

シニアをたのしむ

広報

きらめき

VOL.59
2024.1

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

特集：シニアとデジタルデバイス ～可能性を広げよう！笑顔輝く未来へ～



- 年頭のごあいさつ
- たつ年生まれの抱負
- 我が家の健康食
- 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
- 区老連きらめき便
- きらめき文芸

テレビゲームで
楽しく
コミュニケーション!!

市老連 HP は
こちら→



Instagram は
こちら→



『表紙：中央区生浜地区老人クラブ連合会 村田町友愛サロン』

年頭のごあいさつ



地域社会への貢献を誓って

千葉市老人クラブ連合会 会長 亀井 隆行

2024年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

この度、令和6年能登半島地震につきましては、哀悼の意を表するとともに、謹んでお見舞い申し上げます。

また、皆様にとつて、幸福に満ちた一年となりますことを心より願っております。

去る年も、皆様の温かいご支援とご協力のおかげで、当会は

さらなる発展を遂げることができました。誠にありがとうございます。

今年も当会一丸となつて、健康と幸福を大切に、地域社会に貢献していく決意を新たにしています。会員の皆様と絆を深め、笑顔溢れる活動ができるよう、精進してまいります。

健康が最大の宝であることを忘れず、お互いに支え合いなが

ら、楽しいひとときを共有していきましょう。そして、今年老人クラブの皆様にとつて心地よい場であり続けるよう、共に努力してまいります。

結びに、皆様にとつて素晴らしい新年が訪れますよう心よりお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



皆様が安心して暮らせるまちづくりを

千葉市長 神谷 俊一

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

はじめに、令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された全ての方々に心よりお見舞いを申し上げます。

千葉市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、希望に満ちた新年を健やかに迎えのことと存じます。

また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こと、厚く御礼を申し上げます。

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、市では医療・介護・予防・住まい・生活支援・生活困窮など、多岐にわたる分野の支援を行っています。

また、相談内容や行政側で関係機関の調整を行い支援につながるまで伴走する新たな相談支援

機関「福祉まるごとサポートセ

ンター」を、昨年10月に開設しました。

今後皆様も安心して暮らせるまちづくりに全力で取り組んでまいりますので、皆様方には、市政発展のため、一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、貴会のみましますのご発展と、会員皆様方のご健勝・ご多幸を祈念して、年頭の挨拶といたします。

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

アットホームな雰囲気ですでお気軽にご相談下さい
千葉マリン法律事務所
弁護士 徳彦 山元 徳彦 鉄平
相統・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

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

Beautiful 28 teeth for life
やたべ矯正歯科クリニック
診療時間 月火水木金土日
10:00~12:30 ●●●/●●●
13:30~18:00 ●●●/●▲▲
休診日: 木・祝日 第2・4・5土・日曜
▲第1・3土・日曜診療 16:00まで
千葉市緑区あすみが丘 3-1-2
電話(043)295-6789

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

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

売買・賃貸・空家 ご相談ください
ピットハウス 土気店
株式会社アシスト
千葉市緑区あすみが丘1丁目1-8
TEL.043-205-8611

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
増嶋 婦美さん
90歳
千葉県千葉市出身

- ① よく笑うこと
- ② 甘いもの
- ③ 3食、食事をとる
- ④ 福寿会に来て楽しむこと



南生実町長寿会
岩撫 博次さん
91歳
千葉県千葉市出身

- ① 特になし
- ② カレー、果物
- ③ 身体を動かす
- ④ 特になし

花見川区



み春野シニアサークル
松原 かほるさん
89歳
大阪府大阪市出身

- ① くよくよしない、日々感謝
- ② 握り寿司
- ③ 良く食べ、良く噛み、良く寝ること。毎日発声の代わりに賛美すること
- ④ クラシックを聴きながらの読書



稲毛区



小中台紅葉会
富永 幸枝さん
88歳
千葉県市原市出身

- ① 特になし、自然体で
- ② 寿司
- ③ 散歩
- ④ 旅行



天寿会
高木 孝子さん
90歳
千葉県成田市出身

- ① 特になし
- ② 米飯
- ③ 1日3食、食べることに
- ④ 公民館で料理指導、レザークラフト・コーラスを楽しむ

若葉区



若松台万年青会
大村 好人さん
90歳
山口県下関市出身

- ① 継続は力なり
- ② 寿司
- ③ 強いて言えば歩くこと
- ④ パークゴルフ



悠友クラブ
大久保 賀弘さん
88歳
宮城県仙台市出身

- ① 自未得度先度他
- ② 鮎
- ③ 乾布摩擦
- ④ 名曲レコードコレクション

緑区



鎌取町長寿会
大土 正照さん
88歳
千葉県千葉市出身

- ① 日々大切にし感謝
- ② 好き嫌いなし
- ③ 家庭菜園（作物の出来栄への観察）
- ④ 仲間とのんびり温泉旅行したい



サニークラブ
網代 春男さん
88歳
東京都出身

- ① 特になし
- ② 魚貝類、果物
- ③ 谷津田の保全作業
- ④ 旅行

美浜区



サンコーポ検見川ふれあい会
平田 榮さん
90歳
岡山県出身

- ① 和
- ② 何でもおいしくいただきます
- ③ 1時間ぐらいの散歩を続ける
- ④ 終活（ボツボツ）



磯辺3丁目64さつき会
渡部 和雄さん
89歳
秋田県出身

- ① 来る者は拒まず去るもの追わず
- ② すきやき
- ③ 陶芸
- 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

社会福祉法人 扶葉福祉会
子どもたちの気持ちを大切に
健やかに成長することを願って保育しています

作草部保育園
TEL.043-256-1753 千葉市稲毛区作草部町 698-3

寒川保育園
TEL.043-265-6115 千葉市中央区寒川町 2-120-1

特定非営利活動法人 はなえみ

そがチャイルドハウス保育園

認可保育園(定員40名)

千葉市中央区南町3-12-1
TEL 043-488-5445

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

診療時間	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

太田歯科クリニック

診療時間 AM9:30~PM1:00
PM2:30~PM6:00

休診日 木曜・日曜・祝日

千葉市中央区都町2-20-16
TEL 043 (233) 5015

カナ訪問看護ステーション
カナ・ナースィングホームかわど

ご利用者のみなさまが住み慣れた地域やご自宅で、
自分らしく“いきいき”と暮らしていただけるように
24時間・365日の安心をお届けします。

千葉市中央区川戸町328-1
<TEL>
訪問看護 :043-497-2101
居宅介護支援 :043-497-2149
看護小規模多機能型居宅介護 :043-497-2153

介護に関することご相談ください

株式会社 つむぎ福祉ハーネス
ヘルプステーションかえで

千葉市中央区亥鼻1-2-5
TEL.043-216-3595

とデジタルデバインド ～可能性を広げよう! 笑顔輝く未来へ～



デジタルデバインドとは

デジタルデバインドとは、インターネットをはじめとした情報通信技術（IT）の様々なサービス等を受けられる人と受けられない人の間に生じる格差を言い、「情報格差」とも呼ばれます。

デジタルデバインド解消の取り組み

スマホやタブレットなど、持っていない・必要ないと思っている方はまだまだたくさんいます。そんな方々に向けて千葉市老人クラブ連合会では以下の取り組みを行っています。

①リーダー研修会

今年度は、老人クラブのリーダーを対象に「デジタルデバインド」の解消をテーマとして研修会を開催しました。

②他機関との連携（産学連携）

大学や賛助会員、民間企業との共同事業を行い、デジタルデバインドの解消に努めています。

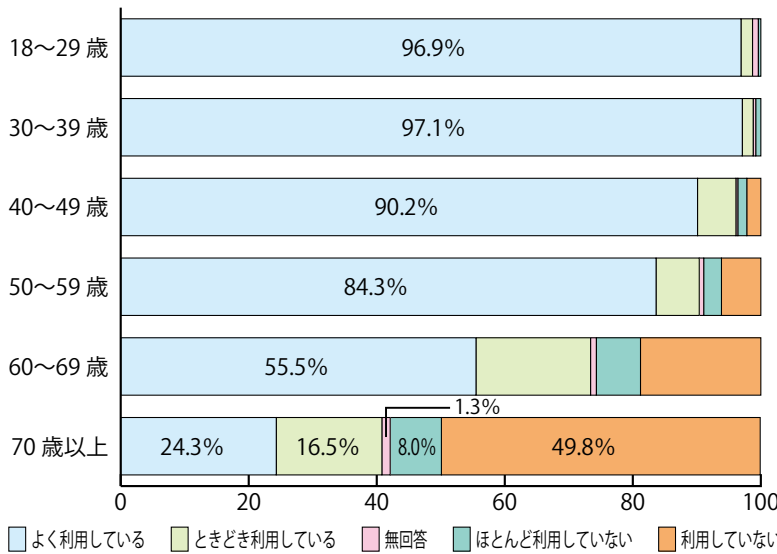
1番使いやすくして

利便性のあるデジタル機器は？

パソコンやタブレットは重くて大きく持ち運びに不便ですが、スマートフォンは軽くて小さく持ち運びに便利です。またスマートフォンは、パソコンやタブレットで使用する機能を搭載し、コミュニケーションや写真撮影、ウェブ閲覧などが手軽に行え、日常的な作業に優れています。

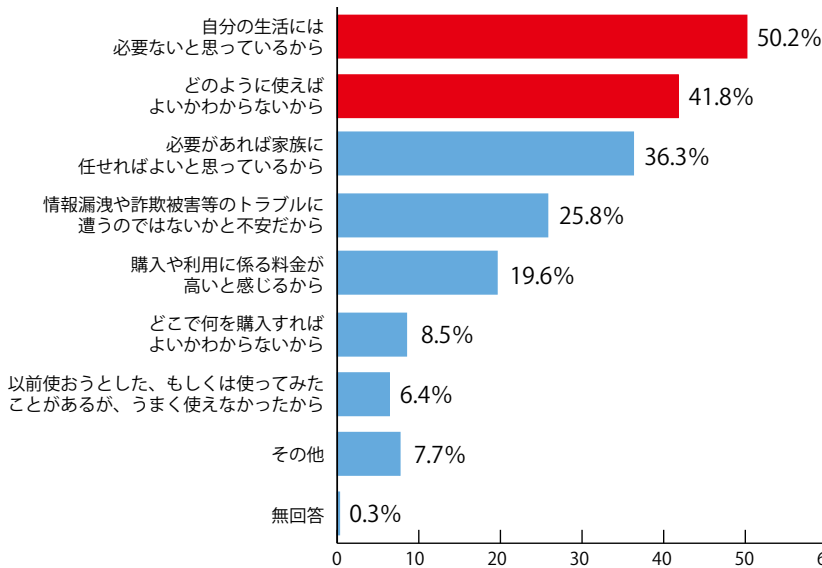
シニアとデジタルデバイス

スマートフォンやタブレット等のデジタル機器が日常的に存在し使いこなす世代に比べ、情報通信技術を使いこなせていない方が多いのが現状です。内閣府が実施した「情報通信機器の利活用に関する世論調査」では、スマートフォン・タブレットを「ほとんど利用していない」「利用していない」と回答した70歳以上は57.8%となっており、他年代と比べて高くなっています。(図表1参照)



図表1 スマートフォンやタブレットの利用状況(年齢別)

60歳以上を対象としたアンケートでは利用していない理由として、必要性を感じていないという回答が最も多く、デジタル機器の保有率の低さに繋がっています。また、使いづらい、使い方がわからないなども、利用しない理由として挙げられます。(図表2参照)



図表2 スマートフォンやタブレットを利用しない理由(60歳以上/複数回答)

(出典) 内閣府(2020)「情報通信機器の利活用に関する世論調査」を基に、(株)ニチコミ作成

特集

シニア



①パソコン



②タブレット

③スマートフォン



デジタルデバイド解消に向けた事例

総務省では、デジタル化の恩恵を受けられる環境を整えるため、デジタル活用に不安のある高齢者に対し、「デジタル活用支援推進事業」に取り組み推進しています。そんな中、墨田区老人クラブ連合会で導入された事例を紹介します。

令和5年度に開催した墨田区老人クラブ連合会の会員を対象にした『みんなチャレ』講習会の様子



IU 大学生の協力の下、実施した発展編スマホ講習会の様子



墨田区では、「誰一人取り残さない、人に優しいデジタル化」を目指し、令和4年度から、エーテンプロボ株式会社提供しているスマホアプリ『みんなチャレ』を活用した「高齢者ICT講習会事業」を開始。高齢者がスマートフォン（スマホ）を楽しく使う仕組みを提供し、習熟を支援することで高齢者のデジタルデバイド解消や地域住

民同士のつながり強化を推進していきます。昨年、約50名が参加し、そのうち80%以上が90日間アプリを継続できています。当会でも、6月より『みんなチャレ』を活用した「健康になるスマホ教室」を開催します。『みんなチャレ』は、デジタルデバイド解消だけでなく、フレイル予防にも活用できますので、楽しみにしていてください。



墨田区×みんなチャレ

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

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

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 長寿会

長谷川整形外科

☎043-214-1141
千葉市若葉区加曽利町 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

歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科

すやま 歯科

千葉駅徒歩2分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	-
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲	-

※土曜日は18:30までとなります
※臨時休診日、診療時間短縮日あり 最新の情報はお問合せ下さい
☎043-261-4182 中央区千葉寺町 1202-2-101

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
千葉市花見川区さつきが丘2丁目2-22
☎043-257-8444

千葉市のデジタルデバイス対策

デジタルを活用してよりきらめく毎日を！

千葉市では、「みんなのでつくる『快・適』なまち！」をスローガンに、スマートフォンを推進しています。

社会のデジタル化が進む中、デジタルを使いこなせる方々とそうでない方々のデジタルデバイス（デジタル格差）を小さくすることは、スマートシティの推進に最も重要な施策の一つです。そこで、千葉市では、スマートフォンの魅力を知っていただくために、スマートフォン講座や相談会を実施しています。例えば、基本講座では、電源の入れ方などの基本操作や、電話・カメラの使い方などを、応用講

座では、インターネットや各種アプリの利用方法などを一緒に学ぶことができます。

また、地域での教え合いの仕組みづくりを進めるために、新たに、町内自治会などを対象に「スマートフォン出前講座」を試行しています。地域の方々が相互に学び、気軽に相談し合うことにより、支え合える仕組みを、地域の皆様と一緒に作っていきたいと考えています。

より多くの皆様に、デジタルを活用しながら、よりきらめく毎日をお過ごしいただけるよう、これからもデジタルデバイドの解消に努めてまいります。

今後、「デジタル機器に「興味がない・必要性を感じていない」と思っている方にも、利便性を知ってもらい、関心を持ってもらえるよう、他機関とも協力し、研修会やスマホ教室の開催、やってみたいと思えるスマホのアプリやSNSからの情報収集など、楽しく学び習得する場を提供していきたいと思えます。



スマートフォン講座



スマートフォン相談会



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

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 お気軽に相談下さい

<https://chibamink.jp/makuharinოსato>

平日夜 9 時まで / 日曜午前中診療

歯 桑波田歯科醫院

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

千葉県若葉区みつわ台 3-14-23 (みつわ台駅 徒歩約 3分) TEL 043-290-8080

豊かな自然の中で共に歩み、心豊かに日々を過ごしましょう

特別養護老人ホーム 恵光園

短期入所生活介護事業所 恵光園
 デイサービスセンター 恵光園
 居宅介護支援事業所 恵光園
 ケアハウス 恵光園

若葉区 大広町 252-4 ☎043-292-2526

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・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

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

たつ年生まれの抱負

昭和15年・昭和27年生まれの
年女年男に聞きました。



中央区

日々好奇心旺盛に

港町第二君待会 深山美津子



六・三・三・四 義務教育
第一回の卒業生です。唯一
空想の干支辰年生まれ（昭
和15年）。

赤城・榛名・妙義上毛三山をながめ利根川上
流の村（今は市）で育ち、縁あって千葉市在住
58年目になりました。

区老連、町内老人会、女性委員会、友愛活動、
コース、グラウンド・ゴルフ等々シニアパワ
ー満開、友達の輪も広がり充実した日々です。

中学時代の恩師の教え「話の術より 話の実
を」座右の銘とし、好奇心旺盛、心穏やかに時
を過ごし願わくば孫の嫁ぐ日まで長生きした
い、健康で。



花見川区

とびまる『たとえ』なし

シニア横戸台 中山 義男



明けましておめでとうござ
います。7回目の歳男を
迎えることができ感謝です。
刻は紀元2600年、紀や



若葉区

レットイットビー

みつわ台柚子の会 和田 勝紀



私は60歳から現在83歳ま
で、空白もなく老人会活動
に従事しているりと経験さ
せてもらいました。単一ク
ラブ・地区連・区老連・市老連と各会を4〜9
年間会長を務め、運良く後継者に恵まれスム
ーズにバトンタッチをすることができました。現
在は各団体の顧問をしています。

そこで感じたことは、老人会の今後の在り方
です。社会構造の変化と人間の意識の変化など
で、会のリーダーが減少し組織活動よりは単な
る同好会の集まりになるような気がします。そ
れはそれで良いのですが、全体の会員数が少な
くなるのは残念でなりません。

精神科医で臨床心理士の和田秀樹先生が「80
歳の壁」で記しているように、人生100年時
代、人間は常に脳と体の老化をしないよう気を
配るべきです。それでも、余生は楽天主義で、
「レットイットビー」の楽曲どおり、あるがま
まに、なすがままに生きることが大事です。



緑区

昭和15年生まれ

昔を振り返る

鎌取町長寿会 小山喜志夫

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 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

お蔭様で創業100周年

FRESH & DELICIOUS le matin marond 確パ工場

株式会社 川島屋

千葉市花見川区横橋町349-1
☎043-286-1111(代)

医療法人社団 オンライン診療
至玄清秀会 予防接種 各種検診 訪問診療

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)	○	○	○	○	○	○
午後(15時~18時)	○	○	○	休	○	○

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

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

未来の環境を考える

株式会社 大野建設運輸

千葉市中央区蘇我1-20-22
TEL 043-261-4307

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

興亜、征の名前がつけられた頃に松本で生を受け、戦後、初めての1年生、カタカナだった。米穀通帳、チッキで都市に集中、日本が高度成長になる一端を担った。大きくなるまで常に腹が減っている欠食時代。こんなに長生きができるとは思ってもいなかった。身体のおちこちにガタはでているが、人様の世話にならず、幸いにもなんとか暮らすことができている。感謝感謝。できない(身体的)が夢はもう一度ゴルフを。身体を労り趣味の囲碁の実力を上げたいと念じている。



稲毛区

人生終わり良ければ

全て良し

小仲台豊生会 五十嵐 功



おかげ様で私は今年83歳になりました。最近人生100年時代と言われておりますが、私にとって長い人生と思います。私自身65歳で退職後、17年間ボランティア活動を通じて多くの友人ができました。公園の清掃、自治会および老人クラブの活動のおかげで元気で過ごしております。今後も丈夫な間はボランティア活動中心でいききたいと思っております。



東京で生まれ、昭和19年4歳の時に辺田町へ(現在鎌取町)に引越して来た時は戦争のさなかでサイレンが鳴れば隣の家の防空壕に逃げ込み、家では夜に裸電球を長いつつで覆い、灯りが表へ漏れないようにしていた。夜中父に呼ばれ表に出てみると千葉中央の方角は空襲で昼間かと思えるほど天が明るく見えたこと、この年齢になつてもその光景は忘れもせず鮮明に覚えている。今は鎌取町長寿会の仲間と和気あいあい楽しく過ごしている。



美浜区

楽しく生き抜きたい

サンコーポ検見川ふれあい会 田邊 潔



1年後に帰国しました。その後遅れて帰国した父を含め、母と兄3人を若くして見送り、短命な家系を思いつつ、3人の子育てが一段落したのを機に、忙しい仕事に追われる生活を卒業。以来30年、地域社会の中でテニス、山歩き、男の料理、陶芸等々を楽しんできました。これからは難病と闘いながら、我が「ふれあい会」の皆さんと楽しく生き抜きたいものと念願しています。

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

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

塗装と増改築の専門店

株式会社 **平山ホーム**

千葉市緑区誉田町1-849-1
☎0120-50-2096

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

夜間外出の際は

反射材

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

空調・衛生・設計施工

DAIWA

大和設備工業株式会社

代表取締役 金子 達也

稲毛区天台4丁目1番12号
TEL.043-254-2323

空調・給排水・太陽光・LPG
設計施工・保守

千葉アロー株式会社

千葉市中央区宮崎町709-5
☎043-261-5371

花見川区 K.K



で飛び回ってられるのは蜂蜜のおかげ
茶にたっぷり蜂蜜を入れてカップで2杯い
ルーチンワーク…1日の始まりです。

まで煮物料理にも砂糖の代わりに蜂蜜を使います。蜂蜜
的に購入しています。地球温暖化などの影響で最近蜂蜜

と考えるとリーズナブルだと思っています。我が家の健

家の健康食

について工夫していること、気を付けていること、
などを教えていただきました！

サンコーポ検見川ふれあい会 村山 真人

最も大事なテーマの一つだといえます。そして「健康」にも

から「野菜中心」に軸足を切り換えました。主に作るのは、
ほうれん草のおひたし・ごま和え、酢ばす、なます、キンピ
なす。副菜や箸休め的なものですが、一品足りない時など

直にご紹介します。
にあげ水気を切る
りにする
たヒジキを加えて



左) めんたい酢ばす 右) ヒジキ煮

酒・砂糖・顆粒和風
分煮て完成！

「スムージー」

稲毛区 小仲台第五自治会シニアクラブ
村松 節子

6年前から野菜、果物、ゆで卵、乳製品を入れ、ミキ
サーにかけ夫婦で毎朝飲んでます。

残りのリンゴは食後のデザートに食べています。そ
のおかげか、風邪もひかず元気に過ごす毎日です。



=材料=

- ・バナナ 1本
- ・リンゴ 1/4個
- ・人参 3cm
(細いところ)
- ・ミニトマト 3個
- ・ゆで卵 1個
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・牛乳 200cc
- ・豆乳 100cc



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
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

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

おかげさまで 51年
これからもみなさまと
(株)地商土木
地商土木グループ
CreateDreams
千葉市若葉区桜木 6-17-22
TEL:043-232-2191
FAX:043-231-1429

イメージキャラクター
「智将ドボ君」



油 大 断 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

「我が家の定番メニュー」

若葉区 若松台万年青会 古庄 秀子

昨今レトルト食品が出回っていますが、できる限り手作りを心掛けています。

御飯は白米に33穀米入り味噌汁付。朝食のパンは全粒粉、黒糖粉、サルタナレーズン入りで焼き、スープ付。野菜たっぷりの煮物肉鮭缶を入れ、醤油味噌で味付。生野菜にはフィッシュソーセージ、ウインナー、チーズ、卵等を添えます。炒め物はオリーブ油ごま油で。昆布とカボチャ、切り干し大根、ヒジキの煮物や酢の物は保存食として作ります。果物は毎食時ヨーグルト、黒酢と共に欠かせません。『ロールキャベツ』は我が家定番メニューです。



＝古庄家のロールキャベツ 材料とレシピ＝

<ロールキャベツ>

- ・キャベツの葉、芯 8枚
- ・合い挽き肉 300g
- ・玉葱 小1個
- ・椎茸 5枚
- ・ピーマン 大2個
- ・塩、黒こしょう 少々
- ・ベーコン 8枚

<コンソメスープ>

- ・コンソメキューブ 4個
- ・お湯 1000ml
- ・塩、黒こしょう 少々

①キャベツは1枚ずつはがし湯通し冷ます。葉を広げ芯の厚い部分を削ぎ取り使用する

キャベツの芯 } みじん切り
 玉葱 }
 椎茸 }
 ピーマン }

②Aをまとまるまで混ぜてキャベツの葉でしっかり包み、ベーコンを巻く

③鍋にロールキャベツを隙間なく並べ、お湯とコンソメキューブを入れる（キャベツの上にスープが常にあること）

④蓋をし30分煮る（煮込み時間を長くするとキャベツが柔らかくなり美味しい）

⑤最後に塩、黒こしょうで味を整える

～出来上がり!!～



「三重県の蜂蜜」

八十路をとうに越えても日々元気だと思っています。朝食は熱い紅茶いただきます。これが数十年続く私の

肉じゃが、おでんから煮魚に至るは三重県の養蜂家から1斗缶で定期蜂が減っているそうです。

価格は安くありませんが、医療費康食→それは『蜂蜜』です。

我が家

会員の皆さんに、健康食に健康食レシピ

「野菜中心」 美浜区

「食」は私たちが生きていく上で最も直結しています。

我が家では、数年前から「肉中心」ヒジキ煮、切り干し大根、もずく酢、うなど。一部は常備にもなっています。にとても重宝しています。

今回は「ヒジキ煮」のレシピを簡単

- ①乾燥ヒジキを約3分茹でてザルに
- ②人参と揚げは3cmの長さの細切り
- ③鍋にごま油をひき②を炒め、茹で炒め合わせる
- ④全体に油が回ったら醤油・味醂・だしと水200ccを入れ、弱火で10

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 水曜、日曜、祝日
 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

老犬ホーム 老犬のお預かり トリミング
ペットホテル 短期・1日のお預かりも可
犬・猫の保護

わんにゃんハウス オレンジ
 千葉市中央区亥鼻1-2-5 TEL.043-239-5534

神明整形外科 整形外科 リハビリテーション科
 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

「俳句や短歌を文集にしたい」
 「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
 「クラブ創立30周年! 記念誌を作りたい」
 「会員募集のチラシを作りたい」

ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします
★お見積もり・ご相談無料!
TEL 03-5718-3900
 〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階
株式会社 ニチコミ
 http://www.nichicomi.com/

の活動紹介

「シニアクラブ」と美浜区磯辺地区

平山第一シニアクラブ (緑区平山地区)

会長：西田 正晴 会員数：74名 (男36名、女38名)



輪投げで楽しむ
定例サロン

輪投げでは0点が出ては笑い、300点が出ては大はしゃぎ、段々と熱を帯びてきます。

健康教室



平成28年自治会内の老人クラブとして承認され、すべてにおいて共同事業となります。地域に貢献をモットーに美化活動、地域の見守り、ゴミステーションのパトロール等に精を出しています。
毎週月曜日サロンを集会所で開催し、体操、歌の会、輪投げ等で楽しんでいます。

雨にも負けず、風にも負けず平山っ子は元氣よく登校します。1年生もお姉

子どもたちとクリスマス会



また、子どもたちとクリスマス会を開催し、楽しみました。



友愛活動

昨年からダーツ大会も開催され、今年はダーツの得点と輪投げの得点を合わせて表彰することになりました。
2カ月ごとには見守り活動を行い、12月にはクリスマスプレゼントを対面で渡し喜ばれました。

盛り上がる日帰りバス旅行



毎年人気のバス旅行、残念なことに3年間コロナの関係で中止となりました。楽しそうな皆さんの顔、顔。残念ながら4年間の空白は大きく、今回も中止に。今後は皆さんの笑顔がまた見られるよう、バス旅行を計画し実行できればと思っています。



平山小学童見守り活動

ちゃんに励まされ、日々とましくなります。頑張れとエールを送り見守ります。

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

CFS 一側足場架け出しリース
知事許可 (般-3) 第 43072 号

株式会社
千葉フットサービス

千葉市緑区平山町 1049-14
TEL:043-293-8871

造園・外構・設計施工・管理

株式会社 ワールド緑化

千葉市緑区あすみが丘8-1-15
TEL.043-295-7585

SKK 廃プラスチックの
売買、輸出

彩鶴クリエイター
株式会社

千葉市緑区誉田町 1-83-2
TEL:043-488-4875

食事のヒント
高血圧予防

ポイント
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

皆様の
安心と安全を!

株式会社 **セイフティ・アラート**

消防器具・消防用品
消防設備点検
建築設備点検

総合防災システム 設計 施工 保守

代表取締役 平野 征夫
千葉市緑区おゆみ野6-17-8
TEL 043-312-0045
FAX 043-312-0046

病気の早期発見と予防につとめよう!

1. 健康診査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

単位クラブ

59号では、緑区平山地区「平山第1」の活動をご紹介します。

なぎさ会 (美浜区磯辺地区)

会長: 佐藤 州司 会員数: 116名 (男47名、女69名)



いきいき卓球 (毎週土曜日・小学校体育館)

現在活動中のサークルは「ゴルフ・ゴルフ」いきいき卓球「百歳体操」「いきいき太極拳」「ノルディックウォーク」「健康麻雀」「コーラス」「フラダンス」「ウクレレ」「懐メロ楽団」と数多く、会員はそれぞれ好きなサークルに所属し、趣味を楽しむ

平成16年、磯辺三丁目西に居住するシニアを中心に、「磯辺三丁目西シニアクラブ」の名称で発足。自らの生活を豊かにする「サークル活動」と、高齢者が持つ時間と経験を活かし、地域を豊かにする「ボランティア活動」を開始。平成25年「なぎさ会」と改名。地域を限定せず、近隣町会のシニアの方々にも入会していただけるよう会則を改定し、会員増強と活動の充実を図りました。



フラダンスサークル (芸能祭出演風景)

コーラス・うたごえなぎさ (芸能祭出演風景)



ノルディックウォーク (毎月第2・4月曜日)

中で仲間づくりや体力の維持・向上を図り、「健康寿命の延長」に取り組んでいます。また、懐メロ楽団・フラダンス・ウクレレのサークルは「千葉市ボランティア連絡協議会」に加盟し、千葉市ボランティアアセンタールからの紹介を含めて、高齢者施設やデイサービスなどで年間十数回演技を披露。



なぎさ懐メロ楽団『活動賞』受賞 (シニアクラブフェアにて表彰)

なぎさ懐メロ楽団 (地域の敬老会出演風景)



これらの活動が評価され、なぎさ会は、令和5年8月、「全国老人クラブ連合会」より『活動賞』を受賞しました。

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。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

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いる
- 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

きらめき便

中央区老連

活動拡大中!!
テレビゲームを活用した
通いの場づくり

中央区老連では、昨年度に『みずほ教育福祉財団』より地域支え合い応援事業の助成を受け、地域高齢者の外出支援と楽しい憩いの場づくりの一つとし、テレビゲームを活用した新しい形の通いの場として、生浜地区老連 村田町福寿会を実施モデルクラブとして、『村田町友愛サロン』を開設しました。

事務局のサポートの下、半年の活動の中で、役員みんなの協力もあって、今はゲーム機器の準備や設置やり方など、サポートなしでも行えるようになりました。



毎回 20 人前後の会員が参加

令和5年度からは、自立した活動として、隔月1回の活動で、60歳後半から90歳以上までと幅広い年齢層の方が20人程参加しています。



ビデオをみながら座ってできる
いきいきクラブ体操

座ってできる体操や脳トレ、教養講座、みんなで歌を歌うなど、毎回マンネリ化しないよう、工夫を凝らし誰が参加しても飽きることなく楽しめる憩いの場づくりを目指し取り組んでいます。



教養講座や脳トレは皆さん積極的に参加し発言します!!



童謡から歌謡曲まで懐かしい歌をしつとりと歌いあげます

そしてなんととってもテレビゲームの時間が、一番エキサイトし笑いが絶えません。これを目当てに参加される方もいるほどです。

なかでも、仲間と協力して時間制限内に目標達成を目指すゲームや、息を合わせて同じ動作を行うゲームなどは、みんな真剣に取り組み、失敗しても笑い飛ばしてお互いの健闘を称え合いながら和気あいあいと楽しんでいます。

4人で協力し、
網で魚を釣り上げます



健闘を称え合うハイタッチ!!

今後は更なる高齢者の外出機会の創出や、多世代交流の場づくりを目指し、地域活性化に向けて、中央区生浜地区老人クラブのモデルサロンを基に、全区、地区、単位クラブにもみんなが集まれる通いの場づくりが拡大されることを期待しています。

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
- 片足立ちの状態状態で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程度の買い物の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。

広報部のひとりごと

～心に残る昭和の歌～

「ジュリーがいた時代」

稲毛区 金谷 操

昭

和50年代(私は20代後半)、阿久悠作詞の「時の過ぎゆくまに」や「カサブランカダンディ」を歌う美しいジュリーの甘い声とキザな詞に魅了された。その彼も75歳。両手を上げて揺らしながら「勝手にしやがれ」を歌う、別人のように太った沢田研二を見るのはちょっとつらい。

この時代、私にとっての一番は、実はジュリーではなく中島みゆき。しかし彼女について書くには、与えられた字数があまりにも少なすぎる。

「病床の青春を 勇気づけてくれた歌」

若葉区 平沢 廣光

独

身だった20代後半のサラリーマン時代、過酷な仕事で無理がたたり急性結核を患い休職しました。「ああ、もう自分もおしまいなあ」と病床で半ば人生の夢を断ちかけていた時、ラジオから聞こえてきたのが加山雄三の「君といつまでも」でした。「二人を夕やみがつつむこの窓辺に明日も素晴らしい幸せが来るだろう」と高らかに流れる曲に“そつだ！まだ立ち直れるんだ”と全身が震え勇気づけられました。

その後1年で復職し工場から本社勤務に変わって定年まで無事に勤め上げることができました。私にとって生涯忘れられない昭和の歌です。

「高校3年生」

花見川区 神山 宏治

昭

和の時代：名曲といわれる歌は、戦前戦後を通じ挙げたらきりがありません。私たち音楽仲間(アコーディオン奏者サークル)にとって宝の山です。心に残る歌は誰にでもあります。

私は誰もが知っているような名曲は、誰もが知っているものと思っていました。

私にこんな体験がありました。

私の参加するアコーディオン慰問演奏の折、あの有名な青春歌謡「高校3年生」を演奏する事になりましたが、この曲を知らないという若手奏者がいました。え～！こんな有名な歌なのに、知らないの～昭和名曲といえども、世代間、個人に価値観、思いの差があることを実感として気付かされました。

「群青」

美浜区 村山 真人

心

に残る昭和の名曲は数々あるが、私は昭和56年に発表された谷村新司作詞・作曲の「群青」を挙げたい。映画「連合艦隊」の主題歌でもある。

「野辺に咲きたる一輪の花に似て、儂なきは人の命か。君を背おい歩いた日のぬくもり背中に消えかけて、泣けと如く群青の海に降る雪…」

歌詞を見ただけで胸にぐっと来るものがあつた。そして哀切に満ちたイントロメロディ。それに続く美しい主旋律…。

谷村自身の歌声の素晴らしさもあって、この歌を始めて聴いた時の衝撃と感動は例えようもなく大きかつた。先頃、74歳で亡くなつた谷村新司を偲びつつ…。

「歌って心に残る歌」

緑区 牧野來世志

歌

の心への残り方に二通り、一つは聴いて、二つ目は歌って心に残る歌があります。

歌って心に残る歌としては昭和50年代にカラオケが誕生し、カラオケ喫茶などの普及で人前で歌う機会が増した頃の持ち歌「夜露よ今夜もありがとう」が私の心に残る昭和の歌かなーと思います。

最近ではあまり歌う機会がなくなっているが宴会などで割り当てられるのに備えて用意していたのが「夜露よ今夜もありがとう」で、誰かに先に歌われてしまった場合は同じく石原裕次郎の歌で繋いでいました。



健康 コラム

とつてもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・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により適切な処方に役立ちますよ。



事務局だより

令和5年度

第2回千葉市シニアクラブフェアを開催

令和5年10月17日(火)、千葉市役所にて第2回千葉市シニアクラブフェアを開催しました。ステージで行われた活動発表は、前回より出場数も増え、老人クラブで練習してきた踊りや歌などを披露。賛助会員ブースの相談コーナーやeスポーツ体験コーナーなども引き続き設置しました。

また、当日は同会場で、千葉市内では初開催となるシニアによるeスポーツ交流大会も開催し、大変盛り上がりました。



賛助会員相談コーナー



みつわ台柚子の会のフラダンス

第1回
きらめきクラブちば
eスポーツ交流大会を開催

令和4年より、老人クラブの新しいアクティビティとして取り入れたテレビゲーム。

当初は、シニアの方に楽しんでもらえるか？と手探りで始めた取り組みでしたが、大きな反響をいただき事ができ、千葉市では初となるシニアによるeスポーツ交流大会を開催することができました。

千葉市内各区より選出された8名によるトーナメント形式で行い、初代チャンピオンを目指して腕を競いました。

使用ゲームタイトルは、当会の活動でもお馴染みの『太鼓の達人ドンダフルフェスティバル』。

初めての大会で、どのような結果になるのか期待と不安もありましたが、想像

令和5年度
きらめきクラブちば
活動展を開催

令和5年11月1日(水)〜10日(金)、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。



を超える熱戦を繰り広げ、観客席からも大きな応援の声もあり会場全体がとても盛り上がりました。



優勝は、若葉区代表のアサコ選手(桜木虹の会)「練習する時間が中々取れない中、不安はありましたが、栄えある第1回で優勝できたことは光栄です」とおっしゃっていました。

応援していた会員さんの中には、次回ぜひ出場したいと宣言してくれる方もいらつしやいました。

次回の開催も楽しみにしててください。



eスポーツ交流大会の決勝戦は、
若葉区アサコ選手
VS
稲毛区ケイ選手



左から3位ダンディ村山選手、
2位ケイ選手、優勝アサコ選手、
3位テルオ選手

全国老人クラブ大会が開催

令和5年11月8日(水)〜9日(木)、秋田県で全国老人クラブ大会が開催されました。

全老連表彰では、清水節雄副会長および茂庭正昭副会長が全老連会長表彰を受賞しました。



(左) 茂庭副会長、(右) 清水副会長
受賞おめでとうございます!!

芸能おたのしみ会を開催

令和5年11月21日（火）、千葉市ハーモニープラザにて女性委員会主催の「芸能おたのしみ会」を開催しました。24 演目、出演者延べ137名が参加。日頃の練習の成果を披露しました。



アンコールがあった中央区生実町百寿会の「南京玉すだれ」



花見川区畑第一老人クラブのフラダンス

令和5年 テレビゲームで多世代交流

令和5年11月26日（土）、千葉市ハーモニープラザで行われたフェスタにて、当会は26日（土）「テレビゲーム体験コーナー」で参加しました。世代問わず一緒に楽しむことができるのがテレビゲームの魅力です。当日は、テレビゲームで多世代交流を行い、たくさんの方に参加していただき、とても盛り上がりました。



令和5年 リーダー研修会を開催

令和5年12月11日（月）、千葉市ハーモニープラザ3階ハーモニーホールにて開催しました。今回の研修会は、「デジタルテラバイド（情報格差）」をテーマとし、外部有識者を迎え、ご講演いただきました。

講演内容

- ① 『みんなでつくる快・適なまち！』千葉市がめざすスマートシティ
千葉市スマートシティ推進課
課長補佐 長瀬 心香 様
- ② 『デジタル情報革命で人々を幸せに』
ソフトバンク株式会社
澤 進太郎 様
- ③ 『フレイル予防に繋がる 三日坊主防止アプリ』みんチャレ』について
エーテンラボ株式会社
代表取締役CEO 長坂 剛 様

これからの生活に必要な話ばかりで、皆さん真剣に耳を傾けていました。快適な生活に向け、様々な場所でデジタル化が進んでいますが、知らなければ利用できない事も沢山あります。みなさんの生活が豊かになるよう市老連でも情報を発信していきたいと思えます。



健康になるスマホ教室開催決定!!

今回、リーダー研修会で講演をいただいたエーテンラボ株式会社のご協力により、三日坊主防止アプリを活用した『健康になるスマホ教室』を開催する事が決定しました。

この教室は、墨田区や広島県呉市など県外の老人クラブでも実施していて、フレイル予防をしながらスマホの使い方も学べると高評価を受けています。

スマホをもっと活用したい方、楽しく仲間とコミュニケーションを取りたい方はもちろん、まだスマホを持っていない方も大歓迎です。はじめてでも丁寧に使い方が学べますので、お気軽にご参加ください。

健康になるスマホ教室は、令和6年6月の開催を予定しています。内容や申込方法など今後の詳細は各種会議や当会のインスタグラムでも発信予定です。

当会では、来年度も重点項目として、デジタルテラバイド解消に向けた取り組みを行ってまいりますので、楽しみにしててください。

沢山の方の参加をお待ちしています!!



(左) エーテンラボ株式会社 代表取締役CEO長坂剛氏

きらめき文芸

俳句

中央区 生実町百寿会

・寒空に耐えて顔出す露のとう
 ・鶯の初音聴こえてグラントゴルフ

渡辺由美子

花見川区 畑第一老人クラブ

・覗き見るモンサンシエル海さやか
 ・擬宝珠の花虫食いの葉のタイムラグ
 ・草の原歩に飛び跳ぬる馬追よ

荻原美保子

稲毛区 天寿会

・膝交え友と語う秋たより
 ・満月にすすきお団子長き夜や
 ・赤とんぼ人恋しいかまとい付き

武井與里子

・春だより梅となの花浜離宮
 ・春花見雨風恵みサクランボ
 ・津波にもたえた松だよ春の風

脇山 辰己

若葉区 桜木虹の会

・参道の菘溢れ咲く古刹かな
 ・風吹かば起きぬけしまゝ落葉掃き

佐野 いし

・何もせず空眺め居り夏旺ん
 ・夕焼を振り返る間の色がわり

島田 栄

・夜なべしてはいつも梅酒なり
 ・秋日和少し遠出がしたくなり

鶴岡みね子

・海開き明日の鎌倉気がはずむ
 ・縦横にぼたんをながめ美しきかな

小林 政雄

・秋風や今年も参る笠森寺
 ・昼下がりに人影断える残暑かな
 ・秋日和散歩仲間の笑顔かな

増井 正明

・牡丹咲く自慢の母は今在らず
 ・朝顔や夢の行方は風の中

萩野 富子

若葉区 小桜明星会

・紋白の白過ぎもせず冬の蝶
 ・竹の葉のひらりひらりと冬日影
 ・初空や薄っすら渡る月の影

石塚 以静

・並足の馬場の土音秋日和
 ・単線の駅舎に待てり鉦叩
 ・ご自由にと野立に誘わる秋日和

羽生 百

・今日も干す今年の色の唐辛子
 ・敬老会写真の笑顔に安堵かな

渡邊かい子

・山芋の蔓草絡みポッチかな
 ・室堂やあふれんばかりの秋の色

酒井 清子

若葉区 みつわ台柚子の会

・問うごとく語るごとき年賀状
 ・昨今のこだわり捨てて春炬燵
 ・孫生やあの少年は成人に

和田 昭子

緑区 平山第二シニアクラブ

・鮮やかな落葉天女の化身かな
 ・風に乗れり紅の衣で落葉舞
 ・さだめゆえよよ継ぎて又落葉かな

福岡マリエ

緑区 辺田長寿会

・悲しきは野菊の見えぬことなりき
 ・吾木香花屋で見かけて月見知る
 ・薄墨をバツクに芽吹き雨上がる

尾身ウメノ

短歌

花見川区 畑第一老人クラブ

・いそいと椎の実拾いに喜々として
 ・八十路半ばの今を謳歌す
 ・仏の座は休耕田を占めて咲き

微笑かけるよ往来人に

・田起こしも無きまゝ季は巡り来て
 ・緑濃くなる谷津田のめぐり

大宮アキ子

稲毛区 福寿会

・敬老会言葉似やわらず集う人
 ・はなやぎ演歌を歌手になりきる

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

オーシャンビューリゾート
 サンライズ九十九里
 9,900円(税込)～
 0475-76-4151

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」
 セシモ
 0120-02-4444
 駅南口より徒歩4分
 千葉寺駅ホ－ル
 家族葬専用式場を完備

家族葬から一般葬まで
 ご相談はお近くのホ－ルへ
 千葉駅北口ホ－ル
 天台穴川ホ－ル
 都賀駅ホ－ル
 八千代台花見川ホ－ル
 新検見川駅ホ－ル
 稲毛駅ホ－ル
 ハートホ－ル稲毛海岸
 ハートホ－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。

・衣更へ日毎変りて七変化
 天気予報士もとまどい迷う
 ・天災は静まるやと人々は糠俵びしが
 神の怒りは未だをさまらず
 笠原 幸恵

川柳

花見川区 大日町寿会

・主力出し今期白旗天使たち
 ・処理水万里越えたら汚染水
 ・売り払い過去の栄光ライオンズ
 大川 節夫

若葉区 ロースタウン交友会

・浅草も外人だけが歩き食い
 今富 喜夫

緑区 南鎌取福寿会

・議長さん疑惑だらけも自覚なし
 ・また出るの選挙民も呆れ顔
 ・八冠は初々しくも眩しいネ
 茂庭 正昭

緑区 サニークラブ

・ツッパリは昔は態度今は足
 ・猛暑でも我が家で元氣雑草群
 ・除草剤人の心も枯らしたり
 多田 茂

緑区 平山第一シニアクラブ

・供養しておはぎをさげて皆で食ぶ
 ・蝶や鳥ホバーリングのドロンかな
 ・名月と競そう開花の月下美人
 福岡マリエ

第34回 伊藤園お〜いお茶新俳句大賞に 当会から2名が入選!!

129万1404句の中から、当会より2名の会員の方が佳作に選ばれました。おめでと〜うございます!

稲毛区 シヤルム稲毛シルバークラブ 山口 二郎さん

『初入院これでみんなの仲間入り』

若葉区 小桜明星会 酒井 清子さん

『書初めや見事に踊る文字の波』



佳作に選ばれた若葉区の酒井さん(左)と名取副会長

入選作品は、伊藤園新俳句大賞ホームページからご覧いただけます。第35回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞も、ただいまご案内中です。詳しくは、各区老連または市老連事務局までお問い合わせ下さい。皆さまのご応募、お待ちしております！

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～

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。

編集後記

今号の特集は「デジタルテイクアウト」です。一見なじみの薄い言葉ですが、中身を知ればどうしてこうして高齢者の認知症予防や孤独防止には不可欠なことが分かります。

これからの時代は多くの人と交わり、明るく楽しい人生を過ごすためにスマホをはじめとするデジタル機器を自在に駆使することが欠かせません。会員の皆様には今回のデジタルテイクアウトの特集をご覧になることで勇気を出して第1歩を踏み出して頂きたいと思っております。(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)
 - 牧野世志(緑区)
 - 村山 真人(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。

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 TEL043-301-6438

まずは無料体験! お気軽に
 お電話下さい!

腰痛 足指 肩こり ヨギー ヴィタリ

営業時間:月～土8:30～11:00 定休:日曜・祝日

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

終活 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

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・式場見学各会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 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

SOUセシモニー株式会社 受付時間 平日9:00～17:00

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

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）



中央区 健康ウォーキング



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

不動産の売却・購入・相続・買取
ご相談ください。

三井のリハウス

0120-993-004

三井不動産リアルティ株式会社

稲毛センター

千葉市稲毛区稲毛東
国土交通大臣(15)第777号 3-15-7 15藤ビル1F

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

〒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

伝統の味を守りつづけます。
落花生・豆菓子製造販売

欧都香

千葉市緑区誉田町1-83

TEL 043-291-0112

FAX 043-291-5111

ホームページ <http://www.rakkasei.co.jp/>

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。



TEL 043-312-3881

千葉市中央区大森町 514-236 千葉市 青葉訪問看護

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。



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