

人生を豊かに、健やかに、ともに生きる！

# いきいき豊島

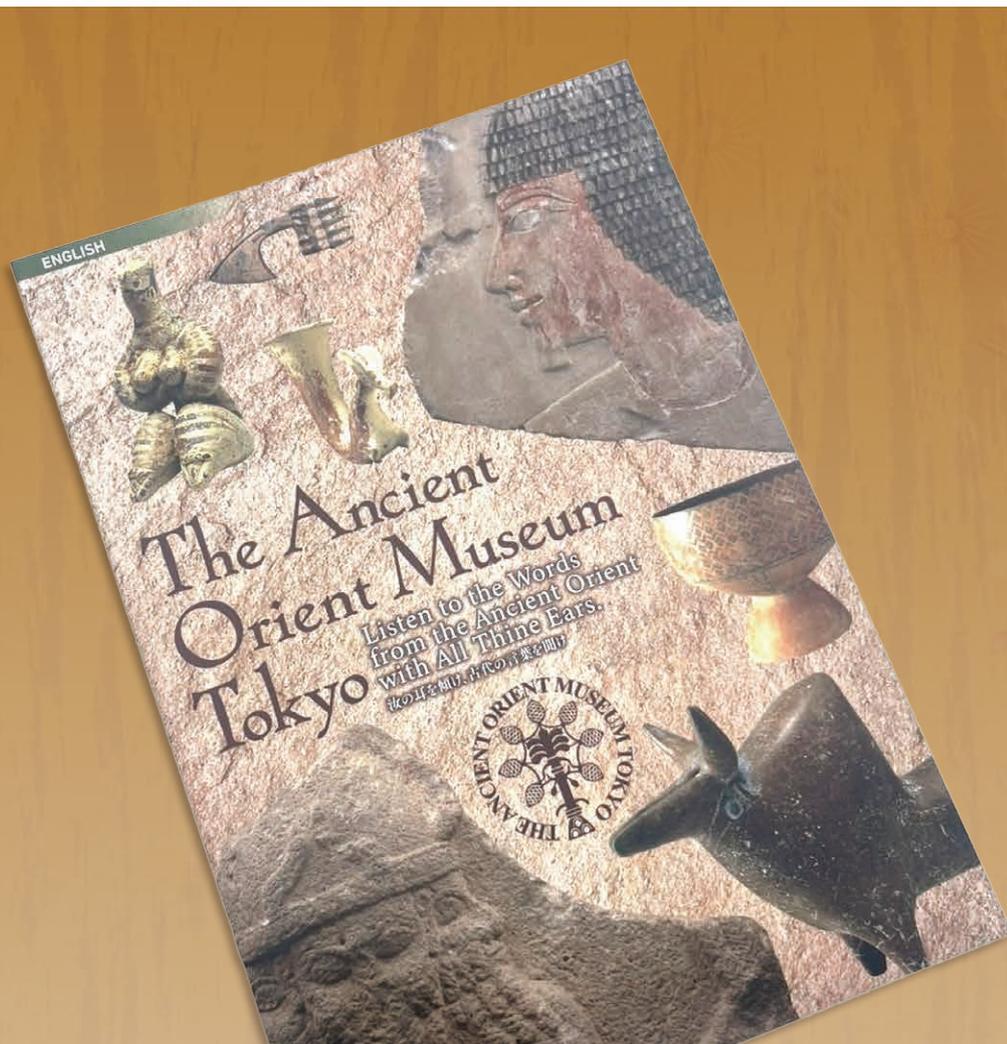
発行：豊島区高齢者クラブ連合会

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】

◆オリエントとはラテン語で「日の出・東方の地」という意味です。古代ローマを中心とした地中海世界から見れば、現在の西アジアやエジプトにあたります。古代オリエントは世界最古の文明が生まれた地域として知られています。およそ1万年前には農業や牧畜が始まり、日干しレンガを積み上げた家が作られました。大規模な神殿や王宮が建設され、エジプトではピラミッドも築かれています。楔形文字をはじめとしたさまざまな発明や工夫は、現在の生活のあらゆる場面に息づいています。人類文明の重要なルーツをこの地域に認めることができるのです。古代オリエント博物館はこのような古代オリエントの文明を研究し紹介しています。



## タイムスリップ！ 古代オリエントの世界

～人類文明の発祥の地・古代オリエント～

悠久の歴史の中に生きた古代人の考古遺物や美術を通して、  
豊饒のオリエント世界へどうぞ！（13ページにも解説あり）

公益財団法人  
「古代オリエント博物館」へどうぞ！

▲サンシャイン文化会館ビル7階

## もくじ

会長あいさつ	2	第44回作品展	8～9
豊島区福祉部長あいさつ	2	活動報告	10～13
第39回東京都老人クラブ大会	3	表紙紹介／コラム	13
豊島区ウォークラリーのご紹介	4	豊島区高連文壇	14
会員募集お願い／健康づくり大学に参加して／ブロック便り	5	編集後記	15
活動報告	6～7	会員募集	16



元気な高齢者がたくさん住む街に！  
豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

区高連の会員の皆さん、健やかに新年をお迎えされたこととお慶び申し上げます。区高連は「豊島区を元気な高齢者がたくさん住む街に」を目指して活動しております。「日々健やかに過ごすこと」は「幸せなこと」と同じであると考えています。

ときには「公開講座」の形で会員以外の皆さんにもご参加いただいています。これは区高連の活動を一般区民の皆さんにも広く知っていただき、ご入会を勧め、ぜひお元気にお過ごしいただきたいという願いからです。

「日々健やかに過ごすこと」ができる様に区高連ではいろいろな行事を会員の皆さんに参加いただいて実施しています。

今年も昨年同様の軽スポーツや音楽会、落語会、認知症を知る指導者研修会等いろいろな行事を行ってまいります。加えて軽

スポーツなどは小学生や中学生の皆さんにも声掛けして、世代間交流も行っていきたいと考えています。



「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる福祉のまち」の実現に向けて

豊島区福祉部長 猪飼 敏夫

日頃より、福祉行政をはじめ区政全般にわたり格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

がりの輪が広がっていくことに大きな期待を寄せております。

年末に開催された高齢者クラブ連合会作品展は、力作ぞろいの圧巻の作品の数々で感銘を受けました。

昨年4月、豊島区では、新たな基本構想・基本計画を策定し、目指す将来像として、3つの理念「誰もがいつでも主役」、「みんながつながる」、「出会いと笑顔が咲きほこる憧れのまち」のもと、7つのまちづくりの方向性を定めまし

た。その中で、「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる福祉のまち」を掲げています。

結ぶに、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、ご多幸を祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

等々の様々なイベントの開催を通じて、区としても、会員相互のつな

高年齢者クラブの活動は、まさに、

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**  
ホスピタリティ  
「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

**味の真髓を求め続けて**

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**  
パラエティ豊かな味、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  
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

第39回 東京都老人クラブ大会

都内全連合会が集結！宣言を発表して活躍を誓い合う

12月10日（水）、文京シビックセンター大ホールで「第39回東京都老人クラブ大会」を開きました。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。受賞おめでとございます。

◇東老連会長表彰  
優良老人クラブ（3団体）  
（設立後5年以上経過し、その活動が活発で他の模範となる老人クラブ。ただし表彰を受けたのち10年を経過した老人クラブを含む）



〈以下全て敬称略〉

◇東老連会長表彰  
優良老人クラブ（3団体）

（設立後5年以上経過し、その活動が活発で他の模範となる老人クラブ。ただし表彰を受けたのち10年を経過した老人クラブを含む）

◇若手リーダー  
（連合会やクラブの若手リーダーとして5年以上活躍し功績ある者。78歳未満）

◇女性リーダー  
（女性部会において5年以上活動し、功績が顕著である者）

◇仲間づくり活動  
豊島区高齢者クラブ連合会

◇老人クラブ会員増強賞  
①悠々会・巣鴨朋友会  
②大塚百齡会・東南第三クラブ  
③昭寿会・池八クラブ  
④亀齡会・高三クラブ  
としまつくす（以上9団体）  
○数字はブロック番号

◇社会福祉事業功労  
●社会福祉関係団体の長（7名）  
遠藤 秀信（百寿会）  
園城 紀一（高三クラブ）  
小松 傳一（西巣鴨睦福寿クラブ）  
小森 孝光（大親シルバードイヤモンド会）  
杉田 博幸（友和会）  
高橋 朝世（静和クラブ）  
西村 勝子（池八クラブ）

令和7年度 豊島区功労者表彰  
10月1日（水）東京都庁で表彰式が行われ、南六さくらクラブが都知事賞を受賞されました。  
◇福祉・医療・衛生功労  
南六さくらクラブ  
（鈴木 孝司会長）

「受賞された皆様  
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。

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

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

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/

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

豊島区ウォークラリーのご紹介

区が企画するウォークラリーには

- ・としまミュージアムラリー
  - ・区民ひろばスタンプラリー
  - ・池袋モンパルナス回遊美術館
- など多数ありますので、その中のいくつかをご紹介します。

①としまミュージアムラリー

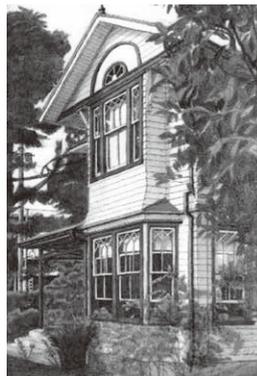
昨年8月1日(金)から12月24日(水)に区内15カ所の指定ミュージアムを巡るスタンプラリーが開催されました。区内の指定の館を巡り、スタンプを集めるイベント。訪れた館の数に応じて、「特製ノート」と「オリジナル付箋シール」をゲット！12施設以上巡って「オリジナルサコッシュバッグ」をゲット！(記者は両方ゲットしました)

この15カ所のミュージアムの内、6施設の所蔵品が、7回にわたり広報誌「いきいき豊島」の表紙を飾りました。

中でも、103号「雑司が谷旧宣教師館」の故千原昭彦画伯の絵は、実際に初めて現場に立つて見比べても感激して思わずうなづいてしまう名作です！

この「雑司が谷旧宣教師館」は、明治40年にアメリカ人宣教師マツケレブによって建てられました。豊島区内に現存する最古の近代木造洋風建築であり、都内でも数少

ない明治期の宣教師館として大変貴重な建物です。平成11年に東京都指定有形文化財に指定されています。



雑司が谷旧宣教師館 (絵:千原昭彦画伯)

②区民ひろばスタンプラリー

行ってみました。ひろば巡り！2025年も25カ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4日に区民ひろばをすべて踏破し、今年も地域区民ひろば課を訪ねてご報告しました。

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でしょうか？

③「池袋モンパルナス回遊美術館」池袋モンパルナス回遊美術館は、街を歩いて回遊しながらアートを楽しむイベントです。

昭和初期、池袋の周辺には全国から多くの芸術家が集まり、「アトリエ村」と呼ばれるアトリエ付き住居群に移り住みました。創作に励み、友情を育み、若い芸術家の桃源郷として輝きを放った時代があります。

時代風潮のなかで、矜持を保ちながら創作意欲を掻き立てたこの時代は「池袋モンパルナス」と表現されました。

「池袋モンパルナス」とは、1920年代から1940年代にかけて、池袋周辺に存在したアトリエ村と、そこを拠点とした芸術家によって作られた文化圏の呼称。「豊島区文化財マップ(豊島区教育委員会参照)」



区民ひろばスタンプラリー景品類

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

建築一式工事  
新築・リフォーム・リフレッシュ工事

**Gaia ギャイア株式会社**

豊島区東池袋 2-7-11  
☎03(3980)6696  
http://www.gaia-kk.jp

aoki 池袋の不動産会社  
空室等の相談無料

有限会社 **青木商事**

住所 豊島区池袋2-61-8 アゼリア青新ビル1階  
電話 03-3986-9800

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

令和8年度設立50周年を  
迎えます!

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]

BudoShop Japan

**水柄工房**

刀鍛冶体験講座  
予約申し込み受付中  
お一人からでも参加できます

豊島区池袋2-61-7  
TEL 03-3986-6221

会員募集ご協力をお願い

豊高連の加入促進運動

実績は好成績

会員の皆さま、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。

▼豊高連の運動実績が令和2年度からの5年間で△11・57%

近隣区の△20〜34%や東老連全体の△25・35%に比べても大変な好成績でしたが、これは会員減少防止への皆様のご尽力の成果で心から感謝申し上げます。

目標

▼今年度の加入促進運動

○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（達成クラブには新規入会1名につき、500円の奨励金を翌年度総会で贈呈）

○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」を目指すこと。○ブロック内のクラブの解散や休会防止にも努めること。

【最終報告】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▼

健康づくり大学に参加して

江戸橋寿会 高橋みよ子

区高連より勧められ、今年度の「東老連・健康づくり大学」に参加いたしました。都内各地より49名（男性29名、女性20名）の方が入学して、7月から12月まで全13回の講座を受講しました。内容は、高齢者や老人会活動の現況と課題、健康づくりや会報誌づくり、グループワークや見学会ウォーキングの体験など、幅広い知識や技術を学びました。



高橋みよ子氏

★ブロック便り★

第1ブロック（巣鴨・北大塚地区）

◎9月下旬・区大会予選を兼ねて交流輪投げ大会開催。団体戦10クラブ72名。5M個人戦19名。



輪投げ大会を開催

第4ブロック（雑司・高田目白地区）

◎11月25日・池袋敬心苑と山吹の里へ、今年もタオルを478枚寄贈しました。



タオルの寄贈

第5ブロック

（西池・目白周辺地区）◎11月19日・筑波海軍航空隊記念館と那珂湊お魚市場。バス1台



合唱

◎11月29日・第5ブロック文化祭

演芸合唱など・6団体70名参加

第6ブロック（池袋池袋本町地区）

◎12月17日池袋氷川神社の清掃奉仕・地元クラブ参加29名

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
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
TEL.03-3949-1141

CENTURY 21
ジェイ・アワード
TEL.03-5950-1611

有限会社 元井鍍金工場
TEL.03-3973-0056(代)

刀剣杉田
TEL.03-3980-1461

町クリニック目白
TEL.03-3971-5500

活動報告

ビタミンミュージック  
コンサート

第2回も盛況!

一昨年初めて開いた東京二期  
会歌手のコンサートを、7月22  
日(火)としま区民センターで  
開催しました。最高気温34度と  
いう極暑の中、会員276名、一  
般43名、ゲスト30名、計349  
名も来場されて満席となりました。

二期会歌手の方々の見事な歌  
唱や愉快なミニコント!優雅でユ  
ーモアたっぷりの音楽会は大盛  
り上がりで会場は一体化!次々  
に繰り広げられる小唄で息つく  
暇もなく爆笑の渦となりました。  
さすがプロの  
皆さんの、美  
しくて感情や  
声量豊かな歌  
声は、大きな  
ホール全体に  
響きわたり、  
会場は感動に  
包まれました。



みんな笑顔で参加

第90回 囲碁・麻雀交流大会

大人気の麻雀大会!

梅雨明け直後の  
7月24日(木)、区  
民ひろば南池袋で  
「第90回 囲碁・麻  
雀交流大会」を開  
催しました。「囲  
碁の部」は4名、「麻  
雀の部」は24名(6  
卓)のご参加で、サポーター他  
51名参加の盛会となりました。



多くの参加者でにぎわう

囲碁は、囲碁盤はAとBに分  
かれて2時間の対戦。麻雀競技  
は2回戦を行い、最終順位は1  
回戦(持時間55分)・2回戦(持  
時間55分)の合計点数で成績を  
争いました。囲碁はそれぞれの  
盤の勝者に、麻雀は優勝、準優勝、  
3位・ブービー賞の方に、外山  
会長から賞品が授与されました。  
麻雀競技の入賞者は次のとお  
り。(詳細な成績はHP参照)  
優 勝 高橋キヨ子  
(南六さくらクラブ)  
準優勝 杉山とき子  
(南長崎三丁目北部福寿会)  
第3位 加藤 富代  
(とげぬき鵬栄会)

クラブ活動 自主勉強会

明るい将来のために

8月21日(木)、帝京平成大学  
池袋キャンパス集会室で、各ク  
ラブの会長・役員を対象に「高  
齢者クラブ運営の手引き」につ  
いての自主勉強会が開催され、  
58名もの方々が熱心に受講され  
ました。座長は、豊島区高齢者  
クラブ連合会の役員を長く務め  
られ、今年90歳の役職定年で副  
会長を勇退された杉山相談役で  
す。杉山相談役は、穏やかな口  
調ながらも、今のわれわれの「厳  
しい現状分析」と「これからの  
活動」を解説  
されました。

受講され  
た各クラブ幹  
部の方々は、  
きつと豊島区  
高齢者クラ  
ブ連合会の  
明るい将来を  
築いてくださ  
う。



全員が熱心に受講

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

東邦化成工業株式会社  
TEL (03)3988-3366  
東京都豊島区高田 2-1-12

土地・建物・マンション・アパート  
売買・仲介・管理  
奥田商事 株式会社  
TEL 03-3981-2767  
豊島区南大塚3-51-8

MACHIDA Construction  
株式会社 町田工業  
TEL 03-3982-4510  
豊島区池袋2-65-4

漢方・サプリメントの健康相談  
在宅訪問対応  
サンコー薬局 OTSUKA  
TEL 03-5977-2811  
FAX 03-5977-2812  
豊島区南大塚2丁目37-7

AMS エアメンテナンスサービス  
株式会社 日本アムス  
TEL 03-3943-8118  
豊島区目白4-30-12 アムスビル3階

安心安全なお水を  
お届けする水道工事のエキスパート  
株式会社 貝沢工業所  
TEL 03-3943-8118  
豊島区駒込1-5-10

指導者研修会

認知症を理解し  
ともに生きていく

9月8日(月)

IKE・Biz・

ホールで、東京都医学総合研究所社会健康医学研究センター長の西田淳志先生(医学博士)に「認知症とともに生きる私たち」と題してご講演いただきました。今回は151名の役員・会員さんとスタツフが熱心に聴講しました。



講義の中盤に会場の雰囲気が変わってしまふ場面がありました。実際に39歳で若年性認知症と診断され、12年経った現在も元気に活躍されている、丹野智文さんの講演ビデオの上映時です。静まり返って、時には涙ぐんでしまうような雰囲気になりました。丹野智文さんは、認知症の進行を自覚しつつも、今も仕事と啓発活動に取り組んでおられる「理由と工夫」を教えてくださいました。

秋の健康教室

教室参加後は  
みんな身軽に

9月22日(月) 秋の健康教室

が豊島体育館で開催されました。開催に先立ち、今回も目白警察署から「高齢歩行者の信号無視、横断禁止場所の横断」による重大事故の発生防止、防犯係からは「怪しい電話番号の着信はすぐに取らない!」などの具体的な注意を聞くことができました。「健康教室」は、いつものように木津美佳先生の軽快なトークとご指導で、手足の体操から始めて秩父市老人クラブ連合会の岩崎会長が挨拶されました。



みんな楽しく体を動かす

まって、上半身・下半身・そして全身へと順調に進んだ後、フォークダンスとジャンケンゲームで楽しく終えることができました。

秩父市親善交流大会

輪投げ大会で  
交流を深める

9月29日(月)

豊島体育館で秩父市老連の皆様さんと「第39回・秩父市・豊島区姉妹都市親善交流輪投げ大会」を行いました。今回は当区での開催で、当番区として外山会長の開会挨拶に続いて秩父市老人クラブ連合会の岩崎会長が挨拶されました。



昨年同様、今年も交流が目的の大会であり総合での順位付けはせず、拍手を送ってお互いの健闘を讃えられました。秩父の皆さまには昼食のち「池袋防災館」の見学体験をしていただきました。次回は秩父市の当番となります。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

**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

医療法人財団  
**豊島健康診査センター**

お気軽にお問合せください

区民がん検診  
各種検査 CT MRI マンモグラフィ

☎ 03-5974-7205  
豊島区上池袋 2-5-1 健康プラザとしま 6階

内科 小児科 神経内科 在宅診療  
医療法人社団 穂積会

**井ロクリニク**

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

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/>

いけふくろう  
**腎・泌尿器科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	/	○	○	○	休診日
14:00~17:30	○	○	/	○	○	○	休診日

休診日/木曜・日曜・祝日  
☐9:00~13:00/14:30~17:00  
豊島区西池袋2-29-18  
TEL.03-5944-9980

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

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

第44回  
作品展

寒さを忘れるほどの温かな作品の数々が  
訪れた方の心に届く



来場者を魅了



細部までこだわりぬかれた作品

12月9日(火)〜12日(金)としまセンタースクエアにて、年内活動の掉尾を飾る第44回「作品展」を開催しました。冷たい風が強く吹きつける寒い日もありましたが、連日会員の皆さまが次々と連れだつて来場され、会場に一步入れば力作がずらりと並んだ温かい空間でした。



作品に釘付け

HPをご覧ください。「入選作一覧表」は、高際区長も来場され、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11点も選出、記念品を贈呈しました。

初日の開会直前には、点余、出品者数は160名を超え、種類も12種別に分類するほど多彩で、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な趣味の世界が拡がりました。作品種別では、絵画が80点余、手芸の70点余が上位を占め見ごたえのある展開になりました。



誇れる作品の数々

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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)

## 吉澤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:30~20:00	○	○	○	○	○	○	△

※土曜午後・日曜・祝日  
豊島区池袋4-1-5  
テラカーサ池袋1階  
TEL.03-3982-4180

## 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

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

## 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・日曜  
豊島区駒込1-28-12 駒込ビル1F2F  
TEL.03-5810-1568

## 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

圧巻の作品



区長賞  
「和布・古布の人形  
農家の老夫婦」  
本多百合子  
高三長寿会



区長賞「ちぎり絵 花火」  
健康百寿会有志  
健康百寿会



区長賞「押花絵 夢を運んで」  
鳴原 由枝  
池袋本町二丁目寿会



区長賞を受賞された皆さん



風を感じさせる絵画



手のこんだ作品がずらり



心奪われる作品



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。

### 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



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。  
豊島区高田3-14-29 KDX高田馬場ビル1F  
訪問:03-5956-8010 外来:03-5956-8025

「高田馬場駅」徒歩3分

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

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

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

### 東池袋くしやま歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:30	○	○	○	/	○	△	/	
14:30~19:00	○	○	○	/	○	△	/	

休診日/木曜・日曜・祝日 △9:00~13:30/14:30~18:00  
豊島区東池袋4-6-10 ルナ大住ビル1F  
TEL.03-3980-0418

活動報告

介護予防大作戦

大勢の参加者でにぎわう



ボッチャの体験で大盛り上がり

「輪投げ」「ボッチャ」ともに好評でしたが、一般の方で「輪投げ」「ボッチャ」とも「初めてです！」という方が「もう一回いいですか?!」と夢中になる場面もありました。

結果は、優勝・南長崎四丁目福寿会Aチーム、準優勝・南六さくらクラブ、敗者復活賞・南長崎四丁目福寿会Cチームとなりました。



笠間を堪能

10月15日(水)～16日(木)の2日間、としまセンタースクエアにて豊島区高齢者福祉課主催の「介護予防大作戦! inとしま2025」が開かれ、大勢の参加者でにぎわいました。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、15日に「輪投げ」や「ボッチャ」の体験コーナーを担当し124名もの皆さまに体験していただきました。

直前から降り始めた雨の中、開会式が行われ小雨模様の中、白熱した競技では、水たまりに入ってしまったビュットを捉える見事な技を何度も見ることができました。



雨天ならではのプレーが続出

雨にも負けずプレー



ペタンク大会

10月16日(木)「第39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、常理事の手際よいコート設営を待つて競技を繰り広げました。

笠間稲荷の菊まつりと富有柿狩り

10月30日(木)、31日(金)の両日、区高連合同バス研修旅行を開きました。今回は「笠間稲荷の菊まつり」と「柿狩り」を楽しみました。

富有柿の柿狩りは園内食べ放題! 好みの柿を選び、皮をむいて食べますが、硬い柿は歯の丈夫な方しか食べられません。それで取り置きのかめかめの柿も用意されていて、歯の弱い方も2つ3つと食べました。おいしい柿でした!

もう笠間の町は菊だらけ! 10月下旬から始まった菊まつりです

秋の区高連合同バス研修旅行

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

白野歯科医院

診療時間表: 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

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

曜日診療時間表: 曜、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

月本診療所

整形外科・外科・リハビリ科・内科

診療時間表: 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 豊島区西巢鴨2-1-16 (折戸通り)

中村耳鼻咽喉科医院

診療時間表: 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



地域に根ざした あたため医療を目指して

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... 豊島区池袋1-5-8

TEL.03-3984-6161

豊島区池袋1-5-8【池袋駅西口(北)より徒歩5分】

高田馬場薬局

営業時間表: 月火水木金土日祝, 9:00~18:30, 9:00~17:30

豊島区高田三丁目8番5号 セントラルワセダ1F

TEL.03-5951-6571

が町中に菊が飾られて見事です。坂本九ちゃんや笠間の出身で、九ちゃん絡みの見事な「菊人形」がいくつもありました。

### 健 challenge 第41回区高運輸投げ大会

## 出ました6ビンゴ!

11月10日

(月) 第41回区高運輸投げ大会が豊島体育館で開催されました。区内全ブロックから32チームが8コートに分かれ熱戦を展開しました。今回は予選方式を採用し午後のみ開催、一度で総合成績の発表が可能になりました。



会場が熱気に包まれました

また今回も90歳以上の選手が10名も参加され、試合開始前に外山会長より記念品を贈呈し、大きな拍手で祝福しました。トランプもなかなか難しいのに、今回はなんと94歳の高橋昭一さん(百代会)が5ビンゴを達成され、さらに6ビンゴを小林健一さん(巢鴨五丁目朝日クラブ)が達成されました。すごいですね!

優勝 百寿会/1098点  
準優勝 池袋仲むつみ会/856点  
第3位 長崎二丁目ことぶき会/854点  
飛び賞(10位) 親和豊寿会  
BB賞 長三長寿会



6ビンゴ達成した小林健一さん

### 健 challenge 秋の「体力測定会」

## 定期的に体力測定を!

11月27日(木) 雑司が谷体育館で「体力測定会」を開きました。

今回は、これまでに交付済みの「体力測定手帖」を使用した8回目の測定会でした。今回の会員出席者は42名で、常任理事・女性委員25名、職員3名を合わせ70名での開催でした。

最後の「6分間歩行」では「お互いにマイペースで競い合わずにゆっくりと!」とのアドバイスがありながらも、やはり熱心に追い越す姿が見受けられました。全ての測定が終わった参加者には、データベース記録のために本部受付に測定結果の「集計表」を提出していただきました。従来は記録帖を撮影していましたが、お待たせする時間や撮影ミスを改善するため、今回も一旦回収のうえ記録後にお返しすることになりスムーズに進行できました。



熱心に体力測定

「としま健康チャレンジ!」は、6月からスマホアプリに切り替わります。詳細は豊島区地域保健課までお問い合わせください。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

Minami-Otsuka ENT Clinic

### 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

### 椎名町駅えがお歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	☆
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	☆

☆: 土曜日は9:00~13:00/14:30~17:00  
第2・第4土曜日は9:00~14:00  
豊島区目白5-21-8 1F  
TEL.03-6908-2281

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 としまエココミュゼタウン 2F  
☎03-5944-8811

相談できる

## さの薬局

豊島区千早 4-1-3  
TEL 03-3959-3686

### 三木内科クリニック

(内科, 消化器内科, 小児科)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	/

各種健診, 内視鏡(胃・大腸), 発熱外来, 予防接種, 超音波検査, CT検査など  
豊島区長崎3-19-14 ミザールビル1F (保健所通り)  
TEL.03-5917-6850

### 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  
豊島区巢鴨 4-28-1 第2エクセルイン巢鴨 1F  
TEL.03-5972-4580

区長懇談会

元気な高齢者がたくさん  
住む 福祉のまちづくり

12月18日

(木)豊島区役  
所で高際区  
長、天貝副区  
長、猪飼福祉  
部長、今井課  
長と豊高連幹  
部13名との懇  
談会が開かれ  
ました。



懇談会の様子

8月に外山会長が高際区長に  
お届けした「令和7年度助成金  
増額のお礼と令和8年度助成金  
のさらなる増額をお願い」を中  
心に外山会長が詳細を説明の上、  
要望事項を申し上げました。

高際区長は高齢者に関する施  
策では「健康寿命の延伸を重要  
課題」として位置付けられてお  
り、「地域共生の推進に向けた区  
高連との協働」に対する区のサ  
ポート強化については、「助成金  
人的応援は、どの活動のポリユ  
ームが大きいのか、どこにどのよ  
うに費用を乗せていくのか」を

検討しており「防災アプリを実  
現するためにもスマホ教室を推  
進する」などと説明されました。

杉山相談役は、会員数の推移  
表を示しながら「会員数の減少  
は、豊高連が東老連や城西5区  
の中で最も少ない。それも圧倒  
的に！」と、本部から単位クラ  
ブまでの役員を中心とした近年  
の奮闘努力を訴えました。

「生涯にわたり健康で、地域で  
共に暮らせる福祉のまち」への  
実現に向け、協力しあつていく  
ことを改めて確認できた貴重な  
懇談会でした。

いきいき豊島寄席

初笑いに包まれた会場

1月14日(水) 第3回「いき

いき豊島寄  
席」を、南  
大塚ホール  
で開催しま  
した。  
今回もお  
馴染みの  
「シニア大  
楽」の先生



大盛り上がりの初笑い寄席

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みました。

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、後半はシ  
ニア大楽・理事長の三遊亭王笑  
こと藤井先生の「初音の鼓」、そ  
して大トリは圓王師匠のお得意  
演目「転宅」で、笑いが絶えな  
いお楽しみでした。  
(会員188名・一般15名・その  
他スタッフ若干名)



第9回ポッチャ交流選抜大会

多くの参加者で大熱戦

1月19日

(月)豊島  
体育館で開  
催しました。  
各ブロック  
からの選抜  
30チームと  
シルバー人  
材センター  
2チームの  
32チームが8コートに分かれて



優勝の長崎二丁目ことぶき会

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
16:00~19:00
豊島区池袋2-65-15成田ビル1F
TEL 03-5904-8250

marushimo 有限会社 マルシモ
南大塚 2-31-11 共栄大塚ビル 3F
TEL 03-5940-6048
◆マルシモケアプランサービス
◆マルシモホームヘルプサービス
◆マルシモデイサービス

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。
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。
TEL 03-5911-1264

TKCコンピュータ会計
中根税務会計事務所
税理士 中根 武
TEL.03-3945-8594

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
TEL.3910-1649(代)
URL http://www.toshima.ne.jp/~nkrefine

対戦、大熱戦の末、次の3チームが入賞されました。  
 優勝 長崎二丁目ことぶき会  
 準優勝 としまつくすA  
 第3位 高南クラブ  
 (総合成績は、HPをご覧ください)

新春のつどい

今年も和やかに開催

1月29日(木)メトロポリタンホテルで、区高連主催の「新春のつどい」が盛大に開催されました。今回は9名の来賓と会員を合わせて152名での祝宴でしたが、ブロック・クラブごとに21台もの円卓を囲む祝宴となりました。豊島区町会連合会・竹野副会長の発声での乾杯後は、ゆつくりと食事・フリードリリンクをお楽しみいただきました。



今年も良い年になることを祈念し乾杯

表紙「古代オリエント 博物館について」

皆さんは豊島区内にこんな本格的な博物館があるをご存知でしたか。サンシャインには行っても、その奥の文化会館までは行かない方が多いかもしれませんね。

1978年(昭和53年)に古代オリエントをテーマとする日本最初の博物館として開館しました。館内には貴重な出土品や遺物・解説資料が展示されていて、われわれ人類のルーツを知ることができます。水族館やプラネタリウムとともに古代オリエント博物館にもぜひお立ち寄りください。

- ◆豊島区内の常設博物館  
サンシャイン文化会館ビル7階  
☎03-3989-3491
- 開館時間 10時~17時
- 休館日 展示替え休館・年末年始休館
- 入館料 「館藏品展」一般600円  
大・高校生500円  
中・小学生200円
- ※2026年4月中改定予定
- ※「特別展」開催中は料金変更の場合あり

コラム

おすすめの本

「定年後の日本人は世界一の楽園を生きる」  
 佐藤優 (元外務省主任分析官、ロシアほか国際問題専門家)  
 Handeda 新書 飛鳥新社刊 1089円(税込)

▼人生の最終コーナーを回って、自分のゴールを達成するために何が必要なのか?

定年後の日本人は世界一の楽園を生きる 佐藤優  
 定年後が人生の最終結論 一番楽しい 知られたい 人生の最終結論 一番楽しい 佐藤優

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
- ▼「としまつくす麻雀サークル」  
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。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

阪本えりな  
バレエスクール  
豊島区千早1-13-8 3階  
ballerina683@gmail.com

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・生活習慣病治療  
診療時間  

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

税理士法人  
三村会計事務所  
MIMURA TAX & CONSULTING  
豊島区駒込1-14-7  
パークサイド木下201号  
TEL.03-3947-6651

芥川 歯科  
入れ歯で、人生の  
“おいしい”をもう一度  
歯のことなんでもご相談ください。  
豊島区駒込2-8-3 ベリーノヴィータ1F  
TEL.03-5980-8172

# 豊島区高齢文壇

## 短歌

### 池袋朗高齢会

永らえば意欲も希薄になりぬべし  
 打つべき鞭の今更になく  
 名前ゆえ大方は「義」を背負いつつ  
 竹の一節抱えて今も  
 面影を重ねてしまふ白い花  
 その名も知らず長く佇む

林 義子

### 南長崎四丁目福寿会

足早に行き交ふ人の中に立ち  
 水面の鯉の行方追いたり  
 熱帯夜眠れぬままに聞き入るは  
 ジャズヴィオロンの「深夜便」かな  
 向日葵やその名のごとく陽に向かい  
 顔寄せ合いて笑うが如し

星 伎久江

### 悠々会

蠟梅やワイングラスの触れては「ソ」  
 還暦や身離れの良き蒸饅  
 探梅や人差し指を認識す  
 (鴉座俳句会)

田辺 花

### 南長崎四丁目福寿会

船頭の棹さす影や秋深し  
 道の端に野菊衰しき古戦場

星 伎久江

### 雑一おもと会

虎が雨石碑芯まで濡れそぼり  
 いくさなきやまとのくにのクリスマス

河村 信子

もてなしは君の好みの冷やつこ  
 あやふきて見惚るるばかり曼珠沙華  
 閑邊美恵子

閑邊美恵子

露天風呂月を掬いてこぼしけり  
 ゆふらゆらさきえをさがしあさがほや

江田 廣子

訪ぬれば既に旅立ち虎が雨  
 夕暮れの空高くなる秋の月

佐々木和子

### 南長崎三丁目北部福寿会

夕ぐれに冬の寒さに急ぎ足  
 目をとじて静かな雨にひと寝むり

北野 照子

### 千川二丁目百々代会

新緑や緑つらなる葉書出す

五島 賢文

## 川柳(しにやせん)

### 高三クラブ

虫の音にやつと気付いた秋の風  
 幸せはこんなことかと栗をむく

村山 千代子

### 江戸橋寿会

人の山願いも山の初詣  
 柏手の響きに明日の夢のせて

中野 正子

### みたけクラブ

ジャパンアズナンバーワンよもう一度

外山 克己

### 末広会

ツリーング孫に挑戦足がつり  
 初鏡別嬪さんが出来上がり

老 楽 生

### 高松交友会

近頃の嫌いな言葉超とマジ  
 賞味切れ食べてる俺も賞味切れ

笠原 たかし

### 折戸千歳会

忘れるな日記書くまで今日のこと  
 メモ忘れ店の真ん中立ちん棒

原 ハツエ

### 巣鴨朋友会

日々増える忘れた言葉拾う夜  
 忘れ去る効用もあり日々楽し

千原 喜美江

雛飾り父さんわざと片付けず  
 ノンアルも場の雰囲気酔っ払い

佐藤まさあき

自分史の代わりに残すいい仕事  
 欲しいもの寄る年波の防波堤

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×切は6月末日、11月  
 末日まで。いづれも所属クラブ  
 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。

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  
 TEL 03-5911-1483  
 FAX 03-5911-1484

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 徒歩各三分  
 http://www.kishimojin.jp

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

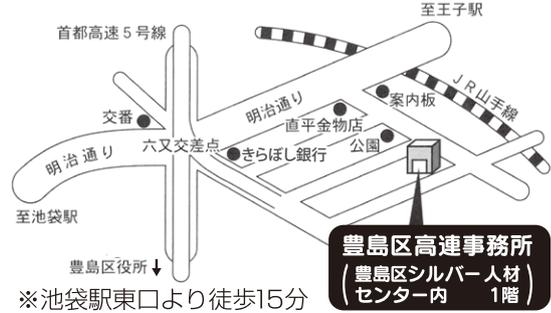
ソメイヨシノ発祥の地  
**そめい西福寺**  
 豊島区駒込6-11-4  
**☎03-3918-4606**

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**

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)**

### 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

本紙の発行にご協賛くださいましたスポンサーの皆様、厚く御礼申し上げます。  
 今後ともよろこびに支援助げ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>



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
広報部員		小川 清
" "		渡邊 敏史
" "		高橋みよ子

しにあナビとしま <https://toshima-senior.jp/>  
 ▼HP「しにあナビとしま」は、私たちの情報源です。いつもタイムリーに情報を報告し、この会報誌よりも早くて詳しい情報です。ぜひ活用ください。

▼区高連の活動は、近年めざましく活発化されました。それは各部活動が従来以上に計画的に企画や運営を改善されたため、各部長のご努力の成果です。この次は各ブロックの活性化ですが、これには各クラブの会長さん方のご理解とご協力が不可欠です。前期高齢者の皆さんがなかなか加入されない現在、後期高齢者ばかりでの運営には全てに困難がありますが、一歩一歩改善してまいります。

次号からは鈴木孝司氏に部長を交代していただきますが、これまで同様、広報部活動へのご指導ご支援をお願いいたします。(杉山)

### 編集後記

▼本誌の編集も、コロナ以前の令和元年の96号から担当して8年目になりました。この間100号からは誌名を「いきいき豊島」に改めて大幅にイメージを刷新したり、広報を補完するものとしてホームページ「しにあナビとしま」も本格的に立ち上げ公開を始めました。

▼広報活動の本質は「風を起すこと」だそうですが、この間上手に風を起せたとはいえません。ただ、これまでの各種活動の経験を活かして、区高連に「そよ風」ぐらいはお届けできたかと思えます。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

◇◇◇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

東京 豊島で70年  
 確かな技術と安全  
 それが私たちの誇り  
**中央電設株式会社**  
 代表取締役社長 池田 憲治  
 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3丁目42番5号  
 TEL03-5391-3711 FAX03-5391-3313

内外装防水補修・リフォーム・総合管理  
**株式会社 城北美装**  
 一般建設業許可(般-7)第58319号  
 豊島区南大塚3-42-3  
**03-3986-2740**



ずっと、元気に。  
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

# 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・031456612429までお願いいたします

❖ 私たち高齢者は、お互いに生きがいのある楽しい余生を過ごすために、高齢者クラブに集まっています。これまでの人生、この国に生まれ多くの方々のお世話のおかげで生きてきましたが、今や私たちにできることで、地域に街にご恩返しをしたいと思っています。

❖ それは「日常生活に不可欠な仕事を担う人たち（エッセンシャルワーカー）」になることで、クラブや町会で、地域に不可欠な住民ボランティアとなり、コミュニティの一員となることです。そう思うようになってから、改めて頑張って長生きをする意欲が湧いてきました。

あなたも一緒にいかがですか。地元の高齢者クラブへのご参加を心からお待ちしております。