

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる!

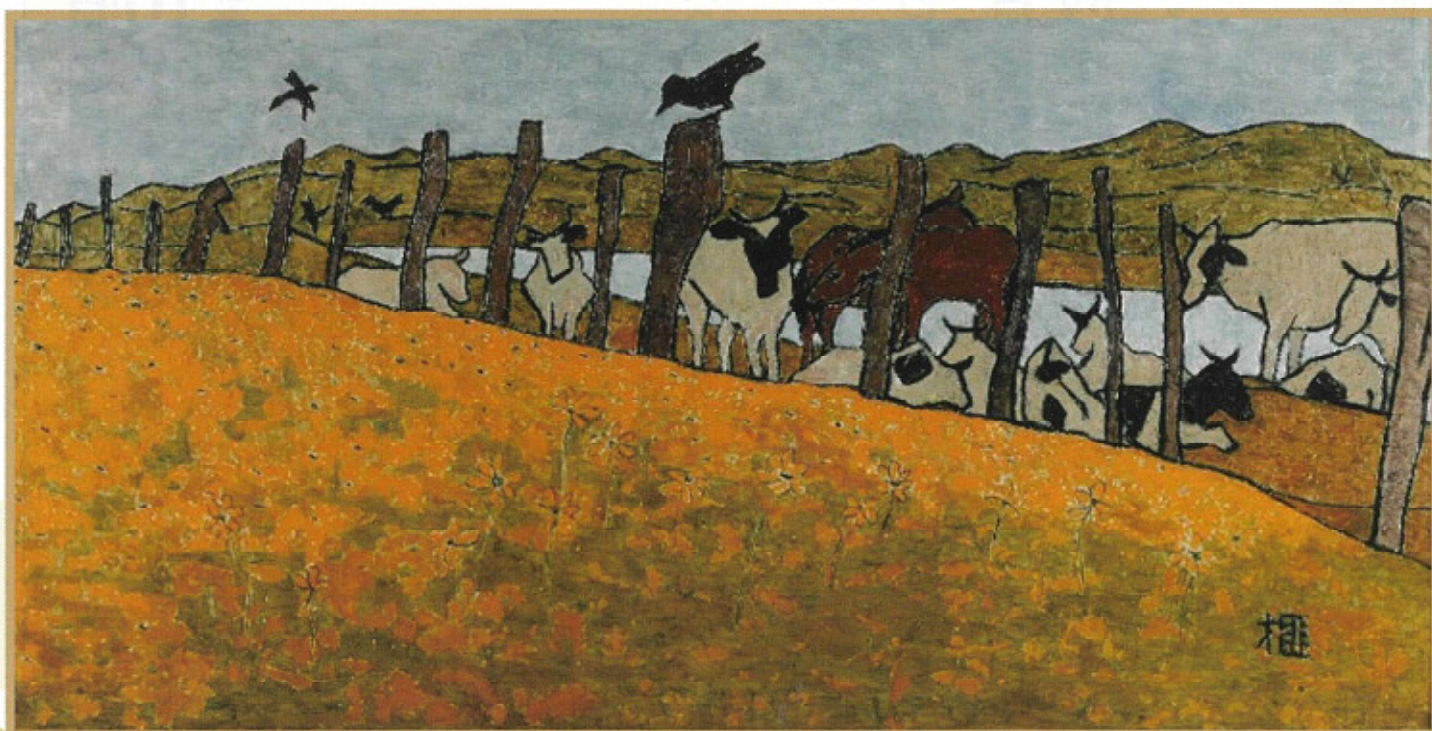
いきいき豊島

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>

「花と牛たち（北海道）」1968年 豊島区立 熊谷守一美術館（豊島区要町）



◆ 何度か行った北海道 車の旅で描いた道東の風景。一面の花と牛。本作品は白馬のスキーヒュッテ《白い小屋》の客に購入されたが、2002年にその未亡人から返却された。修復して今美術館のCafé kayaに飾ってある。

絵と文：故 熊谷 権くまがい けん（作者の紹介は23頁）

創立60周年記念特集号

60周年記念事業特集

もくじ

会長あいさつ	2
区長あいさつ	2
東老連会長祝辞	3
創立60周年記念式典「新春のつどい」	4～5
豊島区高連10年のあゆみ	6～9
創立60周年記念芸能まつり	10～13
創立60周年記念作品展	14～15

第36回東京都老人クラブ大会	16
事業報告	
指導者研修セミナー開催	16
新任・常任理事・女性委員・研修バスの旅	17
ペタンク大会	17
第35回3m式輪投げ大会	18
秋の「体力測定会」	19
第3回ポッチャ交流大会	19
ブロック便り	20
会員加入促進運動	20
豊島区高連文壇	21
表紙の絵画作者紹介 / 編集後記	23



新たな10年に向けて

豊島区高齢者クラブ連合会

会長 外山 克己

豊島区高齢者クラブ連合会は昭和37年に設立され記念すべき60周年を迎えました。これまで引き継いでこられた先達の皆さんに敬意を表するとともに70周年に向けて引き継いでいかなければという思いをしております。

令和4年になり豊島区高連が取り組んだいろいろな行事は60周年記念という冠を付けて実施してきました。

会長あいさつ

まずホームページを4月に立ち上げ、広く豊島区高連を知っていただきたく、いろいろな事業内容、予定や実施結果を掲載、50代60代の皆さんやさらに若い世代の皆さんにもいずれば一緒に事業ができたかと考えています。また、これが会員増強に役立つことを願っています。

を開催し会員以外の区民の皆さんにも観ていただきました。12月には東京芸術劇場のギャラリーで「創立60周年記念作品展」を開催。コロナ禍にもかかわらず沢山の出演があり多くの皆さんに鑑賞いただきました。1月には「創立60周年記念式典・新春のつどい」を多くの来賓の方に祝っていただきました。心から感謝申し上げます。

者にやさしいまち日本一」を目指し、成果目標の一つとして考えています。「元氣な高齢者が沢山住んでいるまち」にすべく、会員の増強を図り、すべての会員が元氣で過ごせるようないろいろな事業に取り組んでいきたいと考えています。

元氣な高齢者の源は、仲間と会って語り、適度な運動をし、地域の役割を担って貢献することと考えられています。会員の皆さんはもとより、地域の皆さんにも声掛けをし、これからのいろいろな事業に積極的にご参加いただけるよう進めてまいります。

豊島区はじめ関係者の皆様のご支援ご鞭撻を切にお願いいたします。



100周年に向けた

「としま新時代」へ

豊島区長 高野 之夫

区長あいさつ

新年あけましておめでとうございませう。豊島区高齢者クラブ

連合会の皆様におかれましては、令和5年の初春を健やかに

お迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年、区は、区制施行90周年を迎え、区民、企業、行政が力を合わせ、区内各所において、「オールとしま」で多岐にわたる事業を展開してまいりました。

豊島区高齢者クラブ連合会に

おかれましては創立60周年を祝い、芸能まつりや作品展をはじめ、多くの記念事業において、高齢者クラブの皆様と協力し合って盛り上げることができたと感じております。

この区制施行90周年を、未来の100周年に向けた新たなスタートと位置付け、世界に発信



「創立60周年記念誌」に

寄せて

東京都老人クラブ連合会

会長 村上 光夫

東老連会長祝辞

する「国際アート・カルチャー都市」、持続的に発展し続ける「SDGs未来都市」、人が主役の「ウォーカー都市」を目指すべき将来像として、「としま新時代」への道筋を確実に拓いてまいります。今後もお力添えのほどよろしくお願いいたします。

さて、未だ新型コロナウイルス感染症が収束していない状況ではありますが、少しずつ行動制限が緩和され、再開された活動やイベントが増えていくかと思えます。コロナ禍でのフレイルの進行も未だ懸念されている中、高齢者クラブの皆様の活動

には区としても大きな期待を寄せております。

感染予防対策と並行して、今後も積極的な活動を続け、フレイル予防に努めていただきたいと思えます。皆様がいままでいきいきと過ごすことができるように、区でも様々なフレイル

予防事業を実施してまいります。

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、会員の皆様のご健勝を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

つ、豊島区高連の一層のご発展と会員の皆様のご活躍を祈念申し上げます。お祝いの言葉といたします。

豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

これも、日頃より、歴代会長、役員並びに会員の皆様の献身的なご努力の賜物と心から敬意を表します。

昨年11月8日、「全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会」が東京国技館

で開催されました。天皇陛下からは「各地において、高齢者が互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思えます。」とのことばを賜りました。私たちの地域活動を喝破され、評価いただいたものであり、感慨ひとしおです。

豊島区高連は、こうした地域



会話に花が咲きました



祝辞と乾杯



東老連会長

村上 光夫様

日本舞踊「七福神」



藤間 壽美保

楽器演奏
「タイスの瞑想曲」「ショパン：ノクターン」



ヴァイオリン 松原 督
ピアノ 秋元 一夢

大勢の会員さんが参加



司会



副会長 竹野 康二

閉会の辞



副会長 西村 敏男

全員で「ふるさと」を合唱



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

豊島区高齢者クラブ連合会

創立60周年記念式典 「新春のつどい」

豊島区議会議員 豊島区保健福祉部長 主催者挨拶 開会の辞



木下 広様 田中真理子様 会長 外山 克己 副会長 別所 弘一



東京都知事小池百合子様より
ビデオメッセージ



本橋ひろたか様 鈴木 隼人様

3年ぶりの開催で
周年を祝う

1月31日(火)ホテルメトロポリタンにて、創立60周年記念式典「新春のつどい」が開催されました。「新春のつどい」としては3年ぶりの開催でしたが、156名の参加で盛大に周年を祝いました。各ご来賓の方々からは、口頃の活動への謝意とともに、区政90周年記念と併せて区高連70周年、区政100周年に向けて、今後さまざまな事業開催を期待とのごあいさつをいただきました。また、藤間舞踊披露や、松原秋元様の演奏が、お祝いの席に華を添えてくださり、全員で「ふるさと」の合唱の後、盛況のうちに閉会となりました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ロコモティブシンドロームチェック

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
 - 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
 - 手すりがないと階段の上り下りが困難
 - 2kg程度の買物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
 - 15分以上連続して歩き続けられない
 - 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
 - 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- 上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

- ◆平成27年(2015年)
 - 4月 日帰りバス旅行「越後湯沢方面」(182名参加)
 - 5月 第53回区高連定時総会(231名参加)
豊島区新庁舎オープン
 - 7月 チャリティ映画「息子」(545名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(5000名参加)
 - 10月 第32回豊島区・秩父市親善ゲートボール大会(秩父市担当)
 - 11月 東老連より優良クラブ表彰(東南第三クラブ・東南第五クラブ)
 - 12月 研修旅行「川場温泉」(125名参加)
 - 12月 第34回「作品展」(39クラブ144名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(229名参加)
 - 3月 第53回「芸能まつり」(609名参加)
- ◆平成28年(2016年)
 - 4月 日帰りバス旅行「河口湖方面」(68名参加)
 - 5月 第54回区高連定時総会(202名参加)
城西ブロック輪投げ大会実行委員会(18名参加)
 - 6月 研修旅行「秋保温泉・震災後の東北を訪ねて」(103名参加)
 - 7月 チャリティ映画「結婚しようよ」(550名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(豊島区担当)(213名参加)
 - 8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「山中湖方面」(22名参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1000名参加)

- ◆平成29年(2017年)
 - 3月 第54回「芸能まつり」(617名参加)
 - 10月 第33回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(豊島区担当)
 - 11月 東老連より優良クラブ表彰(南大塚白寿会・永和会)
 - 12月 第35回区高連作品展(33クラブ・149名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(233名参加)
 - 4月 第55回区高連定時総会(240名参加)
第13代日会長 外山克己(みたけクラブ) 就任
 - 6月 研修旅行「焼津黒湖温泉」(44名参加)
 - 7月 チャリティ映画「女たちの都」(500名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「日光湯西川方面」(27名参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1000名参加)
 - 10月 全国老人クラブ連合会より「優良老人クラブ連合会表彰」授与
第34回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(秩父市担当)
 - 11月 東老連より優良クラブ表彰(池八クラブ・健康百寿会)
 - 12月 第36回区高連作品展(33クラブ・135名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(235名参加)
 - 3月 第55回「芸能まつり」(550名参加)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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 稲荷会

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
☎03-5988-7595

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

豊島区高連ここ10年のあゆみ

平成24年(2012年)〜令和4年(2022年)

昭和37年(1967)・豊島区高連創立以来50年間のあゆみは、近日発行の「創立60周年記念誌」に譲り、本号では直近10年間のあゆみをご紹介します。

- ◆平成24年(2012年)
 - 5月 第50回区高連定時総会(218名参加)
日帰りバス旅行「栃木芝梅方面」(216名参加)
 - 6月 春季研修旅行「蒲生温泉」(73名参加)
 - 7月 チャリティ映画「ホームスイート」(753名鑑賞)
 - 8月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(4300名参加)
 - 10月 第29回豊島区・秩父市親善ゲートボール大会(豊島区担当)
 - 東老連より優良クラブ表彰(南六さくらクラブ・千歳会)
 - 12月 第31回「作品展」(34クラブ302名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」椿山荘(280名参加)
 - 3月 第50回「区高連芸能大会」(702名参加)
- ◆平成25年(2013年)
 - 4月 日帰りバス旅行「群馬サファリパーク方面」(173名参加)
 - 5月 第51回区高連定時総会(218名参加)
 - 6月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
春季研修旅行「和倉温泉」(99名参加)
 - 7月 チャリティ映画「ホームカミング」(702名鑑賞)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(5000名参加)

- ◆平成26年(2014年)
 - 5月 第52回区高連定時総会(218名参加)
日帰りバス旅行「常陸方面」(200名参加)
 - 7月 チャリティ映画「おかの嫁入り」(700名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(5000名参加)
第51回東京都老人クラブ芸能大会 第7ブロック愛媛会が日舞「酔歌」出演
 - 10月 第31回豊島区・秩父市親善ゲートボール大会(豊島区担当)
 - 11月 東老連より優良クラブ表彰(永楽会・永寿会)
研修旅行「月岡温泉」(89名参加)
 - 12月 第33回「作品展」(39クラブ164名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」椿山荘(226名参加)
 - 3月 第52回「区高連芸能大会」(513名参加)
- ◆平成27年(2015年)
 - 10月 振込め詐欺被害防止豊島区民のつどい(160名参加)
第30回豊島区・秩父市親善ゲートボール大会(秩父市担当)
 - 11月 日帰りバス旅行「蓼科・横谷峡」(118名参加)
東老連より優良クラブ表彰(千川二丁目百々代会・高南クラブ)
 - 12月 第32回「作品展」(37クラブ150名出展)
 - 1月 区高連「新春のつどい」椿山荘(238名参加)
 - 3月 第51回「区高連芸能大会」(660名参加)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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 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

内科 眼科

山口医院

診療時間	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
☎170-0001 豊島区西東鴨1-19-17
☎03-3915-5885

- 1月 区高連「新春のつどい」(中止)
- 3月 第58回「芸能まつり」(中止)
- ◆令和3年(2021年)
 - 4月 東老連会員加入促進運動計画(令和3年度から令和5年度まで)
区高連もこれに呼応し会員加入促進運動実行委員会を立ち上げる
 - 5月 第59回区高連定時総会(書面)
 - 6月 研修旅行(中止)
城西ブロック輪投げ大会(中止)
 - 7月 チャリティ映画(中止)
 - 8月 会報の名称を従来の「豊島区高連広報」から「いきいき豊島」サブタイトル「人生を豊かに、健康やかに、ともに生きる」と改名した(101号から)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1247名参加)
常任理事・新任理事・女性委員研修旅行(中止)
 - 10月 第38回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(中止)
 - 11月 区高連第40回作品展(18クラブ90出展)
日帰り研修旅行(中止)
東京都高齢者スマートフォン普及啓発事業スマホ教室実施(94名参加)
 - 12月 東京都知事より老人クラブ指導者表彰(猪野美佐子)東老連より優良クラブ表彰(高一さくら会・巣鴨朋友会)
 - 1月 区高連「新春のつどい」(中止)
 - 3月 第59回「芸能まつり」(中止)
区長との意見交換会(11名参加)

- ◆令和4年(2022年)
 - 5月 第60回区高連定時総会(129名参加)
 - 6月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 7月 チャリティ映画「お終活」(440名鑑賞)
城西ブロック会議(豊島区担当)
 - 8月 第60回区高連創立60周年記念芸能まつり開催
常任理事・新任理事・女性委員研修旅行(35名参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1556名参加)
 - 10月 第39回豊島区・秩父市親善交流輪投げ大会(中止)
 - 12月 第41回区高連創立60周年記念作品展開催
 - 1月 区高連創立60周年記念式典開催
 - 2月 区高連創立60周年記念誌発行

- 次の事業を毎年実施した。
1. 社会奉仕活動
 2. 友愛活動
 3. 生きがいを高める為の活動
 4. 健康増進事業
 5. 女性委員会の活動
 6. 他団体との交流
 7. その他の運営活動



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 貴翠会 **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
豊島区雑司が谷1-26-10 ☎03-3971-8064

地域に根ざした あたためい医療を目指して
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
皮膚科・泌尿科・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
※研修医・予約受付・人権ドック(平日1日15時)各種検査結果速達
TEL.03-3984-6161
豊島区池袋1-5-8【池袋駅西口(北)より徒歩5分】

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・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

- ◆平成30年(2018年)
 - 5月 第56回区高連定時総会(222名参加)
 - 6月 研修旅行「奥飛騨温泉郷」(61名参加)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 7月 チャリティ映画「燦燦」(400名鑑賞)
 - 8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「秩父市方面」(29名参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1966名参加)
城西ブロック会議(30名)豊島区高連幹事
 - 10月 第35回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(豊島区担当)
 - 11月 日帰り研修旅行「北関東方面」(149名参加)
第37回区高連作品展(32クラブ・175出展)
 - 12月 区長と区高連役員との懇談会(12名参加)
 - 1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(217名参加)
 - 3月 第56回「芸能まつり」(572名参加)
- ◆令和元年(平成31年・2019年)
 - 5月 第57回区高連定時総会(208名参加)
 - 6月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
 - 7月 チャリティ映画「オケ老人」(541名鑑賞)
研修旅行「福島県・穴原温泉」(38名参加)
 - 8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「北茨城市方面」(26名参加)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(2534名参加)
 - 10月 第36回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(秩父市担当)

- ◆令和2年(2020年)
 - 5月 第58回区高連定時総会(書面)
 - 6月 研修旅行(中止)
城西ブロック輪投げ大会(中止)
豊島ケーブルテレビの「としま情報スクエア」に外山会長・杉山広報部長が出演
 - 7月 チャリティ映画(中止)
 - 8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行(中止)
 - 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(2338名参加)
 - 10月 第37回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(中止)
区高連「会員証」作成配付
 - 11月 区高連「会員アンケート調査」実施
日帰り研修旅行(中止)
 - 12月 東老連より優良クラブ表彰(末広会・高松校友会)区高連第39回作品展(29クラブ・152出展)
- ◆令和3年(2021年)
 - 11月 日帰り研修旅行「栃木県あしががフラワーパーク方面」(239名参加)
 - 12月 東京都知事より老人クラブ指導者表彰(中島しづゑ)東老連より感謝状(豊島区高齢者クラブ連合会)東老連より優良クラブ表彰(長三長寿会・池袋本町二丁目寿会)
 - 1月 区高連第38回作品展(34クラブ・229出展)
区高連第38回作品展(34クラブ・229出展)
 - 2月 豊島区保健福祉部長との意見交換会(16名参加)
第1回ボッチャ体験会(41名参加)
 - 3月 第57回「芸能まつり」(中止)
- ◆令和4年(2022年)
 - 5月 第58回区高連定時総会(書面)
 - 6月 研修旅行(中止)
 - 7月 研修旅行(中止)
 - 8月 研修旅行(中止)
 - 9月 研修旅行(中止)
 - 10月 研修旅行(中止)
 - 11月 研修旅行(中止)
 - 12月 研修旅行(中止)

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
豊島区西果穂2-1-16 (折戸通り)
☎03(3918)6272

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
8:30~12:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
15:30~18:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
※予約受付/予約制
※加算診療/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
豊島区東陽1-4-1
http://www.kobanai.com/ (03) **5977-8070**

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

①カイマナヒラ ②鳥人の宝 (フラダンス)



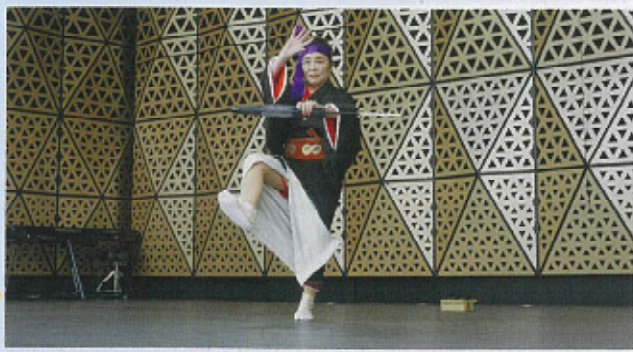
大塚百齡会

①木遣り恋歌 ②巣鴨のお地蔵さん (日舞)



巣鴨朋友会

大江戸助六花舞伎 (日舞)



西池太陽会

港町13番地 (コーラス)



池袋仲むつみ会

①君は天然色 ②大丈夫 (レクダンス)



第2ブロック合同チーム



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

遺言は公正証書にしておきましょう
白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

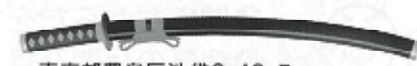
健康と精神統一にもおすすめ!
高齢の方でも誰でも気軽に楽しめます

アサヒ弓具工業株式会社

豊島区南大塚3丁目23番3号
☎03-3986-2301

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



開会の辞 豊島区高齢者クラブ連合会副会長 竹野 康三

池袋グローバルリングシアター (野外劇場) で

創立60周年記念 芸能まつり

日頃の成果を華やかに披露

8月30日(火)池袋グローバルリングシアターにて、創立60周年記念芸能まつりが賑やかに開催されました。豊高連として初めての本格的野外イベントの無事な完了は画期的な成功例と自負しているのではと思いますが、ご協力くださった皆様にお礼申し上げます。

①365歩のマーチ ②ふるさと (コーラス)



としまっくす

花の徳之島 (民謡)



大黒連

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

ISO 9001 認証範囲: 建築物の空調換気・給排水衛生
防火設備のリニューアルに関する見積り
工事の設計・施工

西武池袋線(池袋駅)徒歩3分
東京メトロ有楽町線(豊島駅)徒歩7分
〒171-0051 豊島区長崎1-11-19
TEL 03-3959-7371

ジャケット・ユニフォーム製造・卸

株式会社 スポーツダイワ

豊島区巣鴨1丁目3番5号 (ダイワビル)

☎03-3944-6311

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

四つ竹 (琉球舞踊)



大塚百齡会

北の蛍 (新舞踊)



桜雅会

閉会の辞



豊島区高齢者クラブ連合会
副会長 別所 弘一

津軽三味線演奏 (邦楽)



早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」



「創立 60 周年記念芸能まつり」を盛況裏に終えて実行委員会記念撮影。
区職員と大正大学生の皆様も大変ご苦労様でした。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

①パピナラヒラヒ ②ケ・アロハ (フラダンス)



みたけクラブ

①永遠の愛 ②赤とんぼ ③ふるさと (コーラス)



千川二丁目百々代会

①太極拳準備運動 ②太極拳第三十字手 (太極拳)



永寿会

美唄の風 (カラオケ・コーラス)



南長崎四丁目福寿会

童謡メドレー「雨降り」ほか6曲 (コーラス)



末広会

①奴さん ②木造りくずし (民踊)



東南第一クラブ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

「ねたきりゼロ」10か案



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か案加えましょう