



きらめきクラブらば

2020.9 52
広報 VOL.

発行：一般社団法人千葉市老人クラブ連合会 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ3F
☎043(262)1236 <http://www.chibashi-roren.jp/>

制作・印刷：株式会社ニチコミ ☎03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>



民間航空発祥之地記念碑

稲岸公園（美浜区稲毛海岸4丁目）に飛行機の翼をかたどった記念碑が建っています。以前この地一帯は遠浅な海岸で引き潮時には数kmの干潟が広がり、それを利用して1912年（明治45年）日本初の民間飛行場が開設されました。

記念碑の高さは9m、横幅9mで側面に「民間航空発祥之地」の文字が記されています。

（写真・文：美浜区老連 中村 征人）

目次

contents

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| ■ 理事あいさつ
稲毛区老連会長 工藤 嘉生…………… 2 | ■ 単位クラブの紹介…………… 8-9 |
| ■ 役員紹介／令和2年度事業計画…………… 3 | ■ 事業レポート「思い出ノート研修会」… 10-11 |
| ■ 区老連きらめき便…………… 4 | ■ 広報部のひとりごと…………… 12 |
| ■ 区老連掲示板…………… 5 | ■ 6区老連合同グラウンド・ゴルフ大会 … 13 |
| ■ 人生一世紀をめざして…………… 6 | ■ 事務局だより…………… 14-15 |
| ■ 千葉市市制100周年記念事業「100年ダンス」… 7 | ■ きらめき文芸…………… 16-18 |
| | ■ 編集後記…………… 19 |
| | ■ 入会案内…………… 20 |

理事 あいさつ



誰でも参加できる
クラブ活動を目指して

稲毛区老連会長 工藤 嘉生

市老連理事を務めさせていた
いております工藤と申します。

市老連会員の皆様におかれま
しては、日々の活動をとおして「の
ばそう健康寿命」を合言葉に日々
活動されておられることお慶び申
し上げます。

私が老人クラブ活動に係わりを
持ったのは、61歳のとき当時の単
位クラブ会長であった中川会長
(故人)から誘われたことが契機
でした。しかしながら67歳になる
までは仕事をしていたため、休み
の日に活動する程度でした。その
後、若手会員は老人クラブに何を
求めているのか、先輩の会員の活
動はいかにあるべきか等先輩の後
姿を追いかけながら、また現場
で会員の方々と対話しながら、老
人クラブの運営を推進してまいり
ました。

稲毛区老連が行っている活動
は、次のとおりです。

①健康づくり活動

グラウンド・ゴルフ、公式ワナ
ゲ、ボーリング、今年度からボツ
チャに取り組んでいます。

②生きがいづくり

童謡を歌う会、茶話会、踊りの
会、健康麻雀、映画鑑賞、敬老会、
料理教室

③社会奉仕活動

公園清掃、公園の花壇植栽、5・
30環境美化活動として居住町内の
散乱ゴミ収集

④各種研修会

認知症予防に関する講習会、高
齢者の健康寿命を延ばすための研
修会、特殊詐欺に対する啓発活動
等

令和2年度の諸活動を企画し助
走を始めた矢先に、新型コロナウイルス

イルスの国内感染が拡大し、老人
クラブ活動も全面的に自粛する事
態となりました。6月に入って感
染が限定的になり活動が再開され
始めましたが、「ウィズコロナ」
の時代は3密(密閉・密集・密接)
を避けること、ソーシャルディス
タンスを確保すること、マスクの
着用、手洗いをすることを基本に
し、体調不良・発熱の症状がある
ときは参加をしない等々、感染予
防に万全の注意を払いながら、参
加する皆様が安心して集える活動
を展開していきたいと願っていま
す。



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 慈心会
特別養護老人ホーム **更科ホーム**
千葉市若葉区更科町 2593-2
☎043-239-0221
特別養護老人ホーム **緑苑**
千葉市緑区平山町 2008-1
☎043-497-5001
ホームページ <http://www.jishinkai.info/>

社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会
介護老人保健施設
まくはりの郷
施設入所 ショートステイ デイケア
専門職によるリハビリが受けられます。
千葉県花見川区幕張町5-405-2
TEL.043-272-2000 お気軽にご相談下さい

相続・遺言 (初回相談無料)
不動産の名義変更から、相続不動産の処分換価まで、お任せください。
司法書士 大磯事務所
司法書士 大磯 輝芳 司法書士 白戸 美紀
☎043-221-2801
千葉市中央区中央3丁目9番9号
エレル千葉中央ビル1階(千葉市美術館となり)

花園診療所
内科・小児科・訪問診療(365日24時間対応)
健康診断・ケアプラン作成・相談
【受付時間】午前(月~土) 8:30~11:30
夜間(月・木) 18:00~20:00
【休診日】日曜・祝日・年末年始・メーデー
千葉市花見川区花園2-8-23
☎043-272-7200

千葉県勤労者医療協会
稲毛診療所
【診療時間】午前 9:00~11:30
夜間 18:00~20:00(火曜のみ)
【休診日】日曜日・祝日・メーデー
千葉市美浜区稲毛海岸4-11-3
☎043-241-6961

医療法人社団 光愛会
おゆみ野駅前歯科
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
診療時間
9:30~12:30 月 火 水 木 金 土 日 祝
14:30~19:30 月 火 水 木 金 土 日 祝
14:00~18:00 土 日 祝
緑区おゆみ野南2-8-1 モデルノ1F 無料駐車場完備
☎043-291-4418

令和2年度通常総会

5月29日(金) 新型コロナウイルス感染症防止対策に基づき通常総会を開催し、事業報告、決算報告および役員改選の決議を行いました。また、その後開催した理事会で、会長、副会長および常務理事を決定いたしました。なお、新役員の体制については次のとおりご報告いたします。

役員紹介

会長(代表理事) 和田 勝紀
 副会長(業務執行理事) 工藤 嘉生
 亀井 隆行
 名取 信子(女性委員長)
 吉野 博一(事務局長)
 高石 憲一(千葉市高齢福祉課長)
 理事 日暮 岡 *新任
 石橋 政信 *新任
 清水 節雄
 茂庭 正昭
 倉又 安嘉
 町田 佳景
 黒坂 直哉
 植村 豊治

監事



令和2年度事業計画

5月	雨(女性員会総会・合同委員会)	中止
6月	雨(特選演芸会) 雨(新任リーダー研修会) 雨(関プロリーダー研修会)	中止 延期 中止
7月	雨(友愛活動員の会研修会)	延期
8月	雨(親子三代夏祭り)	中止
9月	雨(第1回女性リーダー研修会)	
10月	雨(第5回きらめきノルディック・ウォーク)	
11月	全(全国老人クラブ大会) 全(高齢者の健康づくり生活支援セミナー)	中止
1月	雨(新年会)	
2月	雨(令和2年度きらめきクラブちば活動展)	
3月	雨(第2回女性リーダー研修会) 雨(関プロ連絡協議会)	
未定	雨(ポツチャ講習会)	

※延期および未定の事業につきましては、開催が決定次第、市・区老連会議にてお知らせいたします。

雨...市老連
 全...全老連
 関...関プロ

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 長寿会
長谷川整形外科
 ☎043-214-1141
 千葉市若葉区加曽利町 1603-2

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	-	●	▲
15:00~19:00	●	●	●	-	●	-

▲ 9:00~15:00 【休診日】 日曜・祝日・木曜
 受付終了は診療時間の30分前です

医療法人社団 芳旭会
小関医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	休	●	休

【休診日】 木曜・土曜午後・日曜・祝日
 千葉市若葉区桜木 1-27-1
 TEL:043-231-0105

清宮医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00~11:45	○	○	○	○	○	○
午後4:30~6:45	○	○	○	休	○	休

《休診日》木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 千葉市若葉区桜木7-6-17
 TEL.043-231-0654
 病児・病後児保育「ざくらっこ」併室

内科・消化器内科・内視鏡内科
 IMIC **稲毛むらさき内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	/	○	/

【休診日】 木曜・土曜午後・日曜・祝日
 生活習慣病の予防や治療も行っています
 千葉市稲毛区小仲台2-5-3 稲栄ビル3F
 TEL.043-290-0770

医療法人社団 公伸会
黒砂台診療所
 内科・呼吸器内科・泌尿器科
 在宅療養支援診療所

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	●	●	●	●	●
14:00~17:00	訪問	訪問	訪問	訪問	訪問

休診日 土曜・日曜・祝日
 千葉市稲毛区黒砂台1-2-8 TEL.043-441-5312

医療法人社団 双寿
ちぐさ会クリニック
 在宅療養支援診療所
 訪問診療、ご相談ください

千葉市中央区弁天 1-21-3 石橋弁天ビル1F 休診
 ☎043-207-5852 土/日/祝



落語「子ほめ」を披露

①落語：子ほめ
 (茂平：サニークラブ)
 近所のご隠居さんに人の褒め方を教えてもらい、近所友だちの竹さんの赤子を褒めるくだりで誉め言葉を間違えて、竹さんの子を「筍」にしてしまったという褒め方の難しさを表現した落語です。毎年出演しています。



緑区老連

令和元年緑区芸能大会

緑区老連は20回目を迎えた芸能大会の活動状況を、紹介いたします。
 11クラブの会員488人のうち160名の参加があり、22の演目発表で楽しいひと時を過ごしました。
 今回はその内の3演目を紹介します。



軽快なリズムと笑顔でダンス

②バンブーエクササイズ：サザエさん
 (菅田町2丁目第2長寿会)
 総勢23名が出演し、サザエさんの軽快なリズムに乗って歌いながらの踊りで観客と一体となったの演技は圧巻で、大いに会場を盛り上げてくれました。

③バカ面踊り

(菅田町2丁目第1長寿会)
 有志15名によるバカ面踊りは、怒り・笑い・お亀・ひよつとこのお面を被り、それぞれが違った動きで、楽しく面白可笑しい踊りを表現して会場を和ませ、毎年最後の締めを務めています。



毎年の締めはバカ面踊りで

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

そが内科クリニック
 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:00~12:30	●	●	-	●	●	●
PM 3:00~ 7:00	●	●	-	●	●	△

休診日 水・日・祝 △ PM3:00~6:00
 千葉市中央区南町 2-16-5 TEL.043-266-3960
 海気館蘇我駅前ビル2階

稲毛中央外科

診療科目 外科・整形外科・皮膚科
 内科・泌尿器科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	●	●	●	●	/

休診日:水曜日午前・土曜日午後・日曜日・祝日
 千葉市稲毛区稲毛東4-3-3
 ☎043-243-2201

医療法人社団
みうらクリニック

◆循環器外科 ◆胃腸外科 ◆内科 ◆外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	※	●	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	/	●	●	●	/

※第2火曜日、第4または第5火曜日が休診
 【受 付】午前8:30~12:15、午後14:45~17:30
 【休診日】日曜・祝日・火曜午後・土曜午後
 千葉市稲毛区長沼町134 ☎043-257-4055

日本歯周病学会専門医
吉本矯正・歯科

緑区おゆみ野中央6-14-8 (おゆみ野クリニック前) **P有**
 ☎043-292-6480
 http://www.yoshimotoshika.com

医療法人社団 至玄清秀会
篠崎医院

内科・脳神経外科・訪問診療
 TEL 043-294-0026
 土気小学校/土気市民センター隣

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9時~12時)	●	●	●	休	●	●
午後(15時~18時)	●	●	●	休	●	☆

☆土曜日午後は13時30分~16時です。日/祝日は休診です。

水上医院

■診療時間 平日 9:00~12:00
 16:00~18:00
 土曜 9:00~12:00

■休診日 日曜日・祝日

千葉市稲毛区轟町4-8-10
 ☎043-251-1515

区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

中央区 行事報告

- ◇令和元年11月11日(月)『健康ウォーキング』を城ヶ島公園にて実施。参加者43名。
- ◇令和2年1月29日(水)、「防火防災・救急救命・耐震ブレイカー」をテーマに、『指導者研修会』を実施しました。参加者41名で、AEDなどの体験講習もあり、好評でした。
- ◇2月22日(土)、千葉市市制100周年記念事業『100年ダンス』公開プロモーション動画撮影イベントに、3地区老連から13名、市老連事務局から2名参加。全員がオリジナルポロシャツで踊りました。(※7ページの記事参照)

行事予定

- ◇新型コロナウイルス感染防止対応で、総会は書面開催。理事会も開催できず、事業計画も全く遂行できません。なお、三役会議(広報部会)だけは蘇我地区の今井会館を借用して開催しています。(5月20日記)

花見川区 行事報告・予定

- ◇花見川区の近況について
新型コロナウイルスの感染防止対策として、10月までに予定されているワナゲ大会、芸能大会等の屋内での事業は中止とします。
グラウンド・ゴルフは屋外スポーツのため、間隔をとって動けばコロナを過度に恐れる必要もなく、楽しみながら高齢者の体力づくりに大きく役立っております。こてはし地区では、犢橋公園に毎月第2火曜日、8クラブ六十余名が参集し、大会を実施しており、毎回熱戦が繰り広げられています。検見川地区では朝日ヶ丘高齢者スポーツ広場に畑第一老人クラブのアクティブシニアが集い、公園清掃を兼ねてプレーを楽しんでいます。
今年の区老連 G.G 大会は、9月23日(水)に花島総合公園競技場で実施予定です。

※G.G=グラウンド・ゴルフ

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

稲毛区 行事予定

- 令和2年度は、フレイル予防を兼ね、健康づくり生きがいづくり活動を推進するため、次の行事を実施する。
- ◇ポッチャ練習会 2回
 - ◇公式ワナゲ大会 2回
 - ◇G.G 2回
 - ◇芸能大会 1回
 - ◇ボーリング大会 2回
 - ◇手芸教室 1回
 - ◇料理教室 1回
 - ◇童謡を歌う会 毎月1回

若葉区 行事報告

- ◇コロナ禍のため8月まで予定されていた行事はすべて中止または延期し、役員が集う理事会のみ月1回実施

今後の予定

- ◇9月11日(金) パークゴルフ大会(佐倉グリーンパーク)
- ◇10月14日(水) 芸能まつり(若葉文化ホール)
- ◇10月22日(木) G.G大会(中田スポーツセンター)
- ◇11月4日(水) ワナゲ大会(都賀コミュニティセンター)
- ◇11月9日(月) ウォーキング(千葉市動物公園を予定)
- ◇11月24日(火) 日帰りバス研修(場所:未定)
- ◇12月6日(日) 会員の集い(都賀コミュニティセンター)

緑区 今年度の行事予定(当初予定)

- ①芸能大会 10月31日(土)
 - ②緑区ノルディック・ウォーク 11月中旬
 - ③役員研修会 12月18日(金)
 - ④下記の活動は地区老連開催とする
 - ・前後期G.G
 - ・前後期ワナゲ大会
 - ・前後期ゲートボール大会
 - ・子供会育成ワナゲ大会
 - ・料理教室
- 上記の行事は新型コロナウイルスの影響が出た場合には中止の可能性あり

美浜区 行事予定

- コロナ禍で出足が乱れましたが今後の予定です。
- ◇9月 地区老連ごとのワナゲおよびG.G大会
 - ◇10月 会報誌「美浜のはまかぜ」3号発行
 - ◇11月 料理教室
 - ◇3月 芸能祭、研修旅行会、ワナゲ、G.G大会

大切な家族の為に充実したサービスを

身体介護 生活援助 通院等乗降介助

千葉在宅介護センター
訪問介護事務所

千葉市中央区中央3-5-3 玄昌ビル3F **TEL:043-202-7225**
指定訪問介護事業者 1270100934

愛保歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日: 木曜・日曜・祝日
千葉市中央区本町 1-3-1
TEL.043-222-4329

平日夜9時まで / 日曜午前中診療

桑波田歯科医院
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	-	●	●	●	●	●	●
15:00~21:00	-	●	●	●	●	▲	-

【休診】月曜、祝日 ▲土曜午後は15:00~19:00
千葉市若葉区みつわ台3-14-23 (みつわ台駅 徒歩約3分) **TEL 043-290-8080**

公益社団法人 合わせて会員募集中
千葉市シルバー人材センター
☎043-265-0070
千葉市中央区末広3-17-15

こんな仕事を引き受けます

除草、屋内外清掃/植木剪定、大工、塗装、襖・障子張り
賞状書き、宛名書き/家事手伝い、通院の介助
一般事務、パソコン指導/学習教室、家庭教師
ワンコインサービス(30分以内で出来るお手伝い)
※利用に条件あり …その他、ご相談に応じます。

北野歯科医院
KITANO DENTAL CLINIC

■診療時間 平日 AM9:00~12:00 PM2:00~7:30
土・日 AM9:00~PM1:00

■休診日 水曜・祝日

千葉市稲毛区宮野木町 995-29
TEL (043) 285-2626

医療法人社団 仁静堂
平山歯科医院
HIRAYAMA DENTAL CLINIC 一般社団法人 日本歯科麻酔学会 専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~PM 1:30	○	○	○	/	○	○
PM 2:30~PM 6:00	○	○	○	/	○	○

※第2・第4土曜の診療は、AM 9:00~PM 4:00まで
千葉市中央区中央3-12-3 仁静堂ビル2階
☎ 043-223-0808
http://www.jinseido.jp/ (休診日 木曜・日曜 祭日)

人生一世紀をめざして

90歳前後の会員の方に、お元気の秘訣を伺いました!

所属クラブ・氏名・年齢・出身地 …… ①座右の銘 ②好きな食べ物 ③私の健康法 ④今一番やりたいこと

◆◆◆中央区◆◆◆



村田福寿会
長嶋ヒデ子さん
90歳
千葉県出身

- ①我を張らず若い世代にまかせたい
- ②魚類
- ③良く寝ること
- ④今一度日舞を踊りたい

◆◆◆花見川区◆◆◆



大日町寿会
知脇 昭さん
92歳
千葉県出身

- ①いつも笑顔、他人に迷惑をかけない
- ②甘い物が好き
- ③グラウンド・ゴルフ、カラオケ
- ④できる限り妻の介護

◆◆◆稲毛区◆◆◆



天寿会
秋山 イツさん
90歳
栃木県下都賀郡出身

- ①己は下に己に己は中ばにすぐれども
- ②桃
- ③柔軟体操
- ④健康に気をつける



生実町百寿会
古閑 政矢さん
89歳
熊本県出身

- ①人のために火をともしれば我が前明らかなるべし
- ②肉類
- ③野菜栽培、スポーツ
- ④グラウンド・ゴルフ、ゴルフ



畑第一老人クラブ
米倉 すみさん
96歳
千葉県出身

- ①明るく、楽しく
- ②和菓子
- ③グラウンド・ゴルフ
- ④畑仕事



福寿会
土岐 昭二さん
92歳
千葉県出身

- ①情熱、感謝
- ②好き嫌いなし
- ③散歩、草花、カラオケ
- ④園芸

◆◆◆若葉区◆◆◆



桜木虹の会
山崎 宏さん
91歳
千葉県出身

- ①春風接人
- ②寿司
- ③体を動かすこと
- ④現職のとき始めた国内2泊3日の旅(現在4人の仲間)50年目を続けたい



サニークラブ
山田 貞司さん
90歳
新潟県出身

- ①明るく生きる
- ②果物
- ③体を動かすこと
- ④元気で毎日を楽しく過ごすこと

◆◆◆美浜区◆◆◆



磯辺友好会
根岸 俊子さん
90歳
東京都出身

- ①穏やかに
- ②すし、果物
- ③年相応に動き少し頑張る
- ④家族全員で集合



みつわ台柚子の会
井料シツ子さん
90歳
満州出身

- ①何事にも一生懸命
- ②メロン、肉
- ③踊り、ラジオ体操
- ④マージャン



磯辺3丁目64さつき会
高橋 長平さん
89歳
新潟県出身

- ①楽しく過ごす
- ②魚
- ③ウォーキング、園芸(花植え)
- ④プールで泳ぐこと

||||| 私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています |||||

税理士法人

井桁会計事務所

千葉市中央区本町3-2-5 荒井ビル6階
TEL 043-224-6866

高橋会計事務所

千葉市中央区本町1-6-19
電話 043-224-1711(代)



[関東財務局認定・経営革新等支援機関]
Certified Public Tax Accountant's Corporation

税理士法人 Taxジャパン

税理士 粟飯原 一雄

千葉市中央区新宿2丁目5番3号
TEL 043-243-0330
FAX 043-244-0061



おもいを伝えしあわせを繋ぐ

竹山百代税理士事務所

税理士・上級相続診断士

千葉市中央区栄町35-14 シンティ千葉ビル6階
☎043-215-7590 FAX 215-7591

法人 相続税・贈与税
個人 その他各種ご相談

仲村公認会計士事務所

お客様のニーズに応え、懇切丁寧に指導いたします

千葉市中央区本町1丁目4-24
TEL.043-227-4877
FAX.043-227-4970



加藤達郎 税理士事務所

税理士 加藤 達郎

千葉市中央区新町18-12 第8東ビル205
Tel:043-204-2865
Fax:043-204-2866 http://www.k-tao.com/

100年を生きる。千葉市100年ダンス

令和2年2月22日(土) 中央公園にて、千葉市主催の100年ダンスの市民参加型公開撮影イベントが行われ、中央区老人クラブ連合会の皆さんと参加してきました。

100年ダンスとは「誰もが手軽に楽しく運動習慣を身につけるためのきっかけづくり」として、市民の健康づくりをサポートするため千葉真一さん監修のもと、スポーツエンターテイメント集団「ハッスル★マッスル」が製作、千葉市のオリジナルダンスです。

左右で違う手の動きをする脳トレの要素や、平泳ぎや背泳ぎなどの水泳、手裏剣、剣術などの忍者、四股を踏む相撲の動きなどを取り入れ、全世代にわたって楽しめる振り付けになっています。

皆さんもぜひ健康づくりの一環として、取り入れてみてはいかがでしょうか。



皆で決めポーズ



リーダーにあわせてダンス



事務局の2人からの指導

【参加された方の感想】

「100年ダンスに参加して」

中央区老連 亀井 隆行

事務局から話があり、練習動画を観て、これならできそうと区老連・単位クラブに声を掛け、集まった13名の仲間たち。時間がないことから、事務局の萩原さん・野宮さん指導のもと、2地区に分かれ練習。はじめは頭と身体が思うようについていけず、ギブアップ状態。最後は何とかさまになり、参加を決意。

当日、全員が意気揚々と？参集。リーダーに合わせて、何とかティク5まで踊り切ることができた。途中はどうであれ、最後に全員の「ちば」という掛け声・決めポーズが一致。疲れの中にも、他の行事にない、一緒に作り上げたという連帯感と達成感があり、楽しい、有意義なイベントであった。いいね！

※収録した映像はインターネットの動画サイトで閲覧できます。

https://www.youtube.com/watch?v=_X4hKPrj41s

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

榎本法律事務所

弁護士 榎本 初雄

千葉市中央区中央4-13-31 高嶋ビル3F
電話 043-223-5833
FAX 043-223-5822

アットホームな雰囲気ですので
お気軽にご相談下さい

千葉マリン法律事務所

相続・遺言・後見
交通 事故
消費 問題(借金問題含む)
民事 家事 刑事
弁護士 はいし 徳彦
弁護士 拝師 一郎
弁護士 石川 浩一郎
弁護士 山元 鉄平
千葉市中央区中央4-8-8 日進ビル4階
TEL:043-225-6665 千葉県弁護士会所属

税理士法人 グローリア
TKC

足達会計事務所

千葉市中央区新宿2丁目8-2 CCCビル3階
TEL:043-243-8001

税理士法人 グローリア高橋会計事務所
千葉市緑区あすみが丘1丁目27-2 藤屋第2ビル3階
TEL:043-294-5138

句集・記念誌など
パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて
作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 03-5718-3900

真田綜合法律事務所

弁護士 真田 範行 弁護士 北原 賢一
弁護士 中間 一裕 弁護士 谷中 晃

TEL:043-221-1171(代)

〒260-0013 千葉市中央区中央 3-10-6
北野京葉ビル8階(千葉市美術館隣)

竹本税務会計事務所

税理士 竹本勝紀

相続専門サイトを運営しています。
相続や遺言などお気軽にご相談ください。

千葉市中央区新田町5-10 わかちくビル6階
TEL.043-302-7650

相続専門サイト

<http://chibachuou.zaisan-chiba.com>

(公式サイト) <http://www.chiba-zeirishi.com>

の活動紹介

連合会では84の単位クラブが活動してい
がいと健康づくりのための社会活動を通
のにしようと、地域の特性を活かし、多種
塚松風会」と美浜区磯辺地区「なぎさ会」を

なぎさ会



▲地域で人気のイベント
「歌声カフェなぎさ」
毎月第1月曜日 10時～
12時 磯辺3丁目西集会所

◀高齢者施設で演奏中の
「なぎさ懐メロ楽団」

なぎさ会は平成16年設立、地域を限定しない
会員募集で、現在会員数は99名。「自らの生活を
豊かにする・サークル活動」と「地域を豊かにす
る・ボランティア活動」に取り組んでいます。

サークルはグラウンド・ゴルフ、卓球、100歳
体操、書道、健康麻雀、コーラス、フラダンス、ウ
クレレ、懐メロ楽団と数多く、会員はそれぞれ好
きなサークルに所属し、趣味を楽しむ中で仲間
づくりや体力の維持・向上を図って、健康寿命の
延長に取り組んでいます。



▲いきいきサロンで演奏中の
「ウクレレ・フラダンスサークル」



▲「いきいき卓球 なぎさ」毎週土曜日
12時～14時 磯辺小学校体育館

毎月開催の「歌声カフェなぎさ」は、誰でも自
由に参加でき、叙情歌などを皆で合唱、地域で人
気の催しです。

さらにフラダンス、ウクレレ、懐メロ楽団は、
地域の福祉施設などを年十数回訪問、踊りと演
奏を披露しています。

(副会長 佐藤 州司)

私たちは千葉県老人クラブ連合会の活動を応援しています

業種 舗装工事 / 土木工事

RS ロード・システム 有限会社

千葉県緑区菅田町2-13-14
TEL.043-308-3551
FAX.043-308-3552

こぼと教材出版

当教材は、
障害者・高齢者の
脳トレにも使えます
☎043-215-8976
千葉市中央区春日 1-20-15
篠原ビル 101

**イザッという時の
建設職人の味方**

1人でも入れる、頼れる建設労働組合

千葉土建一般労働組合

千葉県稲毛区天台 5-24-8 千葉支部

資料請求はコチラまで！
TEL 043-290-0005 FAX 043-290-0050
✉ chiba@chiba-doken.or.jp

趣味の京染 しみ抜き・洗張・丸洗い・仕立
振袖・訪問着・のれん・てぬぐい・たおる

創業 明治10年

櫻井染物店

千葉県中央区本町 1-2-5
TEL.043-224-0766 FAX.043-224-0769

和 田 工 業

左官・タイル・エクステリア・造園・土木・解体

千葉県中央区塩田町 246
携帯:090-3045-5189(代)
TEL:043-309-5256
FAX:043-309-5257

各種プラント工事 衛生・設備配管工事
各種発電所工事 各種製缶工事

有限会社 和田組

千葉県知事許可(般-22)第46709号
千葉県浜野町 1324-2 有限会社 和田組は
ジェフユナイテッド市原・千葉と
千葉 JETS 船橋を応援しています
TEL:043-309-5175
https://wada-limited.jp/

脳の活性化をはかりながら、自然と「自分史」が綴れる!! 『思い出ノート』研修会編

認知症は今や65歳以上の7人に1人以上がかかっており、今後は増加の傾向にあります。日頃から脳の健康状態を良い状態に保ち、低下しやすい機能を鍛えておくことで認知症を予防することが重要とされています。市老連では認知症予防の取り組みの1つとして、「ライフレビュー(回想法)レクリエーション」を用いた「思い出ノート」ワークショップを、昨年8月に中央区老連、今年2月は若葉区老連、7月には美浜区老連で開催しましたのでご紹介します。

〈中央区老連〉 会長研修会：令和元年 8月 29日(木) 参加者 40名



〈若葉区老連〉 友愛活動研修会：令和2年 2月 17日(月) 参加者 76名



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小中台クリニック
内科・小児科・皮膚科・整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:15	○	○	休	○	○	○	休
午後 15:00~17:45	○	○	休	○	○	○	△

△土曜午後 14:00~16:45まで
◎木曜・土曜は 12:45 まで受付しています

TEL 043-255-2781
千葉市稲毛区小中台町1341-1 中村ビル 2F
<http://www.konakadaic.com>

警備業 交通誘導警備業務

株式会社 アレックス警備保障

千葉県公安委員会認定44000713号

千葉市花見川区三角町668
TEL 043-441-4962

千葉健康クリニック
千葉市稲毛区小中台7-12-1
TEL 043(255)8434

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	/	/	○	○	/

休診日 日曜・祝日/火曜午後・水曜午後・土曜午後

医療法人社団 歯門会
小代歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:20~13:00	○	○	○	/	○	○
14:20~20:00	○	△	○	/	○	△

△ 14:20~18:00 休診日 木曜・日曜・祝日

千葉市稲毛区小中台町274-3
TEL&FAX 043-255-3351

業種 土木工事/調査・清掃関係/下水管渠工事/補修、防食工事
防水・止水工事/建物リニューアル工事 など

まごころと技術で奉仕する

SHOWA 株式会社 昇和産業

株式会社 昇和建設 ISO14001 昇和グループ本部 千葉市稲毛区長沼原町 505-1
株式会社 昇和産業 ISO9001 ISO14001 TEL.043(259)1011 FAX.043(259)0631

医療法人社団 翠明会
山王病院
千葉市稲毛区山王町166-2 **TEL 043-421-2221**

診療時間 月~金/午前9時~12時・午後2時~5時
土曜日/午前9時~12時 ●休診/日曜日・祝日
※ただし、急患の場合は常時診療いたします

健康管理センター **TEL 0120-232-830**
放射線予約センター **TEL 0120-385-660**
地域医療連携室 **TEL 0120-081-662**

事業レポート

美浜区老連会長研修会

美浜区老人クラブ連合会 中村 征人

美浜区老連では、コロナ禍により延期となった「認知症予防講座・思い出ノートの活用」を7月21日(火)、磯辺友好会で開催しました。当日は、区老連会長研修会もあわせて開催、倉又会長以下11人の単位クラブの会長にも研修に参加していただきました。

研修は、市老連事務局の萩原講師の丁寧な講義で進んでいきました。終了後、検討会が実施され、各単位クラブにおける今後の開催方法について、熱心な質疑が交わされました。

参加した会長からは、「関心の高い内容だ、ぜひ自分のクラブでも取り上げたい」との声が出ていました。対コロナ・3密対策で、全員マスクの着用や体温測定など、各種配慮の下の研修会でしたが、有意義な成果を得て終えることができました。

今度、各単位クラブの活動にも取り入れていただき、さらなる認知症予防の取り組みを行うこととしました。



市老連では職員に思い出ノート講師がいますので、ぜひ皆さんのクラブでも活用していただければと思います。「思い出ノート」は市老連事務局にて500円で販売しております。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 彩心会
HANAMIGAWA HIKARI Orthopaedic Clinic
花見川ひかり整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
日本整形外科学会認定整形外科専門医 吉原 正和

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診日: 日曜、祝日、水曜午後、土曜午後
土曜は 13:00まで
千葉市花見川区天戸町1334-4
☎043-215-1600

おかげさまで 48周年
これからもみなさまと
(株)地商土木
地商 地商土木グループ
CreateDreams
千葉市若葉区桜木 6-17-22
TEL:043-232-2191
FAX:043-231-1429

イメージキャラクター
「智将ドボ君」

鶴沢歯科クリニック
TSURUSAWA DENTAL CLINIC
歯科・歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休	休
14:30~18:00	●	●	●	17時	17時	休	休	休

千葉市中央区鶴沢町14-5
TEL 043-301-3015
www.tsurusawa-dental.com

弁護士 20名が 最大規模の法律事務所
所属する千葉県内で ※2020年1月リニューアル
相続・遺言のご相談受付中
遺産分割 遺言作成 生前贈与 任意後見

予約専用 ☎043-239-6360 平日9時~18時
土曜・夜間も相談可

相談30分まで 無料 要予約
※来所限定。ご予約ください
弁護士法人佐野総合 千葉県弁護士会所属
佐野総合法律事務所 千葉 https://www.sanosogo.net/

精神科・心療内科
stc せんげん通りクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
14:00~18:00	●	●	-	●	●	▲

▲第2・第4土曜、休診【休診】水曜・日曜・祝日
【診察受付開始時間】午前は8:45~、午後は13:45~となっています
千葉市稲毛区稲毛東3-8-13 丸十・海浜不動産ビル4F
TEL:043-239-6021 FAX:043-203-2711

弁護士法人
とびら法律事務所
TOBIRA Legal Professional Corporation

シニアの離婚・男女問題 相続トラブル対策

無料相談予約は 千葉駅より徒歩3分
☎043-306-7380 まで。
千葉市中央区新町3-7 高山ビル7階 千葉県弁護士会所属

広報部のひとりごと 好きな食べ物

忘れられない母の味

夏休みになると帰省していた。着いたその日の昼食は、きまって手作りの親子丼だった。なぜか忘れられない味だ。私も時折作るが、あの味にはならない。あれは、母の心が入っていたのだろう。

料理は、心を込めて作るとおいしくなるといふ。

これからは、家族のためにその心を忘れずに料理をすることにしよう。

稲毛区 小谷松明江

好きな食べ物は「納豆」

貧乏育ちの私にとって手に入りやすい納豆は、子どものころから無くてはならない食材でした。

新入社員時代、寮生活で毎朝食に納豆が出たのは嬉しかったが、関西育ちの社員から食べられないとの苦情が出て、食文化のちがいに困惑した(後年鹿児島に赴任、砂糖入りまがいの甘口しょうゆに閉口したのは何かの因縁か)。

花見川区 神山 宏治

好きな食べ物は数多いが!

ここではあえて苦手な食べ物を…。それはエシャレットと鶏肉です。名古屋へ行った際、老舗の鶏料理専門店へ誘われたが、配膳されるもの全てが鶏料理。食べるものが無く困ったことが、今でも鮮明に。人により皮の部分が美味しいと言うが、その皮が一番苦手です。

中央区 田村 良夫

思い出の好きな食べ物

戦時中、小学生の私は田舎の祖父宅に疎開していた。農家であるが主食は麦飯・芋のおかゆで生活用品は配給だった。配給でたまに魚の鯖がくると、さっそく祖母が押しずしを作る。量は少ないが、その味がまた格別だった。食足りた今、機会があるごとに各地の鯖寿司を食べてみるが、あの時の味には出会っていない。

美浜区 中村 征人

旬のある季節の食べ物

世界規模でコロナ台風が吹き荒れる最中、近所の友人から筍掘りのお誘いがあった。コロナ対策の外出自粛と3密対策に毎日息が詰まりそうな状況に、これ幸いとお付き合い。

今が旬の筍を探るところから、掘り方、皮のむき方、ゆで方までも指導を受けて、最後は、自分が掘ったばかりの筍で「筍のお刺身」「バター炒め」などに舌鼓。こんな食べ方初めてで、美味しくいただきました。筍がさらに好きになりました。

緑区 牧野來世志

好物は酢たまねぎ

はちみつが入った酢の中に刻んだ玉ねぎを漬けて2~3日置いてから食します。以前、血液をさらさらにし血圧や悪玉コレステロールも下げると、健康読本で見ている以来、10年以上朝な夕なに実践しています。そのおかげか血液検査も毎回異常なしで、今では欠かせません。

若葉区 平沢 廣光

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

6区老連合同グラウンド・ゴルフ大会

かかねてから実施できないかと話題になり、6区老連の会長と保健体育部員の15人の運営委員で開催方法や開催場所などについて種々検討を重ねてきました。令和元年11月19日(火)、青葉の森陸上競技場を会場に、「6区老連合同グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。

前日の雨で開催が心配されましたが、大丈夫！日ごろの心がけのおかげで晴れてきました。参加者は132人、8ホールを3ラウンドし、ホールインワンが53回!!!なんと、なんとホールインワン賞が足りないほどの熱戦。いやが応でも気持ちも高まり、目も輝いてきます。

朝早くから運営に動き回り、プレイにも参加できなかった6区老連の運営委員の方々も、選手に負けず隅から隅まで目が行き届いて、初の大会もスムーズにプレイが進んでいきます。

ただ、初めての開催で各区それぞれの運営方式に少しの差があり、ちょっと戸惑いもありましたが事故もケガもなく、おまけに疲れた様子もなくしっかりと交流も図れ、盛況のうちにホールアウトしました。

「初めて顔を合わせた人もいたけど、いっぱいおしゃべりができて、会場も広く、なんだか本格的に遠征して公式戦でプレイしたみたいで、楽しいですね」「来年もやるぞ、やりたいね」との声も。そこで、今年度も令和2年10月20日(火)に同じ会場を舞台に熱戦を繰り広げることとなりました。さて、今回はどのような熱戦が繰り広げられますか、どうぞ、乞うご期待を！

男性

順位	区	クラブ	氏名(スコア)
優勝	花見川	千種町長寿会	原田 豊昭 (52)
2位	中央	港町第二君待会	田中 五郎 (58)
3位	中央	港町第一君待会	湯浅 浩一 (60)



息をのんで勝負の行方を見守る

女性

順位	区	クラブ	氏名(スコア)
優勝	稲毛	小中台紅葉会	小倉さち子 (57)
2位	中央	生実角栄ことぶき会	田野 侑子 (58)
3位	花見川	千種町長寿会	滝田 道子 (59)

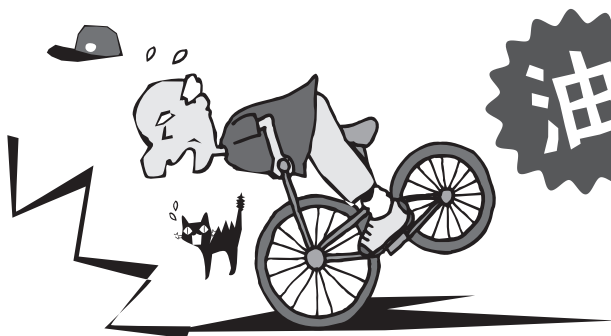


晴天の下大勢の方が参加

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

自転車事故急増中!!

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し



油断大敵

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

事務局だよ!

永年にわたり老人クラブ育成のために活躍された方や老人クラブ活動が顕著なクラブ、また会員の加入促進に尽力し、その功績が顕著なクラブに対し、千葉市長感謝状の贈呈、千葉市老人クラブ連合会表彰および感謝状が贈呈されました。

令和2年度被表彰者(敬称略)

千葉市長感謝状

◆若葉区・都賀地区

野村 啓二 西都賀弥生会

◆美浜区・磯辺地区

百瀬よね子

真砂第一町内シルバークラブ

北 直晴 なぎさ会

千葉市老人クラブ連合会表彰

〔優良老人クラブ表彰〕

◆花見川区・検見川地区

畑第一老人クラブ

◆若葉区・若葉地区

貝塚松風会

◆緑区・土気地区

サニークラブ

〔老人クラブ育成功労表彰〕

◆中央区・蘇我地区

西田 麗子 今井3丁目寿会

◆中央区・生浜地区

青柳 孝治 生実町百寿会

城山 卯吉

生実角栄ことぶき会

◆花見川区・こてはし地区

荒谷 豪 大日町寿会

藤原きみえ 千種町長寿会

◆稲毛区・小仲台地区

五十嵐和子

シャルム稲毛シルバークラブ

◆若葉区・若葉地区

黒坂 直哉 桜木虹の会

◆若葉区・千城地区

大久保賀弘 悠友クラブ

◆若葉区・都賀地区

岡崎 博 愛生尚寿会

◆緑区・平山地区

石橋 寛己 鎌取町長寿会

◆緑区・土気地区

村松 武 サニークラブ

千葉市老人クラブ連合会 感謝状

〔会員増強特別功労感謝状〕

◆中央区・登戸地区

新田友広会

◆中央区・生浜地区

村田町福寿会

◆稲毛区・小仲台地区

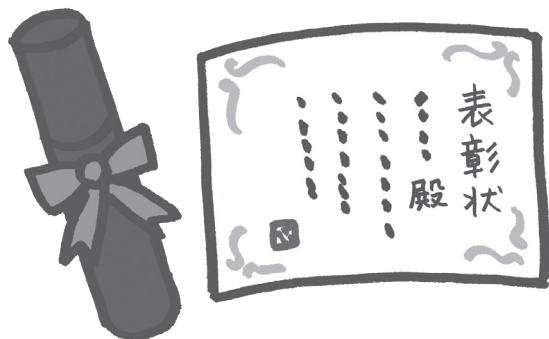
小仲台第五自治会シニアクラブ

◆若葉区・若葉地区

東寿会

◆若葉区・都賀地区

みつわ台柚子の会



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

— 令和2年度 賛助会員のみなさま —

(敬称略・五十音順)

アクア・ユーカリ

(ワイエム総合サービス株式会社 アクア・ユーカリ事業部)

株式会社アクティブ・ツアーズ

イオンリテール株式会社

(イオンリテール株式会社 南関東カンパニー)

有限会社鴨川ヒルズリゾート

株式会社極楽湯 千葉稲毛店

サンライズ九十九里(一般財団法人千葉県観光公社)

新橋食品株式会社

スパ&リゾート 九十九里 太陽の里

(株式会社デーベロップヤリタ)

税理士法人スリーエス

セレモ(株式会社ハート千葉支店)

損害保険ジャパン株式会社

千葉県ヤクルト販売株式会社

株式会社千葉測器

ドコモショップ センシティ千葉店

(スイス通信システム株式会社)

ニュー・グリーンピア津南(株式会社津南高原開発)

株式会社中商

日本ハムマーケティング株式会社

(関東事業部 北関東販売部)

にのみや軽スポーツ用品販売

羽立工業株式会社

株式会社花道

株式会社フジ給食

ホテルニュー・カネイ(カネイ産業株式会社)

株式会社マイソング

株式会社ユース企画

*令和2年5月末現在

きらめきクラブちば(一社)千葉市老人クラブ連合会は、たくさんの企業や団体の皆様に支えられています。

1/24
(金)

新年会



カラオケで大盛り上がり

(ホテルニュー・カネイ)

出席者 42名

令和元年度は、会員同士の交流・親睦を目的に、賛助会員でもあるホテルニュー・カネイで新年会。

食べきれないほどの食事や、お楽しみの抽選会ではいつもと違う豪華な景品。1等は、美浜区磯辺地区、真砂第1町内シルバークラブの百瀬さんでした。おめでとうございます！



豪華な食事をいただきます



1等おめでとうございます

2/25
(火)

新任リーダー研修会

(市ハーモニープラザことぶき大学校教室1・2)

出席者 13名

今年度就任した新任リーダーを対象に、老人クラブ活動の向上を目的とし、研修会を開催しました。

市高齢福祉課より補助金についての説明もあり、有意義な研修会となりました。



補助金の説明



リーダーとして必要なことを学びました

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ロコモティブシンドロームの予防

「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
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

きらめき文芸

俳句

稲毛区 天寿会

大洋の風よびながらいかのぼり
流れ早や思い出さそう花筏
長散歩うぐいすの声笑顔なり

武井與里子

春稲毛寄せ波光る朝日かな

年明けてコロナコロナで気が沈む

脇山 栄子

稲毛区 福寿会

梅雨寒やすりよる猫の暖かさ
母の日に鉢植えの花風やさし

安西由紀枝

月を背に和太鼓響く九十九里

信濃路や車窓にりんごまたりんご

時の鐘小江戸に釣瓶落しかな

夜濯や独り赴任の水の音

北本 善寛

若葉区 桜木虹の会

初場所や幕尻笑顔賜杯抱く

増井 正明

境内に歓声ひびく節分会

網野 清子

鉄びんの湯のたぎる音冬ざしき

鶴岡みね子

窓越しの日差し豊かな冬座敷

荻野 富子

お年玉爺婆元気僕元気

小林 正雄

愛犬の天に旅立つ入り彼岸

篠原 敦子

声ほどに手足動かぬ寒稽古

松本 綾子

初詣大吉引きし夢を見る

山崎 チャ

年一度集ひ賑はふ冬座敷

島田 栄

遠きより老若集う三ケ日

古田 秀勝

寒木瓜の紅鮮やかな村は黙

佐野いし子

若葉区 みつわ台柚子の会

風船や夢は多様に赤白黄
衣脱ぎ素肌すすべ今年竹
感染禍脱ぎ捨てたきや更衣こころもがえ

和田 昭子

緑区 菅田町2丁目第1長寿会

わが町の家並を北へ島渡る
ヒヤシンス香りほのかに狭き居間

佐久間勝男

緑区 菅田町2丁目第3長寿会

五月晴れにぎやかな声通学路
薫風に白ゆり香る散歩道

渡辺 勝幸

緑区 鎌取町長寿会

水仙の咲き初む土手の仔犬かな
日向ぼこ昔乙女のにぎにぎし

坂上 晃

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、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



柚子風呂や誰はばからず大欠伸
日輪を透かして綿雲悠悠と

前橋 美代



短歌

稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ
そりそそり剃れる音に理髪師の
手入れに寄するこころ思ほゆ

暑き寒さの夕べの道ゆく

七つ八つ赤色灯の点滅頼もし

打ちつけにジツと飛び立つ小さき影
葉の上に空蟬朝光に映ゆ

何気なく道草に手を延べ驚きけり
種漬け花の莢果はぢけて

コロナ渦に日の目を見たる乾パンに
味覚嗅覚異状無きなり

別所 坦

稲毛区 福寿会

テレビより昭和を偲ぶ夜鳴きそばの
チャルメラの音と駄菓子屋映る

吾亦紅尾花に添いてそつとたち
頬ほんのりと紅さす如

「ありがとう」「幸せだった」と彼女の
遺言状と見紛う便り

嫁の葬儀に贈られし胡蝶蘭
三年過ぎて黄泉がへり咲く

卒寿過ぎまだ見ぬ母の顔を知り
複製写真に媪落涙しぼし
笠原 幸恵

緑区 誉田町2丁目第2長寿会
亡き夫の残して逝きし狭庭辺に
茅蔕り風にゆれてる
ちがやほこ

狭庭辺の茅の様子さまvari
小金色にて福招き居る

病院の待ち合い室は人のなみ
尹勢の中の我も一人なり

名をよばれ「はい」と返事し歩き出す
他人のカルテ持ちかえる人

雑草の中にひときわ人目引く

鳥の目逃れし真赤な万両の実

冬枯れか店のとばりもおりている
さびれし町に心寒む寒む

眞夜中にクルマで帰る新波に
両家の墓前に里帰りする

久々に友の顔見て涙ぐみ
又来るからと重き惜別

松風の音にさそわれ友と我れ
心静かにおいし一ふく

雑草の中に一輪白く咲く
鉄砲百合の姿際立つ

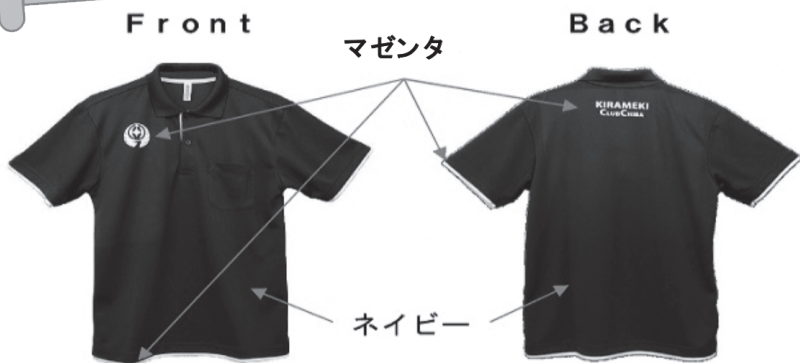
初夏となり庭の緑も色濃くて
陽の光おぼまふしく思ふ

窓の外苧環の葉がゆれている
亡母の好みし紫の花

十年もおつきあいした友どちの
上から目線に心傷つく

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

きらめきクラブらば ポロシャツに新色追加！！



ご好評いただいているポロシャツに、
待望の新色が追加しました！！

■新色：ネイビー × マゼンタ (赤紫色)
※新色は受注生産となります。

☆区・地区・クラブでの行事や集いにおそろ
いのポロシャツで参加しませんか？
※ネイビー × イエローは好評販売中！！

■価格 2,400円 (税込)

■お問い合わせ・お申し込みは、
市老連事務局まで。

☎043-262-1236

うぐいすのさえずりきこって梅の木は
ほほ笑み乍ら春風を待つ

青しだれ主もいぬのに大いばり
枝を廣げてぶらんこしてる

吉田 君江

川柳

若葉区 ローズタウン交友会

あつ暑い来年今頃五輪中

台風よ今年は千葉県遠慮して

油汗かきかき精出す油蟬

もう一杯夏の醍醐味ビヤホール

黒田 寛明

緑区 菅田町2丁目第3長寿会

コロナ菌人生設計異変あり

母の日に花より先に電話くる

紫陽花に晴れない心癒される

高山 静

緑区 鎌取町長寿会

喜寿過ぎて土手の草刈り重すぎる

太陽の恵みで花々復活し

森 白子

緑区 南鎌取福寿会

コロナ禍で余生計画練り直し

アベノマスクやつと届いたお金まだ

自粛ポケ血圧体重みな増えた

丁寧の説明するとは逃げ言葉

内閣は末期ガンだよ決断を

茂庭 正昭

美浜区 磯辺友好会

徘徊じゃないよと散歩腕を振り

友愛の邪魔するコロナいと憎し

オンラインスマホで爺出番なし

コロナ禍でなつたよ我が家ワンチーム

村上 留男

文芸欄に投稿してみませんか?

種別

- A. 俳句 B. 短歌 C. 川柳
- D. 詩 E. イラスト(白黒)

①上記種別

②所属(区老連名・単位クラブ名)

③氏名 ④電話番号

を必ず明記の上、下記までお送りください。

～「広報きらめきクラブちば文芸欄投稿」係～

郵送 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ3階 千葉市老人クラブ連合会

メール info@chibashi-roren.jp

※原則として、いただいた原稿をそのまま掲載します。添削はいたしません。自作で未発表のものに限ります。紙面の都合上、すべてを掲載することができない場合があります。原稿は返却いたしません。

10月末日必着でお送りいただくと次号53号に掲載予定です。

スポンサーへの御礼

「きらめきクラブちば」の発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対して厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています



お葬式は安心と信頼の

せしモ

- 千葉寺駅ホール
- 千葉駅北口ホール
- 天台穴川ホール
- 都賀駅ホール
- 八千代台花見川ホール
- 新検見川駅ホール
- 稲毛駅ホール
- ハートホール稲毛海岸

0120-02-4444

きらめきクラブちば(千葉市老連)に加入の方のみ特典がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

docomo

携帯電話/スマートフォン
相談承ります

無料スマートフォン教室実施中
ドコモショップシティ千葉店
0120-780-500

宴会ご予約受付中!

極楽湯

千葉稲毛店



- ◆入館料 大人 平日760円/土日祝870円
- ◆営業時間 9:00~深夜3:00
(土日祝7:00オープン、最終受付2:20)
- ◆千葉市稲毛区園生町380-1
- ◆お問い合わせ先 ☎ 043-207-2641

Nipponham



日本ハムマーケティング(株)千葉チェーンストア課 TEL 043-424-6786

ヘルスケア

HOT/COLD 両方使える!
ウォーターサーバー

AED
Automated External Defibrillator
自動体外式除細動器

福利厚生にも最適!
高気圧 副作用なし!

酸素カプセル/BOX

千葉測器 TEL 043(231)2351

編集後記



HP : <http://www.chibashi-roren.jp> ぜひご覧ください。

コロナ禍で会員の皆さんの活動もいろいろご苦労がおりのことでしょう。

本号の編集も事態の変化により、当初計画の変更等紆余曲折を経て編集作業を終えました。緊急事態宣言は出ましたが終息までにはまだ期間が掛かることでしょうか、我々の英知により克服したいものです。会員皆様のご健勝を祈ります。

(中村記)

【広報部】

- 田村 良夫 (中央区)
- 神山 宏治 (花見川区)
- 小谷松明江 (稲毛区)
- 平沢 廣光 (若葉区)
- 牧野來世志 (緑区)
- 中村 征人 (美浜区)

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

2020年10月版

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日～9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年4月加入の場合	2021年1月1日～3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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。(自分のケガは対象になりません。)

①対象

老人クラブ(全員加入が条件となります)

②保険期間

毎年10月から1年間

③掛金

1人年額100円(最低引受保険料3,000円)

④補償

支払限度額1億円



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

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、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/> (老人クラブ傷害保険) (後案) 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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

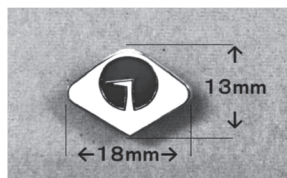
私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

仲間と共に、地域と共に輝いて

老人クラブ会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボル。

そして仲間、連帯のしるしです。

あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。



■1個 1,000円

■お問合せ・お申し込みは、市老連事務局まで。電話 043-262-1236

会員章を胸に活動の輪を広げて

支えたい未来がある

スリーエスグループ

千葉エリア最大の総合会計事務所

税理士法人 スリーエス

☎ 043-308-0351

★相続・遺言に関するご相談は当社まで★

日帰り入浴

ケルネスプラザ アクアユーカリ

きらめきクラブちば様・専用プラン

ご利用時間 10:00～15:00

佐倉市ユーカリが丘3-2-1

☎ 043-488-1012

入浴料 特製脚湯 カラオケ 乾杯ドリンク

個室貸切(最大5時間) バス送迎(先着順)

上記すべてが入った特別料金 3,650円(税別)

☆15名様以上でのお申し込みとなります☆



千葉市斎場のお葬式

何でもお気軽にお問合せください

☎ 0120-17-8731



株式会社 花道

千葉市若葉区多部田町/緑区平山町

一日の疲れやストレスがかる状況で

ストレス緩和
睡眠の質向上



千葉県ヤクルト販売株式会社

TEL.043(3)3138960

<http://www.chibashikyaku.jp/> (千葉県ヤクルト) (後案)

あなたも きらめきクラブちばに 入会しませんか？

きらめきクラブちば・千葉市老人クラブ連合会に所属するクラブでは、健康・友愛・奉仕を3本の柱として、“生活を豊かにする”“地域を豊かにする”さまざまな活動に取り組んでいます。

仲間と一緒に、

- ◆体操、ウォーキング、グラウンド・ゴルフなどで**健康づくり**を！
- ◆踊り、合唱、カラオケ、手芸など趣味のサークルで**生きがいづくり**を！
- ◆サロン活動などの友愛活動、子どもたちの見守り、環境美化活動で**地域とのつながり**を！

（キリトリ）

入会申込書

令和 年 月 日

クラブ名 _____

会 長 _____ 様

ふりがな 氏 名	(男・女)
生年月日	大・昭 年 月 日 (歳)
住 所	区
電話番号	() -

住み慣れた地域の仲間たちと、 支え合い、助け合いながら、一緒に楽しく活動しましょう！

おおむね 60 歳以上の方なら、どなたでも入会することができます。
入会を希望する方は、お住まいの地域のクラブに直接お申込みください。
活動内容や会費はクラブによって異なりますので、クラブの役員や会員にお尋ねください。
最寄りのクラブがわからない、連絡先がわからないときは、下記の事務局までお問い合わせください。



きらめきクラブちば 一般社団法人 千葉市老人クラブ連合会
 ホームページ <http://www.chibashi-roren.jp/>
 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ3階
 電話:043-262-1236 FAX:043-262-1237 E-mail:info@chibashi-roren.jp

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 誠馨会
千葉メディカルセンター
 内科 / 消化器内科 / 神経内科 / 循環器内科 / 外科 / 消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科
 心臓血管外科 / 産婦人科 / 小児科 / 眼科 / 耳鼻いんこう科 / 皮膚科 / 泌尿器科
 形成・美容外科 / 歯科・歯科口腔外科 / リハビリテーション科 / 放射線科 / 健診センター
【診療受付時間】 月曜～土曜：8:30～11:00 日曜・祝日：休診 救急 24時間対応
電話 043-261-5111(代) <http://www.seikeikai-cmc.jp> JR 蘇我駅東口 徒歩6分
 〒260-0842 千葉市中央区南町1丁目7番1号 千葉メディカルセンター

医療法人 **三橋病院**
 透析治療・内科・整形外科・リハビリテーション・在宅医療・各種健診
 「患者様第一義」を基本理念に地域に根ざした診療を心掛けています。
外来診療受付 千葉市中央区亀井町2-3
 午前8:30～11:30 休診/火・日・祝 **043-224-8201(代)**

古い農機具、故障した農機具でも買取OK！
中古農機具の出張買取販売
農機具家 農機具の修理 出来る方 募集中
 千葉県公安委員会 第441420001510
 千葉市花見川区千種町312-8 電話受付 8時～18時 年中無休
0120-863-869 FAX.043-216-3641
 査定だけでも大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

高質な品々を 適正低価格で
千葉市斎場のご葬儀
 24時間365日受付 **0120-00-4454**
セクト株式会社

千葉静脈瘤・循環器クリニック
 JR 千葉駅西口から徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来 10:00～12:00	●	●	●	●	—	—	●
手術 13:00～16:00	★	★	★	★	—	—	★
外来 16:30～19:00	●	●	●	●	—	—	●

TEL 043-239-5831 予約優先
 千葉市中央区新千葉1-4-2 ウェストリオ2(7階)