



きらめきクラブちば

2018.1
広報 VOL. 47

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>

千葉県立美術館



昭和49年10月に開館した千葉県立美術館は、日本近代洋画の父ともいわれる浅井忠をはじめとする千葉県ゆかりの作家や、ミレーなどフランス・バルビゾン派の作品を中心としたコレクションをもつ美術館です。「みる・かたる・つくる」をモットーに、企画展や収蔵作品展だけでなく、講演会や実技講座、ワークショップなどを開催し、県民に美術を普及することを使命としています。

(千葉県立美術館 副館長 渡辺修一)

目次

contents

- ごあいさつ 千葉市老連副会長 平島 弘二 …2
- 年頭のごあいさつ 千葉市長 熊谷 俊人 ……3
- いぬ年生まれの抱負 ……4-5
- 区老連掲示板 ……6
- 人生一世紀をめざして ……7
- 千葉市高齢者保健福祉施策の紹介 ……8-9
- 広報部レポート
- 第2回きらめきノルディック・ウォーク ……10
- きらめきクラブちば PR 活動 ……11
- 広報部のひとりごと ……12-13
- 事務局だより ……14-15
- 文芸 ……16-18
- 編集後記 ……19
- 入会案内 ……20

ごあいさつ
のばそう健康寿命!
担おう地域づくり!



(一社) 千葉市老人クラブ連合会

副会長 平島 弘二

昨年の市老連の各種事業活動に際しまして、会員の皆様には格別のご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

新年にあたり、次の事項に一層注力するため、さらなるご協力、ご尽力をお願い申し上げます。

高齢化の進展しているわが国では、高齢者が地域で安心して暮らし続けられる仕組みとして、地域包括ケアシステムの構築をめざしています。そのようななか、老人クラブが取り組んできた高齢者が支え合う友愛活動、健康づくり活動は、一層重要性を増しています。行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体とともに、すべての人がいきいきと生活できる地域共生

社会に向けた取り組みを推進していきたいと存じます。また、仲間の輪を広げる会員増強運動は、これまでの先例に学びながら、組織をあげて、さらなる取り組みの強化に努めてまいります。

- 一、高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
- 一、健康寿命をのばす「健康づくり活動」、支え合う「友愛活動」の充実
- 一、老人クラブ「100万人会員増強運動」の推進
- 一、「高齢消費者被害防止キャンペーン」の展開
- 一、高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

(第46回全国老人クラブ大会宣言より)

最後に、市老連藤森清彦会長におかれましては、平成30年1月8日にご逝去されました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

平成26年に会長に就任されてから、スポーツジムに通ったり、ノルディック・ウォークにも率先して取り組むなど、日頃から健康管理に努めておられたので、突然のことにとても驚いています。

クラブ数・会員数の減少に歯止めがかからず、老人クラブが苦境に立っている中、藤森会長の遺志を継ぎ、会員一同一致団結してこの現状に立ち向かうため、皆様のご協力をお願い申し上げます。



(平成30年1月9日寄稿)

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

家づくり・不動産の整理・終活のお手伝い 致します!

創業49年
株式会社 伊勢豊
TEL.043-227-2103
千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル
FAX.043-227-2104

法人 相続税・贈与税
個人 その他各種ご相談
仲村公認会計士事務所
お客様のニーズに応え、懇切丁寧に指導いたします
千葉市中央区本町1丁目4-24
TEL.043-227-4877
FAX.043-227-4970

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
はいし 相続・遺言・後見
弁護士 徳彦 交通・事故
弁護士 石川浩一郎 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
☎043-225-6665 千葉県弁護士会所属

プライム法律事務所
千葉県弁護士会所属
弁護士 金城 未来彦 弁護士 永嶋 久美子
弁護士 土屋 孝伸 弁護士 西田 祥子
弁護士 永濱 迅人 弁護士 小林 正樹
相続や遺言などお気軽にご相談ください
千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル5F
☎043-226-1171

年頭のごあいさつ

安心して暮らせる社会を



千葉市長 熊谷 俊人

年頭にあたり、皆様方に一言ご挨拶申し上げます。

昨年中、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。また、昨年9月には、平成21年10月に発出した「脱・財政危機」宣言を解除いたしました。市民の皆様のご理解・ご協力のもと、財政危機の克服に向けた取組みを進め、財政の各種指標が、着実に改善してきたことによるものであり、改めて御礼申し上げます。

さて、「超高齢社会」が急速に進行している現在、ひとり暮らしの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おり、高齢者の方々の生きがいの向上と

社会参加活動等の推進が求められております。本市におきましても、昨年8月に、シニア層による就労やボランティア等地域活動のための情報を集約し、情報提供・相談・紹介を行う「生涯現役応援センター」を設置いたしました。このような中、千葉市老人クラブ連合会の皆様

が、地域での支え合い・助け合い活動である友愛活動や、健康づくり・介護予防活動に取り組みまれておられますこと、大変心強く、ありがたく存じます。迎えました本年は、本市の「第3次実施計画」がスタートします。この計画は、本市が将来にわたって持続可能なまちとして発展を続けるため、重点的・優先的に取り組む具体的な事業を総合的に明らかにするものです。

この計画の中で「人生100年時代」を見据えつつ、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域包括ケアシステムの構築・強化などを推進してまいりますので、千葉市老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、地域の支え合いのため、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、市民の皆様方と協力し、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、全力で市政運営に取り組みまいりますので、今後ともご理解・ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

一般社団法人千葉市老人クラブ連合会会員の皆様のみならず、ご健勝・ご多幸をお祈りいたしまして、ご挨拶といたします。最後に、一般社団法人千葉市老人クラブ連合会会長藤森清彦様の突然の訃報に接し、謹んでご冥福をお祈りいたします。

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

●相続 ●遺言書作成 ●財産管理
●後見 ●その他、法律問題全般

千葉総合法律事務所

所属弁護士 大塚 喜一 / 生稻めぐみ
吉村 類 / 櫻井 晴季

〒260-0013
千葉市中央区中央 3-11-11
ニュー豊田ビル2階

☎ 043-224-4610 (平日/9:00~17:30)

相談料(30分) 5000円 (税別)

電話予約のうえ、お気軽にご相談下さい。

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

わたしたちは「千葉市老人クラブ連合会」を応援しています!!

離婚・相続・ホームロイヤー・債務整理等 債務整理に限り初回相談無料

鈴木牧子法律事務所

受付時間 平日 9:00~17:00

弁護士 鈴木 牧子
弁護士 中溝 明子 弁護士 大久保 佳織

千葉市中央区中央3-4-8 コーノスビル3階

☎043(223)6311

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。

いぬ年生まれの抱負

中央区

周囲への感謝とやさやかな目標
新千葉3丁目延寿会 前田 亨



小生は今年7度目の年男で84歳になるが、真面目だけが取柄の小生がこれまで幸せに歳を重ねてこられたのは、家族や同僚、友人等周囲

の人々に恵まれていたからだと感じている。現役時代は仕事で諸外国を訪れたが、言葉や文化の違いはあっても、人を思いやる気持ちに国境はないと感じたものだ。2020年は東京オリンピックが開催される。日本の「おもてなし」の精神を忘れずに、老いた自分にもできることを探しながら、妻と一緒に元気にオリンピックを観戦することが、今の小生のやさやかな目標である。

稲毛区

自治会活動で地域貢献

福寿会 金澤 正男



今年が戊年で7回目の年男です。「二年の計は元旦にあり」といわれています。改めて何をなすべきかと考える時、既に現役リタイア

昭和9年・昭和21年生まれの
年女年男に聞きました

花見川区

健康第一
千種町老人クラブ長寿会 寺内 久男



健康第一と思っています。2011年3月、東日本大震災の頃、右腕がしびれて痛くなり、手が上がらなくなりま

した。5月に人生初めての頸椎の大手術を受け、1カ月の入院生活。最初は首を固定され、大変な思いをしました。その後、リハビリのつもりで卓球部を作り、今では部員も14名になり、月に2回、笑いありで楽しみながら練習しています。また、協力していただき、広場のグラウンド整備をすすめ、グラウンドゴルフができるようになりました。大会にも出るようになり、皆頑張っています。これからも和気あいあい楽しく元気に頑張っていきたいと思

若葉区

常に抱負を持つ

桜第一光年クラブ 小川 義寛



私は、昭和9年戌年生まれの84歳です。平成6年に会社を退職し、町内の老人クラブ（私が入会した頃は名称が老人会でした）に入



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

医療法人社団 検診/予防接種 送迎あり

至玄清秀会 篠崎医院

内科・脳神経外科・在宅診療
TEL 043-294-0026
土気小学校/土気市民センター隣

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9時~12時)	●	●	●	休	●	●
午後(15時~18時)	●	●	●	休	●	☆

☆土曜日午後は13時30分~16時です。日/祝日は休診です。

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

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】 午前・午後ともに2班併行
【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) ☎043-253-8497

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

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

【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

から二十数年経過し、社会貢献や創作等は難しく、残された人生にどう向き合うべきか考える時、現在関与している自治会活動とおして新たな経験・親睦・交流と、幅広い活躍の場を求め社会貢献が得られればと思っています。今後は長寿社会の住民として、健康寿命を全うできればと思います。



緑区

ラジオ体操に注力

サニークラブ 宮内 貢



昭和9年生まれ、7度目の年男となり、84歳です。抱負については、男性の平均寿命(80・98歳)を過ぎているので、これからの生涯を健康第一に過ごすことにつきますと思えます。私が所属しているサニークラブでは、健康の維持増進とコミュニケーションを図ることを目的に、雨天と正月の三が日以外の毎日、ラジオ体操を実施しています。このことで、昨年、「千葉市地域健康づくり優良団体」として、山崎緑区長から祝辞と表彰状をいただきました。この受章を機に、サニークラブ朝のラジオ体操参加者一同、意を新たに、さらにまい進していく覚悟です。

会しました。まだ若い私には歳の差に戸惑いを感じましたが、先輩の方々を見習いながら老人クラブ活動を行いました。いつも抱負を持ち、この20年間活動してきましたが、寄る年波には勝てず、また自信も持てず、自分の行動に心配する今日この頃です。今年は好きな手芸をやりたいのが抱負であり夢です。

美浜区

「キョウヨウ」「キョウイク」の実践

磯辺友好会 大岩 育子



6回目の成年を新たな気持ちで迎えます。「キョウヨウ」「キョウイク」を実践、よく笑い、背筋を伸ばし頭を垂れることを心掛け、すばらしい人との出会いの中で生かされている自分に感謝しながら、今年も仲間と踊り、健康麻雀、コントラクトブリッジを楽しみ、健康体操に通い、写経に励み、日々を過ごしたいと思えます。「今日は残された私の人生の最初の日である」ことを自覚しながら。



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

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

内科・外科・呼吸器内科・循環器内科
 経鼻胃内視鏡検査・動脈硬化検査・心エコー

山口内科外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	休	●	※
15:00~19:30	●	●	●	休	●	休

休診日:木曜・日曜・祝日 ※9:00~12:00まで
 受付は終了30分前まで
 千葉市中央区弁天 1-2-3KMビル 2F
 ☎043-207-7781

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

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

◎ 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

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 年度内の各行事

◆5月に総会、グラウンドゴルフ寒川地方大会を、7月に囲碁将棋大会、グラウンドゴルフ登戸地方大会、8月に会長研修会を行い、9月には最大の行事である芸能大会を盛会に終わることができました。また、10月はグラウンドゴルフ生浜地方大会、11月には健康ウォーキングを実施しました。1月末には指導者研修会を、3月上旬にはノルディック・ウォーク会を開催することにしています。

花見川区 スポーツ、芸能盛況

◆9月19日(火)花島公園球技場にて、区老連主催のグラウンドゴルフ大会を開催し、14クラブから137名が参加しました。
 ◆10月3日(火)花島公園体育館にて、区老連主催のワナゲ大会を開催し、11クラブから127名が参加しました。
 ◆10月7日(土)犢橋地域福祉交流館にて、区老連主催の芸能大会を開催し、12クラブから160名が参加しました。演目数は34と大盛況でした。

稲毛区 「これから音頭」合唱の芸能ほか

◆10月24日(火)、第21回芸能大会を千葉県青少年女性会館で開催しました。参加者109名、18チームが熱演し最後に「これから音頭」を合唱し、歌に合わせて炭坑節を踊り盛会のうちに終了しました。6月にグラウンドゴルフ、8月にワナゲ大会を開催しました。また、11月に料理教室を行いバランスのとれた食事をとることが大切なことを学びました。

若葉区 PR & 秋の事業無事開催

◆PR活動でイベント時、関連団体に1000個のポケットティッシュを配布。
 ◆10月4日(水)ニュースポーツ「ボッチャ」の体験に14クラブ46名が参加。
 ◆10月17日(火)芸能まつりに47演目、延べ553名が参加。
 ◆10月27日(金)グラウンドゴルフに168名が参加。
 ◆11月5日(日)区民まつりに120名が参加。輪おどりを披露。

緑区 各行事開催報告

◆11月7日(火)ノルディック・ウォーク講習会。
 ◆12月5日(火)研修会忘年会。
 ◆1月28日(日)芸能大会。
 ◆後期ワナゲ、ゲートボール、グラウンドゴルフ大会は、2～3月の予定。



美浜区 脳の活性化学ぶ

◆9月29日(金)に第13回料理教室を開催しました。美浜区健康課ヘルスマイトのご指導のもと、銀鮭のムニエル・トマトと卵のスープ他の献立で実習しました。実習の前に認知症予防について講義を受けました。ポイントは食事の見直し、知的活動で脳を活性化する、早期に発見してもらって適切な治療を受けること、だそうです。

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

ROAD SYSTEM
RS
ロード・システム 有限会社
 千葉市緑区菅田町2-13-14
TEL.043-308-3551
FAX.043-308-3552

Niokawa
株式会社 鳩川組
 本社:千葉市緑区土気町642
TEL.043-294-6655 FAX.043-294-0013
 あすみが丘分室:千葉市緑区あすみが丘3-47-1
TEL.043-295-5301 FAX.043-295-5302

善 有限会社 **関組**
 千葉県知事許可(般-26)第38250号
 (一般土木) (石積工) (請負工事)
 千葉市緑区あすみが丘8-10-4
TEL.043-295-5317
FAX.043-295-5417

夜間外出の際は
反射材
 の着用を!!
 反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

おかげさまで30周年! 安心と安全!

株式会社 セーフティ・アラート
総合防災システム 設計 施工 保守
 千葉市緑区おゆみ野6-17-8
TEL 043-312-0045
FAX 043-312-0046

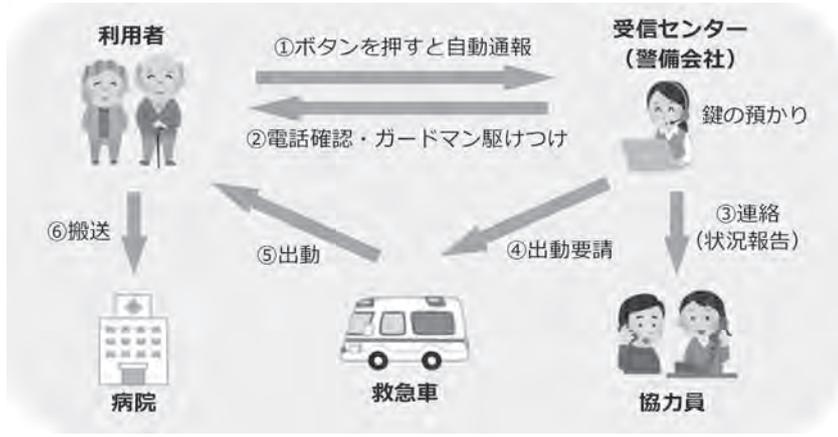
光クリーンサービス 株式会社
 営業種目
 一般廃棄物収集運搬・貯水槽清掃管理代行
 浄化槽清掃・浄化槽保守点検管理代行
 本社:千葉市花見川区三角町610-1
☎043-259-2741
 営業所:千葉市中央区亀岡町9-21
☎043-225-4218

千葉県高齢者保健福祉施策の紹介

高齢者緊急通報システム

ひとり暮らし高齢者が急病等の緊急時に迅速かつ適切な対応が図られるように、自宅に緊急通報装置を配置する事業です。

1. 高齢者緊急通報システムの流れ



2. 対象となる方

(1) (2)について、全て該当する方

(1) 在宅のおおむね65歳以上で、ひとり暮らしの方

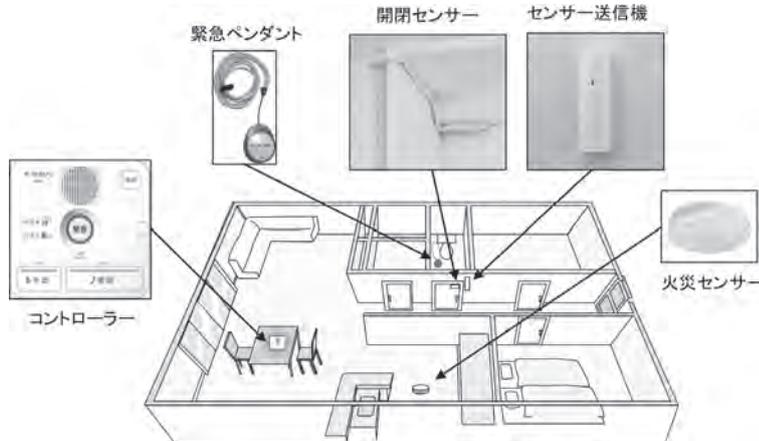
※同居人が重度の要介護者である場合は対象となります。

※日中だけ同居人が不在という場合や、同一敷地内の別棟に家族がいる場合は、原則として対象外です。

(2) 協力員(親族でも可)を少なくとも1名登録できる方

※協力員の役割：利用者が緊急通報した場合や安否確認センサー・火災センサーで異常を感じた場合に、受信センサーより状況報告の連絡が入ります。(利用者宅へ駆けつけを行う必要はありません)

3. 自宅に取り付けられる機器のイメージ図



4. 利用の効果

(1) 緊急連絡・・・緊急ボタンを押すと鍵を持った警備会社のガードマンが駆け

ストレッチの一般原則

- 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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・傘さし運転はやめましょう

つけ、必要に応じて警察や消防に通報します。

(2) 安否確認・・・トイレ等の扉に設置した開閉センサーが24時間作動しないとき、異常事態として受信センターへ自動的に通報されます。

(3) 火災通報・・・火災センサーが火災を音で知らせ、センターに通報します。

(4) 見守り情報配信・・・生活のリズムを見守るセンサーが利用者の状態を定期的に家族にメールで知らせます。(希望者のみ)

5. 鍵の提出
緊急時の対応のため、自宅の鍵を預けます。保管は警備会社が行います。

6. 利用料金
毎月の緊急通報システム利用料金や機器設置に伴う料金は、無料です。

ただし、機器を稼働するために必要な電気料金(約80円/月)や電話料金は、利用者負担となります。

【負担する電話料金】

- ・ 電話回線の状態を確認するための定期通信 約40～50円/月
 - ・ 緊急ボタンや外出ボタンを押した場合やセンサーが反応した場合 約10円/回
- ※機器設置当日は通信試験のため、約200円がかかります。

7. 高齢者福祉電話について

緊急通報装置を利用するにあたり、電話回線が必要になりますが、回線を持っていない方には、電話の貸与があります。この場合、生活保護法による被保護世帯・市民税非課税世帯等の条件があります。

※電話加入権、設置に要する費用は無料ですが、それ以外の費用(毎月の基本料金(回線使用料約1,700円(税抜)等)や通話料)は利用者負担となります。

申請窓口は、各区保健福祉センターの高齢障害支援課です。申請時には必要な書類の提出があります。

以上、事業の骨子を紹介しましたが、該当者におかれましては、本事業を有効に活用してください。該当されない方も本事業に関心を持ち、安全・安心の生活環境確保の参考としてください。

広報部 中村 征人(美浜区)

各保健福祉センター

高齢障害支援課

中央保健福祉センター

043-221-2150

花見川保健福祉センター

043-275-6425

稲毛保健福祉センター

043-284-6141

若葉保健福祉センター

043-233-8558

緑保健福祉センター

043-292-8138

美浜保健福祉センター

043-270-3505

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>**
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



第2回きらめきノルディック・ウォーク

おそろいポロシャツで元気にウォーキング

レポート



みはらしの丘にて

10月24日(火)、総勢41名を乗せたバスで茨城に向かって出発。「台風一過、ぬけるような青空...と書きたかったが、それは問屋がおろしてはくれず、それでも薄曇り、少し冷たいがさわやかな風が吹き、晴ればれとした気持ちです。市老連のマークと「KIRAMEKI CLUB CHIBAI」のロゴの入ったポロシャツでおそろいの装いになり、気持ちも高まります。

国営ひたち海浜公園の広いこと広いこと。元は軍の施設だったとのこと、その広さに頷けます。全員で準備体操をし、入場。ゆっくりウォーキングです。初めの方は簡単な講習を受けてから後に続いていました。

「みはらしの丘」前で記念撮影。ちよつと急な坂を上っていたら「幸福の鐘」があり、1回鳴らすと1000年長生きすること。ズラッと行列ができていました。

コキアも前日までの雨のせいか盛りは過ぎていましたが、上から見ると鮮やかな色が残っていました。とてもきれいな色です。

坂を下るとハロウィーンの大きなカボチャがゴロゴロと置いてあり、その前に集合した後、古民家をのぞいたりしながら出口へ向かいました。約3キロのノルディック・ウォーク。足の悪い方もポールがあるお陰で楽に歩いて良かったとのこと。次回もぜひ参加したいなどの声も聞かれました。

石川 冷子(若葉区)



坂道もなんのその



鮮やかなコキアを楽しむ

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

結露防止対策サッシ、ガラス、網戸貼替交換、門扉、カーポートなど
TOYO TECHNICA CO., LTD.
打ち合わせから工事まで一貫して
当社は社員で行います!

株式会社 トーヨーテクニカ
千葉市緑区土気町1583 高橋ビル2F
☎295-1791 FAX295-1793

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/>

食事のヒント
高血圧予防

ポイント塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

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

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

きらめきクラブちばPR活動

広報部

ポケットティッシュ 7000個配布



声をかけながらティッシュを配る

市老連の活動を広く市民に周知するため、きらめきクラブちばPR活動を行いました。

PRチラシを封入したポケットティッシュを7000個作成し、区老連ごとに各種イベント等での配布活動を行いました。

美浜区老連では、本活動のトップを切り、10月1日(日)、実施された区民フェスティバルの場を活用して、PR活動を行いました。

当日は快晴で会場の稲毛海浜公園は朝早くから大勢の人で賑わっていました。平島区老連会長を筆頭に有志会員6名は10時に会場に集合し、PR用ティッシュを各人受領、それぞれ配布活動に向かいました。



実際のポケットティッシュのデザイン▶

予定のポケットティッシュの配布は順調に実施されましたが、活動への反応は、「ご苦労さんありがとう」「頑張つてね」「無表情」等さまざまでしたが、封入されたチラシに書かれた「健康・生きがいづくり」「社会参加」「孤立防止」等の文字は、受け取ってくれた人の目にとまったでしょう。

これを機会に老人クラブ活動への理解が深まり、入会者の増加を活動参加者一同願ったところでした。

なお、他区でも区民まつりをはじめとするイベントや各区老連の行事等においてPR活動を実施しました。

中村 征人(美浜区)



入会者増加を願う

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

2018年3月 美浜区 高浜に オープン

グループホーム 明生苑
小規模多機能型居宅介護事業所 明生苑

千葉市美浜区 高浜1-11-4 TEL 043-204-5051

グループホーム 認知症の利用者を対象とした入居型サービスです。1ユニット9名の少人数で共同生活を行いながら、日常生活の支援・機能訓練などを行います。

小規模多機能型居宅 施設への通いを中心に短期宿泊や自宅訪問を組み合わせて地域との関係を維持し日常生活の支援・機能訓練などを行います。

医療法人社団 明生会

医療法人が運営する
介護付き有料老人ホーム

医療法人が運営しているため、透析患者様も安心してご入居頂ける体制を整えています。訪問診療、難病・がん患者様の受け入れのご相談も。

フリームプロジェクト 入居者の夢や希望をかなえるために、お一人おひとりのご希望を伺い、〇〇がしたい、故郷を訪ねたい等のお手伝いをさせていただきます。

ハイアットレジデンス 季美の都ちば
見学・相談ご希望の方はお気軽にお問合せ下さい 千葉市中央区都町1212-31 ☎0120-806-385

医療法人
三橋病院

透析治療・内科・整形外科
リハビリテーション・在宅医療

各種健診 当院では特定健診や各種がん検診などの健康診断を実施しています。ぜひ、定期的にお受けいただくことをお勧めいたします。

外来診察受付時間 千葉市中央区亀井町2-3
午前8:30~11:30 ☎043-224-8201(代)
休診/火曜・日曜・祝日

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

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

50 anniversary
SHOWA
株式会社 昇和産業

株式会社 昇和建设 ISO14001
株式会社 昇和産業 ISO9001 ISO14001

昇和グループ本部
千葉市稲毛区長沼原町 505-1
TEL.043(259)1011
FAX.043(259)0631

広報部のひとりごと わたしのお正月

一家団らん

中央区 西村 剛一



団らんのひととき

正月といえばまず思い出すのは、一家団らん。両親が健全な折には、7人兄弟姉妹が毎年実家に集まりにぎやかに会食した。両親亡き後、久しく絶えていた集まりだが、平成8年1月に我が家の新築披露を兼ねて開催した会食が今でも特に印象深く残っている。今は亡き長兄と次兄をはじめ、全員が老いたといえ皆元気で、近況

や孫・子のことなど賑やかに語り合った年始の一日で、その光景が鮮明に思い浮かび、懐かしい思い出となっている。

元日の楽しみ

稲毛区 小谷松 明江

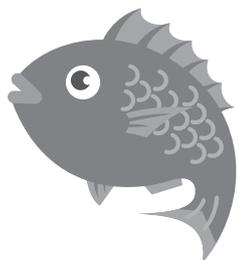
元日の朝は菩提寺への初参り。家内安全・健康成就を祈願したあと、車で海岸通りまで走り、東京湾のむこうにそびえ立つ富士山を眺める。すがすがしい気持ちになれる。その後、幕張の高層ビルの最上階でのバイキング。そこでもまた、富士山とアクアラインの風の塔が見える海原を見下ろすことができる。この楽しみはお天気次第。毎年元日は晴れるように願っています。



子どもの頃のお正月

若葉区 石川 冷子

1月1日、朝早く風呂にはいり、新しい肌着と下駄に着物を着て、父親と氏神様にお参りに行った。子どもの足で片道30分以上かったと思う。帰ったら、両親と兄弟8人お座敷で二つのテーブルをくつつけて祝い膳を囲んだ。大きな鯛の煮付けが2皿、デンとまん中に乗っていた。私が中学から高校生のはその鯛がだんだん小さくなり、3〜4皿になっていったように思う。経済的に大変になったのかな？ お年玉もなく、久しぶりにあう親類の子どもたちと遊ぶのが楽しかった記憶がある。何をして遊んだのか思い出せないが…。



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に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



気の重いこともあった。客が多かったためその準備や料理の上げ下げ、後片付けの手伝いなど姉といっしょにやらされた。呼ばれるとしぶしぶ台所に行った。正月が終わる頃、塗り物の椀や膳類をふきあげ箱に納めると何かホツとした。あの頃の母親は大変だったと今ならわかる。のんびりと家族だけで正月を迎えている今の私、今年はず千葉神社にお参りに行かなくっちゃ!

正月今昔

緑区 村松 武

今から七十数年前の東京の下町、浅草で育った私には「大晦日の晩に寝る奴あ馬鹿だ!」と友人と大声を出しながら街中を歩いた思い出がある。大晦日の夜は子どもが遅くまで騒いでも叱られず、除夜の鐘の音とともに「明けましておめでとう」と言ってから床に入ったものである。そして元日は早朝に起き出し、家族らと浅草の観音様に初詣に出掛けるのが常であった。80歳を超えた最近は…、

前記のような昔のお正月の思い出に浸りながら、妻と2人静かに杯を傾けて、数少なくなった年賀状を読んでいる。



正月三が日の回顧

美浜区 中村 征人

10年日記を書き始めて2冊目17年になる。B5サイズ1ページに10年分を書き込むので1日のスペースは4行、文字数は1500字でメモ的な記述が主体となるが、継続してみると貴重な記録となる。



傘寿を迎えたこの年にあらためて、これまでの17年間の正月三が日を読み直してみた。大晦日を含め全て自宅で過ごしている。2日の初詣は喪中であった年を除き、この期間すべて午前、地元の稲毛浅間神社に昇殿参拝し家内安全を祈願している。ところがその参拝様態に変化が起きていた。お正月で集まった孫を含め一同10人での参拝が長く続いたのが、近年逐次減少、29年は長男と2人の参拝となってしまう。成長による孫の爺・婆離れ、次男の海外勤務、妻の体調不良が原因であるが、何か老齢化のわが身を見る思いでもあ。しかし、継続は力なりを肝に銘じ正月の回顧とした次第である。

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

事業報告

事務局だよ！

きらめきクラブちば
オリジナルポロシャツが
できました！

カラー 1種類 ネイビー×イエロー

価格 2,300円(税込)



デザインは、きらめきクラブちばの会章を右胸に、襟首には「KIRAMEKI CLUB CHIBA」のロゴをいれました。おそろいで着ることで、会員同士の目印となり、PRにもつながります！

スポーツ大会や旅行等のイベントをはじめ、地元でのクラブ活動にぜひご活用ください。

詳細は事務局までお問い合わせください。

一般社団法人千葉市老人クラブ連合会
事務局 043-262-1236

8/20
(日)

第42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 200名

10/24
(火)

第2回
きらめき
ノルディック・ウォーク

(国営ひたち海浜公園)
参加者 41名
* P10 に広報部レポート記事を掲載

11/21
(火)

指導者研修会

(市ハーモニープラザ イベントホール)
講演「組織づくりとリーダーのあり方」
老人クラブの組織づくりについて
参加者 131名

11/26
(日)

第12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

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ **パタカラ体操**

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

第25回きらめきクラブちば 特選演芸会 開催!!

平成30年7月3日(火)
千葉市文化センターで開催予定

【出演予定者】

女性マジシャン	真優(まゆ)
五木ひろしものまねショー	一木ひろし
民謡唄めぐり	高橋 キヨ子

詳細が決まり次第、クラブを通じてお知らせいたします。
皆様お誘い合わせの上、ふるってご参加ください!



一木ひろし 高橋キヨ子

NEW

賛助会員 入会のお知らせ

- 株式会社 極楽湯 千葉稲毛店
(千葉市稲毛区園生町380-1)
 - 社会医療法人社団 健脳会
千葉脳神経外科病院
(千葉市稲毛区長沼原町408)
- 平成29年11月21日の理事会において、承認されました。

訃報

藤森連合会会長ご逝去

千葉市老人クラブ連合会藤森清彦会長におかれましては、平成30年1月8日、病氣療養中のところ、薬石功なくご逝去されました。(享年81)

藤森会長は、「老人クラブらしくない老人クラブ」をスローガンに掲げた「若松台ふれあい広場」の設立に参加、平成11年クラブ会長に就任しました。以降10年間で100名超の会員を

擁し、平成14年には厚生労働大臣表彰を受けるなど、広く全国的にも注目されるクラブに育てあげました。

当連合会の監事・理事・副会長を歴任し、平成26年からは会長として「発想の転換で改革に挑戦!」と、幅広い人脈をもって創意と清

新な発想でクラブの育成・発展に尽力されました。それらの功績から、平成24年には千葉市長感謝状・全国老人クラブ連合会会長表彰など数々の榮譽に輝かれました。



また、千葉市や社会福祉団体の委員などを歴任され、長年にわたり地域振興や福祉の向上に多大な貢献をされました。
ご生前の数々のご功績を偲び、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、ご冥福をお祈りいたします。

「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」を持つ

③事故防止を心がけよう

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してみよう

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



俳句

中央区 はまゆり会

パチパチと笑う焚火に冬和む

運動会声援ゆれる赤と白

さくさくと落葉が唄う通学路

稲毛区 福寿会

三井 宏満

日脚伸び墨絵ぼかしの最上川

宇宙への旅の切符や春の夢

篝火のゆらく水面や花の雨

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

梅雨晴間ベランダに靴勢揃ひ

佐野いし子

とこしへに胸に刻んで終戦日

網野 清子

行く夏やわが故里へ優勝旗

荻野 富子

電線のカラス声なき大暑かな

古田 秀勝

カレンダー記録を残す酷暑かな

篠原 敦子

寝返りを何度も返す熱帯夜

山崎 チャ

蛍舞ふ今宵どの川どこの沢

松本 綾子

行く人や粹な赤白サングラス

小泉 三郎

山小屋や詰め放題の熱帯夜

田村 和子

二度三度着替へて集ふ酷暑かな

島田 栄

学校も村も合併祭獅子

篠原 満



緑区 鎌取町長寿会

トンネルを抜けて越後の稲穂波

手の中でこぼるる雫今朝の露

坂上 晃

鶴鴦のよぎるを待ちて球を打つ

卒寿へとそろり踏みだす春うらら

前橋 美代

露の臺春は近しと天のぞく

草津節歌に合せて湯もみする

森 白子

浮子波紋優しく撫でる春の風

学童の勢い坂路花吹雪

大土 正照

短歌

中央区 はまゆり会

旅の宿漁火赤く点々と

漁火消えて夜は白々

瀬戸内の島から昇る朝日観る

カキ棚向うカキ舟は行く

元気に長生きするための食生活

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♪

- 心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪
- 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
 - 体重を定期的に量っている
 - 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

やすらぎの潮騒の浜キラキラと

日の出美しく房州の朝九十九里浜

三井 宏満

稲毛区 福寿会

聞えない覚えられない視えないと

揃ひも揃って高齢の証

確かめて支えあひてのやすらぎの

とりとめのない会話のひとつとき

愛の生れる若葉の里に共に住み

愛を育くみ終の栖に

「酔ふて候」とばかりに紅に染まりて

今宵も酔芙蓉ぽとりと散りぬ

敬老と言葉巧みに誘われて

あげくの果ては全て此方もち

笠原 幸恵

若葉区 愛生尚寿会

遠き日に靖国神社の慰霊祭

予科練同期の生存者集う

九段坂のぼりて仰ぐ大鳥居

その偉大さに身の引きしまる

英霊と祀らる多くの戦友偲び

堪え難きおもい胸に溢れし

太陽が突然蔭りて稲妻と

霞まじりの雨におどろく

束の間の雨も降り止み陽のさせば

戦友の面影が臉をよぎる

花筏千鳥が淵をたゆとうや

軍神かみと祀られし人のみ霊も

山崎 久雄

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

おたのしみ女性委員会の踊りの輪

ぶたいの顔はまんめんの笑み

八十路までぶたいて踊れるこの体

父母に感謝で胸がつまりし

八十路すぎ文化センターで踊る時

としも忘れて乙女のように

秋深し友よりとどいたわれもこう

つばみほころびあま多の花穂

山椒の枝にとまりし秋あかね

風にあおられふるいているよ

吉田 君江

緑区 鎌取町長寿会

街路樹の白木蓮の枝先に

蕾膨らみ空を仰ぐ

カレンダー一枚めぐり弥生月

色鮮やかに菜の花匂う

大塚 善一



川柳

中央区 はまゆり会

せつかちでエスカレーターかけのぼり

百人のそば喰う音や大晦日

三井 宏満

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

八十路過ぎ櫓の上で盆踊り

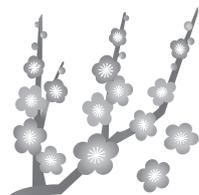
休む脳曾孫の智恵が刺激する

十キロの米は持てぬが曾孫抱く

ベランダが遠く感じる俄雨

年ですネ言われる前に年ですか

三橋 静枝



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円から

(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 誉田町2丁目第2長寿会

【紫陽花】

水欲しいの
声を掛けたいような紫陽花の花
庭の隅で未だ咲ききれぬ頭を下げて
じっとしている

元氣出して ほら頭を上げてごらん
太陽は容赦なく照り付ける

しとしとと降る雨
思わず紫陽花にいく目
ぴーんと背を伸ばし大きな頭を持
ち上げ
にっこり笑っているみたい

雨降って良かったネ
知らぬ間に微笑み返していた私
雨上がりの朝
爽やかな風が紫陽花の頬をそっと
撫でる
嬉しそうにゆらゆらと大きな頭を
揺らし
風と戯れているような紫陽花の花
鮮やかな紫が目眩しい

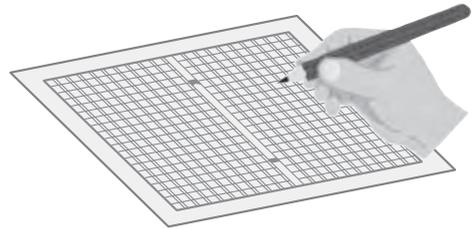
三橋 静枝



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。

スポンサーへの御礼

「きらめきクラブちば」の発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対して厚く御礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼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

第25回きらめきクラブちば特選演芸会

五木ひろしものまねショー
♪一木ひろし

☆女性ラジシャン☆真優☆
☆高橋キヨ子☆
☆民謡唄めぐり☆

☆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)京葉企画 7月3日(火)・千葉市文化センター

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

お葬式は安心と信頼の

せしモ

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
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。

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**

編集後記

新年の当初の
本号も、年頭あ
いさつ・抱負等、
心も新たにす
内容としており
ます。通年共通
的に取り上げて
おります記事の

他に、今回から千葉市
が実施している高齢者
健康福祉施策の紹介が
加わりました。各種施
策のうち、啓蒙性が高
いものから取り上げて
まいります。

本年も本誌の充実に
関係者一同尽力をいた
しますので、よろしく
お願いいたします。

(中村記)



広報部

- 西村 剛一 (中央区)
- 海保 保 (花見川区)
- 小谷松明江 (稲毛区)
- 石川 冷子 (若葉区)
- 村松 武 (緑区)
- 中村 征人 (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 24時間型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉

対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：〈24時間型〉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

補償内容：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

3

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。〈自分のケガは対象になりません。〉

- ① **対象：**老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② **保険期間：**毎年10月から1年間
- ③ **掛金：**1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ **補償：**支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 **保険係**

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒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
(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

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」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「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

17-T00982 平成29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

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

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.0479-21-6300
〒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)

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
株式会社 千葉測器 TEL 043(231)2351

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

Yakult
乳酸菌 シロタ株
400億個のチカラ
ヤクルト400LTは、ヤクルトレデ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

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
ドコモショップシティ千葉店
0120-780-500

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い合わせください。



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

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>

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 農機具の修理 出来る方 募集中

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 8時~18時 年中無休
FAX.043-216-3641
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 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)

わたしたちは
「千葉市老人クラブ連合会」を
応援しています!!