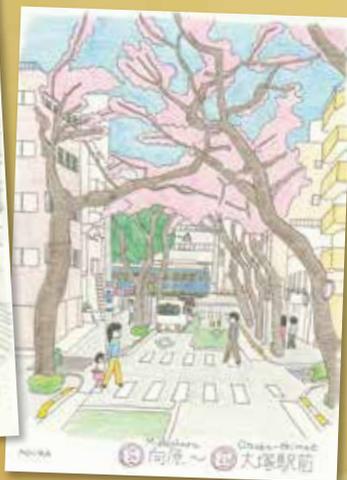


豊島区高連広報

題字 高野之夫 豊島区長筆

コロナに負けるな!
人生を豊かに健やかに
いきいきと共に生きよう

表紙絵『都電の走る町としま』



お年寄りに一番優しい乗り物・都電…都内に唯一残る荒川線は、昭和初期から巣鴨・大塚・池袋・雑司ヶ谷の人々の生活の足として、愛されながら走り続けています。

黄色いちんちん電車から、東京さくらトラムの新型車両へ…時代と車型は変わっても、幼児から高齢者まで楽々乗れて、運転手さんとの触れあいもある都電は、私たちの町になくてはならない宝物です。

会長あいさつ



豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

コロナ禍中の新年スタート フレイルに注意して 皆さんお元気に！

新年あけましておめでとうございませう。区高連の会員の皆さんはお元気で新年を迎えられたことと思います。昨年1月にコロナ感染症が発生し、未だ収束を見ない状況です。高齢者にとりましてはさらに厳しい状況になるやも知れませう。このような状況下で区高連の活動も3密を避け参加人数も制限して行事を行ってきましました。この点では会員の皆さんにも不自由な思いをしていただいで申し訳ありませんでした。

例年1月に行っています「新春のつどい」も今年は見合わせることにしましたので、会員の皆さんに新年のご挨拶をさせていただきますのはこの紙面が最初になります。

まず一番は、早くコロナを抑えるワクチンを皆さんが接種でき、治療薬が完備されることです。会員の皆さんが一堂に会しておしゃべりをしたり、サロンをしたり、地域の役割を担い奉仕することが高齢者の健康寿命を延ばす最大の力です。その機会を今年はずせ取り戻したいと望んでいます。とくに現在は高齢者に対して不要不急の外出を控えて欲しい中、家にあつてはやはり生活のリズムの中で「身体を動かす」ことをぜひ取り入れて、筋肉の衰えを招かないようにしていただきたいと思ひます。

さて、区高連の広報誌も発行回数100号となりました。先人の皆さんが紡いでこられた広報誌

のリニューアルを検討しています。これからも皆さんに楽しんでもらえる広報誌、役立つ広報誌になればと考えています。

また、先日区高連としては初めての会員の皆さんの意向をお聞きする現状調査「会員アンケート調査」をさせていただきました。まだ集計結果が出ていませんがこの結果を参考に令和3年以降の区高連の活動を計画する際に利用させていただきます。

例えば、コロナ禍中での見守りの方法など、現在は電話での安否確認を行っていることが多いかと思ひますが、今後は携帯電話でLINEを使ってグループでメールをやり取りして会話をできるように研修会など行つてはと考へています。

終わりに、今年はコロナ禍を気にせず活動ができる年になりましように、また、皆さんにとりまして健康な一年が送れますように、心より祈念いたします。

お迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、本誌「豊島区高連広報」につきまして、記念すべき第100号の発行を迎えられたことを、心よりお祝い申し上げます。昨年11月1日、「としま文化の

区長あいさつ



コロナ禍だからこそ、 フレイル予防の取組みを

豊島区長 高野 之夫

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3年の初春を健やかに

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

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

ホスピタリティ
Hospitality
「喜ばれることに喜びを」

私たちにとつ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**
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、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

「日」記念式典を開催いたしました。記念式典では、「としま文化の日」の制定にあわせて、「としまSDGs都市宣言」を区民の皆様とともに、高らかに宣言いたしました。

今後も「文化によるまちづくり」を基軸としながら、SDGs未来都市として全国のモデル自治体となるべく力強く取り組んでまいりますので、皆様におかれましても、さらなるご理解とご協力をお願い申し上げます。さて、コロナ禍において、多くの方々が自宅で過ごす日々を余儀なくされています。高齢者の

方々については、外出やコミュニケーションを図る機会が減少することで、生活不活発によるフレイル（虚弱）の進行が懸念されており、

こうしたコロナ禍である今だからこそ、感染防止対策を徹底したうえで、フレイル予防に積極的に取り組んでいくことが重要になります。

皆様におかれましても、高齢者クラブの活動を継続することにより、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、高齢者にやさしいまちを目指してまいります。結びに、豊島区高齢者クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆さまのご健勝を祈念申し上げます。



令和2年度 東京都老人クラブ大会表彰式

今年度はつぎの皆様が表彰されました。おめでとございませう！

稲垣八重子 東南第三クラブ
鍋倉テイ子 寿楽会

愛要会 沖松 良子
長三長寿会 横山 保
南六さくらクラブ 高木 治男

区高連・被表彰者

◆優良老人クラブ表彰（会設立順）
末広会（会長名） 吉田 英昭
高松交友会 保刈 孝彦

◆老人クラブ会員増強賞（年間10名以上増員）

折戸千歳会（会長名） 原 武則
巢鴨朋友会 杉山 鈴谷
大親シルバードイヤモンド会

◆活動賞 新「ボランティア部門」健康百寿会（会長名） 萩野 悦子

※今年度は「老人クラブ大会および表彰式」はコロナのため中止となり、送達での表彰でした。

◆育成功労者表彰

（会長・役員7年以上）
花澤 松二 池袋本町一福寿会
高妻敬三郎 巢鴨五朝日クラブ

静和クラブ 小森 孝光
亀齢会 高橋 朝世
池袋本町幸楽会 飛田 和江
百代会 森 淑夫
此島 澄子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

体のゆがみなら
しんそう 池袋西口
☎03-5954-2571

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	★	●	★	●	▲

★14:00~20:00 ▲13:00~17:00
【定休日】日曜・祝祭日・基本的に第二土曜日
豊島区池袋 2-54-10 池袋スワンビル 401号室

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

山口医院 (大塚 巢鴨)
内科・眼科・デイケア・
デイサービス・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

謹賀新年 役員名簿

令和3年 豊島区高齢者クラブ連合会

Table listing club officers and members across various categories like 会長, 副会長, 広報部長, etc., with names and titles.

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
TEL.03-5977-8070

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
TEL.03-3971-8064

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
TEL.03-5956-8010

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
内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・消化器外科・整形外科
TEL.03-3984-6161

巣鴨ほくろ・できもの
クリニック
診療時間 月火水木金土日
9:30~12:00 ●/●●●●/
13:00~18:00 ●/●●●●/
TEL.03-5961-5500

豊島区高田3-14-29 KDX高田馬場ビル1F
Map showing location near JR高田馬場駅 and BIG BOX.

理事 理事

千川二丁目百々代会会長 巽俊行 此島澄子 櫻木美佐子 高三長寿会会長 池袋本町やすらぎ会会長 三富一雄 池袋サンクラブ会長 加藤壽男 吉村慎一郎 池袋本町二丁目寿会会長 荻野悦子 健康百寿会会長 池袋宮元互楽会会長 村上宇一 池袋朝高齢会会長 深野四郎 池袋朝高齢会会長 小川清 松竹クラブ会長 池袋本町幸楽会会長 森淑夫 池袋本町二丁目福寿会会長 秋葉高廣 五葉会会長 中島しづゑ 永寿会会長 中島育子 西池太陽会会長 杉山久雄 長寿クラブ会長 猪野美佐子 園城紀一 高三クラブ会長 加藤喜太郎 親和豊寿会会長

理事 理事

沖松良子 愛要会会長 小田明雄 高一さくら会会長 八木福雄 長生会会長 横山保 長三長寿会会長 島山広子 南長崎三丁目南部福寿会会長代理 高木治男 南六さくらクラブ会長 川上秀盛 大成寿クラブ会長代理 遠藤秀信 百寿会会長 杉山鈴谷 巢鴨朋友会 竹野康二 大塚延寿会 小泉良介 上池三寿会 飛田和江 亀齢会 井田謙三 池袋仲むつみ会 山田忠義 千歳会 別所弘一 千早いこいクラブ 渡邊要 長崎二丁目ことぶき会

女性委員会 委員長 大幸代 副委員長 原ハツエ 相談役 中島しづゑ 池上貞子 佐々木信子 沼尾尚子 徳永茂代 藪田六ツ江 新井志保子 仁平隆子 石川和代 小野寺富美子 沖松良子 廣瀬節 阿部文代 島山広子 鈴木敏夫

事務局長 大幸代 副委員長 原ハツエ 相談役 中島しづゑ 池上貞子 佐々木信子 沼尾尚子 徳永茂代 藪田六ツ江 新井志保子 仁平隆子 石川和代 小野寺富美子 沖松良子 廣瀬節 阿部文代 島山広子 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 http://www.kanamecho-hp.jp/ 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.ikebukurosleep.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.5917-2607 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 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

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

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 診療時間 9:00~13:00 14:00~17:00 14:00~20:00 日曜・祝日は休診日です 豊島区西栗鴨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

医療法人社団 景星会 大塚北口眼科 診療科目 眼科 白内障・緑内障・眼科全般 診療時間 月 火 水 木 金 9:00~13:00 15:00~18:00 土曜日・日曜日・祝日 豊島区北大塚2-6-12 KSK大塚医療ビル TEL.03-3949-1195

大塚北口診療所 診療科目 外科・内科・胃腸科・肛門科 整形・リハビリテーション科・麻酔科 人間ドック 各種検診 診療時間 月~金曜日 9:00~13:00/16:00~21:00 土曜日 9:00~13:00/15:00~19:00 日曜日・祝日 9:00~13:00 <年末年始・お盆期間も休まず診療しています> 豊島区北大塚2-6-12 KSK大塚医療ビル TEL.03-3949-1141

区高連 指導者研修会

豊島区の 総合高齢社会対策について

豊島区保健福祉部

総合高齢社会対策推進室長

直江 太

昨秋の指導者研修会は9月10日(木)、としまセンタースクエアに85名の会員を集めて開かれまし... 今回も新型コロナウイルス対策のため、例年の半分以下に参加人数を制限しての開催です。

表題の「総合高齢社会対策」については本誌前号に3ページにわたって直江室長に解説していただきましたが、今回は誌面ではお伝えできなかった「区内高齢者の現状や将来予測」などについてもお話しいただきました。

豊島区の現状

本区は人口密度日本一の高密都市であり、単身高齢者の割合も日本一、公園面積は23区で最小、住民の約1割が外国籍など多く



直江氏

の都市課題を抱えています。かつての消

滅可能性都市どころか、今は人口増加中で29万人を越えましたが、逆に世帯当り人口は減る一方で現在は1.6人になっています。世代別人口は高齢者の増加が目立ちます。年々14歳以下人口が減るのに対して、65歳以上は増加の一途を辿り、区民の2割が65歳以上、そして1割が75歳以上と

(下表参照)

高齢社会の課題

豊島区は高齢者全体の4割が、一人暮らし世帯であり、75歳以上の高齢者に占める一人暮らしの割合は日本一になっています。

一人暮らしは「社会的な孤立を生みやすくなりリスクが多くなりますが、その対応策は生活面や医療面など多岐にわたり、個々に事情も異なって大変困難な状況です。

区は総力をあげて対策を進めていきますが、同時に、高齢者ご自身の心身の健康維持努力が

大変大切になってきます。最も効果があるのは外出です。★毎日1回以上外出しましょう!

高齢化率(65歳以上) 23区ランキング

Table with 3 columns: Rank, District, Rate. Shows Tokyo 23 wards ranking for aging rate (65+).

高齢者人口に占める一人暮らしの割合 全国区市ランキング

Table with 3 columns: Rank, District, Rate. Shows national ranking for solo living elderly population.

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Advertisement for 月本診療所 (Monthly Clinic) with contact info and services.

Advertisement for 池袋サンシャイン通り眼科診療所 (Eye Clinic) with contact info and services.

Advertisement for 関野病院 (Kano Hospital) with contact info and services.

Advertisement for 土屋医院 (Tsuchiya Hospital) with contact info and services.

Advertisement for 新宿東口眼科医院 (Shinjuku East Eye Hospital) with contact info and services.

Advertisement for せきのハートケアサービス (Seiki Heart Care Service) with contact info and services.



計があります。

豊島区では毎年「孤立死」される方が300人近くおられますが、外出しないとそのような可能性も高くなります。

毎日外出する人に比べ、数日おきにしかならない人の「歩行障害や認知機能障害のリスク」は3倍4倍になるという統計があります。

みんながいきいきと、健康で安心に暮らせるまちです。

そのためつぎの3目標と、各10項目の具体策を立てています。

○社会的孤立をゼロに

外出や社会参加の促進に重点をおき、文化を活かした外出したくなるまちづくりをします。

○100歳まで健康に

予防に重点をおき、身近な地域での健康づくりに努めます。

○一人暮らしでも安心に

日常生活の安心に加え、いざという時の安心にも取り組

みます。

▼さらに「フレイル対策」や新型コロナウイルスの感染予防策も強く進めてまいります。

目指すは…

「日本一高齢者にやさしいまちへ！」

この総合高齢社会対策は始まったばかりですが、その実現には当事者としての高齢者クラブの皆さまのご協力が欠かせません。

ぜひこの施策に強いご関心と、直接のご参加ご協力をお願いいたします。

令和2年度 第39回 区高連作品展

秀作・力作が152点

今年度はコロナ禍で開催を危ぶまれましたが、皆様のご協力が無事に3日間の作品展を実施できました。天候には恵まれましたが、コロナの影響での来観者減少が心配されました。

初日・11月30日(月)午後1時半、保健福祉部長田中真理子様、シルバー人材センター会長米倉義明様、高齢者福祉課長猪飼敏夫様をはじめ関係職員の方々のご臨席のもと、開会セレモニーで作品展を開幕しました。

今回の参加クラブ数は29クラブ、出品者数は92名、出品点数は152点で、昨年度より大幅に減少しています。(昨年度は34クラブ、123名、234点)

会員の皆さんはコロナ禍で外出やサークル活動がままならず、作品作りが減ったと思われる作品作品全体から感じられることは、例年通り作者の皆さんが熱心に取り組まれている姿勢が見て取れることです。

2日目・午前10時より、高野豊島区長が来場参観され、同時に「区長賞」の選考もお願いしました。

次頁につづく

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

たかしま内科クリニック 椎名町駅前 内科・肝臓内科・消化器内科 03-3530-2323

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 03-3988-5700

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 豊島区目白4丁目7-12 03951-3431

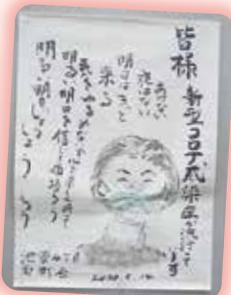
お薬の事は何でもお気軽にご相談ください チチブ薬局 本店 豊島区長崎 1-5-1 03-3957-5171

江夏医院 内科・胃腸科・皮膚科・形成外科 03-3915-6824

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 03-3986-5032

趣味の作品の数々 元気に大集合

今年の作品展は感染拡大防止に努めながらも、元気に開催。区内から集まった作品の数々が、来場者の目を楽しませました。



区長賞受賞作品



高橋 久恵
「額入り・布の花」



高南クラブ会員12名の共作
折り紙の共同作品(160匹)
「Go To サンシャイン・ペンギン」



野木美恵子
「切り絵」

◆区長賞は次の3点となりました。
 ◎禄寿会・高橋久恵様
 「額入り・布の花」
 ◎高南クラブ会員12名の共作
 折り紙の共同作品(160匹)
 「Go To サンシャイン・ペンギン」

◎シスナブ健康文化クラブ
 野木美重子様「切り絵」
 3日目・午後2時までで展示を終了、来観者による「お好み作品投票」は、今回は68%の方が投票された結果、上位10名の出品者に奨励賞と記念品をお贈りして閉幕しました。

出品された会員の皆様、来観者の皆様、作品展の開催にご尽力された皆様に厚くお礼申し上げます。
 (竹野保健文化部長)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

市丸 歯科医院

歯学博士 市丸 展子

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	/	●	●	●
14:00~19:00	●	●	/	●	●	/

休診日/日曜・祝日・水曜、土曜午後

豊島区池袋本町3-22-3

☎03-5992-0554

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



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



広報部コーナーでは他区の連合会の広報誌を提示



絵画、彫刻などもズラリ



ユニークな作品がズラリ



作品について語り合う



手づくり教室も開催
マスクカバーをつくって好評でした



手づくりのおしゃれな服の数々
コロナ禍でも元気につくりました!

今年もありがとつございました
次回もぜひ
ご出品をお待ちしております

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

会員募集しています!

公園清掃、児童通学案内、
家事援助サービス、施設管理、
植木剪定・除草作業、大工・塗装、
襖・障子・畳の張替えなど、
区内各所で活躍中!

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 2-55-6
☎03-3982-9533
受付時間：平日9時~17時

**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
[デイケア・往診・居宅介護支援事業所]
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
(認知症対応) 雑司が谷2-13-21
- 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

食事のヒント
高血圧予防

ポイント

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

ゆきわりそつ

地域福祉研究会 ゆきわりそつ
特定非営利活動法人 NPO ゆきわりそつ
社会福祉法人 地球郷

福祉なんでも相談窓口
南長崎 6-19-5 ゆきわりそつ 1F
TEL:03-3950-2002
FAX:03-3950-3841

東京保健生活協同組合
医療生協
大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018



健康教室

人数制限で2回に分け開催!

9月25日(金) 13時半と15時
千早地域文化創造館多目的
ホール

6月の教室は中止になったので、今回が本年度最初の健康教室です。過密を避けるため会場をイケビズ体育館から千早創

造館ホールに変え、さらに全体を前後2組に分けて開催しました。

今回も講師は木津美佳先生、もうすっかり皆さん馴染みで、音楽とリズムに合わせ気持ちよく運動しました。

どなたでもできるやさしく軽い健康体操です。次回は大勢ご参加くださいと言えるといいのですが、コロナ規制が解けるまではご辛抱下さい。
(2回合計58名参加)



第34回 区高連 ペタンク大会

秋空の下8チームが優勝を争う!

10月14日(水) コロナ禍が収まらぬ中ではありますが、区高連としての野外スポーツ活動を再開、例年通り西池袋公園で第34回ペタンク大会を開催しました。

参加者は久しぶりの屋外での大会とあって、マスク越しに笑顔で話しあいながらペタンクを楽しみました。区内から8チームが参加しました。



優勝チームの皆さん

▽トーナメントの結果△

優勝 南長崎四丁目福寿会(A)

準優勝 長崎二丁目ことぶき会

第3位 池袋仲むつみ会(A)

◆ペタンクはフランス生まれのお洒落でノンビリしたスポーツです。ルールが簡単で、激しい動きがないのでどなたにもできます。

経験を重ねれば、高度なテクニックと戦術を駆使して一発逆転の喜びを味わうこともできる競技ですが、残念なことにゲートボール同様屋外コートを確認するのが難しくなっています。コートを確保して、愛好者が増えることを期待しましょう。

(西村体育担当副会長)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

marushimo 有限会社 マルシモ
 豊島区南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 3F
 TEL 03-5940-6048 FAX 03-5940-6049
 <マルシモ ケアプランサービス> 居宅介護支援
 豊島区南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 5F
 TEL 03-3947-4920
 <マルシモ ホームヘルプサービス> 訪問介護
 豊島区南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 3F
 TEL 03-5940-6048

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人ひとりご安心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

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/

一般社団法人
葵の空 在宅看護センター
 本社: 豊島区要町 2-12-9
 事業所: 豊島区要町 2-30-6
 TEL 03-6905-9582
 FAX 03-6905-9583
 ホームページはこちらから→

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

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

第32回 区高連 輪投げ大会

3m式競技を初めて開催!

11月16日(月) 豊島体育館
昨秋11月は秋晴れの好天が続きました...

- 試合は今回は3ゲームの合計点
○一期の原則(ビンゴ)を達成した時は15点を加算する...



間隔を広く開けて競技の会場

5、1ゲームごとに用具の消毒

◆成績はビンゴの達成次第!

3m式輪投げの面白さは、ビンゴが達成できたかどうかで点数が大きく変わるところにあります...

優勝 南長崎四丁目福寿会 432点(3大会連続優勝)

準優勝 百寿会 426点

第3位 上池三寿会 400点

飛び賞

11位 折戸千春会 242点

BB賞 としまつくすB 237点

高三寿会A 237点

※なお次回(本年4月予定)は5m式で行い、秋はまた3m式です。



優勝した南長崎四丁目福寿会

「健康づくり大学」へ

区高連・今年度は3名受講!

今年度の東老連「健康づくり大学」には、つぎの3氏が入学され、全課程を修了卒業されました。

- 小松 傳一氏(睦福寿クラブ)
○吉田 英昭氏(末広会)
○大門 幸代氏(第2ブロック)

【参加の感想】
「健康づくり大学」は高齢者ク...

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

株式会社リゾナント
不動産の売買・仲介並びに管理業務
前各号に付帯する一切の業務
TEL.03-3951-1521(代)
http://www.resonant-co.jp

16 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
TEL 03-3915-3668

冬場のお風呂に要注意
●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

東京公安委員会 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

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)
03971-8090(代)



障害物歩行測定

11月26日(木)、雑司が谷体育館で、コロナ禍のため参加人数を制限しながら「体力測定会」を開催しました。事前申し込みによる参加会員23名と役員17名の計40名での実施でした。

測定に際しては密にならないようソーシャルディスタンスを十分にとり、使用する器具の消毒などにも注

自らの体力を知る



令和2年度
区高連体力測定会

意することとし、参加者23名を5グループに分け、平均1グループ4名で行いました。

測定種目は①握力②長座体前屈③上体起こし④閉眼片足立ち⑤10m障害物歩行の5種目とし、今回は⑥6分間歩行は省略しました。

実施に当っては「安全に行う」「決して無理はしない」「競わない」の注意のあと、5グループのローテーション測定は順調に進み、測定記録表を提出していただいていた午後3時には終了しました。

この行事は「健康にチャレンジ」のポイント対象なので、今回もポイント50点シールを区職員が配布いたしました。毎回好評の行事ですが、人数を制限しなければならぬのが残念です。

(竹野保健文化部長)

☆ブロックだより☆

第一ブロック(駒込巣鴨地区)

「交流輪投げ大会」を分散開催!

▼第一ブロック所属の11クラブは、「旅行以外にも参加できる行事を」と、昨秋、全クラブ参加の「交流輪投げ大会」を、2~4クラブずつ分散して開催しました。新しく採用された3m式(5人で3ゲーム制)で行い、優勝・悠々会、準優勝・染井さくら会、3位・折戸千春会で、上位3クラブは区大会にエントリーされました。



輪投げで交流

ブロック研修バス旅行会開催

▼第一ブロックでは、11月17日(火)「研修バス旅行会」を開催。行き先は奥多摩で、バス2台に会員58名の参加でした。秋晴れの一日、奥多摩溪谷沿いの紅葉や、玉堂美術館の鑑賞など、ゆつくりと楽しめた研修旅行でした。



GoTo で奥多摩へ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

相続、遺言作成のご相談。面談無しでも承ります。

隆島会計事務所

豊島区池袋 4-27-5 和田ビル 201

TEL 03-6698-9429
FAX 03-6698-0638

<http://takashimakaikei.com/>

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

「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

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。



反射材

の着用を!!

夜間外出の際は

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

気軽にご相談ください 税金のこと!!

うすい税務事務所

税理士 臼井淳子

〒171-0043
豊島区要町1-2-18 サン・ドミール要町1階
TEL:03-5986-7860 FAX:03-5986-7867
e-mail jyunjyun@onyx.dti.ne.jp



★おすすめ見学コース★

IKEBUS アト・カルツアーで
としまの魅力再発見 !!



QRコード

昨秋から区内の魅力的な観光スポットや文化施設を、イケバスで見て回るツアーが始まりました。

▶原則毎週土・日曜日の午前中は東コース、午後は西コースを「IKEBUSアト・カルツアー」として特別料金で回遊します。土日以外にも季節ごとに特別企画ツアーもあり、予約式の有料イベントとして受付中です。

東コース 区役所→大正大嶋台観音堂→鈴木信太郎記念館→大塚公園前通り→イケサン

パーク→雑司ヶ谷鬼子母神堂→区役所

西コース 区役所→熊谷守一美術館→トキワ荘マンガミュージアム→自由学園明日館→池袋駅西口

【参加費】

大人 1000円(見学科込)
高齢者65歳以上 500円(/)

◎詳細と申し込みはスマホかPCでアクセスしてご覧ください。

【問い合わせ】

区文化観光課観光企画グループ
電話 03-3981-4623(直通)

情報コーナー

○ 現状調査アンケートを実施 ○

昨年11月、区高連は全会員を対象に「会員の現状調査アンケート」を実施しました。

久しぶりの調査で質問も多岐にわたりましたが、回答にご協力ありがとうございました。

結果は現在専門業者が分析中ですが、近日中にご報告いたします。

なお回答率は71.1%でした。

◆20名でクラブができます◆

◎豊島区では、本年度より高齢者クラブの新設条件を、30名以上から20名以上に緩和いたしました。これにより、区内各地域の町会厚生部や、趣味のサークルなどの皆さんの高齢者クラブ設立が容易になりました。認可されますと20~28名なら月間9千円ほどの活動補助金が交付されます。

○ぜひ、未加入の町会や該当サークルに、ご加入をお勧めください。



自動車の安全運転支援装置の購入・設置が補助されます

安全運転支援装置(ペダル踏み間違い等による急発進を抑制するもの)の購入に対し、50%(上限6万円)の補助が出ます。※補助を受けるには一定の要件を満たす必要があります。

「東京都高齢者安全運転支援装

置」設置補助制度に関するお問い合わせ先

東京都 都民安全推進本部
総合推進部 交通安全課
TEL 03-5321-1111(内線:21-799)

※装置の対応車種、性能や在庫状況等は、取扱事業者にお尋ねください。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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 雑司ヶ谷 鬼子母神堂
除厄開運 安産子育て
電話(三九八二)八三四七
豊島区雑司が谷三の十五の二丁目
地下鉄副都心線雑司が谷駅下車 徒歩十分
都電鬼子母神前駅下車 徒歩五分



http://www.kishimojin.jp

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

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 ハイツ空蝉 101

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齢会



林 義子

近頃は懐古ばかりが身を占めて
ゆらす鞆しゅうせんも虚しげに鳴る

※しゅうせん＝ブランコの古語

宵ごとにひと恋わしむる日のふえて
彼岸此岸のへだたりあらず

川柳

雑司ヶ谷おもと会



佐々木和子

GOTOで友の旅行で土産待つ

岩方 加代

我家では女房親分ぼく子分

吉田尚之助

コロナ無視酔って大声会食し

高松交友会

笠原たかし

町の中動くマスクの展示場

マスク顔知ってる人もしらんぷり

俳句

大塚延寿会



北村富治郎

飲み屋出てひと震えくる寒の月
手で開けるローカル駅や枯野原
透き通るコスモス苗の陽を受けて
詩心をふと目覚めさす晚秋路
熟柿落ち寂しき音や裏の木戸
新蕎麦の張り紙有りて寄り道し

巣鴨朋友会

中田 節子

米寿までどうか惚けず辿り着き

静かにネ孫の授業もオンライン

石川 裕子

ダイエットケーキ横目に呑む涙

八十路過ぎ目方は増えて背は縮み

杉山すゞや

背も腰も伸ばせば伸びる内が華

それとなく見守る筈が見守られ

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三句まで)

■読者欄

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。

《表紙の絵について》

表紙の手描きの絵は、東京都交通局荒川電車営業所に勤務している職員が描かれたものです。

職員ご自身も東京さくらトラム沿線のご出身で、3歳くらいから絵を描き始め、現在も休みの日には好きな街並みを描いたりされているとのこと。

停留場の絵を描き始めたのは2年前頃からで、3枚以外にも東京さくらトラムの全ての停留場を描いています。

また、東京さくらトラムにおいて、電車や停留場のマナー向上を呼びかける「マナーポスター」も制作されています。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

実績と信頼

不動産売買 **音羽** おとわ

OTOWA

豊島区千早 1-20-13-502

☎03-3957-5757

http://www.otowa-gr.co.jp

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!

聖和 SEIWA GROUP

聖和建设 株式会社

聖和サービス 株式会社

特定建設業/宅地建物取引業/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

令和キャンペーン中!

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

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

(株)サンライフクリエイト

安心。あなたの町の

リフォーム屋さん

一級建築士が相談に乗ります

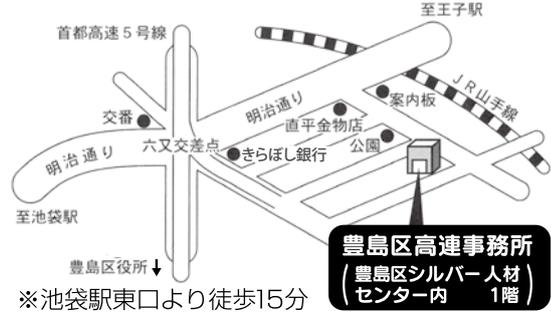
一級建築士事務所(東京都知事登録)第60424号
一般建設業許可(東京都知事許可)第135422号
豊島区北大塚1-20-24

リフォーム ココサ

☎0120-046-553

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。

今後ともより一層のご支援・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 〇三九五五〇一二五二一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三五七二八一三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

編 集 後 記

新年明けましておめでとうございます。昨春来、2度目の緊急事態宣言下で、豊島区高連はもとより、各クラブの皆さんもコロナに翻弄され、不自由続きの毎日です。ね。相手が新型コロナウイルスでは、さすがのわれわれも、世界中に同時多発の災厄ではあっても、戦争中のように食糧難や生活苦を伴うわけではありませぬ。今はじっと、ワクチンができて感染が収まる日を待ちましょ。

◆今私たちにできることは、まず自分自身の健康維持です。そして次に、近隣のお年寄りや知人同士の「見守りと励まし合い」です。地域に住む者同士で、和やかな見守りと助け合いを続けましょ。

◆本誌の新誌名は「いきいき豊島」と決まり、次号(101号)からリニューアルすることになりました。同時にサブタイトルも「人生を豊かに、健やかに、ともに生きる!」とし、今後の編集方針といたします。

「2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になる!」という予測があるといいますが、私たち高齢者クラブの皆さんにはこれはあり得ません。前向きに元気に、ともに生き抜きましょう。

次号から「いきいき豊島」になります!

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

石川 和代

原 清美

小松 傳一

区高連・行事予定

2月16日(火)	健康教室体操
2月22日(月)	指導者研修会
3月4日(木)	芸能まつり(中止)
4月19日(月)	5m輪投げ大会

以降未定

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



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

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



幸田建設株式会社
☎03-3982-7131(代)
 豊島区池袋 1-16-23

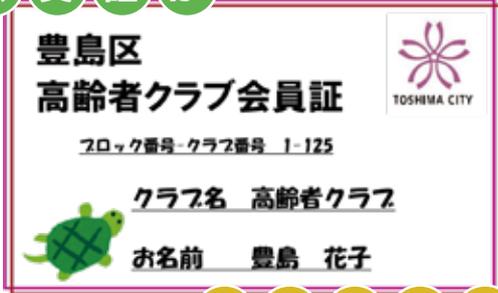


長崎神社
☎03(3957)0481
 豊島区长崎 1丁目9-4
 西武池袋線 椎名町駅北口

伊藤司法書士事務所
 豊島区池袋 4丁目 24番 4号
 ヴィラ生華1階(登記所前)
TEL 03-3986-5577
FAX 03-3986-5790

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

会員証が



できました

巣鴨地蔵通りへおいでの際はぜひお立寄りください。

ご協賛第1号は、巣鴨地蔵通りの「ちはら町並み美術館」です。ここは館長の千原昭彦氏がご自身で書きためた「日本全国の街道筋の町並み建物を克明に描かれた彩色ペン画」を展示されている、2003年設立の小さな美術館です。

豊島区高連の「会員証」に特典がついたらいいですね！



○通常500円の入館料ですが、区高連会員証をご提示で無料招待です(豊島区巣鴨4-14・10・月火休み・電話03-5394-4170)。

ちはら町並み美術館



ホームページ URL

<https://ameblo.jp/mei03ck/>

高齢者にやさしいまちづくりプロジェクト

(この計画は正式に発足したものではありません)

仮のプロジェクトの連絡先

区高連事務局 (火・木9~16時)

電話 03-5950-2511

または区高連広報部・杉山

電話 03-3918-2904

【ご協賛のお願い】
 会員や読者の皆様の中に、私たち高齢者の優しいまちづくり活動にご協賛くださる方がおられましたら、ぜひご協力ください。
 ○高齢客へ、特典や優待の提供。
 ○高齢者に優しい休憩所の提供。
 ○高齢者を歓迎してくれるお店、来てもらいたいお店や施設などの情報をお寄せください。
 協賛店(施設)として登録し紹介する計画です。

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