



# Kirameki

★ Kirameki ★

広報：きらめきクラブちば

2021.1  
VOL. 53  
発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会



**特集** 自立体力測定



表紙：中央区老人クラブ連合会

上：健康教室（村田町公会堂）  
左下：グラウンド・ゴルフ大会（フクダ電子フィールド）  
右下：ノルディック・ウォーク（青葉の森公園）



### 年頭のごあいさつ

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長

和田 勝紀

新年明けましておめでとございます。会員の皆様は、良い新年をお迎えでございませうか。令和という新しい時代を晴れやかに迎える早3年目と時代の大きな節目をくぐってまいりましたが、一昨年は、台風による、「停電・断水」、昨年は、新型コロナウイルスへの対応に振り回され、外に出かけることもできず、巣ごもり状態で、老人クラブ活動もままならぬほどの状況が続きました。なにせ「三密が良くない」と集まることすら罪悪視され、いろいろな行事やイベントが十分に行えず1年が終わってしまいました。だが、そのような中、新型コロナウイルス感染症防止対策として、体温測定・アルコール消毒・密を避けるなどの万全の対策を図り、6区合同「第2回グラウンド・ゴルフ大会」が開催されるなど、各種感染予防対策を講じながら少しずつ

活動の再開を図ってまいりました。迎えたこの令和3年は、新型コロナウイルスに何とか打ち勝って老人クラブ活動をさらに盛り上げていかなければならない年になります。今、全国的にも、クラブ数や会員数が目に見えて減じています。なんとか、新型コロナウイルスの隙間を縫って活動を盛り上げていく方策を探し、魅力のある楽しい老人クラブ活動を継続することが急務ではないかと考えます。そのために、誰にでも分りやすい魅力のあるイベントを繰り返し広げていきたいと思います。また、自分たちの楽しかった行事・イベント等の情報を大いに発信して、次に繋がる情報を紡いでいきたいと思います。新たな楽しい情報があれば、区の役員さんや市老連事務局にご一報ください。

今、世の中は、「高度情報化社会」と言いますが、私どもの培った「近所付き合い・井戸端会議ネッ

トワーク」もなかなかのものではないでしょうか。今までの活動の中で養った経験は、きつといっぱいあるはず。疫病や自然災害に負けず、皆さんも「のばそうー健康寿命」

「拍おうー地域社会」を合言葉に、「健康・友愛・奉仕」の精神のもと、自分も楽しみながら、この新年もなおいつそう良い年にしていきたいと思います。

令和3年も開催予定です。



149名が参加した6区主催グラウンド・ゴルフ大会

#### 男性

順位	区	クラブ	氏名(スコア)
優勝	中央	東映有楽会	宮原 登 (56)
2位	中央	稲荷町愛幸会	古岩 千城 (57)
3位	若葉	東寿会	菅原 立雄 (57)

#### 女性

順位	区	クラブ	氏名(スコア)
優勝	中央	生実角栄ことぶき会	今井 静江 (52)
2位	若葉	東寿会	佐藤 勝子 (57)
3位	稲毛	福寿会	春山 信子 (60)

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

医療法人社団 公伸会  
**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  
休診日 土曜・日曜・祝日

**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

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。

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 稲栄ビル3F  
TEL.043-290-0770

**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



### 道しるべとしてのご活躍を

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

ます。幸多き新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大により、かつてない苦難に直面しました。皆様も思うような活動ができず、大変苦しい日々を過ごしたことがと思います。この困難な状況を乗り越え、本年も一人一人が輝ける素晴らしい一年になることを希求しております。

また、貴会におかれましては、このような状況の中、高齢者福祉を推進し、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、新型コロナウイルスの蔓

延は、公衆衛生上の脅威を与えるだけでなく、人の移動と接触を制限するなど、我々の生活に大きな影響を与えております。

そのような中でも、貴会には、新しい生活様式に対応した健康づくりを始めとする活動により、地域のコミュニティづくりに大きな成果をあげていただいております。大変心強い限りです。

千葉市としても、高齢者が日々の生活において身体を動かす機会が減ることによるリスクを低減するため、ご自身に合った方法で体を動かしていただくことを推奨しております。自宅でできる体操を紹介する動画を作成するとともに、正しい知識を身に付け感染防止対策を行っていただけるよう「新型コ

ロナ下で市民生活を送るための「道しるべ」を作成するなど、様々な取組みを進めているところで。コロナ禍で高齢者がそれまでの活動を取り戻すためには、自治体のみならず地域の方々との連携した取組みが大切です。

貴会には、引き続き高齢者福祉活動を展開していただくとともに、豊かな経験、知識を生かしていただき、地域活動の「道しるべ」となってお活躍いただくことを期待しております。

皆様が生きがいを持ち、安心して暮らせる社会を目指してまいりますので、今後とも市政運営にご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、一般社団法人千葉市老人クラブ連合会会員の皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念して、年頭の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

## 清宮 医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00~11:45	○	○	○	○	○	○
午後4:30~6:45	○	○	○	休	○	休

《休診日》木曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
 千葉市若葉区桜木7-6-17  
**TEL.043-231-0654**  
 病児・病後児保育「さくらっこ」併室

## 医療法人社団 長寿会 長谷川整形外科

☎043-214-1141  
 千葉市若葉区加曽利町 1603-2

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	-	●	▲
15:00~19:00	●	●	●	-	●	-

▲9:00~15:00 【休診日】日曜・祝日・木曜  
 受付終了は診療時間の30分前です

## 皆川クリニック

泌尿器科・皮膚科  
 ☎043-271-5719

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:50	●	●	●	-	●	▲
15:00~17:50	●	●	●	-	●	-

▲9:00~11:50 【休診】土曜午後・木曜・日曜・祝日  
 ※第4土曜日は泌尿器科が休診です  
 千葉市花見川区宮野木台 2-5-22

### 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

## 医療法人社団 芳旭会 小関 医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	休	●	休

【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日  
 千葉市若葉区桜木 1-27-1  
**TEL:043-231-0105**

## 内科・呼吸器内科・アレルギー科・リウマチ科 たなか内科クリニック

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

休診日：木曜・日曜・祝日、土曜午後  
 千葉市花見川区宮野木台 2-5-33 ミキ医療モール 1F  
**TEL 043-207-5888**

# うし年生まれの抱負

昭和12年・昭和24年生まれの  
年女年男に聞きました。



中央区

## 会員同志の絆を信じて

今井1丁目寿会 平 富子



私は、昭和12年生れ、現在も仕事に励み、車を運転し健康でいられる今を幸せに感じます。中央区老連、女性委員長という立場から、大勢の会員の方々に、協力と励ましの言葉をいただき活動させていただいております。昨今、コロナ禍で各行事が延期、中止が相次いでいる状況に残念でなりません。こういう時こそ会員同志の絆が大事だと思います。現役である今、人生100年を目指し、地域社会にお役にたてればと思っています。



稲毛区

## 丑のように一歩一歩

天寿会 村上 恭子



今年わたしにとって干支のうし年、昨年はなんといっても新型コロナウイルス国内感染により、日々の自粛の生



花見川区

## 人生100年を楽しんで

なかよし会 佐竹 恵子



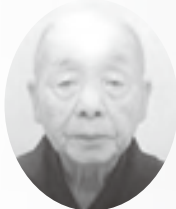
7回目の年女を迎えあつという間の年月を実感しています。若い頃からずっと続けてきたコーラスの経験を生かして、老人クラブのサークルで童謡愛唱歌の指導をしております。人生100年といわれるようになり、まだまだ先が長くなりそうです。地域社会に少しでも役にたつことや楽しいことには積極的に参加するようにしています。最後まで元気で自立した人生を送りたいと思います。



若葉区

## 干支一周分の経験を経て

原町寿クラブ 本橋 昭



原町寿クラブの会長として、13年間都賀地区老連の皆様には、ご指導ご協力をいただきありがとうございます。

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

至玄清秀会  
**篠崎医院**  
内科 精神科 神経外科 泌尿器科  
TEL 043-294-0026  
〒260-0804 千葉市美浜区新堀1-1-1


診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○

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

医療法人社団 双寿  
**ちぐさ会クリニック**  
在宅療養支援診療所  
訪問診療、ご相談ください  
千葉市中央区弁天1-21-3 石橋弁天ビル1F 休診  
☎043-207-5852 土/日/祝

**病気の早期発見と予防につとめよう**

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



漢方健康相談無料  
症状に合わせた煎じ薬  
煎じ抽出機でパックサービス  
**漢方龍泉堂薬局**  
漢方龍泉堂薬局 検索  
TEL.043-247-4015 FAX.043-247-3749  
千葉市中央区新田町2-10 http://ryusendo.jp

活を余儀なくされました。楽しみにしていたオリ  
ンピックをはじめ、予定をしていた妹との旅行も  
「船旅」だったので、キャンセルをすることにな  
りました。老人会の集まりも定例会のほかは中止  
外でやるグラウンド・ゴルフだけとなりました。  
今年はどうし年、その特徴を生かして粘り強く一歩  
一歩、身体に気をつけ新しい計画に向って過ごし  
ていきたいです。



緑 区

今日なくして明日なし

南鎌取福寿会 山根 一美



明けましておめでとうござ  
います。昨年は新型コロナウ  
イルスの猛威、道化師のよう  
な大統領や、世界制覇の野望  
が臭う首相2人に人類が翻弄  
された暗い一年でした。うし年生れの抱負とのこ  
とですが、抱負にかえ、私の信念、心情を述べさ  
せていただきます。

「今日なくして明日なし」この今を大切に、残  
りの人生を地域の皆さんと積極的に接し、自分の  
趣味を楽しみたいと思います。  
新年にあたり皆様方の健康とご活躍を心からお  
祈り申し上げます。

当クラブの奉仕活動は、毎月1日地元神社境内  
の清掃、原陸橋歩道の除草、清掃年2回程度、サー  
クル活動は毎年11月頃日帰り視察旅行（30名程度  
参加）、ワナゲ大会の実施。会員の年齢構成は80  
代10人、70代28人、60代5人、平均年齢は76歳です。  
なお、今後の寿クラブは池田副会長を中心とし  
て活動してまいりますので、よろしくお願いいた  
します。



美浜区

人生謳歌のススメ

磯辺友好会 宮本恵美子



7回目のうし年を迎えた私  
は、健康維持のため、朝のラ  
ジオ体操の後、30分ほど公園  
を歩いています。それに階段  
の上り下りが加わって、足腰

はまだ大丈夫なので、大いに旅行を楽しみ、その  
他に水墨画、コーラス、健康マージャン、手芸と  
充実した日々を過ごしております。また、友人  
理解ある夫のお蔭をもって、人生で今が一番と感  
じています。  
昨年からの新型コロナが、はやく終息すること  
を願い、すべてに感謝して暮らしています。

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

**愛保歯科医院**

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

休診日：木曜・日曜・祝日  
千葉市中央区本町 1-3-1  
TEL.043-222-4329

社会福祉法人 慈心会  
特別養護老人ホーム **更科ホーム**  
千葉市若葉区更科町 2593-2  
☎043-239-0221  
特別養護老人ホーム **緑苑**  
千葉市緑区平山町 2008-1  
☎043-497-5001  
ホームページ <http://www.jishinkai.info/>

社会医療法人社団 千葉県勤労者医療協会  
介護老人保健施設  
**まくはりの郷**  
施設入所 ショートステイ デイケア  
専門職によるリハビリが受けられます。  
千葉市花見川区幕張町5-405-2  
TEL.043-272-2000 お気軽に  
ご相談下さい

平日夜9時まで / 日曜午前中診療  
**桑波田歯科医院**  
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	-	●	●	●	●	●	●
15:00~21:00	-	●	●	●	●	▲	-

【休診】月曜、祝日 ▲土曜午後は 15:00~19:00  
千葉市若葉区みつわ台 3-14-23  
(みつわ台駅 徒歩約3分) TEL 043-290-8080

7つのロコモチェック  
1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。

# 区老連

## きらめき便

Ⅱ 美浜区老連 Ⅱ

### 《美浜区の成立》

昭和43年に策定された海浜ニュータウン計画により稲毛・検見川・幕張地区の建設が開始され、半世紀を過ぎた今日、面積約21km<sup>2</sup>、人口約15万人となっています。

### 《美浜区老連の歴史》

市老連の創設は昭和37年ですが、美浜区老連は平成4年に市老連が6区制となった時が記録上のスタートです。

現在は、高洲地区・磯辺地区の2地区で組織されています。

### 《美浜区老連の活動》

主な活動内容としては、

- ① 老人クラブ活動促進事業として
  - ◆ 指導者研修会
  - ◆ 一般会員研修会
  - ◆ 女性リーダー研修会
- ② 健康づくり・介護予防支援事業

業として

- ◆ グラウンド・ゴルフ
- ◆ ワナゲ
- ◆ ウォーキング
- ③ 地域支え合い事業として
  - ◆ 友愛活動
- ④ 老人クラブ活動支援体制強化事業として
  - ◆ 芸能祭



第15回 区老連料理教室



合同芸能祭

◆ 料理教室

◆ 思い出ノートワークショップ



普及広がる「思い出ノートワークショップ」  
真砂第一町内シルバークラブ

### 《美浜区老連の活動目標》

明るく・楽しく・うるおいを目標としています。全会員が他地区からの転入者ですので連帯感の強化にも尚意しています。



「美浜のはまかぜ」創刊号

令和元年10月に会報誌を創刊、現在第3号まで発行しています。

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

**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  
TEL: 043-259-2741

営業所: 千葉市中央区亀岡町9-21  
TEL: 043-225-4218

**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  
✉ chiba@chiba-doken.or.jp

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

ニチコミ

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

業種 舗装工事 / 土木工事

**ロード・システム 有限会社**

千葉市緑区菅田町2-13-14  
TEL.043-308-3551  
FAX.043-308-3552

**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

# 人生一世紀をめざして

90歳前後の会員の方に、お元気の秘訣をうかがいました！

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◆◆◆



港町第二君待会  
大野 きみさん  
98歳  
茨城県出身

- ①笑顔
- ②チーズ・果物（何でも食べる）
- ③何でも食べる
- ④毎日元気・楽しく過ごす

### ◆◆◆花見川区◆◆◆



宇那谷老人クラブ友好会  
高橋 孝雄さん  
91歳  
千葉市出身

- ①誠心誠意
- ②ウナギ
- ③ウォーキング
- ④海外旅行

### ◆◆◆稲毛区◆◆◆



小仲台豊生会老人クラブ  
海宝 秀子さん  
90歳  
千葉県成東出身

- ①人に迷惑をかけない
- ②寿司
- ③規則正しい生活
- ④いろいろな縫い物



港町第二君待会  
齋藤 きんさん  
97歳  
千葉市中央区今井町出身

- ①七転び八起き
- ②あん粉で作られた物
- ③何でも好き嫌いなく食べてのん気に過ごす
- ④歩ければと思う



検見川高砂会  
中村さわ江さん  
90歳  
千葉県出身

- ①他が為に！笑顔。
- ②くだもの
- ③歌を唄う
- ④旅行に行きたい



天寿会  
高木 和義さん  
90歳  
東京都出身

- ①頑張は無し腹は7分
- ②おでん
- ③軽い体操
- ④好きな本を読む

### ◆◆◆若葉区◆◆◆



東寿会  
伊藤きち子さん  
94歳  
千葉縣市川市出身

- ①いつも綺麗に 身だしなみに注意する
- ②好き嫌いなく、健康のため、何でも食べ、お酒もたしなむ
- ③60年余り、日本舞踊を踊り続けた
- ④今一度 大舞台にて踊ることを夢見ています

### ◆◆◆緑区◆◆◆



誉田2丁目第1長寿会  
石井 とみさん  
89歳  
千葉県

- ①一日一日を大切に
- ②赤飯
- ③畑仕事
- ④いつも笑顔で楽しく過ごす

### ◆◆◆美浜区◆◆◆



サンコーボ検見川ふれあい会  
倉本チマ子さん  
90歳  
熊本市出身

- ①元気で皆様に迷惑をかけない
- ②リンゴ・みかん
- ③階段の登り降り
- ④寝こまないように元気でいること。息子に迷惑はかけたくない



悠友クラブ  
石川 夏男さん  
91歳  
熊本県出身

- ①日々は好日
- ②なんでも食べる
- ③早寝早起
- ④クラブの皆さんと懇親会



辺田長寿会  
寄主はる子さん  
91歳  
千葉県出身

- ①楽しく過ごす
- ②魚類
- ③少し頑張る
- ④元気で毎日楽しく過ごすこと



真砂第1町内シルバークラブ  
江口 生子さん  
91歳  
東京都出身

- ①明るく日々を送る
- ②野菜、果物
- ③足踏み等
- ④時代小説（武家もの）読書

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

## 高橋会計事務所

千葉市中央区本町 1-6-19  
電話 043-224-1711(代)

## 真田綜合法律事務所

弁護士 真田 範行 弁護士 北原 賢一  
弁護士 中間 一裕 弁護士 谷中 晃

TEL:043-221-1171(代)

〒260-0013 千葉市中央区中央 3-10-6  
北野京葉ビル8階(千葉市美術館隣)

## 千葉マリン法律事務所

アットホームな雰囲気ですので  
お気軽にご相談下さい

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

## ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよ…  
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！

- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、  
脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する  
安全な入浴のための方法より抜粋

# の活動紹介

## 登戸1丁目ことぶき会

ことぶき会」と稲毛区小仲台地区「小仲台第五自治会



貯筋教室「二水会」

登戸1丁目ことぶき会は、昭和41年6月に設立されました。毎月1回開催されるおたのしみ会は、地域のお米屋さんの赤飯と有志手作りの総菜と味噌汁で会食の後、ビンゴゲームとストレッチ体操をして解散するのが常で18年続けましたが、会員の高齢化により昨年からは既成の弁当になりました。コロナにより中止していましたが、9月より2班に分け弁当はテイクアウトにして集まりました。

サークル活動は、貯筋教室と2つあるカラオケの1つが9月から再開しました。

地区老連の合唱は、マスクの下にサポーターをつけ12月から再開予定です。

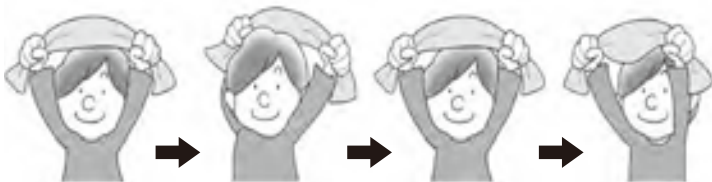
定例会



体力測定会

平成22年から続いていた子供会との「輪投げ大会」や、昨年からは始まった婦人部との「体力測定会」がまたできるようになることを願っています。

8 タオルを使って肩をまわしましょう（左へ続けて2回、右へ続けて2回）



9 タオルしぼり（タオルを両手で持ってねじりましょう）



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう（左5回、右5回）



明るく、楽しく  
いきいきと♪

## タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!



# 小仲台第五自治会 シニアクラブ

## 単位クラブ

53号では、中央区登戸地区「登戸1丁目ことばシニアクラブ」の活動をご紹介します。

女性の中には麻雀牌に触れたこともない人が何人かいましたが、幸い部会の中に講師役を受けてくださる方を得て、今は(好運に恵まれた時はですが…)、ペテランをしのご成績を上げて大喜びすること。初心者でも勝てる可能性がある麻雀だから誰でも楽しめる



麻雀 月2回(第2・4月曜日) 13時~16時  
小仲台会館

当クラブでは月に15回の活動があります。その中で一番新しいのが、7年前にこれからは頭の体操も必要と発足した麻雀同好会。現在、男女合わせて10人ほどのメンバーが月2回、雀卓を囲んで和やかながらも丁々発止のひと時を過ごしています。



手作りのはんてんを着て、市芸能大会へ稲毛区の代表として出場。  
男性が多いことも自慢です。

ゲートボール 週2回(火・木曜日)  
9時~11時:小仲台北公園



当同好会は、麻雀に魅かれてシニアクラブに加入したという人も現れるなど、会員増強にもひと役買っています。

**1** 手首を使ってタオルをまわしましょう (左に8回、右に8回、右手、左手)

**2** 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう (8回)

**3** 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上へ伸ばしましょう (4回)

**7** 腰をひねる運動  
[左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す]

**4** 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう (8回)

**5** 背中を洗う感じで上下に引きましょう  
[左を上にして8回、右を上にして8回]

**6** タオルを使って体を前後に曲げましょう  
[前に4呼間、後に4呼間、4回繰り返す]

身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)



自立体力測定は、  
日常生活の体力を測るテスト!!

# 特集 自立体力測定

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 9:00~12:15	○	○	休	◎	○	◎	休
午後 15:00~17:45	○	○	休	○	○	○	△ 休

△土曜午後14:00~16:45まで  
◎木曜・土曜は12:45まで受付しています

**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>

精神科・心療内科  
**せんげん通りクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
14:00~18:00	●	●	-	●	●	▲

▲第2・第4土曜、休診【休診】水曜・日曜・祝日  
【診察受付開始時間】午前は8:45~、午後は13:45~となっています

千葉市稲毛区稲毛東3-8-13 丸十・海浜不動産ビル4F  
**TEL:043-239-6021 FAX:043-203-2711**

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

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

## 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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!





現在、日本人の平均寿命は、約84歳。それに対し、日常的に介護を必要としないで、心身共に自立して暮らすことのできる期間である「健康寿命」は、約73歳となっています。つまり日本人は、平均約11年間、なにかしらの日常的な介護や周囲の助けを必要としていることとなります。

「平均寿命」と「健康寿命」の差をなくし、いつまでも自立して暮らすためには、今の自分の自立体力を知ることが大切です。自立体力測定をおこなうことにより、知らない間に進んでしまう「体力の衰え」を定期的に確認して、生活を見直すきっかけにしましょう。

※平均寿命および健康寿命は、平成30年版高齢社会白書を参考

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

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

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	休診日:
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△	日曜、祝日、
15:00~18:00	●	●	／	●	●	／	水曜午後、

土曜は 13:00まで

千葉市花見川区天戸町1334-4  
☎043-215-1600

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 デイケア 対応可

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)

**「ねたきりゼロ」10か条**



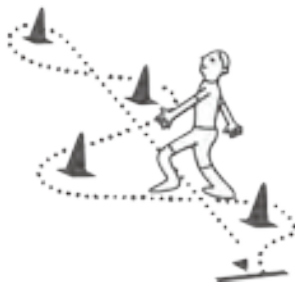
- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は **\_\_\_\_\_** ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

# 自立体力測定メニュー

日常生活の体力が4種目測るだけで簡単にわかります。

## 1 歩行



歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。コーンの外側をジグザクに歩き、7m先のコーンを回ったら、帰りはまっすべ戻ってくるまでの歩行時間を測定します。

## 2 手作業



家事をする、ボタンをはめるなどの、手作業能力を測定します。2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を測定します。

## 3 身体調整



着替える、段差をまたぐなどの、身体調整能力を測定します。トレーニングチューブを、3回連続で回し終わる時の身体調整にかかった時間を測定します。

## 4 姿勢変換



起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。仰向きで寝た姿勢から立ち上がり、イスに座る「イスから立ち上がる」の動作を2回行います。最後にリングを拾い、頭の上上げるまでの姿勢変換にかかった時間を測定します。

※市老連では講師派遣事業の一環として、自立体力測定を行っています。ご興味のある方は市老連事務局にお問い合わせください。☎262-1236

～ 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
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 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



# 区老連掲示板

～各区の近況をお届けします～



◇新型コロナウイルス感染防止策  
(マスク着用・体温測定・アルコール消毒)を行い実施しました(4

月～)

※各单位クラブの月例会・サークル活動、区・地区老連主催の諸行事等の延期・中止が多く、各地区老連の芸能大会も中止。

- 6区G.G大会:30名参加
- ノルディック・ウォーキング:54名
- 健康ウォーキング～筑波山～:44名
- 生浜地区G.G大会:79名、健康教室(自立体力測定):58名

### ◇今後の予定

- 登戸地区:ワナゲ大会、健康教室(体力測定)
- 寒川地区:G.G大会
- 蘇我地区:ワナゲ大会
- 生浜地区:G.G大会、ワナゲ大会



◇G.G大会:10月13日(火)花島公園に8クラブ88名参集して3ゲームが行われました。

◇『花見川区老連だより』第7号を11月中旬に発行

◇コロナ禍で中止した芸能大会やワナゲ大会に替えて『健康教室』(自立体力測定)を開催



令和3年度は、コロナ感染予防のため3密を避け行うこととし、これから実施する主な事業は次のとおり

です。

- ◇ボッチャ講習会 2回
- ◇G.G 2回
- ◇ボウリング大会 1回
- ◇手芸教室 1回
- ◇健康教室 1回



新型コロナウイルスの影響で多くの行事が中止または延期されましたが、その中でもなんとか実施した行事を報告します。

◇9月11日(金)パークゴルフ大会

(佐倉グリーンパーク)

- ◇ 9月17日(木)都賀地区G.G大会(高品運動広場)
- ◇10月 2日(金)若葉地区G.G大会(若松第二運動広場)
- ◇10月20日(火)6区G.G大会(青葉の森陸上競技場)
- ◇10月22日(木)G.G大会(中田スポーツセンター)
- ◇11月12日(木)ウォーキング(千葉市動物公園)
- ◇11月24日(火)日帰りバス研修(筑波山)
- ◇11月30日(月)広報誌「わかばの風」第13号発行



### 〈令和2年度の行事〉

①10月26日(月)緑区ノルディック・ウォーク

- ②11月12日(木)緑区パークゴルフ大会
- ③11月28日(金)「思い出ノート」研修会
- ④12月24日(木)緑区土気地区「健康教室」自立体力測定
- ⑤下記の活動は地区老連開催とします

- 前後期G.G
- 前後期ゲートボール大会

※上記以外の行事は新型コロナの影響で中止



コロナ禍で活動が制約されていますが、「思い出ノート」会長研修会の成果をもとに、各单位クラブごとの

実施準備が進められています。

年度計画に予定しておりました令和3年3月の芸能祭、研修会は高齢者の集まりを避けるため12月の理事会で中止と決まり、代替え事業を検討しております。

※G.G=グラウンド・ゴルフ

## 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**起

(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 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900

「広報部のひとりごと」 私の新年会(集い)

「私の新年会」

中央区 田村 良夫

小 学校の頃のお正月、学問の神様・菅原道真公を崇め、男女問わず子供だけの新年会「天神講」という風習がありました。

小学生がいる家を毎年持回りで、食材を持ち寄り、お雑煮・おせち料理等々を作っていただき、その家の主人の訓示で始まり、歌を唄い・かるた・福笑いやかくれんぼ等を、さらに上級生から勉強を。朝から1日を過ごし、集団の中から「孝仁儀礼智忠信悌」を少しでも会得・学ぶ会でした。希望があれば未就学児も参加でき、さらにお年玉をいただき子供にとってはかけがえのない楽しみの行事でした。

「やりがいのある新年会」

若葉区 平沢 廣光

地 元の社会奉仕活動団体「公園を美しくする会」で毎年慰労会を兼ねて新年会を開きます。私は毎回事務局を買って出て、食事、ゲーム、土産など時間をかけてお膳立てします。そのかいあってか皆さんからとても喜んでいただけます。それを楽しみにして、準備は大変ですが家内の協力を得て今後も続けていきたいと思ひます。

「私の新年会『集い』」

緑区 牧野來世志

「新」年会」今年も、もうそんな時期に？ 皆さんは毎年何回ぐらい新年会がありますか。世界規模でのコロナ台風、一度は終息に向かうかと思われましたが、海外では再燃の兆しですね。そんな中での新年会の開催に、主催者側はしっかりとしたコロナ対策確認も含めた会場探し。会場はえらんだものの、送迎の有無、さらには参加者のコロナ恐れでの人数確保難などなど、今年の開催は忘年会も含めて何かと大変です。

年に1度気兼ねなく対話のできる集いの場＝昔の仲間で構成するOB会の新年会、今年はコロナで中止とか、残念。こんなこと初めてです。

「新年会が3日になったわけ」

稲毛区 小谷松明江

正 月2日は親族が一堂に会しての新年会と決まっていた。だが35年前、元気で皆と楽しんでた母が、翌3日、突然旅立った。「みんなに会えて良かった」と言わんばかりに。

以来、新年会は3日となり、近況報告や思い出話に花が咲く。昨年は2～82歳まで二十数名が集まった。気がつけば私が最長老、74歳で逝った母の歳をとうに超えてしまった。

「心に残る私の新年会」

美浜区 中村 征人

数 え歳で育った子供時のお正月は、年が増える日でもあった。親戚一同が集まる新年会では、「〇〇歳になったね、オメデトウ」。そこでお年玉を貰う。お雑煮餅も年の分だけ食べなければならぬ。特別に小さく作られたお餅を、一生懸命食べた。懐かしい思い出である。

「新年の集い」

花見川区 神山 宏治

良 い思い出は無い。若手社員の頃、私の正月は会社のトップの家へ年始のあいさつに伺うのが習いでした(行かないと出世に影響あるといわれていた)。

ご馳走も出るが、お酒のやりとりが中心である(私はアルコールが全て駄目)。飲めない私はこの集いが苦手～。ある年欠礼して、社長のご機嫌を損ねたようだ。今でも宴会や集いは苦手である。

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

9/17  
(木)

事業報告

第1回女性リーダー研修会

▽場所 ハーモニープラザ2階 講習室3・4

▽参加者 22名

▽内容 友愛活動で使える小物づくり

『クリアファイルで作る

マスクケース』



今年度の市老連主催事業は、不特定多数の方が集まる事業は中止とし、事務局職員が講師となり、新型コロナウイルス感染防止策をおこないながら、皆さんの活躍の場である『地域での活動』をサポートするため、下記のとおり実施しました。

令和2年度派遣実績 (令和2年12月31日現在)

<ノルディック・ウォーク>

- 中央区老人クラブ連合会
- 緑区老人クラブ連合会
- 美浜区高洲地区 稲毛海岸3丁目さつき会

<自立体力測定>

- 中央区生浜地区 村田町福寿会
- 中央区生浜地区 東映有楽会
- 中央区生浜地区 生実町百寿会
- 中央区蘇我地区老人クラブ連合会
- 緑区土気地区 サニークラブ

<思い出ノート>

- 美浜区磯辺地区 磯辺友好会
- 美浜区磯辺地区 真砂第1町内シルバークラブ
- 花見川区こてはし地区 千種町長寿会
- 緑区老人クラブ連合会
- 美浜区高洲地区 稲毛海岸3丁目さつき会
- 美浜区磯辺地区 磯辺3丁目64さつき会

<友愛活動小物づくり>

- 美浜区老人クラブ連合会女性委員会 (2回)
- 緑区平山地区老人クラブ連合会友愛活動員の会
- 花見川区こてはし地区 シニア横戸台女子会
- 若葉地区老人クラブ連合会友愛活動員の会
- 蘇我地区老人クラブ連合会友愛活動員の会

自転車事故急増中!!



油断大敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

# きらめき文芸

## 俳句

### 稲毛区 シヤルム稲毛シルバークラブ

蝉の声落葉と共に鈴の声に  
暑さ去り休む間もなく豪雨来る

山口 二郎

### 稲毛区 福寿会

立春や日差しに弾む水の音  
老々の生きる証や年賀状  
初電車優先席をゆずれられし

北本 善寛

柔らかき日射しを浴びて福寿草  
羽子板に遠き昔の音を聞く

安西由紀枝

### 若葉区 桜木虹の会

夕立のやみて狭庭は風清し

網野 清子

団栗も入れて幼の宝箱

荻野 富子

雨の下紫陽花競う両隣り

小林 正雄

財布との折合いつかぬ初秋刀魚

佐野いし子

病める目にうすずみ色の秋の月

島田 栄

車窓より見渡すかぎり稲穂かな

篠原 敦子

亡き父母のそこに居ること入り彼岸

鶴岡みね子

台風は名残りの木々と葉と共に

古田 秀勝

遅そ植で十日おくれの稲穂出で

増井 正明

晩秋の川の流れに鮭の群

山崎 千ヤ

### 若葉区 KSはづき会

秋風におしゃべり乗せて万歩行  
太陽の温みの色に柿熟れる

見山 宏

長き夜の目覚めて又聞く雨の音

灯を消してより月光の澄む部屋に

鶴岡十詩生

妻病みて風情なきまま十三夜

ひと突きのわざも味とす心天

小暮たかし

落ち鮎食う少しスリムな三匹目

残照や旅も仕舞いのすすき原

藤田 香代

夫逝きしあと空っぽの金魚鉢

風いつも小さく連れて萩の花

加藤海佳子

大根の煮付けを好む歳になり

すずむしや鳴けば静けさ増すばかり

中村 米子

菖尾花やさしい風が通り行く

友禅の染めにも似たり野菊かな

坂本れい子

朝涼やかすかな椅子の軋みにも

腰伸ばし腰伸ばしては草むしり

鶴岡志江

影延ばし深まる秋のさびしさよ

亡き夫と揃いで買いいし夫婦箸

森 京子

色のいい朝顔摘んで絞り染め

浜あかね超えて遙かに鳥帰る

佐藤美代子

## 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、担当者を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  
お問合せください



TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicom.jp



若葉区 小桜明星会

山仕事露の臺見て手を止める  
野辺に咲き暦の如く彼岸花

平賀喜久男

夏休み孫の来る日に丸つける  
孫揃い喜寿の祝いや蝉しぐれ

山田 洋子

蓮池や水面を飛ぶやモノレール  
衣被つるりと白い顔を出し

渡邊かい子

花吹雪その先にある曲がり角  
背伸びして虹の麓を捜し見る

酒井 清子

夏兆し色も落ち着く里の山  
翳雲動くともなく流れをり

石塚 勲

若葉区 東寿会

秋潮や一筆描きの波頭

暮れの秋すこし寂しき日射入る  
ふる里やまして日暮れの虫時雨  
動かざる釣舟一艘秋の浜

門脇 容子

ゆずり葉のつけ根紅さすみかざり  
春宵や隅田の川面にツリー染む  
初御空光りを回す観覧車

冬桜峡の古寺仄と咲き

内藤 克尹

若葉区 みつわ台柚子の会

誰を待つ道祖神に秋茜  
秋桜風の音色に躍るかな  
迷ひ来て未だ戸惑ふや十二月

和田 昭子

緑区 鎌取町長寿会

長雨や閉じては開く文庫本  
椋鳥の夕日遮る群の波

坂上 晃

この視野に鳶舞いこむ二月昼  
スーパームーン下界はコロナ禍の中

前橋 美代

里芋の草丈だけは我をぬく  
白菜もお日さまこいし葉を広げ

森 白子

緑区 菅田町2丁目第1長寿会

もくせいの香に誘われて回り道  
寒空に伸びゆくは百年夫婦杉

佐久間勝男

美浜区 なぎさ会

駆け抜ける子ら金木犀の香りつれ  
主住まぬ庭の片隅彼岸花

大塚 光香

短歌

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

若者の真似をしてみて手をつなぎ  
傍から見れば老々介護  
コロナ禍で中止続きの高校球児  
代替試合で感謝の涙

山口 二郎

稲毛区 福寿会

米寿なる従妹三人の揃い踏み  
祝いて集ふは全て寿令者  
四元号越えて白寿の貴女には  
頼もし夫と共白髪まで

七五三敬老会までも自粛とや  
暗い世相は国の滅びに  
新玉を「おめでたう」と笑顔で交わし  
寿迎ふ早の終焉を

聞こえくる実家の庭先でりんりん  
鈴虫の声に癒さる夜  
梅尾の紅葉朱く燃ゆ高山寺

散り敷く中をそと踏み詣る

笠原 幸恵

緑区 菅田町2丁目第2長寿会

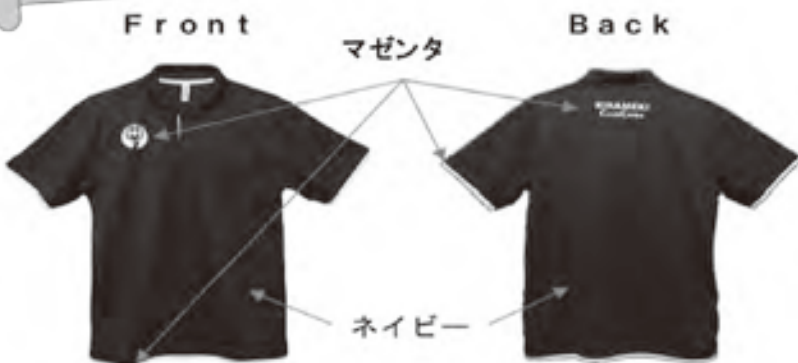
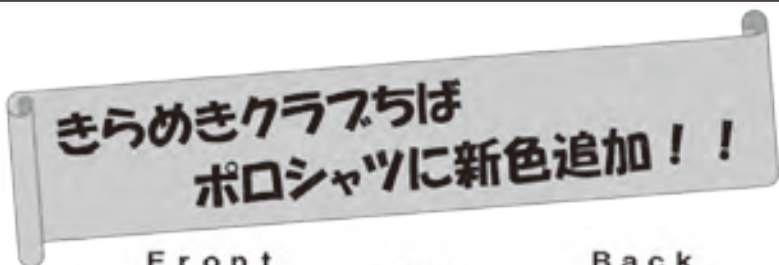
我が姑はいつも着物でりんとして  
我もその様になりたしと思ふ  
雨上がり大きな大きな虹を見た  
何かいい事有りそな予感

ご好評いただいているポロシャツに、  
待望の新色が追加しました!!

■新色：ネイビー×マゼンタ（赤紫色）  
※新色は受注生産となります。

☆区・地区・クラブでの行事や集いにおそ  
いのポロシャツで参加しませんか？  
※ネイビー×イエローは好評販売中!!

■価格 2,400円(税込)  
■お問い合わせ・お申し込みは、  
市老連事務局まで。  
☎043-262-1236



さ庭辺の白侘助にからみつゝ、  
 藪枯しさん花盛りなり  
 今日も又書道の手本とにらめつこ  
 何枚かけど思ふに行かず  
 早朝にシヤカシヤカシヤカと茶筌ふり  
 心静かに香る一服  
 食前に頂くお薄一椀は  
 我の一日の活力源なり

吉田 君江

緑区 サニークラブ  
 古の道踏み分けて閑の跡  
 数多の歌碑に勿来偲ぶる  
 天空の露天に浸り描く富士  
 霧中の眼下桃か葡萄か  
 雨上がりコロナに負けじと散歩道  
 行人の夕陽に面皺

田丸 正義

美浜区 高洲1丁目東ことぶき会  
 平成の終りを惜しむ参賀人  
 皇居の桜殿そかに散る  
 職辞して夢は二人の旅なれど  
 君に尽くさん介護の旅路  
 定年の父母なき生家たずぬれば  
 野良犬の主我れに吠えつく  
 此の世うに笑顔の幸を教えきて  
 令和のコロナに散るは悲しき

大岩 實

### 川柳

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ  
 運動会密を避けての出番なし  
 スポーツもコロナコロナで無観客  
 山口 二郎

若葉区 ローズタウン交友会  
 国宝と聞いて弾んだお賽銭  
 お年玉年金は減り孫は増え  
 眺めやり嫌いなものから箸を付け  
 大寒やタマは炬燵に入り浸り  
 慌てずにゆっくりリズムよご年配

黒田 寛明

緑区 菅田町2丁目第3長寿会  
 部活動コロナコロナでお休みだ  
 目覚めれば今朝も生きてた息してた  
 コロナより女房の方がおつかない

森 康美

緑区 鎌取町長寿会  
 ロックダウンしてもコロナに鍵はなし  
 コロナ避くマスクが呼び込む熱中症  
 集合しマスクはずしてハイパチリ

大土 正照

緑区 南鎌取福寿会  
 意味不明総合的と俯瞰的  
 除外して任理由ゼロ回答  
 成り上がり説明拒否も継続か  
 自民党ゴリ押し政権解散だ

茂庭 正昭

### 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~

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2  
 千葉市ハーモニープラザ3階  
 千葉市老人クラブ連合会

メール info@chibashi-roren.jp

※原則として、いただいた原稿をそのまま掲載します。添削はいたしません。自作で未発表のものに限り、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。

6月末日必着でお送りいただくと、次号54号に掲載予定です。

#### 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

極楽湯 千葉稲毛店

◆入館料 大人 平日760円/土日祝870円  
 ◆営業時間 9:00~深夜3:00  
 (土日祝7:00オープン、最終受付2:20)  
 ◆千葉市稲毛区国生町380-1  
 ◆お問い合わせ先 043-207-2641

日帰り入浴 クルネスプラザ アクアユーカリ

きらめきクラブちば様・専用プラン  
 (感染症対策実施中) ご利用時間 11:00~15:00

佐倉市ユーカリが丘3-2-1  
 ☎043-488-1012

入館料 特製御膳 乾杯ドリンク  
 (個室貸切(最大4時間))バス送迎(先着順)  
 上記すべてが入った (税別) 特別料金 3,600円

☆15名様以上でのお申し込みとなります☆

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」



家族葬から一般葬・社葬まで承ります

ご依頼・ご相談は  
 お近くのセシモホールへ

☎ 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。

- 千葉寺駅ホール
  - 千葉駅北口ホール
  - 天台穴川ホール
  - 都賀駅ホール
  - 八千代台花見川ホール
  - 新検見川駅ホール
  - 稲毛駅ホール
  - ハートホール稲毛海岸
  - ハートホール幕張本郷
- 3月初旬オープン予定

# 編集後記



コロナ禍に揺れた一年が明け、本号は市長・会長の年頭の辞をいただき、気持ちを新たにしております。会員の皆様からも意気込み溢れる原稿をいただきました。

五年です。大地に一步一歩しっかりと足を踏みつけ加齢に負けずに健康で有意義な日々を過ごしたいものです。会員の皆様のご健勝を祈念し引き続きのご支援をお願いいたします。

〈広報部〉

(中村記)

- 田村 良夫 (中央区)
- 神山 宏治 (花見川区)
- 小谷松明江 (稲毛区)
- 平沢 廣光 (若葉区)
- 牧野來世志 (緑区)
- 中村 征人 (美浜区)

## 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版

### 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日～9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年4月加入の場合	2021年1月1日～3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

**24時間型/4タイプ** = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

**活動型/2タイプ**



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

## 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

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から17:00まで(注:日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等資料請求先

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) (後援) 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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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「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。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、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。

20-T00405 2020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

**第27回きらめきクラブちば特選演芸会**

菊地恵子 菊地恵子 菊地恵子

☆今年こそ!! 皆様にお会いしたいです☆

主催…(一社)千葉市老人クラブ連合会・(株)京葉企画 6月22日(火)千葉市文化センター

**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

千葉市若葉区多郎田町/緑区平山町

**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**

**「出い出ノート」**

500円以上

「出い出ノート」にご記入し、千葉市老人クラブ連合会まで送付してください。

トクホがある。明日がある。

生きて働く「乳酸菌 シロタ株」が含まれた「ヤクルト400」や「ワール」。そして「γ-アミノ酪酸(GABA)」を含んだ「フレティオ」など、これらはすべて特定保健用食品。あなたやあなたのご家族のすこやかな毎日を応援しています。笑顔あふれる明日のために、ヤクルトのトクホはいかがですか。

千葉県ヤクルト販売株式会社

〒264-0017 千葉市若葉区加曾利町63 TEL.043(311)8960 FAX.043(233)1131

**Nipponham**

パツ!! としたおじいちゃん

**シロタエッセン**

調理例

日本ハムマーケティング(株)千葉チェーンストア課 TEL.043-424-6786

# 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。

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

## 住み慣れた地域の仲間と、 一緒に楽しく活動しましょう！

《入会条件》おおむね60歳以上の方なら、どなたでも  
《申込方法》お住まいの地域のクラブに直接連絡

※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。

## 入会申込書

令和 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	( ) -



### 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 |||||

## 千葉静脈瘤・循環器クリニック

JR 千葉駅西口から徒歩 1 分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来 10:00~12:00	●	●	●	●	-	-	●
手術 13:00~16:00	★	★	★	★	-	-	★
外来 16:30~19:00	●	●	●	●	-	-	●

【休診：金・土・祝】

### 訪問診療 はじめました

まずはお電話にてご連絡下さい

千葉県中央区新千葉 1-4-2 ウェストリオ 2 (7 階) 予約優先 TEL 043-239-5831

## 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 千葉県中央区亀井町 2-3  
午前 8:30~11:30 休診/火・日・祝 ☎043-224-8201(代)

## 反射材

夜間外出の際は  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

## TATSUKI

有限会社 龍生運輸

千葉県花見川区千種町 177-32

TEL 043-215-0052  
FAX 043-215-0053

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

千葉県公安委員会 第 441420001510  
千葉県花見川区千種町 312-8  
☎0120-863-869 FAX.043-216-3641

電話受付 8時~18時 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。