

# もくせい

第7号

2024年5月

## 笑顔溢れる東京ツアー



東京タワー名物の  
ガラスの床



東京タワー



楠木正成銅像にて

11月30日(木)、日帰りバス旅行が実施されました。  
バス3台を貸し切り東京タワーや六義園、巣鴨とげぬき地蔵商店街を巡る楽しい旅でした。  
詳細は7ページをご覧ください。

市老連会長あいさつ	2
市議会議長あいさつ	2
令和5年度功労者表彰	3
体育部活動報告	4
事業アラカルト	5~7

体育部活動報告/文化部活動報告	8
クラブ紹介	9
令和6年度事業計画	10
令和6年度役員・実行委員長名簿/原稿募集/編集後記	11
事業アラカルト	12

会長あいさつ



# 住み良いこの地で長生きを

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会 会長 田尻 昌治

ここ数年、  
コロナ禍の影響や会長の後継者不在もあり、会員数の減少傾向が続いております。まずは、市民の皆様

に老人クラブを知ってもらい、広報活動の推進と町会・自治会等のご協力を得て空地域のない

老人クラブの構築も必要と思われ  
ます。  
老人クラブは、公益法人として高齡化社会の中で、その活動の重要性を認識し、会員同士が、元氣な高齡者を目指し、安全・安心で、住み良く暮らせる地域づくりのお手伝いをし、この地で長生きして良かったと人生を

送るための仲良しクラブです。  
本年度の、老人クラブ連合会の行事は、グラウンド・ゴルフ、グートボール、ペタンクや囲碁将棋大会、芸能交流大会、作品展、9月全国一斉の「社会奉仕の日」、長寿大運動会、カラオケ交流大会、老人クラブ大会、手工芸教室、親睦旅行等々会員の親睦を図りながら、お一人お一人が、フレイル予防で健康寿命を伸ばし、地域の皆様に愛される老人クラブで友愛活動を目指しましょう。

議長あいさつ



# 今後も地域に根付いた活動を応援します

鎌ヶ谷市議会議長 中村 潤一

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の会員の皆様におかれま

感じていただくとともに、地域貢献や福祉の向上にもご尽力を賜り、心から感謝を申し上げます。

しては、平素から、各老人クラブの会員として、健康づくりや文化活動のほか、地域の清掃や外出が困難な方への訪問などの多種多様な活動を行うことにより、各会員が健康で生きがい

さて、私は、昨年10月に「長寿大運動会」に出席させていただきましたが、高齡者の皆様が大変若々しく元氣に参加されていたことが印象に残っています。まさに、これこそ、日頃の

老人クラブでのご尽力の賜物であると確信しており、今後も、市議会としては、高齡者の皆様が生涯を通じてスポーツや文化活動などの様々な活動ができる環境づくりに努めてまいり所存ですので、皆様には、引き続き、お力添えをいただきますようお願い申し上げます。  
結びに、貴連合会のみならずのご発展と会員の皆様のご健康とご活躍を心から祈念いたします。私の挨拶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

**ひがしほ動物病院**

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  
鎌ヶ谷市道野辺中央2-9-7 ワンワンヤ  
**☎047-444-1128**

中古車・新車販売  
車検・鈹金塗装一式

**株式会社 イケゴオート**

鎌ヶ谷市中沢 771-1  
**TEL:047-446-0281**

相続税 確定申告  
贈与税 税務会計

決算・税務申告・税務相談  
相続・贈与・譲渡・消費税申告相談  
親切、丁寧にお応えいたします。

**齋藤俊夫税理士事務所**  
鎌ヶ谷市東道野辺 5-10-35  
**☎047-752-9975**

社会福祉法人 輝

広いお庭でのびのびと  
**ふじのこ保育園**

鎌ヶ谷市初富 82-1  
**☎047-402-3811**  
りすのこ園 くるみ園  
☎047-443-3740 ☎047-441-0057

学校法人 皆川学園

**鎌ヶ谷ふじ第二幼稚園**

鎌ヶ谷市西道野辺 12-25  
**TEL:047-444-0011**

広いお庭 明るい園舎  
元氣に賢く育てる

学校法人 皆川学園

**鎌ヶ谷ふじ幼稚園**

鎌ヶ谷市東道野辺 5-1-57  
**TEL:047-443-4100**

健康な体・想いやりのある心  
自立のための生活習慣・自分で考える力を  
を培い、子どもの可能性を最大限に引き出す。

### 令和5年度功労者表彰



会場の様子



功労者賞 最高齢85歳  
南初富第三福寿会 櫻井千巳氏



サックスに合わせて合唱

1月25日(木) きらり鎌ヶ谷市民会館きらりホールにて、第55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、表彰されました。

### 第55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

#### ◆老人クラブ功労者

- 鎌ヶ谷第一睦会 福田ちい子
- 南初富第一福寿会 入澤すづ江
- 南初富第二福寿会 大野百合子
- 南初富第三福寿会 櫻井 千巳
- 東中沢睦会 高橋 仁恒
- 粟野米寿会 中村 秀雄
- 道野辺親和会 澁谷和太利
- 道野辺双葉会 鈴木ヨシイ
- 北初富もくせい会 水垣 友義
- 新山明朗会 佐藤 正和
- 東武八和会 上杉 敬子
- ハイツみどり会 酒井ちる子
- 光の里笑福会 早河 惟雄
- 二区連なごみ会 山岸 勝己
- 二区連なごみ会 岡 博

#### ◆優良老人クラブ

南初富第一福寿会 日比野初恵

#### ◆地域福祉活動功労者

- 新山明朗会 渡邊 進
- 二区連なごみ会 内山千恵子
- 二区連なごみ会 谷田部利津子

### 千葉県誕生 150周年記念事業



(左から) 松尾博会長、田尻昌治会長、相澤和子会長

### 第63回千葉県老人クラブ大会

1月22日(月) ホテルポートプラザちばにて、第63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理事長表彰

#### ◆活動功労者

- 田尻 昌治 (市老連会長)
- 相澤 和子 (市老連監事)

#### ◆優良クラブ

- 道野辺双葉会 (松尾 博)

優良クラブとして受賞された道野辺双葉会について、9ページに活動紹介を掲載しております。合わせてご覧ください。

体育部活動報告



大会参加の記念に一枚

	クラブ名	成績
優勝	浅間十日会	2勝
準優勝	南初富第二福寿会	1勝1敗
第3位	南初富第三福寿会	2敗

秋季ゲートボール大会

優勝は浅間十日会

9月15日(金) 東野総合ゲートボール場にて秋季ゲートボール大会が開催されました。前回の優勝チーム鎌ヶ谷第一睦会より優勝杯が返還され、高らかな選手宣誓が競技開始の合図となりました。結果は次のとおりです。

個人賞

	氏名(所属クラブ)・年齢	成績
優勝	相場 義雄(駅前第三笑話会)・77歳	70点
準優勝	石塚 豊年(駅前第一笑話会)・73歳	71点
第3位	須田 勝江(栗野米寿会)・83歳	74点

団体賞

	クラブ名(平均年齢)	成績
優勝	南初富第一福寿会(平均年齢81歳) 船山 定七・83歳 中村 勝彦・80歳 小林 三三男・80歳	226点
準優勝	駅前第三笑話会(チームA)(平均年齢79.3歳)	226点

秋季グラウンド・ゴルフ大会

快音響かせフルスイング

9月27日(水) 福太郎スタジアム(鎌ヶ谷市宮陸上競技場)にて、秋季グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。秋晴れのもと、出場者は見事なスイングの腕前を次々と披露し、会場には快音が響き渡りました。成績は次のとおりです。



馬込沢交友クラブ

成績表

	クラブ名
優勝	馬込沢交友クラブ(チームE)
準優勝	馬込沢交友クラブ(チームI)
第3位	駅前第一笑話会

秋季ペタンク大会

1球が勝負を分ける

10月17日(火) 中沢多目的グラウンドにて秋季ペタンク大会が開催されました。当日は快晴で、絶好のスポーツ日和。1球投げるたびに歓声が沸き、誰もが熱中して気持ちが若返るような一日でした。結果は表のとおりです。



団体優勝 南初富第一福寿会(船山、中村、小林)

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(胃・大腸内視鏡)

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

※土曜日のみ 9:00~12:45 新鎌駅より徒歩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 ティア・ヴェルジュ1F  
**☎047-401-3611**

医療法人社団 ますお会  
**第2北総病院**

内科・外科・整形外科・形成外科・リハビリテーション科

受付時間(月~金) 午前 8:45~11:30  
午後 曜日により異なります。窓口にお尋ね下さい。

鎌ヶ谷市初富 803  
**TEL:047-445-5552**

**内藤耳鼻咽喉科医院**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	●	●	／	●	●	●
午後 2:00~6:00	●	●	／	●	●	／

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日  
鎌ヶ谷市道野辺本町1-3-1  
カーラシティ鎌ヶ谷2F  
**☎047-443-3387**

**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	●	●	-	●	●	-	-

皮フ科	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**

ひかりの森歯科医院  
— 女性と子どもに優しい歯医者さん —

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	★	●	●	★	／	／
13:30~18:00	●	●	／	●	●	／	／	／

★水曜・土曜の診療時間は9:00~13:00になります。  
鎌ヶ谷市東道野辺4-9-45  
**TEL.047-404-2522**

事業アラカルト

第27回友愛訪問事業

令和5年度友愛訪問事業が実施されました。今回11クラブから訪問希望申し込みがあり、11クラブ19名の会員が、30名の会員の自宅訪問活動を行いました。足が悪く歩行が難しい方が多い中、「訪ねてきてくれることが一番嬉しい」とのお声をいただきましたやういを感じました。

11クラブ30名のご自宅を訪問

理事研修会

会員減少防止策と増強にむけて

12月19日（火）中央公民館集會室にて、鎌ケ谷市老人クラブ連合会理事研修会が開催されました。



熱のある議論が交わされました

県および市の老人クラブ会員数が減少している状況を鑑み、各老人クラブの活動内容や会員増強策について思慮を巡らせ、議論を交わしました。参加者は、現場のリアルな悩みや成功例等の意見交換を行い、有意義な時間を過ごしました。

祝！入賞報告

男女仲良く入賞

第39回東葛連協ゴルフ・ゴルフ親睦交流大会

11月14日（火）松戸運動公園陸上競技場にて第39回東葛連協ゴルフ・ゴルフ親睦交流大会が開催されました。

男性の部

順位	氏名(クラブ名)
第4位	松崎 弘さん(駅前第一笑話会)
第5位	千葉 頼孝さん(駅前第三笑話会)

女性の部

第5位	芦田 榮子さん(駅前第一笑話会)
-----	------------------

市老連からは15名が参加。長年積み上げてきた技術を駆

令和6年度能登半島地震災害救援拠金

3月13日（水）、次のとおり救援拠金を送金したことを報告いたします。ご協力いただいた皆様へ感謝申し上げます。

金額：26万2,205円  
送金先：千葉県老人クラブ連合会  
使途：老人クラブおよび老人クラブ連合会の救援等被災地域の救援等

記念すべき大会で

第1回東葛連協パークゴルフ大会

10月27日（金）白井市遊楽パークゴルフ場にて、第1回東葛連協パークゴルフ大会が開催されました。

田尻会長も応援に駆け付け、市老連からは5クラブ23名が参加。日頃の練習の成果を発揮し、二区連なごみ会の猿谷さんが見事3位に入賞されました。おめでとうございます。

使し、3名の方が入賞されています。おめでとうございます。

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

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。



よく噛んで、歯を大切に！

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

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



ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

鎌ケ谷駅前眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:30	●	●	/	●	●	*
PM 3:00~ 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	●	●	●	X	●	X

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

第3回カラオケ交流大会

38組によるのど自慢

11月17日(金) きらり鎌ケ谷市民会館きらりホールにて、第3回カラオケ交流大会が開催されました。

歌唱発表では、38組の出演者が華やかな衣装に身を包み、「北の漁場」や「みだれ髪」など懐かしの名曲をのびやかに歌い上げました。ハイライトは最高齢95歳の田中チイさんが演じたひよつとこ。娘さんの歌に合わせ迫力ある踊りを披露してくださいました。

会場が一体となり、笑顔にあふれた楽しい1日となりました。



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



— 金属リサイクル —

ナカノ株式会社

鎌ケ谷市佐津間 1167-2

TEL:047-445-1235

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

ウオシユマン

鎌ケ谷市鎌ケ谷 9-14-38

TEL.047-442-5719

日本産業規格表示認証工場

株式会社 **カツ山建材**

KATSUYAMA KENZAI CO.,LTD

本社 鎌ケ谷市南鎌ケ谷 3-2-53

TEL:047-443-6335

工場 船橋市二和西 5-19-11

TEL:047-447-5440

YDK 電気工事業

**横尾電設** 株式会社

鎌ケ谷市鎌ケ谷7丁目10番58号

☎ 047-444-1873

有限会社 **昌立**

鋼構造物工事業

千葉県知事許可(般-3)第47510号

鎌ケ谷市初富808-59

☎ 047-442-2263



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

親睦旅行記

総勢111名東京旅

二区連なごみ会 猿谷 宣男

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会の日帰りバス旅行が、去る11月30日（木）実施されました。当日は、天候にも恵まれ、久しぶりのバス旅行で参加者も多く、総勢111名が参加し、バス3台を貸し切りで実施されました。



とげぬき地蔵前にて

最後は、巣鴨のとげぬき地蔵を見物し、商店街で名物の塩大福を土産に購入。バスの中ではカラオケで盛り上がり、帰途につきました。思い出になる良き旅でした。

鎌ヶ谷を9時にスタート。市川PAで3台のバスが合流・休憩し、湾岸道路で都心へ向かい、車窓から変貌する東京湾岸地域を見ながら、若い日の思い出の地、東京タワーのメインデッキに立ちました。外国人の旅行客の多さに感嘆し、次は皇居外苑の楠公レストハウスで楽しみの昼食。楠木正成の銅像前で集合写真を撮影し、次は大名庭園の六義園へ、見事な庭園に紅葉が見頃でした。



地蔵をピカピカ



記念のハンコを押印



充実した一日となりました

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

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

**鎌ヶ谷造園土木** 株式会社

造園・土木 設計・施工

鎌ヶ谷市中沢 379

**TEL:047-445-3136**

**FAX:047-445-2200**

株式会社 **齊藤造園土木**

鎌ヶ谷市初富 172-7

**TEL:047-444-3510**

E-mail / info@saito-z.com

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**

鎌ヶ谷市西佐津間1丁目7番29号

☎ 047-445-0603

千葉県知事許可 第30938号  
千葉県経支指令 第11711号

株式会社 **佐藤工業**

リフォーム・外構・塗装・防水・舗装・解体・設計施工

鎌ヶ谷市東道野辺4-1-9

☎ 0120-43-3084

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**

鎌ヶ谷市東道野辺 7-18-25

**TEL:047-444-5531**

事業アラカルト

体育部活動報告

歓声溢れる  
ハーフラウンド



入念に準備体操

春季グラウンド・ゴルフ大会

4月3日(水)

福太郎スタジアム(鎌ヶ谷市営陸上競技場)において春季グラウンド・ゴルフ大会が開催さ

れました。令和6年度最初の老人クラブ連

合会としての行事であつたため、今年度から高齢者支援課に配属となつた館岡課長をお招きし、ごあいさつをいただきました。

当日はあいにくの雨模様であつたことから、ハーフラウンドで終了となつてしまいました。が、総勢95名が参加して熱戦を繰り広げ、会場には歓声と快音が響き渡りました。

個人賞

	氏名(所属クラブ)・年齢	成績
優勝	松崎 弘(駅前第一笑話会)・79歳	29点
準優勝	峯岸 絹枝(光の里笑福会)・74歳	35点
第3位	茂呂 典子(駅前第一笑話会)・85歳	36点

団体賞

	クラブ名(平均年齢)	成績
優勝	駅前第一笑話会(チームA)(平均年齢79歳)	114点
	松崎 弘・79歳	
	芦田 榮子・81歳 佐藤 敏郎・78歳	
準優勝	駅前第一笑話会(チームC)(平均年齢84歳)	117点

★ホールインワン賞 18本

結果は、降雨のため後半中止になり前半の成績のみで審査しました。表彰式は5月22日(水)開催の総会の議事終了後に行います。

文化部活動報告

手芸教室に初参加

駅前第二笑話会 木下 隆男

手工芸教室

2月22日(木)

総合福祉保健センターにおいて手芸教室が開催されました。講師は、(株)さくらほりきりの小泉雅大氏・吉田宏氏のお2人をお招きし、会員29名が参加しました。



制作に夢中になる参加者

内容は「かんたん押絵・さつき兜」で、キッ



大満足の出来栄え

ト(組み立て材料14点ほど)を使つての手芸です。手順に従つて慣れない手つきで悪戦苦闘する人、手際よく作成する人などいましたが、参加者皆さんの作品は出来栄えが良かったです。終わつてからの笑顔が満足そうでした。持ち帰つて家に飾られた方もいらつしやう。次回の手芸教室が楽しみです。

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

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

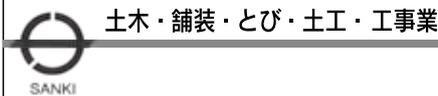
地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)



サンキ建設工業株式会社

鎌ヶ谷市東初富 3-1-6

☎047-443-9736

梶原電化

梶原電化 🔍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  
☎090-8500-0517  
TEL・FAX 047-446-0217  
※緊急時は対応します

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



鎌ヶ谷市東鎌ヶ谷1-5-4 中平ビル101

☎047-404-1278



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

# クラブ紹介

道野辺双葉会

松尾 博

## 県老連理事長表彰の 荣誉に浴して

受賞は当会全員の活動成果、今後の励みとします。当会は定例会とグラウンド・ゴルフを主な活動としています。4年ぶりの定例会も早7回を数えますので、一端を紹介します。

毎月第3水曜日は定番となった「ポッチャ」。体操後、対抗



ポッチャが人気

戦が盛り上がりします。休憩を取り、報告や意見交換は大切な時間です。次はお楽しみタイム。今回は「ひな人形作り」で、男性陣も慣れぬ手つきで真剣です。最後は合唱、お口の運動で声高らかに歌います。こうして定例会は閉会となりますが、当日の実施内容を文書写真付きで作成し全会員に必ず配るようになっています。その効果が1人2人と参加者が増えていきます。平均年齢81歳、今年50周年を迎えます。健康一番でお互いに楽しく仲の良い会としていきたいです。



手作りタイム

## 二区連なごみ会

猿谷 宣男

## 手仕事の温もり

手芸部の主催で、3月11日(月)より19日(火)まで東部学習センターにて作品展が開催されました。日頃、丹精を込めて作成した五月人形、着物の再利用、バッグ、絵画等が展示され、1日平均20名ほどの方に観覧をいただきました。



彩り豊かな作品ずらり



素敵な笑顔で展示を終えました

# 「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」を持とう

### 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

## 令和6年度事業計画

月	日	曜	市老連事業	日	曜	県・東葛飾地区事業
4	3	水	春季グラウンド・ゴルフ大会（予備日4/10・水）	25	木	東葛連協総会
	24	水	春季ゲートボール大会（予備日5/1・水）			
5	22	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7号発行			
6	4	火	春季ペタンク大会（予備日6/11・火）	13	木	東葛連協GG大会
	19	水	囲碁将棋大会	25	火	東葛連協女性部研修会
7	10	水	芸能交流大会（きらりホール）	8	月	県シニアゴルフ選手権
8	9~12	金~月	作品展（きらりロビー）	18	日	東葛連協囲碁・将棋大会
9	11	水	秋季ゲートボール大会（予備日9/18・水）	18	水	東葛連協リーダー研修
	20	前後	全国一斉の「社会奉仕の日」			東葛連協芸能交流会
	23	月	市および教育委員会等共催の長寿大運動会			東葛連協パークゴルフ大会
10	2	水	秋季グラウンド・ゴルフ大会（予備日10/9・水）	3	木	県ゲートボール大会
	15	火	秋季ペタンク大会（予備日10/22・火）	10	木	県なのはなオープンペタンク大会
				19~	土	ねんりんピック（鳥取県）
11	20	水	カラオケ交流大会	6	水	東葛連協ペタンク大会
	下旬		会報紙8号発行	20~	水	全国老人クラブ大会（~21日）
				27	水	県グラウンド・ゴルフ大会
12	9	月	理事視察研修	9	月	県囲碁・将棋大会
				17	火	東葛連協女性部会
				19	木	東葛連協カラオケ交流大会（鎌ヶ谷市担当）
1	23	木	老人クラブ大会（きらりホール）	初旬		東葛連協作品展
				20	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	(8月以降決定)		手工芸教室	未定		東葛連協ゲートボール大会
3	中旬(20日前後)		親睦旅行			
	下旬		理事会			
	下旬		友愛訪問			

※予定は変更になる場合がございます。

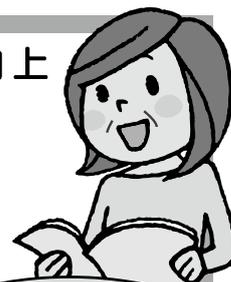
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

# 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

# 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8号（令和6年11月発行）にて掲載いたします。

**募集締切：令和6年8月23日（金）**

- 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をごさいますので、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**

**鎌ヶ谷市老人クラブ連合会事務局**

〒273-0195 新鎌ヶ谷2-6-1

鎌ヶ谷市総合福祉保健センター内

TEL：047-445-1375

FAX：047-443-2233

## 令和6年度 役員・実行委員長名簿

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
監事	佐藤 康子
監事	松原 正彦

事業名	実行委員長
定期総会	田尻 昌治（会長）
老人クラブ大会	田尻 昌治（会長）
理事研修	千葉 頼孝（副会長）
懇親旅行	奥山 浩一（副会長）
会報紙発行	千葉 頼孝（副会長）
芸能交流大会	奥山 浩一（副会長）
シニア作品展	奥山 浩一（副会長）
囲碁・将棋大会	木下 隆男
教室事業（手芸等）	奥山 浩一（副会長）
カラオケ交流大会	田尻 昌治（会長）
グラウンド・ゴルフ大会	牛込 哲三
ゲートボール大会	坂元 幸夫
ペタンク大会	藤本 貴一

**編集後記**

今年の元日に能登半島地震が起き、各所で大規模火災による家屋の消失および倒壊等で多数の市民の方々が被害に遭い、避難生活を送っております。現在では政府の復旧、復興支援も充実し、元の生活にはいまだほど遠いですが徐々に戻りつつあります。1日も早い復興を願っております。

我々老人クラブは、昨年度コロナの影響で中止されていた事業が久しぶりに実施されました。今年度も会員の皆様喜んで元気に参加できる事業を計画どおり実施したいと思っております。

**編集委員**

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

お気に入りの**写真**を  
ポスターに!



家に飾ったり  
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

**A1サイズ1枚からOK!**

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿  
A1サイズ1部 **4,800円**から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900

### 県シニアゲートボール大会

# チーム鎌ヶ谷 市民スポーツ賞を受賞

# 事業アラカルト

10月12日(木)フクダ電子グラウンドにて、第46回千葉県シニアゲートボール大会が開催されました。

鎌ヶ谷市老人クラブ連合会では、代表として2つの単位老人クラブ会員の男女混合チームを結成し、同大会に参加しました。チーム鎌ヶ谷が見事3位入賞を果たし、来年10月に開催される「2024年度ねんりんピック鳥取大会」出場者として推薦されることが決定しました。

また、同チームは、「育つまちかまがや」の構築に寄与したとされ、高齢者支援課の推薦を受けて「令和5年度市民スポーツ賞」を受賞しました。



ねらい定めてスイング



闘志を燃やす参加者



市民スポーツ賞表彰式にて



見事3位に入賞しました

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	●	●	●	●	●	—	—

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

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。

鎌ヶ谷市佐津間字南木戸 568

☎047-401-2962

## 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

### 食事のヒント

## 高血圧予防

ポイント  
減塩は

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



## 株式会社 こかげ

リハビリデイサービス事業  
ケアマネージャー事業  
リハビリ訪問看護事業

鎌ヶ谷市北中沢3-2-3-5  
TEL047-401-1121



お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。