

北シニア連だより

令和7年10月発行

第52号

区長 やまだか奈子 書

北区人口 366,965 人（令和 7 年 9 月 1 日現在） 60 歳以上 102,857 人 男 45,843 人 女 57,014 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/>



飛鳥山公園

【解説】

飛鳥山公園は、約 300 年前、8 代将軍徳川吉宗が江戸っ子たちの行楽の地とするため、桜の名所として整備しました。園内には 3 つの博物館や渋沢庭園もあります。高さ 7 m を超える大きいお城の遊具は子どもたちに大人気。緑豊かな園内の散歩道は、アップダウンもあり運動になります。秋には、色づいた木々や「十月桜^{じゅうがつざくら}」を楽しむことができます。

写真は博物館側から見た遊具広場。遊具広場にはお城の遊具のほか、動物や船の遊具、都電や機関車の展示もあります。

もくじ

会長あいさつ……………2

第67回北区シニア連定期総会
令和7年度 事業計画……………3

令和7年度 連合会役員一覧・シニアクラブ新会長一覧…4

北区シニア連の活動報告／加入促進運動 …… 5

北区シニア連の活動報告…………… 6～7

単位クラブ活動報告…………… 8～9

女性部だより／スマートフォン購入費補助事業… 10

文芸／編集後記

省エネエアコン購入費助成事業／防犯機器購入補助事業 … 11

北区シニア連の活動報告…………… 12

北区シニア連 今年度の活動目標

〈北区シニア連総会において決定〉

1. 仲間を広げる加入促進活動をすすめよう
2. 健康寿命をのばす健康づくり・介護予防活動をすすめよう
3. 友愛・奉仕活動による社会貢献をすすめよう
4. 若手リーダーを養成し、魅力あるシニアクラブ活動をすすめよう
5. 地域のさまざまな関係団体と連携し、地域の力で高齢者を支え、安全・安心のまちづくりをすすめよう

5月に北区シニア連定期総会が例年どおり行われ、皆さまのご協力により全議案が承認されましたこと、厚く御礼申し上げます。

北区シニア連としては、今年度、新たに3つの事業を計画いたしました。

1つ目は5月に実施した健康麻雀大会です。当日急な欠席が数名あり対応に時間がかかりましたが、80人程の皆さまの参加を得て、盛況のうちに終了し、皆さんに大変喜んでいただきました。

2つ目は7月に実施したボッチャ体験会です。申し込みが想定を超える100人以上となつたため、人数を調整していただき、70人程で実施いたしました。ボッチャの楽しさを十分に体験していただけたと思います。来年度より北区シニア連でもボッチャ大会を開催したいと考えています。ぜひクラブの活動にボッチャを加えて、多くのクラブに参加していただきたいと思っています。

3つ目は、1月に実施予定のクラブ会報誌づくり講座です。会報誌は、活動日程の告知はもちろん、会員のつながりを感じるためのツールともなるものです。現在会報を発行していない

クラブも含めて、奮ってご参加ください。

このほか、北区役所に働きかけて、今年4月より、正会員の取扱いやメールでの区への書類提出等、いろいろ改善を図っていただきました。クラブ役員の皆さんには、ぜひ活用していただきたいと思っています。

これからも北区シニア連は皆さまのクラブが楽しそう、入りたい、入って良かったと思われる魅力あるクラブになつていただけるよう、さまざまな企画をしてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

会長あいさつ



新規事業で魅力アップ！

北区シニアクラブ連合会 会長 山中 将男

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

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>



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



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

昭和21年創業 地域の皆様に79年の感謝を込めて



一般建築・外壁塗装工事・防水工事
内装工事

株式会社 三和商会

北区昭和町1丁目5番5号

TEL03-3894-5775



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

北区東田端2-8-1

☎03-3893-1355



MAKE IT SAFE

明京電機株式会社

ネットワークの遠隔電源制御と死体監視



北区田端新町1-1-14 東京フェライトビル
TEL 03-3810-5580
<https://www.meikyo.co.jp/>

令和7年度 北区シニア連事業計画

※日程は変更となる場合があります。

月	日(曜)	事業名	会場等
4	14(月)	北区シニア連 会計監査	東十条区民センター
5	15(木)	第67回北区シニア連 定期総会	赤羽会館講堂
	22(木)	北区シニア連「健康麻雀大会」	赤羽会館大ホール
6	13(金)	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂
	24(火)	第1回健康教室事業「筋力アップ体操」(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
	25(水)	同上(赤羽支部)	赤羽会館大ホール
	26(木)	同上(王子支部)	赤羽会館大ホール
7	2(水)	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター
	16(水)	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	赤羽会館大ホール
	24(木)	ポッチャ体験会	北とぴあ飛鳥ホール
9	15(月)~21(日)	「老人の日・老人週間」行事の実施 「社会奉仕の日」全国一斉運動	
	17(水)	第60回東老連芸能大会	文京シビックセンター
	19(金)	北区シニア連「福祉大会」	赤羽会館講堂
	25(木)	第2回健康教室事業「楽しい健康講座」	滝野川会館大ホール
	30(火)	北区シニア連女性部企画日帰り研修会(王子支部)	茨城県
10	1(水)	「北シニア連だより」第52号発行	
	1(水)9(木)	北区シニア連女性部企画日帰り研修会(赤羽支部・滝野川支部)	茨城県
	1(水)~31(金)	赤い羽根共同募金運動	
	8(水)	北区・北区シニア連共催「輪投げ大会」	滝野川体育館アリーナ
	18(土)~19(日)	北区シニア作品展 北区シニア連友愛実践活動事業「手作り品講習会」	北とぴあ展示ホール
11	23(木)	北区・北区シニア連共催「グラウンド・ゴルフ大会」(予備日10月30日・11月6日)	北運動場
	11(火)	シニア健康フェスタ東京	京王アリーナ TOKYO
12	14(金)	友愛実践活動事業講演会	北とぴあつつじホール
	10(水)	第39回東京都老人クラブ大会	文京シビックセンター
	17(水)	第3回健康教室事業「筋力アップ体操」(赤羽支部)	赤羽会館大ホール
	18(木)	同上(王子支部)	赤羽会館大ホール
	19(金)	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
1	23(火)~24(水)	北区シニア連役員研修会	千葉県
	14(水)	北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
2	30(金)	会報誌づくり講座	北とぴあ第2研修室
	1(日)	「北シニア連だより」第53号発行	
	1(日)~3(日)	会員加入促進運動強化月間	
2	6(金)	第4回健康教室事業「介護予防講演会」	滝野川会館大ホール
	(中旬)	北区シニアクラブ事務説明会	(未定)

◇その他、東京都老人クラブ連合会事業や城北ブロック事業への参加があります。

令和7年5月15日(木)、赤羽会館講堂で99クラブ、役員と合わせて212名の参加を得て開催されました。
当日は王子支部の東十条青葉会能村雅裕会長を議長に選出

全会一致で承認



第67回
北区シニア連定期総会



承認されました。
ご協力ありがとうございました。

し、議事に入りました。各議案の提案説明の後採決に移り、すべての議案について全会一致で

第1号議案
令和6年度事業報告
令和6年度収支決算報告
監査報告
第2号議案
令和7年度事業計画(案)
令和7年度収支予算書(案)
第3号議案
北区シニアクラブ連合会会則の一部改正について(案)

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

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

こどもの育ちをいっばんに
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

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>

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/>

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

令和 7 年度 シニアクラブ新会長一覧

令和 7 年 7 月 1 日現在

令和 6・7 年度 北区シニアクラブ連合会役員一覧

令和 7 年 7 月 1 日現在

支部別	クラブNo.	クラブ名	代表氏名	職 名	氏 名	担当分野	支 部
赤羽	50	シニアクラブ赤羽北二寿会	コバヤシ テツヤ 小林 徹也	顧 問	中込 章		滝野川
	65	浮間福寿会	ワタナベ ケンイチ 渡邊 賢市	会 長	山中 将男	総 括	滝野川
王子	19	堀船寿友クラブ	タカハシ ヤスオ 高橋 康雄	副会長	* 星野 次郎	文化担当	赤 羽
	25	中十条福寿クラブ	ムラタダイハチロウ 村田大八郎		駒村 守晴	体育担当	王 子
	103	中一寿会	タカギ ムツコ 高木 睦子		加藤 忠衛	総務・会計担当	滝野川
	128	堀船延寿会	ニヘイ ヨシノリ 二瓶 仁則	理 事	* 月岡 満雄	総 務	赤 羽
	139	豊二寿会	キウチ アサノブ 木内 朝信		柴田 友幸	体 育	
	155	紅葉会	シイバ ヨシオ 椎葉 季雄		篠田ひろ美	文 化	
	滝野川	41	東大原あづま会		イガラシ タミ 五十嵐タミ	三好 常枝	
91		滝野川中央寿会	アベ タカシ 阿部 隆		* 元井 康博	総務部長	
114		上中里中央美里会	ムラマツ シンイチ 村松 伸一		鈴木 悦子	女性部	
137		上中里3丁目むつみクラブ	シミズ カツヒコ 清水 勝彦		根木 輝久	文化部長	滝野川
170		田端ポプラクラブ	ワタナベ ノボル 渡邊 登		渡邊 孝雄	体 育	
滝野川	41	東大原あづま会	イガラシ タミ 五十嵐タミ	笹川 洸洋	体育部長		
	91	滝野川中央寿会	アベ タカシ 阿部 隆	小川 力洋	総 務		
	114	上中里中央美里会	ムラマツ シンイチ 村松 伸一	宮澤 利江	女性部		
滝野川	137	上中里3丁目むつみクラブ	シミズ カツヒコ 清水 勝彦	阿部 隆	文 化	王 子	
	170	田端ポプラクラブ	ワタナベ ノボル 渡邊 登	太田 優江			赤 羽
	滝野川	41	東大原あづま会	イガラシ タミ 五十嵐タミ	石鉢 壽男		
		91	滝野川中央寿会	アベ タカシ 阿部 隆	井上美智江	会計部長	滝野川
		114	上中里中央美里会	ムラマツ シンイチ 村松 伸一	高橋 正敏		赤 羽
滝野川	137	上中里3丁目むつみクラブ	シミズ カツヒコ 清水 勝彦	佐藤 早苗		王 子	
	170	田端ポプラクラブ	ワタナベ ノボル 渡邊 登	渡辺 初枝		滝野川	
	担当分野:総務（総会、新任会長・役員研修、新年会、シニア連だより、						

新しくクラブの会長になられた皆さんです！
よろしくお願いします！

担当分野:総務（総会、新任会長・役員研修、新年会、シニア連だより、東老連・ブロック、会則・細則）文化（のど自慢大会、健康麻雀大会、囲碁・将棋大会、福祉大会）体育（健康体操教室、輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ大会、ニュースポーツ普及）女性部（研修会、健康づくり事業、東老連・ブロック事業〔友愛実践活動講習会、フェスタ等〕）

*は新任の役員

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

メガネエポック

メガネエポックネバシ

本店／北区東田端 1-13-10

☎03-3894-7863

FAX03-3894-7838

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

檜の木幼稚園

北区西ヶ原4-48-3

☎03-3917-6632

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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

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

北区シニア連の活動報告

令和7年7月2日（水）、東十条区民センター第一ホールで新任単位クラブ会長研修会が行われ、10クラブの新任会長が参加しました。

北区长寿支援課長の飯田光様に「北区の福祉について」と題して、北区の高齢者の現状、地域包括ケア推進とシニアクラブへの期待について講話をいただき、その後、駒村副会長から北

クラブ運営を学ぶ

新任会長研修会

令和7年2月7日（金）、滝野川会館大ホールにて、令和6年度第4回健康教室「介護予防



栩野さんによる講義の様子

「食事で健康力アップ講座」

北区シニア連健康教室介護予防講演会

講演会」が開催されました。47クラブから合計193名の方が参加しました。

講師の管理栄養士栩野（とちの）典子先生から「しつかり食べていつまでも元気に！食事で健康力アップ講座」と題して、低栄養とならない食生活の工夫をお話いただきました。

参加された皆さんは、食生活における「常識」と「非常識」の変化に感心したり、シニア世代ならではの食卓の工夫を知ることができたりして、「あとは実践するのみ」と気持ちを新たにしたいのではないのでしょうか？

区シニア連の組織についての説明がありました。

新任会長の皆さんからは、クラブの現状や抱負などの情報交換、意見交換が活発に行われ、有意義な研修会となりました。



新任会長の皆さんと

加入促進運動

会員加入促進運動展開中

会員加入促進運動推進計画は、令和6年度からの新たな3年の運動期間をスタートさせました。

令和6年度中の新規加入会員は5年度を上回る610名となりました。しかし、全体では会員数は減少となっており、これからプロジェクトチームメンバー丸となって、会員増やクラブの解散防止等に向けて取り組んでいきます。

会員の皆さま、強化期間だけでなく、年間を通して会員勧誘を進めていきましょう！

令和6～8年度 会員加入促進運動プロジェクトチーム名簿

令和7年6月27日現在

役職	氏名	支部
チームリーダー	山中 将男	(会長)
サブリーダー	星野 次郎	赤羽
	鈴木 悦子	王子
	笹川 洗洋	滝野川
チーム員	*天沼 克之	赤羽
	三好 常枝	
	沖田 洋子	王子
	佐藤 早苗	
	井上美智江	滝野川
	宮澤 利江	

*新任のメンバー

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

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

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

豊島霊場第三十九番
真言宗 **専福寺**
神谷薬師
北区神谷 3-32-11
TEL 03-3902-8800
FAX 03-3903-1750

真言宗 智山派
常住山 **自性院**
北区神谷 3-45-1
TEL.03-3901-1476

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

北区シニア連の活動報告

のど自慢大会

♪元気に歌声披露♪

令和7年6月13日（金）、赤羽会館講堂で、「のど自慢大会」が開催されました。

今回、歌唱18組、民謡2組、詩吟3組、全部で23組の皆さんが参加。日ごろの練習の成果を発揮して美しい歌声、朗々と響く吟声を披露してくださり、会場は熱気に包まれました。



「ふるさとは今もかわらず」 志茂一寿会



「あの丘越えて」 王子5丁目寿会



「真室川音頭」 上中里なでしこ会



「若い二人」 協友会



「秋田大黒舞」 東田端寿楽会



「リンゴの唄」 桐ヶ丘第一長命会

209名参加

北区シニア連健康教室
筋力アップ体操

全身を心地よくほぐします

令和7年6月24日（火）から26日（木）まで、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。
小池指導員のもと、柔軟体操から筋トレ、整理体操を行い、日ごろ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。
日常生活の中でも自分の体調に合わせて継続して取り組むことで、健康長寿につなげていきましょう。

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

卓上の熱きバトル！

令和7年5月22日（木）、赤羽会館大ホールで健康麻雀大会が開催されました。

今回、健康麻雀単独開催で記念すべき1回目の大会となりました。34クラブから80名の皆さんが参加して、和気あいあいとした中にあっても熱い戦いを繰り広げました。

各グループ優勝者は次のとおりです。今回は3グループに分けて対戦が組まれました。

我こそは！という皆さま、来年の大会には忘れずエントリーを！



会場は大盛り上がり



皆さん真剣です

令和7年度 健康麻雀大会入賞者

グループ	優勝	準優勝	3位
A	水嶋 道綱（赤）	利根澤秀一（赤）	布施 芳江（赤）
B	篠崎 三男（滝）	福田 孝（王）	渡辺 文夫（赤）
C	加藤 久賀（赤）	中山 秀也（滝）	岩野 雅則（王）

（ ）内の「赤」は赤羽支部、「王」は王子支部、「滝」は滝野川支部です。

盤上の静かなる戦い！

令和7年7月16日（水）、赤羽会館大ホールで囲碁・将棋大会が開催されました。

今回は従来の囲碁・将棋の2種目に戻しての開催となり、囲碁28名、将棋12名、計40名が参加しました。

静かな会場で、碁石を打つ音と駒を指す音が響き渡り、盤上で熱戦が繰り広げられました。

各クラス優勝者は次のとおりです。最高齢参加者の阿出川清さんに特別賞が贈られました。

令和7年度 囲碁・将棋大会入賞者

囲碁の部	クラス	優勝	準優勝	3位
	A	菅原 義政（赤・4段）	阿部 勝彦（滝・2段）	石川 毅（滝・4段）
	B	佐野 瑛子（滝・1級）	篠埜 賢治（滝・初段）	大高 義喜（滝・1級）
	C	綿貫 博将（赤・7級）	岡井 利之（赤・2級）	越川 英雄（滝・2級）

将棋の部	クラス	優勝	準優勝
	A	高山 光弘（王・5段）	渡辺 悦雄（滝・2段）
	B	元井 康博（王・5級）	松野 恵一（赤・5級）

（ ）内の「赤」は赤羽支部、「王」は王子支部、「滝」は滝野川支部です。



次の一手を考えます

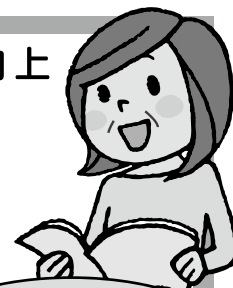
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

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
- ◆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

単位クラブ

活動報告



赤羽支部

浮間福寿会

リベンジ

会長 渡邊 賢市

一昨年の10月25日に第1回の北区と北区シニア連共催によるグラウンド・ゴルフ大会が開催され、浮間福寿会チームは、見事優勝を勝ち取りました。日ごろの練習の成果が実った素晴らしい成績でした。

昨年の大会において、連続優勝を目指しましたが、二連覇は叶わずでした。

今年は「必ずリベンジを果たす」の合言葉のもと、練習に励んでおります。必ずいい結果が出ると確信しています。

また、輪投げも活発で昨年から大会にも参加し、今年は上位の成績を目指して練習をしております。

スポーツは、会員相互の連携・親睦が図れますので、無理せず、

楽しく、交流の輪が広がることを期待しています。



一昨年優勝時の写真

滝野川支部

田端東部グリーンクラブ

楽しむことが一番

会長 嶋津 芳夫

クラブ活動は、田端東部自治会の集会所を借りて月2回の習字教室と体操クラブと輪投げ練習、そして折り紙サークルを行っています。また、グラウンド・ゴルフは高台にある公園を



楽しむことを一番に活動しています

借りて、月2回行っています。誕生会は、田端ふれあい館で年に4回開催して、グループで考えたり話し合っているゲームで交流したり、季節のうたを歌っています。そして今年は、滝野川支部のカラオケ大会に刺激を受けてカラオケが始まりました。それは、新たな参加者へのきっかけとなり、お互いに近所だったこともあり、新たなつながりができています。

クラブの雰囲気は、真剣に集中する中でお互いを認め合い、喜び合い、励まし合い、おしゃ

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

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

☎03-3908-3498

曹洞宗

鳳生寺

寺官城 官寺会館

☎03-3910-3343

北区上中里1-42-8

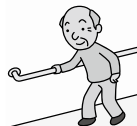
(上中里駅より徒歩3分)

7つの
ロコモ
チェック!

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



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



「何点だったかしら？」

べりを楽しむ時間となっていて、無理しないで参加できることを大事にしている、楽しいと感じる時間を皆で作っていきましょうという雰囲気、輪投げには90歳代の方お二人が参加され、とても刺激となり、励ましとなり、さらににぎやかな時間となりました。

楽しいが一番！で、なにより気持ちが元気なシニアの集まりがあることを、地域の方に知っていただきたいと思っています。様々な工夫をして、活動を楽しくしていきたいと思っています。



気持ちが元気な皆さんです

クラブの現在の会員数は106名（男性37名・女性69名）で、地域の高齢者の健康づくり、生きがいを高める活動、見守り、社会奉仕活動を行っております。

活動内容としては、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、健康体操、手芸、踊り、健康麻雀、ふれあいの場、歩こう会、いも煮会等活動しております。

特に、踊りの会（絆の会）と

王寿会
明るく楽しく、元氣よく
会長 小林 義正

王子支部



環境美化で地域貢献

して毎週6名の会員が練習に励んでおり、令和5年度の東京都老人クラブ芸能大会では、北区シニア連の代表として文京シビックホールで練習の成果を披露しました。

特筆すべき活動として王子駅前公園の花植を行っております。春には夏の暑さに強い花6種類（2500鉢）、秋には冬の寒さに耐えられる花を植え、町の美化活動や防犯運動として行っています。場所柄、待ち合わせ、休憩、語らいの場として多くの皆さんに利用されています。

王寿会のモットーとして、「明るく楽しく、元氣よく」会員の皆さんと共に創立50周年に向けて歩んでいきたいと思っています。

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

令和6・7年度
北区シニア連 女性部役員名簿

令和 7 年 6 月 27 日現在

役 職	氏 名	支 部
部 長	三好 常枝	赤 羽
副部長	鈴木 悦子	王 子
	宮澤 利江	滝野川
部 員	篠田ひろ美	赤 羽
	太田 優江	
	* 水沼 貞子	
	可児 文子	王 子
	荒川 正代	
	佐藤 早苗	
	井上美智江	滝野川
	渡辺 初枝	
	伊藤 直美	

* 新任のメンバー

「人生百年時代」といわれる今、
ぜび皆さまも女性部の楽しい活動に参加してまいりましょう！



華やかなレクダンス

昨年二度目の「シニア健康フェスタ東京」で「東京ブギウギ」と「パラダイス東京」を踊りました。練習は荒川区の施設や滝野川会館で行い、無事に本番を終えることができました。意外に簡単でした。これから身体が続く限り参加したいと思っております。

「シニアクラブに入会してみませんか」とご近所の方からお誘いを受けました。ちょうど60歳になったばかりで、躊躇しましたが、人生の節目なので入会を決めました。

早いもので12年の歳月が流れました。入会と同時に女性部の

活動にも参加し、料理教室、折り紙、マスクケース作り、レクダンスなど様々な行事にすべて楽しく参加してまいりました。

コロナ禍も無事乗り越え、いよいよ活動再開です。一昨年よりレクダンスに挑戦し、踊る楽しみを味わいました。



女性部だより

日々楽しく!!

赤羽支部 水沼 貞子

高齢者スマートフォン購入費補助事業のお知らせ

北区では、高齢者スマートフォン購入費補助事業を開始しました。

- 【対 象 者】
- ①区内在住でスマートフォンを初めて購入（ガラケーからの買替えを含む）する 65 歳以上の方
- ②区内在住で現在保有するスマートフォンが東京都公式アプリ「東京アプリ」に対応していないまたはマイナンバーカード等認証機能未対応の機種から買替えをする 65 歳以上の方
- 【補 助 額】
- 上限3万円（対象者1人につき1回限り）
- 【補助対象経費】
- 本体購入費、充電器、契約事務手数料等
- 【申請方法】
- 区が指定する協力店舗で購入後、電子申請
- ※詳しくは区HPをご覧ください。
- 【問 合 せ】
- 長寿支援課 電話（3908）9017



北区公式 HP



練習の成果を発揮しました

「ねたきりゼロ」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

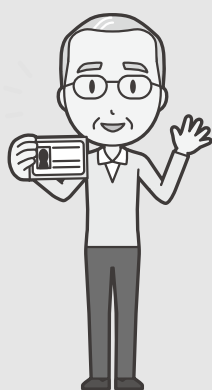
家の中を動きやすく安全に整えよう

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



酷暑の7月初め、古希を過ぎ
ての入学式に出席、なんと学生証ま
で受領。大学は今話題の若者が集
まる新宿トー横のそば。まずはそ
の朝の光景にビックリ。入学先は
「健康づくり大学校」(東老連主催)
同期生は北区シニア連からの3人
を含む都下全域から集まった51名
(平均年齢76歳)。巧みに構成され
たカリキュラムは、専門講師陣に

編集後記

よる講義とグループ討議が必修。
特に、グループ討議は、「健康
づくり活動について」等の課題に
沿い、長い人生経験を積んだメン
バーの技が発揮。的確に討論、取
りまとめ、板書として発表と決め
られた2時間ぴったり終了の手
際の良さはさすが。

入学に当たり、若干の抵抗と不
安もあったが、何事も経験と飛び
込み、講義と共に各地域で活躍さ
れているメンバーの話を聴くうち
に、自分もまた微力ながら少しで
もシニア活動を前進させるため頑
張らねばと思った。

学生証有効期限は12月まで。残
り三か月、皆勤賞目指して「いざ、
新宿トー横へ」

元井 康博

文芸

俳句

【志茂四長寿会】

ぼたん咲く花の見事さ一人め
初かつを海の男の力こぶ

篠田ひろ美

【済美寿会】

今生はもう会えぬ人水中花
日の盛り名もなき草の踏めば鳴る

小形 美代

川柳

【仲一延寿川柳会】

お題「話」

あの話なかつた事にお願ひね
気をつけようおいしい話裏がある

佐藤 早苗

久しぶり話し掛けたら知らぬ人
手伝うよ余計なお世話ジャマばかり

高内 信夫

話好きまた信号が赤になり
本人が突如現れ話題替え

阿部 勇

個人宅向け防犯機器購入補助事業のお知らせ

北区生活安全担当課

北区では、個人宅に設置する防犯機器等の購入及び設置に対して補助事業を開始しました。

補助率 … 購入及び設置総額の4分の3(補助上限金額は3万円)

補助対象品目 … 1. 防犯カメラ
2. モニター付きドアホン
3. 防犯窓フィルム(CPマーク付きのものに限る)
4. 人感センサーライト
5. 錠前(既存錠からの交換及び新しい錠前の増設)
6. 防犯ガラス(既存ガラスからの交換。断熱防犯窓は対象外)
7. 面格子の取り付け
8. ドアスコープ用カメラ



北区公式 HP

詳しくはHPをご覧ください。

お問合せは、北区防犯機器等購入補助事業コールセンター TEL 050 (3500) 8408

高齢者及び障害者省エネエアコン購入費助成事業のお知らせ

北区では、熱中症リスクの高い高齢者及び障害者に対し、省エネエアコン購入助成を実施しています。

対象者 … ご家庭にエアコンがない世帯、または故障等により使用できるエアコンがない世帯の高齢者・障害のある方

助成額 … 4万円(区の上乗せ助成額)。非課税世帯の場合は7万円

対象期間 … 令和8年3月31日まで(令和7年8月30日以降の購入分から)
※詳しくは区HPをご覧ください。

問合せ … 高齢福祉課 電話 (3908) 1158



北区公式 HP

お気に入りの写真を
ポスターに!



家に飾ったり
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

卒寿(90歳) 286名を祝う

令和7年9月19日(金)、赤羽会館講堂で福祉大会が開催され、盛大に舞踊と式典で祝いました。

舞踊の部では、15組の皆さんが日頃の練習の成果を披露して、長寿会員をお祝いました。

式典では、山田加奈子区長、青木博子区議会議長ほか、多数のご来賓出席のもと、長寿者代表への記念品贈呈が行われました。

功労者表彰では、長年シニアクラブ運営にご尽力いただいた28名の功労者を代表して飛鳥山友の会の北田邦子さんに表彰状が贈られました。

また、今回は、シニア連役員を退任された稲葉前副会長と西川前理事に感謝状が贈られました。



「浅草人情」 みんな一緒に！



「紅の傘」上三八千代会 90歳代の会員も熱演



「幸せはここに」紅葉会



功労者表彰おめでとうございます！

ボッチャ体験会

ボッチャ体験会開催！
38クラブ78名参加、会場に歓声上がる

令和7年7月24日(木)、北とぴあ飛鳥ホールでボッチャ体験会を開催しました。東京都障害者スポーツ協会から3名の指導員を迎えて、ボッチャのルールと試合の進め方について実際にプレイを体験しながら学びました。



初めてのボッチャ



一球入魂



真剣に学びました

ボッチャはパラリンピックの正式種目にもなっていて、体力のいらない知的なスポーツです。体験会では、即席チーム同士で対戦し、思い通りの場所にボールを投げることで「やったあ！」「上手！」「上！」「上！」といった声があちこちから聞こえてきました。

シニア連としても来年度のボッチャ大会開催を検討しています。各クラブでも活動に加えてみてはいかがでしょうか。

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

「笑顔・ふれあい」
笑顔あふれる暮らしの場を目指します

社会福祉法人 東京都福祉事業協会 **赤羽北さくら荘**

◆特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

◆ショートステイ(短期入所生活介護) ◆ヘルパーステーション(訪問介護)

◆デイサービス(通所介護) ◆ケアプランセンター(居宅介護支援)

北区赤羽北 3丁目6番10号 ☎ 03-3900-3901

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・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役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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
東京都北區西ヶ原4-51-1
社会福祉法人 晴山会