

# 北シニア連だより

平成31年2月発行 第39号

区長 花川與惣太書

北区人口 351,976人 (平成31年1月1日現在) 65歳以上 87,760人 男 37,745人 女 50,015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/>



創立60周年

北区シニアクラブ連合会創立60周年記念式典

盛大に祝う

北区シニアクラブ連合会が設立60周年を迎えたことを祝し、10月30日(火)に記念式典を北とびあさくらホールにて実施しました。

記念式典には886名が出席。花川北区長、村上東老連会長など、多くのご来賓にお越しいただきました。

式典では功労者表彰を執り行い、大橋ミツ様(元北区シニアクラブ連合会会長)、中込章様(前北区シニアクラブ連合会会長)の功績を称えました。

その後のアトラクションでは、東京都老人クラブ芸能大会で受賞した伊興寿会(足立区)・森四末広会(江東区)が出演し、華を添えていただきました。

祝賀会のようにすは2頁に掲載しております。

皆様のおかげで北区シニア連は60周年を迎えました。この足跡を絶やさぬよう、役員はより一層会の運営にまい進していく所存です。会員の皆様、今後ともご指導・ご協力をお願いします。



功労者表彰 大橋ミツ氏



功労者表彰 中込章氏



会長



区長



足立区 伊興寿会

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

【区内・出張専門】この広告見た！で  
施術のお試し体験承ります！

鍼・マッサージ  
お灸・機能訓練

お身体のお悩み、  
お気軽にお問合せください

からだ元気治療院北区店  
☎03-6903-3781

北区岸町 1-6-19  
青葉ビル 105号室

耳鼻咽喉科  
北嶋医院

医療法人社団 峻山

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:30~19:00	○	○	○	○	○	○

休診日/木曜・日曜・祝祭日  
北区上中里 3-7-2  
☎03-3911-4120

## 三井の提案力

マンション 戸建 土地 事業用

JR各線『赤羽』駅東口徒歩1分  
不動産のご売却・ご購入のことなら  
三井のリハウス 赤羽センターへ  
お任せください

24時間ネット価格提案受付中  
秘密厳守・迅速対応  
無料相談・価格提案(無料)

三井不動産リアルティ株式会社  
赤羽センター  
☎0120-929-531 [akabane@rehouse.co.jp](mailto:akabane@rehouse.co.jp)  
〒115-0045 北区赤羽1-14-1 Tスクエアビル3階  
国土交通大臣(14)第777号  
(一社)不動産協会会員 (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

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>

わたしたちは北区シニア連を  
応援しています！！



# 魅力あるシニアクラブを目指して

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会員の皆様、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様には、平成31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。

平成26年度より展開されてきました会員増強運動の取り組みが終了をむかえます。しかしながら加入促進活動はこれからも

続きます。

会員一人ひとりが勧誘の重要な担い手となり、一人でも多くの方に会員登録をしていただき、一緒に笑い、語り、交流し健康寿命をのばしていきましょう。

今後も皆様の期待に応えられるよう体力測定会や料理教室などの健康教室事業の充実を図り、魅力あるシニアクラブを目指して、会員の皆様には引き続き、ご理解・ご協力・お力添えのほど、よろしく願っています。

当連合会では、本年も引き続き、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、さらには地域社会活動への参加を行っております。

友愛・奉仕活動などふれあいと支えあいの輪を大きく広げながら社会貢献に取り組み、与えられた人生を人のため、健康に生かせることができるよう行ってみる所存です。

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。



# 豊かな社会をシニアクラブからつくる

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、昨年は創立60周年行事が盛大に行われました。5カ年にわたる会員増強運動の成果もあり、加入クラブ数122クラブ、会員数1万1400名と大きく発展されたことに敬意を表します。

さて、近年は人生百年時代の到来で、「長寿の秘訣は役割を持つこと」が明らかとなつてまいりました。区といたしましても、皆様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の活動が、それを実行できる、絶好の良機会であり、社会参加を促進し、高齢期の生活をより健康で豊かなものにするに、つながります。

シニア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、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を寄与され、やがては多世代交流、地域の担い手の活動が推進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して、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 北区シニアクラブ連合会 創立60周年記念祝賀会

### 節目の年を 盛大に寿ぐ

10月30日(火)、北区シニアクラブ連合会創立60周年記念祝賀会を北とびあ飛鳥ホールにて260名もの方々に出席いただき盛大に開催しました。

鏡開きを行い、記念すべきこの年を祝福しました。演芸では宮元シニアクラブがマジック、桐ヶ丘みのり会が日舞、岸一若菜会が合唱を披露し、三者三様の技で会場を盛り上げました。



王子支部 合唱 (岸一若菜会)

滝野川支部 マジック (宮本シニアクラブ)

鏡開き

赤羽支部 日舞 (桐ヶ丘みのり会)

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

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/

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)  
FAX 03-3940-0832 税理士法人 ガイア 検索

(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

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/

「わたせりせ回」  
①健康なからだをつくろう  
②病気の早期発見と予防につとめよう  
③事故防止に心がけよう  
④メリハリのある毎日を送ろう  
⑤1日1回は外に出よう

**篠原演芸場**  
公演時間 平日 午後 6:00~  
土・日・祭日 昼夜2回公演 昼の部 12:30~  
夜の部 6:00~  
入場料 大人:1,600円 小人(4才~小学生):900円  
予約料 桟敷席:400円 1階席:300円  
平日昼の部、団体貸切り受け付ます  
北区中十条2-17-6  
☎03-3908-1874

**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  
東京都北區赤羽西1-7-1 ループ館1F  
(イトーヨーカ堂裏 駐車場下)  
TEL 3900-4649

一般歯科・小児歯科・矯正歯科  
**田口歯科医院**  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:00~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /  
15:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /  
休診日/木曜、日曜、祝日  
北区赤羽 1-52-1 田口ビル 2F  
☎03-3902-0752 当ビル1F 2台P可



新年を祝して乾杯

1月10日(木)、平成最後となる北区シニア連新年会が赤羽会館4階大ホールで行われました。花川区長、榎本区議会議長をはじめ多くの来賓の方にお越しいただき、出席者は265名となりました。お互いに日頃の労をねぎらい、また、お世話になっていらっしゃる方々との交流を深めました。今年も北区シニア連にとって素晴らしい一年になるよう皆さんと協力して頑張ってみよう。

北区シニア連新年会

新年に期待を

女性部新年会

飛躍の一年に

北区シニア連の活動報告

◇東京都老人クラブ連合会会長表彰

優良老人クラブ (7クラブ)

Table listing 7 excellent senior clubs with their names and presidents' names.

老人クラブ育成功労者 (10名)

Table listing 10 individuals who contributed to senior club cultivation.

老人クラブ育成指導功績者 (1名)

Table listing 1 individual who contributed to senior club cultivation guidance.

会員増強運動奨励賞 (16クラブ)

Table listing 16 clubs that received awards for membership enhancement.



手をつないでアトラクション

1月17日(木)、女性部新年会が赤羽会館大ホールで開催されました。中村会長代理をはじめ各支部からご来賓をお招きし、本年もさらなる女性部の飛躍を願って解散となりました。



受賞者の皆さんおめでとうございます

東京都老人クラブ大会 会員増強の功績が顕著

11月12日(月)、文京シビックセンター大ホールにて東京都

老人クラブ大会が開催されました。北区シニアクラブ連合会からは、被表彰者以外に10名が出席しました。北区シニアクラブ連合会は次の項目において功績が認められ、多くの会員・クラブが受賞されました。おめでとうございます。特に会員増強運動奨励賞においては前年より受賞クラブ数が増え、皆様の努力に大変感謝しております。皆様の今後のさらなる活躍を期待しております。

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

メガネエポック
本店/北区東田端 1-13-10
03-3894-7863
03-3894-7838

医療法人社団 愛由会
中野レディースクリニック
東京都北区王子 2-30-6 末永ビル 3F
03-5390-6030

SANJOH DENTAL CLINIC
三條歯科医院
住所:北区中十条3-35-1 桑沢ビル4F
診療時間:10:00~14:00 16:00~20:00
休診日:水・日・祝
03-5948-9431

赤羽南口メンタルクリニック
..... 精神科 心療内科 .....
受付時間/10:00~18:30
休診日/土・日・祝
北区赤羽南 1-4-8 赤羽南商業ビル 5F
03-5939-7668

なんば歯科クリニック
北区浮間3-26-13 MYビーゼ1A
予約制 急患 随時受付
03-5914-0888
診療時間: 9:00~12:00, 14:00~19:00

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

⑥友達や仲間をつくろう
⑦社会活動をすすめてよう
⑧家族の協力で自立につとめよう
⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
あなたができる目標を1か条加えましょう
10 私 は [ ] が できる

クリスタル眼科
診療時間: 午前 9:00~12:00, 午後 2:00~5:00
【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 池田内科医院となり

北区シニア連の活動報告

北区・北区シニア連共催  
輪投げ大会

72チームが覇を競う

10月4日(木)、滝野川体育館1階アリーナにて、北区と北区シニア連が共催する輪投げ大会が開催されました。

72チーム(赤羽23チーム、王子24チーム、滝野川25チーム)が意気揚々と参加し、仲間と力を合わせ熱き戦いを展開しました。結果は次のとおりです。

- 優勝 交和長寿会(赤羽支部)
- 準優勝 栄寿会(滝野川支部)
- 3位 もも寿会(赤羽支部)
- とび賞
  - 10位 王子二丁目桜友クラブ
  - 20位 浮間一丁目長寿会

詩吟・民謡大会

会場中に美声が響く

11月15日(木)、赤羽会館講堂にて詩吟・民謡大会が開催されました。

日本の伝統的な芸能に取り組み22クラブが66曲を披露。それぞれの十八番を声高らかに歌いあげました。



歌と演奏で観客を魅了



入賞おめでとうございます!

上位入賞はもちろん、とび賞という思わぬ結果に該当クラブは大喜びでした。おめでとうございます。

- 30位 北栄なごみクラブ
- 40位 わらじゅ会
- 50位 西中長寿会
- 60位 稲付長生クラブ
- B・B賞 大原千とせ会

シニア作品展

作品づくりは

元気の証



間近で作品を見ていただきました

10月20日(土)・21日(日)、北とぴあ地下展示ホールにてシニア作品展が開催されました。1205名が来場し、70クラブが自慢の作品を出展しました。会場を彩った作品はその総数518点(昨年は64クラブ、543点)。出品者の平均年齢は81歳で、最高齢はなんと97歳。やはり趣味がある人は健康なのかもしれません。当日は喫茶コーナーも併設し、437名の方が利用しました。



住民とふれあう

手作り品講習会

10月20日(土)・21日(日)に行われたシニア作品展の受付後ろでは、手作り品講習会も実施されました。参加者は60名。会員が『つるし飾り』の講師となり、地域の皆さんと交流するよい機会となりました。



手芸をとおして交流

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

ビル・ハウスクリーニング  
一般清掃 東京都登録業者

**M&M サービス** 株式会社

北区王子 2-28-8  
電話 03-3919-2648  
FAX 03-3919-2616

バス関連機器の  
いっすい

株式会社 **一水製作所**

北区浮間3-7-2  
☎03-3968-2131  
http://www.issui-ss.co.jp

水廻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 **高島設備工業**

〒114-0001 東京都北區東十條 5-17-6  
TEL・FAX 03-3901-7136  
携帯番号 090-8817-4328

営業項目 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

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)

真宗大谷派  
恵日山 **圓照寺**

北区志茂1-28-4  
☎03-3901-1572

真宗大谷派  
**萬榮寺**

北区田端 5-7-7  
TEL.03-3827-7222

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)

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)

料理教室

おいしそうな料理が完成



おいしそうなメニューに挑戦

11月7日(水)～9日(金)の3日間、赤羽文化センターで料理教室が行われました。今回のテーマは「元氣シニアになるための食事のヒント」です。

講師に大事なことは「バランスのとれた10品目」だと教えていただき、120名が実際に調理を開始。当日のメニューはキーマカレー・卵ともずくのスープ・りんごのサラダ・とうふきなこもち。上手にできるか心配でしたが、しばらくするとあちこちからおいしそうな匂いがたまたまよってきました。健康は食事からつくれます。このレシピをぜひ家庭でも実践を。

友愛活動講演会

元氣の秘訣を学ぶ

11月19日(月)、北とびあつじホールにて友愛活動講演会を実施。講演会の内容は「認知症予防」と身近な内容なだけあつて、197名の方が参加されました。

講師の岩間先生からは、自分でできる認知症の気づきチェックリストを使ってのお話のあと、口の体操や食生活など認知症予防七つの健康術を教わりました。それぞれの説明のあとにカラオケは予防にとても良いということ副会長3名が舞台上がり全員で「見上げてごらん夜の星を」を熱唱しました。

また、平塚先生からは、椅子に座ってできる体操を学びました。「軽い運動からですよ。まずは身体を温めて」と始まりました。両手を動かしたり、首や足首、つま先やかかとを動かすと、血流がよくなり身体が動きやすくなります。

一つひとつの運動の説明に笑いを入れながら行い会場は笑い絶えませんでした。



身体を動かして健康に

第2回体力測定

健康づくりの一環にぜひ参加を

第2回体力測定が各支部で次々とおり実施されました。

<b>赤羽支部</b>	12月18日(火)	午前(赤羽会館)	会員64名 役員10名	計74名
<b>王子支部</b>	12月19日(水)	午前(赤羽会館)	会員42名 役員13名	計55名
<b>滝野川支部</b>	12月20日(木)	午前(滝野川会館)	会員55名 役員11名	計66名

日々の積み重ねが測定の結果となります。「継続は力」を肝に銘じ、参加者は今後の生活に結果をいかしてください。また、自身の体の状態を知るのには、健康への第一歩です。今回参加しなかった方の積極的な参加をお待ちしております。



積み重ねが結果になります

シニア健康フェスタ東京

1500名が一丸となり踊る



約1500名が集い交流しました

11月21日(水)、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館にて、シニア健康フェスタ東京が行われました。

参加者は主催者発表によると1500名を数え、そのうち北区から演技を披露した参加者は25名、応援見学者は6名でした。演目は棒体操で「バナナボート」、レクダンスで「緑の地平線」の曲に合わせて踊りました。

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

花と緑、楽しくて  
元氣のでるようちえん  
**光明院幼稚園**  
北区田端 3-21-5  
☎03-3821-0006

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

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

**自転車 安全利用五則**

- (1)自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2)車道は左側を通行
- (3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4)安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- (5)子どもはヘルメットを着用

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  
認可保育所 **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

みんなて  
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よし  
温かい思いやりの  
心を育む  
学校法人深澤学園  
**樫の木幼稚園**  
北区西ヶ原4-48-3  
☎03-3917-6632

# 単位クラブ活動報告

王子支部

## 岸一若菜会の夢

岸一若菜会 小嶋 康勇

参加が図られています。最近町会との連携が進み、ことに「見守り活動」や作品展に多数の参加が実現しています。

一方、町に住むだけで近隣との交流を避ける住民も増え、町会・老人会ともに苦勞しています。今後は何らかの仕掛けづくりや、率先して活動をしてくれる人材育成が主要になります。

JR王子駅の親水公園口を出て北へ、2月には初午でにぎわう「王子稲荷神社」を経て、都内有数の歴史公園「名主の滝公園」正門辺りまでのJR京浜東北線に沿った南北に細長い町が、我が「岸一若菜会」のエリアです。現在会員124名で、うち45%が男性会員でその割合は高いと思います。近年、60代の若手(?)会員の入会が進み、今後の活性化に期待が持てます。会長以下17名の役員が運営にあたり、諸活動・行事に約40%の

## 楽しさはクラブ活動から

滝野川支部

昭和町長寿会 小口 豊仁

当長寿会は、設立1971年。2年経つと創立50周年を迎えます。会員は現在205名で、クラブ活動もいろいろ盛んに実施しています。輪投げクラブは毎週水曜日、台を2台並べて競技形式で技を

競って、終わってからは30分ほどお茶菓子で懇談します。その他、カラオケは二つクラブがあり、一つのクラブは、水森かおりのお姉さんから月2回歌の指導を受けているので、みなさん上手に歌っています。その他、対外活動の一環として、昭和町地区五つのクラブが交代して滝野川第五小学校の校内児童安全のため、3人1組で約1時間校内巡回を実施しています。

## 赤羽支部 八十路を過ぎて思うこと

西が丘寿楽会 武田 寛義

♪人生僅かに五十年、満で数えりや四十九年、始終苦勞は絶えないが…♪と、戦後間もない頃、流行歌にも歌われた日本人の平均寿命が、七十数年経った現在は、81歳を超えたという。女性にいたっては87歳とのこと。私自身、平均寿命をとうに超えてしまいました。

私が生まれた昭和11年は、大雪を鮮血で染めたといわれたあの二・二六事件があった年。多感な少年時代の大戦、学童疎開、また、終戦直後の混乱期など、きのうのこのように鮮明に思い出されます。

思いおこせば20年前、96歳の母が車椅子の生活となつてしまい、私も既に60を過ぎていたの

で、「親孝行をするのは今しかない」と意気込んで退職。介護に専念しようと始めたものの、その母も3カ月後には他界。しばらくは心にポツカリ穴が空いた気持ちでしたが、気分転換にと以前から母も好きだった旅行に出かけることにいたしました。

旅の楽しみは、知らないところの風景や、建物、食べ物等、いろいろありますが、私の場合、それにもう一つ、石を拾ってくることです。

そうです、「路傍の小石」です。帰って来てからその石にその絵を描きます。これがまた、帰ってからの楽しみの一つで、へたなおみやげよりへたな絵で、旅の思い出として一人で悦に入ります。

余生といふ言葉もありぬ玉子酒

また、会員が楽しいひとときを過ごそうと、ニコニコ会のクラブを作り、童謡を歌ったり楽しい話に花を咲かせたりしています。

さて、書道は、毎年北区が開催するシニア作品展に出展しています。その他に、年1回JR王子駅の展示場にも書道作品を駅の許可をいただいで展示しています。その他、地元自治会とも融和を図り秋の祭礼行事に協力した

り、自治会主催の防災訓練に参加を呼びかけています。高齢者にとつては自分自身の身を守る事が大切なので、参加を呼びかけたりあるいは見学するだけでも意義があると思います。

長寿会の回覧などの余白には、振り込め詐欺や空巢ねらいに遭わぬようPRを実施しています。



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

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

本門佛立宗 常住寺

北区東十条 6-4-17  
TEL 03-3902-4454

真言宗 智山派 隆照山院 真光寺

住職 重原 俊芳  
北区中十条 3-1-5  
TEL 03-3906-7175

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  
TEL 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 常住山 自性院

北区神谷 3-45-1  
TEL.03-3901-1476

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

日蓮宗 法真寺

北区赤羽西 2-23-3  
TEL.03-3909-0007

真言宗 智山派 寶幢院

北区赤羽 3-4-2  
TEL.03-3901-0468

# 女性部 だより



## 平成最後の旅は水上温泉へ

赤羽支部 小出 登志子

平成年号最後の旅です。

11月6日(火)、北区シニアクラブ連合会女性部の皆様で旅をしました。

朝、集合場所に急ぐと小雨が降っていました。7時20分、時間どおりにバス9台が到着。359名の参加をいただいて、バスは出発。行先は水上温泉。吹割の滝を見学するコースです。

るのか？ 2組に分けて走るのか？ 2組に分けて走るのか？

私たちのバスは初めに吹割の滝へ。車窓から見る山々の景色、雨と紅葉と雲海は、素晴らしい大きな墨絵を見ているようでした。

次に、原田農園にてリンゴを試食。おみやげをいただきます。

やがて水上温泉の松乃井ホテルへバス9台全部が到着しました。大宴会場に

359名が勢ぞろい。会席料理に舌鼓を打ちました。

皆いそいそと楽しみながらみやげを買い求めます。温泉に入る人、いすに腰掛けて雑談をしている人もいました。

バスにおみやげを積み込み出発です。9台のバスが一路東京へと走り出します。一日中雨が降りましたが、雨がなければあの素敵な雲海は見られなかったかも…。事故もなく皆元気で帰ってまいりました。

参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

### 文芸

#### 川柳

##### 【稲付長生クラブ】

まだ現役姑の揃えし文化鍋

中村ノブ子

早起きし朝刊の香を広げ

高橋ツヤ子

六十年前東京タワーが建った年

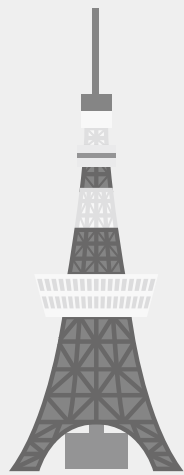
田中 路子

枯れかけたゴーヤ元気につる伸ばし

金子千代子

読経に逝きし人びと思ひ出し

藤村 洋子



## 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
王子支部	3911-2614
滝野川支部	3917-6042

北区シニアクラブ連合会

## 感謝を込めて

創立60周年記念行事実行委員長

駒村 守晴

北区シニアクラブ連合会創立60周年記念式典および祝賀会が北区長花川與惣太様、北区議会議長榎本はじめ様をはじめ多数のご来賓の方々にご臨席を賜り開催されました。122クラブ、1万1400名の会員の皆様とともに盛大につつがなく挙行できましたことにより厚くお礼申し上げます。

このたびの記念行事は、開催に向けて一昨年6月の暗中模索でのスタートから約17カ月間、実行委員、役員、事務局員を中心に知恵をしぼり、汗を流し一丸となって準備を進めてまいりました。情熱の賜であり、そのご尽力、ご協力にはただただ頭が下がる思いであります。

「あなたのおかげで素晴らしい周年行事になりました。改めて感謝を込めて申し上げます。お疲れさまでした！誠にありがとうございます」

さて、これを機に気持ち新たにひと呼吸をおいて次の歴史を刻み始めたものです。

結びに、当会発展のためにご尽力されてきたすべての先達、皆様へ感謝申し上げます。お礼の言葉に代えさせていただきます。

創立70周年記念行事でまたお元気にお会いしましょう。



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

## とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…  
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？  
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案致します。お気軽にお問合せください。

安心してお任せ下さい!

制作の流れです。3つのステップで終始弊社が担当します!

ご相談  
ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

制作・校正  
制作はお任せ下さい  
途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け  
ご希望の納品先にお送りさせて頂きます

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
ご希望に添った一冊をお作りいたします!

見積無料

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

# 会員増強運動へのご協力 ありがとうございました

## 増強運動を終えて 滝野川支部 大川 薫



プロジェクトチームの皆さん



区役所でも配布

平成26年から5カ年計画で始まりました「100万人会員増強運動」もこの30年度をもって終了いたします。思えば私はこの26年から、地元の老人会の会長を引き受けたのでした。

シニアクラブに支部の会長会があり、北区、ブロック、東京都と繋がる全国組織だとは思っていませんでした。

そんな何も知らずにいた私を増強のプロジェクトチームに加えていただき、高齢化問題や世代間の考え方の違いなど、さまざまな問題に目を向ける機会をいただけたことに感謝申し上げます。

もちろん私などにこれと言った解決案が創出できるはずありませんが、人生100年時代と言われる高齢化社会を生き抜くすべは、一にも二にも元気であることだと理解しました。

増強運動の皆様からの声を聞くと、増えた人

より減った人数が多いということでした。退会される方々は皆さん健康の問題で、活動が大変になってのやむなく退会です。お元気ならばいくつになっても活動していただけます。増やすのも大事ですが減るのを食い止めるのもっと大切な活動だと気付きました。

一病息災でいいのです。ゆっくりでも「自分のことが自分でできる」これが大切です。

と同時に元気は勝手に湧いてきません。自分で体のメンテナンスを

行い、日々の生活の中で運動を心掛けなければならないということを実感しました。今後の増強運動は会員増強だけではなく健康増強も大切だと痛感しました。

会員も健康も運動しなければ減少するだけです。その現実を心に留めて、今後のシニア活動をしていただければと存じます。



作成したチラシ



実際につくったチラシ

### 編集後記

シニアにとって転んでけがをして寝込んでしまうのと、認知症になることは何としても避けたいことだと思う。ラジオで聞いた話ではあるが理学療法士の話によると、80代・90代で転んで自分は歩けないと思いついて、家庭に伺ってリハビリをしていくうちに再び歩けるようになったという例が意外とあるということであった。

クラブでも運動指導員が、筋力をつけるストレッチを教えてくれる。真剣にやっている人もいれば、まだ自分には必要ではないという顔の人もいる。

シニア連でも春秋に体力測定を兼ねてストレッチを行ってくれる。私も時々さくら体操とさくらストレッチを行っている。病院のストレッチ科にも出かけ、筋肉をほぐしてもらおう。週1から週2、体が硬いので体の芯まで届かず、すぐ戻ってしまう。これも時々ではあるが、夜ウォーキングポール（2本の杖）を使って北運動場を一回りして、3500歩になる。これから寒くなるので、行くか行かないか心の葛藤になるが、とにかく諦めないことを信条としていきたい。

(赤羽支部 富田 博人)

### 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

創業明治五年

種 苗  
肥 料  
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

**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

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

**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 新伸ビル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

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

