

北シニア連だより

令和3年10月発行
第44号

区長 花川與惣太書

紙面リニューアル号

北区人口 351,953人 (令和3年9月1日現在) 60歳以上103,996人 男46,200人 女57,796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/>

コロナに負けず
笑顔で頑張ろう!

飛鳥山の桜



会長挨拶



今後へ向けて

北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

令和3年度に入りまして、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず、昨年度に続き、北区シニア連定期総会を書面表決で実施いたしました。会員の皆様のご協力により全議案が承認されましたことに厚く御礼申し上げます。

北区シニア連としては、年間事業計画に基づき「のぼさう健康寿命、担おう地域づくり」の実現に向け、健康づくり活動、社会奉仕活動、生きがいを高める活動など、様々な活動を展開してまいります。しかしながら、今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、前期事業は中止または延期とせざるを得ませんでした。今後、感染状況が収束に向かい、会員の皆様と集い事業が実施できることを願ってやみません。会員の皆様におかれましては、ワクチン接種が終えられた方が多いかと存じます

が、これまでどおりマスク着用、手指消毒、3密回避などの感染症対策の徹底をお願いいたします。

また、今年度は3年間にわたる「新たな会員増強運動」の1年目です。これまでも、会員増強運動に力を入れて取り組んできたところですが、残念ながらクラブ数、会員数の減少傾向が続いています。この状況を何とかして、くいと止め、さらにクラブ・会員増に向けて活動を推進してまいります。

プロジェクトチームも動き出しています。プロジェクトメンバーが中心となり全会員の取り組みとして、また町会・自治会などの関係団体との連携を図りながら実施していきたいと考えていますので、是非とも会員の皆様のご協力をよろしくお願いたします。

最後に、思うように活動でき



ない状況が続いておりますが、「活動しないリスク」も言われていますので、会員の皆様には、人との距離を十分に取リながら散歩をしたり、DVDを見て自宅で体操するなど、身体を動かして健康維持に努めてくださるようお願いいたします。また元気に集い活動できることを楽しみにしております。

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/>

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

まきよう 医療法人社団 東風会
赤羽 牧洋記念クリニック

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

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>

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】

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

第63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

令和3年5月14日(金)に予定していた定期総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、昨年度と同様中止とし、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、114名全員の賛成をもって可決されました。ご協力ありがとうございました。

第1号議案

令和2年度事業報告

令和2年度収支決算報告

監査報告

第2号議案

令和3年度事業計画(案)

令和3年度収支予算書(案)

第3号議案

北区シニアクラブ連合会

会則の一部改正(案)



令和3年度 北区シニア連事業計画

※【対応】は9月10日現在

| 月 | 日 | 事業名 | 会場等【対応】 |
|----|------|---------------------------|----------------|
| 4 | 12 | 北区シニア連 会計監査 | 東十条区民センター |
| 5 | 14 | 第63回北区シニア連 定期総会 | 赤羽会館講堂【書面開催】 |
| 6 | 10 | 北区シニア連「のど自慢大会」 | 赤羽会館【中止】 |
| | 14 | 第1回健康教室事業 「筋力アップ体操」(王子支部) | 北とびあスカイホール【中止】 |
| | 15 | 同上(赤羽支部) | 赤羽会館大ホール【中止】 |
| | 16 | 同上(滝野川支部) | 滝野川会館大ホール【中止】 |
| 7 | (上旬) | 北区シニア連新任会長研修会 | 東十条区民センター【延期】 |
| | 16 | 北区シニア連「囲碁・将棋大会」 | 赤羽会館大ホール【中止】 |
| 8 | (下旬) | 北区シニア連役員研修会 | 【延期】 |
| 9 | 16 | 北区シニア連「福祉大会」 | 赤羽会館講堂【延期】 |
| 10 | 1 | 「北シニア連だより」 第44号発行 | |
| | 1~31 | 赤い羽根共同募金運動 | |
| | 8 | 北区・北区シニア連共催 「輪投げ大会」 | 滝野川体育館アリーナ【中止】 |
| | 22 | 北区シニア連 「グラウンド・ゴルフ大会」 | 北運動場 |
| | (下旬) | 第2回健康教室事業 「女性部料理教室」 | 赤羽文化センター【中止】 |

| 月 | 日 | 事業名 | 会場等【対応】 |
|----|------|---------------------------|------------|
| 10 | (下旬) | 北区シニア連 友愛実践活動事業 「手作り品講習会」 | |
| 11 | (上旬) | 北区シニア連女性部企画 日帰り研修 | |
| | 12 | 北区シニア連 「詩吟・民謡大会」 | 赤羽会館講堂 |
| | 18 | 友愛実践活動事業講演会 | 北とびあつつじホール |
| 12 | 6 | 第3回健康教室事業 「筋力アップ体操」(赤羽支部) | 赤羽会館大ホール |
| | 7 | 同上(王子支部) | 北とびあスカイホール |
| | 8 | 同上(滝野川支部) | 滝野川会館大ホール |
| 1 | 6 | 北区シニア連新年会 | 赤羽会館大ホール |
| | 13 | 北区シニア連女性部新年会 | 赤羽会館大ホール |
| 2 | 1 | 「北シニア連だより」 第45号発行 | |
| | 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 |
| | (中旬) | 北区シニアクラブ 事務説明会 | |

◇その他、東京都老人クラブ連合会事業や城北ブロック事業への参加があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止(会議においては書面開催)又は延期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

メガネエポック
 豊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

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

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

学校法人川島学園 あかいとり幼稚園

☎03-3909-7000

お友達も先生もみ〜んな仲良し
 温かい思いやりの
 心を育む
 学校法人深澤学園
榎の木幼稚園
 北区西ヶ原4-48-3
☎03-3917-6632

| 令和3年度北区シニア連新会長一覧 | | | |
|------------------|--------|----------|-------|
| 支部 | クラブNo. | クラブ名 | 代表氏名 |
| 赤羽 | 15 | 志茂一寿会 | 吉本 秀代 |
| | 37 | ふるさと会 | 土幸 邦昭 |
| | 58 | 赤羽台樺の会 | 澤部 教子 |
| | 136 | 桐ヶ丘みのり会 | 大澤 あい |
| 王子 | 14 | 東十条青葉会 | 中島 一榮 |
| | 138 | 王寿会 | 小林 義正 |
| 滝野川 | 28 | 東田みどり会 | 森田 朋子 |
| | 63 | 昭和町長寿会 | 岡本 利章 |
| | 82 | 谷津友の会 | 中島 秀来 |
| | 114 | 上中里中央美里会 | 蜷川 清 |
| | 171 | 新パール会 | 江上 浩二 |

| 令和3年度 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 | 篠田ひろ美 | 赤羽 |
| | 太田 優江 | |
| | 金子千代子 | 王子 |
| | 可兒 文子 | |
| | 荒川 正代 | |
| | 佐藤 早苗 | 滝野川 |
| | 井上美智江 | |
| | 渡辺 初枝 | |
| 安井美津子 | | |

| 令和3年度 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 | 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 | 中村 忠男 | 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 |
| | 篠田ひろ美 | 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 | 滝野川 |
| | 根木 輝久 | 文化 | |
| | 下村 忠 | 体育 | |
| | 小川 力洋 | 総務 | 滝野川 |
| | 笹川 洸洋 | 文化部長 | |
| | 高城 俊一 | 体育部長 | |
| | | 宮澤 利江 | 女性部 |
| 監事 | 太田 優江 | | 赤羽 |
| | 佐藤 早苗 | | 王子 |
| | 井上美智江 | 会計部長 | 滝野川 |
| 事務局次長 | 稲葉 裕久 | | 赤羽 |
| | 小嶋 康勇 | | 王子 |
| 事務局次長 | 渡辺 初枝 | | 滝野川 |
| 事務局次長 | 中村 忠男 | | |
| 事務局次長 | 中村真由美 | | |

会員増強プロジェクトチーム始動！

今年度から3年間にわたり、PTメンバーが中心となって会員増強運動を推進していきます。

第1回会議を7月19日(月)、第2回会議を9月13日(月)に行い検討を進めています。会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします

| 役職 | 氏名 | 支部 |
|---------|-------|-----|
| チームリーダー | 稲葉 裕久 | 赤羽 |
| サブリーダー | 鈴木 悦子 | 王子 |
| | 小川 力洋 | 滝野川 |
| チーム員 | 西川 三夫 | 赤羽 |
| | 三好 常枝 | 赤羽 |
| | 可兒 文子 | 王子 |
| | 下村 忠 | 王子 |
| | 高城 俊一 | 滝野川 |
| | 宮澤 利江 | 滝野川 |

会員増強運動プロジェクトチーム



女性部だより

きつと乗り越えられる

滝野川支部 井上 美智江

女性部の皆様、お元気ですか？
 新型コロナウイルス感染拡大が問題になり、もう1年半にもなりました。昨年はこんなに長引くとは思っていませんでしたが、いまだ一向に収まる気配もありません。長引く自粛生活にもう疲れ果ててはいませんか？ でももう少しです。頑張りましょう。
 とは言え、何もできずにいるのはつらいですよ！
 せめて電話などを使って、元気な私たちの大好きなおしゃべりをし、お互いに励ましあったり近況報告をしたりして笑ったり、泣いたりしながら日頃のストレスの発散を試してみませんか？ 厳しい環境を乗り越えて来られた私たちです。この困難を乗り越えられないはずはありません。こぼれるような笑顔でまたお会いできるまで、元気に、たくましく過ごしていきましよう。



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

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

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

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

こどもの育ちをいっばんに

社会福祉法人 てつなぎの会

つちっこ保育園

・夜間延長保育
 ・休日保育
 ・地域子育て支援を行っています。

北区志茂 3-11-6 ☎03-3903-6160

お役に立てる近所の植木屋です！
 お庭の事でお困りの方植木1本でも相談ください。
 剪定や枝下ろし、除草、清掃
 日本庭園～ガーデニング工事・屋上緑化

伝統が技術を生む 北区中里 2-20-12
 駒込駅5分 聖学院幼稚園前
村田造園所 株式会社 ☎03-5974-0604

有限会社 **坂口塗装店**

北区赤羽1丁目52番6号
 TEL 03-3901-9295

社会福祉法人木の美会

木の美保育園

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/>

赤羽支部

赤羽南長寿会

コロナ禍での見守りと奉仕活動

水嶋 道綱

令和3年4月第61回定期総会を迎えた赤羽南長寿会は、昭和35年7月1日に発足した歴史のあるクラブであり、歴代会長および役員の方々が築いた良き活動を基に、社会環境の変化に合った運営と活動を目指しています。

ご承知のとおり、令和2年度以降コロナの影響により、当クラブも会員が楽しみにしているカラオケ、輪投げ、誕生日会および新年会など「密」になる活動は、中止せざるを得ない社会現象になっていきます。

このような環境の中、感染防止策を講じながら、定例役員会を月1回開催し、コロナ禍で会員との触れ合う機会が減少した会員情報の共有化を図っています。

単位クラブ活動報告

例えば、見守り活動の一環として①役員による年会費の訪問徴収では、会話を通じ健康状態をお聴きしたり、悪質商法被害防止チラシの配布やワクチン接種などの情報の提供をしています(敬老の日と年2回訪問)。

赤羽南長寿会が長年実施して

いる②「環境パトロール」と称し、会員数で月1回(第2日曜日)地域内で捨てられている空き缶やペットボトルの資源ゴミを、美化運動を兼ねて回収しています。

「環境パトロール」で思うところがあり、路上にツバを吐く人や捨てる人は、自身の「運」を自ら捨てることと同じと考え、大切な「運」

を逃がさないためにも、路上のポイ捨ては止めましょう。一人が捨てた「運」を拾いながら願うことは、新型コロナウイルス感染症が収束し、クラブ活動が通常どおり再開できることです。



コロナ禍での見守りと奉仕活動

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

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 高畠設備工業
〒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

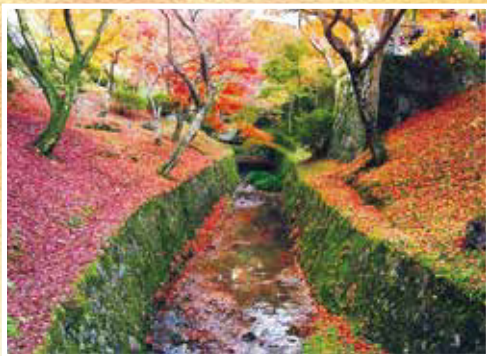
株式会社ウラタ
市川市広尾1-6-3
TEL:047-359-2121

ソフトウェア開発
株式会社 エヌティシー
北区中里2-26-1 メイキンビル2階
TEL:03-5961-5191

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

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

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



京都 東福寺【紅葉】
親交クラブ 小川力洋



京都 東福寺【紅葉】
親交クラブ 小川力洋

滝野川支部

紙上ギャラリー



【香入(梅花葉形紐結び)】
東田端みどり会 金子美登里



音無もみじ緑地【薔桜】
親交クラブ 小川力洋



ひたち海浜公園【コキア】
東大原あづま会 植木孝道



三大桜【三春の滝桜】
東大原あづま会 植木孝道



のれん【型染め紅型】
西ヶ原西部鶴寿会 望月ツヨ

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

 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

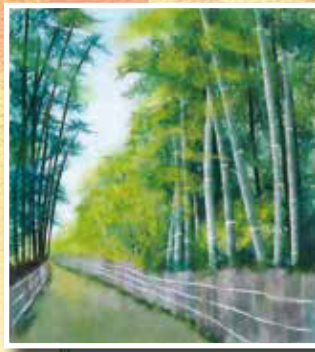
平塚山 城官寺
城官寺会館
☎03-3910-3343
北区上中里1-42-8
(上中里駅より徒歩3分)

浄土宗
梅王寺
北区岩瀬町 30 番 11 号
☎03-3901-0346

浄土真宗 赤羽山 法善寺
北区赤羽台 3-24-2
☎03-3900-2341

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

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



ちぎり絵【竹の春】
西が丘桜クラブ 中田照子



折り紙【双子パンダ】
志茂四長寿会 大池 巖



押し絵【木目込】
稲付長生クラブ 斉藤喜美子



麻帽子
神二寿会 北原秀子



手芸【トートバッグ】
ふるさと会 岡戸貞江



旧軽井沢駅舎 岸一若菜会 小嶋康勇



鳴子峡 岸一若菜会 小嶋康勇



トートバッグ(デニム再利用!)
仲一延寿クラブ 横尾美智子



トートバッグ(セーター再利用!)
仲一延寿クラブ 横尾美智子



涸沢
岸一若菜会 小嶋康勇

赤羽支部

王子支部

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 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
<https://www.sinkouji.or.jp/>



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/

日蓮聖人家紋
威徳山 **大恩寺**
井根に橋
北区赤羽西6丁目15番19号
TEL.03-3900-8528

法華宗 **大久寺**
北区田端 3-21-1
TEL:03-3821-1819

墓石工事施工設計・寺院墓地御案内
有限会社 **石坂石材店**
東京都知事許可(般-28)第146349号
北区中里 1-10-8
TEL:03-5815-2591

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

桐ヶ丘第一長命会 マスクケース作り

山口加代子

新型コロナウイルス感染症が
広がり始め、はや1年以上が過
ぎようとしております。先の見
えない不安感の中で生活様式も
変わり、人に「感染させない」、
「感染しない」ためには、マス
クが最大の必需品となりました。

赤羽支部で女性部2名が講習
を受け、早速代表6名で色とり
どりの布地を使い会員81名のマ
スクケースを作りました。ボタ
ンをつける所が苦労しました



マスクケース作り

が、みんな楽しく作りあげ一
人ひとり手渡してプレゼントし
たところ大変喜んでいただき、
「作って良かったねー」と6名
で幸せな心になりました。また
赤羽支部で講習などがありまし
たら参加して、学んでいきたい
と思います。
そして何よりも、早くコロナ
感染症が終息して、会員の皆さ
まと一緒にいろいろな行事で顔
合わせがしたいものです。
その反面他人との関わり合い
がなくなり、認知症初期症状の
増加、運動不足による体力の低
下が心配されています。
済美寿会ではソーシャルデイ
スタンスを確保しながら次の活
動をしています。

滝野川支部

済美寿会

コロナ禍のクラブ活動

加藤 忠衛

- ①ラジオ体操・北区さくら体操
を南谷端公園で毎日行っていま
す。体操の始まる前、情報交換
など、楽しいひとときを過ごし
ています。
- ②防犯パトロール 月3回
運動を兼ねて1グループ5
6名で、一人住まいの会員宅を
注視しながら巡回しています。
- ③輪投げ 月2〜3回（滝西ふ
れあい館）
開始前に検温・手指の消毒・
マスクの着用を確認します。
座席の間隔を十分に取、大
声を出さない、拍手はOKの決
まりを守り、和気あいあいと練
習しています。当番制で輪を持
ち帰り洗浄消毒をして次回の練



ラジオ体操・北区さくら体操

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

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

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

無理せず、
体を動かしましょう！



有限会社 国際土地

北区田端 6-6-1

TEL:03-3822-0391

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ
nichicom



3密回避をしながら楽しむ輪投げ

習日に持参します。

シニア世代のワクチン接種が進んでいた7月中旬、筋力の衰えを予防する「近所体操」を9月から再開する計画をしました。

ところが8月にコロナ（デルタ株）の爆発的な感染拡大です。「近所体操」の再開は完全にお預けとなりました。

これからは長い冬眠の季節になると思います。春の到来を待ちながら、皆さん一緒に頑張りましょう。

王子支部

王寿会

王寿会の活動

小林 義正

北区シニア連の皆さま、この度王寿会会長に就任いたしました、小林義正です。

昨年来のコロナ禍騒動で数々の行事、会合などが活動中止や見合わせとなり、運動不足や時間の過ぎ方が大変で退屈という話を耳にするようになりました。王寿会では第1回となる「歩こう会」を行いました。6月12日（土）、飛鳥山公園をスタートし、七社神社を参拝し、ゴールの旧古河庭園まで2時間弱の



歩こう会



花植え

行程。最高齢94歳の人を含め総勢17名無事にゴールしました。

スタート地点の飛鳥山公園では紫陽花が、ゴールの旧古河庭園ではバラの花が見頃になっておりました。楽しいひと時でした。今後2回、3回と続けていきたいと思っております。また、10年来行っている王子駅前公園の環境整備事業として、6月1日（火）より第一第二花壇の掘り起こしと植花を行いました。最後の第三花壇は王子警察署長、生活安全課長にもご出席いただき柔道剣道に励む練習生30数名の子どもさんたちに900鉢の花を植えてもらいました。良い思い出になってくれればと思います。王寿会を元気に楽しく前向きに集う会にしていききたいと思っております。

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の活動を応援しています



お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

随想

くりかえす歴史

滝野川支部 上町クローバークラブ

新井 利夫

『歴史はくりかえす』という言葉がある。

現在のコロナの流行は約100年前、大正7年にはやつたスペイン風邪によく似ている。

当時も第一波は数日で流行は収まり、政府はほっとひと息ついた。しかし第二波が猛威をふるい多くの感染者を出した。この時、政府はマスクの着用で感染を抑えることで精一杯であった。早大の島村抱月や東京駅の設計者の辰野金吾が命を落とした。

現代は医療環境も整備され危険率も少なくなった。しかし油断は禁物。折りから東京オリンピックも開催され外国人の関係者も多く見かける。彼らの健康管理も心配になるが、自分の生命は自分で守ることは基本だ。コロナが早く姿を消すことを願っている。



文芸

俳句

【済美寿会】

身ほとりに動くものなし夜の秋
鈴虫の先ず暮れ時を鳴き告ぐる
今に持つ夢のいくつや秋高し

小形 美代

川柳

【稲村長生会】

店消えて移動スーパー大繁盛
自粛して庭の胡瓜はひね曲がり
中村ノブ子



みつけたよ雑草の中に半夏生
大空にブルーインパルス五輪の輪

金子千代子

秀い出たる枝みごとなる一本勝
勝負見る思わず握る手の力
他国にて枝磨き合う若人ら
どちらともつかぬ応援力入れ
今言った脳トレなのに仕舞込み

田中 路子



【仲一延寿クラブ】

青春は見果てぬ夢を追うばかり
傘を干す梅雨の晴れ間の青い空

佐藤 早苗

交差点人流減らぬ青信号
オリパラは修正ばかり青写真

高内 信夫

青天が何故か気になる梅雨の空
沖繩の島々囲む青い海

田島 精洲

妻の勘嘘がバレそで青くなり
信号の緑が青となぜだっけ

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

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♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましよう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

投稿募集

～会員の皆さまからの投稿をお待ちしています～

これまでどおり各クラブの会長へお渡しいただく方法に加え、郵送による受付を始めました。行事の感想や楽しかったことなど自由に投稿してください！ 原稿は楷書でお願いします。

- ◇短歌・俳句・川柳
短歌・俳句・川柳と明記してください。
- ◇クラブ活動報告
できるだけ400字以内をお願いします。
- ◇エッセイ
できるだけ400字以内をお願いします。
- ◇写真・カット・イラスト

いずれもクラブ名・氏名・住所・電話番号を明記してください。

なお、紙面の都合によりすべて掲載できない場合がありますのでご了承ください。(次号の募集締切は12月10日です。)

▽宛先 〒114-0001
北区東十条3-2-3-101
北区シニアクラブ連合会
電話 03-3914-5194
E-mail kitasinia101@gmail.com

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 | 3907-3625 |
| 王子支部 | 3908-3617 |
| 滝野川支部 | 3915-7080 |

編集後記

今号より紙面をリニューアルしてお届けしました。サイズをA4版に変更し、「手にとりやすく読みやすい」紙面作りをめざしました。

北シニア連だよりは、会員の皆さまの情報交換・交流の場であるとともに、会員でない方にシニアクラブを知っていただく情報誌です。会員増強運動でご利用いただけたら幸いです。

また、郵送による投稿受付を始めましたのでご協力よろしくお願いいたします。

コロナの収束が見通せないですが、一日も早く通常の活動ができるようになることを願っています。

小川 力洋



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

健康 コラム

とってまべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- 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により適切な処方に役立ちますよ。



渋沢栄一・大河ドラマ一考

滝野川支部 親交クラブ 小川 力洋

近時“青天を衝け”で深谷北区が社会を賑わせている。この主題は渋沢自身が詠んだ漢詩の一節で、“青空と白雲を抜く勢い”を指している。令和6年には1万円札の顔になるとい

1840(天保11)年、深谷市血洗島の豪農家にて出生する。幼少期から厳格才知な父親(市郎右衛門)に漢詩教育などを受ける。

青年期には尊王攘夷思想の立場だったが、24歳で一橋慶喜に仕えた。その2年後に慶喜が征夷大将軍となりその幕臣となる。

27歳の時、パリ万博開催にあたり主君の名代に弟の徳川昭武

(14歳)の随行団に推薦された。短期だったが上下対等の人間関係や数多の経済慣習、外交を学んだ。

28歳で明治維新となり、帰国することになった。29歳で都合により静岡藩に着任し、商法会所を設立するとともに明治政府に仕え租税制度改正などを担当した。

30歳で官富岡製糸場を設立し、主任を務めた。

33歳で大蔵省を辞め、民間となり、第一国立銀行(現在のみずほ銀行)頭取、抄紙会社(後の王子製紙)を創立した。

40歳で博愛社(現日本赤十字

社)創立、以後商工会議所鉄道・郵船・ガス・電気・帝国ホテルと劇場・ビル・造船などの会社設立・育成した数約500社、その他学校・病院などの社会事業で約600社に携わり、日本資本主義の父として偉大なる貢献をなした。

明治34年5月、61歳で本邸を飛鳥山に建立し、地元住人となる。以後9月23日には鎮守の七社神社祭礼に出向く。

明治36年には西ヶ原互親会の名誉会員となる。また西ヶ原青年会の拠点の会堂に対し多額の寄付をする。

滝野川町民懇親園遊会を私邸で開き、親睦を深めるとともに道徳経済合一説の講演を行っている。

滝野川町役場庁舎の新築、滝野川警察署、消防署、小学校の整備、音無橋の建築・開通を支援したなど、北区を新たな時代へ導いていった。

91歳で永眠される。直系子孫7名で多方面に承継活躍されている。

大河ドラマ館へ行ってみよう!

渋沢翁のテーマパーク 王子飛鳥山

飛鳥山周辺には渋沢翁に関するコンテンツがたくさんあります!
公園内の観光案内所でいきたいスポットを探して散策してみてください!

大河ドラマ館公式WEBサイト

大河ドラマ館の詳細、飛鳥山をもっと楽しめるコンテンツ等を掲載しています。

渋沢 北区 検索

<https://taiga-shibusawa.tokyo/>

主催: 東京北区大河ドラマ「青天を衝け」活用推進協議会

(北区政策経営部シテイプロモーション推進担当課 承認済)

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

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 メディウェルタウン駒込2F
☎03-5961-3400 とみた眼科 検索

「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

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>

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>

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11-48-16

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