

きらめき

VOL. 63
2026.1



主なメニュー

- 年頭のごあいさつ
- 区老連きらめき便（稻毛区）
- うま年生まれの抱負
- 我が家の中食
- 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→



今日の一歩が
明日の元気につながります。

散歩のススメ

特集

稻毛区老連の健康料理教室
(詳細は 3 ページ)



年頭のごあいさつ



あけましておめでとうございま
す。よき新年をお迎えのことと、
心よりお慶び申し上げます。

世界中がトランプ大統領に翻
弄された昨年でしたが、日本も初
の女性総理が誕生し、期待で高支
持を得ています。今までにない女
性の観点でより良い日本にしてほ
しいですね。少子化、高齢化に伴
う社会保障の問題など、物価高を
しのぐ賃金のアップといわれます
が、年金生活者の我々にはかなわ

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 清水 節雄

変わりゆく暮らしに寄り添い活動

ぬことでは。子育て支援、高齢者
の医療費負担の見直しなどが議論
されてますが、私たちも相応の負
担はやむを得ないと思います。

私たち老人クラブの環境も年々
厳しくなっていますが、やはり老
人クラブの目標・目的に向かっ
て努力することが一番ではないで
しょうか。健康長寿は、本人はも
とより家族、社会にとつても、生
きがいある人生100年時代に不
可欠だと思います。地域貢献も互

いに楽しく生きるために必要だと
思います。

免許証の返納、公共交通機関

の減便などで諸活動が年々厳しく
なっていますが、会員の1人でも
多くの方が参加できるように工夫
していきたいと思います。

今年の干支は午年で、陽気が
昇り、前向きに進める年と言われ
ています。皆さまにとつても良き
年となることをお祈り申し上げま
す。

地域の絆を未来へつなぐ一年に

千葉市長 神谷 俊一

年頭にあたり、謹んで新年のご
挨拶を申し上げます。

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。

さて、今年令和8年、千葉市は、
まちが開かれてから900年とい
う大きな節目を迎えた。長い
歴史の中で本市は、市民同士のつ

ながらや、市民と行政の対話・協
働を通じて、地域の力を育みなが
ら発展を遂げてまいりました。

一方で、近年、高齢化や地域の
つながりの希薄化などにより、高
齢者の孤立をはじめとする様々
な地域課題が顕在化しており、皆様
が築いてこられた地域の絆や相互
扶助の活動は、今後のまちづくり
においても欠かすことのできない
重要な力となっています。

皆様がこれまで培つてこられた
豊かな知識や経験等を活かして地
域の中에서도さらにご活躍いただける
ことを願い、誰もが心豊かに安心
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、
引き続き、市政運営へのご理
解・ご協力を賜りますよう心より
お願い申し上げます。

結びに、貴会のますますのご發
展と、会員の皆様のご健勝・ご多
幸を祈念して、年頭の挨拶といた
します。

私たちちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-×××
- ④30秒以内に録音する 被災地の方の番号

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-×××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音
する場合は、3をダイヤル)

医療法人社団 芳旭会
小 関 医 院 内科 小児科

診察時間	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

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

千葉市若葉区みづわ台3-14-23

TEL 043-290-8080

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	▲	▲	/	▲	▲	/	/

▲予約制 休診日 / 日・祝

美浜区真砂4-2-5 セガール検見川浜1F (JR検見川駅北口徒歩1分)

Tel.043-306-3677

Fax.043-306-3877

<http://kimura-clinic.info/>

オンライン診療

予防接種

各種検診

訪問診療

医療法人社団 至玄清秀会

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)	○	○	○	休	○	○
午後(15時~18時)	○	○	○	休	○	13:30~16:00

休診:日曜・祝日 <http://www.shigenseisyuukai.com>

きらめき便 稲毛区老連

シニア向け災害時の健康料理を学ぶ



10品目「さあにぎやか(に)いただく」を再確認

稲毛区老連では年1回秋に料理教室を開催。区の保健福祉センター健康課千葉市食育推進員からシニア向け健康料理について学んでいます。今年度は10月28日、参加者は20名（残念ながら男性は5名のみ）。

最初の30分ほどは管理栄養士さ

んによる健康講座「チャレンジ健康生活」と災害時の食の備えについてアドバイスを受けました。

次がお待ちかねの料理教室。献立のテーマは「災害時でもいかにバランスよく栄養を取るか」。

「サバのみそ煮缶のトマトパスタ」で目からウロコだったのは、スペゲッティを水を入れたビニール袋に4時間ほどつけておくと、茹でる時間を超短縮できること。これは日常でも使える時短＆省エネアイデア。サバもトマトの水煮も缶詰を使用するのでフタを開けるだけ。海藻サラダの白和え風ニール袋に海藻サラダミックス・

充填豆腐・冷凍ホウレンソウを次々入れ、よくもんで混ぜるだけ。

両メニューとも



男性も率先して



これからお待ちかねの試食。笑顔がこぼれる

調査を実施してもらえるのも、この料理教室の特徴。我が家のみぞ汁の濃さを知ることで高血圧の予防につながると好評です。

切使わないと洗い物も最低限で済む。調理と呼ぶほどでもないメニューはあつという間に作り終えたが、簡単なだけではなくとてもおいしくて、参加者一同感心するこ

としきり。「パスタを水につけておくなんて考えたこともなかつた」「うちのメニューが増えて嬉しい」など日頃マンネリになりがちなメニューに悩む主婦ならではの声も。



超簡単パスタが完成

私たち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
千葉市稻毛区長沼町134 ☎043-257-4055

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

受付時間 管理往診 デイケア 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
稻毛区天台3-4-5 ☎043-251-8131

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
千葉市稻毛区轟町1-13-3
☎043(290)1233

電話の相手は留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!



散歩のススメ

今日の一歩が
明日の元気につながります。

緑区 おゆみ野四季の道にて
青空を見上げながら歩く散歩で、
日々のフレイル予防に

朝の空気が冷たく感じられるこの頃、みなさんはどれくらい歩いていますか？

「最近ちょっと億劫だな」「膝が…」そんな声もよく耳にします。でも、ほんの10分、15分でもいいのです。近所を一周するだけで体も心も驚くほど軽くなるのです。

歩くことは、ただの「運動」ではありません。昔よく通ったお店の前を通れば懐かしい思い出がよみがえり、見知った顔とあいさつを交わせば「今日も元気だ」と実感できる。

特集では「もう年だから…」と諦めていた方にも、もう一度歩く喜びを感じていただけるよう、無理なく楽しく続けられるコツや、会員さんの素敵な散歩術をご紹介します。



1.

歩くことで得られる嬉しい効果

① 生活習慣病の予防
運動をする人たちは、行っている人に比べ、糖尿病などの生活习惯病にかかるおそれが減少すると言われています。

② 認知症の予防

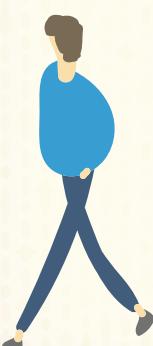
有酸素運動を行うことで、全身の血液循環が促されます。酸素や栄養が脳に行き渡り、脳の働きが活発になります。

③ 骨粗しょう症の予防

骨に刺激を与えることで、細胞が活性化され、骨を作る働きが促進されます。紫外線を浴びることにより、体内でビタミンDが生成され「一石二鳥」の効果が得られます。

④ リラックス効果

散歩をすると幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や気分が増え、心の満足度が高まりやすくなります。



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

*食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

**認知症に勝つ!
楽しい脳トレ**

クロスワード クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ 検索

SKK 廉プラスチックの
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

2.わたしの散歩術

長く散歩を続いている会員お二人に散歩についてお聞きしました。
また、会員お二人から散歩についてご投稿いただきましたので併せてご紹介します。



晴れていたら富士山が見えるという
稻毛ヨットハーバー付近

30年近くにわたり散歩を続けて
いるという村山さん。その散歩道
にご一緒させてもらいました。

**歩いて心も体も
軽やかに**

サンコープ検見川ふれあい会(美浜区)
村山 真人さん

**Q 散歩を始めたきっかけを
教えていただけますか?**
健康維持が第一です。

**Q 散歩の頻度と歩く時間
はどれくらいですか?**

毎日1時間ほどが目標で、最低
3000歩は歩かないとしつくり
しません。歩数が足りないときは2
回目の散歩に出掛けることもあります。

**Q 体や気持ちに変化はあり
ましたか?**

左肩を下げて歩いていた姿勢が矯正され
ました。集中して周囲を見られるようにな
ったこと、よく眠れるようになつたこと、
ご飯があいしいことなどが嬉しいです。

**Q 心地よいと感じる瞬間、楽しい
と感じることがありましたら
教えてください。**

頬をなでる風が心地よく、空気もおい
しい。遠景の山々や、地球が丸いと感じる
水平線を眺められるのが、海辺での散歩
の魅力です。グラウンド・ゴルフに興じる
お年寄りたちや、幼児の笑顔と笑い声に
出会えることも楽しみのひとつです。庭



モニュメントは散歩の目安に



先から、琴やチエロなど楽器の音色が聞
こえてくることもあります。
**Q 散歩の際、必ず行うこととはあり
りますか?**

散歩の後は、深呼吸と肩の上げ下げ運動
は欠かせません。

**Q 散歩を始めたいと考えている
人にアドバイスはあります
か?**

歩く距離は少しでもいいですから、と
かく始めましょう! 歩数は少しずつ増や
していくべきなのです。心も体も軽くなるよ
うな爽快感が生じてきます。

私たちちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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



※口コモティビシンドローム
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口コモの危険信号!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の内で躓いたり滑ったりすることがある
- 階段を上がる時、手すりが必要
- 15分ほど続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
- 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



朝5時の散歩を30年続いている別所さん。歩き始めて「風邪を引きにくくなりました」とお話してくれました。



小仲台第五自治会シニアクラブ（稻毛区）
別所千恵子さん

散歩が一日の活力に



気になるものはすかさずパチリ



別所さんの歩数記録。
毎日の数字が
励みになる

朝の空気に触れることができ1日の活力になります。雲の流れや空の色を見て「すごい」と感じます。気分が良くなるのでぜひ歩いてみてください。

- Q 散歩の頻度と歩く時間はどのくらいですか？**
- 写真を撮ること、道端の花を見るなど、近所の人との「今日も元気ですね」といったあいさつは社会交流の一つにもなります。また、ワンちゃんと仲良くなれました。
- Q 続けるための秘訣はありますか？**
- 一度止めたら面倒くさくなってしまう。だからなるべく毎日歩き続けることですね。
- Q 散歩を始めたいと考えている人にアドバイスはありますか？**



若寿会（若葉区）

小永井節夫さん

散歩の楽しみ

散歩に出るときはスマホをポケットに入れておきます。この間は、暑い夏の青空を突き刺すような鉄塔の凜とした姿を撮りました。

また、車の往来の激しい道路脇にある倉庫に『AED』の表記を見つめられること。事業者の温かさを感じ、撮影しました。スマートフォンの良いところは、邪魔な電線を消したり、プリントアウトして眺められること。散歩の1つの楽しみでもあります。

時には、かかと着地、大股歩きをします。両腕も自然と大きく振れる。「体調良し」と自ら励まして歩き続ける。スマートフォンには歩数が表示されるので、思ったよりも歩いたなあと満足します。散歩には発見があり、達成感があります。そして、体力の衰えを忘れさせ充実した1日になります。



みんなチャレと散歩に充足感
ローズタウン交友会（若葉区） 平沢 廣光さん



私は肥満気味で医師からウォーキングを勧められましたが、性に合わず長続きしませんでした。そこへ昨年、千葉市老人クラブ連合会の「スマートによるみんなチャレ教室」が開催され、さっそく地元老人会の5人の仲間と一緒に参加して学び実践しました。

みんなチャレは毎日気ままに散歩することで、全員で1日1万歩以上歩けばポイントが貯まり社会貢献できる、仲間といいろいろな情報を交換して、見聞や親睦が広がる、気に入った写真を撮つてはアルバムにする、そしてなによりも肥満が改善され体の調子がよい、などやつと念願の健康法が見つかったという充足感で、毎日みんなチャレという散歩に精を出しています。

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



空調・給排水・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

3.

歩き方を見直して、健康効果をアップ

加齢に伴い、筋力やバランス感覚が低下すると、日常のちょっとした動作でも億劫に感じることがあります。

そこでお勧めなのが、「正しい歩き方」を意識した散歩です。毎日の散歩も、歩き方ひとつで健康効果が大きく変わってきます。この歩き方を散歩の基本にしてみませんか。

① 背筋を伸ばして歩く

猫背にならないよう、頭のてっぺんを糸で引張られているような感覚を意識しましょう。肩の力は抜いて、リラックス。

② 視線はまっすぐ前を見る

視線をまっすぐ前に向け、背筋を伸ばして歩きましょう。前方を意識することで姿勢が安定し、自然に歩幅も整います。

③ かかとから着地し、つま先で蹴り出す

足の裏全体を使つてしまり地面を捉えることで、ふらつきにくく、力強く踏み出せます。足の運びがスマートになり、バランスも取りやすくなるため、つまづき予防にもつながります。



④ 歩幅を少し大きめに

普段よりほんの少し歩幅を広げて歩くことで、普段使わない太ももやお尻の筋肉が使われ、下半身の筋力維持に役立ちます。

⑤ 腕を軽く振る

リズミカルに上半身を動かすことで、全身の血行も良くなります。

⑥ 会話できるくらいのベースで

「ちょっと息がはずむくらい」の強度を目安に。誰かと話しながら歩けるくらいのベースが理想です。



若葉区ウォーキング 千葉市動物公園にて



簡単ストレッチ 散步の前後に

- ◎ アキレス腱を伸ばす
- ◎ 首をゆっくり上げ下げする
- ◎ 膝の屈伸
- ◎ 背筋を軽く反らす
- ◎ 体を横に倒して脇を伸ばす
- ◎ 首を前後・左右にゆっくり倒す

column 散歩前の準備

一口メモ

生きているうち
すべきことはしてゆこう

曹洞宗
明光山 海藏禪寺

〒264-0028
電話 043-231-7676

チラシ・ポスター・記念誌・句集

印刷物のことなら
ニチコニへ
ご相談ください

株式会社 ニチコニ
品川区大井 1-24-5-7F ☎03-5718-3900

寝苦しい夜は…

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

4. 無理なく楽しく始めましょう 散歩のある暮らし

続けるための秘訣

「歩かなければ」と思うと負担になります。まずは5分、ぐるっと家の周りを回るだけでもかまいません。少しずつでも続けること、散歩を特別なものにしないことです。

何かの「ついでに」歩く

「買い物帰り、少し遠回りをしてみよう」「手紙を出したらぐるっとひと回り」。そんな軽い気持ちで足を延ばして歩いてみましょう。

歩いた時間を記録する

万歩計やスマートフォンのアプリを使って、歩数や時間を記録すると、達成感にもつながります。これまでの記録と比べることで、自分の成長を実感できます。うれしくなります。

歩くコースを変える

いつもと違う道を歩いてみると、普段意識しない景色や町の雰囲気に気づくことがあります。また、坂道やゆるい階段などを歩くことで、足腰にいつもと違う動きが加わり刺激になります。

一緒に歩く人を見つける

一緒に話しながら楽しく歩く。時間もあつという間に過ぎ、気分をリフレッシュさせてくれます。人ととの「コミュニケーション」も、散歩には欠かせない要素です。



これを機に、あなたも
一歩踏み出してみませんか。

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



特集では、散歩することによって得られる効果を中心に、散歩を続いている会員の方たちの体験なども交えて紹介しました。

季節はこれから最も冷え込む時期となります。春の日差しが待ち遠しい今この時期に

散歩をはじめておけば、春の心地よい空気の中で、季節の花を見つけたり、鳥の鳴き声に気づかされたり、街の風景の移り変わりを見つけられるなど、四季折々の発見の楽しみを味わうことができます。散歩することで自分が暮らす町をより深く知ることもできるのです。

みなさんも楽しみながら心身の健康維持・増進を図るためにツールのひとつとして、散歩をぜひ取り入れてみましょう。

* * * *

○ おゆみ野四季の道コース



緑区老人クラブ連合会では
毎年おゆみ野四季の道で
ノルディック・ウォークを実施



『健康づくり支援マップ』 をご存知ですか？

千葉市では、市民一人ひとりが健康への関心を高め、年齢に関係なく主体的に健康づくりを続けられるよう、「健康づくり支援マップ」を作成しています。区ごとに作成されており、それぞれが区の特長を盛り込んだ形となっています。

このマップには、さまざまな健康づくりなどに関する情報がぎっしりとつまっています。持ち運びができるようコンパクトなサイズで、手軽に広げて使えるよう工夫もされています。

内容は、食生活・運動・骨粗しょう症予防・歯周病予防といった健康支援はもちろんのこと、食で皆さんのがんの健康づくりを応援するお店「健康づくり応援店」の紹介、区内のスポーツ施設、公民館、地域の運動グループの案内など盛りだくさんです。

また、健康に関する相談窓口も掲載されており、

「ちよつと聞いてみたい」と思った時には、各区役所健康課へお問い合わせしてみてください。

さすがに、このマップには、各区の散歩コース（ウォーキングコース含む）が掲載されていますので、これから散歩を始めようと思っている方には、貴重な情報源になるでしょう。また、すでに始めている方には、新たな発見材料となるかもしれません。

今号で「散歩のススメ」を特集しましたが、散歩の際、「健康づくり支援マップ」を活用してはいかがでしょうか。

「健康づくり支援マップ」は各区役所健康課または市役所健康推進課で配布しています。

在庫があるかお問い合わせのうえ訪問してみてください。
「健康づくり支援マップ」は各区役所健康課または市役所健康推進課で配布しています。

市のホームページにも掲載しています。
「健康づくり支援マップ」で検索してみてください。



「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康ながらだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

うま年生まれの抱負

年女年男の方にお聞きしました

思いをつなぐ

村田町福寿会 初芝世津子



中央区

亀井会長との突然のお別れから一年余り、福寿会は大きな柱を失いました。役員一同、福寿会の存続をという強い思いで、亀井会長が敷いてくれたレールを一步ずつたどり、会員の皆さんとともに頑張っております。

私自身、副会長としての4年間でいろいろな経験や学びがあり、感謝の思いでいっぱいです。福寿会に思いを寄せてくださる方にバトンを渡す時まで、いつも私を助けてくれる大切なお仲間と一緒に、私にできることを馬車馬のように頑張ってまいります。

我が心の小さな歴史

草原すみれ会 平賀東洋一



花見川区

子どもの頃、大きな柱時計がたつた1個の小さな歴史のために動かなくなったり記憶がある。



機械メーカーに就職し32歳で起業。82歳で廃

日々の暮らしを大切に

平山町シニアクラブ 掛端トミエ



緑区

愛知県出身の83歳です。

1. 元気に体操できること
2. 毎日犬の散歩を続けること
3. 三食おいしくいただき

お気に入りの写真を
ポスターに!



家に飾つたり
お孫さんへのプレゼントなど

「17年生まれ」に思うこと
が、とても悲しいことです。
来年こそは戦いのない平和な世界であります
ように、願わざにはいられません。



若葉区

「17年生まれ」に思うこと
が、今も毎日のように世界
のどこかで戦いがあり、罪
のない弱い者が犠牲にな
り、とても悲しいことです。

悠友クラブ 井上 美枝

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

業するまで歯車との縁は続いた。先行き混沌とした時代だが、我が心の中の小さな歯車は元気よく回っています。

グラウンド・ゴルフ、読書、メダカの飼育、旅行、一つ一つを楽しみながら見えぬ終着駅に向かって小さな歯車をフル回転させて進んでいこうと思っています。

町会の皆さまと月5回顔を合わせること。体の調子はどうかを聞いて楽しい一日を過ごせることで元気をいただいている。



稻毛区

小さな目標と大きな進歩

シャルム稻毛シルバークラブ

黒川 和子



一人暮らしの今、ただ何となくの毎日ですが、時間と自由はいっぱいあります。

ここしばらく電車・バスから遠ざかっています。

最近になつて、他県に住む娘家族のところへ一人で「行つてみたい！」と思うようになります。準備、途中の不安はありますが、私にどうではすごい進歩です。

こんな小さな目標を一つ一つ求めながら、健康第一、笑顔を忘れず、8度目のうま年を過ごしたいと思います。



美浜区

東建検見川マンショングループ
寿会

日向 鐵男



企業戦士として67歳まで働き、今年で83歳を迎えました。退職後的人生をどのように過ごしたら良いのか

躊躇しましたが、音楽や絵が好きなので市の高齢者福祉講座に参加し、今はハーモニカの仲間に出会い趣味を通じて日々楽しんでいます。

また、他に地域のクラブ活動や真砂東小学校のセーフティウォッチャー、町内防犯活動等地域活動にも参加し、はや16年程になります。やはり好きなことを仲間と情報を共有し活動すること、興味あることに自ら参加し、目標を持つて前向きに取り組むことが健康維持にも良いようです。

地域に溶け込む日々！

**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ても、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。



若葉区 小倉台親和会 春田紀久子

〈作り方〉

よく水で戻した長ひじきを油で炒め、油が回ったら生姜を入れてさらに炒めて、だし汁、醤油、酒、砂糖、みりんで好みに味付けする。

〈作り方〉

① 1.5cm × 7cm の棒状に長芋を切る。②バラ肉を巻いて片栗粉をまぶす。③油を引いたフライパンで焼いて一度取ります。④「タレ」を煮立て絡める。

※珍しくもない「肉巻き」ですが、長芋に巻くとご飯の量を少なくして気に入っています。ひじきは長ひじきで作ったほうがおいしい。

健康食

いて工夫していること、気を付けていること、だきました！

央区 生実角栄ことぶき会 城山 卵吉

方〉

回目、栗が隠れるぐらいの水を鍋に入れ、沸騰したら重曹を小さ1入れる。栗を入れて10分間、中火で落とし蓋をして茹である。汁を捨てる。

回目は渋皮の汚れを落とすため、筋を取り除ききれいにする（爪枝などで）。

回目、3回目と沸騰した中に重曹小さじ1を入れて、中火で10間落し蓋をして茹である（火が強いと煮崩れします）。煮汁を捨てる。回目、重曹なしで沸騰した湯に栗を入れて、中火で10分間茹である。回目、水4カップ（800cc）を沸騰させたら砂糖200g、栗をれて落し蓋をして中火で10分。再び砂糖200gを入れて、落と蓋をして中火で10分。最後の砂糖200gを加えて、中火で10間茹で終わりましたら、そのまま冷まして、出来上がり。

皮のむき方、先のとがったミニでお尻の固い部分と皮のにハサミの先端を浅く差し、皮に沿って横に切っています。早く傷をつけずきれいになります。



栗の境目にハサミの先端を差し込み、切れ目を入れてはがす。

美浜区 磯辺友好会 中村 征人

にんじんそぼろ丼

〈作り方〉

にんじんをすりおろし、鶏ももひき肉をフライパンで炒め、めんつゆ（3倍希釀）を加え、炒めできあがったらゴマを加えてご飯にのせます。鶏肉とにんじんの持つ栄養効果が期待できます。

モズクときゅうりの酢の物

〈作り方〉

小口切りにしたきゅうりと半切りにしたミニトマトに味付けモズクを加え、しらす干しを入れた酢の物。野菜、海産物、魚の栄養効果が期待できます。

この料理は区老連料理教室で実習しました。高齢者に必要なタンパク質とカルシウムを十分含む健康食です。



半断食健康法

緑区 サニークラブ 鵜山恵理子

とても疲れやすくなつたと感じた50歳の頃、何とかしたいと思つて食事に関する本をいろいろ読んでみました。その中で石原結實先生の「半断食健康法」が目に留まりました。朝は生ジュース、生姜紅茶、ヨーグルトが推奨されていて、これを少々アレンジして試したところ自分に合つていたのか体調もすこぶる良くなりました。それ以来、20年近く続いています。毎朝、ラジオ体操から戻つて夫婦で協力して朝食の支度をするのも楽しいひとときです。



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ヂヅデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルぱらぱらパペピブペボバ

ゴーヤとツナのチャンプルー

花見川区 横戸長寿会 長谷川英子

【材料】

・ゴーヤ	1本
・ツナ缶	1缶
・卵	2個
・鰹節	好み
・ごま油	大2
・塩、胡椒	少々
・めんつゆ	大2



〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除く（ワタが残ると苦味が出る）。
- ②5ミリに切り塩をまぶし、しばらく置いてから水で洗い流す。
- ③沸騰したお湯で30秒ほどボイルし、水気をとる。
- ④ツナ缶は油分を軽くしぼる。
- ⑤卵は割りほぐしておく。
- ⑥フライパンにごま油を入れゴーヤを炒める。ツナを入れ軽く火が通ったら塩、胡椒、めんつゆでお好みに味付けをし、卵を回し入れ皿に盛りつける。上から鰹節をふりかけ出来上がり。



長ひじきの生姜煮

【材料】

・長ひじき
・生姜
(ひじきの 1/4ぐらい)



長芋の肉巻き

【材料】

・長芋 15cm ぐらい	・タレ 醬油 大2
・バラ肉 200g	酒 大1 砂糖 大1

我が家

会員の皆さんに、健康食につ
健康食レシピ等を教えていた

料理の腕より確かな素材で

稻毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ 金谷 操

生活クラブ歴32年、我が家は、ほぼ生活クラブの品物で占められている。いくつかの生協がある中で、一番品質基準が厳しいといわれる生活クラブを選んだ。

例えば我が家でよく作るサラダ。千切りした人参、スライスした玉ねぎ、大ぶりに切ったきゅうり、ちぎったレタスを大きなボウルに入れ、その上から、国際オリーブ協会の厳しい品質基準よりさらに厳しい自主基準のオリーブオイル、沖縄の海水から作られたミネラルたっぷりの真塩、生産者まで追跡できるベトナム産黒胡椒を挽いて、絞りたてのレモン汁、クルミ・アーモンド・カシューナッツ、を粗くつぶしてざっと混ぜる。

こんな確かな素材で作ったサラダなら誰がやってもおいしくできる。私は、いつも素材に助けられている。

一つ一つ紹介したいくらい大好きな品物ばかりだが、さらに素晴らしいのはリターナブル瓶を使用していること。醤油・ソース・ケチャップ・マヨネーズ・だし・牛乳など。きれいに洗って返却すれば、ごみ削減にもつながる。



栗の渋皮煮

【材料】

・栗 (皮をむいたもの)	1kg
--------------	-----

栗の選び方 :

水に浸けて浮いたものは捨てる。
色艶のいいものを準備します。

・砂糖 600g (3回に分けて使う)

・重曹 小3 (3回に分けて使う)



中

〈作り

①1
じ
煮
※1
楊
②2
分
③4
④5
入
し
分

※栗の
ハサ
境目
込み
きま
にむ

(株)ニチコミ からの お知らせ URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の

今

随時更新!!

「いきいきシニア活動紹介」
コーナーにて全国の元
気なクラブ会員の“今”
を紹介しています。



「一般社団法人 千葉市老人クラブ連合会広報紙『きらめき』の発行のお手伝いをしております株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

まずは

ニチコミ

検索



より軽く

稲毛区 金谷 操

マッサージガンは380gから250gに、バケツは13.2ℓから9.5ℓに、バッグは革から布に、器は陶磁器よりも塗り物を多用、鍋類は鉄からステンレス、身にまとうものはより軽やかに。

読書もしかり。以前なら、これは読んでおかないと、と頑張って手に取っていた本も多かったが、もうそんなに小難しい本はやめて、楽しく幸せな気持ちになれるものだけを。

そして人間関係も…、と続けたいところだが、自己完結するものは容易だが相手あるものはサラリと手放すわけにはいかず、なかなか難しい。

けれど最近、「自分を縛り付けていた考えを手放す」という言葉に出会った。う~ん、それが正解だろう。しかし、これが一番難しい。

変わりゆく自分を見つめて

緑区 牧野來世志

私は現在86歳ですが年齢の割に元気だと思っています。

高齢化により身体能力が低下し、手放したことというより、できなくなったこととしてゴルフがあります。代わりにグラウンド・ゴルフを楽しんでいますけど。

最近特に気になっていることがあります。それは高齢化が原因だと決めつけていますが、何ごとも積極性がなくなり、身体のキレというか、動作も緩慢となり、思考回路も鈍くなっています（これはボケかも）。今までできていたことが少しづつできなくなっていることです。

自分の意志ではないですが、これも最近手放したことに入るのでしょうか？

いずれにしてもまだ手放せない、もう少し頑張らなくてはと思う毎日です。

広報部のひとりごと
～最近手放したもの～変わりゆく日々の中で
中央区 城山 卵吉

テーマについて、少し違うかもしれません、私を取り巻く状況がこの1年前からがらりと変わりました。今までのように畠仕事や造園の仕事が計画通りにできなくなった。

「最近手放したもの」ゆとりがなくなったこと。睡眠時間が少くなり余裕がなくなった。老人会の仕事が次から次へと（計画通りに）実行していくには、今なにが必要か、未知の世界に突き進んでいるような手探りの状態です。パソコンに向かう時間が長くなり、夜型の生活になり朝になっても目覚めが悪くスッキリしないまま朝を迎えることが多くなった。知らず知らずのうちに環境が変わってきている。明るい明日のために、何かを手放さないと、今の自分を取り巻く環境は変わらない。

長年愛用した書道用具を手放す
若葉区 平沢 廣光

昭和40年代にふとしたきっかけで会社の書道部に入り、その後退職するまでの30年間、いろいろな先生について習いましたが、その度に教本、筆、硯などの書道用具を頂きました。最近、書に縁遠くなっていた折、同窓会で旧友に会った時に趣味で書道を始めたと言うので全部譲りました。長年愛用しただけに少し迷いましたが、大変感謝されこれで良かったのだとふんぎりがつきました。今ではより実用的なペン習字を独学で勉強していますが、こちらもなかなか奥が深く書道に決して劣りません。

予期せぬ誤算

花見川区 大野 芳春

役所勤めを定年退職した後、趣味であったゴルフの上達を願い、アイアンクラブをカーボンシャフトからスチールシャフトに一新し約10年愛用してきた。最近クラブが重いと感じるようになり、再び軽いカーボンシャフトのアイアンに戻した。その際、クラブ本数のルール上（最大14本）、やむを得ず6番アイアンからのセットにし、従来から自分で得意と思っていた5番アイアンを手放した。いざコースに出てみると、5番アイアンの出番が多々あり、5番アイアンを手放したのは失敗であり、戦略不足であったと痛感している。

41年間続けたサークル

美浜区 村山 真人

約41年間主宰してきた同人誌『雑想館』を12月に発行した40号を最後に閉じました。

41年前にコミュニティセンターで開催された教養講座「エッセイの書き方」の修了生に声を掛けて創部したサークルです。それぞれが書いた作品をコピーして、月1回の例会の際に持ち寄り、翌月合評するという独特のスタイルを確立。それらの中からそれぞれが気に入った作品を2~3編集めて、毎年12月に刊行してきた同人誌がちょうど40冊目の40号になりました。大きな節目です。廃刊の理由はやはり高齢化。施設に入ったり入院したり、毎月の例会場所まで来ることが難しい人が増えてきたのです。「雑想館が生きがいなの」と言ってくださる同人もいるのですが思い切りました。

同人の皆さん、ありがとうございました。



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 ニチコミ

ビデオゲームで 富山県老連と交流会

Nintendo Switch Sportsボウリング大会



※オンライン交流大会では、Nintendo Switch Onlineは使用していません。各会場がオフラインでボウリングをプレイし、ビデオ通話を利用してスコアを競っています。

© Nintendo

令和7年9月4日（木）、千葉市ハーモニー・プラザ3階共通会議室にて、富山県老人クラブ連合会の皆さんと、任天堂株式会社のゲーム専用機であるNintendo Switchを活用したゲーム交流会を開催しました。

団体戦→個人戦→団体戦の計3試合を実施。残念ながら敗れてしましましたが、次回のオンライン交流大会に向けてみなさん気合十分！

令和7年12月18日（木）、千葉市ハーモニー・プラザハーモニーホールにて、千葉市老連主催『第2回 Nintendo Switch Sportsボウリング大会』と『4県市交流大会』を開催しました。

午前の部では、千葉市老連会員40名が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。



参加された皆さんは、オンラインのビデオ通話で繋いだ新しい交流を楽しんでいました。

午後の部では、千葉市老連で新潟県、青森県の4県市老連でNintendo Switch Sportsのボウリングを使用した交流大会を開催しました。



- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車事故急増中!!



自転車も「車」の中間です。ルールを守って交通安全

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

《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。



令和7年度シニアクラブフェア活動発表（角栄舞踊会）

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、ボッチャ

◆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、ビデオゲーム

◆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。

スポンサーへの御礼

広報紙「きらめき」の発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対して厚く御礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たち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
稻毛センター 千葉市稻毛区小仲台
国土交通大臣(15)第777号 2-4-10 ピア・テン5F

命を守るマイナ保険証
マイナ救急の流れ
119 番通報時

マイナ保険証の準備依頼	マイナンバーカード取得
傷病者が情報閲覧に同意	マイナ保険証登録
マイナ保険証から医療情報の閲覧	外出時には持ち歩く
円滑な搬送先や処置に活用	各消防により流れは若干異なる場合があります

常光閣 室内墓苑

無料 相談・見学受付中

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
電話 0120-02-8888 365日年中無休・9時～17時

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

