



新年のご挨拶

豊島区長 高野 之夫

新年あ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さまにおかれましては、平成28年の初春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年、待望の新庁舎完成に続き、新庁舎移転後の旧庁舎地の開発事業者も決定し、まさに区の歴史に大きな足跡を刻む一年となりました。このふたつのビッグプロジェクトを契機として、本区のまちづくりは、今、大きく動き出そうとしています。そして迎えた平成28年は、豊島区が世界へ、そして未来へ向けて大きく羽ばたく年となります。

さて、地域コミュニティが希薄になりつつある中で、地域の絆はこれまで以上に重要になってきます。住み慣れた地域の中で多様な主体が支

え合いながら、高齢者の皆さんが元気に生き生きと暮らしていけるまちは築くことが、豊島区をさらに元気にするものと考えています。それに応ずることは、友愛精神に満ちた高齢者クラブの皆さまの力を欠かすことはできません。皆さまの活躍こそが、本区の地域福祉の向上に必ずや結びつくものと信じております。

結びに、豊島区高齢者クラブ連合会の皆さまのご発展と、会員の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



新年を迎えて

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 石塚 知久

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、平成28年の新春をご健勝のうちにお迎えのこととお慶び申し上げます。

急激に少子高齢化社会が進む中、後期高齢者が多くなっています。如何に「健康寿命の期間延長を目指すか」「元気で心身ともに明るく過ごすことができるか」会員の皆様には健康維持・管理に気を付けて、高齢者の価値観を高め、薄らいでいる地域の活性化の為に皆様の経験と実績の力を發揮して下さいます様お願いいたします。

豊島区高連では会員の減少が大きな組織的な課題となっています。会員増強問題では高齢者クラブの魅力とは何だろうか問われています。

現状をどう説明できるか、「セールス・ポイント」をどのようにアピールするか。会員の皆様と等しく検討中です。

区高連会員減少の最大の原因は単位クラブの解散、休会、消滅などにあります。単位クラブの解散だけは絶対に全力で阻止しなければならぬと痛感しております。目標達成に全員で頑張ってまいりましょう。

超高齢化が進む中、労働人口の減少、社会保障費の増大が進行しています。ここで高齢者の定義で「高齢者」を支えられる側」とされる65歳以上の人たちが「支える側」にまわれば様相は大きく変わっていくでしょう。元気で意欲のある高齢者に「生涯現役社会」が実現すれば、やがて社会保障費も変化すると考えられます。「高齢者の定義」の見直しを願う次第です。

豊島区高連では会員の減少が大きな組織的な課題となっています。会員増強問題では高齢者クラブの魅力とは何だろうか問われています。

現状をどう説明できるか、「セールス・ポイント」をどのようにアピールするか。会員の皆様と等しく検討中です。

区高連会員減少の最大の原因は単位クラブの解散、休会、消滅などにあります。単位クラブの解散だけは絶対に全力で阻止しなければならぬと痛感しております。目標達成に全員で頑張ってまいりましょう。



第34回作品展にて(としまセンタースクエア)

豊島区高

連

では

課題

とな

って



新年のご挨拶

豊島区議会議員 村上 宇一

新年明けましておめでとうございませう。豊島区高齢者クラブ連合会の皆様には、清々しく新春をお迎のことと心よりお喜び申し上げます。

皆様方には石塚会長様を中心に、区内各地域で活動されている高齢者クラブへの指導、幅広い社会活動推進のための事業を通じて、長年にわたり地域福祉推進にご貢献いただいております。

す。この場をお借りして、改めて御礼を申し上げます。さて、政府は一億総活躍社会の実現のため担当大臣を設置し施策の推進を目指しております。一方、豊島区においては、持続発展都市に向けて様々な取り組みを進めることとごさいます。人口減少社会が到来する中、子どもや女性にやさしいまちづくりとともに、高齢者の

皆さんが元気で生きがいを持って、安心して暮らせるまちづくりは特に重要です。高齢者の皆様のご活躍が、今後の豊島区の活力の維持増進に不可欠であることから、豊島区議会といたしましても、高齢者の皆様が、心豊かに暮らし続けられる豊島区となるよう、皆様とともに一丸となって頑張つてまいります。結びに、区内のすべての高齢者の皆様方のご多幸と貴連合会のご隆盛を祈念いたします。新年のご挨拶といたします。

謹賀新年

平成28年 豊島区高齢者クラブ連合会

会長

石塚 知久
平松寿クラブ会長

副会長・会計

外山 克己
みたけクラブ会長

副会長・総務部長

中島 しづゑ
五楽会会長

女性委員会部長

林 美津江
日出ことぶき会会長

副会長・奉仕部長

坂居 淳三
高南クラブ会長

広報部長

渡邊 要
長崎二丁目ことぶき会

副会長・文化保健部長

竹野 康二
大塚延寿会会長

体育部長

平 雄二郎
折戸千歳会会長

友愛部長

花沢 松二
池袋本町二丁目福寿会会長

常任理事

若林 寛治
とげぬき鵬栄会会長

常任理事

櫻井 弘清
江戸橋寿会会長

常任理事

山田 敏雄
ひばり会会長

常任理事

別所 弘一
千早いこいクラブ会長

常任理事

谷井 満枝
百代会会長

常任理事

渡辺 光男
末広会会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

お待たせしない笑顔の窓口

最も身近で
最も頼りになる金融機関へ

皆様のお役にたつ



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)



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、時代にご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

明治通り

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

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 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

常任理事	堀内 鋒行	理事	醍醐 小百合	理事	新井 良助	常任理事	高砂長寿会会長	理事	大親シルバードイヤモンド会会長	理事	ときわクラブ会長	常任理事	高木 治男	理事	佐々木 敬彦	理事	佐藤 節男	常任理事	南六さくらクラブ会長	理事	大塚百齡会会長	理事	亀合会会長	常任理事	井田 謙三	理事	小森 政子	理事	小田 光野	常任理事	池袋仲むつみ会会長	理事	池袋百令会会長	理事	和楽会会長	常任理事	割田 俊一	理事	近 藤 守	理事	副 島 健	常任理事	昭寿会会長	理事	東南第一クラブ会長	理事	維一おもと会会長	常任理事	尾上 多喜雄	理事	稲垣 八重子	理事	加藤 喜太郎	常任理事	いこいクラブ会長	理事	東南第三クラブ会長	理事	親和豊寿会会長	常任理事	張 替 敬一	理事	大野 よう	理事	田久保 孝子	常任理事	北大塚和楽会会長	理事	東南第五クラブ会長	理事	高三クラブ会長	常任理事	鈴木 正 正	理事	渥美 享士	理事	猪野 美佐子	常任理事	松竹クラブ会長	理事	南大塚白寿会会長	理事	長寿クラブ会長	会計監事	渡邊 要	理事	嶋田 利雄	理事	杉山 久雄	会計監事	長崎二丁目ことぶき会	理事	江戸橋豊友会会長	理事	西池太陽会会長	理事	高木 治男	理事	鍋倉 テイ子	理事	中島 育子	理事	南六さくらクラブ会長	理事	寿楽会会長	理事	永寿会会長	理事	井澤 清	理事	渡辺 孝雄	理事	泉谷 豊	理事	折戸千春会会長	理事	静和クラブ会長	理事	池袋本町幸楽会会長	理事	大井 路雄	理事	高橋 弘明	理事	小倉 秀雄	理事	睦福寿クラブ会長	理事	緑寿会会長	理事	千歳会会長	理事	高妻 敬三郎	理事	岩本 久	理事	西山 米子	理事	巢鴨五丁目朝日クラブ会長	理事	上池三寿会会長	理事	西山豊友会会長	理事	矢口 信	理事	松本 瑞穂	理事	下田 順啓	理事	染井さくら会会長	理事	永楽会会長	理事	永和会会長	理事	小林 弘子	理事	杉田 博幸	理事	深野 四郎	理事	悠々会会長	理事	友和会会長	理事	池袋朗高齡会会長	理事	大沼 久三	理事	池山 幸男	理事	村上 宇一	理事	駒込七福会会長	理事	池八クラブ会長	理事	池袋宮元互楽会会長代行	理事	杉山 鈴谷	理事	井上 典子	理事	酒寄 茂雄	理事	巢鴨朋友会会長	理事	宮新わかば会会長	理事	健康百寿会会長
------	-------	----	--------	----	-------	------	---------	----	-----------------	----	----------	------	-------	----	--------	----	-------	------	------------	----	---------	----	-------	------	-------	----	-------	----	-------	------	-----------	----	---------	----	-------	------	-------	----	-------	----	-------	------	-------	----	-----------	----	----------	------	--------	----	--------	----	--------	------	----------	----	-----------	----	---------	------	--------	----	-------	----	--------	------	----------	----	-----------	----	---------	------	--------	----	-------	----	--------	------	---------	----	----------	----	---------	------	------	----	-------	----	-------	------	------------	----	----------	----	---------	----	-------	----	--------	----	-------	----	------------	----	-------	----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	---------	----	---------	----	-----------	----	-------	----	-------	----	-------	----	----------	----	-------	----	-------	----	--------	----	------	----	-------	----	--------------	----	---------	----	---------	----	------	----	-------	----	-------	----	----------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	----------	----	-------	----	-------	----	-------	----	---------	----	---------	----	-------------	----	-------	----	-------	----	-------	----	---------	----	----------	----	---------

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

在宅訪問診療・外来
(24時間・365日対応)

内科・循環器科・呼吸器科
ゆみのハートクリニック
YUMINO HEART CLINIC

外来診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	☆

☆土曜日午後の外来診療は、17:00までとなります。
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!! 企画

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

おもてなしの気持をこめて
お造りしております

雑司ヶ谷 **割烹大倉**
03(3971)3230

お手ごろ価格なランチは
おいしさ満点
魚河岸亭
03(3987)3821

割烹大倉は御予約のみでございます
魚河岸亭は夜の営業もしております

理事 南長崎四丁目福寿会会長 西村敏男	理事 南長崎三丁目南部福寿会会長 大野彦磨	理事 南長崎三丁目北部福寿会会長 中村泰之	理事 長三長寿会会長 横山保	理事 八木福雄 長生会会長	理事 高一さくら会会長 松下進	理事 松下進 愛要会会長	理事 沖松良子 高松交友会会長	理事 保刈孝彦 幸齢会会長	理事 花塚大 千川二丁目百々代会会長	理事 堀ふみ子 八千代クラブ会長	理事 三嶋日出光 幸齢会会長	理事 櫻木美佐子 高三長寿会会長	理事 池袋本町やすらぎ会会長 下手達男	理事 シスナブ健康文化クラブ会長 柴田優	理事 池袋サンクラブ会長 宮崎信子	理事 池袋本町二丁目寿会会長 亀井武志	
委員	副部長	部長	〈女性委員会〉		第八	第七	第六	第五	第四	第三	第二	第一	〈豊島区高連〉 事務局		理事	理事	理事
吉葉フク	中島しづゑ	林美津江	南六さくらクラブ		高木治男	千早いこいクラブ	別所弘一	池袋仲むつみ会	坂居淳三	割田俊一	竹野康二	平雄二郎	小塩吉喜	大成寿クラブ会長	小黒英邇	友寿会会長	長崎二丁目ことぶき会会長
第一ブロック	第五ブロック	第四ブロック	南六さくらクラブ		高木治男	千早いこいクラブ	別所弘一	池袋仲むつみ会	坂居淳三	割田俊一	竹野康二	平雄二郎	小塩吉喜	大成寿クラブ会長	小黒英邇	友寿会会長	長崎二丁目ことぶき会会長
委員	委員	委員	委員		委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員
池上貞子	平山カヨ	大門幸代	鍋倉テイ子		沼尾尚子	菽田六ツ江	仁平隆子	安藤なお	田中いく	櫻木美佐子	沖松良子	宮川アヤ子	田島由美子	池上貞子	平山カヨ	大門幸代	鍋倉テイ子
第一ブロック	第二ブロック	第二ブロック	第三ブロック		第三ブロック	第四ブロック	第五ブロック	第六ブロック	第六ブロック	第七ブロック	第七ブロック	第八ブロック	第八ブロック	池上貞子	平山カヨ	大門幸代	鍋倉テイ子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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	○	○	○	○	○	○	/
PM 2:00~6:00	○	○	○	○	○	△	/

休診日：日曜・祝日 △PM2:00~5:00
豊島区南池袋2-45-3 としまエココミュゼタウン2F
TEL 03-5951-5858

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

豊島区役所ビル **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 としまエココミュゼタウン2F
☎03-5944-8811 (新患・急患随時受付)

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 **長汐病院**
大成会

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
※糖尿病外来・予防接種・人間ドック(半日・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】

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

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28年区高連
「新春のつどい」

平成28年・豊島区高連の「新春のつどい」が1月27日(水)、ホテルメトロポリタン3F富士で開催されました。



石塚会長あいさつ

ご来賓に高野豊島区長、村上豊島区議会議長、秋山東老連事務局長、小倉豊島区シルバー人材センター会長、横田豊島区民社会福祉協議会常務理事、高橋豊島区社会福祉事業団理事長、吉末豊島区保健福祉部長、直江豊島区保健福祉部高齢者福祉課長、さらに(株)JTBガイアレック、あさひ国際旅行(株)、(株)ニチコミ、(株)トラベルジャスト、

「取材」豊島新聞社を代表される各氏のご臨席をいただき、区高連各クラブからの出席者を合わせた総勢229名で盛大にとり行われました。第一部の式典は中島副会長の総司会会で11時30分開始。竹野副会長の開会の辞、石塚会長のあいさつ、高野区長をはじめ、ご来賓から新年のご祝辞と、当連合会活動への大きな期待と激励の言葉をいただきました。平体育部長の発声で乾杯がおこなわれ、会食・宴会に移りました。石塚会長は「あいさつで「健康・友愛・奉仕・生きがい活動」を、楽しく希望を持って社会奉仕活動に力を入れて参りましょう」と呼びかけられました。高野区長は、「皆さんの活躍の場が広がるよう、高齢者クラブの輪が広がるよう、区政を進めたい」と力説されました。第二部の懇親会・演芸は外山副会長の司会で、竹野副会長の詩吟に始まりました。予定されたカラオケ、民謡、フラダンスや、飛び入りのコーラスなどの熱演に惜しめない歓声、拍手が贈られ、美味しい食事とともに

名で盛大にとり行われました。第一部の式典は中島副会長の総司会会で11時30分開始。竹野副会長の開会の辞、石塚会長のあいさつ、高野区長をはじめ、ご来賓から新年のご祝辞と、当連合会活動への大きな期待と激励の言葉をいただきました。平体育部長の発声で乾杯がおこなわれ、会食・宴会に移りました。



高野区長



今年も宴に色を添えてとげぬき鵬栄会のフラダンス



会場も楽しげな声で和した高木治男さんの歌と振り



故郷の心を優しく伝えて小林幸栄さんの民舞

楽しい新春の祝宴が続きました。締めは「四季の歌」を全員で歌い上げ、坂居副会長の閉会の辞でめでたくお開きとなりました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

売買・賃貸・管理・リフォーム・清掃
住替・滞納・空室対策お困り事は気楽に相談

～おかげさまで創業51年目～

(株)ヴェセル東西
豊島区南大塚3-24-2(向原電停前)
☎03-3981-9595
FAX.03-3988-4994 <http://www.vessel-jp.com/>

GOTO clinic 後藤クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	×	○	○	×
15:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日/木・日・祝・土曜午後
豊島区東池袋2-45-4 上村第一ビル1F
☎03-5928-0510

家にいるだけじゃもったいない!
シルバー世代活躍中
仕事の一例：自転車駐輪場の整理/屋内外清掃
家事手伝い/建物管理/植木剪定・除草など

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

ICG 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 広報部学園広報 TEL 03-3915-3668

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 ●尿管外科
- 泌尿器 ●糖尿病内科 ●糖尿病外来
- 呼吸器 ●漢方外来 ●CAPD外来

豊島区上池袋2-42-21
☎03-3916-7211(代表)

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
土曜 9:00~13:00 診療時間終了の
昼休み 13:00~14:00 30分前までです。
休診日 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

区高連健康教室

9月16日(水)豊島区立雑司が谷体育館において、27年度第2回目の健康教室が開催されました。講師は武井道子先生。60名の方が参加されました。

第1部はまず軽い足踏み、左右へのステップです。続いて、「自分の足に『ありがとう』と

区高連囲碁・将棋大会

開催日 7月23日(木)
会場 区民ひろば南池袋
参加者 囲碁 20名
将棋 3名
合計 23名
他役員等 15名

朝からの雨が上がりつつも多少過ぎやすくなつたものの、この日も続いた真夏日。池袋としては静かな環境の会場で午前10時、対局開始です。

囲碁はクラス別トーナメント戦、将棋は総当たり戦で進められました。対局時間のギリギリまで粘り抜く様子が各盤上に見



慎重に次の一手を考える

感謝しながら優しく揉んであげてください」との先生の呼びかけに応えて、柔軟体操、リズム体操におひとりお一人大変熱心に、そして無理することなく取り組まれました。

第2部は「花」などの歌い慣れた曲に乗せてのフォークダンス。前回覚えて好評だった「ハッスル」で今回も軽快なステップを楽しみました。(体育部)

られ、観戦者も固唾を飲んだり、笑いがこぼれたり楽しいひと時でした。

結果、次の12名の方々が入賞されました。(文化保健部)

● 囲碁の部

	優勝	準優勝	第3位	敗者戦第1位
A	小林 博	依田 博	大塚健之助	高崎 清
B	浦川 智志	相原 尚夫	植松 格一	持木 孝三
C	吉原 孝幸	堀 正二	—	里見 桂子

● 将棋の部

優勝
斎藤 義雄



楽しみながら体を動かす

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

M 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

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
http://www3.ocn.ne.jp/~eye 2-11-4 2階

医療法人社団 東医田村会 **田村医院**

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	/	/	/

《休診日/日曜・祭日・木曜午後・土曜午後》
内科・小児科・皮膚科・アレルギー科・形成外科
豊島区池袋本町1-45-16
☎03-3971-4922

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

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
FAX03-3986-3587

医療法人社団 東医田村会 **つばさクリニック**

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	/	○	△

△:土曜午後は13:00~16:00
《休診日/木曜・日曜・祭日》
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
豊島区池袋本町1-45-16 プラザ田村1階(田村医院うしろ)
☎03-3971-2830

区高連 指導者研修会

9月24日(木) 豊島区民センター文化ホールにおいて、229名の参加のもと開催されました。

今回は巣鴨警察署と豊島区役所総合窓口課のご協力をいた

だいで、①交通安全、②振り込め詐欺、③マイナンバー制度を中心に、私たち高齢者に欠かせない事柄を日常生活上の視点から分かりやすくお話しいただきました。

第29回ペタンク大会

10月22日(木)心地良い快晴のもと西池袋公園で開催されました。全8チームが2グループに分かれ、総当たり戦で進められました。9時45分、4コートに分かれていよいよ試合開始。戦績には悲喜こもごも、優勝のかかった試合では、タイム

一、交通安全について

講師 巣鴨警察署

- ・ 110番通報が年に180万件
- ・ 信号無視 絶対に止めて
- ・ 明るい色合いの衣装着用を
- ・ 反射材を付けて下さい



寸劇による解説

二、振り込め詐欺防止

講師 巣鴨警察署

- ・ タンス預金はしないで
- ・ 大金を下ろすとき銀行で理由を尋ねられます
- ・ 電話が掛かってきたら周囲の人、警察に話して
- ・ 三、びったくり防止

講師 巣鴨警察署

四、地震災害にふだんの備え

講師 巣鴨警察署

- ・ 歩いてる時に持ち物が
- ・ 自転車にはぐるみちゃん
- ・ 避難経路を確保しておく
- ・ まず自分を守る、頭の安全を
- ・ 五、国民マイナンバー制度

講師 豊島区役所

(文化保健部)

アップが来ても決着がつかず、チームのキャプテンの一投ずつでやっと勝負が決まった。結果は次の通りです。

優勝 長崎二丁目こどもふき会

準優勝 常任理事チーム

第3位 幸齢会

参加チームの皆様、健闘ご苦労様でした。次回はもっと多くのチームにご参加いただければ幸いです。(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。

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

一般歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

エール歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	※
午後 15:00~20:00	▲	○	▲	○	○	○	※

休診日:日・祝 ▲月・水は19:00まで ※土は9:30~18:00

tel.03-3956-8211
豊島区要町1-19-2 要サンハイム1階 《要町駅A1出口すぐ》

あなたの身体、元気ですか!
肩こり・腰痛・膝痛等々お困りの方
無料のお試しができます

プチシルマ健康館 雑司が谷店

まずはお気軽にご連絡下さい

☎03-3986-8716
豊島区雑司が谷2-3-15
都電 鬼子母神駅 (徒歩2分)
副都心線 雑司が谷駅

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

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
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休

《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

山口病院グループ

地域の医療・介護・福祉の連携強化

山口病院介護保険事業所 ことぶき

通所リハビリステーション
居宅介護支援事業所

0120-03-5885
〒170-0001 豊島区西巣鴨1-19-17

区高連 輪投げ大会

◆第22回輪投げ大会

開催日 7月3日(金)

会場 雑司が谷体育館

参加チーム 33チーム

【入賞チーム】

優勝 長崎二丁目ことぶき会

準優勝 南六さくらクラブ

第3位 池袋仲むつみ会

第4位 日出ことぶき会

第5位 ときわクラブ

第6位 和楽会 A

外は、夏としては冷たい大雨の中、体育館内は最大規模の参加者と応援者で熱のこもった戦いが展開されました。

◆第23回輪投げ大会

開催日 11月6日(金)

会場 雑司が谷体育館

参加チーム 30チーム

【入賞チーム】

優勝 池袋本町一丁目福寿会

準優勝 南長崎四丁目福寿会

第3位 末広会

第4位 長崎二丁目ことぶき会

第5位 愛要会 B

第6位 和楽会 A

今回は3回戦の総合得点で同点の2チームによる3位決定戦が行われました。館内固唾をのんで見守る中、両チームの5人ずつが1投ずつ投げて順位が決まる劇的幕切れとなりました。(体育部)

城西ブロック 輪投げ大会

7月16日(木)、杉並区荻窪体育館において、豊島、板橋、練馬、中野、杉並の5区で構成する「城西ブロック」の交流事業として、輪投げ大会が開催されました。豊島区高連からは7月3日に開催された第22回輪投げ大会の上位6チームが参加しました。

成績は全30チームの中で、12位 長崎二丁目ことぶき会
20位 南六さくらクラブ
21位 池袋仲むつみ会
でした。台風11号接近で風雨激しい中をご参加いただき大変お疲れさまでした。(体育部)



閉会あいさつをする石塚会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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、公正証書ですのが安心です。

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

医療法人社団 燦壽会

サン虎の門クリニック

内科・循環器内科 人間ドック診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	/	/	/	●	/	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	/

休診日:日曜・祝日
※受付時間終了は診療時間終了30分前です
☎03-3988-3421
豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60-7階

相続・遺言・その他登記手続

お気軽にお立ち寄りください。
新庁舎 正面出入り回すぐ目の前。
青い看板「聖和ビル」3階です。

司法書士・行政書士 池袋事務所

代表司法書士 榎本 悟

豊島区南池袋2-47-14 聖和ビル3階
TEL.03-5927-1137
FAX.03-5927-1138
<http://www.shihoushyoshi-ikebukuro.com>

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 豊島区西巢鴨2-1-16 (折戸通り)

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

☎03-3987-2938

一般社団法人 豊島青色申告会
豊島区西池袋3-13-15

第32回豊島区・秩父市姉妹都市親善ゲートボール大会

快晴の秩父で 熱戦の末引き分け

10月14日(水)に平成27年度の第32回豊島区・秩父市姉妹都市親善ゲートボール大会が秩父市荒川総合運動公園で開催されました。

豊島公会堂前で6時に集合した区高連会長、常任理事、選手、審判員一同乗車のバスは、6時5分に出発しました。早朝出発のために渋滞もなく8時13分に会場に到着いたしました。

区高連 体力測定

開催日 11月19日(木)
会場 雑司が谷体育館
協力 ウインゲートスタッフ
測定種目 前回までと同じ
参加者 43名(役員他を含む) (体育部)

参加者は6種目のコーナーを順次にまわって測定し、その結

9時30分

に開会宣言があり島田大会長のあいさつ、豊島区高連石塚会長

のあいさつの後、始球式、準備運動を行い、10時より秩父・豊島の



会、懇親会、鑑賞会を開催していただきました。鑑賞会では塩谷博久氏のポップス尺八で「千の風になつて」「南部蝉しぐれ」等8曲を聞かせていただき、続いて富士三絃会のトリオによる津軽三味線の熱演と「津軽じょんがら節」「津軽よされ節」等津軽民謡5曲を聞

双方6チームが和やかな雰囲気の中、熱戦を繰り広げてめでたく16勝16敗の結果でした。12時10分に閉会式を終了して一同はバスで秩父市荒川農村環境改善センターに移動し、昼食

かせていただきました。15時に閉会となり大勢の人たちの見送りをいただき、秩父のシンボル武甲山を眺めつつ秩父を後にしました。(池袋仲むつみ会 会長 井田謙三)

果を標準値(評価表)と比べて自分の体力、筋力を知り、健康で病気をしない身体づくりの参考にしようというもの。指導してくる学生さんたちの優しく丁寧な心遣いに、明るく楽しい雰囲気にも包まれた会場であった。

私も日頃、ラジオ体操やウォーキング等、健康にはかなり配慮しているつもりだったが、「体力測定」を初体験して改めて自分の体力の非力を実感

した。私達は今後、若干でも体力の衰えをくいじめ、向上を願うとすれば、体力、筋力の鍛え方、運動の方法をも考えていかなければならないと感じた。すなわち、色んな運動・スポーツにはそれぞれに相応しい対応があるはず。運動の多様性、奥深さを考えさせる大変意義のある行事であった。

(常任理事 尾上多喜雄)

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
としまエコミュニゼータウン2F

税務・会計・経営
加藤一也税理士事務所
豊島区巣鴨3丁目25番8号
03-3910-8683

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

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

◆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
午前 9:00~12:00
午後 3:00~7:00
休診日
※月曜午後は、お薬の相談等お受けします(3:00~5:00)
03-3971-0585 豊島区東池袋5-27-8
http://www.kohzinkai.or.jp/

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

映画鑑賞会

7月6日(月)、今年も豊島公会堂において会員をはじめ多数の皆さん、559名もの方々にご来場いただき映画会が開催されました。

今回上映された映画は、山田洋次監督の「息子」でした。

いつの時代も息子は、父親に反発し拒否して生きてきました。そしていつかお互いに認め合い、理解しあう時を待ち望みながら生きていく。この映画は永遠のテーマである家族、親子の限らない愛を描いた屈指の名作です。
(石塚会長のごあいさつより)



健康教室棒体操が
終わって

楽しみながら
80名以上が参加

開催日 10月30日(金)
会場 千早地域文化創造館

平成27年度東京都老人クラブ健康教室事業として、城西ブロック女性委員会で「棒体操」を千早地域文化創造館多目的ホールにおいて行いました。

見終わって会場出口に向かう方々からは、主演・三國連太郎他の演技に打たれた感動の言葉や感想がそこで口にされているのが耳にできました。

次回もご参加くださるようよろしく
お願いいたします。
(女性委員会)



輪になって心をひとつに

好天の10月30日(金)東老連事務局榎本潤氏をお迎えし、岡部智美先生のご指導のもとに、城西5区からの80名を超す参加者の皆さまが音楽に合わせて楽しく体を動かしていました。熱中症対策も充分に行い盛会裡に終了したことを報告いたします。
今年も豊島区高連が当番で、石塚会長はじめ役員、女性委員、会員の皆様の温かいご協力をいただきました。
(女性委員会部長 林 美津江)

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



明るく! 楽しく! センス良く
皆様の笑顔のために

安心。町のリフォーム屋さん

(株)サンライフクリエイト

一級建築士事務所(東京都知事登録)第60424号
一般建設業許可(東京都知事許可)第135422号
豊島区北大塚1-20-24

TEL.03-5980-0340

FAXでの相談も受付中です FAX.03-5980-0341

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	○	○	○	診	○	○
15:00~19:00	-	○	○	診	-	○

《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

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

TEL3951-2869

FAX3952-2823

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 壽仙會

仙石クリニック

- ◇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

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

区高連 日帰り研修旅行

11月26日(木)、秋の味覚を群馬県に尋ねる研修旅行が開催されました。

雨模様の中、総勢124名の参加者は3台のバスで目的地へ向かいます。

高崎、渋川を過ぎて赤城高原SAでは外気温2度の表示、霧雨も身を引き締めてきます。

ほどなく第1番目の目的地、原田農園に到着。幸い雨は上がったものの、今シーズン一番の寒気で昨夜来の雪が農道の傍らに残る中、リンゴ園へ。目ぼしいリンゴに手を伸ばし、ジントくる冷たさも忘れて、食べ放題のリンゴを頬張り、笑顔の語らいに包まれました。



昼食は川場温泉の悠湯里庵で豆腐そば懐石を楽しみます。

次にはキノコ園へ。広口のペットボトルの容器に培養されたなめ茸を一つもぎり取る。

調理されたキノコの美味しさに、ここでも思わず盛んにお土産買いが展開されました。

旅の楽しかった思い出は尽きませんが、バス旅行の間中、安全運転と私たちへの優しい声かけ、案内・説明に努めてくださった東京バスの運転手さん、ガイドさんのおもてなしは出色でした。車内一同、感謝の言葉が尽きなかったのが誠に印象に残ります。(広報部 高木 治男)

東京都老人クラブ大会

11月5日(木)新宿文化センターで第29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されました。

- (1)優良老人クラブ 東南第三クラブ(会長稲垣八重子 東南第五クラブ(会長大野よう)
- (2)老人クラブ育成成功労者 保刈孝彦(高松交友会会長) 杉山久雄(西池太陽会会長) 泉谷 豊(池袋本町幸楽会会長) 大野政男(長崎子目ことぶき会会長)
- (3)会員増強運動奨励賞 南長崎三丁目北部福寿会



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

東京都公安委員会指定
[実施試験免除]
豊島自動車練習所
東池袋3-17-1(サンシャイン60隣り)
☎3971-8090(代)

地域の皆様の幸せな暮らしをお手伝いします
社会福祉法人 **フロンティア**
高齢者在宅サービスセンター(デイサービス)
いけよんの郷 山吹の里 高田豊寿園
東池袋豊寿園 長崎第一豊寿園 千川豊寿園
長崎いずみの郷 松が丘 文京くすのき
特別養護老人ホーム 障害者支援施設
養浩荘 山吹の里 文京くすのきの郷 いけぶくろ茜の里
【法人事務局】豊島区池袋4-29-6-204
☎03-5949-5995 FAX03-5949-5997
http://www.frontier-sw.or.jp

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 IO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 在宅療養支援診療所
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

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

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

第34回区高連作品展

新庁舎に

500名以上が来場

期間：12月1日(火)

12月2日(水)

12月3日(木)

会場：豊島区役所新庁舎1階

「としまセンタースクエア」

主催：豊島区高齢者クラブ連合会
後援：豊島区、豊島区民社会福祉協議会

本年は展示会場を新庁舎1階の真新しい場所をお借りして実施しました。今までの会場と異なり展示方法も違い苦勞しまし



たが、豊島区高齢者福祉課の職員の方々の応援とご協力を得て無事終了することができました。来場者は3日間で五百余名となりました。
作品は昨年同様、絵画・写真・手芸・陶芸等9分野にわたり、32クラブ、出品者144名、出品作品数288点で昨年より66点の減少がありました。特に手芸関係の作品減があり、来年度は

介護予防大作戦に出展

11月11日(水)、豊島区高齢者福祉課主催の「介護予防大作戦」

が、今年は新庁舎1階としまセンタースクエアで開催されました。充実したセカンドライフへ一人よりみんなどへの呼び掛けに込めて、当区高連として「輪投げ」の体験コーナーを設け、連合会の活動を紹介する展示を行いました。

「会員募集」のチラシ(改訂版)もこの機会に利用を開始しました。



多数の出品に期待したいと思えます。他の作品については、2年間の作成時間を費やした絵画の大作や相当の時間をかけた作品、力作、逸品もあり、来場の方々の関心をひいていました。ご出品された皆さま、ご来場の皆さまをはじめ関係者の皆さま誠にありがとうございます。
(副会長へ兼)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。

善福山
盛泰寺
豊島区南池袋2丁目20番1号
☎03-3971-4962

とげぬき地蔵尊
高岩寺
巣鴨3-35-2 ☎3917-8221

2015年 創立100年を向かえます
和田実の提唱した「子どもの遊び」を大切にしたい誘導保育を守り、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 和実学園
目白幼稚園
豊島区目白2-38-4 ☎3984-5761

雑司が谷華の福祿壽
日蓮宗 **仙行寺**
豊島区南池袋2-20-4
☎03-3982-4566

あなたの人生を
1冊の思い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5178-3900 FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

雑司が谷
鬼子母神
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

楽しい誕生日会

友和会

誕生日会を年3回開催しています。誕生日会になにをしようか、毎回役員皆でいろいろ考え、案を出しあって開催しております。今回は誕生日の方に花束が贈られ、ハッピーバースデーの歌を参加者全員で合唱しました。プログラム②では「池袋の思い出」と題して、友和会の長老2名の方に生まれ育った池袋の思い出、歴史等を語ってもらいました。とても良いお話に皆

感心し、その思いが我々にも伝わりました。プログラム③ではマジックを趣味にしている方で、とても上手で話もうまく楽しませてもらいました。その後、ビンゴゲームやカラオケに興じ、○×ゲーム大会では、みんなでおもしろおかしく過ごし、参加者全員に景品がいきわたりました。

友和会の行動・目的は、会員同士の共同共助であります。今後も友愛を強め、会員を増やし、会員同士のコミュニケーションを図っていききたいと思っております。(友和会会長 杉田博幸)

いきいきカラオケ大会

OPENING NOVA

月に2度の練習会を地域のまちづくりセンターで30年以上続けています。

最初からの人は2人かしら？生徒さんは入れ替わりますが、先生は最初から指導して下さいます。先生は時には厳しく、会員さんたちは和気あいあい練習を続けております。区高連「芸

能まつり」にも1年の締め括りとして欠かさず参加しています。

その他にクラブ独自で年に2回『発表会』と銘打ってカラオケ会場を借りて楽しく歌っています。(日出ことぶき会会長 林 美津江)



健康、会員の親睦を願って

永楽会

昭和47年8月創立
会員数 男性5名 女性43名
上池袋2、3丁目近辺

現在の活動

健康、親睦、和の心をもって毎月週4回、ひろば上池袋において、カラオケや踊りを実施している。脚力トレーニングとして、輪投げやボウリングを行い、飛鳥山公園へ花見散策、西荒井大師にぼたん、藤の花観賞を行っている。年4回の誕生会では会員全員に祝品を贈呈している。豊島区公園緑地課ボランティア清掃実施要綱による公園清掃を毎月2回実施して、区へ報告書を提出している。

ひろば上池袋の行事、上池袋町の行事、盆踊り等にも積極的に参加している。

(永楽会会長 松本 瑞穂)



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

60余年の実績 安心してお使い頂けます
創業 昭和29年
株式会社 グレイス・ケア
旧・(株)高橋看護婦家政婦紹介所 代表取締役 高橋貞倫
●病院付添 介護保険でもご利用頂けます。家庭に病院に電話一本で責任をもつてご紹介致します。
●家事一般、介護
☎0120-39-6446 近隣の方の生活のサポーター募集
豊島区南池袋4-17-2-1F ☎03-3987-6446(代) FAX.3987-7275
厚生労働大臣許可/指定居宅介護支援事業者/指定居宅サービス事業者

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
あさひ国際旅行株式会社
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

おかげさまで創業30周年
「住まうこと」の総合カンパニー
3つのサービスをワンステップで提供する聖和グループ
聖和建设株式会社
特定建設業/宅地建物取引業/マンション管理業

賃貸管理
2,200棟15,000室の豊富な実績
聖和グループが提供する3つのサービス
リフォーム 資産価値を高めます
不動産集客 空室率を下げます
豊島区南池袋 2-47-14 聖和ビル
TEL.03-3981-0711(代)
FAX.03-3981-1093

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

妙学山
本教寺
豊島区南池袋2丁目41番4号
TEL.03-3982-1986
FAX.03-3982-2604

豊島区高連文壇

俳句

昭寿会

魅せられて捨う落葉や絵筆とる

棚橋喜代子

年重ね廻り道して恋しげし

中野 敬子

金柑の青き実光る秋の陽に

丸山 英子

明け急ぐ海の蒼さや秋深し

伏見千恵子

空青く半月白く輝けり

柄澤 初枝

紅葉に命みつめむ車窓かな

石井 一枝

父と子の無口と無口秋深し

林 総一郎

延寿会

白菊や供えて鳴らす妻の膳
老いの身や茶碗割りたる今朝の冷え

北村富次郎

短歌

昭寿会

胸を打つ戦ひ振りに優賞と
変らぬ感動ラグビー日本

棚橋喜代子

池袋朗高齢会

好きな酒に命奪わることになる
悔いはあるまい浴びたのだから
林道の草踏み倒し歩きゆく
昨日の嫌悪忘れられなくて

林 義子

末広会

雛段の両脇のあまた縫ひぐるみ
稲取の睦月をはやも飾らる
親心込めて作られし縫ひぐるみ
吊して祝ふ桃の節句を

吉倉 寿子



赤い羽根共同募金

豊島区高連は、10月2日(金)石塚会長、副会長をはじめとする役員が、池袋駅東口周辺に繰り出して、町会、豊島区民社会福祉協議会、都立千早高校生、大正大学学生等と一緒に「赤い羽根共同募金」を街頭で呼びかけました。

豊島区高連は例年街頭募金活動に参加していますが、集められた募金の一部は高齢者福祉に關係する施設や団体にも配分されています。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

「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/

相続・贈与等の税金相談
大石哲夫 税理士事務所

豊島区上池袋3-11-11

TEL.03-5980-9278

FAX.03-3916-1834

税理士法人高山事務所

遺言・贈与・相続
確定申告等
お気軽にご相談ください。

東池袋2-62-8 ビックオフィスプラザ池袋1206

☎03-3988-5337

FAX 03-3985-4831

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康審査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



石ひとすじ

墓石・石材工事一式

(有)梅澤石材店

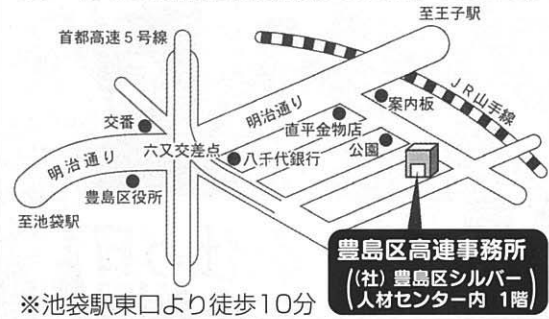
豊島区雑司が谷3-22-18

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
 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。

※池袋駅東口より徒歩10分

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>

■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。

編集後記

爆弾低気圧で列島大荒れ！と報道されたのが9月〜10月の始めであった。続いて襲ってきたのがエルニーニョ現象によるとされる季節外れの大雨でした。それも過ぎ、やれやれと思う間もなく目にするのが、ノロウイルスとインフルエンザに要注意との記事。皆さま、日常生活の摂生には充分に心がけてください。

今年も区高連最大の課題は、会員増強です。会員増強は「健康」「友愛」「奉仕」という高齢者クラブ三大活動の実を上げる近道であり、本道です。これらの実現に向けて、会員の皆様の一層のご協力をお願いいたします。次号の投稿のメ切は、6月15日(水)です。多数のご投稿を心よりお待ちしております。

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6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。

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

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



社会奉仕



輪投げ大会



ゲートボール大会



芸能まつり

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

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