



おおいちょう宇都宮(宇都宮市老人クラブ連合会) 宇都宮市中央1-1-15 電話・FAX 028-634-4950 宇老連だより95

心も身体もリフレッシュ! ～スポーツ交流会～

開催日 令和7年2月13日
会場 宇都宮市体育館 主競技場
参加者 13地区 65名



講師 宇都宮市スポーツ振興財団職員(前方中央2名)を囲んで



体育系・文化系事業開催

世界に一つしかない 寄せ植えづくり ～緑化講習会～

開催日 令和7年2月20日
会場 宇都宮市総合福祉センター 大会議室
参加者 9地区 20名



講師 川内理枝氏(前方左側4人目)を囲んで

リーダー研修会開催

テーマ：アンガーマネジメント～怒りと上手に付き合う自分になろう！～

令和7年1月21日 宇都宮市総合福祉センターにおいて、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント 山本果奈氏を講師に迎え、地区連絡協議会長、理事、単位クラブ会長等を対象とし開催しました。

さて、『アンガーマネジメント』とはどのようなことかご存じでしょうか？1970年代にアメリカで提唱されたトレーニングのことで、「アンガー」=怒り 「マネジメント」=後悔しない すなわち“自身の怒りと上手に付き合っていくための方法”のことです。

はじめに、人は何故『イライラ』や『怒り』を感じるのか、怒りの仕組みについて学習しました。

『怒り』は、心と体の安全を守るための感情であるとともに、自分の中の「こうある『べき』」の理想と現実のギャップから生まれるものであること、怒ることがいけないのではなく、怒る必要があること・ないことを数値化し、自身の「許せるゾーン」を広げることが大切だそうです。

研修会でのキーワード「怒りを感じたら6秒待つ」

上手に怒ることを心掛け、毎日楽しく穏やかに過ごしたいものです。



研修会風景



講師：山本果奈氏



沢山の質問が飛び交いました

女性研修会開催

成年後見制度について

令和6年11月19日 宇都宮市総合福祉センターにおいて、宇都宮市成年後見支援センター職員を講師に迎え開催しました。

『成年後見制度』とはどのような制度なのかご存じでしょうか？知的障がい、精神障がい・認知症などによりひとりで決めることに不安や心配のある方が、様々な契約や手続をする際にお手伝いする制度です。

今回の研修では、成年後見制度の基本的な内容や成年後見人の役割、事例を用いた説明を受けました。参加者からは「実例に基づいた説明が分かりやすかった」「これからの自分の問題として深く受け止めます」「時間が短かった。もっと聞きたかった」「参加前に予習が必要だったかな・・・」との声がありました。



おうちで気軽に健康体操
～筋力向上と脳トレを含めた体操～

令和6年12月10日 宇都宮市総合福祉センターにおいて、健康運動実践指導者 桑川久子氏を講師に迎え開催しました。

日常生活で取り入れやすいストレッチ、足腰に負担がかからない椅子に座ってできる運動、また運動のなかに「脳トレ」をゲーム感覚で取り入れた体操をご指導いただき、終始笑顔が絶えないアットホームな雰囲気での研修会となりました。

参加者からは「説明が明確で分かりやすかった」「家でも簡単に取り入れられそう」「運動したいという気持ちはあるが、激しい運動は抵抗があった。参加するのが不安だったけど、無理のないとても楽しい講習でした」との声がありました。今後も自身の健康維持や増進を図り「貯筋」に励んでいきましょう！



お詫び



令和6年12月20日発行「機関紙いちょう第45号」において、掲載内容に誤りがありました。関係者の方々にご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

1P おおいちょう宇都宮 軽スポーツ大会報告
輪投げ大会 個人戦
(正) 優勝 伊藤 信夫(雀宮：西田長寿会)
(誤) 優勝 伊藤 信美(雀宮：末広敬友の会)



健康で元気に楽しく活動

雀宮地区老人クラブ連絡協議会
会長 松田 一郎

雀宮地区老人クラブ連絡協議会は宇都宮市の南部に位置し、単位クラブ17クラブ、会員約1,000名で構成された連合会のなかでも一番大きな地区連であり、スポーツ事業が活発です。

今年度で開催された連合会の軽スポーツ大会では、前号「機関紙いちょう第44号・45号」の報告どおり、私共の地区から多くの単位クラブ、個人会員が優秀な成績を収めることが出来ました。また、宇老連の代表として昨年10月に開催された栃木県老人クラブ軽スポーツ大会では、輪投げ大会団体戦において2クラブ、同大会個人戦において2名の会員がそれぞれ優勝、準優勝、グラウンドゴルフ大会個人戦において1名の会員が準優勝と輝かしい成績を収めることが出来ました。結果がすべてではないですが、会員のモチベーションも上がって励みとなり、とても嬉しい限りです。

スポーツ事業の他、地域づくりの一環として連合会事業のひとつである年3回の社会奉仕の日に合わせて活動しています。

ここで、雀宮地区の単位クラブの中の「さつき長寿会(吉岡 和昭 会長)」の活動を紹介いたします。さつき長寿会は、雀宮地区中心部から少し南北寄りの新興住宅の中にあります。輪投げやグラウンドゴルフなどの軽スポーツが活発に行われている地区で、各種大会参加にむけて練習に励んでいるところです。幸いなことに、広さの大小はありますが地区内に4箇所の公園があり、練習場所の環境に恵まれた地区で、4箇所のなかでも一番広い一号児童公園(通称:中央公園)を練習会場として、グラウンドゴルフや輪投げ、体操等の様々な健康増進・増強活動を行っています。日頃の感謝の意を込めて中央公園内の草木等を含めた清掃作業を1~2日間にわたり20~25名の会員で実施



清掃活動後の笑顔が最高!



清掃作業のようす

しています。今のところは協力してくれる会員が多いこともあって、作業に要する時間は各日ともに約1時間から2時間程度であるため負担には感じませんが、季節の変わり目となる残暑の厳しい時期においては、草木の成長も早まることから体力を消耗するため、作業方法等において検討する時期なのではないかと思うところですが、地域貢献活動にも繋がるため今後も継続して実施していきたいです。



豊郷便り

豊郷地区 ローズ会
会長 中澤 明

私達ローズ会は、西部には水道山、北部には帝京大学・北山霊園、東部には東北本線が走り、南部に八幡山公園がある、田園と住宅団地に囲まれた和やかな環境のもとで114名の会員が活動しています。

ローズ会は、スポーツ活動に力を入れています。春と秋にそれぞれグラウンドゴルフ大会と輪投げ大会を開催します。うち、秋に開催する地区の「豊郷祭り」のなかで、輪投げ大会を取り入れました。帝京大学の学生ボランティアの協力のもと、参加者への拍手などで会場を盛り上げてくれたこともあって、約80名近い参加がありました。学生ボランティアの皆さんには感謝です。

地区活動においては、豊老連で10月に開催する「歩け歩け大会」に参加しました。帝京大学東側にある豊郷台グラウンドから宇都宮美術館までの道のりを仲間と一緒に完歩した後、輪投げ大会を開催しました。輪を一投投げる毎に拍手があがります。赤飯を食した後に、「完歩証」を大会本部へ提示すると、生米のプレゼントがあります。健康増進とお土産の二重の楽しいひとときとなりました。

また、豊郷中央小学校1年生の児童を対象に昔遊びの伝承ボランティア活動をしています。33名の会員が講師として、幼少時代に楽しんだ「コマ回し」「お手玉」「けん玉」「紙ひこつき」「おはじき」「あやとり」「おりがみ」「だるま落とし」「めんこ」計9種目を、1種目につき20分間として3回実施します。疲労でヘトヘトになりながらも清々しい気持ちになり、子供たちから若いパワーをもらい、楽しいひとときとなりました。



和気あいあい楽しみながら歩きます

癒しと親睦 “晩秋の一泊旅行”

錦地区 錦ひばりクラブ
会長 新井 勝二

日頃の労を癒し、親睦を深める晩秋の一泊旅行を参加者16名で11月21日(木)から11月22日(金)にかけて実施しました。初日は筑波山の女体山にロープウェイで山頂に登りました。雨に濡れた紅葉と、雨上がりの幻想的な雲海を眺めることができ気持ちのいい一時を過ごしました。下山後、車中にて参加者の婦人(とも)が朝早く作ってくれた季節感あふれる栗赤飯と煮物で昼食。とても美味しくいただきました。

昼食後はつくば植物園を見学し、阿字ヶ浦のつるや旅館へ。入浴後はお楽しみの宴会です。新鮮な刺身の生き造りとあんこう鍋に舌つづみしながらお酒がすすんで談笑に花が咲き、手品や踊りやカラオケ、ダンスにと宴は最高潮に盛り上がり、楽しい時間はアツという間に過ぎてお開きとなりました。その後も部屋に戻り二次会。一層お酒がすすみ賑やかな時間を過ごし床につきました。

二日目の朝は雲一つない秋晴れ。朝風呂を浴びて海辺へ。潮風に当たり、潮の香りを体一杯に吸いこみ、旅館に戻り我々が“錦ひばりの歌”を大合唱し、元気一杯ラジオ体操をして朝食。旅館前で記念撮影をして那珂湊の魚市場と大洗めんたいパークへ。思い思いに沢山お土産を買い茨城町で昼食をとり、茂木の道の駅を経由して無事宇都宮に帰ってきました。

参加者から「楽しかったよ!」とお声をいただき、実施して良かった!と心から安堵した二日間の旅でした。



旅館前で集合写真

交流広場



富士見長寿会の元気な活動

富士見地区 富士見長寿会
会長 吉澤 秀樹

富士見長寿会は宇都宮市の西部、名前の如く富士見地区の鶴田にあり、今年度は48名の会員で構成されています。会員相互の親睦を図りながら健康を維持し、楽しい活動を目指しているところです。

社会奉仕活動は年に3回、近くの遊歩道の除草作業を中心に行い環境美化活動に努めています。

スポーツ活動は輪投げ大会を年に3回から4回実施しています。皆で声を出してお互いを応援しながら、和気あいあいの時間を楽しんでいます。

また、昨年「健康ウォーキング」と名付けた行事を実践しています。公共交通機関を利用し、県内の自然や文化財等を巡りながら「身体」と「心」の健康増進に力を入れております。

今年度はLRTを利用して飛山城址公園に行き、土塁や体験館などを見学したり、電車とバスを利用して日光の憾満ヶ淵周辺の散策に行きました。紅葉時期と重なり、有意義な時間を過ごすことができました。

今後も、自らの健康寿命延伸を含めて、いつまでも生き活とした活動ができるよう、会員一同頑張っております。



飛山城址公園前で集合写真



和やかに楽しいひととき

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

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

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型 活動型

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。

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 東京都千代田区麹町3-3-2 新慶が関ビル5階

受付時間 9:30~12:00(定) 13:00~17:00(定) (土・日・祝祭日・年末年始休)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 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

※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帯傷害保険、総合生活保険(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す。

ご加入にあたっては、必ず「インフレット」「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、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004

仲間とともに楽しく「心」と「身体」の健康づくり

地区連絡協議会活動報告



地区歩け歩け大会

参加者 20地区
延1,500名

清原地区



開催年月	地区連名
令和6年 5月	横川地区、雀宮地区、清原地区
令和6年10月	戸祭地区、峰地区、御幸地区、西原地区、平石地区、 錦地区、河内地区、泉が丘地区、豊郷地区
令和6年11月	上河内地区、中央地区、宝木地区、御幸ヶ原地区 城山地区、東地区
令和6年12月	陽光地区
令和7年 2月	今泉地区



陽光地区



戸祭地区



豊郷地区





地区体育大会

参加者
8地区 延2,000名

雀宮地区



玉入れ競争

開催年月	地区連名
令和6年 9月	御幸地区
令和6年10月	清原地区、昭和地区、横川地区、上河内地区、御幸ヶ原地区
令和6年11月	今泉地区、雀宮地区



今泉地区



煎餅食い競争

上河内地区



アバック競争

編集後記

老人クラブのリーダーは、老人クラブが活発に活動するか、活動が停滞するかに関わる重要な役割を担っています。老人クラブが事業を遂行するには、リーダーが計画し実行していく過程で種々考え、外部の関係機関と交渉し資料を作り、会員に説明する等の準備を行い、会員に参加してもらって初めて事業が成り立つと思います。故にリーダーは、その過程で頭を使い、身体を使い、自分の能力を使って事業にあたることで、リーダー自身がその活動を通じて若さを保つことができる大変有効な手段になると思います。

私は、リーダーとして健康でいる限り、老人クラブのために更には自分のためにも活動したいと思っています。

(川人 四郎)

昨年の世相を表す漢字は「金」でした。様々な出来事がありました。季節感も極端で、単なる異常気象を超え常態化の様相を呈していましたね。今年はどうのような1年になるのでしょうか。

昨年は、私が所属する平石地区は激動の年で、2単位クラブが解散となり、今後の活動が危惧される状況下で新年を迎えました。人との関わりや面倒な事柄からは避けたい心情がスマートフォンの普及拡大と相まって影響している感があります。

人と人との関係性を大切に、人と人とのコミュニケーションを大切にする社会はどこに向かうのだろうか？危惧される昨今です。

(高橋 勉)

地元の篠井小学校のふれあい活動を、毎月学年ごとに実施しておりますが、このたび、学校と地域が一体となって子供たちを育む魅力ある学校づくり地域福祉協議会の活動内容が、令和6年の広報うつのみや12月号の7ページに登載されました。地域協議会のメンバーとして、学校と地域の橋渡し役として活動しています。

篠井地区は高齢化が進んでおり、私の所属しているクラブも例外ではありませんが、手打ちうどん作りや、昔の暮らしとして、七輪で餅を焼いて食べたりと、子供達にも好評で私達も元気ももらっています。これからも活動を続けていきたいと思っています。

(鈴木 和明)

東日本大震災における被災地の支援

若手県や、福島県の方々へ全国からの支援いただいた物資や自社農場の野菜をお届けしています。この活動と並行して東北で復興を遂げた産品を提供する「物産店」を運営しています。私達は「買う」を通じて東北の生産者を応援しています。

豊かな海を守る
三陸の漁業従事者の販路確保に寄与し、持続可能な形で資源の流通を支援しています。

児童養護施設・子ども食堂へ野菜の提供
栃木県内の「児童養護施設」や「子ども食堂」へ毎週無償で野菜を提供しています。

中古農機具・機器の再生と流通
循環型社会の実現へ
枯朽する資源の循環・再利用を目指し、不要となった農機具・機器を修理し再生。農業従事者や新規就農者に安価で提供し、農業推進への寄与も目指しています。

農業の推進
教育・生涯学習の機会を提供
耕作放棄地を再生させた自社農場で栽培した野菜を、東日本大震災の被災地へ無償提供しています。農場は不登校やひきこもりの青少年の教育、就労支援の場にも、老人クラブや各種団体にも開放し、農作物の収穫等を通じた生涯学習の場として提供しています。

誰にも置き去りにしないため
みんなの力を合わせて

HIKOUSEN

HIKOUSEN 飛行船 栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4
TEL / FAX 028-649-0180

『送迎付宿泊プラン』のパンフレットすぐにお送り致します!

36ページの冊子+A4チラシ4枚
宿泊プラン25本・日帰プラン14本 掲載しています。

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

お気軽に
お電話ください

旅らんど
ご旅行見聞書
【見本】

Audika

『お風呂が沸きました』
あ、この音、届いた。

補聴器 2週間無料体験中!
【まずは無料でご相談ください】 耳につけても目立たないタイプが人気!

オーディカ
Audika 宇都宮店
〒320-0806 栃木県宇都宮市中央5丁目17-12 (駐車場完備)
定休日/日曜・月曜・祝日 営業時間/9:00~12:00、13:00~17:00

Audika 株式会社

ご予約は
お気軽に **0120-200-177** TEL 028-638-0131 (直通)

WEB専用
フォームは
こちらから