



きらめきクラブらば

広報
VOL.33
2010.8



稲毛区「千葉市民ギャラリー・いなげ」

もくじ

■ご挨拶

千葉市老連会長 岸岡 泰則

千葉市老連副会長 藤森 清彦

事務局長 藤井 秀男

■特集 千葉市内の犯罪と交通事故

■全老連「高齢者の『健康ウォーキング』推進事業」への取り組み

■友愛活動 思いあれこれ

■平成22年度 女性委員会研修旅行

■事務局だより

■人生一世紀をめざして

■文芸

副会長就任にあたり

(社)千葉市老人クラブ連合会 副会長 藤森清彦



はからずも、去る五月二七日の「千葉市老連・第三十回総会」にて、副会長に推挙され、戸惑いと責任の重さを痛感しております。

少子・高齢化が進み、世の中の価値観が大きく変わってまいりました。

当面、右肩下がりの会員とクラブ数の減少、役員後継者難など衰退の一途を辿る現状を対策・打破し、活性化された魅力あるクラブづくりが急務となっております。

次に、社団法人の市老連組織の公益法人化問題の検討、三年後の節目の五十周年記念行事の計画など大きな問題を抱えております。

又、一般の不祥事問題の解決・対応策と新体制の確立と課せられたテーマが多くあり、浅学、経験不足の私にとりまでお手伝い出来るか些か不安があります。会員の皆さま・関係者のご指導・アドバイスを、ご支援・ご協力を頂き、微力ながら気力・知力・体力をもって精一杯邁進致したく決意を新たにしております。一歩一歩着実にステップアップして行きましょう。



事務局長あいさつ



事務局長 藤井 秀男

岡本前事務局長の後任として、二十二年七月に着任いたしました藤井秀男でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

世界的に経済が低迷し、わが国も同様に不安定な社会経済、また少子・高齢化も進行する中、高齢者の生きがいづくりや健康対策をはじめ、地域で誰もが、安全で、安心して暮らせるまちづくりが求められています。

千葉市老連は、これまで会員皆様の熱意のもと、活発な地域支援活動を推進してまいりましたが、今後、社会情勢の変化なども踏まえながら、これまでの活動を促進し、さらに発展すべく努力してまいる所存でございますので、引き続き会員皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げます。

事務局職員紹介



事務員 萩原 守

事務局職員を六月一八日付にて採用いたしました。

千葉市内の犯罪と交通事故の情勢 及び犯罪や交通事故から身を守るためのポイント

千葉県警察千葉市警察部総務課長 山岡 健造

1 犯罪情勢と犯罪被害防止策

(1) 千葉市内の犯罪状況

千葉市内における刑法犯の認知件数は今年6月末現在8,183件で、昨年同期と比べ約600件減少してはおりますが、地域によっては既に増加に転じ始めているところも出始めており大変憂慮すべき情勢です。

特に、高齢者の方々をターゲットとした振り込め詐欺は、今年6月末では、被害件数25件、被害総額約4,500万円に上っております。警察に寄せられた110番通報や相談件数等から未遂件数は被害件数の約10倍に及んでいると見られます。

以上のようなことから、千葉市内の犯罪情勢は依然として厳しいと言えます。

(2) 高齢者の犯罪被害等の状況

昨年、千葉市内において、65歳以上の高齢者で犯罪の被害に遭われた方は、全刑法犯被害者の約7%にあたる約1,270人もおります。

主な犯罪被害は、自転車や自動車の盗難、空き巣や忍び込み、ひったくり、詐欺等です。

(3) 犯罪に遭わないための防止策について

皆さんの周辺で多く発生している犯罪に絞って、犯罪被害に遭わないための具体的なポイントについて挙げてみました。



○空き巣、忍び込み防止対策 [5つのポイント]

- ①戸締まりを確実にする。
- ②「ワンドア・ツーロック」つまり、1つのドアに2つの錠を付ける。
- ③家の周りは夜間でも明るく、見通しの良い状態にしておく。
- ④防犯ガラス、警報装置等を活用する。
- ⑤お出かけの際は、隣り近所に一声掛けていく。



○自転車盗防止対策

既存の錠以外にもう一つチェーン錠等を掛ける。いわゆるツーロックにする。

○ひったくり防止対策 [4つのポイント]

- ①現金は、身につけておく。
- ②歩行時は、バック等を車道と反対側に所持する。
- ③自転車の前籠にバック等を入れておくときは、前籠を防犯ネットで覆うか、雑誌等でフタをしたりする。
- ④人通りの多い場所、明るい場所を通行する。

○振り込め詐欺防止対策（息子さんになりすまし手口の場合）

- ①振り込め詐欺の手口（相手方の話術）を知る。

- ・詐欺の犯人は息子さんと声が違うと言われると「風邪を引いた」「インフルエンザになった」等と言いついて、別人と疑われないようにする。
- ・息子さんに折り返し電話されないように「携帯電話の番号が変わったから」と伝える。
- ・考えたり相談したりする暇を与えないよう「直ぐに振り込んで欲しい」と言う。
- ・見知らぬ人間が受け取ることに不安を抱かせないように「知り合いの〇〇さんが取りにいくから渡して欲しい」等と具体的な名前を言って安心させる。
- ・その他信用の高い職業人と思わせて安心させ、カード、通帳、現金等をだまし取るため、警察官、裁判所職員、弁護士、銀行員等を装って電話をしてきたり、直接自宅を訪問してくる。

②上記のような電話や自宅訪問者があったら、振り込め詐欺と疑い

- ・すぐに振り込まない。
- ・振り込む前に必ず家族や警察に相談する。
ようにして下さい。



2 交通事故状況と事故防止策

(1) 千葉市内の交通事故状況（発生件数等は全て概数です）

今年6月末現在の千葉市内での交通事故件数は2,112件（前年同期比+7件）、死者数は14人（前年同期比+4人）、負傷者2,527人（前年比-39人）です。

(2) 高齢者の交通事故被害等の状況

今年6月末までに発生した交通事故の約4分の1は65歳以上の高齢者が関係しており、高齢者が第一当事者と認定された交通事故は297件でした。



事故によって負傷した人は、297人に達しており、死者は6人となっております。交通事故で一番多いのは歩行中です。亡くなられた6人中5人が歩行者でした。

(3) 交通事故防止策について

歩行中に交通事故に遭わないためには、次の4つのポイントを守っていただくことが大切です。

- ①道路の横断は、少し遠回りになっても信号機や横断歩道のあるところまで行って渡るようにしましょう。
- ②自宅近くで事故に遭うのも高齢者事故の特徴です。慣れた道でも油断せず、左右の安全を確認しましょう。
- ③信号無視や車の直前・直後の横断、斜め横断は危険ですのでやめましょう。
- ④夜間、薄暮時は外出を出来るだけ控えましょう。どうしても外出する場合には、懐中電灯を所持したり、明るい服装や反射材付の服装等で出かける様にしましょう。

また、昨年6月の道路交通法の改正に基づき、高齢者対策としての講習予備検査では、受検者のうち約3%に認知症のおそれがあるという判定結果が出ております。年齢を重ねると、咄嗟の判断や行動等といった身体的機能が衰えてくることは必然でありますので、今も現役ドライバーという方はくれぐれも運転にはお気を付けください。

今日、高齢者の周辺では、いつ、何処で犯罪や交通事故が起こってもおかしくない情勢となっております。警察としましては、高齢者の皆様が安全で安心して過ごせるよう全力でお守りしていく所存ですので、皆様もここに述べさせていただいたことを参考に、末永く、楽しく、健康でお過ごしになられますようご祈念申し上げます。

全老連「高齢者の

『健康ウォーキング』推進事業」 への取り組み



稲毛区

文葉地区老連では、昨年7月12日より稲毛区老連から高齢者健康ウォーキング推進団体の推薦を受け、文葉地区老連事業の一環として、毎月第二・第四日曜日に健康ウォーキングを行っています。雨天や他の行事と重なって実施できないときもありましたが、今年の5月末までに17回実施しました。文葉地区老連に加入している4つの単位クラブから延べ270名の方に参加していただきました。参加された方は男性10名、女性22名です。ウォーキングのコースは、黒砂公民館→登戸5丁目→春日2丁目→千葉大学→西千葉公園→黒砂2丁目で、約4キロ、途中十分の休憩を取って約1時間で。四季の移り変わりの中を参加者は仲間づくりと健康づくりの促進を兼ねて和気あいあいです。これから2週間に1度、皆さんの元気な顔に逢えることを楽しみに継続していきたいと考えています。多数の参加をお待ちしています。



文葉地区老連 若月 英司

若葉区

若葉地区 若松台ふれあい広場 宮田 秀三

シニアの生活を豊かにする原点は「健康」だと思っています。現在、若松台ふれあい広場には22のサークルで、173人の会員が毎日楽しく活動しています。その中でも、歩くことで健康づくりをしているサークルが「歩こう会」と「史跡めぐりサークル」です。

「歩こう会」では毎週金曜日、若松台3丁目を出発し、谷津田の四季の変化を楽しみながら、約7.5kmを歩いています。また、「史跡めぐりサークル」は関東一円の史跡・遺跡・公園などを日帰りで訪れます。6月は東京の水元公園のアヤマ祭りを観に行く予定になっています。

昨年度、全老連「健康ウォーキングモデル地区」に指定されました。若松台ふれあい広場ではウォーキングをさらに活発にするために、平成22年度の活動計画に、誰でも参加できるウォーキングとして「みんなで歩こうふれあい道」を2回／年計画しました。

体力に合わせ、若松台の中央公園から2つのコースに分かれて歩きます。みんなで歩きながら、健康づくりと楽しい会話により、会員同士の「ふれあいの道」になって欲しいと思っています。



若葉区

千城地区 悠友クラブ 石川 夏男

悠友クラブの悠歩会は、平成11年6月に発足。現在の会員数は22名で、その中、80歳以上が5名（最高齢者95歳）。毎月一回実施を目標に活動しており、本年5月までに54回を数えました。歩行距離は約8軒前後、歩行実時間は約3時間を目安にしています。目的地は、千葉県内の他、東京都・神奈川県・山・神社・仏閣・庭園などの名所旧跡を広範囲にわたり散策。因みに、5月には、文部省唱歌「鎌倉」の歌詞に登場する「長谷観音」「鎌倉大仏」。新田義貞の鎌倉攻めの舞台となった古戦場跡の「稲村ヶ崎」。波打ち寄せる「七里ヶ浜」。日蓮聖人や、源義経にちなむ伝説の地「小動神社」や「満福寺」そして「龍口寺」などを、江ノ電を利用して散策しました。

6月の予定地は、黒船ゆかりの地「浦賀」で、日本開国当時を思いを馳せ、その歴史を伝える史跡をたどりたいと思っています。



高洲地区 いなはま和楽 武野 節子

平成19年に発足してまだ経験の浅い会ですが、「和やかに楽しく笑顔をたやさず過ごしましょう」を合い言葉に自由教室（脳トレーニング）を始め、輪投げ・グラウンドゴルフ・清掃奉仕等と楽しく過ごして参りましたが、本年度より散歩クラブを市老連に申請し、4月より開催する事になりました。毎月、第1、第3金曜日、朝9時より1時間余り歩いております。

コースは四季折々、桜並木やアジサイ道路、新緑の木かげ等、次回はどこにしようかと皆で話し合いながら決定しております。

事務局より万歩計や記録ノート等頂き、日常生活にも役立てております。

毎日何歩歩いたか、自分の健康づくりのためにも活用させていただいております。老いは足からと申しますが「無理せず、体調に合わせて歩ける範囲で」を合い言葉に頑張って元気に老後を過ごせます様に念じております。



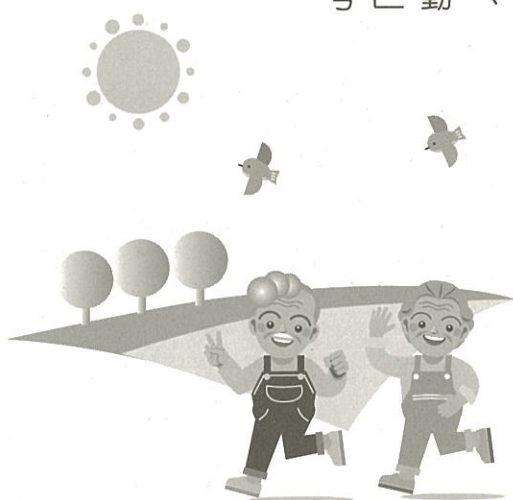
高洲地区 稲毛海岸3丁目 さつき会 寺門 久二

第1・第3金曜日の朝は、起床すると空模様をうかがい、9時前になると第1・第2集会所前に足を早める。笑顔の挨拶と共に人々が集まる。軽い体操の後、1丁目方面か又は5丁目方面に歩き出す。

遊歩道の桜並木の太木、そして松、又、児童達が丹精込めた紫陽花を愛でながら、葉の色が空色から次第に青が濃くなると夏も深くなる。両方向とも6千歩前後で40分程度かかり、途中でのお喋りがまた楽しい。

昨年5月、市老連からさつき会が指定モデル地区として発足するよう、指導を受け、参加者数50名を目標に会員を募り、6月5日初めて開催し、3月末迄20回の実施に一度も雨で中止にならず行えたのは喜ばしいことです。

現在は「元気で健康ウォーキング倶楽部」が誕生し、リーダーに吉田近男氏が就任し、歩いて健康に、そして旅行に、運動に、趣味に、サークル活動にと「楽しめる身体」を作りましようとの号令が懸っている。





思いあれこれ

稲毛区老連女性委員会 石原 康子

稲毛区老連女性委員会は、平成9年より施設ボランティア活動をはじめました。

場所は、長沼原にある特別養護老人ホーム「ソレイユ千葉北」です。当時はまだペンキの匂いが残っていて、職員も右往左往していた思いがあります。介護保険導入前、短期間でしたがシーツ交換・食事介助も体験することが出来ました。どうしたら口を開けていただけの「間」の取り方が難しかったのを覚えています。唯々「何かお役に立つことが出来たら」という気持ちで夢中でした。しばらくすると顔や名前が分かるようになり、会話もできるようになると次回お逢いするのが楽しみになりました。洗濯物たたみでは、見聞を広げながら素材やデザインの勉強もさせて頂きました。

13年間という長い間継続することが出来ましたが、同じ献立の昼食を御一緒して下さった施設側の家庭的な雰囲気、気が励みになっていたと思っています。又仲間や、友人、特に男性にもご協力戴いた送迎の賜物とも感謝いたしております。

3・4年前頃から超高齢者の多くなった私達は、手足や腰の痛みなど体調不

良が多発しはじめました。何年何度も思い迷い、話し合いの結果、平成22年3月末日をもってやむを得ず辞める事になりました。

「どう生き、どう逝くか」誰もが考える終いの棲家の選択、自分の為になった活動でもありました。

さて地区や単位クラブでの活動も、活動員や協力員が変わるなか、さまざまな出逢いやふれあいが続けられてきました。

最近「いいこの場」ではお料理が喜ばれみんなで作って戴くお楽しみが好評です。

相互に支え合う気持ちの有様を大切に、日々新たに明るくいききたいと思っています。



研修旅行

野麦街道歴史の里へ

6月3日(木)～
4日(金)



1日目 晴れ



お天気に恵まれバス3台(総勢130名)が市川パーキングエリアで合流、一路小淵沢を目指して出発。



◆ハケ岳チーズ工房で昼食

野麦街道歴史の里(たてもの野外博物館)へ向かう。

◆旧昭和興業製糸場

8才～13才位の女の子が口べらし、その内家族の生計の為、富山、飛騨より野麦峠を越えて、岡谷・諏訪に出稼ぎに来た。山本茂実原作の映画「あゝ野麦峠」の峠越えのシーンが目に浮かぶ。

糸ひきの実演



◆旧松本少年刑務所独居舎



◆旧長野裁判所松本支部庁舎

県宝、明治時代に建てられた和洋折衷の建物。

音声ガイドによる「明治憲法下法廷の裁判進行」を傍聴。



◆工女宿宝来屋

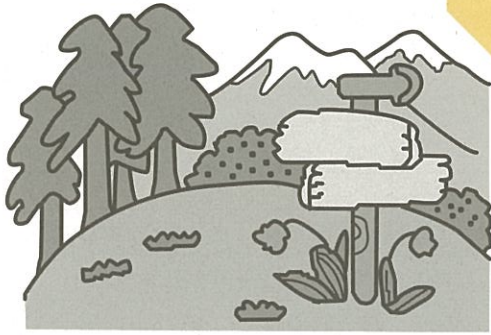
工女たちが宿泊した宿

◆木下尚江生家

社会運動家木下尚江の生家



平成22年度 女性委員会



新緑の上高地、

奥飛騨温泉郷の奥飛騨ガーデンホテル焼岳に到着。山に囲まれ、焼岳の恵みに満ちた温泉の一軒宿、エメラルド色の「うぐいすの湯」がお勧め。

石楠花の間で宴会、芸達者の皆さんによるカラオケ、フラダンス、踊りが披露され、全員で「炭坑節」、「千葉おどり」で盛り上がり終宴となる。



2日目 晴れ



空気が澄み渡りすがすがしい朝を迎え、目的地へ出発。

◆上高地

周りの山々の新緑に心が安らぎ、梓川沿いを進むと大正池と北アルプス連峰の眺望が素晴らしく、さらに進むと、雄大な穂高連峰の景観が目当たりに広がってきた。

エメラルドの布を敷き詰めたようなすばらしい色の梓川と山々の織り成す景観は眼を見張るほど感動的でした。

河童橋で記念写真を取り周辺を散策。



◆諏訪の野沢菜センターで昼食

中央道で一路帰路に着く。

天候に恵まれ、楽しいおしゃべりや新緑も満喫でき、特に上高地の景観が素晴らしく、会員相互の親睦がはかれた二日間でした。

若葉地区老連 名取 信子

事務局だより

平成22年度一般会計予算（単位：千円）

収入の部

科目	予算額	備考
会費	2,445	区老連 50円×10,031人 老人クラブ9,000円×216クラブ
補助金	17,848	千葉市・全老連補助金
参加負担金	837	①G/G大会・芸能大会・作品展 の共催事業参加負担金 ②健康 ウォーキング参加負担金
受託費	11,637	全国健康福祉祭・ふれあいの店
事業収入	2,906	①広報紙広告掲載料、特選演芸会 会員券販売手数料等 ②入れ歯リ サイクル収入
寄付金	50	
繰入金	4,000	売店特別会計より
雑収入	1	
繰越金	71	平成21年度繰越金
収入合計	39,795	

支出の部

科目	予算額	備考
総務費	726	旅費交通費（全老連会議等）等
会議費	531	第30回・31回通常総会費等
人件費	6,551	職員給料等
事務費	2,124	印刷製本費・事務諸費（リース代 金等）等
指導者養成費	1,488	役員研修・視察研修・指導者研修等
健康づくり対策費	1,668	健康ウォーキング・マレットゴル フ大会・G/G大会・G/B大会等
生きがい対策費	735	作品展・芸能大会等
社会奉仕活動費	1,903	社会奉仕の日・友愛活動費
広報活動費	1,156	広報紙『きらめきクラブちば』発 行費用
受託事業費	11,637	ねんりんピック・ふれあいの店・介 護予防と健康づくりフェスティバル
老人クラブ育成費	10,148	活動推進員費等
負担金	436	全老連・関東ブロック負担金等
退職積立金繰出金	392	職員退職積立金
寄付金	100	入れ歯リサイクル収入20%をユニ セフに寄付
予備費	200	
支出合計	39,795	

平成22年度 7月以降の主な市老連行事予定

7月14日	民謡講習会	11月9日 (10日予備日)	グラウンドゴルフ大会
7月27日	第1回女性リーダー研修会	11月16日～17日	全国老人クラブ大会（仙台市）
7月30日	友愛活動員の会研修会	12月7日	芸能大会・指導者研修会
8月22日	千葉の親子三代夏祭り	12月14日	第2回女性リーダー研修会
9月3日	民謡講習会	1月21日	きらめきクラブちば新年会
9月15日	介護予防と健康づくりフェスティバル	3月18日	第3回女性リーダー研修会
10月1日～4日 (30日 作品搬入)	会員作品展示会	3月29日	第31回通常総会
10月9日～12日	ねんりんピック（石川県）		
10月28日～29日	会員研修旅行	*1月	ふれあいの店

平成22年5月27日、第30回通常総会に於いて、老人クラブの育成に功績のあった方または団体に対し、市老連会長より表彰が行われました。

また、会員の加入促進に尽力した団体に対し、感謝状が贈られました。

<敬称略>

千葉市長感謝状

No.	氏名	区
1	長谷川 省 悟	中央
2	東 野 福 松	花見川
3	松 本 喜久子	花見川
4	加 藤 清 二	緑



5	辻 井 恒 夫	中央
6	越 智 久 雄	中央
7	鈴 木 里津子	花見川
8	高 橋 菊 枝	花見川
9	桜 井 道 子	花見川
10	大 塚 和 子	花見川
11	金 子 トキ子	稲毛
12	原 園 輝 雄	稲毛
13	齋 藤 英 夫	稲毛
14	松 本 昭太郎	若葉
15	千 脇 喜一郎	若葉
16	深 山 輝 夫	若葉
17	阿 部 博	若葉
18	成 嶋 重四郎	緑
19	日 暮 昭	緑
20	佐 藤 常 義	緑
21	増 田 美 昭	緑
22	町 田 佳 景	美浜
23	君和田 智 久	美浜
24	橋 浦 通	美浜
25	倉 本 稔	美浜

千葉市老人クラブ連合会会長表彰

◎優良老人クラブ表彰(団体)

No.	単位クラブ名	区
1	亥鼻第1老人クラブ	中央
2	京成宮野木竹寿会	稲毛
3	若松西部若西会	若葉
4	桜寿会	若葉
5	高寿会	若葉
6	鎌取平成クラブ	緑

千葉市老人クラブ連合会会長表彰

◎老人クラブ育成功労表彰(個人)

No.	氏名	区
1	小 川 千鶴子	中央
2	川 島 浩 子	中央
3	鎌 田 ヒ サ	中央
4	安 達 喜 作	中央

会員増強特別功労感謝状

No.	単位クラブ	区
1	登戸3丁目正寿会	中央
2	亀岡町第2亀寿会	中央
3	新都町親和クラブ	中央
4	青葉クラブ	中央
5	生実町百寿会	中央
6	こてはし台睦会	花見川
7	千種町老人クラブ長寿会	花見川
8	桜木町長寿会	若葉
9	桜木町はづき会	若葉
10	若松台ふれあい広場	若葉
11	菅田町2丁目第1長寿会	緑
12	高洲さざなみ会	美浜
13	稲毛東映マンション寿クラブ	美浜
14	幕張西5・6丁目ハナミズキの会	美浜

第23回全国健康福祉祭（ねんりんピック） いしかわ大会ゲートボール交流大会 出場選手選抜大会

4月14日（末広高齢者スポーツ広場ゲートボール場）

【成績】

- 第1位：花見川A
- 第2位：菅田いきいき
- 第3位：花見川B
- 第4位：菅田日の出



第23回全国健康福祉祭（ねんりんピック） いしかわ大会マレットゴルフ交流大会 出場選手選抜大会

5月6日（末広マレットゴルフ場）

【成績】

- 第1位：
石塚 末広（花見川）
- 第2位：
土本 勝（中央）
- 第3位：
加藤 繁子（花見川）



女性委員会総会

5月14日（きぼーる 大会議室）

市老連女性委員会役員の選任が行われた。

女性委員長：狩野 喜美

副委員長：内藤 正子（花見川）、須永 君代（美浜）

常任委員：御園 喜久江（中央）、石原 康子（稲毛）

名取 信子（若葉）、小関 澄子（緑）



関東ブロック 老人クラブリーダー研修会

6月14日・15日（埼玉県）

リーダーの資質向上を目的とし、本会より9名が参加。

関東ブロック老人クラブ連絡協議会会長表彰があり、本会からは3名が表彰を受けた。

【被表彰者】

- 花島 一二三（花見川）
- 香取 敬三（若葉）
- 加藤 清二（緑）



特選演芸会

6月21日（千葉市民会館）市老連より465名が鑑賞した。

【内容】

- ◇川田 恋：歌謡コミック
- ◇青空 うれし：漫談
- ◇高橋キヨ子：民謡ショー
千田 けい子 中山 しんじ
名執 隆とグルービーズ



健康ウォーキング

6月30日

（鴨川市 前原海岸／

鴨川ホテル三日月）

本年度は初めて鴨川を会場とし、
433名が参加した。



中央区	花見川区	稲毛区
 港町第一君待会 日暮 トヨ 94歳 佐倉市出身 1. おかげさま、感謝の心 2. パナナ、さつまいも、とんかつ 3. よく食べる、眠る、散歩 4. 思いきり歩いてみたい、でも現状では夢のまた夢です	 畑第一老人クラブ 石井 たか 93歳 千葉市出身 1. 他人に迷惑を掛けない事 2. かぼちゃ、わかさぎの佃煮、揚げ物 3. 朝グラスに一杯水を飲む、お風呂の中で手足の指のマッサージ、膝を曲げたり伸ばしたり30回体操 4. 踊り	 稲毛台睦会 森本 菊江 91歳 東京都出身 1. 元気で楽しく暮らせることに感謝 2. 食べ物の好き嫌いはないが、しいて言えば寿司が好き 3. 大きな声を出して歌うことと歩くこと 4. 民謡、カラオケ
 末広町第2老人クラブ 花沢 トク 94歳 千葉市出身 1. 結婚当初より現在まで梅干し作りと家庭の味噌作りは例年やっており大変喜ばれております。 2. 魚類が好物です 3. 家族の食事、勝手作業は苦にならずやっています 4. 特に歩く事、散策したので今後共に努力して行きたい	 幕張5丁目第3錦令会 山崎 りん 93歳 新潟県柏崎市出身 1. 自然体で生きる、友達に感謝の心をもつ 2. 果物 3. テレビ体操、若い人達と友達付き合いをする 4. 趣味の詩吟、活け花を楽しむ	 長沼若葉会 藤野 京子 90歳 東京都出身 1. 毎日衰える体力 でも今日が一番若い日 ありがとう 今日でも元気で… 2. 殆ど好き嫌い無し 3. 家族の重荷にならないように出来る限り身体を動かし、体力保持 4. 怠けず返上して好きな手芸、写経を続けたい
人生一世紀をめざして 90歳以上の会員の方に、お元気の秘訣を伺いました！ 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		
若葉区	緑区	美浜区
 若松台ふれあい広場 鎌田 アキ 99歳 福島出身 1. 日々是れ新たな気持ちで暮らす 2. 魚、肉類 3. 水墨画、手芸を楽しむ 4. 字を書く事（百歳の掛け軸を書くこと）	 平山長寿会 穴倉 せつ 92歳 九十九里出身 1. くよくよしないこと 2. 自分で作った野菜 3. 野菜作り 4. バイクで遠くまでドライブ	 磯辺3丁目64さつき会 小坂 信代 90歳 東京都出身 1. 健康 2. 魚 3. カラオケ 4. 旅行
 小倉台親和会 宮川 亮平 94歳 群馬県横川出身 1. 健全なる精神は健全なる身体に宿る 2. 魚類、豆類（特に納豆、豆腐、厚揚げ） 3. 早寝早起き、食事は腹八分目で良く噛むこと、就寝前の入浴 4. 週一回のグラウンドゴルフと新聞等のクイズに挑戦と吾が足跡を書き続けること	 誉田2丁目第3長寿会 内山 留吉 93歳 市原市瀬又出身 1. 人に迷惑を掛けぬ様早寝早起きで元気で生き抜く 2. 魚、野菜 3. 朝晩犬の散歩 4. 家族(6人)と仲良く楽しく100迄生きる	 幕張西5・6丁目ハナミズキの会 穴倉 トシ 92歳 東京都出身 1. 100歳まで頑張りたい 2. お寿司、特に蝦蛄(しゃこ)が大好きです 3. 散歩、友人とのおしゃべり 4. 手芸が大好き、身体に気を付け無理しないで皆に喜ばれるような物を作りたい

文芸



緑区 鎌取長寿会

桜咲き今年もとれた花見席

斎藤 俊子

中央区 むつみ鶴の会

俳

句

眼帯の足元に散る白木蓮

前橋 美代

つば広き帽子の人や花ミモザ
花に酔ふ佛とまがふ陶狸

日記帳閉じて納める大晦日

森 白子

花明り暮六つどきの大木戸門
爺さまと田植機会話して孤独
軽薄な生きざまなれど水中花

健やかに坂もかけ足白寿かな

大土 正照

高橋 平一

静けさを河鹿の声がひきたてる

長谷川昭三

白障子一年無傷でありがとう
花石榴おちよぼ口にて語りかけ
春近しゆるり息吐く太極拳
手を振って呼んでるように山笑う
子から来し絵文字のメール花しぐれ

平野 順子



短

歌

稲毛区 園生台寿クラブ

北の地に雪降りしきる新春は
癒やせし体ケアの湯風呂に

親よりも生き長らえし喜びを
深く噛みしむ米寿の祝い

何気なきその一言に傷つきぬ
いたわる心忘れさりしか



中川 敏子

若葉区 尚寿会

五分刈りに二つの旋毛際立たせ
野球少年きかん気の孫よ

濡れ縁に仕舞い忘れた座布団の
昨夜の客は馴染みの野良猫

宮詣り初孫抱くよろこびの吾娘を
秋陽がやさしく包む

歌舞伎座の千秋楽の緞帳下りしごと
桜花も散りて安らぎていむ

枯草を狭庭に焚けばなつかしい
花の香漂よい郷愁に佇む

窓開けて鬱天空に追いつい
残んの日々を毅然と生きたし

梅雨空は鬱陶しけど紫陽花は
七色に彩り雨にほほえむ

山崎 きよし

「老人クラブ傷害保険」改定のお知らせ

(正式名称:老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)

— 平成22年9月1日以降加入手続き分(平成22年10月1日始期)から —

◎保険料等値上げの背景について

老人クラブ傷害保険は、制度創設から23年を迎えました。

この間、会員皆様の傷害事故への備えとしてご加入いただき感謝申し上げます。

すでに一部マスコミにより報じられておりますが、損害保険会社各社が、近年における保険金の支払額の増加に伴い、本年10月から一斉に保険料の値上げに踏み切ることが確実になりました。

保険金支払額の増加の背景は、(1)金融庁の指導による保険金支払いの適正化(2)加入者の高齢化に伴う事故の多発化が大きな要因となっています。

◎「老人クラブ傷害保険」の状況と改定について

「老人クラブ傷害保険」における保険金支払い実態を精査したところ、上記要因が顕著に影響し、損害率が高位に推移し、なお上昇傾向にあります。

このため安定的で継続的な会員向け補償制度とするため、右のとおり、**掛け金(保険料)を変更せず、補償額の一部と補償日数を改定させていただくこととなりました**ので、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

◎高齢者を取り巻く保険環境について

年齢にかかわらず加入できる保険として「個人契約の傷害保険」がありますが、上記要因を受けて、高齢者の加入制限や高額保険料の保険商品のみ取り扱う状況が広がっています。

そのため、他の保険に加入していた老人クラブのなかには、保険会社から引き受けを辞退され、「老人クラブ傷害保険」への移行加入を希望されるところも出ております。

◎会員のための保険制度の周知・加入について

上記のとおり、損害保険会社は採算が合わない保険商品は扱わない傾向にあります。一方、「老人クラブ傷害保険」は、会員による取りまとめや全国一括加入のグループ(団体)保険の利点を生かし①加入者の利益を優先し②年齢にかかわらず割安に加入できる高齢者に有利な保険制度となっています。つきましては、昨今の保険環境を踏まえ、多くの会員に周知・加入をお勧めくださるようお願い申し上げます。



財団法人 全国老人クラブ連合会 **保険係**

通話料無料の
フリーダイヤル

0120-000937

受付時間 9:30から17:30まで
(土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 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 電話番号 03-3515-4144

〈平成22年9月1日以降加入手続き分(平成22年10月1日始期)から〉

改定による変更点(掛金【保険料】は変わりません。)

平成22年8月31日(火)までに、所定の手続きで掛金を払い込まれた方は、保険開始日からの1年間(満期まで)に発生した補償対象事故は、改定前の補償が適用されます。

〈改定前〉

基本タイプ (クラブ活動中のケガ)	補償対象		老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。		
	タイプ(年間掛金)		500円	1,000円	2,000円
	ケガによる死亡保険金額		50万円	100万円	200万円
	ケガによる後遺障害保険金額		50万円	100万円	200万円
	ケガによる 入院 保険金	入院保険金日額(注)	1,000円	2,000円	4,000円
		補償対象期間	事故の日からその日を含めて 180日間		
		支払日数	支払日数 180日		
	ケガによる 通院 保険金	通院保険金日額	650円	1,300円	2,600円
		補償対象期間	事故の日からその日を含めて 180日間		
		支払限度日数	支払限度日数 90日		

〈改定後〉

500円	1,000円	2,000円
変更なし		
変更なし		
変更なし		
事故の日からその日を含めて 30日間		
支払日数 30日		
変更なし		
変更なし		
支払限度日数 30日		

〈改定前〉

上乗せ (24時間補償)タイプ※	補償対象		基本タイプに上乗せて活動中以外の日常生活全般(24時間)のケガも補償します。		
	タイプ(年間掛金)		3,500円	4,000円	5,000円
	クラブ活動中のケガによる死亡保険金額		150万円	200万円	300万円
	クラブ活動中以外のケガによる死亡保険金額		100万円		
	クラブ活動中のケガによる後遺障害保険金額		50万円	100万円	200万円
	ケガによる 入院 保険金	クラブ活動中の入院保険金日額(注)	2,000円	3,000円	5,000円
		クラブ活動中以外の入院保険金日額(注)	1,000円		
		補償対象期間	事故の日からその日を含めて 180日間		
		支払日数	支払日数 180日		
	ケガによる 通院 保険金	クラブ活動中の通院保険金日額	1,150円	1,800円	3,100円
		クラブ活動中以外の通院保険金日額	500円		
		補償対象期間	事故の日からその日を含めて 180日間		
		支払限度日数	支払限度日数 90日		

〈改定後〉

3,500円	4,000円	5,000円
変更なし		
変更なし		
変更なし		
1,750円	2,750円	4,750円
750円		
事故の日からその日を含めて 30日間		
支払日数 30日		
変更なし		
変更なし		
変更なし		
支払限度日数 30日		

(注)手術保険金のお支払額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

※上乗せタイプの保険料は、職種級別A(無職、事務職等)の方を対象としたものです。職種級別B(農林業作業業者等)の場合は、保険金額が変更となりますので、詳細につきましては代理店までお問い合わせください。

高齢者の事故が多発化しています。事故は他人事ではなく身近な問題になっています。
未加入の会員をはじめ、新入会員や近隣クラブにも呼びかけていただき、改定前の補償内容が
有利なうちに(8月31日までの手続き分)ご加入をお勧めします。

このチラシは老人クラブ傷害保険の概要についてご紹介したものです。保険の内容につきましては、手引きをご参照ください。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。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。

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。



さらさらがあなたの健康を守りつづけます

アップル味のストレートタイプで飲みやすい

1年以上熟成された黒酢(つぼ酢)をベースに、ビタミンB群やミネラルなどの栄養素を配合。アップル味で、とても飲みやすく仕上げました。1日100mlを1~2回お召し上がりください。

こんな方に黒酢をおすすめ

- 若々しく過ごしたい
- 疲れがちな
- 栄養バランスがくずれがち
- ストレスが多い
- 肌荒れしやすい



黒酢入りスポーツドリンク

Sara Diet

サラ・ダイエット

500ml/本
220円(税込)



カプセルタイプ

Sara Moromi

サラ・モロミ

約460mg×100粒
3,800円(税込)



サラ・モロミ

Sara Moromi

約460mg×100粒
3,800円(税込)

スポーツクラブに続々と導入決定!!
試飲用サンプルもあります。
是非 お問い合わせください!!

商品に関するご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



さらさら黒酢
鹿児島県福山産黒酢使用

1L/本 2,100円(税込)
100ml/本 210円(税込)

スポーツアカデミーグループ

未来の健康を考える **FOSS** FOODS CORPORATION

クロスフーズ株式会社

お問い合わせ先

03-5226-3964

<http://www.saradiet.jp>



ひたち海浜公園

3万株のコキア

10月1日(金) 7,500円

詳しいチラシをお届けします 飛鳥旅行社 234-3987 担当石川

太陽の里グループ

《オーシャンスパ犬吠崎 太陽の里(仮)》 今秋、銚子にオープン!!

グラウンドゴルフプラン

(日本グラウンドゴルフ公認
公認コース 40H 森林コース 20H)

特典いろいろ♪

- ホールインワン賞をご用意!
- 宴会時、日本酒またはウーロン茶いづれかサービス!
- 宴会時カラオケサービスあり!

オーシャンスパ 九十九里

太陽の里

【日帰り】		5,000円
【宿泊】	ペンション 《1泊2食付》	7,800円
	本館 《1泊2食付》	9,500円
		(入湯税別途150円)

千葉県長生郡長生村一松3445
TEL 0475-32-5550

15名様以上
無料送迎
その他、ご相談下さい

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

こころの旅 出会いと感動の 四国八十八ヶ所巡り

前半 4 1ヶ寺・5泊6日 毎年春・秋に実施しております

出発予定日 平成22年9月26日(日)～10月1日(金)

出発予定日 平成23年5月29日(日)～6月3日(金)

★特別費用 **99,800円** 全食事付

*歩くところを“最小限”にしました！

*お一人でも迎えにまいります！

大人気 世界で2ヶ所・・・奇跡の温泉！

紅葉の玉川温泉 3泊

★特別価格 **49,800円** [3泊10食付]

★実施期日 ①10/5(火)～8(金) ②10/13(水)～16(土)

〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央3丁目22番10

(株)明友旅行 電話 043-300-1126 担当:山本・増澤

わたくしたちの施設は

芸能大会・落語会等



で地域の皆様に友愛広場としてご提供しております。



(株)

セシモ

経済産業大臣許可第3011号



お近くのセシモホールで

- 千葉寺駅ホール
- 千葉駅西北口ホール
- 千葉天台穴川ホール
- 稲毛駅ホール
- 都賀駅ホール

年中無休・24時間受付・使用料無料

電話 047-424-4444
フリーダイヤル 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合せください。

日帰り風呂 ご会合 懇親会

「シニアクラブ様」専用プラン

平日限定・15名様以上から承ります

3,500円

- ◆◆◆◆◆ プランに含まれるもの ◆◆◆◆◆
- ・入浴料(タオル類・館内着 付)・お食事(料理長特製御膳)
 - ・ビール1本、ソフトドリンク2杯、日本酒1合 からあ一つ
 - ・個室貸切(15時まで)・カラオケ料金(DAM)・消費税(5%)込

一日のんびり極楽・温泉気分



和風露天風呂

あなたの街までバスでお迎え!!

28名乗り、2台
先着順となります!



＜料理長特製御膳＞

アクアユカリ

営業時間/10:00～24:00 年中無休
佐倉市ユカリが丘3-2-1

ご予約・相談はお気軽にどうぞ♪
TEL 043(488)1012

よこせ 横瀬 まで♪

湯快爽快・みはま・

湯けむり横丁

美浜区新港 32-6-2 ミハマ・ニューポートリゾート内
電話番号: 043-248-2641

入館制で1日のんびり
しかも料金はそのまま!

	◆◆◆料金のご紹介◆◆◆			
	大人		子供(小6以下)	
入館料	会 員	一 般	会 員	一 般
平 日	500円	600円	250円	300円
土休日	600円	700円	300円	350円

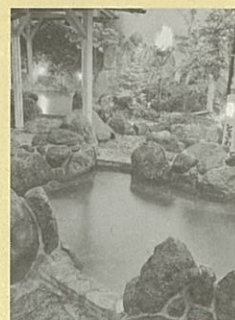
●シニア割引あり! 平日17時までの入浴は400円(60歳以上)

営業時間: 朝9:50～深夜3:00(最終受付深夜2:30) 年中無休 JR京葉線稲毛海岸駅より無料シャトルバス運行中 ※平日運行(祝日を除く)

昔心地いい街に、湯屋ひとつ

懐かしい温泉街と多彩なお風呂

2階には、約60畳の大広間、「お休み処」、
お風呂には「高濃度炭酸泉」も増えて大リニューアル!
1日たっぷり寛げます。



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。



鴨川ホテル ちば

ちょっと贅沢な1泊旅行

黄金風呂・純銀風呂

20名様以上貸切で

¥13,800

宴会時お酒又はジュース1本、カラオケサービス

夕食舟盛付

貸切サロンバス+
1泊2食+昼食2食



東日観光

305-0651 山崎 山口

2011年 新春 成田山新勝寺参拝ツアー

※2011年1月～2月 開催予定

現地出発 → 成田山新勝寺参拝
米屋観光センターでお買い物
JA直売所でお買い物 ← 【かのと山荘】でご昼食
↓
帰路

5500円

今春も大変ご好評いただきましたツアーです！
ご予約受付中！！



平日限定

ランチ 3990円

昼の部 5775円～

夜の部 6300円～

その他、暑気払いや忘新年会のご予約
随時承っております！
お気軽にご相談くださいませ！

※別途サービス料10%頂戴しております。

四季権石

かのと山荘

昼の部11:00～17:00
夜の部17:00～22:00
(21:00ラストオーダー)

千葉県若葉区大宮町2192-1
http://www.kanoto.com 043-209-5570



きらめきクラブちばの皆様へ

新潟県津南町 ニュー・グリーンピア津南

新潟県・奥信越の津南町は、魚沼産コシヒカリの生産が盛んで、日本一の河岸段丘、深谷美秋山郷・小松原湿原など大自然に恵まれ、「ニュー・グリーンピア津南」は温泉、野外スポーツ、レクリエーション施設、自然散歩道と一年中楽しめる大型リゾートホテルです。千葉市老人クラブ連合会の皆様には、この度、宿泊とセットになったグラウンド・ゴルフプラン（廻り放題）をご用意しました。



日本グラウンド・ゴルフ協会認定コース

3コース24ホール廻り放題

千葉市老人クラブ連合会・指定保養施設特別価格

¥8,500円

お一人様 1泊2食・入湯税100円別

新潟・津南うまいものバイキング

※季節により料理内容が変わることがあります。

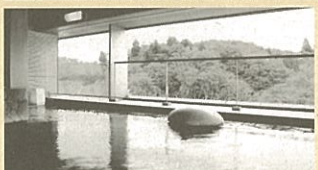


和食会席コース

¥10,500円

お一人様 1泊2食・入湯税100円別

※季節により料理内容が変わることがあります。



20名様以上の
団体様はバスの手配をさせ
ていただきます。
※別途料金



ニュー・グリーンピア津南

ご予約・お問合せ

首都圏予約センター TEL 03-5935-2300 担当 古田

(9時～18時 / 日曜・祝日休み)

ホテル: 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 TEL025-765-4611

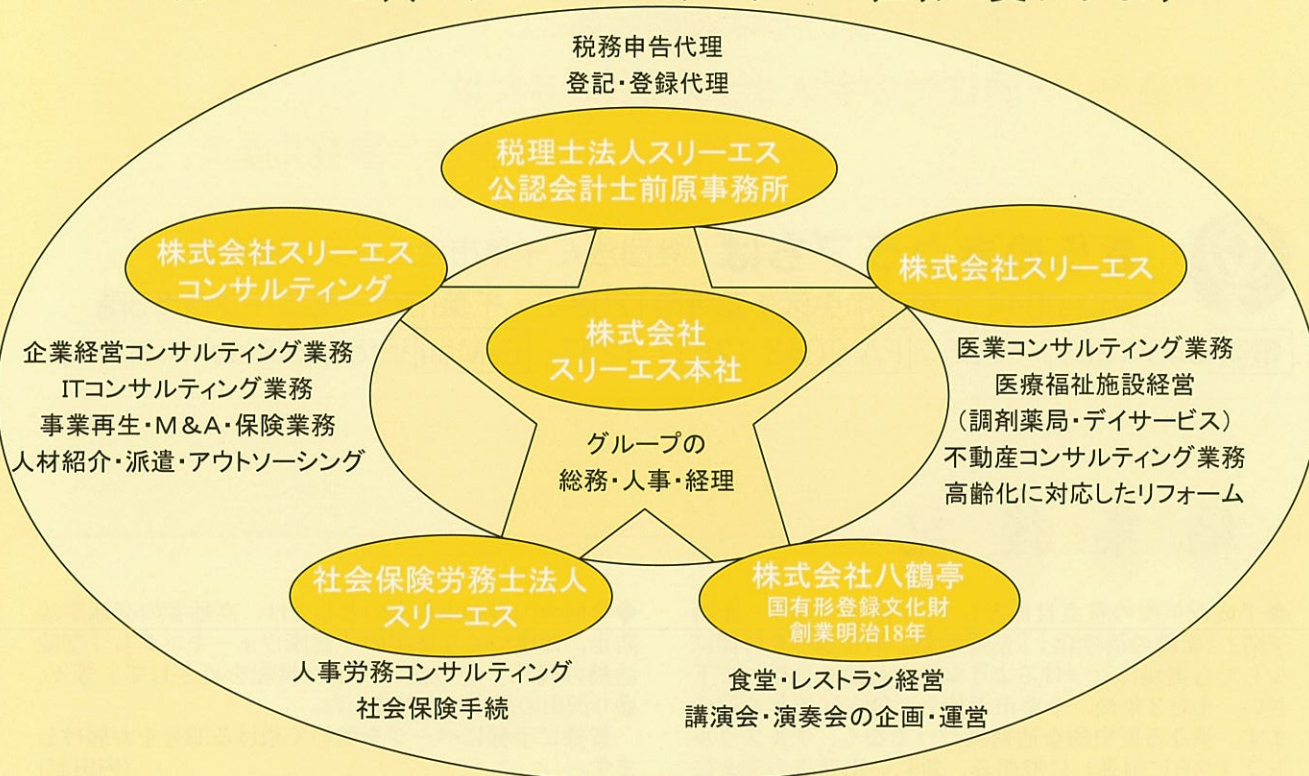
検索 → http://www.green-pia.com/tunan/

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

(株)スリーエスグループサービスメニュー

会計 記帳代行・税務申告 経営相談 事業計画立案	医療 医院開業コンサル 開業計画立案・ 物件情報・資金調達・人材募集 医療法人設立・定款変更	人材 人材紹介・派遣
相続 相続税申告・登記代理 遺産整理 相続税試算・対策 遺言書作成	システム PC導入・LAN・WAN構築 業務用ソフト導入・指導・各種セミナー OBC(奉行シリーズ) 弥生(弥生シリーズ) 応研(大臣シリーズ) PCA(PCAシリーズ)他	アウトソーシング 経理・給与計算・人材採用
事業承継 自社株評価・対策 相続税試算・対策 M&A仲介	保険 法人保険 事業補償・事業承継対策 利益繰延・退職金・福利厚生対策 個人保険 死亡・医療・老後保障 損害保険	資産活用 不動産時価評価査定 不動産有効活用 借地借家契約見直し
事業再生 再生計画立案 資産負債整理 金融機関交渉		不動産仲介・建築 不動産売買・賃貸 建築・リフォーム・ガーデニング
		飲食 大小宴会 祝事・法要宴会 会議・イベント会場貸

10月1日から(株)スリーエスフォーラムの社名が変わります！！



グループ代表 前原 東二

ご連絡・ご相談はお気軽に下記電話番号までお問合せください。

株式会社スリーエス本社 千葉県千葉市中央区中央2-7-2大島屋ビル

TEL043-221-0512 E-mail: info@3sf.co.jp

目指せ、人生一世紀

長寿社会は私たちの生き方一つで、どうにでも変わります。

千葉市老人クラブ連合会は213の老人クラブと約10,000人の会員が**健康・友愛・奉仕**の三本の柱のもとで共に楽しみ学び、生涯の友としてお互いに支えあいながら、明るく豊かな長寿社会づくりに取りこんでいます。

自分のしあわせは家族のしあわせ、家族のしあわせは社会のしあわせ。
働く世代の社会負担をすこしでも少なくするのが新しい老人クラブです。

充実の人生をあなたと 入会は簡単です

- 資 格** ・60才以上の方ならどなたでも。
・60才未満の方は賛助会員として大歓迎。

申込み ・居住地の老人クラブ会長、または
千葉市老人クラブ連合会事務局まで。



きらめきクラブちば 社団法人 千葉市老人クラブ連合会

〒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

編 集 後 記

◆平成22年度の重点目標として、「健康づくり・介護予防」「組織の活性化」「友愛活動」の3本柱を目標に少しでも実現に近づけるような努力目標を目指して下さい。また3年後、千葉市老連も、創立50周年を迎えます。単なる歴史的な通過点だけでなく、プルスウルトラ（さらに前進）に取組み、新しい出発点の支えにしたいものです。

◆最近、沖縄に端を発し、郵政、政権交代等々ドラマを見るように目まぐるしく変化しています。しかし、その反面我々の周辺では、人とのつながりが稀薄になり機械に見守られ、字も書く時代から打つ時代へ…それらに慣れていく社会に身を委ねてよいものか不安もあります。今年度も声かけによる会員増大を図り、活力あるクラブ活動に努めるようがんばりましょう。

◆今回の内容の主なものとしては、高齢者の交通事故防止、健康づくり事業の「健康ウォーキング」、「友愛活動の現状」その他「人生一世紀をめざして」等々、盛り沢山の記事になりました。

皆様に手軽にページを開いて頂ける33号をお届けします。
(内田記)

平成22年度広報部員は次のとおりです。

内田 圭二 三枝 邦行 松本喜久子
石原 康子 石川 玲子 中野 昭三
なお、今までお骨折りいただきました
千葉 照子様 小川 義寛様
お疲れ様でした。