

# 鹿老連

発行者

鹿沼市老人クラブ連合会  
〒322-0043 鹿沼市万町931-1  
TEL 0289-65-5191(呼)  
鹿沼市総合福祉センター内

編集者

広報部編集委員会

## 鹿沼市高齢者フェスティバル 第29回鹿沼市老人クラブ大会



# 年頭に当たって

鹿沼市老人クラブ連合会

会長 小島 正男



平成30年新春を迎え、早1ヶ月が過ぎ2月となりました。来年4月30日には天皇陛下退位による改元が決定し、激動の時代だった昭和を継いだ平成の最後の年を迎えます。

新年号は今年半ばにも発表される見通しだと報道されており、

さて、今年の干支は戌年で、犬は聴覚や嗅覚に優れ、勤勉で努力家のうえ、他人との関わり方も上手だと言われています。

「犬」で思い出すのは、渋谷駅前の「忠犬ハチ公」像であります。飼い主に忠実な姿勢を忘れることなく生涯を送ったことは、誰もがよく知っていることでもあります。私はそ

の忠実さは裏を返せば、飼い主とハチ公の「支え合い」だったと思います。飼い主はハチ公に支えられており、ハチ公もまた飼い主に支えてもらって、お互いに生涯が「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ちた生活ができたのではないかと思います。

このような「支え合い」が我々に、今、求められています。

平成27年度介護保険法改正により要介護状態になっても地域で住み続けることができ、社会をめざし「地域包括ケアシステム」の一環として地域住民同士が支え合う「新地域支援事業」が、全市町村で取り組まれております。

鹿老連といたしましては、老人クラブでこれまで推進してきた健康づくり、介護予防活動や友愛活動の経験を活かして、鹿沼市民と共にこの事業の一翼を担って地域や関係機関、団体そして近隣の人たちと助け合う「共助」を大切に、事業の参画を呼びかけて参ります。

鹿沼市に於いても「鹿沼市地域支え合い推進協議体」を立ち上げており、我々高齢者にとっては何よりも力強く感じているところでもあります。

また、高齢者の仲間づくりとして展開している会員増強運動は、今年で5年目となり最終年度を迎えます。

老人クラブに参加することにより、孤独を防ぎ、地域の

顔見知り仲間になり、繋がりをもつことが、一人ひとりの豊かな高齢期を支えていくこととなります。

どうぞ各地区に於いては、魅力ある活発な活動を展開していただき、仲間を増やしていただきますようお願い申し上げます、会員皆さんが老人クラブ活動を通して健康の維持増進に努められ、元気高齢者の存在感を一層高められる1年となりますことを念じまして、年頭の挨拶と致します。



### 総務部

部長 鈴木 康子

「1年をふり返って」

4月の定期総会、6月には1泊2日の役員研修親睦旅行(新潟方面)と、和気あいあいでも楽しく役員同士の親睦もなお一層深まり有意義の2日間で、各事業部の活動がスムーズにスタートできたものと思います。

その後、単体会長等研修会を二回に渡り開催し、一回目の参加者は93名で「支え合い社会における老人クラブの役割」と題して、老人クラブの活動の変化をもたらし、現在は健康・友愛・奉仕の三大運動、社会貢献、学習伝承・世代交流「地域を豊かにする社会活動」「生活を豊かにする楽しい活動」などに取り組んでいます。これからは益々高齢化が進むにつれて老人クラブの役割が期待されるので積極的に地域へ貢献するように活動をし、地域も会員増に理解して頂くよう努力していきたい。11月には老人クラブ大会を文化センター大ホールで開催し第一部は式典・表彰式、第二部に芸能大

会で多くの会員が舞台でいきいきと参加し、舞台上に立つには何回も各地区の協議会で練習を重ねたものと思います。

そうした活動が「元気でいられる秘訣かな!」と考え、益々こう

した事業で心身ともに健康寿命を延ばして活動を続けたいと考えています。二回目の研修会は2月に「救急法」ということで、講師に

消防本部の警防救急課にお

願いし身近な内容で「応急手当ての必要性」

から始まり胸骨圧迫・人工呼吸・気道異物除去法・その他を

学び素晴らしい研修会でした。



### 健康増進部

部長 阿部 仁一

平成三十年を迎えて!!

謹んで新春の御祝詞を申し上げます。

平成二十九年度も春の交通安全GG大会を皮切りに秋のスポーツ大会までの三大会が天候にも恵まれたべ、〇〇〇人を越す参加者を得て盛大に開催されましたこと役員会員の皆様のご協力と健康増進部の努力に改めて感謝申し上げます。

健康増進部の事業も三月八日に予定してあります体力測定が二十九年度の最後の事業に成ります。

各協議会のご協力宜しく申し上げます。

二十九年度の三大会の成績を見ますと各地区が拮抗し何処が優勝するか判らなく成つて来ております。

平成三十年は各クラブ猛練習で技に磨きを掛け、県



大会を目指して頑張ってください。

最後に成りますが平成三十年は穏やかで良い年に成りますようお願いと共に、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

### 広報部

部長 増淵 太吉

「オモチャでゲーム大会を開こう」

私達部員の仲間、西沢二区長寿会長の萩原唯夫氏が趣味もあり私費を投じ集めたオモチャのゲーム機を使い、南摩地区の公民館事業である「高齢者ふれあい教室」の開講式を盛り上げているゲーム大会をご紹介します。是非参考にお使ください。手持ちのオモチャの中から、競争心を煽る5点を選び、個人戦又はチーム対抗戦で参加者一人一人が5種類のゲームを戦い、その得点で勝敗を競うものです。ゲームには  
① 運を天に任せるゲーム  
② 先見性と指先の器用さを競うゲーム  
③ 指先や手首の力加減を見極めるゲーム  
④ 幾何学的要素を必要とするゲーム

- ⑤ 戦略を練り、手の震えをいかに押さえて戦うかが鍵のゲーム等多種多様、参加者からは
- ① 脳の活性化に役立つ。
- ② 認知症・老化防止に役立つ。
- ③ 半日を楽しく過ごせる。
- ④ チームを組むことで協調性を養う事ができる。
- ⑤ 引きこもりの防止に役立つ。等々大変好評をいただいています。スペースは10坪程あれば充分出来ます。手数料など無料でボランティア活動でどこまでも出張しますので、誕生会、クリスマスパーティー等の余興として恒例のイベントに懇親会に繰り入れられれば協力できます。但し準備の都合もあり申し込みは1カ月前にしてください。よろしくお願いいたします。



お問い合わせ・ご用命は先まで御一報くださいませ。  
 連絡先 〒322-0344 鹿沼市西沢町1276の1  
 エム・アカデミ  
 代表 荻原 唯夫  
 携帯番号 090・4739・9021  
 固定電話 0289・77・2025

**女性部**  
 部長 並木 洋子

後半をお知らせします。十月北押原の敬老会に出演し多くの皆様喜んで頂きました。老人クラブフェスティバルに参加・パドル体操・踊り・五種目を披露し女性部一丸となって舞台を盛り上げました。年の瀬もせまった十二月二十六日女性部有志による「料理の講習」はなにかと忙しく都合のつかない人もいるので強制ではなくしました。  
 内容は「いきいきヘルシーライフ」これは「老人大学・健康の森」に参加している三名の女性が、老大大で勉強したことを、地元では非発表の場を作ってほしいとの要望がありまして、我々女性部でも願ったりかなったり、十九名が参加

し「手造りこんにやく」など料理しました。本年度の反省などをしながら楽しい試食会をしました。  
 年明けて「新春の集い」市長さんの名調子で「ぶつつけ秋祭り」や「いちご音頭」を披露しました。二月十四日は、宇都宮の老人会が、活動状況を視察に来る予定です。二十一日は「千寿荘」慰問。これは毎年恒例で「友愛訪問」です。一ヶ月に「パドル体操」二回と踊りの練習をしております。  
 毎年恒例の鹿沼市老人クラブ大会並びに鹿老連フェスティバルが、十一月十五日に市民文化センターで盛大に開催されました。  
 式典に引き続き各地区選抜の演芸が始まり、同時に地下展示室において鹿老連会員による作品展「示会」も開催されました。今回は、例年に比べ、作品が少なく一〇三点でした。  
 これも会員減少によるものかと思われませんが、会員皆さまの日ごろ楽しんでる力作を次年度11月の展示会には、ぜひ出品して下さいませ。

**創作部**  
 部長 高橋 充



第43回鹿沼市老人クラブ創作作品展示会 入賞者  
 平成29年11月15日(休)

部門	金賞	銀賞	銅賞
書道	芳賀 愛子	鈴木 健治	佐伯みつゑ
絵画 絵手紙	加藤 義雄	野中 章光	高山 茂 高川 明子
写真	福田 保一	塚原 利昭	大貫 辰郎
彫刻 工芸・工作 陶芸	手島 清	坂本 茂夫 大貫とし子	金田キヨ子
手芸	松本 カツ	上澤 光子	鈴木 フク 石塚三代子 福田 和子

いますようお願いいたします。又女性部の作品が多く目立ち、作品も立派で審査員の方々も大変苦労していたようです。出展者の方達は、日々前向きに行動し、生きがいのある人生を送られていることと痛感しております。

# 地区だより

中央地区

## 創生会誕生の記

日吉台団地創生会 大貫 秀夫

私達の会は四年ほど前に発足しました。当時は地区に老人会はなかったため、当時の鹿老連会長だった高山会長のアドバイスマもあり結成したのですが参加者は10名ほどでした。会の名をどうするかで皆で話し合った結果新しく始めるのだから「創生会」がいいだろうということになり、すんなりと決まりました。今考えてみますと当時政治家の団体にこの名があり、いささか大袈裟な感じを否めませんが、無論私達の団体に政治色など無く、皆さんの会と異なる行動をしている訳でもありません。週二回のグラウンドゴルフ、輪投

げ、小旅行など皆さんと同じ活動をしています。10人でスタートした会ですが現在は25名ほどになっています。それでも他の皆さんの会に比べれば少ない会員数だと思います。でも少ないことによるメリットもあります。それは家族的とも言えるのでしように、何をすることもまとまり易く、活動し易いことです。これは大いに助かります。私見ですが、老いるということとは人生経験が豊かになることだと思います。この豊かな人生経験を役立てる会でありたいといつも思っています。

東部地区

## 上州てんこ盛りバス旅行記

上野町東寿会 斉藤 雄二郎

上野町東寿会有志六名は、五月二十三日、クラブツーリズム団体旅行バス二台に乗り合せ楽しい一日を過ごして参りました。

この団体バスは宇都宮を出発し鹿沼JR駅前で私達の乗り込みを以て出発し、東北道・北関東道經由で群馬県に向いました。

最初に前橋市敷島公園バラ園へ、広大な敷地に約六〇〇種七〇〇〇株のやや盛りを過ぎた花の競演に圧倒されました。原田農園での上州牛ローストビーフ食べ放題の昼食を満喫しました。次いで川場村上田酒造の酒蔵見学、きき酒の後、吹き割の滝へ。滝は増水で川幅一杯。その滝を横に見ての川原歩きの後、次いでイチゴハウスでの食べ放題、昭和あぐり農場見学等数多くの施設を巡ることができました。各団体、グループ混合によるバス旅行は私達不慣れ

のため当初ギョチない面がありましたが、次第に打解けて和やかな雰囲気になり、最後は手を振り別れを惜しみ下車しました。



東部台区地

東部台区活動状況

幸町二丁目つくし会 会長 渡邊 昭夫

東部台区には、十の単位クラブがあり、活動は鹿老連各行事参加として鹿沼市高齢者フェスティバル、鹿沼市老人クラブ大会をはじめ、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、親睦旅行、新春のつどい等々です。

我々幸町二丁目つくし会は、会員数三十七名(男性十六名、女性二十名)で活動しています。会員の中には、自治会長さんはじめ自治会三役の方、各種団体の役員さんも入会しております。スポーツはふれあい公園にて東部台区グラウンドゴルフ大会、東部台コミュニケーションセンターでの輪投げ大会、団体戦十二チーム出場見事優勝と活躍、毎週月曜日には輪投げの練習を二時間程度行っています。又、公共施設奉仕作業年三回、自治会館年二回、東部台コミュニケーションセンター一回、毎週月曜日にもどりが丘小

学校学童下校見守り(三名から五名)のローテーションで行っています。お楽しみ会では役員さん達が作ってくれた手料理を食べながら、参加者全員での輪投げ大会、ビンゴゲーム等楽しく会員相互の親睦を深めています。又、今年初めて演



劇観賞を楽しみ、親睦旅行は茨城県阿字ヶ浦つるや旅館へ二泊二日の日程で実施しました。行きは茨城県庁見学、宴会は新鮮な海鮮料理

とカラオケを楽しみ、仲居さんの滑稽な踊りで大盛り上がり、帰りには海鮮問屋での買い物、皆様おなじみの「かねふく」の明太子製造ラインの見学など楽しい二日間でした。

東部台の老人クラブ協議会加入状況についてはほとんど変わりありませんが目標八百名に対して、平成三十年二月現在二百八十名程です。会員の増加には各地区二体となり、

南摩地区

南老連一泊旅行を実施

南摩地区老人クラブ連合会

荻原 唯夫

私達南老連は、昨年九月、七単位クラブ合同で福島県塩屋崎方面に一泊旅行を実施しました。

執行部から各単位クラブ六名以上の参加を要請され、どの単位クラブでもノルマが達成できるかどうか大変不安でしたが、努力の甲斐あって最終的には四十五名の参加者を得ることができました。

会員一人一人の声かけが入会に繋がるのではないかと考えています。



一日目はアサヒビール工場と阿武隈洞の見学。おいしい生ビールで喉を潤した後、阿武隈洞では自然の造形美に心を打たれました。

二日目は塩屋崎の見学とひたち海浜公園の散策。塩屋崎では歌碑の前で「乱れ髪」を聞き乍ら今は亡き昭和の名歌手「美空ひばり」を偲びました。ひたち海浜公園では参加者全員童心に帰

り園内の電車で公園を一周、その広さに驚きつつ、「今度はサイクリングで一周したい」とか「あの広場で孫と遊んでみたい」等の声も聞かれ、多くの参加者が違った形で再訪したい気持ちにさせられたようでした。

楽しい二日間になりましたが、会員数の減少で多くのクラブが悩むなか会員増強・クラブの発展の為に、こうした企画を勇気をもって断行し、会員同士の絆を深めて行く一方で、グラウンドゴルフ・誕生会等自分達の楽しみだけでなく社会奉仕

**南押原地区**

**私達の老人クラブの活動**

南押原地区日の出すこやかクラブ 山井 武夫

日の出すこやかクラブは、会員八十三名で様々な活動をしています。国道沿い二ヶ所に、春と秋には、奉仕作業として、花植え、花壇作り、神社境内の除草等に皆さん元気で喜んで参加しています。平成十六年より楡

的事業を積極的に採り入れ、老人クラブの魅力や必要性を一般社会にもっと強くアピールしていくことが大切であると感じさせられました。



木小学校の下校時に、三人一組で子供達の安全パトロールを毎日実施し、あわせて、コミュニケーションも図っています。高齢化が進み逆に見守られることがありますが、それもほほえましいことです。健康増進とし

て、週一回グラウンドゴルフを行い、二十名程参加しています。最高齢者は八十八才(男性)二名がいつも元気で、チームを引っぱってくれています。毎年恒例の新年会、花見会、傘寿会等でお酒をくみかわし、親睦を深めています。これからも元気で仲よく助け合いながら、鹿老連ナ

ンパーワンの老人会をめざして頑張っています。



**永野地区**

**皆で健康体操を**

永野山口山美会 会長 荒井 勝美

私共山美会は平成二十五年に地域の親睦のため会員三十名で結成いたしました。そして年間計画として旅行、奉仕活動を行っています。それに伴い鹿老連に入会し、総務として活動しております。入会后鹿老連女性部の踊りや、スポーツ等のいきいきとしたクラブ活動を拝見して、これからの地域高齢化に伴い、健康寿命を長くし元気に生活できる事が一番だと思ひ、二十九年六月にコミュニティー健康体

操部を設立しました。私の地域には、八つの老人クラブがありますがクラブ間の交流がありませんでした。しかし、健康体操クラブを通して、クラブ間の連携が生まれ、充実したクラブ活動が行われるようになりました。そして、九月には永野地区の敬老会のイベントに参加いたしました。今後も地域コミュニティーと一緒に「健康寿命を長く」を合言葉に、地域の交流と仲間作りをして行きたいと思ひます。

清洲地区

深程スマイル会音頭の紹介について

清洲地区 深程スマイル会 会長 金田 太一

会員である、川津明子様のご作詞で地元総会等の時に全員で合唱などで輪になって楽しんでおります。東京音頭が元歌で歌いやすい歌です。

ハアー深程スマイル会へチヨイト来てみやしゃんせ ヨイヨイみんな仲よし 陽なたみたいな心地よさ サテ

ヤートナツソレヨイヨイヨイ  
ヤートナツソレヨイヨイヨイ

ハアー歌に輪投げにチヨイト  
グラウンドゴルフ ヨイヨイ

今日も元気にやる気まんまん集  
います サテ  
ヤートナツソレヨイヨイヨイ  
ヤートナツソレヨイヨイヨイ



短歌三首

少子化に歯止めをかけてもらいたいとどの炭に「三人目です」  
とんと焼豚汁ではなく猪汁を二匹しとめて肉業冷凍  
寒空に金井氏の乗る星見つけたり命の実験の成功祈る

阿部 芳江

叩くというほどの力はまだなけど

園児の温き拳に癒さる

園児らは声張りあげて「ブウチョコキバア」  
十本の指バアと開けり

大貫 春江

富士やまの浅間神社境内に筑波嶺はるかおだやかにたつ  
大霜が続く一月庭先のいぬふぐりの蒼小さくほころぶ

豊田 春江

かじかみし両手を包み込むように暖めくれし<sup>は</sup>母が恋しい  
病む友に絵手紙描こうと銀杏の葉拾わんとすれば寂しきの増す

島村 キミ子



ハアー手と手つないでチヨイト  
大きな輪になって ヨイヨイ  
スマイル音頭で背すじのばして  
踊りましょ サテ  
ヤートナツソレヨイヨイヨイ  
ヤートナツソレヨイヨイヨイ

編集後記

会報九十一号をお届けいたします。

今年は数十年来という寒さと大雪に日本列島が見舞われ、各地での被害が報道されています。

鹿沼市はおだやかな土地で会員の皆様が無事元氣にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

各地区よりのレポートにそれぞれのご苦勞が見受けられご協力を感謝いたします。

今年二回の会報も終わることが出来ました。会員皆様のご配慮にお礼申し上げます。

編集員一同

