

豊島区高連広報

題字 高野之夫豊島区長筆



「イケバス」始動

11月1日 出発式での高野区長（中池袋公園）

高齢者にやさしいまち 日本一を目指す



皆さんで健康にチャレンジしよう

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

令和2年の新春にあたり、会員の皆さんに年頭のご挨拶を申し上げます。今年には豊島区の「高齢者にやさしいまちづくり」のための具体的な施策がいろいろと実行されていくと期待しております。

そして会員の皆さんが、益々お元気な高齢者になっていただきたいと願っております。

区高連の各種の事業に皆さんが積極的にご参加いただくとともに、地域の様々な事業にも参加していただくことが、豊島区に元気な高齢者を増やすことに繋がります。

昨年もお話しましたが、区高連や地域の各種事業に参加する、例えば健康教室で「としまる体操」をし、サロンでお話をしたりして楽しい時間を過ごすことなどが健康増進に繋がり、健康寿命の延伸に繋がります。そのように元気な高齢者を増やすこと、また仲間を増やすことが今年の目標の一つです。

高齢者が元気で過ごすためには、家に閉じこもっていないで仲間の皆さんと運動し、おしゃべりをしたりすることが必要ですが、そんな場所の提供や機会を増やしたいと考えています。

豊島区には健康増進のために「健康チャレンジ事業」の仕組みがあります。これは健康行事に参加したり講演を聞

きに行ったりすると、50ポイントや100ポイントのシールがもらえ、これを貯めて400ポイント溜まったときに「としま健康マイレージカード」に交換することができます。これで豊島区内の協賛店で買い物やいろいろなサービスを受けることができます。

現在、区高連の事業で対象の事業は、健康教室、体力測定など限られていますが、区高連の事業全てを対象にしたいと豊島区にお願いしているところです。これが実現すれば、その点を会員の勧誘の際にぜひお話ししていただきたいと思えます。区高連の事業に参加すると健康増進に繋がります、お買い物もちょつとお得になりますね。

もう一つは、現在約5千名の会員の皆さんのアンケート調査を考えています。目的は区高連の活動に対するニーズ調査と会員の皆さんの健康状態の調査です。皆さんの要望と、元気な高齢者や、フレイル状態の方がどれくらいおられるのかを把握したいと思うのです。今年中に実施して今後の活動計画に活かしたいと思えます。

今年も元気に区高連の諸事業を行ってまいります。ぜひ皆さんのご参加をお待ちしております。

結びに会員の皆さんの、ご健康とご多幸を、心より祈念いたします。

区長あいさつ



「社会的孤立ゼロ」をめざして

豊島区長 高野 之夫

新年あ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さまにおかれましては、令和2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。

区内各所で着実に進行しております。いずれの事業も、区民の皆さまとともに創り上げていきたいと考えておりますので、お力添えのほどよろしくお願いいたします。

さて、人口密度日本一の豊島区は、75歳以上高齢者に占める一人暮らしの割合も日本一です。一人暮らしは、閉じこもりがちになり、生活の質の低下につながる「社会的孤立」が生まれやす

いと言われています。このような特徴に対して、高齢者にやさし

いまちをめざすために設置した「総合高齢社会対策推進協議会」では、「社会的孤立ゼロ」を対策目標に掲げています。

「社会的孤立ゼロ」をめざすためには、高齢者が外出しやすいまちづくりの実現が必要です。また、社会とのつながりを持つことは、フレイル予防の効果も高まり、いつまでもイキイキと元気に過ごすことができる、健康寿命の延伸にもつながります。

今後は、こうした対策を中心に展開して、高齢者にやさしいまちをめざしてまいります。

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

謹賀新年

令和2年 豊島区高齢者クラブ連合会

会長

外山 克己
みたけクラブ会長

副会長
(総務、文化保健担当)

竹野 康二
大塚延寿会会長

副会長

(広報担当) 別所 弘一
千早いこいクラブ会長

副会長
(友愛奉仕担当)

池袋本町一丁目福寿会会長
花澤 松二

体育部長

※井田 謙三
池袋仲むつみ会会長

会計

※神永 正行
としまつくす会長

副会長(体育担当) 西村 敏男
南長崎四丁目福寿会会長

広報部長

※杉山 鈴谷
巢鴨朋友会会長

(※は常任理事兼務)

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～

6つの特典

- ※定期預金上乘せ金利
- ※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
- ※しんぎ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
- ※スタンプ6個でプレゼント

皆様のお役にたつ



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 巢鴨信用金庫

本店営業部

東京都豊島区巢鴨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

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 ●巢鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

理事	井澤清	折戸千春会長	理事	高橋朝世	静和クラブ会長	理事	杉山久雄	西池太陽会会長
会計監事	※堀内鋒行	高砂長寿会会長	理事	山田敏雄	ひばり会会長	理事	猪野美佐子	長寿クラブ会長
会計監事	※渡邊要	長崎二丁目ことぶき会会長	理事	鍋倉テイ子	寿楽会会長	理事	東三千代	ジョイフル結の会会長
常任理事	沖浦千恵子	南長崎三丁目北部福寿会会長	理事	嶋田俊雄	江戸橋豊友会会長	理事	田久保孝子	高三クラブ会長
常任理事	保刈孝彦	高松交友会会長	理事	高橋みよ子	江戸橋寿会会長	理事	加藤喜太郎	親和豊寿会会長
常任理事	山田忠義	千歳会会長	理事	渥美享士	南大塚白寿会会長	理事	安田紀子	日出ことぶき会会長
常任理事	池辺史生	いこいクラブ会長	理事	稲垣八重子	東南第三クラブ会長	理事	副島健	雑一おもと会会長
常任理事	飛田和江	亀齢会会長	理事	高山達夫	平松寿クラブ会長	理事	坂居淳三	高南クラブ会長
常任理事	杉田博幸	友和会会長	理事	池袋百齡会会長	池袋百齡会会長	理事	小田光野	和楽会会長
常任理事	小泉良介	上池三寿会会長	理事	小森孝光	大親シルバーダイヤモンド会会長	理事	新井良助	雑二ときわクラブ会長
常任理事	原清美	東南第一クラブ会長	理事	大沼映雄	駒込七福会会長	理事	野口英人	宮新わかば会会長
常任理事	佐々木敬彦	大塚百齡会会長	理事	田村洋子	とげぬき鵬栄会会長	理事	持田武利	池八クラブ会長
常任理事	小松傳一	睦福寿クラブ会長	理事	小林弘子	悠々会会長	理事	高松惣平	北大塚和楽会会長
常任理事	原武則	折戸千歳会会長	理事	池上貞子	染井さくら会会長	理事	茨城初枝	昭寿会会長
常任理事	中島しづゑ	五楽会会長	理事	高妻敬三郎	巢鴨五丁目朝日クラブ会長	理事	鈴木富美子	永楽会会長
常任理事	※石川和代	シスナブ健康文化クラブ会長	理事	吉田英昭	末広会会長	理事	北澤義一	緑寿会会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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1-11-10 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

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

医療生協

東京保健生活協同組合

大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

33年の信頼と実績!

SEIWA GROUP

聖和建设株式会社

聖和-外サービス株式会社

特定建設業/宅地建物取引業/マンション管理業

外装・屋根の塗装 / 各種リフォーム
 建物管理 / マンションの清掃

令和キャンペーン中!

東京都豊島区南池袋 2-47-14 聖和ビル(豊島区役所目の前)

☎0120-365-261

TEL:03-3981-0711(代) FAX:03-3981-1093
 営業所：東京・調布・神奈川・大阪
 お見積りもは完全無料、ご判断ください

区高連 役員研修会

高齢者にやさしいまちを
目指して

令和元年8月27日(火)〜28日(水)、役員23名区職員3名が「高齢者にやさしいまち日本一」を目指して研修を行いました。



JAXAで記念写真

今回はまず筑波研究学園都市のJAXA筑波宇宙センターを見学しました。「百聞は一見に如かず」で、現在の宇宙開発状況と、日本の最先端宇宙技術の実態を概観することができ興味は尽きませんでした。茨城空港近くで昼食の後、宿



研修会での熱心な討議

泊先のうぐいす谷温泉「竹の葉」に直行、早速午後2時より研修会を開きました。

◇研修内容のあらまし

①豊島区の「総合高齢社会対策」(区は、本年度より保健福祉部に本対策の推進室を設け、直江室長が就任、今回は同行された小嶋管理係長が、本対策を解説されました)

○豊島区は75歳以上の一人暮らし割合が全国一！ 全世代でも2位であり、新宿・渋谷と共に副都心3区が上位を占めている。

○独居高齢者は認知症になりやすく、病气や介護の予防も困難など「社会的孤立のリスク」が高い。そこで目標を「社

会的孤立ゼロ」として、日本一「高齢者にやさしいまち」を目指すことになりました(課題先進都市である豊島区は、他都市より一歩先んじて対策しています)。そして、すでに推進体制も整え30項目ものアプローチも進められています。

②高齢者クラブ会員の現状

相変わらず各クラブとも会員減少傾向は止まりません。会員の年齢構成も年々上がり平均年齢は82歳になっていきます。現在高齢者クラブのない町会が区内に4割(約50町会)もあり、こうした町会に新設を働きかけようと、外山会長と佐藤高齢者福祉課長が各地区区政連絡会を巡回されています。



野口雨情記念館にて

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

インバウンド・国内旅行 小形・大型バスの手配 **お任せ下さい!**
インバウンド旅行のことなら
有限会社 神洲トラベル
豊島区東池袋 1-17-36 ウェルシヤン池袋 206号室
TEL:03-5960-4053 FAX:03-5960-4043
バス手配のことなら
株式会社 神洲観光
成田市津富浦 1006-85
TEL:0476-37-6009 FAX:0476-37-5252

特定非営利活動法人 あゆみの会
心の豊かな子
しつけ、けじめのある子
健康で明るい元気な子
東京都認証保育所
あゆみ保育園
東京都豊島区雑司が谷 2-7-16
TEL/FAX 03-3971-0972
http://www.ayumi-hoikuen.com

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 横浜市南区別所1-2-13-202
0120-990-885
担当 皆川裕介

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 **買取 大歓迎**
営業/10時~18時 定休/水曜、第3火曜

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
女子栄養大学短期大学部
香川調理製菓専門学校
●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

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

③補助金の見直しについて

区から各クラブへの補助金は、会員数により金額が決められていますが、会員数の多寡による一人あたり金額の差が大きいく、その是正を多くのクラブから求められています。区では本研修会でも意見を求め、次年度

にも修正の予定です。

④区議会への要望

引き続き研修会では④⑤などの協議が活発に行われました。

⑤自由意見交換

宿舎の「竹の葉」は、竹林に囲まれた鄙びた隠れ湯の宿。一浴の後は、胸襟を開いての懇親

区高連 指導者研修会

上手な老い方のカギ:

9月10日(火)としまセンタースクエアに、高齢者の生き方研究の第一人者であり、「100歳大学」の実践者でもある国松善次先生をお招きしてお話を聞きました。

講師・健康生きがいづくり

アドバイザー 国松善次氏

演題・上手な老い方

◇人生百歳時代の到来

現在日本の100歳人口は6万9千人を超えて、異常高齢化社会という、世界に例のない未知の領域に入り始めました。90から100歳前後まで生きる人は増えましたが、その実態



国松善次先生

は9割が女性、男女全体の8割が認知症、5割が寝たきりの老人であり、最後に人様のお世話になる長い年月が待っています。文明の発達は人間を虚弱化しました。

◇PPKとNNK

「老い方」は十人十色で個人差の大きいものです。誰もがPPK(ぴんぴんころり)を願いますが、なかなかそうはいかず大半の人はNNK(認知症・寝たきり・孤独死、またはネンネ

会で交流を深めました。

翌日は、ほど近い磯原海岸の「野口雨情記念館」を見学、多くの童謡や民謡を残した雨情の足跡を偲び、帰路は那珂湊で昼食をとり、早めに帰京しました。

ンコロリ)になるのです。では必ず訪れる「老いと死」にあな たならどう備えますか。

◇老いの男女格差と長い介護

平均寿命は男81歳、女87歳、健康寿命は男72歳、女75歳で、要支援期間は男約10年、女約13年と言われていますが、100歳時代なら、さらに男女とも20年ほどの要支援(介護)期間延長を覚悟しなければなりません。

◇若さを保つ五つのカギ

- ①筋肉の若さ(歩く、働く...)
- ②血管の若さ(自然の恵みを利用し、野外出外にでる)
- ③腸の若さ(食事・呼吸・汗...)
- ④脳の若さ(ご婦人は得意の会話とお料理、読書など)
- ⑤気持ちの若さ(老春を楽しむ、気力を養い、大いに遊ぶ)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

小児科・内科・消化器科

医療法人社団 貴翠会 **平井医院**

診療時間 午前 9:00~12:00
夜間 17:00~19:00

休診日: 木曜・日曜・祝日・土曜夜間

※内視鏡検査 金曜/14:00~16:00

豊島区雑司が谷 1-26-10 ☎03-3971-8064

地域に根ざした あたため医療を目指して

社会医療法人社団 大成会 **長汐病院**

診療科目: 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】

医療法人社団 久福会 **関野病院**

診療科目: 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

内科・リハビリテーション科・肛門外科・外科

川口クリニック

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

【休診日】木曜・日曜・祝日

豊島区雑司が谷 1-9-7 アーバンハウス 1F

☎03-5396-8036

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

※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・金 PM3:10~

豊島区東鴨 1-4-1
http://www.kobanai.com/ (03) 5977-8070

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
サービスの費用の調整 計算・請求

☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

◇人生はドラマ、老いが本番

あなたの人生は、あなたが主役のドラマです。そしてそのドラマの最後の一幕は「これからあなたの老い方」で決まります。あなたの町を舞台にした「地域近隣に生きた人」を演じられたいかががですか。

◇百歳人生には5本の杖を！

- ①運動の杖(使うと減るのが金、使わないと減るのが筋肉)
- ②趣味の杖(なにか遊びや趣味を探し人と交際しよう)
- ③仕事や役割の杖(報酬の有無は問わず、できる仕事は自発的にやりましょう)

④奉仕の杖(奉仕活動には感謝と敬意が寄せられます)

⑤感謝と祈りの杖(長寿は全て周囲のお陰と感謝しよう)

健康長寿は自己責任です。どれだけ自助努力ができるかと、その継続で決まります。

老いは地域を舞台にあなたが主演するドラマです。そして人生の最後は死ではなくゴールです。ゴールの近いことを自覚して、それまでの日々を「明るく楽しく、たくましく」生きましよう。

PPKかNNKか・・・、選ぶのはあなたです。(広報部)

区高連囲碁・将棋大会

伝統の熱戦、今年も展開

7月30日(火)恒例の囲碁将棋大会が区民ひろば南池袋で開かれました。

今回の成績順位は次の通りです。



【優勝】(敬称略)

- 囲碁 A 大塚健之助(池一福寿)
- 〃 B 保坂 久雄(みたけく)
- 〃 C 持木 孝三(江戸橋寿)
- 将棋 A 河野 星一(西池太陽)
- 〃 準優勝 窪島 和司
- 〃 3位 斉藤 義雄

本大会は囲碁8名、将棋4名と参加者が減少傾向にあります。愛好者の皆さま、次回は奮ってご参加をお願いいたします。



一手に思いを込めて

100歳大学とは・・・

今回の国松講師(元滋賀県知事)が、平成27年に創立した65歳を対象とした「上手な老い方」の講座です。

人生には上り坂と下り坂に加え、まさかと言う坂もあります。

上手な人生下山には、そのための教育が必要と、この講座を開設して「高齢者の心構え」を指導されています。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○

土曜日・日曜日・祝日

豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル

TEL.03-3949-1195

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

豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

TEL 03(3918)6272

医療法人社団 壽仙會

仙石クリニック

◇脳神経外科 ◇胃腸科 ◇内科/外科

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

TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370

URL http://www.sengoku-clinic.com

在宅療養支援診療所

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

月~金曜日 9:00~13:00/16:00~21:00
土曜日 9:00~13:00/15:00~19:00
日曜日・祝日 9:00~13:00

<年末年始・お盆期間も休まず診療しています>

豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル

TEL.03-3949-1141

令和2年 新春の集い

和気あいあい、にぎやかな会場

快晴に恵まれた1月31日(金)、ホテルメトロポリタンで「新春のつどい」が開かれました。

外山会長のあいさつに続いて、ご来賓の高野之夫区長は、豊島区の発展と「高齢者にやさしいまちを目指す」と力説され、また「イケバスに乗りましょう！イケバスに手を振って下さい！」と、明るい豊島区のイメージづくりも呼びかけられました。そして外山会長の乾杯発声でにぎやかに開宴されました。

第二部では、竹野副会長の吟詠「子年新年」と啄木の「今年こそ」を皮切りに、各ブロック一組ずつの演者が次々と出演されました。



最初に黒づくめの服装で登場した一団は第4ブロック(以下4Bと省略)の皆さん、ラグビーのオールブラックスの「ハカ」をもじった「老人たちのハカ」で、足を踏みならしながら「俺たちラグビーは無理でも、輪投げぐらいはできるぞ！まだまだ墓(ハカ)には行かないぞ！」とやって、満場の拍手を受けました。

宮新わかば会(3B)のフラダンス、百寿会(8B)の独唱に続き、7Bは別所副会長の踊る民謡「黒田節」、西池太陽会(5B)は「祝い福助」、巢鴨朋友会は「江戸の四季」の日舞、池袋サンクラブ(6B)は独唱、大塚百齢会(2B)は「四ツ竹踊り」の琉球舞踊で場内を巡って踊り誘い、観客参加のにぎやかな大宴会となりました。

お陰で今年の「新春のつどい」も和気あいあい、最後は舞台上に来賓と役員全員も上り、会場の皆さんとともに「ふるさと」を大合唱して閉会しました。(文化保健部 竹野 康二)



東京都老人クラブ大会

栄誉を祝して

12月4日(水) 文京シビックセンターで第33回東京都老人クラブ大会が開催され、次の方々が受賞されました。

- 【東京都知事表彰】 老人クラブの指導者表彰 中島しづゑ(五葉会)
【都老連会長賞】 優良老人クラブ表彰 長三長寿会 横山 保

- 池袋本町二丁目寿会 吉村慎一郎
【老人クラブ育成功労者表彰】 副島 健(雑一おもと会会長)
加藤喜太郎(親和豊寿会会長)
竹野 康二(大塚延寿会会長)
小田 光野(和楽会会長)

- 単位クラブ増加団体表彰
○豊島区高齢者クラブ連合会
■会員増強運動奨励賞

- 睦福寿クラブ いこいクラブ
大塚百齢会 亀齢会 和楽会
ひばり会 永寿会 百代会

表彰式終了後、外山克己副会長(豊島区高連会長)の閉会の辞で閉幕しました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Advertisement for Minami Ohtsuka ENT Clinic (南大塚耳鼻咽喉科クリニック) with a table of hours and contact info.

Advertisement for Minami Ohtsuka Clinic (南大塚クリニック) with a table of hours and contact info.

Advertisement for Hayashi Gastroenterology and General Clinic (林胃腸科・外科クリニック) with a table of hours and contact info.

Advertisement for Murai ENT Hospital (村井耳鼻咽喉科医院) with hours and contact info.

Advertisement for Kitauchi Pharmacy (北池+薬局) with hours and contact info.

Advertisement for Inoue Clinic (井口クリニック) with a table of hours and contact info.

区高連 第38回作品展

来場者昨年越え!



昨年以上の方が来場

で来場者の減少が心配されました。しかし、三日間を終えてみると昨年よりも多くの方が来場されていました。

初日正午、保健福祉部長常松洋介様、シルバー人材センター会長米倉義昭様、高齢者福祉課長佐藤重春様をはじめ関係職員の方々ご臨席のもと、開会セレモニーで作品展を開幕しました。作品展の参加クラブ数は34クラブ、出品者数は123名、出品数は234点に及び、昨年より出品者・出品数も大幅に増加



素晴らしい作品に目を奪われます

しています。特に今回は絵画の水彩画・掛軸絵・ペン画・水墨画の出品が顕著でした。作品全体から感じられることは、年々作品のスキルが向上していることです。作者お一人お一人がご熱心に取り組んでおられる姿勢が見て取れる思いがいたします。今年で3回目となります来場者による「お好み作品の投票」の中には、「どの作品も素晴らしいので、とても一点に絞れません」と、お悩みの様子も書かれていました。最終日の午後集計の結果、上位15名の方に些

区長賞受賞作品



別所 弘一 書(屏風型) 「香積寺に過る」



寺田 眞文 水彩画 「フルーツ」



石原 孟 陶芸 「抹茶茶碗」

少ですがクオカードの賞品を上げました。また高野区長ご自身の選考による区長賞も、3名の方に贈呈されました。最後に出品者の皆さま、ご来場者の皆さま、折り紙講習会の女性委員の皆さま、および作品展開催に当たりご尽力いただきました関係者の皆さまに厚くお礼申し上げます。(文化保健部 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。

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BF

内科・小児科・外科 豊島区高田1丁目 令和1年開院
訪問診療 町のクリニック目白
どんな症状でも丁寧に診察します
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
PM1:30~2:30(*) ★ ★ ● ● ★ ★
PM2:30~5:00(*) 訪問診療 / 訪問診療
*発熱・腹痛などの急病は外来対応可(要電話) ★予防接種・乳幼児健診(要予約)
豊島区高田1-19-21 03-3971-5500

内科・循環器内科・心臓血管外科
目白駅前クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~13:00 ● / ● ● ● ★ ★
17:00~21:00 ● / ● ● ● ★ ★
休診日:火曜 ★9:00~17:00
豊島区目白3-4-11 ヒューリック目白3階
TEL 03-5906-5806

巣鴨ほくろ・できものクリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:30~12:00 ● / ● ● ● ● /
13:00~18:00 ● / ● ● ● ● /
休診:火曜・日曜・祝日
豊島区巣鴨3-19-13 桜花苑ビル2階
03-5961-5500

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

松村循環器科医院
〒171-0014 豊島区池袋4-34-8
TEL 03-3971-3037
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● / ● ● ● ●
15:00~18:00 ▲ ● ● ● ▲ /
▲15:00~19:00 ■休診日/水曜午前・日・祝■

区高連 輪投げ大会

南長崎四丁目福寿会が連覇!

恒例の秋の輪投げ大会は、11月11日(月)の昼過ぎより豊島体育館で開かれ、区内39チームが4ゲームマッチで熱戦を展開しました。輪投げは相変わらず人気で、前回より1チーム減ったとはいえ300人近い参加者で、体育館内は大変な賑わいでした。

《上位チームの成績》

- 優勝 南長崎四丁目福寿会 (連覇) 369点
 - 準優勝 長崎二丁目ことぶき会 360点
 - 第3位 親和豊寿会(前回準優) 342点
 - 4位・雑二ときわ会。 5位・上池三寿会。 6位・池袋仲むつみ会。
 - 飛び賞10位・百寿会。 20位・高三長寿会と、千早いこいクラブ。
- 第31回大会記念賞に西池太陽会の皆さんが入賞されました。

区高連 日帰り研修旅行

あしかがフラワーパークと冠稲荷へ

11月18日(月)に日帰り研修旅行を実施いたしました。昨秋は15号・19号と立て続けに大型台風に見舞われましたが、幸い当日は、朝に降った小雨もすぐやんで、終日穏やかな晴天のバス旅行となりました。今回は139名もの大勢のご



棚橋さんも試技を披露

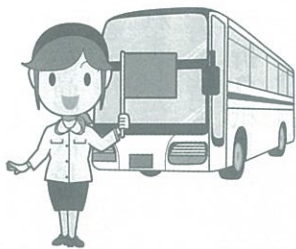
◇98歳の棚橋さんもご健闘!

大会終了後の模範演技の際、現在98歳のご長寿で参加された昭寿会の棚橋崑代子様も試技を披露され、3本の中されて満場の拍手を浴びました。

参加で、ほとバス6台に分乗しての大団体、最初はあしかがフラワーパークをゆっくり見物しました。こちらも台風19号の被害を受けたそうですが、季節の花々は見事に咲いていて、園内をのんびり散策して回りました。

次に向かったのは太田の冠稲荷神社、こちらは京都の伏見稲荷につながる日本七社の一つとして広く信仰を集めているお稲荷さんで、縁結びや安産・健康長寿のご利益にならび、県指定

天然記念物の「冠稲荷の木瓜」が有名です。神社併設の迎賓館でゆっくり昼食をとりました。午後は花園の道の駅と花園フォレストに立ち寄り早めの帰京、車中では近隣クラブの皆さんとにぎやかに談笑して交流を深めました。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

歯科一般 岩崎歯科医院

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

休診日 水曜・日曜・祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021

高橋歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:30~20:00	●	●	●	●	●	●	△

※土曜日は13:00まで 休診日/日曜・祝日
豊島区南池袋 2-33-7
TEL.03-3982-8578

ご存知ですか? 小規模多機能サービス

介護のことでお困りのことはありませんか?
退院後の自宅生活や看取りなど
皆様の在宅介護を年中無休でサポートします。
ぜひご相談ください。

泉湧く家

豊島区 池袋3-59-4 (03) 5911-1264
社会福祉法人泉湧く家

かわはた歯科

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

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 としまエコムーゼタウン2F
☎03-5944-8811 (新患・急患随時受付)

すがも歯科

☎03-3947-0886

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-13:00	○	△	○	○	○	○	△
14:30-18:30	○	△	○	○	○	△	△

休診日:火曜・日曜・祝日 △:14:30-17:30
豊島区巣鴨1-31-1 T・レジデンス巣鴨1F
http://www.tanabe-dental.jp

駒込みみつゐ眼科

眼科一般 白内障日帰り手術、緑内障診断

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	△

《休診日》日曜・祝日 ※受付は18:00まで
東京メトロ南北線駒込駅1番出口前 JR駒込駅南口徒歩1分
文京区本駒込6-24-54F ☎(3943) 8765

介護予防大作戦

知って
100
チャレンジ

多彩な催しに
600名以上が参加

10月3日(木)としまセンタースクエアで高齢者福祉課主催の「介護予防大作戦! INとしま2019」が開かれました。今年のテーマは「フレイル元年!」新時代も介護予防で、

冒頭の講演会では早大スポーツ科学学術院・荒木邦子講師がテーマに沿って講演されました。



ボッチャ体験

場内では様々な舞台発表やミニ講座、測定コーナーなどがあり、区高連も輪投げとボッチャの体験コーナーで協力、140名余りのご参加がありました。この行事は民間の多様な福

社・健康関連団体が参加協力するのが特徴で、今回は昨年度より多い611名もの入場者で賑わいました。

第36回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会

両軍健闘、絆深まる

10月17日(木)、姉妹都市秩父市との恒例・ゲートボール大会は、今回は秩父市で行われ両軍健闘の末、同点引き分けとなりました。この大会も36回を数えて、豊島区側のゲートボールチーム(選手)が減少し始めました。今回は秩父側から1チームの応援を得て実施されたのですが、今後はどうしたらよいか課題が残りました。(体育部)

区高連 ペタンク大会

10チームで優勝を争う



気になる勝負の行方

10月10日(木)澄み渡る秋晴れのもと、西池袋公園で恒例のペタンク大会が開かれました。今回は10チームの参加によるトーナメント方式で熱戦が繰り広げられ、結果は次の通りとなりました。

優勝・折戸千歳会、準優勝・池袋仲むつみ会A、第3位・高一さくら会

ペタンクもゲートボール同様、愛好者が減少傾向にあるのは、近隣にすぐ利用できるコート(競技場)が少ないためでしょうか? これは都市生活の宿命ですね。(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。

この街ですっとあなたと笑顔で

社会福祉法人 **フロンティア**

豊島区池袋 4-29-6 アクシア池袋 204

TEL 03-5949-5995

http://www.frontier-sw.or.jp/



白野歯科医院

診療時間

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

豊島区西巢鴨1-11-16

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

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9時~17時



御協賛

健康チャレンジ!

知って100 チャレンジ
やっぺ50 チャレンジ

健康診断を受けて、健康チャレンジ! で「カラダのメンテナンス」をしよう!

対象事業に参加してポイントを集めよう!

対象者:豊島区在住・在学・在勤者で20歳以上の方
※平成27年度より年齢の上限がなくなりました
実施期間:通年

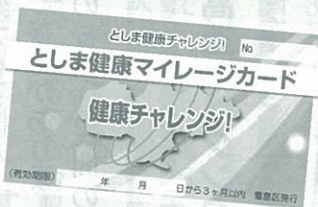
ポイントを貯めて、
としま健康マイレージカードに交換しよう!

知って100チャレンジ

- 健診・検診結果提出
- 講演会参加 など

やっぺ50チャレンジ

- マイペースチャレンジ
- 各種の運動講座参加 など



上記合わせて400ポイントで…
としま健康マイレージカードをGET!

規定の400ポイントを貯めるたびにとしま健康マイレージカードが池袋保健所で交換できます。としま健康マイレージカードを使うと、区内の「としま健康チャレンジ!マイレージ協賛店」各店で特別なサービスを受けられます!

※サービス内容は店舗によって異なります。

お問い合わせ

豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ
3987-4660

※詳細は豊島区ホームページ・チャレンジだよりをご覧ください。

区高連 健康教室

やっぺ50 チャレンジ
楽しく活動してポイントを貯めましょう!

9月17日(火) 本年度第2回目の健康教室が雑司が谷体育館で開かれました。今回は役員等も併せて60名のご参加でした。

講師はいつもの木津美佳先生。音楽に合わせてリズムに乗って、やさしい動きを次々と続けているうちに、いつの間にか全身運動になって、快い汗が流れます。



伸びやかにしなやかに…

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

相続の相談はお任せ下さい

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
<http://www.tkcncf.com/hayashi/pc/>

税理士・行政書士

増田 恵一

増田会計事務所

豊島区東池袋1-47-3
17山京ビル501号

TEL03-3987-4563

近藤会計事務所

税理士 近藤 忠憲

豊島区東池袋1-48-10 25山京ビル

☎03-3981-4551

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



夜間外出の際は
**反
射
材**
の着用を!!

ご協賛
しています

相続のことならお任せください

株式会社 相続承継

豊島区東池袋 1-47-5 松本ビル 5F

金沢公認会計士事務所

豊島区東池袋 1-47-5 松本ビル 5F

電話 03-3986-8075

おすすめイベント 歩こう会コース

★日本一の桜の保存林★ 多摩森林科学園へ

京王・JR両線の「高尾駅」から歩いて10分程の場所にある「多摩森林科学園」には、日本各地の桜が集められています。

ここは元農水省の森林総合研究所の施設で、桜の研究のため全国から400種1700本もの早咲きから遅咲きまでが集められている桜の宝庫なのです。

園内は谷筋とそれを囲む丘陵帯が桜を含む森林で、チップ敷きの遊歩道が園内を巡るようになっています。桜の見ごろは都内のソメイヨシノより半月程遅いので、四月いっぱいには花見客で賑わいますが、色とりどりの桜が、丘を埋め尽くし咲き競って見事です。

緩い登り降り1時間半程の行程ですが、途中の休憩時間次第で時間は変わります。ベンチやトイレは各所にあります。食料は持参しないのでお弁当や飲み物は



美しき桜の宝庫

持参、お酒は飲めません。併設の「森の科学館」では珍しい関連展示物を見学できます。

時間に余裕があれば、お隣のおごそかな「武蔵野陵（昭和、大正天皇陵墓）」（入場無料）を参拝するのもよいでしょう。

▼月曜休園（3〜4月は無休）

入園料 大人300円 子供50円

四月のみ大人400円

子供150円

問合せ 042-661-1121

総務課

○京王線・新宿↓高尾370円

（特急で約1時間です）

豊島区高連 行事予定

- 2月25日（火） 指導者研修会
としまセンタースクエア
- 3月 2日（月） 芸能まつり
区民センター8階ホール
- 4月20日（月） 輪投げ大会
午前午後・豊島体育館
- 5月14日（木） 区高連総会
午後 イケビズ
- 5月28日（木） 体力測定会
午後 雑司が谷体育館

- 6月 4日（木） ゲートボール大会
午前 総合体育場
- 6月16日（火） 健康教室
午後 雑司が谷体育館
- 6月（日程未定） 研修旅行
- 7月13日（月） 友愛映画会
午前午後 区民センター
- 7月（日程未定） 囲碁将棋大会
- 8月（日程未定） 役員研修旅行

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

「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

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

ご協賛
しています

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



ご協賛
しています

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齢会

勢いを持ちて咲きいるカンナ
見れば三十代頃の象徴と思もう
痴れ言に疲れし脳を癒やしうくるる
短歌はわたしの静かなゆりかご

林 義子

俳句

大塚延寿会

しわぶけば膝の仔猫ものぞき込み
福豆を帽子で受ける節分会
成人の祝いの髪に稲穂揺れ

北村富次郎

川柳

雑一おもと会

おい身体元気で行くこう百めぐし
岩方 加代
三味の糸撥の捌きに身を任せ
古館雄一郎
キャッシュレス預金不足がが気にかかり
吉田尚之助

ダイヤ婚二人で介護一と四

堀内久太郎

どの薬効いたか知りたいたい三千歩

佐々木和子

高松交友会

新駅に四十七士が目覚ます
パソコンとスマホも持たず生きている

笠原たかし

巣鴨朋友会

お掃除は昔茶ガラで今ルンバ
忘れ物急いで帰りまた忘れ

石川 裕子

流れ星とつさに祈るピンコロリ
おしゃれ着のお気に召さぬは値札だけ

杉山すゞや

本紙への投稿

■文芸欄

短歌・俳句・川柳など
(なるべく新作で一人三句まで)

■読者欄

意見・感想・要望など

▼すべてメ切は6月15日、12月15日まで。いずれも所属クラブとお名前明記の上、事務局までご寄稿ください。(誌面上ではペンネームや筆名、雅号も可)

※但し掲載の可否は編集部に
お任せいただきます。悪しからずご了承ください。

義援金・協賛金にご協力ありがとうございました

例年、募金活動につきましては各クラブにご協力いただきまして、誠にありがとうございます。昨年とはとくに東池高齢運転事故関連、台風15号、台風19号、ときわ荘記念碑関連と、特殊な予定外の募金が続きましたが、いずれも各クラブより一件あたり1000円の温かい拠出金をいただきました。各件とも一括してお届けしましたことをご報告申し上げます。



65歳以上の人に……

自転車用ヘルメット購入補助

豊島区では、自転車交通事故対策として、65歳以上の人を対象に「自転車用ヘルメット」を購入する際、2000円を補助する制度を始めました。詳しくは区内自転車店にお尋ねください。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

池袋 氷川神社

豊島区池袋本町3-14-1

☎03-3971-8280

ソメイヨシノ発祥の地

そめい西福寺

豊島区駒込6-11-4

☎03-3918-4606

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
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 徒歩三分

<http://www.kishimojin.jp>



雑司が谷 大鳥神社

豊島区雑司が谷 3-20-14

☎03-3971-6034

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

TEL 03-5911-1483
FAX 03-5911-1484

お骨永代預り・一時預り

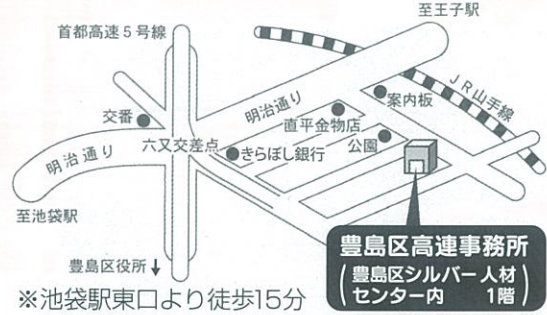
浄土真宗 法浄寺

東京都豊島区西巣鴨2-2-17
(都立文京高校そば)

☎03-3917-7990

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

本紙の発行に際して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・五九五〇・二五二一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三・五七二八・三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

編集後記

高齢者にやさしいまちコンテスト
 豊島区では本年度より「総合高齢社会対策推進室」をつくり、「高齢者にやさしいまち日本一」を目指した施策を模索し、検討を進めています。
 この度これに関連して、その気運醸成と高齢者への思いやりの心を育むことを目的として、区内の園児、児童、生徒から作品を募集しコンテストを行いました。作品の展示は11月2日〜3日にとしま区民センターで開かれ、同日、同会場で表彰式も行われました。
 入選作品は豊島区のホームページで見ることが出来ます。「高齢者にやさしいまちコンテスト」でご検索ください。

新年明けまして、おめでとうございます。令和新时代に入り、広報部も新風を吹き込もうと努めてまいりました。

豊島区はいま「高齢者にやさしいまち日本一」をめざして、プロジェクトを立ち上げ推進中ですが、われわれ区高連もそれに呼応して、「会員の増強」と「いきいきとした、魅力あるクラブ活動の推進」に努めております。

この広報誌の役割は、50000人の会員さんは勿論、65歳以上5万70000人の高齢区民の皆さんに、いきいきとした老後生活を送られている仲間や同年代の皆さんの様子を、「読みやすく見やすく、親しみやすく」お知らせすることでしょう。そのため、あと1年後の第100号から、会誌名を改めたり、誌面も一層読みやすいものに一新してみたいと思いが、ぜひご意見をお聞かせください。

本誌はご協力スポンサー様のご支援をいただいで、各クラブ宛に余分にお届けしております。この広報誌を未加入の皆さまに広く配布していただいで、ご入会をお勧めください。この広報誌が少しでもお役に立てれば幸いです。

- | | | |
|----------|-------|-------|
| 豊島区高連広報部 | 担当副会長 | 別所 弘一 |
| 〃 | 広報部長 | 杉山 鈴谷 |
| 〃 | 広報部長 | 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。

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。

肉いち
 魚(うお)いち
 卵いち
 牛乳2杯に豆ひとつ
 野菜は5皿に
 ご飯食べ
 おやつは果物
 かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

今、としまが新しい!

今、豊島区では新しい施設のオープン、さまざまな施策の展開が進み、非常に注目を集めています。



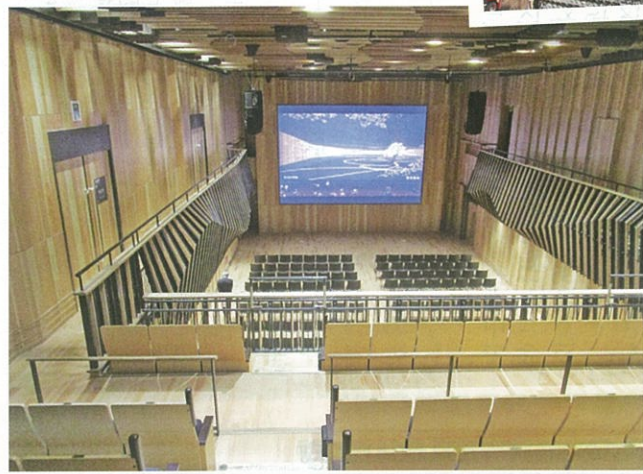
池袋西口公園野外劇場グローバルリング



イケバスと Hareza 中池袋公園シルバースターズ 48 の皆さん



◀東京建物 Brillia HALL



としま区民センター8階多目的ホール（芸能まつり会場）



南池袋公園から望む豊島区役所本庁舎ビル

会員募集

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



豊島区高齢者クラブ連合会 TEL.03-5950-2511