



きらめきクラブちば

2019.9 50
広報 VOL.

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>



大賀ハス発祥の地

「大賀ハス」は、植物学者である大賀一郎博士が1951（昭和26）年に花見川区朝日ヶ丘町で発掘した3粒のハスの実の中の1粒から発芽したハスです。東大新検見川総合運動場と東大緑地植物実験所の間の道路脇にハス池があり、池のほとりに「大賀ハス発掘碑」が建っています。

発祥の地となった千葉市では、大賀ハスが市の花に指定されており、また市のシンボルキャラクターもハスの花をイメージしたものとなっています。検見川地区では、通りに「大賀ハス通り」の名が付けられ、歩道のタイルにハスの絵が描かれています。ハスの季節には鑑賞会も開催され、大賀ハスは千葉市のシンボルとしてすっかり定着しているようです。

現在、大賀ハスは日本をはじめ、海外でも栽培され、紅色系の大型花をもつ観賞用ハスの一品種として知られています。

花見川区老連

目次

contents

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| ■ 理事あいさつ
美浜区老連会長 倉又 安嘉…………… 2 | ■ 広報『きらめきクラブちば』創刊50号特集 …… 8-9 |
| ■ 役員紹介／令和元年度事業計画…………… 3 | ■ 女性委員会同好会研修旅行記…………… 10 |
| ■ 区老連きらめき便…………… 4 | ■ 第26回きらめきクラブちば特選演芸会 …… 11 |
| ■ 区老連掲示板…………… 5 | ■ 広報部のひとりごと…………… 12 |
| ■ 人生一世紀をめざして…………… 6 | ■ 事務局だより…………… 13-15 |
| ■ 千葉市高齢者保健福祉施策の紹介…………… 7 | ■ きらめき文芸…………… 16-18 |
| | ■ 編集後記…………… 19 |
| | ■ 入会案内…………… 20 |

理事あいさつ



楽しく参加できるクラブを

美浜区老連会長 倉又 安嘉

昨年5月から市老連理事を務めさせていだいております、倉又と申します。

会員の皆さまにはクラブ活動を通じ、日々の健康増進、社会貢献に努めておられますことを心からお喜び申し上げます。

今回は広報紙創刊50号を迎え、創刊号から現在に至るまでを振り返る特集ページ(8〜9ページ)を掲載しました。ぜひ、ご覧ください。

さて、私が所属しているなぎさ会は美浜区磯辺地区に拠点を置き、平成16年5月に発足し今年5月で15年になります。最初は町内会のシニアを中心に設立しましたが、活動内容を充実し活性化を図るため近隣町会の方々にも入会していただくことにいたしました。クラブの活動については、以下

のとおりです。

①誰もが楽しく参加し、健康の維持、改善につながる活動として

グラウンド・ゴルフ、ボーリング大会、近くの小学校体育館でいきいき卓球、DVDを見ながらの百歳体操

②趣味を楽しむ中で仲間づくりを行うサークル活動として

うたごえカフェ、グラウンド・ゴルフ、健康マージャン、サックスやトランペット編成の懐メロ楽団、ウクレレ、コーラス、フラダンス、書道

③作品展の開催

10月に趣味やサークル活動の作品を集会所にて展示

④会員相互の交流を進めるレクリエーションや旅行

施設見学会…放射線医学研究所、新港クリーン・エネルギー

ンター

日帰りバス旅行…歴史探訪等の研修や、梨狩り・ぶどう狩りを楽しむ日帰り旅行

懇親会の開催…花見、暑気払い、新年会などの他、芸能・映画鑑賞会を開催

⑤高齢期の身体と心の健康などのテーマ講習会の開催

⑥地域環境美化活動

毎月1回居住地周辺のゴミ拾い・清掃

⑦地域児童の見守り

児童の登下校の見守り、放課後子供教室の指導員

⑧ボランティア活動

年二十数回「いきいきサロン」や老人ホームにウクレレ、フラダンス、懐メロ楽団サークルが訪問

※平成23年8月 全国老人クラブ連合会「ボランティア部門・活動賞」受賞

※平成29年11月 千葉市社会福祉協議会より、ボランティア活動に対し表彰を受ける

以上のような活動でクラブを盛り上げています。

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

社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会

介護老人保健施設

まくはりの郷

施設入所 ショートステイ デイケア

専門職によるリハビリが受けられます。

千葉市花見川区幕張町5-405-2

TEL.043-272-2000 お気軽に相談下さい

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

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

幸齢社会を支える 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

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

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



新任役員紹介
 5月30日(木)の通常総会および理事会において、役員(補欠等)の選任を行い、次のとおり決定いたしました。
 理事 高石 憲一
 (千葉市高齢福祉課長)

令和元年度 事業計画

市「きらめきクラブちば活動展」

9月9日(月) 13時～

9月12日(木) 13時終日展示

きぼーる1階

アトリウムイベントスペース

★10日(火)、11日(水)は、

13時～15時、小物作り体験ができます。

関「関東甲信越静ブロック連絡協議会」

10月17日(木) 千葉市

市「リーダー研修会」

10月18日(金)

市「きらめきノルディックウォーク」

10月28日(月)・予備日29日(火)

国「全国健康福祉祭」

11月9日(土)～12日(火)

和歌山県

市「ボッチャ体験会」

11月予定

全「全国老人クラブ大会」

11月26日(火)～27日(水)

埼玉県

全「健康・生活支援セミナー」

12月12日(木)～13日(金)

市「新年会」

令和2年1月下旬

市「友愛活動員の会研修会」

2月下旬

市「第2回女性リーダー研修会」

3月中旬

市…市老連
 関…関ブロ
 全…全老連
 国…厚労省

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 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/>

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)
ご予約はお電話で ☎043-226-4635

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

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 芳旭会
小関医院

診療時間	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

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



ジャックボールめがけて一投

稲毛区老連では、令和元年度から体力に自信のない高齢者でも参加できるボッチャ競技の普及に取り組むことにし、パラリンピック公



稲毛区老連

ボッチャの普及

パラリンピック種目に挑戦

式種目「ボッチャ」の体験講習会を、単位クラブ会長・女性委員が参加し2月13日(水)、小中台福祉交流館で開催しました。

当日は、稲毛区スポーツ推進委員連絡協議会の木村ひろ子会長を講師に招き、ボッチャは白ボール(ジャックボール)に赤ボールと青ボールを近づける競技であることなど分かりやすい説明を真剣に聞き、参加者全員が交互に選手になったり審判をやったりして真剣に見て、聞いてゲームを楽しみながら研鑽しました。参加者全員が、単位クラブで普及したいと決意し解散しました。



室内で気軽にできるスポーツです



競技開始!

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

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

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

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

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

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・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

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

- ◇ 1月31日(木)に悪徳商法の手口と対処法、住まいの安全対策をテーマに指導者研修会を参加者45名で開催しました。
- ◇ 3月7日(木)、市老連事務局の協力のもと、第3回ノルディック・ウォーク講習会を参加者46名、蘇我コミュニティセンターで開催しました。
- ◇ 5月23日(木)、令和元年度通常総会を開催。新会長として、生浜地区連の亀井会長が選出され就任しました。
- ◇ 6月5日(水)・19日(水)の2日間にわたり、中央保健福祉センター指導のもと、元気幸(高)齢者! になるための実践教室をきぼーるで開催しました。

花見川区 行事報告・予定

- 今年度は、こてはし地区10クラブ、検見川地区3クラブの計13クラブ(会員総数585名)で活動を行うことになりました。
- ◇ 6月8日(土)、第20回定期総会を横橋公民館で実施しました。
 - これからの区老連主催行事としては、以下のとおりです。
 - ◇ 9月24日(火) グラウンド・ゴルフ大会
於/花島公園競技場
 - ◇ 10月12日(土) 芸能大会
於/横橋地域福祉交流館
 - ◇ 令和2年2月27日(木) ワナゲ大会
於/花島公園屋内体育館

稲毛区 行事予定

- 令和元年度は、ボッチャが体力に自信のない高齢者でも容易に参加できるゲームなので、区老連全体の事業として実施できるよう講習会を行う。
- 主な行事は次のとおりです。
- ◇ ボッチャ講習会 2回 ◇ 公式ワナゲ大会 2回
 - ◇ グラウンド・ゴルフ 3回 ◇ 童謡を歌う会 毎月1回
 - ◇ 芸能大会 1回 ◇ ボーリング大会 2回
 - ◇ 手芸教室 2回

若葉区 行事報告

- ◇ 5月23日(木) ウォーキング
(加曾利貝塚にて 183名参加)
- ◇ 6月27日(木) 日帰りバス研修
(豊洲市場見学、他 167名参加)
- ◇ 7月23日(火) 女性リーダー研修会
(若葉保健福祉センター)

今後の予定

- ◇ 9月13日(金) パークゴルフ大会
(佐倉グリーンパーク)
- ◇ 9月28日(土) 都賀コミュニティまつりワナゲ大会
(都賀コミュニティセンター)
- ◇ 10月16日(水) 芸能祭り (若葉文化ホール)
- ◇ 10月24日(木) グラウンド・ゴルフ大会
(中田スポーツセンター)
- ◇ 11月6日(水) ワナゲ大会
(都賀コミュニティセンター)
- ◇ 12月2日(月) 会員の集い
(都賀コミュニティセンター)

緑区 行事予定

- ◇ 10月31日(木) 芸能大会
 - ◇ 11月11日(月) ノルディック・ウォーク
 - ◇ 12月10日(火) 研修会&忘年会
- ※料理教室、ワナゲ大会、グラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会、子供会育成交流会は各地区老連の主催で行う。

美浜区 行事予定

- ◇ 10月 広報誌「美浜のはまかぜ」創刊
- ◇ 10月および2月 公式ワナゲ大会
- ◇ 11月 料理教室およびグラウンド・ゴルフ大会
- ◇ 3月 芸能祭および日帰り研修
引き続き「明るく」「楽しく」「うるおい」のある活動をめざします。

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

Beautiful 28 teeth for life

やたべ矯正歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	●	●	●	／	●	●	●
13:30~18:00	●	●	●	／	●	▲	▲

休診日: 木・祝日 第2・4・5土・日曜
▲第1・3土・日曜診療 16:00 まで

千葉市緑区あすみが丘 3-1-2
電話(043)295-6789

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>

医療法人社団 阿伝の会

坂の上外科

循環器内科 / 糖尿病内科 / 内科 / 外科 / 胃腸科
整形外科 / 呼吸器科 / リハビリテーション科 / 皮膚科

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

千葉市緑区 土気町 311 **TEL:043-294-5551**

みつなり 歯科医院 TEL.043 266-6688

千葉市中央区浜野 189-13

診療時間	月・火・水・金	木	土
9:30~13:00 / 14:30~18:30	●	●	●
9:00~13:00 / 14:30~17:00	●	●	△

休診: 木曜午前、日曜日、祝日

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。

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**

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
長嶋 榮一さん
91歳
千葉県出身

- ①日々、中庸でありたい
- ②肉・果物
- ③体を動かすこと（例えば歩くこと）
- ④自分で運転して旅行したい（願望）



南生実町長寿会
小倉 三成さん
90歳
千葉県出身

- ①元気で永いき
- ②小魚と果物
- ③青春の情熱持ち続けること
- ④毎日笑いのある生活

◆◆◆花見川区◆◆◆



内山さくら会
小川 タマエさん
99歳
宮城県出身

- ①明るく生きる
- ②お肉
- ③できる限り自分のことは自分で
- ④迷惑をかけずに元気でいられること



検見川高砂会
大塚 秀子さん
100歳
埼玉県出身

- ①明るく、他人に迷惑を掛けない
- ②鰻とメロン
- ③良く歩く、好き嫌がなく何でも食べる
- ④元気で毎日楽しく過ごしたい

◆◆◆稲毛区◆◆◆



園生台寿クラブ
日暮 初江さん
91歳
千葉県千葉市出身

- ①感謝
- ②三枚肉
- ③くよくよしないこと
- ④グラウンド・ゴルフ



小仲台第五自治会シニアクラブ
井森 夏夫さん
90歳
千葉県出身

- ①健康第一
- ②何でも食べる
- ③よく歩くこと
- ④囲碁

◆◆◆若葉区◆◆◆



東寿会
渡邊 有晃さん
90歳
千葉県茂原市出身

- ①食事、運動、趣味（特になし）
- ②パン、乳製品、バナナ、肉、魚、野菜、フルーツ
- ③“多くの趣味を持ち続けること” 庭の手入れ、料理教室等
- ④毎日の庭木の手入れ



小倉台新和会
中村 稔さん
90歳
千葉県出身

- ①融和
- ②魚、特に本鯛の刺身
- ③体力相応のグラウンド・ゴルフ
- ④グラウンド・ゴルフの継続

◆◆◆緑区◆◆◆



鎌取町長寿会
中山 月枝さん
101歳
東京都出身

- ①人に迷惑をかけない
- ②鮎
- ③好き嫌いない何でも食すること
- ④なし（人との会話）



辺田長寿会
岡田 きよ子さん
91歳
千葉県出身

- ①自分のことは自分で
- ②何でも食べる
- ③グラウンド・ゴルフ
- ④海外旅行

◆◆◆美浜区◆◆◆



いなはま和楽
木村 トキエさん
92歳
鹿児島県奄美大島出身

- ①成りゆき次第
- ②肉（ハンバーグ）・メロン
- ③カラオケで歌うこと
- ④カラオケ大会で入賞すること



磯辺友好会
中島 トシさん
98歳
東京都

- ①和
- ②大福餅
- ③おしゃべり
- ④温泉旅行

…………… 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 ……………

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 徳彦 相続・遺言・後見
弁護士 律師 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

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

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。

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

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

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

求める人に、探す、選ぶ、送る、の3点プラン

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

千葉市高齢者保健福祉施策の紹介

市が行うエンディング(終活支援)サポート

1. 千葉市の高齢化の特色

統計によると2025(令和7)年、千葉市では、3.5人に1人が65歳以上に、その65歳以上の5人に1人が1人暮らし、8人に1人が認知症を患うことが推計されています。

市ではこの統計予測を参考に、以下のエンディングサポート事業を進めます。

2. 地域包括ケアシステムの構築

重度の要介護状態になっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制を、2025年を目途に構築します。その体制を支える中核機関として、地域の高齢者の身近な相談窓口となる「あんしんケアセンター」を設けています。

これらにより、地域包括ケアシステムを高齢者にとって身近なものとしします。

3. エンディングサポートとして高齢者の「不安の軽減」並びに「自己決定」を応援するため、次のことを行います

〈相談窓口の強化〉

- ・その1 市が終活提携協定を結んだ『イオンライフ』が市民の相談に応じます。

葬式関係の相談

0120-24-2828

その他の相談

0120-394-394

- ・その2 あんしんケアセンターの対応強化

高齢者の医療・介護・健康などの相談に対応、葬式やお墓などの専門的な相談員は市が協定を締結し

た民間事業者等が情報提供を行います。また職員に『終活』研修を実施し、相談能力の向上を図っています。

- ・その3 終活に関するミニ講演会を実施

社協地区部会等を単位として講師(医師等)を手配し、市民の希望に応じ講演会等を行います。

4. エンディングノートについて

エンディングノートは、人生の終盤に起こり得る万一の事態に備えて治療や介護、葬式などに関する自分の希望や家族への伝言、連絡すべき知人のリストなどを記したノートです。市はイオンライフよりノートを無償で提供を受け、あんしんケアセンター等において配布し、市民の活用を促進しています。

5. 成年後見制度と日常生活自立支援事業

成年後見制度は、認知症・知的障害等により判断能力が十分でない人に、家庭裁判所が成年後見人等を選び、その人が本人に代わり必要な契約や不動産・預貯金などの財産管理を行います。この制度の相談窓口は、千葉市成年後見支援センターです。

電話：043-209-6000

日常生活自立支援事業は1人では日常生活に不安のある方が、社会福祉協議会と契約をしてサービスを受けることが出来る制度です。千葉市成年後見支援センターが窓口です。

以上が市政出前講座の要約ですが、この講座を会員の皆さんが是非活用されることをお勧めします。

＜問い合わせ先＞

保健福祉局地域包括ケア推進課

電話：245-5267

広報部 中村 征人(美浜区)

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

貴重な資源 限りある資源におもいやり
鉄甲金属株式会社

★千葉ヤード

千葉市中央区生実町 76 番地

☎043-312-1936

★東京 本社ヤード

東京都江戸川区大杉 4-29-17

☎03-3655-1501

お蔭様で創業100周年

marond 石窯パン工房 カラッパパン

株式会社 川島屋

千葉市花見川区横橋町349-1

☎043-286-1111(代)

株式会社

ケーターコーポレーション

千葉市中央区村田町 893-967-E103

TEL:043-497-6331

FAX:043-497-6332

株式会社

冷研エンジニアリング

空調冷凍冷蔵設備・設計施工保守サービス

千葉市花見川区大日町1275番地

☎043-257-1480



すずらん動物病院

☎043-300-3333

千葉市緑区おゆみ野南 6-12-1

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:45	●	●	●	／	●	●	●	／
16:00~18:45	●	●	／	／	／	14:00~16:45	／	／

第2水曜と祝日は休診です

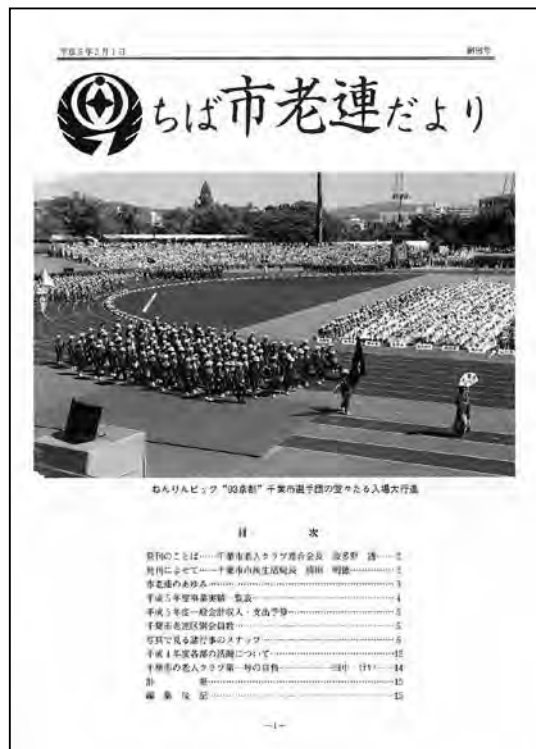
地域と共にみんなの未来を創造する

社会福祉法人みらい工房

生活介護事業・共同生活援助事業
指定特定・指定障害児・一般相談支援事業
日中一時支援事業

千葉市中央区生実町 1821 番地 1

TEL(043)488-4649



広報

『きらめきクラブちば』は
創刊50号を迎えました

創刊号（平成6年3月発行）

昭和47年に発行された会報「躍進」は、毎年発行され第19号をもって休刊。復刊の要望が強く、政令指定都市移行を契機に『躍進』に替わる『市老連だより』を発刊。

26号	25号	24号	23号	22号	21号	20号	19号	18号	17号	16号	15号	14号	13号	12号	11号	10号	9号	8号	7号	6号	5号	4号	3号	2号	創刊号
愛称発表	座談会「町会自治会長と老人クラブ会長が語り合う」	老人クラブ活性化対策委員会の発足	私たちのクラブ自慢・介護の日々	新春座談会「地区老連会長 大いに語る」	第33回全国老人クラブ千葉大会を成功させよう	輝く人・かがやく地域	はつらつ健康運動 支えあう仲間づくり	全老連40周年記念大会表彰	創立40周年記念座談会	全国老人クラブ大会に参加して	今を、そして明日を	平成12年度指導者研修会レポート	楽しみを頒ち合いみんなが参加するクラブ	心豊かな21世紀・私の主張	地域に根ざすクラブ活動	自立や健康づくり全国運動	地域に合った活動、その取り組み	高齢者の社会参加活動の範	連帯と交流の輪を	会員増強で組織の拡充	活力ある長寿社会に向けて	会員増強について（単位クラブの事例）	平成6年第1回女性リーダー研修会における実践発表	「千葉市老人クラブ連合会の法人化」に関する上申書	市老連の歩み

創刊から50号までの特集記事

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

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

施工 塗装・橋梁ジョイント・標識
防護柵・法面処理・遮音壁

有限会社 マルエイ 工業

般-18 第31815号

千葉市緑区あすみが丘5-17-7

TEL:043-294-4034

業種 舗装工事 / 土木工事

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

ご 協 賛

城北工業 株式会社

●白ガス管プレハブ加工 ●プレハブ・加工販売
●冷暖房配管工事 ●冷媒配管工事

千葉市稲毛区 山王町 394-1 TEL.043-421-4131

http://www.johoku-kougyou.co.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

49号が平成最後の広報紙となりました。

※過去の広報紙はホームページでご覧いただけます

さらめきクラブらば

発行：一般社団法人千葉市老人クラブ連合会 千葉市中央区千葉港1-396-2 千葉市ハーモニープラザ内
 043-2621236 <http://www.chibashi-club.jp/>
 印刷：印刷：株式会社エスエスエー 03(3718)3900 <http://www.rinko.com>

緑区平山町にある真田公徳山前の中庭 東光院。千歳氏の廟でもある平良文の基の平良院（975～1031）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。
 本町は、全国的に珍しいしんじ仏彫像は末の本願寺様で、古刹は座敷良師を祀り、古刹に家紋を持っているお姿で、千歳市商店街の文化財になっています。
 梅樹の春、花火の夏、萩や紅葉の秋。たくさんの人々が夢が叶うに訪れる。お正月の三が日は、平山太鼓とともに千歳市緑区平山町 218 〇氏・文・歴史愛好家 団様 幸々

目次	contents
■ 新年のごあいさつ 千葉市連合会 和田 勝紀 ……2	■ 広報部レポート
■ 年頃のごあいさつ 千葉市長 黒田 保人 ……3	■ きらめきクラブらば活動版 …… 10-11
■ しんじのしん生まれの抱負 ……4-5	■ 千葉市岡崎倉庫健康福祉施設の紹介 …… 12-13
■ 区を迷きうのき愛 ……6	■ 事務局だより …… 14-15
■ 区老津福示報 ……7	■ 文芸 …… 16-18
■ 人生一世記をめぐって ……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

27号	女性委員会
28号	初めての試み「公式ワナゲ大会（講習会）」
29号	後期高齢者医療制度について
30号	腰痛・膝痛とんでいけ！
31号	区老連の方向・抱負と活動紹介
32号	「社会奉仕の日」活動報告
33号	千葉市内の犯罪と交通事故
34号	介護予防と健康づくりについて・友愛活動とは
35号	災害に備える・友愛活動
36号	放射線 人体への影響と暮らし・会員100名以上のクラブ紹介・友愛活動と仲間たち
37号	年表 愛称「ぎづめきクラブちば」に決まるまで座談会
38号	パークゴルフをはじめてみよう！
39号	会員増強クラブ紹介
40号	消費者被害注意報発令中！
41号	これが我が家のお雑煮です
42号	悪質商法にご用心！・地元のお祭り紹介
43号	「ロコモ」を防いで健康寿命を延ばしましょう・ 「桃の節句」の思い出
44号	知っておきたい認知症予防の基礎知識 私の散歩道
45号	女性委員会芸能おたのしみ会
46号	STOP！ 電話de詐欺
47号	千葉市高齢者保健福祉施設の紹介 （高齢者緊急通報システム）
48号	千葉市高齢者保健福祉施設の紹介（成年後見制度とは）
49号	千葉市高齢者保健福祉施設の紹介 （千葉市高齢者等）ごみ出し支援事業補助金

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

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

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。



4月26日(金)、女性委員会同好会60名がバス2台に分乗して日帰り研修会が実施されました。当日は雨模様で肌寒く、雨の降らないことを祈る思いでした。

今回はバスガイド同乗の案内にバスの中は笑いとおしゃべりに花が咲き、交通の渋滞もなく亀戸に到着です。少々早めの昼食タイム、厳選のうな重をおいしくいただき、



おなかも体も温まり大満足でした。学問の神・菅原道真公で知られる亀戸天満宮。15棚、1000株の藤まつりを見学。爽やかに藤紫色一色に連なりながら、爛漫と気高く可憐に咲き薫る豊かさと鮮やかさ、美しさに癒や

されながら、寒さも忘れ満開の藤の花の素晴らしさを楽しみました。

バスは空海開山伝承の寺、西新井大師、関東最大級の牡丹園に移動。150種と7000

幸い雨にも降られず、深く心に刻まれた思い出に残る平成最後の最高の研修会でした。渋滞も事故もなく大成功で終わることができました。添乗員さん、ガイドさん、運転手の方、役員の皆さんに心から感謝いたします。ありがとうございました。

株の百花の王と称えられています。色とりどりに誇る満開の牡丹の数々。ひと株にいくつもの大輪の花を咲かせながら、爽快に輝きながら雄雄にそびえる光景の美しさに温かく包み込まれるように、心の和むひとときとなりました。

最後の移動は、国の重要文化財に指定されている根津神社。100種、3000株の文京つつじまつりを見学。一瞬で目に飛びこんできました。広大で色鮮やかに燃えるような絶景でした。壮大な景色の美しさに圧倒されながら、高峰から眺める風景は雄大で、幾重にも折り重なり合いながらの美しさは花の絨毯(じゅうたん)のような素晴らしさでした。調和のとれた鮮やかさは格別で圧巻のつじに感動しました。



女性委員会同好会
研修旅行記

お江戸三大花めぐりの旅

花見川区・こてはし地区老連 女性委員長 藤原きみえ

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

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	○	○	○	△

△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>

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
TEL 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	土・日・祝
午前 9時~12時	○	●
午後 2時~5時	○	●

※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

写真で10歳、20歳若くできます
シニア専門写真

当店でお撮りした記念写真で一流の画家が油絵をお作りすることができます。人生を生きた記録、功労者・叙勲者の記念品、米寿・白寿等のお祝いとして

宮野木写真館 TEL.043 257-0021
千葉市稲毛区宮野木町1737-12

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

SHOMA 株式会社 昇和産業

株式会社 昇和建設 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

グリーンショップオオツカ
有限会社 大塚青果

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

店舗名	電話番号	店舗名	電話番号
C-one店	☎216-3323	ゆりのき店	☎047-487-2213
花見川店	☎216-9311	北習志野店	☎047-496-0090
四街道店	☎421-3207	習志野台店	☎047-401-7331
都賀店	☎214-7767	業務部	☎043-301-7375

<http://ootsukaseika.co.jp/>



見事な歌声を披露した山本謙司さん

- 内容**
- ◆司会…ふじ健介
 - ◆太神楽曲芸…花仙
 - ◆ちくわ笛漫談…住宅正人
 - ◆抽選会
 - ◆民謡ショー…山本謙司
- ゲスト…ほのかりんご



ドキドキの抽選会



不思議な音色のちくわ笛



会場の皆さんも一緒に輪踊り

参加された方の感想

いつも楽しんでいます。ちくわ笛、是非やってみたいです。

ちくわの笛であんな音が出ると思わなかった。初めての経験でした。

傘の曲芸は、生ではなかなか観られないので楽しかった。

女性の曲芸師は初めて観た。

民謡ばかりではなく、組み合わせがよかった。

いつもより内容がよかった。

知っている歌が少なかった。

歌が少なかったたので、もう少し多い方がよかった。

山本謙司さんに感動しました。

もつと山本謙司さんの民謡を聴きたかった。

事業レポート

第26回
きらめきクラブちば
特選演芸会

拍手喝采

至福の舞台

令和元年7月2日(火)
千葉市文化センターアートホール

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

各種プラント工事 衛生・設備配管工事
各種発電所工事 各種製缶工事

有限会社 和田組

千葉県知事許可(般-22)第46709号

千葉市浜野町1324-2
TEL:043-309-5175
<https://wada-limited.jp/>

有限会社 和田組は
ジェフユナイテッド市原・千葉の
オフィシャルスポンサーです

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

私たちは
『千葉市老人クラブ連合会』を
応援しています!

医療法人社団 有相会
介護老人保健施設 **ゆうあい苑**
入所 100床 ショートステイ デイケア
対応可
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	休診日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—	日曜・祝日
14:30~18:00	●	●	—	●	—	—	—	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>

新たなスタート

平成の終わりに市老連の仕事にかかわることになり、令和のスタートとともに単位クラブ、地区老連、区老連の会長に任命された。あまりにも急速な変化に対し、亥年生まれであっても猪突猛進することなく、融和を求めて楽しい老人会を目指して一步一步進んでいきたいと思っている。

中央区 亀井 隆行

平成を振り返り、令和への思い

昭和生まれの私にとって、平成は人生の後半期。平成は、今まで生きてきたことの反省と後悔を引きずりながらも、懸命に頑張った時代でした。

令和、心新たに、過去の積み残しを取り戻すべく、いくつもの趣味、目標をたてたがどうなることやら！

花見川区 神山 宏治

シニア活動を令和につなぐ

昭和 60 年から福祉活動にかかわり、平成 20 年からシニアクラブの活動に加わった。会長職 7 年、8 年目は令和の時代に。マンネリ化している活動を見直す時かな。新しいリーダーになれば、心機一転、新たな活動になるのではと思っているところです。

稲毛区 小谷松 明江

時代の流れ

平成 28 年に老人会に入った頃は先輩たちが皆輝いて見えた。3 年余り経ちその先輩たちも次々と去り、令和に入って今度は自分がどう見えるだろうかという立場になった。輝いているだろうか、くすんではないだろうか。誰にも聞けずただ目の前の仕事を精いっぱい行っているこの頃である。

若葉区 平沢 廣光

平成を振り返り、令和への思い

私たちの年代は昭和の時代に戦争の悲惨さを経験し、必死に生き抜いてきた。その思いを断つためにも平成の響きは良いものだった。しかし、結果は地震災害・記録的な豪雨による水害・高齢化に起因する交通事故などが多発し、良い思いが少ない。

そこで、せめて令和では、まずはオリンピックを成功させていつの日か『令和は良かった』と言わせたいもの。そのためにはロウジンパワーは必要ですね。

緑区 牧野 來世志

元号と西暦換算法

明治から令和までの換算方法です。以下の文句で各年号の元年 1 年前を捉えます。

命止むな〈メイヤムナ〉(明治は 1867 年)、いい大將は双子にて(大正は 11 年、昭和は 25 年)、兵はパツパツで(平成は 88 年)、礼は嫌〈イヤ〉(令和は 2018 年)。

これにより、例えば昭和 12 年は 25 プラス 12 で 1937 年と出ます。2000 年は 2000 マイナス 88 で平成 12 年です。

西暦と年号を使う世界唯一の国として皆さんにお勧めします。

美浜区 中村 征人

私たちは千葉県老人クラブ連合会の活動を応援しています

(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 千葉県老人クラブ連合会広報紙『きらめきクラブちば』」の発行のお手伝いをしており、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

事務局だより

永年にわたり老人クラブ育成のために活躍された方や老人クラブ活動が顕著なクラブ、また会員の加入促進に尽力し、その功績が顕著なクラブに対し、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。

令和元年度被表彰者（敬称略）

千葉市長感謝状

◆若葉区・若葉

名取 信子 小桜明星会

◆若葉区・千城

中谷 きよ 小倉台親和会

◆若葉区・都賀

和田 勝紀 みつわ台柚子の会

◆美浜区・磯辺

兵道 玲子 ねんりんの会

佐藤 州司 なぎさ会

千葉市老人クラブ連合会表彰

〔優良老人クラブ表彰〕

◆若葉区・都賀

原町寿クラブ

◆緑区・平山

鎌取長寿会

〔老人クラブ育成功労表彰〕

◆中央区・寒川

森田 芳枝 末広交友会

◆稲毛区・小仲台

別所千恵子

小仲台第五自治会シニアクラブ

神戸 正三 天寿会

◆若葉区・若葉

長谷川孝一 東寿会

清水 節雄 若寿会

◆若葉区・都賀

林 保子 みつわ台柚子の会

◆緑区・平山

大土 正昭 鎌取町長寿会

茂庭 正昭 南鎌取福寿会

◆美浜区・磯辺

宮本恵美子 磯辺友好会

山本 清子 サンコーポ検見川ふれあい会

千葉市老人クラブ連合会感謝状

〔一万人会員増強運動特別功労感謝状〕

◆中央区・蘇我

◆花見川区・こてはし

◆若葉区・若葉

◆美浜区・高洲

◆美浜区・磯辺

〔会員増強特別功労感謝状〕

◆稲毛区・小仲台

天寿会

園生台寿クラブ

小仲台新向会健寿会

◆若葉区・若葉

貝塚松風会

若寿会

◆若葉区・千城

小倉台親和会

ローズタウン交友会

◆若葉区・都賀

西都賀弥生会



受章者を代表して謝辞を述べる名取信子さん

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

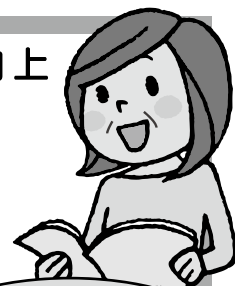
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

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。

- ◆飲み込む力や嚙む力の維持・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

3/4
(月)

第2回女性リーダー研修会

(ことぶき大学校 教室1・2)
友愛活動にも活用できる「キャップ
オープナー」
参加者 28 名



100 均の材料で簡単に作れる!!

1/25
(金)

新年会

(ホテルポートプラザ千葉 ロイヤル2)
出席者 82 名

令和元年度

5/16
(火)

女性委員会総会

(市ことぶき大学校 教室1・2)



各区老連女性委員長・副委員長で会歌斉唱

6/27~28
(木) (金)

関東甲信越静ブロック 老人クラブリーダー研修会

(箱根湯本温泉ホテルおかだ)
基調報告、パネルディスカッション、講演



表彰された名取女性委員長



関ブロリーダー研修会

5/30
(火)

通常総会

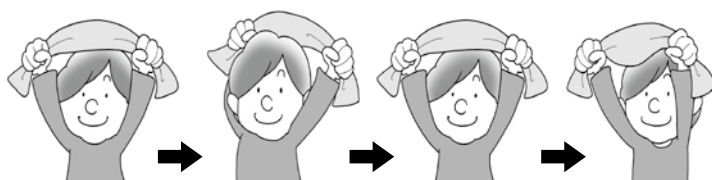
(市ハーモニープラザ イベントホール)
表彰、平成 30 年度事業報告及び収支決
算報告、監査報告、役員の選任



和田会長の挨拶

私たちは千葉県老人クラブ連合会の活動を応援しています

8 タオルを使って肩をまわしましょう (左へ続けて 2 回、右へ続けて 2 回)



9 タオルしぼり (タ
オルを両手で持つ
てねじりま
しょう)



10 タオル落としタオルをはなし、
すぐにまたつかみましょう (左 5 回、右 5 回)



明るく、楽しく
いきいきと♪

タオル体操

タオルでふだん使って
いない筋肉を
伸ばしましょう!!

— 令和元年度 賛助会員のみなさま —

(敬称略・五十音順)

アクア・ユーカリ

(ワイエム総合サービス株式会社 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

株式会社極楽湯 千葉稲毛店

株式会社中商

株式会社ハート千葉支店

株式会社千葉測器

株式会社津南高原開発 ニュー・グリーンピア津南

株式会社花道

株式会社フジ給食

株式会社マイソング

株式会社ユース企画

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パリタ)

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 COCOCOプロジェクト

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)

日本ハムマーケティング株式会社

(関東事業部 北関東販売部)

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

*令和元年5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。

令和元年度

7/2
(火)

特選演芸会

(市文化センター アートホール)

民謡 山本謙司、漫談 住宅正人 他

来場者約 300 名

7/24
(水)

第1回女性リーダー研修会

(ことぶき大学校 教室1・2)

研修①自分史作りで認知症予防

研修②メルカリではじめる

かんたん不用品整理

参加者 34 名



回想法を取り入れた認知症予防研修

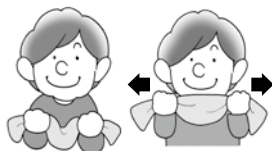


私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

① 手首を使ってタオルを
まわしましょう (左に
8回、右に
8回、右手、
左手)



② 両手でタオルをゆっくり
引っ張りましょう (8回)



③ 肩幅程度にタオルをもって
ヒジを曲げずに、両腕を上
に伸ばしましょう (4回)



⑦ 腰をひねる運動

左へ続けて2回、
右へ続けて2回。
これを2回繰り返す



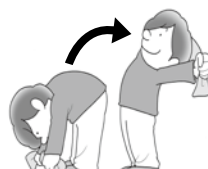
④ 首すじを洗う感じで左右
へ引きましょう (8回)



⑤ 背中を洗う感じで上下に
引きましょう



⑥ タオルを使って
体を前後に曲げましょう



前に4呼間
後に4呼間
4回繰り返す

身近にあるタオルを毎日
使って、筋肉を十分のばし、
体の機能を落とさないよう
にしましょう。(肩こりなど
の予防にも役立ちます)

きらめき文芸

俳句

稲毛区 天寿会

春熱海朝日射す船こがね映え
大霜に車ブルブル朝日待つ

脇山 辰己

稲毛区 福寿会

夜濯や独り赴任の水の音
川下り舳先に止る赤蜻蛉
朝市の戸板に並ぶ秋刀魚の目

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

梅林の賑はひ避けて地酒酌む
佐野いし子

落慶や読経染み入る春の寺

網野 清子

色と香を夕餉に添えて露の臺

荻野 富子

節分や賑はふ人の新勝寺

古田 秀勝

春めくや色と光の街並木

篠原 敦子

春近し櫂の梢光りおり

小林 正雄

卓上の草花一輪春めきぬ

山崎 チヤ

浅春や一泊の旅九十九里

増井 正明

春めくや川面を渡る風の音

松本 綾子

主なき庭守らんと梅の花

鶴岡みね子

御成街道徒歩距離延びて春近し

小泉 三郎

春めくや春には春の夢があり

島田 栄

何処よりも熱海梅園よく咲ひ

篠原 満

若葉区 貝塚松風会

春やこの八十路眞近き友ら佳し
ハウスなる苺の花のさぞならむ
歳月の六十年や春の友

大岩根明子

若葉区 みつわ台柚子の会

嬰兒の日々に重たく水温む
青き踏む地下に広がる秋芳洞
拉致問題重き扉や木下闇

和田 昭子

緑区 高田町西部鶴寿会

風強し荒波すごくだけちる
山肌の潮風ふかれあれもよう
強風でいつもと違う海の色

斉藤三千穂

緑区 鎌取町長寿会

酷暑でも耐えて野菜は大収穫

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



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
をご確認頂けます

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
お問合せください



03-5718-3900



03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nitchicom.jp

初めてのみのりのカーテン今ひとつ
秋近し空いつぱいの罫雲

森 白子

桜花まさかの人とハイタッチ
耕運機春を叩けば鳥の影
水しぶき鯉の鞘当て恋の春

坂上 晃

里山の裾に棚引く花霞
夫々に今年振り返々除夜の鐘
緑濃くひっそりのぞく山桜

大土 正照

満月や施設の桜も咲き初める
雪深々手信号機の今変る
めでつつも溜息のこる雪景色

前橋 美代

緑区 平山第一シニアクラブ

カワセミの羽根に魅せられ追いかける
うぐいすのさえずり聞くと姿なし
輪投げする騒ぐまいぞとまた奇声

尾形みえ子



短歌

稲毛区 小中台第五自治会シニアクラブ
あさかげ 朝光にみどりまぶしき柿若葉
七時の頃にみ空仰げば

春初め土を反せるプランター
幼き地虫小さく丸めり

小夜更けて遠音のサイレン救急車
寝返りうちて耳をすませり

この年は生り年なりと富有柿
茂れる葉陰ゆ黄花覗けり

飛び散れる水玉きらつきらつ朝光に
梅枝つつむ蚜虫の群れ

プランターの縁に静止のてんたう虫
蚜虫ぞろぞろ行きつ戻りつ

小満の日雨脚しづかな五月雨
道べの八千草みどりうるはし

別所 坦

稲毛区 福寿会

「行つて来ます」と慣れし曾孫の一言も
聞けぬ淋しき弥生尽迫まる

四世代すらりと生きし御兩人
残世の幸せ恙なくあれと

舫い船綱打ち合ひし水俣の
漁業しらす漁今よみがへる

令和と定まり新御世の恙なき事
国民こぞりて寿ほぎぬ

年号は万葉集からとあらためて
古典文化に興味津津

笠原 幸恵



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。



川柳

稲毛区 天寿会

今日もまた老人の車泣いている
5月病なるひまがないこのあつさ

武井與里子

緑区 菅田2丁目第2長寿会

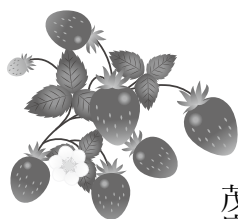
四才の曾孫ひらがな書いて読む
曾バアは辞書を片手にペンを待つ
春彼岸ぼたんが咲いてぼた餅と
秋彼岸咲く花萩でおはぎとは
十連休各人種入れかわる

三橋 静枝

緑区 南鎌取福寿会

韓流にはまってテレビ独り占め
いつか来た道を忘れて口げんか
味気ない花粉の季節断酒なり
イチゴ摘みいつもカラスに先越され

茂庭 正昭



詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

【少女の独り言】

もう春だよ
でも寒いね 春はまだかなあ
春が来たら冬はどこへ行くの
冬は寒い国へ帰るかもね

やつぱり春だよ

お陽様が背中ではかばかしているよ
ほーらお布団触ってごらん

三橋 静枝

こんなにふわふわしているよ

春の匂いがするよ

春が来て桜の花が咲いたらネ

大きいお友達はみんな一年生だよ
ちよつぱり寂しいけれど

又小さいお友達が来るさ
そしたら野原へ行つて

綺麗な花たくさん摘むんだ

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～

〒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
ドコモショップシティ千葉店
0120-780-500

極楽湯
千葉稲毛店



◆入館料 大人 平日800円／土日祝900円
◆営業時間 9:00～深夜3:00
(最終受付2:20)
◆千葉市稲毛区園生町380-1
◆お問い合わせ先 ☎ 043-207-2641

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
都賀駅ホール
八千代台花見川ホール
新検見川駅ホール
稲毛駅ホール
ハートホール稲毛海岸

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



日本ハムマーケティング(株)千葉チェーンストア課 TEL 043-424-6786

ヘルスケア



株式会社 千葉測器 TEL 043(231)2351

編集後記



きらめきクラブらばが50号を迎えました。創刊号から20年間の各号に目を通すとき、高齢者を取り囲むさまざまな課題と取り組みながら、紙面の充実に尽力された先人の努力が偲ばれます。これらの努力の成果を引き継いだ者として、今後ともさらなる紙面の充実へ尽力せねばと痛感しております。

(中村記)

【広報部】

亀井 隆行 (中央区)
神山 宏治 (花見川区)
小谷松明江 (稲毛区)
平沢 廣光 (若葉区)
牧野来世志 (緑区)
中村 征人 (美浜区)

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年
10月改定

傷害保険

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。〉

①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

③掛金払込の条件: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加した
活動型/2タイプ タイプもあります。



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミスビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

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.03-3597-8768

〈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、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「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。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、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。

19-T00792 2019年5月作成 6

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

支えたい未来がある

スリーエスグループ

千葉エリア最大の総合会計事務所

税理士法人 スリーエス

☎ 043-308-0351

★相続・遺言に関するご相談は当社まで★

日
帰
り
入
浴

クルネスプラガ アクアユカリ



きらめきクラブらば様・専用プラン

ご利用時間 10:00～15:00

佐倉市ユーカリが丘3-2-1

☎ 043-488-1001

入館料 特製御膳 カラオケ料金 乾杯ドリンク

個室貸切(最大5時間) バス送迎(先着順)

上記内容が全てです

特別料金 3,650円より

※15名様以上でのお申込みとなります

(グラウンドゴルフあります) 要予約

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

Yakult

乳酸菌 シロタ株
400億個のチカラ



80ml

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

7つの
ロコモ
チェック!

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下をはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



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)**

**貸切バス・ハイヤーのご用命は
にしざきかんこう**
西岬観光株式会社

グランドゴルフの送迎、自治会での日帰り旅行、イベントのチャトルバス等、9名乗りジャンボハイヤーから50名乗り大型観光バスまで！お気軽にご相談下さい

〒265-0891 千葉市緑区椎名崎町189-1
TEL:043-265-6667
<http://www.nishizakikanko.com/>

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
TEL 0120-00-4454

セクト株式会社

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)