



きらめきクラブらば

2015.1
広報 VOL. **41**

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

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



特集 これが我が家の お雑煮です P10

-
- 人生一世紀をめざして P6
- ノルディック・ウォークをはじめましょう P12

【目次】

- 新年を迎えて 千葉市老連会長 藤森 清彦 P2
- 年頭のご挨拶 千葉市長 熊谷 俊人 P3
- ひつじ年生まれの抱負 P4
- 区老連掲示板 P7
- 1万人会員増強運動 P8
- 事務局だより P14
- 文芸 P16

新年を迎えて

全会員の熱意と力で
再生と改革に挑みましょう



(一社) 千葉県老人クラブ連合会
会長 藤森 清彦

明けましておめでとうござい
ます。会員の皆様には、つつが
なく新春をお迎えになられたこ
とをお慶び申し上げます。

干支の未年・一頭では力弱い
羊ですが、群れを作り結束し、
力を合わせ事に処すれば虎をも
倒す例えがあります。

さて、高齢社会の中、私たち
高齢者を巡ってさまざまな問題
が提起されております。なかで
も、今年は千葉市老連の命運、
真価が問われる年になると思わ
れます。そのためには、会員の
皆さんと共に英知を絞り、大胆
な発想の転換で改革に試行・推
進・挑戦をいたしましょう。是
非倍旧のご協力をお願い申し上
げます。

① 短・中・長期財政対策問題
こんな初夢を見ました。

現状は大変な財政危機状態
です。支出の効率化や節減努力は
もちろんですが、収入増策も急
務です。現在、「再生対策検討
委員会」を中心に熟慮検討中
です。近くその案を提示し、ご意
見をお聴きし、実施いたしたく
思います。その節はさらなるご
理解・ご協力をお願い申し上げ
ます。皆さんの熱意、力で再生
をいたしましょう！

② 魅力ある・楽しい老人クラブ
とは何か？
急変するニーズに対応するク
ラブづくりを模索・追求・醸成
しましょう。

③ 事業のすみ分け
市老連と各区・地区・単位ク
ラブの事業の明確化ならびに市
老連事務局の体制整備・強化。

④ 市老連会員1万人体制への展

開・推進

会員減が進んでいる昨今です
が、平成30年度までには平成20
年代初頭の数までに会員数を再
興。あわせて、若手会員の加入
促進とフレッシュ化を推進す
る。

⑤ 医療・介護保険の改定に伴う
対処

健康寿命を延ばす「健康づく
り・介護予防活動」の充実。日
ごろお互いが仲間を支え合う友
愛活動に加え、今年からスタ
トする「地域ケアシステム制度」
は介護支援ボランティア活動が
期待されています。この「地域
支え合い活動」には老人クラブ
が参画、多くの活動に期待が寄
せられております。あなたの出
番です！ 地域づくり活動に積
極的に参加をし、安心・安全な
住みやすい町づくりを目指しま
しょう。

⑥ 高齢者の消費者被害防止に努
め、あわせてお互いに連携を
図り、見守り応援団となりま
しょう。

会員の皆様・ご家族の皆様・
関係各位のご健勝とご多幸、ご
繁栄を祈念申し上げます。

私たちは千葉県老人クラブ連合会の活動を応援しています

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
千葉県稲毛区長沼町134 ☎043-257-4055

柏台歯科医院
診療時間 9:00~12:30 / 2:00~6:30
(土曜日 6:00まで)
休診日 木曜日・日曜日・祝日
千葉県稲毛区園生町773-9
☎043-251-6480

婦人科 **瀬古医院**
受付時間 月・火・水・金・土(午前) 8:30~11:30
月・火・金 (午後) 14:45~17:30
【ご注意ください】土曜日の午前診療は先着30名で受付終了
休診日 水曜日午後・木曜日・日曜日・祝日
千葉県美浜区高洲3-2-17
☎043-278-1916

◆内科 ◆皮膚科 ◆放射線科
あやめ台診療所
診療時間
午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 5:00
千葉県稲毛区あやめ台1-16
☎043-251-9657

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
千葉県稲毛区轟町4-8-10
☎043-251-1515

内科・消化器内科・内視鏡内科
IMIC **稲毛むらさき内科クリニック**
診療時間
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
千葉県稲毛区小仲台2-5-3 稲栄ビル3F
TEL.043-290-0770

年頭のこ挨拶

住み慣れた地域で心豊かに
安心して暮らし続けるまちづくりを



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ございます。

希望に満ちた新年を健やかに迎えのことに、お喜び申し上げます。

また、昨年中は、会員の皆様方には、高齢者福祉をはじめ、市政全般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

さて、「超高齢社会」を迎えた現在、要支援・要介護の認定を受ける高齢者が増えるとともに、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯も急増しております。

このような社会において、高齢者の孤立や孤独死といった社会問題が懸念され、高齢者の安否確認や高齢者の見守りネット

ワークの構築など、高齢者が地域で孤立しない取り組みが必要とされております。

迎えた本年、本市では新たな「高齢者保健福祉推進計画（介護保険事業計画）」がスタートする年となります。この計画では、

介護、予防、医療、生活支援サービス、住まいを一体的・継続的に提供する「地域包括ケアシステム」の考えのもと、健康づくりや介護予防を推進し、たとえ

介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で、心豊かに安心して暮らし続けることができるよう取り組んでまいります。

千葉市老人クラブ連合会の皆様におかれましても、これまで培われた知識や経験を生かし、ひとり暮らし高齢者の自宅を訪

問する友愛訪問活動やウォーキング・体操等の健康づくり・介護予防活動など、日頃の活動をより一層充実させ、「魅力ある老人クラブ」づくりに取り組まれるとともに、この「地域包括ケアシステム」の大きな担い手となつていただくことを期待しております。

私は、市民の皆様方と協力をし、高齢者の方が生きがいを持ち、安心して暮らせる社会をつくるために、全力で市政運営に取り組んでまいりますので、今後ともご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、一般社団法人千葉市老人クラブ連合会会員の皆様のお祈りいたしまして、ご挨拶いたします。



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

内科 小児科 各種健診・予防接種 在宅医療・往診応需
中村内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
8:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
15:00~18:00 ○ ○ / ○ ○ / /
TEL:043-261-1572 駐車場4台あり
中央区千葉寺町309-2

高い所など、なかなかできない掃除... お家になまった片付けられない不用品...
おそうじのプロにお任せ下さい!!
おそうじ本舗 千葉松ヶ丘店
TEL:043-312-6050
お気軽にお電話下さい お見積り無料

千葉県知事許可(般-23)第7297号
造園・外構・設計施工
有資格者のいる店
(一級土木施工管理技士・一級造園施工管理技士・エクステリアプランナー)
千葉グリーンセールズ株式会社
代表取締役社長 大木 哲
千葉県緑区鎌取町71-6
TEL:043-291-2101 (代表)

千葉寺調剤薬局
保険調剤 どの処方せんでも受付します
在宅調剤 訪問薬剤管理 指導致します
FAX 応需
開局時間 月・火・木・金 8:30~18:00
水・土 8:30~12:00
日・祝 休み
TEL/FAX. 043-268-4600
千葉県中央区千葉寺町310-3 千葉寺調剤薬局 検索

けいよう内科クリニック
内科・アレルギー科・呼吸器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ 休 ○ 休
午後 3:00~ 5:30 ○ ○ ○ ○ 休 ○ 休
▲土曜の午後は5:00まで
千葉県稲毛区柏台1-19-112
稲毛ファミールハイツ19号棟
TEL:043-253-1210

安心をお手伝いします
生活クラブ風の村
園生診療所
どなたでも受診できます!
【診療科目】 内科・訪問診療
【外来診療】 午前9時~12時(受付11:30まで)
午後4時~ 6時(受付 5:30まで)
【訪問診療】 午後1時~ 4時(まずご相談下さい)
【休診日】 木曜・日曜(祝日も原則診療します)
旧・園生団地内(観グリーンプラザ園生) TEL:043-253-8497

ひつじ年生まれの抱負

大正8年から昭和18年生まれの 年男年女に聞きました



今年はどうする

中央区 新千葉3丁目延寿会

荒木 清



私は昭和6年生まれの未年。昭和29年に就職し、平成8年まで約42年間、会社人間で、家庭、子供のことはほとんど家内にまかせっきりでした。

退職後は園芸・野菜づくり、水彩画、ピアノ等いろいろ勉強してきましたが長続きせず、現在は合唱（県民および登戸地区）、囲碁を楽しんでいます。海外旅行は30カ国以上で世界遺産のあるような所へ行きましたが、体力的に厳しくなってきたので、これからは日数の短い外国と国内旅行を楽しもうと思っています。

いずれにしても体も頭の方も随分劣化してきていますので、ピンピンコロリを目指して残りの月日を生きたいと思っています。



泣いても笑っても一生

中央区 千葉寺第1老人クラブ

助川 二三子



私は昭和6年生まれ、今年で84歳の年女です。私が生まれた昭和6年は、北海道、東北地方が大飢饉に見舞われ、失業と農村大不況の年だったとのこと。そして、満州事変勃発、それを発端に日中戦争、太平洋戦争へと進んでいったようです。

東京・大森で成長し、旧制女学校、大学を終え結婚。3人の子育て中に年を経た両親の面倒を見ることになり、千葉に移って50余年になりました。7人の家族の世話、自分自身の仕事、その後両親の自宅介護、10数年前に両親を見送るまでの40年間は、かけ足で過ごすような目の回る毎日でした。

忙しい中にも海外研修という口実で、50回以上も旅行できたことはよい経験であり、充実した年月だったと思います。それまでは隣組の方としか顔を合わせることはありませんでしたが、10年ほど前に千葉寺千笑会に入会

してからは顔見知りがどんどん増えました。

現在、主人のリハビリのため、朝晩散歩をしています。「こんにちは」「お元気ですか？」と主人を待たせてつい立ち話をし、そのうちにあきれて主人は一人で家に帰ってしまうということもしばしばあります。

「泣いても笑っても一生」。どんなにジタバタしても、人生はあっという間に過ぎてしまいますが、年を重ねると、「一日は長く、一年は短い」と感じられるようになりました。いいだけ、悪いだけの人生はない!! 人生60パーセントぐらいでいいんだと気楽に考えるようになりました。

仲間を増やし、たわいもないおしゃべりでストレス発散にと、一人でも多くの方に声をかけ入会をすすめております。いい人生、楽しい人生だったと思えるように!!

もう一度、子供たちの輪の中へ

花見川区 み春野シニアサークル

中林 久



私は平成16年8月に東京から当地、花見川区み春野に移ってまいりました。ちょうど、同居している孫が、こてはし台小学校へ通い始めておりました。家から学校まで、

子供の足で4、50分もかかるため、通学路の安全確保は児童はもとより学校当局や保護者にとっても大きな関心事でした。

そこで私は、学童たちが安全に通学できるように、毎朝、交差点に立つことにしました。ちょうどこのころ、地元老人クラブ（み春野シニアサークル）にも入会。おかげで諸行事に参加させていただき、仲間も増え、感謝しております。

立ち番は、自分が自発的に名乗りをあげたことですから、暑い日も寒い日も少しも苦になりませんでした。あの可愛らしい、天真爛漫な子供たちの笑顔を見れば、絶対に事故から守ってあげたくて、毎日毎日、無我夢中で交差点に立ち続けたものでした。しかし、残念ながら昨年、体調を崩してしまい戦線離脱の止む無きとなりました。東京での2年間を合わせると、立ち番期間は13年余になりましたが、無事故で終わることができたことは、なによりでした。

今年私の7度目の未年、早々に体調を整えて、できれば子供たちの笑顔の輪の中にもう一度戻ってみたい……これが7度目の未年を迎えた私の抱負です。

激動の時代を乗り越えて

稲毛区天寿会

富岡 秀夫



私は、小学校2年生（昭和14年）のときに、東京から引越してきて以来、千葉に住み着

いています。

太平洋戦争中、空襲により犠牲になった千葉市民が約900人もいたとのことですが、激動の時代になんとか生き抜いてこられた幸運に恵まれ、今は自治会活動とあわせて、天寿会の人たちと健康に気を配りながら楽しい日々を過ごしています。

今年の抱負は、地域に3000平方メートルほどの公園を建設することであり、現在、千葉市において具体的な準備が進められていますので、早期実現に努力してまいりたいと思っております。

老いに負けず突っ走りたい

若葉区 みつわ台柚子の会

石川 冷子



老人会の存在さえ知らなかった私が、みつわ台柚子の会（当時は長寿会）に加入して10

年目を迎えます。

15年にわたる介護を終え、何をやっ

ても楽しめずボンヤリしていたところに、老人会を手伝ってと声を掛けられ、本当に手伝いだけのつもりがアレヨアレヨという間に役員を引き受け、8年が経過。

ボチボチ老化現象も起き出し老眼の進行、物忘れで探し物もしょっちゅうのこと。足腰が元気なうちにスポーツクラブにも行きたい、中途半端になっている趣味も力を入れたいなどなど。あと10年、どれだけやれるか老いとの競争です。

参加と挑戦し続け元気な活動を

緑区 菅田町二丁目第二長寿会

三橋 静枝



5回目の干支を元気に迎えた60歳の時、知人から老人クラブに誘われて入会しました。

老人クラブの組織もまったくわからない私は、若いということでも早速単位クラブの会計を仰せつかり、高齢者宅を訪問する機会に恵まれ、老夫婦や一人暮らしの高齢者の方々と接し、会話の中からその実態を知ることになり、老人会の役割の必要性を感じました。

高齢者同士が互いに支え合って楽しい生活の中から健康を守ることの大切さを教えられ、先輩方の優しい言葉に励まされ、未熟な私も15年間の会計を

務めさせていただき、高齢者のお役に立てたことを幸せに思いました。

平成7年、女性委員会の活動として踊りのサークル「こすもす会」が発足し、早速入会。盆踊りの輪にも入ったことのない私は挑戦を試み、今では舞台で踊る輪の中に、また介護老人施設への慰問等にも参加できるようになり、楽しんでいきます。

老人クラブの活動であるゲートボール、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフ、ウォーキングと何事にも参加し挑戦し、笑い声の絶えない輪の中で、会員相互の友愛を深め元気に活動しています。月日の流れは早く、7回目の干支を迎え最高齢の仲間入りです。

楽しいクラブ活動に明け暮れ、多忙な毎日ですが、常に参加と挑戦、そして継続を胸に元気に過ごそうと思えます。

未成年に思う親の恩

美浜区 ハナミズスキの会

木島 千中



千葉県で数少なくなつた「村」として残る長生村が本籍で、6回目

目の年男。家は貧しいなかで教育費を捻出し育ててくれた両親は、私が決めた関西の金融機関への就職に最初は反対でした。田舎では職場が不向きで転職しても不正をして解

雇させられたなどと、事実と違う噂話で広まるからとのことでした。窓口は3時に閉じるし、カレンダー通りに休みがあるから楽そうだと決意しました。ところが1円の違いでもたくさん

の伝票や元帳などを全員で見直し探し出すことには驚きました。電卓などもちろんなく、算盤と人海戦術が主で年末の紅白歌合戦はあまり見られなかつたです。寮が神戸で、休日は近くの六甲山によく登つたのが今でも続いている山登りへの入り口です。

両親の言葉が支えとなり定年退職した今にして、十分感謝の気持ち伝えられていない、親にできない分は、孫に愛を向けて恩返しをしたい。

ゆつくり長生村の墓前で両親の恩に感謝したい。長生という良い響きの田舎。人生の長生きをめざし、あと2回年男となれるように健康に注意したい。余力を私なりにできるもので社会に貢献していきたい。



☆ 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！

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	花見川区	稲毛区
 <p>亀岡町亀寿会 田中 あやさん 97歳 東京都出身</p> <p>①迷惑をかけずに自分のことは自分で ②好き嫌いは特になし ③買い物、草取り ④身内と外食</p>	 <p>大日町寿会 小林 文子さん 93歳 山梨県出身</p> <p>①人に頼らず自分のことは自分で ②野菜、果物 ③家の周りの草取りをする ④家族仲よく暮らすこと</p>	 <p>緑会 中谷 はる江さん 91歳 千葉県出身</p> <p>①できることは自分で ②和食 ③草花の手入れ ④グラウンド・ゴルフ</p>
 <p>亀岡町亀寿会 五十嵐 甲子男さん 94歳 新潟県出身</p> <p>①日々感謝 ②なんでも好き ③よく食べて歩くこと ④屋内外の整理・整頓</p>	 <p>寿恵広会 深澤 ヒデさん 98歳 北海道出身</p> <p>①何でも食べて健康に過ごす ②ショートケーキ ③おいしい物を食べてよく寝て、くよくよしない ④友達と会っておしゃべりをする</p>	 <p>小仲台新向会健寿会 岩崎 さか江さん 100歳 東京都出身</p> <p>①為せば成る為さねば成らぬ何事も成らぬは人の為さぬなりけり ②魚類、刺し身、寿司、豆、ごま ③テニス、卓球 ④人に迷惑をかけずに過ごしたい</p>

若葉区	緑区	美浜区
 <p>悠友クラブ 弥吉 芳子さん 94歳 福岡県出身</p> <p>①周りに迷惑をかけないように ②好き嫌いなし ③毎日の散歩 ④温泉旅行</p>	 <p>誉田1丁目第2長寿会 佐藤 フミ子さん 91歳 和歌山県出身</p> <p>①子供達に感謝 ②牛肉、果物 ③畑仕事・果物作り ④グラウンド・ゴルフ、畑仕事</p>	 <p>磯寿会 下斗米 政枝さん 92歳 北海道出身</p> <p>①他人に迷惑をかけない ②果物 ③好き嫌いなく食事を楽しくいただく ④読書</p>
 <p>小桜明星会 畷本 実里さん 90歳 広島県出身</p> <p>①人に迷惑をかけない努力、交友関係を大切に ②寿司、肉料理 ③歩く(グラウンド・ゴルフ等に参加) ④元気で近隣の市町村に旅行</p>	 <p>誉田町2丁目第2長寿会 宮澤 さかゑさん 94歳 千葉県出身</p> <p>①家族に迷惑をかけないこと ②好き嫌いなし ③散歩、笑うこと ④民謡、カラオケ</p>	 <p>磯辺3丁目64さつき会 尾野 吉人さん 90歳 山口県出身</p> <p>①他人に迷惑をかけない ②好き嫌いなし ③テレビ体操 ④自分の歴史をまとめる</p>

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

日本歯周病学会専門医
吉本矯正・歯科
緑区おゆみ野中央6-14-8(おゆみ野クリニック前)
☎043-292-6480 (P有)
<http://www.yoshimotoshika.com>
新千葉デンタルクリニック
中央区新千葉2-7-9 ●JR千葉駅西口 徒歩3分 ●
☎043-243-6480 (P有)

水まわり・リフォームのことなら
株式会社 マツカワ住器
よいふる
☎043-284-4126
千葉市稲毛区小仲台 7-9-5

家族葬 一日葬 直葬
大切な家族のために、
心あたたまるセレモニー
区民葬祭
本 社 千葉市若葉区金親町206
こもれびホール 千葉市花見川区檜橋町1626-2
365日24時間 区民葬祭 検索
☎0120-544-930

わかな薬局
千葉市稲毛区穴川3-4-1
ディクオーレ A2
☎043-251-2322
FAX 043-251-2312

介護保険事業所 通所・訪問
・デイサービスまさご
・ヘルパーまさご
居宅介護支援事業所
・ケアマネまさご
お気軽にお問い合わせ下さい
見学・体験歓迎 ☎043-278-9298
千葉ケア企業組合
千葉市美浜区真砂1-10-18 東京歯科大正門前下車徒歩5分

ひまわり薬局
☎043-259-4900
千葉市花見川区
こてはし台5-1-14

区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～



中央区 恒例のふるさとまつり、大盛況

中央区恒例の「第22回中央区ふるさとまつり」が、熊谷市長、大曾根区長をはじめ、多数の市民を集めて秋晴れの10月19日(日)、中央公園を中心に盛大に開催されました。中央区老連も、このお祭りには毎年、積極的に協力していますが、今回も役員4人がスタッフとして参加しました。開催の目玉の一つであるスタンプラリーの受付を担当して、ふるさとまつりの一翼を担い、また、寒川地区老連の「結の会」がコーラスで出演。ステージに花を添えました。

稲毛区 吹矢講習会

平成26年9月から12月まで計5回の講習会を、吹矢協会伊東指導員を招き実施しました。延べ参加者は128人でしたが、今後希望者を募り、部会として運営できるように検討していきたいと考えています。



防災研修会

平成26年11月27日に43人が参加し、千葉県西部防災センターの起震機で震度7の体験、AED・心臓マッサージ等防災学習をしました。

2月5日にはボウリング大会(ヤングボウル)を予定しています。

若葉区 広報誌「わかばの風」創刊

当区老連として初めての広報誌「わかばの風」を11月1日に発刊し、会員その他に配布し、好評を得ています。

指導者研修会

12月18日に会員および関係者150人を参集し、身近に発生する事案を中心に弁護士の講話を聴きました。

緑区 交流陶芸体験教室② 鎌取町長寿会

(前号からのつづき)

昨年はテーマを決めず自由に作陶をしましたが、子供たちの発想はとても豊かで、それぞれの出来上がりにも満足の様子があがえ、主催者側としても安堵しました。

向こう三軒両隣の社会性が失われた今日、地域の子供たちとの交流は明るい町づくりにも役立っていくものと思います。当長寿会はこの陶芸体験教室と、9回を迎えたクリスマス会の年2回の交流会は絶やさず継続していきたいと思っています。

なお、陶芸教室については、市ことぶき大学校陶芸科を卒業した会員3名が指導をしています。

美浜区 グラウンド・ゴルフ大会

前号で報じた美浜区老連のグラウンド・ゴルフ大会は11月6日、花見川端末処理場屋上にて73人参加で挙行了。優勝は52(パー72)という驚くべきスコアで、大会設営に当たった小林七郎市老連保健体育部員でした。

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

真心こめたサービスで笑顔いっぱい

おそうじ本舗®
千城台店

★お引越し前後のお掃除も!★

0120-720-552

お見積り無料です

● 消化器内科・外科
● 内科 ● 外科 ● 整形外科

医療法人社団 有馬会

有馬外科胃腸科

食道がん・胃がん・大腸がん検診
乳がん検診(マンモグラフィー検診)

院長 有馬忠正(日本外科学会認定外科専門医)
副院長 有馬秀明(日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医)

えばた歯科クリニック

診療時間 日月火水木金土

10:00~13:00 ●●●●●●●●

15:00~20:00 ▲●●●●●▲

(2月開院) ▲土・日午後14:30~18:00
休診日 祝日・連休の日曜日

千葉市美浜区高洲3-14-3 圓田ビル4F
フリーダイヤル **0120-64-8148**
<http://www.ebata-dc.jp>

あらい整形外科

診療時間 午前 8:30~12:30
午後 3:00~ 6:00
(土曜日は午後休診)

休診日 木曜・日曜・祝日

千葉市緑区あすみが丘1-19-7
043-295-5234

日帰り手術可能 内視鏡的胃粘膜切除術
内視鏡的大腸ポリープ切除術

診療時間 午前9:00~12:00 午後2:00~ 5:30
※水曜・土曜は午前のみ

休診日 日曜・祝日

JR西千葉駅 南口より 徒歩3分

千葉市中央区春日2-15-19
043-241-4922
<http://www.arimageka.or.jp>

とどろき薬局

受付 平日 午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00

定休日 土曜・日曜・祝日

千葉市稲毛区轟町1-13-3
043(290)1233

千葉県老人クラブ連合会 「1万人会員増強運動」 明るい未来の構築に向けて、 会員一人ひとりが担い手です

1. 趣旨

高齢者人口が増加している一方で、老人クラブの会員数が減少する傾向は、全国共通の課題となっています。

今般、全国老人クラブ連合会では、創立50周年を契機として新たな会員増強運動『老人クラブ100万人会員増強運動』を全国的に展開中です。

本市の65歳以上の人口も22万人を超え、高齢化率は23%です。

市老連も平成14年からの10年の間に約7500人の会員が減少しています。市老連では新たな仲間呼びかけ、老人クラブ関係者が総力を結集

して、組織活動の基盤となる会員増強のため、この「1万人会員増強運動」を推進します。

2. 推進母体

一般社団法人 千葉県老人クラブ連合会

3. 主唱

市老人クラブ連合会、区老人クラブ連合会

4. 実施主体

市老人クラブ連合会、区老人クラブ連合会、地区老人クラブ連合会、単位老人クラブ

5. 運動目標

① 1クラブにつき、年間2人の純増

② 解散クラブの再結成、未設置地域での新規結成（年間各区老連1クラブ）

③ 未加入クラブの加入（市老連全体で年間5クラブ）

※目標人数参考…

『26.4.1現在、会員数7223人』

① 145クラブ

（基準26.4.1）×2人
年間 290人

② 1クラブ

（基準30人）×6区
年間 180人

私たちは千葉県老人クラブ連合会の活動を応援しています

エーデル歯科クリニック

☎043-279-0030

千葉県美浜区真砂5-35-13 **P** 有り

【診療時間】午前9:00～12:15
午後2:30～6:15

【休診日】木曜・日曜・祝日

高い所など、なかなかできない掃除…
お家にたまった片付けられない不用品…

おそうじのプロが
あなたの悩みをお手伝い

ハウスクリーニングの全国チェーン

おそうじ本舗 新検見川店

☎0120-039-530

お気軽にお電話下さい お見積り無料

清水歯科医院

【診療時間】
平日 AM10:00～PM21:00
(休憩 PM13:00～15:00/水曜 PM13:00～17:00)
土曜 AM9:00～PM17:00(休憩 PM12:30～14:30)
日曜 AM9:00～PM13:00
《休診日》祝日・第2日曜 **不定期の休みあり 要確認**

千葉県美浜区高洲1-22-23
☎043-270-2919

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

無理せず、
体が動かしましょう!

①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
⑦運動の前、後に行う



**千葉子どもとおとなの
整形外科**

●診療時間 9:00～11:30
14:30～18:00
(土曜のみ17:30まで)

●休診日 日曜・祝日

千葉県緑区
おゆみ野南3-24-2 ☎(043)
293-4111

③1クラブ

(基準30人×5クラブ)

年間 150人

①②③年間合計 620人

5年間 3100人

6. 運動期間

5カ年(平成26年度～30年度)

7. 共通実施運動

◎運動1「勧誘から始めよう!」—会員一人ひとりが勧誘の担い手です—

・会員増強に成功するのは勧誘活動(声掛け・戸別訪問)です

◎運動2「クラブをPRしよう!」—知られていますかあなたのクラブ—

・自治会活動にも参加し、地域で存在が知られるようにしましょう

・行政と協力して「介護予防活動」の輪を地域の高齢者

に広げよう

・口コミ、ポスター、チラシ、会報、ホームページ等創意工夫しよう

◎運動3「クラブをつくらう!」—すべての地域にクラブの設置を—

・自治会と連携して未設置地域に老人クラブをつくらう

・高齢者の増加に伴い、地域に複数クラブの設置を目指す

・高齢者の意向が多様化する中、新しいタイプのクラブを考えよう

8. 取り組み体制

【市老連】

・目標値の設定

・未加入クラブの対応

・研修会、会議等における運動の周知

・連絡・相談体制の確立

・感謝状の検討

【区老連】

・「会員増強運動委員会」の設置

・目標の設定(クラブ数)

・実態把握(未組織地域)

・増強策の検討(3つの増強運動)

・自己点検

・その他独自施策

【地区老連】

・会議において実施確認

・区老連と単位クラブへの協力・調整

【単位クラブ】

・会議において実施確認

・目標の設定(会員増)

・増強策の検討(3つの増強運動)

・自己点検

☆皆様のご支援、ご協力よろしくお願いたします。

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

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
(通所リハビリ)

千葉市花見川区幕張町5-405-2

TEL.043-272-2000 FAX.043-212-2003

お気軽にご相談下さい [まくはりの郷](#) [検索](#)

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

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 【午前】8:30~12:00(月~土) 管理往診
【午後】13:30~16:00(月のみ) デイケア
14:30~16:00(木のみ)
【夜間】18:00~20:00(月~金) ケアプラン

《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

健康レシピ *そば寿司*

そばに含まれるルチンは、血圧をさげる効果があると言われています。

材料(8人分)	①そばの端を糸で結んで茹でる	⑤水にもどしたいけを煮て、醤油を少々をふる
そば 480g	②①を水にさらしてざるにあげ、水気をしっかりきる	⑥巻きすの上に海苔をおき、そばの束を薄くひろげる
小松菜 1株	③人参を千六本に切り、塩を少しまぶし、から炒りする	⑦そばの上に③④⑤をのせ、芯にしてしっかり巻き、食べやすい大きさに切る。
干しいたけ 4枚	④小松菜をゆでる。醤油を少々ふり、よく絞る	
焼きのり 4枚		
醤油・塩 少々		

つくりかた



醤油やめんつゆをつけて

新年特集 これが我が家の お雑煮です

一年の無事を祈りお正月にいただく伝統的日本人料理、雑煮。餅の形から、だし、具にいたるまで、地方や家庭によりさまざまな種類があるそうです。さて、我が千葉県には、どのような特徴があるのでしょうか!? 会員の皆さんに写真と情報を提供していただきました。

①どこの地域のお雑煮? ②お餅は? ③味付けは?
④主な具は? ⑤その他特徴

紅白のなるとがアクセント

中央区 登戸3丁目正寿会 安田 とり

- ①千葉市内 ②角餅・焼く
- ③しょうゆ
- ④鶏肉、なると巻、しいたけ、小松菜、焼きのり



筑前煮のごとく具たくさん

稲毛区 黒砂会 脇山 栄子

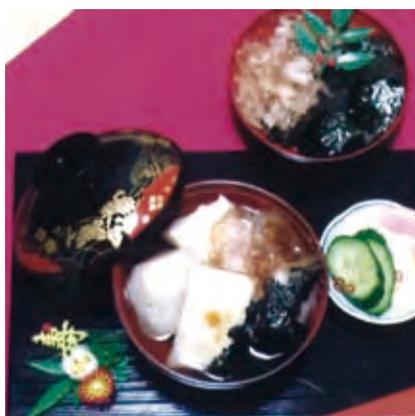
- ①福岡県大牟田市 ②丸餅・煮る
- ③しょうゆ
- ④鶏肉、里芋、大根、ニンジン、ゴボウ
- ⑤具雑煮



縁起物の千葉県産「ヤツガシラ」入り

稲毛区 小中台紅葉会 小倉さち子

- ①市原市 ②角餅・焼く
- ③しょうゆ
- ④八ツ頭(里芋)、焼きのり、かつお削り節(食べるときにかきまわす)
- ⑤素朴で簡単でおいしい



オーソドックスな千葉風

中央区 新宿1丁目長寿会 仲野 千代

- ①千葉市内 ②角餅・焼く ③しょうゆ
- ④里芋、大根、ニンジン、小松菜、焼きのり
- ⑤三が日は家長が雑煮を作る(具などは事前に用意)



ゲン担ぎの葉もので風味を楽しむ

若葉区 みつわ台柚子の会 石川 冷子

- ①佐賀県 ②丸餅・煮る
- ③しょうゆ ④かつお菜
- ⑤かつお菜は「勝」に通じ、またかすかに鯉節の香りもする

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 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)

お！ひと味違う
千葉名産 落花生の製造販売
千葉ピーナツ株式会社
千葉市稲毛区山王町 159 番地
TEL 043(422)5511
FAX 043(422)5513

千葉健康クリニック
千葉市稲毛区小仲台7-12-1
☎043(255)8434

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

休診日 日曜日・祝日/水曜日午後・土曜日午後

介護付有料老人ホーム
エクセルシオール千葉
我が家のようなやさしさに
包まれた居住空間
株式会社エクセルシオール・ジャパン
千葉市中央区鶴沢町10-11
入居相談員・井原までお問い合わせください
☎ 0120-051-821

お手伝いパック
おそうじのプロが **3時間 定額 組合せ自由**
あなたの悩みを **¥16,200**
あれこれお手伝い **3時間**
ハウスクリーニングと家事代行の全国チェーン
おそうじ本舗 すすみが丘店
☎0120-940-233

相続税相談 税務申告
●実例豊富 ●親切 ●丁寧
千葉中央会計事務所
千葉県税理士会 千葉東支部所属
(窓口) 所長・税理士 手島
千葉市中央区中央1-2-1 **千葉中央公園すぐ前**
☎043-225-1211



子どものころ食べた味を再現

美浜区 幕張西5・6丁目
ハナミズキの会 森 栄子

- ①宮城県南部 ②角餅・焼く
- ③しょうゆ（子供の頃は焼いたハゼでだしをとり、具は同じで母が作ってくれた）
- ④鶏肉、油揚げ、大根、ニンジン、ゴボウ、セリ
- ⑤鶏肉でだし汁を作り、その他の野菜を煮て最後にお餅とセリを入れて出来上がり



県北東部から外房地域の伝統雑煮

緑区 大高老人クラブしあわせ会
高梨 政雄

- ①千葉県内房・中房・外房の一部地域 ②好みによって焼く人もある。水煮する
- ③かつお節でだしをとる ④はばのり、青のり、かつお節 ⑤はばのり、青のりを焼いて揉みほぐし、削ったかつお節を混ぜる。お椀によそった餅の上にとっぷりのせて食べる



おまけ



かつおだし、しょうゆ仕立てのすまし汁がおいしい事務局H家のお雑煮
(大根、ニンジン、里芋、なると巻、三つ葉)



あずき大好き♪事務局Kがチャレンジ！
島根や鳥取で食べられているという、あずき仕立てのお雑煮を作ってみました！
『ぜんざい』との違いは???



薄味で素朴な関西風

美浜区 稲毛東映マンション寿クラブ
渡辺 治吉

- ①富山県高岡市 ②角餅・焼く
- ③昆布、かつお節、塩
- ④鶏肉（鴨）、蒲鉾、しいたけ、大根、小松菜、柚子 ⑤京都、金沢加賀藩の流れを汲み素朴で関西風、薄味が特徴

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 山王病院
翠明会
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
PET画像診断センター ☎0120-385-660
地域医療連携室 ☎0120-081-662

介護付有料老人ホーム
エクセルシオール稲毛海岸
いつまでも
自分らしくいられる生活

医療法人社団 寿光会
千葉市美浜区真砂1-12-14
TEL: 043-441-8001

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 9:00～12:45	○	○	休	○	○	○	休
午後 15:00～17:45	○	○	休	○	○	△	休

△土曜午後14:00～16:45まで
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

社会福祉法人 温光会
介護老人福祉施設
特別養護老人ホーム
みはま苑

- ◆介護老人福祉施設
- ◆ショートステイサービス
- ◆デイサービス
- ◆認知症デイサービス
- ◆居宅介護支援事業
- ◆訪問介護事業
- ◆地域包括支援センター

千葉市美浜区高洲3-3-12
☎043-278-2031

ご家庭のおそうじ、店舗・オフィスのクリーニング
稲毛のハウスクリーニング
キッチン・水廻り・換気扇清掃・エアコン洗浄・店舗の清掃
お掃除のプロにお任せ下さい

お見積もりはお気軽に！ http://osouji-inagehigashi.com/
おそうじ本舗 稲毛東店
千葉市中央区大森町479-3-204
☎043-268-6366

グリーンショップオオツカ
有限会社 大塚青果

本社 〒262-0015 千葉市花見川区宮野木2-8-35
花園店 〒262-0025 千葉市花見川区花園1-14-9

三越千葉店 ☎221-6419 ゆりのき店 ☎047-487-2213
花見川店 ☎216-9311 北習志野店 ☎047-496-0090
四街道店 ☎421-3207 業務部 ☎043-301-7375
都賀店 ☎214-7767

http://ootsukaseika.co.jp/

ノルディック・ウォークをはじめましょう！

ノルディック・ウォークとは？

2本のポールを持ち、全身を使って歩くノルディック・ウォーク。クロスカントリーが盛んなフィンランドで発祥し、その手軽さと高い運動効果が注目され、日本はもちろん全世界に広がっています。

ノルディック・ウォークの効果

■姿勢矯正と高い運動効果

2本のポールを交互に地面について歩くことで、背筋が伸び歩幅が広がるので、理想的なウォーキングフォームを身につけることができます。

ノルディック・ウォークは、身体の90%を使う全身運動です。

ふつうのウォーキングではなかなか動かしことのできない上半身が自然と動くので、血液循環が良くなり、肩こりの予防にもつながります。

また、普通のウォーキングと比べ、酸素摂取量が約12%、心拍数が8〜10拍程度アップする有酸素運動ですので、消費カロリも約20%アップすると言われています。

■安定した歩行と介護予防に

ノルディック・ウォークは、健康な人向けのスポーツとしてだけでなく、高齢者向けの運動・リハビリに活用されています。ポールを使うと、両足・左右のポールの四点歩行

になるので、腰・ひざ・足首や関節などへの体重負担がふつうのウォーキングと比べ、一歩につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。

このため、体力に自信のない方や通常の歩行が困難で悩んでいる方でも、日頃の運動不足の解消として気軽に取り入れることができます。「正しい姿勢」を手に入れることで、痛みを和らげ、歩く速度が速くなり、さらに転倒のリスクを下げることもできます。



ノルディック・ウォーク講習会

■雨天のため会場変更し実施

市老連では、健康づくりリーダー養成事業として、平成26年10月15日(水)に千葉市ハーモニープラザにて、講習会を開催しました。

全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員である内藤寿子先生をお迎えし、ノルディック・ウォークとはどういったものなのか、また、基本となる歩き方やポールを使ったストレッチ等の講義を受けた後、実技の歩行練習を行いました。

30メートル間での歩数を計測してみると、通常の歩行時に比べて、2歩から5歩も少なくなっており、実際に歩幅が広がっていることを実感することができました。体験した参加者の皆様からも、「姿勢がよくなっ

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

●60歳を過ぎたら…

定期的に眼科検診を受けましょう。
緑内障、加齢黄斑変形は早期発見が大切。
ドライアイ、なみだ目、眼瞼下垂(まぶたが垂れ下がって上からない状態)は、れっきとした病気です。
治療により改善する場合があります。

目若く保ち生活の質を維持しましょう

しっかりと見えていますか？

石川英夫法律事務所

民事刑事全般の法律相談を受けています。
相談料は30分5,000円(税別)です。

顧問料 30,000~50,000円(税別)

弁護士 石川 英夫 (千葉県弁護士会)
弁護士 岩田 康孝 (千葉県弁護士会)
弁護士 石川 さやか (千葉県弁護士会)
弁護士 栗田 武 (千葉県弁護士会)

ご予約はお電話にて
☎043-221-6776(代)
千葉市中央区中央 4-10-8 光建ボイス千葉中央 7F
【ホームページ】 <http://www.ishikawahideo.com>



内藤指導員



ポールを使用したストレッチ

「足腰が痛くなく歩くことができる」「ぜひクラブ活動に取り入れてみたい」等の声がありました。当初は、青葉の森公園での実技講習も予定していましたが、当日は、あいにくの雨模様で、屋内のみでの開催となってしまいました。
次回開催する際は、晴れた青葉の森公園でのウォーキングをぜひとも実現させたいと思います。

■ノルディック・ウォーク専用ポールの販売について

市老連会員特別価格でポールを販売しています。

商品カタログと申込書をご用意していますので、事務局までお気軽に問い合わせください。



講習後は屋外で歩行練習



基本の歩き方を練習



ポールの説明をはじめ基本を学ぶ

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

学校法人 信徳学園

信徳寺 あさひ幼稚園
 千葉市花見川区長作町610-1
 TEL : 043-259-5558
 FAX : 043-259-6107

学校法人 神栄学園
あやめ台幼稚園
 稲毛区園生町468-1 ☎043-253-5301
あやめ台第二幼稚園
 稲毛区柏台1-25 ☎043-255-7211
 学校法人 神美学園
弥生幼稚園
 稲毛区穴川1-4-6 ☎043-253-5311

学校法人 石原学園

真砂幼稚園
 千葉市美浜区真砂 1-12-9
 ☎043-278-3310

チラシ・ポスター・記念誌・句集
**印刷物のことなら
 ニチコミへ
 ご相談ください**
 株式会社 ニチコミ
 品川区大井 1-55-6-2F ☎03-5718-3900

学校法人 西沢学園

稲毛すみれ幼稚園
 千葉市稲毛区稲毛東1丁目14-13
 ☎(043)242-6116

学校法人 塩田学園

ひまわり幼稚園
 千葉市中央区松ヶ丘町611
 TEL : 043-261-2719
 FAX : 043-261-8886

事務局

だより

事業報告

平成26年

9月24日(水)

レクダンス講習会(女性委員会)
(市ハーモニープラザ多目的ホール)

参加者78名

講習曲「北国の春(ルンバ)」「ユイユイ」

おなじみの「北国の春」と沖縄民謡「ユイユイ」の2曲で講習会を開催しました。



しっかり汗を流しました

10月15日(水)

ノルディック・ウォーク講習会
(市ハーモニープラザ多目的ホール)

参加者39名

*P12〜13に掲載



次は戸外でウォーキングを

10月4日(土)〜7日(火)
第27回

全国健康福祉祭とちぎ大会

(ねんりんピック栃木2014)

出場者ゲートボール…畑第一

老人クラブ(花見川)

下川恵美、神村郁夫、島田茂
渡辺晴治、渡辺貞子、竹内一、
古宮ふく子

ゲートボール交流大会は、佐野市・田沼グリーンスポーツセンターで開催。台風接近中で悪天候の中、2試合が行われました。畑第一老人クラブは健闘しましたが、1勝1敗で惜しくも決勝リーグ選出は果たせませんでした。



大雨の中、全員カッパ着用で奮闘

千葉市選手団の堂々とした行進



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

きちんと洗えていますか？ 石鹸を使った手洗いの方



インフルエンザ・ノロウイルス対策
手洗い・うがい・マスクで予防しよう！
室内にいるときは加湿器などを使って
お部屋の乾燥を防ぎましょう。



1 水で手を濡らし、石鹸をつけよく泡立てる。



2 手の平、手の甲をこすりよく洗う。



3 爪の間を洗う。



4 指の間を洗う。



5 親指を洗う。



6 手首を洗う。



7 指先を下に向け、洗い流す。



8 水分をふきとる。



俳句



稲毛区 福寿会

春うららひげの埴輪の口ゆるむ

あえぎつゝ梅林めざす百の坂

花大根波音かぶる九十九里

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

読経の香り纏ひし夏座敷

佐野いし子

肩寄せて友と涙の終戦日

網野 清子

遠目にも美しき緑の今年竹

荻野 富子

炊きたての新米囲む三世代

古田 秀勝

八ヶ岳裾野に広ぐ大花野

篠原 敦子

木漏れ日の歩道にひびく滝の音

山崎 チヤ

二千年奇跡の開花大賀蓮

松尾 大邑

夏終り静けさ戻る海辺かな

松本 綾子

山道をふさぎて萩のみだれ咲き

小泉 三郎

猛暑日は富士の高根で眠りたや

田村 和子

雨音を聞きつゝ朝の愁思かな

島田 栄

モノレール見上ぐ五丈の残暑かな

篠原 満

緑区 鎌取町長寿会

真夏日に空一面のうろこ雲

歳重ね露の苦味も美味となる

森 白子

さわがしき地球てらして秋の月

竹支柱日がなトンボの指定席

青き実のトマトも束ね夏終る

前橋 美代

嫁ぐ娘の幼な日めぐる走馬灯

枝先に餠を残す百舌冬支度

大土 正照

緑区 菅田団地健勝会

大空に皇帝ダリア咲き誇り

公園の木の実を拾う子等の声

中秋の恵み味わう昼餉時

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康 コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方に
役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です





短歌

冬至湯に間に合わせるや柚子熟す

河内 萬次

中央区 登戸1丁目

ことぶき会

秋晴れのグラウンドゴルフタぐれの

整骨院で同窓会

前日の電話よろしく当日の

一時間前御用はなあに

ノルディックウオークきめて仲間達

皆でめざそうピンピンコロリ

庭に椅子玄関にもと古椅子の

活躍の場あり後期の我家

清掃デー熊手は重く草取りの

並びし姿きらめきバージョン

小川千鶴子

中央区 稲荷町愛幸会

手術後の自宅にて

昼過ぎて小雨降り出す窓の外

退院告げられ悩みとなりぬ

玄関より外に出られぬ身体して

退院空し春一番吹く

民謡の出場予定チャンピオン大会

師にお詫びの携帯を押す

期末なれば社協会議二つ三つ

欠席告げぬ病と言いて

古岩二三子

花見川区 寿恵広会

もしかして黄泉へのボタンになら

ぬかと我ババの乳首そつと押し

誰ぞ發明してよ黄泉につながる携帯電話

深澤 ヒデ

稲毛区 園生台寿クラブ

お彼岸に亡夫の好む百合の花

咲いて入梅も終りかな

隣より貰い受けにし柿苗木

何十年我が家のマスコットなりしか

二十四時テレビ不治の病に犯されし

中心いかに計り知れざる

不器用な私の書きにし絵手紙は

家中を笑いにまきこむいつの事

二十四年にワールドカップドイツ勝ち

マナーの良さは日本とは嬉しき

中川 敏子



川柳

若葉区 桜第一光年クラブ

原発を続けてさらに贅沢か

原発を止めて質素に暮らそうよ

漫然とその日暮らしの人もいる

退屈と愚痴はいずれも為ならず

あいさつはいつも笑顔のお向いさん

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

湯快爽快・ふじま・湯けむり横丁

皆様のお越しを従業員一同お待ちしております！

入館料	大人		子ども(小6以下)	
	会員	一般	会員	一般
平日	550円	650円	300円	350円
土休日	650円	750円	350円	400円

●シニア割引あり！平日17時までの入浴は450円(65歳以上)
●営業時間 朝9:50～深夜2:00(最終受付 深夜1:30)

美浜区新港32-8 ミハマ・ニューポートリゾート2号棟 電話番号: 043-248-2641

リフォーム全般
小さな工事でもお気軽に

株式会社千葉建設工業

千葉市若葉区小倉町 1690-3
TEL 0120-39-8823

きらめきクラブちばの皆さまへ

ニュー・グリーンピア津南

★老人会会員様特別料金 平日 8,400円
(大人お1人様1泊2食付・消費税込・入湯税100円別)

【ご予約・お問い合わせ】
首都圏予約センター: 03-5946-2361
<http://www.green-pia.com/tunan/>
ホテル住所: 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 TEL: 025-785-4611

平成27年1月より相続税大幅増税！

相続・遺言に関するご相談は当社まで！

千葉エリア最大の総合会計事務所

☎ 043-308-0351
(無料相談受付中)

大切なことだから確かな仕事で応えたい

支えたい未来がある
スリーエスグループ

税理士法人スリーエス

第22回きらめきクラブちば特選演芸会(出演予定者)

も吉澤 まるまる

民謡界の大御所
録田英一 民謡ショー

☆本年もよろしくお願いたします☆

主催/一社 千葉市老人クラブ連合会・(株)京葉企画 7月1日(水)・千葉市文化センター

素っ気ないあいさつをする人がいる
 そうかもネ美女は美女ほど薄化粧
 スッピンの婆さん男に間違われ
 男でも艶気ある人いるという
 お互いに他山の石か老人会
 高山 武雄

緑区 鎌取町長寿会
 リタイヤし暇と出る金多くなり
 花水木一足先に色気付き
 釣れるとも分からぬ川に竿を振る
 山手 義美

緑区 誉田町2丁目
 第2長寿会
 スマホには勝てぬ自転車ベルの音
 通勤の車中静かにみなスマホ

文芸欄に投稿してみませんか？

- ◇ 「詩」「漢詩（解説付き）」「短歌」「俳句」「川柳」
- ◇ 「漫画（白黒4コマ漫画に限る）…縦12cm×横5cm」「イラスト画」（白黒…縦5cm×横5cm）

*種別（俳句・川柳etc.）、区老連名、所属単位クラブ名、氏名を必ず明記し、

千葉県老人クラブ連合会

「広報きらめきクラブちば 文芸欄」投稿係

〒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)

までお送り下さい。

原稿は返却致しません。紙面の都合上、すべての原稿を掲載することができない場合があります。

ベビーカー木蔭に置いてママスマホ
 竹箒動かぬ程の落葉掃く
 振り向けば落葉舞い散る秋の庭
 庭の隅皇帝ダリア高く咲く
 三橋 静枝



*イラスト
 緑区 誉田団地健勝会
 河内 萬次

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

きらめきクラブちば「推奨商品」
 鹿児島県福山産
各種黒酢商品
 ※機関紙と御一緒に配布する
 商品チラシを是非ご覧下さい
 ※御問合せ ㈱ユース企画
 047-492-1198 担当:大竹

大陽の里
 九十九里 TEL. 0475-32-5550
〒299-4327 千葉県長生郡長生村一松3445
 犬吠埼 TEL. 0479-25-6000
〒288-0012 千葉県銚子市大吠埼10292-1
15名様以上 送迎無料 (一都二府を除く)

年間ご葬儀実績 **7,700件**
 お客様に「ありがとう」と言われる会社
せしモ
 お近くのせしモホールで
 ●千葉寺駅ホール
 ●千葉駅北口ホール
 ●天台穴川ホール
 ●稲毛駅ホール
 ●都賀駅ホール
 ●八千代台花見川ホール
 ☎ **0120・02・4444**
 電話 **047・424・4444**
 きらめきクラブちば（千葉県老連）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。

私たちは老人クラブの活動を応援します！
 健康・生きがい・自立支援等あらゆる面で！
 NPO法人
春華倶楽部 悠久の会
 東京都中央区銀座1-24-1 銀一パークビル9F
 TEL : 03-3567-2424 FAX : 03-3567-2425
 URL : http://www.s-yukyu.org/

家族葬 サントク
 〒ポートセンター 千葉市若葉区多部田町1159-5
 24時間 365日 ☎ **0120-03-0661**
 家族10人 小さなお葬式 千葉県斎場家族葬セット
 病院へのお迎えから通礼品 (本体価格) **35.5万円**
 お食事もおもてなす 斎場使用料・火葬料別途

編集後記

明けましておめでとうございませう。皆様にはつつがなく新年を迎えられたことと思います。

7年前、中学校を卒業して55年目の同窓会に出席した当時の先生から、歳を重ねた人生訓を拝聴しました。

先生は、宗教に縁がなかった人生ですが、終焉を迎えつつあるいま、真の宗教とは何かを考えざるを得ません。蜀山人の狂歌「生まれては死ぬるなりけり、おしなべて、シヤカもダルマもネコもシヤクシモ」を思い出す日々。

さて、諸君はいかに。これからは常に感動を求めて暮らすのではありませんか、と締めくくりました。当時還暦過ぎた年男の私にも、この世に生きた証を残したい気持ちがありました。死ぬるときは心身ともに健康体でぼっくり逝きたい、が理想です。さて、皆さんはどう思われますか。

広報部

(渡辺記)

- 西村 剛一 (中央区)
- 海保 保 (花見川区)
- 石原 康子 (稲毛区)
- 石川 冷子 (若葉区)
- 高梨 政雄 (緑区)
- 渡辺 治吉 (美浜区)

平成25年10月1日改定

平成25年9月1日以降のお申込みから適用

ケガの老人クラブ傷害保険

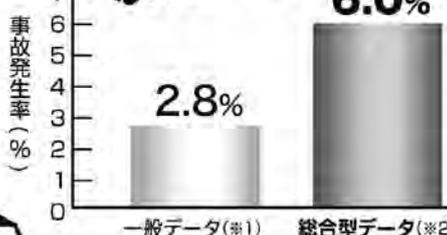
日常生活で高い事故率

(老人クラブ活動中以外の事故)

普通傷害保険事故率の **2倍以上になる** **6%**

えっ!!

なんと2倍以上



(※1) 普通傷害保険被保険者中の被害者比率(平成23年損害保険料率算出機構統計集より抜粋)

(※2) 事故データ提供: 東京海上日動火災保険(株)

総合型

〈クラブ活動型〉+〈24時間型〉

24時間いつでも、どこでもケガが心配という方におすすめ

年間掛金 **3,500円・5,000円・10,000円**

クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かけるという方におすすめ

年間掛金 **500円・1,000円・2,000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丁目6-14 ミスビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX **03-3597-8767**

お問い合わせ先

03-3597-8770

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社
TEL.03-3597-8769

(引受保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社
(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課
TEL.03-3515-4144

●この広告は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。詳細は、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「重要事項説明書」ご加入の際の注意事項をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-td.com/>)でもご確認いただけます。

13-T-03781-1 平成26年9月作成

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

クラブ会員、全員一括加入 「クラブ活動中」

2014年
新発売

老人クラブ傷害保険付帯 賠償責任保険のご案内

対人事故
対物事故

活動中に誰かに怪我をさせてしまった、誰かのモノを壊してしまった!

ご安心ください

お一人あたり 年間掛金 **100円** (月8.3円)の保険です

年間掛金	全会員数× 100円 限度額 1億円	ご自身のクラブ活動中のケガについても死亡・後遺障害45万円の補償がセットになっています。
保険期間	10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)	
申込締切	9月15日まで(申込書類必着のこと)	1クラブ 年1回加入
中途加入	全会員一括で加入の場合のみ中途加入可	

問い合わせ・相談：補償内容等詳しいことは上欄の保険係へ

あなたも『健康温泉ツアー』へ行こう! おいしいもの食べて超簡単なシニアヨガを少しやるだけ。企画から運営までお手伝いします。

ナチュラルステーション(株)

代表 高橋 幸子

東京都渋谷区恵比寿1-22-3-501

☎ 03-6408-1388

FAX 03-6408-1387

Eメール info@n-st.jp

