

北シニア連だより

平成28年2月発行
第33号

区長 花川與惣太書

北区人口 341,252人 (平成28年1月1日現在) 65歳以上 87,188人 男 37,240人 女 49,948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/>



会員増強を目指して

北区シニアクラブ連合会

会長 中込 章

北区シニアクラブ連合会会員の皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には、平成28年の新春を健やかに輝かしくお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃より北区シニア連の多くの事業に、役員の皆様、会員の皆様には力強いご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

全国的なクラブ数・会員数の減少に対応するため、平成26年度より「全国100万人会員増強運動」が展開されております。当連

合会においても「会員増強運動プロジェクトチーム」を中心に、各会員の皆様にご協力をいただきながら会員増強5カ年計画の取り組みを進めているところです。

プロジェクトチームでは、昨年度新規に加入された会員の方々を対象に「新規加入者アンケート」を実施いたしました。このアンケート調査で、クラブに加入した一番のきっかけは「友人知人から」の勧誘」という結果でした。会員一人ひとりが勧誘の担い手です。やはり、勧誘活動は「会

員増強の基本」なのです。今後も皆様の期待に応えられる魅力あるシニアクラブづくりを目指して検討してまいりますので、会員の皆様には引き続き、毎年各クラブ6人の会員増強に向けた取り組みにご理解・ご協力・お力添えの程よろしくお願いいたします。

当連合会では、本年も会員の絆を大切な活動目標として、高齢者の生きがいや健康づくり事業の実施、さらには地域社会活動への参加を行ってまいります。

年頭にあたり各シニアクラブの益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。



さらなるいきがい、地域づくりを

北区長 花川 與惣太

北区シニアクラブ連合会の皆様、新年あけましておめでとうございませう。会員の皆様には、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より北区の高齢者福祉施策にご協力をいただき、感謝申し上げます。

区では、平成27年度から平成36年度までの10カ年を計画期間とした、北区基本計画2015を4月よりスタートさせています。

この中で、「元気・いきいき戦略」として、にぎわいのある地域づく

りや顔の見える関係づくりなど、最重要課題としての「地域のきずなづくり」や健康寿命の延伸、元気高齢者・団塊の世代の活躍の場の提供・支援を推進し、高齢者が自ら輝ける社会の実現を目指しており、高齢者の培ってきた経験や能力を生かせる場・機会の確保、健康づくりなど、地域での活発な交流推進の必要性を挙げています。

皆様のシニアクラブは、まさにこのことと合致した活動をされて

おり、シニアクラブの活動の一つひとつが、地域の貴重な「絆」であり地域の「輪」に繋がっています。

連合会におかれましても、増加する高齢者のためにいきがい活動や地域活動をさらに充実させ、地域の仲間づくりや絆を深める高齢者の福祉増進、地域福祉の充実、長寿を喜び合える地域づくりに寄与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、中込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

税理士法人
アプト会計事務所
代表税理士 所長 行政書士 経営士 **三浦 弘行**
〒115-0045 東京都北区赤羽2-21-8 **相談 03-3903-7501 無料**
相続(税)は、生前対策が最も大切です。
<http://www.aptkaikei.com>

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>

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 **お見積無料!**
子育てお手伝い 草むしり 電球交換
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-cl/>

胃腸科・内科・肛門科・皮膚科
北とびあ前 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

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

赤羽支部からのご報告

支部長 中村 忠男



平成28年の幕が上がりまして、昨年を振り返って支部のニューズは、桐ヶ丘みのり会の舞踊チームが、東老連芸能大会で第2位となり、知事賞の栄誉を受賞されたことでしょうか。

11月5日(木)、新宿文化センターの東老連大会には、上位チームのご披露があり、桐ヶ丘みのり会の皆さんも大会時と同じ衣装で、北島三郎の「人道」を踊っていただきました。すばらしい舞踊でした。改めて拍手をお送りいたしました。

9月14日(月)には支部の福祉大会が開催されました。昨年は神谷ふれあい館で行いましたが、また赤羽会館に戻って実施。皆さん楽しく開催することができた次第です。また9月1日(火)には支部女性部の主催で日帰り研修旅行が行われました。当日はバス3台121人の参加があり、佐野のお大師様にお参り。小山で昼食、ひまわり畑を観光等で一日楽しく過ごしました。10、11月は恒例支部の歩こう会行事が、各ブロックでそれぞれ企画して実施されました。



桐ヶ丘みのり会舞踊チーム

とは皆で歩いて目的の地へ。また園内の散策と歩こう会の目的にそって皆さん秋の散策を楽しまれたことと思います。10月にはシニア連の健康教室の一つ料理教室が赤羽文化センターで行われました。後日、当日のレシピをいただき家で実際に作ってもらい、いただきました。健康のうえで大事な一つは何を食べるかだと思います。種々と行事をこなしていると日の経つことの早さを感じています。皆さんご健康に十分配慮され、今年も良き年をお過ごし下さいますように心からお祈り申し上げます。

王子支部近況報告

支部長 望月 康男



皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年は種々行事にご参加いただきました大変ありがとうございました。本年も何卒ご協力下さいますようお願い申し上げます。

新春初詣でもお済ましのことと存じます。さて、神社の狛犬ですが、口を開けた方は(ア)、閉じている方は(ン)、漢字で阿吽、仮名も、アから始まって(ア)、仮名も、アから始まって(ア)で終わる。つまり終始の意。また、物事には裏表があり、芸事で、阿吽の呼吸という間の取り方も、動と静、阿は吐く息、吽は吸う息、呼吸がピッタリ合うこと。

この阿吽は梵語アガラバジャウン由来の由。この語のアとンを取ったもの。さて、一年の初め元旦は初日、初め良ければ終りよしのたとえ。阿吽に肖って今年さらなる発展と飛躍を目指して、新たな気分ですスタートしましょう。承前(続きのこと)主な行事と活動として
一、9月17日(木)シニア連福祉大会(90歳長寿祝)北とぴあつつじホールにて開催
今年長寿代表として前王子支

部長 大澤秀尾様が祝福されました。

一、9月30日(水)支部輪投げ大会 北の台体育館にて開催
優勝 中一寿会(A)
2位 紅葉会(A)
3位 王子本町和朗会(A)
さらなる精進を期待します。
一、10月16日(金)東老連軽スポーツ大会開催 武蔵野スポーツ場にて
ペタンクの部で、公社堀船住宅みのり会(A)が見事優勝いたしました。



ペタンク 堀船みのり会

一、10月26日(月)支部グラウンド・ゴルフ 北運動場にて開催
好天にも恵まれ幸いでした。
優勝 東十条高砂会(A)
準優勝 豊三長寿会(A)
3位 王寿会(A)

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

“不動産・仲介・アパートの管理からお世話まで”

株式会社 若松商事

毎週火曜定休、第3月・火連休

赤羽西口弁天通り 赤羽西1-18-9 **☎3900-6665**

食事のヒント

高血圧予防

ポイント

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

医療法人社団 千鳥会

耳鼻咽喉科 **池田医院**

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

休診日：水曜・土曜午後・日曜
〒115-0055 北区赤羽西1-18-8-101
☎ 03-3908-3311
予約専用 ☎ 186-03-4570-3311

訪問診療を行っております。
嚙下(飲み込み)の腫瘍が、内視鏡を使って出来ます。
院内はバリアフリー。
車イスのまま、診察室まで入れます。

診療日時
月曜~土曜(水曜、日・祝は休診)
9:00~13:00
15:00~19:00(土曜は17:00まで)

ライフデンタルクリニック十條

北区十條仲原2-11-8 **☎03-4291-6216**

行っているサービス内容

介護支援事業

- ケアプランの作成
- 介護保険で受けられるサービスの手続き
- 要介護認定の手続き申請代行等

訪問介護(ホームヘルパー)

- 身の回りのお世話
- 入浴、清拭の介助
- 掃除、洗濯、調理、買い物
- 通院の介助
- 排泄の介助

障害者居宅介護

- 居宅介護
- 重度訪問介護

北区中十条3-17-1 **株式会社 山屋**
☎03-5948-5437

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 ルーブ館1F
(イトーヨーカ堂裏 駐車場下)
TEL 3900-4649

業務用酒類卸問屋

酒の 大林

卸部 **TEL 03-3906-0292(代)**
〒114-0034 東京北区上十条3-29-1

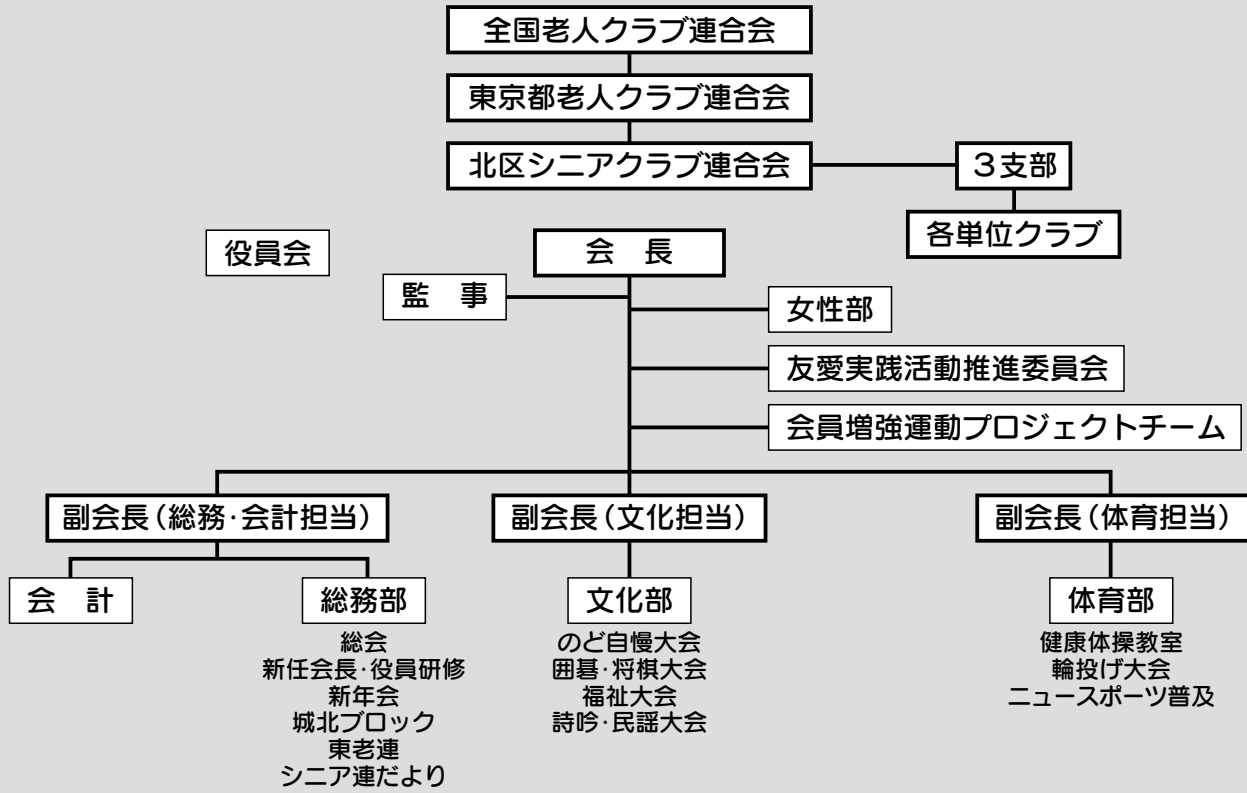
小売部 **TEL 03-3908-3535**
〒114-0034 東京北区上十条2-30-7

北区指定管理者 社会福祉法人 東京聖学院

特別養護老人ホーム **桐ヶ丘やまぶき荘**
北区桐ヶ丘1-16-26 **☎03-5924-0150**

- 北区立八幡山児童館(児童館・学童クラブ) 北区中十条4-15-7
- 北区立西ヶ原東児童館 (北区西ヶ原東育成室・滝小こどもクラブ) 北区西ヶ原1-41-3
- わくわく荒川ひろば 北区中十条3-1-6 荒川小学校内
- わくわく滝四ひろば 北区東田端2-5-23 滝野川第四小学校内
- わくわく王三ひろば 北区上十条5-2-3 王子第三小学校内

北区シニアクラブ連合会組織図



の順でした。日頃の成果が実った模様。
 一・11月4日(水) 女性部日帰り研修会開催 今回、軽井沢散策と磯部温泉
 総勢463人、バス11台を連ねた旅でしたが、参加者全員目をみはる紅葉に満足げでした。支部参加者170人。

一・年末最後の支部行事は12月16日(水) 健康教室(体力測定) 日常生活に必要な体力の向上指導。
 以上、報告をかね、新年に当たっての蕪辞(おぼしめ)を重ねましたが、夜もふけましたのでこのへんで筆をおきます。

滝野川支部の近況報告

滝野川支部支部長 片岡 義一



新しい年を迎え、会員の皆様には、よき新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。会員の皆様には、日頃から温かいご支援と、ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、支部の近況を報告いたします。10月9日(金)北区と北区シニア連共催による、輪投げ大会が、滝野川体育館で行われました。支部では20チームが参加し、上中里貝塚長寿会が優勝しました。

10月13日(火)から15日(木)まで、支部の2泊3日の研修旅行を行いました。岐阜の長良川温泉2泊。清流と名水の城下町郡上八幡と世界遺産登録の合掌造り集落・白川郷を散策し、事故もなく全員無事で楽しい旅行でした。

10月17日(土)、18日(日)、北区シニア作品展が、北とぴあの地下会場で行われました。作品の出店は72クラブ、作品599、入場者は1,450人でした。

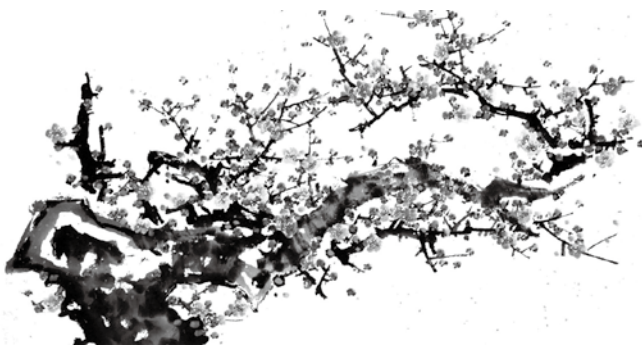
11月5日(木)、東京都老人クラブ大会が新宿文化センターで行われました。優良老人クラブは上中里なでしこ会、親交クラブの2クラブでした。老人クラブ育成功労者は小沢忠正、横

平信幸、村田永治の各氏が表彰されました。

11月19日(木)、北区シニア連による詩吟民謡大会が赤羽会館で行われ支部では23チームが参加しました。

11月26日(木)、城北ブロック輪投げ大会が滝野川会館大ホールで実施され、昭和町長寿クラブが優勝しました。

12月17日(木)、北区シニア連主催の体力測定が、滝野川会館大ホールで行われました。例年実施されております歩こう会は、今回は1月9日(土)、田端文士村記念館広場に集合し東覚寺、大龍寺等を歩く約1時間30分のコースでした。



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連合会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
北区赤羽1-59-8-701《ヒノデビル7階》
☎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

総合防災システムの設計・施工・保守
高齢者施設(グループホーム)へのスプリンクラー設置

総合防災
荒井防災株式会社
北区赤羽北2丁目4-13
TEL.03-3907-3331

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/

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
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

「相続・遺言・成年後見」お悩みを
解消します。ご相談は地域密着の...

木村事務所
行政書士 木村光義
社会保険労務士
北区浮間3-19-4-801
☎03-5916-0861

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

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/

誰にでもいずれ訪れるもの

女性部長 青木 富佐枝



「向寒の候」を迎え私はこの頃が一年のうちで一番好きな季節です。紅葉の月とも呼ばれ野山は澄みわたり身も心もひきしまり、心穏やかな時間があるからです。

そんなある日、傍の雑誌の表紙に目がとまりました。それは「きれいに老いるとは」でした。その後どんな人にも誰にでも、いずれ訪れるものとなりました。70代をきれいに老いるには60代の生き方にかかっている。また80代をきれいに老いるには70代の生き方で決めるとありました。具体的にどうした

ら良いのかと思案しました。

長いようで短い人生、その中の一日一日を大切に、無駄なく過ごそうと思いつきながらも目の前のことに一喜一憂している自分がいます。それではいけないのです。何事にも精一杯打ちこみ、夢と希望をもってチャレンジ精神を忘れず、まわりの人に感謝と尊敬をもって接する。そして困っている人がいたらすぐ動く。あの人に会うとほっとする、元気があると言われるように。また、常に何のためかを忘れず自分らしく人のために自分にしかできないことをやりとげ

楽しみな日帰り旅行

女性部副部長 小出 登志子

11月4日(水)晴天。6時30分集合。私たちのバスは10号車。47人を乗せて、高坂サービステリアで11台のバスが勢揃い。一路、軽井沢方面へと出発。高速もすいすい目的地に10時着。軽井沢銀座を散策する。少しレトロな店が並んでいる。一軒、一軒のぞいて歩く。夏の賑わいより閑かかな? 冬は閑

店している店もある。素敵なお店があったが、高いのでやめる。次は雲場池にバスは走る。紅葉真っ盛りですばらしい。皆シャッターを切る。舌切雀のお宿ホテル磯部ガーデンにて昼食。総勢463人の宴会。大広間に花が咲いた。はじめに青木部長のあいさつ。次に中込会長のあいさつ。

このような楽しみがある北シニア連に本日参加した皆様からぜひ入会をお誘いいただきました。望月副会長の乾杯。おいしい料理に舌鼓。土産売場は長蛇の列。皆楽しそうに買物していた。ホテルも大喜び。帰途は群馬の風景を堪能しながら走る。花園フォレストに行く。冷凍保存用に天然酵母の食パン、菓子等たくさん買った。事故一つなく無事に帰りました。今年もなるべく外に出て心も体も元気に若々しく生きていきたいと思えました。

健康教室事業

「女性部料理教室」

栄養バランスを大切に

10月22日(木)と23日(金)の2日間、北区赤羽文化センターで「元気のもととやっばり肉料理!」をテーマに、延べ120人が参加して行われました。「毎日できるだけいろいろなもの食べて、栄養のバランスを上手にとりましょう」という講義を聞いた後、参加者は熱心に調理実習に取り組みました。



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連合会の活動を応援しています

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。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物かぞえたよ

よく噛んで、歯を大切に!

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 認定保育所

田端さくら幼稚園 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 あかいたり幼稚園

AKAITORI KINDERGARTEN

☎03-3909-7000

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
予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます
☎03-5902-5089 池田内科医院となり

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

女性リーダー宿泊研修に参加して

女性部 滝野川支部 井上 美智江

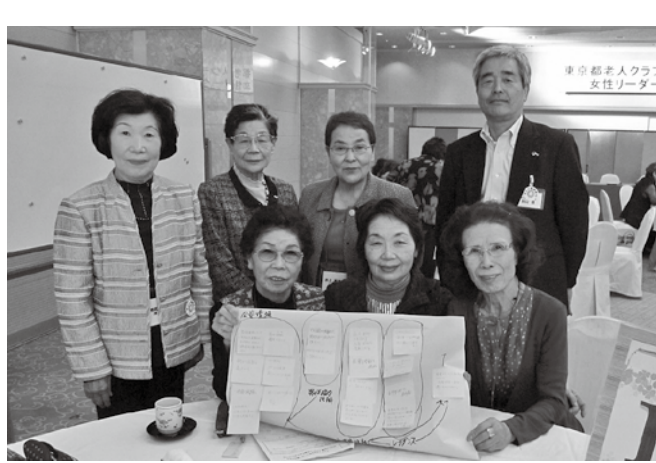
9月30日(水)から10月1日(木)の宿泊研修に初めて参加させていただきました。

各地区老連の女性リーダーが集い「今後の女性部のあり方について」をテーマにグループ討議を行いました。

女性部は健康教室・友愛活動・日帰り研修会員増強運動等数々の事業を行っています。新年度以降女性部の活動をより発展させるためにどう展開し、そして現在の事業の改善や、要望等を話し合いました。

各グループ5〜6人で初めてお会いする方ばかりでしたが、日頃の活動や悩み等を活発に話し合い、各区の実情を知ることができました。

その中でも各区共通していることが、全会員の約3分の2が女性会員であるという実情の中もつと女性の活用が必要ではないかという声が多々あり、これからもつと男性に理解していただけるよう企画・提案をしていかなければということでした。



東老連研修会にて

ただかなくてはとの結論になり、手芸や体操・コーラス等会員のみではなく会員以外の方も参加できるような活動を行い、その中からメンバーを増やしていけるようになればという意見等があり、充分参考になりました。

今回初めて研修に参加させていただき、各区とも同じような悩みを持っていることがわかり、大変参考になりました。

これからも「明るいシニア・楽しいシニア」を目指して頑張ろうという思いで帰ってまいりました。

大変にありがとうございました。

北区シニア連の活動報告

詩吟・民謡大会

和の音色響きわたる

11月19日(木)、北区赤羽会館4階大ホールで81組が参加して詩吟・民謡大会が行われました。詩吟40組、民謡41組、合計314人の出場者は、出場チームごとにおそろいの衣装を着けて、三味線・尺八の伴奏で会場を盛り上げました。



民謡

健康教室事業

「第2回体力測定会」 自分の体力を知る

12月15日(火)〜17日(木)、第2回体力測定会が行われました。15日(火)と16日(水)は赤羽会館大ホール、17日(木)は滝野川会館大ホールで行われ、参加者の合計は165人でした。第1回目の6月に続き、参加した皆さんは各自の体力の目安をチェック。次回は前回と比較できるようにしますので、ぜひ継続してご参加ください。



体力測定

新年会開催

新年すがすがしく

シニア連新年会

1月14日(木)、赤羽会館大ホールで260人が出席して、北区のシニア連新年会が開催され、花川区長をはじめ、多くの来賓をお迎えし、交流を深めました。



花川区長のごあいさつ

女性部新年会

1月21日(木)、赤羽会館大ホールで228人が出席して、北区シニア連女性部新年会が開催されました。中込会長のあいさつ、乾杯の発声があり、にぎやかな一日となりました。



新年を祝して

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

目が疲れていませんか？

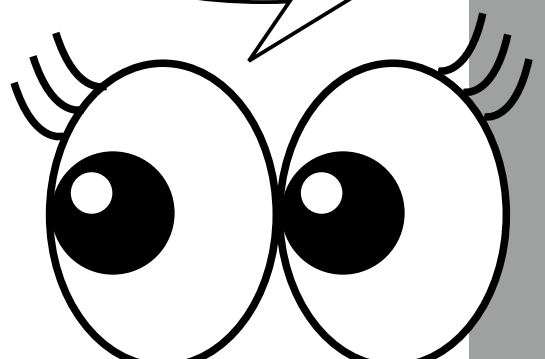
●ショボショボしてきたら…

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら…

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水で絞ったタオルで目を覆い、パックしましょう。

目は使いすぎないよう、
適度に休憩しましょう★



北区シニア連の活動報告

輪投げ大会

上中里貝塚長寿会が優勝

北区シニアクラブ連合会と北区が共催するシルバースポーツウィーク事業「シニア輪投げ大会」が10月9日(金)に北区立滝野川体育館で開催され、72チーム、約400人が参加しました。優勝は上中里貝塚長寿会、準優勝は福進クラブ会、第3位は志茂五永寿会でした。なお、赤羽支部・ふるさと会の穴山枚平さんがパーフェクト賞を達成しました。



シニア連輪投げ大会

城北ブロック輪投げ大会

親睦の中で力を競う

11月26日(木)、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、文京、台東、荒川、北の4区から24チーム160人が参加。優勝は北区(昭和町長寿会)、準優勝は北区(福進クラブ会)、第3位は文京区、BB賞は台東区で、北区シニア連が見事ワン・ツー・フィニッシュを果たしました。



城北ブロックの輪投げ大会

友愛実践活動実施クラブ全体会議

地域に安心を

11月13日(金)、東十条ふれあい館3階第一ホールで、友愛実践活動実施50クラブが参加して全体会議が行われました。北シニア連が東老連から「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」事業のモデル地区指定を受け、地域の中で取り組みを進めてもらうよう、見守りサポートの心得の講習がありました。参加した友愛活動員の方々に中込会長より「見守りサポート証」が交付されました。



友愛全体会

北区シニア作品展

力作勢ぞろい

北区が主催し、北区シニア連が後援するシニア作品展が10月17日(土)と18日(日)、北とびあいで開催され、延べ1,450人が来場しました。出展72クラブ、作品総数599点で、日頃の創作活動の成果が大いに発揮され、いずれも力作ぞろいでした。出品者の最高齢は103歳、出品者の平均年齢は83歳でした。



シニア作品展

平成27年
東京都老人クラブ連合会
会長表彰
都知事表彰被表彰
優良クラブ、功労者など表彰



●優良老人クラブ(8クラブ)

- 浮間一丁目長寿会
交和長寿会老人クラブ
浮住連末広会
中十条福寿クラブ
東十条東四和会
王寿会
上中里なでしこ会
親交クラブ

●老人クラブ育成功労者(12人)

- 赤羽支部
村上 房由、山下 茂
西川 三夫、菅野 武美
王子支部
細野 行央、鰐部 明
鈴木 悦子、大島 忠男
青木富佐枝
滝野川支部
小沢 忠正、横平 信幸
村田 永治

●老人クラブ育成指導功績者

中込 章(滝野川)

●会員増強運動の部

上五永寿クラブ(王子支部)

●東京都知事表彰

中込 章(滝野川)

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

真頂院
北区赤羽3-16-3
TEL 03-3901-6806

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

墓地分譲・御納骨
合葬墓(管理費無料)
飛鳥山公園すぐそば
日蓮宗祈禱所 妙見寺
TEL 114-0024 東京都北区西ヶ原2-9-5
TEL 03-3910-1896 FAX 03-3940-0389

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
取り扱いもしております。
北区西ヶ原1-17-9(滝野川小学校正門並び) 年中無休
TEL 03-3910-2732 24時間受付
FAX 03-3940-4852 info@sawada-sougisha.co.jp

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! ストレッチの一般原則
①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
⑦運動の前、後に行う
無理せず、体を動かしましょう!

太田道灌・稲付城趾(道灌山)
曹洞宗 自得山 静勝寺
東京都北区赤羽西1-21-17
TEL. 03-3900-4455

平塚山 城官寺
城官寺会館
TEL 03-3910-3343
北区上中里1-42-8
(上中里駅より徒歩3分)

文芸

俳句

【和楽クラブ】

除夜の鐘狐の行列動き出す
 蹲つばいに吹かれてをりぬこぼれ萩
 自転車の形に雪の積りけり
 山上 悦子

【新町長寿クラブ】

年重ね無事を祈るや秋深し
 矢野 雅子
 ひよどりの飛び交う梢子守柿
 井上喜代子
 霜月やつるべおとしに暮れて行き
 渡辺カツエ

秋うつす色づく画面や花ささそう
 加藤 栄

変り行く雲の流れや鯛雲
 坂本 綾子

ぶどう狩かり友と並んで足湯かな
 石川 久子

リンゴむく故郷語る夕餉かな
 馬場 光子

【東桜会】

月光に映える落葉に足を止め
 湯本ソノ子

川柳

【稲付長生クラブ】

ガス消した鍵開けてガスを見る
 高橋ツヤ子
 水木逝き妖怪喜びお出迎え
 中村ノブ子

玉の輿乗った積りが欠陥車
 勝田 忠

イケメンもイケメンもやがてローメンさ
 中村 忠男

値が上る内じあ上さん音をあげる
 島田 昇

【仲一延寿クラブ】

演歌には女と涙酒と恋
 酒が過ぎ妻を口説いたその昔
 阿部 勇

試し酒あれもこれもで虎になり
 冬將軍襟巻き懐炉鍋に酒
 鈴木阿久利

小指立てこれと酒とが身の敵
 黄泉の旅居酒屋あるか気にかゝる
 星野栄太郎

年頭の誓い果せずもう師走
 紙一重葉か毒か米の水
 佐藤 早苗

夫と妻白寿に近き屠蘇を汲み
 ほどほどに呑めば葉となるものを
 実倉みつ子

葉飲みさらに酒のみなが効く
 やさしさと母の教えはありがたい
 山本 勝子

よく絡む酔ったら怖い下戸の酒
 星の海月の舟漕ぎ夢採りに
 井上ひろみ

短歌

【東桜会】

海軍の兵たりし亡夫は
 海蛇を食べて生命を
 保てしと言いたり
 文語文にて文送りくれし
 君逝きたれば
 想い出だけが心に残る
 湯本ソノ子

随想

「高齢と若さは心の持ち方」

赤羽支部 交和長寿会
 柴田 友幸

老人会に籍を置いて早くも14年。振り返ると会員の一人暮らしの方が増えている実感がある。昭和63年12月19日。所在地は、埼京線浮間舟渡駅下車、前が公園と池、池の半分が北区側、公園沿の団地が交和長寿会。会員42人、カラオケ、民謡、輪投げ、歩こう会、地域パトロール。

公園の四季にはいろいろな草木の花が咲き誇り、池ではふな釣、周りはジョギング・散歩コースと、年中にぎわい、環境も抜群で北区では人口増加率も一番と聞く。その反対に、高齢社会の本格的な到来を迎えた日本では「第二の青春、第三の人生」とも言われる高齢期をいかに生きるか、大きな焦点になっていく。

今後総合人口が減少する中で高齢化率が上昇するといわれている。

反対に歳を重ねても目的を持つていきいきと活動する高齢者もいます。これからの時代は、いかに老いるか、すなわち、いかに生きるかということかも知れない。人間それぞれ今の状況は過去からの使命と思えば、第三の人生にどんな苦難や苦悩があつても、挑戦と奉仕の人生を歩んでいくところに、生きがいと若さと健康があるのではないのでしょうか。

おり、2060年に高齢化率が39・7%に達すると予想されている。これは国民の2・5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳ということ、高齢社会到来は国民一人ひとりの生き方にも影響を与えてくるでしょう。

詩人は謳いました。「青春とは人生の期間ではなく心の持ち方を言う」歳を重ねただけで人は老いない。理想を失うときに初めて老いるのである。人はともすれば、身体の衰えに伴い、気力や情熱、理想などを失いがちです。また、心が老いて理想を失ってしまったら、たとえ歳が若くても老人と変わりなくなってしまう。

反対に歳を重ねても目的を持つていきいきと活動する高齢者もいます。これからの時代は、いかに老いるか、すなわち、いかに生きるかということかも知れない。人間それぞれ今の状況は過去からの使命と思えば、第三の人生にどんな苦難や苦悩があつても、挑戦と奉仕の人生を歩んでいくところに、生きがいと若さと健康があるのではないのでしょうか。

今後総合人口が減少する中で高齢化率が上昇するといわれている。

反対に歳を重ねても目的を持つていきいきと活動する高齢者もいます。これからの時代は、いかに老いるか、すなわち、いかに生きるかということかも知れない。人間それぞれ今の状況は過去からの使命と思えば、第三の人生にどんな苦難や苦悩があつても、挑戦と奉仕の人生を歩んでいくところに、生きがいと若さと健康があるのではないのでしょうか。

今後総合人口が減少する中で高齢化率が上昇するといわれている。

反対に歳を重ねても目的を持つていきいきと活動する高齢者もいます。これからの時代は、いかに老いるか、すなわち、いかに生きるかということかも知れない。人間それぞれ今の状況は過去からの使命と思えば、第三の人生にどんな苦難や苦悩があつても、挑戦と奉仕の人生を歩んでいくところに、生きがいと若さと健康があるのではないのでしょうか。

今後総合人口が減少する中で高齢化率が上昇するといわれている。

反対に歳を重ねても目的を持つていきいきと活動する高齢者もいます。これからの時代は、いかに老いるか、すなわち、いかに生きるかということかも知れない。人間それぞれ今の状況は過去からの使命と思えば、第三の人生にどんな苦難や苦悩があつても、挑戦と奉仕の人生を歩んでいくところに、生きがいと若さと健康があるのではないのでしょうか。

北シニアニュース

●ティッシュ2,000個配布しました
 27年度、東京都老人クラブ連合会の活動モデル地区指定を受けている北シニア連では、『高齢消費者被害防止キャンペーン』としてティッシュ2,000個を作り、友愛訪問の際などに配布しました。



●東老連大会で準優勝
 東京都老人クラブ芸能大会に北区代表として桐ヶ丘みのり会が出演し、準優勝を果しました。

●公社堀船住宅みのり会 (A) 快挙
 東京都老人クラブ軽スポーツ・ペタンク大会に北区代表として公社堀船住宅みのり会 (A) が出場し、見事に優勝を果しました。

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連合会の活動を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか？

みなさん毎日よく眠れていますか？日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？ 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか？ 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

シニアクラブ会員 募集中!

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。



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**

健康と長寿は老人にとって、一番気にかかることだと思ふ。健康であるということは、どういう状態をいうのか時々考える。後期高齢者健康診断が10月で終わった。私の結果は若干の貧血と不整脈が増えた。高血圧もあり、腸も弱いのでそれぞれの薬を飲んで、現在を保っている。腰痛もあるが、寝込むほどのことはない。医者からは、ゆっくり生活しストレスを溜めないようにと言われた。これは無理である。お酒を飲める人は羨ましい。このことも健康かどうかの一つのパロメーターではないだろうか。次に恐れるのは、転倒して寝たきりになることではないだろうか。そうならないためには筋力トレーニングを行うことである。さくら体操とさくらストレッチを行っている。脳トレ体操も試みている。夜、散歩に出かける。同じ距離なのに以前より万歩計の数が増えている。私は1日3千歩以上を心がけている。昨年のシニア連の私たちの最後の仕事は体力測定。無事に終わった。そして寝込まず、転ばず今年も終わりたい。
(富田 博人 記)

編集後記

会員増強運動 プロジェクトチームより

シニアクラブ新規加入の会員の
アンケートの結果報告 平成 27 年 11 月 25 日

① 回答数

王子支部 112
赤羽支部 78
滝野川支部 137
合計 327

① 男女

男性 103
女性 224
合計 327

② 年齢

年齢	男性	女性	合計
50代	1	1	2
60代	28	64	92
70代	53	106	159
80代	17	47	64
90代	2	2	4
不明	2	4	6
合計	103	224	327

③ 調査

	王子	赤羽	滝野川	合計
①ポスター・チラシ	0	2	4	6
②友人知人会員の勧誘	89	62	137	288
③地域との絆作り	68	29	60	157
④クラブ活動がしたい	58	40	56	154
⑤友愛活動	43	19	25	87
⑥その他	3	5	4	12
合計	261	157	286	704

※複数回答

④ 希望する活動

卓球 手芸 生け花

⑤ 意見・要望

男性の参加で弾力的活動・健康増進の体操・クラブ活動の種類が少ない

プロジェクトチームより

このたびのアンケートへのご協力大変参考になりました。お礼申し上げます。今、北シニア連としては今年も1クラブに6人以上の会員増強をお願いしております。しかし、亡くなられたり、施設に入られたりどこのクラブも会員減少を余儀なくされています。このような状況下ではありますが、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

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

(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

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

地域住民の皆様と共に歩む せいりょうグループ

【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 1-7-4 せいりょうビル
資料請求: <http://www.seiryo-group.com/>

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/>

JR赤羽駅徒歩1分
南北線赤羽岩淵駅徒歩7分

創業明治五年

瀧野川種苗株式会社

種 肥 料
圃 芸 資 材
造 園 土 木

タキ ノ ガワ シュ ビョウ

〒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…都営三田線板橋駅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

弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。

いきいきシニア
活動紹介

ニチコミ 検索
<http://www.nichicomi.com/>

油 大 断 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