

シニアをたのしむ

広報 きらめき

VOL.60
2024.9

発行：(一社)千葉市老人クラブ連合会

特集：私たちが取り組むべきこと ～老人クラブの在り方について～



- あいさつ
- 令和6年度通常総会・事業計画
- 区老連きらめき便
- 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：若葉区若葉地区 若寿会 自立体力測定』

会長
あいさつ



令和6年度に臨む

(二社) 千葉市老人クラブ連合会
会長 亀井 隆行

令和6年度を迎え会長に再任され、新たな気持ちでいます。

令和5年度は新しい事務局長を迎えた新体制のもと、私たちの活動も大きく変わることができました。役員一丸となって、目標を明確化し前向きな議論を展開し、成果を見据えた活動を進めてきました。会員数減による会費減にも拘わらず、事務職員により事業収益増や新たに賛助会員を獲得するなど、赤字を低減することができました。

令和6年度通常総会

5月30日(木)通常総会を開催し、事業報告、決算報告および役員改選を行いました。新役員体制は次のとおりです。

役員紹介

会長(代表理事)

私たちは今、社会構造の

革を背景に若い世代の加入者の減少、会員の高齢化、後継者不足等多くの難題を抱えています。しかしながら、高齢化が進む日本社会において、老人クラブの果たす役割はますます重要になっていきます。関連部署との連携を深めながら、私たちの進むべき道を模索していかねければなりません。本年度は、昨年度出た芽が花開くように、さらに無理・無駄を失くし慣例にとらわれない、一歩踏み込んだ改善策が必要であると思っています。

一方、日頃の老人クラブ活動においては、皆様とご一緒に楽しいシルバークラブを謳歌したいと思っています。

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、千葉市老人クラブ連合会表彰および感謝状が贈呈されました。

副会長
あいさつ



着任のご挨拶

(二社) 千葉市老人クラブ連合会
副会長 工藤 勝巳

この度、市老連の役員改選にあたり、副会長職を拝命することになりました花見川区老連の工藤勝巳です。耐用年数を超えた老兵が果たしてどこまでお役に立てるものか、甚だ心許ない感は禁じ得ません。しかしながら、市老連もご多分に漏れず高齢化の波を受けて役員の後継者難に直面しています。この際、83歳の老躯に鞭打つて(?) 努めさせていただく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

◆稲毛区小仲台地区

鳥潟 靖人・村松 節子

◆若葉区若葉地区

井上 満雄

◆若葉区千城地区

平沢 廣光

◆緑区平山地区

篠田 秀雄



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

売買・賃貸・空家 ご相談ください

アットホーム

株 株式会社 Hale・CORP
千 千葉市稲毛区穴川1-8-16
TEL.043-307-8052

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おります

☎043-265-0070 千葉市中央区
末広 3-17-15

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

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

令和6年度 事業計画

(9月～令和7年3月)

国 第36回全国健康福祉祭とっとり大会 (ねんりんピック)

- ◆ 10月19日(土)～22日(火)
- ◆ 鳥取県米子市コンベンションセンター

全 第53回全国老人クラブ大会

- ◆ 11月20日(水)～21日(木)
- ◆ 神奈川県民ホール

市 リーダー研修会

- ◆ 10月23日(水)
- ◆ 千葉市ハーモニーホール

全 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

- ◆ 12月5日(木)～6日(金)
- ◆ 全社協 灘尾ホール

市 シニアクラブフェア

- ◆ 2月上旬

市 第2回 女性リーダー研修会

- ◆ 3月下旬

国…厚労省
全…全老連

市…市老連

- 副会長 (業務執行理事) 亀井 隆行
- 清水 節雄
- 工藤 勝巳 (新任)
- 名取 信子
- 常務理事 渡辺 弘
- 理事 清田 信之
神田 勇
平沢 廣光
茂庭 正昭
中島 文明
中村 征人
- 監事 黒坂 直哉
植村 豊治
- また、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

【千葉市老人クラブ連合会表彰】

優良老人クラブ表彰

- ◆ 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
- ◆ 都賀高砂会



老人クラブ育成功労表彰

- ◆ 中央区生浜地区 佐々木 健・遠藤 三郎
- ◆ 花見川区こてはし地区 藤岡 正子

- ◆ 美浜区高洲地区 中島 文明
- ◆ 美浜区磯辺地区 池田 宏
- ◆ 千葉市老人クラブ連合会感謝状
- 【団体】
- ◆ 中央区生浜地区 生実角栄ことぶき会
- ◆ 稲毛区小仲台地区 シヤルム稲毛シルバークラブ
- ◆ 若葉区若葉地区 桜木虹の会・大寿会
- ◆ 若葉区都賀地区 愛生尚寿会
- ◆ 緑区平山地区 辺田長寿会
- 【個人】
- ◆ 中央区寒川地区 田中 五郎
- ◆ 中央区生浜地区 下平千恵子
- ◆ 初芝 雅枝
- ◆ 美浜区高洲地区 高村トキ子
- ◆ 美浜区磯辺地区 大槻 幸子・江川 邦雄
森 節子・市川 惇子
根岸 俊子・渡部 和雄
岸田 玲子



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

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

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

株式会社 REIKEN

冷研エンジニアリング

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

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)	○	○	○	○	○	○
午後(15時～18時)	○	○	○	休	○	13:30～16:00

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

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

特集

私たちが取り組むべきこと ～老人クラブの在り方について～



千葉市老人クラブ連合会は、昭和37年、千葉市内の老人クラブ発展向上と高齢者保健福祉の向上を目的に創立され、令和4年に創立60周年を迎えました。

老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢者自身が作り上げ、千葉市内の各地域の老人クラブでは、『健康・友愛・奉仕』をスローガンに、さまざまな活動に取り組み、発展してきました。しかし、平成12年をピークに会員数は減少をはじめ、さらに令和2年以降のコロナ禍の影響により、活動停止に伴い減少も加速化されました。

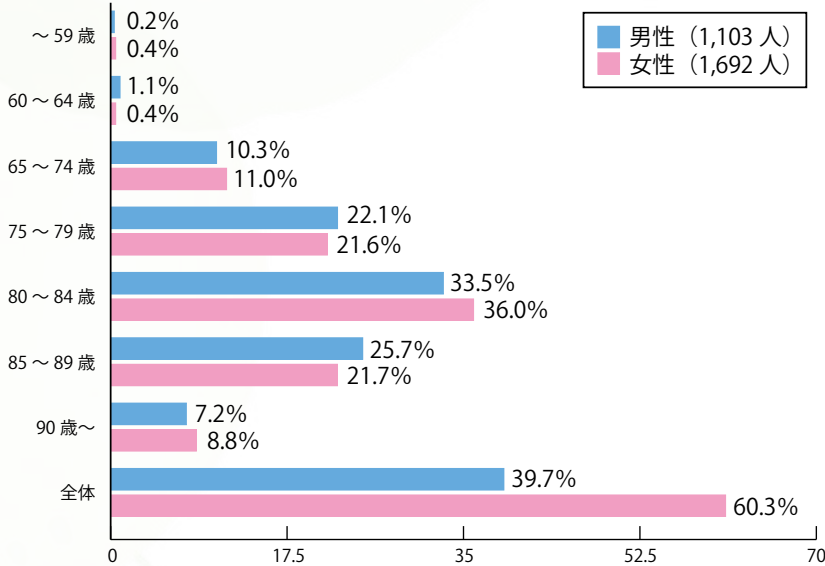
日本の少子化・人口減少に伴い、2025年には全人口の約3割が高齢者になると見込まれており、「超高齢化社会」はすぐそこに迫っています。しかし、高齢者の数が増えている反面、老人クラブへの加入者は年々減っており、クラブの解散も相次いでいます。

今回の特集記事を作成するにあたり、現在老人クラブが抱えている問題や課題等についてアンケート調査を行い、その結果を基に、これからの老人クラブの在り方や方向性を皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。(参考：アンケート回収数58クラブ、会員数2587人で集計)

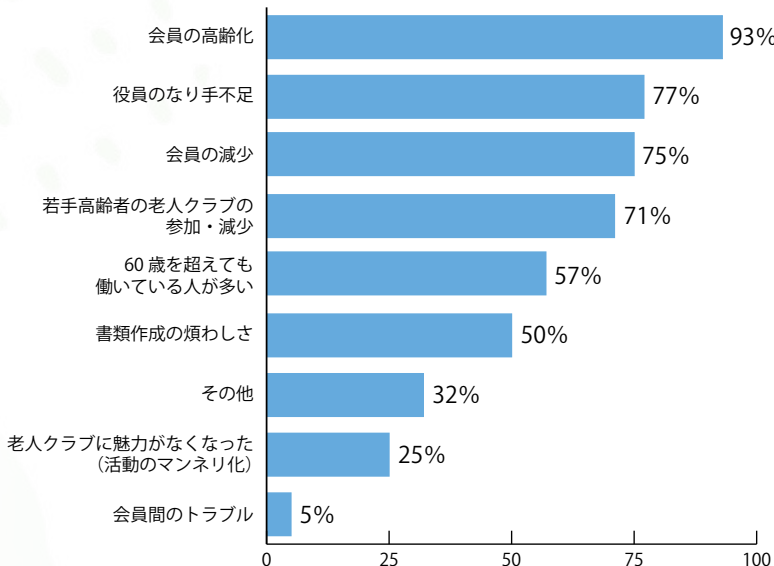
老人クラブが抱えている問題

1 クラブ組織・人的な問題

当会の会員数は現在、2795人（男性1103人、女性1692人）、クラブ数は64クラブとなっており、加入会員は女性が多く、年齢層では80～84歳が最も高く、会員の高齢化が進んでいる状況がわかります。（図表1参照）



図表1 年齢（5歳階級）・男女別会員数



図表2 老人クラブが抱えている問題や課題等

この結果として、若手会員や新規会員を獲得することが急務となっています。会員の減少・高齢化は、高齢者のライフスタイルが多様化してきていることが要因と考えられます。また、役員のなり手（後継者）不足や、各種書類作成の煩わしさもあり、新規加入どころかクラブの持続性も危ぶまれ、会員数が減少していく一方です。（図表2参照）

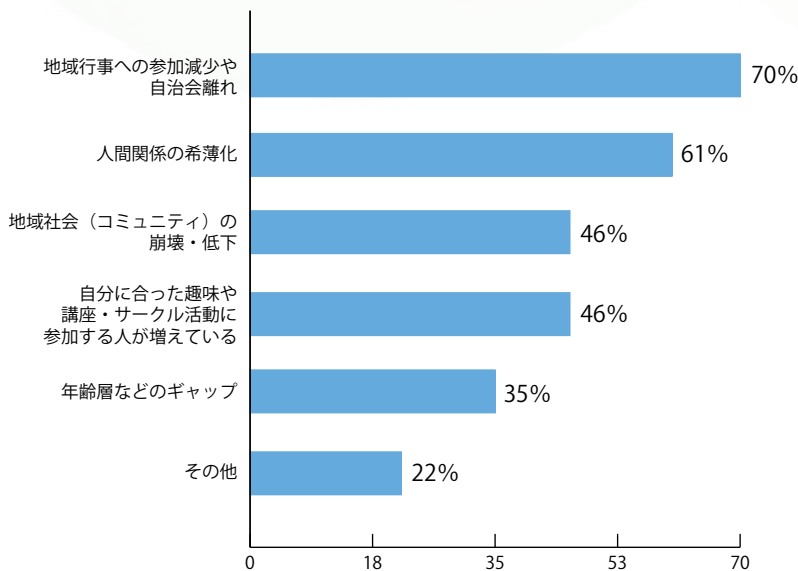


会員に人気の健康マージャン
(花見川区 シニア横戸台)

そんな中、花見川区ではし地区「シニア横戸台」は、昨年より退会者が10数名あったが、新規加入者が36名と大幅に増え、会員数140名の大クラブで、「地域の仲間とのふれあいを通じ、新しいライフスタイルが生まれることを願って」の趣旨のもと、設立11年目のまだ新しいクラブです。年に3回の定例会やクラブ会員全員が参加する行事も多く、13チームのサークル活動を中心に地域に溶け込んだ活動をしています。新たな会員を増やすため、個人個人がクラブの紹介や勧誘を常におこなっています。また、会員への周知・連絡事項は、クラブ内に5ルート「会員連絡網」と12ルート「シニア横戸台回覧板」を組織化し、利用して全会員に配布物を渡したり、行事の参加募集や意向調査等に活用しています。（参考：シニア横戸台は、自治会とは関係なく独立した任意団体として市老連に加入しています）

2 地域・社会的な問題

昨今、地域行事への参加減少や自治会離れが増え、人間関係の希薄化が進んでいます。また、60歳を超えても働いている人が増え、自分にあつた趣味や講座・サークル活動に参加する人が増えてきています。しかし高齢化に伴い、免許返納や公共交通機関の衰退で高齢者の活動範囲は狭くなり、特に移動が困難な高齢者には、地域での活動が求められている今、老人クラブこそがその受け皿となり得る好機とも言えるのではないのでしょうか。(図表3参照)



図表3 地域及び社会的な問題

当会には、高齢者ご本人だけでなく、家族からの問い合わせが増えていますが、結果として、「老人クラブに入会したいのに、自分の住んでいる地域にクラブがない」「町内会に入っていない」と老人クラブに入れないうなどの問題が生じています。今後、誰もが加入可能な「開かれた老人クラブ」が必要となってきます。それを有言実行し、他町会からも毎年入会希望が増加しているクラブが、美浜区磯辺地区『なぎさ会』です。『なぎさ会』は現在会員122名、平成16年、磯辺3丁目西に居住するシニアを中心に設立されたクラブです。生きがいと健康づくりで「自らの生活を豊かにする楽しい活動」と、高齢者が持っている時間と経験・知恵を活かして「地域を豊かにする活動」に取り組んでいます。誰もが楽しく参加し健康や体力の維持、改善につながるノルディック・ウォークやいきいき太極拳、百年体操、趣味を楽しむ中で仲間づくりを行う8つのサークル活動を、千葉市の「生活支援サイト」でなぎさ会の活動を知り入会する人や、人づてになぎさ会のサークル活動を知り、入会する人が増えていきます。



なぎさ懐メロ楽団(美浜区なぎさ会)

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

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

REPROUD 千葉県知事許可(般-5)第41058号
リプロウド

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.

千葉市若葉区加曽利町27-1
☎ 043-214-6656

CHIBA ARROW
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

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

marond le matin 磯辺工場

株式会社 川島屋

千葉市花見川区横橋町349-1
☎ 043-286-1111(代)

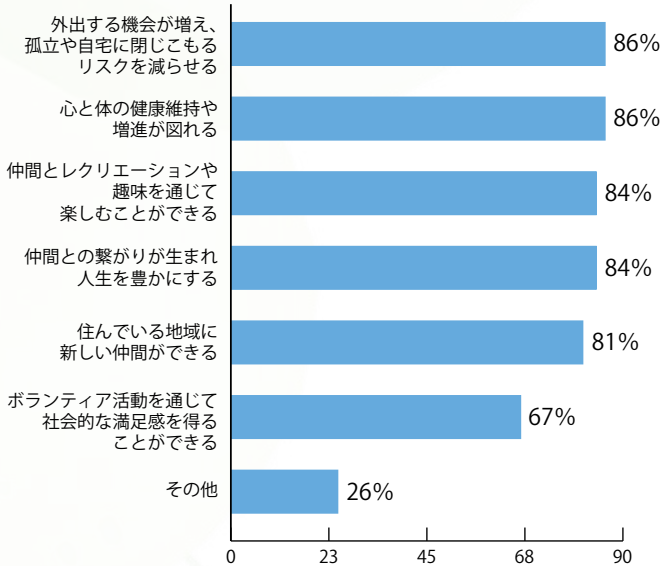
SKK
廃プラスチックの
売買、輸出

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

老人クラブに入るメリットと必要性

老人クラブでは、地域社会や他の高齢者との交流があり定期的に集まるので、外出する機会が増え、孤立や自宅に閉じこもるリスクを減らすことができます。また、共通の趣味や興味を持つ仲間と一緒に活動することにより、楽しみや生きがいを見つけ、情報交換の場ができ、新しい技術や知識を学べ、認知症予防や健康維持・増進にもつながります。さらに、地域のイベントやボランティア活動に参加することで社会貢献にもなり、多世代交流も含め、地域社会の活性化に寄与します。(図表4参照)



図表4 老人クラブに入るメリットについて

そのため、老人クラブは高齢者が社会的に活発であり続けるための重要な役割を果たしており、地域社会全体の健康と福祉を支える柱となっています。これらの要素を通じて、老人クラブの存在は高齢者だけでなく、地域社会全体にとっても必要不可欠なものとなっています。

新規加入の声

近年、老人クラブに新規加入した会員さんから「老人クラブに入ってよかったこと」を聞いてみました。

- ・クラブに入れてもらい、色々な人たちと話もできよかったです。役員の方が一生懸命やってくださりありがたいです。(中央区 77歳 女性)
- ・入会して1年3カ月、外から見ていただけではわからないことがたくさんありました。ここは改善したら良いと思うこともあり、これから少しずつ提案してみたいと思います。毎回とても楽しく過ごし、月1回の例会が待ち遠しいです。(中央区 77歳 女性)
- ・会員同士の雑談の中から、体に良いことの情報(体験など)が色々聞けて大変参考になる。(花見川区)歩いて往復30分のところで、週3回グラウンド・ゴルフができるようになったので、丁度よいリハビリになっている。(花見川区)
- ・独り暮らしの老人がクラブの活動行事に社会参加することにより、心の働きおよび心の健康を向上させることが実現した。(緑区 80歳 男性)
- ・クラブ内の方々と会話がしやすくなり、活動の内容を詳しく指導してくれ、やりがいがあると感じた。(緑区 80歳 男性)

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

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

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
お気軽にご相談下さい
<https://chibamink.jp/makuharinოსათო>

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

千葉市美浜区稲毛海岸4-11-3
☎043-241-6961

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介しています! 詳しくはホームページで!

ニチコミ 検索

<http://www.nichicomi.com/>

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。

特別養護老人ホーム
短期入所(ショートステイ)
地域密着型通所介護(デイサービス)

あかいの郷

千葉市中央区赤井町284番地
TEL.043-209-1511

今後の老人クラブの在り方について

1 多様なニーズへの対応

当会では、さまざまな趣味の活動や興味を持てるような幅広いプログラムを用意し、高齢者が参加しやすい環境を整えています。その一環として、地域にあるクラブに直接赴き、各種講座や研修会をおこなう『講師派遣事業』を実施しています。老人クラブの育成や活動の向上を目的として、健康づくり、生きがいづくりなどの各分野に関する講演会・研修会に講師を派遣し、老人クラブの生涯学習を支援しています。

2 デジタルデバイド解消とデジタル技術の活用

科学技術の進化により、インターネットやスマートフォンを活用したコミュニケーション手段や情報提供、それに対応できるようにオンラインでの活動や学びの機会を提供しています。6月からはデジタルデバイド解消事業として、『高齢者のためのスマートフォン教室』を実施しています。少しずつですが、スマートフォンに対する考えや姿勢に、変化をもたらしているような気がします。(詳しい内容は次号にて紹介)

今後、オンライン会議などの整備も進め、高齢者の移動手段に伴う問題点の解決にも努めていきます。

3 地域や行政との連携強化

地域の他の団体や自治会、行政との連携の強化を図ることが重要であり、地域の課題解決やイベントの支援など、積極的に協力・貢献し関係づくりをしていく必要があります。そんな中、緑区土気地区の『サニークラブ』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、散歩をしながらゴミ拾いをおこなう「社会貢献ウォーキング」や、毎月第4木曜日に講習会、ワナゲ、ダーツ大会、ボッチャなどを実施し、高齢者の外出の機会を提供する「いきいきサロン」を開催しています。



土気いきいきサロン (緑区 サニークラブ)

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

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

住宅改修・福祉用具の 福祉総合プランナー

女性だからできる! みんなが笑顔で暮らせる住環境づくりを建築士・福祉用具相談員・福祉住環境コーディネーターの資格を持った女性が、豊富な知識と経験とときめ細やかなアドバイスとプランニングでお客様の安全・安心・安楽な生活ができるよう総合的にコンサルティングいたします。

有限会社 三希工房
 お問合せ ☎ 043-291-7422 Fax:043-292-3566
 所在地 千葉県千葉市緑区おゆみ野 5-32-11-105 HPあり
 電話受付 9:00～18:00 定休日 土・日・祝・年末年始

また、緑区平山地区の『鎌取町長寿会』は、地域の児童との昔遊びや陶芸教室、クリスマス会や、地域の老若男女問わず、味噌づくり講習会や有志によるバーベキュー大会を行い、地域と連携を図りながら活動をしています。



陶芸教室（緑区 鎌取町長寿会）



味噌づくり（緑区 鎌取町長寿会）

4 私たち会員・クラブができること

老人クラブの活動は、参加者が楽しめるものでなければ意味がありません。会員自身が新しい思考を持ち、新しいアイデアや施策を取り入れ、自らが挑戦し楽しみ、周囲に伝えていくことが大切です。

住み慣れた地域で暮らし続けていくためには

老人クラブは地域のつながりを促進し、孤立を防ぐとともに、健康増進を通じて身体的・精神的な健康を維持することを目的に活動し、高齢者の自立と健康をささえています。さらに医療・介護サービスの情報提供やボランティア活動を行い、地域全体のケア体制を強化するなど、地域包括ケアシステムの一翼を担っています。これらの取り組みを通じて老人クラブの活動は、地域社会における高齢者の福祉を支える重要な役割を果たしている、なくてはならないものであり、クラブ会員が高齢者の先駆者的存在として率先し、活動していくことが必要ではないでしょうか。



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
senjanzon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

Shimmei **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

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!

きらめき便

若葉区老連

1年の行事のトップを切って
加曽利貝塚ウォーキングで健康づくり

若葉区老連では会員の健康づくりの一環として全会員を対象に毎年5月に1年の行事トップを切って千葉市加曽利貝塚と千葉市動物公園で1年おきにウォーキングを開催しています。



静寂な森林でリフレッシュ

今年は令和6年5月17日(金)に千葉市加曽利貝塚で開催しました。当日は快晴、温暖、微風という絶好のコンディションのもと180名の会員が参加して10〜20名のグループに分れ、同園に常駐するガイドさんについてもらって南北貝塚の貝層断面観覧施設、堅穴住居、加曽利博物館などを懇切丁寧に説明していただきました。とくに貝層断面観覧施設では貝の量と種類の多さに驚かされ、また堅穴住居では火起こしの実演に興味をそそられ、加曽利貝塚博物館では加曽利貝塚の起源や人々が作った土器など、はるか5000



北貝塚貝層断面観覧施設



原始的な火起こし風景

年前の縄文時代に悠久のロマンを感じました。

園内見学後は、参加者の記念写真を博物館前で撮影して、その後お楽しみみの昼食タイム。グループごとに木陰に陣取り、和気あいあいと団欒に興じ園内を散策して自由解散となりました。当日、参加者の皆さんはおよそ8000〜10000歩くらい歩き健康づくりにおいに役立ったと思います。

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩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

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

	生実町百寿会
	寺境 ひでさん
	89歳
	新潟県出身

①覆水盆に返らず
②好き嫌いなし！
③よく食べ、くよくよしない！
④健康維持すること！

花見川区

	横戸長寿会
	内藤 百枝さん
	91歳
	千葉県出身

①特になし
②漬物、白米
③グラウンド・ゴルフ
④カラオケ

稲毛区

	小仲台新向会健寿会
	加瀬 幹枝さん
	85歳
	千葉県千葉市稲毛区出身

①日々健康に感謝
②甘い物
③ヨガ
④旅行

	南生実町長寿会
	神川 キミさん
	91歳
	山形県長井市出身

①特になし
②なんでもおいしくいただけます
③色々な方と出会う事おしゃべりができる事
④特になし

	なかよし会
	柳田 清さん
	89歳
	神奈川県出身

①健康第一、長生きをする
②好き嫌がなく、なんでも食べる
③体を動かし、休養もとる
④地域の皆さんと交流する。グラウンド・ゴルフ、輪投げなど

	福寿会
	笠原 幸恵さん
	90歳
	千葉県木更津市出身

①笑顔でありがとう、すまない
②果物、メロン、パイナップル
③良く食べ良く眠る
④一人旅

若葉区

	東寿会
	渡邊 有晃
	95歳
	千葉県茂原市出身

①食事と運動と規則正しい生活
②コーヒーとケーキ
③庭の手入れ
④友達と旅行

緑区

	平山町シニアクラブ
	片岡 増信さん
	88歳
	徳島県三好市出身

①特にありません
②根菜類等
③家庭菜園で体を使う
④特にありません

美浜区

	磯辺友好会
	井古田 茂さん
	89歳
	東京都出身

①平常心を持続する
②魚貝類
③歩くこと
④旅行

	原町寿クラブ
	餅崎真砂子さん
	92歳
	千葉県成田市出身

①常に笑顔、よく笑う事
②お寿司
③オリジナル運動、散歩
④旅行

	サニークラブ
	田丸 正義さん
	89歳
	石川県出身

①日々是楽日
②リング
③ラジオ体操
④毎日の散歩

	磯辺3丁目64さつき会
	本山 郁子さん
	90歳
	福島県出身

①なんでも食べること
②甘いもの
③グラウンド・ゴルフ
④草花（盆栽）

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



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。

言葉が救ってくれる

稲毛区 金谷 操

エーリヒ・ケストナーが悩める大人のために書いた『人生処方詩集』に倣ったわけではないが、私にも『ストレス処方読書』なるものがある。

人間関係の悩みなら、なんといつでも茨木のり子の背筋がピンと伸びる詩の数々。解決できそうもない問題にぶちあたった時は、木内昇（特効薬は『よこまち余話』）や中島京子、梨木香歩たちの世界に逃げ込む。どうしてもやる気の起きないときは、高野文子の『るきさん』（漫画）を手にして、ゆる～い毎日愛する、るきさんの在り方にほっとする。等等……。

ふいにやってくる日々のストレスは、言葉がいつも救ってくれる。

パソコンゲームで ストレス解消

中央区 亀井 隆行

私のストレス解消法は、好きなことをやることです。グラウンド・ゴルフ、麻雀やランクを競うトランプなどのパソコンゲーム、またテレビゲームも楽しんでいます。最近は、楽しい既知の仲間によるみんなチャレもその一つになりました。仕事とは別のことをやるのが一番です。体調を壊して辞めましたが、数年前までは、本格的な野菜づくりもストレス解消になっていました。

広報部のひとりごと

～私のストレス解消法～

よく歩くこと

美浜区 村山 真人

6月18日のスマホ講習会に参加、4人のグループに入りアプリ『みんなチャレ』を開始しました。歩数の目標は1日5000歩。その日撮ったレアな写真とともに、毎日夜までに送信しています。それまでは雨の日などは1000歩に満たない日もありましたが『みんなチャレ』開始後は、目標に近付けるよう懸命に努力。

梅雨時の蒸し暑い日々もなんのその、汗びっしょりになりながら近所を歩き回り、帰宅後に乾いたシャツに着替える時の爽快さはたえようありません。

「よく歩くこと」がごく最近の私のストレス解消法になっています。ちなみに私たちのグループは4人の息もぴったりで、7月2日現在累計15日連続して目標を達成しています。

日光浴びて幸福ホルモン

花見川区 大宮 健嗣

ストレス解消には運動が良いとしばしば聞く。調べてみると、特に日光を浴びながら体を動かすと、セロトニンという幸福ホルモンが分泌して精神を安定させたり、心のバランスを整えてくれたりするとある。

確かに、週に3～4回のグラウンド・ゴルフを楽しんでやっていることがよい運動になっているようで、今の暮らしの中で正直言ってストレスらしいストレスを感じることはほとんどない。強いて言えば、このたび広報担当になり『きらめき』の“広報部のひとりごと”に寄稿しなければならなくなったことが最近では一番強いストレスとなっている。

しかしストレスも考え方次第で良いストレスにもなると聞いているので、これは成長のための一つの挑戦なのだと自分自身に言い聞かせて、何とか役目を全うしたいと考え直しているところです。

例会のゲームづくりで発散

若葉区 平沢 廣光

毎月1回地域の老人クラブで例会を開いていますが、お楽しみゲームの主役はワナゲです。しかし12月の例会はクリスマスパーティー、翌年1月は新年会なのでワナゲに代わり別のゲームを行うことにしています。

昨年のクリスマスパーティーでは“人間スゴロクゲーム”、今年の新年会では“人間神経衰弱ゲーム”を考案して皆さんに大いに楽しんでいただきました。さて今年はどんなゲームにしようかと今から考えていると、あれこれアイデアが浮かんでストレスなどどこかに吹っ飛んでしまいます。これが私なりのストレス解消法です。

勝敗のないものづくりに没頭

緑区 牧野來世志

特にこれといった「ストレス解消法」は決まっていない。強いていえば趣味に没頭することでいつの間にかモヤモヤが消えているのでこれが解消法かなと思う。

単に趣味といっても勝敗がともなう囲碁・将棋とかスポーツ等は逆にストレスをためることになり逆効果となる場合がある。

私の場合は趣味の「陶芸」「水墨画」「篆刻」などを楽しみことでストレスをためないようにしており、最近は「陶芸」の作陶作業を楽しむ機会が多いように思う。

～ いつまでもお口を健康に保つために～

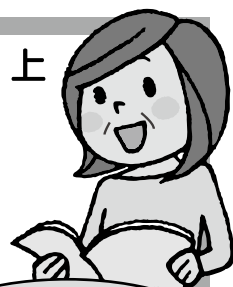
知っていますか？ パタカラ体操

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
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 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

事務局だより

令和5年度 講師派遣事業報告

令和5年度は、『ポッチャ講習会』を新規に加え、市老連加入クラブだけでなく、未加入クラブや市内公共施設などにも伺い、高齢者および老人クラブ活動のなお一層の充実を図りました。

なお、利用実績数は、昨年度と比較すると34件、参加者は610名と大幅に増加となりました。

- 思い出ノートワークシヨップ 1件/17名
 - 自立体力測定 8件/108名
 - ノルディック・ウォーク 3件/63名
 - 友愛活動小物づくり 2件/27名
 - ビデオゲーム講習会 82件/1266名
 - ポッチャ講習会 1件/10名 ※R5新規
 - その他 4件/172名
- 合計 101件/1663名



友愛活動小物づくり



ポッチャ講習会



思い出ノートワークシヨップ



ノルディック・ウォーク

シニアクラブに新しい風!! ビデオゲームを活用した取り組みが 大幅に増加!!

令和5年度の活動の中で、最も大きな取り組みとなった新しいシニアクラブのアクティビティである『ビデオゲーム』。

昨年度実施した講師派遣事業では、101件のうち、82件がビデオゲーム講習会と最も注目を集め、1266名の方に体験してもらったことができました。

また、講習会・体験会だけでなく、6クラブを対象に、3カ月毎週1回をめぐり、ゲーム体験やゲーム機の使い方などのレクチャーをおこなった結果、クラブ内でのサークル化やサロン（通いの場）での活用など、シニアの新しいコミュニケーションツールのひとつとして定着してきています。

今年度もすでに多くの申込みがあり、盛り上がりを見せています。



使い方のレクチャー



ゲーム機をお届け



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

ビデオゲーム交流会を開催 楽しくコミュニケーション

令和6年4月24日(水)、千葉市ハーモニーホールにて、5月17日(金)に行われる「ねんりんピック市代表選手予選会」周知イベントとして、ビデオゲームを使用した体験会を開催しました。

第36回全国健康福祉祭とつとり大会ねんりんピックはばたけ鳥取2024で使用される『太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル』や『スーパーマリオパーティ』のミニゲームや『Nintendo Switch Sports』のボウリングゲームなどで、参加してくれたシニアのみなさんで楽しくコミュニケーションを図りました。



レースで大盛り上がり



大きな画面を見ながら



太鼓の達人™ ドンダフルフェスティバル & ©Bandai Namco Entertainment Inc

太鼓の達人



リズムカルにバチを打つ

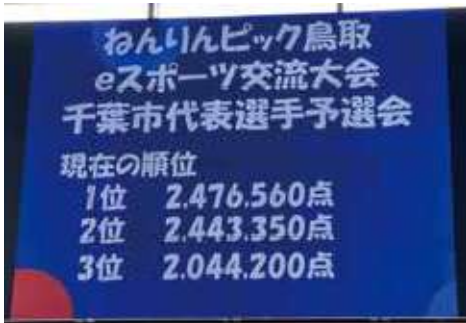
ねんりんピックeスポーツ交流大会 市代表選手に、当会より2名が決定!!

令和6年5月17日(金)、千葉市役所1階にて、ねんりんピックeスポーツ交流大会市代表選手予選会が開催されました。

高齢者を中心としたスポーツ・文化の全国大会「ねんりんピック」において、今年の鳥取大会からeスポーツが正式種目に採用されます。

予選会では、千葉市内の60歳以上を対象に募集し、16名の方が参加。

ゲームソフト「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」を使用し、7曲の課題曲から当日抽選で選んだ3曲を叩いてもらい、3曲の合計点で競います。得点の高い順から上位3名が、千葉市ねんりんピックeスポーツ交流大会の代表選手となります。見事千葉市代表を勝ち取った3名は、3曲ともに高得点を記録し、当会からは2名の会員の方が代表選手となりました。



上位は接戦



©Bandai Namco Entertainment Inc.

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。

2024年度ニッセイ財団 生き生きシニア活動顕彰受贈

高齢者が主体となつて行う地域貢献活動に対して、都道府県知事の推薦に基づき、中央区生浜地区村田町福寿会が顕彰されました。

贈呈式は5月30日(木)オークラ千葉ホテルで行われ、当クラブの亀井隆行会長が代表で出席されました。



顕彰の様子



村田町福寿会の功績

関東地区老連会長表彰

令和6年6月27日(木)、28日(金)、山梨県老人クラブ連合会主催で開催された「令和6年度関東甲信越静ブロック老人クラブリーダー研修会」において、老人クラブ育成に尽力された功績を認められ、花見川区こてはし地区シニア横戸台の石橋政信会長が表彰されました。



功績を称え授与された表彰状

デジタルデバйд解消事業 「高齢者のためのスマートフォン教室」 開催

本事業は、高齢者のデジタルデバйд解消に向け、エーテンラボ株式会社が提供しているスマートフォンアプリ『みんチャレ』を活用し、健康になれる講習会と、基本的なスマートフォン操作を習得する講習会の2部構成となっております。

6月から若葉区と美浜区の2会場で開催され、たくさんの方々が参加されています。詳しくは広報紙「きらめき第61号」にてご紹介させていただきます。



若葉会場



美浜会場



健康 コラム

とってもべんり 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。



千葉市ハーモニープラザ
サマーフェスティバルにて
「ビデオゲーム体験コーナー」を設置

令和6年7月27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「ビデオゲーム体験コーナー」を設置し、いろいろなゲームを老若男女問わず体験していただきました。



世代を超えて楽しむ姿が印象的



ゲームで楽しくコミュニケーション

女性委員会だより

女性委員会同好会の親睦旅行

令和6年4月25日(木)、毎年恒例の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、茨城県にある国営ひたち海浜公園とイトウ製菓工場見学に日帰り旅行で行ってきました。

見晴らしの丘一面の壮大なネモフィラに圧巻、おいしい昼食に舌鼓、イトウ製菓ではクッキーのお土産付きでした。参加者は121名でした。



一面のネモフィラに魅了



旬の味覚を楽しむ豪華なランチ

民謡講習会を開催

令和6年6月19日(水)、千葉市ハーモニープラザにて民謡講習会が開催されました。今年度は、軽快なリズムの「SUN燦サンバー」といわき「やつちぎ」の2曲。参加者は24名、皆さん熱心に先生方の指導を受け踊っていました。



リズムに合わせて軽快に



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

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」



☎ 0120-02-4444

駅南口より
徒歩4分



千葉寺駅ホール

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ールへ

- 千葉駅北口ホール
- 天台穴川ホール
- 都賀駅ホール
- 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。

北海道 プレミアム
日本ハムマーケティング
株式会社 千葉営業所
TEL 043-424-6786

素材は北海道。技は日本ハム。

きらめき文芸

俳句

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・潮干狩の裾分け稚貝侘しくも
 - ・因縁尽婆羅樹に天牛きてをりぬ
 - ・瑞瑞しきに触るる衝動海芋かな
- 荻原美保子

若葉区 桜木虹の会

- ・子雀にくず米放る瘦せし腕
 - ・安静の期限待てずに畑を打ち
 - ・たんぽぽや空地乗つとるたくましさ
- 佐野 いし

- ・住職の鞆大きく彼岸会に
 - ・春うらら行き交う人に訛あり
 - ・挽ぎたてのトマト頬張る畠の中
- 島田 栄

- ・なに話すわけでもないが寒見舞
 - ・花見する昔の風情今は無く
 - ・野球する子等の歓声水ぬるむ
- 鶴岡みね子

- ・かしわ餅食べれぬ時代もあったかも
 - ・鯉のぼり子供ははねる親も又
- 小林 政雄

- ・風薫る峠の道に道しるべ
 - ・露天風呂湯気のむこうにおぼろ月
 - ・風薫る峠の道を歩きけり
- 増井 正明

- ・愛犬もカメラ目線の花見かな
 - ・夏めくや木々の緑も濃くなりぬ
- 荻野 富子

若葉区 小桜明星会

- ・冬の夜やモノクロシネマに赤ワイン
 - ・木枯らしの旋律刻む城ヶ崎
 - ・目借時シヨトグラスのウイスキー
- 羽生 白

若葉区 みつわ台柚子の会

- ・春寒や夜空明るき工場群
 - ・薄水や坂月川の風のまま
 - ・下萌や地に新しき色生まる
- 石塚 以静

短歌

中央区 登戸一丁目ことぶき会

- ・大寒の庭に水仙咲き誇り
- ・テレビは伝える暖冬なりと

- ・心臓のバイパス手術受けし我子
 - ・現代医学に命救わる
 - ・留守録の電話声なく数日後
 - ・家族の知らせ旅立ちたりと
- 小川千鶴子

美浜区 高洲一丁目東ことぶき会

- ・何時の日か訪ねてみたし山河あり
 - ・友の故郷北国の春
 - ・嬉しさや牟寿の春の第一歩
 - ・朝のウォーク友と言祝
 - ・梅雨きたる傘の花咲くスクランブル
 - ・異人驚く日本の心
- 大岩 實

花見川区 畑第一老人クラブ

- ・雑踏の中行く夫が振り返り
 - ・時待たずしてまたふり返る
 - ・自ずから健康長寿の話題なり
 - ・高齢広場に集ふ仲間か
 - ・幼な子のスマホ操作の早業を
 - ・茫然自失で見ているわたし
- 大宮アキ子

稲毛区 福寿会

- ・終日テレビの映画つまらないと思ひつつ
 - ・いつかうたたねにをっ
 - ・嫁の葬儀に贈られし胡蝶蘭
 - ・三年過ぎて黄泉かえり咲く
 - ・たもとほる頃の姿は思はせぬ
 - ・遺影はやさし祖母の顔して
- 笠原 幸恵

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

最成病院
ヘルスケアセンターで
受診できます♪

千葉市 令和6年度
市健診について

千葉市健診のシールが届いている方へ
「がん健診、その他の健診・検査」
もう受けましたか？

人間ドックのご予約も承ります。

予約・お問い合わせ
043-257-8111

医療法人社団有相会 最成病院 千葉市花見川区柏井町800-1

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！

整体 鍼灸 骨盤矯正 腰痛 肩こり 頭痛 冷え性 自律神経 生活習慣病

営業時間 月～土 9:30～18:00 定休 日・祭日

オーシャンビューリゾート
サンライズ九十九里

11,000円(税込)

0475-76-4151

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 千葉石浜南

～きらめきクラブちば Instagram～
(一社)千葉市老人クラブ連合会

老人クラブの活動情報を発信しています。
気に入った投稿にはぜひ「いいね」をお試しください！

「いいね！」♡する方法
投稿記事の下にあるハートをタップ、ハートの色
が赤になったら「いいね！」完了。

QRコード

川柳

中央区 生実町百寿会

- ・人生を飾る尽生老人会
- ・尽生活動でフレイル防止

青柳 孝治

花見川区 大日町寿会

- ・日韓が少子危惧に思い寄せ
- ・推しゴルフ窓打つ雨の恨めしさ
- ・糟糠の悪魔ささやく酒浸り

大川 節夫

若葉区 貝塚松風会

- ・物価高欲しがりません下るまで
- ・高すぎる物価と血圧落ちつかず
- ・年重ね動きは遅く時早し

八尋たみ子

若葉区 ローズタウン交友会

- ・「富士山隠すマンション」
- ・解体!? さすが不二の山だー庶民
- ・「食欲旺盛」

人馬共々肥ゆる秋ー凡人

黒田 寛明

緑区 南鎌取福寿会

- ・裏金ものど元過ぎれば忘れ去り
- ・連座制燃え尽きたのか火の玉は
- ・総選挙今すぐやれば勝てるのに

茂庭 正昭

緑区 サニークラブ

- ・裏金を廻しておくれ災害地

・距離短し時と歩数と歳は増え
 ・「大ピンチ」孫の読書がおもしろい

多田 茂

詩

花見川区 大日町寿会

自然と共生

揺れる揺れるまた揺れる
 馴れ親しんだ自然と
 共生してきた大地が揺れる
 自然に抗することはできない
 これからも自然は
 愛と憎しみを繰り返すだろう
 自然がいつも好意的だったら
 人は発展しなかった
 然して災害という試練が
 あったから発展できた
 大地に生きるものは
 この試練を受け止めて
 更に発展しなければならぬ

大川 節夫

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。

令和6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千葉
 - ② イオンリテール株式会社 南関東カンパニー
 - ③ 株式会社伊藤園
 - ④ SOUセレモニー株式会社
 - ⑤ 力ネイ産業株式会社
 - ⑥ 株式会社極楽湯 千葉稲毛店
 - ⑦ 医療法人社団有相会 最成病院
 - ⑧ 新橋食品株式会社
 - ⑨ スパ&リゾート太陽の里
 - ⑩ 税理士法人スリーエス
 - ⑪ セレモ・ハートグループ株式会社 ハート千葉支社
 - ⑫ 一般財団法人千葉県観光公社 (国民宿舎サンライズ九十九里)
 - ⑬ 千葉県レクリエーション都市開発株式会社
(蓮沼ガーデンハウスマリーノ)
 - ⑭ 千葉県ヤクルト販売株式会社
 - ⑮ 千葉石油株式会社健康福祉事業部
 - ⑯ 株式会社千葉測器
 - ⑰ 株式会社津南高原開発 (ニュー・グリーンピア津南)
 - ⑱ ドコモショップセンチティ千葉店 (スイス通信システム株式会社)
 - ⑲ 株式会社中商
 - ⑳ 株式会社ニチヨー
 - ㉑ にのみや軽スポーツ用品販売
 - ㉒ 株式会社日本ヴォーグ社
 - ㉓ 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)
 - ㉔ 羽立工業株式会社
 - ㉕ 株式会社フジ給食
 - ㉖ 明治安田生命保険相互会社 千葉支社
- ※令和6年7月末現在

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

家族が遠方で頼めない / 万が一の時の事を決めておきたい / 認知症に備えて / お気軽にご相談ください

終活

身元保証 不動産処分 葬儀・お墓 遺言書作成 遺品整理

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

博全社 お問い合わせ 0120-444-999 受付時間/平日9:00~17:30 担当/磯野 (いその) SOUセレモニー株式会社 千葉県千葉市美浜区新港32-1

編集後記

今回特集記事として「私たちが取り組むべきこと〜老人クラブの在り方について〜」を取り上げました。高齢者が増えている反面老人クラブへの加入が年々減っているという厳しい現実を踏まえ、多数の単位クラブのご協力を得てアンケートさせていただき、それに基づいて老人クラブにはどのような問題があるかを様々な角度から分析した結果、多くの問題が浮かび上がりました。今後これらの問題にどう対処して老人クラブへの加入の増加と発展につなげられるか、この特集がその大きなきっかけになることを期待しています。

〈広報部〉

- 亀井 隆行(中央区)
- 大宮 健嗣(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)

(広報部部长 平沢 記)

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

安心補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型 **活動型**

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

資料請求
お問い合わせ先



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17:00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
ご相談

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

(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、「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))」と「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)」についてご紹介したものです。
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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004

「第17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】
便り

- 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 6 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〉



若葉区加曽利貝塚ウォーキング



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7777号 3-15-7 15藤ビル1F

古美術・骨董品

ごさいませんか。
高価買取いたします。



終活・生前整理のお手伝いもいたします。

0120-199-866
フリーダイヤル(am09:00~pm06:00)

有限会社 あすみ苑

千葉市緑区あすみが丘4-5-2
古物許可証：千葉第441020001054号

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

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝
る前に運動すれば眠りやすくなります。

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
モリリアルアートの大野屋 千葉県千葉市中央区弁天4-9-1