



# きらめきクラブらば

2017.1  
広報 VOL. **45**

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.nichicom.com>



## 千葉市地域有形文化財 千葉市ゆかりの家・いなげ（旧武見家住宅）

主屋外観

明治中期以降、保養地として多くの文人墨客が訪れた稲毛は、海岸線の松林を中心に、別荘・別邸が建てられました。この家もそのうちの一つであり、昭和12年には、中国清朝のラストエンペラー愛新覚羅溥儀の実弟である溥傑夫妻が、半年ほどこちらに居を構え、新婚生活を送りました。

保養地としての稲毛の歴史を今に伝える貴重な和風別荘建築として、平成28年に千葉市地域有形文化財（建造物）に登録されました。

（市教育委員会文化財課）



建物外観

### 目次

### contents

- 新年を迎えて 千葉市老連会長 藤森 清彦 …2
- 年頭のごあいさつ 千葉市長 熊谷 俊人 ……3
- とり年生まれの抱負……………4
- 区老連掲示板……………6
- 人生一世紀をめざして……………7
- 広報部レポート……………8

- 女性委員会芸能おたのしみ会……………10



- 広報部のひとりごと……………12
- 事務局だより……………13
- 文芸……………16

新年を迎えて

のぼさう健康寿命！ 担おう地域づくり！  
 掘げよう仲間の輪



(一社) 千葉市老人クラブ連合会  
 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  
 なく新春を迎えられたことお  
 慶び申し上げます。日頃は老人  
 クラブ活動にご理解とご協力を  
 賜り感謝申し上げます。

今年の干支は丁酉（ひのとと  
 り）です。酉は十二支の中で唯  
 一翼をもっています。また、「と  
 りこむ」といわれ、商売など  
 も縁起が良いとされています。  
 会長に就任してから4年目を迎  
 える今年は、今までもまして  
 更に一歩前進し、飛躍・結実の  
 年にしたいと念じています。

【のぼさう健康寿命！】

我が国の超高齢化が進んでい  
 る現況は、医療技術のレベル  
 アップ、手厚い看護や社会保障

制度の活用、潤沢な栄養の撰  
 取、平和で豊かな社会等によつ  
 てもたらされ、男女ともに世界  
 でも希な長寿社会現象を呈して  
 おります。見かけの長寿ではな  
 く、心身共に健全な真の健康寿  
 命をのぼすためには、老人クラ  
 ブが提唱している「健康・友愛・  
 奉仕」の「全国三大運動」を着  
 実に推進することが必要不可欠  
 であり、今後の老人クラブ活動  
 を充実させる上で、大切なキー  
 ポイントの一つであると思いま  
 す。

【担おう地域づくり！】

私たちの老人クラブは、地域  
 に根差し、地域を担う仲間の輪  
 の団体です。老人クラブ活動の  
 活性化は地域の発展にも繋がる

と自負しています。特に今後は、  
 国民の医療や介護の需要が更に  
 増加することへの対策、即ち「地  
 域包括ケアシステム（住まい・  
 医療・介護・介護予防・生活支  
 援の5つのサービスを一体とし  
 た支援体制）」のもとで、新地  
 域支援事業等に、老人クラブと  
 しても関係機関や団体と連携し  
 ながら取り組んでいくことが求  
 められています。実施に際して  
 は、会員の皆様のご支援、ご協  
 力をお願いいたします。

【掘げよう仲間の輪】

皆さんにとって、楽しく魅力  
 ある老人クラブとはどのような  
 老人クラブでしょうか。そのよ  
 うな老人クラブを目指して、一  
 人より二人、二人より三人と、  
 多くの仲間が手と手、心と心を  
 結集し、大きな輪に掘げていき  
 ましょう。会員増強のためにも、  
 会員お一人お一人が叡智と力量  
 を発揮していただきたいと思い  
 ます。

年頭にあたりまして、会員の  
 皆様のご健勝とご多幸、ご活躍  
 をお祈り申しあげ、新年のご挨拶  
 とさせていただきます。

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

産科 婦人科  
**中川産婦人科**  
 妊婦健診・子宮癌検診・更年期老年期健康相談

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

千葉市稲毛区稲毛東3-8-20  
 ☎043-243-9249  
 JR稲毛駅西口から徒歩3分 京成稲毛駅から徒歩8分

**稲毛中央外科**

診療科目 外科・整形外科・皮膚科  
 内科・泌尿器科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	●	●	△	●	●	●
午後 3:00~6:00	●	●	●	●	●	△

休診日：水曜日午前・土曜日午後・日曜日・祝日  
 千葉市稲毛区稲毛東4-3-3  
 ☎043-243-2201

**カヤマ内科泌尿器科**  
 千葉市稲毛区小仲台 2-4-10  
 ☎043-252-4779

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~20:00	●	※	●	●	●	-

休診日：日曜・祝日・土曜午後  
 ※火曜日は 18:00 まで  
 受付終了は 30分前です

医療法人社団 亮山会  
**わかば皮膚科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	×	○	×	○	△
午後 2:00~5:00	○	×	○	×	○	×

月曜が祝日の場合は火曜診療 △ 9:30~12:00  
 千葉市稲毛区稲毛東3-8-19 川島屋中央ビル2F  
 TEL 043-247-3230  
 http://wakaba-hifuka.jp/

医療法人社団 稲正会  
**近藤医院**

整形外科・リハビリ科・外科・内科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 3:00~6:00	●	●	△	●	●	△

休診日：日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
 千葉市稲毛区稲毛東3-6-37  
 ☎043-243-9096

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)

年頭のごあいさつ

地域包括ケアシステム

担い手に期待



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せう。

希望に満ちた新年を健やかに迎えのことと、お慶び申し上げます。

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、わが国では、少子超高齢社会が急速に進行しており、今後、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、さらには認知症高齢者の一層の増加が予想されています。

そうした中、平成27年4月から施行された介護保険制度の改

正では、団塊世代がすべて75歳を迎える平成37年を目前に、高齢になっても可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、一人ひとりの状態に応じて、医療、介護、予防、住まい及び生活支援サービスを切れ目なく提供する『地域包括ケアシステム』の構築の推進が示されています。

迎えた本年、本市では4月から、要支援者の方を対象にした介護予防訪問介護・通所介護が、総合事業といわれる新しい制度へと移行します。この制度は、「地域包括ケアシステム」の考えのもと、本市とともに、地域の実情に応じて市民の皆様をはじめとした地域の多様な主体が参画

し、様々なサービスを充実させていくことで、地域の支え合い体制をつくり、要支援者等への支援の充実を目指しています。

千葉市老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、既に取組みを始められている地域での支え合い・助け合いの活動である友愛活動や、健康づくり、介護予防活動をより一層充実させていただくとともに、今後は各地域の関係機関との連携をさらに深め、「地域包括ケアシステム」の大きな担い手となっていただくことをご期待申し上げます。

本年も、97万人の市民の皆様と協力し、高齢者お一人おひとりが生きがいを持ち、心豊かに安心して暮らせる社会をつくるため、全力で市政運営に取り組みんで参りますので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

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

内科・呼吸器内科・アレルギー科・リウマチ科
たなか内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ 休 診 ○ ○ 休 診
15:00~18:00 ○ ○ ○ 休 診 ○ ○ 休 診
【休診】木曜・土曜午後・日曜・祝日
千葉市花見川区宮野木台2-5-33
ミキ医療モール1F
TEL:043-207-5888

一般内科 / リハビリテーション科 訪問診療
漢方内科 / 腫瘍内科 / 代謝内科
美浜ホームクリニック
診療時間
午前(月曜~土曜) 10:00~13:00
午後(月曜~金曜) 15:00~18:00
※木曜日、リハビリテーション科は休診、それ以外は完全予約制
イオンマリンピア専門館 2F
千葉市美浜区高洲3-21-1 ☎043-306-2611
国際がん予知予防センター ☎043-216-2525

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~(まずご相談下さい)
【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(観グリーンプラザ園生) ☎043-253-8497

内科 小児科 川島医院
診療時間 午前8時半~午前12時迄
午後3時 ~午後6時迄
(土曜日は午前12時迄)
休 診 日 日曜日・祝日
千葉市稲毛区稲毛東2丁目7-11
☎043-243-9257

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 稲柴ビル3F
TEL.043-290-0770

# とり年生まれの抱負

## 中央区

平凡でも充実した日々を

今井1丁目老人クラブ 植草 幸枝



私は今年で84歳。とり年の抱負といっても、これというとはありませんが、週に数回、気の合う仲間と近くの珈琲店で美味しい珈琲を飲み、世間話に花を咲かせて雑談する。これが私の一番の楽しみです。そして家に帰れば孫の顔を見て毎日を過ごしています。

## 稲毛区

白寿を目指して

福寿会 笠原 幸恵



ですが私にとって大事な日課です。年を重ねるごとに健康でいられる今が一番の幸せを感じる時かもしれません。誰でも昔は苦勞の連続で大変だったと思います。これからも健康・友を大事にして充実した日々を過ごしていきたいと思っています。おわりに、老人クラブ会員増強、交流を推進することが私のとり年の抱負です。

大正10年から昭和32年生まれの大正男年女に聞きました

## 花見川区

介護の仕事に生きがいを感じて

み春野シニアサークル 伊藤 信子



平成17年、それまで病氣知らずだった主人が突然心筋梗塞で亡くなりました。独りになった私は、訪問介護ヘルパーの仕事をしながらか雪深い山形で一人暮らしをしていましたが、老後のことも考え、平成23年4月に娘家族が住む「み春野」に引っ越してきました。地元「老人クラブ」「み春野シニアサークル」の仲間にも入れていただき、サークル活動や行事等に参加して日々楽しく過ごしています。

## 若葉区

一度とない、一度の人生だから

みつわ台柚子の会 野口 ヒロ子



最近はずいぶん心に余裕も出てきましたので、何か人様のお役に立ちたいと考え、持っている資格を生かして老人ホームで介護のお手伝いをすることにしました。5年間のプランクもあり体力的にも不安でしたが、利用者様の生きる力や笑顔を感じ、「ありがとう」の言葉に支えてもらいながら、元気に頑張りたいと思っています。これが6回目の干支を迎えた私の今年の抱負です。

私は昭和8年11月、鹿児島に生まれ、みつわ台には33年間住んでいます。若い時は子育てをしながら働

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

◎ 訪問歯科診療・各種歯科検診 ◎

### めぐみ歯科医院

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

平日 AM9:30~12:30 PM2:30~6:30  
土曜 AM9:00~12:30 PM2:00~5:30  
休診日/木曜・日曜・祝日

千葉市中央区白旗2-2-5  
☎043-264-3317

美浜神経内科

神経内科・内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~12:15	●	●	●	●	●	●	/
午後 3:00~5:45	●	●	●	/	●	/	/

【休診日】日曜・祝日 ※第2・4木曜は休診  
千葉市美浜区高洲3-23-2 稲毛海岸ビル1F  
☎043-303-5670

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) P有

☎043-292-6480  
<http://www.yoshimotoshika.com>

乳幼児から高齢者まで無理のない施術です

### 泉オステオパシー腰痛研究所

金曜日定休

【予約制】9:00~13:00 15:00~20:00  
夜間施術は9:00まで

千葉市稲毛区小中台町1239-4  
☎0120-85-6615

泉オステオパシー 検索 Pあり

### 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

医療法人社団 玄同会

### 古賀テクノガーデン歯科

☎043-274-6480

診療時間/月曜~土曜  
10:00-13:00 / 14:30-19:00  
休診日/日曜・祝日

千葉市美浜区中瀬1-3  
幕張テクノガーデンF棟1階(正面玄関横)

を掲載して頂きました。95歳、83歳の老女です。一日の無事を確かめ、明日への希望を胸に就寝。ふたりとも白寿を目指して頑張っています。

緑区

過ちを二度と繰り返さないで

サニークラブ 村松 武



今年だけの抱負という訳ではないが、特に最近やりたいと思っっていることがあります。それは、「学童集団疎開」についてです。

昭和19年6月30日、時の政府は戦況悪化に伴い主要都市防衛の足手まといになり将来の戦力でもある子供達を地方に疎開させることを閣議決定し、各都市から35万人の児童が集団で疎開しました。私も同年9月、通っていた小学校の3年生から6年生348名のうちの1人として宮城県の白石に旅立ち、お寺や旅館に分宿し、共同生活を始めることになりました。

これが私の「学童集団疎開」の始まりでした。食糧不足もあり、児童や先生、受け入れ側も皆大変な苦勞をしました。私達6年生は、中学受験のために昭和20年3月7日に帰京しましたが、その2日後に東京大空襲があり、多くの仲間が犠牲になりました。こんな悲劇があったことを忘れることができません。戦争のために「学童集団疎開」のような事実があったことを多くの人に知ってもらい、過ちを二度と繰り返さなくてすむようにできればと考えている次第です。

き、ご近所の人達とお話しをする時間もなくなり、人様に大変お世話になりました。

子育て、孫のお守も終わり、これからの人生をどう過ごすか迷っている時に、人から勧められて「みつわ台柚子の会」に入りました。少しでも人のためになればと決意し、ボランティア・サークルにも参加し早6年が過ぎました。日々皆様と楽しく過ごし、健康に注意し仲良く頑張っています。

モットー…健康・仲良し

美浜区

毎朝8000歩

幕張西5・6丁目八ナミズキの会

鈴木 忠雄



私は浜辺の街で生まれ育ちました。幕張の海は遠浅の立地条件に恵まれ、魚介類・海藻の宝庫で街中は潤って非常に活気づいており、その魅力にひかれ16歳で船を持ち漁師になりました。しかし、国による産業構造改革に伴う土地利用政策が打ち出され、当漁場も埋め立て事業が策定されるにおよびました。仕方なく時代の要請に応じ、心機一転40歳からサラリーマンになりました。漁師を25年、会社勤めを25年の稼働人生でした。

7回目の干支を迎え、私の抱負といえば17年続いている毎朝8000歩のウォーキングを継続すること。そして、地域の皆さんといろんな行事に参加し、毎週開催される例会に参加して近くの公園散策、会員の方々とお茶を飲みながら和気あいあい交流を深め、楽しく元気に頑張っていきたいと思っています。

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

有馬外科胃腸科
胃腸内科・外科・内科・整形外科
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

北部診療所
社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会
内科 小児科
【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)
【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

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

篠崎医院
内科 ●在宅医療 ●各種検診 ●送迎あり
4月より脳外科専門外来開始
医療法人社団 至玄清秀会
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:00~12:00 ○○●●●●●
午後 3:00~6:00 ○○●●●●●
※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

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

# 区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

## 中央区 恒例の芸能大会を開催

◆9月28日、恒例の芸能大会を大曾根中央区長の臨席を得て市文化センターにて開催しました。午前10時、全員による「みかんの花咲く丘」を合唱して幕を開け、歌や踊りなど29グループが日頃培った成果を仲間の声援を受けて熱唱、熱演。最後に全員による炭坑節の踊りで楽しい一日を終わりました。

## 花見川区 行事活発 ノルディック始める

◆花見川区老連では、「楽しく元気で長生きしよう」をモットーに、各単位クラブが「日帰りバス研修」、「お楽しみ会」、「いきいきサロン」、「グラウンド・ゴルフ」、また最近では「ノルディック・ウォーク」にも取り組んでいます。また、区老連行事として、第21回芸能大会を10月8日、犢橋地域福祉交流館で開催しました。参加者は100名で大変盛況でした。

## 稲毛区 口の健康の研修会

◆10月31日に稲毛保健福祉センターの歯科衛生士 山中氏・松浦氏・真壁氏の3名を招き、口腔ケアをテーマに区老連研修会を開催しました。41名が参加し、カミカミチェックや歯口の筋肉が衰えないよう手入れする方法、口腔を清潔に保つことの大切さを学習しました。

◆今後の区老連の主な行事予定  
ボーリング大会…2月  
吹き矢講習会…4回



研修会のような様子

## 若葉区 テーマに「千葉氏と妙見信仰」

◆年間の一大イベントである芸能まつりを10月8日に若葉文化ホールで開催し、52演目・延べ563名が参加しました。また、12月6日には指導者研修会を、通常とは異なる「歴史講話」を取り扱い、「千葉氏と妙見信仰」のテーマで130名の参加者を集めて実施しました。



## 緑区 ワナゲ大会に99名

◆9月30日開催の前期ワナゲ大会は、99名の参加があり、3ゲームの優勝スコアは454点でした。30位までの入賞者は、女性21名・男性9名で女性陣の圧勝となりました。次回は男性陣のリベンジを期待しています。



## 美浜区

### ワナゲ大会で競い合う

◆10月27日にワナゲ大会を開催しました。前回までは真砂コミュニティセンターを会場としていましたが、今回は、開設まもない磯辺地域ルームで行いました。35人の出場という少し寂しいものでしたが、3ゲームを投げ、日頃の練習の成果を競い合いました。次回は真砂で2月に行う予定です。

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

**そが内科クリニック**  
小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:00~12:30	●	●	-	●	●	●
PM 3:00~7:00	●	●	-	●	●	△

休診日 水・日・祝 △ PM3:00~6:00  
千葉市中央区南町 2-16-5  
海気舘蘇我駅前ビル2階 TEL.043-266-3960

医療法人社団 公仲会  
**黒砂台診療所**  
内科・呼吸器内科・泌尿器科

在宅療養支援診療所

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	●	●	●	●	●
14:00~17:00	訪問	訪問	訪問	訪問	訪問

休診日 土曜・日曜・祝日  
千葉市稲毛区黒砂台 1-2-8 TEL.043-441-5312

**北野歯科医院**  
KITANO DENTAL CLINIC

■診療時間 平日 AM9:00~12:00 PM2:00~8:00  
土曜 AM9:00~12:00 PM2:00~5:00  
日曜 AM9:00~PM1:00

■休診日 水曜・祝日  
千葉市稲毛区宮野木町 995-29  
TEL (043) 285-2626

機能回復訓練特化型「3時間デイサービス」  
～通所介護/介護予防通所介護施設～

機能回復訓練 & 健康増進  
**りはる一む**

営業日 月・火・水・金・土曜日 定休日 木曜日・日曜日  
●午前の部 9:00~12:00 ●午後の部 13:30~16:30  
見学・体験・随時受付中  
TEL&FAX **043-239-9661**  
千葉市中央区本町2丁目3-19-101

心を込めてお世話いたします  
**在宅介護センター こぶしの会**

排泄援助 食事介助 入浴介助 家事全般

**ヘルパー及び有償ボランティア募集中!**  
千葉市花見川区こてはし台1-23-3  
☎ **043-250-6322**

**堇ホームクリニック**  
在宅療養支援診療所  
介護保険指定事業者番号 1210122317

**内科 訪問診療**  
休診日：土・日・祝・年末年始  
千葉市中央区新宿 2-16-20-401  
☎ **043-204-5755** 外来予約制

# ☆ 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	花見川区	稲毛区
 <p>末広第一交友会 <b>川島 みちさん</b> 92歳 千葉県出身</p> <p>①健康第一 ②茄子の漬物 ③毎日の体操 ④琴の練習</p>	 <p>こてはし睦会 <b>菅原 政子さん</b> 91歳 岩手県出身</p> <p>①他人に頼らない ②柑橘類 ③散歩 ④庭の手入れ</p>	 <p>小仲台新向会健寿会 <b>小林 郷二郎さん</b> 94歳 新潟県出身</p> <p>①一期一会、人との出会いを大切に ②牡蠣 ③自然体 ④温泉旅行</p>
 <p>末広第二交友会 <b>花澤 トクさん</b> 100歳 千葉県出身</p> <p>①和 ②魚、豆腐 ③好きな料理を作ること ④木目込人形</p>	 <p>こてはし睦会 <b>山岸 泰子さん</b> 92歳 千葉県出身</p> <p>①笑顔で過ごすこと ②イチジク ③人と話すこと ④編み物</p>	 <p>黒砂会 <b>高田 日出太郎さん</b> 90歳 熊本県出身</p> <p>①人生急気に感じる ②肉類 ③散歩とカラオケ ④自分なりの人生記録</p>

若葉区	緑区	美浜区
 <p>愛生尚寿会 <b>山崎 きよしさん</b> 94歳 新潟県出身</p> <p>①自分のことはなるべく自分で ②スイカ ③身体を動かし、よく眠る ④何をやりたいのか、万事休す</p>	 <p>誉田町2丁目第2長寿会 <b>石神 なかさん</b> 90歳 静岡県出身</p> <p>①自分のことは何でもやる ②好き嫌いなく何でも良く食べる ③グラウンド・ゴルフ、散歩 ④友達と旅行</p>	 <p>磯辺3丁目64さつき会 <b>原口 迪夫さん</b> 89歳 宮崎県出身</p> <p>①常に前向き ②煮物 ③歩くこと ④カラオケ</p>
<p>所属クラブ・氏名・年齢・出身地…</p> <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>	 <p>板倉町寿会 <b>山口 さくさん</b> 90歳 千葉県出身</p> <p>①日々健康、まわりの人に迷惑を掛けない ②味噌汁、魚、肉、野菜 ③早寝早起 ④友達と交流、庭の草取り</p>	 <p>磯辺3丁目64さつき会 <b>本山 博哉さん</b> 89歳 兵庫県出身</p> <p>①年寄くさくしないこと ②なんでも食べる ③体操 ④良い盆栽をつくること</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

創業51年 総合建設業

**株式会社 大栄建設**

千葉市稲毛区山王町 243-2  
TEL.043-422-3021

私の歴史ビデオ

誕生から現在までのお写真や  
動画を使って、ストーリーのある  
DVDを制作いたします！

**(株)ビデオトラスト**

千葉市稲毛区黒砂台 1-2-10-102  
Tel 043-245-4745

廃電線リサイクル処理機  
環境関連機器

**三立機械工業株式会社**

経済産業省認可組合 日本資源機械工業協同組合会員

千葉市稲毛区山王町 335番地  
TEL: 043-304-7511  
FAX: 043-304-7512  
http://www.sanritsu-machine.com

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  
メール chiba@chiba-doken.or.jp



AD LIFE SIGN Co., Ltd.

**株式会社 アドライフサイン**

**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

# レポート



## きらめきクラブちば活動展

開催期間：平成 28 年 9 月 12 日（月）～ 15 日（木）  
 会場：きぼーる 1 階 アトリウム  
 展示内容：各区老連の活動紹介（模造紙 2 枚に各区老連それぞれに工夫を凝らした表現で活動を紹介します）、各单位クラブ等での活動の中で作成したもの（手芸品・絵画・書道作品等）  
 来場者数：430 名  
 内 訳：第 1 日（午後）…157 名、第 2 日…87 名、第 3 日…126 名、第 4 日（午前）…60 名

### 一歩前進 手応え感じる

会場準備は 9 月 12 日（月）午前 9 時から始まった。藤森会長はじめ約 20 名の役員（広報部・文化教養部他）がきぼーるのかなり広い 1 階アトリウムに集まり、展示物を掲示するパネルの組み立てを始める。この作業はかなりの力仕事で、汗をかいての大仕事。搬入も終わり展示もほぼ終了するや午後 1 時の開場を待たず、きぼーるに来た一般の方々「なんだろー？」とパラパラと訪れ、屋前に見物人約 10 名を記録する幸先の良いスタート。しかし、当日はやや湿りがちの天気の良いか、午後に来場者は思わしくなく、会員の来場も少なかつた。2 日目は激しい雨に見舞われたため、やや寂しい一日。3 日目・4 日目は雨も上がったため会員以外にもかなりの来場者を見ることができた。400 名以上の来場者を得てまずは成功か。来場者の反応をいくつかご紹介すると、

「他の区の活動に刺激された。私達も頑張らなくちゃ」（会員 3 人組）  
 「近隣の交流が少なく、活動展を見て皆仲良くやっているの羨ましい」（一般女性来場者）  
 「かわいいね。80 歳以上の人が作っているんだ。すごいね！」（2 人連れの女の子）  
 さらに説明する役員をつかまえて、「こういうことをやっているから若いのね！」との嬉しい声掛け



もあつた。今回の活動展に関する全般的感想を記せば次の通りである。一般の方の来場が案外多かつた。きぼーるの 1 階アトリウムという場所柄、多くの来場者が「何だろー？」と見てくれた。それに比べて、会員の来場者が比較的少ないと感じた。かつての会員作品展と異なり、各区老連やクラブ内で展示物の作成に携わる人数が少なかつたのではないかと推測される。この点、若葉区老連の展示は素晴らしく、その活動は大いに称賛される。老人クラブ活動を広く PRしようという「活動展」の目的の一つは、ある程度達成できたのではないかなと思われる。

以上のような状況を勘案して、一歩前進できたのではないかとこの感想を得たが、来年度の活動展がさらにもう一歩前進できることを期待してやまない。（緑区・村松武）

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

新ろ過技術で住み良い世界

**MONOBE ENGINEERING**

株式会社モノベエンジニアリング

黄綬褒章受章（科学技術関係）  
 第18回千葉元気印企業大賞（千葉県知事賞）  
 千葉市花見川区花島町149  
 ☎043-257-2789(代)

ささやの基本理念は、素材にこだわり伝統製法を受け継ぐ本物の味です。

**菓匠 ささや**

千葉市稲毛区緑町1-24-2  
 ☎043-241-3797  
 URL <http://k-sasaya.jp/>

**募集** 上下水道処理場の電気設備工事のお仕事です

監理技術者（電・通）資格優遇

詳しくは <http://www.sicfuji.co.jp/recruit/>

東証1部 メタウォーター(株)グループ  
**SIC 株式会社 エス・アイ・シー**  
 電気工事・電気通信業、ISO9001 認証取得  
 千葉市中央区間屋町1-35 千葉ポートサイドタワー9階  
 TEL.043-301-8822

**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)

化粧品・石鹸・洗剤・雑貨・総合卸

**株式会社 ミツワ**

千葉市稲毛区山王町330番地23  
 ☎043-423-4456(代)  
 FAX.043-423-9399

公益社団法人 **合わせて会員募集中**

**千葉市シルバー人材センター**

☎043-265-0070  
 千葉市中央区末広 3-17-15

こんな仕事を引き受けます

除草、屋内外清掃 / 植木剪定、大工、塗装、襖・障子張り  
 賞状書き、宛名書き / 家事手伝い、通院の介助  
 一般事務、パソコン指導 / 学習教室、家庭教師  
 ワンコインサービス(30分以内で出来るお手伝い)  
 ※利用に条件あり …その他、ご相談に応じます。

# 第1回 きらめきノルディック・ウォーク

# 広報部



晴天のノルディック・ウォーク

10月25日(火) 抜けるような晴天のもと、市老連主催の第1回きらめきノルディック・ウォークが開かれました。コースは蘇我スポーツ公園・3km。9時頃から三々五々集まり、10時開会。参加者は約90名です。3名の全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員(羽立工業株式会社・にのみや軽スポーツ用品販売・株式会社ユース企画)のもと、ノルディック・ウォークの有用性や注意点の説明、準備体操の後、出発です。普段からウォーキングをしている方は「楽勝! 楽勝!」、こんな(ポールを持つこと)「メントクセー」とぶつぶつ言っている方、「こつちが楽よ!」と刈り枝草の上を歩く女性など。

2km位で休憩。おいしいハチミツ黒酢をいただきました。途中から曇りましたが爽やかな風の中、皆さん楽しそうにしゃべりしながら、また事故もなく完歩し、12時に解散しました。小さくなった旧川鉄から昇る真っ白い煙がとても印象的でした。  
(若葉区・石川 冷子)



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

お蔭様で創業100周年  
marond le matin 77777777

## 株式会社 川島屋

千葉市花見川区横橋町349-1  
☎043-286-1111(代)

安心・快適な室内環境をお届けします

## 有限会社 吉田サッシガラス店

防犯ガラス、省エネ対応ガラスなど、あらゆるガラスを扱っています。  
千葉市稲毛区宮野木町1664-74  
☎043-254-3291

SANSEI

## 有限会社 三誠通信システム

通信設備・消防設備・ナースコール設備  
設計・施工・保守

千葉市稲毛区宮野木町1664-15  
TEL 043-206-0011  
FAX 043-206-0022

総合防犯設備・用品

## 株式会社 オシマ

http://www.ohshima-cp.com  
営業センター 千葉市稲毛区宮野木町 1664-11  
☎0120-06-2771

2月25日&3月25日、9時半~13時。売出し致します

## 株式会社 オーシャンフーズ

カニの販売

千葉市花見川区宇那谷町1501-13  
☎043-258-7271

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



# 女性委員会 芸能おたのしみ会

11月11日(金)市文化センター・アトホールにおいて、女性委員会主催による「芸能おたのしみ会」が開かれ、午前10時開会、昼食をはさみ、35組の演目が披露されました。さすが普段の成果ですね。出演者・スタッフ一同女性のみ、男性も参加したかったとの連絡が入ったそうです。来年は？どしや降りの雨の中、出演した方、ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。初めての行事で大変でしたが、皆様のご協力のおかげで無事終わらせることができました。感謝感謝です!!!

(都賀地区老連女性委員長 石川 冷子)

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

**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

**空家、空地**でお困りのことはありませんか？

特定空家に指定されると  
固定資産税が**最大6倍**に増額されます。  
そうなる前に、ぜひ私たちにご相談ください！

**主な活用法**  
売却 賃貸 解体  
管理 リフォーム

**千葉県空家管理サポート** ☎0120-088-302 (相談無料・秘密厳守)

(千葉本部) 千葉市中央区道場北 2-11-13 営業時間 10:00～18:00 / 定休日 火曜日・水曜日  
(茂原センター) 茂原市千代田町 1-8 千葉県空家管理サポート 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  
**リハビリディサービス**

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/>

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

# 運営スタッフの声



## 市老連女性委員長 名取 信子

女性委員会で初めて芸能おたのしみ会を開催することになり、すべてを女性だけでやることを思うと、正直不安でした。若葉区老連の芸能まつりを参考に準備を進め、区・地区老連の女性委員長を中心とした23名の実行委員の皆さんのご協力のもと、無事開催することができました。感謝申し上げます。出演者、観客の皆さんも楽しんでいただけたようで安心しました。市・区老連会長の皆様にもご配慮いただき、ありがとうございました。



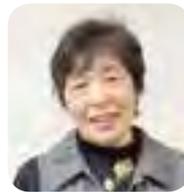
## 市老連女性副委員長 須永 君代

芸能おたのしみ会を開催することになり、役員一同はりきっていましたが、いざ準備に入ると苦勞が絶えませんでした。しかし、これ乗り越えたことで、女性委員会はより強い絆で結ばれたように感じました。発表の内容は、皆様日頃の成果を発揮し、5歳若返った気持ちで楽しく披露されていて、脳トレにもつながったのではないかと思います。皆様、ご協力ありがとうございました。



## 中央区老連 女性委員長 御園 喜久江

女性委員会として初めての芸能おたのしみ会で、皆大変喜んでいました。ご協力いただいた皆様に感謝しています。



## 花見川区老連 女性委員長(代理) 藤原 きみえ

大雨の中、喜々として集う皆さんは、年など感じさせないほどの明るい笑顔でした。お一人お一人の日頃の練習の成果が感じられ、感無量でした。皆の力で大成功と無事故で終えたことに感謝しています。



## 稲毛区老連 女性委員長 石原 康子

当日は受付係をお引き受けしました。大切なテープをお預かりするので、間違えないように気をつけたり、ご案内をしたりで、舞台を見る時間がなく残念でしたが、皆さんが笑顔でお帰りになったので、ほっとしています。



## 緑区老連 女性委員長 三橋 静枝

おのおの素晴らしい発表をされており、日頃の練習も大変だったのだろうと、ただただ感動しながら拝見しました。特にダンス等は、老人クラブの舞台とは思えない若々しさを感じました。準備から当日の運営にご協力くださった皆様に感謝いたします。

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

てづくりハンバーグが美味しいよ!

**かぼちや焼**

営業時間 11時 ~14時(オーダーストップ)  
17時半~20時(オーダーストップ)

千葉市稲毛区長沼原町 308-4 定休日 日曜・月曜  
TEL 043-259-9966 駐車場あり

業種 土木工事 / 調査・清掃関係 / 下水管渠工事 / 補修・防食工事  
防水・止水工事 / 建物リニューアル工事 など

まごころと技術で奉仕する

**SHOWA**

株式会社 昇和産業

株式会社 昇和建設 昇和グループ本部  
ISO9001 ISO14001 千葉市稲毛区長沼原町 505-1  
株式会社 昇和産業 TEL.043(259)1011  
ISO9001 ISO14001 FAX.043(259)0631

医療法人社団 歯門会

**小代歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:20~13:00	○	○	○	/	○	○
14:20~20:00	○	△	○	/	○	△

△ 14:20~18:00 休診日 木曜・日曜・祝日

千葉市稲毛区小中台町274-3  
TEL&FAX **043-255-3351**

**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>

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

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**

# 広報部のひとりごと

## リオデジヤネイロ五輪

### 若手の活躍

中央区 西村 剛一

リオ五輪は陽気で活気ある市民の活動で、また日本選手団も若人の活躍ですばらしい大会に。2020年の東京五輪もみんなの力で立派な大会にしよう。

### 全員に金メダルを!

稲毛区 石原 康子

2016年夏、オリンピックはブラジルのリオで開催されました。日々テレビ中継された競技に一喜一憂の連続で、その成果の話題で波紋は大きく広がっていきました。私は一番に卓球を応援。水谷選手のロングシュートの長いラリーとその後の勝利の場面は圧巻で、いまだに胸キュンで感激しています。今までは二番目にテニス。体操・水泳と新聞の時間とにらめっこが続き観戦し、それなりの感動にひたってはいました。ところがこの度は違っていました。心にゆ

とりができたのでしょうか、バド

ミントン・カヌー・柔道と多くの種目を熟視するうち、精神と肉体

を駆使し練習を重ね、攻める気持ちで競技に向かう姿を強く美しく感じていることに気付かされました。勝者の努力は人々に勇気を与えてくださいます。全民族が集う

祭典はなんて素敵で素晴らしいのでしょうか。

### リオ五輪の気がかり

若葉区 石川 冷子

白井選手の床運動、安心しきって見ていたら着地失敗。思わずアー!!

開会前から気になっていたが、いろいろな事件が起きた。スマホやリュックを取られたり、報道関係者が機材を奪われたり等々。安

### 圧巻は400mリレー

緑区 村松 武

日本のメダルラッシュには正直吃驚した。こんなに長時間オリンピックのテレビを見たのは珍しい。

競泳の萩野・瀬戸の金・銅から始まり、体操・柔道・卓球・テニス等々、日本選手の思わぬ活躍について睡眠不足となってしまう次第。さて、今回の大活躍の原動力は、

私の見るところグループの“和の力”にあるように思う。個々人の力をそれ以上に発揮させたと思われるのは、日本人の素晴らしい特質である“和の力”が作用したに違いない。体操団体しかり、卓球男女団体、バドミントンダブルス等々。極めつけは陸上男子400mリレーである。4人の協力と“和の精神”が1+1=3にしたのであろう、と思うがいかが。東京オリンピックが期待できる。

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

アットホームな雰囲気ですので  
お気軽にご相談下さい

### 千葉マリン法律事務所

弁護士 徳彦 相続・遺言・後見  
 弁護士 石川浩一郎 交通事故  
 弁護士 山元 鉄平 消費者問題(借金問題含む)  
 弁護士 山元 鉄平 民事 家事 刑事

千葉市中央区中央4-8-8 日進ビル4階  
TEL: 043-225-6665 千葉県弁護士会所属

### Y's法律事務所

弁護士 吉川 尚志

### 初回相談無料

相続・交通事故・債権回収 等々

千葉市中央区中央3-8-7  
中央スカイビル7階  
TEL: 043-306-4782

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

### ご協賛

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)  
～お気軽にご相談ください～  
千葉市中央区春日 2-1-16  
TEL: 043-238-0365

### 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

**8/21 (日) 第41回 千葉の親子三代夏祭り**  
 (中央公園付近)  
 親子三代千葉おどりに参加  
 参加者 210名



**事業報告**

**事務局だより**

**期待応えたタカマツ**  
 広報部担当副会長 平島 弘二

リオの思い出といえば、バドミントン女子ダブルスの5点連取による金メダル獲得です。高橋・松友組(タカマツペア)に寄せた期待は、オリンピック直前の全日本

大会での彼らの優勝を直に見てから強くなりました。バドミントンに欠くべからざるものは、耐久力とテクニク。技力で互角だとゲームは長時間要する。その間、相手の繰り出すシャトルコックを正確に打ち返さなければならぬ。さらに、ダブルスはパートナーとの

連携が肝要です。耐久力は走って走って力をつけるのです。テクニクは正確にガットの中心部でシャトルコックを捉えねばならない。技術は先輩のテクニクを盗み、反復練習あるのみです。5点連取は走りテクニクとコンビネーションが生み出したものです。

**9/12~15 (月) (木) きらめきクラブちば 活動展**  
 (きぼーるアトリウム)  
 展示による老人クラブ活動の紹介  
 \* P.8 に広報部取材記事を掲載



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

**Wellith** ウェリス検見川浜レジデンス

JR京葉線 「**検見川浜**」駅より徒歩11分 **71㎡超 3LDK** **2,898万円**より

■先着順販売概要 ●物件名称/ウェリス検見川浜レジデンス●販売価格/2,688万円~5,298万円●専有面積/58.66㎡~90.20㎡(Gtypeランクルーム面積0.84㎡含む)●間取り/2LDK~4LDK●販売戸数/5戸●入居時期/即入居可(諸手続終了後)※建物内モデルルーム使用住戸103号室(2016年11月~2017年2月28日迄予定)214号室(2016年12月~2017年2月28日迄予定)704号室(2016年4月~2017年2月28日迄予定)のお引渡は2017年3月下旬以降となります。●バルコニー面積/9.90㎡~11.16㎡●サービスバルコニー面積/7.43㎡●管理費/月額:10,500円~16,140円●修繕積立金/月額:6,150円~9,470円●修繕積立基金/引渡時一括払:307,500円~473,500円●管理準備金/引渡時一括払:10,500円~16,140円●テレビ共視聴設備利用料/月額:500円(消費税別途)●インターネット設備利用料/月額:2,200円(消費税別途)●取引条件の有効期限/2017年2月28日※先着順受付につき、販売済みの場合があります。予めご了承ください。●お申し込みの際は、印鑑(認印可)、ご本人様確認書類(運転免許証など)、2015年分の収入証明書(確定申告の方は直近3年分)をご持参ください。■共通物件概要 ●所在地/千葉県千葉市美浜区真砂五丁目44-3(地番)●交通/JR京葉線「検見川浜」駅より徒歩11分●総戸数/98戸(事業協力者住戸1戸含む)●完成時期/2016年3月完成済●構造/階数/鉄筋コンクリート造・地上9階建●設計・監理/株式会社嘉環境建築設計●施工/共立建設株式会社●建築面積/2,198.30㎡●建築延床面積/8,688.84㎡●敷地面積/3,806.29㎡●敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有●用途地域/第一種中高層住居専用地域、第一種住居地域●管理形態/エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービス株式会社に委託(通勤)●駐車場/(総戸数に対して)59台(平置き7台・機械式51台・車椅子利用者用1台)[月額利用料:9,500円~14,000円]●自転車置場/(総戸数に対して)196台[月額利用料:100円・200円]●ミニバイク置場/(総戸数に対して)5台[月額利用料:1,000円]●駐車場・自転車置場・ミニバイク置場の台数は販売状況により変動する場合があります。予めご了承ください。●販売価格には、建物にかかる消費税8%が含まれております。●徒歩分数は80mを1分と算出し、端数は切り上げております。●売主・広告主/エヌ・ティ・ティ都市開発株式会社 〒101-0021 東京都千代田区外神田四丁目14-1 秋葉原UDX 国土交通大臣免許(第)5856号、(一社)不動産協会会員、(一社)不動産流通経営協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●販売提携(代理)/丸紅不動産販売株式会社・株式会社イオプラネット

【売主】 **NTT都市開発** **株式会社 イオプラネット** **0120-020-244**  
 営業時間/10:00~18:00 定休日/水・木曜日

お問い合わせ「ウェリス検見川浜レジデンス」現地販売センター  
 ウェリス検見川浜レジデンス 検索



10/15~18  
(土) (火)

### 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)

出場者 ゲートボール交流大会：万年青会（若葉区）・金子留三郎、金子俊、栗原健二、由井健次郎、石本美智子、原田政子



10/25  
(火)

### 第1回 きらめきノルディック・ウォーク

(蘇我スポーツ公園)

参加者 82名

\* P.9 に広報部取材記事を掲載



11/18  
(金)

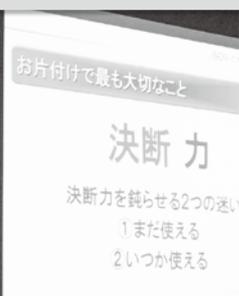
### 指導者研修会

(市ハーモニープラザ イベントホール)  
講師派遣事業について(終活セミナー・ふれあい健康教室・スマートフォン教室)  
参加者 165名

11/9~10  
(水) (木)

### 全国老人クラブ大会 (富山県)

全国老人クラブ連合会会長表彰  
育成功労表彰受章者 平島弘二(市老連副会長)



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**が

(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

### 今後の市老連事業

#### 平成28年度

●友愛活動員の会研修会  
2月27日(月)

●第2回女性リーダー研修会・  
女性委員会合同委員会  
3月13日(月)

#### 平成29年度

●特選演芸会  
6月16日(金)  
\*主な出演者はP.18 広告欄に載っています。

●関東甲信越静ブロック老人クラブ  
リーダー研修会  
6月29日(木)～30日(金)  
\*来年度は千葉市老連主催で開催します。  
メインテーマ「ノルディック・ウォーク  
で健康寿命をのばそう!!」



予定は変更することがあります。  
詳細が決まり次第、クラブを通じてお知らせします。

11/27  
(日)

### 第11回 ハーモニープラザフェスタ

(市ハーモニープラザ)  
ふれあいワナゲコーナーを設置



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

## (株)ニチコミからのお知らせ

URL <http://www.nichicomi.com>

### 各地の老人クラブの活動の

# 今 随時更新!!

「いきいきシニア活動紹介」  
コーナーにて全国の元  
気なクラブ会員の“今”  
を紹介しています。



「一般社団法人 千葉市老人クラブ連合会会報『きらめきクラブらば』」の発行のお手伝いをしておりま  
す株式会社ニチコミのホームページでは、全国の  
老人クラブの様々な活動を紹介しております。

まずは

ニチコミ

検索



# 俳句

中央区 はまゆり会

ベゴニアの花にうずもれ春の風

八重芙蓉ほのかに色香夏の朝

今ポツリ水面をたたく春の雨

稲毛区 福寿会

三井 宏満

初売りの桶にあふるる安房の花

八角の夢殿凜と初御空

疎開児も戻りて唄ふ卒業歌

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

菜園の茄子の馬にて亡父帰る

佐野いし子

十二年無事命日の栗ごはん

網野 清子

秋の蚊のまだ付きまとふ狭庭かな

荻野 富子

二階までゴーヤー延びてクールビズ

古田 秀勝

夕日浴ぶ杭それぞれに赤トンボ

篠原 敦子

千羽鶴七十一回終戦日

山崎 チャ

秋深む起床時間を延ばしおり

松尾 大邑

いつになく紙面読み切る夜長かな

松本 綾子

朋友と里山ニキロ栗百個

小泉 三郎

亡母偲び栗の甘露煮作りけり

田村 和子

長き夜や独り繻く親鸞書

島田 栄

片脚を向かうに預く秋彼岸

篠原 満

緑区 誉田団地健勝会

暁の空に輝く蓮の花

連日が花の競演大百池

夕顔は暗き夜道にポッカリと

柿の実がたわわにみゆる帰り道

いが栗は風にあたりて道の端に

【七十年前に焼土と化した千葉の街を偲びて 昭和二十年七月七日】

忘れぬ七十年前千葉の街

空爆で焼土と化した千葉の街

焼夷弾火煙の昇る家続き

火柱の間をくぐり逃げのびる

手を握り夢中で走る海岸へ

河内 萬次



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

## 食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち  
魚(うお)いち  
卵いち  
牛乳2杯に豆ひとつ  
野菜は5皿に  
ご飯食べ  
おやつは果物  
かぞえうた♪

## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみよう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に測っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

# 短歌

中央区 はまゆり会

杖つきて堤歩けば広々と

雲一つなき冬の青空

那須岳にポカリと浮ぶ雲ニツ

朝日に映えて静かに流れ

甲斐駒の上にかかりし笠雲を

茜に染めて陽は沈みゆく

三井 宏満

稲毛区 園生台寿クラブ

オバマ大統領核無き世界を望み広島へ

行き無残な姿をまざまざと見る

上を向いて歩こうの

名曲を作った永六輔さん

お彼岸はさぞかし天かと想像し

遅咲きのあじさいにエールを送る

よくこゝまで持つものと

その心根を褒めてやるべし

揉めるに揉めた知事選挙

女の意地と愛敬で

百合子さんに決まるオリンピック

終るを待ちながら

中川 敏子

若葉区 愛生尚寿会

親子ほど齢に開きのある友が

届けてくれた栗ごはん旨し

うれしさに胸温く潤いて

生きるよろこび両の手に受け

梅干を漬けなくなりて幾年ぞ

庭の梅の実たわわに実る

あしたには何とかしよう明日には

何とかなるさあしたはきつと

現世に命永らえ惚けたれど

五・七・五・七・七と指折り数え

山崎きよし



緑区 誉田町2丁目第2長寿会

片足をあげて蟻さんさあどうぞ

幸子の笑顔ひまわりのよう

花傘と云ふ名のむくげ咲きいでし

そそと一枝茶席をかざる

いっしゅんのぬくもり残す冬茜

心にしみて消えてなくなる

吉田 君江



## 川柳

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

大関の初心貫く豪栄道

モンゴルの賜杯独占打破果す

猫だます横綱留守で全勝し

故郷は歓喜の涙初優勝

日本の国技に綱の姿勢つ

三橋 静枝

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

## とっておきの作品を 句集 にしませんか？

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  
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい  
途中の校正で内容を  
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先へ  
お送りさせて頂き  
ます

私たち編集のPD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



03-5718-3900



03-5718-3901



株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicom.com



詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

【笑顔】

いってきまーす  
玄関から出て来た少女  
ランドセルを背に  
雑紙の束を小脇に抱えて  
玄関に顔を見せたお母さん  
いってらっしゃい  
気をつけてネ  
優しい笑顔で見送っている

今日は雑紙収集日  
通学路にある収集場所  
登校前のお手伝い  
明るい少女の笑顔に  
思わず貰った私も笑顔  
少女にいい日でありますように  
三橋 静枝

緑区 大椎町老人クラブ千歳会

【私の想い】

道端のタンポポの花のように  
踏まれても踏まれても  
強く生きて欲しい  
可愛い孫達よ

主婦は太陽の如く  
強く明るく・・・  
家庭は円満で幸せ

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)

①上記種別

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。

小さな親切が  
周囲を明るくする  
人付き合いが上手いということは  
人を許せるということ  
秋空の風に乗って  
流れるように木犀の花の香り  
林 よし



\*イラスト  
緑区 菅田団地健勝会  
河内 萬次

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

**RKI** 千葉測器のヘルスケア

**HOT/COLD** 両方使える！  
ウォーターサーバー

**AED**  
Automated External Defibrillator  
自動体外式除細動器  
福利厚生にも最適！  
高気圧 副作用なし！  
酸素カプセル/BOX

電話 千葉測器 TEL 043(231)2351

**Yakult**

乳酸菌 シロタ株  
400億個のチカラ

ヤクルト400Lは、セクルトレティがお届けしています。

千葉県ヤクルト販売株式会社  
お問合せ：043(234)8960  
http://www.chibakenyakult.co.jp

第24回きらめきクラブちば特選演芸会

★津軽三味線と民謡唄めぐり  
明 柿崎竹美  
廣原武美  
★浪花のみしゃべりおぼろちゃん  
ちび玉ショー  
★アンコールにお応えして  
集ファミリー三姉弟

☆本年もよろしくお願ひいたします☆  
主催(一社)千葉市老人クラブ連合会(株)原業企画 6月16日(金)千葉市文化センター

**Nipponham**

おかげさまで  
売れ筋No.1

※日経POSデータ15年1月～15年12月  
(ソーセージ分類)

日本ハム東販売(株)千葉営業

**docomo**

携帯電話/スマートフォン  
相談承ります

無料スマートフォン教室実施中  
ドコモショップセンシティ千葉店  
0120-780-500

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

# 後記

子どもは一日が短く感じられ、一年は長い。年寄りは一日が長く感じられ、一年が短い。広報「きらめきクラブちば」新年号の編集にあたって、つくづくと一年の経つのが早く感じられました。

熊谷千葉市長からいただいた年頭の辞に、本年4月から実施される地域包括ケアシステムにおける、元気な高齢者の支援活動が求められています。

いつも感心させられるのは、人生二世紀をめざす方々の心意気にある、自分のことは自分でやるということなのです。

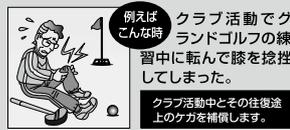
(広報部担当副会長 平島弘二記)

- 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。)



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) 一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

◆活動型) 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。

- ◆ デイリーサポート 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する相談
  - ◆ 生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしのご相談
- ※相談先の電話番号は「覽録メモ」(付:加入者カード)に記載されています。

### ③ 老人クラブ活動専用 賠償責任保険

クラブの全会員加入が条件です。

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。)



補償範囲：○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(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日までとなります。  
「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 三久ビル1階102号

- ◆ 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請求ください。

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先 03-3597-8770

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

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

### 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」



- お近くのセシモホールで
- 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。



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 千葉県銚子市犬吠崎10292-1

15名様以上 送迎無料 (一部エリアを除く)

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

相続・遺言に関するご相談は当社まで!

☎ 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



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

# 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

**遺品整理 建物解体**

地元密着の安心できるプロの片付け屋さん

**株式会社 大成**

遺品整理ダイヤル **無料!** 0120-17-5302

お見積りご相談 **無料!** 0120-17-5302

千葉市稲毛区山王町94-10 TEL.043-304-9200 FAX.043-304-9220

**看板に関することはおまかせ下さい**

新規看板製作工事・修理工事  
メンテナンス(玉交換)工事・LED改裝工事

**株式会社 トーヨー企画**

お問い合わせは年中無休!

**0120-598-074**

〒263-0002 千葉市稲毛区山王町221番の8

土地活用・住まいの相談は当社におまかせ下さい

**株式会社 伊勢豊**

千葉県知事免許(7)第9529

終活の御手伝い致します  
めんどうなことは、早めに片付けておきましょう!  
創業48年の弊社にご相談下さい

千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル2F

**043-227-2103**

古い農機具、故障した農機具でも買取OK!  
**中古農機具の出張買取販売**

**農機具家**

千葉県公安委員会 第441420001510

千葉市花見川区千種町312-8  
**0120-863-869**  
FAX.043-216-3641

電話受付 8時~18時 年中無休

査定だけでも大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

**医療法人社団 晴山会 平山病院**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~11:30	●	●	●	●	●	●	／
12:30~16:30	●	●	●	●	●	●	／

休診日/日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3)

診療科目:外科、整形外科、内科、神経内科、精神科、泌尿器科、皮膚科、形成外科、眼科、耳鼻咽喉科、(人工透析)

※診療科目によって、診察日及び診療時間が異なりますのでご確認の上、ご来院下さい。

〒262-0046 千葉市花見川区花見川1494-3  
**043-259-4525**  
<http://www.hirayama-hospital.or.jp>

千葉名産 古代手焼 **田子作煎餅**

千葉市中央区新宿 1-20-5

043-241-4638  
043-241-4638  
043-241-4638  
043-241-4638  
043-241-4638