



地域づくりに より一層の連携を

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のこととお慶び申し上げます。

昨年、本庁舎の「豊島の森」が（公財）都市緑化機構の環境緑化部門で環境大臣賞を受賞しました。新庁舎の移転から1年半が経過しましたが、今もなお区内外からの視察が絶えない状況です。一方、旧庁舎地では、新ホールと8つの劇場を含めた建物全体の起工式が執り行われ本格的な工事に着手するなど、東京オリピック・パラリンピックの開催に向けて「誰もが主役」になれる国際アートカルチャー都市を力強く推進してまいります。

さて、急激に少子高齢化が進む今日、地域生活を支えていくには、ご

近所からボランティアに至るまで“お互い様の助け合い”の輪を広げていくことが求められています。区は、友愛活動や見守り、各種レクリエーションなど地域

社会における貴会の活動が極めて重要な役割を果たしていることを非常に心強く感じており、今後これまで以上に貴会との連携を深めながら、地域づくりを進めてまいります。

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 35 回作品展において（としまセンタースクエア）

見えない所で努力している姿こそ大事なのではないのでしょうか。こんなことを尊敬する先輩から言われたことを思い出しています。

また、歳を重ねただけで老いていかない。人生において

見えない所で努力している姿こそ大事なのではないのでしょうか。こんなことを尊敬する先輩から言われたことを思い出しています。

また、歳を重ねただけで老いていかない。人生において

最近高齢ドライバーによる交通事故が相次いで発生し、社会全体の課題になっていきます。それと同時に、高齢者の道路横断・信号無視などで死亡事故が数多く発生しています。会員の皆さんにも特に注意をしていただきたいと思います。願っております。

**会員増強対策と
クラブ解散防止対策の実施**

会員増強問題の対策の一つとして、各単位クラブ会長・役員は地域の町会長・関係団体との情報交換など活動を開始しています。区高連としては目標を設定し、会員増強活動を進めてきています。

お知らせを区高連の行事にお誘い出して、豊島区高連が目指す「健康・友愛・奉仕・生きがい活動」の良さと楽しさを実感していただいて会員加入に繋げていけるよう、会員皆様と頑張ってくださいませ。



夢が人生を創る

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29年の新春をご健勝のうちにお迎えのこととお慶びを申し上げます。

て目的や目標や理想を見失った時に初めて老いを感じてくるとも言われていたことを回想して新しい年を迎えました。

人生には夢があるのではない。夢が人生を創るのだと思う。人はそれぞれ自分なりの夢を持っている。その夢を達成できるか否かは運もあるが何より大事なのは自身自身の努力だと思ふ。

最近高齢ドライバーによる交通事故が相次いで発生し、社会全体の課題になっていきます。それと同時に、高齢者の道路横断・信号無視などで死亡事故が数多く発生しています。会員の皆さんにも特に注意をしていただきたいと思います。願っております。



高齢者の元気が地域の活力に

豊島区議会 議長 竹下ひろみ

新年あけましておめでとう
ございます。豊島区高齢者ク
ブ連合会の皆様には、輝かしい
新春を迎えられましたことを、
豊島区議会を代表して、心から
お祝い申し上げます。

今後も豊島区が都市として、
持続発展していくためには、子
育てなど女性にやさしいまち
づくりと並んで、高齢者の皆様
が元気で安心して暮らすこと

ができるまちづくりの推進が大
きな柱となります。まさに高齢
者の元気度のアップが地域の活
力につながっております。各種
の社会奉仕活動をはじめ、高齢
者の皆様の生きがい高め、健
康を増進する事業を展開して
おられる貴連合会の皆様の主
体的な取り組みは、豊島区に対
し多大な御貢献をいただいて
おります。改めまして、石塚会

長さまを初めとする貴連合会
の皆様は活動に、厚く感謝と一
層の御期待を申し上げます。
豊島区議会といたしまして
も、区民の代表として、高齢者
の皆様が、住み慣れた地域で心
豊かに暮らし、ともに支え合え
る環境づくりに努めてまいり
ますので、引き続きのご支援を
お願い申し上げます。

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
にとっ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。

若林 寛 治
とげぬき鵬栄会会長
櫻井 弘 清
江戸橋寿会会長
山田 敏 雄
ひばり会会長

謹賀新年

平成29年 豊島区高齢者クラブ連合会

会長 石塚 知久
副会長 平松寿クラブ会長

副会長・総務部長 中 島 しづゑ
副会長・奉仕部長 坂 居 淳 三
副会長・文化保健部長 竹 野 康 二
大塚延寿会会長

副会長 高南クラブ会長

副会長 友愛部長 池袋本町一丁目福寿会会長

副会長・会計 外山 克己
副会長 みたけクラブ会長

広報部長 渡 邊 要
長崎二丁目ことぶき会会長

体育部長 平 雄二郎
折戸千歳会会長

花澤 松二

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

常任理事 堀 内 鋒 行
高砂長寿会会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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 **ゲリル**
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
グリーンド通り

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

理事 大親シルバードイヤモンド会会長	理事 醍醐 小百合	理事 杉山 鈴谷	理事 巢鴨朋友会会長	理事 大沼久三	理事 駒込七福会会長	理事 池上 貞子	理事 染井さくら会会長	理事 小林 弘子	理事 悠々会会長	理事 巢鴨五丁目朝日クラブ会長	理事 高妻 敬三郎	理事 睦福寿クラブ会長	理事 大井 路雄	理事 折戸千春会会長	理事 井澤 清	理事 南六さくらクラブ会長	理事 高木 治男	理事 渡 邊 要	理事 長崎二丁目ことぶき会会長	理事 渡 邊 要	理事 鈴木 正	理事 松竹クラブ会長	理事 北大塚和楽会会長	理事 張 替 敬一	理事 尾上 多喜雄	理事 いこいクラブ会長	理事 昭寿会会長	理事 割田 俊一	理事 池袋仲むつみ会会長	理事 井田 謙三	理事 南六さくらクラブ会長	理事 高木 治男	
理事 佐藤 節男	理事 亀令会会長	理事 とさわクラブ会長	理事 新井 良助	理事 宮新わかば会会長	理事 井上 典子	理事 池八クラブ会長	理事 亀山 幸男	理事 友和会会長	理事 杉田 博幸	理事 松本 瑞穂	理事 永楽会会長	理事 松川 十和子	理事 上池三寿会会長	理事 皆川 十和子	理事 高橋 弘明	理事 緑寿会会長	理事 静和クラブ会長	理事 渡辺 孝雄	理事 鍋倉 テイ子	理事 寿楽会会長	理事 鍋倉 テイ子	理事 江戸橋豊友会会長	理事 嶋田 利雄	理事 南大塚白寿会会長	理事 渥美 享士	理事 東南第三クラブ会長	理事 稲垣 八重子	理事 東南第一クラブ会長	理事 近藤 守	理事 池袋百令会会長	理事 小森 政子	理事 大塚百齡会会長	理事 佐々木 敬彦
理事 吉村 慎一郎	理事 池袋本町二丁目寿会会長	理事 健康百寿会会長	理事 酒 寄 茂雄	理事 池袋宮元互楽会会長	理事 村上 宇一	理事 池袋朝高齢会会長	理事 深野 四郎	理事 下田 順啓	理事 永和会会長	理事 山田 忠義	理事 千歳会会長	理事 泉谷 豊	理事 池袋本町幸楽会会長	理事 中島 育子	理事 永寿会会長	理事 杉山 久雄	理事 西池太陽会会長	理事 猪野 美佐子	理事 長寿クラブ会長	理事 神永 正行	理事 としまっくす会長	理事 高三クラブ会長	理事 田久保 孝子	理事 親和豊寿会会長	理事 加藤 喜太郎	理事 日出ことぶき会会長	理事 林 美津江	理事 日出一おもと会会長	理事 副島 健	理事 雜一おもと会会長	理事 小田 光野	理事 和楽会会長	理事 小田 光野

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

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 ベイッククリニック 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

介護付有料老人ホーム

グレースメイト目白

入居時要件：要支援・要介護者

日中の見学が難しい 仕事帰りに立ち寄りやすい

アフター6見学会開催中!

18:00~20:00の時間帯で
ホームのご見学を受け付けています (要予約)

看護スタッフ24時間常駐
※常勤6名、非常勤2名
(平成29年1月31日現在)

豊島区南長崎1-19-12
詳細はお問い合わせください

西武池袋線「椎名町駅」南口より徒歩2分(約120m)

グレースメイトお客様相談室 (グレースメイト中村橋内)

0120-154-777
受付時間 9時~18時 (年中無休)

理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	
大成寿クラブ会長 平尾一郎	南長崎四丁目福寿会会長 西村敏男	南長崎三丁目南部福寿会会長 大野彦磨	南長崎三丁目北部福寿会会長代行 沖浦千恵子	横山保 長三長寿会会長	八木福雄 長生会会長	高下静代 高一さくら会会長	森下静代 愛要会会長	沖松良子 愛要会会長	保刈孝彦 高松交友会会長	須賀菊次 千川二丁目百々代会会長	三嶋日出光 幸齢会会長	堀ふみ子 八千代クラブ会長	櫻木美佐子 高三長寿会会長	池袋本町やすらぎ会会長 下手達男	柴田優 シスナブ健康文化クラブ会長	加藤壽男 池袋サンクラブ会長
委員	委員	委員	委員	委員	副部長(部長代行)	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員
鍋倉テイ子 第三ブロック	大門幸代 第二ブロック	平山カヨ 第二ブロック	池上貞子 第一ブロック	吉葉フク 第一ブロック	中島しづる 第五ブロック	南六さくらクラブ	高木治男	千早いこいクラブ	別所弘一	外山克己 みたけクラブ	井田謙三 池袋仲むつみ会	坂居淳三 高南クラブ	割田俊一 昭寿会	竹野康二 大塚延寿会	平雄二郎 折戸千歳会	小塩吉喜
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
沼尾尚子 第三ブロック	薮田六ツ江 第四ブロック	田久保孝子 第四ブロック	仁平隆子 第五ブロック	石川和代 第六ブロック	小野寺喜美子 第六ブロック	櫻木美佐子 第七ブロック	沖松良子 第七ブロック	宮川アヤ子 第八ブロック	沖浦千恵子 第八ブロック							

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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52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/>

おかげさまで創業30周年
バリアフリー・オール電化
床暖房・防犯
何でも御用命下さい お見積り無料

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

リフォームで快適生活を!!

株式会社 共和商会
住宅から店舗までどのような事でも
お気軽にご相談ください
豊島区南長崎4-1-2
03-3951-8506

私たち地元の間人が
全力でお手伝いをさせていただきます!

賃貸、売買、相談 秀栄住宅
免許証番号東京都知事 (12) 第 28420 号
豊島区南長崎 5-29-17
03-5988-7274(賃貸) **03-3950-7850(売買)** 
営業時間 10時～18時 ※お客様がいらっしゃるまで営業中!

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

NSX TOTAL INTERIOR SIGN & DISPLAY
日本装飾工業株式会社

住宅・店舗リフォーム
豊島区池袋4-21-1
03-3988-5252

平成29年区高連
「新春のつどい」



石塚会長あいさつ

ホテルメトロポリタンで開催されました。

平成29年・豊島区高齢者クラブ連合会の「新春のつどい」が1月23日(月)、

ご来賓に高野豊島区長、竹下豊島区議会議長、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、吉末豊島区保健福祉部長、渡邊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232名で盛大にとり行われました。

第1部の式典は中島副会長の総合司会で11時30分開式。竹野



今年のトップバッターを飾った高橋昌子さんの歌唱

副会長の開会の辞、石塚知久会長のあいさつ、高野之夫区長をはじめ、ご来賓の皆様から新年のご祝辞と、当連合会活動への誠に力強い期待と激励のお言葉をいただきました。引き続き続いて、外山副会長の発声で乾杯、会食に移りました。

石塚会長はごあいさつで、「支えられる側から支える側に回って、介護、見守り、友愛の実践活動を進めてまいります」と呼びかけられました。

高野区長は、「皆さんの日頃の元氣な活動が豊島区の力になっています。オール豊島区で街づくりを」と力説されました。

第2部の祝宴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。各ブロック代表の



高野区長



会場を雅な音楽で和ませた相澤和子さんの歌と三味線



優雅に踊って華を添えたとげめき鵬栄会のフラダンス

カラオケ、民謡、フラダンスに加えて、ご来賓をはじめとする飛び入りの方の歌唱・熱演に温かな拍手・歓声が送られます。見た目も味も納得の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す。締めは「ふるさと」を全員で歌い、坂居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。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

大島屋商店
SINCE 1962
有限会社
総合食肉卸
豊島区千早2-28-5
☎03-3959-4129

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

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)

オーダーランドセル 監製 神田屋鞆製作所
カルちゃんランドセル
KANDAYA
池袋ランドセル館
営業時間 10:00~18:00 / 定休日 火曜日
豊島区西池袋3-29-14
TEL.03-3986-3733

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

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

区高連 囲碁・将棋大会

固唾を飲む戦い

開催日 28年7月28日(木)
 会場 区民ひろば南池袋
 参加者 囲碁 14名
 将棋 3名
 合計 17名
 他に常任理事 20名
 事務局 1名

53日間も続いた梅雨明けのこの日、気温は31・4度の真夏日に。願ってもない環境の会場で午前10時、対局開始です。

囲碁はクラス別総当たり戦



熱戦を展開

とトーナメント戦で、将棋は総当たり戦で進められました。今回は例年以上に参加者が少ない大会になりましたが、石を置く音、駒を指す音だけが響き、観戦者も盤上に目を凝らし固唾を飲みます。結果、次の10名の方々が

が入賞されました。

(文化保健部)

● 将棋の部

優勝
西池太陽会
窪島和司

● 囲碁の部

	優勝	準優勝	第3位
A	池袋本町1丁目福寿会 大塚健之介	幸齢会 武藤 潔	みたけクラブ 高崎 清
B	みたけクラブ 村田 健司	高南クラブ 植松 格一	—
C	江戸橋豊友会 堀 正二	折戸千歳会 十河アヤ子	高南クラブ 里見 桂子 南長崎四丁目福寿会 森田 稔



区高連 健康教室

マッサージや脳トレで健康に

9月21日(水) 雑司が谷体育館において28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。68名の方が参加されました。

第1部は、まず腰を下ろした

ままの姿勢で足先、足首、下肢から上体まで、揉みほぐし・マッサージなどを15分以上もかけて丁寧に行います。次には二人一組で屈伸体操や脳トレにもなるリズム体操に挑戦です。

第2部は「幼なじみ」「おもちゃのチャチャチャ」などの曲に誘われてのフォークダンスで、今回も笑顔笑顔のステップを楽しみました。

(体育部)



楽しく手遊び

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

英福
鉄板居酒屋
TEL.03-5926-5534

豊島区要町 1-19-3 いさみビル2階
 地下鉄有楽町線「要町」駅1番出口 徒歩1分
 【営業時間】17:00~24:00 (L.O.23:30)
 【定休日】月曜日 ※月曜日が祝日の場合は営業
 翌火曜日が定休日となります

MITSUMORI
三森商事 株式会社
冷凍・空調機器総合商社

豊島区巢鴨 1-43-2
TEL 03-3946-8511
<http://www.3mo.co.jp/>

有限会社 元井鍍金工場

豊島区千早2-36-9
TEL 03-3973-0056(代)

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

Ange 医療法人社団 瑞雲会
介護老人保健施設 安寿

自宅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

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 豊島区西巢鴨1-19-17

区高連 指導者研修会

土地活用や認知症学ぶ

9月26日(月)としまセンタースクエアにおいて、231名の参加者のもと開催されました。今回は安心してゆとりのある生活を送りたいという願いに込めたいと、ゆうちよ銀行豊島店のご協力を頂いて開催されました。

一、「悪質リフォーム業者に騙されないで」

「知らない」と損をする土地の有効活用」
講師 住友林業ホームテック株式会社
住友林業株式会社

区高連 ペタンク大会

長崎二丁目

ことぶき会連覇

10月25日(火)心地良い快晴。西池袋公園で第30回ペタンク大会が開催されました。

二、寸劇「これって認知症?!」

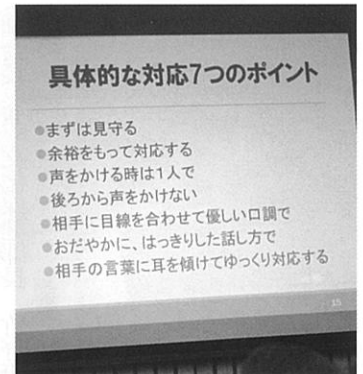
出演 フロンティア寸劇団

・5つの寸劇(事例)を見てもらい、年齢による記憶障害なのかor認知症という病気なのかを参加者に尋ねた上で、解説をする。

・認知症についての正しい知識
・認知症にならないためには
・認知症の方に接する時には



寸劇で学ぶ認知症



具体的な対応7つのポイント

3つの「ない」・7つのポイント

驚かせない。
急がせない。
自尊心を傷つけない。

笑いを誘う寸劇に、皆さん溜飲を下げたり、身につまされたり、楽しく勉強され認知症サポーターの「目印」ともなるオンラインングを受け取って終わりました。(文化保健部)

優勝 長崎二丁目ことぶき会 (昨年に続き2連覇)

準優勝 池袋仲むつみ会

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参加をのぞみます。(体育部)



全8チームが2グループに分かれ、トーナメント方式で、4コートに分かれて試合開始。各チーム熱戦に熱戦が続き、戦果に悲喜こももめました。結果は次の通り。

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
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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断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

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

第33回豊島区・秩父市 親善交流ゲートボール大会

秋晴れのもと 交流を深める

10月18日(火)、姉妹都市秩父市との親善ゲートボール大会が、豊島区総合体育場で開催されました。当日は明け方の雨も上がってみごとに秋晴れ。

午前9時45分開会、豊島区高連石塚会長、秩父市老連多比羅会長、高野之夫豊島区長等のあ

いさつ、来賓ごあいさつ、準備体操、始球式などに続いて、10時12分試合開始です。

六つのコート上では、毎年のように顔を合わせる同好の仲間同士が、3時間にわたって日頃の修練成果を出しあいました。

親善試合後は、サンシャイン・シティ内に移動して昼食会です。秩父市のご一行は、さらに豊島

区の新庁舎まで足を伸ばされ、高齢者福祉課管理グループ梅津係長他のご案内で、区議会議場、屋

区高連 体力測定

特別プログラムで実施

開催日 11月24日(木)
会場 雑司が谷体育館
参加者 会員23名 常任11名
事務局1名 行政2名
トレーナー8名 合計45名

当日は54年ぶりの大雪で実施が危ぶまれ心配しましたが、会員の皆様方は足元の悪い中参加

され、実施されました。

今回は身体にやさしい無理のない、しかも効果的な特別プログラムを組みました。

①脳トレ②筋力アップ体操(イスを使用)③ウォーキング④コアディネーション(ボール・フラフープ使用)⑤ストレッチ(整理体操)の種目を3グループに分かれて、それぞれに専門トレーナー

が2名、3名がつき指導、常任理事もおのおののグループに加わり60分間のプログラムを無事に終了できました。

上庭園などを見学されました。(体育部)



のびのびプレー



開会のあいさつ

(体育部)

休憩の水分補給時に今日のプログラムは自分の体力に相応しているので大変楽しくできる、との感想を述べる会員の方が印象的でした。平成29年度もより内容を充実して、実施したいと考えています。(副会長兼文化保健部長 竹野康)



体力測定

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 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	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○

土曜日・日曜日・祝日
豊島区北大塚2-6-12 青木ビル 4F
TEL.03-3949-1195

医療法人社団 東區田村会

田村医院

TAMURA

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
TEL.03-3971-4922

地域に根ざした
あたたかい医療を目指して

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(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】

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	火	水	木	金	土
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

医療法人社団 東區田村会

つばさクリニック

Tsubasa Clinic

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/土曜・日曜・祝日》
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)
TEL.03-3971-2830

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
TEL.03-3916-7211
豊島区上池袋2-42-21

第25回区高連輪投げ大会

練習の成果を競う

開催日 11月4日(金)
 会場 千早地域文化創造館
 多目的ホール
 参加チーム 36チーム
 参加選手 216名
 来賓3名 常任理事17名
 事務局1名 行政1名

今回は、輪投げ大会が開始されてから最多の36チームの参加がありました。
 区議会議長竹下ひろみ氏、高

城西ブロック輪投げ大会

5区交流試合で健闘

7月13日(水)、千早地域文化創造館多目的ホールにおいて「城西ブロック輪投げ大会」が開催されました。豊島、板橋、練馬、中野、杉並の5区交流事業は、今年は、豊島区高連が当番でした。

年齢者福祉課長渡邊圭介氏、高齢者福祉担当係長梅津なみえ氏のご来賓ご臨席のもと、競技が開始されました。
 日頃、各チームは、近くの公園、地域の区民ひろば等で練習を重ね、今日は実力の見せどころ。真剣に取り組んでいる姿が印象に残りました。
 その結果、次のようになりました。

- 優勝・大塚延寿会
- 準優勝・南長崎四丁目福寿会
- 3位・長崎二丁目ことぶき会
- 10位・ときわクラブ
- 25位・西池太陽会
- ブリービー賞・悠々会

豊島区高連からは7月1日に開催された第24回輪投げ大会上位6チームが参加しました。
 成績は全30チームの中で、
 4位 南長崎四丁目福寿会
 19位 長崎二丁目ことぶき会
 21位 南六さくらクラブ
 でした。朝から降ったり止んだりの天候でしたが、館内は熱気充満で、ご参加いただいた選手、役員の皆さま大変お疲れさまでした。
 (体育部)



開会式の様子



入賞目指して

平成29年度の輪投げ大会は36チーム以上の参加を！
 (副会長兼文化保健部長 竹野康)

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
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/>

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	日
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

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	土曜	日祝
9:00~18:00	9:00~13:00	13:00~14:00	日曜・祝日

受付時間は 診療時間終了の30分前までです。

☎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

☎(3918)6272 豊島区西巣鴨2-1-16
 (折戸通り)

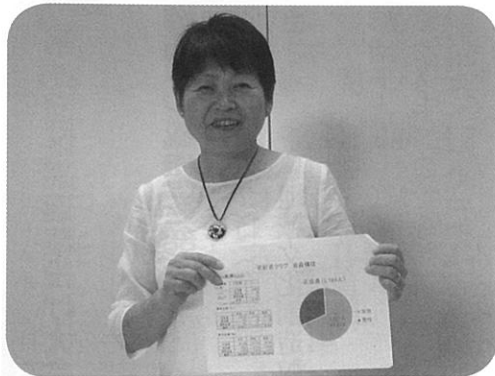
区高連 常任理事研修会

8月29日(月)～30日(火)、常任理事の宿泊研修が山中湖「秀山荘」で開催されました。

講師に豊島区高齢者福祉課の梅津なみえ係長をお迎えして開催されたこの研修会、参加者は会長、副会長、常任理事と新任会長6名の計22名でした。

早朝、バスで池袋を発つた時からの雨も、目的地の山中湖畔に着くと一転青空をのぞかせ、色鮮やかな木々とともに疲れた一行を出迎えてくれました。

早速、スタートした研修と話し合い(討議)の次第は



わかりやすい資料でご説明される梅津氏

一、石塚会長は冒頭のあいさつで、課題山積の中でも、会員数激減の状況の改善を強く求められました。

二、梅津係長がご用意された懇切な資料類に基づいての解説があり、質疑応答。

①データで見る豊島区の高齢者クラブ

- ・クラブ数と会員数の推移
- ・会員の構成
- ・役員の高齢構成
- ・各ブロックの高齢者クラブの状況

【課題】・クラブの減少
・会員の高齢化

②補助金について

- ・補助金の概要
- ・高齢者クラブの会計で大事なこと

・会計事務支援について
・補助金金額の見直し
三、梅津係長の講義に引き続き、外山副会長の司会で参加者を中心に、各クラブの状況・課題の提起と、アドバイスや討議が活発に行われました。

新任会長さん方の率直な話題提供、解決への熱意とが相



参加者一同朝の秀山荘ロビーで

まって、話し合いは夕食後の懇親会にまで引き継がれました。翌30日は、朝から迷走台風10号の影響の風雨が収まらないよう、近辺富士の裾野の観光を取りやめて、一路東京への帰りを急ぎました。

主要日程を滞りなくこなし、充実した研修旅行を終えることができました。できれば「毎年開催したい」との主催者サイドの感想に一同納得でした。

(広報部 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。

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

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

豊島区池袋2-53-8 秋島ビル3階
☎03-3981-9505

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

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 としまエココミュニゼタウン2F
TEL 03-5951-5858

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

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】 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

第35回区高連作品展

昨年より出品数増える

会場をとしまセンタースクエアに移して2年目の作品展となりました。12月22日から24日までの3日間、天候にも恵まれ実施しました。主催・豊島区高連、後援・豊島区民社会福祉協議会、協賛・豊島区のお力添えを頂きました。



おりがみ講習会 高野区長

本年は開催日が連休にあたり、来訪の方が少ないのではと心配しましたが、3日間で300名以上の来訪となりました。初日には区長・高野之夫様、シルバー人材センター会長・小倉通男様のご臨席のもと、開会のセレモニー



で作品展の幕が上がりました。

昨年と同様、絵画、写真、手芸等々9分野にわ

たり、34クラブ、出品者数158名、出品作品数264点で昨年は36点ばかり上回りました。内訳は手芸104点、書47点、写真12点、絵画27点、俳句短冊、川柳短冊、色紙、押紙等46点です。今年度は陶器の作品数が少なく残念な思いをしました。来年度に期待したいと存じます。出品の中には相当年数をかけ

作品を仕上げたと思われるもの、力作、逸品等々があり、来場の方々の目を楽しませてくれました。最後にご出品頂いた会員の皆様、ご来場頂きました皆様、おりがみ講習会の女性部の皆様および作品展開催にあたってご尽力を頂いた関係者の皆様に対し厚くお礼申し上げます。ありがとうございます。

(副会長兼)文化保健部長 竹野康二



多くの方にご来場いただきました



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

Table with 2 columns: 曜日 (Days of the week) and 診療時間 (Clinic hours). Hours are AM9:00~1:00 and PM3:00~7:00.

休診日/日曜・祝祭日

豊島区南池袋3-18-34-101

TEL 03-3982-7203 FAX 03-3982-7209

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

Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic hours) and 月火水木金土日祝 (Days of the week). Hours are 8:30-12:30 and 14:00-18:00.

《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

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

Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic hours) and 月火水木金土日 (Days of the week). Hours are 10:00-13:30 and 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タウン2F

TEL 03-5944-8811 (新患・急患随時受付)

歯科一般 各種義歯

岩崎歯科医院

Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic hours) and 月火水木金土日 (Days of the week). Hours are 9:00-12:00 and 15:00-19:00.

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 荒木医院

日本内科学会認定 総合内科専門医 荒木 崇

Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic hours) and 月火水木金土日祝 (Days of the week). Hours are 7:30-8:00, 9:00-13:00, and 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

TEL (03) 3953-4006 (目白駅より徒歩4分)

女性委員会だより

来年度に向けて

副会長(兼)女性委員会部長代行

中島しづゑ

月日の過ぎるは、早いもので、28年度も残す日わずか、毎日が「マゴマゴ」と時を過ごしております。今年度は、女性委員長の林様が家庭の事情で退任され、第6ブロック安藤なを様、田中いく様お2人そつておやめになりました。

東京都老人クラブ大会

11月15日(火)、新宿文化センターで第30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より表彰されました。



た。長い間本当にご苦労様でした、心より厚く御礼申し上げます。

去る11月21日(月)午前10時より、区高連事務所において女性委員会を開きました。その節はお忙しい中、会長の石塚様にもご出席いただきました。本当にありがとうございました。

女性委員会もお手伝いできる限り進んで皆様、区高連行事のお仲間に入れていただきたいと思っております。

残りわずかとなりましたが、種々覚えていただき、来年29年

一、優良老人クラブ

- 南大塚白寿会(渥美享十会長) 永和会 (下田順啓会長)

二、老人クラブ育成成功労者

- 亀井 武志 (池袋本町二丁目寿会相談役)
- 三嶋日出光 (幸齢会会長)
- 櫻井 弘清 (江戸橋寿会会長)
- 櫻木美佐子(高三長寿会会長)

大会では、「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を目標に掲げ、積極的に活動を展開することが、それを達成する

度には、委員長、副委員長と東京都老人クラブ連合会事務局に報告

致したいと願っております。今後皆様方のご協力、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

新役員

- 第4ブロック 田久保孝子
- 第6ブロック 石川 和代
- 第8ブロック 小野寺喜美子 沖浦千恵子

ための実践事項とともに確認・宣言されました。



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。

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
換・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

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

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

お元気なうちから相続対策

中里会計事務所
税理士 中里 隆重

相続対策 事業承継 遺言作成
豊島区南長崎 5-10-12
TEL03-3565-1241 豊島 中里会計
営業時間: (平日) 9:00~17:30

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

TKC コンピュータ会計

林会計事務所
はやし ゆうき
税理士 林 裕毅
ファイナンシャルプランナー

豊島区南大塚 1-32-19 後藤ビル2階
TEL: 03(5978)0510

ブロックだより

第5ブロック

親睦旅行(1泊2日)に

参加して

長寿クラブ会長 猪野美佐子

11月28日から1泊2日の親睦旅行が開催されました。天気

い時間が過ぎてゆきました。昼食の後、車窓より八ツ場ダムを見学。水没する340戸ほどの住居・商店・学校はそのほとんどの移転を終え、ダム本体の完成を待つばかりになっていました。越後のトンネルを抜けると小説の通りそこは雪国でした。寒さなんか感じられず、雪の降る中、大源太キャニオン、自然豊かな大源太湖周辺を散策しました。夜の宴会は盛り上がり、本当に楽しい思い出深い旅行になったと思います。事故もなく元気で来年もまた逢いましょう

を合言葉に、クラブごとにバスを降り家路に向かいました。



楽しく輪踊り

第2ブロック

区高連輪投げ大会優勝!!

大塚延寿会 北村富次郎

11月4日、待ちに待った輪投げ大会の日がやって来ました。

空はよく晴れて足取り軽く会場に向かいます。私たち延寿会はこのところ4大会ほど、優勝はおろか入賞にも届かない成績で低迷を続けていましたから、今回こそ上位入賞、あわよくば優勝を在意気込んでの挑戦でした。

大会が近づくと1週間に一度のペースで練習をしますが、調子が上がったと喜べば、次の時はガタンとおちて一喜一憂の状態が続きました。

大会は7名のチームメイトです。現在は7名のチームメイトです。現在は7名のチームメイトです。現在は7名のチームメイトです。

それでも皆で励まし合って、調子が悪い時はドンマイ! 次を頑張れ、点数が上がった時は、もう一丁、今の調子で頼むよ! 本番さながらの真剣勝負で



優勝チーム

は先発出場の本番が普段の実力を遺憾なく発揮して優勝を勝ち取りました。まさにこれこそチームの親睦と結束の優勝でした。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



よく噛んで、歯を大切に!

鬼子母神 安産子育 学業増進

お葬式なら 24時間365日受付 ソーレスト 0120-6556-18 家族葬専用式場あります

とげぬき地蔵尊 高岩寺

石ひとすじ 梅澤石材店

豊島区高連文壇

俳句

昭寿会

大銀杏切られし後に新校舎

柄澤 初枝

短日や足もと急いで家路つく

伏見千恵子

夕映に三角帽子のイチヨウのだんす

中野 敬子

雨あがり櫂の並木ひとりゆく

丸山 英子

銀杏坂黄金の剣天を刺す

林 総一郎

無い頭絞って句作秋は来ぬ

棚橋喜代子

紅葉や輝く色彩に元氣もらいて

石川 一枝

長崎二丁目ことぶき会

志ん生の嘶も肴新酒酌む

石田 栄

大塚延寿会

初雪に鳩は寒げに脚を上げ

北村富次郎

幸齢会

夫逝きて沼に光あり降り月

枝垂梅影を映して寺の廊

大野綾子

千早いこいクラブ

秋そぞろお洒落とグルメ銀座行

秋晴れや文化の香る新庁舎

別所 弘一

川柳

雑一おもと会

朝食もレンジレシピで手際よく

佐々木和子

正月も年とるだけでおもしろない

宮崎 佳子

聞きとれずわかつたふりでうなずいて

加増 喜久

酉年に向けて元氣よく走りだし

堀内 百江

息災で今年も越したい一里塚

吉田尚之助

安旨を年金族が店さがし

岩方 加代

短歌

昭寿会

長生きは己が足跡しみじみと

反省込めて振り返る日々

棚橋喜代子

あたたかな家族にめぐまれ幸福も

眠れぬ夜半のこの孤独感

柄澤 初枝

池袋朗高齢会

河川敷のベンチに凭れ蒼穹の音を

聴きおればわが身透けゆく

幼かる菜の花食すは罪に似て

挿せばうれしくわれへの春よ

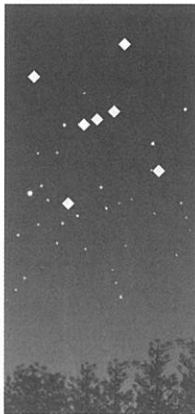
林 義子

末広会

真東ゆ真西に沈むとふオリオン

星座飽かず眺むる伊豆の湯宿に

吉倉 寿子



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！

ご相談 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！

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 ご指定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！

お気軽にお問合せ下さい

TEL 03-5718-3900

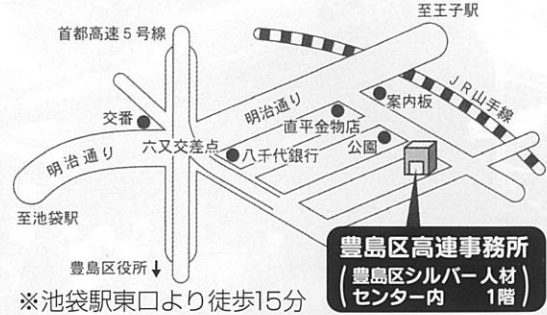
FAX 03-5718-3901



株式会社 二子コミ http://www.nichicom.jp

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.och.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 〇三ー五九五〇ー二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三ー五七一一ー三九〇〇
<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心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

年が改まって大豪雪の報に心痛みます。一昨年の爆弾低気圧に続いて昨年もまた大気の不安定が記憶に新しい。11月に入っては54年ぶりの大雪!! この日「体力測定の特刊プログラム」に45名が参加された。早めの寒気により、インフルエンザ・ノロウイルスが流行した。12月23日、糸魚川市の大規模火災は、同じく木密地域の少なくない、私ども豊島区住民に火災用心を改めて思い起こさせる。注意の上にも注意なさってください。

今年も区高連最大の課題は、会員増強です。会員増強は高齢者クラブ活動の実を上げるための最大の近道であり本道です。皆様の一層のご協力をお願いいたします。

豊島区高連広報 編集部 渡邊 要
 高木 治男

赤い羽根共同募金



豊島区高連は、10月2日(日)、副会長、常任理事など役員が、池袋駅西口で「赤い羽根共同募金」を呼びかけました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

(株)ニチコミからのお知らせ

URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の

今 随時更新!!

「いきいきシニア活動紹介」コーナーにて全国の元気なクラブ会員の“今”を紹介しています。



「豊島区高齢者クラブ連合会会報紙『豊島区高連広報』」の発行のお手伝いをしております株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

まずは

ニチコミ

検索

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



社会奉仕 長崎神社清掃 (第8ブロック)



輪投げ大会

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
- ◆ 各地区縁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



秩父市との
親善ゲートボール大会後
区庁舎見学「豊島の森」

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