

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.nichicomi.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

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長表彰……………3～4

北区シニア連の活動報告……………4～8

城北ブロック健康教室／

東京都老人クラブ連合会芸能大会……………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ったグラウンド・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。

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、よろしくお願いいたします。

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って、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、よろしく願います。

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して新年のご挨拶とさせていただきます。

ます。

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、より元気で豊かな高齢期を過ごすことができる」と言われています。

北区においても、誰もがいきが

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

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。

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

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

株式会社 橋本工務店

東京都北区滝野川6-31-15

☎ 03-5972-1586

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>



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

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

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
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。

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^{しもじ}愉^{ゆう}宇^う起^き氏
による歌謡ショーが行われまし
た。

式典の部では、東京都老人ク
ラブ連合会会長表彰の表彰式も
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長表彰

老人クラブ育成成功労者（7名）		優良老人クラブ（8クラブ）	
松本 好子	稲付高砂会副会長	桐ヶ丘第一長命会	水沼 貞子
高橋千恵子	西六長生会副会長	西が丘桜クラブ	平柳 敏範
嶋田 悦子	王三暁クラブ会長	新寿会	近藤 利子
金子 郁子	中十条長寿会副会長	中一寿会	高木 睦子
太田 雅子	東十条東四和会副会長	紅葉会	椎葉 季雄
柞山 幸作	上中里3丁目むつみクラブ前会長	東田端寿楽会	渋谷 洋子
伊藤 直美	中里睦会会長	飛鳥山友の会	渡辺 初枝
		馬場寿会	佐々木勝子

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
とどまらず、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
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
皆様にとつて、午年^{うま}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。

4 ページに続く

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

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
エスポワールオチアイ3F

☎03-5907-7083

普通の暮らしの中に「楽しみ」がある

王子^{おうじ}光^{みつ}照^{てい}苑^{えん}

特別養老ホーム
高齢者在宅サービスセンター

北区王子3-3-1

☎03-3927-9851

ようこそ「我が家」へ
毎日をいきいきと自分らしく

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.miyoka.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	●	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
神二寿会	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 将男
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 睦子		

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
-----	-------	---------	-------

決意新たに

北区シニア連新年会

北区シニア連の活動報告

1月14日(水) 正午から赤羽会館大ホールにて、新年会が開催されました。

今年も連合会加盟の各クラブから190名の会員の参加を得て、親しく懇談すること

ができました。

出席者は全部で222名、やまだ北区長、青木区議会議長をはじめ多数のご来賓の方にお越

しいいただき、ご祝辞も賜りました。

参加者全員、今年の北区シニア連のより一層の発展に向けて決意を新たにしました。



山中会長のあいさつ



楽しい歓談のひと時

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	日祝
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	日祝
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	日祝
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

☎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	/	C	C

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

予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます

☎03-5902-5089

王子自動車学校前

やぎゅう医院となり

吉利医院

内科・小児科・神経内科

【診療時間】
午前 9:00~12:00
午後 3:00~6:00
【休診日】
水曜・日曜・祝日
金曜および土曜午後

北区中十条 3-12-8・1F
東十条北口坂上徒歩5分

☎03-3908-5505

友愛実践活動事業講演会

おもしろ漫談で
笑いの渦

11月14日（金）、北とぴあつつじホールにて、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



笑いに包まれる会場

アルバイトで出会ったさまざまな方のおもしろエピソードを漫談形式でお話しいただきました。

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。

北区・北区シニア連共催シニア輪投げ大会

60チームが腕競う

10月8日（水）、滝野川体育館アリーナにて、北区と北区シニア連共催によるシニア輪投げ大会が開催されました。

60チーム351名が参

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

北区シニア連健康教室

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



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

ら笑いの健康効果についてお話しいただきながら、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。

参加者全員で「ハハハハ！」と声に出して、「イエーイー！」と両手を上げて。会場は大盛り上がりでした。

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

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

みんなであつてるよー！
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
デイサービスセンター・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



集中力高めのを狙う

北区・北区シニア連共催シニア輪投げ大会



3位 東十条青葉会

3位



準優勝 志茂三申会

準優勝



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。

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)

準優勝



準優勝 浮間福寿会 A



3位 赤羽南長寿会

3位

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

 ■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
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	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

TEL 03-6379-1915

E-mail/kininaruie@future.ocn.ne.jp

まきよう **赤羽 牧洋記念クリニック** 医療法人社団 東風会

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	日
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
漆喰壁・無垢フローリング

scale makes 建築工事一式
都知事許可第152004号

有限会社 **スケールメイクス**

北区浮間2-16-26 1F

Mobile 080-6763-8743

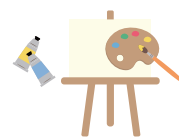


珠玉の書がずらりと
並ぶ光景は壮観

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
出展され、出品者の最高齢は
103歳でした。どの作品も力
作で素晴らしく、来場者の皆さ
んはじっくり鑑賞されていまし
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
皆さんがカード入れの制作を楽
しみました。



シニア作品展

素晴らしい作品を堪能！
同時開催「手作り品講習会」

作品を前に
来場者の
会話も弾む

盛況となった
「手作り品講習会」



じっくりと
魅力を堪能



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
☎03-3912-3001



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 消防設備工事

株式会社 石井設備工業

北区神谷 2-12-7
TEL:03-3902-0208

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
☎03-3916-0387



確かな技術と自由な発想で
皆様の「暮らしづくり」に貢献します

株式会社 田嶋建設 株式会社

北区東田端2-8-1
☎03-3893-1355

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

北区シニア連の活動報告

北区シニア連健康教室

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のでしょうか。

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

東京都老人クラブ芸能大会

大舞台で演技！

浮三メート

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演しました。

日頃の練習の成果を発揮した、踊りあり歌ありのパフォー



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」

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にはご長寿いきいき賞が贈られました。

城北ブロック健康教室

筋肉ほぐす棒体操

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。

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。

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さんの男性会員に来てほしいですね。



無理なくできるのがポイント

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



- 一.ほんとうのこころ
- 一.がまんするこころ
- 一.やさしいこころ
- 一.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
としまみつばち 保育園
 北区いきいきサポーター受入施設です。
 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**

花と緑、楽しくて
 元気のでるようちえん
光明院幼稚園
 北区田端 3-21-5
☎03-3821-0006

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
 北区岩淵町 2-8
☎03-3901-2400 [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/>


真田歯科クリニック
 Sanada Dental Clinic
 北区中十条 2-20-12 メーブルハイツ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/>

滝野川支部

れいわ会

生まれたてのクラブです

会長 櫻井 薫

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、緑の厚い大きな冊子を渡されたので、先が思いやられると気が遠くなりました。



できることから少しずつ

それでも何とか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。

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。

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野川支部の事業にも参加していきますので、よろしく願います。

王子支部

岸一若菜会

大きな声で元気よく

副会長 高山 光弘

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割程度の方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「ナイスボーギー」や「ナイスチョット」の厳しい声がかかります。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です。

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「あちゃちゃ」「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。

麻雀部は、麻雀歴50年以上のベテランと初心者が入り混じって行っています。初心者の方が

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

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-シティホール辻田
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

目地直し大歓迎

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)

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

03-3908-3498

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

樫の木幼稚園

北区西ヶ原4-48-3
03-3917-6632

こどもの育ちをいちばんに
社会福祉法人 てつなぎの会

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。

北区志茂 3-11-6 **03-3903-6160**



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。

赤羽支部

桐ヶ丘福寿会

行き先も笑顔で相談

会長 淡下 宣洋

桐ヶ丘福寿会はとにかく、明るく、心が元氣。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、それでも頑張つ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

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）、ゆつ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。
「二人ではなかなか運動が続かない」とか「お友達をもっと増やしたい」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おります。

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・稲付城趾（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

文芸

俳句

【志茂四長寿会】

菊日和共に白髪の車椅子
菊人形武装隊のいゝ男

篠田ひろ美

【済美寿会】

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

小形 美代

川柳

【仲一延寿川柳会】

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

高内 信夫

旧友と思い出話楽し時
年齢をとり日々の楽しみ今のうち

佐藤 早苗

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

阿部 勇

編集後記

最近、感じたことを2つ。

1つ目は、先日
の神栖市（銚子市に隣接）市長選挙のこと。得票数が同数となり、規則とはいえず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票がなると重大な結果につながるのか再認識させられた。

2つ目は、飛鳥山公園のかつては展望台が立っていた辺りの先に「飛鳥山山頂」の表示物があることに気づいた。標高25・4mだそう。自然の山で東京一低いという飛鳥山は小さな自慢だ。

小川 力洋

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）	のだ自慢大会	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
	18（木）		滝野川会館大ホール
7	2（木）	ポッチャ大会	滝野川体育館
	14（火）	囲碁・将棋大会	赤羽会館大ホール
9	17（木）	福祉大会	赤羽会館講堂
	24（木）	健康講座	滝野川会館大ホール
10	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	北とびあ展示ホール
	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

地域住民の皆様と共に歩む せいりようグループ

【葬儀・墓石】

管理費の掛からないお墓…永代墓
株式会社せいりよう ※お気軽に
お問い合わせください

☎ 03-5970-3300
受付：9:00～18:00

東京都北区浮間 1-1-7 条谷ビル 101
資料請求：https://www.seiryosogi.com



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

浄土宗

思惟山 正受院

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

シニア健康フェスタ東京2025

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
ケイション」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。

参加者全員による「みんなで
踊ろう！エアロビクス！」で
は、城北ブロックの皆さんが輪
の中心で他のブロックのお手本
となって踊り、大いに盛り上が
りました！

達成感を
胸にパチリ

真剣に楽しく

華やかに
賑やかに日頃の鍛錬の
成果を本番に

膝・腰の痛み、
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

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

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 プランカ東十条1F
03-6903-0512

司法書士法人 リエール

赤羽相続相談窓口

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
Marubane Uro Clinic

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

楽しくて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