



題字 高野之夫豊島区長筆



豊島区高齢者クラブ連合会
会長 外山 克己

会員増強の取り組みに ご協力をお願いします

区高連の会員の皆さん、お元気にいろいろな行事にご参加いただき、ありがとうございます。5月1日に新しい天皇陛下が即位され、元号が令和となりました。令和元年5月7日に第57回の定時総会を無事に終了することができましたことをお礼申し上げます。

さて、豊島区で「豊島区未来戦略推進プラン2019」が発表されました。その柱の一つに豊島区を高齢になっても元気で住み続けられるまち、日本一、高齢者にやさしいまち、を指し「としま総合戦略」を推進すると謳っています。2019年から2020年にかけて、健康、安全・安心、文化コミュニティ

課題にそれぞれ10の施策を実行し、これを進めるために区民参加の推進協議会「オールとしま」推進体制で行うとして、高齢者クラブの名前も挙がっています。ぜひメンバーとして参加させていただきます。

課題にそれぞれ10の施策を実行し、これを進めるために区民参加の推進協議会「オールとしま」推進体制で行うとして、高齢者クラブの名前も挙がっています。ぜひメンバーとして参加させていただきます。そのためには区高連の会員増強が急務であると考えています。また、多くの会員の皆さんの意見を伺いたいと考えています。

先般、区高連では区高連の事業の紹介を兼ねた会員募集のための小冊子を作成いたしました。どんな事業を行っているか、写真による事業紹介と、豊島区内の地域ごとにどんな単位クラブが活動しているのかが分かります。

く見ていただける小冊子になっていきます。地域の中で高齢者クラブがないところも分かるようになっていきますので、高齢者クラブのない地域には、高齢者クラブをぜひ作っていただくことをお願いしたいとの思いです。

前回の広報でも紹介しましたが、高齢者の皆さんが心身ともに元気に過ごすためには、ぜひ高齢者クラブに入って一緒に運動したり旅行したり、集まってお話をしたりすること、地域の集まりに参加して、時には世話役になって活動していただくことが「健康寿命を延ばす秘訣」です。豊島区が進める「高齢者にやさしいまち日本一」とは、元気な高齢者が多く住んでおり、買い物難民にもならず、周りにはいつも仲間と話す場所があり、健康や生活の相談をする場所が近くにあることがそろうている

く見ていただける小冊子になっていきます。地域の中で高齢者クラブがないところも分かるようになっていきますので、高齢者クラブのない地域には、高齢者クラブをぜひ作っていただくことをお願いしたいとの思いです。



豊島区保健福祉部
高齢者福祉課長 佐藤 重春

いつまでもはつらつと活躍できる 高齢社会の実現を目指して

日頃から、豊島区の高齢者施策に多大なるご協力をいただき、感謝申し上げます。今年度も、定期総会、輪投げ大会、そしてゲートボール大会など、さまざまな行事にお招きいただき、ありがとうございます。

活動を目の当たりにして、私もいつまでも元気でいたい、と改めて強く思いました。今や「人生100年時代」と言われ、いつまでもはつらつと活躍できる高齢社会の実現が求められています。区では、健康寿命の延伸をめざし、「フレイル対策センター」を開設するなど、フレイル予防に力を入れて

まちだと考えています。そして区高連の皆さんと一緒に、そんなまちに住めるよう尽力できたらと思います。結びに、会員の皆さまのご健勝を祈念いたします。

まちだと考えています。そして区高連の皆さんと一緒に、そんなまちに住めるよう尽力できたらと思います。結びに、会員の皆さまのご健勝を祈念いたします。

います。「フレイル」とは、健康と要介護状態の中間の状態、適切な対応により健康な状態に戻ると言われています。「フレイル」を予防するには、「運動」「栄養」「社会参加」が重要ですが、中でも社会参加の低下は、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かっています。

高齢者クラブの活動は、まさに社会参加であり、フレイル予防、健康寿命の延伸をめざすには、うってつけではないでしょうか。より多くの方に高齢者クラブに入会していただき、健康と元気の輪が広がることを願っています。

今後、皆さんのお力添えをいただきながら高齢者施策の充実に取り組んでまいります。ご協力賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

今後、皆さんのお力添えをいただきながら高齢者施策の充実に取り組んでまいります。ご協力賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



議事の様子

100歳以上7名 役員功労者8名表彰

令和元年度区高連第57回定時総会

豊島区高齢者クラブ連合会の第57回定時総会は、元号が「令和」になって最初の総会として、5月7日(火)、としま産業振興プラザ (IKE Biz) において開催されました。

会員の皆さんおよび関係者198名出席のもと、竹野副会長の総合司会で式典を開始、開会の辞に続いて物故者への黙祷を捧げました。



高野区長

ついで外山会長より「豊島区が総合高齢社会対策ビジョンを立ち上げられることに区高連も呼応して、一層区高連活動に邁進していこう」と抱負を述べられました。

続いて100歳以上会員の表彰と役員功労者の表彰を行いました。

◆寿高齢者 100歳以上

- 山中 紀久夫 (巣鴨朋友会)
- 石橋とし子 (高一さくら会)
- 武藤 義雄 (池袋百齡会)
- 大野 近 (長三長寿会)
- 天野 政子 (南大塚白寿会)
- 貫井シヅイ (南六さくらクラブ)
- 三好 由紀子 (江戸橋寿会)

◆区高連役員6年以上

- 常任理事 佐藤 節男 (亀齡会)
- 常任理事 井田 謙三 (池袋仲むつみ会)
- 理事 嶋田 利雄 (江戸橋豊友会)
- 理事 井上 典子 (宮新わかば会)
- 理事 新井 良助 (ときわクラブ)
- 理事 沖松 良子 (愛要会)
- 理事 横山 保 (長三長寿会)
- 理事 渡邊 孝雄 (静和クラブ)



寿高齢者表彰式

100歳以上の代表受賞をされた山中紀久夫さんの矍鑠としたお姿は、まさに健康長寿の模範であり、会場に一瞬感動の声が上がりました。

続いて役員表彰、高野豊島区

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

地域とともに

～当庫で公的年金をお受取りのお客様に～

5つの特典

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

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)9110(代)
- 要町支店 豊島区要町 1-1-1 (3957)3161(代)
- 椎名町支店 豊島区南長崎 3-2-14 (3953)4611(代)
- 東長崎支店 豊島区南長崎 5-28-4 (3952)3151(代)



喜ばれることに喜びを 巣鴨信用金庫

本店営業部

東京都豊島区巣鴨2-10-2

TEL:03-3918-1132

味の真髄を求め続けて

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

▶本店(池袋東口)のご案内

- 3F グリル
- 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



●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

長の祝辞に始まり来賓の方々の祝辞をいただいて式典を終えました。暫時休憩の後、外山会長が議長席に着いて議案審議に入りました。

- ・平成30年度事業経過報告
- ・平成30年度収支決算報告

区高連新役員と女性委員会役員

令和元年度、豊島区高齢者クラブ連合会新役員と女性委員会役員が、次のとおりになりました。

区高連会長

副会長

副会長

副会長

副会長

企画総務

総務部長

広報部長

計

福利厚生

文化保健部長

体育部長

・監査報告

・令和元年度事業計画(案)

・令和元年度収支予算(案)

が発表され、すべて議事は滞りなく満場一致で可決されて、ここに第57回定時総会は閉会します。

友愛奉仕

友愛・奉仕部長(兼)花澤 松二

会計監事

*渡邊 要

*堀内 鋒行

常任理事

した。

令和時代のスタートを機に、

私たち区高連も一層の向上発展を期して歩んでまいりたく思います。

(総会出席者198名)

(広報部担当 別所副会長)

女性委員会

委員長

委員長代行

副委員長

ブロック連絡員

一ブロック

二ブロック

三ブロック

四ブロック

五ブロック

六ブロック

七ブロック

八ブロック

平山 カヨ

大門 幸代

中島しづゑ

池上 貞子

原 ハツエ

平山 カヨ

大門 幸代

鍋倉テイ子

沼尾 尚子

藪田六ツ江

新井志保子

中島しづゑ

仁平 隆子

石川 和代

小野寺喜美子

沖松 良子

広瀬 節

阿部 文代

畠山 広子

鈴木 敏夫

事務局員

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
医療生協
大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

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1-11-10 SEPIA NEXT 1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1-11-10 SEPIA NEXT 1階 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1-11-10 SEPIA NEXT 1階 TEL.6905-9701

訪問診療・外来診療

(24時間・365日対応)

内科・循環器内科・呼吸器内科

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

区高連平成30年度決算額と令和元(平成31)年度予算額

収入の部

単位：円

科 目	30年度決算額	令和元(平成31)年度 予算額
前年度繰越金	2,039,888	1,593,064
会 費	666,000	675,000
助 成 金	3,529,063	3,543,000
事業収入	2,429,267	2,516,000
分 担 金	666,000	675,000
寄 付 金	0	—
雑 収 入	24	50
預 り 金	274,080	300,000
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
合 計	9,604,322	9,302,114

支出の部

単位：円

科 目	30年度決算額	令和元(平成31)年度 予算額
老人クラブの育成指導	766,045	804,500
仲 間 作 り 促 進	1,077,121	1,330,000
他の世代との交流促進		
調査・研究・広報活動	353,349	50,000
活 動 推 進 費 等	477,998	535,000
他の指導者との交流		
その他社会活動費	2,265,678	2,502,000
分 担 金	666,000	675,000
寄 付 金	30,000	30,000
そ の 他 活 動 費	2,375,067	2,610,000
予備費(次期繰越)	1,593,064	765,614
合 計	9,604,322	9,302,114

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)

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

本社横浜営業所
〒232-0064 横浜南区別所1-2-13-202
0120-990-885
担当 皆川裕介

豊島区の不動産活用・相続・売却

地元の不動産

和幸 有限会社

東京都知事(9)第44159号
TEL:03-3980-3841
豊島区池袋本町 2-38-17
<https://www.ikebukuro-wako.jp>



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

株式会社 リゾナント

免許番号 東京都知事(10)第43078号
豊島区南長崎 1-25-12
TEL.03-3951-1521(代)
<http://www.resonant-co.jp>

あなたとあなたの実家の

空家・空地 相続相談窓口

NPO 空家空地管理センター豊島区担当

100円
管理

賃貸
管理

リフォーム
リノベ

売却
査定

建替
相談

創業 55年・3代続くおつきあい



株式会社 **ヴェセル東西**

TEL.03-3981-9595

豊島区南大塚 3-24-2 (向原電停前)

令和元年度 区高連 事業計画

豊島区の総人口が(平成31年1

問をおこなう。

月1日現在住民基本台帳による)

(4)寝たきりゼロ運動の推進。

289,508名、その内、65歳以

3. 生きがいを高める活動

上の人口は57,510名で、総人

(1)広報誌の発行。(8月、2月)

口に対する比率が19.9%に及び、

(2)囲碁・将棋大会の開催。(7

更には昇しつつある折、豊島区高

月)

齢者クラブ連合会では、常に健康、

(3)芸能まつりの開催。(3月)

友愛、奉仕の活動を中心に老後を

(4)研修旅行の開催。(年3回)

健康で楽しく明るいものにする

(5)映画鑑賞会。(7月)

ため、以下の事業を実施します。

(6)指導者研修会の開催。(年2

1. 社会奉仕活動

(1)社会奉仕活動を積極的にお

(7)作品展の開催。(12月)

こなう。

(8)会員の親睦交流と新年会の

(2)赤い羽根等の募金(10月)・

4. 健康増進事業

シルバー募金(年間)をおこ

(1)ゲートボール大会の開催。

なう。

(6月)

(3)使用済切手などの収集、寄

(2)ペタンク大会の開催。(10月)

贈。(12月)

(3)輪投げ大会の開催。(5月、

(4)春秋の交通安全運動、防犯

11月)

運動、防災運動に協力する。

(4)秩父市親善交流ゲートボー

2. 友愛活動

(1)友愛訪問活動、見守り支え

(5)「歩こう会」その他の健康管

合いネットワーク活動をお

理。

こなう。

(6)健康教室等の実施。(6月、

(2)区内最高齢者訪問をおこな

9月、2月)

う。

(7)ペタンク、輪投げ等の講習

(3)1人暮らし、寝たきり高齢

会。(年2回)

者、高齢者世帯等に友愛訪

(8)体力測定の実施。(5月、11

5. 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)

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3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。(4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。

(毎月)

(6)ブロック長(第1ブロック)第

8ブロック)会の開催。(8月)

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 第 305500406392 号

刃剣杉田



東京都豊島区池袋2-49-5

TEL:03-3980-1461

営業/10時~18時 定休/水曜、第3火曜

MITSUMORI

三森商事 株式会社

冷凍・空調機器総合商社

豊島区巣鴨 1-43-2

TEL 03-3946-8511

http://www.3mo.co.jp/

有限会社 シティライフ

豊島区東池袋 2-9-5 吉田ビル 102

TEL:03-6907-0978



義肢・装具・福祉用具

有限会社 内藤義肢製作所

(一社)日本義肢協会 登録・東京 133 号

豊島区南大塚 3-30-13

TEL:03-3981-3288(代)

www.naitohgishi.co.jp

(株)サンライフクリエイト

安心。あなたの町の

リフォーム屋さん

一級建築士が相談に乗ります

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

リフォーム ココサ

☎0120-046-553

住まいづくりのオーソリティをめざす

株式会社 NK・リファイン (野口建設)

(会社使命)お客様に喜ばれる、誉められる
そして愛される建築屋になる

TEL.3910-1649(代)

URL http://www.toshima.ne.jp/~nkrefine
MAIL nkrefine@t.toshima.ne.jp

区高連 健康教室

まだまだ元気に過ごしましょう
リズムに乗っての
軽快な体操でリフレッシュ!

◇2月12日(火) 前年度最終回
◇6月18日(火) 新年度第1回
以上2回にわたり健康教室を



講師の木津美佳先生
雑司が谷体
育館で開催
しました。
講師は引続
き木津美佳

指導者研修会

「健康寿命を延ばすために」
やってみよう! 続けてみよう!
としまる体操



講師の江尻愛美先生

2月18日
(月)、とし
まセンター
スクエアに
おいて指導

者研修会が開かれました(参加
者199名)。講師は東京都健
康長寿医療センター研究所の江
尻愛美先生で、冒頭に外山会長

先生です。毎
回区内各地か
ら、会員、役
員総勢約60
名もの参加
と、区職員ほ
かの方々の応
援もいただき
ながら賑やかに開かれています。



参加者で輪になって運動

昨秋から始まった木津先生の
ご指導は、私たち高齢者の日頃
の運動不足の解消に役立つ、優
しい運動の組み合わせばかりで
す。

音楽に合わせてリズムに乗っ
て、歩きながら動いているう
ちに、いつの間にか結構運動し
ていて気持ちのいい心身のリフ
レッシュができました。
またこの教室は、毎回区保健
所の勧める「健康にチャレンジ」
の指定行事にもなっており、ポ
イントシール50点を獲得できま
す。

どなたでも無理なくできる健
康体操教室なので、次回はぜひ
お誘い合わせご参加ください。
(広報部)

より江尻先生が紹介され、和や
かな中で講義が始まりました。

江尻先生は「としまる体操」
の目指すものとして、「先生と
生徒」の関係でなく「仲間」と
して全員で輪になって行う新し
い時代の体操であり、「としま

のみんなで「まる」くなって行
うから「としまる体操」と名付
けられたと命名の由来も話され
ました。

◆としまる体操の特徴

①抗重力筋をターゲットとした
スロートレーニング
1分間に60拍のリズム。

②松竹梅の3レベル(初・中・
上級)
10種類の運動で構成。
毎週1回、3カ月程度の実践
で筋力や歩行速度が向上するそ
うです。そ
してキー
ワードは、
「自分らし
く、生き生
きと!」で
した。
(広報部)



プロジェクターで分かりやすい講義

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人財団
豊島健康診査センター
●企業健診(法定項目健診)
●個人健診(健康診断書など)
●協会けんぽ(生活習慣病予防健診)
CT MRI マンモグラフィ 胃カメラ
☎03-5974-7205 上池袋2-5-1 健康プラザとしま5F

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

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 **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】

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
☎03(3918)6272 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

駒込あおば内科
KOMAGOME AOBA CLINIC
内科・循環器内科 人工透析(全個室透析)
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○ / /
16:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ ○ / /
【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日
豊島区駒込1-38-2 2F (1Fマクドナルド) ☎5981-6888

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

区高連 定例理事会

ブロック活動のあり方など 活発に意見交換

3月28日(木)、定例理事会がイケビズにて開催されました。各クラブの会長は全員が区高連の理事となっていて、定例理事会は「総会」に次ぐ区高連の大事な会長会議です。

外山会長のあいさつに引き

続き議題に入りました。

▼議題

一、平成31年度行事
予定について

○新年度事業計画、

その他の総会提示案件について
協議

二、その他

○ブロック活動のあり方について
質疑応答がありました。



ブロック長と新任クラブ会長の皆さん

○次年度に向けて役員
人事案の発表と、全
ブロック長の紹介、
新任クラブ会長の紹
介などを行いました。

次いで質疑応答に入り、ブロック会の会費の有無や経費の処理方法など、さらにはブロック活動全般につき活発な意見交換を行いました。

(広報部)

第56回区高連 芸能まつり

練習重ね 晴れの舞台

3月4日(月)午前10時より南大塚ホールにおいて「芸能まつり」が開催されました。

出演者は30組327名、一般会員や来客関係者235名ものご参加で大変な盛り上がりようでした。

外山会長のあいさつに始まり、高野豊島区長、磯区議会議長ほかご来賓の方々よりお祝い

と励ましのごあいさつをいただき、恒例の「芸能まつり」は10時30分に開演されました。

近年の傾向としては舞踊が少なくなりましたが、カラオケ11、コーラス7、フラダンス3、民謡2、新舞踊2、民謡、琉球舞踊、太極拳、レクダンス、フォークダンス各1など30組多岐にわたるご出演に会場は拍手喝采、懸命な演技に熱心な応援も一体となって、賑やかで華やかな会場でした。

演ずる方も観る方もみんな笑顔がいっぱいです。元気に動いて明るく笑う、これが私たち高

齢者の健康法です。皆様のご協力で素敵な大会になりました。ありがとうございます。

さて今回は新しく完成する区民センターでの大会になります。相変わらず短い持ち時間の中で、なにをどう演ずるか皆さんお悩みでしょうが、いつもながら工夫を凝らして、素敵な演技をご披露くださることと期待いたしております。

(副会長 別所弘一)

★芸能まつりのようすは次頁カラーでもご紹介しています。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

豊島区西果嶋1-11-16

歯科一般 各種義歯

岩崎歯科医院

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

休診日 水曜・日曜・祭日

南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021

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	○	○	○	○	○	○

豊島区西果嶋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

- ◇脳神経外科
- ◇胃腸科
- ◇内科/外科

日曜・祝日は休診日です

要町駅からすぐ! いさみ屋近く

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	○	○	休
午後 15:00~19:30	○	○	▲	休	○	○	休

休診:木・日・祝 ▲15:00~18:00 ◆9:30~13:30 ★14:30~17:00

祝日のある週は木曜も診療

tel.03-3956-8211 矯正は第3木曜日午後

豊島区要町1-19-2 要サンハイム1階 《要町駅A1出口すぐ》

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	●	●	○	●	●	○

休診日/日曜・祝日・水曜・土曜午後

豊島区池袋本町3-22-3

☎03-5992-0554

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・内視鏡検査(胃・大腸)

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

写真でみる
第56回
区高連芸能まつり
(詳細は7頁)



仲間とのハーモニーを響かせる



カラフルな衣装でフラダンス



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 慈幸会

安井医院

■診療科目/内科・小児科・外科■

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○

《休診日》日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

豊島区駒込1-44-1 TKハイム101号
☎03(3941)5677

大橋眼科

大橋眼科

診療時間◆ 9:00~12:30
14:00~17:30

休診日◆ 土・日・祝、火曜午後

「新大塚」駅前

☎03-6912-2546 豊島区南大塚 2-11-4 2階
<https://ohashiganka.sakura.ne.jp>

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

医療法人社団 Ono Clinic 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	○	○	○	○	○	○	○

土日も診療 休診日/祝日

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

村井耳鼻咽喉科医院

●診療時間● 平 日: 9:00~12:00
:15:00~18:00
土曜日: 9:00~12:00

●休 診● 木曜日・日曜日・祝日

豊島区目白4丁目7-12
☎3951-3431

MinamiOtsuka ENT CLINIC

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



優勝：
南長崎四丁目
福寿会



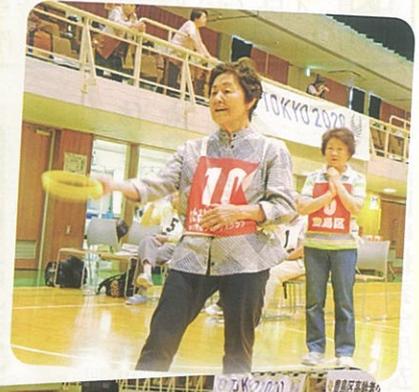
準優勝：親和豊寿会



第3位：大塚延寿会

豊島区長杯争奪 輪投げ大会

(詳細は10頁)



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

東京都内に不動産をお持ちの皆様！

東京都
委託事業

福祉事業で安定した資産活用をお考えいただけませんか？
認知症高齢者グループホームマッチング事業説明会ご案内

説明会開催日(不動産主対象) ※①、②は同じ内容です。

① 8/21(水) 定員になり次第
締切となります。

時間 14:00～ 定員 24名

会場 文京区勤労福祉会館
区民会議室
(文京区本駒込4-35-15)
☎03-3823-6711

② 9/25(水) 9/20(金)までに
お申込みください。

時間 13:30～

会場 当協会会議室
(新宿区大京町23-3
四谷オーキッドビル8階)



お申込み
お問合せ 公益社団法人日本認知症グループホーム協会 マッチング事業事務局
☎03-6380-4200 東京都、マッチング事業 検索

医療法人社団 久福会

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・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・腎臓内科

豊島区池袋3-28-3 [池袋駅西口 徒歩10分]

☎03-3986-5501

関野病院グループの居宅介護支援事業所 せきのハートケアサービス

介護支援専門員(ケアマネジャー)が常駐
ご利用者様とご家族に寄り添います

- 介護を必要とされる方に最適なサービスをご本人やご家族と話し合いケアプランを作成。
- 介護が始まってからも定期的にご訪問。
- 介護に関するご相談や助言で精神面でもサポートいたします。

サービスの
紹介

サービスの
調整 計算・請求

☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

第30回区高連 輪投げ大会

今回は最多40チームが豊島区長杯を競う!

晴天に恵まれた5月20日(月)、豊島体育館において第30回輪投げ大会が開催され、過去最大の40組(2組参加のクラブあり)が参加しました。他の種目は参加数が減少する中で、輪投げ大会だけは増加しており、今回は約半数の36クラブが出場して40組となりました。

高野区長ほかの来賓もお迎えしてごあいさつをいただき、続

いて早速競技開始を告げる始式では、輪投げの難しさも体感していただきました。

試合は各チーム6名(補欠1名含む)の選手が14コートに分かれて、午前午後各3ゲーム、合計6ゲームで争う大激戦を繰り広げました。日頃の練習成果の発揮できた方、思うように発揮できない方、悲喜こもももの場面が各コートで展開されました。

試合の陰では女性部の皆さんが、各コートの終了ごとに得点を表を回収に走り回っていたのも印象的でした。

◆上位チームの成績

優勝	南長崎四丁目福寿会	55.5点
準優勝	親和豊寿会	48.9点
第3位	大塚延寿会	47.1点
第4位	愛要会 A	43.9点
第4位	南長崎三丁目北部福寿会	43.9点
第6位	北大塚和楽会	41.5点

なお上位6チームは6月26日(水)開催の城西ブロック大会に出場されました(大塚延寿会は出場辞退され、代わりに7位の池袋仲むつみ会Aが出場)。

(体育部担当 西村副会長)

東老連・城西ブロック 第12回輪投げ大会

強豪集う大会で健闘

6月26日(水)、中野区の中野体育館で、城西ブロック輪投げ大会が開催されました。

板橋・練馬・豊島・中野・杉並の各区代表6チーム、計30チームが競技する軽スポーツ親善大会です。

豊島区の代表チームも健闘し

ましたが、相変わらず板橋と中野、練馬のチームが500(600)点台の成績を出す強者揃い、豊島と杉並は苦戦を強いられました。

今回の豊島区は「親和豊寿会」の50.2点での14位が最高で、ほかは全て20位以下の残念な結果に終わりましたが、本区が担当するときは、ぜひ上位を占めてみたいものです。

来年は杉並区、再来年が豊島区の担当となります。

今後の主な行事予定
皆さんお誘いあわせの上ご参加ください!

9月10日(火)	指導者研修会
9月17日(火)	第2回健康教室
10月3日(木)	介護予防大作戦
10月10日(木)	ペタンク大会
10月16日(水)	秩父市親善ゲートボール大会
11月7日(木)	研修バス旅行
11月11日(月)	秋の輪投げ大会
11月28日(木)	体力測定会
12月4日(水)	東京都老人クラブ大会
12月23~25日(月~水)	作品展

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 穂積会

井ロククリニック

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

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

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

小林内科クリニック

内科・肝臓専門医・消化器科・小児科

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

※予約診療/AM8:30~9:30
予防接種/予約制月・火 PM3:10~
乳幼児健診/予約制月・火・水 PM3:10~
豊島区東横 1-4-1
http://www.kobanai.com/ (03) 5977-8070

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	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	※9時~13時
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	休診日

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

全国どちらの処方せんも受け付け致します

北池+薬局

在宅服薬支援薬局

豊島区池袋本町1-45-16
(藤和シティコープ池袋1F)
☎03-3986-5032
FAX 03-3986-3587

◆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

診療時間	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	休診日

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

区高連 春の体力測定会

年に一度は調べましょう

5月23日(木)午後2時より雑司が谷体育館にて本年度最初の体力測定会が開催されました。

参加者は一般会員50名、ほか関係者役員29名で合計79名。この日は夏を思わせるほどの暑さになり熱中症を心配しましたが、幸い体育館内は快適で、不安なく測定会を進めることができました。

外山会長の開会あいさつの

第39回ゲートボール大会

晴天のもと熱戦展開

梅雨入り目前の6月6日(木)、豊島区立総合体育場で恒例のゲートボール大会が開催されました。

快晴に恵まれて定刻9時に開会し、外山会長のあいさつに続き高野豊島区長ほか来賓の方々のごあいさつをいただき、優

後、準備体操を全員で行って測定会を開始しました。

まず全員を赤・白・青・黒の4組に分け、握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行の5測定を各組ローテーションで巡回測定していただきました。そして最後に全員で6分間歩行を測定、

自己の測定結果集計表に評価表の数値を確認して記入し、結果を記録していただきました。

春秋2回開くこの測定会には毎回ご参加の方も多く、定期的に参加測定され

勝杯返還なども型通り行って開会式を終えました。



好天のもとプレー

ゲートボールは競技者が減少してチームが組めないクラブも出始めましたが、今回はお互いに選手を派遣し合っ

てご自分の健康を自己診断されますよう、会員の皆様のご参加を強くお勧めいたします。

また本行事は保健所の「健康にチャレンジ」ポイント対象事業なので、参加者には50ポイントのシールを差し上げています。

(文化保健部長 竹野康二)



梅雨明けのような日差しの中で

- 優勝 池袋朗高齢会
準優勝 駒込七福会
3位 巢鴨五丁目朝日クラブ
4位 池袋仲むつみ会
5位 高一さくら会
6位 西池太陽会

この6チームの皆さんには、10月に開かれる秩父市親善ゲートボール大会の豊島区代表チームとしてご参加いただきます。

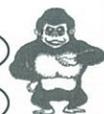
(体育部長 井田謙三)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

個人事業者のためのタックスサポーター

お気軽にご相談ください

- 税務 決算 記帳 経営



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

会員募集しています!



公園清掃、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
03-3982-9533
受付時間: 平日 8時30分~17時

松村循環器科医院

〒171-0014 豊島区池袋4-34-8

TEL 03-3971-3037

Table with columns for 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 9:00~12:00 and 15:00~18:00.

▲15:00~19:00 ■休診日/水曜午前・日・祝



お薬手帳はとっても便利です。

- ★お薬手帳をもっていると...
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

医療法人社団 東京みどり会 新宿駅前

新宿東口眼科医院

日帰り白内障手術

【診療時間】 平日 11:30~13:45/15:00~19:30
土曜 11:00~13:45/15:00~19:00
日・祝 11:00~18:00

【白内障手術日】月曜日(祝日以外)11:30~16:30
新宿区新宿3-25-1
ヒューリック新宿ビル9F
TEL/FAX 03-5363-0507
年末年始以外 年中無休

医療法人社団 東京みどり会 池袋駅前

池袋サンシャイン通り 眼科診療所

院長 堀 好子(女医)

緑内障・ドライアイ・角膜専門治療

【診療時間】 月~土 11:30~13:45
15:00~19:30
日・祝 11:30~18:30

豊島区東池袋1-5-6 5F
TEL/FAX 03-3981-6363
土日も診療 年末年始以外 年中無休

区高連 宿泊研修旅行

新緑のみちのく
いで湯と蔵王、裏磐梯の旅

7月3日～5日(水・木・金)、
2泊3日の区高連恒例の研修旅行は、今回は福島県穴原温泉を宿にして、山形蔵王や米沢、裏磐梯の観光地を巡る旅でした(総勢38名参加)。

▼初日。早朝、曇天の東京を発つて東北道を北上、お菓子の城ハートランドで早めの昼食の後、福島県の「古閑裕而記念館」を訪ねました。作曲家・古閑裕而は戦前・戦中・戦後に活躍し、五千曲もの作品を残した著名な音楽家です。代表作では「長崎の鐘」や「君の名は」が有名なが、館内にはその懐かしい曲が次々と流れて往時を思い出しました。展示品には愛用の楽器類や8ミリ撮影機などが沢山あり、再現された書斎などが印象に残りました。
今回の宿は奥飯坂・穴原温泉随一の「吉川屋」、名湯の宿のもてなしを十分に楽しみました。



吉川屋前にて

カラオケも交えての賑やかな宴会で盛り上がりました。
▼三日目。福島から裏磐梯へ抜けて五色沼や毘沙門沼を観光、皆さんは行く先々でお土産の品定めにご苦心でした。猪苗代地ビール館で昼食とビールも楽しみました。多くの愉快的思い出を残した旅は、こうして無事に終了いたしました。
ご参加の皆様ご協力ありがとうございました。
(竹野副会長)

▼二日目。今回の旅行で一番のお目当ては「蔵王ハイライン」の蔵王連峰とお釜の観光でしたが、火口湖も展望台も生憎真つ白な霧の中で本当に残念でした。「蔵王エコーライン」を上るの山方面へ下り、よねおり観光センターで昼食、その後は上杉神社の参拝です。
江戸後期の米沢藩主・上杉鷹山をまつる神社ですが、鷹山は荒廃疲弊していた米沢藩を、自ら節儉を励行、行政の刷新、産業の振興、荒地の開墾などに努めて見事に藩財政を立て直した名君として有名です。
この夜は吉川屋の天翔の間で



裏磐梯にて

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安心の事前相談で家族の想いが伝わる
心温まるお葬式を

株式会社 はらだ葬祭

家族葬・少人数の一般葬をお考えの方
ぜひ一度、御相談ください

24時間対応
TEL **03-5904-8121**

豊島区東池袋 2-13-12 ハイツ空蝉 101

「遺言」は公正証書で「安心」

大切な財産と御家族のために
お気軽に御相談下さい。

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

石ひとすじ

埋葬・字彫り・墓石・石材工事一式

(有)梅澤石材店

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

重要文化財
雑司が谷
鬼子母神堂

除厄開運
安産子育て

豊島区雑司が谷三の十五の二十
電話 (三九八二) 八三四七

交通
JR池袋駅下車 徒歩十分
地下鉄副都心線雑司が谷駅下車
都電鬼子母神前駅下車 徒歩各三分

http://www.kishimojin.jp

静かなよい環境の墓地がございます。
お気軽にご相談下さい。

法成寺

ほう じょう じ

豊島区駒込6丁目8番11号
☎ 03-3915-1712



オケ老人



7月8日(月)、としまセン
タースクエアにおいて、恒例の
友愛映画鑑賞会が女性委員会の
担当で開かれました。

今回の映画は「ボケ老人」な
らぬ「オケ老人」。女優の杏さ
ん演ずる若い女教師が、年寄り

ばかりのアマチュア
楽士たちに捕まって
悪戦苦闘する悲喜劇
でしたが、歳は取っ
ても懸命に趣味に生
きる主人公達の生き
方に、共感された方
が多かったようで
す。

鑑賞後のアンケートには、「音
楽映画で良かった」「好きな趣
味に生きる素晴らしさ」「ストー
リーが面白い」「老人の生きが
いを描き心温まる映画だった」
などのコメントが寄せられまし
た。

老いるとつい家に閉じこもり
がちですが、仲間たちと好きな
ことを楽しむ「オケ老人」たち
は、本当に素晴らしい生き方で
した。

この映画から、これからの人
生を前向きに生きる希望と勇気
をいただいた想いです。

(女性委員会)



百歳でこんなにお達者

山中 紀久夫さん

単嶋朋友会の事務局を永年務め

られ、今春満100歳を迎えられ
た山中紀久夫さんは、今期「総会」
席上で100歳表彰者代表として
表彰されました。毎年100歳の
表彰者は珍しくないですが、山中
さんのようにご自身が出席され、
シャンとしたお姿で表彰された方

は珍しいのではないのでしょうか。

山中さんのご健康はどこから
、とご本人にお尋ねすると、「朋
友会の事務局をやっている忙しい
から！」だそうです。確かに山中
さんは24時間、朋友会のことを考
えておられ、会のことなら生き字
引。「クラブ活動は長寿の秘訣」

の見本がここにありました。

青春時代の6年間もの従軍の
経験がその後の人生に大きな影響
を与えたと語っておられます。

日頃の起居や会話にご不自由
はなく、外出は愛用の三輪自転車
で買い物や通院に出かけられ、会
の輪投げやポッチャにも毎回ご参
加で、心身ともにお達者な山中さ
んです。お名前どおりご長命な紀
久夫さんのますますのご健康をお
祈りいたします。(文責・広報部)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

おいしく食べよう！お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。

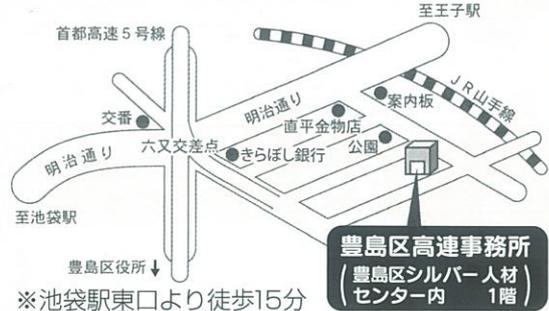


ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキクケコカ
さかだちさかささまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
まえよりまじめにマメミムメモマ
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ
わんぱくわいわいワイウエヲワ
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ
だんだんだぶだぶダデチツデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルばらばらパペピプペポパ

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。

■スポンサー様への御礼

本紙の発行に際しご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 外山 克己
 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 〇三ー五七一一八ー三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

編集後記

残暑お見舞い申し上げます。新年度に入りまして、広報部も新しい顔ぶれで編集に臨むことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

編集を進める程に多彩な行事や内容の豊富さに戸惑い、先任高木副会長の6年もの緻密なご尽力に、改めて敬意を表したいと思えます。本号はその高木様の懇切なご指導もい

ただいており、深く感謝申し上げます。

取材・撮影・寄稿依頼と全行事を記録編集していくにあたり、今まで単純に各行事を傍観していたものが、一変して真剣に洞察・総括する努力が求められました。これまでの編集方針も踏襲しながら、少しずつ広報にも新風を吹き込めればと思

います。

豊島区の目指している「高齢者に優しい街作り」に当事者の私たちも積極的に協力していかなければなりません。そのためには、まず「高齢者クラブ活動の楽しさと面白さ」を区内一般の高齢者の皆さんにお知らせし、ご参加や体験を通じてご入会をお勧めいたしましょう。

まず地域コミュニティに参加していただくことが、高齢者ご自身の心身のご健康によいことを、ぜひ知っていただきましょう。

この広報誌を未加入の皆様にも広く配布していただいて、積極的にご入会をお勧めください。各クラブの会友増強のために、この広報誌が少しでもお役に立つことができれば幸いです。

- 広報部担当副会長 別所 弘一
 広報部長 杉山 鈴谷
 広報部員 石川 和代
 原 清美
 池辺 史生

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

1 手首を使ってタオルをまわしましょう (左に8回、右に8回、右手、左手)

2 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう (8回)

3 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上へ伸ばしましょう (4回)

7 腰をひねる運動
 [左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す]

4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう (8回)

5 背中を洗う感じで上下に引きましょう
 [左を上にして8回、右を上にして8回]

6 タオルを使って体を前後に曲げましょう
 [前に4呼吸、後に4呼吸、4回繰り返す]

身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

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



春の輪投げ大会



7月の旅行会 上杉神社にて



趣味の作品展

◇地元のクラブのお手伝いをお願いします。まずはご入会を!
◇あなたの特技や趣味を、皆さんにご指導ください!
◇シニアの趣味の会やスポーツクラブをお知らせください!

まずは見学・体験を!

会員でなくても参加できます。予約なしで当日お越しいただけます。
お問い合わせは03-5950-2511まで。

地元で健康に長生き!

- 9月17日(火) 第2回健康教室(雑司が谷体育館)
- 10月3日(木) 介護予防大作戦(としまセンタースクエア)
- 11月28日(木) 体力測定会(雑司が谷体育館)



健康教室



体力測定

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