

令和6年度 成田市高齢者クラブ連合会 クラブ大会表彰者

18名の個人と2団体が受賞



功労表彰 個人の部



功労表彰 団体の部



発行日：令和6年6月15日
 成田市高齢者クラブ連合会
 発行：会報編集委員会
 事務局：0476-37-3227
 F A X：0476-20-6143
 narikouren@eco.ocn.ne.jp
 制作・印刷：株式会社ニチコミ
<http://www.nichicomi.com>

表彰式の詳細は
 3ページ

会長あいさつ



成田市高齢者クラブ連合会 会長 大澤 守

今後の展望と 会員増強の取り組み強化

青葉の候、会員の皆様には成田市高齢者クラブ連合会運営に際しご支援ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

5月の定期総会におきまして、会長という大役を仰せつかり、身に余る光栄であり、また責任を感じております。会員の皆様方のご協力をいただきながら一生懸命務めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

さて、ここ数年、新型コロナウイルスの感染予防措置によりさまざまな行動制限がありましたが、令和5年度はほぼ予定どおり実行できました。特に1番人気の軽スポーツ大会は、4年ぶりに再開し、38チーム268名の皆様に参加していただき、

大盛会でした。カラオケ大会も順位戦ではなく、参加された皆様が楽しくのびのび歌えるよう発表会形式にし、大変楽しい時間でした。

1月の「リーダー研修会」でも発表がありました。このクラブも会員の減少が続いております。成田市高連も令和5年度は、66クラブ、会員数3129名だったものが、令和6年度は59クラブ、会員数2798名にまで減少してしまいました。誠に残念です。今年度も会員の増強に努めてまいります。そして、皆様方のお力添えをいただき、魅力あるクラブの実現のために尽力したいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

成田市高齢者クラブ連合会クラブ大会・定期総会

全議案承認 今年度も前進



赤坂ふれあいセンター大会議室にて開催

5月16日
（木）令和6
年度成田市
高齢者クラ
ブ連合会ク
ラブ大会・
定期総会が、
初めて赤坂
ふれあいセ
ンター大会
議室で開催されました。

初め、山田徳雄議長のもと、次の議事が進められ、ともに承認され閉会となりました。



小泉市長からごあいさつを頂戴しました

第一部「表彰」では、18名の個人と2団体が「クラブ功労表彰」を授与されました。第二部「定期総会」では、総会構成員総数138名に対して、出席者数93名、委

承認された議案
議案第1号
令和5年度成田市高齢者クラブ
連合会事業報告について

◇議案第2号

令和5年度成田市高齢者クラブ
連合会収入・支出決算の承認を
求めるについて

◇議案第3号

令和6年度成田市高齢者クラブ
連合会事業計画（案）について

◇議案第4号

令和6年度成田市高齢者クラブ
連合会収入・支出予算（案）の
承認を求めるについて

◇議案第5号

成田市高齢者クラブ連合会会則
の一部を改正するについて

◇議案第6号

成田市高齢者クラブ連合会役員
の承認を求めるについて



退任のごあいさつ

成田市高齢者クラブ連合会 前会長 伊藤 春樹

役員改選の年にあたり成田市高齢者クラブ連合会会長を退任いたしました。皆様には役員として10年

間にわたり、ご指導ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。特に昨年度は軽スポーツ大会、

グラウンド・ゴルフ大会等に多くの参加をいただき、おかげさまで無事終わることができました。心から感謝申し上げます。

最後に、皆様のご健康と成田市高齢者クラブ連合会の発展を祈念して、ごあいさつとさせていただきます。

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

営業案内

▶高級潤滑油 ▶機械油・特殊油
▶灯油・軽油・A重油

有限会社 矢沢商事

成田市奈土1409番地30

TEL:0476-73-3535

浄化槽清掃業 成田市許可第5号
保守点検業 千葉県知事登録第9印地振第46号

有限会社 豊栄サービス

成田市北羽鳥1502

☎0476-37-0822

FAX.0476-37-1441

住み良いまちづくり 明るい未来へ

土木工事一式

株式会社 小高興業

成田市台方309番地2

☎0476-28-1900

教習・講習等安心してお任せ下さい

【千葉県公安委員会指定】

京成ドライビングスクール成田

Keisei Driving School Narita

運転免許更新時の
高齢者講習ご予約承ります

成田市並木町漆台198

☎0476-22-2431

土木工事一式・重機土工事（ICT）
解体工事・地盤改良工事（SST工法）



有限会社

津軽興業

☎0476-37-0685

成田市南羽鳥1855-1

貸切バス+国内旅行



株式会社 あかうみ

成田市下福田285-4

TEL:0476-22-1898

千葉県知事登録旅行業（第2-1078号）
一般貸切旅客自動車運送業（関東旅一第1850号）
一般乗用旅客自動車運送業
（関東旅二第2108号 介護・福祉タクシー事業）

クラブ功労表彰者 個人の部

地区名	クラブ名	名 前
成 田	美郷台3丁目シニアクラブ	弓削 希美
八 生	下福田長寿クラブ	大澤 満彦
	下福田長寿クラブ	木村 悦子
中 郷	中郷いきいき会	大見川美津子
	野毛平グレースクラブ	沢田 文康
	野毛平グレースクラブ	木川 博延
豊 住	南羽鳥長寿クラブ	鈴木 有年
ニュー タウン	吾妻豊令会	吉富 寛治
	吾妻たちばな会	岩内志津夫
	加良部第一豊令会	菅野 孝友
	玉一豊寿会	浅田 正巳
遠 山	三里塚むつみ会	鈴木 節子
下 総	小野福寿会	浅野 ふみ
	高陽クラブ	東郷 成通
	名古屋長寿会	村上 隆一
大 栄	松子あゆみ会	山倉 隆也
	吉岡二太陽の会	川口 芳枝
	吉岡第三ゆずり葉クラブ	谷中 重男

クラブ功労表彰者 団体の部

地区名	クラブ名
ニュー タウン	神宮寺楽天会
大 栄	吉岡第三ゆずり葉クラブ

謝 辞

感謝の心と新たな誓い

吾妻豊令会 吉富 寛治

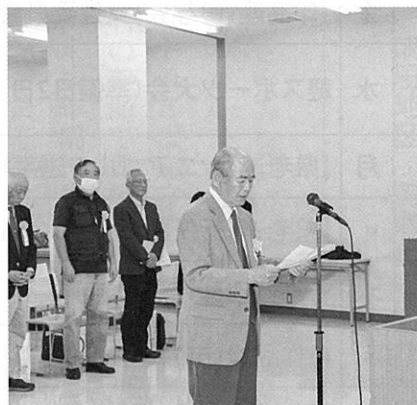
本日はこのように栄えある表彰式を催していただき、私ども受賞者一同、とても栄誉あることと感謝、感激しております。心から御礼を申し上げます。

思えば永年私どもはよき先輩の

ご指導を受けて地域に役立つため、また高齢者の生きがいづくりのため、全力を尽くしてまいりました。近年のコロナ禍で苦しい時期もありましたが、これまでの知識や経験を活かし、同輩の皆様とも力を合わせ何とかそれ乗り越えてまいりました。

これからは高齢者クラブの運営も一段と難しい時期を迎えてまいります。私ども受賞者一同はこれを機に高齢者クラブのさらなる

発展のため、決意を新たに日々の活動に尽力してまいります。本日は誠にありがとうございました。



受賞者代表 吉富氏より謝辞

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索



株式会社 ニチコミ

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから

伊藤・細矢 税理士法人

代表税理士 伊藤 正彦

千葉県税理士会所属

成田市花崎町 821 番地

☎ 0476-22-2274

総合建設業・太陽光発電
がれき類中間処理業・給油所

東邦建設株式會社

成田市吉倉150-18

TEL.0476-22-7301

FAX.0476-22-7304

成田市で一番のサービスを目指しております。
24時間年中無休早朝の予約も承ります。

タクシーのご利用は

国際空港交通株式会社へ

ジャンボハイヤーあります

トヨタハイヤー(最大9名乗車) / アルファード(最大6名乗車)



ご予約・お問い合わせは

☎ 0120-266-883

TEL.0476-24-2665 成田市馬場 11-5



N ARITA A IRPORT S ECURITY

あなたの不安を解消する

NAS ホームセキュリティー！

緊急時に駆け付けます！

成田空港警備株式会社

〒286-0025 千葉県成田市東町 77 番地

電話 0476-23-1480

インターネット https://www.narikei.co.jp

専門スタッフによる
防犯診断実施いたします！

令和6年度 成田市高齢者クラブ連合会 事業計画

日 程			事 業 名	時 間	会 場
4月	8日	月	正副会長会議	10:00～11:00	男女共同参画センター活動室
	8日	月	監事会	11:00～正午	赤坂ふれあいセンター事務室
	16日	火	表彰者選考委員会(地区会長会議)	9:30～10:30	男女共同参画センター会議室
	16日	火	役員会	10:30～11:30	男女共同参画センター会議室
5月	16日	木	クラブ大会(準備日15日)	10:00～正午	赤坂ふれあいセンター大会議室
	16日	木	定期総会	10:00～正午	赤坂ふれあいセンター大会議室
	21日	火	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	23日	木	グラウンド・ゴルフ大会 (準備日22日、予備日24日)	9:00～	重兵衛スポーツフィールド中台 (陸上競技場)
	29日	水	〔印高連〕総会		酒々井町中央公民館講堂
6月	3日	月	単位クラブ会長会議・活動費補助金の交付	10:00～11:30	赤坂ふれあいセンター大会議室
	5日	水	【県老連】特選演芸会	10:00～正午	成田国際文化会館
	11日	火	市高連日帰り研修		山梨県方面
	14日	金	〔印高連〕参与会・女性委員会議		酒々井町中央公民館講堂・会議室
7月	3日	水	軽スポーツ大会(準備日2日)	9:00～14:00	重兵衛スポーツフィールド中台 (体育館アリーナ)
	8日	月	【県老連】シニアゴルフ選手権		大栄カントリー倶楽部(成田市)
			【県老連】新任会長・若手会員研修会		
	31日	水	市高連囲碁・将棋大会	9:45～15:30	男女共同参画センター会議室
8月	21-27日(展示)		市作品展(市高連後援)		赤坂ふれあいセンター中央ホール
9月	1-30日		社会奉仕の日		

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 國手会
藤倉クリニック

診療時間 (理学療法時間)	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00 (午前8:45～11:30)	○	○	○	○	/	○	○
午後3:00～5:00 (午後3:00～4:30)	○	○	○	○	/	/	/

※日曜日は第2・4午前のみ診療となります。
※受付は30分前までとなります。
【休診日】金曜・祝日の全日、土曜・日曜の午後
成田市幸町483番地 ☎0476-22-1158

Leis
医療保険を使った訪問医療マッサージ
レイス治療院成田

成田市郷部1353番地
☎0476-20-1003

内科・循環器科・消化器科・外科・在宅医療
つかだファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:30	●	●	●	—	●	●	—
午後3:00～6:00 ★土曜日は2:00～4:00	●	●	●	—	●	★	—

【休診日】木・日祝
成田市加良部5-7-2
☎0476-26-4750

医療法人社団 亮山会
わかば耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	/	●	○	/
午後14:00～17:30	●	●	●	/	●	/	/

○土曜は8:30～12:30まで
成田市江弁須487-1
☎0476-20-8733

kem いけみ耳鼻咽喉科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	▲
14:00～18:00	●	●	●	/	●	/

休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
※土曜日は8:30～12:00まで
成田市 吾妻3-52-2 ☎0476-29-3387
http://ikemi-clinic.com

内科/消化器内科/放射線科
医療法人社団 柔仁会 国保・社保
矢野 医院 取扱い

診療受付 8:00～12:00
診療時間 9:00～17:00
休診日:日曜・祝日・土曜午後
※金曜は予約診療のみ
成田市猿山1131 TEL 0476-96-0071
http://www.myclinic.ne.jp/yanoin/

9月	5日	木	[印高連]囲碁・将棋大会		赤坂ふれあいセンター大会議室
	26日	木	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	27日	金	[印高連] 参与会・女性委員会議		酒々井町中央公民館講堂・会議室
10月	2日	水	[印高連] グラウンド・ゴルフ大会 (予備日10月3日)		八街市スポーツプラザ 多目的広場
	9日	水	パークゴルフ大会	9:00～	久住パークゴルフ場
			市高連研修		
	19-20日		健康・福祉まつり(女性部協力)		保健福祉館
			【県老連】市町村老連会長・担当者会議		
11月			子ども会まつり(女性部協力)		
	14日	木	カラオケ発表会(準備日13日)	9:30～12:30	大栄公民館大ホール
	26日	火	[印高連] ニューススポーツ普及講習会 (種目:ユニカール)		佐倉市民体育館
	27日	水	【県老連】シニアグラウンド・ゴルフ大会		千葉県スポーツセンター(千葉市)
12月	5日	木	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	9日	月	【県老連】シニア囲碁・将棋大会		ポートプラザちば(千葉市)
	16-19日		[印高連] 作品展		富里市福祉センター
1月	20日	月	【県老連】千葉県老人クラブ大会		ポートプラザちば(千葉市)
	24日	金	[印高連] リーダー研修会		四街道市文化センター
2月	14日	金	[印高連] 理事・参与合同会議		酒々井町中央公民館講堂
3月	5日	水	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	11日	火	単位クラブ会長会議	10:00～正午	赤坂ふれあいセンター大会議室
	14日	金	[印高連] 理事・参与合同会議		酒々井町中央公民館講堂

※日程が未定の場合は空欄にしています

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

私たちは子育てを応援します！
 社会福祉法人
三 成 会
 三里塚第一保育園 ☎0476-35-0165
 三里塚第二保育園 ☎0476-35-0081
 三里塚みらい保育園 ☎0476-36-5328

子ども達の楽園
 社会福祉法人 宗吾福祉会
 いきいき のびのび
宗吾保育園
 成田市宗吾 2-276
公津の杜保育園
 成田市公津の杜 2-24-1

根本内科外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:00～ 5:00	○	○	○ 7:00まで	/	○	/

 休診日 日曜・祝日・木曜
 成田市猿山1056
TEL・FAX 0476-96-2829

身体の柔軟性を高め、
 けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則
 ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
 ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
 ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
 ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
 ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
 ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
 ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
 体を動かしましょう！

●自立と安心の共同生活
 小規模多機能型居宅介護
さわやかリビング 成 田
 成田市本町590 ☎0476-24-7471

SK 千葉総合介護サービス
 居宅介護支援・訪問介護事業所・認知症対応型共同生活介護事業所
 小規模多機能型居宅介護事業所・住宅型有料老人ホーム
 富里市日吉倉13-8 ☎0476(90)6851

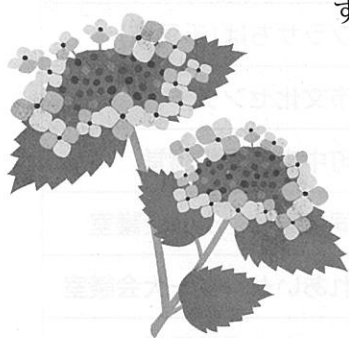
令和6年度 成田市高齢者クラブ連合会 役員名簿

任期・2年 / 令和6年度・令和7年度 (◎は地区会長)

役職	地区	氏名	所属クラブ
会長		大澤 守	松崎睦会
副会長		但野 澄子	三里塚むつみ会
		高木 璣子	並木町なの花会
		袖屋 實	土屋大宮クラブ
		關 元一	高白寿会
		田中 政夫	吉岡二太陽の会
理事	成 田	◎山田 徳雄	美郷台3丁目シニアクラブ
		仲村 忠	美郷台さとみ会
	公 津	◎遠山 有孝	飯田町長寿クラブ
		藤崎 信治	大袋長寿クラブ
	八 生	◎赤海 佐自	宝田宝寿会第二クラブ
		小川 尊吉	宝田豊寿会第一クラブ
	中 郷	◎渡邊 義本	中郷いきいき会
	久 住	◎松田要之助	大室大寿会
	豊 住	◎宮本 一富	北羽鳥南部福寿クラブ

役職	地区	氏名	所属クラブ
理事	ニュータウン	◎橋本 完治	吾妻豊令会
		佐藤 保男	玉造豊令会
	遠 山	◎神崎 利一	取香なの花クラブ
		安原 正幸	吉倉福寿会
	下 総	◎東郷 弘泰	成井長寿クラブ
		櫻井 忠	小野福寿会
	大 栄	◎飯嶋 正義	前林第一あららぎ会
		萩原 孝重	吉岡第三ゆずり葉クラブ
監事		伊藤 春樹	前林第二老人クラブ
		中島 弘	吾妻たちばな会

事務局	百武 明	(問い合わせ先) 成田市赤坂2-1-14 赤坂ふれあい センター内 電話:37-3227 FAX:20-6143
	高木 和子	
	小川 治美	



こととなりました。一日でも早く
お役に立てるよう、精いっぱい努
力してまいります。

普段は市役所内で仕事をしてお
り、市高連に関する事務のほか、
ご高齢の方の見守り支援・福祉
サービスに関する事務も担当して
おります。

会員の皆様の活動がより楽し
く、そして充実したものとなるよ
うお手伝いさせていただきま
す。で、何卒よろしくお願ひ申し上
げます。



高齡者福祉課市高連担当 百武 明

新担当よりごあいさつ

事務局からのお知らせ

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

天台宗 薬王寺
佛法山
住職 湯淺 高暢
成田市土屋8 TEL.0476-22-1341
https://yakuouji8.or.jp

学校法人 太子学園
太子幼稚園
富里市日吉倉483番地 TEL.0476-93-3291
http://www.taishikindergart.edisc.jp

企業の労務管理をお手伝いいたします
厚生労働大臣認可 労働保険事務組合
社会保険労務士事務所
労働保険 / 社会保険 / 給与計算 / 就業規則
協同組合 **千葉県労務協会**
成田市東和田 444-1
TEL.0476-22-4130
http://www.chibaromu.or.jp

新感覚の葬祭場。
新しいセレモニーをご提案いたします。
せいなんSKホール
成田市並木町219-253
せいなんSKリビング
成田市赤坂2-2-3
せいなんきょうしんしゃ
●お問い合わせ・資料請求は…株式会社 成南協心社
24時間対応フリーダイヤル ☎0120-44-1580

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



御 協 賛



令和6年度 成田市高齢者クラブ 連合会 正副会長紹介

後列左から

副会長：關 元一、副会長：袖屋 實、

副会長：田中 政夫

前列左から

副会長：但野 澄子、会 長：大澤 守、

副会長：高木 櫻子



地区会長紹介

後列左から

八生地区：赤海 佐自、下総地区：東郷 弘泰、

中郷地区：渡邊 義本、久住地区：松田要之助、

豊住地区：宮本 一富、大米地区：飯嶋 正義

前列左から

公津地区：遠山 有孝、遠山地区：神崎 利一、

成田地区：山田 徳雄、ニュータウン地区：橋本 完治



ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い

☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難

☐ 15分以上連続して歩き続けられない

☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

☐ 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない

☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい

☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

女子の部



男子の部



左から優勝 相馬さん 2位 小野寺さん 3位 小笠原さん

左から優勝 小松さん 2位 乙津さん 3位 富樫さん

今年は5月でも暑い日が続いていますが、当日は曇りでプレーにはちょうど良い天気になりました。後半にかけて気温も少しずつ上がってきましたが、選手の皆さんは水分補給をしながら元気にプレーしていました。

開会式後には来賓の堀越福祉部長がホールインワンかと思うほどの始球式で盛り上がった一幕もありました。

市高連主催のグラウンド・ゴルフ大会が、5月23日(木)に重兵衛スポーツフィールド中台陸上競技場で行われました。

スポーツの楽しみ再発見！

盛況裡に開催

健康スポーツ部会長 関 元一

事業報告

市高連グラウンド・ゴルフ大会

成田市高齢者クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会 成績表

【男子の部】		
順位	氏名	クラブ名
優勝	小松 和男	玉造豊令会
準優勝	乙津 皓人	吾妻たちばな会
第3位	富樫 行生	吾妻豊令会
【女子の部】		
順位	氏名	クラブ名
優勝	相馬 峯子	玉造豊令会
準優勝	小野寺ミヤ	玉一豊寿会
第3位	小笠原和子	公津の杜スカイ倶楽部

成績発表では、順位はもちろんですがホールインワンの数を伝え、と歓声と拍手が起こりました。会場の皆さんが一体となる瞬間でした。まさにこれがスポーツの楽しみなんだと思います。表彰は男女とも20位まででした。上位入賞者は次のとおりです。

今回の大会を振り返り思うことは、準備の段階からですがグラウンド・ゴルフ協会協力役員の方々のすばらしい活躍です。もちろん健康スポーツ部の皆さんもお手伝いはしましたが、会場づくりでは特別なガイドロープを使ってコース作成や、みんなで確認しながらポイントを置くなど、驚くほどのチームワークでした。また別のチームはホールポストの組み立てや、旗の取り付けを慣れている作業かもしれませんがお互いに声をかけながら手際よく準備がなされていました。

そしてそのすべてにおいて笑顔があつたということが一番でした。このような皆さんの陰の支えがあつて、楽しい一日が生まれたのだということを伝えたいと思います。ありがとうございました。

健康スポーツ部会長の
スムーズな進行

はつらつ
賞

はつらつ賞受賞者の皆さん

御年91歳

華麗な
フルスイング

めざせホールインワン

ナイス
ショット!

休憩中の一コマ

楽しく
和気あいあい

地区だより

認知症を学ぶ

下総地区 高白寿会

關 元一



真剣に耳を傾けます

高白寿会は、出前講座を受講しました。今回は「認知症について」というテーマでした。大利根地区社会福祉協議会のお世話で、講師は東部地域包括支援センターの社会福祉士と認知症地域推進員でした。当日は会員以外の参加が7名

もあり、つづけ丘団地のコミュニティセンターはやや狭く感じられました。

認知症は誰でもかかる可能性のある、身近な病気であることの説明がありました。参加者は当然高齢者ばかりでしたが、認知症は若い人も発症するとの話では皆さん驚いていました。全員で認知症の気づきチェックリストをやりました。チェック項目の確認をしながら、早期に見つけることの大切さと、家族の支援と見守りが必要であるというお話を聞くことができました。その後の座談会では、気になることや質問が出たあと、用意された軽食をいただき終了しました。

もう1つ、高白寿会の大きな行事とし



日帰り温泉旅行

て日帰り温泉旅行に行きました。会員以外からも参加があり、楽しい一日になりました。4名のうち3名が入会してくれ、5月の花壇の手入れと一緒にやる約束をしました。これからも、出会いやつながりを大切にして元気に活動をしていきたいと思っています。

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください



Tel 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

香取神社の歴史

遠山地区 十余三長寿会

岩澤 貞男



十余三長寿会の皆さん

地元の香取神社の清掃活動を4月3日（水）に実施しました。掃除のときは桜の花も咲き始めたばかりでした。年に6回、当番制できれいにする活動を行っており、す。成田空港建設に伴い、昭和62年12月に現在の地に移転し、地元区民の安寧を守っている神社。空港建設の拡大や騒音問題で移転される方も多くなり、象徴であった

「東小学校」も、平成26年3月22日に閉校し64年の歴史を閉じたが、樹齢90年とも言われる「遠山桜」が今も残っています。

今は、地元の方々の利用施設として防災を兼ねた複合施設も4月に完成し、新たにパークゴルフ場も建設中で、来春開場予定です。

十余三長寿会では十余三パークゴルフ場を利用して、いつも楽しく元気にゲームを行ったり、直売場で地元産の野菜を持ち寄りたりして、和気あいあい楽しんでいます。

この地には、空港の見学で訪れる「東雲の丘」や、花の生産組合があり、複合施設やパークゴルフ



遠山桜

フ場（36ホール）もオープンすれば一気に活力あふれる地域になり、十余三長寿会の私たちもあらゆるものにチャレンジできる環境で、若い方々にも負けずに年長の経験を生かして元気に活動できるでしょう。

お気に入りの**写真**を
ポスターに！



家に飾りたい
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

そば打ち教室開催

八生地区 松崎睦会

湯浅 恭秀

松崎睦会は、八生小学校PTA
といっしょに「そば打ち教室」を
開催しました。

松崎睦会会員にはそば打ちの大
先生がいます。その弟子3人と合
わせて4人が講
師となり、若い
お母さんたち
に、そばの打ち
方を教えました。

数人のグルー
プに分かれて体
験します。そば
粉に水を加えな
がら混ぜていく
と、だんだんま
とまっていきま
す。この水加減
と温度が大切だ
そうです。

丸まってきた
ら、こね鉢の中
で力を込めて練



熟練者指導のもとそば打ち



香り豊かなそばを茹で上げる

つていきます。先生から「正面に
おいて体重を乗せて」と教えられ
ながらまとめていきます。
打ち台の上で何回も打ち付け、
のし棒で延ばし、重ねて包丁で切
りました。太さがまちまちなのは
ご愛敬。茹で上げると、手打ち感
いっぱいのができました。香
りと味は最高です。天ぷらを添え
て、おいしくいただきました。



参加者からは「また開催してほ
しい」との要望が寄せられました。

「ねたきいゼロ」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

「歩こう会」の開催

ニユータウン地区

玉一豊寿会 浅田 正巳

11月2日(木)、玉一豊寿会の恒例行事となっています「歩こう会」を行いました。今回は15名の参加でチョット遠出しました。行き先は、三里塚の「御料牧場記念館」です。

まずは保健福祉館バス停まで20分、そして成田市コミユニティーバスで御料牧場記念館に到着。記念館では、記念館の係の方に親切で興味ある



玉一豊寿会「三里塚御料牧場記念館」見学

学びが多かった歩こう会

案内をしていただきました。園内には防空壕が残っていて大変興味深い見学となりました。

今後もコミユニティーバスの利用などで、成田市の歴史や観光に触れた活動を実施していきたいと話しております。

さとみ会初の

ゴルフ大会

成田地区 美郷台さとみ会

仲村 忠



にっこり笑顔の1枚

さとみ会結成(平成4年4月)初のゴルフ大会を9月22日茨城セントラルゴルフクラブで、会員12名の参加で実施しました。

平均年齢73歳でしたが、皆さん元気で歳を感じさせないプレーが続出し、大いに盛り上がりました。終了後は地元のファミレスで賑やかな表彰式を行い、楽しいひと時を過ごしました。

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。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

地域の話題



(撮影：木下 克己)

成田市政施行70周年を記念した「平和大塔まつり」が盛大に開催されました。

市内には多くの観光客が訪れ、街は大変な賑わいを見せました。

旭日単光章を受章



「あじさい」編集委員長
但 神 山 藤 清 温 渡 谷 篠 須 伊 太
委員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員 員

編集委員長

但野	澄子	(遠山)
神崎	利一	(遠山)
山田	德雄	(成田)
藤野眞里子		(NT)
遠山	有孝	(公津)
湯淺	恭秀	(八生)
渡邊	義本	(中郷)
谷平	稔	(久住)
篠田	茂子	(豊住)
須向	秀雄	(下総)
伊藤	澄子	(大栄)
木下	克己	(NT)



編集委員の皆さん

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

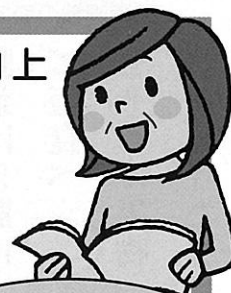
知っていますか？ **パタカラ体操**

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**

成田文芸

俳句

催花雨の降りし早朝墓参り

東郷よね子

催花雨に慌てふためく標本木

甲斐 剛良

あざやかに穀雨に咲きし牡丹かな

石川 清治

ふつふつと湧く郷愁やさくら散る

山田 寿恵

天井絵踊る古刹や初夏の風

福智 敏枝

畑の蝶いとしとも又憎しとも

湯浅 晃子

短歌

子も孫もそれぞれの予定で終わる

連休は逢う事も無くすぎ

岡田 節子

空仰ぎ深呼吸するルーティン

今日が始まる鼓舞する我に

石川とみ子

川柳

久し振り挨拶したが誰だっけ

松岡 俣代

老い何処無言で笑顔の苺刈り

沼崎 雪子

眼鏡ない頭めがねが探してる

関口 恵夫

原稿募集のお知らせ

次回84号の原稿締切は

10月1日です。



たくさんの原稿をお待ちしております。
※文芸は1人1句とさせていただきます。

〒286-0017 成田市赤坂2-1-14 ポンベルタ
成田店アネックス B 棟 2 階

成田市高齢者クラブ連合会「あじさい原稿係」
TEL.0476-37-3227 FAX.0476-20-6143
narikouren@eco.ocn.ne.jp



●編集後記●

今年、定期総会・クラブ大会
が初めて赤坂ふれあいセンターの
大会議室で開催されました。

ここは単位クラブ会長会議が
行われている場所で、さほど広
いわけでもないのに、容量的にと
うかなと思っていました。単位
クラブ数が急激に減少したこと
に伴って代議員数が減ったからで
しょうか、スペースに余裕さえ感
じられました。

来年度以降も赤坂ふれあいセ
ンターを利用することになれば、
大栄、下総の方々には申し訳な
いですが、旧成田市民としては、
近いし交通も便利なので、とても
うれしいです。

ただ現在はポンベルタがリ
ニューアル工事中で閉店していま
すので、駐車場も余裕がありま
すが、再開した暁には、駐車場
不足が懸念される事態に陥るや
もしれませんね、取り越し苦労
です。

(但野)

スポンサーへのお礼

本紙の発行に際しましてご協賛いた
だきましたスポンサーのみなさまに厚
くお礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼を賜りますよ
うお願い申し上げます。

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方され
た薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事
故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処
方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておく
とより適切な処方に
役立ちますよ。





老人ではなく シニアです

健康メリット 満載

会員募集中

高齢者クラブは全国にネットワークを持つ組織です。県内に約10万人、成田市内に約3000人の会員が日々楽しい活動を展開しています。一緒に活動してみませんか。

ご入会
お問い合わせは

成田市高齢者クラブ連合会事務局

37-3227

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・スポーツ整形外科

成田整形外科
Narita Orthopedic Clinic

☎0476-27-9331

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	▲

▲14:00~17:00 【休診】日・祝・年末年始
成田市橋賀台 1-15-2

医療法人社団健裕会

**なかまち
泌尿器科クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~11:30	○	○	○	○	／	○
午後 1:45~ 4:30	○	○	○	○	／	○

休診日／木曜午後・金曜・日曜・祝日

新患随時受付・再診予約制

成田市公津の杜2-27-5 キュアフォレストⅡ202
☎0476-26-8010

ボンベルタ歯科クリニック
BonBelta Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	／	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	／	●	●	●	●

休診日 水曜 新患・急患随時受け付け

成田市赤坂 2-1-10 ボンベルタ成田 5F
電話 0476-20-8110



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

**新卒者・60歳以上の方も
積極採用中**

グループホームオープンにつき大募集!

◇ 介護職員・看護職員 ◇

社会福祉法人 徳栄会 **成田苑**
特別養護老人ホーム
成田市大室 1783-22 ☎0476-36-6311