



きらめきクラブらば

広報
VOL.36
2012.1



若葉区「千葉市動物公園」 写真提供：千葉市動物公園

もくじ

- | | | |
|---------------------|---------------|----------------------|
| ■新年を迎えて | 千葉市老連会長 岸岡 泰則 | ■特集2 会員100名以上のクラブを紹介 |
| ■年頭のご挨拶 | 千葉市長 熊谷 俊人 | ■特集3 友愛活動と仲間たち |
| ■辰年生まれの抱負 | | ■女性委員会同好会旅行記 |
| ■人生一世紀をめざして | | ■事務局だより |
| ■特集1 放射線 人体への影響とくらし | | ■文芸 |

発行：(社)千葉市老人クラブ連合会 千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ3F ☎043-262-1236



新年を迎えて

千葉県老人クラブ連合会 会長 岸岡 泰則

年始のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様方にはお元気にて新年を迎えられましたこととお喜び申し上げます。

年改まりましたが皆様方には、平素それぞれの区・地区・単位クラブにおきまして、さまざまな老人クラブ活動にご尽力をいただきましたことに厚くお礼申し上げます。

振り返りますと昨年は東日本大震災の発生によって、国難というべき大災害を受けました。また原子力発電所の損傷による、先の見えない避難状態も続いております。冬季被災地の方々は大変なご苦労と思えます。1日も早い復興をお祈りする次第です。

このような情勢のなか、私達は肅々と老人クラブ活動を進めてまいりました。

皆様方のご協力を頂きまして市老連の予定した作品展示会・グラウンドゴルフ大会・芸能大会など諸事業を実施してそれぞれ成果を収めてまいりました。老人クラブ活動の根幹は単位老人クラブの日常活動であります。身近な仲間によって取り組まれる日常活動が充実され、健康づくりが実を結び、生きがいを高め確かめることができま

す。友愛の絆も深まり、地域社会との連帯も拡がります。さて今年平成24年は、市老連創立50周年を迎えます。昭和37年5月に創立され、以来多くの先進諸兄弟のご尽

力により支えられ発展してまいりました。

世界一の長寿社会となった日本の高齢社会のあり方は、世界が注目しているといわれています。私達は地域を基盤にした、健康・友愛・奉仕の3大目標を掲げて、自主的な活動に取り組む高齢者の集まりです。

本年は、創立50年を回顧し先進諸兄弟の業績を讃えるとともに、法人制度の改革による新しい法人組織設立に向けて取り組む年になります。

このように意義深い新春を迎え、皆様方の一層のご理解をお願い致しますとともに、益々のご健勝をお祈りし新年のご挨拶といたします。



年頭のご挨拶

千葉市長 熊谷俊人

千葉市老人クラブ連合会の皆様、明けましておめでとございます。

昨年は、東北地方をはじめ各地に未曾有の大災害をもたらした東日本大震災が発生し、本市も液状化現象などにより美浜区を中心に大きな被害を受けました。改めまして、被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。

この度の震災により、「地域の力」の重要性が一段と明らかになりました。人と人との絆を深め、いざという時に、支え合い、助け合う活動を行うためには、日頃からの地域での取り組みが欠かせません。この「地域の力」を、今後十年間の市政運営の方向性を示した「新基本計画」において「まちづくりを支える力」として位置付けました。市政改革の取り組みとしては、平成

二十一年の「脱・財政危機」宣言以来、市民生活への影響に配慮しながら、財政の健全化に向けた取り組みを強力に推進して参りました。その結果、将来負担比率が減少に転じるなど、皆様のご理解によって厳しい中にも財政再建への道筋を切り開くことができたものと考えております。

迎えました本年は、新たな「高齢者保健福祉推進計画（介護保険事業計画）」がスタートする年であり、高齢者が社会とかわりながら、いきいきと活動できる環境を整備することも、健康づくりや介護予防事業を推進して参ります。

また、絆社会の再生をはじめ、地域活動の推進、災害に強いまちづくりなど、安心して安全な暮らしを実現し持続

的發展を遂げていくために真に必要な分野について、重点的に予算を配分するなど長期的視点に立った市政運営を進めて参ります。

私は、市民の皆様にも明るい希望が満ち、郷土千葉市が未来に輝く都市としてさらに発展するよう、市政運営に全力で取り組んで参りますので、旧に倍したご支援・ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

年頭にあたり、千葉市老人クラブ連合会の皆様のますますのご健勝・ご多幸をお祈りいたしまして、ご挨拶いたします。

平成二十四年 元旦

辰年生まれの

抱負



今年の抱負

中央区 寿クラブ 高野 典久

私は、寿クラブの一員として、毎月の定例会に出席し、永野会長のご指導を仰いでおります。メンバーは、九十歳代から六十歳代の人達です。年齢差が大きい為、物の考え方や価値観の違い等が生じるのは当然ですが、それらを上手に、歌謡曲等を交えながら、何の違和感もなく皆様をまとめられ楽しませて頂いております。これは会長始め、役員の方々の度量の広さと努力の賜物といつも感服致しております次第です。

私も別途に、自治会長を務めさせて頂いておりますが、昨年十一月に念願であった集会所の建替えが完成致しました。大勢の人達が集まれる場所として提供させて頂き、なんとか有効活用出来ないかと考え、できれば私達自治会のメンバーを始め、他町内の方々にも共同参画して頂き、趣味を活かしたサークル活動が出来ないかと考えております。老人クラブや自治会の方々のお考えも聞きながら、人の輪が広がるよう実現に向けて頑張りたいと、年頭にあたり思いを描いております次第です。



辰年生まれの抱負

花見川区 花園第一友和会 小澤 淳一郎

私は昭和3年の辰年に東京下谷で生まれ、小学校も中学校も東京です。(父が東京で暮らした関係)

空襲で2回もやられ埼玉県に疎開しました。学徒出陣は日立亀有工場で戦車を造り、終戦を迎えました。その後、家で農業の手伝いをさせられ嫌でした。大学工学部機械工学科を昭和27年3月に卒業して、4月に千葉県立千葉工業高校機械科に教諭として採用され、検見川の寮を借りて津田沼校舎に毎日通いました。

昭和時代が終わり平成になり、私は37年間勤めた学校を定年になりましたが、さらにその後、特別講師や非常勤講師を6年間務め65歳で完全に辞めました。

その後、町内会長になり、花園町の中を見るとグリーンベルトの整備や道路の修理等を市でやってくれて大変よい町になりましたが、まだグリーンベルトに桜の木のない所があり、千葉市役所都市局公園緑地部に話したら、桜の苗木を69本くれたので一ヶ月かかって桜の苗木を植えました。現在、幹の直径が20cmから30cmぐらいの立派な桜になりました。

花園はさくらの名所になり、これが私としての抱負と思っております。老人会に入会して早や10年ぐらいになります。暇なときは花壇をやったりグリーンベルトの落ち葉の清掃をしたり、平凡な生活をやっています。



干支辰年を迎えて

稲毛区 稲毛台睦会 金子 トキ子

昭和3年、東京で生まれ、母の里の千葉に引っ越しして以来、いろいろと大変な事にも遭遇しながら、とうとう7回目の干支を迎えることになり、改めて越し方を振り返っている所です。それにして

も先ず健康であった事、家族や老人会の方々に沢山の御厚情を頂いて来たお蔭様を今更ながら感謝致しております。

昨年3月の大震災以来、新聞紙上、テレビで絆という言葉が盛んに目に飛び込んで来ました。老人会に入会して以来、全国大会そして研修会にも参加させて頂きました。市老連のお役の方々にもお声をかけて頂き、ありがたく思っています。今後は尚一層健康に留意し、家族と皆様方との絆を深め、生きて参ります。



私にとっての辰年

若葉区 小倉台親和会 小布施 榮子

私にとって平成24年は7回目目の辰年を迎えることとなりました。辰は龍ともいって威勢のよい架空の動物とか。私の性格とはかけ離れているように思っていますが自分の干支ですから好きです。龍の元氣にあやかっ、日本を早く元氣にしたいものです。そして、あの震災を教訓に、日々防災を心がけて暮らしていることと思っております。

振り返ってみますと、昭和15年、「紀元は2600年」と歌も出ました。校庭にひと文字を作ったりしてお祝いしました。戦争が終わり、昭和39年の東京オリンピックが東京で開かれ、この時の元氣が、その後の発展の始まりでもあったようにも思います。

今年待ち焦がれたスカイツリーも完成します。また、ロンドンで開かれるオリンピックに向けて若者の努力する姿が報道され、これを見るにつけ、頭が下がる思いです。どうか努力が報われ、よい結果が待っていますように。龍のように高く飛んで。



辰年の生き様

緑区 サニークラブ 中川 喜英

「戦前、戦中、戦後とは何の事ですか」とは40代(50代)の若者の問いであった。誰も教えず、聞かせず、今の世相になる通り、林

羅萬象に歴然として現れている。従って何も出来ない自分を情けなく思っている。15歳で旧海軍に従軍参戦して17歳半(なかば)東南から復員した。吊床仲間(同年兵、戦友)が靖国の社に鎮座している。生きている限り九段坂を踏みしめて会いに行く。

寛永の学者(海國兵談著)、林子平(六無齋)の師事を得たい。



辰年生まれの抱負

美浜区 幕張西5・6丁目 ハナミズキの会 菅野 熊三







私は今年で6回目目の干支を迎えました。私たちの会は今年で4年目を迎えることとなります。地域の高齢者の皆さんにこの会のあり方などを理解して頂く為、副会長、民生委員の立場から多くの方たちに話しかけて参りました。

健康づくり、仲間づくりを第一に毎週1回の定例会に参加して、朝の体操と近くの公園をウォーキングして町内会館で茶話会を開いて、楽しいコミュニティ活動を行っています。これからは同好会を立ち上げることを目標にグラウンドゴルフ、ワナゲ、囲碁、将棋、麻雀、民謡踊りなど楽しむ為努力していきたいと思っています。

市老連、区老連のバス旅行、会の研修旅行などに積極的に参加して親睦を図っていききたいと思えます。

今年、健康第一に、大好きなカラオケを楽しみ新しい曲に挑戦して、皆さんと歌って行きたいと思えます。



中央区	花見川区	稲毛区
 <p>新宿1丁目第1長寿会 齋藤 忠 96歳 福島県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 思いやりの心大切に 2. 果物（特に柿） 3. 週3日は散歩 4. 旅行 	 <p>横橋地区新田真和会 小名木 とし 91歳 千葉県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 良く学び良く遊ぶ 2. 寿司 3. 早寝早起き、買物等、出歩く事 4. 趣味の民謡を歌い独居を楽しく生きる 	 <p>シャルム稲毛シルバークラブ 河野 幸雄 92歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 特になし 2. 柑橘系のフルーツ、豆類（納豆、枝豆等） 3. 酒、タバコはやらない、快眠、早起き 4. 帆船模型、カメラを続けたい
 <p>むつみ鶴の会 多家 よ志子 93歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. なにごとにも感謝して 2. 穴子寿司 3. 竹ふみ運動 4. 宝塚観劇 	 <p>幕張町3丁目三和会 中野 志満乃 95歳 長野県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康と人の和 2. 肉類 3. 散歩 4. 旅行 	 <p>福寿会 高山 富枝 91歳 群馬県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. できることは何でもやる 2. 寿司 3. 散歩 4. 体操、歌

人生一世紀をめざして

90歳以上の会員の方に、お元気の秘訣を伺いました！

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

若葉区	緑区	美浜区
 <p>小倉台親和会 中川 三枝 93歳 奈良県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人様に迷惑をかけぬよう心がけ、お友達を大切に 2. 好き嫌いなし 3. 花、庭いじり 4. 詩吟、手芸を続けたい 	 <p>誉田1丁目第2長寿会 柿沢 武見 90歳 岩手県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人に迷惑をかけず、協力はおしまない 2. 好き嫌いなし 3. 歩く事、雑用仕事まだまだやる事 4. ビデオを撮って歩くこと 	 <p>磯寿会 笹川 和 94歳 千葉県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 物事に対し、あまりくよくよしない 2. 魚類なら何でもよく食べる 3. 近所を散歩、新聞テレビをよく見る 4. 健康に気をつけ、楽しく暮らしたい
 <p>西都賀1・2丁目ちとせ会 高野 智行 91歳 福島県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誰からも好まれる様な生き方を望む 2. コーヒー、チーズ、刺身 3. ゲートボール、ハーモニカ 4. 妻の仕事量を軽減させたい 	 <p>板倉町寿会 橋本 きち 91歳 千葉県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康で一日一日を過ごすこと 2. 煮物、カレーライス 3. 早寝早起き、テレビや新聞を見ること 4. ひとりで出歩いたり、近くに住む物に行くこと 	 <p>磯辺3丁目64さつき会 清水 国 91歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 他人に迷惑を掛けなくて、自分のことは自分でする 2. 天ぷら 3. 歩くこと 4. 旅行

放射線

人体への影響と暮らし

東京電力福島第一原子力発電所の事故で放射性物質が大気中に飛散し、それによって千葉県も汚染されてしまいました。このような状況の中、これからも健康に過ごしていくために、私たちは何を心配し、何に注意しなければならないのでしょうか。自分で判断するためにも、正しい知識を身につけることが重要です。

独立行政法人 放射線医学総合研究所
主任研究員 石井 伸昌



〈放射線と放射能の違い〉

放射線にはいくつかの種類があります。代表的なものはアルファ線、ベータ線、ガンマ線です。アルファ線は陽子2個と中性子2個からなる粒子で、ベータ線も同じく粒子なのですが、こちらはアルファ線より小さな電子です。ところが、ガンマ線は粒子ではなく電磁波なのです。

「放射線」とよく似た言葉に「放射能」があります。放射能は放射線を出す能力のこととで、放射線とは区別されます。「放射能」は放射線を出す物質の意味で使われることもあります。

放射線と放射能の関係は、電灯をイメージすると理解しやすいかもしれません。つまり、光を出す能力を持つ電灯が放射能で、光が放射線にあたります。

〈被ばくの経路〉

私たちが放射性物質によって被ばくする経路には2つあります。外部被ばくと内部被ばくです。

外部被ばくは、身体の外にある放射性物質から出る放射線による被ばくです。外部被ばくで気をつける放射線はガンマ線です。

放射線にはガンマ線の他にベータ線もありますが、ベータ線は透過能力が低く、衣服が被ばくから身体を護ってくれます。

内部被ばくは、身体の中に入り込んだ放射性物質から出る放射線による被ばくです。内部被ばくでは、ガンマ線の他にベータ線にも注意が必要です。透過能力の低いベータ線は体内から体外へ抜け出ることができず、ベータ線が持つエネルギーは全て体内でダメージを与えることとなります。一方、ガンマ線の場合、ガンマ線が持つエネルギーの一部は体内にダメージを与えるのですが、残りのエネルギーは体外へと出て行ってしまいます。

〈被ばくで現れる症状〉

人が放射線を受けたときに現れる症状としては、悪心、嘔吐、吐き気などが挙げられます。ただし、これらの症状は短時間に大量の放射線を受けなければ症状として現れません。では大量の放射線とは一体どのくらいの量なのでしょう。千葉県では市原市で大気中の放射線量を測定しています。この地で震災以降最も高かった放射線量は、3月15日の17時に観測された0.313マイクローシーベルト/時（1時間で0.313マ

イクロシーベルトの被ばくをします()です。この値は、事故以前と比較して約7〜14倍高い値です。このような場所に、おおよそ365年居続けたときに受ける放射線を一瞬のうちに受けたとすると、吐き気などの症状が現れます。赤班や水ぶくれ等の症状は、局所的にさらに大量の放射線を受けなければ発症しません。このような状況は、現在の千葉県ではありえません。事故から8カ月経った千葉市内における放射線量は、事故以前の数値に近づいてきており、放射線による障害の症状は今後も現れないと思われる。

〈大気中の放射性物質〉

事故から数週間は、大気中に放射性物質が漂っていました。そのために、洗濯物や干した布団に放射性物質が着くこともありました。しかし、洗濯物等に付着した放射性物質による被ばくは、それほど心配する必要はありません。付着している放射性物質の量もそれほど多くはなく、取り入れ時に叩くことでも放射性物質を減らすことができただけです。また、その後の洗濯でも付着した放射性物質を洗い流しています。事故から1カ月後には、大気中に漂う放射

性物質はほとんど無く、今では放射性物質を全く気にすることなく、洗濯物を外に干すことができます。

〈放射性物質はどこ?〉

大気中に漂っていた放射性物質の多くは、3月21日から降り出した雨で地表に落ちました。つまり、雨で濡れた場所は放射性物質で汚染されたこととなります。当時、雨とともに落ちてきた放射性セシウムが、今でも土壌表層、路面、家の外壁、屋根、樹皮、葉面などに残っており、これが私たちの外部被ばくの原因となっています。壁面の洗浄、落ち葉の回収、樹木の剪定などで外部被ばくを少しでも減らすことができます。ただ、頑張りすぎてケガをしては大変です。被ばくの軽減は、無理の無い範囲で努力することが大切です。

〈水道水と食べもの〉

3月下旬、国の定める基準値(暫定規制値)を超える放射性のヨウ素が水道水に含まれていたとして、一部の地域で乳児の水道水摂取を控えるようにと指示が出されました。しばらくしてこの指示は解除されたのですが、今も水道水が汚染していると不安に感

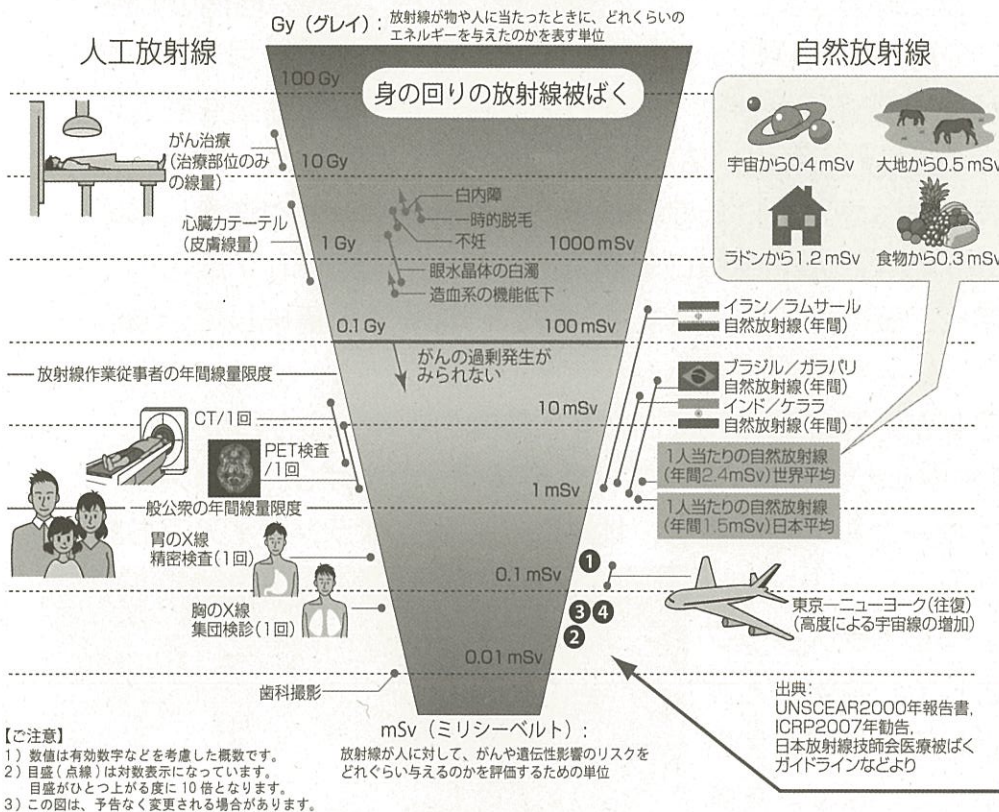
じている方が多いようです。現在、千葉県の浄水場では毎日水道水の検査をし、汚染が無いことを確認しているので、今は安心して水道水を飲むことができます。

お店で買う食品はどうでしょうか。食品もきちんと汚染検査されており、流通している食品は安心して食べることができます。汚染検査ですが、千葉県にある各市町村を複数の区域に分け、1週間毎に検査をしています。検査で暫定規制値を超える食品が見つければ、その区域の同じ食品は出荷制限となります。出荷制限となった後、3回連続で暫定規制値を下回ることが確認できた場合にのみ、出荷制限が解除されます。4月上旬に、ハウレンソウやシユンギク等の葉菜類が出荷停止となりましたが、今は問題なく出荷されています。

現在出荷制限となっている食品はお茶とシイタケで、どちらも放射性セシウムの値が暫定規制値を超えてしまいました。お茶の場合、お湯を注ぐことで飲用部分には約5〜6割程度放射性セシウムが抽出されると言われています。シイタケを含むキノコ類には少し注意が必要です。キノコ類は放射性セシウムを吸収しやすいので、キノコ狩りで採ったものは暫定規制値を超えてい

健康的な暮らしのためには、東京電力福島第一原子力発電所の事故により、千葉県全域が放射性物質で汚染されてしまいました。今後、最も注意を払うべきは放射性セシウムです。「無用な被ばくはできるだけ避ける」、これが放射線防護の原則です。放射性セシウムは主に小さな土の粒子に着いています。手洗い、うがい、家の清掃など、身体の周囲にある小さな土の粒子を取り除けば、少しでも被ばく量を減らすことができます。食べものや飲み物は、千葉県がしっかり検査しています。内部被ばくを怖がるあまり、栄養のバランスが崩れるようでは困ります。健康的な暮らしのためには、身の回りを清潔に保ち、栄養のバランスよく食事をし、そして適度な運動を心がけるようですね。

放射線被ばくの早見図



福島第1原子力発電所の事故による放射線量の目安

飲食物からの放射線 (ヨウ素 131 の場合)

- 1: 水
例えば、300^μクレル/リットルの水を1日2リットル、1ヶ月間飲み続けた
→ 0.4mSv
- 2: 牛乳
例えば、300^μクレル/リットルの牛乳を1日200cc、1ヶ月間飲み続けた
→ 0.04mSv
- 3: ほうれん草
例えば、2,000^μクレル/kgのほうれん草を1日50グラム1ヶ月間食べ続けた
→ 0.07mSv

大気・大地からの放射線

- 4: 空間線量率
例えば、空間線量率0.1^μシーベルト/hの場所に1ヶ月間居続けた
→ 0.07mSv

独立行政法人
放射線医学総合研究所 NIRS
http://www.nirs.go.jp/index.shtml

Ver. 110407-1

資料提供：独立行政法人 放射線医学総合研究所

クラブを紹介

若葉区

若葉地区 若松台ふれあい広場

会長 角山 孝一

老人クラブらしくない老人クラブをめざして、平成11年4月、サークル活動を重点に推進する老人クラブ「若松台ふれあい広場」が会員数34名でスタートしました。

場所は千葉市と四街道市の境目で、JR四街道駅より約2キロの若葉区若松台3丁目です。昭和48年頃より入居、683戸、約2千人が居住しています。

生い立ちの経緯は昭和55年にできた、老人クラブ「親和会」の会員が17名まで減少し、解散の危機に直面しました。「これは大変だ」と、当時、町内の13名のメンバーがクラブの再建に取り組みました。「仲間づくり」を第一目標に、魅力ある老人クラブは何か議論した結果、平成11年4月、サークル活動を重点に推進する老人クラブ「若松台ふれあい広場」が生まれ変わりました。

会員数の推移は再出発した平成11年度、64名だった会員数は年々増加し平成23年度172名まで増加しました。会員の年齢構成は平均年齢が71.7歳と他の老人クラブよりも若く、59歳から101歳までの幅広い年齢層で構成しているクラブです。

次に、サークル活動が活発に行われています。趣味のサークルが22あり、一日あたり2～4のサークルが活動しています。体育系サークルが9、文科系サークルが13あります。サークルの指導者は、地域内から無償ボランティアでお願いしています。

平成24年度より、楽しむ老人クラブから、新たな課題として、自治会と共に友愛活動の一環として「地域支え合い体制事業」を推進しています。高齢化の進む中で、高齢者・独居の方の日常生活を支えあう体制をつくり、高齢社会への対応に備えています。



会員100名以上の

高洲地区 稲毛海岸3丁目さつき会

会長 吉田 近 男

稲毛海岸3丁目団地は当時の日本住宅公団が全戸分譲団地として開発建設し、昭和43年5月に入居しました。さつき会は昭和44年に設立され当初は約25名位でしたが現在は150名程になっています。

さつき会は自治会及び社会福祉協議会と連携しながらグラウンドゴルフ、麻雀、カラオケ、輪投げ、散歩、吹矢、舞踊、いきいきサロン、おしゃべり喫茶、剣道、ソフトボール、ウォーキング等の活動の応援をしております。

以上のサークル活動の他には、バス旅行、新年会等も行い皆様の親睦を計っております。



これからの課題は、60歳以上の方が全員入会し、各サークル等に入り健康増進に役立てて頂きたいと願っております。



友愛活動と仲間たち

花見川区幕張地区 松本 喜久子

幕張地区女性委員会では毎年公民館の文化祭で即売会を行います。

二十余年続くこのイベントは好評で開店前から行列が出来ます。

女性委員の皆さんが一つ一つ丹精込めて作成した手づくりの品物ばかりです。編み物・袋物・帽子・エプロン・アクセサリー等々300点余りの作品が所狭しと山積みとなり、これが2日間の即売会で殆ど完売されます。その収益金の一部で、地区の外出が困難な方や一人暮らしの会員にクリスマスプレゼントをします。バスタオル・クッション等で、今回は手編みのソックスを各委員が訪問して贈りました。

平成14年頃より友愛活動と共に小学校の入学祝等の子育て支援も協力してきました。今では会員の平均年齢も高くなって友愛活動も相互支援活動に変わりました。

幕張地区では各単位クラブでその地域に密着した友愛活動を行っています。

古い町のクラブでは超高齢の会員が多く時々訪問で会員同士の安否を確認し、時には話し相手をします。又ひきこもりがちの人にはふれあいサロンへお誘いし

て送迎もしております。私の所属する銀嶺クラブは新興住宅地です。数年前から友愛活動の一つとして『おにぎりの日』を創りました。夜は家族に囲まれて楽しい夕食も、昼間は外出もしないでテレビの前で一人で昼食をとる味気なさを解消する為に声をかけました。会場でおしゃべりや輪投げゲームを楽しんだ後で、各自持参のおにぎりの時間です。おかずはそれぞれの持ち寄りでバランスの良い食事になります。時には珍しい郷土料理を皆で戴きながらお国自慢に花が咲きます。

独居訪問、買い物、話し相手等多様な活動も、全員で協力しています。友愛活動を重荷に感じるのではなく楽しみながら支え合って続けていきたいと思えます。



平成23年度 女性委員会同好会旅行記

～ 二千年の歴史ある戸隠神社と紅葉の野尻湖、笹ヶ峰を訪ねて ～

日程 平成23年10月24日(月) ～ 25日(火)

第1日目 (曇時々雨後晴れ)

早朝各地区を出発したバス2台は、千鳥町PAで合流し、78名を乗せて一路目的地へと、心配された渋滞もなく長野PAで高速道路を降りて「おぎのや」で昼食をとりました。最初の見学地 知恵の神社「天八意思兼命」(あまのやごころおもいかねのみこと)を祀る戸隠神社(中社)に到着、樹齢700年の御神木に囲まれて厳かな雰囲気の中約50分の自由時間を過ごしました。今夜の宿泊地「赤倉ホテル」へと、6時半からの懇親会では各号車からの芸達者の演芸があり、フィナーレは全員で「月の砂漠」と「ふるさと」を合唱して和やかに親睦を深めて終演となりました。



戸隠神社 (中社)



御神木

第2日目 (晴れ時々雨)

ホテルを9時に出発、車窓から笹ヶ峰の紅葉を眺めながら「いもり池」に到着、一周約30分の行程を散策して、バスは雨の中を次の見学地へと、「野尻湖」は長野県の北部信濃町にある湖面標高654メートル、最大深度38メートルの湖ですが今日は雨のため視界が悪くて



野尻湖

売店でひと休みしました。昼食地長野へと、お昼は名物の「栗おこわと信州そば」で皆は満腹、ショッピングのあと、上信越道路から一路千葉に向かって帰路につく。

初めての同好会の旅行でしたが、怪我もなく病人も出なくて、楽しい思い出に残る心あたたまる2日間の旅でした。

(稲毛区北地区 早瀬 昭代)



事業報告

千葉の親子三代夏祭り

8月21日(日) 中央公園付近

節電等により例年よりも規模縮小される中、市老連からは225名が千葉おどりに参加し、力強い踊りを披露しました。



全国健康福祉祭くまもと大会

10月15日(土)～18日(火)

市老連からは、ゲートボール・グラウンドゴルフ・将棋に参加しました。

ヤングメンバーフォーラム

10月14日(金) 市ハーモニープラザ・ことぶき大学校教室

各区から推薦された75歳未満の会員24名により開催しました。2名の助言者(伊勢田政員様・高橋松代様)を交えて、若い層の会員を増やす努力、役員への登用等日頃の活動の成果、悩んでいること、地区老連・区老連・市老連への意見等が交換されました。

会議は「ブレインストーミング形式」で進められましたが、参加者個々の活動経験、加入クラブの活動内容も多種多様で意見の集約には至りませんでした。会長・副会長も同席し、参加者の率直な発言に熱心に耳を傾けられた2時間半でした。市老連としては初めての試みであり、参加者各人が交換された意見等を単位クラブに持ち帰り、地区老連・区老連等で「若手会員の意見交換の場」が誕生、既に若手会員の活発な活動が展開されている区老連から学び、若手会員の増へと繋がっていく端緒になれば、と結び閉会しました。



グラウンドゴルフ大会

10月26日(水) 青葉の森・陸上競技場

261名(男性160名・女性101名)が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

成績 男性の部:優勝 根本三郎(緑)、準優勝 橋本芳夫(若葉)、第3位 富田靖男(緑) 女性の部:平岩静子(若葉)、高橋律子(美浜)、福岡マリエ(緑) 他、第10位までが入賞。ホールインワン賞 47名。





全国老人クラブ大会(石川県)

11月1日(火)～2日(水)

活動実践交流を中心に、今後の老人クラブ活動の発展と高齢者福祉の向上を期して石川県金沢市で開催され、市老連からは、9名が5つの活動交流部会に分かれ参加しました。式典の席上では、全老連会長表彰も行われました。
育成功労表彰:花島一二三(花見川)、高橋平一(中央)



ニュースポーツ講習会

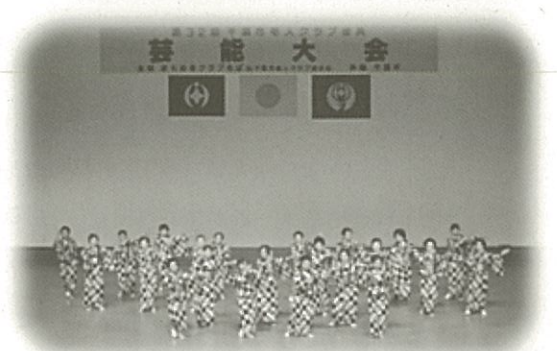
11月11日(金) 雨天の為中止

芸能大会

11月30日(水) 市民会館・大ホール

各区老連から37チーム474名(参考出演を含む)が出演し、手作りの衣装やお揃いの浴衣、息の合った歌や踊りなど、若さと元気のある発表に、会場は大変盛り上がりしました。

成績 市長賞:ウクレレ・カフェ・なぎさ(美浜)、市議会議長賞:はづきいきいきクラブ(若葉)、市社協会賞:鎌取平成クラブ(緑)、市老連会長賞:若松台ふれあい広場(若葉) 他、5チームが入賞しました。



ハーモニープラザフェスタ

作品展示・公式ワナゲ体験コーナー

12月3日(土)～6日(火) 市ハーモニープラザ

市老連事務局がある市ハーモニープラザで開催されたフェスタ(12月3日～11日)の中で、市老連では、夏に開催した作品展示会で入賞した作品(6種、約40点)を展示しました。また、公式ワナゲの体験コーナーも設置し、多くの幅広い年齢層の方々に楽しんでいただきました。



指導者研修会

12月15日(木) 市総合保健医療センター・大会議室

公益法人制度の見直しに伴い、市老連も新法人への移行申請の準備を進めており、その趣旨や経過報告・新定款の原案説明等を行いました。





平成23年度「活動賞」受賞クラブの紹介

「活動賞」は、老人クラブが取り組んでいる多様な活動のそれぞれの分野に焦点を合わせ、他の参考となる活動を先進的に実施しているクラブや老連に対し、全国老人クラブ連合会より贈られるものです。受賞された2クラブの皆様、おめでとうございます！

健康づくり活動部門・・・東建検見川マンション寿会（美浜・真砂）

（会員また地域の高齢者に向けての健康づくり・介護予防につながる活動）

ボランティア活動部門・・・磯辺3丁目西シニアクラブ（美浜・磯辺）

（地域社会における友愛活動や奉仕活動、地域（子ども）見守り活動などのボランティア活動）

千葉市を美しくする会 モデル地区の決定

千葉市を美しくする会が設定している、美しいまちづくりを目指す「花いっぱいモデル地区」及び美しいまちづくりを目指す「環境モデル地区」が決定しました。指定期間は平成23・24年度の2年間です。これまで以上に積極的な活動をしていきましょう！

花いっぱいモデル地区・・・花園第一友和会（花見川・検見川）

環境モデル地区・・・東建検見川マンション寿会（美浜・真砂）



「東日本大震災」災害義援金についてのご報告

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により被災された方々、並びにご家族、ご関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。千葉市老連は、全国老人クラブ連合会の主唱により、会員の皆様より義援金を募り、全国老人クラブ連合会、美浜区老人クラブ連合会を通じ、次のとおり寄付致しましたことをご報告させていただきます。皆様からの温かいご協力に厚くお礼申し上げます。また、この義援金が被災された方々に少しでも役立つことを願うとともに、被災地の一日も早い復旧、復興を心より祈念致します。

義援金総額	1,387,370 円
送金先	全国老人クラブ連合会へ 806,842 円
	美浜区老人クラブ連合会へ 580,000 円
	消耗品代（見舞金袋）として 528 円

文芸

俳句

句



中央区 むつみ鶴の会

股だちて雲立つ國へ神の旅

高橋 たひら

総武線はどこからどこまで空小春

やけのやんぱちか公孫樹の大黄落

海鳴りや海鼠に耳のありやなし

炬燵寝や体内スキツチ狂ひがち

平野 順子

日向ぼこ二人三人つどひ来て

くちびるに甘き躡き冬いちご

ポインセチアもうひと花を咲かせよう

着ぶくれて心ゆつくり満タンに

薄氷や映りし空のおだやけく

緑区 誉田団地健勝会

河内 萬次

八十の友集い会う越後旅

大鳥居潜りて拜す弥彦宮

秋澄める越後の海や佐渡ヶ島

短歌

歌

稲毛区 園生台寿クラブ

中川 敏子

愛あれば此の世に夢と希望のせ

人生の坂のぼりつめたし

銭太鼓やさしき友等そよ風に

万感な思い胸にうづきぬ

それぞれに人生模様画きつつ

悔いなき道を只ひたすらに

川

柳

若葉区 桜第一光年クラブ

高山 武雄

卒寿越え墓前で除夜の鐘を聞く

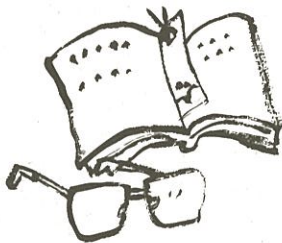
年明けや先ず愛の手をユニセフへ

卒寿越え介護はいらぬゴミ拾い

卒寿越え一日一生ゴミ拾い

卒寿越え感謝の日々でゴミ拾い

元気かと励まし合うが老人会



文芸欄に投稿してみませんか？

- ◇ 「詩」「漢詩（解説付き）」「短歌」「俳句」「川柳」
- ◇ 「漫画（白黒4コマ漫画に限る…縦12cm×横5cm）」
- 「イラスト画（白黒…縦5cm×横5cm）」

※種別、区老連名、単位クラブ名、氏名を必ず明記し、千葉市老人クラブ連合会「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）まで。

原稿は返却いたしません。紙面の都合上、すべての作品を掲載することが出来ない場合があります。

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

きらめきクラブちばの皆様へ

新潟県津南町 ニュー・グリーンピア津南

新潟県・奥信越の津南町は、魚沼産コシヒカリの生産が盛んで、日本一の河岸段丘、深谷美秋山郷・小松原湿原など大自然に恵まれ、「ニュー・グリーンピア津南」は温泉、野外スポーツ、レクリエーション施設、自然散歩道と一年中楽しめる大型リゾートホテルです。千葉市老人クラブ連合会の皆様には、この度、宿泊とセットになったグラウンド・ゴルフプラン（廻り放題）をご用意しました。

グラウンド・ゴルフプラン

爽快な空の下で、お仲間と楽しくプレーを！



日本グラウンド・ゴルフ協会認定コース 3コース、24ホール廻り放題

千葉市老人クラブ連合会・指定保養施設特別価格



¥8,500円

平日お一人様 1泊2食・プレー代込み、入湯税100円別

新潟・津南うまいものバイキング

※ 季節により料理内容が変わることがあります。



和食会席コース

¥10,500円

平日お一人様 1泊2食・プレー代込み、入湯税100円別

※ 季節により料理内容が変わることがあります。



20名様以上の団体様はバスの手配(別途料金)ができます。ご相談ください。



ニュー・グリーンピア津南

ご予約・お問合せ

首都圏予約センター TEL 03-5946-2361 担当 古田

(9時～18時 / 日曜・祝日休み)

ホテル：新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 TEL025-765-4611

検索 ⇨ <http://www.green-pia.com/tunan/>

太陽の里グループ

【国帰り宴会】

5,250円～

(サービス料・消費税込)

【宿泊】

お芝居満喫コース

全室露天風呂付 《1泊2食付》 **15,250円**

(サービス料・消費税込)

別館 海景 《1泊2食付》 **12,800円**

(サービス料・消費税込)

特典いろいろ♪

- 宴会時、日本酒^{2本}ウーロン茶 いずれか1本サービス!
- 宴会時、カラオケサービスあり!
- スパ一望の湯の入館付!

太平洋一望のオーシャンリゾート!!



TEL: 0479-25-6000

<http://www.inubou.jp>

15名様以上、無料送迎バス有り

千葉県銚子市犬吠埼10292-1



わたくしたちの施設は

芸能大会・落語会等

で地域の皆様に友愛広場としてご提供しております。



(株) セシモ

経済産業大臣許可第3011号



お近くのセシモホールで

- 千葉寺駅ホール
- 千葉駅北口ホール
- 天台穴川ホール
- 稲毛駅ホール
- 都賀駅ホール
- 八千代台花見川ホール

年中無休・24時間受付・使用料無料

フリーダイヤル 0120・02・4444

電話 047・424・4444

☆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合せください。

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

NTT東日本

はじめよう光の世界

FLET'S 光

- ☆ 地デジ対策
- ☆ 簡単に健康チェック
- ☆ 簡単にお買い物
- ☆ ご自宅でカラオケ
- ☆ 旅行の情報と予約

ご相談・お問合せは **0120-704233** 受付時間 AM9:00~PM5:00 土・日もOK(祝日を除く)

NTT東日本 マーケティング部門 千葉センタ 『千葉市老人クラブ連合会』 担当

平成24年度(第19回)きらめきクラブちば特選演芸会(出演予定者)

司会・中山しんじ
伴奏・山本謙司社中



津軽民謡の第一人者
"津軽慕情"
山本謙司
民謡シヨウ

※お笑いコーナー※



ものまね
斉藤京子

☆今年もよろしくお願ひします☆ (開催日未定) 千葉市民会館(大ホール)
主催…(社)千葉市老人クラブ連合会 企画：構成 (株)京葉企画

お出掛け下さい SEMPOS の宿へ

三崎

サンポートみさき

神奈川県三浦市三崎5-3806 電話：046-882-2900

60歳以上のお客様 1泊2食付お一人様

特別価格 **7,350円** (税サ込み)

お一人様につきお銚子1本(1合)またはソフトドリンク1本お付けいたします。



城ヶ島も目の前。潮風に吹かれながら相模湾の眺望も楽しめます。



三崎といえば美味しいマグロ

「三崎朝市」はサンポートみさきのすぐ隣り!



10名様以上のご利用には、宴会場、カラオケをご用意いたします。



詳しくはお問い合わせ下さい

詳細はホームページをご覧ください。 http://www.sempos.or.jp/new_honbu/yado.asp

SEMPOSの宿

検索

財団法人船員保険会 〒150-0002東京都渋谷区渋谷1-5-6 SEMPOSビル TEL 03(3407)6062

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

東京上空350Mの大パノラマ天空展望
祝 東京スカイツリー 5月22日開業!

＜団体見学 予約受付開始＞

詳しくは下記までお問合せ下さい

飛鳥旅行社 ☎ 043-234-3987 石川・三枝

美味しいお料理と天然温泉でホムト気分

グランドゴルフ宿泊プラン (平日限定)



1泊2食付 おひとり様 **8,950円**

1泊3食付 おひとり様 **9,950円**

○当日又は翌日グランド使用無料
 2日間利用の場合1日半額

鹿沼温泉 草ゆかり

ニューサンピア栃木

URL <http://www.newsunpia-tochigi.com/>

〒322-0001 栃木県鹿沼市栃窪1255

ご予約 **0289(65)1131**

e-mail info@newsunpia-tochigi.com

お肌しっとり高浸透・爽やかないい香りの馬油クリーム

スウェットとのびて肌になじむ♪

馬油独特の油臭さゼロ!! 爽やかなベルガモットの香り♪

商品のご注文・お問い合わせは
 下記フリーダイヤルへ



皮膚に大切なビタミンC,E配合!! (製品の酸化防止剤として)

- 皮膚の乾燥を防ぎ、肌の柔軟性を保つ
- 皮膚を保護し、肌にハリを与える
- 日焼けによるシミ・そばかすを防ぐ
- 肌にツヤを与える

使用例

- 乾燥肌の方は、保湿クリームや基礎化粧品として
- 抜け毛の多い方は、頭の地肌にすり込むように
- あかざれ・しもやけの方は、患部にしっかりすり込んで
- くちびるの荒れには、薄くのばして

未来の健康を考える
ROSS
 FOOD CORPORATION

スポーツアカデミーグループ
クロスフーズ株式会社

東京都千代田区九段南2-1-36-3F
 TEL.03-5226-3964 FAX.03-5226-3966

フリーダイヤル

0120-01-8492

www.saradiet.jp

「ペガクリーム」1個/2,500円 (税込・送料300円)

天然温泉 湯ばらだいす佐倉

入館料 ￥1,250/人

タオルセット ￥300 館内着・タオルセット ￥520
 27人乗りマイクロバス 団体様送迎承ります

〒285-0811 千葉県佐倉市表町3-26-1
 (JR佐倉駅北口 徒歩2分) 天然温泉 湯ばらだいす佐倉

電話 **043-483-4126**



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

お出掛け下さい SEMPOSの宿へ

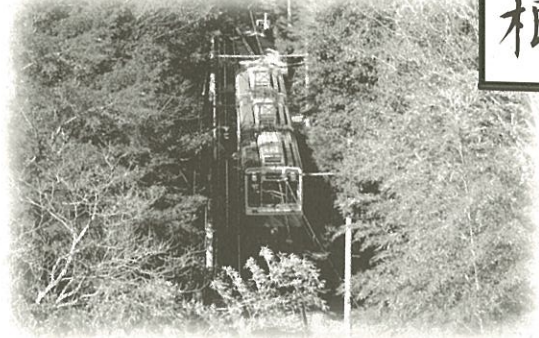
神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1 電話:0460-82-2898

箱根嶺南荘

箱根

(税サ込み)
シルバープラン 8,400円
1泊2食付

更にご夕食時、ソフトドリンク1杯サービス!



(税サ麻雀代込み)
平日麻雀パック 9,300円
1泊2食付

全自動麻雀卓
使い放題!

4名様につき1卓・13時~翌朝10時
追加料金で個室貸切やお料理のコースも
ランクアップできます
全自動点数表示麻雀卓6卓完備です
団体での麻雀大会にもご利用できます



詳細はホームページをご覧ください。 http://www.sempos.or.jp/new_honbu/yado.asp センボスの宿

検索

財団法人船員保険会 〒150-0002東京都渋谷区渋谷1-5-6SEMPOSビル TEL 03(3407)6062

大人気 お彼岸に合わせたお花摘み!



ぽかぽか 南房総 お花摘み!

★ぽかぽか価格 5,500円~

①3/12(月)②3/14(水)・日帰り

日本三名泉 一流ホテルで優雅に湯治!

下呂温泉 展望露天風呂!
ホテルくさかべアルメリア

★3月5日(月)~7日(水)

29,800円 2泊3日(6食付)

〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央3-22-10

(株)明友旅行 電話043-300-1126 担当:山本

湯快爽快・みはま・

湯けむり横丁

美浜区新港 32-6-2ミハマ・ニューポートリゾート内
電話番号:043-248-2641

入館制で1日のんびり
しかも料金はそのまま!

◆◆◆料金のご紹介◆◆◆				
入館料	大人		子供(小6以下)	
	会員	一般	会員	一般
平日	500円	600円	250円	300円
土休日	600円	700円	300円	350円

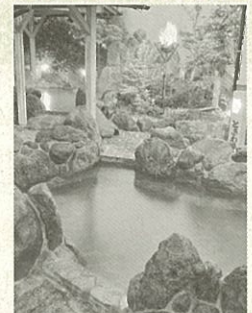
●シニア割引あり! 平日17時までの入浴は400円(60歳以上) ●2歳以下無料 ※オムツ着用の方の入浴はご遠慮下さい

営業時間: 朝9:50~深夜3:00(最終受付深夜2:30)年中無休 JR京葉線稲毛海岸駅より無料シャトルバス運行中 ※平日運行(祝日を除く)

昔心地いい街に、湯屋ひとつ

懐かしい温泉街と多彩なお風呂

2階には、約60畳の大広間、「お休み処」、
お風呂には「高濃度炭酸泉」も増えて大リニューアル!
1日たっぷり寛げます。



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

老人クラブ傷害保険のご案内 平成22年10月1日
始期以降改定

いつでも、何歳でも…



耳よりな
お知らせ

新キャラクター「ぞう」君です。

手軽に傷害保険に加入できるのは、
老人クラブ会員の特典です。

最近、各保険会社で一般的に取り扱われている「個人契約の傷害保険」に、老人クラブ傷害保険並みの安価な保険料で新たに入ることが難しくなっています。

一方、老人クラブ傷害保険は、全国老人クラブ連合会が取りまとめ、一括して契約する『団体契約の傷害保険』のため、①比較的安価で、②年齢制限もなく、③一人でも加入できる、会員に有利な傷害保険となっています。

◆掛金と補償額

2つの種類	老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。(基本タイプ)			基本タイプに上乗せして活動中以外の日常生活全般(24時間)のケガも補償します。(上乗せタイプ)			
	年間掛金(タイプ名)	500円タイプ	1,000円タイプ	2,000円タイプ	3,500円タイプ	4,000円タイプ	5,000円タイプ
補償内容							
クラブ活動中のケガ	ケガによる死亡保険金額(死亡・後遺障害保険金額の全額)	50万円	100万円	200万円	150万円	200万円	300万円
	ケガによる後遺障害保険金額 ※注1	50万円	100万円	200万円	50万円	100万円	200万円
	ケガによる入院保険金日額 ※注2	1,000円	2,000円	4,000円	1,750円	2,750円	4,750円
	ケガによる通院保険金日額	650円	1,300円	2,600円	1,150円	1,800円	3,100円
クラブ活動中以外のケガ	ケガによる死亡保険金額(死亡・後遺障害保険金額の全額)	—	—	—	100万円	100万円	100万円
	ケガによる後遺障害保険金額 ※注1	—	—	—	—	—	—
	ケガによる入院保険金日額 ※注2	—	—	—	750円	750円	750円
	ケガによる通院保険金日額	—	—	—	500円	500円	500円

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、基本タイプの死亡・後遺障害保険金額の3%~100%が支払われます。)

※注2 手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

上乗せタイプに関するご注意 上乗せタイプは職種別A(無職、事務従事者等)の方を対象としたものです。職種別A以外の方(職種別Bの方、例えば農林業作業等)は、活動中以外のケガによる死亡保険金:75万円、入院保険金日額:545円、通院保険金日額:370円となります。職種別Bの方はお問い合わせください。なお、職種別の告知を正しく行なっていない場合、保険金が削減される場合があります。詳しくは、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

全6タイプいずれも、お一人、1年間、1タイプのみのお申し込みをお願いします。



財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

通話料無料のフリーダイヤル

老人クラブ
会員専用

0120-000937

受付時間 9:30から17:30まで
(土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社
電話番号 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
(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課
電話番号 03-3515-4144

全老連保険係のホームページをご覧ください。ホームページURL <http://www.senior-ltd.com/>

◆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普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ傷害保険の手引き(平成22年10月改定対応版/平成22年10月1日始期以降用)」重要事項説明をよくお読みください。ご不明な点等がありましたら、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

10-T-02742 平成22年7月作成

目指せ、人生一世紀

入会のご案内

千葉市老人クラブ連合会は、203の単位クラブに集う9,500人の仲間と**健康・友愛・奉仕**を3本の柱として、活動の源となる健康づくりを中心に、生きがいづくりを通して『生活を豊かにする』『地域を豊かにする』を基本理念とし、各種の活動に取り組んでいます。

これからは、家族形態の変化に対応し、お互いに支え合い、助け合う地域づくりへの社会参加が強く求められています。地域の担い手として、皆さんと共に歩んでいきたい。一人でも多くの方のご入会をお待ちしています。

- 資格** ・60才以上の方ならどなたでも入会できます。
・60才未満の方も大歓迎です。

- 申込み** ・お住まいの地域の単位クラブに直接お申込みください。
最寄りのクラブがわからないときは、千葉市老人クラブ連合会事務局までお問合せください。



きらめきクラブちば 社団法人 千葉市老人クラブ連合会

〒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 HP <http://www.chibashi-roren.jp/>

編集後記

◆昨年、私達の生涯に数少ない甚大な自然災害に加え、放射能という目に見えない物質に、この1年いや“いつまで”と期限の無い不安に遭遇し、大人も子供も忘れ得ぬ1年でした。被災された方々は、今なお住み慣れた家屋敷を奪われ、生まれ育った故郷を離れ、仮住まいや遠隔地で寒いお正月を迎えられたのではないかと、思うと心が痛みます。

特集として「放射線」・「放射能」は私達の生活や暮らしにどのように影響するのか、またど

う対応したら良いのか、正しい知識を専門家にお聞きしました。日常生活のご参考になれば幸いです。

今年は、市老連創立50周年にあたります。半世紀を振り返り、会の歩みを紐とき、新しい門出の糧になるよう、広報でも特集していければと考えております。(中野記)

広報部：中野 昭三、渡辺 治吉、小川 千鶴子
松本 喜久子、石原 康子、石川 玲子