

北シニア連だより

平成29年10月発行
第36号

区長 花川與惣太書



北区人口 348,012人 (平成29年9月1日現在) 65歳以上87,924人 男37,733人 50,191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/>

北区シニア連福祉大会

福祉大会

長寿の祭典 卒寿239人祝う

平成29年度の福祉大会が9月14日(木)赤羽会館講堂で行われ、今年長寿(90歳)を迎えらるる会員239人をお祝いしました。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、榎本区議会議長他、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。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29人の功労者の代表へ表彰状授与が行われました。



90歳慶祝者の朝広さん(王寿会)



式典のようす

東老連事業 出場報告

都の舞台で華やかに

9月25日(月)に文京シビックセンターで行われた第54回東京都老人クラブ芸能大会では、北区代表として志茂二五門会が出演して踊りを披露。会場からは大きな拍手が送られました。



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。

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 小児科
乳腺外科 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

平成28年11月開院しました

北区王子5-5-3 シーズン王子神谷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>

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 **相談無料**
☎03-3903-7501

相続(税)は、生前対策が最も大切です。
<http://www.aptkaikei.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

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>

毎日を明るく 着替えいらず 限定1日2名 無料体験会開催!

若返りフィットネス!

大人のための健康サロン **らくティブ** RAKUTIVE

らくティブはお財布に優しい 月額1,500円(税別)から

まずはお気軽にお問い合わせください **tel.03-5939-4109**

北区赤羽2-5-7 日/10:00~19:30
タイニー赤羽店2F 月・日/10:00~18:00

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

会長あいさつ

長生きするなら北区で

北区シニアクラブ連合会 会長 望月 康男



日頃より北シニア連の多くの事業に役員の皆様、会員の皆様には温かいご支援とご協力をいただき、心からお礼申し上げます。さて、平成26年度から開始された「全国会員増強運動5カ年

計画」も4年目になりました。当連合会も積極的にこの取り組みを進めた結果、お陰様で、今年度は1クラブの新設があり9月1日現在122クラブとなりました。これも会員の皆様のご協力とご支援とご協力の賜と厚くお礼申し上げます。区の施策である「長生きする

なら北区が一番」の実現に向けた重要な取り組みの一つとしてシニアクラブへの期待がますます高まっています。引き続き、会員の皆様が勧誘の担い手として会員増強にご協力いただき、地域に根ざしたシニアクラブとして会員の絆を大切な活動目標に、高齢者の生きがいや健康づくり、さらには地域社会活動への参加を積極的に行い、健康高齢者の視点でこの期待にこたえてまいりたいと存じます。今後も、各種事業を通じて魅力あるシニアクラブとして頑

張ってまいる所存でございますので、会員の皆様のご指導とご協力をよろしくお願い申し上げます。



北区シニア連定期総会

魅力ある

シニアクラブへ

5月18日(木)、赤羽会館で北区シニア連定期総会が行われました。議長は上三三八千代会(王子支部)の楠隆文さんが務め、平成28年度事業報告・収支決算報告・監査報告、平成29年度事業計画・収支予算書について慎重に審議し、議案はすべて可決となりました。今年度も健康づくりや会員増強等をすすめる魅力あるシニアクラブを目指してまいります。



会についてを考える

北区シニアクラブ連合会からのお願い 会員増強運動にご協力を!

全国で、老人クラブの会員が減少しています。平成26年度より全国老人クラブ連合会では『100万人会員増強運動』を実施。北区シニアクラブ連合会もそれを受け、会員増強運動を実施しています。クラブを活性化させ、未加入の方にクラブの魅力を知っていただくため、会員皆様のご協力とご支援を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。

クリスタル眼科
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 2:00~5:00
03-5902-5089

ながぬま歯科医院
一生美味しくご飯を食べられるようにお手伝いいたします
03-6903-8703

赤羽耳鼻咽喉科クリニック
医療法人社団 千鳥会
03-3908-3311

赤羽牧洋記念クリニック
整形外科・リハビリ科・外科・内科
03-3598-6697

あおぞら歯科クリニック
訪問診療 行っています
03-5918-8455

赤羽眼科
診療時間 月火水木金土
9:00~13:00
3:00~6:30
TEL 3900-4649

Yoshino Dental Clinic
歯はあなたの健康のパロメーター
03-3894-0678

杉田眼科クリニック
午前 9:30~12:30
午後 3:00~6:00
03-3912-0020

平成29年度 北区シニア連事業計画

月	日	事業名	会場等	月	日	事業名	会場等
4	10	北区シニア連 会計監査	シニア連事務所		2	北区シニア連女性部日帰り研修	山梨
5	18	第59回北区シニア連 定期総会	赤羽会館講堂	11	10	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
6	15	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂		16	北区シニア連「詩吟・民謡大会」	赤羽会館講堂
	19・20	第1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	12	6	東老連城北ブロック会議(北区担当)	北とぴあ
	21	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール		(中旬)	第3回健康教室事業(体力測定)	赤羽会館・滝野川会館
7	20	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	赤羽会館大ホール	平成30年			
8	25	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター	1	11	平成30年 北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
	30~31	北区シニア連役員研修会	白樺リゾート池の平		18	〃 北区シニア連女性部新年会	赤羽会館大ホール
9	14	北区シニア連「福祉大会」	赤羽会館講堂		1	「北シニア連だより」第37号 発行	
10	1	「北シニア連だより」第36号発行		2	(上旬)	第4回 健康教室事業(介護予防教室)	
	5	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		16	北区シニアクラブ事務説明会	
	11	東老連城北ブロック健康教室「棒体操」(北区担当)	滝野川会館大ホール	3	9	平成29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
	21~22	北区シニア作品展	北とぴあ地下展示ホール				
	(中旬)	第2回健康教室事業(女性部 料理教室)	赤羽文化センター				

平成29年度 北区シニアクラブ連合会 新会長一覧			
支部名	クラブNo.	クラブ名	新会長
赤羽	15	シモイチノホカイ 志茂一寿会	ヨシザフ トシオ 吉澤 利男
	60	カミニコホカイ 神二寿会	キタハラ ヒデコ 北原 秀子
	93	ウキサン 浮三メート	ハタケヤマ タダオ 畠山 忠雄
	165	ウキマ リバーサイド浮間シニアクラブ	ノリ ノリ 斉藤 紀
王子	9	ナカイチエンジュ 仲一延寿クラブ	ヨコオ ノブシ 横尾 信好
	19	ホリフネジュウ 堀船寿友クラブ	シライフ キヨシ 白岩 清
	26	トヨハチホカイ 豊八寿会	クラカミ カズオ 倉上 和雄
	84	センジュカイロウジン 千寿会老人クラブ	ヤマモト ミツオ 山本 光男
	97	キシニハクジュカイ 岸二柏寿会	サカタ ショウイチ 坂田 正一
	116	オウビカイ 桜美会	スズキ タダシ 鈴木 忠
	117	オウボンサンシンコウカイ 王本三親厚会	ナガタ カズコ 永田 和子
	147	ヒガシヨウジウ カイ 東十条六つみ会	ユイ ノリミチ 由井 則道
滝野川	27	シンマチチヨウジウ 新町長寿クラブ	ヤマコシ イサム 山越 勇
	41	ヒガシオハラ カイ 東大原あづま会	スヤマ テルミ 須山 照美
	42	ナカザトフクジュカイ 中里福寿会	カガ ユウゾウ 加賀 勇造
	162	シモフリ カイ 霜降たちばな会	タカノ ヤスマサ 鷹野 泰正
	171	シン パール会	オザキ シンイチ 尾崎 真一

平成29年度 新任単位クラブ会長研修会

クラブ会長としての役割を学ぶ



シニア連の組織について学ぶ

8月25日(金)、東十条区民センター3階会議室で新任単位クラブ会長17人を対象に新任単位クラブ会長研修会を開催しました。北区高齢福祉課長の岩田直子様より、見やすい資料をもとに「自分らしく地域で暮らし続けるためには、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切」というお話をいただきました。



参加者で記念撮影

ました。続いて中村忠男副会長から北区シニア連の組織について説明がありました。

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。

遺言・相続 についての相談は **まずはお電話を**

田中周一 司法書士 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》
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)

相続?! **まずはお電話で!!**

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

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

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/>

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
TEL 3900-3505
<http://sakae-ph.age.jp/>

長谷工グループが健康長寿をサポート

2018年4月開設 介護付有料老人ホーム **センチュリーシティ王子** 北区王子 5-1-49

自立型&介護型の高齢者住宅
 お問い合わせ **0120-580-731**

訪問介護サービス **ラベンダー王子** 北区神谷 1-10-16-101
 総合事業サービス
 【入浴・食事・排泄介助】【掃除】【洗濯】【調理】など
 お問い合わせ **03-5959-1331**

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

株式会社 ニチコミホームページ
いきいきシニア活動紹介
大好評 随時更新中!!
 全国の老人クラブで取材した様々な活動を紹介しています。是非ご覧ください!!

ニチコミ



体をほぐしましょう

◆指導員コメント◆
 「体力測定会に積極的に参加して、ご自分の体力状態を知り、バランスのとれた体を目指して運動を続けていきましょう」

健康教室事業
第1回「体力測定会」
健康維持に役立てる

6月19日(月)～21日(水)の3日間、赤羽会館大ホール、滝野川会館大ホールで体力測定会が行われました。この体力測定会は各支部に分かれて行われ、赤羽支部77人、王子支部79人、滝野川支部64人、計220人が参加しました。定期的に体力測定を行うことは自分の身体を知るためにも重要なことです。現状を把握し、健康づくりに役立てましょう。

◇測定結果集計表(個人用)

測定結果集計表

実施日 年 月 日 天気:

氏名	年齢	性別
----	----	----

項目	記録	得点
1. 握力	右 1回目 kg	kg
	左 1回目 kg	
	平均	
2. 上体起こし		回
3. 長座体前屈	1回目 cm	2回目 cm
4. 開眼片足立ち	1回目 秒	2回目 秒
5. 10m 障害物歩行	1回目 秒	2回目 秒
6-1. 6分間歩行		m
6-2. 全老連方式 6分間歩行	1歩の歩幅(cm)×歩数(歩) = 6分間に歩いた距離(cm)÷100=6分間に歩いた距離(m)	

・2回テストをする項目については、よい方の記録に○印をつけて下さい。
 ・測定しなかった項目は×印をつけて下さい。

得点合計	
総合評価	A B C D E

※該当する記号を○で囲む

(今日の体調及び気づき)

◇項目別得点表・総合評価基準表

●男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	得点
10	49 kg以上	21 回以上	56cm 以上	120 秒以上	4.4 秒以下	755m 以上	10
9	45~48	19~20	51~55	73~119	4.5~5.0	695~754	9
8	42~44	16~18	46~50	46~72	5.1~5.6	645~694	8
7	39~41	14~15	41~45	31~45	5.7~6.1	595~644	7
6	36~38	12~13	36~40	21~30	6.2~7.0	550~594	6
5	32~35	10~11	31~35	15~20	7.1~7.8	510~549	5
4	29~31	7~9	26~30	10~14	7.9~8.5	470~509	4
3	25~28	4~6	21~25	7~9	8.6~9.4	430~469	3
2	22~24	1~3	14~20	5~6	9.5~11.0	390~429	2
1	21 kg以下	0 ※	13cm 以下	4 秒以下	11.1 秒以上	389m 以下	1

●女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m 障害物歩行	6分間歩行	得点
10	32 kg以上	17 回以上	56cm 以上	120 秒以上	5.0 秒以下	690m 以上	10
9	29~31	15~16	51~55	67~119	5.1~5.8	640~689	9
8	27~28	13~14	47~50	40~66	5.9~6.5	610~639	8
7	25~26	11~12	43~46	26~39	6.6~7.2	570~609	7
6	22~24	9~10	39~42	18~25	7.3~8.0	525~569	6
5	20~21	7~8	35~38	12~17	8.1~9.0	480~524	5
4	17~19	5~6	30~34	8~11	9.1~10.4	435~479	4
3	14~16	3~4	24~29	5~7	10.5~12.6	400~434	3
2	12~13	1~2	18~23	4	12.7~15.0	340~399	2
1	11 kg以下	0 ※	17cm 以下	3 秒以下	15.1 秒以上	339m 以下	1

※「上体起こし」について、「0回」は実施したができなかった場合を言い、測定しなかった場合とは異なります。

総合評価基準表

段階	65歳~69歳	70歳~74歳	75歳以上
A	49 以上	46 以上	43 以上
B	41~48	38~45	34~42
C	33~40	30~37	26~33
D	25~32	22~29	18~25
E	24 以下	21 以下	17 以下

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。

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

ゆ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 北区昭利町1丁目8-10
 新設! H29.4月開園
 学校法人 丸島学園
友の木ひまわり幼稚園 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

 ☎03-3909-7000

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

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



上体起こし



6分間歩行



10m障害物歩行



長座体前屈



開眼片足立ち



握力

将棋の部	囲碁の部
Aクラス 三田 敏信氏 (赤羽支部・2段)	Aクラス 高橋 博氏 (王子支部・4段)
Bクラス 伊藤 武氏 (滝野川支部・3級)	Bクラス 金沢 義夫氏 (赤羽支部・初段)
	Cクラス 綿貫 博将氏 (赤羽支部・8級)

囲碁・将棋大会

真夏の盤上の戦い

7月20日(木)、北区シニア連囲碁・将棋大会が行われ、囲碁21人、将棋14人の方々が参加し、熱い戦いを繰り広げました。結果は次のとおりです。

6月15日(木)、のど自慢大会が赤羽会館で行われ、58チームが自慢の喉を披露しました。出場者には盛大に激励の拍手が送られ、会場は大変盛り上がりしました。

**のど自慢大会
歌声に拍手喝采**



両者ゆずらぬ試合



勝利への一手を探す



声を出すととても楽しい

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の活動を応援しています。

フラダンス
を楽しむ会

音楽に合わせて体や手を動かすと、認知症予防にもなります。身も心も美しくなりませんか？

50歳から始めるフラで気分は晴やか

会員募集中 初心者歓迎 見学自由

ミキノリア フラグループ
午後/13:00~15:00(水曜 月3回)
北区王子 2-17-5 ウェルウェルビル B1
☎090-7213-3009

水回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

営業品目 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

心と心 親切本位 地域のオアシス
不動産売買、アパート・マンションの仲介管理

株式会社 大友商事

(公社)東京都宅地建物取引業協会会員

北区十条仲原3丁目12-2
TEL 03-3908-2277
FAX 03-3909-3731

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

7つのロコモチェック!

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

※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。

学校法人 飛鳥学園

飛鳥すみれ幼稚園

太陽と土の園庭 温かい教育が
お子さまの健康と豊かな心を育てます。

東京都北区西ヶ原 3-23-13
☎03-3917-1355(代表)
http://asukasumire-youchien.ed.jp/

クラブだより

赤羽支部

忘れられない思い出づくり

浮間第三団地団塊会

副会長 竹内 義浩

浮間第三団地団塊会の日頃の活動についてお知らせします。平成21年に結成されて以来、ともすると引きこもりがちにな

王子支部

百歳誕生会

ケーキでお祝い

桜友クラブ 会長 根木 輝久

私どものクラブは、会員数は119名ですが、商店等が多く現役で仕事をされておられる方もおり、また健康等の理由で家からあまりお出にならない方もおられます。

このため、サークル活動をさされている方が少なく、会員同士が顔を合わす機会が減っています。その中で、3カ月ごとに行っている誕生会は、久しぶりに顔を合わせる場となっております。なお欠席される方には、役員がお祝いを直接お届けし、会員とのコミュニケーション等を図つ

るこの世代の人たちが、互いに交流を深め信頼し合って暮らしをいけるよう、次のような活動を行っています。歩こう会、輪投げ、敬老懇親会、新年会、近くの温泉(彩香の湯)に行くバス旅行等々。昨年11月に行った親睦バス旅行(ブドウ狩)がとても楽しかったので、その時のことを書いてみたいと思います。朝8時に到着したバスに乗りこんでさあ出発。当日は快晴で、一生の思い出づくり(ちよつと大げさですね)を期待させるスタートでした。

ております。

誕生会では、懇談やカラオケなどの他、100歳の方が参加されたときにはケーキもお付けして皆さんでお祝いをしております。

これからは、サークル活動等に多くの方が参加していただくために、気楽にお茶などを飲みながらお話をしたりできる「サロン」的なものが月に1〜2回開催できるように計画しているところです。これにより新たにサークル活動に参加する方が出てきていただき、会員増強にもつながることを期待しております。



最初に立ち寄ったのは花園インターそばの道の駅。バスガイドさんの話では、ここは新鮮な野菜をいろいろそろえているが、帰りに寄ると売り切れているものが多いので、朝立ち寄るのが良いとのこと。みんな思い思いの野菜を買って再スタート。次は酒蔵だ。試飲させてくれるのだが特に高級なもの(一杯100円。個人負担)が人気だった。みんなご機嫌で次に向かった。紙面の都合で、書ききれませんが、会話がはずみ全員が満足した旅行でした。

滝野川支部

笑顔 健康 社会参加

田端ポプラクラブ

会長 田仲 隆光

田端ポプラクラブの名称は、大正時代から田端に居をおく芥川龍之介、室生犀星、菊池寛、萩原朔太郎など文芸家が集う『ポプラ倶楽部』からいただきました。

田端ポプラクラブは、①笑顔 ②健康 ③社会参加の目標を掲げて3年目になりました。

田端3丁目、5丁目にまたがる地域です。クラブの世話人8名が定期的に世話人会を開き、107名の会員の皆さんと連絡を取り活動しています。歩こう会は、毎月1回、古河



仲間との大切な思い出の1枚

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。

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)

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 **85**年
有限会社 辻田葬儀社
 本社ホール-シティホール辻田
 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

けん ほう じ
眞言宗 頭法寺
 豊山派
 北区上中里 2-19-5 ☎03-3913-6726
頭法寺永代供養合祀廟・散骨廟
 所在地:埼玉県川口市赤山1040-1
 「ヒルズ川口」内 頭法寺より車で約25分くらいです。
 行き方:埼玉高速鉄道 新井宿駅下車徒歩6分。
 地下鉄南北線が乗り入れています。

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

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

與樂寺
 住職 荒木 正信
 北区田端 1-25-1
☎03-3821-0976

安心して納得できるお葬式のために
 1級葬祭ディレクター・全葬連葬儀事前相談員にご相談ください
澤田葬儀社
 区民葬儀取扱指定店
 全葬連
 直葬・一日葬・家族葬等どんな葬儀でも
 ご相談ください。
☎3910-2732 24時間365日
 北区西ヶ原1-17-9(滝野川小学校隣り)

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

編集後記

クイズで、「人が生まれてから死ぬまでずーっと持っているものは“何”」というのがあった。答えは声。オギャーという声が第一声。この声、実に心の意のままに発するものらしい。

声は物理的に言えば、波の現象なので振動している。皆様のところにも区役所から『耳の検診』の通知がきていますか。耳鼻科に行くと、一室に入れられレシーバーを耳にあてて出てくる音を聞く。低い音から高い音。耳の聞き取る振動数で耳が良いか悪いか判断される。オギャーという音は400から500Hz^{ヘルツ}。

成長するにつれて世の中の音を聞き分ける。声は心そのままに発すと述べたが、小学校のある学級での先生の体験。受け持ったクラスが荒れて、自分が頑張れば頑張るほどさらに荒れてしまった。あるとき、声は心の意のままに出るといって講演を聞き、自分の声頑張るほどヒステリックになっていることに気付いた。そこで子どもたちが騒いでいても平常心で話しかけ、クラスも落ちつきを取り戻した、という内容であった。

自分は人前で声を出すのは苦手です。こういうときこそ、平常心でゆっくり話そうと思うのですが、早く結論を言ってしまうのです。皆さんはどうでしょうか？

(富田 博人)

女性部だより

女性部はこんなこともやっています



王子支部 佐藤 早苗



王子支部の女性部は青木部長をトップに役員5人です。

女性部としての行事はもちろんのこと、東老連城北ブロックや北シニア連の年間行事の大半に関わり、役員全員で役割分担を決め助けあって活動しています。

6月23日(金)は東老連城北ブロック健康教室(台東区担当)で「滑舌トレーニング」を講師・花形一実氏により、健康脳の活性化、若返りの滑

舌トレーニングを基礎から教えていただきました。

私は滑舌トレーニングは早口言葉の練習かと思いましたが、アナウンサーも実際に練習する本格的なトレーニングでした。

一日10分でも毎日お腹から声を出し、口を大きく開いてハッキリと声を出すことよって会話力、集中力、若返りにも効果あり。大いに期待できます。

当日は二人一組になり、ジェスチャーを加え

笑顔で会話の練習をしました。気分もスッキリし、

声を出すということがいかに大切かと再認識しました。

私たちもこの教材をコピーして、誕生会等で皆様と練習したいと思いました。

他にもレクダンス、料理教室、手芸等々女性部役員として、これからもクラブ会員の皆様にお伝えできるようにしっかりと学んでいきたいと思えます。

文芸

俳句

【滝野川中央寿会】

音たてて竹が皮脱ぐ朝露か
金山 正美

【和楽クラブ】

梅酒瓶母のぬくもり蘇る
山上 悦子

短歌

【稲付高砂会】

足腰を歩き歩く駅ホーム
エレベーターは端で動きぬ
五十嵐せつ子

川柳

【稲付長生クラブ】

歯が抜けて明日吹くのはモニカなり
中村ノブ子

なまはげの腰にアニメのストラップ
勝田 忠

体力の限界口でカバーして
田中 路子

もみ殻に抱かれて林檎の香届く
高橋ツヤ子

片づきたい体動かず気持ちだけ
金子千代子

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。

無量寺
東京都北区西ヶ原1-34-8
03-3910-2840

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

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

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

日蓮聖人家紋
威徳山 **大恩寺**
井桁に梅
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/>

真言宗 智山派
佛護山 **満蔵院**
北区赤羽北1-4-10
TEL 03-3907-0992

会員増強プロジェクトチーム報告

会員増強チラシを作成しました

会員増強プロジェクトチームでは、北区のシニアクラブの活動のようすがひと目で分かり、各地域のシニアクラブがどこにあるか分かるチラシを5000枚作成し、各支部を通じて単位クラブに配付しました。このチラシは大きなイベントや、区役所などでも配布し、10月のシニア作品展でも配布予定です。

次は街中に貼るポスター、新しいデザインのチラシを作る予定です。



区役所でも配布



プロジェクトチーム会議のようす



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。

赤羽支部 3907-3625
北区シニアクラブ連合会 王子支部 3911-2614
滝野川支部 3917-6042

区長表敬訪問

8月23日(水)、望月会長をはじめ5人が区長表敬訪問を行いました。来年度の予算などをまとめた要望書を渡しました。



区長へ要望書を手渡す

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

【健康保険適応】
自宅で1回0~500円

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師による出張施術をご案内します。
~脊柱管狭窄症・変形性膝関節症など~

☎03-6903-0017

特定非営利活動法人 厚生労働普及推進協会
北区王子1丁目23-11 4F 担当:張原(ハリハラ)

赤羽在宅クリニックでは、
在宅医療を行っております
医療法人社団ときわ

赤羽在宅クリニック 診療科目 内科

北区赤羽2-69-6 TEL050-3823-2316
ペティロロマ1階

在宅療養支援診療所(当クリニック)

- ① 24時間365日いつでも連絡がつき、緊急往診にも対応
- ② ご本人やご家族と相談しながら診療をしています
- ③ ご自宅でのお看取りを行っています

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...都営三田線板橋または西巣鴨駅下車5分
電話 03(3916)1565番
FAX 03(3940)7183番

税理士法人 **サクスブレ**

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

「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)
- デイサービス (通所介護)
- 認知症対応型通所介護
- ヘルパーステーション (訪問介護)
- 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

相続に関するご相談 申告書の作成等
お気軽にご相談ください

税理士法人修睦会計事務所

北区赤羽1-21-3
☎03-3901-1153