



きらめきクラブちば

2018.9
広報 VOL. **48**

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>



泉自然公園

泉自然公園は千葉都心部から東南東約 11 キロにある面積 43ha の風致公園で、北総台地がつくり出す起伏に富んだ地形を生かして、園内では四季をとおしてさまざまな自然の風景が楽しみ、多くの動植物とふれあうことができます。

2018年3月17日に「フォレストアドベンチャー・千葉」がオープンしました。

森で遊ぼう。大自然にふれて、家族みんなで楽しめる！ さあ冒険だ！

大人も子供も真剣に遊ぶ。ダイナミックでスリリングな樹上体験です。

千葉市若葉区野呂町 108 番地（写真：若葉区 見山 宏、文：泉自然公園）

目次

contents

- 就任あいさつ
千葉市老連会長 和田 勝紀 2
- 役員紹介 3
- 区老連きらめき便 4
- 区老連掲示板 5
- 人生一世紀をめざして 6
- 女性委員会同好会 研修旅行記 7
- 千葉市高齢者保健福祉施策の紹介 8-9
- 広報部レポート
第 25 回きらめきクラブちば
特選演芸会 10-11
- 広報部のひとりごと 12
- 事務局だより 13-15
- きらめき文芸 16-18
- 編集後記 19
- 入会案内 20

就任あいさつ



楽しく気楽な市老連に

(二社) 千葉県老人クラブ連合会

会長 和田勝紀

このたび、5月の通常総会および理事会におきまして、図らずも市老連会長に任命されました。浅学非才ではありますが、藤森会長、平島会長の後を受け、最善を尽くす所存でありますので、皆様方の温かいご支援とご鞭撻をお願い申し上げます。

最近のクラブの解散と市老連からの脱退は目に余るものがあります。とりわけ、本年4月の統計を見ますと、昨年対比でクラブ数が11、会員数が661名減少し、なんと101クラブに5095名の会員数となりました。いずれも大台を割りそうです。

最近思うところがあり、市老連のホームページで、広報紙の創刊号から最新号まですべて読んでみ

ました。いろいろと歴史がわかり、大変面白く拝見しました。

昭和37年5月に15クラブ、会員800名で市老連が発足し、飛躍的な発展をし、平成30年は創立56周年となりました。その間、クラブ・連合会の役員・指導者・会員には多大なご貢献をされ、感謝ひとしおで敬意を表する次第であります。最高の時は、昭和50年代後半から60年代初めにかけてで、約420クラブ・会員は約2万3000名でした。

しかし、時代が変わりました。全国的には高齢者が増加するのに比べ、老人クラブは衰退傾向にあります。若手の新しい会員が入会しません。理由は大きく分けて四つあるかと思えます。

① 労働環境の変化 — 定年の延長・高齢者の優遇等で早期高齢者の働く環境が変わってきている。

② 意識の変化 — 多様化する個人の主張が強くなり、個人行動が多く、組織を嫌う。

③ 行政による施策 — 政府による高齢者施策が充実してきている。年金・医療・介護保険・福祉施設等。

④ 社会環境の変化 — 地域における集合施設の充実に伴い、同好会・サークルの機会が多くなっている。

かかる状況のもと、老人クラブの会員は減少傾向であり、加えて既存のクラブは高齢化し、各イベントには参加できず、リーダーもおらず、解散していくクラブが多いです。

それでも老人クラブは存続します。存続させなければなりません。大きな目標を掲げずに、楽しく集う気楽なサークルを目指し、当面2020年のオリンピックを元気に観戦することを目指し頑張らしましょう。

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 光愛会
おゆみ野駅前歯科
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
診療時間: 9:30~12:30, 14:30~19:30
TEL: 043-291-4418

家づくり・不動産の整理・終活のお手伝い
株式会社 伊勢豊
TEL: 043-227-2103
FAX: 043-227-2104
千葉市中央区中央 3-9-9 エレル千葉中央ビル

医療法人社団 至玄清秀会
篠崎医院
内科・脳神経外科・在宅診療
TEL: 043-294-0026
診療時間: 午前(9時~12時), 午後(15時~18時)

社会福祉法人 初穂会
特別養護老人ホーム 稲毛こひつじ園
ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援
TEL: 043-207-5599(代)
ほっとスペース 稲毛ペコリーノ
TEL: 0120-86-5124

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
TEL: 047-480-2111
最成病院
TEL: 043-258-1211(代表)

役員紹介

5月30日(水)の通常総会および理事会において、任期満了に伴う役員の変更を行い、次のとおり決定いたしました。

会長(代表理事)

和田 勝紀

副会長(業務執行理事)

工藤 嘉生

杉野 茂

名取 信子

(女性委員会委員長)

常務理事

吉野 博一

(事務局局長) *新任

理事

南 久志

(千葉市高齢福祉課長)

亀井 隆行

*新任

工藤 勝巳

清水 節雄

*新任

中谷 きよ

茂庭 正昭

*新任

倉又 安嘉

直井 哲男

*新任

町田 佳景

黒坂 直哉

*新任

植村 豊治

平成30年度 事業計画

全老連のメインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもとに、リーダー養成や健康づくり、広報活動等を重点実施項目に据え、高齢者の介護予防や支え合いの活動をとおして地域づくりを行うなど、充実した老人クラブ活動を推進する。



新役員の紹介と就任のあいさつをする和田会長

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 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

千葉市稲毛区 黒砂台1-2-8 TEL.043-441-5312

- 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

医療法人社団

ムベリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	※	/	●	●	●
15:00~17:30	●	▲	/	●	●	★

▲ 15:00~17:00 ★ 12:30~14:00 (超音波検査予約者のみ)
※ 火曜午前は特殊外来(要問い合わせ) 休診:水曜・日曜・祝日
千葉市緑区おゆみ野中央1-18-3
TEL:043-293-5503 受付終了 10分前

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	月	火	水	木	金	土	日祝
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

所属弁護士
大塚 喜一 / 吉村 類 / 吉田 大気

〒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 相談料(30分) 5000円(税別)
(平日/9:00~17:30)

電話予約のうえ、お気軽にご相談下さい。

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

ポールを使うことで歩行時の足腰の負担が軽減され、認知症の予防にも効果があるといわれています。『ノルディック・ウォーク』を中央区老連でも普及させようと、平成28年度からこの講習会を開催しています。

市老連の講習会を受講して認定された「普及員」と保健体育部員が協力し、指導にあたっています。



中央区老連

ノルディック・ウォーク普及講習会

参加者に好評「普段より楽」

昨年度は、全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員にも依頼し、「ノルディック・ウォークとは」「ノルディック・ウォークの効果」「ポールの扱い方」「歩く時の正しい姿勢」などの基礎を習った後、皆で公道を歩きました。講師を含め42名が参加しました。

参加した会員からも「普段よりも楽に歩いて楽しい」と大変好評です。それぞれの身体・体調に合わせて、無理なく取り入れられるのがノルディック・ウォークの魅力だと思えます。

今年度もさらに普及させるため、開催する予定です。



晴天のもとノルディック・ウォーク

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

花園診療所

内科・小児科・訪問診療(365日24時間対応)
健康診断・ケアプラン作成・相談

【受付時間】午前(月~土) 8:30~11:30
夜間(月・木) 18:00~20:00
【休診日】日曜・祝日・年末年始・メーデー

千葉市花見川区花園2-8-23
☎043-272-7200

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

民医連 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

【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

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

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

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

区老連掲示板

～ 各区の近況をお知らせします ～

中央区 秋に芸能、ウォーキング、バス旅行予定

◆9月26日(水)に中央区老連の芸能大会を市文化センターで開催します。会員が踊りや歌の腕を披露する、年に1度の芸能大会です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

10月には、健康ウォーキングや各地区老連主催のバス研修旅行も計画しています。

花見川区 これからの予定

◆2月9日に小澤淳一郎会長が急逝されたため、引き継ぎ作業に追われた上半期でした。下半期の主な行事日程は以下のとおりです。

- ▶9月25日(火) グラウンド・ゴルフ大会(花島公園)
 - ▶10月13日(土) 芸能大会(地域福祉交流館)
 - ▶11月上旬 広報誌発行予定
 - ▶2月21日(木) ワナゲ大会(花島公園体育館)
- 当区老連の仲間は、16クラブ660名です。

稲毛区 30年度の主な行事

◆今年度も健康づくり・介護予防事業、生きがいづくり事業を中心とし、特に、会員研修会とポッチャ講習会を取り上げ実施します。主な行事予定は以下のとおりです。

- ▶公式ワナゲ大会 6月、12月
- ▶グラウンド・ゴルフ 6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
- ▶ポッチャ講習会 実施予定

若葉区 表彰ほか総会、ウォーキング開催

◆平成30年度市老連表彰では、千城地区老連の悠友クラブが優良老人クラブ表彰を受けました。その他若葉区からは、老人クラブ育成功労表彰を3名、会員増強特別功労感謝状を6クラブが受けました。

◆5月15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。3名の新理事が就任しました。

◆5月25日(金)、健康ウォーキングを開催し、千葉市動物公園を会場として314名が参加しました。動物公園の歴史、警察からのお話がありました。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解散しました。

緑区 これからの予定

- ▶10月31日(水) 芸能大会
 - ▶11月12日(月) ノルディック・ウォーク講習会
 - ▶12月13日(木) 研修会・忘年会
- ワナゲ大会、ゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、料理教室等は各地区老連の主催で開催する予定です。多数の皆様の参加を期待しています。

美浜区 これからの予定

- ▶10月4日(木) 高齢者料理教室
 - ▶10月 公式ワナゲ大会
 - ▶11月 グラウンド・ゴルフ大会
 - ▶2月10日(日) 芸能祭
- 3月にはバス研修旅行を予定しています。

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

法人 相続税・贈与税
個人 その他各種ご相談

仲村公認会計士事務所

お客様のニーズに応え、懇切丁寧に指導いたします

千葉市中央区本町1丁目4-24
TEL.043-227-4877
FAX.043-227-4970

豊かな暮らしのお手伝い

株式会社 アート設備建設

給排水衛生設備・空調設備・リフォーム・土木工事設計施工

千葉市稲毛区園生町393-2
TEL:043-298-9111

公益社団法人 **合わせて会員募集中**

千葉市シルバー人材センター

☎043-265-0070
千葉市中央区末広3-17-15

こんな仕事を引き受けます

除草、屋内外清掃/植木剪定、大工、塗装、襖・障子張り
賞状書き、宛名書き/家事手伝い、通院の介助
一般事務、パソコン指導/学習教室、家庭教師
ワンコインサービス(30分以内で出来るお手伝い)
※利用に条件あり …その他、ご相談に応じます。

リウマチ科 / リハビリテーション科

医療法人社団 **ツチダクリニック**
豊流会

千葉リウマチひびぞ研究所

■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・循環器内科・消化器内科

ゆかわクリニック

YUKAWA CLINIC
千葉市中央区登戸3-6-15
TEL.043-246-3388

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

当院では各種健康診断を実施しています。詳細はお問い合わせください。 **各種保険取扱**

安心をお手伝いします

生活クラブ風の村

園生診療所

在宅診療、支援します!

【診療科目】 一般内科・訪問診療
【外来診療】 AM9時~12時・PM4時~6時
【休診日】 木曜・日曜(祝日も原則診療します)

千葉市稲毛区園生町1107-7(旧・園生団地内【現グリーンプラザ園生】)
☎043-253-8497

☆ 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！

所属クラブ・氏名・年齢・出身地 ①座右の銘 ②好きな食べ物 ③私の健康法 ④今一番やりたいこと

中央区	花見川区	稲毛区
 <p>新千葉3丁目延寿会 山崎 スイ子さん 93歳 栃木県出身</p> <p>①常に明るく ②肉、コーヒー ③茶道 ④特になし</p>	 <p>内山さくら会 若狭 はまさん 91歳 千葉県出身</p> <p>①人に迷惑をかけず、自分のことは自分でする ②煮物、果物 ③まめに身体を動かし、何にでも関心を持つこと ④手芸、踊り</p>	 <p>小仲台新向会健寿会 大森 覺さん 91歳 茨城県出身</p> <p>①常に感謝の念 ②好き嫌いなし ③連日のグラウンド・ゴルフ ④毎日を健康に笑いある生活</p>
 <p>浜野曙会 羽田 親恵さん 91歳 千葉県出身</p> <p>①誠心誠意 ②海苔、あさり、ハマグリ ③1日10～20分程度歩くこと ④将棋</p>	 <p>シニア横戸台 船山 春太郎さん 97歳 群馬県出身</p> <p>①死ぬまで達者 ②アジのたたき ③バランスのとれた食事と散歩 ④誤った歴史認識の修正(満州・台湾で地元民と仲良く過ごしていた)</p>	 <p>福寿会 箕輪 敏さん 90歳 千葉県出身</p> <p>①人間としての物事をわきまえる ②肉、果物 ③柔軟体操 ④疾病・疾患の治療</p>

若葉区	緑区	美浜区
 <p>桜木町長寿会 松尾 大邑さん 92歳 長野県出身</p> <p>①一生青年でいるための情熱をもつこと ②何でも食べる ③青春の情熱をもち続けること ④自分史の続編を書くこと</p>	 <p>辺田長寿会 柏原 壮四郎さん 101歳 宮城県出身</p> <p>①普段どおり ②何でも食べる ③女性介護士によるリハビリ ④大声で歌うこと</p>	 <p>稲毛海岸3丁目さつき会 土井 正治さん 90歳 長崎県出身</p> <p>①なまけるな ②ラーメン ③カラオケ発声 ④演劇</p>
 <p>悠友クラブ 弥吉 芳子さん 97歳 福岡県出身</p> <p>①一期一会 ②何でも食べる ③できるだけ自分のことは自分でやる ④年に1～2度、函館に住む娘とゆっくり過ごすこと</p>	 <p>平山第一シニアクラブ 石原 實さん 91歳 鹿児島県出身</p> <p>①不撓不屈 ②お寿司 ③神色自若としていること ④将棋</p>	 <p>磯辺友好会 中島 トシさん 97歳 東京都出身</p> <p>①明るく楽しく ②果物 ③語り合い ④旅行</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

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

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)

廃電線リサイクル処理機
環境関連機器

三立機械工業 株式会社

経済産業省認可組合 日本資源機械工業協同組合会員

千葉市稲毛区山王町 335 番地
TEL: 043-304-7511
FAX: 043-304-7512
http://www.sanritsu-machine.com

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

弁護士 徳彦 相続・遺言・後見
弁護士 石川浩一郎 交通事故
弁護士 山元鉄平 消費者問題(借金問題含む)
弁護士 徳彦 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

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

イザッていう時の
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
✉ chiba@chiba-doken.or.jp



参加者で記念に1枚

女性委員会同好会 研修旅行記

桜…ではなく

可憐なお花と焼津黒潮温泉への旅

若葉区・都賀地区老連女性委員長 石川 冷子

4月16日(月)〜17日(火)、総勢42名の女性委員会同好会のメンバーでの研修旅行に参加しました。

バスが御殿場方面に進むも朝からずっと曇り空で、楽しみにしていた富士山は全然見え、全員ため息…。また、日本五大桜の一つといわれている「狩場の下馬桜」を見る予定でしたが、なんと今

年は暖かい日が続き、もう咲き終わっているとのこと！ 急ぎよ、「秩父宮記念公園」を見学することになりました。

「秩父宮記念公園」は、昭和16年から約10年間、秩父宮殿下がお住まいになられていたところで、敷地面積は約1万8000坪(東京ドームの約1.5倍)。茅葺きの母屋や記念館には、ゆかりの品々やお写真が展示されていました。

ヒノキ林や庭園には、たくさんの山野草が植えられており、可憐な花を咲かせていました。とてもしつとりとした公園のたまたまです。しかし、東富士演習場から時折聞こえるドーンドーンという音は少々驚きでした。

宿泊地の焼津黒潮温泉には早めに到着しました。咲き始めのツツジとオーシャンビューのきれいな宿が迎えてくれました。

温泉にゆつくり入り、夜は宴会。おしゃべりに演芸にと時を忘れ、最後は恒例の炭坑節で輪踊りです。少々入ったお酒と二度、三度の踊りで、夜はぐっすり眠りました。

2日目は、曹洞宗大覺寺全珠院の高さ約7メートルの千手観音様を拝観しました。全身が金箔で輝き、とてもありがたいパワーを感じました。「仏」とは、人の思いをすっぽり包み込むという意味を持っている、とご住職からのお話をお聞きし、心身ともに健康でいられることをお願いし、合掌しました。

帰り道でもやっぱり富士山は見えます。また、この研修旅行も今年が最後とのこと。少々残念ですが、途中、渋滞も事故もなく終えることができ、役員の皆様、添乗員、運転の方に感謝いたします。



高さ7メートルの千手観音を拝観

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・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: 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 稲毛ビル3F TEL.043-290-0770

そが内科クリニック
小児科
診療時間: 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 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: 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

アイアニマル ペットクリニック
診療時間: 9:00~12:00, 14:00~19:00 (受付は18:30まで)
休診日: 水曜日
☎043-290-1133
千葉市中央区弁天1-10-3 白樺フラッツ1F

〜ご家族が安心して通える歯科クリニックをコンセプトに〜
ひるた歯科クリニック Hiruta Dental Clinic
診療時間: 午前9:30~12:30, 午後2:30~8:00
休診日: 日曜・祝日
千葉市稲毛区山王町159-39 (休診日/日曜・祝日)
☎043-312-3173 新患・急患 各種保険 随時受付
www.hiruta-dc.com

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

千葉市高齢者保健福祉施策の紹介

成年後見制度とは



認知症・知的障害・精神障害などにより、物事を判断する能力が不十分な方(以下本人)を保護し、支援するための制度です。

平成28年に「成年後見制度の利用の促進に関する法律」が施行され、千葉市もこの啓発に取り組んでいます。

1. 成年後見制度の種類

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

『法定後見制度』は、判断能力の程度など本人の事情に応じて、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、契約などの法律行為をしたり、不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援します。

判断能力が、ほとんどない方を対象とする

後見

著しく不十分な方を対象とする

保佐

不十分な方を対象とする

補助

の三つに分かれます。

『任意後見制度』は、本人が十分

な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になったときにどのような生活を送りたいか、「誰」から、「どのような支援を受けたいか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

会員の皆さんには、まず、「任意後見制度」を理解していただく

ことが大切と思われまますので、以下説明をします。

2. 任意後見制度の流れ

①本人が契約の締結に必要な判断能力を有している間に、本人とあらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見受任者)との話し合いにより、委任する事務の内容を決め、公証役場で公正証書による「任意後見契約」を結びます。

②本人の判断能力が低下した後、任意後見制度を利用するために、本人や配偶者(または4親等内の親族・任意後見受任者)が家庭裁判所に「任意後見監督人」選任の申立てを行います。家庭裁判所が選任する「任意後見監督人」の監督のもと、任意後見受任者は正式に「任意後見人」となり、任意後見が開始され、契約に基づいた事務を行います。家庭裁判所は任意後見監督人を通じて監督を行います。

③本人または任意後見人の死亡、法定後見の開始等により契約が終了します。

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

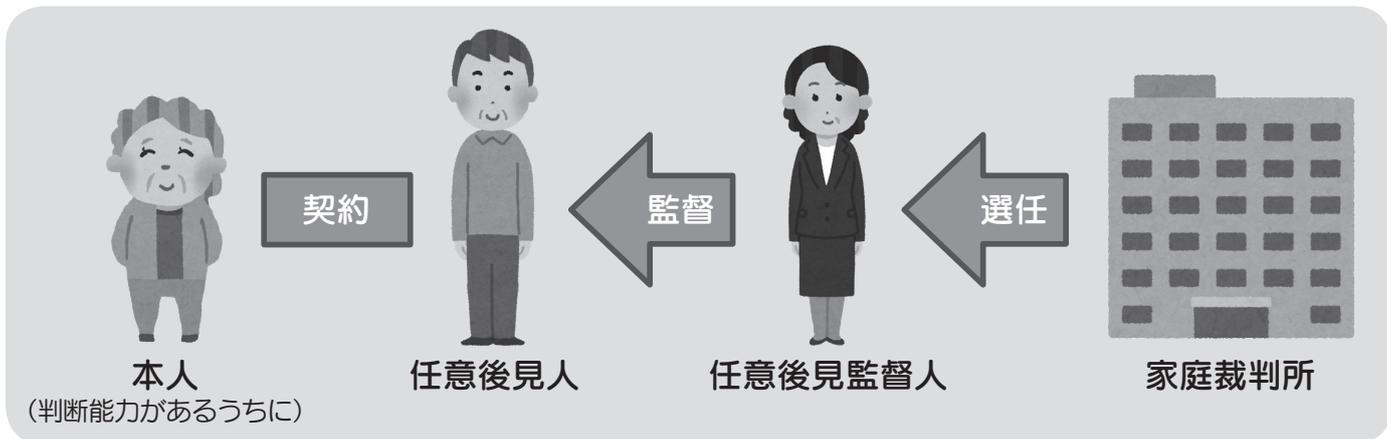
食事のヒント
高血圧予防
ポイント
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

有限会社 **仲吉商会**
レンタカー・タイヤサービス
自動車解体・中古車販売
千葉市花見川区大日町1371-2
TEL 043-259-6418

株式会社 REIKEN
冷研エンジニアリング
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
TEL 043-257-1480

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!

精密板金加工・溶接
有限会社 **スタート工業**
千葉市花見川区柏井町27-8
TEL.043-298-0320
HP http://www.start-k.co.jp/



任意後見契約書作成にかかる費用

公正証書作成の基本手数料— 11,000円

登記嘱託手数料— 1,400円

登記所に納付する印紙代— 2,600円

その他、本人に交付される正本等の用紙、登記嘱託書郵送用切手代等

【お問い合わせ・相談先】

千葉市成年後見支援センター

住所

千葉市中央区千葉寺町

120812

千葉市ハーモニープラザ3階

電話

043-2009-6000

成年後見制度に関する様々な相談や申立てに関する支援を行います。また、成年後見制度の普及・啓発のための出前講座を行っています。

まとめ

成年後見制度の任意後見制度は、本人の判断能力が十分な時に契約しますので、本人が信頼できる人(家族・友人・弁護士・司法書士等)を任意後見人として選ぶことができます。契約内容は登記されますので、任意後見人の地位が公的に証明されます。また、家庭裁判所から選任された任意後見監督人が、任意後見人の業務をチェックするという利点を持つ制度です。

会員の皆さんは、この成年後見制度について、法定後見制度と任意後見制度の違いや、メリット・デメリットをよく理解して、市成年後見支援センターや周囲とよく相談・検討し、有効に活用されることを願います。

広報部 中村 征人(美浜区)



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- 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」を持とう
- 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
- 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
- 1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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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

レポート

第25回きらめきクラブちば特選演芸会



開場前は長蛇の列



客席へ降りてファンサービス

平成30年7月3日(火)
千葉市文化センター
アートホール

内容

- ☆ 司会 ふじ健介
- ☆ マジック 真優
- ☆ ものまね 一木ひろし
- ☆ 抽選会
- ☆ 民謡ショー
高橋キヨ子、千田けい子



毎年恒例のきらめきクラブちば特選演芸会が開催されました。会場は朝早くから開場を待つ方々が列を作り、特に女性の方が多く、大変賑わっていました。



舞台上で盛り上げる出演者

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

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	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

千葉市花見川区天戸町1334-4
TEL 043-215-1600

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

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確認の上、ご来院下さい。

〒262-0046 千葉市花見川区花見川1494-3
TEL 043-259-4525
<http://www.hirayama-hospital.or.jp>

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

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
TEL 043-441-4962

広報部



マジックショー



◀モノマネに拍手喝采



観客も舞台上がって輪踊り

参加者の声

女性マジシャンによるショーから始まった今年の特選演芸会。地元若葉区愛生町出身の一木ひろしさんは、左手にマイク、右手は拳、顔の表情とももちろん歌唱力も抜群で、五木ひろしさんの研究になみなみならぬ努力をされているのだと感じ、ユーモアのある話し方もあって、大変楽しませていただきました。高橋キヨ子さんの民謡ショーでは、さすがに声の張り・艶もあり、三味線・鳴り物だけでの木更津甚句など、迫力と巧みな歌声を披露され、会場のお客さんを50名ほど舞台に招いての常磐炭坑節もあり、盛り上がりの中にも和やかさを生み出しました。弟子の千田さんのドンパン節の歌に合わせて一緒に手を叩いたりゲーにしたりで、終始笑顔の2時間半でした。

(若葉区 みつわ台柚子の会 和田 昭子)

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

法花堂歯科医院

《診療時間》 AM9:30~PM1:00
PM2:30~PM7:30
《休診日》 木曜・日曜・祝日

TEL 043-255-2510

千葉市稲毛区園生町 1223-1
稲毛パークハウス A-107
<http://www.hokkedo-dental.com>

医療法人社団 歯門会
小代歯科医院

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

△ 14:20~18:00 休診日 木曜・日曜・祝日
千葉市稲毛区小中台町274-3
TEL&FAX 043-255-3351

業種 土木工事 / 調査・清掃関係 / 下水管渠工事 / 補修・防食工事
防水・止水工事 / 建物リニューアル工事 など



株式会社 昇和産業

株式会社 昇和建设 ISO14001 昇和グループ本部 千葉市稲毛区長沼原町 505-1
株式会社 昇和産業 ISO9001 ISO14001 TEL.043(259)1011 FAX.043(259)0631

0120-00-5564

大切なときを悔いのないようにお過ごしいただくためにセクトはお迎えから葬儀、供養にいたるまで同じスタッフが専任で担当させていただきます。

時代は変わっても、合理性にとらわれない、心を添えた葬儀を。

SECT



公営 千葉市斎場

【中央区】セクト・シティーホール都町

【若葉区】セクト・シティーホール都賀

【緑区】セクトハウスおゆみ野

心を添えるセレモニー
セクト株式会社

広報部のひとりごと
わたしの健康法

ラジオ体操

毎日とまではいかないが、6時半から公民館前でラジオ体操をしている。孫の子守りで肩を痛め、病院で「老化です。痛みと上手に付き合ってください」とのこと。だが、ラジオ体操を続けていたら、いつの間にか治った。他には、生活の中で早足で歩くようにしている。
(若葉区 石川 冷子)

クラブ活動

60代、70代になり、腰痛・関節の痛み等を患い、とても健康法など語ることはできない。ただひとつ、グラウンド・ゴルフ、ワナゲ、フラダンス、カラオケなど、日々の老人クラブ活動は、精神的かつ肉体的にも健康維持に役立っていると思っている。
(中央区 亀井 隆行)

黄色い球

「私が健康でいられるのは、テニスのお陰です」いつもこう言っています。高校時代から始め、今でも週2~3回は黄色い球を追っています。また、朝6時半からのラジオ体操は、毎日のリズムを作ってくれています。
(緑区 村松 武)

野菜

野菜をたくさん食べます。終戦後の食糧難の時代にも野菜や野草をよく食べました。家庭菜園で育てた緑色野菜は特によく食しました。83歳まで無事に生きてこられたことに、両親や家族に感謝しております。
(花見川区 海保 保)

5000歩

朝6時に家を出てウォーキング。20分後、検見川浜海岸へ。好天時は富士山・アクアライン・スカイツリーを眺めながら、潮風を大きく吸って腹式呼吸。その後、ラジオ体操をして帰宅。この間、約1時間・歩数5000。私の一日の始まりです。
(美浜区 中村 征人)

友達的一声で

規則正しい生活をし、BMIも平均値なのに中性脂肪の数値だけが低い。どうしたら良いかと思案していた時、友達が昆布を浸した水を飲んで数値が下がったと言った。私はその水で味噌汁を作ってみた。2カ月後、効果が現れた。ありがたい。これからも毎日飲み続けようと思う。(稲毛区 小谷松 明江)

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ます株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

まずは

ニチコミ

検索

事務局だより

永年にわたり老人クラブ育成のために活躍された方や老人クラブ活動が顕著なクラブ、また会員の加入促進に尽力し、その功績が顕著なクラブに対し、千葉市長感謝状の贈呈、千葉市老人クラブ連合会表彰および感謝状の贈呈を行いました。

平成30年度 被表彰者(敬称略)

千葉市長感謝状

- 美浜区・磯辺 倉又 安嘉 なぎさ会

千葉市老人クラブ連合会表彰

〔優良老人クラブ表彰〕

- 若葉区・千城 悠友クラブ

〔老人クラブ育成成功労表彰〕

- 中央区・登戸 安田 とり 登戸3丁目正寿会
- 中央区・蘇我 平 富子 今井1丁目寿会



受賞者を代表して謝辞を述べる野村啓二さん

■花見川区・こてはし

広瀬 安治

み春野シニアサークル

■稲毛区・小仲台

小谷松 明江

小仲台第五自治会シニアクラブ

■若葉区・千城

浅野 かつ子 悠友クラブ

■若葉区・都賀

野村 啓二 西都賀弥生会

石川 冷子 みつわ台柚子の会

■美浜区・幕張西

森 栄子

幕張西5・6丁目ハナミズキの会

千葉市老人クラブ連合会 感謝状

〔会員増強特別功労感謝状〕

- 中央区・登戸 神明町長寿会
- 稲毛区・小仲台 小仲台第五自治会シニアクラブ
- 若葉区・若葉 若寿会
- 若葉区・千城 大寿会
- 若葉区・千城 小倉台親和会
- 若葉区・都賀 悠友クラブ
- 若葉区・都賀 みつわ台柚子の会
- 西都賀1・2丁目ちとせ会



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!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。



平成29年度

1/23 (火) 新年会

(京葉銀行文化プラザ 櫛の間) 出席者 84名

平成30年度

5/17 (木) 女性委員会総会

(市ことぶき大学校 教室1・2)



5/30 (水) 通常総会

通常総会

(市ハーモニープラザ イベントホール) 表彰、平成29年度事業報告及び収支決算報告、監査報告、役員を選任

7/3 (火) 特選演芸会

特選演芸会

(市文化センター アートホール) 民謡 高橋キヨ子、ものまね 一木ひろし 他 来場者 277名

2/22 (木) 友愛活動員の会研修会

友愛活動員の会研修会

(市ことぶき大学校 教室1・2) 脳卒中について 参加者 54名



グラフなどを使って分かりやすく研修

3/13 (火) 第2回女性リーダー研修会

第2回女性リーダー研修会

(ことぶき大学校 教室1・2) 友愛活動にも活用できる「キャンバス手芸」 参加者 32名



手軽にできる手芸を学ぶ

7/5~6 (木)(金) 関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会

関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会

(TKP ガーデンシティ品川) 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 中谷 きよ (市老連理事) 基調報告、パネルディスカッション、講演



参加者のみなさん 看板の前で1枚

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

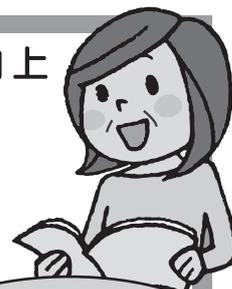
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

—平成30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
(山万ウイシュ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
- 株式会社極楽湯 千葉稲毛店
- 株式会社セレモ
- 株式会社千葉測器
- 株式会社津南高原開発 ニュー・グリーンピア津南
- 株式会社花道 (旧 有限会社サントク)
- 株式会社マイソング
- 株式会社コース企画
- シニア保険・相続コンサルタント 須永 耕治
- 社会医療法人社団健脳会 千葉脳神経外科病院
- スパ&リゾート 九十九里 太陽の里
(株式会社デーベロップヤリタ)
- 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

*平成30年5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。

7/25
(水)

第1回女性リーダー研修会

(ことぶき大学校 教室1・2)
ヤクルトふれあい健康教室「腸の元気はからだの元気」
参加者 27名

7/27
(金)

新任リーダー研修会

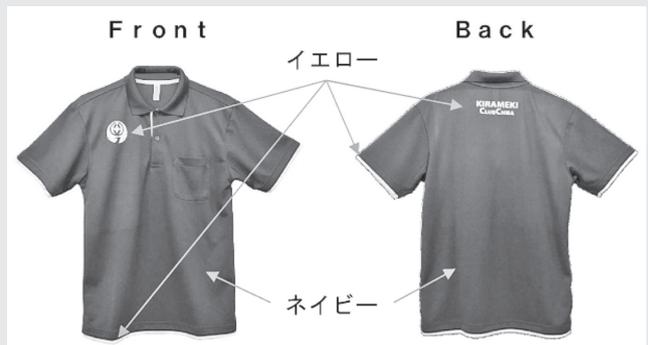
(ことぶき大学校 教室1・2)
市・区老連の組織・活動について 他
参加者 10名

きらめきクラブちば オリジナルポロシャツ

好評販売中!

カラー1種類 ネイビー×イエロー

価格 2,300円(税込)



詳細は事務局までお問い合わせください。
一般社団法人千葉市老人クラブ連合会
事務局 043-262-1236

||||| 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 |||||

おいしく食べよう! お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキクケコカ
さかだちさかさまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
まえよりまじめにマメミムメモマ
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ
わんぱくわいわいワエイウエヲワ
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ
だんだんだぶだぶダデチツデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルぱらぱらパペピプペポパ

きらめき文芸

俳句

中央区 はまゆり会

北の地の荒野の向こう夕日落ち

新学期日焼けの顔が通りぬけ

新年に洋ダコ揚げて子等遊ぶ

三井 宏満

稲毛区 福寿会

ナイターの余韻そのまま終電車

霧晴るる蔵王眼下に青き釜

佐渡の海広がる果や雲の峰

北本 善寛

若葉区 桜木町長寿会

受験生招き猫にも手を合はす

佐野 いし子

在りし日や話はずみし切炬燵

網野 清子

新聞をかざし窓辺の日向ぼこ

古田 秀勝

春浅し肩を寄せ合ふ猿の群

篠原 敦子

座布団に猫の親子の日向ぼこ

山崎 チャ

夕餉待つ炬燵の母の丸き背な

松本 綾子

お日様の大きな恵み日向ぼこ

小泉 三郎

土手に咲く忘れしその名返り花

島田 栄

遠ざかる昭和炬燵を伴れて行き

篠原 満

若葉区 桜第一光年クラブ

陽光に障子影絵の裸木おどる

裏通り満杯紅梅シルバーカー

加藤 斐子

若葉区 悠友クラブ

更衣昨日とちがふ頬の風

夏帽子光と風のハイタツチ

咲き開く花絵日傘や影やさし

安藤 幹

若葉区 愛生尚寿会

広場まだまだ埋めきれずクローバー

行く春の足とめて聞く森の声

白波の岩打つ音も夏初め

柿若葉ようやく生える永久歯

入口のとなりが出口菖蒲園

鶴田 正子

美浜区 さざんかクラブ

空席が無事に満たされ春の旅

両国を出て言問へ花見旅

云い出せぬままに過ぎけり梅は散り

共に死ぬ癌との暮らし蝉の声

大き目の傘を手にして春の宵

久々に弁当完食運動会

独り居の正月過ぎて又独り

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

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。

短歌

中央区 はまゆり会

防波堤に人人並らび初日待つ
雲間を割って初日の出でる

大潮にうず潮向かう船にのる
朝日キラキラ瀬戸は美しく

瀬戸内の島から昇る朝日みる
カキ棚向かうカキ採り船行く

三井 宏満

稲毛区

小仲台第五自治会シニアクラブ

三日見ぬ桜に遊べるそよ風に
ひとひらふはり若草に載る

真つ青な空に際立つ総生りの

なんじゃもんじゃの白き花影

うちつけの緑雨あがりて青葉時雨

残んのしづく虹色に落つ

紫の藤の花房に春の風

水面の影も行きつ戻りつ

ありまきの影ろ皆無の梅わかば

此の年ひとしほ緑うるはし

別所 坦

稲毛区 福寿会

太刃持ちて羽織袴の曾孫
すこやかにあれ逞しくあれ

暗記せし教育勅語今にして

心許無きて小声で暗唱す

何もかも独り善がりの汝なれば

苦言言ふまいと思へどやはり

(我が息子)

段葛登りて来しか鎌倉の

月こうこうと我しばし見とれ

背の君は小柄な妻を庇ふがに

気遣ひくるるやさしき御仁

彼の人に「君の目が好き」と言われけり

うれしき込めてウインク返す

ひとときの「かりそめの恋」微笑まし

ケアホームの老人二人

笠原 幸恵

若葉区 愛生尚寿会

好々爺の日々を穩けく在すらむ

少女の頃に憧れし先輩

名も知らぬ小さきお城も雪化粧

白鷺城にも吾して美し

入院の病室の静けさ淋しくて

吾れにもあらずふとん被りぬ

鉄瓶の湯玉が爆ぜる音ならむ

茶立蟲とよ一服いかが

山崎 清

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

父逝きて六拾五年の月日たち

八十路を歩む吾を励ます

あたらぎのかきねに一つ残る赤

亡母のかたみのおじゆずが浮かぶ

雨にぬれ風にゆれてる露草は

亡き母上の姿重なる

またやったお鍋の底は真黒け

息子学に心でわびる

明るる朝水切り棚に鎮座する

昨夜の鍋が光り輝く

吉田 君江

美浜区 さざんかクラブ

それぞれの希いを乗せて羽田へと

点滅の飛機星の夜空に

長らえて米寿の春を迎えけり

目度きものか独りの正月

笹木 茂

川柳

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

包帯が力士の足に重たそう

横綱を破って母の涙見る

最終日七敗同志土俵上

名棋士を次々破る最年少

新七段師匠と肩を並べたか

三橋 静枝

緑区 鎌取町長寿会

限界でトイレ走ればチャック噛み

睨めっこ猫堂々と人の庭

カーリング二の腕さらし乙女かな

坂上 晃

重ね着し履いたパンツを上げ忘れ

議事堂は強者どものコロシウム

大塚 善一

各地域の老人クラブ活動を
紹介しています。

いきいきシニア活動紹介

<http://www.nichicomi.com/>

ニチコミ

検索



知事賞と聞けば美味も納得し
真夜中にとんだ珍客やもりどの
草津節歌に合せて湯もみする

森 白子

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ピシン
昼間から水分補給とビール飲む

山手 義美

鶴よ婆の糧だよ加減しな
悪夢より覚めて二度寝を後悔し
隠元の高きに挑む曲がる腰

前橋 美代

痛む歯はないよと自慢総入れ歯
茶話も横の聴き手は夢の中
耳立てておれど聞こえぬ耳の齢

大土 正照



詩

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

【秋】

色とりどりのコスモスの花が
秋の風に揺られて咲く

ヒラヒラと蝶達が 甘い香りに
誘われて
せわしく飛び交う 花から花へ

花も虫も秋の陽を浴びて

そよそよと吹く風と戯れる花畑
カメラを手に 一瞬の静止を
じっと待つ

人の心を素早くキャッチして
どことなく飛び去る蝶たち



かれんなコスモスの花と
美しい蝶の出合いを期待して
澄み切った青空の下
コスモス畑にしゃがみ込む

長い時間チャンスを待てば
秋風が優しくほほを撫でて通り
過ぎる

やわらかい日差しが 気持ち良
く背を温め
とつても幸せな気分になる
深まりゆく秋の昼下り

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。

スポンサーへの御礼

「きらめきクラブちば」の発行に際しまして、ご協賛いただき
ましたスポンサー各位に対して厚く御礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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)千葉店

Yakult 乳酸菌 シロタ株 400億個のチカラ
ヤクルト400LTは、ヤクルトレディがお届けしています。
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 総機
http://www.chibakenyakult.co.jp

相続・遺言に関するご相談は当社まで! 043-308-0351 (お気軽にお電話ください)
大切なことだから確かな仕事で応えたい
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

千葉市斎場のお葬式 何でもお気軽にお問合せください
0120-17-8731
株式会社 花道
千葉市若葉区多部田町/緑区平山町

編集後記



今年は、例年よりもかなり早い梅雨明けですが、猛暑の日が多い夏でした。が、会員の皆さんはいかがお過ごしでしたでしょうか。5月には新会長の就任・役員交代がありました。私ども広報部員も、気持ちを新たにしておも、気持を新たにしておも、本広報紙の充実に取り組みでまいります。さっそく今号から、各区老連の活動紹介記事を取り入れました。お互いがその活動を参考に励み合い、前進できれば幸いです。(中村記)

広報部
 亀井 隆行 (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ます。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.03-3597-8768
 〈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、以下の商品についてご紹介したものです。
 「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)
 「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)」
 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」「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。
 18-T02023 平成30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

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

かぞえうた♪
 おやつは果物
 ご飯食べ
 野菜は5皿に
 牛乳2杯に豆ひとつ
 卵いち
 魚(うお)いち
 肉いち

よく噛んで、歯を大切に!

ヘルスケア
 千葉測器の
 両方使える! HOT COLD
 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
 千葉測器 TEL 043(231)2351

日帰り入浴
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
 佐倉市ユカリが丘3-2-1
 ☎ 043-488-1001
 入館料 特製御膳 カラオケ料金 乾燥ドリンク
 個室貸切(最大5時間) バス送迎(先着順)
 特別料金 **3,650円** 以上
 ※15名様以上でのお申込みとさせていただきます
 (ラウンドゴルフあります! 要予約)

お葬式は安心と信頼の セシモ

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。

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い合わせください。



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

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

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 **おまじ** 308-6912
おまじ デザイン・リフォーム
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 **三橋病院**

透析治療・内科・整形外科・リハビリテーション・在宅医療・各種健診
「患者様第一義」を基本理念に
地域に根ざした診療を心掛けています。

外来診療受付
午前8:30~11:30
休診/火・日・祝

千葉市中央区亀井町2-3
☎043-224-8201(代)

古い農機具、故障した農機具でも買取OK!
中古農機具の出張買取販売

農機具家 農機具の修理
出来る方 募集中

千葉県公安委員会 第441420001510
千葉市花見川区千種町312-8
☎0120-863-869 電話受付 8時~18時
FAX.043-216-3641 年中無休

査定だけでも大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

すでに420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?

フリーダイヤル
お申し込みお問い合わせは **0120-331-206** タブレットは人数分お持ちします

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