

広報



ちば市走連

VOL.14

2001-3

社団法人 千葉市老人クラブ連合会 (043) 262-1236

健康は自分でつくる みんなでささえ イキイキ高齢者の世紀

■ 特別寄稿

千葉市保健福祉推進部長 伊藤 修

千葉市社会福祉協議会会长 清水 光任

千葉市老人クラブ連合会会长 長谷川省悟

■ 平成12年度指導者研修会レポート

■ 第3回女性リーダー研修会レポート

■ 特 集

■ 事務局だより

■ 自由席

希望に満ちた21世紀の郷土千葉市と 活力ある長寿社会の創造へ

千葉市保健福祉推進部長

伊 藤 修

希望に満ちた二十一世紀の幕を開けを迎え、老人クラブ会員の皆様方におかれましては、ますます健勝のこととお喜び申しあげます。

また、皆様方には、日頃より高齢者保健福祉の向上、さらには市政発展に対しまして、多大なるご尽力をいただいておりま

すこと、心から感謝申し上げる次第でございます。

とりわけ昨年は、真に介護を必要とされる方々のために、必要な介護サービスを総合的・一体的に提供し、社会全体で介護体制を支える仕組みでございます「介護保険制度」がスタートしたところでございますが、その実施にあたりましては、格別のご理解とご協力を賜りましたこと、この紙面をお借りいたしまして厚くお礼申し上げます。

さて、新世纪のスタートとなりますが、本年は、本市にとりまして、市制施行八〇周年という大

きな節目を迎えたことから、これまでの歴史を振り返り、新世纪における「郷土千葉市」のさらなる発展を期して、記念式典をはじめ多彩な「新世纪・市民制施行八〇周年記念事業」が開かれます。

さらに二十一世紀の都市づくりの指針であります「新総合ビジョン」に基づく、具体的な実施計画としての「新5カ年計画」が四月にスタートいたします。

なかでも、保健福祉の分野におきましては、高齢化の進行に伴いねたきり高齢者、痴呆性高齢者等の要介護高齢者が増加するなかで、こうした方々に対する各種の介護サービスの提供とともに、要介護状態に陥らないようにするための予防施策や自立した生活を確保するための生活支援などを総合的に展開することが大きな課題となっております。

このような状況を踏まえまして、本市では昨年四月よりスター

トいたしました「高齢者保健福祉推進計画」に基づき、行政と民間が役割を分担し、連携・協働して、高齢者のニーズに対応した保健・福祉サービスの充実に鋭意取り組んでいるところでございます。

しかしながら、長寿を心から喜び幸せを実感するためには、心身ともに健康で、生涯現役として様々な活動に参加できることが大切であり、自分の健康は自分で守るといった自覚を持ち、趣味や教養、スポーツなどの活動を通じ、自分にあつたライフスタイルを築いていくことが必要であると存じます。

どうか皆様方におかれましては、今後とも、健康に十分ご留意されまして、魅力ある老人クラブづくりにご活躍いただき、「活力ある長寿社会の創造」に一層のご尽力を賜りますよう、心からお願い申し上げる次第でございます。

「新たな役割とは」



千葉市社会福祉協議会

会長 清水光任

日頃より地域福祉の推進において、多大なるご協力を賜っておりますこと、心より感謝申し上げます。

統計上でよく使用される人口三区分にない、人生を三つの時代に区分してみると、第一時代は社会から養育を受け個人として自立していく時代、第二時代は独立した個人として生産活動に従事し次世代を養育する時代、第三時代は生産活動から引退する時代と特徴付けることが出来ると言わっていますが、長寿社会の下では、この第三時代、いわゆる高齢期を「能力の社会への還元期」さらには「個人の自己実現・自己表現が期待される時代」であるとポジティブに捉えていくべきだと考えています。

新たに迎えた二十一世紀においては、この第三時代の一層の充実が社会全体の要求として強く求められることになると思いますが、二〇世紀末には「少子高齢時代」や「高齢社会」など高齢社会の到来を危機として受け止めるような煽り言葉が闊歩していました。家族像についても「大家族時代」

から「核家族」時代へと変化したと声高に呼ばれ、それがさも「コミュニケーションレス時代」の象徴であるかのような印象を私達は持っていました。

ところが、調べてみるとわが国の家族構成は、戦後四〇年間において、「単身世帯」比率は三%から一十六%へと急激に増加し、「三世代同居家族」比率は三十七%から十一%へと激減しているものの、意外にも「核家族」比率は約六〇%とあまり変化していないのです。

確かに現代は、集団的な生活から個人の自立を可能にするようにシフトしてきており、その過程において、世代的な文化の伝承・継承が行われにくくなる状況や、加えて、都市化による近隣づきあい希薄化による母親の孤立や、さらには少子化といった現象を生み出す土壤をもちあわせてしまったといえるでしょう。

かつて私たちの世代の多くが体験してきたような大家族時代には、子供の社会化や老親の扶養だけでなく、経済・生産・娯楽・

教育等様々な機能を「家族」という一つの社会で有していたと記憶しています。日本は、戦後の高度成長と著しい産業化の恩恵を得る代償として、家族機能の縮小化といった事態をも招いてしまったといつても過言ではないよう気がします。

このような歴史的背景の中で、「新世纪における高齢者の役割」を考えてみると、縮小化してしまった家族機能を外部（地域）で支えるシステムを作ることや、積極的に世代間交流を図ることが期待されるのではないかと考えます。

とりわけ、私たちが幼少時「遊び」の中で得た『複合世代の中での生活体験』を欠く子供たちにとって、世代間交流は決してマイナスに働くものではないと確信しますし、地域社会を、一つの「大きな家族」として見つめなおすことで、皆様方にに対する期待・役割が見えてくるのではないでしょうか。決して「媚びる」のではなく、かといつて「経験・先達」の名のもとに胡坐をかくのでもなく、今の日本を創りあげたという「自負・矜持」を持って世代間交流に臨めるような場を作ることが出来れば、心豊かな次世代を育てることにつながり、新たな地域社会の造成につながるのではない

「老」の字を考える

(社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 長谷川 省悟

人や婦人の地位や役割を明らかにし、福祉の受け手から扱い手へと認識を変え、老人は社会的弱者ではなく社会発展に寄与する人的資源だと考えております。

二十一世紀は「高齢者の世紀」と言われています。今日、我が国総人口の約十八%、二千二百万人を数える高齢者は、十五年後の平成二十七年には、約二十五%、三千二百万人になります。国民の四人に一人は高齢者であり、国民の四人に一人は高齢者であるという社会を迎えると予測されています。

千葉市でも、平成七年九・四%、平成十二年十二・二%、平成十七年十五・五%、平成二十二年十九%、平成二十七年二一・四%（千葉市新総合ビジョン統計による）となり、全国とほぼ同じ傾向になると思われます。

このように年々高齢化が進む中に、千葉市老人クラブ連合会の会員が減少していることに悩んでおります。

その原因の一つに、老人クラブの「老」という文字を嫌い入会の妨げ

になつていると聞きます。そこで「老」本来の語意について講談社発行の新大字典で調べてみました。

漢字のふるさと中国では、「老」の字はいい意味にしか使いません。（平成七年一月二十一日付）

よく醸したよい酒を老酒、昔から大切な友達を老朋友、若くても学識のある人を老師と呼んで敬つております。

年を重ね、磨き抜いていぶし銀のように底光りするものが「老」なのに、どうして日本では嫌われるのでしょうか。

日本でも昔には、大老、中老、家老、若年寄と呼ばれた地位がありましたが、今では、おいる、ふける、おいて隠退する、老害、老朽、老狹など悪い意味の表現ばかりが多い。

行政も、老人から「高齢者」に、婦人も「女性」へと名称を変え、老

副会長は老人クラブ名称改定論について、次のように述べております。

一、昭和三十八年に制定された老人福祉法において、老人クラブの名称が明文化され法的に認知されたのは、老人クラブ普及の実績・期待と全国の老人クラブ関係者の運動によつたもので、「敬老の日」「老人ホーム」等々定着している面があるのも事実で、この法令用語の変更については、慎重な検討と手順が必要である。

二、「老人」という言葉を高齢者自らが卑下・否定し老人クラブの名称変更の理由とするには問題があり、総称としての「老人クラブ」は現状どおりとし、「単位クラブ・連合会の名称・愛称は自由」であると述べている。

平成12年度市老連指導者研修会

次代を担う「後継リーダーの育成」

平成十二年度市老連指導者研修会が十二月十二日に千葉市文化センターにおいて盛大に開催された。この研修会では、講師に社員研修所所長の春名正昭先生をお招きし、次代を担う「後継リーダーの育成」という演題での講演が行われた。

講師の先生は、事例を幅広く取り上げられて分かりやすく話され、出席者一同は、これまでの自分の実践を振り返りながら共感と深い感銘を受け、また、今後のリーダーのあるべき姿に大きな示唆を与えていただいた。

特に、先生は、ボランティア活動・青少年指導・ジュニア指導などを通して地域リーダーとの交流を深め、その活動を通して感じたこと、得たことなど具体的に講演され、出席者一同は、真剣に拝聴させていただいた。その講演内容は、次の通りです。

1 よくないリーダーのタイプについて

次のようなリーダーはよくない。

(1) ドキドキ型

いきなり「一言挨拶を」

と言われ、上がってしまつたり、戸惑つたりするタイプ。何事にも堂々と。

(2) おしゃべり型
話を長々とするタイプ。
挨拶は一分ぐらいで。

(3) 命令型
「ああしろ」「こうしろ」と押し付け調になるタイプ。

(4) 自慢話型
自分がやってきたことを自慢げに話すタイプ。話をするなら、失敗談の方を。

(5) 過去型
「昔はこうだった」自分の若い頃には」と話すタイプ。

(6) いやがらせ型
他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(7) からみ型
役所の職員が来ると、常に「予算をよこせ」・「予算がないから何も出来ない」等というタイプ。

(8) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(9) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(10) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(11) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(12) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(13) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

(14) 他人のいやがる言葉や動作をするタイプ。

を動かす事が大事です。
面倒くさいから自分でやつたり、戸惑つたりするタイプ。何事にも堂々と。

ちません。じれったい時もあるでしょうが、待ってやることも大切で、待つことが育てることにもつながるのです。

と言われ、上がてしまつたり、戸惑つたりするタイプ。何事にも堂々と。

ちません。じれったい時もあるでしょうが、待ってやることも大切で、待つことが育てることにもつながるのです。

（新しい会員が入りにくい）
リーダーは徐々にアウトリーダーになっていくことが大事なことです。

どし活動すること（インリード）。

（2）発達段階（役割分担）
会員の役割分担を明確にし、リーダーはその人たちに任せること。そして、自分がいなくとも運営できるようにしていくこと。リー

ダーやは徐々にアウトリーダーになっていくことが大事なことです。

4 後継リーダーの育て方について

(1) なぜ育たないのか

リーダーとは人を育てる人。ある本に「金を残すのは下（げ）・仕事を残すのは中・人を残すのは上」とある。

なぜ後継リーダーが育たないのか。一つには活動に追われていること、もう一つは過去の経験にとらわれていること。

(2) 後継者の育て方

- ① 見つける
- ② 探すこと。絶えず自分の会の中から後継者として相応しい人を探し出すこと。
- ③ 声をかける
- ④ 相応しい人を見つけたら声をかけること。声をかけられた人は、私を見つけてくれたと思う。
- ⑤ 指導と育成（コーチング）との違い
- ⑥ 任せること。任せたら、あまり口出しあしたこと。失敗したら自分が責任を取ること、そして褒めることができた。
- ⑦ 退く

次第に退いていくこと。嘘でもいいから、今度の会合は都合が悪いので、君が代わりに出てくれないか等と言うこと。（文責 深山太一）

増減の要素は何か、協議を重ねた。十一月の女性委員会会合で、苦肉の策として、各単位クラブで三名ずつを十二年一度末を以て増やすことを決定した。十二月十五日の研修会も主に会員増強についての発表となる。

中央区（生返）

育成とは質問型で、リーダーが下にいて押し上げること。今は指導では後継者は育たない。

平成四年度の会員数と比較すると増えている。芸能大会

ること。そして、育て上手は「よく褒める」こと。

④ 説明する

何かやる時にはなぜやるのかを説明すること。

ただやれでは押し付けになる。人を動かしたり、行動させたりする場合に、まず相手が納得するような説明が必要。

⑤ ミーティングで育てる

会合で全員に意見を言わせること。その時に大事なのは大した意見ではなくともうなずいて聞くこと。

⑥ 任せること

任せたら、あまり口出しあしたこと。失敗したら自分が責任を取ること、そして褒めることができた。

⑦ 退く

次第に退いていくこと。嘘でもいいから、今度の会合は都合が悪いので、君が代わりに出てくれないか等と言うこと。（文責 深山太一）

第二回女性リーダー研修会

市老連女性委員会

副委員長 狩野喜美

十二月十五日、市役所正庁に於て、各地区より女性リーダー約八十名と市老連長谷川会長の出席と、若干の男性の参加で開催した。

テーマ「会員増強と地域の結びつき」「活動の変化」「ボランティア活動の推進について」千葉市は、老人クラブへの加入率が低く、十五%、このままでは、衰退の道を辿るばかり、十二年度は、女性委員会で会員増減問題を重要な課題として、四月から十二月迄の会員増減調査表を作成、本当のリーダー。

地区二十三クラブあつたが、十五名の会員が解散した。老人クラブに期待する人も多く、二年半を経て、十月二十五日再結成、来春の出発に備えている。会員五十七名中、半数近くの人が昭和生まれで活性化が期待される。

若葉区（若葉）

農村地帯で独居は一人もない。昨年十二名入会、今後六名が入会予定である。現在会員七十七名、月例会には五十名が出席する。

中央区（亥鼻）

農村地帯で独居は一人もない。昨年十二名入会、今後六名が入会予定である。現在会員七十七名、月例会には五十名が出席する。

花見川区（幕張）

幾つものサークル活動で、会員を増やしている。

花見川区（検見川）

旧家が多く交流がむずかしい土地柄、三クラブ合同で、市老連での講習で習った踊り・手芸講習会等、また日帰りバス旅行、敬老会で入会の呼びかけをし、十五名の会員が増え、現在八十六名で活動している。

美浜区（真砂）

毎月第三金曜日、会員増強について話し合いを持つている。民生委員にも依頼し、協同協力して、食事会に参加、入会を勧める。高層マンションが多く、戸別訪問は出来ない。三年前から二クラブ増えた。設立二十五年、会長も三代目。会員増強に力を入れ三

稲毛区（小仲台）

となつた。自治会館でのサークル活動で入会していく。

稲毛区（東）

昨年九月の女性リーダー研修会後、早くも十名の会員増加が下にいて押し上げること。今は指導では後継者は育たない。

中央区（生返）

育成とは質問型で、リーダーが下にいて押し上げること。今は指導では後継者は育たない。

特集

地域との交流



緑区老連 会長 岡田芳夫

今回社会福祉協議会では小地域福祉ネットワークモデル事業を各区より一地区をモデル地区として選出して、三年間にわたっての活動を通して、小地域での福祉問題の把握、研究、対応をして行く事になりました。土気地区がその研究活動に入る事になりました。

地区内の高齢者との交流をはかり憩いの場を公園の一隅に作り、散歩や軽い運動をするグループを造る。町内会代表、民生、母子、福祉の各委員の方々と一諸になって、地

区内の単位クラブに呼びかけ、ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ、歩道会などを通じて交流をすすめました。新しいスカイクロスという面白くて輸快な生涯スポーツが流行する事と思います。

老人クラブからは「ふれあ

いいきいき交流」江沢実。

「ゆうゆうクラブ」岡田芳夫の二名が委員として参加して居ります。日常的な散歩はもちろんですが、ご近所のお年寄りが集まって、お花見をし



土気小の5年生と…

毎回小学校の運動会、ムクロジ祭、七夕祭等に招かれて、中でも五年生の子供さんとは特別におつきあいをして居ます。昨年は、講堂で各グループにわかれ、ダメもオハジキもありました。竹を上手に割って居るのを見て感心しましたが、とにかくおじいさん、おばあさんと楽しきぞせて良かったとの感想文を送ってくれてうれしかった。又来年もお会いしませう。

問題点として

一、地域性などで仲々部外者は入りにくい状態で悩んでいます。

一、入会相手の選別のことでは困っている。現在は考慮中。

以上で終了したが、時間が少ないので残念でした。会員増強に向け、各クラブが何如何にたゆまぬ努力をしているか、また、どのような手立てをすれば良いのか、真剣に勉強したと思う。

十三年四月には努力の結果、各地区での会員増が期待される。まだ間に合うので、一人でも増やしましょう。私達の仲間を。

魅力あるクラブで時間づくりを

稻毛東映マンション寿クラブ 金巻 弘

会長を仰せつかって四年。

この間七名の会員が鬼籍入りした。この中には、十六年前

の一九八六年、当クラブを立ち上げた初代会長も含まれて

いる。この会長の口癖が仲間

作りの難しさだった。当時、単位クラブの認定条件は、会員三十名であること、マンション居住者八百人のうち六十歳

以上は約七十人、これなら会員三十名はおろか、五十名も

たり、子供たちとお手玉や竹トンボを作つて遊んだり、夏休みのラジオ体操を地域で行つ

たり地域の皆さんと仲良く元気におつきあいして参りたいと思って居ります。

夢ではない。一週間後には新クラブ誕生…と思ったというところが「会員になりませんか」と声をかけてすんなり応じてくれた人は、十人に一人位。殆んどが「老人クラブ? そんな年寄りじゃないよ」と苦笑した。

十三年四月には努力の結果、各地区での会員増が期待される。まだ間に合うので、一人でも増やしましょう。私達の仲間を。



死亡でプラス、マイナス0であるが、無駄ではなかった。主人が亡くなつた時、暖かい手を差しのべてくれたのは、老人会。ボケないための学習会もあり老人クラブ会員で本当に良かつたと思い、感謝している。

竹馬、竹とんぼ、コマ廻し、オリガミ、お手玉等を材料を進んで持參し、手造り皆さんと一緒に昔のあそびを楽しみました。ケン

死亡でプラス、マイナス0であるが、無駄ではなかった。主人が亡くなつた時、暖かい手を差しのべてくれたのは、老人会。ボケないための学習会もあり老人クラブ会員で本当に良かつたと思い、感謝している。

竹馬、竹とんぼ、コマ廻し、オリガミ、お手玉等を

材料を進んで持參し、手造り皆さんと一緒に昔のあそびを楽しみました。ケン

いま居住者約七百五十人のうち六十歳以上の高齢者は百三十名。発足当初より四十余人も増えたが、四年間での新規加入は僅か六名。

クラブではこれまで新年会、食事会、公園清掃、グラウンドゴルフ、日帰りバス旅行等でムード作りに努めてきた。

今年からはさらには「おしゃべり会」「麻雀教室」なども立ち上げたいと考えているが、初代会長同様、仲間作りの難しさを実感している。

大雪となつた一月二十七日、転倒して亡くなつた方が県内にもいたが、雪道でなくとも高齢になればいつどんなアクシデントが待ち受けているか予測できない。そんなとき助け合うのが仲間だと思う。



現在当クラブの会員は四十五名。うちシングルシニアが十二名に増えた。この中には軽い“痴呆”と見られる人もいる。この人たちとのネットワーク作りも大きな課題。こ

れらについて、五十代の女性会員予備軍」と機会あるごとに語り合っているが、妙薬はない。魅力あるクラブ作りにいま何が出来るか、考えながら歩いてゆくこととした。

古紙の回収を通して 町会員との交流を

今井第五老人クラブ 会長 田村五郎

今井は古い町で、世帯数は一、六五〇となつていて蘇我駅の沿線には蘇我勤労市民プラザという大きな建物があり、多目的ホールでは誰でも楽しめます。隣りのコミュニティセンターは各種教室と高齢者の憩いの場所にもなつています。片側十六号線の道路沿いには、川鉄製鉄所があります。

ある日突然、生浜小学校より依頼を受け、二名で訪問。

生浜小学校は創立二〇〇年余、児童数当時二千人の在籍であったそ

うですが、少子化社会にもれず、現

在児童数二〇〇人余りと云う。

平成十一年の一月の事で、小学校玄関から廊下を歩きながら控教室が目についた。職員室は、教頭（女）と一年担任がお待ち

地域は一、二、三丁目で今井連合町会として一体となっております。今井老人クラブは第一、二クラブで、三丁目は第五、六クラブに分かれています。地域奉仕活動として、古紙等の回収を毎月一回、日曜日に町会役員や婦人会役員は今井一丁目門前公園から蘇

と共に実施しています。場所は今井一丁目門前公園から蘇

と共に実施しています。場所

は今井一丁目門前公園から蘇

と共に実施しています。場所

は今井

かれ、男の子は竹馬、こま回し、たこ揚げ等、女の子はお手玉、おはじき、あみ取り、まりつき等と申しました。じつは一年生にその遊びを指導してほしいと依頼があり、老人クラブの中で相談してご返事致しますと退去。相談の結果十五名が参加してくれることになり報告をすませる。

一回目は怪我に注意しながら、二回目はたこ上げ、竹馬は危険のため中止。三回目は平成十二年二月に実施の電話があり、実施に当たって二回の打ち合せ。

- (1) 一年生の顔ぶれが変わった事。
- (2) 両方共名札をつけること。
- (3) 指導者は種目の受持ちをそれぞれきめておくこと。

当日、揃って小学校の玄関より一室に案内される。もう一年生も整列していて、数分後に始業式が始まる。一年生より、「おはようございます」とおはよう」それぞれ名前を発表、受持つ種目を紹介のあと、担任より色々と注意があり開始。私はケン玉を受持つ。一年生は熱心に又顔を真赤にし



奉仕活動は健康から始まる

共栄長寿会 会長 古市満雄

「お早うございます。ご苦労さんです。」「お早うござい

ます。行ってらっしゃーい。」

駅のホームへと急ぐ人々と、通路、階段を掃除している方々との声が大きく聞こえる。今

日は十五日私達共栄長寿会の方々が、朝八時四十分に集合して蘇我駅東口の通路や階段、

広場、歩道等の清掃や電話ボックスのピンクピラの除去を行い、春秋期には花壇に季節の草花の植栽を行っている。

また、こも池公園や南町三丁目児童公園や神社等に三々五々

分散して清掃除草活動を毎月一日と十五日の二回、指定日として実施している。この活動も昭和六十年より約十五年間続行しています。

最近は、駅広場のタクシードドと笑いのうちに終了。帰途、研究授業に少しでもお役に立った事に喜びを感じて、うれしく思いました。

自治会の会長が参加されましたので、会長いわく「自治会の方々は高齢者で九十四才を最年長に八十才以上の方々が過半数で最年少で七十才です。このような色々な奉仕活動は先づ一人々々の健康が大事です。健康と心の暖かさと何かをやること。そして頭を使うこと。そのため私達は

「グラウンドゴルフ同好会」を設立してから約七年の間、毎週水曜日、金曜日を練習日と定めて体力造りに励んで居ります。お蔭様で同好会の方々は誰一人として病気もせずに元気で、練習日が待ち遠しいと言つて居ります。市老連主催の大会を初め区老連及び地区老連のグラウンドゴルフ大会にはその実力を發揮しようと頑張っていますが、これらも益々体力増進と健康に留意して地域の街づくりに、清掃活動の奉仕に頑張っていきたいと思っています。

すべての奉仕活動は健康か

始まります。本当に嬉しくなって感謝してい

ます。今年は宮崎小学校の子供達に竹細工教室の指導を行い非常に子供達に喜んで載きました。尚、昨年十一月にこも池

公園内の花壇に花いっぱい運



卒業です」と申し上げると、ドッと笑いのうちに終了。帰途、研究授業に少しでもお役に立た事に喜びを感じて、うれしく思いました。

自治会の会長が参加されましたので、会長いわく「自治会の方々は高齢者で九十四才を最年長に八十才以上の方々が過半数で最年少で七十才です。このような色々な奉仕活動は先づ一人々々の健康が大事です。健康と心の暖かさと何かをやること。そして頭を使うこと。そのため私達は「グラウンドゴルフ同好会」を設立してから約七年の間、毎週水曜日、金曜日を練習日と定めて体力造りに励んで居ります。お蔭様で同好会の方々は誰一人として病気もせずに元気で、練習日が待ち遠しいと言つて居ります。市老連主催の大会を初め区老連及び地区老連のグラウンドゴルフ大会にはその実力を發揮しようと頑張っていますが、これらも益々体力増進と健康に留意して地域の街づくりに、清掃活動の奉仕に頑張っていきたいと思っています。

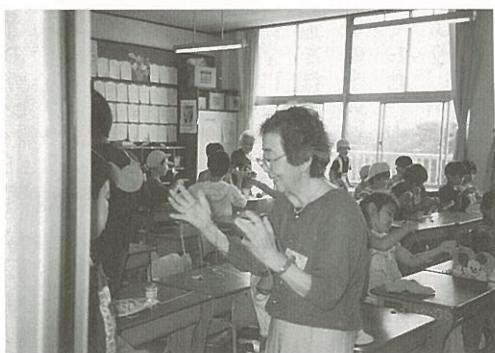
すべての奉仕活動は健康か

サークル活動と地域との交流

小倉台親和会
鶴沢和子

私達大正琴のサークルは、保育所のお子さんと仲よしです。運動会、クリスマス、焼き芋パーティーその他お呼ばれします。

また生きがい作りとして始めた手芸、出来る事は教え、習いたい事を習います。毎週



発足は平成三年春、少し弾ける様になつてから保育所に申し入れ一緒に遊ぶ事にしました。お手玉、折り紙、そして大正琴に合わせて歌つたり踊つたりします。運動会には、ゲームの仲間に入れてくださいます。年長さんの小学校入学祝いに、手作りの袋等をプレゼントし、仲よく記念写真に収まります。

ぐるみ等小倉台に特色のある
物が出来る様になりました。
作品作りも勿論ですが、集ま
る毎に話しが弾み歌も出この
樂しさ幸せを団地内の高齢者
に分けようという事になりました。
した。昭和五十三年当時、八
十五才以上は可成りの長寿者
に思い十四人の方に羽織下を
編んで差し上げました。その
後急速な高齢化で平成十二年

末には九十六人になりました。羽織下の次はマフラー、膝かけ、クッショーン、その外喜んで頂ける様な物を工夫し、趣意書を副えてお届けします。

その外福祉施設への慰問、小学校PTA行事に参加し、目の根つけ、お手玉、折り紙等の指導等地域の方々との交流も心がけています。作品作りは強制でなく出来る人が自由に夏も汗に塗れてとり組んでおり、材料費はバザーの売上げの一部の任意の寄付で賄い

以外には無いと思います。新しい時代には新しいニーズに合う活動が必要です。自治会その他種々の会合に積極的に出席し、実状を伝え、高齢者活動に参加協力を願い、築き上げた伝統技術を伝えると共に新しい活力ある会になる様念願します。

健康づくりと交流活動

轟さんさん会 会長 廣居量

△健康長寿の町づくり△
古い諺に「いのちあって

世紀といわれております。この高齢社会はまた、寝たきり

ものだね」というのがあります
ですが、身体も意欲も元気なら
ゆとりもあれば、楽しみもある
人生がおくれます。むかし
は高齢者は社会的にも経済的
にも弱者だという見方だった
が、いまは『長年にわたって
知識や経験、技能を培い豊かな
な能力と意欲をもつ人々』と
いう見方に変わっています。

二十一世紀がスタートしましたが、この世紀は高齢者の

など介護に陥りいったり、要くならないような予防活動が大きな課題になってしまいます。厚生白書は、介護予防・生活支援事業の創設をうたつてますが、そのなかで、この介護予防・生活支援事業は、町村の取り組み以外に、「地域の老人クラブが行なう生きがい、健康づくりのための活動に対しても支援を行なう」としていきます。

「こども達が作つたアンケートに答え、こども達がまとめる質問、応答などのあとは仲良くなれるパーティ。四年一組の今井里美ちゃんは、「アンケートは大変だったのに最後までやつてくれ、私達もまとめました。ほんとうにありがとうございました。」ためになりました。さようなら。お身体に気をつけて下さい。」と礼状に書いた。

「こども達が作つたアンケートに答え、こども達がまとめる質問、応答などのあとは仲良くなれるパーティ。四年一組の今井里美ちゃんは、「アンケートは大変だったのに最後までやつてくれ、私達もまとめました。ほんとうにありがとうございました。」ためになりました。さようなら。お身体に気をつけて下さい。」と礼状に書いた。

ま十

文明の発達で人々の意識も
変わってきました。然し、ど
んなに進歩しても、人として
の温くもりは人と人と接する

轟さんさん会は単に長命だけの高齢社会ではなく、意欲も身体も健康な長寿社会づくりに結びつく活動を中心に進めています。

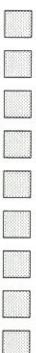
お元気ですか

事務局だより

女性委員会研修旅行

例年七月に行っていたが、今年は十月に実施。「歴史ある尾張・奥三河を訪ねて」をテーマに、一日目は諏訪で昼食。午後、早太郎で有名な宝積山光前寺で住職より寺の由来等を聞き、恵那峡国際ホテルに到着後、「電力王」福沢桃介と恵那峡の歴史」について講演を聞く。翌日は、名古屋城と熱田神宮を参拝し、館山温泉に泊る。三日目は、大本山方広寺・おもしろ宿場館等を見学した。

十月二十六日、青葉の森スポーツプラザで開催。
〔優勝〕白旗（中央区）
〔準優勝〕都賀の台シルバークラブ（青葉区）
〔第三位〕小倉台親和会（若葉区）
なお、優勝の白旗チーム（昨年度も優勝）は、今年十月開催の全国健康福祉祭広島大会に出場する。



第13回

全国健康福祉祭大阪大会

十一月三日～六日、大阪で開催、千葉市から一三五名が参加し老人クラブは、ゲートボール、囲碁、将棋及び国際シンポジウムに参加した。

同時開催の美術展に、若葉区老連の保坂三男さんが洋画を出品した。

第24回 輪投げ大会

十一月十日、千葉公園体育馆で開催。開会の二時間前に体育馆前に集合している選手も多く、競技への意気込みを感じられる。結果は次のとおり。

第6回 グラウンド・G大会

十一月二十六日、青葉の森ス

ポートで開催。



* 市長賞
こてはし地区老連女性部
有志（花見川区）

* 市議会議長賞
高根みどり会（若葉区）

* 市社協会長賞
錦令会連合（花見川区）

* 特別賞
西小中台さくらクラブ（花見川区）

* 努力賞
ひまわり会（緑区）

* 敢闘賞
大巣寺新町長寿会（中央区）

* ラッキー賞
光年クラブ（若葉区）

* さわやか賞
草野草寿会（稲毛区）

* 健やか賞
美浜メローコーラス（美浜区）

* シルバー賞
高砂クラブ詩吟同好会（花見川区）

第21回 芸能大会

十一月十四日、市民会館大酒店において開催。各区より選ばれた代表チームが日頃の練習の成果を発表した。どのチームも甲乙つけがたいが、審査の結果、次のチームに表彰状と記念品を贈呈した。



市政だより

2001年
2月1日
No.1259

老人クラブへ入会を

老人クラブは、高齢者が健康で楽しく生きがいを持った日常生活をおくるため、ご近所に住む高齢者同士が地域社会との交流のなかで、レクリエーションや社会奉仕活動を通じながら友達づくりの輪を広げてゆく自主的な組織です。

対象＝市内在住のおおむね60歳以上の方。

申込 (株)千葉市老人クラブ連合会
事務局 ☎(262)1236 または
高齢者保健福祉課 ☎(245)5169

十一月二十三日～二十六日、ラパーク千城台ショッピングセンターで開催。立地条件が良く、人出がかなり多い場所なので、一日目に完売した人もいて、なかなか好評であった。

ふれあいの店

十一月十三日～十七日実施。相互に助け合い、支え合う友愛活動として、老人クラブ会員に限らず、地域の寝たきりや一人住まいの人を見舞品を持って訪問し、心と心のつながりを持つ等の相互支援活動として行う。



年末慰問

十二月十三日～十七日実施。

十二月十二日、千葉市文化センターで開催。「次代を担う後継リーダーの育成」をテーマに、春名正昭氏（社員研修所所長）が講演。（内容は別記）

新年会

一月十六日午前十一時より、ホテルスプリングス幕張において、約一五〇名の参加で開催。

助役、市議会議長や市社会福祉協議会会长等、多数の来賓を迎える、盛大にまた、なごやかな雰囲気でお互いの交流も深め、午後一時閉会となつた。

十二月十五日、市役所八階正庁において「女性リーダーの活動について」と題し、主に会員増強について各区の代表が発表した。（別記報告）

▼ニュースポーツ「スカイクロス」の講習会を各区老連で開催中。
千葉市文化センター
三月二十九日



指導者研修会

第3回 女性リーダー研修会

▼第四回女性リーダー研修会
三月六日
千葉市文化センター
第十一回通常総会
三月二十九日



■お詫びと訂正■
ちば市老連第十三号事務局だより「市老連理事会開催」の文中役員の項に誤りがありました。お詫び申し上げ訂正いたします。
正 岸岡泰則 誤 峰岡泰則

※三宅島噴火災害及び鳥取県西部地震災害、義援金募金にご協力ありがとうございました。



「いきいきクラブ体操」講習会

一月十九日、女性委員会が千葉市ハーモニー・プラザ一階のホールで開催。全老連で研修を受けた市原とよさん（花見川区）と堀込留子さん（中央区）が指導にあたり、みんな汗をかくほど熱心に習得した。

各クラブ活動に取り入れて大いに活用しましょう。

今後の予定

三月六日
千葉市文化センター
第十一回通常総会
三月二十九日

▼ニュースポーツ「スカイクロス」の講習会を各区老連で開催中。
千葉市文化センター
三月二十九日

白 り 由 り 席

お誕生会

千歳会 江沢 実



過日地区理事会の席で、区老連会長から「市老の広報へ随想を出してもらいたい」との依頼を受けたもののさてこのところペンを持つ機会もなく、勉強もおこたっていたので、とんだことになったと途方にくれた。さいわい旧年十二月下旬当クラブで、会員の誕生会を催したので、その詳細について述べることにする。

会員相互の親睦をいつそう深め、話しながら想い出に花を咲かせながら懐かしむことは、ほかのクラブでも

いき活動グループ委員の方々が、老人クラブを対照に、皆さんがお集まりの機会に、そ

が、地域の高齢者の人達が、いまどんな状況にあるかを直接自分の肌で感じとりながらボランティアを兼ね交流を深めたいので参加させて欲しい、との申し入れがあったので、心快く承諾して来て戴いた。

いき活動グループ委員の方々が、老人クラブを対照に、皆さんがお集まりの機会に、そ

れど、眼下にひろがる田園には、青葉若葉が一面に緑の絨毯を敷きつめたように見え、又城あの丘の森をかこむよう山裾に点在する吾が町内をみると、そこは懐かしい農村の風景であってなぜか、ふるさとにいるときのやすらぎを感じた。その反面振り返つて、うしろを見ると整然と企画造成された土地に、瀟洒に格好よく一戸建文化住宅のたち並ぶ市街である。以前は、大椎町であったこの地域も、あすみが丘何丁目と改称されている。まえとうしろとでは、まるで違った風景と状況にある。

アイデアに満ちた素敵な写真を贈ってくれた。

最近、複雑で我々高齢者に立って前方の彼方にあったと想われる大椎城跡を眺めることが度々あった。

天満宮の小さい社がある。かつて私は散歩のとき、その神社の裏側にある小高い上に立って前方の彼方にあったと想われる大椎城跡を眺めることがあります。あれ今回の交流会では、皆さんが楽しくすごせ二千年の終わりに近い一日を有意義にすごせたことをよろこびと共に感謝している次第である。

日本女子弓道選手権大会にて、皇后盃を拝受された渡辺晴美先生でした。弓道の歴史は古いけれど一般社会でも云われている言葉に「光陰矢の如し」とか要領の得ないことを「的外れ」とか、竹は素直さと反発力をも兼ね備えてい

当日は、大椎青年館で十時三十分から十四名の参加者が行なった。参加人員は少數だったが、クラブの皆さんは勿論のこと、社協委員の方々からも、大変よろこびの言葉を受けたので成功だったと思った。

元来大都会千葉市の中でも特に緑区は、その区名にふさわしく、緑の多い地区である。

大田房江知事が大会会長を務め、常陸宮殿下同妃殿下御臨席のもと厚生大臣、大阪府議会議長、大阪市議会議長、各選手が四百六十一名、大阪城弓道場でトーナメント方式で大阪府Aチームが優勝したことは誠に喜ばしいことでした。私も交歓試合に好成績を収めることができてほんとうに感動しました。ねんりんピック

私の住んでいる大椎町は、ご存じの方も多いと思うが、その昔、千葉城の先祖の居城、大椎城があつた処で、その城あとから見て南方の方々がくに、

大田房江知事が大会会長を務め、常陸宮殿下同妃殿下御臨席のもと厚生大臣、大阪府議会議長、各選手が四百六十一名、大阪城弓道場でトーナメント方式で大阪府Aチームが優勝したことは誠に喜ばしいことでした。私も交歓試合に好成績を収め

未来にかける、長寿の橋」を合言葉に大阪の方々の歓迎を受けていました。特に社協委員のかた

並びに関係役員の皆さんに厚く御礼申し上げます。二十一世紀の更なる発展を願つて弓道に精進したいと思います。

老人クラブに魅力を

西小中台セウラクラヅ

会長 小林 祥一

新世紀を迎えた老人クラブに魅力はあるのか、現状維持が可能か、後継者を視野に入れた活動をしているのか、疑問である。また後継者とは高齢者の仲間にに入る社会で活躍している人達であり、現在の老人クラブをどのように評価しているだろうか。我々のクラブでも八十年代と六十年代の差は歴然と表れている。行事を含め日常でも六十年代の会員に依存し協力が乏しい。若年といつても老人クラブの会員である。会は福祉施設ではない、六十代が中心で活動すると、年長者は昔とを比較して自分の居場所がないと僻みクラブ内の人間関係を損う。若年層からは軽蔑され年長者の魅力は失せる。本来は人生経験豊富な先輩の魅力に惹かれ、自分自身これを学び、後輩に魅力を感じさせる努力をするもので将来の自分を描く目標で

もある。昨今、会員の増強が叫ばれているが年少の会員が年長の者に尊敬の念を抱かない会に後輩は入会するだろうか、魅力のない年よりの面倒

を見る老人会に関心はない、当面は会の発展を望むより、現状維持を目指し運営を行いつゝ、後輩からは余生を先輩のように過ごしたいと思われるのこと

オーライ」で急いでバスに乗
り、大学病院へ。

そこには、目の不自由なA
(男)さんが一人で受付を済
ませて、長椅子にかけて待つ
ていてくれます。Aさんとは
一五年位になります。今は病
院も予約制となり、早くから
並ばなくて助かります。

見えた方がどんなに良いか
その時は少し淋しそうでした
Aさんは中途失明なので最初
光が見えなくなった時はショック
だったそうですが、自分で
ではなくと自分に言い聞か
せて明るく生きる事にしたの
だそうです。ですからお話を
不便を感じさせません。

が第一歩と考える。会員に年齢を問わず、一人一役を実践し客にしてはいけない。感謝の念を持たせお互いの人格を尊重する。老人故に体調や精神面に問題も多く、会の組織も隨時変更して会員に無理のない方法で接し、楽しい環境作りをする。会員は年齢に関係なく公平に接し、約束事を守り規律も大切である。問題は理解するまで話合い長引きさせない。全会員が和気藹々と活動する環境が会の魅力となる。会員の増強は惹きつけれる魅力である。

診察が終わつた後、私は忙しくなります。検査・会計・薬・等移動しなくてはならぬいのでAさんには待つていただき、またAさんに代つて銀行にも行き生活費を引き出して来たりもします。以前は、Aさんは駅前まで行つていったのですが、横断歩道で車にはねられそうになつたとの事。Aさんはとても明るい方で、自分が見えないという事を感じさせません。混んでいる廊下等は二人でカニ歩きです。

以前、行列をしている時に四〇代の男性が、「Aさんはい

話し、私の方からは手の平に書く等、スキンシップでお互いの気持ちを表わし、「まあいいか!」というわけです。「桜の花が満開だ!」とか「パンジーが咲いた」とか「ミニトマトがとれた!」とか、毎回の話の中でいろいろな刺激を受けながらも、「今日はアリガトウ」の一言で朝のドタバタの気持ちがすっ飛んでしまいます。

どんなハンディがあつても自分でやる事がどんなに生き甲斐になっているか、そして皆一生懸命に生きているのだなど…。

出会い

悠友クラブ 井上 美枝

いつもの様に家族を学校や会社に送り出し、洗濯物はその日の予報により外かガレー

ボクはまだ光が見えるのでダメだよ」と。でもその方がいなくなつた時、Aさんは、「障害者手帳なんか貰えない方がいいのに。光が少しでも

戦争は恐ろしい
してはならない

愛生尚壽会 石川 幸了

私は、昭和二十年は韓国に



しなやかに明るい人生を

二十一世紀の新しい幕明け

の歳を迎えた。私達は今この時代に生き生きているこの現実と、その幸福感を市民の誰もが味わっている。

この様な平和な世の中で、最も大切なことは「心の持ち方」である。心は常に前向きで、明るくプラス思考を信条とすることでしょう。今後、高齢化社会は更に進行する中で、長寿と健康は第一要件であることは論を俟たない。そこで、私達は、いつでも明るく、楽しく、さわやかに生き人生を送りたい。

アレル
アーヴィング

春水は四澤に満つ

世の中がいかに変化しようとも、大自然には春夏秋冬のそぞれの自然の法則がある。

即ち春の訪れとともに大地の湧水は自然にぬかるんで、いきいきと清らかに流れ出し、あたり一面の湿原や沼沢を程よく潤してくれる。という有名な漢詩(詠謡)の一節である。

そこで私達は生き甲斐を求めて、二十一世紀を確かな足取りで前進しよう。健康第一で心を新たに、しなやかに明るく前進を。

丸善

短歌

小中台紅葉会

遠藤 緒雄

歌

新春三題

愛生尚寿会

西小中台さくらクラブ

小林 蒼洲

漢

詩

山崎きよし

宮中歌会始めの映像に雅の声は響き渡りぬ

『むすめふさせ』の暗誦も本番となり利手動かず

かるた取り

年賀状も元気の証

花びらに心のたけを打ちあけて春の嵐に飛ばしてみたし

もしかして

神の御慈悲か白内障

鏡にかすむわが顔やさし

叢中蛩去独催愁
綠髮吾徒歲月流
斜日疎鐘人易老
残楓寂々繪深秋

都賀の台シルヴァークラブ

平野 寿男

近呪詠

幕張二丁目新和会

中台 和子

俳句

叢中の蛩も去り
ひとり愁いを催す
綠髪の吾徒も歲月が流れ
斜日の疎鐘に人老い易し
残楓寂々と深秋を繪く。

老ふたりテレビをみたり
まどろみたり平穏無事に
今日も遡かしむ
喜寿となる如月近し誰彼に
宛てて手紙に久闊を叙す

スパーの戻りはずつと
長き坂 自転車ゆづくり
漕ぎつつ登る

コスモスや

ジヨギングの列乱れけり

ひと本に掲げし菊の百花かな

どの窓を

開けても見えて紅葉山

解説

くさむらの こおろぎも消え
寂しい想いがする
青春の仲間たちもどうしている
だろう

夕暮れに鳴る、まばらな鐘の音
に齢を噛み締める
紅葉も過ぎ静かに秋の終わりを告げている。

園生台寿クラブ

シルバーアクラブ

吉田 桂吉

花便り舞いこむ春にさからつて

有珠山噴火に知人気遣う

放牛の二本松にはつ、じ萌え

母心なる塩原の里

櫛舟の藍の水脈すじ恵方みち

夕暮れに鳴る、まばらな鐘の音
に齢を噛み締める
紅葉も過ぎ静かに秋の終わりを告げている。

園生台寿クラブ

シルバーアクラブ

吉田 桂吉

花便り舞いこむ春にさからつて

有珠山噴火に知人気遣う

放牛の二本松にはつ、じ萌え

母心なる塩原の里

悔いの無い
月日を願つて大寒に
清掃はげむ憩いの園を

元気づくり運動 1日1回 無理せず毎日



腕と脚のストレッチ

手首を立てて、腕を前に伸ばしながら、右足のかかとを床にタッチします。足先を上げて、膝は伸ばしましょう。そのままゆっくり1~10まで数えます。(右脚、左脚交互に2回)



片足で立つ運動

片方の足を少し高く上げて立ってみましょう。両手は、腰においても横に上げても自由です。足踏みを3歩して脚を替えます。少しずつ片足で立つ時間を長くしてみましょう。

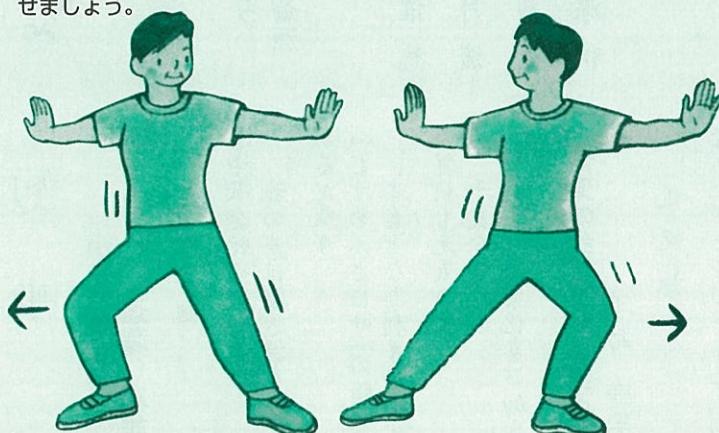


背中のストレッチ

右手をゆっくりと左膝から足首の方に下ろし、首の力を抜いて背中を丸くします。そのまま1~10まで数え、ゆっくり起き上がります。(左右交互に2回)

体重移動の運動

両足を開いて立ち、右足に体重をかけます。ゆっくり左右に体重を移動します。交互に、始めはゆっくり、少しづつ早く体重を移動させましょう。



健康寿命(イキイキ元気に暮らす期間)を延ばそう!!

●「もう年だから」とあきらめず両手をあげて深呼吸してみましょう。

●軽い気持ちで外に出て歩いてみませんか。

●一人ひとりの「やる気」と「仲間の支え」が元気づくりの輪を広げ、健康寿命を延ばします。

▼新世紀初の会報発行にあたり、市高齢者福祉推進部伊藤部長さんから「心身ともに健康で生涯現役として活動に参加することで活力ある長寿社会の創造を」という期待と励ましのご寄稿を頂き、社会福祉協議会の清水会長さんからは「経験、先達に胡座するではなく自負とほこりをもつて豊かな次世代を育て新たな地域社会の創造を」と期待する役割を示された。▼人生八十年代の真只中に生きる私達にとって、地域の老人のクラブが行う生きがい、健康づくり活動支援事業の実践こそイキイキ高齢社会の世紀を担う高齢者の役割であり、市老連の存在であると再確認した。▼十四号の編集をすすめながら、会員の皆様方の身心ともにご健勝で頑張ってほしいと祈念しています。
(広居)

FAX ☎ 〒 263 0021 千葉市稲毛区蘇町一丁目一六〇四三(二五二)四五三五	印刷 有有限公司 宮坂印刷	発行 (株)千葉市老人クラブ連合会 〒 260 0844 千葉市中央区千葉寺町二三八一〇四三(二六二)一二三六〇四三(二六二)二三三七	ちば市老連 第十四号 平成十三年三月十五日発行
--	---------------	---	-------------------------