TOSHIMA
International City of Arts & Culture
国際アート・カルチャー都市としま
2025.2.15
108号

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

「夕陽の立教大学」 小熊　秀雄（画）1935（昭和10）年制作　豊島区所蔵

※立教大学は令和6年度に創立150周年を迎えました。

【解説】

◆小樽生まれ。早くに母を失い幼少期からさまざまな職業を経て 21 歳で旭川新聞社に入社。やがて文才を発揮して文芸欄に詩や絵を発表。27 歳の時に上京して豊島区長崎町に住む。長編叙事詩集「飛ぶ橇」で詩人としての地位を確立。自由や理想を奔放に歌い上げる作風で、詩壇に新風を送った。また、さまざまな芸術家が住んでいた池袋長崎町周辺を「池袋モンパルナス」と命名し、無名の芸術家たちの自由な解放区を育てたことでも知られている。（明治 34 年～昭和 15 年 39 歳没）
◆旭川市では「小熊秀雄賞」を設け、毎年、詩人を顕彰している。

▲若き日の小熊秀雄氏
（小熊秀雄賞市民実行委員会のHPより転載）

もくじ

会長あいさつ…… 2
高齢者福祉課長あいさつ…… 2
第 38 回東京都老人クラブ大会 …… 3
健チャレポイントを集めよう！／HP 紹介 … 4
ブロック便り／トピックス…… 5
活動報告……6～7
第 43 回作品展 …… 8～9
活動報告…… 10～13
表紙絵紹介／コラム…… 13
豊島区高連文壇…… 14
編集後記…… 15
会員募集…… 16

元気な高齢者をふやしましょう

豊島区高齢者クラブ連合会　会長　外山　克己

新しい年を迎えられた会員の皆さんお元気でお過ごしのことと存じます。

昨年、区高連の事業実施にあたりましては皆さんのご参加、ご協力いただいて、楽しく実施できた一年ではなかったかと思います。又、昨年は東京都老人クラブ連合会の「第38回老人クラブ大会（60周年記念）」において会員増強運動の会員増でその功績が認められ表彰を受けました。会員の皆さんのご協力をいただいたからこその表彰です。ありがとうございました。

今年は従来の事業に加えて、区高連の一つの目標である「元気な高齢者」を増やす事業で更に活発に進めることができたらと思います。その事業を続けていくにあたり、将来的には「元気アワード」と称する表彰制度が作れないかと検討しています。どの様な選出基準が、公平で皆さんに納得していただけるか、そんな選出方法を模索中です。

もう一つの柱は昨年から少しずつ始めています公開講座を増やしていくことかと思います。「いきいきとしまシニア大学校」と称して進めています。今後は会員の中で趣味や技術、見識のある方に講師を務めていただいて会員の皆さんに教えていただけるような「教室」を開校できたらと考えています。

豊島区では現在今後10年・5年の基本構想・基本計画の策定を行っています。その中には「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる福祉のまち」を目指す施策も検討されています。区高連としてもその実現に少しでも寄与できる活動を進めていきたいと思います。

今年もよろしくお願いいたします。

高齢者にやさしいまちをめざして

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。新年を迎え、皆様さらにご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年は初の催しとなる音楽会の開催をはじめ、健康教室や寄席等をはじめ各種イベントで高齢者クラブ会員だけでなく広く区民にも参加枠を拡大するなど、地域のつながりの輪を広げていただいていることを大変心強く感じております。

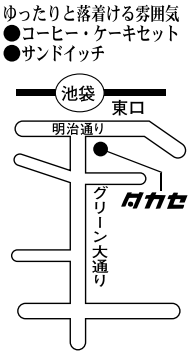
また、9月に開催した指導者研修会では「知って得する！区の高齢者サービス」と題して、区のさまざまな高齢者施策をご紹介させていただきました。各単位クラブでの説明の機会もいただくなど、想定以上のご反響をいただき皆様の区施策へのご関心の高さと、あらためて周知の重要性を認識する機会となりました。今後も、区民の方々の生活に寄り添う施策を展開し、ご活用いただけるよう区一丸となって邁進してまいります。何卒、皆様のお力添えのほどお願い申し上げます。

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、ご挨拶とさせていただきます。

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
～当金庫で公的年金をお受取りのお客様に～
5つの特典
■定期預金上乗せ金利
■お誕生日にプレゼント
■「お笑い寄席」にご参加
■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㈹
要町支店　豊島区要町1-1-1　(3957)3161㈹
椎名町支店　豊島区南長崎3-2-14　(3953)4611㈹
東長崎支店　豊島区南長崎5-28-4　(3952)3151㈹

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


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

第38回東京都老人クラブ大会

19クラブと5名が受賞！

外山会長（東老連副会長）のあいさつ

12月17日（火）文京シビックホールで「第38回・東京都老人クラブ大会」が開催されました。本大会は、年に一度の全東老連関係者の大会ですが、第一部のアトラクションの後、主要行事の第二部・「各種表彰」と「大会宣言の採択」が行われました。

また、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〉

◇東老連会長表彰

優良老人クラブ

みたけクラブ（外山　克己）
高三クラブ（園城　紀一）

育成功労者（会長在任7年以上）

村上　宇一（池袋宮元互楽会）
神永　正行（としまっくす）
荻野　悦子（健康百寿会）
沖浦千恵子（南長崎三丁目北部福寿会）

連合会会員増強賞（都内4団体）

豊島区高齢者クラブ連合会
（都内で本会のみ、3年連続受賞を果たしました。ご協力ありがとうございました）

老人クラブ会員増強賞（新規会員10名以上）

大塚百齢会
亀齢会
池袋百齢会
南長崎三丁目北部福寿会
南長崎四丁目福寿会
南六さくらクラブ
静和クラブ
西池太陽会
平松寿クラブ
長崎二丁目ことぶき会
東南第三クラブ
高三クラブ
巣鴨朋友会
としまっくす
長崎一丁目かやの木会
栄和ちとせ会

「受賞された皆様おめでとうございます」

令和6年度・豊島区功労者表彰

10月1日（火）表記功労者表彰式が開かれ、社会福祉関係団体の長として、**髙松惣平**氏（北大塚和楽会会長）が表彰されました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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6F

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】

内科　小児科　神経内科　在宅診療
医療法人社団 穂積会
#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

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

健チャレポイントを集めよう！

いつも輪投げ・ボッチャ・健康教室などでは、区の「**健康チャレンジポイント**」を進呈していますが、お集めですか？1回50P（**やってチャレンジ**）で、他に1回100P（**知ってチャレンジ**）もあり、各ポイントシールそれぞれ1枚以上を含む合計400Pを集めれば「**としま健康マイレージカード**」がもらえます。

このカードは豊島区内ファミリーマートほか、多くの協賛店で各種特典を受けることができます！ぜひたくさんお集めください。

100ポイントの集め方

100ポイント対象の講習会は年に数回しかなく、定員も少ないので参加しにくいのですが、簡単な他の方法をお知らせします！

▼令和6年度の①か②を窓口へ。

①特定健診・長寿健診・福祉健診。男性の生活習慣病予防健診。女性の骨太健診。高齢者歯科健診。勤務先の健康診断。人間ドック。

②各種がん検診。歯周病検診。眼科検診。骨粗しょう症検診など。

◆右記の①健診②検診結果のいずれか一つを、つぎの窓口にご持参ください。

○池袋保健所。○同出張窓口（区役所4階）○長崎健康相談所。

【ご注意】令和6年度の結果は、令和7年5月30日（金）までに窓口へお届けください。（ポイントには期限はありませんが、健診結果には期限がありますので早めにお届けください）

▼問合せ　保健事業グループ☎03-3987-4660

私たちのホームページ

「新しにあナビとしま」の完成

＼こちら／

https://toshima-senior.jp/

令和6年4月から新しい「しにあナビとしま」の運用を始めましたが、ご覧くださっていますか？

令和4年度から簡略なブログ形式で始めたHPですが、その後、東京ホームタウンプロジェクトから紹介された武内憲一技師（デジクラフト代表）に、全面的な改良を依頼、1年間の試行運用を経て現在の新しい「しにあナビとしま」にリニューアルいたしました。

このHPは私たちの意を汲んだ武内技師のご努力で、高齢者クラブのHPとしては他に類を見ない素晴らしいページとなりました。

まずホーム画面では動画チャンネルで関連イベントを紹介し、活動報告は新着記事で随時更新しております。HPの便利さと楽しさはこの即時性でもあり、広報担当者は忙しくなりましたが、会員からの嬉しい反響もいただけて励みにもなっています。

広報紙は年2回の発行で経過報告ばかりになりますが、このHPは手元のスマホで随時確認のできる便利な情報源です。LINEでなんでも連絡できる時代ですが、このHPをこれからもぜひご活用ください。

（広報部員一同）

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

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】

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
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/

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
8:30～11:00　○ ○ ○ ○ ○ ○
15:30～18:00　○ ○ ○ ○ ○ ／
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）

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
《完全予約制》休診：日曜・祭日
内科・呼吸器内科・耳鼻咽喉科
豊島区池袋2-38-9 IOビル2階　TEL.5979-7911
http://www.ikebukurosleep.com/

★ブロック便り★

第1ブロック（巣鴨・北大塚地区）
○第5回ブロック輪投げ大会開催（団体戦13組、個人戦も実施）
○10月15日、富士山麓忍野八海バス旅行、2台・74名参加。

第4ブロック（雑司高田目白地区）
○11月15日恒例のブロックの「タオル寄贈活動」で519枚のタオルほかを、山吹の里とふくろうの杜に寄贈いたしました。

山吹の里とふくろうの杜に寄贈

第5ブロック（西池・目白周辺地区）
○10月19日「芸能大会」西池袋ひろばで盛大に開催・70名参加。
○11月20日、秩父と渋沢記念館バス旅行・1台46名参加。

第8ブロック（長崎・南長崎地区）
○9月30日秋の日帰りバスツアー。シャインマスカット狩りや水沢うどんの行楽。1台43名参加。

シャインマスカット狩り

第8ブロック
ブロック長　小倉　健二

秋の日帰りバスツアー
今年も甘い！

9月30日（月）空模様を気にしながら人気のシャインマスカットを目指し一路群馬へ。

高崎で高速を降り高崎鼻高でコスモスを鑑賞し、今も輝いて花に負けていない美人達がシャッターを切っていました。

名物「水沢うどん」で腹ごしらえした後、ブドウ園に到着。たわわなシャインマスカットに下から袋を差し込み、枝からつるを残してカットすると思わずホッと溜息。

その頃には太陽も顔を出し、絶好のシャッターチャンスで記念の集合写真。

行きの車内ではブドウに関するクイズタイム。帰りは眠たい目を開いてのビンゴゲームで大変盛り上がりました。

43名怪我も無く、乗り遅れた人やバスを間違えて乗り込んで来る人もなく、無事帰宅しました。

「ブドウは今年も甘かった！」

トピックス

区民ひろば スタンプラリー
行ってみましたひろば巡り！

昨年11～12月に、区内25ヶ所の区民ひろばを巡るスタンプラリーが開催されました。

開始直後の11月上旬に、全区民ひろばを踏破、区役所を訪ねて主催の課長さんから「達成証」を戴いたうえ、歓談もできました。

このようなスタンプラリーに参加すると全ての施設を堂々と訪問できてとても新鮮でした。自分の高齢者クラブと他クラブの活動を見比べてみたりして、とても参考になりましたし、クラブ仲間にもスタンプラリーの輪が広がりました。私の場合は大半を徒歩でしたが、皆さんはいかがでした？

つなぐ・つながるひろばのWA！ひろばをめぐってスタンプポン！

次回はぜひ皆さんご参加ください。

（南六さくらクラブ　鈴木　孝司）

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
AM9:30～PM1:30	●	●	●	／	●	●
PM3:00～PM7:00	●	●	●	／	●	／

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 FAX03-3982-7209

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

感染防止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
豊島区巣鴨 1-4-1
http://www.kobanai.com/ ☎(03)5977-8070

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
豊島区西巣鴨1-11-16

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
FAX03-3986-3587

活動報告

新任理事 常任・女性委員研修会

甲州の風に吹かれて話し合い

8月6日（火）「新任理事、常任理事・女性委員研修会」が開催され日帰りバス旅行を行いました。今回は早々と往路の車中で各自の「情報報告交換」を実施しましたが、初参加の方々も積極的にお話しくださって、いろいろ参考になりました。こうしたお話し合いの機会は、もっと増やしたいですね。観光的には何もなかったツアーでしたが、幸い車外のときは夕立にも遭わず、甲州の風に吹かれての行楽でした。

爽やかな風に吹かれて

秋の指導者研修会

いつまでもいきいきと暮らしていくために

9月9日（月）午後、イケビズ6階ホールで、一般公開講座として「知って得する！高齢者サービス」を開催しました。内容は豊島区の様々な高齢者向け福祉サービスについて、どのような種類があるか、どこに相談・申請すればいいのかなど、5項目に分けて高齢者福祉課や介護保険課などの職員の方々から丁寧な説明や案内がありました。

今回は、高齢者福祉課の全課を挙げての本格的な説明会となりましたが、多くの配付資料とパワポ上映での詳しい説明で、分かりやすく要領のいいセミナーでした。

貴重な研修となりました

秋の健康教室

多くの参加者で盛況

9月20日（金）としまセンタースクエアで、今年度2回目の「健康教室」を開きました。今回は初めてセンタースクエアでの実施となりましたが、いつも通り木津美佳先生の軽妙なご指導で、レク体操・リズム運動・フォークダンスと、ここちよく身体を動かしてのひとときでした。

今回も、公開講座として一般区民の皆さんにも開放、応募された10名の方々を含め参加者は105名。お陰様で広い会場も、もう満員状態の盛況でした。

次回は来年3月で、会場は豊島体育館に替わります。

多くの参加者で賑わいました

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

marushimo since2002
有限会社 マルシモ
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

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

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

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㈹
豊島区西巣鴨 1-2-6
URL http://www.toshima.ne.jp/~nkrefine
MAIL nkrefine@t.toshima.ne.jp

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

若返りリトミック講座

心も身体も若返る 運動を楽しむ

10月4日（金）午前・イケビズホールで、東老連・城西ブロック女性部主催の健康教室として「若返りリトミック講座」が開催されました。今回は豊島区高連・女性委員会の担当とあって当区の会員が大勢出席、総勢60名余の皆さんでの賑やかな教室となりました。

音楽の力で身も心も若返る…笑って楽しくリトミックで、健康寿命を延ばしましょう！

このシニア・リトミックは、あたまの若返り（脳の活性化）、こころの若返り（心の安定化）、身体の若返り（健康づくり）を目的に、音楽（歌やリズム…）の力を借りた運動で、私たち高齢者でも軽快に楽しむことができるよう進められました。

気持ちよく伸ばします

kenko 健 challenge

ペタンク大会

ペタンクの発展も 願いながら

10月17日（木）「第38回ペタンク大会」を西池袋公園で開催しました。今回は10チームが早朝から集合、常任理事の手際よいコート設営を待って競技を繰り広げました。結果は、優勝・折戸千歳会Aチーム、準優勝・南長崎四丁目福寿会Aチーム、第3位・長崎二丁目ことぶき会チームとなりました。

今回の参加クラブは、南長崎四丁目福寿会と池袋仲むつみ会が、ABCの3チーム、折戸千歳会がABの2チーム、長崎二丁目ことぶき会と南六さくらクラブが1チームの合計10チームでしたが、聴けば日頃なかなか練習できる場所が少なく、ほとんど練習なしで年に一度この大会に出ていると

白熱した試合に

か…、ゲートボールより手軽にできるし、とても面白い競技なのでなんとかもっと盛んにしてみたいものです。

介護予防大作戦！

輪投げやボッチャで 盛り上がる

10月16（水）、17日（木）の2日間、としまセンタースクエアで、高齢者福祉課主催の「介護予防大作戦！inとしま2024」が開かれ、大勢の参加者で賑わいました。会場では介護予防関連の体験コーナー・発表会・測定コーナー・講演会などが開かれ、われわれ豊島区高連も「輪投げ」や「ボッチャ」の体験コーナーを担当、延べ160名余の皆さまに体験していただきました。ご協力くださった関係者の皆さんありがとうございました。

大勢の参加者で体操

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

重要文化財
雑司ヶ谷
鬼子母神堂
除厄開運
安産子育
豊島区雑司が谷三の十五の二十
電話（三九八二）八三四七
交通 JR池袋駅下車 徒歩十分 / 地下鉄副都心線雑司が谷駅下車 / 都電鬼子母神前駅下車 徒歩各三分
http://www.kishimojin.jp

COCORO ESTATE
こころエステート
不動産売却のことなら
こころエステートへ！　西巣鴨駅A2出口から徒歩2分
こころエステート株式会社
〒170-0001 豊島区西巣鴨4丁目12-8
TEL：03-6903-7106 FAX：03-6734-7128

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

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

第43回作品展

豊かで多彩な趣味の世界が開花
としまセンタースクエアが美術館に

多くの来場で賑わいました

12月23日（月）～26日（木）、としまセンタースクエアにおいて本年の活動の掉尾を飾る「第43回作品展」が開催されました。クリスマスウィークの最中とあって、来場者数が懸念されましたが、連日会員の皆さまがつぎつぎと連れだってご来場、用意した目録も増刷するほどの盛況となりました。

丁寧な作りに引き込まれます

総出品点数は、前年度を上回る280点余となり、種類も多種の大作から細かな手芸品まで、手間暇掛けた労作や、年季の入った芸術品など、豊かで多彩な趣味の世界が拡がりました。

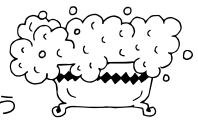
2日目午後には高際区長もご来場、全作品の中から区長賞3点を選ばれました。また連合会として奨励賞10点も選出、記念品を贈呈いたしました。人生を豊かにする趣味の世界は、われわれの楽しい生き甲斐です。これからも区高連は、ますます多彩な活動を目指してまいります。

魅力的な作品の数々

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

冬場のお風呂に要注意

●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



社会福祉法人　若草保育園

若草保育園
豊島区南大塚 1-10-3
☎03-3945-6372

駒込第二若草保育園
豊島区駒込 5 丁目 1-3
☎03-3949-9152

http://web-wakakusa.jp/

豊島区役所ビル
かわはた歯科
Kawahata Dental Clinic

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
南池袋 2-45-3 としまエコミューゼタウン 2F
☎03-5944-8811

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

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

学校法人 香川栄養学園
その全ては、人々の健康のために
2026年4月より
女子栄養大学　女子栄養大学短期大学部は、
日本栄養大学
日本栄養大学短期大学部へ
（名称変更予定）
［お問い合わせ先］
女子栄養大学　学園広報課　TEL 03-3915-3668

圧巻の作品

区長賞「切り絵」
シスナブ健康文化クラブ
野木美恵子

心温まる作品たち

区長賞
区長賞「布絵　ほうずき」
南六さくらクラブ　岡田　菊湖

区長賞「幽玄の秋風景」
池袋本町二丁目寿会
鴫原　由枝

来場者の記憶に残る作品

「ひまわり」健康百寿会（12名で合作）

女性委員会の「手作りコーナー」

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団　景星会
大塚北口眼科
診療科目 眼科　白内障・緑内障・眼科全般 眼鏡・コンタクト処方

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

水曜日午後・土曜日・日曜日・祝日は休診
豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル 4 階
TEL.03-3949-1195

大塚北口診療所
診療科目 外科・内科・胃腸科・肛門科 整形・リハビリテーション科・循環器科
人間ドック　各種検診
診療時間 月～金曜日 9:00～13:00／15:00～20:00
土曜日 9:00～13:00／15:00～19:00
日曜日・祝日 9:00～13:00
＜年末年始・お盆期間も休まず診療しています＞
豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル
TEL.03-3949-1141

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

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。
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

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

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

活動報告

親善交流輪投げ大会

輪投げを通して絆が深まる

10月28日（月）、秩父市で開かれた「第38回（令和6年度）豊島区・秩父市姉妹都市親善交流輪投げ大会」に、豊島区代表選手団と役員39名で参加してきました。コロナ明けで再開した昨年の本大会は、豊島区へお招きして「3m式輪投げ大会」で交流しましたが、今回はこちらが秩父へ伺って「2m式輪投げ大会」での交流大会となりました。

40年ほど前から始めたこの姉妹都市提携は、豊島区と秩父市が、互いに多角的に交流し補完し合おうとする姉妹都市契約で、われわれ高齢者関係でも幾つもの施策が試行されています。単に観光対象だけでなく災害時対応などにもその効果は期待されています。また、高齢者クラブ同士としての親善交流は、当初「ゲートボール」の交流試合として始まりましたが、豊島区側のゲートボールができなくなったため、昨年より「輪投げ」に競技を変更したものです。

仲間と楽しく行いました

豊島区高連 合同日帰り研修旅行

秋の風に乗って みかん狩りを満喫

豊高連の今期合同バス旅行は10月30日（水）・31日（木）の両日、バス4台と2台に分れ総勢260名余で賑やかに行われました。今回は御殿場に「秩父宮記念公園」を訪ねたのち「沼津グルメ街道」で昼食。「伊豆わさびミュージアム」や「道の駅函南」でショッピングや「小坂みかん園」でのみかん狩りを楽しみました。見学のメインになる「秩父宮記念公園」は、鬱蒼とした杉林に囲まれた静かな庭園と和洋折衷のお屋敷で、ガイドの説明を聴きながら昭和の皇族の面影を偲ぶ素敵なひとときでした。花木が多いので花の季節に再訪したいものですね。

「小坂みかん園」でのみかん狩りは食べ放題！どれもとても甘くて、三つ四つ食べればもう十分！みかん山のあちこちから賑やかな歓声や笑い声が聞こえてきました。みかんのお土産もあって楽しい行楽の一日でした。

秩父宮記念公園で2号車（第2、第3ブロック）の皆さん

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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 ●神経内科 ●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

南大塚耳鼻咽喉科クリニック
MinamiOtsuka ENT Clinic
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

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。
訪問：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

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（ケアマネージャー）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
☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

◇◇◇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

第39回3m式輪投げ大会

多くの参加者で大熱戦を展開

「3m式輪投げ大会」は、11月11日（月）豊島体育館で盛大に開催いたしました！

今回も午前の部は28チーム、午後の部は24チームと総勢（補欠含め）260名余もの選手が集結し、各コートに4チームの皆さんが大熱戦を展開されました。

「3m式輪投げ」の面白さは、ビンゴの有無で得点が大きく変わる射幸性にありますが、今回も選手の皆さんはビンゴをめざして、真剣な投輪を続けられました。毎ゲームシングルやダブルは当り前で、トリプルを目指すのが上級者ですが、今回もダブル／トリプルを多く出したチームが上位を占めました。

狙いを定めて

午前の部成績

優　勝　百寿会A／905点
準優勝　仲むつみ会A／826点
第3位　百代会／779点
飛び賞（10位）おもと会B
BB賞　百寿会B

午後の部成績

優　勝　南長崎三丁目北部福寿会A／768点
準優勝　巣鴨五丁目朝日クラブ／715点
第3位　和楽会／683点
飛び賞（10位）南長崎四丁目福寿会B
BB賞　健康百寿会A

秋の「体力測定会」

データ化で体力の変化を知る

11月28日（木）雑司が谷体育館で、今年度、秋の「体力測定会」を開きました。今回は現在交付済みの「測定手帳」での6回目の測定会でした。

測定会では、毎回皆さんの成績を画像記録してデータ化し保存しておりますが、今回は1冊満了の節目とあって、参加者全員にご自分のこれまでの「成績データ」をプリントして配布しました。ご自分の手帖記録と照合してご確認ください。

スムーズに測定が行われました

セカンドライフ応援講座

ブースを設けて区高連をPR

11月28日（木）としまセンタースクエアで、区高齢者福祉課主催の「セカンドライフ応援講座」が開かれました。これはリタイアされるなど、第2の人生をお考えの皆さんに、多様な生き方・楽しみ方を紹介するイベントで、「シルバー人材センター」や「ハローワーク」を始め、16もの関連組織が紹介コーナーを設けていました。

われわれ区高連も、ここにブースを設けてPRや会員勧誘に努めました。当日の来場者は70名ほどでしたが、ブースに立ち寄られた方々のほとんどは「高齢者クラブ」や「区民ひろば」の存在をご存知なく初めて知られたご様子で、地域コミュニティーに無関心だった方が多いようです。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

食生活で心掛けたい10項目

◎毎日、朝・昼・夕の『3食』食べている
◎肉・魚・卵・大豆製品のど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
◎野菜や芋類、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いる
◎お茶などの水分をこまめにとっている
◎食欲がない時はおかずから食べている
◎体重を定期的に測っている
◎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

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

あなたの人生を1冊の想い出に。
株式会社 ニチコミ
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

区長懇談会

地域の繋がりを最大限に生かして

12月9日(月)、区庁舎で高際区長はじめ幹部の方々との懇談会が開かれました。区高連側の要望と、区長の高齢者クラブへの期待を親密に交換することができました。

有意義な時間となりました

高際区長は高齢者クラブへの期待として「地域へのつながりを強みとした、災害時の避難への声掛け！」を熱心に訴えられました。平日の昼間など「若者が不在がちな時の災害発生時こそ高齢者に活躍してほしい」とのお言葉でした。

関連して外山会長は「高齢者元気AWARD（表彰）創設」の検討などを要望しました。「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる福祉のまち」実現に向け、協力し合っていくことが約束できた貴重な懇談会でした。

いきいき豊島寄席

笑う門には福来る！

1月15日（水）午後の新年早々に、第2回「いきいき豊島寄席」を、新装なった南大塚ホールで賑やかに開催いたしました。今回はお馴染みの「シニア大楽」の先生方4名と三遊亭圓王師匠の計5名ものご出演、仲入りを挟んでたっぷり2時間、爆笑また爆笑の初笑い寄席を楽しむことができました。

今回は予算の都合上500円での有料開催になったのですが、それでも南大塚ホールにいっぱいの会員や区民の皆さま総勢210名もお集まりの盛会となりました。ご出演は前半に、三遊亭王宮さん、女流の花王さん、ベテランの圓塾さんのご熱演で仲入りとなり、後半はシニア大楽・理事長の三遊亭王笑こと藤井先生の「親子酒」…、そして大トリは三遊亭圓王師匠ですが、お楽しみの演目は「半分垢」で、珍しいお噺を聞かせていただきました。

賑やかな会場

kenko 健 challenge 第7回 ボッチャ交流大会

20組が熱戦を展開

年度最後の「ボッチャ交流大会（第7回）」を、1月20日（月）豊島体育館で開催、午前・午後それぞれ20組が熱戦を展開しました！ボッチャも区高連で開催し始めてから7回目（4年目）で、今ではすっかり皆さん上達して、各コートとも激しい競り合いが続きました。

午前の部成績

優　勝　シルバー人材センター「Aチーム」
準優勝　雑二ときわクラブ
第3位　南長崎三丁目北部福寿会A

午後の部成績

優　勝　高南クラブ
準優勝　いこいクラブ
第3位　長三長寿会（B）

緊張の瞬間

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いる
□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

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♪

新春のつどい

和やかに開催

1月30日（木）、メトロポリタン・ホテルで、恒例の「新春のつどい」を賑やかに開きました。

外山会長の力強い挨拶や、高際区長の懇切なご祝辞。また東老連の吉井事務局長からは、都内随一の会員増強成績を称賛されました。

区高連傘下全クラブの会長・役員の皆さんが、一堂に会しての祝宴です。コロナ禍も一段落、連合会活動も若手常任委員のご活躍で順調に進んでいることを皆さんでお祝いいただきました。

高際区長のご祝辞

盛会の会場

華やかな祝宴！

表紙「小熊秀雄と池袋モンパルナス」

「池袋モンパルナス」とは、大正末期から第二次世界大戦の終戦頃にかけて、池袋周辺（西池袋、椎名町、千早町、長崎、南長崎、要町）に存在したアトリエ村（貸し住居付きアトリエ群）と、そこを拠点とした芸術家によって作られた文化圏の呼び名です。この地域に暮らした画家、音楽家、詩人などさまざまな種類の芸術家が行った芸術活動および熱く語った文化全体もさします。

小熊秀雄は、ここで多くの芸術家たちと交流し、1935年に最初の詩集「小熊秀雄詩集」を刊行、現代詩以外にも絵画や漫画、風刺画なども残しました。本誌掲載の『夕陽の立教大学』は絵画の代表作です。

※ちなみに2024年は立教大学の『創立150周年』にもあたりましたので、本号では表紙絵にこの作品を選ばせていただきました。

コラム　おすすめの1冊

★日本と世界に何が起こるのか

「西洋の敗北」

エマニュエル・トッド（人類学者）

文藝春秋・2860円

第3次世界大戦は既に始まっている。これから日本と世界に何が起きるのか。親日の歴史人類学者エマニュエル・トッドが日本に向けて述べている警鐘！

この著者の論旨は「文藝春秋1月号」でも見ることができます。

参加者募集

▼「清和ひろば・川柳サークル」
シニア川柳の指導・藤井敬三先生、月500円、毎月第3木曜午後2時
問合せ・杉山（巣鴨朋友会）
☎03-3918-2904

▼「としまっくす・麻雀サークル」
南池袋ひろば・初心者歓迎指導
問合せ・神永（としまっくす）
☎03-3984-9801

▼「西池永寿会・太極拳サークル」
西池袋第二公園で練習します。
問合せ・中島（西池永寿会）
☎03-3957-2556

■クラブ・サークルの会員募集欄です。次号の掲載サークルを募集します！広報部へご連絡を。

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。スクワットやウオ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

池袋朗高齢会

公園に待つ人もなくイスに座し
　水引草の小花しごけり
無機質な地下道なれど頭の上は
　とにもかくにも銀座が乗ってる
芦ノ湖は無韻の罟舟に立つ
　釣り人の影とおく動かず
林　義子

俳句

大塚延寿会

チャイムなり晩秋の陽の早きかな
一つだけ摘み残したる子守柚子
年毎に老いの侘しき月見かな
北村富次郎

※（北村さんは昨年暮れ逝去、右の句は遺作。素敵なご生涯でした）

雑一おもと会

曼珠沙華今は昔の野辺送り
河村　信子
無理をせず生きむと思う菊膾
津野美都江
秋うらら今日の散歩は何処へと
西尾寿美子
電柱にもたれて名月仰ぎけり
牧野　睦子
改札を出ずればほっと月がある
間邊美恵子

川柳（しにやせん）

高三クラブ

広い田があるのに作る千枚田
土起す力をためる霜柱
いくつもの名前をもらい鰤となる
村山千代子

末広会

老い二人待ったの多い将棋指し
カラオケでしわ声競う老い五人
戯れて老妻背負い腰くだけ
老楽生

高松交友会

寿命より記憶が先に消えそうだ
裏金をポッケにしまいハイ落選
言ったでしょ妻との会話いつもこれ
笠原たかし

江戸橋寿会

皺の数生きた証を讃えてる
八十路越え下る道こそのんびりと
生き生きて悲喜こもごもの愛おしく
中野　正子

折戸千歳会

能登の空一番早く春になれ
びっくりだ秤の狂い願うのみ
原　ハツエ

巣鴨朋友会

たたまれて新札なぜか悲しそう
春キャベツ桜エビのせこれぞ旬
千原喜美江
コーラスも昔ソプラノ今アルト
買物に財布忘れてウォーキング
中田　節子
へそくりを隠した場所の記憶なし
何をしに二階来たかとひとりごと
佐藤まさあき
断捨離で売ってみたいが買い手なし
されるより出来ればしたい人助け
老い先は短いけれど新スマホ
杉　爺

本紙への投稿

■文芸欄
短歌・俳句・川柳など
（なるべく新作で一人3句まで）

■読者欄
ご意見・感想・要望など。

▼すべて〆切は6月末日、11月末日まで。いずれも所属クラブとお名前明記の上、事務局までご寄稿下さい（誌面上ではペンネームや雅号も可）。
※但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。

健康コラム　とってもべんり　お薬手帳を持ちましょう！

市販薬などの薬歴も記録しておくとより適切な処方に役立ちますよ。

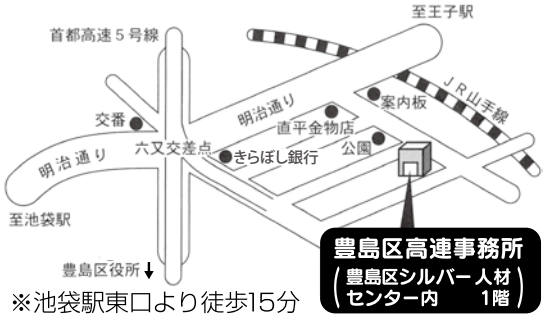
お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっていても、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

豊島区高連事務所のご案内

■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。

〒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



※池袋駅東口より徒歩15分

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.nichicomi.com

■スポンサーの皆様への御礼

本紙の発行にご協賛くださいましたスポンサーの皆様に、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

◆本号の表紙絵を選んでいて「池袋モンパルナス」の名付け親が小熊秀雄であり、画家よりも詩人が先と初めて知りました。「私は暗黒を知ってゐるからその向ふに明るみのあることも信じてゐる」（小熊秀雄）

▼本号は紙面の関係で画像の小さなものが多く、見にくくなりました。いずれもホームページでは大きくご覧になれますのでそちらもご覧ください。

▼区高連の最重要課題は「会員の減少防止」です。ここ三年私たちは連合会として、それを達成してきました。単位クラブの維持は役員難で相変わらず苦労続きですが、希望をもって努力しましょう。やればできる！なんとかなるものですね！

▼杉山が部長として広報とホームページを担当して５年が経ちました。この間、編集作業も手書き時代からワードへと変わり、ニチコミ社とのやり取りも、すべてPCやスマホで手早くなりましたが、老体での慣れが大変でした。ただこれから会員や役員になる方々は、現役時代にPCや、OA機器操作にも慣れている方が多いでしょうから、きっともっとスマートに広報活動もこなされることと期待しております。

▼人生のセカンドライフから、サードライフ（要介護世代）までを含む私たちの幅広い「クラブ活動」ですが、それを支える広報活動の役割は重要だと思います。これからも会員の皆さんのご指導ご協力をお願いいたします。（杉山）

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）　杉山　鈴谷
広報部員　小松　傳一
〃　〃　〃　〃　小川　清
渡邊　敏史
高橋みよ子
鈴木　孝司

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

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します）→ 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（ご指定の納品先に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！

お気軽にお問合せください　Tel 03-5718-3900　Fax 03-5718-3901　株式会社 ニチコミ　http://www.nichicomi.com

豊島区高齢者クラブ連合会

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→

事務職員不在の時は、豊島区高齢者福祉課
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「四十五十ははなたれ小僧、六十七十働き盛り、八十九十でお迎え来たら、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、六十七十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。