

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

いきいき豊島

2025.8.15

109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>

「江戸の四季」陶板壁画

原画・片岡 球子

造形・ルイ・フランセン(ベルギー) 1978年11月

豊島区内最大級の常設展示作品 サンシャイン60ビル1階正面西側外部



《銘板》

「霊峰富士は、四季を通じてこの江戸、即ち東京の地を守り、人々の心を清めるかの様な勇姿をあらわしている。梅、桜花、牡丹に花菖蒲、菊に南天を添えて献花したい。」

片岡 球子

解説

サンシャインシティの開業に合わせて制作されたパブリックアートです。片岡画伯が原画を、壁画家ルイ・フランセン氏が造形を担当しました。江戸時代、いろいろな場所から眺められた霊峰富士が力強いタッチで描かれています。(13ページにも解説あり)

目次

会長あいさつ	2	活動報告	10～12
区長あいさつ	2	トピックス	12
令和7年度第63回定時総会	3～4	表紙絵紹介／コラム	13
会員募集ご協力をお願い／ブロック便り	5	豊島区高連文壇	14
活動報告	6～7	編集後記	15
芸能まつり	8～9		

会長あいさつ



元氣な高齢者がたくさん住むまち
豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

令和7年度がスタートしいろいろな活動が活発に行われ始めました。実施されています事業には会員の皆さんの積極的なご参加ご協力をいただきありがとうございます。

当会の活動は「元氣な高齢者がたくさん住んでいるまち豊島区」になればどの目標を掲げて活動していきますことご高承のとおりです。

令和7年度からは特に「いきいき豊島シニア大学」として、音楽会や落語会・認知症等の各種講座・健康教室を「公開講座」にして会員以外の区民の皆さんにもご参加いただけるように考えていきます。

区長あいさつ



豊高連と共に福祉のまちづくり
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、厚く御礼申し上げます。

今春、豊島区では区の最高指針である基本構想、そしてその実現に向けた基本計画を新たに策定いたしました。策定にあたって、何よりも重視したことは、区民の皆様と共に考え、意見交換を行いな

多く機会を多くしていきたいと考えております。

豊島区は一人住まいの高齢者が多いまちですが、元氣な高齢者が多い豊島区となつてほしいと考え、できるだけ一人住まいの高齢者もご参加いただくように考えていきます。

また事業の実施内容をできるだけ見える化し、区民の皆さんが高齢者クラブはどんな活動や事業を行っているかをHPや広報誌で見たいだけ、もつともつと見える化を進める必要があると感じています。

5月に令和7年の総会を行いました。
から、共に作り上げていくことで、高齢者クラブからも策定にあつて様々なご意見をいただきました。こうして共に築いた新しい

未来への大きな目標に向け、引き続き区民の皆様の声を大切に受け止めながら、全庁一丸となつて力を尽くしてまいります。
特に高齢者に関連する施策で

た。その中で今年度事業を実施するにあたっては、かなり厳しい予算の中で実施することになるとお話しさせていただきました。

また役員体制も、永年お務めくださった2人の副会長が退任されたので若返りを図り、女性の副会長も選任いたしました。退任の副会長のうち一方はHPの作成や広報活動で功績がありましたし、もう一方は会長補佐を務めていただきましたので、退任後は相談役に就任していただきました。

当会は女性の会員が全体の3分の2を占めていることから女性の活動の活発化につなげていきたいと考えています。

今年度もご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

は、健康寿命の延伸を重要課題と位置付けております。その実現に向けて、高齢者クラブをはじめとする地域の様々な活動を後押しし、元氣な高齢者が活躍する豊島区を目指してまいります。どうぞ皆様のお力添えをよろしくお願いたします。

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。

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(代)
要町支店 豊島区要町 1-1-1 (3957)3161(代)
椎名町支店 豊島区南長崎 3-2-14 (3953)4611(代)
東長崎支店 豊島区南長崎 5-28-4 (3952)3151(代)

SUGAMO SHINKIN
Hospitality
「喜ばれることに喜びを」
私たちにとつ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、歐風パン
●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
グリーン大通り
カカセ
●本店 ☎03-3971-0211 年中無休
●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店



令和7年度の役員ら

令和7年度 第63回定時総会

新体制発足 魅力ある事業を

5月16日(金)午後、IKE Bizとしま産業振興プラザで、当連合会の第63回定時総会を開催しました。当日は、区高連傘下の66クラブから133名の役員が出席しました。

冒頭、この1年間の物故者の皆さま方に黙祷を捧げ、会長あいさつ、天貝勝己豊島区副区長ご祝辞、各種表彰、来賓祝辞と続きました。

外山会長は、元気な高齢者が多く住まう豊島区にすることに重点を置いて、活動事業を行っている」と報告し、高齢者が元気

である源は「仲間と語り合う」「運動をする」「食事に注意する」「地域に役立つ活動をする」等があげられる、魅力ある楽しい事業を続けていく。と述べられました。

式典を終えた後、議事を行い、全て順調に審議可決され令和7年度の新役員体制も承認されました。

総会【議題】

1. 令和6年度 事業経過報告
2. 令和6年度 収支決算報告
3. 監査報告 記念行事等
4. 役員改選
5. 令和7年度 事業計画案
6. 令和7年度 収支予算案

新役員と 女性委員会名簿

- 区高連相談役
相談役
区高連会長
副会長
副会長
副会長
- ① 杉山 鈴谷
② 竹野 康二
③ 外山 克己
④ 神永 正行
石川 和代

◎企画総務

総務部長 (兼) *神永 正行

広報部長 (兼) *杉山 鈴谷

会計副部長 (兼) *石川 和代

会 計 *橋本 輝雄

◎福利厚生

文化保健部長 ⑤ *渡邊 敏史

体育部長 ⑧ *小倉 健二

◎友愛奉仕 *佐々木敬彦

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

吉田 英昭 小森 孝光

③ 杉田 博幸 小久保高子

高橋みよ子 高橋 朝世

宮城 敏男 井田 謙三

⑥ 小川 清 山田 忠義

福田 房子 鈴木 宏明

鈴木 孝司

◎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 幸江 佐々木信子

第3 太田くに子 高橋 朝世

第4 新井志保子 熊井戸利津子

第5 仁平 隆子 瀧 孝子

第6 石川 和代 小野寺喜美子

(次ページへ続く)

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 二チコミ

区老連令和6年度決算額と令和7年度予算額

(単位:円)

収入の部		
科目	令和6年度 決算額	令和7年度 予算額
前年度繰越金	487,024	1,011,058
会費	648,000	630,000
助成金	3,642,728	3,693,000
事業収入	2,646,000	3,258,000
分担金	648,000	630,000
雑収入	※ 1,424,093	※ 560,000
預り金	129,440	210,000
合計	9,625,285	9,992,058

※積立金の取り崩しを含む

支出の部		
科目	令和6年度 決算額	令和7年度 予算額
老人クラブの育成指導	319,137	1,451,600
仲間作り促進 他の世代との交流促進	1,851,046	1,744,400
調査・研究・広報活動	312,523	347,800
活動推進費等 他の指導者との交流	406,257	591,500
その他社会活動費	3,321,862	3,248,300
分担金	648,000	630,000
寄付金	30,000	30,000
その他活動費	1,725,402	1,890,000
予備費 (次期繰越)	1,011,058	58,458
合計	9,625,285	9,992,058

第7 沖松 良子 此島 澄子
第8 畠山 広子
◎事務局 千葉 光雄

◆会長交代クラブ

(○数字はブロック番号)

①西巣鴨睦福寿クラブ

(退任)・小松 傳一
(新任)・石合 周平

⑦愛要会

(退任)・高長 桂子
(新任)・谷口 明世

◆受彰者

◆寿・百歳高齢者 (敬称略)
天野ふく子(悠々会)

諏訪 朝子(大塚百寿会)
小口モトミ(高三クラブ)

豊田 みよ(五楽会)

藤沼 ユリ(千歳会)

吉川 興彦(池袋宮元互楽会)

岸岡 初江(池本二丁目寿会)

坊坂 松江(百代会)

松本恵美子(南長三北部福寿会)

◆区高連役員6年

小松 傳一(西巣鴨福寿クラブ)

北澤 義一(緑寿会)

高松 惣平(北大塚和楽会)

小川 清(松竹クラブ)

遠藤 秀信(百寿会)

◆区高連役員12年

井田 謙三(池袋仲むつみ会)

◆会員増強・奨励金受賞クラブ

①折戸千歳会・西巣鴨睦福寿ク
ラブ・末広会・悠々会・とげ

ぬき鵬栄会・巣鴨朋友会・栄
和ちとせ会

②大塚百齢会・池袋百齢会・大
塚延寿会・東南第三クラブ

③静和クラブ・昭寿会・友和会・
池八クラブ・宮新わかば会

④亀齢会・高南クラブ・高三ク
ラブ・としまつくす

⑤長寿クラブ・池袋仲むつみ会・
高齢者サロン友引の会

⑥池袋朗高齢会・健康百寿会・
シスナブ健康文化クラブ

⑦高三長寿会・百代会・千川二
丁目百々代会

⑧南長崎四丁目福寿会・長崎一
丁目かやの木会

(以上31クラブ)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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]

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

お気軽にご相談ください 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

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

会員募集ご協力をお願い

令和6年度は31クラブが目標達成

単位クラブの皆さま、いつも加入促進運動にご協力いただきありがとうございます。

おかげさまで、令和6年度の成績は31クラブが目標を達成され、また残りの多くのクラブも

会員の減少を止め、増加に転ずることができました。東老連全体では、ここ5年間で会員数が

2割も減少しており、これに比べて豊高連は、ほぼ横ばいを維持しており、皆さまのご尽力に

深く感謝申し上げます。これは都内でも画期的な成功例であり、どちらのクラブも「意

外に、やればできる!」との確信をお持ちと思います。

▼東老連の「新・加入促進運動」の、2年度目が始まります。

そこで豊高連では、従来のような「実行委員会」は特に設けておりませんが、これまでの「奨励金制度」を継続して皆さまのご協力をお願いいたします。

▼各クラブの達成目標は、会員

数の10%（四捨五入）とします。これまで同様「奨励金制度」は継続します（新規入会者1名につき、500円の奨励金を翌年度当初に贈呈）。

※連合会の会計のひつ迫傾向から、奨励金も減額されました。

○ブロック目標も決め、「自ブロックの目標（所属クラブ目標の合計数）の達成」をめざすこと。

○ブロック内のクラブの解散や休止を防ぎ、合併など会員数の減少防止にも努めること。

【中間報告】

①各クラブでは、8月末、および11月末の成績をブロック長にご報告ください。

②各ブロック長は、9月と11月の幹部会に、各ブロックの成績をご報告ください。

【最終報告】

③各クラブは、3月末日までに、それまでの新規加入者数をブロック長にご報告ください。

▲成績集計・広報部

《令和7年1月以降分》

▼第1ブロック(集鴨・北大塚地区) 3月19日栃木いちご狩り旅行 バス2台58名

▼第2ブロック(南大塚地区) 2月25日 初詣バス旅行、バス2台55名

▼第3ブロック(上池・東池・北大塚地区) 第4ブロック(雑司・高田・自白地区) 6月4日 2・3・4ブロック合同メロン狩りバス旅行 バス3台

▼第5ブロック(西池・自白周辺地区) 第6ブロック(池袋・池袋本町地区) 2月5日 初詣バス旅行、43名

○輪投げ選抜大会、27名

▼第7ブロック(要・高松・千川地区) 4月16日 昭和記念公園バス旅行、バス1台43名

▼第8ブロック(長崎・南長崎地区) 2月4日 鎌倉三浦半島巡りバス旅行、バス1台37名

★ブロック便り★



古河桃まつりに参加

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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 長汐病院
大 成 会
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
救急科 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
8:30~11:00
15:30~18:00
休診日▶▶日曜・祝日・土曜午後
TEL 03(3918)6272 豊島区西巢鴨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/

活動報告

定例理事会
(全クラブ会長会)

振り返りと展望

2月14日(金)、IKE・BIZとしま産業振興プラザで、定例理事会を開催しました。

会員増強など、今年度の諸活動を振り返り報告するとともに、令和7年度の行事予定を発表しました。

質疑応答では、各単位クラブの皆さんから悩みや要望をいただき、今後の活動に向けての貴重な意見交換の場となりました。



より良い運営を目指して

Kenko Challenge
指導者研修会
「フレイル予防講座」

予防の鍵は三本柱

2月27日(木) IKE・BIZとしま産業振興プラザで、今期最後の「指導者研修会」を開催しました。東京都健康長寿医療センター研究所の大田崇央先生(博士)に、「フレイル予防に効果的な身体活動」について講演いただきました。

今回は区内全クラブから160名余りの役員の皆さんが集まり、熱心に聴講されました。

フレイル予防の3大目標
「栄養・運動・社会参加」

会員は、3大目標のうち「社会参加」については日頃からクラブ活動で十分に果たしています。あとは「バランスの良い食生活」と「適度な運動の継続」が課題だと理解できました。我々高齢者の得意技「ラジオ体操」が、世界に誇れる素晴らしい健康法であることも再認識できたセミナーでした。



健康づくりは知ることから

Kenko Challenge
春の健康教室

体も心も充実

3月10日(月)豊島体育館で、今期3度目の健康教室を開催しました。

開会に先立ち、目白警察署の

女性警察官から「交通安全と新型詐欺の被害防止」についてのお話がありました。健康教室は、いつも



心ひとつにフォークダンス

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

岩崎歯科医院
診療時間: 月火水木金土
9:00~12:00
15:00~19:00
休診日: 水曜・日曜・祝祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021

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
TEL/FAX 03-5394-4182

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)
TEL/FAX 03-3982-7203

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
TEL.03-6912-0187

チチブ薬局
本店: 豊島区長崎1-5-1 TEL/FAX 03-3957-5171
二丁目店: 豊島区長崎2-26-19 TEL/FAX 03-5917-5380

北池+薬局
在宅服薬支援薬局
豊島区池袋本町1-45-16
TEL/FAX 03-3986-5032

区内全ブロックから選抜された31チーム(約160名)を集めた今大会は、区長杯と金銀銅のメダルを懸けて、



優勝の百代会の皆さん

5M式輪投げ大会は、これまで親和豊寿会が3連覇中でしたが、4月14日(月)豊島体育館で行った第40回大会で、新鋭・百代会がいに僅差で親和豊寿会を破り、見事初優勝されました!

4連覇阻止 百代会が優勝



のように木津先生の軽快なトークとご指導で、リズム体操・脳トしあそび・フオークダンスに取り組みました。参加者(会員89名・一般1名)はたっぷり体を動かし、心も和む充実した時間を過ごしました。

大熱戦が展開されました。
【大会成績】

優勝	百代会	466点
準優勝	親和豊寿会	453点
3位	豊崎四丁目壽会	409点
4位	大塚延寿会	385点
5位	高三長寿会	378点
6位	百寿会	371点
飛賞14位	南長崎三丁目北部福寿会	
BB賞	悠々会	

上位6チームは城西ブロック大会に本区代表チームとして派遣されます。

優勝・百代会の牧山会長にインタビュー!
Q「昨秋の3M式大会での3位入賞に続いての快挙、おめでとうございます! クラブではどんな練習をされてますか?」
A「輪投げのメンバーは今の5人だけですが、月2回の練習を重ねるうちに向上心も芽生えて、いつも400点を目指すようになりました! 今回の466点はチームの新記録です!」

また、「いつも最高点は90代の男性です」と、チームの仲の良さや、クラブ活動の楽しさを終始笑顔で話されました。



3位入賞の南長崎四丁目福寿会

優勝は杉並区の若葉会(470点)、準優勝は板橋区の赤塚百寿会(460点)で、接戦でした。

6月2日(月)、練馬区・光が丘体育館で今期大会は開催され、練馬・板橋・豊島・中野・杉並の各区代表30チームが対戦しました。豊島区代表チームは大健闘の末、見事3位に南長崎四丁目福寿会、10位に親和豊寿会、以下18位に百寿会、19位に高三長寿会、21位に百代会、26位に大塚延寿会が入賞し、好成績を上げました。

豊島区から3位入賞

東老連「城西ブロック・輪投げ大会」

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

南長崎こみ山医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-

【休診日】水・日・祝、土曜午後

豊島区南長崎 3-14-17

TEL.03-3953-0086

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)

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
https://ohashiganka.sakura.ne.jp 2-11-4 2階

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

ミント歯科・矯正歯科巣鴨

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	/

休診日: 日曜・祝日

豊島区巣鴨 3丁目14-17 グランパティオ1階

TEL.03-5980-9989

池袋はやし胃腸内科外科 内視鏡クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00 (受付時間 8:55~12:30)	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00 (受付時間 13:55~17:30)	○	○	○	○	○	▲	/

▲14:00~17:00(16:30) 休診日: 土曜(第3)・日曜・祝日
豊島区東池袋3丁目1-1 サンシャイン60ビル7F

TEL.03-3988-5700

「買い物ブギ」
を熱唱!



芸能まつり

一体感が生む笑顔

大勢の観客が
見守りました



3月21日(金)南大塚ホールで、恒例の芸能まつりを開催しました。今回は出演者19組208名をはじめ、会員・一般区民の方々など100名を超えるご参加があり、スタッフを含め320名余りが集い、大変盛会となりました。

生きがいつくりの発表の場である芸能まつりは、皆さまの意欲あふれる熱演により、会場全体が高揚感に包まれました。日頃の歌や踊りは、1年を通じての楽しみの一つですが、その成果を積極的にご披露される様子が観客にも伝わり、愉快で和やかなひとときを共有することができました。そして、ご熱演の後の皆さまの「やり切った……!」といった、達成感あふれる顔がとても印象的でした。これこそが芸能まつりの醍醐味なのでしょう。

クラブ活動での一体感や連帯感の楽しさに浸ることのできた発表会でした。



開会あいさつ

来賓挨拶



豊島区長 高際みゆき氏



西池永寿会

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 穂積会

井ノ口クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休診日
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	休診日

《休診日》日曜・祝日・水曜・土曜午後
豊島区南長崎2-5-12
☎03-5988-7595

地蔵通りみね歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	-	●	●	●
14:00~19:00	●	●	-	●	●	▲

▲14:00~18:00 【休診】水・日・祝
豊島区巣鴨 4-28-1 第2エクセルイン巣鴨 1F
TEL.03-5972-4580

こまごめクリニック

診療科目：内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	/	/	○	/	○	/
14:30~17:30	○	/	/	○	/	○	/

休診日：火曜・水曜・金曜・日曜
豊島区駒込 1-28-12 駒込ビレジ 1F2F
TEL.03-5810-1568

COCORO ESTATE

こころエステート

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

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

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



第2ブロック合同



第2ブロック合同



池袋仲むつみ会



長崎三丁目寿会



千川2丁目百々代会



悠々会



巣鴨朋友会



染井さくら会



雑三ときわクラブ

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Panasonic パナソニックの店

(有)ニシムラ電器

豊島区高松2丁目36番2号
TEL 03-3974-5662

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



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

(会社使命) 御客様に喜ばれる、誉められる
そして愛される建築屋になる

TEL.3910-1649(代)
豊島区西巣鴨 1-2-6
URL <http://www.toshima.ne.jp/~nkrefine>
MAIL nkrefine@toshima.ne.jp

創業：明治23年

株式会社 大山石材

全国優良石材店認定店

豊島区千早1-27-1
TEL 03-3974-5611(代)

 **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
豊島区西巣鴨 1-37-9

活動報告

春の体力測定会

記録続けて健康維持

5月22日(木)、雑司が谷体育館で春の体力測定会を開催しました。

今年で7回目となる測定会には、75名のお申込みがあり、当日は会員52名、スタッフを含め75名が参加しました。これまでに使用してきた「体力測定手帖」が満了となる方には、新しい手帖を交付しました。全ての測定を終えた方には集



自身の体を知るきっかけに

6月9日(月)豊島体育館にて、新方式での第8回区高連ポッチャ選抜大会を開催しました。今大会は各ブロックの予選を勝ち抜いた32チームが出場し、午後のみ新方式で実施。参加チームが多くなり、全チームが同時に競技できない現状を踏まえての運営変更です。新しい運営ルールでは、3エンド制とし各チーム3試合を行いました。チーム編成は1チーム3人、交代要員を含めて4人

Kenko Challenge 第8回区高連ポッチャ選抜大会

新ルール導入

計表を提出いただき、今回は撮影による記録ではなく、一旦回収してデータ入力後に返却する方法で、より円滑に進行できました。最後の「6分間歩行」では「無理をせずマイペースで」との案内にも関わらず、つい競い合う場面も見られ、皆さんの意欲を感じました。閉会には神永副会長のあいさつで和やかに締めくくられました。



新ルールの中でも果敢に投球

で、1名以上女子を含むことが規定となつていきますので、次回からも周知徹底が望まれます。審判兼記録係を各チームの代表者が務めました。慣れないこともあり今後の課題となりました。

成績は、3エンドの勝ち数と総得点で順位をつけました。

【大会成績】

- 優勝 南長崎三丁目北部福寿会 3勝 16得点
- 第2位 池袋仲むつみ会 3勝 15得点
- 第3位 としまつくすB 3勝 10得点

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 ● 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

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

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

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

☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

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/

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

シルバー人材センターAチームは、としまつくすBと3勝10得点で並びましたが、最終のエクストラで敗れ、惜しくも4位でした。また、90歳以上の参加選手7名へ記念品が贈呈されました。

試合の進行はスムーズで、予定より早く終了しました。皆さまのご協力、ありがとうございました。



健チャレ100ポイントへ

6月19日(木) 雑司が谷体育館で本年度1回目の健康教室を開きました。梅雨明けを思わせるような酷暑の日でしたが、68名の方々にご参加いただきました。

今回も目白警察署の交通係・防犯係の方々による「自転車のヘルメット着用」や「詐欺電話ノックアウト」のお話を聞くことができ、引き締まった気持ちでのスタートとなりました。その後、木津先生の軽快な



楽しく全身運動

トークとご指導で、全身をしつかりとほぐすことから始まりました。フォークダンスでは、パートナーがうまく次の人にタッチできない場面もあり、愉快な混乱が起こり、じゃんけんゲームでは思いと声、指先が一致せず、大きな笑い声が絶えませんでした。

また、今回からこの行事は「健チャレポイント」100ポイントに昇格しました！ 高得点を獲得できる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

「健チャレポイント」は、合計400Pになったら、お早めに「としま健康マイレージカード」に交換してご使用ください！

チャリティー映画会

お終活 再春！ 人生ラプソディ

7月8日(火) 南大塚ホールでチャリティー映画会を開催し、「お終活 再春！人生ラプソディ」を上映しました。

高畑淳子、橋爪功、剛力彩芽など多彩なスターが繰り広げる人生ラプソディで、2022年に上映した「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」の第2弾です。午前の部10時の回は第5〜第8ブロック、午後の部13時半の回は第1〜4ブロックの皆さまが鑑賞され、大変盛況となりました。

人生100年時代を明るく元気に生き抜くための活力が、多くの方の心に届いたようでした。



私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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
鬼子母神堂
除厄開運 安産子育て
http://www.kishimojin.jp

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集鴨館 **通所介護**
集鴨 3-19-8 メゾンシェリオ 101 ☎ 03-5972-1404

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 ハイツ空庫 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



クラブの未来を考えました

運営の手引き再確認

6月23日(月)、24日(火)、阿武隈の母畑温泉「八幡屋」を会場に、宿泊研修会を開きました。途中那須高原で昼食を取り、白河の小峰城跡を周遊し見学をしました。その後、「八幡屋」に早めの到着となり、参加者20名出席のもと研修会を開きました。

昨年発行された「高齢者クラブ運営の手引き」の内容に沿って、

常任理事・女性委員・
新任理事宿泊研修会



久しぶりの宿泊研修会に笑顔

て、実情に即した利用法や、各クラブの現状などについて、また厚労省発表のテキスト「地域共生の推進に向けた老人クラブとの協働を目指して」をもとにした「活動振り返り・見直しのための手引き」についても説明がありました。アンケート結果を参考に実情報告や意見交換も行いました。

課題は、地域社会との共生・協働を、いかにシニア層にアピールするかです。前期高齢者向けの活動と、積極的な会員勧誘がますます必要だと再認識しました。

研修会の後は、豪華な大浴場や変化に富む露天風呂の湯めぐりを楽しみ、カラオケなどをしてにぎやかな懇親会となりました。

トピックス

「としまの記憶をつなぐ会」紹介

NPO「としまの記憶をつなぐ会」は、豊島区を中心とする歴史・文化・暮らしなどの過去の記憶を、次世代に語り継ぐ「映像」として収集・蓄積し、それを後世に残す活動を進めています。

これまでに370本余りの映像をすでに公開しており、今回はその中の一つ江戸川乱歩の孫、憲太郎氏の語る「旧江戸川乱歩邸と土蔵見学」という動画をスマホで見、改装したばかりの乱歩邸を見学してきました。乱歩の終の棲家で、その生涯と作品に思いをはせるひとときを過ごせました。

お手元のスマホやPCで「としまの記憶アーカイブ」をぜひご覧ください。面白いですよ。



旧江戸川乱歩邸

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、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

市販薬などの薬歴も記録しておくことで、より適切な処方に役立ちますよ。



おすすめの見学コース
「皇居の一般参観」

皇居内をガイド付きで見学できることをご存知ですか。(無料)

桔梗門から入り窓明館で休憩、各国語での説明を聞いたのち、言語別の組に分けられて見学に入ります。富士見櫓や宮殿東庭・宮殿・山下通りなど、主な建物の説明を聞きながら巡ります。

1時間強の歩行見学で、かなりしつかり歩きますので、歩きやすい服装と靴でご参加ください。大勢の参加者でにぎやかです。参観は火・土曜の午前午後各1回。

○事前受付と当日受付あり
(臨時の休止日もあり要確認)

問い合わせ 03-5223-8071
宮内庁・管理課参観係(火・土)
「皇居一般参観」で検索が便利。



水分補給を忘れずに

「片岡球子画伯のこころ」

「富士」や「面構」の連作で独創的な世界を描きあげた日本画家・片岡球子。伝統的な日本画の精神は受け継ぎながら、情熱の色彩と力強い画風で従来の日本画の常識を覆した。18歳から美術の道に入り、帝展で落選し続けた後、27歳で院展に初入選するもその後は落選。「落選の神様」と呼ばれるなど長い期間苦悩する。その個性が発揮されたのは戦後に入ってからだった。諦めることなく己の画風を完成させていった片岡球子。強い信念で描き続けた画家人生でした。

*1989年 文化勲章受賞



片岡球子画伯

【文・顔写真とも】 ≪NHKアーカイブスより転載≫

コラム

おすすめの1冊

「それでもあなたは長生きしたいですか？」

富家 孝 著

2024年1月出版

ベストブック(1760円)

医師、医療ジャーナリスト現在の終末期医療の真実を詳細にレポート。いくつもの選択肢の中から、自身の終末期の迎え方を考える……。そのための参考書。

◆サークル参加者募集

▼「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
問い合わせ先・杉山(巣鴨朋友会)

☎03-3918-2904

▼「としまつくす・麻雀サークル」
南池袋ひろば・初心者歓迎指導
問い合わせ先・神永(としまつくす)

☎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

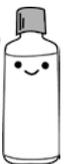
問い合わせ先・中島(西池永寿会)

☎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。

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



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



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

豊島区高連文壇

短歌

池袋朗高齡会

真実を言えば修羅場となりぬべし
 ハマエンドウの花に手触るる
 姉をコスモス吾をアザミに喩えたる
 亡父が好みのダリア咲き初む
 いつのまにこんな身体に老いたるや
 仕切り直しはもうできないわ

林 義子

【お詫び】前号で、林義子様の一句目を二字誤植いたしました。深くお詫びして、ここに再掲載いたします。

公園に待つ人もなくリスに座し
 水引草の小花しごけり

林 義子

南長崎四丁目福寿会

秋晴れの錦秋の中黙々と
 草食む牛のおおらかきかな

星 伎久江

俳句

南長崎四丁目福寿会

船頭の棹さす影や秋深し
 道の端に野菊哀しき古戦場

星 伎久江

雑一おもと会

如月や逢っておかうよ逢えるうち
 大時計とまりしままに夏館

河村 信子

青空や蠟梅の咲きはじめたる
 春宵や雨にまじりて白きもの

西尾寿美子

行き過ぎてまた歩を返す梅の香よ
 春宵やさめてさめざる夢の彩

間邊美恵子

白梅を数える指に風やわら
 春寒し雨切望の大船渡

江田 廣子

俳句会学ぶ喜び卒寿の春
 雨上がり眩しきしのぐ日傘かな

佐々木和子

南長崎三丁目北部福寿会

穂をたれてしずかにゆれる音さやか
 飛行音大寒の街かけぬける

長谷山ツネ

朝つゆに喜ぶ花に声かけた

北野 照子

秋空に飛行機雲が大作を

成澤 美代

川柳 (しにやせん)

高三クラブ

寝不足も幸せと言ひパパ一号
 お見合いで首縦に振り六十年

村山千代子

末広会

老人会どじょうすくい盛り上がり
 飛入りのおかめひよつこ受けに受け

老 楽 生

高松交友会

食べちゃってあつと驚く賞味切れ
 山手線忘れた傘は三周目

笠原たかし

江戸橋寿会

ころぶなよ杖を頼りのミニ散歩
 花筏乗せていきたい次の世に

中野 正子

折戸千歳会

近頃はメモ持っても買忘れ
 痛み止め塗りぬり踊る盆踊り

原 ハツエ

巢鴨朋友会

物持たずミニマリストの空間美
 笑つてる「黙」の掛け軸長電話

千原喜美江

残り酒煮物にちよつと隠し味

中田 節子

とりあえず挨拶したが誰だっけ
 パソコンが出来ず開かずのウインドウ

佐藤まさあき

着飾れば爺も少しはいい男

したいけど中々できぬハグとキス
 今余命もう飾らずにありのまま

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。

▼すべてメ切は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、事務局までご寄稿ください(誌面上ではペンネームや雅号も可)。ただし掲載の可否は編集部にお任せいただきます。

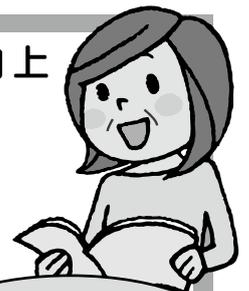
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

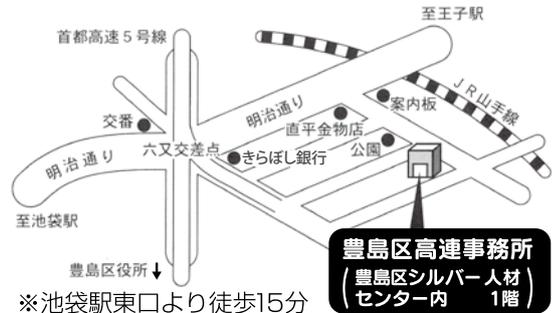
- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

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。

※池袋駅東口より徒歩15分

■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へ、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。

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―二五二一
 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>

編集後記

▼サンシャイン60に表紙絵の陶板壁画があることは知っていましたが、それが有名な片岡画伯の大作だとは知らずご紹介が遅れました。他にも区内にはまだまだ紹介すべき作品があるかもしれませんね。

この新時代に合わせて変わらなければなりません。その進路を皆さんと一緒に探していくのが広報部の仕事です。よろしくご指導ください。

▼総務部・文化保健部・体育部・友愛奉仕部が、それぞれ連合会活動を分担し、連携して活動する体制が整いました。物価高騰など困難な時勢ですが、各部長さん方を中心にチームワークで本年度も諸活動を進めます。ご協力ください。

▼HP「しにあナビとしま」は、私たちの情報源です。この会誌よりも、早くて詳しい情報です。ぜひご利用ください。

▼広報部長を務めて6年、この会誌の刷新とHPの開設に努力してきましたが、本年で90歳の役職定年を迎えて副会長を退任し、相談役となりました。広報部長は引継ぎのため今期も務め、あとは後進に譲るつもりです。(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 | 相談役・広報部長 | 杉山 鈴谷 |
| 広報部 | 副部長 | 鈴木 孝司 |
| 広報部 | 部長 | 小川 清 |
| 広報部 | 部長 | 渡邊 敏史 |
| 広報部 | 部長 | 高橋みよ子 |

夜間外出の際は
反射材
 の着用を!!

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。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

7つのロコモチェック!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」(要介護)になるリスクが高い状態のことです。

ずっと、元気に。
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

豊島区高齢者クラブ連合会

あなたの入会をお待ちしております

入会すると

健康の保持
増進になる

知識や経験を
生かし、新しい能力の
発揮ができる

社会活動への
参画と貢献が
できる



心の安らぎ
充実感が得られる

地域に新しい
仲間ができる



老人クラブが目指すもの(基本理念)

生きがいづくり	高齢期の充実	趣味・文化・レクリエーション等
健康づくり	健康寿命を伸ばす	健康学習・運動・体力測定等
仲間づくり	同世代の連帯・支え合い	例会・声かけ・親睦・旅行等
地域づくり	社会貢献	環境美化・リサイクル・ボランティア・世代交流等

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。