

北シニア連だより

令和2年2月発行 第41号

区長 花川與惣太書

北区人口 353,908人 (令和2年1月1日現在) 60歳以上 104,529人 男 46,387人 女 58,142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/>



◇東京都知事表彰 (高齢福祉功績者)
中村 忠男 北区シニアクラブ連合会会長

◇東京都老人クラブ連合会会長表彰
老人クラブ育成功労者 (7名)
松田 清 桐友会副会長
五十川節子 新寿会会長
根木 輝久 王子二丁目桜友クラブ会長
長島秀三郎 王寿会副会長
武澤 一智 滝野川小原ことぶき会会長
伊藤 キミ 西中長寿会会長
鈴木 正子 上中里中央美里会会長

◇東京都老人クラブ連合会会長表彰
会員増強運動奨励賞 (4クラブ)
当該年度の目標を達成した単位老人クラブ (前年度5%増)
浮間一丁目長寿会 浮住連四ツ葉会
東十条六つみ会 飛鳥山友の会

◇全国老人クラブ連合会会長表彰
優良老人クラブ表彰 北区シニアクラブ連合会

◇東京都老人クラブ連合会会長表彰
優良老人クラブ (8クラブ)
赤羽南長寿会 水嶋 道綱
志茂二五門会 大里 昭夫
赤羽長栄会 小出登志子
上三八千代会 高橋 照代
東十条六つみ会 依田 行弘
寿楽会 渡辺 昇司
栄寿会 議波 寿男
田端むらさき会 高城 俊一

東京都老人クラブ大会 都知事表彰など8名12クラブが表彰

12月4日(水)、第33回東京都老人クラブ大会が文京シビックセンターで開催されました。ここでシニアクラブ活動に貢献のあった会員およびクラブが表彰されました。

中村忠男会長が高齢福祉功績者として東京都知事表彰を受けたのははじめ、老人クラブ育成功労者として7名の方々、そして優良老人クラブとして8クラブが表彰されたほか、会員の増加に貢献のあった4クラブに対して会員増強運動奨励賞が贈られました。今回、このように北区シニア連の活動が評価されたことは、今後の運営の弾みとなることでしょう。なお、各表彰

11月26日(火)〜27日(水)にさいたま市で開催された第48回全国老人クラブ大会において、北区シニアクラブ連合会が優良老人クラブ表彰を受けました。「長生きするなら北区が一番」のスローガンの実現に向け

て行政機関と連携。従来からの事業に加えさまざまな独自性を発揮して来たことが評価されました。これからも会員の皆様の期待に応えた運営・実践ができるよう活動して行きます。

者・クラブは左記のとおりです。おめでとございます。



全国老人クラブ大会 北区シニアクラブ連合会 優良老人クラブ表彰

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連合会の活動を応援しています

お困り事解決します!
北区の便利屋さん
【さくらサクサクサービス】10分500円〜
電球交換 / 草むしり / 買物代行 / お掃除
パソコンサポート / 見守りサービス等々
☎03-6903-3782
さくら総合福祉 北区岸町1-6-19-105
担当: 張原(はりはら)

耳鼻咽喉科
北嶋医院
医療法人社団 峻山
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:30~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○
15:30~19:00 ○ ○ ○ / ○ ○
休診日/木曜・日曜・祝祭日
北区上中里 3-7-2
☎03-3911-4120

医療法人社団 利田会
周愛利田クリニック
診療時間
平日 AM 8:30~12:00 土曜 8:30~12:00
PM 2:00~3:00
3:30~6:30 休診日 日曜、祝祭日
東京都北区上中里 3-6-13
☎03-3911-3050 (代)
03-3911-3636 (代)

2019年12月開院
BODY LABO 整骨院
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○
午後 15:00~20:00 ○ ○ ○ / ○ ○
北区中十条 3-35-1 桑沢ビル2階 東十条駅北口出て左すぐ
《どんな症状でもまずはご相談ください》
03-5924-7792

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>

車庫前こころのクリニック
心療内科・精神科
診療時間 月 火 水 金 曜 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜 9:00~12:00 (午後休診)
日曜 9:00~13:00
休診日 土曜・祝日 各種保険取扱
荒川区西尾久7-50-6 三博ビル1階
☎03-5855-0303
http://www.myclinic.ne.jp/shakomae_cl/

わたしたちは
北区シニアクラブ連合会を
応援しています!!



目標に向かって進む一年に

北区シニアクラブ連合会 会長 中村 忠男

北区シニアクラブ連合会の皆様、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。皆様には令和2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。日頃より会員の皆様には力強いご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新年を迎えるにあたり、まずわれわれの活動目標をいかにするべきかであります。種々あるなかで、会員の増強であります。昨年度で5カ年計画は終了しま

したが、新年度から『新たな「東老連会員増強運動」』を実施することが決まりました。私どもの運動、活動も会員あつてのものであります。皆様のご協力のもと進んでまいりたいと考えております。また皆様が新年にとり上げられるのは、健康目標だと思えます。健康作り、体力作り、これにはさまざまなやり方が研究されていることと存じます。

年を重ねると体力が落ちてくるのは止めようがないと思えます。簡単にとりかかれることも大事。最近やや手軽なものは、ご近所体操です。わずかの時間ですが、気軽にやれることのように思います。いずれにしても、個人でさまざまやり方が違って、自分の体力増強のためチャレンジしてみたいかがでしょうか。

おられることでしょうか。年頭にあたり、皆様にはいろいろと目標や計画をお持ちのことと存じます。一歩でも二歩でも、前に行けたら幸いです。各シニアクラブのますますのご発展と会員皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます、ごあいさつとさせていただきます。



地域の担い手としてシニアクラブに期待



北区長 花川 與惣太

北区シニアクラブ連合会の皆様、あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、「令和」で最初の、よき新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

北区シニアクラブ連合会は、昭和33年の結成以来、長きに渡り、様々な活動を通し、地域のきずなを深めてこられました。改めて敬意を表します。さて、近年は人生百年時代の

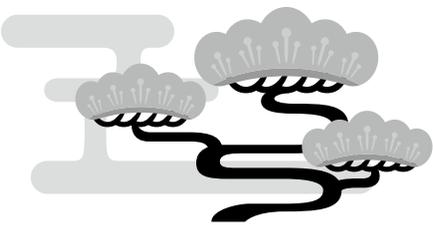
到来で、「長寿の秘訣は役割を持つこと。さらには、自ら楽しみながら活動することで、よりお元気に過ごすことができる」という、最新の研究が明らかとなつてまいりました。

区といたしましたも、皆様一人一人が地域でつながり、何らかの役割を担いながら生活することが大事であると捉えており、「長生きするなら北区が一番」の実現につながるものと考

皆様、シニアクラブの活動が、それらを実行できる、絶好の良機会であり、社会参加を促進し、高齢期の生活をより健康で豊かなものにするに、つながってまいります。

今後、高齢者のいきがい活動や地域活動、友愛活動をさらに充実させ、地域の仲間づくりや長寿を喜び合える地域づくりに寄与され、やがては多世代交流、地域の担い手の活動が推進されるよう期待しております。

結びに、北区シニアクラブ連合会並びに各シニアクラブの益々のご発展、中村会長様をはじめとして、役員、会員の皆様のご健勝、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。



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連合会の活動を応援しています

医療法人 永和会
東十条さかい
糖尿病・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:30	●	●	-	●	●	▲
PM3:00~6:00	●	●	-	●	●	-

▲8:00~13:00 休診：水曜、土曜午後、第5土曜、日曜、祝日
北区東十条4丁目5-16 HJフレール1階
☎03-3914-2000 予約優先

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	/

【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
☎03-5902-5089 予約 やぎゅう医院となり

(有)ケアネットワーク
CARE NETWORK 暮らしと介護のネットワーク

介護保険サービス 訪問介護・居宅介護支援
障がい福祉サービス 居宅介護・重度訪問介護
住環境支援サービス 福祉用具貸与・販売、住宅改修

北区赤羽2-4-10 金剛第2ビル 3階
詳しくは ☎03-6802-6111

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/

処方せん調剤・クスリ・化粧品
疲れに若甦・資生堂化粧品
どちらの処方せんも受付します!

サカエ薬局
北区赤羽西1-5-1 アピレ1F
☎3900-3505
http://sakae-ph.age.jp/

医療法人社団 千鳥会
赤羽耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
16:00~19:00	○	○	-	○	○	-	-

〒115-0055 北区赤羽西1-15-14 エル・ルージュ赤羽西401号室
☎03-3908-3311
予約専用 ☎186-03-4570-3311

赤羽眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	x	○	△
3:00~6:30	○	○	○	x	○	x

△…土曜受付時間 9:00~12:00
◎休診日 日曜、祝日、木曜、土曜午後
東京都北區赤羽西1-7-1 ループ館1F (イトーヨーカ堂裏 駐車場下)
TEL 3900-4649

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・インプラント
なんば歯科クリニック
北区浮間3-26-13 MYビーゼ1A 予約制 急患 随時受付
JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分
☎03-5914-0888

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/	/
14:00~19:00	○	○	○	/	○	○	/	/

3支部長あつちゅう

赤羽支部の抱負

赤羽支部 富田 博人

令和になって初めての新年、皆様明けましておめでとございます。昨年は猛暑が続きました。

も豪雨をもたらしたし、荒川はいつ溢れてもおかしくない（実際、上流では一部切れた所もあった様子）、そんな年になりましたが、無事でよかったです。赤羽支部だけのことをとりあげれば、輪投げ、グラウンド・ゴルフがそれぞれ優勝したと、特に輪投げはシニア大会で

は優勝・準優勝、3位まで獲り、さらに城北ブロック大会でも優勝したことや、11月26日に行なった赤羽東口病院の院長先生や整形外科の先生をお招きしての講演がありました。この日は寒く、会場も赤羽会館大ホールへ参加される人の数が少ないのではないかと危惧しましたが、役員や会長が頑張つて130名の方々に集まっていた良かったです。講演の中ではフレイルの防止についても触れられ、皆さんも知りたいことであり、話しを

聞けてよかったです。これも小出理事がぜひ聞きたいと病院との窓口となつてくれたおかげと感謝しています。人の前を明るくすれば、自分の前も明るくなります。赤羽支部は、フレイルの予防をしながら明るく楽しく仲良くをモットーに運営してまいります。役員の皆様、会長会員の皆様、昨年はありがとうございました。今年もよろしくお願いたします。

王子支部 令和元年を振り返って

王子支部 櫻井 正男

令和元年が5月に始まり、10月即位礼正殿の儀、大嘗宮の儀など一連の主要儀式が滞りなく進められ、新天皇陛下が即位されました。心からお祝いを申し上げます。

私は北区シニアクラブ連合会副会長を拝命して、4年目になりました。

一昨年は創立60周年行事が盛大に行われました。昨年10月には警視庁本部長・都防犯協会長による感謝状をいただき、11月には全国老人クラブ連合会より表彰状と盾をいただきました。日頃から会員の皆さまの老人ク

ラブ活動推進に専心努力された業績に対して表彰されたものです。昨年は11月に第1回のグラウンド・ゴルフ大会を北区の後援で行ないました。花川区長をはじめ王子警察署生活安全課四ツ倉課長、北区スポーツ推進課石丸課長をお招きし、盛大に行なわれました。これからのますますの発展を期待いたします。

王子支部では、今年で3回目の一泊旅行を行いました。90名ほどの参加者でバス2台での親睦旅行です。よいですね、嬉しいですね。

友愛活動を軸にしてクラブ活動、ボランティア活動、会員増強活動と課題は山積しております。皆様とともに、頑張つてまいりたいと思います。明るく、楽しく、そして元氣良く！

滝野川支部 「健康で長生き」を目指して

滝野川支部 山中 将男

明けましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。

滝野川支部では「延ばそう健康寿命」を合言葉に会員の皆さんに外へ出ていただけるよう、毎年多数の方が参加する次の3つの事業を実施しております。

- 一、初詣を兼ねた歩こう会
- 二、日帰り旅行
- 三、輪投げ大会（2回）

火災予防輪投げ大会
交通安全輪投げ大会

また各クラブのご近所体操の普及を、より一層促進させるため、滝野川支部では昨年より毎

月の会長会において簡単な体操を始めました。令和2年度はより内容を充実し、普及促進していききたいと思います。

次に東老連が今年度より開始した会員加入促進運動においては、各クラブの新規会員加入促進はもちろん、滝野川支部としては役員さんの協力で若手指導者の育成、ならびにクラブ運営の事前相談などを行い、クラブの消滅並びに休眠状態にならないようにと考えています。

またクラブのシニア連への加入については、滝野川の各自治会との調整を行い、数クラブは入会していただけるよう全役員と共に全力で進めていきたいと考えております。

今年も皆さんと共に楽しく元気に頑張ろうと思っておりますので、皆様の一層のご協力をお願いいたします。

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連合会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



徳原演芸場

公演時間 平日 午後 6:00~
土・日・祭日 昼夜2回公演 昼の部 12:30~
夜の部 6:00~

入場料 大人:1,700円 小人(4才~小学生):1,000円
予約料 桟敷席:400円 1階席:300円
平日昼の部、団体貸切り受け付けます

北区中十条2-17-6
☎03-3908-1874

GAIA TKC全国会

税理士法人 **ガイア**
行政書士法人

会社設立や相続手続きから相続税の申告まで
トータルサポートいたします。

北区西ヶ原3-48-4
☎03-3940-0831(代)
FAX03-3940-0832 税理士法人ガイア 検索

在宅と調剤のことなら

三王堂薬局

月・金 AM9:00-PM9:00
火・水・木 AM9:00-PM7:00
土 AM9:00-PM4:00

★日・祝休み
北区堀船 3-33-3
☎03-3911-5099

「ねたきりゼロ」10か条

今日、行く所がある 今日、用がある

- 健康なからだをつくろう 食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう
- 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」を持つ
- 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
- 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げよう
- 1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
- 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
- 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
- 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
- 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関わり合わせてみよう
- 私は **ができる** あなたができる目標を1か条加えよう





令和最初の新年会、飛躍と発展の思いを新たに

さらなる飛躍の年に
 1月9日(木)、北区シニア連新年会が赤羽会館4階大ホールで行われました。出席者は257名、北区区長や区議会議長をはじめ多くの来賓の方にお越しいただき、ご祝辞も賜りました。

会では荒木北区福祉協議会会長からの乾杯のご発声で歓談に入り、日頃からご理解とご協力をいただいている方々との交流を深めました。参加者全員が、北区シニア連のさらなる発展への思いを新たにしました。

北シニア連新年会

さらなる飛躍の年に



最後に全員での「青い山脈」の歌とダンスで盛況のうちに閉会となりました

1月16日(木)、赤羽会館4階大ホールで231名が出席して、北区シニア連女性部新年会が行われました。中村連合会長のおいさつ・乾杯の発声があり、歓談して女性部の親睦と交流を深めました。



新年、心新たに女性部もスタート

女性部新年会

和やかにスタート

北区シニア連の活動報告

第1回 グラウンド・ゴルフ大会

記念すべき初大会

10月10日(木)、北区シニア連合会では初めてとなる、第1回のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。この大会は北区の後援事業としてスタートしたもので、開会式には花川区長をはじめとした来賓もお迎えし、ご祝辞をいただくなど、初開催に相応しい華やいだ幕開けとなりました。

なお第1回の試合結果は次のとおりです。

城北ブロック輪投げ大会

4区で腕を競い合う

10月30日(水)、滝野川会館大ホールで、城北ブロック輪投げ大会が開催されました。文京・荒川・台東、そして北区の4区から24チーム162人が参加、白熱した試合が繰り広げられました。優勝は北区(交和長寿会)、準優勝は文京区、第3位は北区、B賞は荒川区となりました。



4つの区が真剣勝負です



初の大会開催に出場選手も大興奮

優勝 浮間福寿会(赤羽支部)
 準優勝 豊三長寿会(王子支部)
 第3位 東十条青葉会 (王子支部)
 第3位 東十条笑年クラブ (王子支部)

今後の北区でのグラウンド・ゴルフの盛り上がり期待您的です。

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連合会の活動を応援しています

ビル・ハウスクリーニング
 一般清掃 東京都登録業者

M&M サービス株式会社

北区王子 2-28-8
 電話 03-3919-2648

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>

水廻りのことならお気軽に

指定番号第7371号 東京都指定給水装置工事事業者

TSK ソロクリエイティブグループ
株式会社 高富設備工業

〒114-0001 東京都北区東十条 5-17-6
 TEL・FAX 03-3901-7136
 携帯番号 090-8817-4328

営業項目 上下水道・ポンプ・給湯器・トイレ
 ユニットバス・システムキッチン
 その他建築設備一般

設備工事専門！一貫してご依頼可能！迅速対応！

株式会社 **サンシン**

●総合建築 ●電気設備 ●消防設備
 ●給排水設備 ●建物管理

北区東十条 5-4-12
 TEL:03-3902-7161(代)

油断大敵

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

創業 1951 年

信頼 Trust 安心 Security 安全 Safety

三和運輸株式会社

北区浮間 5-15-13
 ☎03-3558-3693
 FAX 03-3558-3694

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・北区シニア連共催
輪投げ大会

各支部24チームの熱闘



北区最強の栄誉はどのチームに

10月3日(木)、滝野川体育館1階アリーナにて、北区と北シニア連が共催する輪投げ大会が開催されました。72チーム(各支部24チーム)が意気揚々と参加し、仲間と力を合わせ手に汗握る接戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。

- 優勝 交和長寿会(赤羽支部)
- 準優勝 志茂三申会(赤羽支部)
- 3位 もも寿会(赤羽支部)
- とび賞
- 10位 上中里三丁目つみクラブ
- 20位 滝野川中央寿会
- 30位 栄寿会
- 40位 中一寿会
- 50位 福進クラブ
- 60位 中里睦会
- B・B賞 済美寿会

詩吟・民謡大会

会場中に美声が響く



声高く朗々と歌いあげます

11月14日(木)、赤羽会館講堂にて詩吟・民謡大会が開催されました。日本の伝統的な芸能に取り組み22クラブが58曲を披露。それぞれ得意の歌を、舞台上で披露しました。

シニア作品展

作品づくりは元気の証

10月19日(土)・20日(日)、北とびあ地下展示ホールにてシニア作品展が開催されました。1082名が来場し、62クラブが自慢の作品を出展しました。会場を彩った作品は総数525点。出品者の最高齢は99歳とのこと、趣味を持つている人は健康でいられるというのは本当のようです。



来場者の方の多くは、当日は喫茶コーナーも併設され、437人の方が利用されました。

手作り品講習会

「カード入れ」

できました!

10月19日(土)・20日(日)に行われたシニア作品展と同時に、手作り品講習会を実施し、108名もの方々が参加してくださいました。



和やかな雰囲気の中、作品作りを行ない、地域の皆さんと交流するよい機会となりました。

「白樺会の歩み」

富田 順子

白樺会の起源はPTA活動で親しくなった、歌うことの大好きな母親たちのグループです。那須の高原学園しらかば荘の改築落成式に出演したことがきっかけでコーラスグループ「白樺会」が発足しました。

平成元年4月、当時の砂岡北老連会長に白樺会の存在を知っていたいただき、以後いろいろとお力をお借りすることができました。平成元年7月、白樺会の初事業、3世代の皆さんと楽しく交

わる「ドリームフェスティバル」を開催し、北老連の皆さまにも歌やゲーム等に参加していただくなど、多くのご協力をいただきました。

これは平成10年まで続けることができました。

平成9年2月、現シニア連顧問の大橋さんのご尽力により、北老連女性部有志の人たちと白樺会合同のコーラスグループ「白ゆり合唱団」が誕生しました。

以後毎年の福祉大会には白ゆり合唱団として出演させていただき、今年で23回目の出演となりました。また私も白樺会代表として、新年会や総会にも出席させていただきました。

平成20年10月、北シニア連創立50周年式典において功績を認めいただき、白樺会が感謝状をいただきました。

続いての創立記念祝賀会において白樺会が祝宴の部を担当させていただくことになり、その舞台で50年間の変遷を綴った歌や踊りを披露しました。ドイツ語で歌った「よろこびの歌」では拍手喝采をいただきました。

これからも歌を通して、少しでも皆さまのお役に立てるよう、また自分自身の生きがいとして努力をまいります。30年間のご支援に感謝すると共に、今後ともよろしくお願いたします。

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連合会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

学校法人 上中里学園
上中里幼稚園
北区上中里 2-2-3
TEL.03-3912-4155
FAX.03-3912-5251

学校法人 川島学園 あかいとり幼稚園
akaitori kindergarten
☎03-3909-7000

学校法人 丸島学園
城北ひまわり幼稚園 北区和和町1丁目8-10
学校法人 丸島学園
友の幸ひまわり幼稚園 荒川区町屋1丁目10-12
☎03-6458-2139
☎03-3800-1662(代)

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
認定保育所 さくらキッズ ☎3800-6722
認定保育所 さくら保育園 ☎3800-6731
学校法人 隆志学園 北区東田端2-7-10

みんなて
まつてるよー!
学校法人 田辺学園
富士見幼稚園
北区神谷3-52-3
☎3901-4819 FAX.3902-1924
http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp

お友達も先生もみ〜んな仲よし
温かい思いやりの
心を育む
学校法人 深澤学園
榎の木幼稚園
北区西ヶ原4-48-3
☎03-3917-6632

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!
詳しくはホームページで!
ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

北区シニア連の活動報告

料理教室

おいしい料理に

舌つづみ

11月6日(水)〜8日(金)の3日間、赤羽文化センターで延べ120名の方が参加され、料理教室が行われました。今回のテーマは「料理で『脳トレ』楽しく作って美味しく食べよう!」です。



今回は珍しいメニューに挑戦



おいしそうに仕上がりました。秋のおさつパフェでした。

講師から作り方の説明を受けた後、実際に調理を開始。メニューはサバ味噌缶のトマトパスタ・もずくとオクラの簡単スープ・焼き蕪サラダ・秋のおさつパフェでした。

滑舌トレーニング

楽しみながら若返り!

11月28日(木)、滝野川会館大ホールにて友愛活動講習会を開催。248名の方が参加されました。

フリーアナウンサーで、NPO法人日本成人病予防協会認定講師の花形一実先生をお招きし、「健康滑舌トレーニング」表情・脳を活性化して若返り」をテーマに90分間の講演が行なわれました。

よい姿勢で声を出すことや表情筋を使うこと、大笑い・大あくびをするなど、花形先生のユーモアあふれるパフォーマンスのもと、参加者の皆さんは楽しんで実践していました。特にペアを組んでの実践では会場中が笑いに包まれました。



会場でさっそく声を出して実践

第2回体力測定

健康づくりに

参加しましょう

12月17日(火)〜19日(木)、第2回体力測定が赤羽・王子・滝野川の各支部で行われました。3日間の参加者は、合計158名でした。

自身の体の状態を知るのには、健康への第一歩。今回は、今回参加できなかった方の参加もお待ちしております。

シニア健康フェスタ東京

踊りを通して

健康づくり

11月21日(木)、シニア健康フェスタ東京が、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館にて盛大に開催されました。

輪になってイキイキと踊ります



11時30分から開会式、各ブロック別の発表会が始まりました。城北ブロックは、演技者100名によるレクダンス「お富さん」と、棒体操「世界に一つだけの花」を披露しました。最後に参加者全員によるレクダンス「東京五輪音頭2020」と「青い山脈」を踊り、熱気に包まれる中、閉会となりました。



あなたの体力はいかがでしたか?

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連合会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

本門佛立宗 常住寺 北区東十条6-4-17 ☎03-3902-4454

真言宗 智山派 隆照山 桂徳院 真光寺 住職 重原 俊芳 北区中十条3-1-5 TEL 03-3906-7175

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)

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

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

真宗大谷派 萬榮寺 北区田端5-7-7 TEL.03-3827-7222

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)

単位クラブ活動報告

王子支部 十条高台ブロック の近況報告

王本三親厚会 森永 典生

新しい年を迎え、会員の皆様にはよき新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。会員の皆様には、日頃から温かいご理解ご協力、ご参加を賜り心から厚くお礼申し上げます。

私は、一昨年4月より当ブロッック長に就任しました。その1年間の活動を報告いたします。十条高台ブロックは8つのクラブ、約920人の会員で構成されています。5月に定期総会、8月に芸能大会、9月に一泊親睦旅行、1月に新年会、そして1月を除き定例会長会を毎月開催し、上部連合会との連携を図っております。

特に8月に行なわれます芸能大会では、北区区长花川先生をご来賓として迎えて開催しております。あいさつをいただいた後に、「北国の春」を歌っていただき、大喝采の中で開演いたしました。演目は主に、唄・踊りなどが発表されます。各クラブは春頃から出演者を決め練習に励んで、当日その成果を充分に発揮して、会場の約120名

の方々を楽しませております。

また9月には、老人クラブの会員相互の交流と親睦を図ることを目的に、一泊旅行を行なっております。昨年は大町温泉で、黒部ダム・善光寺・松島北国街道などを見学し、会員相互の仲間づくりもできたのではないのでしょうか。そして1月の新年会も、各クラブ4名の参加で楽しく開催しております。

以上の1年間の活動を通して生きがいづくり、仲間づくりに向け高齢者の時代に相応しい「楽しく魅力あふれるブロック」を目指して取り組んでいきたいと考えております。

赤羽支部 私たちの 近況について

稲村長生クラブ 金子千代子

私たちが、ただ何気なく読んでいる稲村長生クラブの「会報」。回を重ねて、今月号で第729号と続いています。

これも先々代の金子会長、先代の斉藤会長、今の中村会長と受け継がれて来ましたが、金子会長の時は、ガリ版刷りで大変だったようです。その後コピー機が会館に置けるようになり、楽

になりました。

今の会報は、月末に各班長さんが会員の皆さんに配ることで、安否確認の意味合いもあります。内容としては、北シニア連、赤羽支部の連絡事項と「各クラブの日程表」「カラオケ部・毎週金曜日次の発表会に向け練習中」「ふれあいくらぶ「川柳」月1回（部員が詠んだ川柳を先生が評価してくれます）」「ハーモニカ部・月に2回（古い歌謡曲を一生懸命に練習中）」「輪投げクラブ・毎週木曜日に頑張っています」「ご近所体操・毎週火曜日（楽しく体を動かしています）」です。

毎年8月には作品展に向け、木目込、押し絵の講習会を開いています。これも中村会長はじめ、会員の皆様の協力あつてのことと思います。

滝野川支部 クラブに入って 充実した人生を

上町クローバークラブ 石井 更生

上町クローバークラブは滝野川6丁目のJR板橋寄りの地域です。会員45名の比較的こぢんまりとしたクラブで、「楽しく遊ぶ」をモットーに、全員で和気あいあいと活動しています。

最近、認知症の話題が関心を集めておりますが、認知症を予防するにはコミュニケーションを取る事が大事と考えており



日頃の練習の成果を存分に発揮

ます。一人暮らしの高齢者、健康に自身を持ってない人たち、引きこもりに近い方たちに寄り添いながら、会の運営をしております。

会の行事としては、毎月のコース・輪投げを定期的に行なっています。コースは北シニア連福祉大会、滝西ふれあい館の文化祭に出演し好評を得ております。

輪投げは会員同士が切磋琢磨し、最近メキメキ腕を上げています。滝野川支部大会では2位、北区の大会では6位となり、城北ブロックに出場しました。

私自身、加齢による身体の衰えは無視できませんが、心の老化は避けて頑張っていくつもりです。長い人生の経験と知恵を活かし、生きがいの道を求め、お互いに語り合い、助け合いながら日々を楽しく過ごしたいものです。

現在の心境

「我が人生に悔い無し」

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連合会の活動を応援しています

興楽寺
真言宗 豊山派
北区田端1-25-1
☎03-3821-0976

威徳山 大恩寺
日蓮聖人家教
北区赤羽西6丁目15番19号
TEL.03-3900-8528

地域住民の皆様と共に歩む せいりようグループ
【墓石・葬儀】
管理費の掛からないお墓…永代墓
株式会社せいりよう ※お気軽にお問合せください
☎03-5970-3300
受付：9:00～18:00
東京都北区浮間1-7-4 せいりようビル
資料請求：http://www.seiryo-group.com/

浄土宗 天王山
淵富院 **正光寺**
北区岩淵町32-11
☎03-3901-2017

壽徳寺 北区滝野川4丁目22番2号
新選組隊長「近藤勇」
近藤勇153回忌供養祭 4月19日(日)
会場は近藤勇墓所 JR埼京線板橋駅東口前

曹洞宗 **大松寺**
北区西が丘1丁目35番18号
☎03-3900-0460

日蓮宗 **法真寺**
北区赤羽西2-23-3
TEL.03-3909-0007

真宗大谷派 **法音寺**
北区栄町14番9号
TEL.03-3911-8394

女性部だより

楽しかった女性部日帰り旅行

滝野川支部 井上美智江

今年も恒例の女性部日帰り旅行が11月12日(火)に行われました。バス10台の大旅行です。お天気も多少の曇りでしたが、楽しい旅行になりました。

濃溝の滝の深い青色の流れる川の中にできるハーブ、これが二人が結ばれるスポットだと言われている。見つけた人たちは大喜びです。

最後は蜂蜜工房です。甘い香りの中、若いお兄さんが楽しく説明をして、蜂蜜の絞り方を実演してくださいました。

最後はお決まりのお土産コーナーでは皆さんが絞った蜂蜜を買っていただきました。私も一度食べてみました。本当に美味しい蜂蜜でした。お薦めですよ。

バスを降りるたびに荷物が増えています。あの人に・この人にとお買い物をするのも楽しみの一つです。

文芸



俳句

【済美寿会】

枯芝や子にやはらかき日の恵み
雑踏にぬて孤高なる寒の月
淑気満つ今年に賭けしものやある

小形 美代

【滝野川中央寿会】

たそがれの路地の奥から食事声
秋の月己の宿にかかる影
あつま路の道の冬草足の跡

金山 正美

川柳

【仲一川柳会】

繩のれんぐれば皆んな呑み仲間
誰のため鏡の中に紅を引く

高内 信夫

銀座ではビルの屋上養蜂場
養殖も天然ものも格差なし

佐藤 早苗

養蚕で機織る乙女絹の肌
養殖のマグロ負けずにおつな味

阿部 勇

住みなれた家も車も流す豪雨
静養は紅葉のお湯で手足のび

鈴木阿久利

秋の夜は星空見上げ目の保養
安全は治山治水の国づくり

田島 精洲

編集後記

『北シニア連だより』の編集に携わって6ヶ月。まず感じたことは原稿(記事)を書く方の文章力の素晴らしさです。毎回感嘆の眼差しをもって拝見しております。『北シニア連だより』は原稿を書く人はじめ編集委員および事務局の活躍によって作られております。紙面を埋めるまでの行程も原稿の依頼に始まり、原稿の収集、校正、レイアウト、印刷所回し等があり、その全てを短期間に行う必要があります。皆さんの記事に間違いの無いよう全8頁にわたり目配り、気配りをしています。

『北シニア連だより』が完成し、各クラブ会長に届きましたら、会員にお渡しするときぜひ一声かけて頂きたいと思っております。「会員皆さんの思いのこもった北シニア連だよりです。是非しっかりとお読みください」と。本年も編集委員一同明るく楽しい紙面を作るため、頑張っております。

(加藤 忠衛)

スポンサーへの御礼

本紙発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまに厚く御礼申し上げます。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。

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連合会の活動を応援しています

当日仕上げ・家具移動やお掃除も全てお任せ。

創業百年 全ての人の賢沢を **鈴木畳店**

まずはお電話ください ☎03-3900-7381

営業時間 8:00~19:00 日祝休日

北区赤羽西1丁目35-3 鈴木畳店 検索

とみた眼科 TOMITA EYE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	※
15:00~18:30	●	●	●	●	●	●	／

《休診日》水曜・日曜・祝日・土曜午後 ※土曜9:00~13:00

北区西ヶ原1-50-1 メディウエルタウン駒込2F

☎03-5961-3400 とみた眼科 検索

医療法人社団ときわ **赤羽在宅クリニック**

内科・小児科 訪問診療

- ◆機能強化型在宅療養支援診療所
- ◆在宅緩和ケア充実診療所
- ◆24時間365日往診対応可

北区赤羽 2-69-6 ペティ・ロロマ1階 ☎050-3823-2316

あきやま **デンタルクリニック**

診療時間
月~金曜 10:00~13:30
15:00~20:00
土曜 10:00~13:00
14:00~17:00

休診日 日曜・祝祭日

☎6454-4618

北区赤羽1-15-1 新仲ビル4F http://www.akiyama-dc.com/

創業明治五年

種苗肥料園芸資材造園土木

タキノ ガワ シュ ビョウ

滝野川種苗株式会社

〒114-0023 東京都北区滝野川6丁目61番地

JR埼京線...板橋駅東口下車2分
地下鉄...都営三田線新板橋または西巣鴨駅下車5分

電話 03(3916)1565番
FAX 03(3940)7183番

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・土曜午後・日曜・祝日

北区中十条3-12-8・1F
東十条北口坂上徒歩5分 ☎03-3908-5505

楽しく元気の出る **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

東京都認可校 **石川幼稚園**

純粋な精神・たくましい心身
情操教育と個性の尊重

☎03-3910-5411

北区西ヶ原1-48-16