

北シニア連だより

平成27年10月発行
第32号

区長 花川與惣太書

北区人口 340,428人(平成27年9月1日現在) 65歳以上 86,765人 男 36,990人 女 49,775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/>

引き続き1クラブ6人の会員増強にご協力を
今年度から新事業開始



北区シニアクラブ連合会
会長 中込 章

日ごろより北区シニア連事業の実施に役員の皆様、会員の皆様に力強いご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年度から「全国100万人会員増強運動5カ年計画」が始まっており、当シニア連としても会員の皆様方のご協力をいただきながら、各支部

から推薦された会員増強運動推進プロジェクトチームを中心に取り組みを進めているところであります。
初年度の26年度は計画で600人増のところ、おかげさまで724人も多数の方々に新規会員になってもらうことができました。

これはひとえに各クラブの会長を始め、会員お一人おひとりの努力とご協力の賜と感謝申し上げます。

しかし、残念ながら全体的な会員数は年々減り続けており、減少に歯止めがかりません。どうか会員の皆様方には、2年目となる27年度も引き続き各ク

ラブ新規会員6人増の取り組みにご理解とご協力をいただきましたと存じます。

当連合会では今年度新規に「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン事業」のモデル地区に指定され、この事業の中で地域の高齢者の詐欺被害防止に取り組む推進役の「見守りサポーター」を11月に任命することとなりました。友愛活動推進員などがサポーターとなり、関係機関と連携して高齢消費者被害防止に向けて地域や会員の絆を大切な活動目標として社会貢献に取り組みまいります。

今後も、各種シニア連事業を通じて会員の皆様とともに頑張っていく所存でございますので、会員の皆様方のご指導とご協力をよろしくお願い申し上げます。

第57回北区シニア連定期総会終わる



加藤議長のあいさつ

平成27年5月21日(木)、北区シニア連の第57回定期総会が北とぴあつじホールで、傘下122クラブ会員の参加を得て開催されました。

当日は、滝野川支部の加藤忠衛、済美寿会会長を議長に選出し議事に入りました。それぞれの議案の提案説明があった後、採決に移り、すべての議案が全会一致で承認されました。

当日提出した議案は次の通りです。

第1号議案
積立金(記念行事準備引当金)の一部取り崩しの件

第2号議案
平成26年度事業報告

平成26年度収支決算報告ならびに監査報告

第3号議案
平成27年度

事業計画(案)

平成27年度
収支予算(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。

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	○	○	—

■ 休診: 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後
※ 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>

**シルバーボウラー
応援キャンペーン**

60歳以上のお客様 月～金曜 午前11時～午後1時までの間
(初回は年齢確認できる証明書をお持ちください)

なんと! **200円**

三恵ボウル赤羽
北区赤羽南2-4-15
☎03-3903-1521

家事援助サービス スマイルサポート

お困りごとはありませんか？ やさしさと笑顔で、暮らしのお手伝い!

お掃除 料理 お話相手 付添い
子育てお手伝い 草むしり 電球交換

お見積無料!

公益社団法人 北区赤羽1-1-38 FAX.03-3908-8405
北区シルバー人材センター TEL.03-3908-8400(代)

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

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/>

胃腸科・内科・肛門科・皮膚科

北とぴあ前 往診可

長岡クリニック

診療時間/月曜～金曜 9:00~13:00 15:00~19:00
土曜 9:00~13:00
休診日/水曜・日曜・祝日 各種保険取扱

北区王子1-10-13 旺栄ビル4F
TEL.03-5902-3833

税理士法人

アプト会計事務所

所長 代表税理士・行政書士 三浦弘行
相続・遺言・成年後見アドバイザー 税理士 三浦 繁

〒115-0045 東京都北区赤羽2-21-8 相談
☎03-3903-7501 無料

全国相続協会 相続支援センター
相続(税)は、生前対策が最も大切です。
<http://www.aptkaikei.com>

平成27年度 北区シニア連事業計画

自 平成27年4月1日 至 平成28年3月31日

今年度の活動目標

① 心と体の健康づくり・介護予防活動をすすめよう。

② 仲間を広げる会員増強活動をすすめよう。

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 世代間交流や関係団体と連携し地域見守り活動をすすめよう。

平成27年度事業計画

月	日	事業名	会場等	月	日	事業名	会場等
4	13	北区シニア連会計監査	シニア連事務所	10	22~23	第2回健康教室事業(女性部料理教室)	赤羽文化センター
5	21	第57回北区シニア連定期総会	北とびあつじホール	11	4	北区シニア連女性部日帰り研修	
6	16	第1回健康教室事業・体力測定(滝野川支部)	滝野川会館大ホール	5	5	第29回東京都老人クラブ大会	新宿文化センター
	17	同上(赤羽・王子支部)	赤羽会館大ホール		13	北区シニア連友愛実践活動実施クラブ全体会議	東十条ふれあい館3階
	18	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂		19	北区シニア連「詩吟・民謡大会」	赤羽会館講堂
	23	東老連城北ブロック会議(北区担当)	北とびあ7階第一研修室		26	城北ブロック「輪投げ大会」(北区担当)	滝野川会館大ホール
7	16	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	赤羽会館大ホール	12	15~17	第3回健康教室事業・体力測定(赤羽・王子支部)	赤羽会館大ホール
8	26	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター			同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
9		東老連会員加入促進運動月間(9月~11月)		平成28年			
	2~3	北区シニア連役員研修会	千葉県犬吠埼	1	6	平成28年東老連新年会	
	17	北区シニア連「福祉大会」	北とびあつじホール		14	平成28年北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
	17~28	「老人の日・老人週間」行事の実施			21	平成28年北区シニア連女性部新年会	赤羽会館大ホール
	20	「社会奉仕の日」全国一斉運動		2	1	「北シニア連だより」第33号発行	
10	1	「北シニア連だより」第32号発行			11	第4回健康教室事業(介護予防教室)	滝野川会館大ホール
	1~31	赤い羽根共同募金運動			19	北区シニアクラブ事務説明会	
	9	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	3	3	東老連城北ブロック女性委員会「健康教室」(北区担当)	滝野川会館大ホール
	17~18	北区シニア作品展	北とびあ地下展示ホール		11	平成27年度友愛実践活動チーム全体会議	東十条ふれあい館3階

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。

株式会社 鵜沢工務店

北区中十条3丁目6番3号
Tel.03-3908-4188(代)
Fax.03-3908-6546

一級建築士事務所

株式会社 笠井工務店

北区西が丘2丁目5番21号
TEL.03-3900-8811(代)
FAX.03-3900-1509

口腔ケアで肺炎予防

訪問歯科診療はじめました

当院は、歯科医師とお口の衛生管理の専門家であるスタッフが患者様の元へ出向き、入れ歯の調整や作製、お口の清掃、飲み込み訓練などを行います。

ながぬま歯科医院
北区西が丘1-7-10 ☎03-5948-0881

建設業都知事許可(第110051)
東京都指定給排水装置工事店

有限会社 協立総合設備

北区東十条5-10-2
TEL.03-3598-1278
FAX.03-3598-1276
URL http://www.k1278.com

GAIA TKC全国会

税理士法人 行政書士法人 **ガイア**

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

赤羽眼科

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

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

健康保険・労災・自賠責取扱

さつき整骨院

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	~14:00
15:00~20:00	●	●	●	●	●	●	/

※祝日は休み ~お気軽にどうぞ~
北区王子3-21-10 1F 予約優先
☎03-6903-0739 直接来院も可
http://www.oji-satsuki.com

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ビーズ1A 予約制
JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分 急患 随時受付

☎03-5914-0888

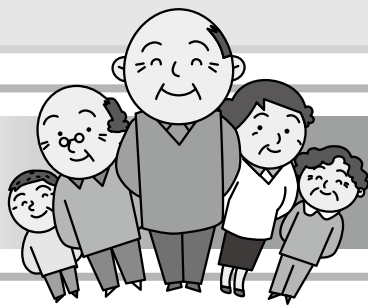
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
14:00~19:00	○	○	○	/	○	○	/

華やぐ舞台に拍手喝采！



のど自慢大会

6月18日(木)北区立赤羽会館講堂で、55組の皆さんが参加し、のど自慢大会が行われました。出場者はおそろいのステージ衣装で、日々の練習の成果を大いに発揮され、皆様大満足の様子でした。今回は男性コーラスも登場しました。



いつまでも若々しく

腹筋もラクラク！元気がイチバン！



体力測定会

健康教室事業第1回「体力測定会」

6月16日(火)・17日(水)の2日間で第1回目の体力測定会を行いました。会場は6月16日(火)に滝野川会館大ホール、6月17日(水)は赤羽会館大ホールで計184人が参加して、長座体前屈、6分間歩行、開眼片足立ちなど、各自の体力の目安をチェックしました。

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。

相続・遺言 についての相談は
まずはお電話を

田中周一 事務所
司法書士 行政書士
田中周一
司法書士 行政書士

北区赤羽1-59-8-701《ヒノデビル7階》
TEL:03-3902-2341
南北線赤羽岩淵駅徒歩5分(赤羽ふれあい館となり)

王子公証役場
公正証書・定款・外国向文書認証

遺言や大切な契約は公証役場で
相談は無料です お気軽にどうぞ
【JR・南北線王子駅徒歩2分】

〒114-0002 北区王子1-14-1-3F
TEL:(3911)6596 FAX:(3911)6594

相続・遺言・事業承継
お気軽に、ご相談ください。

**司法書士・行政書士
山下 尚事務所**

北区中十条2丁目19番14号
TEL:03-6323-0552

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/>

板谷歯科医院

●診療時間/平日 AM9:30~12:30
PM2:00~6:00
土曜 AM9:30~12:30
PM2:00~5:00

●休診日/木曜・日曜・祝日

北区志茂3-24-10
TEL.03-3901-8241

まきよう 医療法人社団 東風会
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
《休診》祝日・学会日・研修日・水曜日午後 ※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3:00~5:00	◎	◎	△	◎	◎	◎	△
夕方5:30~7:00	◎	◎	△	◎	◎	◎	△

※土曜日は午後2:00~5:00
北区赤羽1-11-2 **TEL.03-3598-6697**

内装・リフォーム工事
なんでもご用命ください!

地元の建設職人が集う組合

東京土建 北支部
一般労働組合

〒114-0002 北区王子1-13-3
TEL.03-5390-6021 FAX.03-5959-5766

不動産・相続・登記・
測量のご相談無料

土地家屋調査士
畑本秀人事務所

北区中十条1-3-11
☎090-2760-8556 FAX.03-4332-2398

平成27年度 北区シニアクラブ連合会 新会長一覧

支部別	クラブ No.	クラブ名	新会長
赤羽	7	ワラク 和楽クラブ	ムラキ エイチ 村木 栄一
	94	ウキマヨンゴチョウメチョウジュカイ 浮間4・5丁目長寿会	ワタナベ キミオ 渡辺 公雄
王子	14	ヒガシジュウジョウアオハカイ 東十条青葉会	アオキ フサエ 青木富佐枝
	43	トヨサンチョウジュカイ 豊三長寿会	アンザイ ツトム 安西 務
	56	カミサンヤチヨカイ 上三八千代会	タカハシ テルヨ 高橋 照代
	79	オウサンアカツキ 王三暁クラブ	ササガワ タキコ 笹川たき子
	155	モミジカイ 紅葉会	セキヤ トクユキ 関矢 徳之
滝野川	170	タバタ 田端ポプラクラブ	タナカ タカミツ 田仲 隆光

平成27年度 新任単位クラブ会長研修会

- 1 日時：平成27年8月26日（水）
午前10時～12時
- 2 場所：東十条区民センター3階
地域振興室会議室
- 3 新任会長：左表の通り
- 4 研修内容

今回は新任単位クラブ会長とそのクラブの副会長も参加対象に開催しました。

i) 北区健康いきがい課長の飯窪英一様より北区の高齢者施策の具体的な取り組みなど、非常に参考になるお話が聞けました。

ii) 北区シニア連合会増強運動の状況について、富田会員増強運動プロジェクトリーダーから今まで取り組んできた活動の報告がありました。北区シニアとして、新規加入



活発な意見が飛び交う研修会

者をして1年間で6000人増を目指して今後も引き続き活動を進めるために、各クラブ年間6人増がぜひとも必要であり、引き続き協力をお願いしたいとの話がありました。

iii) その後、新会長によりクラブの現状や悩み、今後の抱負などのほか、活発な質疑応答があり、これからの時代を担っていく新会長の方々とその会長とともに会を支える副会長の意気込みが伝わる研修会でした。

今年度の長寿（90歳）を迎えられた会員は253人で、会場にはお元気な姿で参加された方もいらっしゃいました。

会員によるお祝いの演舞は午前10時から開始され、正午には、北区シニア連女性部白ゆり合唱団の皆様から素晴らしい合唱の後、式典が進められました。花川区長、やまだ区議会議長ほか、多数のご来賓が出席のもと、長寿者代表への記念品贈呈が行われました。また、功労者表彰では、永年シニアクラブ育成にご尽力いただいた功労者28人の代表へ表彰状授与が行われました。

式典後の午後の部再開にあたって「東京都老人クラブ芸能大会」に北区代表として出場し、見事準優勝となった赤羽支部の桐ヶ丘みのり会の皆様に今回特別に踊っていただきました。

福祉大会

平成27年度の福祉大会は、9月17日（木）北とびあつじホールで行われました。

今年度の長寿（90歳）を迎えられた会員は253人で、会場にはお元気な姿で参加された方もいらっしゃいました。

会員によるお祝いの演舞は午前10時から開始され、正午には、北区シニア連女性部白ゆり合唱団の皆様から素晴らしい合唱の後、式典が進められました。花川区長、やまだ区議会議長ほか、多数のご来賓が出席のもと、長寿者代表への記念品贈呈が行われました。また、功労者表彰では、永年シニアクラブ育成にご尽力いただいた功労者28人の代表へ表彰状授与が行われました。

式典後の午後の部再開にあたって「東京都老人クラブ芸能大会」に北区代表として出場し、見事準優勝となった赤羽支部の桐ヶ丘みのり会の皆様に今回特別に踊っていただきました。



囲碁・将棋大会

7月16日（木）赤羽会館大ホールで開催された大会には、囲碁24人、将棋12人、計36人が参加して熱戦を繰り広げました。各クラス優勝者は次のとおりです。

将棋の部

- A クラス 堀井 榮一氏
- B クラス 安部 善雄氏
- C クラス 堀江 明弘氏
- A クラス 高木 一夫氏
- B クラス 朝広 吉章氏

囲碁の部

- A クラス 堀井 榮一氏
- B クラス 安部 善雄氏
- C クラス 堀江 明弘氏



東京都芸能大会準優勝、桐ヶ丘みのり会の踊り



90歳の長寿慶祝者代表、大澤秀尾様

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。

みんなであつて
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

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
樫の木幼稚園
北区西ヶ原4-48-3
☎03-3917-6632

学校法人 隆志学園
田端さくら幼稚園
認定保育所 さくらキッズ
子どものしあわせを
第一に考える
☎3800-6711(幼)・6722(保)
北区東田端2-7-10

学校法人川島学園 あかいとり幼稚園
AKAITORI
KINDERGARTEN
☎03-3909-7000

処方せん調剤・クスリ・化粧品
アクル・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/

クリスタル眼科
診療時間
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
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 池田内科医院とがり

学校法人
成立学園幼稚園
笑顔溢れる
のびのび教育
北区東十条6-17-10
☎03-3902-2120
http://www.seiritsu.ed.jp

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

支部だより

赤羽支部

支部の半年を振り返って

支部長 中村 忠男

梅雨があけたら案の定、暑い夏です。

支部の半年を振り返って大きな出来事は赤羽会館の耐震工事が完了、5月からまた使用できるようになったことです。お陰で支部の総会、輪投げ大会も実施することができました。

支部の研修旅行は例年2泊3日で行ってききましたが、今回は希望も種々あり、1泊2日で実

施しました。

総勢53人で行き先は、松本清張のミステリー「陸行水行」にも記載のある新潟県の姫川でした。宿泊ホテルは姫川温泉ホテル「国富翠泉閣」でした。

今回の面白い企画としてJR大糸線に乗車することでした。短時間でしたが姫川沿いに走る大糸線の平岩駅より南小谷駅間を乗車し車窓より景色を鑑賞しました。

また6月30日(火)には、赤羽会館で女性部の役員会が行われ、年内の行事計画について検討され、9月1日(火)には筑

波山小山方面への研修も具体案を勧められました。

春を迎えて支部の歩こう会も各ブロック毎にそれぞれ企画実施されました。私の所属赤羽西ブロックは当初5月19日(火)

に実施予定があいにくの雨模様とのことで延期、6月30日(火)に実施総勢72人、王子の飛鳥山へまいりました。

今度は秋、年末に向かい、また多忙なスケジュールですが、皆元気で健康的な日々を過ごしてまいりたいと思っております。



飛鳥山博物館の前にて

王子支部

700人余りの新規会員を得ました。

支部長 望月 康男



前号に続き、平成27年は、会員増強のスローガンのもと年が明け、連合会では年間600人を目標に加入を勧めた結果、目

標を超え700人余りの新規会員を得ました。さらに各支部とも引き続き勧誘に努力する所存です。

さて、支部行事ですが、1月は新年会が昭和町ふれあい館で開催。女性部は滝野川会館で、共に盛会裏にシメとなりました。

2月は、初例会と友愛全体会議新年度が始まり、3月末、恒例の桜ウォークを予定していましたが、4月5日(日)北区桜ウォークに便乗しました。あいにくの雨に祟られましたが大半が完歩しました。

5月13日(水)支部総会、滞りなく無事終了。

6月13日(土)支部主行事であります芸能福祉大会。王子警察署員の方々の寸劇による振り込め詐欺防止劇、被害が拡大しているためか、いつになく熱演でした。

7月は、通常例会に次いでシニア連団碁将棋大会他、各種行事に参加しております。最後になりましたが、北区シニア連理事、王子支部副支部長、東十条青葉会会長中村瑞氏が、7月1日(水)肝不全のため、ご逝去なされました。

ここに謹んで哀悼の意を表します。

この稿、流汗淋漓(滝のよう)に流れる汗)の内に認む。



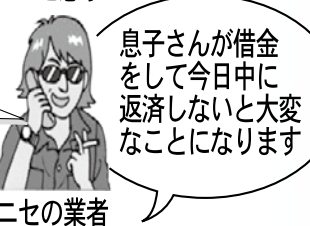
みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています。

振り込まないで！ 被害にあわないために

◎こんな電話は詐欺です



母さん 助けて！



息子さんが借金をして今日中に返済しないと大変なことになります



●「すぐにお金を振り込め」といわれたら「振り込め詐欺」を疑い、お金は絶対振り込まない！

●必ず家族に確認を！

武田歯科医院

北区赤羽台3-25-13

☎03-3908-3080

診療時間 月・金 AM10:00~PM5:30
火・木 AM10:00~PM7:30
土 AM10:00~PM2:30

休診日 水・日・祝日 初診随時受付

アサヒハイツ

新井盛雄

赤羽西1-29-3

TEL03-3900-7465

滝野川支部

旬の味覚を求めて

支部長 片岡 義一



今年は、異常なほど厳しい暑さが続きましたが、会員の皆様には、お元気でお過ごしのことと思います。健康には充分注意してください。さて、滝野川支部の近況報告をします。

クラブだより

クラブの課題に挑戦

王本三・親厚会 森永 典生



私たちのクラブ王本三親厚会は、北区立中央公園文化センターの隣りに位置しています。

当会は昭和54年4月に発足し、王子本町3丁目町会400世帯の中で、会員数114人で構成されています。これからのシニアクラブの活動の中心は、健康増進、友愛奉仕を基盤とする事業に加え、重点項目として会員増強に取り組んでいます。が、増強に関する問題は大きな

5月28日(木)支部の総会が、滝野川会館で行われ、特に問題もなく平穩のうちに終了しました。

6月16日(火)健康づくりの一環としての体力測定が行われ、役員を含め64人が参加しました。

6月18日(木)北とぴあでのど自慢大会が開催され、支部では10クラブ96人が出場し、会場は非常に盛り上がりを見せていました。

7月8日(水)滝野川支部の日帰り旅行を行いました。今回も、旬の味覚を求めて山梨甲州

路散策の企画でした。当日は、天候はやや不順でしたが、バス5台218人が参加し、事故もなく楽しい1日を過ごしました。

7月16日(木)囲碁将棋大会が行われ、支部では12人が参加し、好成績をおさめました。

8月27日(木)滝野川支部と滝野川警察署による、輪投げ大会が、滝野川会館大ホールで行われ、支部から36チーム、警察署から1チームの37チームが参加しました。このチームの中から、10月に行われる北シニア連の輪投げ大会に20チームが出場することになります。



旬の味覚を求めて、楽しい日帰り旅行

課題であります。

高齢者の人口が増加しているなかで、各クラブで一生懸命取り組んでいるにも拘らず、会員数の減少に歯止めが掛からない状況にあります。

当会においては役員会で、会員増強の課題について検討した結果次のことを決めました。

- ①広報活動Ⅱクラブ内から地域へ(クラブ活動状況のお知らせなどを町内の高齢者にも配布)
- ②町会との連携(役員会相互出席し情報交換)
- ③会員一人ひとりが勧誘する(友人、知人への声かけ)

以上の活動を通じて、会員増強に取り組んで、増員をはかり、多くの仲間をつくります。組織の充実、発展のためこの活

動は欠かせません。

最後にシニアクラブの会員になって良かったと思われる活動を目指して、頑張つてまいります。

目指す老人力

桐ヶ丘みのり会 笠井 将三郎

「偏」と「旁」に「老」いかにむむむと「老」いかにむむむと。

老人の「老」の字の漢字に興味を湧き、辞書を調べて調べると、老翁、老巧、老眼、老境と多くの老の字が有り、四字熟語にも、偕老同穴など、老に関するの字が有り、あまり良いイメージが無いようです。そうならないよう、身ぎれいで元気で動ける「朗人」に

く経験と豊富な正しい知識を作る教養を付け、世の中に役立つよう一人ひとりが年令を重ねて、老いが良いものと実証して行く活動を続けることが、若い人の目標となり、自分の生き甲斐ともなると思っています。

色々な生きがいがあります。自分が目標として生活して行きたいです。その一つが老人会のあらゆる活動だと思えます。自分が健康と元気でなければなりません。

地域の中で老人力を発揮し、楽しく喜びを見つけて、健康体操の会、楽しい映画の会、脳トレの会、ゲームや麻雀の会、料理の会、男女の別なしの楽しい読書の会、その他目標を持ち生活としていきたいです。

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の活動を応援しています。

●60歳を過ぎたら…
定期的に眼科検診を受けましょう。
緑内障、加齢黄斑変形は早期発見が大切。
ドライアイ、なみだ目、眼瞼下垂(まぶたが垂れ下がって上がらない状態)は、れっきとした病気です。
治療により改善する場合があります。

目若く保ち生活の質を維持しましょう

しっかり見えていますか？

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

真宗大谷派 惠日山 圓照寺
北区志茂1-28-4
☎03-3901-1572

1級葬祭ディレクター・全葬連葬事前相談員在籍
直葬・一日葬・家族葬から社葬まで
澤田葬儀社
◆区民葬儀取扱指定店・if共済会・無料事前相談◆
お見積りなど お線香・ろうそく・香炉の灰・仏具関係など取り扱っております。
北区西ヶ原1-17-9(滝野川小学校正門並び) 年中無休
☎03-3910-2732 24時間受付
FAX.03-3940-4852 info@sawada-sougisha.co.jp

油断敵大
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って安全運転

與樂寺
住職 荒木 正信
北区田端1-25-1
☎03-3821-0976

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)

ぜひ、いろいろ体験し実践してください。
 老いが楽しくなるよう今後みな健康的に「老人」を「朗人」に変えて長生きが他の人に明るく生きる目標になるような老の字を変えて行きたいと思えます。その中の老人会を目指します。

輪投げ大会に思う
 堀四寿会 渡辺 孝雄



わがクラブ創立から40周年となり、大先輩から誘われ、いき

なり副会長の任につき、当時は輪投げの器具もなく、7年前に会長の任を受けてから器具を購入し、皆で練習をして大会にも参加させていただきました。何とか良くもなく悪くもなく楽しんでやってきました。
 昨年は悪い病気にかかったのか、王子支部輪投げ大会で優勝してしまいました。そのため今年の大会において前年度優勝チームが選手宣誓をすることに、宣誓して大会に参加しました。今年は病気も治り正常の14位の成績でした。
 選手の皆さんも和気あいあい、プレッシャーもなく楽しんでやっていました。
 7月にはブロックの大会を開催し7クラブ全参加の楽しい大会となりました。

30周年にむけて
 浮間一丁目長寿会 三好 常枝



浮間一丁目長寿会の設立は昭和62年、30年近くなるとを知り、代々会長さんの御努力と会員の皆

さまの御協力に感謝申し上げます。
 私たちのクラブは集合住宅の会員がほとんどですので、あまりやすい利点があります。それに自治会の協力を得ながら障がい者、家に閉じこもりがちな高齢者が増え、デイサービスに行くことを勧めたり、買物の手助け見守り・言葉がけなど支え合いの活動も大切だと行なっております。
 地域のきずなづくり、誰もが生きがいを感じ健康に長生きをすることができるよう、コーラス、リズムダンス、輪投げ、歩こう会、バス旅行、そして自治会行事等に積極的に参加し実現をめざしていきたいと思っております。

東京大空襲に思う
 中里和楽会 尾科 芳枝

「戦争のない日本」を切望

私は昭和2年生まれ、女学校時代の17歳で結婚しました。結婚式を挙げて10日目、1枚の赤紙が夫に届き、別れを惜しむ間もなく、夫は戦地へ狩り出されました。

翌年、昭和20年3月9日夜半から未明にかけて米軍による大空襲があり、焼夷弾の猛攻により町全体が火の海となりました。
 背負ったリュックが燃えている人、赤ん坊をおぶり子供の手を引く母親、様々な人が逃げ惑

う中、火の粉が飛び散る熱さから逃れる場所は小学校のプールしかありません。
 私は両親と共にプールに飛び込みました。既に沢山の人で溢れ、周囲で泣き叫ぶ子供の声、合掌する大人、隣りで幼子に「お姉ちゃん寒いよ」と泣かれながら、混乱の中で夜を明かしました。

朝、焚き火でびしょ濡れの衣服を乾かし、冷えた体を温めてみると、傍らで兵隊さんたちがよるプールの底からの引き上げが始まりました。
 死体、布団、毛布、自転車等様々な中に父の溺死体がありました。母は見つかりませんでした。
 町は辺り一面全て焼き尽くさ

れて焼け野原、数キロ先の隅田川の向こう岸が見渡せるほどでした。
 翌日から焼死体の転がる中、母を捜して歩きましたが、見つかりませんでした。
 終戦後兵隊さんたちの帰還が始まりました。
 夫の部隊の帰還を知り、浦賀の病院で会えることになりました。駆けつけたところ、対面できたのは遺骨になった夫でした。

最後に、家族の命が奪われる苦しみには言葉にならず、私と同じ思いは誰にもさせたくありません。
 どうか「戦争のない日本」であって欲しいと、切に願っております。



美声コーラス隊の皆さん

春の輪投げ大会においては、思いもせず奇跡が起り、優勝できたことが喜びであり励みになりました。
 これからは若い後継者育成を心がけて頑張ります。

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。

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」
 地震などの災害時は、一時的に電話が繋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)

健康コラム **とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!**

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。



シニアクラブ会員募集中!
シニアクラブ会員を随時募集しています。
「北シニア連だより」を持って、
近所の仲間を誘いましょう!

● シニアクラブの主な活動 ●

社会奉仕活動

公園や道路清掃、交通安全など。施設への慰問や一人暮らしの高齢者宅を訪問し、声かけなどを行います。

健康づくりを進める活動

輪投げや歩こう会、グラウンド・ゴルフなどのほか、食育や健康教室を行います。

生きがいを高める活動

外部の講師を招いての講演会や趣味の教室（コーラスや手芸、囲碁・将棋など）、研修旅行などを行います。



お気軽にお電話にてお問い合わせください。

北区シニアクラブ連合会

- 赤羽支部 3907-3625
- 王子支部 090-4207-0542
- 滝野川支部 3894-6799

文芸

俳句

和楽クラブ

梅雨明に干される魚海の色
捨てられしバイクに絡む豆の花
芭蕉忌や句碑に一筋雨瀝り
向日葵の迷路に消えし童たち

志茂二五門会

葉月には風に吹かれにふるさとへ
七十年戦争悲惨平和がい
長崎の爆心地今は緑萌え
緑茶飲み朝晩玉ねぎ夏越える
菜園のミニトマト楽しんで日々食べる

東十条六つみ会

貴殿知るや路傍に薫る花ばたけ
春は花咲き秋この実なる
時の移りの至福なるかな

新町長寿クラブ

色冴えて紫陽花の花散歩道
雨に濡れ紫陽花彩る狭庭かな
太陽に届け向日葵背伸びする
今日も又一汗かいて梅そうめん
盆かざり迎え火焚いて先祖想う
風さわぎ芦の水面に親子鴨
スイスイと行き交う目高秩序あり



山上 悦子

加藤 秀明

由井 則道

矢野 雅子

井上喜代子

渡辺カツエ

石川 久子

加藤 栄

坂本 綾子

馬場 光子

川柳

稲付長生クラブ

財布どこ泥棒よりも怖い老い
ドアあけるいらっしやいと蓋が開く
年金と暇が出来たら杖が要る
昔本今はスマホの花ざかり
趣味違い努力はするが噛み合わず
桜吹雪川面に絨毯敷き詰める

仲一延寿クラブ

猫だつて褒めればわかるのど鳴らす
セールの褒言葉にはご用心
さりげなく褒めて平和な嫁姑
高齢化長寿褒められ面はゆし
褒め方もコツがあるのよ上手下手
もう少し家に居てくれ諭吉さん

中村ノブ子

白井 貞子

勝田 忠

中村 忠男

島田 昇

金子千代子

佐藤 早苗

宍倉みち子

星野栄太郎

阿部 勇

山本 勝子

阿部 阿久利

編集後記

◆今年には戦後70年の節目にあたります。日本人の平均寿命は毎年延び男性は80・50歳、女性は86・83歳である。厚労省は昨年度の統計を公表しました。
男性は世界3位で女性は世界1位です。参考までに昭和22年には男性50歳、女性は53歳でした。これは医療の進歩と福祉行政や個人の健康管理意識の向上のあらわれです。
寿命が延びることは望ましいですが病院での多くの寝たきり高齢者の姿を見ると気持ちが沈みます。高齢者が孤独に陥らずに生きがいを味わう仲間作りを進めていきたいです。
◆7月1日(水)、シニア連役員の中村瑞さんが81歳で急逝されました。その訃報に愕然としました。8月の定例役員会では中村さんの席上に花籠が飾られ、会議の冒頭に中込会長より故人への哀悼を表し全員で黙祷を捧げました。中村さんとの交際は短い期間でしたが強い影響を受けました。都会的感性を身につけた中村さんの理路整然とした未来志向の炯眼に敬意を感じていました。プロジェクトチームではリーダーの冨田さんと協力して常に斬新な企画を提示して下さいました。個人的には笑顔で優しい言葉をかけて下さいました。
ありがとうございました。謹んでご冥福をお祈りいたします。
合掌 (新井利夫記)

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の活動を応援しています。

(有)ケアネットワーク
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

地域住民の皆様と共に歩む せりようグループ
【墓地・墓石・葬儀】
管理費の掛からないお墓…永代墓
株式会社せりよう ※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 せりようビル
資料請求：http://www.seiryo-group.com/

税理士法人 **サクセスブレイン**
代表社員 若宮正英
相続税 法人税 所得税
無料相談窓口
どうぞ、お気軽にお問い合わせください。
☎03-3810-6311 FAX 03-3810-6310
〒114-0013 東京都北区東田端1-3-5-101

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

創業明治五年
種 苗 肥 土 資 材
園芸資材 造園土木
タキ ノ ガワ シュ ビョウ
瀧野川種苗株式会社
〒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

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
全国の元気な老人クラブを紹介中
いきいきシニア活動紹介センター
ニチコミ 検索 http://www.nichicomi.com/

あなたの人生を **1冊の思い出に。**
株式会社 **ニチコミ**
nichicomi
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-55-6 牧ビル2F
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