

きらめき

VOL.64
2026.8

特 集

健康のススメ

未来の健康は今日の二歩から
(前編)

主なメニュー

- ・ 会長・新役員のごあいさつ
- ・ 区老連きらめき便（美浜区）
- ・ 人生一世紀をめざして
- ・ 広報部員のひとりごと
- ・ 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

複雑化、多様化の時代に

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 清水 節雄

先日、開府900年記念式典に参加といわれています。歴史は複雑です。 症年齢も遅くなっているようです。

加させていただきましたが、千葉市の神谷市長は式典のごあいさつの中で、900年の歴史の重みを胸に、さらに10年、100年先を見据えて、誇りと愛着もてる豊かな地域社会を築き上げて次の世代に引き継ぎたいと申されました。

平安時代から、戦国時代を経て、数々の戦争も経験して、平和憲法の下、今の日本があります。

もし日本が、第2次世界大戦に負けていなければ、男女平等も平和憲法もできてなかったと思います。なぜなら当時の日本の政府にはそんな考えはなく、マッカーサー草案によつてきた

時代といわれて、健康には気を付けている人が多く、厚労省の統計でも、健康寿命の伸びとともに認知症の発

かつたと思います。

しかし、今は定年も60歳、65歳が大半で、さらに5年、10年と何らかの形で仕事を続ける人が多くなり、50数年組織の中で頑張ってきた人が、今さら、町内会や老人会に参加しようとは思わないのでは。人生100年

時代といわれて、健康には気を付けている人が多く、厚労省の統計でも、健康寿命の伸びとともに認知症の発

かつたと思います。

新役員
あいさつ

明るく楽しい活動へ

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 監事 新行内 実

このたび、伝統ある千葉市老人クラブ連合会の監事に就任することとなりました。

じつは今年度、美浜区老連の単位クラブ「なぎさ会」から、美浜区老

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

していききたいと思っております。

今までの老人クラブとのつながりには、「なぎさ会」の中のクラブ「なぎさ懐メロ楽団」のメンバーとしてトラペットを演奏し、ハーモニープラザ

で行われるシニアクラブフェアへの参加や、美浜区老連主催の芸能祭への参加など、会員のひとりとしての活動がありますので、どうぞよろしくお願

このたびの監事就任により、今ま

令和8年度通常総会

5月28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8年度事業計画

令和8年度収支予算書

令和8年度行事予定表

(事業計画の主なものは下記参照)

2 議事

議案第1号 令和7年度事業報告

及び収支決算報告

議案第2号 監査報告

議案第3号 役員の選任

3 役員紹介

定款の規定により役員の改選を行いました。新役員の体制は次のとおりです。

会長(代表理事)

清水 節雄

副会長(業務執行理事)

工藤 勝巳

神田 勇

名取 信子

常務理事

三上 義昭(事務局長)

理事

和田 明光(市高齢福祉課長)

城山 卯吉

茂庭 正昭

中村 征人

監事

黒坂 直哉

新行内 実(新任)

令和8年度 事業計画

(8月～令和9年3月)

市 女性リーダー研修会

◆8月25日(火)

国 第38回全国健康福祉祭埼玉大会(ねんりんピック)

◆11月7日(土)～10日(火)

◆埼玉県

全 第55回全国老人クラブ大会

◆11月26日(木)～27日(金)

◆鳥取県

全 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

◆12月8日(火)～9日(水)

◆全社協会議室

市 シニアクラブフェア

◆12月11日(金) 10時～15時

◆千葉市ハーモニープラザ1階多目的ホール

市 リーダー研修会

◆令和9年2月予定

◆千葉市ハーモニープラザ

市 第3回 Nintendo Switch Sports ボウリング大会

◆日程：未定

◆千葉市ハーモニープラザ

市…市老連

全…全老連

国…厚労省

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

若葉区貝塚松風会のラジオ体操

特集

未来の健康は今日の一歩から(前編)
健康のススメ

若葉区ではラジオ体操を通じて健康づくりとまちづくりを推進しています。貝塚松風会では、4月から11月まで毎朝7時からラジオ体操を実施しています。その継続的な取り組みが評価され、ラジオ体操優良グループとして若葉区長から表彰されました。

健康を保つうえで、体を動かす、頭を使う、人と話をする
 ということは、とても大切だと言われています。
 朝起きて少し体を動かす、買い物の行き帰りに歩く、誰かと短い会話をする……。
 そうした何気ない行いが、健康を支える大きな力になって
 います。

「最近、体を動かす機会が少し減っているな」
 「いろいろなことを考えたり、人と話したりする時間が少
 なくなってきた気がする」
 そう感じるが増えていますか？

特別な運動や知識がなくても、日々の小さな積み重ねで、
 心と体を元気にすることができまので、改めて、ご自身の
 健康についてもう一度考えてみませんか。

健康は、いくつかの大切な要素が関わり合いながら成り立っ
 ています。この特集では、シニアにとって必要な健康を「体」「脳」
 「心」「社会」「食」「管理」の6つの視点で前編・後編(次号)
 にわたり、身近にできる健康づく
 りのヒントをご紹介します。

今号では健康の基本となる「体」
 「脳」「心」に関わる内容を、次号
 (令和9年1月末発行予定の第65
 号)では暮らしを支える健康習慣
 として「社会」「食」「管理」に関
 わる内容をご紹介します。

本特集が、皆さんの健康を考え
 るきっかけになれば幸いです。



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



リズムよく歩いて健康維持
(緑区老人クラブ連合会)



全身を使ってスイング！
(花見川区 シニア横戸台)

「最近、外出する機会が減ったな」
「そう感じることはありませんか」
体を動かすことは健康づくりの基本ですが、運動そのものを目的にすると長続きしないこともあります。

大事なのは、「仲間と活動する」「楽しみな予定がある」など、外に出るきっかけを持つことです。

身体活動の不足は、生活習慣病のリスクや心身の活力の低下にもつながるといわれています。高齢期になると筋力やバランス能力は少しずつ低下し、それともな

い転倒のリスクが高まることが知られています。そのため、専門的な運動でなくても、日常の中で無理なく体を動かす習慣が、健康維持の大切なポイントになります。

老人クラブでは、こうした考え方のもとでさまざまな活動が行われています。

地域の公園や施設では、ラジオ体操やテレビ体操、ストレッチ、ウォーキングなど、音楽に合わせたり会話を楽しんだりしながら無理なく続けられる取り組みが



**体を動かしていますか？
外に出る理由、ありますか？**

広がっています。また、公式ワナゲやボッチャなどの軽スポーツも取り入れられ体を動かす活動が中心となっています。

仲間と一緒に取り組めることも大きな魅力です。「また行こう」「次も参加しよう」という気持ちが生まれ、自然と継続につながります。

まずは、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けてみませんか。

日常に取り入れよう！

- ・無理のない範囲で歩く時間を増やす
- ・買い物や散歩の機会をつくる
- ・テレビを見ながら足や手を軽く動かす
- ・地域の活動や体操など、仲間と体を動かす機会に参加する

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

--

--

--

--

--

--



頭、はたらかせていますか？

脳の健康を考えたとき、「脳トレ」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。計算や言葉のゲーム、間違い探しなど、楽しみながら脳を使う方法は、日常にも取り入れやすい方法の一つです。

しかし、脳の健康は脳トレだけではありません。



ゲームで楽しく脳をフル回転
(美浜区 高洲1丁目東ことぶき会)

事、人との会話や交流、新しい事への挑戦など、毎日の生活習慣全体が脳の健康につながると考えられています。



脳をじっくり使って、健康麻雀
(稲毛区 小仲台新向会健寿会)

さまざまな刺激を受けることが大切だといわれています。新しい景色を見たり、初めてのことに挑戦したり、誰かと笑顔で会話をしたりすることも、脳にとって大切な刺激です。

老人クラブの活動の中でも、ゲームや健康麻雀、軽スポーツ、仲間との会話など、自然と脳を使う場面が生まれています。

こうした小さな関わりや時間の積み重ねが、脳をいきいきと保つことにつながっていきます。

まずは、「利き手ではない手を使ってみる」など簡単なことから始め脳を刺激してみませんか。

日常に取り入れよう！

- ・いつもと違う道を歩く
- ・新しい趣味を始める
- ・パズルや間違い探しを楽しむ
- ・家族や友人、地域のひととの会話を楽しむ

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



口角上げて笑いヨガ

歌うと、自然と笑顔に
(中央区 村田町福寿会)

「自分らしく過ごせている」と感じるの、どのようなときでしょうか。日常の何気ない時間の中に、その瞬間はあるのかもしれませんが。

心の健康とは、好きなことや楽しみを持ちながら、無理なく自分らしく過ごせることです。人とのつながりや、日々の中で感じる小さな喜び、そして、笑うことも心の元氣につながります。

また、人と関わることや外に出る機会を持つことも、心を豊かにする大切な要素です。老人クラブや地域の集まりでは、顔を合わせたり話したり、一緒に時間を過ごしたりする中で、安心感や生きがいが生まれています。

歌をうたうことやおしゃべりを楽しむこと、作品づくりなども、自然と笑顔になれる時間のひとつです。



笑っていますか？

- 日常に取り入れよう！**
- ・ あいさつや短い会話を交わす
 - ・ 1日1回、誰かと話す時間をとる
 - ・ 買い物や散歩など、外出の機会を少し増やす
 - ・ 笑う時間を意識して持つ
 - ・ 趣味や軽い役割を持つ

こうした視点から、市老連の令和7年度リーダー研修会では、笑顔テーマに実践を交えた「笑いヨガ」の研修会を行いました。笑いヨガとは、笑いと呼吸法を組み合わせることで、ストレスや疲労感などの心身の不調をやわらげ、気分の向上や免疫力の維持にもつながるとされる健康法です。参加者たちは「ワッハッハ」と声を出して笑ううちに、気持ちがほぐれ、会場も明るい雰囲気になっていきました。

研修会の様子は、事務局だより(13ページ)に掲載しております。

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

各クラブ等で行われている活動の一部をご紹介します。



大型トランプの 神経衰弱ゲーム

小仲台第五自治会シニアクラブ
(稲毛区)

小仲台第五自治会シニアクラブでは、交流と楽しみを目的に「大型トランプの神経衰弱ゲーム」を行っています。

他クラブの「人間トランプ神経衰弱」を参考にすることがきっかけで、「面白く楽しく参加してもらうために」と副会長が工夫を凝らして作成しました。

大判トランプ（A4サイズ）なので見やすく、表は誰もが知っている有名人の思わず笑ってしまうような似顔絵にしたことがポイント。参加賞には市指定のごみ袋で「誰もが必ず使う」という実用性も工夫



全身を使う神経衰弱ゲーム

の1つ。

ゲームの進行では、カードを取りに行く際に歩いて移動するために軽い運動にもなり、チームに分けて競い合う形式で行うため作戦を立てながら役割分担を決めることで協力する楽しさも生まれます。数字ではなく「似顔絵を覚える楽しさ」が加わることで、会場は大いに盛り上がりです。

これまでさまざまなゲームを試す中で、この神経衰弱が最も盛り上がるイベントとして定着しています。



パンポン

東映有楽会 (中央区)



ルールもアレンジしながら無理なく運動

パンポンは、木の板で作られた「ラケット」を使うテニスと卓球を掛け合わせたような球技で、軟式テニス用のゴムボールを使用します。

東映有楽会では、2020年、新型コロナウイルス感染症の影響で三密を避けながらできる運動として始めました。

現在は週1回程度、8名前後が参加し、1対1の試合やリーグ戦を楽しんでいます。試合結果によつて組み替えをしたり、公式ルールを基本としながらもコートの高さを調整するなどの工夫も行っています。また、パンポンは前後左右への動きもあるため、参加者の体調や経験に応じて無理のないよう、安全に配慮しながら行います。

活動後はお茶の時間を設け、試合の感想や近況を語り合ったりと、交流の時間になります。

体を動かす機会や仲間とのつながりが生まれ、日々の楽しみのひとつとなっています。

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

--	--	--

県名ビンゴ

好きな県名をマスに記入して、横計図りに県名をいれましょう！

北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県
山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県
埼玉県	東京都	千葉県 (777-00)	神奈川県	新潟県
富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県
岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県

選んだ県名に○をつけて、ビンゴを目指しましょう！



県名ビンゴ

サニークラブ（緑区）

サニークラブでは、年4回行われる誕生会の最後に「県名ビンゴ」を実施しています。

もともとは数字ビンゴとして始まり「もう少し頭を使いながら楽しめる内容にしたい」という思いから県名ビンゴへと発展しました。県名札をホワイトボードに掲示することで、分かりやすくなるように工夫をしています。

県名を発表する際に、出身地の思い出やお国自慢を紹介する中で、同じ出身地や共通の趣味などの話で会場が自然と盛り上がりります。

県名に限らず植物や動物などでもできるので、覚えやすく、自然な交流が生まれる点が大きな魅力です。皆さんも身近なテーマでぜひ試してみてはいかがでしょうか。

遊び方

1. 参加者全員にビンゴ用紙を配布します。
2. 中央の「千葉」のマスを除いた24マスに、自分の出身地や思い入れのある都道府県名など、好きな県名を自由に記入。
3. 参加者が順番に、自分の出身地や好きな県名を1つずつ発表。
4. 進行役は、発表された県名をホワイトボードなどに記入し、全員で確認。
5. 発表された県名が自分のビンゴカードにあれば、そのマスに印を付ける。
6. 縦・横・斜めのいずれか1列がそろったら、ビンゴ。



活動の中では、得点を考えたり投げ方を工夫したりする場面があり、体と頭の両方を使います。また、投げる順番を待つ間は会話や笑いが自然と生まれ、楽しく過ごす時間となっています。

会員同士が、健康や日常の様子を確認し合う機会にもなっており、安心感のある活動となっています。



モルツク

東寿会（若葉区）

東寿会では、交流と健康づくりを目的に「モルツク※」を行っています。

モルツクは、木の棒を投げて木製のピンを倒し、50点を目指すゲームです。年齢を問わず楽しめる運動と頭の体操にもなります。

活動は3カ月に1回程度行い、通常は屋外で行っていますが、雨天時には自治館内にブルーシートを敷き、ペットボトルに水を入れてピンに代用するなど、工夫しながら継続しています。



モルツクピン

※モルツクは、体を動かしながら頭も使い、誰でも一緒に楽しめるユニークスポーツです。軽い運動と交流を同時に楽しめる活動として、今後のクラブ活動に取り入れる選択肢の一つとして注目されています。

事務局では、講師派遣によるモルツクの紹介や導入のサポートを実施しております。興味のある場合は、ぜひ事務局までご相談ください。

次号（令和9年1月末発行予定の第65号）では、「社会」「食」「管理」の3つの視点から、暮らしのつながりや食生活の工夫、日々の健康管理のポイントなどをご紹介します。

「芸能祭」開催で紡ぐ笑顔と絆



真砂第一町内シルバークラブ

美浜区老連では毎年、健康づくり事業として①グラウンド・ゴルフ大会、②ワナゲ大会、③シニア料理教室などを、また、年間を通して友愛活動、清掃活動、広報活動等を実施しています。特に近年力を入れているのが、毎年3月に開催している「芸能祭」です。

幸いなことに、京葉線検見川浜駅から5分ほどのところに美浜文化ホールという350人収容の格好のステージがあり、発表の場として毎回活用しています。各単位クラブの中には、芸能祭への出演を目指して日々練習に励んでいるところも少なくありません。今年3月7日に実施した第8回

芸能祭では、演目数23、出演者の総数は延べ190名ののびりました。

演目の内容も、日本舞踊（9団体）、コーラス（3団体）、歌唱（2団体）、落語、健康体操、ハーモニカ合奏、ウクレレ合奏、詩吟、フラ

ダンス、沖縄舞踊、太極拳演武、懐メロ演奏などと多岐にわたります。

23の演目のほかに、午後の部の最後を飾る抽選会は閉会行事などを加えると、終演までのプログラムは26になります。午前10時から午後4時30分までの開演時間内にこれだけの出し物をうまくプログラムにはめ込まなくてはなりません。前年の8月頃から始まる準備に、裏方の苦労も大変なものがあります。

美浜文化メインホールで開かれる芸能祭出演が会員の皆さんの目標となり、生きがいにつながっているのかもしれない。会場を訪れたお客さんとの一体感、たくさんの拍手や笑顔は何ものにも代えがたい宝物です。

美浜区老連では、これからも芸能祭の一層の充実を図っていきます。



芸能祭のプログラム

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

季節ごとに畑を楽しむ

中央区 城山 卯吉

健康について、普段何もやってない？ 朝起きて神棚の榊とお供えのお茶と水を取り替え、仏壇の花とお茶を取り替え、自我^{じが}偈を一説唱えます。心が落ち着くような気がする。

その後、犬の散歩の道すがらお墓に参拝するのがほぼ毎日の日課です。

今は畑仕事で忙しく、水かけや草取りのほか、野菜づくりや植え付け、収穫など、季節ごとの作業に朝から夕方まで追われています。家庭菜園を借地で50年以上も楽しんでおり、地主さんにはただ感謝です。

また週に2日ほど造園の仕事にも出かけ、庭木の剪定を楽しみながら行っています。私の健康法、いつもどおり野菜や樹木に声をかけ、「今日も1日よろしくをお願いします」と楽しんでおります。

呼吸大切にストレッチ

花見川区 大野 芳春

持病の脊柱管狭窄症と、股関節の不具合からくる腰痛軽減やフレイル防止のために、毎朝ベッドの上でストレッチをしてから起きだすことにしている。それは、①仰向けのまま約30秒間両膝を抱え込む。②仰向けのまま片脚は真っすぐ伸ばし、もう一方の脚を股関節に意識をおきつつ外回しに10回、続け回してもう一方の脚も同じく10回回す（両肩をベッドから離れないようにする）。③横向きになり、上側になった膝の内側を下になっている腕で胸の方に引きつけ、もう一方の腕は胸を張るように後方に30秒間伸ばす、という内容。反対側も同じ。

これらのストレッチを行うときは、呼吸を止めないこと。毎日2セット行うことで腰痛の軽減を図っている。

好きだからこそ

稲毛区 金谷 操

各種スポーツ、日常習慣、食生活……。メンタルやフィジカル……。健康法にはさまざまある。その中でひとつ選ぶとすれば……。

この動き好きだなあ、私に合っている。初めての時に直感して以来40年近く続けている太極拳。最初に教わったのは本場中国の先生、最後は武術太極拳大会の優勝者に。70歳の時にきつくなって指導者につくのはやめた。でもせっかく覚えた数々は忘れたくないとサークルを結成。

今は毎週日曜の午後、仲間たちと教え教わり合いながら過ごしている。最近覚えたのは功夫太極^{カンフーたいきよくせん}扇。いくつになっても新しいことに挑戦するのは楽しい。まず頭で動きを理解し身体が自然に動くまで何度でも繰り返す。できた！ と思える瞬間があるからこそやめられない。

健康のために、ではなく、好きだからこそ続けられる。

体操と散歩を17年継続中

美浜区 伊藤 明夫

85歳の現在、68歳で現役を終えて17年の今、大病もせず健康でいられたのは、17年間続いた朝のラジオ体操と、ぶらり散歩の会の2つだと思っています。

夏は気持ちよく軽く汗をかく程度ですが、冬はつらいです。集合時間ではまだ空は暗く、体が温まり終わる頃に明るくなってきます。寝坊で欠席すると午前中に電話で安否の確認です。人と話すことはフレイル予防にはとても良いことと思います。

ぶらり散歩会では、名所旧跡を訪ねたり、歴史のある祭りや花の名所を訪れたりしました。

あるお医者さんが「80歳過ぎたら、酒も飲みなさい、煙草も吸いなさい」と言っていました。「ストレスをためることが一番よくないことです」を実践しています。

17年続けている2つのこととストレスをためない事が、今の私の健康法と思っています。

広報部員のひとりごと

～私の健康法～

いろいろな趣味を持つこと

若葉区 平沢 廣光

会社を辞めてから、何もしないで家に閉じこもっている時期がありました。家内から「何かおやりなさいな」と言われたのがきっかけで、老人会でカラオケをやっていることを聞きつけ昔から好きだったので思いきって入会しました。

それがきっかけとなりカラオケ教室、ワナゲ練習会、グラウンド・ゴルフ同好会に入りました。その後、踊りや手話コーラスの会にも顔を出すようになり、最近では仲間とみんチャレで俳句や川柳まで手を広げ、以前には考えられないくらい多趣味になりました。それらの趣味のおかげでほとんど毎日体を動かしていますので、それが私の健康法です。

毎日7000歩で足腰強化

緑区 牧野来世志

最近よく聞く話ですが、高齢化が進むにつれて足腰が弱り、少しの段差でつまずき転倒することが増えています。それも家の中のほんの少しの段差でつまずいて大抵の場合、骨折をともしない回復までに長い時間が掛かり、治ってもすぐに今まで通りの生活ができずにその間に余病が出るなど良いことはありません。

これらの対策として、日々実践していることがあります。それが散歩です。毎日7000歩をノルマ＝日課として習慣化しています。

きらめき63号でも「散歩のススメ」を特集しましたが散歩は我々高齢者にとって一番身近な健康法です。しかも無料です。これが「私の健康法」です。「継続は力なり」続けなければ駄目ですけど。あなたはいかがですか……。

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

--	--	--

事務局だより

令和7年度

講師派遣事業報告

令和7年度もビデオゲーム講習会やノルディック・ウォークなど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。事業実績 48件／899名



スマホ講習会のようす

令和7年度
リーダー・女性リーダー
合同研修会

令和8年2月26日（木）、ハーモニープラザ3階、ハーモニーホールにて研修「笑いヨガ」を開催しました。日本笑いヨガ協会認

定講師の杉本由美氏をお招きし、笑いが心身の健康にもたらす効果や日常生活に取り入れられる笑いヨガの実践方法を学びました。

笑いヨガは、笑いと呼吸法を組み合わせた健康法で、顔、胸、お腹の筋肉を使うことで運動効果が得られるほか、大きく息を吐いて笑うことにより、リラックス効果も期待できます。また、参加者同士が笑い合うことで自然と交流が生まれ、人とのつながりづくりにも役立つことを学びました。

会場は終始笑顔に包まれ、参加者からは「楽しく体を動かすことができた」「気持ち明るくなった」といった声が聞かれ、健康づくりの大切さを改めて感じる研修会となりました。



笑い声が広がるひととき

第3回にのみや杯GG大会

令和8年3月19日（木）、中田スポーツセンターで「第3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33名が参加しました！



仲間の視線が集まる緊張の瞬間

当会のビデオゲームの
取り組みについて論文
が掲載されました

日本老年社会学会の機関誌『老年社会科学2026・4 Vol. 48・1』に論文を掲載しました。千葉市老人クラブ連合会でのビデオゲーム導入の実践を通じ、高齢者の社会参加や交流の可能性について報告しています。今後も活動の成果を発信し、高齢者福祉の推進に取り組んでまいります。



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

令和8年度

千葉市を美しくする
運動推進功労者表彰式

令和8年5月15日（金）、千葉市役所1階正庁で開催された「令和8年度千葉市を美しくする運動推進功労者表彰式」が行われました。市老連からは、地域活動の模範となる活動が認められ、中央区寒川地区港町第一君待会、港町第二君待会が表彰されました。

表彰式には、港町第二君待会の深山美津子会長が代表で出席されました。



より美しい千葉市を目指して



表彰された港町第二君待会

千葉開府900年記念式典

千葉のまちが開かれて900年の節目となる令和8年6月1日（月）、亥鼻公園で「千葉開府900年記念式典」が開催されました。市老連から清水会長が出席し、千葉市の節目を祝う記念式典に参列しました。



千葉市長よりごあいさつ



式典に出席した清水会長

Nintendo Switch
Sportsゲーム運動会
シニアボウリングトーナメント
2026初戦突破！

令和8年7月15日（水）、『Nintendo Switch Sportsゲーム運動会 シニアボウリングトーナメント2026』の1回戦が開催され、千葉市老人クラブ連合会「きらめきクラブちば」は、石川県「健ボーラー☆銀」と対戦しました。

試合は3試合制で行われ、第1試合を219対210で制し、第2試合は173対232で惜しくも敗れましたが、勝敗が懸かった第3試合では180対160で勝利。2勝1敗で見事初戦を突破し、2回戦進出を決めました。

本大会は、全国各地のシニアがNintendo Switch Sports



勝負を決めたラストの1球!!

ortsを通じて交流を深めるオンライン大会です。当日は会場に集まった参加者や応援の皆さんから大きな声援が送られ、終始笑顔あふれる熱戦が繰り広げられました。

2回戦は9月15日に開催予定です。引き続き、きらめきクラブちばへの温かいご声援をよろしくお願いいたします。

試合結果

第1試合	○ 219-210
第2試合	● 173-232
第3試合	○ 180-160

最終結果

2勝1敗
初戦突破・2回戦進出！



第3試合を制し、2勝1敗で初戦突破！

令和8年度関東甲信越静
ブロックリーダー研修会

令和8年6月24(水)・25日(木)、
静岡県掛川市内のホテルで「関東
甲信越静ブロック老人クラブリー
ダー研修会」が開催されました。
参加者は約290人で、市老連か
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。



パネルディスカッション



参加者

24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「楽し
いクラブ活動で健康長寿」をテー
マに4クラブによる活動報告が行
われました。

基調報告では、全国老人クラブ
連合会より「政府が目指す全世代
が互いに支え合う社会」に向けた
法的な整備状況や「全国のクラブ
に呼びかける取り組み目標」など
の説明がありました。

パネルディスカッションでは、
会員数を増加させたクラブや増加
につなげる取り組みを行っている
クラブの具体的な活動内容が紹介
されました。

25日は、関東甲信越静ブロック
老人クラブ協議会の表彰式が行わ
れました。



迫力ある尺八の
演奏を披露

れ50人が会長表彰を受けました。
市老連からは、前理事の平沢廣光
さんが表彰されました。また、「古
来日本音楽の検証」をテーマに吟
詠家・尺八奏者の前田健志さんに
より演奏を交えた講演が行われま
した。



▲表彰された
平沢廣光さん



表彰式

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

女性委員会だより

女性委員会同好会の親睦旅行

睦を深めるとともに、自然やものづくりに触れる有意義な一日となりました。

令和8年4月22日（水）、女性会員130名が塩船観音寺、グリコピア・イースト工場への日帰り旅行を開催しました。

色鮮やかなつつじが咲き誇る塩船観音寺を訪れ、春の風景を楽しみながら散策し、その後、グリコピア・イースト工場を見学。菓子が製造される工程や企業を取り組みについて学び、参加者同士の親



定番のフォトスポットでパチリ



色鮮やかな花々を楽しみました

令和8年度 女性委員会総会

令和8年度の女性委員会総会を6月4日（木）、市ハーモニープラザ3階共通会議室で開催しました。

各地区の

女性委員長、副委員長12名が参加し、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。

議事

議案第1号

異動報告

議案第2号

令和7年度事業報告

議案第3号

令和8年度事業計画

役員の紹介

役員体制については、次のとおりです。

女性委員長（市老連理事・副会長）

名取 信子（若葉区）

副女性委員長

藤岡 正子（花見川区）

常任委員

深山美津子（中央区）

瀬戸川八重子（美浜区）



役員一同。活動を支えるメンバーです

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

きらめき文芸

俳句

中央区 神明町長寿会

・初日の出一緒に迎える友は亡き
・メジロ鳴く墓石に向いて手を合わせ
・窓開けてこな雪舞い込む四畳半
佐藤 耕一

若葉区 ローズタウン交友会

・春爛漫バラがこの世を謳歌する
・栗の花梅雨が来るよと揺れている
・遊歩道行き交う人と会釈する
内海 輝夫

いにしえの縄文時代のロマンかな
紫陽花や色とりどりの奥深さ
ツツジから移ろうサツキに夏の風
平沢 廣光

・紫陽花よ我一番と競い咲き
・みんチャレの仲間の歩数に頭垂れ
・手話ダンス奥の深さに惑う吾
高梨 稲子

若葉区 桜木虹の会

・まず箸を菜の花和えの小鉢より
・両手あげ子等追いかけるしゃぼん玉
・川風に舞うとりどりの鯉のぼり
荻野 富子

・お彼岸は貴方にあいに子等と孫
・早朝にキラキラと舞うなごり雪

・ニュースにて一人散歩の花見とか
遠藤はるみ

・着物着てスニーカー履く七五三
・年の瀬は何だかやけに気忙しい
・そそくさと僧侶も急ぐ師走かな
星野 達子

・ロウバイの香りに惹かれ一呼吸
・梅の花古木に咲いてほこらしげ
・寒椿咲く間も惜しく散りにけり
松尾 邦子

・つくし取り大はしゃぎする園児たち
・遠来のたけのこ肴に酒を飲み
・惜春や夕焼け空に星ひとつ
増井 正明

・甲羅干す亀の背に散る花吹雪
・頬被り麦踏む女の深き皺
・こぼれ種子探す畦道雀の子
佐野 いし

若葉区 悠友クラブ

・水はけも抜群なるや破れ傘
・破れ傘野草の割に乙な名や
・土いじりめくれればみみず天国や
藤川 二郎

・雨宿り人の情知る破れ傘
・あじさいの色に溶け込む雨雫
・地を蹴って宙に翔るや白い靴
細江 孝夫

・夏の蝶拡張進樹木葬
・幼子の凝視の先に大みみず
・五月晴やと飛んだよ竹とんぼ
林 久美子

若葉区 小桜明星会

・守宮の子尻尾ふりふり硝子窓
・六月の風馴染みゆく田の青さ
・息吐けば熱帯夜へと連なれり
石塚 以静

・ほんのりと酒の香残る花疲れ
・春眠や布団の上のストレッチ
・携帯からA d o 海辺の鞆
羽生 百

短歌

花見川区 畑第一老人クラブ

・サチュレーション九十のひとと相並び
・心して見る宅の庭の辺
・聞くこともかなわざりしか温もりと
・勇気与えてくれたる声は
・うつせみのゆかり辿れるおもいして
ゆるり過ぎゆくさつき旬日
大宮アキ子

花見川区 草原すみれ会

・未来へと大阪万博テーマなり
・感動つなぐ大屋根リネン
・歴史ある京都の街並み厳かに
・絶景パノラマ屋上から見ゆ
・友からの「いのちの理由」歌詞届
心を込めて詩と絵をつづる
平賀 福子

美浜区 高州一丁目東ことぶき会

・人気なき静かな波間昼寝鴨
・旅の疲れを稲毛の浜で
・古里のおしの宮山風吹かば
昔ながらの青田の香り

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 TEL 043-301-6438

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 在宅訪問

営業時間/月～土8:30～18:00 定休/日曜・祝日

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

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

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 千葉石油薬

30周年 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

～きらめきクラブちば Instagram～
(一社)千葉市老人クラブ連合会

市老連や区・地区・クラブ会員の活動情報を発信しています。
下記の QR コードから当会のインスタページにアクセスできます！

Instagram QR コード

・激動の昭和平成二人して
令和の道に立つは嬉しき
大岩 實



中央区 神明町長寿会

・孫連れてあれこれおねだりスッカカラカン
・いつもよりお迎え早しベルが鳴る
・どうしよう空見て迷う傘と靴
佐藤 耕一

花見川区 大日町寿会

・同い年小百合見たたび老いを知る
・どう学ぶ不変の心好奇心
・朝ドラでシナリオ進むひとり言
大川 節夫

緑区 南鎌取福寿会

・消費税公約果たせ速やかに
・武器輸出技術漏洩のリスクあり
・二刀流投打二冠のチャンスだよ
茂庭 正昭



花見川区 大日町寿会

思い出の歌謡曲

「津軽のふるさと」の「リンゴ村から」
「お花ちゃん」と共に「哀愁列車」
に揺られ
「東京見物」にきた
あのころは「美しい十代」だった
「あれから十年たったかなあ」
突然「今日でお別れ」と切り出され
「赤い運命」に「悲しい口笛」がふ
ともれた
「あん時やどしゃ降り」で
「みだれ髪」に手櫛を通す
「別れの一本杉」が「川の流れのよ
うに」遠ざかる
大川 節夫

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、写真
など
※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。

令和8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（ホテルニューカネイ・白子ニューシーサイドホテル）
- ⑥ コンサート公演事務局
- ⑦ 株式会社 極楽湯 千葉稲毛店
- ⑧ 新橋食品株式会社
- ⑨ スパ&リゾート太陽の里
- ⑩ 税理士法人スリーエス
- ⑪ 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（国民宿舎サンライズ九十九里）
- ⑬ 千葉県ヤクルト販売株式会社
- ⑭ 千葉県レクリエーション都市開発株式会社（蓮沼ガーデンハウス マリーノ）
- ⑮ 千葉石油株式会社
- ⑯ 株式会社 千葉測器
- ⑰ 株式会社 津南高原開発（ニュー・グリーンピア津南）
- ⑱ ドコモショップセンシティ千葉店（スイス通信システム株式会社）
- ⑲ 株式会社 中商
- ⑳ 株式会社 ニチヨー
- ㉑ にのみや軽スポーツ用品販売
- ㉒ 一般社団法人日本高齢者支援センター
- ㉓ 日本ハムマーケティング株式会社（関東事業部 北関東販売部 大宮営業所）
- ㉔ 羽立工業株式会社
- ㉕ 株式会社 フジ給食
- ㉖ 明治安田生命保険相互会社 千葉支社
- ㉗ 山万ウイシュトンホテル株式会社

※令和8年7月末現在

きらめきクラブちば（一社）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。

編集後記

あり余る時間を使う場所が見つからない高齢者も多い中で、シニアクラブの存在は仲間づくりや健康習慣を身につけるための恰好の居場所といえるでしょう。前号「散歩のススメ」に続く第2弾「健康のススメ」でシニアクラブの活動を洗い出してみても、その思いを強くしました。

参考にしたいと思っていただけの事例がひとつでもあれば嬉しく思います。

(広報部長 金谷 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)
牧野來世志(緑区)
伊藤 明夫(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

ご自身のケガと熱中症の補償

老人クラブ傷害保険

自分のケガと熱中症の保険

24時間型 活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入

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

クラブ全会員での加入が条件

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

FAX.03-3597-8767 TEL.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 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 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。
2026年2月作成 25TC-005476

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

家族葬の事前相談承ります

家族葬ルーム完備

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

せしモの家族葬専用式場

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



せしモは千葉ロッテマリーンズの
オフィシャルスポンサーです

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
・千葉みなとせしモホール ・土気儀式殿
・美浜ホール ・公園 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？

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

◆生きがいきづくり

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

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。



美浜区老人クラブ連合会 芸能祭



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 ■■■■■■■■■■
