



魅力ある 区高連を目指して

豊島区高連者クラブ連合会

会長 外山 克己

4月27日(木)午後2時から、としまセンタースクエアで高野区長はじめ来賓をお迎えして開催された第55回定時総会で第13代目の会長に選任されました外山克己です。石塚知久前会長のあとを受けて区高連の会長の任にあたり、どのような区高連を目指したら良いかその思いの一端をお話させていただきます。

決めた体制で進めていきたくて考えています。

今年度の事業については、すでに総会で承認されており、それらを実施するにあたっては、新たに副会長になられた皆さんと常任理事の皆さんを中心にそれぞれの事業ごとに責任者を

決めた体制で進めていきたくて考えています。区高連の進める事業を豊島区が昨年策定した今後10年間の区政運営の指針となる「豊島区基本計画」に掲げられた四本柱の一つ「高齢化への対応」、すなわち「地域における高齢者の活動支援」、「見守り支援の充実」、「介護予防の推進」など豊島区の施策との合致です。できるだけ合致するような事業として進めていきたいと考えています。

員が年々減ってきており、東区連が5年計画で進めている「会員増強」が区高連でも一番の課題になっていきます。この「会員増強」という課題はここ数年の区高連の大きな課題であり、ぜひ会員の皆さんとともにこの課題の解決に向かって頑張っていきたいと思えます。また、「会員増強」問題を解決する方法はいろいろあるでしょう。地道に口コミで一人ひとりお誘いすることが最も有効な方法の一つと言われています。ぜひ皆さんお一人おひとりのご協力をお願いいたします。

日頃より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。昨年度、私は貴会のさまざまな行事に参加させていただきました。その中で、いつも強く思ったことは、皆さん本当に「元氣である」ということです。聞けば、皆さん、地域や区の会合、クラブ活動など、定期的に予定が入っていらつしやる。なるほど、生きがいや日常における活動を意識して続けていくことが、元氣に過ごす秘訣なのだなど改めて感じた次第です。

超高齢化が進む中、区では、元氣な高齢者を増やしていくことを目的として、「高田介護予防センター」を4月に開設しました。この施設は、常時の体力・認知機能の測定を行います。自主グループ活動など個人、団体を問わず介護予防活動の拠点として無料でご利用いただけます。

高齢者の皆さんが、地域の中で健康でいきいきと日常生活を過ごす場所の一つとしてご利用いただければ幸いです。

結びに、4月の総会におきまして、外山新会長をはじめとする新執行部での運営がスタートしました。石塚前会長のご功績を引き継ぎながら、貴会のさらなる発展を心からご祈念申し上げます。



「元氣に過ごす」 秘訣とは

豊島区保健福祉部高齢者福祉課
課長 渡邊 圭介

平成29年度区高連
第55回定時総会

豊島区高齢者クラブ連合会の第55回定時総会が4月27日(木)、としまセンタースクエア(豊島区役所内)において、関係者240名出席のもと開催されました。

総会議事に先立って、竹野副会長の総合司会で式典を開始。

石塚会長の言葉少ないながら万感の思いのあいさつがあり、続いて、ご来賓の高野之夫豊島区長から、今回の総会をもって退任される石塚知久会長への深いねぎらいの言葉が贈られ、外山克己新会長(外山丸)の新たな船出への大きな期待と激励が述べられました。

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

- 高田 三郎、長谷川信治
- 北島 てる、橋本 もと
- 西河 八重、小宮とくし
- 東 士、米山 つた

◆区高連役員12年以上

- 理事 中島 育子(永寿会)

◆区高連役員6年以上

- 理事 井澤 清 (折戸千春会)
- 理事 高妻敬三郎 (巢鴨五丁目朝日クラブ)
- 理事 醍醐 小百合 (大親シルバードイヤモンド会)
- 理事 小森 政子 (池袋百齢会)
- 理事 稲垣八重子 (東南第三クラブ)

- 理事 鍋倉テイ子(寿楽会)

- 常任理事 割田 俊一(昭寿会)

- 理事 亀山 幸男 (池八クラブ)

- 常任理事 花澤 松二 (池袋本町二丁目福寿会)

- 理事 酒寄 茂雄 (健康百寿会)

- 理事 下手 達男 (池袋本町やすらぎ会)

続いて竹下ひろみ豊島区議会議長ほかご来賓の方々のご祝辞をいただきました。

休憩の後開催された総会は、石塚会長が議長席について議案の審議に入りました。

- ・平成28年度事業経過報告
- ・平成28年度収支決算報告
- ・監査報告



外山新会長から石塚前会長へ感謝状



高野之夫区長

以上が担当役員から提案・報告され、原案どおり承認可決されました。続いて、
・平成29年度事業計画(案)
・平成29年度収支予算(案)
が提案、承認されました。

総会の締めは、永年、豊島区高連の発展に多大な貢献をされた石塚知久前会長、中島しづゑ前副会長のご功労に、感謝状と記念品が贈呈され、外山新会長のあいさつで終了しました。

(企画総務)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

お待たせしない笑顔の窓口

最も身近で
最も頼りになる金融機関へ

皆様のお役にたつ

東京信用金庫

- 本店営業部 豊島区東池袋1-12-5 (3984) 9111 (代)
- 要町支店 “ 要町1-1-1 (3957) 3161 (代)
- 椎名町支店 “ 南長崎3-2-14 (3953) 4611 (代)
- 東長崎支店 “ 南長崎5-28-4 (3952) 3151 (代)



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

バラエティ豊かな味、メニュー

●洋食

2F 喫茶店

待ち合わせに最適

●コーヒー・紅茶、ケーキセット、

あんみつ、ぜんざい

1F テイクアウトフロア

セルフサービスコーヒーサロン

ご贈答品としても人気

●フランス菓子、欧風パン

●ケーキ・パン・カステラ等 贈答品

●サンドイッチコーナー

9F コーヒーラウンジ

ゆったりと落着ける雰囲気

●コーヒー・ケーキセット

●サンドイッチ

池袋 東口

明治通り

グリーン大通り

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

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 3F/11:00-22:00

●板橋店 ●巢鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

区高連新役員と
女性委員会役員

平成29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

外山 克己

副会長

竹野 康二

副会長

平 雄二郎

副会長

別所 弘一

副会長

高木 治男

企画総務

総務部長 割田 俊一

広報部長

渡邊 要

会計

小野寺喜美子
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

奉仕部長 尾上多喜雄

友愛部長

花澤 松二

会計監事

渡邊 要

花澤 松二

相談役

石塚 知久

常任理事

中島しづゑ

常任理事

渡辺 光男

常任理事

堀内 鋒行

常任理事

鈴木 正

常任理事

杉山 鈴谷

常任理事

佐々木敬彦

常任理事

高橋 弘明

常任理事

小泉 良介

常任理事

神永 正行

常任理事

山田 忠義

常任理事

保刈 孝彦

常任理事

西村 敏男

女性委員会

委員長 平山 カヨ

副委員長

中島しづゑ

ブロック連絡員

一ブロック

池上 貞子

二ブロック

平山 カヨ

三ブロック

大門 幸代

四ブロック

鍋倉ティ子

五ブロック

沼尾 尚子

事務局員

小塩 吉喜

六ブロック

石川 和代

七ブロック

小野寺喜美子

八ブロック

櫻木美佐子

事務局員

宮川アヤ子

事務局員

沖浦千恵子



役員の皆さん

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

訪問診療・外来診療
(24時間・365日対応)

内科・循環器科・呼吸器科
ゆみのハートクリニック
YUMINO HEART CLINIC

外来診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	☆

☆土曜日午後の外来診療は、17:00までとなります。
TEL.03-5956-8010
「高田馬場駅」徒歩3分

豊島区高田3-14-29 KDX高田馬場ビル1F

医療法人社団 愛語会

要町病院

●診療科目 休診：日曜・祭日・土曜午後
内科 呼吸器科 循環器科 神経内科 外科 整形外科 消化器外科
泌尿器科 形成外科 放射線科 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.5979-2607

医療法人社団 和韻会 在宅療養支援診療所
要町ホームケアクリニック
内科・ペインクリニック 在宅医療相談・随時受付 休診：日曜・祭日
豊島区要町1-11-11-203 TEL.3957-7501

医療法人社団 和韻会
要訪問看護ステーション
豊島区要町1-11-11-403 TEL.6905-9701

介護付有料老人ホーム
グレースメイト目白

入居時要件：要支援・要介護者

日中の見学が難しい 仕事帰りに立ち寄りしたい

アフター6見学会開催中!
18:00~20:00の時間帯で
ホームのご見学を受け付けています(要予約)

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

豊島区南長崎1-19-12
詳細はお問い合わせください

西武池袋線「椎名町駅」南口より徒歩2分(約120m)

グレースメイトお客様相談室(グレースメイト中村橋内)

0120-154-777
受付時間 9時~18時(年中無休)

区高連平成28年度決算額と29年度予算額

収入の部			単位：円	支出の部			単位：円
科 目	28年度決算額	29年度予算額		科 目	28年度決算額	29年度予算額	
前年度繰越金	1,755,669	2,034,315		老人クラブの育成指導	397,282	529,000	
会 費	693,000	684,000		仲 間 作 り 促 進	859,345	1,163,290	
助 成 金	4,402,244	4,203,000		他の世代との交流促進			
事業収入	2,096,589	2,130,000		調査・研究・広報活動	26,253	63,800	
分 担 金	693,000	684,000		友愛活動の推進	684,080	660,000	
寄 付 金	—	—		活 動 推 進 費 等	530,432	483,225	
雑 収 入	33	100		他の指導者との交流			
預 り 金	280,162	350,000		その他社会活動費	2,203,274	2,527,900	
—	—	—		分 担 金	693,000	684,000	
—	—	—		寄 付 金	30,000	30,000	
—	—	—		そ の 他 活 動 費	2,462,716	2,638,000	
—	—	—		予備費(次期繰越)	2,034,315	1,306,200	
合 計	9,920,697	10,085,415		合 計	9,920,697	10,085,415	

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
東京営業所
〒144-0053 東京都大田区蒲田本町2-9-6-104
Tel.03-6424-8820
担当 皆川裕介

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

聖和建设株式会社

特定建設業/宅地建物取引業/マンション管理業

**資産価値を考えた
プラスアルファの
リフォームを致します**

豊島区南池袋 2-47-14 聖和ビル
TEL.03-3981-0711(代)
FAX.03-3981-1093

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
リハ

売却
査定

建替
相談

創業 52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29年度区高連事業計画

豊島区の総人口が(平成29年1月1日現在住民基本台帳による)284,307名、その内、65歳以上の人口は57,462名で、総人口に対する比率が20.2%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いものにするため、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おこなう。
- (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問をおこなう。

者、高齢者世帯等に友愛訪問をおこなう。

3. 生きがいを高める為の活動

- (1) 広報誌の発行。(7月、2月)
- (2) 囲碁・将棋大会の開催。(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。(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)

4. 健康増進事業

- (1) ゲートボール大会の開催。(6月)
- (2) ベタンク大会の開催。(10月)
- (3) 輪投げ大会の開催。(7月、11月)
- (4) 秩父市親善交流ゲートボール大会を開催。(10月)
- (5) 「歩こう会」その他の健康管理。
- (6) 健康教室等の実施。(6月、9月、2月)
- (7) ベタンク、輪投げ等の講習会。(年2回)

(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)
- (3) 他団体との交流

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4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。(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。

緑ゆたかな環境の中、リトミックを中心に0~5才児のこどもたちが毎日元気に遊んでいます。



社会福祉法人 桜ヶ丘
雑司が谷保育園
豊島区雑司が谷1-22-5
☎ 03-5954-4770

不動産の売買・仲介並びに管理業務
前各号に付帯する一切の業務

株式会社リゾナント
免許番号 東京都知事(9)第43078号
豊島区南長崎1-25-12
TEL.03-3951-1521(代)
http://www.resonant-co.jp

床鳴り、クロスの貼り替え、トイレ・水回り改修
雨漏り、バリアフリー化、耐震補強
リホーム、建替え(日本住宅保証検査機構加盟)の

成和建設(株)
豊島区南大塚2-23-10-101
電話3944-8293 担当齋藤
相談、見積無料大小問わず一級建築士が対応します

地域の皆様の幸せな暮らしをお手伝いします

社会福祉法人 **フロンティア**
高齢者在宅サービスセンター(デイサービス)

いけよんの郷 山吹の里
東池袋豊寿園 長崎第一豊寿園 千川豊寿園
長崎いずみの郷 松が丘 文京くすのき

特別養護老人ホーム 障害者支援施設
養浩荘 山吹の里 文京くすのきの郷 いけぶくろ西の里

【法人事務局】豊島区池袋4-29-6-204
☎03-5949-5995 FAX03-5949-5997
http://www.frontier-sw.or.jp

☺ (株)サンライフクリエイト
安心。あなたの町。

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、愛される
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 定例理事会

楽しい高齢者クラブを 目指して

3月16日(木)、豊島清掃事務所2階講堂において定例理事会が開催されました。

議題に先立って、石塚会長から日頃の理事各氏の活動に対する謝辞が述べられました。続いて新任7理事の自己紹介がありました。

次に議事に移り、議題等すべての案件が承認されました。

区高連 健康教室

29年2月15日(水)雑司が谷体育館において、28年度第3回目の健康教室が開催されました。講師は武井道子先生。

春はまだ暦ばかり、冷え込み厳しい晴れた冬の日、会員役員、区からの応援の方など総計67名の方が参加されました。

今回も、「健康チャレンジ！ポイント対象事業」として開催

◆議題等

- 一、平成29年度行事計画
- 二、平成29年度会議等計画
- 三、役員改選(案)

石塚知久会長が退任され、外山克己副会長が昇任。副会長の退任・新任など。四、常任理事の異動など

最後に、外山次期会長から「楽しい高齢者クラブになるよう頑張っていきたい」との力強いあいさつでお開きとなりました。

されました。400ポイント貯めると、としま健康マイレージカード協賛店で特別なサービスを受けられます。

第1部は足腰の筋肉をゆっくりと採みほぐしたり、マッサージ。二人一組の屈伸体操、リズム体操、脳トレ体操で頭シッカリ、体も温まりました。

水分を摂ってひと休み、第2部はお馴染みのメロディーに合わせての楽しいフォークダンスを時間いっぱい楽しみました。

(体育部)



体と頭を動かす体操



スムーズな議事進行

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

歯科一般 各種義歯
岩崎歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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>

耳鼻咽喉科
北川医院

★往診も行っております

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祭
10:30~13:00	○	○	○	休	○	※	休	
15:00~18:00	○	休	○	○	○	○	○	

受付時間/9:00~18:00 ※土曜は第3の午前のみ
☎&FAX 3971-5521
豊島区南池袋2-12-9 KKビル1階

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】木曜午後、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

山下整形外科クリニック

●整形外科 ●リウマチ科 ●リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~7:00	○	○	○	※	◎	※	○	○

※木曜日・土曜日は午前9:00~午後3:00まで(昼休なし)
◎金曜日は午後8:00まで 休診日:日曜・祝祭日
豊島区南長崎1-25-25 ファーマシティ2F
TEL.03-3950-5005

LADIES CLINIC
加塚医院

豊島区駒込2-5-5
☎03-3910-3811

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○	○

<http://www.kazuka.jp>

医療法人社団 常盤会
本多歯科
東長崎診療所

豊島区南長崎 5-26-3
☎3950-6096 **往診随時**

区高連 指導者研修会

3月21日(火)としまセンタースクエアにおいて、250名の参加者のもと開催されました。今回は東老連城西ブロック健康教室事業としても開催され、その参加者10名を含みます。講師 社会福祉法人 泉湧く家庭理事長 宮長定男先生

演題 認知症パートⅤ

介護になっても、認知症になっても、自分らしく生きましよう!

「今回は、認知症や介護状態になっても、こんなことがあるんだ、といった、少し得になるようなお話をさせていただきます」

◇人は死の瞬間まで「発達の可能性」を秘め、「ありがとうよ」といえる存在。障害があっても補える尊厳ある存在です。

◇知って得することなど

- ① 認知症で、障害者手帳を受けける場合があります。
- ② 介護費用の一部が、医療費控除の対象となります。



宮長定男先生

③ 介護保険の介護度認定を受けている人は「障害者控除」を受けられます。詳しくは専門家、お役所などにご相談ください

(文化保健部)

第54回区高連 芸能まつり

感動のひととき 分かち合う

2月23日(木)午前10時から、としまセンタースクエアにおいて芸能まつりが開催されました。出演者は31チーム、330名、一般会員等の来客・関係者250名、合わせて580名の盛会となりました。

石塚会長のごあいさつで式典が始まり、ご来賓の高野豊島区

長、竹下区議会議長、区の吉末保健福祉部長、渡邊高齢者福祉課長ほかよりお祝いと励ましのごあいさつをいただきました。



高野区長ごあいさつ(開会式)

恒例の「芸能まつり」は10時30分の開演から16時の終演まで、歌に踊りに心込めた演技に会場は拍手いっぱい、笑顔いっぱいの感動の時間が流れました(全出演チームの写真を8、9頁、裏表紙に掲載しています)。

会場を区庁舎内に移して開催された今年、会場設営から、音響・照明担当など高齢者福祉課の全面的なご協力いただきました。なお、としまテレビの中継も一部分に入りました。

(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。

JR山手線「大塚駅」北口 徒歩4分

平日18:30まで診療 (木曜午後は休診) 土曜も診療有

大塚山田 眼科クリニック

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

◎…土曜は13:00まで【休診】日曜/祝日/木曜・土曜午後

☎03-5961-0555

豊島区北大塚2-10-5 3F 脳神経外科/5F 眼科
北大塚BMAビル

JR山手線「大塚駅」北口 徒歩4分

MRI・CT検査

大塚山田 脳神経外科クリニック

(内科・リハビリテーション科)

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

◎…土曜は14:00まで【休診】日曜/祝日/土曜午後

☎03-5961-0533

豊島区北大塚2-10-5 3F 脳神経外科/5F 眼科
北大塚BMAビル

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
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 診療時間終了の30分前までです。
土曜 9:00~13:00
昼休み 13:00~14:00
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

池袋西口 池袋西口より徒歩2分

ふくろう皮膚科クリニック

一般皮膚科/小児皮膚科/アレルギー科/美容皮膚科

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

14:00~15:00 は予約診療となります

☎3590-2960 豊島区西池袋1-39-4 第一大谷ビル3F



シスナブ健康文化クラブ



千早いこいクラブ



南六さくらクラブ



南長崎四丁目福寿会



合同 大塚健康ダンス



和楽会



大塚延寿会



大塚百齡会



幸齢会



永和会



永寿会



池袋仲むつみ会



雑一おもと会



北大塚和楽会



高一さくら会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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**
胃カメラ **マンモグラフィ**

☎03-5974-7205 豊島区上池袋 2-5-1 健康プラザとしま 6階

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 麻酔科(医師:中村卓)
- ・ヘ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

医療法人社団 絆 **アーバンハイツクリニック**

内科・消化器科・循環器科
人間ドック(1日・1泊) 豊島区区民健診
法定健康診断・各種健康診断 指定医療機関

※一泊ドッグの宿泊先は、池袋サンシャインシティプリンスホテルとなります

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	×	×
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	×	×

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

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
調算 計算・請求

☎03-3981-5161 〒171-0914 豊島区池袋3-29-17

婦人科(女医による専門治療)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	×	×
14:00~18:00	○	×	×	×	×	×	×	×

巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟
TEL (03) 3946-6721
FAX (03) 3946-7527



いこいクラブ



とげめき鵬栄会



千川二丁目百々代会



南長崎三丁目北部福寿会



合同フォークダンスみち



大成寿クラブ



宮新わかば会



日出ことぶき会



染井さくら会



江戸橋寿会



池袋宮元互楽会



池袋本町一丁目福寿会



池袋百齢会



西池太陽会



とげめき鵬栄会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 重光会

佐藤医院

診療時間 午前 月～土曜 9:00～12:00
午後 月～水・金曜 16:00～17:30
火・木曜 16:00～18:00
夜間 水曜 18:30～20:00
休診日/日曜・祝日・土曜午後

豊島区池袋本町3-22-4

☎03-3971-6693

中田耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30～12:30	●	●	●	/	●	●	/
午後 3:00～6:30	●	●	●	/	●	/	/

休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後

豊島区駒込6-26-12F

☎03-3910-2061

くまがい眼科

豊島区駒込6-26-16
スーパーさがみ向い

☎03-3910-2472

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30～午後1:00	○	○	/	○	○	○
午後3:00～午後6:30	○	○	/	○	○	/

【休診日】水曜・日曜・祝日・土曜午後

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・水曜午前・土曜午後

豊島区池袋本町3-22-3

☎03-5992-0554

とみやけ医院

《呼吸器内科・内科》

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	/	○	※
15:00～18:00	○	▲	○	/	▲	/

▲火・金は19:00まで ※土曜は9:00～12:30

休診日/木曜・日曜・祝日

豊島区駒込4-2-17 ☎03-6903-7211

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

区高連 研修旅行

井伊直虎ゆかりの地へ

6月26日(月)から2泊3日の研修旅行に出発した。

一路東名高速道路を西へ進み、足柄SAまた富士川SAで休憩をとりながら、日本三大松原の三保の松原を散策し、昼食後、日本平ロープウェイに乗車し、山頂の久能山東照宮参拝。東照公御遺訓を紹介しよう！東照宮を後に宿泊地・焼津黒潮



静岡浅間神社

三保の松原



龍潭寺の見事な庭園

さかな屋物産店で昼食。その後、井伊直虎ゆかりの寺・龍潭寺へ。龍潭寺庭園の濡れ縁に腰を下ろしてゆっくり説明を聞いた。小堀遠州作・龍潭寺庭園は、江戸時代初期に造られた池泉鑑賞式の名園であると。井伊氏の

温泉、焼津グランドホテルへ。2日目、宿を出て浜松市西区にあるうなぎバイ工場見学。ペテランのうなぎバイ職人の手作業による生地づくりから始まり、専用窯で焼き上げ、微妙な温度調節でサクサクの食感に仕上げ、おいしいうなぎパイだけをお届けしているとの説明。その製品をたんまりと買い込んだ人も多かったようです。



「おんな城主直虎」大河ドラマ館

菩提寺龍潭寺は、その歴史とともに貴重な文化財を多く残している。その龍潭寺のほど近くに次の目的地・大河ドラマ館がある。おんな城主・直虎その人のことを少し書かせてもらいます。二十四代井伊直政は徳川家康に仕え、井伊の赤鬼と恐れられる活躍をした。この直政を後見人として養育したのが二十二代井伊直盛の一人娘・井伊直虎である。

東照公御遺訓
人の一生は重荷を負って遠き道をゆくが如し、急ぐべからず。自由を常と思へば不足なし。心にのぞみおこらば、困窮したる時を思い出すべし。堪忍は無事長久の基、怒は敵と思え。勝つ事ばかり知りて負くる事を知らざれば害具の身に至る。己を責めて人をせむるな。及ばざるは過ぎたるよりまさり。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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	○	○	○	○	○	○	休診日
午後 15:00~20:00	▲	○	▲	○	○	○	休診日

休診日: 日・祝 ▲月・水は19:00まで ▲土は19:30~16:30

tel.03-3956-8211

豊島区豊明1-19-2 豊サンハイム1階 (豊明駅A1出口すぐ)

医療法人社団 東医田村会

田村医院

内科・小児科・アレルギー科
皮膚科・形成外科

●診療時間 (内科・小児科・アレルギー科)
月・火・水・金 9:00~12:00 / 15:00~18:00
木・土 9:00~12:00

●診療時間 (皮膚科・形成外科)
月・水・金 9:00~12:00
火 9:00~12:00 / 14:30~18:00

豊島区池袋本町 1-45-16 ☎03-3971-4922

つばさクリニック

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科

●診療時間 平日 9:00~12:00 / 15:00~18:00

豊島区池袋本町 1-45-16 プラザ田村1F ☎03-3971-2830

地域に根ざした
あたたかい医療を目指して

社会医療法人社団 大成会

長汐病院

内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・消化器外科・整形外科
脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科
※救急診療窓口は24時間受付
※泌尿器科・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】

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

「新大塚」駅前

☎03-6912-2546 豊島区南大塚
http://www3.ocn.ne.jp/~eye 2-11-4 2階

全国どちらの処方せんも受け付け致します

北池+薬局

在宅介護相談薬局

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

医療法人社団 借翔会

豊島中央病院

内科・腎臓内科・人工透析内科・消化器内科
糖尿病内科・循環器内科・神経内科
呼吸器内科・リウマチ科・外科・消化器外科
血管外科・整形外科・眼科・皮膚科・泌尿器科

診療時間 午前9:00~12:00 午後1:30~4:30
休診日 第2・4土曜、日曜、祝日

診療予約受付時間
月~金 9:00~17:00 ☎3916-7211
豊島区上池袋2-42-21

る。龍潭寺二世南溪和尚の計らいで女城主として井伊家を支え、お家断絶の危機から救った。後に直政は徳川四天王の筆頭に

出世。関ヶ原合戦の後、彦根に移った。3日目は、焼津さかなセンターで買い物。東名道を東へ。

静岡・浅間神社参拝ののち、伊豆フルーツパークで昼食。一路東京へ。家路に就きました。(広報部長 渡邊 要)

静岡・浅間神社参拝ののち、伊豆フルーツパークで昼食。一路東京へ。家路に就きました。(広報部長 渡邊 要)

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/肛門科
◇消化器科
◇内科/外科
◇リハビリテーション科

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

熱戦の末 南長崎三丁目南部福寿会優勝

6月2日(金)午前9時から豊島区総合体育場において第37回区高連ゲートボール大会が開催されました。



開会式

外山会長の開会あいさつに続き、ご来賓の高野区長、石橋保健福祉部長、渡邊高齢者福祉課長、横田社協常務理事、小倉シルーバー人材センター会長のあいさつをいただきました。

選手宣誓、始球式などの後、参加7チームが2コートに分か

- 優勝 南長崎三丁目南部福寿会
- 準優勝 長生会
- 3位 西池袋太陽会
- 4位 駒込七福会
- 5位 高一さくら会
- 6位 巣鴨五丁目朝日クラブ
- 7位 池袋仲むつみ会

(体育部)

区高連 友愛実践活動

皆さまのご協力を

日ごろ、各地域の見守り活動にご協力いただき誠にありがとうございます。平成28年度友愛実践活動(訪問活動)の集計報告をさせていただきます。

引き続き、会員皆さまの身近な隣人や友人で支援を必要とされる方々への①安否確認(声掛け、電話)②話し相手③日常生活援助(ゴミ出し、清掃、買い物同伴、外出支援)などよろしくお願いたします。見守りの対象者としては、元会員であった方など、会員以外の方でも結構です。(友愛部)

◆平成28年度友愛活動報告◆

	平成28年	平成27年
単位クラブ数	76	76
区高連会員数	5494	5647
活動クラブ数	56クラブ	58クラブ
参加チーム数	66チーム	69チーム
活動員参加数	392名	412名
訪問対象者数	570名	512名
年間訪問回数	10168	12505

*単位クラブ数、会員数は各年度末の数値

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 高橋診療所 高仁会

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~7:00	休	●	●	●	●	休	●	●

TEL 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

TEL 03-5394-4182 豊島区西巣鴨1-11-16

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

TEL 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

TEL (3918) 6272 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

区高連 体力測定

健康長寿につながる 体力測定を

5月25日(木)、雑司が谷体育館において、今年度第1回目の体力測定がトレーナー、役員を含め94名の参加を得て行われました。まず外山区高連会長から、「健康長寿の願いにつながる今日の体力測定であってほしい」とのあいさつ。

- ①握力 ②長座体前屈 ③上体起こし ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥気分転換・身体をほぐす

区高連 健康教室

ストレッチとダンスで 楽しく元気に

6月14日(水)、雑司が谷体育館において、総勢54名が参加して、平成29年度・第1回目の健康教室が開催されました。

ご指導くださるのは今年度も武井道子先生。第1部は広い体育館の床に腰を下ろしたままの姿勢で、つま先から足首、下肢

すボール投げ⑦6分間歩行の7種目の内容説明があり、実施にあたって、「安全に行う、決して無理はしない、競わない」との注意のあと5グループに分かれて測定が行われました。

最後の6分間歩行も無事終了。測定結果表と協力スタッフからのアドバイスを胸に、予定時間を大きく超えての閉会となりました。

後日、参加した会員から「次の日の朝の目覚めが良く体調もよく、最高の朝を迎えられた」と!

(体育部)

から上体まで採みほぐすマットサージ。2人1組になつてのストレッチなど15分ほどかけて丁寧に行いました。

第2部は、フォークダンスです。「おもちゃのチャチャチャ」「幼なじみ」などの軽やかなリズムに合わせてステップ。最初は緊張されていた皆さんも徐々に慣れてきて、童心に帰って大いに楽しむことができました。

(体育部)



54名参加でフォークダンス



10m 障害物歩行

握力測定

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

あずま通りクリニック

(在宅支援診療所)

内科・小児科・皮膚科、訪問診療、往診応需

Table with columns: 曜日, 診療時間. Rows: 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

皮膚科・形成外科 池袋2丁目医院

Table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 11:00~13:00, 10:00~13:00, 15:00~18:00, 15:00~19:00

豊島区池袋2-53-8 秋風ビル3階

☎03-3981-9505

駒込みつい眼科

眼科一般 白内障日帰り手術、緑内障診断

Table with columns: 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 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 JR駒込駅南口徒歩1分

文京区本駒込6-24-5-4F ☎(3943) 8765



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

豊島区役所ビル かわはた歯科

Table with columns: 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Rows: 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 としまエコミュニゼタウン2F

☎03-5944-8811 (新患・急患随時受付)

内科・小児科・婦人科

たじま医院

【診療時間】平日 午前9:00~12:00 午後3:00~6:00 木・土 午前9:00~12:00

【休診日】日・祝

豊島区池袋2-61-5

☎3971-0388



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

Table with columns: 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日. Rows: AM 9:00~12:30, PM 2:00~6:00

休診日: 日曜・祝日 △PM2:00~5:00

豊島区南池袋2-45-3 としまエコミュニゼタウン2F

TEL 03-5951-5858

区高連 輪投げ大会



会場のようす

真剣な競技
熱戦展開

7月4日(火)、千早地域文化創造館多目的ホールにて、近年にない35チームが参加。気温もぐんぐん上昇する中、4チームずつ9コートに分かれ試合開始。真剣な競技の連続、各所より歓声と落胆の声が入り混じり、熱戦が展開され、午前三ゲーム、午後3ゲームと予定どおり無事終了しました。



優勝した親和豊寿会チーム

入賞順位は次のとおりです。

- 優勝 親和豊寿会
- 準優勝 大塚延寿会
- 第3位 愛要会 A
- 第4位 長崎二丁目ことぶき会
- 第5位 南長崎四丁目福寿会
- 第6位 池袋仲むつみ会 A

入賞されたチームの皆様おめでとうございます。また参加いただいた選手、役員の皆様、大変お疲れさまでした。なお6位までに入賞されたクラブ選手の皆様は、7月26日(水)、城西ブロック大会での健闘を期待しております。(体育部)

映画鑑賞会

500名参加で
満員御礼

7月7日(金)、今年はとしまセンタースクエアにおいて、午前・午後に分かれ、会員をはじめ500名近くの方が来場し、映画会が開催されました。今回上映された「わたしの都〜ワッゲンオッゲン〜」は、衰

退した町を活性化
するべく町おこし
に挑む女性たちの
奮闘を描いた人情
喜劇でした。

見終わったあ



当日上映した映画のポスター

強い。みんなで力を合わせれば
何でもできる」との声。次回の
開催も楽しみだという声も多く
聞かれ、楽しいひとときとなり
ました。真夏日の中、皆さまお
疲れさまでした。(女性委員会)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 豊島会

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

菅谷眼科医院

診療時間 平日9時~1時 3時~7時
土曜9時~1時
*日曜・祭日・水曜 休診

南大塚2-45-11
電話 (3941) 5003・5033

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
【診療時間】	○	○	○	○

【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

ながしま 脳外科クリニック
NAGASHIMA NEUROLOGICAL & MEDICAL CLINIC TOSHIMAKU 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	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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

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

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

豊島区高連文壇

俳句

幸齢会

昨日より筆簀立てるや青市場

大野 綾子

大塚延寿会

柿の実の朽ちて落ちゆく過疎の村
瀧音に消されながらも蝉の声

北村富次郎

昭寿会

薫風やパンダ産声宝とも

棚橋喜代子

畦道を黄蝶とつれ合い二人づれ

中野 敬子

紫陽花や隣家の塀に顔を出し

伏見千恵子

梅雨晴れや地域に使命のバトロール

林 総一郎

如月や月はまんまる一人じめ

柄澤 初枝

待ちぼうけ傘の花咲く窓のそと

石川 一枝

長崎二丁目ごとぶき会

血を採られ痒み残した蚊を逃がし

石田 榮

川柳

雑一おもと会

歳のわり若いと世辞に踊らされ

宮崎 佳子

友遊って平均寿命のにくきかな

佐々木和子

風香る五月新茶で柏餅

堀内 百江

君の名は海山越えたお婆です

岩方 加代

一生に一度は言いたい「最高です」

吉田尚之助

食欲に負けて後悔体脂肪

加増 嘉久

短歌

昭寿会

スーパード手をかしくるる優しさよ
印度の人らし笑をたゝえて

棚橋喜代子

折紙であぢさい折る人貼る人ら
今日もにぎやか共同作業

柄澤 初枝

末広会

枕元にそつと置かれし朝の膳
夫炊きくれし粥有難し

吉倉 寿子

女性委員会だより

まずは見学を

女性委員長 平山 カヨ

健康で生きがいのある生活を
送ることは誰もが願うことで
す。私たち女性委員会は健康づ
くり活動、介護予防活動、そし
てお互いの心のふれあい、安全・
安心への見守り等の活動を展開
しています。

現に、家庭の担い手、地域の
担い手である私たち女性の視
点・活動性を区高連・単位クラ
ブの中で生かしています。たと
えば、日ごろから誰でも簡単に
踊れる輪踊り、高齢者でもでき
るエアロビクスで楽しみながら
体を動かしています。運動関連
の行事・活動には体力測定、健
康教室、輪投げ、ゲートボール
などいろいろあります。
どうぞ、お友だちとまずは見
学にお出かけください。そして
気持ちの動くものからお試しく
ださるようお待ちいたしてお
ります。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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
記帳
決算
経営



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

老後の安心のための「遺言」と
「任意後見」に関する公正証書の作成

大切な契約や遺言は、
公正証書でするのが安心です。

池袋公証役場

豊島区東池袋3-1-1
サンシャイン60ビル8階
TEL.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



油断大敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

会員募集中!

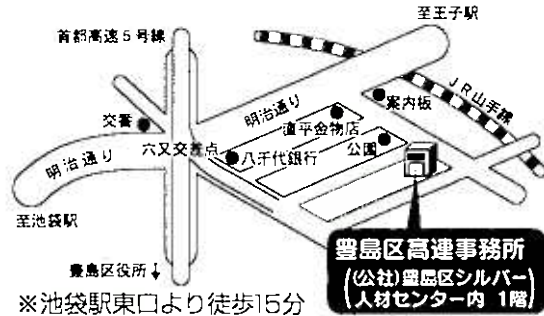
屋内外清掃、児童通学案内、家事援助サービス
施設管理、植木剪定・除草作業、大工・塗装
換・障子・畳の張替えなど、区内各所で活躍中!

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋2-55-6 受付:平日9時~17時
TEL.03-3982-9533
http://www.toshima-sjc.org



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 石塚 知久
 電話 ○三―五九五〇―二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 ○三―五七二八―三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

■スポンサーへの御礼
 本紙の発行に際し御協賛いただきました広告ご出稿に対しまして厚く御礼申し上げます。
 今後とも倍回のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

熊本・大分の大震災から3か月、余震とたたかいたがらの災害復旧中に豪雨禍が襲っています。東京もこの梅雨明け時の豪雨と猛暑の攻め合いです。熱中症での搬送が記録的と報道されています。油断大敵！十分に心したいですね。
 今年も区高連最大の課題は、会員増強です。「まずは身近な人から」。皆様と成果を喜べる日が楽しみです。
 次号の投稿メスは、平成29年1月10日(火)です。単位クラブの活動報告、文芸欄への投稿などお待ちしております。

豊島区高連広報 編集 渡邊 要
 高木 治男

●●シルバー募金●●

区高連ではシルバー募金を始めて6年目になります。どうぞ会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。
 なお、皆様の浄財は全額「豊島区民社会福祉協議会」に年度末(3月)にお届けいたします。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安心してお見送りしていただくために
地元の葬儀専門業者が
 皆様の“万が一”のお役にたちます

- 私たちは **区民葬 正規取扱店** です
- (有) 岡田葬儀社 南大塚2-26-10 (3941)7404
 - (株) 後藤葬儀社 池袋本町2-25-7 (3984)8701
 - (有) 栗澤社 目白5-5-15 (3951)2683
 - (有) 吾妻 豊島区2-21-5 (3957)4218
- あなたの街のプロの葬儀社
東京都葬祭業協同組合 豊島支部

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! ストレッチの一般原則

無理せず、体を動かしましょう!

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

ご協賛
 しています

石ひとすじ
 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

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



芸能まつり (ときわクラブ)

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



輪投げ大会



健康教室



指導者研修会

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