

北シニア連だより

令和2年10月発行
第42号

区長 花川與惣太書

フルカラー
元気アップ
特集!

北区人口 354,049人 (令和2年9月1日現在) 60歳以上 104,369人 男 46,298人 女 58,071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/>

会長就任挨拶



北區シニアクラブ連合会
会長 山中 将男

「入ってよかった」 クラブを目指して

感染症が世界中に拡大し、北シニア連も各種活動の自粛を余儀なくされております。

日頃より会員の皆様には北區シニア連の多くの活動にご理解ご協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

皆様の楽しみが減り、たいへん残念な状況ですが、まずは身を守ることを最優先にして頂きたいと思っております。

この度、私は書面表決にて実施した第62回北區シニア連定期総会において、新会長を仰せつかり、改めて責任の重さをかみしめております。

さて当連合会は、地域に根ざしたシニアクラブとして、会員の皆様が健康で生き甲斐を持つて長生きをしていただける事業の実施、並びに友愛・奉仕活動などの支え合いの輪を大きく広げ、社会貢献に取り組んで参ります。

次に、クラブ数、会員数が年々減少していることに鑑み、会員の加入促進を進めて参ります。地域の団体、特に町内会の皆様と充分連携し協力をお願いすると同時に、近隣の方々をお誘い頂くなど会員獲得に皆様のご尽力をいただきたくお願い致します。

会長退任挨拶



北區シニアクラブ連合会
前会長 中村 忠男

「お互いの絆を大切に」

感染症が世界中に拡大し、北シニア連も各種活動の自粛を余儀なくされております。

北區シニアクラブ連合会会長の退任にあたり、ご挨拶申し上げます。平成30年、連合会会長の職務代行の指名を頂き、また令和元年総会にて、改めて連合会会長のご推挙を頂き、職務を務めさせて頂きました。

連合会が優良老人クラブ表彰を受賞し、東京都老人クラブ大会において、小職に対し高齢福祉功績者として都知事より表彰を頂きました。これらはひとえにご協力のおかげであります。

この間、会員の皆様、並びに役員各位のご指導ご協力を頂きながら、その職務を行うことができましたこと、厚く御礼申し上げます。

振り返りますと、平成20年に50周年を迎え、記念誌「50周年を迎えて」の編纂をさせて頂いたこと、また平成30年には、立派

な60周年記念式典を行うことができました。これらは全て役員・会員の皆様のご協力の賜と心から感謝申し上げます。

退任のこの時期、新型コロナウイルスの発生、感染拡大防止でかつてない状況ですが、一日も早く終息することを祈りながら、退任のご挨拶を申し上げるのもやむを得ないことと存じます。ここで改めて在任中のご協力ご厚情に厚く御礼申し上げます。

会員の皆様を始め、役員各位には健康に留意され、今後ともシニアクラブ発展のためご協力くださいますようお願い申し上げます。退任の挨拶とさせて頂きま

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北區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>

医療法人社団 利田会
周愛利田クリニック

診療時間
平日 AM 8:30~12:00 土曜 8:30~12:00
PM 2:00~3:00
3:30~6:30 休診日 日曜、祝祭日
東京都北区上中里 3-6-13
☎03-3911-3050 (代)
03-3911-3636 (代)

東京ほくと医療生活協同組合
地域によりそう医療 24時間救急指定病院

王子生協病院
北區豊島 3-4-15 ☎03-3912-2201
急性期一般病棟、回復期リハビリテーション病棟、緩和ケア病棟、地域包括ケア病棟
お部屋代はいたしません
健診問い合わせ専用 ☎03-3912-5181 診察予約専用 ☎03-3912-7248
協会けんぽ、ドック健診、生協健診実施中

地域に住んでおられる皆様に、医療・介護の面からお役に立てることをめざしています

生協北診療所
北區東十条 2-8-5 ☎03-3913-5271

診療科 内科、整形外科、皮膚科、人工透析内科
適用する保険 社保、国保、生保、労災、公費、原爆、結核予防、特定疾患
在宅医療 在宅支援診療所(24時間往診)
健康診断 労働安全衛生法 東京土建、被爆者指定健診施設 北區区民健診
連携機関 十条訪問看護ステーション(訪問看護)、居宅介護事業所ハビネス

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 北區シルバー人材センター
北區赤羽1-1-38 FAX.03-3908-8405
TEL.03-3908-8400(代)

「患者さんを笑顔にする歯科治療」を目指して

西が丘デンタルクリニック
TEL:03-5948-9050

歯科 小児歯科 歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:30	●	●	●	—	●	●
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—

【休診】木曜・日曜・祝日・主曜午後
北區西が丘 1-38-2 (駐車場:無)

内科・循環器内科
予防接種 各種健診実施
こまごめ内科・循環器内科クリニック

<https://komagome-naika.com>

北區田端 4-3-2 山積ビル1F ☎03-5832-9600

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	—	●	●	●
15:00~18:00	●	●	—	●	●	—

水曜・日曜・祝日休診

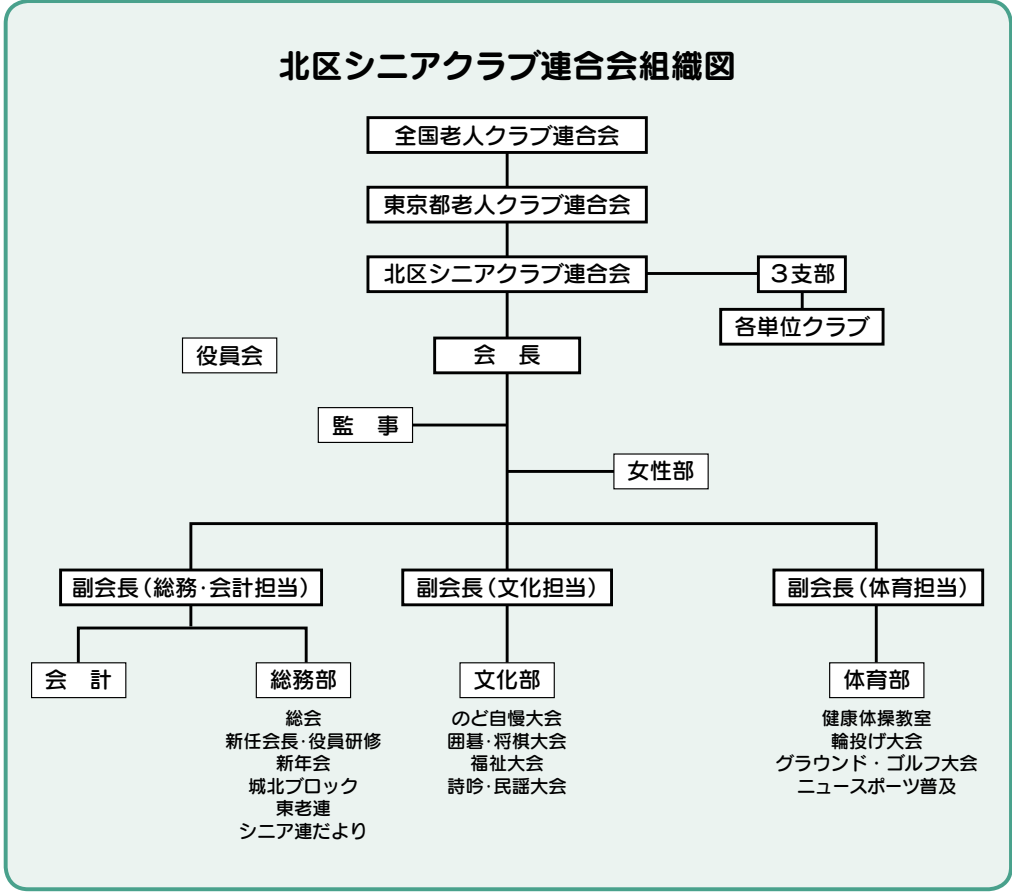
第62回北区シニア連定期総会

書面開催にて
全議案承認される

決されました。ご協力ありがとうございました。

令和2年5月14日(木)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症防止の観点から中止とし、各議案について書面決議といたしました。その結果、すべての議案について、117名全員の賛成をもって可

- 第1号議案 令和元年度事業報告
- 令和元年度収支決算報告
- 監査報告
- 第2号議案 令和2年度事業計画(案)
- 令和2年度収支予算書(案)
- 第3号議案 北区シニアクラブ役員改選の件



令和2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	15	北区シニア連 会計監査	書面開催		22	北区シニア連「グラウンド・ゴルフ大会」	開催中止
5	14	第62回北区シニア連 定期総会	書面開催		27~29	第2回健康教室事業「女性部料理教室」	開催中止
6	11	北区シニア連「のど自慢大会」	開催中止	11	上旬	北区シニア連女性部企画日帰り研修	開催中止
	15・16	第1回健康教室事業「体力測定」(赤羽・王子支部)	開催中止		12	北区シニア連「詩吟・民謡大会」	開催中止
	17	第1回健康教室事業「体力測定」(滝野川支部)	開催中止		26	友愛実践活動事業講演会	開催中止
7	上旬	北区シニア連新任会長研修会	開催中止	12	7・8	第3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
	16	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	開催中止		9	第3回健康教室事業「体力測定」(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
8	下旬	北区シニア連役員研修会	延期	令和3年			
9	16	北区シニア連「福祉大会」	開催中止	1	7	北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
	1	「北シニア連だより」第42号発行			14	北区シニア連女性部新年会	赤羽会館大ホール
10	8	北区・北区シニア連共催「輪投げ大会」	開催中止	2	1	「北シニア連だより」第43号発行	
	17・18	北区シニア作品展	開催中止		4	第4回健康教室事業「介護予防教室」	滝野川会館大ホール
		北区シニア連友愛実践活動事業「手作り品講習会」			中旬	北区シニアクラブ事務説明会	
				中旬	東老連城北ブロック会議(北区担当)	北とぴあ第1研修室	

※新型コロナウイルスの影響により開催中止または延期(会議においては書面開催)となる場合があります。

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の活動を応援しています。

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

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

(有)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

初診・急患随時受付
東十条歯科医院
院長 黒須 誠

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●
14:00~18:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜・日曜・祝日
 北区東十条3-11-1-109 秀和東十条レジデンス1F
 TEL:03-3912-0931 予約制

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/

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 ルーパ館1F
 (イトーヨーカ堂裏 駐車場下)
 TEL 3900-4649

齋藤歯科医院
初診随時受付・各種健保取扱
☎03-3919-7615
北区東十条3-13-5

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	●	●	●	-	●	●
14:00~18:30	●	●	●	-	●	-

【休診】木曜・日曜・祝日、土曜午後

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2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	70	キリガオカダイチチヨウメイカイ 桐ヶ丘第一長命会	ミズヌマ サダコ 水沼 貞子
	83	シンジュカイ 新寿会	コンドウ トシコ 近藤 利子
	167	ホクエイ 北栄なごみクラブ	ホシノ ジロウ 星野 次郎
	173	キリガオカズナ カイ 桐ヶ丘絆の会	ウエノ ヒサエ 上野 久恵
王子	26	トヨハチコトブキカイ 豊八寿会	タナカ コウタロウ 田中 耕太郎
	56	カミサンヤチヨカイ 上三八千代会	タカオ マサジ 高尾 政治
	79	オウサンアカツキ 王三暁クラブ	シマダ エツコ 嶋田 悦子
	99	ホウジュカイ 豊寿会	シバタ ケイマ 柴田 桂馬
	102	オウジホンチヨウワロウカイ 王子本町和朗会	カネツカ マサアキ 金塚 政昭
	123	カミゴエイジュ 上五永寿クラブ	オノザワ サチオ 小野澤 幸雄
滝野川	32	タバタシンマチサンチヨウメ カイ 田端新町三丁目ことぶき会	イトウ ヨシロウ 伊藤 芳朗
	82	ヤ ツトモ カイ 谷津友の会	ヤマモト ケイチ 山本 喜一
	95	ニシガラセイブカクジュカイ 西ヶ原西部鶴寿会	ミヤザワ タカオ 宮澤 孝夫
	100	カミナカザト カイ 上中里なでしこ会	イノハナ キク オ 猪鼻 喜久雄
	137	カミナカザトサンチヨウメ 上中里三丁目むつみクラブ	ホウヤマ コウサク 柞山 幸作
	153	ナカザトツミカイ 中里睦会	イトウ ナオミ 伊藤 直美
	170	タバタ 田端ポプラクラブ	タカハシ マサアキ 高橋 正明

北区シニア連女性部役員		
役職	氏名	支部
部長	三好 常枝	赤羽
副部長	鈴木 悦子	王子
	宮澤 利江	滝野川
部員	小出 登志子	赤羽
	太田 優江	
	金子 千代子	王子
	可兒 文子	
	荒川 正代	滝野川
	佐藤 早苗	
	井上 美智江	滝野川
	渡辺 初枝	
安井 美津子		

北区シニアクラブ連合会役員			
職名	氏名	担当分野	支部
顧問	大橋 ミツ		赤羽
	中村 忠男		赤羽
	中込 章		滝野川
会長	山中 将男	総括	滝野川
副会長	富田 博人	総務・会計担当	赤羽
	駒村 守晴	体育担当	王子
	加藤 忠衛	文化担当	滝野川
理事	西川 三夫	総務	赤羽
	小出 登志子	文化	
	柴田 友幸	体育	
	三好 常枝	女性部長	王子
	森永 典生	総務部長	
	鈴木 悦子	女性部	
	根木 輝久	文化	滝野川
	下村 忠	体育	
	小川 力洋	総務	
	笹川 洸洋	文化部長	
高城 俊一	体育部長	滝野川	
宮澤 利江	女性部		
会計	太田 優江		赤羽
	佐藤 早苗		王子
	井上 美智江	会計部長	滝野川
監事	稲葉 裕久		赤羽
	小嶋 康勇		王子
	渡辺 初枝		滝野川
事務局長	富田 博人		
事務局次長	中村 真由美		



今年度の活動目標

1. 仲間を広げる加入促進活動をすすめるよう
2. 健康寿命をのぼす健康づくり・介護予防活動をすすめるよう
3. 友愛・奉仕活動による社会貢献をすすめるよう
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よう
5. 地域のさまざまな関係団体と連携し、地域の方で高齢者等を支え、安全・安心のまちづくりをすすめるよう

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の活動を応援しています。

メガネエポック
メガネエポックネバシ

本店/北区東田端 1-13-10
☎03-3894-7863
FAX03-3894-7838

東京都指定上下水道工事店
建設業許可(管工事業) 都知事許可(般-19)第128006号
一般建築・設計・施工・リフォーム総合工事

株式会社 山崎工務店
YAMAZAKI 創業70年

北区豊島3丁目24番9号
TEL:03(3911)4111番

一級建築士事務所
建築一般・設計・施工

株式会社 杉田工務店

北区東十条 6-7-11
TEL.03-3902-7660(代)
FAX.03-3902-7661

税理士法人 あすか会計

北区東十条 4-10-5
TEL:03-3914-1133(代)

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:1,700円 小人(4才~小学生):1,000円
予約料 桟敷席:400円 1階席:300円
平日昼の部、団体貸切り受付可

北区中十条2-17-6
☎03-3908-1874

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

公正証書・定款・外国向文書認証

赤羽公証役場

遺言や大切な契約は公証役場で。
相談無料。気軽に足をお運びください。

北区赤羽南 1-4-8 赤羽南商業ビル 6階
[赤羽駅南口改札を右に出て南へ徒歩1分(1Fがセブンイレブン)]
TEL:(3902)2339 FAX:(3902)2420

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

ギャラリー

岸一若菜会 下斗米幸子



▲コースター



▲手作りマスク
▼ティッシュケース



王子支部

◀リース飾り
岸一若菜会
高橋道子・下斗米幸子



巾着袋・小物入れ▶
岸一若菜会 高橋道子



オオコノハズク
鶴ヶ丘楽生会 宮澤信子



燃えて (ハイビスカス)
西が丘桜クラブ 中田照子



ひまわり
鶴ヶ丘楽生会 山田和子



波濤雄壮郡虎図
稲付長生クラブ 齋藤喜美子

赤羽支部



首里城の勇姿と木造の骨組
親交クラブ 小川力洋



千羽鶴と小人達
西中長寿会 伊藤キミ

飾り結び基本集▶
東田端みどり会 金子美登里



田沢湖ハーブ園にて▶
滝野川中央寿会 阿部隆

滝野川支部



型染スカーフ
西ヶ原西部鶴寿会 宮澤利江

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。

社会福祉法人 てつなぎの会
つちっこ保育園
開園時間
午前 7時15分～
午後 6時15分
(午後 9時15分まで延長保育実施)
TEL.03-3903-6160
北区志茂 3-11-6

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/>

社会福祉法人 豊川保育園
**としまみつばち
保育園**
北区いきいきサポーター受入施設です。
子どもたちの姿を見ながら、
保育園でボランティアをしませんか？
北区豊島 7-8-7 ☎03-6903-3290

社会福祉法人 豊川保育園
豊川保育園
北区王子 6-4-10
☎03-3911-4661
見学もお気軽にどうぞ

神谷保育園
●豊かな心の子ども
●ものごとをたしかに考え判断する力
●ひとつのことをやり通す意思の力
●健康なからだを育てる
北区神谷 2-36-8
☎03-3901-8338

情操を豊かに育む
宮元保育園
北区滝野川 3-77-8
☎03-3916-1401

まごころ会保育園
見学随時受付中
北区上中里 2-37-2
TEL:03-3911-5584

- 一.ほんとうのこころ
- 一.がまんするこころ
- 一.やさしいこころ
- 一.よいことをするこころ

社会福祉法人 日の基社会事業団
**ひねもす遊べ幼な子よ
日の基保育園**
開園時間 AM7:15～PM7:15
(PM6:15～7:15まで延長保育)
北区桐ヶ丘 1-21-41 ☎03-3909-2223



簡単・おいしい 元気シニアごはん

紙上料理教室



北区楽しい食の推進員会 正能 優子

今日のおすすめごはん

- ・牛肉のレタス丼
- ・ちぎりピーマンの塩昆布和え
- ・トマトとわかめのミニスープ



1食分の栄養価

エネルギー 529kcal / 食塩相当量 2.6g
 野菜量 122g (緑黄色野菜 120g 淡色野菜 2g)

人生 100 年時代。齢を重ねることによって、人間のからだにはさまざまな変化がおとずれます。個人差はありますが、いろいろな要素が食欲を減退させたり消化や吸収を妨げたりなどし、栄養が不足した状態になってしまいます。そしてパワー不足のため、なんとなく外出の機会が減り、動かないからお腹がすかずに食事がおろそかになり、ますますパワー不足になるという悪循環に。

それを防ぐためには、「元気シニアごはん」を参考に今日の元気をいつまでもキープしながら毎日をいきいきと過ごしましょう！



1日3食、いろいろなものをまんべんなく食べることが大切



☆牛肉のレタス丼

エネルギー 446kcal / 食塩相当量 1.4g

〈材料〉(1人分)

牛肉しゃぶしゃぶ用…………… 80g

A

酒…………… 小さじ2

しょうゆ…………… 大さじ1/2

砂糖…………… 大さじ1/2

サラダ菜…………… 4枚 (30g)

ごはん…………… 120g

〈作り方〉

- ①ごはんを炊いておく。
- ②肉を食べやすい大きさに切ってフライパンに入れ、Aを加えて火にかける。
- ③焦がさないようにかき混ぜながら炒り煮にする。
- ④サラダ菜は洗って一口大にちぎっておく。
- ⑤あたたかいごはん④のサラダ菜を混ぜこむ。
- ⑥⑤を器に盛り、上に③の肉を盛り付ける。

牛肉には老化を予防するたんぱく質が豊富に含まれています。レタス等の葉物は刻んでごはん④に混ぜ込むことにより、とても食べやすくなります。



☆ちぎりピーマンの塩昆布和え

エネルギー 27kcal / 食塩相当量 0.4g

〈材料〉(1人分)

ピーマン…………… 2個

塩昆布…………… ひとつまみ

チューブ生姜…………… 1cm程度

ごま油・炒りごま…………… 各少々

〈作り方〉

- ①ピーマンはヘタと種を除き、食べやすい大きさにちぎる。
- ②ビニール袋に①と塩昆布、生姜、ごま油を加えて軽くもみ、ピーマンがしんなりするまで置く。
- ③軽く水気を切って器に盛り、炒りごまを振る。

塩昆布にはしっかりと味が付いているので、調味料の代わりに使うことができます。きゅうりやキャベツでもおいしく作ることができます。いろいろな野菜でもう一品を！



☆トマトとわかめのミニスープ

エネルギー 56kcal / 食塩相当量 0.8g

〈材料〉(1人分)

ミニトマト…………… 4個

カットわかめ…………… 少々

卵…………… 1/2個

B

顆粒コンソメ…………… 小さじ1/2

水…………… 125ml

こしょう…………… 少々

〈作り方〉

- ①トマトは半分に切る。
- ②小鍋にBとわかめを入れて沸騰させ、①のトマトを加えてひと煮立ちさせる。
- ③溶き卵を加えて加熱し、こしょうで味をととのえる。

汁物メニューはミニサイズにして食べる量を減らし、「美味しく減塩」してみましょ。また、具沢山にすると、いろいろな食材から旨みができるので、自然と減塩にもつながります。トマトには天然のだしが含まれています。



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の活動を応援しています。

学校法人川島学園 あかとり幼稚園

akaitori kindergarten

☎03-3909-7000

みんなであつてよー！

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

お風呂・水まわりのことならお任せください！

株式会社 **西尾ガス風呂製作所**

北区豊島 6-1-10

☎ 03-3914-4126

病気の早期発見と予防につとめよう！

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

檜の木幼稚園

北区西ヶ原4-48-3

☎03-3917-6632

あかるく、つよく、すこやかに

学校法人すずらん学園

すずらん幼稚園

園長 小堤小夜子

北区豊島6-9-18 ☎03-3919-0790

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

★心も体も健やかな子ども
★自主性を持ちよく考えて行動し、思いやりのある子ども
★よく遊び豊かな感性と創造性にあふれる子ども

ふくし保育園

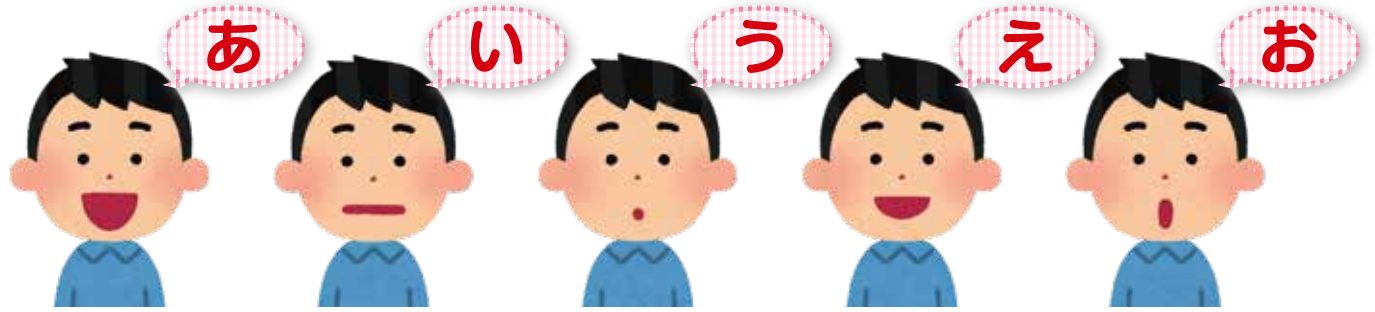
北区豊島2丁目20番5号

☎03-3911-6305

かつぜつ

滑舌トレーニングで表情・脳を活性化!

昨年大好評だった花形一実先生の講演会で行った滑舌トレーニング、覚えていますか？
毎日声を出して練習することで、飲み込みや唾液の分泌が良くなり、お口の機能がアップ。
また、表情が豊かになり会話力もアップし、若返ります。
さあ、口を大きく開けて、お腹から声を出して、楽しみながら若返りましょう!



まず発声練習



舌の筋力
トレーニング
舌先を上・下・左・右
に動かしましょう

他の行もやってみましょう

アドバイスをいただいた先生紹介

はながたひとみ
花形一実先生

フリーランスアナウンサー
話し方&アナウンス講師
日本成人病予防協会 認定講師
著書 「ボケない大人のはきはき滑舌ドリル」(メイツ出版)
「会話力があがる大人のはきはき滑舌上達ドリル」(メイツ出版) など



腹式呼吸

フレーズで練習しましょう

~ゆっくりはっきり丁寧に。慣れてきたら速くして~

◆楽しくて脳トレにもなるフレーズで滑舌練習

赤いお顔のわかさまの
かさかさ傘まさかの逆さま

母音アがたくさん含まれるフ
レーズは口を開けてはっきり
と。楽しんで言いましょう。

パプポピペ島の蔵から
きらきらお宝
じゃらじょろじゃらら

「パプポピペ」は唇を使って
はっきりと。
う行の音は舌をリラックスさ
せて軽やかに。

◆おなじみの早口言葉で滑舌練習

にわには2羽
うらにわには2羽
にわとりがいる

ニワの発音がニアにならない
ように気をつけて。場面を想像
すると言いやすくなります。

黄パジャマ
茶パジャマ
赤パジャマ

まずは「黄 パジャマ
茶 パジャマ 赤 パジャマ」
と切って練習しましょう。

この竹垣に竹立て
かけたのは竹立て
かけたかったからだ

「タケ」と「タテ」をそれぞれ
繰り返し練習しましょう。読点
(、)を打ってもOK。

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。

真言宗 豊山派
福性寺
北区堀船3-10-16
電話 03-3911-7701
<http://fukushoji-horifune.net/>

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)

明照幼稚園
子どもたちに思いやりや命の大切さを伝えています
☎03-3901-2400 北区岩淵町 2-8 (受付/平日9:00~17:00)

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

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

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
自社ホール・シティーホール辻葬
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

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。
☎3910-2732 24時間365日
北区西ヶ原 1-17-9
雅ガーデンビュウ 401(滝野川小学校隣り)

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

女性部だより



笑顔で活動を進めましょう！

女性部長 三好 常枝

令和2年度、女性部長に就任した三好です。前任の青木部長の後を継いで、女性部の活動に全力で取り組んでまいります。

今年、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言の発令等、不要不急の外出自粛、マスク着用、手洗い励行、3密禁止など、これまで経験したことのない社会状況になりました。とりわけ重症化リスクの高い高齢者は、より一掃慎重な対応を取らざるを得ず、これまでのシニアクラブ活動はほぼ中止となつてしまいました。

また、集中豪雨などの自然災害や猛暑による熱中症などでも、高齢者が犠牲になるケースが多く、日頃からシニアクラブ活動での仲間の人たちや、地域の皆さまとの顔の見えるお付き合い（世話をしたりされたり）の大切さを痛感しています。

今後、女性部員同士で意見を出し合いながら、健康で楽しく、笑顔で女性部の活動を進めていきたいと思ひます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

文芸

俳句

【済美寿会】

街中の小さな木立蟬しぐれ
新涼や洗い重ねる皿の数
二人在れば言葉の要らぬ秋夕焼

小形 美代

川柳

【稲付長生クラブ】

久し振り米寿が卒寿に会いに行く
中村 ノブ子
百歳は長い様だが手が届く
高橋 ツヤ子
ふれあいは絆づくりのお手伝い
中村 忠男
庭の木も年に一度の床屋さん
金子 千代子
孫よりもひ孫の名前覚えかね
田中 路子

【仲一延寿クラブ】

テレワーク上はネクタイ下パジャマ
ひと気なく猿は極楽温泉地
高内
顔半分かくすマスクで皆美人
温泉も行きたいけれどまだ怖い
早苗
世界中豊さ毀すコロナ菌
エンタメに入るも出るも体温計
鈴木
まだ続くコロナの中でテレワーク
夏の夜は部屋の温度で日々喧嘩
田島
コロナ菌今年の祭り全て喰い
紫陽花もコロナ恐れて色が褪せ
勇

茶つみ（替え歌）

(元歌)
なつも ちかづく 八十八夜 トントン
野にも 山にも 若葉がしげる
あれに みえるは 茶つみじゃないか
あかね だすきに すぐのかさ

(替え歌)
一. ウィズ コロナは 続いちゃいるが トントン
うがい 手あらい マスクをつけて
きよりは とっても 心はちかい
笑顔わすれず のりこえよ~

二. コロナ なんか 負けてはいない トントン
家で 体操 栄養つけて
サギの 電話に だまされないで
こんど 会うまで 元気でね~
替え歌作詞 東十条笑年クラブ 岡田 成子

シニアクラブの皆さまへ
コロナでお家にいる時間が長期になりますので、気分転換に口ずさんでください。

① 田中 路子 ② 金子 千代子 ③ 高橋 ツヤ子 ④ 中村 忠男 ⑤ 高内 ⑥ 早苗 ⑦ 鈴木 ⑧ 田島 ⑨ 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。

與樂寺 真言宗 豊山派 北区田端1-25-1 03-3821-0976

威徳山 大恩寺 日蓮聖人家教 月輪に極 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/

太田道灌・稲付城址（道灌山） 曹洞宗 自得山 静勝寺 坐禅会・写経会・うたの会・朝の会（読経と話） 東京都北区赤羽西1-21-17 TEL. 03-3900-4455

浄土真宗 赤羽山 法善寺 北区赤羽台3-24-2 03-3900-2341

本門佛立宗 常住寺 北区東十条6-4-17 03-3902-4454

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

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

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	3908-3617
滝野川支部	3915-7080

都道府県しりとり

都道府県名を入れて次のしりとりを完成させましょう。

①

山梨



和歌山

②

熊本



福岡

正解は7ページ

編集後記

2020年、今年はおリピックの夏ではなく、マスクで過ごす夏でしたね。3月下旬に新型コロナウイルス感染拡大。緊急事態宣言などこれまでにない状況となり、外出も自粛。連合会行事としてシニアの皆さんが楽しみにしていました。将棋、グラウンド・ゴルフ大会、作品展などが中止になりました。北シニア連だよりの紙面、活動欄が空白状態になり、編集においては作品展に出席予定記事や料理レシピ、滑舌トレーニングなどになりました。作品展記事には、多数の方の作品を写真にて提出していただき、参加、ご協力ありがとうございました。また、このコロナウイルスは、まだまだ続きます。無理をせずに体調管理に気を配ってください。手洗い・マスク着用など生活様式も変わりました。これからも楽しく生きがいを求め、会員の皆さん、お互いに健康に充分留意しながら頑張ります。

(西川 三夫)

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 (訪問介護)
- 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 ともた眼科 検索

医療法人社団ときわ **赤羽在宅クリニック**

内科・小児科 **訪問診療**

- 機能強化型在宅療養支援診療所
- 在宅緩和ケア充実診療所
- 24時間365日往診対応可

北区赤羽 2-69-6
ペティ・ロロマ1階 ☎050-3823-2316

あきやま **デンタルクリニック**

診療時間
月~金曜 10:00~13:00
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

十条かねたか整形外科
十条駅より徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲
15:00~18:30	●	●	-	●	●	-

▲土曜 9:00~13:00 【休診】水曜・日曜・祝日・土曜午後
TEL:03-3900-3322
北区上十条 2-8-7 (1F) https://kanetakaclinic.jp

税理士法人 **サクセスレーン**
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
社会福祉法人 晴山会

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