

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

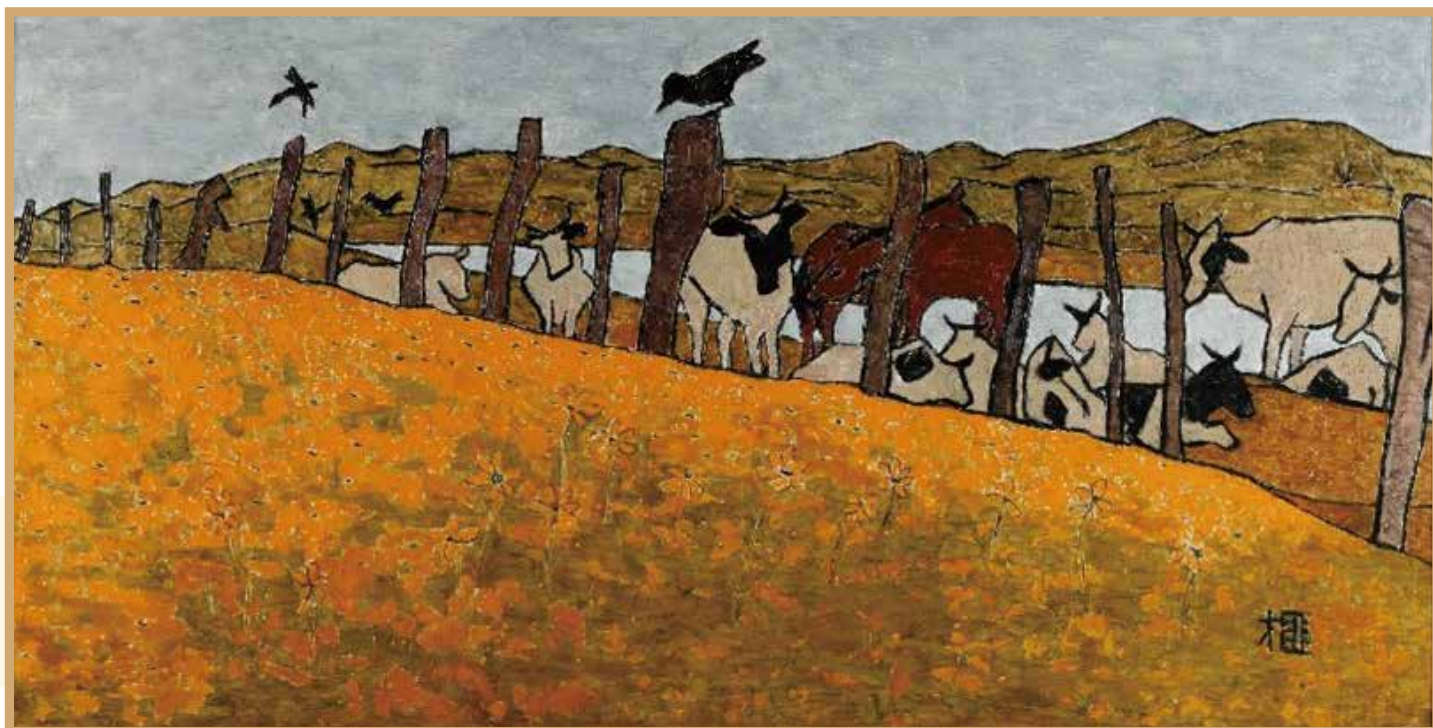
いきいき豊島

発行：豊島区高齢者クラブ連合会

発行人：外山 克己 事務局電話：03-5950-2511

制作・印刷：株式会社ニチコミ / 電話：03-5718-3900 / <http://www.nichicomi.com>

「花と牛たち（北海道）」1968年 豊島区立 熊谷守一美術館（豊島区要町）



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

絵と文：故 熊谷 権くまがい かや（作者の紹介は23頁）

創立60周年記念特集号

60周年記念事業特集

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

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



会長あいさつ

新たな10年に向けて

豊島区高齢者クラブ連合会

会長 外山 克己

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

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

まずホームページを4月に立ち上げ、広く豊島区高連を知っていただきたく、いろいろな事業内容、予定や実施結果を掲載、50代60代の皆さんやさらに若い世代の皆さんにもいざれば一緒に事業ができたらと考えています。また、これが会員増強に役立つことを願っています。8月には初めて西口公園グロバルリングの野外劇場で「創立60周年記念芸能まつり」

を開催し会員以外の区民の皆さんにも観ていただきました。12月には東京芸術劇場のギャラリーで「創立60周年記念作品展」を開催。コロナ禍にもかかわらず沢山の出演があり多くの皆さんに鑑賞いただきました。1月には「創立60周年記念式典・新春のつどい」を多くの来賓の方に祝っていただきました。心から感謝申し上げます。昨年豊島区は「自治体の子育て支援制度に関する調査結果」で「共働き子育てしやすい街ランキング」総合編1位になりました。

豊島区高連は今年を70周年に向けた新たなスタートの年とし、豊島区が進めている「高齢者にやさしいまち日本一」を目指し、成果目標の一つとして考えています。「元気な高齢者が沢山住んでいるまち」にすべく、会員の増強を図り、すべての会員が元気で過ごせるような事業に取り組んでいきたいと考えています。元気な高齢者の源は、仲間と会って語り、適度な運動をし、地域の役割を担って貢献することと考えられています。会員の皆さんはもとより、地域の皆さんにも声掛けをし、これからのいろいろな事業に積極的にご参加いただけるよう進めてまいります。豊島区はじめ関係者の皆様のご支援ご鞭撻を切にお願いいたします。



区長あいさつ

100周年に向けた「としま新時代」へ

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5年の初春を健やかに

お迎えのことと、心からお慶び申し上げます。昨年、区は、区制施行90周年を迎え、区民、企業、行政が力を合わせ、区内各所において、「オールとしま」で多岐にわたる事業を展開してまいりました。豊島区高齢者クラブ連合会に

おかれましては創立60周年を迎え、芸能まつりや作品展をはじめ、多くの記念事業において、高齢者クラブの皆様と協力し合って盛り上げることができたと感じております。この区制施行90周年を、未来の100周年に向けた新たなスタートと位置付け、世界に発信

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

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

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

予防事業を実施してまいります。結びに、豊島区高齢者クラブ連合会の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、新年のご挨拶といたします。

東老連会長祝辞

「創立60周年記念誌」に
寄せて

東京都老人クラブ連合会

会長 村上 光夫



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

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

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

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

豊島区高連は、こうした地域

と老人クラブ活動との接点を見つめておられます。

アンケート調査では会員の意識も含めた実態を明らかにし、プロボノ支援プロジェクトでは、老人クラブが抱える課題を第三者の目を通して明らかにしようとしていいます。非常に意欲的で先駆的でアイデア溢れる取組みでありまして、昨年度、会員増強を果たした豊島区高連の成果を期待したいと思えます。

結びにあたり、「経験と智恵を若い世代に伝えつつ、高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待する」との天皇陛下のおことばをお伝えしつ

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



豊島区高齢者クラブ連合会

創立60周年記念式典 「新春のつどい」



豊島区議会議長

豊島区保健福祉部長

主催者挨拶

開会の辞



木下 広様



田中真理子様



会長 外山 克己



副会長 別所 弘一



東京都知事小池百合子様より
ビデオメッセージ



本橋ひろたか様



鈴木 隼人様

都議会議員

衆議院議員

1月31日(火) ホテルメトロポリタンにて、創立60周年記念式典「新春のつどい」が開催されました。「新春のつどい」としては3年ぶりの開催でしたが、156名の参加で盛大に周年を祝いました。
各ご来賓の方々からは、日頃の活動への謝意とともに、区政90周年記念と併せて区高連70周年、区政100周年に向けて、

3年ぶりの開催で 周年を祝う

今年もさまざまな事業開催を期待とのごあいさつをいただきました。また、藤間様の日本舞踊披露や、松原様、秋元様の演奏がお祝いの席に華を添えてください。後、全員で「合奏のつどい」の盛り況のうちに閉会となりました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ロコモティブ シンドローム



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

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

会話に花が咲きました



祝辞と乾杯



東老連会長



村上 光夫様

日本舞踊「七福神」



藤間 壽美保

楽器演奏
「タイスの瞑想曲」「ショパン：ノクターン」



ヴァイオリン 松原 督
ピアノ 秋元 一夢

大勢の会員さんが参加



司会



副会長 竹野 康二

全員で「ふるさと」を合唱



閉会の辞



副会長 西村 敏男

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



豊島区高連ここ10年のあゆみ

平成24年(2012年)〜令和4年(2022年)

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

◆平成24年(2012年)

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

◆平成25年(2013年)

- 4月 日帰りバス旅行「群馬サファリーパーク方面」(173名参加)
- 5月 第51回区高連定時総会(218名参加)
- 6月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
春季研修旅行「和倉温泉」(99名参加)
- 7月 チャリティ映画「ホームカミング」(702名鑑賞)
- 9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(5000名参加)

◆平成26年(2014年)

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

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

池袋の内科・皮膚科・在宅医療

土屋医院

☎03-3971-1848

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	●	-	●	-

【休診】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
豊島区池袋4-17-10(池袋駅から徒歩15分)

医療法人社団 慈幸会

安井医院

■診療科目/内科・小児科・外科■

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~ 7:30	○	○	○	/	○	/

《休診日》日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
豊島区駒込1-44-1 TKハイム101号
☎03(3941)5677

大塚 内科 眼科

山口医院

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

休診日 土曜午後・日曜・祝祭日
入院設備あり 訪問診療しています
☎170-0001 豊島区西巣鴨1-19-17
☎03-3915-5885

◆平成27年(2015年)

4月 日帰りバス旅行「越後湯沢方面」(182名参加)

5月 第53回区高連定時総会(231名参加)
豊島区新庁舎オープン

7月 チャリティ映画「息子」(545名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(5000名参加)

10月 第32回豊島区・秩父市親善ゲートボール大会(秩父市担当)

11月 東老連より優良クラブ表彰(東南第三クラブ・東南第五クラブ)

12月 研修旅行「川場温泉」(125名参加)

1月 第34回「作品展」(39クラブ144名出展)

3月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(229名参加)

3月 第53回「芸能まつり」(609名参加)

◆平成28年(2016年)

4月 日帰りバス旅行「河口湖方面」(68名参加)

5月 第54回区高連定時総会(202名参加)
城西ブロック輪投げ大会実行委員会(18名参加)

6月 研修旅行「秋保温泉・震災後の東北を訪ねて」(103名参加)

7月 チャリティ映画「結婚しようよ」(550名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(豊島区担当)(213名参加)

8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「山中湖方面」(22名参加)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1000名参加)

10月 第33回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(豊島区担当)

11月 東老連より優良クラブ表彰(南大塚白寿会・永和会)

12月 第35回区高連作品展(33クラブ・149出展)

1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(233名参加)

3月 第54回「芸能まつり」(617名参加)

◆平成29年(2017年)

4月 第55回区高連定時総会(240名参加)

4月 第13代目会長 外山克己(みたけクラブ) 就任

6月 研修旅行「焼津黒湖温泉」(44名参加)

7月 チャリティ映画「わたしの都」(500名鑑賞)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)

8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「日光湯西川方面」(27名参加)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1000名参加)

10月 全国老人クラブ連合会より「優良老人クラブ連合会表彰」授与
第34回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(秩父市担当)

11月 東老連より優良クラブ表彰(池八クラブ・健康百寿会)

12月 第36回区高連作品展(33クラブ・135出展)

1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(235名参加)

3月 第55回「芸能まつり」(550名参加)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

村井耳鼻咽喉科医院

●診療時間● 平 日: 9:00~12:00
:15:00~18:00
土曜日: 9:00~12:00
●休 診● 木曜日・日曜日・祝日

豊島区目白4丁目7-12
☎3951-3431

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 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

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
土 曜: 9:00~13:00
屋 休 日: 13:00~14:00
日 曜・祝 日

●受付時間● 受付時間は
診療時間終了の
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

◆平成30年(2018年)

5月 第56回区高連定時総会(222名参加)

6月 研修旅行「奥飛騨温泉郷」(61名参加)
城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)

7月 チャリティ映画「燦燦」(400名鑑賞)

8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「秩父市方面」(29名参加)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(1966名参加)
城西ブロック会議(30名) 豊島区高連幹事

10月 第35回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(豊島区担当)

11月 日帰り研修旅行「北関東方面」(149名参加)
第37回区高連作品展(32クラブ・175出展)

12月 区長と区高連役員との懇談会(12名参加)

1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(217名参加)

3月 第56回「芸能まつり」(572名参加)

◆令和元年(平成31年・2019年)

5月 第57回区高連定時総会(208名参加)

6月 城西ブロック輪投げ大会(6チーム参加)
チャリティ映画「オケ老人」(541名鑑賞)
研修旅行「福島県・穴原温泉」(38名参加)

8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行「北茨城市方面」(26名参加)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(2534名参加)

10月 第36回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(秩父市担当)

11月 日帰り研修旅行「栃木県あしががフラワーパーク方面」(239名参加)

12月 東京都知事より老人クラブ指導者表彰(中島しづゑ) 東老連より感謝状(豊島区高齢者クラブ連合会) 東老連より優良クラブ表彰(長三長寿会・池袋本町二丁目寿会)

区高連第38回作品展(34クラブ・229出展)

1月 区高連「新春のつどい」ホテルメトロポリタン(230名参加)

豊島区保健福祉部長との意見交換会(16名参加)

2月 第1回ボッチャ体験会(41名参加)

3月 第57回「芸能まつり」(中止)

◆令和2年(2020年)

5月 第58回区高連定時総会(書面)

6月 研修旅行(中止)
城西ブロック輪投げ大会(中止)
豊島ケーブルテレビの「としま情報スクエア」に
外山会長・杉山広報部長が出演

7月 チャリティ映画(中止)

8月 常任理事・新任理事・女性委員研修旅行(中止)

9月 老人週間「社会奉仕活動の日」(2338名参加)

10月 第37回豊島区・秩父市親善交流ゲートボール大会(中止)
区高連「会員証」作成配付

11月 区高連「会員アンケート調査」実施
日帰り研修旅行(中止)

12月 東老連より優良クラブ表彰(末広会・高松校友会) 区高連第39回作品展(29クラブ・152出展)

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 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

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

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

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

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

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

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



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

小児科・内科・消化器科

医療法人社団 貴翠会 **平井医院**

診療時間 午前 9:00~12:00
夜間 17:00~19:00

休診日: 木曜・日曜・祝日・土曜夜間

※内視鏡検査 金曜/14:00~16:00

豊島区雑司が谷 1-26-10 ☎03-3971-8064

地域に根ざした あたた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(半日・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】

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



開会の辞 豊島区高齢者クラブ連合会副会長 竹野 康三

池袋グローバルリングシアター（野外劇場）で

創立60周年記念 芸能まつり

日頃の成果を華やかに披露

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

① 365歩のマーチ ② ふるさと（コーラス）



としまっくす

花の徳之島（民踊）



大黒連

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

LEAD LOCAL ENGINEERING DATA
快速・環境・創造会社

空調・給排水衛生・換気・
防災設備の設計・施工

株式会社ローヤルエンジニアリング

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

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

ジャケット・ユニフォーム製造・卸

株式会社 **スポーツダイワ**

豊島区巣鴨1丁目3番5号（ダイワビル）
☎ 03-3944-6311

駒ゴルフガーデン

営業時間
土日祝日 8:00~21:00
平日 8:00~21:00
受付終了 20:00
年中無休（除く 元旦 大晦日）

☎03(3917)5414
豊島区駒込 4-2-19

①カイマナヒラ ②島人の宝 (フラダンス)



大塚百齡会

①木遣り恋歌 ②巣鴨のお地藏さん (日舞)



巣鴨朋友会

大江戸助六花舞伎 (日舞)



西池太陽会

港町13番地 (コーラス)



池袋仲むつみ会

①君は天然色 ②大丈夫 (レクダンス)



第2ブロック合同チーム

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

遺言は公正証書にしておきましょう
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

健康と精神統一にもおすすめ!
高齢の方でも誰でも気軽に楽しめます

アサヒ弓具工業株式会社

豊島区南大塚3丁目23番3号
☎03-3986-2301

東京都公安委員会 第305500406392号

刃剣杉田



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

①パピナラヒラヒ ②ケ・アロハ(フラダンス)



みたけクラブ

①永遠の愛 ②赤とんぼ ③ふるさと(コーラス)



千川二丁目百々代会

①太極拳準備運動 ②太極拳第三十字手(太極拳)



永寿会

美唄の風(カラオケ・コーラス)



南長崎四丁目福寿会

童謡メドレー「雨降り」ほか6曲(コーラス)



末広会

①奴さん ②木遣りくずし(民踊)



東南第一クラブ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

「ねたきいゼロ」10か条



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

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



あなたができる目標を1か条加えましょう

四つ竹 (琉球舞踊)



大塚百齡会

北の蛍 (新舞踊)



桜雅会

閉会の辞



豊島区高齢者クラブ連合会
副会長 別所 弘一

津軽三味線演奏 (邦楽)



早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」



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

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



油 大 断 敵
ルールを守って
安全運転

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

東京芸術劇場で

創立60周年記念作品展



300点の 「老人パワー」

12月19日(月)～21日(水)、東京芸術劇場5階ギャラリーで、「創立60周年記念作品展」を盛大に開催しました。

芸劇5階ホールの正面、右奥の「ギャラリー2」が会場でしたが、連日大勢の皆さまのご来場ありがとうございました。

区高連会員の作品約300点を会場いっぱいに表示いたしました。熟練の技、苦心の労作、軽妙な表現、みんなで協力した合作、微笑ましい文藝作品などが、会場には「老人パワー」が溢れていました！

やはり展示専用ホールでの開催は照明設備がよく、観覧しやすかったと思います。





第36回東京都老人クラブ大会

12クラブと6名が受賞

今年度「東京都老人クラブ大会」は、12月5日(月)新宿文化センターにて盛大に開催され、本区関係では次の皆さんが受賞されました(以下すべて称略)。



外山会長が代表受賞

◆東京都知事表彰

「老人クラブの指導者」

中島 育子 (永寿会会長)

◆優良老人クラブ(代表受賞)

巢鴨朋友会(杉山 鈴谷会長)

◆東京都老人クラブ連合会会長表彰

表彰

優良老人クラブ

大成寿クラブ(川上 秀盛会長)

日出ことぶき会

(安田 紀子会長)

育成功労者

沖松 良子 (愛要会会長)

深野 四郎

(池袋朗高齢会会長)

西村 敏男

(南長崎四丁目福寿会会長)

高木 治男

(南六さくらクラブ会長)

育成指導功績者

外山 克己(豊島区高連会長)

連合会員増強賞

豊島区高齢者クラブ連合会

老人クラブ会員増強賞

(10名以上増員クラブ)

長崎二丁目ことぶき会、和楽

会、南長崎四丁目福寿会、亀

齢会、南長崎三丁目北部福寿

会、巢鴨朋友会、高三クラブ、

大塚百齢会、百寿会

受賞、おめでとうございます。

令和4年度・豊島区功労者表彰

11月1日(火) 区立芸術文化劇場

◆社会福祉関係団体の長(7名)

○石川和代 ○沖浦千恵子 ○荻

野悦子 ○北澤義一 ○小泉良介

○田村洋子 ○吉村慎一郎

指導者研修セミナー

健康寿命を延ばすには

事業報告

9月27日(火) イケビズホールにて「100歳まで健康寿命を延ばすには何が必要ですか?」が開かれました。

講師は東京都健康長寿医療センター研究所の阿部巧先生。会場には区内各クラブから127



名の会員が参加。詳細な映像とテキストによる解説で、最新のわれわれ高齢者の現状を学ぶことができました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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6F

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

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

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
二丁目店 豊島区長崎2-26-19 TEL/FAX 03-5917-5380
月・火・水・金 9:00~18:30
木 9:00~18:00
土 9:00~13:00
日曜・祝日 定休

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

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。
03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

を西池袋公園で開きました。あいにくの曇り空でしたが10チームの選手が元気に集合し、都大

新ルールで開催!



10月13日(木)「ペタンク大会」を西池袋公園で開きました。あいにくの曇り空でしたが10チームの選手が元気に集合し、都大

また敗者復活戦の1位は、折

い半日でしたが、ご参加の皆さんが協力ありがとうございました。



入賞チームの皆さん



迦葉山 龍華院 弥勒護国禅寺にて

新任・常任理事・女性委員・研修バスの旅

大自然を堪能 群馬の旅

9月29日(木)3年ぶりに「新任、常任理事、女性委員合同研修会」を開きました。秋晴れに恵まれたこの日、総勢35名で上

州路はまず天狗様で有名な迦葉山を参拝、原田農園で昼食の後「シャインマスカット葡萄狩り」や、高崎観音近くの「展望花の丘」でお花畑散策。 帰路は車中で全員の自己紹介のちクラブやブロックの近況報告など自由な情報交換を合いました。日頃こうした交流の機会が少ないだけに貴重なひとときでした。

会の規定に従って新ルールで熱戦を繰り広げました。

戸千歳会B、2位は南長崎四丁目福寿会となりました。

【競技成績】

優勝 仲むつみ会A
準優勝 長崎二丁目ことぶき会
第3位 南六さくら会B

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

関根 歯科 医院

一般歯科(虫歯治療・歯周病治療・小児歯科・予防治療)
歯科口腔外科・補綴治療・インプラント・矯正歯科
審美治療・訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~14:00	●	●	●	/	●	●
15:00~19:00	●	●	●	/	●	/

受付時間: 午前中/9:30~13:30 午後/14:30~18:30
休診日: 木曜・土曜の午後、日曜祝祭日

豊島区南大塚3丁目44番11号 フサカビル2F ☎03-3981-2646

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>

在宅医療・訪問診療・往診

内科・皮膚科・アレルギー科

Hiiragi Clinic

ひいらぎクリニック

☎03-6902-0809

受付時間: 月~金 9:00~17:00 土日祝 休み
豊島区南大塚3丁目2番6号 K-ビルディング203

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

入れ歯、歯周病、むし歯治療
なんでもご相談下さい

あさひ通り歯科 すがも

休診日: 木・日・祝日
巢鴨5-17-9 沢鉄ビル1F
朝日小学校前
☎03-6903-7857

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



熱戦が繰り広げられた会場のようす

健Challenge 第35回 3m式 輪投げ大会

50チームで盛大に 輪投げ競技!

11月14日(月)豊島体育館で 第35回3m式輪投げ大会が開催 されました。

今回も出場50チーム、250名に役員を含めると280名を超える大盛況! 前回と同様に 午前・昼・午後の3組に分けて 実施いたしました。 外山会長のあいさつに続き、

猪飼高齢者福祉課長さんらのごあいさつをいただき、区長林の返還、井田体育部長の競技説明の後、折戸千歳会・高橋照子さんの選手宣誓で開幕しました。

【競技成績】

▼第1試合(午前) 17チーム

優勝 南三北部福寿会A 569点

準優勝 折戸千歳会B 556点

第3位 大塚延寿会A 526点

▼第2試合(昼) 17チーム

優勝 池袋仲むつみ会A 752点

準優勝 巢鴨五丁目朝日クラブ 638点

第3位 末広会 602点

▼第3試合(午後) 13チーム

優勝 南長崎四丁目福寿会B 690点

準優勝 千歳会 568点

第3位 としまつくすA 554点

【総合成績】

優勝 池袋仲むつみ会A

準優勝 南長崎四丁目福寿会B

第3位 巢鴨五丁目朝日クラブ

④末広会 ⑤南三北部福寿会

⑥千歳会 ⑦折戸千歳会B

飛び賞(14位) 西池太陽会

A、B賞 駒込七福会 ○今回の個人HGは神永正行さん(としまつくす)が、なんと5ビンゴの150点を出されました! 快挙ですね!(左写真)



ビンゴを達成された神永さん

○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」が贈られ大変喜ばれました。 ○今回も90歳以上のお達者選手が12名も参加されました。 前回の5m大会では8名でしたので、やはり3m式は参加しやすいと言うことでしょう。 この皆さんには特別賞として鳩サブレをお贈りしております。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 瑞雲会 介護老人保健施設 安寿 入所・ショートステイ・通所リハビリ 訪問リハビリを実施しております。 介護について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

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

元気に動き 健康維持 会員募集中 豊島区東池袋二丁目55番6号 窓03-3982-9533 (公社)豊島区 シルバー人材センター 豊島区シルバー 検索 WEB 入会説明会

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)

タンタン整骨院 肩こり・ひざ痛・腰痛・股関節痛・坐骨神経痛 交通事故・各種保険取扱 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 9:30~12:30 ● ● / ● ● ● 15:00~20:00 ● ● / ● ● ● ▲ ▲14:00~17:00 休診日:水曜・祝日 豊島区東池袋2-31-14 リヴェール102号 ☎03-3590-0556

根本改善整体 医師も推薦 坐骨神経痛・ヘルニア ふくろう整骨院 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● 15:00~21:00 ● ● / ● ● ● ▲ ▲~16:00まで 休診日:水曜午後・日曜・祝日 豊島区北大塚2-27-9 Orito.S.S 1F ☎03-5980-8466

健
Challenge
秋の
「体力測定会」

記録を残し
継続的に健康管理

11月24日（木）雑司が谷体育館にて開催。

今年度から参加者に「体力測定手帳」を配布して、記録も区高連でデジタル記録しております。今回はそのデジタル記録2

健
Challenge
第3回ポッチャ
交流大会

巧みな技で
ぶつかり合い

1月23日（月）豊島体育館にて開催。新春早々のポッチャ大会は36チームものご参加で、前回同様に午前・午後に分けて催しました。

今回も全クラブ対象の総合順位は競わず、各コートごとに4チームの総当たりで1位のみを争う「交流大会」といたしました。寒波襲来で寒い日でしたが、とても上手な選手も多く、体育

回目でしたが、参加者が多くなったので2回に分けて実施。前組が24名、後組が21名のご参加でした。

▼区高連で採用しているのは「60歳以上の高齢者用測定」で、とくに測定前に「ADLチェックリスト」にご記入いただくことで、測定参加



体力測定会の受付

の可否をご自分でも点検していただいております。定期的継続的に測定することで、ご自分の体力の状態を把握することができ、後も春秋の2回、定期的開催しますので、皆さんのご参加をお願いいたします。

館いっぱい熱戦が展開されました。

各コート優勝チーム	
《午前の部》	
第1コート	池袋仲むつみ会B
第2コート	西池太陽会A
第3コート	常任チーム
第4コート	高三長寿会A
第5コート	いこいクラブ
《午後の部》	
第1コート	南長崎四丁目福寿会C
第2コート	長崎二丁目ことぶき会B
第3コート	常任選抜チーム
第4コート	長崎2丁目ことぶき会A

【お詫び】

ポッチャ競技の運営や審判も大分馴れてはきましたが、今回も集計事務に一部ミスがあり、関係の皆様に変えご迷惑をお掛けいたしました。心からお詫び申し上げます。



一投に力を注ぐ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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
TEL:03-3987-2938

土地活用、相続相談、アパート経営

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

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@toshima.ne.jp

IC 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

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
TEL:03(3980)6696
<http://www.gaia-kk.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

TEL:03-3917-2644
豊島区西巣鴨 1-37-9

★ブロック便り★

▼第1ブロック

(巣鴨・駒込・大塚地区)

○「第3回交流輪投げ大会」

9月〜10月に分散開催、全クラブ参加。10月ブロック会で表彰

○「南房総ミカン狩り旅行」

11月21日

バス2台・74名参加。

▼第2ブロック

(南大塚・巣一地区)

○当ブロックでは「ラジオ体操」を毎年開催しており、各クラブとも積極参加しています。

▼第3ブロック

(上池・東池・北大地区)

○小泉ブロック長を中心に、各クラブの活動活性化に努めています。

▼第4ブロック

(雑司高田目白地区)

○「南房総ミカン狩り旅行」

11月下旬

道の駅保田、千倉ミカン園、野島崎バス3台・96名参加。○山吹の里、ふくろうの杜ヘタオル376枚マスク680枚を寄贈。

▼第5ブロック

(西池・目白周辺地区)

○「第5ブロック芸能まつり」

10月23日

各クラブ10名以内として飲食なしで開催、54名参加。

○「秩父周辺バス旅行」11月30日

割引利用で半額、44名参加。

▼第6ブロック

(池袋・池袋本町地区)

○「房総と三浦半島旅行」

11月17日

バス2台・76名参加。

全国割りで大変お得な旅行でした。

▼第7ブロック

(要・高松・千川地区)

○「文化祭」

10月22日

区民ひろば千早で3年ぶりでした。以前は終日でしたが、今回は午後からにして13組のご出演で賑わいました。

この文化祭は当ブロックの主要交流行事で、カラオケ・舞踊・コーラスと次々にご登場！人気の行事となっております。B氏の女装ご出演も名物です。今回も85名ものご出席で大盛会でした。

▼第8ブロック

(長崎・南長崎地区)

○今年度の新規加入者の目標数74名を既に達成し、さらに増加を目指しております。

○「作品展」におきましても、区内最多の47名・105点の出品を集め注目されました。

読者の声

「区高連・編集係様」

前略、いきいき豊島103号を拝読。もうじき80歳になるのに、この103号でこの冊子をはじめて手にとりました。年に2回の刊行なのでしょう。美しく編集され、読みやすかったです。

P3の高齢者福祉課長のコラムでは「フレイル」という言葉につまずきました。高齢者社会では一般的な用語かも知れませんが(注)をつけてくださるとよかったです。

たくさんの方の広告がのっていて、発行にもご苦労ご苦心がしのばれました。ありがとうございます。

《南長崎 江森 隆子》

(江森様、ご投稿ありがとうございます。今後ともご愛読をお願いいたします。 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。

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

- ※定期預金上乘せ金利
- ※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
- ※スタンブ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

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・材料でつくられたパン、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
- 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

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

ムカセ

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

会員加入促進運動

年度末まであとひと月！
さあ、ラストスパートを！



会員数の減少に備えて昨年度から実施しております「会員加入促進運動」ですが、第2年度の締めくくりが近づいてまいりました。

今年度の新規加入者数は1月中旬現在で、総目標数450名に対して210名で47%となっておりますが、各ブロックの現在の成績は次のとおりです。

ブロック	目標(名)	実績(名)
①第1ブロック	65	34
②第2ブロック	42	15
③第3ブロック	68	32
④第4ブロック	68	32
⑤第5ブロック	33	11
⑥第6ブロック	78	27
⑦第7ブロック	38	14
⑧第8ブロック	74	56

※1月12日現在

今年度の新規加入者数は1月中旬現在で、総目標数450名に対して210名で47%となっておりますが、各ブロックの現在の成績は次のとおりです。

残念ながら総会員数の前年割れは防げませんでした。が、クラブ数の減少は防げて、逆に1クラブの増加を果たし、暮れの「東老連大会」では豊高連が多摩市、瑞穂町の2会とともに「連合会会員増強賞」を受賞いたしました。都内で3連合会のみ達成で快挙でした。

前年度同様に第8ブロックは素晴らしい成績で、すでに8クラブ中の4クラブが目標を達成済みです。

【前年成績68%以上を目指す】
各クラブの加入目標は「前

渡邊ブロック長のお話しによ

れば、区高連からの奨励金は、そのまま勧誘者に贈呈されているようで、やはり工夫を凝らして熱心に勧誘策を進められて、成果が上がっている様子です。他クラブや他ブロックの皆さんも、第8ブロックをお手本に工夫を凝らして正会員を勧誘いたしましょう。

【目標達成には奨励金を贈呈！】

今年度も目標を達成されたクラブには、6月の総会席上で「奨励金」(1名につき千円)を贈呈いたします。

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

(すでに他クラブに入っている方や、他区の居住者は賛助会員となりカウントはいたしません)

年度末までひと月余となりましたが、昨年以上の目標達成を目指して一層のご努力をお願いいたします。

(加入促進対策・実行委員会)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

創業17年
補聴器専門店

出張できます！
試聴貸出
できます！

認定補聴器技能者在籍 障害者総合支援法補聴器取扱店

三三補聴器株式会社

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨4-28-4
営業時間:10:00~17:30 定休日:日曜日

TEL.03-5961-1533

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 ベイッククリニック 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(三コチン禁煙外来) (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・ベイッククリニック 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

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・脳神経内科

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。

代表: **03-5956-8010**
外来: **03-5956-8025**

「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

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齢会

人生は振り向くためにあると聴く
つぐない哀しあなたに君に
両目なき朱の和金飼う辺りたたけば
尾緒ゆらして浮き上がりくる
思い出は酷ともなれり声あらず
肉あらずして身を苛ます
林 義子

俳句

西果鴨睦福寿クラブ

悲しみの声とも聞こゆ虎落笛
叱る子も居らぬ寂しき冬紅葉
気にかかる事のみ多し木の葉髪
ふみ緒

大塚延寿会

雪解けを報せる友の津軽弁
正月や重箱はみ出す海老の髭
枯れ木立端の幹より揺れ始む
北村富次郎

千早いこいクラブ

盃のひとひらが舞う李白の詩
夕立や軒下借りてスマホ列
新蕎麦の秩父の里に賑わいを
別所 弘一

川柳

高三クラブ

金婚を過ぎて夫婦の良さを知り
追伸に本音を少し匂わせる
コンビニに三食任せ妻は旅
村山千代子

折戸千歳会

ひまわりが五本連立私越え
種まいて待つてもゴーヤ実がならず
原 ハツエ

高松交友会

一週間予定あるのは二日だけ
新聞でまずは目が行く死亡記事
今のご食べたことだけ忘れない
笠原たかし

末広会

おらとおめ手を取り合ってもう八十路
尽くされて感謝してます女房殿
話合いとんちんかんな老夫婦
木村 忠信

巣鴨朋友会

女です補聴器入れてイヤリング
年金で細そぼそ生きる長寿国
中田 節子
石川 裕子
節分のかげ声今はコロナ外
暖房か換気が迷う冬コロナ
佐藤 勝亮

任せとけなんて言えない年金者
日米を投打で湧かす翔タイム
デジタル化俺もなりたいテクノロ爺
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。いづ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。

おすすめの本

『老人支配国家』

『日本の危機』

エマニユエル・トッド著
文春新書

(文藝春秋刊850円+税)

★本当の脅威は、コロナでも経済でも中国でもない。「日本型家族」だ！ トッドの日本論。

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 重林寺
豊島区池袋本町2丁目3-3
TEL 03-3971-2005

重要文化財 雑司が谷 鬼子母神堂
除厄開運 安産子育て
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
TEL 03-5904-8121

石ひとすじ
(有)梅澤石材店
TEL 03-5911-1483

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

作者紹介 (熊谷 ^{くまがい} 榎 ^{かや}さん) 表紙に絵と文



榎さんは熊谷守一氏の次女(日本女子大卒)東京生まれ二児の母。20代より山に魅せられ多くの山を巡るうち、自然と絵を描き始め父と同じ画家を目指した。昭和30年代には山スキーヤーとして東北から北海道、さらには欧州アルプスの氷河スキーにまで挑んだ女流山スキーヤーの先駆者で、多くの絵画・陶芸・石彫作品を残した。熊谷守一美術館館長でしたが令和4年2月、92歳で逝去。

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>

■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。
今後ともよろこばしくご協賛くださいますようお願い申し上げます。

編 集 後 記

3月下旬発行予定の「創立60周年記念誌」は全会員には配布できませんので、代わりに本号を「記念誌のダイジェスト版」としてお届けいたしました。記念誌のあらましと雰囲気をお感じいただければ幸いです。記念誌は各クラブに数部ずつお届けいたします。
◆表紙絵は、豊島区ゆかりの作者のものを考えておりましたが、本号では熊谷守一画伯より先に、榎さんの作品をご紹介いたしました。

榎さんは今月が丁度一周年にあたりますが、青壮年期には制作活動の傍ら、女流山スキーヤーとしても著名で、多くの画文集を残されています。岐阜・中津川市にも「熊谷榎つけちギャラリー」があり多くの作品が残されています。

◆「記念祝賀会」の記事は発行間近の行事とあって制作に苦心しましたが、ニチコミ社の尽力でかろうじて掲載。「活動報告記事」はホームページの開設で速報ができるようになり、本誌での再報で充実。その他の記事もホームページとの相乗効果を目指しております。
◆【ブロック便り】が毎号少しずつ拡大してきました。各ブロック行事の一層の寄稿をお願いいたします。「読者の声」「文芸欄」なども、ぜひご寄稿ください。



シニアナビとしま

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	小川 清
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。

「第11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】
初夢

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5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



豊島区
高齢者クラブ連合会

募集

体験参加 大々大歓迎

会員

趣味がある方！
先生 になりませんか？
ぜひ、あなたの力を
クラブにお貸しください！

問い合わせ先

豊島区高齢者クラブ連合会【事務所】
〒170-0013
東池袋2-55-6
☎03-5950-2511

公式HP
「しにあナビとしま」は
こちらから→

大正大学 社会福祉学科 宮崎ゼミ 老人クラブ支援プロジェクト

事務職員不在の時は、豊島区高齢者福祉課
電話：031456612429までお願いいたします

大正大学・社会福祉学科の学生さんたちが、令和4年度・卒論研究に「老人クラブ支援プロジェクト」を立ち上げられ、このほどその一環として裏表紙に掲載のような「会員募集ポスター」を制作してくれましたので、早速本誌に掲載させていただきました。

この学生さんたち（宮崎ゼミ）をはじめ、大正大学ではさまざまな地元住民との連携・協働・奉仕活動をはじめられています。若者たちとの交流は私たちが強く望むところです。