



豊島区高連と

「セーフ・コミュニティ」

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 石塚 知久

文化、教育、福祉と防災の豊島区が、マンモス・ステーション池袋駅を抱える日本一の高密度都市が、終わりのない安心・安全の街づくりの一環として、他に先駆けて「WHO」のセーフコミュニティ国際認証都市になって早4年、着々と成果が生まれています。区民の一人として大変心強く感じています。

最近公表された国勢調査によれば65歳以上の高齢者が3384万人、総人口に占める高齢者の割合は26・7%に達し、全都道府県で15歳未満の人口を逆転し、超高齢化へのテンポが速まっています。他方、先に認知症患者が462万人以上、認知症予備軍も400万人以上との報告もありました。

このような中で、高齢者を取り巻く環境は、年金・介護・福祉など一段と厳しくなっています。高齢者自身が高齢者社会を支える時代になってきています。いわゆる老々介護の悲惨さが社会問題になっていきます。在宅介護の問題や介護をしている人の心のケアの大事さが課題になっていきます。「介護を受けている人」に虐待が起らないようにという視点からも行政の皆さんに協力して高齢者クラブ連合会全体で「見守り支え合い」の「友愛実践活動」を続けてまいります。身障者の「見守り」、子どもの事故防止への「見守り」にも目を向けていきたいと考えます。

豊島区が「新庁舎建設を区の財政出動なしに成し遂げたこと、芸術創造都市を目指して計画が実施に移されつつあることも、広く知られるようになりました。変化の激しい世の中、多

このような中で、高齢者を取り巻く環境は、年金・介

いきたいと考えます。



笑顔あふれる まちづくり に向けて

豊島区保健福祉部高齢者福祉課

課長 渡邊 圭介

皆さん、はじめまして。4月に高齢者福祉課長に就任しました渡邊と申します。どうぞよろしくお願ひします。

現在、高齢者人口の約一割の方が高齢者クラブの会員に登録されています。今後、65歳以上の高齢者は益々増加します。より多くの方々が高齢者クラブに入会し、様々な活動を通して、地域の中で楽しく過ごし、仲間の輪を広げていかれることを願っています。

去る5月に開催された貴会総会において、精力的な活動報告や熱心な質疑応答を目的に、改めて活発な活動に敬意を表する次第です。

皆さんのお力添えをいただきながら、高齢者の皆さんが素敵な笑顔であふれるまちづくりを進めてまいりますので、ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

豊島区では、本年3月に平成28年度からの10年間、区政運営の指針となる「豊島区基本計画」を策定しました。この計画の中には、持続的な発展都市に向けた大きな4本柱が掲げられ、その柱の一つに「高齢化への対応」が挙げられており、「地域における高齢者の活動支援」、「見守り支援の充

た

平成28年度豊島区高連
第54回定時総会

満場一致ですべて承認可決



豊島区高齢者クラブ連合会の第54回定時総会が5月10日(火)、としまセンタースクエア(豊島区役所内)において、関係者202名の出席を得て開催されました。

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て黙とうを捧げました。石塚会長のあいさつに続き、

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

高木 スエ

(東南第三クラブ)

篠田 秀夫

(折戸千春会)

三好由記子

(江戸橋寿会)

吉村 うめ

(高三クラブ)

武見 とよ

(百代会)

荒井 ちる

(高松交友会)

佐藤 常子

(池袋本町幸楽会)

原 清

(池八クラブ)

◆区高連役員18年以上

副会長 中島しづる

(五楽会)

◆区高連役員12年以上

会長 石塚 知久

(平松寿クラブ)

◆区高連役員6年以上

副会長 竹野 康二

(大塚延寿会)

理事 大野 よう

(東南第五クラブ)

理事 小田 光野

(和楽会)



高野区長



表彰のようす

続いてご臨席いただいた来賓の方々のお祝辞をいただきました。高野豊島区長、吉末保健福祉部長、渡邊高齢者福祉課長、横田区民社会福祉協議会常務理事、小倉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

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

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**

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

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

丸の内線

池袋駅

池袋駅

池袋駅

池袋駅

池袋駅

丸カセ

●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

会員の健康を祈念する旨のご祝辞をいただき、式典は終了。休憩の後に開催された総会は、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27年度事業経過報告

区高連新役員と

女性委員会役員

平成28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。

区高連会長

石塚 知久

常任理事

若林 寛治

副会長

中島しづゑ

櫻井 弘清

副会長

坂居 淳三

山田 敏男

副会長

竹野 康二

別所 弘一

副会長

外山 克己

谷井 満枝

企画総務

総務部長

(兼)中島しづゑ

広報部長

渡邊 要

会計部長

(兼)外山 克己

福利厚生

文化保健部長

(兼)竹野 康二

体育部長

平 雄二郎

・平成27年度収支決算報告
・監査報告
続いて、

・平成28年度事業計画(案)
・平成28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されました。
若林顧問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

奉仕部長

(兼)坂居 淳三

友愛部長

花澤 松二

女性委員会

委員長代行

中島しづゑ

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

二ブロック

池上 貞子

三ブロック

平山 カヨ

四ブロック

大門 幸代

五ブロック

鍋倉テイ子

六ブロック

沼尾 尚子

七ブロック

藪田六ツ江

八ブロック

田久保孝子

常任理事

中島しづゑ

常任理事

仁平 隆子

常任理事

安藤 なを

常任理事

田中 いく

常任理事

櫻木美佐子

常任理事

尾上多喜雄

常任理事

割田 俊一

常任理事

井田 謙三

常任理事

堀内 鋒行

常任理事

張替 敬一

事務局長

小塩 吉喜

事務局長

宮川アヤ子

事務局長

沖浦千恵子

事務局長

鈴木 正

事務局長

八ブロック

事務局長

八ブロック

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



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

☆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



団体 クラブ 家族旅行

ご相談下さい!! のり計画

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 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

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
■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 医療生協 大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

区高連平成27年度決算額と28年度予算額

収入の部			単位：円	支出の部			単位：円
科 目	27年度決算額	28年度予算額		科 目	27年度決算額	28年度予算額	
前年度繰金	1,323,341	1,755,669		老人クラブ育成指導	232,769	667,300	
会 費	711,000	684,000		仲間作り促進	757,364	1,181,490	
助 成 金	4,263,800	4,203,000					他世代との交流促進
事業収入	2,039,860	2,274,000		調査・研究・広報活動	76,570	78,800	
分 担 金	711,000	684,000		友愛活動の推進	696,000	660,000	
寄 付 金	10,000	—		活動推進費等	403,386	719,200	
雑 収 入	338	20,300					他の指導者との交流
預 り 金	231,140	336,000		その他社会活動費	2,357,684	2,358,900	
—	—	—		分 担 金	711,000	684,000	
—	—	—		寄 付 金	30,000	30,000	
—	—	—		そ の 他 活 動 費	2,270,037	2,634,000	
—	—	—		予備費(次期繰越)	1,755,669	943,279	
合 計	9,290,479	9,956,969		合 計	9,290,479	9,956,969	

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

相続・遺言 に関することなら
司法書士
樋口木田事務所

豊島区西池袋5丁目8番9-504号
TEL.03-3982-4875
FAX.03-3982-4899

5月開院 **女医・日曜診療**
一般歯科・小児歯科・口腔外科
ルミエール歯科
デンタルケアスペース

院長 大淵 洋子

- ◆地蔵通り商店街
- ◆AM10:00~PM1:30 PM3:00~PM7:00
- ◆休診日/火曜・金曜・祝日

豊島区巣鴨4-14-14 ☎03-3917-4422

医療法人 株式会社 **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) 豊島区国民健康
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	○	○	○	○	○	×	×	×

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

貴金属・切手・古銭・時計・金券
高価買取致します!

お困りではありませんか? **遺品・財産整理**

おたからや巣鴨店
東京都公安委員会第301041102916号
☎03-5940-3775
豊島区巣鴨1-14-7 横川ビル1F
営業時間/10:00~18:00 定休日/不定休

元祖 **塩大福** 東京
みずの

お茶のおともに
大切な方への土産に

厳選した素材を使い丁寧に
真心こめてお作りしております

老若男女に愛され
創業八十年

巣鴨とげめき地藏通り
☎03-3910-4652

平成28年度区高連事業計画

豊島区の総人口が(平成28年1月1日現在住民基本台帳による)280,639名、その内、65歳以上の人口は57,162名で、総人口に対する比率が20.4%に及び、更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。

1. 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。
- 2. 友愛活動
 - (1) 友愛訪問活動、見守り支援合いネットワーク活動をおこなう。
 - (2) 区内最高齢者訪問をおこなう。
 - (3) 1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。

3. 生きがいを高める為の活動

4. 健康増進事業

- (1) 広報誌の発行。(7月・2月)
- (2) 囲碁・将棋大会の開催。(7月)
- (3) 芸能まつりの開催。(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2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)
- (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。
- (7) ペタンク、輪投げ等の講習会。(年2回)

5. 女性委員会の活動

(8) 体力測定の実施。(5月、11月)

- (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)
- 6. 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)
- 7. その他の運営活動
 - (1) 総会の開催。100歳高齢者の表彰及び役員表彰。(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。(2月)
 - (4) 新任クラブ会長の研修会の開催。
 - (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。

**むつみ合同
司法書士事務所**
相続・遺言・成年後見
豊島区西池袋3丁目25番11号
パークサイドビル4階
TEL.03-3980-4555

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

山元巖税務会計事務所
税理士 山元 巖
お気軽にお問い合わせください
豊島区西池袋2丁目26番5号
☎3983-3035/3985-5244
FAX.3982-2758

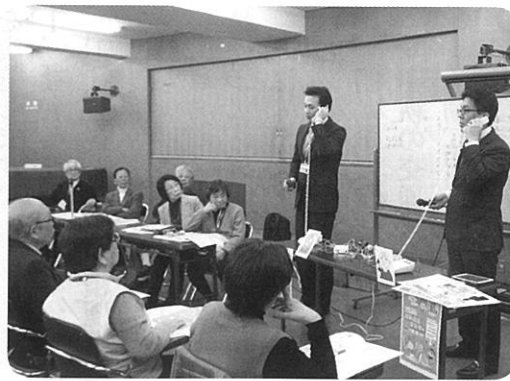
Meノガキクリニック
泌尿器科・内科・外科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:30 ○○/○○/○○/○
15:30~19:00 ○○/○○/○○/○
休診日:水曜日・日曜日・祝日
豊島区西池袋3-22-13 丸栄ビル2F
☎03-3980-6150

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

司法書士 あおば総合事務所
相続・遺言など、お気軽にご相談ください
司法書士 高木 美矢子
豊島区池袋2-23-1 藤西ビル3階
TEL 03-6915-2690
http://www.aoba-shihoshoshi.com/

区高連 定例理事会

すべての議案が承認



振り込め詐欺の実演

2月18日(木)豊島区民センター15階音楽室において定例理事会が開催されました。参加者はやや少ない53名に留まりました。はじめに、坂居副会長から挨拶があり、引き続き次の情報提供、議題等に移り、すべての案件が承認されました。

◆議題等
一、振り込め詐欺の防止対策として効果の上がっている防犯用録音機を会員宅に設置してほしい。

いとの協力依頼。

…東京都担当部の実演
貸出窓口↓区役所・警察署

二、平成28年度事業計画

…竹野副会長から説明

三、区・都からの助成金の使い方、記載管理について

…外山副会長から説明

区高連 健康教室

74名が元気に体操

2月17日(水)豊島区雑司が谷体育館において27年度第3回目の健康教室が開催されました。講師は武井道子先生。

春一番後のまだ冷たい風の中、74名の方が参加されました。

第1部は足の指先から大腿までの筋肉を普段からよく揉んで堅くしておくようにとのことで、そのやり方をしっかりと学びました。そして、二人一組の脳トレ体操には、そこそこで笑い声がいっぱいでした。

第2部は「北国の春」や「幸せのメドレー」に乗せてのフォークダンスです。アヴェック・ヴェック



2人1組になって講習



ダンスステップに挑戦

のすれ違い?…、覚えては忘れたのダンス・ステップを踏む楽しさに、今回もお開きの時間がやってきてしまいました。(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。

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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ●
豊島区上池袋1-37-22 レジディアタワー1F
TEL.03-5980-8724

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

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

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
TEL 03-3988-5700 豊島区東池袋3-1-1
サンシャイン60ビル7階

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
TEL (3918) 6272 豊島区西巣鴨2-1-16
(折戸通り)

区高連 体力測定

楽しみながら 特別プログラムを

3月17日(木) 雑司が谷体育館において平成27年度第3回目の体力測定が開催されました。今回は従来の体力測定(6種目)を一步進めて、体力の維持・増進につながる特別プログラムを行いました。内容は次のような脳トレ・筋力アップ体操で構成され、これまでと同じウイングートスタップの指導協力で進められました。



体力の維持・向上をめざす



歩幅を意識して歩く



片足で立って

- ②筋力アップ体操：イスを使用
- ③ウォーキング：歩幅などを意識して歩く
- ④コーディネーション：判断力・バランス力・反応力を同時に鍛える床歩き

結果は、参加者からは楽しかったなど、予想を超える好評をいただき、併せて参加者数は65名(役員、協力社を含む)で、参加者増加という大きな目標の一つも達成できました。(体育部)

区高連 ゲートボール大会

爽やかな 青空のもと開催



笑顔で優勝カップを受け取る

6月3日(金)午前9時から、豊島区総合体育場において、第36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、ご来賓の吉末豊島区保健福祉部長、横田社協常務理事ほかのあいさつ、始球式などに続いて、9時30分試合開始。3コートに分かれ、参加8チームで、そよ風渡る青天のもとで熱戦が展開

- 優勝 千早いこいクラブ
- 準優勝 高一さくら会
- 3位 西池太陽会
- 4位 南長崎三丁目南部福寿会
- 5位 長生会
- 6位 駒込七福会

(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。

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

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

駒込みつい眼科

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

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

医療法人社団 偕翔会

豊島中央病院

【診療科目】 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
リウマチ科・漢方内科・外科
消化器外科・血管外科・整形外科
眼科・皮膚科・泌尿器科

【診療受付時間・診療時間】
午前(月～土) 受付 8:00～11:30 診療 9:00～12:00
午後(月～金) 受付 12:30～16:00 診療 13:30～16:30

豊島区上池袋2-42-21 ☎03-3916-7211(代)

◆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

※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/

区高連 第53回芸能まつり



衣装も素敵な花笠音頭

2月25日(木)午前10時から、豊島公会堂において開催されました。出演者は31チーム、322名、一般会員等の来客数は287名、合わせて609名の盛会となりました。中島副会長の司会、外山副会長の開会の辞、石塚会長の主催者あいさつで式典が始まりました。

ご来賓の高野豊島区長から「汗と涙と感動の、53年の歴史を刻んできたこの公会堂は、本日皆様様にフィナーレを飾っていただき、跡地は素晴らしいホールとし

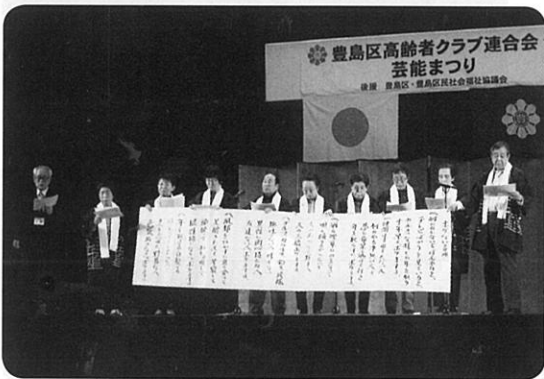


楽しさ伝わるウクレレ

て生まれ変わります」とのごあいさつがありました。続いて吉末保健福祉部長、直江高齢者福祉課長から芸能活動に励む連合会会員への激励と期待のこもったごあいさつをいただきました。

10時20分、高一さくら会の民謡で「芸能まつり」の開演です。日舞、コーラス、ダンス、カラオケと、午前の部は12時20分まで熱演が続きました。

13時からの午後の部も、民謡と踊り、フォークダンス、フラダンス、コーラス、楽器演奏等



ボケない音頭で楽しく啓発



会場を魅了したカラオケ

など、日頃の練習成果に惜しめない拍手・声援が送られました。最後に大塚延壽会と全員で「ボケない音頭」を合唱してお開きとなりました。(文化保健部)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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・祝日

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

受付は診療終了30分前まで
豊島区長崎3-19-14 ミザールビル1F
TEL:03-5917-6850 FAX:03-5755-5575

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:平日9時~17時
☎03-3982-9533
http://www.toshima-sjc.org

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**

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】

後藤クリニック
内科・小児科・皮膚科

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

豊島区東池袋2-45-4 メロス学園ビル1F
☎03-5928-0510

とげぬき地蔵尊
高岩寺

巣鴨3-35-2 ☎3917-8221

皮膚科・形成外科
池袋2丁目医院

	月	火	水	木	金	土
11:00~13:00	○	○	○	○	○	○
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

区高連 宿泊研修旅行

仙台的緑を満喫

6月27日(月)～29日(水)
2泊3日、豊島区高連恒例の旅
行を行いました。

今年には仙台市の西部に位置する秋保温泉郷に2泊し、初日は青葉城址を見学、2日目は遊覧船で松島観光、3日目は仙台市の南隣、名取市閑上地区を巡ね、東日本大震災の犠牲になられた御霊に献花し、復興事業も目の当たりにできました。

◆秋保温泉郷
名取川の河岸に広がる。奇岩巨石と深い緑に包まれた別世界。鳴子温泉、飯坂温泉とともに奥州三名湯の一つに数えられる。



青葉城址散策



遊覧船で観光

◆青葉城址

西日と緑陰の中の散策。仙台城があった青葉城址公園の広大な展望や資料類、茶店を楽しみました。

◆松島

二日目は雨天。遊覧船に乗船するまでのひとときを、五大堂、瑞巖寺などの名所見学、お目当ての土産物店に駆け込むなど、思い思いの時を楽しみました。

◆松島遊覧

湾内の美しい島々をすべるように早い船足で進む。見事な解説につれて右に左に目をやりながらの1時間が早やすぎて塩釜港に入港。

◆合作 俳句づくりで遊ぶ

1号車の人が上の句を、2号



宴会で輪踊り

車の人が中の句を、3号車の人
が下の句を詠みます。それらを
ランダムに組み合わせでできた
26の句を宴会の場で、企画担当
した別所常任理事が読み上げ
て、皆を笑わせたり、大拍手を
頂いたり。(14頁に作品掲載)

◆旅館・岩沼屋でのくつろぎ

両日とも早めの旅館入りで、温泉入浴、お食事と宴会の舞台が整いました。

石塚会長のごあいさつ、竹野副会長の詩吟に始まり、カラオケ、ダンスなど30を超える出し物に盛り上がり、宴の終わりは皆が立ち上がって、東京音頭を

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 〇〇休〇〇〇
15:00~19:00 〇〇休〇〇〇休
休診日 水曜・日曜・祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021
http://www.iwasaki-dent.com

田中正人
税理士事務所
税理士 田中正人
豊島区池袋2丁目24番2号 メゾン旭801号
TEL 03-5911-1661
FAX 03-5911-1691

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)
TEL 03-3981-9595
FAX 03-3988-4994 http://www.vessel-jp.com/

税務・会計・相続
宇高会計情報センター
税理士 石田 正夫
豊島区池袋2丁目31番16号
TEL 03-3988-5911(代)
FAX 03-3989-4939

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 〇〇/〇〇〇〇〇 休診日
午後14:00~18:00 〇〇/〇〇/〇〇/〇〇/〇〇/
《休診日》日曜・祝日・水曜・土曜午後
豊島区南長崎2-5-12
TEL 03-5988-7595

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

踊り回る輪が会場いっぱいになってお開きとなりました。

◆閣上の慰霊碑に参拝

研修旅行の3日目、一行は午前9時過ぎ、名取市閣上地区を



閣上での献花

訪ねました。

出迎えて戴いた名取市三浦亮

一副市長様を前に、高野之夫豊

島区長から託された書状『東日

本大震災慰霊碑 礼拝の言葉』

を読み上げ、慰霊碑に献花、全

員で慎み拝礼いたしました。

三浦副市長の「慰霊碑の天辺9

メートルの高さまで襲い来た大

津波を予期できず、逃げ遅れたこ

とが甚大な被害につながった。こ

のこを後世への警鐘として伝

えたい・・・」のごあいさつを

胸に、護岸・地盤高上げの大工

事も車中から目にできました。

(広報部 高木)

区高連 日帰り研修旅行

一路 山梨方面へ

4月27日

(水)、女性委員

会主催、春の日帰り研修旅行が

開催されました。

観光バス2台に分乗した一

行68名がまず向かったのは、平

成28年申年にちなんで、「河口



湖さるまわし劇場」でした。思

いの外の芸達者振りに、1時間

ほどの見学時間が物足りなく思

えるほどでした。

河口湖での昼食後は、1000m

の高地に広がる山中湖「花の都

公園」でチューリップ畑を見学

しました。さらに、リニア走行

は見えませんでした。リニア走

行の見学センター」を回り、予

定通り無事帰途につきました。

(女性委員会)

被災地訪問に思う

豊島区高連会長

石塚知久

未曾有の東日本大震災、

巨大地震に続く大津波によ

つて、尊い命を奪われた犠

牲者の多くが子供と高齢者

で、静かに手を合わせ哀悼

の意を念じ冥福をお祈りし

たことを昨日のように思い

出します。

明日は我が身と現地で

も感じた次第ですが、今後

30年間に「首都東京」も直

下型大地震が確実視されて

います。区高連の皆様一丸に

なつて地域社会の中で、防

災訓練や高齢者の助け合い

の精神を発揮して参りたい

と願っております。



慰霊塔

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・姉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。

●家事一般、介護 家庭に病院に電話一本で責任を

もってご紹介致します。

☎0120-39-6446 近隣の方

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

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

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

雑司が 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)四三三三

安産子育て 学業増進

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	○	○	○	○	○	○	休診日
午後 15:00～20:00	▲	▲	▲	○	○	※	休診日

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》

脳トレ体操・ダンスを楽しむ



体を動かして爽やかな汗

区高連 健康教室

特別プログラムで夢中に
5月26日(木) 雑司が谷体育館において、今年度第1回目の体力測定が開催されました。今回は従来の体力測定(6種目)に、今年3月に実施して好評であった特別プログラムの1種目を加えて行いました。

平体育部長の準備体操、竹野副会長の進行説明に続いて、ウイングートスタッフの指導・協

区高連 体力測定



10m 障害物歩行

力が進められました。参加者が55名(役員、協力社を含む)と少なかつたことは残念なことでした。(体育部)

6月15日(水)、豊島区雑司が谷体育館において、今年度第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。梅の実が黄ばむ候らしい小雨が朝から降ったり止んだりの中、77名が参加されました。

第1部は足腰から上体までの柔軟体操、二人一組のストレッチ・脳トレ体操で気持ちまで爽快になりました。

第2部は、「ソウル・ハッスル」や「幸せのメドレー」「幼なじみ」の曲に乗せてフォークダンスを楽しみました。(体育部)

今年は6月8日に、縦、横、高さの合計が1.5mの段ボールにつめてなんと15個を送りました。古着といっても傷みのない清潔なものを送ります。来年も5月末に締め切って行いたいと思いますので、どうぞ皆さまのご厚意とご協力をお待ちしたいと思えます。

地球のどこかでは毎日戦火と虐待にさいなまれている人たちが多数おられます。

いこいクラブでは平成25年から毎年6月に町内の方々に呼びかけて、着られなくなった背広や婦人服、卒業して着なくなった学生服、小さくなった子ども服等を集めて世界各地の難民の人たちに送る運動を行っています。

去年はタイ国境のミャンマー難民キャンプ、タンザニア、ヨルダンのキャンプへ、東京のNPO法人「わかちあいプロジェクト」を通じて船で送りました。

着物を難民キャンプへ
いこいクラブ会長 尾上多喜雄

着なくなった洋服などを難民キャンプに送る運動にご協力を

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】 第2,4月曜日 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

土日も診療 年末年始以外 年中無休

豊島区東池袋1-5-6 5F

TEL/FAX **03-3981-6363**

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

DAIEI

豊島区池袋本町2-27-16

☎ **03-3981-7954**

FAX **03-3988-7693**

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二チコミ

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.03-5718-3900 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

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

豊島区役所ビル

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 としまエコミュニゼーション2F

☎ **03-5944-8811** (新患・急患随時受付)

ご協賛
しています

区高連 輪投げ大会

過去最多の33チーム参加

7月1日(金)午前10時から、千早地域文化創造館多目的ホールにおいて、第24回輪投げ大会が開催されました。

石塚会長の開会あいさつ、ご来賓の吉末豊島区保健福祉部長ほかのごあいさつなどに続いて競技開始。

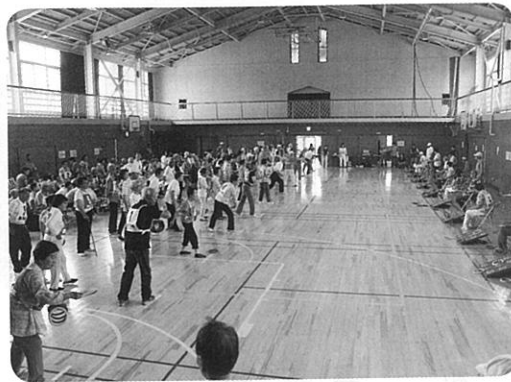
参加チームは過去最多の33チーム。7月13日(水)の城西ブロック大会を控えて、初めての6ゲーム制で行われ、空調設備を欠く館内は、正に熱気にあふ

れ返りました。

成績上位のチームは次のとおりです。

- 優勝 親和豊寿会
- 準優勝 南長崎四丁目福寿会
- 第3位 池袋仲むつみ会

- 第4位 高一さくら会
- 第5位 長崎二丁目ことぶき会
- 第6位 南六さくらクラブ
- 他に、第10位、24位、BBのチームに賞品が授与されました。(体育部)



過去最多の参加となりました



表彰式の様子

映画鑑賞会

人間ドラマを鑑賞



上映を待ち望む参加者



7月6日(月)、としまセンタースクエアにおいて、恒例の映画会が女性委員会の主担当によって開催されました。

今回上映された映画は、吉田拓郎の名曲で彩

る、父と家族の物語。佐々部清監督の『結婚しようよ』でした。

家族そろっての

「夕食」が父親の生きがいである家庭から巣立ってゆく娘たち。父親役の三宅裕司をはじめ、豪華多彩なキャストの織りなす人間ドラマに、吉田拓郎の音楽世界が感動的に奏でる。東京は初の猛暑日の中、午前午後に分かれてご覧になられた皆さんの豊かな笑顔が印象的でした。

(女性委員会)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ダンスで人生に+αを! 初心者歓迎

エンドウヒデガズ ダンススタジオ

レッスン時間/12:00~22:00 日曜定休

豊島区東池袋1-31-1 パロックコート池袋6F
TEL&FAX 03-6914-3521

この会報誌を持参の方 初 1,500円引き

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

〒144-0053 東京都大田区蒲田本町2-9-6-104
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	不動産集客 空室率を下げます
リフォーム 資産価値を高めます	

聖和グループが提供する3つのサービス

豊島区南池袋 2-47-14 聖和ビル
TEL.03-3981-0711(代)
FAX.03-3981-1093

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)

(株)イシイ保険事務所

代理店 ●三井住友海上火災保険
●三井住友海上あいおい生命保険

「70歳以上の方へのケガの保険」
※ご契約の手続きはお伺いさせていただきます

豊島区東池袋1-47-13 第2岡村ビル3F
(六ツ又交差点)
TEL 03-5956-3510

豊島区高連文壇

俳句

幸齢会

日向夏割れば両手に夏の色
路地奥の風鈴の音や竹床几

大野 綾子

昭寿会

やわらかき育毛光りしびわの花

伏見千恵子

眠そうな黒のワーゲン青田ゆく

林 総一郎

春風や曾孫と遊ぶビルの庭

丸山 英子

花水木咲けば初孫の顔うかぶ

棚橋喜代子

敷物は蘭草にかわり五月末

柄澤 初枝

惚ぼるる義母の旅だち舞う桜花

石川 一枝

幅狭き路地に大輪あじさいの花

中野 敬子

南大塚西町会延寿会

襟ボタン外して初夏の気を吸えり
花火果て闇に広がる大銀河

北村富次郎

川柳

雑司が谷一丁目おもと会

夫婦仲人情謎で継続中

岩方 加代

ながらえば喜怒哀楽のくり返し

加増 喜久

覗かれて返事している夏帽子

佐々木和子

出来ぬ句に五月の風も身に重く

堀内 百江

俺ん家も貸したいけれど都知事さん

宮崎 佳子

本震より余震が怖い妻の愚痴

吉田尚之助

短歌

薔薇なれど牡丹の様な艶やかさ
頬を寄せればリッチな気分

棚橋喜代子

北国の温室育ち桜花

卓にかざれば春の待たるる

柄澤 初枝

末広会

都電線路に沿ひて咲ける赤まんま

幼な日思ひつつ手触れみにけり

ばらの花くれなるに黄にオレンジ色

線路沿ひにてバラの祭典

吉倉 寿子

区高連二泊三日旅行俳句大会

梅雨あがり飲んで歌ってバスの旅

七夕や青葉の城の湯の香り

梅雨の旅雨に明けたる夏椿

いずれも甲乙つけがたい三句

です。宴会の場で皆様の拍手で

選ばれました。(記事10頁に掲載)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

管工資材・住宅機器総合卸

共進管材株式会社

豊島区要町2-34-10

TEL. 03-3956-9801(代)

FAX. 03-3956-7995



株式会社テークー

代表取締役 川村 孝雄

株式会社 シー・アンド・シー

豊島区要町1-25-8

TEL. 03-3957-6711

不動産売買・賃貸・住宅購入
トータルメンテナンス及び清掃サービス

ゆたか
有限会社 サニー穰

豊島区南大塚1-49-4

TEL. 03-3944-2277

FAX. 03-3941-2266

学校・病院 給食御用

有限会社 佐藤精肉店

豊島区高松一丁目八番八号

TEL. 03-3973-5573

幸生堂整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
午後3:00~7:30	●	●	●	●	●	○	○

定休日:日曜・祝日 ○:土曜は午前9:00~午後3:00
訪問の希望は上記時間にかかわらずいつでもご相談下さい

豊島区要町2-31-5 石塚ビル101

TEL. 03-3554-1703

都市計画・建築計画・設計
ユニバーサルデザインのまちづくり計画

ARK POINT
株式会社 アークポイント

一級建築士事務所

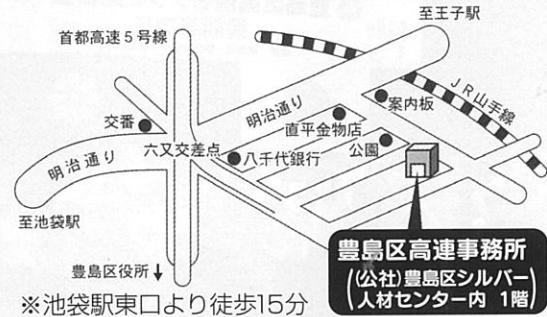
代表取締役:藤井 和義・久保 裕

豊島区巢鴨4-27-9 森陶管ビル

TEL. 03-5972-1510 FAX. 03-5972-1517

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 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―五七一一―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広告で出稿に対しまして厚く御礼申し上げます。
 今後とも倍旧の厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

熊本・大分の大震災から3か月、余震とたたかひながらの災害復旧中に豪雨禍が襲っています。東京もこの梅雨明け時の豪雨と猛暑の攻め合いです。熱中症での搬送が記録的と報道されています。油断大敵！十分に心したいですね。
 今年も区高連最大の課題は、会員増強です。「まずは身近な人から」。皆様と成果を喜べる日が楽しみです。
 次号の投稿メ切りは、平成29年1月10日(火)です。単位クラブの活動報告、文芸欄への投稿など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。

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) 今井葬儀社 長崎4-16-11 (3957)0054
 - (有) 岡田葬儀社本店 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

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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！ ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう！



ご協賛
しています

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

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



芸能まつり



輪投げ大会



体力測定



社会奉仕
(赤い羽根共同募金)

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