

単位クラブの活動を見なおそう！

印西市高齢者クラブ連合会 会長 齊藤 雅



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になっ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、高齢者問題を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「クオリティ大会」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作品をご紹介します。

(作者敬称割愛)

議長賞



七福神

滝野シニアクラブ
森川貞雄

教育長賞



子持ちさぼてん

六軒五月会
齊藤雅

市長賞



帆船模型

小倉台OB会
菅原薫

手工芸品

陶器・盆栽

市長賞



ローソクの灯りを

わらびの会
眞壁富久子

議長賞



学園台ゆうゆうクラブ
佐野廣子

フランス刺繍

教育長賞



小林ハッピーフレンド
青柳英明

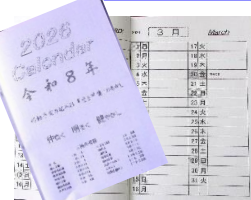
会長賞



おしゃれなレース人形

学園台ゆうゆうクラブ
吉野玲子

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

手工芸品

努力賞



帯リメイクベスト

木下東阜月会
竹崎芳子

努力賞



小動物緑の楽園

高花あずま会
高木雪子

儀仗兵

努力賞



帯地に花刺繍 三彩

高花あずま会
茂木ゆき子

新人賞



たけかご

大森千寿会
古出洋子

新人賞



ひまわり

小倉台OB会
岩淵雅子

市高連会員作品展-2

市長賞

絵画



大弁功德天

大森千寿会 金高勇

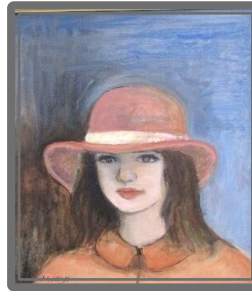
議長賞



冬景色

高花むつみ会
小田島伸二

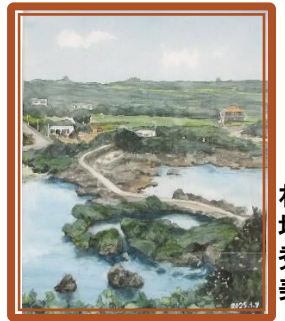
教育長賞



ほほえみ

吉高台
ゆうゆうクラブ 池田勝人

会長賞



イムギヤーマリンガーデン

滝野シニアクラブ
札幌秀美

高花あずま会 小松恵美子

努力賞



紅葉に染まる古里

高花あずま会
岡谷和子

努力賞

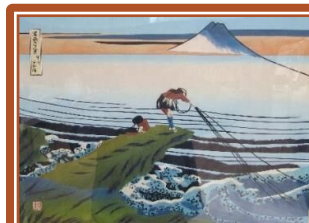


潮騒

大森千寿会
五十嵐かの子

ちぎり絵

市長賞



富岳五十六景

わらびの会 大友清子

絵手紙

教育長賞



秋を楽しむ

市長賞

写真・墨絵



伯耆大山と伯備線

西の原一丁目倶楽部
海老原武

議長賞



鴨の乱舞

小林第四長寿会
齊藤雄彦

教育長賞



愛情いっぱい育てました

牧の里松寿会
柿原健一

議長賞

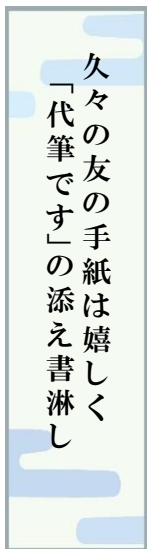
墨絵



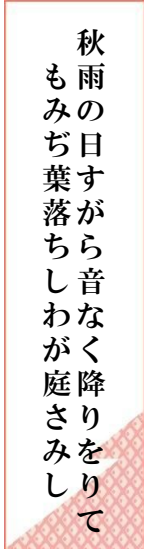
六軒五月会 齊藤正子

市長賞

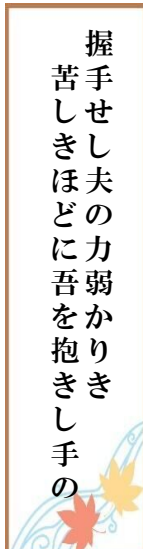
短歌

ひまわり会
水谷早恵子

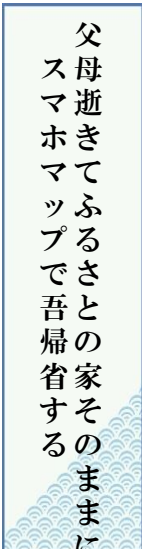
議長賞

小林ハッピーフレンド
鈴木良子

教育長賞

高花あずま会
岡谷和子

会長賞

牧の原松寿会
佐々木則子

市長賞

俳句

わらびの会
瀧田みどり

議長賞

わらびの会
佐藤絹子

教育長賞

大森千寿会
大野容子

会長賞

最高齢者

小林第四
長寿会
遠藤應子

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
番鳥わらびの会
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

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。

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	斉藤 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	斉藤 幸子	63
8位	古出 勝男	59	石田 淑江	64



最高年齢賞の金子寿彦さん(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

市高連代表9名が、成田・佐倉・四街道・八街・白井・富里・栄町の市町代表62名がA・B・C・D4コース合計打数で個人順位を競いました。晴天に恵まれ気持ち良い日でしたが代表選手の上位入賞は逃しました。



広々したグラウンドでホールインワン狙い！



市高連代表の9名の方々

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(吉田シニアクラブ)・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 サクラピア印西

千葉県印西市草深1161
TEL 0476-85-8110



医療法人社団 雅厚生会

千葉新都市 ラーバンククリニック

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、サラダオイルが一番人気として、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



買い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(高花あずま会)

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

認知症と介護の研修会
参加者18名



料理教室
参加者31名
高齢者向け料理



一泊旅行

福島県 母畑(ぼばた)温泉 八幡屋泊
11月4日(火)～11月5日(水) 1泊2日

印西発→桜川市雨引観音(紅葉)→笠間(昼食)→母畑温泉八幡屋
母畑温泉発→いわき湯本→那珂湊(昼食)→大洗→印西着

天候に恵まれ、27名の楽しいバス旅でした。

紅葉狩りには、少し早かったようですが、食事とお風呂は、満足・堪能できて、健康寿命の延長を約束されました。



旅は道連れ、笑顔もいっしょ

お風呂最高!



露天風呂もありました。

11月下旬～3月の予定



＜健康づくりのイベント計画＞

開催日	曜日	イベント項目	開場
11/18	火	県老連シアゲートホール大会	フクダ電子グラウンド
11/20	木	印旛地区ニュースポーツ普及講習会	松山下公園総合体育館
11/21	金	本埜支部スポーツ大会	本埜公民館多目的室
11/27	木	県老連シアゲートホール大会	千葉県スポーツセンター

※11/20 ニュースポーツはボッチャの講習会を予定

＜楽しみづくりのイベント計画＞

開催日	曜日	イベント項目	開場
11/28	金	体操教室(第2回)	総合福祉センター
12/3	水	市高連 カラオケ大会	市文化ホール
12/12	金	印旛地区 リーダー研修	ふれあいプラザさかえ
12/16	火	県老連シア囲碁・将棋大会	ホテルポートプラザちば
12/16-18	火-木	印旛地区 会員作品展	酒々井市中央公民館
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

TEL. 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



北総線 小室駅より徒歩3分

セシモ 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

■会員制スポーツクラブ

2階

印西市鹿黒五丁目2番 theGREEN 敷地内

お問い合わせ 0476-85-8902

青 Super Sento の洞窟湯

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

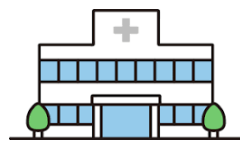
◆診療時間 月～土 午前9時～12時
月～木 午後2時～5時 (受付終了4時30分)

印西市大森2550-10

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によって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うか、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



印西斎場施行例

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。

【お問合せ先】 農産物直売所 とれたて産直館 印西店
☎ 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

