

北シニア連だより

令和元年10月発行
第40号

区長 花川與惣太書



北区人口 353,576人 (令和元年9月1日現在) 65歳以上 87,526人 男 37,692人 女 49,834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/>

平成28年5月、第58回総会において会長のご推挙をいただき、それから3年間、当連合会の会長職を務めさせていただきましました。この間、会員の皆様、ならびに役員各位のご指導ご協力をいただきながら、その職務を行うことができましたことに厚く

会長退任あいさつ



北区シニアクラブ連合会
前会長 望月 康男

さらなるシニア連の発展を

北区シニアクラブ連合会会長の退任にあたりごあいさつ申し上げます。
「全国100万人会員増強運動5カ年計画」の取り組みを進めてまいりましたところ、「全国老人クラブ連合会 特別賞」、「東京都老人クラブ連合会 感謝状」と二つの栄誉を得ることができました。また、昨年10月には多くのクラブの会長様、会員の皆様のご協力をいただき、「シニア連創立60周年の記念式典・祝賀会」をつつがなく施行

お礼申し上げます。改めて在任期間中を顧みますと、平成26年度から始まった「シニア連の発展のためにご協力くださいましたこと」に心から感謝申し上げます。このたび、私は北区シニアクラブ連合会会長を退任させていただきますことになりましたが、在任中にいただきましたご厚情に感謝いたしますとともに、会員の皆様をはじめ役員各位には健康に留意されまして、今後ともシニア連の発展のためにご協力くださいますようお願い申し上げます。皆様、ご協力本当にありがとうございました。



会長就任あいさつ



北区シニアクラブ連合会
会長 中村 忠男

会員の絆を大切に

このたび、令和の初年度、5月16日に第61回定期総会におきまして皆様のご承認をいただき、前任の望月会長の後を受け、新会長に就任。その重責をかみしめているところでございます。日頃より北区シニア連の多くの事業に役員・会員の皆様より温かいご支援ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

当連合会は会員の絆を大切に地域に根ざしたシニアクラブ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積極的に行っております。健康教室事業継続、友愛奉仕活動などのふれあいと支え合いの輪を大きく広げ合いながら、社会貢献に取り組んでまいりました。健康高齢者の視点で介護予防に役立つ健康教室事業に力を注ぎ、心身の健康保持と高齢者自ら社会の担い手とし

て果たすべき役割をしっかりと自覚してまいります。今年も役員、会員のご協力をいただき、引き続き会員増強運動に取り組みながら、活力ある北区シニア連として発展させてまいります。健康で楽しい人生が過ごせることをモットーとして、役員一同力を合わせて事業にあたる所存でございます。結びに、会員の皆様方のご健勝をお祈りいたしまして、就任にあたってのごあいさつといたします。



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の活動を応援しています。

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>

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

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)

油断 大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

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。

全議案全会一致で承認される

5月16日(木)、北区シニア連の第61回定期総会が、北区立赤羽会館講堂で、傘下119クラブ会員の参加を得て開催されました。

当日は、赤羽支部の西六長生会会長村上房由氏を議長に選出し、議事に入りました。それぞれの議案の提案説明があった後、採決に移り、すべての議案が全会一致で承認されました。

今回は、北区シニアクラブ連合会会長の退任に伴う会長選任(充当)について会長選考委員会の大川薫委員長から、現副会長の中村忠男氏を会長に推薦する説明があり、全会一致で承認を得ました。

議長退席後、選任された中村北区シニアクラブ連合会会長から、「今年度、地域に根ざした活力ある北シニア連として、会員ならびに役員各位のご協力をいただき、力を合わせて事業にあたる所存です」との就任あいさつがあり、閉会いたしました。

当日提出した議案は次の

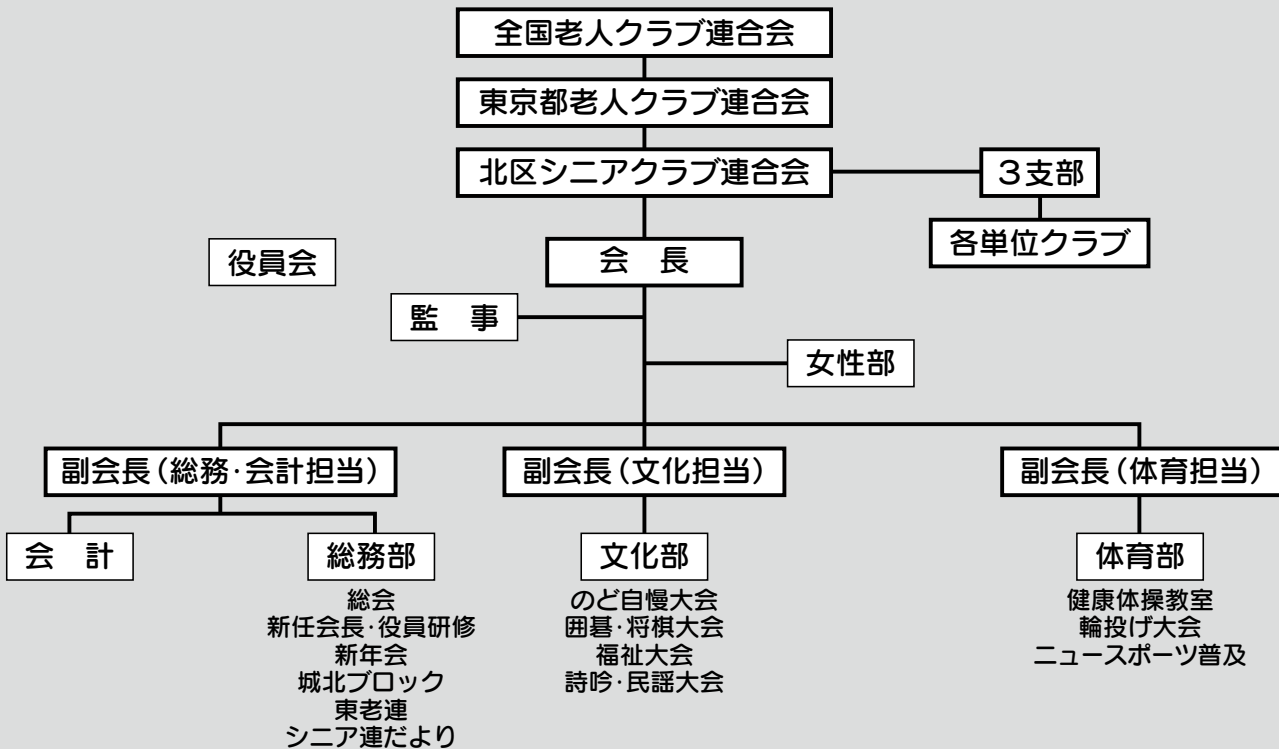
とおりです。

- 第1号議案 平成30年度事業報告
- 平成30年度収支決算報告
- 監査報告
- 第2号議案 令和元年度事業計画(案)
- 令和元年度収支予算書(案)
- 第3号議案 東京都北区シニアクラブ連合会役員選任(充当)の件
- 第4号議案 北区シニアクラブ連合会会則の一部改正(案)



119クラブの会員が出席

北区シニアクラブ連合会組織図



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。

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 アビレ1F
☎3900-3505
<http://sakae-ph.age.jp/>

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 嵐の部 12:30~
夜の部 6:00~
入場料 大人:1,700円 小人(4才~小学生):1,000円
予約料 桟敷席:400円 1階席:300円
平日嵐の部、団体貸切り受け付けます

北区中十条2-17-6
☎03-3908-1874

ケアネットワーク

CARE NETWORK 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

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
☎03-5902-5089 やぎゅう医院となり

あなたの人生を1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
<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

赤羽耳鼻咽喉科クリニック

医療法人社団 千鳥会
akabane jibi.com

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・ルーージュ赤羽西401号室
☎03-3908-3311
予約専用 ☎186-03-4570-3311

赤羽眼科

AKABANE

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

赤羽牧洋記念クリニック

まきよう 医療法人社団 東風会

整形外科・リハビリ科・外科・内科(消化器、肛門、乳腺、糖尿病、がん) 漢方・小児科・在宅診療

水曜日/整形外科休診 ※日曜日は月1回診察有り

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~ 6:30	○	○	/	○	○	○	/

※土曜日は午後2:00~5:00
北区赤羽1-11-2 TEL.03-3598-6697

令和元年度 北区シニア連事業計画

Table with columns: 月, 日, 事業名, 会場等, 月, 日, 事業名, 会場等. It lists various events such as '北区シニア連 会計監査', '第61回北区シニア連 定期総会', and '令和2年 北区シニア連新年会'.

Table titled '令和元年度 北区シニアクラブ連合会 新会長一覧' listing club names, numbers, and new presidents across different branches like 赤羽, 王子, and 滝野川.

Table titled '北区シニア連女性部役員' listing officers (部長, 副部長, 部員) and their names.

Table titled '北区シニアクラブ連合会役員' listing officers (顧問, 会長, 副会長, 理事, 会計, 監事, 事務局) and their names.

Section titled '今年度の活動目標' (This year's activity goals) with 5 numbered points: 1. 仲間を広げる加入促進活動をすすめる, 2. 健康寿命をのばす健康づくり・介護予防活動をすすめる, 3. 友愛・奉仕活動による社会貢献をすすめる, 4. 若手リーダーを養成し、魅力あるシニアクラブ活動をすすめる, 5. 地域のさまざまな関係団体と連携し、地域の力で高齢者等を支え、安全・安心のまちづくりをすすめる.

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。

Advertisement for 'メガネエポック' (Megane Epock) optician, including address and phone numbers.

Advertisement for '真田歯科クリニック' (Sanada Dental Clinic) with contact information and website.

Advertisement for 'Yoshino Dental Clinic' (吉野デンタルクリニック) with service details and contact info.

Advertisement for '赤羽公証役場' (Akabane Notary Office) with address and contact details.

Advertisement for 'ロコモティブシンドロームチェック' (Lokomotiv Syndrome Check) with a list of symptoms and checkboxes.

Text explaining 'ロコモティブ' (Lokomotiv) syndrome and providing a list of symptoms for a check.

Section titled '病気の早期発見と予防につとめよう' (Let's work for early discovery and prevention of illness) with 4 numbered tips.

北区シニア連の活動報告

のど自慢大会

元気なシニアが
歌声披露

6月13日(木)、北区立赤羽
会館講堂で、57組の皆さんが参
加して、のど自慢大会が行われ
ました。出場者はおそろいのス
テージ衣装で、日頃の練習の成
果を大いに発揮され、皆様大満
足の様子でした。今回も男性
コーラスが登場しました。



新任会長研修会

クラブ運営を学ぶ



参加者のみなさん

8月9日(金)、東
十条区民センターで新
任単位クラブ会長研修
会が行われました。
このたびは北区長寿
支援課長の酒井史子様
に長寿支援課の業務
(元気高齢者の支援や
介護予防など)につい
て話していただきまし
た。富田副会長からは
北区シニア連の組織に
ついて説明があり、参
加した新任会長はこれ
からの単位クラブ運営
について学ぶことがで
きました。

健康教室事業
「体力測定会」

229名が
体力を確認

6月17日(月)～19日(水)
の3日間で、体力測定会を行
いました。
会場は17日、18日が赤羽会館
大ホール、19日は滝野川会館大
ホールで計229名が参加し

て、長座体前屈、6分間歩行、
開眼片足立ちなど、各自の体力
の目安をチェックしました。



上体起こしの測定

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。

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
北区王子 2-28-8
電話 03-3919-2648

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>

電気設備工事 設計施工
井上電気株式会社
北区中十条 2-13-3
TEL.03 (3900) 5832(代)
FAX.03 (3900) 0099

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)

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

株式会社 ニチコミ
nichicomi
ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています
ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>
全国の元気な
老人クラブを
紹介中
いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから

囲碁・将棋大会

盤上の頭脳戦

7月18日(木)、赤羽会館大ホールで開催された大会には、囲碁24名、将棋16名、計40名が参加して熱戦を繰り広げました。各クラス優勝者は次のとおりです。

囲碁の部			
クラス	優勝	2位	3位
A	石川 毅 (滝・三段)	堀井榮一 (滝・四段)	倉嶋重夫 (滝・四段)
B	河西修一 (滝・初段)	渡辺和夫 (滝・一級)	平見真一 (滝・三級)
C	伊藤康晃 (滝・三級)	岡井利之 (赤・三級)	豊田サイ (赤・三級)

将棋の部			
クラス	優勝	2位	3位
A	平山益男 (赤・五段)	高木一夫 (滝・二段)	能村雅裕 (王・初段)
B	橋本兼吉 (王・四級)	松野恵一 (赤・六級)	尾崎仙市 (王・四級)



白熱した盤上の戦い



一進一退の攻防を見せる



表彰式



福祉大会

卒寿が238名 盛大に祝う

令和元年度の福祉大会は9月12日(木)、赤羽会館講堂で行われました。今年度の長寿(90歳)を迎えられた会員は238名でした。

会員によるお祝いの演舞は午前10時から開始され、途中、北区シニア連女性部白ゆり合唱団の皆様による素晴らしい合唱もありました。正午から式典が始まり、花川区長、渡辺区議会議長他、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30名の功労者の代表へ表彰授与が行われました。

晴れの舞台上で 練習の成果を披露

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。

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

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 あかいとり幼稚園
AKAITORI
KINDERGARTEN
☎03-3909-7000

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 FAX 3902-1924
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

お薬手帳は
とっても便利です。
★お薬手帳をもっていると…
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

クラブだより

滝野川支部

シニア連の

総務就任にあたって

済美寿会 加藤 忠衛

まず、済美寿会の「済美」について紹介します。済美は町名とは全く関係ありません。

「済美」は中国の故事成語で「子孫が父祖の業を受け継いで善行を成すこと」(広辞苑)。

このような立派な字句をクラブ名に冠しております。済美寿会はこの精神を受け継いで活動しています。現在、会員115名、平均年齢81歳です。年々平均年齢が上がっていることに危機感を抱いています。

シニアクラブに加入当初、先輩に「寿会に入って何をしたらいいですか?」と尋ねました。先輩曰く「元気なうちは先輩方のお世話をしろ。いずれおまえもお世話をしてもらう時が必ずくるから」でした。また、ある先輩はボランティア活動について「私はボランティア活動をすることは人のためにしていると思ったことはない。いつも自分が自分のためとと思っている。それが自分の健康を保つための秘訣だから」との言葉でした。

私も諸先輩のことは胸に済美寿会の運営をしておりすが、思うようにいかないのが現状です。

このたび、北シニア連の総務に推され、右も左も分らず困惑しております。皆さんの先頭は走れませんが「何事も無理せず80%の力で続ける」が私のモットーです。皆さんのお力をお借りしながら北シニア連の総務を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

王子支部

王寿会の活動

王寿会 櫻井 正男

猛暑続きの夏が過ぎ、待ちに待った良い季節になりました。各シニアクラブの皆様におかれましては熱中症に負けずご健勝のこととお喜び申し上げます。

私は今年で会長を拝命して11年目になります。平成26年には北区長をはじめ北シニア連会長をお招きし、創立30周年祝賀会を開催しました。

会長になって最初に手掛けたのは毎月の活動状況、会計の記録のマニュアル作りでした。今では四半期、年間の区への書類提出に大いに役立っております。

3年目には、王子警察署生活安全課防犯係より依頼を受けて

の王子駅前公園の環境整備でした。雑草が生い茂り防犯と美化活動の一環として草花を植えてきれいにしました。今では第3花壇まであり、四季をとおして色とりどりの草花が咲き誇っています。

この頃から我がクラブではグラウンド・ゴルフを取り入れ、王寿会内大会だけで14回の実績があります。王子警察署生活安全課長杯大会も開いています。かつては東老連の大会にも参加しました。

輪投げ活動も活発で、過去、王子支部の大会で優勝、第2位、第3位の実績があります。また、王子警察署交通安全週間に行わ

れる大会でも優勝の実績があります。

さらに、今年の囲碁将棋大会では将棋の部においてBクラスで97歳の橋本氏が優勝、86歳の尾崎氏が第3位の栄誉を得ました。

このようにクラブ活動は極めて活発です。グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、健康体操が週各1回、踊り・フラダンス、健康マージャン、将棋は月2回と多くの会員が各分野で頑張っています。

そのほか、介護や認知症の勉強会も、環境美化、防災・防犯など他シニアクラブ・他町会と地域のボランティア活動に積極



きれいな花壇で防犯

的に参加して精を出しているところと、多少の自慢と皆様のクラブ活動のご参考になればと思います。書き留めてみました。私の大事にしている言葉は「明るく楽しく元氣よく」です。この言葉を皆様もぜひモットーにしてさらに仲良しのクラブ活動を進めてください。

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 静勝寺
自得山

東京都北区赤羽西1-21-17
TEL. 03-3900-4455

本門佛立宗 常住寺

北區東十条 6-4-17
TEL 03-3902-4454

真言宗 智山派
隆照山 真光寺
桂徳院

住職 重原 俊芳
北區中十条 3-1-5
TEL 03-3906-7175

合同講演会

福性寺主催 健康長寿講演会

堀船郷土史を語る会 堀船郷土史講演会
主催

■日時 11月9日(土)午後2時~4時
■場所 福性寺本堂
連絡先: 福性寺 北区堀船 3-10-16 電話: 03-3911-7701
<http://fukushoji-horifune.net/>

真言宗 智山派
常住山 自性院

北區神谷 3-45-1
TEL.03-3901-1476

豊島靈場第三十九番
真言宗
神谷薬師 専福寺

北區神谷 3-32-11
TEL 03-3902-8800
FAX 03-3903-1750

真言宗 大龍寺

北區田端 4-18-4
TEL.03-3821-0014

食事のヒント
高血圧予防

ポイント塩は

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

赤羽支部

活動あれこれ

稲付高砂会 伊藤 悦宏

稲付高砂会では元気で楽しくをモットーに活動。自治会、商店会との連携を密にして、各行事に積極的に参加しています。会独自の活動は三つ。月2回の練習に励んでいます。

書道部は秋のシニア作品展にむけ研鑽中。カラオケ部はのど自慢大会やほかの舞台に立ち、その美声を披露しています。輪投げ部は大会に向け練習に余念がありません。健康維持には歩こう会、体力測定に参加しています。区清掃事務所の川柳にも応募し、3年連続で入選をして

います。

夏には熱中症予防のため麦茶を配布。秋の福祉会や新年会では多くの会員が会して楽しく親交を深めています。ボランティア活動は春秋の交通安全運動では通学児童の安全を見守り、暮れには火災予防の夜間パトロールに参加。清掃活動は「稲付遊歩道」清掃を10日ごとに月3回春と秋には花壇の植え替え作業。また、赤羽駅西口広場清掃も毎月3回土曜日に行っています。毎年7月26日の商店会主催の「道かん祭」には、かき氷、焼きそば、ヨーヨー、金魚すくい、他たくさんの屋台の手伝いを行って行っています。訪れた町会の親子さんたちとの会話も弾み、大きな地域親交のひとつとなっています。

女性部だより



よひごそ 北区シニア作品展へ

女性部 荒川 正代

文化にふれる秋の行事「北区シニア作品展」が毎年10月に開催され、大勢の来場者で賑わっています。出点数も毎年増加し、500点以上の力作、大作で地下展示場を埋め尽くします。来場者は1200名を超え大変な賑わいとなっています。

私たちは女性部は喫茶部を担当します。大変おいしいコーヒー、そして緑茶、お菓子等を作品鑑賞の合間にご利用いただいています。出品作品は多種多様にわたり、絵、書はもちろんのこと、

文化にふれる秋の行事「北区シニア作品展」が毎年10月に開催され、大勢の来場者で賑わっています。出点数も毎年増加し、500点以上の力作、大作で地下展示場を埋め尽くします。来場者は1200名を超え大変な賑わいとなっています。私たちは女性部は喫茶部を担当します。大変おいしいコーヒー、そして緑茶、お菓子等を作品鑑賞の合間にご利用いただいています。出品作品は多種多様にわたり、絵、書はもちろんのこと、

文芸

俳句

【済美寿会】

差し伸べし手へ螢の火また炎ゆる生くるものみな音持てり誘蛾灯葛切りの箸を休めて小さき旅

小形 美代

【滝野川中央寿会】

喉仏びくびく鳴らすラムネかな鮎釣りに出かけて主治医留守と言ふ

金山 正美

川柳

【稲付長生会】

叩かれて選ばれている西瓜たち

高橋 ツヤ子

いつの間に咲いた花見て励まされ

田中 路子

曲がり角交通事故の溜まり場か

中村 忠男

同窓会みんな憧れ樹木葬

中村 ノブ子

世代交代自分自身は今のままで

金子 千代子

【仲一延寿クラブ】

肩を抱く昔デイトで今介護居酒屋の女将目当ての馴染み客

阿部 勇

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。

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88年 有限会社 辻田葬儀社 本社ホール-シティーホール辻葬 24時間受付 03-3900-1388

威徳山 大恩寺 日蓮聖人家紋 月輪に橘 北區赤羽西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 03-5970-3300

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 全葬連 区民葬儀取扱指定店 直葬・一日葬・家族葬等どんな葬儀でもご相談ください。 03910-2732 24時間365日

浄土真宗 赤羽山 法善寺 北區赤羽台 3-24-2 03-3900-2341

無量寺 東京都北區西ヶ原 1-34-8 03-3910-2840

與樂寺 真言宗 豊山派 北區田端 1-25-1 03-3821-0976

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。 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♪

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。



北区シニアクラブ連合会

お気軽にお電話にて
お問い合わせください

赤羽支部	3902-5496
王子支部	3911-2614
滝野川支部	3917-6042



グラウンド・ゴルフ大会が始まります!

北区シニアクラブ連合会では、令和元年度から「グラウンド・ゴルフ大会」を実施します。今まで地域の公園などで練習を重ねたみなさんが、その実力を競う場を設け、さらなる健康増進に資するとともに、会員の交流と親睦を図るための大会です。

年に1回開催される予定ですが、詳しい情報はお住まいの地域の単位クラブ、または北区シニアクラブ連合会(3914-5194)までお問い合わせください。ぜひこの機会に、グラウンド・ゴルフを始めませんか?



会員増強運動

会員増強運動ではありがとうござ

いました。6月4日に行われた城北ブロックのシニアクラブが集まった会議(写真)では、この5年を振り返る会議を行いました。



編集後記

森永 典生

令和となり最初の北シニア連だよりの発行となりました。今年度、当連合会は「警視庁生活安全部長(公財)東京防犯協会連合会会長連盟賞」を受賞しました。また、11月に行われる東京都老人クラブ大会で全国老人クラブ連合会表彰の「優良老人クラブ連合会表彰」受賞の伝達が行われる予定です。これらは、ひとえに会員の皆様が地域の中で日々行っている見守り・防犯活動や5年間取り組んでこられた会員増強運動の賜物と思えます。

10月以降もさまざまな行事が目白押しです。多くの皆様にご参加いただき、また、新しい仲間を増やしてますます魅力ある、そして地域に貢献するシニアクラブ活動を行っていきたく考えています。このシニア連だよりを多くの方々に手に取っていただき、一緒に活動したくなるような魅力あるシニアクラブ活動を発信していきたく思います。



いただいた感謝状

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。

「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

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

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 小児科

北区赤羽 2-69-6 TEL.050-3823-2316
ペティロコマ1階

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/

創業明治五年

種 苗
肥 資
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

税理士法人 **サクスプレー**

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

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

寝苦しい夜は...

ゆるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる
運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。