

北シニア連だより

平成29年2月発行 第35号

区長 花川與惣太書

北区人口 345,149人 (平成29年1月1日現在) 65歳以上 87,761人 男 37,582人 女 50,179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)

老人クラブの指導者

望月 康男 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

優良老人クラブ (8クラブ)

浮住連四ツ葉会	平尾 隆 司
浮間第三団地団塊会	仲納 林松雄
リバーサイド浮間シニアクラブ	白須 賀紀文
堀船寿友クラブ	花形 至 郭
王三暁クラブ	笹川 たき子
王子本町一丁目大門会	清水 榮 子
上中里中央美里会	鈴木 正 子
上中里貝塚長寿会	菊地 たか

老人クラブ育成功功者 (11名)

横田 宏	志茂一寿会会長
飯野 勇	志茂三申会会長
稲垣 年治	志茂四長寿会会長
田中 稔一	ふるさと会会長
伊藤 哲弥	東十条平和会会長
渡邊 孝雄	堀四寿会会長
駒村 守晴	中十条長寿会会長
近藤 弘志	桜美会会長
藤岡 重光	谷津友の会会長
高梨 栄広	田端東部グリーンクラブ会長
鈴木 好生	上中里三丁目むつみクラブ会長

老人クラブ育成指導功績者 (2名)

富田 博人	北区シニアクラブ連合会理事
武井 茂	北区シニアクラブ連合会理事

会員増強運動の部 (9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)

ふるさと会	豊三長寿会	岸二柏寿会
岸一若葉会	豊二寿会	紅葉会
西中長寿会	大原千とせ会	田端ポプラクラブ

◇全国老人クラブ連合会会長表彰

100万人会員増強運動特別賞

北区シニアクラブ連合会



被表彰者・参加者の皆さん



都知事表彰を受ける望月会長



全国表彰を受けました

全国老人クラブ連合会では、高齢者の数は増えているのに対し、会員数は減っている現状を打破しようと平成26年度から5年間、総力を結集して全国100万人会員増強を達成しようという目標を掲げ、会員増強運動に取り組んでいます。

北区シニア連では会員増強運動推進プロジェクトを立ち上

げ、リーダーを中心にメンバーが知恵を出し合い取り組みを行ってきました。新たに仲間に加わった会員に対し、アンケートを行うなど、地域の高齢者がシニア連の活動に何を望んでいるかなどのニーズを聞きだし、シニア連の活性化、会員増強に役買っています。そのほか、シニア連ではポスター作成やポケットティッシュ配布なども行ってきました。そういった活動や、各クラブの会長をはじめ会員の方々の日々の活動や地道な声かけが実を結び、平成27年度には

11月15日(火)、新宿文化センターで行われた第30回東京都老人クラブ大会において「100万人会員増強運動特別賞」の伝達式が行われました。

また、この日、老人クラブの活動に功績のあった方、優良老人クラブや会員増強に功績のあったクラブに対しても表彰が行われ、北区シニア連からは17クラブ個人14人が受賞しました。受賞者・クラブは表のとおりです。

今後とも引き続き、各クラブ6人以上の増加に向けて、会員の皆様方のご協力をお願い申し上げます。

東京都老人クラブ大会にて伝達

北区シニア連 100万人会員増強運動特別賞を受賞

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

いとう王子神谷 内科外科クリニック

2番出口 当院

内科・外科 内視鏡内科 乳腺外科
小児科(4歳~) 皮膚科 泌尿器科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00
14:00~18:00

北区王子5-5-3 シーメゾン王子神谷3F
王子神谷駅徒歩2分、王子消防署バス停近く
☎03-5959-7705 <http://itokc.jp>

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

※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
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 北区シルバー人材センター

北区赤羽1-1-38 FAX.03-3908-8405
TEL.03-3908-8400(代)

楽しくて元気の出るデイスサービスです!

お気軽にお問い合わせ下さい!

デイス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

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/

訪問!ハビリマッサージ

初回施術体験無料!!

リハビリ 機能訓練 はり お灸 マッサージ

施術には健康保険が適応されます(医師の同意が必要です。)

からだ元気治療院 北区店

☎03-6903-3781

住所:北区王子1丁目23-11 4階【出張専門】

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

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す。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。

平成26年度より「全国100万人会員増強運動」が展開されるなか、当連合会においても会員増強5か年計画を作成し、取り組みを進めているところであります。各会員の皆様からご協力をいただいたお陰で、平成27年度中には約160人の増となり、このたび、全国老人クラブ連合会から「100万人会員増強運動特別賞」の栄誉を頂戴するこ

とができました。皆様のご協力、誠に感謝申し上げます。これからも会員一人ひとりが勧誘の重要な担い手です。クラブに加入した一番のきっかけは「友人知人会員からの勧誘」ということから、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を目指して鋭意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人以上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。

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、社会参加を促進し、高齢期の生活を豊かで豊かなものにするにつながっています。

連合会におかれましても、高齢者の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。



長寿を喜び合える地域づくりへ
北区長 花川 與惣太

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、望月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た。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

北区シニアクラブ連合会会員の皆様、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。皆々様には、平成29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、厚くお礼申し上げます。

平成26年度より「全国100万人会員増強運動」が展開されるなか、当連合会においても会員増強5か年計画を作成し、取り組みを進めているところであります。各会員の皆様からご協力をいただいたお陰で、平成27年度中には約160人の増となり、このたび、全国老人クラブ連合会から「100万人会員増強運動特別賞」の栄誉を頂戴するこ

とができました。皆様のご協力、誠に感謝申し上げます。これからも会員一人ひとりが勧誘の重要な担い手です。クラブに加入した一番のきっかけは「友人知人会員からの勧誘」ということから、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を目指して鋭意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人以上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。

年頭にあたり、各シニアクラブのますます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新年のごあいさつとさせていただきます。

北区シニアクラブ連合会
会長 望月 康男

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
TEL.03-5902-5089 池田内科医院とわり

歯はあなたの健康のバロメーター
Yoshino Dental Clinic
吉野デンタルクリニック

診療科目 一般歯科・歯科口腔外科
小児歯科・矯正歯科・審美歯科

診療時間	月~金	土	日・祝日
9:00~12:30 / 15:00~19:30	9:00~12:30 / 14:30~16:30	休診	休診

インプラント・全顎治療相談 各種保険取り扱いいたします
北区東田端1-13-10 ツインビル田端A棟2F
ご相談・お問合せは Tel.03-3894-0678

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
TEL 03-3908-3311
予約専用 TEL 186-03-4570-3311

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
TEL 03-6903-7906
http://www.miyoka.co.jp/

西蓮寺

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

備えて安しん
いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- 飲料水(目安は1人1日3リットル)
- ヘルメット
- タオル・ウエットティッシュ
- 非常食(※そのまま食べられるもの)
- 軍手または革製手袋
- アルミ製保温シート
- 医薬品(常備薬を含む)
- 衣類
- ビニールシート
- 懐中電灯と予備電池
- 靴・厚手の靴下
- 多機能ナイフ
- ロウソク・マッチまたはライター
- 雨具(合羽など)
- ロープ



区長とともに新年を祝す

北シニア連新年会

1月12日(木)、赤羽会館大ホールで267名が出席して、北区シニア連新年会が開催されました。北区長様、区議会議長様のごあいさつの後、荒木北区社会福祉協議会会長様から乾杯のご発声があり、歓談に入りました。

昨年は、総力を結集して会員増強で大きく躍進した北区シニア連。日頃からご理解とご協力をいただいている関係者の皆様と改めて交流を深めることで、北区シニア連の今年一年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

新年会



女性部新年会



余興も盛り上がりました



新年の門出を祝う

1月19日(木)、赤羽会館大ホールで224名が出席して、北区シニア連女性部新年会が開催されました。望月連合会長のあいさつ・乾杯の発声があり歓談に入り、女性部の親睦と交流を深めました。

12月13日(火)、シニア健康フェスタ2016が東京体育館メインアリーナにて盛大に開催されました。

11時に開会式を行い、国歌斉唱に続いて、各ブロック別のレクダンスの発表会が始まりました。城北ブロックは『お気楽音頭』の曲目で100名が参加し、その中で北区は25名。10月31日と11月30日の2回だけの練習でマスターし、当日は2番目の出番でしたが、緊張の中、見事に踊ることができました。全員的心が一つになったひとときだったと感動しました。

会場全員による高齢者のレクダンス。これは、同時参加人数日本一にチャレンジということで、『青い山脈』を2616名で踊り、圧巻でした。

私たちシニア連は、日頃簡単に踊れる歌に合わせ、レクダンス(レクリエーションダンス)やエアロビクスに取り組み、健康づくりや介護予防などの活動をしています。今回参加して思ったことは、私たちのまわりにはまだまだ元気なシニア世代がたくさんいるということですね。何をしてもいいか分からない人、閉じこもりがちの人などに声をかけ、一人でも多くの人が明るく楽しい毎日が送れるよう

シニア健康フェスタ2016
2616名 日本一の踊り
女性部長 青木富佐枝



北シニア連もレクダンスを披露



都内各地から集結

に働きかけなくてはと、改めて会員増強を思いました。

心身の健康を保つて、東京オリンピックを目指し、日頃から身体を鍛えて、このような集いに全員が参加できるようにしたいと思えます。これは女性だけではありません。男性も大いに参加してください!

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

遺言・相続 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)

納税者の良きパートナー
税務相談(法人・個人・相続等)
記帳指導・決算申告
その他経営相談(借入・会社設立等)
※特に不動産オーナーで相続にお困りの方ご連絡ください。

松田茂税理士事務所
所長 松田茂
北区東十条4-5-14 キャピタルライフ東十条104
TEL.03-3919-8847 FAX.03-3919-6148
http://www.matsudashigeru.com

遺言・任意後見
老後の安心、紛争防止は公正証書で。
相談は無料です。まずは、お電話ください。

王子公証役場
03-3911-6596
〒114-0002 北区王子1-14-1
FAX(3911)6594 山本屋ビル3階

東京で技術とデザインに
こだわる建設会社

株式会社 藪崎工務店
手すりの取付からバリアフリー工事まで
なんでもお任せください

北区王子1-29-5-101
0120-39-6571

「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 社会保険労務士 木村光義
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

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

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
03900-3505
http://sakae-ph.age.jp/

北区シニア連の活動報告

輪投げ大会

優勝は福進クラブ

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7日(金)、北区立滝野川体育館で開催されました。72チーム約400人の参加者が集い熱戦を繰り広げた結果、優勝は福進クラブ、準優勝は中一寿会、第3位は栄寿会で

ました。また、10位〜60位までの10位ごとに6つの「飛び賞」もあり、上位ばかりでなく最後の結果を待つ楽しみが増えています。



高得点目指して



入賞者のみなさん

北区シニア作品展

力作599点一堂に

北区が主催し、北区シニアクラブ連合会が後援するシニア作品展が10月15日(土)・16日(日)の2日間、北とびあ地下展示ホールで開催され、両日で1370名が来場されました。出展クラブは71クラブ、総数599点の作品の種類は書道、絵画、手芸、写真など多岐にわ

たり、日頃の創作活動の成果が大いに発揮され、いずれの作品も力作揃いでした。

出品者 最高齢は103歳、出品者平均年齢は82歳でした。



色とりどりの作品



達筆が並ぶ

健康教室事業「女性部料理教室」

講義と実践の教室

10月19日(水)と20日(木)の2日間、北区赤羽文化センターで「何でも食べて元気はつらつ!」をテーマに延べ120人が参加して女性部料理教室が行われました。「低栄養になる」と老化がすすむので、毎日できるだけいろいろなものを食べて、栄養のバランスを上手にと

りましょう」という講義を聴いた後、参加者は熱心に調理実習に取り組んでいました。



一献立

- ♥十六穀ごはん
- ♥れんこん入り和風ハンバーグ
- ♥簡単! さつまいもときのこのクリームスープ
- ♥かぶの葉の塩昆布和え
- ♥ちっちゃなバナナパフェ



栄養満点 笑顔も満点

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

お友達も先生もみ〜んな仲よし
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

ぬくもりのある環境で思いやりの心を培う

学校法人 丸島学園
城北ひまわり幼稚園 北区昭和町1丁目8-10
新設! H29.4月開園
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)

学校法人川島学園 あかいたり幼稚園
AKAITORI
KINDERGARTEN
笑顔溢れるのびのび教育
北区東十条6-17-10
☎03-3909-7000
http://www.seiritsu.ed.jp

みんなでまってるよー!
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

●●(宗)王子稲荷神社 付属●●
いなり幼稚園
園長 八木 敏夫
北区岸町 1-12-25
TEL 03-3907-3032
FAX 03-5993-6850

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
認可保育所 **さくら保育園** ☎3800-6731
学校法人 隆志学園 北区東田端2-7-10

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

平成28年度 東京都老人クラブ大会

会員増で全国表彰 育成功労も

11月15日(火)、新宿文化センターで行われた東京都老人クラブ大会では、各種表彰が行われました。
全老連特別賞(伝達) 優良老人クラブ (8クラブ)
老人クラブ育成功労者 (11名)
老人クラブ育成指導功労者 (2名)

北区シニアクラブ連合会 富田 博人 (赤羽)
東京都知事表彰 望月 康男(連合会会長) 武井 茂 (王子)
壇上で受賞 会員増強運動の部 (9クラブ)
東京都老人クラブ連合会 会長表彰 ※本紙表紙に詳細



盛大に開催

友愛実践活動実施クラブ全体会議 活動事例など発表

11月11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49クラブが参加して全体会議が行われました。今回は北区危機管理課の防犯推進員から高齢消費者被害防止の前講座を受けた後、各支部の代表による実践活動の取り組み報告がありました。



他支部の事例に学ぶ

詩吟・民謡大会 練習の成果発揮

11月17日(木) 北区赤羽会館4階大ホールで、78組の皆様が参加して行われました。詩吟29組、民謡49組、合計284人の出席者の皆様は、各出場チームごとにお揃いの衣装を着けて、三味線・尺八の伴奏で日頃の練習の成果を舞台の上で披露し、会場を盛り上げました。



見事な歌声が響く

健康教室事業「第2回体力測定会」

自らの体力知る

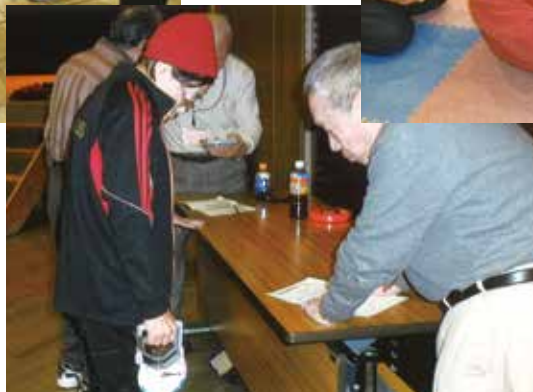
12月14日(水)の午前・午後、16日午前の3回にわたり、今年度第2回目の体力測定会が行われました。14日は赤羽会館大ホール、16日は滝野川会館大ホールで行われ、参加者の合計は166人でした。第1回目の6月に続き参加した皆さんは、各自の体力の目安をチェックしていました。参加の継続が大切なようです。



王子支部



赤羽支部



滝野川支部



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

真言宗 大龍寺
北区田端4-18-4
TEL.03-3821-0014

曹洞宗 大松寺
北区西が丘1丁目35番18号
☎ 03-3900-0460

一癒やしの空間ー
心も身体もゆったりと...
寺カフェ 瑠璃庵
※講習会、イベントなどの貸しホールとしてもご利用できますので、ご相談ください。
大満寺 東京メトロ南北線 赤羽岩淵駅3番出口 徒歩0分 北区岩淵町 35-7 ☎080-1319-7676

恵まれた環境で やる気とおもいやりを
光明院幼稚園
北区田端 3-21-5
☎03-3821-0006

真宗大谷派
法音寺
北区栄町14番9号
TEL.03-3911-8394

儀式と文化で貢献する
株式会社ひのき葬祭
北区志茂 3-11-5 ひのきビル
TEL.03(3903)1444

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

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

単位クラブ活動報告

会員の増強と親睦

浮住連四ツ葉会 平尾 隆司

私どもは、赤羽支部所属で平成9年6月に発足し、今年発足20年目の会員数50名（発足時は70名）の小さなクラブです。いつも、古くから続いているクラブの方々にお世話になり、アドバイスを受け参考にさせて頂いています。

ここ数年、全国で会員数減少により増強運動中です。これに呼応すべく声かけ運動をし、この2年間、毎年4〜5名の新会員を迎えました。が、それよりも多くの転居者、物故者があり、会員数は毎年1〜2名が減少中で、役員一同、さらに声かけ運動を進めようと申し合わせてい



旅行で親睦を深めています

ます。

私どものクラブは、特に会員相互の親睦を深めることを最優先とし、日帰りバス旅行・一泊旅行は発足当初から欠かさず20年間、ほぼ会員の半数が参加しています。また年数回、役員の手作り料理によるふれあい昼食会は、近年評判が良く、希望者が増え、集会室に収容しきれずお弁当にしました。今はとん汁等とともに会員宅へお届けしています。今後は区民館等の広い集会室で全員集合できるよう計画中です。

これからも会員増強に力を入れ、会員相互の親睦に役立つよう事業・行事を行う所存です。

希望の北区シニア作品展

豊島一丁目豊寿会 橋元 隆雄

「あつ、ここにあるよ！」

毎年10月の半ば頃、北区シニア作品展が開催される北とぴあの会場内は、若々しいにぎやかな声が広がる。地域の友人が誘い合い、集まってきた。北区のシニア連の文化の交流の場は温かいし平和だ。

作品は約600点。手芸、写真、書、絵画等々、創造性に富んだ傑作であふれている。90歳のYさんは、毎年この展示会を目標に、見事な書画出品



作品展のようす

し続けてきた。「年は若うなり」とばかりに「老い」と対峙するかのようにかくしゃくとして生きていらつしやる姿は、誰にも「よし」と元気を与えてくださる。

77歳のKさんは、実母を見送った71歳から初めて筆を持った。硯も筆も何もないところから出発し、今回で4回目の書軸が展示された。彼女は、多忙を極めていた60代にある書道展に行つたとき、「恐らく私の書が展示されることは一生ないだろう」と思ったそうだ。それがこのシニア展で展示されている。「夢は年齢にかかわらず叶うものですね！」と感嘆の声をあげた。

会場に展示されている作品は、どんな大作も小品も、その作者の生きてきた喜びも苦しみも悲しみも全てが深く浸み込んでいる。だから皆で讚え合い、「生きてきてよかった」と思い合えるのだろう。

また、忘れてはならないのは、会場で細やかに心配りの案内をする人、お茶で接待して下さる人。受付で親しみの明るい声をかける人たちの労作業である。裏方で、自分の疲れも忘れて働いてくださる人たちがあつてこそ、感動的な大成功の北区シニア展である。

厳冬の季節のさなか、今日も梅の花が秘かに希望の香りを運んでいる。

お互いに心を込めて「ありがとう」と励まし合いながら、健康を祈りつつ、希望の日々を、また絆をしっかりと結んでまいりたい。

微笑ましい家族

済美寿会 加藤 忠衛

毎朝一家3世代そろって、ラジオ体操に通ってくる家族がおります。

若いおじいさん、おばあさん、息子さん、嫁さん、そして孫5人。孫5人は一番上が男の子で小学5年生、女の子は2年生、幼稚園年中、年少、そして男子2歳です。一番上の男の子は、さくら体操指導員と並んで前列で体操しています。

小さな子どもたちは、おじいさん・おばあさんの顔を見ながらピョコンピョコンとラジオ体操をしています。この姿が何とも微笑ましく、見ているシニア世代は「可愛いね。これで若さ

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

真宗大谷派
萬榮寺
北区田端 5-7-7
TEL.03-3827-7222

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

無量寺
東京都北区西ヶ原1-34-8
03-3910-2840

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

仏護山
満蔵院

浄土宗
梅王寺
北区岩淵町 30 番 11 号
☎03-3901-0346

太田道灌・稲付城跡(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
☎03-3910-3343
北区上中里1-42-8
(上中里駅より徒歩3分)



みんなで一緒にラジオ体操

をもらえるね」と大喜びです。一番下の子はつい最近までベビーカーに乗ってラジオ体操に來ておりました。それがいつの間にかヨチヨチ歩きを卒業し、公園内の芝生を駆け回っています。お母さんは子どもの後を追って、ラジオ体操ならぬ運動会をしております。この光景にシニア世代は思わず笑顔です。

この子どもたちは早寝早起きは当然ながら、他人に向かって上手にあいさつができます。これを見てシニア世代は「立派だね。しつけが良くできているね」とまたまた感心することしきりです。しつけがおろそかになつたと言われる近頃ですが、この家族(3世代家族)のようにしっかりとしつけをされている方がおられます。

この家族に接し、日本の美德である『良いしつけ』の大切さを改めて実感した次第です。

文芸

俳句

【東十条笑年クラブ】

武蔵野の彩いとおしむ野立かな
大竹美智子

秋風に唇しめす稽古笛
川西とみ子

完歩証孫にかざして秋日和
河原 幸子

髪を解き鏡の中に秋の風
河原 正實

高らかに笑年の声秋晴れる
安中 二水

秋風やポストに文の落ちる音
安中 厚子

ポプデイルン風に吹かれて雲の人
込山 和雄

秋祭り太鼓の音に気もそぞろ
星 政治

銭湯の湯気に並んだ四世代
中崎 ユリ

【和楽クラブ】

山に雪村人守る観世音
山上 悦子

川柳

【稲付長生クラブ】

段差ない床でつまづき老いを知る
勝田 トシ

なみなみの水を供えて原爆忌
高橋ツヤ子

よく食べて心置きなき八十路なり
田中 路子

欲しかった買いたかったでゴミの山
中村ノブ子

歌、体操孤独にさせぬと世の情け
白井 貞子

【仲一延寿クラブ】

嫁に出す娘の幸わせを祈る父母
星野栄太郎

手をあわせオカッパ頭何祈る
井上ひろみ

ぼけ防止神社で祈り寺参り
佐藤 早苗

福の神祈る千両買う熊手
鈴木阿久利

長寿会無病祈念の唄踊り
阿部 勇

五円投げ数ある願い祈りこめ
山本 勝子

赤い羽根共同募金

皆様のご協力

ありがとうございました

平成29年1月6日、目黒雅叙園において東京都老人クラブ連合会の新年会が開催され、その席上で東老連から東京都共同募金会に4,600,511円の贈呈があり、募金活動協力のお礼のことばをいただきました。昨秋、北区シニア連では各単位クラブのご協力により122,000円の浄財を東老連にお送りしました。

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

福性寺
北区堀船 3-10-16
TEL.03-3911-7701

彼岸読経会 3月20日 午前11時
どなたでも参加頂けます

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

真言宗豊山派 南照山観音院 **壽徳寺**
北区滝野川 4丁目22番2号

当山は幕末の新選組隊長「近藤 勇」と諸隊士の菩提寺です。
近藤勇150回忌供養祭 4月23日(日)
近藤勇墓所は JR埼京線板橋駅東口前

ホームページ <http://www.jutokuji.jp/>

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)

真言宗 智山派 **寶幢院**
北区赤羽 3-4-2
TEL.03-3901-0468

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

浄土真宗 赤羽山 **法善寺**
北区赤羽台 3-24-2
☎03-3900-2341

1級葬祭ディレクター・全葬連葬事前相談員在籍
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
☎03-3910-2732 24時間受付
FAX.03-3940-4852 info@sawada-sougisha.co.jp

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 **3911-2614**
 滝野川支部 **3917-6042**

会員増強運動プロジェクトチーム報告

「クラブ紹介冊子」が完成!

こんな冊子です▶

北区内のクラブの概要を集約した「クラブ紹介冊子」が完成しました。

この冊子は、12月21日、プロジェクトチームのメンバーが集まって、印刷から製本、ホチキス留めの作業をすべて手作業で行った手作りの冊子です。支部別に編集してあります。

「クラブ紹介冊子」は高齢者あしんセンターや図書館などに閲覧用に設置されます。会員増強等で冊子が必要な場合は各支部のチーム員にお問い合わせください。



製本作業のようす

編集後記

我が家はみんな本が好きだった。父は主に歴史小説、特に卑弥呼や倭人に関するものに目がなかった。母は小説、ただし外国人の名前がなかなか頭に入らないといって国内物のみ。姉も歴史好き。それも戦国時代が大好きな、歴女の走りだった。弟は子どものころから理数系が得意で、読む本も「物理の散歩道」とかだった。9歳下の妹が幼かった頃の好みは記憶にないが、その前に「世界子供文学全集」や「日本昔ばなし」等を山ほど与えていた。そのおかげか今では新刊を買ってはiPadにアップしてくれている。我が家の優秀なSE(システムエンジニア)だ。

今は両親も亡くなり、皆それぞれ別々で、住む場所も違うが「本が好き」で妙に濃く繋がっている。2日に一度はラインで、誰の新刊が出たとかあのシリーズの続編が出版されるとか、と本の情報交換をしている。

さて、私はというとなぜか皆の好みを全部集めたように何でも好き。歴史ものから翻訳もの、ミステリーからSF、ファンタジーまで。活字がないと生きていけないと豪語しているくらい。その上大きな声では言えないですが超漫画好き。蔵書自慢はこの漫画部門です。そして何よりの楽しみは、入浴しながらの読書タイム。2時間はいけません。寂しいことに老眼が進んで今では眼鏡なしでは何も見えなくなりました。いずれはこの楽しみも終わりが来ることを自覚しつつも、今はまだ大丈夫とばかり、目をこすりつつ読んでいます。皆様にも何物にも代えがたい楽しみがたくさんありますことを祈って終わります。

(天川 薫)

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 検査

地域住民の皆様と共に歩む せいりょうグループ

【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 苗
肥 料
園芸資材
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…都営三田線新板橋または西果鴨駅下車5分
 電話 03(3916)1565番
 FAX 03(3940)7183番

赤羽在宅クリニックでは、
在宅医療を行っております

赤羽在宅クリニック 診療科目 内科

北区赤羽 2-69-6
 ベティロロマ1階 TEL050-3823-2316

在宅療養支援診療所(当クリニック)

- 24時間365日いつでも連絡がつき、緊急往診にも対応
- ご本人やご家族と相談しながら診療をしています
- ご自宅での看取りを行っています

売却不動産を探しています

北区の不動産売買なら 取扱件数No.1

北区赤羽1-9-3 赤羽駅前ビル5階 e-akabane@stepon.co.jp 私たちにご相談ください!

住友不動産販売 赤羽営業センター ☎0120-229-004

住友不動産販売株式会社 〒163-0819 新宿区西新宿2-4-1 新宿NSビル19階 ◆営業時間9:30~18:20
 ◆定休日/毎週火・水曜日 ◆土曜・日曜・祝日も営業しております。(仲介)国土交通大臣免許(12)第2077号
 (一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟