

北シニア連だより

令和3年2月発行

第43号

区長 花川與惣太書

北区人口 353,158人 (令和3年1月1日現在) 60歳以上 104,254人 男 46,316人 女 57,938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/>

年頭挨拶



健康寿命をのばそう

北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

北区シニアクラブ連合会会員の皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には、日頃より北区シニア連の多くの事業にご支援ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

ご承知のとおり、昨年、令和2年の初めから新型コロナウイルス感染症の影響によりこれまで経験したことのない状況となりました。連合会としては会員の皆様の生命と健康を第一に考え、ほとんどの行事を余儀なく中止とさせて頂いてまいりました。会員の皆様にとつて、大変辛い一年だったのではないかと推察いたします。

年頭挨拶



「地域共生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、あけましておめでとうございます。

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。平素より北区の高齢者施策にご協力いただき、感謝申し上げます。

北区シニアクラブ連合会は、昭和33年の結成以来、長きに渡り、様々な活動を通し、地域のきずなを深めてこられました。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大の下、感染症対策に取り組み、

今なお、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況ですが、

身体を動かさない状態が続くことによるフレイル(要介護になる前の虚弱な状態)を防ぐことが重要であり、今後、感染防止策をしっかりと講じたうえで行事を開催できるよう努めてまいります。

各クラブの活動において、「若返りリトミック」のDVDを活用していただくこともフレイル予防につながる1つの方法かと思えます。集まることができない場合でも、会員の皆様におかれましては、自宅で体操をしたり、人どおりの少ない時間と場所を選んで散歩をしたり、食事を

3食しっかり摂るなど、健康維持に十分ご注意ください。また、電話やメールなどでのコミュニケーションにより人とのつながりを継続していただくことも大切です。

新年度から新たな会員増強運動が始まります。コロナ禍で活動が厳しい状況ではありますが、会員一人ひとりが勧誘の担い手となり一人でも多くの方に会員になっていただき、共に語り、交流し、笑顔で健康寿命を伸ばしていきましょう。

一日も早い新型コロナの終息を願いつつ、皆様ととも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行ってまいりたいと思えます。

年頭にあたり、各シニアクラブの益々のご発展と会員の皆様のご健康、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。

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、山中会長様をはじめとして、役員、会員の皆様のご健康、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。

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>

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 9:00~12:00
14:00~18:00
木 9:00~12:00(午後休診)
日 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/

Kotaka hair studio

プロも見てくださいね！

北区田端2-1-20 萬秀ビル1階
TEL:03-3824-4929
フリーダイヤル:0120-114929

とみたまさる
行政書士富田賢事務所

コロナ時代こそしっかり遺言を作りましょう！
★相続・遺言・成年後見・出張講義★

北区赤羽2-31-3 タグチキューポ101
赤羽駅東口より徒歩6分
☎03-3901-2153
<http://www.gyousei-tomita.com>
地元で12年。初回相談料は無料です。

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。

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！

東京都老人クラブ大会

東京都老人クラブ連合会

会長表彰6名19クラブが表彰



新型コロナウイルス感染症急増に伴い、令和2年12月2日(水)に予定されていた式典は急遽中止となりましたが、シニアクラブ活動に貢献された会員およびクラブが表彰されました。老人クラブ育成指導功績者として山中将男会長が表彰されたのをはじめ、老人クラブ育成

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 with 2 columns: Club Name, Representative Name. Includes 謙訪友の会, 鶴ヶ丘楽生会, etc.

老人クラブ育成功労者 (5名)

Table with 2 columns: Name, Position. Includes 金子 康子, 廣川 洋一, etc.

老人クラブ育成指導功績者 (1名)

Table with 2 columns: Name, Position. Includes 山中 将男, 北区シニアクラブ連合会会長

老人クラブ会員増強賞 (12クラブ)

Table with 2 columns: Club Name, Representative Name. Includes 稲付長生クラブ, 志茂三申会, etc.

3支部長あふわつ

令和3年新年を迎えて

赤羽支部 赤羽支部長 福田 博人

令和3年あけましておめでとうございます。昨年は4月から

総会も3密を避けるため、紙面上で、採決されました。のど自

の事業が新型コロナウイルスのため、ほとんど中止に追い込まれました。シニア連総会も赤羽支部

慢・体力測定・春の研修旅行・囲碁将棋、皆様が楽しみにしていることは実施されないうまま終わってしまいました。後半の歩こう会



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の活動を応援しています。

医療法人 永和会 東十条さかい 糖尿病・内科クリニック

クリスタル眼科 診療時間 月火水木金土

(有)ケアネットワーク 介護保険サービス 訪問介護・居宅介護支援

通所介護 みよかデイサービス滝野川

サカエ薬局 処方せん調剤・クスリ・化粧品

みゆき歯科 歯科一般・小児歯科・矯正歯科

赤羽眼科 診療時間 月火水木金土

なんば歯科クリニック 一般歯科・小児歯科・矯正歯科

北区シニア連の活動報告

手作り品講習会

マスクケース作り

令和2年10月12日(月)、東十条区民センターAホールで女性部役員会の手作り品講習会「マスクケース作り」を実施しました。例年、北とびあでシニア作品展と同時に開催していた手作り品講習会は、新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、

当日は、新型感染症対策をしつかりしたうえで実施。会長と女性部役員12名が参加し、講師の方の説明に熱心に耳を傾け、この時期にタイムリーな「マスクケース」を完成させました。その後、この講習を受けた役員が講師となり、各支部、各単位クラブで講習会を実施することができました。



▲手作り品講習会



愛情あふれるマスクケース▶

城北ブロック「グラウンド・ゴルフ大会」

北区チーム優勝!

令和2年11月12日(木)、あらかわ遊園運動場で、城北ブロック「グラウンド・ゴルフ大

会」が行われました。文京区・荒川区・台東区・北区の各チーム(12チーム)と役員チーム(2チーム)、荒川区女性部委員チーム(1チーム)の計15チームでプレイした結果、北区4チームのうち「伸一延寿クラブ」が見事優勝しました。他の3チームも「王寿会」2位、「ふるさと会」5位、「東十条笑年クラブ」7位と、北区チームは日頃の練習の成果を発揮して大健闘しました。午前中から会場で練習し、午後試合に臨まれた皆様、お疲れさまでした。



▲一打専念。目指せ優勝



▲最初の一打に心を込める



▲入るか否か。視線が離せない



▲大健闘!北区グラウンド・ゴルフチーム

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。

電気設備工事 設計・施工
自動ドア装置 設計・施工・保守
ステンレス建具工事 設計・施工
佐藤電設工業株式会社
代表取締役 佐藤 清次郎
北区中十条 1-15-4
TEL 03-3905-1310 FAX 03-3905-0900

建造物総合解体
津久波工業株式会社
国土交通大臣許可(特-29)第7937号
北区志茂2丁目22-11
TEL 03(3901)8088(代)
FAX 03(3903)9201

大関電設株式会社
北区志茂 1-30-8
TEL:03-3903-2301
FAX:03-3903-2308

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)

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

紙管・紙筒容器 製造販売
紙リール・ポスター入れ
有限会社 鈴久紙工
北区東田端1-12-12
TEL:03-3894-0711
FAX:03-3894-0715

雨漏り・防水・外壁塗装・大規模修繕工事
創業40年
太陽産業株式会社
北区滝野川 6-15-8
TEL 03-3949-8118
FAX 03-3949-8277

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

会員投稿

東老連健康づくり大学校

期待に胸を膨らませ 52名が受講

滝野川支部 宮澤 利江

「健康づくり大学校」で、令和2年9月から12月まで、7日間にわたり勉強をさせていただきました。不安と興味の中、入学式を迎えましたが、52名の受講生がおりホッとしました。

緊張の中、入学式では、東京都の高齢者福祉の現況・老人クラブの歴史と現状・今後の展開・オリエンテーションで一日目が終わり、以後、健康づくり活動、フレイル予防策、いきいきクラブ体操等受講しました。「認知症とともに生きる私たち」の講義では、身近に思い当たる人もおり身を乗り出して話を聞き、質問もたくさんあり時間が足りないくらいでした。他区の方々の話も聞き参考になりました。その中でも会員になつていない方も訪問をしていく中で、自然に会員になつていったとの話を聞き感動しました。



この7日間の勉強を通し、皆さんにお伝えし、これからの活動に生かしていかなければと思いました。

まずは人との交流・運動・サロンへの参加・笑いある生活・シニアクラブの仲間を増やし、少しでも皆さんがどう健康で楽しく暮らしていけるかのお手伝いのできるよう努力をしていきます。

コロナ禍の中、会員の皆様お一人おひとりの顔が浮かび、お元気でいるだろうか、困つていないだろうかと心配になります。

どうか皆さん、3密回避・手洗いを守りコロナ終息まで頑張りますよ!!!

女性部だより



令和2年を振り返って

岸一若菜会 鈴木 悦子

昨年は私に限らず、皆さんが早い1年だったと思えるのではないのでしょうか。

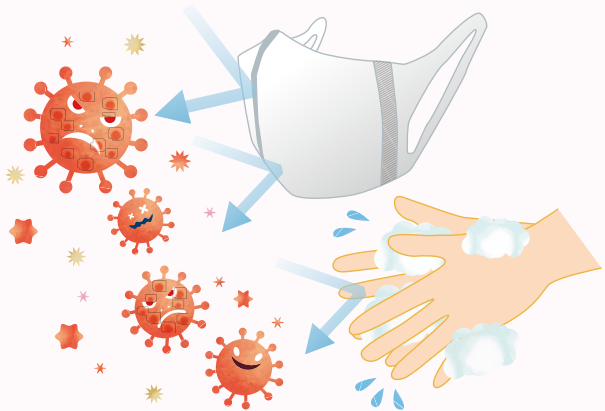
1月が過ぎ、2月頃から何やら不穏な空気が流れてきて、不要不急の外出の自粛、緊急事態宣言、密集・密接・密閉の3密は避ける、ロックダウン。いずれも流行語大賞になるような文言を毎日のように見たり聞いたり、3月・4月・5月と続きました。

女性部も作品展での喫茶部、料理教室、一番の大仕事である日帰り旅行の中止は本当に残念なことでした。

東老連もシニア健康フェスタ東京が開催中止になりましたが、地域ブロックごとに代替開催として「フェスタ演技会」を実施するこ

とになり、北区も赤羽・王子・滝野川と各支部それぞれ練習してきました。荒川・台東・文京と1回限りの練習で本番をし、記録(写真)を残すことになりました。どうなることか不安でいっぱいです。

年も改まり令和3年が、普通のなにげない日常を送れることを願うばかりです。



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。

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

みんなであつてるよー! 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

学校法人川島学園 あかいたり幼稚園 akaitori kindergarten ☎03-3909-7000

明日の笑顔を守る場所 飛鳥山動物病院 ◆診療対象 犬・猫 北区西ヶ原 3-64-15 ☎03-5980-9149

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 さくらキッズ ☎3800-6722 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 淡島学園 木内鳩の家幼稚園 北区滝野川 6-39-15 ☎03-3916-0940 はとぽっぽ保育園 北区滝野川 6-21-19 ☎03-5980-7603

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

株式会社 武蔵野楽器 雅楽〈笙・箏・尺八・龍笛〉を習ってみませんか? ☎03(5902)7281 北区豊島 1-5-6 https://musashino-gakki.com

単位クラブ活動報告

赤羽支部

和楽クラブ

コロナ禍でのシニアクラブとは

和楽クラブ 村木 栄一

コロナ禍で、わが和楽クラブも集まりができなくなりました。でも役員会は何とか継続しながら、活動再開を探り続けていました。

和楽クラブの会員でもあった白霊社の滝本昌二さんが、店を閉じて故郷の三重に帰ってしまふということ、「生きるための死に方」をテーマに「今だから話せる葬儀やお墓のこと」をお話ししていただきました。9月4日(金)に自治会の役員を含めて30名が参加し、熱心に聞き入っていました。滝本さんの



コロナに負けず、また会いましょう

奥様も参加し、地域に根ざした葬儀社として心がけてきたモットーを語ってくださいました。この日は和楽クラブの福祉大会でもあり、会員全員にお赤飯を配り、安否を確認しました。

それ以降、10月には輪投げ体験会、11月は手話教室。そして12月には笑いヨガ教室と、会員の方に講師になってもらい、誰でも参加できる催し物を展開しています。コロナ禍だからこそ、つながることの大切さを痛感しています。

PCR検査を区の責任で、誰でもどこでもいつでも受けられるよう、行政には頑張ってもらい、私たちは細心の注意を払いながら、会員が集まれる機会を提供していきたいと思っています。和やかに楽しく生きていきましよう。

わがクラブの今昔

西六長生会 村上 房由

わがクラブは、あと数年で65周年を迎えます。毎年9月の福祉大会には寿賀者を迎え、各クラブの発表会を行って楽しんでいますが、昨年はコロナ感染対策で中止になりました。以前は年に数回、泊まりの旅行も楽し

んでいましたが、今は参加者も少なく中断しています。

10年ほど前には会員も200人以上いました。今では100人を切りそうな状態です。新しい会員さんは中々入らず、亡くなったたり施設に入所したり、会員数は徐々に減るばかりです。

このような状況ですが、できるだけ新会員を増やし、それぞれの個性を活かしながら助け合い、楽しく活動する愉快な会を心がけたいと思います。



仲良く元気に活動中

滝野川支部

霜降たちばな会

紅葉狩りバスツアーに参加して

霜降たちばな会 田巻 好子

11月13日(金)、コロナ禍で自粛をしていました東部自治会もGOTOトラベルを利用し



櫛かんざし館前にて

て、たちばな会で紅葉狩りバスツアーを企画したところ、早速26名の参加申し込みがありました。検温・消毒・マスク・健康管理、バスも消毒・マスク・健康的にされて安心。皆さん、喜んで出発いたしました。

区内では大渋滞にはまり、玉堂美術館への入場の時間は取れず、予定を変更し、お庭を外から拝見し、溪谷の紅葉を楽しみました。小春日和に恵まれ、紅葉も一段と美しく、水の流れに心癒されました。澤井の櫛かんざし美術館では江戸時代の女性の髪飾りを見学し、工芸品の見事さに見惚れ、また日本髪を結髪し寝ることが大変だとの紹介がありました。娘時代に結髪して寝られず、コタツでうたた寝したことを思い出しました。

お昼ご飯は澤乃井ままごと屋で湯葉懐石料理。清流を眺めながら、おいしくいただきました。地域クーポン券でお土産も買え

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 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

常住寺
本門佛立宗
北区東十条6-4-17
☎03-3902-4454

篠原演芸場
公演時間 平日 夜のみ 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:1,800円 小人(4才~小学生):1,000円
前売:1,700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

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

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

真宗大谷派 惠日山 **圓照寺**
北区志茂1-28-4
☎03-3901-1572

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)

て、皆さん大喜びです。奥多摩湖を目指し、紅葉の中を進んで到着。久しぶりの奥多摩湖に、ホッと一息つきました。小河内貯水池の名前で知られているダムで、私たち東京人の大事な水源地です。昭和32年に945世帯の移転により完成されたダムです。

水と緑のふれあい館にも立ち寄り、昔の農機具などを見学したのち、サイボクハムでお買い物。予定より遅くはなりましたが無事に帰ることができ、1日楽しく過ごすことができました。

米光会長、役員の方々、ドライバーの齋藤さん、TDの荒井さん、大変お世話になりました。またバス旅の企画、よろしくお願いたします。

宮元シニアクラブ
健康維持には
散歩が1番!

宮元シニアクラブ 井上美智江

わがクラブは昭和39年5月に滝野川老人クラブとして創設され、平成21年に宮元シニアクラブと名称を変え、滝野川5丁目

の地域で活動をしています。現在、会員55名の小さなクラブですが、最大の特徴は何と云っても、仲が良いことです。役員10名で、クラブの情報は皆で共有しあい、活動しています。今は何もできない状況で、苦



一面の花畑で、皆笑顔

しく辛い思いをしていますが、普段であれば輪投げ・羽根つきゲーム、また旅行とか楽しいことがいっぱいあります。今は電話をしたり、声かけをしたり、お手紙をお渡ししたりと、激励をして皆さんが元気で過ごされるように努力をしています。

元気で過ごすには、やはり歩くことが1番ですね。少しでも人の少ない時を狙って歩きましょう。何といっても健康が第一です。健康でなければ何もできません。皆さん、どうぞお身体に気をつけて元気に過ごしましょう。

コロナが終息したときにはみんなまで
『ハジケルゾー!!』

王子支部

岸一若菜会

一年を顧み

新年に向けての思い

岸一若菜会 小嶋 康勇

シニアクラブの活動に関わって10年ほど経ちますが、昨年ほど厳しい年はありませんでした。ほとんど活動ができなかつたにもかかわらず、心と頭を悩まされ続けました。何もしないのだから楽だったかという逆

で、無い知恵を無理やり引き出し、「書面総会」なるものを初めて実施しました。前例はなく、誰も方法を知らず、自ら考えるしかありません。

クラブ活動もどうしたら良いのか、「お誕生日会」や回覧物など気を使わなければならなかったことも多々あり、体重が2キロ増えました。ストレス太りです。他のシニアクラブでも、おそらく同様な状況であったでしょう。しかし悪いことばかりではありません。役員さんや心ある会員さんたちが、家の中に引きこもりがちな仲間「見守り活動」「友愛活動」を意図せず実践し、今まで以上に声掛け訪問や電話訪問をして、絆を確かめ合ったように思います。多少なりとも年配者の引きこもりの予防に役立ったと思えます。

王子支部に話を転じますと、今年度、副支部長に推挙されたからではありませんが、新支部長のもと他役員たちとのコミュニケーションはより図られたのではないかと思えます。些細なことでも電話して情報を連絡し、感謝されたこともあります。これにより執行部の意思が浸透できたと思います。

何事でもひとつの事柄に良いこと悪いことの両面があり、良いことをブラッシュアップし、悪しきは改善を考え、物事をよく考える集団にしたいと思っています。そのためには先輩や仲間の話に、正確に前向きに耳を傾ける努力が必要です。悪い頭でも叩けば何か出てくるかもしれません。老人会というところとかく病気や怪我や、認知症などの話題が多くありますが、20歳ぐらい若返ったつもりでことにあたれば、心も若返り、発想も豊かになり、油をさした車輪のように軽くスムーズに、ことは運ばれるでしょう。きつと。

寄稿を依頼され、思っていることをとりとめもなく書いてきました。もう無いでしょうが、次に機会があれば、もっと明るく楽しいテーマで書きたいものです。今年こそ、明るく愉快なシニアクラブに戻ることを願い、信じています。昨年一年お世話になりました。ありがとうございました。

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。

與樂寺
真言宗 豊山派
北区田端1-25-1
TEL.03-3821-0976

日蓮聖人家教
威徳山 大恩寺
月形に極
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/

諏訪神社
北区赤羽北3-1-2
TEL.03-3908-3498

真言宗 智山派
真光寺
隆照山院 桂徳院
住職 重原 俊芳
北区中十条3-1-5
TEL 03-3906-7175

真宗大谷派
萬榮寺
北区田端5-7-7
TEL.03-3827-7222

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

御協賛

文芸

俳句

【済美寿会】

波来れば波に従い冬鷗
絹擦れの音と聞こえて銀杏散る
晴れやかに墨の香立ちぬ初硯

小形 美代

川柳

【稲付長生クラブ】

いいわるいみんなコロナでけりがつく
中村 忠男

終戦日風化させない伝えたい
高橋ツヤ子

デパートの特別展で旅気分
金子千代子

久し振り米寿が卒寿に会いに行く
中村ノブ子

冬寒や戸を開け花に笑み返し
藤村 洋子

【仲一延寿クラブ】

夜の街稼ぎどきでも早仕舞
あの人の早耳情報ほんとかかな？

早苗

早起きをしたければもあと十分
除夜の鐘そば早喰いし紅白戦

鈴木

早寝して夜中のトイレで目が冴えて
すべて飛びコロナに追われ早師走

勇

何時打てるコロナワクチン待ちわびる
気が早い気持はすでにお年玉

田島

早々のおせち注文一人分
来年の手帳は余白並ぶだけ

高内

編集後記

こんにちは！

いつも北シニア連だよりをご愛読いただき、ありがとうございます。

北シニア連だよりは会員の皆様の投稿原稿で作られています。

これからも情報いっぱい、楽しい文芸写真など皆様の投稿大歓迎です。私たち編集部員も一生懸命魅力ある紙面作りができるように頑張ります。

令和2年中にはコロナ禍の終息がみられず、私たちは今まで経験したことのない大変な1年でした。令和3年には終息することを願っています。そして今までどおり楽しくクラブ活動ができ、北シニア連の輪投げ、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、その他のクラブの大会などシニア連の多くのイベントが行われるように願っています。

会員の皆様、これからも健康に留意し、くれぐれもお身体ご自愛ください。

佐藤 早苗

おわびと訂正

北シニア連
だより第42号
(令和2年10
月1日発行)

4ページ、
『ギャラリー』
の紙面で、絵
画「田沢湖ハ



ー園にて」(滝野川中央寿会 阿部 隆)を上下逆に掲載していました。おわびして訂正いたします。

ホームページ掲載のお知らせ

北区ホームページ内の北区シニアクラブ連合会コーナーに北シニア連だよりを掲載しています(過去5年間のバックナンバーも掲載しています)。

第1回健康教室事業として作成したリーフレット「毎日を元気に楽しくすごしましょう!~感染症に負けない健康づくり~」もご覧いただけます。

北区シニアクラブ連合会

検索



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。

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
TEL:03-3910-5411
北区西ヶ原1-48-16

とみた眼科 TOMITA EYE CLINIC
診療時間
9:00~12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝
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

花まる学習会王子小劇場
TEL/FAX 03-3911-8259
ロビー直通番号 03-3911-8142
(公演期間中のみ)
東京都北区王子 1-14-4 地下1F

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 新仲ビル4F http://www.akiyama-dc.com/

十条かねたか整形外科
十条駅より徒歩1分
診療時間
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

処方箋による調剤・一般医薬品・介護用品
ヤハタ薬局
営業時間
月~金 9:00~19:30
土 9:00~15:30
定休日 日・祝
TEL 03-3916-2518
FAX 03-3916-2522
北区滝野川 7-25-12

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
社会福祉法人 晴山会

処方せん受付
保健堂薬局
平日 9:00~19:00
土 9:00~18:00
日祝・休み
TEL:03-3821-0181