

令和7年10月10日発行

# 栃木県老連だより

第177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1,196団体 会員数42,922人 発行部数30,000部 発行年2回（4・10月）

制作・印刷：株式会社三チコミ 〒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>

## のばそう！健康寿命、 担おう！地域づくりを

### 第39回 栃木県老人クラブ大会



## 第39回栃木県老人クラブ大会

9月11日（木）第39回栃木県老人クラブ大会が、県内各地から約250名の会員が参集し、宇都宮市文化会館を会場に盛大に行われました。

### 目次

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| ●第39回栃木県老人クラブ大会…………… 1～2   | ●第28回栃木県サークル活動発表大会…………… 10 |
| ●県老連の新たな役員等を選任…………… 3      | ●栃木県老連女性リーダー研修会…………… 11    |
| ●県老連正副会長が県知事を訪問…………… 4     | ●広報紙コンクール審査結果…………… 11      |
| ●第31回栃木県民福祉のつどい知事表彰…………… 5 | ●「社会奉仕の日」活動状況…………… 12      |
| ●関ブロ老連会長表彰…………… 5          | ●元気シニア活躍応援情報…………… 13       |
| ●地域いきいきコーナー…………… 6～9       | ●栃木県老連予定表…………… 14          |
| ●第39回栃木県老人クラブ会員作品展…………… 10 | ●お知らせコーナー／編集後記…………… 16     |

## 栃木県老人クラブ連合会長表彰受賞おめでとうございます！

今年度の受賞者は次のとおりです。これまでの各団体・育成功労者の果たしてきた多大な功績をたたえ  
るとともに、今後のご活躍を期待しております。

優良老人クラブ（25 団体）	
宿西福寿会	宇都宮市
西川田東部福寿会	宇都宮市
西岡長寿会	宇都宮市
東組東親老会	宇都宮市
巴寿クラブ	足利市
八栢むつみ会	足利市
新交会	足利市
下新田長寿会	栃木市
MKD（マカド）71	佐野市
石塚長楽会	佐野市
川治すみれ会	日光市
土塔二友遊会	小山市
ほっとクラブ	小山市
鷺巣老人クラブ	真岡市
沼の袋長寿会	大田原市
片岡寿会	矢板市
太夫塚長寿会	那須塩原市
采女いきいきクラブ	さくら市
川島楽しい会	下野市
坂上本田いきいきクラブ	上三川町
和楽会	市貝町
いずみ・さんさん会	壬生町
南赤塚北部寿会	野木町
百明会	塩谷町
花岡東上シニアクラブ	高根沢町

老人クラブ育成功労者（25 名）	
木村 務	宇都宮市
添野 實	宇都宮市
佐藤 健一	宇都宮市
北村 正	宇都宮市
須永 利江	足利市
山田 勝三	栃木市
岩本 喜一	栃木市
磯貝 平次	佐野市
津布久トシ子	佐野市
蓬田 良知	鹿沼市
川村 誠一	日光市
青木 幸雄	小山市

板橋 誠	小山市
大木 春己	真岡市
國井千恵子	大田原市
舟山 和子	矢板市
荒井美智子	さくら市
小池 清三	那須烏山市
小口 清男	下野市
高橋 正昭	上三川町
川上 光茂	市貝町
柏崎 征康	壬生町
星野 英子	野木町
小野崎義勝	塩谷町
加藤 正行	高根沢町

県老連活動賞（4 団体）	
材木通り長寿会	宇都宮市
下栗四丁目永寿会	宇都宮市
双葉健寿会	宇都宮市
シニアクラブ末広会	矢板市

加入促進運動優良老人クラブ クラブ数または会員数が増加した市町老連（3 団体）	
佐野シニアクラブ連合会	
益子町老人クラブ連合会	
塩谷町老人クラブ連合会	

10 名以上または 20%以上会員が増加した単位ク  
ラブ（32 団体）

※表彰者は 14 ページに掲載

広報紙コンクール優良老人クラブ（9 団体）

※表彰者は 11 ページに掲載

全老連活動賞伝達（5 団体）	
桜地区老人クラブ連絡協議会	宇都宮市
小来川地区長寿会連合会	日光市
フィオーレ和会	さくら市
下野市グリーンクラブ	下野市
北小林第一クラブ	壬生町

# 会長に桶田正信理事を再任 役員、評議員、女性部会員を 新たに選出

任期満了にともなう理事・監事および評議員の選任が6月5日(木)開催の定時評議員会で行われ、新たに理事21名、監事2名、評議員20名が選出されました。

続いて、新理事による第2回理事会が6月10日(火)に開催され、桶田会長他5名の副会長が選任されました。また、同じく任期満了となった女性部会については、5月29日(木)開催の第1回理事会において、20名の部会員が承認され、6月3日(火)開催の女性部会において、手塚悦子部会員が部会長に選任されました。

新たな役員等は次のとおりです。

役員			
	会長	桶田 正信	宇都宮市
★	副会長	武藤 義夫	鹿沼市
	〃	一木 弘司	真岡市
★	〃	三好 良重	矢板市
	〃	佐藤 善行	下野市
★	〃	手塚 悦子	宇都宮市
★	常務理事	齋藤 賢治	県老連
★	理事	清水 孝一	宇都宮市
	〃	佐川 光男	足利市
★	〃	森戸 稔	栃木市
	〃	新井 清司	佐野市
	〃	太田 啓三	日光市
	〃	福地 富雄	小山市
	〃	植木 重治	大田原市
★	〃	薬師寺嘉範	那須塩原市
★	〃	谷田部敦男	さくら市
	〃	桑崎 裕二	那須烏山市
★	〃	山口 克己	益子町
★	〃	首藤 眞史	上三川町
★	〃	仙波 清之	高根沢町
★	〃	伊澤 純一	学識経験者
★	監事	小泉 信三	那須塩原市
★	〃	川淵 幸男	さくら市

評議員			
★	評議員	鶴田 勝善	宇都宮市
★	〃	竹本 政之	宇都宮市
	〃	小林 嗣幸	足利市
	〃	和賀井秀明	栃木市
	〃	田中 金久	佐野市
	〃	渡邊 雅紀	鹿沼市
	〃	永吉 利一	日光市
	〃	須賀 敏夫	小山市
	〃	大山 茂樹	真岡市



副会長 武藤 義夫



副会長 三好 良重

副会長  
手塚 悦子

評議員			
	〃	荒井誠一郎	大田原市
	〃	大類 正雄	矢板市
★	〃	緑川 清男	那須塩原市
★	〃	石部 芳浩	さくら市
	〃	野木 勝	那須烏山市
	〃	佐藤とよ子	下野市
★	〃	鳴井 広	茂木町
★	〃	柏崎 征康	壬生町
★	〃	海藤 邦雄	那須町
	〃	鍋谷千賀子	宇都宮市
★	〃	荒川 榮子	日光市

女性部会部会員			
★	部会長	手塚 悦子	宇都宮市
	副部会長	鍋谷千賀子	宇都宮市
★	〃	荒川 榮子	日光市
	部会員	新井アキ子	足利市
	〃	津布久トシ子	佐野市
	〃	小磯 照子	鹿沼市
★	〃	須釜 初江	小山市
	〃	鈴木 敦子	真岡市
	〃	菊池 智子	大田原市
	〃	新野 明子	矢板市
★	〃	前川 弘子	那須塩原市
★	〃	黒澤 幸子	さくら市
	〃	小倉 孝子	那須烏山市
	〃	池田 康子	下野市
	〃	井上 京子	壬生町
★	〃	星野 英子	野木町
	〃	手塚 幸枝	塩谷町
	〃	大久保ミエ子	高根沢町
	〃	佐藤 久子	那須町
	〃	川上 孝子	那珂川町

★新任



## 県知事訪問 正副会長就任あいさつ

### 未来を担うシニアに期待

令和7年6月10日(火)開催の県老連理事会において、令和7～8年度の正副会長が選出されました。その就任あいさつのため、桶田会長および副会長5名が7月14日(月)に栃木県庁を訪問し、老人クラブが抱える課題等について福田富一栃木県知事と意見交換を行いました。

桶田会長から「平成元(1989)年度をピークにクラブ数・会員数ともに減少していること」、「高齢者人口は増加しているものの、定年延長や雇用の継続により60～70代でも働く人が増え、新規加入が進まないこと」、「会員数の減少にともない会費収入が減少し、事業規模の縮小を余儀なくされていること」などを知事に説明し、

栃木県に対し、老人クラブの運営に対する助言や財政支援の継続を要望しました。

また、意見交換の中で「栃木県シルバー大学校の卒業生に地域の自治会や老人クラブの担い手になることを期待したい」という話題が出ました。知事からは、「学生の老人クラブに対する考えを伺う機会を設けたい」との話がありました。



老連の役割を再確認しました

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

#### 津村 和昭 司法書士事務所

司法書士 津村 和昭

さくら市喜連川 4268 番地

TEL.028-686-3580



HIKARI

#### 株式会社 ヒカリ工機

さくら市氏家 3462-28

TEL:028-678-8185

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ  
nichicom

## 第31回栃木県民福祉のつどい

8月21日(木)宇都宮市文化会館大ホールにおいて、第31回栃木県民福祉のつどいが開催されました。

式典では、功績のあった優良老人クラブ9団体および育成功労者2名を代表して、宇都宮市老人クラブ連合会の桶田正信会長(県老連会長)が表彰状を受け取りました。受賞された皆さま、誠におめでとうございます。



代表受領した宇都宮市老人クラブ連合会  
桶田正信会長(県老連会長)

### ◆優良老人クラブ・老人クラブ育成功労者

材木通り長寿会 (宇都宮市) (敬称略)  
城南長寿会 (宇都宮市)  
助一明日香クラブ (足利市)  
駒場宿下長生会 (栃木市)  
吉沢和会 (日光市)  
中福良友愛クラブ (小山市)  
東町シニアクラブ (矢板市)  
古町化水会 (那須塩原市)  
西区共楽会 (下野市)  
桶田 正信 (宇都宮市)  
川上 孝子 (那珂川町)

## 令和7年度 関東甲信越静ブロックリーダー研修会

令和7年度の関ブロリーダー研修会が長野県で開催されました。

日時: 6月25日(水)・26日(木)

会場: 長野県軽井沢町 軽井沢プリンスホテル

参加者: 16都県・指定都市から約220名(うち栃木県からの参加2名)

### 6月25日(水)

#### ▶基調報告

「老人クラブの現状と課題」

全国老人クラブ連合会参事 河野 敦子 氏

#### ▶パネルディスカッション

「笑顔あふれるクラブづくり」

コーディネーター 浅井みどり 氏

### 6月26日(木)

#### ▶表彰式

#### ▶講演

「“笑いヨガ”体験～小林知美流コミュニケーション術&健康法」

健康管理士・笑いヨガ講師 小林 知美 氏

令和7年度関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会会長表彰受賞者 ※敬称略

鈴木 昭子(宇都宮市)

小倉 理一(栃木市)

藤井 豊治(塩谷町)

薄井 忠恵(那珂川町)

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)

不動産売買  
新築・リフォーム事業

株式会社 雅商事

さくら市松山 1115

TEL.028-682-1323



有限会社 山田自動車商会

さくら市狭間田 2860-1

TEL.028-682-3796



受変電設備一式・電気設備・設計施工

有限会社 黒尾電設工業

さくら市上阿久津 409-1

TEL.028-612-8268

農業・農業用ビニール  
鉄骨ビニールハウス  
ポリエチレン・農業資材一般

有限会社 大村商店

さくら市 喜連川 4559 ☎686-3089(代)  
FAX686-4273



こだわりの純地玉子

「那須の赤い太陽」

有限会社 新那須エッグ

— 直売店: たまご市場 —

さくら市葛城 2092

TEL.028-686-8150



□ 土木・建設工事一式

□ 外構・エクステリア

手塚工業(有)

さくら市喜連川 2965

TEL.028-686-2328



## 「仲間づくり、楽しさ」グラウンド・ゴルフ

とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会

会長 森戸 稔

ゴルフも楽しいが、グラウンド・ゴルフは、高度の技術を必要としない上、ルールも簡単で誰でも気軽にかかわることができるスポーツです。

運動があまり得意でなくても、誰もが勝つチャンスがあり、一人ひとりのプレーを大切にすることや、審判は自分自身ですするため、私も2級普及指導員養成講座を修了し、参加者がお互い学びあうことを重視しています。グラウンド・ゴルフは楽しい、もっと続けたいと思えるよう、「5番ホールでのプレーは素晴らしかったね」「おめでとう」「ありがとう」の声掛けをすることで、笑顔のプレーにつながっています。

スポーツに人を合わせるものでなく、プレーする人にスポーツを合わせるという考えです。



わずか16条 プレー中、思いやりの声掛けも忘れません

の簡単なルールで、エチケットが3条も占めていることは、他のスポーツにない特徴であり、性別、年齢に関わらず、全ての人が楽しみながら生涯を通じて行うことのできるスポーツです。

仲間とグラウンド・ゴルフを楽しむことで、人と接する機会が増え、体を動かす時間が確保されることにより、心身に良い効果が表れると思います。

明日への夢や希望こそが、日々の生活に張りとしきがいを与えてくれるものと信じ、「生涯スポーツ」更に健康・友愛のために、楽しく続けようと思います。

栃木市においても、年々会員が減少する厳しい状況下にあります。加入活動を促進し、更に活動を活性化し「生活を豊かにする」「地域を豊かにする社会活動」「高齢者の活動の場」等の長寿社会づくりのため、グラウンド・ゴルフをはじめ、多様な事業を計画、実施しています。

これからも、行政や自治会、社会福祉協議会などの各関係機関・団体と連携を図りながら、シニアクラブ発展のため、努力してまいりたいと思います。

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〉



被覆電線  
非鉄金属リサイクル業

**大仁商事 株式会社**

河内郡三川町上郷 296

**TEL.0285-37-9888**

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

**TEL0285-72-3219**



レーザー加工・機械加工  
製缶・精密板金

株式会社 **宮田精機**

真岡市久下田 162-6

**TEL.0285-81-6895**



有限会社 **栄真電気**

- 電気 ● 空調
- 設備設計 ● 施工

真岡市熊倉3丁目 19-14

幸せはいつも  
自分の心が決める



天台宗大御堂山  
莊嚴寺

学校法人 認定こども園  
真岡ひかり幼稚園



真岡市  
寺内 75  
TEL.0285  
82-3982



あなたの人生を  
1冊の思い出に。



株式会社 **ニチコミ**

<http://www.nichicomi.com/>

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします





## ～組織拡大は女性の活躍から～

鹿沼市老人クラブ連合会

広報部長 寺崎 尚美

鹿老連では5年ほど前から新たな試みとして、女性部の中に“たんぽぽの会”という別組織を北押原地区



栄養も交流もたっぷりの料理教室

に設けた。たんぽぽの会は後述のような活動をしている。市内各所にこのような活動拠点を作り、手を携えて活動すれば老人クラブは活性化し、社会的評価や認知度も上がり、鹿老連の組織拡大（会員増強）に繋がるものと考えている。

現在、たんぽぽの会では次のような取り組みをしている。

1. 毎週金曜日、健康寿命延伸のため鹿沼市のインストラクターを招き、健康体操を実施している。
2. 郷土料理を次の世代に引き継ぐため、「しもつかれ・地場産業の蒟蒻づくり・小麦饅頭・お赤飯」など現在では食卓から忘れられている料理を世代

間交流事業として若い世代に伝えている。地域の各種イベントに模擬店を出店し、好評を得ている。

3. 毎日の食事が偏りがちな一人暮らしの方に栄養面を考慮した食事を提供し、おしゃべりをしながら会食の一時を過ごす。この取り組みは生涯会員制度誕生の手がかりとなった。

4. 介護施設等に出向き、イチゴ音頭や鹿沼ぶつけ秋まつりなどの踊りを披露、孤立しがちな入所者から大歓迎、交流事業を実施している。

今後、市内各所に“たんぽぽの会”のような活動拠点づくりを進め、培った知識を活かし活動をしたいと、事務局長 鈴木康子さんは抱負を述べている。



心も踊る鹿沼秋まつり

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  
TEL:028-677-1408 FAX: 028-680-5025



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

株式会社 **廣徳工業**

宇都宮市平出町802

TEL 028-689-9474

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** 有限会社

芳賀郡市貝町椎谷672-1

TEL 0285-67-0528



ルールを守って  
安全運転



自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



一般貨物自動車運送事業

有限会社 **マルイチ重機**

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



## 地域をつなぐ夏の交流イベント

茂木町老人クラブ連合会 八幡町友遊会

代表 小林 博

私たち八幡町友遊会は、茂木町の祇園祭の時期に合わせて、高齢者と子どもたち、そしてその保護者とのふれあいの場をつくることを目的に、公民館で多世代交流イベントを企画しました。

八幡町の子ども会がなくなってしまい、地域の子どもたちとの交流機会がなくなってしまったからこ

そ、あらためて地域のつながりを私たちが取り持とうと考えたことがきっかけでこのイベントが実現しました。

老人クラブ会員と公民館会員が運営委員として役割分担し、かき氷、焼きそばの調理・提供、輪投げや水風船、ベーゴマ、けん玉のゲーム大会を開催しました。



子どもたちの元気に触れて、心弾むひととき

参加者は、小中学生と幼児 18 名、大人 32 名の総勢 50 名が一堂に会して茹だるような夏の暑さを実感しながら、食事やゲームを介してワイワイと交流し、あっという間のひとときを過ごしました。片付けまで参加者全員が協力し、参加者からは次回の開催が楽しみだという声があり、大変有意義なイベントとなりました。

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〉

水素生成器の開発・製造・販売  
環境関連機材の開発・製造・販売  
株式会社 日省エンジニアリング  
矢板市中 601-8  
TEL:0287-43-5770

NISSEHO ENGINEERING CO., LTD.  
**NESEG**  
URL: http://www.nseseg.co.jp



吸入用酸素ガス生成器  
**VitalShare**  
バイタルシェア  
バイタルシェアは  
さくら市の  
アッティーボジムで  
導入されています

2025年10月17日  
グランドオープン



シニアも安心して通える  
スタッフ常駐フィットネスジム  
**アッティーボジム**  
栃木さくら店  
さくら市櫻野 1551  
ザ・ビッグエクストラさくら内  
TEL:028-688-7180

ワンコイン1日体験実施中

### 矢板葬祭 セレモニーホール

矢板市乙畑 1644-50 TEL.0287-48-3811

### 有限会社 矢板葬祭

矢板市乙畑 1200-4 TEL.0287-48-2646



### 藤電工業 株式会社

矢板市本町 4 番 32 号

TEL:0287-43-1309



### 株式会社 堀金属

矢板市成田梅ヶ久保 1477-49

TEL.0287-43-9911

食事のヒント

### 高血圧予防

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす







## 健康寿命の延伸と地域への貢献

いきいき壬雷クラブ連合会

会長 柏崎 征康



コンパクトな会場でも白熱

いきいき壬雷クラブ連合会では、コロナ禍により大勢で一堂に会しての事業が開催できなくなり、会員の運動不足が心配されていました。令和3年末に公民館等の狭い場所でも気軽に運動が楽しめる「輪投げ」、「ターゲットボッチャ」、「ソフトボウリング」を組み合わせた「壬雷3種競技」を考案し、各単位クラブに貸し出しを開始しました。

翌年からは、社会福祉協議会関連団体や町関連団体にも対象を広げ、今では小学校や学童クラブでも活用して運動を楽しんでいます。返却に訪れた

方々はそろって「ちょうどよい運動で楽しかった」等の声が聞かれ、担当者として嬉しく感じています。

主な貸出先は、単位クラブやお達者サロンが主体ですが、小学校や高校、育成会や自治会、役場からも依頼があり町全体に広がりを見せています。

いきいき壬雷クラブ連合会は、仲間づくりを基本に「生きがいづくり」、「健康づくり」、「地域づくり」に取り組んでいますが、最大の目標は「健康寿命の延伸」です。今後とも、会員の声を大切にして活動を進めていきます。



程よい運動量に好評の声

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〉

**鈴木土木設備 有限会社**

栃木県知事許可（般一18）第21926号

矢板市山田 1467

**TEL.0287-43-9056**

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

**長久保犬猫病院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	休	●	●	●	●	●
16:00~20:00	●	休	●	●	●	●	▲

※日曜午後の診察は 14:00~17:00 となります

矢板市木幡 1315-10

**TEL.0287-40-0167**



HAIR SALON

**スタイル**

〒329-2164 矢板市本町15-12  
TEL 0287-43-1697

**天照山 泉龍寺**

矢板市上町 3-12  
TEL 0287-43-1766

真言宗智山派  
下野三十三観音霊場 第八番札所

**澤 観音寺**

矢板市沢 393  
電話 0287-44-0548

## 第39回栃木県老人クラブ会員作品展

### 196名10グループ、227点が出展

栃木県老人クラブ会員による会員作品展が、8月26日（火）から28日（木）までの3日間、宇都宮市文化会館展示室で開催されました。

作品は書、絵画、彫刻、手芸、工芸、写真、陶芸など出展総数 227 点、出展者数 196 名、グループ 10 点、出展者の最高齢者は 104 歳の男性でした。

会場では、期間中 400 名を超える県民の皆さんが鑑賞されました。



力作揃い 来場者からは感嘆の声

## 第28回栃木県老人クラブサークル活動発表大会



日光地区老人クラブ 和楽踊り愛好会（日光市）

8月26日（火）、宇都宮市文化会館小ホールにおいて、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。

12市町老連から20団体320名の出演者をはじめ、役員、応援者など約450名が集い、懐かしのメロディーのコーラスや、伝統芸能を次世代に伝える踊りなど、盛大かつ華やかに、日ごろの成果を十分に披露してくれました。

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  
矢板・  
リフォームセンター

塗装工事  
増改築  
内装・外装工事  
その他小修理

大田原市浅香 2-4-9  
TEL.0287  
48-7275



建築塗装・各種吹付  
総合看板設計施工

大田原塗装 株式会社

大田原市浅香 1-3-42  
TEL.0287-22-4129

ソーラーパネル設置工事（外構工事・電気工事）  
ソーラーパネル（清掃・管理一式）  
住宅地盤改良工事（表層改良）  
地盤調査（サウンディング試験）



株式会社 長門機工

大田原市浅香 4-3578-705 シティハイム 201  
TEL:0287-33-9078

ロコモティブ  
シンドローム  
チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・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て転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一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で予防しましょう。

## 令和7年度栃木県老連女性リーダー研修会

### 無理なく続けて元気をチャージ

7月29日(火)とちぎ健康の森多目的フロアにおいて、令和7年度栃木県老連女性リーダー研修会が開催され、県内7市町から23名が参加されました。

研修会では、健康運動指導士・松本美佳子氏のご指導のもと、ストレッチと簡単な筋トレを実施しました。心も体も元気になる有意義な研修会となりました。



体を動かし心も晴れやかに

## 第16回広報紙コンクール

今年度第16回を迎えた広報紙コンクールは、15クラブから応募があり、県老連広報部会、正副会長会議において厳正な審査の結果、次の9クラブの入賞が決定されました。

### ◆最優秀賞

お知らせ(小山市・羽川南ふれあいクラブ)

### ◆優秀賞

なごみ 和(さくら市・フィオーレ和会)

令和6年度和泉ときわ会トピックス

(栃木市・和泉ときわ会)

潤島福寿会会報(野木町・潤島福寿会)

### ◆佳作

駒場宿下長生会だより(栃木市・駒場宿下長生会)

柳寿会だより(栃木市・柳寿会)

乙女下町長寿会だより(小山市・乙女下町長寿会)

よつば会広報(栃木市・よつば会)

町屋ふれあい会、各種行事のお知らせ

(佐野市・町屋ふれあい会)

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



## 社会奉仕の日

## のぼり旗で積極アピール

本年も6月15日(日)の県民の日を中心に、県内各地で「社会奉仕の日」活動が取り组まれました。

参加クラブは、733 クラブ (63.9%)、10,167 名 (25.1%) でした。社会奉仕活動は、地域貢

献活動の中心的活動であり、老人クラブ活動を多くの方に知っていただく良い機会でもあります。黄色いのぼり旗等を立てて老人クラブ活動を積極的にPRしましょう。



長堤みどりクラブ (益子町)



塩谷町老人クラブ連合会

## きれいな客室ときれいな宴会場 おいしい料理

バスの無料送迎を行っております。15名様以上でお申し込みください。詳しくはお電話にてご相談ください。

- ◆ 海水浴場まで約30m
- ◆ カラオケサービス
- ◆ 客室 9室(全室バス・トイレ付)
- ◆ 刺身、舟盛り
- ◆ 宴会場 48畳(堀ごたつ)



- 常連のお客様の多い宿です。四季折々の旅情を、新鮮な磯料理と共にお楽しみください。
- エレベーターはありませんが、階段はきつくないです。

敬老会様(お一人様)

ご宴会時、お酒又はジュース  
どちらか1本サービス

1泊2日(2食)

13,200円より

(税込)

〈茨城県ひたちなか市阿字ヶ浦町5番地〉

阿字ヶ浦

つるや旅館

TEL 029-265-8250  
FAX 029-265-5200

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を  
数え歌で覚えましょう。  
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- ☐ 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
  - ☐ 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
  - ☐ 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
  - ☐ 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
  - ☐ 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
  - ☐ お茶などの水分をこまめにとっている
  - ☐ 食欲が無い時はおかずから食べている
  - ☐ 体重を定期的に量っている
  - ☐ 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
  - ☐ 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

## 元気シニア 活躍応援 情報

# 新たに元気シニア活躍応援窓口が設置されました

令和7年4月1日(火)に「元気シニア活躍応援窓口ぷらっと那珂川」が新たに那珂川町老人クラブ連合会(会長 薄井忠恵)に設置されました。

場所 那珂川町馬頭560-1 馬頭総合福祉センター内

電話 0287-92-2226

受付時間 9時から17時

担当の荒井美咲です。今年度から那珂川町も「元気シニア活躍応援窓口」設置となりました。初めての業務ですが、精一杯頑張らせていただきますので、よろしくお願いいたします。



やってみっぺ  
いちご隊

## 地域を元気に!!

隊員募集中

「やってみっぺいちご隊」は、積極的に社会参加活動に取り組むシニアを募集・登録し、地域づくりのための社会貢献活動等を促進する取り組みです。たくさんの笑顔の「やってみっぺいちご隊員」をご紹介します。皆さんもぜひ隊員になってみませんか。詳しくはぷらっと(028-623-1291)まで



子どもお茶教室やってみっぺ



みんなで体操やってみっぺ



オカリナやってみっぺ



お花見やってみっぺ



日光和楽踊りやってみっぺ

## 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る、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。



## 栃木県老人クラブ連合会長表彰受賞

10名以上または20%以上会員が増加した単位クラブ（32団体）			
エビス西寿会	宇都宮市	樺山町福寿会	鹿沼市
黒木橋南部なすび会	宇都宮市	森友高嶺会	日光市
宝友クラブ	宇都宮市	小倉いきいきクラブ	日光市
下栗一丁目明寿会	宇都宮市	轟明寿会	日光市
天王町鹿嶋会	足利市	京泉クラブ	真岡市
喜楽会	足利市	小林三友会	真岡市
松本寿クラブ	足利市	上清水老人クラブ	真岡市
今泉第2シルバー会	栃木市	上河戸松寿会	さくら市
曙会	栃木市	志鳥いきいきクラブ	那須烏山市
都北ゴールドクラブ	栃木市	美里なごみの会	上三川町
茂呂本郷寿会	栃木市	上蒲生北部シニアクラブ	上三川町
ミタニクラブ	栃木市	荒町ことぶき会	益子町
MKD(マカド)71	佐野市	塙絆の会	益子町
作原蓬莱会	佐野市	倅せクラブ	壬生町
上材木町長寿会	鹿沼市	緑町三丁目高令部	壬生町
		上高中部シニアクラブ	高根沢町
		黒田原第二和老会	那須町

## 令和7年度 栃木県老人クラブ連合会行事予定表（10月～3月）

月	日(曜)	行 事	会 場
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
11	5日(水)～6日(木)	第54回全国老人クラブ大会	茨城県水戸市「水戸市民会館」
	17日(月)	県老連 市町老連リーダー研修会	健康の森 講堂
	26日(水)	県老連 調査研修部会	県老連事務室
12	1日(月)～2日(火)	全老連 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー	全社協 灘尾ホール
1	15日(木)	県老連 第4回正副会長会議	県老連事務室
2	4日(水)～5日(木)	全老連 代表者会議	全社協 灘尾ホール
	25日(水)	県老連 第5回正副会長会議	県老連事務室
3	3日(火)	県老連 市町老連事務局長会議	健康の森 2階会議室
	5日(木)	県老連 第3回理事会	健康の森 2階会議室
	12日(木)	全老連 理事会・評議員会	全社協会議室



『シルバー人材センターで働きたい』と思っているあなたへ

**参加費  
無料**シルバー人材  
センターの**就業現場の****見学や体験を  
してみませんか？****実施  
期間**令和7年7月～  
令和8年3月**申込  
期間**令和8年2月27日(金)まで  
(随時受付中!!)**対象者**県内在住で、シルバー人材  
センターにこれから入会し、  
就業を希望する60歳以上の方  
(すでに会員の方は対象外です)

開催地	体験/見学	内 容	開催地	体験/見学	内 容
宇都宮市	見 学	大規模公園の除草	足 利 市	見 学	放課後児童クラブ支援員
		駐輪場の管理			自動車ディーラーでの洗車作業
		公園の落ち葉掃き			貸出備品のメンテナンス及び清掃
		公共施設の植木剪定	栃 木 市	見 学	草刈り・植栽管理
		公共施設の受付業務			SC事務所内での表具・表装(障子張り等)
		公共施設の乗り物広場管理			SC事務所内での刃物研ぎ受付 (7、8月を除く第3水曜日)
鹿 沼 市	体 験	SC施設内での石鹸づくり	佐 野 市	体 験	SC施設内での布製小物づくり 第1、3水曜日(1月、3月休み)
		学童保育支援の補助	小 山 市	見 学	総合公園の利用受付、施設管理
日 光 市	見 学	SC施設内での小物づくり			駐輪場の管理
		公共施設の管理	下 野 市	見 学	公共施設の清掃
真 岡 市	見 学	自動車ディーラーでの洗車作業			公共施設等の草刈り、草むしり
		草刈り、除草、剪定等			SC作業所での襖・障子・網戸張り
芳 賀 町	見 学	公共施設の屋内清掃	壬 生 町	見 学	学童保育支援員
		公園の管理			公共施設の管理
矢 板 市	見 学	自動車ディーラーでの洗車作業	那 須 塩 原 市	体 験	SC施設内での布製小物づくり
		食品製造加工の補助			

SC:シルバー人材センター

**申込  
方法**

栃木県シルバー人材センター連合会のホームページより  
お申し込みください。  
または、同連合会及び各シルバー人材センターに備え付けの  
申込書に記入のうえFAXまたは郵送にてお申し込みください。

- お住まいの市町で開催されるものをお選びください。
- 見学・体験当日は、シルバー人材センター入会説明、職場見学または  
就業体験を行い午前または午後の約3時間のスケジュールとなります。
- できるだけ多くの希望者に見学・体験していただく為、原則1人1見学・  
体験の申し込みとなります。

**個別相談受付センター**

★入会のご相談・お問合せなどご連絡お待ちしております。

・益 子 町 ・さくら市 ・那 須 町  
・茂 木 町 ・那須烏山市 ・那 珂 川 町  
・市 貝 町 ・塩 谷 町 ・上 三 川 町  
・大 田 原 市 ・高 根 沢 町 ・野 木 町

**お問合せ  
お申込は**

(公財)栃木県シルバー人材センター連合会 まで  
〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森内  
TEL. 028-627-1179 FAX. 028-627-2522  
ホームページURL: <https://www.tochigi-silver.jp>



高 齢 者 活 躍  
人材確保育成事業  
(栃木労働局委託)



## 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㈱」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、先にお振込みいただき、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

## 編集後記

◆県老人クラブ大会では式典に続き、第2部の講演では、『伝統芸能にふれる～津軽三味線の世界～』を演題に、津軽三味線奏者 棚瀬敬太 氏の素晴らしい三味線演奏に会場の皆さんも元気になれるエネルギーをいただくことができました。

◆県老人クラブ大会やサークル活動発表大会、作品展と行

事が続きましたが、盛会に終了することができ、県老連正副会長、女性部会員、県老連サポーター、宇都宮市老連会員サポーターの運営の協力、また参加された全ての会員の皆さま、ありがとうございました。

◆10月には県老連スポーツ大会もありますので、皆様のご協力よろしくお願いいたします!!(海)



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。

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)

**物流の未来を創る。**  
**高野商運グループ**

株式会社高野商運 株式会社ロジサポート  
高野総合運輸株式会社 株式会社入舟物流サービス  
さくら流通株式会社 株式会社 T-REX 関東  
株式会社和みの社 株式会社ネオワークス

本社 栃木県さくら市馬場132-1  
TEL.028-682-2110 FAX.028-682-9019

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

村木屋フロデュースの住まいをご提案

木の家 **ぬくもり**

株式会社 共栄 ☎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。

**喜連川貨物** 有限会社

さくら市葛城 1986-1 TEL 028-686-2280

.....

**リンクハート** 株式会社

さくら市葛城 1986-1 TEL 028-612-7701

**屋根 壁・とい工事**  
**やねうち**

昭和 52 年設立 施工実績 16,000 件  
全種屋根材取り扱い対応 地元密着迅速対応

株式会社 鈴木瓦工業

さくら市松山 1114 番 TEL.028-682-3529