

いきいきだより

第22号

発行: 思桜会(小山市老人クラブ連合会) 〒323-8686 栃木県小山市中央町1-1-1

小山市保健福祉部高齢生きがい課生きがい推進係内 ☎0285-22-9617

◎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 ☎046-280-6001

思桜会の活動



ペタンク



輪投げ



グラウンド・ゴルフ



日光湯元の湯滝

撮影: 下国府塚シニアクラブ 小川 清様

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--



会長挨拶

思桜会 会長 福地 富雄

会員の皆様には、日頃より思桜会活動にご支援・ご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

さて、令和6年度は会員の皆様からのご協力を賜り、多世代交流事業を含めた多数の思桜会事業を実施することができました。参加された会員の皆様に楽しんでいただけたことと大変うれしく感じております。

令和7年度におきましても昨年度に引き続き老若男女を含めた多くの方が参加できるイベントの実施を通して、思桜会の魅力を幅広い世代の方々に発信していきたいと考えております。

近年日本では世界でも類を見ない超高齢社会を迎えており、後期高齢者の増加に伴う医療・介護需要がピークに達し、社会保障費の増大や労働力不足が懸念されております。

この問題に対し、われわれシニア世代は思桜会で実施している友愛サロンや健康ウォーキングなどへ参加し、仲間づくり、健康づくりを通して、社会からの

孤立を防ぎ、精神的・身体的に健康を維持することで、元気に生活することができるとともに介護予防にも繋がると考えております。

また、時代は人工知能（AI）をはじめとしたデジタル化を迎えており、スマートフォンなどの機器を活用した交流に取り残されないように、前向きな姿勢で臨むことが必要であると考えます。

時代が変化をしても、私たちが身体的・精神的・社会的に良好な状態で、互いにつながり合うことの重要性は決して変わることはありません。

思桜会会員の皆様におかれましては、これからも人と人とのつながりを大切にしていただき、その絆を深め合うための活動やイベントに積極的にご参加くださいますようお願い申し上げます。

結びに、思桜会会員の益々の発展とご健勝・ご多幸を祈念申し上げます。挨拶とさせていただきます。

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--



「いきいきだより」発行によせて

小山市長 浅野 正富

思桜会会員広報誌「いきいきだより」第22号の発行、誠におめでとうございます。

思桜会会員の皆様方におかれましては、お元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。また、日頃より小山市政に温かいご支援とご協力をいただいていることに対し深く感謝申し上げます。

さて、令和6年度の思桜会の活動につきましては、福地会長のもと、「多世代交流輪投げ大会」、女性・若手部主催の「新春ボウリング大会」など、新たな事業も取り入れ、数多くの事業を実施することができたと伺っております。

令和7年度につきましても、「グラウンドゴルフ・ペタンク大会」、「輪投げ大会」など、活発に事業を実施しており、高齢者の生きがいづくりにご尽力をいただき、厚く御礼申し上げます。

小山市では、令和7年3月に「田園環境都市おやまビジョン」を策定したところであり、全ての市民のより良い暮らし（ウェルビーイング）の実現を最上位の

目標に掲げ、まちづくりを進めているところであります。

思桜会会員の皆様におかれましても、豊富な知識や経験を市政へ反映していただくとともにクラブ活動や奉仕活動などを通して、今後とも活躍くださいますようお願い申し上げます。

結びに、思桜会会員の皆様の益々のご発展とご活躍を祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

令和7年度関東甲信越静ブロック研修会

栃木県老連 理事 思桜会 会長 福地 富雄

6月25日(水)～26日(木)の2日間、関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会が、長野県軽井沢町、軽井沢プリンスホテル ウェストにて、225名が参加して開催されました。

開会式では、地元の県、町の代表者による歓迎の挨拶がありました。その後は基調報告として、日本全国民の人口減少があり、その内の65歳以上の高齢者の割合は30%を占める高齢社会となっておりですが、平成10年をピークにして老人クラブ数では56万700クラブ、会員数では510万人(共に43%)の減となっているとのことでした。

また、このような現況の中で、減少の一因となっているのは高齢者向けの運動や、趣味のサークルが増加している一方で、これらに参加している高齢者がすべて老人会に加入しているとは限らないこと、つまり個人の趣味は増えているが「好きなところ」にだけ参加すればよい」という観念から個人の趣味を優先しているとのことでした。

さらには、社会で定年といわれる年齢になっても体力や生活の面(収入や子ど

もたちとの同居等)で、まだ働かなければならない状況にある人は、老人会への加入に抵抗を示しており、地域の住民との交流が希薄になっていることも一因になっているのではないかという報告でした。

休憩を挟んだのパネルディスカッションでは静岡県と長野県の4地区の代表が「私達はこうして元気にやっています」と、それぞれの成功例を発表してくれました。

静岡のクラブでは「楽しけりゃ何でもやっちゃおうヨ」を合言葉にして各事業をとにかく楽しくやるうと言ってアイデアを出し合い、祭りでは手作りの酒樽の神輿を作り、歌や踊り、踊りでは特に衣裳は統一せず、各人が思い思いのキラキラ衣裳にし、バンダナやサングラス等を身につけ盛り上がりました。

また、学校と連携し子どもたちと草花の植え込みと草取りをしたり、昔遊びでは名人技を披露しました。

長野県のクラブでは、市からのお知らせ書類や自分たちの通知の書類等から「老人会」の文字を一切使わず、「シニアクラブ」で統一し、老人を連想しないよ

うにしたといいます。そして若いころに培った知識と体力を「地域の縁の下」の力持ち」として生かすことを目指して活動しているとのことでした。

いずれのクラブでも高齢者のパワーを地域に残し、地域を盛り上げることを目標に活動している素晴らしい発表でした。

2日目の最後の講演は「笑いヨガ体験」。「ハッ、ハッ、ハッ……」と笑いながら大きく息を吐き、同時に目と口を縦に横にとできるだけ開くと、普段使わない顔面の筋肉がほぐれ新陳代謝が良くなり皮膚に張り艶が出るというので、会場全体が「ワッ、ハッ、ハッ……」と楽しいひと時でした。

2日間の全体を通して感じたことは「何でもやる」「楽しくやる」「地域と一緒にやる」という意気込みでした。私達もこの内の一つでも取り入れ、自分たちも楽しみ、なおかつ会員増につながる事業を考えていきたいと思いました。大変有意義な研修会でした。

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

第28回

栃木県老人クラブサークル活動発表大会

8月26日(火)、栃木県内の老人クラブ会員の生きがいづくりとクラブ活動の活性化、会員の加入促進、さらに地域の社会活動に役立てることを目的に、宇都宮市文化会館小ホールにて、第28回栃木県老人クラブサークル活動発表大会が開催されました。この日は12市町から268名が出演し、合唱やダンスなどを披露しました。

小山市からは「横倉新田長寿会フレンズよさこい(横倉新田長寿会)」と「横倉長寿会女子会(横倉長

寿会)」の2組が出演し、よさこい小山や小山音頭などの華麗な舞踊で会場を魅了しました。

また、同施設にて第39回栃木県老人クラブ会員作品展も開催され、力作揃いの20市町225作品が展示されました。小山市からは昨年12月に実施された思桜会会員作品展示会において受賞した16作品が展示され、8月28日(木)までの3日間、来場された方に楽しんでいただきました。



サークルのようす



作品展のようす



私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

思桜会グラウンドゴルフ・ペタンク大会

開催日：令和7年5月21日(水)

会 場：小山総合公園 森のはらっぱ

【第27回 思桜会グラウンドゴルフ大会】

(参加チーム数：16チーム)

団体順位	クラブ名	スコア
優 勝	横倉新田グラウンド・ゴルフ部	359打
準優勝	犬塚長寿会	379打
第3位	間中さくらクラブ	382打

※横倉新田グラウンド・ゴルフ部、犬塚長寿会が
県老連スポーツ大会出場となります。

個人順位	名前	クラブ名	スコア
第1位	大門 靖子様	横倉新田グラウンド・ゴルフ部	47打
第2位	高岩 清 様	間中さくらクラブ	56打
第3位	苅部 智子様	犬塚長寿会	57打

○最高齢者賞 山本 みつみ様 91歳 (通宿東悠寿会)



県老連スポーツ大会の予選会として、グラウンドゴルフ・ペタンクの2種目で各地区の代表チームがしのぎを削りました。

グラウンドゴルフの部では「横倉新田グラウンド・ゴルフ部(大谷)」「犬塚長寿会(大谷)」、ペタンクの部では「下出井長寿会(桑)」「扶桑市営桑の実クラブ(桑)」の計4チームが県老連スポーツ大会への切符を手にしました。



【第27回 思桜会ペタンク大会】

(参加チーム数：4チーム)

団体順位	クラブ名
優 勝	下出井長寿会
準優勝	扶桑市営桑の実クラブ
第3位	向野フェニックスクラブ
第4位	喜沢中部喜楽会

※下出井長寿会、
扶桑市営桑の実
クラブが県老連ス
ポーツ大会出場と
なります。

○最高齢者賞 大越 英夫様 85歳 (向野フェニックスクラブ)



私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

思桜会輪投げ大会

開催日：令和7年6月13日(金)

会 場：小山市立体育館 メインアリーナ

【第38回 思桜会輪投げ大会】

(参加チーム数：20チーム)

団体順位	クラブ名	スコア
優 勝	花垣町ひまわり会	974点
準優勝	楓山もみじ会A	790点
第3位	横倉長寿会	788点

※上記3チームは県老連スポーツ大会出場となります。

個人順位	名前	クラブ名	スコア
第1位	寺田 智昭様	宮内町明朗会	219点
第2位	荒川 公男様	花垣町ひまわり会	214点
第3位	渡辺 義夫様	花垣町ひまわり会	213点

○最高齢者賞 谷仲 ミサ子様 95歳 (上町喜楽会)

県老連スポーツ大会の予選会として、各地区の代表チームがしのぎを削りました。

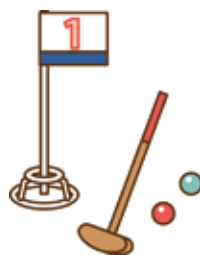
「花垣町ひまわり会(小山)」「楓山もみじ会(間々田)」「横倉長寿会(大谷)」の計3チームが県老連スポーツ大会への切符を手に入れました。



私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

活動見学



東黒田松寿会

乙女下町長寿会

楓山もみじ会

美しが丘こぱん

5丁目長生会

東黒田松寿会主催で間々田地区5チームによるグラウンドゴルフ交流会が開催されました。



私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

思桜会単位クラブ

思桜会では、「友愛・健康・奉仕」の理念の下、各クラブで様々な活動を行っております。今回、その様子を事務局で見学させていただきましたので、ご紹介いたします。なお、クラブ活動を「ぜひ紹介してもらいたい」、「視察に来てもらいたい」などのご要望がございましたら、思桜会事務局までご連絡ください。

小葉いきいきクラブ



大聖寺城南クラブ



私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

私たちは思桜会の活動を応援しています

随想

「いきいきふれあい」
援助員になって

御殿町陽気会 植野 好子

平成13年から、小山市では高齢者の生きがいづくりの事業として、いきいきふれあい事業が始まりました。「みつわ」に続いて14年から「あゆみ」も開所しました。

市から委託を受けて10の自治会で運営する事になり、各

推進委員が担う事になりました。知識も経験もなく不安な出発でした。火、木、金の週3回の運営として、7名ずつの援助員に分かれて開始しました。

私達は、上町、下町、御殿町、川西町の援助員が金曜日の担当になりました。

9時30分に鍵を開け、受付をして、10時からいきいきストレッチ体操、小山市歌斉唱をして、その日の決められたメニューを行います。歌、体操、紙芝居、詩吟、絵手紙、俳句、輪投げ、よさこい、小物作り、折り

紙力レンダー作りなど、その他いろいろ、最近はポッチャの球技も加わりました。

喜んで参加していただくように工夫をこらします。11時30分にお茶タイムになり、12時にお開きとなり帰宅されます。

20数名の参加者に対し、皆平等に、親切に、丁寧に、やさしくを常に心がけて接し、「今日も楽しかった」と思っていただけよう、援助員一同笑顔で見送りしホッとします。

コロナのためしばらく休止した後、試行錯誤の結果週2回になり、木、金の活動になりました。再開にあたり、人も入れ代わり、今では他地区からの参加者も多くなりました。今年で24年目となり「いきいきふれあいあゆみ」もこれから末長く続いてほしいと願っております。

随想

老人と認めた日

四丁目長寿会 田村 三津郎

ある10年ほど前、町内の先輩に老人会に入らないかと誘われた。自分は若いと自負していたので有資格者とみられてシヨックだった。私は生涯老人会には入りませんと断った。それが数年前にちよつとした出来事があり今の自分が(老人会)長寿会の会長をしているのが不思議でならない。

いつから、なぜ自分を老人と認めてしまったのか思い当たるすべもなし、老人の年齢定義はないが私達が子ども

のころは(昭和20年代)還暦を迎えたような人たちが縁側で茶飲みしていると年寄りの老人に見えたが今は家の造りも変わり外から見ただ茶飲み会は姿を消した。

あれから70数年後の現在、日本人の寿命も85歳程にのびた。今の60歳は若く

働き盛りだ。市当局も数年前に敬老事業の対象者を80歳に引き上げた。高齢者が増えて予算超過の策だろがやがては85歳の対象者も間近い問題とも思っている。

老人会という名称が敬遠され長生会、長寿会、友の会等様々な名称で活動されている現在、思桜会には90歳を超える会員も多数いると聞き何と素晴らしいことと勇気をもらいつつ自分の年齢と重ね合わせてしまう。

私も未だ、現役で自分の会社で働いて生涯現役を目指しボケないように頭、身体を工夫して鍛えながら間者連で88歳の記念祝いをしていただけるまで健康に最善を尽くして、その後はピン、コ口と逝けるよう神様と先祖に祈りながら…。

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

随想

やっぱり神様って
居りますね

中里友愛会 松本 喜久枝

こんな私でも一応人並みに年齢は重ねていよいよ大台に乗りました。今まで体に何の故障も無く只々健康が私の一番の自慢でしたが、車の運転をやめてから心と体の緊張が解けてしまつて、ここに来て色々な痛みを感じています。水分不足で腸炎になり3日点滴に通いました。その後眼圧が高く緑内障の手術で三泊四日入院、初めての入院でした。

また歯は8020で市で表彰状をいただく程良かったのに左の奥歯が割れて「抜くほかにないでしょう」と大の男の先生二人が4本の手で私の不細工な口に「もっと大きく開けて」とワニの口でもあるまいにそれはそれは大変でした。

この頃つくづく思います。神様が「この人は今までこの年齢まで苦しき痛みも味わってないのだから歳に不足はないしこの時とばかり色々苦しみ痛みを与えてやろう」と思っているのだらうと…。

これからまだまだ色々なことで苦しみを味わうでしょうが、私は喜んでとはいかなくてもこれも世の定めと諦めて「我慢我慢」で頑張ろうと思います。いい歳をして神様なんて。とお笑いになる人もいますと思いますが、私の浅知恵故とお笑いださいます。

随想

出前講座について

荒井団地交流会 北 憲夫

交流会設立から10年を過ぎ最近も講座を実施しました。同じ班に住んでいた住人が今年春に亡くなり

ました。残念ながら死亡3日後にデリバリーをしている弁当屋に発見されるという事態に直面し、非常に残念に思っていたところ、出前講座の「人生会議のすすめ」を見つけた。近くの包括支援センターの方と相談をすると、マルベリー館の手配と、ケアマネジャーも参加するとの話を受け、交流会と自治会メンバーの合同講座となりました。

当日は交流会メンバーも関心があると思ひ参加者を集めました。が、何と10名以下となり非常に残念に思っていました。しかし、当日は支援センターの司会で講座の進行とディスカッションを実施することができました。

色々な意見が出る中で最後には「再度実施してほしい」との要望がケアマネジャーからありました。一人暮らしの方の対策と今後の実施

は検討中ですが、再度挑戦をしたいと考えています。

出前講座では、設立以来「認知症サポーター講座」「フレイル予防」「成年後見制度」と「あすてらすおやま」について「在宅医療ってなあに」「まちづくりと地域支え合い」「障がい者福祉サービスについて」「後期高齢者医療制度について」「住民参加のまちづくり」等、多岐にわたるテーマで参加者を集めてきました。また、新市民病院の講座も申請し、「もしかしてそれは認知症のはじまり」「おしっこの悩みこそり教えます」「楽しくわかる終活講座」等の健康問題についても勉強してきました。

ほとんどの講座は10名以上で実施をして感想も多くいただいています。講座を通じてお互いの連携を図っていくことにしています。皆さんも、生涯学習を実施してみたいかがでしょうか？

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

随想

みどり会の歩み!!

長者町みどり会 稲葉 陵男

みどり会発足から間もなく10年、振り返ってみるといろいろな出来事や行事が頭の中をよぎります。

本会の方針を忘れず「健康・友愛・奉仕」のもと会員皆様と協力しながら何時でも和気あいあいと楽しく時間を過ごしています。毎週火曜日には多数の参加者を集め「ラジオ体操、輪投げ、茶会」などを実施。和やかに健康のため、グラウンドゴルフを月・水・金曜日に行っています。

また、年2回ほど奉仕活動を行っているところ。ほかに、年中行事として忘年会、新年会、春の花見会など。また、最近では誕生会を年4回ほど開催しております。間老連の年中行事での輪投げ大会に於いては、毎回良い成績を収めています。

今年度は春と秋に食事会とカラオケで会を盛り上げていきたいと思っています。先頃は大勢の参加者のもと、10周年の食事会を実施して大い



に盛り上がり楽しい時間を過ごしました。

これからも会員の皆様の協力のもと、「みどり会」を発展させていきたいと願っております。

随想

下国府塚地域内
環境美化活動
について

下国府塚シニアクラブ 茂呂 和男

下国府塚シニアクラブでは地域内の環境美化を積極的に実施し、交通の妨げにならないよう道路脇のスペースにプランターを並べ植栽を行っています。通学道路脇の場所のため育成会の皆様方にお声掛けしたところ快くご賛同いただきました。

植栽当日はシニアクラブ会員、育成会の母親と子どもたち、自治会役員合わせて総勢52名の参加となりました。子どもたちの大声でキャーキャー、ワイワイ騒ぎながら楽しく作業している姿に元気をもらいながら約1時間30分の作業を行いました。プランターの設置場所は3ヶ所に分かれており、年2回植栽を実施しております。花の種類も春はパンジー、秋はポーチュラカ（松葉ボタン）と極力綺麗で長持ちする花を選んで3ヶ所に計50本を植栽しております。

植栽当日は大勢の子どもたちの参加と道路沿いのため、自治会3役の皆様に通整理をお願いし、無事に作業を終えることができました。

現在はポーチュラカが綺麗に咲き誇っており、自治会を訪れた方々から『花がとてもきれいでしたよ』と声をかけていただき、大変励みになっております。

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

随想

春季日帰り旅行『日光バス旅行』

羽川南ふれあいクラブ 北迫 利生

5月15日(木)、恒例の「春季日帰り旅行in日光」を参加者26名で実施しました。羽川をスタート：もうバスの中では、皆さんアルコールが入り、テンションアゲ・アゲ“楽しい雰囲気”で最初の観光場所「明智平」へ到着、早速ロープウェイに乗車して展望台へ…。天気はちよつと曇り気味でしたが、正面に中禅寺湖・華嚴の滝・横に男体山の絶景を堪能できました。(写真)

昼食は「日光カステラ本舗」にて湯波懷石を挟み、日光社寺拝観：思い思いに輪王寺・二荒山神社・東照宮へ向かい拝観していただきました。私は、徳川家光の墓所・輪王寺、大猷院を拝観。仁王門、二天門、夜叉門の3つの門と本殿前の唐門は東照宮とは違って派手さはありませんが素晴らしい彫刻のほどこされた施設でした。

集合後、最後の観光先「日光田母沢御用邸記念公園」を訪問。大正天皇が療養していた施設で、水辺にクリンソウが咲き誇る庭園を見学し、途中今市の「道の駅 日光 日光街道ニコニコ本陣」でお土産を購入して帰路に着きました。



また、帰りのバス内では、恒例の「お土産争奪ゲーム」：今回は、ビンゴでは無く、ジャンケン大会で盛り上がり、予定より早く5時過ぎに無事に羽川に着、解散となりました。



前21号においてお名前間違いがございました。訂正し、お詫び申し上げます。

P11「私が初めて読んだ小説」

作者 × 杉本喜久枝様

○ 松本喜久枝様

文章内 × 古屋信子

○ 古屋信子

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--

文芸

川柳

元気アップクラブ 塚原 通康

ローマ字やカタカナばかりで分からない

物価高安さ求めて一苦勞

トランプさんいつまで世界をいじめるの

備蓄米ブームが去って無関心

東出井いきいき会

サブリ飲み足腰効かず口達者

玉手箱開けぬが白髪皺に惚け

戦場で平和を祈り涙する

下国府塚シニアクラブ

猛暑の日美人に見える妻の顔

作者「ぼけ老人」

トランプの顔が重なる稲穂かな

作者「農業従事者」

短歌

長者町みどり会 船越 啓子

いつの日か肩めて君と歩く夢

桜万朶の木漏れ日の道

若かりし日今日は叶わぬ齢となり

運命さだめとうものの力に従う

スカーフに衿元正す身づくろい

今日の花見の淡紅うすべにの色

俳句

楓山もみじ会 幸田 慶三郎

ひよつともおかめも久し福笑い

青春は「吉永小百合」日向ぼこ

妻の顔どこか長閑にへプバーン

胡瓜もみレシビは母の塩加減

夕月夜二人はいつも木のベンチ

下国府塚シニアクラブ 岸 和雄

老いてなほ葉たずさへ暑氣払い

裏返す犬の食器や青嵐

長老の祭り納めの端居かな

どの部屋も秋風通る道のあり

蛸や今日の命と鳴きにけり

私たちは思桜会の活動を応援しています

ご近所さんやお友達をお誘いください!

思桜会は「あなたの豊かな知恵と経験・元気と若さ」を必要としています。

「のぼそう! 健康寿命」・「広げよう活動の輪」をメインテーマとして人と人の絆や支え合い、助け合いの精神を大切にし明るい長寿社会の実現を目指して活動している団体です。

こんな活動を
しています



輪投げ



友愛サロン

思桜会会員広報誌「いきいきだより」

年2回発行予定となっております。ぜひ、原稿をお寄せください。

- 単位クラブ活動記、旅の思い出、日々の雑感(随想)、健康に関すること、地域の風物など。
※活動記・旅の思い出などは写真があれば一緒にお送りください。
原稿は、題名・氏名・単位クラブ名・住所・電話番号を明記の上、500字程度でお願いいたします。
(住所・電話番号は誌面に載せません)
- 短歌・俳句・川柳も募集しています。お一人様5首または5句まで。どの部門か明記してください。

クラブ事業など
取材いたします。
お問い合わせ
ください。



原稿
募集

氏名・単位クラブ名・住所・電話番号も明記してください。(住所・電話番号は誌面に載せません)

- 表紙写真を募集しています。小山市の風景、名所、旧跡、祭り、自然など、なんでも結構です。昔のお写真でも構いません。

宛 先
思桜会
事務局

〒323-8686
小山市中央町1丁目1番1号
小山市役所 高齢生きがい課
生きがい推進係 までお送りください。

スポンサー各位への御礼

この度は思桜会広報誌『いきいきだより』に広告のご掲載を賜わり、誠にありがとうございました。本誌は来たる超高齢社会に向かって会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに会員相互の親睦交流を願って発行しております。以上の趣旨をご理解頂き、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

思桜会(小山市老人クラブ連合会)

私たちは思桜会の活動を応援しています

--	--	--	--