



運動 する習慣づくり



エルゴメーター体験



握力測定

リーダー研修会

※ 手軽にできる フレイル予防

～食べること動くことを支える習慣～
「栄養」「運動」「嚥下」について

開催日 令和8年1月23日
 会場 宇都宮市総合福祉センター
 講師 医療法人賛永会
 さつきホームクリニック職員(5名)
 参加者 20地区 30名

※健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態のことの総称。

嚥下 『飲み込み』のトレーニング



「飲み込む」過程を意識しながらビスケットを試食



風船を使って呼吸の練習

栄養

毎日7品目以上を
目標に!



女性研修会

骨盤底筋体操 一内側から美しく健康に

※1940年代に米国の産婦人科医が考案した、
膣や肛門を締めたり緩めたり繰り返す体操

開催日：令和7年 11月25日
会場：宇都宮市総合福祉センター
講師：健康運動指導士
糸井優子氏

普段、恥ずかしさのあまり話題に取り上げにくい多くの女性が悩む「膣ケア」について、骨盤底筋の働きやトレーニングの必要性、椅子でできる膣ケア体操、膣を元気に保つ生活習慣等についてユーモアタップリのエピソードを交えた講義に参加者から終始笑顔が絶えることない楽しい研修会となりました。

骨盤底筋は「見えない下着」です。天然の見えない「コルセット」を育てて、日常生活を楽しく過ごせる身体を目指していきましょう！！



お正月飾り制作

開催日：令和7年 12月23日
会場：宇都宮市総合福祉センター
講師：マミーフラワーデザインスクール
登録講師 川内理枝氏

「使用する材料は同じだけど完成した作品に正解はない」という講師からのアドバイスを受け、試行錯誤しながら制作に取り組みました。

世界に2つとない作品で新年が輝かしく羽ばたけるような個性光るお正月飾りが完成！

参加者からは「市販のものよりお洒落な飾りができて嬉しい」「思っていたより細かい作業で大変だったけど、早く玄関に飾りたい」との声がありました。



スポーツ交流会

～運動不足の解消と体力の向上を目指す体操～

開催日：令和8年2月2日
会場：宇都宮市体育館
講師：宇都宮市スポーツ振興財団
生涯スポーツグループ指導員(3名)
参加者：14地区 80名

リズムカルな音楽に合わせて準備体操を行った後にストレッチ・脳トレを含めた体操や、梯子(lgdder：ラダー)のような形をした運動用具を使った運動を「無理なく」「楽しく」行いました。

改めて運動しなくても、日常の何気ない動作を意識しながら行うことが健康維持に繋がります。

今回の最高齢参加者は92歳！！日頃から運動を習慣化しているとのことでまさに「アクティブシニア」の賜物ですね！！



緑化講習会

～水苔を使った苔玉づくり～

開催日：令和8年2月20日
会場：宇都宮市総合福祉センター
講師：(有)とちぎ園芸
富久田三千代氏
参加者：11地区 18名

手軽に自然を感じられる癒しの和風インテリアとして、お家の中でも緑の癒しを感じることができる手のひらサイズの苔玉を作りました。

植物の根を土(けと土)で包み、その表面に苔を貼り付けた後に糸で巻き付け、手作りならではの個性光る作品が完成！コロンと丸みを帯びた可愛い仕上がりに参加者から笑顔があふれました。

育て方やメンテナンス方法を基に、成長を末永く楽しんでください。



特集

長年活動しているクラブに直撃インタビュー



- クラブ名** 上河内地区 かみこくら 上小倉老人クラブ光明会 こうみょうかい
- 会長** 神山 光男 さん
- 結成** 昭和23年4月
- 会員数** 66名(男性27名 女性39名) ※令和7.4.1現在
- 活動内容** 定例会(毎月)、サークル活動(グラウンドゴルフ・舞踊)
地域神社・公民館等の除草、交流会(新年会・旅行等)
警察署・消防署、医師、健康づくり推進員等による講和会



上小倉老人クラブ光明会(以下:光明会)は、来年度で結成79年目を迎える宇老連では一番、全国の老人クラブでも上位に属する歴史あるクラブです。

平成5年10月に発行された「月刊全老連」において紹介されたことは大変嬉しい事であり、現在の活力となっています。

「結成から長く活動できてすごい」と思われるかもしれませんが、特別な事はしていません。

大きな事は言えませんが、皆さんの今後のクラブ活動にあたりお役に立てれば幸いですので、光明会の今日に至るまで活動が継続できていることについて考えられる要因をお話いたします。



平成5年10月 月刊全老連

ポイント1 役員構成の強化

「まだ仕事をしているから」「社会的活動や趣味活動は独自でやってるから」等、近年の多様化されたライフスタイルの変化による若手新規会員加入低迷や現会員の高齢化が進むなかで多くのクラブが抱える大きな悩みは、活動運営を掌る役職の後継者不足ではなでしょうか。

後継者がいない^{コル}クラブが解散という負の要因はとても残念なことです。

光明会は約66名という多くの会員からなるクラブです。会長・副会長・会計の3役で事業等を進めるのはとても大変なことなので、一個人に負担がかからないよう3役の他に光明会独自の役職として婦人部長(4名)、会員が居住しているエリアを6つに分割した班制度を導入し、各班の班長(6名)の計13名の役員体制を長年にわたり継続しています。この役員構成はとても効果的で、各班長が自分の班の会員が抱えている疑問や要望等を聞き取り、毎月開催している定例会で情報を共有してより多くの会員に参加して楽しめるようなクラブ活動を目指しています。

ポイント2 名前だけの「充て職」を作らない

運営に携わっていない状況からいきなり役職や運営を担うということはとても大きな責任であり負担となります。私事ですが、光明会会長となりまだ1年あまりですが、過年度に光明会の副会長に従事したこともありゼロ(0)からのスタートではなかったため、協力を得ながらおむね順調に職務を遂行することができています。

光明会のこれから

クラブ活動の原点は、自宅近くを拠点とした地域活動ですが、例年事業に参加する会員が個定化してる傾向にあります。「人生100年時代」と言われる今、活動の「見える化」を図り、全員参加型のクラブを目指し今後も楽しく活動していきたいです。



栃木県老連サークル活動発表大会にて



ふれあい

活気あるクラブ活動に向けて

今泉地区 泉寿会
会長 内田 和己

泉寿会は JR 宇都宮駅東口北側沿いのLRT開業や高層マンション建設や若年層の移住者が増えて
いる街の中にあるクラブです。

設立当初は約70名のクラブでしたが退会者の増加が続き、クラブの危機に直面しましたが今年
度は新規入会者が増え、昨年10月に開催された連合会表彰式典において、加入促進運動優良老人
クラブをいただくことができ、ようやくクラブに明るい兆しが見えてきたところですが、会員の半
数が80歳代後半の超高齢者クラブです。

最近、今泉地区老人クラブ連絡協議会の自治会内にサロンが設立され、我らクラブの今泉南自治
会においてもサロンを設立しました。活動は月2回、毎回25名程度
の参加者があります。防犯・交通安全・脳活ゲーム・コーラス等を楽し
んだ後に、役員が提供する昼食を囲んだ親睦会を楽しんでいます。

また、地区コミュニティセンターを会場としてゴルフや卓球・グラ
ウンドゴルフ・絵画・書・コーラス等のサークル活動をしています。
今年度、宇老連主催の軽スポーツ大会に参加しました。

なお、地区連主催事業の体育大会においても多くの会員の参加があ
ります。例年、地区の小学校体育館を会場として開催していますが、
今年度は改修工事のため使用できないことから宇都宮市体育館に会場
を移して開催となりました。大きな事故・トラブルもなく終始笑顔の
絶えない楽しい大会でした。



童心に戻り「それっ!」

コロナ渦からの活動状況

五代若松原地区 五代若松南長生会
会長 稲葉 靖和

令和2年に新型コロナウイルスが感染拡大に至った「コロナ渦」は新規入会者がなく、退会
者が増加する状況下となり50名ほどいた会員数が40名まで落ち込みました。長期間となっ
たコロナ渦も終息に向かい、令和5年度末から6年度にかけて10名、令和7年度（今年度）
に7名の新規入会者があり会員数は55名（男性13名 女性42名）となり、コロナ渦前の
会員数に近づきホッとしています。

サークル活動は毎週、地区の公民館で輪投げ・踊り・いきいき百歳体操・カラオケ等多種多
様な内容で実施しています。なかでも約10年前から実施している「いきいき百歳体操」は高
齢者等地域活動支援ポイント事業対象ということもあって毎回25名から30名の参加者で大
変人気があります。参加者のなかには90歳以上の方が5名、最高齢者は御年95歳！まさに
名前のとおり老人会の自慢の活動です。

また、自治体主催の屋外広場では週に2回、グラウンドゴルフを楽しんでいます。

社会奉仕活動は全員マスクを着用し、日
頃の活動拠点となっている公民館に感謝
の意を込めて清掃を実施しています。

最後に事業実施にあたり会場準備・進
行等を長きにわたり実践している役員の方
々に心より厚く御礼申し上げる次第で
す。



いきいき百歳体操のようす

交流広場



星宮神社・公民館周囲の奉仕活動

東地区 大曾西町寿会
会長 入江 康司

私達のクラブがある町内には、公民館と「大曾の守り神」である星宮神社があります。当クラブは年に2回、自治会と協同し清掃活動を行っています。近年では地区内の老人会の解散が度重なり我々のクラブのみとなり寂しい限りでしたが、最近では若い方々がお子さん連れで活動に参加してくれることで活動の人手も増え、また世代間交流にも繋がり大変有難い限りです。

また、最近当自治会の自治会役員さんや福祉協力員さんのご協力でサロンが立ち上がりました。歩いて行ける利便性もあり我々会員も毎月開催されるサロン活動に参加することで会員同士の交流が広がりました。主な活動内容は健康体操・ゲーム・映画鑑賞・包括支援センター職員による健康増進に繋がる講話や実技等多種多様で、マンネリ化がなく大変有意義な楽しい時間となっています。

これからも健康に留意しながら毎日楽しく笑顔をモットーに、お互いが共に助け合いながら活動を続け、次の世代へバトンを渡せるよう良い縁をつないでいけたらと思います。



大曾の守り神「星宮神社」清掃の様子



和気あいあい協力しての清掃です

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

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。



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

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ先
ご相談

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

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始休

2025年2月作成 24TC-006926



活動状況について

御幸ヶ原地区老人クラブ連絡協議会
会長 佐藤 健一

御幸ヶ原地区老人クラブ連絡協議会は全4単位クラブ、会員数約160名程の小規模な組織ですが「楽しく」「仲良く」「元気に」をモットーに日々活動しております。

【健康維持・親睦強化】

地区体育大会（参加者：約80名）、地区歩け歩け大会（参加者：約60名）を開催しています。地区体育大会においてはコロナ渦においても感染対策を徹底して開催し、途切れることなく今年度も開催しました。

地区歩け歩け大会においては地域内を歩いた後、スカットボールを楽しみ交流を深めました。

【ふれあい活動の推進】

地域保育園児や小学校児童放課後教室（1年生から3年生対象）において、凧揚げ等の昔遊びや火起こし餅焼き体験等の伝承活動を行い、世代間交流に努めています。

【社会奉仕・地域貢献】

事業開催会場である児童公園の清掃・登下校時の小学校児童見守り活動をしています。

また、連合自治会主催の地域まつりでの「スカットボール体験コーナー」、鬼怒地域包括支援センターの協力のもと、介護予防教室等を毎月開催しています。

また、4単位クラブの活動も活発です。毎月の例会・新年会・忘年会はもとより、グラウンドゴルフ・輪投げ・卓球・カラオケ等のサークル活動も定期的を実施しています。

今後も活動の「見える化」を一層図り、新規会員加入促進に向けて活動に努めていきます。どうぞよろしくご指導お願いいたします。



地区体育大会のようす



地区歩け歩け大会のようす

地区連絡協議会活動報告

地区歩け歩け大会



開催月	地区連名
5月	西原地区 横川地区 雀宮地区
10月	戸祭地区 峰地区 御幸地区
11月	上河内地区 宝木地区 城山地区 御幸ヶ原地区 中央地区 東地区 錦地区
12月	陽光地区 平石地区
2月	陽南地区

(令和8年2月現在報告分)

地区体育大会

開催月	地区連名
9月	御幸地区
10月	清原地区 横川地区 上河内地区 御幸ヶ原地区 雀宮地区
11月	今泉地区

(令和8年2月現在報告分)



風船うちわりレー



玉入れ

奉仕活動で豊かな環境づくり 「社会奉仕の日」活動報告

「社会奉仕の日」の由来についてご存知でしょうか？

昭和60年に栃木県で開催された全国老人クラブ大会において、神奈川県老連の参加者から9月20日を全国一斉の「老人クラブ社会奉仕の日」としてはどうかという提案が出されました。当時は9月15日が敬老の日であったため、その感謝の意味を含めて全国一斉に社会奉仕活動を行うこととなり現在に至ります。この活動は老人クラブ会員の意識を高めるとともに、地域社会活動に『見える形』で取り組

むことで老人クラブの活動を広くPRしようとするを目的としたものでした。

さらに、栃木県では栃木県民の日である6月15日を加えて取り組むこととし、当連合会でも単独で3月の第1日曜日を市内一斉の奉仕日として制定、合計年3回の市内一斉奉仕活動に多くの会員が取り組んでいます。会員自らの生きがいを高めるとともに老人クラブが地域の担い手として認識されますよう、今後とも会員一丸となって取り組んでいきましょう。



活動項目	参加クラブ数	参加会員数
公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり	140クラブ	2,066名
空き缶・空き瓶回収	322クラブ	237名
除草・草刈り	78クラブ	993名
友愛訪問	2クラブ	7名
地域見守りパトロール活動	12クラブ	89名
伝承・他世代交流	5クラブ	49名
防犯・防災活動	2クラブ	9名
資源回収・リサイクル活動	6クラブ	65名
環境に配慮したエコロジー活動	2クラブ	6名
その他	11クラブ	123名

令和8年度の活動状況(令和8年9月現在)



『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



東日本大震災における被災地の支援
岩手県や、福島県の方々へ全国からご支援
いただいた物資や自社農場の野菜をお届
けています。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。

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
枯渇する資源の循環・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
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。老人クラブや各
種団体にも解放し、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。

誰か置き去りにしないため
わたしたちのために
HIKOUSEN 飛行船 有限会社
栃木県宇都宮市鶴田 2-11-4
TEL / FAX 028-649-0180

編集後記

地元小学校6年生の児童を対象に「手打ちうどん作り」を指導しました。小麦粉と塩を混ぜ、水を2回から3回に分けて入れて粘り気が出て肌面がなめらかになるまでよく捏ねること30分。ビニール袋に入れて足でよく踏ませます。児童達は初めて体験することもあって夢中になって取り組んでいました。

その後は校長先生も加わり麺棒でよく伸ばして直径70cm程にしてから打ち粉をしながら屏風のようにたたみ大きな包丁で切り分けず。これから先は指導者達が大きな釜で麺を茹であげます。茹であがった麺は、けんちん汁で食してもらいました。「美味しい!」と好評で何回もおかわりする児童もいて、驚きと喜びでした。最近では家庭で手打ちうどんを作ることが少なくなりましたが、充実した1日となりました。

(篠井地区 鈴木 和明)

戸祭地区老人クラブ連絡協議会の令和7年度の行事で毎年10月頃に実施している恒例の「歩け歩け大会」が今年も65名の参加をいただき無事終了しました。コースのなかには少し山登りのなところ(通称:水道山)もありますが、皆さん難なく歩くことができました。まだまだ元気な高齢者がたくさんいらっしゃることに驚かされます。

また、「秋の日帰り旅行」においても例年どおり実施し、31名の参加をいただきました。いろいろな温泉に入った後に食事やカラオケを堪能しながら、普段交流がない方と世間話をするのも良い機会であり、そのような光景を目にすると参加者の年齢が高くなるほど元気そうに見えるのは不思議な感じがります。

今後は体力向上や誤嚥性肺炎予防を含めた、身体を動かすことの重要性やカラオケ等を活用した「楽しく」「声を出す」懐メロ会でも実施できればと思っています。

(戸祭地区 小野塚 秀男)

私が所属するクラブでは、以前から宇老連の「加入促進運動(解散防止を含む)取り組み手順(例)」を参考にし自治会の協力を得ながら行ってきましたが、ここ数年は会員の退会数を上回る新規会員入会がなく停滞期から減少期に移行している実情があります。

高齢化社会のなかでは、老人クラブの様々な活動が地域社会での相互支援活動の主体を制するものであり、必要不可欠な存在であると考えます。

そのような意味でも、現状を打破する特効薬的な取り組み方法はないものか懸念する次第です。



(雀宮地区 海老原 隆)



宇都宮市老人クラブ連合会
(おおいちょう宇都宮) 会員募集

宇都宮市に在住でおおむね60歳以上の方を対象に随時、会員を募集しています。同世代との仲間づくりをしたい方、健康維持・増進をしたい方、経験や知識を活かして地域活動に参加しながら「健康で」「楽しく」「地域活動」してみませんか。

事務局より

事業開催をお手伝いします

連合会で開催した研修会・講習会を取り入れてみたい地区連や単位クラブに対し、講師の紹介や情報提供等の支援を行います。

お問い合わせ 宇都宮市老人クラブ連合会事務局(おおいちょう宇都宮) 電話 / FAX 028-634-4950