

北シニア連だより

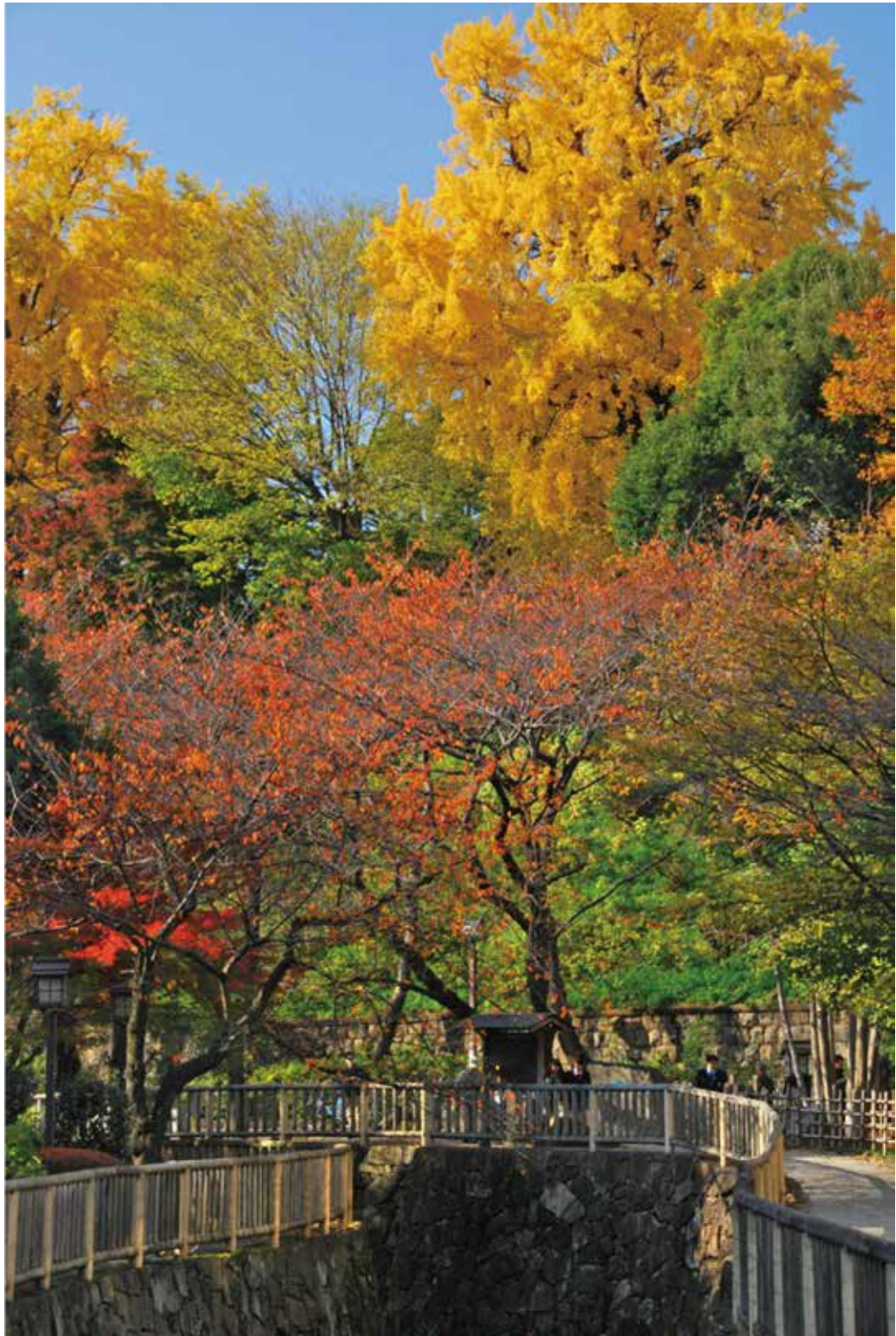
令和5年10月発行

第48号

区長 やまだか奈子 書

北区人口 357,027人 (令和5年9月1日現在) 60歳以上 102,718人 男 45,577人 女 57,141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/>



【解説】王子付近を流れる石神井川は、「音無川」と呼ばれる景勝地で、江戸時代の浮世絵にも数多く描かれています。現在は、戦後の護岸工事で、自然の川を模した音無親水公園として生まれかわり、桜の名所、水遊びのできる公園としてにぎわっています。日本の都市公園百選にも選定されています。

(北区飛鳥山博物館ホームページより引用)

第1回北区観光写真コンクール 観光部門 北区長賞 「音無・秋の景」

会長あいさつ



魅力あるクラブに

北区シニアクラブ連合会
会長 山中 将男

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し行動制限も大変緩やかになってまいりましたが、北区シニア連としては、引き続き基本的な対策を行いながら事業を実施していきたいと考えております。

事業計画に基づき、健康で生きがいのある生活の実現に向けた健康づくり、介護予防活動、高齢者相互のふれあい活動等、さまざまな活動を行ってまいりる所存です。

に取り組んでまいります。シニアクラブは仲間づくりが基本です。

今年度もプロジェクトチームを中心に会員加入促進運動に取り組み、会員の減少傾向に歯止めをかけ会員増を目指してまいります。

そのためには、皆様のクラブが楽しそう、入りたいと思われるような魅力あるクラブになっていただけるのが大事だと考えております。

魅力あるクラブが集う、魅力ある北区シニア連として活動を進めてまいりますので、皆様のご協力をよろしく願っています。

区長就任あいさつ



高齢者が元気な街へ

北区長 やまだ加奈子

シニアクラブ連合会ならびにシニアクラブ会員の皆様には、平素より区政に深いご理解、ご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

また、地域における社会奉仕・健康づくり活動をはじめとした地域を豊かにする活動を積極的に行っていたいておりますことに、心から敬意を表する次第です。

早いもので、4月に区長に就任し半年となりました。

区民の皆様からご要望やご意見を伺うなかで、就任前には気づかなかった様々な課題がみえてきました。

シニアクラブ連合会では、近年、会員数の減少などもあり、クラブの活動や運営にご苦労されて

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

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 9:00～19:00
土 9:00～15:00
定休日・祝

TEL 03-3916-2518
FAX 03-3916-2522
北区滝野川 7-25-12

日曜日も診療、優しく痛くない治療がモットー

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

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

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

Kotaka hair studio

プロも見てくださいね! 営業時間 AM9:00～PM6:00
定休日 毎週火曜日
第1、第3火曜日水曜日
北区田端2-1-20 萬秀ビル1階
TEL:03-3824-4929

真田歯科クリニック

Sanada Dental Clinic
北区中十条2-20-12 メーブルハイツ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/>

令和5年度 北区シニア連事業計画

月	日	事業名	会場等
4	7	北区シニア連 会計監査	東十条区民センター
5	18	第65回北区シニア連 定期総会	赤羽会館講堂
6	16	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂
	21	第1回健康教室事業「体力測定」(赤羽支部)	赤羽会館4階大ホール
	22	同上(王子支部)	赤羽会館4階大ホール
	23	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
7	7	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター
	13	北区シニア連「囲碁・将棋大会」	赤羽会館4階大ホール
9	15	北区シニア連「福祉大会」	赤羽会館講堂
	27	第2回健康教室事業「楽しい健康講座」	滝野川会館大ホール
	(下旬)	北区シニア連役員研修会	未定
10	1	「北シニア連だより」第48号発行	
	1~31	赤い羽根共同募金運動	
	5	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
	21~22	北区シニア作品展	北とびあ地下展示ホール
	21~22	北区シニア連友愛実践活動事業「手作り品講習会」	北とびあ地下展示ホール
	25	北区・北区シニア連共催「グラウンド・ゴルフ大会」(予備日11月8日)	北運動場
11	(上旬)	北区シニア連女性部企画日帰り研修会	千葉県
	17	友愛実践活動事業講演会	北とびあつつじホール
	21	シニア健康フェスタ東京	武蔵野の森総合プラザ
12	7	第37回東京都老人クラブ大会	文京シビックセンター
	20	第3回健康教室事業「体力測定」(赤羽支部)	赤羽会館4階大ホール
	21	同上(王子支部)	赤羽会館4階大ホール
	22	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
1	12	北区シニア連・女性部合同新年会	赤羽会館講堂
2	1	「北シニア連だより」第49号発行	
	(中旬)	北区シニアクラブ事務説明会	
	8	第4回健康教室事業「介護予防講演会」	滝野川会館大ホール

◇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。

いると伺っています。そのよう
な中にあつても、魅力あるクラブ
づくりに熱心に取り組まれている
ことに、あらためて感謝申し上げ
ます。

区としましても、高齢者が元
気に活躍できる地域づくりを推
進していますが、シニアクラブの
活動は大変心強いものです。また、

いわゆる「コロナ後」の動きとし
て、世の中が以前の日常へと帰
していく中で、シニアクラブの活
動への期待も大きくなっていくと
考えています。しかし活動を「コ
ロナ前」の状態にするためには
様々な課題があることも事実で
す。今後、皆様とともに、こうし
た課題の解決に向けた取り組み

を進めていきたいと考えています
ので、引き続き、皆様のご尽力を
お願い申し上げます。

結びに、シニアクラブの活動が
益々発展されること、シニアクラ
ブ連合会ならびにシニアクラブ
会員の皆様のご健勝をご祈念申
し上げ、就任の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

メガネエポック
髯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

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
JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分 急患 随時受付

☎03-5914-0888

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

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/>

諏訪神社
北区赤羽北 3-1-2
☎03-3908-3498



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

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

令和 5 年度 シニアクラブ新会長一覧

令和 5 年度 北区シニアクラブ連合会役員

支部	クラブNo.	クラブ名	代表氏名
赤羽	12	諏訪友の会	サガラ シグハル 相楽 茂治
	13	鶴ヶ丘楽生会	ヨシダ マサスエ 吉田 正末
	47	福和会	サイトウ カツコ 斉藤かつ子
	50	赤羽北二寿会	キタオカ マコト 北岡 眞
	65	浮間福寿会	ヨシカワ イサム 吉川 勇
	69	桐ヶ丘福寿会	タンゲ ノブヒロ 淡下 宣洋
	105	赤西五白寿会	オオツキ ノブアキ 大槻 宣昭
	124	北明会	アマヌマ カツユキ 天沼 克之
王子	53	王子四丁目寿友会	オシカワ タダヒロ 押川 忠博
	110	シニアクラブのぞみ	ニシカワ エイイチ 西川 栄一
	123	上五永寿クラブ	ヤツダ タカオ 谷田 隆男
	130	豊島一丁目豊寿会	タカハシ セツコ 高橋 節子
	135	東十条東四和会	モトイ ヤスヒロ 元井 康博
	156	王子本町一丁目大門会	カニ フミコ 可児 文子
滝野川	24	上町クローバークラブ	フジイ タツオ 藤井 辰男
	28	東田端みどり会	アライ フジオ 新井富士雄
	46	東田端寿楽会	ヨシハラ ノリコ 吉原 則子
	134	谷端ときわ会	マサキ ヨシエ 正木 好江
	152	田端むらさき会	カワバタ テルアキ 川端 輝昭

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	稲葉 裕久	体育担当	赤羽
	駒村 守晴	総務・会計担当	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	体育部長	
	三好 常枝	女性部長	王子
	小嶋 康勇	総務部長	
	鈴木 悦子	女性部	
	根木 輝久	文化	
	下村 忠	体育	滝野川
	小川 力洋	総務	
	笹川 洸洋	文化部長	
阿部 隆	体育		
宮澤 利江	女性部		
会計	太田 優江		赤羽
	石鉢 寿男		王子
	井上美智江	会計部長	滝野川
監事	星野 次郎		赤羽
	佐藤 早苗		王子
	渡辺 初枝		滝野川
事務局長	駒村 守晴		
事務局次長	中村真由美		

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

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

介護保険で負担軽く
手すり・段差等お任せください

 北区住宅改修代理受領登録事業所
有限会社 **東日本建設**

北区浮間3-20-11-1F
☎ 0120-194-011

◎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

 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

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

令和5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	
	可児 文子	王子
	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		

単位クラブ

活動報告



王子支部

シニアクラブのぞみ
クラブ名を改名し
再開

会長 西川 栄一

高齢化が急速に進む中、シニアクラブの各種活動の必要性が一段と増してきています。そこで旧クラブ若葉会で頑張っていたいただいた皆さんと、各種グループ（手芸・カラオケ・近所体操・輪投げ等）で自主的に活動していただいている皆さんと合



新たな船出に集まったメンバー

案いただいた8個の新クラブ名から多数決で「シニアクラブのぞみ」に決定。発起人会（第1回総会）として68名の方の賛同をいただき出発。シンボルマークは「ガーベラの花」、花言葉は「希望」「常に前進」です。人それぞれの生き方を尊重し、のびのび仲良く進めていきたいと思っています。

意、チャレンジすることになりました。3月に発起人会を呼びかけ、並行して「新クラブ」の名前を募集。賛同いただいた17名の皆さんと、提

上三八千代会

元気な私たちの現状

高尾 政治

4年前、新型コロナウイルスが流行し始めた時期に会長交代をしたのですが、すべての行事の活動が中止になり、どうしようかと悩みました。ですが毎月の役員定例会と資源回収だけは続けていくと、マスクの着用に手指の消毒を徹底し開催しました。

毎月誕生月、敬老の日のお祝い、長寿のお祝いや各部での声掛け見守り、パトロールを続ける中、去年の後半より活動が再開。カラオケ、輪投げ、新舞踊も活動をはじめました。また、元気な長寿（90歳）会員が今年は7名いらっしゃいます。

現在会員数119名のうち、男性35名、女性84名です。令和6年の秋には超高層ビル39階のマンションが十条駅前完成します。商店街にも活気が戻りそうです。



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

無農薬有機野菜・果物・自然食品
を取り揃えました

日曜朝市
駒込野菜市場

毎週日曜 9:00~12:00

北区中里2-28-12 ライトビル1F
(山手線中里踏切近くゴルフボールが目印です)

☎ 0120-88-5389

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

大関電設 株式会社

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

産業廃棄物処理・特別管理産業廃棄物
一般廃棄物(可燃物・不燃物)処理

株式会社
フジタ環境

北区浮間3丁目6番22号
TEL: 03-3965-2990

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

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



第65回北区シニア連定期総会 今期の活動方針決定

5月18日(木)、赤羽会館講堂で108クラブ会員の参加を得て開催されました。

当日は滝野川支部の上中里なでしこ会会長猪鼻喜久雄氏を議長に選出し、議事に入りました。各議案の提案説明の後採決に移



北区シニア連健康教室 3年半ぶりの 体力測定

6月21日(赤羽)、22日(王子)、23日(滝野川)、3支部で体力測定が行われました。実に3年半ぶりの実施ということで、体力測定を楽しみにしていた多く



207名が参加

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4年度事業報告

令和4年度収支決算報告

監査報告

第2号議案

令和5年度事業計画(案)

令和5年度収支予算書(案)

の会員の方が参加され、コロナ感染防止の観点から「上体起こし」を除いた5種目を実施しました。

参加された皆さんは、充実した表情で各種目に取り組んでいました。最後に結果表を記入し自身の体力を確認することができたのではないのでしょうか。この結果を日頃の健康づくり活動の参考にしていただけるといいですね。



長座体前屈で柔軟性を評価



のど自慢大会 元気に 歌声披露

6月16日(金)、赤羽会館講堂で、今年度から詩吟・民謡大会と統合して「のど自慢大会」が開催されました。

今回26組の皆さんが参加し、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。



舞台上で大熱唱



7名の音色が会場に響く

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

 ゴルフ練習場向け
システム制作機器販売

MIST JAPAN

株式会社 **MIST JAPAN**

<http://mistjapan.co.jp>

鈴木 鋌 螺

北区浮間2-10-3

TEL 03-3968-4587
FAX 03-3968-4687

 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

 株式会社 ニチコミ

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。



ニチコミ

<http://www.nichicom.com/>

射出成形加工

有限会社 **蓮沼化成**

北区浮間5-11-13

☎ 03-5948-7262

 建築工事一式
都知事許可第152004号

有限会社 **スケールメイクス**

北区浮間2-16-26 1F

Mobile 080-6763-8743

北区シニア連の活動報告



抱負を語り目標目指す

7月7日(金)、東十条区民センター3階第一ホールで新任単位クラブ会長研修会が行われ、15名の新任会長が参加しました。北区長寿支援課長の滝澤麻子様に長寿支援課の業務(元気高齢者の支援や介護予防など)についてお話しいただき、駒村副会長から北区シニア連の組織についての説明がありました。新任会長の皆さまからは、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。



新任会長研修会
クラブ運営を学ぶ

7月13日(木)、赤羽会館大ホールで囲碁・将棋大会が開催されました。囲碁26名、将棋12名、計38名が参加して熱い戦いを繰り広げました。



盤上の格闘技



囲碁・将棋大会
盤上の
熱き戦い!

令和5年度 囲碁・将棋大会結果

	クラス	優勝	準優勝	3位	敢闘賞(90歳以上)
囲碁の部	A	内田 進 (滝・4段)	増田 実 (赤・6段)	石川 毅 (滝・4段)	阿出川 清 (滝・2級)
	B	伊藤 康晃 (滝・2級)	菅谷 謙三 (滝・1級)	河西 修一 (滝・2段)	
	C	千賀 和清 (滝・5級)	寺内 三郎 (滝・10級)	鈴木 信子 (滝・6級)	
将棋の部	クラス	優勝	準優勝	3位	
	A	能村 雅裕 (王・初段)	広瀬 俊夫 (王・3段)	渡辺 悦雄 (滝・2段)	
	クラス	優勝	準優勝	準優勝	準優勝
	B	石井 文夫 (赤・6級)	松野 恵一 (赤・5級)	元井 康博 (王・6級)	押川 忠博 (王・7級)

9月15日(金)、赤羽会館講堂で福祉大会が開催され、4年ぶりに舞踊と式典で祝いました。



功労者表彰の様子



北区シニア連福祉大会
卒寿(90歳)
288名を祝う

山田区長、ふるた健康福祉委員長他、多数のご来賓出席のもと、長寿者代表への記念品贈呈が行われました。功労者表彰では、長年シニアクラブ運営にご尽力いただいた28名の功労者の代表へ表彰状授与が行われました。また、今年度から特別表彰として、クラブ再開に尽力された会長に表彰状が授与されました。



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



安心してお任せ下さい!

制作の流れです。3つのステップで終了弊社が担当します!

ご相談

ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

お気軽にお問合せください

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 二子コミ http://www.nichicom.com

赤羽支部

鶴が丘養生会

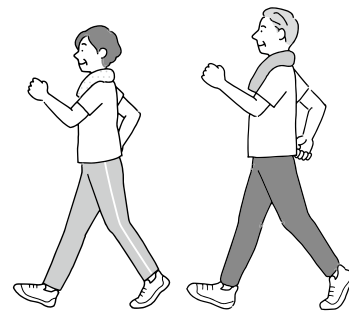
会長就任にあたり

吉田 正末

鶴が丘養生会の創立は1963(昭和38)年で、今年2023(令和5)年にて、創立60年の節目の年になります。このような時期に大役シニアクラブの会長就任を仰せつかり、大変責任を感じております。

令和5年6月と7月に、東老連、北区シニア連の新任会長研修会に出席させていただき、他のシニアクラブの活動と活発性に感銘を受け、驚かされました。つきましては、前会長西川氏の方針と会員相互の絆のもと何事も諦めずに一歩一歩進めていきたいと考えております。まず①会員増強(仲間づくり) 話しかけ、挨拶を日頃から②健康で豊かに(体力づくり) 体操、ウォーキングなど③楽しく笑顔(趣味、娯楽) 家に閉じ込められないためにも以上、為せば成る為さねば成らぬ何事も”をモットーに、

地域の皆様が健康で楽しく暮らすが豊かになりますように町会の方々との連携をとり、地域社会を支える担い手として頑張りますので、今後とも何卒ご支援ご指導のほど、よろしくお願いたします。



志茂一寿会 共存共栄

吉本 秀代

私たちが志茂一寿会は、地元元の元気ふらぎや志茂ふれあい館を活動の場として月例会、誕生会、輪投げ、筆ペンの集いなどを開催しています。

コロナパンデミックでしばらく活動できない日々が続いていましたが、今では会員の皆さんからも「何かできることはお手伝いします」と仰っていたとき、以前のにぎわいが戻ってきてい

ます。志茂町公園花壇の6月と11月の植え替えは、花々をよく知る会員さんが集まって楽しく作業を行い、会員同士の新たなつながりもできています。花壇の水やりは当番制ですが、皆さん快く引き受けてくださり、公園の四季の彩りを守ってくださいています。皆さんのご苦労に心から感謝申し上げます。

日頃の活動の中で、よく話題にのぼるのが、大地震発生や荒川の氾濫です。防災行政無線が流れたらどう行動すべきか、動けない人はどうしたらよいのかなど、「いざという時」への備えを語り合っています。特に避難場所、避難ルートの確認が重要との発言があり、時期をみて実際に歩いてみようということになりました。



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

楽しさいっぱい夢いっぱい
東京都公認
北幼稚園
北区浮間3-10-15
TEL:03-3966-0526
www.kita-youchien.net

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
・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

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】

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

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/

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

滝野川支部

上町クローバークラブ まだまだ成(青)春!

藤井 辰男

現在当クラブでは、前会長が大変熱心に活動した輪投げが盛んで、6月には北区選出3チームに選ばれ東老連大会に出場し、参加77チーム中20位の成績を上げることができました。月2回の輪投げには毎回15名以上が参加、皆さん元気に活動し楽しんでいきます。

地元、滝野川西ふれあい館館長のご指導のもと、フルートを中心に会員のギターとハーモニカによる音楽会を開催し、毎回主催者側、演奏者を含めて70〜80名の方々の参加をいただき好評をいただいています。また、



今般区内老人介護施設より出演依頼があり、次回開催に向けて準備を始めました。

毎月地元元町会会館でのお茶会、カラオケ等で交流を深める活動を充実させるよう努力しています。

町内掲示板に活動をPRしたところ男性からの問い合わせがありました。早速輪投げに参加いただき(青)春!活動に参加することが元気の源「クローバーみんなの笑顔で支え合い」をスローガんに活動しています。

田端むらさき会 元気で長生き

川端 輝昭

田端むらさき会前会長のご逝去により、4月1日から会長に就任いたしました。

前会長が築いてこられた実績を少しでも引き継ぎ、発展させることが私どもの使命と考え、存続と進化を実践していきたく思っています。そしてそのスタートとして一部の役員・会員だけで活動するのではなく、全ての会員(110名)がシニア連の

事業目的を少しでも理解していただけるように伝えていき、一人でも多くの事業参加を目指したいと考えます。

実際自治会での年間事業の多くが、私もシニアクラブ会員の担う役割が不可欠であり、重要であることはいうまでもありません。

どちらのクラブでも恐らく同じ状況にあるかと思いますが、次代を担う若い方々とともに事業発展に繋げていくことが私どもシニアクラブ役員の役割ではないでしょうか。そこで私どもむらさき会では、合言葉である「元気で長生き」を前面に押し出し、ご近所様との意思疎通をとることを大切にして、少しでも円滑にクラブの活動に参加していただけるよう声掛けをして、むらさき会を発展させてい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

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

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

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 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

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

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



女性部だより

我が遅しき女性たち

宮元シニアクラブ 井上美智江

皆さまお元気でお過ごしですか？先日国連事務総長から「地球温暖化の時代は終り、地球沸騰化の時代に入った」と警告の発言がありました。毎日毎日汗をかきフーフー言いながら送っている私たちは、これからは毎年こんな風になるのかしらと不安になってきます。でも、人間って凄いですね！どんなに環境が変化しても、何とか工夫をしてここまでできました。コロナも乗り越えつつあります。生ある限りそれぞれの工夫と努力で乗り越えたいですね。我がクラブのある女性は早朝に散歩をして、汗びっしょりになって帰ってきて、シャワーを浴びそのまま洗濯をするという元気な92歳の方もいらっしやいます。負けました。

私たちもようやく少しづつ活動ができるようになってきました。月2回の輪投げやグラウンド・ゴルフ等楽しく集まり、お喋りができるようなになり、毎回皆さんが明るい笑顔で集まってきています。地元の会館はまだ飲食等には使えませんが、少人数でも集まって女性特技のお喋りの会でもできたら、もつと皆さんが楽しくなれるかなと思っています。

『仲の良いクラブ』がモットーの我がクラブ、これからも顔を合わせながら、お互いに声を掛け合いながら元気に過ごしていきたいと思っっています。



会員加入促進プロジェクトチーム

会員加入促進運動 継続中！

会員加入促進プロジェクトチームが発足して3年目を迎えています。今年5月と6月にそれぞれ1クラブ、計2クラブが活動再開という嬉しい出来事がありました。

これからも引き続きメンバー丸となって、会員増やクラブの解散防止等に向けて取り組んでいきます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

会員加入促進プロジェクトチーム名簿

役職	氏名	支部
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
	可児 文子	王子
	下村 忠	王子
	笹川 洸洋	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

日蓮聖人家紋
威徳山
大恩寺
井稲に橘
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
☎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
東京都北区浮間 1-1-7 桑谷ビル 101
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

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

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

○開基 享徳二年(1453年)
浄土宗 獅子吼山 専稱院
善徳寺
北区赤羽西6-15-21
TEL:03-3900-8500
FAX:03-3900-8517

文芸

俳句

【志茂四長寿会】

うなぎ食べ願う健康寿命かな
蒲焼の匂いも連れて家路かな
夏めくや人・人・人の観光地
篠田ひろ美



【済美寿会】

大夕焼ビルが吐き出す人の群れ
七夕や笹影に秘す願ひ事
髪洗ふ晩年にして夢多き
小形 美代

川柳

【稲付長生クラブ】

ふれあいはずなづくりのおつきあい
ゴミ出しのあとできがつくしがしもの
デパートの特別展で旅気分
中村 忠男

うしの日に息子がかつたうなぎ食べ
暑いので庭の植木も首をたれ
金子千代子

【仲一延寿クラブ】

ファイナレで花火大会名残惜し
化粧水塗れど砂漠化進む肌
高内 信夫

名が出ずに家に帰って思い出す
一日の締めはビールか水割りか
佐藤 早苗

名の知れた人に多くの非常識
近年は梅干し例えの老女なし
阿部 勇

飲み比べ名酒求めてはしご酒
家中の威張る親父は外静か
田島 精洲



編集後記

しのぎやすい季節となり
りましたね。今夏は猛暑
日が多く、また新型コロナ
ナウイルス感染など、会
員の皆さんはどのように
日々をお過ごしになられ
ましたか。

シニア連では健康教
室、のど自慢、将棋大会
など感染対策をしながら
ら、皆さんが楽しんでい
ただけるように心がけま
した。皆さんが明るく楽
しく微笑んでいる姿を拝
見し、健康であることが
一番と感じました。

今号は新区長に揮毫し
ていただいた表紙でお届
けしました。
この広報誌が会員の皆
さんだけでなく、多くの
方々の目に触れ、手に
取っていただき、シニア
クラブ活動を知っていた
だききっかけになること
を願っています。

西川 三天

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/>

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

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

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
☎03-3902-4454

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	3966-8383
王子支部	3908-3617
滝野川支部	3915-7080

北区シニア連の活動報告



東老連「軽スポーツ振興整備事業」の助成を受け用具を購入し、9月4日(月)、東十条区民センター第一ホールで役員による体験会を実施しました。ルールが比較的簡単で誰でも取り組みやすく、それでいて奥が深い楽しい競技です。体験



チームプレイで勝利目指す

会に参加した役員の皆さんは終始笑顔でボールを投げて楽しめました。今回参加された役員を中心に今後各支部で取り組んでいくことを期待します。

投稿募集

～会員の皆さまからの投稿をお待ちしています～

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



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>

東十条ホープ内科・循環器内科クリニック

一般内科・生活習慣病・循環器専門外来・心臓リハビリ
睡眠時無呼吸外来・予防接種・健康診断・発熱外来

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

▲…14:00~17:00 休診日:木曜日午前・日曜・祝日
北区東十条4-6-17 プランカ東十条1F
☎03-6903-0512

**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
※平日の診療時間が変更になりました。

☎03-6454-4618

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)
- ◆ヘルパーステーション(訪問介護)
- ◆ケアプラザセンター(居宅介護支援)

北区赤羽北
3丁目6番10号 ☎03-3900-3901

まるばね泌尿器科クリニック
Marubane Uro Clinic

泌尿器科・女性泌尿器科・小児泌尿器科・男性更年期外来

頻尿 夜間頻尿 尿もれ
お悩みご相談ください!

北区東十条4丁目6-17 メディカルスクエア東十条 2階
(東十条駅から徒歩4分)

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