

豊島区高連広報

題字 高野之夫 豊島区長筆



魅力ある豊島区づくりを 皆様と共に

豊島区長 高野 之夫

明けましておめでとうございます。豊島区高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えることとお慶びを申し上げます。

昨年、貴会は全国老人クラブ連合会より「優良老人クラブ連合会表彰」を受けられました。昭和37年の連合会設立以来の長い歴史に、新たな名誉が加わりましたことに重ねてお慶び申し上げます。

さて、国が公表した「体力・運動能力調査」によると、若年層の体力が低下する中、高齢者層の運動機能は年々向上しているとのこと。これは、皆さんが日頃よりスポーツやレクリエーションを楽しむ中で、継続して健康増進に努められてきたからこそ結果であると推察するところ。今、豊島区は大きく変わろうとし

ています。国際アートカルチャー都市を掲げる本区は、2019年に開催される東アジア文化都市の国内候補都市に決定しました。また、旧庁舎地エリア「ハレザ池袋」での新ホール等の整備も順調に進んでおり、今後より一層本区の文化イベント、そしてまちの魅力を貴会の皆様とも連携しながら世界に発信していきたいと考えています。

結びに、貴会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝を祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



第36回作品展開会式より



高齢者にやさしい街づくりを

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

明けましておめでとうございます。平成30年の年頭にあたり新春のごあいさつを申し上げます。区高連の会員の皆さまには健やかに新年をお迎えに努力したこととお慶び申し上げます。昨年中は総会、作品展、芸能まつり、健康教室などいろいろな行事にご参加いただきありがとうございました。

さて、昨年12月に豊島区は「共働き子育てしやすい街」の全国1位になりました。保育園を計画以上のスピードで区内に設置し、待機児童がゼロになったことが大きく影響しています。

このような子ども・若者計画が進められる一方、高齢者福祉計画・介護保険福祉事業計画を含む地域保健計画が策定されつつあります。これらの計画が「高齢者にやさしい街」になっていくことを期待しています。高齢者にやさしい街とはどんな街でしょうか？ 区高連では一度会員の皆さんと一緒に考えてみます。

たいと思います。例えば、大きな病院などが近くにあり、スーパー、コンビニなどで買い物身近にできる、高齢者がいつでも集まって話をし、お茶を飲んだりする場所が近くにある、治安が良いなどいろいろな要件が整って初めて「高齢者にやさしい街」になるかと思えます。これらの計画が実施されるために区高連も積極的に係わっていかなくては考えています。

一方、区高連の皆さんとともに健康で楽しく過ごすために、仲間を増やし、地域のいろいろな行事に参加するなどしていただきたいと思えます。そのために区高連として、毎年行っている事業をもっとと宣伝し、たくさんの方の皆さんに参加していただきたく、また参加していただけるように工夫していきたくと考えています。

今後一層、高齢者の「健康で楽しく安全安心して過ごしていく」ために皆さんと一緒に区高連の活動を盛り上げていきたいと思えます。今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



節目の年も笑顔ではつらつと

豊島区議会 議長 木下 広

平成30年という節目の年の新春を迎え、豊島区高齢者クラブ連合会の皆様に、豊島区議会を代表して、年頭のご挨拶を申し上げます。

加えまして、社会奉仕、支え合い活動をはじめ、様々な事業展開を通じての地域福祉推進へのご貢献に、厚く感謝を申し上げます。

私もつい先だって、年末の作

品展で貴連合会会員の方々の力作を拝見させていただき、優秀作品選びに1票を投じさせていただきました。皆様の御活動のひとつである高齢者の皆さんの様々な生きがい作りは、まことに重要なことと改めて認識いたしました。

社会の複雑化、個人の価値観の多様化などにより、誰もが共感できるのはありあい、生きる価値

や意味を手に入れることが難しい時代となったとも言われております。こうした中であつても、地域のクラブで仲間との交流や活動ができることは、心とからだの健康、地域の活性化に大きく寄与するものでございます。

豊島区議会といたしまして、一丸となって、引き続き高齢者の皆様が、活躍できる環境の整備に努めてまいります。

結びに、新しい年が貴連合会の益々の御隆盛と会員の皆様にとつて幸多き年になりますよう祈念し、新年のご挨拶といたします。

謹賀新年

平成30年 豊島区高齢者クラブ連合会

会長

外山 克己
みたけクラブ会長

副会長

(総務、文化保健担当)
竹野 康二
大塚延寿会会長

副会長

(体育担当) 平 雄二郎
折戸千歳会会長

副会長

(友愛・奉仕担当) 別所 弘一
千早いこいクラブ会長

副会長

(広報担当) 高木 治男
南六さくらクラブ会長

会計

神永 正行
としまつくす会長

総務部長

割田 俊一
昭寿会会長

広報部長

渡邊 要
長崎二丁目こぶき会会長

体育部長

井田 謙三
池袋仲むつみ会会長

奉仕部長

尾上 多喜雄
いこいクラブ会長

友愛部長

花澤 松二
池袋本町二丁目福寿会会長

常任理事

中島 しづゑ
五葉会会長

常任理事

渡辺 光男
末広会会長

常任理事

堀内 鋒行
高砂長寿会会長

常任理事

鈴木 正
松竹クラブ会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

地域とともに

～当庫で公的年金をお受取りのお客様に～

5つの特典

- ※定期預金に上乗せ金利
- ※お誕生日にプレゼント
- ※「やすらぎの旅」「お笑い寄席」にご参加
- ※しんきん健康サポートプランのご利用無料
- ※浅草の「浅草演芸ホール」割引入場券を進呈

皆様のお役にたつ



本店営業部 豊島区東池袋 1-12-5 (3984)9110(代)
 要町支店 豊島区要町 1-1-1 (3957)3161(代)
 椎名町支店 豊島区南長崎 3-2-14 (3953)4611(代)
 東長崎支店 豊島区南長崎 5-28-4 (3952)3151(代)



喜ばれることに喜びを 巣鴨信用金庫

本店営業部

東京都豊島区巣鴨2-10-2

TEL:03-3918-1132

味の真髄を求め続けて

時代をしっかりと見つめながら、時代にこびず昔ながらの製法・材料でつくりあげたパン。そして洋風の和菓子。そこには、歴史の深みから発する芳醇があります。

▶本店(池袋東口)のご案内

- 3F グリル
パラエティ豊かな味、メニュー
●洋食
- 2F 喫茶店
待ち合わせに最適
●コーヒー・紅茶、ケーキセット、あんみつ、ぜんざい

1F テイクアウトフロア
セルフサービスコーヒーサロン

- 贈答品としても人気
- フランス菓子、欧風パン
- ケーキ・パン・カステラ等 贈答品
- サンドイッチコーナー



9F コーヒーラウンジ

- ゆったりと落ち着ける雰囲気
- コーヒー・ケーキセット
- サンドイッチ



●本店 ☎03-3971-0211 年中無休
 営業時間 1F/8:00-22:00 2F/9:00-22:00 3-9F/11:00-22:00
 ●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

平成30年区高連
「新春のつどい」

歌と踊りで新年祝う



外山会長あいさつ

豊島区
高齢者クラ
ブ連合会の
「新春のつど
い」が1月
29日(月)、
ホテルメト



高野区長あいさつ

会の辞、外
山克己会長
のあいさつ、
高野之夫区
長をはじめ、

る姿にすっかり変貌」しつつか
り、引き続き、区高連の皆さん
との連携を期待されました。
第2部の祝宴は、竹野副会長
の詩吟にはじまりました。各ブ
ロック代表のカラオケ、民謡、
フラダンスなどに加えて、「地
域で守ろう!!ちよつと心配なご
近所さん」の寸劇などへ、盛大
な拍手歓声を送られました。

ご来賓の皆様から新年のご祝辞
として、当連合会活動への温か
い期待と激励のお言葉をいただ
きました。引き続き石塚相談
役の発声で乾杯、会食に移りま
した。
外山会長はごあいさつで「高
齢者にやさしい街づくり」を行
政へ望まれるとともに、区高連
自らの積極的な係わりを呼びか
けられました。

高野区長は「豊島区が魅力あ

おいしい食事とともに楽しい
新春の祝宴は、あつという間に
時が経ってしまいました。締め
は「ふるさと」を全員で歌い、
別所副会長の閉会の辞をもって
めでたくお開きとなりました。

ロポリタンで開催されました。
ご来賓に高野豊島区長、木下
豊島区議会議員、吉井東老連事
務局長、田中町会連合会長、横
田豊島区民社会福祉協議会常務
理事、小倉豊島区シルバー人材
センター会長、高橋豊島区社会
福祉事業団理事長、石橋豊島区
保健福祉部長、渡邊高齢者福祉
課長、さらに、(株) JTBガ
イアレック、あさひ国際旅行
(株)、(株) ニチコミ、豊島新
聞社を代表される各氏のご臨席
をいただき、区高連各クラブの
出席者を合わせた総勢235名
で盛大にとり行われました。
第1部の式典は平副会長の開



華やかにフラダンスを踊る宮新わかば会



役員による寸劇で会場盛り上がる

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

会員募集中!

屋内外清掃、児童通学案内、家事援助サービス
施設管理、植木剪定・除草作業、大工・塗装
襖・障子・畳の張替えなど、区内各所で活躍中!

公益社団法人
豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋2-55-6 受付時間:平日9時~17時
☎03-3982-9533
<http://www.toshima-sjc.org/>

渡辺建設グループ 不動産の売買・仲介並びに管理業務
RESONANT 前各号に附帯する一切の業務

株式会社リゾナント
免許番号 東京都知事(9)第43078号
豊島区南長崎 1-25-12
TEL.03-3951-1521(代)
<http://www.resonant-co.jp>

床鳴り、クロスの貼り替え、トイレ・水回り改修
雨漏り、バリアフリー化、耐震補強
リホーム、建替え(日本住宅保証検査機構加盟)の

成和建设(株)
豊島区南大塚2-23-10-101
電話3944-8293 担当齋藤
相談、見積無料大小問わず一級建築士が対応します

株式会社 ニチコミホームページ
いきいきシニア活動紹介
大好評 随時更新中!!
全国の老人クラブで取材した様々な活動を
紹介しています。是非ご覧ください!!

ニチコミ

学校法人 香川栄養学園
その全ては、人々の健康のために

女子栄養大学
栄養学部二部(夜間)では、1科目からでも最新の
栄養学が学べます(科目等履修制度)。

●附帯施設(駒込キャンパス)●
菓子工房 プランタン レストラン 松柏軒
【お問い合わせ先】
女子栄養大学 学園広報課 TEL 03-3915-3668

和田実の提唱した「子どもの遊び」を大切にした
誘導保育を守り、長い歴史の中で培った理論と
実践で日々の教育を行っている幼稚園です。

学校法人 和田実学園
目白幼稚園
豊島区目白2-38-4 ☎3984-5761

区高連 囲碁・将棋大会

静かなる闘志を燃やす

開催日 7月27日(木)

会場 区民ひろば南池袋

参加者 囲碁 18名(当日欠席2名を除く)

将棋 3名

合計 21名

真夏としては雲があつて凌ぎやすいこの日、午前10時、いよいよ対局が開始されました。

囲碁Aクラスと将棋は総当たり戦で囲碁BとCクラスはト

ナメント戦で進められました。第85回を数える伝統あるこの大会、

参加者が少なかった点では、昨年同様のやや淋しい大会

になつてしまいましたが、その道にかける愛好者らしい静かな

闘いの熱気や、お仲間への思いやりは観戦する目にもよく伝わってきました。

結果、次の10名の方々が入賞されました。(文化保健部)



一手、一手真剣に打つ

城西ブロック輪投げ大会

大会初パーフェクト達成

7月26日(水)、板橋区小豆沢

体育館において、「城西ブロック輪投げ大会」が開催されました。

豊島区高連からは、7月4日(火)に開催された輪投げ大会の

上位6チームが参加しました。

成績は全30チームの中で

9位 長崎二丁目ことぶき会

11位 親和豊寿会

20位 愛要会

21位 池袋仲むつみ会

26位 南長崎四丁目福寿会

27位 大塚延寿会

でした。

この大会で長二ことぶき会の渡邊要さんが、9つの輪を一つ

も外さないパーフェクトを達成し、61点の高得点をしました。

これは、今年10回目を迎えた城西ブロック大会初の快挙でした。

(体育部)



高得点を狙って

●将棋の部 ●囲碁の部

優勝	優勝	準優勝	第3位
友和会	池袋本町1丁目福寿会	みたけクラブ	—
斉藤 義雄	A 大塚健之介	高崎 清	—
	B 折戸千歳会	みたけクラブ	江戸橋寿会
	金田 善弘	保坂 久雄	持木 孝三
	南長崎四丁目福寿会	折戸千歳会	おりと千歳会
	C 森田 稔	栗原 護	十河アヤ子
			みたけクラブ
			吉原 孝幸

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

歯科一般 各種義歯

岩崎歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	休	○	○	○
15:00~19:00	○	○	休	○	○	休

休診日 水曜・日曜・祭日
 南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021
<http://www.iwasaki-dent.com>

Neノガキクリニック

泌尿器科・内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	/	○	○	○	/
15:30~19:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日:水曜日・日曜日・祝日
 豊島区西池袋3-22-13 丸栄ビル2F
 ☎ 03-3980-6150

駒込あおば内科

KOMAGOME AOBA CLINIC

内科・循環器内科 人工透析(全個室透析)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	/	○	○	/	/	/
16:00~19:00	○	○	/	○	/	/	/	/

【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日
 豊島区駒込1-38-2 2F (1Fマクドナルド) ☎5981-6888

医療法人社団 日成会 介護老人保健施設

池袋えびすの郷

機能回復(リハビリテーション)・看護・介護を中心とした 医療的ケアを必要とする要介護者等の「入所施設・通所リハビリテーション施設」です。
 ご自分で「歩けるように、食べられるように」
 - 私たちスタッフが自立支援します。 -
 豊島区池袋本町2-34-1
 電話 03-3980-0165

「この街に暮らし、この街に生きる」在宅生活をサポート
 一つの事業所が「通い、泊まり、訪問」を
 なじみの職員が支援します

小規模多機能型サービスは…

泉湧く家

IZUMIWAKU-JE
 豊島区 池袋3-59-4 ☎(03) 5911-1264
 社会福祉法人泉湧く家

Ange 医療法人社団 瑞雲会
 介護老人保健施設 安寿

自宅で介護を出来ない方の
 入所・通所リハビリ等
 お気軽にご相談ください。

豊島区南池袋 3-7-8
 【池袋駅より徒歩10分】
 TEL 03-5956-8200

区高連 指導者研修会

身体を動かし介護予防

9月7日 (木)、としま センタースクエアにおいて、200名の参加者のもと区高連指導者研修会が開催されました。



講師：東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進事業支援室 研究員 白部麻樹氏

区高連 健康教室

全身動かし気分爽快

9月20日(水)、雑司が谷体育館において、29年度第2回健康教室が開催されました。講師は武井道子先生、役員、区からの応援等を含め77名が参加されました。

いつもの足先から腰、上体、

演題：介護予防

◇介護予防で健康寿命の伸長

「次の数字(表1)は皆さんよくご存じですね。元気で長生き。今日は、要介護にならない方法を知り、体を動かしてみよう」とお話がありました。

◇要介護になる主な原因には「関節疾患」「転倒骨折」「認知症」などがあります。

要介護の原因につながる老人症候群の予防をしよう

「尿失禁」「うつ」「認知症」「低栄養」

平均寿命	男 81.0歳	女 87.1歳
健康寿命	男 71.2歳	女 74.2歳

危険な老人のサインを早く見つけよう。

◇低栄養を避けるためには

筋肉量を減らさないための運動で、基礎代謝量の減少を防ぎ、食欲減退、低栄養の悪循環に陥らないようにしましょう。エネルギーとタンパク質の摂取は特に大事です。

◇尿失禁について

◇認知症について

◇口腔機能について

専門的口腔ケアと日常ケアを。飲み込みにも関心を向けて。参加者も一緒に、身体を動かしながらのご講演でした。

(文化保健部)

手指までを丁寧に動かす体操、脳トレ体操、フォークダンスのご指導を受けて心地良い汗を流しました。先生の気取らぬ話術に気分が高揚して、フォークダンスでは身体も自然にリズムカールに動いて、楽しい健康教室でした。はじめて参加した方の感想を聞きました。「ちょっとかかれたけど、すっきりした気分です」と、明るい顔で話してくれました。

(体育部)



楽しく汗を流す

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 東京みどり会 **新宿駅前**
新宿東口眼科医院
 日帰り白内障手術
 【診療時間】 平日 11:30~13:45/15:00~19:30
 土曜 11:00~13:45/15:00~19:00
 日・祝 11:00~18:00
 【白内障手術日】 月曜日(祝日以外) 11:30~16:30
 新宿区新宿3-25-1
 ヒューリック新宿ビル9F
 TEL/FAX 03-5363-0507
 年末年始以外 年中無休

医療法人社団 東京みどり会 **池袋駅前**
池袋サンシャイン通り
眼科診療所 院長 堀 好子(女医)
 緑内障・ドライアイ・角膜専門治療
 【診療時間】 月~土 11:30~13:45
 15:00~19:30
 日・祝 11:30~18:30
 豊島区東池袋1-5-6 5F
 TEL/FAX 03-3981-6363
 土日も診療 年末年始以外 年中無休

都心に広がる在宅医療・介護のネットワークが魅力です

- 東京健生病院 文京区大塚4-3-8 TEL (3944) 6111
- 鬼子母神診療所 [デイケア・往診・居宅介護支援事業所] 雑司が谷3-3-17 TEL (3984) 6821 鬼子母神診療所歯科 TEL (3984) 8290
- グループホーム 雑司が谷 みみずくの里 (認知症対応) 雑司が谷2-13-21
- 介護センター健生豊島 雑司が谷3-3-17 TEL (5960) 0838
- 南池袋訪問看護ステーション 南池袋3-4-2 TEL (3989) 0372
- 介護老人保健施設 ひかわした 文京区千石2-1-6 TEL (5319) 0780

池袋・サンシャイン60/7階
林胃腸科・外科クリニック
 胃腸科・内科・外科・整形外科・皮フ科・人間ドック 予防接種
 【診療時間】 平日 9:00~18:00 受付時間は 診察時間終了の
 土曜 9:00~13:00 30分前までです。
 休 13:00~14:00
 休 日 日曜・祝日
 ☎03-3988-5700 豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7階

池袋西口 池袋西口より徒歩2分
ふくろう皮膚科クリニック
 一般皮膚科/小児皮膚科/アレルギー科/美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	●	●	/	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	/	●	●	/	/

 14:00~15:00 は予約診療となります
 豊島区西池袋1-39-4 第一大谷ビル3F ☎3590-2960

医療生活協同組合 **東京保健生活協同組合**
 大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

第34回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会

雨天中止も親善深める



秩父まつり会館

10月17日(火)、姉妹都市秩父市との親善交流ゲートボール大会が、秩父市で開催されました。4日前から降り

豊島区の一行42名は11時に秩父市の会場に到着、早速懇親食事が催されました。

秩父市老連多比羅会長の開会ごあいさつ、豊島区高連外山会長、渡邊圭介豊島区高齢者福祉課長ほかのあいさつがあつて、ゆつくり1時間あまりの交歓会となりました。お開きで席を立つても、そこで別れを惜しむ握手と声かけの輪が広がったのが印象的でした。



秩父市との親善

「秩父祭の屋台行事と神楽」について、バスの中で専門的で愛しんでやまない語り口で多比羅会長にご案内いただいたおかげで、秩父祭の鉾や屋台の実物、ビデオ映像にうなずきながら食い入っていました。(体育部)

区老連 日帰り研修旅行

欲張りな山梨県の旅へ

11月8日(水)、秋の味覚と紅葉に加えて、世界的絵画までを

一日で訪ねる欲張りな山梨県への旅が催されました。早いグループは朝の6時45分



シャレた空間でひと休み

集合で、バス3台、総勢105名の一行は談合坂SAで集結。◆1番目の目的地山梨県立美術館見学

ミレーの「種をまく人」など収蔵品の質で知られるだけあつて「テーマ展示」も見応え大有りでした。◆フルーツパーク富士屋ホテルで昼食



野菜の詰め放題

さまざまな果実畑を登りつめ、小山の頂きのシャレた空間で豊かなひと休み。◆里の駅・いちのみやで野菜詰め放題とお買い物

胸にかかえるほどたくさん新鮮な野菜をゲット。◆旅の仕上げは河口湖畔からの富士山、もみじ回廊

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Medical advertisement for Ohtsuka North Eye Clinic and Ohtsuka North Clinic, including contact info and services.

Medical advertisement for Ono Hospital, listing various departments and home care services.

Medical advertisement for Urban Heights Clinic, including a detailed schedule table and contact information.

区高連 第36回作品展

好きな作品は？



作品展の3日間へ12月25日(月)〜27日(水)は天候にも恵まれましたが、寒さが例年になく厳しく来場される方々の数が心配になりました。しかし、記帳された方が300名以上で、としまセンタースクエアという場所柄、その他を含めると、500名に迫る勢いでした。



会員の力作たち



多彩な作品にうっとり

初日のセレモニーには区長高野之夫様、シルバー人材センター会長小倉通男様、高齢者福祉課長渡邊圭介様ほかのご臨席をいただきました。今年には出品者数135名、出品作品数212点で、出品者数・作品数ともに残念ながら昨年を下回りました。

種目別作品点数は絵画27点、写真20点、書・掛軸21点、書描11点、短冊(俳句・川柳)28点、手芸48点、細工(色紙・折紙・押絵等)26点が主なところ。なお、今年出品者数・作品数減少の要因となった机上展示品の出品に来年は特に期待したいと思います。



区長も来場

場者の皆様方に、あなたの「お好みの」作品はどれですか?と銘打って、投票を2日間にわたりお願いしたところ、193名の方が参加されました。投票の結果は投票数のポイントにより、26名の出品者に些少ですが、図書券を差し上げました。これを機に次には何々賞等「表彰」を考えたかと存じます。投票するということ、一つひとつの作品を熱心にご覧になっているお姿が大変印象に残りました。最後にご出品いただいた会員の皆様、ご来場いただきました皆様、区高連常任理事、女性部の皆様に対して厚くお礼申し上げます。

(副会長兼文化保健部長) 竹野 康二

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 穂積会

井ロククリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休診日
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休診日

《休診日》日曜・祝日・水曜・土曜午後
豊島区南長崎2-5-12
☎03-5988-7595

村井耳鼻咽喉科医院

●診療時間● 平 日: 9:00~12:00
:15:00~18:00
土曜日: 9:00~12:00
●休 診● 木曜日・日曜日・祝日

豊島区目白4丁目7-12
☎3951-3431

医療法人財団

豊島健康診査センター

- 企業健診 (法定項目健診)
- 個人健診 (健康診断書など)
- 協会けんぽ (生活習慣病予防健診)

CT MRI マンモグラフィ 胃カメラ

☎03-5974-7205 上池袋2-5-1 健康プラザとしまP

認定補聴器技能者在籍 障害者総合支援法補聴器取扱店

ミミー補聴器株式会社

補聴器の貸出しも行っていきます

ご自宅訪問承ります ☎5961-1533 (03)
豊島区東鴨 4-28-4 地藏通り商店街
☎10:00~17:30 日曜(但し日曜日が4の日の場合営業、翌月曜日が休業)

ホーム薬局

処方せん調剤・薬なんでも相談

豊島区南長崎5-10-10
TEL 3951-2869
FAX 3952-2823

ONDA

恩田皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 6:30	○	○	○	○	○	○	○

豊島区池袋 2-48-9 恩京アムールビル1階
池袋北口から徒歩3分 ☎(03) 5957-5912

区高連 役員研修会

活発な意見交換行う

8月28日(月)～29日(火)、常任理事ほか役員の宿泊研修が湯西川温泉で開催されました。

講師に豊島区高齢者福祉課の小嶋浩一係長をお迎えし、参加者は、会長、副会長、常任理事と新任会長4名、女性委員(会長兼任者を含む)7名の計26名でした。

早朝、バスで池袋を発った一行は、外山会長のあいさつにはじまり、参加者全員の日頃抱え



あしかがフラワーパークを見学

ている問題・課題提起の自己紹介で、車内は早くも研修旅行の雰囲気及早変わりでした。途中、あしかがフラワーパークでの昼食、おかき工房での休憩を挟んで、午後2時30分、目的会場の湯西川温泉「花と華」に到着。早速、研修が始まりました。

小嶋係長の講義内容



小嶋係長からの講義を受ける

一、区の重要政策、基本計画

①アート・カルチャー

都市、様々なまちづくり

②子育て、福祉、教育ほか

③高齢者の状況と施策

高齢者クラブ活動の意義、区が求める高齢者クラブの役割について

二、統計から見える豊島区高齢者クラブの姿

小嶋係長の講義に引き続き、竹野副会長の司会で参加者からの質疑・意見交換が活発に行われました。

夕食会は、外山会長の「小嶋係長からいろいろお話を伺い、



輪王寺での集合写真(小嶋係長は朝、公務のため戻られませんでした)

皆さまからも疑問・希望をお話いただき、これからの区高連の活動にともに生かしていきたい。のあいさつから、楽しい食事、歓談に移りました。翌日は、世界文化遺産に指定された日光の陽明門などを見学して回り、帰りのバス車内では、SAや池袋の帰着時間当てを競い、盛り上がるうちに全員無事、研修旅行を終えることができました。(文責 広報 高木)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

内科 荒木医院
日本内科学会認定 総合内科専門医 荒木 崇
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
7:30~8:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ / ○ ○ /
17:00~18:00 ○ ○ ○ ○ / ○ ○ /
往診、時間外診療、小児診療はご相談ください。
豊島区目白3-6-4
☎(03)3953-4006 (目白駅より徒歩4分)

医療法人社団 東医田村会
田村医院 内科・小児科・アレルギー科
皮膚科・形成外科
●診療時間(内科・小児科・アレルギー科)
月・火・水・金 9:00~12:00 / 15:00~18:00
木・土 9:00~12:00
●診療時間(皮膚科・形成外科)
月・金 9:00~12:00
火・水 9:00~12:00 / 14:30~16:00
豊島区池袋本町1-45-16 ☎03-3971-4922
つばさクリニック 整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
●診療時間 平日 9:00~12:00 / 15:00~18:00
※水曜日は隔週休み
豊島区池袋本町1-45-16 プラザ田村1F ☎03-3971-2830

地域に根ざした あたため医療を目指して
社会医療法人社団 大成会 長汐病院
内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・消化器外科・整形外科
脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科
※救急診療窓口は24時間受付
※糖尿外来・予防接種・人間ドック(平日・1日1泊)・各種健康診断実施
TEL.03-3984-6161
豊島区池袋1-5-8【池袋駅北口より徒歩5分】

しおばらクリニック
Shiobara Medical&Cardiovascular Clinic
内科・循環器内科・在宅医療
小児科・皮フ科・アレルギー科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:30~12:30 ○ ○ × ○ ○ ○
午後 15:00~18:30 ○ ○ × ○ ○ ×
休診日/水曜・日曜・祝日・土曜午後 ◎…土曜13:00まで
豊島区雑司が谷3-8-13
☎03-3982-5530

全国どちらの処方せんも受け付け致します
北池+薬局
在宅介護相談薬局
豊島区池袋本町1-45-16
☎03-3986-5032
FAX 03-3986-3587

医療法人社団 借翔会
豊島中央病院
内科・腎臓内科・人工透析内科・消化器内科
糖尿病内科・循環器内科・神経内科
呼吸器内科・リウマチ科・外科・消化器外科
血管外科・整形外科・眼科・皮膚科・泌尿器科
診療時間 午前9:00~12:00 午後1:30~4:30
休診日 第2・4土曜、日曜、祝日
診療予約受付時間
月~金 9:00~17:00 ☎3916-7211
豊島区上池袋2-42-21

区高連 ペタンク大会

一喜一憂の試合展開

10月26日(木)、心地よい晴天のもと、西池袋公園で第31回ペタンク大会が開催されました。全11チームが2グループに分かれトーナメント方式で、熱戦が繰り広げられました。

「あの一投が」とか、「あの小石に当たらなければ…」等、悲喜こもごもでした。結果は次のとおり。

第27回区高連輪投げ大会

最多35チームが優勝目指す

11日2日(木)午後1時から、千早地域文化創造館多目的ホールにおいて輪投げ大会が開催されました。

外山会長の開会あいさつ、ご来賓の小嶋豊島区高齢者福祉課係長のごあいさつなどに続いて競技開始。参加チームは過去最多になら

優勝 長崎二丁目ことぶき会
準優勝 池袋仲むつみ会B
第3位 幸齢会

参加チームの皆様、健闘ご苦労様でした。次回もともに頑張りましょう。

(体育部)



過去最多のチームが参加

ぶ35チームで、4チームずつ9つのコートで、3ゲームの合計



熱戦の火蓋きる



優勝チームの皆さん

点で競われました。熱戦を勝ち抜いた成績上位のチームは次のとおりです。優勝 長崎二丁目ことぶき会
準優勝 親和豊寿会
第3位 愛要会B

他に、第10位南六さくらクラブ、第27位、BBのチームに賞品が授与されました。(体育部)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

◆整形外科◆内科◆小児科◆外科◆リウマチ科

医療法人社団 高仁会 **高橋診療所**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	休診日	●	●	●	休診日
午後 3:00~ 7:00	休	●	休診日	●	●	休	休診日

☎03-3971-0585 豊島区東池袋5-27-8
http://www.kohzinkai.or.jp/

白野歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	※

休診日/木曜・日曜・祝祭日 ※土曜は17:00まで受付

☎03-5394-4182
豊島区西巣鴨1-11-16

医療法人社団 壽仙會 **仙石クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
14:00~20:00	○	○	○	○	○	○

◆脳神経外科 ◆胃腸科/肛門科 ◆消化器科 ◆内科/外科 ◆リハビリテーション科

豊島区西巣鴨1-21-4 在宅療養支援診療所
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370
URL http://www.sengoku-clinic.com

お薬の事なんでもご相談ください。ジェネリック医薬品多数取り扱い

日本調剤 上池袋薬局

豊島区上池袋1-37-22 レジディアタワー上池袋1F

☎ 03-5961-5863
FAX 03-5961-5864
処方箋をFAXでも受付しております

小林内科クリニック
内科・肝臓専門医・消化器科・小児科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:30~ 9:00	※	※	※	※	※	※	休
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
PM 3:30~ 6:00	○	○	○	休	○	休	休

※予約診療/AM8:30~9:00・水曜日
予防接種/予約制 月・火・木 PM3:10~
乳幼児健診/予約制 月・火・木 PM3:10~

豊島区東鴨 1-4-1 ☎ 5977-8070
http://www.kobanai.com/ (03)

月本診療所
整形外科・外科・リハビリ科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日▶▶日曜・祝日・土曜午後

☎(3918)6272 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

城西ブロック会議

5区の連合会が情報交換

9月15日(金)、としま産業振興プラザ会議室において、定例城西ブロック会議が開催されました。今回は豊島区高連が幹事(当番)で、高齢者福祉課管理Gの力強いご協力をいただきました。

外山豊島区高連会長の開会あいさつ、渡邊圭介高齢者福祉課

長ほかのあいさつに続いて、出席者の紹介、議事に移りました。



各区連合会で近況を報告

- 一、出席者
練馬・板橋・杉並・中野・豊島各区連合会の代表約30名。
- 二、議事

- (1) 東老連の近況、取り組み事務局長 吉井栄一郎氏資料「老人クラブの動向」はより多くの方にお目を通していただきたい内容でした。
- (2) 各区連合会近況、事業計画
- (3) 増田東老連会長からは、女性リーダー宿泊研修の成果を期待いっぱいにご披露いただきました。

城西ブロック健康教室事業講座 「滑舌トレーニング」

いきいきとした声と顔で

10月17日(火)、豊島区生活産業プラザにおいて、東老連城西ブロックの健康教室事業の一環として、滑舌トレーニングの講座が開催されました。今回、豊島区高連が当番で、各区からのご参加者を合わせて33名のご参加をいただきました。

講師

フリーランスアナウンサー・話し方&アナウンズ講師 花形一実先生

内容 良い滑舌で表情・脳の活性化を

トレーニングは参加者の緊張を巧みに解きほぐす導入部の話し合いから始まりました。

母音・子音の正しい出し方、口の形、お腹からの息発声や豊かな表情の大切さを覚えようと、大きな声での熱心な受講が続ききました。

(女性委員会)



大声でトレーニング

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

あずま通りクリニック

(在宅支援診療所)

内科・小児科・皮膚科、訪問診療、往診応需

曜日	診療時間
月～土	AM9:00～1:00/PM3:00～7:00

休診日/日曜・祝祭日

豊島区南池袋3-18-34-101

☎03-3982-7203 FAX03-3982-7209

内科・リウマチ科・アレルギー科・感染症内科
皮膚科・リハビリテーション科・泌尿器科

南大塚クリニック

【診療時間】平 日/午前10時～午後1時
午後4時～午後7時
木・土曜/午前10時～午後1時
【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

豊島区南大塚2-41-9 坂本ビル1階

電話 03-3943-7277

駒込みついで眼科

眼科一般 白内障日帰り手術、緑内障診断

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	○	○	/

《休診日》日曜・祝日 ※受付は18:00まで

東京メトロ南北線駒込駅1番出口前 JR駒込駅南口徒歩1分

文京区本駒込6-24-5-4F ☎(3943)8765



一般歯科・小児歯科・予防歯科
歯周病・矯正歯科・審美歯科
ホワイトニング・義歯(入れ歯)
インプラント・歯科口腔外科

かわはた歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～13:30	○	○	/	○	○	○	/
15:30～20:00	○	○	/	○	○	△	/

△ 15:30～19:00 休診日 水曜・日曜・祝日

豊島区南池袋2-45-3 としまエコミュゼタウン2F

☎03-5944-8811 (新患・急患随時受付)



南大塚耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
15:00～18:30	●	●	/	●	●	/

休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

豊島区南大塚2-42-6 信友大塚ビル5F

TEL.03-6912-0187



としま整形外科 リウマチクリニック

TOSHIMA CLINIC 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	10:00
PM 2:00～6:00	○	○	○	○	○	△	15:30

休診日:祝日 △ PM2:00～5:00

豊島区南池袋2-45-3 としまエコミュゼタウン2F

TEL 03-5951-5858

区高連 体力測定

特別プログラムで実施

開催日 11月21日(火)

会場 雑司が谷体育館

参加者 会員29名。役員・行政ほか合わせて54名

運動プログラムは、①イスを使った筋力アップ体操②ウォーキング③ボールとフラフープを使ったコーディネーション(判断力・バランス力・反応力の向上を目指す)で構成され、ウイ

ングート社からの5名のトレーナーの熱心な指導・協力が進められました。

ある参加者から、「私も、普段からウォーキングなど健康には気をつけてきたつもりでしたが、参加してみても、自分の体力のなさにビックリ。今後はさらに意識して『病気やケガをしない身体づくり』を心がけていきたい」との感想をいただきました。

(文化保健部)



トレーナーの指導のもと気合いが入る

介護予防大作戦に出展

輪投げコーナーで参加

10月5日(木)、豊島区高齢者福祉課介護予防・認知症対策G主催の「介護予防大作戦2017」が、としまセンタースクエアで開催されました。

今年、豊島区高連は高齢者福祉課管理Gの全面的ご支援をいただいで、役員・女性委員が中心となって展示・体験コーナー



輪投げ体験を行う

で参加しました。

区高連行事の中でも一番人気の「輪投げ」を体験していただき、

高齢者クラブの「活動紹介」や、「会員募集」の声かけ、チラシ配布を行いました。当コーナーに来場・参加される方は170名以上にのぼり、用意したチョコレートの参加賞が切れどでした。



パネルで会員募集、活動内容を紹介

当コーナーに来場・参加される方は170名以上にのぼり、用意したチョコレートの参加賞が切れどでした。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

個人事業者のためのタックスサポーター

お気軽にご相談ください

- 税務 決算 記帳 経営



一般社団法人 豊島青色申告会 豊島区西池袋3-13-15 03-3987-2938

老後の安心のための「遺言」と「任意後見」に関する公正証書の作成

大切な契約や遺言は、公正証書とするのが安心です。

池袋公証役場

豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル8階 03-3971-6411

遺言は公正証書にしておきましょう 自筆の手間がらず安全確実です。

JR大塚駅南口駅前 大塚公証役場

豊島区南大塚2-45-9 ヤマナカヤビル4階 TEL.03-6913-6208

備えて安しん

いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- 飲料水(目安は1人1日3リットル) 非常食(※そのまま食べられるもの) 医薬品(常備薬を含む) 懐中電灯と予備電池
ロウソク・マッチまたはライター ヘルメット 軍手または革製手袋 衣類
靴・厚手の靴下 雨具(合羽など) タオル・ウエットティッシュ アルミ製保温シート
ビニールシート 多機能ナイフ ロープ



豊島区高連文壇

俳句

大塚延寿会

ヤモリ出てピクリと動く猫の耳
柿剥きて皮の長さを娘と比べ

北村富次郎

幸齢会

雪まろげ幼い手より鼻赤し
茶碗酒啜って時雨降る街へ

大野 綾子

川柳

雑一おもと会

渡り鳥リーダーいない派閥なし

岩方 加代

立ちあがり用を忘れて又座る

加増 喜久

高齢者リズムにのって蝶の舞

佐々木和子

ばたばたと気ばかりあせりせわしく

堀内 百江

終活が散らかる部屋に恐れなし

宮崎 佳子

浮かばない夕べの秀句朝忘れ

吉田尚之助

東京都老人クラブ大会

功績に感謝

11月22日(水)、文京シビツクセンターで第31回東京都老人クラブ大会が開催され、老人クラブ活動への功績に対し表彰が行われました。豊島区高連からは、次の方々とクラブが東京都老人クラブ連合会会長表彰を受けられました。

一、優良老人クラブ
池八クラブ (持田武利会長)

健康百寿会 (荻野悦子会長)

二、老人クラブ育成成功労者
別所弘一 (千早いこいクラブ会長)

八木福雄 (長生会会長)

谷井満枝 (百代会前会長)

三、退任役員
石塚知久 (東老連前理事、豊島区高連前会長)

前会長

四、会員増強運動奨励賞

大塚百齢会、としまつくす、友和会、長生会、みたけクラブ、大成寿クラブ、和楽会、永楽会

大会では、新しい宣言と実践事項が確認・宣言されました。「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を目標に掲げて積極的に活動を展開していこう、と呼びかけました。



式典の様子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

お骨永代預り・一時預り

浄土真宗 法浄寺

東京都豊島区西巣鴨2-2-17
(都立文京高校そば)

☎03-3917-7990

重要文化財 雑司が谷

鬼子母神堂

除厄開運 安産子育て

威光山 法明寺
電話(三九八)八三四七

交通: JR池袋駅下車徒歩十分
地下鉄副都心線雑司が谷駅下車徒歩三分
都電荒川線雑司が谷駅下車徒歩三分

<http://www.kishimojin.jp>

とげぬき地蔵尊

とげ煙草をぬいて健康長寿

しあわせ

AED

高岩寺

自転車安全利用五則

- (1)自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2)車道は左側を通行 (3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4)安全ルールを守る(●飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯 ●交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- (5)子どもはヘルメットを着用

石ひとすじ

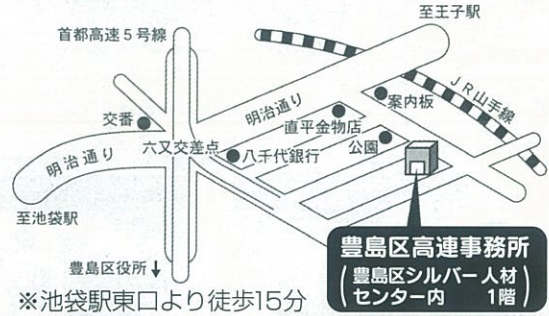
埋葬・字彫り・墓石・石材工事一式

(有)梅澤石材店

豊島区雑司が谷3-22-18
TEL 03-5911-1483
FAX 03-5911-1484

豊島区高連事務所のご案内

〒170-0013
 東京都豊島区東池袋2-55-6
 公益社団法人
 豊島区シルバー人材センター内1階
 TEL& FAX.03-5950-2511
 E-メール toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp



■事務所員は火曜日、木曜日に常駐しています。勤務時間は午前9時30分から午後4時です。

豊島区高連広報(豊島区高齢者クラブ連合会)
 発行 人外山 克己
 電話 〇三―五九五〇―二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三―五七七八―三九〇〇
<http://www.nichicomi.com>

■スポンサー様への御礼
 本紙の発行に際し御協賛いただきましたスポンサー各位に対し誠に厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

編集作業を進めるほどに、区高連主体の活動に限ってみても、行事の多彩さ、内容の豊富さに驚かされ、収録紙面のやり繰りに嬉しい悲鳴といったところです。
 新しい年が明けて、大雪を伴った記録的寒波とインフルエンザの猛威に続けて見舞われています。
 凍った雪を目の前にはしては、ころぶまいと。「安全第一」の気構えが自然に呼び覚まされています。

今年も元気で長生きを目指し、私たち高齢者に良いとされる食事を心がけ、大事な筋肉づくりに繋がる運動を続けて、低栄養・要介護への道から遠ざかっていきたいですね。
 そして、区高連主体の行事に加えて、身近なお仲間との楽しいクラブ活動の模様をご寄稿ください。ぜひ紙面を盛り上げていただきたいです。

次回発行は8月1日を予定しています。

豊島区高連広報編集部 高木 治男

山田 忠義 渡邊 要

全国老人クラブ大会で豊島区高連受賞

10月18日(水)〜19日(木)、第46回国老人クラブ大会が京都市で開催されました。当区高連からは外山克己会長が出席し、「豊島区高連は優良郡市区町村老人クラブ連合会として全国老人クラブ連合会会長表彰」を受賞しました。
 大会は、式典、記念講演、活動交流部会などが催され、全老連の活動方針である「社会福祉に協力する」「住みよい地域づくり」「仲間を増やす」が特に強調されました。

私たちは豊島区高齢者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



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。3つのステップで終始弊社が担当します！

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

ご希望の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のPRO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



株式会社ニチコミ
<http://www.nichicomi.com>

みなさん

第2の人生のスタート!!

高齢者クラブに入会しましょう

豊島区高齢者クラブ連合会



作品展



体力測定

お友達と一緒に
楽しく老後を過ごすため
高齢者クラブに入会して
人生を満喫しましょう

現在こんなことを しています!

- ◆ 研修旅行
- ◆ いきいきシニアの集い
- ◆ いきいき体力測定・歩こう会
- ◆ 各地区緑に親しむ集い日帰りの旅
- ◆ 講演会・研修会
- ◆ 各地区芸能大会
- ◆ カラオケ・書道手工芸作品展(各クラブ)
- ◆ パタンク・ゲートボール・輪投げ大会
- ◆ 見守り活動・友愛訪問・社会奉仕等の活動



日帰り研修旅行



役員研修会

入会は地域の各クラブの会長に連絡して下さい。
なお、不明なことは豊島区高齢者クラブ連合会事務所へ
お問い合わせ下さい。 TEL.03-5950-2511