

シニアをたのしむ

広報

きらめき

VOL.61
2025.1

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

特集

シニアライフを左右する デジタルデバйд 解消への取り組み

- 年頭のごあいさつ
- へび年生まれの抱負
- 我が家の健康食
- 人生一世紀をめざして
- 広報部のひとりごと
- 事務局だより
- きらめき文芸

市老連 HP は
こちら→



Instagram は
こちら→



『表紙：緑区 ノルディックウォーク』

年頭のごあいさつ



老人クラブの目標、目的を原点に

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 清水 節雄

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様にはすばらしい新年をお迎えになられたことと思います。

昨年9月27日に亀井会長がご逝去されたために規約に基づき、臨時理事会を開催した結果、不祥私が残された亀井会長の任期を担うことになりましたのでごあいさつさせていただきます。

亀井会長は決して万全な体調ではないにもかかわらず、市老連会長として、諸問題の解決のために身を呈して頑張ってくださいました。残された私たちは、故亀井会

長の意を無駄にしないように、役員、会員、皆で頑張っていきたいと思っています。

今年の干支は巳年で「乙巳」となりますが、「乙」は十干の2番目で「巳」は極限の成長を意味し、今までの努力が実を結ぶ年も、焦らず、粘り強く取り組むことが必要な年と言われています。前回の「乙巳」は昭和40年の東京オリンピックの翌年で大きく経済発展された年でした。

さて、今の私たちの環境は高齢化に対する諸問題と、地震、大雨、ウイルス、等の自然災害に戦争、

緊縛強盗などといった、まさにポリクライシス(複合危機)の時代と言われています。自分たちでできることは着実にやることがまず大事だと思っています。「自助、共助、公助」が大事です。

老人クラブの現状、課題もここ数年前からクリアできず各クラブ、連合会も苦心している状況だと思っています。価値観が多様化する社会でも公共心は大事だと思います。

健康長寿、地域貢献の目標、目的を原点に焦らずに粘り強くみんなで一緒に楽しい人生100年時代になるよう頑張り、祈りましょう。

連合会のさらなる飛躍へ
新たな年への期待を込めて

千葉市長 神谷 俊一

年頭にあたり、皆様方にご挨拶申し上げます。

千葉市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃より高齢者福祉の推進や地域福祉の活性化など、市政全般にわたり多大なるご理解とご協力をいただいておりますこと、厚く御礼申し上げます。人生100年時代を迎えた今、誰もが生涯現役でいきいきと活躍できる社会を目指し、生きがいづ

くりや社会参加を促進していくとともに、住み慣れた地域で、健康やかに安心して暮らせる支え合いのまちをつくるため、貴会の果たされる役割はますます重要なものとなっております。

皆様方がこれまで培ってこられた豊かな知識や経験等を活かして地域の中でさらに活躍いただけることを願い、心豊かに安心して暮らせる社会をつくるため、全力

で取り組んでまいりますので、より一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。貴会のますますのご発展と、会員皆様方のご健勝・ご多幸を祈念して、年頭の挨拶といたします。

最後に、千葉市老人クラブ連合会前会長 亀井隆行様のご逝去を悼み、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、心からご冥福をお祈りいたします。

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

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 ◆整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	／	●	●	●	●

※第2・第4火曜日が休診
【受 付】午前8:30~12:15、午後14:30~17:30
【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

アットホームな雰囲気ですの
お気軽にご相談下さい

千葉マリン法律事務所

弁護士 弁護士	相続・遺言・後見
はいし 律師 徳彦	交 通 事 故
弁護士 山元 鉄平	消費者問題(借金問題含む)
	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

社会福祉法人 淑徳福祉会

特別養護 老人ホーム 淑徳共生苑
TEL.043-265-5526

淑徳おゆみ診療所
TEL.043-265-8026
千葉市中央区生実町 2407-1

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
https://chibamink.jp/makuharinოსათო

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・予防接種

【受付時間】午前(月~土) 8:30~11:30
夜間(月・第2・4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

とどろき薬局

受 付 AM9:00~PM5:00
水曜・土曜 午前のみ

定休日 日曜・祝日

千葉市稲毛区轟町1-13-3
☎043(290)1233

人生一世紀をめざして

90歳前後の会員の方に、お元気の秘訣をうかがいました！

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
北田 平さん
90歳
千葉県山武市出身

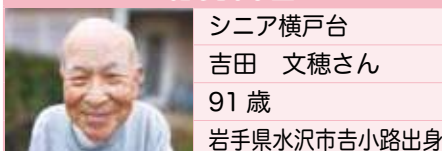
- ①快食、快眠、快便
- ②肉、甘いもの、コーヒー
- ③日々手帳に記録する
- ④カラオケ



生実町百寿会
斉藤ふみ子さん
89歳
東京都墨田区出身

- ①みんな仲良く
- ②娘が作ったナスの煮物
- ③歩くこと
- ④人に会う

花見川区

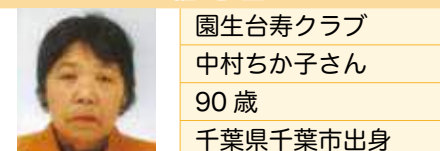


シニア横戸台
吉田 文穂さん
91歳
岩手県水沢市吉小路出身

- ①「時流」に「適合」する感性の適応努力とリード
- ②旬に見合う果物
- ③可能な限り運動
- ④海外旅行

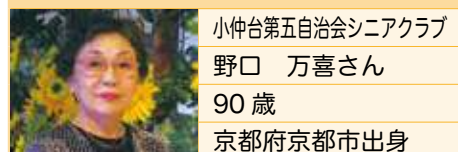


稲毛区



園生台寿クラブ
中村ちか子さん
90歳
千葉県千葉市出身

- ①特になし
- ②寿司
- ③特になし
- ④特になし



小仲台第五自治会シニアクラブ
野口 万喜さん
90歳
京都府京都市出身

- ①一に健康二に健康
- ②好き嫌がなく何でも、ただ最近は柔らかいものを
- ③できるだけ歩く
- ④いつまでも健康でいられること

若葉区



東寿会
長谷川孝一さん
88歳
千葉県長生村出身

- ①自然体で
- ②甘いもの
- ③パークゴルフ、ゴルフ
- ④花卉を育てる



小倉台親和会
佐藤 礼子さん
94歳
静岡県静岡市出身

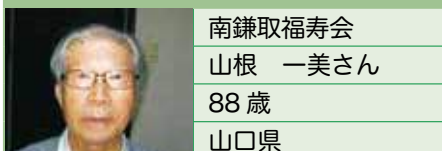
- ①温故知新
- ②甘いもの
- ③3食きちんと食べる事と少しのウォーキング
- ④北海道糠平へ旅行

緑区



鎌取町長寿会
岩瀬トミエさん
88歳
東京都

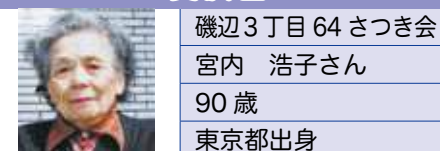
- ①人に迷惑をかけないよう
- ②何でも食べるように
- ③歩くように、少しでも
- ④100歳まで元気でいたい



南鎌取福寿会
山根 一美さん
88歳
山口県

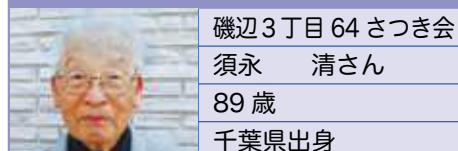
- ①今を生きる
- ②カレー
- ③何にでも興味を持つ
- ④特にない

美浜区



磯辺3丁目64さつき会
宮内 浩子さん
90歳
東京都出身

- ①子どもたちの未来を育てること
- ②なんでも食べる
- ③家事が運動
- ④見たい、知りたい、話したい



磯辺3丁目64さつき会
須永 清さん
89歳
千葉県出身

- ①強く、正しく、根気よく
- ②果物
- ③散歩
- 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

安心をお届けします
訪問看護ステーション
ひとみ

千葉市中央区生実町2547-1 サンライフ2号101号室

TEL 043-291-2277

平日夜9時まで / 日曜午前中診療

歯 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 至玄清秀会
篠崎医院
内科 脳神経外科 通所リハビリ
TEL 043-294-0026 WEB予約可
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) ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後(13時~18時) ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診:日曜・祝日 http://www.shigenseisyuukai.com

社会福祉法人 山の神福祉会
特別養護老人ホーム
アーバンライフ・ネクステ
特別養護老人ホーム(ユニット型) 100床
短期入所施設(多床室) 10床
短期入所施設(ユニット型) 20床
通所介護 30名定員
居宅介護支援事業所
千葉市緑区 古市場町461-1 ☎043-261-7077
E-mail info@yamanokami-fukushikai.com

ビック薬局
本店 稲毛区小仲台6-2-16 ☎043-287-3754
ビック薬局 3号店 稲毛区稲毛東3-3-10 ☎043-247-6649

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

特集

シニアライフを左右する デジタルデバイス解消への取り組み

広報紙「きらめき」第59号で『シニアとデジタルデバイス』について特集しましたが、今号ではその対策に向けて、市老連がどのように取り組んできたのかをご紹介します。

今年度は、取り組みの一つとして、千葉大学のご協力によりスマートフォン教室を開催しました。千葉大学がエーテンラボ株式会社と連携し、当会の会員を対象に、デジタル機器の利用を推進することでデジタルデバイドを解消するとともに、シニアの健康・生きがいの増進を図ることを目的として実施しました。

まずはじめに、千葉大学予防医学センター准教授 中込敦士氏とエーテンラボ株式会社の渋谷恵氏にご寄稿いただきましたので、ご紹介いたします。

「スマホで健康に」

千葉大学予防医学センター 准教授 中込 敦士

スマートフォンやタブレット、パソコンといったデジタル機器の登場により、私たちの生活は大きく変わりました。オンラインショッピングやネットスーパー、ネットバンキング、電子書籍の読書、通話アプリでのコミュニケーションなど、日常生活の多くのことがデジタル機器で可能になっています。

しかし、これらの恩恵を受けられる人と受けられない人の間に生まれる格差を「デジタルデバイド」と呼びます。特に日本では、高

齢者がデジタル機器の活用で遅れをとる「年齢によるデジタルデバイド」が課題となっています（図1）。

「デジタル機器に興味がない」「使う必要を感じない」という方もいるかもしれませんが、しかし、このデジタルデバイドは、実は健康にも影響を与える可能性があります。最新の研究結果を基に、デジタル活用が健康にどのような役立つかを紹介します。

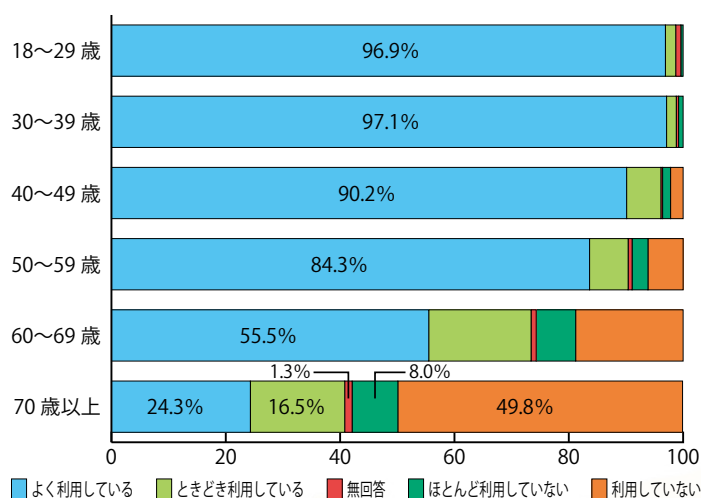


図1 スマートフォンやタブレットの利用状況（年齢別）



インターネットを使うと 自立した生活が続けられる？

65歳以上の日本人高齢者8052人を対象にした2016年から2019年までの追跡調査があります。

この研究では、インターネットを利用して
いる人の方が利用していない人に比べて、買
い物や銀行管理などの高度な生活手段を失う
リスクが42%低いことがわかりました。ネッ
トショッピングやネット銀行を活用している
だけでなく、インターネット検索を通じて外
出を計画する行動も自立生活を支えているの
かもしれません。

ビデオ通話がうつ予防に効果的？

2019年から2020年にかけて、65歳
以上の日本人高齢者1万523人を対象に行
われた1年間の研究では、次のような結果が
得られました。

対面での交流はうつの可能性を約16%減少
させ、ビデオ通話による交流も約11%減少さ
せる可能性が示されました。直接会うことが
最も効果的ですが、新型コロナウイルスの流
行期などには、顔が見えるビデオ通話がうつ
予防に有効な手段となる可能性があります。

インターネットの交流でリアルな 交流が増える？

2016年から2019年にかけて、65歳
以上の日本人高齢者8734人を追跡した研
究では、インターネット上で誰かと交流して
いた人は、3年後に対面での交流が増えてい
ることがわかりました。インターネットは人
や社会とつながる良いツールであり、待ち合
わせの連絡や外出時の地図や時刻表の確認も
スマホで簡単にできます。

スポーツを「観戦」するだけで うつ予防に？

スポーツを「する」ことが健康に良いのは広
く知られていますが、「観戦」にも健康効果が
あるかもしれないという研究があります。65
歳以上の日本人高齢者2万1317人を対象
にした調査では、現地での観戦に加え、テレビ
やインターネット観戦でも、うつ傾向が15%
から30%程度低いことが示されました。地元
のチームを応援することで地域への愛着や社
会的つながりが生まれることが要因の1つと
考えられます。また、好きな選手やチームを
応援する「推し活」も精神的に良い影響を与
えているのかもしれません。

スマホ教室…継続する「コツ」は？

デジタルデバイドを解消するため、全国各地で
スマホ教室が開催されています。これらの教室で
は、スマホの基本操作やアプリの使い方などを学
ぶ機会が提供されています。しかし、教室で学ん
だ後、実際の日常生活で使う場面がないと、せっ
かくの学びが習熟につながらず、「使えないまま」
になってしまうケースが少なくありません。

教室の学びを活かし、スマホの利用を継続するた
めには、日常的にスマホを使う習慣をつけることが重要
です。その方法として注目されているのが、エーテ
ンラボ株式会社が提供するアプリ「みんなチャレ」です。
このアプリでは、5人1グループで同じ目標を設定し、
写真やメッセージを投稿して互いに励まし合いながら
継続的に取り組む仕
組みが整っています。
その結果、高い継続
率が得られることが
特徴です。

千葉大学はエー
テンラボ株式会社と共
同研究を行い、「み
んチャレ」の活用
により3か月間で歩
数が増えるかを検証
しています(図2)。

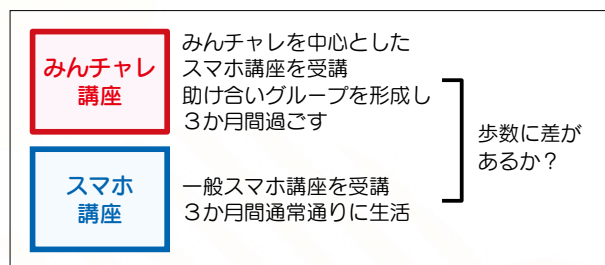


図2 千葉大学とエーテンラボ株式会社の共同研究
三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」はフレイルを予防するか？

千葉市老人クラブ連合会さんにもご協力いただき2025年度内に成果を公表する予定です。スマホを習ったあとも楽しく便利に使い続けることで、健康促進につながることを期待しています。

まとめ…スマホをうまく使って健康に

スマートフォンは手軽で便利なツールです。最近では、歩数計アプリや自治体が提供する

ポイントアプリなど、健康維持に役立つアプリが増えています。スマホを上手に活用することで、日々の生活が楽しくなり、健康促進にもつながる可能性があることが研究から示されています。

ぜひスマートフォンを活用して、より健康で充実した生活を目指してみてください！



中込准教授のお話では、デジタル機器を活用することにより、シニアには多様なメリットがあること、また、継続して利用しないと使い方を忘れてしまったり、使いこなせず諦めてしまいがちなので、日常的に活用し、習慣づけなければならぬことがわかりました。それを叶えてくれるのが、エーテンラボ株式会社の『みんなチャレ』アプリです。『みんなチャレ』アプリやその取り組みについて、エーテンラボ株式会社の渋谷さんからお話をお伺いしました。

『みんなチャレ』について

『みんなチャレ』は、最大5人1組のチームでウォーキングなどのフレイル予防(※)に取り組むことができるスマホアプリ。チームで設定した歩数目標の達成を目指して、

チームメンバー同士励まし合いながら日々の歩数を投稿します。歩数はスマホを持ち歩くことで自動で計測されるため、スマホを常に携帯する習慣が付きまします。

エーテンラボ株式会社 渋谷 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

REPROUD 千葉県知事許可(般-5)第41058号
リブクラウド

株式会社 **REPROUD**

リフォーム工事全般(介護リフォーム等)
ハウスクリーニング・不用品整理 etc.

千葉市若葉区加曽利町27-1

☎ **043-214-6656**



空調・給排水・太陽光・LPG
設計施工・保守

千葉アロー株式会社

千葉市中央区宮崎町709-5

☎ **043-261-5371**

土木工事 とび・土工工事
舗装工事 しゅんせつ工事

千年杉建設 株式会社

千葉市中央区生実町874

☎ **043-266-7259**

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



廃プラスチックの
売買、輸出

彩鶴クリエイター 株式会社

千葉市緑区誉田町 1-83-2

TEL: **043-488-4875**

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。



夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

また、ウォーキング中の散歩風景や道端の花などの写真に文章を添えて投稿することができ、仲間との交流が深まります。毎日写真やメッセージをやりとりすることで、カメラ機能や文字入力 of 反復練習になり、自然とスマホ操作が上達します。

さらに、アプリを続けると獲得できるコインを、東日本大震災や能登震災などの被災地への支援に寄付することが出来ます。自分の小さな頑張りが誰かのためになると思うと励みになり、人と人とのつながりも感じながら、楽しくスマホで健康づくりができるアプリとして全国のシニアに好評を得ています。

※フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した要介護の手前の虚弱な状態のこと。フレイルであることに早めに気づき、フレイル予防に取り組むことで元の健康な状態に戻ることもできます。

シニアに向けた取り組みについて

『みんなチャレ』は、デジタルデバイス解消やフレイル予防を目的に、自治体が推進する高齢者向け介護予防事業にて活用が進んでいます。例えば、東京都墨田区や広島県呉市の老人クラブでも活用されています。

スマホを活用して仲間と日々コミュニケーション

ションをする仕組みが、スマホ操作の習熟や健康増進だけでなく、見守りにも活用できると期待されています。

利用者からは「みんなチャレをきっかけにスマホを持ち歩くようになった」「初めてスマホを楽しいと思えた」「歩数を意識するようになり、ウォーキングを続けて体が軽くなった」「一人暮らしなので仲間からの写真が本当に嬉しい」「耳が遠いが、スマホだとみんなと話せて嬉しい」といった嬉しい感想が届いています。



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

CFS 一側足場架け出しリース
知事許可 (般-3) 第 43072 号

株式会社
千葉フットサービス

千葉市緑区平山町 1049-14
TEL:043-293-8871

生きているうち
すべきことはしてゆこう

曹洞宗 明光山 **海藏禅寺**
きうとくけ地蔵尊おわす
〒264-0028 千葉市若葉区桜木1-25-17
(市営堂園バス停前)

電話 マルイヨミナ ニイサンイツモ ナムナム
043-231-7676

~~~~~ 感謝の心が今日の幸せ ~~~~~

住まいのリフォームから新築まで。  
県内最大の建設組合「千葉土建」の  
「建設のプロ」が、相談から施工まで対応

**すまいる ちば**  
千葉土建一般労働組合 千葉支部

**TEL043-290-0005** 千葉市稲毛区  
天台5-24-8

造園・外構・設計施工・管理

**株式会社 ワールド緑化**

千葉市緑区あすみが丘8-1-15  
**TEL.043-295-7585**

人と、環境の、明日のために。

**(有)松尾塗装工業**

社員募集!! 年齢不問・社会保険完備

千葉市緑区椎名崎町1156-2  
**☎043-305-1828**

若 **WAKAMATSU**

**若松運輸株式会社**

**TEL (043) 231-4501(代)**  
若葉区小倉町 1255-1 FAX (043)233-4360

## スマートフォン・みんなチャレ教室の開催

6月から10月の4か月間にかけて、千葉大・エーテンラボ株式会社のご協力により、「スマートフォン・みんなチャレ教室」を2つの会場（若葉区・美浜区）で開催。参加者は両会場合わせて94名。前半後半に分かれ、参加者全員にスマートフォン教室とみんなチャレ教室を受講していただきました。

スマートフォン教室では、スマートフォンの基本操作、ラインの使い方を学びました。皆さん、基本的な使い方は理解しているものの、複雑な操作やトラブルが発生すると自分ではなかなか対処しきれないもの。日頃聞けない操作の仕方やスマホショッップに行かないとわからないことなどを学びました。

みんなチャレ教室では、楽しく健康増進や社会参加ができる『みんなチャレ』アプリを自分たちでダウンロード・設定するところから、それを使いこなすまでを教えていただきました。ボランティアサポーターとして、城西国際大学の学生の方々が参加してくださり、一人一人丁寧にサポートしてくださいました。



## 富山県とのビデオ交流会

9月の会長会議終了後、今後のオンライン会議実装に向け、各自自前のスマートフォンを接続し、ゲーム交流や事例発表を交えた意見交換会を行いました。皆さん初めての試みでトラブルもありましたが、離れていても他者との交流ができるという新たな活用の仕方を学びました。



## 令和6年度リーダー研修会

10月、「マイナンバーカードの活用」をテーマに研修会を開催。また、希望者にはマイナンバーカードの習得や保険証との連携手続きなど、個別相談会も実施しました。



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

| 診療受付時間      | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ● | ● | ／ | ● | ● | △ |
| 15:00~18:00 | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ |

休診日 水曜、日曜、祝日  
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  
**senjanzon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**

Shinmei **神明整形外科** 整形外科 リハビリテーション科

診療時間 最終受付 月 火 水 木 金 土 日

9:00-12:00 (11:30) ● ● ● ● ● ● ●

13:30-17:00 (16:30) ● ● ● ● ● ● ●

休診 木曜 日曜 祝日

**予約制** お電話または WEBからお願いします

千葉市中央区神明町33-7  
**☎043-242-2121**

**株式会社 ニチコミ**  
nichicomi

ニチコミでは元気に活動する  
全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

ニチコミ **検索** <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な  
老人クラブを  
紹介中

いきいきシニア  
活動紹介をみる  
こちらから

まとめ

シニアのデジタルデバイス問題を解決することは、シニアの生活の質を向上させるだけでなく、社会全体の活性化にもつながります。デジタル技術を活用することで、健康管理が容易になり、社会参加の機会創出や孤立化の防止にもなります。

さらに、情報へのアクセスが簡単にでき、オンラインショッピングや行政・銀行サービスなどを利用することにより日常生活が便利になります。

難しいから、面倒だからと諦めたり敬遠するのではなく、時代の流れに乗って、健康で楽しい毎日を過ごしていきませんか。

市老連としても、デジタルデバイドの解決の一助となるように、研修会や講師派遣事業にスマートフォン教室を加えるなど、皆さんの豊かで楽しいシニアライフをご支援させていただきます。

## 参加者の声

花見川区 藤岡 正子



デジタルデバイスについて興味を持っていても、自分1人では参加しづらいもの。市老連に入会しているおかげで、同じ年代の方々が参加しているので参加しやすく、参加することによって視野が広がり、チャレンジ精神が芽生えました。みんなチャレをやり始めスマホを常に持ち歩くようになり、写真を撮る癖もつきました。また、普段知り合えなかった人とも、みんなチャレを通じて友達となり、LINEを交換する仲に。デジタルデバイスに興味を持つことによって家族との会話も弾み、PC教室にも通い始めました。

## 参加者の声

緑区 篠田 秀雄

3年前のコロナをきっかけに、離れて住んでいる子どもたち家族と交流するため、Zoom利用のPCリモート会議を始めました。画面越しにお互いの顔を見ながら、会いたい時や話したい時につながることができます。また、現在ビデオゲームも当クラブで取り入れており、さらに地域ではサロンを始めることとなりました。ちょっとした時間でも、皆で仲良く楽しめるところが魅力です。ただ、現在デジタル機器を取り扱える人材がいないので、誰でも使用できるよう、今後育成していきたいと思っています。



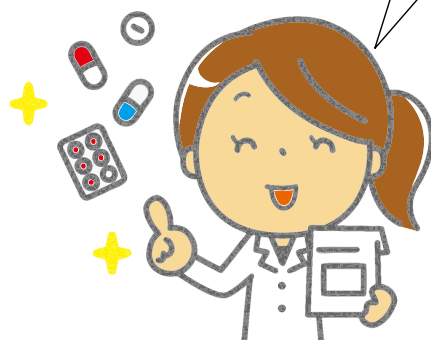
## 健康 コラム

### 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により適切な処方に役立ちますよ。



## へび年生まれの抱負

昭和16年・昭和28年生まれの  
年女年男に聞きました。

## 中央区

## 主人の想いを胸に



主人とともに老人会活動に参加して15年以上、グラウンド・ゴルフ、歌声サークル、わなげ、シャツフルゴルフなど、忙しくも充実の日々でした。なにをするのも一緒だった主人との突然の別れ：主人は皆さまの笑顔を励みに、会員のためにと日々奮闘しておりました。これから主人が繋いでくれた皆さまとご縁を大切にして、老人会活動に楽しみながら参加してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

村田町福寿会 亀井 早苗



## 花見川区

## 偏見を解く出会い



巳年は嫌いだった。昨年6月、自宅近くで白いへびを見た。36年住んで初めてのこと。U字溝のはしをの

シニア横戸台 久保 美昭



## 若葉区

## 3分歩きをもう一度



2018年に車の免許を返納し、何か簡単にできる運動をと考えていた時、テレビでインターバル歩きの放送があり、それは「ゆっくり歩きと速歩きを3分ずつ交互に歩く」これならやってみようと、早速始めました。次の年の健康診断では、体重はもとよりすべての数値がよくなりました。町内会では公園清掃に参加しています。続けるためにも、いつの間にかやめていた3分歩きを、それなりの健康を保とうと、もう一度挑戦します。

桜木虹の会 南 碩弘



## 緑区

## 3万日の旅路と

## 神社仏閣巡り



昭和16年の巳年に生まれました。雪国の1月であった。寒くて毎日泣いていたに違いない。それから今日まで3万日を重ね生きてきた。不器用であるが自分に相応しい日々を過ごしてきたように思える。今後の抱負としては、数年前より始めた神社

鎌取町長寿会 坂上 晃

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

豊かな自然の中で共に歩み、  
心豊かに日々を過ごしましょう

特別養護老人ホーム 恵光園

短期入所生活介護事業所恵光園  
デイサービスセンター恵光園  
居宅介護支援事業所恵光園  
ケアハウス恵光園

若葉区 大広町252-4 ☎043-292-2526

宅地建物取引業  
千葉県知事免許(15)第1970号  
宅地建物売買仲介・不動産相続相談

豊かなくらしのクリエイター

花澤林産興業株式会社

千葉市緑区あすみが丘2丁目48

☎043-294-1131

株式会社 海老澤工業

業務用・住宅用エアコン工事  
住宅・店舗電気工事  
アンテナ・BSアンテナ設置工事  
電気・空調リフォーム工事

株式会社 わたなべ電工

千葉市中央区都町4-6-11 足立ビル1階B

☎043-312-8033

社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会

北部診療所 ●内科 ●小児科

管理往診 デイクア ケアプラン

【午前】8:30~12:00(月~土)

【夜間】18:00~20:00(月・水・金)

《休診日》日曜・祝日・年末年始・メーデー

稲毛区天台3-4-5 ☎043-251-8131

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

★千葉営業所

千葉市中央区生実町 76 番地

☎043-312-1936

★東京 本社

東京都江戸川区大杉 4-29-17

☎03-3655-1501

くり消えた。長さ1m、直径1cm位の細いへびだった。優美に見えた。こんな住宅地で生きていけるのか心配になったが、おかげで少し偏見から解放された気がした。

生まれたのは日中戦争10年、太平洋戦争の始まった年で戦争中のことは覚えていないが生後半年で父が亡くなり、貧乏と空腹は忘れられない。今、世界各地で戦争が続き、日本も心配だ。どんな国とも偏見を持たず、友好関係を求める努力が大事だと思う。



## 稲毛区

### 私の「健康しりとり」

小仲台第五自治会シニアクラブ  
原 欣二



いつの間にか80を超えていました。  
自分の健康寿命を少しでも永く伸ばすため、「外出する」ことを心がけています。

今やっていることが途切れないようにするにはどうするか考え「しりとり」にまよめました。  
スキー↓囲碁↓ゴルフ↓フット↓トラベル↓ルネサンス(スポーツクラブ)↓スクール(カラオケとヤマハのエレクトーン教室)↓留守番・ん!!  
おかげさまで昨年も「健康しりとり」を全うし、楽しく外出することができました。

「継続は力なり」、あと数年は続けたいものです。

仏閣巡りを続けたい。時に賑わう境内や深い森の大きな木の間を歩くのは、別の世界にいるようで楽しい。また、建造物、由緒など説明文を手に歩くのも興味をそそる。後年も楽しく巡りたいと思う。



## 美浜区

### 子どもの頃の思い出

真砂第一町内シルバークラブ

高木 恭子



已年、正確には乙巳(きのとみ)にちなんで、私の子どもの頃のある思い出を記します。今でも忘れることができないイヤな記憶です。

その頃の私の環境は、本当の田舎でした。小学校、中学校と長く住んでいました。中学時代は自転車通学で、毎日山坂の多い田舎道を走っていました。ところがある日のこと、坂道の途中でいくらかペダルを踏んでも自転車が動かなくなりました。私は自転車から降り足もとを見てビックリしました。蛇が足もとに巻きついていました。1m以上もある大きなアオダイショウでした。ブレーキのところに巻きついていました。帰宅して家族に話しても誰も信じてくれませんでした。今でも時々思い出すイヤな出来事です。

已年ということで、書かせていただきました。これからもよろしくお願いします。

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

「ニチコミ」のブログで各地の老人クラブ活動を紹介中!

★詳しくはホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索



株式会社 ニチコミ

## こてはし台歯科医院

休診日/木曜午後・祝日

千葉市花見川区こてはし台5-1-9

☎0120-259-418

## 福祉用具のレンタル・販売



ダスキンヘルスレント  
千葉東ステーション

千葉市緑区おゆみ野1-18

☎043-309-7700

## 千葉県勤労者医療協会

## 稲毛診療所

内科・小児科・訪問診療・各種健康診断

【診療時間】(月~土) 午前 9:00~11:30

【休診日】日曜日・祝日・年末年始・メーデー

千葉市美浜区稲毛海岸4-11-3

☎043-241-6961

## 冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



## サンコーポ検見川ふれあい会 村山 真人

っているのが「パンサラ」です。

「サラダ」。「ポテサラ」ならぬ「パンサラ」と名付けてみまし

、タネとワタを取って一口大に。耐熱皿に入れ、ラップを  
マッシュしておきます。また薄切りした玉ねぎはさらに  
で1分チン。水気を絞ります。かぼちゃの粗熱がとれたら  
えます。塩・こしょうで味を調え、潰したクルミを加えて  
適わしい一品。とても美味しいです。

## 家の健康食

について工夫していること、気を付けていること、  
ご等を教えていただきました！

## ローズタウン交友会 高梨 稲子

青森県むつ市、故郷の郷土料理です。むつ湾で取  
れるイカは刺身に良し、イカ寿司は酒の肴に良く合  
う正月のおもてなし料理の一つです。



## 「四季折々の保存食」

### 若葉区 みつわ台柚子の会 石川 冷子

我が家はこれといった定番料理はありません。ただ心掛  
けているのは若い時から肉や魚の3倍の野菜類をとること。  
食品の色をなるべく赤・白・黄・緑・黒の5色を揃えること。  
こうするとある程度栄養のバランスがとれるようです。

他は趣味を兼ねて季節の保存食づくり。  
春は路のとう味噌・キャラ路・山椒の葉・実  
の佃煮、夏はかぶら南蛮・茗荷・生姜の酢漬  
け、冬は柚茶・柚味噌等々。これらを季節に  
応じて食卓に並べ楽しんでいます。



## 「毎日を彩る常備菜」

### 稲毛区 天寿会 武井與里子

朝は梅干しと納豆、貝沢山の味噌汁  
に生野菜サラダを多く食べています。

吉沢久子先生(生活評論家)の書で作り置き簡単料理  
を参考にして茗荷の酢漬け、ラッキョウとニンニク  
の醤油漬けを作り置きし、細かく刻んで色々な料理に  
入れて楽しんでいます。四季折々の野菜を主としての  
食事が私の健康食です。もちろん、蛋白質も十分食べて  
います。



## 「バランス重視の家庭の味」

### 花見川区 内山さくら会 川村ヒロミ

焼き魚とヒジキの煮物、わかめの酢  
の物、味噌汁と香の物、なるべく素材  
を多く使うよう気をつけています。



## 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。



## 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

## 「切干大根」

若葉区 桜木虹の会 長田 朝子

### 【材料】

|         |           |
|---------|-----------|
| 切干大根    | 60 g      |
| 油揚げ     | 5 枚       |
| えのき茸    | 2 袋 400 g |
| 水       | 100cc     |
| 酢       | 大 3       |
| 醤油      | 大 3       |
| みりん     | 大 3       |
| すりごま    | 大 6       |
| 生姜すりおろし | 1 かけ      |
| かつお節    | 10 g      |

### 〈作り方〉

- ①切干大根はさっと洗いを切る
- ②切干大根をキッチンバサミで食べやすく小さめに切り 100ccの水に浸ける
- ③油揚げは細切り、えのき茸は食べやすく小さく切る
- ④油揚げをフライパンで炒め、えのき茸を加え酢、醤油、みりんを入れ炒める
- ⑤切干大根を入れてさっと炒め火を止める
- ⑥生姜すりおろし、かつお節、すりごまを入れて混ぜたらできあがり



この常備菜をベースにさまざまな料理が手軽に作れます。

あんかけうどん、焼きそば、玉子焼き、酢の物など、加える食材によりいろいろと味変ができます。

切干大根、油揚げ、えのき茸は鉄分食材で鉄分不足の方にお勧めです。我が家は人数なのでこの量を作ってもすぐに食べてしまいます。

## 「パンサラ」

美浜区

我が家で最近月3のペースで作った。正確に表現すると「パンプキンサラ」だ。

パンプキン(かぼちゃ)は良く洗って600Wで5分チン。熱いうちに横1/2に切り、ラップをして600Wで玉ねぎとマヨネーズ大5を加えて和混ぜれば完成です。健康食と呼ぶに

# 我が家

会員の皆さんに、健康食に  
健康食レシピ

## 「市老連に感謝 ブルーベリー」

中央区 登戸1丁目ことぶき会 小川千鶴子



60歳で老人会に入って、間もなくの頃、市老連の研修会が教育会館で行われ、全員に1袋(1カ月分)配られたブルーベリー。

高校生の頃、近視のため、最前列に座っていた自分だったので眼に良いなら、と思い飲み続けて二十数年、90に近い歳になった今も白内障の手術も受けて、裸眼で新聞を読んでいます。老人会のおかげと感謝しています。

3、4年前にわかさ生活が20周年とテレビで伝えていたので、あの時は創業だったのだと一袋の意味が理解できました。私の話を聞いてくれた先輩のお嬢さんが朝晩飲むことにしましたと言ってくれたので、私もカシスを追加して飲むようにしました。さすがの私も今頃は細い字が読みにくくなってきましたが、人生終わるまで手術は受けたくないと思っている今頃です。

## 「イカ寿司」

若葉区

### 【材料】

|       |       |
|-------|-------|
| 生イカ   | 3 杯   |
| キャベツ  | 1 / 4 |
| 人参    | 1 / 2 |
| 生姜    | 1 / 2 |
| 紅ショウガ | 1 袋   |
| 塩     | 小 1   |
| 酢     | 大 2   |

### 〈作り方〉

鍋で丸ごとゆで、皮を取り紅ショウガ汁に半日浸けてピンク色になったらキャベツの千切り、人参、生姜、塩でさっともみ、イカのお腹に野菜とイカの足も一緒に詰めて酢を入れて浸ける。2日目から食べられます。



# ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- |                                                |                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い   | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない       |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難     | <input type="checkbox"/> 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい  |
| <input type="checkbox"/> 15 分以上連続して歩き続けられない    | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない |                                                     |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

## 地域密着の活動で参加率アップを推進



温かな歌声で観客とともに熱唱



ゴム体操楽しく健康づくり



観客席も大盛り上がり

緑区老連主催の行事は、総会・パークゴルフ大会・ノルディックウォーク・芸能大会・指導者研修兼忘年会とし、その他の行事活動は地区老連単位で開催し、参加率を上げる工夫をしています。

芸能大会は例年菅田公民館を使用していたが、改修工事のため使用できず、10月29日（火）辺田町「つどいの館」で初の開催となりました。

63名の参加で舞踊、合唱、詩吟、楽器演奏など13演目の発表がありました。ゴム体操、マンドリンと歌、盆踊りと皆で唄おうでは、観客も一緒に踊り、今までにない一体感が盛り上がり、

全員で楽しい時間を過ごしました。次回会場も再検討の予定です。



賑やかな輪踊りを披露



会場を包むハーモニカのやさしい音色

# とっておきの作品を 句集 にしませんか？

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



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。  
3つのステップで最終  
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や  
部数を伺いし  
見積ります

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



Tel 03-5718-3900



Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicomi.com

## エンディング「ファイル」

稲毛区 金谷 操

一般的なエンディングノートは、私にとって不要なページが多すぎる。記入式というの"違うな"と。

これからについては、思いや考え、環境、状況は変化するものである。例えば墓地について私は、以前は樹木葬と考えていたが今は海洋散骨。しかしこれも確定とは言えない。

そこで私が選んだのは記入式ではなく差し替え式のポケットファイル。遺言書や終末期宣言や葬儀のやり方などと一緒に関連の情報(パンフレットやメモ)もほうり込んでおく。書き込んでしまうと訂正は面倒になりがちだが、これなら簡単に自由に自分の気持ちの変化に添って整理ができる。

エンディング「ファイル」の見直しは、年のはじめの楽しみにもなっている。

## 終活なんて気にしない

若葉区 平沢 廣光

終活とは「人生の終わりについて考える行動」のことで、具体的な活動内容は人によって異なると思います。主に、自分の遺産相続、遺品整理の手続きに関する情報をまとめたり、自分の人生観や半生を綴ったりするのが一般的でしょう。

しかしながら、私の終活観は残りの人生をどのように生きるかを前向きに考え、いかに老後の生活を豊かにするか、という一点にあります。いつ人生の終わりを迎えるかではなく生きられるだけ生きてみよう、ひたすら毎日を生懸命生きよう、と考えるので遺産相続や遺品整理などにはまったく無頓着です。こんな生き方があってよいと思っています。

## 広報部のひとりごと

## ～私の終活～



## アンチエイジング

美浜区 村山 真人

80代の大台を超えて1年、残りの人生、自分自身の最期を見つめ直そうと今、真面目に思っています。

生来の楽天的な性格故か、老後の資金計画なども「なんとかなるさ」と高を括っていましたが、家族の負担を減らす意味からも真剣に取り組まねばならない大きな課題です。

現状を客観的に把握することで残りの人生をより良い有意義なものにしたい、周囲とのコミュニケーションを積極的にとりたい…と前向きに終活を考えています。

そして同時に努力しているのがアンチエイジング。具体的には1日5千歩を目指し、自分を鼓舞しながら歩くこと、老人クラブ活動に積極的に参画すること等でしょうか。



## 家族に思いを残す備え

花見川区 大宮 健嗣

私の終活の事始めは家の建て替えで、退職後10年目のことであった。老後はできるだけ快適な住処で暮らしたいとの思いから、見てくれより機能性の良い家に作り替えた。

その後、人並みに断捨離を始めたり、遺言書を書いたり、ついにお墓までも買ってしまった。

断捨離は妻主導で順調に進んでおり、嫁入り道具の3点セットも既に消え失せている。お墓は夫婦の散歩コースの花見川沿いの霊園にして、どちらが鬼籍に入っても散歩がてらお墓参りができるようにした。

これからの終活は車の免許証返納、自転車生活になった時の暮らし方、要介護になった時の介護者の選定などだと思っているが、最優先は今年米寿の身としては卒寿までには老人クラブの会長を卒業させてもらうことである。

## 家族のために備える大切さ

緑区 牧野来世志

「終活？」最近よく耳にする言葉です。

このテーマを与えられて関係書類を物色するうちに事の大変さを実感しています。

終活の進め方は自分の終わりを意識した「エンディングノート」とか「旅立ちの準備ノート」なる書類に従って、まずは必要項目を自覚して整理しておくこと。

次に遺族が困ることのないように備えることだと理解しました。

まだ何も手についてはいないが、これからが大変です。まずはその前に現在活動中の老人クラブ活動も含めたボランティア活動中のクラブ役員からの撤退ですかね。

お気に入りの写真を  
ポスターに!



家に飾ったり  
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿

A1サイズ1部 4,800円から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900

## 事務局だより

イオンスタイル鎌取店  
千葉市フェアにて、第2回きらめきクラブ  
ちばeスポーツ交流大会

令和6年8月30日（金）、イオンスタイル鎌取店で開催された千葉市フェアにて、第2回eスポーツ交流大会を開催しました。

高齢者を中心としたスポーツ・文化の全国大会「ねんりんピック」鳥取大会に出場する、千葉市代表選手2名を含む計8名によるトーナメント戦でおこなわれました。決勝戦は市代表選手2名の対戦となり、優勝したのは、美浜区の小野塚勝さん。準優勝は緑区の篠田秀雄さん。3位は美浜区の藤平志津子さんと吉村崇さんでした。おめでとございます。



見事勝ち抜いた皆さん



熱気あふれる会場

第36回全国健康福祉祭とつとり大会  
ねんりんピックはばたけ鳥取2024

令和6年10月19日（土）～22日（火）、鳥取県境港市で行われたeスポーツ交流大会に、千葉市代表として、当会会員2名、一般より1名の方が参加されました。

開会式ではeスポーツ高齢者賞に緑区平山町シニアクラブの篠田秀雄さん、境港市特別賞に若葉区桜木虹の会



千葉市の代表者、意気込み十分

の長田朝子さんが表彰されました。

1日目は、決勝進出をかけて4チーム総当たりでの予選会。千葉市は1勝2敗で、残念ながら予選敗退となりました。

2日目は個人交流戦、全員第一関門は突破しましたが、惜しくも決勝トーナメントには残れませんでした。しかし、他県市との交流もあり、有意義な2日間となりました。



全国区大会で真剣 太鼓バトル！

新潟県老人クラブ連合会主催  
「令和6年度市町村老連女性セミナー」

令和6年10月30日（水）、新潟県老連で開催された市町村老連女性セミナーに、講師として当会事務局が担当し、午前の部では当会が取り組んでいる事例紹介、午後の部ではゲーム体験会をおこなわれました。

女性会員のみなさん、ビデオゲームに関心をお持ちの男性会員および行政並びに事務局職員の方々も参加され、総勢50名の参加となりました。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**docomo**  
携帯電話／スマートフォン  
相談承ります  
無料スマートフォン教室実施中  
ドコモショップセンシティ千葉店  
0120-780-500



日本ハムマーケティング株式会社 大宮営業所  
TEL：048-687-4186

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

**せしモ**  
0120-02-4444

駅南口より  
徒歩4分



**千葉寺駅ホール**

家族葬専用式場を完備

家族葬から一般葬まで  
ご相談はお近くのホールへ

千葉駅北口ホール  
天台穴川ホール  
都賀駅ホール  
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  
ハートホール幕張本郷  
ハートホール山王

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。

令和6年11月20日（水）～21日（木）、神奈川県横浜市中区で全国老人クラブ大会が開催されました。全老連表彰では、市老連監事の黒坂直哉さんが育成

## 第53回全国老人クラブ大会



心を癒す南国のリズム



ハーモニカとやさしい歌声が響き渡る

令和6年11月18日（月）、千葉市ハーモニープラザにて、女性委員会 芸能おたのしみ会が開催されました。演目、出演者延べ150名が参加。日頃の練習の成果を披露しました。

## 女性委員会 芸能おたのしみ会



楽しみ方を共有



真剣な表情でビデオゲームに挑戦



子どもから大人まで



参加者のアクティブな姿

令和6年11月30日（土）、ハーモニーフェスタにおいて、当会は「ビデオゲーム体験コーナー」を設置しました。当日は、老若男女問わず、幅広く体験していただき大変盛り上がりしました。

## 令和6年ハーモニーフェスタ ビデオゲーム多世代交流



会場前で記念撮影



粛々と開催

功労表彰、美浜区女性委員長の百瀬よね子さんが女性リーダー老人クラブ育成功労表彰、前市老連会長の亀井隆行さんが若手リーダー老人クラブ育成功労表彰を受賞しました。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**オーシャンビューリゾート サンライズ九十九里** くらめきプラン

くらめきクラブちば会員様限定プラン  
1泊2食付き（送迎無料）  
11,000円（税込）

～会員様特典～  
①宴会時ビール（2名に1本）または、日本酒1合または、ソフトドリンクいずれかサービス  
②カラオケ無料 ③グラウンドゴルフプレー無料・レンタルクラブセット付（要予約）  
④クラス1、200円で朝食1食付き ⑤彩り浴衣無料貸し出し（女性限定）  
⑥お土産売場5%割引券プレゼント

ご予約・お問合せ ☎0475-76-4151 担当：熊田

**あんしん車いす** 介護保険事業所番号 1271502211

○福祉用具貸与 ○介護予防福祉用具貸与  
○特定福祉用具販売 ○特定介護予防福祉用具販売

～私たちは豊かな高齢社会の創造に貢献します～

お問い合わせ ☎0475-24-3182  
〒261-0002 千葉市美浜区新港79 千葉石油㈱

ご自宅・施設に訪問致します

**からだ元気治療院**  
千葉店 TEL043-301-6438

まずは無料体験！ お気軽に  
お電話下さい！

はり灸 整体 マッサージ リハビリ 認知症対応

営業時間/月～土8:30～18:00 定休/日曜・祝日他

家族が遠方で頼めない / 万が一の時の事を決めておきたい / 認知症に備えて / お気軽にご相談ください

# 終活

身元保証 不動産処分 葬儀・お墓 遺言書作成 遺品整理

相続 遺言書 保険 不動産 お墓 戒名 葬儀費用 おひとり様 介護相談 生前整理

博全社 お問い合わせ ☎0120-444-999 受付時間/平日9:00～17:30 担当/磯野（いその）

SOUセレモニー株式会社  
千葉県千葉市美浜区新港32-1

# きらめき文芸

## 俳句

### 花見川区 畑第一老人クラブ

- ・ほたるぶくろ真似透ける雨傘皇居前
- ・コスモス揺るる真夜の風音静かなり
- ・その折なく今も新なり単足袋

荻原美保子

### 稲毛区 天寿会

- ・故郷の香り届くか焼芋の音
- ・星月夜心届けと待つ君に
- ・晩秋路バイオリンの音耳すまし

武井與里子

### 若葉区 桜木虹の会

- ・彼岸花ひととき村を賑やかし
- ・秋茄子にすり傷のこし風は去り
- ・舌肥えし客も納得走りそば
- ・秋風や一度は捨てし書を開く
- ・何もせず空眺めおり夏盛ん

島田 栄

- ・晩秋のせせらぎ近し山の宿
- ・外出の一寸派手めなサングラス
- ・今日もまた体温越える残暑かな
- ・かき氷店主自慢の蜜をかけ
- ・ポンポンと西瓜たたいて品定め

鶴岡みね子

- ・家守見てこわごわ腰で草むしり
- ・栗の毬割れて顔出す我が世界

増井 正明

松尾 邦子

- ・金木犀庭の角から咲くかおり
- ・天高く叫んでみたい我が美声

斉藤富美江

- ・彼岸花つむはだめよと母の声
- ・赤とんぼ指でくるくるつかまえた

遠藤はるみ

- ・枝豆とビールの泡が吾を呼ぶ

小林 政雄

- ・蒼天へ赤競い立つ曼殊沙華
- ・膝とひざ相寄り金魚すくうかな

荻野 富子

### 若葉区 小桜明星会

- ・犬吠の岬に待てる初日かな
- ・年新た先ず一番に髭あたる
- ・冬の日の温もり貯めて無人駅

石塚 以静

- ・鯛雲大縄跳びの声揃う
- ・横たわる案山子に眼のありにけり
- ・秋の川鳥飛び立ちてきらめける

羽生 百

### 若葉区 みつわ台柚子の会

- ・妻母を忘れ四人の女正月
- ・冬うらら眼指しやさし白衣の手
- ・夢数多声もあまたやさしやばん玉

和田 昭子

### 緑区 鎌取町長寿会

- ・一病の男ばかりや芋煮会
- ・逆縁の墓石は血のいろ曼殊沙華
- ・手付かずの能登の瓦礫や神無月

松田 貞夫

- ・老いの歩は杖に生かされ花の道
- ・尾のとれぬ幼な蛙の水遊び
- ・残り蚊に追われて午後の草むしり

大土 正照

## 短歌

### 花見川区 畑第一老人クラブ

- ・クルーズ船バックにシャッター押す音の
- ・絶へることなき大黒埠頭
- ・繁華街散歩してゐる錯覚か
- ・ここは大型客船の中
- ・日常の時間配分守るがに
- ・船上でするラジオ体操

大宮アキ子

- ・ホスピスの祖父と最期のグータッチ
- ・練習帰りの孫は高3
- ・月一度安否確認葉っぱ会
- ・米寿目指してとりあえずビール

工藤 勝巳

### 花見川区 み春野シニアサークル

- ・「すまない」と君が残せし一言は
- ・終焉の言葉と知るよしもなく

笠原 幸恵

### 稲毛区 福寿会

- ・「すまない」と君が残せし一言は
- ・終焉の言葉と知るよしもなく

笠原 幸恵

### 美浜区 高洲東一丁目ことぶき会

- ・病み悩むも明日を信じて生きゆかん
- ・きつと咲きます春はあなたに
- ・暮れてなをボールける音公園の
- ・家路うながすひぐらしの声
- ・思い出は美しきかな鷗舞う
- ・小樽の運河妻と歩まん

大岩 實

- ・重たげな蚊音を追うて老踊り
- ・めくれどもめくれぬ新聞カミ頼み
- ・そばひとつ画面操作のややこしや

坂上 晃

## 川柳

### 花見川区 大日町寿会

- ・三十路から心蝕む捏造に
- ・実績と内部告発秤掛け
- ・遠征に見返り美人思ひ妻

大川 節夫

### 若葉区 貝塚松風会

- ・スマホ替え電話かけるも四苦八苦
- ・米高騰米汁でいいと酒進む
- ・横文字の宣伝見ても意味不明
- ・八尋たみ子

八尋たみ子

### 若葉区 ローズタウン交友会

- ・毎年よならぬ誓いを屠蘇に酌む
- ・孫入試いいじ奮発お賽銭
- ・齢ですと紅葉マークが触れ回る

黒田 寛明

### 緑区 南鎌取福寿会

- ・ショータイム終わって今夜は乾杯だ
- ・自民党数字合わせに四苦八苦
- ・石破さん有言実行何故できぬ

茂庭 正昭

### 緑区 鎌取町長寿会

- ・自転車罰則強化裏金は?
- ・松田 貞夫

松田 貞夫



## 詩



花見川区 大日町寿会  
犬のきもち

パパいつまでも長生きしてね  
ボクももう少しで同い年になるよ  
パパがいつも言っているね  
パパとボクをつなぐ引き綱は  
古から絆と言われて  
パパの心を伝える大切なものと  
いつかレッサーパンダのように  
二本足でパパに背を向けて立つと  
不思議そうに抱っこしてくれたね  
今では当たり前になったけど  
いつも理解してくれてありがとう  
ボクよりも長生きしてね

大川 節夫

若葉区 若寿会  
自然と私

年を取りました  
あたり前のように生きております  
ただ重ねるごとに私は自然をつぶさに感  
じられるようになり  
いったいこの先どこへ行くのでしょうか  
人間の都合で作った街で便利に効率的に  
都市は作られていきますが  
地球は人間だけのものではないか  
人間は一番なのではないか  
だって、たった一枚の葉っぱすら、たっ  
た一匹のありんこだって  
本物は作れやしない  
昔は父と2人で山や川、海に行きました  
今は1人で何かをさがして歩いています  
私も虫も自然の中にいて出合いを求め  
行者のごとく歩き続けているのです

川上 幸子

### 第35回

伊藤園おーいお茶新俳句大賞に  
当会から1名が入選!!

188万9582句の中から、  
当会より1名の会員の方が佳作特  
別賞に選ばれました。おめでとう  
ございます!

若葉区 小桜明星会

酒井 清子さん

『もう少し歩いてみよか冬帽子』

酒井さんの作品は、伊藤園新俳句  
大賞ホームページからご覧いただけ  
る他、市販品の「おーいお茶」シリー



酒井さん（左）と  
市老連清水会長

酒井さんの作品が  
掲載された  
ペットボトル



ズ製品パッケージに掲載されます。

第36回伊藤園おーいお茶新俳句  
大賞も、只今ご案内中です。詳し  
くは、各区老連または市老連事務  
局までお問い合わせ下さい。皆さ  
まのご応募、お待ちしております!

### 文芸欄に投稿してみませんか?

種別 A. 俳句 B. 短歌 C. 川柳 (各3句)  
D. 詩 (1点)  
※ A・B・Cは各3句、Dは1点まで

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。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。

### 編集後記

昨年9月に亀井前会長が急逝されると  
いう悲しい出来事がありました。清水  
会長が後を継ぎ滞りなく第61号が発行さ  
れました。今号の特集は、第59号の「シ  
ニアとデジタルテハイドへの取り組み」  
に続き、その対策について市老連の取り  
組みを各界の専門家の提言を交えて紹介  
しました。スマホに代表されるデジタル  
機器と親しむことは高齢者にとって若さ  
の秘訣と言っても過言ではありません。  
中でもスマホアプリ「みんチャレ」は効  
果がありますので、多くの皆様が参加さ  
れ元気なシニアライフを送っていただ  
けと思います。

### 広報部

大宮 健嗣 (花見川区) 金谷 操 (稲毛区)  
平沢 廣光 (若葉区) 牧野来世志 (緑区)  
村山 真人 (美浜区)

### 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。

## おいしく食べよう! お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア  
かにさんかさこそカケキクケコカ  
さかだちさかさまサセシスセソサ  
たのしいたこあげタテチツテトタ  
ならんでなわとびナネニヌネノナ  
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ  
まえよりまじめにマメミムメモマ  
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ  
わんぱくわいわいワエイウエヲワ  
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ  
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ  
だんだんだぶだぶダデチツデドダ  
ばんごうばらばらバベビブベボバ  
パラソルばらばらパペピプペポパ

# 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。

- ◆健康づくり (体操、ウォーキング、グラウンド・ゴルフ)
- ◆生きがいづくり (踊り、合唱、カラオケ、手芸など趣味のサークル)
- ◆地域とのつながり (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)

## 住み慣れた地域の仲間と 一緒に楽しく活動しましょう！

《入会条件》おおむね 60 歳以上の方ならどなたでも  
《申込方法》お住まいの地域のクラブに直接連絡

※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。  
最寄りのクラブや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。

## 入 会 申 込 書

令和 年 月 日

クラブ名 \_\_\_\_\_

会 長 \_\_\_\_\_ 様

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| ふりがな<br>氏 名 | (男・女)             |
| 生年月日        | 大・昭<br>年 月 日 ( 歳) |
| 住 所         | 区                 |
| 電話番号        | ( ) -             |



### 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](mailto: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

不動産の売却・購入・相続・買取  
ご相談ください。

### 三井のリハウス

0120-993-004

三井不動産リアルティ株式会社

稲毛センター

千葉市稲毛区稲毛東

国土交通大臣 (15) 第777号 3-15-7 15藤ビル1F

あなたの人生を  
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ  
<http://www.nichicomi.com/>  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

### 常 光 閣 室内墓苑

無料 相談・見学  
受付中

参拝動画は  
こちらから

メモリアルアートの大野屋 千葉県千葉市中央区弁天4-9-1  
0120-02-8888 365日年中無休・9時～17時



油

大

断

敵

ルールを守って  
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう