

老連
ROREN
平成24年3月

わ かり

創刊
(通巻第63号)

■発行／柏市老人クラブ連合会 電話04-7190-1902
編集協力・印刷：(株)博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲944-3 電話046-280-6001



老連会の仕事
—23年度の老連活動を省みて—
柏市老人クラブ連合会
会長 藪崎 一男

23年4月、前任の森橋会長より柏市老連会長職を引き継いで1年が過ぎました。23年度の事業計画は、役員はじめ会員皆様方の絶大なご協力により無事終了することができたことを第一にご報告します。

この1年間、老連会長として感じましたことは、市老連主催の行事を円滑に消化することは勿論ですが、このほかに東葛老連主催行事及び千葉老連が主催する行事にも参加することが多々あり、大変忙しい1年でした。

柏市老連主催の行事では「リーダー等研修旅行」というのがあり、22年度に続いて23年度も南会津町で実施しましたが、これは大変好評でした。それは、当日参加した会員と南会津町老連の方々とのグラウンドゴルフの親善試合を行い、表彰式の時に訪問先の参加者に賞品のほかに柏市老連女性部が作った手作りの毛糸作品(マフラー・手袋・靴下等)を贈呈したことが良かったと思っています。次に「じゅげむ歌謡・芸能大会」については、23年度の会場に沼南公民館を使用したわけですが、初めて使用した施設だったので多少の

ご不便をおかけしたことと思いますが、これは次年度の反省点として改善していきたいと思っています。

東葛地区老連関係では、

- ◎5月31日……松戸運動場で実施した「スポーツ大会」(ゲートボール、グラウンドゴルフ)
- ◎7月18、19日……新潟県三国峠で行われた「会長研修」
- ◎8月10日……船橋市で行われた「女性指導者研修」
- ◎8月24日……野田市で行われた「東葛芸能交流会」
- ◎11月17日……鎌ヶ谷市で行われた「東葛リーダー研修会」
- ◎12月15日……「松戸市老連はつらつクラブ連合会の集い」
- ◎1月23日……船橋市で行われた「手のひら健康バレー」への参加

——等、東葛地区内の行事を通じて会長の意志の疎通を計りました。

千葉老連関係では、

- ◎7月26、27日……白子町で「会長・事務局合同会議」
- ◎9月16日……千葉市で「新任会長研修会」
- ◎11月29日……千葉市青葉の森陸上競技場で「ゲートボール大会」
- ◎12月16日……千葉市で「県老連総務部会」

◎12月22日……千葉市天台のサッカー場で「グラウンドゴルフ大会」

◎1月13日……千葉市で「会長・事務局合同会議」

◎1月20日……市川市で「県老連大会」があり、柏市老連から中部、山口、川崎氏の各理事3名と優良クラブとして末広クラブ、光東クラブの2クラブが表彰されました。おめでとうございます。

◎2月1、2日……「県老連合同専門会議」への参加等を通じて会長相互の意志疎通を計りました。

◎3月28日……「県老連理事・評議員会」

又、「じゅげむ大会」での22年度上位入賞チーム、光ヶ丘支部東山天寿会が県芸能大会へ、カラオケ大会には、沼南支部塚崎あけぼのクラブ・村山昭子さんが柏市老連の代表として参加しました。

特筆すべきは、ゲートボール大会で60チーム中、柏の3チーム(親和クラブ、寿楽会、酒井根東親寿会)が全体の3位、4位、5位を占めたことです。

24年度の柏市老連活動については、反省点は改善し会員相互が楽しく過ごせる行事にしたいと思っています。それに私が就任第一番で申し述べた会員の増員でございます。現在の6800名が7000名になれば会員皆様の努力がむくわれたものと思っております。今後とも、会員の加入促進にご協力の程、お願い申し上げます。

私たちは、柏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

体験会実施中!
地域最大級!
スパ&フィットネス
セントラルウェルネスクラブ 柏店
☎04-7142-0180

社会福祉法人 マーナーオークガーデンズ
特別養護老人ホーム マザーズガーデン
〒277-0825 千葉県柏市布施1113-2
☎(04)7135-1551

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
〒277-0085 柏市中原1815-5
TEL 04-7168-5001
FAX 04-7168-5002

- 特別養護老人ホーム新柏ヴィヴァンホーム
- ショートステイサービスヴィヴァン
- ケアプランセンター ヴィヴァン
- デイサービスセンター ヴィヴァン

医療法人社団 天宣会
北柏
リハビリ
総合病院

内科 眼科 精神科 整形外科
脳神経外科 リハビリテーション科等
日曜・祝日休診
電話: 04-7169-8000 柏市柏下265

平成 23 年度 柏市老人クラブ活動功労表彰者 (順不動、敬称略)

会長推薦	八田井ふみ子	大塚 富美子	石塚 喜久子
田中支部	池田 久仁子	永楽富里支部	幸喜 源松
増田 きよ	麻生 光枝	千葉 世津子	小開 澁
落合 万吉	田中 トシエ	戸張 好子	南部支部
松永 いみ子	中田 よね子	寺内 スミ江	渋谷 峰
田中東支部	澤宮 富子	飯島 今朝義	佐野 和子
新井 隆子	荒木 ちよう	込山 由喜子	八巻 ステヨ
中山 忠男	高柴 芳枝	市村 タミ	美細津 良子
鳥居 きよ子	福永 文	茂木 利夫	大串 健
山下 輝子	尾崎 吉伯	島村 邦夫	稲田 富士子
西野 賢郎	柏第一西支部	石田 礼子	山縣 右治
森岡 教男	吉成 和子	田中 稔	牛久 幸子
桐ヶ谷 眞子	勝股 誠治	菅谷 絹子	立田 久義
谷村 準一郎	菅井 貞人	光ヶ丘支部	公平 千代
西十余二支部	小嶋 とく	丹羽 みよ	竹内 良
平野 政枝	七海 明雄	戸田 あい子	藤心支部
樋田 耕	秋元 保	竹内 ひさ	三上 百合子
鶴飼 小次郎	秋元 和子	岡本 政恵	中谷 かなえ
大田 ユキエ	高木 和恵	中山 清松	沼南支部
山田 美保子	武田 恒雄	市川 とせ	勝矢 君子
笠原 幸明	河野 文子	浅井 妙子	杉野 正夫
山崎 智恵子	渋井 タマ子	堀内 キヨ子	海老原 すい
富勢支部	秋森 貞作	平山 ナツ	座間 成子
武井 喜美子	蔦 ルミ子	深井 清	加藤 くに
木村 操	中央支部	湯浅 富子	寺島 誠一
大宮 静江	船橋 一信	柚木 幸夫	大野 由良
成嶋 あさ	小林 久代	佐々木 敏子	中畑 順子
安富 道子	小溝 とみ	高橋 てる	山崎 弘
小林 正治	大崎 隼子	佐藤 千代野	野口 益雄
白石 信作	新田原支部	永田 アサノ	
柏第一東支部	曲淵 きみ	土支部	
内山 明義	大山 典子	印東 満男	
山口 時枝	小泉 節子	道下 一行	

支部長推薦	
松葉町ふれあいサークル	若月 修
柏ビレジ新樹会	矢戸 京江
松寿会	松岡 静夫
桃山友の会	浅川 元伸
羽黒友の会	金井 文男
永楽会	安富 光明
中光会	二越 道雄
松野台緑寿会	浅見 順造
増尾ダイヤモンドクラブ	飯田 静江
新栄町町会寿会	山口 利雄
大木戸交友会	染谷 博

理事会推薦	
東武なかはらシニアクラブ	山口 順治

優良老人クラブ	
田中支部	柏の葉シルバークラブ
田中支部	新若柴倶楽部
柏第一西支部	柏西会
中央支部	宮前手賀クラブ
中央支部	羽黒友の会
南部支部	桜ヶ丘ふる里会
沼南支部	塚崎あけぼのクラブ



私たちは、柏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

元気な年寄りが
困っているお年寄りを助ける高齢者向け

シニアハウス柏の 手作り弁当

昼食、夕食 1ヶ600円から配達
注文はお電話で。家事援助も相談を!
柏5-4-5 ☎7162-2311

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

柏商工会議所パソコン教室

授業料 1,000円
1回(50分)
機器使用料: 200円(1回:50分)
教室維持費: 1,000円(1ヶ月)
★好きな時間に自分のペースで分かるまで

パソコンが初めての方でも安心!!
教室見学&説明会 実施中

柏市柏6-1-1 流鉄柏ビル4階
TEL(04) 7157-3067

介護のことなら無料相談

住宅型有料老人ホーム
グランステージ南柏
グランステージ柏の葉

居宅介護支援
アソウケアサポート

訪問介護支援
ケアサポート24

株式会社 アーバンライフサポート
お気軽に 柏市南柏2-9-1
お電話下さい ☎7147-9941

社会福祉法人 柏光会

豊四季光風園

知的障害に関する
相談を承ります。

柏市十余二584
☎(04)7143-7603

服部税理士事務所

各種コンサルティング

1. 法人・個人の税務・経営
2. 相続対策・事業継承対策
3. 資産形成・資産運用

柏市柏3-7-17-201
TEL(04)7166-7221
FAX(04)7166-7222

税と経営 なんでも相談

勝田一男税理士事務所

税理士 勝田一男

柏市柏2丁目11-11
☎(04)7164-1481(代)
FAX(04)7164-1485

東日本大震災 災害復興義援金 の寄付について

義援金支援クラブ一覧

支部・クラブ名	募金額	支部・クラブ名	募金額	支部・クラブ名	募金額
田中支部		新田原支部		南部支部	
柏葉会	15,000	むつみ会	14,375	南増尾好友会	14,300
田中東支部		高砂会	17,235	南寿会	25,000
花野井百寿会	26,000	いさみ会	20,283	ふれあいの会	2,000
クラブハッピー十余二	15,600	関栄会	20,704	藤心支部	
松寿クラブ	30,000	永楽富里支部		藤寿会	30,008
柏第一東支部		明寿会	9,000	逆井親交会	11,236
寿楽会	18,000	明和会	19,800	沼南支部	
新富ことぶき会	19,511	永楽会	34,699	将門クラブ	10,000
瑞穂クラブ	3,000	ひばり会	36,200	柏泉会	35,000
伯寿クラブ	5,000	亀甲台クラブ	22,412	手賀長寿会	5,000
旭町福寿クラブ	5,000	栄寿会	39,777	片山友和会	5,000
親和クラブ	7,310	永和会	3,700	大井朗友会	20,450
柏第一西支部		東豊住寿会	58,124	高柳高友会	10,000
明原第二寿会	20,050	常盤台常友会	55,007	しいの木台クラブ	5,000
香取台クラブ	20,000	光ヶ丘支部		大津ヶ丘シルバークラブ	10,000
西寿会	6,186	今谷上町松寿会	25,223	塚崎あけぼのクラブ	21,000
梅林ことぶき会	8,700	土支部		若葉会	20,000
還喜会	19,450	加賀寿楽会	23,132	大木戸交友会	10,000
ハツ原弥生会	17,546	松野台緑寿会	39,317	大井親和会	15,000
柏西会	36,500	増尾ダイヤモンドクラブ	58,162	藤ヶ谷友の会	20,000
中央支部					
一三三会	10,000	募金総額	54クラブ	1,063,997円	
仲よし会	15,000				

東日本大震災復興支援に際し、多額のご寄付によるご協力ありがとうございました。集まりました義援金は、理事会・奉仕部会において、次のように寄付することを決定いたしましたので、ご報告いたします。

(1) 柏市社会福祉協議会に災害義援金として100万円を寄付いたしました。

(2) 63977円は、東京大学高齢社会研究機構の災害地への雑巾贈呈運動に協力し、それらの送料や、諸経費に充当するために、老人クラブ連合会事務局に預けます。

アンケート調査票の結果報告

(1) 11クラブは、柏市・柏市社会福祉協議会・日赤・千葉県災害対策本部へ寄付をしました。

クラブ名	募金額	クラブ名	募金額
船戸長寿会	23,000	光老会	45,850
西原幸成クラブ	51,638	東中新宿菊寿会	36,834
クラブハッピー十余二	15,600	酒井根親交クラブ	3,000
桜寿会	46,000	東武なかはらシニアクラブ	13,370
呼塚友の会	22,500	新栄町東寿会	70,000
羽黒友の会	30,000	募金総額	11クラブ 371,792円
光東クラブ	14,000		

(2) その他、町会に協力して寄付活動を行ったクラブは13クラブです。

クラブ名	クラブ名	クラブ名
花咲会	東クラブ	美野里会
西原友和会	宮前手賀クラブ	温友会
萩の台クラブ	中光会	フレッシュ会
あけぼのクラブ	中新宿さらく会	
西寿会	酒井根東親寿会	合計 13クラブ

平成24年3月8日(木)、介護予防センターいきいきプラザにおいて、柏市社会福祉協議会への寄付贈呈式が理事会の中、執り行われました。



私たちは、柏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかげさまで来場者数1300万人突破

道の駅しょうなん

手賀沼のほとりでホッとするステーション

農産物直売所
地元産の新鮮・朝採り野菜(新鮮・安心・おいしい)

レストラン **Viaggio**
焼きたてパンと本格中華

柏市箕輪新田59-2
☎(04)7190-1131

リオネット
認定補聴器専門店

リオネットセンター柏

認定補聴器技能者が常駐し
お客様に最も適した補聴器を
選び、調整いたします。

柏市柏2-3-1 オークプラザ2F
TEL(04)7163-4133
FAX(04)7163-4134

日帰り・宿泊バス旅行は
(株)浅間企画

担当:村松

東京都新宿区西新宿4-10-14
ニューウエスト102号

携帯:080-3173-2805

特別養護 柏きらりの風
老人ホーム

社会福祉法人
涼風会

◇ショートステイ
◇涼デイサービスセンター

柏市西原2-9-1
☎(04)7154-5201

学校法人
鑄木学園

にしはら幼稚園

☎(04)7153-1728

県内有名ホテル・
貸切バス付格安パック

貸切バス・昼食2食
貸切宴会・カラオケ
+酒1本付

観光庁長官登録旅行業第270号

旅行企画 実施 **東日観光**

千葉支店
〒260-0824
千葉市中央区浜野町995-1
☎043-305-0651

ホテル名	ご旅行代金
白浜 南海荘	¥12,300-
鴨川ホテル三日月	¥13,800-
鴨川館	¥15,300-
鴨川グランドホテル	¥14,300-
富浦口イザルホテル	¥13,800-
絶景の宿 犬吠崎ホテル	¥13,800-
犬吠崎 ぎょうけい館	¥15,300-
白子海岸 青松庭白砂	¥14,500-
サンライズ 九十九里	¥14,500-

明るくのびのび元気な子

学校法人 弥生学園

吉田幼稚園

柏市弥生町4-6
☎(04)7164-1150

心の土台がしっかりとした子どもを育てる

柏幼稚園

柏市中央1-7-7
☎7164-2215

松葉幼稚園

柏市松葉町5-8
☎7133-8831

学校法人 柏学園

第 3 回 じゅげむ歌謡大会 入賞者



	支部名	クラブ名	氏名
優勝	光ヶ丘支部	光寿会	大塚 宙子
準優勝	土支部	加賀寿楽会	細谷 浩
第 3 位	南部支部	桜ヶ丘ふる里会	桑原仙次郎



岩瀬愛さん・他 8 名 [今谷上町松寿会]
 曲目：庄内平野 風の中

第 3 回 じゅげむ歌謡大会

日時：平成 23 年 11 月 15 日(火)
 会場：柏市沼南公民館 大ホール

平成 23 年 11 月 15 日(火) 午前 10 時より、柏市沼南公民館大ホールにて、第 3 回じゅげむ歌謡大会が行われました。

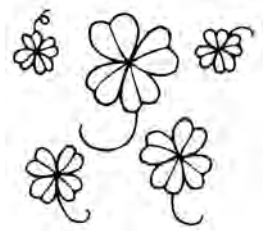
開式の言葉に続き、主催者挨拶と審査員紹介があり、いよいよ開幕です。

出演者たちは、日ごろの練習の成果を存分に発揮し、また多彩な選曲に会場は笑いあり感動あり、曲が終わるごとに盛大な拍手が送られました。

名司会の進行も見どころのひとつ。登壇者に彩りを添え、個性を引き出すインタビューには、応援席の盛り上がりもひとしおです。

終盤のアトラクションでは、前年度入賞者による歌が披露され、皆さん聞き惚れる一幕も。楽しさ満載の 1 日となりました。

最後に記念品抽選会と閉式の言葉があり、すてきな余韻を残しての閉幕となりました。



12 ページにも写真を掲載

私たちは、柏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 清風会 平野医院
 内科・皮膚科・消化器科・循環器内科
認知症外来・24時間在宅医療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:15	○	○	○	休	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	診	○	△	診

△…土曜午後は14:00~16:00
 在宅診療ご希望の方はご連絡ください。
 柏市豊住1-1-45
 TEL(04)7175-2222~1

●白内障治療●近視・乱視・遠視治療●緑内障検査
 ●網膜疾患検査●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
 (柏レーシックセンター)

財団法人日本眼科学会 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

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 祝日・日曜午後
 一南柏駅西口2分一
 柏市南柏2-4-2【駐車場あり】
 ☎(04)7141-4666

医療法人社団 エターナルウッド会
森永胃腸科外科
 MORINAGA
 内科・消化器内科・糖尿病内科・循環器内科
 肝臓内科・消化器外科・内視鏡外科・肛門外科
人間ドック・企業健診・市各種検診
 休診日：水曜日・祝日
 土・日にも診療及び胃腸検査が出来ます。
 柏市豊住4-4-30
 ☎(04)7166-3333

～在宅緩和ケアクリニック～
のぞみの花クリニック
 「ただいま」「おかえりなさい」
 家で過ごしたいあなたを応援します
訪問診療 (24時間対応)
 北柏台3-16 ベルハイム北柏台103号
 ☎(04)7192-6180

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
 NAKAMURA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	休	●	●	●	●	●	●	※②休
15:00~18:30	休	●	●	●	●	●	●	※①休

※①土曜午後は14:00~17:30 予約診療も行います
 ※②日曜は8:00~11:00
 柏市西原7-7-21
 ☎(04)7178-3722

ふじさわ内科クリニック
 Fujisawa
 内科・糖尿病内科・内分泌内科
 院長・医学博士 藤澤 元郎

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	△	△	△	△
15:00~18:00	○	○	○	○	△	△	△	△

△土曜は13時迄の診療となります
 北柏3-1-2 寺田ビル2F 北柏駅南口すぐ
 ☎(04)7162-1002
 http://www.fujisawanaika.com

池松耳鼻咽喉科
 一 柏駅東口徒歩1分・南口すぐ一

診療時間	月	火	水	金	土	日	祝
AM 9:30~12:00	○	○	○	○	△	△	△
PM 2:00~6:00	○	○	○	○	△	△	△

AM 9:00~12:00 午後休診
 土(第2・4) / AM 9:00~12:00 PM 2:00~5:00
 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日
 柏市柏1-1-7 【池松ビル2F】
 ☎7164-3387



栗田晃子さん [増尾ダイヤモンドクラブ]
曲目：あなただけ



村越忠さん [親栄町町会寿会]
曲目：細雪



白石信作さん [前原つくし会]
曲目：男の人生



渡部忠司さん (写真右) [逆井親交会]
曲目：音戸の舟唄



関口日出子さん (写真中央) [大津ヶ丘シルバークラブ]
曲目：日向木挽き唄

私たちは、柏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小児歯科・歯科
歯科口腔外科・予防歯科

てらだデンタルクリニック

●駐車場完備 ●歯科検診 ●予防指導

診療時間 9:00~13:00
14:30~20:00
(最終予約19:30)

休診日 日曜・祝日・木曜

予約専用ダイヤル ショジュ ハブラシ
☎0120-44-8264

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~PM9:00
木・土 AM10:00~PM6:00

休診日 日曜・祝日

柏市豊四季1006-6
☎(04)7139-3860

今村歯科医院

診療時間
午前 9:00~12:00
午後 2:00~6:00

休診日 木曜・日曜・祝日

柏市藤心1-1-3
☎(04)7175-2671

内科・アレルギー科・呼吸器科・小児科
糖尿病・高脂血症・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
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	※ 休
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	休 休

※土曜午後13:30まで ◎受付終了は診療時間の15分前
休診日:日曜・祝日・第5火曜 往診・応需

柏市あけぼの4-4-25-1F
☎(04)7142-3300

医療保険で、ご自宅でリハビリマッサージが受けられます
国家資格のあるマッサージ師による、機能の維持・回復を目的とした施術です。

対象者 ■ マヒ・関節拘縮などがあり、寝たきり、歩行困難、歩行介助が必要な方など…

▼はじめての方、まずはお試ください
無料体験マッサージ実施中!!

自己負担1割の方
1回あたり212円~556円
※お持ちの保険証の、自己負担割合によって、ご負担額が異なります。

お申し込み・お問い合わせは…
☎047-321-6211

中央在宅マッサージ

柏市東1-2-6
☎(04)7107-6480

●ホームページをご覧ください <http://www.te-ate.com> お気軽にご連絡ください

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

いりえ歯科クリニック

お口の健康は体の健康につながります
1本1本の歯を大切にしましょう

柏市柏6-8-37 K2ビル1F
☎(04)7163-4182

第 34 回 じゅげむ芸能大会 入賞者

	支部名	クラブ名
優勝	光ヶ丘支部	中新宿きらく会
準優勝	光ヶ丘支部	光老会
第 3 位	永楽富里支部	亀甲台クラブ



中新宿きらく会 演題：はぐれコキリコ



光老会 演題：越後の龍



亀甲台クラブ 演題：津軽タシト節

第 34 回 じゅげむ芸能大会

日時：平成 23 年 11 月 16 日(水)

会場：柏市沼南公民館 大ホール

平成 23 年 11 月 16 日(水) 午前 10 時より、柏市沼南公民館大ホールにて、第 34 回じゅげむ芸能大会が行われました。前日のじゅげむ歌謡大会の興奮冷めやらぬまま開会の言葉で幕開け、主催者挨拶、来賓祝辞、来賓・審査員紹介に続いて、出演者第一陣が登場します。

その後、続々と芸達者たちの登壇。舞いにダンスにと、着物の裾を、時にはドレスをひるがえすさまは、応援席をとりこにしました。

能弁な名司会のインタビューは、前日同様に会場を盛り上げ、場内を一層楽しませます。

終盤のアトラクションでは、前年度優勝チームによる演舞「俵つみ唄」が披露されました。これは東北地方にまつわる唄で、東日本大震災による被災地への思いが込められています。

最後に審査結果発表、表彰、記念品抽選会、閉会の言葉と続き、惜しまれながらの閉幕となりました。次回に向け、新たな練習が始まります。



12 ページにも写真を掲載

非常持出品いろいろ
いざという時のために！①

地震や台風、大津波など、突然の自然災害に備え、非常持ち出し袋を用意しておきましょう！中に入れておくべき品物の一部を紹介します。

貴重品



預金通帳はコピーだけでも。身分証明書があれば出金できる場合もありますので、運転免許証やパスポートなどの公的証明もあると良いです。もちろん現金も、多いに越したことはありません。健康保険証のコピーも入れておきましょう。

ラジオ



懐中電灯とセットになっているものや、巻きで自家発電可能なもの、サイレン機能がついているものなど、さまざまな種類があります。災害時の状況を把握するためにも、シンプルなものでも良いので、ぜひ用意しましょう。替えの電池も忘れずに。



常盤台常友会 (宮崎 美津子さん)
演題：アルジェの青い華



親和クラブ 演題：火の国太鼓



瑞穂クラブ 演題：海の兄弟



梅林ことぶき会 (安田 光子さん)
演題：男舟



羽黒友の会 演題：アロハ ウクレレ



増尾ダイヤモンドクラブ 演題：河内男ぶし

下着や靴下、シャツなどは吸汗速汗性素材のものを用意すると、洗濯してもすぐに乾くし、生乾きでもそれほど不快感もないので実用的です。雨具を入れておくと、防寒着がわりにもなります。赤ちゃんがいる人はオムツを忘れずに！

衣類



常備薬は家庭で主に使用しているものを。通院中の方は、処方箋のコピーなども入れておくといいでしょう。特に持病をお持ちの方は薬の用意を忘れずに！ 包帯・消毒薬・絆創膏のほか、大判の三角巾もあると便利です。

応急医薬品



食糧は、調理不要で高カロリーの菓子やシリアル、缶詰など。水は個人用としてはペットボトルが便利です。量は多いほど良いですが、必要量全てを持出しするのは不可能。支援物資が来るまでのつなぎと考えましょう。

非常食品



非常持出品いろいろ
いざという時のために②

柏市老連 「県外研修」のおもいで

快晴に恵まれた3月22日に、柏市老連「県外研修」を行いました。総勢25名が参加しました。

6台のバスに分乗し、茨城県常陸太田市の水戸黄門ゆかりの地「西山荘」を訪問しました。

遅れ咲きの梅が満開で出迎えてくれました。

5名の説明ボランティアの方々が、それぞれの建物を丁寧に案内してくれました。案内所の受付で、「昨年来てくれたはずの団体さんですね。昨年は震災の関係で開園できませんでした。今年も覚えていて、昨年以上にたくさんの方に見学に来ていただき、大変ありがとうございました」と丁寧にあいさつをしていただき、嬉しくなりました。

昼食は、ひたちなか市の復興した魚市場で、さしみ定食に舌鼓を打ちました。

その後、多人数のため、二手に分かれて、大洗町の「めんたいパーク」と、水戸市の酒蔵「別春館」を見学しました。

梅酒の酒蔵が何とも言えぬいい香りに包まれていたのが、印象的でした。水戸では、代々庭木に



西山荘にて

梅は欠かせず、1本か2本は庭に植えるのが習わしです。わが家も、ご多分に漏れず1本だけ植えてあります。毎年飲めもしないのに梅酒造りは、私の仕事になっています。酒蔵「別春館」では、水戸市長の名代で水戸市観光課の職員の方がわざわざ来てくれて、「たくさんの方に見学に来ていただき、ありがとうございます」とメッセージを残してくれました。天候に恵まれ、行き先からは喜ばれ、ちょっぴり復興のお手伝いもでき、楽しい1日でした。今年度もまた、「県外研修」に多数の参加をお待ちしています。

(事務局 大内記)

第 36 回 柏市老連 囲碁・将棋大会

日時：平成 23 年 7 月 6 日(水)
会場：いきいきプラザ 2 階



囲碁の部

	支部	クラブ名	氏名
優勝	土支部	松野台縁寿会	大橋 弘治
準優勝	田中支部	花咲会	小金沢哲夫
第 3 位	田中東支部	睦会	三浦 里治

将棋の部

	支部	クラブ名	氏名
優勝	光ヶ丘支部	中新宿きらく会	土井信治郎
準優勝	永楽富里支部	明寿会	福田 尊
第 3 位	土支部	増尾ダイヤモンドクラブ	坂井 進



薬を正しく使いましょう

1. 薬の正しい使い方

薬は、その種類によって使用方法や使用量、使用回数が異なります。薬の効果を最大限に引き出し、副作用を最小限に抑えるためには、正しく使用することが重要です。

- 説明をよく聞き、薬袋や説明書をよく読む。
- 使用方法・使用量・服用時間を守る。
- 異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談する。

2. 薬が余ったときには 医師に伝えよう

症状が治まったり、飲み忘れてたりして、処方された薬が余ることがあります。そのようなときは、必ず医師に伝えるようにしましょう。医師は1人ひとりの病気、症状経過、さらには体質などを考慮し、総合的に判断して薬を処方しています。危険ですので、余ったからといって薬をほかの人にあげることは絶対にやめましょう。

3. 健康手帳・お薬手帳を活用しよう

複数の薬を使用する機会が多くなる高齢者は、日頃から自分が飲んでいる薬について知っておくことが大切です。どのような薬を飲んでいるか記録しておけば日常だけでなく、救急や災害時にも大変役に立ちます。

【お薬手帳】薬専用の記録手帳で、薬局などでもらうことができます。薬の名前、使用方法、注意点などを記入、または印字されたシールを貼る欄が設けられています。【健康手帳】市町村から交付されるもので、医療機関の受診記録や健康診断の結果などが記録できます。受診や薬局で薬を受け取る際に、薬の名前や使用方法、使用量なども記入してもらうようにしましょう。



第33回 シルバー運動会

日時：平成23年9月15日(木)
会場：柏市中央体育館



	支部名
優勝	南部支部
準優勝	田中東支部
第3位	土支部



第16回 柏市老連 グラウンドゴルフ大会

日時：平成23年9月29日(木)
会場：逆井運動場

	クラブ名
優勝	永楽会 A
準優勝	ひばり会 A
第3位	東武なかはらシニアクラブ A

ベストスコア賞	クラブ名	氏名
男性	ひばり会	川又 次夫
女性	大津ヶ丘シルバークラブ	鈴木はるよ
健脚賞	クラブ名	氏名
男性	大津ヶ丘シルバークラブ	鈴木 安男(86歳)
女性	塚崎あけぼのクラブ	小原 孝子(83歳)



第2回 柏市老連 ゲートボール大会

日時：平成23年10月11日(火)
会場：旭町ゲートボール場

	支部	クラブ名
優勝	柏第一東支部	新富ことぶき会 A
準優勝	柏第一東支部	寿楽会 C
第3位	柏第一東支部	親和クラブ
健脚賞	クラブ名	氏名
男性	新富ことぶき会	秋元 義一(88歳)
女性	美野里会	澤田壽々子(91歳)

県のうごき

県老連 ゲートボール大会

県老連ゲートボール大会において、柏市の代表3チームが出場し、60チーム中、
◆第3位(柏第一東支部) 親和クラブ
◆第4位(柏第一東支部) 寿楽会
◆第5位(光ヶ丘支部) 酒井根東親寿会
と入賞を果たしました。



健康コラム

2本の足は2人の医者

●足が衰えると運動量が後退する

日本には「老化は足から」という諺があるのをご存知ですか？足の丈夫な人はよく動き回ることができ、それに伴って頭脳もはっきりしています。

では足が衰えとなぜ老化が進むのか？それは、目に見えて運動量が後退してしまうことによって心臓が弱くなったり、血液の量や成分が変化するから。と同時に脳の動きが鈍くなっていくからです。

人間は立っていることや歩いていることで、心臓を鍛え、脳に刺激を加えているのです。もし、いすに座ってばかりいたり横になったまましていると、足から脳への司令はスムーズにいかなくなり、やがて脳の老化が始まるというわけです。

●二人の医者を動かそう

西洋には、「2本の足は2人の医者」という古い諺があります。両足を2人の医者に見え、1人は循環器系の専門医、もう1人は脳外科医を指しています。2本の足が元気に動いているうちは、心臓・脳も元気だという意味を表す諺です。足には全身の3分の2の筋肉が集中しています。足を使う生活をする事で、心臓を常に鍛えていけば若さを保つことができると言えるでしょう。



11月1日、快晴に恵まれた中、紅葉を車窓に南会津へと向かいました。昼頃、たかつえカントリークラブに到着。お食事をし、その後、南会津町老人クラブ連合会とグラウンドゴルフで交流しました。

私はグラウンドゴルフは2度目の体験で、会津の方には大変ご迷惑を掛けることしばしば……

**会長等リーダー研修会
に参加して**

増尾ダイヤモンドクラブ
飯田 静江




また、親切に指導をしていただき、2ラウンドを回り、いい汗をかきました。その親切さに感謝しております。

そして場所を変え、意見交換会——と言っても皆さん（私どものテーブル）控えめな方ばかりで、交歓までいかなかったようです。

次に意見をご紹介します。

◎クラブの人数が少なく、入会する人が少ない。どうしたら多くの人に入ってもらえるのか、大変に苦労している。(南会津)

◎グラウンドゴルフ、ゲートボールが中心。女性部では料理教室を開き、活動している。


◎福祉大会では、アトラクションとして踊り、民謡、輪投げ等。

野菜と健康

にんじん

βカロチン豊富で美容に効果

βカロチンが豊富な野菜。抗酸化作用が強く、肌荒れなどに効果的です。βカロチンは体内でビタミンAにもなるので、目の乾燥を防ぎ、疲れ目にも効果あり。ただし、βカロチンは皮のすぐ内側に多いので、剥き方には注意。




どこでも会員を増加するには難儀しているようでしたが、本当に楽しく意義のある研修会で終了しました。

東日本大震災による被災者の方々へと、昨年夏、女性部の皆さんが手編みしたマフラー。この日、参加された南会津町の方々全員にも手渡されました。

私たちは、柏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 沼風会
しょうふうえん

デイサービスセンター 沼風苑

楽しい時間を過ごしたいご高齢の方、介護でお困りの方、ぜひともお問い合わせ下さい。

〒277-0912 柏市箕輪585
☎(04)7160-6800
担当：細田 大樹

社会福祉法人 美野里会

◆特別養護老人ホーム輝陽園
◆ショートステイ
◆訪問介護サービス
◆居宅介護サービス
◆デイサービスセンター酒井根
◆ケアハウスつるの家

柏市酒井根45-1
☎(04)7171-0611

特別養護老人ホーム

四季の里

- ・デイサービスセンター
- ・ケアハウス
- ・指定居宅介護支援事業所
- ・なごやかデイサービス

柏市松ヶ崎899-1
☎(04)7135-2255
社会福祉法人 真和会

社会福祉法人 小羊会

運営理念 その人らしく穏やかに笑顔で暮らせるように支える

- ▶ 特別養護老人ホーム柏こひつじ園 入所 90名
- ▶ 短期入所生活介護(ショートステイ) 10名
- ▶ 柏こひつじ園デイサービスセンター 20名
- ▶ グループホーム豊四季台 1ユニット 9名
- ▶ 居宅介護支援事業所
- ▶ 地域交流スペース・ティーサロンこひつじ 16名

柏市豊四季台3-1-4
☎7141-0010
FAX 7141-0015

社会福祉法人 北斗泰山会

特別養護老人ホーム

グリーンヴィラ

柏市逆井字小山1310-3
TEL(04)7186-0520
FAX(04)7186-0521

関連施設 **グループホーム 増尾**
柏市増尾749 TEL 7170-5033

社会福祉法人 三誠会

マーガレットヒル

特別養護老人ホーム・ショートステイ
デイサービス・介護予防デイサービス
居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

- ・サービスのご利用について
- ・ケアマネジャーのご依頼
- ・介護の事など……ご相談下さい

柏市中新宿1丁目8番6号
TEL 7171-7500 FAX 7176-8588

社会福祉法人 千葉県厚生事業団
りんぼかん

ひかり隣保館

お子様から高齢者の福祉まで、なんでもご相談下さい

(施設) 養護老人ホーム
特別養護老人ホーム
保育園

柏市十余二175-42
☎(04)7131-6600(代)

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



平成23年度 白寿賞

99歳の受賞者会員

- 田中支部 大青田百寿会 小倉 りき(女性)
- 富勢支部 布施新町むつみ会 松永 正男(男性)
- 南部支部 桜ヶ丘ふる里会 村上千代美(女性)

記念品を届けに行き、びっくりしました。写真の通り、ほうれん草の出荷の手伝い。早朝からビニールハウスの中でお仕事でした。これが元気の源だと感じました。



小倉りきさん

スポンサーの皆さまへ御礼

「老連かしわ」の発行に際し、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。本誌は、会員相互の交流と生きがい向上のため、今後もさらに内容の充実に努めてまいります。今後とも末永きご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

柏市老人クラブ連合会

第39回 柏市シルバー作品展

期間：平成24年2月10日(金)～14日(火)
午前10時～午後4時30分

会場：アミュゼ柏 1階 プラザ

共催：柏市・柏市社会福祉協議会・柏市老人クラブ連合会

平成24年2月10日(金)～14日(火)午前10時より、アミュゼ柏1階プラザにて開催。柏市老人クラブ連合会や一般公募での幅広い呼び掛けにより、各単位クラブの他、デイサービスセンターなど複数施設からも多数出展されました。

力作はもちろんのこと、来場者も大いにぎわう5日間となりました。



私たちは、柏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

<p>信頼の安心価格 年間ご葬儀実績7,000件</p> <p>せしモ</p> <p>柏ホール 柏駅南口・国道6号線 ☎04・7144・4444</p> <p>☎0120・02・4444 本部 ☎047・424・4444</p>	<p>曹洞宗 長全寺 戸張山</p> <p>永代供養・納骨堂・共同墓 随時御相談受付中</p> <p>【柏駅東口徒歩5分】 ☎(04)7167-2420</p>	<p>あおぞらの里</p> <p>新柏デイサービスセンター</p> <p>柏市豊住2丁目3-29 ☎(04)7160-7520</p>	<p>医療法人社団 葵会 介護老人保健施設 葵の園・柏</p> <p>入所 100床(ショートステイ含む) 通所リハビリ 40床(予防通所含む)</p> <p>併設 居宅介護支援事業所 柏・あおいホームケアサービス</p> <p>—ご相談随時対応可能です— 柏市松ヶ崎897-1 TEL(04)7135-0031</p>
<p>柏斎苑</p> <p>いつでも実施中</p> <p>事前相談 してたから 安心してました</p> <p>柏レイソル サッカー場そば 柏市亀甲台町2-9-12 ☎(04)7160-4444</p>	<p>相続・遺言 ～安心の資産承継のお手伝い～ ご自宅、病院へのお出張もご相談ください</p> <p>アイビーパートナーズ大澤行政書士事務所</p> <p>無料相談のご予約は ☎0120-96-1068</p> <p>柏市末広町5-21 グランドルチェ5ビル303 ※詳しくはホームページをご覧ください。</p> <p>当事務所は、報酬、その他の必要経費の事前説明を明確にいたします。 アイビーパートナーズ 検索</p>		

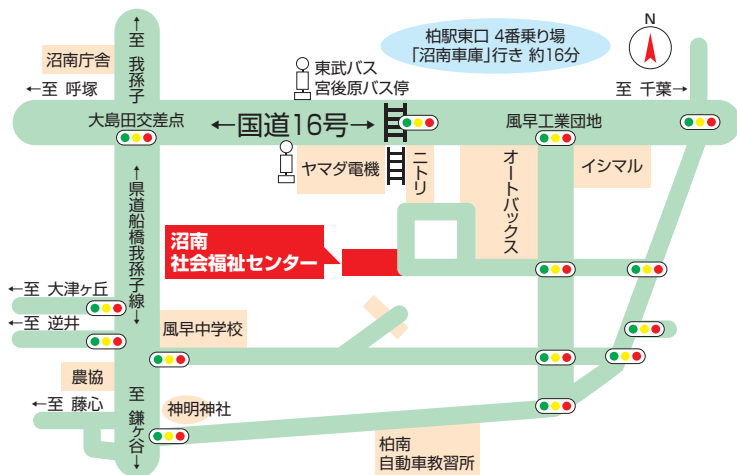
写真でつづる 市老連活動

第 3 回 じゅげむ歌謡大会
第 34 回 じゅげむ芸能大会



※本文 4 ~ 7 ページ掲載

会員の皆様の事務局です。お気軽にお立ちよりください。



**柏市老人クラブ連合会
事務局**

〒 277-0924 柏市風早 1 丁目 2 番 2 号
(沼南社会福祉センター内)

TEL 04-7190-1902
FAX 04-7190-1922

新しい仲間を募集しています。お友達をお誘いして加入促進にご協力ください。

私たちは、柏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 豊珠会
特別養護 八幡苑
老人ホーム

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

●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 ~ 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/

外科・内科・脳神経外科
整形外科・胃腸科・皮膚科

医療法人社団
博恵会 **柏南病院**

〒277-0042 千葉県柏市逆井1144

休診日:木曜・土曜午後・日曜午後
TEL 04-7175-1811

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

**24時間介護サービス付き
賃貸住宅**

太陽ハウス株式会社
今秋開設予定

わらくなげやま
ご隠居長屋 **和楽久 流山**

入居の事前相談 受付中
☎ (047) 343-1115

ハーブランド薬局
調剤実績32年。地域密着の「かかりつけ薬局」です。

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

ハーブランド介護サービス
ケアプラン作成・福祉用具(貸与・販売)
*介護用品のお届けもいたします。

☎ (04) 7165-8882

ハーブランド訪問看護ステーション
ご自宅へ看護師が訪問し、看護いたします。
*お気軽にご相談下さい。

☎ (04) 7164-0088

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
各種保険取り扱い・初診随時受付

☎ 0120-64-3006
千代田3-15-1 ☎ 7164-3000(代)
www.tanaka.or.jp

千葉県指定福祉用具貸与事業所 特定福祉用具販売事業所
~自宅での介護を支援致します~

**ケアショップ
マスターズサポート**

介護ベッド・車いすレンタル・介護用品販売
手すりの取り付けなどの住宅改修
お気軽にご相談下さい

〒277-0053 柏市酒井根5-36
☎ (04) 7149-5081
FAX (04) 7149-5082