

シニアそでがうら

発行者/袖ヶ浦市シニアクラブ連合会 袖ヶ浦市飯富 1604 TEL: 0438-63-3888 FAX: 0438-63-0825
制作・印刷/株式会社ニチコミ 電話: 03-5718-3900 http://www.nichicomi.com

第35回袖ヶ浦市シニアクラブ会員作品展



手工芸「一年のめぐり」
高須すこやか会 10名 (高須すこやか会)



手工芸「ティッシュボックス壁掛け他」
金津千代子 他29名 (神納一区シニアクラブ)

暮らしで活躍! きらりと光る 芸術センス

10月21日(火)～27日(月)まで、袖ヶ浦市老人福祉会館において作品展が開催されました。42組が77点の作品を出展し、市内市外から訪れた多くの方を魅了しました。優れた作品には「市長賞」「市議会議長賞」「県老連理事長賞」などが贈られました。



手工芸「飾りはご板と紙細工の花」
のぞみ野シニアクラブと手芸の仲間
(のぞみ野シニアクラブ)



手工芸「ぞうり」
女性常任委員
(袖ヶ浦市シニアクラブ連合会)



手工芸「折紙」
あおぞらウオーク
(あおぞらウオーク)

千葉県老人クラブ連合会理事長賞



彫刻「十一面観音(仏像)」
佐藤 文俊(神納一区シニアクラブ)

袖ヶ浦市議会議長賞

第65回千葉県老人クラブ大会

千葉県知事表彰に
坂戸市場シニアクラブ

老人クラブの充実・発展を図り、高齢者福祉の向上を期することを目的とし、第65回千葉県老人クラブ大会が1月19日(月)ホテルポートプラザちばにおいて千葉県知事(代理出席)他を来賓に迎え開催されました。

はじめに、聖和学園短期大学准教授による「老人クラブの歴史をひも解く」と題した講演が

あり、続いて長年にわたり老人福祉に貢献された、優良老人クラブおよび老人クラブ育成指導功労者に対して表彰が行われ、その功績がたたえられました。

袖ヶ浦市では次の方々が表彰されました。

千葉県知事表彰
老人福祉功労団体
坂戸市場シニアクラブ

千葉県老人クラブ連合会理事長表彰
活動功労者
菅 善信(蔵波台つくも会)

※当日は本人欠席のため、所属クラブ会長が代理受賞されました。

菅 善信(蔵波台つくも会)
※当日は本人欠席のため、所属クラブ会長が代理受賞されました。

第35回袖ヶ浦市
シニアクラブ大会

地域福祉への貢献
たたえられる

10月28日(火)、袖ヶ浦市シニアクラブ大会が開催されました。高石会長のあいさつに続き、粕谷市長(代読・田中福祉部長)、山口市議会副議長、森岡社会福祉協議会長から祝辞を賜りました。式典では、長年、市内のシニアクラブ活動を続け、地域福祉に貢献いただいた2名の方が表彰されました。表彰者は次のとおりです。

◆活動功労者

渡辺 淑子

(神納二区シニアクラブ)

◆感謝状

加戸 房枝

(浜宿団地福寿会)

その後、作品展の入賞者への表彰が行われ、日頃の努力と功績がたたえられました。



会員や来賓が集い盛会の式典



記念撮影で輝く笑顔



社会福祉へ大きく貢献

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

女性常任委員の活動



地域の交流と親睦の和を広げて

女性常任委員長 大岩みさ子

高齢者体力づくり健康づくり事業の一環として、毎年女性委員を中心としていきいき料理教室を開催しています。本年度も

昨年11月から12月の間、全6回、各地区交流センターをお借りして行い、講師は毎年お願いして好評の管理栄養士安西尚美先生にお願いしました。

内容は諸物価高騰の折、安価でからだに優しい食材を利用した料理、①肉入りニラ玉、②豆腐白玉団子、③大豆ひじきサラダ、④切干大根の味噌汁の4品です。

身近な食品にひと手間加えたり、使い方を変えたりするだけでまた違った料理になるという思わぬ発見があり



人気の安西尚美先生の教室



みんな揃って試食会へ



からだ思いの献立です

ました。
安西先生の手際のいい指導のもと、シニア生徒の長年の心得を加え、あつという間にでき上がり、お米も炊き上がり試食会へ。大変おいしくいただき、ごちそう様でした。
今後の女性常任委員の活動として、日本の郷土料理であるお祝い事には欠かせない「赤飯作り」に挑戦したいと考えています。

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



舞踊「冬桜」華の会



粕谷市長と小国市議会議長とのデュオ

第23回袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の会員による芸能発表会が2月4日(水)に袖ヶ浦市民会館大ホール(午前10時〜午後3時)において開催されました。

最初にゲスト出演の袖ヶ浦市長 粕谷智浩様と袖ヶ浦市議会議長 小国勇様による「サライ」のデュオ、次に袖ヶ浦市社会福祉協議会長 森岡かおり様のソロ歌唱「捨てられて」が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

全51曲が披露され、最後の演目となる華の会の「天空の城」の舞踊が行われました。その後シニア連の会員による、袖ヶ浦音頭パートⅡ、なのはなシニア音頭が舞台上で威勢よく踊られ、最後に皆さんで「ふるさと」を合唱して終了しました。



カラオケ
「哀愁列車」
鈴木 滝民
(長浦さつき会)



カラオケ
「あんたの花道」
鈴木 みつ
(奈良輪シニアクラブ)



カラオケ
「捨てられて」
森岡社協会長

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



フォークダンス
「青い山脈」 福王台福寿会



舞踊 「貴船の宿」
小山 文枝
(大曾根ときわ会)



詩吟
「不識庵機山を撃つ図に題す」 雲風会



カラオケ
「男龍」
中村 瑠三
(長浦さつき会)



舞踊
「年輪」
宮野 由紀子
(上宿シニアクラブ)



舞踊 「好きになった人」
神納 一区シニアクラブ



カラオケ
「下町育ち」
本吉 澄子
(坂戸市場シニアクラブ)



カラオケ 「三月堂」
秋山 マリ子
(蔵波台つくも会)



舞踊 「火の国太鼓」
浜宿団地福寿会



【エンディング】 なのはなシニア音頭



舞踊 「島人ぬ宝」 のぞみ野シニアクラブ

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

今から始める！健康な食生活

2月12日(木)、袖ヶ浦市民会館3階中ホールにおいて、袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市のシニアクラブから総勢76名の参加により、管理栄養士安



低栄養予防の重要性についてお話

西尚美氏を講師に迎え、「加齢とともに高まる低栄養予防の重要性」をテーマに開催されました。

高齢者でも、粗食ではなく、1日のタンパク質摂取量60g(基準体重50kg・1.2g×50kg)を目標に、食材の摂取量表を参考に、筋肉をつけるよう、努力してほしいと説明がありました。いつからやるの？「今からでしょー！」を合言葉に、閉会いたしました。



健康寿命 延伸に向けて

事業報告 君津四市シニアクラブ健康づくり事業

正しい姿勢でいつまでも健康に

2月18日(水)、木更津市民総合福祉会館2階研修室において、袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市のシニアクラブから総勢24名の参加により、株式会社明治からソーシャルフィットネスコーチ 高橋政嘉氏、ならびに栄養士 磯端亜弥氏を講師に迎え、「高齢者の健康について(歩き方チェック等)」をテーマに開催されました。

①タンパク質を多く含む食材をしっかりと摂取し、筋力を維持・強化し、運動を継続することが大事であること。
②運動の中でも手軽なウォーキングをおすすめし、1日あたり8000歩(20分)を目標としてほしいが、高齢者は無理せ



参加者全員が歩幅を計測



正しい歩行姿勢を学びました

ず5000歩を目指してほしい。正しい歩行姿勢を身に着け、健康寿命を延ばし、健康で長生きできる体づくりをしていただきたいと熱心な説明を受けました。

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

地域とつながり笑顔を大切に

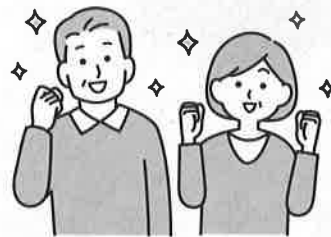
奈良輪シニアクラブ 会長 糟谷 芳子



私たち「奈良輪シニアクラブ」の会員数は24名です。百歳体操を基にして、令和7年8月より袖ヶ浦市シニア連に入会いたしました。すでにグラウンド・ゴルフ大会やシニア連芸発表会に、和気あいあいと参加させていただきました。

今後の目標として、地域の交流と親睦の輪を広げて、会員が楽し

く参加でき、また、笑いととも楽しめる会にしたいと思っております。皆さまよろしくお願いたします。



編集後記

2月9日(月)当地には久々の大雪?(5cm程)、2週間後の2月25日(水)には1カ月ぶりの大雨、桜の開花は3月20日(金)頃とのこと。1日ごとに確実に春が近づいています。

シニア連恒例の新春初詣を3月に計画するも諸事情により、4月にずれ込むこととなりました。

次年度の最初の事業としてぜひ実現すべく関係各位、努力しています。お楽しみに！

各種行事に取り組んでいく所存です。

(広報委員長 野村)

原稿募集



「シニアそでがうら」では、会員の皆さまの投稿をお待ちしています。

クラブの活動紹介、随筆・俳句・短歌・川柳・趣味の作品(写真・絵手紙・書など)、また各種イベント参加の体験談など、皆さんに紹介したい事項がありましたら、遠慮なくご投稿ください。

宛先

〒299-0256 袖ヶ浦市飯富1604
袖ヶ浦市シニアクラブ連合会 事務局

締切：令和8年8月末日といたします。

※なお、原稿の掲載・添削などは編集委員会に一任願います。



居心地のいい集い場に

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
- 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※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。

第35回袖ヶ浦市シニアクラブ会員作品展

技巧を凝らした作品集まる

袖ヶ浦市老人福祉会館において作品展が開催されました。長年培ってきた技を活かし、趣向を凝らした作品が集まりました。その一部をご紹介します。

袖ヶ浦市社会福祉協議会長賞

手工芸
「戸塚刺繍 御所車」
伊藤 京子
(浜宿団地福寿会)



千葉県共同募金会袖ヶ浦市支会長賞

手工芸
「刺繍 “子猫” ステッチ」
永井 久子
(浜宿団地福寿会)



袖ヶ浦市社会福祉協議会長賞

手工芸
「バッグ」
小高 栄子
(福王台福寿会)



袖ヶ浦市シニアクラブ連合会長賞

写真
「三春の桜」
(スダレ桜)」
河野きみ代
(福王台福寿会)



袖ヶ浦市シニアクラブ連合会長賞



書
「(篆書) 李白詩
把酒問月」
山口 高江
(福王台福寿会)

老人ではなくシニアです。

会員募集中

お問い合わせ先

袖ヶ浦市シニアクラブ連合会 **0438-63-3888** まで

スポンサー各位への御礼

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサー各位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。

私たちは袖ヶ浦市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



長浦地区 社協便り



第 29 号

発行日 令和8年3月31日
発行者 長浦地区社会福祉協議会
広報部会
連絡先 TEL 63-3888
(袖ヶ浦市社会福祉協議会)



1/21 実際の訪問、手渡し



配布迄の準備作業

「物品、資料」をお届けしながら、
見回り先での体調や暮らしぶりを
確認しています。

見守り訪問活動



9/16 長浦駅前サロン
ポッチャ



10/1 浜宿団地サロン
ゴミの減量化・資源化の話

長浦地区5か所で合計29回(年)開催し
ています。予定は逐次チラシ、便り等でお知
らせします

是非遊びに来てください

ふれあい長楽サロン



10/14 長浦駅前サロン
ひこうき雲の演奏と歌



10/23 久保田サロン
オテッセウスの演奏と歌



11/6 代宿サロン
代宿支援センターの紙芝居



12/13 浜宿団地サロン
防災グッズ作り



1/10 代宿サロン
「色葉」さんによる健康相談



2/12 久保田サロン
手品

我が故郷「佐賀県」の方言 故郷離れて、早や、60年、懐かしさを込めて(MH記)

喫茶室



佐賀県の方言で有名なのは「がばい」がある。島田洋七氏の小説「がばいばあちゃん」で一躍有名になった。意味は、「ものすごい」である。使い方は、「魚釣りよったぎ、がばいふとかとのつれたくさい」。すべて佐賀弁で言った時の言い方であるが、翻訳すると、「魚を釣っていたら、ものすごくおおいのが釣れたよ」。方言だけ聞いていたら分らないですよ。これ以外でいくつか紹介すると、方言「しえからしか」、翻訳すると「うるさい」、使い方は、「わいどんがなんじゃかんじゃゆうけん、しえからしか」。翻訳すると「お前たちがなんだかんだと言ってくるから、うるさい」。

方言「ふうけもん」、翻訳すると「馬鹿者」。使い方は「こげんこつばゆーち、こんふーけもんが」、翻訳すると「こんな事を言って、この馬鹿者が」。全く外国語ですね！最後に傑作のひとつを！

佐賀のタバコ屋で、東京の人が、「たばこありますか」店の奥から「ないない」と返事、それを聞いてその人は帰った。佐賀で「ないない」と言ったら「ハイハイ」で有るよという意味である。

ふれあいバスハイク

今年の「ふれあいバスハイク」は十月八日に向島百花園、白鬚神社、相撲博物館の3ヶ所を巡った後に羽田エアポートガーデンで昼食。天気にも恵まれ、楽しい一日を過ごしました。



10/8 向島百花園

視察研修



11/10 久里浜少年院

ご挨拶

長浦地区民生委員
児童委員協議会
花田会長

「あなたのパートナー民生委員・児童委員」

皆さん、暮らしにくい世の中です。お悩みがあったら、身近な相談相手の民生委員、児童委員にお声をかけてください。例えば、生活、健康、お金の事、福祉サービス、近所の方の異常兆候、子育て中の虐待など。更に、社会福祉協議会と協働して、様々な社会福祉活動を行っています。私達は、今後、益々支え合い、寄り添い、協力し合っていると思っています。何でもご相談ください。お待ちしております。

ご挨拶

長浦地区
社会福祉協議会
後村会長

令和8年度がスタート致します。日頃、皆様方には長浦地区社会福祉協議会にご理解、ご協力頂きありがとうございます。8年度の社協も、新組織で事業を推進していきます。地域サロン活動、見守り活動、子供会活動等。これまで以上に協力、ご参加をお願い申し上げます。

ご挨拶



見守り部会
根本部会長

見守り部会長をさせていただく根本です。

ご挨拶



サロン部会
及川部会長

令和7年度のサロンの活動は、長浦、浜団、代宿、久保田、いい家の、5カ所合計28回行いました。健康に関する講演、健康チェック、市の出前講座、音楽、ボックスホッケー、防災グッズ作り等の内容で楽しい場となりました。令和8年度も地域の交流が更に深められるように企画していきたいと思っております。皆様、お誘いあわせのうえ、ご参加下さい。お待ちしております。

ご挨拶



高齢者部会
松岡部会長

高齢者部会の松岡です。本年度もバスハイク、敬老会と皆様と一緒に楽しませていただきました。来年度に向けて、新たな企画を考えております。また、御一緒に楽しく活動していけたらと思っております。よろしくお願い致します。

ご挨拶



広報部会
安枝部会長

「なぎさ通信」を年4回、「地区社協便り」を年2回発行しています。又、地域福祉フェスタ用の掲示物の作成を行っております。次年度もよろしくお願い致します。

ご挨拶



児童部会
なごやか交流会
木村部会長

毎月、皆様方を訪問し、皆様方の健康状況、暮らし向きをご拝見しながらお困りごと、お悩み事等をお聞かせいただき、ご支援させていただきたいと考えています。

部会長を務めさせていただくことになりました木村です。よろしくお願ひします。今年から長浦小学校放課後こども教室「やかたっこ広場」とコラボにて子供たちが、安心安全に遊ぶことが出来る様見守りかねて、子供たちと楽しく交流出来ればと考えております。又、一月には、長浦駅前自治会館にて「房総子供カルタとゲーム」を予定しております。年代をとわず多くの方々の参加をお待ちしております。

ペットボトルロケット



ほっと一息サロン 開催のお知らせ



皆様のご参加お待ちしております！

※安全に開催する為、悪天候や感染症の流行時には中止となる場合があります。

日 時 **令和 8 年 5 月 1 4 日 (木)**

10:00~11:00

場 所 **のぞみ野第一自治会館**

対象の方 **地域で暮らす概ね65歳以上の方**

参加費 **100円 (当日お支払ください)**

内 容 **ハミちゃんのマジック**

参加方法 **お気軽にお越しください♪**

問合せ先 **①袖ヶ浦市社会福祉協議会 (住所：飯富1604)**

☎0438-63-3888 (平日8:30~17:15)

②根形地区社会福祉協議会 牟田

☎090-2206-2186 (平日9:00~17:00)

主催 **根形地区社会福祉協議会**

回 覧

袖消警第2440号

令和8年4月12日

市民の皆様

袖ヶ浦市長 粕谷 智浩

(公印省略)

袖ヶ浦市消防団第15分団詰所建替えに伴う解体工事について（通知）

春陽の候、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃は市政につきまして、多大なるご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、当市ではこの度、袖ヶ浦市消防団第15分団詰所(神納2420-3)の解体工事を下記のとおり実施いたします。

つきましては、施工期間中におかれましては、地区の皆様にご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

また、同年10月頃から翌年2月頃にかけて建設工事が実施されますが、その際には改めて通知させていただきます。

記

- | | |
|--------|---|
| 1 工事名 | 袖ヶ浦市消防団第15分団詰所解体工事 |
| 2 工事期間 | 令和8年5月上旬から令和8年7月6日まで |
| 3 工事内容 | 木造2階建て解体撤去工事 |
| 4 問合せ先 | 財政部 公共施設マネジメント課
担当：三浦 TEL：0438-62-3643
袖ヶ浦市消防本部 警防課
担当：松井 TEL：0438-63-6169 |

「根形ニコニコ教室」に 参加しませんか？ (参加者大募集)

いつまでも元気で心豊かな生活をおくることができるよう、年10回、教養・趣味・健康・軽スポーツなど幅広いテーマで講座を開催します。

対象：根形地区の60歳以上の方
会場：主に根形交流センター

〔令和7年度はこんなことを行いました！〕

- 第1回 開級式・ポッチャ体験(5月)
- 第2回 介護予防講座(6月)
- 第3回 フレイル予防講座(7月)
- 第4回 ねがたファミリーコンサート鑑賞
- 第5回 防災食を作ろう
- 第6回 移動教室
- 第7回 公民館まつりに参加しよう
- 第8回 歌声教室
- 第9回 映画観賞会
- 第10回 お楽しみ演芸会・閉級式



令和8年度も、様々な内容を計画中です！！

只今、参加者募集中！！
一緒に楽しい時間を過ごしませんか??

**申込・問い合わせ：
根形交流センター (62-6161)**