

シニアをたのしむ



市老連 HP



Instagram

広報 きらめき

VOL.57
2023.1

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

特集：「SDGs」

老人クラブとしてできること



- 年頭のごあいさつ
- うさぎ年生まれの抱負
- 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

【表紙】



シニアの健康づくり
～稲毛区老人クラブ連合会ボッチャ講習会～

年頭の
ごあいさつ



飛躍の年にするべく前進

千葉市老人クラブ連合会 会長 亀井 隆行

新年明けましておめでとござい
ます。

皆様には良き初春をお迎えにな
られたことお慶び申し上げます。

今年は干支の4番目の卯年。「卯」という字は左右に開かれた門の形からできたと言われており、閉じた門が開き「飛び出す」という意味があるときれ、卯年は「飛躍の年」と言われています。

過去の卯年の出来事を振り返ってみると、

- ・アサヒスーパードライの発売
- ・国鉄の分割民営化
- ・などしてジャパンのワールドカップ優勝
- ・テレビの地上デジタル化完全移行

等々いずれも世の中を大きく動かした記憶に残る出来事でした。

これに倣って、今年にはコロナ治療薬の普及や、生活スタイルの改善

向上、市老連や会員の皆様にとってもマスクなしで語り合えるなど、明るい年になって欲しいものです。

昨年は、全国老人クラブ創立60周年の記念の年で、私どもの村田町福寿会も60周年を迎え、先達の皆様の歴史を刻んだ記念誌「出逢い」を編纂し、祝賀会も開催することができました。また、天皇陛下ご臨席のもと、全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会が両国国技館で開催され、役員・事務局員計10名が参列いたしました。

令和2年に始まったコロナ禍。親子三代夏祭りも3年連続の中止。千葉市民花火大会が幕張ビーチで再開されたものの、参加するには厳しい抽選。区民祭りも2区しか開催されませんでした。

最近では規制緩和が進んできましたが、ゼロコロナには程遠く、今後はコロナといかに向き合っていく

かが、私たちにとつての課題であると思っております。

現在、市老連では、資格を有する事務局職員が、各区・各地域・各単位クラブに赴き、各地域の自治会館や公会堂、集会場で、「思い出ノート」、「自立体力測定」、「ノルディック・ウォーク」、「友愛小物づくり」、そして認知症予防の効果にも期待されている、「eスポーツ」などの講師派遣事業に力を注いでいます。

高齢化が進む中、市老連・区老連・地区老連で集まるのが困難になってきている現状を考えると、ますますの事業展開が必要になると思われま。併せて今後の進め方も考えていく必要があります。

役員と事務局が一体となって、明るく、楽しい活動ができる一年にしていきたいと思います。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

REPROUD 千葉県知事許可(般-30)第41058号
リブラウド
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

株式会社 イツキ
千葉市緑区おゆみ野1-40-3
☎043-312-0995

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

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

不動産に関するご相談お待ちしております。

有限会社 寺師開発
一般社団法人 千葉県宅建物取引業協会会員
千葉県知事免許(3)第16139号
千葉市緑区おゆみ野3丁目17番地7
☎043-292-0077

若松運輸 株式会社
TEL (043) 231-4501(代)
若葉区小倉町 1255-1 FAX (043)233-4360

年頭の
ごあいさつ



人生100年時代へ向け 皆様に寄り添う街へ

千葉市長 神谷 俊一

千葉県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。

健康やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。貴会におかれましては、新型コロナウイルス感染症が人々の生活に大きな影響を与える中、日頃より高齢者福祉の推進や地域福祉の活性化など、市政全般にわたり多大なるご理解とご協力をいただいております。と、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、千葉市が政令指定都市移行30周年を迎えた大きな節目の年でした。この間、政令市への移行に伴い6区が設置され、日常生活に密着した手続きや業務のほとんどが身近な区役所で行われることとなったほか、地域の実情に応じた市街地の整備や歩道の設置の推進など、市民サービスや暮らしやすさが向上してまいりました。

市の総人口は、2020年代前半をピークに減少に転じ、2040年の高齢化率は33・2%と約3人に1人が高齢者となることが見込まれます。さらに、長引くコロナ禍の影響により、運動する機会の減少や人とのつながりの希薄化が進み、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指す「フレイル」が進行する市民の増加が懸念され、地域包括ケアシステムの構築・強化は喫緊の課題となっております。このような中、貴会におかれましては、地域の活動をサポートし、高齢者のつながりの創出に熱心に取り組まれておりますこと、誠に心強く、今後も期待申し上げます。

本市では、「千葉市高齢者保健福祉推進計画」を策定し、「高齢者が心豊かに暮らせる長寿社会を創る」を基本目標に各種施策を推進しています。今後、医療や介護等の需要が増え続けると見込まれる中、地域の実情に応じて、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、引き続き自立した生活が送れるよう、医療、介護、予防、住まい及び生活支援サービスを切れ目なく提供できる体制の構築を目指し、人生100年時代の到来に向けた環境の整備や高齢者福祉のさらなる充実に努めてまいります。

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

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

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

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

弁護士 押師 徳彦
弁護士 山元 鉄平

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

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

「ねたきりゼロ」10か条

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

あなたができる目標を1か条加えましょう



特集

『SDGs』～老人クラブの取り組み～

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



昨今、地球温暖化や気候変動による災害の増加、森林破壊や環境汚染、食糧不足による飢餓、戦争や紛争等々、安心して過ごすことができない環境へと変わってきています。そんな中、世界中の人たちみんなが幸せになる未来を創ろうと協力して始めた活動が「SDGs」です。

「SDGs」ってなに？

「SDGs」とは、Sustainable Development Goalsの文字をとったもので、日本語訳では「持続可能な開発目標」。言い換えれば、「私たちがこれからずっと発展していくために目指すこと」となります。国連に加盟する世界193か国が合意した2030年までに達成すべき17の目標、169のターゲット（17のゴールを実現するために具体的にどんなことをすればいいかをまとめたもの）のことです。

「17の目標」とは？

大きく分けて3種類。

- ① 「人間が生きていく上で最低限解決するべき課題」1～6 貧困や飢餓の撲滅、健康に関するもの（人の安全・安心）
- ② 「経済重視の社会が生み出した問題の解決」7～12 経済や生活に関するもの（経済のバランス）
- ③ 「環境問題や平和など国境をまたいだ問題の提示」13～17 環境や平和、国境を超えたテーマ（環境・平和）

（17の「SDGs」を参照）

「SDGs」に取り組むための8か条

1. 楽しく取り組むこと、またその活動自体が楽しいものであることが大事
2. どんなに良い活動でも無理や我慢する方法では長続きしない
3. 自分の好きなこと×「SDGs」で考えてみる
4. 「誰かがやってくれる」ではなく「自分たちで未来をかえる」気持ちで
5. 2030年までにどれだけ達成に貢献できるかで未来は大きく変わる
6. 続かなければ意味がない
7. 古い常識を捨て、新しい常識を学ぶ
8. 達成できなくとも次に繋げるために挑戦する



SDGsの目標 15 「陸の豊かさを守ろう」

千葉市内にある市民緑地『貝塚憩の森』

自然と触れ合える憩いの場を維持するため、地元の老人クラブ『貝塚松風会』が維持管理しています。

令和元年9月の台風15号の時は、木が倒れるなど荒れてしまい大変な状況でしたが、みなさんの手入れのおかげで、今はとても綺麗になりました。



現在はグラウンド・ゴルフを楽しむなど、市民の憩いの場としてきれいに整備されました。

令和元年、台風 15 号の影響で大木が倒れてしまいました。



老人クラブ活動を持続させていくには…

老人クラブが掲げる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」を実現し、さまざまな問題を解決していくためには、「SDGs」と老人クラブ活動には共通した取り組みも多く、普段私たちが何気なくやっている活動一つ一つが、「SDGs」の目標を達成する活動に繋がっています。

超高齢社会を支える政策の一つとして、急増する高齢者が住み慣れた地域での暮らしを維持できるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が包括的に確保される「地域包括ケアシステム」の整備が進められおり、長年住み慣れた地域社会で、健康・生きがいに満ちた生活を送るとともにお互いに支え合い・助け合いを深めていく上で、老人クラブの果たす役割はますます大きくなっています。

しかし、「SDGs」の担い手ともいえる若手の高齢者が集まらず、担い手不足や企画・計画などクラブ運営の困難さ、高齢化に伴う体力低下により遠くに通うための交通手段の問題、千葉市内でも地域の中には、活動場所や通い場の確保が難しくクラブが無い等の問題も抱えています。

老人クラブとしてできること!!

1、健康づくりと教育

老人クラブでは、日常的に高齢者の健康増進を目的に、健康体操やウォーキングなど、それぞれのクラブや地域の特徴に合わせた活動を行っています。



平山町シニアクラブ シニアいきいき体操



末広交友会 セラバンド体操

リーダー研修会



市老連では、老人クラブ会員の生涯学習を支援し、健康増進や認知症・フレイル予防などの健康づくり事業や担い手の育成などの各種研修会を実施しています。



女性リーダー研修会

2、社会参加



高齢者の健康を維持・増進するために重要なこととして「社会参加」に注目が集まっています。

また、市老連事務局や賛助会員が講師となり、地域の老人クラブに伺って講習会を行うことで、クラブ役員の事業負担の軽減や公共交通機関等を利用する必要がなく移動の手間が省け、より多くの方が参加することができると、講師派遣事業の普及推進を行いクラブ活動のサポートをしています。

自身体力測定



ノルディック・ウォーク



健康ゲーム (eスポーツ)



思い出ノート

友愛訪問 大寿会



友愛小物づくり 緑区老連女性委員会

友愛訪問時には、手作りの品を作成し慰問品として手渡しをしています。この慰問品は、毎年作成の品を変え、講師派遣事業で『友愛小物づくり講習会』を地域で開催して、友愛活動員のみなさんで作成しています。



登下校の見守り 生実角栄ことぶき会



資源回収 村田町福寿会

老人クラブでは、子どもたちの登下校の見守り活動や、地域の環境美化などの社会奉仕活動。高齢者の閉じこもり予防、外出支援を目的としたサロンの場の設置や声かけによる見守り・訪問などの友愛活動を行っています。老人クラブでは、住み慣れた地域で暮らしを維持できるよう、地域の担い手として活動しています。

今年度は「箸置き」と「箸袋」を作成



シニアクラブだからこそ「できる」 & 「必要な」SDGs ～稲毛区小仲台地区 小仲台第五自治会シニアクラブ～

当クラブの毎月の定例会におけるSDGsの取り組みに絞っただけでもいくつかありました。簡単に紹介しましょう。(広報担当：金谷 操)



<SDGs No.3 すべての人に健康と福祉を>

定例会出席者は入室したらまず握力測定。握力計を力いっぱい握ると、「がんばれ!」「すごい!」「えっ、こんなに低い!」と声上がる。

握力と筋力の相関関係に着目して、昨夏に握力計を購入。個々人の「握力測定表」も作成して毎月の数値を記録していく。数値が著しく下がっていたら要注意。握力計ひとつで簡単にできるフレイル予防策。



気軽にできる握力測定

握力測定表

<SDGs No.5 ジェンダー平等を実現しよう No.14 海の豊かさを守ろう>



誰でもできるSDGs 第一歩

以前はお茶当番を決めて女性のみがお茶の用意をしていたが、コロナ禍をきっかけに飲み物は持参することが決まった。女性だけがお茶くみするなんてもう時代遅れ。

飲み物持参となったが、使い捨てのペットボトルではなくマイ水筒で。マイクロプラスチックによる海洋汚染などの解決のための小さな小さな試みではあるが…。

<SDGs総合目標 誰一人取り残さない>



定例会の会場はそれほど広くはないが、必ずマイクを使用。高齢になるにつれ聴力は落ちていく。「聞こえないから出席しない」という人が一人でも減るようにと願って。

聞こえないことで会話が成り立たない、家に閉じこもりがちになることを防ぎ、シニアの仲間が取り残されないように。高齢者の集まりにはマイクは標準装備という考えが定着したらいいなと。

SDGsという言葉で捉えようと難しく考え
てしましますが、みなさんが何気なく行っ
ていることが、SDGsの取り組みに繋がっ
ていることがわかりました。
わたしたち老人クラブも、目標の達成と老
人クラブの未来に向け、より健康に!住み
やすい街づくりのため、無理のない範囲で、自
分ができることから実践していきましょう。

**SDGsを通じて、老人クラブ
の活動を未来に繋げよう!!**

聞きとりづらいから参加し
たくない...ということがな
いよう、音響設備を整えて
誰もが参加しやすいサロン
を心掛けていきます。毎月第
4木曜日開催中!



土気いききサロン

外出支援
通いの場づくり



村田町友愛サロン

サロン活動の内容に、今
話題のeスポーツを実施。
11月から始まったでき
てのサロンです。毎月第
4月曜日に開催。

全国の高齢者を対象とした調査・研究に
よると、老人クラブやボランティア団体、
町内会、自治会などへの活動割合が高い地
域ほど、認知症リスクが低いといった結果
もあるようです。
高齢者が社会参加をすることで、介護予
防にも繋がります。

うさぎ年生まれの抱負

昭和14年・昭和26年生まれの
年女年男に聞きました。



中央区

一病息災「日々感謝」

生妻角栄ことぶき会 城山 卯吉



時はめまぐるしい流れに
遭って、こんなに豊かな時
代に今、生きていることに
幸せを感じます。

造園業と老人会の仕事に今は生きがいを感じ
てますが、70代は3度の手術を受け最悪でした。
前会長が病に倒れて、平成22年推挙され会
長に就任、同時に小学校のセーフティウオッ
チャーを立上げ12年の歳月を迎えます。
趣味の家庭菜園の域を超えて周りが辞めてい
く中で、300坪余りを借りて野菜を育て、毎
日野菜を食し季節の野菜は事欠きません。
いかにして会員を確保していくか、五十余名
の会員を抱えて賑やかな時代は終わり、今は高
齢化が進み小さいなりに独自のものを取り入れ
ながら、また自治会、子供会と協力し行事の一
環として奉仕活動等に取り組んでいます。



花見川区

妻に感謝

シニア横戸台 竹田 光雄



定年後の生き方も定まら
ない中、妻に勧められて始
めたのが家庭菜園でした。
そこから自治会活動、ゴルフ



若葉区

大きな人的財産が 得られて感謝

ローズタウン交友会 平沢 廣光



つい4、5年前までは家
に引きこもりがちな人間で
したが、地元老人会への入
会をきっかけに地区老連、
区老連、市老連の皆様と親しく接することで多
くの経験をさせていただきました。また関連す
る分野の方々とも親しくお付き合いさせていた
だいた結果、最近では自分というものが少し変
わったかなと思うようになりました。同時に大
きな人的財産が得られたような気がして感謝の
念で一杯です。

うさぎ年生まれの80代前半、これからも皆様
のお役に立つよう精一杯頑張りたいと思います。



緑区

おまけの人生をより楽しく

サニークラブ 牧野來世志



私は昭和14年東京板橋で
生まれ、幼少期の経験では
ありませんが、東京大空襲な
ど戦時中の痛ましい悲惨な
光景を目にし、経験し、ひもじい思いをした二人です。

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

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・第2・4・5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

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
【午前】8:30~12:00(月~土)
【夜間】18:00~20:00(月・水・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

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

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



稲毛区

成蹊



小中台紅葉会 佐々木英一

中学生時代、恩師に「成蹊」という言葉を漢詩の中から教えていただきました。それは「桃季もの云わず下自から蹊を成す」と読み、「徳のある人には人が集まる」という意味で、しばらくは座右の銘としておりましたが、年を経るにつれ、忘れてしまったようです。

働き盛りの頃は町会で野球部を立ち上げ、「稲毛地区早朝野球連盟」なるものを作り、稲毛駅周辺のスナックや寿司屋等の若いお父さんたちとそれこそ早朝から試合をしたものです。

その後、青年から壮年、そして老人になり、天国か地獄からの招待状を待つ身になり、グラウンド・ゴルフや旅行などを楽しんでいました。現在では健康麻雀や散歩で自分を慰めております。そして何にでも興味を持ち、美味しい物を食し、無理をせずに毎日を過ごすことを心掛けております。

フ、カラオケ、グラウンド・ゴルフ等多くの活動に取り組み、「住めば都」となった地域の仲間と一緒に楽しんでおります（アドバイスしてくれた妻に感謝）。

「人生100年時代」をより元気に過ごすために、健康づくり、生きがいづくり、地域とのつながりを大切にして、今年も充実した一年にしたいと思っております。



美浜区

病気とともに生きてきた人生



磯辺3丁目64さつき会 田中 信彦

糖尿病になったのが35歳だから、ここまでよく生きてこられた。

倒れた。好きな写真に没頭していた生活が一変。家事、買い出し、ネコ3匹の世話。やるしかなかった。生かされることになった。シルバーカーで買い物が増えた。助かっている。スポーツでのコーヒーが楽しみ。そしてネコが癒しに。ネコが死なないと、死ねないと思っている。心の健康法に朝、日記を書く。安らぐ。これからも、病氣と仲良く生きていきたい。

現在、自薦・他薦含めて片手では数えられない程のボランティア活動と陶芸・囲碁などの趣味にと毎日を忙しく過ごしています。

父を47歳で亡くし、以前は親父越えの人生をと思っていたがどうに親父越えを達成し、今はおまけの人生を楽しんでいます。

その一つが老人クラブ活動で、それも会長を指名され時期も悪いコロナ禍で頑張っています。

これらの活動は全て「人」との連携で成り立っています。これからも人間関係を大切におまけの人生を過ごせたらと思います。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 ニチコミ

弊社ホームページで全国の元気な老人クラブの活動を紹介しています。

<http://www.nichicomi.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/>

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>

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

区老連

きらめき便

稲毛区老連

令和4年度ボッチャ講習会

ボッチャは、重度の脳性麻痺者もしくは、四肢障がい者のために考案されたスポーツですが、高齢者向けにも推奨されており、稲毛区老連で購入し各クラブに貸与しております。

本年は、11月31日に第2回ボッチャ講習会を、小中台公民館にて開催しました。初参加者のために、安藤保健体育部長による種々説明後、8クラブによる練習試合を行いました。



試合開始!!



ボッチャの発祥について、簡単なルール、投げ方の説明

決勝戦



優勝は小中台豊生会



知っていますか「ボッチャ」

ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された、パラリンピックの正式種目です。ボールが軽いので屋内で気軽にプレーできることが特徴。すべての垣根を超えてどなたでも楽しめるスポーツ、ぜひ一度プレーしてみませんか。参考：一般社団法人 日本ボッチャ協会

ミニコラム



得点の確認

リードしているのに、最後のボールを投げ相手チームのボールを、動かし逆転されるなど、喜怒哀楽の一日となりました。

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

Advertisement for Shimmei Plastic Surgery (神明整形外科) with contact information and a QR code.

Advertisement for Senjigen Clinic (せんげん通りクリニック) with a table of clinic hours and contact information.

Advertisement for Yamakuni Hospital (山王病院) with contact information and a table of clinic hours.



1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

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



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



区老連掲示板

～各区の近況をお届けします～



<行事報告>

- ◆9月21日(水) 芸能大会(千葉市文化センター)
- ◆10月19日(水) 自立体力測定(登戸:新田友広会)
- ◆10月22日(土) G・G登戸地区大会
- ◆10月29日(土) 公式ワナゲ第2回大会
- ◆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)
- ◆11月17日(木) 自立体力測定(登戸:登戸一丁目ことぶき会)
- ◆11月21日(月) 自立体力測定(生浜:村田町福寿会)
- ◆12月19日(月) G・G第2回寒川地区大会
- ◆12月20日(火) 中央保健福祉センターによる「体操教室」開催

<行事予定>◇令和5年1月 第2回指導者研修会



<G・G大会>

犢橋公園G・G大会は、毎月第2火曜日に開催しています。参加クラブは7クラブ、4月～10月の参加者数は以下の通りでした。

- ◆4月12日(火) 62名
- ◆5月10日(火) 52名
- ◆6月14日(火) 53名
- ◆7月12日(火) 44名
- ◆8月は夏休み
- ◆9月13日(火) 48名
- ◆10月11日(火) 45名

また、花島公園球技場で年に一度開催のG・G大会は、9月28日(水)参加クラブ数9、参加者95名で盛大に催されました。

<芸能大会>

千種町拓友会館で10月16日(日)10時から開催されました。
※花島公園G・G大会及び芸能大会の様子は、11月発行予定の「花見川区老連だより」に詳しく紹介されます。



<令和5年度の活動>

昨年は「のぼそう 健康寿命」を目指し、各種行事を遂行してまいりました。

本年も同様、体・頭・指先そして口先まで動かして、認知症・フレイル予防になるよう、会員皆様とともに日程調整をしながら、一年を楽しく元気に過ごしてまいりましょう。

<年度内予定>◇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>

- ◆9月13日(火) 都賀地区熟年G・G大会 55名
- ◆9月14日(水) 区老連PG大会 42名
- ◆9月29日(木) 若葉地区G・G大会 57名
- ◆10月13日(木) 区老連芸能まつり 延べ269名
- ◆10月21日(金) 区老連G・G大会 110名
- ◆11月4日(金) 区老連ワナゲ大会 97名
- ◆11月24日(木) 会員研修バス旅行 77名
- ◆11月25日(金) 千城地区ワナゲ大会 28名
- ◆12月5日(日) 会員の集い 115名

<行事予定>

◇令和5年3月14日(火) 若葉地区ワナゲ大会



<行事報告>

- ◆9月22日(木) 緑区PG大会
- ◆10月17日(月) 緑区NW
- ◆前後期:緑区ゲートボール大会
- ◆11月10日(木) 緑区PG大会
- ◆12月14日(水) 指導者研修会

<行事予定>

- ◇令和5年3月9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
- ③料理教室
- 体力測定:各クラブ毎に実施する(後期)



<行事報告>

- ◆10月 料理教室
- ◆11月 G・G大会
- ◆12月 友愛活動高齢者激励

<行事予定>

- ◇1月 磯辺小昔遊び支援
- ◇2月 ワナゲ大会
- ◇3月 美浜文化ホールでの芸能祭開催
研修旅行

※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

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
初夢

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



の活動紹介

有楽会」と花見川区こてはし地区「大

楽しさあふれる会が有る！ 東映有楽会 (中央区生浜地区)

会長：遠藤 三郎 会員数：55名 (男22名、女33名)



【グラウンド・ゴルフ】いつも大賑わい

平成30年8月、市原市との境に位置する「東映団地」に誕生した老人クラブです。団地が分譲されて40年余りが経過して、住民の高齢化が進み、
 ◇住民同士で活動する場所
 ◇皆が心の拠り所とする場所
 そういったものが欲しいという声から、自然発生的に誕生しました。
 現在、男性22名、女性33名合計55名で活動しています。
 クラブは、「サークル活動を中心において運営していく」ということをコンセプトにして進めています。現在12のサークルが存在して、各リーダー・サブリーダーを中心に、延べ197名の会員が活動しています。

毎月末の日曜日に例会を開催し、連絡事項の徹底や講話を受けたり、話し合いの場を設けて、会員同士の親交を深めています。



【ボウリング】腕を競い合い切磋琢磨



【ワナゲ・ダーツサークル】雰囲気はいつも和気あいあい

「ペタンク、ダーツ、抹茶の会、野鳥観察」等、あまり馴染みがなかった種目や、「グラウンド・ゴルフ、ワナゲ、ボウリング」等々、お馴染みの種目まで、積極的に参加して、楽しく活動をしています。



【ペタンク】面白さにハマってます

「東映有楽会」という名称には、「東映団地には、楽しさあふれる会が有る」そんな願いが込められています。サークル活動を中心に、会員が「楽しい」と思える方向を見据えて進んでいきます。



定期総会で作品展を開催

1月と8月には食事会を開催し、歪を酌み交わしたり歌を歌ったり、楽しい時間を過ごしましたが、現在はコロナのために中断しています。さらに日帰り旅行も実施していましたが、同じく中断しています。

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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 TEL 043-290-8080
 (みつわ台駅 徒歩約3分)

皆川クリニック
泌尿科・皮膚科

TEL 043-271-5719

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

▲9:00~11:50 【休診】土曜午後・木曜・日曜、祝日
 千葉市花見川区宮野木台 2-5-22

医療法人社団 至玄清秀会
篠崎医院

オンライン診療 予防接種 各種検診 訪問診療

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 | ○ | ○ |
| 午後(15時~18時) | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |

休診：日曜・祝日 http://www.shigenseisyuukai.com

医療法人社団 長寿会
長谷川整形外科

TEL 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

内科・呼吸器内科・アレルギー科・リウマチ科
たなか内科クリニック

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

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

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 TEL 043-257-4055

グラウンド・ゴルフで楽しみ共有 大日町寿会 (花見川区こてはし地区)

会長: 荒谷 豪 会員数: 35名 (男14名、女21名)

単位クラブ

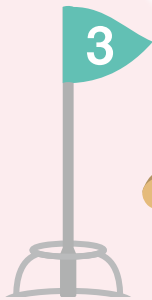
57号では、中央区生浜地区「東映日町寿会」の活動をご紹介します。



グラウンド・ゴルフ好きの仲間たち

大日町寿会は昭和57年に設立されました。私の前の会長東野さんは色々な行事を開催し会員を楽しませてくれました。私も4代目としてその路線を踏襲し全員参加を望んでいます。
昨年度からコロナ感染症のため、定例会や他の集会も中止となり残念に思っております。グラウンド・ゴルフだけは外での行事なので続けています。1500坪の土地に12ホールのコースを作って大日町、み春野、宇那谷町、千種町から4クラブが集まり火曜日金曜日に開催しています。ホールインワン賞には千葉市のゴミ袋を

自然と笑みがこぼれます



広いコースでのびのびプレー



輪投げも楽しんでます!

贈呈しています。
大日町寿会も高齢化によりいつまで続けられるか?心配です。

これからますます寒くなります。健康に気を付け、この冬を乗り切りましょう、頑張れ大日町寿会!

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

健康 **とっても便利**
コラム **お薬手帳を持ちましょう**

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。

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 芳旭会
小関 医院

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

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

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 |

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


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



| |
|----------|
| 神明町長寿会 |
| 高山 マサ子さん |
| 93歳 |
| 東京都浅草出身 |


①特になし
②果物
③踊り
④旅行



| |
|----------|
| 神明町長寿会 |
| 佐藤 美津子さん |
| 91歳 |
| 愛知県出身 |

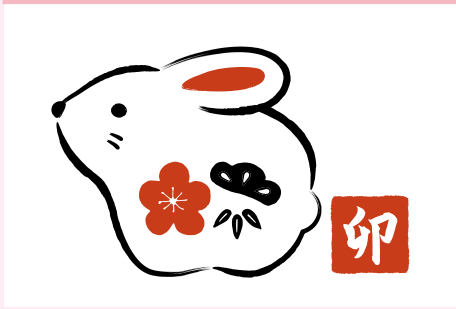
①特になし
②果物
③ラジオ体操
④散歩

花見川区




| |
|---------------|
| 内山さくら会 |
| 柳澤 一江さん |
| 93歳 |
| 千葉県千葉市緑区誉田町出身 |

①特になし
②果物 (いちじく、びわ)
③グラウンド・ゴルフ、散歩
④歌舞伎観劇




稲毛区



| |
|----------------|
| 小仲台第五自治会シニアクラブ |
| 富澤 眞治さん |
| 90歳 |
| 千葉県印西市船穂草深出身 |


①七転び八起き
②甘い物
③朝夕10分くらいの体操
④できればもう一度運転免許を取りたい



| |
|-----------|
| 福寿会 |
| 長谷川 くに子さん |
| 92歳 |
| 千葉県千葉市出身 |


①感謝
②お寿司
③日々規則正しく過ごす
④友達に会えるようになること

若葉区



| |
|----------|
| 小桜明星会 |
| 阿部 敏夫さん |
| 89歳 |
| 新潟県新潟市出身 |


①遠くの親戚より近くの他人
②果物、ステーキ
③日記をつける、ラジオ体操
④富士山の姿が入った旅行



| |
|------------|
| 千城台花みづき会 |
| 五十嵐 たけさん |
| 93歳 |
| 千葉県千葉市緑区出身 |


①生涯現役
②好き嫌いなし
③ラジオ体操
④特になし

緑区



| |
|------------|
| 平山第一シニアクラブ |
| 福岡 文雄さん |
| 89歳 |
| 鹿児島県出身 |


①女房子供を路頭に迷わさぬよう
②肉、柿
③散歩、グラウンド・ゴルフを続けること
④田舎へ帰って先祖の墓参り



| |
|----------|
| サニークラブ |
| 宮内 貢さん |
| 88歳 |
| 茨城県神栖市出身 |


①継続は力なり
②甘・辛両刀
③ラジオ体操
④書道

美浜区



| |
|---------------|
| 真砂第一町内シルバークラブ |
| 江川 邦雄さん |
| 90歳 |
| 東京都出身 |

①一日一善
②果物
③散歩
④旅行



| |
|-------------|
| 磯辺3丁目64さつき会 |
| 松橋 秀郎さん |
| 90歳 |
| 青森県出身 |

①特になし
②特になし
③散歩
④登山



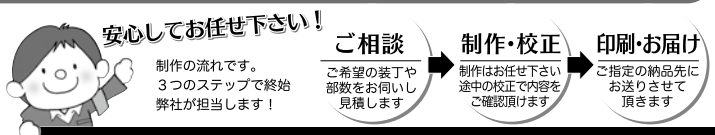
とっておきの作品を 句集 にしませんか？

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、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！ **見積無料**



私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

今日から始める「SDGs」

花見川区 神山 宏治

私 が参加しているサークル、団体での会話の中やメディア・紙面の上で時々目にする単語のひとつであり、SDGsって何のこと？物を大切にすること？リサイクル等々を目的とする活動の一環？が私の持っているささやかな知識でありました。もちろん、関心もありませんでした。

先般、広報部の会議の折、役員の方からSDGs活動についての提案があり、私は知識の無いこともあり、少し恥かしく狼狽を隠せませんでした。

困った時の事務局（市老連）頼り！早速資料をいただき、遅まきながら今、勉強をしているのが現状です。

節電・節水に心掛ける（気候変動）

中央区 田村 良夫

個 人で一番身近にできることは節電・節水です。すぐに誰でも実践できる一つであり、SDGsの達成に少しでも繋がる行動であり、さらに家計的にも助かることです。

電気や水は作られる時から使うまでの間にたくさんのエネルギーが消費され、多くの温室効果ガスが排出され、地球温暖化の原因になっています。使っていない家電のスイッチを切ったり、歯磨き時やシャワーの水は出さず出しっぱなしにしない等を行い、無駄を無くすことです。

広報部のひとりと

私のSDGs

ジェンダー平等の実現に向けて

若葉区 平沢 廣光

2 015年の国連サミットで採択されたSDGsの目標5「ジェンダー平等」は、社会での男女の性別の壁を乗り越えて平等を実現することを目標にしていますが、日本は国際的にみても大きく遅れています。翻って地元老人会で男女の会員の活動がバランスよく行われているか、その結果として全会員が老人会に入ってきたと思う気持ちを持ってくださっているかということもいつも気にかけて行動しているこの頃です。

日常の中にSDGs 緑区 牧野來世志

読 みはエスディー・ジーズ（持続可能な開発目標）であり、わかりやすい言い方は「より良い世界を作るための目標」とかで、17個のゴールがあるようだ。

この中のいくつかを自分のクラブ活動に照らして無理やりこじつけてみた。

結果は目標3の「保健＝健康・福祉」に相当する歩こう会＝防犯パトロール・ゴミ拾いを兼ねて＝8000歩歩くことと、サロン活動では会話とゲームや健康講話などで健康的な生活と福祉？に努める活動をしており、後はこれを持続することだが、これでテーマにあっているのだろうか。

エコ情報発信 稲毛区 金谷 操

仲 間とサイト「いなげからエコ」を立ち上げ、日常的に行っているエコな取り組みを日々発信しています。

「捨てない」「直して使い続ける」「使い切る」「あるものを生かす」「断る」「やめる」etc. etc.

私も毎日のエコ実践を70回ほどアップ。もう逆さにしたって出てこない！と思っても、おお！これもエコ！と。

これからも無理せずできるところから楽しくエコを続けていきたい。

SDGsの実現に向けて

美浜区 村山 真人

2 015年に国連で採択されたSDGs（我々の世界を変革する持続可能な開発目標）は2030年までに持続可能な社会の実現を目指す世界のマスタープラン。ゴール1から17まで経済・社会・環境等相互につながる17の分野の目標が設定され、2016年から実施がスタートしています。

目標達成に全ての人類社会がつきつめて向かえば、ひょっとすると私たちは地球上でもうしばらく生き残れるかもしれません。日本の高校生が温暖化防止やリサイクルのプランを開発する等、SDGsの目標に向かってさまざまな所でさまざまな取り組みが進められています。戦争などしている場合ではないことは明白。小さなことから、日常のことができることから始めましょう。それが世界中で湧き起れば、17の目標に近づけるかもしれません。さあ、行動を！

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。

鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

かぞえうた♪

おやつは果物

ご飯食べ

野菜は5皿に

牛乳2杯に豆ひとつ

卵いち

魚(うお)いち

肉いち

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

事務局だより

令和4年度 きらめきクラブちば活動展を開催

令和4年10月7日(金)～13日(木)、千葉市学習センターアトリウムで開催しました。

この活動は、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誌には、それぞれの活動内容や情報が掲載されています。

令和5年度「きらめきクラブちば活動展」は、11月1日(水)～10日(金)の10日間同会場で開催予定です。



日頃の活動をPR



手作りの特大パネルがずらり

令和4年度 リーダー！友愛活動合同研修会を開催

令和4年10月31日(月)、千葉市ハーモニープラザ3階ハーモニールにて開催しました。

3年ぶりの開催となり、今回の研修会は2部構成とし、1部では千葉市より『地域包括システム』についての講演とサニークラブ牧野來世志会長より、高齢者の集いの場『いきいきサロン』の活動事例を発表していただきました。

当会では、eスポーツを活用した高齢者の通いの場づくりを目指した取り組みを進めており、第2部では担い手づくり育成のため、日本アクティビティ協会よ

り講師を招き、「健康ゲーム指導士養成講座」を実施、会員・一般参加者を含む84名の健康ゲーム指導士が誕生しました。



eスポーツに挑戦



からだを伸ばすストレッチ

全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会に参加してきました！

令和4年11月8日(火)、東京・両国国技館に天皇皇后両陛下をお迎えし、全国から老人クラブリーダーが集結し、全国老人クラブ大会が開催されました。

全老連創立60周年記念表彰では、名取信子副会長(女性委員長)が厚生労働大臣賞を、植村豊治監事が全老連会長表彰を受賞しました。



創立60周年記念大会開催



↑両国国技館の前で記念撮影



→厚生労働大臣賞受賞 名取信子副会長

写真提供
全国老人クラブ連合会

eスポーツ体験会で多世代交流

令和4年11月26日(土)・27日(日)、千葉市ハーモニープラザにて行われたハーモニープラザフェスタで「eスポーツ体験コーナー」を開催しました。

老若男女問わず、幅広く体験していただき大変盛り上がりました。



eスポーツで楽しく交流



体験コーナーは大盛況

中央区生浜地区「村田町友愛サロン」を開催

村田町福寿会が運営する高齢者の外出支援のための通い場づくり「村田町友愛サロン」が、ついに11月28日(月)、記念すべき第1回目が開催されました。

このサロンは、みずほ教育福祉財団の助成を受け、今話題のeスポーツを取り入れた新しいサロンです。毎月第4月曜日、開催予定です。



話題の新サロン開催



eスポーツで楽しく脳を活性化

各地域で健康ゲーム講習会を実施中

今年度から本格的に講師派遣事業の一つとしてスタートした健康ゲーム講習会（eスポーツ）が、地域の老人クラブから好評をいただき、令和4年12月末時点で、講習会や体験会などの参加者は、400人を超えるなど大変盛り上がりを見せています。

また、『広報『きらめき』56号の特集記事やインスタグラム（SNS）等による情報発信の反響もあり、老人クラブだけでなく、千葉市内の施設等からの問い合わせや視察も増えていきます。

当市だけでなく、全国の老人クラブでもeスポーツの取り組みについて興味をもっている所も多く、神奈川県老人クラブ連合会、富山県老人クラブ連合会事務局やベイシニア浦安の相原会長が視察に来られました。

富山県老連の増田さんは、事務局と同じく健康ゲーム指導士の資格を取得しており、当会の講習会で初デビューを飾り、一緒に講習会を盛り上げていただきました。



富山県老連 増田さんの健康ゲーム指導士としてのデビュー戦



桜木虹の会最高齢の会員さんもeスポーツ初体験！

講師派遣事業実績報告（令和4年8月～12月31日現在）

- ◆自立体力測定
 - ◆中央区
 - 新田友好会
 - 登戸二丁目こぶき会
 - 村田町福寿会
 - 生実角栄こぶき会
 - ◆緑区
 - サニークラブ
 - ◆〈ノルディック・ウォーク〉
 - ◆中央区
 - 中央区老人クラブ連合会
 - ◆緑区
 - 緑区老人クラブ連合会
 - ◆美浜区
 - サンコーポ検見川ふれあい会
 - ◆友愛活動小物づくり
 - ◆若葉区
 - 若葉地区女性委員会
 - ◆緑区
 - 緑区老人クラブ連合会
 - ◆美浜区
 - 美浜区女性委員会
 - サンコーポ検見川ふれあい会
 - ◆〈健康ゲーム講習会〉
 - ◆中央区
 - 中央区老人クラブ連合会
 - 村田町福寿会
 - 村田町福寿会友愛サロン
 - 稲毛区
 - 福寿会（2回）
 - ◆若葉区
 - 桜木虹の会
 - 貝塚松風会
 - 若寿会
 - 都賀地区老人クラブ連合会
 - みつわ台柚子の会
 - （なのはな会）
 - 西都賀1・2丁目ちとせ会
 - ローズタウン交友会
 - ◆緑区
 - 誉田町2丁目第3長寿会
 - ◆美浜区
 - サンコーポ検見川ふれあい会
 - ◆〈腸の健康教室〉
 - ◆花見川区
 - シニア横戸台



ノルディック・ウォーク



自身体力測定

※申込み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。

女性委員会だより

芸能おたのしみ会を開催

令和4年11月15日（火）、千葉市ハローセンタープラザにて「芸能おたのしみ会」を開催しました。

規模を縮小しての開催ですが、19演目、出演者延べ69名が参加。日頃の練習の成果を披露しました。



お揃いの着物で優雅に舞う

親睦旅行で交流

令和4年12月1日（木）、女性委員会同好会で、女性会員の親睦を図ることを目的に、日帰り、茨城県にある大洗水族館へ親睦旅行に行ってきました。

参加者は93名、小雨が降る中、皆さんとても楽しんでいました。



悪天候でも楽しい思い出

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

中央区 生実町百寿会

- ・ 黄金色こがねいろ稲穂に群れる雀かな
- ・ 寒風に白波舞ふ日本海
- ・ 愛猫や膝ひざ上うへで居眠り演歌聴く

渡辺由美子

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・ 十六夜や陛下隠れし城仰ぐ
- ・ 鳳凰めく朝焼の雲の静寂
- ・ みせばやと連れだちしよう母逝きぬ

荻原美保子

稲毛区 小中台紅葉会

- ・ 今のまま好きに咲けよと百日紅

佐々木英一

稲毛区 天寿会

- ・ 秋時雨ピアノの音色遠く聞き
- ・ 広き居間写真と話す居待月
- ・ 亡き母の遺稿の中に紅葉かな

武田與里子

- ・ 勝ち負けも汗と涙の甲子園
- ・ 度肝抜く仕掛け花火はナイヤガラ
- ・ 秋風や胸に沁みる彼岸花

脇山 辰己

稲毛区 シヤルム稲毛シルバークラブ

- ・ 帰省する子を待つ朝やうす化粧
- ・ 老の秋読書さんまい陽の暮るゝ

猪瀬 昭子

- ・ 散歩道何やらゆかしすみれ花
- ・ 山茶花の残りし花が雪化粧

辻村 晴子

稲毛区 福寿会

- ・ 三陸の海女磯笛鳥曇
- ・ 春昼や鳩の声するびわの湖
- ・ 富士仰ぐ三保の松原春の蝉

北本 善寛

若葉区 小桜明星会

- ・ 書肆しよしめぐりカフェに一息秋の暮
- ・ 晩秋や人里離るる久留里線

羽生 均

- ・ 賑やかな仲間のやうに小鳥来る
- ・ 鬼灯ひょうきをキュキュと鳴らし数え歌

渡邊かい子

- ・ 水澄みや浮く物全て水の青
- ・ 枯るよと言葉うらはら新松しんしょう子

酒井 清子

- ・ 曇り空もみじまんじゅう泡抹茶
- ・ 朝曇りイタドリの花淋しげに

国分 正子

- ・ 潮風に鱗うろこをためて新松しんしょう子
- ・ 秋の水萎へし心を流れゆく

石塚 以静

若葉区 みつわ台柚子の会

- ・ 鬼やらひ世界の果てまで福は内
- ・ 剣道具背に若武者か風薫る
- ・ ジャズ喫茶揺れるリズムや水中花

和田 昭子

緑区 鎌取町長寿会

- ・ 大役を終えて案山子や秋の風
- ・ 実る秋案山子安堵の旅姿
- ・ 一瞬の闇に墨絵の稲光

大玉 正照

- ・ 泥足で鳥の足踏み洗車屋根
- ・ 氷菓子転がす舌の忙しなく
- ・ 無精庭委細構わず虫の声

坂上 晃

- ・ 初物のふきの煮物にはし進む
- ・ 大土手のわらびはまだかと二度三度

森 白子

緑区 平山第二シニアクラブ

- ・ 丹波栗どこから見てもウニモドキ
- ・ 良き出合い俳句語りて夜長かな
- ・ 悠悠と水わたりゆく赤トンボ

福岡マリエ

短歌

中央区 登戸1丁目ことぶき会

- ・ 贈おくられし梅花染なる膝ひざかけを
- ・ まといて居れば姪ひまのぬくもり

- ・ 二週間早く終りし梅雨の空

命短きあじさい哀れ

- ・ 芳香に誘われ見れば金木犀
- ・ 一週遅れて開花となれり

小川千鶴子

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

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
 ドコモショップセンシティ千葉店
 ☎ 0120-780-500



大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」
セレモ
 ☎ 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。

- 各ホール家族葬専用式場完備
- 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

ご依頼・ご相談は、お近くのセレモホールへ

- ・生地獄と成り果て
おぞましき人殺し天災も
- ・かささぎよ地球は今天災と
逢ふ日遠く愛の灯のうすく

稲毛区 福寿会

- ・富士山の初冠雪に指動く
カメラやスマホ忙しきかな
 - ・初雪に寒さ忘れて飛び跳ねる
犬の姿は今なつかしき
- 辻村 晴子

稲毛区 シェルム稲毛シルバークラブ

- ・何時の間にか家陰に生ひたる銭苔を
茗荷の子二つ突き抜け立てり
- 別所 坦

- ・門口に夜来香の花溢る
漂ぶ香りに行く人の声
- ・ゆらりゆらりミニトマトの茎しなやかに
打ち降る時雨に遊ぶごと見ゆ

稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ

- ・作柄は吉となるらし刈り取りの
済みたる田の畦曼珠沙華咲く
 - ・桑の実を頬張り両手かさしつと
歩くコースは花見川沿い
- 大宮アキ子

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・頭なる樟の根避けての打球なり
溜息笑いのグラウンドゴルフ

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)

※ A・B・Cは各3句、Dは1点まで

- 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
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58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。

編集後記

今号では特集記事として「SDGs」を取り上げました。持続可能な開発目標として国連が主導するこの活動を掲載しましたことは時宜を得たものではないかと思えます。15頁の「広報部のひとりごと」でも、私の「SDGs」と題して広報部の皆さまから貴重な体験や意見をいただきました。

市老連としましては、これからもSDGsについて取り組んでまいりたいと考えておりますので皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

- (広報部)
- 田村 良夫 (中央区)
- 神山 宏治 (花見川区)
- 金谷 操 (稲毛区)
- 平沢 廣光 (若葉区)
- 牧野来世志 (緑区)
- 村山 真人 (美浜区)



川柳

- 稲毛区 小中台紅葉会
天高し越えたぞ越たぞ八十路
- 佐々木英一

- いろいろり辺に集ひ語りし民宿の
主の逝きて八ヶ岳冬
- 吉田 恵子

- 白樺の林を過ぎて仰ぎ見る
空広々と青き八ヶ岳
- 笠原 幸恵

- 四季も狂ひ油蟬が鳴いていると思へば
ひぐらしが

緑区 平山第一シニアクラブ

- ・お年玉便りおくれと切手かな
 - ・今年の夏異状気象で生きずらい
 - ・元首相警護出来ないただの人
- 福岡マリエ

- ・後出しが続々ばれて退陣へ
支援者も呆れる程の面の皮
 - ・聴く総理何も処置せず通過だけ
- 茂庭 正昭

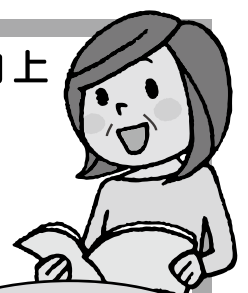
- ・問い合わせワクチン予約複雑に
公園で日がな一日飲むコーヒー
 - ・デパ地下で食品試食立ち食い
- 今富 喜夫

若葉区 ローズタウン交友会

～ いつまでもお口を健康に保つために～
知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？
加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆発音をはっきりする
- ◆誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

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 | () - |



稲毛区料理教室



きらめきクラブちば

一般社団法人 千葉市老人クラブ連合会

ホームページ <http://www.chibashi-roren.jp/>

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

電話:043-262-1236 FAX:043-262-1237 E-mail: info@chibashi-roren.jp

私たちは千葉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

常光閣 室内墓苑

じょうこうかく

無料 相談・見学 受付中

参拝動画はこちら

365日年中無休・9時～17時 0120-02-8888

〒260-0844 千葉県千葉市中央区弁天4-9-1

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

