

シニアをたのしむ

広報

きらめき

VOL. 55
2022.JAN

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

特集

ノルディック・ウォーク

ただ歩くだけじゃ
もつたいたいじゃない！

- 新年あいさつ
- とら年生まれの抱負
- 区老連きらめき便・掲示板
- 単位クラブの紹介
- 人生一世紀をめざして
- 広報部のひとりごと
- きらめき文芸

市老連 HP は
こちら→



Instagram は
こちら→



『表紙：緑区老連ノルディック・ウォーク（おゆみ野散歩道）』

年頭のごあいさつ



寅年にあやかり躍進の年に

千葉県老人クラブ連合会

会長 和田 勝紀

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、静かで、清々しい年始をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本年は、壬寅（みずのえ・とら）壬寅とは、「新しく立ち上がる」と「生まれたものが成長すること」というとても縁起の良い年になることを表していることと、さらに、36年ぶりの五黄の寅、この年の生まれの方は、五黄土星の「周囲を圧倒するパワー」と寅年の「強い正義感と信念・行動力を併せ持つ、強い運勢の持ち主」と言われております。

シが、光が見えてきました。巣ごもりを抜け出し、運動系・文化系の活動も心置きなくできますよう、神社・仏閣への新年初詣には、「コロナ終息祈願」を併せて御祈願をなさってください。

運動系といえば、この2月・3月には、もう北京での冬季オリンピック・パラリンピック大会が開催され、4月には成人年齢が18歳になり、11月にはサッカーワールドカップ・カタール大会も開催されるなど、いやあ、きつと忙しそうな一年ですよ。

我々も、一層健康に留意して、世の流れに乗り遅れぬよう、コロナにも負けなかった気概を持って、万全の注意を払いながらも、寅年の持つ

- ① 強い信念を持つて
- ② 情熱的でロマンティストで
- ③ 完璧主義者で
- ④ チャレンジ精神旺盛な気持ちを保つて

我々もこの運勢と新年のパワーにあやかり、昨年・一昨年とコロナに悩まされ2度のワクチン接種で副反応の発熱に悩まされたりで、ちょっとだけの老人クラブ活動でお茶を濁すしかありませんでしたが、この新年は、コロナに悩まされずに今まで以上に活動ができそうな明るいキザ

コロナ禍における不活発を吹き飛ばし、自身の体を労りながらも「健

康・友愛・奉仕」の三大柱を軸にして、ちよつと疲れたけど体を動かさせた、グラウンド・ゴルフも十分でできなかった去年より絶対うまくなってるし、新しい球技にも挑戦したいし、たくさんの方に会えて、たくさんのお話ができましたし、おいしいお茶もいっぱい飲みましたし、体もいっぱい動かせた。などなど、巣ごもりを脱して、体を「自愛」いただきながらも大いに活動しましょう。

今年はずっといい年になりますって皆さん。

あらためまして、新年明けましておめでとうございます。今年は、絶対良い年になりますよ。

行事スナップ

令和3年6区グラウンド・ゴルフ大会

11月15日(月)穏やかで暖かい晴天の中、青葉の森公園で6区主催のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。



男性入賞者



女性入賞者

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

不動産 \ 積極的 / に買取ります

- 土地
- マンション
- ビル
- 一戸建て
- アパート

株式会社 パインテック

まずはご相談を 0120-312-848

🔍 パインテック 千葉 🔍 検索

宅地建物取引業 千葉県知事(1)第17285号 建設業許可番号 千葉県知事(般-30)第52444号 千葉市中央区本町3丁目2番8

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

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

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	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	休	○	○	○	○	休
14:30~19:30	○	○	休	○	○	14:00~18:00	○	休

緑区おゆみ野南2-8-1 モデルノ1F 無料駐車場 完備 ☎043-291-4418

年頭のごあいさつ



舵取り役としての老人クラブ

千葉市長 神谷 俊一

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。皆様におかれましては健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び

申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の収束への道筋が見えづら

中、思うような活動ができず、大変厳しい日々を過ごされたことか

と思います。貴会におかれましては、コミュニケーションが希薄にな

し、ひとり暮らしや認知症の高齢者が増加することが予想されてお

ります。

このような人口減少下の人生100年時代においては、高齢者

が住み慣れた地域で生きがいを持つて暮らせるための取組みと、

支援が必要になっても安心して生活できる支援体制の整備が必要と

なることから、新しい課題も次々と生まれてきます。

千葉市としては、社会の変化に柔軟に対応し、今まで以上にスピー

ドを上げて、皆様と真摯に向き合い、真に支援が必要な方に適切な

サービスが行き届くような環境を整備するとともに、市民の皆様の

参画、関係機関との連携・協働による「地域包括ケアシステム」の

連携をさらに深め、地域包括ケアシステムの大きな担い手となって

いただくことをご期待申し上げます。

千葉市が今年、政令指定都市移行30周年という大きな節目を迎え

るなか、今後も皆様が生きがいを持ち、安心して暮らせる社会をつ

くるため、全力で市政運営に取り組んでまいりますので、今後とも

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、年頭の挨拶といた

します。

貴会におかれましては、各地域で活躍する会員の皆様の舵取り役

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 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

相続税・贈与税 お気軽にご相談ください 税理士法人 飯島・森田合同事務所 千葉市花見川区花園2丁目9番18号 043-273-3740

つかさき歯科 診療時間 月 火 水 木 金 土 AM 9:30~12:30 ● ● ● / ● ● PM 14:00~19:00 ● ● ● / ● 17:30 休診日 木曜・日曜・祝日

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

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 千葉市若葉区桜木7-6-17 TEL.043-231-0654

医療法人社団 長寿会 長谷川整形外科 043-214-1141 千葉市若葉区加曾利町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

ない!!

特集 ノルディック・ウォーク



2本のポールを持ってウォーキングをしている人を見たことはありませんか？

それは「ノルディック・ウォーク」と呼ばれる北欧発祥の新しいウォーキングスタイルです。

もともとはヨーロッパを中心に人気を集めていましたが、メディアなどで紹介される機会も増え、最近では日本国内でも楽しむ方が増えてきました。

◆ノルディック・ウォークのルーツとは？

ノルディック・ウォークのルーツをたどると、北欧フィンランドが発祥の地となります。

1930年代から、フィンランドのクロスカントリースキースキー選手たちが夏場のトレーニングの一つとして行っていたと言われています。

1990年代後半からは、その「手軽さ」と「**高い運動効果**」が注目されるようになり、一般の人でも楽しめるスポーツとして広まってきました。

日本国内でもその研究は進み、ディフェンシブスタイルといった、足腰の負担をより軽減するような歩き方など、幅広い年代の方が楽しむことができるウォーキングスタイルが確立されていきました。

ノルディック・ウォークは、ポールを持つだけで通常のウォーキングの効果をググッと高めてくれます。

では、注目されている「**高い運動効果**」とはいったいどんなものなのでしょう？

ポールを持たずに歩くなんてもったいない! そんな風を感じる**3つの効果**をご紹介します。

ノルディック・ウォークは、ポールを持つだけで通常のウォーキングの効果をググッと高めてくれます。

では、注目されている「**高い運動効果**」とはいったいどんなものなのでしょう？

ポールを持たずに歩くなんてもったいない! そんな風を感じる**3つの効果**をご紹介します。

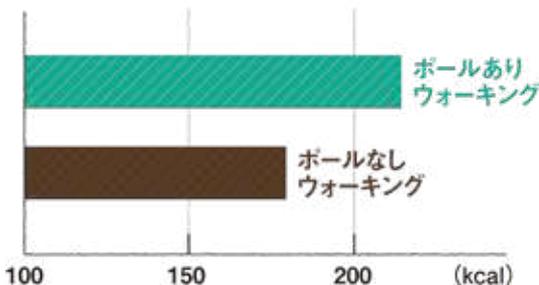
ノルディック・ウォークは、ポールを持つだけで通常のウォーキングの効果をググッと高めてくれます。

3つの効果

1 ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!

〈ポールなしのウォーキングとの比較〉

- 酸素摂取量 — **12%アップ!**
- 心拍数 — **8~10拍アップ!**
- 消費カロリー — **20%アップ!**



ノルディック・ウォークは、2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使います。

ウォーキングよりも効果的な**有酸素運動**です。

2 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!!

● ノルディック・ウォークで使う筋肉



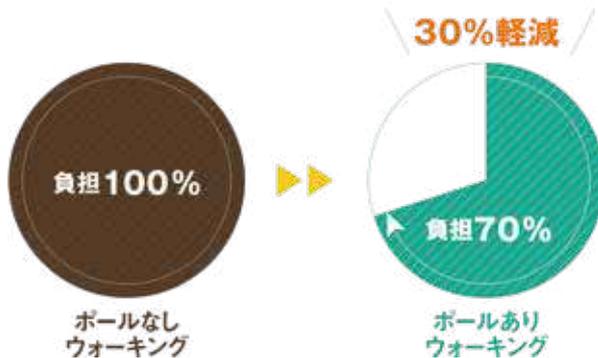
ただ歩くだけじゃもったいない



3

全身運動なのに、
ひざ・腰への負担が軽減！

〈ボールなしウォーキングの全身の負担を100%とした場合〉



ポールをつくことで、体を4点で支える4点歩行になります。身体への負担が全体で約30%軽減されると言われている、安全で優しいウォーキングです。

2本のポールを交互に地面について歩くため、体を支えるために積極的に上半身を活用します。身体のパラシタ性が向上し、全身の約90%の筋肉を使う全身運動ができます。



◆ノルディック・ウォークの歩き方

ポールを持って歩くだけで、手軽に全身運動を行えるノルディック・ウォーク。

手軽とはいっても、ポールを地面に突いて歩くなると普通のウォーキングではなかなか経験のないことです。

いざポールを手にとっても、どうやって歩けばいいんだろう？ と疑問に思われる方もいらっしゃると思います。

ノルディック・ウォークは、ポールの地面への突き方によって運動による身体への負荷が変わってきたり、少し意識するだけで運動効果がググツと高まるポイントがあります。

少しの意識で実践できることですので、基本的な歩き方と合わせて確認してみてください。

◆歩き方は大きく分けて2つ

ノルディック・ウォークは大きく分けて、ディフェンシブスタイルとアグレッシブスタイルの2つに区分されます。

①ポールを地面に対して垂直に突くことで膝や腰への負担を軽減し、上半身を活用するディフェンシブスタイル。

②ポールを地面に対して斜めに突いてポールの推進力を得ることで、よりハードな運動を行うアグレッシブスタイル。

もともとノルディック・ウォークはスキー

選手のオフシーズンのトレーニングとして発祥したため、アグレッシブスタイルのみが行われていました。

日本国内へ流入してくる際、より誰もが楽しめるウォーキングとして研究が進み、ディフェンシブスタイルという歩き方が確立していったのです。

そのため、ディフェンシブスタイルのことを「ジャパニーズスタイル」と呼んだり、ノルディック・ウォーク自体がアグレッシブスタイルのことを意味していたりということがあります。

このあたりの呼び方は国内の普及団体での思想の違いや、研究を行っている先生方の考え方などで少し差異があります。当会では、全日本ノルディック・ウォーク連盟のウォーキングスタイルで実施しています。



◆初めての方にはディフェンシブスタイルがオススメ！

初めてノルディック・ウォークをやってみるという方には、ディフェンシブスタイルでのウォーキングがオススメです。



脚や腰への負担を軽減しながら効果的な全身運動を行うというノルディック・ウォークの魅力を感じることができ、ポールの扱いや歩き方も複雑ではありません。

少しのポイントを意識することで、より運動効果を高めることもできるので、まずはディフェンシブスタイルの歩き方を参考にノルディック・ウォークにチャレンジしてみてください。



一緒にやってみませんか？

◆ノルディック・ウォーク講習会

市老連では、加入している会員を対象に、さまざまな講習会を開催しています。

今回は「ノルディック・ウォーク講習会」をご紹介します。

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の資格を持つ市老連職員や千葉県ノルディック・ウォーク連盟の指導員が講師となり、ノルディック・ウォークの効果・効能、歩き方などの説明や実際にポールを使って歩く実技講習会を行っています。

参加者の中には、ポールを初めて持ったという方も多くいます。ポールは持っているけど、やったことがないという方も多くいます。

せっかくポールを持っても、間違った使い方をしてしまうと効果を得ることができず、逆に体のバランスを崩してしまふ可能性がありますので注意が必要です。

正しい使い方を身につけてもらうため、初心者の方にもわかりやすく丁寧な説明を心がけています。それぞれの目的や体力に応じた歩き方を習得し、長く楽しく続けられるよう、健康・生きがいづくりとして、ぜひ始めてみませんか。

※市老連では、講師派遣事業として、みなさんの活動場所である区・地区老連・単位クラブまで伺って、講習会を行っています。

ご興味のあるクラブは、ぜひ市老連事務局（043-262-1236）までお問い合わせください。

千葉県ノルディック・ウォーク連盟のご紹介

千葉県内にノルディック・ウォークを普及するため、体験会や講習会を開催しています。ご興味のある方は是非ご参加ください。



～体験会のご案内～

千葉コース：千葉公園 毎月第2火曜日
柏コース：中原ふれあい防災公園 毎月第4水曜日

【体験会の問い合わせはこちら】

千葉県ノルディック・ウォーク連盟
千葉県千葉市花見川区さつきが丘2-33-13 ふじや靴内
TEL/FAX：043-257-5450

なぎさ会でサークル始動

令和3年9月より、なぎさ会（磯辺地区）で、ノルディック・ウォークサークルが始動しました。

このサークルは、開かれたクラブとして、会員問わず地域の高齢者や近隣のクラブの方も交えて、健康増進を目的に取り組みたいと役員のみなさんも力を入れています。



とろ年生まれの抱負

昭和13年・昭和25年生まれの
年女年男に聞きました。



中央区



生実町百寿会 松本美世子

あつという間に7回目

市区老連芸能大会に出演したくて百寿会に入会しました。そうしたら踊りだけでなく、保育園で園児と遊び、小学校1年生と昔遊びやお手玉、おはしき、折り紙の他いろいろと、また年2回の旅行あり、グラウンド・ゴルフ週2回と毎日楽しいことばかり、ボケてる暇がありません。気がついたら7回目の年女だなんて夢のようです。次の8回目も迎えられるように元気に皆さんと励まし合いなから、楽しんで毎日を送りたいと思います。



花見川区



畑第一老人クラブ 三好 忠夫

干支の性格診断に支えられて

寅年生まれ性格は、チャレンジ精神旺盛で、ロマンチストで強情だということになっているらしい。ここ十数年来、主としてグラウンド・ゴルフとカラオケを趣味として暮らしてきた私が、ねんりんピックのグラウンド・ゴルフ千葉市代表の1人として参加したり、慣れ親しんだ仲間とのカラ



若葉区



目塚松風会 鈴木 弘根

まだまだ会の活動も現役

私は、1938年、昭和13年寅年生まれの84歳になります。昨年、一昨年とここ2年くらいは新型コロナウイルス感染症が拡大し、老人会活動ばかりでなく社会全般が自粛せざるを得なかったと思います。昨年9月末緊急事態宣言も解除され、我々の活動も動き出しました。自分は大丈夫という油断は禁物です。全老連のメインテーマである「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを」のもと、全員参加という気持ちで積極的に会を進めてまいりたいと思います。



緑区



誉田町2丁目第1長寿会 佐久間勝男

好きなことを続けられる年に

地区の老人クラブ会長を引き受け5年がたち、一昨年からコロナ禍で室内行事は自粛し屋外行事を計画

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

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

管理往診 デイケア ケアプラン

受付時間
【午前】8:30~12:00(月~土)
【夜間】18:00~20:00(月~金)

《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

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

https://chibamink.jp/makuharinatosato

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	●	一	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

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

☎043-207-5852

休診 土/日/祝

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

子育てのお悩み・ご相談をお聞かせください

社会福祉法人 千葉ベタニヤホーム

旭ヶ丘母子ホーム

旭ヶ丘保育園

若葉区都賀1-1-1

TEL:043-231-4823

子育て相談電話：043-234-3366



稲毛区

趣味の世界を極める

小仲台第五自治会シテアクラブ 別所 坦



「人生百年」の時代の由。何事もなければこの私にもまだ16年あります。それをいかに生きるか。

特に、社会的活動に携わる身ではないので、趣味の世界でということになります。

絵手紙を趣味とする友がいますが、その絵手紙を題材にしてなどの歌は、いまだに短歌擬き程度のもです。

これからも、老人性左膝変形関節症などとも上手く付き合いつつ、一歩一歩「短歌」の域に近づいていきたいと思っております。

オケの舞台で歌ったりできていたのは、自分としてはこれまでまったく意識しなかったが、もしかして干支の性格診断が少しは当たっているのかもしれないと思ったりしている。ところが、猛威をふるったコロナ禍では、グラウンド・ゴルフはなんとか楽しんできているものの、カラオケはその機会を完全に奪われ、もっぱら地元出身の演歌歌手（一条貫太）の応援に回って気晴らししている昨今である。

今年も新型コロナウイルスが収束し元の暮らしに戻ったら、寅年生まれらしくグラウンド・ゴルフの外部大会にもできるだけだけチャレンジし、仲間とのカラオケも心おきなく満喫し、かつ老体にムチ打って強情に長生きしたいものだと思っている。



美浜区

長生きは日常の累積

磯辺友好会 佐竹 英一



この歳で抱負を語るには・・・

そこで日頃の生活の一端を紹介しその生活を継続する一年にしたい。体質的に、また家内の食生活の心配りのお陰で、血液検査は全項目が合格で糖尿病の心配はありません。

人間は加齢に伴い身体のうちこちにガタが生じ、それを騙し騙し使う生活をここ数年続けている。

頭脳の方はボケ防止を最優先に語学学習のラジカセを聴取し続け、極力読書をするよう努め、話題となる著者を購入してツン読している。

健康を維持し楽しい一年にしたい。

し参加者の交流を図っています。自身の生活面では20年近く続けた詩吟の会も休止。ウクレレや佐原囃子の流れをくむ横笛にも挑戦して楽しみ、また好きで続けていた卓球も続行できていますが、一日も早いコロナ禍の終息を願い、以前のように喜んで参加できる行事や自分の趣味を十分楽しめる一年であるように、健康には気を付けて一日一日を楽しく元気に過ごしていきたいです。

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

医療法人社団 至玄清秀会
篠崎医院
 内科 脳神経外科 通所リハビリ
 TEL 043-294-0026 WEB予約可
 土気小学校/土気市民センター隣
 診療時間 月 火 水 木 金 土
 午前(9時~12時) ○ ○ ○ 休 休 休
 午後(13時~18時) ○ ○ ○ 休 13:30~18:00 休
 休診:日曜・祝日 http://www.shigenseisyuukai.com

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/>

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。

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 律師 徳彦
 弁護士 山元 鉄平
 相続・遺言・後見
 交通事故
 消費者問題(借金問題含む)
 民事 家事 刑事
 千葉市中央区中央4-8-8 日進ビル4階
 ☎043-225-6665 千葉県弁護士会所属

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

区「老」連

きらめき便

緑区老連

令和3年度の

ノルディック・ウォーク

ながら、初対面同士での会話も弾み、足取りも軽快でした。

令和3年度のノルディック・ウォークを10月18日(月)に開催。前日の冷雨が嘘のように晴れ渡り、絶好の日となりました。32名の参加者と市老連事務局3名と千葉県ノルディック・ウォーク連盟より2名のサポートを得て、諸注意の後ノルディック・ウォーク指導員による入念な準備体操を行い、コロナ対策で3〜4人ごとに時差スタートをしました。

朝の冷気も道中にだんだんと薄れてうっすら汗ばむ状況になりました。紅葉しつつの景観を楽しみ



茂庭会長よりあいさつ



準備体操はボールを使って行います

千葉県ノルディック・ウォーク連盟指導員による準備体操



途中二カ所の公園で給水とトイレ休憩を挟み、約5.2kmのコースを2時間弱で全員ゴールし、久しぶりに快汗を味わいました。最後に整理体操をして疲れをい



おゆみ野散歩道(中の道⇒冬の道⇒春の道)約5.2kmをウォーキング

最後に整理体操をして疲れをいやす。皆様のご協力に感謝申し上げます。

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

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

お陰様で創業100周年

marond 株式会社

株式会社 川島屋

千葉市花見川区犢橋町349-1
☎043-286-1111(代)

建築防水業 千葉県知事許可第23151

有限会社 **都築工業**

各種防水工事(屋根・ベランダ・浴室)
各種シーリング工事・各種内外装吹付工事
各種エクステリア工事

千葉市花見川区千種町367-31
☎043-250-1291

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

SUZUKI
金属リサイクル工場

株式会社 **鈴木商店**

千葉市花見川区犢橋町1641-3
☎043-257-6224

グリーンショップオオツカ
有限会社 **大塚青果**

本社 〒262-0015 千葉市花見川区宮野木2-8-35
花園店 〒262-0025 千葉市花見川区花園1-14-9

C-one店 ☎216-3323 北習志野店 ☎047-496-0090
花見川店 ☎216-9311 習志野台店 ☎047-401-7331
四街道店 ☎421-3207 業務部 ☎043-301-7375
都賀店 ☎214-7767

http://ootsukaseika.co.jp/



区老連掲示板

～各区の近況をお届けします～



<行事報告>

- ◆ 8月25日(水) 指導者研修会「老人クラブについて」
- ◆ 9月29日(水) 芸能大会(千葉市文化センター)参加者130名、出演者延べ210名
- ◆ 10月21日(木) ワナゲ蘇我地区大会
- ◆ 10月27日(水) 自立体力測定(生浜地区・村田町福寿会)
- ◆ 10月29日(金) G・G生浜地区大会(フクダ電子フィールド)
- ◆ 11月8日(月) 健康ウォーキング(東京ドイツ村他)参加者65名
- ◆ 11月13日(土) G・G登戸地区大会
- ◆ 11月28日(日) G・G寒川地区大会
- ◆ 11月30日(火) 自立体力測定(登戸地区)
- ◆ 12月7日(火) 自立体力測定(生浜地区・東映有楽会)
- ◆ 12月13日(月) 自立体力測定(生浜地区・生実町百寿会)



コロナ禍の影響で諸活動は自粛を余儀なくされました。そんな中、区老連主催G・G大会は、9月22日(水)花島公園球技場で開催されました。残暑厳しい中、8クラブ112名が参加して熱戦が繰り広げられました。大会の詳細は「花見川区老連だより」第8号に掲載され、11月中旬に全会員(11クラブ503名)へ配布しました。

令和4年2月22日(火)花島公園屋内体育館にて区老連主催ワナゲ大会を開催します。



令和3年度は、身体機能が低下した高齢者に適した競技、ポッチャの普及に努めています。

また、思い出ノート研修会を単位クラブごとに実施しています。
(社協)小中台東地区部会からの要請で、10月13日(水)にポッチャ研修会を実施しました。いきいきサロン活動に活用する意向です。



<行事報告>

- ◆ 9月14日(火) 区老連PG大会(佐倉グリーンパーク)参加者50名
 - ◆ 9月15日(水) 都賀コミュニティセンター特別講演～千葉市制100周年記念イベント～(都賀CC)参加者40名
 - ◆ 9月16日(木) 都賀地区G・G大会(高品運動広場)参加者57名
 - ◆ 9月30日(木) 若葉地区G・G大会(若松第二運動広場)参加者62名
 - ◆ 10月7日(木) 若葉区長との対話会(都賀CC)参加者15名(区老連役員)
 - ◆ 10月21日(木) 区老連G・G大会(中田スポーツセンター)参加者125名
 - ◆ 11月4日(木) 区老連ワナゲ大会(都賀CC)参加者73名
 - ◆ 11月11日(木) 千城地区ワナゲ大会(千城台CC)参加者32名
 - ◆ 11月24日(水) 会員研修バス旅行(千葉県鋸山)参加者37名
 - ◆ 12月5日(日) 会員の集い(都賀CC)参加者77名
- <行事予定>
◇令和4年3月 若葉地区ワナゲ大会



<行事報告>

- ◆ 10月18日(月) 緑区NW
 - ◆ 11月11日(木) 緑区PG大会
- <行事予定>
◇令和4年3月17日(木) 緑区PG大会
◇下記の活動は地区老連開催とします。
①前後期G・G
②前後期ワナゲ大会
◇体力測定は各クラブごとに実施します(後期)。



10月理事会において、急逝された倉又会長の後任に町田副会長を会長に選出し、前会長の遺志を引き継ぎ会の運営に取り組むこととなりました。
緊急事態宣言も解除となりましたが、気を緩めることなく11月の地区グラウンド・ゴルフ大会、3月の芸能祭を実施する予定です。

※G・G=グラウンド・ゴルフ ※PG=パークゴルフ
※NW=ノルディック・ウォーク
※CC=コミュニティセンター

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

善 有限会社 関組
千葉県知事許可(般-1)第38250号

一般土木 石積工 請負工事

千葉市緑区あすみが丘8-10-4
TEL.043-295-5317
FAX.043-295-5417

住まいのリフォームから新築まで。
県内最大の建設組合「千葉土建」の「建設のプロ」が、相談から施工まで対応

すまいる ちば
千葉土建一般労働組合 千葉支部
TEL043-290-0005 千葉市稲毛区 天台5-24-8

Kosumo 施設警備・交通誘導・各種イベント警備・工場内監視業務

有限会社 コスモ産業
千葉市緑区あすみが丘3-65-14
☎043-295-2260

区画線・道路標識 交通安全施設・販売施工

森川産業株式会社
千葉市稲毛区作草部町1037-6
☎043-253-8045

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

- 工場・店舗冷凍冷蔵設備設計施工
- 空調設備並びに給排水設備設計施工
- 電気工事設計施工 等

TONETSU
トーネツ株式会社
TEL 043-256-1151 千葉市稲毛区天台 3-1-34
<http://www.to-net-su.co.jp>

の活動紹介

寿会」と若葉区千城地区「ローズタウ

天寿会 (稲毛区小仲台地区)

会長：武井與里子

会員数：37名 (男9名、女28名)

思い返せば色々な作品を作り、先日も知らない方に



女性委員会で講習を受けたマスクケース作り

宮野木町と小仲台園生町と入り混じった地区で全会員37名から成りたっており、最初は踊りカラオケ等気のあつた仲間と毎日のように楽しんでいたとのことでした。
現在は皆々さんとても勉強家で月1回の定例会を有効に過ごしたいとのことで、ストラップ作り、手巻寿司など挑戦し女性委員会で講習を受けたマスクケース作り、今年は洗濯挟みで猫だそうです。今から皆さん楽しみにしております。



月曜日と木曜日のグラウンド・ゴルフ

コロナの中、月曜日と木曜日にグラウンド・ゴルフ(雨の時は室内でワナゲ、ポッチャ、コーラス)など、健康体操等楽しんでおります。



手作りのショルダーバックはプロ級の出来栄え!!

「シヨルダー御自分で作られたのですか」と聞かれたり、「少し見せてください、あまりにも上手に作られて」と言われ嬉しかったので、「母の帯で手下も作りました。」と言っていました。

月1回の定例会は多くの方が出席され、皆々様の笑顔に救われております。
9月からまた会員が一人増えそうです。また歌えるマスクもたくさん作ってくださり大喜びです。



ワナゲ練習に励む会員の皆さん



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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
☎043-215-1600

行政書士法人
セイントオフィス

- ビザ ●在留資格 ●永住許可
- 帰化等申請 ●法人設立 ●各種許可可

受付 9:00~18:00 JR都賀駅西口徒歩1分
定休日 土曜・日曜・祝日

千葉市若葉区西都賀3-19-4 T-Hビル3F
☎043-307-8940

医療法人社団 山王病院
翠明会
千葉市稲毛区山王町166-2 ☎043-421-2221

診療時間
月~金/午前9時~12時・午後2時~5時
土曜日/午前9時~12時 ●休診/日曜日・祝日
※ただし、急患の場合は常時診療いたします

健康管理センター ☎0120-232-830
放射線予約センター ☎0120-385-660
地域医療連携室 ☎0120-081-662

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ローズタウン交友会 (若葉区千城地区)

会長: 平沢 廣光 会員数: 37名 (男10名、女27名)

単位クラブ

55号では、稲毛区小仲台地区「天...ン交友会」の活動をご紹介します。

昭和50年にいずみ台ローズタウン老人会として設立平成18年に現在の会名になりました。自治会の中では最も歴史のあるクラブです。会の活性化を図って独自の活動の他、外部団体の行事に積極的に参加しています。そのせいか入会者が急増し嬉しい悲鳴を上げています。以下、本会の活動についてご紹介します。

▼定例会再開に向けて

新型「コロナ」の流行が収束に向かっているため、中止していた月1度の全員参加による定例会の再開に向けて準備を始めました。

▼民踊部会が始動

当会活動の中核である踊りの練習会の民踊部会(定例会の下部組織)を綿貫于工子先生指導の下、始動しました。

綿貫先生を中心に踊りの仲間が勢揃い



▼ワナゲ練習会の開催

「コロナ禍」以前は定例会で一番人氣だったワナゲの再開に向けて練習会を開始しました。



健康寿命と大会に備え熱が入る

▼グラウンドゴルフ練習に打ち込む

毎月3回、中田スポーツセンターで健康寿命を延ばし、また強豪の東寿会や若西会さんを目標に練習に打ち込んでいます。



中田スポーツセンターで練習に打ち込む

▼公園清掃で街の美化に貢献

団地内の2つの公園を月2回清掃しています。公園を利用する皆さんからは「いつもきれいにしてくれてありがとう」と感謝されています。



団地内の公園清掃に参加する多くの会員

▼最後に進取の精神で会の活力源に

今後は目を広く外部に向けて各種行事に積極的に参加し、進取の精神をもって会の活力源にする努力をしていきたいと思います。



晩春の泉自然公園でのウォーキング

楽しかった筑波山会員研修バス旅行



彩を添えた市老連主催の活動展



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 クリエイト・エンディ
業務用カラオケ・音響機器・IGT事業

老人クラブに最適な、お求めやすいカラオケがございます。ぜひ、お問い合わせ下さい。

千葉市若葉区貝塚1-8-6
☎043-214-2121

神明整形外科 整形外科 リハビリテーション科
Shinmei

診療時間 最終受付月火水木金土日
9:00-12:00 (11:30) ●●●●●●●●
13:30-17:00 (16:30) ●●●●●●●●

休診 木曜 日曜 祝日

予約制 お電話またはWEBからお願いします

千葉市中央区神明町33-7
☎043-242-2121

精神科・心療内科
senjigen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~となっております

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

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

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



東本町東寿会
長島 つねさん
96歳
千葉県出身

①なし
②好き嫌いなし
③自分のことは自分です
④身の回りの整理



村田町福寿会
原田 芳枝さん
90歳
福岡県出身

①何事も真摯に取り組む
②お寿司
③カラオケ
④編み物

花見川区



大日町寿会
方波見三千雄さん
90歳
千葉県出身

①家族の絆
②天ぷら、焼肉
③毎日の散歩と元気に過ごすこと
④カラオケ、グラウンド・ゴルフ



千種町長寿会
余湖 和子さん
90歳
群馬県出身

①なし
②ステーキ、お寿司
③転倒しないこと、散歩(目標1日1千歩)
④テレビ鑑賞(ニュース、クイズ番組)

稲毛区



園生台寿クラブ
阿部 正美さん
91歳
山形県出身

①特になし
②なんでも食べる、うなぎなど好き
③毎日行動、庭など草取り、植木鉢など
④近くを散歩したい



小仲台新向会健寿会
清宮 邦芳さん
89歳
千葉県出身

①日々を大切に
②魚介類
③良く食べ良く寝良く遊ぶ
④旅行

若葉区



東寿会
塩瀬 智子さん
93歳
東京都目黒区出身

①毎日の日記づけ
②コーヒー、果物(バナナ)
③ラジオ体操、歌うこと
④グラウンド・ゴルフ



小倉台親和会
山崎 宥幸さん
88歳
富山県出身

①一日一生
②甘い物
③心の平安
④時代小説を読むこと

緑区



誉田町2丁目第1長寿会
柳 幸衛さん
89歳
新潟県柏崎市出身

①和
②具だくさんのミソ汁(いつまでも)
③孫小2と小5の子、春秋のイモ掘り楽しみ、動いて元気に
④いつまでも動ける体で



平山町シニアクラブ
林 ヒサさん
91歳
千葉市緑区平山町出身

①毎日にこにこ楽しく過ごす
②肉料理
③体を動かす
④グラウンド・ゴルフ、カラオケ

美浜区



稲毛海岸3丁目さつき会
寺門 朝子さん
91歳
北海道佐呂間出身

①何事も楽しく
②なんでも(好き嫌いなし)
③運動
④なし



ねんりんの会
兵道 玲子さん
90歳
東京都出身

①感謝、反省
②日本食
③無理せずできることを頑張る
④グラウンド・ゴルフを続けること

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

内装全般・リニューアル工事
株式会社 **サンコー内装**
千葉市中央区川戸町429-55
☎043-263-1598

株式会社 三建
SANKEN
千葉市若葉区加曾利町932-4
TEL 043-214-6211
FAX 043-214-6212

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

REPROUD 千葉県知事許可(般-30)第41058号
株式会社 **REPROUD**
リフォーム工事全般(介護リフォーム等)
ハウスクリーニング・不用品整理 etc.
千葉市若葉区加曾利町27-1
☎043-214-6656

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



思わぬ恩恵 花見川区 神山 宏治

コ ロナは私たちの生活を一変させました。楽しみだった旅行やサークル活動は自粛の名の下取り上げられました。何もかもマイナス面ばかりです。しかし私個人にとってはマイナス面ばかりではないのです。下戸（酒の飲めない）の私にとっては、何ともありがたい環境になったのです。酒席の伴う会議（打合せ）はなくなり、何かと言うと一杯やろうと無理矢理連れ出そうとする悪友も来なくなりました。アルコールを飲まなくてよいのです。

今は一人楽しく溪流釣り、下手なアコーディオンの独奏、草花の丹精に忙しくしています。

一刻も早い収束願う 中央区 田村 良夫

中 国武漢で発生したと言われる新型コロナウイルス、10月25日まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が解除されましたが、6月以降感染力の高いデルタ株が蔓延した第5波で、たくさんの方々が感染し、不幸にもお亡くなりになった方々へはお悔やみと治療途上の方々には早い回復を願うばかりです。

日本は世界一の病床数があるのに関わらず医療ひっ迫状況となり、医療法上最悪の自宅療養策がとられました。

ウイルスは飛沫感染ではなく、飛沫核感染（エアロゾル…空気感染）のため、自らができる策はワクチン接種・換気・マスクをしっかりと着用すること等です。早く経口薬の開発・利用が待たれます。

貴重な教訓にしたい 若葉区 平沢 廣光

生 きとし生けるものにはすべて寿命があって、新型コロナウイルスも例外ではなく、第5波を経て収束の兆しがようやく見えてきました。世界中を震撼させたこの怪物にも終焉が近づきつつあることを思うとき、将来この種の新型ウイルスが蔓延した際には、今回の教訓を生かすことこそが多大な犠牲を払ったことへのせめてもの償いになるのではないかと思います。

長いトンネルいつ抜けるか

緑区 牧野來世志

コ ロナ禍のなか無観客とはいえ、対策を強化しオリパラともに無事？ 終了、日本の成績も良かった。その一方で我々老人クラブの活動は自粛が続き消化不良が続いている。長い長いコロナ禍トンネル、いつになったらマスクのない普段どおりの生活・活動に戻れるのだろうか。誰も答えを出せそうにない。

ただ言えるのは日々のコロナ感染者、あるいはコロナで亡くなる人が減少してきて緊急事態宣言などの制限が緩和されているという事実。

私自身のとらえ方は、新聞の記事を毎日見ている日々の感染者数が確実に減少していることに注目し、最近やっと希望の光が見えてきているように思う。

とはいえ世界的にいままん延が絶えない現状を見たとき、各種対策は楽しさを担保するための必須条件と思うのですが…。

おしゃべりも相手あってこそ

稲毛区 小谷松明江

毎 月2回はシニアの仲間たちと公園掃除に汗を流す。楽しみは終わった後のおしゃべりタイム。マスクをつけソーシャルディスタンスを取りながら、近況報告や趣味のあれこれを語り合う。コロナ感染拡大により例会も自粛続きの中であって、貴重なふれあいのひと時である。

おしゃべりできるのも相手あってこそ。願わくば、元気でシニアクラブの活動に参加できる日々が続きますように。

広報部のひとりごと
コロナ禍に思う

ワクチン問題に思う 美浜区 中村 征人

ノ ベル医学・生理学受賞者5人を数える我が国は先進医療技術国と信じていましたが、今回のワクチン開発の遅れは残念です。その一因に薬害エイズ事件により行政担当者が刑事告発され実刑を受け、その事が事後の行政取り組みの消極性を起こしたことが挙げられています。

公共性の高い将来施策には利益とともにリスクも生じることでしょう。生じた不幸について被害者の救済は当然でしょう。同時にその原因の解明は必要です。しかし当事者に刑事責任を負わせることが妥当でしょうか。疑問が残るところです。

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。

事務局 だより

令和3年度きらめきクラブちば活動展を開催

令和3年10月8日(金)～12日(火)、千葉市生涯学習センターアトリウムで開催されました。
この活動展は、市内の老人クラブ(区や単位クラブ)の活動紹介を行っています。

また、市老連や区老連の広報紙にはそれぞれの活動内容や情報が掲載されており、たくさんの方々手に取っていただきました。

今回は5日間、週末をはさんでの開催でしたが、多くの来場者が訪れました。

令和4年度「きらめきクラブちば活動展」は10月7日(金)～13日(木)の7日間同会場で開催予定です。



各区の情報を展示

自立体力測定を各クラブで開催中

昨年度、好評だった自立体力測定ですが、定期的に行いたいというクラブ等があり、早くも参加2回目の方が増えてきました。

昨年度実施された方の数値を比較すると、全体的な体力の衰えはあまり見られませんが、歩行能力に関しては、やや低下している方が多いようです。コロナ禍の外出自粛に伴い、歩く機会が減ったことが関係しているのかもしれない。

みなさんの日常生活を振り返り、歩く機会が減ったかな?と感じた方は、まずは、散歩から始めてみませんか?



自分の体力を知る

歌声コンサートが帰って来た!!

コロナ禍により、開催が中止されていた賛助会員である(株)マイソング主催の『歌声コンサート』ですが、紅白歌合戦にも出場された木山裕策さんとクラシック歌手とピアノ・バイオリン奏者で構成された歌声カルテットにより、昭和歌謡コンサートとして、令和3年11月15日(月)に開催されました。

現在は、感染対策のため一緒に歌うことはできませんが、従来の歌声コンサートと同様に、一緒に歌える日が来るのが楽しみです。今年3月と5月に開催が予定されています。

詳細が決まり次第、お知らせしますので、楽しみにしてください。



歌声カルテット

講師派遣事業実績報告(令和3年8月～12月31日現在)

〈思い出ノート〉

◆花見川区

◆シニア横戸台

◆稲毛区

◆小仲台第五自治会シニアクラブ

◆小仲台豊生会老人クラブ

◆美浜区

◆サンコーポ検見川ふれあい会

〈自立体力測定〉

◆中央区

◆登戸地区老人クラブ連合会

◆村田町福寿会

◆東映有楽会

◆生実町百寿会

◆美浜区

◆稲毛海岸3丁目きつき会

◆なぎさ会

〈フルディック・ウォーク〉

◆稲毛区

◆稲毛区老人クラブ連合会

◆緑区

◆緑区老人クラブ連合会

◆美浜区

◆なぎさ会

◆磯辺3丁目64きつき会

〈友愛活動小物づくり〉

◆緑区

◆緑区老人クラブ連合会

◆美浜区

◆稲毛海岸3丁目きつき会

※申込みは、随時受け付けておりますので、希望日の3カ月前までに市老連事務局までお申込みください。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

とっておきの作品を 句集 にしませんか?

あなたが見た景色や感じた季節の情景...
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか?
初めての方でも安心、担当者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。お気軽にお問い合わせください。

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

ご希望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

きらめき文芸

俳句

中央区 生実町百寿会

- ・吾が庭の熟柿を啄ばむ目白かな
- ・新瀨村上の鮭遡上の三面川

渡辺由美子

稲毛区 天寿会

- ・コロナでも笑顔が揃う天寿会
- ・水やりで日影の中に蝶が飛ぶ
- ・御正月昨年は彼の笑顔あり

武井與里子

- ・千葉大の桜爛漫歴史知る
- ・朝冷えに掛布手さぐり秋忍む

脇山 辰己

稲毛区 園生台寿クラブ

- ・遠山の残雪眺める吾子と共
- ・夏の夜かしましく鳴く田の蛙
- ・秋空や切り戻し枝に茄子ひとつ
- ・あぜ道を霜柱踏み歩む子ら

工藤 嘉生

稲毛区 シェルム稲毛シルバークラブ

- ・蝉が止み間をおかずして虫の声

山口 二郎

稲毛区 福寿会

- ・千両の色あざやかに春の風
- ・雨降りてクロッカスの芽に春の風

安西由紀枝

- ・目標は新たな一歩去年今年
- ・力石を撫でて祈るや初詣

若葉区 桜木虹の会

- ・春めくや三味の音色の五能線
- ・鬼灯を鳴らした過去も捨てがたし
- ・茶碗蒸し銀杏すくひゆるむ頬

北本 善寛

- ・肝心なニュース逃して昼寝かな
- ・亡母の手と重なる齡葛湯手に

佐野いし子

- ・昼寝さめしはしの間我でなく
- ・気がつけば瓜揉む手つき妣に似て

島田 栄

- ・納期まで突貫工事炎天下
- ・ちりりんとして風鈴売りの後を追う

鶴岡みね子

- ・遊歩道立木に止まりし赤とんぼ
- ・故郷や捻りし稲穂舌づつみ

小林 政雄

- ・そよ風に風鈴ゆれる昼下がり
- ・一人旅ひなびた宿の月見かな

篠原 敦子

- ・炎天の音なき街を救急車
- ・相寄りて語らふ如き秋桜

増井 正明

若葉区 小桜明星会

- ・秋茄子やその身に紺を集めたり
- ・版画展出れば一面鯛雲
- ・銀杏散る今日は早めのウイスキー

荻野 富子

- ・おままごとトンボも一緒膳につく
- ・つゆ草や傘受け止め瑠璃を増し
- ・つるぼ草秋めく森に色を添え

羽生 均

- ・宵闇に姿現しちちろ虫
- ・夕闇や独りが気軽秋あかね

渡邊かい子

- ・オーロラと銀河見渡す露天風呂

酒井 清子

- ・稲荷社に参るか蜻蛉群れなして
- ・豊の秋汽車は黄金の波を行く
- ・艦綱を解きて見上げりや鯛雲

石塚 勲

若葉区 みつわ台柚子の会

- ・昨日今年共に杖ごと八十路行く
- ・舟頭は気ままな風や花筏
- ・七転び八起きに繫げ敬老日

和田 昭子

緑区 鎌取町長寿会

- ・春の坂風切る老いのおごりかな
- ・雀二羽はしゃぐ往来恋の春
- ・緑陰に歩みを止めて衿開き

坂上 晃

- ・鶯はいづこへ里山伐られゆく
- ・白無垢を思わせるかにつつじ咲く
- ・隠元の高さに挑む曲がる腰

前橋 美代

緑区 平山第一シニアクラブ

- ・糸瓜をひとつタワシにのこりたぶ
- ・桑食みて蚕の化身絹の糸
- ・わなげの輪ひとつはずして鳳仙花

福岡マリエ

短歌

中央区 登戸1丁目ことぶき会

- ・テレビでの観戦となりオリパラは
- ・声を限りに画面に吠えり

きらめきクラブちばでは、各種用品、グッズを取り扱っています。

- オリジナルポロシャツ
- ノルディック・ウォーク用品 (ポール各種・グリップ・スパイク・ケースなど)
- 思い出ノート
- 友愛活動にも使える手作りキット



オリジナルポロシャツ



ノルディック・ウォーク用品



思い出ノート



手作りキット

お問い合わせ・ご購入は市老連事務局まで
 千葉市中央区千葉寺町 1208-2
 ☎ 043-262-1236

- ・ひまわりとオリブ畑走り抜け シェラネバダまで行きし昔よ
- ・早世の子息の加護か友人は 人もうらやむおしどり夫婦
- ・死に行くは大変な事医師の云う 同じ苦勞は生き抜く方へ
- ・公園の千柿作り今昔
- ・共に励みし友みな逝きて

小川千鶴子

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・求め得たき思いを重ね友と行く
- ・水面穏しき花見川の辺
- ・未枯れたる荒野に野焼きの煙見ゆ 空が茜に染みてゆく頃
- ・野放途に休耕田を占めて咲く 尾花の群に迫る夕暮れ
- ・ふるさとの山河に似たる地に住みて 葉月の朝に傘寿を迎ふ
- ・誇るがに咲き来しカンナの朱が寂びて 日暮れ近きをそぞろに歩む
- ・ていねいに夫の刻める獅子柚子を 心して炊くこの夕かな
- ・合格の知らせも届き出来たての 煮物の塩梅すこぶる宜し
- ・話すこと笑ふことまで忘れそう 外出自粛のテロップ流れ
- ・銀メダル胸に十四才パラ選手 「無欲は怠慢の基」と言ふ

大宮アキ子

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

- ・高齢者自主返納の難しき
- ・年寄りにこそ車は必要

山口 二郎

稲毛区 福寿会

- ・望月のさし込む軒に虫の音も ひときわ冴へて秋の深まる
- ・友へあひし比翼の妻の身罷りて 淋しきこらふ卒寿の夫
- ・美しき花のそばにそつと咲く 小花の思ひを君よ知るや
- ・黄泉がへりまこと叶わばわが許へ 一時なりと帰へり来ませよ
- ・老友は名残り惜しげに門戸をば 開けまた閉め手を振りくれる

(九十六才と八十七才)

笑点の席題にまで国会議員の 醜態を映さる国の恥なり

天災のかくも無残に人間の 自然あなどるその報なる

笠原 幸恵

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

- ・我の前に桐の葉ひとひら舞いおりて 秋の気配がしのび寄りおる
- ・桐葉菓ほうばり乍らの一碗は 我の活力の源なりし
- ・父上よ母もそちらに行きました ババになったと云ったでしようね
- ・羽あれば飛んで行き度い新瀉の 病める姉上ツル子の元へ
- ・雨上がり巢にかかりおる蝶々を 助けて上げて蜘蛛ににらまる

吉田 君江

緑区 鎌取町長寿会

- ・高熱に即入院と告げられし 準備の熱も更に大きく

- ・入院し伸びたる髭の顔写す 鏡の向こうにやつれ人あり
- ・凸凹の道にありたる自転車 操る額に汗は流れる

大玉 正照

緑区 辺田長寿会

- ・母住みし家の裏山拓かるる 雉追いやりて百軒の建つ
- ・巢作りの栗鼠見し日の遠く去り 開発計画しみじみと聞く
- ・神輿来る地にざわめきの伝わりて 祭りの朝の空晴れわたる

(辺田町祭礼の日)

吉田 恵子

美浜区 高洲1丁目東ことぶき会

- ・国敗れ苦渋に耐えて復興す 平和続かん令和のコロナ
- ・介護生き不安はつのる寂しきよ 米寿坂こえ日は暮れて行く
- ・歳重ね思ひ出深き北海の 何処に咲くや浜薔薇の花
- ・老々の一世の果ての淋しさよ 小母は施設へ浮世の定

大岩 實

川柳

- ・窓越しに満月あおぎ平和なり
- ・甲子園歓声わかせる高球児

脇山 栄子

稲毛区 天寿会

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



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



贈り物にもご自宅用にも
ニッポンハムグループのギフト
日本ハムマーケティング株式会社 千葉営業所
〒263-0004 千葉市稲毛区六方町128-1
TEL. 043-424-6786

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」



各ホール家族葬専用式場完備

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

・カギ掛けて安心第一間守る

脇山 辰己

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

- ・逆走し免許返納やむなしか
- ・いつまでも出口が見えぬコロナかな
- ・大相撲モンゴルばかりなせ強い
- ・僕もです家事と仕事の二刀流

山口 二郎

若葉区 ローズタウン交友会

- ・毎年よ難聴を知る除夜の鐘
- ・初夢はマスク付けずの高笑い
- ・目出度さもコロナ正月中ぐらい

黒田 寛明

緑区 南鎌取福寿会

- ・モリカケの歯切れ段々鈍くなり
- ・新総理元のボスには逆らえず
- ・会見を新旧較べて楽しもう
- ・公約は選挙前の理想論

茂庭 正昭

緑区 平山第一シニアクラブ

- ・宇宙船無事に着水夢現
- ・手巻寿司出し巻だけは手づくりで
- ・ウオーキング老いにムチ打ちくたる坂

福岡マリエ

文芸欄に 投稿してみませんか？

- 別種
- A: 俳句 B: 短歌 C: 川柳
 - D: 詩 E: イラスト

- 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

千葉市ハートニープラザ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ます。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56号に掲載予定です。

編集後記

長期にわたり私どもの活動を制約した新型コロナも、予断は許しませんが沈黙化の方向となりました。会員の皆様におかれましては、令和4年の新春を気持ちも新たに迎えたいことを存じます。今後とも本広報誌が会員皆様の活気ある活動紹介の場になることを、編集員一同期待しております。

引き続きよろしくお願い申し上げます。(中村 記)

〈広報部〉

- 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)
- 牧野来世志(緑区)
- 中村 征人(美浜区)



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。

第27回きらめきクラブちば特選演芸会

6月28日(火)

千葉市文化センター アートホール



司会と漫談・ふじ健介

たくさんの方に聴いて！
翼ファミリィ
ちび玉ショー



坊主漫談
甘味けんじ



翔んで民謡！
輝いて演歌！
菊地恵子

詳細が決まり次第、クラブを通じてお知らせいたします。皆様お誘いあわせの上、ぜひお越しください！

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ご自宅・施設に訪問致します

からだ元気治療院
千葉店 TEL043-301-6438

まずは無料体験！ お気軽に
お電話下さい！

はり 灸 整体 マッサージ リハビリ 介護訓練

営業時間 月～土 9:00～18:00 日曜・祝日 9:00～

NTT 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

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

あんしん車いす
介護保険事業所番号 1271502211

○福祉用具貸与 ○介護予防福祉用具貸与
○特定福祉用具販売 ○特定介護予防福祉用具販売

～私たちは豊かな高齢社会の創造に貢献します～

お問い合わせ
0475-24-3182

〒261-0002 千葉市美浜区新港79 千葉石油南

100の機能に答える形で徹底定づくり

「思い出ノート」
※書き取り遊びながら脳を活性化

500円(税別)

※「思い出ノート」のご購入は、千葉市老人クラブ連合会事務局まで、お問い合せは ☎(043) 262-1236

日帰り入浴

ウルネスプラザ アクアユーカーリ

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

佐倉市ユーカーリが丘3-2-1
043-488-1012

入浴料 特別入浴 乾杯ドリンク
個室貸付(最大4時間)・貸衣装(着替用)

特別料金 3,960円(税込)

☆15名様以上でのお申し込みとなります☆

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、子どもたちの見守り、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

（キリトリ）

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

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

一般社団法人 千葉市老人クラブ連合会

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

千葉市発着・15名様以上でOK！

善光寺御開帳 貸切バスの旅

* 善光寺御開帳期間 令和4年4月～6月

◆料金 1泊2食 15,800円
2泊5食 22,800円

含 む/宿泊代(夕食お酒付き・朝食)、バス代、諸税別費用/通行料、行き帰りの昼食代、入場料など

バス会社併設 信州戸倉上山田温泉
お得意なグループ旅行
をご提案 **湯楽ゆうざん**

長野県千曲市上山田温泉2-32-11
026-275-2333
詳しい費用とコース表送ります まずはお電話を

千葉静脈瘤・循環器 訪問診療
クリニック 行っています

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】

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

医療 法人 **三橋病院**

透視治療・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 千葉市中央区亀井町 2-3
休診/火・日・祝 ☎043-224-8201(代)

TATSUKI
Professional Logistic Company

有限会社 龍生運輸

千葉市花見川区千種町 177-32

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

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
<http://www.nichicomi.com/>
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします