

平成30年3月

柏市
シニアクラブ
連合会

かしわ

創立50周年特集号

■ 発行 / 柏市シニアクラブ連合会 柏市風早1丁目2番2号 (沼南社会福祉センター内) ☎04-7190-1902
■ 編集協力・印刷 / 株式会社 博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲1丁目8番39号 ☎046-280-6001



あけぼの山公園

撮影：末広クラブ 田野年彦

- | | | | | | |
|---|----------|----|-------------|----|------------|
| 2 | ごあいさつ | 6 | 理事会 | 29 | 東葛連協(行事報告) |
| 4 | あゆみ | 7 | 支部紹介 | 30 | 県老連(行事報告) |
| 5 | 歴代会長・組織図 | 21 | 柏シニア連(行事報告) | 32 | 作品展・編集後記 |

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

地域最大級の
フィットネス&スパ空間

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

ご見学・ご体験随時受付中!!

セントラル ウェルネスクラブ 柏店
TEL.04-7142-0180

NUCNUC 介護支援ショップ めくめく

月~土 10:00~17:30
※日曜・祝日定休

介護用品の
レンタル
&販売

介護用シューズ
・杖・ベッド等々
豊富に展示中!!

柏駅より徒歩5分

千葉銀行 柏神社

〒277-0021 柏市中央町1-1
04-7168-2277

※柏市限定 おむつ無料配達
電話1本でお届け 最短当日可

取扱商品やご不明な点などお気軽にご相談ください

お気軽に
お問い合わせ
ご相談ください

社会福祉法人 新柏会
柏市中原1815-5
TEL 04-7168-5001

■ 特別養護老人ホーム
新柏ヴィヴィアンホーム

■ ショートステイサービスヴィヴィアン
■ ケアプランセンター ヴィヴィアン
■ デイサービスセンター ヴィヴィアン



創立50周年記念あいさつ

柏市シニアクラブ連合会 会長 畑野 文男

柏市シニアクラブ連合会創立50周年にあたり謹んでごあいさつ申し上げます。創立50周年を迎えられることは先輩諸氏のためまぬ努力、ご指導はもとより、柏市当局をはじめ、社会福祉協議会、各町会、並びに市民の皆様のご支援ご指導によるものと厚く御礼申し上げます。

昨今、少子高齢化が毎日のように報道されております。当連合会も高齢化と、独居高齢者が増大している現在、柏市シニアクラブ連合会と改称し、新会員入会勧誘に努め

ております。急速に進むネット社会にあっても、私たちの友愛、健康、奉仕の理念は変わりません。介護予防に努め、健康寿命の延伸を図り、友愛の絆を広げ、日々感謝の心で生活していく事が私たち高齢者の生き方と思えます。引き続き皆様方の格段のご指導、ご協力をお願い申し上げます。

最後に皆様方の益々のご健康ご多幸を祈願致しましてごあいさつと致します。

柏市シニアクラブ連合会50周年を祝して

柏市長 秋山 浩保

柏市シニアクラブ連合会創立50周年をここに迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

畑野会長はじめ、貴会の皆様には、高齢者のいきがいつくりや健康増進への取り組み、さらには振り込め詐欺防止に向けた取り組みなど、様々な形での地域活動への御尽力・御貢献に対し、この場をお借りし厚く御礼申し上げます。

これまでの長期にわたる皆様の日ごろの御活躍には、高齢化が進む柏のまちを支え

る元気な高齢者のモデルとして、これからも地域活動の担い手として大きな期待をしております。今後とも柏市の発展のため、御協力と御支援のほどを心よりお願い申し上げます。

最後に貴会の更なる御発展と会員の皆様の御健勝を御祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

天然温泉 全館に「今話題」の『ナノ水』
 みのり湯 究極の水
 “癒し”と“美容”と“芝居”のスパリゾート
 年中無休 午前10:00～翌朝8:30
 ☎(04)7145-8910
 柏市十余二249

法人税・相続税
 土地建物譲渡・会社設立等
吉川税務会計事務所
 吉川 末満
 南柏駅西口より1分
 「グレース南柏501号」
 ☎(04)7148-4051(代)

税金・資産対策は
プロのアドバイスを!
 税に関するご相談はお気軽にお問い合せください。
大関久税理士事務所
 柏市十余二404-6 P有り
 ☎(04)7134-5218

品質管理の国際規格 ISO 9001 認証登録
 創業 明治20年
助川工務店
 SUKEGAWA CO.,LTD
 〒277-0005 千葉県柏市柏6丁目6番18号
 本社 TEL04(7163)1011(代)
 http://www.sukegawanet.com



会員の皆様方へ

柏市議会議長 小泉 文子

柏市シニアクラブ連合会が創立50周年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。創立以来、様々な活動を通じてシニアクラブの発展に御尽力された歴代会長をはじめ、シニアクラブ連合会の皆様には、多大なる御尽力を賜っておりますことに、心より感謝いたします。

50周年という節目を迎えられるまでのこの間、会員の皆様方には、シニアクラブ連合会三大スローガンである健康・友愛・奉仕の精神のもと、健康づくり、介護予防活動の他、地域におきまして、ボランティア活動、文化活動、世代交流活動等、多様な分野で御活躍をいただいております。

今後とも豊かな長寿社会を築くために、皆様が培ってこられた豊富な知識と経験を地域社会で活かしていただくとともに、健康寿命を更に延ばしていただけるよう楽しく、元気な活動に、なお一層のお力添えを賜りますようお願いいたします。

柏市議会といたしましても、高齢者の皆様の社会福祉の向上と、安心・安全のために、皆様方の御意見をいただきながら、引き続き、議論を重ねてまいります。
この記念すべき年を契機に柏市シニアクラブ連合会の、益々の御発展と、皆様方の御健勝、御多幸を祈念いたします。

創立50周年おめでとございませう

柏市社会福祉協議会 会長 中谷 茂章

柏市シニアクラブ連合会が創立50周年を迎えられますことを心からお喜び申し上げます。

貴連合会は、昭和42年の創立以来、様々な角度から地域福祉活動に貢献をされ、創立50年という輝かしい年を迎えられました。長きにわたる関係各位の皆様方のご苦勞に対し深く感謝申し上げますとともに、衷心より敬意を表します。

さて、少子高齢化が急速に進む中、高齢者福祉の充実が重要な課題であり「だれもが地

域で一緒に暮らせるまち」と思われる社会を実現するためには、その豊富な知識と経験をお持ちである皆様方の活動は必要不可欠となっております。

今後とも地域活動の担い手として、心豊かな地域福祉社会の実現に向けてお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この記念すべき年を契機とし、柏市シニアクラブ連合会がますます発展されますことと皆様方のご健勝とご多幸を祈念してお祝いのご挨拶いたします。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

内科・呼吸器内科・循環器内科・小児科・アレルギー科

中村内科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00 ~ 12:00	休	●	●	●	●	●	●	休
14:00 ~ 17:30	休	●	●	●	●	●	●	休

■休診日 月曜・祝日
■日曜は午前中のみ診療です

柏市西原7-7-21
☎(04)7178-3722

医療法人 創明会

柏整形外科クリニック

診療時間 9:30~12:30 / 3:00~6:30
※土曜午後は6:00迄となります

休診日 日曜・祝日

—南柏駅西口2分—
柏市南柏2-4-2【駐車場あり】
☎(04)7141-4666

医療法人社団 聖秀会

聖光ヶ丘病院

04-7171-2023

内科 循環器内科 消化器内科 泌尿器科
眼科 整形外科 皮膚科 精神科 心療内科
物忘れ外来 禁煙外来
健診センター 内視鏡センター併設

【受付時間】
平日 8:30~12:00 13:30~17:00
土曜 8:30~12:00 日曜祝日休診

学校で学んでいる人はいつまでも青春!

江戸川大学 オープンカレッジ

(一般の方向け公開講座)

お申込み随時受付中!

江戸川大学駒木学習センター
☎(04)7156-7715

連合会のあゆみ

クラブ数・会員数の推移

昭和	38年度	老人福祉法施行(7月) 柏市老人クラブ連絡協議会 発足(10月)		
	42年度	柏市老人クラブ連合会 発足(4月1日)		
	51年度	支部発足 8支部(4月)		
		第1回 シルバー作品展 第1回 囲碁・将棋大会		
	53年度	支部 10支部に分離 老連「かしわ」創刊		
		第1回 じゅげむ芸能大会		
		第1回 ゲートボール大会		
	54年度	第1回 シルバー運動会		
	56年度	教育文化部・奉仕活動・保健体育の3部発足		
	57年度	手作り雑巾贈呈活動開始		
		1円玉募金活動開始 第1回 柏市老人クラブ連合会大会		
	61年度	柏市老人クラブ連合会創立20周年記念式典		
	62年度			
63年度	支部 11支部に分離			
平成	元年度	支部 12支部に分離	クラブ数	会員数
	4年度	柏市老人クラブ連合会 創立25周年記念式典	135	8,194
	5年度	柏老連 全国老人 クラブ連合会大会で表彰	135	8,149
	6年度	第1回 柏老連 グラウンドゴルフ大会	137	8,234
	7年度		138	8,376
	8年度		143	8,636
	9年度	支部 13支部に分離 柏市老人クラブ連合会 創立30周年記念式典	143	8,626
	10年度		138	8,227
	11年度		137	8,205
	12年度		136	8,191
	13年度		136	8,191
	14年度		129	7,853
	15年度		129	7,931
	16年度		129	7,922
17年度	柏市老人クラブ連合会・ 沼南町老人クラブ連合会 (柏市・沼南町合併に伴い 統合)支部 14支部となる	150	8,741	


平成	18年度		142	8,276	
	19年度		136	7,858	
	20年度	柏市老人クラブ連合会独立 沼南社会福祉センター内に 事務局移転	130	7,494	
	21年度	水戸観梅・袋田の滝 (県外研修)	126	7,292	
	22年度	第1回 南会津老連交流会 たかつえ(1泊会長研修)	121	7,051	
		東日本大震災発生 23・3・11			
	23年度	偕楽園・西山荘・大洗 (県外研修)	117	6,849	
	24年度	被災地見学「塩屋岬」と スパリゾートハワイアンズ (県外研修)	112	6,688	
	25年度	足利学校・富弘美術館 (県外研修)	108	6,487	
	26年度	富士山・忍野八海 (県外研修)	106	6,336	
	27年度	聖天神社・渋沢史料館 (県外研修)	103	6,144	
	28年度	柏市シニア連合会と命名(愛 称)、富岡製糸場(県外研修)	98	5,875	
	29年度	柏市シニアクラブ連合会 創立50周年	97	5,803	
		記念行事			
		市立柏高校 吹奏楽部コンサート 柏市民文化会館 シニア連「かしわ」創立50周年特集号を刊行			
		通例行事			
		第42回 囲碁・将棋大会			
		第6回 南会津老連交流グラウンドゴルフ大会			
		第39回 シルバー運動会			
		第22回 グラウンドゴルフ大会			
		第8回 ゲートボール大会			
		第9回 じゅげむ歌謡大会			
		第40回 じゅげむ芸能大会			
		第45回 シルバー作品展			
	第6回 ゴルフ大会				
	第3回 パークゴルフ大会				
	東京都庁・相撲博物館・震災記念館(県外研修)				

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

春の旬で体嬉しい

アスパラガス アスパラギン酸(アミノ酸)が含まれています。新陳代謝を促進し、疲労回復などに効果があります。

たけのこ 食物繊維が豊富で便秘やコレステロールを抑えるのにも有効です。カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄してくれるため、高血圧にも有効です。



パール歯科クリニック

健康歯 → 医食同源・福来笑門

診療時間
平日 9:00~12:30 / 14:30~19:00
土曜 9:00~12:30 / 14:30~18:00

休診日 日曜・木曜

柏市東1-2-6

☎(04)7107-6480



歯科一般・小児・矯正・口腔外科
(各種保険取扱い)

金丸歯科医院

診療時間
月・火・水・金 AM10:00~PM 9:00
木・土 AM10:00~PM 6:00

休診日 日曜・祝日

柏市豊四季1006-6

☎(04)7139-3860

小児歯科・一般歯科
口腔外科・矯正歯科

医療法人社団 TDC会

てらだデンタルクリニック

●駐車場有 ●保育士による託児(予約制)

診療時間 9:00~13:00
14:30~18:30
(最終受付 午前12:30/午後18:00)

休診日 木曜・日曜・祝日

ご予約・お問い合わせはこちら シュシュ ハフラン

☎0120-44-8264

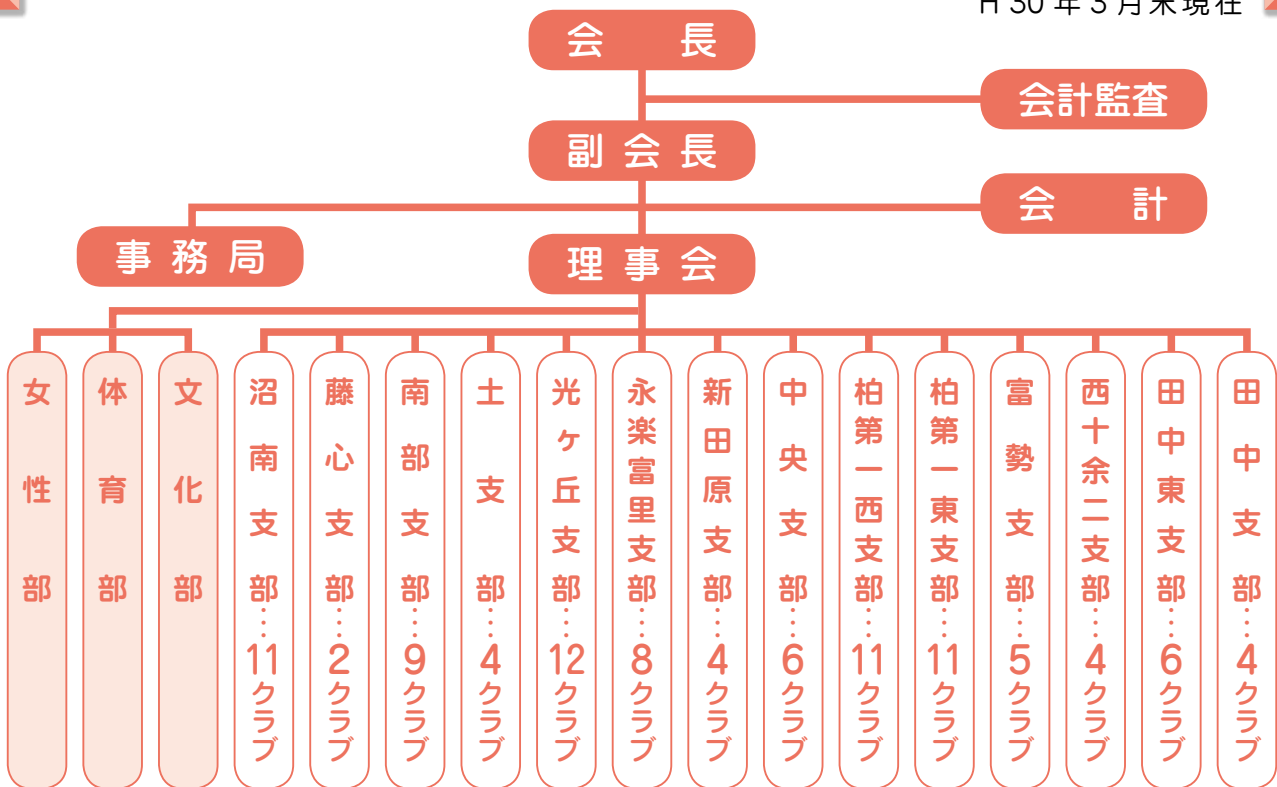
柏市松葉町2-15-2

連合会歴代会長

昭和51年度～昭和53年度	日暮 甚一	南部支部	逆井百寿会
昭和54年度～昭和58年度	小溝 浅一	中央支部	葉山長寿会
昭和59年度～昭和62年度	岸本 健一	光ヶ丘支部	光寿会
昭和63年度	中村 薫	富勢支部	北柏福寿会
平成元年度～平成2年度	山口伝三郎	柏第一東支部	長寿クラブ
平成3年度～平成7年度	中村 薫	富勢支部	北柏福寿会
平成8年度～平成10年度	山口伝三郎	柏第一東支部	長寿クラブ
平成11年度～平成19年度	坂巻 昇平	永楽富里支部	明寿会
平成20年度～平成22年度	森橋 留吉	柏第一西支部	明原第一寿会
平成23年度～平成26年度	藪崎 一男	永楽富里支部	亀甲台クラブ
平成27年度～現在	畑野 文男	光ヶ丘支部	つくし会

連合会組織図

H 30年3月末現在



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

市民の健康保持・増進及び市民相互のふれあい交流・憩いの場の提供を目的とした施設です。

リフレッシュプラザ柏

プール 温浴
トレーニング

柏市南増尾58-3

☎(04)7173-5900

メガネ・補聴器・コンタクト

シミズメガネ

本店
柏駅東口
サンサン通り・シミズビル1F
Phone04-7167-2941



www.optik-shimizu.com

相続・税金 あなたの悩みを解決!

あなたの町の相談所

税経センターグループ
税理士法人あさひ会計

★まずはお気軽にご相談下さい★

あさひ会計 柏 (検索)

柏市柏4-5-10 サンプラザビル2階
TEL(04)7166-4153



学校法人 廣池学園

麗澤大学

麗澤中学・高等学校

麗澤幼稚園

http://www.reitaku.jp

連 合 会 理 事 会



理事会は、連合会の正副会長と各支部から2名ずつ選出される理事で構成されますが、必要に応じて専門部の部長や他の役員も加わります。年間に8回の理事会が定例的に開催されて、連合会運営の常務を執行する最高の機関としての役割を果たしてきました。

専門部には、文化、体育、女性の3部があり、それぞれ以下の行事の企画・運営で中心的な役割を担っています。

文化部 囲碁・将棋大会、じゅげむ歌謡・芸能大会、連合会大会、シルバー作品展ほかの文化的行事。

体育部 グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、シルバー運動会、その他体育関連行事。

女性部 連合会の上記の諸行事の中で、受付、接遇、案内、進行など、女性の視点で円滑な会の運営に貢献する。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

日帰り・宿泊研修バス旅行は
東葛旅企画

千葉県知事登録旅行業 3-889
柏市西柏台2-3-1-103
担当 村松：080-3173-2805

柏産のお米ともち米を使った
手作り弁当をどうぞ!

(有)ジャパンユアサファーム
柏市布瀬2277
☎(04)7191-9236
FAX(04)7191-9078

容器包装プラスチック類は
指定袋に
直接入れて
出して下さい。

お願い
二重袋は
止めて!

“容器包装プラのリサイクル”
柏プラネット
柏市新十倉二7-8

ヤングボウル
ボウリング 卓球 ビリヤード

柏駅前ヤングボウル
☎(04)7164-2117

柏ヤングボウル
☎(04)7174-2222

ボウリング1ゲーム無料券(5名様まで)
有効期限:2019年3月31日

支部紹介

田中支部

クラブ名(会長名)

- ・大青田百寿会(寺嶋昭吾会長)
- ・柏の葉シルバークラブ(小野朗春会長)
- ・柏葉会(伊藤博之会長)
- ・新若柴倶楽部(松本弘美会長)



活動内容/PRなど

田中支部は春秋年2回の研修親睦の旅をしています。

敬老の日、新年会、忘年会ほか、年に数回親睦のためカラオケをしています。

会員の健康のため体操、グラウンドゴルフ、運動会をしています。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 柏光会
柏 保育園
柏市南柏中央6-5
☎(04)7171-6700
豊四季光風園
柏市十余二584
☎(04)7143-7603

社会福祉法人 敬愛会
特別養護老人ホーム
ショートステイサービス
デイサービスセンター
グループホーム
居宅介護支援事業所
ハートかしわ
柏市高田1032番地1
TEL(04)7142-8800
FAX(04)7142-8877
E-mail: info@heart-kashiwa.jp

社会福祉法人 豊珠会
特別養護老人ホーム 八幡苑
入居者様・ご家族様に
安心・満足して頂けるサービスを
提供して参ります
柏市篠籠田1390番地
TEL(04)7143-1011

社会福祉法人
望陽会
ケアハウス 望陽荘
●体験宿泊可
特別養護老人ホーム 望陽荘
●デイサービスセンター ●ショートステイ
●居宅介護支援相談室
柏市みどり台1-3-1
TEL(04)7137-0333

田中東支部

クラブ名(会長名)

- ・ 柏ビレジ新樹会(中村繁夫会長)
- ・ 花野井百寿会(松丸せい子会長)
- ・ 松柏クラブ(石橋義巳会長)
- ・ 松葉町ふれあいサークル
(粉生三郎会長)
- ・ クラブハッピー十余二(松尾尚会長)
- ・ 松寿クラブ(樋口享会長)



2014年度 柏老連シルバー運動会・田中東支部優勝記念

活動内容/PRなど

柏市シニアクラブ連合会創立50周年を迎え、誠におめでとうございます。支部としてお祝いを申し上げます。

田中東支部は柏の北部の柏ビレジ、花野井、松葉町、十余二地域にあり、29年度は6クラブ、会員数合計544人で活動しています。なかでも柏ビレジ新樹会と、松葉町ふれあいサークルのクラブは柏シニアクラブ97の中で183人、134人と1、2番目に多い会員数を保っています。会員が減少する中で、会長はじめ役員が努力があつての事と思ひます。

支部としての活動は、春の第一ブロック予選のグラウンドゴルフ大会、秋の親睦グラウンドゴルフ大会とそれぞれ約80人参加して、楽しく和やかに交流をはかりながら健康増進のため行なっています。特に春は柏シニア連大会の11出場枠を得るために熱がこもつた、ゲームを行なっています。柏シニア連大会でも活躍しています。

毎年のシルバー運動会には各クラブから5人、高齢の中でも若い元気のあるシニアが参加して、チームワークと団結を力に平成26年には念願の優勝を勝ち取ることができました。また平成27年も優勝、28年は惜しくも4位に終わりましたが、29年は準優勝でした。

また各クラブでは、サークル活動が盛んで、旅行や、誕生会、グラウンドゴルフ、奉仕活動などで、会員と楽しく交流をはかり、孤立人がないように、努力をしています。6クラブが情報を交換して、今後の活動の参考にしています。

今後も柏シニアの発展に、出来る範囲で協力したいと思ひます。元気で頑張りましょう



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

介護用品のお店 **αアルファ**
(有)アルファメディカル
柏営業所
 福祉用具レンタル・販売・住宅改修
 介護保険使えます。お気軽にご相談下さい
 柏市北柏3-14-19
☎(04)7197-5107
 北柏駅南口下車徒歩7分

サービス付き高齢者向け住宅
麗しの杜
 光いふ
 デイサービス 訪問介護 居宅介護支援事業
 入居に関するご相談・お問い合わせは
☎04-7171-5684
公益財団法人 モロロジー研究所
 千葉県柏市光ヶ丘2丁目1番1号

自立から要介護まで
全て(株)マザアスに
お任せください。
 ●介護付有料老人ホーム
 ●在宅ホスピス●デイサービス
 ●グループホーム●福祉用具、他
マザアス南柏
TEL:04-7176-8711

葵の園・柏たなか
通所リハビリテーション
 身体の動き万全ですか!! 思考の動き万全ですか!!
 送迎付きのリハビリですよ〜! 専属の理学療法士がつかますよ
 やりたいこと、、、できていますか?
 身体だけでなく、心も元気にできますよ!!
 ぜひ、この機会にご利用ください!!

TEL 04-7134-1001
 【営業時間】8:30~17:30 【住所】柏市小青田1-3-3

西十余二支部

クラブ名(会長名)

- ・西原幸成クラブ(小野敬一会長)
- ・西原友和会(斉藤一男会長)
- ・新青田さわやかクラブ(島崎誠会長)
- ・萩の台クラブ(石井睦生会長)



「さわやかクラブ」秋の懇親旅行
「八ッ場ふるさと館」前庭にて
(平成29年10月18日)

活動内容/PRなど

50周年 記念誌にあたって

当クラブは「新青田町会に居住する高齢者が、会員相互の親睦を図り、明るく楽しく生活すること」を目的に、平成13年4月1日に創設された「老人クラブ」であります。

発足当初の会員数は88名で、柏市老人クラブ連合会に加入し、助成を受けるとともに、町会の下部組織として、町会からの支援を受けています。

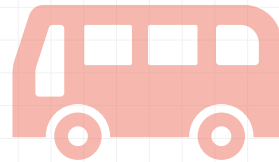
現在のサークル活動は次の7サークルとなっています。現在の会員数は77名です。

①歩こう会、②グラウンドゴルフ、③カラオケ、④菊作り、⑤囲碁・将棋、⑥話そう会、⑦吹き矢。これ等の活動は週、月等でそれぞれに会場を借用して行っています。

さわやかクラブとしては、年1回の国内旅行、年2回の「定例会」として懇親会の集い、正月には新年会も開催しております。



町会行事には夏祭りへの協力で「焼きそば」、新年の餅つき、いも掘りへの協力などを行ない、社会奉仕活動、他クラブへの交流活動など立派に活動しております。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

今村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○	△
PM 2:00~6:00	○	○	★	△	○	★	△

休診日 木曜・日曜・祝日 ★…～5:00まで

◆診療日及び診療時間は変更する場合があります

柏市藤心1-1-3

☎(04)7175-2671

医療法人社団 なごみ会 向小金クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	△	○	△	△
午後 4:00~5:30	○	○	○	△	○	△	△

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午前

訪問診療致します

流山市向小金3-147-2

☎(04)7176-3240

クリニック 柏の葉

内科・小児科 ★12:30~14:30(診察は13:00~)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30(診察は9:00~)	○	○	○	休	○	○
13:30~17:00(診察は15:00~)	○	○	○	休	○	★

耳鼻咽喉科/気管食道科 ★12:30~14:30(診察は13:00~)

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30(診察は9:00~)	○	○	○	休	○	○
13:30~17:00(診察は14:00~)	○	○	○	休	○	★

休診日 日曜・祝日・木曜

※診療時間外は留守番電話にて対応いたします(緊急時のみ)
柏の葉3-1-34 ☎(04)7132-8881

御 協 賛

富勢支部

クラブ名(会長名)

- ・桜寿会(山田君代会長)
- ・高野台クラブ(寺尾誠会長)
- ・布施新町むつみ会(氣田正夫会長)
- ・北柏福寿会(杉本定夫会長)
- ・前原つくし会(高北博光会長)



GG大会【太陽の里 バス日帰り】

活動内容/PRなど

富勢支部の5単位クラブは、結成年代が昭和49年～昭和55年と近く、40年前後の歴史で培った強い結束力で運営されている。

支部の2大行事

- ①春と秋のグラウンドゴルフ大会(60名参加)
 - ②秋の芸能の集い 出演者35名 参加者総数100名
- *各クラブの共通活動目標は、健康増進、親睦共助、社会奉仕

社会奉仕(地元奉仕)

- ①会員が提供の古タオルを雑巾用に近隣の幼稚園や小学校に寄付
- ②町会やふるさと(協)の行事に協力参加(小学校校庭や最寄り神社境内の落ち葉掃き)
- ③最寄り小学校企画の児童との交流会参加(年2回)



6月 例会 落語会



12月 忘年例会 笑いヨガ

所属クラブでは各種球技、ウォーキング、カラオケ等健康増進対応は進んでいるが同好会に所属せず定例会に参加のみの会員にも、会議後の余興や、いきいき体操とかヨガ体操で皆で楽しめる方法など、今後も色々と奨めていきたい。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

春の旬で体喜ぶ

春キャベツ ビタミンCが豊富で、風邪予防、美肌、疲労回復に効果的です。他にも、キャベジンと呼ばれるビタミンUも豊富で、胃腸薬の成分や、肝臓の解毒作用を助けるはたらきがあります。

イチゴ イチゴの栄養素と言えば、やはりビタミンC。大きな粒のものを、4～5コ食べただけで、1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。



くわじま動物クリニック

獣医師 桑島 正晃
獣医師 桑島 しょう子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○	○	○
午後 4:00~7:00	○	○	○	△	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日午後、木曜

柏市 逆井1236-2

☎(04)7174-9516

新保クリニック

内科・腎臓内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	☆	○	○	○	○	○	△
14:30~18:30	○	☆	○	○	○	○	○	△

※受付は診療時間終了の15分前までです。
☆…火曜日は第2、第4のみの診察です。
休診日 土曜午後、日曜、祝日、第1・3・5火曜日

柏市 明原3-3-12

☎(04)7190-5151

- 白内障治療 ●遠近両用眼内レンズ
- 緑内障検査 ●網膜硝子体手術
- オルソケラトロジー ●コンタクトレンズ取扱い

柏眼科クリニック

財団法人眼科学会 眼科専門医 関根 康生

診療時間/平日・土曜 9:00~12:00
15:00~18:00

休診日/日曜・水曜・祝日

柏市 旭町1-1-5 浜島ビル2F

☎0120-30-4976

柏第一東支部

クラブ名(会長名)

- ・寿楽会(金子ハナ子会長)
- ・長寿クラブ(山口時枝会長)
- ・新富ことぶき会(城本正勝会長)
- ・富寿会(淵義則会長)
- ・松寿会(関福二会長)
- ・豊四季台クラブ(富澤忠明会長)
- ・瑞穂クラブ(菅沼義夫会長)
- ・旭町福寿クラブ(石井博晴会長)
- ・南柏第一クラブ(細野孝彦会長)
- ・親和クラブ(菊池信征会長)【代行】
- ・あさひシニアクラブ(倉持守会長)



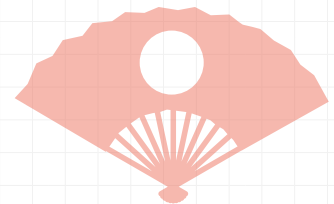
活動内容/PRなど

当支部は11の単位クラブより構成され、地域はJR柏駅・南柏駅・東武線豊四季駅周辺で、比較的市街地にあります。会員数は約600名で、高齢者が多いため毎年減少傾向です。支部としては、各単位クラブ相互の連携を図り、まず第一に各自の健康を心がけ、安心して暮らせる地域づくりを目ざし、社会奉仕活動に努めます。

各クラブはサークル活動に力を入れグラウンドゴルフ・ゲートボール・舞踊・麻雀・カラオケ等日々楽しく過ごしております。当支部全体としての主な行事は、春には演芸大会(旭町近隣センター・体育館)を催し約200人の参加者で、舞踊・歌・詩吟等練習の成果を披露し、興じております。



また春秋2回グラウンドゴルフ大会を開催します。参加者は約150名(旭東小学校)で1日中、元気で競技します。本部主催のひげむ大会では、28年度は歌謡の部で優勝。29年度は、芸能の部で優勝・3位と入賞し、輝かしい成果をおさめました。芸能・運動共盛んな支部です。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

広告に関する お問い合わせは



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して31年
株式会社 **博報社 関東支社**

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046) **280-6001**(代)

柏第一西支部

クラブ名(会長名)

- ・ 還喜会(江橋榮助会長)
- ・ ハツ原弥生会(角希彦会長)
- ・ 梅林ことぶき会(飯野慶助会長)
- ・ 桃山友の会(山上勇会長)
- ・ 明原第一寿会(佐藤光男会長)
- ・ 明原第二寿会(福田道紀会長)
- ・ あげぼのクラブ(山口忠男会長)
- ・ 柏西会(新宮栄会長)
- ・ 西寿会(倉島和雄会長)
- ・ 千代田橋なの花会(藤田昭次郎会長)
- ・ 香取台クラブ(田崎茂会長)



活動内容/PRなど

当支部は、柏駅西口から北西方にかかる地域の11単位クラブが所属しており、通年を通してグラウンドゴルフ大会・芸能大会を開催し、シニア連の各種行事にも積極的に参加している。

毎月1回会長会議を行い、行事予定を確認しているが会議の参加者は会長だけでなく、相談役として元支部長や各クラブの副会長も出席することもある。

支部のモットーとして、まず会長間のコミュニケーションが大事として新年会・芸能大会の反省会・暑気払い・忘年会と機会あるごとに飲食を共にしているほか、年に一度会長や各クラブの役員が参加しての一泊旅行を行っており融和協調を深めている。また地元の社会福祉協議会との意見交換食事会なども開催して相互の交流を図っている。

支部内の梅林ことぶき会には相談役の中島茂さん(97歳)がおり、先般の研修会での「軍艦武蔵の戦争体験」を確かな記憶力で発表するなど、その元気は皆のあこがれであり、誇りでもある。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

雑学コラム

「笑う門には福きたる」は本当？

フランスのルーヴィンスタイン博士は自著「笑いの心身医学」にこう記しています。「笑いは鎮静作用を持つエンドルフィンの分泌を促進し、呼吸による酸素と二酸化炭素の交換を4倍にする。また消化管を攪拌して便秘に効果があると同時に、肝機能不全を補う作用も果たしている。」病気をするとただでさえ気持ち落ち込みがちですが、明るく笑ってみることが福を呼ぶ秘訣なのかもしれません。



日蓮宗 長国山 **妙照寺**

柏 霊園

柏市大井1070
☎(04)7191-6017

曹洞宗 戸張山 **長全寺**

門前市・書道教室
チャリティー寄席

◆お気軽にお越しください◆

柏市柏6-1-9【柏駅東口徒歩5分】
☎(04)7167-2420

中央支部

クラブ名(会長名)

- ・東クラブ(小林久代会長)
- ・仲よし会(小枝智子会長)
- ・羽黒友の会(堀田正見会長)
- ・宮前手賀クラブ(田上國昭会長)
- ・一二三会(渋谷愛子会長)
- ・呼塚友の会(船橋一信会長)

活動内容/PRなど

中央支部は6単位会員クラブ、360名を擁する支部であります。位置的には柏市旧市内の柏神社、アミュゼ柏、第五小学校、戸張地区に位置し、街の歴史的には古い地域であります。駅前地域では高層ビル化がすすみ、居住住民が少なく高齢化も進み老人会としては維持・運営がかなり困難な状況であります。

本支部は6単位クラブ会長並びに文化・体育・女性部と会計など12名で毎月1回、アミュゼ柏にて役員会として連絡会を行っています。年度初めの4月には総会が柏市役所の隣にあります諏訪神社にて約50名の会員が集まり執り行われ、前年度の行事と会計報告並びに今年度の行事計画と予算の審議が行われます。

支部親睦会としては一泊研修旅行を約30名(写真1参照)、日帰り旅行約35名(写真2参照)、新年会など約40名などが行われ、また年間5回のグランドゴルフが開催され、1回に約40名参加(写真3参照)し、支部内の融和が図られています。

一泊旅行では各単位クラブから出し物が数多くあり、カラオケなども開催され、和気あいの懇親会が行われます。

文化・体育・女性の各部委員はシニアクラブ連の行事である作品展、運動会やシニアクラブ連の各種行事に積極的に参加すると共に貢献をしています。



写真1：1泊研修旅行



写真2：日帰り旅行



写真3：グランドゴルフ

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

おかげさまで34年
ウイングホール柏斎場での
家族葬・火葬式なら
柏葬祭株式会社
柏本店：柏市旭町7-3-8
☎(04)7144-1741
霊安室完備 24時間365日営業

セレモニー
ウイングホールのご葬儀は天来へ
終活相談サロン
セレモニー
てんらい
天来
北柏駅すぐそば
☎(04)7128-4444

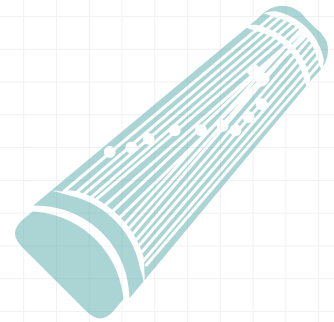
昭和セレモニー
柏セントラルホール
24時間・365日対応
☎04-7168-2000
柏駅東口より徒歩8分
柏市中央2-1-1(旧サンスポーツ21)
昭和セレモニー 検索

お葬式は安心と信頼の
せしモ
柏ホール
柏駅南口・国道6号線
☎04-7144-4444
☎0120-02-4444

新田原支部

クラブ名(会長名)

- ・むつみ会(菊田洋子会長)
- ・高砂会(山下秀徳会長)
- ・いさみ会(梅村政雄会長)
- ・関栄会(栗原良子会長)



活動内容/PRなど

私たちの支部は、柏市(市街地)の東部に位置している「新田原地域」が活動拠点となっており、現在4クラブが加盟しています。

昭和46年、むつみ会の発足に続き各クラブが次々と誕生し、支部の結成につながりました。

所属クラブは、それぞれ独自に活動していますが、支部役員会等の機会にクラブ間の情報交換を行い、アイデアの共有に努めています。

支部の年間活動としては、①新年会 ②定期総会 ③教養講座のほか、各ク



ラブの輪番制幹事による一泊旅行なども実施しています。

今年1月27日に実施した「新年会」では、柏市三曲協会の琴と尺八の先生方3人をお招きし、新春の定番曲「春の海」その他の演奏を目の前で聴き、改めて清らかな思いに浸ることができました。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

健康 熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう

健康 コラム 熱中症とは!?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症予防のポイント!!

- 部屋の温度をこまめにチェック!(温度計を置くことをお奨めします)
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- 無理をせず、適度に休憩を!
- 日頃から栄養/バランスの良い食事と体力づくりを!

永楽富里支部

クラブ名(会長名)

- ・明寿会(田中達雄会長)
- ・明和会(小林秀雄会長)
- ・永楽会(植田誠一郎会長)
- ・ひばり会(煙草森善夫会長)
- ・亀甲台クラブ(小島武昭会長)
- ・栄寿会(武藤勇司会長)
- ・東豊住寿会(岡本京子会長)
- ・常盤台常友会(長尾義信会長)

活動内容/PRなど

永楽富里支部は、昭和38年、明寿会の誕生を皮切りに高齢者の健康福祉活動を目的に地域住民のご理解とご協力のもと平成元年に11のクラブが自主組織として結集発足致しました。支部の立地環境は旧水戸街道沿の中央、富里の商業地区、豊四季・豊町の旧農業地区、造成開発された住宅地、緑ヶ丘地区を有する【富里地域】と日立柏サッカー場、近隣大型造成住宅地、として開発された【永楽台地域】が一同となり活動を推進して参りました。

お陰様で今年は節目の30年を迎えました。

主たる活動は、スポーツ・レクリエーションを通じ健康と趣味を生かした【生きがい支援】交通安全、児童見守り等の【見



守り支援】・3世代ふれあい交流への参画等、奉仕活動が高く評価されています。

これからは一段と加速する高齢者社会を支える活動は地域住民が一体となり、地域高齢者支援事業として取り組み、安心・安全な地域づくりをサポートすることが肝要でございます。

一層のご支援お願い申しあげる次第です。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

突然かかってくる 息子を装いお金を騙し取る詐欺電話 オレオレ詐欺の新手口!!

「ミカン送ったけど届いてる?」息子からの思わぬプレゼントの電話に嬉しくなる人も多いはず。でもそれ、騙し文句のはじまり。すっかり息子と信じさせ、その後「鞆忘れた」だの「会社の書類を失くした」だの続けてきます。ミカン以外にもメロン、ジャガイモを送ったという電話もあるようです。

会社の書類を失くした、紛失がバレたらクビだ

女性を妊娠させてしまい慰謝料を請求された

これらは全て
詐欺!!

会社の金で投資して失敗した

会社の金を使い込んでしまった

光ヶ丘支部

クラブ名(会長名)

- ・今谷上町松寿会(太田育孝会長)
- ・酒井根親交クラブ(平井貞行会長)
- ・つくし会(畑野文男会長)
- ・酒井根東親寿会(後藤一義会長)
- ・豊住豊寿会(吉田敏子会長)
- ・中新宿さらく会(立川誠一会長)
- ・中光会(亀田絹子会長)
- ・西山松寿会(工藤一国会長)
- ・東中新宿菊寿会(直井秀夫会長)
- ・東山天寿会(山田晃会長)
- ・光東クラブ(加藤寛生会長)
- ・光老会(高橋武治会長)



活動内容/PRなど

光ヶ丘支部は柏市西部に位置し太田道灌等の古戦場でした。広大な広池学園を中心に発展し、昭和32年に住宅公団光ヶ丘団地が開設され、近隣に大手不動産の分譲地および民間住宅も次々建設され、JR南柏、東武線新柏駅も開設され、大きく発展しました。光ヶ丘支部はこの背景のもと、13クラブが次々誕生しました。現在柏市シニア



クラブ連合会で12クラブ、会員数805名で構成、クラブ数、会員数共に柏市シニアクラブ連合会で最大の状況です。この特徴を生かして、光ヶ丘支部主催の30年以上続く、年2回の春秋芸能文化祭。並びに第78回の輪投げ大会。20年来続く春秋のGG大会等に、多数の会員が参加しております。また各クラブにおいて、健康体操、コーラス、



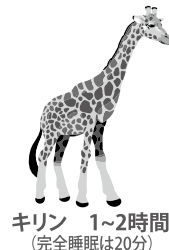
舞踊、カラオケ、親睦旅行等、介護予防、健康づくり、絆づくりに励んでおります。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

雑学
コラム

こんなに違う!! 動物の睡眠時間

種類や環境、季節、個体差、その他もろもろにより時間は多少異なります。



イルカは泳ぎながら眠ることが出来ます。片目だけを閉じて脳の半分だけ眠る「半球睡眠」という方法で眠ります。片方の脳は起こして、開いている片目で周囲を警戒し、緊急時にすぐに行動できるようにしています。

土支部

クラブ名(会長名)

- ・増尾ダイヤモンドクラブ
(幸喜源松会長)
- ・松野台緑樹会
(道下一行会長)
- ・ますおプラチナ会
(小林洋子会長)
- ・東武なかはらシニアクラブ
(本田敦土会長)



活動内容/PRなど

柏市シニアクラブ連合会創立50周年記念おめでとうございます。

シニア連「かしわ」50周年記念特集号の発行に当たり土支部の活動を紹介します。土支部は現在4単位クラブ(松野台緑樹会・増尾ダイヤモンドクラブ・東武なかはらシニアクラブ・ますおプラチナ会)で構成されており、会員人数は333名でございます。

各単位クラブ共々、毎月の定例会及びサークル活動を通じ、懇親・融和に取り組んでいます。

一例として、定例会も外来講師を招いて講演の他、会員による「私の日常生活」をタイトルとし、平均年齢をクリアし、なお元気に活躍されている方々に日々の行いを発表して頂きました。発表者はもちろん、会員からも絶賛でした。



また、昨年の活動の成果として、シニア連主催のシニア運動会で、藤心支部との混成チームで優勝、シニア連主催のゴルフ大会で優勝。全老連主催囲碁全国大会(ねんりんピック)千葉県代表として出場。じゅげむ歌謡大会優勝etc数々の栄冠を得ました。

終わりに会員増強の一環として、昨今話題の健康麻雀(賭けない・吸わない・飲まない)を立ち上げ、男性はもちろん女性も楽しい雰囲気卓を囲み会員の増加に繋がっています。



全老連主催囲碁全国大会
千葉県代表(ねんりんピック)

私の日常生活 健康法



旅行の案内で
生涯現役
1日8000歩
を歩く

クヨクヨせず
毎日気ままに
生きている

野菜を作り、
体操クラブに
通っている

毎朝コップ2杯
の水を飲む
散歩をする
大股で散歩する

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

日本のことわざと同じ意味を持つ海外のことわざ

ドイツ

“禿げ頭から髪の毛は抜けない”▶無い袖は振れぬ
“ベーコンを求めてソーセージを投げる”▶海老で鯛を釣る

イギリス

“多くの君主に多くの法律”▶十人十色
“死んだ後に来る医者”▶後の祭り

フランス

“鍋を見下すのはフライパン”▶五十歩百歩
“ライオンの皮を着たヤギ”▶虎の威を借る狐

中国

“曹操の話をするれば曹操が来る”▶噂をすれば影

ロシア

“私の舌は私の敵”▶口は災いの元

南部支部

クラブ名(会長名)

- ・温友会(二瓶幸志会長)
- ・南寿会(風野幸夫会長)
- ・コスモス会(田村光男会長)
- ・美野里会(飯田哲也会長)
- ・末広クラブ(篠木高德会長)
- ・ふれあいの会(宅間了会長)
- ・桜ヶ丘ふる里会(岡本紀海夫会長)
- ・新栄町町会寿会(木村文太郎会長)
- ・南増尾友好会(森川孝三会長)



活動内容/PRなど

南部支部は毎年60名以上参加しグラウンドゴルフ白子大会を開催している。

この他、逆井運動場で年1回希望者全員参加して大会を行っている。また、年度末には「南部芸能大会」を近隣センターホールで開催、会場には200名以上の応援と市長(又はメッセージ)、ふるさと協議会会長、近隣センター長にご来場頂き毎年盛大に開催している。

南部支部は柏シニア連主催「運動会」では毎年好成績である。私達役員一同は会員の心のこもったご協力に感謝しつつ、今後の発展に寄与しなければと改めて思う。

成功の反対は失敗ではない。何もしない事である。出来る出来ないではなく挑戦することに意義がある。

孫に囲まれた豊かな生活が本当の幸せ…それは、社会から孤立した孤独な老人の幸せに過ぎない(考えはそれぞれの自由)。本当に幸せを求めるなら社会に飛び出そう。そこには、自分だけに出来る役割があるはずだ。役割を果し、家族・近隣の人々の喜びと感謝に、初めて本当の幸せを実感する。

家族と地域住民の幸せのため、新たなる挑戦に参加しよう。もったいない、知識と経験…社会還元を期待。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

高齢歩行者交通事故の4つの特徴



薄暮時

日没前後の薄暮時間帯に事故が多発しています。



自宅近く

自宅から500m以内で事故が多発しています。



横断中

道路を横断中の事故が多発しています。



左からの車

横断中に左から来た車との事故が多発しています。

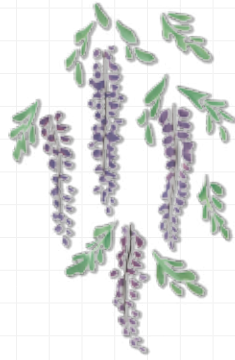
命を守る
反射材!



藤心支部

クラブ名(会長名)

- ・藤寿会
(山田俊治会長)
- ・逆井親交会
(浦田恵美子会長)



平成 29 年春の日帰りバス研修旅行 徳川ミュージアムにて

活動内容/PRなど

かつては4クラブでしたが、6年前から2クラブになって現在に至っています。支部として小所帯だけにまとまりがよく、折に触れて合同行事を行うなど活発な交流があります。

最近、合同開催による春秋の日帰りバス研修旅行がとくに人気です。幻想的な秘境として話題が沸騰した濃溝の滝や日本が世界に誇る絶景として紹介された国営ひたち海浜公園のネモフィラの丘など、他のクラブからも羨ましがられました。

藤寿会は47年の歴史を誇ります。毎月の例会では「気楽な勉強会」が恒例になりました。気軽に聞き流してもらって結構という前提で、健康寿命を延ばすための知識が繰り返し提供されます。カラオケと健康マージャンもそれぞれ月2回。月例会の締めは全員で元気よく歌う「歌声喫茶」です。

逆井親交会は創立40年になります。月2回、午前の歌謡と午後の健康体操の集いが定例化しています。また盆踊りを中心とした月2回の踊りの会があり、外部からの参加者も多く賑わっています。



健康マージャンです



「気楽な勉強会」のひとこま



地域のふれあい祭りにて

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

平成29年3月12日から **高齢運転者の交通安全対策が強化されました**

※詳しくは警視庁HPなどでご確認ください

★更新時の認知機能検査の判定結果により、受講する高齢者講習の内容が変わります★

生活
コラム



75歳未満

75歳以上

認知機能検査

認知機能が低下している
おそれがない

認知機能が低下している
おそれがある

認知症のおそれがある

高齢者2時間講習 (合理化講習)

運転適性検査
30分

+

双方向型講義
30分

+

実車指導
60分

高齢者3時間講習 (高度化講習)

運転適性検査
30分

+

双方向型講義
30分

+

実車指導
60分

+

個別指導
60分



沼南支部

クラブ名(会長名)

- ・ 柏泉会(石井庄衛会長)
- ・ 手賀長寿会(小野里由三会長)
- ・ 大井朗友会(坂巻けい子会長)
- ・ 高柳高友会(小田木宣会長)
- ・ しいの木台クラブ(小林樹夫会長)
- ・ エリカクラブ(長谷川信也会長)
- ・ 東映老友会(山本秀雄会長)
- ・ 若葉会(吉川長亮会長)
- ・ 大木戸交友会(染谷博会長)
- ・ フレッシュ会(松尾亮治会長)
- ・ 藤ヶ谷友の会(川上ふく会長)



活動内容/PRなど

平成17年柏市と沼南町の合併に伴い沼南支部として活動を始めました。当時は27の単位クラブがあり軽スポーツ大会で体育館アリーナは参加者で溢っていました。

歳月の流れが物語るように現在は11の単位クラブで伝統の軽スポーツ大会、春と秋のグラウンドゴルフ大会、そして親睦旅行と人との和を大切に地域の交流を深め、健康で生きがいを感じる事を、モットーにし柏シニアクラブ連合会事業に積極的に参加し、柏シニアクラブ連合会の発展につなげたいです。



私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

食コラム

栄養バランスの良い食事キーワード



ま



豆類

大豆・おから
えんどう豆 など

生活習慣病予防
タンパク質

ご

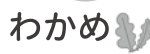


種子類

ごま・ナッツ
アーモンド など

コレステロール低下
ミネラル

わ



海藻類

ひじき・海苔
昆布 など

老化防止
カルシウム

や



色の濃い野菜

根菜類

抵抗力強化
ビタミンE

さ

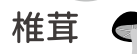


魚介類

魚・エビ・イカ
貝類 など

疲労回復
タウリン

し



菌類

エノキ・しめじ
しいたけ など

骨を丈夫にする
ビタミンD

い



芋類

里芋・山芋
こんにやく など

美容効果
ビタミンC

柏シニア連

平成29年度 総会

平成29年5月18日(木)
柏市中央公民館 講堂

活動功労者 感謝状

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
前文化部部长	北柏福寿会	板津 和興
田中東支部	松寿クラブ	吉田 五朗
田中東支部	柏ビレジ新樹会	蟹江 雅彦
柏第1東支部	桃山友の会	浅川 元伸

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
永楽富里支部	栄寿会	島村 邦夫
光ヶ丘支部	中光会	二越 道雄
土支部	ますおプラチナ会	篠崎 将
沼南支部	大井朗友会	(故)坂巻けい

第5回 柏シニアクラブ杯 ゴルフ大会

平成29年6月2日(金)
土浦カントリー倶楽部

参加人数:31名

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
優勝	土支部	増尾ダイヤモンドクラブ	出嶋 弘
準優勝	柏第1西支部	柏西会	新宮 栄
第3位	富勢支部	前原つくし会	猿子 直伸

第42回 囲碁・将棋大会

平成29年7月7日(金)
いきいきプラザ2階 研修室

囲碁の部	順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
	優勝	柏第1東支部	松寿会	田中 勲
	準優勝	永楽富里支部	常盤台常友会	水越 裕
	第3位	富勢支部	前原つくし会	清宮 庄司

将棋の部	順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
	優勝	永楽富里支部	ひばり会	田中 匡
	準優勝	柏第1東支部	松寿会	藤澤 哲
	第3位	土支部	増尾ダイヤモンドクラブ	坂井 進

今年は、囲碁20名、将棋13名の参加でした。

近年の将棋人気で、将棋の参加者も増えてきました。次のステージは、東葛飾大会です。

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

健康 知らず知らずに塩分過多に!?! 塩分量を知って日頃から減塩を心掛けましょう

高血圧になる仕組み

塩分の摂り過ぎは、高血圧の大きな原因の一つです。血液にはナトリウム分が一定程度の量で含まれています。私たちが塩分(ナトリウム)の多い食事をすると、体は血液の塩分濃度を下げようと指示を出し、喉が渇きます。辛い食事をして後で喉が渇く経験はありますよね。水分を摂る事で、血液中の塩分濃度は正常に薄まります。一方で血液の量が増える為、血管に強い圧力がかかり心臓の負担も大きくなります。これが高血圧です。

【厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値】

【日本人の1日あたりの平均塩分摂取量】

※厚生労働省『平成25年国民健康・栄養調査結果の概要』

男性 8g 女性 7g

男性 11.1g 女性 9.4g



きつねうどん 一人前 5.3g
天丼一人前 4.1g
たくあん2切れ(20g) 1.5g
味噌汁1杯 1.5g

※品物、製品、調理法によって塩分量にはある程度の濃度差があります。

意外に塩分が多い調味料 /

●薄口しょうゆ(食塩相当量)
(大さじ1)2.9g

●ポン酢しょうゆ(食塩相当量)
(大さじ1)1.5g

※品物、製品、調理法によって塩分量にはある程度の濃度差があります。

●ウスターソース(食塩相当量)
(大さじ1)1.5g

●赤みそ(食塩相当量)
(大さじ1)2.3g

第6回 南会津老連との グラウンドゴルフ交流会

平成29年8月30日(水)・31日(木)
南会津たかつえカントリークラブ

グラウンドゴルフ90名、ゴルフ24名の参加となり、南会津老連の方々73名と一緒に、たかつえカントリークラブのグリーン一面の中に身をおき、ゲームを楽しみました。往路、時々雨が降り心配していましたが、現地に着き、雨も上がり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。2日目は残念ながら雨天中止となりましたが、大内宿の昼食に舌つづみを打ち帰路につきました。

第6回 柏シニアクラブ杯 ゴルフ大会

平成29年8月30日(水)・31日(木)
南会津たかつえカントリークラブ

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
優勝	柏第1東支部	富寿会	淵 義則
準優勝	中央支部	羽黒友の会	川崎 篤
第3位	中央支部	宮前手賀クラブ	井口 慎三

第22回 グラウンドゴルフ大会

参加人数:210名

平成29年9月15日(金)
柏市逆井運動場

絶好なグラウンドゴルフ日和で171位までがアンダーパーでした。日頃の練習の成果が十二分に発揮されました。お疲れ様でした。

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
優勝	柏第一西支部	柏西会	池田 喜八
準優勝	土支部	増尾ダイヤモンドクラブ	稲葉 康徳
第3位	田中東支部	松葉町ふれあいサークル	藤澤 進
健脚賞	柏第1西支部	明原第二寿会	落合 尚男
	田中支部	柏葉会	芝 良子

第39回 シルバー運動会

平成29年9月28日(木)
柏市中央体育館

参加人数:80クラブ 454名
圧倒的勝利の優勝でした。選手、応援者、心をひとつにして、頑張りました。

応援合戦にも力が入りました。楽しい一日を過ごしました。

順位	支部名
優勝	土・藤心
準優勝	田中東
第3位	南部

第9回じゅげむ歌謡大会

出場者:60名

平成29年10月11日(水)
柏市沼南近隣センター 大ホール

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
優勝	土支部	増尾ダイヤモンドクラブ	小森 幸子
準優勝	永楽富里支部	亀甲台クラブ	市村 タミ
第3位	西十余二支部	新青田さわやかクラブ	吉田まつえ

第40回じゅげむ芸能大会

出場者:15組

平成29年10月12日(木)
柏市沼南近隣センター 大ホール

順位	支部名	クラブ名	演目
優勝	柏第1東支部	新富ことぶき会	舞踊「青森娘」
準優勝	永楽富里支部	亀甲台クラブ	舞踊「夢幻信長」
第3位	柏第1東支部	寿楽会	舞踊「河内おとこ節」

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

※骨粗鬆症予防ホームページより

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ



壁に手をついて、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばします。前に出した方の脚の膝を曲げて後3の方の脚のふくらはぎを伸ばします。後3の方の脚の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。

開眼片脚立ち(ダイナミック・フラミンゴ体操)



フラミンゴのように片脚で立ちます。体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができます。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるたけ運動量を増やしましょう。

骨粗しょう症の予防
〜運動編〜

健康コラム

第8回ゲートボール大会

参加人数:
10チーム 52名

平成29年11月7日(火)
柏市旭町ゲートボール場

順位	支部名	クラブ名
優勝	柏第1東支部	寿楽会 B
準優勝	永楽富里支部	永楽会
第3位	光ヶ丘支部	新富ことぶき会 B

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
健脚賞	柏第1東支部	親和クラブ	戸沢 実
	柏第1東支部	親和クラブ	大平ももよ

秋晴れの絶好のゲートボール日和でした。選手の皆さん、審判員の皆さん、お疲れ様でした。

会長等リーダー研修会

平成29年11月2日(木)
柏市中央公民館講堂

- 1 開会の言葉 2 会員憲章唱和 3 主催者挨拶 4 報告 29年度の中間報告
5 研修 **事例発表** 光ヶ丘支部 光ヶ丘支部活動報告 支部長 畑野文男氏
6 講演 **演題①** 毎日を元気に過ごしたい! 藤心支部 藤寿会 牧野成治氏
演題② 戦艦「武蔵」と共に歩んだ私の戦争体験 柏第1西支部 梅林ことぶき会 中島茂氏

第3回パークゴルフ大会

参加人数:
24クラブ 117名

平成29年11月10日(金)
白井市 遊楽パークゴルフ場

順位	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
優勝	柏第一東支部	あさひシニアクラブ	尾形 尚代
準優勝	柏第一東支部	富寿会	淵 義則
第3位	西十余二支部	西原友和会	安蒜 郁夫

紅葉した木々に囲まれ、秋晴れ
の中、4ホールをまわりました。
楽しい一日を過ごしました。



第36回 柏市老人クラブ 連合会大会



平成30年2月7日(水)
アミュゼ柏 クリスタルホール

創立50周年記念感謝状

経 歴	受賞者(敬称略)
歴代柏老連会長 現顧問	坂巻 昇平
歴代柏老連会長 現顧問	森橋 留吉
歴代柏老連会長 現顧問	藪崎 一男

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ビタミンK

納豆、ホウレン草、
小松菜、キャベツ、
ブロッコリー、
サニーレタス、ニラなど

ビタミンD

鮭、うなぎ、秋刀魚、
メカジキ、カレイ、椎茸、
キクラゲ、卵など

カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、
干しエビ、小松菜、
チンゲン菜、大豆製品など



健康コラム
骨粗しょう症の予防
〜食事編〜
カルシウム、ビタミンD、ビ
タミンKなどは、骨の形成に役
立つ栄養素です。
カルシウムとビタミンDを
同時に摂ることで、腸管での
カルシウム吸収率がよくなり
ます。
タンパク質の摂取量が少なく
と骨密度低下を助長しますの
で意識して摂取しましょう。

※骨粗鬆症ホームページより

平成29年度活動功労者【支部長推薦】(敬称略)

支部	クラブ名	受賞者
田中東	柏ビレジ新樹会	蟹江 雅彦
田中東	松葉町ふれあいサークル	粉生 三郎
中央	呼塚友の会	船橋 一信
光ヶ丘	酒井根東親寿会	後藤 一義
土	松野台緑寿会	道下 一行
南部	南増尾好友会	森川 孝三
南部	末広クラブ	篠木 高德

平成29年度優良老人クラブ(敬称略)

支部	クラブ名	会長名
柏第1東	富寿会	淵 義則
柏第1西	梅林ことぶき会	飯野 慶助
永楽富里	永楽会	植田誠一郎
沼南	しいの木台クラブ	小林 樹夫

平成29年度感謝状(敬称略)

支部	クラブ名	受賞者
沼南	手賀長寿会会長 沼南支部現理事	(故)小野里由三
中央	仲よし会会長 柏老連前監査	(故)中部 玉蔵
柏第1東	親和クラブ 会長	(故)小西 弘子

平成29年度活動功労者【理事会推薦】(敬称略)

支部	クラブ名	受賞者
柏第1東	新富ことぶき会	城本 正勝
永楽富里	ひばり会	煙草森善夫

第36回柏市老人クラブ連合会 活動功労者【会長推薦】(敬称略)

クラブ名	受賞者	クラブ名	受賞者	クラブ名	受賞者
田中支部		親和クラブ	建木 節雄	永楽会	丹野勝一郎
新若柴倶楽部	宮本 勝子	あさひシニアクラブ	玉木 和子	永楽会	中島 和江
田中東支部		あさひシニアクラブ	関 袈裟子	ひばり会	平川由美子
花野井百寿会	竹村登喜江	あさひシニアクラブ	荒川せつ子	亀甲台クラブ	小島 泰子
クラブハッピー十歳二	酒井 裕子	柏第1西支部		亀甲台クラブ	増子八重子
松寿クラブ	品田 泰	明原第二寿会	横田喜久枝	東豊住寿会	丹羽 啓司
柏ビレジ新樹会	林 誠	明原第二寿会	松戸 和子	東豊住寿会	岡本 良雄
柏ビレジ新樹会	藤本 公博	あけぼのクラブ	大塚喜代子	光ヶ丘支部	
松柏クラブ	川村 憲三	あけぼのクラブ	豊田 良治	豊住豊寿会	佐々木喜久江
松葉町ふれあいサークル	海老澤清孝	香取台クラブ	中野 英治	中光会	上田 雄一
松葉町ふれあいサークル	風間 昭司	西寿会	福田 泰彦	中新宿きらく会	角野 和枝
西十歳二支部		西寿会	齊藤 陽富	中新宿きらく会	吉川 照子
西原友和会	弓田 雅也	梅林ことぶき会	鈴木 晴也	つくし会	田中 文二
西原友和会	斉藤 智子	梅林ことぶき会	猪俣 妙子	つくし会	身崎 洋史
新青田さわやかクラブ	山浦 日誠	還喜会	山口志津子	光東クラブ	金子タマエ
萩の台クラブ	宮澤 清治	八ツ原弥生会	澤田寿美子	東中新宿菊寿会	高橋 一雄
富勢支部		柏西会	綾部 眞行	東中新宿菊寿会	小堀 京子
桜寿会	井上 尚子	中央支部		光老会	植村 哲夫
布施新町むつみ会	森下 頼子	一二三会	恩田 三郎	今谷上町松寿会	渡辺 芳子
北柏福寿会	米元 房子	宮前手賀クラブ	桑野 勝郎	西山松寿会	正木 信三
前原つくし会	定森 俊明	宮前手賀クラブ	木本 昭宏	酒井根東親寿会	水谷 英子
柏第1東支部		羽黒友の会	石井 博子	酒井根親交クラブ	小泉キヨ子
寿楽会	池野 ヨシ	羽黒友の会	村井 永子	東山天寿会	宮下多美子
長寿クラブ	大久保ヤスコ	新田原支部		東山天寿会	伊藤とし江
新富ことぶき会	佐野 千秋	むつみ会	土屋美代子	土支部	
富寿会	嶋津サチ子	高砂会	今井 正子	松野台緑寿会	中村 徹
松寿会	藤原 弘子	関米会	石井 春江		
豊四季台クラブ	山下 信子	永楽富里支部			
旭町福寿クラブ	吉倉 広子	明寿会	松崎 澄子		

P25へ続く



クラブ名	受賞者
増尾ダイヤモンドクラブ	金丸 正孝
増尾ダイヤモンドクラブ	河谷津久夫
増尾ダイヤモンドクラブ	望月 麻子
東武なかはらシニアクラブ	青柳マサ子
ますおプラチナ会	影山 賢三
南部支部	
南増尾友好会	鈴木 益子
新栄町町会寿会	杉原イクミ
新栄町町会寿会	山崎 誠吾
末広クラブ	高橋 正幸

クラブ名	受賞者
温友会	古屋 善光
温友会	小宮山良子
南寿会	水野 サイ
美野里会	佐藤 玉江
美野里会	浅野栄美子
コスモス会	山本 悦子
桜ヶ丘ふる里会	志知 光佑
藤心支部	
藤寿会	秋野久美子
逆井親交会	相沢 令子

クラブ名	受賞者
沼南支部	
柏泉会	鈴木 もと
柏泉会	染谷 正次
大井朗友会	染谷やい子
高柳高友会	湯浅志津子
しいの木台クラブ	阿部 睦代
しいの木台クラブ	吉田 貞子
若葉会	遠藤 弘子
藤ヶ谷友の会	勝柴 久江

第45回柏市シルバー作品展

平成30年3月2日(金)～3月6日(火)
アミュゼ柏 1階プラザ

出品数 絵画：58点 書道：85点 写真：19点 手工芸：138点
俳句：6点 短歌：1点 陶芸：4点

合計出品数 311点
5日間入場者総計 896名

今年も沢山の作品を展示させていただきました。

写真は P32 に掲載

ご来場の皆様にも温かいご声援をありがとうございました。アンケートを頂いた中から、2点ご紹介させていただきます。

シルバー！？とても、とても思えない力作ばかりで毎年、楽しみにしております。とても足元、手元にも届かず大きなため息ばかりです。感動です。

母がデイサービスに通っています。施設の方々と一緒に楽しんでくしづつ書いています。93歳になりましたが来年も参加させていただきます。

柏シニア連 県外研修

平成30年3月14日(水)
東京観光めぐり

柏出発 ▶ 柏IC ▶ 西新宿IC ▶ 東京都庁展望台 ▶ 国会議事堂・皇居(車窓) ▶ 両国(昼食)
▶ 相撲博物館 ▶ 震災記念館 ▶ 巣鴨とげぬき地蔵 ▶ 王子南IC ▶ 柏IC ▶ 柏帰着



3月14日、今年は県外研修に東京を選びました。快晴に恵まれ、大型バス7台250名が参加しました。東京都庁展望室、両国江戸NOREN(のれん)でのちゃんこなべの昼食、両国国技館(相撲博物館)・震災記念館、巣鴨とげぬき地蔵を見学しました。都庁の展望室で360度の展望が見事でした。

県外研修では、これまで福島支援で被災地見学(塩屋岬・スパリゾートハワイアンズ【常磐】)、偕楽園、西山荘、足利学校、富岡製糸場、昨年の渋沢史料館など、毎回大勢の参加をいただきました。

ねんりんピック秋田大会参加報告

増尾ダイヤモンドクラブ 岡本 博

ねんりんピック大会は、毎年1回各県回り持ちで実施されます。今年は、秋田で開催されました。スポーツを中心に全24種目の競技が行われますが、千葉県選手団165名は、このうち23種目に参加。平均年齢は68.4歳とのこと。

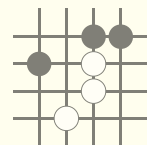
囲碁競技には各県および政令指定都市の代表(各チーム男性2名・女性1名の3名)59チームが参加。それぞれ4回戦って合計の勝ち星数の多いチームが成績上位となります。

千葉県の成績は6勝6敗の五分の成績でした。

囲碁大会の会場となったのは、秋田県能代市の旧料亭「^{かねゆう}金勇」。現在は国の登録有形文化財(能代市が



管理)です。建物は天然の秋田杉をふんだんに使った格調高い建物で、ここに全国から150名以上の碁打ちが集まって、盤上に白黒の碁石を打ち合う姿は壮観でした。年齢の割にみんな、囲碁の迫力は衰えを感じさせないものでした。私にとって、楽しい思い出になるとともに、大いに刺激を受けた大会となりました。



柏市シニアクラブ連合会創立50周年記念事業

柏市立柏高校の吹奏楽演奏会

平成29年6月24日(土)
柏市民文化会館 大ホール

曲 目

吹奏楽のための戯曲/高校3年生/Some Skunk Funk/学生時代
情熱大陸/柏おどり/あなたに逢いたくて/つぐない 等々

素晴らしい演奏と歌声、素敵なパフォーマンスで会場は市立柏高校ワールド全開でした。とても感激いたしました。



芸能大会



優勝 柏第1東支部 新富ことぶき会 『青森娘』



準優勝 永楽富里支部 亀甲台クラブ 『夢幻信長』



第3位 柏第1東支部 寿楽会 『河内おとこ節』

じゅげむ
歌謡大会



優勝

土支部 増尾ダイヤモンドクラブ
小森 幸子



準優勝

永楽富里支部 亀甲台クラブ
市村 タミ

第3位

西十余二支部 新青田さわやかクラブ
吉田 まつえ

東葛連協

女性指導者研修

柏シニア連 5名参加

平成29年6月19日(月)
清水公園 座生苑

- 講演** 高齢を迎える女性の健康について
- 講師** キッコーマン総合病院 院長 久保田芳郎先生
- 懇親会** 他市の方々とバーベキューをしながら楽しみました。



第36回東葛飾地区老人スポーツ大会

平成29年5月26日(金)
浦安市運動公園

悪天候のため、大会は中止になりました。

第43回東葛飾囲碁将棋大会

平成29年8月9日(水)
松戸市シニア交流センター 大会議室

囲碁の部	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
	富勢支部	前原つくし会	清宮 庄司
	永楽富里支部	常盤台常友会	水越 裕

将棋の部	支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
	柏第1東支部	松寿会	藤澤 哲
	永楽富里支部	ひばり会	田中 匡

第13回東葛飾地区老人クラブ芸能交流会

平成30年1月18日(木)
市川市文化会館

出場組	永楽富里支部	ひばり会	舞踊
	中央支部	羽黒友の会	フラダンス
	西十余二支部	萩の台クラブ	マジック

大変レベルの高い芸能交流会でした。流石に各市入賞チームだけに熟練の演技でした。



県老連

第4回千葉県 シニアゴルフ選手権

平成29年7月7日(金)
本千葉県カントリークラブ

出場者

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
柏第1東支部	富寿会	淵 義則
柏第1東支部	富寿会	渡辺登志夫
柏第1西支部	柏西会	新宮 栄

平成29年度 新任会長・ 若手会員等研修会

平成29年7月20日(木)
千葉市文化センター

参加者 6名



第3回千葉県シニアパークゴルフ大会

優勝

尾形尚代さん【女性の部】優勝です。2年連続優勝です!! お見事!!

平成29年9月21日(木)
佐倉市 佐倉グリーンパーク

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
柏第1東支部	あさひシニアクラブ	尾形 尚代
柏第1東支部	富寿会	淵 義則
柏第1東支部	富寿会	渡辺登志夫
柏第1東支部	新富ことぶき会	真下 栄

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
永楽富里支部	永楽会	飯島 百子
永楽富里支部	永楽会	門田 正
永楽富里支部	永楽会	植田誠一郎

第40回千葉県シニアゲートボール大会

柏シニア連
3クラブ参加

柏第1東支部:親和クラブ
柏第1東支部:新富ことぶき会
永楽富里支部:永楽会

準優勝

永楽会、見事準優勝!!
30年のねんりんピック富山出場です。

平成29年11月29日(水)
松戸市千駄堀多目的スポーツ広場

第25回千葉県シニア グラウンドゴルフ大会

平成29年11月9日(木)
千葉県総合スポーツセンター

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
柏第1東支部	富寿会	淵 義則
柏第1東支部	富寿会	井戸 俊也
柏第1西支部	香取台クラブ	染谷 忠重

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
永楽富里支部	ひばり会	日和 照雄
光ヶ丘支部	光東クラブ	加藤 寛生

残念ながら惜敗でした。次回の健闘を、期待します。

第49回 千葉県シニア 芸術祭

平成30年2月16日(金)
流山市文化会館

出場チーム

永楽富里支部:ひばり会
舞踊「花笠音頭・好きになった人」

第18回 千葉県シニアカラオケ大会

平成30年2月23日(金)
鴨川市市民会館

出場者

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
光ヶ丘支部	今谷上町松寿会	深沢 栄二
永楽富里支部	ひばり会	田口益之助

62名の出場者

平成29年度千葉県老人クラブ連合会表彰

平成30年3月10日(土)
白井市文化会館

理事推薦

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
田中東支部	クラブハッピー十余二	松尾 尚
柏第1東支部	新富ことぶき会	城本 正勝
永楽富里支部	ひばり会	煙草森善夫

優良クラブ

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
西十余二支部	萩の台クラブ	会長 石井睦生
永楽富里支部	東豊住寿会	会長 岡本京子
光ヶ丘支部	酒井根東親寿会	会長 後藤一義

県知事表彰

柏市老人クラブ連合会 会長 畑野 文男

県知事表彰 優良老人クラブ

支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
柏第1東支部	松寿会	会長 関 福二
土支部	松野台緑寿会	会長 道下一行
南部支部	桜ヶ丘ふる里会	会長 岡本紀海夫

平成29年度 白寿賞



支部名	クラブ名	氏名(敬称略)
田中支部	柏の葉シルバークラブ	小野美ち子
田中東支部	松寿クラブ	菊地あひ子
柏第1東支部	瑞穂クラブ	栗原 照子
光ヶ丘支部	今谷上町松寿会	熊野喜美子
光ヶ丘支部	東山天寿会	小峰 キヨ
南部支部	末広クラブ	高梨 イト





第45回 柏市シニア作品展

編集後記

昭和42年に柏市老人クラブ連合会が創立されてから50年を迎えました。本特集号は50周年という大きな節目の記念事業の一環として発行されました。発行に当たり、心温まる祝辞をお寄せいただいた行政および関係機関の皆様には厚くお礼申し上げます。また、お忙しいなか支部の活動紹介記事を寄稿して下さった支部長の方々はじめ会員の皆様のご協力に深く感謝いたします。

創立から平成3年度までの詳しい記録が見当たらないため、この間のクラブ数・会員数のデータが欠落しているのは心残りですが、この特集号が皆様の思い出の1ページを飾る記念になれば幸いです。

創立50周年記念特集号 編集委員一同

ご協賛いただいた皆様への御礼 この度は、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。【柏市シニアクラブ連合会】

私たちは柏市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

内科・アレルギー科・呼吸器科・小児科
糖尿病・脂質異常症・喘息・高血圧
なのはな内科アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:30~12:45	●	△	●	●	●	※	休
PM 3:00~6:45	●	△	●	●	●	●	休

※土曜午後13:15まで △第1.3.5火曜日は休診
往診応需
 柏市あけぼの4-4-25-1F
☎(04)7142-3300

人間ドック・健康相談 がん検診 健康診査
 ●一般病床47 ●療養病床26
 救急告示指定病院・労災指定病院
急患随時受付
 内科・外科・胃腸内科・消化器内科・肛門外科
医療法人 深町病院
 受付時間 午前8時半~12時 / 午後1時半~4時半
 休診 日・日曜・祝日・土曜午後
 柏駅東口より徒歩3分
 柏市柏4-10-11 ☎7164-0111(代)
<http://www.fukamati-hp.com/>

医療法人社団 葵会
 介護老人保健施設 **葵の園・沼南**
入所 通所リハビリ 居宅介護支援

- ◆手賀沼の美しさと明るく楽しい職員
- ◆個々に対応したリハビリテーション
- ◆シャトルバスも利用できる便利さ

柏市箕輪532-1
 TEL(04)7160-8888

相続・遺言 成年後見
離婚 交通事故
柏綜合法律事務所
 弁護士 内田徳子(代表) 他8名
 (千葉県弁護士会所属)
初回相談30分無料
☎(04)7167-2689
 中央町6-19 コープビル柏4階

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科・インプラント相談
ウイズ歯科クリニック

診療時間
 月~金 9:30~18:30
 土 9:30~18:00
 休診日 日曜・祝日

訪問診療も行っております
☎(04)7145-0002
 柏市吉野沢2-3 (イオンモール柏向かい) ウイズ歯科 検索

施設基準保険調剤
ハブアンド薬局 地域の皆様の健康を積極的にサポートします。

本店 ☎(04)7163-2532 柏3丁目店 ☎(04)7166-1515
 沼南店 ☎(04)7160-6682 中央店 ☎(04)7165-0123
 南柏店 ☎(04)7160-0082

ご高齢者や身体障がい者への **からだ元気治療院かしわ店**
 「訪問専門治療院」
 ご自宅にいながら、はり・きゅう・マッサージが受けられます。 柏市光ヶ丘3-3-1
 病院と同じく健康保険証が使えます。(初回無料体験あり) ☎(04)7128-6506

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
田中歯科医院
 《診療時間》9:00~12:30 / 14:30~20:00
 日曜・祝日休診 土曜日は17:00まで
 各種保険取扱い・初診随時受付
☎0120-64-3006
 千代田3-15-1 ☎7164-3000(代)
 田中歯科医院 柏 検索