



きらめきクラブらば

広報
VOL.32
2010.1



緑区 高津戸町の新春（撮影 嵯峨常雄 99歳）サニークラブ

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 熊谷 俊人 | ■会員研修旅行記 |
| ■特集「社会奉仕の日」活動報告 | | ■事務局だより |
| ■寅年生まれの抱負 | | ■文芸 |

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

明けましておめでとございます。市老連会員の皆様には、新年をお元気に迎えられましたこととお喜び申し上げます。

昨年は、市老連をはじめ各区・地区・単位クラブとそれぞれの分野におきまして老人クラブ活動にご尽力され、各種の事業・行事などにご協力を頂き誠に有難うございました。

お陰様にて市老連として取り組みました健康ウォーキング・介護予防と健康づくりフェスティバル公式ワナゲ大会・作品展・研修行事・スポーツ行事等々も円滑に実施され、それぞれ成果を収めることができました。

たまたま芸能大会につきましては、台風18号の接近上陸の予報をうけて中止延期という異例のこともありました

が、日を改めて12月7日指導者研修会と同日開催し、充実した内容で行うことができました。

さて少子・高齢化がすすむとき、私達老人クラブは健康づくり、介護予防・友愛活動・地域の安全活動や奉仕活動に取り組んでおりますが、一方高齢者の医療・介護・福祉などきびしい情勢もありまして、安心と信頼のできる社会保障制度の実現が期待される所です。そのためには高齢者の立場からの責任ある提言・提案を行うことも重要なことであると考えられます。

市老連は平成24年に創立50周年を迎えます。会員の平均年齢もさらに高まりますが、クラブの運営にも創意を凝らし、若年会員をより多く迎えて会勢の拡大につとめてゆきたいとおもい

ます。

また本年は、国の公益法人制度の改革により、社団法人としての市老連も新制度に移行するための対応もすすめることとなります。新制度は平成20年12月1日に施行され、平成25年11月末までの5年間で移行申請期間とされており

ます。私達のまわりにはさまざまな話題もあります。老人クラブの日常活動としての「健康づくり」「生きがいづくり」を仲間と一緒にすすめてゆくことが大事なことです。心ある仲間とともに「きらめきクラブちば」をますます発展させてゆきたいと念じております。

おわりになりましたが、会員皆様方のご健勝をお祈りし新年の御挨拶と致します。



年頭のご挨拶

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。

輝かしい新年を健やかに迎えのこと、お喜び申し上げます。

また、昨年、皆様には、市政各般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜りましたこと、厚くお礼申し上げます。

私は、就任以来、市政に対する信頼の回復と、徹底した行政改革及び財政の健全化に向け、全力で取り組み、昨年十月には、「脱・財政危機」を宣言し、全ての事務事業の総点検を進めました。

また、各種施策の推進にあたっては、「市民と行政の一体感」を重視した市政運営に努め、新たな基本計画の策定において各区で市民対話会を実施するなど、市民の皆様からご意見をいただ

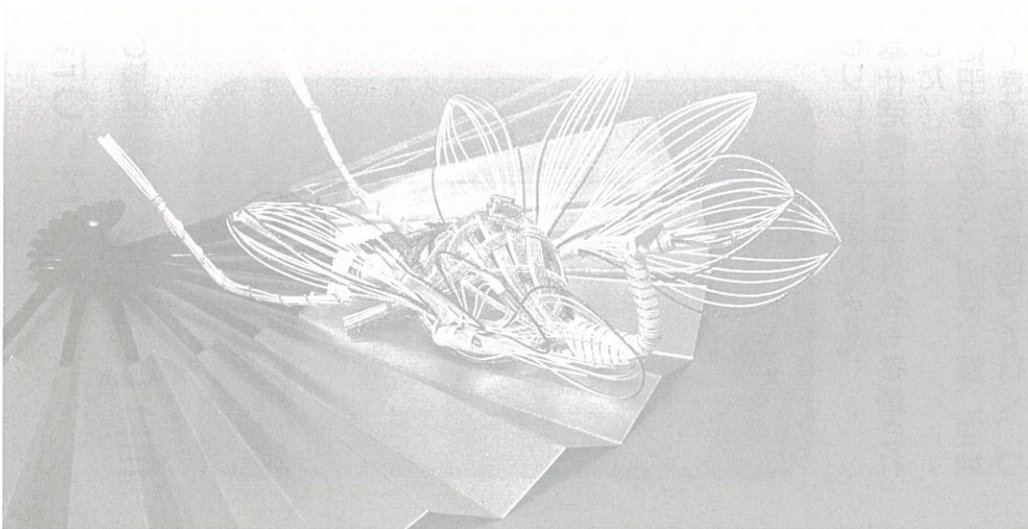
きながら、皆様と共に未来を見据えた千葉市づくりを進めてまいりました。

迎えました本年は、引き続き厳しい財政状況ではありますが、事業の大胆な見直しによる財政再建を進め、市民目線と民間感覚を取り入れた市政刷新に努めて参ります。

私は、九十五万市民の皆様とともに、千葉市を「若さと活気にあふれる街」にするため、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、ご挨拶といたします。

平成二十二年 元旦



中央区

社会奉仕活動

むつみ鶴の会 高橋 平一

社会奉仕に当たり、高齢者の体力や持続力の関係もあり、会員が集まりやすい集会所周辺や公園の除草や清掃という無難な作業を選ぶことになる。私どもの東千葉集会所の周りは草ぼうぼうで、自治会の役員さん達が除草作業をしている状態なので、9月には老人クラブが除草当番となる事とし、稲刈り鎌・垣根鋏・鋸などを多数用意した上で、草刈に取り組んだ。参加者は18名、刈った草はゴミ袋15個、汗だくの2時間であった。

終了後、女性が冷やしたお茶のボトルを持参、紙コップでご苦労さんで乾杯した。

後日、自治会の役員さんから謝辞をいただいた事を付記したい。



花見川区

奉仕活動の状況について

花見川区老連ではし地区老連 花島 一二三

私達の奉仕活動は、毎月1日・15日の定期的を実施している神社掃除のほか、5月、7月、9月、11月、3月に自治会と共同で行う道路掃除、草刈り等、参加者20名程度で活動しているところです。

最近ではゴミの種類が変わってきて、タバコの吸殻、缶の量が極端に減って、その変わりに弁当、大型の自転車の乗り捨て、壊れた傘等やっかいな物が目立ってきています。その為リヤカーが必要になったり、一輪車の用意をしないと回収が出来ないことがあって、以前の奉仕活動とは様変わりした様に思います。

9月に実施される全国的な奉仕活動には子供会も参加されて、楽しくにぎやかになりました。私達の地域はご承知のように田舎なので、山林、畑、空地が多いので他の地域から持ってきてきたらと捨てて行く、つまり捨てやすいのではないかと、特に自動車の運転手が今朝も窓からのポイ捨てを見ました。

従来の清掃活動は現今の環境問題として取り上げられて来ましたが、捨てる者と捨てる者のイタチゴッコでなかなか環境の改善にはならないのではないかと、大きな問題です。私達老人クラブの奉仕活動は地域にとって大事な事業の一つと考えられます。



稲毛区

「社会奉仕の日」清掃活動に参加して

野村園生シニアクラブ 古川 正 芳

我がシニアクラブは市老連に所属する会員数75名の新しい老人クラブです。

14の専門部があります。「美術、囲碁将棋、ゴルフ、グラウンドゴルフ、環境、歩く会、編物、文芸等々」趣味を生かしながら活動しております。

平成二十一年度社会奉仕の日に当たりマンション内、園生ヶ丘公園、千葉モノレールスポーツセンター駅、バス停周辺の清掃、心ないポイ捨てカンの収集、ゴミのない、花のある街造りをめざし環境美化に努めております。専門部環境チームと一緒に市より頂いた数々の種子、草花を植付け、四季折々の花を皆さんと楽しんでおります。



若葉区

社会奉仕活動

桜木町長寿会 衣 嶋 正 雄

若葉地区、桜木町長寿会では、9月12日地域の子供会（57名参加）と共同で、桜木第2公園の清掃奉仕活動と交流行事を行いました。

午前9時公園に集合し、まず子供が不審者に誘拐されそうになったとき、大声で助けを求める「助けてー」コールの発声練習を皆で元気に行ってから全員で公園の清掃・除草作業をしました。

終わってから町内会館で、ワナゲ、折り紙、あやとりなど賑やかに過ごしてから長寿会のおばさん？手作りの「すいとん」を皆でいただいて楽しみのうちに奉仕活動も終わりました。



緑区

和気あいあいの奉仕活動

鎌取長寿会 副会長 大土 正 照

私たちは12年前から毎月5日と20日には鎌取第一公園の掃除をした後グラウンドゴルフや会話を通して会員の情報交換をし、時には会員全員で手分けをして町内くまなく歩き回り、ごみや空き缶集めを行い奉仕活動を通じて通学路の安全確認と会員の健康増進、そして友愛を深めています。

なお、毎月第3水曜日は「資源回収の日」と決め、古新聞、雑誌、段ボール、ぼろなどを回収し有志の協力でトラックを貸して頂き、町内はもとより誉田1・2丁目や若葉区の方々にも趣旨のご理解と協力を頂き町の美化とエコ運動の一端を担っております。

また年に数回高齢者や子供達との交流会（クリスマス会や夏休みのゲーム大会など）を催し長寿会と地域の方々と和気あいあいとした雰囲気の中で奉仕活動をしています。



美浜区

奉仕の心を養う

幕張西5・6丁目 ハナミズキの会 戸 田 裕 章

今年の4月に設立したハナミズキの会です。まずは健康を第一と心がけ、毎週軽い体操とウォーキングから始めています。

この度、真砂地区老連会長会において「社会奉仕の日」の話があり、私たちの会も9月末日を「社会奉仕の日」と定め清掃活動を実施しました。

当日は昼食会と誕生会も併せて行うことにし会員に呼びかけ52名が参加して盛大な会合になりました。

その際、社会奉仕について皆さんと話し合いをした結果、出来るだけ参加して「奉仕の心を養う」ことが大事であることを感じました。

この「奉仕の日」の設定により会員相互の交流も一段と増やして活動の範囲も大きく広がって行くと思えます。そして誕生月の方々に贈った赤いバラの蕾が一日一日と開くようにハナミズキの会の輪も広がることを願っています。



寅年生まれの

抱負



72歳 寅年の抱負

中央区 生実町百寿会 副会長 今 関 行 雄

輝かしい新年を迎えられた事を心からお喜び申し上げます。
私は13年6月生まれの寅年で、もう少して72歳になろうとしています。
妻も13年生まれなので我が家には2匹の寅がいます。

私は、定年まで電気会社に、更に工場内の協力会社に5年間勤めました。この間会社組織の路線に乗って走り抜け、振り返れば44年間病気もせず勤める事が出来ました。

これも亡き父母から貰った健康な身体のお陰であり、また妻の協力があつたからだと感謝しております。その妻も定年まで会社に勤め一緒にいた時期が多くありませんでしたので、これからは妻と一緒に過ごそうと思っております。

68歳の時、現在の会長に勧められ百寿会に入会し、旅行・ゲーム・定例会(踊り・カラオケ等)を楽しく活動しています。

今では副会長となり「この会に入会して本当に良かった」と言ってお礼の会を目指している自分があります。微力ながらみんなと協力して、自然に人が集まって来る会にしていきたい。

以上のように今年の抱負として

- 1、残された人生を妻と同動する
- 2、健康管理の維持・お酒の休肝日を実行する
- 3、百寿会を皆の人生の楽園にする

この3つを掲げ、2匹の寅同士、協力しながら有意義に過ごして行きます。



今日を生きる

花見川区 幕張台銀嶺クラブ 松 本 喜久子

入居したばかりのわが家を訪れた老女の差し出した回覧板には、銀嶺クラブと書いてありました。

「まだ入会しておりませんが」と、お返しすると、「入会して下さい。お孫さんがいるようなのでおばあさんでしょう」と言われた。確かに孫は居るけれど私まだ54歳なのに・・・。

それからは行事ある度に声をかけられ、孫を連れて公園の草取りに参加したり、救急箱を持って小旅行にお供したり私の老人クラブとの関わりは始まりました。

幕張地区の一員として全国大会や研修旅行にも参加させて頂き、大先輩久力女性委員長には厳しい御指導を頂きました。今は懐かしい思い出であり、今の私の原点だと感謝しております。

老後は静かに好きな手芸等趣味に生きる筈だったのに、家族の理解と協力があって、現在の私の毎日は老人クラブと共にあります。小学校、自治会、子供会の行事も長くお手伝いしております。30年近い会員生活の間には、色々な事がありました。いつも素晴らしい先輩に助けられて、若い時より寧ろ充実した毎日のように思われます。又、私的にも働く娘に代わり三人の孫を保育所にも入れないで育てあげ、皆成人し、昨年は曾孫にも恵まれました。

その頃は休む時間などない毎日でしたが元気でした。

最年少だった私もいつの間にか超高齢となり周囲のメンバーも変わりました。世代交代の時期だと思っております。その為にも新入会のお勧めに歩き、そして会員の健康づくりと、会員を一人にしない「おにぎりの日」を続けて、会員みんなの幸せにつなげて行くのが私の抱負であり、私に残された役目と認識しております。私の好きな「何事にも一生懸命」の言葉を心の糧として、今日一日を大切に生きて行きます。



寅年を迎えて

花見川区 み春野シニアサークル 奥 山 澄 子

新年明けましておめでとございます。
今年、私にとりましては7回目の干支になります。

私は、これまで後ろを振り返らず、常に前を向いて歩んで来た様に思います。暗く苦しい戦時中も、思い返せば多々ございましたが、大きな災禍にも遭わずに、昭和・平成の世を駆け抜けて参りました。

東京で生まれ育ち、東京以外を知らない私ですが、縁あって8年程前に当地『み春野』へ移り住み、自然に囲まれた日々をエンジョイしております。

私（わたくし）流で、各種サークルに参加させていただき、戦時中ゆえに叶わなかった青春時代の夢を求めて、地域の皆さんに支えられながら、楽しく、素敵に、そして楚々とマイライフを楽しんで参りたいと思っております。



寅年生まれの抱負

稲毛区 北地区草野草寿会 山本 トモ

私は大正15年の寅年に岩手県の高田市に生まれました。生家は父の代から漁業を営んでおりましたので、魚や海藻とは友達として育ちました。友達は私が寅年生まれと言うとニヤニヤ笑いますが、戦時中は千人針で重宝がられたものです。母も兄も83歳で亡くなりました。今私も83歳です。身体に気をつけ今迄生かして頂いた事に感謝しなるとしても元気で過ごしたいと思っています。此の頃は大分物忘れも多くなりました。友達が92歳で元気に頑張っています。見習ってこれからの余生を有意義に過ごしたいと念願しております。皆様の御多幸をお祈り申し上げます。



寅年の抱負

若葉区 小倉台親和会 清野 裕三

私は大正15年生まれの寅年である。

平成22年は、寅年なので、その抱負を頼まれ、寅年生まれの運勢を占う本を開いてみると、「虎は一日、千里を走る」と言う。中国ではライオンに代わって、百獣の王で、白虎としてあがめられているという。したがって寅年生まれは、勢いがあり精力的で上昇志向をもっていと書いてあった。これを読んで年に負けておられない、「虎に負けないよう更に元気で頑張るんだ」と自分に言い聞かせていた。そして私の尊敬する元京都大学の学長、平沢興先生の言葉を思い出していた。

「情熱は年齢でなく、燃ゆる心の力である」

平成22年は、じっくり時間をかけて、6冊目の本を書こうと、心に誓っていた。私にしか書けない本は何か、それを探し求めて書くのが、新しい年の抱負である。必ず元気で頑張って実行することを誓ったのである。



寅年生まれの一言

緑区 寿春会 鹿間 平

寿春会の佐藤会長から来年は年男だから「きらめきクラブ千葉」に何が書いて下さいと言われ吃驚しました。

12、24、36、48…数えて見たら7回目の年男！我ながら長く生きたものだと感心しています。また、今年には家内との結婚60周年に至るので子供たちが何か記念式をやってくれるとのこと楽しみにしています。

大正・昭和・平成と三代に亘りいつの間にか84歳です。振り返れば激動の昭和は長く、この時代を生き抜いた我々は歴史の証人です。芋を喰いながら戦後の復興を成し遂げ、世界第2位の経済大国にした苦労が今の若者に出るのかと国家の未来が心配になってきます。政治に頼れない時代になりつつある現代、地域・地域での自分達の幸せと安心・安全の街造りをやらなければならないと思います。



寅年の抱負

美浜区 ねんりんの会 植村 豊治




「寅年の抱負」といっても、格別のものではありませんが、今後とも時刻表を片手につくるオリジナルな旅を楽しんで行きたいと思っております。




ある時、四国の旅で、バスの運転手さんから声をかけられ「退職旅行ですか？回送にして桂浜まで、一緒にしましょう…運賃はいりません、これが私からのささやかなプレゼントです。」会話が弾み、運転手さんも定年退職でその日が最後の乗務だったとか、またある時、ホテルに行くには時間が早かったので、近隣を散歩するためバスを降りて反対方向に歩き出すと、クラクションが鳴り運転手さんが、「ホテルは、アッチ・アッチ」と親切な声を掛けてくれたこと…

旅には、様々な人との出会いがあります。

さあ、今年も時刻表を手に新しい「人との出会い」を楽しみに、出発!!

| 中央区 | 花見川区 | 稲毛区 |
|-----|------|-----|
|-----|------|-----|

| | | |
|---|---|---|
|  <p>栄町西部栄寿会 宮間 正 92歳 千葉出身</p> <p><small>キツナがく こころはあく はらたでず クチツブシメバ いのちながかれ</small></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 気 心 腹 口 命 2. 西瓜、バナナ、桃、トンカツ、天ぷら 3. よく笑ふこと。よく歩くこと。よく動くこと。豆に動くこと。よく眠ること。早く起きること。食事はいつも腹七分目で押さえること。苦悶（くよくよ）しないこと。 4. カメラで良い「作品」を造りたいです |  <p>こてはし台睦会 本間 コハル 91歳 新潟県上越市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康第一 2. 何でも食べて好き嫌いなし。特に何かと問われれば寿司でしょうか 3. 毎日歩いていきます（1時間位） 庭の花造り手入れもしています 4. 現在の運動&カラオケ会の出席の続行 |  <p>小中台紅葉会 林 かく 90歳 新潟出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 後を振り向かない前向きに 2. 好き嫌いはない 3. 自己流体操 4. 出来る限り自分のことは自分でやる |
|---|---|---|




| | | |
|---|--|---|
|  <p>東本町東寿会 藤原 菊枝 94歳 千葉市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自然に逆らわず、背伸びせず、人様に迷惑をかけないようにつとめる 2. 好き嫌い無く、菜食を好む 3. 日本舞踊、リズム体操、筆を持ち気持ちを集中すること 4. 現状維持で人生を楽しく過ごしたい |  <p>三角町宝寿会 松隅 関雄 93歳 九州 福岡県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食べ物は何でも腹八分目 2. すし御飯、油揚げ、漬物等 3. 入浴前に両足の指先から股までマッサージする。風呂はぬるま湯で汗をかきまで入る。年齢に応じたゲートボールを毎日やる 4. 自分が納得する菊作り技術の勉強がしたい |  <p>稲毛台町老人クラブ 堀田 晴一 90歳 芝、新橋出身。江戸っ子のナレのハテ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 道は中庸、変化とバランス 2. 永井荷風好みのカツ丼 3. 家内と碁を囲み、気宇清々 4. 絵をかき、文章をかき、ついでに恥をかく |
|---|--|---|



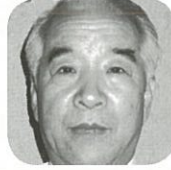
人生一世紀をめざして

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

| 若葉区 | 緑区 | 美浜区 |
|-----|----|-----|
|-----|----|-----|

| | | |
|--|---|--|
|  <p>小倉台親和会 木村 とよ 99歳 東京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誠真実 2. 野菜、豆類、果物、小魚 3. 早寝早起き、軽い運動、毎日必ず入浴する 4. 詩吟、俳句、和歌 |  <p>土気地区サニークラブ 足立 廣弥 90歳 京都出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 万物流転（自然現象は常に変化している。この変化には、或種の「流れを揺らぎ」がある。我々人間はこの流れの外に飛び出すことは出来ない） 2. 豆類、サンマ、小豆あんを使用した和菓子 3. よく噛んで食べる、腹八分目の励行、偏食せず何でも食べる 4. 自分史を書く |  <p>稲毛海岸3丁目さつき会 鈴木 喜久子 93歳 大阪府池田市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. すべてのものに「感謝」 2. 牛肉 3. 毎日歩くこと（買物） 4. 編み物（毛糸） |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
|  <p>西都賀弥生会 瀬戸 かね代 91歳 宮城県出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. みんなで仲良く 2. 魚、野菜、海藻、何でも 3. 週1回の気功、クイズ番組を見る 4. 車を運転して買い物をする |  <p>平川百寿会 斉藤 光子 95歳 緑区平川町出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自分で動く事 2. 果物なら何でも 3. 散歩・草取り 4. カラオケ・ゲートボール |  <p>真砂1丁目睦会 皆川 廣 92歳 北海道札幌市出身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. おかげさまで、有難うの感謝の心 2. 焼き魚、酢の物 3. 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意 4. 町内外の散歩 |
|---|--|--|

修旅行記

○願成寺 白水阿弥陀堂拝観：いわき市在、国宝指定、永暦元年（1160）建立、平泉中尊寺金色堂を模したと言われ、東北三大阿弥陀堂の一つ。住職説明拝聴の後、しばし境内を散策。



16時過ぎ、母畑温泉ホテル八幡屋に早めの到着後チェックインを済ませ各人指定の部屋へ入る。大浴場「巨石くり抜き風呂」で入浴を楽しんだり、館内見物したりして、大宴会の開始を待つ。



18時30分より、岸岡会長挨拶の後、吉川副会長の乾杯の音頭で、待ちに待った大宴会が始まった。ホテル自慢の料理に箸を運びながら、各区老連より選出された5区×5組の芸達者による演芸を鑑賞しつつ時間はあっという間に過ぎ、参加者一同会場一杯に輪を作り、炭坑節に合わせた踊りを最後に、大宴会は20時30分フィナーレとなった。

— 第二日目（11月27日）晴れ —

全員、昨夜の宴会疲れも見せず、すがすがしい顔を見せながら、朝食を摂った後、三々五々、ホテル内売店にて土産を物色したりして、研修二日目への出発を待つ。

8時40分、ホテル従業員総出の見送りの受けホテル出発、途中、道の駅“はなわ”で小休止の後、最後の研修場所日本三名瀑「袋田の滝」へと向かう。

○袋田の滝観瀑：茨城県大子町在、日本三名瀑の一つに数えられる。紅葉は時期が遅かったが、新観瀑台からは滝を一望に見下ろすことが出来、景観は一段と素晴らしかった。



観瀑を終え大洗に移動、イエローポート内お魚食堂で美味しい昼食とショッピングの後、一同帰路に就いた。鹿島灘を垣間見ながら51号線をひた走り、道の駅「潮来」で小休止の後、東関東・京葉道路を經由し、やや早めの千葉市到着となった。

（記 文化教養部 阿部 博）



八幡太郎ゆかりの 東北屈指の宿、 母畑（ぼばた）温泉。 ホテル八幡屋へ

今年の東北地方への会員研修旅行は、初冬の季節にしては暖かで穏やかな好天に恵まれ、つつがなく、無事終了することが出来た。参加者194名と昨年（173名）に比し多くの参加者を得て、バス5台（昨年は4台）を連ねる大グループツアーとなった。

— 第一日目（11月26日）晴れ —

各区老連指定場所で参加者ピックアップの後、バスは最初の集合地点（東関道酒々井パーキングエリア）に集結し、隊列を整えた後、研修旅行の幕開けとなり、最初の研修場所へ向かった。

○霞ヶ浦・予科練記念館「雄翔館」見学：在茨城県阿見町，旧土浦海軍航空隊（現自衛隊武器学校）若い血潮の予科練の…
歌で有名。遺品約1、700保管・展示。

戦時中への回想で、ウルウルした臉（まぶた）を拭いながら車中の人となり、常磐道をひた走りし、水戸ドライブイン「ひたちの里」にて昼食を済ませ、次の研修地点へと移動。



事務局だより

あけまして
おめでとうございます



千葉の親子三代夏祭り 千葉踊りに参加

8月16日中央公園を中心に、千葉踊り、パレードや神輿、よさこい鳴子踊り等、家族や友達で終日楽しめる催しがたくさんあり、私たち老人クラブ会員300人は千葉踊りに参加しました。
6時45分に千葉踊りが始まり盛大でした。



第44回千葉市老人クラブ 会員作品展示会 (市文化センター市民サロン)

8月28日～31日まで、会員自慢の作品(手工芸・絵画・書・写真・彫刻・陶芸)を展示しました。出品数280点。
市長賞 中村みつ(書) 市老連会長賞 村田登喜子(絵画)・関谷正夫(写真) 他36名金賞等を受賞。



ねんりんピック北海道・札幌大会
(北海道)

9月5日から8日まで、北海道札幌市を中心にねんりんピックが開催され、岸岡会長が千葉市選手団の団長を務め、千葉市から総勢117名(15種目)参加しました。市老連からはゲートボール2チーム(13名)グラウンドゴルフ(6名)シンポジウム(5名)が参加し、成績はあと一歩及ばず。しかし千葉市は、硬式テニスで全国優勝を果たしました。



民謡講習会
(市ポータルアリーナサブアリーナ)

9月16日、本年度2回目の民謡講習会が行われました。講師の石川美豊香先生の指導のもと、82名が受講しました。



介護予防と健康づくりフェスティバル公式ワナゲ大会
(千葉競輪場)

9月29日、たくさんの企業から協力をいただき、会員1,200名が参加。

公式ワナゲ大会のほか、高山なおこ「津軽三味線と民謡ショー」、ジャンケン大会、介護予防相談、

第27回ゲートボール大会
(青葉の森陸上競技場)

10月21日、青天の中16チームが参加し、今回初めて「本部・事務局チーム」が結成され、競技に参加しました。職員一同、改めてゲートボール競技の奥深さを知りました。

優勝：宇那谷(花見川) 準優勝：東寿会(若葉) 第3位：誉田いきいき(緑)



体力測定等催され、盛大に開催されました。ワナゲ大会の成績は、緑区の山下ひさのさんがパーフェクト(超難度)を達成、圧倒的な点差で優勝しました。



全国老人クラブ大会奈良大会
(全老連主催)



10月29日、30日の2日間、奈良県「100年会館」他で開催し、全国から1300名(市老連から12名が参加)が参加し、5つの研究部会が行われました。

式典では、全老連会長表彰が行われ、育成功労表彰・長谷川省悟(中央) 小関澄子(緑)、優良老人クラブ表彰・生実町百寿会が表彰されました。

おめでとうございます。

会員研修旅行 (別記)

第30回芸能大会・指導者研修会
(千葉市民会館大ホール)

10月8日に予定していましたが、芸能大会は当日台風が関東上陸のため、12月7日に延期し、指導者研修会と同時開催をいたしました。当日は雲ひとつない晴天で、天候にも恵まれ盛大に開催されました。

芸能大会では、33チームが参加し、日頃の成果を発表しました。市長賞は踊りを披露した千葉桜花教室(中央)が受賞しました。市議会議長賞・ゴールドデンスコップーズ(稲毛) 市社協会会長賞・光年コーラス(若葉) 市老連会長賞・桜木町長寿会(若葉) その他5チームが入賞しました。



指導者研修会では、テーマ「もう、楽しく生きよう!」俳優・タレントのなべおさみ氏による講演が行われ、内容は「相手の悪いところを探すのではなく良いところを探しそして褒めてあげることが大事。そうすれば、周りが明るくなりますよ。」そんな話があり、受講者からは「早速、今日から主人を褒めよう。」と声を上げました。

第15回グラウンドゴルフ大会

11月12日に予定しておりましたが、天候悪化のため、平成22年3月中に開催予定しております。

事業報告

パークゴルフ大会の開催

若葉区老連

若葉区老連では、会員同好者のニーズに応えて、パークゴルフの普及をはかり、その運営推進のため昨年6月「若葉区パークゴルフ協会」も立ち上げました。同好会員は現在93名となり、これからも増える見込みです。

10月22日には、協会設立記念大会を「しやすい森パークゴルフ場」で開催しました。参加会員は75名、好天に恵まれて爽やかなプレーを展開できました。男女各優勝者は優勝杯を手にして大喜び、とにかく楽しい一日でした。

このパークゴルフについては、区内外からも問い合わせが続いており、中高年向けのスポーツとして、また「きらめきクラブ」の仲間を増やすためにも、さらに普及してゆきたいと考えたいと考えております。

(写真は開会式風景)



文芸



俳句

中央区 むつみ鶴の会

心太食ふより突くが楽しくて
夏の雪舞台に降りて暮となり
小鳥来る美形におはす半跏佛
葭切の鳴くや印旛の防人碑
市長さんも列にやさもさ千葉踊り

高橋 平一

身のうちも洗濯日和爽やかに
老いてなお拾いたくなる団栗よ
孫の絵のわが唇紅し敬老日
もう少し起きていようか夜の秋
秋の夜こけしの笑みにやわらぎて

平野 順子

緑区 鎌取長寿会

ひっそりと底無し沼の水芭蕉
友集い茶を点て語り喜寿の春
紅葉も滝がとりなす照葉峽
波白く地曳の綱の重さかな
山百合の匂いに惹かれ揚羽蝶

長谷川昭三
天野 裕子
大土 正照
森 白子
森 義司

稲毛区 小中台紅葉会

祖師堂の天水桶に紅葉浮く
甲羅干す亀は動かず鱗雲
虫の音や二人来し方古暖簾
化野へ辿る裏道竹の春
里山を歩めば野菊そこここに
秋風に流るる読経友逝きぬ

水田 勝二
植草 ミヨ
川島 幸江
山崎 綾子
森谷 恵子
円城寺有紫

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

千葉県老人クラブ連合会の皆様へ

新潟県津南町 **ニュー・グリーンピア津南(つなん)**

新潟県の最南端の津南町は、信濃川沿いの日本一の河岸段丘、中津川の溪谷美秋山郷・小松原湿原などの自然恵まれ「ニュー・グリーンピア津南」はキャンプやアウトドアスポーツ冬はスキーやのんびり雪見温泉など四季を通じて楽しめるリゾートゾーンです

老人クラブ様特別価格(平日) **¥8,000円** (1泊2食付入湯税別)

思う存分遊べる広大な敷地



115万坪の敷地が皆様をお待ちいたしております!



<朝・夕100種類のバイキング>



<和食会席>



<展望温泉大浴場>

- 所在地 新潟県魚沼郡津南町秋成12300 TEL025-765-4611
- 交通 上越新幹線「越後湯沢駅」より宿泊者専用バスで約50分(要予約)
関越自動車道「塩沢石打IC」から国道353号、117号経由40分・30km
- 施設 「客室 和室・洋室146室」「展望温泉大浴場」「プライベートゲレンデ」「体育館」「ボウリング場」
「プール」「グラウンドゴルフ」「各種会議場」「スポーツレクリエーション施設」
- 利用方法 電話予約にて予約問い合わせをお願い致します。
ニュー・グリーンピア津南 東京支店 9時～18時 日曜・祝日は休み

ニュー・グリーンピア津南 東京予約センター 晴山
TEL03-5935-2300

検索 ⇨ <http://www.green-pia.com/tunan/>

直行バス

<発着場所> 立川 ⇨ 新宿 ⇨ 練馬 ⇨ ニュー・グリーンピア



10,500円より1泊2食付(2名様以上・和洋バイキング・バス代含む)

運行期間:年間を通して運行
ただし、除外日あり詳細はお問い合わせください

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 千葉県稲毛区稲毛台町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

こころの旅 出会いと感動の 四国八十八ヶ所巡り

前半 4 1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22年5月30日(日)～6月4日(金)

出発予定日 平成22年9月26日(日)～10月1日(金)

★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!

大好評

お彼岸に合わせたお花摘み!

ぽか **南房総 お花摘み!**

★ぽかぽか価格 **5,500円** [日帰り]

★実施期日 ①3月12日(金) ②3月15日(月)

〒266-0032 千葉県緑区おゆみ野中央3丁目22番10

(株)明友旅行 電話043-300-1126担当:山本

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

湯快爽快・みはま・
湯けむり横丁

美浜区新港 32-6-2 ミハマ・ニューポートリゾート内
電話番号：043-248-2641

営業時間が
ますます便利に!

◆◆料金のご紹介◆◆

| 入浴料 | 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 |
| 土休日 | 600円 | 700円 | 300円 | 350円 |

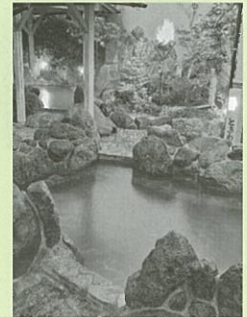
●シニア割引あり! 平日17時までの入浴は400円(60歳以上)

営業時間：朝9：50～深夜3：00(最終受付深夜2：30)年中無休 JR京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ご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。



日帰り風呂 ご会合 懇親会

「シニアクラブ様」専用プラン

平日限定 先着2組・15名様以上から承ります

癒 3,500円

◆◆◆◆ プランに含まれるもの ◆◆◆◆◆◆
・入浴料(タオル類・館内着 付)・お食事(料理長特製御膳)
・ビール1本、ソフトドリンク2杯、日本酒1合 からあーつ
・個室貸切(15時まで)・カラオケ料金(DAM)・消費税(5%)込

一日のんびり極楽・温泉気分...



和風露天風呂

あなたの街までバスでお迎え!!

28名乗り、2台
先着順となります!



<料理長特製御膳>

アクアユーカーリ

営業時間/10:00~24:00 年中無休
佐倉市ユーカーリが丘3-2-1

ご予約・相談はお気軽にどうぞ♪
TEL 043(488)1012

担当 **横瀬** まで♪

わたくしたちの施設は
芸能大会・落語会等
で地域の皆様に友愛広場としてご提供しております。



第28回 芸能大会 千葉寺駅ホールにて
平成21年5月27日(水)

セレモ・ハート・グリーンタワー グループ



万一時、安心してお任せください。
事前相談をいつでも賜ります。小規模の家族葬もご利用ください。

お近くのセレモホールで

- 千葉寺駅ホール
- 千葉駅西北口ホール
- 千葉天台穴川ホール
- 稲毛駅ホール
- 都賀駅ホール
- 八千代台花見川ホール

☆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合せください。[担当:愛甲・戸川まで]



経済産業大臣許可第3011号

(株) **せしモ**

年中無休・24時間受付・使用料無料

電話 047-424-4444
フリーダイヤル 0120-02-4444

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。



寅年のきらめきクラブちば特選演芸会出演予定者

司会・中山しんじ
伴奏・名執隆と
グループビーズ

高橋キヨ子
民謡シヨ―

“民謡界の唄姫”
声良し！
節良し！
器量良し！

日テレ
『ウイークエンダー』の
リポーターとして
十年間活躍
漫談
青空うれし

モダンカンカンの
名ボーカルの
見れば男！
歌えば女！
恋
歌謡漫談
川田

来年もよろしくお祈いします。日程が決まり次第お知らせ致します。

主催…(社)千葉県老人クラブ連合会 企画・構成(株)京葉企画

太陽の里グループ

《オーシャンスパ犬吠崎》今夏、銚子にオープン予定!!

グラウンドゴルフプラン
(日本グラウンドゴルフ公認
公認コース 40H 森林コース 20H)

特典いろいろ♪

- ホールインワン賞をご用意!
- 宴会時、日本酒またはウーロン茶いづれかサービス!
- 宴会時カラオケサービスあり!

オーシャンスパ 九十九里



千葉県長生郡長生村一松3445
TEL 0475-32-5550

【日帰り】

5,000円

【宿泊】

ペンション
《1泊3食付》

8,500円

本館
《1泊4食付》

12,800円

(入湯税別途150円)

15名様以上
無料送迎
その他、ご相談下さい

平日限定懐石 花かご
3990円 (税込) 11:00~14:00



太陽の里 直営店

昼の部 5775円 (税込)~

夜の部 6300円 (税込)~



※無料送迎承ります。(要予約) ※別途サービス料10%頂戴しております。

四季懐石

かのと山荘

昼の部11:00~17:00
夜の部17:00~22:00
(21:00ラストオーダー)

千葉県若葉区大宮町2192-1
http://www.kanoto-s.com

☎043-209-5570

大宮インター下車 右折 500m先右側



平日限定懐石「花かご」
(季節・仕入れ等によって内容が変わります)

こんにちは!! 千葉メガネです!!

認定眼鏡士
の店

千葉県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5%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。
通常総会、女性リーダー研修会では
本にお世話になりました!!

私達は「きらめきクラブちば」の活動を応援しています。

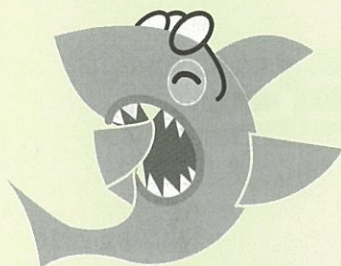
入れ歯・メガネ回収BOXのご案内

使わなくなった入れ歯やメガネを活用させて下さい

入れ歯の金属、メガネのフレームそれらは地球上にほんの少ししか存在しない、とても貴重な金属です。それを有効利用しないのは、もったいないことです。それらを再資源化することにより千葉市老人クラブ連合会を始め、高齢者事業の推進とユニセフで活用されます。

皆様のご協力をお願い申し上げます

入れ歯・メガネ回収BOXの設置場所



| | | |
|-------|------------------------|----------|
| 中央区 | きぼーる11階保健福祉サービス課 | 221-2150 |
| 花見川区 | 花見川区役所1階福祉サービス課前 | 275-6425 |
| 稲毛区 | 稲毛区役所2階福祉サービス課前 | 284-6282 |
| 若葉区 | 若葉保健福祉センター1階保健福祉サービス課前 | 233-8151 |
| 緑区 | 緑保健福祉センター1階保健福祉サービス課前 | 292-8138 |
| 美浜区 | 美浜保健福祉センター1階保健福祉サービス課前 | 270-3505 |
| 市役所 | 本庁舎1階高齢福祉課前 | 245-5169 |
| ハーモニサ | ハーモニープラザ1階玄関ホール | 262-1236 |

老人クラブ傷害保険のご案内

〈平成22年1月1日始期以降用〉



基本タイプ〈活動中補償〉

老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

上乗せタイプ〈24時間補償〉

〈基本タイプ+3千円上乗せ〉

【職種級別:A 団体割引30%】

基本タイプに上乗せして活動中以外の日常生活全般(24時間)のケガも補償します。

任意加入

| ご加入タイプごとの掛金と補償額 | タイプ名 | 基本タイプ | | | 上乗せタイプ | | |
|---------------------------------|------|--------|--------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | Aタイプ | Bタイプ | Cタイプ | Aタイプ +3千円上乗せ | Bタイプ +3千円上乗せ | Cタイプ +3千円上乗せ |
| 年間掛金 | | 500円 | 1,000円 | 2,000円 | 3,500円 | 4,000円 | 5,000円 |
| ケガによる死亡保険金額 (死亡・後遺障害保険金額の全額) | | 50万円 | 100万円 | 200万円 | 150万円 | 200万円 | 300万円 |
| ケガによる後遺障害保険金額 ※注1 | | 50万円 | 100万円 | 200万円 | 50万円 | 100万円 | 200万円 |
| ケガによる入院保険金日額 ※注2 | | 1,000円 | 2,000円 | 4,000円 | 2,000円 | 3,000円 | 5,000円 |
| ケガによる通院保険金日額 | | 650円 | 1,300円 | 2,600円 | 1,150円 | 1,800円 | 3,100円 |
| ケガによる死亡保険金額 (死亡・後遺障害保険金額の全額) | | — | — | — | 100万円 | 100万円 | 100万円 |
| ケガによる後遺障害保険金額 ※注1 | | — | — | — | — | — | — |
| ケガによる入院保険金日額 ※注2 | | — | — | — | 1,000円 | 1,000円 | 1,000円 |
| ケガによる通院保険金日額 | | — | — | — | 500円 | 500円 | 500円 |

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、基本タイプの死亡・後遺障害保険金額の3%~100%が支払われます。)

※注2 手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

上乗せタイプに関するご注意 上乗せタイプは職種級別A(無職、年金受給者、事務従事者、販売従事者等)の方を対象としたものです。被保険者が危険な職務(職種級別B(自動車運転者、採鉱・採石作業、建設作業、農林業作業、漁業作業、木竹草つる製品製造作業))に従事した場合、上記保険金額から削減して保険金が支払われる場合があります。削減率は、死亡・入院・通院共通で25.5%となります。職種級別A以外の方は、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。



財団法人 全国老人クラブ連合会

保険係

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768

通話料無料のフリーダイヤル 0120-000937

受付時間 9:30から17:30まで
(土、日、祝祭日休)

(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 電話番号 03-3515-4144

◆この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)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「老人クラブ傷害保険の手引き(平成21年7月改定対応版/平成22年1月1日始期以降用)」「重要事項説明」をよくお読みください。ご不明な点等がありましたら、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

◆保険法改正に関するご案内

2010年1月1日始期以降の契約より、保険法改正による約款等の改定があります。詳細は、取扱代理店または保険会社までお問い合わせください。また、2010年1月以降、保険会社のホームページ(<http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>)に改定内容を掲載いたしますので、あわせてご確認ください。

1340-09-106 平成21年12月作成

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220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

恭 賀 新 禧

- ◆昨年は丑年には珍しく、内外共に変化の年でした。「チェンジ」に始まり、政権交代・インフルエンザ・沖縄基地・福祉の充実・景気・デフレ等々…不安材料が粒ぞろいで不透明な年でした。
- ◆本年は、「寅年」寅は一夜にして千里を駆けると云われ、昨年のツケの引き続きではなく、寅年にちなみ、プルスウルトラ（さらに向こうへ）変革する意欲の年でありたい。本年はもう一度、老人クラブのメインテーマである「創造と連帯の輪を広げて…心豊かな二十一世紀を」の原点にかえり、「友愛」を感じさせる年にしたいものです。

- ◆メインテーマを目標に「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」に満ち、健やかに過ごしたいものです。これが、単なる節だけでなく、未来へ向けて新しい出発点を創り上げるような支えになるよう共にがんばりましょう。
- ◆本号も、過年同様、少し内容に刷新を図り、特集として「社会奉仕活動の紹介」「人生一世紀を目指して」の継続、新市長あいさつ、会員研修旅行記と盛り沢山です。皆様方にも、手軽にページを開いて頂けることを期待しています。（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