



きらめきクラブちば

2019.1
広報 VOL. **49**

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>

平山お願い薬師 東光院



緑区平山町にある真言宗豊山派の寺院 東光院は、千葉氏の祖でもある平良文の孫の平忠常（975～1031年）が人々の病氣平癒を願って建立したと伝えられています。

本尊は、全国的に珍しい七仏薬師如来の木彫座像で、右手は施無畏印を結び、左手に薬壺（やっこ）を持っているお姿で、千葉県指定有形文化財になっています。

梅桜の春、花火の夏、萩や紅葉の秋、たくさんの人々が参拝に訪れる冬。お正月の三が日は、平山太鼓とともににぎやかです。

千葉市緑区平山町 278（写真・文：歴史愛好家 笹塚 幸子）

目次

contents

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ■ 新年ごあいさつ 千葉市老連会長 和田 勝紀 ……2 | ■ 広報部レポート |
| ■ 年頭のごあいさつ 千葉市長 熊谷 俊人 ……3 | きらめきクラブちば活動展 …… 10-11 |
| ■ いのしし年生まれの抱負 …… 4-5 | ■ 千葉市高齢者保健福祉施策の紹介 … 12-13 |
| ■ 区老連きらめき便 ……6 | ■ 事務局だより …… 14-15 |
| ■ 区老連掲示板 ……7 | ■ 文芸 …… 16-18 |
| ■ 人生一世紀をめざして ……8 | ■ 編集後記 …… 19 |
| ■ 広報部のひとりごと〈わたしの趣味〉 ……9 | ■ 入会案内 …… 20 |

新年のごあいさつ

四つの目標を目指して活動を



新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様

はすばらしい新年をお迎えになられたことと思います。

今年は、干支の最後のいのしし年です。いのししと言えば「猪突猛進」とお聞き及びのことと思いますが、我々には遠い昔の話で、むしろ牛歩のごとくゆっくり、ゆったりと日々を過ごしましょう。

世の中は、少子・超高齢化と言われていますが、平均寿命も延びて人生も100年時代を迎えました。余生をいかに健康に快適に過ごすかが我々の重大な関心事です。老人クラブの果たす役割はますます多く、我々役員一同身の引き締まる思いです。現在、日本の高齢化率も急速

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 和田 勝紀

に進み、30%ともささやかれています。平均寿命も平成29年の厚労省調査によると、男性81歳、女性87歳となっていますが、やはり日々を元気に生きる健康寿命を延ばすことが肝要です。そこで、健康・友愛・奉仕をモットーとした老人クラブ活動が大きな役割を持つてくるのです。2025年問題と言われるこの年には団塊の世代が75歳に達します。この大量の若手世代を会員に迎えることも課題となります。

また、今後の老人クラブ活動の大きなテーマが、「新地域支援事業」です。全ての人が地元でいきいきと生活できる環境をつくっていく「地域包括ケアシステム」は、介護予防・健康づくり・友愛活動・日常生活支援事業等で、いずれも今までの老

人クラブ活動で培ってきたノウハウが大いに役に立ちます。

次のテーマが「世代間交流事業」です。これは、小・中・高の児童・生徒との共同活動、地域住民との交流、75歳未満の若手会員の力を活かした老人クラブの三世代の交流等です。

新年にあたりご高承のことではありますが、改めて単位クラブの「活動目標」を述べさせていただきます。

①会員増強、②魅力あるクラブ活動、③後継者育成、④解散防止等です。

市老連の目標としては、きめの細かい情報の発信と市老連の経営体質の改善です。

終わりに、今年も会員の皆様のご健康と安寧を祈念いたします。

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

修理 交換・取付 カギ作製 開錠

鍵トラブル 即解決!

合カギ・はんこ・スタンプ すく作成!

特殊キーマシン完備 コンピューターマシン完備 イモビ登録OK 盗難発見OK

Dr. KEY

PRO LOCK SMITH

JAPAN LOCK SECURITY 内閣総理大臣認可 日本ロックセキュリティ協同組合会員

きらめきクラブを見た!(出張料3,000円引)

0120-29-4169 Produce by 有限会社 A

本部・本店 千葉市稲毛区園生町392-3 国道16号(ワンスモール前)

(千葉市内・全区) (四街道・佐倉・印旛郡) (富里・成田・八街)

043-215-6901 043-422-4169 0476-91-4169

(市原・袖ヶ浦・木更津) (習志野・八千代・船橋) (大網・東金・山武)

043-293-1889 047-474-1881 0475-73-6969

要支援1・2の認定がおりたら

ミニデイ みはま苑

短時間で集中的なリハビリと 楽しく認知症対策

TEL/FAX 043-305-5006

千葉市美浜区高洲 2-3-14 (高洲第一ショッピングセンター内) 送迎有ります!

成年後見制度と利用者との架け橋

NPO 法人

成年後見なのはな

千葉市中央区中央 4-10-16

TEL 043-441-5684

ご相談、お待ちしております。

医療法人社団 光愛会

おゆみ野駅前歯科

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	休	○	○	○	○	休
14:30~19:30	○	○	休	○	○	14:00~18:00	○	休

緑区おゆみ野南2-8-1 モデルノ1F 無料駐車場 完備

043-291-4418

年頭のごあいさつ

人生100年時代を見据えた
環境整備を進める

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

とようございます。

希望に満ちた新年を健やかに
お迎えのことと、お慶び申し上
げます。

また、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。

さて、本市における65歳以上
の人口は、平成30年9月末時点
で約24万9千人であり、4人に
1人が高齢者となっております。

このような社会において、老
人クラブの皆様が、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
防活動に積極的に取り組まれて
おりますこと、大変心強く、あ
りがたく存じます。

本市では、人生100年時代
を見据え、高齢者の皆様は、趣
味などを楽しむことに加え、意
欲的に学び、また、積極的に社
会参加して力を発揮し、生きが
いを持つて、生涯にわたり明る
くいいきと充実した生活を送
ることができるよう、環境整備
を進めてまいります。

さらには、要支援・要介護状
態にならないよう健康づくり・
介護予防を推進し、たとえ介護
が必要な状態になっても、社会
全体で支え合い、できる限り住
み慣れた地域で、心豊かに安心
して暮らし続けられるよう「地

域包括ケアシステム」の構築・
強化を進めてまいります。

今後、千葉市老人クラブ連合
会の皆様におかれましては、各
地域の関係機関と連携をさらに
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
んでまいりますので、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。

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
皆様のますますのご健勝・ご多
幸をお祈りいたしまして、ご挨拶
といたします。

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

- 墓石販売施工
- 墓地移転・改葬工事
- 神社仏閣石工事、記念碑、彫刻

岩沼産業株式会社

TEL 043-232-5551

千葉市中央区都町 1-19-15 <http://www.iwanuma.com>

認定補聴器技能者在籍のお店



補聴器専門店

ヒアリングセンター

千葉市中央区弁天 1-2-8 CTビル1階

TEL:043-441-6667 FAX:043-441-6668

ヒアリングセンター千葉 検索

歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科

すやま歯科 千葉寺駅より
徒歩2分

休患随時対応・予約優先・各種保険取扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	—
14:30~20:00	●	●	●	●	●	●	—

※第二・第四土曜のみ、18:30までとなります

中央区千葉寺町 1202-2-101

☎043-261-4182

幸福社会を支える 心かよう介護サービス

ガーデンコート

稲毛園生

小規模多機能ステーション

グループホーム

千葉市稲毛区
園生町 815-1

TEL:043-290-5730

医療法人社団 芳旭会

小関 医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	休	●	休

【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日

千葉市若葉区桜木 1-27-1

TEL:043-231-0105



医療法人社団 長寿会

長谷川整形外科

☎043-214-1141

千葉市若葉区加曽利町 1603-2

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	—	●	▲
15:00~19:00	●	●	●	—	●	—

▲ 9:00~15:00 【休診日】日曜・祝日・木曜

受付終了は診療時間の30分前です

いのしし年生まれの抱負

昭和10年・昭和22年生まれの
年女年男に聞きました。

中央区

常にチャレンジ精神と
枯れない心を持って！

村田町福寿会 田村 良夫



6度目のいのしし年を迎え、自分でもびっくりの年齢に！人生は気の向くまま、水のごとく流れに沿って暮らすも、反省・努力・挑戦・感謝・学習を、そして、奉仕の精神を忘れずに、「年相応」などという言葉は言わず、常にチャレンジ精神と枯れない心を持って生きていきたい。

町内老人クラブをとおして、地域の人々と親睦・交流を深め、小学校同窓会の事務局長やプロ歌手のスタッフとしてイベントを開催、応援活動をする、それには、健康が重要！無理をせず、適度な運動を心がけていきたい。

稲毛区

積極的にチャレンジし
楽しさを伝える

シャルム稲毛シルバークラブ 山口 二郎



昔から運動音痴の私が、古希を過ぎてからいろんなスポーツを仲間と楽しめるなんて、想像もできませんでした。

花見川区

楽しみながら元気に過ごす

花園友和会 海保 保



いのしし年、昭和10年1月生まれの私は、84歳を迎えました。毎週水曜日、仲間たちとラジオ体操・グラウンドゴルフをしています。また、毎月第1日曜日には、その月のお誕生日の方のお祝いを皆でしています。お互いに、楽しかったことや悩みなどを話しあったり、踊り、三味線、カラオケで歌ったりして、皆の笑顔が輝いています。

身体は食べ物でできているので、野菜もいろいろ食べるようにして、健康に気をつけています。老人クラブ活動をし、いろいろなことを楽しみながら、元気に過ごすことを心がけています。

若葉区

歴史をみつめることが肝要

桜木町長寿会 黒坂 直哉



私たちは戦後のベビーブーム世代で、中学校も1クラス60名近く、12クラスもありました。63歳で仕事を辞め、よう

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

清宮医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~11:45	○	○	○	○	○	○
午後5:00~6:45	○	○	○	休	○	休

《休診日》木曜午後・土曜午後、日曜・祝日

千葉市若葉区桜木7-6-17

TEL.043-231-0654

病児・病後児保育「さくらっこ」併室

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

千葉市稲毛区 黒砂台1-2-8
TEL.043-441-5312



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

株式会社 地商土木

代表取締役 渡邊 元一郎

千葉市若葉区桜木6丁目17番22号

☎043-232-2191

水道管の耐震化工事で
お世話になります。

かずさ総建株式会社

千葉市若葉区若松町531-50

☎043-304-7900

http://www.kazusa-souken.co.jp

社会福祉法人 慈心会

特別養護老人ホーム 更科ホーム

千葉市若葉区更科町 2593-2

☎043-239-0221

特別養護老人ホーム 緑苑

千葉市緑区平山町 2008-1

☎043-497-5001

ホームページ http://www.jishinkai.info/

最初に体験したのがワナゲでした。わずか2メートル先の棒に入れる?! なめてかかったらとんでもなく入らない。結構奥が深いと反省しました。次は麻雀(スポーツ?)、ボウリング、吹き矢、さらにポッチャに最近ではグラウンドゴルフ等々! これからも身体が続く限り積極的にチャレンジし、体験して、仲間にもその楽しさを伝えていければと常々思っています。



楽しく活動し

悔いのない人生を

鎌取町長寿会 大土 正照



我々の年代の2回目ののしし年は非常時でしたが、裕福な昨今、7回目ののしし年を迎えられる幸せは、家族や仲間にも恵まれた賜と感謝しています。

ています。

60歳半ばで長寿会に誘われるも当時は抵抗がありました。先輩方の懸命な活動の姿に感動し入会。今では最古参的存在になってしまいました。でも、若い会員に負けじとグラウンドゴルフやパークゴルフに参加し、楽しんでいきます。これからは健康に留意し、気ままに遊び、趣味を広げ、仲間とのコミュニケーションを図り、若い世代に邪魔者扱いされないよう悔いなく楽しい余生を送りたいと思っています。

やく自分本来の姿に戻ることができました。ウォーキングと読書が趣味ですが、読書では、現代史、とりわけ満州国や日本の戦争についていろいろと読み漁っています。今から70年と少し前は、日本はアジア太平洋戦争へと突き進み、中国大陆では、満州国という奇妙な国家をつくりあげました。少しの光もありますが、影があまりに大きすぎます。冷静に歴史をみつめることが肝要だ、と強く思います。



人に役立つように暮らす

磯辺友好会 堀 栄次



言われてみればもう6回目ののしし年を迎え、次の7回目には84歳になり、日本の平均寿命を超えることになりました。そう思うと、これからの

一日一日を大切に丁寧に過ごさなければ、思いを新たにします。健康で楽しく暮らし、少しでも人のお役に立つことができると心がけて生きていきたいものです。年男となって、今までの人生を振り返り、また気持ちを新たにすることができるといい機会となりました。



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

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

内科・循環器内科・消化器内科
ゆかわクリニック
千葉市中央区登戸 3-6-15
TEL.043-246-3388
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ● 休
15:00~18:00 ● ● ● ● ● 休 休
当院では各種健康診断を実施しています。各種保険取扱
詳細はお問い合わせください。

医療法人社団 阿畑の会
坂の上外科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ★ ● ● ▲
★15:00~18:00 ▲14:00~17:00 休診:日・祝
TEL:043-294-5551
千葉市緑区土気町 311

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 至玄清秀会
篠崎医院
内科・脳神経外科・訪問診療
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。

幸町歯科クリニック
院長交代/体制一新しました
☎043-246-6060
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00~20:00 ● ● ● ● ● ●
休診:日曜・祝日、祝日の無い週の水曜
マルエツ千葉幸町店 2 階



花見川区老連が主催する芸能大会は、女性委員会が中心となり毎年秋に実施しています。大会前日には各単位クラブの会長が会場設営に汗を流します。会場の犢橋地域福祉交流館は、堅牢な建物で音響効果バツグンなうえに、今年度はプロの方に音響操作をお願いしたので出演者のモチベーションが大いに上がったようでした。

毎年100名以上の方が参集し、全員で市老連会歌を斉唱して開幕します。演目は30におよび、歌、踊り、合唱、フラダンス等々、日頃の練習の成果を十分に発揮し、出演者・観客一体となつて楽しい時間を過ごします。



音響効果バツグンで モチベーションアップ

花見川区老連

芸能大会

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

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

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

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)

☎有

☎043-292-6480

<http://www.yoshimotoshika.com>

園生診療所

【診療科目】 一般内科・訪問診療
【外来診療】 AM9時～12時・PM4時～6時
【休診日】 木曜・日曜(祝日も原則診療します)

千葉市稲毛区園生町1107-7 (旧・園生団地内【現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

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

区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

中央区 行事報告・予定

- ◆9月1日(土)、介護保険と高齢者交通安全をテーマに会長研修会を開催しました。
- ◆9月26日(水)、曾我辺中央区長、和田市老連会長臨席のもと、中央区老連芸能大会を市文化センターで開催しました。踊り・ダンス・合唱等、合わせて31の演目に、延べ300名もの出演者があり、楽しい時間を過ごしました。
- ◆11月12日(月)、北茨城の龍神峡紅葉まつりに合わせて、龍神大吊橋を利用した健康ウォーキングを参加者38名で開催しました。
- ◆1月に指導者研修会、3月にノルディック・ウォークを計画しています。

花見川区 行事報告・予定

- ◆9月28日(金)、花島公園球技場で82名が参加し、グラウンドゴルフ大会を開催しました。
- ◆10月13日(土)、犢橋福祉交流館で芸能大会を実施しました。参加者は延べ103名、演目数は30でした。
- ◆2月21日(木)には、花島公園屋内体育館でワナゲ大会を実施します。

稲毛区 区老連研修旅行実施報告



ヤクルト工場見学

◆9月19日(水)、当日は晴天に恵まれ、参加者37名でヤクルト富士裾野工場に向かいました。北海道産の脱脂粉乳を原料にし、ヤクルト製品を製造

若葉区 行事報告

- ◆6月15日(金)ゴルフ大会(本千葉カントリー) 参加者20名
 - ◆7月17日(火)女性リーダー研修会・民謡講習会 参加者65名
 - ◆9月13日(木)パークゴルフ大会(佐倉グリーンパーク) 参加者70名
 - ◆10月18日(木)研修バス旅行(茨城フラワーパーク・柿狩り) 参加者60名
- その他、グラウンドゴルフ大会は中田で150名が参加、ワナゲ大会は都賀CCで180名が参加した。

緑区 行事報告

- ◆10月31日(水)芸能大会
 - ◆11月12日(月)ノルディック・ウォーク
 - ◆12月4日(火)研修会・忘年会
- ワナゲ大会、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、料理教室等は各地区老連の主催で開催した。

美浜区 行事報告・予定

- ◆料理教室 10月4日(木)実施
- ◆児童との交流会 10月25日(木)実施
- ◆グラウンドゴルフ大会 9月、11月の2回実施
- ◆ワナゲ 10月24日(水)実施 次回は2月開催
- ◆芸能祭 2月10日(日) 美浜文化ホールで開催
- ◆バス研修旅行会 3月に開催予定

している工程を見学しました。乳酸菌飲料(ヤクルト)についての講義に、ヤクルト400LTとジョアの試飲もあり、有意義な研修でした。午後は、当時の建築の粋を凝らした和洋の落ち着いた雰囲気のある東山旧岸邸を見学し帰路につきました。

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

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

愛保歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	●	●	●	／	●	●	／
14:00~18:00	●	●	●	／	●	●	／

休診日：木曜・日曜・祝日

千葉市中央区本町1-3-1
TEL.043-222-4329

●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 / 吉村 類 / 吉田 大気

〒260-0013
 千葉市中央区中央3-11-11
 ニュー豊田ビル2階

相談料(30分)
5000円
 (税別)

TEL 043-224-4610
 (平日/9:00~17:30)

**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

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>

電話予約のうえ、お気軽にご相談下さい。

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  村田町福寿会 西田盛之助さん 91歳 千葉県出身 ①明るく楽しく ②お肉 ③カラオケ、ワナゲ ④ワナゲ 1日1回 パーフェクト	中央区  村田町福寿会 栗原悦子さん 90歳 埼玉県出身 ①人に迷惑をかけない ②魚 ③ワナゲ、歩くこと ④ワナゲが上手になりたい	稲毛区  小中台豊生会老人クラブ 川崎利子さん 90歳 千葉県出身 ①人の陰口を言わない ②肉、甘いもの ③できるだけ外に出ていくこと、歩くこと ④仲間の皆さんとの旅行	若葉区  小倉台親和会 磯脇敏子さん 91歳 兵庫県出身 ①感謝の心を忘れずに ②何でも食べる ③自分のことは自分でやる ④旅行、舞台上で踊りたい
緑区  誉田町2丁目第3長寿会 小林清さん 91歳 千葉県出身 ①健康第一 ②魚 ③よく歩くこと ④子供・孫・ひ孫 全員で温泉に行きたい	緑区  サニークラブ 平賀鉄男さん 92歳 東京都出身 ①平凡に生きる ②お寿司 ③伴走型支援 ④将棋	美浜区  真砂第一町内シルバークラブ 山辺孝さん 92歳 千葉県出身 ①一日一生 ②果物 ③3食の食事を十分にとること ④孫やひ孫と囲碁・将棋	美浜区  磯辺友好会 根岸磐さん 90歳 埼玉県出身 ①常に感謝 ②お寿司 ③自転車による散歩 ④将棋(2段)

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

●工場・店舗冷凍冷蔵設備設計施工
●空調設備並びに給排水設備設計施工
●電気工事設計施工 等

TONETSU

トーネツ株式会社
TEL 043-256-1151 千葉市稲毛区天台3-1-34
<http://www.to-neisu.co.jp>

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

千葉県緑区おゆみ野6-17-8
TEL 043-312-0045
FAX 043-312-0046

千葉県宅地建物取引業協会員

宅建免許番号：千葉県知事免許(11)第6817号
建築工事業：千葉県知事許可(般-27)第17416号

カネイチ住販株式会社

千葉市中央区星久喜町187-5
TEL:043-265-7531
<http://www.kaneichi-j.jp>

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 坪井 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
☎043-225-6665 千葉県弁護士会所属

JR千葉駅徒歩5分(年中無休)

内山 家政婦 紹介所
看護師 看顧士

●家事代行(掃除・ご飯作り・洗濯等)
●在宅介護・見守り(夜間・外出時に対応します)
●身体の不自由な方・高齢の方のお世話
●病院付き添い・自宅療養・介護施設補助

千葉市中央区新町25-2 ☎043-242-3634

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

広報部のひとりごと

わたしの趣味

麻雀

花見川区 海保 保

六男として生まれ、小さいときから兄たちに将棋・囲碁・麻雀の相手をさせられて育ちましたので、勝負ごとが好きになりました。会社員時代にも仕事後によく徹夜でしていましたが、今では趣味や頭と指先の体操として、友達と麻雀を楽しんでいます。

数独パズル

中央区 亀井 隆行

元来多趣味でスポーツ好き。家族によるとパズルが趣味という。中でも数独パズルが大好きで、若いころは夜通しやったこともある。没頭できること、解いた時の満足感が魅力。最近では病院での時間つぶしになっている。

最近の趣味

若葉区 石川 冷子

- ①保存食づくり：近頃は種類が少なくなりました。
- ②押し花：月1回デイサービスで6～7名の方と一緒にやっています。
- ③草花を種から育てること：ベランダのみでは…と諦めています。

物作り大好き

稲毛区 小谷松 明江

シニアの会合で友達がおもしろい巾着に鈴を入れて持ってきた。すぐに型紙をもらい作ってみると、難しいところもあったが3時間でできた。うれしくなり何個も作って友達にも教えた。いつもどう作るのかな？と教えてもらうのが楽しみ。今度はどんなものに出会えるのだろう。

尺八

美浜区 中村 征人

尺八を手にして60年。趣味として何とか自分のものになったかと思うのは、定年後、時間に余裕ができ、指導者についてからです。趣味といえども、良き指導者、習得の時間、それなりの投資が必要と痛感しています。

健康のもと

緑区 村松 武

テニスは、現役引退後から今でも続けられていて、私の健康のもととなっている。この他に、パステル画・ハーモニカは天気の良い日の趣味としている。こうしてみると、頭脳を使う囲碁・将棋・麻雀がないのに気づく。賭けごとをやれば負ける。これは「人が良過ぎる」のか「脳が足りぬ」のか、ご想像を。

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

川島医院

診療時間 午前8時半～午前12時迄
午後3時～午後5時半迄
(土曜日は午前12時迄)

休診日 水曜日・日曜日・祝日

千葉市稲毛区稲毛東2丁目7-11

☎043-243-9257

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

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

リウマチ科 / リハビリテーション科
医療法人社団 豊流会

ツチダクリニック

千葉リウマチひび研究所

■診療時間
9:30～18:00 (受付終了、17:00まで)

■休診日 / 水曜・日曜・祝日

☎043-309-1114

千葉市中央区弁天 1-17-10

AG教室
開催!



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

◆田中浩史
土地家屋調査士事務所

測量図作成 土地の分割

境界相談 30分5,000円 (税別)

若葉区貝塚二丁目9番15号 (都賀駅徒歩5分)

ご予約は
☎043-226-4635

レポート

きらめきクラブちば活動展



展示内容に皆さん興味津々

展示で活動をPR 大勢の来場者集う

9月10日(月)からの4日間、きらめきクラブちば活動展が開催された。初日の午前中は会場準備で、役員・広報部・各区老連からの応援が一丸となり、汗だくになりながら広いスペースに展示パネルを組み立てた。

前回に比べ、初日の来場者が少なく心配したが、2日目、3日目と多数の来場があり、結果的に前回を上回ることができた。来場者の様子を見ると、サラッと流し見で終わる人、一つひとつじっくりと読んでいく人、関心のあるコーナーにだけ足を止める人、とさまざまにあった。友愛活動員による「小物づくり(キャンバス手芸体験コーナー)では、メガネを取り出し熱中している参加者の姿

▲訪問活動時に手渡す小物も展示

くりと読んでいく人、関心のあるコーナーにだけ足を止める人、とさまざまにあった。友愛活動員による「小物づくり(キャンバス手芸体験コーナー)では、メガネを取り出し熱中している参加者の姿

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

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 昇和建設 昇和グループ本部
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

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

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

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

千葉健康クリニック

千葉市稲毛区小中台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・祝日 / 火曜午後・水曜午後・土曜午後

来場者の反応

「今は地域に老人クラブがなくなったが、活動展はいいですね」(旭町)

来場者の反応

「自分が住んでいる地域の老人クラブを知りたい」(都町)

広報部

来場者の反応

「これまで作品展だと思っていた」(花見川区)

◀準備も頑張りました



来場者の反応

「他のクラブの活動を知ることができて良かった。昔遊びやキャンパス手芸はうちでも取り入れたい」(中央区)

▲私たちの友愛活動について展示しました

体験コーナーで
真剣に取り組む皆さん

が印象的だった。「きらめきクラブ柳」のパネルの前では、口に出して読んでなるほどと頷く男性が多かった。また、各区老連が発行している広報誌への関心も高かった。

全体をとおして、「老人クラブを知ってもらう」という意味では、活動展の一つの目的は果たしたといえるだろう。しかし、会員間の情報交換という意味では、単位老人クラブの役員・会員の来場が少な過ぎるように感じた。活動展の意義をもっと周知させていくとともに、各区老連やクラブ内での年間をとおした取り組みが必要だと思う。

来年度の活動展がもっと有意義なものになることを願い、私も尽力していきたい。 亀井隆行(中央区)

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 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

訪問歯科診療
ご自宅まで診療に伺います

診療日時：月曜～金曜 (9時～18時)
休診日：土曜・日曜・祝日 ※各種保険取扱

いきいき歯科
TEL.043-239-7737 完全予約制
FAX.043-306-1099 千葉市美浜区真砂1-3-6 コーポウェイA101

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
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

千葉静脈瘤クリニック
心臓血管外科 (下肢静脈瘤の治療)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来受付 9:00~11:30	●	—	●	●	▲	—	●
手術治療 13:00~17:00	●	—	●	●	—	★	●

【休診：火・祝】 ▲8:30~10:30 ★16:00~19:00

TEL 043-239-5831 予約優先
千葉市中央区新千葉 1-4-2 ウェストリオ 2 (7 階)

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)

内科・消化器内科・外科・小児科・リハビリテーション科
医療法人社団 壮和会
ゆりの木クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	—	—
14:30~18:00	●	●	—	●	—	—	—

休診日：日曜・祝日 水曜午後 土曜午後

訪問診療もやっています。ご相談ください
TEL:043-290-1700
千葉市中央区東千葉 1-13-9 <http://yurinoki-clinic.jp>

千葉市高齢者保健福祉施策の紹介

千葉市高齢者等

ごみ出し支援事業補助金



1. 事業の主旨

ごみ出しが困難な一人暮らしの高齢者や障害者などの世帯から、協力員によるごみ出し支援を行う団体に対して、千葉市が予算の範囲内において補助金を交付します。

2. 事業の対象団体

町内自治会、老人クラブ、マンション管理組合、地域活動団体などの非営利活動団体(登録が必要)

3. 事業の対象者

ごみ出しが困難な単身世帯で、次のいずれかの要件を満たした者。ただし、同様の要件を満たす同居人がいる場合は対象世帯とする。

- ア 介護保険の要支援1・2又は要介護1から要介護5までの認定を受けている者
- イ 身体障害者手帳1級又は2級を所持する者

4. 補助金の内容

- ウ 精神障害者保健福祉手帳1級を所持する者
- エ 療育手帳④又はAを所持する者

- ア 家庭系ごみ(粗大ごみを除く)のうち、可燃ごみ・不燃ごみ・有害ごみ・資源物(びん・缶・ペットボトル・古紙・布類)を週1回以上、対象世帯から収集し、ごみステーションへ排出した場合↓1,000円/1ヶ月/世帯
- イ 団体がアの補助を初めて受ける場合(過去に補助金を受けた団体から分離する場合(対象外)↓10,000円(1回限り)

5. 団体登録及び事業活動

ステップ1 団体登録申請書の提出

提出先…千葉市高齢福祉課在宅支援班

ア 高齢者等ごみ出し支援事業団体登録申請書(様式第1号)

イ 事業実施区域の地図

ウ 高齢者等ごみ出し支援事業対象者名簿(様式第2号)

エ 世帯要件確認調査に対する同意書(様式第2号の2)

オ 高齢者等ごみ出し支援事業協力員名簿(様式第3号)

ステップ2 申請書類が審査され、千葉市から登録通知が発行される。

ステップ3 ごみ出し支援事業の実施、週1回以上、実績明細書に対象世帯から確認の署名をもらう、さらに希望者へは声かけをする。

ステップ4 千葉市へ申請書類の提出(四半期ごと) 交付申請書・実績報告書など

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

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
海気館蘇我駅前ビル2階 TEL.043-266-3960

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	●	●	休
15:00~18:00	●	●	●	診	●	—	診

休診日: 木曜・日曜・祝日、土曜午後

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

平日夜9時まで / 日曜午前中診療

桑波田歯科医院

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	—	●	●	●	●	●	●
15:00~21:00	—	●	●	●	●	▲	—

【休診】月曜、祝日 ▲土曜午後は15:00~19:00

千葉市若葉区みつわ台 3-14-23
(みつわ台駅 徒歩約3分) TEL 043-290-8080

社会医療法人社団同仁会

そが西口クリニック

千葉市中央区今井 2-4-7 新月ビル3F ●休診●
TEL 043-305-2207 木・日・祝

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

▲14:00~16:00

内山歯科医院

診療時間 AM8:30~PM5:00
休診日 日・祝・木、土曜午後

千葉市中央区新千葉 2-18-4 (京成新千葉駅側)
TEL 043-241-2019

太田歯科クリニック

診療時間 AM9:30~PM1:00
PM2:30~PM6:00
休診日 木曜・日曜・祝日

千葉市中央区都町2-20-16
TEL 043 (233) 5015

活動の要領



ごみ出し支援事業対象世帯
(ごみ出しが困難な高齢者等世帯)

申し込み

ごみ出し支援

**ごみ出し支援
事業団体**

協力員



週1回以上、対象世帯から可燃ごみ、
不燃ごみ、有害ごみ、資源物を
ごみステーションへ排出します。
希望者には、訪問時等に声かけをします。



団体へ補助金を交付

市へ事前登録、補助金交付申請書



千葉市高齢福祉課



広報部 中村 征人(美浜区)

登録団体は、現在36団体(平成30年9月26日現在)あります。
今後、ごみ出し支援を要する世帯は、増えることが予想されています。私たち老人クラブは、地域に密着し、地域に根づいたクラブとして、この支援事業の情報を地域へ提供するとともに、これまでの老人クラブ活動で培ってきたノウハウを生かし、この支援事業への参画なども含め、有効に活用していく方策を求められているのではないのでしょうか。

6. 結言

【ステップ5】補助金の交付(指定口座へ)

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
専門職による
リハビリが
受けられます。
【施設入所】
千葉県花見川区幕張町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

北野歯科医院
KITANO DENTAL CLINIC
■診療時間 平日 AM9:00~12:00 PM2:00~7:30
土・日 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

高柳耳鼻咽喉科
診療時間
月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● ● - ● ●
14:30~18:30 ● ● ● - ● ▲
▲土曜午後は 14:00~17:00 休診日: 木曜・日曜・祝日
千葉市美浜区高洲 2-2-18
TEL:043-245-0627

花園診療所
内科・小児科・訪問診療(365日24時間対応)
健康診断・ケアプラン作成・相談
【受付時間】午前(月~土) 8:30~11:30
夜間(月・木) 18:00~20:00
【休診日】日曜・祝日・年末年始・メーデー
千葉市花見川区花園2-8-23
☎043-272-7200

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)
【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・祝日・メーデー
千葉市美浜区稲毛海岸4-11-3
☎043-241-6961

10/29
(月)第3回きらめき
ノルディック・ウォーク

(千葉ポートパーク周辺) 参加者 79 名



秋空の下をノルディック・ウォーク

8/19
(日)第43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 165 名

市長も一緒に千葉おどり！



平成30年度

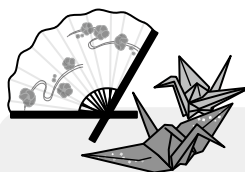
事業報告

事務局だより

市長を表敬訪問 (市役所)

11/6
(火)

老人クラブを取り巻く環境について意見交換

9/10~13
(月) (木)

きらめきクラブちば活動展

(きぼーる・アトリウム)

* P10 ~ 11 に広報部レポート記事を掲載

・・・・・・・・・・・・・・・・ 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・

(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紙
『きらめきクラブちば』」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

第26回きらめきクラブちば

特選演芸会 開催!!**7月2日(火)**千葉市文化センター
アートホール

■ 芸能内容(予定) ■

第1部

太神楽曲芸 かせん 花仙
ちくわ笛漫談 すみたくまさと 住宅正人

**第2部**

津軽民謡唄めぐり
山本謙司

ゲスト／ほのかりんご

司会と漫談／ふじ健介

伴奏／山本謙司社中



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、ぜひお越しください!

11/18
(日)**第13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

11/21
(水)**指導者・友愛活動員
の会合同研修会**

(市ハーモニープラザ・イベントホール)

電話 de 詐欺撲滅アドバイザー
委嘱

友愛活動について、講演「県内
における電話 de
詐欺の現状と対
策について」他
参加者 98 名



千葉県警察から電話 de 詐欺撲滅
アドバイザーの委嘱状を受ける和田会長

12/4~5
(火)(水)**全国老人クラブ大会**

(沖縄県)

・・・・・・・・・・・・・・・・ 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

**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 程度の買い物の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。

きらめき文芸

俳句

中央区 はまゆり会

遍路して歩くことなり春の道
四国路を大歩危小歩危歩く旅
四国には大歩危小歩危花遍路
遍路宿早朝に発つ花遍路

三井 宏満

稲毛区 天寿会

初詣願い叶と鈴緒振る
歴史杉触って語る老の春

脇山 辰己

若葉区 桜木町長寿会

鉄骨と真剣勝負玉の汗

佐野 いし子

天災が人災を呼ぶ極暑かな

網野 清子

郵便夫炎暑に残すバイク音

荻野 富子

噴水と人影なくて白き椅子

古田 秀勝

ボランティア煤けし頬に玉の汗

篠原 敦子

へボ将棋片肌脱ぎて缶ビール

小林 正雄

海の家賑はひを閉づ晩夏かな

山崎 チャ

辿り着く峠の茶屋の風涼し

増井 正明

堂々の汗と涙の球児達

松本 綾子

夕焼を背にまだ続く立話

鶴岡 みね子

変らざる人の心も噴水も

小泉 三郎

端居する吾に一声元気かと

島田 栄

湯上りの漢の特権夕端居

篠原 満

緑区 菅田町2丁目第1長寿会

咲き競う素鉢の中で山つつじ

銀杏がこぼれし公園ウオーキング

碧空にはためく幟収穫祭

佐久間勝男

緑区 菅田町2丁目第3長寿会

台風に桜の花も狂い咲き

運動会歳を忘れてザルを引く

松茸の香りがさそうレストラン

高山 静

美浜区 さざんかクラブ

お祝いを頂く歳と敬老日

年上が少なくなりし敬老日

老梅の若葉映して鯉の池

追い抜かれ又追い抜かれ落葉路

梅雨空を仰ぎ名入りの宿の傘

緋鯉住む葭川渡り夏の宵

笹木 茂

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

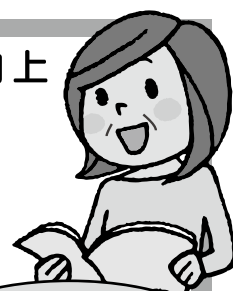
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

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。

- ◆飲み込む力や嚥む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆唾液分泌の促進
- ◆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

短歌

中央区 はまゆり会

池田湖で巨大うなぎ観て突端へ
開聞岳を夕日が照らす

関門は出船入船波静か
高き場所から巖流島を

下関最古のJ.P現役で
関門峡を茜に染める

三井 宏満

稲毛区 福寿会

県民の星金足農ナイン身を反らせ
涙こらへて校歌斉唱

たどたどし指を使ひてシャッター切る
高齢の男見事な一枚

中秋の名月いまし雲間より
渡らふ月は燦然と輝る

酔芙蓉狂ひし季節に花をつけ
ひとしのいのち静かに閉じぬ

笠原 幸恵

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

夏かぜを引いてだるくて動けない
我もとうとうぬれ落ち葉かな

夏かぜか熱中症かわからない
だるくて痛くて地獄の様だ

久し振り恵の雨に草花も
体ゆらして生き返りおる

さ庭辺の一日花の白木槿
つぼみ含みて明日は開花

夕暮に「カナカナカナ」とわびしげに
日暮し鳴きて秋近しかな

吉田 君江

美浜区 さざんかクラブ

ペンギンの歩みに似たり吾が歩み
梅雨の晴間を傘を手にして

不自由を常と独り居見かねしか
娘来て焼く秋刀魚の香り

巣立つ子等植えたる桜仰ぎ見る
入学児達母につれられ

笹木 茂

川柳

中央区 村田町福寿会

点呼して一人足りない自分がいない
病院とクラブでぎっしりカレンダー
初舞台笑顔忘れ振り忘れ

亀井 隆行

緑区 高田町西部鶴寿会

孫たちとけむり目にしむ墓まいり
スイカわりどこをたたくかあぶないね
あの世へと先きだつ娘夢で逢い
草取りをやってもやつてもおいつかず
栗ひろい虫くいばかり目について

斉藤三千穂

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

マスコミの豊かな想像貴の無視
スタンドを真赤に染めて守る首位
青春を泣いて笑って甲子園
足早い先行く友に近づけぬ
体重が減って増える顔の皺

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



「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

詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

【晩秋】

山々が錦に染まる霜月中半
冬枯れの牡丹の小枝に
堅く結んだ赤い芽が
冷たい雨に濡れている

やがて訪れる長い冬の寒さに耐え
エネルギーを蓄えて
まだ遠い春を待つのだろうか

自然の営みは
生命の尊さを教えるように
木々の芽をふくらませ
限らないドラマを演出しながら
静かに次の季節を運んでくれる

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

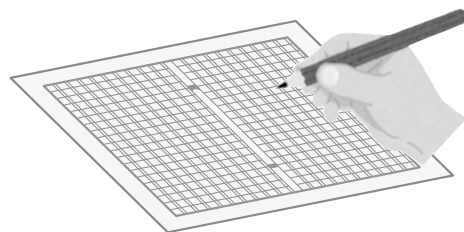
千葉市ハーモニープラザ3階 千葉市老人クラブ連合会

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

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

極楽湯
千葉稲毛店
自慢の水素風呂や炭酸風呂を
是非、ご堪能ください！
千葉市稲毛区園生町380-1 営業時間 9時～翌3時
☎ 043-207-2641 (最終受付2時20分)

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。

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)千葉店



ヘルスケア
S&KKI
千葉測器の
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

編集後記

平成最後の年
末・年始を会員
皆様いかがお過
ごしでしたか。
いろいろな想い
と新たな抱負を
お持ちになった
ことでしょう。

広報きらめきクラブ
ばも我々にとって平
最後の編集となりま
した。次の50号から
新しい元号とともに
進みますが、会員
皆様の広報紙とし
て手に取るこ
とが楽しみに
なるようなもの
にしていきたい
と思っています。
引き続きの支
援・ご協力
をお願いします。



(中村記)

広報部

亀井 隆行

(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。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に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.03-3597-8768
〈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、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、

■24時間型：総合生活保険(傷害補償)

「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)」
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」
「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。

18-T02023 平成30年6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

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

☎ 043-308-0351

(お気軽にお電話ください)

大切なことだから確かな仕事で応えたい

千葉市斎場のお葬式

何でもお気軽にお問合せください

☎ 0120-17-8731



株式会社 花道

千葉市若葉区多部田町／緑区平山町

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激に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



第26回きらめきクラブちば特選演芸会



☆ 本年もよろしくお願いいたします ☆
主催…(一社) 千葉市老人クラブ連合会・(株)京葉企画 7月2日(火) 千葉市文化センター

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

千葉県ヤクルト 検索

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 誠誓会
千葉メディカルセンター

内科 / 消化器内科 / 神経内科 / 循環器内科 / 外科 / 消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科
心臓血管外科 / 産婦人科 / 小児科 / 眼科 / 耳鼻いんこう科 / 皮膚科 / 泌尿器科
形成・美容外科 / 歯科・歯科口腔外科 / リハビリテーション科 / 放射線科 / 健診センター

【診療受付時間】 月曜～土曜：8:20～11:00 日曜・祝日：休診 **救急 24時間対応**

電話 043-261-5111(代) <http://www.seikeikai-cmc.jp> JR 蘇我駅東口 徒歩 6 分

〒260-0842 千葉市中央区南町1丁目7番1号 **千葉メディカルセンター**

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

「患者様第一義」を基本理念に
地域に根ざした診療を心掛けています。

外来診療受付 千葉市中央区亀井町2-3
午前8:30～11:30 休診/火・日・祝 **043-224-8201(代)**

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 電話受付 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。

高質な品々を 適正低価格で
千葉市斎場のご葬儀

24時間365日受付 **0120-00-4454**

セクト株式会社

あおばの森ファミリー歯科

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	○	○	○	休	○	○	○
15:00～19:00	○	○	○	休	○	▲	休

休診日:木曜日・祝日 ▲14:30～17:30
千葉寺町1195-1(千葉寺駅ロータリー内) **土日診療**

TEL.043-266-5550