

## 単位クラブの活動を見なおすそ !



齊藤会長

多くの高齢者の弱点は、体力の衰えです。体力の衰えで「高齢を自覚する」ようになります。「80になつたら歳を感じるようになった」の気弱な気持ちが、高齢者クラブの運営にも影を差しています。

令和6年4月には6支部37クラブの会員数は、1,381名でした。1年後の今年4月には6支部31クラブの会員数は、1,157名となり6クラブが姿を消し会員数は16.2%の減少を示しています。

この会員減少を避けるためには、新しい会員を増やす策の実施が急務です。入会者数が退会者数を上回ったクラブから活動事例をお聞きしました。ご参考までに以下にポイントをまとめてみました。

- ① 近隣に80歳前の「次期の会運営可能候補者」の有無を確認。該当者を会実施の定例の親睦会に招待し交流の機会を作る。定例親睦会は、新年会・観桜会・食事会・敬老の集い・旅行などです。
- ② 地域の高齢者を対象とした「市の交通・防災」「地域包括支援センターの出前講座(介護サービスや予防)」などのコラボ企画をクラブが主体となって開催する。地域内に高齢者クラブの存在を示し、高齢者問題と共に考え推進する機会とする。
- ③ 町内会の希望者に参加を募り「クロリティ大会」の開催をする。100円ショップの賞品で遊びが盛り上がり、クラブ入会のきっかけにもなる。近場の顔見知りが頻度を重ねて楽しさを共有し交流することで、クラブの仲間となる機会が増加します。

## 市高連会員作品展-

11月29日(水)・30日(木)に印西市総合福祉センターで開催された作品展には、全94品の力作が出展されました。本誌では今回受賞した36作品をご紹介いたします。

(作者敬称略)

議長賞

教育長賞

市長賞

小倉台OB会

陶器・盆栽

市長賞



ローソクの灯りを

わらびの会  
真壁富久子

七福神

滝野シニアクラブ  
森川貞雄

子持ちさぼてん

六軒五月会  
齊藤雅

帆船模型

菅原薰

手芸品



佐野廣子

フランス刺繍



学園台ゆうゆうクラブ

教育長賞

小林ハッピーフレンド  
青柳英明

会長賞



おしゃれなレース人形

吉野玲子  
学園台ゆうゆうクラブ

最高齢者賞



令和8年カレンダー手帳

大塚三丁目青葉会  
金子寿彦

帯リメイクベスト

木下東皐月会  
竹崎芳子

小動物園の楽園

高花あづま会  
高木雪子

帯地に花刺繡 三彩

高花あづま会  
茂木ゆき子

新人賞

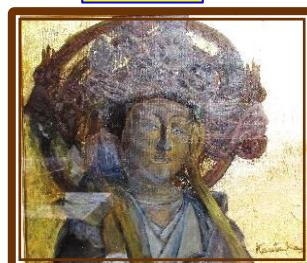
大森千寿会  
古出洋子

ひまわり

小倉台OB会  
岩渕雅子

## 市高連会員作品展-2

絵画



大弁功德天

大森千寿会 金高勇

議長賞



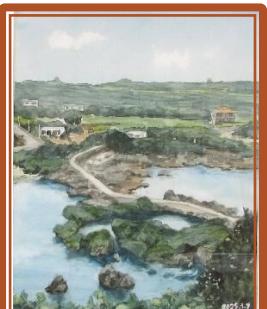
冬景色

教育長賞



高花むつみ会 小田島伸二

会長賞



イムギヤーマリンガーデン

滝野シニアクラブ  
札場秀美

高花あずま会 小松恵美子

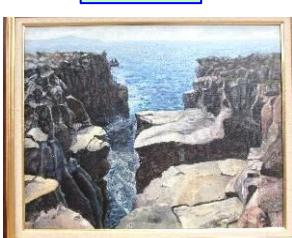
努力賞



紅葉に染まる古里

岡谷あずま会 岡谷和子

努力賞



潮騒

西の原一丁目俱楽部 西の原一丁目俱楽部

大森千寿会 五十嵐かの子

ちぎり絵

市長賞



富岳五十六景

絵手紙

教育長賞



秋を楽しむ

六軒五月会 齊藤正子

写真・墨絵



伯耆大山と伯備線

海老原武 西の原一丁目俱楽部



鴨の乱舞

小林第四長寿会 齊藤雄彦



愛情いっぱい育てました

牧の里松寿会 柿原健一



墨絵

短歌

久々の友の手紙は嬉しく  
「代筆です」の添え書淋し秋雨の日すがら音なく降りをりて  
もみぢ葉落ちしわが庭さみし握手せし夫の力弱かりき  
苦しきほどに吾を抱きし手の父母逝きてふるさとの家そのままに  
スマホマップで吾帰省する

俳句

この命凛と生きたや立葵

名月を観るに相応し椅子ふたつ

納屋朽ちて凜と光りし柚子の数

おはようと写真に交わす新茶かな  
小林第四長寿会 遠藤應子

ひまわり会 水谷早恵子

小林ハッピーフレンド 鈴木良子

高花あずま会 岡谷和子

牧の原松寿会 佐々木則子

わらびの会 瀧田みどり 大森千寿会  
佐藤絹子 大野容子

俳画

会長賞



鴉瓜

山登る  
一駅ごとに  
秋深む  
高花あずま会 尾張フミ子

努力賞



菊

焼きたての  
パンの香りや  
秋日和  
わらびの会 瀧田みどり

努力賞



梅花藻

梅雨晴れや  
葉先に遊ぶ  
わらびの会 佐藤絹子

## 市高連パークゴルフ大会

2025年9月24日(水) 9時30分～13時30分 印西市泉公園パークゴルフ場

残暑から抜け出したスッキリした秋晴れの一日でした。男性25名・女性19名・平均年齢80歳の44名が、18ホールストロークプレーでパークゴルフ競技を満喫しました。

会場は、コスモスコース9ホール483m・サクラコース9ホール397mの2コースです。

## 入賞者

順位	男性		女性	
	氏名	打数	氏名	打数
優勝	中村 幸治	53	小谷 美智子	56
2位	奥貫 茂	55	中村 かね子	59
3位	齊藤 昭夫	57	田中 とし子	59
4位	五十嵐一郎	58	大熊 トシ江	60
5位	眞下 慎吾	58	高橋 飛鳥	62
6位	森田 耕司	59	宮内 芳江	62
7位	豊田 修	59	齊藤 幸子	63
8位	古出 勝男	59	石田 淑江	64

激闘の結果、左表の男女別8位入賞者と最高年齢賞・ホールインワン賞の方々が顕彰されました。



最高齢者賞の金子寿彦さん(94)と石田淑江さん(86) ホールインワン賞の森川貞雄さん



男性入賞者左から優勝の中村さん→8位の古出さん 女性入賞者左から優勝の小谷さん→8位の石田さん

## 印旛地区グランドゴルフ大会

2025年10月2日(木) 10時～14時

白井運動公園陸上競技場



広々としたグラウンドでホールインワン狙い！



## 市高連代表

齊藤 昭夫	吉田シニア
石田 孝一	萩原西
渡辺 哲生	学園台ゆうゆう
森川 貞雄	滝野シニア
齊藤 幸子	吉田シニア
田中 とし子	木下東皐月会
石田 淑江	森原西
大熊 トシ江	吉田シニア
宮内 和子	吉田シニア

## 市高連ペタンク大会

2025年10月24日(金) 9時15分～13時 松山下公園多目的広場

曇天・清涼の当日はペタンク日和となりました。

30名の参加者は、最初にくじを引き、3人1組のチームとなったA～Jの10チームで得点を競いました。

結果は、Hチーム【竹内たい(瀬戸花クラブ)・高石美智子(吉田ニアクラブ)・高井泰子(木下東皐月会)】の3氏が2勝0敗、得失点差計14で優勝しました。



小さな目標に金属球を投げる真剣な姿



優勝されたHチームの皆さん



特別養護老人ホーム 印西  
千葉県印西市草深225-5  
TEL 0476-40-6110

社会福祉法人 昭桜会

入所／短期入所／通所介護  
居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム サクラビア印西

千葉県印西市草深1161  
TEL 0476-85-8110



医療法人社団 千葉新都市  
雅厚生会 ラーベンクリニック  
MIYABI KOUSEIKAI CHIBA SHINTOSHI RURBAN CLINIC

〒270-1337  
千葉県印西市草深138

0476-40-7711

- ・リハビリデイサービス
- ・訪問リハビリ
- ・グループホーム
- ・居宅介護支援事業所

## 印旛支部スポーツ大会

2025年10月11日(土) 9時30分～15時30分 印旛公民館大会議室

印旛支部6クラブの運動会です。

雨のため広場から屋内に場所とプログラムの急遽変更にもかかわらず、参加者109名の熱気と歓声は、楽しく元気な会場風景となって館内を満たしていました。

変更後のプログラムは、

- ①ビン倒しリレー ②アンパンマン競争
- ③買い物ゲーム ④昼食 ⑤抽選会
- ⑥クロリティ大会 です。

特に、昼食後の抽選会では、サラダオイルを一番人気として、当たるたびに歓声が響き、参加者全員に賞品が届けられました。

参加6クラブを4グループに分けての団体優勝は「吉田シニアクラブ」が獲得しました。



ビン倒し リレーの様子



買物ゲームの陳列賞品



アンパンマン競争



クロリティ大会



団体優勝の表彰式

## 印西四支部総合運動会

2025年10月22日(水) 9時20分～12時 松山下公園総合体育館メインアリーナ

「木下・小林」「大森・永治」「中央」「船穂」の4支部9クラブから197名が参加して健康づくりの大運動会が開催されました。

最初は「90歳以上の元気な先輩15名」にお祝い品の贈呈式でした。

競い合う競技種目は「玉入れ競争」のみ。他は「楽しい時間の提供」種目です。

- ゲームのプログラム
- 1.開会
  - 2..みんなでステップ
  - 3.90歳以上表彰式
  - 4.お宝は闇の中
  - 5.打倒ティッシュ箱
  - 6.アンパンマン競争
  - 7.玉入れ競争
  - 8.印西音頭
  - 9.閉会



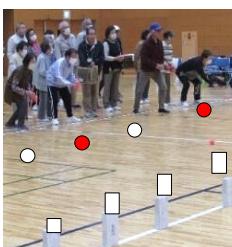
90歳以上の先輩15名にお祝い品の贈呈



三角くじの番号が賞品だよ



みんなで踊ろう印西音頭



打倒ティッシュ箱



運動会の定番 玉入れ競争

## 印旛地区 囲碁・将棋大会

9月4日(木) 10時～ 富里市福祉センター

印西大会で囲碁部門優勝者の菅原さん、将棋部門優勝の藤田さんと2位の大矢さんの3名が印西代表として富里で開催された印旛地区囲碁・将棋大会に遠征しました。

結果は、囲碁の菅原さんが6位、将棋の大矢さんが4位となりましたが、県大会への進出は残念ながら逃しました。



←【写真】左から

事務局の古出勝男さん(市高連副会長)

将棋の大矢道夫さん(牧の里松寿会)

囲碁の菅原良貴さん(高花あづま会)

将棋の藤田尚己さん(大森千寿会)

## セコメディック病院

救急・労災指定病院

病床292床・26診療科

千葉ニュータウン方面より送迎バスあり

TEL 047-457-9900(代)

## 支え合い研修

市総合福祉センター

- ・認知症の理解と介護予防 11月12日(水) 9時30分～
- ・健康づくり講座 11月12日(水) 13時30分～
- ・料理教室（中央公民館） 11月14日(金) 10時～14時

健康体操・参加者22名  
ストレッチとハンドマッサージ料理教室  
参加者31名  
高齢者向け料理

## 11月下旬～3月の予定



## &lt;健康づくりのイベント計画&gt;

開催日	曜日	イベント項目	開場	開催日	曜日	イベント項目	開場
11/18	火	県老連シニアゲートボール大会	フクダ電子グラウンド	12/3	水	市高連 カラオケ大会	市文化ホール
11/20	木	印旛地区ニースポーツ普及講習会	松山下公園総合体育館	12/12	金	印旛地区 リーダー研修	ふれあいプラザさかえ
11/21	金	本塙支部スポーツ大会	本塙公民館多目的室	12/16	火	県老連シニア囲碁・将棋大会	ホテルポートプラザしば
11/27	木	県老連シニアゴルフ大会	千葉県スポーツセンター	12/16-18	火-木	印旛地区 会員作品展	酒々井市中央公民館
※11/20 ニースポーツはボッチャの講習会を予定				2/13	金	女性部研修旅行（予定）	いちご狩り等

相談無料

**相続と終活の相談室  
オフィスなかいえ**  
**0120-47-3307**  
運営：行政書士 オフィスなかいえ  
印西市中央北1-3-3 CNCビル1F



**セレモ  
小室駅ホール**  
TEL.047-457-4444  
0120-02-4444  
家族葬ルーム完備

印西斎場でご利用できるプランもございます。  
お気軽にお問合せ下さい。

フィットネス&スーパー銭湯  
**ダイセンスポーツクラブ Goodman Park**

会員制スポーツクラブ

印西市鹿黒五丁目2番 theGREEN 敷地内

お問い合わせ 0476-85-8902

**青の洞窟湯** Super Sento  
イタリアカプリ島をイメージして造られた

1階 一般向けスーパー銭湯

平日大人 750円	土日祝大人 850円	全日小人 350円	スポーツクラブ 会員 0円
-----------	------------	-----------	---------------

全身CTスキャン、リハビリ室あり、送迎バス運行中

医療法人  
社団珠光会**印 西 診 療 所**内科・胃腸科・外科・呼吸器科・泌尿器科  
循環器科・小児科・放射線科

印西市大森2550-10

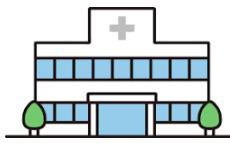
◆診療時間 月～土 午前9時～12時

月～木 午後2時～5時 (受付終了4時30分)

電話 0476-42-5011

## 長寿印西・健康サロン

**ガンマナイフ治療(放射線治療)で  
三叉神経痛を治せるの?**



セコメディック病院



脳神経外科

河合 秀哉

放射線治療と聞くと、「がんの治療に使うもの」とすぐに思い浮かびますよね。放射線治療のひとつであるガンマナイフ治療はほとんど知られていませんが、がんだけではなく、三叉神経痛の治療にも有効です。

そこで今回は、三叉神経痛にガンマナイフ治療が効く話をしたいと思います。

三叉神経痛は、朝顔を洗ったりするときや、食事をするときに顔に電撃が走るように激痛が起きる病気です。患者さんにとっては大変苦痛です。原因は、脳から出て顔に広がる三叉神経に細い血管が当たることで引き起こされることが多いのですが、原因がはっきりしないこともあります。

治療は、一般名カルバマゼピンというお薬を内服することからはじめますが、このお薬があまり効かなかったり、副作用が強い場合は次の一手として三叉神経と血管を離す手術を行つか、ガンマナイフで痛みを引き起こしている三叉神経自

体にピンポイントで放射線を当てて痛みをとる治療を行います。放射線で神経を麻酔するイメージです。

ガンマナイフ治療自体は、全身麻酔も必要なく2泊3日の入院で済み、退院後は普通に過ごすことができます。痛みが取れる効果は、治療の大体1か月後ぐらいから出てきて効果の程度にややばらつきがあるのですが、患者さんの多くはあの激しい痛みがなくなったと喜んでいただけます。5年間で2~3割ほど再発してきますが、そういった場合でも再治療することができますので安心してください。

薬が効かないのを仕方ないと思っている方や手術が少し怖いなと思われる方、体力に自信のない方はガンマナイフ治療もありますので、ぜひセコメディック病院脳神経外科にご相談にいらしてください。

いしかわ花屋の  
**あすか典礼**

自社霊安室無料



あすか典礼の  
**家族葬ホール**

式場料無料 自社霊安室無料

印西市笠神 188 0476-97-1444 24時間受付 0476-95-0444 栄町安食 3677



**JA西印旛**

農産物の移動販売

地元産のお米や旬の野菜・果物などを「移動販売車」にたくさんのせて、市内を巡回して販売しております。

[お問い合わせ先] 農産物直売所 とれたて産直館 印西店  
TEL 0476-48-2200



入館料(420円)のみでプール・お風呂・トレーニングルームが3時間ご利用できます。



※7月・8月は、2時間のご利用になります。

**印西温水センター**

〒270-1352

千葉県印西市大塚一丁目3番地

TEL. 0476-47-1661

休館日:毎月第1・第3月曜日祝日の場合翌平日がお休み



三井海上

印西温水センター

消防署

歩道橋

カインズホーム

クリーンセンター