

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

# いきいき豊島

2024.8.15

107号

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

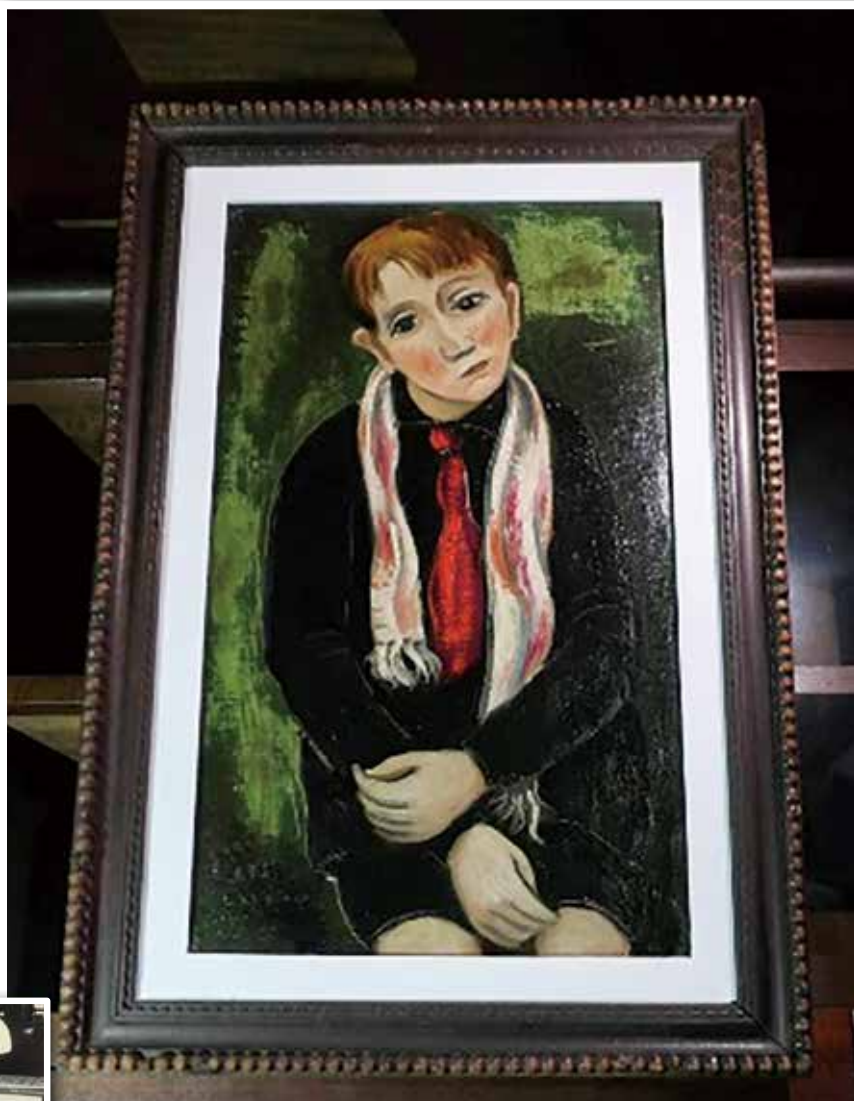
制作・印刷：株式会社ニチコミ / 電話：03-5718-3900 / <http://www.nichicomi.com>

## 【解説】

この記念館は、20世紀前半の日本のフランス文学研究の黎明期に活躍し、東大名誉教授となった鈴木信太郎氏の旧居ですが、見所はフランスで蒐集した多くの蔵書を納めた氏の「書齋」です。

昭和3年に建てられたこの書齋は、鉄筋コンクリート造のお陰で戦火を免れ、貴重な蔵書も護られました。光が差し込む書齋の窓のステンドグラスには、仏近代詩人マラルメの「世界は一冊の美しい書物に近づくべくできている」という詩の原語と自作の鳥獣画でデザインされており、フランス文化の薫り高い美しい書齋なのです。

「プチジャンの肖像」は、氏とは幼馴染みで親友だった高島達四郎画伯より贈られたもので、書齋の入口上部にいつも掲げられています。



「プチジャンの肖像」

油彩 / Canvas 1928年(高島達四郎 画)



▲書齋での鈴木信太郎氏 (菅原幸男氏撮影)

## 東池袋の住宅街に建つ・・・美しすぎる書齋

「豊島区立鈴木信太郎記念館」提供

「鈴木信太郎氏と記念館」については詳細 p13 をご覧ください。

## もくじ

会長あいさつ	2	芸能まつり	8～9
区長あいさつ	2	活動報告	10～12
令和6年度第62回定時総会	3	この人トピックス～北村富次郎さん～	13
令和6年度事業計画 / ブロック便り	5	豊島区高連文壇	14
「会員加入促進運動」報告	6～7	編集後記	15

会長あいさつ



「元氣な高齢者のまち」

豊島区をめざして！

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

昨年度はコロナ感染症が5類になつたことにより、区高連の活動もコロナ禍前以上に活発に活動してまいりました。昨年度は活動にあたり各部の部長を中心に企画・運営を行ってきました。これにより以前にまして活発な活動ができたのではないかと考えております。例えば、体育部では、輪投げ大会やボッチャ大会は参加者が多

く、毎回午前午後2回に分けて実施している状況です。毎回90歳以上の参加者が10名近く、ますます「元氣な高齢者」が増えているのではないかと感じられます。広報部ではHPに動画を取り入れて一新し、スマホでも見やすいデザインにしています。また昨年度は久しぶりに会員全体に声掛けし、日帰りバス研修旅行を行い皆さんに

楽しんでいただきました。

令和6年度もこれら従来からの事業に加え、加入促進活動を続けてまいります。それぞれの単位クラブの年度初めの会員数の一割の新規会員を増やす活動です。会員の皆様のご協力をお願い致します。加えて、今後の区高連事業の一つとして、従来の事業に加え「いきいき豊島シニア大学校(仮称)」を開設することを目指しており、多くの事業を通じてさらに豊島区に「元氣な高齢者」を増やしていきたいと考えています。皆様のご支援をお願い致します。

区長あいさつ



一人ひとりが主役になれる

まちを目指して

豊島区長 高際みゆき

日頃より、本区の高齢者施策に格別のご理解とご協力を賜り、あらためて厚く御礼申し上げます。

年末に開催された作品展や3月に開催された芸能まつりなど、高齢者クラブのさまざまなイベントで会員の皆様が精力的に活動されている様子を拝見し、住み慣れた地域でいきいき

と暮らしていくことの素晴らしさを肌で実感いたしました。会員の方々にお声がけいただくことも多く、大変うれしく思っております。

区では今年度、区の最高指針である基本構想と基本計画を改定いたします。区民の皆様の声を反映し、皆様と同じ目線で、より良い豊島区を目指して参りますので、引き続きお力添えをよろしくお願いいたします。

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、会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

今年度も引き続き、会員でない方も参加できる音楽会や講演会などのイベントを加入促進の一環として開催されることと、高齢者クラブの輪の広が

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

味の真髄を求め続けて

時代をしっかりと見つめながら、時代にこびず昔ながらの製法・材料でつくりあげたパン、そして洋風の和菓子。そこには、歴史の深みから発する芳醇があります。

▶ 本店(池袋東口)のご案内

3F グリル

バラエティ豊かな味、メニュー

●洋食

2F 喫茶店

待ち合わせに最適

●コーヒー・紅茶、ケーキセット、あんみつ、ぜんざい

1F テイクアウトフロア

セルフサービスコーヒーサロン

ご贈答品としても人気

●フランス菓子、欧風パン

●ケーキ・パン・カステラ等 贈答品

●サンドイッチコーナー

9F コーヒーラウンジ

ゆったりと落着ける雰囲気

●コーヒー・ケーキセット

●サンドイッチ

池袋 東口

明治通り

丸の内線

グリーン大通り

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

丸の内線

●本店 ☎03-3971-0211 年中無休

●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

地域とともに

～当庫で公的年金をお受取りのお客様に～

6つの特典

※定期預金上乘せ金利

※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  
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

令和6年度 第62回定時総会

会員の加入促進と、活動の活発化を果たした1年!

令和6年5月17日(金)、としま産業振興プラザホールで当連合会の第62回定時総会を開きました。

当日は所属72クラブから159名の会員と、高際豊島区長はじめ多くの来賓がご参集くださいました。

冒頭、この1年間の物故者の皆さまに黙祷を捧げて開会、「会長挨拶」「高際豊島区長(祝辞)」「各種表彰」「来賓祝辞」と続きました。今年8年目を迎えた外山会長は、「この1年は部長さん方のご努力で、各部の整備と強化が進み新しい試みも始まったことと、会員加入促進運動も3年間継続の成果が実り大躍進を遂げたこと」を報告、会員の皆さまへの感謝を述べられました。こうしてセレモニーは終了、総会議事へと進みました。

総会【議題】

- 1, 令和5年度 事業経過報告
2, 令和5年度 収支決算報告

- 3, 監査報告 記念行事等
4, 役員異動 ナシ
5, 令和6年度 事業計画案
6, 令和6年度 収支予算案
7, 会則の一部改定案

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 ⑧\*小倉 健二
◎友愛奉仕 友愛奉仕部長 \*佐々木敬彦
◎会計監事 ⑦\*保刈 孝彦
\*飛田 和江

(○)数字はブロック長
(\*は常任理事兼務)

◎常任理事

- 小森 孝光 高橋みよ子
③小泉 良介 高橋 朝世
杉田 博幸 橋本 輝雄
⑤渡邊 敏史 宮城 敏男
⑥小川 清 井田 謙三
山田 忠義 福田 房子
鈴木 孝司 大門 幸代

◎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 原 ハツエ 小川 綾子
第2 大門 幸代 佐々木信子
第3 太田くに子 敷田六ツ江
第4 新井志保子 瀧 孝子
第5 仁平 隆子 小野寺喜美子
第6 石川 和代 福田 房子
第7 沖松 良子 阿部 文代
第8 畠山 広子 千葉 光雄

▼会長交代クラブ

- (○)数字はブロック番号
①染井さくら会 退任・鈴木 直子
新任・石橋 勝代
②南大塚白寿会 会長・渥美 亨士
会長代行・寺崎 良雄
③昭寿会 退任・茨城 初江
新任・小久保高子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

元気に働き 健康維持
あなたにあった仕事あります!
【会員募集中 下記まで】
☎03-3982-9533
(公社)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
豊島区シルバー 検索 [WEB入会説明会]

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

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

(次ページへ続く)

### 区高連令和5年度決算額と令和6年度予算額

(単位:円)

収入の部		
科目	令和5年度 決算額	令和6年度 予算額
前年度繰越金	1,479,212	487,024
会費	666,000	648,000
助成金	3,818,343	3,643,000
事業収入	2,514,970	3,305,000
分担金	666,000	648,000
雑収入	6	1,400,010
預り金	270,910	284,000
合計	9,415,441	10,415,034

支出の部		
科目	令和5年度 決算額	令和6年度 予算額
老人クラブの育成指導	492,782	1,141,100
仲間作り促進 他の世代との交流促進	1,847,193	1,843,200
調査・研究・広報活動	168,294	333,800
活動推進費等 他の指導者との交流	656,669	624,400
その他社会活動費	3,105,639	2,981,200
分担金	666,000	648,000
寄付金	30,000	30,000
その他活動費	1,961,840	2,739,000
予備費 (次期繰越)	487,024	74,334
合計	9,415,441	10,415,034

④ 高南クラブ

退任・新井志保子  
新任・川崎 蕪江

⑥ 池袋朗高齢会

退任・深野 四郎  
新任・新藤 完

⑦ 千川二丁目百々代会

退任・巽 俊行  
新任・嘉村 正子

⑦ 愛要会

会長・山浦富美子  
会長代行・高長 桂子

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。

◆新設(復活)クラブ

(○数字はブロック番号)

① 栄和ちとせ会

会長 山田 勇

◆「寿・百歳高齢者」(敬称略)

三松 和子(折戸千春会)  
小林ユキエ(染井さくら会)  
北川トミエ(親和豊寿会)  
野村 サダ(和楽会)  
市川富美子(西池太陽会)

金山たみ子(池袋朗高齢会)

寺田 真文(高松交友会)

河原 高(南長崎四丁目福寿会)

◆「区高連役員6年」

田村 洋子(理事)

高橋みよ子(常任理事)

石川 和代(区高連会計)

◆「区高連役員18年」

杉山 鈴谷(区高連副会長)

保刈 孝彦(区高連監事)

◆「加入促進運動受賞クラブ」

42クラブ

(詳細は6ページに紹介)

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■

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 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 麻酔科(ペイン)

●予約外来 腹水外来 睡眠外来 禁煙外来 ペイン外来  
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

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

医療法人社団 和顔会 在宅医療支援診療所

## 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

令和6年度事業計画

豊島区の総人口は本年1月1日現在29万1650名で、そのうち65歳以上は5万6608名と、総人口に対する比率は19.4%となりました。今後さらに高齢化は進みつつあります。私たちは高齢者自身の手による健康・友愛・奉仕活動を軸に「人生の爽りのときを、心豊かに健康・友愛・奉仕活動を軸に」

「やかに過ごすため！」今年度も諸活動を進めてまいります。

一、社会奉仕活動

多様な地域社会活動の実践とともに、募金や寄贈活動、交通安全・防犯防火運動等にも協力します。

二、友愛活動

地域の友愛・見守り・支え合いネットワークと連携し、活動しています。フレイル予防は重要で、三、生きがいを高める活動

新ホームページを立上げて会員間の情報共有を強化しています。広報紙「いきいき豊島」の発行(2・8月)芸能まつり(3月)囲碁将棋麻雀大会・チャリティー映画会(7月)研修旅行・指導者研修会(年数回)作品展(12月)新

四、健康増進活動

春のつどい(1月)友愛ユーモア講座など随時開催いたします。輪投げ(4・11月)ペタンク(10月)ボッチャ(1・6月)秩父市親善輪投げ大会(10月)健康教室(6・9・3月)体力測定(5・11月)モルックなどの講習と実施。

五、女性委員会活動

東老連行事、各種レク・手芸教室等に協力・開催。全行事に協力。

六、他団体との交流

昨年度より区シルバー人材センターともボッチャ大会で交流。従来からの秩父市との交流や、区社会福祉協議会との連携は欠かせません。各ブロックにおける「地域の通いの場」同士の連携も重要。

七、その他の運営活動

連合会の運営は、事務局を中心に正副会長が常時会務を掌握処理し、各管掌副会長・部長の分担で諸行事を企画、毎月の幹部会・常任理事会での協議を経ながら、準備実行にあたっていただいております。

コロナ後の各部活動の活発化は目覚ましく、今年度も一層の発展が期待されます。役員全員の

皆さまのご協力に深く感謝いたします。(年間行事予定は常時ホームページに掲載しております。)

★ブロック便り★

▼第1ブロック(栗鴨・北大塚地区)

○6月26日箱根十国峠・小田原城址公園巡り・バス2台70名参加

▼第2ブロック(南大塚地区)

○2月29日初詣バス千葉方面 高倉観音や菜花摘み・バス2台

▼第3ブロック(上池・東池・北大塚地区)

○2月7日河口湖浅間神社初詣・バス3台100名参加

▼第5ブロック(西池・白鳥周辺地区)

▼第6ブロック(池袋・池袋本町地区)

○2月5日・初詣日帰りバス旅行 栃木県大前神社めぐり・38名参加

▼第7ブロック(要・高松・千川地区)

○4月5日日帰りバス旅行 三浦半島めぐり・43名参加

▼第8ブロック(長崎・南長崎地区)

○1月30日日帰り南房総 いちご狩り・バス1台34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。

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...

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...

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 長汐病院 内科・循環器内科・呼吸器内科...

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...

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...

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...

「会員加入促進運動」ご報告

3年間の成果、ここに実る！  
目標達成クラブが過半数に！

目 標

○令和3年度から3年間、毎年  
度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！

を掲げたこの運動でしたが、最  
終年度の成績は、区高連全体の  
目標448名に対して443名  
の新規加入者となり、おおよそ  
の目標を達成いたしました。

実は5年度中には3クラブが  
休会しておりますので、このク  
ラブの目標数を除外すると全体  
目標数は436名となり、結果  
は目標を7名超えて、100%  
達成の成果となっております。  
ありがとうございます！

■7割のクラブが目標達成

初年度の目標達成クラブ数は  
19クラブでしたが、2年度は35  
クラブと躍進！さらに3年度  
は42クラブが目標を達成され  
て、大躍進の結果となりました。

3年連続達成は13クラブ、2  
年達成は17クラブ、1年達成は  
18クラブと、これまで目標達成  
のクラブは48クラブ、実に7割  
のクラブが目標を達成されまし  
た。

▼今回は、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、クラブはたちま  
ち衰退します」という呼びかけ  
に、各クラブの皆さんが真剣に  
応じてくださった結果でした。

■各クラブのご努力と同時に、  
各ブロックでは毎月成績表を見  
ながらの呼びかけや話し合いが、  
大変役立ちました。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ました。  
ありがとうございます。

達成クラブには奨励金贈呈

東老連では、令和6年度以降  
もこの運動を継続しますので、

豊島区高連もこれに応じて継続  
します。(奨励金制度も継続い  
たします)今後とも、末永くこ  
の運動にご協力ください！  
〔加入促進運動・実行委員会〕

年寄りの繰り言

豊島区の「金婚祝・ダイヤモ  
ンド婚祝の廃止」には驚いた！  
人生百年時代と言われるが、  
実際には夫婦揃って50年60年と  
祝年を迎えられる方々は少な  
い。また近年は昔のように派手  
に金婚を祝う人など聞いたこと  
がないが、だからこそ永年豊島  
区が祝ってくれていたことが一  
層嬉しかったのだ。今年度以降  
の該当者はみんながっかりして  
いるだろう！

聞けば予算削減のためでなく  
時流に合わないからだという  
が、祝事はみな個人的な習慣で  
時流には関係がないし、どうに  
も納得がいかない。新区長に  
なって郷土の長老達の顔をご存  
知ないのでしようが、この地に  
永く住み地域に根付いている人  
たちにこそ、お祝いを差し上げ  
たいと思う！せめて「金婚祝」  
だけでもぜひ復活を望みます。  
(一言居爺)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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

**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

**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

**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  
豊島区西栗嶋1-11-16

内科 小児科 神経内科 在宅診療  
医療法人社団 穂積会

**井ロククリニック**

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

加入促進運動「3年間の総合成績表」(○印は目標達成クラブ)

Table with 7 columns: Block No., Club Name, Heisei 4, Heisei 5, Heisei 6, Heisei 1st, Heisei 2nd, Heisei 3rd. It lists various clubs across 8 blocks and their performance metrics.

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 株式会社 マルシモ. Services include home care support, home help, and day services. Contact: 03-5940-6048.

訪問診療・外来診療 (24時間・365日対応). YUMINO HEART CLINIC. Contact: 03-5956-8010.

大橋眼科. 診療時間 9:00~12:30, 14:00~17:30. Contact: 03-6912-2546.

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. 泉湧く家. Contact: 03-5911-1264.

「高田馬場駅」徒歩3分. Map showing location of Yumino Heart Clinic near Keio University Station. Contact: 03-5956-8025.

ながしま脳外科クリニック. 診療科目/脳神経外科・内科. Contact: 03-5917-6850.

# 芸能まつり

## 熟練された芸能披露に心も晴々

3月21日(木)、としま区民センターにて、芸能まつりが賑やかに開催されました。総勢21組による熟練された合唱や踊りに、ホール内は熱気に包まれていました。最後には会場全員で「ふるさと」の大合唱を行い、会場がひとつとなり幕を閉じました。



多くの方が来場



来賓挨拶

豊島区長 高際みゆき氏



染井さくら会



池袋本町幸楽会


私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

 **石ひとすじ**  
 埋葬・字彫り・墓石・石材工事一式  
**(有)梅澤石材店**  
 豊島区雑司が谷3-22-18  
 いしやさん  
 TEL 03-5911-1483  
 FAX 03-5911-1484

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**  
 豊島区西巢鴨 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)**  
 豊島区西巢鴨 1-2-6  
 URL <http://www.toshima.ne.jp/~nkrefine>  
 MAIL [nkrefine@t.toshima.ne.jp](mailto:nkrefine@t.toshima.ne.jp)

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 ハイツ空蝉 101

◇◇◇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**  
 豊島区東池袋 2-38-20  
**☎池袋営業所 / 03-3987-2546**  
**☎本社事務所 / 03-3985-8801**

建築一式工事  
 新築・リフォーム・リフレッシュ工事  
 **ガイア株式会社**  
 豊島区東池袋 2-7-11  
**☎03(3980)6696**  
<http://www.gaia-kk.jp>





池袋仲むつみ会



としまっくす



西池永寿会



大塚延寿会



平松寿クラブ



みたけクラブ



第2ブロック合同



大塚百齢会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

### 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	手術・検査・処置など						—
16:00~19:00	🐾	🐾	🐾	—	🐾	🐾	—

豊島区池袋2-65-15成田ビル1F  
TEL 03-5904-8250

### 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

### 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

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/

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

### 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

公開講座「シニア  
ボランテニアの楽しみ方」

初のセカンド

ライフ講座

2月22日(木)午後、イケビズホールで公開講座・講演会「シニアボランテニアの楽しみ方」を開きました。

講師はシニア大楽理事長・シニアライフアドバイザーの藤井敬三先生。当日は生憎の雨模様ではありましたが、会員160名、一般区民29名もの参加者で会場は一杯！大変な盛況でした。講演は藤井先生独特のユーモアあふれる講演に聞き入る



藤井先生のユーモアあふれる講演に聞き入る

アスピーチで、1時間半あまりたっぷりセカンドライフの楽しみ方について、和やかにお話いただきました。

また講演に先立ち、活躍会員のご紹介として、昨夏の世界マスタース水泳選手権・金メダリストの木津誠氏のご紹介を行い、金メダルを拝見しながら体験談もお聴きしました。

健 Challenge 5M式輪投げ大会

親和豊寿会3連勝！

第38回輪投げ大会は、4月15日(月)に豊島体育館で開かれ、午前24チーム・午後22チームが熱戦を展開、総勢292名の皆さんが賑やかに輪投げを楽しみました。

春秋に開くこの大会は、春は5m式・秋は3m式をルールとして採用しており、今回の5m式大会では、強豪の親和豊寿会がついに3連勝されました。各チームの成績は次のとおりです。

【競技成績】

▼午前の部

1位 百寿会 A 404点

2位 高三長寿会 A 370点

3位 上池三寿会 369点

▼午後の部

1位 親和豊寿会 491点

2位 南長崎四丁目福寿会 436点

3位 雑二ときわクラブ 392点。

【総合成績】

優勝 親和豊寿会

準優勝 南長崎四丁目福寿会 A

第3位 百寿会 A

第4位 雑二ときわクラブ

第5位 高三長寿会 A

第6位 上池三寿会

以上6チームは、豊高連代表として「城西地区大会」に出場していただきます。

健 Challenge 第5回・体力測定会

2つのチェックで安全性を確保

5月23日(木)午後、雑司が谷体育館で「春の体力測定会」を開きました。区高連でデータ

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

ソメイヨシノ発祥の地 そめい西福寺 豊島区駒込6-11-4 03-3918-4606

重要文化財 雑司が谷 鬼子母神堂 除厄開運 安産子育て http://www.kishimojin.jp

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

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! 株式会社 ころろエステート 東京都知事(2)第99020号 豊島区西薬町 4-12-8 TEL:03-6903-7106

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

を管理・記録するようになってから、5回目の測定会です。当日は、申込者59名のうち、当日欠席者が4名、また当日参加者が2名あり、合計57名(今回初参加は7名)が元気に体力の測定に臨まれました。

「高齢者向け体力測定」は文科省の定めた基準によるものですが、最近では後期高齢者の方々のご参加が多いので、とくに安全性を重視して「健康状態チェック」と「ADL日常生活動作チェック」を事前に実施することになっていきます。今回も全員にチェックしていただきました。簡単な説明と準備体操の後、さっそく測定を始めました。コロナ禍の一昨年春から数えて今回は5回目ですが、参加者の皆さんには、測定記録を6回まで記入できる「測定手帖」を1冊ずつ差上げており、継続しての記録をお願いしています。6種目測定終了後、各自の記録をデータ撮影・記録させていただいて閉会しました。

ご参加の皆さん、関係者の皆さん、お疲れ様でした。ありがとうございました。

健Challenge 第6回 ボッチャ交流大会

あふれる熱気の中、好プレー続出

6月10日(月)豊島体育館で「第6回・ボッチャ交流大会」を開催しました。

今回も午前と午後の部に分けて、各24チームが参加。6コートに各4チームずつの「総当たり戦」で競技を始めました。

競技方法は、前半はコートごとの「リーグ戦」で順位を決め、後半では各コートの1位を集めて(6チーム)トーナメントで順位を競いました。また、各コートの2〜6位チームも「敗者復活戦」で楽しめるように配慮しました。

午前の部

優勝：親和豊寿会(寅チーム)

準優勝：長崎二丁目ことぶき会(C)

3位：シルバー人材センター(A)

午後の部

優勝：五楽会

準優勝：千早いこいクラブ(A)

3位：南長崎四丁目福寿会(B) トピックス

今大会で珍しいプレーがありました！ ジャックボールを囲むボールの上に、ピョンとボールが飛び乗って珍しい「重ね餅」になりました。

こんなこともあるんですね！ これを仕遂げたのは五楽会会長の渡邊さん！ サスガですね。脱帽です！



珍しい重ねボッチャ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

熱中症にご用心！ - 熱中症の症状 -

- 痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



の着用を!!

夜間外出の際は 反射材

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)

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



Kenko Challenge  
**健康教室**  
 初夏の「健康教室」

# 元気にストレッチ

6月20日(木)雑司が谷体育館で、初夏の「健康教室」を開きました。今回も木津美佳先生の軽妙なお話とご指導で、和やかに元気に身体を動かし、ストレッチすることができました。



腕を大きく広げてストレッチ

ビタミンミュージック  
 コンサート

# 音楽には力がある

豊高連初のユーモア音楽会「ビタミンミュージックコンサート」を、6月24日(月)午

後、としま区民センター大ホールで開きました。この行事は豊高連の会員に加えて一般区民の皆さまにも開放する「公開講座」として実施いたしました。

「音楽には力がある!」と、

単に歌うだけではなく音楽を通じて心身を豊かに、健康にしようとする音楽療法が、この「ビタミン・ミュージック(M)システム」なのですが、今回初めて豊高連の友愛ユーモア講座として開くことができました。

新しい設計のこのホールは音の響きもよく、快いプロの歌声に包まれて豊かで和やかなコンサート雰囲気味わえたひとときでした。

当日の参加者



音楽の力でのっさり

数は、会員237名と一般区民53名(申込み済35、当日18)ゲスト19名の合計309名の大盛況でした。関係者の皆さま、ご協力ありがとうございました。

## 「第17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】  
**便り**

- 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6年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



# この人トピックス



てアップされています。  
(QRコード参照)

## 北村富次郎さん(大塚延寿会) 花月富勝・踊りの先生のブログ

今年「芸能まつり」で大塚延寿会が「ソーラン節」を踊られました。その時舞台で大漁旗を振っておられたのが、踊りの先生・花月富勝さんと北村富次郎さん92歳です。北村さんは戦中戦後の混乱期に、疎開先で小中学校にも通えない程の耐乏生活を経験されましたが、成人後は北村板金工業所を興し立派に成功された立志伝中の一人なのです。

多彩で豊かな熟年生活をお楽しみです。

### ◆もう一つの余技は小説

北村さんの書かれた短編小説集「折り鶴」は、氏の豊かな感性で見事に描かれた青春群像です。また出版されていない自伝「少年の日の追憶・心太」も、疎開先での壮絶な生きるための奮闘記で、その克明な描写と心象の告白には、深く胸を打たれます。

### ◆踊りの師範や俳句やブログ

そしてご自身のいう凝り性で、人に勧められ始めた邦舞では花月流の師範になつて後進を育て、仕事を引退した喜寿以降は趣味の俳句やパソコンに凝り、毎月の句会や、アメーバの「花月富勝・踊りの先生のブログ」も十年以上毎日継続し



邦舞の師範となった北村さん

と同時に、周囲の大勢の友人たちにも素敵な老後生活の楽しみ方を分けてくださっていますよ！ハイチャ！

(取材・広報部 杉山)

## コラム

### おすすめの1冊

#### 「折り鶴」

北村富次郎 著  
文芸社 (1000円)

戦時下の青春群像。戦争と水害に振り回されながら生き抜く男女の愛の短編小説集です。

### 表紙「鈴木信太郎氏と記念館」について

▼鈴木信太郎氏(1895-1970)は、フランスでの研究と多くの文学者との交友を得て、中世仏文学者として多くの著作を残し、仏政府よりレジオンドヌール三等勲章を受賞し、また日本芸術院会員にも推挙されています。

▼「都に雨の降るごとく わが心にも涙ふる…」というポール・ヴェルレーヌの有名な詩の訳詩も鈴木氏です。詩作・絵画・随筆など多才で博学な文化人でした。

▼(蛇足ですが、同時代の同姓同名の有名な洋画家1895-1989がいます。お間違えのないよう。)

▼記念館は入場無料。毎週月曜・祝日休館。豊島区東池袋5-52-3

☎03-5950-1737

# ロコモティブシンドロームの予防



「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
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

# 豊島区高連文壇

## 短歌

何ゆえにひたむきに鳴くこおろぎか

亡母の無念を一途にしてか

月光はここに及ばず土分ける

花盗人の手さばき早し

ひとの秘密おおく聴きこしこの耳も

寿命近づくらしもさわさわと

池袋朗高齡会 林 義子

青空の春風のもと軽やかに

奏でる調べは緑の森に

散るもよし散らぬもよしとそれぞれの

思うがままに今生紅葉

弥次さんも喜多さんも旅し剣難の

崖の向こうに富士は微笑む

南長崎四丁目福寿会 星 伎久江

## 俳句

退院や紫陽花笑顔で迎えけり

独り湯の背なに張り付く菖蒲の葉

遠き友桜を見つつ長電話

大塚延寿会 北村富次郎

(お題・蟬)

南長崎三丁目北福寿会

蟬鳴くや共に語ろう思い出を

長谷山ツネ

小さき頃蟬のぬげがら宝もの 成澤 美代

まぶしいな短いのちミンミン 宮崎 順子

## 雑一おもと会

梅雨晴れやみたり揃えば俳句会 河村 信子

風すでに雨のにはえり濃あぢさい 津野美都江

皇居内花菖蒲田に人の波 西尾寿美子

夏至の雨手持ち無沙汰に猫じゃらす 牧野 睦子

子供らの背丈まぶしき更衣 間邊美恵子

## 川柳(しにやせん)

夫婦独楽ぶつかりながらよく回り

青春の写真はどれもセピア色

箱入りの一人娘に虫がつき

西巣鴨睦福寿クラブ ふみ 緒

散り際は見ないで欲しい八重桜

一心に目指す綱取り能登の星

婆ちゃんは将来なにになりたいの

高三クラブ 村山千代子

登り坂息はずませて老いを知る 孫に背を越されて嬉し老いの坂

孫からの譲り物着て若返り

末広会 老 楽 生

賞味切れ食べてる俺も賞味切れ

散步道ヒザと相談コース変え

人の名が朝になつてもノドの奥

高松交友会 笠原たかし

ペランダのサラダ菜鳥と分かち合い

引いた手を今は引かれて夜の道

折戸千歳会 原 ハツエ

## 巣鴨朋友会

春キャベツ桜海老のせこれぞ旬

目の下のたるみ消えてる嫁の春

千原喜美江

若いねとお世辞言われて大笑い

卒寿越え近くで済ます初詣

中田 節子

あの世へは道草食ってゆつくりと

子の机親リユースし脳磨く

佐藤まさあき

知つても知らぬ振りする思いやり

道草でひよつこり出会う運不運

おめかしを気付いてやれぬ野暮な奴

杉 爺

# 「ねたきいゼロ」10か条

### ①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

### ②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

### ③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

### ④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころげよう

### ⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

### ⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

### ⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

### ⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

### ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

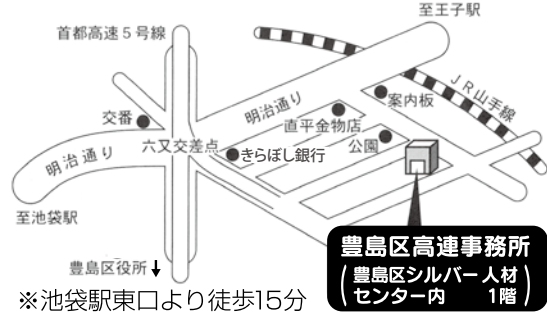
## ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる

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** (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 〇三一五七一八―三九〇〇  
<http://www.nichicomi.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。

《後にもこのようにご協賛くださいますようお願い申し上げます。》

■文芸欄短歌・俳句・川柳 (二人3句まで)  
 ■読者欄活動情報・意見・感想・要望など  
 ▼すべてメスは6月末日、11月30日まで。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。(ペンネームや筆名、雅号も可)。\*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。

## 編集後記

◆表紙絵に初めて肖像画の登場です。鈴木信太郎記念館のシンボルのような絵ですが、味わいの深い素敵な作品です。お暇なとき記念館にもぜひお出かけ下さい。

◆北村富次郎さんの波乱の生涯と、豊かな余生の過ごし方には驚きました。いつもお気持ちはが前向きで、お元気ですね。あやかりましょう。

◆われわれ高齢者の暮らしは、介護保険制度開始以来、格段に改善されました。健康なうちはお感じにならないでしょうが、要介護になればすぐにこの制度の利用が始まり、多様な支援に護られます。昔のように大家族の中で年寄が暮らしていた時代と異なり、今は大半の年寄が夫婦か独り暮らしで、介護保険が何よりの頼りなのです。この制度の今後の推移にもしっかり関心を持っていきましょう。

◆今年度より区高連のホームページを大幅に改善しました。行事の予告や報告もタイムリーに掲載しており、画像や成績表なども本誌より詳しく紹介しております。スマホでも常時閲覧できますのでぜひご覧ください。



しにあナビとしま

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

- |            |       |
|------------|-------|
| 広報部長 (副会長) | 杉山 鈴谷 |
| 広報部員       | 小松 傳一 |
| ” ” ” ” ”  | 小泉 良介 |
| ” ” ” ” ”  | 小川 清  |
| ” ” ” ” ”  | 渡邊 敏史 |
| ” ” ” ” ”  | 高橋みよ子 |
| ” ” ” ” ”  | 鈴木 孝司 |

お任せください

## 句集・記念誌など 「パソコン苦手」でもOK!




「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 ニチコミ

**豊島区  
高齢者クラブ連合会**

# 会員 募集中!

**是非! 趣味を持ちたい方!  
体験参加 歓迎!!**

趣味がある方  
先生になってください!

**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、豊島区福祉部高齢者福祉課  
電話：03-4566-2429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、六七十の働き盛り、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、60、70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（こゝろ豊かな余生）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。区民ひろばでは地元のクラブをご紹介します。