



豊島区高齢者クラブ連合会
会長 石塚 知久

「新庁舎基本設計発表」からわずか5年、豊島の森に素晴らしい新庁舎が完成。「文化環境都市のシンボル、新しい時代の第二ステップ」放送で全国に流れ、豊島区が今や全国区となり、豊島区民として誇らしく思っております。

日ごろから、高野区長は豊島区には金もなし、土地もなし、しかし素晴らしい知恵があると言われます。新庁舎建設に区の財政支出なしとか。思えば平成11年では借入金残高が872億円と膨れ上がった膨大な借入金も返済し、今期は見事に黒字に転換。

新庁舎完成と区高連の重要課題

大変ご苦労さまでした。

区高連では会員増強問題と単位クラブの休会、解散防止対策は最大の重要課題となっております。

組織的および計画的な取り組み継続を関係団体と意思疎通を図りながら、掲げた目標の実践と点検を実施して参りましょう。

友愛訪問活動および認知症予防対策と介護予防対策すなわち、友愛活動の見守り支え合い、安否確認一声かけ運動のネットワークの再構築、見直しの必要性を強く感じております。

今後とも会員皆さまの力強い活動を期待してしております。



〈新庁舎オープン〉

平成27年5月7日、豊島区の新庁舎が完成し、オープニングセレモニーが行われました。

皆さん、こんにちは。豊島区高齢者福祉課長の直江です。早いもので、昨年この原稿を書いてから1年が経ちました。昨年この時期は、豊島区が23区で唯一の「消滅可能性都市」に名指しされ、大変な衝撃でした。発表後すぐに区長を本部長とする対策本部を立ち上げ、女性にやさしいまちづくり、地方との共生などを打ち出し、少しずつ形になってきています。もともと、豊島区の人口は減るどころかすごいペースで増えていますが、一昨年には24年ぶりに27万人を超え、さらに間もなく35年ぶりの28万人に達しそうです。一方、少子高齢化の問題にも対応しなければなりません。高齢者の皆さんがいつまでも暮らし続けられる豊島区に



豊島区保健福祉部高齢者福祉課
課長 直江 太

いつまでも暮らし続けられる豊島区に

さんがいつまでも長生きをされることはもちろん喜ばしいことですが、若者の人数が減って、支えきれなくなってきたことが問題となつています。それに対して今考えられているのが、高齢者のみなさんに様々な活動を通じて、いつまでも元気でいただくこと。もう一つは、地域の中でお互いがお互いを支え合うことです。これはまさしく、高齢者クラブの皆さんの日ごろの活動そのものにあります。

これからも皆さんの力を拝借しながら、いつまでも暮らし続けられる地域づくりに向けて、より一層努めてまいりますので、引き続きよろしくお申し込み申し上げます。

平成27年度豊島区高連
第53回定時総会

寿高齢者と区高連功労者を表彰



豊島区高齢者クラブ連合会の第53回定時総会が5月15日(金)午後2時より豊島区民センター(コアいけぶくろ)6階文化ホールにおいて関係者230名の出席のもと開催されました。
総会議事に先立ち、中島副会長の総合司会により式典を開始。竹野副会長の開会の辞のあと物故者に対し黙祷を捧げました。石塚会長の挨拶に続き、100歳以上の会員の表彰および役員功労者の表彰を行いました。

◆寿高齢者 100歳以上

名村 鈴江

(ときわクラブ)

野口 きよ

(高一さくら会)

高橋 進

(友寿会)

杉山 賀一

(南長崎四丁目福寿会)

◆区高連役員18年以上

副会長 若林 寛治

(とげぬき鵬栄会)

◆区高連役員12年以上

理事 柴田 優

(シスナブ健康文化クラブ)

◆区高連役員6年以上

常任理事 渡辺 光男

(未広会)

常任理事 平 雄二郎

(折戸千歳会)

常任理事 堀内 鋒行

(高砂長寿会)

理事 大井 路雄

(睦福寿クラブ)

理事 加藤喜太郎

(親和豊寿会)

理事 八木 福雄

(長生会)

理事 尾上多喜雄

(いこいクラブ)

理事 副島 健

(雑一おもと会)



寿高齢者・野口きよさんの表彰

続いてご臨席いただいた来賓の方々の祝辞をいただきました。高野豊島区長、吉末保健福祉部長、直江高齢者福祉課長、横田区民社会福祉協議会常務理事、高橋シルバー人材センター会長の皆様から豊島区高連の発展と会員の健康を祈念する旨のご祝辞をいただき、式典を終了。休憩の後開催された総会は、

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

この街の素敵な

暮らしのパートナー

皆様のお役にたつ

東京信用金庫

本店営業部 豊島区東池袋1-12-5 (3984) 9111 (代)
要町支店 〃 要町1-1-1 (3957) 3161 (代)
椎名町支店 〃 南長崎3-2-14 (3953) 4611 (代)
東長崎支店 〃 南長崎5-28-4 (3952) 3151 (代)

SUGAMO SHINKIN

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

バラエティ豊かな味、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

ご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

ゆったりと落着ける雰囲気

●コーヒー・ケーキセット

●サンドイッチ

池袋 東口

明奈通り

グリーン大通り

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

●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(下板橋駅前) ●東池袋店 ●南池袋店

区高連新役員と

女性委員会役員

平成27年度、豊島区高齢者クラブ連合会新役員と女性委員会役員が、次の通りになりました。

司会者から議長の選出が諮られ、司会者一任の声にもとづき、石塚会長が議長席について議案の審議に入りました。

- 平成26年度事業経過報告
平成26年度収支決算報告

- 監査報告
役員改選報告
平成27年度事業計画(案)
平成27年度収支予算(案)
が担当役員から報告・提案され、

質疑応答のあと、いずれも満場一致で原案通り承認可決、報告されました。
林女性委員会委員長の閉会の辞をもってすべて終了しました。(企画総務)

友愛奉仕

- 友愛部長 花澤 松二
奉仕部長 (兼)坂居 淳三

女性委員会

- 委員長 林 美津江
副委員長 (兼)中島しづゑ

会計監事

- 渡邊 要
高木 治男

ブロック連絡員

- 一ブロック 吉葉 フク
池上 貞子

区高連会長

石塚 知久

常任理事

若林 寛治

二ブロック

平山 カヨ

副会長

中島しづゑ

常任理事

矢口 信

三ブロック

鍋倉テイ子

副会長

坂居 淳三

常任理事

櫻井 弘清

四ブロック

沼尾 尚子

副会長

竹野 康二

常任理事

山田 敏男

五ブロック

林 美津江

副会長

外山 克己

常任理事

別所 弘一

六ブロック

藪田六ツ江

企画総務

(兼)中島しづゑ

常任理事

谷井 満枝

七ブロック

中島しづゑ

総務部長

渡辺 要

常任理事

堀内 鋒行

八ブロック

仁平 隆子

広報部長

(兼)外山 克己

常任理事

井田 謙三

常任理事

安藤 なを

福利厚生

体育部長

平 雄二郎

常任理事

割田 俊一

文化保健部長

(兼)竹野 康二

常任理事

尾上多喜雄

事務局長

八ブロック 田島由美子

事務局長

小塩 吉喜

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

在宅訪問診療・往診

(24時間・365日対応)

内科・循環器科・呼吸器科



Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Time slots) showing availability (circles) and unavailability (slashes).

TEL.03-5956-8010

「高田馬場駅」徒歩3分



豊島区高田3-14-29 KDX高田馬場ビル1F

団体 クラブ 家族旅行

ご相談下さい!!

個人旅行のJTBパッケージツアー 割引もあります。

- 国内旅行 エース 3%割引
海外旅行 ルック 3%割引

※割引できない商品もございます。

旅のことなら私にお任せ下さい!

JTB 観光庁長官登録旅行業第712号 日本旅行業協会正会員

JTBガイアレック

営業課

豊島区担当:橋本雄平

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-43-19 JTBビル

TEL.03-5950-0631 FAX.03-3981-4921

大倉では厳選した新鮮な魚介類をメインにした四季折々の日本の味をご提供しております。心をこめてのおもてなしに最適な会席料理です。

全席予約制

お電話でのご予約を承っております。

03 (3971) 3230

営業時間 昼12:00~夜9:00まで

雑司ヶ谷

割烹 大倉

区高連平成26年度決算額と27年度予算額

収入の部			単位：円	支出の部			単位：円
科 目	26年度決算額	27年度予算額		科 目	26年度決算額	27年度予算額	
前年度繰金	1,109,468	1,323,341		老人クラブ育成指導	296,285	667,300	
会 費	729,000	711,000		仲 間 作 り 促 進	1,144,707	1,412,690	
助 成 金	4,275,000	4,251,000		他世代との交流促進			
事業収入	2,083,500	2,207,000		調査・研究・広報活動	31,813	50,000	
分 担 金	729,000	711,000		友愛活動の促進	732,000	708,000	
雑 収 入	20,288	20,300		活 動 推 進 費 等	384,174	402,200	
預 り 金	228,885	259,000		他の指導者との交流			
—	—	—		その他社会活動費	2,070,272	2,342,000	
—	—	—		分 担 金	729,000	711,000	
—	—	—		寄 付 金	30,000	30,000	
—	—	—		そ の 他 活 動 費	2,433,549	2,599,000	
—	—	—		予備費（次期繰越）	1,323,341	560,451	
合 計	9,175,141	9,482,641		合 計	9,175,141	9,482,641	

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

加藤産業株式会社

豊島区池袋本町 3-7-18
☎ 03-3971-0201

総合建築設計施工

- ・木造、鉄骨造、鉄筋コンクリート造等
- ・住宅、マンション、オフィスビル建設
- ・各種リフォーム工事

株式会社大栄工務店

豊島区池袋本町2-27-16
☎ 03-3981-7954
FAX 03-3988-7693

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

医療法人社団 いろは会

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】 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

地域に根ざした
あたたかい医療を目指して

医療法人社団 **大成会 長汐病院**

TEL.03-3984-6161
豊島区池袋1-5-8【池袋駅北口より徒歩5分】

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

遺言は公正証書にしておきましょう
自筆の手間がいらず安全確実です。

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

平成27年度区高連事業計画

豊島区の総人口が(平成27年1月1日現在住民基本台帳による)27万5507名。そのうち65歳以上の人口は5万6214名で、総人口に対する比率が20.4%におよび、さらに上昇しつつある折、豊島区高齢者クラブ連合会では、常に健康、友愛、奉仕の活動を中心に老後を健康で楽しく明るいものにするため、以下の事業を実施します。

- 一、社会奉仕活動
 - (1) 社会奉仕活動を積極的におこなう。
 - (2) 赤い羽根等の募金(10月)・シルバー募金(年間)をおこなう。
 - (3) 使用済切手などの収集、寄贈(12月)
 - (4) 春秋の交通安全運動、防犯運動、防災運動に協力する。
- 二、友愛活動
 - (1) 友愛訪問活動、見守り支援
 - (2) 区内最高齢者訪問をおこなう。
 - (3) 一人暮らし、寝たきり高齢者、高齢者世帯等に友愛訪問をおこなう。

者、高齢者世帯等に友愛訪問をおこなう。

- 三、生きがいを高める為の活動
 - (1) 広報誌の発行(7月、2月)
 - (2) 囲碁・将棋大会の開催(7月)
 - (3) 芸能大会の開催(2月)
 - (4) 研修旅行の開催(年3回)
 - (5) 映画鑑賞会(7月)
 - (6) 指導者研修会の開催(年3回)
 - (7) 作品展の開催(12月)
 - (8) 会員の親睦交流と新年会の開催(1月)
- 四、健康増進事業
 - (1) ゲートボール大会の開催(6月)
 - (2) ペタンク大会の開催(10月)
 - (3) 輪投げ大会の開催(7月、11月)
 - (4) 秩父市親善交流ゲートボール大会を開催(10月)
 - (5) 「歩こう会」その他の健康管理(6月、9月、2月)
 - (6) 健康教室等の実施(年2回)
 - (7) ペタンク、輪投げ等の講習会(年2回)

(8) 体力測定の実施(5月、11月、2月)

五、女性委員会の活動

- (1) 歩こう会、レクダンス、根付け講習等の開催
- (2) 老人の日、老人週間の社会奉仕行事推進(9月)

六、他団体との交流

- (1) 秩父市老人クラブ連合会とのゲートボール交流親睦を深める。
- (2) 社会福祉協議会行事に対し積極的に協力する。
- (3) 東京都老人クラブ連合会事業に対し積極的に協力する。
- (4) 東京都老人クラブ連合会城西ブロック会議(年4回)

七、その他の運営活動

- (1) 総会の開催。100歳高齢者の表彰および役員表彰(5月)
- (2) 定例常任理事会、幹部会の開催(毎月)
- (3) 定例理事会の開催(5月、2月)
- (4) 新任クラブ会長の研修会開催
- (5) 女性委員会役員会の開催
- (6) ブロック長(第1ブロック、第8ブロック)会の開催

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 清陽会
池袋ドルフィンクリニック
内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・漢方内科・在宅診療
在宅診療、訪問看護、医療のご相談
03-5904-8177
豊島区役所 新庁舎ビル
としまエコムーゼタウン2F

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 ●●●●●●
日曜・祝日は休診日です
豊島区西巢鴨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

住まい探しのお手伝い
創業昭和31年 信頼と誠実
有限会社 福や不動産
豊島区駒込1-24-6
03-3941-0017
営業時間：AM10:00~PM6:00

医療法人社団 借翔会
豊島中央病院
診療科目 内科・眼科・整形外科・人工透析内科
皮膚科・形成外科・神経内科
●腎臓内科 ●循環器 ●シャント外来
●消化器 ●上部下部消化器内視鏡
●泌尿器 ●糖尿病内科 ●血管外科
●呼吸器 ●漢方外来 ●CAPD外来
豊島区上池袋2-42-21
03-3916-7211(代表)

税務相談 相続・生前贈与・確定申告
●資産税に詳しい税理士がご相談承ります!●
堀ハト子税理士事務所
まずはお気軽にご相談下さい
03-5954-3884
豊島区南大塚3-34-7 丸善大塚ビル8F
JR「大塚駅」南口より徒歩1分
(アトレヴィ大塚前)

山口病院グループ
先進医療(医療ツーリズム・治療・急性期医療・健診・介護)から福祉まで
ゆっくりした時間を
すごしませんか
介護保険事業所 デイケア ことぶき
要介護・介護予防通所リハビリテーション
0120-03-5885
〒170-0001 豊島区西巢鴨1-19-17

区高連 定例理事会

重要議題すべて承認



2月20日 (金)豊島区民センター5階音楽室において定例理事会が開催されました。

議題に先立って石塚会長から

「今や私ども高齢者自らが超高齢化社会を支える時代になっています。なかなか実感しにくいのですが、65歳以上人口の10〜15%、450万人ほどが認知症を発症しているとされます。この状況下、私どもの課題に皆さんとともに精一杯取り組んでゆきたい」とのあいさつがありました。次に議事等に移り、次の議題等のすべてが承認等されました。
◆議題等
一、平成27年度事業計画
二、会則改正
役員90歳定年制実施

三、役員改選

- 会長 石塚 知久
副会長 中島しづゑ
副会長 坂居 淳三
副会長 竹野 康二
副会長 外山 克己
顧問 若林 寛治

四、会員増強運動について
外山副会長から次の「東老連会合」報告がありました。会員増強は、平成26年度〜30年度全国的に展開し、100万人増を

区高連 健康教室

笑いながら脳トレにも

2月18日(水)豊島区雑司が谷体育館において26年度第3回目の健康教室が開催されました。講師はおなじみの武井道子先生。この日は日中の最高気温が4.3度までしか上がらない冷たい雨の降る中、52人の方々が参加されました。

第1部は体をよく揉みほぐしたり、伸ばしたりの柔軟体操。2人1組のリズム体操には真剣に挑戦しつつも笑い転げてしまう楽しさいっぱい。よい脳トレにも



目指す。豊島区高連の目標は年間213名、単位クラブあたり3名の純増になります。この目標達成のために、東老連から高齢者クラブの持てる力、方策を講じる指針が出されているとのことです。

石塚会長から「第一に既存のクラブの解散・解消を防いで欲しい」との要請がありました。(企画総務)

第2部は「幼なじみ」や「北国の春」「四季の歌」などの曲に乗せてのフォークダンスです。こちらも回を重ねるごとに皆さん要領を掴み、「お相手探し」やら「お尻のぶつけ合い」などを愉快に楽しむふうで、ついで予定時間を超えての終了となりました。(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。

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・皮膚科・人間ドック
予防接種
診療時間 平日 9:00~18:00 受付時間は 診療時間終了の30分前までです。
土曜 9:00~13:00
昼休み 13:00~14:00
休日 日曜・祝日
TEL 03-3988-5700
豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7階

医療法人社団 幹友会
小野耳鼻咽喉科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ / /
休診日/祝日
豊島区上池袋1-37-22 ドレシアタワー1F
TEL.03-5980-8724

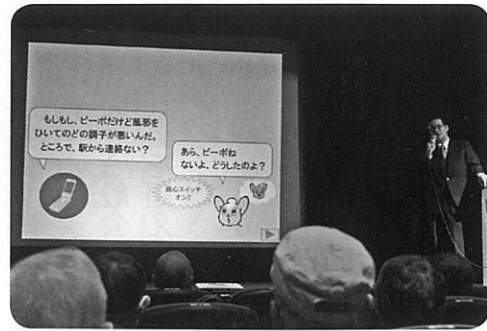
医療法人社団 絆 アーバンハイツクリニック
内科・消化器科・循環器科
人間ドック(1日・1泊) 豊島区民健康センター
法定健康診断・各種健康診断 指定医療機関
※一泊ドッグの宿泊先は、池袋サンシャインシティプリンスホテルとなります。
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝日
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ×
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ × × ×

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
TEL 03-5394-4182
豊島区西巣鴨1-11-16

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

婦人科(女医による専門治療)
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝日
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ×
14:00~18:00 ○ × × × × × × ×
巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟
TEL (03) 3946-6721
FAX (03) 3946-7527

区高連指導者研修会



高齢者をめぐる、相続対策や振り込め詐欺・認知症を学ぶ

2月24日(木)豊島区民センターにおいて、182名の参加のもと開催されました。

今回は私たち高齢者をめぐる大切な課題の中から、つぎの3点について、ゆうちょ銀行豊島店のご協力で開催されました。

一、振り込め詐欺防止

講師 栗鴨警察署

- ① 振り込め詐欺の手法・実態
- ② 騙されないために気を付けることなど

二、相続税法改正と対策

講師 ゆうちよ銀行豊島店

5月21日(木)午後2時から、雑司が谷体育館においてウィングートスタッフを含め、47人の参加を得て体力測定会が行われました。

区高連 体力測定

まず、平体育部長から「私たち高齢者は、いつまでも自立して日常生活を送ることができ体力づくりが必要です」との話があり、準備体操のあと、竹野副会長から、①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片

足立ち、⑤10メートル障害物歩行、⑥6分間歩行の6種目の体力測定の内容説明。実施に当たっては、「①安全に行う、②決して無理をしない、③競わない」で取り組んでくださいと、進め方の説明がありました。いよいよ5グループに分かれ、5種目の測定に入りました。最後の種目の「6分間歩行」も無事終了。反省点は次回以降につなげていくこととして、協力スタッフによる整理体操で体調を整え、すっきりした気持ちで終了となりました。(体育部)

適切な体力づくりのために「体力測定」



① 相続税法改正と相続の基礎知識

② 相続対策の事例 贈与活用、不動産活用

三、認知症の正しい理解

講師 高齢者福祉課

- ① 認知症は誰でもかかる病気
- ② 認知症の正しい理解
- ③ 若年性認知症とは等以上の盛りだくさんの内容を、2時間半近くわたって、皆さん熱心に聴講されました。(福利厚生)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

東京保健生活協同組合 大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

健康コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



区高連 第52回芸能まつり



日頃の練習の成果を元気に発表

日は日ごろの練習成果をガンバ
ッテ披露して欲しい」との主催
者挨拶で式典が始まりました。

ご来賓の高野豊島区長から
「いよいよ区新庁舎がスタート
します。皆様がいきいきと楽し
く生活できるような、寄り添って
区政を進めていきます。本日は
日ごろの成果を大舞台上で発表し
てこの公会堂の足跡とされ、思
い出に残るよう、皆で楽しく盛
り上げて参りましょう」とのご
挨拶がありました。続いて本橋
区議会議長ほかのご来賓の方々
からはお祝いや激励とともに、
高齢者活動に寄せる期待のこも
ったご挨拶を頂きました。

10時35分いよいよ午前の部の
開演です。民謡、日舞、コーラ
ス、レクリエーションダンス、



ぴたりと息の合った舞

カラオケと、来客の皆さんの拍
手を受けて、ちょうど2時間ほ
ど、つぎつぎに披露されました。
13時からの午後の部は、フォ
ークダンス、フラダンス、新舞
踊から太極拳も演じられ、江戸
芸の「かつぼれ」で全チームが
無事終演となりました。最後に
全員で「四季の歌」を合唱し、
林女性委員長の閉会の辞をもつ
てお開きとなりました。

(文化保健部)

区高連 理事会・会長会

会員数 6000名確保を

5月25日(月)、豊島区清掃事

務所2階会議室において、豊島
区主催の定例会長会、引き続い
て区高連理事会が開催されまし
た。参加者76名。

【会長会】

- 一、保健福祉部高齢者福祉課長
直江太氏のあいさつと話
- 二、高齢者クラブ担当について
保健福祉部高齢者福祉課
管理G係長 梅津なみえ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

駒込みみつゐ眼科
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

大橋眼科
大橋眼科

診療時間 ◆ 9:00~12:30
14:00~17:30

「新大塚」駅前
休診日 ◆ 土・日・祝

☎03-6912-2546 豊島区南大塚 2-11-4 2階
http://www3.ocn.ne.jp/~eye

医療法人社団 景星会
大塚北口眼科

診療科目 眼科 白内障・緑内障・眼科全般

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~13:00	○	○	○	12:30まで	○
14:00~19:00	/	○	20:00まで	※	○

土曜日・日曜日・祝日・月曜日午後は休診
※木曜午後は15:00~18:30
豊島区北大塚2-6-12 青木ビル 4F
TEL.03-3949-1195

みどりぎ皮ふ科
MIDORIGI CLINIC OF DERMATOLOGY

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
15:00~17:00	○	×	×	×	○	×

休診日 ▶ 木曜・日曜・祝日
Tel.03-5961-9966
豊島区巣鴨2-13-11

歯科一般
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

※土曜12時まで 休診日 水曜・日曜・祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021
http://www.iwasaki-dent.com

大塚北口診療所

診療科目 外科・内科・胃腸科・肛門科
整形・リハビリテーション科・麻酔科

人間ドック 各種検診

診療時間
月~金曜日 9:00~13:00/16:00~21:00
(受付時間は20:30まで)
土曜日 9:00~13:00/16:00~19:00
(受付時間は18:30まで) (年末年始・お盆期間も
休まず診療しています)
日曜日・祝日 9:00~13:00
豊島区北大塚2-6-12 青木ビル
TEL.03-3949-1141

区高連 ゲートボール大会

6月5日(金)午前9時から豊島区総合体育場において、第35回区高連ゲートボール大会が開催されました。

石塚会長の開会あいさつに続き、区長のあいさつ、区民社会福祉協議会横田常務理事、吉末区保健福祉部長ほかの来賓あいさつをいただきました。

続いて、競技説明、選手宣誓、準備体操、始球式の後、参加9チームが3コートに分かれて9

熱戦の末、南長崎3丁目南部福寿会が優勝



時30分、競技を開始。幸いなことに涼しい天気の中で熱戦の結果、上位チームは優勝 南長崎3丁目南部福寿会準優勝 駒込七福会
3位 千早いこいクラブ
4位 池袋仲むつみ会
5位 池袋朗高齢会
6位 西池太陽会(明)
早朝より準備にご尽力いただいた区高連の方々、豊島区ゲートボール協会の方々感謝申し上げます。

(池袋仲むつみ会 会長 井田謙三)

- 管理G主査 中井 哲朗
- 管理G 水野 千裕
- 長谷川浩子
- 三、高齢者クラブについて
- (1)クラブ数 79 (26年度81)
- (2)会員数 6003名
- (26年度6322名)
- 四、新任会長就任について
- 第7ブロック
- 八千代クラブ 堀 ふみ子
- 千川千目百々代会 花塚 大
- 【第3ブロック】
- 録寿会 北澤 政徳

- 第2ブロック
- 南大塚白寿会 渥美 享士
- 第6ブロック
- 池袋宮元互楽会 鈴木 克尚
- 第1ブロック
- 悠々会 小林 弘子
- 【理事会】
- 司会進行 中島副会長
- 一、会長あいさつ 石塚知久会長
- 二、議題・報告等
- (1)平成27年度当面の行事
- (2)役員体制について
- (3)会員増強運動について

(4)その他
「東老連健康づくり大学 校」へ通学のすすめ
石塚会長は、豊島区高連の会員数が6000名を割らないよう、各クラブは実質3〜5名増の目標を持って、町会などとも連携して、精一杯取り組んで欲しいと要請されました。
理事会は、議題・報告事項等について忌憚のない意見の交換と、状況説明・考え方の表明があり無事終了しました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

目が疲れていませんか？

●ショボショボしてきたら...

目の血管が血行不良になるとショボショボしてきます。タオルを熱めのお湯でしぼって目を覆い、パックしましょう。

●充血してきたら...

目が炎症を起こしている状態です。冷やしてあげましょう。氷水でしぼったタオルで目を覆い、パックしましょう。



医療法人社団 愛語会

要町病院

●診療科目 休診：日曜・祭日・土曜午後
内科 呼吸器科 循環器科 神経内科 外科 整形外科 消化器外科
泌尿器科 形成外科 放射線科 ペインクリニック 麻酔科
豊島区要町1-11-13 TEL.3957-3181
<http://www.kanamecho-hp.jp/>

医療法人社団 愛語会 睡眠障害/睡眠時無呼吸症専門

要クリニック

内科・呼吸器内科・耳鼻咽喉科 (完全予約制) 休診：日曜・祭日
豊島区池袋2-38-9 10ビル2階 TEL.5979-7911
<http://www.ikebukurosleep.com/>

要第2クリニック

内科・消化器科 [ニコチン禁煙外来] (完全予約制) 休診：日曜・祭日
豊島区要町1-10-3-4階 TEL.5917-2607

医療法人社団 和顔会 在宅医療支援診療所

要町ホームケアクリニック

内科・ペインクリニック 在宅医療相談・随時受付 休診：日曜・祭日
豊島区要町1-11-11-203 TEL.3957-7501

医療法人社団 和顔会

要訪問看護ステーション

豊島区要町1-11-11-403 TEL.6905-9701

区高連 日帰り研修旅行

散策・体験・宿泊もできる道の駅「田園プラザ川場」



話題の道の駅と群馬県庁の大河ドラマ館

4月27日(月)、絶好の旅行日和、豊島区内から乗り出した5台のバスが練馬インターから関越道を北上、三芳パーキングで5台のバスが合流。休憩のあと、越後湯沢を目指して北上、沼田インターを下り、人気の道の駅「田園プラザ川場」で買い物休憩、農作物と田舎の香りいっぱいの漬け物等々、楽しい買い物時間でした。再び北上、越後湯沢で昼食、

食後の楽しみであったコシヒカリ米を両手ですくいどり、干物セット、新潟の酒、味噌とわかめのつかみどり等お土産がいっぱい、楽しいひとときでした。

再び関越道を南へ進み前橋へ。インターをおりて日本一高い群馬県庁舎に向かい、さっそく32階展望ホールへ。360度展望できる庁舎の眼下には悠々と流れている利根川。ここからの眺望はすばらしかった。眺めを堪能したら、隣接する「ぐんま花燃ゆ大河ドラマ館」へ!!

この館は、大河ドラマ「花燃ゆ」の放送に合わせ群馬県庁昭和庁舎に開館。ドラマは、主人公で、幕末の思想家吉田松陰の妹「文」と、その夫で初代群馬県令(県知事)「楢取素彦(小田村伊之助)」を中心とした物語で、

文が育った山口県の萩と、後半は群馬県を主な舞台とし、初代群馬県令になった楢取素彦に嫁いだ文の物語が展開する。

素彦の群馬県令在任期間は明治9年から17年。殖産興業の柱として絹産業の振興に努め、群馬県を日本一の蚕糸県に育てた。明治政府が富岡製糸場の廃

止を決議した時、素彦は存続を訴えて窮地を救った。また、教育にも力を入れ、群馬を全国屈指の教育県にし、古墳や古碑など県内の文化財保護にも情熱を注いだ。と、ゆかりめぐり(リーフレット)に書かれていた。

この大河ドラマ館を後に一路豊島へ。楽しい一日だけの研修旅行は安心安全で信用ある「はとバス」でした。

残雪のあった湯沢の山々、桜の花の満開と山桜のうす桃色の眺めが脳裏に残っています。

おいしい食事、楽しい買い物、満足と感動と充実した旅行でした。(広報部 渡邊 要)

群馬県庁舎 32階からの展望



群馬県庁舎 32階からの展望

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

月本診療所

整形外科・外科・リハビリ科・内科

Table with 7 columns (診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows of hours.

休診日 日曜・祝日・土曜午後 (3918) 6272 豊島区西巢鴨2-1-16 (折戸通り)

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

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

60余年の実績 安心してお使い頂けます

株式会社 グレイス・ケア

創業者 昭和29年 旧・朝高橋看護婦家政婦紹介所 代表取締役 高橋貞倫

0120-39-6446 地下鉄有楽町線「東池袋駅」5番出口

市丸歯科医院

歯学博士 市丸展子 診療時間 月 火 水 木 金 土 10:00~13:00 14:00~19:00 03-5992-0554

個人事業者のためのタックスサポーター

お気軽に相談ください 税金 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

しおばら内科循環器クリニック

Shiobara Medical&Cardiovascular Clinic 内科・循環器内科・在宅医療 小児科・皮膚科・アレルギー科 03-3982-5530

区高連 宿泊研修旅行

天然記念物「塔のへつり」で記念撮影



福島県の史跡・景勝地と、被災地の今を訪ねて

6月24(水)〜26日(金)福島県の史跡・景勝地、味処や名湯、さらに3・11震災の地を訪ねる研修旅行が行われました。今年バス満席一台の参加ではない少人数47名の参加でしたが、「旅を続けるうちに、大家族のようで、少人数ならではの良さがあったよかったです」と中島副

会長が総括され、参加者一同まさに同じ気持ちで領いた、思い出に残る旅行となりました。以下、見どころや印象的であったことなど順に記します。

男性、女性従業員による薙刀・剣舞のショーに続いて女将

会津地方の気温はこの日30度を超える真夏日でした。

の「3・11震災、風評被害から4年を過ぎましたが、今も厳しい環境に強いられています。何としても立ち直らなければとガンバッテおりますので、さらにご支援いただきますことをお願いいたします」とのご挨拶に本

会津鶴ヶ城・猪苗代湖の西方会津若松市。飯盛山の白虎隊や戊辰戦争のことをバスガイドさんから詳しく聞いたことを思い出しながら見学。復元されたお城をバックに集合写真に納まりました。



会津鶴ヶ城

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ある日突然、息子から「母さん助けて！」

会社のお金が入った鞆を置き忘れた。すぐにお金がないとクビになる！等々...



ちょっと待って!

その電話、本当に息子さんからですか？

《振り込め》《手渡し》《送金》 特殊詐欺にご用心!

- 電話番号が変わった
□今日中にお金が必要だ
□現金を知り合いに渡して欲しい

ひとつでも□があったら振り込め詐欺です。警察に連絡しましょう!

◆整形外科◆内科◆小児科◆外科◆リウマチ科

医療法人社団 高橋診療所 高仁会

Table with columns for clinic hours (診察時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日祝). Rows show hours for 午前 (9:00-12:00) and 午後 (3:00-7:00).

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

菅谷眼科医院

診療時間 平日9時~1時 3時~7時 土曜9時~1時 *日曜・祭日・水曜 休診

南大塚2-45-11 電話(3941)5003・5033

区高連 友愛実践活動

日ごろ、各地域の見守り活動にご協力いただき誠にありがとうございます。平成26年度友愛実践活動(訪問活動)の集計報告をさせていただきます。

引き続き、支援を必要とされる方々への、安否確認、声掛け、話相手、外出支援など、よろしくお願いたします。(友愛部)

◆平成26年度友愛活動報告◆

	平成26年	平成25年
単位クラブ数	79	81
区高連会員数	6,003名	6,322名
活動クラブ数	61クラブ	61クラブ
参加チーム数	66チーム	79チーム
活動員参加数	439名	425名
訪問対象者数	808名	695名
年間訪問者数	14,585名	11,675名

〈声掛けの大切さ実感〉

友愛の現場から

突然、Aさんが訪ねてくれました。息子さんに「母さん、一緒に死んでくれ」と言われ、びっくりして助けを求めてきたのです。

私はそんなに切羽つまっていないとは思っていませんでしたので、とりあえず息子さんに会ってみることにしました。

千円札の人、野口英世の母を語るガイドさんのお話にも会津人の生きざまを教えられました。
***岳温泉 陽日の郷あづま館**…安達太良山から源泉を引く乳白色の硫黄泉。お肌効くのが売り。2晩目の宴会も、石塚会長「存分に飲んで歌って、思い出をたくさん作ってください」の呼びかけに添えて、カラオケを披露される方が15名を越えて陽気に和やかな時が過ぎてゆきました。
***かねまん本舗(小名浜)**…3日目は、かまぼこ工場の見学と買い物です。

***小名浜地区の震災跡と復興**…傷跡を残し、廃墟のまま取り残された数えるほどのビルを除いては、小高い山寄りから海辺まで辺り一面が砂利と土の原と化していました。津波災害の跡地、防波堤工事の様子、そこから少し離れた地区の復興住宅の家並み等を目の当たりにし、案内していただいた「かねまん」代表取締役の生の声に接する貴重な体験ができました。
***塩屋埼灯台**…映画「喜びも悲しみも幾歳月」の舞台。美空ひばり『みだれ髪』の歌碑。思い思いに心ゆく時を過ごせ



塩屋埼灯台

たようでした。

(広報部 高木 治男)

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 FAX 03-3982-7209

豊島区高齢者クラブ連合会の皆様

旅行の計画は当社にお任せ下さい。

東京都老人クラブ連合会指定業者



東京営業所

〒144-0052 大田区蒲田5-32-6 サワダビル301号室

Tel.03-6424-9427

担当 松島勝・室伏秀樹

皮膚科・形成外科

池袋2丁目医院

	月	火	水	木	金	土
11:00～13:00	○	○	○	休	○	○
10:00～13:00	-	○	-	休	-	-
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○
15:00～19:00	-	○	○	-	-	-

《休診日》
火曜午後・木曜
第1,3,5土曜
日曜・祝日

手術応需

豊島区池袋2-53-8 秋島ビル3階

☎03-3981-9505

ながしま脳外科クリニック

NAGASHIMA NEUROSURGICAL & MEDICAL CLINIC TOSHIMA-KU TOKYO

◆診療科目/脳神経外科・内科

◆休診日/日曜日・祝祭日

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

豊島区長崎3-19-14 ミザールビル1F

TEL:03-5917-6850 FAX:03-5755-5575

関野病院

- ◆内科・胃腸内科・循環器内科・外科
- ◆心臓血管外科・整形外科・皮膚科
- ◆脳神経外科・婦人科・麻酔科(医師:中村 卓)
- ◆ペインクリニック内科・呼吸器内科・放射線科
- ◆リハビリテーション科

豊島区池袋3-28-3 [池袋駅西口 徒歩10分]

☎03-3986-5501

句集・自分史

クラブの記念誌

などなど

何でもご相談

ください!



株式会社 二子コミニケーションズ
http://www.nichicom.com/

〒140-0014 東京都品川区大井1-55-6 牧ビル2F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報誌・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

リズムにのって軽快にダンス

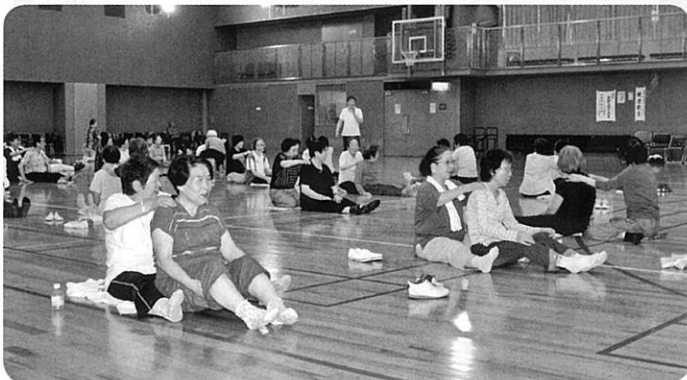


区高連 健康教室

6月17日(水)豊島区雑司が谷体育館において27年度第1回目の健康教室が開催されました。講師は武井道子先生。この日は局所的な激しい雨が午前中から時折降りつける中、91名もの方々が参加されました。

第1部は足腰から上体までをよく揉みほぐしたり、伸ばしたり、回転させたり。2名1組の体操では交互に肩を揉みあつての癒やしで終了でした。

第2部はなんと、ソウル・ミュージックの名曲「ハッスル」に乗せて、ひとりひとりで前後・左右にステップを踏むダンスが始まりました。ついで、お馴染みの「若者たち」「幼なじみ」に乗せてのフォークダンス、締め



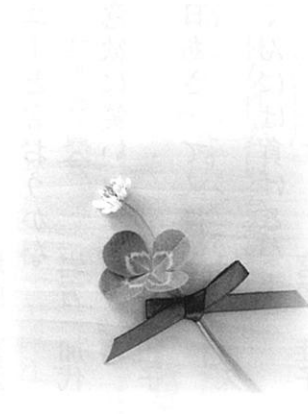
2名1組で体を揉みほぐす

もすっきり覚えた「ハッスル」の軽快なステップを楽しみました。(体育部)

息子さんは、母親が自分(息子さん)のことを他人と誤ったり、近所の人が家の中をのぞいているなど妄想が日に日にひどくなり、母と一緒にいるのが辛く、今が限界かと母を殺して自分も死のうと思っていたと言われました。一人で悩まず近所の人や親戚の人もいるし、その筋

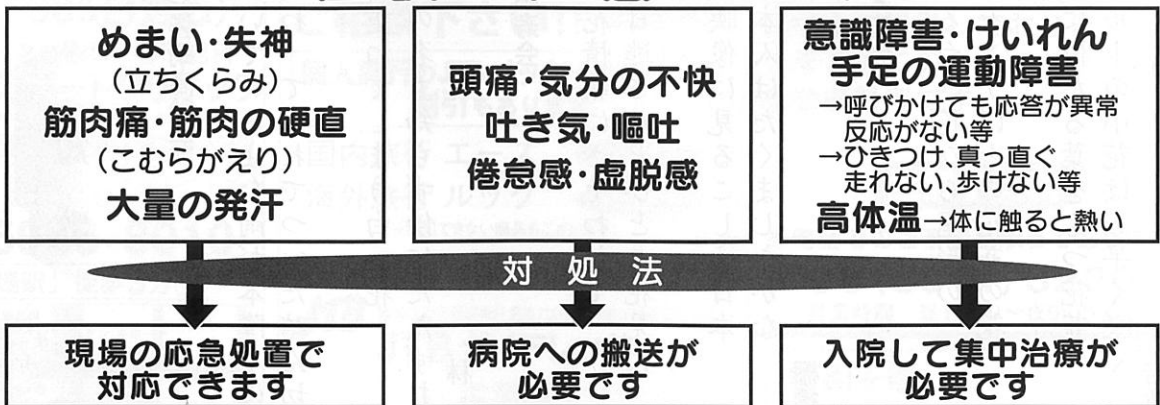
の人もいるので相談した方がよいと話してきました。幾日かたつてお会いしたところ、さっそく区の方に手続され運よく施設に入ることができました。こういう事態に直面して、平素の声掛けの大事さを知らされ、なお一層声掛けに努めよう

と胸に誓いました。(友愛部副部長 谷井 満枝)



熱中症

こんな症状に注意してください



涼しい場所に移し、衣服をゆるめる。体を冷やし、水分を補給。但し、改善しない場合は病院へ搬送を。



豊島区高速文壇

俳句

昭寿会

清流に稚魚放たれてみどり風
世の憂きをしばし忘るるバラ庭園

棚橋喜代子

九十の我には重き大根を買う
爽やかな風吹く道を曾孫行く

丸山 英子

踏み入りし人生は夢夏の山
百年のドラマは終わる夏の家

林 総一郎

炎天下道行く人の影長し
初夏の風漂ってくるバラの花

伏見千恵子

酒断ちてしみじみ味わう花見かな
春風や友に会いたし刺し子さす

柄澤 初枝

延寿会

学帽の見え隠れする麦の道
これでよし一人暮らしの夏暖簾

北村富次郎

千早いこいクラブ

五月晴れ淡いスカーフなびかせて
道の歌山菜盛りが夕の膳

別所 弘一

長崎二丁目ことぶき会

舞殿に婚儀の篝夏暮色
夏の宵清かに巫女の舞姿

石田 栄

高齡会

炎天やじりじりあがる地の匂ひ
電柱のカラスこらへて青嵐

大野 綾子

打ち水をそっとよけてく車椅子
ほのぼのと腕にひ孫や五月晴れ

関根 さよ

ほてい草ゆらして目高元気なり

杉本 保

川柳

雑一おもと会

気は急くがさつと動かぬ重い腰

堀内 百江

夫にアイラブユーと言おうかな

岩方 加代

年重ね生きる意欲に笑い出す

佐々木和子

やる気出し明日あさって又後で

加増 喜久

はよ歩け白熊くんには負けるなよ

宮崎 佳子

食べられぬ言われりや食べたい黒タマゴ

吉田尚之助

短歌

池袋朗高齡会

ささやいているよな雨が本降りに
変わってこれですいた踏ん切り

面影を重ねてしまふ白い花

その名も知らず傍にたたずむ

林 義子

昭寿会

天候と花情報にさそわれて

今日逃さじとひとり花見に

百年の映像に見るこし方日本

日本人はたくましきかな

棚橋喜代子

末広会

青みある白き花びら星形の

三センチほどの花萼の花

萼の葉に似たる葉をもつ花萼の

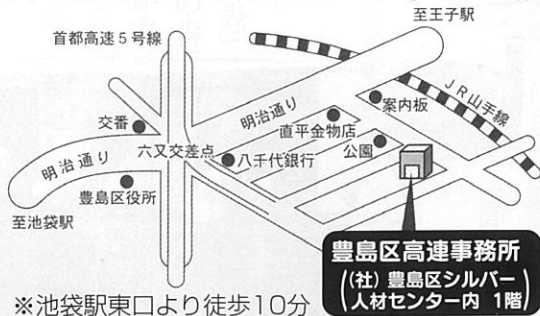
ブルーの小花は春早く咲く

吉倉 寿子



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
 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。

■スポンサーへの御礼

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まして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。

豊島区高連広報(豊島区高齢者クラブ連合会) 発行人 石塚知久
 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―五七一八―三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

編集後記

異常な梅雨空の今日この頃、皆さまには元気にお過ごしのことと存じます。5月7日、新庁舎がオープンいたしました。オープンを記念して種々なイベントが「としまセンタースクエア」で開催されましたので、お出かけされた方もいらしたことでしよう。

区高連では「健康を進める活動」「友愛活動」「社会奉仕活動」を三大活動としています。そのために、巻頭の会長の言葉にもありますように、会員増強と、単位クラブの休会・解散・消滅防止は今年も重要課題としております。

皆様、熱中症には要ご注意!

豊島区高連広報 編集 渡邊 要
 高木 治男

●●●シルバー募金●●●

区高連ではシルバー募金を始めて5年目になります。どうぞ会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

なお、皆様の浄財は全額「豊島区民社会福祉協議会」に年度末(3月)にお届けいたします。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安心してお見送りしていただくために

地元の葬儀専門業者が
 皆様の“万が一”のお役にたちます

私たちは 区民葬 正規取扱店 です

- (有) 岡田葬儀社 南大塚2-26-10 (3941)7404
- (株) 後藤本店葬祭 長崎2-6-23 (3957)3688
- (株) 後藤葬儀社 池袋本町2-25-7 (3984)8701
- (株) 相馬屋 池袋2-19-1 (3959)4545
- (有) 泰進社 目白5-5-15 (3951)2683
- 松阪屋葬儀社 千早1-15-14 (3957)5927
- (有) 吾妻屋 要町2-21-5 (3957)4218
- (有) 今井葬儀社 長崎4-16-11 (3957)0054

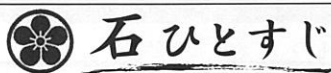
あなたの街のプロの葬儀社

東京都葬祭業協同組合 豊島支部

とげぬき地蔵尊

高岩寺

巣鴨3-35-2 ☎3917-8221



墓石・石材工事一式

(有)梅澤石材店

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

豊島区南池袋三の十八の十八
 威光山 法明寺
 電話(三九七)四三八三



安産子育
 学業増進

雑司が
 鬼子母神

御協賛

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



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



ゲートボール大会 (来賓による始球式)

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)
- ◆ ペタンク・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



作品展



輪投げ大会



社会奉仕 (地域清掃)

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