



# きらめきクラブらば

2016.1  
広報 VOL. **43**

発行：一般社団法人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 <http://www.chibashi-roren.jp/>

制作・印刷：株式会社ニチコミ ☎03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>

## 「千葉市 昭和の森」



展望台から見た日の出

緑区土気地区に位置する昭和の森は、昭和50年に開園した千葉市の総合公園で、東京ドーム23個分という市内最大の規模を誇ります。展望台からは九十九里平野と太平洋の水平線が一望でき、元旦には太平洋から昇る壮大な初日の出を見に来る人々で賑わいます。良好な自然環境が残る園内では、四季を通じて草花や樹木、野鳥や昆虫など多くの種類の植物や生き物が見られます。ぜひお出かけください。（千葉市緑公園緑地事務所）



太陽の広場

### 目次

### contents

- 新年を迎えて 千葉市老連会長 藤森 清彦 …2
- 年頭のご挨拶 千葉市長 熊谷 俊人 ……3
- さる年生まれの抱負……………4
- 人生一世紀をめざして……………6
- 区老連掲示板……………7
- 「口コモ」を防いで健康寿命を延ばしましょう…8

- “桃の節句”の思い出……………10



- ～広報部から～……………12
- 事務局だより……………13
- 文芸……………16

新年を迎えて

全員の力を結集し再生  
躍進の年にしましょう



(一社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 藤森 清彦

明けましておめでとうござい  
ます。会員の皆様には、つつが  
なく新春を迎えられたこととお  
慶び申しあげます。

“申年”は、有言実行の年  
と言われていきます。年頭に当た  
り、皆様からの更なるお力添え  
をいただき、目標の達成にまい  
進する所存であります。

国民の医療や介護の需要が今  
後さらに増加することが見込ま  
れる中、国(厚生労働省)が進  
める「地域包括ケアシステム」  
(介護が必要になった高齢者も、  
住み慣れた自宅や地域で暮らし  
続けられるように、「医療・介護・  
介護予防・生活支援・住まい」  
の5つのサービスを一体的に受  
けられる支援体制)は、老人ク

ラブをはじめとする地域団体や  
住民参加による支え合いの体制  
づくりが必要とされています。

このことに鑑みて、全老連で  
は、「自らの生きがいづくり・  
健康づくり、同世代の仲間づく  
り、他世代にも向けた地域づく  
り」の活動に取り組む中で、「の  
ばそう! 健康寿命、担おう!  
地域づくりを」のメインテーマ  
のもと、老人クラブ・高齢者が  
介護予防・生活支援の担い手と  
なるよう「行動提案」をまとめ  
ています。

- ◆これを踏まえて市老連では、  
高齢者の日常生活を支える  
「友愛(地域支え合い)活動」  
の推進
- ◆健康長寿を目指す「健康づく

り・介護予防活動」の充実

◆高齢消費者被害防止に向けた  
「きらめきサポーター活動」  
の実施等々に精力的に取り組  
むことで、平成30年度市老連  
会員1万人体制に向けた会員  
増強運動にも繋げていきたい  
と考えています。

また、財政再建対策の推進(未  
収金の早期回収・会員章の普及・  
賛助会員の拡大・新規収益事業  
の模索等)、魅力ある楽しい老  
人クラブ活動のための事業展開  
の模索につきます。継続し  
て取り組んでまいります。

老人クラブは地域に根差した  
交流親睦団体です。地域にはあ  
なたが果たすべき役割がたくさ  
んあります。元氣な高齢者だか  
らこそできる役割がたくさんあ  
ります。

いよいよあなたの出番です!  
皆様にとって健康で幸多い輝か  
しい1年となりますようお祈り  
申しあげます。



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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	※	●	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	／	●	●	●	／

※第2火曜日、第4または第5火曜日が休診  
【受 付】午前8:30~12:15、午後14:45~17:30  
【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

内科・呼吸器内科・訪問診療

### 田中クリニック

診療時間 平日 午前9:00~12:00  
午後3:00~ 6:00  
土曜 午前9:00~12:00  
休診日 日曜・祝日  
千葉市稲毛区小仲台5-4-15  
☎043-252-2281  
FAX.043-252-3004

## 石川英夫法律事務所

千葉市に事務所を開いて、25年間、主に千葉県民の方々のご依頼を受けて、紛争解決に携わってきました。一人で考え込まず、悩まずに、一度、気軽に相談してみてください。相談料は、30分以内5,000円(税別)です。

ご予約は、お電話にて  
☎043-221-6776

弁護士 石川 英夫 (千葉県弁護士会)  
弁護士 石川さやか (千葉県弁護士会)  
弁護士 栗田 武 (千葉県弁護士会)

千葉市中央区中央 4-10-8 光建ボイス千葉中央 7F  
【ホームページ】http://www.ishikawahideo.com

年頭のご挨拶

関係機関と連携を深め  
充実した活動でさらなる飛躍を



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うございませう。

希望に満ちた新年を健やかに迎えのことに、お喜び申し上げます。

また、昨年中は、会員の皆様方には、高齢者福祉をはじめ、市政全般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

さて、わが国では、少子超高齢社会が急速に進行しており、平成37年には団塊の世代がすべて75歳を迎えるなど、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、さらには認知症高齢者の一層の増加が予想されています。そうした中、平成27年4月か

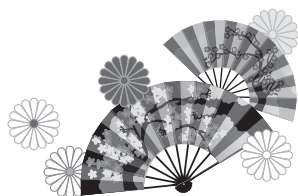
ら施行された介護保険制度の改正では、可能な限り住み慣れた地域で高齢者が自立した生活が送れるよう、その人の状態に応じて、医療、介護、予防、住まい及び生活支援サービスを切れ目なく提供する『地域包括ケアシステム』の構築の推進が示されています。

迎えた本年、本市では、引き続き、この「地域包括ケアシステム」の考えのもと、健康づくりや介護予防を推進し、高齢者の方々が、たとえ介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で、心豊かに安心して暮らし続けることができるよう取り組んでまいります。千葉市老人クラブ連合会の皆

様におかれましては、地域での助け合い・支え合いの活動である友愛活動や、健康づくり・介護予防活動をより一層充実していただき、各地域の関係機関との連携をさらに深め、「地域包括ケアシステム」の大きな担い手となっていただくことを期待しております。

私は、市民の皆様方と協力し、高齢者の方が生きがいを持ち、安心して暮らせる社会をつくるために、全力で市政運営に取り組んで参りますので、今後ともご支援・ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

年頭にあたり、一般社団法人千葉市老人クラブ連合会会員の皆様のお祈りいたしまして、ご挨拶といたします。



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

「遊び」を通して  
考える子ども 明るい子ども 強い子どもに

**めぐみ幼稚園**

千葉市美浜区高浜3-2-1  
☎043-278-3502

社会福祉法人 清和園

**セイワ美浜**

高齢者介護サービス総合センター

- 介護老人福祉施設 ●デイサービスセンター
- ショートステイサービスセンター ●ケアハウス
- グループホーム ●生活支援ハウス
- 居宅介護支援事業 ●地域包括支援センター

千葉市美浜区磯辺2-21-2  
☎043-270-0311

見学随時受付中！お気軽にご相談ください

- 相続 ●遺言書作成 ●財産管理
- 後見 ●その他、法律問題全般

**千葉総合法律事務所**

学校法人 石原学園

**真砂幼稚園**

千葉市美浜区真砂1-12-9  
☎043-278-3310

内科・消化器内科・内視鏡内科

稲毛むらさき内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	／	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	／	○	○

【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日

生活習慣病の予防や治療も行ってます

千葉市稲毛区小仲台2-5-3 稲米ビル3F  
TEL.043-290-0770

所属弁護士 大塚 喜一 / 生稻めぐみ  
吉村 類 / 櫻井 晴季

〒260-0013  
千葉市中央区中央 3-11-11  
ニュー豊田ビル2階

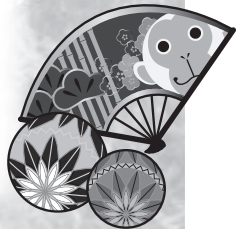
☎043-224-4610 (平日/9:00~17:30)

相談料(30分)  
5000円 (税別)

電話予約のうえ、お気軽にご相談下さい。

# さる年生まれの抱負

大正9年から昭和31年生まれの  
年男年女に聞きました



## 中央区

これからも地域へ恩返し

南生実町長寿会 御園 喜久江



私は昭和7年7月、夷隅郡御宿町に生まれました。結婚後2児の母となり、昭和40年から現在の南生実町に住んでいます。55歳の時に主人が突然病気に倒れ、ひとり子育てをする中で、ご近所の皆さんから多くの温かい励ましをいただきました。

子育ても一段落した平成4年・61歳の時に、老後のことや町内の皆さんとの付き合いを考え、南生実町長寿会に入会しました。それからは、少しでも皆様のお役に立てればと活動してまいりました。が、昨年は関東ブロック連絡協議会の会長表彰をいただくという光栄なこともありました。

今年で84歳。年が増えるにつれ、思うように動けないこともあるかもしれませんが、今後も健康に気を配り、与えられた役割を全うしてまいりたいと思っています。

## 稲毛区

日々に感謝し輝く人生を

黒砂会 赤羽 政子



私の生家の庭には3本の大きな鈴掛の木があった。さる年生まれの私は、その木に登るのが好きだった。小学生の頃の私の居場所はその木の上か、そこから飛び移れる屋根の上だった。

さる年生まれの本領を発揮したのは、戦時中の疎開先の庭にあった大きな子柿の木に登り、たくさんの実を取り弟妹達を喜ばせたことだ。けれど、さる年だから木登りが上手な訳ではない。たまたま上手な私がさる年だったというわけだ。

とりとめのないことを書き連ねたが、いずれにしろこれまで生きてこられた今日に感謝をして、これからの人生に「カンパイ」。



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  
**米満内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	○	×	×

休診日 木・土午後 日曜日  
祝日

来院予約 午前6:30より  
電話予約 午前9:00~11:30 午後3:00~5:30  
千葉市中央区星久喜町606-25  
TEL.043-265-8686(予約専用) TEL.043-265-5065

**のむら耳鼻咽喉科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●	●	★
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診日:水曜・日曜・祝日 ★土曜日 13:00まで  
千葉市稲毛区長沼原町 794-1  
TEL.043-216-7050

**しみず歯科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~20:00	●	●	●	●	●	△

休診日:日曜日・祝日 △:診療時間は18:00まで  
千葉市緑区誉田町 1-139-4  
TEL.043-291-8704

**ロコモティブ シンドローム チェック**

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない  
 2kg程度の買物の荷物でも持ち帰るのがしんどい  
 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

若葉区

恩師の言葉が心の支えに

小倉台親和会 中谷 きよ



昭和7年生まれの84歳。

70年前の14歳の時、素晴らしい恩師と出会

い、今も心に深く残っている忘れられない言葉をいただきました。

“取りたてて、味も香もなし米の飯 ただかみしめて、いよよ知るべし”

“おれがおれがのがを捨てて おかげ おかげのげで暮らせ”

“たった一言が、人の心を傷つけ たった一言が、人の心をあたためる”

両親から丈夫な体をいただき、恩師から生き方の基本を学びました。この宝ものを心の糧として、私なりに社会貢献したいと日々活動しています。



緑区

健康第一に元気に活動中

大椎町老人クラブ千歳会 菅野 重子



7回目の年女です。

いつの間にかこんな歳になってしまいました。私が老人クラブに入会したのは平成13年。早いもので15年になります。単位クラブの皆様を支えられ、いろいろな役職もやってきました。今は、緑区のゲートボール連盟の役員をしています。ゲートボールは団体戦なので、頭も身体もたくさん使いつても面白いのです。私は老人クラブの行事には必ず出るようにしています。大勢でのおしゃべりや、たくさん笑うことが健康の秘訣だと思えます。そして、人に迷惑をかけず、一生懸命頑張っていきたいと思っています。何よりも健康であること、与えられたことには必ず責任を果たそうと常に思っています。そのため、ゲートボール等も続けていこうと思っています。健康第一！

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

内科 小児科 各種健診・予防接種 在宅医療・往診応需

**中村内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:00	○	○	/	○	○	/	/

TEL:043-261-1572 駐車場 4台あり

中央区千葉寺町309-2

**あまね法律事務所**

受付時間:10:00~17:00(月曜~金曜)

千葉市中央区中央2-8-5 ジュピタービル8階B

TEL.043-202-2217

URL <http://amane-law.com/>

建築材料販売

株式会社 **高長谷商店**

千葉市中央区神明町244番地

TEL 043-204-7788

FAX 043-245-2771

**千葉寺調剤薬局**

保険調剤 どの処方せんでも受付します

在宅調剤 訪問薬剤管理 指導致します

FAX 応需

開局時間 月・火・木・金 8:30~18:00 水・土 8:30~12:00 日・祝 休み

TEL/FAX.043-268-4600

千葉市中央区千葉寺町310-3 千葉寺調剤薬局 検索

内科 ●在宅医療 ●各種検診 ●送迎あり

医療法人社団 至玄清秀会

**篠崎医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	休	○	○	休
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	休	○	※	休

※土曜日は午後1:30~4:00までとなります

千葉市緑区土気町1632-6 土気市民センター隣

☎043-294-0026

**稲毛構内タクシー**

☎043-279-1234

千葉市美浜区高洲1-19-2



# 区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

## 中央区 高尾山ウォーキングで秋見つけた♪

11月9日(月)区老連の健康ウォーキングを東京・高尾山にて行いました。暑くもなく寒くもなしの好天気で参加者37名。朝9時頃にゆっくりスタートし、途中、調布の深大寺にて参拝し名物の蕎麦の昼食後、日本一勾配がきついケーブルカーで高尾山駅に到着。ここからは各々ウォーキング。山頂征服者もいれば、薬王院にて終わりとした人もいました。残念ながら紅葉には少し早く、山道は思った以上に厳しかったが、全員元気に18時帰着しました。



## 若葉区 芸能祭にのべ538名が舞台彩る

- ◎ 9月10日に予定したパークゴルフ大会は台風のため2度延期となり、11月18日(水)に開催しました。初体験です。やれやれ!
- ◎ 10月10日(土)の芸能まつりには、鎗田若葉区長・藤森市老連会長をはじめ、他区老連の女性委員長にもご出席頂き、43の演目・出演者延べ538名で華やかに開催されました。
- ◎ 区老連広報誌の第3号が10月27日に発行されました。
- ◎ 11月に区老連理事が手分けをして、18の未加入クラブを表敬訪問し連合会への加入を打診しました。



## 花見川区 会員に好評 日帰り研修

『千葉市のいきいき活動外出支援事業』を利用し、9月28日(月)に単位クラブの日帰り研修を実施しました。会員からも大変好評な事業なので、今後も継続したいと思っています。

## 稲毛区 ポスター、作品と積極的に加入促進

- ◎ 園生台寿クラブが、町内にある介護施設「稲毛ホーム」の秋祭りに招待され、友愛訪問をしました。踊りを披露し入所者を激励しました。
- ◎ 市社会福祉協議会 小中台東・西地区部会と緑・黒砂地区部会の社協まつりで区老連のポスターを掲示し加入促進の啓発活動をしました。また、小仲台地区老連の会員が踊りや詩吟、民謡を披露した他、作品展示にも協力しました。

## 緑区 ワナゲで広がる子どもたちとの輪

地域の子もたちとの交流の大切さを考え、子ども会と協力しワナゲ大会を昨年から実施しています。昨年は誉田地区で開催しましたが、今年度は開催地域を数か所に分割し、それぞれの地域の子も会と実施することにしています。この交流の輪が広がり、少しでも地域の子もたちの成育に役立てればと考えています。

## 美浜区 全国の舞台で勇姿輝く

全国健康福祉祭(ねんりんピック)が10月17日～20日、本州最西端の山口県各市町で開催された。美浜区老連から、市老連の予選会を経て男性1名・女性4名がグラウンド・ゴルフで参加した。岩国市総合グラウンドで行われ、飯岡眞佐子さんが62(10アンダー)で女性の部第3位に入賞した。

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

あなたの人生を  
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicomi.com/  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5178-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

イザッという時の  
建設職人の味方  
1人でも入れる、頼れる建設労働組合  
千葉土建一般労働組合千葉支部  
千葉市稲毛区天台5-24-8  
資料請求はコチラまで!  
TEL 043-290-0005 FAX 043-290-0050  
✉ chiba@chiba-doken.or.jp

**武村内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
午後 3:00~ 5:00	●	●	●	●	●	●	—

休診日:木曜日・日曜日・祝日  
千葉市緑区高田町1084  
☎ 043-291-8591  
土曜日でも平常通り診療いたします

身体の柔軟性を高め、  
けがや事故を防ぎましょう!

## 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

無理せず、  
体を動かしましょう!

**とどろき薬局**

受付 平日 午前 9:00~12:00  
午後 3:00~ 6:00

定休日 土曜・日曜・祝日

千葉市稲毛区轟町1-13-3  
☎ 043(290)1233

# ロコモを防いで 健康寿命を 延ばしましょう

「最近足腰が弱くなってきた」「つまずくことが多くなった」など、気になることはありませんか？実は、それが「ロコモ」の始まりかもしれません。

ロコモ予防で大切なことは、今の自分の状態を知ること。そこでロコモのチェックを試してみましょう。無理に試して転んだりしないように十分注意してください。

## 簡単7つのロコモチェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事（掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ⑤2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）を持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

【引用：日本整形外科学会が定める「7つのロコモチェック項目」】

いかにでしたか？一つでもあてはまる項目があれば、ロコモの心配があります。早速ロコモ予防に取り組みましょう。また、一つもあてはまらなくても、今の運動器の状態を保ち、時々ロコモチェックで自分の体を確認しましょう。

### ロコモとは

「ロコモ」は略称で、正式名称を「ロコモティブシンドローム」といい、和名は「運動器症候群」といいます。

「運動器」とは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経など、体を支え、動かす役割をする器官のことです。この運動器の機能低下により、「立つ」「歩く」「走る」「座る」など、日常生活に必要な移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。進行すると、日常の

簡単な動作に、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。

### ロコモと健康寿命の関係

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。

この健康寿命を阻害する大きな原因となっているのが、ロコモです。

平成25年の国民生活基礎調査結果では、介護保険法の要支援と認定された方の介護

### ロコモの原因

が必要となった主な原因は、1位「関節疾患」20・7%、2位「高齢による衰弱」15・4%、3位「骨折・転倒」14・6%と、運動器の障害が上位を占めていました。

健康寿命を延ばすためには、ロコモ予防が大切であることがわかります。

運動器が衰えると、「筋力の低下」「関節の変形など」による動かせる範囲の制限「バラン

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

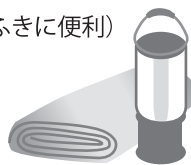
いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

### <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



## 森永測量事務所

千葉市中央区長洲 2丁目7番3号  
☎043-222-4419



## 園生診療所

どなたでも受診できます！

- 【診療科目】 内科・訪問診療
- 【外来診療】 午前9時～12時(受付11:30まで)  
午後4時～6時(受付5:30まで)
- 【訪問診療】 午後1時～4時(まずご相談下さい)
- 【休診日】 木曜・日曜(祝日も原則診療します)

旧・園生団地内(現グリーンプラザ園生) ☎043-253-8497

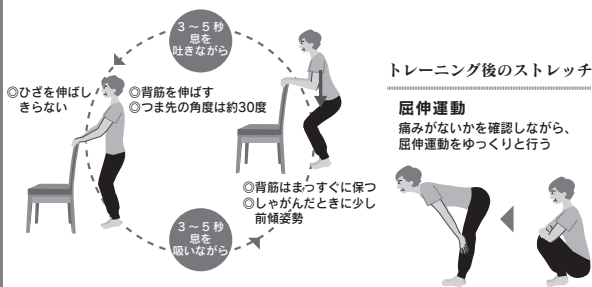


# 「誰でも」「気軽に」できて「効果が高い」 ゆっくりトレーニング

高齢の方には、普通の筋力トレーニングと比べて①血圧の上昇が少ない、②関節を痛める可能性が少ないため、軽めの負荷でゆっくりと行うトレーニングが適しています。

## 太ももの運動 ゆるやかスクワット (目標:5~10回×3セット)

いすの背に手をそえて支えにしながら、足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、つま先をやや外側に向けます。しゃがんだときに少し上体を前傾させます。そのときひざがつま先よりも前に出ないように注意しましょう。



## 胸と腕の運動 かんたん腕立て伏せ (目標:5~10回×3セット)

両手両ひざ、両足を床について、床に並行になるように背中をまっすぐにします。手は肩幅より少し広めについて、両腕を曲げ伸ばししましょう。両腕をしっかり曲げることを意識して頭だけを下げないように注意しましょう。



ス能力の低下」が起ります。その原因は大きく2つに分けられます。  
まず1つは「運動器自体の病 気」によるものです。ひざの関節の軟骨がすり減る「変形性ひざ関節症」や「骨粗しょう症」などがこれにあたります。  
2つめは「加齢による機能低下」によるものです。筋力やバランス能力、持久力などは誰もが加齢とともに衰えていく機能ですが、そこへ運動不足が加わると機能低下のスピードが加速し、ロコモのリスクを高めてしまいます。

## 予防のポイント

- ①意識したウォーキングや筋力トレーニングなどで毎日少しずつでも身体を動かすことをこころがける
  - ②筋力アップの運動を生活の中に取り入れる
  - ③バランスよく食べる
  - ④おいしく食べるために、お口のケアを欠かさない
  - ⑤積極的に社会参加して活動的な毎日を送る
- ロコモ予防に手遅れはありません。年齢にかかわらず筋力は鍛えることで向上します。ロコモ予防のポイントは



健康寿命は自分で延ばすもの。ロコモ予防でいきいきライフを楽しんでください。  
(千葉県健康支援課)

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

チラシ・ポスター・記念誌・句集

### 印刷物のことなら ニチコミへ ご相談ください

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

千葉県勤労者医療協会

## 稲毛診療所

【診療時間】午前 9:00~11:30  
夜間 18:00~20:00(火曜のみ)  
【休診日】日曜日・祝日・メーデー  
千葉県美浜区稲毛海岸4-11-3  
☎043-241-6961

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 【午前】8:30~12:00(月~土) 管理往診  
【午後】13:30~16:00(月のみ) デイクア  
14:30~16:00(木のみ)  
【夜間】18:00~20:00(月~金) ケアプラン

《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

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

### 花見川区

## 香り高い白酒の正体

こてはし台睦会 鈴木 里津子



桃の節句・雛祭りというと、70年前戦火に消えた雛人形が浮かんできます。私が13歳(昭和6年)の雛祭り。お手伝いさんが少し赤い顔をしてフラフラしながら、白酒と記された瓶を持ってきました。お猪口に注いだ時の香りがすごく高いので、口にするのをためらっていた時、母が来て、祖父が持ってきた「どぶろく」とわかり、大騒ぎをしました。

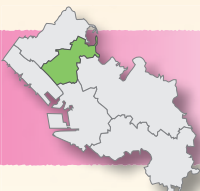


# 『桃の節句』の思い出の出

### 稲毛区

## 娘から孫のために半世紀

小仲台第5自治会シニアクラブ 小谷松 明江



長女の初節句から30年目のことです。お雛様を飾り茶道具を出すと、外孫がお雛様の前に正座して、お茶をたてて飲み始めました。あまりのかわいらしさに、カメラを手にしました。そのお雛様も今年で50年目。内孫のために飾っていますが、片付けるのが一苦勞。そろそろ勝浦へ送ろうかとも考えました。しかし、母の思いがこもった品です。思い直して天袋にしまいました。



### 中央区

## 娘と成長を祝う七段飾り

新寿会 齋藤 守正



雛祭りの思い出といえばご婦人方の題のように思いますが、娘の雛祭りについて少し触れたいと思います。40年前、娘が誕生した時に、人並みに7段の雛壇を購入しました。それ以来毎年10日程前から飾り、節句を過ぎても飾っておくと嫁に行けなくなるとのことで、その日の夜に片付けをするのが私の仕事でした。当時は、家に友達を呼び一緒にお菓子等を食べて祝ったり、娘が好きな食事をしたりして過ごしていました。孫の雛飾りは、お内裏様のみで、最近は簡素化がすすんでいるようです。



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

医療法人社団 翠明会 **山王病院**  
 千葉市稲毛区山王町166-2 ☎043-421-2221

**診療時間**  
 月～金/午前9時～12時・午後2時～5時  
 土曜日/午前9時～12時 ●休診/日曜日・祝日  
 ※ただし、急患の場合は常時診療いたします

**健康管理センター** ☎0120-232-830  
**放射線予約センター** ☎0120-385-660  
**地域医療連携室** ☎0120-081-662

**お！ひと味違う**  
**千葉名産 落花生の製造販売**  
**千葉ピーナツ株式会社**

千葉市稲毛区山王町 159 番地  
**TEL 043(422)5511**  
**FAX 043(422)5513**

**千葉健康クリニック**  
 千葉市稲毛区小仲台7-12-1  
 ☎043(255)8434

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～ 6:00	○	○	/	○	○	/

**休診日** 日曜日・祝日/水曜日午後・土曜日午後

医療法人社団 有相会  
 介護老人保健施設 **ゆうあい苑**  
 入所 100床 ショートステイ 対応可 **デイケア**  
 千葉市花見川区柏井町1132-1  
**TEL.047-480-2111**

**最成病院** 千葉市花見川区柏井町800-1  
**TEL.043-258-1211 (代表)**

半日リハビリ体操とマシンなど行って頭と体を元気にしましょう!!

医療法人社団 幸葉会  
**リハビリデイサービス**

**いきいき都町** ☎(043)308-5951  
**いきいき天台** ☎(050)3721-9173  
**いきいき千種町** ☎(043)441-8376  
<http://www.i-seikei.jp/>

**エーデル歯科クリニック**  
 ☎043-279-0030  
 千葉市美浜区真砂5-35-13 **P**有り

**【診療時間】** 午前9:00～12:15  
 午後2:30～ 6:15  
**【休診日】** 木曜・日曜・祝日

緑区

勇子の思いつるし雛に

鎌取町長寿会 森 白子



鴨川市出身の女性が一身を捧げ日露平和の礎とならんと京都府庁の前で自刃したのは、今から約120年前のことです。今ではその女性、畠山勇子の名を知る人は少なくなりました。房州鴨川の観音寺では、多くの人に勇子のことを知って頂きたいと、3月の雛祭り



で勇子の遺徳を偲びます。雛祭りでは、勇子の愛でた雛人形の周りを観音寺の有志の方が手作りした“つるし雛”で彩り、にぎやかに楽しい時を過ごしておられます。

美浜区

娘のご満悦になっこり

サンコーポ検見川ふれあい会 山本 清子



春を迎える頃になると思い出されるのが、長女の初節句。お宮参りの着物を着てひな壇の端でママに抱かれてご満悦。この嬉しそうな笑顔を見ると本当に懐かしく当時のことが思い出されます。目と鼻の先にある実家で毎日祖父母に可愛がられて育った7年間…その後、主人の転勤先の千葉に越して早四十数年。子ども達も成人し、今は老夫婦2人の生活に。時折孫の顔を見るのが楽しみのひとつです。



後、主人の転勤先の千葉に越して早四十数年。子ども達も成人し、今は老夫婦2人の生活に。時折孫の顔を見るのが楽しみのひとつです。

つるし雛のいわれ



這い子人形…「這えば立て 立ては歩めの親心」、だるま…「七転び八起きまで福を招く縁起物」、俵ねずみ…「大黒さんのお使いであるねずみは金運や靈力があり子どもを産む。俵は五穀に不自由しないように」、さる…「厄が去る 災いが去るように」、三角…「香袋。お香は貴重品で薬でもある。病気に無縁なように」、とうがらし…「虫除けの効果があることから娘に虫がつかないように」、花…「花のように美しく育て」、巾着…「わが子がお金に不自由しないように」、人参大根…「滋養毒消しの効能から、子どもの健康を願って」、羽子板…「厄を跳ね飛ばしてしまうように」



若葉区

時代を越え祝う喜び

悠友クラブ 安藤 幹



幼少の頃、少女時代、そして母となり祖母となって迎える雛祭り。それは春の弥生のこのよき日、八十路を歩む現在の私を見つめる雛祭りでもあります。そして幼き頃へタイムスリップしている私と現在の私とが女性として生まれてきたことの喜びを語り合っているようでもあります。そして娘が母となり祖母となって雛祭りを迎えることを思う時、生命の継承を寿ぐお祭りでもあります。

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

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  
 日本整形外科学会認定整形外科専門医 吉原 正和

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/

休診日：日曜、祝日、水曜午後、土曜午後  
 土曜は 13:00まで  
 千葉県花見川区天戸町1334-4  
**☎043-215-1600**

特別養護老人ホーム  
 社会福祉法人 白山会  
**星久喜白山荘**  
 千葉県中央区星久喜町152番地2  
**☎043-209-1500**  
 FAX.043-209-2200  
 入所相談、見学等随時受け付けております。

**小中台クリニック**  
 内科・小児科・皮膚科・整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:45	○	○	休	○	○	○	休
午後 15:00~17:45	○	○	休	○	○	△	休

△土曜午後14:00~16:45まで  
**TEL 043-255-2781**  
 千葉県稲毛区小中台町1341-1 中村ビル 2F  
<http://www.konakadaic.com>

食事のヒント  
**高血圧予防**

ポイント  
 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

**佐瀬歯科クリニック**  
 〒260-0013 千葉県中央区中央2-9-19  
**☎043-222-1635**  
 診療時間 AM9:00~PM6:00  
 土曜 AM9:00~PM5:00  
 休診日 日曜・木曜・祝日  
[www.sase-shika.com](http://www.sase-shika.com)

「ニチコミ」のブログで  
 全国の老人クラブの  
 活動を紹介しています!  
 詳しくはホームページで!

**ニチコミ**    
<http://www.nichicomi.com/>

広報部から

霜柱(しもばしら)

懐かしい冬の冷たさ

稲毛区 石原 康子

東京は新宿区生まれの私にも、幼い日の思い出の中に「しもばしら」を踏みしめたことがあった。

薄氷が張り、厚みを増してくると庭木の下に黒い土の帽子を被った2、3センチ位の真白でキラキラしたものをみつける。その頃は着物姿にポックリ下駄を履いていて、眺める つまんでみる 冷たい。

無邪気な幼き思い出

若葉区 石川 冷子

近頃とお目にかかれなくなったのが「霜柱」である。コンクリートに囲まれて生活をしているからか、または気付かなくなっただけなのか？

小さい頃から霜柱を見るのが好きだった。畑や庭の端に行くと、土が一面持ち上げられている。石

踏むとキュキュと音をたててグシャッとなつてしまった。

小学校3年の時、集団疎開で栃木は鹿沼に行った。田んぼに氷が張り、雪が降り積もり、軒先に「つらら」も見ただけど、「しもばしら」



を見た記憶は残っていない。

子どもが幼稚園に行く頃、千葉に移る。昭和35年生まれの名女に聞くと、小学校への通学路は、サクサクと音をたてて踏んで行ったと話した。

いつのまにか道はコンクリートに変わり、温暖化した冬は、「寒さ」は感じて「冷たさ」を体感することが少なくなった。些細な自然との共存を好ましく思う気持ちの有り様を今後も多く求めて生きていと思う。

ころもいっしょに。まっすぐ伸び上がったたり、ねじり上がったりとさまざま。ザックザックと踏みつけ、大きなものは手のひらに乗せ、朝日に当てたりして遊んでいると、そのうち泥んこになり怒られて終わりになった。

小学校に入学する前だから、戦後間もない頃だったと思う。赤い足袋を買ってもらった。霜の朝、浮き立つような気持ちでその新しい足袋を履き、さつま芋掘り

について行った。(当時は食糧難の時代で、山あいの畑にも芋をたくさん育てていた。)太陽の日射しで暖かくなり、シモヤケがかゆくなり、足袋を脱ぎ捨てて遊びまわった。家に帰ると…片方しかない!どつきり!翌朝、畑で目にしたのは、立派な霜柱に囲まれて色褪せた赤い足袋だった。その時のシヨックとしょんぼりして泣きたくなった気持ちを今頃になってフツと思ひ出す。

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

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。

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



各区老連の元気な姿を紹介



◆9月14日(月)午後5時17分(木) 午前 会員活動展

(Qiballierアトリウム) 展示による老人クラブ活動の紹介

◆7月21日(火) 第1回女性リーダー研修会 (市社会福祉研修センター研修室) ロコモティブシンドロームの予防について 出席者30名

事業報告

事務局だより



◆8月16日(日) 第40回千葉の親子三代夏祭り (中央公園付近) 親子三代千葉おどりに参加 参加者215名

華やかな踊りで夏を彩る

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



とっておきの作品を 句集 にしませんか?

あなたが見た景色や感じた季節の情景... それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか? 初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。ご希望に添った一冊をお作りいたします!

見積無料



安心してお任せ下さい!

制作の流れです。3つのステップで終始弊社が担当します!

ご相談

ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

お気軽にお問合せ下さい



03-5718-3900



03-5718-3901



株式会社 ニチコミ http://www.nichicom.com

◆9月24日(木)  
 女性委員会有志  
 ノルディック・  
 ウォーク講習会  
 (市ハーモニープ  
 ラザ多目的ホー  
 ル)  
 参加者58名



◆10月17日(土)〜20日(火)  
 第28回全国健康福祉祭やまぐち大会  
 (ねんりんピックおいでませ!)  
 山口2015

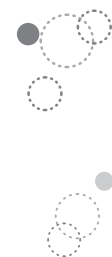
出場者  
 グラウンド・ゴルフ交流大会  
 (緑区) 長澤信、(美浜区) 高橋律  
 子、丸山正和、丸山ヤスヨ、飯岡  
 眞佐子、小島澄子  
 女性の部  
 第3位入賞 飯岡眞佐子  
 第3位の飯岡眞佐子さん  
 おめでとうございます



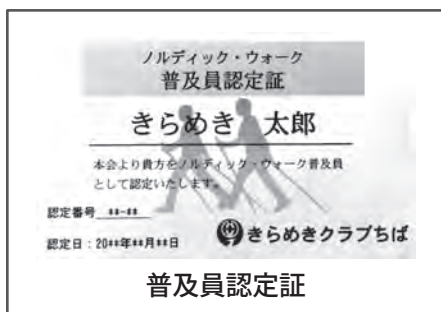
◆10月30日(金)  
 ノルディック・ウォーク  
 普及員講習会  
 (市ハーモニープラザ多目的ホール・  
 青葉の森公園)  
 参加者49名



正しい姿勢を意識しながら  
 元気にウォーキング



最後はノルディック・ウォーク  
 普及員認定証が交付されました



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

# 「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」を持つ

**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**  
 何でも話し合え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



笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました

◆11月11日(水)  
茨城県老連・千葉市老連  
女性委員会交流会  
(市ハーモニープラザ多目的ホール)  
参加者 茨城県老連23名・千葉市老連28名

相続税の基礎知識から分かりやすく教えていただきました



◆11月17日(火)  
指導者研修会  
(市ハーモニープラザ多目的ホール)  
講師派遣事業について(よくわかる相続税・わかりやすいシニア保険)  
参加者147名



わかりやすいシニア保険

担当講師 千葉市老人クラブ連合会賛助会員  
シニア保険 税理士  
代表 藤田(東京海上日動あんしん生命)



子どもたちもワナゲに夢中

◆11月29日(日)  
第10回ハーモニープラザフェスタ  
(市ハーモニープラザ)  
ふれあいワナゲコーナーを設置

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

目が  
疲れ  
て  
か  
？

●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

そうなる前に  
適度に休憩  
しましょうね!





# 俳句

## 稲毛区 福寿会

三陸の海女の磯笛初鮑

余花の雨灯して暗き大師堂

短夜や浮棧橋の軋む音

北本 善寛

## 稲毛区 黒砂会

実る秋たべておいしいまなぶ味

秋深しバラにほほよせかたる妻

脇山 辰己

## 若葉区 桜木町長寿会

洗濯機フル回転の残暑かな

平凡に八十路をくだる夜長かな

佐野いし子

網野 清子

草むらの鳴く音幼き九月かな

荻野 富子

鳥渡る家黒々とあかね雲

古田 秀勝

長き夜や時を忘れて針仕事

篠原 敦子

秋晴や切り立つ岩の妙義山

山崎 チヤ

入梅やモデルチェンジのカビキラー

松尾 大邑

西瓜割り最後の一打大歓声

松本 綾子

白靴や白衣・白帽甲子園

小泉 三郎

滝壺や都会の塵を拂ふなり

田村 和子

隊列の少し乱れて渡り鳥

島田 栄

夕刊の膝をこぼるる夜長かな

篠原 満



## 若葉区 みつわ台柚子の会

和平への果てしなき道去年今年

花盛りいつもと違ふ隅田川

欧州へ旅の一步は雲の峰

緊張を解す産声菊日和

鮫鯨や裁判も無く吊し切り

和田 昭子

## 緑区 鎌取町長寿会

天体ショー欠けゆく月に手を合す

御嶽の搜索じゃまする非雨かな

森 白子

風吹けばうす雲はけて秋の色

七草も二草三草老いの粥

前橋 美代

冠雪の山風肌に露天の湯

時雨あり溜りに遊ぶアメンボウ

大土 正照

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

### 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 二チコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900



緑区 菅田団地健勝会

さわやかな秋晴続く彼岸まえ

山帰来緑と赤に実色変え

連休は家族で囲む夕餉かな

かしわ手が森に響くや初詣

澄み空にたわわに実る柿みかん

枯れ落葉追いつ追われつ急ぐ道

名月を拝して口にだんごかな

部屋中をあまき香つつむ金木星

河内 萬次



短歌

緑区 鎌取町長寿会

道端の桐の大木見上げれば

鈴の姿や梢に並ぶ

街路樹の白木蓮の枝先に

つばみ膨み空を仰ぐ

大塚 善一



花見川区 こてはし台睦会

明日があるあしたがあるさと何もせず

日を過し居るわれ白い月

一本の線香花火に火をつけぬ

火花と火花の空間の間

雨の夜は虫も鳴かずに静もるに

風鈴たまさかかすかになりて

新聞を読むのがわれの日課だが

見出しだけ見てたたむこのごろ

たまさかに見たる空間に赤とんぼ

まなこよぎりて閑日の部屋

鈴木里津子

稲毛区 園生台寿クラブ

幸か不幸の別れ道

この時欲しかった優しい言葉の一言を

十日以上の点滴に開放され

一番先はエネーボが胃を通り過ぎる

雑念は数々あれど運を夫に

任せるより我には方法無し

右手に残りし傷跡は一生一代の不覚と

強く我をいましむ材料に

退院間近のこの夜は

静かに神が休日を与えてくれた良き日かな

十八号の被害を受けし近隣の

地は昔の教訓忘れずに都川も注意が必要

チリで発生した大地震

日本沿岸に津波発生落ち着かぬ休日となる

デイサービスのラジオより聞こえる

異国の丘家族を思う兄に似て一瞬涙ぐむ

旭天鵬はモンゴルの先駆者

長年の務め温厚さは親方にぴったり

人真似が好きなき孫小さき鶴を

首に掛けバアバアがと得意気に帰る愛らしき

中川 敏子



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

**大陽の里**

九十九里 TEL. 0475-32-5550  
〒299-4327 千葉県長生郡長生村一松3445

犬吠埼 TEL. 0479-25-6000  
〒288-0012 千葉県銚子市犬吠埼10292-1

15名様以上 送迎無料

**家族葬サポートセンター サントク**

千葉市若葉区多部田町1159-5

24時間 365日 0120-03-0661

年間ご葬儀実績 7,700件

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

**せしモ**

お近くのせしモホールで

- 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
- 新検見川駅ホール

0120・02・4444

きらめきクラブちば(千葉市若葉区)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。

高齢者にやさしいウォーキング

日々の健康のために  
ノルディック・ウォークを始めませんか!!

体験会随時受付中です

※御問合せ 株式会社 大竹  
047-492-1198 担当:大竹

きらめきクラブちばの皆さまへ

ニュー・グリーンピア津南

★老人会会員様特別料金 平日8,400円  
(大人お1人様1泊2食付・消費税込・入湯税100円別)

【ご予約・お問い合わせ】  
首都圏予約センター: 03-5946-2361  
http://www.green-pia.com/tunan/  
ホテル住所: 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 TEL: 025-765-4611

稲毛区 小仲台第5自治会シニアクラブ

しのめ 東雲にラジオの雑音ゆめうつつ

太鼓打ちつつ鳴神ゆくらし

秋の日の昼下がりのサン・ルーム

月下美人は今宵ひらかむ

体長のありたけこたけ尺取りて

刈り込める柘植ゆ尺蠖逃げゆく

こがねいろ おばな 黄金色の小花あふるる金木犀

葉うらの空蟬鉛色あかるし

おみなご 紫の藤の衣の小女子は

なにやらゆかしきすみれ草哉

別所 坦



ささげが

\*イラスト  
緑区 誉田団地健勝会  
河内 萬次



川柳

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

歴代が守った平和七十年

法案の反対デモに元総理

国会は頑張る議員お疲れか

遠慮なくカメラが止まる寝姿に

# 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(白黒) F. その他

①上記種別 (F. その他の場合は具体的な種別)

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。  
添削は致しません。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。



気が合わず離党離党で少数派  
気が付けば覚えきれない新党名  
三橋 静枝

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

あなたも『健康温泉ツアー』へ行こう！  
おいしいもの食べて超簡単なシニアヨガを少しやるだけ。  
企画から運営までお手伝いします。

ナチュラルステーション(株)

代表 高橋 幸子

東京都渋谷区恵比寿1-22-3-501

☎ 03-6408-1388

FAX 03-6408-1387

Eメール info@n-st.jp

平成27年1月より相続税大幅増税！

相続・遺言に関するご相談は当社まで！



千葉エリア最大の総合会計事務所

支えたい未来がある  
スリーエスグループ

税理士法人スリーエス

☎ 043-308-0351

(無料相談受付中)

大切なことだから確かな仕事で応えたい

私たちは老人クラブの活動を応援します  
健康・生きがい・自立支援等あらゆる面で

NPO 法人  
春華倶楽部悠久の会

東京都中央区銀座2-10-8 マニエラ銀座ビル10階

TEL: 03-6264-3065 FAX: 03-5148-7346

URL: http://www.s-yukyu.org

湯快爽快・みはま・湯けむり横丁



入館システムが変わり飲食街は無料でご利用できます。

入浴料	大人		子ども(小6以下)	
	会員	一般	会員	一般
平日	550円	650円	300円	350円
土休日	650円	750円	350円	400円

●シニア割引あり！ 平日17時までの入浴は450円(65歳以上)  
●営業時間 朝8:00~深夜2:00(最終受付 深夜1:30)  
美浜区新港32-6ミハマ・ニューポルトロード2号棟 電話番号 043-248-2641

# 編集後記

特集は桃の節句の思い出ですが、女の子の健やかな成長のため、その子の厄払いを人形に託し、お祝いをしましょうということが、雛祭りの起源だといわれています。最初は男女一對の内裏雛から、三人官女・五人囃子・というる発展してきましたが、最近では昔の艶やかさがなく簡略化され、また、元の内裏雛のみになりつつあります。時代背景も変わり、これからどういう変遷をたどるか、その時代に即したものとなると考えられますが、人形よりも人心を掴む思いやりが大切なのではと思っております。(渡辺記)

特集は桃の節句の思い出ですが、女の子の健やかな成長のため、その子の厄払いを人形に託し、お祝いをしましょうということが、雛祭りの起源だといわれています。最初は男女一對の内裏雛から、三人官女・五人囃子・というる発展してきましたが、最近では昔の艶やかさがなく簡略化され、また、元の内裏雛のみになりつつあります。時代背景も変わり、これからどういう変遷をたどるか、その時代に即したものとなると考えられますが、人形よりも人心を掴む思いやりが大切なのではと思っております。(渡辺記)

## 広報部

- 西村 剛一 (中央区)
- 海保 保 (花見川区)
- 石原 康子 (稲毛区)
- 石川 冷子 (若葉区)
- 村松 武 (緑区)
- 渡辺 治吉 (美浜区)

# 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

### 1 傷害保険 総合型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

例えばこんな時  
クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。

例えばこんな時  
クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

対象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。  
補償範囲：総合型と活動型の2種類  
掛金：(総合型) お一人掛金年額 3,500円、5,000円、10,000円  
(活動型) お一人掛金年額 500円、1,000円、2,000円  
お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金  
保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間  
中途加入：地元の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

### 3 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。

例えばこんな時  
公民館の清掃中、玄関の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまいました。

例えばこんな時  
クラブ活動のボール体操で、相手の顔にボールをぶつけてしまい眼鏡が壊れて顔にケガをさせてしまいました。

補償範囲：○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(車等の事故は、対象外)  
○管理下財物の盗難・紛失等  
○初期対応費用・訴訟対応費用特約(支払限度額500万円(1事故)付帯)  
但し、任意上の事故およびご自身のケガは対象になりません。  
掛金：クラブの全会員数×100円(※クラブの全当員数がある未満の場合は、負担保険料3,000円を払込みください。)  
支払限度額：1億円(※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が認定いたします。)  
保険期間：毎年10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間  
申込方法：毎年9月15日までに賠償責任専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。  
加入時に会員名簿の提出は必要ありません。  
中途加入：「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。  
・「新規加入クラブ」：毎月15日までに掛金の払込みで翌月1日からの加入となります。但し、保険期間は直前の10月1日までとなります。  
・「会員追加加入」：届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。

## 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミスビル1階102号

加入申込書、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 検索 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8769 (引受保険会社) 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 TEL.03-3515-4144


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」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(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「老人クラブ3つの保険ご案内/パンフレット」概要・ご加入の際の注意事項等をよくお読みください。ご不明な点等がありました場合には、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。 15-T01155 平成27年6月作成

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

### 仲間と共に、地域と共に輝いて

老人クラブ会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボル。そして仲間、連帯のしるしです。

あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。



直径19mm

■1個 1,000円  
■お問合せ・お申し込みは、市老連事務局まで。  
電話 043-262-1236

会員章を胸に活動の輪を広げて

## 第23回きらめきクラブちば特選演芸会


7月8日(金)に開催いたします!

(午前10時 開演予定) 会場：千葉市文化センター・アートホール

\* 詳細が決まり次第、クラブを通じてお知らせいたしますので、皆様お誘いあわせの上、ぜひご来場ください!

内容については、右下の広告欄をご覧ください。↓

ノルディック・ウォーク専用ポールを市老連会員特別価格でご案内しています。事務局までお気軽にお問合せください。



### 第23回きらめきクラブちば特選演芸会

コント 青年団 岡 大介

準フアミリー三姉弟 ちび玉ショー

ふじ健介 司会と通訳

ゆかり

☆本年もよろしくお願ひいたします☆

主催(一社)千葉市老人クラブ連合会(株)京東企画 7月8日(金)千葉市文化センター

