

広報

ちば市老連

VOL.26
2007.1

発行：(社)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



稻毛区女性委員会サークル活動作品

もくじ

■新春を迎えるにあたって

千葉市老連会長 長谷川省悟

■年頭のご挨拶

千葉市長 鶴岡 啓一

■愛称発表

■亥年生まれの抱負

亥年に思う事……………永野 芳俊
明けましてお目出度うございます…花島一二三
亥年生まれの抱負……………若月 英司
亥年生まれの抱負……………石川 幸子

2007年私の抱負……………飛田 佳子
亥年生まれの抱負……………須永 君代

■2006～各区の活動～

■はじめての試み「料理教室」

■女性委員会研修旅行……………松本喜久子

■事務局だより

■文芸

きらめきクラブちば



社団法人 千葉市老人クラブ連合会



新春を迎えるにあたつて

千葉市老人クラブ連合会 会長 長谷川省悟

平成十九年の新春を迎へ、会員皆様方のご健勝とご多幸をお祈りし、謹みて新春のご祝詞を申し上げます。

我が国が世界一の長寿国であることはご承知のことですが、単に寿命が延びただけなく、健康で自立した生活を送る高齢者が増加しております」との証であります。

千葉市でも平成十八年十月末日現在六十五歳以上の高齢者は十五万七千八百十三人おり人口の十七%をしめており、平成二十年には十七万五千人に達すると予測されております。

このように長寿の国を維持するには、日ごろの「健康づくり・介護予防活動の推進」が重要になつてまいります。老人クラブでは、活動をとおして病気や事故、寝たきりや認知症を予防で

きると考へております。また、たとえ病気や障害があつても心身機能の保持と社会参加に努めることにより、健康で生きがいのある生活をおくることができるとの認識のもとに、健康づくり・介護予防活動の推進に、より一層力を入れたいと決意しております。

次に「在宅福祉を支える友愛活動」の推進が課題になります。千葉市老人クラブ連合会ではこの課題の推進のため平成十六年度より各地区老人クラブに友愛活動推進員三名と単位クラブに推進協力員三名を置き、この活動のますますの充実を図つております。在宅福祉サービスが拡大するなかで、高齢者を狙つた悪徳商法や詐欺事件が多発し、高齢者の生活が脅かされており、この予防にも力を入れていきます。

一昨年、児童をめぐる悲惨な事件が相次いだことをきっかけにして、全国の老人クラブに「地域（子ども）見守りパトロール活動」が推進されてきました。千葉市でも地域の特性を活かした活動を推進していきます。

結びに会員皆様のご健康と実り多い充実した一年になりますようお祈りいたし、新春のご挨拶といたします。





年頭のご挨拶

千葉市長 鶴岡 啓一

社団法人千葉市老人クラブ連合会の皆様、明けましておめでとうございました。

希望に満ちた新年を健やかにお迎えのことと、お喜び申しあげます。

また、昨年中は、市政に対しまして多大なるご協力を賜りましたこと、誠にありがとうございました。厚くお礼申しあげます。

昨年は、厳しい財政状況の中での市政運営でありましたが、「長沼コミュニティセンター」「大草谷津田いきもの里」「中田スポーツセンター」「おゆみ野公民館」をはじめ、「JR誉田駅橋上駅舎及び自由通路」「富崎雨水貯留幹線」など、待望の諸施設がオープン・供用開始となつたほか、子育て支援策の拡充や防犯活動への積極的な支援等、ソフト・ハード両面でのバランスのとれ

た施策の展開を図り、多くの成果をあげることができたものと存じます。

迎えた本年も、引き続き極めて厳しい財政環境にありますが、新行政改革推進計画及び財政健全化プランに基づき、これまで以上に創意工夫を凝らし、行政改革の推進と財政健全化に向けた取り組みを強化して参ります。

また、二年次目となる「第一次五カ年計画」の着実な推進に努め、本市の将来像の実現と市域の均衡ある発展を目指した施策の展開を図つて参ります。

特に、「千葉市らしさの確立」や「安全・安心のまちづくり」など、十一の「まちづくりの大切な視点」を踏まえ、市民生活に密着した施策や時代の潮流に的確に対応したきめ細やかな施策を、市民の皆様をはじめ各種団体、企業等

の参加と協働により推進して参ります。私は、本年も、九十三万市民の皆様が、千葉市に夢と誇りを持ち、安全で安心して暮らせるまちづくりに全力を傾注して参る決意でありますので、旧に倍したご支援・ご協力を賜りますよう、心からお願い申しあげます。

年頭にあたり、社団法人千葉市老人クラブ連合会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。

平成十九年 元旦



千葉市老人クラブ連合会の愛称は 「きらめきクラブちば」に決定

会員の皆様より、かねてから要望の多かった本会の愛称は、市政だより等により昨年9月15日まで募集を行い、95名の方より、約300点に上る応募作品が寄せられました。

選考委員会による厳正な審査の結果、最優秀作品1点、優秀作品10点を選出いたしましたので、受賞作品を紹介いたします。

最優秀作品

「きらめきクラブちば」

宇井 夏希 様（稻毛区在住）

【選考理由】

老人クラブの地域（子ども）見守りパトロールなどの新たな事業展開は、高齢者に対する社会参加（貢献）として注視されている。

このような現状下で受賞作品は、本会が目指す、生きがいを持つて社会参加し、健康を保持し、仲間と集い、福祉の向上に寄与するため、生涯に渡りきらりと光ついていたいとの目的にそつた作品である。

喜びの声

私が、応募しました「きらめきクラブちば」が

愛称に決定したということで、とても驚き、また大変嬉しく思っています。

先日、新年会及び授与式に参加させて頂きましたが、参加者の皆さんのが若さ、パワーに驚かされました。早くこの愛称が皆さんに覚えられ、愛されるものになってくれればと願っています。

本当にありがとうございました。

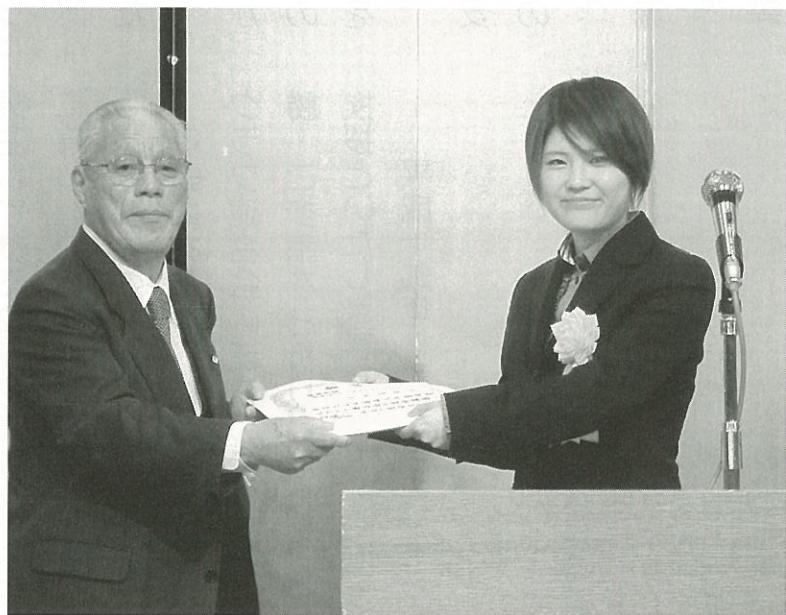
優秀作品

「煌クラブ千葉」「ときめきクラブ千葉」「さわやかクラブちば」「プラチナクラブ千葉」「おあしすクラブ」「銀河クラブ千葉」「好日くらぶ」「和楽クラブ千葉」「ゆうゆうクラブちば」

池澤 薫 藤 佐 横 沢 久 保 邦 江 久 之

島子 実 淑 子 様 様 様 様 様 様 様

（中央区在住）（若葉区在勤）（花見川区在住）（若葉区在勤）（若葉区在住）（美浜区在住）（若葉区在住）（若葉区在住）（若葉区在住）



亥年生まれの抱負

亥年に思う事

中央地区老連 永野芳俊

募作品にも数多く寄せられていました。6回目の干支を迎えて、これからもどんどんと引きめきたいと思つております。

えー・もう「いのしじ」と、前の会長が亡くなつてクラブを引き継いだのが平成8年（何と10年前）会社を停年退職し、ぶらぶらしている時でした。区老連は、市からの指導でやつとよちよち歩きをした時と記憶しております。昨今いきいきセンター、公民館等の充実なのが、はたまた市区老連に魅力が無いのか、後継者がいないのが原因なのか分かりませんが、会員の減少が現実化しております。しかし「人間一人じゃ生きられぬ」事を考えますと、中広い角度から、色々な人に会える組織（いじでは市老連）に入つてじぬことが一番だと思います。沢山の人間に出会い色々な事を話しあつ、これは毎日の楽しみ生きがいだと思います。自然界の美しさから受ける感動もさることながら、人との出会いから受ける「あつ素敵なおんな」「あついいおんなだなあ」と思つた瞬間のときめき、この感じを多く持つ人ほど若々しさを保つ人だと思います。「そのときめきが老廃物をやつつかる」そんな気持ちが、先日行われた市老連愛称募集の応

明けまして お目出度うござります

こてはし地区老連 花島一三三

私、亥年生まれの84歳となりました。老人クラブに参加して12年、地区連を引き継いで4年になります。毎年、年が変わるごとに前年の活動状況を反省しながら今年はと思ひのですが、なかなか思う通りにはいかないものです。昨年、またま会員からゲートボール、グラウンド・ゴルフを兼ねた一泊旅行を実施してはとの、お

話が出て白子での一泊旅行を開催しました。89人の会員の参加を得て盛大に開催することが出来ました。旅行気分を味わいながら、夜は大宴会となつて大変満足出来ました。今年も続けて実施しようと考えています。

そして今年は『あらめきクラブちば』の一年で気分も新たにクラブ活動を推進して、若く楽しげ、元気で過ごすことが出来ればうれしいです。

原稿の依頼を受けたものの、さて、何を書いたらよいのか、実のところ迷いました。
この世に生まれて71年、多くの人に支えられて生きてきました。定年を迎えたとき、これからどうのような人生を送つたらよいのか考えました。折しも、地球環境問題が、毎日のようにテレビや新聞などで大きく取り上げられてきた頃です。世界的にも、企業などの環境管理の仕組みづくりが世界共通の規格としてまとまりかけ

亥年の私は一寸難しいかと思いますが、たゞなを引きしめて迷惑にならないよう努めます。昨年まで、会員の皆さんと、事なく過じせたことも地区会員の皆さんと、非常に協力的で会員さん方が積極的に参加されて、他地区の評判も良く有難いと思っています。昨年はゲートボール、市芸能大会、一昨年は、マレットゴルフにそれぞれ優勝出来ましたのも各部、皆さん方の努力と協力によるものです。あまり競技にこだわらず、のびのびと生き生きと一年を過ごすなつて思っています。皆さんよろしく。

亥年生まれの抱負

黒砂会 若月英司

えー・もう「いのしじ」と、前の会長が亡くなつてクラブを引き継いだのが平成8年（何と10年前）会社を停年退職し、ぶらぶらしている時でした。区老連は、市からの指導でやつとよちよち歩きをした時と記憶しております。昨今いきいきセンター、公民館等の充実なのが、はたまた市区老連に魅力が無いのか、後継者がいないのが原因なのか分かりませんが、会員の減少が現実化しております。しかし「人間一人じゃ生きられぬ」事を考えますと、中広い角度から、色々な人に会える組織（いじでは市老連）に入つてじぬことが一番だと思います。沢山の人間に出会い色々な事を話しあつ、これは毎日の楽しみ生きがいだと思います。自然界の美しさから受ける感動もさることながら、人との出会いから受ける「あつ素敵なおんな」「あついいおんなだなあ」と思つた瞬間のときめき、この感じを多く持つ人ほど若々しさを保つ人だと思います。「そのときめきが老廃物をやつつかる」そんな気持ちが、先日行われた市老連愛称募集の応

ていました。自分の会社生活を振り返つてみると、中小企業の環境管理の仕組みづくりのお手伝いなら、世の中のお役に立てるのではないかと考へ、この道を選びました。現在は、大量生産、大量消費、大量廃棄の時代です。このことによつて、地球の資源はどんどん少くなり、地球温暖化や廃棄物埋立地の不足が問題化しています。自分の選んだ道を通じて、私達の子孫に、かけがえのない地球を引き継いでいきたいと考えているこの頃です。

亥年生まれの抱負

愛生尚寿会 石川幸子

亥について、この度原稿を書いて下さったと聞かれ、一瞬口悪いを感じ、私の様な者にと思いがけない事です。一度もないお言葉にお受け致しました。次の亥年は96才、到底無理、私にとっては最後の年でもあり、一番最高の年であると思いました。私は大正12年の亥年生まれ。

永い人生の中で、この様なお話を頂き嬉しく

深く感謝致します。大正昭和平成と三代に渡つて、戦中戦後、色々な経験、一番いい時代に生

まれた事感謝です。昭和12年 日中戦争勃発、国民は緊張しての最中、女学校を卒業。

朝鮮総督府に勤める御家庭にお手伝いに入りました。奥様との会話の中で「私はきつい亥、幸ちゃん貴女は大人しい亥ね、若い時苦労して

も、晩年はお金に不自由なく幸せになるのよ」「道徳家で竹を割ったような潔白さがある」と話されました。98才の生涯でした。私も、奥様の様に「きつい亥」でありたいと、もう少し頑張りたいと思つ、今日この頃です。

100七年 私の抱負

誉田町2丁目第2長寿会 飛田佳子

私は現在介護福祉士の仕事をしています。老人会に入会したきっかけは、両親が責任のある位置にあつたため、手伝いをするような事で50代前半から会員になりました。

長寿会の旅行にも参加しますが、そんな時介護職が役に立ちます。足の不自由な方の介助、バスの車中で老人ホームの話、排せつの事などマイクを持たせてもらいます。

今、デイサービスを利用されている方達の介護をしています。家族の介護負担軽減、独居、交流の場を求める、又入浴の確保など、様々な人生を歩まってきた人達の集まりです。

だれもが介護の世話になりたくないと思って

います。

全老連の「ねたきりにならないための健康づくり予防」活動がありますが、誉田地区老連女性委員会の「こすもす会」は、私の職場の実態からみて本当に素晴らしいと思います。

用3回の練習を通じて、チームワークも良く

若さが一杯です。雨にも風にも負けず楽しみながら笑いが絶えない憩いの場です。

現在両親は80歳を過ぎました。私の願望は、いつも元気で笑顔を絶やさない一人でいて欲しい。私の介護を必要となるまで。

亥年生まれの抱負

磯辺3丁目64さつき会 須永君代

この間、還暦を迎えたばかりと思っていたが、早いもので今年は6回目の亥年を迎えた。気持ちはまだ50歳代だと思っているが、なにぶんにも身体の方が言う事を聞かなくなつた。家族が年寄り扱いするのが時には躊躇に障る昨今である。しかし、老人のほうが得するのもある、いろいろな料金の割引や優遇税制は有難い。幸にもなんとか健康を維持している（少し血圧が高い）ので、余生は、健康に留意して、好き勝手をやらせて貰いたいと思っています。現在は、老人会活動やボランティア活動で、多忙を極めて家族には申し訳なく思つこともあります。しかし、今後ますます高齢者が増加し、助け合つて生活して行かなければならぬ時代になることを考えると、今やつてゐる活動は、これからはもっと必要になる。今後は、自己の健康管理に留意しながら、猪突猛進を避け、家族の理解を得て、年相応に地域の人々と接し、有意義な人生を送りたいと思っています。

2006 ~各区の活動~

中央区



芸能大会（9月29日 文化センター）

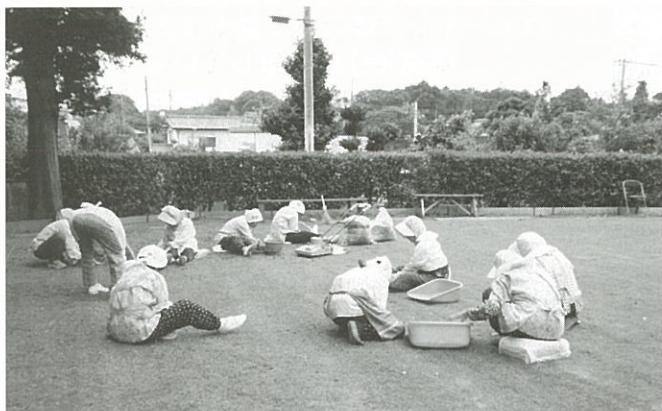
90才以上の会員が中心ですよ。
会場全員がパワーを満喫しました。



グラウンドゴルフ大会（11月1日 JFEグランド）

「左に流れたよ」「右を狙って打つべきだよ」
真剣な眼差しが、背中から感じられます。

花見川区



社会奉仕

社会奉仕活動も頑張っています



芸能大会

ごらんの通り、元気に楽しんでいます。

稻毛区



芸能大会

今年度の芸能大会で、敢闘賞をいただいた
「文葉コーラス」です。



野村園生シニアクラブ

“チャレンジは楽し恥ずかし”初めてのバレエ挑戦に猛特訓。
背筋は伸び、筋肉痛に苦しみ、冷や水が燃える心となりました。

若葉区



「友愛の店開設」(11月5日)

若葉区民まつりが開催され、若葉区老連では、「友愛の店」を開設し、好評を受け盛況でした。



原子力発電見学研修会

指導者養成対策事業として11月23日・24日の両日、福島第2原子力発電所等の見学研修会を実施した。

緑区



社会奉仕に汗を流し、晴々として
喜びを感じている仲間（社会奉仕兼悠久散歩）



ウォーキング時に、空缶やゴミを拾って
環境浄化に貢献している。

美浜区



花のあふれるまちづくり (11月18日検見川浜駅前花壇植替え参加者)

検見川浜駅前広場から美浜区役所までの
3ヶ所6ヶの花壇の維持管理を行っています。



真砂地区老連グラウンドゴルフ大会（9月12日）
年々グラウンドゴルフ爱好者が増え楽しんでいます。

はじめての試み「料理教室」

活性化対策事業として、第1回目の「高齢者の為の料理教室」が8月に中央区老連を皮切りに開校されました。

その後美浜区（12月）、若葉区（2月）と順次実施及び実施の予定です。

今回は中央区及び美浜区での開校についてご紹介いたします。

この事業は「生活習慣病予防」を目指し、市長の委嘱を受けた「食生活改善推進員」の指導のもと会員の健康づくりに資するものです。

市老連活性化対策事業の一環として『高齢者のための料理教室』を開校する事になり、モニターランチとして、中央区老連が8月1日ハイモニー・プラザ2階料理実習室で、各クラブ及び文化部の26名（内女性7名）が参加して実施しました。

当日は、食生活改善推進員（ヘルスマイト）の9名も加わり、5班に別れて調理台を囲みました。推進員の調理方法、諸注意などを聞いた後、5人それぞれの担当毎に始めました。野菜を切る人、調味料を分量する人、隣のテーブルの進行を気にする人、それぞれ真剣な顔をして張り詰めた時間が過ぎて行きました。五目ずしと2品の料理が出来る頃には勝鬨のような喚声があがり、5班がほぼ同時でした。情熱を込めて作った満足感と、美味しい食事に、みんなが舌鼓をうつていました。 賑やかな試食の後、栄養のあるバランスの



「きらめきクラブちば」美浜区老人クラブ文化部では、高齢者のための料理教室を12月13日（水曜日）に美浜区真砂コミュニティーセンターに於いて開催しました。高洲保健センターの渡邊（管理栄養士）さん・藤田さんを始め、千葉市食生活推進員の小林さんをリーダーに9名の方々にご協力頂きました。

当日は、吉川区老連会長を始め22名の参加のもと、「まごわやさしい」で健康づくりのお話があり、食事は、主食・副菜・主菜・牛乳及び乳製品・果物の5つ料理区分に分け、一日に必要な量を日常の「栄養・食生活」動・運動



「休養・こころの健康」の3つに観点を置き、管理の大切さについて講話をありました。

調理実習は、4グループに分かれ4種類のメニューをグループごとに協力し合いながら、主食・副菜・主菜でバランスある調理を行ない、その後全員で会食を行い休憩に入りました。

午後の部は、高齢者はタンパク質・エネルギーが不足する「低栄養」の状態になることが多く、特に後期高齢者に対する注意が必要です。食生活については日常バランスの良い食事が大事です。最後にストレッチ体操を行い終りました。

ご協力いただいた関係者の皆さんありがとうございました。

* 「まごわやさしい」とは？「まめ」「ごま」「わかめ」「やさしい」「さかな」「しいたけ」「いも」

料理教室に参加して
中央区老連 越智久雄

高齢者の料理教室を開催

美浜区老連 橋浦通

女性委員会研修旅行に参加して

松本 喜久子

11月13日～15日 参加者77名。

快晴の東北路目指して出発、第一の目的地一本松の菊人形展へ、3万株の鉢と「功名が辻」に因んだ12場面130体の菊人形・1本の木に785個の花をつけた三色千輪咲き等見事なものでした。雪花の舞う標高1200M雲上の宿野地温泉へ、女将の熱唱で始まる宴会は芸能大会さながら盛会でした。

翌二日目・燃えるような紅葉に歓声を上げ上杉神社を詣で、今回の研修の地、山形県南陽市夕鶴の里へ、館長の口演で民話を聞く。テレビ・ラジオのない時代の子供達に民話は娯楽であり、物語りの中で社会のルール・健全な人間性を教え、次世代への文化の伝承の大きい役割だったのではないでしょうか。

第二夜は赤湯温泉の『瀧波』純和風の宿で夕食後各地区で話し合いの場を持つ。翌朝は瀧波名物の餅搗きショー参加、搗きたてのお餅を朝食に頂く。伝統の独楽の里に寄り、喜多方ラーメンを試食し、郡山を経て帰路に着く。

明けましておめでとうございます。 事務局だより

歓送迎会 6月8日

オーディオ・ビデオ会議室において役員の歓送迎会が行われた。新旧役員他総勢73名が労をねぎらい、なごやかに歓談、歌や踊りを楽しんだ。

特選演芸会 6月13日

市民会館大ホール

漫談や鎌田英一民謡・歌謡ショード等、笑いと感動のひとときを過ごした。入場者は500名。

会員研修旅行 6月29日～30日

信州・松本／浅間温泉にバス3台（116名）で日本最古「旧開智学校」・江戸の面影「奈良井宿」の研修を行つた。

民踊講習会 7月12日・9月13日

ポートアリーナにおいて「日本チャチャチャ」「日本全国おはやし音頭」を石川美豊香先生から講習を受けた。

第1回女性リーダー研修会

7月28日 参加者 131名。

市役所8階正庁において、都道府県・指定都市リーダー中央セミナー、関東甲信越静ブロックリーダー研修会の分科会参加者が報告を兼ね発表した。

第41回千葉市老人クラブ会員作品展
8月25日～28日

文化センター市民サロンにおいて開催

市長賞

手工芸 小倉 茂子（中央区）

市老連会長賞 写真 金田 輝靖（美浜区）

手工芸 黒木 勝美（若葉区）

他に各種目に金賞、銀賞、佳作あり、シニア賞（90歳以上の会員全員）で11名が受賞した。

健康ウォーキング 9月21日

日本エアロビクスセンターにおいて 参加者332名。

歩くことについて講義を受けその後1.5km（初級コース）・3km（中級コース）に分かれて森林浴をしながらウォーキングをしたその後お楽しみゲームと宝探しをした。

第4回マレットゴルフ大会

10月5日

末広マレットゴルフ場において開催し、28チーム、選手数11名（男性70名・女性42名）が参加した。

成績は団体

優勝 千葉寺B（中央区）

準優勝 白旗（中央区）

第3位 寒川（中央区）

個人（男性の部）

優勝 土本 勝（中央区）

準優勝 江尻 英夫（中央区）

第3位 山科 勝禧（中央区）

（女性の部）

優勝 藤江 ゆき（中央区）

準優勝 蜂谷 きよ（花見川区）

第3位 秋元 妙子（中央区）

愛生町尚寿会（若葉区）

努力賞

大宮台第1和楽会・第3和楽会（若葉区）

（若葉区）

敢闘賞

文葉コーラス（稻毛区）

さわやか賞

桜木町長寿会（若葉区）

ラツキー賞

長作台緑友会（花見川区）

第24回ゲートボール大会

10月12日

青葉の森スポーツプラザにおいて開催し、25チームが熱戦を繰り広げた。

成績は、

優勝 宇那谷（花見川区）

準優勝 若松台おもと会（若葉区）

第3位 桜木愛好会（若葉区）

第27回千葉市老人クラブ会員芸能大会

10月18日

市民会館において開催、36チーム出場

審査結果は

千葉市長賞
こてはし連合（花見川区）

ふれあいの店

11月18日～19日

ラパーク千城台ショッピングセンターで開催。この事業は千葉

市から委託を受けての実施のため非会員も参加できる。高齢者

千葉市老人クラブ連合会会長賞

こすもす会（緑区）

千葉市議会議長賞

中央地区（中央区）

千葉市社会福祉協議会会長賞

（緑区）

が趣味や特技を生かして、個人やグループで制作した手作りの作品を展示即売している。

講師 明治学院大学教授
佐藤 真一 氏

第2回女性リーダー研修会

12月20日 参加者73名。

市役所8階正庁において、老人

クラブ女性リーダーセミナーの

参加者が報告を兼ね発表した。

また、「健康と食生活について」

40名（男性159名・女性81名）が熱戦を繰り広げた。

成績は

団体 優勝 白旗Bチーム（中央区）

準優勝 喜楽会（緑区）

第3位 大宮台第一和楽会（若葉区）

個人（男性の部） 優勝 竹中 忠正（美浜区）

準優勝 中村 栄司（中央区）

第3位 山科 勝禧（中央区）

第3位 土本 勝（中央区）

（女性の部） 優勝 池延 フジ（美浜区）
準優勝 八隅 育子（花見川区）
第3位 栗原 札子（緑区）

全国老人クラブ大会

11月21日～22日

群馬県で開催され、当会から15

名が参加しました。大会において

関東地区老連会長表彰があり、

高橋平一副会長、狩野喜美副会

長、山田玉枝理事が表彰されました。

受賞おめでとうございます。

関東甲信越静ブロックリーダー研修会

6月14日～16日

群馬県で開催され、当会から15

名が参加しました。大会において

関東地区老連会長表彰があり、

高橋平一副会長、狩野喜美副会

長、山田玉枝理事が表彰されました。

指導者研修会

12月15日

千葉市文化センターで開催。約

450名参加。

講演テーマは「認知症を知る」と
うすればよいのか！予防と対応」

で全老連会長表彰があり、優良
老人クラブとして「みつわ台長
寿会」、優良老人クラブ連合会と
して「緑区老人クラブ連合会」、
育成功勞で山田玉枝理事が表彰
されました。

丸女

女

また一つ年を重ねる父母よりも
姉よりもながく吾は生き来し

田村富美子

秋の空クレーンすつくニュータウン
鶴頭にむかしむかしの母恋ふる

和心

ローズタウン交友会

秋澄みし飛行機雲の一筆や

菅野 光夫

公園を銀杏落葉が黄にそめて
紅葉の山の便りで旅立てり

香取 寛三

夜冷し黄葉のしづく月を観る

清藤 實子

庭上の冬眠はいつ虫動く

香月 涼風

長洲二丁目福寿会 二水会

力サブランカ豪華にさきみ三国志
平穢無事に亡夫微笑む

林 智子

俎板に乗せられかけし我なれど
現状維持で余生樂しむ

高橋 平一

荒波に揉まれてすぐす人の世に
明るい日差し搜しあぐねむ

中川 敏子

俳句

木枯がさらつてゆきし朝の夢

尾本 ハル

港町 第二君待会

夫を待ち娘を待ちなほも何を待つ
闇夜に遠く光るものあり

野村園生シニアクラブ

背なに知り足裏に知りし秋深む

篠崎 敏子

姉二人兄を逝きたり一人いる
筑波の里に暮らす弟

榎の実のボールのように落ちて來し

秋日和ひたすら歩く心地よさ

沖野 正作

メモ帳に七月五日、旅、まつり
老人会など元気な私

月明かり仏壇の扉をそつと開け

秋父路や木枯吹いて散る紅葉

松崎 光子

港町 第一君待会

山田 登代

競い咲く赤と白との曼珠沙華

正作

ありし日に母もそろいて磯あそび
千葉市役所のビル建つあたり

朝逢ひて夕べは知らず木槿かな

冬隣背筋のばして歩く娘等

柴崎 羊子

すみだ川 テレビよりきこえくる
ふるさとの歌よわれは老いたり

立て膝で琵琶弾く弁天小春風

子供等の呼ぶ声高き赤い羽根

齋藤 達

友からの短かきたより秋遍路

枝先をゆらして渡る秋の風

類撫てる秋風に聴くレクイエム

野口 清子

拉致家族望みは何處へ秋の風
血のように見ゆる日もあり赤どんば

兩の掌に沈む日戴き秋惜しむ

羊進

小野 進

むつみ鶴の会

智子 唯夫

子を恋ふる乳垂れいてふや雁渡し

高橋 平一

短歌

愛尚寿会

昭和二十年五月二十五日 東京空襲
中空に炸裂なせる焼夷彈
花火の如く 光りて襲い来

おくれたる吾れを捜しに戻り来て
君は焼夷彈に遭遇したり

香月 涼風

渓谷にきらめきおどる紅葉かな

菅野 光夫

日々薄れゆく 季節の流れに

清藤 實子

忘れじと胸にたたみし記憶さえ

山崎きよし

夜冷し黄葉のしづく月を観る

高橋 平一

庭上の冬眠はいつ虫動く

智子 唯夫

夜冷し黄葉のしづく月を観る

高橋 平一

庭上の冬眠はいつ虫動く

智子 唯夫

夜冷し黄葉のしづく月を観る

高橋 平一

夜冷し黄葉のしづく月を観る

智子 唯夫

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

湯快爽快・みはま 湯けむり横丁

美浜区新港32-6-2ミハマ・ニューポートリゾート内
電話番号: 043-248-2641

◆◆料金のご紹介◆◆

入浴料	大人		子供(小6以下)	
	会員	一般	会員	一般
平日	500円	600円	250円	300円
土休日	600円	700円	300円	350円

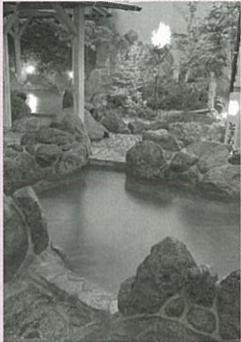
お得な
回数券も
あります!

●シニア割引あり! 平日17時までの入浴は400円(60歳以上)

営業時間: 朝11時~深夜3時(最終受付深夜2時半) 年中無休 JR京葉線稻毛海岸駅より無料シャトルバス運行中 ※平日運行(祝日を除く)

昔心地いい街に、湯屋ひとつ

懐かしい温泉街と多彩なお風呂
ノスタルジックな雰囲気でのご飲食とバラエティ
あふれるお風呂を、ココロゆくまでご堪能ください。



千葉市老人クラブ連合会の皆様へ

北島三郎特別公演 あばれ無法松

新宿コマ劇場 3月28日(水) 1階A席 15,000円 先着40名様
添乗員同行、コマ弁当お茶付 飛鳥旅行社 ☎043-234-3987 担当石川

千葉市老人クラブ連合会の皆様へ

くつろぎわいわいプラン
《お食事・カラオケ・お酒1本又はジュース1本・室料》
お一人様 2,500円(税込)

※ご利用時間 10:30~14:00(昼食は11:30より)

※15名様以上より、ご予約受け賜ります。

特選弁当(イメージ写真)



和室宴会場



うたい放題!!



ホテルプラザ菜の花

千葉市中央区長洲1-8-1(県庁側)

予約専用電話: 043-222-8271 担当: 中島
千葉都市モノレール県庁前下車徒歩0分

旅の案内人~

海外旅行・国内旅行・各地温泉・観光案内すべて

千葉市の老人クラブの方へ、いつでも旅の相談にお伺いいたします。

旅行取り扱い 千葉県知事登録旅行業第3-345号

株式会社トラベルプラザ千葉

〒264-0028 千葉市若葉区桜木町5-5-35

Tel 043-235-3701 Fax 043-235-3702

担当 吉岡 担当連絡先: 0436-36-0477

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

第3回

東出 剛 メモリアルカップ／



グランドチャンピオン500

五百王者決定戦(F1)ファイナルステージ

平成19年 2月 27火・28水 3月 1木

○JR千葉駅東口・栄町立体駐車場からの無料バスをご利用下さい。モノレール千葉駅から徒歩2分。

○千葉競輪ホームページ <http://www.chibakeirin.com/>

○インターネットライブ中継 <http://www.hitpops.jp/chiba/shicho/index.html>

○競輪情報音楽番組「BANK OF DREAMS」好評オンエア中

ラジオ日本 1422 kHz 毎週日曜日 16:50 ~ 17:20



ホームセキュリティー
防犯・警護・防犯カメラ

プロの警備はALSOK(アルソック)

家庭のご事情に合わせたセキュリティーをご提供
いたします。
お困り事。ご相談ください。

火災報知器、トイレ節水器、
家庭向けAED【除細動器】

快適な生活環境もALSOK

火災報知器は、消防法の改正で平成20年5月末までに設置が義務付けられました。防犯工事など改裝・改築などお気軽にご相談ください。



千葉綜合警備保障株式会社

電話：043-275-7575

お問い合わせは業務部営業課まで

ホームページ <http://www.alsok-chiso.co.jp>

千葉市花見川区幕張本郷 1-3-33

創業より35年の歴史
廃棄物処理・リサイクルの
エキスパート

■一般廃棄物
■産業廃棄物
■中間処理業
(持ち込みOK)

環境と未来を考える会社です。

営業品目

オフィスのゴミ 商店のゴミ 引越しのゴミ
OA機器 家具・家電 スクラップ
木くず 金属くず 建設廃材
ビン・カン リサイクル 紙ゴミ

ゴミの量、種類、時間、料金等どんな事でもご相談ください

- 千葉市一般廃棄物処理許可 ●千葉市産業廃棄物処理許可
- 千葉市特別管理産業廃棄物処理許可 ●千葉市産業廃棄物処分許可
- 千葉県産業廃棄物処理許可 ●千葉県特別管理産業廃棄物処理許可
- 千葉県廃棄物再生事業者登録 ●船橋市産業廃棄物処理許可
- 船橋市特別管理産業廃棄物処理許可



市原清掃事業(株)

(本社) 千葉県千葉市美浜区浜田2-30

TEL (043) 271-2059(代)

FAX(043) 271-2063(代)

ISO 14001 (登録番号 E 1665)

フリーダイヤル いい町 クリーンクリーン
0120-119090

お気軽にお電話して下さい。

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

地震に強い家にします！

「あなたの家は、安全ですか？」

地震は怖いが、どんな耐震補強をすればよいか分からぬ。
できれば工事の影響が小さく、あまり面倒の多くない方法を選びたい。
千葉市にお住まいの方、在来軸組工法による2階建て以下の木造住宅を対象に行います。

**地震に強い家にする為に、耐震診断と補強技術のアドバイス
を建築士が、行っております。（耐震診断無料！）**

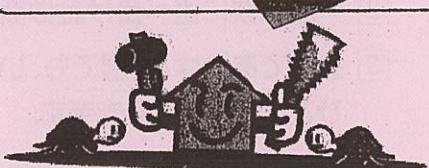
◆耐震診断受診手順◆

①ご依頼に応じて調査日決定

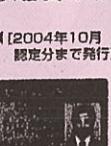
担当組合員より現地調査の日程を打ち合わせる連絡が入ります。

②設計図のご用意を！

診断に使用しますので診断日までにお宅の設計図をご用意ください。また、浴室や押入れの天井にある点検口および床下収納庫などから屋根裏・床下に入れるようにしておいてください。



③耐震技術認定者が調査



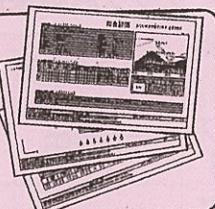
[2004年10月
認定分まで発行]

[2004年11月
認定分から発行]

耐震技術認定者講習会を受講し、考査に合格した認定者が現地調査に伺います。
(調査時間2~3時間程度)

④結果報告

調査で得られた情報をコンピュータで専門的に分析し、耐震診断結果報告書を作成。後日、訪問もしくは郵送にて、ご報告いたします。



弊社では、お客様から耐震診断のご依頼があった場合のみ診断をしております。

訪問・電話などで診断の勧誘をする事は一切ありません。

下記の工事も承ります。

**門塀や車庫工事・住宅の塗装や防水工事
鉄骨加工工事・その他、修繕工事等**

「住宅の事なら営繕工事から新築まで何でも御相談下さい！」

地元で30年の実績、お電話頂ければ、心を込めて対応致します。
安心して御申込み下さい。



日本木造住宅耐震補強事業者協同組合加盟店

建設業県知事許可(般-10)第36910号



株式会社

フジコ

■二級建築士事務所

〒266-0005

千葉市緑区誉田町1丁目151番地

TEL 043(292)3633

FAX 043(292)0026

E-mail:gsxfy300@etude.ocn.ne.jp

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

第3回 ヤクルト健康教室 開催

「いま、内蔵脂肪型肥満が危ない」

～食事と運動で長生き宣言！メタボリックシンドロームの真実～

講 師：三咲内科クリニック 院長 栗林 伸一 先生

メタボリックシンドロームにならないための対策と実践をわかりやすく紹介。

日 時：平成19年4月19日(木) 開 場：12時30分 開 会：14時00分

場 所：千葉市文化センター (JR千葉駅 徒歩10分) 定 員：400名(先着) 入場無料

申し込み方法：FAXによる申し込み 主 催：千葉中央ヤクルト販売株式会社

FAX：04(7169)8961 TEL：04(7163)8960

後援：千葉県栄養士会・千葉日報社・千葉テレビ放送(予定)

もしもに備える、会員相互の支え合い

老人クラブ傷害保険

ケガで1日だけの入院・通院でも補償されます

老人クラブ活動保険(特別専用保険)

補償内容 年間掛け金	死亡・後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
Aタイプ 500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ 1千円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ 2千円	200万円	4,000円	2,600円

老人クラブ活動保険に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプもあります。

(掛け金Dタイプ3千円、Eタイプ6千円、Fタイプ1万円)

- ① あらゆるクラブ活動中のケガを補償
- ② 一般保険に比べ掛け金は断然お得
- ③ 会員であれば、何歳でも、いつでも、ひとりでも加入できます。
- ④ 細菌性食中毒も補償
- ⑤ 年間掛け金は500円から、加入しやすい

「老人クラブ活動保険」。

■資料請求・詳細については、都道府県・指定都市老連、市区町村老連または、

全国老人クラブ連合会保険係

電話：0120-000937 ☎100-8822 東京都千代田区霞が関3-5-1 霞が関IHビル1階

取扱代理店 (有)シニアサービス社

編 集 後 記

◆特集「愛称発表」は、老人クラブからのイメージチェンジにうってつけ、名付け親は21才女性。

未来の会員が名付けた愛称は「きらめきクラブちば」会員の皆様いつまでも「きらめき」ましょう。

◆はじめてのお使いならぬ、はじめての「料理教室」の開校楽しいな。これから1億総

料理人の時代が到来するかも？独りになつても不自由なし。今日は中華、明日は和食。おいしい、うれしい、ヘルシー。

◆本会の勧誘促進リーフレットが「ようこそきらめきクラブちば」と名称を変えリニューアルされ、近日中に配布の予定です。

クラブ創設や新会員の勧誘にご利用下さい。