

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

いきいき豊島

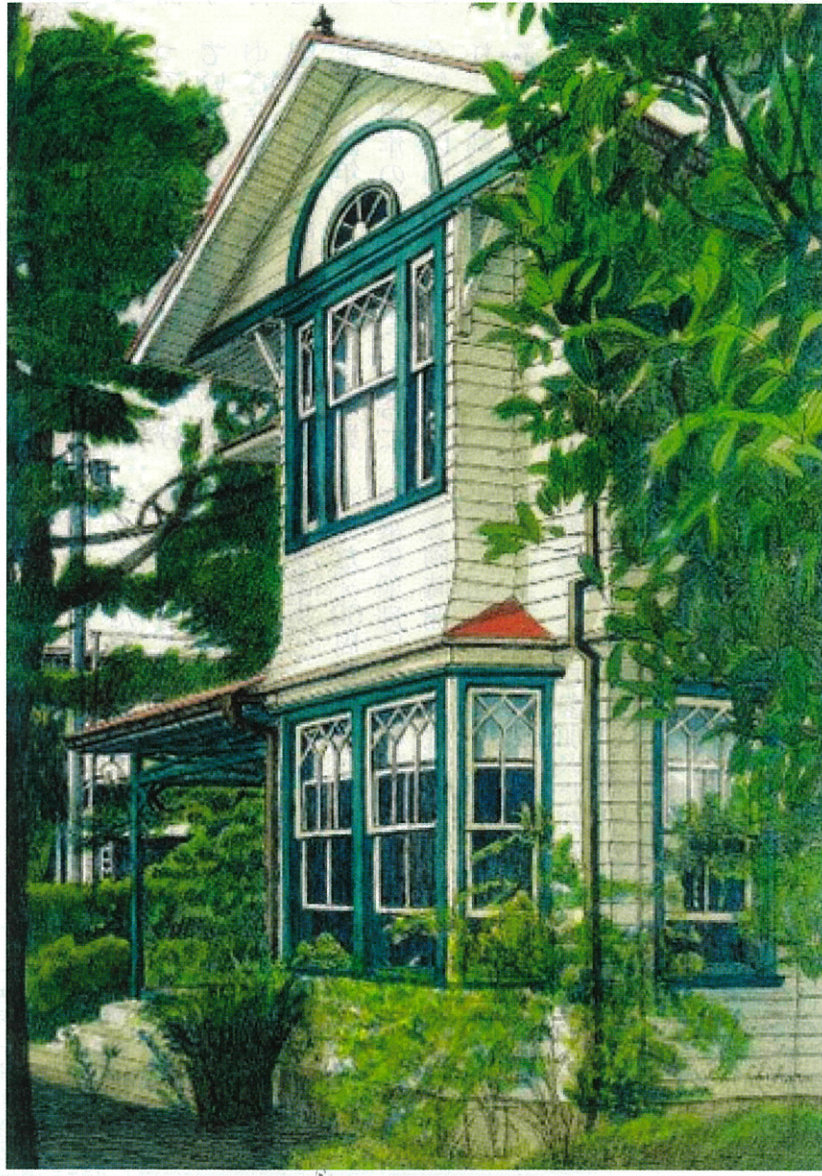
発行：豊島区高齢者クラブ連合会

発行人：外山 克己 事務局電話：03-5950-2511

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

「雑司が谷旧宣教師館」

(豊島区雑司が谷 1-25-5)



(ちはら町並み美術館 千原 昭彦)

スケッチに添えて (絵・文：故千原昭彦)

「最初は旧宣教師館を取り壊してマンションを建てる計画に反対する運動から始まった。それが次第に地元の主婦達を中心の、歴史的建造物保存運動にエスカレートしていったのである。結局、同館は豊島区の登録有形文化財の第一号に指定された。この時の経験と人脈が、のちに一主婦達を『東京駅の保存運動』へと立ち向かわせることとなった。一主婦たちに乾杯！」

【解説】東京都指定有形文化財

雑司が谷旧宣教師館(旧マツケール邸)は明治40年にアメリカ人宣教師マツケールにより建てられました。豊島区内に現存する最古の近代木造洋風建築であり、都内でも数少ない明治期の宣教師館として大変貴重な建物です。マツケール邸は昭和16年(1941年)に帰米するまで、

34年間この建物で生活していましたが、布教活動とともに幼児教育の拠点としていたことも知られており、昭和62年に豊島区の登録有形文化財に登録、さらに平成11年に東京都指定有形文化財「旧マツケール邸」として指定されています。

もくじ

会長あいさつ	2	活動報告	8
保健福祉部 高齢福祉課長あいさつ	3	ブロック便り・いきいき豊島 NEWS	11
令和4年度第60回定時総会	3	《読書感想》会員寄稿	12
令和3年度事業報告・令和4年度事業計画	5	豊島区高連文壇	14
「会員加入促進運動」は成功!	6	ホームページの開設 / 編集後記	15

3年ぶりの「定時総会」開催

令和4年度・豊島区高連「定時総会」は5月19日(木)イケビズ6階ホールに、全所属クラブ2名ずつの代表を集めて、盛大に開催されました(全理事ほか、129名出席)。ここ2年間はコロナ禍のため「書面による総会開催」が続きましたが、

令和4年度第60回定時総会



ようやく今春はコロナも小康状態となり、当日は久しぶりの対面集会で、場内あちこちに笑顔の交歓風景が広がりました。

区副区長はじめ多数の来賓ご列席のもと、冒頭「物故者に黙祷」を捧げて「外山会長あいさつ」「各種表彰」「来賓祝辞」と続き

(次ページへ続く)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



**「高齢者にやさしいまち」をめざして
フレイル予防でいきいき100歳**

豊島区保健福祉部 高齢者福祉課長 猪飼 敏夫

日頃から、本区の高齢者施策に多大なるご尽力をいただき、誠にありがとうございます。また今年度は、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、心よりお慶び申し上げます。

本年、区は、区制施行90周年を迎えました。現在、「豊島区制施行90周年実行委員会」を立ち上げ、様々な記念事業の準備をしています。

このプロジェクトには、「高齢者クラブ連合会60周年記念事業」も位置づけられています。本課においても、「フレイル予防でいきいき100歳」と銘打って、介護予防大作戦をはじめ、区内4大公園でのとしまる体操イベントや認知症対策事業など様々なフレイル予防事業を実施していきます。

今年度は、高齢者クラブ連合会が主催する「フレイル予防でいきいき100歳」をテーマに、高齢者福祉課としても、ぜひご参加ください。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も十分ご注意ください。

結びに、高齢者クラブ連合会が主催する「フレイル予防でいきいき100歳」のご健康、ご活躍を心から祈念申し上げます。



**コロナを乗り越えて、
みんなまで迎える「創立60周年」**

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

区高連会員の皆さん、5月19日開催の第60回定時総会にご参加いただきまして大変ありがとうございました。過去2回はコロナ下のためやむなく書面で開催させていただきましたが、今回は3密を避け、感染対策を行いながら対面で実施させていただきました。

久しぶりに高次副区長ほか多くのご来賓をお招きし、元気に会員の皆さんとお会いできました。このことを大変うれしく思いました。

ただきです。口コミや知り合いの方を誘っていただくことも加入促進につながりますので、是非お友達や知り合いの方を誘っていただき加入促進につなげていただきたいと思います。

また、60周年を祝う記念式典は来年1月に恒例の新年のつどいと同時開催を予定しております。併せて記念誌の発行を予定しています。区高連の会員の多くの皆さんにご参加いただき楽しんでいただきたいと思います。

総会では恒例の100歳の皆さんの表彰に加え、令和3年度から取り組んでいます「会員加入促進運動」を行い目標達成された単位クラブの皆さんを表彰させていただきました。令和5年度までの3カ年計画で行っている事業です。令和4年度の目標は各ブロック長を通じて、各単位クラブにお知らせさせてい

主な事業としては、「芸能まつり」を8月に西公園にあります野外劇場「グローバルリング」で行います。コロナ禍でなかなか練習ができなかったというクラブもあつたかと思いますが是非ご参加いただきたいと思っております。そして皆さんと一緒に思い出す「芸能まつり」になれ

12月には東京芸術劇場のギャ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 愛語会

要町病院

●診療科目 内科 呼吸器科 循環器科 神経内科 外科 整形外科 消化器科 泌尿器科 形成外科 放射線科 ベイクリニク 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 和顔会 在宅医療支援診療所

要町クリニック

内科・呼吸器内科・耳鼻咽喉科 (完全予約制) 休診日:日曜・祭日

豊島区池袋2-38-9 10ビル2階 TEL.5979-7911

http://www.ikebukurousee.com/

要第2クリニック

内科・消化器科(三コチン薬屋外来) (完全予約制) 休診日: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 在宅医療支援診療所

要町ホームケアクリニック

内科・ベリクリニク 在宅医療相談・随時受付 休診日: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

大塚 巣鴨

内科・眼科

山口医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	○

休診日 土曜午後・日曜・祝祭日

入院設備あり 訪問診療しています

TEL.170-0001 豊島区西巣鴨1-19-17

TEL.03-3915-5885

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

●セブンイレブン ●ブックオフ ●ゆみのハートクリニック ●BIG BOX ●早稲田駅 ●JR高田馬場駅

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)

SUGAMO HINKIN

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) **グリル**
パサパサな味、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ナー

●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

池袋 東口
副都心
グリーン大通り

●本店 ☎03-3971-0211 年中無休
●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

令和3年度 事業報告

当年度もコロナ禍のため全事業が大きな影響を受けました。区高連の年間事業は30行事ほどありますが、予定どおり実施できたものは次の10行事に終わり、3分の2余りの行事が中止されました。

- 5月 第59回定時総会（書面開催）
- 6月 「健康体操」
- 8月 「いきいき豊島101号」発行
- 9月 「社会奉仕活動の日」個別参加
- 10月 第39回「ペタンク大会」
- 「ポッチャ大会」（練習会）
- 介護予防大作戦・参加
- 11月 第33回「輪投げ大会」
- 「体力測定会」
- 第40回「作品展」（区庁舎）
- 「いきいき豊島102号」発行
- 定例理事会（書面開催）
- 「区長との意見交換会」

令和4年度 事業計画

豊島区の総人口が28万3342名（本年1月1日現在）その内、65歳以上の人口は5万6914名と、総人口に対する比率が20・09%に及びさらに上昇しつつある折、本連合会はつねに健康、友愛、奉仕の活動を中心に、老後の人生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。

一、社会奉仕活動

各種の社会奉仕活動を積極的に行う。また募金・寄贈活動、交通安全・防災防犯運動に協力。

二、友愛活動

友愛・見守り・支え合いネットワーク活動を行う。長寿者表彰。寝たきりゼロ運動の推進。

三、いきがいを高めるための活動

広報誌の発行（8・2月）芸能まつり（60周年記念大会8月）研修旅行（年3回）映画会（7月）指導者研修会（年2回）作品展（12月）などを開催。

四、健康増進事業

輪投げ（4・11月）ペタンク（10月）ポッチャ（6・12月）健康教室（6・9・2月）体力測定（5・11月）歩こう会などの実施と講習。

五、女性委員会の活動

各種レク行いや手芸教室などの開催。老人週間行事の実施。

六、他団体との交流

区民社会福祉協議会との連携。東老連事業に積極的に協力。

七、その他の運営活動

総会（5月）（長寿者・役員表彰）常任理事会・幹部会・ブロック長会・女性委員会（毎月）定例理事会（4・2月）の開催。

八、創立60周年記念事業

- ホームページの開設（4月）
- 「シニアナビとしま」
- 「記念芸能まつり」（8月）（池袋西口野外劇場）
- 「記念作品展」（12月）
- 「記念祝賀会（令和5年1月）」
- 「創立60周年記念誌」発行

▼高齢者のワクチン接種も4回目となりコロナ禍も小康状態にはなりましたが、まだマスクを外す状態にはなりません。私達の活動もまだまだ不自由ですが新年度も集会規模を分割するなど、工夫を凝らして全事業をすすめてまいります。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

駒込駅から徒歩1分！
医療法人社団 駒込の歯医者さん

駒込デンタルオフィス

■診療科目

- 一般歯科 ●小児歯科 ●予防歯科 ●矯正歯科
- 審美歯科 ●インプラント ●ホワイトニング ●歯周病
- 歯科口腔外科 ●訪問歯科 ●入れ歯

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~19:00	●	●	●	●	●	▲	▲

▲9:00~17:00 休憩13:00~14:00 休診日：祝日

豊島区駒込2-3-3 駒込北口ビル 1F,2F
☎03-6903-6497



院長 山本 将弘

訪問歯科診療のご案内

歯医者さんが治療にお伺いします！

無料歯科健診実施

- ✓ 通院とほぼ同等の診療をご提供します
- ✓ ご連絡から3日以内にお伺いします
- ✓ 訪問で無料健診を行っています

セレモニを終わりました。今年度は区高連創立60周年に加え、豊島区制施行90周年もあり、それに関連するご祝辞をたくさん頂戴しました。

受彰者

◆「寿高齢者百歳」（敬称略）
棚橋喜代子（昭寿会）
安藤 なを（池袋宮元互楽会）
佐藤 次子（亀齢会）
久保田初江（駒込七福会）

◆「区高連役員6年」
理事 佐々木敬彦（大塚百齢会）
杉田 博幸（友和会）
山田 忠義（千歳会）
村上 宇一（池袋宮元互楽会）
神永 正行（としまっくす）

◆「区高連役員12年」
副会長 竹野 康二（大塚延寿会）
◆会員増強賞・受賞・19クラブ（詳細は別項・7ページに紹介）

区高連新役員と女性委員会名簿

区高連会長 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
計 計 * 小松 傳一
会 計 * 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
吉田 英昭 小森 孝光
佐々木敬彦 原 清美
小泉 良介 高橋 朝世
杉田 博幸 橋本 輝雄
飛田 和江 宮城 敏男
神永 正行 三富 一雄
山田 忠義 小川 清
保刈 孝彦 沖浦千恵子

◎女性委員会
委員長 大門 幸代
副委員長 原 ハツエ

《ブロック女性委員》
第一 池上 貞子 原 ハツエ
第二 大門 幸代 佐々木信子
第三 徳永 茂代 沼尾 尚子
第四 藪田六ツ江 新井志保子
第五 中島しづる 仁平 隆子
第六 石川 和代 小野寺喜美子
第七 沖松 良子 広瀬 節
第八 阿部 文代 島山 広子

○事務局員 鈴木 敏夫

◆会長交代クラブ（敬称略）
駒込七福会 新任 高野 好昭
退任 大沼 映雄
維一おもと会 新任 下島 淳延
退任 副島 健
高砂長寿会 新任 田中 早苗
退任 堀内 鋒行

◆新設クラブ
高齢者サロン友引の会
第5ブロック 木内 晴一

▼ご退任会長諸氏の永年のご尽力に、深く感謝申し上げます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人財団
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B1

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

医療法人社団 久福会
関野病院

外来診療・訪問診療

- 内科・外科・整形外科・脳神経外科・婦人科
- 心臓血管外科・皮膚科・ペインクリニック内科
- 呼吸器内科・腎臓内科・リハビリテーション科

豊島区池袋3-28-3 池袋駅西口 徒歩10分
☎03-3986-5501

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)

医療法人社団 壽仙會
仙石クリニック

- ◇脳神経外科
- ◇胃腸科
- ◇内科/外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
14:00~20:00	○	○	○	○	○	○

日曜・祝日は休診日です
豊島区西巣鴨1-21-4 在宅療養支援診療所
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370
URL http://www.sengoku-clinic.com

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。
- 介護が始まる前から定期的にご訪問。
- 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。

豊島区池袋3-29-17
☎03-3981-5161

5月26日(木) 雑司が谷体育館にて参加者38名を5グループに分けて5種目を巡回測定、最後に6分間歩行を測定し、全員の手帳を撮影記録して終了しました。今回から参加者の皆さん

デジタルで記録開始!
体力測定会



※個人HG 中村美寿さん 42点
各試合3位までと総合成績上位のチームには賞品をダブル贈呈し、また今回の優勝チームには区長賞として「優勝メダル」が贈られて、大変喜ばれました。相変わらずのコロナ下とあって用具の消毒と場内換気に留意しながらの競技でしたが、選手の皆様は久しぶりの5m競技を十分に楽しんでおられました。今回も90歳以上のお達者選手が8名も参加されており、この皆さんには特別賞として鳩サブレをお贈りいたしました。(体育担当副会長・西村)

【ご注意】「体力測定手帳」は保管して次回参加時にご持参ください。連続記録していただきませぬ(紛失されたときは、単発の記録紙に記入することになります)。新規参加者には「手帳」を差し上げます。(記録担当 総務部・小泉、広報部・杉山)

「みなさんの体操」からスタート

に「体力測定手帳」を差し上げています。測定結果を記入していただき、半年ごとに6回・3年間連続記録してご自分の健康管理にお役立ていただけます。測定の結果は区高連でデジタル記録し保存しておりますので、今後は経過を調査できるようになりました。(竹野文化保健部長)

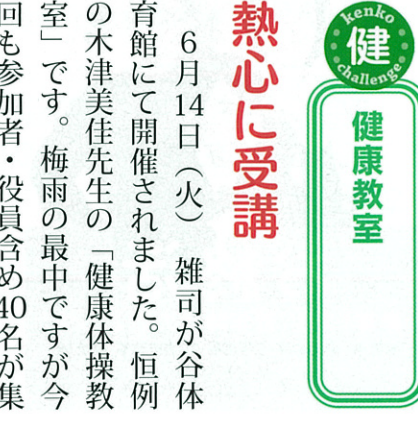


10m 障害物歩行の測定



「みなさんの体操」からスタート

熱心に受講
6月14日(火) 雑司が谷体育館にて開催されました。恒例の木津美佳先生の「健康体操教室」です。梅雨の最中ですが今回も参加者・役員含め40名が集まりました。軽快な曲に乗せて、木津先生のご指導はリズムミカルに進みます。ゆるめのリズム体操やフットダンスもあって、1時間半いつも好評の木津先生のレッスんです。(竹野文化保健部長)



行政に直接希望や意見を伝えたり、説明を受ける機会です

活動報告
高野区長との意見交換会
3年ぶりの開催



ソレ! 入れるわよ!

今年優勝メダルあり!!
4月18日(月) 豊島体育館にて開催されました。今回は出場38チーム190名に役員を含めると200名を超すこととなり、コロナ人数制限のためやむなく午前・昼・午後の3組に分けて



3月17日(木) 区庁舎会議室にてコロナによるさまざまな制限で、各クラブや連合会の活動が停滞気味にあることや、活動の活性化対策に苦慮していることを訴え、区側の一層のご支援をお願いし懇談いたしました。

実施いたしました。

《開会式》 外山会長あいさつに続き、高野副区長、田中保健福祉部長、猪飼高齢者福祉課長さんらのごあいさつをいただき、区長杯の返還、井田体育部長の競技説明の後、上池三寿会の選手宣誓で開幕しました。

※各チーム5名、4ゲームの合計成績で競技しました。

【競技成績】

▼第1試合(午前) 11チーム

優勝 末広会 281点
準優勝 大塚延寿会 272点
第3位 上池三寿会 231点

▼第2試合(昼) 14チーム

優勝 親和豊寿会 325点
準優勝 池袋仲むつみA 323点
第3位 健康百寿会 257点

▼第3試合(午後) 13チーム

優勝 南長崎四福寿会 320点
準優勝 愛要会B 296点
第3位 百寿会A 278点

【総合成績】

優勝 親和豊寿会
準優勝 池袋仲むつみ会A
第3位 南長崎四丁目福寿会
※チームHG 親和豊寿会 112点

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

長崎眼科
Nagasaki Eye Clinic

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:15~11:45	●	●	●	●	●	●
14:45~17:45	●	●	●	●	●	●

休診日: 木曜・日曜・祝日
豊島区長崎4丁目30番1号
TEL:03-3957-7137

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	○	○	○	○	○	○

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

社会福祉法人 若草保育園

若草保育園 駒込第二若草保育園
豊島区南大塚1-10-3 豊島区駒込5丁目1-3
TEL:03-3945-6372 TEL:03-3949-9152
http://web-wakakusa.jp/

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

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 午前診療致します。
休診: 木・祝、第1・3・5日曜
各種保険取扱

健康 とっても便利
コラム お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。

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 **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
※糖尿病外来・予防接種・人間ドック(平日・1日・1泊)・各種健康診断実施

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

中村耳鼻咽喉科医院

	月	火	水	木	金	土
8:50~11:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●
8:50~11:00	●	●	●	●	●	●

土曜日・第2・第4の午前のみ診療しています。
休診日: 木・日・祝・土(第1・3・5)

豊島区長崎2丁目16-18
TEL 03-3957-1887

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ぐるみのうち

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。

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

- ★ブロック便り★**
- ▼第1ブロック(巣鴨・駒込地区)
 - 「日帰り研修バス」6月7日
 - 「吹割の滝とサクランボ狩り」へバス1台で39名参加。
 - ▼第2ブロック(南大塚地区)
 - 「日帰り研修バス」7月11日
 - 「秩父長瀬巡り」でお土産いっぱい。バス1台で43名参加。
 - ▼第3ブロック(上池東池地区)
 - 「情報交換会」6月11日
 - 「昼食会」を兼ねて開催、23名参加。
 - ▼第4ブロック
 - (雑司高田目白地区)
 - 「情報交換会」3月24日
 - 「江戸」で開催、10名参加。
 - ▼第5ブロック(西池袋周辺地区)
 - 「日帰り研修バス」12月4日
 - 「五輪会場巡りとホテルランチ会」バス1台で41名参加。
 - 「浜離宮お花見会」3月24日
 - 桜は早かったが菜花満開、6名参加。
 - ▼第6ブロック(池袋本町地区)
 - 「総会」以外特になし。
 - ▼第7ブロック(要高松千川地区)
 - 「総会」以外特になし。
 - ▼第8ブロック(南長崎地区)
 - 「総会」以外特になし。

★「社会奉仕の日」について★

9月15日は老人福祉の記念日。この日から1週間を「老人の日、老人週間」として全国の老人会が、一斉に社会奉仕活動を実施しております。



私達も、「健康・友愛・奉仕活動」の実践を、各クラブ自由な形で実施してみましよう。ブロック合同で実行されてもいいですね。(友愛奉仕部長 別所 弘一)

★単位クラブで開きませんか?★

- ①「折り紙教室」…会員さんや、ひろばの職員さんが教える折り紙を作る会です。飾り箱や飾り物など簡単に折れますよ。
- ②「近隣のお散歩会」…バスや都電も使わず小一時間くらいで帰ってくる「お散歩会」は、足弱の会員さんでも参加できる行事です。ご近所の公園や寺社を巡るコースをお喋りしながら歩きましょう。



★東老連新書の回覧を!★

今春5月、東老連では都内の全クラブに「東老連新書」と銘打ってつぎの本を配布しました。

- 「今を生きるあなたへ」 瀬戸内寂聴
- 「元気に下山」 五木 寛之
- 「老いる意味」 森村 誠一
- 「認知症の私から見える社会」 丹野 智文

◎会員の皆様にご回覧ください。
※回覧順を記入した葉を挟み、回覧日を記入して貰うと追跡ができ、紛失も避けられます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

持続可能な安全・安心を目指して
(全ての人に、安全・安心をそっと届けたい)

高齢者の就業を応援しています

株式会社 RMフォース

豊島区池袋2丁目49-1 高橋乾幸ビル 2階
☎03-6915-2271 (代表電話)
☎03-6912-8401 (応募専用)

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)

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

建築一式工事
新築・リフォーム・リフレッシュ工事

Gaia 株式会社

豊島区東池袋 2-7-11
☎03(3980)6696
http://www.gaia-kk.jp

理容室タケウチ

豊島区南大塚3-24-10
☎03-3983-1606

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

「お終活」を観て…

7月19日(火) 南大塚ホールにて「お終活」このタイトルを見ただけで絶対面白そう! 必ず観たい! と思った。ベテラン俳優の橋爪功、高畑淳子の熟年夫婦の日常生活や夫婦喧嘩を見て、そうそう、あったあった

チャリティ映画会

と頷き、今は亡き夫との他愛ない喧嘩を思い出し、重ね合わせたり涙したり笑ったり、映画を通じて夫のなんでもないよいうな日常がいかに大事かと考えさせられました。脇を固める豪華助演陣もそれぞれ名演技で二人を盛り上げ、最後は「夫婦っていいな!」と、



と頷き、今は亡き夫との他愛ない喧嘩を思い出し、重ね合わせたり涙したり笑ったり、映画でし



誰でもできる、やさしいボッチャです

実戦形式に望む

6月6日(月) 豊島体育館にてこれまで数回の講習を経てい

- よいよ実戦形式の大会。ただ今回は24組もの多数参加で午前と午後に分けることになり、また役員側も不慣れなので、略式に4組ずつの総当たり(4エンド×3ゲーム)の交流大会といたしました。
- ▼成績 1位のみ表彰
- 1コート 南長崎四福寿会A
 - 2コート 長二ことぶき会
 - 3コート 南長崎四福寿会B

そこで今回は総合順位を決めない交流大会としたのですが、しばらくはこの方式で馴れたいと思います。

※採点方法に一部ミスがありましたことをお詫びいたします。次回からはもっと簡単・明瞭な採点表に改善いたします。(西村体育担当副会長)

3コート 池袋仲むつみ会
反省点: ボッチャは勝ち抜きゲームなのでトーナメントにする必要があり時間がかかりました。このためチーム数が多くなると予選会を開かなければなりません。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

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

LED 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

〒171-0051 豊島区長崎1-11-19
TEL 03-3959-7371

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

土地活用、相続相談、アパート経営、など
不動産に関すること何でもお気軽にご相談ください!

こころエステート株式会社

東京都知事(第2)第99020号

豊島区西巣鴨 4-12-8
TEL:03-6903-7106



老人よ、電気を消して「貧幸」に戻ろう！

脚本家倉本聰氏の提唱について



◆文藝春秋6月号に「北の国から」の脚本家・倉本聰氏が、表題のような提言をしています。

《浪費とはおさらば、子孫のため地球を洗い直す！》と正面切って、一流誌の代表記事で全国の老人たちに呼びかけました。昨今のSDGs運動同様の省エネ・環境保全の提唱ですが、老人たちに「貧幸」をあらためて奨めていて注目されています。

◆「貧幸」とはなに？

貧幸とは「北の国から」の作中で出てくる倉本氏の造語です。戦後の生活難・貧困の時代に、貧しくとも家族・近隣が助け合って平和に心豊かに暮らす幸せを奨めた言葉ですが、随分古びた言葉を再登場させたものです。

◆老人への省エネの呼び掛け・・・

提唱の本文は読まれた方も多でしょうが、その要旨です。

老人諸氏に一つの提案がある。眠り呆けている壮年は放つといて、朝早くから目の醒めてしまつ老人たちへの提案である。声を上げ始めた若者たちに、貧意の旗を振つてやろうではないか。一緒に声を上げようではないか！

実際問題我々老人には、この十年地球を痛めつけ、これまでの環境危機を招いてしまったその犯人たる責任がある。古いアメリカの先住民の言葉に「地球は子孫から借りているもの」というものがあるが、我々老人はその大切な借り物を、汚し、傷つけ、めっちゃくちゃにしてしまった。それをそのまま、子孫に渡すことは大いなる恥だと考えねばいけない。我々には贖罪する義務がある。それを老後の最後の我々の仕事にしないか。

NASAが宇宙衛星から撮った夜の地球の写真がある。あの写真を見ると愕然とする。地球の陸地の大部分は暗黒だが、わずかに都

市部だけが光り輝いている。北朝鮮は全き闇である。それに対して日本列島。恥ずかしい程の光の洪水である。列島全てが輝いてしまつている。

僕は現在87歳。77年前、生きて暮らしていた敗戦直後の日本列島は、宇宙から見たなら恐らく今の北朝鮮と同じ漆黒の闇に包まれていたにちがいない。60年前、1960年前後はどうだったか。まだまだ光量は少なかつただろう。50年前、1970年代。今程の光はなかつたにちがいない。50年前あなたはいくつだったか。20代だったか、30代だったか。少なくともあなたはその時代を生き、その時代の光量が当り前だった筈だ。その光量の中であなたは恋をし、家庭を持ち、幸せの中で自立して行った筈だ。

その時代に帰るのはいやですか。耐えられないと思いませんか？

引用：文藝春秋(2022年6月号)

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

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)八三三四七
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徒歩三分
都電荒川線雑司が谷駅下車徒歩三分

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

真言宗
豊山派 重林寺
豊島区池袋本町2丁目3-3
TEL 03-3971-2005

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 ハイツ空輝 101

倉本 聰 「浪費とはおさらば、子孫のため地球を洗い直す！」

このように呼び掛けられた上で、倉本氏はわれわれ高齢者なら「貧幸の生活」に耐えられるから、これから実行していこうと、細かな日常生活での省エネ対策チェックを奨めています。それは例えば、「ニュース」なら新聞は購読せず、TVでニュースを見るとか、ティッシュペーパーは使わず、布巾やハンケチを使うとか。メモ用紙には使用済みのFAX用紙の裏を使うとか・・・チェックの項目は・冷暖房・あかり・掃除・洗濯・買物・水・移動・伝達・医学など多岐にわたっているのです。

◆目標は「1970年代の資源消費率への回帰！」

われわれ老人たちが、倉本氏の提唱に従って省エネ運動を始めたとしても、果たして効果が得られるかは大変疑問です。2030年までのSDGs目標が達成されたとしても、今の地球温暖化は止まらないと言われています。当面の削減目標は、50年前の1970年代への回帰ですが、こ

れは東京五輪がやっと終わったアナログ全盛期、昭和40年代への後戻りを意味しています。

つまり海外旅行や空の旅はまだ高嶺の花で、高速道も少なく宅急便もなく、携帯電話も電卓もパソコンもない時代です。我々老人やご隠居世代はすべての便利・快適さを我慢してもいいですが、現役世代にそれを強制はとてできません。それを望むのは経済を停めるとか、現在の政治経済システムを一気にスローダウンしようという本格的な政治活動として、この運動を始めなければならぬと思います。

◆倉本氏への要請！ 第二の「老人党宣言」を！

20年前程前、精神科医で作家の、なだいなだ氏はネット上にバーチャル政党「老人党」を立上げ、多くの賛同者を集めて、政界に多様な意見を提示しマスコミの注目を集めていました。ちょうどネットでの交流が始まったばかりでもあり、老人たち自身による自由な意見交換の場として、私もページを覗くのを楽しみにしていました。なだいなだ氏は「お年寄りの知恵

を活かして、賢い国を作ろう」と呼び掛けていたのです。

残念ながらなだいなだ氏は2013年に亡くなり、老人党のホームページも数年後に閉じられました。その志は倉本氏と同様でわれら老人たちの心意気を代弁してくれた素敵なバーチャル政党でした。

この際、倉本先生には、ぜひとも新しい倉本式の「老人党」を立ち上げて欲しいものです！先生もこの「貧幸」の奨めで世の中が変わると思っていないでしょう。それでも敢えて一流誌に特別寄稿したのは、これを「人生最後のひと仕事」にする覚悟なのでしよう。

▼思慮深く円熟した長老の意見で、未来ある青壮年たちを励まし応援する「老人党」を、倉本氏に復活して欲しい！これこそわれわれ老人たちの望むことです。

かつてのなだ氏や哲学者・梅原猛先生のような、今われわれを代弁しリードしてくれる、知識人や賢人先達の登場をこころから望んでいます。

杉山 鈴谷(巣鴨朋友会)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

遺言・相続問題
池袋若葉法律事務所
豊島区池袋2-62-1 PISO池袋206
☎03-5904-8927

土地の測量・登記の専門家
土地家屋調査士 遠藤慎之介事務所
土地家屋調査士 遠藤慎之介
TEL.03-3955-6688
FAX.03-3554-8848
豊島区長崎 2-12-14 2F
http://touki-endou.com/

「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

あなたの人生を
1冊の思い出に。
株式会社 ニチコミ
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

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

油断敵大
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

高齢者クラブをつくらう!

地域にクラブがない…入りたいクラブがない…そんな皆さん!
ご自分たちで、クラブを作ってみませんか?

【高齢者クラブはこんな活動をしています】

社会奉仕活動

■ 一人暮らしや寝たきりの高齢者への訪問や安否確認



- 地域清掃
- 資源回収 など

生きがいを高める活動

- 研修旅行
- 作品展
- 芸能まつり
- 手芸
- カラオケ
- コーラス など



健康を進める活動

- 健康体操
- 体力測定
- 歩こう会
- 輪投げ
- ペタンク
- ボッチャ
- 舞踊
- フラダンス など



その他にも各高齢者クラブではさまざまな活動を行っています!



【高齢者クラブを立ち上げてみよう!】

自分に合った高齢者クラブがない…もっと活動を盛り上げたい…そんなあなたに。高齢者クラブを立ち上げてみませんか。高齢者クラブはメンバーが集まればどなたでも作ることができます。また、高齢者クラブ連合会に加入すれば活動の一部に補助金が出るので活動の足掛かりになります。

まずは豊島区役所高齢者福祉課にお気軽にご相談ください!

結成までのご説明や結成に必要な書類等をお渡しします。

豊島区役所 高齢者福祉課
管理グループ

☎03-4566-2429

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

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 TEL.03-5950-2511
豊島区高齢者福祉課 TEL.03-4566-2429

みなさん