

豊島区高連広報

題字 高野之夫豊島区長筆



〈大塚駅前・南口広場〉です。主催・大塚駅南町会ラジオ体操会（撮影許可あり、関連記事ページ）

ウイズ・コロナ 今日も元気にラジオ体操!



**WITTHコロナの活動は？
3密を避けた新しい活動や
事業のやり方を考えてみませんか？**

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

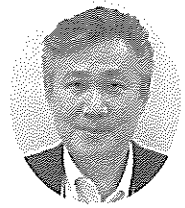
区高連の会員の皆さんこんにちは。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっているなかで長いこと自粛生活を強いられ、皆さんと一堂に会して楽しくお話したり、食事を楽しんだりすることができませんでした。買い物に行くにも3密を避けながら出かけていました。いまだ「ワクチン」がなく、「治療薬」も開発中で感染した場合にどのような不安な状況下にあります。区高連の事業も、楽しみにしていましたが「芸能まつり」、近年盛んになりました「輪投げ大会」をはじめいろいろな事業が中止または延期になりました。例年5月に実施してきました「定時総会」も全クラブ集合しての総会はできず、書類による「議案書」を各クラブの会長の皆さんにお配りして議決権の行使をお願いし、無事終えることができました。

まだまだこれからの事業も中止や延期の可能性がありますが、コロナに負けない活動方法を皆さんと考えてみたいと思います。今の状態ですと、高齢者の元気な過ごし方で一番大切な、仲間と会って、おいしいものを食べ、長い時間お話をすることができません。最低限の「つながり」を持つために、スマホを使ったりして何とか「つながり」を持つ方法がないか考えてみてはどう思います。

例えば登録をした会員の皆さんに、定時に「お元気ですか」メールを流すとか、安否確認コールをしてみても、また、としまる体操の画面を流すとか、あるいは会員の皆さんから自粛生活をこんなやり方で楽しんでいますというようなメールを流すなどしてみても考えています。

家の中で1人でテレビにとらめっこをする自粛生活はつまりません。お互いにリモートであっても「つながり」がわかる、みんなと一緒にいるという感覚で生活ができることが大事な気がします。

現在のコロナとの生活はまだまだ続くと思われれます。先日お配りしました広報のコロナ特別号でお示しました、元気に過ごすやり方を実践して、「WITTHコロナ」の新しい生活習慣を身につけるよう、お互いに頑張りましょう!



いつまでも健康で 安心して暮らせるように

「感染症予防と健康づくりの両立へ」

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課長 猪飼敏夫

本年4月に高齢者福祉課長に就任いたしました、猪飼と申します。どうぞよろしくお願います。

今年、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の自粛が要請されたことにより、多くの方々が自宅で過ごす日を余儀なくされました。各施設を利用した趣味の活動や健康志向の取

りがあります。

念されております。すでに、緊急事態宣言が解除され、徐々に活動が再開されていますが、感染リスクがあるため、未だ予断を許さない状況に

あります。

今後は、感染防止対策の3密を避ける「新しい生活様式」を取り入れながら、高齢者クラブの活動を継続することにより、心身の活力の維持や体力低下の防止を図っていただきたいと考えております。

また、今夏の活動にあたっては、マスク着用による熱中症リスクの高まりに十分ご注意ください。

結びに、高齢者クラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健康、ご活躍を心から祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

令和2年度区高連第58回定時総会

第58回「定時総会」は

全議案・書面議決となる！

令和2年度の豊島区高齢者クラブ連合会「定時総会」は、5月15日(金)イケビズにて開催の予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止のため、集会方式を中止し書面による表決に変更することとなりました。

区高連としても前例のない手



昨年度の総会のようす

「定時総会」議案書3部、議決

書(回答)1部、同返信用封書1部を単位クラブ会長へ送付、5月22日(金)までに議決の行使をお願いいたしました。

その結果、5月22日、以下の全議案は提案通り承認されましたので、ここに報告いたします。

- ※対象単位クラブ 74クラブ (会員数 4777名)
- (議案)
- 1, 令和1年度 事業経過報告
- 2, 〃 収支決算報告
- 3, 令和2年度 事業計画

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～

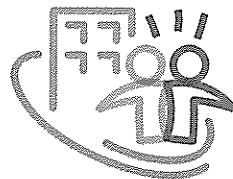
6つの特典

- ※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」割引入場券を進呈
- ※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)



Hospitality

「喜ばれることに喜びを」

私たちにとってのホスピタリティは、

「人に対する優しさや思いやりを心根に持つこと」です。

喜ばれることに喜びを 巣鴨信用金庫

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

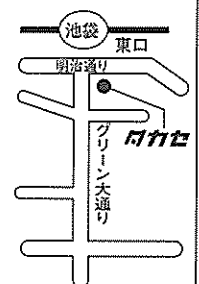
- 1F **テイクアウトフロア**
セルフサービスコーヒーサロン

- 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



●本店 ☎03-3971-0211 年中無休

●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

4, // 収支予算

5, 豊島区高齢者クラブ連合会会則 (令和2年4月1日・一部改正)

なお、「寿高齢者表彰」と「役員表彰」も、クラブ経由の略式表彰と記念品贈呈となりました。

今年度の「100歳以上会員」と「役員功労者」の表彰対象者は次のとおりです。

◆寿高齢者 100歳以上

鈴木 キヨ (折戸千春会)

鈴木 澄子 (巣鴨五丁目クラブ)

吉川ヨシ子 (南大塚白寿会)

西宮 キク (永楽会)

友野きぬい (いこいクラブ)

加藤 さく (みたけクラブ)

稲田 敏郎 (高三クラブ)

◆区高連役員6年以上

理事 田久保孝子(壺三クラブ)

理事 深野 四郎

(池袋朗高齢会)

常任理事 西村 敏男

(南長崎四丁目福寿会)

◆区高連役員12年以上

理事 山田 敏雄(ひばり会)

理事 櫻木美佐子(壺三長寿会)

常任理事 別所 弘一 (千早いこいクラブ)

◆区高連役員18年以上

理事 猪野美佐子(長寿クラブ)

区高連新役員と女性委員会役員

令和2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、次のとおりとなりました。

区高連会長

副会長 外山 克己

副会長 竹野 康二

副会長 別所 弘一

副会長 西村 敏男

◎企画総務

総務部長 (兼)竹野 康二

広報部長 *杉山 鈴谷

会 計 *神永 正行

*石川 和代

◎福利厚生

文化保健部長 (兼)竹野 康二

体育部長 *井田 謙三

◎友愛奉仕

友愛奉仕部長 (兼)別所 弘一

◎会計監事

*渡邊 要

*堀内 鋒行

◎常任理事

常任理事 小松 傳一

常任理事 吉田 英昭

常任理事 佐々木敬彦

常任理事 原 清美

常任理事 高橋 朝世

常任理事 小泉 良介

常任理事 杉田 博幸

常任理事 飛田 和江

常任理事 中島しづゑ

常任理事 山田 忠義

常任理事 保刈 孝彦

常任理事 沖浦千恵子

◎女性委員会

委員長 大門 幸代

副委員長 中島しづゑ

ブロック連絡員

一 池上 貞子 原 ハツエ

二 大門 幸代 佐々木信子

三 鍋倉テイ子 沼尾 尚子

四 藪田六ツ江 新井志保子

五 中島しづゑ 仁平 隆子

六 石川 和代 小野寺喜美子

七 沖松 良子 広瀬 節

八 阿部 文代 島山 広子

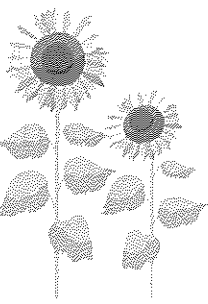
◎事務局員 鈴木 敏夫

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 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 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

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 年末年始以外 年中無休 TEL/FAX 03-5363-0507

山口医院 大塚 巣鴨 内科・眼科・デイケア・ デイサービス・在宅ケア 内科 「体は食べ物がつくる」という栄養医学の考え方のもと、一貫した医療サービスをご提供します。眼科 疲れ目・目のかすみから緑内障・白内障の手術まで、眼のさまざまな病気・症状に、経験豊かな医師が対応します。デイケア・デイサービス 本院4階の専門フロアと併設施設「ことぶき」と連携して、地域密着型の細やかなケア・サービスを行い、個々の方に合わせたリハビリを行います。在宅ケア ご自宅で日常生活を送りながらのリハビリを希望される方のため、ご自宅での「言語訓練」「嚥下訓練」「高次脳機能訓練」を行っています。 170-0001 豊島区西巣鴨1-19-17 ☎ 03-3915-5885



区高連令和元年度決算額と令和2年度予算額

収入の部

単位：円

科 目	令和元年度 決算額	令和2年度 予算額
前年度繰越金	1,593,064	1,789,099
会 費	684,000	666,000
助 成 金	3,641,007	3,513,000
事業収入	2,412,928	2,599,000
分 担 金	684,000	666,000
寄 付 金	155,000	—
雑 収 入	261,759	50
預 り 金	357,170	328,000
—	—	—
—	—	—
—	—	—
合 計	9,788,928	9,561,149

支出の部

単位：円

科 目	令和元年度 決算額	令和2年度 予算額
老人クラブの育成指導	780,703	911,200
仲 間 作 り 促 進	1,047,136	1,524,930
他の世代との交流促進		
調査・研究・広報活動	152,096	78,800
活 動 推 進 費 等	364,778	556,400
他の指導者との交流		
その他社会活動費	2,138,352	2,438,400
分 担 金	684,000	666,000
寄 付 金	182,000	30,000
その他活動費	2,650,764	3,079,000
予備費（次期繰越）	1,789,099	276,419
合 計	9,788,928	9,561,149

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 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(ケアマネージャー)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。

☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

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1-10-3-4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

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

令和2年度 区高連事業計画

豊島区の総人口(令和2年1月

間をおこなう

1日現在住民基本台帳による)が290,246名、その内、65歳以上の人口は57,435名で、総人口に対する比率が19.7%におよび、さら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くものにするため、以下の事業を実施します。

3. 生きがいを高める活動

- (1) 広報誌の発行(8月、2月)
- (2) 囲碁・将棋・麻雀大会の開催(7月)
- (3) 芸能まつりの開催(3月)
- (4) 研修旅行の開催(年3回)
- (5) 映画鑑賞会の開催(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)

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)

- (9) 「歩こう会」その他の健康管理

1. 社会奉仕活動

- (1) 社会奉仕活動を積極的にこなす
- (2) 赤い羽根等の募金(10月)・災害等募金(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

4. 健康増進事業

- (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(4月、11月)
- (4) ボッチャ大会の開催(8月、12月)
- (5) 秩父市親善交流ゲートボール大会を開催(10月)
- (6) 健康教室等の実施(6月、9月、2月)
- (7) 体力測定の実施(5月、11月)
- (8) ペタンク、輪投げ等の講習会(年2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ブロックの会の開催(8月)

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

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 豊島区西果鴨1-11-16

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



地域に根ざした あたたかい医療を目指して

長汐病院

社会医療法人社団 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 ※膠原病外来・予防接種・人間ドック(平日・日・1泊)・各種自費診療実施

TEL.03-3984-6161

豊島区池袋1-5-8【池袋駅北口より徒歩5分】

やはぎ歯科クリニック

☎03-3944-7855

【電話で予約できます】

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	-	●	●
14:30~19:00	●	●	●	-	●	▲

▲14:30~17:00【休診】木・日・祝

スーパーライブ新大塚店となり

豊島区南大塚2-3-20(1階)

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、襦・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



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IF



理事たちが年度末に向けて話し合います

区高連 定例理事会

総会準備に向けて

2月21日(金)、定例理事会がイケビズ6階にて開催されました。年度末を控えての全クラブ会長による、総会準備の会合です。

- ①令和2年度行事予定
- ②役員異動(花沢副会長定年退任)
- ③会員増強
- ④会員アンケートの実施などの報告がありました。

区高連 健康教室

音楽とリズムに乗って体操!

◇2月18日(火)

雑司ヶ谷体育館

前年度3

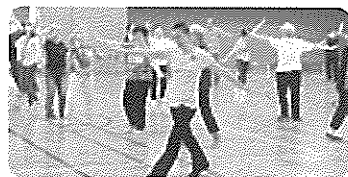
回目の健康教室です。

今回も講師は木津美



木津美佳先生

佳先生、もうすっかり皆さんお馴染みになって、音楽とリズムに合わせて気持ちよく運動しました。どなたでもできるやさしく軽い健康体操です。今回はあなたもご参加ください。今回のご参加は56名でした。



まねしやすい健康体操

第1回・ポッチャ体験会

ポッチャを始めよう

2月20日(木)、イケビズ体育場で開催しました(参加者41名。講師・豊島区スポーツ推進委員4名、学習スポーツ課1名)。

ポッチャとは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者や、四肢重度機能障害者のため考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

現在区内では区民ひろばなどで始められていますが、区高連

としても高齢者の軽スポーツとして、輪投げやゲートボール、ペタンクに続いて採用を検討しております。

当日は参加者を3名で1チームに編成、赤・青に分かれて2ゲームずつ競技を体験いたしました。体験した参加者からは、ボールの軽さや、的に思うようにボールが転がらない、また作戦上相手のボールをはじくなどの面白い、ぜひ続けて欲しいとの意見が寄せられました。区高連としても、今後新種目として育てていくつもりです。(体育担当副会長 西村 敏男)

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 豊橋会

井ノ口クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 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
☎03-5988-7595

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	休
AM 9:30~12:00	○	○	○	休	○	○	休	休
PM 3:30~6:00	○	○	○	休	○	○	休	休

※予約診療/AM8:30~9:30
5月~9月まで診療受付時間を短縮します
PM4:00~6:00
予防接種/予約制
乳幼児健診/予約制
豊島区東船場 1-4-1
http://www.kobanai.com/ (03) 5977-8070

池袋の内科・皮膚科・在宅医療

土屋医院

☎03-3971-1848

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	●	-	●	-

【休診】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
豊島区池袋4-17-10(池袋駅から徒歩15分)

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	午後
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

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

かがクリニック
kaga clinic

こがクリニック

【往診・訪問診療】 【在宅支援診療所】

☎03-5972-1465
豊島区北大塚 1-20-9 OSKビル 401

区保健福祉部と 意見交換会

今後の重要な 課題について話し合い

1月22日(水)、区役所会議室において開催されました。恒例の区側と区高連相互の意見交換会です。今回は常松保健福祉部長以下の担当者と連合会役員が懇談、次のような諸懸案につき意見交換しました。

- ①シルバー大学 ②健康チャレンジ ③区高連会員の現状調査 ④民生委員との連携 ⑤老老介護の実態 ⑥区民ひろば ⑦イケバス：など、いずれもすぐに解決や実現は困難な件ばかりですが、前向きに検討を続けることになりました。



ラジオ体操のすすめ

毎朝のルーティンに

長引いたステイホームの影響で、運動不足になっていませんか？

私たち年配者は、家に閉じ籠もっていると、すぐ足腰が弱ってしまいます。そこでお勧めしたいのが、昔からお馴染みの「ラジオ体操」です。豊島区内や近隣にも、通年開催の会場がたくさんありますのでここにご紹介します。コロナ対策で、いまだ勢の皆さんが始めておられます。あなたも、ぜひ早朝のひとつ



健康のために毎朝参加しませんか？

◇豊島区内のラジオ体操会場

通年開催の会場 (他区近隣会場も含む)

	会場名	所在地	備考
1	東京スイミング駐車場	(染井霊園前)	◎
2	西ヶ原みんなの公園	(外語大跡地)	◎
3	宮下文京公園	(千石4-23)	◎
4	南大塚公園	(南大塚2-27)	◎
5	大塚駅前広場(南口)	(JR大塚駅前)	◎
6	大塚公園(文京区)	(大塚4-47)	◎
7	宮仲公園	(上池袋1-36)	△
8	高松第三児童遊園	(高松3-5)	◎
9	高田第三公園	(高田3-18)	△
10	谷端川親水公園	(池袋3-2)	△
11	東池袋中央公園	(サンシャイン)	◎
12	池袋氷川神社境内	(池本3-14) 日曜休み	◎
13	池袋本町公園	(池本1-27)	◎
14	長崎公園	(長崎3-25)	△
15	大鳥神社境内	(南池袋3-20)	◎
16	雑司ヶ谷霊園内	(霊園内)	◎
17	哲学堂公園(中野区)	(松が丘1-34)	◎
18	飛鳥山公園(北区)	(王子1-1)	◎
19	北区中央公園	(十条台1-2)	◎

◎印・通年開催 △印・不定期開催
【お願い】関連情報を広報へお知らせください。

右の写真は、3年前に南口広場がリニューアル。ラジオ体操を始め、今では毎朝とても賑やかです(大塚駅南町会ラジオ体操会)。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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】火曜午後、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

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://onashiganka.sakura.ne.jp

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・住診応需

曜日	診療時間
月~土	AM9:00~1:00/PM3:00~7:00

休診日/日曜・祝祭日(水曜日代診医師)
豊島区南池袋3-18-34-101
☎03-3982-7203 FAX 03-3982-7209

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・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
休診日 日曜・祝日 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

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	○	○	○	○	○	○

※0時~13時
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

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 豊島区西巢鴨2-1-16
(折戸通り)

ちょっとひといき

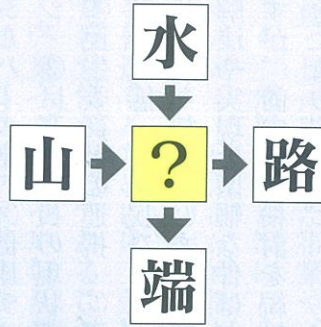
漢字クイズ

(問題)

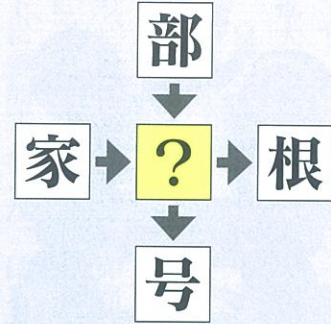
答えは10ページ

【?】に入る漢字は何でしょう？

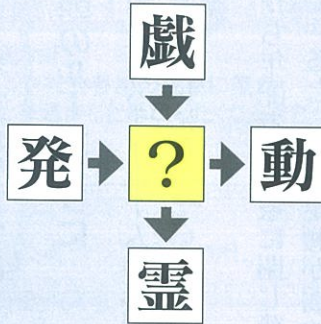
【第1問】



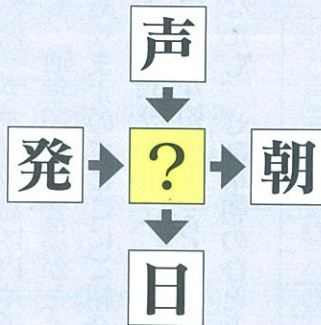
【第2問】



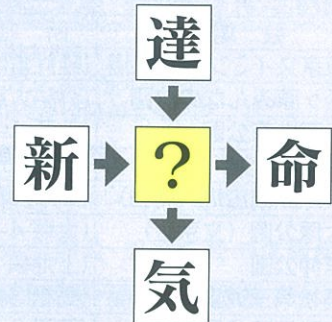
【第3問】



【第4問】



【第5問】



Q 思い出してください
都道府県名編

- 1 動物の名前が入っている
都道府県名を思い出してください
- 2 山が入っている
都道府県名を思い出してください

3 漢字3文字が入っている
都道府県名を思い出してください

4 方角が入っている
都道府県名を思い出してください

5 ひらがなで書くと2文字の
都道府県名を思い出してください

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 壽仙會

仙石クリニック

◇脳神経外科	診療時間	月	火	水	木	金	土
◇胃腸科	9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
◇内科/外科	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>

**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

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
IZUMIWAKU-IE

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

セブン-イレブン
北池袋店

☎03-3971-1434
豊島区池袋本町4-30-14

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

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

◆総合高齢社会対策プロジェクト・推進!◆

豊島区保健福祉部総合高齢社会対策推進室長 直江 太



人口密度日本一の豊島区は、一人暮らし高齢者にやさしいまち || 「すべての人にとってやさしいまち」を実現していきます。

一人暮らしは「社会的孤立」を生みやすく、社会的孤立は不健康や消費者被害、生活の質の低下などにつながります。

一人暮らし高齢者の割合が高いのは、生活利便度が高く、一人でも暮らしやすいまちであること

を示しているの

で、それは決して悪いことではあり

ませんが、一人暮らしの方が多

ければ課題も少なくありません。一方、「一人暮らしの人に

やさしいまち」を実現できれば、それは「すべての人にとってや

さしいまち」となります。

一人暮らしの多い豊島区だからこそ、一人暮らしの人に

フォーカスした、他都市よりも

一歩も二歩も先じた対策を講

◇3本柱の対策推進!◇

豊島区の最大の強みは、「文化によるまちづくり」や「セーフティ」で培った、区

民、民間企業、関係団体等が一体となった「オールとしま」の

力です。

この「オールとしま」の力を最大限に活用し、一人暮らしで

も健康で安心して暮らせるまちの実現を目指して、「社会的孤

立ゼロ」、「100歳健康」、「一人暮らしでも安心」の3本柱で

対策を推進していきます。

対策① 社会参加の促進で

社会的孤立をなくしていくた

めには、コミュニティ・ソーシャル・ワーカー等の働き掛けによる

地域づくりや、民生委員・児童委員を中心とする地域の見守

りを充実させつつ、高齢者の積極的な外出や社会参加を促進して



皆でフレイルについて話し合います

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

LEI Loyal Engineering Daini 空調・給排水衛生・換気・防災設備の設計・施工

株式会社ローヤルエンジニアリング

西武池袋線「椎名町」駅より徒歩3分
東京メトロ有楽町線「要町」駅より徒歩7分

TEL 03-3959-7371

Rewrite Home 一般社団法人 工事金額適正化推進協会 加盟店

住まいのリフォームなら当社へ

株式会社 リライトホーム

0120-782-114

豊島区西池袋 3-15-23-101

(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)御客様に喜ばれる、誉められる
そして愛される建築屋になる

TEL.3910-1649(代)

豊島区西巣鴨 1-2-6

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

トイレ・風呂・台所
洗面所・洗濯機まわり・給湯器

東邦管工建設株式会社

東京都上下水道指定工事店 給水第 657 号 / 排水第 522 号

修理、交換及び住まいのリフォーム
修繕も承ります

03-3917-2644

豊島区西巣鴨 1-37-9

KOHDA

幸田建設株式会社

03-3982-7131(代)

豊島区池袋 1-16-23

さらに多くの皆さんにフレイル予防に取り組んでもらうため、今後2年間で、区内22カ所の区民ひろばに運動機能を分析する装置を設置するとともに、リハビリテーション専門職や栄養士の職員が区民ひろばを巡回し、指導していきます。

併せて、70歳と75歳の区民の皆さん全員に、簡便なチェックリストを送付し、確認の結果、認知症が疑われる方に「認知機能検査」を実施する、新たな取り組みを始めていきます。

安心をサポート

一人暮らしの方は家族と同居されている方と比べて、日常生活の不安、いざという時の不安が強く、高齢者の一人暮らしの割合が日本一高い本区としては、その不安を払しょくするための対応も大変重要となります。

その対策の一つとして、人生の最期に向けた、いわゆる「終活」を支援していきます。

また、高齢入居に対する住宅オーナーの不安を軽減するため、住宅オーナーに対する家賃

低廉化補助や家賃債務の保証料補助等の住宅対策に加え、民間の居住支援サービスを活用した高齢者の見守りや、死後の家財整理等の入居支援をパッケージ化して提供し、高齢者の住まいの悩みの解消に向けて取り組んでいきます。

◇持続可能な高齢社会へ◇

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態措置は5月25日をもって全面解除され、今後は感染防止を意識しつつ、フレイル予防、健康増進等にも取り組んでいく「新しい日常」を作っていくこととなります。

持続可能な高齢社会であるためには、今回の新型コロナウイルスのような感染症をはじめ、さまざまな危機に対応できる環境を整備していかなければなりません。今回の自粛期間中には、オンラインによる病気の診療や薬の処方等がクローズアップされました。危機管理の観点からも、このようなオンライン等を活用した仕組みづくりは大変重要です。

これに向けた取り組みの一つ

として、スマートフォンを活用し、日常の健康管理から外出促進、医師等へのオンライン相談などができる仕組みを、携帯電話会社や製薬会社等とともに検討し、秋からの実証実験を目指していきます。「Society 5.0」の実現に取り組む東京都や、オンラインによる情報共有を推進しようとしている豊島区医師会等と積極的に連携し、次世代技術を活用した、危機に強い環境づくりも推進していきます。



高齢者クラブのゲートボール

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)

子どもたち一人一人の個性を大切に
「生きる力」を育てています

社会福祉法人
若草保育園
認可保育園

保育士、募集中!

豊島区南大塚 1-10-3 ☎03-3945-6372
http://web-wakakusa.jp/

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

生きる力を育む介護

だんらの家
デイサービス 千川

介護保険事業所番号: 1391600317
senkawa@danrannole.com

株式会社オールワン
☎03-6905-8600
豊島区千川 1-23-17

ご協賛
しています

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



あの聖地が復活です

◆マンガの原点
トキワ荘が再現！

豊島区立の「トキワ荘マンガミュージアム」が7月11日開館しました。戦後日本のマンガ・アニメの原点となった伝説のアパート「トキワ荘」が、新しくマンガミュージアムとして南長崎に開館しました。

◆マンガの原点
トキワ荘が再現！

◆豊島ケーブルTVの
「としま情報スクエア」出演

『いつまでもいきいきと！
高齢者クラブで
活動しませんか！』

6月5日朝、同番組のライブ放送に、外山会長と杉山広報部長が取材を受けました。
最近のコロナ禍の中での区高連の動きをお話ししました。

これは豊島区が、広く一般からの寄付を集めて、マンガの聖地としまのシンボル施設として建設したのですが、われわれ豊島区高連もその趣旨に賛同して七万四千円を寄付しております(3万円以上は銘板に記録公表)。
いまや世界一のマンガ大国日本の、草分けのマンガ集団が、この地でのように切磋琢磨し飛躍していったのが分かります。展示公開されています。
マンガファンでなくとも必見の新施設です(現在見学は無料ですが、HPからの申込み予約制です)。

(別所 弘二)

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

◆高齢者クラブは「地域高齢者・見守り活動」の最先端です！

- お身内は勿論、ご近所に身体のご不自由な方や、お一人暮らしの方はいませんか？
- 緩やかな見守りで、孤立しがちなお年寄りを手助けしましょう。
- 認知症は病気です。早めに気づき手当をすれば進行を防げます。
- あなたの優しいひと声で、親しいお付き合いが始まります。お一人暮らしの方をぜひクラブにお誘いしましょう。



現状をレポートしました

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

「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

池袋相続税相談室

奥山税務会計事務所

税理士 奥山博史

豊島区南池袋2丁目10-3

☎03(5951)0271(代)

気軽にご相談ください 税金のこと!!

うすい税務事務所

税理士 白井淳子

☎171-0043
豊島区要町1-2-18 サン・ドミール要町1階
TEL:03-5986-7860 FAX:03-5986-7867
e-mail jyunjyun@onyx.dti.ne.jp

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

藤曲税理士事務所

税理士 藤曲武美

豊島区南池袋1丁目8-1
千登世橋ビル4F

☎(03)5396-1015

西池袋合同事務所

〒171-0014 豊島区池袋2丁目18番2号
セラミック安藤ビル303号

TEL 03-5396-0868(代)
FAX 03-5396-0982

今後の主な行事予定

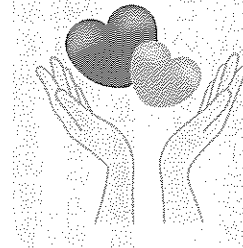
皆さんお誘いあわせの上で参加ください!

- 9月10日(木) 指導者研修会 としまCS
- 9月25日(金) 健康教室 イケビズ体育場
- 10月未定 ペタンク大会 西池袋公園
- 10月8日(木) 介護大作戦 としまCS
- 10月未定 友愛映画会 としまCS
- 10月未定 ポッチャ練習会 未定
- 11月16日(月) 輪投げ大会3m式 豊島体育館
- 11月26日(木) 体力測定会 雑司が谷体育館
- 11月未定 日帰り研修旅行 未定
- 12月2日(水) 都老人クラブ大会 文京CH
- 12月未定 作品展 としまCS
- 1月29日(金) 新春のつどい Hメトロポリタン
- 2月16日(火) 健康教室 雑司が谷体育館
- 2月25日(木) 指導者研修会 としまCS
- 2月未定 定例理事会 としまCS
- 3月4日(木) 芸能まつり 未定

社会情勢などにより変更になる場合があります

◇「コロナに負けるな! としま」医療・福祉支援寄付金

区高連では今回もこの支援活動に協力して、各クラブからの寄付金74000円を寄贈いたしました。



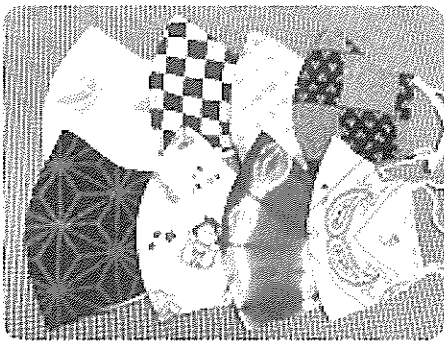
手作りで、貴女だけのおしゃれなマスク!

今春マスクが不足していた頃は、区内各地の高齢者クラブでは、早速あり合わせの布やハンカチで、「手作りマスク」をつくり、お困りの会員や独り暮らしの方々に配って喜ばれました。布製なので洗って何度でも使えますし、素敵な友愛活動になりました。

や小切れを使って、ご自分用にさまざまなおしゃれマスクを楽しんでおられるようです。

また、豊島ボランティアセンターでは6月より「手作りマスクの寄付」を募集し始めました。集まったマスクは区内の福祉団体や施設などに寄贈されます。使い捨てでないクラフトマスクはエコ志向ですし、「地域の皆さんのつながり活動」でもあります。

※本紙コロナ対策号で「マスクの型紙進呈」と書きましたら、早速ご希望の方々がありません。今回も型紙ご希望の方、またマスクづくり協力くださる方は事務局(03・5950・2511)までご連絡ください。



市販とは違い、個性的なマスクでおしゃれ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

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 ハイソ空輝101

重要文化財
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: 池袋駅下車 徒歩十分
 地下鉄副都心線雑司が谷下車
 都電鬼子母神前駅下車 徒歩三分
 http://www.kishimojin.jp

本浄寺
 雑司谷 拝鈍亭
 Café
コアラとライオン
 Koola & Lion Entertainment Club
 豊島区雑司が谷1丁目51-18 ☎03-3971-2438

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
第一般社団法人 豊島青色申告会
 豊島区西池袋3-13-15
☎03-3987-2938

豊島区高連文壇

俳句

長崎二丁目ごとぶき会

秋日和寛ぐ五百羅漢さま
幼子の虫と喃語や秋日和

石田 栄

長三長寿会

春立ちて少し明るき紅をひく
黄の芯に秘めし情熱紅椿
遠き日の初恋偲ぶ君影草

横山 郁子

大塚延寿会

朝顔の枯れたる弦に二つ咲き
転がりし蜜柑笑顔で貰いけり
栗剥くや母の背に見る老いの影

北村富治郎

千早いこいクラブ

涼しげに赤かぶが在るモーニング
あじさいや誰も魅せられ美術館
あじさいや七変化して花舞台

別所 弘一

短歌

池袋朗高齢会

望郷といえたるほどの郷もなく
思い出に咲く合歓の花淡し

線路ざわ一列に朱き彼岸花

電車の速さに色のみ残る

栗の毬パツクリ割けて実が見える

踏みつけ出しぬクリクリ坊や

林 義子

川柳

千早いこいクラブ

ウイズコロナ手とり足とり夜の街
ウイズコロナお誘いします夜の街

別所 弘一

高松交友会

夏なのにマスクばかりが歩いてる
今時のお墓に家の文字がない
順調に頭の中も老化中

笠原たかし

巣鴨朋友会

夕立がお詫びにくれた虹の橋
色紙で孫からいつもラブレター
地獄耳うわさ聞きつけ大騒ぎ

石川 裕子

昔から俺の頭はクールビズ

行く春よついでにコロナ連れて行け
人伝てに聞こえ嬉しい寝め言葉

杉山すずや

❖ 20名でクラブができます❖

豊島区では、新年度より高齢者クラブの新設条件を、30名以上から20名以上に緩和いたしました。これにより、区内各地域の町会厚生部や、趣味のサークルなどの皆さんの高齢者クラブ設立が容易になりました。認可されますと、20～28名なら月間9千円ほどの活動補助金が交付されます。

ぜひ、未加入の町会や該当サークルに、ご加入をお勧めください。

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×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。

私

たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感

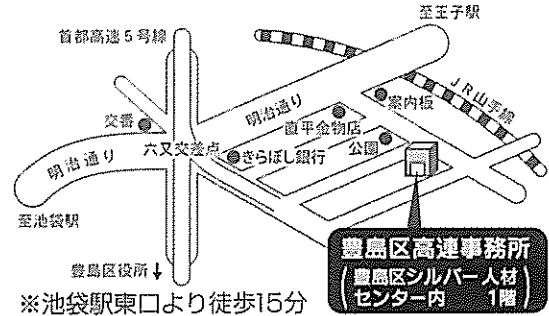


症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル (冷たいペットボトル等) をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

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―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―八―三九〇〇
<http://www.nichicomi.com>

編集後記

どうやらこの新型コロナとの戦いは、長期戦になりそうな気配となりました。われわれ高齢者は「ステイ・ホーム」を特に強いられて、身動きのできない毎日です。
 区高連では、集会活動ができないなら、せめて広報活動をと、4月に「フレイル予防資料」を、5月には「としまる体操資料」を、そして6月には「おうちえ」という広報特別号を配布してみました。集会できぬもどかしさと、運動不足のうっくつがつつり、どなたもストレスを貯められておられることだと思います。
 豊島区は新宿に次いで感染者率が高いといわれると、なおさら気が重くなりますが、ここはぐつとガマンして、予防ワクチンができる日を気長に待つしかありません。
 今私たちに必要なのは何でしょうか？ やはり友達知り合い同士の「見守り、励まし合い」ではないでしょうか。ステイ・ホームとは言われますが、近隣のお買い物や所用の外出は必要ですし、その折々のマスク越しのお声かけは、遠慮せずに親しく交わし合いたいものです。
 そしてなにより大切なのは皆さんご自身の健康です。本号では「ラジオ体操」を取上げてみました。が、ぜひご自身に向けた健康法を身につけて、お元氣にお過ごしくください。

次号は100号！
 リニューアルを目指します

- 広報部担当副会長 別所 弘一
 広報部長 杉山 鈴谷
 広報部員 小泉 良介
 原 清美
 石川 和代
 小松 傅一

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。お気軽にお問い合わせください。

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！

安心してお任せ下さい！

制作の流れです。3つのステップで開始弊社が担当します！

ご相談 ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

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いただきます

見積無料

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽にお問い合わせください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901

株式会社ニチコミ
<http://www.nichicomi.com>

イケバスで 東西池袋をひとめぐり

❖池袋の新名物「イケバス」に試乗してみました。イケバスはエコな電動の遊覧バスです。

▼大人1回券200円、1日券500円。高齢者(65歳以上)は半額で100円と250円(年齢証明要)。

★近日発行の「豊島区高齢者クラブ会員証」や、シルバーパス・健康保険証でも割引が受けられます(※サンプル画像添付あり)。

❖ハレザタワーのブリリアホール側にもバス停があり、池袋の東西四つの新公園や区役所を、約20分間隔で周回しています。

❖イケバスには赤9台と黄1台があり、黄バスを見たり乗ったりできればラッキーとか!

❖車内はカラフルでポップな装飾、遊び心が一杯です! 道行く人の注目を浴びながらノンビリ低速走行です。

❖赤い制服の男女ドライバーが、丁寧に応接しながら池袋の新名所を案内してくれます。

❖高齢者クラブの皆さんの「軽い外出行事」に、このイケバスでの「池袋遊覧」をお奨めいたします! 8月からは新防災公園「イケ・サンパーク」にも立ち寄るように、コースも一部変わるとか、もちろん南池袋公園か、野外劇場の「カフェ」での休憩もお奨めですよ。
(広報部)



赤い色のバスが目立ちます



黄色を見つけたらラッキー、乗ってみよう!



池袋大橋を渡って西回へ



車内はカラフル



新オープン
のハレザタワー



グローバルリング野外劇場



ゆく人たちも振り向きます



今夏オープン
の「イケ・サンパーク」
区内最大の防災公園です



区役所の10階の
「豊島の森」庭園



どんどん利用しましょう



南池袋公園のテラス

会員募集

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

みなさん