



日光市老連だより

第19号

令和7年6月発行

単位老人
クラブ数

80クラブ

会員数

1,900人

【発行】日光市老人クラブ連合会

日光市鬼怒川温泉大原2-6 日光市社会福祉協議会内

TEL.0288-25-3070 FAX.25-7288

【編集協力・印刷】(株)博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

TEL.046-280-6001

第13回 日光市老人クラブ連合会リーダー研修会



昨年12月13日に「日光市老人クラブ連合会リーダー研修会」が日光市中央公民館で開催され、各地区のリーダーなど114名が参加されました。

今回の研修会は、日光市老人クラブ連合会、太田啓三会長による「居場所づくりと世代間交流」をテーマにした講演会とキーボードアンサンブル“夢”によるクリスマスコンサートが行われました。講演では、居場所づくりや多世代交流活動を通じて、改めて「人と人をつなぐ」大切さについて考える機会となりました。また、演奏会は、ピアノとキーボードの迫力ある音色に酔いしれ、心癒される時間を過ごすことができました。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社団医療法人 明倫会
明倫会 今市病院 検索

今市病院
〒321-1261 日光市今市381
☎(0288) 22-2200

日光野口病院
〒321-1424 日光市野口445
☎(0288) 50-3111

Dokkyo Medical University Nikko Medical Center
獨協医科大学 日光医療センター

日光市森友145-1
☎(0288) 23-7000

買取大吉
KAITORI DAIKICHI

センショープラザ今市店

営業時間 / 10:00 ~ 19:00
(年末年始を除く)
日光市芹沼1450-1
070-2032-6101
古物商 栃木県公安委員会 第411100000731

訪問美容
ふくまり
tel 0288-25-3658

美容室 **サルー!**
日光市森友1606-9
tel 0288-22-8971

のばそう！健康寿命

担おう！地域づくり



各地区老人クラブの活動に心から敬意を表します。
令和7年度も早々

スタートしています。各クラブは新年度の計画を立て活動を開始されているかと思ひます。

昨年度の連合会の活動は、計画どおり推移しましたが、必ずしも満足いく結果ではなかったと感じており、深く反省しているところです。

栃木県老人クラブ連合会主催サークル活動発表大会・会員作品展展示会・単位老人クラブ新任会長等研修会が開催されましたが、会員から参加申込がなく、残念ながら日光市老連は欠席となりました。今年度は、周知と広く参加を呼びかけますので、是非、会員の皆さまにご参加いただけますようお願いいたします。

日光市老人クラブ連合会主催サークル活動発表大会は、年々出演者や応援者が減少し、会場の選定が問われていました。今年度は会場を大ホールから小ホールへ変更し心配はありませんでしたが、出演者と応援者の距離がとて近く親近感が感じられ、温かみある大会となりました。

日光市老人クラブ連合会

会長 太田 啓三

た。昨年から検討してきた記念品を配ることができ出演者の皆さんに大変喜んでいただきました。

また、老人クラブ活動の先進事例の発表や意見交換を通じて学び合うことで、今後の老人クラブ活動の充実や活性化につなげることを目的に開催したリーダー研修会は、100名を超える参加となり、満員の会場は熱気につつまれ、大盛会となりました。

◎会員加入促進

「老人クラブに入会し、活動の場を広げ、仲間と楽しく活動しませんか。長年培った知識や経験、能力などを地域社会に還元することで、やりがいや生きがいにつながります。」と、会員の皆さんから老人クラブの魅力を伝えながらお声かけをしてみたいです。

日頃の会員一人ひとりの地道な声かけが大きな成果につながります。

◎今年度の事業計画

総会で決定した事業計画(別記)を進めますので、各地区老人クラブ・各単位老人クラブで積極的な事業計画を立てて活動して下さい。

◎栃木県老人クラブ

大会宣言の実践

○健康で自立した生きがいのある生活実現を目指す

○魅力あるクラブ活動の充実と会員増強運動推進

○フレイル(虚弱)予防運動と生活支援活動の推進

○元氣高齢者の知識・経験等を生かす環境づくり

○多世代や関係団体と連携し、地域共生社会の実現

◎百歳まで元氣に過ごす

三つの方法

医学の進歩、健康意識の高まりで、私たち高齢者は人生百年時代を迎えます。健康で長生きできることが幸せです。当たり前のことですが、三つの秘訣があります。

- バランス良い食事(飲み過ぎ・食べ過ぎ・偏りはほどほどに)
- チヨコつと運動(面倒がらずに体を動かす)
- 人との付き合い(認知症にならないために)

◎「ありがとう」すべての人を

幸せにする魔法の言葉

ありがとうは、日常生活の中でも大切な意味を持っています。感謝の気持ちを伝えることで、相手に温かい気持ちを届けることができます。是非、意識的に「ありがとう」を使って下さい。

日光市老人クラブ連合会役員紹介

会長	太田 啓三 (日光)	理事	伊澤 義則 (今市)
副会長	永吉 利一 (今市)		佐藤まつ枝 (今市)
	大門 陽利 (落合)		福田 敏明 (落合)
	鷹鷲 英雄 (豊岡)		星野 悦子 (落合)
	平田 房男 (大沢)		奥原美智子 (豊岡)
	黒田 盛男 (藤原)		荒井 重男 (大沢)
	福田 正文 (栗山)		多田 秀子 (大沢)
	宝島 正雄 (足尾)		太田 甫 (日光)
	荒川 榮子 (日光)		神山 祐司 (日光)
			森 東 (藤原)
			栗原 春江 (藤原)
			澤山タケ子 (栗山)
			中島 里子 (足尾)
			神山 時子 (足尾)
			加藤 忠則 (豊岡)
会計	大類 元美 (栗山)		
監事	伊澤 博 (今市)		
	三島木敦子 (足尾)		

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

訪問看護ステーション リヴ

お気軽にお問い合わせください!

日光市並木町3-3
☎(0288)25-3313
<https://houkan-liv.jp/>

快適に!そして何より安全に!

大型・中型・小型・マイクロ
旅行・法事・地域行事に
その他何でもご相談下さい

ハロー観光バス

日光市森友1596-16
☎(0288)22-6261

(株)朝日観光バス

安全・安心をモットーとしています

日光市倉ヶ崎131-2
☎(0288)21-0363
FAX(0288)21-0208

お仕事はお任せ下さい!

除草・草刈・植木剪定
襖・障子はりかえ など

公益社団法人 **日光市**
シルバー人材センター

今市事務所 ☎22-5168
藤原事務所 ☎70-1177
日光事務所 ☎53-1661

栃木県老人クラブ連合会 令和6年度表彰者 (敬称略)

優良老人クラブ

裏見台シニアクラブ(日光地区)

老人クラブ育成功労者

星野 邦雄(東小来川長寿会)

活動賞

大室高嶺会(大沢地区)

加入促進運動優良老人クラブ

岩崎長寿会(落合地区)

日光市老人クラブ連合会 令和6年度表彰者 (敬称略)

功労表彰(役員)

森山 良一(岩崎長寿会) 大門 陽利(明神長寿会)
河原 武(八日市高嶺会) 上尾 宜行(細尾長寿会)
山星 キヌ(大桑町桑の実クラブ) 森 東(自由ヶ丘長生会)
斉藤 久子(森友若杉クラブ) 平田 房男(猪倉新町楽友会)
塙田 弘則(清滝1丁目長寿会)

功労表彰(単位老人クラブ会長)

永岡 寿弘(森友高嶺会)
佐藤 勝(久次良町寿久会)
平塚 昭利(所野寿会)
星野 邦雄(東小来川長寿会)
酒井 福市(むつみ会)

令和7年度各地区老人クラブ数

今市地区(9クラブ) 日光地区(25クラブ)
落合地区(10クラブ) 藤原地区(10クラブ)
豊岡地区(6クラブ) 栗山地区(8クラブ)
大沢地区(8クラブ) 足尾地区(4クラブ)

計 80クラブ

令和7年度事業計画

年	月	日	事業名
R7	4	25	市老連 監査・役員会 市老連 正副会長会議(第1回)
		9	県老連 第1回正副会長会議
	5	16	市老連 総会
		29	県老連 第1回理事会
	6	3	県老連 女性部会
		5	県老連 定時評議員会
		10	県老連 第2回理事会/第2回正副会長会議
		15	市老連だより(第19号)発行 社会奉仕の日(県民の日)
		17	県老連 市町老連会長及び事務担当者研修会 単位老人クラブ新任会長等研修会
		25	関東ブロックリーダー研修会(6/25~26)
	7	2	市老連 正副会長会議(第2回)
		2	県老連 ブロック別研修会(7/2~3)
		4	市老連 役員研修
		11	県老連 広報部会
		16	県老連 第3回正副会長会議
		29	県老連 女性リーダー研修会
R8	8	26	第28回県老連サークル活動発表大会 第39回県老連作品展(8/26~28)
		29	市老連 正副会長会議(第3回)
	9	4	第20回市老連ニュースポーツ大会 (予備日5日)
		11	第39回栃木県老人クラブ大会
	10	20	社会奉仕の日(全国一斉)
		23	県老連 スポーツ大会(予備日24日)
	11	5	第14回市老連会員作品展(11/5~7)
		17	県老連 市町老連リーダー研修会
		21	第14回市老連サークル活動発表大会
	12	12	市老連 リーダー研修会
	1	15	県老連 第4回正副会長会議
		23	市老連 正副会長会議(第4回)
	2	25	県老連 第5回正副会長会議
		3	5 県老連 第3回理事会

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 育心会

命の尊さ・思いやりの心・感謝の心
を育てていきます

 **宝珠保育園**
一園一家 みんなみんな つながっているよ

☎(0288)22-6464

未来に向けた寺づくり
~100年後も地域に愛される寺院へ~

宗教法人 宝珠院

日光市土沢1216

☎(0288)21-4455

土木工事一式、建築工事一式、電気工事
冷暖房・給排水・衛生設備工事



株式会社
日泉技工

日光市和泉 247-2

☎(0288)53-5081

キッチン・浴室・トイレ・洗面・屋根・外壁
住まいのトラブルおまかせ下さい

住まいのリフォーム工事店

 **株式会社 鮫島工業**

提案・見積り無料です

日光市荊沢599

☎(0288)22-0448

トイレ、ボイラー故障・取替おまかせ下さい!!

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

令和6年度新規事業

ペタンク講習会 及び予選会

今年度よりニュース
スポーツ大会予選会を開
催。また、日光地区老人ク
ラブの方を講師に迎え、
講習会も行いました。



輪投げ交流会

多くの方に参加していただ
けるよう、交流会を開催。他の
クラブの会員と交ざり合っ
てのゲームは、勝負に関係なく
楽しい時間を過ごすことがで
きたようです。

クラブ紹介

今市地区老人クラブ連合会 今市地区内には9クラブあります。

- | | | |
|------------|---------|---------|
| ★小倉町五丁目百寿会 | ★清原町清寿会 | ★吉沢和会 |
| ★瀬川シニアクラブ | ★七本桜満寿会 | ★土沢春寿会 |
| ★東町東寿会 | ★千本木長寿会 | ★朝日町朝寿会 |

会員数19名(R6.4.1現在) 会長：渡邊 登

～春寿会主催そば打ち教室～

令和6年12月11日(水)、春寿会主催の
「そば打ち教室」が土沢公民館で開催
され、段持ち2名の会員が、本格的なそ
ば打ちを指導しました。

その後、定例会と忘年蕎麦会食で会
員16名が参加し交流を深めました。



今回は

土沢春寿会

をご紹介します。



今市地区
老人クラブ連合会
会長 永吉 利一

今市地区では、『誰でも楽しく参加
できること！』をモットーに、いつま
でも元気に続けられるよう、役員一同事
務局と共に工夫を重ね取り組んでい
ます。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸内科・呼吸器内科・肛門外科・外科

いとうクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	／
PM 2:30～6:30	○	○	○	／	○	★	／

★…PM 2:00～4:00

休診日 日曜・祝日・木曜午後

◆りんご街道 コメリ近く◆
日光市木和田島3043

☎(0288)32-2030

内科・循環器・消化器
整形外科・皮膚科

藤原医院

診療時間 AM 9:00～12:00
PM 3:00～7:00
(月曜は午後5時まで)

休診日 日曜・祝日
木曜午後・土曜午後

日光市石屋町5-7

☎(0288)54-1035

医療法人 秀明会

精神神経科

大澤台病院

院長 青木 秀明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	／	●	／	／
13:00～15:00	●	●	●	／	●	／	／

休診日 木曜・日曜・祝日

■予約不要・急患随時受付
■入院設備あり(病床120床)

日光市山口867-3 Pあり

国道119号線山口交差点を入り青少年スポーツセンター手前

☎(0288)26-2828

かわかみクリニック

〒321-1274 日光市土沢1352-1

☎(0288)22-2311

日光ブリーゼみのり ナーシングホーム

(住宅型有料老人ホーム)

〒321-1274 日光市土沢1356

☎(0288)25-7135

詳しくはお電話にてお問い合わせください

令和6年度開催事業

- 5月 第29回グラウンドゴルフ大会
- 6月 第3回ラージボール交流会
- 6月 研修旅行《茨城県水戸方面》
- 7月 第23回輪投げ大会
- 7月 ベタンク講習会及び予選会
- 10月 グラウンドゴルフ選手権2024
- 10月 第1回輪投げ交流会
- 11月 第3回ニュースポーツ交流会
- 11月 女性研修事業《那須烏山市》

グラウンドゴルフ大会

団体の部

1位 吉沢和会A

個人の部

1位 田中幸作さん
(土沢春寿会)



輪投げ大会

- 優勝 吉沢和会
- 2位 小倉町五丁目百寿会A
- 3位 千本木長寿会B



グラウンドゴルフ選手権2024

- 優勝 吉原八郎さん
(小倉町五丁目百寿会)



親睦研修旅行
(女性事業)



和紙漉き体験



りんご狩り体験

会員相互の親睦を図ることを目的として、大型バスで那須烏山に行きました。お天気も良く、お昼は美味しいハンバーグで舌鼓をうつ方も。さて来年はどこにしましょうか？



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

耳鼻咽喉科
関根クリニック

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 2:00~5:30
(土曜 4:00)

休診日 日曜・祝日・木曜

日光市今市本町27-2

☎(0288) 22-5183

おかむらせいけいげか
岡村整形外科

院長 岡村 保成

けが・骨・筋肉・関節・四肢・腰
スポーツ障害等 運動器疾患

◆土曜日は午後5:00まで診察◆

詳しくはお電話にてご確認ください

☎(0288) 22-5222

日光市今市955-1

小児科・内科・アレルギー科
吉原医院

診療時間

平日 午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:00
土曜 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日・土曜午後

日光市今市826-4 東武下今市駅そば

☎(0288) 21-0161

FAX(0288) 21-0438

西川クリニック
耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日

日光市下の内5-1

☎(0288) 21-1003

日光市老人クラブ連合会
日光地区連絡協議会

（各クラブの年報）

○単位クラブ数 26クラブ
○総会員数 795名
○会長 太田啓三
○総務 太田啓三

私たちの活動
「自分たちのできることは自分たちで」

「時間とお金に楽しみながら
楽しい日々を
過ごしていきましょう」

【日光地区 社会福祉協議会主催 ふくしまつりに参加】

日光地区社会福祉協議会主催の「ふくしまつり」に参加しました。活動をパネルで紹介するとともに、役員の皆さんが来場者に、会員募集のチラシを配りました。

日光市日光地区連絡協議会

いきいきクラブ 会員募集中！！

いきいきクラブは、日光市に在住の老人クラブです。各クラブで各自クラブ活動を楽しんでいます。60歳以上の高齢者で、日光市に在住の皆さんが、一緒に楽しい時間を、生きがいを感じる時間を過ごしていただければ幸いです。

日光地区には、現在26の老人クラブがあり、各クラブで様々な活動を行っています。健康やレクリエーション、健康づくりなどに力を入れています。いろいろなボランティア活動にも積極的に参加しています。

【問い合わせ】日光地区老人クラブ連合会日光市日光地区連絡協議会事務局
電話：0482-2143



○2024年もたくさんのスポーツを楽しみました。



☆日光地区連絡協議会は「出来ることは自分たちで」が会の合言葉です。たくさんの事業も、役員さんをはじめ会員の皆さんが協力をしながら企画、運営をしています。上手いかわないこともあったりしますが、皆さん笑顔で、「今日あること」、「今日会えたこと」に感謝をしながら楽しい日々を過ごしています。来年も何か楽しいことを探してみます。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告募集中

株式会社 博報社関東本社
☎(046)280-6001

湯澤歯科医院

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 1:00～ 5:30

休診日 木曜・日曜・祝日

お電話でお問い合わせ下さい

日光市今市490-1
☎(0288)21-0113
☎0120-648-194

石塚クリニック

内科・胃腸科・肛門科・外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:45～12:15	●	●	●	●	／	●	●	／
午後 2:45～ 6:15	●	●	●	●	／	●	●	／

※土曜も6:15まで 休診日 木曜・日曜・祝日

日光市荊沢600-32
☎(0288)30-3277

木村内科医院

内科 小児科
神経内科 頭痛治療

※毎週水曜日は在宅支援診療所となっておりますので
ご来院の際は、お電話にてお問い合わせ下さい。

在宅支援診療所
定期往診行っています

日光市瀬尾497-1
☎(0288)22-7880

楽しいこといっぱいの2024年

○2024年の交流会は、様々な場所・内容で行いました。

小来川での3年目になる
日光明峰高校との交流会や餅つき

交流会

細尾町・清滝・
裏見台地区では
室内ペタンク皆でしもつかれを
作ったよ

恒例の

お楽しみ会



歌って・踊って・おしゃべりして



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症の症状と対策

1度(軽度)

めまい・立ちくらみ
汗がとまらない
尿が濃くなる・気分が悪い

対策

1度の時は水分・塩分を
補給して涼しい場所で
休みましょう!

2度(中等度)

頭痛・だるさ・吐き気
嘔吐・筋肉がつる
体がだるい

対策

1度の処置に加え、
衣服をゆるめ体を
冷やしましょう!

3度(重度)

意識障害
手足の運動障害
痙攣・高体温

対策

3度の時は迷わず
救急車を
呼びましょう!

POINT 氷は太い血管部へ!

首の横の血管、脇の下、足の付け根に当てると効
率よく体を冷やせます。

POINT 水分補給はスポーツドリンクで!

お茶や水だけでは血液バランスが崩れます。ス
ポーツ飲料をこまめに飲みましょう。

POINT 外出のあとはぬるいシャワーで!

暑い日は血液温度が上がり、熱中症になりやす
い体になっています。暑いお風呂に入ると熱中
症になる恐れがあります。

主な事業紹介

健康教室



落合地区の
健康課題について学ぼう！

夏季グラウンドゴルフ大会



111名参加、団体優勝を目指して

秋季グラウンドゴルフ大会



122名参加で1日、
和気あいあいと

人カ車&昭和レトロ館



視察研修 台風の影響で延期となりましたが、
10月15日那須方面へ無事出発！



女性部交流会
ポーセリング教室

講師に見てもらいながら、
皆さん真剣に制作(参加者30名)



緑が丘ふれあい交流会

会員
募集中!!



大門陽利会長

今年度「小倉いきいきクラブ」が
新たに加わり、10単位クラブで会
員も300名を超え、ますます活気
づき楽しく行事することをモットー
にしています。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

👍 食べ合わせのいい食べもの



納豆

+



キムチ

どちらにも悪玉菌を減らす乳酸菌が含まれており、納豆に含まれるオリゴ糖は乳酸菌のエサになります。



干物

+



かぼす・すだち

カルシウムが豊富な干物。柑橘類のクエン酸にはカルシウムやミネラルの吸収を助ける働きがあります。



刺身

+



わさび

食中毒の危険がある生ものは、殺菌作用が強く、胃の働きを高め消化を助けてくれるわさびが最適です。

豊岡地区の皆さん豊老連に入り、一緒に楽しみましょう♪

令和6年度豊岡地区老人クラブ連合会は、7単位クラブ、会員82名で活動をスタートしました。夏のニュースポーツ大会、秋のグラウンドゴルフ大会、豊老連研修会など季節ごとに行事が行われました。新しい出会いがありますのでぜひ仲間に入りませんか？

【ニュースポーツ大会】 令和6年7月1日(月)

蒸し暑さの中、大会が開催されました。今回はスポーツ推進委員の星野光弘さんにペタンクのご指導を受け、皆さんルールを熱心に聞いていました。普段あまりペタンクの練習をする機会がない会員の方たちも、一球一球集中して投げることで成果を出していました。



【秋のグラウンドゴルフ大会】

令和6年10月16日(水)

秋空の下、今回初めて小百川桜公園で秋のグラウンドゴルフ大会を開催しました。会員の方たちも初めてのコースに戸惑いながらも、賛否両論の意見はありましたが楽しんでいる様子でした。



【豊老連研修会】 令和6年12月3日(火)

今年度は大勢の会員の方に参加をして頂けるようにと、人数を制限せず「感染列島」と「日光二社一寺 平成の大修理」のDVDを鑑賞しました。師走の束の間のひと時でした。



豊岡地区
老人クラブ連合会
会長 鷹鷲 英雄

令和7年度より豊老連会長になりました鷹鷲英雄です。これからも豊老連を盛り上げていきたいと思いますので、会員の皆さんご協力宜しくお願いします。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

👍 食べ合わせのいい食べもの



トマト

+



オリーブオイル

リコピンは、加工用トマトに多く含まれており、加熱したり油脂とともに摂取すると吸収が良くなります。



唐揚げ

+



レモン

レモンに含まれるクエン酸は唾液や胃液の分泌をよくし、消化吸収を促してくれます。



焼き魚

+



大根おろし

生の大根には消化酵素が多く含まれており、魚のタンパク質を分解し、消化をサポートしてくれます。

令和6年度の大沢地区は9つの単位クラブでの活動となりました。

主な活動は、5月と10月のグラウンドゴルフ大会、6月には輪投げ大会、7月にはペタンク大会を開催しました。

9月には市老連のニュースポーツ大会に大沢地区代表として出場しました、森友若杉クラブ(グラウンドゴルフの部)、芝山町満寿会(輪投げの部)が優勝し、日光市の代表として10月に県大会に出場することができました。

12月のニュースポーツ体験会では、大沢地区スポーツ協会の皆さんにご指導いただき、バグジー、スカットボール、ポッチャの3種目を体験しました。

2月の女性部交流会は、日光市社協今市支所が開催しました「地域の居場所(集いの場)活動と住民同士の支え合いについて」の講話と後半は四つ葉のクローバーさんによる「音楽で楽しく脳トレ講座」に参加しました。

どの事業も皆さん笑顔で交流を深めていました。

秋季グラウンドゴルフ大会



集計の待ち時間に
健康教室



女性部交流会



バグジー



ニュースポーツ体験会



ポッチャ



スカットボール



平田房男会長

人生100年時代です。これからも会員の皆さんが楽しく交流できるように役員の皆さんと連携し活動していきますので、皆さんどうぞ奮ってご参加ください。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

注意 特殊詐欺電話は海外からかかっています

国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)は要注意!

国際電話番号を悪用した特殊詐欺被害が急増しています。

特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約62%が国際電話番号です。※2024年12月中国際電話の利用休止を申し込むこともできます。

「出ない」ことが有効ですが、一度詐欺電話に出してしまうと、詐欺グループに「カモ」だとみなされ、何度もかかってくるがあるので注意が必要です。



藤原地区老連スポーツ大会

藤原地区は、11単位クラブ、会員約180名で構成されています。諸行事に取り組む中、今年度も春と秋にスポーツ大会を実施しました。

春の大会では市老連のニュースポーツ大会予選会を兼ねてグラウンドゴルフ、輪投げ、ペタンクを実施し、秋の大会ではグラウンドゴルフと輪投げを実施しました。また、空き時間

には健康課による血管年齢測定や血圧測定を行い、栄養面などから健康に過ごすためのアドバイスを受け、自分の健康を考える機会ともなりました。

どちらの大会も天候に恵まれ、日頃の練習の成果を十分に発揮するとともに、会員同士の交流を深めることが出来ました。



黒圖盛男会長

日光市老人クラブ連合会藤原地区連絡協議会の会長を任命されております黒圖です。藤原地区においても、クラブ数の減少、加入者数減少、加えてリーダーのなり手不足など課題が重なっていますが、会員や地域の期待に応えるクラブづくりを念頭に地域クラブの運営に笑顔で取り組みたいと考えております。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

注意 着信画面の偽装表示に注意して！！



着信画面に、警視庁の代表電話や末尾が(0110)の警察署代表番号を偽装表示させ、警察官からの電話と信用させる手口です。落ち着いて一旦電話を切り、家族や知人に相談してから折り返しましょう。通話内容に不審な点があれば、最寄りの警察署、交番へ通報してください。

その電話本当に警察官ですか？



足尾地区老人クラブでは、グラウンドゴルフと輪投げの2種目によるスポーツ大会を6月4日(火)に開催しました。
今回は、曇り空で涼しいくらいの陽気だったため、途中退場する方もなく皆さん元気いっぱいプレーすることができました。



グラウンドゴルフ優勝者のスコアは、2ゲームで「41」と2位以下を大きく引き離していました。
輪投げについては、3ゲームで100を超すスコアを出した方が2人もいて、とても盛り上がっていました。



足尾地区老人クラブ連合会は、近年クラブの解散や会員の減少が加速しており、現在の会員数の維持が難しい状況にあります。

スポーツ大会以外にも皆さんが参加できる機会を作り、会員の減少に歯止めをかけたいと考えています。

宝島正雄会長

令和7年度から会長に就任しました。少ないクラブ数ですが、会員皆で協力し合い、活動していきたいと思っています。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています



難読漢字読めますか？

名詞編



埴猪口

「へなちょこ」と読みます。「埴」は「へな土」を指し、粘土を多く含んだ黒い土のことをいいます。ただ土を焼いただけの粗末な猪口を未熟な人間に例えたもののようです。

俄雨

「にわかあめ」と読みます。「俄」とは江戸～明治にかけて宴席や路上にて即興で行われた芝居のことで、これになぞらえ、急に降り出して間もなくやんでしまう雨をこう呼んだようです。

転寝

「うたたね」と読みます。正確な定義は「眠るつもりが無いのに寝床以外の場所ですうとうと眠ってしまうこと」。「うたた」は「その状態がはなはだしくなる様子」を表します。

黴菌

「ばいきん」と読みます。一般に「有害な菌・細菌・ウイルスなどの俗称」であり、「黴」は「かび」とも読みます。カビの多い季節の雨「梅雨(ばいう)」は元々は「黴雨」の字を使っていました。

活動記録

栗山地区老人クラブでは、今年度も夏と秋にニュースポーツ大会とグラウンドゴルフ大会を実施しました。

夏の大会は、日光市老人クラブ連合会の予選会も兼ねて開催しています。栗山地区の運動公園を利用して行われるため、今まで、湯西川地区のクラブの方の参加は移動が難しく、

参加したくても出来ない現状でした。今年度については移送ボランティアの協力により参加することが出来て楽しい一日を過ごすことが出来ました。

グラウンドゴルフは栗山地区でも大変人気のあるスポーツです。日ごろの練習成果を発揮しゲームに汗を流しました。



年々老人クラブの解散や会員の減少が進んでいます。スポーツ大会や交流会などの行事を通して仲間を増やしていきたいと思えます。

ご協力していただいた皆様、ありがとうございました。



福田正文会長

栗山地区の老人クラブ連合会は、8つの単位クラブで構成されています。連合会としての活動は、春と秋のスポーツ大会が主となっています。この大会は、普段交流の少ない栗山地区と湯西川地区合同での大会なので、皆さん毎回楽しみにしている大会です。

また、令和5年度から栗山地区社会福祉協議会と行政の協力により開所している『くろべ茶屋』でも、収穫祭や健康教室が開催され、集まる機会も増えました。

栗山地区の老人クラブは無理をしないで、楽しむことをモットーに活動しています。

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています



難読漢字読めますか？

名詞



闘球

漢字で「ラグビー」を意味します。発祥地である英国の学校「ラグビー校」が名前の由来で、13人制と15人制があり、一般に「ラグビー」と呼んでいるのは15人制の「ラグビーユニオン」です。

屯

人が集まる様子や場所を表す「たむろ」です。元々は「幼児が髪を束ねる様子」を表す象形文字であり、そこから「束ねる」、「集まる」を意味する「屯」の漢字が生まれたようです。

抽斗

「ひきだし」と読みます。「抽」は「抽選」などで用いられるように「引き抜く」や「抜き出す」の意味、「斗」は「枞」のことなので「枞（箱）」から「引き出す」ということでこの字が使われます。

俎

「まないた」と読みます。古代中国の「俎（そ）」という台の形の道具が元で、「人」が二つの部分で四本の脚を表しており、役割の似たまな板にこの字をあてたと考えられています。

日頃の練習の成果と腕前を披露

昨年11月26日に「日光市老人クラブ連合会サークル活動発表大会」が、日光市中央公民館で開催されました。各地区から30名の会員が出演され、合唱、カラオケ、舞踊、和楽踊りなど、この日のために練習を重ね、素晴らしい演技をステージ上で披露していただきました。

会場からは「待ってました!」「頑張れーっ」「よかったよー」など、手拍子や大きな声援が飛び交い、出演者と観客が一体となり会場が大いに盛り上がりました。

出演したみなさんは、お互いの美声や演技を称え合い、地区を越えた交流が図れました。



創意工夫を凝らした様々な作品を展示

今年で、13回目となる「日光市老人クラブ連合会会員作品展」が11月6日から3日間、日光市中央公民館で開催されました。

この作品展は、会員が長年培ってきた経験、知識、技術を活かした趣味の創作活動の成果を一堂に展示し、会員同士の交流や地域住民へ老人クラブ活動の理解と関

心を高めることを目的に開催しています。絵画、水墨画、版画、書道、写真、陶芸、彫刻、手工芸など、75点が出展されました。出展者は60代から90代までと幅広く、知恵と工夫がつまった個性豊かな作品展となりました。会場を訪れた方は、渾身の数々の大作に、しばし足を止め鑑賞されていました。



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています



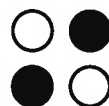
実は日本発祥!



ゲートボールは1947年、北海道芽室町の鈴木栄治さんが戦後の遊び道具もない子ども達のためにクロッキーを元に考案したのが発祥。しかし、高度経済成長期に高齢者向けスポーツとして爆発的に流行。



カッターナイフのヒントとなったものの一つはアメリカの進駐軍が食べていた板チョコ。板チョコのように刃に折り筋を入れておき、切れなくなったら折っていけば1枚の刃で何回も新しい刃が使えることを思いついたそう。



オセロは日本の長谷川五郎によって考案されたもの。名付け親は長谷川の父・四郎で、黒人の将軍「オセロ」と白人の妻「デズデモナ」の関係を描いたシェイクスピアの戯曲「オセロ」にちなんでいる。なお「リバーシ」はルールの細部が少し異なる別物である。



日光市老人クラブ連合会ニュースポーツ大会

を開催しました

「第19回日光市老人クラブ連合会ニュースポーツ大会」が、9月12日にKAWAJUN今市スポーツパーク(今市運動公園サッカー場)で開催されました。

この大会は、スポーツを通して会員同士の親睦を深め、健康増進や生きがいづくりを図ることを目的に開催しています。

開会式では、日光市老人クラブ連合会、太田啓三会長が主催者挨拶を行い、続いて選手を代表して、栗原むつみ会(豊岡)の山本忠之さんが「選手同士の親睦を深め、楽しく元よく全力でプレーすることを誓います」と力強く選手宣誓しました。

各地区の予選を勝ち抜いた30チーム、170名の選手により、グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げの3競技が行われ、熱戦が繰り広げられました。残暑が厳しい中、元気いっぱい気持ちのいい汗を流しました。

大会結果

グラウンドゴルフの部		
優勝	森友若杉クラブ	大沢
準優勝	稲荷町2丁目いきいきクラブ	日光
第3位	大原ひまわり会	藤原
ペタンクの部		
優勝	東町東寿会	今市
準優勝	宮小来川長寿会	日光
第3位	細尾いきいきクラブ	日光
輪投げの部		
優勝	芝山町満寿会A	大沢
準優勝	吉沢和会A	今市
第3位	小倉町五丁目百寿会	今市



私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

室町時代創建
境内樹木葬相談承り中

赤門の寺 法蔵寺

日光市大桑町270
☎(0288) 21-8220

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。

3. 横断中

道路を横断中の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。

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。

命を守る
反射材!



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

栃木県老人クラブ連合会スポーツ大会

昨年10月23日に「栃木県老人クラブ連合会スポーツ大会」が栃木県総合運動公園多目的広場で開催されました。県内各地区の予選を勝ち抜いた精鋭が集結し、各会場で激戦が繰り広げられました。本市からは、森友若杉クラブ(グラウンドゴルフ)、東町東寿会(ペタンク)、芝山町満寿会・小倉町五丁目百寿会(輪投げ)の4チームが出場しました。

当日は、生憎の雨模様で競技が一時中断されましたが、各チーム一丸となって日頃の練習の成果を発揮するとともに、普段接する機会が少ない他地区の選手と交流が深められた有意義な大会となりました。



「老人クラブ会員加入促進運動」表彰

高齢者人口が年々増加しているにもかかわらず、老人クラブの会員は減少傾向にあります。役員の高齢化やなり手不足により解散に追い込まれる老人クラブも急増しています。

このような状況を踏まえ、加入率の向上に向けた普及啓発、休会・解散クラブの活動再開支援、団塊の世代など若年高齢者の加入促進に取り組んでいます。

会員数増加に貢献のあった6クラブ並びに新規結成2クラブに対して感謝状が贈呈されました。

新規会員5人以上増加クラブ

- ◆七本桜満寿会(今市)
- ◆瀬川シニアクラブ(今市)
- ◆千本木長寿会(今市)
- ◆岩崎長寿会(落合)
- ◆南小来川長寿会(日光)
- ◆さくら通り長寿会(藤原)

新規結成クラブ

- ◆小倉いきいきクラブ(落合)
- ◆久次良町久栄会(日光)



編集後記

本誌発行にあたり、ご協力下さいました皆さまに厚く御礼申し上げます。
笑顔と笑い声の絶えない老人クラブづくりの推進を図り、クラブ活動を通して元気な高齢者を一人でも多く増やしていくことができればと思っております。

スポンサーさまへの御礼

この度は、「日光市老連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございます。本誌は、会員が健康で生きがいをもった生活が送れるように願って発行しております。今後とも末永くご厚誼・ご支援をいただけますようお願い申し上げます。

【日光市老人クラブ連合会】

私たちは日光市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告に関するお問い合わせは

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して36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)

鬼怒川クリニック

診療科目	月	火	水	木	金	土	日祝
内科	●	●	●	●	●	●	／
人工透析内科	／	／	／	／	／	／	／

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 13:00～17:00

休診日 日曜・祝日
年末年始(12月30日～1月3日)

日光市高德632

☎(0288)25-3056

医療法人矢尾板記念会

<http://yaotakinenkai.or.jp>

見龍堂クリニックかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

見龍堂医療福祉総合クリニック
日光市木和田島3008-8 ☎32-2021

介護老人保健施設 今市ケアセンター
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所併設
日光市平ヶ崎605-1 ☎22-8881

介護老人保健施設 見龍堂メディケアユニット
ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ・訪問介護併設
日光市木和田島3008-8 ☎32-2213

グループホームかわせみ
日光市平ヶ崎609-4 ☎22-1221

介護医療院 だんえん
日光市木和田島3008-10 ☎32-2210