

# 北シニア連だより

令和4年10月発行  
第46号

区長 花川與惣太書

北区人口 353,617人 (令和4年9月1日現在) 60歳以上 103,145人 男 45,810人 女 57,335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/>



水面に浮かぶ

紅葉筵 むしろ



公園が色づき始めました

## 【名主の滝公園】

名主の滝は、都内でも有数の8メートルの落差を有する男滝、女滝、独鈷おだき めだき どっこの滝、湧玉たき ゆうぎよくの滝の4つの滝からなります。※現在は男滝のみ稼働

名主の滝公園は、これらの滝とケヤキ・エノキ・シイ、そして100本余りのヤマモミジが植えられた斜面を巧みに利用して自然の風景を取り入れた回遊式庭園です。

会長あいさつ

# 今年度から多くの事業が再開



北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

この2年間書面開催となつておりました定期総会ですが、今年度は3年ぶりに赤羽会館で開催することができ、会員の皆様のご協力により私の会長再選を含め全ての議案を承認して頂きました。厚く御礼申し上げます。

6月に入り、生きがいを高める活動である「のど自慢大会」を3年ぶりに開催し、中旬には、健康づくり事業として筋力アップ体操を実施、大勢の会員に参加して頂きました。7月には囲碁・将棋大会を開催するなど、今年度は徐々に事業が再開できていることを、嬉しく思っております。

今年度、連合会として最も重要な課題として、会員加入促進運動プロジェクトチームを中心に会員増や休会クラブの再開等に取り組んでまいります。昨年度は皆様のご協力により500人以上の方々に新規加入して

頂きましたが、施設入所や集合住宅建て替えによる移転等が多く、総数としては残念ながら減少しています。



この2年半のコロナ禍でシニアクラブ活動へお誘いすることが難し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おります。今年度は感染対策を徹底したうえで、できるだけ事業を実施できるよう努め、会員の皆様の生きがいや健康づくりを進め、地域の担い手として活動を推進してまいります。

今後も会員の皆様がシニアクラブに入会して良かったと言って頂けるよう役員一同、力を合わせて事業の運営に当たる所存でございますので、会員の皆様のご指導とご協力を宜しくお願い申し上げます。

## 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よう
2. 健康寿命をのばす健康づくり・介護予防活動をすすめよう
3. 友愛・奉仕活動による社会貢献をすすめよう
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よう
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

**相続などの財産分与で不安や心配  
トラブルはありませんか??**

あなたの不動産しっかり計算して管理します！  
何でもお気軽に御相談ください。

不動産（賃貸・売買・仲介・管理・リフォーム etc）

**株式会社 カナエシティホームズ**

お問い合わせ：☎03-3821-2330  
北区中里1丁目8番5号 駒込駅徒歩1分  
営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜日 Mail:info@kanae-ch.com

<b>相続・遺言</b> 遺言書の作成サポート 遺産整理・相続放棄	<b>登記</b> 不動産 会社登記	<b>債務整理</b> 督促停止・利息引き下げ 過払い請求・秘密厳守
---	--------------------------	--

**司法書士 法人 赤羽法務事務所**

女性司法書士が相談に乗ります。相談無料。お気軽にご相談下さい。

代表社員 認定司法書士 **春日 順子** 赤羽法務 検索

JR赤羽駅南口徒歩2分  
**☎0120-006-742** (10時~18時) (月曜~金曜)  
北区赤羽南1-3-7 関根ビル2階 ☎03-5249-3041 ☎03-5249-3031

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

**板橋ステーション 歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~19:30	●	●	●	●	●		

▲ 9:30~12:30/13:30~16:30 (祝日休診)

北区滝野川7-4-1 JR板橋東口ビル2F  
☎03-5980-9162

**Kotaka hair studio**

ブログも見てください!

北区田端2-1-20 萬寿ビル1階  
TEL:03-3824-4929  
フリーダイヤル:0120-114929

**吉利医院**  
内科・小児科・神経内科

【診療時間】  
午前 9:00~12:00  
午後 3:00~6:00

【休診日】  
水曜・日曜・祝日  
金曜および土曜午後

北区中十条 3-12-8・1F  
東十条北口坂上徒歩5分 ☎03-3908-5505

第64回北区シニア連定期総会

3年ぶりに  
110クラブ集う

令和4年5月13日(金) 赤羽会館講堂で、3年ぶりに110クラブ会員の参加を得て開催されました。

当日は王子支部の東十条六つみ会会長の依田行弘氏を議長に選出し、議事に入りました。各議案の提案説明の後、採決に移り、すべての議案について全会一致で承認されました。ご協力ありがとうございました。

第1号議案

令和3年度事業報告

令和3年度収支決算報告

監査報告

第2号議案

令和4年度事業計画(案)

令和4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

役員改選の件



令和4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	11	北区シニア連 会計監査	東十条区民センター				
5	13	第64回北区シニア連 定期総会	赤羽会館講堂	10	13	北区シニア連 「グラウンド・ゴルフ大会」	北運動場
6	7	東老連城北ブロック会議 (北区担当)	北とびあ第1研修室	10	22・23	北区シニア作品展	北とびあ 地下展示ホール
	10	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂		28	第2回健康教室事業講座	北とびあ第2研修室
	14	第1回健康教室事業 「筋力アップ体操」(赤羽支部)	赤羽会館 4階 大ホール		11	11	北区シニア連「詩吟・民謡大会」
	15	同上(王子支部)	赤羽会館 4階大ホール	14		北区シニア連 女性部企画日帰り研修	
7	16	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール	17	友愛実践活動事業講演会	北とびあつつじホール	
	5	北区シニア連新任会長研修会	北とびあ 802会議室	12	6・7	第3回健康教室事業「体力測定」 (赤羽・王子支部)	赤羽会館 4階大ホール
15	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	赤羽会館 4階大ホール	8		同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール	
9	15	北区シニア連「福祉大会」	中止	1	12	北区シニア連新年会	赤羽会館 4階大ホール
	(下旬)	北区シニア連役員研修会	中止		19	北区シニア連女性部新年会	赤羽会館 4階大ホール
10	1	「北シニア連だより」 第46号発行		2	1	「北シニア連だより」 第47号発行	
	1~31	赤い羽根共同募金運動			9	第4回健康教室事業 「介護予防教室」	滝野川会館大ホール
	6	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				

◇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。

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**

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。  
**明るいう、スタッフ募集中!!**  
 北区滝野川 7-2-13  
**☎03-6903-7906**  
<http://www.miyoka.co.jp/>

新型コロナウイルス感染対策をしています  
**こばやし歯科クリニック**  
**☎03-5959-3450**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~18:30	●	●	●	●	●	▲	▲

▲9:00~13:00/14:00~17:00 【休診】祝日  
 東京都北区上中里 3-18-3

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/>

“不動産・仲介・アパートの管理からお世話まで”  
**若松商事株式会社**  
 毎週火曜定休、第2・第3水曜休  
 赤羽西口弁天通り 赤羽西1-18-9  
**☎3900-6665**

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

令和4年度 北区シニアクラブ連合会役員

事務局次長	事務局長	監事		会計		理事										副会長	会長	顧問	職名							
		渡辺 初枝	佐藤 早苗	星野 次郎	井上美智江	石鉢 寿男	太田 優江	宮澤 利江	高城 俊一	笹川 洸洋	小川 力洋	下村 忠	根木 輝久	鈴木 悦子	小嶋 康勇					三好 常枝	柴田 友幸	篠田ひろ美	西川 三夫	加藤 忠衛	駒村 守晴	稲葉 裕久
中村貞由美	駒村 守晴	渡辺 初枝	佐藤 早苗	星野 次郎	井上美智江	石鉢 寿男	太田 優江	宮澤 利江	高城 俊一	笹川 洸洋	小川 力洋	下村 忠	根木 輝久	鈴木 悦子	小嶋 康勇	三好 常枝	柴田 友幸	篠田ひろ美	西川 三夫	加藤 忠衛	駒村 守晴	稲葉 裕久	山中 将男	中村 忠男	中込 章	氏名
					会計部長			女性部	体育	文化部長	総務	体育	文化	女性部	総務部長	女性部長	体育部長	文化	総務	文化担当	総務・会計担当	体育担当	総括			担当分野
		滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	王子	赤羽	滝野川	赤羽	滝野川	支 部

部 員										副部長		部長	役職
安井美津子	渡辺 初枝	井上美智江	佐藤 早苗	荒川 正代	可兒 文子	金子千代子	太田 優江	篠田ひろ美	宮澤 利江	鈴木 悦子	三好 常枝	氏名	支 部
滝野川		王子			赤羽			滝野川	王子	赤羽	支 部		

令和4年度 北区シニア連女性部役員

滝野川			王子			支 部
61	44	40	146	67	14	クラブ No.
馬場寿会	西中長寿会	滝野川小原こころ会	東桜会	東十条平和会	東十条青葉会	クラブ名
佐々木勝子	杵淵 芳枝	石塚 均	広沢 和子	小高 弘司	能村 雅裕	代表氏名

令和4年度 北区シニアクラブ連合会新会長一覽

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

**赤羽相続相談窓口**  
遺言・成年後見・家族信託  
☎03-6903-8329  
無料相談会好評開催中  
**鶴見司法書士事務所**  
北区赤羽2丁目17番5-201号

**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 / 6:00 /  
【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  
やぎゅう医院となり

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  
認可保育所 **さくらキッズ**  
(本園)☎3800-6731 (分園)☎3800-6722  
学校法人 隆志学園 北区東田端2-7-10

贈与税・相続税(資産税)の相談室  
生前贈与の活用・相続対策・税務対策  
税理士法人 **石亀総合会計事務所**  
税理士 石亀邦俊・税理士 石亀純子  
北区赤羽1-52-1 田口ビル5F  
☎(3903)0300 FAX(3903)2730

**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

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

単位クラブ

活動報告



王子支部

堀四寿会

「ご近所体操とともに」

渡邊 孝雄

我がクラブがご近所体操を始めたのは2017年9月で、6年目になりました。北区役所の担当者とは包括支援センターの方に3カ月の指導・講義の応援を受けてスタートしました。スタート当時は10名前後でした。毎週水曜日1時30分からと決め、数カ月後には24〜25名となり、明るく楽しくのびやかに行ってまいりました。しかし3年前のコロナ禍から休みの連続で、包括支援センターの担当者とは連絡を取りながらやってきました。また、会員の中で休んでいる内に体調を崩された方が増えてきました。皆さんと話ができない、体を動かさないと頭の回転も良くならないので始めてほしいと要望があり、昨年9月に何があっても体操をやるうと決め



何があっても行う体と頭の体操

再々スタートをしましたが、現在のメンバーは14名前後です。その間に体調を崩したり、施設入所などが多く出ましたが現在のメンバーは皆さんと話ができることが楽しくて楽しくて、と張り切っています。

話は変わりますが、東老連の軽スポーツ講習会に参加してまいりました。令和4年5月20日に武蔵野公園運動場で開催されました。本来の予定日が前日の雨で延期になり参加者が少なく、当日は14名の受講者となり指導員のほうが多いくらいでした。皆さんとお話していると参加者の多くは70歳前後と若く、私みたいな81歳の人はいませんでしたが講習の基本練習では若手に負けません。これからも会員の皆さんとともに楽しくをモットーに頑張ります。

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意!

予想される事例 (他県で同種のアポ電が発生しています)

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる!
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る!
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する!



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する!  
絶対に現金等を渡してはいけません!!  
必ず家族や知人、警察に相談してください。

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

**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

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/>

こどもの育ちをいちばんに

社会福祉法人 てつなぎの会

**つちっこ保育園**

つちっこホームページ QRコード

- ・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

**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】

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 FAX3902-1924  
<http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp>

王子  
支部

6月15日(水)  
赤羽会館



赤羽  
支部

6月14日(火)  
赤羽会館



体操も

継続が大切

北区シニア連健康教室

北区シニア連の活動報告

滝野川  
支部

6月16日(木)  
滝野川会館



令和4年6月14日(火)〜16日(木)、合計219名が参加し、各会場にて筋力アップ体操が実施されました。

昨年12月と同様にコロナ感染防止の観点から「体力測定」に替えて「筋力アップ体操」を行いました。小池指導員のもと、柔軟体操から筋トレ、整理体操、最後は「さくら体操」を行いました。参加された皆さんは笑顔で取り組み、日頃の運動不足が解消されたのではないのでしょうか。

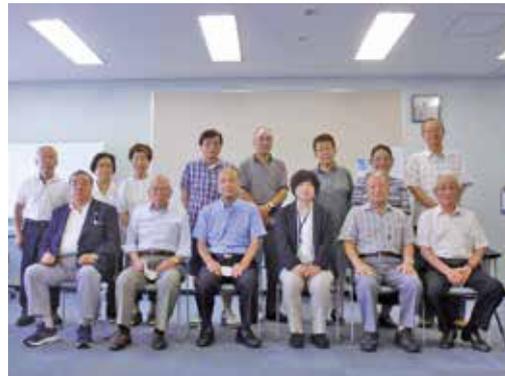
日常生活でも継続して取り組んでいけるといいですね。



北区長寿支援課長の滝澤麻子様は長寿支援課の業務（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、駒村副会長から北区シニア連の組織等について説明がありました。

会長からは、クラブの現状や抱負などの意見が出され有意義な研修会となりました。

令和4年7月5日(火)北とぴあ802会議室で新任単位クラブ会長研修会が行われました。今年度、新たに就任した6名と昨年参加できなかった3名の計9名の会長が参加しました。



新任会長研修会に参加の皆様



新任会長研修会  
皆と学ぶ  
クラブ運営

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

特定建設業 特定建築業  
警備業(東京都警備業協会)

警備員さん  
募集中

株式会社 佐藤開発

北区赤羽1丁目50-1

☎03-3902-4142



水道施設・道路舗装  
一般土木工事

熊谷工業株式会社

北区志茂2丁目60番3号

☎03-3902-1213



給排水衛生・空調設備 設計・施工

山本暖冷工業株式会社

北区滝野川3-42-11

☎03-3918-0931

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

肉のヤマチク

北区神谷2丁目22-7

☎03-3901-5618

ELECTRICS  
SUPPORTER

一般電気工事業(新築工事・改修工事)

有限会社 工藤工業

《建設業許可》東京都知事(般-30)第132037号

北区中十条3-21-1 アンジェレーブ101

TEL:03-5948-8101

令和4年度 囲碁・将棋大会結果

部	令和4年度 囲碁・将棋大会結果			
	クラス	優勝	準優勝	3位
囲碁の部	A	堀井榮一 (滝・4段)	伊藤洋明 (王・4段)	木間重義 (赤・2段)
	B	稲葉裕久 (赤・1級)	河西修一 (滝・2段)	豊田サイ (赤・3級)
	C	安藤正春 (滝・4級)	綿貫博正 (赤・7級)	平見真一 (滝・4級)
将棋の部	クラス	優勝	準優勝	3位
	A	平山益男 (赤・6段)	能村雅裕 (王・初段)	渡辺悦雄 (滝・2段)
	B	松野恵一 (赤・8級)	金沢 勇 (王・5級)	石井文夫 (赤・5級)



囲碁22名、将棋12名、計34名が参加して熱い戦いを繰り広げました。各クラス優勝者は次のとおりです。

**囲碁・将棋大会**  
頭は冷静  
心は熱く

令和4年7月15日(金)3年ぶりに赤羽会館大ホールで囲碁・将棋大会が開催されました。



息ぴったりの合唱が響きわたります

**のど自慢大会**  
21組熱唱  
熱気は最高潮

令和4年6月10日(金)3年ぶりに赤羽会館講堂で、のど自慢大会が開催されました。コロナ禍で思うような練習ができなかったにもかかわらず、21組の皆さんが参加して美しい歌声を披露してください、会場は熱気に包まれました。

**ミニコラム** **知っていますか「ボッチャ」**

ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された、パラリンピックの正式種目です。ボールが軽いので屋内で気軽にプレーできることが特徴。

すべての垣根を超えてどなたでも楽しめるスポーツ、ぜひ一度プレーしてみませんか。

参考：一般社団法人 日本ボッチャ協会

新型コロナウイルス第7波の拡大を受け、9月15日(木)に予定していた式典は中止としました。卒寿(90歳)282名の方へのお祝いとクラブ功労者28名の方への表彰状と記念品は、各支部を通じてお渡ししました。



**北区シニア連福祉大会**  
282名の  
長寿祝う

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

確かな技術と自由な発想で  
皆様の「暮らしづくり」に貢献します

**田嶋建設株式会社**

北区東田端2-8-1  
☎03-3893-1355

**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

**さん歯科 クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	—	—
13:30~17:30	●	●	●	●	●	—	—

北区田端新町 3-36-6  
TEL:03-6807-8284

◎静岡・製茶工場直売のお茶◎  
ソフトクリームも大人気! 販売中

**長峰製茶株式会社** 東京田端店

☎0120-450-839  
北区東田端 2-9-15 FAX:0120-430-788

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

**大関電設株式会社**

北区志茂 1-30-8  
TEL:03-3903-2301  
FAX:03-3903-2308

赤羽支部

志茂三申会

全てオープンで

前進

高橋 正敏

秋晴の候、会員の皆様、お元気で過ごさしのことと思います。

令和4年10月1日で志茂三申会会長として1年になります。コロナ禍で毎月の誕生日会(8月、2月除く)等も開催できません。しかし役員会は全て開催することで、各役員各班長を通し打ち合わせし、笑顔で皆様をお迎えできる日を楽しみにしています。

志茂三申会は活動クラブが友愛会、歩こう会、輪投げ部、マシボダンス部、健康体操部、カヲケ部、書道部、民謡部、グラウンド・ゴルフ部、旅行部と1年間で延べ約1400人が参



加されています。コロナ禍の中、うがい、手洗い、消毒、マスク着用、3密にならない、器具の消毒を基本にして活動しています。1日も早く終息を願うばかりです。

現在会員数は124名で、当会も高齢化が進んでいます。会員増強キャンペーンも日頃各役員、各班長と打ち合わせを続けています。皆様に楽しく笑顔で一人ひとりが無理なく参加し活動できる各クラブに、全てオープンで前進します。

最後に私の信条である「百聞は一見に如かず」そして一考一行を基に努力していきます。

ご近所の方々との会話、情報等交流していきたいと思います。



諏訪友の会

おかげさまで60周年

山下 茂

本会は、昭和38年8月19日に北区役所の登録承認No.12を得て、来年8月に「60周年」を迎えることになりました。初代会



長鈴木泰氏から連綿と引き継がれて今日に至っております。当初はバス旅行が毎年行われ、多い時にはバス2台で実施した時もありました。近年になつてからは諏訪自治会青少年部と共催で「夏休みラジオ体操会」を城北高校(現桐ヶ丘高校)をお借りして実施してまいりました。他にもカヲケ部、朗読部、脳トレ麻雀部、輪投げ部、グラウンド・ゴルフ部と北区では当クラブだけだと思えますが、スカットボール部と毎月お茶のみ会が定期活動していました。旅行部と歩こう会は不定期で、コロナ禍になり脳トレ麻雀とグラウンド・ゴルフと輪投げは活動しています。その他は様子見の状態です。

今年5月23日に歩こう会で「浮間公園」に14名で行きました。7月20日には浮間地区の方と一緒に日帰りバス旅行で伊豆に行つてきました。大きなマンガーを土産に楽しい旅でした。

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

管理・売買・賃貸・相続
でお困りなら
有限会社 扶桑不動産商事
北区滝野川7-8-10 (JR板橋駅東口前)
TEL:03-3916-2420

朝びき若鳥“いきいきチキン”
チキンボール・只今人気沸騰中!!
有限会社 鳥大
北区十条仲原 1-4-11
TEL:03-3905-1414
TEL:03-3900-5578(夜間)

SHINWA
株式会社 進和工業
北区赤羽北 3-9-9
TEL:03-3907-2330

電気設備工事一式
有限会社 鈴保電設
北区浮間3-6-21
TEL:03-3966-6764

GOKA
株式会社 ゴカ
北区王子 5-18-12
TEL:03-3913-4441

自動省力化機器総合卸商社
株式会社 高橋商会
北区田端新町 3-6-11
TEL:03-3894-8011



茶話会

このたび、会長になるにあたり、今まで受けてきた御恩をお返ししなければならぬという境地にあります。私

私は、結婚後に馬場に住んで60年以上となります。子供の学校で役員を、幼稚園・小学校・中学校・高校と続けて拝命し、地域でも委員会活動に参加させていただきました。その間、人との繋がりで多くのことを学びました。また、多くの方々か

馬場寿会

**新会長として  
御恩を返す**

佐々木勝子

滝野川支部

発足5年目を迎えました。クラブの会員数は50名を超える程度で活動中です。93歳から65歳まで幅広く参加しております。主な活動は、月2回の輪投げ、グラウンド・ゴルフ、1〜2回のカラオケ、年2回の日帰り旅行、3カ月ごとの誕生日、年1回の会報（主に写真集）制作配布をしています。しかし世界的なパンデミックのため2年近く思いどおりの活動ができていませんが、その中でも安全対策をしながらの活動を行っております。この5月に川越市内への日帰

協友会

**輪投げ大会優勝  
今後も穏和に**

小林 和夫

自身が健康で周りの方々にも恵まれているので、お知恵をお借りし、ご協力いただいで、会員の皆さんが元気で楽しく、お互いに満足感を味わえる寿会にしていきたいと思っております。コロナ禍ではありますが、過去の歴史に学び、この試練を乗り越えましょう。

り旅行を実施しました。川越大師（喜多院）を参拝後、客殿にある三代將軍徳川家光誕生の間や、春日局の化粧の間等を見学。また、同じ境内にある五百羅漢を見学。この羅漢には干支が隠れており、それぞれ自分の干支を探すのに夢中になり時間を忘れました。昼食は市内の老舗のうなぎ屋で「うな重」を美味しくいただき、その後菓子屋横丁、時の鐘等、蔵造りの街を散策し買い物などをして楽しみました。また7月開催の滝野川支部の輪投げ大会で図らずも優勝することができ、優勝カップまでいただきました。今後和やかで参加しやすいクラブを会員皆で作りに上げていきたいと思っております。



川越 喜多院にて

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

シニアにやさしいパソコン教室  
Zoomでのオンライン講座もあります

パソコンも スマホも iPad も そのままでは もったいない!

スマホ・タブレット・パソコン教室  
コミュニティスクール Tabata  
パソコン倶楽部 (お問合せ火~土 10:00~16:00)  
お問合せは ☎03-3824-5588  
動坂下交差点より徒歩3分(田端駅方向) 北区田端 1-5-2

SAI 整骨院 鍼灸マッサージ院

※訪問鍼灸マッサージ 8:30~18:00 随時受付中

施術時間 月 火 水 木 金 土 日祝  
10:00~19:00 ● ● ● ● ● ▲ ×

▲訪問のみ(午前) ※予約優先

北区滝野川6-33-5 マ・メゾン・ポヌール1B  
TEL&FAX 03-6903-4436

日理科学器械株式会社

北区西が丘 1-3-1  
TEL:03-3900-2205

・令和4年 秘仏のご開帳  
どなたでもお参りください(5/30~11/26)

お寺は心の相談所

**王子善光寺**

北区豊島3-4-9  
TEL 03-3911-8871

目地直し大歓迎

墓石のことならお任せ下さい

**(有)石坂石材店**

03-5815-2591  
北区中里1-10-8 (駒込東口徒歩5分)

一枝のゆめ治療院

北区赤羽1-45-5 クロスポイント赤羽1階

はり・きゅう 神経痛・五十肩などの痛み・しびれ  
マッサージ 肩こり・腰痛・ひざ痛・目の疲れなど  
リハビリ 片麻痺・パーキンソン病 他

☎03-6337-2902  
施術曜日：月~土 10:00~19:00



ずっしりマンゴー美味しそう

元気で。一日一日をの楽しい時

まだシニアクラブに入るには10年早いかなと思いきや、いざシニアクラブに入り女性部の活動を先輩とともにやっている自分がいました。これまでの大きな体験は女性部の日帰り研修バス旅行。バス13台500名あまりが参加。みかん狩りへ向かうバスの3号車の車両長という責任を持たされ、頑張った自分がいました。

この原稿を書いて思うこと、日本の元総理安倍氏が銃弾に倒れ、死亡しました。気を付けていても人間はいつどこで、どんな事件にあうかわかりませんので、シニアの楽しい時間を大切に一日一日を元気で。

度という暑い日、ビニールハウスの中はもっと暑い中でマンゴーがいつぱい、ぶら下がっておりました。思わず、写真1枚パチリ。



女性部だより

シニアの楽しい時間

大切に

王子支部 可兒 文字

# 預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

～あなたの大切な遺言書を**法務局**が守ります～

- ・相続人等の利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざん等を防ぐことができます。
- ・遺言書の保管申請時には、民法の定める自筆証書遺言の形式に適合するかについて、遺言書保管官の外形的なチェックが受けられます。
- ・相続開始後、家庭裁判所における検認が不要です。
- ・遺言書保管所から、遺言書を保管していることをお知らせすることで、相続人等に手続きを促します。
- ・申請手数料は、1通につき3900円です。

※「自筆証書遺言書保管制度」の詳細については、法務省ホームページをご覧ください。

法務省 遺言書保管制度 **検索**

[https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

【問合せ先 東京法務局板橋出張所】

**☎03-3964-5385**

(ガイダンス3番)

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

日蓮聖人家紋

**威徳山 大恩寺**

井桁に橘

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/

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)

真言宗 智山派

**普門院**

北区赤羽西 2-14-20

**TEL:03-3900-6757**

真宗大谷派

**浄真寺**

北区東十条 4-7-3

**TEL:03-3911-4850**

真言宗 智山派

佛護山 **満蔵院**

北区赤羽北1-4-10

**TEL 03-3907-0992**

文芸

俳句

【諏訪友の会】

猛暑日やマンゴーの實の重さかな

茂木 悦子

ひと時の土用二の丑めぐみ雨

山下 茂

夏の夜や秋田竿燈揺れる影

山下きみ子

暮参り熱出てコロナごめんなき

南 雅貴

夏の空鮮やかに咲くさるすべり

相楽 茂治

【済美寿会】

新涼や体のどこか頼りなき

しばらくは耳に棲みつくと蝉しぐれ

立読みの一冊夕立過ぐるまで

小形 美代



川柳

【稲付長生クラブ】

石けりをした道今はジャリも無し

思いではシロツメ草の花輪かな

あの人の大ヒットした唄なんだっけ

五嶋 武子

ふるさとは近くにありても思うのみ

中村 忠男

幼子が桜吹雪を追いかけて

暑い中ボールおいかける球児たち

この暑さ動かなくても汗が出る

金子千代子

【仲一延寿クラブ】

列島は四季それぞれに花暦

手相見て信じて待った玉の輿

佐藤 早苗

花火師がうつぶん晴らす二年分

一輪は本の葉の押し花に

高内 信夫

花火玉夜空に描く絵巻物

孫を見て似顔絵かいて自画自賛

田島 精洲

神宮で快晴に咲く傘の花

手招きし家路邪魔する縄のれん

阿部 勇

編集後記

北シニア連の事業で6月に「のど自慢大会」「筋力アップ体操」、各支部での「輪投げ大会」等がやっとできるようになり、これからと思つた矢先7月に入ると、コロナの第7波ということでは先が読めなくなりました。

大半の高齢者は4回目のワクチン接種が済み、一安心でしょう。

今回の北シニア連だよりは多くの会員の皆様に投稿いただき充実した紙面になつておりますので、お読みただけましたら嬉しいです。

これからも健康に気をつけてお身体ご自愛ください。

佐藤 早苗



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 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

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

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

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/

本門佛立宗 信廣山 常住寺 住職 高野清純 北区東十条 6-4-17 ☎03-3902-4454

# 投稿募集

～会員の皆さまからの投稿をお待ちしています～

各クラブの会長へお渡しいただくか、郵送で提出してください。

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
- ◇クラブ活動報告・エッセイ
- ◇写真・カット・イラスト

※文字は楷書でお願いします。

※短歌・俳句・川柳と明記してください。

※活動報告やエッセイはできるだけ400字以内でお願いします。

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11月30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



# シニアクラブ会員募集集中!



私たちと一緒に活動しませんか?  
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	3966-8383
王子支部	3908-3617
滝野川支部	3915-7080



## 会員加入促進プロジェクトチーム

# 4年度も頑張ります!

昨年度に引き続き会員加入促進運動を推進していきます。7月14日(木)に第1回会議を開催し、今年度の具体的取り組み等を協議しました。第2回会議は10月27日(木)に開催する予定です。会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

※東老連の名称変更に伴い、会員増強運動から会員加入促進運動へ変更しました。

## 会員加入促進プロジェクトチームメンバー

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

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>

**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 メディエルタウン駒込2F  
 ☎03-5961-3400 とみた眼科 検索

**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  
 ※診療時間が変更になる場合がございます。詳しくはホームページでご確認ください。

☎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/>

「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

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

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