

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>

## 「自由学園・明日館」

（豊島区西池袋）



ちばら町並み美術館（千原昭彦氏画）

### 【解説】国宝重要文化財（建築物）

「自由学園・明日館」は大正11年米国の名建築家フランク・ロイド・ライトの設計で建てられ、旧帝国ホテルと共にライトの日本における代表作の一つとして重要文化財に指定されています。自由学園（羽仁もと子創設）の校舎（講堂）でしたが、後年学園の移転後は「明日館（みょうにちかん）」と名付けられ、多目的に利用されながら保存・維持されています。文化芸術都市・豊島区のシンボルの一つです。

ちなみに自由学園は、今年創立100周年を迎えています。

### 会長あいさつ



**新年度は創立60周年  
会員を増強して飛躍の年に！**  
豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

新年あけましておめでとうございます。令和4年の新しい年を迎え、区高連の会員の皆さんにはお元氣にお過ごしのことと思います。

一昨年1月に新型コロナウイルス感染症が発生し、昨年終わりには幾分感染者が減りましたが、いろいろと新しい変異株のウィルスが出てきて予断を許さない状況です。ワクチン接種の3回目も始まりました。

このような状況下ですが、今年豊島区高齢者クラブ連合会は60周年の節目を迎えます。令和4年度の事業の中で周年行事として、令和5年の新年会と同時開催の記念式典や記念誌の発行について現在検討を進めているところですが、さらに会員のみならずに喜んでもらえる行事を企画実施したいと考えています。また、会員の皆さんからは是非アイデアをいただき、思い出深い記念の60周年にしたいと思っています。

今年の目標の一つは会員増強です。皆さんご存じのようにコロナ禍で元気な高齢者がフレイルとなつていきます。一昨年10月に行いました「会員の現状調査」でも、既に90歳以上の方は半数以上の方がフレイルになつてい

るとの結果でした。会員の皆さんが元氣に過ごせるように様々な事業を行うことも区高連事業の一つの柱になっています。

そのためには新しく元気な高齢者の皆さんに会員になつていただき、一緒に輪投げやボッチャなど軽スポーツをしたり、健康教室での運動や、サロンで一緒に交遊やおしゃべりをしていきたいと考えています。会員の皆さん、まだ会員になつておられない皆さんに、是非お声がけをお願いいたします。一人ひとりのお声がけが会員増強の大きな手段だと思います。

また、町会自治会が行う社会貢献活動、例えば防犯パトロールや防災訓練、交通安全の幕舎での立ち番など、大勢の高齢者の皆さんが参加されています。しかしながらそのような活動をされている高齢者が住んでおられる町会自治会に、高齢者クラブがないところもあります。是非高齢者クラブを作つていただきたいと思います。そして元気な高齢者がたくさん住むまちに、豊島区を皆さんと一緒に作っていきたいと思っています。今年もよろしく願いいたします。



区長あいさつ



## SDGsの取り組みを通じて、 日本一の「高齢者にやさしいまち」をめざして

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4年の初春を健やかに迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、今年は、豊島区高齢者クラブ連合会が創立60周年を迎えられることを、心よりお祝い申し上げます。

昨年は、区のSDGsの取り組みを紹介する特設ホームページ「としまSDGsアクション！」の開設、活動推進を掲げたモニタメント「SDGsシンボル」の設置、「としまSDGsウィーク」での様々な事業の展

開など、「オールとしま」による取り組みを進めてまいりました。

本年、区は区制施行90周年を迎えます。90周年、さらには100周年に向けたとしまの未来を描くために、SDGsの取り組みを通じて、日本一の「高齢者にやさしいまち」の実現を目指してまいりますので、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、区では3回目の新型コロナウイルスのワクチン接種が順調に進んでおります。コロナ禍において、フレイルの進行が未だ懸念されている状況であ

り、今後、感染症対策と健康づくりの両立がより一層重要となります。何よりも日頃の高齢者クラブの活動がフレイル予防につながっていき



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ますので、感染症対策を継続しながら、積極的な活動を継続し、心身の健康維持を図っていただきたいと考えております。引き続き区でもフレイル対策を展開し、皆様がいいきいと元気に過ごすことができるよう努めてまいります。

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、会員の皆様のご健勝を祈念申し上げます。

## ◆「会員増強運動」のお知らせ◆

東京都老人クラブ連合会は今年度から三年計画で、全都一斉に「会員増強運動」の実施を呼び掛けています。豊島区高連もこれに呼応して実行委員会を立ち上

【目標】

○令和3年度から3年間、毎年度10%以上の新入会員を勧誘しましょう！

げ、次のような運動を行うことにな

○同時に、退会者の防止・慰留にも努めましょう！

東老連やわれわれ豊島区高連も、これまで継続的に会員の増強には努めてきましたが、時代の変化もあって効果が上がりません。しかし、なんとかして少

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)



ホスピタリティ  
Hospitality

「喜ばれることに喜びを」

私たちに与ったホスピタリティは、

「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



## 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

でも減少をくい止めなければならぬので、今回は積極的に運動を進めることになりました。

○目標達成には奨励金を贈呈！

毎年度、目標達成されたクラブには、総会席上で「賞状と奨励金」を贈呈することといたします（年度当初の新入会員数で判定）。

※60歳未満の方も正会員として勧誘できます。若手の新人を積極的に勧誘しましょう。

（既に他クラブに入っている二重加入者や、他区の居住者は賛助会員となります。）

### 東京都老人クラブ連合会

第35回

### 「老人クラブ大会」開催

本大会は12月9日、新宿文化センター大ホールにて開かれ、本年は式典のみで開催されました。席上にて、次の方々とクラブが授賞されました。

おめでとうございます。

### 【具体的な推進計画】

○各ブロックと単位クラブの数値目標を明示し、ブロック内で互いに目標達成に向けて、継続的に努めましょう。

### ▼単位クラブでは・・・

①まず新入会員を増やすこと。  
②次に退会者を極力防止・慰留して会員数を維持すること。

③そしてできれば会員数の純増を実現することを目指しましょう。

そして・・・

・クラブの中で増強計画を話し合い、知り合いの勧誘をお願いする。

・「会員募集チラシ」を作り配布。

・クラブ活動を活発にする方法を工夫するなど相談しましょう。

### ▼各ブロックでは・・・

・各クラブに数値目標を明示して、その達成をお願いするとともに、ブロック全体の年間共通課題として運動していただきたい。

・また単位クラブの解散や休止は、ブロック内で助勢や一時合併などの対策も考慮して、防止に努めていただきたい。

以上、豊島区高連の総力を挙げての「会員増強・三年計画」にぜひ会員の皆さまのご支援ご協力をお願いいたします。

（会員増強対策・実行委員会）

### ◆東京都知事表彰 （高齢福祉功績者）

老人クラブの指導者

猪野美佐子 長寿クラブ

### ◆優良老人クラブ表彰

（設立順他）

高一さくら会 小田 明雄

巣鴨朋友会 杉山 鈴谷

### ◆育成功労者表彰

（会長・役員7年以上）

井澤 清 折戸千春会会長

小森 政子 池袋百齡会会長



外山会長が閉会の辞を述べました

沖浦千恵子

南長崎三丁目北部福寿会

池袋本町幸楽会 森 淑夫

### ◆会員増強賞（10名以上増員）

高三クラブ 園城 紀一

横山 保 長三長寿会会長

井田 謙三 池袋仲むつみ会会長

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## マンツーマンのスマホ教室



タタタコンシェルジュ

やさしいスマホの先生が、  
分かりやすくお家でレクチャー

らくらく  
スマートフォンの  
FCNT

### ポイント

お友だち、ご夫婦など 最大3名までレッスン可能

通常60分1回 13,200円（税込）

### 初回お試し価格

60分1回 9,240円（税込）



03-3570-7685

※通話料はお客様のご負担となります

受付時間：午前9:00～午後6:00 土日祝日、特定日除く

スマホで  
できる  
こんなこと



お買い物



地図検索



アプリの  
ダウンロード

※講座時間の延長はお受けできません。

※コロナ対策には万全を期しますが、受講時にはお客様もマスク着用などの対応をお願いします。

※対象機種は、当社製品または他社製品（iPhone、iPad、他社スマートフォン、他社タブレットおよび携帯電話）です。

## 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

豊島区・高齢者クラブリスト

区高連役員名簿に変えて、区内全クラブの「地域別リスト」を紹介いたします。地区別のクラブ調査にご利用ください。

No	主な活動地域	クラブ名	会員数	会長名	会長の区高連役職	拠点区民ひろば
第一ブロック						
1	巣鴨4丁目、西巣鴨2丁目	折戸千歳会	33	高橋 照子	理事 (女性副委員長・原ハツエ)	西巣鴨第一
2	北大塚2丁目、巣鴨4丁目	折戸千春会	25	井澤 清	理事	西巣鴨第一
3	西巣鴨3・4丁目	陸福寿クラブ	30	小松 傳一	会計、広報部員、常任理事	西巣鴨第一
4	北大塚1丁目	未広会	35	吉田 英昭	常任理事、文化保健部員	清和第一
5	巣鴨5丁目	巣鴨五丁目朝日クラブ	66	松岡 國夫	理事	朝日
6	駒込4～6丁目	染井さくら会	52	鈴木 直子	理事 (女性委員・池上貞子)	仰高
7	巣鴨1丁目	悠々会	78	田辺 貞子	理事	巢一会館
8	西巣鴨	とげぬき鵬栄会	34	田村 洋子	理事	西巣鴨第一
9	駒込7丁目	駒込七福会	71	大沼 映雄	理事	染井会館
10	巣鴨2～4丁目	巣鴨朋友会	95	杉山 鈴谷	広報部長、①ブロック長	清和第一、待夢
11	巣鴨5丁目	大親シルバーダイヤモンド会	106	小森 孝光	理事	朝日
			小計	625		
第二ブロック						
12	南大塚3丁目	大塚百齡会	72	佐々木 敬彦	常任理事、文化保健部員 (女性委員・佐々木信子)	朋有、南大塚
13	東池袋5丁目	池袋百齡会	55	小森 政子	理事	朋有
14	南大塚2丁目	大塚延寿会	61	竹野 康二	副会長、総務・文化保健部長、②ブロック長	南大塚、南大塚公園
15	南大塚1・2丁目	平松寿クラブ	53	八木 正己	理事 (女性委員長・大門幸代)	南大塚
16	南大塚1・2丁目	東南第一クラブ	33	原 清美	常任理事、広報部員	南大塚
17	南大塚2丁目	東南第三クラブ	43	世羅 幸枝	理事	南大塚
18	南大塚2丁目	南大塚白寿会	38	渥美 享士	理事	南大塚
19	巣鴨1丁目	江戸橋寿会	49	高橋 みよ子	理事	巣鴨第3集会所
			小計	404		
第三ブロック						
20	上池袋2丁目	ひばり会	84	岡部 俊夫	理事	町づくりセンター
21	東池袋3・4丁目	静和クラブ	37	高橋 朝世	常任理事、友愛 (女性委員・徳永茂代)	町会会館
22	南大塚、東池袋2丁目	緑寿会	90	北澤 義一	理事 (女性委員・沼尾尚子)	朋有
23	上池袋3丁目	上池三寿会	35	小泉 良介	常任理事、総務・広報部員、③ブロック長	上池袋
24	上池袋2・3丁目	永楽会	35	鈴木 富美子	理事	上池袋
25	上池袋1丁目、北大塚3丁目	昭寿会	39	茨城 初枝	理事	豊成
26	北大塚、宮仲	北大塚和楽会	46	高松 惣平	理事	北大塚集会所
27	東池袋1・3丁目	友和会	34	杉田 博幸	常任理事、友愛奉仕部員	朋有
28	上池袋3・4丁目	池八クラブ	62	西村 勝子	理事	町会会館
29	北大塚3丁目	宮新わかば会	33	野口 英人	理事	朋有
			小計	495		
第四ブロック						
30	雑司が谷2丁目	雑二ときわクラブ	72	橋本 輝雄	常任理事、友愛奉仕部員	南池袋
31	高田1丁目	高砂長寿会	50	堀内 鋒行	会計監事	高南第一
32	目白1～3丁目、雑司が谷3丁目	亀齡会	96	飛田 和江	常任理事、文化保健部員、④ブロック長	南池袋
33	高田1丁目、雑司が谷2丁目	いこいクラブ	39	池辺 史生	理事	高南第一
34	南池袋2～4丁目	和楽会	64	小田 光孝	理事 (女性委員・数田六ツ江)	南池袋
35	高田2丁目	高南クラブ	57	坂居 淳三	理事 (女性委員・新井志保子)	高田予防センター

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  
健康プラザとしみBf

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

診療科目  
●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

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。

サービスの  
紹介  
サービスの  
調整 計算・請求

☎03-3981-5161 〒171-0014  
豊島区池袋3-29-17

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.ikebukurosleeper.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.5971-2607

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



No	主な活動地域	クラブ名	会員数	会長名	会長の区高速役職	拠点区民ひろば
36	雑司が谷1丁目	雑一おもと会	73	副島 健	理事	雑司が谷集会室
37	東池袋4・5丁目、南池袋	日出ことぶき会	50	安田 紀子	理事	町づくりセンター
38	南池袋2～3丁目	親和豊寿会	61	宮城 敏男	理事	南池袋
39	高田3丁目	高三クラブ	67	園城 紀一	理事	高南第一
40	雑司が谷2丁目	としまつくす	67	神永 正行	理事	南池袋
小計			696			
第五ブロック						
41	西池袋1・2丁目	長寿クラブ	50	猪野 美佐子	理事	西池袋
42	西池袋2～5丁目、目白4丁目	西池太陽会	100	辻 久明	理事	西池袋
43	西池袋4丁目	永寿会	36	中島 育子	理事	長崎
44	目白4～5丁目	五楽会	74	中島 しづゑ	理事（女性委員・中島、仁平）	心障センター
45	池袋2～3丁目	池袋仲むつみ会	32	井田 謙三	体育部長、⑤ブロック長	みらい館大明
小計			292			
第六ブロック						
46	池袋本町	池袋本町一丁目福寿会	72	秋葉 高廣	理事	池袋本町
47	池袋本町3丁目	池袋本町幸楽会	87	森 淑夫	理事	池袋本町
48	池袋本町4丁目	千歳会	88	山田 忠義	常任理事、体育部員、⑥ブロック長	池袋本町
49	池袋4丁目	松竹クラブ	87	小川 清	理事	池袋
50	池袋4丁目	池袋朗高齢会	39	深野 四郎	理事	池袋第二集会室
51	池袋本町3丁目	池袋宮元互楽会	79	村上 宇一	理事	池袋本町
52	池袋3丁目	健康百寿会	65	荻野 悦子	理事（女性委員・小野寺喜美子）	みらい館大明
53	池袋本町2丁目	池袋本町二丁目寿会	82	吉村 慎一郎	理事	池袋本町
54	池袋3丁目	池袋サンクラブ	47	加藤 壽男	理事	池袋
55	池袋3丁目	みたけクラブ	88	外山 克己	豊島区高連・会長	池袋
56	池袋本町4丁目	シスナブ健康文化クラブ	33	石川 和代	会計、広報、女委、常任理事	シスナブ集会室
57	池袋本町2丁目	池袋本町やすらぎ会	38	三富 一雄	常任理事、広報部員	池袋本町
小計			805			
第七ブロック						
58	高松3丁目	高三長寿会	37	福田 房子	理事（女性委員・広瀬 節）	高松
59	要町3丁目	百代会	68	此島 澄子	理事	千早
60	千川2丁目	千川二丁目百々代会	30	巽 俊行	理事	千川二会館
61	高松2丁目	高松交友会	64	保刈 孝彦	常任理事、体育部員	高松
62	千早4丁目	千早いこいクラブ	38	別所 弘一	副会長、広報、友愛奉仕、⑦ブロック長	千早
63	要町1丁目	要要会	94	沖松 良子	理事、女性委員	要
64	高松1丁目、池袋3丁目	高一さくら会	47	小田 明雄	理事	高松
小計			378			
第八ブロック						
65	長崎3丁目	長三長寿会	103	横山 保	理事	長崎
66	南長崎3丁目	南長崎三丁目北部福寿会	157	沖浦 千恵子	常任理事、体育部員	椎名町
67	南長崎3丁目	南長崎三丁目南部福寿会	58	畠山 広子	理事、女性委員	椎名町
68	南長崎4・5丁目	南長崎四丁目福寿会	112	西村 敏男	副会長、体育担当	椎名町
69	南長崎6丁目	南六さくらクラブ	91	高木 治男	理事	さくら第一
70	長崎2丁目	長崎二丁目ことぶき会	94	渡邊 要	会計監事、⑧ブロック長	長崎
71	長崎6丁目	大成寿クラブ	50	川上 秀盛	理事（女性委員・阿部文代）	長崎第四集会室
72	南長崎5丁目	百寿会	71	遠藤 秀信	理事	椎名町、さくら第一
小計			736			
会員数 合計			4,431			

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 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  
眼鏡・コンタクト処方

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～13:00	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	／	○	○

水曜日午後・土曜日・日曜日・祝日は休診

豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル 4 階

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・循環器科

人間ドック 各種検診

診療時間 月～金曜日 9:00～13:00／15:00～20:00  
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

大塚  
巣鴨

内科・眼科

＋山○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

03-3915-5885

健康  
コラム

とっても便利  
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  
とより適切な処方に  
役立ちますよ。

## 令和3年度 事業報告

第35回  
ペタンク大会

晴天のもと汗きらり



真剣な眼差しで投球

長引くコロナ  
禍ではありまし  
たが、令和3年10月14日(木)

まれ少し暑いぐらいの陽気で、  
参加者全員汗を拭きながら競技  
を楽しんでいました。  
(西村体育部長)

## 【競技成績】

優勝 池袋仲むつみ会

準優勝 南長崎四丁目福寿会

第3位 折戸千歳会Bチーム

## ▼敗者復活戦

優勝 長崎二丁目こぶき会

## 来年からルール変更

東老連・軽スポーツ大会申  
し合わせ事項に従って競技い  
たします。

## 【申し合わせ事項】(変更点)

①コートの大きさが変更

新(縦15m×横4m)

旧(縦10m×横4m)

②じゃんけんで先攻・後攻を  
決め、先攻チームの一人が

スタート地点となるサーク  
ルをコート内に描き、その  
中からビュットを6〜10m  
に投げる。

③第1ゲーム(メニュー)を勝つ

たチームは、ビュットのあ  
る位置にサークルを描き第  
2メニューを開始する。

④得点の数え方は従来どおり  
変更はありません。

## 初の練習会開催

ボッチャ  
お楽しみ練習会

10月18日(月) 豊島体育館に  
て行われました。昨夏のパリリ

ンピックでの日本人選手の活躍  
で、ボッチャは一躍注目を浴び  
ています。スポーツというより  
室内ゲーム的なシニア向けレク  
リエーションですが、このほど  
区高連でも初の「実技練習会」  
を開きました。

会場に「実技練習コート」を  
2面、「ボッチャ講習コート」  
を1面作り、それぞれに指導者  
やジャッジを配置、参加19チ  
ームをローテーションして体験し  
ていただきました。  
今回は正式な大会ではなく、

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## 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)

## 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

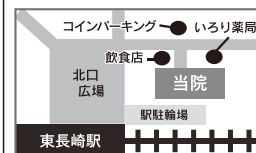
☎03-5394-4182

豊島区西巢鴨1-11-16

内科全般・胃腸内科・肝臓内科  
内視鏡内科(胃カメラ・大腸カメラ)東長崎駅前  
内科クリニック

TEL 03-5926-9664

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	／	●	●	●	9:00~	／
15:00~18:30	●	／	●	●	●	13:30	／



## 木曜診療

休診日:  
火曜・日曜・祝日豊島区長崎4-7-11 マスターズ東長崎1階  
西武池袋線東長崎駅北口より徒歩30秒池袋・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

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

在宅療養支援診療所

豊島区西巢鴨1-21-4  
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370  
URL http://www.sengoku-clinic.com



学びながらの体験会でしたが、この経験を活かし次回には競技会を開きたいと思います。

○ボッチャは輪投げ同様、会員に愛好されそうなレク種目です。

○コートは「バドミントンコート」を転用すればよさそうです。

(西村体育部長)

す。

○コート数を増やし一斉に競技して、トーナメントをしたいのですが、現在より指導や審判ができる人をもっと増やさないといコート数も増やせませんね。



本格的な体験会

## 熱戦の中、好プレー続出



11月15日(月) 豊島体育館

にて行われました。2度目の3m式輪投げ大会は大人気！40

チームもの参加となつて午前・午後に分散しての競技となりました。前回(一昨年)はコロナのため若干制限して15チームの参加でしたが、この一年で3m式が普及し大盛況となりました。

2、3チームずつ8レーンに組分けして競技、午前・午後それぞれ成績順に表彰するとともに、通算しても総合成績でダブル表彰を行いました。

### 【総合成績】

①上池三寿会

589点

### 【午後の部成績】

①上池三寿会

589点

②長崎二丁目ことぶき会

497点

③和楽会

452点

④今回上位の2チームは3ゲームで600点近い好成绩で、前回の優勝クラブ(南長四福寿会)の432点を大幅に超えました。この1年で長足の進歩ですね。

ちなみにハイゲームは、個人はトリプルビンゴ・90点の土橋夏江さん(仲むつみ会) 団体も235点の仲むつみ会でした。今回は90歳以上のご参加が7

名あり、その内の最高齢者は佐藤

ヨシ子さん95歳(未広会)で、当日はビンゴも出され72点でした。

3m式では80、90代の参加者が増え、5m式よりさらに高齢者向きとなっています。

▼今回は3ゲームではなく4、5ゲームの競技にしてとの希望もあり、コロナが終息すればもっと充実した大会に育ててみたいですね。(西村体育部長)



総合優勝の上池三寿会チーム

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## 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

## 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

## 岩崎歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	休	○	○	○
15:00～19:00	○	○	休	○	○	休

休診日 水曜・日曜・祝祭日

南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021

https://www.o-iwasaki-dent.com

## 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

## 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

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》日曜・祝日・水曜・土曜午後  
豊島区南長崎2-5-12

☎03-5988-7595

## 第40回「作品展」

小規模ながらも  
力作揃いの作品展

11月1日(月)～29日(月)、  
区庁舎6階と8階「庁舎まるごと  
ミュージアム」にて開催され  
ました。



会場を彩ります

本年度の「作品展」は、例年  
使用の会場がコロナワクチン接  
種会場となったため、6階と8  
階の「庁舎まるごとミュージア  
ム」の回廊での展示となりました  
た。回廊での展示となると出品  
作品の形状にさまざまな規制が

あり、出品できな  
かった方も多く残念な思いをさ  
せてしまいました。  
壁面展示の方法には「A1マ  
ルチパネル」を使用、作品数点  
を並べてパネルに納めることと  
なり、特に小さめの絵画・俳句  
川柳の短冊・大人のぬり絵など  
がパネル展示となりました。

大型の額入り作品もあり、作  
品の種類は、絵手紙・絵画・折  
り紙・切り絵・色鉛筆画・水彩  
画・版画・油彩画・ちぎり絵・  
写真など。また机上の展示は、  
手芸品・編み物・パンフラー!  
仏像彫刻・バッグ・手作り袋物  
・帽子・ブラウス・セーター・  
マフラーなど、出品点数90点、  
出品者数は61名でした。  
作品は力作揃いで素晴らしい  
物ばかりでしたが、コロナの影  
響か出品数が少なく、手狭な会  
場に不思議とちようどよく展示  
できました。



洗練された数々の作品



力作がずらり



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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  
※糖尿病外来・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】

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・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

一般歯科・小児歯科・予防歯科  
歯周病・矯正歯科・審美歯科  
ホワイトニング・義歯(入れ歯)  
インプラント・歯科口腔外科

豊島区役所ビル **かわはた歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～13:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30～20:00	○	○	○	○	○	○	○

△15:30～19:00 休診日 水曜・日曜・祝日  
豊島区南池袋2-45-3 としまエコミュゼタウ2F  
**☎03-5944-8811** (新患・急患随時受付)

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/>

**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  
※予防接種・予約制  
乳幼児健診・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

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





目を奪われる素晴らしい作品ばかり



ぬくもりあふれる作品たち



繊細で美しい作品も数多く展示



▼今回は6階会場の展示期間と、出品作、出品者名などの告知が不十分かつ徹底できず、会員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

また、区職員の方々ははじめご協力くださった皆さん、作品展を見学された方々、誠にありがとうございました。来年度こそ、ぜひとも「としまセンタースクエア」で作品展を盛大に開催したいですね。

(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**

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

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**



**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

### 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**

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**  
**FAX 03-3986-3587**

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  
TEL/FAX  
**03-3957-5171**

月・火・水・金 9:00~18:30  
木 9:00~18:00  
土 9:00~13:00  
日曜・祝日 定休

二丁目店

豊島区長崎 2-26-19  
TEL/FAX  
**03-5917-5380**

月・火・水・金 9:00~18:00  
木 9:00~17:00  
土 9:00~13:00  
日曜・祝日 定休

## クラブ活動特集

### 第4ブロック いこいクラブの取り組み お茶の間からの国際貢献、 古着わかちあいプロジェクト！

いこいクラブでは十年以上前から、海外への古着支援に取り組んでいます。

自衛隊の海外派遣が議論された頃、軍隊を送らなくてもできる国際貢献はないかと考え「お茶の間からの国際貢献：古着わかちあいプロジェクト」を立ち上げました。高齢者は現地へ出かけて、汗を流すことはできません。せめてできることをしようというのがきっかけでした。

「わかちあい」と言うのは、不要な古着を捨てるのではなく、2枚あるから1枚を上げましようという精神を表しています。

私たちは当時の国際NGO、現在は一般社団法人「わかちあいプロジェクト」に委託することになりました。初めの数年はタイに逃れたミャンマー難民のキャンプへ送っていましたが、ミャンマーが民主化され（いまは再び軍の支配下）難民も故国へ帰ったため、以後はアフリカ

の難民キャンプへ送ることになりました。難民キャンプが設置されるのは政情の安定した国です。人道支援物資にも課税されるなど、さまざまなトラブルもあり、送り先もタンザニア、ウガンダへと変わり、現在は南スーダンへ送っています。

いこいクラブでは、3辺の合計が160cmの段ボール箱15個くらいを毎年送っています。

最終的に全国から集まる一万箱ほどをコンテナに積んで、船で現地へ運ぶのです。プロジェクトからは現地での古着を分け合う人々の様子が知らされてくるので、それを見て少しでもお役に立てれば嬉しいと喜び合

います。

箱ほどをコンテナに積んで、船で現地へ運ぶのです。プロジェクトからは現地での古着を分け合う人々の様子が知らされてくるので、それを見て少しでもお役に立てれば嬉しいと喜び合

います。



集めた古着を詰めた  
段ボール



圧縮梱包しコンテナ  
で送るのです

ました。さらに嬉しい知らせがありました。南スーダンで古着を受け入れて配布するのは、かつて私たちが支援していた難民キャンプの若いスタッフがアメリカとカナダへ移住して運営し始めたNGOということでした。つまりわかちあい活動の中から、新しいリーダーが生まれたのです。これは望外の喜びでした。

昨年来コロナ禍で船の出航が遅れましたが、それでも無事に送り出すことができました。もう今から我が家の保管庫には、古着の詰まった段ボール箱が届けられています。このプロジェクトは必要とする人びとがいる限り、これからもずっと続けていくことでしょう。

（いこいクラブ・総務 篠田左多江）  
※「わかちあいプロジェクト」についてはネットで検索。

電話：03-3634-7809

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

NSK TOTAL INTERIOR SIGN & DISPLAY  
**日本装飾工業株式会社**  
住宅・店舗リフォーム  
豊島区池袋4-21-1  
☎ 03-3988-5252

築地建設グループ 不動産の売買・仲介並びに管理業務  
前各号に附帯する一切の業務  
**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

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@toshima.ne.jp

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

LEAD 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



## 第6ブロック みたけクラブ フレイル予防の ウォーキング

みたけクラブの有志で小学校の校庭を借りてウォーキングをしています。このウォーキングは15名ほどのメンバーでみたけクラブの会員と地域の希望者が参加して、雨の降る日以外は毎日午後7時～8時までの1時間

歩いています。

先日は歩きながら皆既月食の一部を見ることができました。晴れた日の夜空を見上げながら歩くのも楽しいです。私がこのウォーキングに参加を始めたのは3年くらい前ですが、この会は二十数年実施している会です。歩き始めてから少し膝が痛かった状態が和らいできているような気がします。

健康のためには歩くことがい

かに大切かしみじみ感じている今日この頃です。歩くことでコロナ禍を乗り切りたいと思います。

(会長 外山 克己)



## ★ブロック便り★

### ▼第一ブロック

(巣鴨・駒込地区)

○「交流輪投げ大会」 9～10月

11クラブが5会場に分れ開催。12チーム72名参加、賞品多数。

○「日帰り研修バス」 10月25日

コキアの河口湖とぶどう狩りへ。バス2台で62名が参加。

○「会長情報交換会」 12月18日

新旧会長と女性委員全員15名が集い、「にしむら」で昼食を取りながら情報交換を行った。

### ▼第三ブロック (上池袋地区)

○「青森リンゴ直販会」 11月24日

上池金魚ひろばでの産直販売会にブロックの会員が参加。

▼第五ブロック (西池袋地区)

○「日帰り研修バス」 12月2日

「五輪会場・都内巡り」を、バス2台に分け実施、41名参加。

◎池袋仲むつみ会では、IKEE

BUSを利用した「アトカル・ツアー」を次の2回実施しました。

西コース、10月24日、

8名参加。

東コース、11月27日、

10名参加。

## 区老連よりお知らせ

### 期末と新年度当初の行事予定

2月15日 (火) 健康教室

2月18日 (金) 雑司が谷体育館  
定例理事会

2月21日 (月) 指導者研修会  
中止

3月7日 (月) イケビス 6階  
芸能まつり

4月18日 (月) 5m輪投げ大会  
中止

5月19日 (木) 豊島体育館  
新年度総会

5月26日 (木) イケビス6階  
体力測定

6月6日 (月) 雑司が谷体育館  
ボッチャ交流大会

6月14日 (火) 豊島体育館  
健康教室

雑司が谷体育館

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

丸喜工芸  
有限会社  
刺繍加工  
プリント加工  
企業向けオリジナルウェア作成  
豊島区南大塚 1-23-5  
tel.03-5395-6888

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

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

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)

都市計画・建築計画・設計  
ユニバーサルデザインのみちづくり計画  
ARK POINT  
株式会社 アークポイント  
一級建築士事務所  
代表取締役: 藤井 和義・久保 裕  
豊島区巣鴨4-27-9 森陶管ビル  
TEL.03-5972-1510 FAX.03-5972-1517

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

## ★クラブの集会に慰問来演!★

嬉しいニュースです。コロナ禍で、令和2年から一斉に途絶えていた大学演芸サークルなどの慰問出演活動が、昨年末から再開され始めました。イベントの規模にもよりますが、各クラブの集会への出演を依頼すると、サークル側の都合が合えば出演してくれますのでお試しください。交通費・お弁当代程度の謝礼で出演してくれることが多いようです（少人数の集会では無理かも知れません）。

◆早稲田大学・津軽三味線愛好会 「美津巴(みつどもえ)」

◆学習院大学・落語研究会 らっけん「めじろ寄席」

◆すがも児童合唱団(大澤よしこ先生)

【連絡方法】いずれも早めに2カ月以上前から、ネットでHPを検索し、示されている方法などでご連絡ください。  
(問い合わせ:広報部)

## ◆前期ご退任会長◆(敬称略)(令和3年3月付・ご退任)

ブロック・クラブ名	会長名
①折戸千歳会	(故) 原 武則
①巢鴨五丁目朝日クラブ	高妻敬三郎
①染井さくら会	池上 貞子
①悠々会	小林 弘子
②東南第三クラブ	稲垣八重子
③ひばり会	山田 敏雄
④和楽会	(故) 小田 光野
④日出ことぶき会	林 美津江
④親和豊寿会	(故) 加藤喜太郎
⑤西池太陽会	杉山 久雄
⑦高三長寿会	桜木美佐子
⑧南長崎三丁目福寿会	大野 彦磨

◎ 永年のご尽力に対しまして、心から感謝申し上げます。



## 高齢者スマホ教室実施

東京都は昨秋から、高齢者を対象に各区で「高齢者スマホ教室」を開き、相変わらず進まない高齢者のIT化の改善を図ろうとしています。豊島区でも都の要請で11月から始めたこの教室ですが、募集人数が1コース10名で、全6コースと少ないため、まず区高連役員から受講を始め、順次会員の希望者を募集いたしました。

コースにはスマホを「お持ちでない方向け」のコースと「お持ちの方向け」のコースがありましたが、無料で体験できる良い機会でした。

今後も教室を開催の際は早めにお知らせいたします。



熱心に受講するみなさん

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み  
プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎03-6912-9899

結婚相談所 ムスベル

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

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

## 愛の家保育園

豊島区長崎 4-11-3

TEL 03-3957-2801

FAX 03-3957-2845

## セブン-イレブン

池袋3丁目東店

豊島区池袋 3-60-2

TEL.03-3983-5087

## 探偵 (終活支援)

人探し全般・終活パートナー  
(終活全般のお手伝い)

☎0120-505-535

JR駒込駅北口

アイピーユー探偵事務所





## 令和3年度・体力測定会

本年度の測定会は11月25日午後、雑司が谷体育館にて開催されました。

A (折戸千歳会、とげぬき鵬栄会)

B (平松寿クラブ、大塚百齡会、東南第三クラブ、江戸橋寿会)

C (亀齡会、いこいクラブ、池袋仲むつみ会、愛要会)

D (南長崎四丁目福寿会)

単位クラブ参加人数合計30名、常任理事13名、合計43名にて実施されました。

測定種目は6種目。①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片脚立ち、⑤10m障害物歩

行、⑥6分間歩行。6種目のうち①～⑤をAグループは握力から、Bは上体起こし、Cは長座体前屈、Dは開眼片脚立ちからのローテーションで測定しました。

測定担当と記録記入担当には常任理事を配置して、参加者と確認し合いながら測定を進めました。

今回の測定記録は、来年度の測定記録に活かすため参加者の記録が残るように整備したいと思えます。参加された皆様は、次回の体力測定にもぜひご参加をお願いいたします。

(竹野文化保健部長)



体力を知って自分に合った運動を



### ★おすすめ歩こう会コース★

### 神代植物園へシルバーパスの旅



小春日和の良き日、シルバーパスで神代植物園まで小旅行をしてきました。普段は電車でサッと通り過ぎる街並みを、まったく知己のない街を眺め、のんびりと路線バスのアナウンスを聴きながら、こんな所に児童公園があり、こんな所に神社やお寺がありと、小さな発見を重ねながらの旅でした。

- ▼池袋駅西口、関東バス3番のりば・中野駅北口ゆき (池11)
- ▼中野駅南口、関東バス5番のりば・吉祥寺駅北口ゆき (中36)
- ▼吉祥寺駅南口、小田急バス8番のりば・調布駅北口ゆき (吉14)
- 小田急バス6番のりば・深大寺ゆき (吉04) 神代植物園下車深大寺ゆきのバスは他にもあります!

(全行程、約2時間。途中で中野サンプラザ、吉祥寺駅アトレにてトイレ休憩もできます)

庭園の薔薇、温室のペゴニアの花が美しく咲き乱れていました。深大寺山門付近には美味しい蕎麦屋さんがたくさんあります。おろし蕎麦が800円でした。



美しい花々が咲く公園

(神代植物園はシルバーパスにて半額の250円で入園できます。京王線、つつじヶ丘駅または、調布駅よりバスも出ています)

(としまっくす 神永 正行)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



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

●附帯施設(駒込キャンパス)●

菓子工房 プランタン レストラン 松柏軒  
[お問い合わせ先]

女子栄養大学 学園広報課 TEL 03-3915-3668

### 「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

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 ヤマナカビル4階  
TEL.03-6913-6208



あなたの人生を  
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicom.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

### 山元税務会計事務所

山元 俊一

豊島区西池袋2丁目26番5号

☎03-5391-1673

東京都行政書士会

尾崎晃仁行政書士事務所

豊島区東池袋3-8-5 バレドール池袋202号

☎03-5960-7731

## 豊島区高連文壇

## 短歌

## 池袋朗高齢会

安易には人に言えないためらいを  
そつげなく消す冬の夕立  
お  
押し殺すごとく降る雪を傘に受け  
電飾かがやく街通り過ぐ  
さざんかは哀しき花と寄りゆきて  
じつと見つむる目の冷ゆるまで

林 義子



## 俳句

## 大塚延寿会

沈丁の香のくぐもりし深き闇  
木守柿鴉ひと声曙光射す  
マスクして引き抜く十葉地を掴む  
(十葉：ドクダミの別名)

## 北大塚和楽会

サツマ芋ふかす蒸気が迷い出る  
高松 常子

北村富治郎

## 川柳

## 北大塚和楽会

負けないぞとしまる体操コロナにも

高松 惣平

## 雑司ヶ谷おもと会

解除なしマスクの色かえ気分爽快  
早や米寿未だやりたいことあるある

佐々木和子

今年も神(妻)様崇め無事な年  
寅年だ寅の威を借りコロナ消え

岩方 加代

申告で医費の多さに驚愕し  
カテーテルステント三つで九十歳

堀内久太郎

老夫婦フレイル同志仲が良い  
ステイホーム運動不足はコロナの所為

吉田尚之助

## シニア川柳(しにやせん)

## 高松交友会

体温はいつも平常聞きあきた  
頭には常に栄養不足気味  
聞きとれず笑ったふりでやりすごす

笠原たかし

## 巣鴨朋友会

女です補聴器入れてイヤリング  
置き忘れ探し探せば目の前に  
米寿祝いコロナ自粛で電話だけ

中田 節子

コロナ禍で握手できない選挙戦  
こどもにも言い分のある通信簿

石川 裕子

お喋りはマスク位じゃ止まらない  
腹の内妻はとつくにお見通し

初詣祈るはひとつ脱コロナ

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  
▼すべてメ切は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。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

買取  
大歓迎

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 ハイツ空蟬 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

お近くの  
樹木葬

お散歩の途中で  
立ち寄ってみませんか



NPO法人  
大樹の輪

北区滝野川5-58-7 紅葉中学校 横

サニープレイス福寿園

TEL 03-6903-4088

ご協賛  
しています



## 豊島区高連事務所のご案内

〒170-0013

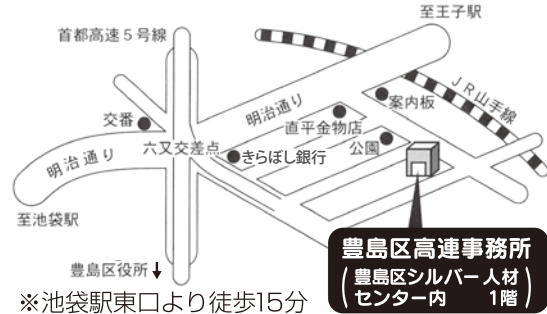
東京都豊島区東池袋2-55-6

公益社団法人

豊島区シルバー人材センター内1階

TEL&amp;FAX.03-5950-2511

E-メール toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp



※池袋駅東口より徒歩15分

■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。

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・五七一八・三九〇〇  
<http://www.nichicom.com>

## 編 集 後 記

◆前号から誌名を「いきいき豊島」と改称、内容も極力刷新、区高連の活動を簡明にお伝えするよう努力しております。幸い昨夏以降はコロナも小康状態となり、区高連事業もなんとか再開にこぎつきましたので、「活動報告」がいくつも掲載できて賑やかになりました。

◆4・5頁の「高齢者クラブリスト」は、区内の全クラブを一覧で紹介しておりますので、入会希望者のクラブ選びなどにご利用ください。10頁の「クラブ活動報告」では、「いこいクラブの取り組み」として素晴らしい社会貢献活動を紹介できました。簡単に真似のできない本格的な奉仕活動ですね。同様にユニークなクラブ活動がありましたらぜひご寄稿ください。

◆残念ながら新年に入ってからオミクロン株が蔓延し始めました。3年続きのコロナ禍になりそうで、大切な活動拠点の閉鎖が始まらぬことを祈るばかりです。われわれ高齢者にとり大切な日々が無為に失われるのは哀しいことです。全世界が同時の初めの大災厄とあつては、逃げようありません。

幸い日本は感染者も少なく対処できています。各クラブの会員さん同士注意し合い励まし合って、この災厄を乗り越えましょう。

◆新年度は本連合会も創立60周年を迎えます。これを記念して祝賀会や記念誌の発行、ホームページの開設などが予定されています。

これを機に会員の増強を図り、本年を飛躍の年にしたいものです。ぜひご協力ください。

◆ホームページを開設(ただいま工事中です)  
 URL <https://toshima-senior.jp/clubs/>



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  
 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。

## 安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

### 伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

### 伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

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



## 雑司が谷 大鳥神社

豊島区雑司が谷 3-20-14

☎03-3971-6034

重要文化財 雑司が谷 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

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 徒歩十分  
 都電鬼子母神前駅下車 徒歩三分

<http://www.kishimojin.jp>

## 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

エスディーズ

# 私たち高齢者も目指すSDGs!

子や孫の世代にも、クリーンで持続可能な世界を残してやりたい! そのための手始めがこのSDGsです。今回は私たちにとって特に身近なテーマを抜粋してご紹介します。

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

私たちにできる身近な活動が詰まっています



6 安全な水とトイレを世界中に



水を大切に、風呂水も洗濯用に。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



省エネに努めよう。省エネ商品を選ぼう。

13 気候変動に具体的な対策を



エコな暮らしを楽しみ、地球温暖化をくい止める。

16 平和と公正をすべての人に



圧政や暴力、紛争のない世界を。

1 貧困をなくそう



困っている人を助けるために、身近な支援からはじめよう。

10 人や国の不平等をなくそう



人々の気持ちに寄り添い、みんなで支え合おう。

17 パートナリプで目標を達成しよう



市民から自治体、国から世界へ地球規模の連帯を目指そう!

3 すべての人に健康と福祉を



運動と規則正しい生活で健康な身体をつくろう。

11 住み続けられるまちづくりを



地域の活動に参加して、住みよい環境をつくる。

12 つくる責任 つかう責任



ゴミの分別、リサイクル、もったいない精神。



運動をして健康な身体づくり



ゴミではなく資源として集めます

## 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

TEL.03-5950-2511

豊島区高齢者福祉課

TEL.03-4566-2429