

豊島区高連広報

題字 高野之夫豊島区長筆



地域の支え合いと会員増強

豊島区高齢者クラブ連合会
会長 外山 克己

区高連の皆さんお元気でそれぞれの地域でご活躍のことと存じます。また、皆さんには5月1日の第56回総会にご出席いただきありがとうございます。総会では上程いたしました議案を慎重にご審議のうえ、ご賛同いただき無事終了することができました。

さて、その際に4名の100歳の方々を表彰させていただきました。最近は人生100歳の時代になるともい

われています。また、日常生活が制限されることなく過ごせる健康寿命について、平成28年の調査では男性72・14歳、女性は74・79歳で、前回の平成25年の調査よりも延びているとのこと、今後ますます健康寿命が延びるのではと思

われます。残念ながら区高連の皆さんの健康寿命はどうかというデータはないのですが、会員の平均年齢は約80歳、会員数の一番多い年齢層は83歳になっています。

前述の健康寿命が延びる傾向にあること、また、今のまま会員増強が進まないことを考えますと区高連の会員の平均年齢はさらに上がるのではと思われま

す。このような状況の中で区高連の取り組みの一つとして会員同士がそれぞれの地域において支え合うことがさらに重要になってきます。地域の活動事例では、毎月1〜2回、一人住まいの会員を中心に、10名くらいの皆さんが集まっていた

がら話をしたり、時には困ったことの相談をしたりする会があります。また、月2回ほど区民ひろばに集まり、輪投げをやり、おしゃべりをしたりしてサロン活動をしている会もあります。これらの活動を何回か繰り返し行うことで、いろいろな相談もできるようになり、見守りに繋がっていきます。これらの活動は区高連の高齢化が進む中でさらに重要な活動の一つになっていきます。これらの活動が多くの人に広げられたいと思います。

皆さんもご存じかと思いま

すが豊島区には129の町会があります。しかしながら区高連の単位クラブ数は74です。単純に各町会に一つの単位クラブがあるとすれば約50の町会には高齢者クラブが無いこととなります。ぜひとも単位クラブの無い町会に高齢者クラブを作っていた



いつまでも住み慣れた地域で 安心して暮らせるように

豊島区保健福祉部
高齢者福祉課長 佐藤 重春

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

去る5月にはゲートボール大会、そして6月には輪投げ大会にお招きいただき、ありがとうございます。皆さんの活発な活動に触れることができ、とてもさわやかな気持ちになり元気が湧いてきました。

さて、区では、本年3月に豊島区高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画を

策定いたしました。今後の区の高齢者施策の基本方針を、「地域で互いに助け合い、安心して暮らせる地域包括ケアシステムの実現」と定め、また、基本目標として、「高齢者が活躍できる場の充実による社会参加の促進」などを掲げています。

高齢化率の増加が予想される中、皆さんが様々な活動に参加し、イキイキと暮らし続けられる地域をつくることは、大変重要だと考えています。皆さんのお力添えをいただきながら、高齢者福祉施策の充実に取り組みでまいりますので、引き続き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、高齢者クラブ連合会のご発展と、会員皆さんのますますのご活躍を祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

平成30年度区高連第56回定時総会
100歳以上4名 役員功労者9名表彰



会長あいさつ

豊島区高齢者クラブ連合会の第56回定時総会が5月1日(火)、としま産業振興プラザ(IKE-BIN)において、会員の皆さんおよび関係者192名出席のもと開催されました。総会議事に先立って、竹野副会長の総合同司会で式典を開始。はじめに物故者に対して黙とうを捧げました。外山会長は冒頭のあいさつ



高野区長

- で、区高連のクラブ数、会員数の状況、活発に開催されている主要行事の模様と抱負等を述べられました。
- 続いて、100歳以上の会員の表彰および役員功労者の表彰を行いました。
- ◆寿高齢者 100歳以上
 - 森田 ミキエ (江戸橋寿会)
 - 宮本 静江 (長寿クラブ)
 - 長尾 喜作 (緑寿会)
 - 石井 コマ (長崎二丁目ことぶき会)
 - ◆区高連役員18年以上
 - 坂居 淳三 (高南クラブ)



表彰の様子

- ◆区高連役員12年以上
 - 会長 外山 克己 (みたけクラブ)
 - 常任理事 保刈 孝彦 (高松交友会)
 - 常任理事 杉山 鈴谷 (巣鴨朋友会)
 - 理事 杉山 久雄 (西池太陽会)
 - 理事 泉谷 豊 (池袋本町幸楽会)
 - 理事 大野 彦磨 (南長崎三丁目南部福寿会)
- ◆区高連役員6年以上
 - 常任理事 渡邊 要 (長崎二丁目ことぶき会)
 - 理事 下田 順啓 (永和会)

続いてご臨席いただいた来賓の方々のご祝辞をいただきました。高野豊島区長、木下豊島区議会議長、常松保健福祉部長、佐

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」割引入場券を進呈

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
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

- 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

- 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



- 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

藤高齢者福祉課長、佐藤社会福祉協議会事務局次長、小倉シルバー人材センター会長の皆さまから豊島区高連への熱い期待と支持がありました。

休憩の後、開催された総会は、外山会長が議長席について議案

- の審議に入りました。
- 平成29年度事業経過報告
- 平成29年度収支決算報告
- 監査報告
- 平成30年度事業計画(案)
- 平成30年度収支予算(案)

以上が担当役員から提案・報告され、質疑応答のあと、いづれも満場一致で原案どおり承認・可決されました。

別所副会長の閉会の辞をもつてすべて終了しました。

(企画総務)

区高連新役員と女性委員会役員

平成30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。

友愛奉仕

友愛・奉仕部長

花澤 松二

女性委員会

委員長

平山 カヨ

副委員長

中島しづゑ

会計監事

渡邊 要

常任理事

中島しづゑ

渡辺 光男

堀内 鋒行

杉山 鈴谷

佐々木敬彦

高橋 弘明

小泉 良介

石川 和代

山田 忠義

保刈 孝彦

西村 敏男

原 清美

佐藤 節男

ブロック連絡員

一ブロック

池上 貞子

二ブロック

原 ハツエ

三ブロック

大門 幸代

四ブロック

鍋倉テイ子

五ブロック

沼尾 尚子

六ブロック

藪田六ツ江

七ブロック

田久保孝子

八ブロック

中島しづゑ

九ブロック

仁平 隆子

十ブロック

石川 和代

十一ブロック

小野寺喜美子

十二ブロック

櫻木美佐子

十三ブロック

沖松 良子

十四ブロック

沖浦千恵子

十五ブロック

阿部 文代

十六ブロック

鈴木 敏夫

企画総務

総務部長

(兼)竹野 康二

広報部長

渡邊 要

会計

神永 正行

福利厚生

石川 和代

文化保健部長

小野寺喜美子

体育部長

井田 謙三

(兼)竹野 康二

文化保健部長

井田 謙三

事務局長

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。

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

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.5975-2607

医療法人社団 和顔会 在宅医療支援診療所

要町ホームケアクリニック

内科・ベイクリニック 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

介護付有料老人ホーム

グレースメイト目白

東京都指定特定施設入居者生活介護(一般型)

一人ひとりにまごころこめて…

“あたりまえ”ができる幸せをお手伝い

看護スタッフ

24時間常駐

常勤5名・非常勤4名
(平成30年7月1日現在)

充実のリハビリ体制

作業療法士/常勤1名
言語聴覚士/非常勤1名
(平成30年7月1日現在)

西武池袋線 至所沢 榎名町駅 山手通の

「榎名町」駅

南口より徒歩2分

グレースメイト目白 豊島区南長崎1-19-12

ホーム見学随時受付中

入居相談フリーダイヤル「グレースメイト目白お客様相談室」

0120-996-981

受付時間 9時~18時(年中無休)

区高連平成29年度決算額と30年度予算額

収入の部

単位：円

科 目	29年度決算額	30年度予算額
前年度繰越金	2,034,315	2,039,888
会 費	684,000	675,000
助 成 金	3850,670	3,543,000
事業収入	2,401,091	2,368,000
分 担 金	684,000	675,000
寄 付 金	0	—
雑 収 入	7	100
預 り 金	183,400	350,000
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
合 計	9,837,483	9,650,988

支出の部

単位：円

科 目	29年度決算額	30年度予算額
老人クラブの育成指導	909,995	552,500
仲 間 作 り 促 進	950,588	1,363,000
他の世代との交流促進		
調査・研究・広報活動	62,243	65,000
友愛活動の推進	319,560	—
活動推進費等	385,046	510,000
他の指導者との交流		
その他社会活動費	2,129,579	2,640,000
分 担 金	684,000	675,000
寄 付 金	30,000	30,000
そ の 他 活 動 費	2,326,584	2,638,000
予備費（次期繰越）	2,039,888	1,177,488
合 計	9,837,483	9,650,988

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)

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 受付時間：平日 8時30分～17時
☎03-3982-9533
<http://www.toshima-sjc.org/>

お子さまや高齢のご家族の運転が心配なお客さまへ

ご家族を見守る、
ご家族に安否を知らせる
「見守りサービス」
あらかじめ指定するご家族等の、
スマホ等へ運転診断レポート等、
様々なサービスをご提供します。 <イメージ>

守れる損保 支える生保
株式会社 スマート保険プラン
☎03-3988-4700 豊島区東池袋 3-9-12-701 ニットビル

セブン-イレブン

東池袋 2 丁目店
豊島区東池袋 2-6-1
TEL.03-3971-1170

あなたとあなたの実家の

**空家・空地
相談窓口です**

NPO 空家空地管理センター豊島区担当

100円管理 賃貸管理 リフォームリバ 売却査定 建替相談

創業 54 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)

平成30年度 区高連 事業計画

豊島区の総人口が(平成30年1

月1日現在住民基本台帳による)

287,111名、その内、65歳以

上の人口は57,598名で、総人

口に対する比率が20.06%に及び

更に上昇しつつある折、豊島区高

齢者クラブ連合会では、常に健康

友愛、奉仕の活動を中心に老後を

健康で楽しく明るくものにする

ため、以下の事業を実施します。

1. 社会奉仕活動

(1) 社会奉仕活動を積極的に行

う。

(2) 赤い羽根等の募金(10月)・

シルバー募金(年間)をおこ

なう。

(3) 使用済切手などの収集、寄

贈。(12月)

(4) 春秋の交通安全運動、防犯

運動、防災運動に協力する。

2. 友愛活動

(1) 友愛訪問活動、見守り支え

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

(8) 体力測定の実施。(5月、11

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)

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。(4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。

(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。

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

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

成和建设(株) 豊島区南大塚2-23-10-101 電話3944-8293 担当齋藤

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

あなたの身体、元気ですか! 肩こり・腰痛・膝痛等々お困りの方 無料のお試しができます

株式会社リゾナント 豊島区南長崎 1-25-12 TEL.03-3951-1521(代)

区高連 定例理事会

活発な意見飛び交う

4月26日(木)、定例理事会が豊島清掃事務所2階講堂において開催されました。議題に先立って、あいさつ等がありました。

一、外山会長あいさつ

理事各位のご意見をよく伺いながら新年度の計画を決め、よい事業を進めていきたい。

二、佐藤豊島区高齢者福祉課長からごあいさつと担当職員の紹介

三、秩父市役所のお話
「秩父市の進める生涯活躍のまちづくり」について
豊島区企画課係長他が同席。

◆議題等

一、平成30年度事業計画、その他の総会提示案件について

二、東老連総会の報告

単位クラブ友愛活動の助成
29年度途中での扱い変更
と30年度の助成内容

三、その他

助成金のあり方、申請方式の

区高連 健康教室

別れを惜しむ

最後の教室

2月14日(水)、雑司が谷体育館において29年度第3回目の健康教室が開催されました。

この日は

武井先生

武井道子先生の最終回とあって、

朝は氷点下



みんなで体を動かし健康に

の寒さの中、70名もの方が参加されました。



真剣に議題に取り組む皆さん

煩雑さなどについて活発に意見が出されました。

いつものように、まず自分の指先から足腰まで、いたわるように揉みほぐしたり、マッサージュ。次は、2人1組になって脳トレにもなる屈伸・リズム体操。第2部は、お馴染みの曲に乗ってのフォークダンス。参加者の皆さんとの楽しい交流に息をはずませ、時は流れました。参加者一同、中島常任理事の贈る言葉とまさに同じ思いで、武井先生との別れを惜しみました。

(体育部)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人財団
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

M 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
9:30~13:00 月 火 水 木 金 土
15:00~18:30 月 火 水 木 金 土
《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

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
9:00~13:00 月 火 水 木 金 土 日 祝
16:00~19:00 月 火 水 木 金 土 日 祝
【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

市丸歯科医院
歯学博士 市丸展子
診療時間
10:00~13:00 月 火 水 木 金 土
14:00~19:00 月 火 水 木 金 土
休診日/日曜・祝日・水曜午前・土曜午後
豊島区池袋本町3-22-3
☎03-5992-0554

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(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】

ONDA 恩田皮膚科クリニック
診療時間
午前 9:30~12:30 月 火 水 木 金 土 日 祝
午後 3:30~6:30 月 火 水 木 金 土 日 祝
豊島区池袋2-48-9 恩京アムールビル1階
池袋北口から徒歩3分 ☎(03) 5957-5912

区高連 指導者研修会 「健康滑舌トレーニング」

楽しみながら若返り



花形先生

2月27日

(火)、とし
まセンター
スクエアに
おいて、指

導者研修会が200名の会員が
参加し開催されました。
講師・話し方&アナウンス講師
花形一実先生

テーマ・・・表情・脳を活性化し
て若返り

2人1組になって、背中越し
に20秒間ほめ合うのが導入で、
参加者からの元気な声、笑いが
絶えない中、トレーニングは進
行しました。

◇1日3分間の声出し練習で、
舌の回りがスムーズに！
表情筋が鍛えられ、鼻呼吸を
促し、飲み込み力アップ、唾液
分泌、体は温まる、会話力アッ
プ：楽しみながらの若返りです。

◇母音・子音で口の体操、はき
はき滑舌上達ドリル：
皆さんの熱心な受講が続きま
した。

今回の企画は昨年城西プロッ

第55回区高連 芸能まつり

笑顔あふれる演技を披露 舞台華やぐ

3月19日(月)午前10時から、
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28チーム307名、一般会
員等の来客・関係者255名、
合わせて562名の参加で盛会
となりました。

外山会長のあいさつで式典が始
まり、ご来賓の高野豊島区長、木
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、渡邊豊
島区高齢者福祉課
長よりお祝いと励
ましのあいさつを
いただきました。
恒例の「芸能ま



つり」は、10時30分の開演から
14時30分の終演まで、手話ダン
ス、民謡、カラオケ、コーラ
ス、ウクレレ演奏、フラダンス、
フォークダンス、民踊、太極拳、
沖縄舞踊等の演技に会場は拍手
いっぱい。演技者は日頃の練習
の成果を発揮し、笑顔がこぼれ
ていました。
平成30年度は平成31年3月4
日(月)、南大塚ホールにて実
施予定です。(次頁に続く)
(副会長兼文化保健部長 竹野 康)



トレーニングで脳を活性化させる

ク事業として豊島区高連が当番
で催し、好評であったテーマ、
講師で、豊島区高連行事への再
登場でした。(文化保健部)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

**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

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

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
TEL 03951-3431

写真でみる
第55回
区高連芸能まつり



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

いろいろ薬局

どの医療機関の
処方せんでも受け付けます
東長崎駅
から
30秒!

いろいろ薬局では
健康と安心を提供します。
一人ひとり異なる要望にお応え致します。
お薬のお届けもしております。
お気軽にご相談下さい!!

調剤薬局

営業時間

平日・午前9:00~19:00
土曜・午前9:00~14:00
休業日:日曜・祝日

TEL:03-6905-8539

〒171-0051

東京都豊島区长崎四丁目7-11
マスターズ東長崎102

東長崎駅前内科クリニック近く!!



Higashinagasaki Ekimae Medical Clinic

東長崎駅前内科クリニック

内科全般・胃腸内科・肝臓内科
内視鏡内科(胃カメラ・大腸カメラ)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	/	●	●	●	9:00~	/
15:00~18:30	●	/	●	●	●	13:30	/

木曜診察 休診日:火曜・日曜・祝日

TEL 03-5926-9664

<http://umeoka-cl.com/higashinagasaki/>

院長 吉良文孝(東京慈恵会医科大学卒)

- 一般財団法人日本消化器病学会認定消化器病専門医
- 一般社団法人日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医
- 一般社団法人日本肝臓学会認定肝臓専門医



西武池袋線東長崎駅北口より徒歩30秒
豊島区长崎4-7-11 マスターズ東長崎1階





始技式

豊島区長杯争奪 輪投げ大会

(詳細は10頁)



一投、一投真剣に



会長あいさつ



区長ごあいさつ



高野区長が試合風景を見学



優勝した親和豊寿会の皆さん

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

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

Mitsumi Otsubo 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

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

関野病院グループの在宅介護支援事業所

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

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・木曜午前

「新大塚」駅前

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

地域の皆さんの笑顔を大切に

皮膚科・アレルギー科・小児皮膚科

大塚駅前南口皮膚科

TEL:03-6912-1812

豊島区南大塚2-46-3 大塚グリーンビル5F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	休	休	
14:30~18:30	●	休	●	●	●	休	休	

【休診日】 火曜・土曜・日曜・祝日

第28回区高連 輪投げ大会

豊島区長杯争奪

過去最多チーム
新会場で一投

6月18日(月)、豊島体育館において過去最多の36チームが参加して輪投げ大会が開催されました。

本大会で初めて利用する豊島

6ゲームで戦われ、成績上位の

体育館は大変広々と綺麗で、ご来賓の方をお迎えした館内は静かな緊張と熱気に包まれました。外山会長の開会あいさつ、ご来賓の高野豊島区長、常松保健福祉部長、佐藤高齢者福祉課長のごあいさつ、始技式などに続いて午前11時に競技が開始されました。

新たに区長杯が出されることになった本大会は、午前・午後、

チームは次のとおりでした。

優勝 親和豊寿会
準優勝 長崎二丁目ことぶき会
第3位 大塚延寿会
第4位 南長崎四丁目福寿会
第5位 和楽会
第6位 池袋仲むつみ会A
他に、第10位、18位、Bのチームに賞品が授与されました。

(大会の写真は9頁に掲載)

(体育部)

区高連 ゲートボール大会

いこいクラブ優勝

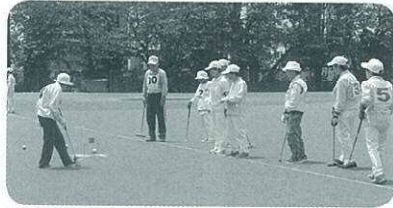


高野区長ごあいさつ

5月25日(金) 午前9時から、豊島区総合体育場において、第38回区高連ゲートボール大会が開催されました。

外山会長の開会あいさつ、選手宣誓、始球式などに続いて、9時25分試合開始。

参加した9チームが8チームに分かれて、澄み渡る五月晴れの下、熱戦を繰り広げました。各チーム2試合ずつを行い、勝ち試合数と得失点差で順位が



優勝目指して真剣勝負

つ、ご来賓の高野豊島区長、常松保健福祉部長、佐藤高齢者福祉課長ほかのごあいさつをいただきました

- 決まりました。秩父市との親善試合に出場資格を得た成績上位の6チームは次のとおりです。
- 優勝 いこいクラブ
 - 準優勝 南長崎三丁目南部福寿会
 - 3位 駒込七福会
 - 4位 高一さくら会
 - 5位 巣鴨五丁目朝日クラブ
 - 6位 池袋朗高齢会



会長より優勝杯授与

(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。

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
<http://www.iwasaki-dent.com>

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・金 PM3:10~

豊島区巢鴨1-4-1 TEL 5977-8070
<http://www.kobanai.com/> (03)

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	○	○	○	○	○	※9時~13時
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休

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

在宅介護相談薬局

豊島区池袋本町1-45-16
TEL 03-3986-5032
FAX 03-3986-3587

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
TEL 03-5988-7595

区高連 体力測定

自分にあったアドバイスに 関心高まる

5月15日(火)、雑司が谷体育館に会員45名、役員、行政ほか合わせて68名が参加し、体力測定が行われました。

導協力で進められました。測定は通常の次の6項目、①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片足立ち、⑤10m障害物歩行、⑥6分間歩行が行われました。

外山会長のあいさつに続いて、「実施にあたっては、競争ではないので、安全に行う、無理をしない、競わない」といった竹野副会長の進行、説明があり、ウインゲートスタッフの指

導協力、結果数値のグラフをもとにスタッフによる、一人ひとりの体力特徴に合ったアドバイスに高い関心が集まっております。

なお、この行事は「としま健康チャレンジポイント対象事業」として実施されています。

(体育部)



スタッフ指導のもと体力を測定

区高連 健康教室

メロディーに乗せて 優美な体操

6月12日(火)、雑司が谷体育館において、30年度第1回目の健康教室が開催されました。講師には今年度から新しく木津美佳先生をお迎えしました。

梅雨の合間の蒸し暑い午後、会員、役員、小嶋係長ほか区

らの応援を合わせて計45名の参加をいただきました。

木津先生は20分ほどの準備体操から開始。ここで小休止を入れて、聞き覚えのあるメロディーに乗せて全身を美しく優美に動かす体操。「美しく歩きましょう」から一転、4名、6名が団子になって集まるゲームなどなど、木津先生の面目躍如、皆さんの期待のうちに楽しく汗をかくことができました。

(体育部)



輪になって楽しく汗をかく

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	●	●	●	休診日
午後 3:00~ 7:00	休	●	●	●	●	休	休

☎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
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	/	/	/	/	/	/
14:00~20:00	●	●	●	●	●	●

◇脳神経外科 ◇胃腸科 ◇内科/外科 ◇リハビリテーション科

日曜・祝日は休診日です

豊島区西巣鴨1-21-4 在宅療養支援診療所
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370
URL http://www.sengoku-clinic.com

お薬の事なんでもご相談ください。
ジェネリック医薬品多数取り扱い

日本調剤 上池袋薬局

豊島区上池袋1-37-22 レジディアタワー上池袋1F

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

医療法人社団 幹友会 **小野耳鼻咽喉科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	/	/	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

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)

区高連 宿泊研修旅行

見て食べて
岐阜・長野の魅力満喫

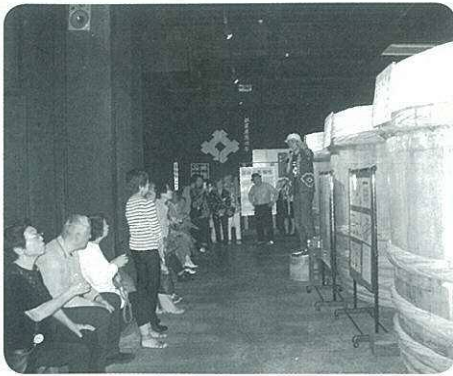
6月25日(月)～27日(水)
2泊3日、豊島区高連恒例の旅
行です。

今年、奥飛騨温泉郷・焼岳温
泉に2泊し、初日は味噌蔵見
学、上高地を散策、2日目は飛
騨高山を訪ね、3日目は諏訪大

社の祭りに思いをはせる旅でし
た。天候に恵まれ、総員61名
観光バス2台に揺られて、大い
に見て歩き、目いっぱい食べて
は歌って過ごしました。その楽
しい思い出を写真とともに振り
返ります。

写真で振り返る旅

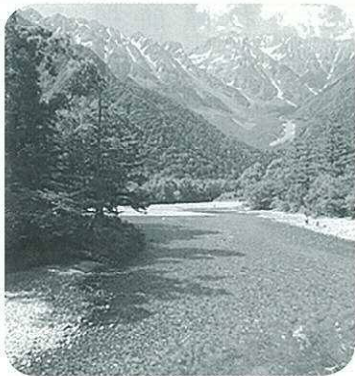
◇味噌蔵の見学



味噌蔵を見学

早朝、上天気の東京を発って、
ひんやりとした松本市内の味噌
蔵に腰を下ろしたのは、もう12
時近くでした。味噌づくしの昼
食でひと息入れ、早速の買いも
の開始です。

◇上高地へ



上高地

松本からは野麦街道の名で知
られるいくつものトンネルとダ
ム湖が車窓に過ぎます。"神降
りる地"といわれたこの地の最
高の時に巡り合えました。残雪
をいたたく穂高連峰、清々しい
新緑の中を梓川にふれる散策
に、お茶に、体中が自然に包み
込まれていくようでした。

◇2日目



高山の山車

岐阜県境のホテルから西方へ
移動。世界文化遺産・飛騨高山
を訪ねました。宮川沿いの朝市
や古い街並みの散策に目や口を
楽しませました。
"高山まつりの森"では、た
くさんの山車、からくりショー
を目の当たりにすることができ
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。

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/>

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

都市計画・建築計画・設計
ユニバーサルデザインのみちづくり計画
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

学校・病院 給食御用
有限会社 **佐藤精肉店**
豊島区高松一丁目八番八号
TEL 03-3973-5573

岸合紙加工所
合紙加工・断裁・紙器加工 等
豊島区南大塚 2-13-3
TEL:03-3941-2920

内藤義肢製作所
義肢・装具・福祉用具
有限会社
(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

豊島区高連文壇

俳句

千早いこいクラブ

更衣事のついでが断捨離に
夕立や軒下かりてスマホ列

別所 弘一

大塚延寿会

月下美人今朝散る花に水を遣り
燕飛び眩しき空や樹々の風

北村 富次郎

長崎二丁目ことぶき会

梅雨はげしホームの人の押し黙り
図書館の書架整然と梅雨暗し

石田 榮

短歌

末広会

おといちゃん何時に来ると孫の声
応づる夫の顔のくづるる

吉倉 寿子

区高連 友愛実践活動

30年度も

友愛活動にご協力を

平成29年度の「友愛実践活動」
状況報告書の集計結果をご報告
いたします。

本報告は、東老連に提出し
て東京都からの補助金年間
12,000円の受領に資する

城西ブロック 輪投げ大会

6チーム参加 健闘

6月28日(木)、練馬区の光が
丘体育館において、城西ブロッ
ク輪投げ大会が開催されました。

豊島区高連からは、6月18日
(月)に開催された区高連の第28
回輪投げ大会の上位から6チ
ム(辞退チームもあり)が参加
しました。

成績は全30チームの中で、

- 10位 長崎二丁目ことぶき会
- 14位 南長崎四丁目福寿会
- 23位 大塚延寿会

ものでもありました。ところが、
29年度の途中において、実出費
を伴わない見守り・訪問活動は
助成の対象外とされ、
併せて申請内容方法の
変更がありました。
従いまして、友愛活
動を実践し、区からの
補助金を受け取ったク
ラブ数は55でしたが、
集計表に記載している
クラブ数、都の助成を

◆平成29年度友愛実践活動報告◆

	平成29年度	平成28年度
単位クラブ数	74	76
区高連会員数	5089名	5494名
活動クラブ数	25クラブ	56クラブ
参加チーム数	32チーム	66チーム
活動員参加数	201名	392名
訪問対象者数	300名	570名
年間訪問回数	4452	10168

※単位クラブ数、会員数は各年度末の数値

(友愛部)



優勝目指して一投

27位 ときわクラブ
28位 池袋仲むつみ会A
28位 北大塚和楽会A
でした。
参加チームの皆さま、健闘お
疲れさまでした。(体育部)

豊島区高連 行事予定

- 9月10日(月) 指導者研修会
- 9月18日(火) 健康教室
- 10月16日(火) 秩父市親善ゲートボール大会
- 10月30日(火) ペタンク大会
- 11月9日(金) 体力測定
- 11月12日(月)～14日(水) 作品展
- 12月3日(月) 輪投げ大会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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に移動する。
- 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。

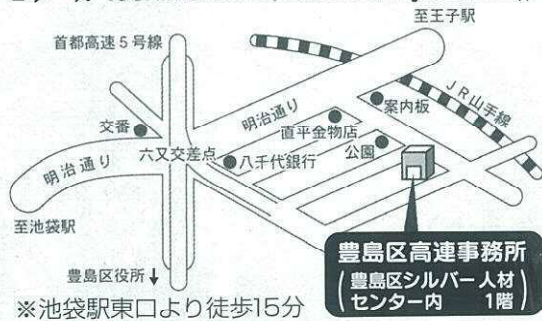
こまめに水分補給を!



熱中症に
ご用心!

豊島区高連事務所のご案内

〒170-0013
 東京都豊島区東池袋2-55-6
 公益社団法人
 豊島区シルバー人材センター内1階
 TEL& FAX.03-5950-2511
 E-メール toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp



■事務所員は火曜日、木曜日に常駐しています。勤務時間は午前9時30分から午後4時です。

豊島区高連広報(豊島区高齢者クラブ連合会)
 発行人 外山 克己
 電話 〇三―五九五〇―二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三―五七一八―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。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。
 西日本を襲った記録的豪雨から1カ月が過ぎようとしています。被害を受けられた皆さまには心からお見舞い申し上げます。報道される災害の悲惨さに胸が締め付けられます。
 ところで、迫りくる自然災害から、身の危険にさらされがちな私たち高齢者などの「災害弱者」をいかにして守るかが改めて注目されています。
 私たちの住むこの豊島区も、豊島台地周辺部の低地、小河川・下水道網、木密地域など、災害発生時の危険性が以前から危ぶまれていました。
 私たちの側も、「自分の体は自分で守ろう」の大原則を胸に刻んで、大災害のたびに言われる「日頃からの意識こそ大事」を心がけたいと思います。
 高齢者クラブ本来の健康・文化・友愛・社会奉仕などの活動や、町会、区民ひろば、あるいは介護・相談施設などの場での出会いをとおして、周囲との絆をはぐくみ、防災上の情報入手や演習などにも参加して、「地域での支え合い」を進めていくようではありませんか。
 次号発行は31年2月1日を予定しています。

豊島区高連広報 編集
 高木 治男
 渡邊 要
 石川 和代
 原 清美

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

「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

妙学山
本教寺
 豊島区南池袋2丁目41番4号
TEL.03-3982-1986
 FAX.03-3982-2604

高野山真言宗 功德院
すがも平和霊苑
 管理費不要、後継者不要、檀家不要の永代供養墓
 ひとり暮らしでも安心 お墓・仏事のご相談
 法事、厄除け、法律相談など、各種行事
 豊島区巢鴨 5-35-37 (青果市場裏)
電話 0120-39-4625

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) 八三三七
 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 徒歩三分
<http://www.kishimojin.jp>

みなさん

第2の人生のスタート!!

高齢者クラブに入会しましょう



お友達と一緒に
楽しく老後を過ごすため
高齢者クラブに入会して
人生を満喫しましょう

宿泊研修旅行

現在こんなことを
しています!

- ◆ 研修旅行
- ◆ いきいきシニアの集い
- ◆ いきいき体力測定・歩こう会
- ◆ 各地区緑に親しむ集い・日帰りの旅
- ◆ 講演会・研修会
- ◆ 各地区芸能大会
- ◆ カラオケ・書道手工芸作品展(各クラブ)
- ◆ ペタンク・ゲートボール・輪投げ大会
- ◆ 見守り活動・友愛訪問・社会奉仕等の活動



芸能まつり



体力測定



輪投げ大会

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