



# 栄さざんかだより

令和3年9月発行

33号

健康・友愛・奉仕の  
3大活動

編集・発行 栄町さざんかクラブ連合会（栄町福祉・子ども課内）  
印旛郡栄町安食台1丁目2番 TEL.0476-33-7707 FAX.0476-80-1358

制作・印刷：株式会社 ニチコミ TEL.03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>



## 令和元年度 印高連芸能大会



## 油断せず、 しかし諦めず！

季節は秋に移り変わり、暑さも和らいできましたが、いかがお過ごしでしょうか。ワクチン接種も進んでいます。これからも対策を怠らず気を引き締めてまいりましょう。笑顔で元気に活動できるようコロナに負けず、健康を維持して乗り切りましょう！



※掲載されている写真には、新型コロナウイルス感染拡大前に撮影したものも含まれています。

# 本部会計就任にあたり

栄町さざんかクラブ連合会 会計 小野 信子

この度、長い間ご活躍されていた嵩原さんの後任として本部会計という大役を務めさせていただくことになりました。

本部役員としての仕事に不安が多いのですが、女性の役員の協力が欲しいとのことでした。急なことではありますが会の運営のため微力ながら、役に立てれば良いと考えております。

これからも、皆様のご協力とご指導、ご鞭撻を賜り、その職を全うしたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



## 令和3年度栄町さざんかクラブ連合会 本部役員・単位クラブ会長名簿

### 〈本部役員〉

総会員数519名となっています  
令和3年度は16単位クラブ

No	役職名	役員名
1	会長	大野 四郎
2	副会長	若月 克弘
3	副会長	藤崎 和則
4	会計	竹内喜美雄
5	会計	小野 信子
6	監事	腰越 好江
7	監事	池田 正雄

### 〈各単位クラブ会長〉

No	単位老人クラブ名	会長名
1	上町ふれあい会	吉田 丈夫
2	辺引いきいきクラブ	加藤 一男
3	鷲町みどり会	吉田 俊三
4	下町大台クラブ	山本 秀明
5	三区槇の木会	川崎 正平
6	龍角寺友和会	大藤 秀夫
7	酒直寿会	後藤 功
8	西和会	大熊 進
9	あじき台寿会	本間 道雄
10	安食台福寿会	佐宗 正大
11	酒直台緑成会	岩本 正雄
12	竜角寺台シルバークラブ	二上 敬史
13	南ヶ丘親和会	竹内喜美雄
14	田中ふれあい会	井上 常雄
15	北辺田北東クラブ	椎塚 良
16	松ヶ丘GG会	堀切 邦男

栄町さざんかクラブ連合会の活動を応援しています

水漏れ・排水つまりから水に関するトラブルなら

## 塚崎水道

栄町安食3334  
☎0476-95-3416

●照明器具・換気扇・エアコン  
●スイッチ・コンセント

## 有限会社 日東電気

印旛郡栄町安食3639-1  
☎0476-95-2819

**ミモト歯科医院**

☎0476-95-8300

■診療時間 / 9:00~13:00  
15:00~20:00

■休診日 / 水曜日・日曜日  
栄町竜角寺台5-21-2

畳工事一式

## 加藤畳店

畳の事ならお任せ下さい!

栄町安食3421  
☎0476-95-3398

社会福祉法人みなみ福祉会  
みなみ栄保育園

☎270-1516 栄町安食3-10-3  
☎0476-95-4453

http://www.minamifukushikai.jp  
Email: sakae@minamifukushikai.jp

JR 成田線安食駅より徒歩7分  
一人ひとりが安心できる保育園へ

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳を持っていると…

- 処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- 過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方にも役立ちます。
- かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

# アクティブ人生ギャラリー

高齢で活躍した歴史上の人物をご紹介します

## 世界記録を残す90代の国会議員

おざき ゆきお  
**尾崎 行雄**

### ◆略歴

尾崎行雄(1858~1954)は、明治から昭和時代にかけての政治家です。慶応義塾中退後に新聞記者となり、その後1882年立憲改進黨創立に参画。明治23年(1890)第1回総選挙に当選し、昭和27年(1952)総選挙まで連続25回当選。その間に文相、東京市長、司法相などを歴任しました。大正元年(1912)の第一次護憲運動では犬養毅とともにその先頭に立ち、桂太郎首相を追及しました。昭和17年(1942)翼賛選挙に批判的な立場を取り、不敬罪として起訴されましたが、無罪となります。戦後は長老的な存在として活動し、衆議院名誉議員となりました。

### ◆90歳を超えても国会議員に

尾崎は、日本の議会政治の黎明期から戦後に至るまで衆議院議員を務めました。当選回数・議員勤続年数・最高齢議員記録と複数の日本記録を有していることから「憲政の神様」「議会政治の父」と呼ばれています。ちなみに、1890年から63年間で25回連続当選というのは世界記録でもあります。

95歳で亡くなった彼は、なんと94歳まで国会議員を務めました。尾崎の長寿の秘密について、遺体の解剖も担当した主治医の糸川欽也氏は4つの理由があると分析しています。

①**一病長寿の信念に徹して摂生を怠らなかった**  
生来、体が弱いことを自覚していた尾崎でしたが、糸川氏は英国式の規則正しい生活と合理的な食事、規則的な運動を欠かさなかったと評価しています。

②**医師の言葉を尊重し、素直によく守った**  
牛乳、卵黄がいいと言われれば毎日、卵を3個、牛乳を2合ずつ欠かしませんでした。酒やたばこはよくないと戒められれば、禁酒や禁煙を断行したそうです。

③**他の臓器は弱かったが、心臓のみは強かった**  
日頃の合理的な栄養摂取が心臓を強くした、とのこと。

④**強固な意志と毅然たる気概**  
尾崎は清廉潔白で知られ、ほとんどの議員生活を無所属で過ごしています。また、2つの戦争を挟んだ厳しい政治の世界をも、尾崎はたくましく生き抜きました。

今よりも平均寿命が短い中、ここまでのことを成し遂げるのは大変だったはずですが、尾崎行雄とは、いくつになっても「やればできるんだ」ということを証明してくれる人物ですね。

### 尾崎行雄の名言

- ◆ 人生の本舞台は常に将来にあり
- ◆ 過去はみな未来のわきの備えぞと知れば貴し悔いも悩みも

栄町ざんかクラブ連合会の活動を応援しています

## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

### <基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>**
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



### 安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

#### 伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする  
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

#### 伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする  
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)





優勝者 白田さん

### 優勝者のコメント

田中ふれあい会 白田 勇吉

ふれあいと運動のため勧められ、始めてから十数年。今大会ばかりは当たりに当たり、優勝してしまいました。ブロックであれ、何であれ、優勝は嬉しいし痛快です。



多くの会員が楽しんでいます

	順位	所属クラブ	氏名	年齢	総打数
最高齢者(男性)	19	三区槇の木会	藤崎 昭典	89	65
最高齢者(女性)	68	竜角寺台シルバークラブ	石井 と志	91	74
準最高齢者(男性)	5	上町ふれあい会	渡辺 達雄	88	61
準最高齢者(女性)	92	安食台福寿会	森 禮子	89	83



### 栄町さざんかクラブ連合会 女性部 手芸教室

ぜひ足をお運びください!



個性が光る  
作品の数々

7月29日(木)手芸教室を開催。

「ネコちゃんのカーテン挟み」「小物入れ袋」等を手作りしました。ちょっぴりふっくらしたネコちゃん・スリムなネコちゃんが完成しました。

また高級感あふれる布地で作られた小物入れ袋。ふれプラ等で開催されるイベントでチャリティー販売しますのでお待ちしております。



心を込めて手作りました

栄町さざんかクラブ連合会の活動を応援しています



## 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
- 片足立ちの状態でも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。

# 祝

## 結婚65周年♥60周年♥50周年

令和2年に引き続き本年も総会の開催は中止となり、結婚周年記念を迎えられた方々の表彰式を実施することができませんでした。今回も誌面でご紹介・ご祝福させていただきます。末永く仲睦まじくお過ごしください。

結婚周年記念を迎えられた皆さま、おめでとうございます！

結婚 65周年	<b>3年度 結婚65周年 該当者名簿</b> (昭和31年9月1日～昭和32年8月31日) (敬称略)			
	NO	夫の氏名	妻の名前	クラブ名
	1	垣沼 利一	ヨシ	西和会

結婚 60周年	<b>3年度 結婚60周年 該当者名簿</b> (昭和36年9月1日～昭和37年8月31日) (敬称略)			
	NO	夫の氏名	妻の名前	クラブ名
	1	野口 齋	くに子	酒直寿会
	2	鈴木 清一	勝美	酒直寿会
	3	椎塚 仁夫	恵子	北辺田北東クラブ
	4	野平 光三	幸子	北辺田北東クラブ
	5	大熊 進	愛	西和会
	6	山本 利衛	敏江	鷺町みどり会
	7	小笠原章价	光子	鷺町みどり会
	8	清水 茂夫	国江	酒直台緑成会

結婚 50周年	<b>3年度 結婚50周年 該当者名簿</b> (昭和46年9月1日～昭和47年8月31日) (敬称略)			
	NO	夫の氏名	妻の名前	クラブ名
	1	開沼 儀則	修子	竜角寺台シルバークラブ
	2	高橋 雅彦	スミコ	竜角寺台シルバークラブ

3	石橋 信良	好子	鷺町みどり会
4	岡本 隆幸	静枝	酒直台緑成会
5	齋藤 幸男	春美	酒直台緑成会
6	光井 泓	美佐子	酒直台緑成会
7	小松今朝男	八重子	酒直台緑成会
8	滝澤 紀公	弘子	酒直台緑成会
9	長田 幸雄	和子	安食台福寿会
10	滝川 建司	美恵子	安食台福寿会
11	青木 吉則	安江	安食台福寿会

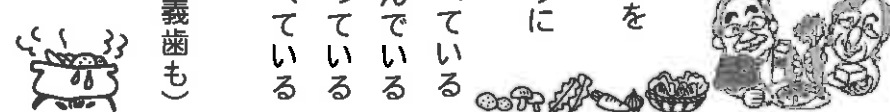
## 3年度 栄町さざんかクラブ連合会 表彰者名簿 (敬称略)

NO	氏名 (団体名)	クラブ名
1	吉田 丈夫	上町ふれあい会
2	加藤 一男	辺引いきいきクラブ
3	吉田 俊三	鷺町みどり会
4	山本 秀明	下町大台クラブ
5	川崎 正平	三区榎の木会
6	大藤 秀夫	龍角寺友和会
7	後藤 功	酒直寿会
8	大熊 進	西和会
9	本間 道雄	あじぎ台寿会
10	佐宗 正大	安食台福寿会
11	岩本 正雄	酒直台緑成会
12	吉田 秀雄	竜角寺台シルバークラブ
13	二上 敬史	竜角寺台シルバークラブ
14	竹内喜美雄	南ヶ丘親和会
15	井上 常雄	田中ふれあい会
16	椎塚 良	北辺田北東クラブ
17	堀切 邦男	松ヶ丘GG会
18	酒直寿会	酒直寿会
19	山野 友子	南ヶ丘親和会
20	島 昭代	南ヶ丘親和会
21	根本 克巳	酒直寿会

### 栄町さざんかクラブ連合会の活動を応援しています

**食生活で 心掛けたい 10項目**

- ◎ 毎日、朝・昼・夕の「3食」食べている
- ◎ 肉・魚・卵・大豆製品のど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
- ◎ 野菜や芋類、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
- ◎ 食欲がない時はおかずから食べている
- ◎ 体重を定期的に測っている
- ◎ 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



あなたの人生を 1冊の思い出に。

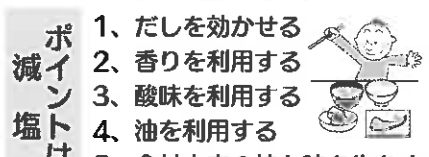
 株式会社 二子コミ  
http://www.nichicomi.com/  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

食事のヒント

### 高血圧予防

ポイント塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



ちょっと  
ひといき

# 漢字クイズ

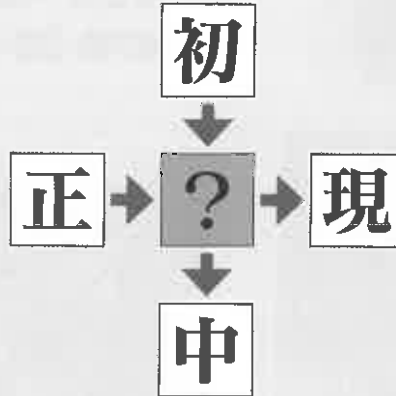


### 問題

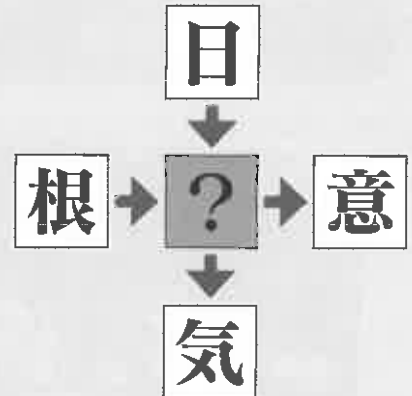
【?】に入る漢字は  
何でしょう？

答えは欄外

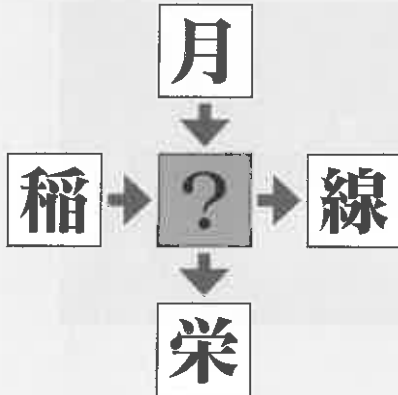
【第1問】



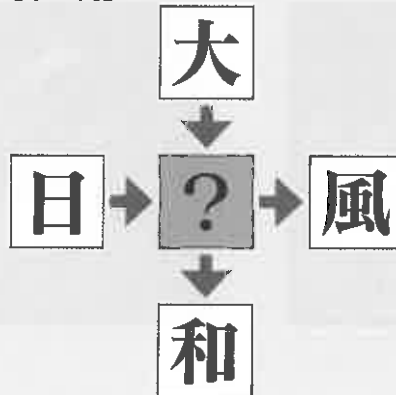
【第2問】



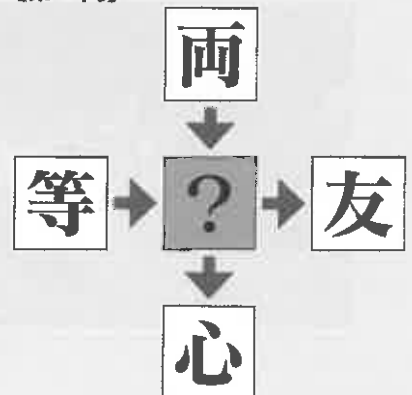
【第3問】



【第4問】



【第5問】



栄町さざんかクラブ連合会の活動を応援しています

～ 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。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 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



栄町ざんかクラブ  
連合会

# 会員募集中

私たちと一緒に活動しませんか？  
地域の仲間と楽しく生きがづくり健康づくりを  
していきましょう。皆さまの参加をお待ちしています！

お問合せ先 栄町ざんかクラブ連合会  
☎0476-33-7707 まで



## スポンサーの皆様への御礼

本紙発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 栄町ざんかクラブ連合会の活動を応援しています

**油断敵大**

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

断熱・省エネ  
リフォーム

株式会社 住工房スタイル

米町安食2421-87  
☎0476-95-7071  
http://www.jukobo.jp

ただいま資料  
差し上げ中

**寝苦しい夜は...**

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度  
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動もある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝  
る前に運動すれば眠りやすくなります。

**株式会社 ニチコミ**

nichicomi

ニチコミでは元気に活動する  
全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

全国の元気を  
老人クラブを  
紹介中

いきいきシニア  
活動紹介もみる

ニチコミ  検索 <http://www.nichicomi.com/>