

シニアをたのしむ

# 広報 きらめき

VOL.56  
2022.9

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

認知症予防にも繋がる!!

## 特集：シニア e スポーツ



- 就任のあいさつ
- 区老連きらめき便・掲示板
- 単位クラブの活動紹介
- 人生一世紀をめざして
- 広報部のひとりごと
- 事務局だより
- きらめき文芸

市老連 HP は  
こちら→



Instagram は  
こちら→



『表紙：花見川区こてはし地区 シニア横戸台女子会』

就任の  
ごあいさつ

## 手を取り合い 一緒に歩みましょう

千葉市老人クラブ連合会 会長 亀井 隆行

私は、このたび、五月の理事会・通常総会において千葉市老人クラブ連合会・会長に推挙されました、中央区の亀井隆行でございます。

前任の和田会長には、2期4年に渡り会長職をお勤めいただきましたが、幅広い見識、それに加えて、多くの優れたアイデアなど、多くのことを学ばせていただき、私ごとでは到底及びもいたしません。若葉区

の清水節雄副会長、緑区の茂庭正昭副会長、女性委員長の名取信子副会長をはじめとする役員の皆様や市老連事務局と手を取りあって協力し全力投球で取り組んでまいります。

今、老人クラブ活動は、大きな転換期に差し掛かって、いや、危機的な状況にあるのでは?と言っても過言ではないと思えます。

コロナ禍の中、活動が大きく低迷し、高齢者団体の高齢化というパラドックスな問題、そして社会環境の変化に伴い若手世代の新規加入が減少し、後継者不足が深刻な問題として顕在化してきました。これは、千

葉市のみでなく、全国的な問題でもあります。

また、コロナ禍により、昨年度は、人を集められず、通常総会、4回の理事会、市・区老連会長会議の半数6回が、専門部会のほとんどが書面開催となりました。今年度は、コロナ感染状況の改善に伴い各種会議をなんとか万全の感染予防体制を敷き開催していきたく思います。

他方で、事業という観点から見ると、コロナ禍による活動の自粛、会員の高齢化に伴う体力低下、運転免許返納等による交通手段の変化などにより、大きく全市を挙げ一堂に会したイベント開催が困難な状況を招いています。これからは、各区・地区・単位クラブなどの小さな集まりで、遠くではなく歩いて行ける、至近な距離でのイベントの活動支援を進めていくことが肝要ではないでしょうか。

今後、市老連事務局の全面支援の下、「思い出ノート」、「自立体力測定」、「ノルディック・ウォーク」等々、地元の集会所・公会堂・自治会館な

どの、歩いて行ける地域まで、事務局の講師資格を持つ職員が近場まで来てくれ、機材セットなど全て準備して来てくれる「講師派遣事業」を大きく活用して、事務局職員のご苦労は、大変かもしれません。ご自身の住む地域内での活動を、さらには認知症予防に繋がり、全国的にシニアにも広がりを見せている新たな「eスポーツ」を取り入れ、(余談ですが、これはシニアにも絶対に人気が出ますよ)近場な地域での楽しみを増やしていきましょう。

連合会にとつて、今後も山積する課題は数え切れませんが、「報告・連絡・相談」の「ホウレンソウ」を一番の信条にして、事業・イベントなどを推し進めていく所存でございます。

会員の皆様も手を携えてご協力いただき、時には厳しくご指導いただきなど、連合会の先を見据えた後押しをお願いするとともに、一緒に歩み続けていただくことをお願いいたします。就任のあいさつとさせていただきます。

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




 特集!

# シニアeスポーツ

## 楽しみながら 健康になるう!!

花見川区こてはし地区 み春野シニアサークル

今、話題となっているeスポーツ。若者を中心に、また産業として大きな可能性も騒がれるようになってきました。

eスポーツは、幅広い年代から注目を集めており、シニア層に向けた取り組みも全国的に始まっています。

当会では、シニアの外出する機会を創出することを目的に、『みんなで楽しむ』をコンセプトに、シニア層にとって新しいアクティビティの一つとして、eスポーツの普及に向けた取り組みを始めました。

昨年度を試行期間として体験会を開催。今年度よりeスポーツを使った認知症予防・デジタル講座『健康ゲーム講習会』を講師派遣事業に新たに加えました。この講師派遣事業は、皆さんの活動場所である区・地区老連、単位クラブまで何って講習会をおこなっています。高齢者がいつまでも社会に関わりながら、住み慣れた地域で自分らしく生活するための環境づくりができるよう、サポートをおこなっています。

また、事務局内の体験コーナーの設置や、eスポーツを使った通い場づくりに向けた取り組みも始めました。

## eスポーツとは？

「eスポーツ（e sports）」とは、「エレクトロニック・スポーツ」を略した名称で、競技性の高いビデオゲームを用いて勝敗・順位・得点を競い合うスポーツです。主に、コンピュータゲーム、ビデオゲーム等のゲーム機やスマホを使ってゲームをします。

国籍・性別・世代・障害・上手下手・経験等全く関係なく、いつでもどこでも、だれでも楽しむことができます。

また、体や頭、心までもが健康になり、社会参加に繋がることも！



市老連事務局の体験コーナー

## eスポーツの効果(メリット)とは？

### ① 身体に負担なく楽しく参加

足腰の痛みや加齢による筋力低下により、運動ができない高齢者でも気軽に参加できます。また、坐位姿勢でプレイすることから腹筋のエクササイズにも繋がります。早歩きをしたのと同程度の心拍数の上昇が見られます。さらに、プレイを楽しむことにより、脳を活性化させ判断力や記憶力(認知機能)の維持、向上につながります。

### ② ゲーム内の仮想空間を自由に走り回れる

激しい運動をおこなうことが少ない高齢者にとって、普段は思うように動けない体でも、ゲーム内であれば自由に飛んだり跳ねたり走り回ったりと、非日常的な活動体験ができ、願望・欲求が満たされます。

### ③ 社会参加の促進と他者との交流増進

他者との交流、社会的つながりの多い高齢者は、介護や認知症発症リスクが低いとの研究結果が多数報告されています。

eスポーツは2人以上で競技するため、社会参加や外出支援の一つとなり、コントローラーを使って同時に2つ以上の動作をおこなうこと(デュアルタスク)は、認知症予防に効果があります。

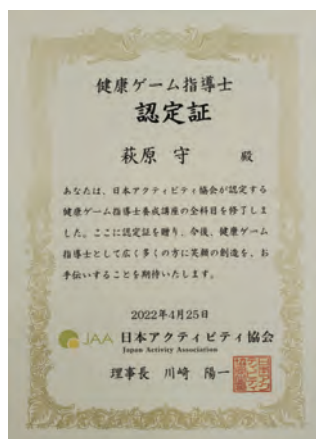
## シニアeスポーツの普及へ!!

ゲームは、高齢者にとって、健康(目)に有害であるというイメージが強く、抵抗感を示される方も少なくはありません。

しかし、多方面で研究が進められ、メリットも多く報告されています。

eスポーツは固定概念や思い込みで判断するのではなく、正しい知識を得て、良し悪しを客観的に判断することがとても大切です。

当会では、令和4年4月25日に開催された日本アクティビティ協会主催の『健康ゲーム指導士養成講座』に、事務局職員が参加し、健康ゲーム指導士の認定を取得しました。



認定証

専門講師により、少しでも不安が解消できるよう、eスポーツの現状やメリット等を説明して、楽しくゲームを体験してもらえよう、講習会をおこなっています。

若者にとってはあつて当たり前の時代ですが、今後eスポーツが多世代交流のひとつとして活用できると思います。

# 講師派遣事業 『健康ゲーム講習会』

今年度から講師派遣事業に新しく追加された『健康ゲーム講習会』。

目新しさもあって、現在、区・地区・単位クラブなどからたくさんの方の依頼をいただいています。

いざ講習会が始まると、やはり馴染みのないゲームに抵抗感を示す方もチラホラと見られますが、同年代の方が楽しまれているのを見たり、あるクラブでは、会長自らが率先して体験していただいたりすることで、不安を感じていた会員の方も安心して楽しくゲームをしていただくことができました。

eスポーツは、低体力な方も気軽に楽しめるので、とても好評をいただいています。

中でも、操作も簡単な「太鼓の達人」は、見ている人もリズムに合わせて手拍子をするなど一緒に楽しめるので好評です。当会のインスタグラムでは、みなさんが楽しんでる様子を紹介していますので、是非ご覧ください。

講習会に必要なゲーム等は、全て事務局で用意しておりますので、みなさんが準備する必要はありません。実施したいというクラブは、お気軽にお申込みください。



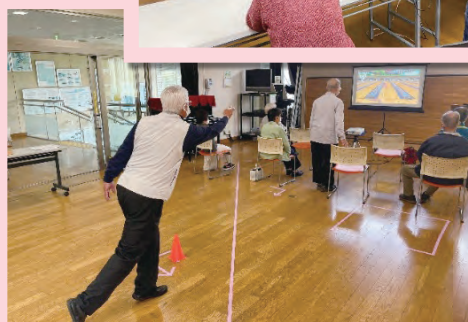
→若葉区  
区老連女性委員会



←稲毛区小仲台地区  
小仲台第五自治会  
シニアクラブ



→中央区生浜地区  
村田町福寿会



←稲毛区小仲台地区  
福寿会

## 参加者の声



清水節雄さん

初めての体験でしたが非常に楽しく遊べました。みんなでワイワイ楽しくできて非常に良かったと思います。また、自分のクラブにも勧めたいと思います。



名取信子さん

今日は初めてeスポーツをやりました。皆さんとても楽しそうで本当に良かったと思います。これからも各クラブに持ち帰り、なるべく体験したいと思います。認知予防には本当にいいことだと思います。



長田朝子さん

今日は皆さん、コロナ感染者が増加している中、楽しくすごく盛り上がり、素晴らしかったです。どうもありがとうございました。これも指導者の皆さんのおかげです。



初本吉代さん

楽しかったです。前に孫と一緒にゲームセンターに行った時に見てやりたかったんですけど、難しくできなかったのが今回初めてできて良かったと思います。はまりそうです。



## 太鼓の達人で注意機能向上

太鼓の達人は、音楽（リズム）に合わせて、画面に流れてくるオブジェクトに合わせて、太鼓の面と小ちを叩くゲームです。両手にバチを持って太鼓を叩くだけ!! と操作はとても簡単です。

毎週1回10週間継続的にゲームを実施した方の事前事後の眼球運動や予測力・判断力・注意機能等を計測する3つのテストを、日本アクティビティ協会と慶應義塾大学が共同でおこなわれました。

参加者は「太鼓の達人Nintendo Switchば〜じょん!」の「トルコ行進曲」簡単モードを毎週プレイしたところ、得点も各自どんどん上がり、最終週には平均で169%アップ!!

また、継続していくうちに「二つ先のオブジェクト」へ視線を向ける割合が増えている人が多く、いわゆる「予測」する能力（注意機能）が向上していることが確認されました。

さらに、ゲームをおこなっている方だけではなく、見ている方も太鼓を叩くタイミングで一緒に膝や肩を叩くことによって、同じ脳活動が得られることがわかっています。

これからの認知症予防の一つとしてもeスポーツは期待されています。

記事協力：日本アクティビティ協会



## eスポーツを活用したサロンの実施にむけて ～新しい屋内用アクティビティ～

昨今では「孤独は健康のリスクになる」という指摘も増えており、高齢者が通える地域コミュニティを構築することが重視されています。

令和4年度は新たな取り組みとして、みずほ教育福祉財団の助成を受け、中央区生浜地区老人クラブ連合会所属クラブを中心に、独居高齢者等を対象とした外出支援事業として、eスポーツを活用したサロン活動の開始に向けて準備を進めています。

### ★健康ゲーム指導士★ 養成講座のご案内

日時：10月31日（月）午後2時  
場所：千葉市ハーモニープラザ3階  
ハーモニーホール

定員：20名  
講師：川崎 陽一氏  
（日本アクティビティ協会）

料金：無料  
※一般参加希望者は、往復はがきに必要事項（氏名（フリガナ）、年齢、〒・住所、電話番号）と返信用の宛先を明記の上、下記の住所まで送付。締切は9月30日消印有効。応募多数の場合は抽選。  
※対象は市内在住・在勤・在学の方

〒260-0844  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
ハーモニープラザ3階  
（一社）千葉市老人クラブ連合会

ゲーム導入には二次的な効果もあり、現状の高齢者の多くは、これまでにゲームをプレイした経験がありません。

そのため、脳の活性化に大きく寄与する「初めての体験」になりやすく、参加者との間で「面白かった」「難しかった」といった会話が必ず生まれ、こうした他者との交流をおこなうこともまた脳の活性化につながります。

現在はサロン運営に伴う打ち合わせを重ねており、6月23日には、運営に携わる役員を対象に、サロンでおこなうeスポーツの体験会を開催。参加者の多くはゲーム初体験で、体験前はゲームに対する不安感を感じる方もいましたが、自分たちも楽しめることが実感でき、サロン実現に向けて皆さん手ごたえを感じていました。



↑初体験のeスポーツに興味津々です  
➡各クラブで体験中

きらめき便

花見川区老連

2021年度(令和3年度)ワナゲ大会



熱い戦いが繰り広げられました



緊張の瞬間

コロナ禍で諸活動が制約を受ける中で、万全の予防対策を講じながら、令和4年3月22日(火)に「ワナゲ大会」が実施されました。

当日は朝から小雪がちらつく寒い日でしたが、区内9クラブから105名のシニアが参集、会場の花島公園屋内体育館は熱気でいっぱいの雰囲気でした。



ナイスな一投に拍手

参加者は全員マスク着用で手指消毒をしながら、AとGの7カ所に別れて3ゲームに挑戦しました。合計スコアによつて、第1位から第5位までと飛び賞を10刻みで設定。男子の部・女子の部で表彰しました。



男子の部 優勝

船山 保男さん 218点

(シニア横戸台)

女子の部 優勝

阿久津よしえさん 173点

(シニア横戸台)

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





# 区老連掲示板

～各区の近況をお届けします～

※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  
※SC=スポーツセンター



## <行事報告>

- ◆3月26日(土) G・G第2回登戸地区大会
- ◆5月14日(土) 令和4年度定期総会開催
- ◆5月16日(月) 自立体力測定(寒川・末広交友会)
- ◆6月25日(土) 第1回公式ワナゲ大会
- ◆6月26日(日) G・G第1回寒川地区大会
- ◆7月11日(月) NW青葉の森公園
- ◆8月17日(水) 第1回指導者研修会

## <行事予定>

- ◆9月21日(水) 芸能大会 千葉市文化センター
- ◆10月29日(土) 第2回公式ワナゲ大会
- ◆11月5日(土) G・G生浜地区大会
- ◆11月14日(月) 健康ウォーキング 鎌倉
- ◆12月20日(火) 中央保健福祉センターによる「体操教室」開催
- ◆令和5年1月 第2回指導者研修会



## <行事報告>

- ◆横橋公園(月例)G・G大会  
10/12(火)56名、11/9(火)42名、12/14(火)55名 R4.1/11(火)42名、2/8(火)49名、3/8(火)39名
- ◆花島公園G・G大会 9/22(水)112名
- ◆ワナゲ大会 3/22(火)105名は11月発行の区老連だより第9号で詳報予定です。

※宇那谷老人クラブ友好会の会長が交代しました。  
[退任]松戸 敏雄 [新任]松戸 良則



## <行事予定>

- ◆10月26日(水) G・G大会
- ◆11月9日(水) NW講習会
- ◆11月30日(水) ボッチャ講習会
- ◆12月13日(火) 健康教室
- ◆1月18日(水) 公式ワナゲ大会
- ◆2月9日(木) ボーリング大会
- ◆3月15日(水) G・G大会



## <行事報告>

- ◆5月19日(木) ウォーキング(加曾利貝塚) 参加者211名
- ◆6月19日(日) 千城地区G・G大会(中田SC)参加者22名
- ◆6月22日(水) 相続と終活に関する講演会(都賀CC)参加者64名
- ◆7月12日(火) 都賀地区ワナゲ大会 55名
- ◆7月28日(木) 女性リーダー研修会 32名

## <行事予定>

- ◆9月13日(火) 都賀地区G・G大会
- ◆9月14日(水) 区老連PG大会
- ◆9月24日(土) 都賀CCワナゲ
- ◆9月29日(木) 若葉地区G・G
- ◆10月13日(木) 区老連芸能祭り
- ◆10月21日(金) 区老連G・G大会
- ◆11月4日(金) 区老連ワナゲ大会
- ◆11月11日(金) 千城地区ワナゲ大会
- ◆11月24日(木) 会員研修バス旅行
- ◆12月4日(日) 会員の集い
- ◆令和5年3月14日(火) 若葉地区ワナゲ大会



## <令和4年度の行事予定>

- ◆9月8日(木) 緑区PG大会
- ◆10月17日(月) 緑区NW
- ◆10月30日(日) 緑区芸能大会
- ◆11月10日(木) 緑区PG大会
- ◆12月14日(水) 指導者研修会
- ◆令和5年3月9日(木) 緑区PG大会
- ◆緑区ゲートボール大会(前後期:日程未定)
- ◆体力測定:クラブごとに実施する(後期)
- ◆下記の活動は地区老連開催とする
- 前後期G・G
- 前後期ワナゲ大会
- 料理教室



この5月、3年振りとなる総会を開催し、新しい体制のもと区老連の活動を「スタート」させました。

「明るく」「楽しく」「うるおい」のある活動をテーマに、各種の行事を円滑に進めてまいります。

|||||||||||||||||||| 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 |||

# の活動紹介

クラブ」と美浜区磯辺地区「磯辺3丁  
す。

## サニークラブ (緑区土気地区)

会長：牧野來世志

会員数：35名 (男29名、女6名)



ラジオ体操で優良団体賞受賞

平成3年2月に発足、クラブ名は老人の名前を嫌ったことと3年2月をもじって「サニークラブ」と命名し五十余名でスタートしました。  
クラブ活動としては、  
①ラジオ体操会  
毎朝6時半NHKラジオ放送に併せてラジオ体操を実施しています。昨年9月で7周年延べ3.5万人が参加、親睦交流に有効。令和3年12月千葉市健康づくり優良団体賞受賞。

③社会奉仕活動  
防犯パトロールは毎月3回10名前後の参加地域内をパトロール。社会貢献ウォーキングは千葉市社会福祉協議会土気地区部会と共催し、毎月第2月曜日に10名前後の参加でゴミ拾いと防犯を兼ねて実施。いきいきサロンは毎月第4木曜日に20名前後の参加者で開



3月期誕生日会

②誕生日会  
定期的に開催し、毎回20名前後の参加があります。コロナ禍にあっても3密回避などの対策をしっかりと行いゲームなどを楽しみ、このタイミングで誕生該当者の記事を主体にした会報誌を作成し、会員他団地にも配布し会員募集にも努めています。



土気いきいきサロン ワナゲ・ダーツ大会

▽ダーツ大会  
などをそれぞれ年2回開催



グラウンド・ゴルフ大会

催して楽しんでいきます。  
〈定期的大会開催〉  
▽輪投げ大会  
▽グラウンド・ゴルフ大会

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 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 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

# 磯辺3丁目64さつき会 (美浜区磯辺地区)

会長: 池田 宏 会員数: 104名 (男42名、女62名)

# 単位クラブ

56号では、緑区土気地区「サニー目64さつき会」の活動をご紹介します



中磯辺第2公園の清掃・花壇管理

平成7年に磯辺3丁目64区域内に居住する60歳以上の会員をもって組織されました。現在会員数は104名です。75歳以上の会員が86%を占めております。毎月定例役員会を開催し、年度計画の具体化、活動結果の検証を行い次回の活動に役立てております。地域を豊かにするボランティア活動は、公園の清掃、公園内花壇管理、防犯パトロール、自治会館周辺の花壇管理、磯辺小学校花壇管理等を行っております。



百歳体操同好会 (週2回)

趣味の同好会は、100才体操、グラウンド・ゴルフ、囲碁、ウォーキング、輪投げ、カラオケ、お話し会&手芸、ゴルフと数多くそれぞれ好きな同好会に所属し、仲間づくりや体力の維持向上を図っております。



磯辺小学校花壇管理



春・秋年2回開催

春と秋には磯辺の浜辺で昼食会を開催し、会員同士の親睦と交流を深めております。コロナ感染防止対策から各種制限があるなか、工夫し活動しております。コロナが収束し従前の活動が一刻も早く戻ることを願っております。



グラウンド・ゴルフ同好会 (毎週)

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

# 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**

	登戸町一丁目ことぶき会 村上 信子さん 92歳 千葉県出身
①「平常心是道」	
②和食	
③いきいき体操、散歩	
④茶道をたのしむ	


  

	村田町福寿会 丸木 静さん 90歳 千葉県出身
①特になし	
②好き嫌いなし	
③自分のことは自分でする	
④いつまでも動ける体で	


**花見川区**

	横戸長寿会 横山 靖さん 92歳 千葉県花見川区横戸町出身
①一日を大切に	
②うなぎ、せんべい	
③日光浴、散歩	
④植木の手入れ、グラウンド・ゴルフ	


  

	畑第一老人クラブ 坂場 静雄さん 91歳 東京都豊島区出身
①毎日感謝してすごす	
②寿司	
③グラウンド・ゴルフ	
④漢字の練習	


**稲毛区**

	小中台紅葉会 布施 泰義さん 93歳 大分県出身
①感謝	
②なんでも食べる	
③テレビ体操、足踏み	
④謡曲	


  

	園生台寿クラブ 土屋 はなさん 91歳 千葉県千葉市稲毛区出身
①特になし	
②好き嫌いなし	
③散歩	
④編み物	

**若葉区**

	大寿会 工藤 愛子さん 93歳 東京都墨田区出身
①「よく笑う」と人生はもっと楽しい	
②カレー、焼きそば	
③よく寝ること、良い睡眠	
④折り紙を皆さんに教えること	

	西都賀1・2丁目ちとせ会 細谷 隆さん 90歳 東京都出身
①一日一生	
②好き嫌いなし	
③晴耕雨読	
④旅行（名刹・古刹巡り）	


**緑区**

	誉田町2丁目第3長寿会 山口 住子さん 88歳 富山県越中八尾町出身
①一日一善	
②焼そば、りんご、ブドウ	
③グラウンド・ゴルフ、ウォーキング	
④旅行	


  

	サニークラブ 石亀 節子さん 90歳 大分県出身
①平常心でありたい	
②好き嫌いなし	
③よくねむること	
④読み始めた「平家物語」を読み終えること	

**美浜区**

	磯辺3丁目64さつき会 石網 慎治さん 89歳 栃木県出身
①自然体で楽しく	
②魚	
③歌うこと、歩くこと	
④自分のことを自分ですること	

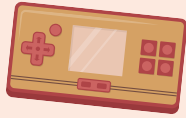
	磯辺3丁目64さつき会 筒井 宏さん 90歳 香川県出身
①明るく、他人に迷惑を掛けない	
②魚、野菜	
③歩くこと	
④庭仕事	

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 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 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ファミコン 中央区 田村 良夫

現

在、コンピューターゲームをスポーツ競技として捉えた「eスポーツ」が世界規模で盛んです。日本では1983年（昭和58年）任天堂から画期的な家庭用ゲーム機（ファミコン）が発売され、どこのショップでも売切れ状態、「地方からファミコンだけの買い物」で来ました。店員さんも困った顔をして奥へ、しばらくしてやっと1台ありましたと、「やったあ！」と子どもが小躍りして喜ぶ姿を今も覚えています。傑作ソフト「スーパーマリオブラザーズ」を含め数種類を購入しました。



小学生の子どもより親の自分が夜分遅くまでゲームをしていたように覚えています。

広報部のひとりごと

～昔あそび～

現代っ子と昔遊び 美浜区 中村 征人

地

元の小学校で「昔遊びコマ回し」を担当しました。

気になることがありました。コマが回る原理を考えようとしなくて結果のみを求める姿です。近年のゲーム遊びの影響でしょうか。

この状態で豊かな創造のもとに新時代を担う人材が育成されるのかと案じました。



遊びの名人 花見川区 神山 宏治

昔

あそびの楽しさ、歴史を知ってもらいたく、老人会も地元小学生と遊ぶ活動を行っています。

遊びには名人が居て、（ベーゴマ、メンコ、お手玉、おはじき、その他各遊び名人）名人の指導の元、子どもたちは夢中になって喜んで遊んでくれます。名人と持ち上げられ、面映いのですが、自分も子供に戻ります。が、今や子どもたちの遊びの本流はA.I.中心、テレビゲームです。



今でも続く昔あそび 緑区 牧野來世志

「昔

遊び」とネットで検索したらあるわあるわ。

ごく当たり前に我々の年代で思い出すのは男性なら木製のコマ回しから鉄製のベーゴマ、めんこ、竹とんぼ、ビー玉、ヨーヨーなどがある。

夫々は勝敗を決することで面白さが増し、勝つための創意工夫（構造と技）で勝率が高くなるから楽しさがあつに続いてるのだと思う。



見つけて遊んだ 稲毛区 金谷 操

昭

和20年代、みんな貧しかった。ひも1本あればあやとり、口ウ石を見つけたら地面に落書き、広場では馬跳びや「だるまさんころんだ」、野原に行ったら草花あそび。シロツメクサの冠や葉っぱの虫かご。なんにもなくても遊びを見つけて夢中になって楽しむ幼い私の姿が脳裡に浮かぶ。健気だったなあ。



トンボ取り 若葉区 平沢 廣光

実

家が横浜市の南区にあった頃、小学生の私は夏の夕方になると決まって近くの大岡川にトンボ取りに出かけたものです。近所の若宮山から空を黒く染めるほどの何千何万という大群のギンヤンマが川に水を飲みに来てくるのです。壮観な光景でした。

長い網や鳥モチそれに棒の先に紐で縛った雌のギンヤンマを飛ばすなどいろいろな工夫をしてたくさんトンボ取っては友だちと自慢し合ったものでした。

当時の川は人が泳げるほどの清流だったので水辺にはたくさんの生き物が棲息していました。自然がいっぱいのあの頃の時代が懐かしく思い出されます。

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

事務局だより

令和4年度

第1回 女性リーダー研修会

7月20日(水)蘇我コミュニティセンター分館ハーモニープラザ2階講習室3・4にて、友愛活動で使える小物づくり「牛乳パックで作る箸置き」「折り紙で作る箸袋」を作成しました。参加者は12名でした。



箸袋



出来上がった小物とパチリ



つつい夢中



箸置き

令和4年度 関東地区老連会長表彰

令和4年度

関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会および新潟県老人クラブ連合会主催で開催された『関東ブロックリーダー研修会』において、老人クラブ育成に尽力された功績を認められ、当会役員が表彰されました。



受賞された皆さん

千葉市長感謝状及び市老連会長表彰

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

令和4年度 被表彰者(敬称略)

〔千葉市長感謝状〕

- ◆稲毛区・小仲台地区 小谷松明江
- ◆小仲台第五自治会シニアクラブ



市長感謝状を授与された稲毛区の小谷松明江さん(右)と緑区の大玉正照さん(左)

- ◆緑区・平山地区 大玉 正照 鎌取町長寿会
- ◆美浜区・高洲地区 石橋 一正 高洲一丁目東ことぶき会

講師派遣事業実績報告 (令和4年1月～7月31日現在)

〈自立体力測定〉

- ◆中央区 末広交友会
- ◆稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ 福寿会
- ◆緑区 鎌取町長寿会 南鎌取長寿会 辺田長寿会
- ◆平山第一シニアクラブ
- ◆平山町シニアクラブ
- ◆サニークラブ
- ◆美浜区 稲毛海岸3丁目きつき会

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

〔千葉市老人クラブ連合会表彰〕

優良老人クラブ表彰

- ◆若葉区・若葉地区 大寿会

老人クラブ育成成功表彰

- ◆中央区・登戸地区 小川千鶴子・平山 洋子 安田ミヤ子
- ◆中央区・寒川地区 河野みつ子・湯浅 浩一 川口 四郎・伊原 孝子 種村 順子

◆中央区・生浜地区

- 亀井 隆行・時友千代子 根本 洋子・前田 睦子 初芝世津子・白鳥 忠 堀 かつ子・堀 美木夫 三上 直衛・湯浅 一男 平根 玲・石井 雅美 山形 弘子

◆花見川区・こてはし地区

- 川村 友木
- ◆花見川区・検見川地区 神山 宏治

◆稲毛区・小仲台地区

- 五十嵐 勇・清宮 邦芳

安藤 丈夫

- ◆若葉区・若葉地区 見山 宏・佐藤 哲夫 畠山 賢三

◆緑区・誉田地区

- 佐久間勝男
- ◆緑区・土気地区 牧野來世志

◆美浜区磯辺地区

- 河田 幸子・佐藤 貴明 鳥山 武彦・布施 輝子

千葉市老人クラブ連合会感謝状

- 〔会員増強特別功労感謝状〕
- ◆稲毛区・小仲台地区 小仲台第五自治会シニアクラブ
- ◆若葉区・若葉地区 小桜明星会
- ◆若葉区・都賀地区 みつわ台柚子の会
- ◆西都賀1・2丁目ちとせ会
- ◆美浜区・磯辺地区 磯寿会
- ◆なぎさ会

〈フルディック・ウォーク〉

◆美浜区 なぎさ会

〈健康ゲーム講習会〉

◆中央区

- 生浜地区老人クラブ連合会 村田町福寿会
- ◆花見川区 み春野シニアサークル シニア横戸台女子会
- ◆稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ 福寿会
- ◆若葉区 若葉区 区老連女性委員会
- 〈友愛活動小物づくり〉
- ◆若葉区 ロースタウン交友会
- 〈スマホ教室〉
- ◆緑区 平山地区老人クラブ連合会

※講師派遣事業は随時受け付けております。実施希望日の3カ月前までに市老連事務局までお申込みください。

令和4年度 都道府県・指定都市老連活動推進員等職員セミナー

8月8日(月)、全国老人クラブ連合会主催『令和4年度 都道府県・指定都市老連 活動推進員等職員セミナー』に活動推進員2名が参加。「千葉市老連におけるeスポーツの取り組み」について、事例発表をおこなってきました。



eスポーツの事例を発表

公益財団法人JKA「新型コロナウイルス緊急支援整備事業」完了のご報告

非接触型体温測定器および消毒液自動噴射器1台、空気清浄機2台を導入いたしました。



空気清浄機



非接触型体温測定器

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

# きらめき文芸

## 俳句

### 花見川区 畑第一老人クラブ

- ・梅檀の花命のつづくここが好き
- ・春雷一鳴シェルターに光明あれ
- ・土降るや元首の色着け加勢せる

荻原美保子

### 稲毛区 天寿会

- ・露のとう苦味を待つか春うらら
- ・黄々として田の中かわいたんぼばや

武井與里子

- ・年明けに十五夜観菩初祈り
- ・冬羽音今年もカメラ老いの腕
- ・五月晴ホールインだよエー笑顔

脇山 辰巳

### 稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

- ・故里のマンサクの花我を呼び
- ・退いて読書楽しむ初冬の陽

小原美智子

- ・太陽をおんぶしながらすすべるスキー
- ・お月様涙が流れにらめっこ

田地野知子

### 稲毛区 福寿会

- ・捌かれてくねるうなぎの声洩らし
- ・南海の遺骨声挙ぐ敗戦忌

- ・一望の棚田千枚豊の秋

北本 善寛

### 若葉区 桜木虹の会

- ・花散りて静寂もどる観音堂
- ・背負籠に重き山菜山笑ふ

佐野 いし

- ・籠る日々窓より気づく春の雨
- ・ファッションの一部となりしマスク買い

島田 栄

- ・薫風や髪短目に刈り上げて
- ・春の宵俳句談義の長電話

鶴岡みね子

- ・音もなく背中を濡らす春の雨
- ・新品の白き靴先風光る

小林 政雄

- ・遊歩道立木に止まりし赤トンボ
- ・四世代笑みの交わり秋彼岸

篠原 敦子

- ・朧月家路を急ぐ影二つ
- ・春の雨静かに降りて事もなし

増井 正明

- ・雨上がり庭をゆるりと黒揚羽
- ・桜散る薄紅色の小道かな

荻野 富子



### 若葉区 KSはづき会

- ・今日だけは小春日和の顔でいよう
- ・見山ひろし

見山ひろし

- ・がん治療終えて5月の風に合う
- ・小暮たかし

小暮たかし

- ・ふさ山の粧ひ下手を不服とす

鶴岡十詩生

- ・紫陽花の重み吾が憂さかも知れず

藤田 香代

- ・耐えうること覚えて独り終戦日

加藤海佳子

- ・丘を染む幾何学模様芝桜

中村 米子

- ・千波湖のさざ波よせる花しょうぶ

坂本れい子

- ・せせらぎを時雨と聞いて旅の宿

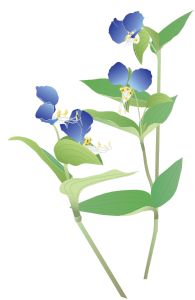
森 京子

- ・露草の朝のしづくを掌に受けて

佐藤美代子

- ・野分行く待ってたほいと玉すだれ

鶴岡志さ江



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています



若葉区 小桜明星会

- ・影となる都会の姿花火かな
- ・菜の花や返却忘れ形見本
- 酒井 清子

- ・それぞれの朝それぞれの百日紅
- ・暑き日や玄装の道寂として
- 羽生 均

- ・新緑の間を縫うようにモノレール
- ・開きたるままの扇や初舞台
- 渡邊かい子

若葉区 みつわ台柚子の会

- ・この隅の居心地良さや返り花
- ・里遠き母の香遠く菊脛
- ・秋彼岸子に伝授する道すから
- 和田 昭子

緑区 平山第一シニアクラブ

- ・早苗田に映える古民家風渡る
- ・路線バス降りて紫陽花今暫し
- ・春嵐砂丘キャンパス斜におきて
- 福岡マリエ



中央区 登戸一丁目ことぶき会

- ・年毎に少なくなりし年賀状
- ・書ける幸せあと幾度か
- ・PTA共に励みし旧友の
- 賀状の写真下肢花の中

- ・雨音が静まりかえり寒さ増す
- ・外の景色は白銀となり

- ・公園の柿の木伐採根元から
- ・鳥にあらねど心痛めり
- ・強風に横転をしたタカラヅカ
- ・春を迎えて若葉が芽吹く
- 小川千鶴子

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・休日在校庭占めてゲームする
- ・爽やぐしぐさの長生き仲間
- ・いとけなき頃を顕たしめすだ椎の
- ・樹下に今日もその実を拾ふ
- ・神域の伝言板に書かれたる
- ・「君が笑えば僕も楽しい」
- ・木枯らしの置き土産なり銀杏葉の
- ・黄の絨緞をそおと踏みぬ
- ・雲一つなき大空を見つめつゝ
- ・結句定まり深き息する
- ・飼猫も客の帰りを見送るといふ
- ・あるじの話に相槌を打つ
- ・薄ら氷の張りつめる中に悠然と
- 泳ぐ緋鯉を見てゐる二人
- 大宮アキ子

稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ

- ・三角洲梅の花ろに六文銭
- ・錠削六粒掌につくる
- ・六錠を養子と振れば嬉嬉として
- ・卓上狭しと跳び跳ね走る
- ・掌の五錠は待てり根気よく
- 仕舞の一錠卓上に遊ぶ
- 別所 坦

稲毛区 シヤルム稲毛シルバークラブ

- ・コロナ禍で三年目の桜ながめても
- ・なぜかさびしい春のおとずれ
- 井上 花子

稲毛区 福寿会

- ・車椅子に押されて登る筑波山
- ・みじめな思ひうちを抱き
- ・凍りたる袋田の滝銀色に
- ・莊厳なまてに見事に輝く
- ・殊更に我と歩まぬ汝が影の
- ・静かにも尚我に従ふ
- ・うとうととまどろむ我をつんとつき
- ・曾孫が夜半に尋ね来てくるる
- ・かの友が小声で手を取り
- ・「父さんのむ」と黄泉へとたちぬ
- ・灰白き夜明の空を群れなして
- ・渡り鳥北へ
- 笠原 幸恵

緑区 誉田町2丁目第2長寿会

- ・朝日あび我が庭辺でひっそりと
- ・辛色の傍喰の花さく
- ・さ庭辺の傍喰芽出し丸くなり
- ・水にうかびし毬藻のようだ
- ・花終わらじ句蠟梅ひっそりと
- ・枝を手折ればかすかに香る
- ・草刈を終えて次の日庭見れば
- ・新芽延びのび遅しきかな
- ・雑草と云ふ名の草はあらねども
- ・小庭の草はぬかぞえ切れず
- 吉田 君江

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日帰り入浴 **カルネスプラザ 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 **特別料金 4,400円** (税込)

☆15名様以上での申し込みとなります☆

**美し国** 国産自社農場

国産 No.1

国産ポーク 国産鶏肉

国産ポーク(国産) 国産鶏肉(国産)

国産ポーク(国産) 国産鶏肉(国産)

国産ポーク(国産) 国産鶏肉(国産)

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

美浜区 高洲1丁目東ことぶき会

雲流る残雪はるかアルプスの  
川は奏でるタンポポの花  
信濃路の旅の出会いに善光寺  
千曲の流れ直江津のひと  
何時の日か訪ねてみたし山河あり  
友の故郷北国の春  
叙勲授の喜び得るるまもなく  
友は病み果て散るは悲しき  
老いてなお

大岩 實

我が余生おぼれなくならず  
じつと見詰めるあかぎれの指



若葉区 ロースタウン交友会

本整理してみても分かる時代ブレ  
一生に一度でいいよ一等賞  
小腹すき子供のための団子食う  
縁側で新聞広げ瓜を切る

今富 喜夫

もうご免くわばらコロナこれっきり  
根が生えたステイホームの心地好き  
おかつぱがかわれば変わるご寮人

黒田 寛明

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

値上がりしてサラダのきゅうり薄くなり  
一万歩ハリキリすぎて帰りバス

山口 二郎

緑区 南鎌取福寿会

議長さん雲散霧消で逃げ切りか  
パパ活で派閥の長は知らぬ顔  
千日手藤井五冠も穴があり  
交通費使途不明でも百万円

茂庭 正昭

緑区 平山第一シニアクラブ

老いて踏む砂丘や風に背を押され  
出雲にて古民家で見るとキルト展  
今年こそコロナ返上向こう里

福岡マリエ

文芸欄に投稿してみませんか？

種別

- A. 俳句 B. 短歌 C. 川柳 (各3句)
- D. 詩 (1点)

- 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。

10月末日必着でお送りいただくと、次号57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。

詩

稲毛区 シャルム稲毛シルバークラブ

貴方は風でした  
秋のたそがれ湖畔のあしをさわがせて、  
いつこともなく立ち去った  
貴方は風でした

田野地知子



私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

100の質問に答えるだけで自分づくり  
「思い出ノート」  
半生を振り返りながら脳を活性化  
500円 (税込)  
※「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。  
お問い合わせは ☎(043) 262-1236

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

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！  
マッサージ リハビリ 食事 入浴  
介護保険事業所番号 1271502211

きらめきクラブちば  
ポロシャツに新色追加！！  
Front Back  
マゼンタ  
ネイビー

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) ※新色は要注生産となります。  
☆区・地区・クラブでの行事や集いに  
おそろ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

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(株)



コロナ禍による各種の規制も逐次緩和され、各老人会の活動も従前どおりに戻りつつあることかと思えます。

新年度を迎え、市老連の活動体制も新編されました。新任者の言葉をお読みください。

本広報部委員も新メンバーとなります。これまで同様のご協力をお願いいたします。

(前広報部部长 中村 記)

令和4年度 広報部

部長 平沢 廣光(若葉区)

副部长 牧野来世志(緑区)

田村 良夫(中央区)

神山 宏治(花見川区)

金谷 操(稲毛区)

村山 真人(美浜区)

いきいき活動を支える

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期→1/4から2月末頃まで、10月始期→7/1から8月末頃まで  
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時\*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

\*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①対象: 単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

〒100-8822 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12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休) 13:00から17:00まで

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/ (老人クラブ保険) メールアドレス 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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償) 【老人クラブ賠償責任保険】 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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。 2022年3月作成 21-TC11211

令和4年度賛助会員のみなさま

(敬称略・五十音順)

- 1 アクア・ユーカーリ (ワイエム総合サービス) 株式会社アクア・ユーカーリ事業部
  - 2 株式会社アクティブ・ツアーズ
  - 3 イオンリテール株式会社
  - 4 南関東カンパニー
  - 5 株式会社極楽湯 千葉稲毛店
  - 6 サンライズ九十九里 (一般財団法人 千葉県観光公社)
  - 7 新橋食品株式会社
  - 8 スパ&リゾート 太陽の里 (株式会社デーバロップヤリタ)
  - 9 税理士法人スリーエス
  - 10 株式会社セレモ
  - 11 千葉県ヤクルト販売株式会社
  - 12 千葉石油株式会社
  - 13 株式会社千葉測器
  - 14 ドコモショップセンシティブ千葉店 (スイス通信システム株式会社)
  - 15 ニューグリーンピア津南 (株式会社津南高原開発)
  - 16 株式会社中商
  - 17 日本ハムマーケティング株式会社 (関東事業部 北関東販売部)
  - 18 のみや軽スポーツ用品販売
  - 19 羽立工業株式会社
  - 20 株式会社フジ給食
  - 21 ホテルニュー・カネイ (カネイ産業株式会社)
- ※令和4年5月末現在
- きらめきクラブちば(一社) 千葉市老人クラブ連合会は、たくさんのお客様の企業や団体の皆様に支えられています。

## 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。



### 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](mailto:info@chibashi-roren.jp)

## 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	( ) -

〈キリトリ〉



シニア横戸台女子会の皆さん

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 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 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■