

北シニア連だより

平成30年2月発行 第37号

区長 花川與惣太書

北区人口 348,030人 (平成30年1月1日現在) 65歳以上 87,982人 男 37,767人 女 50,215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/>

◆厚生労働大臣表彰

老人クラブ育成功労者

大橋 ミツ 北区シニアクラブ連合会 顧問

◆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)

西が丘寿楽会	会長：武田 寛義
稲付高砂会	会長：伊藤 悦宏
北栄なごみクラブ	会長：鈴木志津男
十条仲良クラブ	会長：細野 行央
豊二寿会	会長：笹目 孝蔵
東桜会	会長：秋元 弘一
田端東部グリーンクラブ	会長：高梨 栄広
谷端ときわ会	会長：吉岡 俊夫

老人クラブ育成功労者 (12名)

大澤 栄美	福和会会長
小淵 和夫	志茂五永寿会会長
神山 すみ江	赤羽北二寿会会長
山浦 郷	もも寿会会長
櫻井 正男	王寿会会長
磯本 龍太	若葉会会長
井坂 忠光	王子四丁目寿友会会長
田中 智	伸和会会長
小嶋 康勇	岸一若葉会副会長
加藤 忠衛	済美寿会会長
高木 一夫	紅葉長寿会会長
大川 薫	滝野川中央寿会会長

老人クラブ育成指導功績者

青木 富佐枝 北区シニアクラブ連合会女性部長

会員増強運動奨励賞 (10クラブ)

赤羽長栄会
福和会
西が丘桜クラブ
リバーサイド浮間シニアクラブ
東十条青葉会
豊三長寿会
王子四丁目寿友会
王本三親厚会
霜降たちばな会
新パール会

全国老人クラブ大会

北区シニア連顧問

大橋 ミツ氏が厚労大臣表彰



厚労大臣表彰を受章した大橋顧問



東老連大会の参加者



10月18日(水)〜19日(木)に京都府で開催された第46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の顧問を務める大橋ミツ氏が、クラブ育成の功労者として厚生労働大臣から表彰されました。地域のクラブをはじめ、シニア連の発展に尽力してきた大橋氏はこの表彰にあたり「皆様のご協力によっていただけました。夢にも思わなかった。今後は高齢者の自覚と誇りを持って連合

会やクラブの発展に努力していきたい」と話し、受章の喜びを表現しました。誠にありがとうございます。

東京都老人クラブ大会
増強など13名18クラブが表彰

11月22日(水)、第31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、北区シニアクラブ連合会の会員およびクラブが表彰されました。

シニアクラブ活動に長年功績のある会員やクラブが表彰されたほか、会員増強に功績のあるクラブに送られる「会員増強運動奨励賞」が10クラブに送られました。北区シニア連の会員増強運動における成果が認められたことで、このたびの受賞は、全国で展開している100万人会員増強運動5カ年計画の最終年度となる平成30年度に向けて、はずみとなる受賞となりました。

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連合会の活動を応援しています

田端で創業55年 塗装・防水工事の専門会社

有限会社 志村建装

無料相談 塗装・防水・雨漏り・屋根修理

お見積もり・相談・無料 お気軽に電話ください

☎0120-487-301

北区田端新町 1-1-17 <http://www.shimu-ken.co.jp>

雨漏り110番田端店

代表取締役 志村 徳彦

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>

家事援助サービス スマイルサポート

お困りことはありませんか？ 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

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/

MEIKYO 明京電機株式会社

ネットワークの遠隔電源制御と死活監視

北区田端新町 1-1-14 東京フェライトビル4階

TEL 03-3810-5580

<http://www.meikyo.co.jp/>

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



創立60周年にむけて

北区シニアクラブ連合会

会長 望月 康男

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、平成30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。

日頃より北区シニア連の多くの事業に、役員をはじめ、会員の皆様には温かいご支援ご協力を賜り、当連合会の事務事業につきましてもつつがなく執行で

きておりますことと、お陰様で無事新年を迎えられましたことを合わせて厚く御礼申し上げます。

さて、当連合会は今年11月で創立60周年を迎えます。平成20年には多くの方々のご協力をいただき、盛大に50周年行事を行うことができました。早いものでそこから10年を迎えようとしています。60周年を迎えるにあ

たり役員の皆様方と検討した結果、お金をかけずに「記念行事」を行う方向で取り組み、昨年6月から記念行事準備委員会を立ち上げ、現在まで9回の会議を重ね準備を進めております。行事の日程は、会場等予約の関係から式典・祝賀会を同日開催として10月30日（火）北とびあて

予定しております。今後は、5月の総会に議決いただくよう引き続き努力してまいります。今年も、会員の皆様ともども頑張つてまいる所存でございますので、今後ともご協力ご支援を切にお願い申し上げます。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す。ごあいさつとさせていただきます。



人生百年時代を北区で

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施策にご協力をいただき、感謝申し上げます。

北区シニアクラブ連合会は昭和33年に結成されました。以来60年にわたり活発な活動を続けてこれられ、加入ク

ラブ数は122クラブ会員数1万1700名と大きく発展されたことに敬意を表します。

人生百年時代ともいわれるようになってまいりました。区では、高齢者が可能な限り住み慣れた地域でその人の持っている能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、北区版地域包括ケアシステムの構築を目指しています。そのために

は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考えています。

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、社会参加を促進し、高齢期の生活を健康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、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

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 池田内科医院となり

訪問診療 行っていきます

●今すぐ治療するほどでもないけど...
●付き添い依頼の方が申し込んでも...

どんな些細なことでも
まずは**無料検診**から！
ご相談ください！

あおぞら歯科クリニック

診療時間◆9:30~13:00/15:00~18:30 休診日◆火曜
ご予約 ☎03-5918-8455
ご相談 ☎03-5918-8455
北区浮間 2-6-10 浮間舟渡駅から徒歩9分

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

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/

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。

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
JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分

予約制 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	○	○	○	/	○	○	/

北区シニア連の活動報告

北区シニア連新年会

区長らと交流深める

1月11日(木)、赤羽会館大ホールで262名が出席して北区シニア連新年会が開催されました。区長様、区議会議長様から新年のごあいさつをいただき、都築北区健康福祉部長様の乾杯のご発声で歓談に入りました。日頃お世話になっている方との交流が深められる良い機会となりました。



区長と全員で乾杯

女性部新年会

決意新たに女性部躍進

1月18日(木)、赤羽会館大ホールで222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。望月康男北区シニア連会長のあいさつ・乾杯の発声があり歓談に入りました。日頃の功労をねぎらい、本年も女性部の躍進を誓いました。



乾杯で新年を祝う

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30年1月10日(水)、東京都老人クラブ連合会の新年会が目黒雅叙園において開催されました。その席上で東老連から東京都共同募金会に4,091,752円の贈呈があり、募金活動協力のお礼の言葉をいただきました。昨秋、北区シニア連では各単位クラブのご協力により121,000円の浄財を東老連にお送りしました。

友愛実践活動実施クラブ全体会議

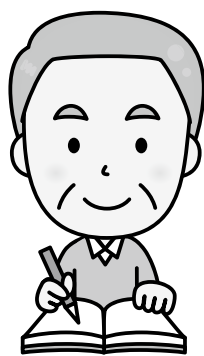
高齢消費者被害防止について学ぶ

11月10日(金)、東十条ふれあい館3階第一ホールで、友愛



各支部の事例を発表

実践活動実施クラブ全体会議が54クラブ参加のもと行われました。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事前講座を受けた後、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。



東老連城北ブロック会議

近隣老連と情報交換

12月6日(水)、北とびあ7階第一研修室で東老連城北ブロック会議が行われました。文京区、台東区、荒川区、北区から合計29名が参加して「今年を振り返って」というテーマで情報交換を行いました。



貴重な情報交換の場

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

地元で愛され創業47年
トイレ・キッチン・屋外排水等水回りの事なら何でもお気軽にご相談下さい
工事は当社の職人が施工致します

北区仕事と生活の両立推進認定企業

丸八土建工業株式会社
東京都上下水道局指定工事店
受付時間 8:30~17:00
北区神谷 2-18-13 ☎5249-0055

電気設備工事 設計施工

井上電工株式会社
北区中十条 2-13-3
TEL.03 (3900) 5832(代)
FAX.03 (3900) 0099

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
南北線赤羽駅徒歩5分(赤羽ふれあい館となり)

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

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)

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

「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/

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

北区シニア連の活動報告

シニア輪投げ大会

人気スポーツ
400名が参加



入賞者の皆さん

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5日(木)、北区立滝野川体育館で開催されました。72チーム約400名の参加者が集い熱戦を繰り広げた結果、優勝はもも寿会、準優勝はふるさと会、第3位は上中里中央美里会でした。また、10位、60位までの10位ごとに六つの飛び賞もあり、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。

東老連城北ブロック
健康教室「棒体操」

曲に合わせて
楽しく体操

10月11日(水)、北区滝野川会館1階大ホールで文京区、台東区、荒川区、北区から90名が参加して棒体操を行いました。今回は北区の担当で「バナナポート」の曲に合わせて体を動かして楽しみました。



講師にならって足をのばす

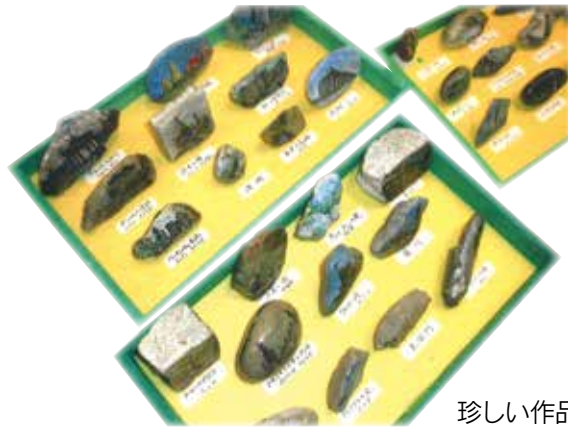


みんな実践

北区シニア作品展

力作ぞろい
人間国宝の作品も

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21日(土)～22日(日)の2日間、北とびあ地下展示ホールで開催され、2日間で903名が来場されました。今回は40回目の開催ということ、会員でもある人間国宝の奥山峰石氏の作品も展示されました。出展クラブは64クラブ、作品総数543点で、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ぞろいでした。



珍しい作品

健康教室事業
女性部料理教室

脱！低栄養
ストツプ老化

10月24日(火)～25日(水)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名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進むので、毎日できるだ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」という講義を聞いた後、参加者は熱心に調理実習に取り組みました。



栄養のバランスを上手にとりましょう

献立

- ◆簡単！鶏のせごはん
- ◆とろとろ長いものクリームスープ
- ◆ナムル
- ◆りんごのコンポート

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

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 あかいたどり幼稚園
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 FAX 3902-1924
http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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

東老連シニア健康フェスタ東京
城北ブロック練習会

本番に向けて 鋭意練習中

11月15日(水)、北区滝野川会館1階大ホールで、文京区、台東区、荒川区、北区から79名が参加して城北ブロック練習会が行われ、城北ブロックがシニア健康フェスタ東京で披露する2曲を練習しました。1曲目から2曲目に入る前に棒を持ち、輪の数を変えながら移動する方法にも真剣に取り組みました。練習の成果と衣装もそろえた2



本番に向け汗を流す

月22日(木)の本番が楽しみで

健康教室事業 第2回体力測定会

継続参加で 自身の体力を知る

12月18日(月)・19日(火)・20日(水)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。18日・19日は赤羽会館大ホール、20日は滝野川会館大ホールで行われ、参加者の合計は170名でした。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。参加の継続が大切です。



上体起こし

会場に練習の成果響かせる

詩吟・民謡大会

11月16日(木)、北区赤羽会館4階大ホールで79組の皆様が参加して詩吟・民謡大会が行われました。詩吟38組、民謡41組、合計313名の出場者の皆様は出場チームごとにおそろいの衣装を身に付けて、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。



おそろいの華やかなはっぴ



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

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②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」を持とう

③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

④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がけよう

⑤1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

⑥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

⑦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

⑧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

⑨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お問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

健康コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
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ことでより適切な処方に役立ちますよ。



単位クラブ活動報告

赤羽支部

突然会長になって

リバーサイド浮間シニアクラブ 斉藤 紀

はじめまして。前会長さんが転宅をされ突然に大変な役を受けることになりました。

何もわからないことばかりです。皆様いろいろなお聞きしながら進めていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。

今、私たちのクラブでは週1回の輪投げの人数が少しずつ多くなってきました。折り紙も月に1回あり、皆さん楽しそうです。

毎月お茶会のとくにゲームなどをし、皆子どものころを思い出してとても楽しそうです。また、このたびはクラブのみなさんのご協力で会員が2名増え、東老連の会員増強運動奨励賞をいただくことができました。会員の方々が少しでも家から出て、皆さんと楽しむ時間ができればと思っています。

これからもクラブの皆さんと相談しながら会を進めていきたいと思えます。

王子支部

健康で生きがいのある生活

豊三長寿会 安西 務

私たちの会が活動している豊島3丁目は、豊島区民センター・豊川小学校・子ども遊び場公園等があり、健康づくり活動に最適なところですよ。

会の創立は昭和43年で来年度は節目の50周年を迎えます。

滝野川支部

履歴と活動紹介

親交クラブ 小川 力洋

北区内最小の町会の中のクラブだ。舎人ライナーが走る東部に位置し、新町公園があり、四季豊かである。

前身は昭和50年〜平成元年までNo86登録として小川文行氏(現会長の父親)が活動を束ねていたが高齢に伴い、後継に恵まれず休会となった。

以後数年経って不自由を感じ、橋本讓氏が新規登録でNo149となり活動が始まった。12年ほど、懸命に誕生会、習字会、旅行会等頑張ってくれた。たまたまこの会長推薦によ

会員は122名、平均年齢は81・4歳、前年比1・0歳アップ。一方、後期高齢者の割合は80・3%と高率の会です。今後この傾向が予測されることを踏まえて活動方針は健康長寿につながる「健康で生きがいのある生活維持」を掲げ、屋内外活動を積極的に展開してきました。

この方針にそった総合的な活動が「茶楽会」で毎月2回開催。主題は健康と安心安全講座と実技、他に情報交換、誕生会、演芸演奏会等生きがいと楽しみの会で、大勢参加し新会員入会の役割も果たしています。また、サークル活動としてカラオケは

り、私がかかわった経緯があることから、自分が平成17年からお引き受けすることになった。

恒例行事は新年会、総会、誕生日祝だが、舞踊会、音楽鑑賞会、カラオケ会、庭園散策会、町内清掃会等の活動を行っている。特に清掃会は早朝に行った後、おにぎり朝食会と交通安全ビデオ研修会としている。また旅行会は参加者が町内役員を兼ねているので共同企画としている。全員参加ができないのが悩むところだ。



楽しく親睦を深めています (沖縄・古宇利島にて)

常時20名、各自自慢の歌と合唱で脳と口腔機能を向上させ、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、健歩会、日本舞踊等の健康寿命延伸に向けた活動を展開。他方、ふれあい活動は町会と共同で見守り支えあいを実施し、あわせて友愛実践も推進。慣例行事の祝日の祝品と年1回発行の「豊三だより」の配布、声掛けを実施。会員相互の親睦と連携強化に努めたので会員増強運動奨励賞を2回受賞しました。

今後とも会員の親睦と連携を強化し、健康長寿活動と会員増強運動に努めてまいります。

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連合会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)

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

けんぼう
 真言宗 豊山派 **顕法寺**
 北区上中里 2-19-5 ☎03-3913-6726
顕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
 「ヒルス川口」内 顕法寺より車で約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。

常住寺
 本門佛立宗
 北区東十条 6-4-17
 ☎03-3902-4454

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

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

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

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151回忌供養祭 4月22日(日)
 会場は近藤勇墓所 JR 埼京線板橋駅東口前

文芸

川柳

【稲付長生クラブ】

秋の夜に方言丸出し長電話

高橋 ツヤ子

捨てなさい捨てさせこつそり捨てる

中村 ノブ子

カギ掛けた後に気が付く忘れ物

斉藤 喜美子

ひぐらしとお経の声で鳴き比べ

金子 千代子

洋館を見て明治の時よみがえる

中村 忠男

【仲一延寿クラブ】

お題「山」

山菜の美味さ採り合う人と熊

阿部 勇

家庭守り財布も握る山の神

鈴木 阿久利



見事な滝を満喫

女性部
女だより

お土産ついでに 思い出ついでに

王子支部 鈴木 悦子

11月2日(木)、女性部最大のイベント、日帰りバス旅行が実施されました。毎年、450〜500名の方々が参加されています。昼食の取れる会場や参加の皆様

の楽しんでいただけるコースの決定には、青木部長をはじめ旅行会社も大変頭を悩ませ決めています。当日は数日前までのうつつとうしかつた天気、うつつてかかって見事な青空で、11月にしては汗ばむくらい陽気でした。絵にかいたような旅日和になり、それぞれの集場所を11台のバスが出発しました。中央道をひた走り、国の「仙峡」の奇岩を車窓から眺め、バスを降り180段の石段を下った先には、小さいながら水量たっぷり虹がかかったなかなかの滝が見られました。いつものことながら、目いっぱいのお土産を買いこみ帰路につきました。途中事故渋滞にあい大幅に遅くなりましたが、無事に帰りつきました。今は2月22日(木)に行われる「シニア健康フェスタ東京」に向け、レクダンを練習中です。

俳句

【和楽クラブ】

晩香盧風の声聞く紅葉山

山上 悦子

【滝野川中央寿会】

餅つきの合わせ手のさき落ち葉まう

金山 正美

山の幸もとめて熊とはち合せ

佐藤 早苗

やはり夢ひと山当てて大富豪

高内 信夫

【東十条笑年クラブ】

定年で妻が上司に入れ替わり

辰巳 育子

我が家では主語無し会話が日常語

辰巳 義久

見た眼には食欲減じる煮た秋刀魚

込山 和雄

60周年記念行事準備委員会

60周年記念行事準備委員会は平成29年6月に発足し、式典・祝賀会等の日程や内容の検討や予算等の経費算出のため区への要望を行っています。来年度の総会で承認されれば、実行委員会として発足します。

委員長のコメント

60周年記念行事準備委員会

委員長 駒村 守晴

北区シニアクラブ連合会は、今年創立60周年を迎えます。当会はその前身である北区老人クラブ連合協議会が昭和33年に設立され、平成20年に50周年を迎えるにあたって、現行の名称に改め現在に至っております。ところで、我が国は世界有数の長寿国です。厚生労働省は100歳以上の高齢者が全国で6万5692人になったと発表いたしました。今や人生100年の時代。一方、寿命という量(長さ)だけでなく質が注目される健康寿命という言葉が注目されるようになってまいりました。平成28年では、女性の平均寿命の87・14歳に対し健康寿命は74・79歳でその差は12・35歳。男性の平均寿命の80・98歳に対し健康寿命は72・14歳でその差は8・84歳となっております。平均寿命が延びた一方で健康寿命は平均寿命より10年程度短いとされています。東老連では基本方針で「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくり」を目標に掲げ活動しており、当会でも誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向けた諸活動を展開しております。私たちが元気に生きるためには、介護が必要な状態になる原因の脳卒中、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒等を考慮したうえでの予防が重要と言われております。今後とも一緒に健康で元気に仲良く70周年に向かつて新たに歩みはじめましょう。

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 かぞえうた♪

よく噛んで、歯を大切に!

地域住民の皆様と共に歩む せりようグループ

【墓石・葬儀】 管理費の掛からないお墓...永代墓 株式会社せりよう ※お気軽にお問合せください TEL.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/

チラシ・ポスター・記念誌・句集 印刷物のことなら ニチコミへ ご相談ください 株式会社 ニチコミ 品川区大井 1-24-5-7F TEL.03-5718-3900

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

真宗大谷派 萬榮寺 北区田端 5-7-7 TEL.03-3827-7222

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

無量寺 東京都北区西ヶ原 1-34-8 03-3910-2840

会員増強プロジェクトチーム報告

チラシ・ポスターで呼びかけ

会員増強プロジェクトチームでは10月にチラシ8000枚、ポスター3000枚を作成し、各支部に分け支部ごとで有効活用していただいています。まだ会員ではない方々にも「入って活動したいな」「楽しそう」と思ってもらえるような写真を選びポスターにしました。このチラシやポスターを見て、ひとりでも多くの方にシニアクラブを知っていただき、仲間を増やしていければと思います。今まで以上に会員増強に力をいれ、シニアクラブを盛り上げていきましょう。引き続き皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



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

編集後記

第37号「北シニア連だより」をお届けいたします。ご一読いただき、皆様のご感想、ご意見等をお聞かせください。今後の紙面作りの参考にさせていただきたいと思っております。 (駒村 守晴)

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

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

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
TEL.03-5961-3400 とみた眼科 検索

チラシ配布スタッフ 募集
 シニアの方大歓迎 経験不問

- 弊社のチラシをポストに投函するだけの簡単なお仕事です。
- ノルマはありません。
- ご自分のペースでできます。
- お好きな曜日・時間でOK!

※チラシはご自宅までお届けします。出社の必要はありません。
奨励金制度あります! **請負契約になります。**
 詳細は下記までお気軽にお電話ください

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
TEL.6454-4618

JR赤羽駅徒歩1分
 南北線赤羽岩淵駅徒歩7分
 北区赤羽1-15-1 新伸ビル4F <http://www.akiyama-dc.com/>

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

エコアクション21
 認証・登録番号0003925

〒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

赤羽在宅クリニックでは、
在宅医療を行っております

医療法人社団と提携
赤羽在宅クリニック 診療科目 内科

北区赤羽2-69-6 TEL.050-3823-2316
 ベティロロマ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 ご自宅での看取りを行っています

住友不動産販売 赤羽営業センター

0120-229-004

北区赤羽1-9-3 赤羽駅前ビル5階
 (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
 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
 営業時間 9:30~18:20 / 定休日 火曜日・水曜日

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。