

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>

## 【解説】

明治13年に生まれた熊谷守一画伯は、97歳でなくなるまで、他の真似をせず時流に流されず、独自の絵を探求し続けました。褒められたいとか有名になりたいとか世俗的な欲望は全くなく、文化勲章も断った程の権威主義嫌いで、目立たぬように自分の思うまま、描きたい時だけ描いてそっと生きた人生でした。

ここに提供して戴いた「アゲ羽蝶」は、仙人のような守一翁の絶筆です。

油絵・日本画・書ともに独特の境地の作品ばかりで、昭和7年以来、長く豊島区千早に住まれていた本区ゆかりの巨匠です。

■平成三十年公開の映画「モリのいる場所」（主演・山崎努、樹木希林）では、画伯の淡々とした日常が描かれています。



## 「アゲ羽蝶」

油彩／板（絶筆） 1976年（熊谷守一画）



熊谷 守一画伯

「豊島区立熊谷守一美術館」ご提供

▼休館日・月曜、年末年始。10時半～17時半・開館。入館500円。  
豊島区千早2-27-6 ☎03-3957-3779

## もくじ

|                |     |          |       |
|----------------|-----|----------|-------|
| 会長あいさつ         | 2   | 活動報告     | 10～12 |
| 高齢者福祉課長あいさつ    | 2   | ブロック便り   | 13    |
| 第37回東京都老人クラブ大会 | 3   | この人トピックス | 13    |
| 会員加入促進運動       | 4～5 | 豊島区高連文壇  | 14    |
| 活動報告           | 6～7 | 編集後記     | 15    |
| 第42回作品展        | 8～9 | 会員募集     | 16    |



# 活力ある区高連を目指して

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

新しい年を迎え会員の皆様には健やかに過ごしの事と存じます。

昨年は区高連事業として新しい試みを行ってきました。その一つは9月27日に実施しました指導者研修会です。従来ですと講師を招き区高連の各单位クラブの役員の方を中心とし、「生きがい」や「友愛」をテーマとした講習会が主でしたが、今回は新しい先端的なメタバース(ネット

上の仮想空間のこと)について、医療分野で順天堂大学とIBMが共同で開発中の「仮想空間の病院」を出席者参加型の講習会でを行いました。

このような事業を踏まえ永年取り組みたいと考えていました「いきいきとしまシニア大学校」(仮称)を令和6、7年度にかけて区高連事業の新しい柱として取り組んでいきたいと考えています。

二つ目は「いきいき豊島寄席」で、特に今回は会員以外の区民の皆さんにもお声がけしオープン参加型の行事を行いました。高齢者の元気の源の一つは、仲間同士でおしゃべりをしたり、大きな声で笑いあったりすることと言わ

る、魅力ある区高連にするべく努めますので皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

今年も皆さんと共に素晴らしい年にしたいと思います。



# コロナ禍を超えて

シニアライフが輝くまちをめざして

高齢者福祉課長 今井 有里

日頃より本区の高齢者施策に多大なるご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、2020年から始まった新型コロナウイルス感染症のため、地域の様々な活動が自粛を迫られてきましたが、ようやくコロナ禍前に戻してまいりました。一方で本区の高齢者全体

に目を向けますと、コロナ禍での心身機能の低下(コロナフレイル)の影響は残っており、フレイルチェックでは特に足の筋力低下を示す方の割合がコロナ禍以前の状況には戻っていません。引き続きフレイル対策を高齢者施策の中の重要な柱として取り組む必要性を感じております。

目を向けますと、コロナ禍での心身機能の低下(コロナフレイル)の影響は残っており、フレイルチェックでは特に足の筋力低下を示す方の割合がコロナ禍以前の状況には戻っていません。引き続きフレイル対策を高齢者施策の中の重要な柱として取り組む必要性を感じております。

結びに高齢者クラブ連合会の益々のご発展と会員の皆さまのご健康、ご活躍を心から祈念申し上げます。

結びに高齢者クラブ連合会の益々のご発展と会員の皆さまのご健康、ご活躍を心から祈念申し上げます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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
- ※スタンプ6個でプレゼント

皆様のお役にたつ

### 東京信用金庫

本店営業部 豊島区東池袋 1-12-5 (3984)9110(代)  
 要町支店 豊島区要町 1-1-1 (3957)3161(代)  
 椎名町支店 豊島区南長崎 3-2-14 (3953)4611(代)  
 東長崎支店 豊島区南長崎 5-28-4 (3952)3151(代)

SUGAMO SHINKIN

ホスピタリティ Hospitality  
「喜ばれることに喜びを」

私たちにと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

カカセ グリーン大通り

●本店 ☎03-3971-0211 年中無休

●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店



東京都老人クラブ連合会会長のあいさつ

# 15クラブと5名が受賞!

## 第37回東京都老人クラブ大会

今年度「東京都老人クラブ大会」が、12月7日(木)文京シビックホールで盛大に開かれ、本区関係では次の皆さんが受賞されました。受賞おめでとうございます。

〈以下全て敬称略〉

### ◆東京都知事表彰

高齢福祉功績者

### ①老人クラブ指導者

杉山 鈴谷(巣鴨朋友会)

### ②優良老人クラブ

南長崎四丁目福寿会

(会長・西村 敏男)

### ◆東老連会長表彰

優良老人クラブ

染井さくら会

悠々会

育成功労者

渥美 享士

杉田 博幸

佐々木敬彦

山田 忠義

連合会会員増強賞

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)

南長崎三丁目北部福寿会

巣鴨朋友会

高三クラブ

とげぬき鵬栄会

亀齢会

二丁目長崎ことぶき会

染井さくら会

大塚百齢会

江戸橋寿会

和楽会

池袋本町一丁目福寿会

南六さくらクラブ(12クラブ)

令和5年度・豊島区功労者表彰

11月1日(水)

豊島区立芸術文化劇場

社会福祉事業功労者

社会福祉関係団体の長(1名)

原 清美(東南第1クラブ)

「受賞された皆様

おめでとうございます」

### ◆朗報◆

栄和ちとせ会が復活!

第1ブロックの栄和ちと

せ会は長らく休会されてい

ましたが、2月4日発会式

を開いて復活され、新年度

より仲間入りされます。

おめでとうございます!

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

## 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

☎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

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

☎03-5904-8927

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)

## 登記 遺言 民事信託

## むつみ合同司法書士事務所

東京司法書士会所属 司法書士・行政書士 相沢 信一郎

土日予約可

池袋駅西口徒歩5分

豊島区西池袋3-25-11 パークサイドビル4階

TEL:03-3980-4555

# 目標達成に向けて 最後のお願い！

## 会員加入促進運動

今年度も残すところあと一月あまりとなりました。目標達成に向けてあとひと月、最後のお願いです。

### 【目標】

○令和3年度から3年間、毎年**10%以上**の新入会員を募集する。

○同時に退会者の防止や、クラブの新設・復活を図る！

と言う目標を掲げたこの運動ですが、最終年度の成績は1月末現在、区高連全体の目標448名に対して321名の新規加入者となり、目標まであと127名にまで迫っていません。

別表にありますように、すでに第7ブロックは目標を達成

また第2、第8ブロックもほぼ達成と好成绩を上げられております。

■初年度の目標達成クラブ数は19クラブでしたが、2年度（昨年）は35クラブと躍進！さらに今年度はすでに31クラブが目標を達成と、大躍進の兆しも見えております。3年連続達成は11クラブ、2年連続は8クラブ、1年達成は24クラブと、これまで目標達成のクラブは43クラブ、半数以上のクラブが目標を達成されています。三年間未達成のクラブの皆さまは、今年度こそ目標達成を目指して、最後のご努力をお願いいたします。

■新規会員の募集は、私たち高齢者クラブの存続には毎年不可欠の重要目標です！

それがなければそのクラブはたちまち衰退します。私たちクラブを維持するためにはど

うしても会員募集が必要なのです。

■クラブの目標と同時にブロックの目標もぜひ達成をお願いします。会員増強にはブロック会での話し合いがぜひ必要です。ブロック長と常任理事の皆さんの熱心な呼び掛けで、各クラブの皆さんも本気になってください。本気の会員募集をぜひお願いします。

(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。

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)
- 区民がん検診
- 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

**道路法務行政書士事務所**

行政書士 岡田 正明

豊島区要町1-31-5  
TEL 03-5926-3713

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

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

IG 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

**買取専門店**

**こやし屋**  
推名町店

豊島区長崎1-3-3 すずらん通り商店街内  
☎03-6824-0750

これまでの目標達成状況リスト

【※○印は達成】

Table with columns: ブロック番号, クラブ名, 初年度(R3), 2年度(R4), 3年度(R5), 10月現在, 1月現在. Includes sub-totals for each block and a grand total.

Table with columns: ブロック番号, クラブ名, 初年度(R3), 2年度(R4), 3年度(R5), 10月現在, 1月現在. Includes 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。

医療法人社団 愛語会 要町病院. 診療科目: 内科, 呼吸器科, 循環器科, 神経内科, 外科, 整形外科, 消化器外科, 泌尿器科, 形成外科, 放射線科, 麻酔科(ペイン). 要町ホームケアクリニック, 要訪問看護ステーション.

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)

いけぶくろ動物病院. 診療時間: 月火水木金土日. 9:00~12:00, 12:00~15:00, 16:00~19:00. 豊島区池袋2-65-15成田ビル1F TEL 03-5904-8250

Ange 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。 豊島区南池袋 3-7-8 [池袋駅より徒歩10分] TEL 03-5956-8200

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

活動報告

第88回 囲碁麻雀交流大会

新設の麻雀大会は大盛況

7月27日(木)、区民ひろば南池袋にて第88回・囲碁麻雀交流大会を開きました。これまでは囲碁・将棋のみの競技会でしたが、近年麻雀愛好者が増え、今回より麻雀を含めての催しとなりました。

今回は将棋の参加者がなく、囲碁も4名と寂しい状況でしたが、麻雀は参加者32名、8卓を用意するほどの盛況となりました。



初開催にして大盛況

◆麻雀の部

優勝 田村 洋子

(とげぬき鵬栄会会長)

準優勝 遠藤 実

(南六さくらクラブ)

3位 高橋 伸雄

(南長崎三丁目福寿会)

以下省略

◆囲碁の部

Aクラス1位

野口 暁

(西池太陽会)

Bクラス1位

石木利八郎

(西池太陽会)

猛暑の1日でしたが、皆さまご協力ありがとうございました。

今回の経験を生かし、麻雀大会

も次回は一層盛会になりますよ

う努めてまいります。

新任理事

常任・女性委員研修会

親交深め マンゴー狩り満喫

立秋翌日の8月9日(水)「新任理事、常任理事・女性委員研修会」が開催されました。沼津方面へ総勢32名、日帰りバスを



和気あいあい有意義な研修会でした

利用しての旅行でした。往路車中では、参加の会長さん方から各クラブの活動報告や紹介があり、情報交換の場となりました。当日は台風の影響で時折強い降雨もありましたが、サービスエリアやマンゴー狩りの際は運良く降られず、楽しむことができました。このコース定番の「富士の雄姿」が見られなかったのは残念でしたが、車中での親密な交遊や情報交換で、お互いに知り合い学び合うことができました。1日でした。新任会長の皆さま、今後ともよろしくお願いいたします。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

池袋の内科・皮膚科・在宅医療 土屋医院 03-3971-1848

医療法人社団 慈幸会 安井医院 03(3941)5677

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

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 03(3918)6272

ゆみのハートクリニック YUMINO HEART CLINIC 03-5956-8010

# 来場者90名超えの にぎわい



介護予防大作戦で、ボッチャ体験！

9月14日 (木)とし  
ま区民センター  
で介護  
予防大作戦  
が開かれま  
した。これ



体と心を活性化

は区内の高齢者福祉関係部署や、  
関連民間団体合同の活動紹介・  
啓蒙・サーブスイベントで、今  
年度も大勢の来場者でにぎわ  
いました。  
豊島区高連では、これまでの  
輪投げ体験に加え、新たに「ボ  
ッチャ体験コーナー」を設けて  
クラブ活動のPRに努めました。

令和5年度 秩父市・豊島区  
姉妹都市親善交流輪投げ大会

# 4年ぶりの 交流会は輪投げ！

10月16日

(月)豊島

体育館にて

4年ぶり、

秩父市老連

の皆さんと

「令和5年

度秩父市・

豊島区姉妹都市親善交流輪投げ  
大会」を開催しました。



豊島区ルールでの3m式で開催

秩父では2m式とのことですが、  
今回は豊島区側で採用して  
いる3m式での開催(どちらも  
ビンゴあり方式)でした。豊島  
区は選抜した6チームで、6コ  
ートに分かれて熱戦を展開しま  
した。

本大会で、秩父市の堀口弘氏  
がもうちよつとでパーフェクト  
となる6ビンゴ180点の大記  
録を成し遂げました。  
南長崎三丁目北部福寿会Aが  
豊島区1位でした。



あと1つでパーフェクト！



第37回3m式  
輪投げ大会

# 54チーム 270名超え参加

11月13日(月)秋の「第37回  
3m式輪投げ大会」が豊島体育  
館にて開催されました。今回は  
午前・午後の部とも27チーム、  
合計54チーム270名を超える

大勢の会員のご参加を得て、に  
ぎやかに開催されました。

開会式では今回も90歳以上の  
17名の参加選手に記念品を贈呈  
しました。

## ▼午前の部成績

- 1位 南長崎三丁目北部福寿会A
- 2位 上池三寿会
- 3位 高三長寿会B

## ▼午後の部成績

- 1位 南長崎四丁目福寿会A
- 2位 百寿会A
- 3位 親和豊寿会

## ▼総合成績(午前・午後通算)

- 優勝 南長崎四丁目福寿会A 807点
- 準優勝 百寿会 793点
- 3位 南長崎三丁目北部福寿会A 715点

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 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

**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

4月~10月まで  
診療受付時間を短縮します  
PM4:00~6:00

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

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  
※植尿外来・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]

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 費用の計算・請求

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

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

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

第42回  
作品展

# こだわりぬいた力作が集結 美術館顔負けの作品展



期間中は多くの方が来場



洗練された作品が並ぶ



力作がずらり

12月11日(月)〜14日(木)、としまセンタースクエアにて「第42回作品展」が開催されました。今回から会場を以前まで使用していた、としまセンタースクエアに戻して広々としたホールいっぱい会員皆さんの作品を展示しました。出品者数は170名余、出品数は230点余、64種類にもおよぶ多彩な作品が揃いました。ここ数年

のコロナ禍で作品作りに苦労された方もいれば、家籠りでもじっくりと作品作りに集中できた方もいたことでしょう。いずれの作品も力作揃いで美術館顔負けの作品展となりました。今回は会期を延長し、4日間の公開としたところ、天候に恵まれない日があったにもかかわらず、来場者数は484名にものぼり、特に最終日は賑わいました。また、期間中は高陵区長も訪れ、細部までこだわった秀作をひとつひとつ鑑賞されました。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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

**中村耳鼻咽喉科医院**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:40~11:30  | ● | ● | ● | - | ● | - |
| 14:00~17:00 | ● | ● | ● | - | ● | - |
| 8:40~11:00  | - | - | - | - | - | ● |

土曜日…第2・第4の午前のみ診療しています。  
休診日…木・日・祝・土(第1・3・5)

豊島区長崎2丁目16-18  
☎03-3957-1887

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

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

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  
屋休み 12:45~13:45 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

**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





ぬくもりあふれる作品たち

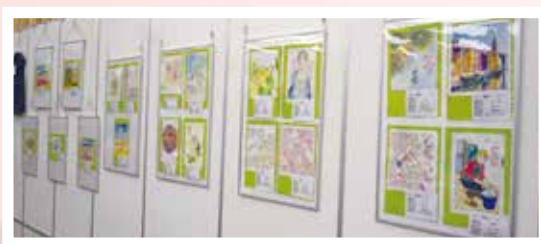


区長賞「高砂」  
曾根田芳子様

その他18点の作品が  
奨励賞に選出されました



区長賞「つるし雛」  
江戸橋寿会 12名合作



女性委員会の「手作りコーナー」



心奪われる美しい作品ばかり

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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

大塚駅徒歩2分。女性医師です！

**晴和ハートクリニック**  
 SEIWA HEART CLINIC  
 一般内科・循環器内科・消化器内科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ★ |
| 14:30~18:00 | ● | ● | ● | / | ● | / |

★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**

**南長崎こみ山医院**  
 内科 / 小児科 / 循環器科 / 消化器科

| 受付時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |
| 午後3:00~6:00  | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — | — |

休診日：水曜日の全日、土曜日の午後、日祝祭日  
 豊島区南長崎3-14-17  
**TEL 03-3953-0086**

**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**

**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**

**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**

活動報告

秋の指導者研修会

時間や距離に  
縛られない医療

9月26日(火) イケビズホールにて区高連の会員140名参加の下、秋の指導者研修会が開催されました。「仮想空間の病院今そこに!」をテーマに、順天堂大学の情報センター本部の杉村先生を講師にお招きしました。日本IBMスタッフの応援を得て、高齢者に利便性の高い「メタバースを利用した近未来の医療サービス」について解説指導していただきました。

大型モニター4台やPC、タブレットなど多数の機材を前に、16名の説明員による指導の下、メタバースや、バーチャルホスピタルの体験をすることができました。



快適な医療を求めた体験会

お馴染みの木津美佳先生の指導で、にぎやかに運動をリードしていただきました。高齢者にもできるやさしい運動を中心に、手指から全身運動へと、リズムに乗って軽快に身体を動かして、40名余りの参加者が心地よい1時間半の運動を行いました。



無理なく楽しく体を動かしました

リズムに乗って  
全身運動

9月29日(金) イケビズ体育室で秋の健康教室が開催されました。



優勝  
南長崎四丁目福寿会 A チーム

10月19日(木) 西池袋公園にてペタンク大会が開催されました。抽選で組み合わせを決め、10チームがトーナメントで順位を競いました。結果は優勝 南長崎四丁目福寿会 A チーム、準優勝は折戸千歳会 A チーム、3位は折戸千歳会 B チームの皆さんでした。おめでとうございます。今回参加されなかった他地区の皆さんのご参加もお待ちしております。

総勢10チームによる熱戦

ペタンク大会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

愛の家保育園

豊島区长崎 4-11-3

TEL 03-3957-2801  
FAX 03-3957-2845

高田歯科医院

| 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

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 ※平日は18:00、土曜は16:00まで受付

☎03-5394-4182

豊島区西巢鴨1-11-16

社会福祉法人 若草保育園

若草保育園

駒込第二  
若草保育園

豊島区南大塚 1-10-3

豊島区駒込 5丁目 1-3

☎03-3945-6372

☎03-3949-9152

http://web-wakakusa.jp/

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



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 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30 - 13:30  | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | ／ |
| 15:00 - 19:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | ／ |

休診日 水曜・日曜・祝日

豊島区南池袋2-45-3 としまエココミュニゼタウン2F

☎03-5944-8811 (新患・急患随時受付)

いきいき豊島寄席

初めての落語会  
公開講座は大盛況



圓王師匠と満員の会場

11月27日(月)、としまセン  
タースクエアで、初の一般公開  
講座として「いきいき豊島寄席」  
が開催されました。日頃お堅い  
話の多いセミナーですが、時に  
は柔らかく賑やかに笑い合う機  
会を！ということでの企画とな  
りました。

第一部では藤井敬三先生の  
「シニアにもっと笑いを！」と  
いうユーモア講座を。第二部で  
は社会人落語家三名様が「壺算」  
「時そば」「目黒のさんま」を熱  
演。そしてトリには真打三遊亭

圓王師匠が「紀州」を熱演、一  
般区民を含む二百名を超える参  
加者は笑いの渦の連続で初の落  
語会は大盛況でした。

健  
challenge  
第5回ポッチャ交流大会

ポッチャは  
人気の新種目！

1月22日(月)冬のポッチャ  
交流大会を豊島体育館で開きま  
した。前回初参加のシルバー人  
材チームは今回2チームが参  
加。午前と午後の部それぞれが  
4チームずつ5コートに分れて  
の40チームで競技しました。試  
合形式はコートごとに午前午後  
の各コートの1位同士がトーナ  
メントで順位を競いました。  
成績は次のとおりです。

【午前の部】

優勝 千早いこいクラブ

準優勝 五楽会

第3位 シスナフ健康文化クラブ

【午後の部】

優勝 池袋仲むつみ会

準優勝 南長崎四丁目福寿会C

第3位 南長崎四丁目福寿会A

健  
challenge  
秋の「体力測定会」

参加者46名が  
健康記録

11月30日(木)雑司が谷体育  
館で、秋の体力測定会を開催し  
ました。測定参加者は46名(申  
込み者は多かったのに欠席が多  
かったのはなぜでしょうか?)。個  
々の測定コーナーは手慣れて  
きてスムーズに進行しましたが、  
受付事務や手帖の配布に少し  
混乱があり、次回はその点の  
改善を図ります。  
※測定手帖を忘れた人には次  
回からは「仮記録表」をお渡し  
してそれに記録、ご自宅で転記  
していただくことにします。



健康長寿めざして体力測定

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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 メゾンドシエリオ 101 ☎ 03-5972-1404

有限会社  
元井鍍金工場  
豊島区千早2-37-4  
☎ 03-3973-0056(代)

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

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

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  
FAX 03-3986-2302  
E-mail:asahi@asahi-archery.co.jp

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

豊島区高連  
合同日帰り研修旅行

のんびりと  
秋のツアーを満喫

区高連では、久しぶりに連合会合同での日帰り研修旅行を行いました。

11月14日(火) 1班第5〜8  
ブロック合同105名、11月22  
日(水) 2班第1〜4ブロック  
合同198名にて、日程を2回  
に分けての実施となりました。  
連合会全体での合同催行が困難  
になってきたため、今後はブロ  
ック単位での催行が主流になり  
そうです。

両日・両班とも快晴の秋空の



天候にも恵まれました

もと、房州は銚子電鉄レトロ電  
車に乗った後、犬吠埼周辺の観  
光とお買い物ツアーをのんびり  
と楽しむことができました。

区長懇談会

高齢者に  
優しいまちづくりを



貴重な懇談会

12月20日(水) 区庁舎で「高  
齢区長との懇談会」を開きまし  
た。高野前区長の遺志を継いで  
昨年就任されて以来、高野前区  
長は精力的に区政推進に努めら  
れています。

区高連側からは、「高齢者に優  
しいまちづくり」や「シニア大  
学の新設」「事務所の改善」など

につき要望して、直接対面での  
親密な懇談をいたしました。

令和六年  
「新春のつどい」

活気ある  
新しいスタート

1月30日(火)メトロポリタ  
ンホテルで、恒例の「新春のつ  
どい」を開きました。高野前区長  
はじめ多くのご来賓より祝辞  
をいただき、170名余の参会  
者は賑やかに和やかに新年を祝  
い合いました。

本年も益々活発な連合会活動  
で地域の各クラブを支援して参  
ります。皆さまご協力ください。



たくさんの参会者で賑わいました

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

◇◇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)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@t.toshima.ne.jp](mailto:nkrefine@t.toshima.ne.jp)

電気・通信設備工事のエキスパート

**DAIKO**

**大光電設株式会社**

東京都豊島区目白4丁目13番7号  
☎03-3950-2141 Fax03-3950-2776  
<http://www.daiko-e.co.jp>

**AMS**  
エア・メンテナンスサービス

株式会社 **日本アムス**

豊島区目白4-30-12 アムスビル3階

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>

この人トピック

世界マスターズ選手権  
2023九州大会

会員・木津誠さん  
金メダルの快挙！

昨夏8月開催「世界マスターズ選手権2023九州大会」に、区高連会員の木津誠さん（としまつくす）が出場しました。本大会は世界100カ国から8000人もの選手が一堂に会す、世代別の国際水泳大会です。

木津さんは75～79歳の部に出場し、見事、400m個人メドレーと200mバタフライで金メダル、100mバタフライで銀メダルを獲得されました。おめでとうございます。



200 mバタフライ表彰で優勝した木津選手（中央）

- ★ブロック便り★
- ▼第1ブロック(巣鴨・駒込・大塚地区)  
○「第4回交流輪投げ大会」9月に分散開催、10クラブ参加。クラブ対抗と個人対抗も実施した。
  - ▼第2ブロック(南大塚・巢一地区)  
○ラジオ体操を通年実施、会員多数が毎日参加しています。
  - ▼第3ブロック(上池・東池・北大塚地区)  
○10月10日横須賀周辺バス35名
  - ▼第4ブロック(雑司・高田目・白地区)  
○11月・特養ホームへブロックで集めたタオル152枚寄贈(恒例)。
  - ▼第5ブロック(西池・白周辺地区)  
○11月5日・区民ひろば西池袋で

- 芸能大会開催6クラブ62名参加
- 11月22日・富士宮バス旅行。
- ▼第6ブロック(池袋・池袋本町地区)  
○10月22日・区民ひろば池袋で「芸能祭」。122名参加。
- 12月18日・氷川神社の清掃奉仕
- ▼第7ブロック(妻・高松・千川地区)  
○11月29日 箱根周遊バス旅行。
- 富士屋H・吉田茂郎等見学。41名
- ▼第8ブロック(長崎・南長崎地区)  
○9月27日・葡萄狩りバス旅行。28名参加。
- 11月15日長崎神社清掃奉仕。ブロック役員多数参加。
- 12月5日・光ヶ丘歩こう会・91名参加。モルック体験会も実施。



いきいき豊島 NEWS

東老連より各クラブにつきの2冊が「東老連新書」として配られました。会名のラベルを貼り会員の皆さまにご覧ください。

- ①「老いてはネコに従え」養老孟司&下重暎子著
- ②「70歳からの人生相談」 毒蝮三太夫著
- ③DVDも配られました。「誰でも簡単フレイル予防」各クラブでご活用ください！

コラム

おすすめの本

★反リーディング論  
「しんがりの思想」

鷺田 清(哲学者)  
角川新書・820円

「自由と責任」の新しいかたち。強いリーダーなんかいない！ 今本当に必要なのは、登山でしんがりを務めるような、フオロワーシップ精神に溢れた人々である。人口減少と高齢化社会に立ち向かうための、市民としての心もちについて考えた本です。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！ ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう！



足場工事・コンクリート工事・解体工事  
植木伐採・内装外装リフォーム

清水

豊島区長崎6-23-10

090-2494-8360  
FAX03-5926-9892

「ねたきりゼロ」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

# 豊島区高連文壇

## 短歌

### 池袋明高齢会

玄関にマスク吊り下げ三年の課程  
おもえり月下美人枯る  
死ぬまでに誰にも解けぬ秘かごと  
一つくらいは作っておきたい  
自己顕示つよきおみな言まずし  
土手に無我なる花ほととぎす  
林 義子

### 西巣鴨睦福寿クラブ

卒寿すぎ一日一日がいとしくて  
花びんの菊に言葉をかけぬ  
夫婦して食後に葉飲むことの  
ためらいのなき日常となる  
ビルの端に秋の満月のぼり来て  
カーテン少し開けて眠る  
ふみ緒

### 折戸千歳会

ペランダで赤いトマトのつまみ喰い  
隣の屋根でカラスがにらむ  
ゴーヤ君もつと大きくと育てたが  
黄色くなつて今朝はびつくり  
原 ハツエ

## 俳句

### 大塚延寿会

杖の身に妻へ彼岸の桶重し  
寝る前に甘酒温める寒の夜  
夜更けでも犬と散歩やオリオンも

北村富治郎

### 千早いこいクラブ

鯛雲大の字で聞くシンフォニー  
三日月に身を委ねたし酔い心  
舞扇忍ぶ面影十三夜

別所 弘一

### 川柳(しにやせん)

### 高三クラブ

カレンダー残る二枚に託す運  
サッカーは一寸お休みラグビーへ  
多機能のスマホ未だに手に負えず  
村山千代子

### 高松交友会

近頃は頭の中も緩みがち  
年毎に数が減つてく年賀状  
のんびりとさせてくれない妻がいる  
笠原たかし

### 末広会

老楽生かされ生きて年男  
あるがまま老いを楽しむうきぎ年  
故人からひよこ呼ばわり八十四  
老楽生

### 江戸橋寿会

スッピンもマスク美人で老いの春  
断捨離も欲のかけひき片付かず  
中野 正子

### 巣鴨朋友会

初孫の誕生待ちて月のぼる  
お年玉子供に内緒チョット借り  
中田 節子

まだ来ぬとあの世で友ら首伸ばし  
老人会見守り役も見守られ  
杉山すずや

こつそりと耳打ちチャック開いてます  
長生きをすれば新たな景色見え  
佐藤 勝亮

### 本紙への投稿

### ■文芸欄

短歌・俳句・川柳など

### ■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。

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  
豊島区雑司が谷三の十五の二十  
電話(三九八二)八三四七  
JR池袋駅下車 徒歩十分  
地下鉄副都心線雑司が谷駅下車  
都電鬼子母神前駅下車 徒歩五分  
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**

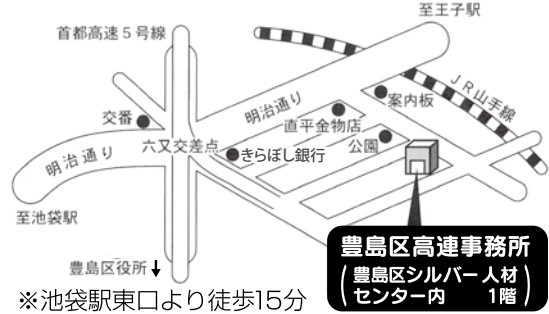
安心の事前相談で家族の想いが伝わる  
心温まるお葬式を  
**株式会社 はらだ葬祭**  
家族葬・少人数の一般葬をお考えの方  
ぜひ一度、御相談ください  
24時間対応 TEL **03-5904-8121**  
豊島区東池袋 2-13-12 ハイック空 101

**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

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

### 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。

今後ともよろこびご支援ご協賛くださいますようお願い申し上げます。

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 ○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 ○三ー五七一八ー三九〇〇  
<http://www.nichicom.com>

### 編集後記

▼元日早々の地震には驚かされました。地震国日本ではありますが、慣れるということはありません。被災者や多くにお年寄りの皆さまに心からお見舞い申し上げます。そして復興支援の募金活動にも協力してまいります。

▼豊島区内70余のクラブの皆さんに「豊かな第二の人生づくり」のお手伝いをしていく区高連です。

さまざまな活動をお知らせする本誌ですが、同時にご覧いただきたいのが昨春より公開しているホームページ「しにあナビとしま」です。いつも直近の行事を速報していますし、本誌よりも行事ごとの内容報告も充実しています。ぜひスマホでご覧ください！

▼表紙絵には、本区を代表する画家・熊谷守一画伯の最後の作品を掲載いたしました。晩年の作品にしてこの迫力には改めて驚きます。

加入促進運動も3年目、本気でやったらどうなるか、やってみた結果はいかがでした？でも・・・区高連としては大成功でした！

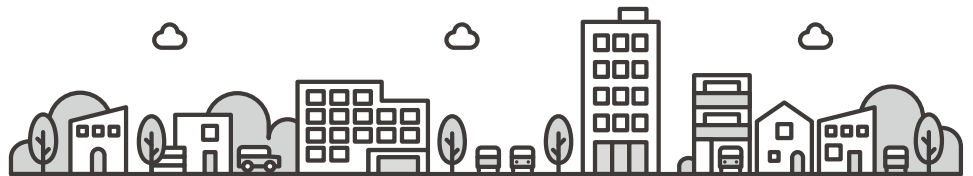
しにあナビとしま <https://toshima-senior.jp/>



しにあナビとしま

広報部  
 広報部長 (副会長)  
 広報部員

杉山 鈴谷  
 別所 弘一  
 小泉 良介  
 小川 清  
 渡邊 敏史  
 高橋みよ子



### 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。

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

### 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

**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

❖シニア（中高年）の皆さま。あなたはリタイア後の長い第二の人生を、どう過ごされますか…。  
 渋沢栄一翁は「四五十ははなたれ小僧、六七十働き盛り、八九十でお迎え来たら、百まで待てと  
 追い返せ」といいました。元気な後期高齢期を迎えるためには、六七十の前期のうちから豊かな趣味や  
 交遊も始めて、「生きがい」に満ちた長いセカンド・ライフ（こころ豊かな余生）を送りましょう。  
 ❖そんなあなたを私たち高齢者クラブはいつでもお待ちしております。お近くの「区民ひろば」にまずご  
 相談ください。