

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（稲毛区）
- うま年生まれの抱負
- 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→



今日の一步が
明日の元気につながります。

散歩のススメ

特集

稲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



変わりゆく暮らしに寄り添い活動

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 清水 節雄

あけましておめでとうございます。よい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たいですね。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なかなか

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いますが、私たちも相応の負担はやむを得ないと思います。

私たちは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、社会にとっても、生きがいある人生100年時代に不可欠だと思えます。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えます。

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。皆さまにとっ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ました。長い歴史の中で本市は、市民同士のつ

ながりや、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、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お願い申し上げます。

結びに、貴会のみ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、年頭の挨拶いたします。

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

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

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

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

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 Tel.043-306-3677
セザール検見川浜 1F
(JR検見川駅北口徒歩1分) Fax.043-306-3877

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

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	日
午前(9時~12時)	○	○	○	休	○	○	○
午後(15時~18時)	○	○	○	休	○	○	○

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

シニア向け災害時の健康料理を学ぶ

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



10品目「さあにぎやか(に)いただく」を再確認

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、スパ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〉も胡麻ドレッシングを入れたビ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。両メニューとも包丁もまな板も一



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

参加者が持参したみそ汁の塩分調査を実施してもらえ、この料理教室の特徴。我が家のみそ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。

切使わないため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、簡単だけでなくとてもおいしくて、参加者一同感心するとしきり。「パスタを水につけておくなんて考えたこともなかった」「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

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

稲毛区天台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

千葉市稲毛区轟町1-13-3

☎043(290)1233

電話の相手は本物ですか？ 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！

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を！



特集

散歩のススメ

今日の一步が
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？

「最近ちよつと億劫だな」「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ものです。

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。

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、行っていない人に比べ、糖尿病などの生活習慣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

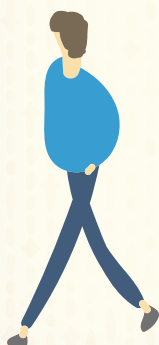
有酸素運動を行うことで、全身の血液循環が促されます。酸素や栄養が脳に行き渡り、脳の働きが活発になります。

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」や気分が高揚する「エンドルフィン」の分泌が増え、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。

※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

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

2. わたしの散歩術

長く散歩を続け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。

30年近くにわたり散歩を続けているという村山さん。その散歩道に一緒にさせてもらいました。

歩いて心も体も
軽やかに

サンコーボ検見川ふれあい会(美浜区)

村山 眞人さん



晴れていたら富士山が見えるという
稲毛ヨットハーバー付近

Q 散歩を始めたきっかけを教えてください。

健康維持が第二です。

Q 散歩の頻度と歩く時間はどれくらいですか？

毎日1時間ほどが目線で、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ったこと、ご飯がお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、琴やチェ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、必ず行うことはありますか？

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、とにかく始めましょう！ 歩数は少しずつ増やしていけばいいのです。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

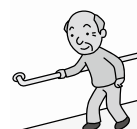
☎043-266-7259



※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



朝5時の散歩を30年続けている別所さん。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。

散歩が一日の活力に



小仲台第五自治会シニアクラブ(稲毛区)

別所千恵子さん

Q 散歩の頻度と歩く時間はどのくらいですか？

毎日20分ほど歩いていきます。体のために歩きはじめました。

Q 体や気持ちに変化はありましたか？

足は丈夫になり、健康になったと実感しています。朝の散歩は気持ちが良い、心も体もスッキリします。

Q 歩いているときの楽しみはなんですか？

写真を撮ること、道端の花を見ることが。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、ワンちゃんとも仲良くなれました。

Q 続けるための秘訣はありますか？

一度止めたな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。

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？

朝の空気に触れることが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。



気になるものはすかさずパチリ

年月日	歩数
10月1日	4,346歩
9月30日	4,038歩
9月29日	5,389歩
9月28日	5,068歩
9月27日	5,568歩
9月26日	4,572歩
9月25日	4,794歩
9月24日	5,362歩
9月23日	5,076歩

別所さんの歩数記録。
毎日の数字が
励みになる

みん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。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「スマホによるみんチャレ教室」が開催され、さっそく地元老人会の5人の仲間と参加して学び実践しました。

みん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、仲間といろんな情報を交換して、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、毎日みんチャレという散歩に精を出しています。

散歩の楽しみ

若寿会(若葉区)

小永井節夫さん



散歩に出るときはスマホをポケットに入れています。この間は、暑い夏の青空を突き刺すような鉄塔の凛とした姿を撮りました。また、車の往來の激しい道路脇にある倉庫に『AED』の表記を発見。事業者の温かさを感じ、撮影しました。スマホ写真の良いところは、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。スマホ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、充実した一日になります。



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、日常のちよつとした動作でも億劫に感じる場合があります。

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、頭のでつぺんを糸で引っ張られてい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

足の裏全体を使ってしっかりと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。足の運びがスムーズになり、バランスも取りやすくなるため、つます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

リズム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ペースで

「ちよつ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ペースが理想です。

各区老人クラブ連合会では、フレイル予防の一環として、健康ウォーキングやノルディック・ウォーキングなどの活動を実施しています。無理なく楽しく続けられる運動として、多くの方にご参加いただいています。健康づくりや仲間づくりに関心のある方、お近くのシニアクラブへのご加入をお待ちしています。

詳しくは裏表紙をご覧ください。



column

一口メモ

散歩前の準備

- ◎ 歩きやすい靴を履く
- ◎ 喉が渇く前に水分補給
- ◎ 通気性・撥水性に優れた服装を選ぶ
- ◎ 歩く前にトイレを済ませておく
- ◎ 夏は帽子を忘れずに

散歩の前後に
簡単ストレッチ

- ◎ アキレス腱を伸ばす
- ◎ 肩をゆつくり上げ下げする
- ◎ 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・左右にゆつくり倒す



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ある

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。

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

きくとげ地蔵尊おわす
〒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

チラシ・ポスター・記念誌・句集

印刷物のことなら
二チコミへ
ご相談ください

株式会社 二チコミ

品川区大井 1-24-5-7F ☎03-5718-3900

緑区 おゆみ野四季の道にて
色づいた木の下で腕を振りながら

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ならないことです。

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てうれしくなります。

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。時間もあっという間に過ぎ、気分をリフレッシュさせてくれます。人との「コミュニケーション」も、散歩には欠かせない要素です。

* * * *

特集では、散歩することを得られる効果を中心に、散歩を続け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が、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れられるなど、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れ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の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。

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！



⑨ おゆみ野四季の道コース



『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ゅっとつまっています。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ろろんのこと、食で皆さ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、

「ちょっと聞いてみたい」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。

さらに、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。令和8年度版は6月頃作成予定とのことです。

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健康なからだをつくろう
- 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



中央区

思いをつなぐ

村田町福寿会 初芝世津子



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、福寿会の存続をとという強い思いで、亀井会長が敷いてくれたレールを二歩ずつたどり、会員の皆さま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おります。



花見川区

我が心の小さな歯車

草原すみれ会 平賀東洋一



子どもの頃、大きな柱時計がたった1個の小さな歯車のために動かなくなった記憶がある。

機械メーカーに就職し32歳で起業。82歳で廃



若葉区

「17年生まれ」に思うこと

悠友クラブ 井上 美枝



戦後80年ということですが、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。

来年こそは戦いのない平和な世界でありますように、願わずにはいられません。



緑区

日々の暮らしを大切に

平山町シニアクラブ 掛端トミエ



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ます

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

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氣よく回っています。

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。



稲毛区

小さな目標と大きな進歩

シャルム稲毛シルバークラブ

黒川 和子



から遠ざかっています。

最近になって、他県に住む娘家族のところへ一人で「行ってみたい!」と思うようになりました。準備、途中の不安はありますが、私にとっ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。

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ます。



美浜区

地域に溶け込む日々!

東建検見川マンション寿会

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。退職後の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きます。

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。

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ことで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、みりんできれいに味付けする。

〈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でき、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！

美浜区 磯辺友好会 中村 征人

にんじん
そばろ丼

〈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倍希釈）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。

中央区 生実角栄ことぶき会 城山 卯吉
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く1入れる。栗を入れて10分間、中火で落とし蓋をして茹でる。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く1を入れて、中火で10分間落とし蓋をして茹でる（火が強いと煮崩れます）。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分間茹でる。

回目、水4カップ（800cc）を沸騰させたら砂糖200g、栗を入れて落とし蓋をして中火で10分。再び砂糖200gを入れて、落とし蓋をして中火で10分。最後の砂糖200gを加えて、中火で10分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、先のとがったミでお尻の固い部分と皮の間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むけます。



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。

半断食健康法

緑区 サニークラブ 鶴山恵理子

とても疲れやすくなったと感じた50歳の頃、何とかしたいと思っ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」が目に残りました。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

自分に合っ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、ラジオ体操から戻っ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 お好み
- ・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
- ・バラ肉 200g
- ・タレ 醤油 大2
- 酒 大1
- 砂糖 大1

我が家の

会員の皆さんに、健康食について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

稲毛区 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、我が家の食材は、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、スライスした玉ネギ、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。

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

中

【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）



〈作り〉

- ①1じ煮 ※1楊
- ②2分
- ③4分
- ④5分
- ⑤入し
- ⑥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

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！ (14)

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



生実町百寿会
鈴木富満子さん
89 歳
長野県飯山市出身

- ① 特になし
- ② 採りたての生野菜の丸かじり
- ③ 早寝、早起き、身体を動かすこと
- ④ 健康で1日も長くみんなと GG を楽しむこと



村田町福寿会
根本 洋子さん
90 歳
東京都江東区出身

- ① 特になし
- ② お魚（お刺身）
- ③ グラウンド・ゴルフ
- ④ おしゃべり、笑う

花見川区



横戸長寿会
横山 幸子さん
91 歳
千葉県船橋市出身

- ① 特になし
- ② 寿司、しゃぶしゃぶ
- ③ 散歩
- ④ グラウンド・ゴルフ



なかよし会
木村 久江さん
90 歳
東京都墨田区出身

- ① 健康第一
- ② お寿司
- ③ 体操
- ④ 旅行

稲毛区



天寿会
脇山 栄子さん
83 歳
福岡県大牟田市出身

- ① 幸せ
- ② お肉
- ③ グラウンド・ゴルフ、散歩
- ④ 旅行



小仲台新向会健寿会
中山 米子さん
88 歳
東京都荒川区南千住出身

- ① 健康
- ② ラーメン
- ③ 歩くこと
- ④ 特になし

若葉区



ローズタウン交友会
工藤 八重さん
89 歳
青森県平川市出身

- ① 身の回りを清潔に
- ② りんご
- ③ グラウンド・ゴルフ
- ④ 日本舞踊



大寿会
鶴岡 豊子さん
90 歳
長野県東御市出身

- ① 人生に近道なし
- ② お刺身
- ③ 体を動かし、くよくよしないこと
- ④ 自然に触れながら温泉旅行

緑 区



サニークラブ
吉野 勇さん
88 歳
千葉市緑区出身

- ① 体操、自己流の体づくり
- ② なんでも好き
- ③ 主に腰、膝体操
- ④ 幼なじみの友との交流



美浜区



磯辺 3丁目 64 さつき会
峰川健志郎さん
83 歳
千葉県船橋市出身

- ① 心身の健康
- ② バナナ
- ③ 散歩
- ④ 海外旅行



なぎさ会
岸田 玲子さん
93 歳
福岡県春日市出身

- ① みんなと楽しく生きる
- ② 牛肉、ステーキ
- ③ ノルディック・ウォークと百歳体操
- ④ 旅行

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よう♪
- 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

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、何ごとに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（これはボケかも）、今までできていたことが少しず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 卯吉

テーマについて、少し違うかもしれませんが、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。今までのように畑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。睡眠時間が少なくなり余裕がなくなった。老人会の仕事から次へ（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ざりがつきました。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、従来から自分では得意と思っていた 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同人が増えてきたのです。「雑想館が生きがいの」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 二チコミ

事務局だより

第1回女性リーダー研修会



美と健康をテーマに行われた美容教室

師5名をお招きして「お肌いきいき美容教室」を開催しました。

美容を通じて毎日をいきいき過ごしていたくことを目的としたこの研修では、スキンケアの講義、続いてメイクの実演が行われました。メイクが仕上がっていく過程で参加者からは「キレイ」と感嘆の声や喜びの声があがっていました。



笑顔と会話が弾むメイク体験

第54回全国老人クラブ大会



全国老人クラブ大会で行われた活動発表



晴れやかな表情で大会参加

令和7年11月5日(水)・6日(木)に、茨城県水戸市で全国老人クラブ大会が開催されました。全国から約1200名が参加され、千葉市老連からは5名が参加しました。大会初日は、各老連による活動発表、2日目は、講演と表彰式典が行われました。

表彰式典では、千葉市老連から「育成功労」として副会長の工藤勝巳さん、「女性リーダー育成功労」として稲毛区老連女性委員長別の所千恵子さんが表彰されました。

令和7年度シニアクラブフェア

令和7年11月19日(水)、千葉市ハーモニープラザ1階多目的ホールで、老人クラブのPRおよび活動の充実を図るため、シニアクラブフェアを開催しました。

ステージ



功績を称え壇上にて表彰状の授与



多くの来場者でにぎわう会場

活動発表では、演目ごとに会場から大きな拍手が起き、体験コーナーにはたくさんの方が訪れ、あちこちで歓声が聞こえる一日でした。

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

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



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	休診日
9:00~12:00	●	●	/	●	●	△	水曜、日曜
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/	祝日

千葉市花見川区天戸町1334-4
☎043-215-1600
土曜は13:00まで

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。



Nintendo Switchを活用した事業拡大へ

ビデオゲームで 富山県老連と交流会

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
いましたが、次回のオンライン交流
大会に向けてみなさん気合十分！



笑顔と活気が広がり
大盛況



チーム対抗で会場に広がる一体感

Nintendo Switch h Sportsボウリング大会

令和7年12月18日（木）、千葉
市ハーモニープラザハーモニ
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。

上位6名は、午後から開催する
4県市交流大会へ出場しました。



会場はまるでボウリング場

午後の部
では、千葉
市、富山県、
新潟県、青
森県の4県
市老連でN
intendo
do Switch Sport
sのボウリングを使用した交流大
会を開催しました。
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。



フォームも本格的 大画面を見据えて一投



熱戦の末に
笑顔の表彰



応援にも熱が入った楽しいひととき

※オンライン交流大会では、N
intendo Switch O
nline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

自転車事故急増中!!



油

断

大

敵

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

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

きらめき文芸

俳句

花見川区 烟第一老人クラブ

・曼殊沙華あか戦ぎて細き花茎みす
・おもたせてふ美しきひびきの良夜かな
・朽ちかけし木椅子にそっと老の秋
荻原美保子

若葉区 桜木虹の会

・夕涼み友と語りし幼き日
・盆おどり親子そろって輪に入る
・螢とび見上げる空に星光る
増井 正明

・はぜ釣りし浜はビル建ち繁華街
・母衣蚊帳や添い寝した児に支えられ
・シルバーカー片蔭さがしひと休み
佐野 いし

・サルスベリ裸の幹に花開く
・砂浜で海風しのぐよし小屋
・純白のくちなしの花香りかぐ
松尾 邦子

・雨に濡れ鮮やか増したあじさい花
・盆おどり炭坑節でほっとする
・店の前打水されて風情あり
星野 達子

・すずらの花は小粒の白真珠
・シャンプーの香りに包まれ夕涼み
・茎ひとつ満開に咲くあじさい華
遠藤はるみ

・手の甲の血管太し炎暑かな
・朝顔や亡兄の絵日記偲びおり
島田 栄

・孫達とぎんなん拾い数競う
・独り居の窓あけはなす残暑かな
鶴岡みね子

・草むらの夜ごと増えゆく虫の声
・水揚げにきらきらひかる初さんま
荻野 富子

若葉区 小桜明星会

・猪を捕らえて肉をジビエとか
・初摺りを終えたばかりや今年米
・歩く先へといなご跳びにけり
石塚 以静

・十六夜も雨となりけり友の報
・箸使ふ父に似たる手秋彼岸
・満月に水車の影ゆるぎたり
羽生 百

中央区 港町第一君待会

・暑過ぎる京都五山の送り火は
・大雨に地は固まらず大水害
日暮あきら

稲毛区 天寿会

・コスモスの花びら浮べ一人酒
・秋の海あなたと来たし雨の中
・山化粧パレット一杯広げたよ
武井與里子

中央区 生実角栄ことぶき会

・猛暑なりスイカ甘くてよろこばれ
・きゅうりもみ物価高にてありがたし
・眼に良しとかばちのスープサブリかな
酒元 芳枝

若葉区 みつわ台柚子の会

・潮騒も隠し味とす浅蜷汁
・鳳仙花はじけて未来広げたり
・カフェオレの中のハートや冬うらら
和田 昭子

短歌

稲毛区 福寿会

・足萎えの我に残せし言葉は
・君が杖つく姿みたくない
・卒寿すぎ身体のおちこち病が顔出し
クリニック巡り
笠原 幸恵

中央区 港町第二君待会

・亡き息子ふるさと納税こしひかり
・いつまで届くか
知るすべもなし
・庭のナスきゅうりトマト朝一番
・感謝をこめて食卓かざる
深山美津子

美浜区 高洲1丁目東ことぶき会

・再びは会うことなけん旅なれど
・指差し合はベルリンの壁
・平和世に権力の座に居すわりて
人の心と人の道忘る
・人気なき静かな波間昼寝鴨
旅の疲れを稲毛の浜で
大岩 實



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

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 マッサージ リハビリ 出張・夜間対応

営業時間/月～土8:30～18:00 日曜・月曜・祝日休

ガン細胞は 健康は最大の節約

冷え・低体温の方が好き

体温アップの王様
乾燥金時ショウガ サブリ
各種 取り扱い中

(株)快適生活クラブ 船橋市藤原7-17-25
☎0120-17-8454

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・有料車代別)

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

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 千葉石油南

おそろいのポロシャツで連帯感

4色展開で **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

NTT **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

花見川区 煙第一老人クラブ

- ・はち切れんばかりの文字で書かれたる五才児舞子の葉書が届く
- ・九十路ジャズシンガーが言い放つ「老とは理想を失うこと」と
- ・年の瀬の忙しき日々を包むごと悠然と光る上弦の月

大宮アキ子

川柳

中央区 港町第一君待会

- ・忘れ物私は何を忘れたの

日暮あきら

中央区 生実町百寿会

- ・加齢ですの一言で診療代
- ・科学は進歩生命の大切さ知らぬ権力者（進歩しない人類）
- ・猛暑で稼ぐ東電よキックバックしなさいよ

青柳 孝治

花見川区 大日町寿会

- ・平和賞欲しいとダダをこねるやつ
- ・なぶる国有事平時の境なし
- ・唇の薄さで競う選挙戦

大川 節夫

緑区 南鎌取福寿会

- ・げたの雪取れて自民は何処へ向く
- ・自民党旧態依然は墓穴だよ
- ・再生は故人崇拜絶縁だ

茂庭 正昭

詩

花見川区 大日町寿会

母と辞書

ぼくは小学校の三年生
母に連れられ田んぼに行った
母からこの綱を「たぐって」と
言われた

「たぐ（手繰）って」とは何だろう
母はそれ以上のことは言わなかった
我が家の唯一の辞書は日を追うごとに
祖父の刻みタバコの巻紙に消えた
社会人になりマイ辞書を手に入れた
以来私の傍らには辞書がある

大川 節夫

ぬり絵

中央区 神明町長寿会

海保 典代



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～

〒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です。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

今回は高齢者に忍び寄る「フレイル」という問題に対処するため、どうすれば予防できるかという点に着目して「散歩のスズメ」と題して特集を組みました。散歩はウォーキングとは異なり、気軽に歩くことでフレイルを予防できるという特長があると思います。会員の皆さまから寄せられた示唆に富んだいろいろな「散歩術」の事例をお読みいただき、散歩で得られる効果を感じ取って実践され、少しでもフレイル予防に役立ていただければ幸いです。

(広報部長 平沢 記)

〈広報部〉

城山 卯吉 (中央区)
大野 芳春 (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)

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



千葉寺駅ホー

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
天台穴川ホー
都賀駅ホー
花見川ホー
新検見川駅ホー
稲毛駅ホー

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。

クリスタ千葉



JR千葉駅
東口から
最短4分
駅近式場

千葉市内の式場

・クリスタ千葉 ・都賀儀式殿
・蘇我ホール ・花見川儀式殿
・千葉みなとセビニールーム ・土気儀式殿
・美浜儀式殿 ・千葉市斎場

博全社 24時間・365日対応
0120-444-999

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

◆生きがいくくり

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

千葉市稲毛区小仲台

国土交通大臣(15)第777号 2-4-10 ビア・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

傷病者が情報閲覧に同意

マイナ保険証から医療情報の閲覧

円滑な搬送先や処置に活用

マイナ救急を利用するため
必要な準備

マイナンバーカード取得

マイナ保険証登録

外出時には持ち歩く

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

じょう こう かく

無料相談・見学
受付中

参拝動画は
こちらから

QRコード

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

参拝動画は
こちらから

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