



北シニア連だより

令和8年2月発行

第53号

区長 やまだか奈子書

北区人口 367,432人（令和8年1月1日現在） 60歳以上 103,074人 男 45,979人 女 57,095人

〈発行〉 北区シニアクラブ連合会 北区東十条3-2-3-101 ☎3914-5194 〈制作・印刷〉 株式会社ニチコミ ☎5718-3900 <http://www.nichomi.com/>



あすかパークレール「アスカルゴ」

【解説】

「あすかパークレール」は平成21年（2009年）7月、高齢者、障害者、ベビーカー利用者でも気軽に登れる自走式モノレール方式の斜行昇降施設として運行を始めました。JR王子駅中央口改札すぐの公園入り口から山頂までの高低差約18m、レール延長48mを2分で結んでいます。

車両がかたつむりに似ていることから、区民の公募によって「アスカルゴ」という愛称が付けられていて、子どもから大人までとても人気があります。

もくじ

会長年頭あいさつ／区長年頭あいさつ……………2	城北ブロック健康教室／
東京都老人クラブ大会・東京都老人クラブ連合会会長表彰／全国老人クラブ連合会会长表彰 …… 3～4	東京都老人クラブ連合会芸能大会 ……………… 8
北区シニア連の活動報告…………… 4～8	単位クラブ活動報告 ……………… 9～10
	文芸／編集後記／令和8年度北区シニア連主な行事予定 … 11
	シニア健康フェスタ東京2025 ……………… 12

会長年頭あいさつ



皆さまとともに事業を推進

北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

北区シニアクラブ連合会会員の皆さま、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまには令和8年の新春を健やかに輝かしくお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。会員の皆さまには、日頃より北区シニア連の多くの事業に、ご支援、ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

令和7年度の後半は霞ヶ浦方面への日帰り旅行をはじめ、輪投げ大会や雨のため翌週に延期となつたグラウンド・ゴルフ大会

友愛実践活動事業講演会「高齢者漫談」など、皆さまに大変楽しんでいただきました。

また、「シニア健康フェエスタ東京2025」では北区から40名近くの会員が参加し、はつらつと演技していただきました。

さて、本年度も「会員加入促進運動」を推進しており、昨年の東京都老人クラブ大会では皆さまの協力で老人クラブ会員増強賞を29クラブも受賞しております。また、10月にはうれしい出来事として、クラブの新設がありました。

結びに、各シニアクラブの益々のご発展と会員の皆さまのご健勝、ご多幸を心から祈念いたします。新年のご挨拶とさせていただきます。



区長年頭あいさつ

住み慣れた北区で豊かに

北区長 やまだ加奈子

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、人生百年時代の到来で「長寿の秘訣は役割を持つこと。さらには、自ら楽しみながら活動すること」で、より元気で豊かな高齢期

年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

シニアクラブ連合会ならびにシ

ニアクラブ会員の皆様には、平素より北区政に深いご理解、ご協力をいただき、厚く御礼を申し上げ

ます。また、厚く御礼を申し上げていても、誰もがいきが年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2月と3月は会員加入促進運動強化月間でございます、会員の皆さまにはさらに幅広く友人、知人への声かけ等、よろしくお願ひいたします。

当連合会では皆さまのクラブがなお一層魅力あるクラブになつて、高齢者の生きがいや健康づくり活動を推進し、さらには会員の皆さまが地域の担い手となつていただきけるよう、取り組んでまいります。

令和8年度においては、7月にボッチャ大会の開催を計画しておりますが、皆さまのご意見も伺いながら事業を計画してまいりますので、よろしくお願いいたします。

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

お風呂・水まわりのことならお任せください！

株式会社 西尾ガス風呂製作所

北区豊島 6-1-10

☎ 03-3914-4126

バス関連機器の

いっすい

株式会社 一水製作所

北区浮間3-7-2

☎ 03-3968-2131

<http://www.issui-ss.co.jp>

有限会社 高木石油

北区浮間5丁目9-13

☎ 03-3969-4626



リフォーム専門工務店

おかげさまで55年

橋本工務店

東京都北区滝野川6-31-15

☎ 03-5972-1586

ビル・ハウスクリーニング
一般清掃 東京都登録業者

エムアンドエムサービス
株式会社

北区豊島2-7-7 萬来ビル1F

電話 03-3919-2648



電気設備 設計 施工
大関電設株式会社

〒115-0042 北区志茂 1-30-8

TEL 03-3903-2301

FAX 03-3903-2308

いを感じられる共生社会の実現、高齢者が住みなれた地域でいきいきと暮らし続けられる地域社会の実現を目指し、様々な取り組みを進めています。

仲間と共に過ごす時間や活動が、心身の健康に与える影響は大きく、その大切さはこれから先も変わることはありません。

シニアクラブの活動は、地域での仲間づくり、仲間同士での健康づくりや社会貢献の場であり、北区の介護予防・健康づくり活動にどうぞ、地域の活性化にも資する大変貴重なものです。皆様におかれましては引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年がシニアクラブ連合会ならびにシニアクラブ会員の皆様にとって、午年にちなみ、何事も「うまくいく」素晴らしい一年となりますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

第39回東京都老人クラブ大会

8名39クラブが表彰

12月10日（水）文京シビックセンターにて、東京都老人クラブ大会が開催されました。

2部構成で行われ、アトラクションの部では、下司寅宇起氏による歌謡ショーが行われました。

た。

式典の部では、東京都老人クラブ連合会会长表彰の表彰式も行われ、北区からは優良老人クラブとして8クラブ、老人クラブ育成功労者として7名が表彰され、老人クラブ会員増強賞を29クラブ、活動賞「ボランティア部門」を2クラブが受賞されました。

また、女性リーダーとして1

名が表彰されました。

受賞された皆様、おめでとうございます。



功績認められ晴れやかな表情の受賞者の皆さん

東京都老人クラブ連合会会长表彰

老人クラブ育成功労者（7名）	
松本 好子	稲付高砂会副会長
高橋千恵子	西六長生会副会長
嶋田 悅子	王三曉クラブ会長
金子 郁子	中十条長寿会副会長
太田 雅子	東十条東四和会副会長
柞山 幸作	上中里3丁目むつみクラブ前会長
伊藤 直美	中里睦会会長

優良老人クラブ（8クラブ）	
桐ヶ丘第一長命会	水沼 貞子
西が丘桜クラブ	平柳 敏範
新寿会	近藤 利子
中一寿会	高木 瞳子
紅葉会	椎葉 季雄
東田端寿楽会	渋井 洋子
飛鳥山友の会	渡辺 初枝
馬場寿会	佐々木勝子

4ページに続く

みなさまいかがお過ごでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

土木設計の道路計画・設計
株式会社 計画設計
北区滝野川6-76-9
エスボワールオチアイ3F
03-5907-7083

毎日をいきいきと自分らしく
ようこそ「我が家」へ

特別養護老人ホーム
高齢者在宅サービスセンター
03-3927-9851

通所介護
みよかデイサービス滝野川
みんなが笑顔、それがみよかのモットーです。
明るい方、スタッフ募集中!!
北区滝野川 7-2-13 **03-6903-7906**
<http://www.miyoaka.co.jp/>

MEIKYO
明京電機株式会社
独自の電源制御技術で安心・安全をお届けします。
北区田端新町1-1-14 東京フェライトビル
Tel: 03-3810-5580(代) meikyo.co.jp

株式会社 加藤工務店
北区西ヶ原4-6-8
03-3917-3081

明日の笑顔を守る場所
飛鳥山動物病院
◆診療対象 犬・猫
北区西ヶ原3-64-15 **03-5980-9149**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	休	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	休	●	●	休	●	●

根木 輝久 文化部長

全国老人クラブ連合会会長表彰
「若手リーダー」表彰を受彰

東京都老人クラブ大会に先立つ
11月5日(水)、6日(木)、水戸市で開催された第54回全国老人クラブ大会において、北区シニア連文化部長で王二桜友クラブの根木会長が「若手リーダー」として表彰されました。

おめでとうございます。



王二桜友クラブ 根木会長

東京都老人クラブ連合会会長表彰

女性リーダー(1名)

井上美智江 北区シニアクラブ連合会会計部長

若手リーダー(1名)

根木 輝久 北区シニアクラブ連合会文化部長

※全国老人クラブ連合会会長表彰

老人クラブ会員増強賞(29クラブ)

和楽クラブ	村木 栄一	堀船延寿会	二瓶 仁則
鶴ヶ丘楽生会	吉田 正末	王寿会	小林 義正
志茂一寿会	吉本 秀代	宮元シニアクラブ	井上美智江
志茂三申会	高橋 正敏	東田端みどり会	新井富士雄
志茂四長寿会	篠田ひろ美	滝野川小原ことぶき会	石塚 均
志茂五永寿会	鈴木 康之	飛鳥山友の会	渡辺 初枝
神ニ寿会	岩崎 裕美	馬場寿会	佐々木勝子
西が丘桜クラブ	平柳 敏範	栄寿会	議波 寿男
福進クラブ	太田 優江	滝野川中央寿会	阿部 隆
王二桜友クラブ	根木 輝久	中里和楽会	山中 將男
仲一延寿クラブ	佐藤 早苗	谷端ときわ会	正木 芳江
十条仲良クラブ	美馬 福恵	親交クラブ	小川 力洋
上三八千代会	高尾 政治	田端むらさき会	川端 輝昭
王子本町和朗会	金塚 政昭	霜降たちばな会	米光 正文
中一寿会	高木 瞳子		

活動賞「ボランティア部門」(2クラブ)

王寿会	小林 義正	霜降たちばな会	米光 正文
-----	-------	---------	-------

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

金沢歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	/	○	○	/
15:00~19:00	○	○	○	/	○	/	/

土:9:30~14:00

北区上十条3-28-7

TEL.03-3909-0444

マチコ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~18:00	○	/	○	○	○	△	△

△ 第1・第3・第5の土日のみ診療

休診日 火曜/第2・第4の土日/祝日

東京都北区東十条4-7-17 近江屋ビル1階

TEL.03-6903-0707

hitoiki DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~16:30	/	○	○	○	○	○	/
17:00~19:00	/	○	○	○	○	○	/

休診日：月曜・日曜・祝日

北区滝野川7-23-5

TEL.03-3940-8241

板橋ステーション歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~19:30	●	●	●	●	●	●	●

▲ 9:30~12:30 / 13:30~16:30 【祝日休診】

北区滝野川7-4-1 JR板橋東口ビル2F

TEL.03-5980-9162

クリスタル眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	C	C	C	/	C	C
午後 2:00~ 5:00	C	C	C	/	6:00	/

金曜のみ6:00まで診療【休診日】木曜・日曜・祝日・土曜午後

北区堀船3-18-3 王子自動車学校前

予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます

TEL.03-5902-5089 やぎゅう医院となり

吉利医院

内科・小児科・神経内科



至環七

JR東十条駅(北口)

北区十条3-12-8 1F 東十条北口坂上徒歩5分

TEL.03-3908-5505

おもしろ漫談で 笑いの渦

11月14日（金）、北とぴあつづじホールにて、友愛実践活動事業講演会が開催され、253名が参加しました。

講師は吉本興業所

属で漫談師の中村ひでゆき先生です。中村先生自身が経験した「高齢者の方の安否確認とお弁当配達」の

たさまざまなおもじろエピソードと、文字どおりのおもしろエピソードと、話術で会場は笑いの渦に包まれました。



笑いに包まれる会場

大会結果

優勝	中里和楽会（滝野川支部）
準優勝	志茂三申会（赤羽支部）
3位	東十条青葉会（王子支部）
B.B賞	上三八千代会（滝野川支部）
敢闘賞（95歳以上）	2名（最高齢95歳）

6ページに続く

笑いヨガは100歳現役の秘訣

9月25日（木）、滝野川会館大ホールにて、第2回健康教室「笑いの力で心も体も健康に」が開催されました。

各支部から合計252名の方が参加しました。

講師は日本笑いヨガ協会の高田佳子先生です。高田先生か

ら笑いの健康効果についてお話ししていただきながら、日常に取り入れやすい笑いの体操をたくさんご紹

介いただきました。参考までに「ハハハハ！」と声に出して、「イエーイ！」と両手を上げて。会場は大盛り上がりでした。



先生を真似て思い切り運動



自然と笑みがこぼれる参加者

みなさまいかがお過ごでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

**Cdc アイビー
デンタルクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:00	○	○	○	△	○	○	△
14:00～18:30	○	○	○	○	○	○	○

休診 木曜・日曜・祝日
北区東十条4-7-2 TKCビル1階
TEL.03-6908-4324

日曜日も診療、優しく痛くない治療がモットー

こばやし歯科クリニック
☎03-5959-3450

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00～18:30	●	●	●	●	●	▲	▲

▲9:00～13:00/14:00～17:00 【休診】祝日
東京都北区上中里 3-18-3

みんなで
まってるよー！

学校法人 田辺学園

富士見幼稚園

北区神谷3-52-3
☎3901-4819 FAX3902-1924
<http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp>

**子どものしあわせを
第一に考える**

田端さくら幼稚園 ☎3800-6711

認可保育所 **さくらキッズ**
(本園) ☎3800-6731 (分園) ☎3800-6722

学校法人 隆志学園 北区東田端2-7-10

特別養護老人ホーム・ショートステイ
ティーサービスセンター・高齢者あんしんセンター

**人・心に寄り添うケア
新町光陽苑**

北区田端新町2-27-16
TEL03-5855-1185

…一緒に働いてみませんか…
パート職員随時募集中

養護老人ホーム

日の基青老閣

北区桐ヶ丘1-21-40
TEL03-3907-1955



優勝 中里和楽会

△優勝△



3 位 東十条青葉会

△3 位△



準優勝 志茂三申会



集中力高め的を狙う



笑顔で楽しくプレー

△優勝△



優勝 協友会

10月30日(木)、北運動場にて、北区と北区シニア連共催によるシニアアグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。1週間延期となりましたが28チームが参加し、青空のもと日頃の練習の成果を発揮して競いました。結果は以下のとおりです。



3 位 赤羽南長寿会

△3 位△



準優勝 浮間福寿会 A

△準優勝△

快音響かせ ナイススイング

大会結果

優勝	協友会(滝野川支部)
準優勝	浮間福寿会 A(赤羽支部)
3 位	赤羽南長寿会(赤羽支部)
B.B 賞	宮元シニアクラブ(滝野川支部)
ホールインワン賞	延べ 21 名
敢闘賞 (90 歳以上)	5 名(最高齢 93 歳)

みなさまいかがお過ごでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

 ■冷暖房空調設備
■給排水衛生設備
■汽缶汽機設備

長谷川工業株式会社
東京都北区豊島1丁目27-5
03-3912-9141

内科
小児科
放射線科 **高橋 医院**
(社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医 高橋修樹
血糖値の気になる方はご相談ください
診療時間 月 火 水 木 金 土 曜日祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ / ○
午後 13:00~14:30 ○ ○ ○ ○ / ○
夜間 18:00~19:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日／日曜・祝祭日 ※金曜夜間のみ、土曜12:00まで
北区王子5-19-15
03-3911-3666

内科・脳神経内科・リハビリテーション科・小児科
いさ内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 曜日祝
AM9:00~AM12:00 ● ● ● / ● ● /
PM3:00~PM 6:00 ● ● ● / ● /
日本神経学会 神経内科専門医
3927-1105 北区王子1-25-10
アルカディア津多屋1F

 不動産の売却
不動産の買い取りご相談ください

株式会社 気になる家
北区中里1丁目14-2-101号デュエル駒込
03-6379-1915
E-mail/kininarue@future.ocn.ne.jp

まきよう
赤羽 牧洋記念クリニック
整形外科・リハビリ科・外科・内科(消化器、肛門
乳腺、糖尿病、がん)漢方・小児科・在宅診療
水曜日/整形外科休診 ※日曜日は月1回診察有り
診療時間 月 火 水 木 金 土 曜日祝
午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後3:00~ 6:30 ○ ○ / ○ ○ ○ ○ ○
※水曜隔週診療 ※土曜日は午後2:00~5:00
北区赤羽1-11-2 TEL. 03-3598-6697

無添加リフォーム
塗喰壁・無垢フローリング
建築工事一式
都知事許可第152004号
スケールメイクス
有限会社
北区浮間2-16-26 1F
080-6763-8743



珠玉の書がずらりと
並ぶ光景は壮観

作品を前に
来場者の
会話も弾む



10月18日（土）、19日（日）、
北とぴあ地下展示ホールにて、
シニア作品展が開催されました。
50クラブから395点の作品
が展出され、出品者の最高齢は
103歳でした。どの作品も力
作で素晴らしい、来場者の皆さん
はじっくり鑑賞していました。
来場者数は2日間で835
名でした。

作品展と同時に「手作り品講
習会」も開催され、172名の
皆さんのがカード入れの制作を楽
しみました。



じっくりと
魅力を堪能



素晴らしい作品を堪能！ 同時開催「手作り品講習会」



みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

三和建設株式会社

北区堀船3丁目43-1
TEL:03-3912-3001

廃棄物再生事業／産業廃棄物処分業／
産業廃棄物収集運搬業／とび／
土木工事業／一般貨物自動車運送業／古物商

株式会社 伊久美商店

北区滝野川7丁目48-11
TEL:03-3916-0387



一級建築士事務所
建築一般・設計・施工

株式会社 杉田工務店

北区東十条 6-7-11
TEL.03-3902-7660(代)
FAX.03-3902-7661



給排水衛生設備工事
空調換気設備工事 消火設備工事

株式会社 石井設備工業

北区神谷 2-12-7

TEL:03-3902-0208

ソフトウェア開発

株式会社 エヌティシー

北区中里 2-26-1 メイキンビル2階
TEL:03-5961-5191



田嶋建設 株式会社

北区東田端2-8-1
TEL:03-3893-1355

北区シニア連の活動報告

筋力アップ体操 212名参加

12月17日（水）～19日（金）、今年2回目の筋力アップ体操が赤羽、王子、滝野川の支部ごとに開催されました。

小池指導員による指導のもと、柔軟体操から筋トレ、整理体操を行い、日頃使わない筋肉を動かし、全身が心地よくほぐれたのではないでしようか。

教室で学んだ体操の中で1つだけでも継続して取り組むこと



しっかり筋肉をほぐします



タオルを使った体操



中腰で頑張る

で、転倒防止はもちろん健康長寿につながりそうです。



浮三メート「お手を拝借」

9月17日（水）、文京シビックホールにて、東京都老人クラブ芸能大会が開催され、出場された37チーム、359名による競演が行われました。今回は、舞踊と歌唱の2つの部門でそれぞれ演目が披露され、北区からは、舞踊の部の代表として浮三メートが出場しました。

マンスは観客を魅了し、大会は盛況のうちに終了しました。浮三メートの野田喜代子さんはご長寿いきいき賞が贈られました。



無理なくできるのがポイント

数名の男性の参加もあり、女性会員に交じって棒体操に取り組んでいました。次回はぜひもつとたくさんの男性会員に来てほしいですね。

棒を使って無理なく、全身の関節や筋肉を動かすことで、肩甲骨周りや体幹がほぐれていくのが実感できました。

筋肉ほぐす棒体操

城北ブロック健康教室

11月4日（火）、滝野川会館大ホールにて、城北ブロック健康教室「棒体操」が開催されました。荒川区と北区から計78名の方が参加しました。

今回は、シニア健康フェスタのエアロビクスの講師もされている岡部智美先生の指導のもとで行われました。

花と緑、楽しくて元気の元気のようちえん

光明院幼稚園

北区田端 3-21-5

03-3821-0006

- 一・ほんとうのこころ
- 二・がまんするこころ
- 三・やさしいこころ
- 四・よいことをするこころ

まごころ会保育園

見学随時受付中

北区上中里 2-37-2

TEL:03-3911-5584

社会福祉法人 豊川保育園
としまみづばち保育園



北区いきいきセンター受入施設です。
子どもたちの姿を見ながら、
保育園でボランティアをしませんか？

北区豊島 7-8-7 ☎ 03-6903-3290

真田歯科クリニック
Sanada Dental Clinic

北区中十条2-20-12 メープルハイツ1階

TEL 03-5948-5285

診療時間 9:30～13:00
14:30～19:00

休診日 水曜・日曜・祝日

<http://www.sanada-dc.com/>



明照幼稚園

子どもたちに思いやりや命の大切さを伝えています

03-3901-2400

北区岩淵町 2-8
【受付】平日 9:00～17:00

社会福祉法人木の実会
木の実保育園
産休明け～就学前までの保育園です！

北区堀船 3-23-6

03-3911-5476

【HP】 <http://www.konomihoikuen.jp/>



れいわ会は田端3～4丁目の一部を活動区域とする、できたばかりのシニアクラブです。この地域には、もともとシニアクラブがありましたが、昨年3月に突然解散となり、それからは地域の高齢者はみんな寂しい思いをしていました。

そんな折に、以前から見知っていた近隣のシニアクラブの会長さんから、シニアクラブを立ち上げたらどうか、と強く勧められました。区役所の長寿支援課に相談に行くと、縁の厚い大きな冊子を渡されたので、先が思いやられる気は遠くなりました。



できることから少しづつ

岸一若菜会は、5つのクラブがおおむね週1回活動し、毎回8名程度が参加しています。会員121名のうち2割程度の人が掛け持ちで参加しています。

グラウンド・ゴルフ部はミスが出ると「ナイスボギー」や「ナイスチヨット」の厳しい声がかります。大会での成績も向上し確実に上達しています。

カラオケ部は、みんなで盛り上げ楽しく歌います。のど自慢大会の出場前は、小道具の準備や振り付けの練習で大忙します。

輪投げ部は、投げるときに「それー」「真ん中いけー」、失敗すると「あちゃやぢや」「あれー」という声が出て、とてもにぎやかです。月1回は、会員以外の方との交流会も行っています。初心者の方が

11月の高齢者漫談にも行きましたが、これからシニア連や滝川支部の事業にも参加していきますので、よろしくお願いします。

クラブの活動は、近隣のクラブと一緒に輪投げやグラウンド・ゴルフの練習をしたり、会員の皆さんが参加しての茶話会で楽しくおしゃべりしたりと、できることからスタートしています。

生まれたてのクラブです れいわ会

会長 櫻井 薫

それでも何とかご近所の皆さんの協力を得て、10月20日に正式な届を長寿支援課に出し、れいわ会ができました。今は久しぶりのパソコンに悪戦苦闘しています。

滝野川支部

王子支部

大きな声で元気よく 岸一若菜会

副会長 高山 光弘

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

☎ 03-3908-3498



子どもの育ちをいちばんに 社会福祉法人 つなぎの会 つちっこ保育園

- ・夜間延長保育
- ・休日保育
- ・地域子育て支援を行っています。

つちっこホームページ QRコード

北区志茂 3-11-6 ☎ 03-3903-6160

心に残るお葬式を安心価格で。
まごころをカタチに。地元とともに歩んで90年

有限会社辻田葬儀社
自社ホール・シティーホール辻葬
24時間受付 北区中十条2-8-10 東十条駅南口坂上3分
03-3900-1388

墓石のことならお任せ下さい
(有)石坂石材店
03-5815-2591
北区中里1-10-8 (駒込東口徒歩5分)

ご協賛

お友達も先生もみ~んな仲良し
温かい思いやりの
心を育む
学校法人深澤学園

桜の木幼稚園
北区西ヶ原4-48-3
03-3917-6632



経験越えて卓を囲む



声を合わせ仲間と歌う楽しさ

勝つ回数も増えてきました。
「鍛えて歩こう会」はストレッチやマシンでの足の筋力強化、歌体操などで楽しみながら鍛えています。

今後は、参加者を増やし、より多くの会員にクラブ活動を楽しんでもらえるようにしていきたいと思っています。

桐ヶ丘福寿会はとにかく、明るく、心が元気。会員一人ひとり、楽しむことが上手な皆さんばかりです。

現在のクラブ会員数は45名（男性10名、女性35名）で、高齢化により、徐々に減りつつあるものの、それでも頑張って楽しみながら継続しています。

主な活動は、月に1回の定例会、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、健康麻雀、年に2回（春、秋）の歩こう会、地域周辺のごみ拾いなどです。

毎月第2日曜日に行っている定例会では、会員の誕生日に記念品を贈呈、テレビ体操で体を温めた後には、たっぷり2時間のカラオケ大会で自慢の喉を披露し合っています。

年に2回、春と秋の歩こう会では毎回20名前後の方が参加し、「歩こう会」と言いながらもバスで近くまで行つてから

桐ヶ丘福寿会はとにかく、明るく、心が元気。会員一人ひとり、楽しむことが上手な皆さんばかりです。

現在のクラブ会員数は45名（男性10名、女性35名）で、高齢化により、徐々に減りつつあるものの、それでも頑張って楽しみながら継続しています。

主な活動は、月に1回の定例会、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、健康麻雀、年に2回（春、秋）の歩こう会、地域周辺のごみ拾いなどです。

桐ヶ丘福寿会はとにかく、明るく、心が元気。会員一人ひとり、楽しむことが上手な皆さんばかりです。

行き先も笑顔で相談

桐ヶ丘福寿会
会長 淡下 宣洋

赤羽支部

表紙写真募集！

北シニア連だよりの
表紙を飾る写真を大募集中

・撮影地は北区内
・ご自分で撮影した写真

プリント写真をクラブを通じてお送りください



わいわい楽しく活動中

(笑)、ゆっくり散策を楽しんでいます。ですので、次回はどこに行こうか、わいわいと話し合つて決めています。
「一人ではなくか運動が続かない」とか「お友達をもつと増やしたい」という方など、どうぞ私たちの仲間に加わってください。
会員一同お待ちしています。

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

浄土宗

梅王寺

北区岩淵町 30 番 11 号

☎ 03-3901-0346

お寺は心の相談所

永代納骨・終活のご相談も受け付けています。

王子善光寺

北区豊島3-4-9

TEL 03-3911-8871

平塚山 **城官寺**

城官寺会館

☎ 03-3910-3343

北区上中里1-42-8

(上中里駅より徒歩3分)

曹洞宗

鳳生寺

太田道灌・稻付城趾（道灌山）

曹洞宗 自得山 **静勝寺**

坐禅会・写経会・うたの会・朝の会（読経と話）

東京都北区赤羽西1-21-17

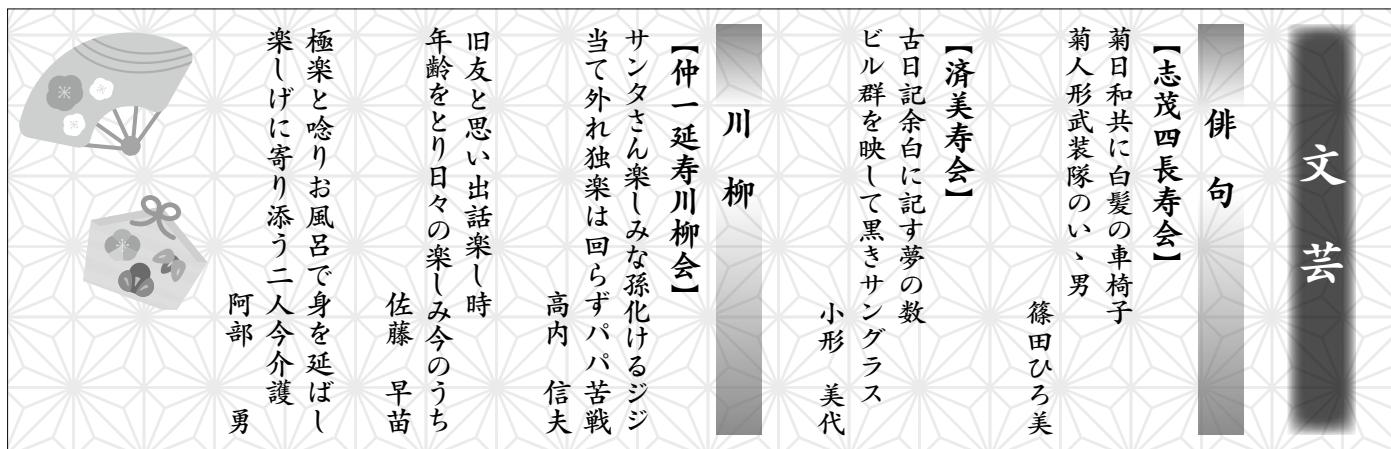
TEL. 03-3900-4455

真言宗 智山派

常住山 自性院

北区神谷 3-45-1

TEL. 03-3901-1476

 <p>俳句</p> <p>菊日和共に白髪の車椅子 菊人形武装隊のい、男</p> <p>篠田ひろ美</p>	<p>【志茂四長寿会】</p> <p>古日記余白に記す夢の数 ビル群を映して黒きサングラス</p> <p>小形 美代</p>	<p>【済美寿会】</p> <p>古日記余白に記す夢の数 ビル群を映して黒きサングラス</p> <p>川 柳</p>	<p>【仲一延寿川柳会】</p> <p>サンタさん楽しみな孫化けるジジ 当て外れ独楽は回らずパパ苦戦</p> <p>高内 信夫</p>	<p>旧友と思い出話楽し時 年齢をとり日々の楽しみ今の中 佐藤 早苗</p> <p>極楽と唸りお風呂で身を延ばし 楽しげに寄り添う二人今介護</p> <p>阿部 勇</p>
---	---	---	--	--

<p>立</p> <p>＊</p> <p>小川 力洋</p>	<p>最近、感じたことを2つ。 1つ目は、先日の神栖市（跳子市に隣接）市長選挙のこと。得票数が同数となり、規則とはいえてくじ引きで当選者が決定され、新人候補が幸運を射止めた。現職は納得できず、選管に異議を申し立てたが変更なしだった。自分の1票がなんと重大な結果につながるか再認識させられた。</p>
--------------------------------	---

編集後記

2・3月は新規会員加入促進月間です!



私たちと一緒に活動しませんか？

おおむね60歳以上ならどなたでも入会できます。

北区シニアクラブ連合会

お気軽にお電話にて
お問い合わせください

連合会事務所

電話 3914-5194

令和8年度 シニア連主な行事予定 (10月まで)

月	日	行事名	施設名
5	15 (金)	総会	赤羽会館講堂
	21 (木)	健康麻雀大会	赤羽会館大ホール
6	12 (金)	のど自慢大会	赤羽会館講堂
	16・17 (火・水)	筋力アップ体操	赤羽会館大ホール
7	18 (木)		滝野川会館大ホール
	2 (木)	ボッチャ大会	滝野川体育館
9	14 (火)	囲碁・将棋大会	赤羽会館大ホール
	17 (木)	福祉大会	赤羽会館講堂
10	24 (木)	健康講座	滝野川会館大ホール
	2 (金)	シニアグラウンド・ゴルフ大会	北運動場
	17・18 (土・日)	シニア作品展	北とぴあ展示ホール
	29 (木)	シニア輪投げ大会	滝野川体育館

*いずれも日程は仮のもので、変更となる場合があります。

みなさまいかがお過ごでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

地域住民の皆様と共に歩む せいりょうグループ

【葬儀・墓石】
管理費の掛からないお墓…永代墓
株式会社せいりょう ※お気軽に
お問合せください
03-5970-3300
受付：9:00～18:00
東京都北区浮間 1-1-7 桑谷ビル 101
資料請求：<https://www.seiryo-sogi.com>

日蓮聖人堂

威徳山 大恩寺
井桁に植
北区赤羽西6丁目15番19号
TEL.03-3900-8528

真言宗 智山派

無量山 龍谷院 西音寺
〒114-0032 北区中十条3-27-10
TEL 03-3907-6886

真宗大谷派

萬榮寺
北区田端 5-7-7
TEL.03-3827-7222

淨土宗

正受院
思惟山
北区滝野川2-49-5
TEL 03-3910-1778

真言宗豊山派

醫王山清光寺
北区豊島7丁目 31番7号
電話:03(3914)7794(代)

笑顔と躍動

心ひとつに

11月11日（火）京王アリーナ TOKYO（メインアリーナ）にて「シニア健康フェスタ東京2025」が開催されました。北区から36名が参加、城北ブロックの他区の皆さんと一緒に、事前練習の成果を発揮し

て、華やかなレクダンスとエアロビクスを披露しました。城北ブロックは「浅草人情」と「ヴァケーション」を踊りました。各ブロックとも素晴らしい演技で、会場全体が熱気に包まれ大盛況でした。

踊ろう！エアロビクス！では、城北ブロックの皆さんのが輪の中心で他のブロックのお手本となつて踊り、大いに盛り上がりました！

日頃の鍛錬の成果を本番に

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています



真剣に楽しく



華やかに
賑やかに



**膝・腰の悩み、
実は『姿勢』が原因かも?
10年先も動ける体づくり。**

★PC姿勢測定・優しい施術・セルフケア指導★

～猫背を整える～ 治療院せなかりペア
南北線「王子神谷駅」徒歩5分

03-5933-6789 せなかりペア



日頃の鍛錬の成果を本番に

船木眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~19:00	○	—	○	手術	○	—	—

※木曜日午後は手術のみ

03-3906-3320 船木眼科 検索

北区上十条3-25-5 http://www.funaki-eye.com

東十条ホープ内科・循環器内科クリニック

一般内科・生活習慣病・循環器専門外来・心臓リハビリ
睡眠時無呼吸外来・予防接種・健康診断・発熱外来

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	/	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	▲

◆…14:00~17:00 休診日：木曜日午前・日曜・祝日

北区東十条4-6-17 ブランカ東十条1F

03-6903-0512

リエール

司法書士法人

赤羽相続相談窓口

QRコード ▶ 赤羽相続相談窓口はこちらから

TEL 03-6903-8329

北区赤羽 2-17-5-201

まるばね泌尿器科クリニック

泌尿器科・女性泌尿器科・小児泌尿器科・男性更年期外来

頻尿 夜間頻尿 尿もれ
お悩みご相談ください！

北区東十条4-6-17 メディカルスクエア東十条 2階
(東十条駅から商店街を歩いて徒歩4分)

相続税と確定申告

三森税理士事務所

北区赤羽1-30-1高栄ビル6F

03-5948-9821

楽しい元気の出るデイサービスです！

お気軽に
お問い合わせ下さい

デイサービスセンターあすか
電話:03-3940-9173

ショートステイ飛鳥晴山苑
電話:03-3940-9177
東京都北区西ヶ原4-51-1

社会福祉法人 晴山会