

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

# いきいき豊島

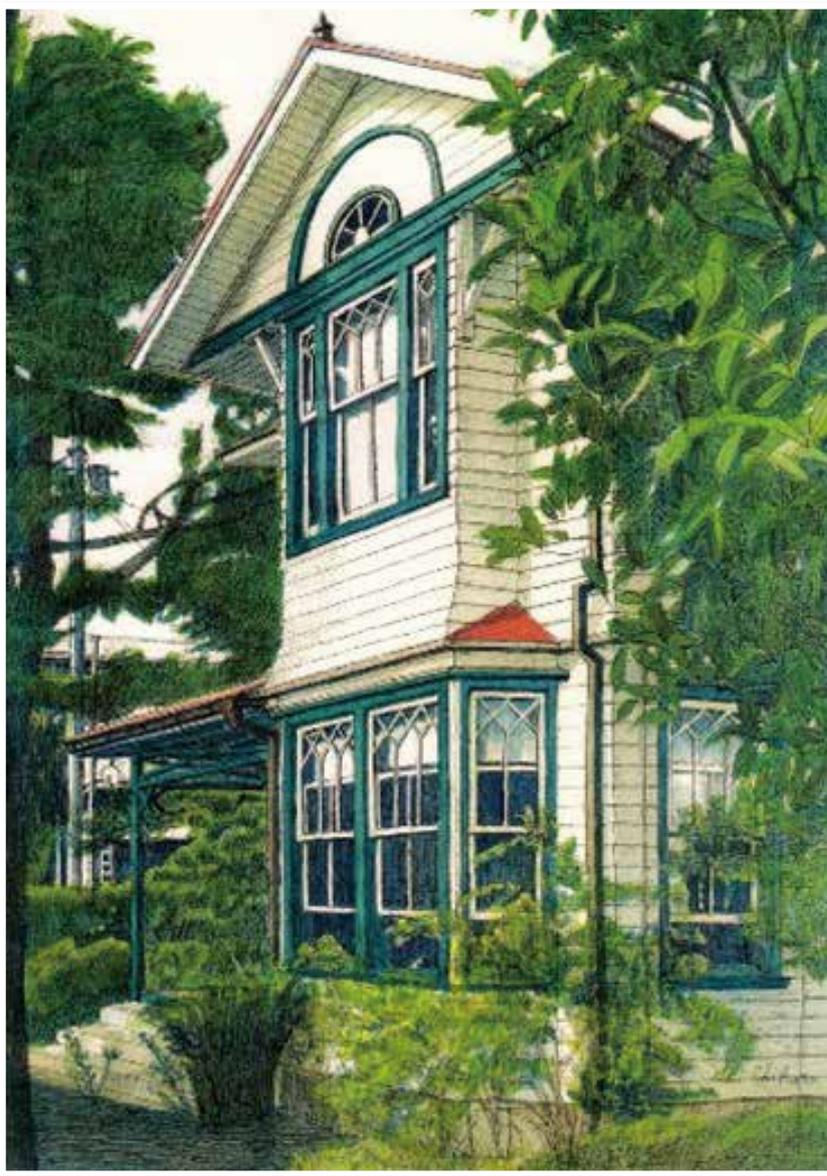
発行：豊島区高齢者クラブ連合会

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)



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、

(ちはら町並み美術館 千原 昭彦)

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



# コロナを乗り越えて、

# みんなでも迎える「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。

久しぶりに高際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。たことを大変うれしく思いました。

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

ただきます。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々に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。

ご存じのとおり今年には区高連創立60周年の節目の年に当たります。例年行っております事業を60周年の冠を付けて、さらに今年には区制施行90周年にもあたり、区と一緒に事業を行っていく予定です。

主な事業としては、「芸能まつり」を8月に西口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えますが是非ご参加いただきたいと思えます。そして皆さんと一緒に思い出の残る「芸能まつり」になればと考えています。

12月には東京芸術劇場のギャ

ラリーをお借りして「作品展」を開催いたします。昨年は会場の関係もあり、区長賞は中止にさせていただきましたが、今年度は区長賞も用意させていただきます。考えております。たくさんの皆さんの出展をお待ちしております。

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。そしてそれぞれの事業が実りある事業になればと思います。

令和4年度は60周年の冠を付けたたくさんの事業を皆さんのご協力を得て進めていきますのでよろしくお願いいたします。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## 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

- ※定期預金上乗せ金利
- ※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



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、そして洋風のお菓子。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

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

## タカセ

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



# 「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、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられたことを、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。

会員の皆様にも、ぜひご参加いただきたいと考えております。今夏は猛暑が予想されています。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ます。ご挨拶とさせていただきます。

## 令和4年度第60回定時総会

# 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、

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。定刻に開会。高際みゆき豊島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。

## 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

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.ikebukurosleepp.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 和顔会 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1-11-10 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 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



170-0001 豊島区西巣鴨 1-19-17

TEL.03-3915-5885



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）

2月

「いきいき豊島102号」発行

定例理事会（書面開催）

3月

「区長との意見交換会」

令和4年度 事業計画

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」  
○「記念雲能まつり」（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

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、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

五、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

区高連令和3年度決算額と令和4年度予算額

収入の部 (単位：円)		
科目	令和3年度 決算額	令和4年度 予算額
前年度繰越金	1,509,990	2,263,835
会費	648,000	657,000
助成金	3,498,000	3,513,000
事業収入	142,500	2,600,000
分担金	648,000	657,000
寄付金	0	0
雑収入	34	1,200,000
預り金	152,630	268,000
合計	6,599,154	11,158,835

支出の部 (単位：円)		
科目	令和3年度 決算額	令和4年度 予算額
老人クラブの 育成指導	34,550	1,012,500
仲間作り促進 他の世代との 交流促進	747,464	1,876,140
調査・研究・ 広報活動	217,755	1,178,800
活動推進費等 他の指導者との 交流	64,384	553,400
その他社会活動費	2,040,705	2,764,600
分担金	648,000	657,000
寄付金	30,000	30,000
その他活動費	552,461	2,507,000
予備費(次期繰越)	2,263,835	579,395
合計	6,599,154	11,158,835

※詳しくは総会資料をご覧ください。

「会員加入促進運動」は成功！  
新規加入者が304名に！

加入促進対策・実行委員会

◆はじめに：従来の会員増強運動という名称は、東老連の指示により新年度から「加入促進運動」と改称することになりました。

【目標】として

◎令和3年度から3年間、各年度10%以上の新入会員を募集！

◎同時に退会者の防止・慰留を！

◎同時に退会者の防止・慰留を！

◎昨年度からはじめた「会員加入促進運動」は、多くのクラブのご協力を得て、新規加入者数が全体で300名を超える成果となりました。以下はその報告です。

年度の成績は、区高連全体の目標440名に対して304名の新規加入者となりました。これは前年度の加入者数255名と比べると約2割の増加であり、一応の成功を収めました。

【目標達成表彰クラブ】

次ページに、表彰クラブと成績の詳細を表にして掲載いたしました。初年度は19クラブが達成されました。

【増強体験談】

特に長崎第二ことぶき会の23名もの大募集は驚異的で、その秘訣を伺ったところ「隣家の息子さんを皮切りに、日頃親しくしている友人知人に加入を願っていただき、皆さんあっさりご入会くださいました！近隣の皆さんと仲良くし、趣味の

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

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

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	日祝
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

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

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

FAX03-3986-3587

大橋眼科

診療時間 ◆ 9:00～12:30  
14:00～17:30

休診日 ◆ 土・日・祝、  
火曜午後

「新大塚」  
駅前

☎03-6912-2546 豊島区南大塚

https://ohashiganka.sakura.ne.jp 2-11-4 2階

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・皮フ科・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  
休診日 日曜・祝日 30分前までです。

☎03-3988-5700 豊島区東池袋3-1-1  
サンシャイン60ビル7階

### 目標達成表彰クラブ

ブロックNo	クラブ名	R3.4.1 会員数	会員 増強目標	入会	達成率	ブロック (順位)	R4.4.1 会員数
1	折戸千歳会	33	4	4	100%		33
	折戸千春会	25	3	6	200		30
	西巣鴨睦福寿クラブ	30	4	5	125		34
	巣鴨朋友会	95	10	11	110		90
第1ブロック合計		625	66	51	40/26	④ 77%	609名
2	大塚百齡会	72	8	10	125		82
	東南第三クラブ	43	4	8	200		47
第2ブロック合計		404	42	27	20/18	⑥ 64%	404名
3	友和会	34	4	5	125		38
	池八クラブ	62	6	8	133		57
第3ブロック合計		495	50	36	20/13	⑤ 72%	496名
4	亀齡会	96	10	11	110		99
	和楽会	64	6	13	216		64
	高三クラブ	67	6	11	183		75
第4ブロック合計		696	68	53	30/35	③ 78%	654名
第5ブロック合計		292	32	10	00/0	⑧ 31%	317名
第6ブロック合計		805	78	28	00/0	⑦ 36%	753名
7	高三長寿会	37	4	7	175		41
	千川二丁目百々代会	30	4	9	225		32
	千早いこいクラブ	38	4	4	100		38
第7ブロック合計		378	37	31	30/20	② 84%	372名
8	南長崎三丁目北部福寿会	157	13	13	100		159
	南長崎三丁目南部福寿会	58	6	6	100		61
	南長崎四丁目福寿会	112	13	13	100		118
	長崎二丁目ことぶき会	94	10	23	230		101
第8ブロック合計		736	74	69	50/65	① 93%	751名
区高連合計		4,431	447	304	190/177	平均 68%	4,356名

話、老人会の話などの中で相手のお気持ちをよく理解することが大切と気付きました。」(副会長・中角正氏と会長・渡邊要氏 寄稿)

…と、いとも簡単なご返事、意外にお近くに未募集の方々が大勢おられたようです。やはり知人勧誘が王道で、参考にな

りました。

◎第8ブロックの93%を筆頭に第7ブロック84%、第4ブロック78%、第1ブロック77%、第3ブロック72%、第2ブロック64%と皆さん大変健闘されています。

◎ただ最終目標の「純増」を果たしたのは第8ブロックの15名

のみで、他のブロックはすべて「自然減」の歯止めには至っていません。これはわれわれの宿命かも知れませんが、第8ブロックの大成を教訓に、2年目もこつこつと勧誘努力を続けていきたいと思います。皆さまの一層のご協力をお願いいたします。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

## 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  
豊島区西巣鴨1-11-16

## 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	●	●	●	休	●	●	休
15:30~18:00	●	●	●	休	●	休	休

コロナ対策のため完全予約制

5月~9月まで  
診療受付時間を短縮します  
PM4:00~6:00

※予防接種/予約制  
乳幼児健診/予約制

豊島区巣鴨1-4-1  
http://www.kobanai.com/ ☎(03)5977-8070

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

## 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 ◇色彩豊かな昼食 ◇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

## 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 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)



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

3年ぶりの開催

高野区長との  
意見交換会

活動報告



ソレ！ 入れるわよ！

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

今年も  
優勝メダルあり!!



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、活動の活発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。

▼第3試合(午後) 13チーム

優勝	親和豊寿会	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	112点
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

▼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	池袋仲むつみ会A	323点
第3位	健康百寿会	257点

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。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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  
※糖尿外来・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  
☎ 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。

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

※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、選手の方々は久しぶりの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ーをお贈りいたしました。

(体育担当副会長・西村)



### デジタルで

### 記録開始!

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



10m 障害物歩行の測定

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)

【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(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



「みんなの体操」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ォークダンスもあって、1時間半があつという間に過ぎました。いつも好評の木津先生のレッスンです。

(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

**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  
**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  
**03-3945-6372 03-3949-9152**

<http://web-wakakusa.jp/>

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](http://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 午前中診療致します。  
休診: 木・祝、第1・3・5日曜

各種保険 取扱



### ポッチャ交流大会

## 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



誰でもできる、やさしいポッチャです

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、また役員側も慣れないので、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

- 《午前の部》
- 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
- 《午後の部》
- 1コート 西池太陽会
  - 2コート いこいクラブ

3コート 池袋仲むつみ会  
反省点:ポ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。

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)

### チャリティー映画会

## 「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

と頷き、今は亡き夫との他愛ない喧嘩を思い出し、重ね合わせて涙したり笑ったり、映画を通じて夫婦のなんでもないよ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、



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)お客様に喜ばれる、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](mailto: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

## 株式会社ロイ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 **買取 大歓迎**

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!

## ココロ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

★ブロック便り★

- ▼第1ブロック(巢鴨・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)



★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。

★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。

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

豊島区シルバー 検索

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

**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

**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

# 読書感想

会員寄稿

## 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・環境保全の提唱でしょうが、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ね。

#### ◆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いでしょうが、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う老人たちへの提案である。声を上げ始めた若者たちに、賛意の旗を振っ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、こゝ何十年地球を痛めつけ、こゝ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っている。

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、倅せの中で自立して行った筈だ。

その時代に帰るのははいやですか。耐えられないと思いますか？

【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。

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

重要文化財  
雑司各  
**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  
都電鬼子母神前駅下車 徒歩五分  
http://www.kishimojin.jp

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**

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  
いしやさん  
TEL 03-5911-1483  
FAX 03-5911-1484

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

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、「二ユース」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、現世代にそれを強制はともできませぬ。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ないと思います。

◆倉本氏への要請！ 第二の「老人宣言」を！

20年程前、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」にするご覚悟なのでしよう。

▼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

豊島区长崎 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 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

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**



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

# 豊島区高連文壇

## 短歌

### 池袋朗高齢会

寄りて来し鯉魚らの群を撫でやれば

かたく吸われて五指生臭し

ネモフィラの満開の丘に佇めば

黄泉の花園に在る幻となる

丸めたる薄紙はぐごと牡丹花は

色見せ始むこの世の氣を得て

林 義子

### 西巢鴨睦福寿クラブ

門松のまだ飾りある図書館に

今年始めの圖書を借り来し

旅行には行かれなくても老い二人

おにぎり二つ桜の下で

あと何年卓球続けられるだろうか

しるこ食べつつ語るも楽し

おふみ

## 川柳(しにやせん)

### 折戸千歳会

脳トレで浮かんた答もう忘れ

歩こう会いさんで先行き後疲れ

花桃ややつと咲いたか三年目

原 ハツエ

### 高松交友会

老眼鏡かけて世の中読み始め

しかられてマスクの中で舌をだし

老いの恋先がないので命がけ

笠原たかし

### 末広会

紫陽花に引寄せられて立ち止まり

紫陽花に魅せられ寺に通い詰め

紫陽花をほめて一枝貰い受け

老楽生

## 俳句

### 大塚延寿会

野辺に立つ地蔵の手にも花菖蒲

退院の祝いに選ぶ夏帽子

暫くはものも言わずに喰う西瓜

北村富治郎

### 巢鴨朋友会

コーラスを続けて卒寿ボケ知らず

二人連れ老眼鏡と補聴器と

中田 節子



初孫のホッペにチュウしこれも恋  
ダイエットケーキ横目に飲む涙

石川 裕子

見つからぬ筈だ眼鏡はわが頭上  
肘タツチ女房にしたら肘鉄砲  
家事できぬ夫のできぬ口答え

杉 爺



### 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×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

# 「第9回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】  
花火

大賞:商品券 10,000 円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和4年9月30日まで



まずはクリック!

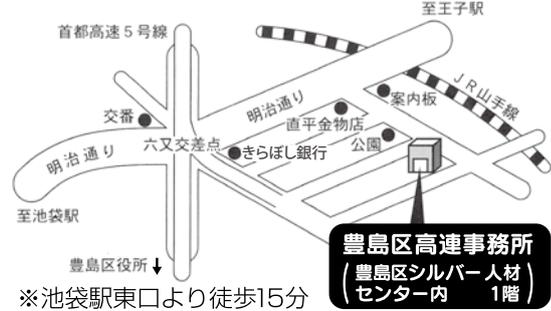
川柳 ニチコミ

検索



### 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。

### ■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。

今後ともよろこび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―五七二八―三九〇〇  
<http://www.nichicom.com>



### ホームページを開設しました!

▼昨年度より、60周年記念事業の一つとして鋭意準備中でした区高連のホームページですが、新年度当初より正式に公開・運用を開始いたしました。

パソコンだけでなく、スマホで見えていただくことを主目的にデザインしており、「お知らせ」と「活動報告」だけでなく、「クラブ活動全般のお問合せなど」にも対応したり、将来的には「会員さん相互の意見・情報交換のプラットフォーム」にしたいと考えております。更新や入力方法に不慣れなためまだまだ不完全なページですが、ぜひご覧いただければ幸いです。

シニアナビとしま <https://toshimasenior.jp/>



シニアナビとしま

### 編集後記

▼新年度に入りまして、区高連もいよいよ創立60周年を迎えました。広報部では、本誌の制作に加えて「記念誌」と「ホームページ」の制作作業に忙しい1年が始まりました。

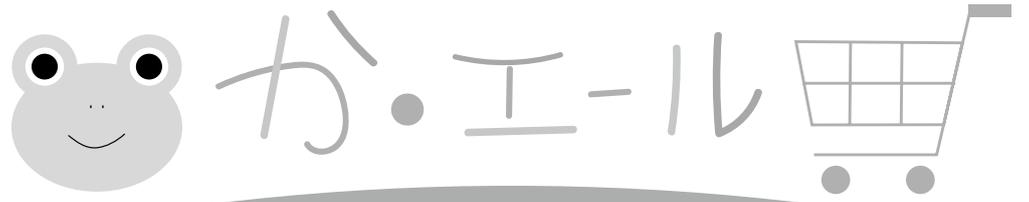
役員、各クラブの皆さまには、原稿依頼等さまざまなお願いをしておりますが、ぜひ全面的なご支援をお願いいたします。

▼本号は「総会報告・特集号」ですが、多くの「活動報告」も掲載できました。はじめの老人関係の「読書感想文」も掲載してみました。裏表紙の「クラブづくりの呼び掛け」も初の試みです。

▼コロナの蔓延は三夏目を迎えてもいまだ収まらず、今後の事業の実施も不透明ですが、すべて前向きに準備をすすめて「できる形での実施」を目指しましょう。われわれ高齢者にとっては、一日も無為にできない貴重な日々です。

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

## 老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック!

# 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

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