

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>

「沈みゆく夕陽」

高野 之夫

（クレヨン スケッチ画）



忙中閑あり。
無性に絵を描きたくなり、描くのは海から昇る朝陽ばかり。長いお休みの中、コロナ禍によって今迄にない時間を過ごす。再び描き始めたのは海の中に消えゆく夕陽。人生の一生は長いようで短い。人生の不思議さを感じる。

特集

身近なことから、一緒に

SDGsに取り組みましょう

「アンケート」から見たもの

会員の現状と要望と対策

P.10～ P.8～
P.12 P.9



心豊かに、いきいきと、

100歳健康をめざして

豊島区長 高野 之夫

平素より、本区の高齢者施策をはじめ行政運営の各般にわたり、ご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

進行が懸念されております。私は、皆さんの健康を守り、

区民サービスの安全・安心を高めるため、ワクチン接種を強力に推し進めてきました。ワクチン接種なくして、コロナとの戦いは終わりません。

また、本誌第101号の発刊を機に、新誌名を「いきいき豊島」人生を豊かに、健やかに、ともに生きる」として、リニューアルされたことを、心よりお慶び申し上げます。

すでに、高齢者へワクチン接種も順調に進んでいます。今度は、感染防止に十分留意のうえ、

新誌名は、とても親しみやすく、ポジティブな印象で、まさに積極的な活動をされる「豊島区高齢者クラブ連合会」の広報誌にふさわしいネーミングだと考えております。今後、貴会の活動と広報が、より充実したものになることを期待してまいります。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出自粛等により、高齢者の方々の生活不活発によるフレイル（虚弱）の

いわゆる「コロナフレイル」への対策を、高齢者クラブの活動で実践し、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。

区といたしましても、フレイル対策を積極的に展開すること

で、100歳健康をめざしてまいります。

す。

結びに、豊島区高齢者クラブ

連合会のみならずのご発展と、会員の皆さまのご健勝を祈念申し上げます。ご挨拶いたします。

令和3年度、豊島区高連「定時総会」は5月14日(金)イケビズで開催の予定でしたが、昨年度に引き続きコロナ感染予防のため、書面による表決に急ぎよ変更して実施いたしました。

令和3年度第59回定時総会

本年も「定時総会」は残念ながら「書面議決」となりました

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。昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外出の自粛や人との交流の機会が減少したことにより、運動機能の衰えや認知機能の低下など、高齢者の方々の健康への影響が懸念されています。

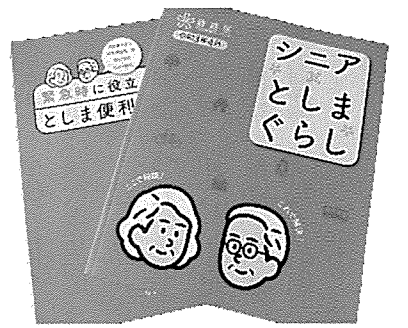
現在、高齢者へのワクチン接種も順調に進んでいるため、感染防止に十分留意の上、趣味の活動や健康志向の取り組みを行い、心身の活力の維持や体力低下の防止を図っていただきたい

結果、すべての議案につきましてご賛同いただき可決いたしました。大変ありがとうございます。しかしながら高齢者にとりまして、集まって顔を見て話し合ったり、お茶を飲んだりする機会が減ったという事で、元気の源がなくなることが一番残念でした。今年に入り依然コロナ禍の状態ですが、65歳以上の高齢者のワクチン接種が始まり、多くの人に接種がいきわたるのではと期待しているところです。

こんな状況下ですが、工夫をしながら活動している単位クラブもあり、多くの人が一カ所に集まらないように会場を分けての「輪投げ大会」などを行ったところもありました。今後いろいろな皆さんで工夫していければと思います。話が変わりますが、昨年は事業を中止せざるを得ない事



人生を豊かに、健康で安心して暮らせるように
コロナに負けない、フレイル対策を
豊島区保健福祉部 高齢者福祉課長 猪飼 敏夫



リニューアル新発行のシニア×しまぐらし

これまで毎年発行していた「高齢者のでびき」を全面リニューアルし、「シニア×しまぐらし」を発行しました。従来のサービスの紹介に加え、フレイル予防、認知症、医療サポートから社会

参加、防犯・防災まで幅広い情報を掲載しています。とても読みやすく、辞書のように使ったり、読み物として楽しんだりできますのでぜひ活用ください。

結ぶに、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、ご挨拶とさせていただきます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

豊島区の不動産活用・相続・売却

地元の不動産屋

和幸株式会社

東京都知事(9)第44159号

TEL:03-3980-3841

豊島区池袋本町2-38-17

https://www.ikebukuro-wako.jp

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(2)第99020号

豊島区西巣鴨4-12-8

TEL:03-6903-7106

山口医院 (大塚 巣鴨)

内科・眼科・デイケア・
デイスサービス・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・デイスサービス** 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



コロナ禍二年目の夏ですが、
ワクチンの普及で元気に乗り越えましょう!
豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

高齢者クラブ連合会の会員の皆さん、コロナ禍ですがお元気でお過ごしのことと思います。今にも「元気です！」と大きな声が聞こえてきそうです。

さて、区高連の広報誌の発行が今回で「101号」を数えるに至り、記念すべき号となりました。先達の皆さんが年2回の発行に尽力されたことに敬意を表したいと思います。また「101号」は「いきいき豊島」のタイトルで装いも新たに発行することができました。これからは皆さんにとりまして読んで楽しい、知りたい内容が満載の広報誌になれるよう皆さんの応援もよろしく願います。

昨年はコロナ禍の中で区高連の事業も中止せざるを得ない事業がたくさんありました。そして今年も対面で行うことを予定していましたが、昨年同様書面による決議にいたしました。

結果、すべての議案につきましてご賛同いただき可決いたしました。大変ありがとうございます。しかしながら高齢者にとりまして、集まって顔を見て話し合ったり、お茶を飲んだりする機会が減ったという事で、元気の源がなくなることが一番残念でした。今年に入り依然コロナ禍の状態ですが、65歳以上の高齢者のワクチン接種が始まり、多くの人に接種がいきわたるのではと期待しているところです。

こんな状況下ですが、工夫をしながら活動している単位クラブもあり、多くの人が一カ所に集まらないように会場を分けての「輪投げ大会」などを行ったところもありました。今後いろいろな皆さんで工夫していければと思います。話が変わりますが、昨年は事業を中止せざるを得なかった機会を利用して会員の皆さんに「会員アンケート調査」を行いました。会員の皆さんご協力いただきありがとうございます。詳細については本号で特集ページがありますが、今後の区高連の活動に多くの皆さんからご意見と期待をいただきま

◎来年は「区高連創立60周年」と記念の年にあたります。そこで区高連では60周年記念行事のための実行委員会を立ち上げ、記念誌の発行や記念式典の企画など行うことにいたしました。今後とも会員の皆さんのご支援ご協力をお願いいたします。

業を中止せざるを得なかった機会を利用して会員の皆さんに「会員アンケート調査」を行いました。会員の皆さんご協力いただきありがとうございます。詳細については本号で特集ページがありますが、今後の区高連の活動に多くの皆さんからご意見と期待をいただきま

織り込んでいきますのでよろしくお願いいたします。

「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

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 SHINKIN

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、時代にこぼす昔ながらの製法・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

●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
明通通り
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

(次ページへ続く)

令和2年度 事業報告

当年度は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28行事ほどありますが、予定どおり実施できたものは次の8行事に終わり、4分の3余りの行事が中止されました。

9月

- 老人週間「社会奉仕活動の日」(合計2338名参加)
「指導者研修会」(85名)
「健康教室」(58名)

10月

- 第34回「ベタンク大会」(8チーム42名)
「介護予防大作戦」参加

11月

- 第32回「輪投げ大会」人数制限
「体力測定」(40名)

12月

- 第38回「作品展」(29クラブ229名参加)

そこで対応策として企画したのが集会によらぬ活動で、昨年6月のコロナ対策特別号『おうちえ』の発行と、昨秋から実施した「会員の実態調査アンケート」で、その報告書も年度末までに発行することができました。

令和3年度 事業計画

豊島区の総人口が287,300名(本年1月1日現在)その内、65歳以上の人口は57,293名と、総人口に対する比率が19.9%におよびさらに上昇しつつある折、区高連はつねに健康、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に次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。長寿者表敬。寝たきりゼロ運動の推進。
三、生きがい高めるための活動
広報誌の発行(8・2月) 囲碁・将棋麻雀大会開催。芸能まつり(3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(11月) を開催。

- 四、健康増進事業
輪投げ(4・11月) ベタンク(10月) ボッチャ(8・12月) 開催。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
各種レク行事や手芸教室などの開催。老人週間の行事の実施。
六、他団体との交流
区社会福祉協議会との連携協力。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)(百寿・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)の開催。定例理事会(4・2月)の開催。新任会長の研修会開催など。

新年度も例年どおり事業計画は立てましたが、相変わらず繰り返される「緊急事態宣言」のため事業の中止が多発しております。高齢者のワクチン接種は済みましたが、全年齢での免疫獲得までこの集会制限は続くのでしょうか。区高連は新年度も集会規模を分割するなど、工夫を凝らして事業をすすめてまいります。

今後の行事予定

- 「ボッチャ講習会」 イケビズ地下室 第一〜四ブロック・8月23日(月) 第五〜八 " " 9月21日(火)
「指導者研修会」 イケビズ6階ホール 9月8日(水) 午後2時
「健康教室」 イケビズ地下室 9月24日(金) 午後2時
「ベタンク大会」 西池袋公園 10月14日(木)
「介護予防大作戦」 区民センター 10月29日(金)
「輪投げ大会」 3m式 豊島体育館 11月15日(月)
「体力測定会」 雑司ヶ谷体育館 11月25日(木)
「作品展」 区庁舎8階廊下に展示 11月 日程未定

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

表決書類を送り、返送を依頼いたしました。

5月15日以降、全クラブの「議決書」の返送到着を待つて今期総会は全議案の承認を得ましたので、ここに報告いたします。(72クラブ・会員数4431名)

【議案】

- 1、令和2年度・事業経過報告
2、" " 収支決算報告
3、役員改選 (後述)
4、令和3年度・事業計画(案)
5、" " 収支予算(案)

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
総務部長 (兼) 竹野 康二
広報部長 *杉山 鈴谷
会計 *石川 和代
*小松 傳一

- 友愛奉仕部長 (兼) 別所 弘一
友愛奉仕部長 (兼) 別所 弘一
*渡邊 要
堀内 鋒行
吉田 英昭
佐々木敬彦
原 清美
高橋 朝世
小泉 良介
杉田 博幸
飛田 和江
三富 一雄
山田 忠義
保刈 孝彦
沖浦千恵子
橋本 輝男

- 女性委員会
委員長 大門 幸代
副委員長 原 ハツエ
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 中島しづゑ 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



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

すがも歯科
03-3947-0886
診療時間: 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00-13:00
14:30-18:30

医療法人社団 壽仙會
仙石クリニック
診療科目: 脳神経外科、胃腸科、内科/外科
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370

小林内科クリニック
診療科目: 内科、肝臓専門医、消化器科、小児科
TEL 03-5977-8070

月本診療所
診療科目: 整形外科、外科、リハビリ科、内科
TEL 03(3918)6272

医療法人社団 慈幸会
安井医院
診療科目: 内科、小児科、外科
TEL 03(3941)5677

地域に根ざした あたため医療を目指して
社会医療法人社団 大成会
長汐病院
TEL 03-3984-6161

駒込あおば内科
KOMAGOME AOBA CLINIC
診療科目: 内科、循環器内科、人工透析(全個室透析)
TEL 03-5981-6888

白野歯科医院
診療時間: 月 火 水 木 金 土
9:30-12:30
14:00-19:00
TEL 03-5394-4182

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
TEL.03-5956-8010



素敵なツアーになりました

3月28日の日曜日、赤バスに一度は乗ってみたいという声に、永寿会で申込むことになりました。

IKEBUSの アトカル・ツアー といしまの魅力再発見に参加して

第五ブロック 永寿会 会長 中島 育子



クラブだよりの 永寿会 第五ブロック 今回の紹介クラブ

出発は区役所本庁舎からですが、私どもの場所は山手通りと西池通りの角です。ご無理を申し上げ立教通りで乗せていただくことができました。



自然を満喫できる癒しの空間 水元公園



当日天気予報は雨でしたが、普段の行いが良く一度も傘を開くことなく、熊谷美術館、トキワ荘マンガミュージアム、自由学園と、どこも桜の花、山吹、クリスマスマスを過すことができました。

水元公園へ シルバーパスの旅

先日、葛飾の水元公園まで、全行程シルバーパス利用で、花菖蒲園(無料)を見学してまいりました。

広い公園内や花菖蒲園をゆっくりピクニックしたり昼食休憩、梅雨前のひとときコロナの閉鎖空間から開放されて、美味しい空気胸いっぱい笑顔溢れる一日でした。

乗換えが多いので疲れましたが、それをトイレ休憩に利用(松坂屋と金町駅前)したり、とにかくリズナブルなのがいいですね!

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

要町駅からすぐ! いさみ屋近く エール歯科クリニック

村井耳鼻咽喉科医院 ●診療時間● 平日: 9:00~12:00 15:00~18:00

大橋眼科 診療時間 9:00~12:30 14:00~17:30

「ニチコミ」のブログで 全国の老人クラブの 活動を紹介しています!

北池+薬局 在宅服薬支援薬局 豊島区池袋本町1-45-16

井ロクリニック 診療時間 午前 8:30~12:30 午後 14:00~18:00

区高連令和2年度決算額と 令和3年度予算額

Table with 3 columns: 科目, 令和2年度決算額, 令和3年度予算額. Includes rows for income and expenses.

Table with 3 columns: 科目, 令和2年度決算額, 令和3年度予算額. Includes rows for expenses.

健康教室 区高連 健康教室 コロナ禍 約9カ月ぶりの ストレッチ少々疲れました!!



リズムに合わせた心地よい体操

32名のご参加をいただきました。外山会長、小嶋係長のあいさつの後、木津先生の指導で始まりました。

身の脱力運動、両足をそろえての上下運動、少々きつめの筋肉伸ばしの運動。聞き覚えのあるメロディー「紙ひこうき」の曲に乗せて全身を伸びやかに動かす体操。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ながしま脳外科クリニック NAGASHIMA NEUROSURGICAL & MEDICAL CLINIC

池袋の内科・皮膚科・在宅医療 土屋医院 03-3971-1848

医療法人社団 久福会 関野病院 外来診療・訪問診療

池袋・サンシャイン60/7階 林胃腸科・外科クリニック

南大塚耳鼻咽喉科クリニック 診療時間 9:00~12:30 15:00~18:30

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

身近なことから、一緒にSDGsに取り組みましょう

豊島区政策経営部 SDGs未来都市推進担当課より

2015年9月に、国連サミットで採択された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals(SDGs))」は、2030年までに地球規模のあらゆる課題を克服し、より良い世界を実現することを目標としています。

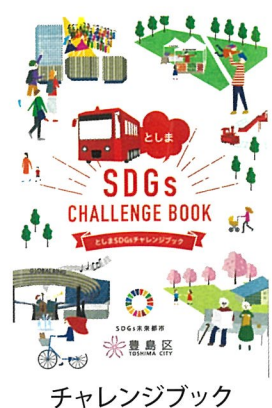
経済・社会・環境におけるさまざまな課題を解決するため、SDGsは理念として、「誰



17項目の持続可能な開発目標

一人取り残さない」社会の実現を目指しています。この未来を叶えるためには、国際社会だけでなく、国や豊島区をはじめとする地方自治体、企業、さらに一人ひとりの協力が欠かせません。持続可能な世界を守っていくために、今SDGsにつながる「行動」が求められ、さまざまな方々が取り組んでいます。豊島区は、SDGsに取り組み先進的な自治体として、令和2年に東京の自治体で初めて、国から「SDGs未来都市及び自治体SDGsモデル事業」に選定されました。

豊島区が持続可能なまちづくりに挑戦するきっかけとなったのは、2014年、東京23区で唯一の「消滅可能性都市」との指摘を受けたことです。当時、20歳から39歳までの若年女性人口が、今後30年で半減するという推計が出されたのですが、これを受け、豊島区は2015年に「子どもと女性に優しいまち



チャレンジブック

されて以降、「SDGsに取り組みには何をすればいいのか」というお声をたくさん頂戴するようになりました。そこで、区民の皆さんと一緒にSDGsに取り組みのために、『としまSDGsチャレンジブック』を制作しました。

企業や団体などと連携してSDGsに取り組むことも重要で

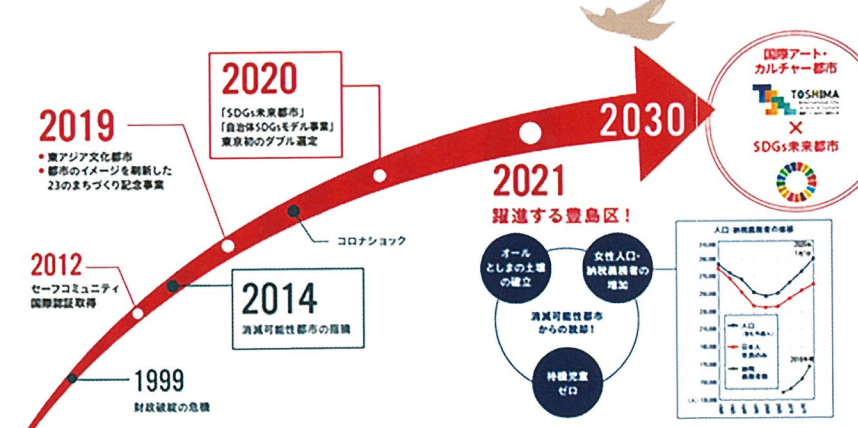
すが、何より、一人ひとりの「行動」が非常に重要です。このチャレンジブックでは、SDGsの17目標について分かりやすく解説するだけでなく、SDGsを「自分事」として認識し行動するために、「としままでできるSDGsチャレンジ」として、目標ごとに行動例を紹介しています。

実際の行動例を、一部紹介いたします。

・ゴール3「すべての人に健康

づくり」「高齢化への対応」「地方との共生」「日本の推進力」という4つの柱を据え、文化を基軸に持続発展する「国際アート・カルチャー都市」を目指す構想を策定しました。公園などのハード面の整備、また、「東アジア文化都市2019豊島」など文化をはじめとするソフト面の事業展開を組み合わせ、区として総合的に施策を推進してきました。

「国際アート・カルチャー都市構想」とは、単に文化を振興するだけでなく、地域資源や特性を活かし、さまざまな方々と一緒にまちづくりに取り組み街の魅力を高め、これにより、住みたい人・訪れたい人・住み続けたい人を増やして地域経済を活性化し、その税収増を教育・福祉など区民サービスに還元して好循環を生み出すという考えです。これは、まさにSDGsと同じ方向性の考え方であり、それがSDGsの先進自治体として認められています。SDGs未来都市として選定



2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

1999 財政破綻の危機

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

2012 セーフコミュニティ国際認証取得

2014 消滅可能性都市の指摘

2019 豊島区がSDGs未来都市に選定された

2020 SDGs未来都市「自治体SDGsモデル事業」東京初のダブル選定

2021 躍進する豊島区！

オールとしまの土壌の確立

女性人口・総人口の増加

消滅可能性都市からの脱却！

特産産品ゼロ

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。

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

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: toshima@sjc.ne.jp

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
[外来・往診・健診]
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
雑司が谷2-13-21 TEL (5911) 3066

■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

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おうち

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/

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 FAX 03-3982-7209

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

お茶と海苔
金子園

豊島区池袋 2-13-2 西口二又交番前
TEL:03-3971-3515
株式会社 金子園

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 買取大歓迎

営業/10時～18時 定休/水曜、第3火曜

医療生活協同組合
東京保健生活協同組合

大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

福祉にずっとまつく
ツクイ ツクイ・サンフォレスト東池袋

訪問看護・ケアマネジメント
いつでも安心ヘルパーステーション併設

1人ひとりが安心してできるケアプランを作成いたします!

サービス付き高齢者向け住宅
ケアプラン 介護 食事

☎03-5960-8770
豊島区東池袋 5-43-6 グレイブスJ東池袋

医療法人社団 日成会 介護老人保健施設
池袋えびすの郷

機能回復(リハビリテーション)・看護・介護を中心とした 医療的ケアを必要とする要介護者等の「入所施設・通所リハビリテーション施設」です。
ご自分で“歩けるように、食べられるように”
— 私たちスタッフが自立支援します。—

豊島区池袋本町2-34-1
電話 03-3980-0165

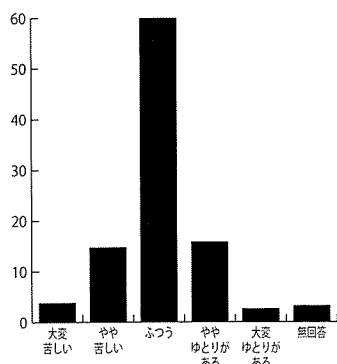
医療法人財団
豊島健康診査センター

●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

現在の暮らし(家計)の状況を総合的にみてどう感じますか。



・日頃の生活に「生きがい」がある人が60・8%いますが、それを思いつかない人が40%もいます。

・日頃の健康法は、①食事に気を付ける②定期検診を受ける③睡眠④口内清潔⑤気持ちの平安⑥ウォーキング⑦趣味⑧地域活動⑨保健知識⑩ラジオ体操などとなっています。

・仕事の目的は生活費のためが43%ですが、生きがいや健康のために働く方も多いようです。
・収入源は公的年金が54・3%でやはり多く、その収入での暮らし向きは『普通』という人が60%を占め、『ゆとりがある』が18%もいる反面、『苦しい』という人が18・5%もいるのが現実で、その格差が気になります。

◆地域のつながりは…

・現在参加している地域活動は、①高齢者クラブの集会や活動②町会活動③祭礼など④趣味サークル⑤軽スポーツ⑥社会奉仕などですが、ただ問題は会員なのにすべて不参加が33・6%、将来も不参加が62・8%もいることで活動に改善の余地がありそうです。

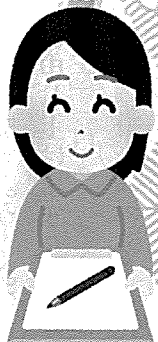
・高齢者クラブ活動の希望順位は、①新年会(懇親会)②旅行会③カラオケ会④歩こう会⑤誕生会⑥軽スポーツ・趣味の会などですが、「参加したい行事がない」が23%もあり反響材料です。

・シニア大学への意向は、受講したい24・8%、受講したくない48・9%、無回答26・4%でした(会員の大半はシニア大学には興味がないのですが、一般のシニアには教養講座に興味のある人が多くニーズは高いと思われる。シニア大学は単位クラブでできない知的活動を、区や連合会の力で補う重要な活動でしょう)。



D: 理解者との連携
「クラブ活動はありがたい」「友達との交流が楽しい」「町会のクラブは大切です」「クラブは楽しんだ者(次ページへ続く)」

「アンケート」から見えたもの
会員の現状と要望と対策



今春、区高連が発行いたしました「会員アンケート調査報告書」は、各クラブに一部ずつ配布されておりますが、まだご覧になられていない皆さんのために、その概略をお知らせいたします。

昨秋、コロナ禍で集会もままならぬ中、全クラブ一斉の「アンケート調査」と、その回収作業にご協力ありがとうございました。全74クラブ4777人を対象に調査しましたが、回収率は3396人で71・1%でした。

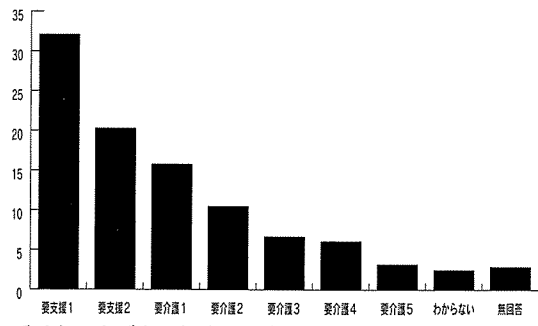
◆会員の現状は…

・会員の性別は7割が女性で、平均年齢は82・5歳です。

・住居の9割近くは持ち家であり、借家は1割にもなりません(ただしその持ち家の築年数や防災上の構造は不明です。老朽家屋が多いのかも知れません)。

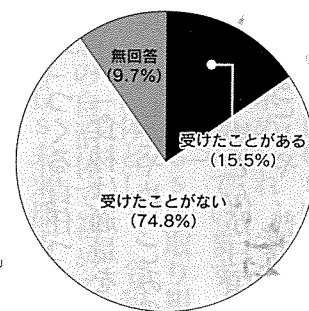
・一人暮らしは4人に1人、24・6%。また、配偶者との同居は44・4%、息子・娘との同居は36・1%です。介護を受けている人は9・4%

Q1. 会員の現状アンケート



受けたことがある場合、要介護度は次のうちどれですか。

あなたは要介護を受けたことがありますか。



あり、その内息子・娘からの介護は50・8%、配偶者からの介護が21・6%です。
・介護認定を受けていない人が74・8% (介護認定を受けた人は15・5%で、そのうち要支援1と要支援2が半分を占めています)。

・日常生活については、自分で食事の準備している人が68・4%、自分で買い物をしている人は72・7%でした。
・会員のフレイル度は、自己チェックの結果29・5%であり、その内85歳以上が4割、90歳以上が5割と年齢が上がるにつれフレイルになっていきます(平均年齢を越えるフレイル度が急に増すのが高齢者の通例ですが、健康に留意してフレイルにならない90歳台の方もおられます)。

・外出の頻度は、毎日が56・4%で少ないのが気になります(これはコロナの外出制限のせいだったかも知れませんが、外出できるか否かはフレイルの予防に直結する重要な要素です)。
・現在スマホの使用率が41%、携帯が33%、使用していないが20%、スマホの普及でワクチン予約などが自由に行けるといいですね。

・仕事をしていない人は71・6%、仕事をしている人は24・3%います

◆単位クラブや区高連への要望

会員からの要望や意見は多岐にわたりました。以下そのあらましと、クラブや連合会の対応策についてご返事いたします。

A: 広報関連

「どこで何をやっているか分からない」「参加したいが方法は?」「知り合いがいない」
※単位クラブの広報が一番必要
そのための勉強会を開きたい。

B: 会員募集

「誘われれば入るかも」「一人暮らしの人こそ誘おう」
※常時会員を勧誘しよう! そのための勉強会を開こう。

C: 行事の充実

「参加したい行事がない」「休日にやって欲しい」「平日がいい」「見学させて」「もっと行事をやって」「コロナ禍でも何かやって」「役員だけでやっている」
※行事内容の充実と改善、近隣クラブとの連携、役員企画工夫、慰問サークルの招請など。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

病気の早期発見と予防につとめよう

- 健康診査や健康相談を活用しよう
- 健康について学習しよう
- 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 歯を大切にしよう

靴材料及附属品
株式会社 シウトウ
豊島区池袋 2-60-6 グランドメゾン1番館 106号
TEL:03-3984-0431

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

遺言は公正証書にしておきましょう
自筆の手間がいらす安全確実です。
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

「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

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
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

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

渡辺建設グループ 不動産の売買・仲介並びに管理業務
RESONANT 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(10)第43078号
豊島区南長崎 1-25-12
TEL.03-3951-1521(代)
http://www.resonant-co.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)

石川税理士事務所
豊島区東池袋1-47-3-17 山京ビル 501
TEL:03-3987-4563

相続の相談はお任せ下さい
林会計事務所
税理士 林 裕毅
ファイナンシャルプランナー
豊島区南大塚 1-32-19 後藤ビル 2階
TEL:03(5978)0510
http://www.tkcfn.com/hayashi/pc/

新任会長名簿

(令和3年2月以降 会長就任者)

| ブロック | クラブ名 | 会長名 | ③ | ひばり会 | 岡部 俊夫 |
|------|------------|-------|---|---------|-------|
| ① | 折戸千歳会 | 高橋 照子 | ④ | 和楽会 | 小田 光孝 |
| ① | 巣鴨五丁目朝日クラブ | 松岡 國夫 | ④ | 日出ことぶき会 | 安田 紀子 |
| ① | 染井さくら会 | 鈴木 直子 | ④ | 親和豊寿会 | 宮城 敏男 |
| ① | 悠々会 | 田辺 貞子 | ⑤ | 西池太陽会 | 辻 久明 |
| ② | 東南第三クラブ | 世羅 幸枝 | ⑦ | 高三長寿会 | 福田 房子 |



いきいき豊島 NEWS

豊高連の会員証で、忘れ物が届きました!

今春、大塚駅前にリュックの忘れ物があって交番に届けられました。中に「豊高連・会員証」があったので、巣鴨署から高齢者福祉課経由で身元が判明、クラブ会長から本人に連絡して、リュックは無事本人に戻りました。ご本人は連絡を受けるまで「忘れたことも忘れてた」とか? 会員証のお陰です。

すべての町会自治会にクラブを!

豊島区内には129の町会や自治会があります。そして同様に区内には高齢者クラブが、現在72クラブあります。高齢者クラブは町会単位に結成されることが多いのですが、これは強制や義務ではなく、高齢住民有志により自主的に組織されており、近隣の町会から会員が集まるクラブもあるのです。

区内の高齢者がどこかのクラブに入りたいと思ったとき、地元クラブがなければ近隣地域を探さねばなりません。また近隣のクラブが自分の好む行事をしていないときは、その行事をしているクラブを探して入ることになります。

高齢者クラブの第一の目的は「地元高齢者同士の交流・親睦」ですから、まだクラブのない町会・自治会では、ぜひ有志の皆さんが語らってクラブの結成をお考えください(最小限20名以上集まれば、補助金対象のクラブとなります。その際は連合会もお手伝いさせていただきます)。

また現在のクラブでは、単一町会の会員だけでかたまることなく、広く近隣の皆さんを勧誘して親睦活動を広げましょう。そして各クラブの好きな趣味や行事を続けて、交流し合しましょう。

★町会・自治会の皆さん、ぜひ地域の高齢住民の組織化を応援してください。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物 かぞえうたよ

よく噛んで、歯を大切に!

LEO 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

電気工事・空調設備工事

株式会社 神林電気

豊島区巣鴨1-23-8
TEL 03-3945-1890

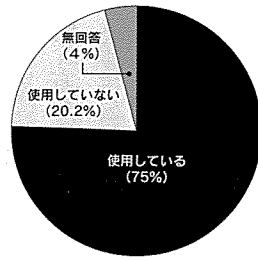
お任せください

句集・記念誌など

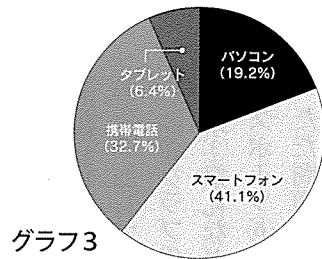
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を! TEL 03-5718-3900 株式会社 ニチコミ

スマートフォンなどの通信機器を使用していますか。



使用していると言った方の内訳



グラフ3

「PCもスマホもない」
「クラブ役員をサポートが必要ですよ」
「区高連やブロッックで勉強会を開きサポートし

「旅行会をやつて」「年寄りの集まる場所を」「おしゃべりをしたい」
G: 生きがい
※地域や身の回りへの奉仕は、自助活動でもあり大切です。
F: 奉仕・友愛活動
「町への奉仕活動はクラブとしても働きがいがある」「一人暮らしの方の見守りは大切」「美化や花づくりは高齢者の得意技」「ゴミ減・ラジオ体操も」
※地域や身の回りへの奉仕は、自助活動でもあり大切です。

「クラブ活動の仕方が分からない」「何も経験がないのに役員にさせられた」「PCもスマホもない」
J: クラブ活動サポーター
「クラブ活動の仕方が分からない」「何も経験がないのに役員にさせられた」「PCもスマホもない」
「クラブ役員をサポートが必要ですよ」
「区高連やブロッックで勉強会を開きサポートし

勝ちです」
※地域の奉仕活動の理解者との連携、関係団体との協力。
E: 悩み・苦情
「家族の介護で参加できなくなつた」「男性が少ない」「自分に合ったクラブはどう探せばいいの」「若手向きの活動も」
※個別の悩みにも親切に対応したい。区の担当課とも連携しよう。
H: 健康
「ダンススポーツ・ストレッチ体操・日本舞踊・ヨガ教室・太極拳・テニス教室などを!」
※クラブ役員は、まず率先して何か健康づくりに挑戦しよう!
I: 教養
「文学・万葉集講座・PC・スマホ教室・俳句川柳教室・文集や広報案内づくり教室を!」「地域の文化の伝承は長老の仕事」
※教養講座や文化活動も大切、ワードやエクセルも覚えよう。助成金の申請・報告事務などの勉強会を連合会で開こう。

「趣味の会を!」
※シニア向けの活動を増やそう。自クラブの特技を持とう。
K: シルバーセンターと連携
「元気なお年寄りは、シルバー人材センターで働きましょう」「ワードでクラブの行事案内が作れるように教えて欲しい」
※シルバーセンターで働いているような元気なシニアが、高齢者クラブに入つて活動を助けて欲しい。前述のクラブ活動サポーターを、シルバーセンターで養成できないか? センターとの連携も考えたい。

「ちはら町並み美術館」が今秋10月より閉館します!

区高連会員証で無料入館の同館は、都合により10月より閉館いたします。鑑賞をご希望の方は、現在夏季休館中のため、9月15日~30日の間に「来館ください。」(同館より)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Revrite 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

建築一式工事 新築・リフォーム・リフレッシュ工事

Gaia ガイア 株式会社

豊島区東池袋 2-7-11

03(3980)6696

http://www.gaia-kk.jp

33年の信頼と実績!

SEIWA GROUP 聖和建設株式会社

聖和-外サービス株式会社

特定建設業/宅建物取引業/マンション管理業

外装・屋根の塗装/各種リフォーム 建物管理/マンションの清掃

令和キヤンペーン中!

東京都豊島区南池袋 2-47-14 聖和ビル(豊島区役所目の前)

0120-365-261

TEL:03-3981-0711(代) FAX:03-3981-1093

営業所:東京・調布・神奈川・大阪

お見積もりは完全無料、ご判断ください

不動産 賃貸・売買・仲介・管理

有限会社 扇屋商事

豊島区巣鴨1-18-11

TEL 03-3945-0911

www.ougiya.co.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

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齢会

花終えて爪ほどの小さき実の垂るる
みどり清けき絹さや誕生
独り身も宿命にあらば背いて
夕餉の茶碗拭いて仕舞いぬ
足任せに祖孫をすればそよ風
きつとなにかが見つかるとははずだ
※祖孫往來・行き来すること

林 義子

川柳

日に一度短い足で散歩する
僕の妻小ジワと小言多くなり
母校から届く便りは寄付ばかり
笠原たかし

高松交友会

ウオーキングいつも5分でまわれ右
皺だらけ笑顔ぐらいいじや誤魔化せぬ
陽差し浴び散歩しながら骨ケア
この歳で骨までしゃぶるスペアリブ
生きてたか梅雨にのこのこがまがえる
老人会させてくれない楽隠居

中田 節子
石川 裕子
杉山すずや

本紙への投稿

俳句

大塚延寿会

夏向きに動かす箒箒置跡
共に古い草笛吹くや初夏の土手
佇みぬ実家の跡や柿若葉
北村富治郎
千早いこいクラブ
青葉吹く漱石のぶ猫の塚
風薫る予らがはじける遊歩道
母の日はあなたの笑顔ハイクラス

別所 弘一

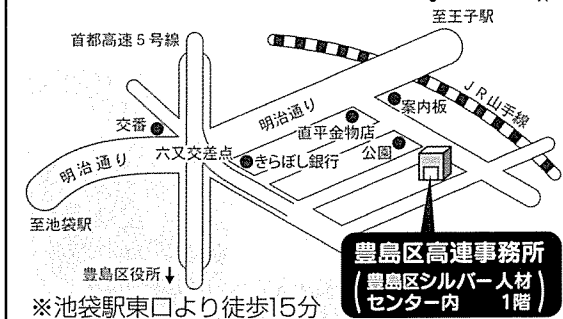
文芸欄

短歌・俳句・川柳など

意見・感想・要望など
▼すべて切は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。

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-mail 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

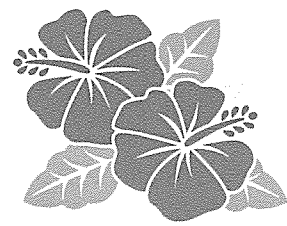
残暑お見舞い申し上げます。
本号より誌名を「いきいき豊島」にリニューアルいたしました。表紙がとてもしっかりとしたものが、いかがでしょうか。改称を記念して高野区長に絵画とコメントをご寄稿いただき、お陰様で賑やかに表紙を飾ることができました。ありがとうございました。
▼今夏の東京オリンピックは、新型コロナのため史上初の「無観客大会」に終わり、折角の国際交流や景気浮揚の機会を挫折してしまいました。あの大会に沸いた前回大会を知る私たちは、その後生まれ多き多くの皆さんにも、あの感動をぜひ味わっていただきたくただけに残念でなりません。
▼ワクチン接種が、高齢者はもちろん、青壮年の皆さんにも普及する今秋には、私たちの活動も平常に戻れるものと期待しております。
「作品展」は、区庁舎八階の廊下での展示になります。「芸能まつり」は南大塚ホールでの開催です。皆さんご準備をお願いします。
▼広報部では、「いきいき豊島」の次にホームページの立上げを準備中です。会誌とネットの双方で会員間の情報交換を緊密にしたいのですが、アンケートの結果を見ても、まだ不慣れな方が多いので、「スマホ教室」や「パソコン教室」も開催することになりました。
▼今後とも、豊島区の進める「高齢者に優しいまちづくり」に、私たち自身も一層努力いたします。

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 〇三九五五〇二二五一一
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 〇三五一七八一三九〇〇
http://www.nichicom.com

スポンサーの皆様への御礼

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。

- 広報部担当副会長 別所 弘一
広報部 部長 杉山 鈴谷
広報部 員 小泉 良介
原 清美
石川 和代
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。

夜間外出の際は 反射材の着用を!!
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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 ハイツ空蝉 101

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

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・安泰の樹木葬永代供養のお寺
四谷怪談お岩様菩提所
長徳山 妙行寺
・地下鉄三田線西巣鴨駅より8分
・都電荒川線西ヶ原4丁目より3分
豊島区西巣鴨 4-8-28
TEL:03-3915-1263

ソメイヨシノ発祥の地
そめい西福寺
豊島区駒込6-11-4
TEL:03-3918-4606

重要文化財 稲司各 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
都電荒川線雑司が谷駅下車 徒歩三分
http://www.kishimojin.jp

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ
ニチコミ

寝苦しい夜は...
ぬるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。
寝る前に軽い運動もある
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

ご協賛
しています

ご協賛
しています

私たちにもできる SDGs!

やさしい社会奉仕です!

① 美化・清掃・緑化

- お家の周りを、いつもきれいに!
- 季節の花鉢など草花も育てて飾って!
- 美化は、防犯にも役立ちます!



② 環境保全 資源回収 リサイクル

- 町会・自治会のごみ減運動に協力しましょう!
- 環境保全にみんなで協力、誰でもできるエコロジー!



③ 友愛・健康・協働

- 見守り・ひと声運動、たすけあい!
- ラジオ体操、みんなの体操、ウォーキング、毎日外出!
- 交通安全・防災訓練・住みよい街づくり運動!



今はどのクラブも、コロナ禍で自由にクラブ活動ができませんが、会員の皆さんはぜひお家で、お一人でもでき、高齢者でもできる「社会奉仕」(関連してSDGs)に協力しましょう!
※毎年9月20日は、全国一斉「社会奉仕の日」です。

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