

シニアをたのしむ

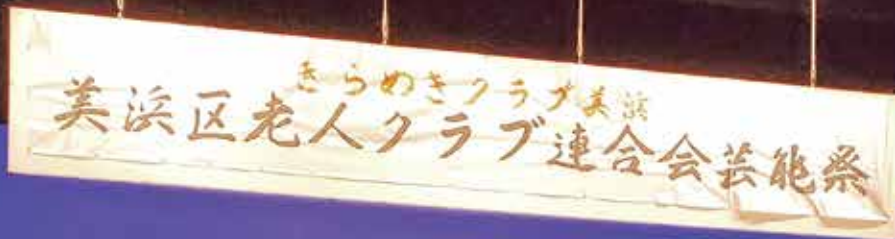
広報

# きらめき

VOL.58  
2023.9

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

## 特集：コロナ禍の老人クラブ活動 — 振り返りと絆の輝き —



- 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
- きらめき文芸

市老連 HP は  
こちら→



Instagram は  
こちら→



『表紙：美浜区 令和5年芸能祭』

会長  
あいさつ



### 令和5年度の決意

(一社) 千葉市老人クラブ連合会 会長 亀井 隆行

これまで感染症法上2類に位置付けていたコロナウイルス感染症の分類が、5月8日から季節性インフルエンザと同等の5類に変更されました。しかし壊滅したわけではないため、ケースバイケースの対応が必要になってきます。

令和4年度を振り返ると、必要な会議はほぼ全数対面開催することができ、多くの課題に積極的に取り組んできました。事業面では、老人クラブ活動支援を目的に、資格を有する事務局員による講師派遣事業に全力を注ぎ、取り組んできました。中でも、新たに取入れた「eスポーツ講習会」は効果的でした。

令和5年度は講師派遣事業をさらに充実させるとともに、新たな取り組みに挑戦し、財政的な効果も求めていきたいと考えています。

皆さまのご協力よろしくお願いたします。

新任役員紹介および  
新事務局長あいさつ



### 着任のご挨拶

常務理事兼事務局長 渡辺 弘

令和5年4月1日に吉野博一前事務局長の後任として、着任をさせていただきます。渡辺弘と申します。千葉市老人クラブ連合会会長亀井隆行様をはじめ役員の皆様、そして会員の皆さまにおかれましては、日頃より市老連事務局の運営にご理解とご協力を賜っておりますこと、改めて厚く御礼申し上げます。

日本の総人口が減少する中で、高齢化率は上昇を続けています。誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送ることができる健康長寿社会を築いていくことが重要となっております。市老連といたしましても、引き続き、さまざまな事業を積極的に推進してまいりたいと考えておりますので、皆さま方には今後

とも事務局への変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に各老人クラブ様の今後ますますのご発展と、会員の皆さま方のご健勝とご多幸を祈念いたします。どうぞよろしくお願いたします。

### 令和5年度通常総会

5月31日(水) 通常総会を開催いたしました。

永年にわたり老人クラブ育成のために活躍された

#### 老人クラブ育成成功表彰

花見川区・こてはし地区

長谷川 一三

花見川区・検見川地区



はし地区  
三氏

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

土木工事 とび・土工工事  
舗装工事 しゅんせつ工事

**千年杉建設** 株式会社

千葉市中央区生実町874  
☎043-266-7259

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

宅地建物取引業  
千葉県知事免許(15)第1970号  
宅地建物売買仲介・不動産相続相談

豊かなくらしのクリエイター

**花澤林産興業** 株式会社

千葉市緑区あすみが丘2丁目4-8  
☎043-294-1131

社会福祉法人 山の神福祉会  
特別養護老人ホーム  
**アーバンライフ・ネクステ**

特別養護老人ホーム(ユニット型) 100床  
短期入所施設(多床室) 10床  
短期入所施設(ユニット型) 20床  
通所介護 30名定員  
居宅介護支援事業所

千葉市緑区 古市場町461-1 ☎043-261-7077  
E-mail info@yamanokami-fukushikai.com

句集・記念誌など  
パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて  
作れます!

株式会社 ニチコミ  
TEL 03-5718-3900

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  
☎043-291-4418 完備

# 令和5年度 事業計画

(9月～令和6年3月)

## 市 第2回シニアクラブフェア

- ◆ 10月17日 (火)
- ◆ 千葉市役所

## 市 きらめきクラブちば活動展

- ◆ 11月1日 (水)～10日 (金)
- 9時～終日展示
- ※最終日は12時まで
- ◆ 千葉市生涯学習センター

## 関 関東甲信越静岡ブロック

### 老人クラブ連絡協議会

- ◆ 10月19日 (木)
- ◆ 神奈川県川崎市

## 全 全国老人クラブ大会

- ◆ 11月8日 (水)～9日 (木)
- ◆ 秋田県

## 市 リーダー研修会

- ◆ 12月上旬
- ◆ 千葉市ハーモニープラザ

## 市 第2回女性リーダー研修会

- ◆ 3月下旬

市…市老連      全…全老連  
 関…関プロ



磯辺3丁目64さつき会  
池田 宏氏

- ◆ 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・都賀地区 愛生尚寿会
- ◆ 美浜区・磯辺地区 磯辺3丁目64さつき会

### 令和5年度 被表彰者 (敬称略)

また、事業報告、決算報告および役員(補欠等)の選任を行いました。

方や老人クラブ活動が顕著なクラブ、会員の加入促進に尽力し、その功績が顕著なクラブや老人クラブの発展に貢献された方に対して、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。

- ◆ 山手 愛子
- ◆ 若葉区・若葉地区 白土 忠
- ◆ 菅原 立雄
- ◆ 緑区・平山地区 小山喜志夫
- ◆ 横田 能治
- ◆ 千葉市老人クラブ連合会感謝状
- ◆ 稲毛区・小仲台地区 福寿会
- ◆ 美浜区・磯辺地区 倉本チマ子
- ◆ 江口 生子
- ◆ 宮崎 等
- ◆ 下斗米 政枝
- ◆ 根岸 磐
- ◆ 筒井 宏
- ◆ 根本すい子



福寿会 安藤丈夫氏(手前)、  
美浜区代表 中村征人氏(奥)



花見川区こて  
長谷川一

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

**まつもと歯科医院**  
Matsumoto Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	☆

☆~18:00 ※祝日のある週の木曜日は振替診療あり

おし歯 歯周病 入れ歯 インプラント

千葉市中央区新田町3-8 (千葉駅 徒歩7分)  
http://mdc-chiba.jp

☎ 043-243-0222

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 山元 鉄平  
弁護士 山元 徳彦  
弁護士 山元 徳彦

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

**相続 遺言** 初回相談無料  
女性スタッフ多数

**行政書士法人 富山事務所**

まずはお気軽にご連絡ください。

☎ 0120-000-089

千葉市若葉区千城台西1-34-10  
千葉市中央区中央3-3-1 フジモト第一生命ビル6F (千葉県庁前事務所)

**鶴沢接骨院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△
15:00~19:00	●	●	●	●	●	△

△9:00~13:00

千葉市中央区鶴沢町5-3

☎ 043-308-0365 (予約優先)

社会福祉法人 淑徳福祉会

特別養護 老人ホーム **淑徳共生苑**  
TEL.043-265-5526

**淑徳おゆみ診療所**  
TEL.043-265-8026

千葉市中央区生実町 2407-1

**きむらクリニック**  
内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	△	●	●	▲	△
14:30~18:00	●	●	△	●	●	△	△

▲9:00~13:00 ※午後は予約制 休診日/水・日・祝

美浜区真砂4-2-5  
セザール検見川浜1F通路内  
(JR検見川浜駅北口徒歩1分)

Tel.043-306-3677  
Fax.043-306-3877  
http://kimura-clinic.info/

# 特集

## コロナ禍の老人クラブ活動 ～振り返りと絆の輝き～



Entertainment Inc.

2019年12月、中国で新型コロナウイルス感染症が確認され、その後パンデミックとなりました。

日本でも緊急事態宣言が発動され、東京五輪が1年延長となるなど、規制された生活や活動を強いられました。

市老連でもコロナ禍では、ほとんどの事業や会議が縮小や中止となりました。そんな中、「顔の見える活動」として、「講師派遣事業」を推進し、老人クラブの育成や老人クラブ活動の向上を目的とし、健康づくり、生きがいづくり等の講演会・研修会を行い、老人クラブの生涯学習を支援しています。

この事業では、事務局職員が講師を務め、少人数・小規模で開催し、地域に密着した活動を行っています。

研修会の内容としては、2本のポールを使って歩行することで足腰への負担が軽減し、認知症の予防にも効果的な「ノルディック・ウォーク」、平均寿命と「健康寿命」の差を無くし、いつまでも自立して暮らすためには今の自分の自立体力を知り、体力の衰えを定期的に確認することができる「自立体力測定」、認知症予防の1つとして、回想法を参考に100の質問に答えながら自分史を作る「思い出ノートワークショップ」、友愛活動に活用できる「小物づくり」、多世代交流としても活用できる新しいアクティビティであるテレビゲームを体験できる「テレビゲーム講習会」などがあります。

昨年度より始めた「テレビゲーム講習会」は大変好評で、テレビゲームを活用した地域活性化に向けた新しい取り組みとして期待できます。

eスポーツは、今や皆さんの関心が高まりつつあり、老人クラブ会員からのほか、他県・他市など外部からもたくさんの方の問い合わせをいただいています。

今では以前の生活や活動に戻りつつありますが、事務局ではコロナ禍以

## コロナ禍での苦労話

中央区老人クラブ連合会

会長 亀井 隆行

令和2年2月は22日の「千葉市100年ダンス」を最後に、コロナ禍で区老連のイベントも中止せざるを得ない状況が続くなか、会員間の交流も途絶え、仲間と会って話したいという声があがっていました。そこで、千葉市老連と相談して、地区老連やクラブを対象に集まる人数を減らして「健康教室（自身体力測定）」を開催することにしました。

その結果、ほとんどの参加者が日常生活に密接した体力を測定し認識することで、努力目標ができ、やりがいを感じるようになりました。正に閉じこもり防止に効果大でした。



みんなで踊る千葉市100年ダンス

若葉区 愛生尚寿会

会長 遠山 末雄

4年前、新型コロナウイルス感染症の蔓延が連日報道される中、愛生尚寿会の会長に就任しました。過去に経験したことの無い事態にどのように会を運営していくか悩みましたが、当町会には30畳の広さの自治会館があり、総会員41名中毎月の定例会には20数名が常時参加していましたので、コロナ禍前は対面式で行われていた定例会を椅子のみにして左右2m、前後1m配置でも十分余裕を保つことができました。マスク着用、窓換気を施しましたら会員の皆さんは納得して下さり、千葉市緊急事態宣言で3カ月位は休会しましたが、その後は毎月開催しています。皆さんの月1回近況を確認する会で定着しています。



例会でeスポーツを取り入れました



座ってできる運動も実施

若葉区 若松台万年青会

会長 白土 忠

主に屋外での活動を行い、友愛活動の一環としても外部に出る機会となりました。

- ・パークゴルフ（千葉市PG大会に参加）
- ・グラウンド・ゴルフ（月に1～3回活動、中田スポーツ大会にも参加）
- ・“昔遊びの教室”の開催一若松台小1年生対象15人（体育館にて）



老人クラブで活動している区・地区・単位クラブ会員の皆さんは、コロナ禍で事業活動や会員増強運動をおこなう中での苦労話や、どのような工夫をし、どのような効果を得たのか伺ってみました。



©Bandai Namco

前の事業に加え、講師派遣事業も積極的にを行っています。また、広報紙やホームページ、さらにはInstagramも情報発信のツールとして使用することにより、多方面から反響をいただいています。

市老連もコロナ禍を機に、新しい事業を取り入れ、時代の流れと共に地域社会や高齢者を取り巻くすべてのものと共存し、成長していけるよう日々努力し活動しています。

# コロナ禍での活動の工夫

人  
月  
脳  
ニ  
感  
の  
会  
で  
確  
認  
必  
要

## 中央区老人クラブ連合会 会長 亀井 隆行

コロナ禍の影響もあってか、会員の体力低下が見受けられるようになり、グラウンド・ゴルフやワナゲクラブを退会する部員が出始めたことから、体の不自由な方でも行える高齢者向けのシャッフルゴルフを導入しました。

32面体のボールを扱うため、予想もつかない転がり方をすることが楽しく笑いが絶えません。屋外のスポーツをしなかった人も参加でき、現在部員17名「身体の健康」を狙ったゴルフです。紅白の対戦もまた楽しいです。



屋内で楽しめるシャッフルゴルフ

度  
が  
と  
解  
答

## 会長 金谷 操

2022年度に実施しました。添付してもらいました。するため、清掃時にのぼり



日舞等感染防止のため、体温測定、手の消毒、マスク着用励行前にテーブルを置き、前面と側面に透明アクリル板を立て、前トティッシュで拭きました。れ、活動を行うことで会員が感染することはありませんでした。

## 若葉区 みつわ台柚子の会 会長 林 保子

開催時の人数が多く収容キャパに限りがあったので、先方の要望もあり開催を2部制にしました。月1回の月例会・コーラス・書道等でした。また、人数を少なめにして開催したのは、いきいき体操・踊りでした。

屋外でのグラウンド・ゴルフは25名程度でしたが、マスクを着用しながら期間中休みなく実施しました。

会員の方々からは、「柚子の会に入会して良かった」と、「それで現在の自分があり、毎日の生活のハリになっている」との嬉しい声がありました。

人生100年時代やはり、できるだけ多くの人と接することが大事なあとと思いました。

## 若葉区 ローズタウン交友会 会長 平沢 廣光

毎月の定例会が開催できないため、定例会に代わる月例報告書を欠かさず発行し、地元の老人クラブ、地区老連、区老連、市老連の活動状況を写真入りでできるだけ分かりやすい報告書形式にして会員に届けました。

また、多人数での自治会館の使用に制約があったため小規模な行事、少人数での民謡練習、ワナゲ練習、小物づくり講習会、健康スポーツ教室を頻繁に開催しました。

さらに、外部の老人クラブ団体主催行事に可能な限り参加しました。地区老連、区老連、市老連主催の行事にできるだけ多く参加して、会員が外部の活動に関心を持つようにしました。

その結果、退会者が1人も出ず、それまでほとんど参加しない会員も積極的に参加してくれるようになりました。

## 稲毛区 福寿会 会長 安藤 丈夫

町内清掃、ゴミ拾い、道路沿いの草刈りなど、清掃活動を行い、その後、集まる機会がなかったので、公園で誕生祝いをしたり、全会員の方に友愛訪問として、年に数回慰問品を届けました。訪問することで、声かけや話し込んだりして繋がりができていたと思います。



花壇のお世話や町内清掃実施

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

診療時間	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

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	○	○	○	／	○	○
15:00~18:00	○	○	○	／	○	／

【休診日】日曜・祝日・木曜  
受付終了は診療時間の30分前です

## 清宮 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	休	○	休

受付は15分前に終了します。  
《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

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 ◆整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	／	●	●	●	●
午後 3:00~6:00	●	○	●	●	●	／

※第2・第4火曜日が休診  
【受 付】午前8:30~12:15、午後14:30~17:30  
【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

## とどろき薬局

受付 AM9:00 ~ PM5:00  
水曜・土曜 午前のみ

定休日 日曜・祝日

千葉市稲毛区轟町1-13-3  
☎043(290)1233

医療法人社団

## 篠崎 医院

至玄清秀会

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.shigenseisyukai.com

コロナ禍で制限はあったものの、創意工夫をしながら前向きに行ってきた老人クラブ活動。どんな状況でも笑顔や笑いの絶えない地域の集い場として、今までとは違う新しい老人クラブの形が、今後の老人クラブ活動にも必要となってくるのではないのでしょうか。

## コロナ禍での会員増強

### 若葉区 若松台万年青会 会長 白土 忠

町内会回覧板でPRを行い、積極的に屋外に出て健康維持に努めるよう啓蒙を図り、老人クラブ会員以外の方への参加も呼びかけました。

その成果もあり、町会の有志の参加も増え、老人クラブ活動への理解を深めていただき、老人クラブ会員の増加(30人⇒33人)につながりました。

### 若葉区 ローズタウン交友会 会長 平沢 廣光

世話好きで皆に人気のある会員と一緒に団地の高齢者に新規入会を働きかけました。

コロナ禍で家に閉じこもることは、フレイルになることや孤独になることを説明する一方で、老人クラブ活動がいかに楽しくまた充実しているかを実際に見学してもらい我慢強く勧誘しました。

その結果、令和3年に6名、令和4年に3名、令和5年に2名、合計11名が新たに入会しました。



小物づくりに取り組む女性会員

### 稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ 会長 金谷 操

コロナ禍での工夫を行ったことで、シニアクラブへ1名が入会しました。

また、地域の方が公園のゴミを拾うなどする姿をよく見かけるようになりました。(シニアクラブにだけ任せでは悪いと思っていただけなのでは…と)

### 若葉区 小桜明星会 会長 國分 正明

特に今までと同様、定例配布の広報文書にての呼びかけや、知人を通しての勧誘等を行いました。

### 美浜区 磯辺交友会 会長 中村 征

月例集會に代えて「在宅脳トレ講座」を行い、毎月トレ問題を配布しました。

講座を行うにあたり、①趣旨の徹底(脳のトレーニングと共に、全会員が同じ問題に取り組んでいる連帯徹底)、②問題の作成(問題等は適切なものを役員選定しA4サイズ4枚(4問)を配布)③関心度の(メール、電話等により会員の関心度を確認)をし、な改善をしながら実施しました。

その結果、脳をトレーニングすることへの関心向上し、会の活動は役員会を中心にコロナ禍前と同様の状態であることの安心感を会員が持ち、集會活動中止による会員の離脱はありませんでした。



### 稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ

コロナ禍でということではないが、以下の3点を①自治会の回覧に「シニアクラブへのおさそい」を②清掃(公園)を当クラブで行っていることをPRを掲示するようにしました(許可を得て清掃中のみ設置)。そののほりもありきたりのテンプレートを使ったものではなく、デザイナーに依頼しました。

③花見川・稲毛公園緑地事務所が作成した清掃看板は、清掃実施団体の記載がないため、当クラブで看板をデザインし取り付けられました。

### 若葉区 小桜明星会 会長 國分 正明

できるだけ通常通りの活動を行いました。

例)町内会館にて囲碁、将棋、ワナゲ、麻雀、民謡、し、年に一度行われる民謡の発表会では、演者の方への飛沫防止を図り、交代毎にマイクをウエツコロナ禍の中でもそれなりに会員同士の交流は図

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

貴重な資源 限りある資源におもいやり

## 鉄甲金属株式会社

★千葉営業所  
千葉市中央区生実町 76 番地  
☎043-312-1936

★東京 本社  
東京都江戸川区大杉 4-29-17  
☎03-3655-1501

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

## こてはし台歯科医院

休診日/木曜午後・祝日

千葉市花見川区こてはし台5-1-9  
☎0120-259-418

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。

千葉県花見川区幕張町5-405-2  
TEL.043-272-2000  
お気軽にご相談下さい  
https://chibamink.jp/makuharinatosato

千葉県勤労者医療協会

## 稲毛診療所

内科・小児科・訪問診療・各種健康診断

【診療時間】(月~土) 午前 9:00~11:30  
【休診日】日曜日・祝日・年末年始・メーデー

千葉県美浜区稲毛海岸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・第2・4・5木) 18:00~20:00  
【休診日】日曜・祝日・年末年始・メーデー

千葉県花見川区花園2-8-23  
☎043-272-7200

# きらめき便

## 美浜区老連

### 5回目の芸能祭



ウクレレ演奏 (なぎさ会)



いきいきクラブ体操 (美浜区女性委員会)



サザエさん体操 (磯辺3丁目64さつき会)



合唱 (真砂第一町内シルバークラブ)



合唱「箱根八里」ほか (なぎさ会)

美浜区老人クラブ連合会主催の令和5年芸能祭が3月25日(土)、美浜文化ホールで華やかに開催されました。通算5回目。密や換気等コロナ対策をしっかりとりながらの開催です。

約300名の来場者を前に、前年を上回る24の演目がステージ上で展開され、出演者の見事な熱演とパフォーマンスに観客席から大きな拍手が送られました。

バンド演奏と尺八のコラボ (なぎさ会と中村会長)



沖縄民謡 (稲毛海岸3丁目さつき部)

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

**藤の花どうぶつ病院**

診療対象動物：犬・猫・エキゾチックアニマル

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日：月曜、日曜午後(※祝日は診察致します)  
千葉市稲毛区緑町 1-27-14  
TEL：043-244-7551

**株式会社 冷研エンジニアリング**

REIKEN

空調冷凍冷蔵設備・設計施工保守サービス

千葉市花見川区大日町1275番地  
☎043-257-1480

**千葉アロー株式会社**

CHIBA ARROW

空調・給排水・太陽光・LPG  
設計施工・保守

千葉市中央区宮崎町709-5  
☎043-261-5371

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

公益社団法人 **千葉市シルバー人材センター**

会員募集中!

健康で働く意欲のある60才以上の皆さん!!  
一緒に働きませんか?!

身近なお仕事のご依頼もお待ちしています

☎043-265-0070 千葉市中央区 末広 3-17-15

REPROUD 千葉県知事許可(般-5)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





# 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>

- ◆2月16日(木) 第2回指導者研修会
- ◆3月12日(日) 第3回寒川地区G・G

- ◆5月7日(日) 定期総会
- ◆5月13日(土) 登戸地区G・G
- ◆6月24日(土) 生浜地区ワナゲ大会
- ◆6月25日(日) 寒川地区G・G大会
- ◆7月10日(月) NW青葉の森公園

## <行事予定>

- ◆9月21日(木) 区老連芸能大会



## <行事報告>

コロナ禍で控えていたバス旅行を実施しました。6月28日(水)、6クラブ41名が参加して紫陽花(茂原・服部屋敷)・ゆり(東京ドイツ村)などの季節の花を観賞。木更津のホテルオークラでコース料理を堪能しました。

## <行事予定>

- ◆9月27日(水) G・G大会(花島公園)
- ◆10月28日(土) 芸能大会(地域福祉交流館)
- ◆令和6年2月22日(木) ワナゲ大会(花島公園体育館)



“のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを”

## <行事報告>

- ◆8月24日(木) ボウリング大会

## <行事予定>

- ◆9月8日(金) NW講習会
- ◆10月11日(水) 公式ワナゲ大会
- ◆11月17日(金) G・G大会
- ◆12月8日(金) 料理教室
- ◆令和6年1月17日(水) ボッチャ大会
- ◆2月7日(水) ボウリング大会
- ◆3月6日(水) ウォーキング



## <行事報告>

- ◆5月19日(金) 区老連ウォーキング(市動物公園) 181名
- ◆6月16日(金) 千城地区G・G大会 13名
- ◆6月22日(木) 女性委員会民謡講習会 27名
- ◆6月23日(金) 区老連講演会(災害時の対応) 53名
- ◆7月11日(火) 都賀地区ワナゲ大会 51名
- ◆7月27日(木) 区老連女性委員会リーダー研修会 27名
- ◆8月27日(日) 若葉地区芸能大会

## <行事予定>

- ◆9月12日(火) 都賀地区G・G大会
- ◆9月20日(水) 区老連PG大会
- ◆9月26日(火) 若葉地区G・G大会
- ◆10月12日(木) 区老連芸能まつり
- ◆10月20日(金) 区老連G・G大会
- ◆11月4日(土) 区老連ワナゲ大会
- ◆11月5日(日) 若葉区民祭り
- ◆11月17日(金) 千城地区ワナゲ大会
- ◆11月24日(金) 区老連会員研修旅行
- ◆12月3日(日) 区老連会員の集い
- ◆令和6年3月12日(火) 若葉地区ワナゲ大会
- ◆3月14日(木) 千城地区ふれあい芸能大会



## <行事予定>

- ◆9月14日(木) 緑区PG大会
- ◆10月 緑区ゲートボール大会
- ◆10月16日(月) 緑区NW
- ◆10月30日(月) 緑区芸能大会
- ◆11月9日(木) 緑区PG大会
- ◆12月14日(木) 指導者研修会
- ◆令和6年3月 緑区ゲートボール大会
- ◆3月14日(木) 緑区PG大会
- ◆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&ダーツ大会 ・料理教室
- ◆体力測定:クラブごとに実施する(後期)



## <本年度活動計画の方向>

明るく、楽しく、潤いを念頭に置き、活動促進事業として広報誌の活用、各種運動大会による健康づくり、女性委員会を中心とする友愛活動による地域支え合い事業の推進、芸能祭充実による活動支援体制のさらなる強化、以上を進めていきます。

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

塗装と増改築の専門店

株式会社 平山ホーム

千葉市緑区菅田町1-849-1

TEL: 0120-50-2096

ricoas

高い電気代でお困りではありませんか

リコアス株式会社

太陽光発電・蓄電池から笑顔あふれるライフスタイルへ

千葉市中央区中央3-3-1  
フジモト第一生命ビルディング8階

TEL: 043-301-6714

千葉県宅地建物取引業協会員

宅建免許番号: 千葉県知事免許(11)第6817号  
建築工事業: 千葉県知事許可(般-2)第17416号

カネイチ住販株式会社

求める人に、探す、選ぶ、造る、の3点プラン

千葉市中央区星久喜町187-5

TEL: 043-265-7531

https://www.kaneichi-j.jp

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

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  
TEL: 043-259-2741

営業所: 千葉市中央区亀岡町9-21  
TEL: 043-225-4218

WAKAMATSU

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

# の活動紹介

## 福寿会 (稲毛区小仲台地区)

会長：安藤 丈夫 会員数：35名 (男13名、女22名)



ボッチャの投球練習

福寿会は、昭和50年(1975年)4月1日に設立され、現在は男性13名、女性22名、合計35名で活動しています。活動としては、月1回第3水曜日にはワナゲ、ボッチャ、eスポーツ、カラオケなどが楽しめるよう、サロンを計画中で、会員同士で集まり、試行錯誤しながら活動しています。

今年3月15日(水)には、稲毛区老連主催、市老連の賛助会員でもある、スパ&リゾート九十九里太陽の里にて開催されたグラウンド・ゴルフ大会に当会員も多数参加しました。



黄色い旗が目印

年4回の清掃活動



また、週2回のグラウンド・ゴルフや、年に4回の会館の清掃も積極的に参加し取り組んでいます。

当会は女性が比較的多いクラブですが、女性委員の協力がなければ、福寿会は継続することが難しかったと思います。これからも、皆が集いたくなるクラブ活動を続けていきたいと思っています。



感謝状を囲んで

日頃から会員増強に努め、当会副会長の春山さん、会計の細谷さんを筆頭に、女性委員の協力のもと、昨年よりも9名会員が増え、それが認められ、市老連より感謝状をいただきました。



今年は9名が仲間入り

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 山王病院**  
 山王明会  
 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

気軽に頼める 見積無料 豊富な工事の 施工実績 工事後も安心の サポート

**電気工事・設備工事に関してのご相談**  
 お気軽にお問い合わせください!

株式会社 **シスコムネット**  
 千葉市緑区古市場町 474-40  
 ☎ 043-208-4456

この街で40年、  
 実直に堅実に

FUJII&TAKIZAWA  
**相続 遺言 後見** 無料  
 相談料1時間

**藤井・滝沢綜合法律事務所**  
 ☎ 043-222-1831  
 千葉市中央区中央3丁目5-1 千葉中央トーセイビル 9階

ずっと、元気に。  
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ nichicom

# 西都賀1・2丁目ちとせ会 (若葉区都賀地区)

会長: 鬼頭 勝雄

会員数: 42名 (男16名、女26名)

# 単位クラブ

58号では、稲毛区小仲台地区「福寿丁目ちとせ会」の活動をご紹介します。



月例会に参加の皆さん

【月例会】  
奇数月の第3火曜日、年6回開催。25〜30名参加

西都賀1・2丁目地域で、全会員数42名から成り立っております。  
昭和57年設立より、自治会の中での活動が中心となっており、クラブの活性化を図るため、さまざまな活動行事に積極的に参加しています。



千葉市動物公園にて

【ウォーキング】  
毎年クラブ独自で春秋に親睦を深めるため実施しております。



【歌声コーラス】  
歌が好きなた人や会話を楽しむ人18名にて毎月第4火曜日に開催！

これからも、健康で笑顔あふれるクラブ活動をしてまいります。



賞状をいただきました



【グラウンド・ゴルフ】  
健康維持を図るため週2回、水・金曜日の午前上林房グラウンドにて練習！

【講習会】  
年に1回〜2回開催を目指しています。令和4年度は、eスポーツ講習会を行いました。

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

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

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、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

精神科・心療内科  
**sic せんげん通りクリニック**

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~となっています

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

神明整形外科 整形外科 リハビリテーション科  
Shimmei

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

**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**



村田町福寿会
鹿野 せつさん
90歳
千葉県市原市出身


- ①健康であること
- ②好き嫌いなし
- ③畑仕事、グラウンド・ゴルフ
- ④仲間とおしゃべりすること



東映有楽会
中田 貴美江さん
94歳
茨城県潮来市出身


- ①自分のことは自分でする
- ②甘いもの（ケーキ、アイスクリーム）
- ③庭いじり、おしゃべり
- ④花作り

**花見川区**



シニア横戸台
伊丹 節さん
89歳
栃木県出身

- ①なにもほしくない、お金もほしくない、若さがほしいです
- ②甘い物、果物、貝類
- ③別になにもしてません
- ④シニアの皆様とカラオケ、マージャン、ポッチャ、色々やりたいです



なかよし会
高田 ともさん
90歳
茨城県出身


- ①食事に気をつけている
- ②肉、果物
- ③ラジオ体操をすること
- ④なかよし会に来て歌をうたうこと

**稲毛区**



小仲台豊生会老人クラブ
斎藤 実さん
92歳
東京都出身

- ①弛まぬ努力継続は力
- ②すし、蕎麦
- ③毎食10品目以上食事、毎朝一杯の水
- ④今生の別れ待つのみ



小仲台第五自治会シニアクラブ
村松 健安さん
89歳
長野県松本市出身


- ①報恩感謝
- ②うなぎ
- ③TV体操
- ④健康で歩くこと

**若葉区**



大寿会
伊達 幹雄さん
91歳
三重県松阪市出身

- ①健康第一主義
- ②すき焼
- ③散歩
- ④グラウンド・ゴルフ



みつわ台柚子の会
宮森 アイ子さん
89歳
岩手県二戸市出身


- ①自分の身体は自分で守る
- ②酔の物（魚・野菜）
- ③自主トレーニング、ウォーキング
- ④手芸

**緑区**



南鎌取福寿会
中野 昭三さん
90歳
新潟県上越市出身


- ①でしゃばらない
- ②魚貝類
- ③身体を動かすこと
- ④古い写真の整理



平山第一シニアクラブ
武石 忠治さん
87歳
秋田県出身


- ①一日一日に感謝
- ②好き嫌いなし
- ③ノルディックウォーキング
- ④旅行

**美浜区**



稲毛海岸3丁目さつき部
小椋 好子さん
91歳
静岡県出身

- ①毎日感謝して過ごす
- ②好き嫌いなし
- ③毎日散歩すること
- ④旅行に行きたい



サンコーボ検見川ふれあい会
大槻 幸子さん
90歳
愛知県豊橋市出身

- ①感謝
- ②果物
- ③週に1日いきがい活動(いきいきプラザ)に行くこと
- ④旅行

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

安心をお届けします  
ご自宅に看護師・リハビリ職員が  
お伺いします

**訪問看護ステーションひとみ**

千葉市中央区生実町2547-1  
サンライフ2号101

☎ 043-291-2277

**清掃のお仕事  
スタッフ募集**

短時間でも可

お気軽にお電話ください

**FOKAI 藤海ビルサービス株式会社** 千葉市若葉区高品町1583-8  
☎ 043-214-0220

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/>

各種弁当・オードブル

株式会社 **フジ給食**

千葉市稲毛区六方町217-2  
☎ 043-423-2111(代)

地域と共にみんなの未来を創造する

**社会福祉法人みらい工房**

生活介護事業・共同生活援助事業  
指定特定・指定障害児・一般相談支援事業  
日中一時支援事業

千葉市中央区生実町 1821 番地 1  
TEL (043) 488-4649

### 中国旅行の思い出

中央区 田村 良夫

**今** から四十数年前の夏、一人で中国北京空港に降りたとき、空港職員に〇〇円渡したら税関を通らず空港出口へ案内された。以下、中国で体験したことを……万里の長城観光では、現地観光客の倍料金、天安門広場一周の輪タクも終盤近くに値上げを強要された。

当時の一般の人の交通手段は自転車で道路に溢れ、車は少なかった。朝食は家でなく露天の店で食べていた。タクシーを1日貸し切り(5000円：当時運転手さんの生活3カ月分相当という)万里の長城・紫禁城・明の十三陵・北京近郊の名所旧跡巡りで中国4千年の歴史の数々を見聞しました。

### 「美しいもの」と出会いたくて

稲毛区 金谷 操

**「美** しいもの」と出会いたくて各地を旅した。美術館、民芸館、画廊、ギャラリー。中でも、長生郡のmuseum「as it is(あるがままに)」には、企画の秀逸さに惹かれて何度も足を運んだ。だが、暮らしのなかの「美しいもの」を教えてくださいこの場所は、今はもうない。

これからは、旅よりも散歩の距離に、こんな素敵なおところを見つけたら幸せだ。

### ロケ地を巡るふたり旅

花見川区 神山 宏治

**旅** の思い出と言えば、旅行好きな私たち夫婦にとっては、特に限られた出来事ではありません。時々テレビで放映される旅行番組の紹介や、サスペンスドラマ等々に登場する場面、背景です。全国各地の神社仏閣、小京都、秘湯の温泉宿が舞台になって出てくると、あ、ここに行ったことがある、ここも、と訪れたことのある場面を見ることで、思い出話に花を咲かせて楽しんでいます。また、登場する番組、ドラマのほとんどが行ったことのあるところなのが、私たち夫婦2人だけの自慢です。

### 広報部のひとりごと

### ～旅の思い出～

### 秘湯を巡る

美浜区 村山 真人

**現** 役のころ「湯～楽会」なるサークルに入っていました。合宿と称して年間数回、鄙びた温泉に。土曜の昼、都内から数台の車に分乗して、群馬・栃木・長野・山梨等はほとんど制覇。宿に到着するや否や浴衣に着替えるのももどかしく、まずひとつ風呂。続いて夕食前に2度目の入浴。寝る前に3度目、そして翌早朝に4度目。朝食後に最後の入浴という超温泉三昧。とにかく温泉が好きすぎる輩の集まりです。

さらにチェックアウトした後に立ち寄り湯にも浸かりました。その後、地元の蕎麦屋に立ち寄りうまい蕎麦に舌鼓を打つのが慣例という一風変わった私の旅の思い出です。

### ドイツ本場のグルメに舌鼓

緑区 牧野来世志

**ベ** ルリンの壁が撤去されて間もなくの頃、旧東ドイツ領の会社に単身で約40日間技術指導を行ったときの思い出を紹介します。

昔の日本とドイツの関係と技術指導のお礼の意味合いもあってか、礼儀正しく親しみと尊敬の念をもった接し方に感銘しました。

滞在期間中は休日ごとに列車、時には車で地方巡りをして地方ごとにあるお城や教会、美術館などの観光と、地ビールやその地方の料理をごちそうになるなど、いたれり尽くせりの接待に感謝。また、その道中の会話ではお互いのお国自慢の話題になることが多く、外国に行くときはあらかじめその国の勉強をしておくことが大切だと感じた次第です。

### 水平線に沈む 夕日の壮大さに圧倒

若葉区 平沢 廣光

**令** 和2年11月、結婚50周年の金婚式のお祝いにと長男と長女が内房のリゾートホテルの宿泊券をプレゼントしてくれました。そのホテルはJR内房線の保田駅近くにあり、窓から見た光景は地球の円の一部分がくっきり望める水平線、それに加えて太平洋の彼方に沈む雄大な夕日は絶景でまさに荘厳そのもの、ただただ圧倒され妻と固唾をのんで眺めたものでした。青い地球の素晴らしさと太陽の恵みに感動し、今では数十年ぶりの夫婦でのこの旅が最高の思い出になり日頃の語り草となっております。

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

**福祉用具のレンタル・販売**

**Health Rent** **ダスキンヘルスレント**  
千葉東ステーション

千葉市緑区おゆみ野1-18  
☎ 043-309-7700

◆下水管・道路側溝・排水施設清掃  
◆各種排水槽・排水管・グリストラップ清掃  
◆浄化槽・廃水処理施設維持管理/清掃  
◆飲料水貯水槽維持管理/清掃 ◆高圧洗浄清掃・カメラ調査  
◆産業廃棄物収集運搬 ◆一般廃棄物収集運搬  
◆給排水設備工事

**CHUOSHOKI**  
**有限会社 中央商事**

千葉市中央区生実町887-1  
☎ 043-261-4121

人と、環境の、明日のために。

**(有)松尾塗装工業**

**社員募集!!** 年齢不問・社会保険完備

千葉市緑区椎名崎町1156-2  
☎ 043-305-1828

**熱中症の症状**

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

**症状が出てからの対処法**

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を!

# 事務局 だより

## イオンスタイル鎌取店にて 千葉市フェアに参加

令和5年4月14日（金）～15日（土）、イオンスタイル鎌取店で開催された千葉市フェアに市老連PR活動で参加しました。

いろいろな健康イベントが行われている中、当会も自立体力測定や公式ワナゲの体験コーナーを設置し、小さなお子さんからシニアの方まで、幅広く体験していただきました。



## 第1回きらめきクラブちば シニアクラブフェアを開催

令和5年6月8日（木）当会では初めてとなるシニアの祭典として、『第1回きらめきクラブちばシニアクラブフェア』を千葉市役所にて開催しました。

ステージでは、当会会員が日頃のクラブ活動で練習した踊りや歌、演奏などの発表を行いました。

フロアではeスポーツや公式ワナゲの体験コーナー、賛助会員のブースを設置し、各種事業の相談やお楽しみコーナーなどもあり、多くの方にご来場いただき楽しんでいただくことができました。

## 千葉大学にてeスポーツの活動事例をPR

令和5年7月14日（金）、千葉大学にて、健康まちづくり協同研究部門の設立を記念したシンポジウムが開催されました。当会もeスポーツの活動事例などを展示し、行政や企業など多くの来場者と交流ができました。



なお、第2回きらめきクラブちばシニアクラブフェアは、10月17日（火）に開催いたします。当日は、eスポーツの大会やクラブ活動のステージ発表も行います。ご興味のある方はぜひ参加してくださいね。

## 千葉市ハーモニープラザサマーフェスティバルにてeスポーツ体験コーナーを開催

令和5年7月29日（土）、千葉市ハーモニープラザにて開催されたサマーフェスティバルに「eスポーツ体験コーナー」を設置しました。夏休み中ということもあり、イベントは大賑わい。eスポーツも大反響で、小さなお子様からシニアの方まで年齢を問わず楽しんでいただき、326名の方と交流することができました。



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

株式会社 **海老澤工業**

**株式会社 わたなべ電工**

業務用・住宅用エアコン工事  
住宅・店舗電気工事  
アンテナ・BSアンテナ設置工事  
電気・空調リフォーム工事

千葉市中央区都町4-6-11 足立ビル1階B  
☎ 043-312-8033

千葉市老人クラブ連合会の  
仲間を増やそう！！  
みんなでのばそう健康寿命

ご協賛

**ロコモティブシンドロームチェック**

「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。

- 片足立ちの状態ですら靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一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で予防しましょう。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない



# eスポーツで繋がる他縣市老連との和

## ■富山県老人クラブ連合会

令和5年5月23日(火)に、富山県老連で開催した老人クラブリーダー研修会にて『当会が取り組んでいるeスポーツの活動事例発表』と『テレビゲーム講習会』を実施しました。

「叩くところを間違えた!」「曲のテンポに追いつかない」など、悪戦苦闘しながらも皆さんとても楽しそうに太鼓を叩いていました。

終了後、クラブ活動に取り入れたいという声も多く、とても盛り上がりました。

千葉市老連と富山県老連で交流大会も開催できると良いですね!

2日目は、富山県老連事務局と情報交換会を行い、互いの課題や今後の交流も含め、有意義なお話ができました。

その時にいただいた、富山県老連女性委員会設立20周年記念で作成された冊子「富山のふるさと料理」は、大変参考になりました。



富山県老連女性委員会で作られた「富山のふるさと料理」冊子



デュアルタスクトレーニングで会場は大盛り上がり!



富山県老連事務局のサポートありがとうございます

## ■神奈川県老人クラブ連合会

令和5年8月2日(水)、神奈川県老連主催『地域活動員推進員研修会』で、県外事例として『当会が取り組んでいるeスポーツの活動事例発表』を行いました。オンライン開催ということもあり、直接参加者のみなさんと会話する機会はありませんでしたが、参加された各市町村老連の役員の皆様にも、eスポーツの取り組みについて大変興味深いというご意見をいただきました。その後、小田原市老連で開催された『ゆめクラブ大学』でも講習会の講師としてサポートを行いました。eスポーツで繋がる老人クラブの輪が広がっていきますね。

## 令和5年度賛助会員のみなさま

(敬称略・五十音順)

- ① 株式会社アクティブ・ツアーズ
  - ② イオンリテール株式会社 南関東カンパニー
  - ③ SOUセレモニー株式会社 美浜営業所
  - ④ カネイ産業株式会社
  - ⑤ 有限会社鴨川ヒルズリゾート
  - ⑥ 株式会社極楽湯 千葉稲毛店
  - ⑦ 新橋食品株式会社
  - ⑧ スパ&リゾート 太陽の里
  - ⑨ 税理士法人スリーエス
  - ⑩ セレモ・ハートグループ株式会社
  - ⑪ 一般財団法人 千葉県観光公社  
ハート千葉支社  
(国民宿舎サンライズ九九里)
  - ⑫ 千葉県ヤクルト販売株式会社
  - ⑬ 千葉石油株式会社
  - ⑭ 株式会社千葉測器
  - ⑮ 株式会社津南高原開発  
ニユー・グリーンピア津南
  - ⑯ ドコモショップセンチステイ千葉店  
(スイス通信システム株式会社)
  - ⑰ 株式会社中商
  - ⑱ のみや軽スポーツ用品販売
  - ⑲ 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 千葉営業所)
  - ⑳ 羽立工業株式会社
  - ㉑ 株式会社フジ給食
  - ㉒ 明治安田生命保険相互会社 千葉支社
- ※令和5年7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、たくさんの企業や団体の皆様に支えられています。

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

**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㈱

ご自宅・施設に訪問致します

**からだ元気治療院**  
千葉店 TEL 043-301-6438

まずは無料体験! お気軽に  
お電話下さい!

はり 灸 ヨーギ ヲルティ 呼吸器科

受付時間/月～日 9:00～18:00 予約/日曜・祝日休

オーシャンビューリゾート・サンライズ九九里

くらめき会費・湯ったり宴会プラン  
【平日限定】令和5年5/8(月)～令和6年3/22(金)迄海外日より

くらめき会費プラン (1泊2食付)  
9,900円(税込)  
※要予約  
※要申込  
※要予約  
※要申込

湯ったり宴会プラン (1泊2食付)  
4,950円(税込)  
※要予約  
※要申込

【ご迷惑】要予約  
1.0名様以上から  
お申し込み承ります。

※各プランに特典付き!

【サンライズ九九里】へのご予約・お問い合わせ  
TEL: 0475-76-4151



# きらめき文芸

## 俳句

### 花見川区 畑第一老人クラブ

- ・丘の上のアメジストセージ海揺らす
- ・栗の花誰彼無しに媚びてをる
- ・相伝の抹茶豆腐の深緑

荻原美保子

### 稲毛区 天寿会

- ・孫と垂る新幹線に花が咲き
- ・友と来しホテルの窓辺鳥や蝶
- ・遠方に嫁ぎし娘花笈

武井與里子

- ・冬の空落したアロード日本海
- ・桜咲く老も集まり春色影
- ・春のばら優雅な香り包まれる

脇山 辰己

### 稲毛区 福寿会

- ・湯豆腐や湯気のかかふと乾杯し
- ・天空の城址に映える初日の出
- ・宝くじ売場もよりて年用意

北本 善寛

### 若葉区 桜木虹の会

- ・万緑や東寺の名宝観にゆかむ
- ・你好と浴びし露天は桜吹雪

佐野 いし

- ・山路来て友の手あます露のとう
- ・病むことも生きる証しや春の雨

島田 栄

- ・野球する子等の歓声水ぬるむ
- ・お似合よほめられうれし春ごろも

鶴岡みね子

- ・ひなまつり祝いし孫も一人立ち
- ・露の臺笈いっばいに恵み摘む

小林 政雄

- ・菜の花やローカル線の一人旅
- ・仕事終え至福の時や夕涼み

増井 正明

- ・初蝶に草ひく両手ひと休み
- ・園庭に泣く児笑う児四月尽

荻野 富子

### 若葉区 小桜明星会

- ・梅雨入りや火の見櫓の迷い鳩
- ・臨海工業地帯熱帯夜

羽生 白

- ・とんび飛ぶ石橋覆う茂りかな
- ・玄関にこぼれし香り沈丁花

酒井 清子

- ・いつときは止まって見へし滝の水
- ・雨煙るスウィッチパックの夏の山

石塚 以静

### 若葉区 ローズタウン交友会

- ・胴まわりサイズ直して更衣

菅野 光夫

### 若葉区 みつわ台柚子の会

- ・今日の月天体ショーと影描く
- ・いつまでもコロナ修行や生身魂
- ・伽羅路や近くて遠い母の味

和田 昭子

### 緑区 鎌取町長寿会

- ・ぶらんこの幼き友を待つ子犬
- ・蝌蚪の尾の日毎短き日向水
- ・爽やかや背骨を伸ばす青畳

市川 進

- ・桜桃主と小鳥の採み競べ
- ・梅雨寒に暖炉囲み老憩う
- ・川蝉の瞬時のシャッター待つカメラ

大玉 正照

- ・紅葉ふる散華の如く参道に
- ・小正月鼠と駆ける老二人
- ・麗らかや新聞持つ手弛みおり

坂上 晃

### 緑区 平山第一シニアクラブ

- ・梅園へ心は走る身は船に
- ・立葵のぼりつめゆき梅雨あける
- ・鍬とりて蒔けば待たるる実りかな

福岡マリエ

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**  
 ドコモショップシティ千葉店  
 ☎ 0120-780-500

北海道  
 プレミアム  
 素材は北海道、技は日本ハム

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」

**せしモ**  
 ☎ 0120-02-4444

※画像はイメージです。

**千葉寺駅ホール**  
 2023年夏リニューアルオープン

家族葬から一般葬まで  
 ご相談はお近くのホールへ

**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**

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。

# 短歌

## 中央区 登戸一丁目こぶき会

- ・歌踊り皆でランチの幸せを  
老人会と日本に感謝
- ・寒中の小春びよりの一日に  
水仙の花芳香すがしき
- ・エリートの子息二人をもつ友の  
亡き跡に立つ高層マンション  
小川千鶴子

## 花見川区 畑第一老人クラブ

- ・しんみりと上弦の月見やるかな  
台風一過の丑三つ時に
- ・神々しき花に似はわぬ蓮の実を  
食めば栗にも近き味なり
- ・風青く背中撫でゆく田舎道  
ゆるりゆるりと後に歩く  
大宮アキ子

## 花見川区 草原すみれ会

- ・幾とせか百日紅の花ピンク色  
いっばいに咲く姿勢ちおり
- ・鳥の声さえずり来ては賑やかに  
庭にエサ台夫の優しさ
- ・子どもから瞬時に届くラインには  
写真を添えた嬉しい便り  
平賀 福子

## 稲毛区 福寿会

- ・桜より梅が好きだと言ひし君  
梅散る里の奥津城に眼る

- ・改札を手を振る君の笑顔  
見納めになり永遠の別れに
- ・鉄瓶の湯玉の爆ぜる音ならぬ  
茶たて虫とよ一服如何  
笠原 幸恵

## 緑区 菅田町2丁目第2長寿会

- ・朝日あび我がさ庭辺でひっそりと  
さいわい色の傍喰の花咲く
- ・寒い朝さ庭のタンポポ花終り  
綿毛となりて旅立ちを待つ  
有楽ちゃんあなたまいとし早いのに  
蕾かたくていつ開花するの  
吉田 君江

## 緑区 辺田長寿会

- ・切なくも胸に秘めたる初恋は  
ばーばの今朝の夢に現わる
- ・その昔櫓で肥引き娘は押して  
行きはハア／＼もどり楽チン  
父と娘のあの節と姿思い出す  
ホーラ廻しれナよしたもんだナ  
尾身ウメノ

## 美浜区 高洲1丁目東こぶき会

- ・思い出は夕焼小焼童歌  
母の後追う六の鐘鳴る
- ・マスクして年の始めの初春の  
鳥居に向かう振り袖のひと
- ・雲流る残雪はるかアルプスの  
川は奏てるタンポポの花  
大岩 實

# 川柳

## 若葉区 ローズタウン交友会

- ・赤トンボ実りの秋を謳歌する  
物価高見捨てられたか年金者
- ・摩訶不思議年金アップの声も無し  
黒田 寛明

## 緑区 南鎌取福寿会

- ・会期末解散風に気もそぞろ  
捏造と騒いだ人は今いずこ
- ・六月は翔タイムの真最中  
茂庭 正昭

## 緑区 平山第一シニアクラブ

- ・救急車命あずかり元旦も  
テトラポット冬日はさみし魚影なく
- ・馬鈴薯の豊作届けて笑もらい  
福岡マリエ

### 文芸欄に投稿してみませんか?

- 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～  
郵送 〒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。

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

イベントの詳細は  
こちらからご確認ください。

## きらめきクラブちば eスポーツ交流大会 開催決定!!

千葉市初開催!!  
シニアが主役のeスポーツ交流大会  
仲間と一緒に心躍る体験を  
開催方法や大会形式は決定次第、HPやインスタグラムで随時公開  
いたします。詳細は、千葉市老人クラブ連合会までお問い合わせ  
ください。

大会会場：ゲームタイトル  
日 時 令和3年10月17日(土) 10:00～17:00  
場 所 千葉市国体・市民体育館  
参加費 千葉市老人クラブ連合会費  
主催 (一社) 千葉市老人クラブ連合会  
tel.043-262-1236

# 終活

家族が遠方で頼めない  
万が一の時のことを  
決めておきたい  
認知症に備えて  
“争続”を防ぐために

皆さまのお住まい地域でお手伝いいたします

- 相続
- 遺言書
- 葬儀費用
- 介護相談
- 不動産
- お墓
- 戒名
- おひとり様
- 生前整理
- 保険

身元保証 不動産処分 遺言書作成 遺品整理 葬儀・お墓

社葬・家族葬・直葬等  
ご相談ください

無料 出張イベント開催中!  
遺影写真撮影・人形供養・各種セミナー・  
個別相談・式場見学各々式場で  
開催しております。

事前相談  
いただいた方に  
「もしもノート」  
差し上げます!

博全社  
SOUセルモニー株式会社

中央区・美浜区  
稲毛区・花見川区の方  
043-380-9241

緑区・若葉区の方  
043-234-6266

受付時間  
平日 9:00～17:00

# 編集後記

今回特集記事として「コロナ禍の老人クラブ活動―振り返りと絆の輝き―」のテーマ投稿を皆さまにお願いたしましたところ、思いのほか多数寄せられました。常識的に考えれば、コロナ禍で活動には多くの制約があるはずなのにそれを乗り越えて前進する多くのクラブに底力のようなパワーを感じ「市老連の老人クラブ、いまだ健在なり」を実感した次第です。各クラブのいろいろな事例を参考にさせていただき、明日への活力源にしてくださいませ幸いです。

（広報部部长 平沢 記

## （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 來世志（緑区）
- 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

## 老人クラブ 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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 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。  
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

## 老人クラブ賠償責任保険 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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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

〒100-0013 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)

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/> メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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お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。  
2023年3月作成 22TC-102744

## 「第13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】  
夏祭り

- 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9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



# 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。  
最寄りのクラブや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

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



### 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

不動産売買・賃貸管理・注文住宅 etc  
地域密着の当社にお任せ下さい

**コルディアル不動産株式会社**

千葉市中央区蘇我1-19-14

**☎043-309-8616**

千葉県宅地建物取引業協会会員 全国宅地建物取引業保証協会会員

**常光閣 室内墓苑**

無料 相談・見学 受付中

参拝動画は こちらから

365日年中無休・9時～17時 **0120-02-8888**

△メモリアルアートの大野屋 千葉県千葉市中央区弁天4-9-1

建築設計・施工・不動産  
住宅リフォーム・介護リフォーム

**Feliz 株式会社 フェリスホーム**

千葉市中央区生実町1326

**☎043-305-1280**

**青葉訪問看護**

笑顔溢れる看護師が  
ご自宅までお伺いし  
在宅療養をお手伝いします

**TEL043-312-3881**

千葉市中央区大森町 514-236

解体業・木の伐採剪定  
造成工事・収集運搬  
リサイクル事業・新築工事

**株式会社 旭日**

千葉市花見川区大日町1487番1旭日ビル

**☎043-306-3177**

**PIPELINE 水まわり**でお困り  
の際はお電話ください

給排水配管設備工事・リフォーム工事

**株式会社 パイプライン**

県知事一般29第52229号 管工事業

千葉市中央区  
都町1-54-20 **☎043-497-3093**