

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

# いきいき豊島

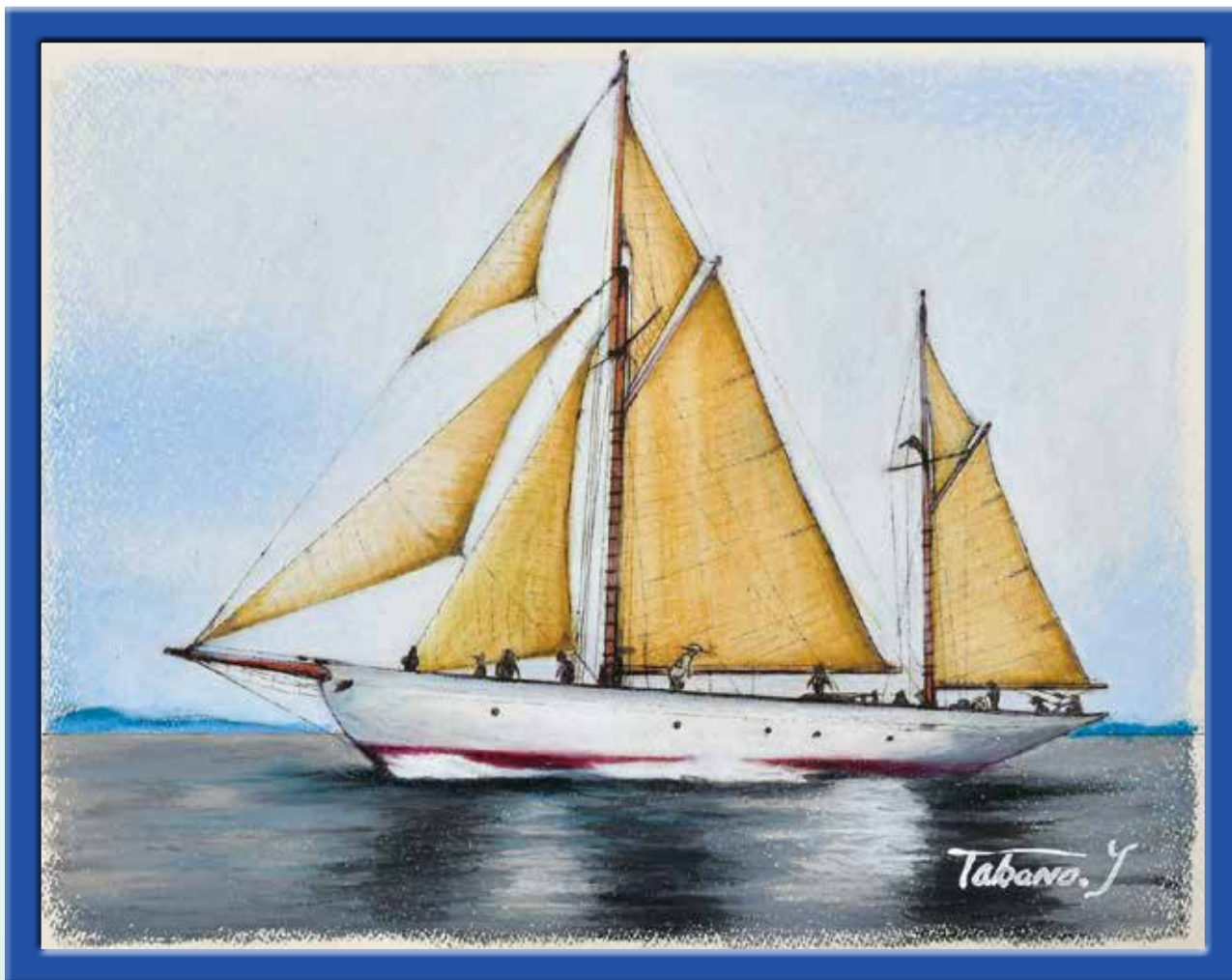
発行：豊島区高齢者クラブ連合会

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>

「セイリング・ヨット (仮題)」

高野之夫画



「一般社団法人 高野之夫の想いをつなぐ会」ご提供 (代表理事・高野千尋様)

本年2月に急逝された高野之夫前区長を偲ぶよすがにと、ここに遺作を掲載させていただきました。

私たちと昭和・平成をともに生き、豊島の地に全生涯を捧げてくださった高野さんでした。

高野さんほど多くの区民に敬愛され惜しまれた人を私たちは知りません。故人は2001年に「癒しの世界」というクレヨン画集を出されており、余技とは思えぬ見事なスケッチ画を沢山遺されていて、近く「高野之夫の想いをつなぐ会」より第2集も発行されます。文化芸術都市をめざされた高野さんでした。(広報部)

もくじ

会長あいさつ	2	活動報告	8
新区長あいさつ	2	東京ホームタウンプロジェクト	
令和5年度第61回定時総会	3	豊島区高連への提言	11
令和5年度事業計画/ブロック便り	5	豊島区高連文壇	14
3年計画加入促進キャンペーン	6	いきいき豊島 NEWS/ 編集後記	15

会長あいさつ



# 会員減少に歯止めの兆しも！

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

高齢者には厳しい環境です。区高連の活動はコロナ以前の活動を指しています。

5月19日に高際新区長を来賓としてお迎えし、第61回の「定時総会」を開催しました。たくさん元気な会員の皆さんにご参加いただきありがとうございました。

特に百歳表彰では100歳のご本人が出席され表彰を受けられたことは本当に良かったと思います。また、会員加入促進運動2年目の表彰にあたり、目標達

成のクラブが35クラブと、もう少しで目標達成に届きそうなクラブも沢山ありました。それぞれのクラブが努力されたおかげで全体の会員増減はほぼ横ばいの結果となりました。会員増加に努力していただいた会員の皆さんに改めて感謝申し上げます。

いろいろな事業で人数制限はできるだけ行わずに、感染対策を行いながら、たくさんの皆さんに参加していただき、元気な高齢者が参加する区高連事業を引き続き行っていきたいと思います。今年度も会員の皆さんと一緒に楽しく魅力ある区高連にしていきたくと考えています。

新区長あいさつ



# “ひと”が主役 みんなでつくる “としまの未来”

豊島区長 高際みゆき

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。

去る4月の豊島区長選挙におきまして、多くの区民の皆様からご支援をいただき、区長として区政運営を担わせていただくこととなりました。

私は、様々な声と向き合い、区民の皆様にご感謝していただけている、「ひと」にやさしいまち、

一人ひとりが主役となれるまちづくりを、皆様とともに進めてまいりたいと思っております。

これまで区が進めてきた「高齢者にやさしいまちづくり」を継承するとともに、その時代で、新たな発想、新しい工夫を重ね、区民の皆様と同じ目線で考え抜き、高齢者への総合的な支援を実施してまいります。引き続き皆様のお力添えをお願いいたします。

新しいまちづくりを、区民の皆様と同じ目線で考え抜き、高齢者への総合的な支援を実施してまいります。引き続き皆様のお力添えをお願いいたします。

と伺っております。フレイル対策、高齢者の社会参加促進の観点からも、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ので、今後も元気に活動を継続していただきたいと思います。

結びに、豊島区高齢者クラブ連合会のみならずのご発展と会員の皆様のご健康、ご活躍を心から祈念申し上げます。

引き続き皆様のお力添えをお願いいたします。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## 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**

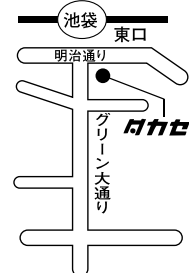
待ち合わせに最適 ●コーヒー・紅茶、ケーキセット、あんみつ、ぜんざい

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



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



ホスピタリティ **Hospitallity**  
「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

## 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)

令和5年度第61回定時総会

コロナ明け、盛大に「総会」を開催

令和5年度・豊島区高連「定時総会」は5月19日(金)イケビズ6階ホールにて開かれまし

た。小雨模様の中、各クラブ会長・役員の方さん165名がお集まりで、冒頭今春亡くなられた高野之夫区長を始めとする物故者に黙祷を捧げたのち「会長挨拶」「各種表彰」「来賓祝辞」と続きました。

今春当選された高際みゆき新区長は「高野前区長の遺志を継いで、高齢者にやさしいまちづくりをしっかりと目指す!」とごあいさつされてセレモニーを終え、総会議事へと進みました。

新役員と女性委員会名簿

区高連会長

外山 克己

副会長

②竹野 康二

副会長

西村 敏男

副会長

①杉山 鈴谷

企画総務

総務部長 ④\*神永 正行

広報部長

(兼) 杉山 鈴谷

会計

\*小松 傳一

会計

\*石川 和代

福利厚生

文化保健部長 \*吉田 英昭

体育部長

\*小倉 健二

友愛奉仕

友愛奉仕部長 \*佐々木敬彦

会計監事

\*保刈 孝彦

常任理事

\*飛田 和江

総会【議題】

1, 令和4年度 事業経過報告

2, 令和4年度 収支決算報告

3, 役員異動

4, 監査報告・記念行事など含む

5, 令和5年度 事業計画案

6, 令和5年度 収支予算案

山田 忠義 別所 弘一

女性委員会

委員長 大門 幸代

副委員長

原 ハツエ

各ブロック女性委員

第1 田辺 貞子 原 ハツエ

第2 佐々木信子 大門 幸代

第3 太田くに子 藪田六ツ江

第4 新井志保子 仁平 隆子

第5 平林千恵子 小野寺喜美子

第6 石川 和代 阿部 文代

第7 沖浦 良子 鈴木 敏夫

第8 島山 広子 鈴木 敏夫

事務局員

会長交代クラブ

池袋百齡会

池袋百齡会

新任 小林 幸栄

いこいクラブ

新任 小森 政子

高南クラブ

新任 岡田 実

五葉会

新任 池辺 史生

池袋本町一丁目福寿会

新任 渡邊 敏史

新任 故中島しずゑ

新任 坂居 淳三

新任 新井志保子

新任 金田芳一郎

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

新任 秋葉 高廣

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

池袋公証役場 「遺言」は公正証書で「安心」 サンシャイン60ビル8階 TEL.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 TEL.03-3987-2938

遺言や任意後見の公正証書を作成いたします 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・相続問題 池袋若葉法律事務所 弁護士 佐藤 勉 弁護士 佐藤 生 弁護士 内山 知子 豊島区池袋2-62-1 PISO池袋206 TEL.03-5904-8927

土地の測量・登記の専門家 土地家屋調査士 遠藤慎之介事務所 土地家屋調査士 遠藤慎之介 TEL.03-3955-6688 FAX.03-3554-8848 豊島区長崎2-12-14 2F http://touki-endou.com/

JR大塚駅から徒歩2分 溝口けん法律事務所 遺言・相続問題等 お気軽にご相談ください 豊島区南大塚3-52-5 近藤ビル201 法律相談のご予約 TEL.03-5927-8427 弁護士 溝口 懸 (第一東京弁護士会)

区高連令和4年度決算額と  
令和5年度予算額 (単位:円)

収入の部		
科目	令和4年度 決算額	令和5年度 予算額
前年度繰越金	2,263,835	1,479,212
会費	657,000	666,000
助成金	4,089,999	3,613,000
事業収入	1,854,000	3,235,000
分担金	657,000	666,000
記念行事積立取崩	1,500,000	0
雑収入	17	18
預り金	285,520	270,000
合計	11,307,371	9,929,230

支出の部		
科目	令和4年度 決算額	令和5年度 予算額
老人クラブの 育成指導	361,344	943,100
仲間作り促進 他の世代との 交流促進	1,844,277	1,810,540
調査・研究・ 広報活動	1,571,543	278,800
活動推進費等 他の指導者との 交流	198,996	588,900
その他 社会活動費	2,595,536	2,828,200
分担金	657,000	666,000
寄付金	30,000	30,000
助成金返金	473,806	0
その他活動費	2,095,657	2,779,000
予備費 (次期繰越)	1,479,212	4,690
合計	11,307,371	9,929,230

- ⑥池袋本町二丁目寿会  
新任 西倉 正治  
退任 吉村慎一郎
- ⑥池本やすらぎ会  
新任 青木 正典  
退任 三富 一雄
- ⑦長三長寿会  
新任 小倉 健二  
退任 横山 保
- ⑦百代会  
新任 牧山 忠昭  
退任 此島 澄子
- ⑦高一さくら会  
新任 嶋 俊雄  
退任 小田 明雄
- ⑦愛要会  
新任 山浦富美子  
退任 沖浦 良子
- ⑧南六さくらクラブ  
新任 鈴木 孝司

- ◆「区高連役員6年」  
理事 此島 澄子(百代会)
- ◆「寿高齢者百歳」(敬称略)  
熊谷てるゑ(ひばり会)  
西脇 志づ(長寿クラブ)  
菅野 とり(高松交友会)  
日保二三子(池袋本町二丁目福寿会)  
是松 勝子(高松交友会)
- ◆「区高連役員12年」  
理事 小森 政子(池袋百齡会)  
井澤 清(折戸千春会)
- ◆「区高連役員18年」  
連合会長 外山 克己(みたけクラブ)  
理事 中島 育子(西池永寿会)
- ◆「会員増強表彰」35クラブ  
(詳細は7ページに紹介)
- ◆「新設クラブ」  
ご退任の皆さまの永年のご尽力に深く感謝申し上げます。  
⑧長崎一丁目かやの木会  
会長 吉岡 房江
- ◆「受彰者」  
萩野 悦子(健康百寿会)  
加藤 壽男(池袋サンクラブ)  
吉村慎一郎(池袋本町二丁目寿会)  
常任理事 小泉 良介(上池三寿会)  
沖浦千恵子(南長崎三丁目北福寿会)  
渡邊 要(長崎二丁目こぶき会)
- ⑧長崎二丁目こぶき会  
新任 中角 正  
退任 渡邊 要

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
15:30~18:00	●	●	●	●	●	●	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

豊島区巢鴨 1-4-1  
http://www.kobanai.com/ (03) **5977-8070**

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**

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**

**さの薬局**

豊島区千早 4-1-3  
**TEL 03-3959-3686**

**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  
豊島区西巢鴨2-1-16 (折戸通り)  
**☎03(3918)6272**

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  
サービスの費用の調整 計算・請求

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

令和5年度事業計画

豊島区の総人口は本年1月1日現在28万8704名、その内65歳以上は5万6657名で総人口に対する比率は19.63%と高齢化はますます進みつつあります。こうした中、われわれ区高連では、健康・友愛・奉仕活動を軸に「人生の实りのときを、心豊かに健やかに過ごすために」今年度も活動を推進いたします。

一、社会奉仕活動

各種の社会奉仕活動を積極的に行う。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を行う。長寿者表敬。寝たきりゼロ運動の推進。三、いきがいを高めるための活動

広報誌の発行(8・2月) 囲碁・将棋・麻雀大会(7月) 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(12月) 新春のつどい(1月)などを開催。四、健康増進事業

輪投げ(4・11月) ペタンク(10月) ボッチャ(8・12月)

秩父市親善輪投げ大会(10月)。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)(長寿者・役員表彰) 常任理事会・幹部会・ブロック長会・女性委員会(毎月)の開催。定例理事会(2月)の開催。新任会長の研修会開催等。

とくに前年度私たちは「東京ホームタウンプロジェクトの提言」をいただいております、今年度からは、その対応策を取入れながらの実施を目指してまいります。

前期高齢者層の勧誘対策は困難な道ですが、まず私たちがこころを悩ませる周囲に打ち明け、支援を求めるところから打開策を探ろうと思えます。区高連の全行事を通じて、その改善と活性化を図ってまいりますので、会員の皆さまのご支援ご協力をお願いいたします。

★ブロック便り★

▼第1ブロック

(巢鴨・駒込・北大塚地区)

○「久能山イチゴ狩り研修旅行」

3月15日 バス2台70名参加

○「牛久大仏メロン狩り研修旅行」

6月15日 バス2台75名参加

▼第2ブロック

(南大塚・巣一・東池地区)

○「鉾田メロン狩り研修旅行」

6月21日 バス2台73名参加

▼第3ブロック

(上池・東池・北大塚地区)

○「サンシャイン水族館見学と情報交換昼食会」

23名参加

▼第4ブロック

(南池・雑司・高田・白池地区)

○「川崎大師・中華街研修旅行」

2月13日 バス3台96名参加

▼第6ブロック

(池袋・池袋本町地区)

○「三嶋大社・初詣研修旅行」

2月22日 バス2台83名参加

▼第8ブロック

(長崎・南長崎・椎名地区)

○「区民ひろば長崎の「プチ作品展」

6月6～8日 各会の作品を出品

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

生活保護申請等
生活でお困りの事があればご相談下さい
医療法人、診療所の許認可専門
望月亜弓行政書士事務所
03-6823-0829
豊島区池袋二丁目72番9号 武谷ビル601号室

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
9:00~12:00
14:30~18:00
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
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)

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
FAX 03-3986-3587

池袋・サンシャイン60/7階
林胃腸科・外科クリニック
胃腸科・内科・外科・整形外科・皮フ科・人間ドック
予防接種・内視鏡検査(胃・大腸)
診療時間
平日 9:00~18:00
土曜 9:00~13:00
休診日 日曜・祝日
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

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

3年計画加入促進キャンペーン

昨年度は新入会員が大幅増！  
やっただらできた！ やればできる！

会員の皆さま、令和3～4年度の加入促進運動に絶大なご協力、ありがとうございます！

おかげさまで昨年度は、達成クラブ数が前年の19クラブより、35クラブと驚異的な増加を遂げて大成功となりました。

区高連全体での会員数も、前々年までは毎年150名前後の減少を見ておりましたが、前年はなんと9名の減少にとどまるという劇的な改善を果たすことができました（次ページの表参照）。

これは画期的な大成功であり、どちらのクラブでも「やれればできる！」とのお声が聞かれ、自信も湧いてまいりました。  
**後期の皆さんを誘おう！**

昭和・平成の時代には、選歴過ぎの皆さまが大勢集まるクラブでしたが、今のクラブは前期（60～70代）の方々が入りたがらず、後期高齢者ばかりのクラブになりました。この現実を直

視して、会員募集も「重点は後期の皆さん」とし、次に前期の皆さんへも呼び掛けてまいりましょう。

楽しい行事で誘い！

まだまだ未加入の方は大勢おられます。各クラブが楽しい行事を計画して、さまざまな行事にお試し参加を呼び掛けて勧誘してみましよう！

ブロック目標も達成を！

各ブロック目標の達成もお願いします。できないクラブをできたクラブがカバーしましょう。

○前年～前々年、目標達成されたクラブは、ぜひもう一度達成して習慣づけましょう。

○これまで未達成のクラブは、最期の今年こそは達成しましょう。

のにできないのは、やってみていないのではありませんか？  
**入会申込書を配りましょう！**

○高齢者クラブへのお誘い・入会申込書

を広く配布して、近隣の皆さまを積極的に勧誘しましょう。近隣やお知りあいの皆さんは、意外とすんなり加入してくださいますよ。

○とにかく会長さん役員さんは会員の皆さんに勧誘をお願いしましょう。ご自身で皆さんで達成への努力だけはお願ひします！

達成クラブには奨励金贈呈

○今年度も目標達成クラブには、奨励金（1名につき1000円）が贈呈されます！ぜひ奨励金を獲得しましょう。

▼ご注意…すでに他クラブにも入っている二重加入者や他区の居住者は「賛助会員」で、「新規加入者」にはなれません。

【加入促進運動実行委員会】



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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



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

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.ikebukuroslepp.com/>

要第2クリニック

内科・消化器科|ニコチン禁煙外来（完全予約制）休診：日曜・祭日  
豊島区要町1-10-3-4階 TEL.5979-2607

医療法人社団 和顔会 在宅療養支援診療所

要町ホームケアクリニック

内科・ペインクリニック 在宅医療相談/随時受付 休診：日曜・祭日  
豊島区要町1-11-10 SEPIA NEXT 1階 TEL.3957-7501  
医療法人社団 和顔会

要訪問看護ステーション

豊島区要町1-11-10 SEPIA NEXT 1階 TEL.6905-9701

元気に働き 健康維持

会員募集中

豊島区東池袋二丁目55番6号

☎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



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

これまでの目標達成状況リスト 【○印が達成。※右端欄数字は今年度の目標人数です】

Table with 7 columns: Block No., Club Name, R4, R5, R3, R4, R5, and 8 columns of achievement status (0-8). Rows are grouped by block number (1-8) and include sub-totals for each block and a grand total.

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

訪問診療・外来診療 (24時間・365日対応)

内科・循環器内科・呼吸器内科・脳神経内科



Table showing clinic hours (10:00-13:00 and 15:00-19:00) and availability by day (Sun-Fri).

☆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

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... 緊急診療窓口は24時間受付

TEL.03-3984-6161 豊島区池袋1-5-8【池袋駅西口(北)より徒歩5分】

内科 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

Table showing clinic hours (8:30-12:30 and 14:00-18:00) and availability by day (Sun-Fri).

《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

大塚駅徒歩2分。女性医師です！ 晴和ハートクリニック

一般内科・循環器内科・消化器内科

Table showing clinic hours (9:30-13:00 and 14:30-18:00) and availability by day (Sun-Fri).

★は受付12:30まで。第3土曜日休診 豊島区北大塚2-2-5 晴和ビル3F 03-3917-3503

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 03951-3431

活動報告

指導者研修会

福祉現場のリアルな声



相澤センター長による研修

2月21日(火)午後、イケビズ6階ホールにて、後期の指導者研修会を開きました。今回は、区内のわれわれが直接お世話になっている高齢者福祉関係の現場の担当職員3名の方々から、直接次のようなお話しをお聴きしました。

高齢者は痩せては駄目、しっかりバランスよく食べることで、免疫力を高めるためにビタミンとミネラルもしっかり取りましょう！

②「予約の取れないだれでも食堂」

～開設及び運営の留意点～

区立高田介護予防センター長

相澤 和彦氏

だれでも食堂・地域の一人暮らしや孤立しがちな家庭の親子などにも、たまには近隣の住民同士や知りあいと交流する機会を提供しようとするものです。

食堂運営はあくまで手段で、この場、ふれあいの機会、たすけあいの交流を地域に広げることが目的です。ぜひご協力ください。

③「見守り支援講座」～一つの気づきがひとりをお救う～《高齢者の安全対策委員会作成》

見守り支援講座・各クラブで通年実施している「友愛見守り運動」の実践方法を、改めて《クラブ見守り係》の皆さんに分かりやすく解説した「手引き」です。この「手引き」を配布して、

志賀 生子氏

東部高齢者総合相談センター

当初申込者127名でしたが、実際には124名が参加。会場が満員となり資料も足りなくなるほど大盛況でした。各クラブの皆さまありがとうございました。

リーダーの皆さんはこれをもとに各見守り係へご説明願います。「受講者用資料(手引き)」は、高齢者福祉課でお配りしておりますので、ご希望の際はご請求ください。

4月17日(月)、第35回「5m式輪投げ大会」を豊島体育館にて開催しました。参加チームが48チームになりましたので、午前と午後組に分けそれぞれに上位3位までを表彰。全競技終了後に改めて総合成績も発表し、重ねて表彰を行いました。参加者260名による、5名1組の5ゲーム合計点競技でした。



健 第35回 5m式輪投げ大会

48チーム 260名参加

白熱する5m式輪投げ

4月17日(月)、第35回「5m式輪投げ大会」を豊島体育館にて開催しました。参加チームが48チームになりましたので、午前と午後組に分けそれぞれに上位3位までを表彰。全競技終了後に改めて総合成績も発表し、重ねて表彰を行いました。参加者260名による、5名1組の5ゲーム合計点競技でした。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

あさひ通り歯科 すがも
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

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

高田歯科医院
一般歯科 小児歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM 9:30~PM 1:30 ● ● ● / ● ●
PM 3:00~PM 7:00 ● ● ● / ● ●
休診日：木・日・祝 各種保険取扱い
豊島区東池袋4-34-10
☎03-3987-8677

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)

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
豊島区巢鴨1-31-1 T・レジデンス巢鴨1F
http://www.tanabe-dental.jp

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/水曜・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





新年度のイベントは輪投げから

チームは、今季の東老連・城西地区輪投げ大会に本区代表として出場していただきます。

- 【総合成績】
- 優勝 親和豊寿会 475点
  - 準優勝 南長崎四丁目福寿会 396点
  - 3位 池袋仲むつみ会A 388点
  - 飛び賞(17位) 健康百寿会A
  - BB賞 高南クラブ

- ▼午後の部成績
- 1位 池袋仲むつみ会A
  - 2位 百寿会A
  - 3位 長崎二丁目ことぶき会A
- ▼午前の部成績
- 1位 親和豊寿会
  - 2位 南長崎四丁目福寿会A
  - 3位 南長崎三丁目北部福寿会A

各測定コーナーでの記録作業や、昨年からのデジタル記録化にも次第に馴れて、今回はスムーズにいずれも進行、要領よくできたようです。

新規参加者以外は「測定手帖」の持参をお願いしております。「体力測定」は定期的に行うことにより、ご自分の体力を把握するのが目的。手帖を紛失され

では効果がありません。区高連では昨年から高齢者測定データをデジタル記録していきますので、お問い合わせください

### 測定手帖を忘れずに!

5月25日(木)、雑司ヶ谷体育館にて開催。参加申込み多数により、全体を2回に分けて実施。1回目35名、2回目33名の参加でした。



ユニークな指導に会員も笑顔

健康教室は今後、9月と来年3月を予定しております。生のご指導で、リズム体操や脳トレ運動、フォークダンスなど

を行い、時折休憩を挟みながら、しっかりと体を動かす1時間半となりました。元気なご婦人方に比べ、慣れない運動に戸惑う

生のご指導で、リズム体操や脳トレ運動、フォークダンスなどを行い、時折休憩を挟みながら、しっかりと体を動かす1時間半となりました。元気なご婦人方に比べ、慣れない運動に戸惑う

### 好評の健康教室

6月30日(金)イケビズ体育館にて、今期最初の健康教室を開催しました。小雨模様の中、区内から総勢65名がお集まりで



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**陽だまり介護支援センター駒込**  
事業所番号 1371605286  
豊島区駒込 3-3-14-201  
**TEL:03-5972-1233**  
株式会社 陽だまり

**デイサービス もも**  
犬のスタッフ 梅子♀と太郎♂ が待ってます  
プロの講師による フラワーアレンジメント、音楽レク、ヨガ等 本格的なレクが充実  
豊島区南長崎5-26-11 第27明智ビル101 ☎03-6915-3412

宗教法人 **聖パトリック幼稚園**  
豊島区長崎 1-28-22  
**TEL.03-3955-2322**

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

**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  
豊島区西薬町 4-12-8  
**TEL:03-6903-7106**

marushimo 有限会社 **マルシモ**  
Since 2002 南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 3F ☎03-5940-6048  
◆マルシモケアプランサービス 居宅介護支援  
南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 5F ☎03-3947-4920  
◆マルシモホームヘルプサービス 訪問介護  
南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 3F ☎03-5940-6048  
◆マルシモデイサービス巣鴨館 通所介護  
巣鴨 3-19-8 メゾンドシェリオ 101 ☎03-5972-1404

各コート優勝チーム

コート	《午前の部》
1	高三長寿会A
2	長崎三丁目長寿会
3	池袋仲むつみ会A
4	池袋仲むつみ会B
5	南長崎四丁目福寿会B
コート	《午後の部》
1	雑こときわクラブ
2	長崎二丁目ことぶき会B
3	南長崎三丁目北部福寿会A
4	南長崎三丁目北部福寿会B
5	シルバー人材センターチーム



シルバーチームが健闘

6月5日(月)、豊島体育館で第4回ボッチャ交流大会を開きました。40チームが参加し午前と午後、5コートにそれぞれ4チームずつに分けて成績を競いました。各コート別に順位を付け、表彰賞品は1位のみで2、4位は参加賞のみ。

今回は、初参加のシルバー人材センターチームの皆さんの強さが目立ちました！今回も、池袋仲むつみ会や、南長崎の各チームが3連勝されるなど、相変わらずの素晴らしい成績でした。

た。どのゲームも紙一重の接戦が多く、悲喜こももとの対戦で、ボッチャの面白さが随所に感じられた大会でした。

第14回城西ブロック輪投げ大会

親和豊寿会3位入賞

5月21日(日)、豊島体育館に本区が当番で杉並・中野・練馬・板橋・豊島の精鋭30チームをお迎えして賑やかに開催しました。

今回も優勝は中野区の「なべよこクラブ」、準優勝は「かみさぎことぶき会」でした。いつもは下位に甘んじている

豊島区チームのうち・親和豊寿会が大健闘！中間成績では8位でしたが後半2ゲームで猛烈な追い上げを見せて見事3位に入りました。

チャリティー映画会

『体操しようよ』 草刈正雄主演

毎年好評のチャリティー映画会。今年は7月18日(火)南大塚ホールにて、草刈正雄主演映画「体操しようよ」の上映会を行いました。ハートウォーミングな家族を描いた物語を午前と午後の2回に分けて上映。450名余の方がご来場くださいました。

第41回 城西ブロック軽スポーツ親善大会



親和豊寿会の皆さん



今回上映した「体操しようよ」

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

東京都指定上下水道工事店  
**(有) 秋山工務店**  
豊島区駒込3-19-12  
TEL 03-3917-2434  
FAX 03-3917-2443

**福岡ダンス&フラメンコアカデミー**  
福岡ダンススクール  
豊島区駒込1-35-2 駒込タウンブリーズ101  
☎03-3943-3226

**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

◇◇ごみのないきれいな町に◇◇  
一般・産業 廃棄物処理  
収集・運搬  
ごみの処理はおまかせください  
**株式会社ヨドセイ池袋営業所**  
池袋営業所/豊島区東池袋2-38-20 ☎3987-2546  
本社/豊島区東池袋2-38-20 ☎3985-8801

トイレ・風呂・台所  
洗面所・洗濯機まわり・給湯器  
**東邦管工建設株式会社**  
東京都上下水道指定工事店 給水第657号/排水第522号  
修理、交換及び住まいのリフォーム  
修繕も承ります  
☎03-3917-2644  
豊島区西巣鴨 1-37-9

住まいづくりのオーソリティをめざす  
株式会社 **NK・リファイン**  
(野口建設)  
(会社使命) 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

# 東京ホームタウンプロジェクト

## 豊島区高連への提言



プロジェクトのQRコード

東京都福祉局の施策のなかに「東京ホームタウンプロジェクト」という聞き慣れない事業がありま  
す。これは中高年の皆さんが、定  
年を迎える前、会社中心だった生  
活から、地域や社会とつながる生  
活へライフシフトして「人生の後  
半を、心身を健やかに、ともに地  
域で生活してみませんか!」と呼  
び掛け、ご自分の住む町を「ホー  
ムタウン」と思えるような、ご自  
分の居場所にしていきましよう!  
と提唱する活動のプロジェクトで  
す。(地域包括支援活動の関連事業)

◆**提案内容**  
1 現状把握と課題整理(省略)  
2 プロボノチャレンジへのニ  
ズ(省略)  
3 ヒヤリング会の記録(10月15日  
▼一般区民5名、シルバー5名他  
《内容抜粋》  
Q1 高齢者クラブを知っているか?  
A 知らなかったが興味はある。  
Q2 高齢者クラブのイメージは?  
A 名称が年寄り臭く拒否感あり



最初のヒヤリング会で

### 若手会員の獲得に向けて

※詳細をご覧になりたい方は、当  
該HPをご覧になるか、区高連  
広報部へお問合せ下さい。

### ◆クラブ名称について◆

◎名称に拒否感、抵抗感があるの  
で、名称を変えイメージを変え  
たらどうかと提案された。

### 私たちの対応策

ネーミングの問題は2つに分け  
て考えねばなりません。

▼まず連合会名は現在「豊島区高  
齢者クラブ連合会」ですが、改称  
は必要でしょうか? 他区では目  
黒区・竹の子クラブ、中野・友愛  
クラブ、杉並・いきいきクラブな  
どと改称された区もあります。お  
およそは「高齢者かシニア」と  
なっています。

連合会名は改称可能ですが、連

(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。

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

健康と精神統一にもおすすめ!  
弓道は年齢を問いません。高齢者の方にこそ!

## 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

☎ 03-3986-2302

E-mail:asahi@asahi-archery.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

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

豊島区巢鴨1丁目3番5号(ダイワビル)

☎ 03-3944-6311

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

LEAD LOCAL BUILDING STANDARDS 快速・環境・創造会社

## 株式会社 ローヤルエンジニアリング

認定範囲: 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

プロボノやグラントの  
皆さんのズーム会議  
プロボノとの  
ヒヤリング会



合会名への抵抗感は薄く、問題は  
ないと思われず。

▼問題は単位クラブ名で、これに  
ついてはとても困難です。

○「長寿・老人イメーシ」の名称  
が好まれなくなったのは事実で  
すし、前期高齢者に好まれそ  
うな名称がいいのですが、多くの  
クラブが60年余の歴史を持って  
おり、長い間地域に馴染んだ会  
名は簡単には変えられません。

○名称を変えるには、クラブを作  
り替える位の覚悟がいります。

※改称は可能ですが、現クラブの  
皆さんの総意と、改称への強い  
意思や努力が必要です。

○改称と同時にクラブを分割した  
り改編する例もあります。  
例：巣鴨朋友会、南六さくらク  
ラブ

◆他団体との連携について◆

今はシルバー人材、区民ひろば、  
サロンなど、「通いの場」の多様  
化がありますが、これは決して悪  
いことではありません。個人で自  
由に行先を選べるのです。いかに  
選ばれる「通いの場」になれるか  
が今問われています。

①共通点：趣味や健康活動など  
「通いの場」の共通点は多い。

②相違点：地元住民主体か否か。  
町会との連携や、社会奉仕・友  
愛活動の有無などが違う。

○情報交換と、目的共有・交流な  
ど、共同開催の場を持つてみては  
どうだろうか？

◆私たちの対応策◆

これまで特に競合はしていま  
せんが、情報交換や交流の機会ほ  
んどありませんでした。

①シルバー人材との交流を始めて  
みよう、ポッチャ交流大会に  
お招きしてみました。

②地元のひろばの行事やサークル  
やサロンの利用と連携を、個人  
やクラブでももっと考えてみま  
しょう。互いに交流しましょう。

◆活動内容について◆

○後期高齢者向けの行事ばかりを  
実施しているが、ときには非会  
員でも参加できるイベントな

ど、前期高齢者の興味を惹く企  
画を実施してみたらどうか？

◆私たちの対応策◆

単位クラブは、自分たち向け行  
事の実施が精一杯で、多世代や前  
期高齢者向けの行事をする余裕は  
ありません。それらは今後、連合  
会として研究すべきでしょう。

▼各クラブやブロックでは：

①若手の皆さんが好む、歩こう会、  
健康教室、講演会などを企画し、  
一般にも開放してみましよう。

②人気のある日帰り旅行などにも  
非会員を誘ってみましよう。

◆会員制度、運営体制について◆

○外部の人がサポーターとして手  
伝える仕組みを作ってはどうか。

○他団体（シルバー人材等）と役  
員の人材交流を行ってはどうか。

◆私たちの対応策◆

①区高連やブロックで、前期高齢  
者層をターゲットにしたイベン  
トの実施を考える。これには会  
員外も参加できるようにする。

②「町会単位」の原則はあるが、現  
在は「他町会の住民」でも入会  
できることを、広く一般にも周  
知しよう。区民なら入会は自  
由！

③会員内外からサポーター（専門  
技能や体力のある方）を募り、  
支援していただく。

「第13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】

夏祭り

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 9 月 30 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



# 誰でもできる！ 簡単健康法はラジオ体操

私たちが一番身近ですぐできる健康法は、ご存じ「ラジオ体操」です。表のとおり近隣にも年中開かれている体操会場がたくさんあります。会場への往復のウォーキングとともに、どなたでも始められます。折戸千歳会など、クラブと一緒に会場巡りをされている会もありますよ！

昨年の「豊島区民ラジオ体操大会」南池袋公園



会員がよく参加しているラジオ体操会場

	会場名	所在地	備考
1	東京スイミング駐車場	梁井霊園前	◎
2	西ヶ原みんなの公園	外語大跡地	◎
3	宮下文京公園	千石4-23	◎
4	南大塚公園	南大塚2-27	◎
5	大塚駅前広場(南口)	JR大塚駅前	◎
6	大塚公園(文京区)	大塚4-47	◎
7	宮仲公園	上池袋1-36	△
8	高松第三児童遊園	高松3-5	◎
9	高田第三公園	高田3-18	△
10	谷端川親水公園	池袋3-2	△
11	東池袋中央公園	サンシャイン	◎
12	池袋氷川神社境内	池本3-14(日曜休)	◎
13	池袋本町公園	池本1-27	◎
14	長崎公園	長崎3-25	◎
15	大鳥神社境内	南池袋3-20	◎
16	雑司ヶ谷霊園内	霊園内	◎
17	哲学堂公園(中野区)	松が丘1-34	◎
18	飛鳥山公園(北区)	王子1-1	◎
19	北区中央公園	十条台1-2	◎

◎通年開催 △不定期開催

※高齢区民なら自由に入れる「広域クラブ(趣味・体育等)」の設立を認めるか、は宿題とする。

クラブ活動の中でも、住民同士住みよい町づくりに努めましょう。

提言の最期に寄せられた、プロボノの皆さんからのメッセージ

①現在の私たちは「親睦・健康・友愛・奉仕活動のクラブ」ですが、これに加えてもっと積極的な生活を楽しむ「生きがいづくり」が求められています。こうしたニーズにも応えられるかが鍵です。

②私たちの住む町、この豊島区を故郷として大切に守り育てる気風を、年配者が率先して伝承しましょう。これは私たちが地域に残し貢献できる最後の仕事です。

○貴連合会が「日本一高齢者に優しい街」「高齢者が元気になれるクラブ」に向けて、仲間づくりを通じて孤立させることなく、地域で支え合う基盤として重要な役割を果たしていると感じました。

○地域に住む人たちのことを一番に考えて尽力される皆さまを見て、考えさせられることの多い日々でした。さまざまな思いを持って、周囲でサポートされている方々も高齢者クラブの財産だと感じました。

○提案会では「生きがい」という言葉を多く耳にしました。高齢者クラブで得られる「生きがい」は、つながるサロンやシルバーにはない「人とつながることそのもの」だと感じました。そこがクラブの強みでもあります。会員が増えることで繋がりも増え、クラブがよりよくなれるように期待しております。

(プロボノチーム一同)  
URL [https://hometown.metro.tokyo.jp/project/project\\_details/?id=toshima-senior](https://hometown.metro.tokyo.jp/project/project_details/?id=toshima-senior)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

ソメイヨシノ発祥の地  
そめい西福寺  
豊島区駒込6-11-4  
TEL 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  
http://www.kishimojin.jp

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

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

あなたの人生を  
1冊の思い出に。  
株式会社 二チコミ  
http://www.nichicomi.com/  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

# 豊島区高連文壇

## 短歌

たわむれの夢を恋いつつ日を過ごし  
 今日マリモの水替えようか  
 過ぎ去きのいくつ心に秘めもちて  
 微笑のうらを隠しつづける  
 わが手より凶が流れて吉がくる  
 そんな気にして洗う夜の手

池袋朗高齡会 林 義子

亡き母に教え乞いたし語りたし  
 年古ることにつるる思は  
 母よ母我が身長寿に産み給う  
 今亡き貴女に感謝の杯を

南長崎四丁目福寿会

星伎 久江

繕うという習わしもすたれ果て  
 使う者無き古き桁台  
 夕暮れの車窓にうつるわが顔の  
 いたくつかれて他人のごとし  
 いつの間に連帯感も湧きいでて  
 会の人らとバスの旅する  
 歩くことは身に良きことと独り言  
 戻りの道の買い物重し

西巣鴨睦福寿会 ふみ緒

年なのね何年ぶりに会ったのに  
 出てくる話題お墓とくすり  
 折戸千歳会 原 ハツエ

## 俳句

横顔を暫く見たき花火の夜  
 ジャスミンの香で思い出すこの道は  
 同窓会終りて見仰ぐ花火の夜  
 朝採れの大根の葉を捨て惜しむ  
 石一つ投げて友待つ花筏

大塚延寿会 北村富次郎

## 川柳(しにやせん)

運勢は今年白丸良い予感  
 もう一度迎えられるかうさぎ年  
 躓いた段差に余生知られたり

高三クラブ 村山千代子

マスク取れ3年ぶりにシワが見え  
 ひんばんに自分の歳を忘れてる  
 じゃあ又と言って別れて50年

高松交友会 笠原たかし

不忍の蓮の開花は浴衣着て  
 おばあさん浴衣を着ると背筋ピン  
 上野山浴衣美人が勢揃い

末広会 老樂生

コーラスも昔ソプラノ今アルト  
 健康で生きられること感謝のみ

巣鴨朋友会 中田 節子

コンビニの利用に慣れて老境へ  
 わが生は七十点を良しとする

巣鴨朋友会 千原喜美江

巣立つ子の暮らした部屋の広さ知る  
 長生きをすれば新たな景色見え  
 道険しセルフレジでのお会計

巣鴨朋友会 佐藤 勝亮

遊び方違つて仲のいい夫婦  
 途中下車たまにや道草してみた  
 呼ばれても逃げぬまだ見ぬ夢がある

巣鴨朋友会 杉翁



### 本紙への投稿

#### ■文芸欄

短歌・俳句・川柳など

(なるべく新作で一人3句まで)

#### ■読者欄

活動情報・意見・感想・要望など

▼すべて×切は6月15日、11月30日まで。いずれも所属クラブとお名前明記の上、事務局までご寄稿ください(誌面上ではペンネームや筆名、雅号も可)。

※ただし掲載の可否は編集部にお任せいただきます。悪しからずご了承ください。



## とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…  
 それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？  
 初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。  
 ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。  
 3つのステップで終始  
 弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や  
 部数をお伺いし  
 見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい  
 途中の校正で内容を  
 ご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先へ  
 お送りさせて頂  
 きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に  
 お問い合わせください

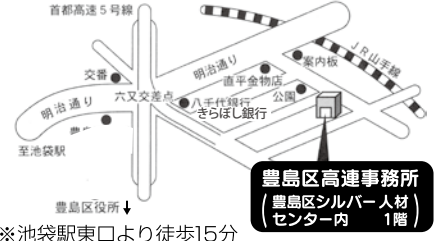
TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ  
 http://www.nichicom.com

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。

いきいき豊島NEWS

★豊高連60周年記念誌★

本年4月「創立60周年記念誌」を発行いたしました。各クラブには数部ずつお届けいたしましたので、会員の皆さまにご覧願います。各ひろばや図書館でもご覧になれます。

★必読！ 東老連選書★

昨年度に引き続き、今年度も東京都老連より参考書の配付がありました。会名のラベルを貼り、会員の皆さまに回覧をお願いします。

「80歳の壁」 和田秀樹

クラブ会長さん必見です！ 年配者向けの話題が満載！

「聞く技術聞かせる技術」 東畑開人

DVD「いつでも動ける体を作る」

※回覧順を記入した葉を挟み、回覧日を記入しても大丈夫です。紛失が避けられます。

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 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。

編集後記

▼本号は総会報告・加入促進運動・「ホームタウン提言」の特集号となりました。頁数の余裕がなく大幅な省略部分があることをご容赦ください。ただ広報活動としては「しにあナビとしま」での速報やLINE網の普及で、情報伝達は質・量とも大幅に改善を果たしつつあります。

▼今期はクラブ会長が多数交代されました。新任の皆さまのご活躍を期待しております。ご不明の点やお困りごとは、何事でもブロックや区高連にお尋ねください。

▼加入促進運動は、最終年度を迎えて今度こそ会員数純増を果たしましょう！ 全ブロック、全クラブが目標達成にご協力ください！

ぜひご覧ください！



しにあナビとしま

広報部長 (副会長) 杉山 鈴谷
報 部 員 別所 弘一
小泉 良介
小川 清
渡邊 敏史
高橋みよ子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

この街の不動産の窓口

『池袋駅東口』徒歩2分
売却不動産募集中

三井不動産リアルティ株式会社
池袋センター

豊島区南池袋 1-19-6 オリックス池袋ビル 3F
ikebukuro@rehouse.co.jp

まずは、ご相談から!!

- ご売却
ご購入
賃貸
お住みかえ
資産組み換え
相続対策

ACCESS お好きな方法でアクセスしてください

フリーコール 〇120-313-720

ホームページで リハウス池袋 検索

▶スマホから簡単アクセス
※右記QRコードは、一部の機種やアプリケーションで読み込めない場合があります。
※QRコードは (株)アンソウウェブの登録商標です。



三井のリハウス

国土交通大臣 (15) 第 777 号
(一社) 不動産協会会員
(一社) 不動産流通経営協会会員
(公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

エスディージーズ

# 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。

**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。

**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。

**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** パートナースHIP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。



運動をして健康増進

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  
豊島区高齢者福祉課

TEL.03-5950-2511  
TEL.03-4566-2429