

北シニア連だより

令和5年2月発行

第47号

区長 花川與惣太書

北区人口 353,732人（令和5年1月1日現在） 60歳以上102,836人 男45,689人 女57,147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/>



第9回北区観光写真コンテスト 観光部門 観光協会賞 「キツネの初詣」

【解説】江戸時代には大晦日に関東一円から集まった狐が、近くの現・装束稲荷神社近くにあったというエノキの下で装束を整えて王子稲荷神社に参詣するという伝承があった。この伝承に基づき平成5年（1993年）より、元旦に狐に仮装した一行が装束稲荷から王子稲荷まで行列する「王子狐の行列」が催されるようになった。

会長あいさつ



「ウィズコロナ」で 事業の実施を

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、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。会員の皆様には平素より北区シニア連の多くの事業にご支援、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。依然として新型コロナウイルス感染症は収束しておりませんが、昨年は、感染症対策を徹底したうえで、皆様のご協力をい

ただきながら多くの事業を実施することができました。今後、予定していた事業に会員の皆様に参加し楽しむ機会を奪うことのないよう、感染防止策の徹底とさまざまな工夫でぜひ「ウィズコロナ」で実施していきたいと考えております。また、本年も引き続き、皆様のご協力のもと、会員加入促進

区長あいさつ



皆様の活動が 地域の貴重な財産

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。また、シニアクラブの皆様には、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。平素より、高齢者施策にご理

解、ご協力いただいておりますことを厚く御礼申し上げます。旧年度中に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止に細心の注意を払いながら、シニアクラブの活動を前に進めるべく、山中会長様をはじめ、役員、

運動に力を入れてまいり所存です。「楽しくて面白そう、入りたい、入って良かった」と言われるような魅力あるクラブづくりに貢献したいと考えております。さらに、会員の皆様が今後とも地域の支えあいの担い手として、より一層健康で活躍できるような関係機関との連携を図ってまいります。

年頭にあたり各シニアクラブのますますのご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして新年のごあいさつとさせていただきます。

会員の皆様には、様々なご苦勞をされながら、地域の支え合い活動の継続に多大なるご尽力をいただいていることにつきまして、改めまして、深く敬意を表します。

さて、区では、北区地域包括ケア推進計画において、基本目標二に「自立して豊かな高齢期を過ごすために」を掲げて、地域における高齢者の社会参加活動・介護予防の促進を進めてまいります。シニアクラブの会員の皆様には

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

内科・脳神経内科・リハビリテーション科・小児科

いさ内科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| AM9:00~AM12:00 | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |
| PM3:00~PM 6:00 | ● | ● | ● | / | ● | ● | / |

日本神経学会 神経内科専門医

☎3927-1105 北区王子1-25-10 アルカディア津多屋1F

相続・遺言 登記 債務整理

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

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

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。

明るい方、スタッフ募集中!!

北区滝野川 7-2-13 ☎03-6903-7906

http://www.miyoka.co.jp/

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・インプラント

なんば歯科クリニック

北区浮間3-26-13 MYビーゼ1A 予約制 急患 随時受付

JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分

☎03-5914-0888

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 14:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

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

「不動産の無料相談会開催」

不動産の困りごとを解決サポートしています。

開催日: 令和5年2月25日(土)

場所: 赤羽会館3階第一集會室

時間: ①13:10~ ②14:10~ ③15:10~ ④16:10~ 1日4組。1回50分間の完全予約制です。お申込み先着順

☎0120-226-244

(株)相栄商事 北区赤羽1-21-1

宅地建物取引業東京都知事免許(12)第33167 賃貸住宅管理業者登録国土交通大臣(2)第008192号

東京都老人クラブ連合会会長表彰

| 優良老人クラブ (8クラブ) | |
|----------------|-------|
| ふるさと会 | 土幸 邦昭 |
| 福和会 | 大澤 栄美 |
| 志茂五永寿会 | 小淵 和夫 |
| 伸一延寿クラブ | 佐藤 早苗 |
| 王子四丁目寿友会 | 佐藤 辰男 |
| 協友会 | 笹川 洗洋 |
| 東田端みどり会 | 森田 朋子 |
| 田端ボブラクラブ | 高橋 正明 |

| 老人クラブ育成功労者 (6名) | |
|-----------------|------------|
| 園部 益男 | 赤西五白寿会相談役 |
| 依田 行弘 | 東十条六つみ会会長 |
| 下村 忠 | 堀船延寿会会長 |
| 加藤正之助 | 中一寿会会長 |
| 山越 勇 | 新町長寿クラブ会長 |
| 宮澤 孝夫 | 西ヶ原西部鶴寿会会長 |

| 老人クラブ会員増強賞 (18クラブ) | |
|--------------------|-------|
| 志茂四長寿会 | 稲垣 年治 |
| 志茂三申会 | 高橋 正敏 |
| 伸一延寿クラブ | 佐藤 早苗 |
| 東十条笑年クラブ | 河原 正實 |
| 王子本町和朗会 | 金塚 政昭 |
| 王本三親厚会 | 永田 カズ |
| 東十条東四和会 | 佐々木 均 |
| 上五永寿クラブ | 小野澤幸雄 |
| 田端新町三丁目ことぶき会 | 伊藤 芳朗 |
| 飛鳥山友の会 | 渡辺 初枝 |
| 済美寿会 | 加藤 忠衛 |
| 上中里なでしこ会 | 猪鼻喜久雄 |
| 中里和楽会 | 山中 将男 |
| 上中里3丁目むつみクラブ | 柞山 幸作 |
| 親交クラブ | 小川 力洋 |
| 田端むらさき会 | 高城 俊一 |
| 東田端寿楽会 | 渡辺 正一 |
| 昭和町長寿会 | 岡本 利章 |

12月5日(月)新宿文化センターにて、東京都老人クラブ大会が開催されました。
 東京都老人クラブ連合会会長表彰の優良老人クラブとして8クラブ、老人クラブ育成功労者として6名、老人クラブ会員増強賞として18クラブが表彰されました。
 受賞された皆様、おめでとうございませう。

6名26クラブが表彰

第36回東京都老人クラブ大会

は、社会奉仕や地域の見守り活動、健康づくりや趣味活動など、多岐にわたり、人生100年時代を迎えるにあたって、その一つが大事な取り組みとなっています。さらに、シニアクラブは、

社会奉仕や地域の見守り活動は、地域全体の絆を強固にするための礎となっており、地域の貴重な財産となっておりま

引き続き、シニアクラブの会員の皆様には、豊かな知見や実績を活かし、シニアクラブの活動が益々発展されること、ならびにシニアクラブの会員の皆様のさらなるご健勝とご多幸を祈念致しまして、私からの新年のご挨拶とさせていただきます。



栄えある受賞おめでとうございませう！

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

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
 予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます
03-5902-5089 やぎゅう医院となり

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

GAIA TKC全国会
 税理士法人 行政書士法人 **ガイア**

会社設立や相続手続きから相続税の申告まで
トータルサポートいたします。
 北区西ヶ原3-48-4
03-3940-0831 (代)
 FAX 03-3940-0832 税理士法人 ガイア 検索

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

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
03900-3505
<http://sakae-ph.age.jp/>

真田歯科クリニック
 Sanada Dental Clinic

北区中十条2-20-12 メープルハイツ1階
TEL 03-5948-5285

診療時間 9:30~13:00
 14:30~19:00
 休診日 水曜・日曜・祝日
<http://www.sanada-dc.com/>

各部長のあいさつ

私にとつての
コロナ禍の功罪

北シニア連総務部長 小嶋 康勇

北シニア連会員の皆さま、そして北シニア連だよりを手に取りお読みいただきました皆さま、明けましておめでとうございます。年末年始はごゆっくりできましたか。今にも福が舞い込むような新年をお迎えになったのではないのでしょうか。

元気の秘訣

北シニア連体育部長 柴田 友幸

人生は後半が本番、家族から解放され、一人の人間として元気に晴れやかに生きる姿、そこに晩年の底力が輝いている。高齢者を幸福者に変えるのも心の持ち方一つ。人生七十古来稀なり。なんて今は昔、現代は人生七十近來多数でしょう。しかも、個人差があるとはいえ、元気な方が多数おり、その中で人様の役に立ちな

新しい年を迎えて

北シニア連女性部長 三好 常枝

明けましておめでとうございます。皆様、新年をいかがお過

ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響で行事を開

この3年間1日として新型コロナウイルスの話がマスコミに載らない日は無かったと思います。経済、医療はもとより私たちを苦しめた事例は枚挙にいとまがありません。私個人的にはワクチン接種を4回、毎日マスク、手指の消毒など妙な習慣がついてしまいました。コロナ禍中で一つだけ私に利したことがありました。さまざまな行事が中止になり、自分の時間ができて最初の年は久しく読めなかつた時代小説の池波正太郎を文庫本で、2年目

から自身の健康長寿を維持している方は、生きることに張り合いを持つて、楽しみながら行動している。そんな人の話を聞くと、皆さん若々しく感じる。その元気の秘訣は、未来に向かって、目的を持つて行動していることを物語っている。人生は最終章が大事とも言える。最終の数カ月が幸福であれば人生は幸福とも聞く。確かに、いくら若い時に成功を収めたとしても最終章が不幸であれば、敗北の人生になってしまう。そうではなく、これまでの経験を

生かし自身の人生を彩っていくことが大切なことかもしれない。年齢を重ねると、若い時の体力はなくなる。かつて、できていたことができなくなる。でも人生には定年はない。100歳になっても好奇心旺盛に物事に挑戦し続けていく心掛けが大切なのである。人と比べる必要はない。臨機応変に自分らしく喜怒哀楽とともに、無病息災を願う。今年の目標は「貯筋をしよう」。そう決意し新年のスタートを切りました。

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

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

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

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
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●休●●●●●●
16:00~19:00 ●休●●休●休

◎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

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

(有)ケアネットワーク
暮らして介護のネットワーク
介護保険サービス 障がい福祉サービス
ヘルパー募集 資格ない方サポートします
北区赤羽2-4-10 金剛第2ビル3階
詳しくは ☎03-6802-6111

催できない期間が長く続きましたが、昨年ようやく実施できるようになってきました。

昨年実施した女性部の行事としては、10月の新型栄養失調予防講座、11月の女性部企画日帰り研修会、ブロック健康教室(若返りリトミック)、シニア健康フェスタ東京などで、ほとんど

課題が明確に判明

王子支部文化部長 根木 輝久

私は令和2年に文化部長に推挙されて現在2期目です。1期目は新型コロナウイルス感染を避け、計画した行事が全て中止になりました。コロナ感染者数が収まる気配になった3年目に

体育部長になって！

王子支部体育部長 下村 忠

令和2年度に王子支部の体育部長に任命されました。体育部長の任務は輪投げ、グラウンド・ゴルフ大会と健康教室活動です。過去2年間は新型コロナウイルス感染症予防のため、ほとんどの行事は中止になってしま

の行事が3年ぶりの実施でした。特に、シニア健康フェスタ東京は、城北ブロックの皆様と一緒に、事前に3回の練習会を行って本番に臨み、浴衣姿でのレクダンスには会場からの反響が大きく、皆で創り上げた達成感を感じることができ、とても嬉しい一日となりました。

年が改まり、手作り講習会も予定しております。令和5年も皆で意見を出し合い、皆様のご協力をいただきながら楽しく行事を実施していきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

入り、芸能大会・舞踊大会などの準備をするにあたり、具体的にどう進め、何を留意し、支部の各クラブにどう参加を呼びかけたらよいのかなど、手順も分かりません。混乱を招き、多くの方々に迷惑をかける結果になってしまいました。支部とシニア連の文化部活動では、参加するクラブが減った

ことで従来どおりの継続で良いのかどうか課題も分かかってきました。これからは支部の関係者や他支部の文化部担当者と連携をとり、事前準備を万全にし、一方では各クラブの活動状況や要望等の情報を集め、シニア連の活動に添った運営を心がけてまいりたく思います。よろしくお願ひいたします。

した。輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ大会は数カ月前より会場予約から始まり、関係者と何度も協議を重ね、人員配置、組み合わせ、賞品準備、その他大会案内配布、昼食準備等やるべきことは山ほどあります。そのたびに中止になるとはショックでした。昨年は支部で春・秋の2回、区・シニア連共催で1回の輪投げ大会が実施でき嬉しかったです。皆

さまにも喜んでいただけたと思います。しかし、グラウンド・ゴルフ大会は10月に予定していましたが当日、予備日の両日とも雨天中止となり、中止連絡も関係者が多く苦労しました。雨男を恨みます。今年こそすべての行事ができますように、安全に楽しく実施したいものです。今年もよろしくお願ひいたします。

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

道路舗装工事・一般土木工事

株式会社 **金子建設工業**

北区東十条4丁目15番6号

☎03-5933-6590

特定建設業 特定建築業 警備員さん 募集中

警備業 (東京都警備業協会)

株式会社 **佐藤開発**

北区赤羽1丁目50-1

☎03-3902-4142

大関電設 株式会社

北区志茂 1-30-8

TEL:03-3903-2301

FAX:03-3903-2308

バス関連機器の

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>

“不動産・仲介・アパートの管理からお世話まで”

株式会社 **若松商事**

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

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

活動報告

北区シニア連・女性部合同新年会

さらなる発展へ

令和5年1月19日(木)午前10時から赤羽会館講堂にて、新年会が開催されました。

出席者は336名、北区区长、区議会議長をはじめ多数のご来賓の方にお越しいただき、ご祝辞も賜りました。

昨年同様、新型コロナウイルス感染防止の観点から式典のみの開催でしたが、参加者全員、今年の北区シニア連のさらなる発展へ向けての決意を新たにしました。



新年の決意を新たに

北区・北区シニア連共催シニア輪投げ大会

3年ぶりの大会は白熱した決戦に

10月6日

(木)、滝野川体育館1階アリーナにて、北区と北区シニア連共催による輪投げ大会が開催されました。新型コロナウイルスの影響で実に3年ぶりの開催となり、感染防止の観点からチーム数以前前の3分の2とし、46チームが参加して実施しました。参加された皆さんは活き活きと楽しそうに、仲間と力を合わせ、熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。



放たれた輪はチームの思いをのせて

- 優勝 志茂三申会(赤羽支部)
- 準優勝 ふるさと会(赤羽支部)
- 3位 上町クローバークラブ (滝野川支部)

- 飛び賞 昭和町長寿会
- 10位 福進クラブ
- 20位 桐ヶ丘第一長命会
- 30位 上中里なでしこ会
- 40位 B賞 中里睦会

北区シニア連芸能大会

笑顔はじけるみんな主人公

11月11日(金)、赤羽会館講堂にて、芸能大会が開催されました。「芸能大会」は北区シニア連として初めて実施したものです。9月の福祉大会が中止となったため、そこで実施予定だった舞踊と詩吟・民謡を併せて行いました。17クラブと女性部の皆さんで、15組の舞踊と4組の歌を披露しました。



躍動感溢れる舞い



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

不動産・建築工事各種リフォーム

キョーワホーム株式会社
株式会社共和工務店

北区浮間3-34-12
TEL.03-3965-2411
FAX.03-3965-2412

MATSUSHITA
松下電機製作所

株式会社 **松下電機製作所**

北区東十条1丁目9-10
☎03-3911-3051

鉄筋工事業・とび土工事業

有限会社 **東京スチール**
TOKYO STEEL

北区浮間3-1-38 長尾ビル102
☎03-3968-0309

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)

肉のヤマチク

北区神谷2丁目22-7
☎03-3901-5618

株式会社 二チコミ
nichicomi

弊社ホームページで全国の元気な老人クラブの活動を紹介しています。

二チコミ 検索

http://www.nichicomi.com/

北区シニア連健康教室
疲れにくい歩き方のフォームと筋トレ

ずっと元気に歩けるように

12月6日(火)～7日(水)、健康教室が赤羽、王子、滝野川の各支部ごとに開催され、3日間の参加者は合計188名でした。

今回は、小池指導員より歩行寿命をのばすこと(体力⇨筋力+持久力)の説明を受けた後、さくら体操からスタート。次に正しい姿勢での歩き方について順を追って指導していただき、

その後筋トレを行いま

した。

参加され

た皆さんは、笑顔で、いつまでも元気に歩いて

出かけることができる

歩き方を学ぶことができました。

歩行寿命をのばすことが健康寿命をのばすこと。これからも日々の生活で実践していきたいですね。



フォーム練習のひとつコマ

北区シニア連健康教室
新型栄養失調予防講座

「楽しい食」で健康に!

10月28日(金)、北とぴあ7階第2研修室にて、新型栄養失調予防講座が開催され、参加者

は男性8名を含む83名でした。

講師は、栄養士で北区楽しい食の推進員会の正能優子氏で、プロジェクトを使って、テンポ良くわかりやすい説明をしていただきました。アンケート結果を見ても大変好評でした。

シニア作品展

素晴らしい作品を堪能!

10月22日(土)・23日(日)、北とぴあ地下展示ホールにて、3年ぶりにシニア作品展が開催され、来場者数は2日間

52クラブから375点の作品が

出展され、出品者の最高年齢は99歳

でした。どの作品も力作

で素晴らしいものでした。



力作の数々が来場者を魅了

友愛実践活動事業講演会

「笑い与健康—君子医者に近寄らず」

11月17日(木)、北とぴあつじホールにて、友愛実践活動事業講演会「笑い与健康—君子医者に近寄らず」が開催され、162名が参加しました。

講師は、医師の松本光正氏です。タイトルにあるように、笑うことで免疫力がアップする、笑いは無料の医薬品、なるべく薬は飲まない、自然治癒力を高めよう、などユーモアあふれる語り口にあつという間の1時間半でした。西洋医学の一般的な考え方とはちよつと別の角度からのお話もあり、たくさん質問が出て盛況のうちに終わりました。



愉快的講座で心をつかむ

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
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

諏訪神社
北区赤羽北 3-1-2
☎03-3908-3498

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

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

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!

詳しくはホームページで!

ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

シニア健康フェスタ東京2022

練習の成果を 華麗に披露

11月22日(火)、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館にて、シニア健康フェスタ東京が3年ぶりに開催されました。

北区から23名が参加、城北ブロック全体では55名の演技者の皆さんが事前練習の成果を發揮し、浴衣姿で華やかなレクダンスを披露、会場全体が熱気に包まれ大いに盛り上がりました。



輪になり踊り心もひとつ

荣誉ある3位入賞

第57回東京都老人クラブ芸能大会

9月15日(木)に新宿文化センターにて、22チーム、約200名が参加して開催された東京都老人クラブ芸能大会に

東老連健康づくり大学校受講報告

「第18期健康づくり大学校」が開校されました。受講された北区会員の体験談を紹介いたします。

参加者の声 ①

学んだことを 地域に還元

滝野川中央寿会 阿部 隆

都内全域から44名、北区からは私を含め2名参加しました。7月から12月まで全13日の登校日がありました。参加者の平均年齢は74・5歳。69歳の私は最も若い方でした。

高齢社会を迎えて、どうしたら健康寿命をアップできるか、さまざまな角度から学ぶことができ、充実感でいっぱいでした。

健康づくりで一番大切だと感じたのは、「フレイル予防」です。要介護状態にならないために、①栄養をとる②体を動かす③人に会って交流する。これがいかに重要かを学びました。

私が入学前から一番楽しみにしていたのが「魅力ある会報誌の作成」の講座でした。各地域から持ち寄った話題を記事にし

てグループごとに新聞を作成するのです。私が所属する滝野川中央寿会と隣接する宮元シニアクラブとの「輪投げ交流会」を記事にして提出しました。この北区の記事が反響を呼び、新聞の大見出しになり、会報誌制作の面白さを体験しました。

有意義だったのは、武蔵野中央公園で行った「軽スポーツ」講座です。各地域で活躍している大学の卒業生の方々にご指導をいただき、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ペタンクの準備作業・ルール・競技を習得しました。ペタンクは未経験でしたので、今後取り組んでいきたいと思えました。

思い出に残ったのは、企画イベントの「健康ウォーキング」です。各地域のプランの中から討議の結果、江東区・深川界限を歩くコースに決定。普段とは違った景色に、足取りも軽快でした。大相撲九州場所ので優勝した阿炎関の鍛山部屋の前で撮った記念写真は偶然にも貴重なものになりました。

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

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

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90年

有限会社 辻田葬儀社

自社ホール-シティホール辻葬
24時間受付 北区中十条2-8-10
東十条駅南口坂上3分
TEL 03-3900-1388

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

真宗大谷派
恵日山 圓照寺

北区志茂1-28-4
TEL 03-3901-1572

お寺は心の相談所
永代納骨・終活のご相談も受け付けています。

王子善光寺

北区豊島3-4-9
TEL 03-3911-8871

真宗大谷派
萬榮寺

北区田端 5-7-7
TEL.03-3827-7222

て、北区シニア連王子支部の「伸一延寿クラブ」が3位入賞を果たしました。

演目は「あつぱれ日本」。

出演された「伸一延寿クラブ」の皆様、おめでとーございます。



笑顔はじける花舞台

城北ブロック健康教室

10歳若返るのも夢じゃない!

11月15日(火)、滝野川会館5階小ホールにて、城北ブロック健康教室「若返りリトミック」が開催されました。

文京区・荒川区・台東区・北区から計54名の方が参加しました。

講師の濱田先生と松島先生のユーモアあふれる指導により、身体を動かし歌いながら、会場は終始笑いに包まれていました。

会場を出るときは、皆さん10歳若返ったのではないでしょうか!!



歌いながら自然と体が動きます

今後、学んだことを地域に還元していきたいと思えます。シニアクラブへの加入推進、日々

参加者の声 ②

健康寿命を伸ばす

なごみクラブ 星野 次郎

人生100年時代、2025年には、団塊の世代が75歳「ミドルオールド」を迎えようとしています。高齢化率29%になり、私もその1人になります。

【健康寿命を伸ばす秘訣】

7月1日(金)、東京の各地域より44名が集い、第18期健康づくり大学校が開校しました。大学の目的は、老人クラブ活動においてのリーダーの養成で、認知症・フレイル予防・口腔ケア・栄養バランス等をテーマにした講義と、輪投げ、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、ウォーキングなどの実技を交え、多岐にわたる構成で、クラブ活動に役立つ知識を幅広く学ぶことができました。

1. 老人クラブでの人との交流。
 2. 少ない運動でも、みんなと一緒に運動すること。
 3. クラブの人との会話や、交流の中から生まれる「笑い」。
 4. クラブや町内会などの、地域活動に積極的に参加する。
- 以上の4項目を実践して、目標である健康寿命が5歳伸びるよう、クラブの皆さんに伝えたいともどもに、頑張りたいと思います。

投稿募集

～会員の皆さまからの投稿をお待ちしています～

- ◇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8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
または各会長へお渡しください。

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

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
TEL 03-5970-3300
受付：9:00～18:00
東京都北區浮間 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
TEL 03-3910-3343
北区上中里1-42-8
(上中里駅より徒歩3分)

曹洞宗 **大松寺**
北区西が丘1丁目35番18号
TEL 03-3900-0460

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

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
TEL 03-3902-4454

単位クラブ

活動報告



赤羽支部

鶴ヶ丘楽生会

健康で楽しく生きるつ

西川 三夫

明けましておめでとうござい
ます。よいお正月を迎えられた
ことにお慶び申し上げます。私
たちもコロナに負けないように
頑張っています。

私たちの会は昭和38年に創立

王子支部

岸一若菜会

私たちのクラブ活動

鈴木 悦子

シニア連各クラブの皆さま、
明けましておめでとうございま
す。

我がクラブも他のクラブと同

され、現在の会員数は106名
です。私たちは心身の健康を保
持し、積極的に社会参加を心が
けています。会員が明るく、楽
しく活動しています。

定例役員会をはじめ、主な
サークル活動はマンボ・ダンス
(美しく、華やかに踊れるよう
に手足など身体を動かしていま
す)、輪投げ(簡単なようだけ
ど難しく、手足の運動に良いで
す)、カラオケ(会館で皆さん
が楽しく唄っています)、麻雀
教室(手指の運動、脳トレに良
いですね)、歩こう会(春は旧
古河庭園、秋は小江戸川越を楽
しみました)です。年中行事で
は、総会、新年会、初顔合わせ

など、「和、話、輪」を意識し
楽しんでいきます。

また、誕生祝、長寿祝も行っ
ています。地域活動として、交
通安全、地域安全運動、火災予
防運動を自治会の皆さんと一緒
に町内のパトロールをしながら
行っています。お互いに話し合
い、助け合い、仲間意識を強め
ながら、心配り、気配りを心が
けていきます。会に入って良かつ
たと思われるよう、また、余生
を楽しく皆さんが頑張っていま
す。今年はずきさんのように
元気に動けるようコロナ感染の
終息を願っています。



今年の干支の卵

様な活動ではないかと思いま
す。健康増進を目標にする輪投

げ、グラウンド・ゴルフが週1
回。今は休部となっている歩こ
う会は、脳トレを取り入れた体
操やウォーキング、新たに岸町
一丁目町会が購入した筋力増進
マシンを使うクラブに衣替えし
て、今年2月ころから活動予定
です。また、趣味仲間と楽し
むクラブとして、カラオケ、麻
雀を原則週1回のペースで、町
会会館で実施中です。自慢でき
ることは、町会との関係がとて

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

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
初夢

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 令和5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



も良く、さまざまな援助をいただいています。町会の中の文化女性部の活動は月2回で、ほとんどが若菜会会員です。その活動で毎年千支の壁掛けを作り作品展にも出展しています。写真

滝野川支部

協友会 互助精神

笹川 洸洋

昨秋は、寒暖の差が激しく体調を崩す人も多かったと思います。しかし、郊外の素晴らしく美しい紅葉の景色を眺められる恩恵を受けることもできました。昨秋、北シニア連女性部主催のバスツアーに参加し、芦ノ湖に映る壮大な富士山と周りの樹木の紅葉の美しさに思わずバスの中の全員が感嘆の声を上げ、「ツアーに参加してよかったです」と感激していました。このツアーを企画してくれた女性部の皆様に紙面をお借りしてお礼申し上げます。

さて、我々クラブの会員は支

は今年の千支『卯』を私が作ったものです。

その他に見守り活動や防犯パトロール、花壇の花の植え替え、町会会館の年2回の大掃除などを共同で実施しております。

クラブの課題は仲間をもっともつと増やし、会員の健康と趣味を活かし、人生100年時代をより明るく生きていくチャンス、より多くの会員に広げていくことです。

部の中でも少数ですが、全員一致団結し一本の絆で結ばれているということを会長として自画自賛しています。会員一人一人が互いに助け協力してくれることにただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

で、少しでも目的を持っていただきフレイルにならぬよう、クラブ全員が1日でも長く互助精神を持って活動していただけますことを希望しています。

クラブの主な行事は月2回の「輪投げ」「ゴルフ」ラウンド・ゴルフ、月1回の「カラオケ教室」です。参加者が異なるのも人それぞれの趣味の違いでしょう。「輪投げ」「ゴルフ」はA組B組と2班に分け、A組は技術を磨く大会出場希望者、B組はスコア関係なく楽しみを希望する人と分かれて練習しています。

誰でも年齢を重ねると目的がなくなるの



大涌谷の迫力に魅了

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



とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

- 自分史
- 写真集
- イラスト集
- など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！ **見積無料**



私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

文芸

俳句

【稲付長生クラブ】

立冬に落葉舞ちるうらおもて

広瀬美栄子

【志茂四長寿会】

バス待つや初冬の風にえりを立て

住職も私服に帽子冬に入る

初冬や運氣アップの社寺巡り

篠田ひろ美

【済美寿会】

枯菊と言へども失せぬ花の色

人許しをりじつくりとおでん煮る

鬼やらい心の鬼を払ひもせず

小形 美代

川柳

【協友会】

輪投げして笑いと元気今日もまた

横川 富子

【稲付長生クラブ】

雨日和ひごろの練習流れゆく

ステージは気分であうたうのど自慢

輪投げして改めて知る輪の力

中村 忠男

つわぶきの黄色にみとれ自転車止

紅葉をテレビの中で行ったつもり

金子千代子

【仲一延寿クラブ】

どうしてる風の噂もないままに

現実にくさめて夢を捨てる歳

佐藤 早苗

明け方に見た夢起きて覚え無し

頭痛あり風邪かいやいや二日酔い

阿部 勇

浪乃花冬の名物日本海

風花が湯煙に舞う露店の湯

高内 信夫

風鈴が置き忘れられ淋しい音

突風に落ち葉舞い散る遊歩道

田島 精洲

編集後記

皆様から多様で貴重なお手紙をいただきました。誠にありがとうございました。お陰様で立派な紙面となることができました。

ワクチン接種3回

以上の条件で旅行支援金やクーポンサービスが勧められている中、過日講演では「君子医者に近寄らず」とありましたが、国内では第8波がと言われながら「内憂外患」としてこもごも至っています。感染症予防策を徹底して緊張の日々を願います。

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

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
TEL: 03-3906-3320
http://www.funaki-eye.com

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

あきやま デンタル クリニック
診療時間: 月~金曜 10:00~13:00, 15:00~19:00
土曜 10:00~13:00, 14:00~17:00
休診日: 日曜・祝祭日
TEL: 03-6454-4618

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
TEL: 03-3908-8400(代)

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
社会福祉法人 晴山会