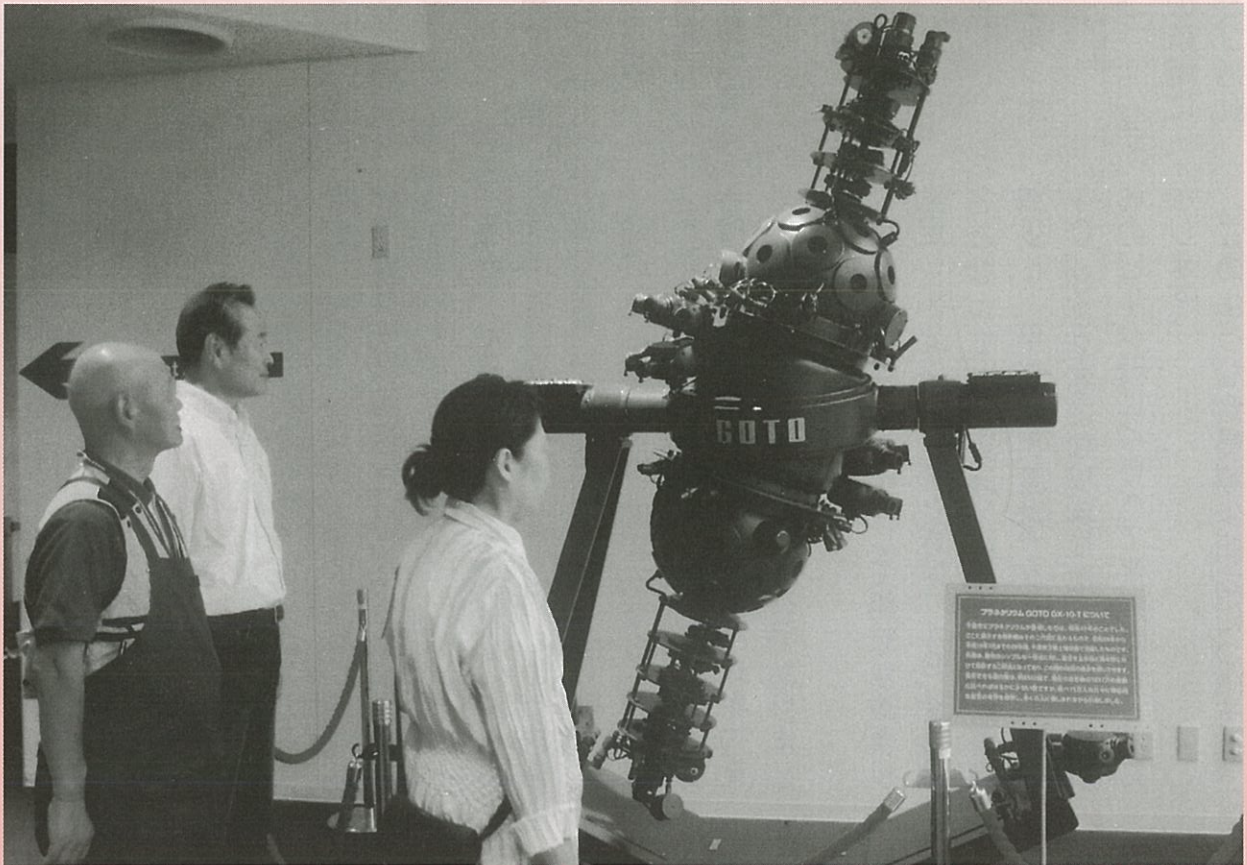




# きらめきクラブらば

広報  
VOL.30  
2009.1



中央区「千葉市科学館」展示 プラネタリウム（旧型） 写真提供：千葉市教育委員会

## もくじ

- |                 |               |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ■新年を迎えて         | 千葉市老連会長 岸岡 泰則 | ■人生一世紀をめざして     |
| ■年頭のご挨拶         | 千葉市長 鶴岡 啓一    | ■平成20年度 会員研修旅行記 |
| ■丑年生まれの抱負       |               | ■事務局だより         |
| ■私たちの広報活動       |               | ■文芸             |
| ■特集／腰痛・膝痛とんでいけ！ |               |                 |

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



## 新年を迎えて

(社)千葉市老人クラブ連合会 会長 岸 岡 泰 則

平成21年を迎えました。

明けましておめでとございます。市老連会員の皆様には新春をお元気に迎えられる、清新の感慨を新たにされましたこととお喜び申し上げます。

私達の市老連は、昨年各区・地区・単位クラブ皆様方のご協力によりまして、健康づくり・生き甲斐活動・介護予防・友愛活動・社会奉仕・地域安全見守りなどの諸事業の推進に努めて参りました。市老連の集約的な事業としては、

- 九十九里浜での健康ウォーキング
- 介護予防と健康づくりフェスティバル・公式ワナゲ大会
- 会員作品展・芸能大会・研修会
- ゲートボール・グラウンドゴルフ大会

などの行事を開催して参りました。

多くの会員皆様も、それぞれの所属におきまして、日常もろもろのクラブ活動に参画されて参られたことと存じます。

これらのことを改めて振り返ってみますと、一万人会員の、素晴らしい活動ぶりが確かな感動となって、「うねり」のようなものを感じて参ります。

また、私達の創造的な活動は、有形・無形の社会貢献に繋がるものという自信と誇りを感じずには居られません。

顧みて、市老連は、昭和37年5月800名の会員で創立されました。平成4年政令指定都市移行し、この年30周年を迎えました。会員は21,323名でありました。

平成7年社団法人として組織が改まり発足しましたが、このときは、19,298名となっておりまして。以後会員は逐年減少し、平成20年度は、230クラブ、10,822名となりました。平成4年ごろのピーク時にくらべて半減したことになります。

このような会員減少傾向については、さまざまな原因・条件があったと思いま

すが、高齢者の生活様式の変化や、意識の多様化なども指摘されております。

これから本格的な少子高齢社会を迎えますとき、介護の問題・高齢者の年金、医療保険制度など大きな話題となっておりますが、私達の老人クラブ活動が、その質・量ともに社会的意義のあることを改めて認識しますとともに、情勢に対応する運営にも留意してゆきたいと考えております。

新年にあたって、さらに心ある仲間も迎え入れ、「きらめきクラブ」をますます発展させてゆきたいと念ずる次第であります。

ちなみに、市老連は、平成24年に創立50周年を迎えます。半世紀をめざして会員皆様方のご健勝を切にお祈りし、さらなるご活躍をお願いいたしまして新年のご挨拶いたします。



## 年頭のご挨拶

千葉市長 鶴岡 啓一

千葉市老人クラブ連合会会員の皆様、明けましておめでとございます。

希望に満ちた新年を健やかに迎えたいこと、お喜び申しあげます。

また、昨年中は、市政に対しまして多大なるご協力を賜りましたこと、誠にありがとうございました。厚くお礼申しあげます。

昨年は、厳しい財政状況の中での市政運営でありましたが、「フクダ電子スクエア」をはじめ、「市立千葉高等学校新校舎」「市民ゴルフ場」「下田農業ふれあい館」などの諸施設がオープン・供用開始となったほか、子育て支援や高齢者福祉の充実、防災・防犯体制の強化、バリアフリー化の推進など、様々な分野において、成果をあげることができたものと存じます。

中でも、焼却ごみ1/3削減への取り組みにつきましては、市民の皆様、企業の皆様の多大なご協力によりまして、目標を上回る焼却ごみの削減を図ることができました。

迎えました本年も、引き続き厳しい財政環境のもとではあります。新行政改革推進計画及び財政健全化プランの最終年次として、一層の行財政改革を進めながら、市民福祉の向上と地域の均衡ある発展を図るための諸施策を展開して参ります。

特に、第二次五か年計画で掲げた十二の「まちづくりの大切な視点」を踏まえ、緊急性・重要性などから事業の厳選を行った上で、市民生活に直結した施策や時代の潮流に的確に対応した施策を、市民の皆様をはじめ各種団体、企業等の参加と協働により推進して参ります。

私は、本年も、九十五万市民の皆様が、千葉市に夢と誇りを持ち、安全で安心して暮らせるまちづくりに全力で取り組んで参りますので、旧に倍したご支援・ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

年頭にあたり、千葉市老人クラブ連合

会会員の皆様のますますのご健勝・ご多幸をお祈りいたしまして、ご挨拶いたします。

平成二十一年 元旦

# 丑年生まれの抱負

## 丑年に生まれて

中央区 矢作長寿会 長谷川 菊 江

大正十四年三月丑年生れの私は、農林省の畜産試験場（現在の青葉の森）の丑と共に育ち、性質ものんびりで牛に似てるのかな？ 慌てる事もなく、お金がなくても不自由する事なく、大正、昭和、平成と生き永らえて来た事は、本当に倅せだと思っています。

小学校六年生の時も、千葉高女進学なんて、自分では考えた事もなかったのに、母が担任の先生に進められ、祖母にお金の無心をして入学させて貰う事になりました。入学した年は昭和十二年の丑年、七月七日に盧溝橋事件が始まり、日中戦争に発展し、女学校五年生の十六年十二月八日眞珠湾攻撃から、大東亜戦争に発展し、私の青春時代は戦争で始まりました。

徴用のがれに作草部の陸軍歩兵学校の軍属の募集中との事を知り早速応募して、学校本部の筆生として採用され、防空帽と救急袋を持って畜産試験場の中から椿森を抜けて作草部まで歩いて通勤しました。

千葉の空襲の時は母校の本町小学校も県立高女も全焼し、沼田校長も戦災死なさり、大和橋の都川には死者で一杯だった事が忘れられません。終戦まで二十一ヶ月の軍隊生活でしたが、一度も恐ろしい事に会わず楽しい生活でした。

悲しい事と云えば、許婚者がレイテ島で戦死したとの報告を受けた事です。

その後船橋に嫁いだお蔭で石井食品㈱に就職し、人事部長に進められて、船橋茶道連盟に入会させて頂き、昭和五十六年九月停年退職後茶道に専念し、母も平成二年八月に他界したのを機会に船橋市主催の国際交流に茶道連盟の会員三十名位で参加し、平成三年六月のあの長崎普賢岳爆発のニュースをアメリカのハイワードでみました。

翌年はデンマークのオーデンセでお呈茶しフランス、イタリヤと観光

し、続いて三年目、中国の西安の時は三百人の団体で日航機をチャーターして唐華賓館に投宿し、一日だけのお呈茶で後は観光巡りをし、個人ではとても出来ない楽しい旅を味わいました。

こうしてお茶三昧に送っていたのですが、平成七年隣組で不幸が出来、始めてお通夜に伺った時、知人のいないのに驚き、これでは自分が死んだ時は誰も来ては貰えず孤独死になってしまうと思い、矢作の老人クラブに入れて頂き、私の第二の人生が始まりました。

老人クラブに入会して、友愛活動、介護予防と色々勉強させて頂き、井の中の蛙、大海を知らず、とか、皆さんが生き生きとしているのには感心させられます。

いつまでも若い気持で笑顔をたやさず和を以って、丑の如くじつくりと生きて行こうと思ってます。

## 新年を迎えて

花見川区 み春野シニアサークル 広瀬 安治

新年を迎える度に、ささやかな目標を掲げ、その達成に向って自分なりに努めるにも拘らず、一年を終えて振り返ると、いつも内心忸怩たるものがあります。今年は、我が人生において六度目の干支となります。年男として、今年こそパソコンの習熟度を高め、ある程度のレベルに達したいと念じています。それと同時に、地域社会における諸活動にも積極的に参加して、地域の人々との交流を深め、より良い人間関係を構築したいと考えています。具体的には、地域の老人クラブ『み春野シニアサークル』（会員数七十七名）のさらなる活性化と充実に、微力ながら寄与するつもりです。下手の横好きで多種目のスポーツの運営に関わり合い、東奔西走の毎日ですが、これも自分流健康法と心得ています。最後になりましたが「きらめきクラブちば」の益々のご発展、ならびに会員各位のご健康・ご多幸を祈念申し上げます。

## 八十年の回想

花見川区 幕張台銀嶺クラブ 高野 康夫

新年おめでとうございます。私は大正十四年に東京神楽坂で生れ、今年七度目の年男八十四歳になります。年をとると幼い頃の楽しかったこと、悲しかった事がやたらと思ひ出されます。

小学生の頃友達と日没まで遊んだり、夕食後の銭湯の行き帰り神楽坂の長い夜店を見て歩くのも楽しみの一つでした。中でもバナナの叩き売りが面白く時間の経つのも忘れ遅く帰り、母親に叱られましたのも今になってみれば懐かしい思い出の一つです。

昭和十四年に母が、又十九年に父が病気で亡くなり、そして翌二十年終戦の年の四月の空爆で家は焼かれ、五月には出征しました。随分苦労しましたが頑張りました。

現在は幕張本郷に住んでおります。

六十五歳で会社を退職した頃、銀嶺クラブからお誘いがあり地域の人の交流に良い機会と思い入会しました。もう十数年になります。その間にクラブの会計・副会長を担当しました。クラブの皆さんのご協力が無事務める事ができました事を感謝しております。

数年前から体調が悪く、前立腺ガンで入院し、その後パーキンソン病になり少々歩行困難になり転んで骨折したり病院通いの日々ですが、クラブの皆さんに支えられて、月例会は必ず出席し、会の終了後は皆さんに励まされながら輪投げゲームも楽しんでおります。

これからは無理をせず自己のペースで健康に留意し、クラブの皆さんとの輪の中で楽しく七度目の年男として頑張ります。

## 二〇〇九「誠(まこと)」

稲毛区 小中台紅葉会 法花堂 外治

一年繰上げで十九歳での徴兵検査で昭和十九年八月金沢歩兵第七連隊入隊、一年余の軍隊生活でしたが、人間教育、人間改造には、私個人では意義のある所だと思っています。当時としては普通ですが現在の青年には理解出来ない所だと思っております。毎日仮装敵国戦車に対し撃破する訓練即ち人間爆弾です。

故人大先輩の方々のお陰で私達が幸せに暮らせる事に感謝致しております。国防は大切ですが戦争は反対です。

八十四歳現役をめざしている現在、老人会での会話は、庶民的哲学を表現する言葉であり、流行語である「ピンピンコロリ」が一番よいですねというものである。

世界一の長寿国、寝たきりも世界一、オムツをして狭いベットで天井を見乍ら暮らす人、我が身にもと想像する丈けでも恐ろしい。自分なりの生活術を究求したいものです。

現在の日本は「告発」の時代ではなく「告白」の時代であるのでは。何故か我々が被害者であると同時に加害者なんだなあ? とも思い又現代文明というものの恩恵に浴して日常生活をしている幸せ者でもあるのだと思います。

偽りと嘘で生きている日本社会「誠一つ」の美しい社会で楽しい生活が出来る事を願っております。大先輩方々の努力で現在があり感謝すると共に五年に生れたよき生活環境にも感謝したい。

## 丑年生まれの抱負

若葉区 若松台ふれあい広場 菱沼安助

ここ数年、一年の計を確りと立てていない私が改めて抱負を語るなど、大変澁しいかぎりです。しかし、十二年に一度しか廻ってこない干支、丑年の年男となる年くらいは、年頭に一年の計なり、抱負を確り持って、目標達成の為に着実に歩みたい。

十二年前を振り返ってみて、第二の人生は自分の意思と自分の考え方一つで、誰からも指図されない自由な人生が送れるものと思っております。

しかし、定年後二年が過ぎた頃、旧老人会から活動内容が大幅に一新された老人会が発足されましたので、早速入会いたしました。

会の中には十六のサークルがあり、私も二つのサークルに席を置き、その一つがゲートボールでした。ゲートボールを楽しんで行く内に競技の奥の深さに魅了され、明けても暮れてもゲートボール一辺倒の人生となってしまうたのです。

この機会に、この十二年間の歩みを参考にこれからの人生を改めて考え、今年には三つの目標に向けて進みたい。

一つ目、老後の第二の人生は、自分一人だけのものではないことを反省し、家族との楽しみを実行する年にしたい。

二つ目、自信のあった体力も此の頃急に落ちつつあり、健康管理の大切さを感じています。

好きなスポーツを通じて体力の維持を図りたい。

三つ目、お人好し、八方美人はほどほどにし、一つ目、二つ目の目標を達成させる為に自分の余裕ある時間を多く作り出したい。

更に余裕が出来れば、現在お世話になっている老人会の一人一役のお手伝いを果して行きたいと考えています。

## 新年に於いて私の思うこと

緑区 平山長寿会 豊田留吉

年月の経つのは早いものです。

私が平成七年に老人クラブに七〇歳で入り早や十四年に成り、五年生まれで何か一言を、との事でございます。

クラブ入会後即会長に成りましたが、当クラブでは大正生まれの人が多く、入会時には四十八人位でしたが年とともに退会され、今では残念ながら二十一名となり、老人クラブの良さと楽しさが一杯有る事を進めておりましたところ、幸い今年は何人かの入会者が出て来て五年生まれの私に良き年が巡って来た様に思われます。

さて、高齢者になっても可能な限りクラブ活動に、また社会と関わりながら生き生きと健康づくりなど図り、明るく活力ある社会づくりに努めて参ります。

私は皆様と今後とも住み慣れた地域においてクラブ活動に一層の充実、向上に努めて参る所存でございます。

## 72年生きてきて

美浜区 東建検見川マンション寿会 平島弘二

明けましておめでとつございます。

昭和十二年生れの年男として、抱負の一端を述べさせて頂きます。

これから死を迎えるまでの期間(長いほど良い)に惨めな想いをしない、したくないという事が私の抱負であります。惨めな想いをしてきました。八歳の誕生日に終戦。実は敗戦。その後の空腹の想いは忘れることが出来ない。買出しに出た父と兄が帰宅しなければ、その日の食事にありつけない惨めさ。

九歳のとき生母と死別。十年前の妻との死別。山岳行による遭難でした。最近では当会々員の孤独死。やりきれない想いにかられました。新年にあたりイヤな話で申し訳ありません。

が、四年前に再婚しまして、愛情ある家庭生活を満喫しています。独自の会員に再婚をお勧めします。

おわりに私の健康法を記します。朝起きぬけに又ルマ湯を少し多めに飲む事です。これにより毎日胃腸が爽快です。

## 私たちの

# 広報活動

### 花見川区

## 私たちのクラブ活動と町の紹介

こてはし地区 こてはし台睦会 副会長 小林孝之

千葉市の最北に位置し、陸の孤島などとささやかれた時期もありました。

私たちが、この団地に移住してきたころは大半の方が30代、40代前半でしたが、今では年寄りの町などといわれている。しかし若い人には物足りない面もあるかと思いますが、贅沢さえしなければ、日常生活に於いては、自治会、施設・官公署・医療機関等が点在しており、暮らしやすい町だと思っております。

そんな町の老人クラブ活動を紹介させていただきます。

会員のきずなとなっている広報紙の「むつみ」が、今月で360号の発行となりました。単純に計算しても、年11回の発行で約33年間発行し続けたことになりました。様式、表現の形態は当初と変わりになく現在に受け継がれております。広報紙の内容は状況に応じて異なりますが、会員相互の広報紙であり、主に行事の計画、日程、報告、



月2回の歩く会に元気で参加する皆さん

各老連の活動に関する報告等を載せ、毎月発行しております。

活動の概略は、月1回の役員会をはじめ、新年会、誕生会4回、お楽しみ会2回、むつみの集い3回、女性部会12回、歩く会24回、社会奉仕8回、保育所訪問6回、春・秋の親睦旅行等の活動を積極的に実施しております。

その他、会員の増員につながればと、会費制で、会員のお知り合いの方なら何方でも気軽に参加できる、手づくり部会を設け、年4回実施しております。

手づくり部会とは、四季折々の、春は桜を観る会、夏は涼を楽しむ会、秋は紅葉を楽しむ会、冬は年忘れ会などを6年前から実施してきましたが、皆さんの要望が多く現在では恒例行事の一つとなってきました。

超高齢化社会などと言われている現在、会員の減少が問題視されております。私たちの町にも元気で若々しい高齢者がおおせいいますが、皆さんそれぞれ趣味を活かし、いくつかの同好会に入っており、入会の誘いをして、エッ老人クラブ？ まだ早いわよー、なんて言われて話にもなりません。さらに後期高齢者なんてなんのその、今日もリュック背負って何処行くの、そんな元気な高齢者でいっぱいのも明るい町です。

若葉区

我がクラブの広報紙

若葉地区 小桜明星会 会長 中村 宣夫

小桜明星会は、若葉区桜木北一丁目の小桜町内自治会(262世帯)を母体とする老人クラブで、現在会員数は104名です。

広報紙(明星会だより)は、平成16年8月より毎月発行し、今年10月に第51号を発行しました。

発刊当時は、これからサークル活動を増強しようとする時で、部会はゲートボール、囲碁、グラウンドゴルフ、しか無く、会員増強のためにもその後(平成17年から平成18年)、サークルを増やして入会を勧め、

会員は70名から104名に増えました。

現在、小桜明星会関連のサークルは、囲碁、グラウンドゴルフ、スポーツ吹矢、日本舞踊、日本民謡、フラダンス、健康麻雀、公式ワナゲと詩吟があります。そこで毎月の広報紙により明星会をはじめ各サークルの活動状況を周知することにより、一層の会員増と活性化を進めて参りたいと思っております。

広報紙の編集に当たっては、毎月発行することから原稿作成にあまり時間を取らないこと、その月の行事の結果説明と翌月の行事予定を簡明に記載して会員が読み易いことを考えてB5版に取り纏めております。また、会員が複数のサークルに所属している事も多いので、各サークル活動に参加が便利な様に、翌月の活動日程を裏面に記載しております。

発行部数は、会員104名ですが会員世帯数は77世帯なので、世帯数だけ発行しております。今のところ会長の私がパソコンを使って作成し明星会の幹事(役員)を通じて配布しております。

会員の中には、サークルの何れにも参加していないか、ほとんど参加しない方もおられますので、全員とは行かないまでも少しでも多く参加して頂き、家に閉じ籠もることの無いよう、広報紙のあり方も今後とも考えて行きたいと思っております。

小桜明星会だより No.51 2008. 10. 28 発行 小桜明星会

- 明星会
(1) 第14回千原市老連グラウンドゴルフ大会
10月9日 09:30-15:00時、青葉の森27-79 陸上競技場で市内の代表40チームによる決勝大会が行われました。地区代表として明星会からは6名出場し、藤友部氏が個人戦優勝を果たしました。当クラブ発足以来初めての快挙です。わんりんピック札幌大会千原市代表もすぐそこです。
(2) 若葉区老連「遊龍まつり」
10月11日 10:00-16:00時、若葉文化ホールで、会員402名、招待22名出席して開催されました。明星会から民謡14名、フラダンス11名、日舞12名、演劇12名が出演しました。
(3) 千原市老連「会員芸術大会」
11月12日(水)10:00-16:00時、千原市民会館で全市より代表40チームが参加して開催されました。若葉地区3代表のうちの1チームとして明星会の日舞チーム(男女12名)が選出されて出演します。
● グラウンドゴルフ部
(1) 桜木小地区社会福祉協議会主催'51'の7大会
10月18日(土) 08:30-12:00時 於：桜木公園グラウンド
5名出場、入賞は、3位：山田氏、5位：清水氏
(2) 桜木小地区06会主催'51'の7大会
10月22日(水) 09:00-12:00時 於：じゅんさい公園グラウンド
出場者：塚(順)、河合、秋本、阿部、宮川、藤友、以上6氏
(3) 千原市37-1415-1115'51'の7大会
11月8日(土) 08:30-12:30時 於：開成町、新橋中学校グラウンド
出場者：塚(順)、秋本、清水、藤友、阿部、宮川、以上6氏
(4) 桜木小地区社会体育振興会主催'51'の7大会
11月16日(日) 09:00-12:00時 於：じゅんさい公園グラウンド
出場者：塚(順)、秋本、清水、上野山、桜井、阿部、以上6氏

活動スケジュール表

Table with columns for months (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1-31), detailing activities for each day. Includes a note at the bottom: '各クラブ(部会)の会員を募集しております。中村(233)-0855)までご連絡お願いします。'

## ひまわりの会の広報活動

真砂地区 ひまわりの会 副会長兼広報部長 志田香代

平成7年1月21日、ひまわりの会が70名の会員で発足。同時に広報活動を開始し、4月には「ひまわり通信」第1号をB5版4ページ建てで発行。平成20年9月には第40号をA4版12ページ建てで発行することが出来ました。会員も140名程に増えました。

当初は、パソコンも無くワープロで、イラストなどは素材集からの切り貼りで作成。写真の組み込みも、



ワープロで作った原稿に貼り付けそれをコピーしましたので、出来上がりも余り見栄えしませんでした。(今では、デジカメでの映像を直接誌面に組み込めます。)しかも、広報紙など手がけたことの無い全くの素人集団でした。

「ひまわり通信」の内容ですが、ひまわりの会には、3つの専門部と、18のサークルがあり、広報部は専門部の一つとして、ひまわりの会の行事を中心にサークル活動

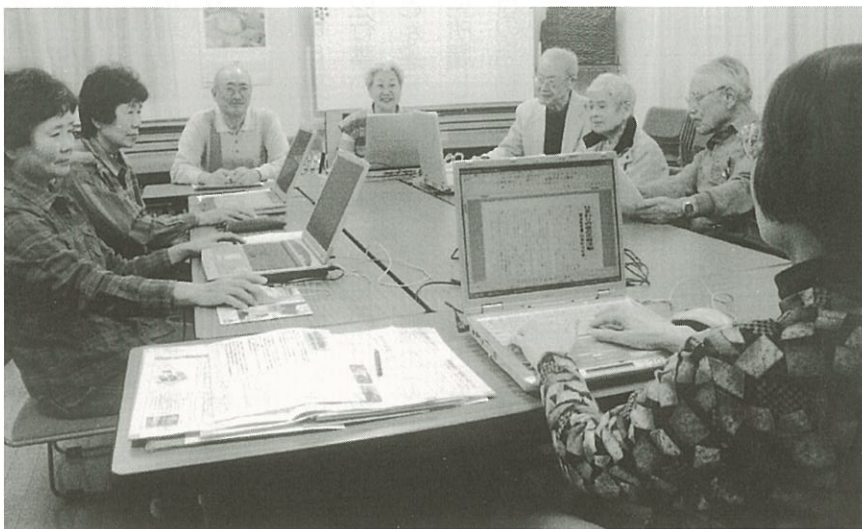
等を、会員の皆さんに原稿を依頼し記事とし、会員同士の意思の疎通を図ってきました。原稿依頼については、皆さん快く応じて下さり、広報部員としましては、いつも感謝しております。

最近では、「健康保険・介護保険」「裁判員制度」「防犯・防災」など世の中で関心が高く、高齢者に関係の深い記事を載せています。

会員の皆さんからは、毎号が楽しみとの声を聞いています。また、自治会の皆さんにも、会の活動を知って頂けるよう、回覧して貰っています。

広報部は、正副部長各1名、部員4名の計6名で、皆パソコンが使えます。会のなかのパソコンサークルで、勉強した成果です。

「ひまわり通信」発行及び、会のしおり・総会資料・その他、会の広報に関する文書などの発行で、毎月1回の広報部会を開催。重要案件については、ひまわりの会正副会長・各専門部部长参加の編集会議を開催しています。年3会の「ひまわり通信」発行を継続するのは、苦勞もたくさんありますが、会員の皆さんの励ましや、協力が支えて、頑張っています。





# 腰痛・膝痛とんでいけ！

～あなたの痛み和らげます～

私達は、加齢と共に腰痛や膝痛などを体験し始めます。

明るく楽しい老後を送るため、足腰を鍛錬すること、また医師の診断・アドバイスなどが必要な年代となっております。

今や人生一世紀の時代を迎えるにあたり、腰痛・膝痛と上手に付き合い、凜とした毎日を送りたいものです。

特に、中高年女性に起きやすい膝痛と原因が多岐にわたる腰痛の運動について、特集記事といたしましたが、腰痛については原因が内臓にまで及ぶものもありますので、専門医に相談するなど、この機会に不安を解消できればと考えております。

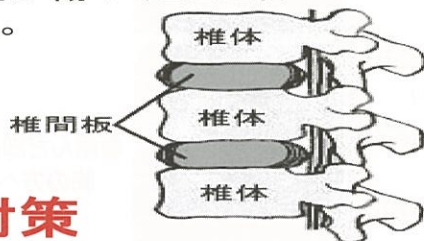
今回は予防運動について一緒に勉強しましょう。

記事提供：千葉整形美容内科

## 腰痛の話

### 腰痛とは

腰痛の多くは、椎間板や椎間関節の変性、椎骨の変形、あるいは筋肉が傷つくことによるものです。



### 原因は何？

- ・姿勢の悪さ
- ・激しい運動や労働
- ・老化によるもの  
など

### 予防と対策

- ・腹筋や背筋が重要です。その筋肉を鍛えて腹圧が上がると、背骨への負担は30～50%軽減されます。
- ・お尻まわりの筋肉が硬くなってしまうと骨盤が引っ張られてしまい、脊椎が不安定な状態になってしまいます。それに対して、柔軟性をあげるためにストレッチが必要となります。

## 膝痛の話

一般的に膝に痛みを抱える多くの人が

### 変形性膝関節症

であることが多いです。

### 原因は何？

- 筋力の衰え・肥満・骨量の減少
- 脚・X脚・生活習慣・関節の酷使  
など



### 予防と対策

膝を支える筋肉(太ももの前の筋肉)を鍛えることが大切です。また膝の曲げ伸ばしを維持する必要があります。そのためにストレッチを行っていく必要もあります。

# 腰痛予防運動

息をとめないようにゆっくり10回ずつ行い 痛い所まで行わないようにしましょう。

(注) この体操は一般的な例です。個人に合った運動を行う場合は症状によって運動が変わるので専門医(整形外科)への受診をお勧めします。

①

## 片足抱え①(One Foot to Chest)



●リラックスして仰向けにねる



●息を吐きながら片膝をゆっくり胸の方へ引きつける

②

## 臥位 大殿筋ストレッチ



●仰向けになり、足を組み、膝を両手で抱える



●組んだ脚を少し内側に倒しながら、胸の方へ引きつける

③

## ヒップリフト



●両膝を曲げた状態で仰向けに寝る



●ゆっくりとお尻を持ち上げる  
\*お尻を閉めるように力を入れる

④

## 臥位 腹圧



●仰向けになり、両手をお腹の上に置いてリラックスする  
●鼻からゆっくり大きく息を吸いながらお腹を膨らます  
●口からゆっくりと息を吐きながらお腹を凹ます

# 膝痛予防運動

息をとめないようにゆっくり10回ずつ行い 痛い所まで行わないようにしましょう。

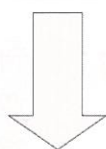
(注) この体操は一般的な例です。個人に合った運動を行う場合は症状によって運動が変わるので専門医(整形外科)への受診をお勧めします。

①

## 側臥位 四頭筋ストレッチ



●図のように横向きに寝る



●足首を掴み息を吐きながら足を後ろに引く

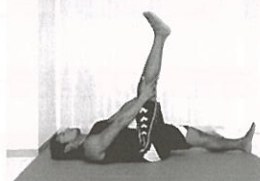
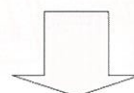
\*かかとをお尻に近づける

②

## 臥位 ハムストストレッチ



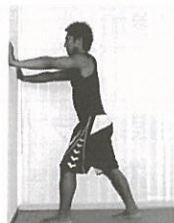
●仰向けになり、太ももの後ろを両手でかかえ、脚を胸の方に引きつける



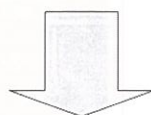
●息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばす

③

## 腓腹筋ストレッチ



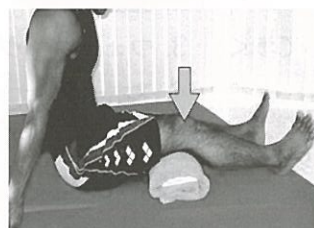
●壁に手をつき脚を前後に開く



●後ろ脚のかかたが浮かない様にゆっくりと体重を前にかけ、ふくらはぎを伸ばす

④

## Quadセッティング



●膝の下にバスタオルを敷く  
●タオルを押し潰すようにももの前に力を入れる



●力を入れキープする

## 緑区



誉田町2丁目第1長寿会  
**山崎 喜満**  
92歳  
長生郡長南町出身

1. 「健康第一」を目標に全ての行動を実践
2. 野菜、果物なら何でも
3. 朝夕約30分の体操とウォーキング（約1時間）
4. 現在の行動を引き続き最後まで成し遂げる事



サニークラブ  
**大野 ハル**  
92歳  
千葉県出身

1. すべてのものに「感謝」
2. 好き嫌いなし
3. 食事3食腹八分、防犯パトロール、カラオケ
4. 健康に気をつけてその日その日を楽しく暮らしたい

## 稲毛区



小仲台豊生会老人クラブ  
**宮内 まつ**  
90歳  
銚子市三門町出身

1. 何事も長く続ける
2. 卵、魚、味噌汁
3. 週3回ゲートボール・好き嫌いない食物・人間関係物事善意に解す・プレッシャーをかけない
4. ゲートボール



草野草寿会  
**石橋 ちよ**  
91歳  
千葉市稲毛区出身

1. 整理・整頓
2. 赤飯・煮物・肉
3. 毎日歩く事
4. グラウンドゴルフ

## 中央区



寿クラブ  
**鵜田 みつ**  
97歳  
栃木県出身

1. いやな事はくよくよ思わない
2. 魚類（特にマグロ）
3. 腹八分目
4. 美味しい料理を作ること



新田友広会  
**松林 増雄**  
94歳  
岩手県出身

1. 油断大敵
2. うなぎ飯
3. 規則正しい生活
4. よりよい睡眠と出来る運動（グラウンドゴルフ）

# 人生一世紀をめざして

90歳以上の会員の方に、お元気の秘訣を伺いました！

1. 座右の銘
2. 好きな食べ物
3. 私の健康法
4. 今一番やりたいこと

## 美浜区



いなはま和楽  
**村上 あい子**  
96歳  
長野県出身

1. 今日できることは今日やる
2. 嫌いなものなし
3. 肩甲骨を合わせるようにして歩く
4. みなさんとの交流



磯辺3丁目64さつき会  
**高橋 喜朗**  
97歳  
香川県小豆島町出身

1. 正直
2. さつま芋、甘い物
3. 大きな声で唄う（詩吟）
4. 自分の声と姿を残しておきたい

## 若葉区



悠友クラブ  
**古川 保**  
93歳  
中央区稻荷町出身

1. 特になし
2. 乳製品
3. ウォーキング、規則正しい生活
4. スポーツ（グラウンドゴルフ、ワナゲ）、歌うこと



みつわ台柚子の会  
**影山 艶子**  
93歳  
千葉市稲毛区出身

1. 凜として
2. 甘い物
3. 踊り、散歩、カラオケ
4. もう出来ないお友達との旅行

## 花見川区



草原すみれ会  
**関口 峯雄**  
95歳  
長野県千曲市出身

1. 冬は必ず春となる
2. 果物
3. カラオケ、自治会に参加
4. 旅行



幕張台銀嶺クラブ  
**三村 為**  
98歳  
茨城県八里村出身

1. 腹八分目医者いらず
2. こんにゃく
3. 自彊術・ストレッチ体操
4. 旅行

# 平成20年度 会員研修旅行記

紅葉の富士河口湖方面巡り 平成20年11月27日（木）・28日（金）

## - 第1日 曇り -

天気予報では、2日間雨模様であった。

各地区老連から173名の参加者は、4台のバスをほぼ満席にして出発、いざ研修地へ！

- 富士涌水の里水族館を見学・・・二重回遊水槽は、内側にニジマスなどの稚魚、外側はイトウなどの大型魚、これを上下左右から見ると、魚が混泳して見える。（目の錯覚？）  
小さな淡水魚、枯木のような魚を観察した。（人生色々・魚も色々…）
- 富士吉田浅間神社を参拝・・・お賽銭は115円（体調悪き時は119番）が縁起がよいとか。  
靈験あらたか、冠雪の富士山が突如出現！歓声上がる。（声・声のみ若し…）
- 赤富士ワイナリーで試飲・・・ほろりいい気分になったかな。

宿泊地は、河口湖畔「湖南荘」。早目の到着となった。（眺望良し）

宴会時の各号車からの出し物は、熱のこもった演技ばかりで、時間延長の大盛会（満足のテンコ盛り）であった。



赤富士ワイナリー



西湖いやしの里根場



富士花鳥園  
ふくろうショー

## - 第2日 曇りのち晴 -

夜来の雨は朝方には上がり、時おり青空がのぞく。幸先よし。景観墨絵のごとし。

紅葉は残念ながら盛りを過ぎていたが、バスは快調に目的地へ。

- 西湖いやしの里根場・・・歴史文化を継承した大集落であり、S41年の大災害で殆ど消失したが、40数年を経て、萱葺き集落と伝統工芸を復活させ現在に至る。（被災者に合掌）
- 富士花鳥園・・・ベゴニア・フクシアの花々に囲まれ、ふくろうのショーを見学。  
めんふくろうの可愛いお尻に対面。  
花の美しさ、豪華さ、まさに神々しいほどの花・花・花！

今年度の研修旅行は各号車とも怪我、病人もなく、また、皆さんがきらめいて生きる喜びと新たな発見の2日間を無事に終わることができました。

（文化教養部長 小関 澄子）

# 事務局だより

## 第一回女性リーダー研修会

日 時…七月二十八日 午後一時三〇分から  
会 場…千葉市役所「正庁」

研修内容…関東ブロッカーリーダー研修会の参加報告

高齢者の生活安全に関する講演会

講 師…千葉県警察 澤田哲夫参事官  
参 加…一八〇名

## 第四十三回千葉市老人クラブ会員作品展示会

老人クラブ活動を通じ会員の作品を展示することにより、一般市民に高齢者の経験と力量を知ってもらい、また、自らの生きがいの高揚を目的とし八月二十九日から九月一日 千葉市文化センター市民サロンに於いて開催した。

出品数は二八九点におよび賞は以下のとおり。

市長賞 倉本 稔(美浜区) 市老連会長賞 田辺 潔(美浜区)・植草菊江(中央区)他三十六名が金賞等を受賞。

## 介護予防と健康づくりフェスティバル

介護予防に資する知識と併せ自立した日常生活を営むことを目的とし、九月五日千葉競輪場に於いて、盛大に開催した。介護予防に関する講演会。

介護予防相談、健康相談、食生活相談、体力測定、身体能力測定のコナーを設置。イベントでは、公式ワナゲ大会やジャンケン大会を実施。参加者は一般市民を含め千二百名。



## 第二回民踊講習会

日 時…九月十七日 午後一時三〇分から  
場 所…千葉ポートアリーナ「サブアリーナ」

講習…「源助さん」「シッチョイ」

講師…石川美豊香氏

参加…八十九名



## 第十四回グラウンドゴルフ大会

高齢者に適したスポーツであるグラウンドゴルフを通じ、健康保持と生きがいづくり、会員相互の親睦を目的とし開催した。

日 時…十月九日 午前九時三〇分から

場 所…青葉の森「陸上競技場」

参加…二三八名

男性の部

優 勝 藤友啓介(若葉区)

準優勝 伊東善次(緑区)

第3位 岡崎 博(若葉区)

女性の部

優 勝 平岩静子(若葉区)

準優勝 水野まさ子(中央区)

第3位 大宮アキ子(花見川区)

ホールインワン賞(指定コース) 十五名



## 第二十一回全国健康福祉祭がごしま大会（ねりんピック）

十月二十五日から二十八日鹿児島に於いて盛大に開催した。岸岡泰則市老連会長は千葉市の選手団長を勤め、一七種目二二四名が参加した。

市老連からは、ゲートボール二チーム（十三名）ダンススポーツ（八名）将棋（三名）シンポジウム（五名）に参加。美術展には三作品を出品した。



## 第二十九回千葉市老人クラブ会員芸能大会

老人クラブ会員の間で歌、踊り等を通じ親睦と生きがいを高め、心身の健康を増進し老人クラブの健全育成を図ることを目的に開催した。

日時…十一月十二日 午前十時から  
会場…千葉市民会館（大ホール）  
成績…市長賞「大宮台第一・第三和楽会

（若葉区）市議会議長賞「うたごえなぎさ」（美浜区）市社協会長賞「みつわ台柚子の会（若葉区）」



## 全国老人クラブ大会（長崎県）

会 期…十一月十八日から十九日  
会 場…長崎ブリックホール他

研究部会…「健康づくり・介護予防の推進」「地域支え合い活動の推進」「若手高齢者の組織化と活動」「加入促進活動の展開」「長崎の力から平和を考える」

総会式典…「各研究部会報告」「大会宣言」

全国老人クラブ会長表彰が行われ、市老連より、  
育成功労表彰 松本喜久子さん（市老連理事）  
優良老人クラブ表彰 ひまわりの会（美浜区）が受賞された。

参 加…十四名

おめでとうございます。

## 会員研修旅行（旅行記を参照）

### 指導者研修会

日 時…十二月十一日 午前十時から  
会 場…千葉市文化センター「アートホール」  
演 題…知って得する税情報  
講 師…公認会計士 税理士 前原東二氏  
参 加…四五〇名

### 第二回女性リーダー研修会

日 時…十二月十八日 午前十時から  
会 場…千葉市役所「正庁」  
内 容…「全国大会参加報告」「全国女性リーダーセミナー参加報告」  
「講演会」  
参 加…一八一名



# 文芸



短

歌

## 港町第一君待会（中央区）

緋のカンナ 露新しく 今朝は咲く  
亡き弟の好みし この花

よく似たる 亡き姉とわれ  
人の目まぶし 法事の席よ

朝晴れて 庭に見上げる白芙蓉  
かがやく 大きな 生命をおもう

田村 富美子

## 港町第二君待会（中央区）

みちのくの 湯殿の山は 日照雨やみ  
子ら喜々として 駆け登りゆく

おほかたは 苦境を知りて 荒き手に  
三味の音強く 心にひびく

拓土とふ いづこか姉に 風たてば  
黄砂となりて かへりけるかも

長島 愛子

もう少し 整頓せよと叱らるる  
吾子の 歸りし 廚はびかぴか

衆などは 漂白剤に浸け置けと  
娘に教わりぬ 大正生れは

いらだちて 幼き娘に当りしか  
その子六十歳 今日母の日

山田 登代

## 園生台寿クラブ（稲毛区）

満開の 平和の社は にぎわいて  
墓より飛び出す 蛙は化身か

仏間より 見る柿たわわ 色付きて  
亡夫の笑顔も 一度見たし

存在感のある名優 緒方拳  
風のガーデン 終演を惜しむ

中川 敏子



俳

句

新都町親和クラブ（中央区）

生涯の葉桃色十三夜

秋の雲みんな違つてみんないい

雨風に打たれて太る柿の天

赤い羽根つけて馬齢を重ねけり

錦木の家守る色となりにけり

むつみ鶴の会（中央区）

過去形でもの言ふ癖や南洲忌

またたくは挽歌曳きずる夜長星

油絵のなかのしじまや文化の日

秋惜しむサックスひびく港町

高橋 平一

高橋 澄子

あご飛ぶや玄海灘の浪蹴つて

死人花と言ひしぶりある曼珠沙華

月白や大きな影を踏み踏みて

無花果を啄ばむ鳥の咽鳴りて

平野 順子

長洲二丁目 二水会（中央区）

夫つまよりも齡重ねて秋彼岸

群れてゐてそれぞれ孤独秋桜

庭に剪る花のなき日の笑み枳榴

美酒ありて浄土と思ふ紅葉山

襟足の髪のはつれや萩の花

雑草の光こまやか初時雨

秋雨や老いの心を閉ぢこめて

野菊咲く五百羅漢に寄りそいて

一雨に出来ない染めて秋立ちぬ

さあお茶にしませうと言ひ菊日秋

柴崎 羊子

齋藤 達

篠崎 敏子

林 唯夫

沖野 正作

野口 清子

尾本 ハル

齋藤 智子

山口 倫子

山野みどり

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

## もっと長生き 暮らしやすい環境作りをお手伝いします。

▼高齢期の身体の衰えは、何時やってくるかもわかりません。多少足腰が弱ってきたと思ったら、まず予防リフォームを考えてはどうでしょうか。まさしく転ばぬ先の杖です。

現在のお住まいをチェックしてみましょう。

- 出入り口や廊下に段差がある。
- 浴槽内がすべりやすい。
- 階段が急である。
- 廊下が狭い。
- トイレが和式。
- 寝室からトイレが離れている。
- 浴室が寒い



▼早めの対応が、住宅内事故を防ぎます。該当箇所のある方は一度是非お気軽にご相談下さい。福祉住環境コーディネーター等専門家がお手伝いします。



株式会社グローバル・キャネット

**GLOBAL CANET**

千葉市中央区中央 2-5-1  
千葉中央ツインビル 2号館 10F  
TEL 043-201-3781  
千葉県知事許可(般-16)第42103号

## ミドルエイジ向け 【パソコンマスター道場】のご案内

第二の人生に彩りを添え、より大きな生き甲斐・遣り甲斐をご提供します。

今だからこそ、パソコンをマスターしてみませんか？

ベテランインストラクターが懇切丁寧にレクチャーいたします。



- ♥パソコン初めてコース
- ♥パソコンみっちりコース
- ♥がっつりインターネットマスターコース
- ♥ちらしを作ろう！POPコース
- ♥年賀状作ってみよかコース

まずはカウンセリングから！。皆さんのご希望・スキルなどをお伺いしながら手作りのコースをご提案いたします。全コース個別指導です。また、お友達をお誘いしての2～3名のグループレッスンも好評受付中です。



お問合せは スリーエスフォーラム株式会社  
ネットワーク事業部まで TEL 043-221-0489  
千葉市中央区中央 2-7-2 大島屋ビル

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

東金の奥座敷

# 八鶴亭

お申込み・お問合せは

**TEL.0475-54-7830**

**歴史の中で、優雅なお食事タイムをお楽しみ下さい!**

創業明治18年の八鶴亭は、その昔將軍家康が鷹狩りの際、何度も訪れた八鶴湖畔に佇む木造三階建て数寄屋造りのレストランです。四季折々の風景と見事に調和した風情ある空間で、美味しいお食事が楽しめます。

※「きらめきクラブちば」をお持ちのお客様にお食事券(500円)プレゼント!

【予約受付時間】10:00～17:00

営業時間:ランチ 11:30～14:00

ディナー 17:30～20:00 (要予約)

東金市東金 1406 番地 定休日/水曜日



花咲ける  
大正ロマン  
八鶴亭。



## ご相談下さい!



### 相続

相続税の申告  
相続税の試算と対策  
遺言書の作成

### 資産活用

不動産時価評価の査定  
不動産の有効活用  
借地借家契約の見直し

### 事業再生

再生計画の立案  
資産負債の整理  
金融機関との交渉

### 事業承継

自社株の評価・対策  
相続税の試算・対策  
M&Aの仲介

### 不動産仲介

不動産の売買  
不動産の賃貸

### 経営

会計記帳代行  
経営相談  
事業計画の立案

### 保険

事業補償・承継保険  
死亡・医療・老後保障保険  
自動車・火災・地震保険

資産の総合コンサルティング

公認会計士前原事務所・スリーエスフォーラム(株)グループ

## 株式会社生活情報館

〒260-0013 千葉県千葉市中央区中央2丁目7番2号大島屋ビル3階

TEL 043-216-3355 FAX 043-221-0516

お問い合わせは阿部・萩本まで

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

保険診療

## 千葉整形美容内科

### 一般整形外科

日常生活で起こる腰痛や膝の痛みなどに対して、医師の診断の下、リハビリテーションを始め、日常生活指導や体操などの指導を提供いたします。

腰椎椎間板ヘルニア 頰椎症 変形性膝関節症  
変形性股関節症 骨粗鬆症など

### 当院のスタッフ



#### 理学療法士

痛みに対する評価やフォームチェックなどを行いリハビリメニューの検討を行います。また傷害に対し徒手治療を行います



#### トレーナー

リハビリメニューに対して体操指導や、フォーム指導、スポーツ特性に応じたトレーニングを行います



#### マッサージ師

リハビリメニューに対して必要な部分の筋肉のコリや、関節の痛みに対してマッサージを行います

電話 043-201-6600

場所：きぼーる2階

※相談により送迎も行っております。

**どこか痛みがある方、一度ご相談を！！**

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

VIDEO & PHOTO

大切にしたいその瞬間を、最高のクオリティで

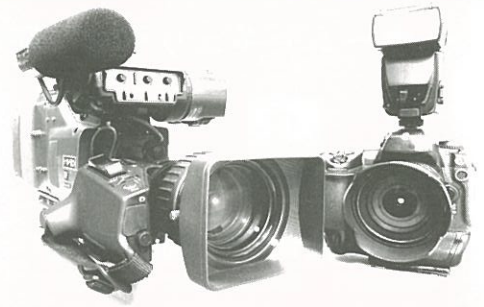
写真・ビデオの出張撮影致します。

- オーケストラ○吹奏楽○合唱○マンドリン
- ビッグバンド○ピアノ○オペラ○バレエ
- 日本舞踊、詩吟○カラオケ○幼稚園のお遊戯会等

有限会社ヴィヴィッド

VIVID

〒263-0032 千葉市稲毛区稲毛台町24-12  
TEL : 043-244-0661/FAX : 043-244-0662  
http://www.vivid-pro.co.jp/



無料見積り承ります。

お気軽にお問い合わせください。 ☎ 043-244-0661

こんにちは!!  千葉メガネ ですよ!!

認定眼鏡士の店

千葉市老人クラブ連合会の方は  
このチラシをお持ち下さい!!

特別優待

ツインビル1F  
補聴器は10%OFF!!



指定店価格

20%OFF

Tel 043-221-4052



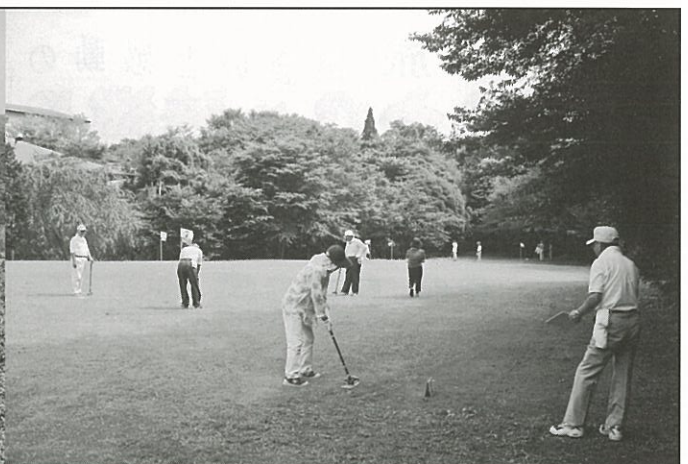
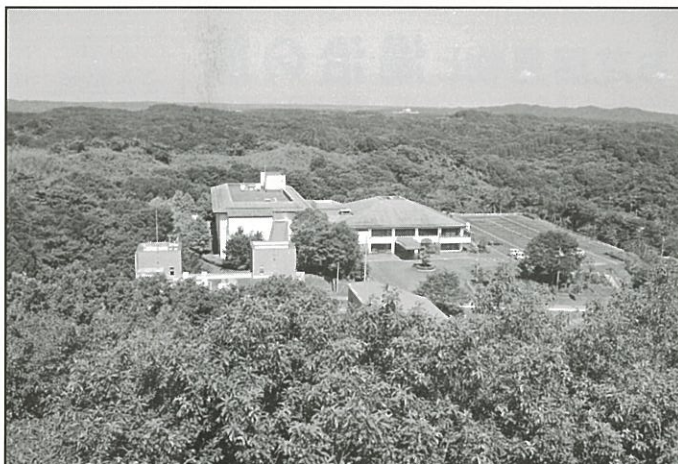
キッチンやパソコン作業を購入前に体感出来る『体感コーナー』を設置しております。



輪投げ大会ではお世話になりました!!



お世話になりました!!



四季を感じる安らぎ空間  
ユートピア笠森

ご宿泊・宴会・ゴルフ・テニス・日帰り入浴とゆつたりとやすらぎの時を。

シニア遊遊宿泊パック (1泊4食)

15名以上(送迎付)

【ランドゴルフ・囲碁・将棋・ダンス】をお楽しみ下さい

〒297-0154 千葉県長生郡長南町岩撫5番地

ご予約・お問合せ TEL 0475-46-2381 FAX 0475-46-2250

ホームページ http://www.utopia-kasamori.com

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

## 快適な生活環境

### ● ホームセキュリティ／防犯機器

防犯工事・改装・改築などお気軽にご相談ください。

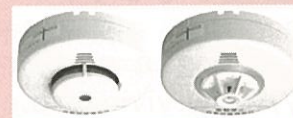


### ● 家庭向けAED【自動体外式除細動器】



### ● 火災報知器（特別価格にてご提供しています。）

火災報知器は、消防法の改正で平成20年5月末までに設置が義務付けられました。報知器設置により、避難遅れによる死亡率が大幅に低減されています。まだ設置されていない方は是非ご連絡下さい。



### お手ごろ価格タイプ

警報音  
団体購入特価（税込み）  
~~6,720円~~ → 3,500円

乾燥の季節! まだ、ご用意無い方に朗報!

### 音声と光でお知らせタイプ 新製品

警報音&音声  
団体購入特価（税込み）  
オープン価格 → 4,000円

<http://www.alsok-chiso.co.jp>



## 千葉総合警備保障株式会社



千葉市花見川区幕張本郷 1-3-33

電話 : 043-275-7575

FAX : 043-275-7333

e-mail : info@alsok-chiso.co.jp

お問い合わせは 営業部 営業課 まで

警備業認定:千葉県公安委員会第1号 ISO認定:ISO9001 審査登録証番号:JMAQA-1424-14

販売業認定:高度管理医療機器等販売業・賃貸業許可証千保第335号

## こころの旅 出会いと感動の 四国八十八ヶ所巡り

前半41ヶ寺・5泊6日 毎年春・秋に実施しております  
出発予定日 平成21年5月31日(日)~6月5日(金)  
※後半は21年10月を予定しております。

★特別費用 **99,800円** **全食事付**

\*歩くところを“最小限”にしました!

\*お一人でも迎えにまいります!

〒266-0032千葉市緑区おゆみ野中央3丁目22番10  
(株)明友旅行 電話043-300-1126 担当:山本

## お芝居見物と湯治の旅 大好評...新春華舞台

ちよっぴり  
お土産付き!  
お近くまで迎えに  
まいります!

※心にしみる人情芝居、踊りと歌で彩る夢舞台!  
いい温泉と大衆演劇で、ゆっくりお楽しみください!

人気の 浅草木馬館 風美 劇団  
土湯温泉 ~湯づくしの宿・山水荘~

★特別価格 **36,900円** (3泊10食付)

★実施期日 2月09日(月)~12日(木) [3泊]  
2月16日(月)~19日(木) [4日]  
2月23日(月)~26日(木)

湯快爽快・みはま・

## 湯けむり横丁

営業時間が  
ますます便利に!

入浴料	◆◆料金のご紹介◆◆			
	大人		子供(小6以下)	
	会員	一般	会員	一般
平日	500円	600円	250円	300円
土日	600円	700円	300円	350円

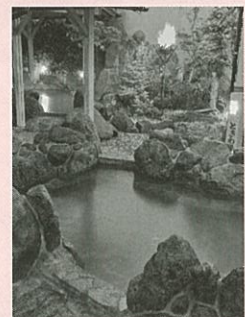
●シニア割引あり! 平日17時までの入浴は400円(60歳以上)

営業時間: 朝9:50~深夜3:00(最終受付深夜2:30) 年中無休 JR千葉線稲毛海岸駅より無料シャトルバス運行中 ※平日運行(祝日を除く)

## 昔心地いい街に、湯屋ひとつ

懐かしい温泉街と多彩なお風呂

ノスタルジックな雰囲気での飲食とバラエティあふれるお風呂を、ココロゆくまでご堪能ください。



私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。



ほかにはない  
アンサーを。

# 在宅介護で お悩みの方はいらっしゃいませんか？

私達にお任せください。  
グッドタイムリビングがサポートします。

オリックスグループが運営する有料老人ホーム



## グッドタイムリビング 千葉みなと

目の前に広がる海と広大な千葉ポートパークに隣接し、解放感に包まれた環境の中で四季の移ろいを身近に感じる暮らしがここにあります。



グッドタイムリビング 千葉みなと／駅前通 土地・建物：賃借  
千葉県千葉市中央区中央港1丁目15番8号



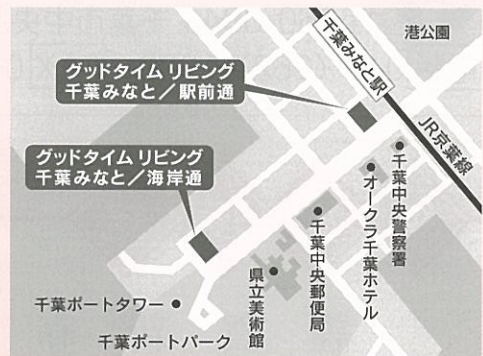
グッドタイムリビング 千葉みなと／海岸通 土地・建物：賃借  
千葉県千葉市中央区中央港1丁目18番28号

### [グッドタイムリビング 千葉みなと]概要

●類型／住宅型有料老人ホーム●居住の権利形態／  
利用権方式●利用料の支払方式／一時金方式●入居時  
の要件／入居時 自立・要支援・要介護●介護保険／  
在宅サービス利用可能●居室区分／全室個室（一部二  
人部屋ただし相部屋ではない）

### ■交通案内

- JR京葉線「東京」駅から「千葉みなと」駅へ37分（快速利用）
- 「千葉」駅から千葉都市モノレールで「千葉みなと」駅へ4分  
【駅前通】へは「千葉みなと」駅より徒歩約4分（約300m）  
【海岸通】へは「千葉みなと」駅より徒歩約9分（約700m）



詳しいパンフレットを無料でお送りします。  
ご希望の方は、フリーダイヤルまでお申し込みください。

オリックス・リビング カスタマーセンター DCGF係

0120-123-759 [www.orixliving.jp](http://www.orixliving.jp)

(受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日も受付)

オリックスリビング

オリックス・リビング

# 目指せ、人生一世紀

長寿社会は私たちの生き方一つで、どうにでも変わります。

千葉市老人クラブ連合会は230の老人クラブと11,000の会員が**健康・友愛・奉仕**の三本の柱のもとで共に楽しみ学び、生涯の友としてお互いに支えあいながら、明るく豊かな長寿社会づくりに取りこんでいます。自分のしあわせは家族のしあわせ、家族のしあわせは社会のしあわせ。働く世代の社会負担をすこしでも少なくするのが新しい老人クラブです。

## 充実の人生をあなたと 入会は簡単です

- 資格** ・60才以上の方ならどなたでも。  
・60才未満の方は賛助会員として大歓迎。
- 申込み** ・居住地の老人クラブ会長、または  
千葉市老人クラブ連合会事務局まで。



**きらめきクラブちば** 社団法人 千葉市老人クラブ連合会

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ3階

電話 043 (262) 1236 / FAX 043 (262) 1237 / E-Mail info@chibashi-roren.jp

### 編 集 後 記

#### 謹 賀 新 春

昨年は、株価暴落、金融経済不安、少子高齢化社会による国民負担増、絶え間ない振り込め詐欺、国民年金不安等に数え切れないほど不透明な社会不安が現実となりました。

本年は、「丑年」千里の道も一歩から…「未来」へ向かい一人ひとりが自覚して責任を持って行動しなければならない年となりましょう。

昨年から、広報部会も会員の皆様に少しでもお役に立ちたいと内容の刷新を少しずつ図って

きました。

本号は、更に内容を充実すべく各単位クラブ内の情報の掘り起こしを目指し「人生一世紀を目指して」90歳以上の会員の紹介。特集として「腰痛、膝痛の話」を取り上げました。

高齢者も現在は、以前と違い地域を担い支える人となった今は、活発に「チェンジ」する好機でもある。がんばりましょう。 (内田記)

広報部 内田 圭二 千葉 照子 三枝 邦行  
松本喜久子 小川 義寛 中野 昭三