



きらめきクラブらば

広報

VOL.34

2011.1



美浜区「花の美術館」早春の風景

写真提供：花の美術館

もくじ

■新春あいさつ

千葉市老連会長 岸岡 泰則

千葉市長 熊谷 俊人

■卯年生まれの抱負

■特集1 介護予防と健康づくりについて

■特集2 友愛活動とは

■特集3 会員100名以上のクラブを紹介

■平成22年度 会員研修旅行記

■事務局だより

■人生一世紀をめざして

■文芸



新年を迎えて

(社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 岸岡 泰則

明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、平成23年の新年をつつがなく迎えられましたことと心からお祝い申し上げます。

さて昨年を振り返ってみますと、まずは異常気象のこと、特に夏の猛暑が思い出されます。高齢者にとりましては身に堪えた長いひと夏でした。また国の内外では、地震や大水害などの災害がありました。そして地域社会では、高齢者や子供の深刻、悲惨な事案なども多く伝えられました。安心・安全を期待し、健康づくり・生きがいづくりに取り組む私達にとりましては、誠に心痛むことです。

私達は、世界一といわれる長寿国の高齢者として、また「健康・友愛・奉仕」の3大運動をすすめる老人クラブ

連合会の会員として、この新春を迎え、さらに活力のある老人クラブ活動を進めていきたいと祈念するものであります。

すでにご承知のように、国の法人制度改革により「社団法人 千葉市老人クラブ連合会」は、平成25年11月末までに、新しい法人制度に改めることとなります。そのため平成23年度は、この改革のために、諸般の運営について整備をすすめる年と位置付けていきます。したがって、市老連の事業活動もこの改革に備えるとともに、公の財政状況もあり、補助事業を含め広範な見直しに取り組むこととなります。具体的内容につきましては、3月の総会にご提案することになりますが、会員皆様のご理解をお願いする次第です。

さらに展望として、平成24年度中に法人制度移行の申請手続きをすすめ、当局の認定を頂き、平成25年度当初には名実ともに会員による会員ののための新組織として再発足したいと考えております。

なお、平成24年は市老連創立50周年にあたります。大きな節目の年が新しい制度への船出の年になることは誠に意義深いことになろうかと思われ

ます。
新年を迎え、改めてこれまでの経験と教訓を踏まえ、新しい年への飛躍を期待し、併せて会員皆様方のご多幸をお祈りし新年のご挨拶といたします。





年頭のご挨拶

千葉市長 熊谷 俊人

千葉市老人クラブ連合会の皆様、明けましておめでとうございます。

希望に満ちた新年を健やかに迎えのことと、お喜び申しあげます。

また、昨年、皆様には、市政各般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜りましたこと、厚くお礼申しあげます。

昨年は、「ゆめ半島千葉国体」、並びに全国障害者スポーツ大会「ゆめ半島千葉大会」、さらには、千葉ロッテマリーンズの日本一など、人々に夢と感動を与えてくれた明るい話題が続き、千葉市を全国にアピールすることができました。

市政に関しては、危機的な財政を立て直すため、可能な限りの歳入確保策を講じたほか、人件費の大幅削減、大胆な事業の見直しに踏み切りました。

その一方で、行政の責務と市の活力向上の観点から、必要な分野に重点的に配分した「未来を守る」予算を編成し、財政健全化に向け確実な一歩を踏み出すことができたものと考えています。

一年間、様々な事にチャレンジする中で、こうした辛く困難な時こそ、英知と力を結集し、一丸となって乗り切るこの大切さを実感いたしました。

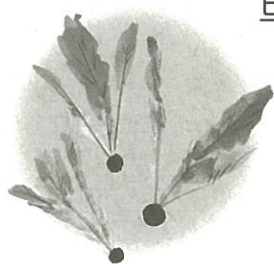
迎えました本年は、引き続き極めて厳しい財政状況ではありますが、財政健全化プラン及び行政改革推進プランに基づき、あらゆる歳入の確保を図るとともに、徹底した行財政改革を進めるほか、市民の皆様が真に必要とする事業、あるいは将来への投資として優先的に推進すべき事業に集中的に投資するなど、若さと活気にあふれるまち

づくりに取り組んでまいります。

私は、明るい話題とともに力強く踏み切れた昨年をホップの年とするならば、その勢いを活かしながら今年は着実なステップの年とし、郷土千葉市のさらなるジャンプへと続くよう、市政運営に全力で取り組んでまいりますので、旧に倍したご支援・ご協力を賜りますよう、心からお願ひ申しあげます。

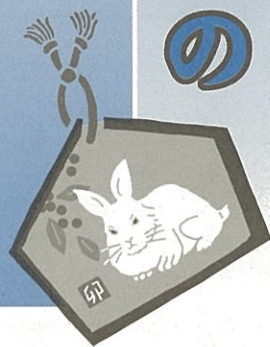
年頭にあたり、千葉市老人クラブ連合会の皆様のますますのご健勝・ご多幸をお祈りいたしまして、ご挨拶いたします。

平成二十三年 元旦



卯年生まれの

抱負



卯年の抱負

中央区 新寿会 齋藤 守正

「光陰矢の如し」の諺があるように、時が経つのは早いもので、幼い頃病弱であった私がよく6回の干支を迎えるまで生きてこれたな一と感慨深いものがある反面「今まで何してたんだろう」反省の念にかられているのが今の気持ちです。

小学校低学年のときピアノを習っていた時は作曲するのが夢であったが、夢も叶わず今日に至っている。定年後には暇になったら作曲しようと定年前にシングソングライター等のソフト（ウインドウズ95用）、キーボード等を買って揃え作曲の準備を整えた。ソフトは曲の伴奏をアレンジしてくれ、作った曲はすぐに演奏してくれ、キーボードで演奏した曲を楽譜にしてくれる優れたものであった。しかし、自治会、老人会等でせわしく過ごしてきたが、最近少し余裕ができたので作曲しようかなと思いついたが、今の新しいパソコンでは古いソフト、キーボードが使えないことが分かった。新しいパソコン用のソフト等は、少し価格は高いが幼い時の夢を叶えるため買い換えて今年から挑戦してみようかなと思っている所です。

話は変わりますが、最近基本問題対策専門委員会が発足いたしました。委員会の一員になっていきますので、微力ながら私達の市老連をはじめ各地区の老人クラブ（出来れば老人の名を他の名称に変えたい）の発展に役立てればと思います。



卯年生まれの抱負

花見川区 武石2丁目松寿会 滝口 権太郎

私は昭和2年の卯年に千葉県船橋市で生まれました。

思えば、石井前会長がわざわざ拙宅までこられ、クラブ活動の内容を話され入会を勧められ、入会。早いもので15年がたちました。

私どものクラブでは、毎月2回（第2、第4水曜日午後1時より）お茶会を催しております。その会のクラブ名を集いの会としました。（会員外の方でも参加しやすい為）何時も20人前後が参加し、ラジオ体操、竹の棒体操を約30分。その後お茶を飲みながら、雑談、カラオケ等を愉快地楽しく活動しております。又、毎月第3土曜日には「資源回収の日」と決め、古新聞等を回収。会員外の方もトラックを出し、回収にご協力を頂いており、その回収収益金から、町内会館建設資金に寄贈、町内のスガハラ幼稚園との共催の餅つき大会も15年つづいており、世代間の交流も深まったかと思えます。又、地区連の行事の中で全老連の方針により一昨年より毎月2回（毎月第2、第4水曜日午前9時集合）ウォーキングに参加しております。以上の行事をこれからも、無理をせず、会員の皆様方と楽しく頑張っていくしたいと思います。



卯年生まれの抱負

稲毛区 長沼協和弥生クラブ 多田 匡治

この世に誕生してから6回目の年男を迎えました。

戦争、終戦を夢と現実の間で育ち、6―3―3制教育のはしりと戦後の食料難時代をくぐり抜け、就職後は高度成長の黄金期を経験し、バブル後の日本の苦悩も今日現在この眼で見ている世代です。

私生活は子供も巣立ち、仕事にもお別れし、夫婦でゆっくり世界を歩く予定を色々計画していましたが家内を亡くし、ラグビーで鍛えた体も手術する病を経験し、ようやくこの一年前から前向きにこれからの人生を考える様になりました。

抱負と言うほど大げさなものではありませんが、若い時からの目標『書』について勉強したいなあ、と思っていました。昨年からの2年課程の大学へ入学することが出来、今年無事卒業するべく日々頑張っています。その後専修課程、大学院と4年間ありますがこの年ですから『うまくなる』『芸術作』『教える』を挑戦する気持ちではなく、『書の歴史』が理解できる、〈文字を読める、書ける〉ことで、先人の書いた作品や展覧会等での理解を深めればと、非常に生徒ととしては不良です。2年や3年で理解できる程簡単ではありませんし、上面を撫でる程度だと思いますが、今年は老骨にムチ打ち卒業することが今年の抱負です。



自分の干支を迎えるにあたり

若葉区 みつわ台柚子の会 加藤 俊一

自分の干支を迎えることになったが今更抱負も特別無く、如何にしようと考えた結果年齢的、体力的にある目的に対するラストチャンスであると考え実行した。人によってはたいした事ではないが本人にとっては一大決心であることを理解願いたい。まず第1は長年の夢であった日本の最高峰の富士山へ登ること。若いときにはいつでも登れるので慌てる事はないと思っていたが、この年になると最後のチャンスに賭けることにし、8月20日から二泊二日でチャレンジした。その結果さほど苦しまず何とか頂上に立てたことはラッキーであった。

第2は禁煙を9月7日より始め本原稿を書いている11月15日現在約3ヶ月続けられた事から今後引続き誘惑に負ける事無く禁煙を行うことに対し自信と成っている。最後に食事が美味しくなった事を申し添えます。



卯年生まれの抱負

緑区 板倉町寿会 増田 美昭

私の家は百年以上前から土気地区の板倉という部落に住んでいます。

す。昭和2年に此処で生まれた私は、高等小学校卒業後も一貫してこの土地で過ごしております。ここ8年程前から膝の関節炎を患い歩行に苦労するようになってしまいました。趣味のゲートボールは近隣の皆さんと週1回は楽しんでおります。

又、5年程前から老人クラブの会長を仰せつかり、仲間の皆さんの御協力のお蔭で現在迄何とか努めさせて頂いております。

私が今一番大切に思っていることは、「いつ迄も健康で、私に与えられた責任を果たせるよう努力する事」だと考えています。その為にはゲートボールも続け、適量の晩酌を嗜み(週1〜2回は休肝日)毎日を楽しく過ごせるように努力したいと思っております。



卯年の抱負

美浜区 検見川マリンタウンシニアクラブ 今田 陸雄

今年で7回目の卯年を迎える。

昨年、年明け早々、吉川前会長が突然逝去され、副会長の私がその任を引き継ぐことになった。

それまですべてを前会長が取り仕切っておられ、全くの白紙の状態からの引き継ぎであった。

わたしの代になり今年度始めたことは、趣味を1にする人が集まり、同好会的なグループを作り、活動すること。

グランドゴルフの会、カラオケの会、パソコン教室がある。

また、例会の終了後、マーシャンを囲み、囲碁を楽しんでいる。例会の最後には、出席者一同、声を張り上げて「シニアクラブ愛唱歌集」を作り、月ごとの歌から2曲から3曲選んで歌っている。

来年度の抱負として、これらがより順調になるように推進すること、何よりも、現在の会員数42名を10%増員したいものである。



筋力アップで健康寿命を延ばそう！

千葉市高齢福祉課

1 筋力アップで

元気に長生き！

筋力トレーニングしていますか？

高齢による衰弱や転倒・骨折、関節疾患などの足腰の虚弱化は、介護を必要とする原因の3分の1を占めています。皆さんは、三大死因にあげられるがん、心臓病、脳卒中など生活習慣病の予防には十分に注意してきたと思います。これによって、日本は世界有数の長寿国となりました。

次の目標は、元気に長生きすることです。いつまでも自分らしく、元気にいきいきと長生きするためには、足腰が弱っていくことを年のせいとあきらめないで、いつまでも強く保つように自分の体

の状態を知り無理なく鍛えることが大切です。

※膝や腰の痛みなどで、医師から運動を制限されている場合は、運動をお控えください。

75歳以上でも筋力が3割以上向上

「もう今さら…」 「年のせいだから仕方ない…」なんて、あきらめていませんか。たしかに年にあらがえない部分もあるのですが、加齢に伴って足腰が弱る原因の多くは、使わないことによって機能が低下する「老年症候群」「廃用症候群」（不活発な生活を原因として生じる全身の心身機能低下）と呼ばれる正常な適応現象です。つまり、少し意識して使うようにすれば元に戻すことができるのです。

平均年齢75歳の高齢者を対象とした研究では、週2回、3か月間、適度な運動をすることによって、3割以上も筋力が向上することが示されています。年を取ってからでも大丈夫です。自分に合った運動を探してみましょう。

2 思わぬところに潜む

転びの危険

…転倒・骨折を防ぎましょう！

わずかな段差が一番危険

家庭の事故のおよそ3割が階段で起こっています。段差がはつきり見えるように、足元を明るく照らすランプのようなものがあると安全性が増します。また、コタツ周りは要注意です。コタツ布団や



電気コードとかが飛び出ていたり飛び出ていなかったり、日によって形が変わり思いがけないところに飛び出しているなど、危険度が高いです。

そして、実は段差を段差と知らない高さ数ミリの「わずかな段差」「小さな段差」が一番危険なのです。カーペットの縁や敷居など、気付かれないような段差だからこそ、思わず転んでしまうということがあります。普段の心がけとしては「落ち着いて生活すること」です。電話が鳴ったり、誰かが来たといった時、慌てず落ち着いて行動することがつまずきなどの転倒予防には一番大事！です。

— 家の中での転倒を防止する 5 カ条 —

その1 部屋、廊下など人の通り道には物を置かないようにしましょう。

コンセント類は束ねる。カーペットは四隅を固定し、毛足の短いものを敷く。



その2 風呂場はマットなどを活用して滑り止め対策を徹底しましょう。

バランスを崩しやすい浴室。手すりやマットを取り付けて安心感アップ。

その3 トイレのポイントはめまい防止です。できれば洋式にしましょう。

急な立ち上がりはめまいのもと。手すりをつけて立ち上がりを補助。

その4 階段を昇り降りするときはスリッパを履かないようにしましょう。

室内で履くスリッパにも安定感と滑り止めは必須。

その5 子供・ペットが転倒の原因になることもあります。

子供やペットが飛びついてきて思わず転倒してしまうケースがある。十分注意を。

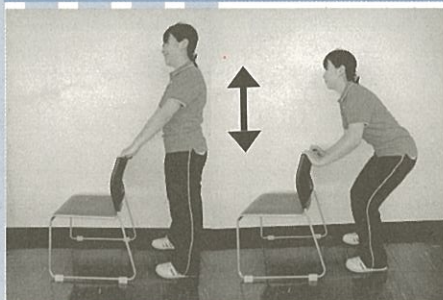


つまずいたり、転んだりしないために 転倒予防に効果的な運動

☆それぞれ10回を1セットとして、1日1～3セットをめやすに行いましょう。

1 スクワット

大腿部、殿部の筋肉、大腰筋を強化



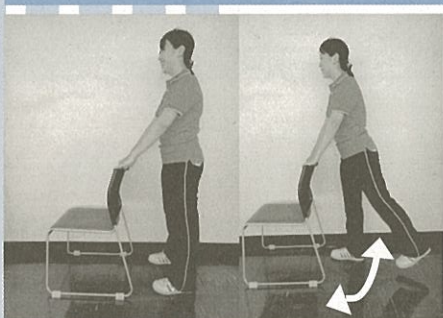
①イスの背に手を置き、足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ

②つま先とひざが同じ方向に曲がるよう意識しながら、1、2、3でイスに座るように股関節とひざを曲げる（ひざの角度は45度程度、つま先よりひざが前に出ないようにする）

③1、2、3で元に戻る

2 後ろけり出し

殿部の筋肉を強化



①イスの背に手を置き、背筋を伸ばして立つ

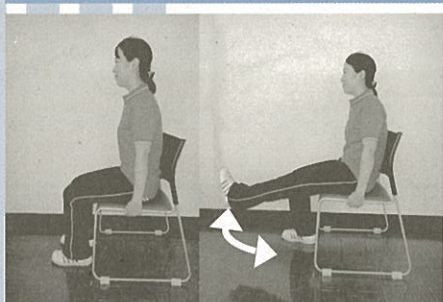
②1、2、3で腰を反らせないように、かかとから脚を後ろへ上げる（上半身が前傾しないように、脚を上げすぎないように注意）

③1、2、3で脚を下ろす

④左右各10回ずつ行う

3 ひざ伸ばし

大腿部前面の筋肉を強化



①イスに浅めに座り、背筋を伸ばす

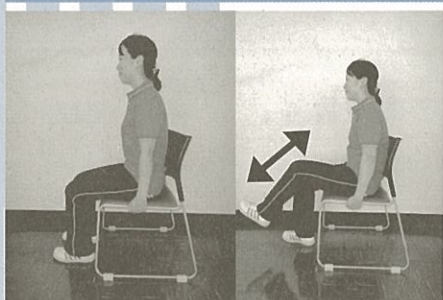
②1、2、3で片方のひざをまっすぐ伸ばす

③1、2、3で元に戻る

④左右各10回ずつ行う（慣れたらひざを伸ばした際につま先を顔の方へ向けるようにする）

4 もも上げ

腹筋、大腰筋の筋肉を強化



①イスに浅めに座り、背筋を伸ばし、イスの座面を両手でつかむ

②1、2、3で片方のひざを胸に引き付ける

③1、2、3で元に戻る

④左右各10回ずつ行う（きつい場合は両脚を交互に行うようにする）



とは

友愛活動員の会 小 関 澄 子



今回、友愛活動の原点に立ち新たな視点から運動の組織を周知していただくため、私の薄れた記憶の中から、発足から今日に至る活動の概要を報告させていただきます。

平成9年度、ボランティア活動の組織強化のため、シルバリーリーダー委員会を設置し、11年度には「高齢者相互推進事業実施要綱」を定め、1地区3名の活動員、1クラブ3名の協力員を選任、「友愛チームづくり」を目標に手引書の作成、研修会等により活動の啓発に努めました。

14年度「改定21世紀プラン」により介護保険制度、高齢者医療制度が見直され、在宅の病弱者、寝たきりや外出困難な高齢者の話し相手を支援活動の重点に、内容が改正されました。

全老連主催「在宅福祉を支える友愛活動全国集会」には9年度から2名のリーダーが参加、又全国大会、女性リーダーセミナー等の研究部会にも積極的に参加しております。

友愛活動員研修会や女性リーダー研修会には参加

者が受講内容を発表し活動の指針としています。社会情勢は30年周期に変遷するといわれますが、60〜90歳の年齢構成では価値観の多様化は当然のことです。

高齢化社会を想定して全老連が提唱した「友愛活動」も30年を経過しました。

後期高齢者医療制度、介護保険制度が再び見直され医療費の負担増になってきました。

家族崩壊による虐待死、高齢者のみならず若年層にまで及ぶ孤独死、引き取り手のない遺骨等、無縁社会の現状が問題になっています。

女性委員会を中心にボランティア活動から継続する友愛活動も15年を経過しました。

健康で、安心安全に生き抜く方策を、若い世代が男女共生して「笑顔でこんにちは」の一声のやさしさを日常的に定着した活動と模索しつつ取り組んでおりますが、私達は再び活動の原点を見直し、運動の周知度を高め更なる実践活動の強化をはからねばなりません。

クラブを紹介

若葉区

都賀地区 みつわ台柚子の会

会長 和田 勝 紀

みつわ台柚子の会は昭和54年6月24日に会員15名で設立され、平成17年には会員100名を持つようになり、平成19年には若年層にもより親しみを抱いてもらうために「みつわ台長寿会」を「みつわ台柚子の会」に名称変更しました。

平成21年に30周年を迎え記念冊子「30年のあゆみ」を発行し、記念式典を行いました。

本会は自治会とは別組織ではありますが、助成金の収受・「こんにちは」サービスの提供等常に近隣自治会とは連携を保ちながら活動してきました。

現在の会員は105名で平均年齢は73.8歳です。毎月第2金曜日には月例会を開催し、常時65～70名の出席があります。会歌である「四季の歌」を歌い・誕生祝い・行事の報告と予定・おしゃべりタイム・歌・ゲーム・踊りの練習等をして皆楽しく過ごします。

サークルはスポーツ系・文化系等14ありますが、各行事に参加できない病弱や寝たきり、ひとり暮らしの高齢者を対象に友愛協力員が訪問し「話し相手」となる活動をし、年に3回位は「お茶飲み会」を開いています。

皆の合意で7つの「活動目標」を掲げその実践に努めています。

1. 友達の輪
2. 趣味を持つ
3. 気持は若く笑顔とおしゃれ
4. 少しだけ人の為に
5. 健康に気を付ける
6. 孤独にならないように
7. 全員参加による会の運営。

ホームページがありますので
覗いてみて下さい。

<http://www1.cnc.jp/yuzunokai>



真砂地区 ひまわりの会

会長 志田 厚生

ひまわりの会は高齢者・壮年者を対象に各種行事を開催し、又スポーツ、趣味、教養の活動を通じて親しみ助け合うことを目的に平成7年に設立した老人クラブです。

会の活動は多岐にわたりますが、その一端をご紹介します。活動として全会員の懇親の場となる夏祭りの出店、新年会、大茶会、大掃除ご苦労さん会等を開催しています。この活動はサークルに参加している方を中心に準備・計画して開催するもので、懇談の場として有益な活動となっています。

最も特徴的なのは多数のサークルが活動していることです。サークルにはスポーツ（散歩、グラウンドゴルフ、太極拳、サイクリング）、趣味（茶会、囲碁、麻雀、トランプ、写真、染め物、着物、踊り・詩吟・カラオケ・海外旅行）、教養（パソコン教室）等合計18ものサークルが組織されています。

これらのサークルに参加している人はそのサークルで自身の趣味を楽しむと同時に行事に参加しています。高齢化が進み、孤独化の増加が危惧されている昨今、多くの人が話し合える活動の場となっているクラブです。



恒例の「ひまわりの会」新年会

平成22年度 会員研修旅行記

会津芦ノ牧温泉 10月28日(水)～29日(木) 参加者131名

第1日 くもり後雨

◆会員131名を乗せた3台のバスは、目的地会津へと向かう。台風14号が近付いているという、あいにくの天気だったが、各号車ともだいぶにぎわっていた。



□会津武家屋敷、菊まつり見学、会津酒造歴史館 《会津武家屋敷》

会津藩家老西郷頼母邸を見学。敷地2400坪、建築面積280坪、部屋数38室。江戸時代中期の和様建築の粋を集めた壮大な建物。戊辰戦争で邸の大半は焼失したが、残った部分をもとに昭和50年に復元された。藩主を迎えるための式台玄関、御成りの間、各部屋の調度品等、格式の高さを感じる。しかし、戦いに敗れ家族全員自刃、特に頼母の妻と子供達の自刃の間の再現には胸がしめつけられた。



《菊まつり》

折しも菊まつりが開かれ、邸の軒下には美しい菊の数々。清らかな香りがただよっていた。

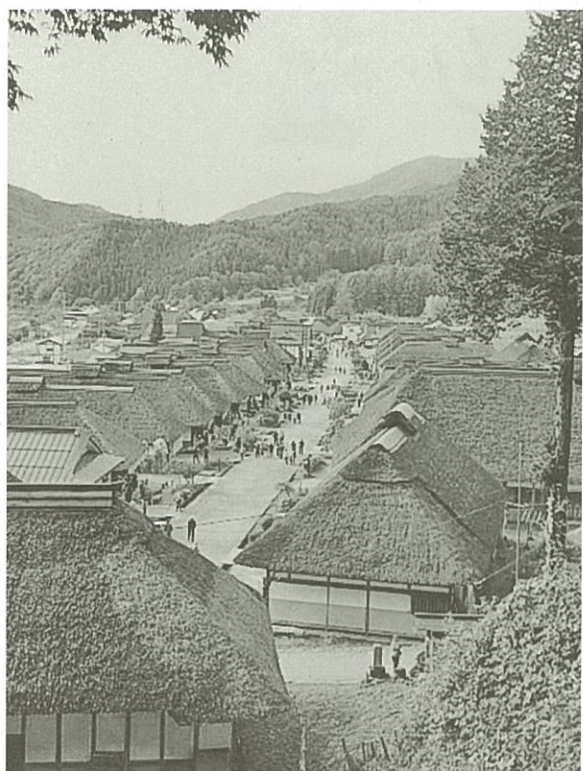


《会津歴史酒造館》

清酒、焼酎の醸造元「宮泉」が酒造を開放しており、酒造の工程を見学することができた。

他にも、会津の先人達が残した優れた美術品が展示されている名宝館や、小原庄助館などを見学した。





第2日

晴れ

◆昨日の雨はあがり、さわやかな朝を迎え、大内宿へ向かう。



□大内宿、塩原八幡宮「逆杉」

《大内宿》

到着時はまだ観光客も少なく静かなたたずまい。40数件の茅葺きの家が建ち並ぶ。

江戸時代に下野街道の一宿場として栄える。国の「重要伝統的建造物保存地区」に指定されている。各家とも沢山の民芸品を縁側まで並べており、昔ながらの甘酒、玉こんにゃく、饅頭等、どれもおいしかった。1時間の散策を終えバスに戻る頃には、沢山の観光客でにぎわっていた。

《塩原八幡宮「逆杉」》

樹齢1500年。八幡太郎義家が東征の折、祈願したといわれる塩原八幡宮の境内に、幹の周り11.5Mの雄杉と8Mの雌杉が根元でしっかりと結ばれていた。樹高40Mといわれる御神木で国より「天然記念物」と指定されている。梢に近く高い幹に垂れた太い枝が多いことから「逆杉」といわれている。



◆東北道を経て一路帰途につく。「終わりよければすべてよし」のとおり、2日目は天気にも恵まれ、色づき始めた紅葉を見ながらの帰路。親睦と研修の充実した2日間でした。

記 文化教養部 野老てい（緑区）

事務局だより



— 事業報告 —

民踊講習会

◇7月14日・9月3日

◇千葉ポートアリーナ サブアリーナ

◇講師 石川美豊香 先生

◇2回にわたり、約100名の女性リーダーが、「龍馬おどり」「音頭 七福神」の2曲を受講しました。



第1回女性リーダー研修会

◇7月27日◇市役所 正庁

◇参加者 190名

◇関ブロリーダー研修会参加報告の発表の他、演歌歌手の松原のぶえさんを招き、講演をいただきました。

友愛活動員の会研修会

◇7月30日◇きぼーる 大会議室◇参加者 91名

◇実際の活動についての発表や友愛活動の現状と今後の課題について情報交換等が行われました。



千葉の親子三代夏祭り

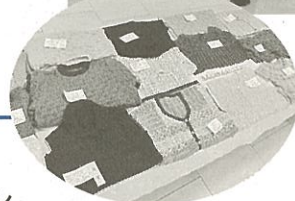
◇8月22日◇中央公園付近

◇毎年恒例の親子三代夏祭りも今年で35回を迎え、終日大盛況でした。市老連からは、270名が千葉おどりに参加しました。



介護予防と健康づくりフェスティバル

(別記 P.16)



会員作品展示会

◇10月1日～4日◇市文化センター 市民サロン

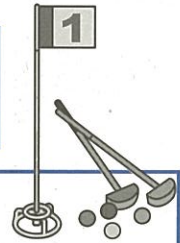
◇会員の作品(手工芸・絵画・書・写真・彫刻・陶芸)、248点を展示しました。

◇市長賞 平山栄子(手工芸・花見川区)、市老連会長賞 岡典弘(写真・美浜区)・秋本康子(書・中央区)他、それぞれの種目で金賞等が29名。他に、最高齢者賞とシニア賞が選ばれました。



全国健康福祉祭いしかわ大会◇10月9日～12日

◇市老連からは、ゲートボール・ダンス・マレットゴルフ・美術展に参加しました。



グラウンドゴルフ大会

◇11月9日◇青葉の森 陸上競技場◇参加者 258名

◇男性の部:優勝 石村浩(中央区)、準優勝 井上卓三(美浜区)、第3位 根元三郎(緑区)、他 第10位までが入賞。女性の部:優勝 滝口西子(美浜区)、準優勝 小倉さち子(稲毛区)、第3位 畠山てる(中央区)、他 第10位までが入賞。ホールインワン賞 41名

全国老人クラブ大会(宮城県・仙台市)◇11月16日～17日

◇9名が各研究部会に参加しました。また、老人クラブの育成発展に寄与した方、団体に対する全老連会長表彰も行われ、次のとおり表彰されました。

育成功労表彰 狩野喜美(市老連理事)・千葉照子(稲毛区)、優良老人クラブ表彰 桜第一光年クラブ(若葉区)



— 千葉市を美しくする会モデル地区の決定 —

市老連から推薦した次の団体が、平成22・23年度の各モデル地区に決定しました。

【花いっぱいモデル地区】美しいまちづくりを目指すため、花いっぱい運動を他の模範となるよう、町ぐるみで積極的にこの運動を展開することにより、全市域に花いっぱい運動の輪を広げようとするもの

『真砂地区老人クラブ連合会』(美浜区)

【環境モデル地区】美しいまちづくりを目指すため、環境美化運動を他の模範となるよう、町ぐるみで積極的にこの地域美化運動を展開することにより、全市域に環境美化運動の輪を広げようとするもの

『桜木町長寿会』(若葉区)

— 平成22年度「活動賞」の受賞 —

老人クラブは、地域の実態に合わせた多様な活動に取り組んでいます。「活動賞」は、それぞれの活動分野に焦点をあて、他の参考となる活動を先進的に実施しているクラブ・老連に対して、全老連より贈られるものです。

市老連では、地域社会における友愛活動や奉仕活動、地域(子ども)見守り活動などのボランティア活動部門において、次のクラブが受賞しました。

『誉田町2丁目第3長寿会』(緑区)

誉田町2丁目第3長寿会は、誉田小学校の下校時間、通学路数カ所に会員を配置し、「防犯視廻り隊」として児童を見守る等、積極的に活動することで地域新聞等に報道されるなど、老人クラブ活動として高く評価され、またそれによりクラブが活性化しています。

平成22年度

介護予防と健康づくりフェスティバル

平成22年9月15日(水)

千葉競輪場



◇いつまでも健康を維持し、自立した生活を送れるよう、市内在住の高齢者を対象とした「介護予防と健康づくりフェスティバル」を千葉市の主催で開催しました。

◇当日は、全国の自治体や各教室でリンパ体操マッサージや健康体操などを指導している、菅原マキさんによる講演・実演や、「座ってできる介護予防体操」、頭の体操として「文字さがしゲーム」等が、ステージで行われました。



◇館内には、市あんしんケアセンター(晴山苑・まくはりの郷)による介護予防相談、市保健所による健康・食生活相談や体力測定コーナー等があり、多くの人が来場しました。

チーバくんも駆けつけてくれました！



◇市老連では、公式ワナゲ大会も同時開催し、大変盛り上がりました。上位2名の他、3名の方がパーフェクトを出しました。

◇優勝 渡辺千恵子(若葉区)、準優勝 三上直衛(中央区)、第3位 東海和夫(若葉区)、他 第20位までが入賞。

中央区	花見川区	稲毛区
 東本町東寿会 中野香代子 94歳 千葉市出身 1. 「幸せのはひふへほ」 は 半分でいい ひ 人並みでいい ふ 普通でいい へ 平凡でいい ほ 程程でいい 2. 甘い物 3. 楽しく、明るく、気軽に 4. 身の回りの整理	 幕張町2丁目第1新和会 小倉 たけ子 92歳 山梨県出身 1. 人に迷惑をかけないよう皆さんと楽しく過ごすこと 2. とうがらしなど辛い物以外は何でも 3. 散歩、カラオケなどで歌うこと 4. 筆が重く感じて書くのをやめている。もう一度毛筆で字を書きたい	 福寿会 家徳 正雄 98歳 千葉市出身 1. 物事はきちんとやる事 2. 好き嫌いなし。しいていえばうなぎ 3. 早寝早起 4. 旅行
 東本町東寿会 青木 華 95歳 千葉市出身 1. 家族皆なか良く 2. 甘い物、ショートケーキ等 3. 食事を楽しくいただく 4. 家族皆で旅行する事	 三角町宝寿会 鈴木 義雄 92歳 北海道出身 1. いつでも笑顔 2. 納豆・魚類ならなんでも 3. 老妻（91歳）と2人連れの散歩 4. 季節の花を押し花にすること	 園生台寿クラブ 秋田 つぎ 93歳 八街市出身 1. 水戸黄門の主題歌の人生楽あり、苦もあるさ 2. 野菜、果物 3. 体を動かすよう心掛けている 4. 出来る限り自分の事は自分でする

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
 西都賀弥生会 青木 とよ 92歳 三重県出身 1. 誰とでも仲よくたのしく 2. 野菜 3. 週一回の気功 4. 足を丈夫にしたい	 小食士富士見会 佐藤 三男 93歳 宮城県出身 1. 「一歩前進」絶えずこの言葉を胸において頑張ってきた 2. 何でも食べる。特に鮭が好き 3. 何でも食べて歩くこと 4. 散歩を続けたい。スーツをきちっと着てさっそうと歩いてみたい	 いなはま和楽 三村 寿美 96歳 大阪府出身 1. 若い時から健康に心掛けている 2. お寿司、野菜、魚類、何でも食べる 3. 出来るだけ運動する。グラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケも楽しんでいる 4. 人に迷惑をかけないよう家事全般。買い物も自分でしています
 小桜明星会 橋本 美智子 92歳 北海道出身 1. 毎日感謝の気持ちでくよくよしないで、明るく、楽しく過ごしています。 2. 好き嫌いなし。お魚、お肉は毎日 3. 軽い体操も取り入れて毎日歩く 4. 趣味はフラダンス、ピアノ、習字	 誉田1丁目第1長寿会 佐久間 政雄 91歳 誉田村出身 1. 他人に迷惑をかけずに百歳まで生きること。日々是好です 2. 酒類を好んだが最近は甘い物向です 3. 出来る限り歩く事にしている 4. 特にやりたいことはないが他人に迷惑を掛けないこと	 幕張西5・6丁目ハナミズキの会 出戸 国 90歳 北海道出身 1. 自分の事は自分で出来る様頑張っています 2. 果物、野菜、鮭 3. 朝、全身の運動を30分続けます 4. 湯宴ランド(小岩)へ月1回必ず行って沢山のお風呂と劇団を楽しみにしています

文芸



俳

句

中央区 むつみ鶴の会

闇の奥すかして見れば虫浄土
砧打つ音はるかなり木の实降る
一しづく猪口に受けたや芋の露
蕎麦の腰はめて諏訪湖の菊日和
狛犬の口拭きやりて秋惜しむ

高橋 平一

夜の秋自然の風がご馳走よ
敬老日お達者ですかと手を握り
目をつけし西瓜いつしか売られをり
蝉と蟬木の間がくれに寄り添うて
来年まで眠れよ氣に入りの夏服

平野 順子

緑区 誉田団地健勝会

天竜峽ヒコキ雲と見る紅葉
増水の天竜中洲は草もみじ

篠崎 秀次

緑区 小食土富士見会

烏雲に野にオカリナを吹く男
坂の町銀河へ続く峠の火

田川 不二



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

こんにちは!!
遠近両用専門店



千葉メガネです!!

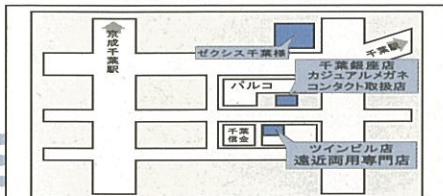
認定眼鏡士
の店

千葉市老人クラブ
連合会の方は...

20%OFF

特別優待

コンタクト
補聴器は5%引き



メガネ・コンタクト・補聴器
ツインビル店 Tel 043-221-4052
千葉銀座店 Tel 043-224-4634

SS級認定眼鏡士が
あなただけの専用メガネをご提案致します。
確かな「知識」で「最適」「快適」なメガネを
お客様にご提供する...それがメガネのスペシャリスト...

『SS級認定眼鏡士』です。

『これはしょうがないのかな...』とあきらめて
しまっている事があると思います。
我々はそんな『あとちょっと』の悩みを
解決する為の努力を惜しみません!!

千葉メガネでは
千葉市による
白内障術後のメ
ガネ作製に対す
る助成金制度の
ご相談を全店で
承っております。

千葉メガネでは
白内障術後のメ
ガネレンズ交換
保障制度をご用
意しております
詳しくはお問い
合わせ下さい。

理想のさらさら血液は「さらさら黒酢」から

アップル味で飲みやすいストレートタイプ

さらさら黒酢
黒酢をベースに、ビタミン、カルシウムなどを配合。飲みやすいアップル味。

1,000ml × 2本	4,200円
1,000ml × 6本	12,600円
びんタイプ 100ml × 50本	10,500円

税込・送料別

Sara Moromi
黒酢が苦手な方にも
おすすめのカプセルタイプ
サラもろみ

アミノ酸とペプチドが豊富な黒酢もろみ。
飲みやすいカプセルタイプのサプリメント。

1本 (約460mg × 100粒)	3,800円
3本セット	9,000円

税込・送料別

Sara Diet
新しいスタイルの燃焼系
黒酢入りスポーツドリンク
サラ・ダイエット

黒酢入りスポーツドリンク。1本(500ml)
手軽においしく、24本セット
毎日の運動習慣に。5,280円/税込・送料別

県内有名小売店でもお求めいただけます。

クロスフーズ株式会社
東京都千代田区九段南2-1-36-3F
TEL 03-5226-3964 FAX 03-5226-3966
フリーダイヤル
0120-01-8492
www.saradiet.jp

全商品に鹿児島県福山産黒酢(つぼ酢)を使用

ソーラーのお赤飯

手軽でカンタン、味は本格派!!
炊飯器で30分!
ご家庭で本格セイロ蒸しの味!!

ダイワボウグループ
ソーラー産業株式会社
TEL 06-6266-3052 FAX 06-6266-3051
〒541-0054 大阪府中央区南本町1-8-14(堺筋本町ビル)

お赤飯10本入(賞味期限製造日より3年)
6,300円(税込・送料サービス)
ご注文はお電話又はFAXをご利用下さい。(容量300g)
(ご注文の際、きらめき千葉と一言お願いいたします)



調理例

蓮沼ガーデンハウス マリーノ (蓮沼海浜公園内) 日本グラウンドゴルフ協会認定コース

グラウンドゴルフプラン

1泊3食 (平日限定15名様以上から承ります)

9,000円

特典: コンペ景品5名様に1個用意/日本酒又はソフトドリンクお1人様1本付/カラオケサービス

※1泊4食もごさいます。
追加料金 おまかせ定食800円/お弁当600円

◆15名様以上、無料送迎承ります。その他ご相談下さい。



◇全長4kmの海浜公園内、3コース24ホール◇



289-1803 千葉県山武市蓮沼ホ311

TEL 0475-86-2511

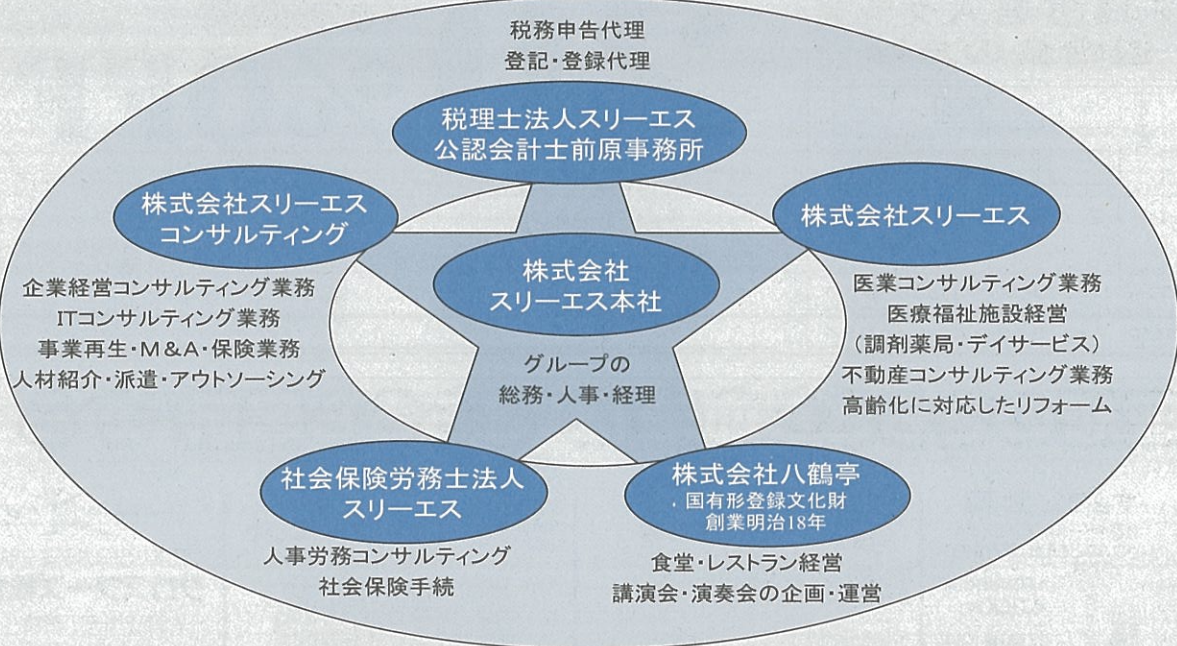
Fax 0475-86-2515

MAIL: info@hasunuma.co.jp

URL: http://www.hasunuma.co.jp

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



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。

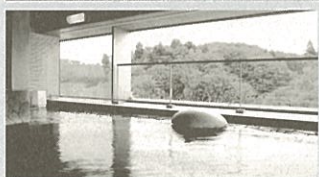
株式会社スリーエス本社 千葉県千葉市中央区中央2-7-2大島屋ビル

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

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、溪谷美秋山郷・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。



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

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。



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。

平成23年度(第18回)きらめきクラブちば特選演芸会(出演予定者)

グ伴司
ル奏会・名ふじ
ー執ー隆健
ズと介



「それいけ!民謡」
レギュラー出演中
ゆかり



鈴木正夫
民謡シヨ

★ジャグラー
ストリート松浦
民謡界のサラフレッド
涙のお立ち酒



☆浪曲界の新星☆
五代目
天中軒雲月

☆今年もよろしくお願ひします☆ 6月27日(月) 1時30分開演 千葉市民会館(大ホール)

主催 … (社) 千葉市老人クラブ連合会

企画:構成 (株) 京葉企画

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 からあーつ
 - ・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〉

アクアユーカーリ

営業時間/10:00~24:00 年中無休
佐倉市ユーカーリが丘3-2-1

ご予約・相談はお気軽にどうぞ
TEL 043(488)1012

担当 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!

入館料	大人		子供(小6以下)	
	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。

明けましておめでとうございます。



昨年は多数の皆様よりご愛顧頂きまして誠に有難う御座いました。

本年も新企画でお楽しみ頂けます様ご案内申し上げます。ご期待下さい！

飛鳥旅行社 TEL 043-234-3987 担当石川

こころの旅 出会いと感動の 四国八十八ヶ所巡り

前半41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5月29日(日)～6月3日(金)

※後半は22年秋を予定しております。

★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！

奇跡の温泉！玉川温泉

弘前城址 北上展勝地 **東北3大桜**

★特別価格 **49,800円** (3泊10食付)

★実施期日 **4月25日(月)～28日(木)** 〔3泊4日〕

〒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

太陽の里グループ

スパ&リゾート犬吠埼

太陽の里 2010年10月オープン!

【日帰り】

5,250円

(サービス料・消費税込)

【宿泊】ホテル棟
《1泊2食付》

16,300円

(サービス料・消費税込)

(入湯税別途150円)

特典いろいろ♪

- 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!

千葉県銚子市犬吠埼10292-1

TEL 0479-25-6000

15名様以上

無料送迎

その他、ご相談下さい

極楽湯
ごくらくゆ

千葉稲毛店

■入館料金■

料金	大人		小人	
	会員	一般	会員	一般
平日	650円	750円	300円	350円
土日祝	750円	850円	350円	400円

※4歳未満無料

開放感ある露天風呂と さまざまなお風呂をお楽しみください

水素がたっぷり溶け込んだ「水素風呂」、新陳代謝を促す「炭酸風呂」、日替りで楽しめる「替り湯」など、8種類のお風呂をお楽しみいただけます。

お風呂上りには「お食事処」で冷たいビールやジェラートを、「ほぐし処」で心身ともにリラックスできます。



独自配合成分で温泉のような肌ざわり、雲りを楽しめるお風呂です



日本最少の炭酸温泉を再現しました。血行促進、新陳代謝の促進が期待できます



水素は酸化された細胞を還元します。老化の抑制、健康増進に良いといわれます



千葉市稲毛区園生町380-1
TEL: 043-207-2641

営/朝9:00～深夜3:00

(最終受付深夜2:20)

休/年中無休

※施設点検の為臨時休館の場合あり

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

いつでも、何歳でも…

老人クラブ傷害保険のご案内

平成22年10月1日
始期以降改定



新キャラクター「ぞう」君です。

手軽に傷害保険に加入できるのは、
老人クラブ会員の特典です。

最近、各保険会社で一般的に取り扱われている「個人契約の傷害保険」に、老人クラブ傷害保険並みの安価な保険料で新たに入ることが難しくなっています。

一方、老人クラブ傷害保険は、全国老人クラブ連合会が取りまとめ、一括して契約する『団体契約の傷害保険』のため、①比較的安価で、②年齢制限もなく、③一人でも加入できる、会員に有利な傷害保険となっています。

◆掛金と補償額

2つの種類		老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。(基本タイプ)			基本タイプに上乗せし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。(上乗せタイプ)		
補償内容	年間掛金(タイプ名)	500円タイプ	1,000円タイプ	2,000円タイプ	3,500円タイプ	4,000円タイプ	5,000円タイプ
クラブ活動中のケガ	ケガによる死亡保険金額(死亡・後遺障害保険金額の全額)	50万円	100万円	200万円	150万円	200万円	300万円
	ケガによる後遺障害保険金額 ※注1	50万円	100万円	200万円	50万円	100万円	200万円
	ケガによる入院保険金日額 ※注2	1,000円	2,000円	4,000円	1,750円	2,750円	4,750円
	ケガによる通院保険金日額	650円	1,300円	2,600円	1,150円	1,800円	3,100円
クラブ活動中以外のケガ	ケガによる死亡保険金額(死亡・後遺障害保険金額の全額)	—	—	—	100万円	100万円	100万円
	ケガによる後遺障害保険金額 ※注1	—	—	—	—	—	—
	ケガによる入院保険金日額 ※注2	—	—	—	750円	750円	750円
	ケガによる通院保険金日額	—	—	—	500円	500円	500円

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、基本タイプの死亡・後遺障害保険金額の3%~100%が支払われます。)

※注2 手術保険金のお支払い額は、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。

上乗せタイプに関するご注意 上乗せタイプは職種別A(無職、事務従事者等)の方を対象としたものです。職種別A以外の方(職種別Bの方、例えば農林業従事者等)は、活動中以外のケガによる死亡保険金:75万円、入院保険金日額:545円、通院保険金日額:370円となります。職種別Bの方はお問い合わせください。なお、職種別の告知を正しく行っていない場合、保険金が削減される場合があります。詳しくは、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

全6タイプいずれも、お一人、1年間、1タイプのみのお申し込みをお願いします。



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

老人クラブ
会員専用

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

全老連保険係のホームページをご覧ください。ホームページURL <http://www.senior-ltd.com/>

◆この広告は老人クラブ傷害保険(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)の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ傷害保険の手引き(平成22年10月改定対応版/平成22年10月1日始期以降用)」「重要事項説明」をよくお読みください。ご不明な点等がありましたら、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

10-T-02742 平成22年7月作成

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

恭 賀 新 年

◆昨年は「庚寅」であり、「動く」という意味が込められていました。本年は「招福卯」です。卯と言えば子供の頃月を見て、餅つきを想像した可愛い動物です。あの長い耳で福を呼び込んでもらいたいものです。

◆本年は、老人クラブの原点である「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」を培い、幅広い視野から活動を積極的に展開し、「仲間を暖かく迎え入れ、趣味・教養・スポーツ等による健康づくり、友愛によるお互いの励まし」等に励みたいものです。「字」も書く時代から「打つ」時代です。この先新た

に囁いてくれるであろう日々に大いに期待を寄せたいものです。

◆昨今は、政権交代から、ひとつの時代が終わり、新しい時代に期待の今後ですが、迷走する政権「仙・菅ヤマト」よいづこへ…

◆本号は、昨夏号より表紙のカラー刷りを取り入れ、安心と安全で豊かな社会づくりに貢献出来るよう「組織の活性化」が益々きらめきを増すよう、また、会員の方々に気軽にページを捲って頂けるよう部員一同願っています。暖かいご支援心よりお願いいたします。

広報部：内田 圭二、松本喜久子、三枝 邦行
石原 康子、中野 昭三、石川 玲子