



# きらめきクラブらば

2017.9  
広報 VOL. **46**

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>

## 検見川漁場記念碑



美浜区老連の所在地域は以前、広大な海域の漁場でした。それを記念する碑です。「この碑は検見川海岸一帯が江戸時代より湾内第一の打瀬漁業が行われ貝類海苔養殖場としても有名でしたが、千葉海浜ニュータウンの建設のため昭和42年8月海面の埋め立てを行ったので、この由緒ある漁場を記念して建立したものである」と記されています。

美浜区真砂 5-15 真砂中央公園内（撮影：中村征人）

## 目次

## contents

- 会長のごあいさつ  
千葉市老連会長 藤森 清彦 …………… 2
- 区老連掲示板…………… 3
- 女性委員会同好会研修旅行記…………… 4
- 人生一世紀をめざして…………… 5
- STOP! 電話 de 詐欺…………… 6-7
- 私が聞いた、体験した **特殊詐欺事例** …… 8-9
- 広報部レポート  
平成29年度関東甲信越静岡ブロック  
老人クラブリーダー研修会 …………… 10-11
- 広報部のひとりごと…………… 12
- 事務局だより…………… 13-15
- 文芸…………… 16-18
- 編集後記…………… 19
- 入会案内…………… 20

ごあいさつ



# ノルディック・ウォークで健康寿命をのばそう！

(一社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 藤森 清彦

6月29日(木)～30日(金)、平成29年度関東甲信越静岡ブロック老人クラブリーダー研修会を千葉市老連主催で開催し、会場のTKPガーデンシティ千葉(1日目)および千葉ポートアリーナ(2日目)に、各都県市老連から約300名が集まってくれました。ノルディック・ウォークで健康寿命をのばそう!」をテーマに、講演や事例発表、また、本研修会としては初めての試みである実技講習会を行いました。参加者をはじめ、実行委員・講習会補助スタッフ他、今回の研修会にご協力いただいた皆様にお礼申しあげます。

介護予防の推進はもちろんなのと、誰でも気軽におしゃべりを楽しみながら楽しむことができるため、会員相互の結びつきを深め、会員増強にもつなげていきたいと考えています。数あるスポーツの中でも、ノルディック・ウォークは年齢を問わず誰でも簡単に取り組むことができます。むしろ足腰に不安を抱える高齢者にとっては、両手でポールを突いて歩くことでその負担が軽減され、安定したウォーキングをすることができると考えられます。また、今回の研修会の中で京都健康長寿医療セ



ンター研究所の谷口医学博士から、歩幅や歩く速度の関係から、認知症の予防にも効果的であるというお話もありました。かねてより、老人クラブでは健康：「地域高齢者の健康づくり。介護予防活動」、友愛：「在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動」、奉仕：「安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動」を三大目標に掲げ、推進しております。

このノルディック・ウォークが、自身の健康づくりのためだけでなく、自宅にこもりがちの高齢者が外出をするきっかけとなり、さらに、仲間づくり、互いに助け合うことのできる住みよいまちづくりに繋がればと思っております。

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

人と街をむすび、絆を育む。建物をつくることは、豊かな生活の場面を創るということ。

(社)千葉県宅地建物取引業協会 (社)千葉県宅地建物取引業保証協会  
(社)全国宅地建物取引業保証協会 (財)東日本不動産流通機構

**株式会社 伊勢豊**

TEL.043-227-2103 FAX.043-227-2104

不動産賃貸管理 マンション事業  
戸建住宅事業 不動産仲介事業  
不動産管理事業・コンサルタント事業

千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル

近くて便利!!

**セブン-イレブン**

千葉中央港1丁目店  
千葉市中央区中央港1丁目26-28  
TEL.043-245-1071

千葉中央郵便局前店  
千葉市中央区中央港1丁目13-1  
TEL.043-246-7727

**光クリーンサービス** 株式会社

営業種目  
一般廃棄物収集運搬・貯水槽清掃管理代行  
浄化槽清掃・浄化槽保守点検管理代行

本社：千葉市花見川区三角町610-1  
☎043-259-2741

営業所：千葉市中央区亀岡町9-21  
☎043-225-4218

**プライム法律事務所**

千葉県弁護士会所属

弁護士 金城 未来彦 弁護士 永嶋 久美子  
弁護士 土屋 孝伸 弁護士 西田 祥子  
弁護士 永濱 迅人 弁護士 小林 正樹

相続や遺言などお気軽にご相談ください

千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル5F  
☎043-226-1171

# 区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

## 中央区 ノルディック・ウォークの講習

◆3月7日(火) 蘇我コミュニティセンター多目的ホールに会員38名の参加を得て、ノルディック・ウォーク普及講習会を行いました。最初にホールにて、かつて市老連の普及講習を受講した諸兄を中心に、ポールの扱い方、正しい歩行、ウォーミングアップなどの基本事項・動作を、次いで、コミュニティセンターを中心に、住宅街の公道をコースに設定した周回道路を会長が先導し歩行実習を行いました。当日は天候にも恵まれ、午前11時過ぎに無事終了しました。

## 花見川区 区老連の主な行事

- 9月19日(火) 9:00～15:00
- 予備日9月21日(木) グラウンドゴルフ大会(花島公園球技場)
- 10月3日(火) 9:00～13:00  
ワナゲ大会(花島公園体育館)
- 10月7日(土) 9:00～15:00  
芸能大会(犢橋地域福祉交流館)
- 10月上旬 区老連だより発行

## 稲毛区 29年度の主な行事

◆第4期千葉市福祉計画の推進において、地域の各種団体と協力し、どのような活動ができるか研鑽したいと考えています。

平成29年度の主な行事は以下のとおりです。

公式ワナゲ大会…6月・12月・3月  
 グラウンドゴルフ…7月・11月 芸能大会…10月  
 ボウリング大会…8月・2月 手芸教室…4回  
 童謡を歌う会……毎月1回 吹き矢講習会…5回

## 若葉区 29年度の行事報告

- ◆5月16日(火)  
総会を開催し、区長をはじめ関連団体所長を来賓としてお招きし、議案は予定どおり採択されました。
- ◆6月2日(金)  
健康ウォーキングを泉自然公園で開催し、240名を集めました。ワナゲの練習やお弁当を楽しみながらおしゃべりをし、緑の中でリフレッシュし、事故もなく終了しました。
- ◆6月14日(水)  
ゴルフ大会を本千葉カントリークラブで開催し、30名が参加しました。年齢の割にはなかなかの腕前で、ベストスコアは80でした。

## 緑区 皆様のご参加お待ちしております

◆今年度から、誉田・平山・土気の3地区老連で活動しています。今年度は、芸能大会、ノルディック・ウォーク、グラウンドゴルフ、ワナゲ、ゲートボール、料理教室、研修会、忘年会をバランスよく企画して開催し、地区老連の活性化を図る予定です。多数の皆様方のご参加を期待しています。

## 美浜区 コンサートに参加しました

◆イオンシネマ幕張新都心で行われた「歌声コンサート」に、幕張西地区老連から20名、真砂・磯辺地区老連から10名が参加しました。会場が映画館のため響きがいまいちのように感じましたが、女声は素晴らしかったです。男声は……。老人クラブの事業とするには男性会員をどのように誘ったら良いかが肝要だと思います。

||||| 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 |||||

**アクティブ整骨院 山王院**

受付時間  
 月曜 9:00～15:00 19:30～21:00(完全予約)  
 火～金 9:00～13:00 15:00～20:00  
 土曜 9:00～12:30 定休日:日曜・祝日

千葉市稲毛区山王町68-1-101  
**☎043-309-4338**  
 千葉市はり、きゅう、マッサージ施設利用券使えます

**社会福祉法人 ささえ愛** 千葉市美浜区磯辺 6-3-10  
 ☎043-270-6100  
 介護の事ならどのようなことでもお気軽にご相談下さい。 FAX.043-270-6120

介護事業所 ●美浜デイサービスセンターささえ愛 ●美浜ヘルパーステーションささえ愛  
 ●美浜ケアステーションささえ愛 ●美浜ナーサリーささえ愛

**<必見!> 家族介護者教室を開催します。** 平成29年11月12日(日)  
 13:00～16:00

不動産売買・仲介・買取・査定・調査  
 所有不動産の調査・査定をいたします。

株式会社 **アシストハウス**

宅地建物取引業 千葉県知事(2)第15984号  
 建設業許可 千葉県知事(般-27)第46978号  
 千葉市中央区松波 3-11-19 (護国神社前)  
**TEL.043-206-9000**  
 営業時間 9:00～19:30 / 定休日 水曜日

有限会社 **電気技術サービス**

店舗・LED・オフィス・設計・技術

千葉市中央区椿森 1-10-4  
**☎043-254-6411**

株式会社 **冷研エンジニアリング** REIKEN

空調冷凍冷蔵設備・設計施工保守サービス

千葉市花見川区大日町1275番地  
**☎043-257-1480**



世界遺産の前で1枚

女性委員会同好会研修旅行記

風薫る伊豆半島 世界文化遺産富士山反射炉を訪ねて

稲毛区老連女性委員長 別所千恵子

4月27日・28日、恒例となつて いる女性委員会同好会の1泊研修 旅行が行われました。各地区から 2台のバスに乘車し、総勢63名で 出発です。都心の混雑を避け、で きたばかりの山手トンネルで大井 から大橋へと一気に通過し、東名 高速道路の海老名サービスエリア で手足を伸ばして一息です。

小田原鈴廣で金目鯛の炙り御膳 の昼食をとり、車窓の熱海海岸 お宮の松の賑いも今は昔、人影も まばらとなり、しばしの旅情に浸 りました。

時折小雨が降る中、40種10万本 のツツジが咲きほこる小室山公園 に到着。記念撮影をして、公園の 散策をする人や、ロープウェイで 山頂から色とりどりのツツジの観 賞をする人もあり、手入れの行き 届いた公園を楽しみました。

早めに今回のお宿の「伊東ホテ ル聚楽」に到着。ここで、童謡「み かの花咲く丘」の曲想が練られ たという話を聞き、川田正子さん の美しい歌声を思い出し、そっと 口ずさみました。

ゆつくりとお風呂に浸かり、最 大のイベント(?)大宴会へと臨 みました。相変わらず芸達者の面々 により、カラオケによる歌や、衣



炭坑節を踊りました

炭坑節の総踊りで幕を閉じました。

2日目は亀石峠を経て、世界文 化遺産の富士山反射炉で研修。明治 時代の産業のシンボル、鉄製大砲 の製造をした先駆者、江川太郎左 衛門をはじめとする方々のご苦勞 をしのび、今も残る反射炉の雄大 な姿が目に残りました。緑区女性 委員長の三橋「名カメラマン」によ り、晴天の下での記念写真が美し くでき上がりました。

伊豆ブルーツパークで桜エビ御 膳の昼食をとった後、お土産を買 い、一路千葉へ。連休前のため渋滞 もあまりなく、楽しい思い出た くさんのお土産を手に無事に家路 に着くことができました。

楽しい旅にご協力いただいた皆 様に感謝しております。ありがと うございました。

装を持ち込 んでの踊り あり、初め ての血流体 操の実演で 全身の疲れ がほぐれた ところで、

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

リウマチ科/リハビリテーション科
医療法人社団 豊流会 ツチダクリニック
千葉リウマチひざ研究所
■診療時間
9:30~18:00(受付終了、17:00まで)
■休診日/水曜・日曜・祝日
☎043-309-1114 AG教室 開催!
千葉市中央区弁天 1-17-10

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

安心をお手伝いします
生活クラブ風の村 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】AM9時~12時・PM4時~6時
【訪問診療】PM1時~(まずご相談下さい)
【休 診 日】木曜・日曜・火曜午前・水曜午後・金曜午後(祝日も原則診療します)
旧・園生団地内(観グリーンプラザ園生) ☎043-253-8497

稲毛中央外科
診療科目 外科・整形外科・皮膚科
内科・泌尿器科・肛門外科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:00~12:00 ● ● / ● ● ● ●
午後 3:00~ 6:00 ● ● ● ● ● ●
休診日:水曜日午前・土曜日午後・日曜日・祝日
千葉市稲毛区稲毛東4-3-3
☎043-243-2201

医療法人社団 稲正会 近藤医院
整形外科・リハビリ科・外科・内科・皮フ科
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
PM 3:00~ 6:00 ● ● / ● ● ● ●
休診日:日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
千葉市稲毛区稲毛東3-6-37
☎043-243-9096

# ☆ 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！

中央区	花見川区	稲毛区
 <p>港町第二君待会 島田 かず子さん 90歳 千葉県出身</p> <p>①自分のことは自分でやる ②おせんべい、お寿司（特にマグロ） ③三度の食事はきちんと取る ④友人と旅をする</p>	 <p>大日町寿会 小林 文子さん 96歳 山梨県出身</p> <p>①努力は必ず報われる ②煮物、魚料理 ③腹八分、よく寝ること ④3年後の東京オリンピックを見ること</p>	 <p>小仲台第5自治会シニアクラブ 森田 久子さん 95歳 東京都出身</p> <p>①忍耐 ②鰻重 ③食養生 ④散歩</p>
 <p>村田町福寿会 千葉 貢さん 93歳 福島県出身</p> <p>①人に接するときは常にやさしく ②好みせず何でも食べる ③老人クラブに参加すること、歌を唄うこと ④孫に会い一緒に過ごすこと</p>	 <p>千種町老人クラブ長寿会 星野 イトさん 91歳 群馬県出身</p> <p>①笑顔を絶やさないと ②秋刀魚、肉 ③毎日の体操・散歩、野菜作り ④クラブの定例会で仲間とおしゃべりやワナゲをすること</p>	<p>所属クラブ・氏名・年齢・出身地</p> <p>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</p>
若葉区	緑区	美浜区
 <p>桜第一光年クラブ 岸岡 泰則さん 94歳 千葉県出身</p> <p>①自然体 ②ご飯、豆腐 ③口コモ予防 ゆっくりトレーニング ④東京 2020 五輪大会をこの目で見たい</p>	 <p>鎌取町長寿会 中山 月枝さん 99歳 東京都出身</p> <p>①他人に迷惑を掛けない ②寿司 ③億劫がらず動くこと ④健康で長生き</p>	 <p>サンコーボ検見川ふれあい会 秋葉 眞一さん 92歳 東京都出身</p> <p>①健康が第一 ②野菜類 ③よく歩くこと ④保育園児と遊ぶこと</p>
 <p>千城台花みづき会 栗栖 京子さん 90歳 和歌山県出身</p> <p>①皆に好かれること ②牛肉 ③何も気にしないで、よく寝ること ④自分の足で100メートル歩きたい</p>	 <p>サニークラブ 鵜山 フ巳さん 92歳 東京都出身</p> <p>①ありがとう ②うどん ③規則正しい生活 ④みんなが喜ぶこと</p>	 <p>幕張西5・6丁目ハナミズキの会 竹之内 きんさん 90歳 千葉県出身</p> <p>①日々健康で明るくいつまでも ②野菜、カニ、海老 ③毎日20分位歩く ④足を丈夫にして行動範囲を広げたい</p>

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

## のむら耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

## 千葉眼科

千葉市中央区弁天 1-2-3 KMビル 3階  
TEL.043-256-5700

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	-	●	●	-
15:00~17:30	●	●	●	-	●	-	-

院長：千葉次郎 / 副院長：千葉幸恵

●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

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  
相談料(30分)  
5000円 (税別)

☎043-224-4610 (平日/9:00~17:30)

## 美浜神経内科

神経内科・内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~12:15	●	●	●	●	●	●	/
午後 3:00~ 5:45	●	●	●	/	●	/	/

【休診日】日曜・祝日 ※第2・4木曜は休診  
千葉市美浜区高洲3-23-2 稲毛海岸ビル1F  
☎043-303-5670

内科・外科・呼吸器内科・循環器内科  
経鼻胃内視鏡検査・動脈硬化検査・心エコー

## 山口内科外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	休	●	※
15:00~19:30	●	●	●	休	●	休

休診日：木曜・日曜・祝日 ※9:00~12:00まで  
受付は終了30分前まで  
千葉市中央区弁天 1-2-3KMビル 2F  
☎043-207-7781

電話予約のうえ、お気軽にご相談下さい。

# 「電話 de 詐欺」とは

「電話その他の通信手段を用いることにより、対面することなく、面識のない不特定の者をだまし、架空または他人名義の口座に現金を振り込ませたり、現金を準備させて受け取りに来たりする手口の詐欺」を言い、「オレオレ詐欺」、「架空請求詐欺」、「融資保証金詐欺」、「還付金等詐欺」は、その代表的なものです。

また、このほかにも、「金融商品取引名目」、「ギャンブル必勝法情報提供名目」、「異性との交際あっせん名目」等様々な手口があります。



# だましの手口

- ・ **市役所職員等を名乗る還付金詐欺に注意!!**  
皆様のお宅に電話を掛け、「医療費(税金)の還付金がある」等と言葉巧みに話し、現金を振り込ませようとしています。  
【注意】市役所の職員等が、「還付金を返すのでATMに行ってください」ということはありません。
- ・ **警察官を名乗る詐欺に注意!!**  
「あなたの銀行口座が悪用されています」等と電話を掛け、警察官や銀行員を装って自宅等にキャッシュカード等を受け取りに来ます。  
【注意】警察官が「カードを預かります」「暗証番号を教えてください」ということはありません。
- ・ **「かばん(財布)をなくした」と電話をするオレオレ詐欺に注意!**  
息子や孫になりすまし、「かばん(財布)をなくした」と電話を掛けるオレオレ詐欺。  
【注意】この様な電話があった場合、必ず元の電話番号に掛けてらご家族などに相談して事実確認をしてください。

電話 de 詐欺	金くれ詐欺	オレオレ詐欺 架空請求詐欺
	金やる詐欺	融資保証金詐欺 還付金等詐欺 金融商品取引名目 ギャンブル必勝法 異性紹介斡旋名目 その他

## 被害に遭わないために

- 一人で判断しない。
  - 振り込みまたは引き出しをする前に必ず家族や警察に相談する。
- 不審な電話が来た場合には、すぐに最寄りの警察署又は電話 de 詐欺相談専用ダイヤルに相談してください。

電話 de 詐欺  
相談専用ダイヤル

ヨクシコール  
電話番号：0120-494-506

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

ご協賛

内科・脳神経外科 ●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

日本歯周病学会専門医

### 吉本矯正・歯科

緑区おゆみ野中央6-14-8 (おゆみ野クリニック前) P有

☎043-292-6480  
<http://www.yoshimotoshika.com>

そが内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:00~12:30	●	●	-	●	●	●
PM 3:00~ 7:00	●	●	-	●	●	△

休診日 水・日・祝 △ PM3:00~6:00  
千葉市中央区南町 2-16-5  
海気館蘇我駅前ビル 2階 TEL.043-266-3960

医療法人社団 公仲会

### 黒砂台診療所

内科・呼吸器内科・泌尿器科

在宅療養支援診療所

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	●	●	●	●	●
14:00~17:00	訪問	訪問	訪問	訪問	訪問

休診日 土曜・日曜・祝日  
千葉市稲毛区 黒砂台 1-2-8 TEL.043-441-5312

京成千葉線『みどり台駅』徒歩 4分

### 鎌田耳鼻咽喉科医院

☎043-243-4345

千葉市稲毛区黒砂 1-15-2

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:00	●	●	●	●	●	/	/	/

休診日：土・日・祝

# 電話 de 詐欺・悪質商法被害防止コールセンター

千葉県警察では、「電話 de 詐欺・悪質商法被害防止コールセンター」を運用しています。コールセンターの電話オペレーターから、県民の皆様に対し、



- 電話 de 詐欺・悪質商法に関する手口
- 被害に遭わないための注意点の教示
- 被害にあっているとされる方への声掛け依頼
- 予兆電話を受けた際の通報依頼

などに関するお話をさせていただいておりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

＜コールセンターでは、次のようなお話は絶対にしません。＞

- 家族構成などの個人情報を聞き出す。
- 取引先銀行名、キャッシュカードのカード番号や暗証番号などを聞き出す。
- キャッシュカードや現金を警察官や銀行員などに預けるよう指示する。
- 警察や銀行員などから折り返し連絡があると教示する。
- 銀行などから預貯金を引き出すよう指示する。



このような電話は、コールセンターをかたった電話 de 詐欺の疑いがありますので、速やかに110番又は最寄りの警察署などに通報してください。

## 電話 de 詐欺の被害状況

電話 de 詐欺の認知件数

(件)

	H29.1~5	前年同期比	H28	H27	H26
県下	534	72	1,104	971	1,135
千葉中央署	20	-2	50	42	63
千葉東署	11	1	17	28	32
千葉西署	29	6	48	57	83
千葉南署	8	4	9	10	25
千葉北署	11	-9	41	29	42

電話 de 詐欺の被害額

(円)

	H29.1~5	前年同期比	H28	H27	H26
県下	841,446,466	-69,560,688	2,333,963,874	3,035,430,484	4,712,459,289
千葉中央署	48,048,963	-11,016,201	151,194,320	123,627,865	170,404,164
千葉東署	15,139,085	-12,392,485	37,516,932	70,115,264	67,510,212
千葉西署	39,682,457	-5,045,251	82,458,091	151,845,605	231,966,955
千葉南署	8,259,946	-1,743,779	23,991,750	24,098,525	75,205,157
千葉北署	8,812,525	-33,697,550	68,704,838	129,141,383	156,673,936

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

透析・内科・整形外科・リハビリテーション  
在宅医療・地域健診・各種検診  
＝人間ドック＝  
**医療法人 三橋病院**  
外来診察受付時間  
午前 8:30～11:30 休診 / 火曜・日曜・祝日  
〒260-0011 千葉市中央区亀井町 2-3  
☎043-224-8201(代)

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

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  
千葉市美浜区稲毛海岸4-11-3  
☎043-241-6961

胃腸内科・外科・内科・整形外科  
**有馬外科胃腸科**  
食道・胃・大腸の内視鏡検査・各種がん検診  
診療時間  
9:00～12:00 ●●●●●●  
14:00～17:30 ●●●●●●  
休診日：日曜・祝日・水曜午後、土曜午後  
千葉市中央区春日 2-15-19  
☎(043) 241-4922

**北野歯科医院**  
KITANO DENTAL CLINIC  
■診療時間 平日 AM9:00～12:00 PM2:00～8:00  
土曜 AM9:00～12:00 PM2:00～5:00  
日曜 AM9:00～PM1:00  
■休診日 水曜・祝日  
千葉市稲毛区宮野木町 995-29  
TEL (043) 285-2626

**水上医院**  
■診療時間 平日 9:00～12:00  
16:00～18:00  
土曜 9:00～12:00  
■休診日 日曜日・祝日  
千葉市稲毛区轟町4-8-10  
☎043-251-1515

「税金を納め忘れていますよ、今日が期限なので集金に来ました」と男が自宅に来た。納めたような気がするが…。押し問答の末、いったん帰ってもらったが不安になり、すぐ区役所に行き事情を話すと、「税務課では訪問することはありませんし、納め忘れもありませんよ」とのことでホッとした。それからその男は来ない。役所に行くとと言ったからだろうか。



# 私が聞いた、体験した特殊詐欺事例

「〇〇ちゃん元気？」と電話がきた。大人になってから下の名前にちゃん付けで呼ばれたことは一度もない。「あんた誰なの？」と聞くと、「いとこの△△だよ！」と。「お金を貸してほしいんだけど」と言うので、「本当に△△本人なの？ 声がおかしいわよ」など、しばらくやり取りをしたが、気味悪くなり、途中で電話を切った。それ以降、受話器を自分で取ることはしなくなった。



「娘の友達だ」と名乗る電話が入った。お金を貸してほしいとのこと。「そんなことはしない方がいい」と説教じみたことを言っても相手はネバる。金額もだんだんと下げてきた。「手持ち金がないから」と断ると、「1時間後にまた連絡する」と言い、本当に1時間後にかかってきたが、家の玄関を見張りながら電話している様子うかがえた。初めから何かおかしいと思っていたので、きっぱり断った。

証券会社らしい名前の入った封筒が届いた。見たかどうかを確認する電話があり勧められたが、「貧乏生活者に送付してどうするの、あなたがやれば！」と電話を切った。あとから、これって証券サギ？ とやっと気が付いたので、電話がきたら「警察に届けました」と返答するように伝えた。

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

医療法人社団 福生会  
**齋藤労災病院**

- 介護老人保健施設 **なごみかん**  
平成29年9月1日開設(定員61名)
- テイクア **あんしんかん・そうかいかん**  
(通所リハビリテーション)
- 介護付き有料老人ホーム **あんしんかん**  
**☎043-227-7456**

千葉市中央区道場南1-12-7 ☎043-227-7437代  
<http://www.saito-rosai.or.jp>

**宮川電気通信工業** 株式会社

構内交換電話システム/情報通信ネットワークシステム  
ナースコール・PHSシステム/その他通信システム全般  
設計・施工・保守

千葉市中央区院内1-2-1  
**☎ 043-225-1311**  
<http://www.miyakawadentsukou.co.jp/>

**愛保歯科医院**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~18:00	●	▲	▲	/	●	●	/

▲14:00~17:00 休診日:木曜・日曜・祝日

千葉市中央区本町 1-3-1  
**TEL.043-222-4329**

**東京ボックス** 株式会社

創業30年の信頼と実績

電子機器BOX・コンピュータBOX  
規格ケース・精密板金・医療BOX ほか

本社:市川市香取2-12-18  
☎047-356-8532  
北千葉工場:千葉市稲毛区長沼原町492番地  
☎043-286-4440

**三誠通信システム** 株式会社

SANSEI

通信設備・消防設備・ナースコール設備  
設計・施工・保守

千葉市稲毛区宮野木町1664-15  
**TEL 043-206-0011**  
**FAX 043-206-0022**

総合防犯設備・用品

**株式会社 オシマ**

<http://www.ohshima-cp.com>

営業センター 千葉市稲毛区宮野木町 1664-11  
**☎ 0120-06-2771**



「オレだけど」とかかってきた電話に、思わず「〇〇（孫の名前）？」と言ってしまった。「友達の手伝いで商品を買ったのだが集金ができず、借金をして立て替えてしまい、今日中に返さなければならぬので180万円貸してほしい」と。「今日の仕事はどうしたのか」などと、やり取りをしているうちに、孫ではないことを確信したが、「3時頃に取りに行く」と約束をして電話を切る。念のためと孫（本物）に電話をかけ確認すると大笑いされてしまった…。そして警察に通報。警察官2人とともに待ち構えていると、3時頃電話がかかってきた。「お金は用意したけど、あなた本人が取りに来ないなら渡さないよ」と、ついつうっかり言ってしまったためか、姿を見せることはなかった。

88歳と86歳の二人暮らし。ここ数年で5~6回変な電話を受けている。「年金課の〇〇です。年金に関する調査をしていますのでアンケートにご協力をお願いします」と言うので、「そんな話は聞いていない」と答えると、「知らないのですか。新聞やテレビでやっていますが」とのこと。これもあやしいと思い「知りません」と言って切った。アンケートに答えていたらどうなっていたのだろうか。



夫が保険適用外の心臓の手術を受けたが、高額医療費の制度も適用されず、高額な負担を覚悟した直後のことだった。「市の保険課です。医療費還付の適用がありますので手続きをしてください」と電話がかかってきた。まだ医療費を払っていないのにおかしいと思いつつも「どうすればよいのですか」と聞くと「振込先の口座を教えてください」とのこと。不思議な点もあったため「後ほど連絡します」と応え、すぐに区役所の保険課で事情を説明すると、「役所ではそういうことは一切やっていません、口座を教えてくださいませんか」と言われた。帰宅し、教えられた相手の番号に電話を入れたがつながらなかった。我が家の事情にあまりにも適合した内容に今も不思議に思っている。

||||| 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 |||||

**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**

千葉市稲毛区天台 5-24-8 千葉支部

資料請求はコチラまで！  
TEL 043-290-0005 FAX 043-290-0050  
E-Mail chiba@chiba-doken.or.jp



株式会社  
**太田住建**

ビル用アルミ建材・エクステリア外構・防水工事

千葉市花見川区大日町1322-1  
☎ 043-258-6771(代)

各種弁当・オードブル



株式会社  
**フジ給食**

千葉市稲毛区六方町217-2  
☎ 043-423-2111(代)

**募集**

上下水道処理場の  
電気設備工事のお仕事です

監理技術者(電・通)資格優遇

詳しくは  
<http://www.sicfuji.co.jp/recruit/>

東証1部 メタウォーター(株)グループ

**株式会社 エス・アイ・シー**

電気工事・電気通信業、ISO9001 認証取得

千葉市中央区問屋町 1-35 千葉ポートサイドタワー9階

TEL.043-301-8822

アットホームな雰囲気ですので  
お気軽にご相談下さい

**千葉マリン法律事務所**

相続・遺言・後見  
交通 事故  
消費 問題(借金問題含む)  
民事 家事 刑事

千葉市中央区中央4-8-8 日進ビル4階  
☎ 043-225-6665 千葉県弁護士会所属



**城北工業 株式会社**

●白ガス管プレハブ加工 ●プレハブ・加工販売  
●冷暖房配管工事 ●冷媒配管工事

千葉市稲毛区 山王町 394-1  
TEL.043-421-4131

<http://www.johoku-kougyou.co.jp>

現場  
管理  
責任者

広報部レポート

平成29年度 関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会

広報部 小谷松 明江 (稲毛区)・村松 武 (緑区)

6月29日(木)～30日(金)の2日間にわたって、中央区のTKP ガーデンシティ千葉および千葉ポートアリーナで開催された本研修会は、関東ブロックの各都県市老連からの参加者と千葉市老連の会員総勢約300名という壮大なイベントであった。

1日目 表彰式・基調報告・講演・事例発表



東京都健康長寿医療センター研究所 谷口優医学博士による講演

300名近い会員が一堂に会すると壮観であり、一大イベントの始まりを感じさせる。千葉市老連の役員等関係者の顔にも若干の緊張感がうかがわれた。

これだけ大勢の講演会では通常、講師の発言中でも私語や居眠りが見受けられるが、最後尾の席から観察していた限りでは、ほぼ全員が興味深く傾聴していたように見受けられた。

特に、「認知症予防のABC～ノルディック・ウォークへの期待～」と題する東京都健康長寿医療センター研究所の谷口優医学博士の講演では、身近なテーマと講師の話し上手に、居眠りする暇もなかったように見受けられた。

いずれの演目についても若干時間に追われていたのは残念であった。



名取副会長が千葉市を代表し事例発表を行った

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

Advertisement for DUO SCENE [デュオセーヌ] シニア向け分譲マンション (中高齢者専用). Includes an image of the building and descriptive text.

Advertisement for 'デュオセーヌ千葉ちはら台駅前' featuring amenities like '駅前 徒歩2分', '利便性の高い環境', and '緑ゆたかな住環境'. Includes images of the interior and food.

Footer advertisement for 'デュオセーヌ千葉ちはら台駅前' with contact information: 0120-300-124 (10:00~17:00) and a 'ご予約' (reservation) button.



## 2日目 ノルディック・ウォーク講習会

2日目はノルディック・ウォーク講習会（実技）であったが、本研修会に参加できる人には元気な人が多いと思われ、腰痛等で見学する人は少なく、大半の人が参加した。

はじめは皆緊張しているのか体の動きも硬く、ポールの長さの調整に苦戦していた。「意識しすぎると手足が一緒になってしまいそう」と言っていたが歩き出すととてもスムーズで、次第に談笑しながら歩く人も見られた。全日本ノルディック・ウォーク連盟の内藤寿子ウォーキングライフマイスターをはじめとする指導員の皆様の熱心な指導により、練習後の最後の実践ウォーキングでは、皆姿勢良くポールを突いて颯爽と歩く姿を見ることができた。



ポールを使って実践



ノルディック・ウォーク講習会

### 参加者の声

- 健康寿命・認知症予防に的を絞ったの講演・実技は目的がハッキリとしていて、すっきりと体得できた。  
(横浜市・東京都)
- 自分の地域では、ノルディック・ウォークはあまり普及していないが、ウォーキングに努力している会員がいるので、勧めたい。特に杖を使ってウォーキングしている90歳の男性会員にぜひ勧めたいと思った。  
(茨城県)
- 講演の場所（TKPガーデンシティ）とウォーキング実践の場（千葉ポートアリーナ）が近く、研修場所としての環境が非常に良かった。  
(長野県)
- ノルディック・ウォークをぜひ始めてみたい。しかし、田舎のため一人で始めるのは恥ずかしく、グループを作って始めるつもりだ。  
(山梨県・静岡県)
- 90歳を過ぎた女性がノルディック・ウォークを始めてから、ひどく曲がっていた腰が大分伸びたということを経験している。  
(横浜市)
- ノルディック・ウォークをやり過ぎて身体を痛めたと言っている人がいるが、基本をよく理解し会得してやる必要があることが分かった。  
(静岡県)
- さわやかで良い。年2回食事会を兼ねてウォーキング大会を行っている。ノルディック・ウォークを取り入れたら良いと思う。  
(長野県)
- 歩くのも良いが、ストレッチになり良いと思う。ポールが軽くて良い。  
(長野県)
- 良かった。ひざ・腰の痛い妻に勧めたい。ふだんウォーキングをしているが、ポールを使ったら全身運動になり良いと思う。  
(新潟県)

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！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

**訪問歯科診療**  
ご自宅まで診療に伺います  
診療日時：月曜～金曜（9時～18時）  
休診日：土曜・日曜・祝日 ※各種保険取扱  
**いきいき歯科**  
TEL.043-239-7737 完全予約制  
FAX.043-306-1099 千葉市美浜区真砂1-3-6 コーポマイウェイA101

医療法人社団 山王病院  
翠明会  
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

**小中台クリニック**  
内科・小児科・皮膚科・整形外科  
診療時間  
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  
千葉市稲毛区小中台町1341-1 中村ビル2F  
http://www.konakadaic.com

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  
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  
千葉市花見川区天戸町1334-4  
☎043-215-1600

警備業 交通誘導警備業務  
**株式会社 アレックス警備保障**  
千葉県公安委員会認定44000713号  
千葉市花見川区三角町668  
☎043-441-4962

広報部のひとりごと

『九州の豪雨災害を見て』

花見川区 海保 保

九州地区の水害ニュースがテレビで一日放映されています。どこでも災害があると大変だろうと思います。もし、このような時にどう対応すべきだろうかとか考えます。日常から心の準備が必要だと思っ



『ある日の一日の活動』

稲毛区 小谷松 明江

朝5時起床。朝食のあと、ふれあい食事サービスで使う弁当箱購入のために中央卸売市場へ行



で公園の清掃をして汗をかいた。午後1時30分に、区の会計監査のため公民館へ行

元氣だからこれだけ動ける。こういう体に産んでくれた両親に感謝かな。よく食べ、よく動き、よく寝るようにも心が

『ほんとのひとりごと』

若葉区 石川 冷子

本当にひとり言が多くなった。スーパーに行ったら「あれはどこに置いてあったっけ...」あつ、おかしそう! など、ひとり言でブツブツ言っている。テレビに向かって「それ本当なの?」、時代劇の若い役者に「その着物の着方おかしいわよ、歩き方も」などなど。

すいと聞いたことがあるけれど...。あれやこれや考えていると不安になる。でも今日もやらなきゃならないことがいっぱいある。「さあ、そっちを先に片付けよう!」やっぱり大声でひとり言を言いながら起き出し、ラジオ体操から1日が始まる。



『平和への努力』

緑区 村松 武

「きらめきクラブちば第45号」(今年1月発行)の「とり年生まれの抱負」でも書かせていただいたことですが、私は昭和19年9月から昭和20年3月まで、学童集団疎開を経験しています。

すでに死語になっているものと思われませんが、8歳から12歳の子どもたちが親元を離れて遠い土地で食べる物にも苦勞しながら集団生活した事実は、戦争がもたらした多くの罪悪を証明するものの一

『広報って?』

美浜区 中村 征人

広報担当となり、あらためて「広報」とは何なのかとネットで検索してみました。それによると「広報(P.R)」は終戦後GHQによる日本行政民主化政策普及のため導入され、その用語も当初「弘報」、次に「公報」、次いで「広報」となり、「広く知らせること」として定着したようです。

戦後日本社会に新たに導入された用語(概念)とはいえ、今日組織がその活動効果を上げるためには広報は欠かせません。情報技術の進歩はその効果を増大させています。しかしその内容いかによっては無関心を招きかねません。しっかり内容をきつめて取り組みたいと思います。

つだと思えます。この事実を多くの人に知ってもらうことは、キナ臭い最近の世界情勢の中の平和への努力に対して少しでも役立つのではないかと思います。

会員の中には私と同じ経験を持つ方もおられるものと思えます。ぜひ、機会を捉えて口を開いていただきたいと思います。



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

前田完一 税理士事務所 千葉市中央区本町 2-9-14 043-221-0028

株式会社 桃太郎不動産 千葉県 教区 043-254-5774

白井興業株式会社 043-251-6141

真言宗 豊山派 延命寺 043-231-1550

下総國 寒川神社 043-222-0438

アイアニマル ペットクリニック 043-290-1133



**5/18 (木)** **女性委員会総会**



(市ことぶき大学校 教室1・2)

**平成29年度**

**1/20 (金)** **新年会**

(京葉銀行文化プラザ 櫛の間)  
出席者 90名

**平成28年度**

**5/25 (木)**

**通常総会**

(市ハーモニープラザ イベントホール)  
表彰、平成28年度事業報告及び収支決算報告、監査報告、役員(補欠等)の選任



**2/27 (月)**

**友愛活動員の会研修会**

(市ことぶき大学校 教室1・2)  
地域包括ケアシステムについて  
参加者 68名



**6/14 (水)** **新任リーダー研修会**

(ことぶき大学校 多目的教室)  
市老連の組織及び活動について 他  
参加者 15名

**3/13 (月)**

**第2回 女性リーダー研修会**

(ことぶき大学校 教室1・2)  
ヤクルト美容教室  
参加者 28名



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

**ジツカワ眼科**

千葉市中央区都町 2-29-7  
**TEL.043-235-2252**

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

休診日: 土曜午後・水曜・日曜・祝日

**大浜小児科医院**

診療時間 午前9時~12時/午後4時~6時  
(受付は診療時間終了の30分前まで)

予防接種 毎週木曜日: 午後3時~3時30分  
乳幼児健診 毎週土曜日: 午後2時~3時

休診日 日曜日・祝日

千葉市中央区 松波1-4-15 **TEL.043-251-8621**

**林内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	/	○
15:00~17:00	○	○	○	○	/	/

休診日: 金曜、土曜午後、日曜、祝日  
千葉市中央区松波 1-17-5  
**TEL.043-251-8028**

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…  
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。  
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。  
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です

**ジャスミン歯科** 歯科 小児科 矯正

☎(043)204-5648

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~19:30	●	●	●	休	●	●	休

※祝日のある週のみ木曜診療致します

千葉市美浜区幸町 2丁目 17-1-101  
「幸町団地バス停」下車 幸町一小隣り

訪問診療 通院が困難な方のご自宅へ  
歯科診療と訪問口腔ケアにお伺います

歯科一般・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

**わかばデンタルクリニック**

診療時間 平日 9:00~13:00/14:30~18:30  
土曜 9:00~13:00/14:30~17:00

千葉市中央区都町 1059-15 **TEL.043-233-7648** 日・水・祝 休診

—平成29年度 賛助会員のみなさま—

(敬称略・五十音順)

- アクア・ユーカリ  
(山万ウィシントンホテル株式会社アクア・ユーカリ事業部)
- イオンリテール株式会社  
(イオンリテール株式会社 南関東カンパニー)
- カネイ産業株式会社
- 株式会社セレモ
- 株式会社千葉測器
- 株式会社千葉マリスタジアム
- 株式会社津南高原開発 ニュー・グリーンピア津南
- 株式会社マイソング
- 株式会社ユース企画
- シニア保険・相続コンサルタント 須永 耕治
- スパ&リゾート 九十九里 太陽の里  
(株式会社デーベロッパヤリタ)
- 税理士法人スリーエス
- 千葉県ヤクルト販売株式会社
- 特定非営利活動法人 COCOLOプロジェクト
- 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)
- 日本ハム東販売株式会社 千葉営業所
- にのみや軽スポーツ用品販売
- 羽立工業株式会社
- 有限会社飛鳥旅行社
- 有限会社鴨川ヒルズリゾート
- 有限会社サントク
- 有限会社トップロード

\*平成29年8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。

6/16 (金)

特選演芸会



(市文化センター アートホール)  
翼ファミリー三姉弟ちび玉ショー 他  
来場者 263 名

6/29~30 (木) (金)

関東甲信越静  
ブロック老人クラブ  
リーダー研修会

(千葉ポートスクエア)  
関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会会長表彰  
被表彰者 小澤 淳一郎 (市老連理事)  
町田 佳景 (市老連理事)  
基調報告、講演、事例発表、ノルディック・ウォーク講習会  
\* P.10 ~ 11 に広報部取材記事を掲載



7/19 (水)

第1回女性リーダー研修会

(ことぶき大学校 教室1・2)  
エンディングノートの書き方



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



ロコモティブシンドロームの予防

「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。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

# 文芸

## 俳句

### 中央区 はまゆり会

無人駅つり竿もって二人降り  
山の峰どこから来たか雲ニツ  
北の駅列車の窓に星が降る

三井 宏満

### 稲毛区 福寿会

鈴の音や女人高野の木下闇  
蚯蚓鳴く島に残りし能舞台  
宿題に寄り添ふ母の夜長かな

北本 善寛

### 若葉区 桜木町長寿会

手を引かれ一歩踏み出す老の春  
日記買ふ今や備忘のメモとして

佐野いし子

網野 清子

どっさりとチラシの中のお正月

荻野 富子

着ぶくれて前に進めぬダルマかな

篠原 敦子

孫揃ふ祝の膳にお年玉

山崎 チャ

日だまりや陣取る犬と日向ぼこ

松本 綾子

申行きて明るき西や去年今年

小泉 三郎

ダイヤモンド富士新年を飾りけり

田村 和子

年ごとに手抜き料理の師走かな

島田 栄

着ぶくれて口八丁の楽隠居

篠原 満

### 緑区 鎌取町長寿会

喜寿近し曾孫の誕生初夏の朝  
早咲の桜満開夫しのぶ

森 白子

ビル蔭に清しき白や山法師  
一刻を打順待ちおり大日影

前橋 美代

時惜しむ水面蜻蛉に入り日かな

里山の奥へ奥へと青田波

坂上 晃

### 美浜区 さざんかクラブ

泥沼に生き様確か大賀蓮  
生きるとは何時迄のこと蓮の花  
傘は手に雨又よしと秋の旅  
走りしが散歩となりて落葉路  
落葉路走りし日々の遠くなり  
初日の出千の風吹く茜浜  
無為無策無駄飯の無駄去年今年

笹木 茂

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



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

ご希望の納品先  
にお送りさせて頂  
きます

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

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



# 短歌

## 中央区 はまゆり会

夏の田の稲穂が揺れる千枚田

夕日は沈む水平線へ

年の瀬の海辺のホテル海は風

初日の出見る新年の朝

公園のテニスコートで5才児が

主になると畏まりて聞く

三井 宏満

## 稲毛区

小仲台第5自治会シニアクラブ

日曜の朝に地域のごみ拾ひ

吸殻などなどトングにひろふ

連れだちて右へ左へのごみ拾ひ

四囲を見渡し安全たしかむ

ご苦労さまの声を戴き恐縮す

トング片手のごみ拾ひのとき

緋の色の絞りのごとの口紅の跡

道べにひろふ吸殻悲し

ばい捨ての吸殻などなど何時の日も  
どこにも無きことあらまほしき哉  
別所 坦

## 若葉区 愛生尚寿会

トンを抜ければそこは雪国で

おいしいお米の育つふるさと

山間の雪国なれば春はおそく

五月の節句に雪の残れる

青空の下田ん圃の水も温まれば

家族総出で田植えの準備

馬耕にて土を起して田を均し

廣い田ん圃を馬と格闘

太陽と水が齎す実りの秋を

受けて育てて今を生きゆく

山崎きよし

## 緑区 菅田町2丁目第2長寿会

花日和心にねがいし吟行会

しだれし枝に無情のしづく

我が夫は三時になるとお別れと

云いつつ逝きし三時三分

母の言葉は我がたから  
みやびを保ち質素に暮らせ

ぬばたまの暗い夜道をただ一人

倫理のかえり家路を急ぐ

夢に見る父のお顔はいかめしい

されど優しきひちりき奏者

吉田 君江

## 緑区 鎌取町長寿会

あの津波よくも残った松島の

力強さに我ら救わる

生なまと石畳のみ残る街

あの震災の恐ろし爪痕

大土 正照

空中を浮くが如くに蜘蛛の子が

手足動かし夏始まりぬ

十五夜に雲に隠れて顔見せず

月満ちるをば先送りする

大塚 善一

## 美浜区 さざんかクラブ

襟立てて強き風吹く浜に立ち

白き遠富士暫し眺むる

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

### (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会報紙『きらめきクラブらば』」の発行のお手伝いをしており、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

独り居の掃除洗濯ガラス拭き  
自分に褒美禁煙解除

笹木 茂



### 川柳

緑区 菅田町2丁目第2長寿会  
稀勢の里土俵に十九の綱の花  
横綱が怪我乗り越えて初優勝  
優勝杯片手で受けて重たそう  
君が代に涙止まらぬ稀勢の里  
思ひ出は綱の優勝貴の花

三橋 静枝

### 緑区 鎌取町長寿会

ジジババに負けじと猫まで医者通い  
悪い奴名前が良過ぎるハクビシン

山手 義美



### 詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

#### 【春の訪れ】

何処からともなく漂う甘い香り  
咲いたのかな？  
一瞬脳裏を掠める  
朝夕の散歩道  
毎年早い春を知らせてくれるろう梅  
雑木林の際に植えられた小さな小枝  
あれから十年以上上ったかな

今は見上げる程に枝を伸ばして  
薄黄色の花を咲かせ  
人通りの少ない此の道に  
甘い香りを漂わせる  
道行く人は足を止め  
小さな小花を見上げて  
甘い香りに心を癒す

三橋 静枝



## 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)

- 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。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。

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

**株式会社スリーエス**  
**nexte**  
次の(next)自分らしい暮らし方(stage)を  
ネクステといします。

シニア世代、あるいはそのご家族が抱える多くの  
不安を整理し、「自分らしい未来設計図」をスリーエ  
スグループの専門家集団が一緒にプランします。

○相続 ○遺言書 ○家族信託 ○任意後見  
○バリアフリー住宅改修 ○住み替え相談  
○シニアライフプラン構築

どうぞお気軽にご相談下さい

**☎043-201-3781**

**Yakult**  
乳酸菌 シロタ株  
400億個のチカラ

ヤクルト400LTは、  
ヤクルトレイダがお届けしています。

ヤクルト400LT 80ml

**千葉県ヤクルト販売株式会社**  
お問合せ: 043(234)8960 千葉県ヤクルト 検索  
http://www.chibakenyakult.co.jp

**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**

**Nipponham**  
おかげさまで  
売れ筋No.1

※日経POSデータ15年1月～15年12月  
(ソーセージ分類)

日本ハム東販売(株)千葉営業

備えて安心★きらめきクラブで  
元気にキラメキましょう★

**家族葬サポートセンター**

〒265-0066 千葉市若葉区多部田町1159-5  
**24時間  
365日  
☎0120-03-0661**

# 編集後記



暑い夏の日が続いていきます。暑さに負けずに広報「きらめきクラブ」は第46号を編集しました。活気にあふれた「平成29年度関ブリーダー研修会」の状況をレポートしております。

高齢者相手の詐欺行為が止みません。県警による防止対策や会員の体験事例を参考に、未然防止に努めてください。

(中村記)

広報部  
西村 剛一 (中央区)  
海保 保 (花見川区)  
小谷松明江 (稲毛区)  
石川 冷子 (若葉区)  
村松 武 (緑区)  
中村 征人 (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 24時間型

### 2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

**対 象**：老人クラブ会員に限りです。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

**補償範囲**：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

**掛 金**：◀24時間型▶ お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

◀活動型▶ お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

**補償内容**：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

### 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。(自分のケガは対象になりません。)

- ① **対 象**：老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② **保険期間**：毎年10月から1年間
- ③ **掛 金**：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ **補 償**：支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 **保険係**

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号  
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769  
(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」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「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

17-T00982 平成29年4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

## 2016年実績 8,500件

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」



- 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
  - 新検見川駅ホール

0120-02-4444

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い合わせください。

## ウルネスプラザ アクアユカリ

きらめきクラブちば様専用プラン  
ご利用時間 10:00~15:00

佐倉市ユーカリが丘3-2-1  
☎ 043-4881001

入館料 特製御膳 カラオケ料金 乾杯ドリンク

個室貸切(最大5時間) バス送迎(先着順)

特別料金 **3,650円**より

※15名様以上の予約のみ ※(グラウンドゴルフありです) ※予約



## 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  
(大人お一人様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

S&KKI 千葉測器のヘルスケア

HOT/COLD 両方使える! ウォーターサーバー

**AED**  
Automated External Defibrillator  
自動体外式除細動器

福利厚生にも最適! 高気圧 副作用なし!

酸素カプセル/BOX

株式会社 千葉測器 TEL 043(231)2351

太陽の里

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. 0479-21-6300  
〒288-0012 千葉県銚子市犬吠埼10292-1

15名様以上 送迎無料 (一層エリアを狭く)

# あなたも きらめきクラブちばに 入会しませんか？

きらめきクラブちば・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本の柱として、“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。

## 仲間と一緒に、

- ◆体操、ウォーキング、グラウンド・ゴルフなどで**健康づくり**を！
- ◆踊り、合唱、カラオケ、手芸など趣味のサークルで**生きがいづくり**を！
- ◆サロン活動などの友愛活動、子どもたちの見守り、環境美化活動で**地域とのつながり**を！

（キリトリ）

## 入会申込書

平成 年 月 日

クラブ名 \_\_\_\_\_

会 長 \_\_\_\_\_ 様

ふりがな 氏 名	(男・女)
生年月日	大・昭 年 月 日 ( 歳)
住 所	区
電話番号	( ) -

# 住み慣れた地域の仲間たちと、 支え合い、助け合いながら、一緒に楽しく活動しましょう！

おおむね 60 歳以上の方なら、どなたでも入会することができます。

入会を希望する方は、お住まいの地域のクラブに直接お申し込みください。

活動内容や会費はクラブによって異なりますので、クラブの役員や会員にお尋ねください。

最寄りのクラブがわからない、連絡先がわからないときは、下記の事務局までお問合せください。



**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

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 晴山会 平山病院**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~11:30	●	●	●	●	●	●	/
12:30~16:30	●	●	●	●	●	●	/

休診日/日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3)  
診療科目:外科、整形外科、内科、神経内科、精神科、泌尿器科、皮膚科、形成外科、眼科、耳鼻咽喉科、(人工透析)  
※診療科目によって、診察日及び診療時間が異なりますのでご確認の上、ご来院下さい。  
〒262-0046 千葉市花見川区花見川1494-3  
☎043-259-4525  
<http://www.hirayama-hospital.or.jp>

プランから工事まで 自社施工で安心

## 今日を楽しく快適に!!

住宅・店舗・医院 新築・リフォーム・修繕  
福祉施設・幼稚園

水廻りもお任せください。[デザイン・みぶで 検索]  
☆介護保険住宅改修費 受領委任払取扱事業登録者です。

有限会社 **おひび** 308-6912  
デザイン・おひび  
建設業・一級建築士事務所・屋外広告業 稲毛区山王町280-3

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)**

すでに280会場で開催し、大好評!! (出張型)

無料 **脳トレーニング体験講座**

タブレットを使った脳トレ体験講座をあなたのクラブで開催してみませんか?

タブレットは人数分お持ちします▼

お申し込み お問い合わせは **0120-331-206** フリーダイヤル

一般社団法人なのはなシニアサポート  
千葉市中央区富士見 2-9-13WTC 千葉富士見ビル 4階

なのはな光 with NTT 東日本