

もくせい

第9号

2025年5月

会場の様子

第56回 鎌ヶ谷市老人クラブ連合会 老人クラブ大会



栄光の舞台 受賞の栄誉

1月23日（木）、きらり鎌ヶ谷市民会館きらりホールにて、第56回鎌ヶ谷市老人クラブ大会が開催されました。受賞者は3ページでご紹介しています。

表彰式の後には、会員の皆さんによる舞踊や合唱の披露があり、会場は華やかな雰囲気に包まれました。



功労称え表彰



光の里笑福会

会長あいさつ／社協会長あいさつ	2
令和6年度老人クラブ大会	3
事業アラカルト	
理事研修／春季グラウンド・ゴルフ大会	4
第1回 東葛連協カラオケ交流会	5
老人クラブ日帰りバス旅行	6
第4回カラオケ交流大会	7

東葛連協健康づくりリーダー養成講座	8
第2回 東葛連協パークゴルフ親善大会	8
ひと言コメント テーマ「私の健康法」	9
令和7年度事業計画	10
令和7年度役員名簿／もくせい文壇／	
原稿募集／編集後記	11
事業アラカルト 手工芸教室	12

会長あいさつ



活動を通じていつまでも元気に

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会 会長 田尻 昌治

先の大船渡市の大火災では山林の焼失も多大ですが、高齢者の犠牲者も出ました。少しの油断が災害をおこします。

千葉県老人クラブ連合会は、先のコロナ禍と高齢化や会長後継者不足等での会員減少が続いています。

連合会では、スポーツ大会や生活を豊かにする趣味の交流会事業として、グラウンド・ゴルフ、一人ひとりの勧誘をお願いします。

活動の推進等にあわせて、仲間一人ひとりの勧誘をお願いします。

フ、ゲートボール、囲碁将棋大会、芸能交流会、作品展、カラオケ交流会、親睦バス旅行、手芸教室、老人クラブ大会、友愛訪問等開催しています。行事開催で大事なことは、まず参加者は勝敗にこだわらず、大いに楽しむこと、また参加者同士がつながりを持ち、仲間を増やし、一人ひとりが意欲的に行動し、健康で、いつまでも生き生きと元気に楽しむことです。ご支援・ご協力よろしくお願いします。

社協会長あいさつ



地域福祉の推進に向けて

鎌ヶ谷市社会福祉協議会 会長 徳田 訓康

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会におかれましては、日頃より本協議会の地域福祉活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、平成28年に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」に地域共生社会の実現が盛り込まれてから8年が経過し、その間、様々な分野で様々な取り組みが行われてまいりました。

貴老人クラブ連合会におかれましては、日頃より健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりや地域づくりなどの様々な活動により、地域共生社会の実現に多大なるご貢献を賜り深く感謝申し上げます。

今後、少子高齢化が進む中、「2025年問題」や地域社会のつながりの希薄化など、福祉的課題は深刻化してまいります。本協議会も引き続き貴老人クラブ連合会の皆さま方のご理解・協力を賜りながら、地域福祉を推進してまいります。

つきましては、貴会におかれましては、ますますのご活躍をお願い申し上げます。

結びに鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の益々の発展と皆さまのご多幸を祈念申し上げます。あいさつの言葉とさせていただきます。

私たちは鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

KANOU CLINIC
かのう内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日：火曜午後・木曜・日曜・祝日

鎌ヶ谷市道野辺中央 2-5-18

TEL:047-446-7122

のむらファミリークリニック
NOMURA FAMILY CLINIC

内科・消化器内科・内視鏡内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:45	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:45	○	○	○	○	○	○	○

※土曜日のみ 9:00~12:45 新鎌ヶ谷より徒歩 1 分
●休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 1-18-5 ディア・ヴェルジュ 1F

☎ 047-401-3611

社会福祉法人 高嶺福祉会

特別養護老人ホーム **さつまの里**

鎌ヶ谷市佐津間 989 番地 1

TEL 047-401-1500

医療法人社団白羽会

つばさ在宅クリニック
新鎌ヶ谷

鎌ヶ谷市を中心に
在宅医療を行っている診療所です

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 1-16-1 ムワ・トゥール 1F-A2

TEL 047-468-8065

石川整形外科クリニック

診療時間

整形外科	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●

皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:40	★	★	★	★	★	★	★
15:00~17:40	★	★	★	★	★	★	★

鎌ヶ谷市道野辺中央 2-5-16

TEL:047-441-8818

ひがしだ歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木・日・祝

鎌ヶ谷市中央 2-16-16

☎ 047-404-2474

令和6年度功労者表彰



道野辺親和会



道野辺双葉会



新山明朗会

▼二区連なごみ会



1月23日（木）、きらり鎌ヶ谷市民会館きらりホールにて、第56回鎌ヶ谷市老人クラブ大会が開催されました。日頃の功績を称え表彰状が授与されました。

第56回鎌ヶ谷市老人クラブ大会

輝かしい功績 表彰者多数

老人クラブ連合会会長表彰
受賞者

◆老人クラブ活動功労者

駅前第三笑話会 千葉 頼孝
道野辺双葉会 松尾 博

◆老人クラブ功労者

南初富第一福寿会 鈴木 ヨミ
南初富第二福寿会 太田 充子
駅前第一笑話会 松崎 弘
栗野米寿会 川崎 正彦
道野辺双葉会 佐々木美津
新山明朗会 鈴木 了
ハイツみどり会 山田 重雄
光の里笑福会 飯田 勝正
二区連なごみ会 渡邊 秀一
二区連なごみ会 住谷 隆史

◆優良老人クラブ

新山明朗会 奥山 浩一

◆地域福祉活動功労者

駅前第一笑話会 小林 幸枝
二区連なごみ会 高見 春子
二区連なごみ会 篠原 玲子
二区連なごみ会 神田 幸子

第64回千葉県老人クラブ大会

1月20日（月）ホテルポートプラザに於いて、第64回千葉県老人クラブ大会が開催されました。日頃の功績を称え表彰状が授与されました。

千葉県老人クラブ連合会知事表彰

◆2024年度老人福祉功労者

田尻 昌治（鎌ヶ谷市老人クラブ連合会会長）

千葉県老人クラブ連合会理事長表彰

◆活動功労者

櫻井 好文

◆優良老人クラブ

入道池クラブ

（南初富第三福寿会）

（渡辺 美子）



老人福祉功労者 鎌ヶ谷市老人クラブ連合会 田尻会長

優良老人クラブ
入道池クラブ
渡辺会長活動功労者
南初富第三福寿会
櫻井会長

理事研修

災害から身を守るために

12月9日（月）鎌ケ谷市老人クラブ連合会理事研修会で、千葉県西部防災センター（千葉県松戸市）にて、災害時の自主的な対応力を育てるため、体験学習の見学が実施されました。

地球温暖化による各種災害、東南海地震など我々の身を取りまく環境には、さまざまな災害がひそんでいます。これらの災害から、特に高齢者が身を守るためのノウハウを、今回の理事研修会において貴重な体験を学びました。この体験学習を今後の災害に生かしていければと思います。



◆千葉県西部防災センター来館記念
2024年12月 9日

防災意識を高めました

春季グラウンド・ゴルフ大会

桜のなかで
大熱戦

4月9日（水）、春季グラウンド・ゴルフ大会が福太郎スタジアム（鎌ケ谷市陸上競技場）で開催されました。

当日は晴天に恵まれ、美しい満開の桜の中みなさん元気よく素晴らしいプレーを連発、総勢95名が参加して熱戦を繰り広げました。ホールインワン賞も37本となる素晴らしい大会になりました。

個人賞

順位	氏名（所属クラブ）
優勝	松崎 弘（駅前第一笑話会）
準優勝	牛込 哲三（道野辺親和会）
第3位	猿谷 宣男（二区連なごみ会）

団体賞

順位	チーム名（氏名）
優勝	駅前第一笑話会A（松崎・佐藤・小島）
準優勝	二区連なごみ会A（猿谷・山岸・栄）

ホールインワン賞	37本
----------	-----



個人優勝を飾った松崎弘さん



力強いスイング

田尻会長による
試合開始の
サイレン▶



◀ 団体優勝の
駅前第一笑話会 A



満開の桜に熱戦の予感

私たちは鎌ケ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ひがしっぽ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日

鎌ケ谷市道野辺中央2-9-7

ワンワンチャ
☎047-444-1128

外科・内科・整形外科
原沢外科・内科・整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
16:00~19:00	●	●	●	—	—	—	—

休診：木曜午後、土曜午後、日曜、祝日（冬期夏期休診あり）

鎌ケ谷市鎌ケ谷 3-3-45

TEL:047-443-8226

鎌ケ谷駅前眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:30	●	●	/	●	●	※
PM3:00~ 5:30	●	●	/	●	●	/

※土曜日は 12:00 まで 休診日/水曜・日曜・祝日

鎌ケ谷市道野辺本町2-1-28 カーラシティ鎌ケ谷式番館2F

☎047-404-4058

医療法人社団

いそのクリニック

内科・消化器内科・外科・乳腺外科・肛門外科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	9:00 12:00
午後 15:00~18:00	●	●	●	×	●	×

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

鎌ケ谷市南鎌ケ谷1-5-27

☎047-498-5500

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

第1回 東葛連協カラオケ交流会

会長の歌声も
響く

12月19日(木)、きらり

鎌ケ谷市民会館きらりホールで、第1回東葛地区老人クラブ連合会連絡協議会のカラオケ交流会が開催されました。9市老連ののど自慢38名と各老連会長合わせて46名が熱唱しました。歌唱は機械採点で審査の結果、今回出場者中最高齢者95歳の原嶋新吉さんで我孫子市老連が優勝しました。おめでとー！

鎌ケ谷市老連からは、田尻昌治会長をはじめ、田中八重子さん、山岸勝己さん、児島国輝さん、福田悦子さん、渡辺ケイ子さん、林一郎さんの7名に熱唱していただきました。

今回は第1回目で特別に各老連会長様にも熱唱をしていただき、盛会のフィナーレとなりました。

..... 鎌ケ谷から出場した7名



田尻 昌治会長



山岸 勝己さん



林 一郎さん



田中八重子さん



児島 国輝さん



福田 悦子さん



渡辺ケイ子さん

私たちは鎌ケ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

県知事認証・型枠CB基礎工法
太陽光蓄電池・リフォーム・外構・塗装・
防水・舗装・解体・設計施工



株式会社 佐藤工業

鎌ケ谷市東道野辺4-1-9

☎ 0120-43-3084



株式会社 齊藤造園土木

鎌ケ谷市初富 172-7

TEL:047-444-3510

E-mail / info@saito-z.com

鎌ケ谷造園土木 株式会社

造園・土木 設計・施工

鎌ケ谷市中沢 379

TEL:047-445-3136

FAX:047-445-2200

千葉県交通信号機指定工事店

株式会社 大野信号設備工業

鎌ケ谷市西佐津間1丁目7番29号

☎ 047-445-0603

各種タンク・圧力容器・有水式ガスホルダー
球形ガスホルダー・サイロ・配管
設計・製作・現地据付・補修・耐震工事

株式会社 竹森工業

鎌ケ谷市東道野辺 7-18-25

TEL:047-444-5531



たたみの事なら
なんでもお任せ！

(有) 後関畳店

http://www.go-tatami.com/

鎌ケ谷市東初富6-9-50

☎ 047-443-4353

老人クラブ日帰りバス旅行

事業アラカルト

海の幸と花の旅路

新山明朗会 奥山 浩一



温室でほっこり

鎌ヶ谷市老人クラブ主催の日帰りバス旅行が3月12日（水）に行われました。当日は朝から小雨が降り、肌寒い一日でしたが、男性24名、女性47名、計71名の参加があり海ホタルを見学し「海鮮料理ばんや」にて

今回の日帰りバス旅行の参加者と同様に、現在の鎌ヶ谷市老人クラブの加入者は、半数以上を女性が占めています。そのため、鎌ヶ谷市老人ク

海の幸を堪能し、道の駅おつの里にて花摘みを行い帰ってまいりました。昔、私のいる町会でも日帰り旅行を行っており、その年にアクアラインが開通したこともあつてか、参加人数は総勢224名（大型バス5台）でした。当時は今と違ってシートベルト着用の制限もなく帰りのバスの中でもアルコールを飲み自由に歩き回っていたのを思い出します。



お気に入りを見つけて花摘み



旬の料理に舌鼓



花の香りに包まれパチリ

ラブ連合会では、女性がもっと活躍できるように女性部の設立を考えています。

私たちは鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

出張対応や豊富なサービスで、どこでも快適なカーライフをTIRE TRIPが生産にわたる車のお悩みを解決します

■車検 ■出張整備 ■一般整備 ■钣金修理 ■損害保険
■電装品取付/カスタム ■レンタカー/カーシェア



TIRE TRIP
タイヤトリップ

千葉県鎌ヶ谷市栗野512-6

TEL.047-770-1056
FAX.047-404-1810

土木・舗装・とび・土工・造園・管・工事業



サンキ建設工業株式会社

鎌ヶ谷市東初富 3-1-6

☎047-443-9736

蛇口取替から総合リフォームまで！
どんな事でもご相談下さい。

上下水道指定工事店

建設業登録許可 第50792号



友志建工株式会社

鎌ヶ谷市東鎌ヶ谷1-5-4 中平ビル101

☎047-404-1278

西京漬・
粕漬専門店

きりみ屋

亀戸食品有限会社

本社工場 工場直売所併設 鎌ヶ谷市軽井沢字落山1993-3

TEL 047-443-2989

梶原電化

梶原電化 Q検索

家電用、業務用エアコン、給湯器、井戸ポンプ
住設商品他電化製品の販売、設置、修理
当社にてすべてお引き受け致します!!

営業時間 10:00~19:00

■定休日 日曜・祝日

※緊急時は対応します

鎌ヶ谷市東道野辺6-1-55

☎090-8500-0517

TEL・FAX 047-446-0217



鎌ヶ谷市のタクシーなら
協進交通

協進交通 有限会社

鎌ヶ谷市東初富1-11-8

☎047-444-4592

第4回カラオケ交流大会

33組が自慢の歌声を披露

11月20日(水)

きらり鎌ヶ谷市民会館きらりホールにて、第4回カラオケ交流大会が開催されました。



田尻 昌治 (連合会会長)
「雨音」

会場には多くの会員が集まり、全33組がこの日のために準備したステージを披露しました。懐かしいの曲が次々と歌われ、衣装や振り付けにも工夫を凝らした方も多く、会場は大いににぎわいました。



佐々木好江
(南初富第三福寿会)
「愛燦燦」



柳沢 知子
(受所いきいきクラブ)
「星の流れに」



神田 幸子
(二区連なごみ会)
「ひまわりとタンポポ」



山田 重雄 (ハイツみどり会)
「流星～いにしえの夜空へ～」



関 まさ子 (駅前第三笑話会)
「紅の傘」



中山千鶴子 (新山明朗会)
「涙歌」



田口とし子
(シニア・グリーンクラブ)
「瀬戸の港」



原 忠夫 (入道池クラブ)
「さだめ道」



小嶋 宏信・栗田アサエ
(光の里笑福会) 「別れの夜明け」



千葉 頼孝 (連合会)
「八尾・風の盆」

私たちは鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 谷口鉄工

千葉県知事許可(般一4)第44025号

鎌ヶ谷市軽井沢 2082 番地

TEL.047-444-9036

FAX.047-444-7034

キッチン・トイレ・お風呂など
リフォームの事なら、お任せください

株式会社 野本

千葉県(指定給水装置工事事業者)/公共下水道工事指定店

鎌ヶ谷市鎌ヶ谷 4-4-26

TEL:047-444-1171

SAITO PRESS
Metal Works

アルミ加工
機密切削加工
マシニング加工

有限会社 斉藤プレス

鎌ヶ谷市軽井沢 2100-3

TEL 047-446-3671

造園 管理 エクステリア

岡崎造園土木

鎌ヶ谷市初富102

☎ 047-443-9195



— 金属リサイクル —

ナカノ 株式会社

鎌ヶ谷市佐津間 1167-2

TEL:047-445-1235

高級建築装飾金物製作

有限会社 大山製作所

鎌ヶ谷市軽井沢 2080

TEL.047-445-2604

事業アラカルト

バランス良い食事で
フレイル予防

道野辺双葉会

松尾 博

1月29日（水）浦安市民
プラザ大ホールにて、浦安
市老連主催「東葛連協健康
づくりリーダー養成講座」
が東葛地区9市の会長及び
役員190名が出席し開催
されました。

養成講座は、2部構成に
なっており、第1部は講師
の方をお招きして①マイナ
保険証について②フレイル
予防についての2講座を受講し
ました。

マイナ保険証は、万全のセ
キュリティ対策を実施してお
り、悪用することは困難である
ことや、医療機関や薬局などで
簡単に利用登録できることなど
の話がありました。

加齢などによる衰えを予防す
るフレイル予防についてのポイ
ントは、栄養素をバランス良く
食べることや体操や歩きで動く



フレイル予防について学びました

ことを意識すること、仲間と一
緒にいるなど、人と人との関わ
りや繋がりを持つことが大切で
あるとのことでした。クラブ会
員のみなさんは心配ありません
ね。

最後に気分一新、民謡歌手の
今井由里さんによる民謡や持ち
歌が披露され閉会、クラブ活動
に活かせる良い機会となりました。

第2回 東葛連協パークゴルフ親善大会

男子の部で
堂々3位

11月8日（金）、白井市
遊楽パークゴルフ場にて
東葛連協パークゴルフ大
会が開催されました。36
ホールで合計打数を競い
参加者は爽やかな汗を流
しました。好プレーには
歓声も上がり終始和やか
な雰囲気の中で無事に閉
会。

結果は女子の部では入
賞はならなかったものの、

男子の
部では東武
八和会の木
下昌一さん
が見事3位
と健闘しま
した。おめ
でとうござ
います。

順位	氏名	地区	スコア
優勝	松橋 茂一	船橋	106
第2位	高橋 清	浦安	109
第3位	木下 昌一	鎌ケ谷	110

私たちは鎌ケ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

http://www.aobo.co.jp



青木防災株式会社

消防設備業・電気工事業・電気通信工事業

本社 〒273-0047 船橋市藤原7-18-18
鎌ケ谷営業所 〒273-0121 鎌ケ谷市初富848-29

TEL.047-444-3511

総合建設及び外構工事・リフォーム工事
千葉県知事許可番号(般-4-19477)

創業40年以上の実績を生かして

株式
会社

タニマ

鎌ケ谷初富808-470

TEL 047-444-1484

未来を担っていく子供達の為に…
私達は素敵な環境を守り続けます…

株式会社

ウォシュマン

鎌ケ谷市鎌ケ谷 9-14-38

TEL.047-442-5719

一般貨物自動車運送事業
関・自・貨・第1797号

有限会社 いまよし鋼業

鎌ケ谷市軽井沢2080

TEL 047-443-4071



油

大

断

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

ひと言コメント

テーマ

「私の健康法」

毎回テーマを決めて、ひと言コメントを募集する新コーナーです。初回は「私の健康法」です。会員の皆さまが日々の暮らしの中で、元気であるために心掛けていることをお寄せいただきましたのでご紹介します。これからもさまざまなテーマで20文字以内のひと言を募集します。ぜひ、お気軽にご参加ください！

座っている時間が長くないようにする。

ハイツみどり会 田尻 昌治

ラジオ体操を続けている。

駅前第一笑話会 芦田 榮子

1日1回外出をする。人と話す。

駅前第一笑話会 犬飼 絢子

朝フトンの中で手足を動かして起きる。

駅前第一笑話会 鈴木 久子

毎日散歩します。

駅前第一笑話会 小林 幸枝

1日1回、ストレッチ運動。

駅前第一笑話会 松崎 弘

毎月1回温泉へ1泊2日で湯舟に5～6回入る。

駅前第一笑話会 小林 榮

ストレスをためないこと。

駅前第一笑話会 右塚 豊年

家の中にこもらないこと。散歩すること。

駅前第一笑話会 茂呂 典子

毎日歩くことで、足腰が丈夫になります。

駅前第三笑話会 千葉 頼孝

両肩を保護しておく健康を保てる。

駅前第三笑話会 早坂 健

運動して体を動かすこと。Gゴルフで歩く。

駅前第三笑話会 黒須 博之

スポーツジムで運動すること。あとよく寝る。

駅前第三笑話会 根岸美智子

体操クラブで運動。体がスッキリします。

駅前第三笑話会 村川 浩子

カラオケで歌って何も考えない。これが健康。

駅前第三笑話会 久保野 孝

パークゴルフでホールインワン、楽しく健康。

駅前第三笑話会 相場 義雄

よく寝てよく食べよく歩く4千歩。

北初富もくせい会 飛田 稜次

好き嫌いなく食べ適度の運動、毎晩晩酌でぐっすり睡眠を。

北初富もくせい会 熊谷 為男

グラウンド・ゴルフ。趣味を生かして健康づくり。

北初富もくせい会 樺沢 正直

早寝早起き、適度な運動。暴飲暴食せずに。

北初富もくせい会 峰島 行子

早寝早起き、三度の食事をしっかりと。

北初富もくせい会 馬場 龍夫

日頃より努力を重ね、健康願ひもう少し。

北初富もくせい会 風戸 久子

グラウンド・ゴルフ週3回とボウリング月2回。

道野辺双葉会 森川 仁

ラジオ体操グラウンド・ゴルフとバトボン週一。

道野辺双葉会 中垣 勝彦

グラウンド・ゴルフ、ソーシャルダンスと体操で。

道野辺双葉会 原 千恵子

毎日のウォーキングと週2回の休肝日で健康。

道野辺双葉会 松尾 博

週2回の卓球で健康と、体力づくりに頑張っている。

栗野米寿会 渡部 臣道

週3回のグラウンド・ゴルフで体力づくりをしています。

栗野米寿会 渡部きみ子

1日3食バランスのよい食事を取ることに。

栗野米寿会 齋藤 信廣

何でも楽しめることが健康のもと。

道野辺親和会 宮本 外文

すぐ忘れ気がつくうちにパズル解き。

道野辺親和会 牛込 哲三

スペースの都合で掲載できなかった応募作品については、次号以降に掲載します。

私たちは鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

アルミ合金熱処理

有限会社 古賀熱処理

〒273-0131 鎌ヶ谷市軽井沢 1985-1

TEL.047-441-2557

鎌ヶ谷市指定上下水道工事店
千葉県企業局指定給水装置工事事業者
千葉県知事許可(般)第41018号

司興業株式会社

鎌ヶ谷市初富802番17

TEL 047-444-4040

株式会社

アドバンス芙蓉

鎌ヶ谷市初富24-61

TEL.047-401-9997

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

⑦社会活動をすすめよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

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

令和7年度事業計画

月	日	曜	市老連事業	日	曜	県・東葛連協事業
4	2	水	春季グラウンド・ゴルフ大会(予備日4/9・水)	26	土	東葛連協・総会
	9	水	春季ゲートボール大会			
5	21	水	総会(鎌ヶ谷市総合福祉保健センター6階大会議室)			
	下旬		会報紙9号発行			
6	13	金	囲碁将棋大会	2	月	県ゴルフ選手権
				17	火	東葛連協GG大会(予備日18日・水)
				24	火	東葛連協女性部研修会
7	9	水	芸能交流大会(きらりホール)			
8				17	日	東葛連協囲碁・将棋大会
				28・29	木・金	会長等研修会
9	17	水	秋季ゲートボール大会	25	木	東葛芸能交流会
	20	前後	全国一斉の「社会奉仕の日」	26	金	東葛連協リーダー研修
	24	水	秋季グラウンド・ゴルフ大会(予備日10/1・水)			
10				18~21	土~火	ねんりんピック岐阜2025
11	上旬		(市民文化祭 11/9まで)	5・6	水・木	全国老人クラブ大会
	14~20	金~木	作品展(きらりロビー)	18	火	県ゲートボール大会
	18	火	カラオケ大会	27	木	県グラウンド・ゴルフ大会
	下旬		親睦旅行	28	金	東葛連協・パークゴルフ大会
	下旬		会報紙10号発行			
12	上旬		理事研修	16	火	県囲碁・将棋大会
						東葛連協女性部会
1	22	木	老人クラブ大会(きらりホール)	13~16	火~金	東葛連協・作品展
				19	月	県老人クラブ大会
				29	木	東葛連協健康づくりリーダー研修会
2	上旬		手工芸教室	12	木	東葛連協カラオケ交流大会(鎌ヶ谷市担当)
				20	金	東葛連協ゲートボール大会(野田市清掃工場隣)
3	下旬		役員会			
	下旬		理事会			
	下旬		友愛訪問			

※予定は変更になる場合があります。

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
とより適切な処方に
役立ちますよ。



原稿募集のお知らせ 投稿大歓迎!

文芸作品を募集しております。皆様から寄せられた作品はもくせい10号(令和7年11月発行)にて掲載いたします。

募集締切：令和7年9月1日(月)

- 作品には所属クラブ、氏名、連絡先、分類(短歌・俳句・川柳など)を必ず書いて、下記の宛先までお送りください。
- 複数ご投稿された場合、紙面スペースの関係上、すべての作品を掲載できないこともございますので、ご承知おきください。選定は編集委員にご一任願います。

送付先

鎌ケ谷市老人クラブ連合会事務局

〒273-0195 新鎌ケ谷2-6-1

鎌ケ谷市総合福祉保健センター内

TEL：047-445-1375

FAX：047-443-2233

令和7年度 役員名簿

役 職	氏 名
会 長	田尻 昌治
副 会 長	千葉 頼孝
副 会 長	奥山 浩一
副 会 長	猿谷 宣男
常任理事	小嶋 宏信
常任理事	齋藤 信廣
常任理事	松尾 博
常任理事	渡辺 美子
監 事	奥山 茂
監 事	松原 正彦

短 歌

もくせい文壇

大雪の予想を聞けば思い出す
故郷の道行く馬轡の鈴の音
ハイツみどり会 吉川 重清
日足伸びべランダ園芸はじまりぬ
ヒマワリの種百粒を蒔く
ハイツみどり会 福田 悦子
見上げる八海見下す信濃川
雪のふる里は母のにおい
駅前第一笑話会 小林 榮

編 集 後 記

自然災害は今なお、日本をはじめ世界中で人々の生活を脅かし続けています。一方、社会全体で人と人とのつながりが薄れて、有事の際のセーフティネットとなる地域コミュニティの弱体化が懸念されています。

特に災害救援や復興の現場には、国や地方自治体等による援助、すなわち公助が提供する食料や医療の支援、生活再建支援の制度等では恩恵が及ばず、さまざまな苦難に直面する人がいます。こうした一人一人の尊厳を守り、生きる希望を取り戻せるよう、身近なコミュニティで助け合う共助の重要性が指摘されています。

我々老人クラブも地域でのつながりを強くしていきたいと思えます。

(齋藤 信廣 記)

編集委員

千葉 頼孝 奥山 浩一
猿谷 宣男 小嶋 宏信
齋藤 信廣 松尾 博
松原 正彦

～ 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

手工芸教室

事業アラカルト

ポシエット作りに挑戦

2月14日（金）総合福祉保健センターにて、「さくしほりきり」より講師を迎え、教材も揃えていただき手工芸教室が開催されました。

田尻会長、奥山文化部長、他男性会員の参加もあり和やかな雰囲気の中、財布や携帯電話が入るポシエットを作りました。黒地に白いシマエナガの模様を貼つてとてもかわいい作品が仕上がりました。私も早速散歩の時に使い始めました。会場の都合で人数を限らせていただきましたが、参加された皆様には大変喜んでいただけたと思います。ありがとうございました。



細かな作業は集中力が必要です



完成が楽しみです

愛らしいシマエナガ



それぞれの作品が完成しました

スポンサー各位
への御礼

この会報紙「もくせい」は、ご協賛していただきましたスポンサーの皆様のご支援により発行することができました。厚く御礼申し上げます。今後とも倍日のご厚誼を賜りますようよろしくお願いいたします。

私たちは鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新鎌ヶ谷眼科

診療時間	火	水	木	金	土・祝	日	月
9:45~12:50	●	●	●	●	●	—	—
13:45~16:50	●	●	●	●	9:00~13:45	—	—

休診日 日曜・月曜

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-7-1 イオン鎌ヶ谷店 2F

☎047-404-4111

新鎌ヶ谷接骨院

	午前	午後
月～金	9:00~12:00	15:00~20:00
土曜	9:00~12:00	15:00~18:00
日・祝	休診	

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 1-7-20-104

TEL 047-412-6611

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ

検索



株式会社 ニチコミ



やがて故郷に変わる街、
鎌ヶ谷で『OWL』が創る癒しの場所
特別養護老人ホーム

アウル 鎌ヶ谷

…想う時。心に寄り添っている。

鎌ヶ谷市佐津間568

☎047-401-2962



特別養護老人ホーム

アウル鎌ヶ谷ネクスト

鎌ヶ谷市佐津間 616 番 3

TEL 047-404-5321