

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联合会）

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>

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。



「沈みゆく夕陽」

高野 之夫

（クレヨン スケッチ画）

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。

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。

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联合会」の広報誌にふさわしいネーミングだと考えております。今後も、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います。

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

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。

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、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ますと考えております。

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。

結びに、豊島区高齢者クラブ联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、ご挨拶いたします。



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過ごしていると思います。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えます。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。これからも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。

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した。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たり、お茶を飲んだりする機会が減ったということで、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れば少し感染という心配が和らぐのではと期待しているところです。

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えます。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。これからも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。

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れば少し感染という心配が和らぐのではと期待しているところです。

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れば少し感染という心配が和らぐのではと期待しているところです。

昨年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多々ありました。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。

昨年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多々ありました。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。

昨年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多々ありました。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。

昨年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多々ありました。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。

昨年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多々ありました。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。

昨年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多々ありました。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。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

カカセ

●本店 ☎03-3971-0211 年中無休

●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

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)



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



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

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。

と考えております。今こそ、「コロナに負けない！フレイル対策！」を、高齢者クラブの活動で実践していただければと切に願っております。なお、今夏の活動にあたっては、

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。

さて、区では、本年4月に、

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

これまで毎年発行していた「高齢者のてびき」を全面リニューアルし、「シニア×としまぐらし」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



リニューアル新発行のシニア×としまぐらし

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ご利用ください。結びに、高齢者クラブ連合会のみ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。

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

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

連合会では今年こそはと、正常な総会の開催をめざして準備を進めておりましたが、「非常事態宣言」の再延長のため、5月6日の幹部会でやむなく変更を決定、直ちにその旨をブロック会経由で各クラブに通知するとともに、「総会議案書」と「書面

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 ご自宅で日常的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。

TEL 170-0001 豊島区西巣鴨 1-19-17 ☎ 03-3915-5885



(次ページへ続く)

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」の返送到着を待っ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)

なお、「寿高齢者表彰」と「役員表彰」も、クラブ経由の略式表彰と記念品贈呈になりました。

今年度の「100歳以上会員」と「役員功労者」の受賞者は次のとおりです(敬称略)。

おめでとうございます。

- ◆寿高齢者 100歳以上
野々垣亀子 (折戸千歳会)
矢島 裕三 (緑 寿 会)
佐藤 恒子 (親和豊寿会)
岸野 文子 (池袋仲むつみ会)
梶川ツネ子 (南長崎三丁目北部福寿会)

◆区高連役員6年以上
理事 渥美 享士(南大塚白寿会)
理事 高木 治男(南、さくらクラブ)

◆区高連役員12年以上
理事 堀内 鋒行(高砂長寿会)
理事 副島 健(雑一おもと会)
理事 加藤喜太郎(親和豊寿会)
理事 八木 福雄(長 生 会)

区高連新役員と女性委員会名簿

(※は常任理事兼務)

区高連会長

副会長

副会長

副会長

◎企画総務

総務部長

広報部長

会計

計

(兼)竹野 康二

*杉山 鈴谷

*石川 和代

*小松 傳一

外山 克己

竹野 康二

別所 弘一

西村 敏男

◎友愛奉仕

友愛奉仕部長

◎会計監事

◎常任理事

吉田 英昭

原 清美

小泉 良介

飛田 和江

山田 忠義

沖浦千恵子

(兼)別所 弘一

*渡邊 要

堀内 鋒行

佐々木敬彦

高橋 朝世

杉田 博幸

三富 一雄

保刈 孝彦

橋本 輝男

*井田 謙三

副委員長

第一 池上 貞子

第二 大門 幸代

第三 徳永 茂代

第四 藪田六ツ江

第五 中島しづゑ

第六 石川 和代

第七 沖松 良子

第八 阿部 文代

◎事務局員

鈴木 敏夫

◎福利厚生

文化保健部長

体育部長

◎女性委員会

委員長

副委員長

《ブロック連絡員》

大門 幸代

原 ハツエ



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

安井医院 診療科目/内科・小児科・外科 診療時間表

駒込あおば内科 KOMAGOME AOBA CLINIC 診療時間表

訪問診療・外来診療 (24時間・365日対応) 診療時間表

長汐病院 地域に根ざした あたため医療を目指して 診療科目

白野歯科医院 診療時間表

ゆみのハートクリニック 訪問診療・外来診療 地図

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「ペタンク大会」
(8チーム42名)

・「介護予防大作戦」参加

・第32回「輪投げ大会」人数制限
(15チーム97名)

・「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
会による活動で、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、その報告書も年度未まで
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、生きがいを高めるための活動

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)ペタンク(10月)
ポッチャ(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よ
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
めてまいります。

今後の行事予定

- 「ポッチャ講習会」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
「ペタンク大会」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。

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.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.3957-2607
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

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 ○ / ○ ○ ○ △ /
休診日：火曜・日曜・祝日 △：14:30-17:30
豊島区巣鴨1-31-1 T・レジデンス巣鴨1F
http://www.tanabe-dental.jp

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

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
豊島区西巢鴨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

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 豊島区西巢鴨2-1-16
(折戸通り)

区高連令和2年度決算額と 令和3年度予算額

収入の部

単位：円

科 目	令和2年度決算額	令和3年度予算額
前年度繰越金	1,789,099	1,509,990
会 費	666,000	648,000
助 成 金	3,541,000	3,513,000
事 業 収 入	81,500	2,523,000
分 担 金	666,000	648,000
寄 付 金	—	—
雑 収 入	16	30
預 り 金	242,920	266,000
—	—	—
—	—	—
—	—	—
合 計	6,986,535	9,108,020

支出の部

単位：円

科 目	令和2年度決算額	令和3年度予算額
老人クラブの育成指導	52,604	940,600
仲間作り促進	485,873	1,278,640
他の世代との交流促進	—	—
調査・研究・広報活動	948,262	78,800
活動推進費等	19,812	503,400
他の指導者との交流	—	—
その他社会活動費	2,734,218	2,506,400
分 担 金	666,000	648,000
寄 付 金	30,000	30,000
その他活動費	539,776	2,605,000
予備費(次期繰越)	1,509,990	517,180
合 計	6,986,535	9,108,020



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!!



木津美佳先生

6月15日 (火) 雑司ケ谷体育館
において今年度第1回

目の健康教室が開催されました。
入梅の初日、蒸し暑い午後、
会員13名、役員14名、小嶋係長
ほか区からの応援を合わせて計



リズムに合わせた心地よい体操

泳ぎ等) 15分間。ここで小休止、床に足を伸ばした姿勢を取り、開脚運動、全(文化保健部 部長 竹野 康二)

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めました。ラジオ体操のみんなの体操で準備運動で身体をリラックスさせて、水泳の泳法を取り入れたストレッチ体操(クロール・バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ等) 15分間。ここで小休止、床に足を伸ばした姿勢を取り、開脚運動、全(文化保健部 部長 竹野 康二)

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 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

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 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・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

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

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

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。
- ◆介護が始まってからも定期的にご訪問。
- ◆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。

サービス紹介
サービスの費用の調整 計算・請求

〒171-0014 豊島区池袋3-29-17
☎03-3981-5161



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

◆今回の紹介クラブ
◆第五ブロック

永寿会



出発は区役所本庁舎からですが、子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。

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。ガイドの城所さんのご説明で、知らなかったことをたくさん教えていただきました。細い路地を上手に運転してくれた運転手さんにも拍手が飛んで、楽しく有意義な半日を過ごせました。

イケバスの皆さん、ありがとうございました。

（前号掲載のおすすめコースを早速お試しいただきました。 広報部）

◆水元公園へ シルバークラスの旅

匿名希望

先日、葛飾の水元公園まで、全行程シルバークラス利用で、花菖蒲園（無料）を見学してまいりました。大塚駅までは都電で集合、都バ



自然を満喫できる癒しの空間 水元公園



ス（都02）で錦糸町行きで上野広小路下車、上野松坂屋前から（草39）金町駅前行きに乗換え、金町駅前から京成バス（戸ヶ崎操車場）行きで『水元公園』下車。片道約2時間のバス旅行です！

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！あまり疲れたら、JRでさっと帰ることもできますよ（笑）！（ユニークな活動報告のご寄稿ありがとうございました！ 広報部）

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

一般歯科／小児歯科／矯正歯科／歯科口腔外科

エール歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:00～13:00	○	○	○	休診日	○	▲	休診日
午後 14:30～19:00	○	○	○	○	○	○	▲

休診：木・日・祝 ▲9:30～13:30/14:30～17:00

tel.03-3956-8211 矯正は月2回 水曜午後と土曜午前

豊島区要町1-19-2 要サンハイム1階 《要町駅A1出口すぐ》

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

大橋眼科

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 2-11-4 2階

https://ohashiganka.sakura.ne.jp

「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！
詳しくはホームページで！

ニチコミ 検索

http://www.nichicomi.com/

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

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



17 項目の持続可能な開発目標

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、17の目標を掲げています。SDGs は理念として、「誰

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 に取り組む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。

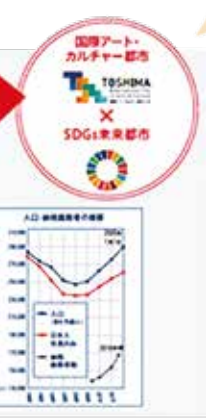
豊島区が持続可能なまちづくりに挑戦するきっかけとなったのは、2014年、東京23区で唯一の「消滅可能性都市」との指摘を受けたことです。当時、20歳から39歳までの若年女性人口が、今後30年で半減するという推計が出されたのですが、これを受け、豊島区は2015年

に「子どもと女性に優しいまち

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方です。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



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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**

福祉に「つとまっか」
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

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

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。



チャレンジブック

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

と福祉を」では、「感染防止のマスク着用や、外出後の手洗いがいを徹底しよう」

・ゴール7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」では、「自動車での移動を減らし、KEBUSなどの公共交通機関を使って移動しよう」

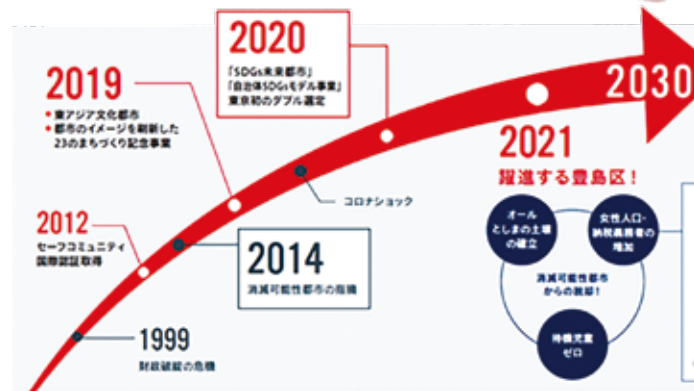
・ゴール11「住み続けられるまちづくりを」では、「区民ひろばで世代を超えた交流をしよう」

・ゴール12「つくる責任つかう責任」では、「食材は適量を購入して食べ残しをやめ、ごみの削減に貢献しよう」

このように、皆さんが日頃から行っていることや、普段の生活に少し工夫を加えてできることが、SDGsの実現に貢献しています。

この「としまSDGsチャレンジブック」は、区役所本庁舎と東西区民事務所で配布しておりますが、必要最小限の部数しか印刷しておりません。それは、印刷紙の量を減らすことも、SDGsにつながるためです。以下に、チャレンジブックのデータを見るためのQRコードを掲

載いたします。



載いたします。ご自身の携帯電話などで読み込み、ぜひご覧ください。



豊島区は、SDGsへの取り組みをおして、「国際アートのカルチャー都市」の実現を目指しています。区民の皆さんと一緒にSDGsに取り組み、「誰一人取り残さない」豊島区をもつくりあげていきますので、引き続き区政へのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

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

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

- ・ 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%で

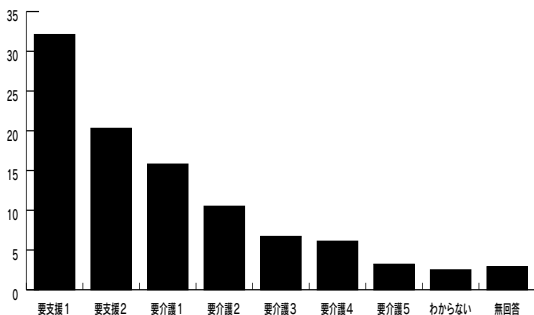
◆会員の現状は…

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。

「アンケート」から見えたもの 会員の現状と要望と対策

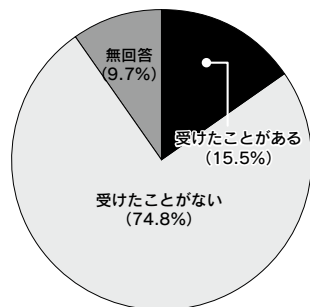


Q1. 会員の現状アンケート



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。

・ 介護認定は受けていない人が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(平均年齢を越えると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、外出できるかどう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。
- (参考資料: グラフ3 《12ページ》)
- ・ 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

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
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

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

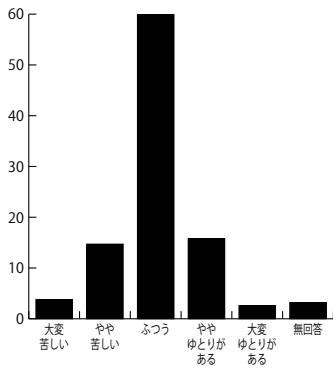
相続の相談はお任せ下さい

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.tcnf.com/hayashi/pc/

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。



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。
- ・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。

◆地域とのつながりは…

・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。

◆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、役員の企画工夫、慰問サークルの招請など。

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)

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

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 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 グランドマゾン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

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

株式会社 **リゾナント**

前各号に附帯する一切の業務

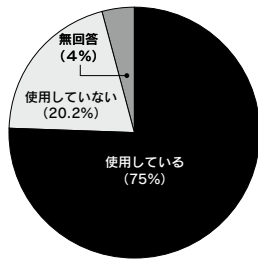
免許番号 東京都知事(10)第43078号

豊島区南長崎 1-25-12

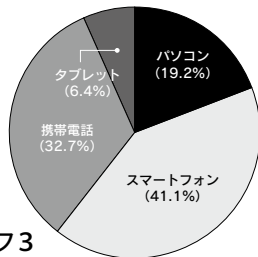
TEL:03-3951-1521(代)

http://www.resonant-co.jp

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

「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、区高連やブロックで勉強会を開きサポートし

G:生きがい
「旅行会をやって」「年寄りの集まれる場所を」「おしゃべりをしたい」

※地域や身の回りへの奉仕は、自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」

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」

D: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！」

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」

成金の申請・報告事務などの勉強会を連合会で開こう。

「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！」

I:教養

「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！」

H:健康

「趣味の会を！」

トピックス

「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、ご来館ください。(同館より)

「元気なシルバーセンターで働いているよ」

「元気なお年寄り、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」

「元気なシルバーセンターで働いているよ」

「元気なお年寄り、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」

「元気なお年寄り、シルバー人材センターで働きましょう」

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Rewrite 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

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

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、交流し合いましょう。

★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。

かぞえうた♪

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

よく噛んで、歯を大切に！

LOYAL ENGINEERING CARE
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

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 二チコミ

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肯いて

夕餉の茶碗拭いて仕舞いぬ

足任せに徂徠をすればそよぐ風

きつとなにかが見つかるとは

※徂徠往來・行き来すること

林 義子



俳句

大塚延寿会

夏向きに動かす箆笥置跡

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

青葉吹く漱石しのぶ猫の塚

風薫る子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

川柳

高松交友会

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

栗鴨朋友会

ウォーキングいつも五分でまわれ右

皺だらけ笑顔ぐらいじや誤魔化せぬ

陽差し浴び散歩しながら骨ケアー

この歳で骨までしゃぶるスペアリーブ

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

石川 裕子

杉山すずや

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

◆広報誌の名称変更 「いきいき豊島」になりました◆

本誌の名称は永年「豊島区高連広報」としておりましたが、本誌が101号を迎えたのを機に「いきいき豊島」に変更いたしました。

他区の連合会も同様の広報誌を発行しており、その誌名もまちまちですが、単に「広報」とするより、クラブ活動の「ポリシーや目的」を感じられる誌名に変えたい、との広報部の希望が入れられました。

当初、誌名案には「明るいしま」「住みよい…」「健やか…」「お達者…」など豊島にちなんだものや、「豊島倶楽部」「豊島人」「豊かな人生」「稔りの刻」など、

なかなか凝った案が集まりましたが、常任理事会で数回の選考の末に、最高票を集めたのが、この「いきいき豊島」でした。

高齢者クラブの主な目的は「心身ともに生き活きと暮らす」ことでしようし、あっさり・すっきり簡潔な誌名となりました。

大幅に変わる表紙デザインとともに、「いきがいと活気に満ちた区高連活動」を、皆さんとともに考える「いきいき豊島」を目指したいと思います。

(広報部)

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
☎03-3918-4606

重要文化財 雑司が谷 鬼子母神堂
豊島区雑司が谷三の十五の二十
電話(三九八二)八三四七
除厄開運 安産子育て
http://www.kishimojin.jp

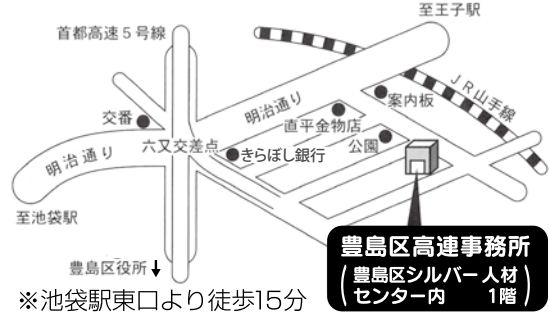
寝苦しい夜は...
ぬるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。
寝る前に軽い運動をある
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

ご協賛
しています

ご協賛
しています

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。

今後ともよろこびに支援助げ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 〇三ー五九五〇ー二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三ー五七一八ー三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

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。表紙がともも明るくなりましたが、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す。

▼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は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、その後に生まれて多くの皆さんにも、あの感動をぜひ味わっていただきたかっただけに残念でなりません。

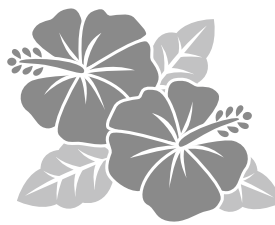
▼ワクチン接種が、高齢者はもちろん、青壮年の皆さんにも普及する今秋には、私たちの活動も平常に戻れるものと期待しております。

「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。

- 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
- 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 ハイッ空輝 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

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
nichicom

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。

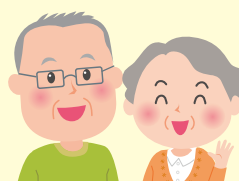
会員募集

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