

北シニア連だより

平成28年10月発行

第34号

区長 花川與惣太書



北区人口 344,237人 (平成28年9月1日現在) 65歳以上 87,677人 男 37,559人 女 50,118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/>

会長あいさつ



健康で楽しい人生を
過ごせるクラブを目指して

北区シニアクラブ連合会
会長 望月 康男

私は、第58回北区シニア連合会において皆様のご推薦により新会長に選任され、改めて責任の重さを噛みしめておるところでございます。

日頃より北区シニア連の多くの事業に役員の皆様、会員の皆様には温かいご支援とご協力を

退任あいさつ



今後のシニア連の
発展を願って

北区シニアクラブ連合会
前会長 中込 章

北区シニアクラブ連合会会長の退任にあたりごあいさつ申し上げます。

平成24年5月、第54回総会において会長のご推挙をいただき、それから4年間、当連合会の会長職を務めさせていただきま

いただき、心からお礼申し上げます。

さて、当連合会は、会員の絆を大切な活動目標に、地域に根ざしたシニアクラブとして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積極的に行っております。なかでも健康教室事業の継続や友愛・奉仕活動などのふれあいと支え合いの輪を、大きく広げ合いながら社会貢献に取り組んでまいりました。特に健康高齢者の視点で介護予防に役立つ健康教室事業に力を注ぎ、健康長寿で心身の健康保持と高齢者自らが社会の担い手として果たすべ

をいただきながらその職責を全うできましたことに厚くお礼申し上げます。

改めて在任期間中を顧みますと、平成26年度から「全国100万人会員増強運動」が始まり、当連合会として、早速「会員増強運動プロジェクトチーム」を立ち上げ、この運動に取り組みました。高齢者人口は増加しても、全国的にクラブ数、会員数は減少に転じている中での全国的な運動でした。当連合会も平成30年度までの5年間で3000人増という目標のもと、毎年1クラブ6人以上の会員増をお願いいたしましたところ、多くのクラブの会長様、

き役割をしつかりと自覚してまいります。

今年も会員ならびに役員各位のご協力をいただき、引き続き会員増強運動に取り組みながら、活力ある北区シニア連として発展し、まい進してまいります。また、会員の皆様健康で楽しい人生が過ごせるよう、役員一同、力を合わせて事業にあたる所存でございます。



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。

税理士法人
アプト会計事務所
代表税理士 所長 行政書士 三浦 弘行 経営士
〒115-0045 東京都北区赤羽2-21-8 **相談 03-3903-7501 無料**
相続(税)は、生前対策が最も大切です。
<http://www.aptkaikei.com>

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 ○ - -
■ 休診: 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後
※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>

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 **お見積無料!**
子育てお手伝い 草むしり 電球交換
公益社団法人 北区赤羽1-1-38 FAX.03-3908-8405
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
東京都北区西ヶ原4-51-1

車庫前こころのクリニック
心療内科・精神科
診療時間 月火水金曜 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜 9:00~12:00(午後休診)
日曜 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/>

胃腸科・内科・肛門科・皮膚科
北とびあ前 任診可
長岡クリニック
診療時間/月曜~金曜 9:00~13:00 15:00~19:00
土曜 9:00~13:00
休診日/水曜・日曜・祝日 各種保険取扱
北区王子1-10-13 旺栄ビル4F
TEL.03-5902-3833

シルバーボウラー 応援キャンペーン
60歳以上のお客様 月~金曜 午前11時~午後1時までの間 (初回は年齢確認できる証明書をお持ちください)
なんと! 200円
三恵ボウル赤羽
北区赤羽南2-4-15
☎ 03-3903-1521

平成28年度 北区シニア連事業計画

自 平成28年4月 1日
至 平成29年3月31日

今年度の活動目標

1. 心と体の健康づくり・介護予防活動をすすめよう
2. 仲間を広げる会員増強活動をすすめよう

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. 世代間交流や関係団体と連携し地域見守り活動をすすめよう

平成28年度の各役員です。どうぞよろしくお願いたします。

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	大橋 ミツ		赤羽支部
	中込 章		滝野川支部
会長	望月 康男	総括・女性部・友愛	王子支部
副会長	中村 忠男	総務・会計担当	赤羽支部
	櫻井 正男	体育担当	王子支部
	山中 将男	文化担当	滝野川支部
理事	富田 博人	総務	赤羽支部
	小出登志子	女性部	
	奈良 浩義	体育部長	
	武田 寛義	文化	
	駒村 守晴	総務部長	王子支部
	青木富佐枝	女性部長	
	橋元 隆雄	文化	
	田中 智	体育	
	滝野川支部	大川 薫	総務
		井上美智江	女性部
		小川 力洋	文化部長
		高城 俊一	体育
会 計		太田 優江	
監 事	武井 茂	会計部長	王子支部
	安井美津子		滝野川支部
	稲葉 裕久		赤羽支部
事務局次長	小嶋 康勇		王子支部
	大槻啓太郎		滝野川支部
事務局次長	中村 忠男		
事務局次長	松崎 敏枝		

北区シニア連女性部役員

役職	氏名	支部
部長	青木富佐枝	王子支部
副部長	小出登志子	赤羽支部
	井上美智江	滝野川支部
	金子千代子	赤羽支部
山本ツヤ子		
部 員	太田 優江	王子支部
	鈴木 悦子	
	佐藤 早苗	滝野川支部
	荒川 正代	
	大川 薫	
	安井美津子	
	伊藤 キミ	

友愛実践活動推進委員会

役職	氏名	支部
委員長	小出登志子	赤羽支部
副委員長	佐藤 早苗	王子支部
	井上美智江	滝野川支部
委 員	太田 優江	赤羽支部
	駒村 守晴	王子支部
	大槻啓太郎	滝野川支部



28年度事業計画

月	日	事業名	会場等
4	11	北区シニア連会計監査	シニア連事務所
5	19	第57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」	滝野川会館大ホール
	20	第1回健康教室事業・体力測定(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
6	21~22	同上 (赤羽・王子支部)	赤羽会館大ホール
	7	21	北区シニア連「囲碁・将棋大会」
8	25	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター
	28~29	北区シニア連役員研修会	北茨城市うぐいす谷温泉
9	15	北区シニア連「福祉大会」	赤羽会館講堂
10	7	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
	15~16	北区シニア作品展	北とぴあ地下展示ホール
10	19・20	第2回健康教室事業(女性部 料理教室)	赤羽文化センター
	11	4	北区シニア連女性部日帰り研修
11	17	北区シニア連「詩吟・民謡大会」	赤羽会館講堂
	12 (中旬)	第3回健康教室事業(体力測定)	滝野川会館・赤羽会館
平成29年			
1	12	平成29年 北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
	19	平成29年 北区シニア連女性部新年会	赤羽会館大ホール
2	(上旬)	第4回健康教室事業(介護予防教室)	
	16	北シニアクラブ事務説明会	
3	(中旬)	東老連城北ブロック会議(北区担当)	
	10	平成28年度 友愛実践活動チーム全体会議	東十条ふれあい館3階

備考：担当分野
 総務(総会、新任会長・役員研修、新年会、ブロック・東老連、シニア連だより)
 文化(のど自慢、囲碁・将棋、福祉大会、詩吟民謡)
 体育(健康体操教室、輪投げ大会、ニュースポーツ普及)



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
 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 池田内科医院となり

口腔ケアで肺炎予防
訪問歯科診療はじめました

当院は、歯科医師とお口の衛生管理の専門家であるスタッフが患者様の元へ出向き、入れ歯の調整や作製、お口の清掃、飲み込み訓練などを行います。

ながめま歯科医院
 北区西が丘1-7-10 ☎03-5948-0881

医療法人社団 千鳥会
耳鼻咽喉科 池田医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
16:00~19:00	○	○	-	○	○	-	-

休診日：水曜・土曜午後・日曜
 〒115-0055 北区赤羽西1-18-8-101
 ☎ 03-3908-3311
 予約専用 ☎ 186-03-4570-3311

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
 《休診》祝日・学会日・研修日・水曜日午後 ※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~ 5:00 ○ ○ / ○ ○ ○ /
 夕方5:30~ 7:00 ○ ○ / ○ ○ / /
 ※土曜日は午後2:00~5:00
 北区赤羽1-11-2 TEL.03-3598-6697

SANJOH DENTAL CLINIC
三條歯科医院

住 所：北区中十条3-35-1 桑沢ビル4F
 診療時間：10:00~14:00 16:00~20:00
 休 診 日：水・日・祝
 ☎03-5948-9431

赤羽眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	X	○	△
3:00~ 6:30	○	○	○	X	○	X

△…土曜受付時間 9:00~12:00
 ◎休診日 日曜、祝日、木曜、土曜午後
 東京都北区赤羽西1-7-1 ループ館1F
 (イトーヨーカ堂裏 駐車場下)
 TEL 3900-4649

歯はあなたの健康のパロメーター
Yoshino Dental Clinic
 吉野デンタルクリニック

診療科目 一般歯科・歯科口腔外科
 小児歯科・矯正歯科・審美歯科

診察日	月~金	9:00~12:30 / 15:00~19:30
診察時間	土	9:00~12:30 / 14:30~16:30
	日・祝日	休 診

インプラント・全顎治療相談 各種保険取り扱いいたします
 北区東田端1-13-10 ツインビル田端A棟2F
 ご相談・お問合せは Tel.03-3894-0678

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ピーゼ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	○	○	○	/	○	○	/

第58回北区シニア連定期総会

全議案全会一致で承認される

5月19日(木)、北区シニア連の第58回定期総会が北区立赤羽会館講堂で、傘下122クラブ会員の参加を得て開催されました。

当日は、赤羽支部の西川三夫鶴ヶ丘楽生会会長を議長に選出し議事に入り、それぞれの議案の提案説明があった後、採決に移り、すべての議案が全会一致で承認されました。



総会の様子

今回は、北区シニアクラブ連合会長任期満了に伴う改選期にあたり、富田博人会長選考委員会委員長から2期4年務めた中込章氏の後任会長候補者として望月康男氏に就任された望月康男氏から就任あいさつがあり、閉会いたしました。

当日提出した議案は次の通りです。

第1号議案

平成27年度事業報告

第2号議案

平成28年度事業計画(案)

平成28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会役員改選の件

平成28年度 新任単位クラブ会長研修会

研修を生かしたクラブ活動を

- 1. 日時 8月25日(木) 午後1時30分～3時
2. 場所 東十条区民センター3階 地域振興室会議室
3. 新任会長 別表の通り
4. 研修内容

今回の研修は12名の新任単位クラブ会長を対象に開催しました。北区高齢福祉課長の岩田直子様より北区の高齢者施策の具体的な取り組みのお話があり、また、健康維持には1日中家でテレビを見て過ごすのではなく、「きょういっく」(今日行く所がある)、「きょうよう」(今日用がある)といった、社会参加が大切であることなど、非常に参考になるお話が聞きました。

次に中村忠男副会長から北区シニア連の組織や今年度の活動目標などの説明がありました。その後、新会長から

Table with 4 columns: 支部名, クラブNo., クラブ名, 新会長. Lists new club presidents for various branches like 赤羽, 王子, 滝野川.



研修終了後に参加者で記念撮影

クラブの現状や悩み、今後の抱負などの他、活発な質疑応答があり、これらの時代を担って行く新会長の方々の意気込みが伝わる研修会でした。

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。

相続・遺言 についての相談はまずはお電話を 田中周一 司法書士 行政書士 事務所

若松商事 株式会社 不動産・仲介・アパートの管理からお世話まで

杉田眼科 クリニック 午前9:30~12:30 午後3:00~6:00

真田歯科クリニック Sanada Dental Clinic 北区中十条2-20-12

木村事務所 行政書士 社会保険労務士 木村光義

居宅介護支援事業所 あき・トータルケア お気軽にお電話下さい

あおぞら ケアサポート 介護支援事業 訪問介護(ホームヘルパー)

サカエ薬局 処方せん調剤・クスリ・化粧品

福祉大会

お祝いの演舞で 華やかに開催

平成28年度の福祉大会は9月15日(木)、赤羽会館講堂で行われました。

今年度の長寿(90歳)を迎えられた会員は246名で、会場にはお元氣な姿で参加された方もいらっしゃいました。



90歳代表者へ記念品贈呈

会員によるお祝いの演舞は午前10時から開始され、正午には、北区シニア連女性部白ゆり合唱団の皆様から素晴らしい合唱の後、式典が進められました。花川区長さん、まだまだ区議会議長さん他、多数のご来賓出席のもと長寿代表者への記念品贈呈が行われました。また、功労者表彰では、永年シニアクラブ育成にご尽力いただいた功労者30名の代表者へ表彰状授与があり、さらに、北区シニア連で活躍されたシニア連退任役員計6名に感謝状が贈呈されました。



囲碁・将棋大会

優勝目指して熱戦を繰り広げ

7月21日(木)、赤羽会館大ホールで開催された大会には、囲碁26名、将棋12名の計38名が参加して熱戦を繰り広げました。各クラスの優勝者は次の通りです。



白熱した戦い



次の一手を考え中

のご自慢大会

日頃の成果を発揮して

6月16日(木)、北区立滝野川会館大ホールで、51組の皆さんが参加して行われました。出場者はお揃いのステージ衣装で、日頃の練習の成果を大いに発揮され、皆さん大満足の様子でした。今回も男性コーラスが登場しました。



楽しいコーラス

自分の体力を知ろう

6月20日(月)～22日(水)の3日間で第1回目の体力測定会を行いました。会場は、6月20日に滝野川会館大ホール、21日・22日は赤羽会館大ホールで計190名が参加して長座体前屈、6分間歩行、開眼片足立ちなど、各自の体力の目安をチェックしました。



体力測定の様子

将棋の部	囲碁の部
Aクラス	Aクラス
伊藤 武氏 (滝野川支部・四級)	八巻 秀晴氏 (王子支部・九段)
Bクラス	Bクラス
平山 益男氏 (赤羽支部・三段)	河西 修一氏 (滝野川支部・一級)
Cクラス	Cクラス
	原田 仙一氏 (赤羽支部・五級)

健康教室事業 第1回 「体力測定会」

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。

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

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
樫の木幼稚園
北区西ヶ原4-48-3
☎03-3917-6632

学校法人 隆志学園
田端さくら幼稚園 さくらキッズ
認定保育所
子どものしあわせを 第一に考える
☎3800-6711(幼)・6722(保)
北区東田端2-7-10

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

●●(宗)王子稲荷神社 付属●●
いなり幼稚園
園長 八木 敏夫
北区岸町 1-12-25
TEL 03-3907-3032
FAX 03-5993-6850

学校法人 上中里学園
上中里幼稚園
北区上中里 2-2-3
TEL.03-3912-4155
FAX.03-3912-5251

学校法人
成立学園幼稚園
笑顔溢れる のびのび教育
北区東十条6-17-10
☎03-3902-2120
http://www.seiritsu.ed.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1-48-16

赤羽支部

支部長 中村 忠男



健康のために外出を

あつという間にもう10月。日々忙殺されて毎日が早い昨今です。

赤羽も28年度を迎え、役員では長くご苦労かけた澤井静枝様が退任され、新しく前南長寿会会長の小林キミ子様が役員に入られ、新しいチームでこれからも

頑張っております。

最近の新しいイベントは年1回行っている2泊3日の研修旅行です。今年は佐渡に2泊の研修で47名が参加されました。あいにく私は体調不良で行けず残念でしたが、参加された皆様、感想ばかりでした。新しい種々な経験や素晴らしい思い出を作られたことでしょう。

支部では、ブロックで、または各クラブで研修旅行をされておられます。私のブロックでも

全78名で、もう東京オリンピックまで

に開業は間に合わないと思われているリニアモーターカーの運転試験場に行ってみました。あまりに速いスピードでびっくりしました。

また支部では歩こう会をブロックごとに春と秋に行っていますが、今年の春の私のブロックでは有名な六義園に71名で散策してまいりました。

昔からの由緒ある場所を訪ねながら皆さんと一緒に歩くことは健康への一つの方法と



リニアモーターカー運転試験場

おります。外出することがいかに健康にプラスになっているか、これからは皆さんを誘っていきたくと思っています。

王子支部

支部長 櫻井 正男



明るく楽しく元氣よく

先の総会で囃らずも支部長に推挙され、当初の戸惑いは次第に私のシニアクラブへの恩返しになると思いが変わってまいりました。王子支部の新役員ともども、区シニア連の役割を踏まえ2年間、精いっぱい頑張っております。

支部長最初のイベントは、王子警察署と共催の福祉大会でした。出場27組が日ごろの練習の成果を存分に発揮してくれました。また多忙な中、王子警察署員による振り込め詐欺防止の寸劇は大いに参考になったと思います。この1週間後には、輪投

げ大会が開催され、42チームが腕を競い、各チームとも真剣なまなざしで非常に盛況な大会となりました。幸い船出の潮と風は順調ですのでこの1年さらに盛り上げてまいります。

今年にはリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックがあり、日本選手勢には多くのメダルが獲得され、水泳・柔道などメダルラッシュでした。大相撲では日本人横綱誕生の夢が九月場所につながり、米メジャーリーグのイチロー選手には大リーグ通算3000本安打達成の快挙の報が届きました。この明るい良い流れに乗って、我が王子支部も、赤羽支部、滝野川支部の皆様とともに明るく、楽しく、元氣よくシニア活動を進めてまいります。格段のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

滝野川支部

支部長 山中 将男



入会したいと言われるクラブを目指して

はじめにシニアクラブの基本である会員の皆様が健康で、生きがいのある生活ができるよう、今後支部の皆様とともに頑張っております。

現在、北区の女性会員は男性の2倍の人数がおりながら、各クラブの会長はまだ少人数であり、これからは女性会員に大いに役員として活躍していただきたく期待しております。今年度より滝野川支部では、本部役員6人中、半数の3人は女性が役員になりました。

全国老人クラブ連合会では、

現在5カ年計画で100万人会

員増強運動を展開中であり、我が滝野川支部でも目標を立て、推し進めたいと思います。現在あるクラブが会員を増やすことは当然ですが、それ以上に大切なことは、今まで入りたくてもどこに連絡すれば良いか分からないとか、クラブがその地区に存在しないということのないよう再度調査し、特に以前あったクラブで廃止ならびに休みの中のクラブ（各支部とも、10クラブ以上）をできるだけ早急に再度立ち上げられるようサポートし、今年度中に1クラブでも増やしたいと考えています。

今後皆様各クラブが楽しく、ぜひ入会したいと言われるクラブになるように努力し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。

株式会社 笠井工務店
 北区西が丘2丁目5番21号
 TEL.03-3900-8811(代)
 FAX.03-3900-1509
 e-mail / tada.kasa@cream.plala.or.jp

株式会社 鵜沢工務店
 北区中十条3丁目6番3号
 Tel.03-3908-4188(代)
 Fax.03-3908-6546

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

恵まれた環境で
 やる気とおもいやりを
光明院幼稚園
 北区田端 3-21-5
 ☎03-3821-0006

ビル・ハウスクリーニング
 一般清掃 東京都登録業者
M&M サービス株式会社
 北区王子 2-28-8
 電話 03-3919-2648
 FAX 03-3919-2616

金属加工油と潤滑油の信頼のブランド
豊栄産業株式会社
 北区岸町 1丁目 14-9
 ☎ 03-3908-1719
 FAX 03-3908-3688

一級建築士事務所
 建築一般・設計・施工
株式会社 杉田工務店
 北区東十条 6-7-11
 TEL.03-3902-7660(代)
 FAX.03-3902-7661

めぐみのある環境で思いやりの心を培う
 学校法人 丸龜学園
城北 ひまわり幼稚園
 北区昭和町 1丁目 8-10
 新設
 学校法人 丸龜学園
 H29.4月 友の季 ひまわり幼稚園
 開園 荒川区町屋 1丁目 10-12
 ☎03-3800-1662

女性部だより

シニア世代の輝き

女性部長 青木富佐枝



今日1日を悔いなく生きると自分に言い聞かせて早数十年、ともすると崩れることがありますが、そのような時、長い人生晴れの日はかりじゃないよとどこかで天の声がします。

今日1日何をするか、毎日予定が入っている人ばかりではありません。新聞等で健康は自らがつくる時代と言われています。私たちが元気に過ごすための秘けつを杏林大 学名誉教授石川恭三先生の著書の中に見つけました。高齢者は体を動かすのがおつくだと家に引きこもりがち、そのため筋力の低下、心肺機能の低下、消化器機能の低下による食欲不振、便秘、うつ状態におちいるのです。これは「生活不活発病」という症状です。

この病を治すためには五つの健康習慣にあります。①一読②十笑③百吸④千字⑤万歩です。まず一読とは1日のうちに1回はまとまった文章を読む。十笑とは笑い、自分だけ楽しいから笑うだけではなく人をも笑わせる。笑いには免疫力を高め、認知機能の低下を防ぐ効果あり。百吸とは

深呼吸です。一気に100回するのでなく、一度に10回くらいを目安にゆっくりと息を吐けばリラクセスできて、血圧、不整脈の改善につながります。千字とは字を書くこと。このことで忘れられない思い出があります。中学時代の宿題で担任の先生が新聞の中の社説から漢字だけを毎日書いてくるようにと、それを朝一番に提出、五重丸をもらったことがうれしかったです。おかげで今も字を書くのが大好きです。

次に万歩目指して無理なく歩く。私たちはなんでも続けることが大変難しい。そこで体を動かすことに積極的にするにはグループ、仲間、友人たちと常に切磋琢磨することです。グラウンド・ゴルフ、輪投げ、健康ダンス等体を動かす場所が色々あります。

若い頃忙しくてできなかったこと、特に男性はアイデアが豊富で長い人生経験を生かす場所があちこちにあります。私たちシニア世代は健康で明るい平和な地域社会を築いてゆかなければならないと思っています。

単位クラブ活動報告

明るく楽しく活動

浮住連末広会 稀川 良

私たちの老人クラブは、誰もが気軽に、明るく、楽しく活動をしています。心と体の健康づくりでは、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、歩こう会、将棋と、いろいろな会があります。年1回の秋の旅行では、グラウンド・ゴルフ大会、夜はカラオケで親睦を深め、一日を楽しく過ごしてきました。

特に、家に閉じこもることが

繋がりを強く

伸和会 田中 智

このたび、王子支部の体育部長の重任を受けました、伸和会の田中智と申します。未熟ですので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

今回、クラブだよりに掲載していただくことになり、少し伸和会の紹介をさせていただきます。4年前に前会長より「148世帯」で引き継ぎ、現在は「174世帯」となりました。会員は若い世代も増え、現在80歳以上が90名、80歳以下が84名となっています。スローガンは「元気で長生き、伸和会が一番」です。年1回の

多いので外に出てもらうように言葉をかけています。徐々に会員が増えるように、これからもクラブの輪を広げ、私たちは活動をしていきます。



浮住連末広会

会報をカラー刷りで発行しています。皆さんから見やすく、活動が分かるかと好評です。輪投げ、踊り、カラオケ、健康体操、歩こう会、防犯パトロール、シニア作品展の出品作も掲載し、全会員に配布しています。増強運動にも大変役立っています。役員16名が力を合わせ、誕生月の会員に赤飯を配布、敬老の日には祝い品を配り、皆さん楽しみに待っていてくれます。また、行事予定を2カ月に1回配布し、全会員さんに少しでも多く会い、定例会で見守りの様子を報告しています。繋がりを強くすすめ、これからも少しでも皆さんに好かれる伸和会を目指してまいります。

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。

真頂院
北区赤羽3-16-3
☎03-3901-6806

浄土宗 天王山
淵富院 **正光寺**
北区岩淵町32-11
☎03-3901-2017

無量寺
東京都北区西ヶ原1-34-8
03-3910-2840

御協賛

光明山 **圓勝寺**

與樂寺
住職 荒木 正信
北区田端1-25-1
☎03-3821-0976

太田道灌・稲付城趾(道灌山)
曹洞宗 自得山 **静勝寺**
東京都北区赤羽西1-21-17
TEL. 03-3900-4455

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)

東十条笑年クラブへの改名にあたって

東十条笑年クラブ
会長 佐藤 輝雄
東十条笑年クラブ
名称選考委員長 河原 正實

7月1日より東十条高砂会の名称を東十条笑年クラブへと変更いたしました。思えば昭和49年に老人クラブ高砂会として発足し、歴代会長様はじめ多くの先輩方のご努力によって今日まで継承されてきました。

当時の定年は55歳、寿命も66、67歳、それから40年以上が経ちました。シニア人口は増えるのにシニアクラブの会員は減少すると

輪投げを楽しもう

昭和町長寿会 小口 豊仁

以前ゲートボールが盛んだった時期があったが、今ではすっかり廃れ、代わって輪投げが盛んになってきた。いいことだと思ふ。以前、滝野川支部から輪投げ用具の支給があつて、この機会を生かして当会では昭和町区民センターホールを借用して、輪投げ台を2台横に並べて、男性対女性で対抗戦形式の競技としたり、あるいは夫婦で対戦したりして競技を盛り上げて、笑いと拍手を送る。そしてある時は対戦相手同士一つの輪も入らず仲良く「おまんじゅう喰っちゃった」と大笑い！ゲー

文芸

俳句

【和楽クラブ】

公魚の跳ねぬる光も近江かな
声低く身棲む鬼もやらひけり
余生にも夢少しあり初暦
山上 悦子

川柳

【稲付長生クラブ】

ゴミだつて遺産の一つ受け取つて
中村 ノブ子

乾杯のグラス持たされ三十分
勝田 忠

青い空脳みそ干したし物忘れ
高橋 ツヤ子

今の我酒も飲まずに千鳥足
島田 昇

古き良き映画の世界で涙する
中村 忠男

【仲一延寿クラブ】

お題 間

いつの間によりけ躰く歳となり
お湯割りが水割りになり衣替え
阿部 勇

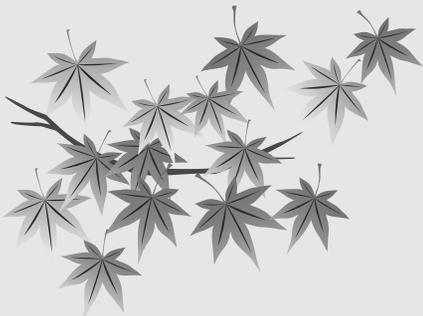
喜寿と古稀いつの間にやら花が咲き
言訳をするほどつものる不信心
星野 栄太郎

夫婦にもたまにわ吹くよ隙間風
人生の残り時間は読み切れず
佐藤 早苗

間の悪さ別の彼女とデート中
おしゃべりの種がつきない久しぶり
穴倉 みつ子

車間距離広くあければ割りこまれ
おしおきで親がお仕置きされるはめ
山本 勝子

それぞれに程よい間合いで近所と
改憲を引つ込め選挙間に合うか
井上 はるみ



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。

活字で残しませんか？



見積無料

- ★データ作成から納品まですべてコミコミ！
- ★1冊からでもOK！
- ★予算に合わせた装丁各種

～まずはお電話ください～

株式会社ニチコミ (編集部) ☎03-5718-3900

北シニア連 会員特別価格！

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

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

相続に関するご相談
申告書の作成等
お気軽にご相談ください
税理士法人修睦会計事務所
北区赤羽1-21-3
☎03-3901-1153

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

王子公証役場
公正証書・定款・外国向文書認証
遺言や大切な契約は公証役場で相談は無料です お気軽にどうぞ
【JR・南北線王子駅徒歩2分】
〒114-0002 北区王子1-14-1-3F
TEL(3911)6596 FAX(3911)6594

1級葬祭ディレクター・全葬連葬事前相談員在籍
直葬・一日葬・家族葬から社葬まで
澤田葬儀社
◆区民葬儀取扱指定店・if共済会・無料事前相談◆
お見積りなど お線香・ろうそく・香炉の灰・仏具関係など取り扱いもしております。
北区西ヶ原1-17-9(滝野川小学校正門並び)
☎03-3910-2732 年中無休 24時間受付
FAX.03-3940-4852 info@sawada-sougisha.co.jp

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。



**お気軽にお電話にて
お問い合わせください。**

北区シニアクラブ連合会

赤羽支部 **3907-3625**
王子支部 **3911-2614**
滝野川支部 **3917-6042**

会員増強に向けたプロ ジェクトチームが始動 しています

7月11日(月)平成28年度第1回会員増強運動推進プロジェクト会議が開催されました。新井利夫チームリーダーと富田博人、駒村守晴各サブリーダーを中心に、各支部から選出されたチーム員が熱心に取り組んでいます。



会員増強プロジェクトチーム

役職	氏名	支部
会長	望月 康男	
チームリーダー	新井 利夫	滝野川支部
サブリーダー	富田 博人	赤羽支部
	駒村 守晴	王子支部
チーム員	武田 寛義	赤羽支部
	奈良 浩義	
	森永 典生	王子支部
	小嶋 康勇	
	大川 薫	滝野川支部
大槻啓太郎		

区長表敬訪問



表敬訪問にて

5月26日、区シニア連望月会長と中村副会長、山中副会長の3名で区長表敬訪問をいたしました。会長はじめ役員の変更や新体制について報告をいたしました。

編集後記

第34号「北シニア連だより」をお届けいたします。ぜひご一読いただき、皆様のご感想、ご意見等をお聞かせください。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。さてこのたび、私は初めて「だより」編集に携わりました。7月上旬に第1回編集会議、8月中旬に第2回編集会議、そして今(9月上旬)、編集後記を書いております。最近では文字を書くことがだんだんおっくうになってきました。寄稿してください方には頭が下がるばかりです。ありがとうございます!

ところで、メダルを41個獲得したリオデジャネイロ・オリンピックでは、たくさんの感動をもらいました。喜ぶ姿、涙を流す姿、仲間と歓喜する姿、お互いにねぎらいの言葉をかけ合う姿等々、そこを目指して日々精進してきたのですから、メダルの色にこだわるのは当然のこと。しかし、たとえ夢がかなわなくても、努力を続けることがいかに尊いことかを感じないではいられません。

(駒村守晴)

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。

(有)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

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 メディウエルタウン駒込2F
☎03-5961-3400 とみた眼科 検索

地域住民の皆様と共に歩む せいりょうグループ

【墓地・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/>

**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

☎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 新伸ビル4F <http://www.akiyama-dc.com/>

創業明治五年

瀧野川種苗株式会社

種 苗 肥 料
園芸資材
造園土木

タキノ ガワ シュビョウ

〒114-0023 東京都北区滝野川6丁目61番地
JR埼京線…板橋駅東口下車2分
地下鉄…都営三田線新板橋または西巣鴨駅下車5分
電話 03(3916)1565番
FAX 03(3940)7183番

税理士法人
サクセスレー

代表社員 若宮正英

相続税 法人税 所得税
無料相談窓口

どうぞ、お気軽にお問い合わせください。
☎03-3810-6311 FAX 03-3810-6310
〒114-0013 東京都北区東田端1-3-101

油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう