

きらめき

Vol.62
2025.8

特集

健やかな未来を築く

「健康まちづくり」

主なメニュー

- ・ 就任のごあいさつ
- ・ 区老連きらめき便（花見川区）
- ・ 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▼



会長
あいさつ

変わる社会、変わらない思い

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 清水 節雄

私などがどうこういえる話ではありませんが、ただ、彼の言動を見ていると疑問ばかりが湧き、なかなか理解できない思いがあります。ドイツの元首メルケル氏は、

トランプ大統領について「ウインウインを可とせず、自分の意見に賛同する人だけを可とする人だ」と評したそうです。

そういう人を大統領に選んだアメリカの有権者や社会についても、複雑な気持ちを抱きます。物事は性善説を前提として決められ

ていると言われますが、今の社会はどうなのでしょう。

私は定年退職後、小学生の登下校の見守り「セーフティウォッチャー」を6年間続けました。あ

る日、ルールを守らない子どもを注意したところ、その母親から「余計なことをしないでほしい」と言われました。一方で、学生時代に米軍基地でアルバイトをしていたとき、悪ふざけをする子どもを見ていたら、その父親から「なぜ注意しないのか。誰の子どもでも悪

いことをしたら声をかけるのが大人の責任だ」と言われ、なぜかホッとした思いがあります。

複雑な社会、多様性の社会と言われますが、昔、醤油やみそを分け合っていた私どもには、理解しにくいことも多いものです。それでも、自分の幸せ、家族の幸せ、社会の幸せは本来ひとつながりであるべきだと思います。老人クラブは、そのために必要な組織の一つではないでしょうか。

千葉市高齢福祉課長
あいさつ

就任のご挨拶

千葉市高齢福祉課長 和田 明光

千葉市老人クラブ連合会の皆様には、日頃より千葉市の高齢者保健福祉の向上、さらには市政全般にわたり、多大なるご尽力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、コロナ禍の収束に伴い街中は賑わいを取り戻す一方で、高齢者の外出機会の減少や地域活動の縮小により、高齢者の孤立や地域の見守り機能の低下など、様々

な地域課題が顕在化しています。

そのような中で、皆様の日頃より地域での支え合い・助け合い活動や健康づくり活動に積極的に取り組んでおられることは、地域福祉の基盤を支えるものであり、大変意義深いことと存じます。

当課といたしましても、高齢者が安心して暮らし続けられる社会の実現に向けて、全力で取り組ん

でまいりますので、引き続き、ご指導・鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、千葉市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様のご健勝・ご多幸を祈念して、就任のご挨拶とさせていただきます。

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 拝師 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

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

きむらクリニック

内科・呼吸器内科

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

※午後は予約制 休診日/日・祝
美浜区真砂 4-2-5 Tel.043-306-3677
セザール検見川浜 1F Fax.043-306-3877
(JR検見川浜駅北口徒歩1分)
http://kimura-clinic.info/

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 訪問リハ 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
https://chibamink.jp/makuharinatosato

令和7年度通常総会

5月29日(木) 通常総会を開催いたしました。事務局からの報告事項のあと、議案の審議が行われ、すべて原案のとおり承認されました。概況は次のとおりです。

1 報告事項

令和7年度事業計画

令和7年度収支予算書

令和7年度行事予定表

※事業計画の主なものは15面に掲載

2 議事

議案第1号 令和6年度事業報告

議案第2号 令和6年度監査報告

議案第3号 役員(補欠等)の選任

3 新任役員の紹介

議案第3号 役員(補欠等)の選任

選任では、新たな理事として次の

3人が選任されました。

常務理事

三上 義昭

理事

和田 明光

城山 卯吉



新役員のあいさつ



常務理事兼事務局長
三上 義昭

令和7年4月1日付けで、千葉市老人クラブ連合会事務局長として着任させていただきました三上義昭と申します。また、同年5月29日の同連合会総会において、常務理事に選任いただきましたが、いづれにおいても、その責任の重さに身が引き締まる思いでいっぱいです。



理事
城山 卯吉

合会の発展につながるよう事務局として積極的に事業に取り組んでまいります。簡単ですが就任のご挨拶とさせていただきます。

昨年9月、突然亀井会長が逝去され、こんなに早く別れがくるとは思いませんでした。何の準備も心構えもできていませんでしたので、副会長として失格です。しかし区老連の会長とは、こんなに忙しい日々を送っていたのかと、改めて思い知らされました。自分のところで精一杯なのに、諸団体等からの仕事次々と舞い込んできます。これを機にいろいろ勉強させていただきます。

また、市老連の清水会長、三上事務局長をはじめ、各区老連会長の皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。皆様の足手まといにならぬよう、職責を務めてまいります。

今後はさらに見識を深めながら、会員の皆様の下支えとともに、連

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

貴重な資源 限りある資源におもいやり 鉄甲金属株式会社

★千葉営業所

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

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 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(15時~18時) ○ ○ ○ 休 ○ 13:30~18:00
休診:日曜・祝日 http://www.shigenseisyuukai.com

公益社団法人 千葉市シルバー人材センター

会員募集中!

健康で働く意欲のある
60才以上の皆さん!!
一緒に働きませんか?!



身近なお仕事の依頼もお待ちしております

☎043-265-0070

千葉市中央区
末広 3-17-15

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

千葉市緑区
古市場町461-1 ☎043-261-7077
E-mail info@yamanokami-fukushikai.com

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 デイケア ケアプラン
受付時間
【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

健やかな未来を築く 『健康まちづくり』

特集



【健康まちづくりとは?】

健康まちづくりとは住民が心身ともに健康で、安心して暮らせる地域社会をつくるための取り組みです。次の要素を組み合わせた多角的なアプローチで進められます。

■健康増進

運動施設やウォーキングコースの整備、栄養指導、健康教育など、住民の健康を支える環境やプログラムを提供。

■社会参加とつながり

地域コミュニティを活性化し、孤立を防ぐため、老人クラブやイベント、ボランティア活動を通じて世代を超えた交流を促進。

■安全で快適な環境

歩きやすい道路、緑豊かな公園、バリアフリー設計など、誰もが活動しやすいインフラを整備。

■多分野連携

行政、医療機関、NPO、住民組織が協力し、少子高齢化や地域課題に対応した施策を展開。

日本では少子高齢化が進む中、高齢者が孤立せず、生き生きと社会に参加できる機会を増やすことがますます大切になっています。その中で、老人クラブは地域のつながりを深め、皆が支え合える場として、これからさらに重要な役割を果たしていくと思います。

【少子高齢化とコミュニティの課題】

日本の人口は、2025年の約1億2340万人から2070年には約8700万人に減少すると予測されています。また、65歳以上の高齢者の割合は、2025年の29・6%から2070年には38・7%に増加し、少子高齢化がさらに進行します。この変化に伴い、社会参加の機会が減少し、地域での交流や活動が低下することで、高齢者の孤立リスクが高まっています。特に、老人クラブにおいては、参加者の高齢化や会員数の減少、活動内容のマンネリ化、若年層の関心低下による後継者不足が課題として顕著となっています。これにより、クラブの

存続や地域コミュニティの活性化が難しくなっている状況です。

こうした課題に対し、老人クラブが多世代交流の場として再定義され、デジタルツールの活用や健康増進プログラムの導入を通じて、活動の魅力向上と参加のハードル低減を図ることが求められます。

人々がつながりを持ち、自然に健康でいられる環境を整えるためには、老人クラブを含む地域コミュニティの再活性化が不可欠であり、健康まちづくりの成功には、行政等の取り組みと市民の積極的な参加が欠かせません。

この特集では、千葉市、千葉大学からの視点、また、千葉市老人クラブ連合会の取り組みについてご紹介します。

「誰もが健康になれる

環境づくりの推進」

千葉市が作成している健康増進計画「健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）」の中では、「誰もが健康になれる環境づくりの推進」を掲げ、①地域社会とのつながり、②多様な主体による健康づくりの2つを推進しています。

そこで、健康まちづくりにもつながり、かつ千葉市老人クラブ連合会の活動ともつながる「①地域社会とのつながり」について、千葉市に寄稿を依頼しました。

千葉市では、千葉市民の健康づくりを総合的に推進する指針として、令和6年度に「健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）」を策定し、健康寿命の延伸などに取り組んでいます。

この計画では、「個人の行動と健康状態の改善」に加えて、個

人を取り巻く社会環境の質の向上を図るため、新たに「誰もが健康になれる環境づくりの推進」を掲げ、目標の一つとして「地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加」を目指しています。

人々の健康は、その人を取り巻く

社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくりや社会参加は、健康に影響します。

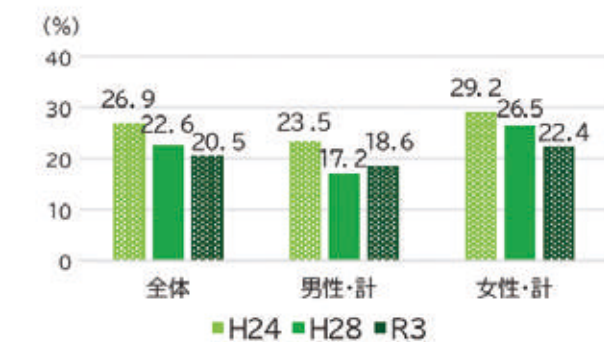
社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることが分かっています。地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけがあることから、健康状態がよいとされています。

このような環境が整っていて、社会生活を送る中で、健康を意識していなくても、誰もが自然と健康になれる環境が理想的です。

しかしながら、我が国では、高齢化や人口減少が進み、地域・家庭・職場といった人々の生活領域における支え合いの基盤が弱まってきています。（千葉市も同様の傾向となっています（※下図参照））

このような状況にあつて、町内自治会や地域サークルなどの地域の住民同士が気軽に集い、様々な活動を行える居場所や通いの場が益々重要となっています。その中でも、高齢者の地域コミュニティである「老人クラブ」は、「生きがいづくり」や「仲間づくり」の場として地域に根付いており、さらには「社会的孤

地域の人々とのつながりが強いと思う人の男女別・年齢別推移

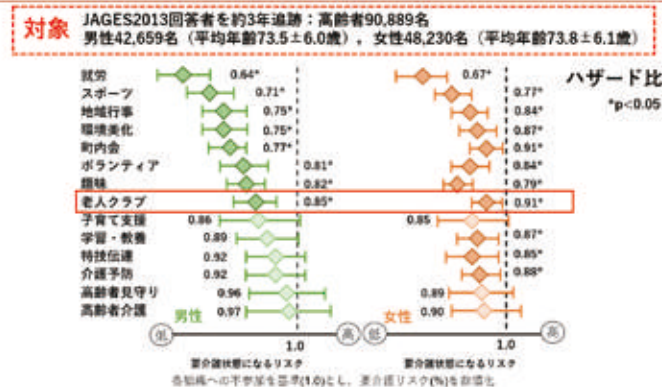


立」、「引きこもりの予防」の観点からも重要な役割を担っています。

千葉市は、千葉市老人クラブ連合会をはじめ、町内自治会やサークルなどの地域コミュニティなど様々な関係団体と連携し、行政と市民が一体となつて、地域のつながりを取り戻すことにより、誰もが自然に健康になれる環境を整え『健康まちづくり』を目指します。

《千葉市 健康推進課》

表1 参加している組織の種類と要介護認定

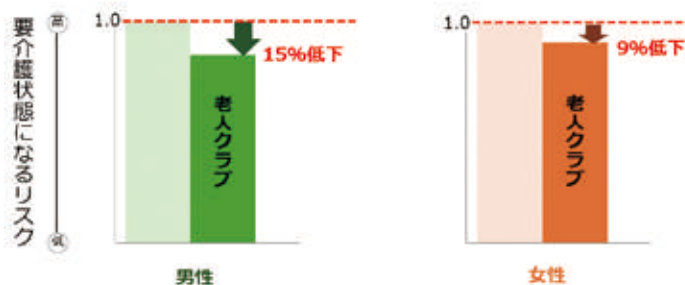


性別で層別化した分析では、
老人クラブへの参加で要介護状態になるリスクが**男性15%低下**、**女性9%低下**

読書, スポーツ, 地域行事, 環境美化, 町内会, ボランティア, 趣味, 老人クラブ, 子育て支援, 学習・教養, 特設伝達, 介護予防, 高齢者見守り, 高齢者介護

表2 老人クラブの参加と要介護認定

対象 日本老年学的評価研究（JAGES）が2013年に実施した調査を起点とし、
そこから約3年追跡した日常生活が自立した23市町の高齢者90,889名
男性42,659名（平均年齢73.5±6.0歳）、女性48,230名（平均年齢73.8±6.1歳）



私たちの調査では、うつや要介護の状態、またその前段階であるフレイル（虚弱状態）などの割合が少ない地域には、いくつかの共通点があることが分かっています。そのひとつが「歩く人が多いまち」です。

歩きやすい歩道や緑豊かな公園が整備されていて、日常の移動手段として「歩く」ことが生活に根づいている地域では、特別な運動をしなくても自然と身体が動き、健康につながっていきます。実際、歩道が多い地域では認知症の発症リスクが45%も低いという研究結果もあります。

また、地域での人とのつ

歩くまち、つながるまちが健康をつくる

ではありません。

しかし、もし普段の生活を送っているだけで、自然と健康になれるような環境があったとしたらどうでしょう？ そんな「夢のようなまち」を現実のものとするため、千葉大学予防医学センターでは、さまざまな研究に取り組んでいます。

なかりも重要です。ボランティアや地域活動に参加することで孤独感が減り、心の健康が守られることが分かっています。高齢者約9万人を対象にした追跡調査では、老人クラブに参加している人のほうが、介護が必要になるリスクが9～15%低いという結果も出ています（表1・2）。

つまり、誰もが参加しやすい居場所をつくったり、世代を超えて交流できるイベントを開催したりすることが、地域全体の健康を支える鍵になるのです。

「行ける場所がある」だけではなく「行ける手段がある」ことも大切

とはいえ、地域に交流の場があっても「そこまで行く手段がない」という方も少なくありません。そこで注目されているのが「グリスロ（グリーンスローモビリティ）」です。

グリスロとは、時速20km未満で公道を走る電動小型車で、高齢者の移動手段として導入が進められています。千葉大学の調査では、グリスロを利用している方は外出頻度が約2倍、地域活動への参加率は約5倍になるという結果も得

自然と健康になれるまちとは？

次に、千葉大学が取り組む健康まちづくりの科学的アプローチをご紹介します。

千葉大学は、2023年に予防医学センター内に「健康まちづくり共同研究部門」を立ち上げました。自然と健康になれるまちを目指し、学術的な視点から地域に貢献しています。

千葉大学が取り組む「健康長寿のまちづくり」

「今年こそは運動やダイエットを頑張ろう！」と意気込んでも、なかなか続かない…そんな経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「健康になりたい」という気持ちはあっても、忙しい日々の中で意識して行動を変えるのは簡単

られています。健康なまちづくりには、こうした「移動手段の整備」も欠かせません。

デジタル技術でつながる、広がる健康

さらに近年では、デジタル技術の活用も大きな鍵を握っています。私たちの研究では、インターネットを使っている高齢者の方ほど、地域活動への参加が活発であることが分かっています。

インターネットは、外の世界とつながる「窓口」のような存在です。ビデオ通話を通じて顔を見ながら会話することも、心の健康維持に効果がある可能性が示されています。スマートフォンやタブレットを上手に使いこなすことで、家にいても人となることができるので、心身の健康にもつながっていくのです。

ゲームやeスポーツも「健康支援ツール」に

そして最近注目されているのが「eスポーツ（エレクトロニック・スポーツ）」です。

eスポーツとは、対戦型のビデオゲームなどを使って行う競

技やレクリエーションのことで、若者だけでなく高齢者にも広がりを見せています。

千葉大学の研究では、ゲームを楽しんでいる高齢者ほど、趣味の会や友人との交流が多いという傾向がみられました。また、eスポーツを老人クラブの活動に取り入れることで「生きがいが増した」と感じる方も多く、社会参加や心の活性化に一役買う可能性があります。

今後は、こうしたゲームやeスポーツを地域活動の一環として活用し、高齢者が楽しみながらつながり、健康を維持できる仕組みづくりが期待されます。

「健康になる努力」から「健康になれる環境」へ

これらすべてに共通しているのは、「健康になる努力を個人に求める」のではなく、「自然と健康になれるような環境や仕組み」を社会全体でつくっていくという視点です。

地域活動の機会、移動手段の確保、公園や歩道といったまちの構造、そしてデジタル技術やゲームなどの活用。これらが一体となつて初めて、誰もが無理なく健康になれる「健康長寿のまち」が実現します。

千葉大学では、これからも産官学民が連携して、こうした「自然に健康になれるまちづくり」に取り組んでいきます。

千葉大学予防医学センター
社会予防医学研究部門

准教授 中込 敦士

地域に根ざした生活支援のカタチ

千葉大学の先進的な研究は、健康なまちづくりの新しい可能性を広げています。その中で紹介された「グリスロ」ですが、千葉市内でも活躍しています！

若葉区のか管利貝塚を拠点に、グリスロ「さくらまる」が週3回運行。地域の皆さんの移動手段として、買い物に難しい方々に喜ばれています。車内では同乗者同士の会話が弾み、生活の足を支えるだけでなく、地域のつながりも深めています。

この「さくらまる」の運転はボランティアで支えられており、当会の東寿会メンバーも協力しています。

※取材内容はインスタグラムにも掲載中



グリスロ「さくらまる」が広げるまちの輪



みんなの笑顔が力になる!!
左) 室さん、右) 谷所さん

千葉市老連が取り組む健康まちづくりに向けた活動

千葉市老連では、千葉大学と協力し、デジタルを活用した健康まちづくりを進めています。『ビデオゲームを使った取り組み』や『スマートフォンでの健康づくり』など、さまざまな活動を行っています。ここでは、その後の活動の一部をご紹介します。

■村田町福寿会（中央区）

通いの場・友愛サロン

隔月1回、ビデオゲームを軸に、シニアの外出機会の創出を目的に、友愛サロンを開設。

みんなで協力して達成するパーティーゲームで、大きな声で笑い会話も増えていくと好評です。



笑い声が絶えません

■貝塚松風会（若葉区）

多世代交流

町内会館にて、ビデオゲーム活動を展開。町内会と協力して、ビデオゲームを活用した多世代交流を企画し、地域の連帯感を高めています。



©Bandai Namco Entertainment Inc.

年齢の垣根を越えて溢れる笑顔

■ローズタウン交友会（若葉区）

スマホで見守り

みんなチャレアプリを継続的に使用しています。ウォーキング歩数や日常連絡などを行い、健康づくりやコミュニケーションツールとして活用しています。数日連絡が来ないと仲間内で心配の声が上がるなど、友愛見守りとしても機能しています。



気になるものがあると写真撮るのが習慣に

■磯辺3丁目64さつき会（美浜区）

新しいコミュニティ

毎週木曜日にビデオゲームサークルを開催。定期的に外出する機会を作っています。みんなで楽しく体を動かしたり、声を掛け合ったりしながら、笑顔で楽しんでいます。



本誌の達人「ドラゴンクエスト」の会。©Bandai Namco Entertainment Inc.

楽しむ気持ちが健康の秘訣

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

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

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**

きょうとくげ地蔵尊おわす

〒264-0028 千葉市若葉区桜木1-25-17
(市営公園バス停前)

マルイヨミナ ニイサンイモ ナムナム

電話 043-231-7676

感謝の心が今日の幸せ

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

SKK

廃プラスチックの
売買、輸出

彩鶴クリエイター株式会社

千葉市緑区菅田町 1-83-2

TEL:043-488-4875

図1 ビデオゲーム体験回数



各クラブの活動は、ビデオゲームやスマートフォンを活用した健康まちづくりの可能性を示しています。

ビデオゲームを通じた多世代交流やサロン活動は、単なる遊びを超え、高齢者の外出機会を増やしたり、地域の絆を深める大きな力になっています。

たとえば、千葉市老連の取り組みでは、4年間で約3000人がビデオゲームを体験しています。

2000名を対象としたアンケートでは、図1のように85%がその後も参加を続け、コミュニティの活性化に繋がっています。また、スポーツ系のゲームでは、図2のように90%の人が「運動になった」と感じるなど、楽しみながら健康を支える仕組みが根付きつつあります。

これらの活動をさらに広げるには、課題への対応と新しい可能性の探求が大切です。

たとえば、ビデオゲームの操作を支えるには、若い世代のボランティアが欠かせません。地域でイベントを開き、若い人たちに馴染みのあるゲームと一緒に楽しむことで、仲間づくりや地域の絆を深めるツールとして活用できるようにしよう。子どもたちが「ゲームの先生」になり、世代を超えたつながりが生まれる。そんな素敵な未来がもうすぐそこにあります。

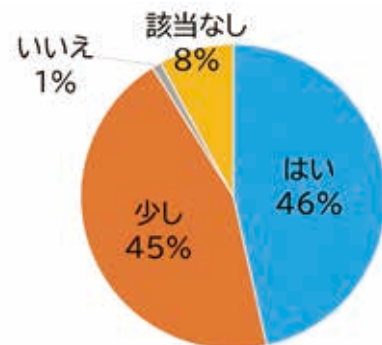
また、スマートフォンやアプリの使用を広めるには、使い方を学べる講習会の開催や、シニアにとって使いやすいツール等が普及する必要があります。

千葉市老人クラブ連合会は、これからも千葉市や千葉大学、地域の皆さんと協力し、デジタル技術と地域活動を組み合わせた取り組みを進め、持続できる健康なまちづくりを目指します。

「健康になるための努力」ではなく、楽しみながら自然と健康になれるまちを、みんなで一緒に創っていきましょう！

【誰もが参加できる健康まちづくりの未来】

図2 体を動かすゲームは運動になったと感じたか？



また、みんなチャレアプリやLINEを使った活動では、

日常の会話が活発になり、孤立を防ぐなど、仲間同士の見守りにも役立っています。

各クラブの活動は、地域ごとに個性的な取り組みが広がり、シニアの生活をより豊かにしています。

これらの活動は、千葉大学の研究で示された「自然に健康になれる環境」を実践している素晴らしい例と言えるでしょう。

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

株式会社

冷研エンジニアリング

空調冷凍冷蔵設備・設計施工保守サービス

千葉市花見川区大日町1275番地

☎043-257-1480



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

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



油断

大敵

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

きらめき便

花見川区老連

ホールインワンのたびに響く歓声と拍手

暑さも忘れる、夢中になれる時間がここにある



当番クラブは早めに到着しコース設営を行います



GG では声を掛け合い仲良くプレー



競技に先立ち公園をきれいに清掃するのも当番クラブの務め

花見川区老連では、毎月第2土曜日の午前中、犢橋公民館で8人の会長に女性委員長が加わり全員で会員憲章を唱和した後、市老連会議の報告や情報交換等を行っています。

また、花見川区老連では毎月開催する事業に月例グラウンド・ゴルフ（GG）大会があります。

GGを通じて高齢者のフレイル予防、健康増進を図ることを目的として十数年前に地区老連が立ち上げた本大会は、6年前から区老連の主催事業になりました。

会場の犢橋公園は花見川区の中心に位置し、多くの樹々に囲まれ

た環境抜群の場所です。

大会当日は、競技に先立ち当番クラブが公園の清掃活動も行うため、公園は高齢者専用の名門GG場（？）と化します。

毎月（8月を除く）第2火曜日、夏（4月～11月）は9時、冬（12月～3月）は10時から競技開始。

毎回7クラブから60名前後の参加者があるため、時には県警や社協などから高齢者向け啓蒙活動の場として協力要請があります。

年間11回実施する月例GG大会は、クラブ間の交流や会員相互の親睦を深めて、地域の連帯醸成にも寄与しています。



花見川区老連会長会議 毎月第2土曜日9時 犢橋公民館にて



県警OBより高齢者に向けた防犯・交通安全の講話

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
senbagen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

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

7つのロコモチェック!

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

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
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



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
	森 一子さん
	90歳
	長生郡長南町出身

- ①元気で長生きする
- ②肉、寿司、果物
- ③園芸等で体を動かすこと
- ④温泉旅行

	南生実町長寿会
	岩撫 博次さん
	93歳
	千葉市中央区塩田町出身

- ①なし
- ②カレーライス、果物
- ③グラウンド・ゴルフ、散歩、畑仕事
- ④なし。今で精いっぱい

花見川区

	畑第一老人クラブ
	中居 利男さん
	90歳
	大阪府藤井寺市出身

- ①迷惑をかけない
- ②コーヒーとケーキ
- ③1～2時間の散歩(5000～8000歩)
- ④旅行

	大日町寿会
	渡辺千代松さん
	92歳
	埼玉県桶川市出身

- ①正直に生きる
- ②うどん
- ③快食・快眠
- ④グラウンド・ゴルフの上達、カラオケで歌うこと

稲毛区

	天寿会
	脇山 辰巳さん
	92歳
	佐賀県唐津市出身

- ①健康第一
- ②メロン
- ③よく寝る
- ④空を飛ぶたい

	小中台紅葉会
	小倉さち子さん
	88歳
	長野県上水内郡信州新町出身

- ①健康第一
- ②寿司
- ③グラウンド・ゴルフ、ゲートボールで体力づくり
- ④麻雀

若葉区

	みつわ台柚子の会
	大久保とみ子さん
	87歳
	千葉県出身

- ①できないことを数えるより、できることに感謝
- ②好き嫌いなし
- ③体操・ウォーキング
- ④手芸・数独

	桜木虹の会
	松尾 邦子さん
	90歳
	千葉県香取市出身

- ①自然体でいられること
- ②果物
- ③早朝ウォーキング
- ④読書

緑区

	辺田長寿会
	豊田 弘之さん
	89歳
	千葉県出身

- ①一期一会
- ②パン類、果物
- ③歩行、快眠
- ④囲碁(対人・オンライン)

	サニークラブ
	茂木美津子さん
	88歳
	東京都出身

- ①日々感謝
- ②何でも食する(特に野菜・果物)
- ③よい睡眠、ウォーキング
- ④友人との交流

美浜区

	高洲一丁目東ことぶき会
	石橋 一正さん
	90歳
	千葉県旭市出身

- ①健康は富に優る
- ②果物(りんご、バナナ、みかん)
- ③ひと月1回健康体操
- ④ウォーキング(5000歩)

	真砂第一町内シルバークラブ
	百瀬よね子さん
	88歳
	東京都品川区出身

- ①いろいろなものに興味を持つ
- ②何でも好き。お腹がすいているとき食べるものが一番!
- ③できるだけ体を動かすこと
- ④旅行

健康 コラム

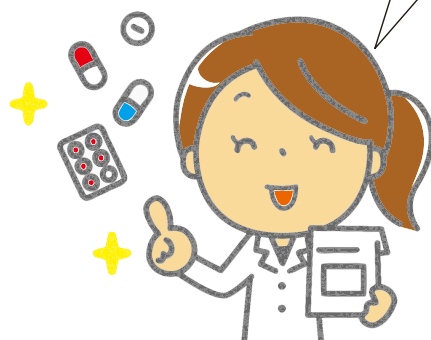
とってもべんり

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
とより適切な処方に
役立ちますよ。



忍び返して撃退

稲毛区 金谷 操

つい最近、ドアホンは監視カメラ付き録画保存可能なものに変更、同時に防犯カメラも設置した。10年ほど前、車のガラスが度々割られるので防犯カメラをつけたところ、犯人が車に向かって投石している姿がバッチリ。警察に画像を提供したが、特定にまでは至らずガッカリ。そこで今回はより精度の高いカメラに。

外からテラスに飛び移れる場所には、忍び返しを夫が自作して設置。トゲトゲが見るからに痛そうで、これで怯んでくれるかと。

防災についてはなにも考えておらず準備もまったく。なんとかなら、では楽観的過ぎるか。

逃げる勇気も備えのひとつ

中央区 城山 卯吉

防災対策は火災報知器3個を台所、居間、階段に設置。消火器はすぐ使えるよう居間に、古いものは小屋に保管してあり15年が経過している。まだ使えるかな？毎年防災訓練に参加するが、家内は見ているだけで実際できるのか心配だ。1人だったら、慌てず元栓を締め逃げてほしい。夜は、玄関の防犯灯と門扉のロックで対応している。たまに網戸のままで寝てしまい、朝目覚めて気付く。防犯は戸締り第一。忘れずに鍵をかけましょう。

命を守る住まいに一新

花見川区 大宮 健嗣

我が家の防災は、立地上大地震と台風対策でよいと決めて、自宅避難のできる耐震性の家に建て替えた。地盤強度の確認、土台のコンクリート強度の確認、家はメーカーの実験で数百年に1度といわれる大地震の揺れを、19回連続で与えても損傷はほとんどなかった構造で、窓は3層の耐熱ガラスで、耐風圧性は高層ビルの窓に相当するものを選択した。

戸棚類は転倒防止策を施し、額類はほとんど鴨居から取り外した。防災グッズは一通りのものを備えて、冷凍庫は常に満杯を心掛け、菓子類を余分に買い置きしている。

窓の内側はレバーハンドルロック付きで、玄関ドアにはデジタルロックを追加。最近太陽電池付き人感防犯灯とモニター付き防犯カメラを設置して、家の中で監視できるようにした。

地元自治会との連携必須

若葉区 平沢 廣光

私の住む団地では本年2月に大規模な火災が起きて30人ほどが自治会館に避難しました。また3月から4月にかけて空き家を狙った連続盗難が続き、家財道具に大きな被害が出ました。団地始まって以来の事件だけに、住民は恐怖感に近い緊張感に包まれました。万一、これに追い打ちをかけるように東日本大震災クラスの大地震が襲いかかろうものなら、致命的なダメージを受けるのではないかと危惧しています。

我が家もこうした事態に備えて、さっそく自治会の防災部と防犯部に心構えや必要な用具などを相談するとともに、自治会に対して啓蒙活動を活発にするよう進言しました。やはり防災・防犯対策は地元自治会などの組織と連携して行うことが必須だと思います。

広報部のひとりごと

～我が家の防災・防犯対策～

自衛第一 備える習慣を

美浜区 村山 真人

自然災害は想像を超える力で私たちに襲ってきます。我が家は築50年のマンション3階にあり、2011年の東日本大震災にもなんとか耐えました。当時私は勤務中で、会社のデスクで一晩まんじりともせず過ごすという貴重な体験をしました。自然災害にいつでも遭遇するかはわかりません。我が家でも乾パンやインスタント食品などを数日分備蓄していますが、満足のいく量ではありません。水やトイレ関係なども必須の状況。命を守る備えを日頃からしておくことが肝要と心得ています。

ストック品の整理・維持

緑区 牧野来世志

関東大震災から100年、これを契機に9月1日が「防災の日」に制定され、日本中が一斉に防災対策を見直す機会としています。日本は地震大国、台風を含め災害の発生は予告なしです。

我が家は立地環境（傾斜地の高台で付近に河川もない）が良いので暴風・地震による停電、断水対策として最低3日間の水・食料の確保と「非常持ち出し品」の整理維持に努めています。災害は忘れたころにやってきます。

備えがあっても憂いがあります。折に触れて確認していますが、確認することすら忘れてしまう今日この頃です。

それは私だけ？ 皆さんは大丈夫ですか？

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

事務局だより

令和6年度

「総合的な探究の時間」
高校生がシニアの悩みを共有!!

令和7年1月28日（火）、千葉商業高等学校にて、千葉大学学術研究・イノベーション推進機構（IMO）スタートアップ・ラボの協力で実施されている、探究的な学びを深める授業「総合的な探究の時間」では、今回、高齢者のスマホや生活をめぐる問題をテーマに授業が行われました。

当会より、清水会長・名取女性委員長、千葉商業高校卒業生でもある貝塚長、松風会の鈴木会長がゲスト講師として、スマホを活用する上でのシニアの悩みや、教える側として講習会実施における課題についてお話しさせていただきました。

300名を超える生徒の皆さん一人一人が、真剣に討論し解決策を考えていた姿を目の当たりにし、当会も関わったことを大変うれしく思います。



建設的な議論を交わしました

千葉市シニアクラブフェア
ビデオゲームで楽しく交流

令和7年2月14日（金）、千葉市ハーモニープラザ1階多目的ホールにて開催しました。

ステージで行われた活動発表は、老人クラブで練習してきた踊りや歌などを披露。賛助会員ブースの相談コーナーやビデオゲーム、公式ワナゲなどの体験コーナーなども設置しました。

また、当日は同会場で『Nintendo Switch Sports』のボウリングでビデオゲーム交流大会を開催。予選では、50名を超える参加者もあり、白熱した大会となりました。

令和7年度シニアクラブフェアは、令和7年11月19日（水）に開催予定です。ご来場お待ちしております。



© Nintendo

決勝トーナメントは大スクリーンで迫力満点

第2回にのみや杯グラウンド・ゴルフ大会
女性の部で3位入賞

令和7年3月18日（火）、中田スポーツセンターで「第2回にのみや杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。

千葉市老連からは29名が参加し、なんと女性の部で第3位に入賞しました！



ホールを狙い勝負の1球



女性の部は見事入賞



「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」を持とう

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

何でも話せ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

第2回女性リーダー研修会

3月19日（水）、ハーモニープラザ2階講習室3にて研修「今日からはじめるフレイル予防」を開催しました。千葉市中央保健福祉センターから保健師をお招きし、たんばく質を中心とした食生活や、地域活動の大切さを学びました。

実践では口腔体操や唾液腺マッサージなど、毎日行えるフレイル予防を体験しました。



片足立ちは転倒予防に



講師派遣事業報告

令和6年度もビデオゲーム交流会やノルディック・ウォーク等さまざまな活動を行ってきました。

体を動かしながら交流を図り、和やかな笑顔が見られました。

■自立体力測定 11件／140名

■ノルディック・ウォーク 2件／26名

■友愛活動小物づくり 1件／7名

■ビデオゲーム講習会 33件／925名

■ポッチャ講習会 2件／50名

■その他 7件／213名

合計 56件／1361名



自立体力測定 コーンをよけて慎重に

令和7年度

関東甲信越静ブロック
老人クラブリーダー研修会

令和7年6月25（水）・26日（木）、長野県軽井沢町のホテルで「関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会」（Ⅱ関ブロ）が開催されました。参加者は225人で、千葉市老人クラブ連合会からは、清水会長、名取副会長（女性委員長）、三上常務理事（事務局長）が参加しました。

25日は、「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」の基調報告とパネルディスカッション「笑顔あふれるクラブづくり」として4クラブによる活動報告が行われました。

基調報告では、これからの活動に向けて重要なこととして、次の点が挙げられました。

- ・優れた活動の共有とそれぞれの地域の特性にあわせた工夫
- ・他の単位クラブや多様な組織、地域住民との連携・協働
- ・老人クラブ連合会事務局による好事



基調報告

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

令和7年度 事業計画 (令和7年8月～令和8年3月)

市 第1回 女性リーダー研修会

- ◆8月26日(火)
- ◆千葉市ハーモニープラザ 多目的室

国 第37回全国健康福祉祭(ねんりんピック)

- ◆10月18日(土)～21日(火)
- ◆岐阜県 各所にて

全 第54回 全国老人クラブ大会

- ◆11月5日(水)・6日(木)
- ◆水戸市民会館

市 シニアクラブフェア

- ◆11月19日(水)
- ◆千葉市ハーモニープラザ 多目的ホール

市 第2回 Nintendo Switch Sports ボウリング大会

- ◆12月18日(木)
- ◆千葉市ハーモニーホール

市 リーダー研修会

- ◆令和8年2月

市 第2回 女性リーダー研修会

- ◆令和8年3月下旬

国…厚労省 全…全老連 市…市老連



甲冑姿での活動報告

例の横展開や連携等の支援
共生社会の実現を目指した多様性と
包摂、受容
パネルディスカッションでは、楽

しけりや何でもやっちゃおうヨ”とい
いて、さまざまなアイデアや工夫
を取り入れ、みんなが楽しくなる取
組み、古いオーディオ機器の寄付を呼
び掛け1500枚ほどのレコードを使
った「懐かしのレコードカフェ」の
定期開催など、どれも特徴的な活動が
紹介され、健康活動に限らず活動を通
じた地域への貢献、交流の場を設ける
ことでの活性化など、会員一人ひとり
が地域を盛り上げようと実践している
様子が十分に伝わってくる。同時に、
大変参考になりました。

行うというものでした。いつでも・ど
こでも・どんな場面でもできる、声を出
し笑いながらのヨガや、目・口・舌を
「あ・い・う・え・お」で極端に動
かす「顔面ヨガ」といった、心身とも
に健康効果があるという内容の講座で
した。参加者全員が恥ずかしさを忘
れ、講師の動きに必死についていきま
した。

2日間にわたる研修のくわしい内容
については、事務局より資料の提供等
で会員の皆さまと情報の共有を図りた
いと思っています。

日本老年社会学会で、老人 クラブ活動の事例を発表

6月29日(日)、幕張メッセに
て、第67回日本老年社会学会内
で「デジタルでつながる健康長
寿のまちづくり」をテーマにシ
ンポジウムが開催されました。
当会事務局活動推進員がシン
ポジストとして登壇。
当会のビデオ
オゲームを
活用した地
域活動実践
などの事例
を発表して
きました。



日本老年社会学会にて事例を紹介

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

女性委員会だより

女性委員会同好会の親睦旅行

4月24日（木）、女性会員94名が埼玉県長瀬への日帰り旅行に参加されました。宝登山の麓では季節の花々を觀賞し、心地よいウォーキングを満喫しました。



撫子の寺として有名な不動寺にて



美味しい食事に舌鼓

女性委員会総会

令和7年度の女性委員会総会が6月5日（木）、千葉市ハーモニープラザ3階共通会議室で開かれました。女性会員約12名が参加し、本年度の事業計画を報告しました。第1回リーダー研修会については、講習を心待ちにしている声が多く寄せられました。



各区女性委員長



話に聞き入る参加者

第1回全老連女性委員会

6月13日（金）、全老連女性委員会のオンライン会議が開かれ、当連合会から関東ブロックの女性委員長である名取女性委員長が参加されました。会議は、全国7ブロックの女性委員長により、「全老連女性委員会の正副委員長の選任」や「令和7年度の取り組み」について話し合われました。初めてのオンライン会議でしたが、パソコン越しに活発な意見が交わされました。



初めてのオンライン会議

民踊講習会を開催

6月27日（金）、千葉市ハーモニープラザ2階講習室にて、民踊講習会を開催しました。

16名の参加者で「きらめき音頭」と「ドダレバチ」を踊りました。青森県民謡の「ドダレバチ」は、太鼓の音が印象的なテンポの速い曲。踊り終わると皆さん息がはずみ、「踊り切ったー」という気持ち溢れ、会場には笑顔が広がりました。



動き一つひとつに集中して



汗と笑顔がきらめくひととき

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

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。

病気やガンの元凶 健康は最大の節約

冷え・低体温 撃退を目指す

(株)快適生活クラブ 船橋市藤原7-17-25
☎0120-17-8454

体温アップの王様
乾燥金時ショウガ サプリ
各種 取り扱い中

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

きらめき文芸

俳句

花見川区 畑第一老人クラブ

・春落葉命の余韻あわき色
 ・「どうぞ」の字ミモザの小枝あふる桶
 ・大紫咲き充つ今朝の庭狭し
 荻原美保子

若葉区 みつわ台柚子の会

・白星の重み土俵に汗しとど
 ・朝顔や足し算続く子の日記
 ・今日の幸たつぷり貰う千蒲団
 和田 昭子

若葉区 小桜明星会

・夏草を分けて一筋けもの道
 ・息吐けば熱帯夜へと連なれり
 ・鴨の子ら連なり行けり親の後
 石塚 以静

・風呂上り蚊帳の匂ひとなりけり
 ・芸場歌手もお客もアロハシャツ
 ・病得て思うは金魚のことばかり
 羽生 百

若葉区 桜木虹の会

・サングラス求めてみたがまだ掛けず
 ・突然の雷雨でイベント台なしに
 ・シャワー浴び今日も元気に詩を吟ず
 増井 正明

・つくしんぼ摘みし原野は駐車場
 ・朝採りの豆の筋とり春惜しむ
 ・五月晴若作りして旧友訪ね
 佐野 いし

・四時起きてウグイスの声聞く散歩かな
 ・雪柳こまかな粒で咲きほこる
 ・池の水灌水の音春うらら
 松尾 邦子

・庭の木々ひと雨ごとの青葉かな
 ・庭先で花木見ながら春惜しむ
 ・手の平ではかなく消える春の雪
 星野 達子

・静寂の夕やみに聞く虫の声
 ・友達に押し花にして花だより
 ・湯あがりの鏡に写るおぼろ月
 遠藤はるみ

・新茶酌み夫婦茶碗を懐しむ
 ・歩けると言う幸せや梅雨晴間
 島田 栄

・元気かと便りと共に新茶着く
 ・手入れする夫の使いし夏布団
 鶴岡みね子

短歌

中央区 登戸一丁目ことぶき会

・ちらほらと男日傘の交差点
 ・初夏の風行き交う人の足軽し
 荻野 富子

・大寒の庭の水仙咲きほこり
 ・テレビは伝える暖冬なりと
 ・ドアがあき葉の匂ひこもる部屋
 ・ベットの上的我子の冷たき
 ・冬の庭色どりそえるアロエ花
 ・メジロが蜜をついばみ遊ぶ
 小川千鶴子

花見川区 畑第一老人クラブ

・神域の高き処で一望す
 ・早苗田天に連なりゆくも
 ・ラジオよりながるる人生相談に
 ・直立不動鍋磨きみて
 ・卵殻のあまりの薄さに戸惑ひぬ
 鶏数多処分の後に
 大宮アキ子

花見川区 草原すみれ会

・花島の桜ひーらひら花簀
 ・舞い散る花弁水面漂う
 ・懐かしき万国博の思い出が
 ・孫娘の嬉しき誘いに変わる
 ・一步二歩歩ける幸せ感じつつ
 ・杖と一緒の毎日と成る
 平賀 福子

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

千葉市の家族葬なら



千葉市内の式場

- ・クリスタ千葉
- ・蘇我ホール
- ・千葉みなとホール
- ・美浜式場
- ・都賀儀式殿
- ・花見川儀式殿
- ・土気儀式殿
- ・千葉市斎場

博全社 24時間・365日対応
 0120-444-999

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！



営業時間/月～土 8:30～18:00 定休/日曜・祝日

おそろいのポロシャツで連帯感

4色展開
 販売中

きらめきクラブちばの
 ポロシャツ

価格 2,400円 (税込)



お問い合わせ・お申し込みは
 千葉市老人クラブ連合会事務局
 043-262-1236

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㈱

き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・有料道路代別途)

11,550円 (税込)
 うれしい7つの特典付き



オーシャンビューリゾート
 サンライズ九十九里

ご予約・お問合せ ☎ 0475-76-4151 担当: 熊田

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

※ A・B・C は各 3 句、
D・E 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～

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。

花見川区 大日町寿会



- ・お見合いに独身証明書求められ
- ・かかりつけ加齢ですねと先に言う
- ・関税を暑熱順化挑む国

大川 節夫

稲毛区 福寿会

- ・四年ぶりダンス再会一歩から
- ・サークル仲間は九十二才
- ・桜の下友とはしゃいで撮影会
- ・来年もまたと約束したり

藤原みわ子

- ・優し顔してメスを持ち
- ・我が身に注しぬ白衣の君は
- ・指間に光るメス先はおもむろに
- ・我が身にささり一件落着
- ・晴れやかな乙女の姿それなのに
- ・晴着はどこかきこちなくみゆ

笠原 幸恵

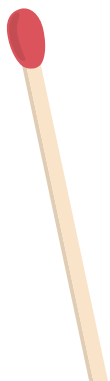
花見川区 大日町寿会



おうつり

私が生まれ育った故郷では「おうつり」という風習があった。今でも一部地域で残っているという「おうつり」とは内祝いなどでお赤飯をいただいた重箱をお返しする際にマッチ棒一本入れて双方が長いお付き合いを願う風習だ。因みにマッチ棒は硫黄でできており「硫黄」が「祝う」に転じたといわれる。昨今では近隣にだれが住んでいるか分からないご時世に少しでも残しておきたい風習だ。

大川 節夫



令和7年度賛助会員のみなさま

（敬称略・五十音順）

- ① 株式会社 アクティブツアーズ千葉
- ② イオンリテール株式会社 南関東カンパニー
- ③ SOUセレモニー株式会社
- ④ 株式会社 快適生活クラブ
- ⑤ カネイ産業株式会社
- ⑥ 株式会社 極楽湯 千葉稲毛店
- ⑦ 新橋食品株式会社
- ⑧ スパ&リゾート太陽の里
- ⑨ 税理士法人スリーエス
- ⑩ 株式会社 セレモ・ハートグループ
- ⑪ 一般財団法人 千葉県観光公社
- ⑫ 千葉県レクリエーション都市開発株式会社
- ⑬ 千葉県ヤクルト販売株式会社
- ⑭ 千葉石油株式会社
- ⑮ 株式会社 千葉測器
- ⑯ 株式会社 津南高原開発（ニュー・グリーンピア津南）
- ⑰ ドコモショップセンシティブ千葉店
- ⑱ 株式会社 中商
- ⑲ 株式会社 ニチヨー
- ⑳ にのみや軽スポーツ用品販売
- ㉑ 日本ハムマーケティング株式会社
- ㉒ 羽立工業株式会社
- ㉓ 株式会社 フジ給食
- ㉔ 明治安田生命保険相互会社 千葉支社
- ㉕ 山万ウイシユトンホテル株式会社

※令和7年8月末現在

きらめきクラブちば（二社）千葉市老人クラブ連合会は、たくさんの企業や団体の皆様に支えられています。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ
nichicom

編集後記

今号は市老連事務局長に
三上義昭氏が就任されて初
めての広報紙発行となります
が、特集として将来我が国に
高い確率で訪れることが予想
される劇的な少子高齢化と高
齢者増加の時代に備えて、今
から実践できる「健やかな未
来を築く」健康まちづくりを
を取り上げました。本件に関
しては千葉市、千葉大学、市
老連から貴重な提言が詳細に
掲載されていますが、いずれ
も時宜に合ったものであり皆
さまの日々の活動に有益なも
のばかりですのでお役立てい
ただければ幸いに思います。

(広報部長 平沢 記

〈広報部〉

城山 卯吉(中央区)
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 眞人(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

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型

活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、
ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

資料請求
お問い合わせ先



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

受付時間 9:30から12:00まで

13:00から17:00まで

土、日、祝祭日、

年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。

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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2025年2月作成 24TC-006926

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900

株式会社 二チコミ

住み慣れた地域の仲間と一緒に 楽しく活動しませんか？

ご興味のある方はお気軽に！

入会のお申し込みについて

《入会条件》 おおむね 60 歳以上の方ならどなたでも

《活動場所》 お住まいの地域の老人クラブ

《申込方法》 地域の老人クラブ、または、千葉市老人クラブ連合会【下記】にお問い合わせください

注：活動内容や会費はクラブによって異なります。



花見川区のグラウンド・ゴルフ大会

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

◆生きがいくくり

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

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

“きらめきクラブちば”は、千葉市老人クラブ連合会の愛称です。

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

備えて安心！防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品（現金・保険証など）
救急セット（常備薬または処方箋も）
飲料水（最低でも水500ml）
非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ（予備乾電池）
ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
手袋（軍手）
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ
生理用品
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク
アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）
カイロ
おしりふき（大判で、体ふきに便利）
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



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

TEL 0120-02-8888 365日年中無休・9時～17時

