メール：tochi-ikiiki@tochigirouren.or.jp

### 「栃木県老連だより」について

栃木県老人クラブ連合会の機関紙は、株式会社ニチヨウ様のご協力のもと、紙面もリニューアルしましたが、令和7年度から年2回の発行とさせていただきます。今号より市町老連の会員の皆様にお届けできるよう、部数も38,500部に増刷させていただきました。

①漱（うがい）  
②悴（かじか）む  
③注連縄（しめなわ）  
④駒鹿（となかい）  
⑤木菟（みみずく）

ご応募をいただき、ありがとうございました。  
応募総数15通 全問正解は10通でした。厳正に抽選をさせていただいた結果、次の5名の方に粗品をお送りいたします。

☆大山 英子さん（足利市松寿会）  
☆三森 公子さん（栃木市駒場宿下長生会）  
☆八ツ塙 庫子さん（小山市若木町寿会）  
☆碓井ヒロ子さん（さくら市金枝三葉会）  
☆大輪 信子さん（那須町東山道チャレンジクラブ）

### 編集後記

◆4月から事務局体制が変わります。事務局長薄井が退任し、後任に前栃木県保健福祉部烏山健康福祉センター所長 齋藤賢治氏が就きます。また、「ぷらっと」の糸川美佐子氏が退任し、5人体制となります。これまでの皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、パワーアップした新体制につきましてもよろしくお願いします。

◆新年度になり、県老連の事業計画や行事予定も決まりました。会員の皆さんのご協力を引き続きよろしくお願い申し上げます。（海）

第175号（1月10日発行）の答え



栃木県老連だよりは、一部赤い羽根共同募金の助成金により発行しています。

**老人クラブ会員向けに  
傷害保険・賠償責任保険で  
安心補償**

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

**老人クラブや会員だけが利用できる保険です。**  
全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および  
市区町村老連に所属している単位老人クラブが加入できます

**ご自身のケガの補償  
老人クラブ傷害保険**  
24時間型 活動型  
自分がケガをしてしまった時の保険です。  
会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

**相手の物、ケガの補償  
老人クラブ賠償責任保険**  
他人の物を壊したり、  
ケガをさせた時の保険です。  
クラブ全会員での加入が条件となります。

**新規加入をご検討のクラブ(会員)へ**

**★クラブの保険担当者を1名お決めください**  
※保険担当者は…加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

**★加入申込書のご請求**  
以下の項目を明記のうえFAXまたはハガキまたはEメールで全国老人クラブ連合会「保険係」まで資料請求してください。お電話でも承ります。

①所属の市区町村老連名	④郵便番号	⑦全会員数
②単位老人クラブ名	⑤住所	⑧加入予定人数
③保険担当者氏名	⑥電話番号	⑨希望の保険(傷害保険または賠償責任保険または両方)

資料請求／お問い合わせ先

**公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係**  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階  
**専用FAX03-3597-8776** お問い合わせ先  
ホームページ <http://www.senior-itd.com/> メールアドレス [hoken@senior-itd.com](mailto:hoken@senior-itd.com)  
(窓口代行店) 本部会員 タクシーサービス社 TEL 03-3597-8768  
(引受保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL 03-3515-4143  
受付時間 9:30分～12:00まで 土・日・祝日休  
13:00分～17:00まで 年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付傷害保険・綜合生活保障(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したもので、ご加入いただけた場合は必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、生老連「保険係」までお問い合わせください。  
2025年2月作成 24TC-006926

私たちは栃木県老人クラブ連合会の活動を応援しています〈東部版〉

**日下田工業株式会社**  
上下水道・空調・土木工事設計・施工  
宇都宮市今宮1丁目15番20号  
TEL 028-666-5115

企業主導型保育園 **アルン保育園**  
0～2歳園児募集中 宇都宮市砥上町289-3  
TEL 028-678-2313

心身ともに健やかで安らぎの暮らしを。

**陽だまりの里**

- 有料老人ホーム
- 訪問介護
- デイサービス
- 訪問看護

宇都宮市さつき2丁目3-5  
TEL 028-623-1177

**tt** ●管工事業 ●建築工事業  
●機械器具設置工事業

株式会社 **ティーツーテクニカル**  
宇都宮市東宿郷4-1-25早川ビル1-2階  
TEL 028-666-0341

木屋フロデュースの住まいをご紹介  
**木の家**  
**ぬく森**

株式会社 共栄 TEL 0120-910-630  
宇都宮市元今泉7-4-13  
リフォーム・増改築・新築工事  
無料お見積もり承ります。お気軽にご相談ください。

■事業内容／不動産業

**有限会社 巴二開発**  
塩谷郡高根沢町光陽台5-7-8  
TEL 028-675-6060

■運輸代行業務 ■自動車業 ■土木関連事業  
■福祉関連事業開業予定

**泰平** 憧れと希望と絆  
株式会社  
宇都宮市白沢町400番地1  
TEL 028-678-6817