

# きらめき

VOL.54 2021.9

広報：きらめきクラブちば

発行：(一社) 千葉市老人クラブ連合会

## 半生を振り返りながら 脳を活性化

### 特集 思い出ノート

- 新市長あいさつ
- 区老連きらめき便・掲示板
- 人生一世紀をめざして
- 広報部のひとりごと
- 単位クラブの紹介
- きらめき文芸

表紙：若葉区老人クラブ連合会  
ウォーキング（泉自然公園）



# 就任のご挨拶

千葉市長 神谷 俊一

この度、市民の皆さまのご  
信託を頂き、千葉市長として  
市政を担うこととなりまし  
た。こうしてご挨拶できるこ  
とを、大変光栄に感じており  
ます。同時に、課せられた使  
命と責任の重さを実感し、身  
の引き締まる思いです。

貴会がこのような状況にお  
いて安全に配慮しながら実施  
する見守り活動や地域を豊か  
にする活動は、大変心強いも  
のです。

ナウイユスの感染拡大によ  
り、人の移動と接触が制限さ  
れるなど、我々の生活に大き  
な影響を与える中、制約を受  
ける市民生活や企業活動への  
支援など、直面する課題にス  
ピード感をもって対応いたし  
ます。

千葉市老人クラブ連合会の  
皆様におかれましては、日頃  
より市政全般にわたり多大な  
ご理解とご協力を賜ってお  
りますこと、厚く御礼申し上  
げます。

高齢者の生きがいを高め、  
健康づくりを進める貴会の魅  
力ある活動に、今後ますます  
期待するとともに、次世代  
につなぐ、持続可能な地域活  
動に大きく貢献し、担い手・  
支え手として活動し続ける皆  
様に敬意を表します。

皆様が生きがいを持ち、豊  
かさを感じながら、住み慣れ  
た地域で安心して暮らせるま  
ちを目指してまいりますの  
で、今後ともご理解・ご協力  
を賜りますようお願い  
申し上げます。

さて、千葉市の高齢化率は  
令和7年に28・7%まで上昇  
するとともに、75歳以上の高  
齢者の割合も17・8%まで上  
昇し、ひとり暮らし高齢者や  
認知症高齢者も増加すること  
が予想されております。地域  
によっては、抱える課題が複  
雑化・複合化し、地域活動を  
支える担い手不足も大きな課  
題となっております。

千葉市としても、皆様との  
連携・協働による地域包括ケ  
アシステムの強化、さらには  
地域共生社会の実現のため、  
全力で市政運営に取り組ん  
でまいります。また、新型コロナ

最後に申し上げますが、一般社  
団法人千葉市老人クラブ連合  
会会員並びに関係者の皆様の  
ますますのご健勝とご多幸を  
祈念して、就任の挨拶といた  
します。

千葉市老人クラブ連合会の  
皆様におかれましては、日頃  
より市政全般にわたり多大な  
ご理解とご協力を賜ってお  
りますこと、厚く御礼申し上  
げます。

千葉市として、皆様との  
連携・協働による地域包括ケ  
アシステムの強化、さらには  
地域共生社会の実現のため、  
全力で市政運営に取り組ん  
でまいります。また、新型コロナ

最後に申し上げますが、一般社  
団法人千葉市老人クラブ連合  
会会員並びに関係者の皆様の  
ますますのご健勝とご多幸を  
祈念して、就任の挨拶といた  
します。



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 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 土/日/祝

☎043-207-5852

Shinmei 神明整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木曜・日曜・祝日

千葉市中央区神明町33-7 予約制

☎043-242-2121

内科 / 糖尿病・内分泌内科

医療法人社団 邦葉会 小山内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/

休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後

若葉区 西都賀 5-1-1 ☎043-255-5101

http://www.oyama-naika.com

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

千葉市花見川区幕張町5-405-2

TEL. 043-272-2000 お気軽にご相談下さい

<https://chibamink.jp/makuharinatosato>

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	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	休	○	○	○	○	休
14:30~19:30	○	○	休	○	○	14:00~18:00	○	休

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

# 神谷俊一 新市長を表敬訪問

6月29日(火)、  
和田会長、副会長と  
吉野常務理事が神谷  
千葉市長を表敬訪問  
しました。

日頃からの当会へ  
のご支援に対するお  
礼と、市老連の活動  
報告を含めた情報交  
換を神谷市長と行い  
ました。



左から 名取副会長・工藤副会長・神谷新市長  
和田会長・亀井副会長



和やかな雰囲気の中で会談

## 令和3年度通常総会

5月28日(金) 新型コロナウイルス感染症防止策に  
基づき通常総会を開催し、事業報告、決算報告およ  
び役員(補欠等)の選任を行い、次のとおり決定し  
ました。

### 新任役員紹介

理事 清田 信之(千葉市高齢福祉課長)

## 令和3年度 事業計画

### きらめきクラブちば活動展

10月8日(金)～12日(火) 9時～終日展示

※最終日は12時まで

会場：千葉市中央図書館・生涯学習センター  
1階アトリウム

## 市

### 関

10月21日(木) 神奈川県  
関東甲信越静岡ブロック老人クラブ連絡協議会

10月30日(土)～11月2日(火) 岐阜県  
全国健康福祉祭

11月17日(水) 香川県  
全国老人クラブ大会

12月6日(月)～7日(火)  
健康・生活支援セミナー

市：市老連 全：全老連 関：関プロ 国：厚労省

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

## 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「さくらっこ」併室

## 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

## 内科・消化器内科・内視鏡内科

### 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

## 社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会

### 北部診療所

●内科 ●小児科

受付時間 管理往診 デイクア ケアプラン  
【午前】8:30～12:00(月～土)  
【夜間】18:00～20:00(月～金)  
《休診日》日曜・祝日・年末年始・メーデー  
稲毛区天台3-4-5 ☎043-251-8131

## 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

区老連  
きらめき便  
中央区老連

健康教室「自立体力測定」

今は感染拡大防止のため、多くの人を集めた活動ができません。講師の資格を持つ市老連職員を招いて「自立体力測定」を取り入れた「健康教室」を、少ない人数で地域の単位クラブごとでの活動を主に実施しています。



① 歩行



令和2年度は、村田町福寿会を中心に南生実町長寿会、生実角栄ことぶき会計22名を最初に、東映有楽会14名、生実町百寿会は2回に分け23名、蘇我地区16名の合計75名の参加でした。  
はじめは「何をやるんだらう?」という様子でしたが、自分自身の体力レベルの確認ができ、運動を続けるモチベーションのきっかけとなり、他の人と競争ではなく、

③ 身体調整



② 手作業



④ 姿勢変換



自分の年齢に応じた結果を知ることができました。そして、終了後にはどの会場での参加者も笑顔で「次回もぜひ実施して欲しい」「点数を競うのではなく楽しくできた」「高齢者向けの講義・測定内容でした」「自分の体力を知ることができて勉強になった」と好評価をいただきました。  
社会参加の機会をできる限り多く設け、「フレイル」や「生活不活発病」を予防するためにも、残された人生を仲間とともに心豊かに過ごしていきたいと思えます。  
令和3年度は区老連の重点事業に掲げ、地区や単位クラブごとに開催する予定です。

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

**そが内科クリニック**  
診療時間  
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  
海気館蘇我駅前ビル 2階 TEL.043-266-3960

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  
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

**北野歯科医院**  
KITANO DENTAL CLINIC  
■診療時間 平日 AM9:00~12:00 PM2:00~6:30  
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

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  
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

医療法人社団  
至玄清秀会  
**篠崎医院**  
内科 脳神経外科 通所リハビリ  
TEL 043-294-0026 (WEB予約開始)  
土気小学校/土気市民センター隣  
診療時間  
午前(9時~12時) ○○●●●○  
午後(15時~18時) ○○●●休○  
休診:日曜・祝日 http://www.shigenseisyukai.com

**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

～各区の近況をお届けします～



### <行事報告>

- ◆ 5月20日(木) 出席者を会長および理事に絞って、定期総会を開催。会員当たり会費50円値上げを承認。
- ◆ 6月13日(日) 区老連グラウンド・ゴルフ寒川地区大会を末広高齢者スポーツ広場で開催。参加者は52名(生浜地区老連より、区老連会長含む9名参加)。
- ◆ 6月28日(月) 中央保健福祉センターによる「食事セミナー減塩」を開催。参加者はコロナ対策のため、定員12名のところプラス1名(会長)の13名としました。
- ◆ 7月11日(日) 青葉の森公園で、NW公認講師を迎え、ノルディック・ウォークを開催。参加者は55名。



こてはし、検見川両地区11クラブの会長が出席して、毎月第2火曜日9時半より犢橋公民館にて会長会議を開催しています。5月8日は会長会議に続いて、令和3年度区老連総会を開催しました。2クラブ会長が交代しました(敬称略)。

- ◇ 草原すみれ会  
【退任】平賀 福子 【新任】服部 謙二
  - ◇ 畑第一老人クラブ  
【退任】渡辺 公友 【新任】大宮 健嗣
- 今年度もコロナ感染状況を睨みつつ、諸行事を展開してまいります。



令和3年度はボッチャ競技を単位クラブの行事に組み込み、体力の衰えた高齢者が楽しく集える活動を推進します。

ボッチャ大会、公式ワナゲ大会、G・G大会、芸能大会、ボーリング大会、手芸教室、健康教室、童謡を歌う会を開催。

- ※ NW=ノルディック・ウォーク
- ※ G・G=グラウンド・ゴルフ
- ※ コロナ禍の状況で予定していた行事が中止となる場合があります。



### <行事報告>

- ◆ 5月20日(木) ウォーキング(泉自然公園) 参加者111名(表紙掲載)
- ◆ 5月30日(日) 広報誌「わかばの風」第14号発行
- ◆ 7月28日(水) 女性リーダー研修会(若葉保健福祉センター) 参加者27名

### <行事予定>

- ◇ 9月14日(火) パークゴルフ大会(佐倉グリーンパーク)
- ◇ 10月21日(木) G・G大会(中田スポーツセンター)
- ◇ 11月4日(木) ワナゲ大会(都賀コミュニティセンター)
- ◇ 11月24日(水) 会員研修バス旅行
- ◇ 11月30日(火) 広報誌「わかばの風」第15号発行予定
- ◇ 12月5日(日) 会員の集い(都賀コミュニティセンター)



### <令和3年度の行事予定>

- ◇ 10月18日(月) 緑区ノルディック・ウォーク
  - ◇ 10月30日(土) 緑区芸能大会
  - ◇ 11月11日(木) 緑区パークゴルフ大会
  - ◇ 12月15日(水) 指導者研修兼忘年会
  - ◇ 令和4年3月17日(木) 緑区パークゴルフ大会
- 下記の活動は地区老連開催とします。
- 前後期G・G
  - 前後期ワナゲ大会



本年度の総会議案書は書面審査で成立。6月4日、ノルディック・ウォーク指導者講習会を実施、事後の普及を図ります。

### <今後の行事予定>

- ◇ 各地区ごとのG・Gおよび公式ワナゲ大会
- ◇ 10月 区老連料理教室
- ◇ 3月 区老連芸能祭、研修旅行会

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

千葉県宅地建物取引業協会員  
宅建免許番号：千葉県知事免許 (11) 第 6817 号  
建築工事業：千葉県知事許可 (般-2) 第 17416 号

求める人に、探す、選ぶ、送る、の3点プラン

**カネイチ住販株式会社**

千葉市中央区星久喜町 187-5  
**TEL:043-265-7531**  
<http://www.kaneichi-j.jp>

株式会社 **REIKEN**  
**冷研エンジニアリング**

空調冷凍冷蔵設備・設計施工保守サービス

千葉市花見川区大日町1275番地  
**TEL:043-257-1480**

公益社団法人  
**千葉市シルバー人材センター**

あなたの豊かな知識や経験を活かしませんか!  
千葉市在住で60才以上、働く意欲があれば、どなたでも入会出来る公益法人です。  
(ただいま女性会員募集中)

● 屋内外清掃 ● 家庭内の掃除 ● 食事の支度 ● 子育て支援  
● 植木剪定 ● 除草等、各種仕事の提供をおこなっています。

身近なお仕事のご依頼もお待ちしております

**TEL:043-265-0070** 千葉市中央区末広3-17-15  
<https://webc.sjc.ne.jp/chibasc/>

**和田工業株式会社**

左官・タイル・エクステリア・造園・土木・解体

千葉市中央区堀田町 246  
携帯:090-3045-5189(代)  
**TEL:043-309-5256**  
**FAX:043-309-5257**

創業56年 新築工事 リフォーム工事

株式会社 **大栄建設**

千葉市稲毛区山王町 243-2  
**TEL:043-422-3021**

地域と共にみんなの未来を創造する

**社会福祉法人みらい工房**

生活介護事業・共同生活援助事業  
指定特定・指定障害児・一般相談支援事業  
日中一時支援事業

千葉市中央区生実町 1821 番地 1  
**TEL(043)488-4649**

# 人生一世紀をめざして

90歳前後の会員の方に、お元気の秘訣をうかがいました！

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

	新田友広会 所田 信子さん 99歳 千葉県出身
①毎日楽しく笑顔で過ごす	
②野菜の煮物、おまんじゅう	
③体を動かし何でも食べる	
④ひ孫と一緒に散歩	

	末広友交会 板倉 巴さん 92歳 千葉県出身
①平常心、穏やかに	
②焼肉、あんみつ	
③笑顔であるがまま	
④旧友と逢いたい（学生時代）	

### 花見川区

	み春野シニアサークル 金子 玉枝さん 91歳 東京都調布市出身
①いつでも笑顔感謝の毎日	
②お寿司	
③自活と散歩	
④花と野菜の世話（月下美人とクンシランを40年咲かせたい）	

	なかよし会 内田 春子さん 90歳 千葉県出身
①人にきらわれないように	
②甘いもの	
③グラウンド・ゴルフ	
④毎日歩くこと	

### 稲毛区

	小中台紅葉会 小守 辰之助さん 93歳 東京都中野区出身
①早寝早起	
②うなぎ	
③ラジオ体操	
④毎日元気で楽しく過ごす	

	小中台第五自治会シニアクラブ 吉田 久美子さん 90歳 福岡県出身
①人に迷惑をかけない	
②煮物、青魚	
③ラジオ体操	
④ひ孫の顔を見ること	

### 若葉区

	都賀高砂会 橋本 志津恵さん 90歳 神奈川県茅ヶ崎市出身
①すべてに感謝	
②天丼・お寿司	
③グラウンド・ゴルフ	
④先祖のお墓参り	

	愛生尚寿会 元久 純志さん 89歳 兵庫県出身
①毎日健康	
②特になく何でもおいしく食べる	
③毎日1時間くらいのウォーキング	
④コロナワクチン接種	

### 緑区

	南鎌取福寿会 五十嵐 幸子さん 90歳 兵庫県神戸市出身
①捕らぬ狸の皮算用はしない	
②果物、お菓子類	
③友人との交流、庭いじり、猫と遊ぶ	
④少しでも歩くこと	

	平山第一シニアクラブ 関本 栄作さん 90歳 千葉県出身
①歩くこと	
②肉、牛丼	
③散歩	
④歌うこと	

### 美浜区

	稲毛海岸3丁目さつき会 寺門 久二さん 90歳 茨城県芦穂市（現：石岡市）出身
①くよくよせずに人生を楽しむ	
②なんでも食べる（特にお酒）	
③くよくよせずに人生を楽しむ	
④若い人と遊びたい	

	真砂第1町内シルバークラブ 岡沢 恒夫さん 91歳 千葉県長生郡長生村一松出身
①一日一日を大切に楽しく過ごす	
②特に好き嫌いなく酒類も好き	
③散歩、NHK テレビ体操	
④将棋対局	

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

相続と遺言書作成の無料相談承っております

司法書士 行政書士 **ソニック事務所**  
ちばあすみが丘  
司法書士 行政書士 池田 祥孝

経験豊富な司法書士がサポート

千葉市緑区あすみが丘東4-1-4 スカイバレットA棟  
☎043-294-3177

法人 相続税・贈与税  
個人 その他各種ご相談

**成田税務会計事務所**

税理士 成田 創史

千葉市中央区新町18番地12  
第8東ビル307号室  
☎043-205-4248

蘇我・京葉線・内房線・外房線の賃貸・売買の物件なら  
創業56年の三幸商事へ！

**三幸商事株式会社**  
積水ハウスの賃貸住宅 シャーメゾン

Sha Maison

TEL.043-263-3535  
千葉市中央区南町2-17-11 FAX.043-265-4488

公益社団法人全日本不動産協会 千葉県本部会員

**不動産売却や利活用のご相談窓口**

おそえがわ **小副川工務店**

○土地 ○一戸建 ○マンション ○アパート ○農地 ○山林

空家空地など不動産の高価買取または利活用のご提案をいたします。空家や空地を貸したい場合など出費0円で利活用のご提案も可能です。税務や登記など面倒な手続きは全て代行。お気軽にご相談ください。

☎043-305-1192 千葉市中央区南町 2-24-2 金澤ビル2（1階） <https://osoegawa.jp>

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**

弁護士 相続・遺言・後見  
弁護士 徳彦 交通事故  
弁護士 石川浩一郎 消費者問題（借金問題含む）  
弁護士 山元 鉄平 民事 家事 刑事

千葉市中央区中央4-8-8 日進ビル4階  
☎043-225-6665 千葉県弁護士会所属

### 「遠くなった五輪音頭」

花見川区 神山 宏治

**オ**リンピックは遠い存在になりました。私たち老人会も、五輪音頭の踊りで協力、応援しようと考えました。難しい振りも、頑張っ乗り越えました。が、今や踊る場も無く話題にもなりません。あの時の高揚は何だったのでしょうか。

オリンピック～勝手にやれば！ 冷やかな気持ちの心の狭い私がここにいます。

### 「無事に終わってほしい」

若葉区 平沢 廣光

**2**013年にマドリードとイスタンブールを退けて東京オリンピック開催の地に決まった時のあの高揚感は今でも忘れられません。何事もなければ7年後の2020年には日本国中が感動に沸くはずでした。しかし、新型コロナウイルス感染症という思わぬ伏兵に1年延期となり、拳句の果てに国中を挙げての大問題になろうとは、いったい誰が予想したのでしょうか。まさに「事実は小説より奇なり」です。

いまとなつては、選手、観客、大会関係者が一致団結してコロナに立ち向かい、なんとか無事終わってほしいと念じずにはいられません。

### 「はじめてばかりのオリンピック」

緑区 牧野來世志

**オ**リンピック開催までのカウントダウンが始まりました。「オリンピック日本開催が決定」日本国中が喜び、その会場準備やら出場選手の強化・選出状況が取り沙汰される昨今ですが、一方では困ったことに新型コロナウイルス感染症が世界で蔓延し収束の見通しも立ちません。さらなる感染対策の強化とワクチン接種で抗体を造ることに望みを託すしかなさそうです。果たして実施できるのでしょうか…。

再延長はもうできないし、中止となれば次の開催国も決まっていることだし、日本での開催はなくなってしまっても、人生で2回も経験できると思っていたのに残念。こんなことはじめてです。

※オリンピック開催決定前の原稿です。

## 広報部のひとりごと

～オリンピックに思う～

### 「輝かしい日の丸の思い出」

中央区 田村 良夫

**昭**和39年10月第18回オリンピック大会が日本で初めて開催された時、高校生で柔道部に入っていた関係でチケットが手に入りました。日本武道館で行われた日本のお家芸と言われる柔道を、日本・岡野 功選手、ドイツ・ホフマン選手の決勝戦（中量級）を観戦することができました。結果、見事に岡野選手が優勝となり試合運びはもちろんのこと、表彰台の真ん中の日の丸を見た感動を今でも鮮明に憶えています。練習で泣いて試合で喜びを味わうことをモットーに励んでいた頃が懐かしいと思います。

ちなみに千葉市健康大使の千葉真一さんは先輩で体操選手時代輝かしい成績でしたが、怪我のためオリンピックに出場できなかったのが残念に思いました。

### 「第18回東京オリンピックの思い出」

美浜区 中村 征人

**開**通直後の新幹線に乗車。隣の席に開会まで京都に行くというドイツのジャーナリストがいました。片言の英語で会話、彼は戦後の日本の復興を称え大会の成功を確信すると述べ、ドイツも負けずにやると言い京都駅で別れました。

帰りは列車の中で金メダル第1号の重量挙げ三宅選手の活躍を携帯ラジオで聴き、君が代に感激をしました。日本人が戦後の復興に自信を持ち、世界へその力を示した時でした。

### 「私の願い」

稲毛区 小谷松明江

**忘**れられない前回の東京オリンピックの開会式。整然たる入場行進、国際色豊かなユニフォーム。繰り広げられる各種競技を思い胸がときめきました。この時お腹にいた娘と同じ感動を味わわせたいと願っていましたが、無事、思いは叶えられました。

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

 一般廃棄物収集運搬業許可 (千葉市・四街道市)  
産業廃棄物収集運搬業許可 (千葉県・千葉市他)  
産業廃棄物中間処分業許可 (千葉市)  
第一種フロン類回収業者登録 等

**石井開運株式会社**

若葉区千城台北 3-11-4

TEL:043-237-0303  
FAX:043-237-6140

 安心をお届けします

訪問看護ステーションひとみ

千葉市中央区生実町2547-1  
サンライフ2号101

☎ 043-291-2277

**とどろき薬局**

**受付** 平日 9:00~12:00 / 13:00~17:00  
(月曜のみ 14:00~17:00)  
土曜 9:00~12:00

**定休日** 日曜・祝日、土曜午後

千葉市稲毛区轟町1-13-3

☎043(290)1233

 **株式会社 三建**

千葉市若葉区加曾利町932-4

TEL 043-214-6211  
FAX 043-214-6212

 **若松運輸株式会社**

TEL (043) 231-4501(代)

若葉区小倉町 1255-1 FAX (043)233-4360

**業種** 舗装工事 / 土木工事

 **ロード・システム** 有限会社

千葉市緑区菅田町2-13-14

TEL.043-308-3551  
FAX.043-308-3552

# の活動紹介

町福寿会」と花見川区こてはし地区  
す。

## 村田町福寿会 (中央区生浜地区)

会長 亀井 隆行 会員数 59名 (男20名、女39名)

グラウンド・ゴルフ



サークル活動として、グラウンド・ゴルフ、ワナゲ、カラオケ、コーラス、フラダンス等があり、週1〜2回活動しています。



月1回の資源回収活動

当クラブは昭和37年(1962年)4月に設立され59年目を迎えました。会員数は59名・平均年齢81.8歳です。原則毎月第3週目の水曜日に月例会を実施しています。さらに月1回資源物の回収活動を実施しています。

衣装も素敵なフラダンスサークル



コロナ対策万全のワナゲサークル



「千葉市資源回収活動優秀団体」受賞

月例会は会長よりあいさつ、報告事項の後、和やかな会話やカラオケを、時にはコーラス・フラダンスサークルチームの日ごろの成果の披露もあります。町内諸団体参加のお楽しみ会(ワナゲ・ダーツ・ホールインワンゲーム)や当クラブ単体のグラウンド・ゴルフ大会も実施しています。  
当クラブは町内会および関連団体との連携が強いのが特徴で、町内会行事への参画、ボランティア支援、当クラブの行事に町内会役員の参加等々日々の交流が盛んです。  
なお、平成2年より約30年間実施しています「資源回収」について、昨春秋に千葉市より「千葉市資源回収活動優秀団体」として表彰を受けました。

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

**一正**  
ICHIMASA DOBOKU  
土木工事一式・各種推進工事  
**有限会社 一正土ホ**  
代表取締役 一ノ瀬 正美  
〒264-0020 千葉市若葉区貝塚2-1-5  
TEL 043-231-5866 FAX 043-231-5867  
ichimasa.doboku@cpost.plala.or.jp

**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**  
千葉市稲毛区天台 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

リフォーム・新築・設計・施工  
株式会社 **白石建築事務所**  
失敗しないリフォームのコツ、お教えします。  
お住まいのこと、何でもお気軽にご相談ください！  
千葉市中央区亀井町7-12  
TEL 043-441-8400  
FAX 043-441-8401

ご協賛

**株式会社 ニチコミ**  
nichicomi  
ニチコミでは  
元気に活動する全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています  
ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

# シニア横戸台 (花見川区こてはし地区)

会長 石橋 政信 会員数 129名 (男62名、女67名)

# 単位クラブ

54号では、中央区生浜地区「村田」  
「シニア横戸台」の活動をご紹介します



横橋公園での区老連大会 65名が参加

毎週2回は千葉市高齢者スポーツ広場での競技、そして月1回は区老連大会で皆さんが燃えてプレーしています。

## 〈ゴルフ〉

2014年に設立された「シニア横戸台」は花見川区の中では最も新しく、最大の会員数(129名)を擁しているクラブです。全体行事は7アイテム、各クラブ活動は11チームが結成されチームリーダーを中心に定期的に開催しています。このコロナ禍の中で、活動しているクラブチームの写真と現状の一端を紹介させていただきます。



緑に囲まれウォーキング

良くしゃべり、良く歩く。全員マスク着用と間隔を開けてのウォーキングです。

## 〈歩〉

認知予防に最適、月2回の戦い、マスク着々と余裕のあるスペース、窓開放のため換気が感染防止策です。



月2回の盤上の熱戦

## 〈囲碁・将棋〉



コロナ防止用の仕切り板はこのチーム作成の傑作

常時20名が週1で頭の体操を兼ねてリーチです。写真には4人が独立した状態での「プラスチック製の仕切り板付き麻雀台」で勝負中です。

## 〈麻雀〉



花壇整地作業中

高齢者スポーツ広場(SY管理地)は、グラウンド・ゴルフチームの拠点、皆さんが若返っています。整地作業は社会奉仕、手入れされた花壇で「きれい」を実感。

## 〈花壇・グラウンド整備〉

今春のコンペ  
マスク着用集合写真



年2回、やれる内が花、年齢に挑戦です。

## 〈ゴルフコンペ〉

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

本場アメリカから上陸した  
世界規模の大型フィットネスジム



パワーハウスジム  
チバジャパン

千葉市中央区川崎町1-34 (GLOBO内)  
☎ 043-290-9900

REPROUD 千葉県知事許可(般-30)第41058号  
リブクラウド

株式会社 **REPROUD**

リフォーム工事全般 (介護リフォーム等)  
ハウスクリーニング・不用品整理 etc.

千葉市若葉区加曽利町27-1  
☎ 043-214-6656

真心込めて  
お手伝いさせていただきます。

葬儀のことなら 24時間365日対応

株式会社  
フューネラルサービス能瀬

千葉市中央区都町6丁目2番3号

☎ 0120-207-940



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



1000の質問に答えるだけで自分史づくり

# 思い出ノート

半生を振り返りながら脳を活性化

思い出ノートは、みなさん一人ひとりの人生を記録する自分史ノートです。過去も未来も誰一人として同じ人生を歩んだ人はいません。

また、一度半生を振り返り整理することは、人生100年時代において新たな目標や目的を見つけることに役立ちます。

この思い出ノートは、公益財団法人認知症予防財団の監修を受け、回想法という認知症治療又は予防に資する療法を参考に作られています。



## 『回想法』

回想法は1960年代にアメリカ老年学の草分けともいわれる精神科医、ロバート・バトラー氏によって提唱された心理療法です。

昔を思い出して話したり、書いたりすることで脳を活性化させる療法です。



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

**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	○	○	△	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>

医療法人社団 有相会  
介護老人保健施設 **ゆうあい苑**

入所100床 ショートステイ 対応可 **デイケア**

千葉市花見川区柏井町1132-1  
**TEL.047-480-2111**

**最成病院** 千葉市花見川区柏井町800-1  
**TEL.043-258-1211 (代表)**

医療法人社団 翠明会 **山王病院**

千葉市稲毛区山王町166-2 ☎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 ☎0120-232-830  
放射線予約センター ☎0120-385-660  
地域医療連携室 ☎0120-081-662

食事のヒント  
**高血圧予防**

ポイント  
減塩

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

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

50 anniversary **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

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

「自分史を書いてみたいけどどうやって書けばいいか判らない」という方々の悩みを解決するために考案されたノートです。「名前の由来は?」「思い出に残る旅行は?」「家庭の味と言えば?」など、生活や出自にまつわる100の質問が用意されていて、それに答えるように記入していくと自然と自分史が出来上がる仕組みになっています。

また、1つの質問に対して記入していくと「記憶が記憶を呼び起こす」など、忘れかけていた思い出が、不思議と蘇ります。

ぜひ「あなただけ」の軌跡を記入してみてください。



歳を重ねてくると最近の記憶は薄らぎますが、昔のことはよく覚えているものです。

回想法では、昔のことを思い出すことにより、自己肯定感や自信の回復にもつながると言われています。

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

不動産売買・賃貸・売却買取相談  
注文住宅・外構工事・リフォーム

**CORDIAL**  
CORPORATION

**コルディアル不動産株式会社**

千葉市中央区蘇我1-19-14

☎ **043-309-8616**

千葉県宅地建物取引業協会 全国宅地建物取引業保証協会

医療法人社団 彩心会

**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**

**あゆみ訪問看護ステーション**

看護師・理学療法士・作業療法士の訪問を行います!

※定休日に関わらず24時間連絡が取れ訪問できる体制です。

電話受付 9:00~18:00 定休日 土・日・祝

千葉市稲毛区六方町48-3 ロイヤルクレスト205号

☎ **043-312-1823**

**7つのロコモチェック!**

**1つでも当てはまるとロコモの危険信号!**

1. 片足立ちで靴下をはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

精神科・心療内科

**vsic 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

# 思い出ノート ワークショップ

市老連では講師派遣事業として、加入されている会員を対象に講習会を開催しています。

今回は「思い出ノートワークショップ」をご紹介します。

現在の日本は超高齢化社会であり、厚生労働省によると2025年には5人に1人が認知症になると予測されています。

このワークショップでは、資格を持つ事務局職員が講師となり、認知症の現状や思い出ノートの使い方など、スライドを使ってわかりやすく説明します。



真剣に講義を受ける皆さん

ワークショップの合間には、認知症予防の一環として、2つまたは2つ以上の課題を同時に、脳と体を使って行う「デュアルタスクトレーニング」によるレクリエーションも行っています。

市老連では4拍子の「かえるのうた」を使って、

- ① 足踏みをする
  - ② 歌を歌う
  - ③ 1拍目に手を叩く
- など、3つの課題を同時に行います。



ワークショップの合間に体を動かしてリフレッシュ!

4拍子を3拍子の歌にしたり、手を叩く拍目を変えたりしてアレンジすることもできます。ぜひ皆さんのクラブでもやってみてください。

後半は、講師の説明を受けながら、思い出ノートに書き込んでもらいます。

この思い出ノートは、「1000の質問」に記入していくと自然と自分史が出来上がる仕組みになっています。このワークショップでは、はじめに思い出しの準備として、自分の辿ってきた時代ごとに年齢と自分の身の回りで起きた出来事を記入し、自分史を作る基盤となる「年表」を作成します。

「1000の質問」では、名前や出身学校、趣味や仕事、夢や恋愛などについて、年表と関連づけながら記入することが出来ます。



思い出話に花が咲きます

その他にもいろいろと記入できるページが用意されており、白地図を活用して自分が住んでいた場所や、旅行に行った場所を記入したり、フリーページには思い出の写真を貼ったり、子ども時代に過ごした町を思い出しながら、家から学校までの地図を描いたり、自分の思い出をいろいろな形で残すことができます。みなさんも自分の思い出を綴った自分史ノートを作ってみませんか？



記入してみるとつい熱中

※市老連では「思い出ノートワークショップ」の講師派遣事業を行っています。ご興味のあるクラブは、ぜひ市老連事務局までお問い合わせください。

# 参加された方々の感想

会員の皆様、思い出ノート作りの講習会を受けましたか？  
5人に1人がなると言われている認知症の予防に役立つ  
思い出ノート作りをしましょう。



武井與里子さん

とても勉強になりました。  
講師の話し方が上手で、会員の皆さんが喜んでくださったのでよかったです。



中島 文明さん

今日は認知症について今までわからないことなど勉強になりました。これからワークショップで聞いたこと、自分にできることを会員の皆さんとやっていきたいと思います。



木下みつ子さん

岩手県生まれで千葉に引っ越してきたのですが、友だちもたくさんでき、いろんな思い出があります。今回のワークショップで今までの思い出が蘇ってきました。



清宮 邦芳さん

【お問い合わせ先】  
千葉市老人クラブ連合会事務局  
〒260-0844  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
☎(043) 262-1236



ワークショップで使用している思い出ノートは、毎日新聞社が制作した自分史ノートです。自分の名前の由来、学校時代の思い出、友だち、住まい、仕事、趣味、夢などの100の質問に答えていくことにより、自分史のものになる「自分史ノート」ができていきます。思い出してノートに記述することは、脳の活性化や認知症予防にもつながります。

「思い出ノート」(一冊500円)のご購入は千葉市老人クラブ連合会事務局まで。

# 事業報告

令和2年度

## きらめきクラブちば活動展

千葉市中央図書館・生涯学習センターアトリウム

2月8日(月)～10日(水)



明るくて開放的な空間の会場

この活動展は、老人クラブ活動をよりたくさんの人に知っていただくため、区や単位クラブの活動紹介を行っています。また、会員間での活動状況の情報交換にもなっています。

今回の活動展より、場所を「きぼーる」から「千葉市中央図書館・生涯学習センター」に移し、感染予防を講じて開催しました。

会場はガラス張りである日差しが差し込み、来場された方がゆっくりと閲覧していただける開放的な空間が広がっていました。

図書館が併設されていることもあり、足を止めて見ていただけました。



朝早くから活動展の準備を行う広報部員や会員の方々

真剣なまなざしで見入っています



各区の広報紙や友愛活動で作成したマスクケースなどの展示も

令和3年度「きらめきクラブちば活動展」は10月8日(金)～12日(火)の5日間同会場で開催予定です。

### 講師派遣事業実績報告(1月～7月31日現在)

#### 〈思い出ノート〉

##### ◆ 稲毛区

- 天寿会
- 福寿会
- 小仲台新向会健寿会

##### ◆ 緑区

- 平山第一シニアクラブ
- 平山町シニアクラブ

##### ◆ 美浜区

- 稲毛海岸3丁目さつき会
- なぎさ会

#### 〈自立体力測定〉

##### ◆ 花見川区

- 千種町長寿会
- シニア横戸台

##### ◆ 若葉区

- 若葉区老人クラブ連合会

##### ◆ 緑区

- 鎌取町長寿会
- 南鎌取福寿会
- 平山第一シニアクラブ



##### ◆ 美浜区

- 平山町シニアクラブ
- 稲毛海岸3丁目さつき会
- サンコーポ検見川ふれあい会

#### 〈フルディック・ウォーク〉

##### ◆ 美浜区

- 美浜区老人クラブ連合会
- 稲毛海岸3丁目さつき会
- なぎさ会



#### 〈友愛活動小物づくり〉

##### ◆ 美浜区

- 稲毛海岸3丁目さつき会



※講師派遣事業は随時受け付けております。実施希望日の3カ月前までに市老連事務局までお申込みください。

# 事務局だより

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3年度 被表彰者 (敬称略)

### 〔千葉市長感謝状〕

◆若葉区・都賀地区

細谷 隆

(西都賀1・2丁目ちとせ会)

### 〔千葉市老人クラブ連合会表彰〕

◆優良老人クラブ表彰

◆中央区・生浜地区

村田町福寿会

◆若葉区・都賀地区

西都賀弥生会

### ◆優良地区老人クラブ表彰

◆中央区

生浜地区老人クラブ連合会

### 老人クラブ育成功労表彰

◆中央区・登戸地区

柴田 俊宏 (新田友広会)

◆中央区・寒川地区

深山美津子(港町第二君待会)

◆中央区・生浜地区

松本美世子 (生実町百寿会)

◆花見川区・検見川地区

渡辺 公友

(畑第一老人クラブ)

◆若葉区・若葉地区

鈴木 弘根 (貝塚松風会)

吉田 博一 (都賀高砂会)

榎木澤ひで子

(若松西部若西会)

### 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〕

◆稲毛区・小仲台地区

小中台紅葉会

◆若葉区・若葉地区

桜木虹の会

◆緑区・平山地区

平山第一シニアクラブ

## 令和3年度賛助会員の皆様 (敬称略・五十音順)

- ① アクア・ユーカー (ワイエム総合サービス株式会社)
  - ② アクア・ユーカー事業部
  - ③ 株式会社アクティブ・ツアーズ
  - ④ イオンリテール株式会社
  - ⑤ 南関東カンパニー
  - ⑥ 有限会社鴨川ヒルズリゾート
  - ⑦ 株式会社極楽湯 千葉稲毛店
  - ⑧ サンライズ九十九里 (一般財団法人 千葉県観光公社)
  - ⑨ 新橋食品株式会社
  - ⑩ スパ&リゾート 太陽の里 (株式会社「アベロップヤリタ」)
  - ⑪ 税理士法人スリーエス
  - ⑫ 株式会社セレモ
  - ⑬ 千葉県ヤクルト販売株式会社
  - ⑭ 株式会社千葉測器
  - ⑮ 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)
  - ⑯ ニューグリーンピア津南 (株式会社津南高原開発)
  - ⑰ 株式会社中商
  - ⑱ 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)
  - ⑲ のみや軽スポーツ用品販売
  - ⑳ 羽立工業株式会社
  - ㉑ 株式会社花道
  - ㉒ 株式会社フジ給食
  - ㉓ ホテルニュー・カネイ (カネイ産業株式会社)
  - ㉔ 株式会社マイソング
  - ㉕ 株式会社ユース
- ※令和3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、たくさんの方の企業や団体の皆様に支えられています。

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

### 寝苦しい夜は...

**ぬるめのお風呂に入る**  
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

**寝る前に軽い運動をやる**  
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

自然に囲まれた陽のあたる悠久の聖地

## みつわ台霊園 殿台の杜

葬儀・法事・ご会食  
全てを行える充実の設備

管理事務所 千葉市若葉区殿台町 460-1  
☎043-284-0594

### 病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

## 「ねたきりゼロ」10か条



- ① 健康なからだをつくろう
- ② 病気の早期発見と予防につとめよう
- ③ 事故防止に心がけよう
- ④ メリハリのある毎日を送ろう
- ⑤ 1日1回は外に出よう
- ⑥ 友達や仲間をつくろう
- ⑦ 社会活動をすすめよう
- ⑧ 家族の協力で自立につとめよう
- ⑨ 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

# きらめき文芸

## 俳句

### 稲毛区 天寿会

・梅雨合間枝先揃えし友感謝

・なつかしや三味の音色でしのぐ梅雨

・亡き母の帯みつけたり夏帽子

武井與里子

・ハタノボリ走れ観喜の箱根伝

・沈む日に現る飛行機夏美浜

脇山 辰己

### 稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

・ツツジ散り紫陽花光る散歩道

山口 二郎

### 稲毛区 福寿会

・風光りざわわと麦の秋

安西由紀枝

・秋風に抜ける改札無人駅

・瀬戸内の掛橋いくつ秋の虹

・水音の幽し秘境や虫しぐれ

北本 善寛

### 若葉区 KSはじき会

・玄関に大きな笑顔アマリス

見山ひろし

・夏祭り賑はい遠く一人酌む

小暮たかし

・麦藁帽かぶって行けと亡母の声

鶴岡十詩生

・実家の蚊を連れて帰りぬ魂送り

藤田 香代

・打揚花火夜空の画布へ満開に

加藤海佳子

・初採りのトマト赤くてはりさけそう

中村 米子

・ホタルの火消えゆくへ声又来てね

坂本 れい

・夫新盆集いし子らに面影を

森 京子

・風鈴の音によみがえる平泉

佐藤美代子

・見はるかすふさの万緑十重二十重

鶴岡志さ江

### 若葉区 小桜明星会

・芝桜沈む夕日に燃ゆるかな

・梅雨いずこ天に聳ゆる層雲峡

山田 洋子

・雷が遠くに聞こえ明け間近か

・風変わり今にも来そう夕立雲

平賀喜久男

・風光る久しぶりかな靴のひも

・新茶入れ箸休めには玉子焼き

渡邊かい子

・体操を終えて一息花木槿

・踏まぬよう蟻一匹に道ゆずり

酒井 清子

・降る雨に色を貰いし花菖蒲

・はまなすや遠く夜明けの海が鳴る

石塚 勲

### 若葉区 東寿会

・秋思う点滴の音数えをり

・原爆忌戦火の闇と重なれり

・漂ひて漂ひ舞うや秋螢

・す、と留まり影を置きたり赤蜻蛉

門脇 容子

・露の庭炊き方自慢の国訛り

・夏椿葉かげに白き色こぼし

・父の日のダンディに決め夏帽子

・絵手紙のとうもろこしや匂ひたち

内藤 克尹

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



若葉区 みつわ台柚子の会

・弱音吐くことも素直や鳳仙花

・ラムネ飲む昭和の音の聞こえけり

・花莫座や大小手足ゴロゴロ寝

和田 昭子

緑区 鎌取町長寿会

・天に鳶水面に鳴ゆるやかに

・補助輪をはづして孫や春の風

大玉 正照

・惊鳥の夕日遮る群れの波

・たち漕ぎの男の子唸り新学期

坂上 晃

・めでつつも溜息残る雪景色

・満月や施設の桜も咲き初める

前橋 美代

・梅の香に誘われきたり目白かな

・春うらら埴の里の鯉のぼり  
森 白子

緑区 平山第二シニアクラブ

・浮き寝鳥水辺に羽を休めおり

・菜の花も一緒に駆けるバスの旅

・古民家の庭に残りし百日紅

福岡 マリエ

短歌

稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ

・往く人の来る人の脚の速き道

ジャスマンの香りつよくただよふ

・あぢさゐの小玉のつぼみに降りかかる

端午の朝の小雨みどりに

・疾く駅へ道辺のをちこちに花の影

ベルを聞きつつ昇降機に立つ

・石路の葉陰にぼとりと芋虫

木漏れ日に捜す似我蜂の影

・往来人の間遠き道の丁字路に

藤の移り香ほのかにただよふ

別所 坦

稲毛区 シェルム稲毛シルバークラブ

・オリンピックやるかやらぬか決めてくれ

候補選手の悲痛な叫び

山口 二郎

稲毛区 福寿会

・桜より梅が好きだと言ひし人

梅散る里の奥津城に眠る

・離り住む曾孫にコロナの感染は

あつてはならぬと日々念じつつ

・ワクチンは自が為のみにあらざれば

素直に受けよと息にさとさるる

・病院の呼び出し待つ間にあちこちと  
右往左往の後期高令者

・春嵐そらに舞ふがに吹き上り

また狭庭に散り敷かれたる

笠原 幸恵

若葉区 若松台万年青会

・乳母車押し来る母は白杖の

手を止め吾児の寝息確かむ

・誰とても認知だけはと涙声

我も然りと老母のつぶやく

・十五年共に過ごせし庭犬の

温き骸と狭庭巡りぬ

・卓袱台を囲む戦争遺児四人

代用食の残りを母は

・巣立つ日に「別れの曲」を弾く恩師

式終了後クラスに戻り

・入社式に古物屋の靴三百円

母買ひ呉れし昭和の半ば

大日向 勇

緑区 菅田2丁目第2長寿会

・朝日浴び白赤ピンクの躑躅咲き

我がさ庭部はにぎやかなりし

・剪定をおいたさ庭の金木犀

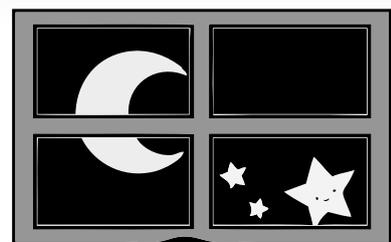
天に向って新芽吹きおる

・お隣りの紫薫る二期草

花も終りて青葉目にしみる

毎日、ぐっすり眠れていますか？

みなさん毎日よく眠れていますか？  
日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。  
不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



プランタに種まきせしやゴテチャちゃん  
花開きたるピンクの小花

・さ庭辺でひらひらひらと小灰蝶  
お日様あびて飛び交ふ姿

・せせらぎの音聞き乍らさんさくす  
吟行会の友と楽しく

・フツキ草ひつそりと咲くその中に  
負けじとのびる石露の花

吉田 君江

# 川柳

花見川区 み春野シニアサークル

・モシモシと音声検索に呼びかける

工藤 勝巳

花見川区 シニア横戸台

・統計公文書慣れたものだよシッポ切り

・今が良ければ先も明るい日本の財布

・二千万円指折り数えて余命決定

若槻 幹雄

稲毛区 天寿会

・カギ忘れ盗られし宝閣の音

・何日の日も見守るカギや一一九

脇山 辰己

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

・はあやく来いマスクをしない自由な日

・散歩する歩き疲れて帰りバス

山口 二郎

若葉区 ローズタウン交友会

・勝負あり休場力士コロナ負け

・福は内コロナは外と豆を打つ

黒田 寛明

緑区 南鎌取福寿会

・エンドレスいつまで続くコロナ禍が

・アスリート巻き込むなんて筋違い

・まん防は中途半端でまた延長

## 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、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55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

・ワクチンの七月末は泥縄で  
・当面の実行順位を明確に

道歩き

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

詩

茂庭 正昭

車と自転車の移動  
歩いてみると  
エッ?!こんなお店あった?  
アラいつの間にか新築の家が  
ここは駐車場になってる!!  
好きな和菓子屋が消えてる新発見!  
知らず／＼足がドンドン前へ行く!!

山口 二郎

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  
(土日祝日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

贈り物にもご自宅用にも  
ニッポンハムグループのギフト  
日本ハムマーケティング株式会社 千葉営業所  
〒263-0004 千葉市稲毛区六方町128-1  
TEL 043-424-6786

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

せしモ®

各ホール家族葬専用式場完備

ご依頼・ご相談は  
お近くのせしモホールへ  
☎ 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。

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  
ハートホール幕張本郷



〔広報部〕

(中村 記)

本号においては、神谷新市長さんから就任のあいさつをいただいております。千葉市の高齢化が進む中、我々が取り組んでいる高齢者の生きがいを高め、健康づくりを増進することへの期待が寄せられるとともに、経験を生かして行っている次世代につながる地域活動への貢献に対し敬意を示されております。

- 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)

**いきいき活動を 支える 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**

## 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保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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)。  
※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

④補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ  
・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。  
・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、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。  
◆活動型/2タイプ  
**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: 単位老人クラブ(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(中途加入可)      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**  
〒100-8822 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、祭日は、年末年始)

加入申込書、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 保険係 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 TEL.03-3515-4143  
2021年3月作成 20-TC10866

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

日帰り入浴 **クルネスプラダ アクアユーカリ**  
**癒** きらめきクラブちば様・専用プラン  
(感染症対策実施中) ご利用時間 11:00~15:00  
佐倉市ユーカリが丘3-2-1  
☎043-488-1012  
入浴料 特製御膳 乾杯ドリンク  
個室貸切(最大4時間) バス送迎(先着順)  
上記すべてが入った **特別料金 3,600円** (税別)  
☆15名様以上でのお申し込みとなります☆

**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**  
ドコモショップセンシティ千葉店  
☎0120-780-500

**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

**きらめきクラブちば**  
**ポロシャツに新色追加!!**

Front      マゼンタ      Back

■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**

100の質問に答えるだけで自分史づくり  
**「思い出ノート」**  
半生を振り返りながら毎日を活かし  
**500円** (税別)  
※「思い出ノート」のご購入は、千葉市老人クラブ連合会事務局まで、  
お問い合わせは ☎(043) 262-1236

# 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。

- ◆健康づくり (体操、ウォーキング、グラウンド・ゴルフ)
- ◆生きがいづくり (踊り、合唱、カラオケ、手芸など趣味のサークル)
- ◆地域とのつながり (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)

## 住み慣れた地域の仲間と、 一緒に楽しく活動しましょう！

《入会条件》おおむね60歳以上の方なら、どなたでも  
《申込方法》お住まいの地域のクラブに直接連絡

※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。

## 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	( ) -





### 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

土地活用・住まいの相談は当社におまかせ下さい

## 株式会社 伊勢豊

千葉県知事免許(8)第9529

**終活の御手伝い致します**  
めんどうなことは、早めに片付けておきましょう！  
創業52年の弊社にご相談下さい

千葉県中央区中央3-9-9 エレール千葉中央ビル2F  
**☎ 043-227-2103**

## 千葉静脈瘤・循環器 クリニック

訪問診療 行っています

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	●	●	●	●	—	—	●

【休診：金・土・祝】

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

## 医療法人 三橋病院

透折治療・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  
午前 8:30~11:30  
休診 / 火・日・祝 ☎043-224-8201(代)

千葉県中央区亀井町 2-3

株式会社 七夢 nanayume

サービス付き 高齢者向け住宅 **ななゆめの森** 来年少年オープン!

小規模多機能型居宅介護 千葉県緑区古市場町474-337  
**ななゆめの里** TEL 043-305-0266

サービス付き高齢者向け住宅 千葉県中央区村田町687-3  
**きららホーム** TEL 043-208-7257

小規模多機能型居宅介護 千葉県中央区大蔵寺町124-1  
**べあほーむ** TEL 043-310-7535

## 油断敵 大

自転車の無灯火運転  
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って安全運転

## 不動産の購入・売却・買替のご相談窓口

資産売却、住みかえをお手伝いします

### 三井のリハウス蘇我センター

フリーコール **0120-993-127**  
千葉県中央区南町2-13-1  
三井不動産リアルティ 千葉株式会社

千葉県知事(12)第5619号 (一社)不動産流通経営協会会員  
(一社)千葉県宅地建物取引業協会会員  
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

**三井のリハウス**