



きらめきクラブらば

2016.9
広報 VOL. **44**

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>

下総三山の七年祭り



子安神社の神輿

下総三山の七年祭りは、丑年と未年ごとに数えて7年目に船橋市・千葉市・八千代市・習志野市の九つの神社の神輿が集まる下総地方を代表する「安産御礼祈願」の大祭です。

平成27年の未年は、数えて7年目に当たり、10月31日・11月1日・2日に大祭が行われました。花見川区畑町にある子安神社の役目は、「母」となっています。

7年に一度なので、四つの地区から大勢の氏子さんが参加され、可愛い稚児さんの行列も人気です。

(写真提供 花見川区 海保 保)

目次

contents

- 会長のごあいさつ
千葉市老連会長 藤森 清彦 2
- 役員紹介・新役員のごあいさつ 3
- 知っておきたい「認知症の基礎知識」 4
- ～広報部から～
「夏」 6
- 人生一世紀をめざして 7
- 女性委員会同好会研修旅行記 8

- 区老連掲示板 9
- 私の散歩道 10



- 事務局だより 12
- 文芸 16

ごあいさつ

魅力ある楽しい
老人クラブを目指して

(二社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 藤森 清彦

昨今は、政治・経済をはじめ世情が揺れ動いています。私も会長を拝命し丸2年が経過しました。就任時より、「発想の転換で改革に挑戦↓全会員の熱意と力で再生と改革に挑みましよう↓『健康・友愛・奉仕』を活動の基本理念に↓全員の力を結集し再生・飛躍する年にしましょう」と折々の目標を掲げ注力いたしました。が力量不足のため皆様の期待に充分に応えられず、むしろ、会員減少の推移を辿り誠に申し訳なく慙愧の念に駆られておりますが、28年度通常総会で「さらに頑張れ」のご声援、ご指名により、「石の上にも3年目」を迎えることになりました。皆様のご協力を糧に、さ

らに粉骨砕身いたす所存であります。

日本は超高齢社会に突入し、現在も高齢化率は上昇し続けています。顧みますと残念ながら平成28年度の千葉市老連の会員は最盛期平成10年の3分の1に減少（全老連全体は3分の2に減少）しております。また、加入率（60歳以上の適齢者人口と老人クラブ加入者の比率）は全国ベースでは14.4%、千葉市老連は2.1%（千葉市老連未加入クラブを含めても5.1%）と残念ながら最低の状態となっております。ちなみに、東京都・埼玉県・神奈川県等の首都近県の加入率は10%を超えております。なぜでしょう？老人クラブに対す

る存在価値はその時代やニーズ、各人の価値観に左右され変化するものと思われれますが、それにしても残念な現象を呈しております。

私たちの老人クラブは、地域に根差した高齢者親睦団体です。地域を担う仲間の輪の団体です。クラブの活性化が地域の発展にも繋がると自負しています。地域に根付き、慕われ、愛され、関連諸団体との連携、行政のバックアップもいただき、さらに着実なステップを踏みましよう。皆さんと一緒に今できることは何か、そして中期的対策、ロングレンジ施策の模索が急務と思います。

魅力的な老人クラブとはどんなクラブを描いていますか？楽しい老人クラブとはどんなクラブをめざしていますか？バックアップさせていただけます。あせらず、着実に。今できることはすぐにやってみましよう！トライしてみましよう！
元気に笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

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

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	月	火	水	木	金	土
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

ゆっくりとお話をうかがいます
登記、相続、遺言、事業承継

司法書士 川原田合同事務所
司法書士 川原田 健二
千葉市中央区新宿 2-12-3-102
TEL.043-302-5188

納得 あなたの街のホームドクター
住まいの困りごとがあれば、
どんな小さなことも手助けや修理に伺います

住まいの納得リフォーム館

定休日 / 水曜・夏期・年末年始 営業時間 / 9:00~17:00
千葉市花見川区三角町 188
ご相談・お問い合わせは ☎043-250-1373
住まいの納得リフォーム館 検索 株式会社マルウ

お気軽にご相談ください

篠原智子税理士事務所

税理士・行政書士 篠原 智子
千葉市美浜区磯辺1-19-10-201
TEL.043-216-3383
FAX.043-216-3430

あなたの街の法律家
遺言や相続等のサポート

まつなみ 行政書士事務所

行政書士・測量士 藤平 正雄
千葉市中央区松波3-9-16
☎043-251-6203

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)

役員紹介

任期満了に伴い、5月27日の通常総会および理事会において、市老連の役員が次のとおり決定いたしました。

会長（代表理事）

藤森 清彦

副会長（業務執行理事）

平島 弘二

杉野 茂

名取 信子

（女性委員会委員長）

常務理事

林 義則

理事

南 久志

今川 忠

小澤 淳一郎

工藤 勝巳

工藤 嘉生

中谷 きよ

和田 勝紀

徳田 重雄

戸田 裕章

町田 佳景

野村 啓二

植村 豊治

新役員のごあいさつ

「和」と「絆」を大切に



（一社）千葉市老人クラブ連合会

副会長 杉野 茂

副会長に就任いたしました、杉野茂です。

高齢者が増加する中、まだまだ老人クラブの活動を理解していない方も多く見受けられます。老人クラブの基本理念である

「健康・友愛・奉仕」のもと、「和」と「絆」を大切に会員の皆様と親睦を深め、支え合いながら楽しい老人クラブを目指して仲間の輪を広げる努力をまいります。よろしくお願いいたします。

老人クラブ活動の充実を



（一社）千葉市老人クラブ連合会

常務理事・事務局長 林 義則

この4月に事務局長に就任しました。4月から今日まで、会員の皆様の活躍ぶりを拝見し、私もうかうかしてられない、10年後、20年後を見通しながら、今からできる準備をしておかなければという気持ちになりました。

これまで、教育現場、教育行

政、社会教育施設と過ごしてきました。その経験を生かしながら、老人クラブ活動の充実と市老連の発展に、少しでもお役に立てればという思いで、日々業務に取り組んでおります。よろしく申し上げます。

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

千葉で創業50余年

国産畳 専門 堀江畳店

畳・ふすま・障子・網戸・壁紙

千葉市稲毛区宮野木町1849-50(工房)

☎043-257-3681

AISHIN

アイシン電気工事株式会社

千葉市中央区椿森3丁目6番1号

☎043-251-8685(代)

遺産相続、お気軽にご相談ください

佐藤忠雄 税理士事務所

税理士 佐藤 忠雄

千葉市中央区椿森 6-2-10

TEL: 043-310-3071

FAX: 043-310-3072

外壁補修 内装 各種リフォーム工事



株式会社

BLOOD

千葉県知事許可（般-20）第45189号

千葉市中央区椿森 1-26-9

コンラッドビル 2階

☎043-441-5970

http://www.blood-wp.co.jp

千葉県知事許可ガラス建具（一般9）第3530

熊澤硝子建材 株式会社

●硝子工事一式 ●ビル ●住宅サッシ
●住宅設備機器 ●エクステリア

千葉市中央区椿森 1丁目26番6号

☎(043) 251-5711(代)



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

「認知症」とは、なんらかの原因によって脳の細胞が破壊され、脳の働きが悪くなることにより、記憶・判断力などの障害が起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態を言います。認知症の中でもさまざまな種類が存在しますが、最も多いのがアルツハイマー型認知症（全体の約5割）、次いでレビー小体型認知症（約2割）、脳血管性認知症（1.5割）と続き、これらが三大認知症と言われております。

認知症とは

知っておきたい 「認知症の基礎知識」

現在、認知症患者は約462万人、予備軍は約400万人と実に65歳以上の4人に1人が認知症、あるいはその予備軍と推計されております。

しかし、認知症は生活習慣の改善で予防することができます。正しく理解し、認知症予防を実践していきましょう。

記事提供元：株式会社エストコーポレーション

アルツハイマー型認知症

男女比	女性に多い
初期症状	もの忘れ
特徴的な症状	もの忘れ、徘徊、もの盗られ妄想、身体的機能も低下する事が多い
経過	記憶障害からはじまり、広範囲な障害へと徐々に進行していく

レビー小体型認知症

男女比	男性にやや多い
初期症状	幻視、妄想、うつ状態
特徴的な症状	認知機能障害(注意力・視覚等)、幻視・妄想、睡眠時の異常言動などが現れる
経過	症状には波があり、調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する

脳血管性認知症

男女比	男性に多い
初期症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害(まだら認知症)、手足のしびれ・麻痺、言語障害などが現れる
経過	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し段階的に悪化する

これってもしかして…？ “気づき” チェックリスト

本人の気づき

☐	人や物の名前がでてこないことが多くなった
☐	物事への興味や関心が薄れてきた
☐	家事や仕事でうっかりミスが増えた
☐	2つの物事を並行して行くと1つを忘れてしまう
☐	今日が何月何日かすぐに答えられない
☐	財布や鍵などを置いた場所を忘れてしまう

家族など周囲の人の気づき

☐	短気になったなど、以前と性格が変わったように感じる
☐	家に同じものがいくつもある
☐	料理の味付けが以前よりあきらかに変わった
☐	同じことを何度も尋ねる
☐	身だしなみに気をつかわなくなった
☐	ぼんやりしていることが多くなった

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

穴倉歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~1:00	○	○	○	△	○	○	—
午後 2:30~7:00	○	○	○	—	○	◎	—

△:木曜は2時までです。
◎:土曜午後6時までです。

千葉市中央区中央2-9-1 2階
☎043-309-7506

株式会社 東インテリア

業務内容

- 内装仕上工事全般
- 床長尺シート・タイルカーペット・塩ビタイル工事
- ビニールクロス・布クロス貼工事
- カーテン・ブラインド取付工事
- ダイノックシート・フィルム貼工事
- リフォーム工事

千葉市中央区新田町1-13

043-242-1624(代)

税務相談 / 相続

河原会計事務所

千葉市稲毛区轟町 1-14-2
TEL 043-255-5790
FAX 043-254-8461

— 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】	AM9時~12時・PM4時~6時
【訪問診療】	PM1時~(まづご相談下さい)
【休診日】	木曜・日曜・火曜午前・水曜午後・金曜午後(祝日も原則診療します)

旧・園生団地内(現グリーンプラザ園生) ☎043-253-8497

椿森運送 有限会社

TSUBAKIMORI Transport

千葉市中央区椿森 1-4-7
TEL.043 (251) 6126
FAX.043 (251) 6127

上田医院 内科 腎臓内科

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
休診日 日曜・祝日・水曜(午前)
第4土曜(午前)

千葉市中央区登戸 1-13-18
☎043-306-2358

表1. 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

※参照：政府広報オンライン「知っておきたい認知症のキホン」

認知症？加齢？ それぞれの もの忘れの違い

認知症の一般的な症状に、「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「以前興味があったことに関心が失われる」「物忘れが目立つ」などがあります。誰にでも現れる「加齢

によるもの忘れ」が「認知症によるもの忘れ」なのかは区別がつきにくいものですが、疑われる症状がいくつもあり、次第に頻繁に現れるようになる「認知症が強く疑われます。表1をご覧ください。

認知症予防の重要性

現在の医療技術では認知症を完治させる薬や治療薬はありません。しかし、認知症も他の病気と同じように、早期発見と適切な対策をとることが大切です。認知機能の低下は気づきにくいものなので、早期発見できるように定期的に認知機能のチェックをしましょう。また、生活習慣を見直すことで認知症リスクを低減できることもわかってきています。認知症予防に効果的な生活習慣として5つの習慣をご紹介します。表2をご覧ください。

認知症予防に 脳トレ

食習慣を改善すること、運動習慣を取り入れることは非常に大事ですが、なかなか準備に時間がかかったり、一人では継続できなかつ

表2. 認知症予防に効果的な5つの習慣

1. 食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
2. 運動習慣	ウォーキングなどの有酸素運動をする
3. 対人接触	近所付き合いなど、人とよくお付き合いをする
4. 知的行動習慣	クイズを解く、本を読む、旅行の計画を立てる、など
5. 睡眠習慣	30分未満の昼寝、質の良い睡眠

047-492-1198
担当：石橋
080-3385-8683

たりと、始めづいのも事実です。そこで、株式会社エストコーポレーションでは、専門の医師監修のもと、誰でも気軽に始められる自宅でできる脳トレプログラム「脳レク」を開発・提供しています。いつまでも健康で長生きできるように、ぜひ脳トレに挑戦してみてください！
『脳レク』に関するお問い合わせ先
千葉市老人クラブ連合会 賛助会員
株式会社ユース企画

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

**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
Eメール chiba@chiba-doken.or.jp

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)

建築防水業 千葉県知事許可第23151
有限会社 都築工業
各種防水工事(屋根・ベランダ・浴室)
各種シーリング工事・各種内外装吹付工事
各種エクステリア工事
千葉市花見川区千種町367-31
☎043-250-1291

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
千葉市中央区千葉寺町310-3 千葉寺調剤薬局 検索

胃腸内科・外科・内科・整形外科
有馬外科胃腸科
食道・胃・大腸の内視鏡検査・各種がん検診
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ● ● ● ● ● /
14:00~17:30 ● ● / ● ● / /
休診日：日曜・祝日、水曜午後、土曜午後
千葉市中央区春日 2-15-19
☎(043) 241-4922

林内科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
8:30~12:00 ○ ○ ○ ○ / ○
15:00~17:00 ○ ○ ○ ○ / /
休診日：金曜、土曜午後、日曜、祝日
千葉市中央区松波 1-17-5
☎043-251-8028

広報部から

夏

熱中症にご注意を

中央区 西村 剛一

最近の私の夏場のあいさつは、「暑いですねえ、熱中症に気をつけてください」がきまり言葉になっていきます。ここ数年の夏場の暑さは、年々早まり、増している感じがして、クラブの会員には熱中症の予防をミニ

会報や月例集会で呼び掛け、また、互いに声を掛け合うことで、幸い今までは病院への救急搬送の話はありませんでしたが、テレビや新聞では救急搬送の増加がそれも大半が居宅などでの高齢者であることから、今まで以上の対応が必要となつてきていると思つています。

特に今年の夏の気温は、ペルー沖の海水温が低くなる「ラニーニャ現象」で、昨年以上の高温になる傾向があるから「熱中症に注意を」との警戒情報も出ていることもあり、自らはもちろん、クラブ会員には、エアコンの活用・水分の補給を中心とした予防対策を呼び掛けると同時に、友愛活動の夏場メインに、また、行事の開催にあたつては、対策を徹底していくことにしています。

夏の思い出

緑区 村松 武

真夏の晴れた日の午後、私はよく『昭和の森』へ出掛ける。広い草原の小高い丘の風の通る木陰に椅子を置き絵の具を広げる。下手の横好きで時々パステル画を描く。

草原の緑とその向こうに見える暗緑色の杉木立、そこに注ぐ強烈な夏の光にしばし見とれて

いると、丘の下の方の道を3台の自転車走るのが見える。前2台は子どもで先頭は弟か、背を丸めて懸命に漕ぐ。すぐ後に姉か、これも子ども自転車髪をなびかせて追う。その後には父親らしい大人がゆつくりとついて行く。かなり距離があるので定かには見えないが明らかに親子3人であろう。ほんの2〜3分の事柄であったが、この光景が私の目に焼き付いて離れない。

「よし！これを描こう」パス

テルをつかんで描き始める。背景となる草原、杉木立。瞳に残る3台の自転車。いつの間にか時間が過ぎる。あの3人は家に帰り母親の用意した夕飯を食べながら今日の出来事を話しているであろう。幸せな家族の様子が頭をよぎった。私が描きたかったのはその雰囲気だった。しかし、描き終わった絵を見て私は〇〇した。よし、もう一度挑戦してみよう。

ある夏の日の思い出である。

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

あったかケアセンター
訪問介護・居宅介護支援事業所
有限会社 **あったかケアセンター**
本社 千葉市緑区おゆみ野中央 5-31-11
TEL 043-293-8051
大網支店 大網白里市みどりが丘 2-28-1
TEL 0475-78-3933

グループホーム 白雲館
デイサービス 白雲
営業日：月～土（祝日も営業） 9：00～16：30
千葉市中央区弁天 3-17-2
☎ 043-206-8887
千葉公園 となり

社会福祉法人 ささと愛
千葉市美浜区磯辺6-3-10
☎ 043-270-6100・6130 FAX 043-270-6120
通所介護 美浜デイサービスセンター
訪問介護 美浜ヘルパーステーション
居宅支援 美浜ケアステーション
保育園 美浜ナーサリ

鉄工 山崎 歯科
千葉市花見川区千種町295-2
千葉鉄工団地会館3F
☎ 043-257-0316(代)
診療時間：
平日 午前10時～1時・午後2時30分～7時
土曜 午前10時～午後1時(月2回)
休診日：日曜・祝日・土曜午後

始平堂歯科医院
■診療時間 午前9：00～12：00
午後2：00～6：00
土曜のみ午後5：00まで
■休診日 木曜・日曜・祝日
千葉市美浜区磯辺1-49-1
☎ 043-277-3337

小野寺産婦人科
千葉市中央区松波2丁目12-10
☎ 043(251) 7520
診療時間 AM 9：00～12：00
PM 2：00～5：00
受付は終了時間の30分前までです
休診日：日曜・祝日・木曜午後

☆ 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！

中央区	稲毛区
 新千葉3丁目延寿会 國吉 辰雄さん 93歳 千葉県出身 ①すべてのものに感謝する ②とんかつ／うなぎ ③好き嫌いをなく食べること ④うまいものを食べに行きたい	 園生台寿クラブ 笠川 とりさん 91歳 千葉県出身 ①日々健康 ②カニ ③自然体 ④毎日元気で過ごすこと
 新宿1丁目長寿会 篠崎 よしさん 97歳 千葉県出身 ①自分のことは自分でやる ②嫌いなものはない ③自分の体に合わせて動くこと ④旅行	 黒砂会 小林 美代子さん 90歳 満州出身 ①笑う門には福来る ②野菜 ③庭いじり ④旅行

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

若葉区	緑区	美浜区
 小倉台親和会 齋藤 ハナさん 97歳 東京都出身 ①自分のことは自分でやる ②肉／野菜 ③散歩 ④読書	 高田町西部鶴寿会 斉藤 ふじ江さん 91歳 千葉県出身 ①自分のことは自分でやる ②海老／昆布／果物 ③よく噛んで食べること／カラオケ ④畑で野菜作り	 いなほ和楽 半田 宇多子さん 91歳 三重県出身 ①毎日笑顔 ②すし ③散歩／カラオケ ④旅行
 小倉台親和会 八田 秀子さん 93歳 千葉県出身 ①友達を大切に ②肉以外すべて大好き ③1日3食 少量でも食べること／よく眠ること ④身のまわりの整理	 大椎町老人クラブ千歳会 菅野 光さん 94歳 東京都出身 ①一日一日を大切に ②肉／天ぷら／野菜 ③人と会うこと ④家のまわりの草取り	 磯寿会 桑田 美和さん 92歳 長野県出身 ①近所付き合いを大切に ②なんでも食べる ③毎日の散歩 ④観光地旅行

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 ●在宅医療 ●各種検診 ●送迎あり
医療法人社団 至玄清秀会

篠崎 医院

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

※土曜日は午後1:30～4:00までとなります
千葉市緑区土気町1632-6 土気市民センター隣

☎043-294-0026

あなたらしいお別れをわたしたちで
総合葬祭

ヒューマンサポート・リンク

仏壇・仏具・霊園・墓石
盆飾り・生花・返礼品
仕出し料理・その他

千葉市稲毛区轟町1-6-13
ご相談・ご依頼は **0120-355-577**
☎ info@hs-link.jp ヒューマンサポート・リンク 検索

安らかな旅立ちを願い
湯灌をお勧めいたします

最新の設備を備えた移動湯灌システムをご用意し、直接ご自宅まで伺います。
特別な準備やご家族様の移動は不要ですので、安心してご利用いただけます。

有限会社 和 光
千葉市稲毛区宮野木町582-5
☎043-445-7183

稲毛構内タクシー

☎043-279-1234

千葉市美浜区高洲1-19-2

土木・造成工事
産業廃棄物収集運搬業

株式会社 組山総業

千葉市花見川区千種町18-2
☎043-259-1578

animal アイアニマル ペットクリニック

診療時間 9:00～12:00/14:00～19:00
(受付は18:30までお願いします)

休診日 水曜日

千葉市中央区弁天1-10-3 白樺フラッツ1F
☎043-290-1133

女性委員会同好会研修旅行記

日光の自然と文化を満喫

花見川区 女性委員長 加藤 峰子

春の草花が爛漫と咲き、千葉の新緑鮮やかな晴天のもと、4月18、19日の2日間、飛鳥旅行社の協力により、毎年恒例の研修旅行が開催されました。嬉々として集った総勢76名が大型バス2台に乗り込み、意気軒昂に出発しました。

一行は東関道から首都高速、東北道を経て、優雅に咲き香る桜並木で有名な日光街道へ。「日本さくら名所百選」にも選ばれているこの街道は、1500本、16kmもの桜が立ち並び、華やかに私たちを迎えてくれました。

磐梯ドライブインで昼食をとった後、絢爛豪華な社殿で知られる日光の社寺へ。日光東照宮は、皆さんご存じのとおり、周辺の社寺とともに世界遺産に登録されています。さらに今年は徳川家康公400年御遠忌を記念して、これまで非公開とされてきた「家康公の御位牌」や家康公の御霊を今も護り続けているといわれる「風神・雷神像」も特別公開され、観光客で賑わっていました。普段はあまり体験できない間近での仏像の修復作



恒例の総踊り

業や日光山の歴史の一端に触れ、世界に誇る日本の文化に改めて畏敬の念を抱きました。春の陽光と共に連翹、雪柳、水仙、桜草と一斉に咲き誇る香しい道中を楽しみながら湯西川温泉の宿「花と華」に到着。

お楽しみのお風呂は、山の芽吹く緑に囲まれ、湯西川の大自然をたっぷり満喫しながら、ゆったりとしたくつろぎのひとときを過ごしました。1日目の最後のお楽しみは懇親会です。各区のコーラスや踊り、カラオケで大いに盛り上がった後は、

恒例の総踊り。テーブルの外側を大きく囲んで皆で一つの輪を作り、炭坑節を賑やかに踊りました。最後は、「ふるさと」の全員合唱でお開きとなりました。

翌朝9時。美しい自然とお世話になった方々に見送られながら宿を後にしました。途中、完成した鬼怒川ダムを眺めながら、日光の有名な漬物「たまり漬け」を購入。このたまり漬けの人気の秘密は、日光味噌が熟成していく過程で生まれたまろやかな「たまり」と地採りの野菜、日光連山の雪解け水が合わさって生み出されたおいしさにあるそうです。

日光宇都宮を通り東北道、北関東道を抜け、「那珂湊市場」で潮の香を感じながらの昼食。その後立ち寄ったのは、明太子の老舗「かねふく」が運営する「めんたいパーク」。辛子明太子工場やめんたいミュージアムの見学、できたて明太子の直売などを楽しみ、帰路に着きました。

皆様のご協力のもと、2日間、天候にも恵まれ、無事に終えることができました。春の陽気や潮の香り、豊かな自然に触れ、日本の素晴らしい伝統・文化を満喫し楽しい思い出作りができました。またの機会を楽しみにしたいと思います。

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



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



ツチヤ防災設備株式会社

保守業務・各種防災設備

千葉市花見川区千種町185-22
TEL.043-258-3716

税務相談 記帳代行 企業診断

白石会計事務所

税理士 白石 英夫

皆様のお役に立つ事は私達の最高の喜びです

相続なんでも相談室(相談料無料あり)

千葉市中央区春日 2-1-16
TEL: 043-238-0365
FAX: 043-238-0361



社会福祉法人 高德会

特別養護老人ホーム **ソレイユ千葉北**

千葉市稲毛区長沼原町250番地
TEL:043-286-5300

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

斉藤歯科医院

千葉市稲毛区穴川2-11-22
Tel.043-252-1375

■診療時間 9:00~12:00
14:00~18:00(土曜17:00)

■休診日 木曜・日曜・祝日

区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

中央区 セミナーで健康づくり

◆中央保健福祉センターが、毎年定員20名単位で受付して「きぼーる」にて行っている「プラチナ食事セミナー」に、今年も6月に参加しました。このセミナーは、65歳以上の高齢者を対象に、バランスのとれた食事と適度な運動をテーマに、調理実習・体力測定・筋トレなどを2日間コースで実践指導するセミナーで、内容も良く好評で、中央区老連では平成22年のセミナー開設時から年間事業計画に組み込んで継続参加しています。

花見川区 区老連の主な行事

5月25日(水) グラウンド・ゴルフ大会
(花島公園・150名参加)
8月25日(木) ワナゲ大会
(花島公園体育館・145名参加)
10月8日(土) 芸能大会(横橋地域福祉交流館)
10月上旬頃 区老連だより発行

稲毛区 消費者トラブルを防げ

◆平成28年2月に単位クラブ役員を対象に、消費者トラブルの現状について市消費生活センターから講師を招き研修会を開催しました。今年度は、地域包括支援活動について研鑽する予定です。
◆区老連の主な行事
公式ワナゲ大会…6月・12月、グラウンド・ゴルフ大会…7月・11月
芸能大会…10月、ボウリング大会…2月、手芸教室…4回
童謡を歌う会…毎月1回、吹き矢講習会…3回

若葉区 ウォーキング、懇談会など活発に

◆5月25日に実施した区老連主催のウォーキングは、目的地は加曽利貝塚で各地区から合計340名が参加し、楽しいひとときを過ごすことができました。
◆8月16日には市消費生活センターと東警察署から講師を招き、見守りサポーター懇談会を実施し60名が参加し、悪徳商法の発生防止に努めるようグループ討議をして皆で決意しました。
◆今後の日程は、各クラブの同好会の仲間が集い活動状況の情報交換としての「同好会の集い」と、年末には「作品展」を計画しています。

緑区 今後の区老連の主な行事予定

9月30日(金) 前期ワナゲ大会
10月20日(木) 前期グラウンド・ゴルフ大会
10月31日(月) 芸能大会
2月26日(日) 後期ワナゲ大会
3月16日(木) 後期グラウンド・ゴルフ大会
ゲートボール大会2回およびノルディック・ウォークの開催日程は未定です。

美浜区 総会終えて新年度スタート

◆平成28年度美浜区老連の定期総会を6月3日(金)美浜保健福祉センター会議室で開催しました。市老連の通常総会で的確な監査報告を行った植村理事の司会により開会し、幕張西地区老連の戸田会長を議長に選出し、活動、経理、役員に関する議案が全て提案通り承認されました。市高齢福祉課に議案書2部を提出しました。

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

竹本税務会計事務所

税理士 竹本勝紀

相続専門サイトを運営しています。
相続や遺言などお気軽にご相談ください。

千葉市中央区新田町5-10 わかちくビル6階

TEL.043-302-7650

相続専門サイト

<http://chibachuou.zaisan-chiba.com>

(公式サイト) <http://www.chiba-zeirishi.com>

民医連 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【午前】8:30～12:00(月～土) 管理往診

【午後】13:30～16:00(月のみ) デイクア

14:30～16:00(木のみ) ケアプラン

【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

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

コスモ薬局

幕張駅前店

どの処方箋でも受け付けます。また お薬、お化粧品等についてもお気軽にご相談ください。

営業時間 AM9:00～PM8:00

定休日 日曜日・祝日

千葉市花見川区幕張町5-145

TEL/FAX 043-273-8367

のむら耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	/	●	●	★
15:00～18:00	●	●	/	●	●	/

休診日:水曜・日曜・祝日 ★土曜日 13:00まで



千葉市稲毛区長沼原町 794-1

TEL.043-216-7050

警備業 交通誘導警備業務



株式会社

アレックス警備保障

千葉県公安委員会認定44000713号

千葉市花見川区三角町668

☎043-441-4962

花見川区

1キロ続く桜並木

花園友和会 海保 保



花見川区花園には、JR 新検見川駅から北へ 250 m ほど行くと、花見川区を代表する桜並木がある。樹齢 60 年以上で幹周りが 3 m を超える大きな木が約 1 km も続く。春になると 70 本以上の桜の木が満開になり、その見事さに大勢の見物の方で賑わう。このグリーンベルトは、東京電力の超高圧鉄塔の線下となっているため、住宅は建設できないという。季節にあって葉は色づき紅葉になり、それも良いと思っている。



私の散歩道

中央区

四季折々の花の道

登戸3丁目正寿会 久木元 晃一



私のお勧めは、まず花見川沿いのサイクリングコース。時季ともなれば、冬桜が咲き、紫陽花やツツジ、藤。大和田近くまで足をのぼすと桜が綺麗です。

桜といえば、緑区おゆみ野の『四季の道』の春の道の桜のトンネル、我が家の近くでは、緑町中学校の桜も見事です。しかし、やはり1番のお勧めは、千葉市の花・千葉公園の大賀蓮ですね。“早起きは俺の得意と大賀蓮”



草野水路の桜花繚乱

千葉公園の大賀蓮

||||| 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
放射線予約センター	☎0120-385-660
地域医療連携室	☎0120-081-662

内科・循環器内科・外科
ぴあーすクリニック
 PEARCE CLINIC

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

休診日：水曜・日曜・祝日、土曜午後
 千葉市稲毛区小仲台 7-20-5
 ☎043-290-6767

下肢静脈瘤 禁煙治療 予防接種

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

1958年創業 親切・誠実・丁寧
kasuga 春日不動産
 賃貸 管理 売買 相談無料 秘密厳守
 相続 その他 何でもお気軽にご相談ください

千葉市中央区春日2-25-17 JR西千葉駅 <南口正門>
 ☎043-241-3383 定休日なし
 http://www.kasuga100.com

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

老後の財産管理・安心な老後生活
 自分で財産を管理することが困難となる老後に備えて、信頼できる人に財産管理を任せ、老後生活を安心して過ごせるように手配しておく。それが任意後見制度です。石川英夫法律事務所は、老後に係る法律相談をお請けします。

石川英夫法律事務所
 弁護士 石川 英夫（千葉県弁護士会）
 ☎043-221-6776 相談料 30分 5,400円

緑 区

生命の散歩を思う

鎌取町長寿会 大土 正照



久しぶりに昔遊びの楽園だったところをぶらりと歩くも、様相の変化に驚かされた。野イチゴを摘み、キノコ狩りをした山野も昨今の開発で、思い出の面影が微塵も残っておらず、野生動物の安住の場を奪い人間社会の利便性だけに偏った世の中になってしまっている。

開発によって整備された散歩路をゆったりと歩くのも悪くはないと思うが、我々年代人にとっては、やはり何の遠慮もなく澄んだ空気を胸いっぱい吸い、小鳥のさえずりを聞きながら口笛を吹きつつの散歩こそが人生最大の散歩であり、生命の散歩であるようにおもう。

美浜区

印旛沼放水路の道

東建検見川マンション寿会 平島 弘二



いかにも酸素がたくさんあるのかなと思える散歩道である。花見川の右岸にあり、美浜区若葉の東端に位置している。右岸と左岸は川上から見て、右手が右岸、左手が左岸である。

左岸には稲毛の浜から続くサイクリングロードが整備されている。川底にはパイプラインが埋設されていて、市原港から成田空港へガソリンを輸送している。花見川は俗称で、正しくは印旛沼放水路という。



綺麗に整備された散歩道

若葉区

鶯の鳴く加曽利貝塚公園

桜第一光年クラブ 和田 静江



朝6時半、近くの加曽利貝塚公園が私の散歩道です。春は鶯の声、夏は涼しい木立の中、秋はたくさんのどんぐりや落葉、と四季折々の景色を楽しみながら歩いています。夏休みには親子で虫とりの姿も見られ、夕方には公園内のベンチにおしゃべりを楽しむ人の輪ができています。

年々、足腰も弱くなりましたが、いつまでも元気に歩きたいとの願いを込めてこれからも続けていこうと思います。



夏の涼しい木陰

稲毛区

桜の繚乱 草野水路の遊歩道

小中台紅葉会 佐々木 英一



稲毛区園生町を流れる草野水路の両脇には、桜が100本ほど植えられており、季節になると文字通り桜の繚乱になります。途中に架かっている橋の上から見ると、上は桜のトンネル、川面は花筏と、風情もかなりのものです。その両脇の遊歩道が私の散歩道です。

思えば、昭和27年頃はまだ田畑が残っており、細流で遊ぶ光景などが頭に浮かび、その残像も楽しみながらの散歩です。

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

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●● 介護付有料老人ホーム ●●
SOMPOケア ラヴィーレ

みつわ台

千葉都市モノレール「みつわ台」駅、徒歩1分。
自然の優しさに恵まれた
陽だまりのガーデニング
ホーム。

千葉市若葉区みつわ台2-34-15 ☎043-252-4165

千葉椿森

千葉都市モノレール「千葉公園」駅、徒歩8分。
椿森のまちを一望できる
高台に、森の邸宅。

千葉市中央区椿森6-3-5 ☎043-254-6541



医療法人社団 福生会

斎藤労災病院

● 検診 健康管理センター

☎043-227-7453

● テイクア あんしんかん・そうかいかん
(通所リハビリテーション)

● 介護付き有料老人ホーム あんしんかん

☎043-227-7456

千葉市中央区道場南1-12-7 ☎043-227-7437代
http://www.saito-rosai.or.jp

佐瀬歯科クリニック

〒260-0013 千葉市中央区中央2-9-19

☎043-222-1635

診療時間 AM9:00~PM6:00

土曜 AM9:00~PM5:00

休 診 日 日曜・木曜・祝日

www.sase-shika.com



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

事務局だより

平成28年度

被表彰者 (敬称略)

平成28年度通常総会において、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の贈呈を行いました。

千葉市長感謝状

■花見川区・こてはし

高橋 正行 下横戸第3老人クラブ ゆうゆう会

■工藤 勝巳 み春野シニアサークル

■美浜区・幕張西

坂和 ハツエ 幕西若葉会

千葉市老人クラブ連合会
会長表彰

【優良老人クラブ表彰】

■中央区・生浜

生実角栄ことぶき会

■若葉区・若葉

桜木町長寿会

■緑区・萱田

誉田町2丁目第2長寿会

■美浜区・磯辺

磯寿会

【優良地区老人クラブ連合会表彰】

■若葉区

都賀地区老人クラブ連合会

【老人クラブ育成功労表彰】

■中央区・寒川

田中 てる子 末広第二交友会

■中央区・生浜

大久保 利一 村田町福寿会

今関 行雄 生実町百寿会

■花見川区・こてはし

加藤 武雄 草原すみれ会

■稲毛区・小仲台

大森 寛 小仲台新向会

健寿会

■若葉区・若葉

渡邊 直行 若松台万年青会

■若葉区・都賀

鈴木 貞子 愛生尚寿会

細谷 隆 西都賀1・2丁目

ちとせ会

■緑区・萱田

三橋 静枝 誉田町2丁目

第2長寿会

■美浜区・真砂

今田 陸雄 検見川マリンタウン

シニアクラブ

■美浜区・磯辺

鳥越 将功 はなな会

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】

■中央区・登戸

新田友広会

神明町長寿会

登戸3丁目正寿会

新宿1丁目長寿会

登戸1丁目ことぶき会

■若葉区・若葉

桜木町長寿会

貝塚松風会

都賀高砂会

若寿会

若松台ふれあい広場

貝塚町東部春風会老人クラブ

桜第一光年クラブ

■若葉区・千城

小倉台親和会

悠友クラブ

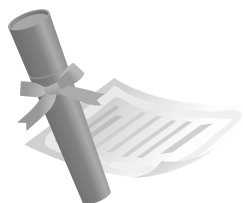
■若葉区・都賀

みつわ台柚子の会

高寿会

■美浜区・幕張西

幕張西5・6丁目ハナミズキの会



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

钣金 塗装・各種自動車販売・自動車保険



民間車検場

カードックみすみ

有限会社 みすみ钣金塗装工業

千葉市花見川区三角町617-4

TEL.043-250-4116

総合防水工事

大裕工業株式会社

本社：千葉市花見川区千種町372-1

☎043-258-0074

成田出張所：成田市川上245-2937

☎0476-73-7261

精密钣金加工・溶接

有限会社

スタート工業

千葉市花見川区柏井町27-8

TEL.043-298-0320

HP http://www.start-k.co.jp/



有限会社

Chibaライフサービス

TEL.0120-167-370

千葉市花見川区横橋町1671-1

コンサルティング内容
保険コンサルティング
相続対策・老後リスク
リスクマネジメント etc.
お気軽にご相談ください

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 1-24-5-7F ☎03-5718-3900

総合ビル管理

エヌケイ産業株式会社

建築物環境衛生総合管理業務
空調設備保守点検・修理、飲料水貯水槽清掃業務
警備業務、ねずみ・昆虫等防除業務 他

千葉市花見川区千種町351-23

TEL.043-286-2960(代)

事業報告

【平成27年度】

平成28年1月21日(木)

新年会

(京葉銀行文化プラザ 櫛の間)
出席者80名

2月22日(月)

友愛活動員の会研修会

(市ことぶき大学 教室1・2)

認知症サポーター養成講座

参加者53名



記憶障害の方への対応を学ぶ



3月22日(火)

第2回女性リーダー研修会

(ことぶき大学 教室1・2)

友愛活動にも活用できる「タオルで作る犬」

参加者31名



タオルで可愛い犬をつくります

3月25日(金)～4月17日(日)

賛助会員のドコモショップセン
シティ千葉店内にきらめきクラ
ブちばのコーナーを設置してい
ただき、研修会で作った「タオ
ルで作る犬」を飾りました。

【平成28年度】

5月23日(月)

女性委員会総会

(市ことぶき大学 教室1・2)

5月27日(金)

通常総会

(市ハーモニープラザ イベント
ホール)表彰、平成27年度事業報告及び
収支決算報告、監査報告
定款の一部改正、役員の選任

通常総会の様子



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

有限会社
電気技術サービス

店舗・LED・オフィス・設計・技術

千葉市中央区椿森1-10-4

☎043-254-6411

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 ☎043-278-2031

- ◆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

学校法人 松ヶ丘学園

高洲幼稚園 ☎043-278-1910

千葉市美浜区高洲 3-3-12

光クリーンサービス
株式会社

営業種目

一般廃棄物収集運搬・貯水槽清掃管理代行
浄化槽清掃・浄化槽保守点検管理代行

本社:千葉市花見川区三角町610-1

☎043-259-2741

営業所:千葉市中央区亀岡町9-21

☎043-225-4218



千葉北ホール

株式会社 花商

葬儀のすべてをおまかせください
専任スタッフが最後までサポート

☎043-250-5000

車で便利 千葉北インターそば
千葉市花見川区三角町612

ご協賛

「ニチコミ」のブログで

全国の老人クラブの

活動を紹介しています!

詳しくはホームページで!



ニチコミ

検索

http://www.nichicomi.com/



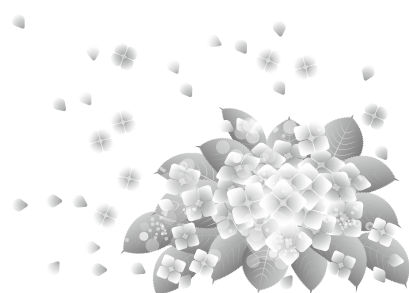
真剣に講義を聞く参加者のみなさん

6月24日(金)
新任リーダー研修会
 (ことぶき大学校 教室1・2)
 老人クラブの組織と運営、市老連女性委員会について
 いきいきクラブ体操、市老連の活動について
 万が一に役立つ保険セミナー
 参加者13名



老人クラブの課題について話し合いました

6月30日(木)～7月1日(金)
関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会
 (きぬ川ホテル三日月)
 関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会会長表彰
 基調報告「老人クラブの現状と課題」
 「老人クラブ活動中の事故と安全活動」、分科会



7月21日(木)
第1回女性リーダー研修会
 (ことぶき大学校 教室1・2)
 「お口の健康は元気の源、楽しくお口を動かしましょう」



可愛いちび玉に歓声

7月8日(金)
特選演芸会
 (市文化センター アートホール)
 翼ファミリー三姉弟ちび玉ショー 他
 来場者173名

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



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
 家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

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

—平成28年度 賛助会員のみなさま—

(敬称略・五十音順)

アクア・ユーカリ
 (山万ウィシュトンホテル株式会社
 アクア・ユーカリ事業部)
 イオンリテール株式会社
 (イオンリテール株式会社 南関東カンパニー)
 カネイ産業株式会社
 株式会社セレモ
 株式会社タジック
 株式会社千葉測器
 株式会社千葉マリンスタジアム
 株式会社津南高原開発 ニュー・グリーンピア津南
 株式会社ユース企画
 クロスフーズ株式会社
 シニア保険・相続コンサルタント 須永 耕治
 スパ&リゾート 九十九里 太陽の里
 (株式会社デーベロップヤリタ)
 税理士法人スリーエス
 千葉県ヤクルト販売株式会社
 特定非営利活動法人 春華倶楽部 悠久の会
 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)
 日本ハム東販売株式会社 千葉営業所
 にのみや軽スポーツ用品販売
 羽立工業株式会社
 有限会社飛鳥旅行社
 有限会社鴨川ヒルズリゾート
 有限会社サントク
 湯快爽快「湯けむり横丁」みはま

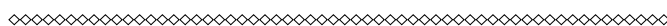
*平成28年8月現在

きらめきクラブちば(一社)千葉市老人クラブ
 連合会は、たくさんの企業や団体の皆様に支え
 られています。



第29回全国健康福祉祭ながさき大会
ねんりんピック長崎
2016 平成28年10月15日(土)~18日(火)
 長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい

第29回全国健康福祉祭長崎大
 会(ねんりんピック長崎大会)
 10月15日(土)~18日(火)開催
 出場チーム
 【ゲートボール交流大会】
 チーム名
 おもと
 万年青会(若葉区老連)



—今後の市老連事業—

- きらめきクラブちば活動展**
 9月12日(月)~15日(木)
 (きぼーる1階 アトリウム)
- きらめきノルディック・ウォーク**
 10月25日(火)
 雨天時は26日(水)
 (蘇我スポーツ公園)
- 指導者研修会**
 11月18日(金)
 (ハーモニープラザ3階 イベントホール)
- きらめきクラブちば新年会**
 平成29年1月20日(金)
 (京葉銀行文化プラザ)

各事業の詳細は、区老連等を通じてお知らせいたします。

||||||| 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 |||||

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

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

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。



文芸

俳句

稲毛区 福寿会

時の鐘響く小江戸や年新た
調教の馬の鼻息冬来る
立山の稜線凜と冬初め

北本 善寛

稲毛区 黒砂会

春雷の音が遠いか朝めざめ
朝ぼらけおおハスの花ボンと咲く

脇山 栄子

梅雨の朝ぬれて人待つ湖畔船
アジサイを育てた妻の愛を知る

脇山 辰己

若葉区 桜木町長寿会

髭を剃るナースの肩に初日の出

佐野 いし子

道の辺に陽を追ひかけていぬぶぐり

網野 清子

穏かや思ひつくまゝ庭掃除

荻野 富子

家建ちて新生活の弥生かな

古田 秀勝

山眠る生命あるもの皆眠る

篠原 敦子

はるかなる尾根から谷へ山笑ふ

山崎 チャ

あぶら菜や庭に黄色の十字花

松尾 大邑

水桶に下り立つ鳥や春近し

松本 綾子

狭庭よりほのかな香り沈丁花

小泉 三郎

あけぼのや諏訪湖に響く神渡し

田村 和子

淡色のスカーフ纏ひ春近し

島田 栄

富士山の笑はば列島皆笑ふ

篠原 満

緑区 鎌取町長寿会

雪柳ひときわ映えて春の暮

ふりそそぐ肩に花びら春惜しむ

坂上 晃

つがい来て撒き餌ついでむ寒雀

朝刊をまた読み返す春炬燵

前橋 美代

房総路寒地に負けない紅葉なり

七五三凜々しい男子お姫様

森 白子

酌み交わす友との杯胸にしむ

荒れ田にも早苗なびいて実り待つ

大土 正照

緑区 菅田団地健勝会

春来たと句を知らせる藪の中

爽快な真夏の太陽滝の汗

夕顔が暗い夜道に明明と

紫陽花は梅雨を迎えて咲きはこり

参詣の善人続く善光寺

河内 萬次

童心を肌に離さず米寿かな

花王とは俺のことかと牡丹座す

瀬又路や初音初蝶水流る

九十九里の水平線や田水引く

フットパス青き大蛾や花の下

丁寧十葉引くや庭仕事

膝痛む過信の付けや梅雨最中

篠崎 秀次

美浜区 さざんかクラブ

金婚も過ぎて六年年新た

心不全一夜の嵐椿落つ

髪乱し逝きし日の朝春の雨

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

句集

あなたが見た景色や感じた季節の情景...

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積します

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂きます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい



TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nitchicom.com



短歌

虎落笛眠れぬ日々や長き夜
追憶は謝罪と感謝梅散る日
木魚打ち習はぬ経読む寒の朝
独り身の慣れねばならぬ冬の夜

笹木 茂

稲毛区 園生台寿クラブ

羽生選手血の滲む練習の結果
世界チャンピオンとなる見事なり

搗きたての餅は抜群なり

赤子の柔肌に負けず劣らず

限りある人生ならば日々を楽しむ
心穏かに余生送りたし

一期一会は故郷お別れ時貰いし
帽子五十年たつも健在なり

親よりも生き長らえし幸せを

神に感謝す夫十三回忌

中川 敏子

稲毛区 福寿会

「天長節」今日の佳き日と歌へしも
世代変りて街頭に知る人もなき

今日もまた喋らず過ぎしとひとしきり

卒寿の人の繰り言を聞く

「おやすみ」の声聞きたくてベルを待ち
笑み浮かべとる夜更の受話器

笠原 幸恵

若葉区 愛生尚寿会

湯の宿のぬるめの湯舟につかりつゝ
沁みじみ祈る戦なき世を

あんな事聞けばよかったこんな事

許せばよかった母さんごめんね

衣食住足りて幼とたわむれる

この幸せを誰に謝すべき

ヒーデイちゃん！幼の声に旦那様

われには見せぬ飛切りの笑顔

ヒーデイの膝に抱かれて安らかな

寝顔を見せる幼は天使

母の待つわが家に帰る嬉しさか

サヨナラ！タッチ！と幼ははしゃぐ

山崎 きよし

緑区 鎌取町長寿会

公園の櫓の梢陽を受けて
師走の空を掃くが如し

立春の東の空は紅に

明けの明星三日月冴えて

大塚 善一

美浜区 さざんかクラブ

心不全備えもなしに黄泉の旅

不自由ないかつらきはないか

昼下り入歯すすぎで口にする

孫は見えていておいしいと聞く

笹木 茂



川柳

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

枝垂れ桃日傘のように庭に咲く

枝切られ枝垂れられずに雪柳

強風は一夜で花を散らし去る

新緑に映えてあでやか桜咲く

旅人を待つてくれたか八重桜

庭の隅軍手はされて天を指す

三橋 静枝

緑区 大椎町老人クラブ千歳会

よく食べてよく寝て今朝も好体調
カラオケで歌う天国聞く地獄

林 よし

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

お気に入りの写真を
ポスターに！



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK！

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・
サークル活動など、ひと味違うポスターを作成
します。また、写真展・コンテスト作品やお気
に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円税別

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900



詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

【犬と歩いた散歩道】

雑木林を涼風が吹き抜ける
身近かに聞える野鳥の声
耳をつんざくような蝉の声
そんな季節を通り過ぎ
聴て人々は寒むさに首をすくめ
て歩く

月日の流れは早く

新年を迎える頃には

裸の木々の小枝に堅い芽を発見

落葉の下に顔を出す雑草の緑

誰よりも早く季節を感じ取り

活動を始める草木に感動する

木々の芽が緑に変わり

花の蕾もふくらんで

花に浮かれる季節の訪れ

人々の背も伸びていきいきと

繰返えされる四季を歩く

振り返えれば十六年余り

老いた犬に歩を合せ

我が身の老いに気付かず

朝夕歩いた懐かしい道

行き交う人も変りなく

今日も笑顔で通り過ぎ

犬に引かれて歩いてる

新鮮な空気を胸一ぱいに吸い込

んで

今日の健康に感謝しつつ

三橋 静枝



その他

美浜区 磯寿会

【クイズ番組で10問解答して世界一周旅行の賞品とろう】

2020年東京オリンピックが決まった時、50年前の1964年を思い出しました。1963年12月巷では東京五輪音頭（三波春夫）が流行り、フジテレビスタジオ？1000人参加〇×の旗を2本持つて色々のジャンルから難しい出題があり7問まで正解答で私一人が残り会場が騒がしくなり、私の頭上にスズ玉が飾られたり99人が世界一周旅行に行けるかどうか私に注目。その後テレビで全国放送のため郷里の熊本のおばさん達から睦夫（チカオ）ちゃん頭が良いので世界一周できると思っていたけど残念でした。賞品として7万円と日清食品ラーメン1箱（24個）いただきました。父にテレビを買ってプレゼントしました。その時の司会が（亡）桂小金治さんで勤め先は「私は東京中央電報局で無線通信士、有線通信士をしています」と回答。またクイズ番組等あれば挑戦したいと思っています。

牛島 睦夫

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）
F. その他

①上記種別（F.その他の場合は具体的な種別）

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。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。

||||| 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 |||||

脳レクで自宅で楽しく認知症予防!!

毎日10分!自宅で手軽に頭の体操。定期的な脳機能チェックもできる「脳レク」※特集ページをご覧ください

(株)ユース企画 047-492-1198
担当:石橋 080-3385-8683

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2-10-8 マニエラ銀座ビル10階
TEL: 03-6264-3065 FAX: 03-5148-7346
URL: http://www.s-yukyu.org

備えて安心★きらめきクラブで★
元気にキラメキましょう★

家族葬サントク
サポートセンター

〒265-0066 千葉市若葉区多部田町 1159-5
24時間 365日 0120-03-0661

太陽の里

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. 0479-21-6300
〒288-0012 千葉県銚子市犬吠埼10292-1

15名様以上 送迎無料 (一都三県)

2015年実績 8,500件

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

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
- 都賀駅西口ホール
- 八千代台花見川ホール
- 新検見川駅ホール

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い合わせください。

編集後記

広報「きらめきクラブちば」は、今号で44号となり発行20年余となりますが、これからの役割が重要になってきました。全国的に少子高齢化とともに老人クラブ会員増加の傾向に悩んでいます。高齢化に伴う認知症等も一つの原因かと思われ、老人クラブに仲間入りをして一緒に活動することでこれも予防していけるのではないのでしょうか。また千葉市では、地域に暮らす高齢者のための身近な相談窓口である「あんしんケアセンター」がサポートしています。病气予防に気配りしながら安心して暮らしていきたいものです。(渡辺記)

広報部
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)
村松 武 (緑区)
渡辺 治吉 (美浜区)

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 総合型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

〈他人に与えたケガは、対象になりません。〉



例えばこんな時
買物の帰りにちょっとした段差につまづき、転んでケガをしてしまった。

クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。



例えばこんな時
クラブ活動でゴルフの練習中に転んで膝を捻挫してしまいました。

クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

対象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。(1人1口加入)

補償範囲：総合型と活動型の2種類

掛金：(総合型) お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

(活動型) お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ)／入院保険金／手術保険金／通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

中途加入 所属の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

傷害保険
加入者特典

ディレクターサポート
電話相談

● 介護関連サービス

⇒ 介護保険制度、ケアプラン等の介護全般に関わる相談

● 生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしの相談

*相談先の電話番号は「広報メモ」(B・加入者カード)に記載されています。

② 傷害保険 活動型

クラブの全会員加入が条件です。

③ 老人クラブ活動専用 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です。

〈自分のケガは、対象になりません。〉



例えばこんな時
公民館の清掃中、玄関の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまいました。



例えばこんな時
クラブ活動のボール体操で、相手の顔にボールをぶつけてしまい眼鏡が壊れて顔にケガをさせてしまった。

補償範囲：○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害賠償(自動車等の所有・使用・管理に起因する事故は、対象外)
○管理下財物の盗難・紛失等
○初期対応費用・訴訟対応費用特約：支払限度額500万円(1事故)付帯
但し、往復途上の事故およびご自身のケガは対象になりません。

掛金：クラブの全会員数×100円 [申込クラブの全会員数が30名未満の場合は、最低引受保険料3,000円を払込みください。]

支払限度額：1億円 ※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。

保険期間：毎年10月1日(午後4時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法：毎年9月15日までに賠償保険専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。

加入時に会員名簿の提出は必要ありません。

中途加入 「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」が可能です。

・「新規加入クラブ」：毎月15日までに掛金の払込みで翌月1日からの加入となります。

但し、保険期間は直近の10月1日までに遡ります。

・「会員追加加入」：届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。



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

加入申込書等、
資料請求先

◆ 最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。

◆ 不足の場合は市町村老連を通して下記までご連絡ください。

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

老人クラブ傷害保険 検索

メールアドレス hoken@senior-ltd.com

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

(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 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」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」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3つの保険ご案内パンフレット」「概要・ご加入の際の注意事項」等をよくお読みください。詳細は、保険会社よりご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によります。ご不明な点等がありました場合には、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。

16-T14040 平成28年4月作成

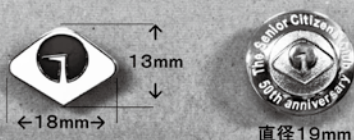
私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

仲間と共に、地域と共に輝いて

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、クラブ活動を広げていきましょう。



■ 1個 1,000円

■ お問い合わせ・お申し込みは、市老連事務局まで。
電話 043-262-1236

会員章を胸に活動の輪を広げて

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

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

ノルディック・ウォーク専用ポールを市老連会員特別価格でご案内しています。
事務局までお気軽に
お問合せください。



☎ 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

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: 025-765-4611

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。

仲間と一緒に、

- ◆体操、ウォーキング、グラウンド・ゴルフなどで**健康づくり**を！
- ◆踊り、合唱、カラオケ、手芸など趣味のサークルで**生きがいづくり**を！
- ◆サロン活動などの友愛活動、子どもたちの見守り、環境美化活動で**地域とのつながり**を！

（キリトリ）

入会申込書

平成 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	() -

住み慣れた地域の仲間たちと、 支え合い、助け合いながら、一緒に楽しく活動しましょう！

おおむね 60 歳以上の方なら、どなたでも入会することができます。

入会を希望する方は、お住まいの地域のクラブに直接お申し込みください。

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合せください。



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

社会福祉法人 希桜会

ケアハウス

ケアハウスサニー秋桜 千葉市若葉区東寺山町2-6
TEL.043-255-7335

小規模多機能型居宅介護 デイサービス+お泊まり

たちばな倶楽部 千葉市稲毛区宮野木町1025-11
TEL.043-255-2123

うめの香 千葉市花見川区幕張町3-2273
TEL.043-275-2200

ORGANIC HOUSE.

オーガニックハウスは
フランク・ロイド・ラ
イト財団から日本国内で
唯一認定されています。

世代を超えて住み継がれる家

ワタナベ建設株式会社 千葉市中央区道場南1-1-18 ☎043-222-8816

建設業許可 千葉県知事許可(特-27)第43786号 (一社)千葉県宅地建物取引業協会会員 千葉県知事免許(2)第16036号

幅広いネットワークで
オーナー様の資産活用を
サポート。自社設計・
施工でトータルコンサル
ティング。

資産の活用

税理士法人 大嶋会計

Oshima Tax and Consulting

税理士・公認会計士 大嶋良弘

顧問契約による
月次決算

申告書作成
相続対策

業績向上支援
特殊法人対応

千葉市中央区新宿1-1-3
043-241-6121

税理士法人 大嶋会計 検索

半日リハビリ体操とマシンなど行って
しっかり歩けるようになります!!

医療法人社団 幸葉会

リハビリデイサービス

いきいき都町 ☎(043)308-5951
いきいき天台 ☎(050)3721-9173
いきいき千種町 ☎(043)441-8376
<http://www.i-seikei.jp/>

医療法人社団 仁静堂

平山歯科医院

一般社団法人 日本歯科麻酔学会 専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~PM 1:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:30~PM 6:00	○	○	○	○	○	○

※ 第2・第4土曜の診療は、AM 9:00~PM 4:00まで
千葉市中央区中央3-12-3 仁静堂ビル2階
043-223-0808
<http://www.jinseido.jp/>

休診日
木曜・日曜
祭日