



きらめきクラブらば

広報
VOL.35
2011.9



中央区「ねじれたダイアモンド構造」

写真提供：青葉の森公園

もくじ

■会長あいさつ

千葉市老連会長 岸岡 泰則

新任あいさつ

事務局長 原田 孝男

■特集1 災害に備える

■特集2 友愛活動

■特集3 会員100名以上のクラブを紹介

■人生一世紀をめざして

■事務局だより

■文芸



ごあいさつ

千葉市老人クラブ連合会 会長 岸岡泰則

今年も暑い日の続く夏でした。よう

やく秋の気配も感じられるところとなりました。が、会員の皆さんいかがお過ごしでしょうか。広報第35号をお届けします。

3月11日。東日本は巨大な地震そして津波に襲われました。被災されました方々には心からお見舞申し上げます。一日も早い復旧・復興をお祈りする次第です。

このたびの地震は平日の午後2時46分に起こりました。人々はみんな職場で働いていました。子供らはまだ学校や幼稚園・保育所におりました。家庭では主に高齢者や災害弱者といわれる者が留守居している時間帯でした。

津波による犠牲者が多く、そもそもま

な被災事象が伝えられておりますが、天災にしろ人災にしろ、想定外のことが何時起るかわかりません。備えは必要です。

私達老人クラブは、地域社会の中で安全、安心活動に取り組んでいますが、このような大震災に対し、老人クラブとして初期の防災、減災行動・避難・お互いの安否確認などの防災プランを整備していきたいと思います。

「命を守る」「仲間を守る」「みんなで守る」

あるところをおくりください。

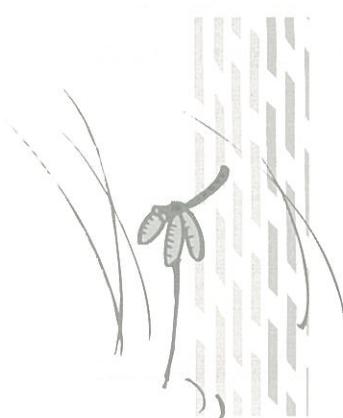
今年度も下半期に入ります。10月には「グラウンドゴルフ大会」11月には「芸能芸能大会」が予定されています。

私達も元気を出していきましょう。

会員皆様の「健勝、」活躍をお祈りしております。

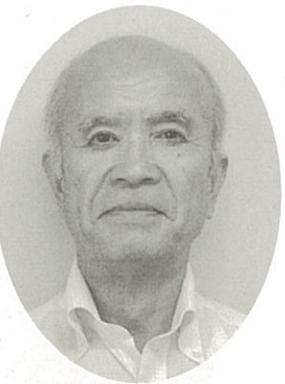
このようないい思いもあって、広報35号は「防災特集号」として編集しました。

内容紙面十分とは言えませんが、意の



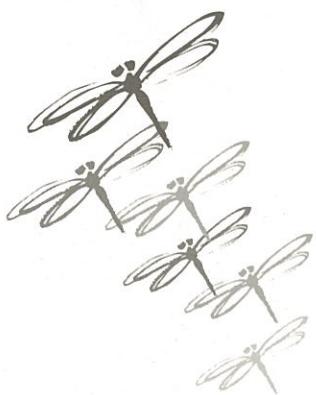
ごあいさつ

千葉市老人クラブ連合会 事務局長 原田 孝男



藤井前事務局長の後任として、この4月に着任いたしました原田孝男でございます。どうぞよろしくお願ひいたします。

3月11日の東北大震災の甚大なる被害への国を挙げての対応の中で、地域で誰もが、安全で、安心して暮らせるまちづくりが一段と強く求められ、取り分け高齢者世帯、一人暮らし高齢者への支援体制の早急な構築が重要課題の一つとして取り上げられております。この支援体制の構築には老人クラブ活動の原点である「友愛活動」が大きな役割を担うことから、老人クラブの協力なしではその構築は困難であると考えられます。



市老連役員の退任に伴い、5月25日に行われた第32回通常総会において、新役員が選任されました。

退任

永野 芳俊（中央区）
高橋 平一（中央区）

香取 敬三（若葉区）
岡本 博（元市老連事務局長）

就任

斎藤 守正（中央区）
日暮 間（中央区）
和田 勝紀（若葉区）
原田 孝男（現市老連事務局長）

新役員紹介

災害に備える



＜広報部から＞去る3月11日の東日本大震災の教訓を今後の生活に活かそうと、広報部では機関誌「きらめきクラブちば」第35号の発行にあたり、特集「災害に備える」を組みました。7月12日の午後に千葉市役所の防災対策課 山崎課長を訪問し、市内における被災状況並びに対応、今後の対策についてインタビューを行いました。

（被災状況・復旧状況等の数値は取材日現在のものです。）

市内における被災状況、復旧状況についてお聞かせください

課長 人的被害では幸いに亡くなられた方はおりませんでしたが16名が重軽傷を負われました。住家被害では「液状化現象」による被害が美浜区に多く発生、全半壊577棟、小規模損壊が1,183棟と市始まって以来の被害となり、3月24日に美浜区に災害救助法が適用されました。

また150の学校、15の保育所等の公共施設、道路44km、橋梁7、下水7km等の生活関連施設での被害がありました。被災者への支援等を含めましての被害総額は推定で108億円と見込んでおります。但し国費、地方交付税、災害復旧事業債等の活用により市財政への影響は最小限度に収まるものと考えております。現在のところ、幼児・児童施設、生活関連施設を最優先に復旧計画をたて、復旧作業を進めているところです。

一方、被災当日を含めましての対応としては、①61の避難所開設、約5,500人の一時帰宅困難者の受け入れ②災害総合窓口の開設、ライフラインの復旧、延長保育の実施等市民が直面した被害へ迅速な対応を行なってきました。また東北を中心とする被災地へは、食料、医療物資の援助、公営住宅等を活用しての276名の避難者の受け入れ、医師、保健師、消防救助隊等延べ481名の市職員の派遣、市民からの義援金1,340万円の支援等を行つてまいりました。

一千葉市は立地条件として東京湾に臨んでおりますがその対策は

課長 文献によりますと1703年に推定2mの津波があり「浦安周辺で人畜多数死す」の記録が残されています。市内全域の海岸線に過去の台風による高潮



データを基に5～7mの防潮堤が設置されています。国では平成17年の中央防災会議にて東京湾直下地震での最大津波は50cm未満と想定していましたが、今回は市原市沖の千葉駿河台で最大93cmの津波が観測されており、国へ再検討を要望しています。

ー市内では火災が発生したと聞いていますか

課長 消防局からは被災当日に5件の火災が発生、うち1件が全焼、いずれも震災に起因しているとの報告を受けています。

ー関東大震災から8年、大震災にはまず「避難」が基本ですが、帰宅困難者を含めて今回の避難所対応はいかがでしたか

課長 市としては避難先については二種類を考えています。一つは「避難場所」公園、学校の校庭など一時的に身の安全を確保する場所、もう一つは「避難所」一時的な生活の本拠地として滞在するための施設で、安全であり非常食、飲料水の確保できる学校、公民館等283の施設を市があらかじめ指定しています。今回は公共輸送機関との連絡が十分に出来てない中で多数の帰宅困難者が避難所へ殺到したところから混乱が発生しましたが、交通の回復とともに避難された市民も帰宅し大事にはいたりませんでした。

今後に残された課題としましては災害の発生時間帯等によっては市職員、施設管理者等の即座の対応が困難な場合が想定されますことから、たとえば「避難所管理運営委員会」のようなものを設置、地域住民による避難所運営を考えております。

ー「千葉市地域防災計画」の見直しがあると聞いていますか

課長 今回の反省を踏まえ千葉市役所における初動態勢の見直しを行ふこととし、この特集がお手元に届くころには終了するのでは、と考え作業を進めています。その後は国・県の想定地震の見直し、

それに伴う対策の見直しに留意しながら関係機関との協議を進め、地域防災計画全体の見直しを進めていきたいと考えています。

ー市老人クラブ会員へ、防災上の心構えをお聞かせください

課長 災害に直面した時に「災害時を生き伸ばる」ための三つのキーワードについてお話ししましょう。それは「自助、共助、公助」と言う三つの言葉です。一番大切なのは「自助」で、「自分が助かる」ですね。次の二つは時と場合によっては相前後しますが、一つは「公助」でして、「助かった自分が家族を、仲間を助ける」。さらに「公助」があり「消防・警察等公的援助機関の救助を求める」ですね。一番の基本は「自分が助かる」です、「自分が助かって始めて家族や仲間に眼を向けられる、助ける行動に移せる」ことが始まります。簡単なようですが一番難しい、防災の基本なのです。

ー最後に1万人の会員へのメッセージを

課長 今お話ししました三つのキーを忘れないで、常日頃から健康に気を配られると共に家族、会員仲間の連絡網の点検を行い、いざという時には日々のクラブ活動で培われた「絆」を基本に会員相互の素早い安全確認を心掛けてください。これからも元気なクラブ活動から「がんばろう日本！」を発信していくください。



ー本日はどうもありがとうございました。

(取材担当 広報部 中野昭三部長、渡辺治吉副部長、小川千鶴子部員)

1 地震から身を守る10か条

1 まずわが身の安全をはかる

なによりも大切なのは命。地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。



3 脱出口を確保する

建物内にいるときは、ドアや窓を閉めたままだと、建物がゆがみ出入り口が開かなくなることがある。



5 外に逃げるときはあわてずに

外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いて行動する。



7 がけ崩れ、山崩れ、津波に注意

山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早めに避難態勢をとる。



9 みんなで協力して応急救護を

お年寄りや身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合う。



2 すばやく火の始末 あわてず、さわがず、冷静に

揺れがおさまったら、調理器具や暖房器具などの火を確実に消す。

4 火が出たらまず消火を

「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め、初期消火に努める。

6 狹い路地、堀ぎわ、 がけや川べりには近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので注意する。



8 避難は徒歩で、荷物は最小限に

避難場所・避難所には、小・中学校などが指定されている。
車を使わずに徒歩で避難する。



10 正しい情報をつかみ、 余震を恐れるな

うわさやデマにまどわされない。
テレビやラジオで正しい情報を。



地震に関する情報とは？

地震速報・津波予報：地震発生から約2分以内に震度3以上を観測した地点があると、その地点を含む地域名（千葉市は千葉県北西部に属する）がテレビ等で「震度速報」として発表されます。津波が予想されるときは、震度速報に続いて発表されます。

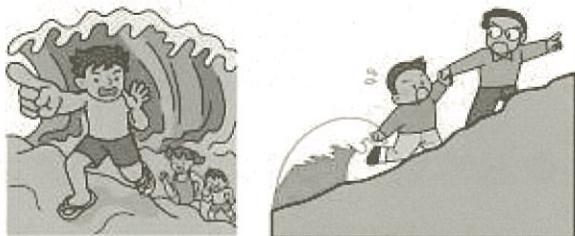
地震情報：震源位置、規模、震度3以上の地点を発表します。

各地の震度に関する情報：震源、規模及び各地の震度1以上の震度観測地点を発表します。

2 津波から身を守るために

強い地震や長い時間の揺れを感じたら

ただちに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所に避難する。



津波警報・注意報が発表されたら

海岸にいる人は、ただちに海岸から離れる。



- 津波警報が発表されたら、地震を感じなくても、ただちに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所に避難する。
- 正しい情報をラジオ、テレビなどを通じて入手する。
- 津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので行わない。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかない。

津波はこんなところに注意！

津波の早さは ジェット機のみ！



津波の速さは海が深いほど速く、津波が太平洋を伝わる早さは、ジェット機のみにもなります。海岸近くでも秒速10m程度の速さなので、津波が見えてからではとても逃げきれません。

津波の高さは 想像を超える！



津波は普通の波と性質が異なり、長い時間に及ぶ非常に長い波長の波であり、その高さは海岸の地形などに大きく左右され、ときには数倍の高さに及ぶこともあります。

引き潮がなくても 津波は襲ってくる

津波の前に、引き潮が必ずあるとは限りません。地震の起きた方や、震源付近の地形によっては、引き潮が起こらないこともあります。



津波は繰り返し 襲ってくる

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。1回目で安心しないこと。波が落ち着くまで注意し警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう。



3 いざ避難のときには

◆正確な情報収集と自主的避難を

ラジオ・テレビで最新の気象情報、火災情報、避難情報を収集しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



◆浸水時の水深に注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmまでです。水深が腰まであるようなら無理は禁物です。高所で救援を待ちましょう。



◆安全な避難路を

避難路には広い道路を選び、側溝や水路に転落しないよう注意しましょう。また、河川沿いの道路や橋は危険ですので避けてください。山沿いの道路を通らなければならない場合には、土砂災害に注意しましょう。



◆車での避難は控えて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げになりますので、特別の場合を除き、やめましょう。



◆お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子ども、病気の人は、早めの避難が必要です。

近所のお年寄りや子ども、病気の人などの避難に協力しましょう。



◆動きやすい格好、 2人以上の避難を

避難するときは動きやすい格好で2人以上の行動を心がけましょう。



被災後の安全点検

台風や豪雨が去った後は、多くの危険が潜んでいることがあります。地域ぐるみで協力し合いながら、安全に復旧活動を行いましょう。

- 家の中は風通しをよくして乾燥させる。
- 浸水の被害にあったら消毒を念入りに。
- 落下や倒壊の危険はないか。あればただちに補強や除去を行う。
- 断線した電線が家屋などに触れていないか。（棒などで安全な場所へ移す）
- 水害を受けたら衛生面に注意。水道水は煮沸し、手の消毒を忘れないように。
- 活動時にはけがをしないよう、肌を露出しない服装で。





友愛活動と仲間たち

中央区寒川地区 長島 愛子

平成11年、男女共同参画基本法が施行され、活力ある老人クラブづくり「自主性、地域性、共同性」の三大特性が発表され、同時に全国三大運動「健康、友愛、奉仕」の推進、1クラブ、1友愛チームを合言葉に地区活動員3名、1クラブ3名の協力員が誕生しました。

当時、当地区女性委員会は新委員長が5月におヶガをされ以後、欠席が多く、休会と叫ぶ中で港町副の立場から代行を受けた新米の私。広い地域の仲間づくりはナニカ？ 第1回女性委員会で「皆で歌おう」と一声かけ、42名応募と実を結びました。

友愛活動においても、一声かけ運動に始まって独居の先輩宅を訪問。寝たきり訪問と今日のニュースをお知らせしたりと、まあ話はつきません。手作り慰問品も親子蛙から幸福袋、カード入れと続きます。これも元気な仲間たちの気くばり、心くばりと涙が出る程うれしいです。すべては毎月、会議で立案行動に起ります。15年「健康、友愛、奉仕」をテーマに「近況便り」「緊急メモ」を配布、年賀葉書送付と現在に至っています。

オハヨウ!! 今日は!! お元気ですか!! カける一言、広がる笑顔。独居の仲間を迎えてお楽しみ会、茶話会、趣味へと歩む。市作品展にカード入れ50個。「ひとりは皆の為に、皆はひとりの為」と出品。一緒に見る仲間た

ちの話が弾む。はじける笑顔は美しい。

オトメ

世界一長寿国日本、杖つき乙女? ドライバー男児の姿が多くなりました。当区も区画整理で新小路が出来ました。車両止め、踏込みは段差なくしてスロープに、足の痛さよこの一歩と電柱にすがる私に駆け寄った赤いラン

ドセルの女の子。誕生日を届けた時、自転車に乗ってと声をかけ、後を押したローラースケートの男の子。子から孫へ続く優しさ、思いやり。ながい人生、感謝と恩返し、無理

をせず、やれることをやる私たちは、老人クラブ会員です。

お別れは漢字分析、【老人】土(大地)ノ(タスキ)七(太陽)人(支えあい、知恵袋)

【大地太陽・櫻にかけて支え寄りあう知恵袋】

再見



クラブを紹介

中央区

生浜地区 生実町百寿会

会長 上原 満郎

生実町百寿会は昭和40年に設立され今まで会員70名前後で推移していた時期もありましたが、現在115名で、男性59名、女性56名です。年齢構成は70歳前半が多数を占めており、入会者も増加傾向にあり特に70歳前半の会員が多くなりました。クラブでは「愉快な仲間百寿会」をキヤッチフレーズに本人の才能、経験、趣味等発掘するなどに努め、入会を勧めております。入会後にはまず全員に名前を覚えてもらうため、毎月の定例会に必ず名札を用意して融和に努めています。定例会は何時も満席となり会議の進み方が時間的に大きく左右されるため会議資料は充分に理解出来る内容に努めています。後に個人演技など楽しみながら終了となります。

活動内容では市老連年間行事を目標に市老人クラブ作品展示会を始めスポーツ芸能など各大会に出場しています。社会奉仕では多岐にわたりますが、今回は195日登校があると言われる上下校時に毎日朝昼の2回に分けて防犯パトロールを行いながら、子供達との会話も弾むといった感じです。

ここで健康増進にと同好者65名で行っているグラウンドゴルフをご紹介します。会場は近くの元野球場跡地を利用させて頂き、2面コースを作り毎週1回実施しています。早朝の朝日を浴びながら、すがすがしい空気に触れてこのゲーム、1年前に始めた93歳の女性の方、100歳も夢ではなくなったかなと笑顔で毎回参加しています。会員からも親しまれて全員の励みにもなっています。



美浜区

会員100名以上の

高洲地区 稲毛東映マンション寿クラブ

会長 渡辺治吉

稻毛東映マンションは昭和50年に竣工し、築36年の歴史があります。その11年後の昭和61年4月27日に会員20名位で寿クラブが設立され、平成20年頃は81名でしたが、前会長が平成21年に亡くなり、私がその後を継ぎ名簿を洗い直した結果147名である事が判明し、申請し直した次第です。

その後、老人クラブの行事に出席される方が寄る年波や健康などを理由に人数が限られてきましたので、現在は会うごとに入会を勧めていますが、まだ老人会に入る年ではないなどと一蹴される始末で非常に残念に思っています。

それで今年は集会室の椅子テーブル・ソファセットを入れ替えましたので多くの参加を期待しております。

現在のクラブ活動は健康面からグラウンドゴルフ・ワナゲ大会、社会奉仕の公園掃除、教養面からおしゃべり会、社会福祉協議会への参加で、ふれあいいきいきサロン・散歩クラブなどのふれあいの場があります。

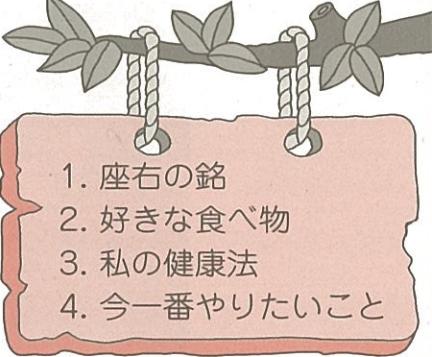
今後、活動は時代の流れに即した行事や趣味などに広げて行き、寿クラブの運営規準にのっとり、老人の老後の生活を豊かにし、福祉の増進に資するとともに、これに参加しようとする老人を差別することなく話し合う絆を大切にして行きたいと思います。



中央区	花見川区	稻毛区
 <p>むつみ鶴の会 下田 芳枝 90歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 達者でいよう 好き嫌いは無い 歩いて買い物に行く 独りで巣鴨のお地蔵さんに行きたい 	 <p>幕張町4丁目寿会 田場 喜和子 94歳 千葉市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 「人と仲良く心おだやかに」 野菜の天麩羅など作って食べる 踊りと御詠歌で御詠歌は仲間20名と35年間続けている 踊りと御詠歌 	 <p>稻毛台睦会 小川 勇治郎 90歳 大阪市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> この年になれば自分で好きにやりたい事をやる 旨いもの、刺身 毎日夕食に一杯飲む 2合 毎日元気で散歩
 <p>東本町東寿会 渡辺 とし 92歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康な毎日を過ごすこと 魚（特におさしみ等） 毎日健康を想い歩くこと 皆と歌をうたうこと（カラオケ等） 	 <p>幕張台銀嶺クラブ 福田 敏子 90歳 徳島県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 成るように成る 好き嫌いはありません 何でもバランス良く食べること その日その日を無事に過ごすこと 	 <p>黒砂会 貝原 美代子 97歳 岡山県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 人に迷惑をかけないよう心掛けている 寿司（毎日食べても飽きない） 早寝、早起き 自分の事は人に頼らず全部自分でする

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！

若葉区	緑区	美浜区
 <p>桜木町長寿会 大槻 マサ 97歳 福島県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 人に迷惑をかけないで正直に生きる事 果物ならなんでも 自分の好きな事をしたり、友人とお話しする事 ひとりで歩いたり買い物に行きたい 	 <p>鎌取長寿会 中山 月枝 94歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 他人に迷惑を掛けず健康に留意 魚類 炊事（美味しい物を自分で作る） 健康で笑顔で100歳を超えること 	 <p>磯辺3丁目64さつき会 小沢 嘉夫 92歳 山梨県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 病気にならないように気をつけている パンと牛乳 自転車に乗ってスーパーに買い物に行くこと テレビを見たり、時々子供や孫に会って話すこと
 <p>西都賀弥生会 奈良 賢三 97歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 物事を整理してきちんとやること うなぎ、かつ、てんぷら 軽い体操、買い物 洋服の整理 	 <p>大高老人クラブしあわせ会 細岸 てる 90歳 千葉県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> いつも心は平に人とお付き合いを大切にする 野菜、お魚 朝食を多めに夕食は腹八分で早寝早起き 何事も前向きに考え、出来る事はなんでもやりたい 	 <p>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</p>

事務局だより



平成23年5月25日、第32回通常総会に於いて、
千葉市長感謝状の贈呈、千葉市老連会長表彰及
び感謝状の贈呈が行われました。

千葉市長感謝状

川崎 利子（小仲台・小仲台豊生会老人クラブ）

千葉市老人クラブ連合会会長表彰

◎優良老人クラブ（団体）

大宮台第二和楽会（千城）
大宮台第三和楽会（千城）

真砂1丁目睦会（真砂）

◎老人クラブ育成功労表彰（個人）

今井 富子（登戸・新田友広会）
荒井 幸（弁天・松波清和会）

豊田 久義（亥鼻・都町千都世クラブ）
高橋 和吉郎（亥鼻・都町第一延寿会）

嶋野 金二郎（亥鼻・青葉クラブ）
板倉 清隆（寒川・末広町第一老人クラブ）

鈴木 ちよ（蘇我・今井1丁目老人クラブ）
初芝 稔雄（生浜・村田町福寿会）

鈴木 ふみ子（生浜・村田町福寿会）
森本 君代（生浜・村田町福寿会）

花島 一二三（こてはし・米之内老人クラブ）
工藤 勝巳（こてはし・み春野シニアサークル）

岡田 以登（検見川・検見川第3高砂会）
中村 克朗（幕張・幕張町4丁目寿会）

藤本 亨（幕張・ときわ会）

神田 勇（小仲台・小中台紅葉会）
多々納 清（小仲台・天寿会）
工藤 嘉生（小仲台・園生台寿クラブ）
宮本 和夫（北・あやめ台寿会）
宮田 秀三（若葉・若松台ふれあい広場）

磯辺3丁目64さつき会（磯辺）
幕張西5・6丁目ハナミズキの会（幕張西）

市原 陳司（千城・第一朗生会）
小林 弘（千城・千城台花みづき会）
高梨 光代（都賀・西都賀弥生会）
駒田 孝子（都賀・西都賀弥生会）
山本 光夫（都賀・高寿会）
中野 昭三（誉田・南鎌取福寿会）
上村 泰雄（真砂・真砂1丁目睦会）
石川 真代（真砂・サンコープ検見川ふれあい会）
百瀬 よね子（真砂・真砂第1町内シルバークラブ）

千葉市老人クラブ連合会会長感謝状

◎会員増強特別功労感謝状

千葉寺第1老人クラブ（亥鼻）
都町第1延寿会（亥鼻）

青葉クラブ（亥鼻）
生実角栄ことぶき会（生浜）

こてはし台千寿会（こてはし）
三角町宝寿会（こてはし）

幕張町4丁目寿会（幕張）
天寿会（小仲台）

京成宮野木竹寿会（北）
野村園生シニアクラブ（北）

誉田町2丁目第1長寿（誉田）
サンコープ検見川ふれあい会（真砂）





事業報告

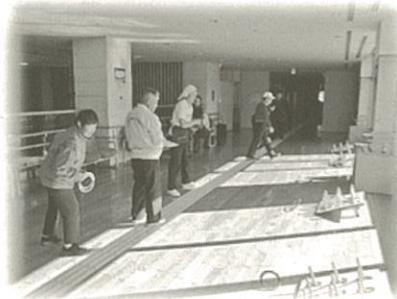
◆平成22年度

12月4日（土）～12日（日）

ハーモニープラザフェスタ

(市ハーモニープラザ)

作品展示と公式ワナゲコーナーを企画・実施しました。



ハーモニープラザフェスタ
公式ワナゲコーナー

12月7日（火）

芸能大会

(市民会館 大ホール)

31チーム 約400名が日頃の練習の成果を発表しました。

市長賞 小倉台親和会（千城）

市議会議長賞 南生実長寿会（生浜）

市社協会長賞 草原すみれ会（こてはし）

市老連会長賞 こすもす会（誉田）

他5チームが入賞しました。



芸能大会



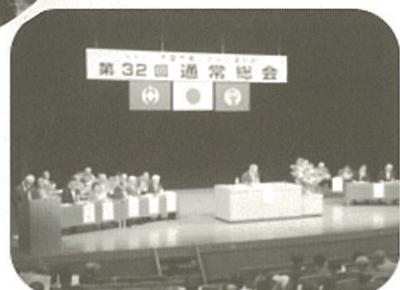
指導者研修会



ふれあいの店



新年会



第32回通常総会

12月14日（火）

第2回女性リーダー研修会

(市役所 正庁)

全国老人クラブ大会・全老連女性リーダーセミナーの参加報告と「みんなで支え合う介護保険」と題し、市介護保険課長より介護保険について、質疑も交えてお話しいただきました。

1月15日（土）・16日（日）

ふれあいの店

(ラパーク千城台)

市老連会員の他、応募により参加した市内在住の60歳以上の方が手作り作品を展示販売しました。

1月21日（金）

新年会

(京葉銀行文化プラザ)

参加者 114名

◆平成23年度

5月18日（水）

女性委員会総会

(きぼーる 大会議室)

5月19日（木）

ねんりんピック熊本

グラウンドゴルフ交流大会出場選手選抜会

(末広高齢者スポーツ広場)

ねんりんピック出場選手

田口 昭治（生浜）、福岡マリエ（誉田）

中野 恭野（亥鼻）、田野 侑子（生浜）

5月25日（水）

第32回通常総会

(市文化センター アートホール)

表彰については13頁に掲載。



関東甲信越静
ブロックリーダー研修会

ニュースポーツ
講習会



特選演芸会



民踊講習会



第1回女性
リーダー研修会



会員作品展示会



6月9日（木）・10日（金）

関東甲信越静ブロックリーダー研修会

(山梨県 ハイランドリゾート)

当会より9名が参加し、関プロ老人クラブ連絡協議会会長表彰を徳田重雄理事が受章しました。

6月16日（木）

ニュースポーツ講習会

(仁戸名南市民緑地)

健康づくりと会員増強を目的とし、若手高齢者にも人気があり幅広い年代で楽しむことが出来るパークゴルフの講習会を初めて開催しました。

参加者 約30名

6月27日（月）

特選演芸会

(市民会館 大ホール)

五代目天中軒雲月氏の浪曲や鈴木正夫氏による民謡ショー他

終盤には会員がステージに上がり、鈴木正夫氏の歌に合わせて炭坑節と一緒に踊り、大変盛り上がりました。

6月29日（水）

民踊講習会

(市ハーモニープラザ 多目的ホール)

参加者 85名

講 師 石川流家元師範 石川美豊香 氏

講習曲 「音頭 あなたの出番」

「まりと殿さま」

7月8日（金）

新任リーダー研修会

(ことぶき大学校 多目的教室)

今年度よりリーダーに就任した会員を対象とし、研修会を開催しました。

7月14日（木）

第1回女性リーダー研修会

(きぼーる 大会議室)

グループ協議「健康に生きるために」

参加者 約60名

7月25日（月）

友愛活動員の会研修会

(きぼーる 大会議室)

参加者 92名

7月29日（金）～8月1日（月）

会員作品展示会

(市文化センター 市民サロン)

出展作品数 208点

市長賞 工藤のぶ子（絵画・小仲台）

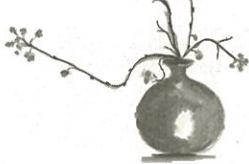
市老連会長賞 岩井美知（書・亥鼻）、黒川孝（写真・北）

他、種目毎に29名が入賞。他に、最高齢者賞とシニア賞が選ばれました。

3月18日（金）、3月29日（火）に開催を予定しておりました「平成22年度第3回女性リーダー研修会」及び「第31回通常総会」は、3月11日の東日本大震災の発生を受け、余震や交通状況、計画停電等様々な影響を考え、中止いたしました。

文芸

俳句



緑区 鎌取長寿会

窓越しの初日に映えて福寿草

長谷川昭三

中央区 むつみ鶴の会

高橋 平一

更衣おやじの感傷脱ぎがたく

筒の伸びるが如し孫の背丈

大土 正照

桐の花いくさを知らぬ城美しく

森林の色濃くなりし肌寒し

齊藤 春雄

東京はつぎはぎの街梅雨曇り

桜咲き今年もどれた花見席

齊藤 俊子

眠り穴で暮してゐるか蝸牛
考える人の頬杖梅雨夕焼

平野 順子

緑区 誉田団地健勝会

捩花^{ねじばな}や芝地の中に達者です

篠崎 秀次

春爛漫大声だして笑いたい

軽装の社員に薄暑の活気あり

青山の桜はらはら祖父の墓

連帆に意志あるごとし浜の風

母の忌の持ちて淋しきカーネーション

緑区 誉田団地健勝会

河内 萬次

冥想し被災家族に合掌を
妻子亡く家もなけれど「頑張つべ」
暑きとて愚痴もこぼせず暮らす日々

汗拭い我慢我慢の工コ暮し

梅雨上り猛暑続きで熱中症

短歌

稻毛区 園生台寿クラブ

中川 敏子

昔無し行末も無し今の世に
只現在を生きのびるのみ

津波とは獸の如し一瞬に
尊き命財を失い

イラスト画

緑区 誉田団地健勝会

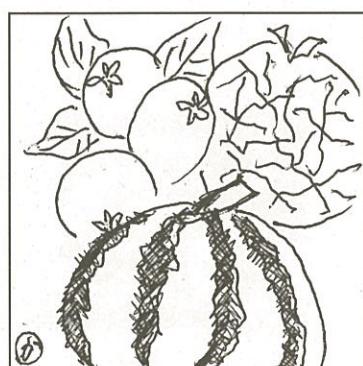
河内 萬次



泳げぬ海



普賢菩薩



味覚の王 (房州)

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

お出掛け下さい、秋の彩り満載の  SEMPOS の宿 へ

三
崎

サンポートみさき

城ヶ島も目の前。潮風に吹かれながら相模湾の眺望も楽しめます。



三崎といえば
美味しいマグロ

「三崎朝市」は
サンポートみさき
のすぐ隣り！



特選!
まぐろづくしフラン
もござります

60歳以上のお客様 1泊2食付お一人様

特別価格 **7,350円** (税サ込み)

お一人様につきお鉢子1本(1合)または
ソフトドリンク1本お付けいたします。



10名様以上の
ご利用には、宴会場、
カラオケをご用意
いたしました。



詳しくはお問い合わせ下さい

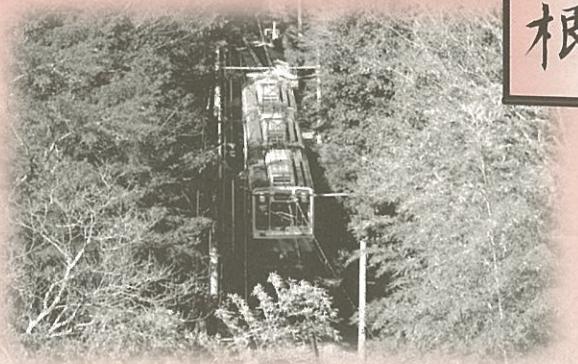
神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1 電話: 0460-82-2898

箱根嶺南荘

箱
根

シルバープラン **8,400円** (税サ込み)
1泊2食付

更にご夕食時、ソフトドリンク1杯サービス!



平日麻雀パック **9,300円** (税サ麻雀代込み)
1泊2食付

全自动麻雀卓
使い放題！

4名様につき1卓・13時~翌朝10時

追加料金で個室貸切やお料理のコースも
ランクアップできます

全自动点数表示麻雀卓6卓完備です
団体での麻雀大会にもご利用できます



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

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

きらめきクラブちばの皆様へ 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）

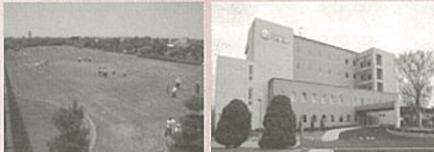
9,000円

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食もございます。
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 : infogh@hasunuma.co.jp

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



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)セレモ

経済産業大臣許可第3011号



お近くのセレモホールで

- 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
- 稻毛駅ホール
- 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。詳しくはお電話でお問合せください。

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、渓谷美秋山郷・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。

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 TEL 025-765-4611

検索➡ <http://www.green-pia.com/tunan/>



ニュー・グリーンピア津南

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

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 からお一つ
- 個室貸切(15時まで)・カラオケ料金(DAM)・消費税(5%)込

アクリア・ユーカリ 営業時間/10:00~24:00 年中無休 佐倉市ユーカリが丘3-2-1

グラウンド・ゴルフプラン
大自然の中でグラウンドゴルフを楽しめませんか?
クラブの貸出もしております!

4,000円

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!

ご予約・相談はお気軽にどうぞ♪
TEL 043(488)1012 担当 横瀬 よこせ 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

◆◆◆料金のご紹介◆◆◆				
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)
●2歳以下無料
●JR京葉線稻毛海岸駅より無料シャトルバス運行中
営業時間: 朝9:50~深夜3:00 (最終受付深夜2:30) 年中無休
※オムツ着用の方の入浴はご遠慮下さい
※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軒の大広間、「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。

～心のふるさと 観音の里(巡礼体験)の旅～ 秩父34番観音札所巡り

10月12日(水)～14日(金)
2泊3日・添乗員、全食事付。
49,000円

*専門先達の案内により中型観光バスで巡拝します。
*普段通りの服装でご参加頂けます。
*宗派は全く問いませんのでお気軽にご参加下さい。

飛鳥旅行社 TEL043-234-3987 石川・三枝

迷かかる秘島めぐり

魅惑の五島列島

添乗員同行
羽田空港
無料送迎付

★11/28(月)～30(水)・2泊3日
★87,000円 (全食事付・入場料込)
★先着40名様にて〆切! お早めにお申し込みを!

憧れの! ホテル浦島に泊まる!

熊野三山と高野山

～熊野三山を巡る! 歴史探訪の旅～
★先着40名様にて〆切!
★旅行期日 10/16(日)～18(火)・2泊3日
★特別価格 39,800円(全食事付)
〒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

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。



【宿泊】 グラウンドゴルフ
《1泊2食付》 満喫コース

9,500円
(サービス料・消費税込)

雪遊び、雪遊び
雪合戦三昧!!ノート!!

お芝居満喫コース
《1泊4食付き》

12,800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
いずれかサービス!
- 宴会時カラオケサービスあり!

(日本グラウンドゴルフ公認コース)常設
16H (32H可)

15名様以上
無料送迎
その他、ご相談下さい

スパ&リゾート 九十九里

太陽の里

TEL: 0475-32-5550

<http://www.taiyounosato.co.jp/>

千葉県長生郡長生村一松3445

NTT東日本

FLET'S *

0120-704233

受付時間 AM9:00~PM5:00
土・日もOK(祝日を除く)

NTT東日本 マーケティング部門 千葉センタ『千葉市老人クラブ連合会』担当

はじめよう光の世界

- ☆ 地デジ対策
- ☆ 簡単に健康チェック
- ☆ 簡単にお買い物
- ☆ ご自宅でカラオケ
- ☆ 旅行の情報と予約

安心で快適なメガネを作りませんか！

創業52年の実績が皆様を笑顔にれます！

千葉メガネツインビル店はシニア専門店です！

品揃えはもちろん！

技術者は目とメガネを知り尽くした
20年以上のベテランの
認定眼鏡士が

皆様のご要望にお応えします。

きらめきクラブちば
のみなさまは！

20% 特別優待
OFF

お買得品は除く 補聴器は5%OFF



会員章を胸に仲間の輪を広げよう

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、仲間の輪・クラブ活動の輪を広げていきましょう。



(原寸大)

金メッキ入り高級七宝

- ◆ 会員章は、タック式とピン式の2種類があり、いずれも700円です。
- ◆ お問合せ・お申し込みは、市老連事務局まで。

仲間と共に 地域と共に 輝いて50年。

昭和 37 年に発足した全国老人クラブ連合会は、平成 24 年に創立 50 周年を迎えます。

半世紀の歩みのなかで、地域の老人クラブ・会員のみなさまによって、

今日 720 万人の会員を擁する高齢者を代表する組織になりました。

50 周年を迎えるにあたり、今後のさらなる飛躍と発展を願い、

「創立 50 周年記念会員章」を作製しました。

仲間の絆を深め、創造と連帯のシンボルを着用しましょう。



期 間 【期間限定】平成 23 年～平成 24 年

●末広鶴と日の丸



鶴(高齢者)が、両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。

すなわち高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表す。
なお、両翼の張り出しが、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。

●外周文字

50th anniversary 「50 周年記念」を英字表記しています。

お申込み

- ・ 所属の市区町村老人クラブ連合会
- ・ 都道府県、指定都市老人クラブ連合会

全老連と都道府県・指定都市老連ではこの会員章の普及を通して記念事業並びに活動資金造成等に取り組んでいます。

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)		
クラブ活動中のケガ	年間掛金 (タイプ名) 補償内容	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
	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、例えば農林業作業者等)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、職種別別の告知を正しく行なっていただけない場合、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続き(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約200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込んでいます。

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

◆3月早々、未曾有の大震災が起き、更にあってはならない原子力発電の事故と慌ただしい世相の中、私たちの住む千葉市においても思いもよらぬ「液状化現象」などという事が身近に起こり、不幸にして遭遇された方々には心からお見舞いを申しあげます。

それを踏まえて今回は「特集」として市防災対策課に出向き、本市の被災状況や災害について伺い、高齢者の防災対策の一助になればと掲載しました。

◆今年5月の総会でご紹介された通り、本会の事務局長及び役員について交替がありました。

広報部においても、一部交替があり、永年尽力されました 内田 圭二 様、三枝 邦行 様が退任されました。お疲れ様でした。

新メンバーを加え、広報部もさらに一歩進みたいと思いますので、会員皆様のご協力の程よろしくお願ひいたします。(中野記)

広報部：中野 昭三、渡辺 治吉、小川 千鶴子
松本 喜久子、石原 康子、石川 冷子