

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

いきいき豊島

発行：いきいき豊島（豊島区高齢者クラブ連合会）

発行人：外山 克己 / 電話：03-5950-2511

制作・印刷：株式会社ニチコミ / 電話：03-5718-3900 / <http://www.nichicomi.com>

「自由学園・明日館」

（豊島区西池袋）



ちはら町並み美術館（千原昭彦氏画）

【解説】国宝重要文化財（建築物）

「自由学園・明日館」は大正11年米国の名建築家フランク・ロイド・ライトの設計で建てられ、旧帝国ホテルと共にライトの日本における代表作の一つとして重要文化財に指定されています。自由学園（羽仁もと子創設）の校舎（講堂）でしたが、後年学園の移転後は「明日館（みょうにちかん）」と名付けられ、多目的に利用されながら保存・維持されています。文化芸術都市・豊島区のシンボルの一つです。

ちなみに自由学園は、今年創立100周年を迎えています。

会長あいさつ



**新年度は創立60周年
会員を増強して飛躍の年に！**
豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

新年あけましておめでとう
ございます。令和4年の新しい
年を迎え、区高連の会員の皆さ
んにはお元氣にお過ごしのこと
と思います。

一昨年1月に新型コロナウイルス感
染症が発生し、昨年終わりに
幾分感染者が減りましたが、い
ろいろと新しい変異株のウイル
スが出てきて予断を許さない状
況です。ワクチン接種の3回目
も始まりました。

このような状況下ですが、今
年豊島区高齢者クラブ連合会は
60周年の節目を迎えます。令和
4年度の事業の中で周年行事と
して、令和5年の新年会と同時
開催の記念式典や記念誌の発行
について現在検討を進めている
ところです。さらに会員のみなさ
んに喜んでもらえる行事を企画
実施したいと考えています。ま
た、会員の皆さんからは非アイ
デアをいただき、思い出深い記
念の60周年にしたいと思いを
ます。

今年の目標の一つは会員増強
です。皆さんご存じのようにコ
ロナ禍で元氣な高齢者がフレ
イルトとなっています。一昨年10月
に行いました「会員の現状調査」
でも、既に90歳以上の方は半数
以上の方がフレイルになってい

るとの結果でした。会員の皆さ
んが元氣に過ごせるように様々
な事業を行うことも区高連事業
の一つの柱になっています。

そのためには新しく元氣な
高齢者の皆さんに会員になっ
ていただき、一緒に輪投げやボツ
チャなど軽スポーツをしたり、
健康教室での運動や、サロンで
一緒に交遊やおしゃべりをし
たりしていきたいと考えていま
す。会員の皆さん、まだ会員に
なっておられない皆さんに、是
非お声がけをお願いします。一
人ひとりのお声がけが会員増強
の大きな手段と思います。

また、町会自治会が行う社
会貢献活動、例えば防犯パト
ロールや防災訓練、交通安全の
幕舎での立ち番など、大勢の高
齢者の皆さんが参加されていま
す。しかしながらそのような活
動をされている高齢者が住んで
おられる町会自治会に、高齢者
クラブがないところもありま
す。是非高齢者クラブを作っ
ていただきたいと思いを。そし
て元氣な高齢者がたくさん住む
まちに、豊島区を皆さんと一緒
に作っていききたいと思いを。
今年もよろしくお願いを
します。



区長あいさつ

SDGsの取り組みを通じて、日本一の「高齢者」を育てよう

豊島区長 高野 之夫

新年あけましておめでとうございます。開など、「オールとしま」による取り組みを進めてまいります。令和4年の新春を健やかに迎えることと、心からお慶び申し上げます。

また、今年、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられることを、心よりお祝い申し上げます。昨年、区のSDGsの取り組みを紹介する特設ホームページ「としまSDGsアクション」の開設、活動推進を掲げたモニタメント「SDGsシンボル」の設置、「としまSDGsウィーク」での様々な事業の展開など、

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

り、今後、感染症対策と健康づくりの両立がより一層重要となります。何より日頃の高齢者クラブの活動がフレイル予防につながっていきま

また、今年、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられることを、心よりお祝い申し上げます。昨年、区のSDGsの取り組みを紹介する特設ホームページ「としまSDGsアクション」の開設、活動推進を掲げたモニタメント「SDGsシンボル」の設置、「としまSDGsウィーク」での様々な事業の展開など、

また、今年、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられることを、心よりお祝い申し上げます。昨年、区のSDGsの取り組みを紹介する特設ホームページ「としまSDGsアクション」の開設、活動推進を掲げたモニタメント「SDGsシンボル」の設置、「としまSDGsウィーク」での様々な事業の展開など、

また、今年、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられることを、心よりお祝い申し上げます。昨年、区のSDGsの取り組みを紹介する特設ホームページ「としまSDGsアクション」の開設、活動推進を掲げたモニタメント「SDGsシンボル」の設置、「としまSDGsウィーク」での様々な事業の展開など、

◆「会員増強運動」のお知らせ◆

東京都老人クラブ連合会は今年度から三年計画で、全都一斉に「会員増強運動」の実施を呼び掛けています。豊島区高連もこれに呼応して実行委員会を立ち上

りました。【目標】令和3年度から3年間、毎年10%以上の新入会員を勧誘しましょう！

同時に、退会者の防止・慰留にも努めましょう！東老連やわれわれ豊島区高連も、これまで継続的に会員の増強には努めてきましたが、時代の変化もあって効果が上がりません。しかし、なんとかして少

でも減少をくい止めなければならぬので、今回は積極的に運動を進めることになりました。○目標達成には奨励金を贈呈！

毎年度、目標達成されたクラブには、総会席上で「賞状と奨励金」を贈呈することといたします(年度当初の新入会員数で判定)。

※60歳未満の方も正会員として勧誘できます。若手の新人を積極的に勧誘しましょう。(既に他クラブに入っている二重加入者や、他区の居住者は賛助会員となります。)

【具体的な推進計画】

- 各ブロックと単位クラブの数値目標を明示し、ブロック内で互いに目標達成に向けて、継続的に努めましょう。
- ▼単位クラブでは・・・
 - ①まず新入会員を増やすこと。
 - ②次に退会者を極力防止・慰留して会員数を維持すること。
 - ③そしてできれば会員数の純増を実現することを目指しましょう。
- そして・・・
- ・クラブの中で増強計画を話し合い、知り合いの勧誘をお願いする。

「会員募集チラシ」を作り配布。クラブ活動を活発にする方法を工夫するなど相談しましょう。

各ブロックでは・・・各クラブに数値目標を明示してその達成をお願いするとともに、ブロック全体の年間共通課題として運動していただきたい。

また単位クラブの解散や休止は、ブロック内で助勢や一時合併などの対策も考慮して、防止に努めていただきたい。以上、豊島区高連の総力を挙げての「会員増強三年計画」にぜひ会員の皆さまのご支援ご協力をお願いいたします。(会員増強対策・実行委員会)

東京都老人クラブ連合会

第35回「老人クラブ大会」開催

本大会は12月9日、新宿文化センター大ホールにて開かれ、本年は式典のみで開催されました。席上にて、次の方々とクラブが授賞されました。おめでとうございます。

◆東京都知事表彰(高齢福祉功績者)

猪野美佐子 長寿クラブ
優良老人クラブ表彰(設立順他)

高一さくら会 小田 明雄

◆育成功労者表彰(会長・役員7年以上)

井澤 清 折戸千春会会長
小森 政子 池袋百齡会会長

◆会員増強賞(10名以上増員)

井田 謙三 池袋仲むつみ会会長
横山 保 長三長寿会会長
高三クラブ 園城 紀一
池袋本町幸楽会 森 淑夫
南長崎三丁目北部福寿会 沖浦千恵子



外山会長が閉会の辞を述べました

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

マンツーマンのスマホ教室

やさしいスマホの先生が、分かりやすくお家でレクチャー

ポイント
お友だち、ご夫婦など最大3名までレッスン可能

通常60分1回 13,200円(税込)

初回お試し価格
60分1回 9,240円(税込)

TEL: 03-3570-7685

※通話料はお客様のご負担となります
※予約は前日午後17:00までとなります

受付時間: 午前9:00～午後6:00 土日祝日、特定期間除く

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

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
- ※スタンプ6個でプレゼント

皆様のお役にたつ

東京信用金庫

本店営業部 豊島区東池袋1-12-5 (3984)9110(代)

要町支店 豊島区要町1-1-1 (3957)3161(代)

椎名町支店 豊島区南長崎3-2-14 (3953)4611(代)

東長崎支店 豊島区南長崎5-28-4 (3952)3151(代)

Hospitality

「喜ばれることに喜びを」

私たちにのびのびとしたホスピタリティは、「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 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、歐風パン
●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
●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

Table with 7 columns: No, 主な活動地域, クラブ名, 会員数, 会長名, 会長の区高連役職, 拠点区民ひろば. Lists various clubs and their details across multiple sections.

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

大塚北口眼科 大塚北口診療所. Includes contact info, address, and service details.

大塚 山崎 内科・眼科 山口医院. Includes contact info, address, and service details.

健康コラム お薬手帳を持ちましょう. Article about medication management with an illustration of a woman.

豊島区・高齢者クラブリスト

区高連役員名簿に替えて、区内全クラブの「地域別リスト」を紹介いたします。地区別のクラブ調査にご利用ください。

Table with 7 columns: No, 主な活動地域, クラブ名, 会員数, 会長名, 会長の区高連役職, 拠点区民ひろば. Lists various clubs and their details across multiple sections.

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

豊島健康診査センター 池袋の内科・皮膚科・在宅医療 土屋医院. Includes contact info, address, and service details.

関野病院 せきのハートケアサービス. Includes contact info, address, and service details.

要町病院 要町クリニック 要町ホームケアクリニック. Includes contact info, address, and service details.

学びながらの体験会でしたが、この経験を活かし次回には競技会を開きたいと思えます。

○ポッチャは輪投げ同様、会員に愛好されそうなレク種目です。

○コートは「バドミントンコート」を転用すればよさそうです。

秋の「3m式」輪投げ大会

熱戦の中、好プレー続出

11月15日(月)豊島体育館にて行われました。2度目の3m式輪投げ大会は大人気！40チームもの参加となって午前・午後に分散しての競技となりました。前回(一昨年)はコロナのため若干制限して15チームの参加でしたが、この一年で3m式が普及し大盛況となりました。

2〜3チームずつ8レーンに組分けして競技、午前・午後それぞれ成績順に表彰するとともに、通算しても総合成績でダブル表彰を行いました。

【総合成績】
①上池三寿会 589点

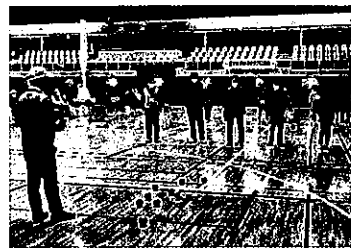
- 【午後の部成績】
- ①池袋仲むつみ会 586点
 - ②長崎二丁目ことぶき会 497点
 - ③和楽会 452点
- 【午前の部成績】
- ①池袋仲むつみ会 586点
 - ②親和豊寿会 481点
 - ③和楽会 452点
- 【午後の部成績】
- ①上池三寿会 589点
 - ②長崎二丁目ことぶき会 497点
 - ③百寿会 444点
- ◎今回上位の2チームは3ゲームで600点近い好成績で、前回の優勝クラブ(南長四福寿会)の432点を大幅に超えました。この1年で長足の進歩ですね。
- ちなみにハイゲームは、個人はトリプルピング・90点の土橋夏江さん(仲むつみ会) 団体も235点の仲むつみ会でした。今回は90歳以上のご参加が7



総合優勝の上池三寿会チーム

名あり、その内の最高齢者は佐藤ヨシ子さん95歳(未大会)で、当日はビンゴも出され72点でした。3m式では80〜90代の参加者が増え、5m式よりさらに高齢者向きとなっています。

▼今回は3ゲームではなく4〜5ゲームの競技にしてとの希望もあり、コロナが終息すればもっと充実した大会に育ててみたいですね。(西村体育部長)



本格的な体験会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

小児科・内科・消化器科
医療法人社団 眞翠会
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
豊島区蔵司が谷1-26-10 ☎03-3971-8064

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・祝祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021
https://www.o-iwasaki-dent.com

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(水曜日代診医師)
豊島区南池袋3-18-34-101
☎03-3982-7203 FAX03-3982-7209

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

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

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 穂積会
井ノ口クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
午後14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
(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

10月18日(月)豊島体育館にて行われました。昨夏のラリー初めの練習会開催

ポッチャ お楽しみ練習会



真剣な眼差しで投球

ンピックでの日本人選手の活躍で、ポッチャは一躍注目を浴びています。スポーツというより室内ゲーム的なシニア向けレクリエーションですが、このほど区高連でも初の「実技練習会」を開きました。

- 来年からルール変更
東老連・軽スポーツ大会申し合わせ事項に従って競技いたします。
- 【申し合わせ事項】(変更点)
- ①コートの大きさが変更
新(縦15m×横4m)
旧(縦10m×横4m)
 - ②じゃんけんで先攻・後攻を決め、先攻チームの一人が
 - ③第1ゲーム(メーヌ)を勝ったチームは、ビュットのある位置にサークルを描き第2メーヌを開始する。
 - ④得点の数え方は従来どおり変更はありません。

会場に「実技練習コート」を2面、「ポッチャ講習コート」を1面作り、それぞれに指導者やジャッジを配置、参加19チームをローテーションして体験していただきました。

今回は正式な大会ではなく、

令和3年度事業報告
晴天のもと汗きらり

第35回 ペタンク大会

長引くコロナ禍ではありましたが、令和3年10月14日(木)前日の雨も上がり、久しぶりの区高連行事「ペタンク大会」を屋外で開くことができました。今回参加した9チームに、臨時に常任理事の1チームを加えてトーナメントを編成し試合を開催しました。当日は晴天に恵

- 【競技成績】(西村体育部長)
- 優勝 池袋仲むつみ会
 - 準優勝 南長崎四丁目福寿会
 - 第3位 折戸千歳会Bチーム
- ▼敗者復活戦
優勝 長崎二丁目ことぶき会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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)

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
豊島区西巢鴨1-11-16

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)
東長崎駅前 内科クリニック
TEL 03-5926-9664
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ● / ● ● ● ● 9:00~
15:00~18:30 ● / ● ● ● ● 13:30

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 30分前までです。
休診日 日曜・祝日
☎03-3988-5700 豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7階

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
豊島区西巢鴨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

コインパーキング いろいろあり
東長崎駅前
木曜診療
休診日: 火曜・日曜・祝日
豊島区長崎 4-7-11 マスターズ東長崎 1階
西武池袋線東長崎駅北口より徒歩 30秒



目を奪われる素晴らしい作品ばかり



ぬくもりあふれる作品たち



繊細で美しい作品も数多く展示



▼今回は6階会場の展示期間と、出品作、出品者名などの告知が不十分かつ徹底できず、会員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

また、区職員の方々をはじめご協力くださった皆さん、作品展を見学された方々、誠にありがとうございました。来年度こそ、ぜひとも「としまセンタースクエア」で作品展を盛大に開催したいですね。

(竹野文化保健部長)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

Ange 医療法人社団 瑞雲会
介護老人保健施設 安寿

自宅で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

吾妻医院

豊島区長崎 6-2-12 TEL 03-3957-5502

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

★第2・4月曜午後 16:00~18:30
※第2・4日曜 午前中診療致します。
休診：木・祝、第1・3・5日曜

各種保険 取扱

ふくろうデイサービス

お食事・運動を重視した
心と身体に優しいデイサービス

◇個別機能訓練 ◇色豊かな昼食 ◇音楽療法
◇外出行事とレクリエーション ◇個別入浴

豊島区池袋本町1-25-7 馬場ビル1階
☎ **03-5992-3667**

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**

お薬の事は何でもお気軽にご相談ください

チチブ薬局

本店
豊島区長崎 1-5-1
TEL/FAX **03-3957-5171**
月・火・水・金 9:00~18:30
木 9:00~18:00
土 9:00~13:00
日曜・祝日 定休

二丁目店
豊島区長崎 2-26-19
TEL/FAX **03-5917-5380**
月・火・水・金 9:00~18:00
木 9:00~17:00
土 9:00~13:00
日曜・祝日 定休



会場を彩ります

本年度の「作品展」は、例年の使用の会場がコロナワクチン接種会場となったため、6階と8階の「庁舎まるごとミュージアム」の回廊での展示となりました。回廊での展示となり作品の形状にさまざまな規制がありました。

壁面展示の方法には「A1マールパネル」を使用、作品数点を並べてパネルに納めることとなり、特に小さめの絵画・俳句川柳の短冊・大人のぬり絵などがパネル展示となりました。

大型の額入り作品もあり、作品の種類は、絵手紙・絵画・折り紙・切り絵・色鉛筆画・水彩画・版画・油彩画・ちぎり絵・写真など。また机上の展示は、手芸品・編み物・パンフラー・仏像彫刻・バッグ・手作り袋物・帽子・ブラウス・セーター・マフラーなど、出品点数90点、出品者数は61名でした。

作品は力作揃いで素晴らしい物ばかりでしたが、コロナの影響か出品数が少なく、手狭な会場に不思議とちょうどよく展示できました。



力作がずらり

11月1日(月)~29日(月)、区庁舎6階と8階「庁舎まるごとミュージアム」にて開催されました。

あり、出品できなかった方も多く残念な思いをさせてしまいました。

「小規模ながらも力作揃いの作品展」



洗練された数々の作品

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
※糖尿病外来・予防接種・人間ドック(平日・18:1泊)・各種健康診断実施

TEL.03-3984-6161
豊島区池袋 1-5-8【池袋駅西口(北)より徒歩5分】

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	日
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**

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**

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**

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 としまエコミュニセタウン2F
☎ **03-5944-8811** (新患・急患随時受付)

特別養護老人ホーム

東池袋桑の実園

●特別養護老人ホーム 東池袋桑の実園
入所・短期入所(ショートステイ)
●東池袋桑の実園デイサービスセンター
●東池袋桑の実園事業所内託児施設(くるみのうち)

介護が必要と感じられたら、いつでもお気軽にご相談ください。

☎ **03-5928-1360**
豊島区東池袋 5-39-18
http://www.kuwanomien.jp/

内科・肝臓専門医・消化器科・小児科

小林内科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※予防接種/予約制
乳幼児健診/予約制

5月~9月まで
診療受付時間を短縮します
PM4:00~6:00

豊島区東池袋 1-4-1
☎ **03-5977-8070**
http://www.kobanai.com/



第4ブロック インニクラブの取り組み
お茶の間からの国際貢献、
古着わかちあいプロジェクト！

いきいきクラブでは十年以上前から、海外への古着支援に取り組んでいます。

自衛隊の海外派遣が議論された頃、軍隊を送らなくてもできる国際貢献はないかと考え「お茶の間からの国際貢献」古着わかちあいプロジェクト」を立ち上げました。

高齢者は現地へ出かけて、汗を流すことはできません。せめてできることをしようというのがきっかけでした。

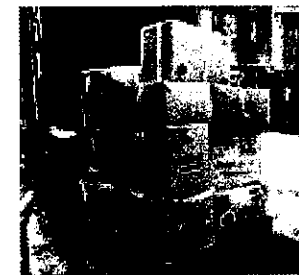
「わかちあい」というのは、不要な古着を捨てるのではなく、2枚あるから一枚を上げましようという精神を表しています。

私たちは当時の国際NGO、現在は一般社団法人「わかちあいプロジェクト」に委託することにした。初めの数年はタイに逃れたミャンマー難民のキャンプへ送っていましたが、ミャンマーが民主化され（いまは再び軍の支配下）難民も故国へ帰ったため、以後はアフリカ

の難民キャンプへ送ることになりました。難民キャンプが設置されるのは政情の安定した国です。人道支援物資にも課税されるなど、さまざまなトラブルもあり、送り先もタンザニア、ウガンダへと変わり、現在は南スーダンへ送っています。

いきいきクラブでは、3辺の合計が160cmの段ボール箱15個くらいを毎年送っています。

最終的に全国から集まる一万箱ほどをコンテナに積んで、船で現地へ運ぶのです。プロジェクトからは現地での古着を分け合う人々の様子が知らされてくるので、それを見て少しでもお役に立てれば嬉しいと喜び合います。



集めた古着を詰めた段ボール



圧縮梱包しコンテナで送るのです

ました。さらに嬉しい知らせがありました。南スーダンで古着を受け入れて配布するのは、かつて私たちが支援していた難民キャンプの若いスタッフがアメリカとカナダへ移住して運営し始めたNGOということでした。つまりわかちあい活動の中から新しいリーダーが生まれたのです。これは望外の喜びでした。昨年来コロナ禍で船の出航が遅れましたが、それでも無事に送り出すことができました。もう今から我が家の保管庫には、古着の詰まった段ボール箱が届けられています。このプロジェクトは必要とする人びとがいる限り、これからもずっと続けていくことでしよう。
（いきいきクラブ・総務 篠田左多江）
※「わかちあいプロジェクト」についてはネットで検索。
電話：03-3634-7809

第6ブロック みたけクラブ
フレイル予防の
ウォーキング

みたけクラブの有志で小学校の校庭を借りてウォーキングをしています。このウォーキングは15名ほどのメンバーでみたけクラブの会員と地域の希望者が参加して、雨の降る日以外は毎日午後7時～8時までの1時間

歩いています。先日は歩きながら皆既月食の一部を見ることができました。晴れた日の夜空を見上げながら歩くのも楽しいです。私がこのウォーキングに参加を始めたのは3年くらい前ですが、この会は二十数年実施している会です。歩き始めてから少し膝が痛かった状態が和らいできているような気がします。健康のためには歩くことがい

かに大切かしみじみ感じている今日この頃です。歩くことでコロナ禍を乗り越えたいと思えます。
（会長 外山 克己）



★ブロック便り★

▼第一ブロック

（栗鴨・駒込地区）
○「交流輪投げ大会」 9～10月
11クラブが5会場に分れ開催。12チーム72名参加、賞品多数。
○「日帰り研修バス」 10月25日
コキアの河口湖とぶどう狩りへ。バス2台で62名が参加。

○「会長情報交換会」 12月18日
新旧会長と女性委員全員15名が集い、「にしむら」で昼食を取りながら情報交換を行った。

▼第三ブロック（上池袋地区）

○「青森リンゴ直販会」 11月24日
上池袋金魚ひろばでの産直販売会にブロックの会員が参加。
▼第五ブロック（西池袋地区）
○「日帰り研修バス」 12月2日
「五輪会場・都内巡り」を、バス2台に分け実施、41名参加。

○池袋仲むつみ会では、IKEE BUSを利用した「アトカル・ツアー」を次の2回実施しました。
西コース、10月24日、8名参加。
東コース、11月27日、10名参加。

区連下りお知らせ

- 期末と新年度当初の行事予定
2月15日（火）健康教室 雑司が谷体育館
2月18日（金）定例理事会 中止
2月21日（月）指導者研修会 中止
3月7日（月）芸能まつり イケヒズ 6階
4月18日（月）5m輪投げ大会 豊島体育館
5月19日（木）新年度総会 イケヒズ6階
5月26日（木）体力測定 雑司が谷体育館
6月6日（月）ボッチャ交流大会 豊島体育館
6月14日（火）健康教室 雑司が谷体育館

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

丸喜工芸 刺繍加工 プリント加工 企業向けオリジナルウェア作成 豊島区南大塚 1-23-5 tel.03-5395-6888

株式会社 神林電気 電気工事・空調設備工事 豊島区栗鴨1-23-8 TEL 03-3945-1890

駒ゴルフガーデン 営業時間 土日祝日 8:00~21:00 平日 8:00~21:00 受付終了 20:00 年中無休（除く 元旦 大晦日） 03(3917)5414 豊島区駒込 4-2-19

日本装飾工業株式会社 住宅・店舗リフォーム 豊島区池袋4-21-1 03-3988-5252

株式会社リゾナント 豊島区南長崎 1-25-12 TEL.03-3951-1521(代) http://www.resonant-co.jp

NK・リファイン (野口建設) 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) 豊島区西栗鴨 1-2-6 URL http://www.toshima.ne.jp/nkrefine MAIL nkrefine@toshima.ne.jp

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)

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 豊島区栗鴨4-27-9 森陶管ビル TEL.03-5972-1510 FAX.03-5972-1517

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 豊島区西栗鴨 1-37-9

Revite 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

Gaia ガイア株式会社 建築一式工事 新築・リフォーム・リフレッシュ工事 豊島区東池袋 2-7-11 03(3980)6696 http://www.gaia-kk.jp

株式会社 ロイヤルエンジニアリング 空調・給排水衛生・換気・防災設備の設計・施工 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 〒171-0051 豊島区長崎 1-11-19 TEL 03-3959-7371

令和3年度・体力測定会

本年度の測定会は11月25日午後、雑司が谷体育館にて開催されました。

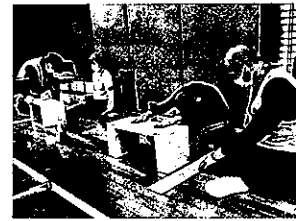
- A (折戸千歳会、とげぬき鵬米会)
- B (平松寿クラブ、大塚百齡会、東南第三クラブ、江戸橋寿会)
- C (亀齡会、いこいクラブ、池袋仲むつみ会、愛妻会)
- D (南長崎四丁目福寿会)

単位クラブ参加人数合計30名、常任理事13名、合計43名にて実施されました。

測定種目は6種目。①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片脚立ち、⑤10m障害物歩

行、⑥6分間歩行。6種目のうち①～⑤をAグループは握力から、Bは上体起こし、Cは長座体前屈、Dは開眼片脚立ちからのローテーションで測定しました。

測定担当と記録記入担当には常任理事を配置して、参加者と確認し合いながら測定を進めました。今回の測定記録は、来年度の測定記録に活かすため参加者の記録が残るように整備したいと思えます。参加された皆様は、次回の体力測定にもぜひご参加をお願いいたします。



体力を知って自分に合った運動を

(竹野文化保健部長)

★おすすめ歩こう会コース★ 神代植物園へシルバーパスの旅

小春日和の良き日、シルバーパスで神代植物公園まで小旅行をしてきました。普段は電車でサッと通り過ぎる街並みを、まったく知己のない街を眺め、のんびりと路線バスのアナウンスを聴きながら、こんな所に児童公園があり、こんな所に神社やお寺がありと、小さな発見を重ねながらの旅でした。

- ▼池袋駅西口、関東バス3番のりば・中野駅北口ゆき (池11)
- ▼中野駅南口、関東バス5番のりば・吉祥寺駅北口ゆき (中36)
- ▼吉祥寺駅南口、小田急バス8番のりば・調布駅北口ゆき (吉14)
- ▼小田急バス6番のりば・深大寺ゆき (吉04) 神代植物公園下車深大寺ゆきのバスは他にもあります!

(全行程、約2時間。途中で中野サンプラザ、吉祥寺駅アトレにてトイレ休憩もできます)

庭園の薔薇、温室のペゴニアの花が美しく咲き乱れていました。深大寺山門付近には美味しい蕎麦屋さんがたくさんあります。おろし蕎麦が800円でした。



美しい花々が咲く公園

(神代植物公園はシルバーパスにて半額の250円で入園できます。京王線、つつじヶ丘駅または、調布駅よりバスも出ています)

(としまっくす 神永 正行)

★クラブの集いに慰問来演!★

嬉しいニュースです。コロナ禍で、令和2年から一斉に途絶えていた大学演芸サークルなどの慰問出演活動が、昨年末から再開され始めました。イベントの規模にもよりますが、各クラブの集会への出演を依頼すると、サークル側の都合が合えば出演してくれますのでお試してください。交通費・お弁当代程度の謝礼で出演してくれることが多いようです(少人数の集会では無理かも知れません)。

- ◆早稲田大学・津軽三味線愛好会 「美津巴(みつどもえ)」
- ◆学習院大学・落語研究会 らっけん「めじろ寄席」
- ◆すがも児童合唱団(大澤よしこ先生)

【連絡方法】いずれも早めに2カ月以上前から、ネットでHPを検索し、示されている方法などでご連絡ください。(問い合わせ:広報部)

◆前期ご退任会長◆(敬称略)(令和3年3月付・ご退任)

ブロック・クラブ名	会長名
①折戸千歳会	(故)原 武則
①巣鴨五丁目朝日クラブ	高妻敬三郎
①染井さくら会	池上 貞子
①悠々会	小林 弘子
②東南第三クラブ	稲垣八重子
③ひばり会	山田 敏雄
④和楽会	(故)小田 光野
④日出ことぶき会	林 美津江
④親和豊寿会	(故)加藤喜太郎
⑤西池太陽会	杉山 久雄
⑦高三長寿会	桜木美佐子
⑧南長崎三丁目福寿会	大野 彦磨

◎永年のご尽力に対しまして、心から感謝申し上げます。



高齢者スマホ教室実施

東京都は昨秋から、高齢者を対象に各区で「高齢者スマホ教室」を開き、相変わらず進まない高齢者のIT化の改善を図ろうとしています。豊島区でも都の要請で11月から始めたこの教室ですが、募集人数が1コース10名で、全6コースと少ないため、まず区高連役員から受講を始め、順次会員の希望者を募集いたしました。

コースにはスマホを「お持ちでない方向け」のコースと「お持ちの方向け」のコースがありましたが、無料で体験できる良い機会でした。

今後も教室を開催の際は早めにお知らせいたします。



熱心に受講するみなさん

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

IG 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 松祐軒
【お問い合わせ先】
女子栄養大学 学園広報課 TEL 03-3915-3668

「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

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み
プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎03-6912-9899
結婚相談所 ムスベル

元気に働き、健康維持
会員募集中

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
二丁目55番6号 ☎03-3982-9533
HP: www.toshima-sjc.org
E-mail: toshimaku@sjc.ne.jp

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 経営 記帳

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

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

山元税務会計事務所
山元 俊一

豊島区西池袋2丁目26番5号
☎03-5391-1673

東京都行政書士会
尾崎晃仁行政書士事務所

豊島区東池袋3-8-5 パレドール池袋202号
☎03-5960-7731

愛の家保育園

豊島区長崎 4-11-3
TEL 03-3957-2801
FAX 03-3957-2845

セブン-イレブン
池袋3丁目東店

豊島区池袋 3-60-2
TEL.03-3983-5087

探偵 (終活支援)
人探し全般・終活パートナー
(終活全般のお手伝い)
☎0120-505-535
JR駒込駅北口
アイピーユー探偵事務所

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齢会

安易には人に言えないためらいを
そつげなく消す冬の夕立
押し殺すごとく降る雪を傘に受け
電飾かがやく街通り過ぐ
さざんかは哀しき花と寄りゆきて
じつと見つむる目の冷ゆるまで
林 義子



俳句

大塚延寿会

沈丁の香のくぐもりし深き闇
木守柿鴉ひと声曙光射す
マスクして引き抜く十葉地を掴む
(十葉：ドクダミの別名)
北村富治郎

北大塚和楽会

サツマ芋ふかす蒸気が迷い出る
高松 常子

川柳

北大塚和楽会

負けないぞとしまる体操コロナにも
雑司ヶ谷おもとと会
高松 惣平

解除なしマスクの色かえ気分爽快
早や米寿未だやりたいたいことあるある
今年も神(妻)様崇め無事な年
寅年だ寅の威を借りコロナ消え
岩方 加代

申告で医費の多さに驚愕し
カテーテルステント三つで九十歳
老夫婦フレイル同志仲が良い
ステイホーム運動不足はコロナの所為
吉田尚之助

体温はいつも平常聞きあきた
頭には常に栄養不足気味
聞きとれず笑ったふりでやりすこす
栗鴨朋友会
笠原たかし

シニア川柳(じばやせん)

高松交友会

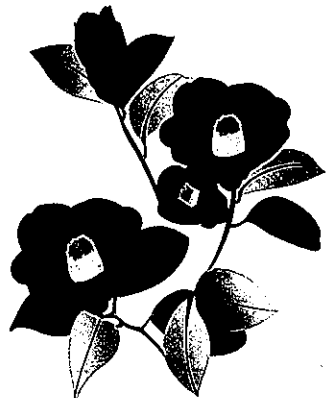
女です補聴器入れてイヤリング
置き忘れ探し探せば目の前に
米寿祝いコロナ自粛で電話だけ
中田 節子

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3句まで)

■読者欄

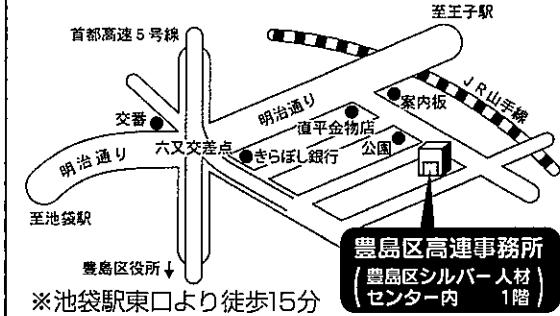
活動情報・意見・感想・要望など
▼すべては切は6月15日、11月30日まで。いずれも所属クラブとお名前明記の上、事務局までご寄稿ください(誌面上ではペンネームや筆名、雅号も可)。
※ただし掲載の可否は編集部にお任せいただきます。悪しからずご了承ください。



コロナ禍で握手できない選挙戦
こどもにも言い分のある通信簿
お喋りはマスク位じゃ止まらない
腹の内妻はとつくにお見通し
初詣祈るはひとつ脱コロナ
石川 裕子
杉 希

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。

編集後記

◆前号から誌名を「いきいき豊島」と改称、内容も極力刷新、区高連の活動を簡明にお伝えするよう努力しております。幸い昨夏以降はコロナも小康状態となり、区高連事業もなんとか再開にこぎつきましたので、「活動報告」がいくつも掲載できて賑やかになりました。
◆4~5頁の「高齢者クラブリスト」は、区内の全クラブを一覧で紹介しておりますので、入会希望者のクラブ選びなどにご利用ください。10頁の「クラブ活動報告」では、「いきいきクラブの取り組み」として素晴らしい社会貢献活動を紹介できました。簡単には真似のできない本格的な奉仕活動ですね。同様にユニークなクラブ活動がありましたらぜひご寄稿ください。
◆残念ながら新年に入ってからオミクロン株が蔓延し始めました。3年続きのコロナ禍になりそうで、大切な活動拠点の閉鎖が始まることを祈るばかりです。われわれ高齢者にとり大切な日々が無為に失われるのは哀しいことですが、全世界が同時の初めての被災とあっては、逃げようもありません。
幸い日本は感染者も少なく対処できています。各クラブの会員さん同士注意し合い励まし合って、この災厄を乗り越えましょう。
◆新年度は本連合会も創立60周年を迎えます。これを記念して祝賀会や記念誌の発行、ホームページの開張などが予定されています。
これを機に会員の増強を図り、本年を飛躍の年にしたいものです。ぜひご協力ください。
◆ホームページを開くも開かず(たぐいましめ工事中です)
URL <https://toshiba-sinior.jp/clubs/>

■スポンサーの皆様への御礼

本紙の発行に際しご協賛いただきました
スポンサーの皆様に対しまして厚く御
礼申し上げます。
今後ともよろしくご支援ご協賛くださ
い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―二五一一
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 〇三―五七七八―二九〇〇
<http://www.nichicom.com>



- 広報部担当副会長 別所 弘一
- 広報部長 杉山 鈴谷
- 報部員 小泉 良介
- 部員 石川 和代
- 原 清美
- 小松 傳一
- 三富 一雄

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」
地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

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
交通 JR池袋駅下車 徒歩10分
地下鉄副都心線雑司が谷駅下車 徒歩5分
都電荒川線雑司が谷駅下車 徒歩5分

雑司が谷 **大鳥神社**
豊島区雑司が谷 3-20-14
☎03-3971-6034

真言宗 豊山派
東福寺
豊島区南大塚1丁目 26-10
TEL 03-3941-3374
FAX 03-3941-7616

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安心の事前相談で家族の想いが伝わる
心温まるお葬式を
株式会社 はらだ葬祭
家族葬・少人数の一般葬をお考えの方
ぜひ一度、御相談ください
24時間対応 TEL 03-5904-8121
豊島区東池袋 2-13-12 ハイツ空舞 101

お近くの
樹木葬
お散歩の途中で
立ち寄ってみませんか
NPO法人
大樹の輪
北区滝野川5-58-7 紅葉中学校 横
サニープレイス福壽園
TEL 03-6903-4088

東京都公安委員会 第 305500406392 号
刀剣杉田
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

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

ご協賛
しています

エス ティー ジョーズ

私たち高齢者も目指す SDGs!

子や孫の世代にも、クリーンで持続可能な世界を残してやりたい! そのための手始めがこのSDGsです。今回は私たちにとって特に身近なテーマを抜粋してご紹介します。

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

私たちにできる身近な活動が詰まっています



6 安全な水とトイレを世界中に

水を大切に、風呂水も洗濯用に。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

省エネに努めよう。省エネ商品を選ぼう。

13 気候変動に具体的な対策を

エコな暮らしを楽しみ、地球温暖化をくい止める。

16 平和と公正をすべての人に

圧政や暴力、紛争のない世界を。

1 貧困をなくそう

困っている人を助けるために、身近な支援からはじめよう。

10 人や国の不平等をなくそう

人々の気持ちに寄り添い、みんなで支え合おう。

17 パートナーシップで目標を達成しよう

市民から自治体、国から世界へ地球規模の連帯を目指そう!

3 すべての人に健康と福祉を

運動と規則正しい生活で健康な身体をつくろう。

11 住み続けられるまちづくりを

地域の活動に参加して、住みよい環境をつくる。

12 つくる責任 つかう責任

ゴミの分別、リサイクル、もったいない精神。



ゴミではなく資源として集めます



運動をして健康な身体づくり

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

高齢期を、前向きに、心豊かに暮らすために!
ともに生きがいと、健康づくりを進めるために!



豊島区高齢者クラブ連合会
豊島区高齢者福祉課

TEL.03-5950-2511
TEL.03-4566-2429