



きらめきクラブらば

2020.1 51
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>

園生の森公園



園生の森公園（稲毛区園生町 520-1）は、団地・住宅街、小学校、国道 16 号・京葉道路などに囲まれた市街地に位置しながら貴重な自然を残す約 5.7 ヘクタールの公園です。

園内には、イヌシデ、ヤマザクラ、コブシなどの樹木や、さまざまな野草が生育しており、そこに集まる虫や野鳥などと併せて、四季折々の表情を楽しむことができます。自由に散策することができますので、ご家族・お友達と一緒に身近な自然の美しさにふれてください。

また、公園の管理運営は市民と市との協働により行われています。開園してまもない平成 18 年 5 月にボランティア団体「園生の森公園を育てる会」が発足し、森の手入れ（園路整備、枯枝集め、間伐）、動植物の調査、園内パトロール、自然観察会などのイベント開催などさまざまな活動をしています。（稲毛区老連）

目次

contents

- 新年ごあいさつ 千葉市老連会長 和田 勝紀 ……2
- 年頭のごあいさつ 千葉市長 熊谷 俊人 ……3
- ねずみ年生まれの抱負…………… 4-5
- 区老連きらめき便……………6
- 区老連掲示板……………7
- 人生一世紀をめざして……………8
- 広報部のひとりごと……………9
- 2019 年度 100 万人会員増強運動優良クラブ活動賞（ボランティア部門）表彰クラブ紹介…………… 10-11
- 事務局だより…………… 12-15
- きらめき文芸…………… 16-17
- 編集後記…………… 19
- 入会案内…………… 20



新年ごあいさつ

熱く、盛り上がる年に

(一社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 和田 勝紀

明けましておめでとうございます。皆様も良いお年をお迎えになられたことと存じます。

さわしい、新たな時代の到来を感じさせるものです。

昨年は、会員増強5カ年計画

今年、十二支の最初の年「子年」、そして我々にとっては、2回目の東京オリンピックの年、「子年」は、ねずみ算という言葉があるほど子孫繁栄の象徴、株式の世界でも「子年は繁栄」の格言があり、東京オリンピック・パラリンピックの経済効果を考えるとなるほどと思えます。

過去の「子年」の出来事は、

1960年は天皇陛下の生まれた年で、テレビのカラー放送が開始されました。1972年には、時の田中総理が訪中し国交が回復。2008年には、日本人として史上最多の(南部、小林、益川、下村)4博士が物理学・化学賞部門でノーベル賞を受賞など子年にふ

皆様の体力の増進、さらにはクラブの体力増強も図る方策を一緒に研究・検討してまいります。

これからも、ご自身の体力と相談しながら一緒に手をとり合って、老人クラブ活動を東京オリンピック・パラリンピックよりも熱く、熱く盛り上げていく年になりたいものです。

まずは、寒さ厳しき折、ご自愛ください。

たが、普通のことを普通に行い活動する、それで効果が十分発揮される、これが秘訣だとか。これならなんとか見習えますかね。新年から心がけてみましょう。そして本年も「健康・友愛・奉仕」を柱に、体力の虚弱「フレイル」や「認知症」の予防に向け、



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・住み替え 不動産に関するお悩み、お気軽にご相談ください

住友不動産販売 千葉営業センター

0120-337-022 千葉市中央区富士見 2-3-1 塚本大千葉ビルディング 6階

FAX.043-224-8159 e-chiba@stepon.co.jp

相続 遺言 お気軽に
ご相談ください

大平法律事務所

千葉市中央区新宿 2-8-2 クリスチャンセンタービル 401

TEL:043-305-4361

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

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

念頭のごあいさつ

担い手として
幅広く活躍できる仕組みづくりを

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。

昨年は、5月に新しく「令和」
の時代が晴れやかにスタートし、
時代の大きな節目を迎えた一方
で、相次ぐ自然災害に見舞われ
多くの方の平穏な生活が一変して
しまいました。被災された皆様
に心からお見舞い申し上げますと
ともに、今まで以上に災害に強
いまちづくりを進めてまいりま
す。

また、貴会におかれましては、
このような状況の中、高齢者福
祉を推進し、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、わが国では世界に例を
見ない速さで高齢化が進展して
おります。

本市においても、令和元年9
月末時点で65歳以上の人口は約
25万2千人となり、65歳以上の
方の割合は25・9%と4人に1人
が高齢者となっております。

このような超高齢者社会にお
いて、貴会では健康づくりや社
会奉仕活動を始めとするさまざ
まな活動により、高齢者福祉、
地域のコミュニティづくりに大き
な成果をあげていただいております。
本市としても大変心強い限りで
す。

本市は、「住まい」「医療」「介護」
「予防」「生活支援」が切れ目な
く一体的に提供される『地域包括
ケアシステム』の構築に取り組

むとともに、高齢者の社会参加
の促進と介護予防の推進に向け、
住民が主体となって地域づくり
に取り組めるよう、健康づくり
や介護予防の一層の充実、さら
には、日常生活上の支援や地域づ
くりにおける、地域の方々が担
い手として幅広く活躍できる仕
組みづくりに努めてまいります。

貴会におかれましては、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
もに、豊かな経験、知識を生か
していただき、高齢者福祉の牽
引役となつてご活躍いただくこと
を期待しております。

今後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
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お願い
いたします。

最後になりますが、一般社団法人
千葉市老人クラブ連合会会員の
皆様のお健勝とご多幸を祈念して、
年頭のご挨拶
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

訪問診療 通院が困難な状況の方にこそ
歯科治療をあきらめないでほしい
通院が困難な方のご自宅へ、歯科診療と訪問口腔ケアにお伺います

わかばデンタルクリニック

歯科一般・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
千葉市中央区都町 6-5-6 午前 9:00~13:00
午後 14:30~18:30 日・水・祝
TEL.043-233-7648 (土曜午後は 14:30~17:30) 休診

菓子工房
セ・ラ・ヴィ
SINCE1999

幕張店 千葉市花見川区幕張町 5-417-356
TEL:043-350-1085
土気店 千葉市緑区あすみが丘 1-20-1
あすみが丘パースモール内
TEL:043-205-8411

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8:00~11:45	○	○	○	○	○	○
午後4:30~6:45	○	○	○	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「ざくらっこ」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

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	●	●	●	●	●	●	-	-

※第一土曜以外の土曜は18:30までとなります
中央区千葉寺町 1202-2-101
043-261-4182

ねずみ年生まれの抱負

昭和11年・昭和23年生まれの
年女年男に聞きました。

中央区



90歳になっても
グラウンド・ゴルフを楽しみたい！

末広交友会 森田 芳枝



昭和、平成から、令和へと
新時代を迎えた。若い頃は登
山に、中年ではママさんバ
レーボールに熱中し、28年間
も楽しんだ。その後もゲー

ボールやパークゴルフを楽しみ、7回目の子年を
迎えた今は、グラウンド・ゴルフが生きがいであ
る。老人クラブに入るなり役をいただき、現在は
良き仲間助けられながら、リーダーとして頑張っ
ている。私の人生はいつもスポーツが生活の一部。
90歳になってもグラウンド・ゴルフを楽しめるよ
う、健康維持に励みたいと思う。

稲毛区



積極的に活動し、
何かの役に立ちたい

福寿会 北本 善寛



昭和11年生まれは、戦前戦
中戦後と時代は大きな困難と
混乱の時代を生き抜き、社会
も国を挙げて欧米に追いつき

花見川区



住んで良かったと思える
街づくりを

み善野シニアサークル 高濱 忠雄



7度目のねずみ年を迎え、
昭和・平成・令和と、いろん
な変動の中で温かい家族と住
み心地の良い仲間と過ごせた
ことに幸せを感じています。

私は二・二六事件の7日後に生まれ、16年前九州よ
りこの地にやってきました。まったく知らない町
でしたが、子どもたちと暮らせる第二の人生を楽し
みに、都会でも田舎でもなく、ちよつと動く文化
が身近で感じられ、地域社会の特に高齢者等と住ん
で良かったという街づくりに貢献したいと思えます。
「二度と悔いのない人生を」

若葉区



ユックリズムの生活で、
もう一まわり！

ローズタウン交友会 大塚 幸徳



今年7回目のねずみ年男
を迎えたが、長年働いてきた
体はあちこち故障を起こして
歩行も困難な状況となった。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

水野医院 皮膚科 泌尿器科 アレルギー科

千葉市花見川区宮野木台2-5-22
TEL:043-271-5719

診療受付時間(※)	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:50	●	●	●	-	●	▲	-	-
15:00~17:50	●	●	●	-	●	-	-	-

【休診日】木曜・日曜・祝日、土曜午後 ▲9:00~11:50
《※泌尿器科の診療》月曜の午前と第2・4週の午後、水曜の第2・4週の午後

ビック薬局

ビック薬局本店 小仲台6-2-16 ☎043-287-3754

ビック薬局小中台町店 小中台町1340-1 ☎043-285-2566

ビック薬局2号店 小仲台6-17-12 ☎043-255-6481

ビック薬局3号店 稲毛東3-3-10 ☎043-247-6649

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

追い越せと猛烈に働き続けた現役時代でした。今はゆとり教育と働き方改革の時代になりました。省みますと世の多くの人々に助けられた現在に感謝します。今後は健康で長寿を目指すために、自努力で体力の衰えを遅らせたり、地域社会、サークル活動に積極的に参加し、自ら何かの役に立てられたらと思います。今後は明るく元気な日々でありたいと思います。

緑区



仲間を大切に趣味を続けたい

誉田町二丁目第一長寿会 中邑 貞夫



ねずみ年生まれ7度目の年男となり84歳です。70歳で現役が終わり早くも14年になります。60歳を過ぎた時、胃潰瘍になり1カ月ほど入院しましたが、それ以来大病もせず今日を迎えられる幸せは、家族や友人に恵まれたことと感謝しています。8年ほど前から小学校のセーフティウォッチャーをしています。趣味は射撃、グラウンドゴルフ、ボウリング等に励んでいます。なんといつでも健康が一番です。治療中は健康でありたいと痛感しました。これからは無理をせず食事に留意し、仲間を大切に趣味を続け余生を送りたいです。

それでも手と頭は正常なので、今年も自治会「見守り委員会」の事務局長や「パトロール隊」事務局、「パソコンクラブ」幹事などの地域活動に力をそそぎ、住みよいコミュニティの向上に努力したい。個人的には、不整脈心房細動や股関節変形症を抱えながらユックリズムの生活を送り、できればもう一まわりの年男を迎えたい。

美浜区



つながりを大切に、元気に過ごす

磯辺友好会 久幸 三郎



昭和11年7月生まれのねずみ年で84歳。毎週ケア施設で運動中。生まれは石川県金沢。富山県、島根県と子供時代は転々と移動。国民学校を4回転校し、子ども時代の友達は少なく、高校、大学時代の友達と磯辺友好会の皆様方が目下のつながりとなっています。若い頃はゴルフ、野球と頑張った結果、日々元気に過ごしています。得意のレパトリは料理で毎日励んでいます。今後とも皆様のご指導をよろしく願っています。

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

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

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>

とどろき薬局

受付 平日 9:00~12:00 / 15:00~18:00
土曜 9:00~12:00

定休日 日曜・祝日、土曜午後

千葉市稲毛区轟町1-13-3
☎043(290)1233

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

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。

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



若葉区老連ではスポーツ活動の一環としてウォーキングを取り入れていますが、毎年同じ会場では変化がないため泉自然公園、動物公園、加曽利貝塚の

3カ所を順次回ることになっています。令和元年度は5月23日(木)に快晴のもと緑豊かな加曽利貝塚で行い、当日は総勢281名が参加して思い思いに遺跡巡り、博物館見学、火起こし、ワナゲ練習に思う存分楽しみました。中にはノルディックポールを持って参加した人もいました。これらのイベントを終えるとお楽しみの昼食。三々五々日陰に入っておいしいお弁当に舌鼓を打ち、食事が終わると園内を散策しその後自然解散となりました。令和2年度は泉自然公園を予定しています。



それぞれの場所で 新たな楽しみを

若葉区老連
ウォーキング

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

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

漢方健康相談無料

症状に合わせた煎じ薬
煎じ抽出機でバックサービス

漢方龍泉堂薬局

漢方龍泉堂薬局 検索

TEL.043-247-4015 FAX.043-247-3749
千葉市中央区新田町 2-10 <http://ryusendo.jp>

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

医療法人社団 公伸会

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

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	●	●	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

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
TEL 043-239-0221

特別養護老人ホーム 緑苑

千葉市緑区平山町 2008-1
TEL 043-497-5001
ホームページ <http://www.jishinkai.info/>

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

- ◆8月29日(木)、認知症予防法(回想法)をテーマに、市老連事務局より講師を迎え“思い出ノート”を活用した指導者研修会を参加者40名で開催しました。
- ◆9月25日(水)、芸能大会を市文化センターで開催し、参加者150名、29曲目に約300名の出演があり、笑いあり、感動ありの楽しい時間を過ごすことができました。なお、会場に活動展の掲示物を展示したのも好評でした。
- ◆今年度は台風等悪天候のため多くのイベントが順延になっていますが、10月8日(火)、区老連グラウンド・ゴルフ生浜地区大会を蘇我スポーツ公園で行いました。88名の参加でした。
- ◆10月14日(月)、市老連事務局より萩原NW公認指導員参加のもと、ノルディック・ウォークを青葉の森公園で行いました。小雨降る悪条件の中、51名が参加しました。

花見川区 行事報告・予定

花見川区老連が主催する行事としては次の三つがあります。

11月発行の「花見川区老連だより第6号」で、①、②については詳しく紹介されています。

①グラウンド・ゴルフ大会

9月24日(火)、花島公園球技場において12クラブ113名が参加してグラウンド・ゴルフ大会が実施されました。

②芸能大会

10月14日(月)、犢橋地域福祉交流館において9クラブ100名余が参加して28演目の芸能大会が催されました。

③ワナゲ大会

令和2年2月27日(木)、花島公園屋内体育館においてワナゲ大会を実施します。ちなみに、昨年は12クラブから123名が参加しました。

稲毛区 区老連活動報告

10月19日(土)開催の千葉市廃棄物適正化推進員研修会において、園生台寿クラブが長年にわたり資源回収の推進に取り組み、ごみの減量と再資源化に貢献したことを評価され表彰されました。これから実施する活動は次のとおり。

- ◆2月 ボーリング大会
- ◆3月 グラウンド・ゴルフ大会(予定)

若葉区 行事報告

- ◆8月 7日(水) ボッチャ研修(都賀コミュニティセンター)
 - ◆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) 芸能まつり(若葉文化ホール)
 - ◆11月 3日(日) 若葉区民まつり(東京情報大学)
 - ◆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)
- 今後の予定
2月17日(月) 友愛研修会(若葉保健福祉センター)

緑区 行事予定

- ◆後期ワナゲ大会
①2月19日(水) 誉田地区 ②2月22日(土) 平山地区
- ◆後期グラウンド・ゴルフ大会
①3月7日(土) 平山地区 ②3月12日(木) 誉田地区
※土気地区は未定
- ◆役員研修会 3月14日(土)

美浜区 行事報告・予定

- ◆会報誌「美浜のはまかぜ」創刊号を10月初旬に刊行いたしました。年2回を計画、第2号は4月を目標に準備を進めています。
- ◆令和元年末の行事も計画的に終了。令和2年当初の行事は以下のものです。
3月 5日(木) 区老連芸能祭(美浜文化ホール)
3月11日(水) 研修会
4月からの新年度準備も着実に進めています。

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

身近な税金問題
お気軽にご相談ください

小澤晃 税理士事務所

千葉市中央区千葉寺町 707-5
TEL:043-266-4388
<http://ozawa.zei-mu.net>

医療法人社団 双寿

ちぐさ会クリニック

在宅療養支援診療所

訪問診療、ご相談ください

千葉市中央区弁天 1-21-3 石橋弁天ビル1F 休診 土/日/祝
☎043-207-5852

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	●	●	-	●	●	△

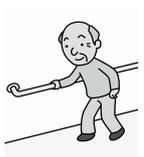
休診日 水・日・祝 △ PM3:00~6:00

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

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
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



※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。

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

まきはりの郷

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◆◆◆



神明町長寿会
長谷川和江さん
92歳
千葉県出身

- ①きそく正しい生活
- ②和食（天ぷら、煮物）
- ③デイサービス（体操、友人との会話）
- ④書道、水彩画

◆◆◆花見川区◆◆◆



草原すみれ会
澄川 トミさん
96歳
東京都出身

- ①明るく華やかに！
- ②肉じゃが
- ③体操（屈伸）と手芸
- ④友達を増やす

◆◆◆稲毛区◆◆◆



小仲台第五自治会シニアクラブ
小川みよ子さん
90歳
東京都出身

- ①自分のことは自分でやる
- ②和菓子
- ③買い物で歩くこと
- ④曾孫と遊ぶこと



登戸1丁目ことぶき会
松浦 ときさん
96歳
千葉県出身

- ①常に感謝
- ②特にくだもの、なんでも好き
- ③規則正しい生活で、くよくよしない
- ④元気で楽しく過ごしたい



シャルム稲毛シルバークラブ
河野 幸雄さん
100歳
東京都出身

- ①日々を大切に
- ②果物、牛乳
- ③散歩
- ④写真

◆◆◆若葉区◆◆◆



ローズタウン交友会
猪野 和子さん
90歳
千葉県出身

- ①温故知新
- ②なんでもいただく
- ③ラジオ体操
- ④旧友に連絡を取り安否を確認すること

◆◆◆緑区◆◆◆



誉田町2丁目第1長寿会
関 すみさん
94歳
千葉県八街市出身

- ①自分でやれることは自分でやる
- ②天ぷら、納豆
- ③起床時の体操
- ④昔の友達と会っておしゃべりすること

◆◆◆美浜区◆◆◆



磯辺友好会
倉田 混子さん
92歳
東京都出身

- ①明るく、楽しく
- ②お寿司
- ③散歩（1日5000歩）
- ④郷里訪問



大寿会
伊達 富代さん
91歳
長野県出身

- ①健康で長生き
- ②鮎、酢のもの
- ③歩くこと
- ④グラウンド・ゴルフ



鎌取町長寿会
前橋 美代さん
90歳
千葉県出身

- ①継続は力なり
- ②和食と肉少々
- ③物事の予定を立てて動く
- ④ゆっくりと人生を楽しみたい



稲毛海岸3丁目さつき会
木藤 礼子さん
90歳
千葉県茂原市出身

- ①身辺を綺麗に
- ②果物
- ③入浴
- ④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

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

来れる人に、探す、選ぶ、運ぶ、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>

- 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>

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>

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

広報部のひろいす

「活動展への思い」

中央区 亀井 隆行

今年度の活動展は自分なりに意図を持って臨んだ。終了後も区理事会、区・地区芸能大会、単位クラブ定例会に掲示することで、できるだけ多くの会員にアピールすることができた。今後は一般の人へのアピール方法を考えていきたい。これをきっかけに老人クラブへの関心をもってもらえればと思っている。

「ひとり言」

花見川区 神山 宏治

ストレスなのか、認知症予防の刺激なのか～後期高齢の今、やることが多くめまぐるしく忙しい。アコーディオン、ゴルフ、園芸(ことぶき大学卒)、敬老会～現役時代、仕事の大半は若い人に丸投げしていた。今は全てひとりでこなさなければ～ストレス溜まる～!

「シニア会長8年目で思うこと」

稲毛区 小谷松 明江

月例会、奉仕活動、スポーツ、サークル活動と年間150日。自分は楽しく活動しているが、会員は楽しんでるだろうか。

平均年齢80歳、今年は新入会員が2人、魅力ある会にするには、どうすれば良いのか日々悩んでいる。

9月に開催されたきらめきクラブちば活動展に、他の地区の活動を参考にしてほしいと、「きぼーる」へ足を運んでくれるようにアピールしたが、結果はどうだろうか。

「もう若くないのだから」

緑区 牧野 來世志

台風15号に散々傷められた直後、19号が発生、さらに大型で強風との予報が入った。

仮設のブルーシートに手当てが必要と、対策作業を行った。実はこの作業中に三脚が倒れて腸骨骨折と打撲傷を負ってしまった。実に情けないが後の祭り、同僚には迷惑をかけ、女房には「もう若くないのだから……」、そして未だに杖を頼りの生活。

皆さんくれぐれもご用心、ご用心。

「打ち続いた災害で得たもの」

若葉区 平沢 廣光

令和元年初、千葉県は立て続けに台風や大雨に見舞われた。40年以上暮らすも大災害は皆無。台風15号の影響で、停電が3日半続き、初めて熱中症で死の予感すら感じた。この災害で他の被災地を思いやる気持ちが持てた。大災害には義援金活動等に参加したい。

「八十の手習い」

美浜区 中村 征人

団地の書道会に入会して5年、80歳を越した。会の所属する書院は全国組織で、入門時の八級から最高位の教授まで27ランクがある。毎月競書に楷書・行書・細字・条幅を提出、年2回の進級試験を受験、目標とする五段まであと3ランクになったが審査も段々厳しくなり進級しないこともある。しかし目標を掲げ挑戦することもまた楽しい。

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

高橋会計事務所

千葉市中央区本町 1-6-19

電話 043-224-1711(代)

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

業種 舗装工事 / 土木工事

RS ロード・システム 有限会社

千葉市緑区誉田町2-13-14

TEL.043-308-3551

FAX.043-308-3552



税理士 法人 京葉会計事務所

千葉市中央区弁天 3-2-15

TEL:043-253-6131

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 律師 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

有限会社 仲吉商会

レンタカー・タイヤサービス 自動車解体・中古車販売

千葉市花見川区大日町1371-2

☎043-259-6418

会員増強運動優良クラブ
(部門) 表彰クラブ紹介

褒められました!

5年計画で取り組まれた100万人
はし地区のシニア横戸台、活動賞ボラン
タリーが表彰されました。

鎌取町長寿会

(活動賞・ボランティア部門)



▲集めた資源の山

◀参加者の皆さん



▲笑顔あふれるクリスマス会

地域に密着した活動に取り組もうと、子ども
たちが公園を楽しく安全に利用できるように、
清掃や花壇の手入れに加えて、遊具や砂場の点
検などを行っています。また、毎月1回、町内約
250軒の家庭を車で回り、古紙、段ボール、古着
等の資源を毎回6~7トン収集して市の指定業
者に引き渡しています。活動によって得た収益
金は、毎年、地元小学校の遊具等の備品を寄贈し
たり、会員への還元もしています。活動に参加し



▲完成が楽しみです♪

ている会員は毎回20人前後です。取り組み当初
は地域の協力がなかなか得られず大変でした
が、15年経過した今では、近隣の住民も手伝っ
てくれる人が増えてきました。また、活動内容は
多岐にわたり活発な活動が理解され、入会希望
者も増えつつあります。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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 9:00~12:15	◎	○	休	◎	○	○	休
午後 15:00~17:45	○	○	休	○	○	△	休

△土曜午後 14:00~16:45まで
◎木曜・土曜は 12:45まで受付しています

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/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

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

佐瀬歯科クリニック

〒260-0013 千葉市中央区中央2-9-19
TEL 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

千葉健康クリニック

千葉市稲毛区小中台7-12-1
TEL 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



▲定例会と新年会

シニア横戸台

(100万人会員増強運動優良クラブ)



▶川崎重工ロボット展示室
見学

「地域の仲間とのふれあいを通じ、新しいライフスタイルが生まれること願って」の主旨の基に設立したクラブです。

当クラブは年齢が50代～90代と幅広く、125名前後の会員がそれぞれ自分に合った活動を行っています。

事業は全体活動とクラブ活動の2本立てが特徴となっています。クラブ活動として現在12チーム(活動の単位をチーム名にしている)に分かれ、それぞれのチームリーダーを中心に活動



▲麻雀チームはメンバー最多!

しています。チーム名は小旅行、観劇、歩こう会、カラオケ、麻雀、囲碁将棋、輪投げ、園芸、ゴルフ、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフ、女子会です。会員のほとんどがそれぞれに所属し、自分の趣味を生かして楽しんでいます。

このチームの集合体が「シニア横戸台」と言えます。全体活動とチーム活動がマッチングしている老人クラブと思っています。



▲野外活動の拠点となる高齢者スポーツ広場

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

精神科・心療内科
senjigen通りクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
14:00~18:00	●	●	-	●	●	▲

▲第2・第4土曜、休診【休診】水曜・日曜・祝日
【診察受付開始時間】午前は8:45~、午後は13:45~となっています

千葉市稲毛区稲毛東 3-8-13 丸十・海浜不動産ビル 4F
TEL:043-239-6021 FAX:043-203-2711

おかげさまで **48周年**
これからもみなさまと
(株)地商土木
地商土木グループ
CreateDreams

千葉市若葉区桜木 6-17-22
TEL:043-232-2191
FAX:043-231-1429

イメージキャラクター
「智将ドボ君」

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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 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 社和会
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>

9/9~12
(月) (木)

きらめきクラブちば活動展

(きぼーる・アトリウム)

今年の活動展は、単位クラブの活動紹介を中心に展示が行われました。また単位クラブの活動マップも作りました。住んでいる近くのどこにクラブがあるか、どのような活動をしているのか、写真や活動マップがあり、わかりやすいとの声をいただき好評の4日間でした。



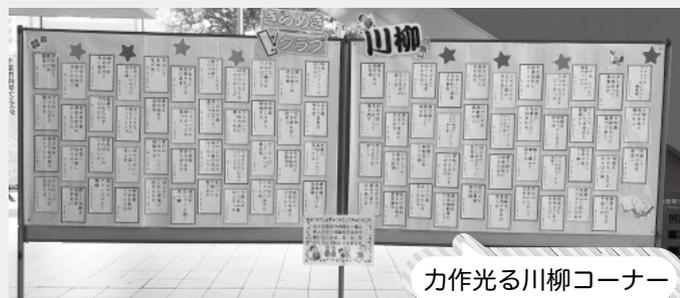
単位クラブマップ & 活動紹介



女性委員会
活動紹介



友愛活動小物づくり
(キャップオープナー)



力作光る川柳コーナー

第44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：163名

8/18
(日)



事務局だよ

令和元年度

事業報告

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
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 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

10/18
(金)

令和元年度リーダー研修会

(ホテルポートプラザ千葉)
参加者：200名

認知症予防の啓発および日々実践できる「回想法で認知症予防！」をテーマに開催。認知症予防の取り組みの一つである『思い出ノート』を作成した毎日新聞社の椎原氏に、「認知症の現状について・認知症の予防について（回想法）」をテーマに講演していただきました。

後半は、当会の賛助会員でもある株式会社マイソング様にご協力いただき、音楽回想レクリエーションを行いました。『音楽回想法』は、懐かしい音楽を聴いたり歌うことにより、若い頃の記憶を思い出すことで五感を刺激して脳を活性化させ、気持ちを元気にします。また、集中力を高めたり、ストレス解消、リラクゼーション等さまざまな効果を得たり、心の病気や高齢者のケアなどにも役立っています。

関ブロ連絡協議会出席者の皆さまにも、研修会の視察をしていただきました。



歌声コンサートならこの人！
杉山公章氏



10/17~18
(木) (金)

令和元年度 関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会

(ホテルポートプラザ千葉)

出席者：関東甲信越静ブロック内連合会会長・
女性委員長・事務局長
計41名



認知症予防について
講演する椎原氏

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」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

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

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

10/28 第4回きらめき
(月) ノルディック・ウォーク

(千葉市美浜区)
参加者：71名

天候に恵まれ、千葉県ノルディック・ウォーク連盟から4人の公認指導員の方にご協力いただき、『幕張海浜公園』を起点に、ZOZO マリンスタジアム間を往復する約4キロのコースをウォーキングしました。

海沿いは金曜日の大雨の影響もあり、多少歩きづらいところもありましたが、海の香りを感じながら気持ちよく歩くことができました。



事務局だより

令和元年度

事業報告

全国老人クラブ大会

11/26~27
(火) (水)

(埼玉県 大宮ソニックシティ他)

令和元年度全国老人クラブ連合会会長表彰の育成功労表彰に、若葉区千城地区小倉台親和会の中谷きよ会長、5カ年連続で会員増強を達成したクラブに贈られる100万人会員増強運動表彰に、花見川区こてはし地区シニア横戸台が表彰されました。



表彰された中谷会長とシニア横戸台の石橋会長



快晴の下、参加者全員で記念撮影

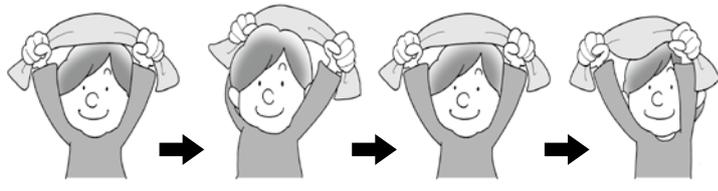
第14回
ハーモニープラザフェスタ

11/17
(日)

(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

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 (タオルを両手で持ってねじりましょう)



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!!

100の質問に答えるだけ!! 『自分史』作りで認知症予防

『思い出ノート』

脳の活性化につながると注目され、認知症予防の取り組みの一つである「思い出ノ

ト」。市老連事務局では、女性委員のリーダー研修会や関プロリーダー研修会で認知症予防財団公認講師を迎え積極的に講習会を行っています。

また中央区老連では、8月に認知症予防法(回想法)をテーマに「思い出ノート」を活用した指導者研修会が開催されました。市老連事務局には公認講師もおりますので、ぜひ皆さんの区、地区、クラブでも「思い出ノート」を活用してください!

中央区老連指導者研修会の様子



認知症予防財団公認講師 椎原氏を迎え女性委員リーダー研修会を開催



100の質問に答えるだけで自分史づくり

「思い出ノート」

半生を振り返りながら脳を活性化

「子どもの頃の宝物は？」

「これから挑戦してみたい夢は？」

500円(税込)
A4判 64ページ

「思い出ノート」とは、昔を思い出しながら、半生を振り返るワークブックです。記載されている100の質問に答えながらノートに書き込めば、それがそのまま自分史を作ることにもつながります。昔の事を思い出し、それを書くことは、脳の活性化や老化防止にもつながります。

〈公益財団法人「認知症予防財団」監修〉

■「思い出ノート」のご購入・お問い合わせは、千葉市老人クラブ連合会事務局までお願いいたします。

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

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、両腕を上へ伸ばしましょう (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

左を上にして8回
右を上にして8回

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

仏前に新酒の香り亡き夫に
 敬老に松茸一本祝いかな
 散歩道りんと咲きたる彼岸花

武井與里子

敬老会ビンゴ一番老の華

ざくざくと落葉踏む音冬深し
 春伊勢路落差光景那智の滝

脇山 辰巳

稲毛区 福寿会

蟬梅や静かに香る寺の町
 人の波大きく揺れて鬼やらひ
 竜飛崎空傾けて鳥帰る

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

四方に咲く清い香りの蓮の花
 古田 秀勝

庭先で雨に打たれる半夏生

増井 正明

風光る一年生のランドセル

荻野 富子

店頭やさんまの山に人の山

篠原 敦子

新茶の香富士を背にして廻し飲み

小林 正雄

こめどころ杜氏自慢の新酒汲む

鶴間みね子

膝抱え今か今かと花火まつ

松本 綾子

白壁の蔵で味わい新酒かな

山崎 チャ

友の背を母に重ねて秋彼岸

島田 栄

父子照らす裸電球夜店かな

網野 清子

万緑や東寺の名宝観に行かむ

佐野いし子

若葉区 東寿会

桐一葉廢村山河父母眠る
 独り来て父母と語らふ墓詔
 四方山の話ほどけて夜半の秋
 大杉の影に風道曼珠沙華
 庭下駄に潜みてちちろちちろ鳴く

門脇 容子

若葉区 みつわ台柚子の会

陽の恵み塗り足すごとき山笑う
 花は葉に引き算増ゆる齢かな
 姉妹離れて久し遠蛙

和田 昭子

緑区 菅田町2丁目第1長寿会

虫の声聞きつつ初歩の弦を弾く
 見下ろせば満開の花五稜郭

佐久間勝男

緑区 菅田町2丁目第3長寿会

台風の被害大きく人は泣く
 彼岸花小路の隅でそっと咲く
 ミニトマト我家の畑で主役なり

高山 静



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

緑区 鎌取町長寿会

過疎化にて道端も荒れて消えてきて
五月晴どこに迷いか夏日来る
古里のクロンボ麦笛懐かしむ

大土 正照

山桃のあんばい覗く背伸して
睡蓮と同じ空気の岸辺かな
梅雨空や静まる園の水溜まり

坂上 晃

春寒は老いの行方を予感させ
世を揚げて歓びの声藤香る
軟らかき爽えんどうは蔓伸す

前橋 美代

喜寿もすぎ土手の草刈重すぎる
運動会孫見つからぬ間に終の笛
太陽の恵みて花々復活し

森 白子



短歌

稲毛区 福寿会

つくも髪揃ひて集ふ敬老会
笑ひの絶へぬパラダイスなる

国技なる相撲力士は異邦人
次々のぼる哀しき土俵

小櫃川に宵闇迫り小さき灯
水面に螢ひかり乱舞す

またしても無情の雨に見舞われて
故郷の友はいかばかりにや

電車内足拭き顔拭く化粧する
今時の娘の品行のなさ

改札を手を振り戻るか笑顔
はや今生の見納となり

笠原 幸恵

川柳



中央区 矢作長寿会

盆おどり赤い三尺輪に入る

一筋に石を並べる夜長人
八十路なる這って夏草むしりけり
身の丈に合はす童のゆかたかな
十六夜の月と一緒に歩くなり

加曾利やゑ子

若葉区 ローズタウン交友会

我が子だねどこか似てるとあの総理
決めました終のすみかは矢張り千葉
秋ふかしふかし芋食い夜をふかす
インフルが肩でカゼ切る日本中

黒田 寛明

緑区 高田町西部鶴寿会

台風は自然の力思い知る
台風で電気もつかず水も出ず
復興に力合わせて拭う汗

齊藤三千穂

緑区 菅田2丁目第1長寿会

子供山車子供飽きたか保護者引く
代行の神主足許スニーカー

佐久間勝男

緑区 南鎌取福寿会

ワンチームにわかファンで盛上がり
言ったよ聞かないヨでまたケンカ
いつ見ても体形変わらず納得す

茂庭 正昭

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

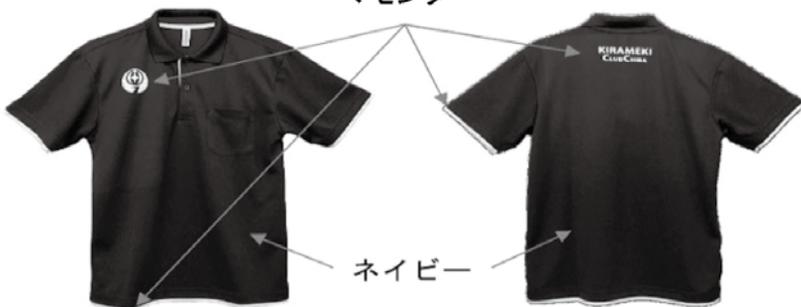
きらめきクラブらば
ポロシャツに新色追加!!

Front

Back

マゼンタ

ネイビー



ご好評いただいているポロシャツに、
待望の新色が追加しました!!

■新色：ネイビー × マゼンタ (赤紫色)
※新色は受注生産となります。

☆区・地区・クラブでの行事や集いにおそ
いのポロシャツで参加しませんか?
※ネイビー × イエローは好評販売中!!

■価格 2,400円 (税込)

■お問い合わせ・お申し込みは、
市老連事務局まで。

☎043-262-1236

第27回きらめきクラブちば

6月17日(水)

特選演芸会 開催!!

千葉市文化センター アートホール

ゲスト/夢咲翔太
司会と漫談/ふじ健介

■ 芸能内容(予定) ■

第1部

第2部



あまみ
坊主漫談 甘味けんじ



帰ってきました!
会いたくて!

翔んで民謡 輝いて演歌
菊池 恵子

翼ファミリー三姉弟
ちび玉ショー

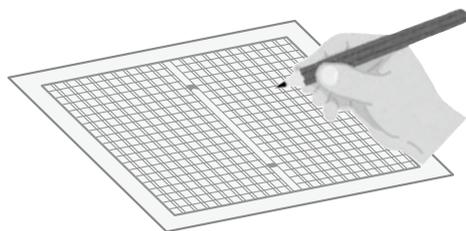


詳細が決まり次第、クラブを通じてお知らせいたします。皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください!

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。自作で未発表のものに限ります。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

NTT 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

宴会ご予約受付中!

極楽湯
千葉稲毛店

- ◆入館料 大人 平日760円/土日祝870円
- ◆営業時間 9:00~深夜3:00
(土日祝7:00オープン、最終受付2:20)
- ◆千葉市稲毛区圓生町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

パル!!
といたおいし
ショウエッセツ

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

S&KKI
ヘルスメーカー
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
☎043(231)2351

編集後記

令和天皇の「即位礼正殿の儀」が厳かに行われ、年明けとともに令和も本格的に始動しています。きらめきクラブちばも節目の50号を終えました。市老連も創立60周年を間近にしております。

日々新たな気持ちで紙面の充実に取り組みます。

会員の皆様のご支援よろしくお願いをいたします。



(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)
- 牧野來世志 (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タイプもあります。

活動型／2タイプ



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、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

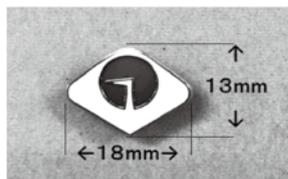
私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

仲間と共に、地域と共に輝いて

老人クラブ会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボル。

そして仲間、連帯のしるしです。

あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。



■1個 1,000円

■お問合せ・お申し込みは、市老連事務局まで。電話 043-262-1236

会員章を胸に活動の輪を広げて

日帰り入浴 **ウルネスプラガ アクアユカリ**

きらめきクラブちば様・専用プラン
ご利用時間 10:00～15:00

佐倉市ユカリが丘3-2-1
☎043-488-1012

入館料 特製御膳 カラオケ 乾杯ドリンク
個室貸切(最大5時間) スイスイ迎(先着順)

上記すべてが入った **特別料金 3,650円** 也
☆15名様以上のお申し込みのみです☆

第27回きらめきクラブちば特選演芸会

用いて民謡！
舞い踊り！
歌いあげよう！
お楽しみは、
ちび玉子！
ちび玉子！

ゲスト
藤枝裕太
甘味けんじ

司会
おとせと海蔵

☆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)京東企画 6月17日(水)・千葉市文化センター

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

一流の専門家から学ぶストレス緩和の魔法

ストレス緩和
睡眠の質向上

Yakult 1000

「飲むヨーグルト」の
乳酸菌が腸内環境を整え、
免疫力を高めます。

千葉県ワルト販売株式会社
TEL.0431-315860
<http://www.walt-yakult.co.jp/>

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

令和 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：8:30～11:00 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)

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

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

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)