

2026.8.15

111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>

【解説】

左側の階段坂が江戸時代からの日無坂、右側の車で下れる坂が富士見坂である。坂の途中、2つの坂の分岐点に建つ、まるで空中に浮いたような三角形の住宅の佇まいが素晴らしい。竹垣で囲われた緑豊かな和風住宅が、この景観の主役である。小さな分かれ道には、人生の選択を迫られるような気分の高揚がある。そんな深層心理学的な魅力も秘めているように思う。

(画・文：千原 昭彦 画伯)



日無坂と富士見坂

豊島区高田 (画・千原昭彦画伯)

外山会長、東老連会長に就任	2
会長・区長あいさつ	3
令和8年度第64回定時総会	4～5
活動報告	6
会員募集ご協力をお願い	7
第63回芸能まつり	8～9

活動報告	10～11
活動報告／表紙絵紹介	12
ブロック便り／コラム	13
豊島区高連文壇	14
編集後記	15

東老連新会長に外山克己氏が就任

一層強力な運営体制へ

外山会長ご就任おめでとうございます



外山会長の就任あいさつ

を、外山新会長のもとで目指されることになりましたが、そのご重責をしっかりと受け止めることとごあいさつされました。

6月4日(木)の豊島区高連幹部会では、幹部役員(正副会長・相談役・部長・ブロック長・女性委員長)に一層強力な運営体制づくりを要請されました。

ご多忙を極めることになる外山会長へのお手伝いを、役員が中心になって整えることが急務です。外山会長には、これからも区高連の先頭に立つてご指導いただき、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。外山会長、ご就任おめでとうございます！

5月26日(火)に開催された東京都老人クラブ連合会の令和8年度第1回総会におきまして、村上光夫氏が退任を表明され、新会長には現副会長の外山克己・豊島区高齢者クラブ連合会長が就任されました。

外山会長のご就任を、豊島区高連を挙げてお祝い申し上げます。



東老連新体制役員皆さん

会長プロフィール

外山 克己

新潟県出身、中央大学商学部卒。(株)東食や(株)イーコムジャパンで経理担当マネージャーとして従事して退職。平成17年、みたけクラブ会長就任、同29年・区高連会長就任、令和元年・東老連副会長、同8年・東老連会長に就任。

抱負

「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、高齢者がいきいきと暮らし、元気な高齢者がたくさん住んでいる地域・まちづくりを目指します。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

グリーン大通り

スカイ

タカセ

●本店 ☎03-3971-0211 年中無休

●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店

会長あいさつ



活動サポーター事業への参画と デジタル化の取り組み

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

皆さんこんにちは。新年度にあたり一言ごあいさつ申し上げます。

区高連の一つの大きな目標は今までもお話ししてきましたが、豊島区にお住まいの皆さんが日々元気で過ごしていただけるように、軽スポーツであったり、楽しい音楽を聞いたり、生きがいにつながる事業をたくさん行い、大勢の皆さんに参加していただき楽しんでいただくことで

す。今年度もまた皆さんに楽しんでいただける事業を行っていきたくと考えています。どうぞお友達を誘って参加していただきたいと思っています。豊島区が「元気な高齢者がたくさん住んでいまち」になるよう頑張りたいと考えています。

今東京都老人クラブ連合会では今年度の事業の一つとして「活動サポーター事業」を進めています。ご存じのように、高齢

者人口は増えているのにもかかわらず、高齢者クラブの会員は減っています。これは大きな課題の一つです。

高齢者クラブが活性化していくためにはいろいろな課題があります。これらの課題を何とか解決したいと今年度取り組んでいきます。区高連もこの課題解決の事業に参画し、その解決に取り組んでいきたいと考えています。今年度もよろしく願います。



区長あいさつ



「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる 福祉のまち」の実現を目指して

豊島区長 高橋みゆき

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。

昨年度は区の新たな「基本構想・基本計画」がスタートし、今年度は、「福祉」を重点テーマの一つとして全庁を挙げて取り組みんでいるところです。皆様が住み慣れた地域でいつまでも

暮らし続けられるよう、新年度に住まいへの支援を強化するための「くらし・居住支援課」を創設し、また、10月以降には、外出機会を創出し健康寿命の延伸を目指して「東京都シルバーパスの購入費助成」、物価高騰対策として「75歳以上の方への区内共通商品券の配付」を実施

してまいります。これからも皆様と共に、高齢者福祉施策を推進してまいりますので、引き続きご協力をよろしく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。

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

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

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

令和8年度 第64回定時総会

地域の中心となつて豊島区を元気に

5月19日(火)、としま産業振興プラザで、当連合会の第64回「定時総会」が開催されました。当日は、区高連各クラブから135名の役員の皆さまと、高際豊島区長はじめ5名のご来賓と区職員他146名が集まり、前半の「式典」と後半の「総会議事」について熱心に協議されました。冒頭、この1年間に別れた会員の方々に黙祷を捧げました。

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を目標に活動・事業を行っていることを報告し、魅力ある楽しい事業を続けていきたいと述べられました。また、区長は祝辞の中で、祝百歳会員表彰対象者9名のうち、当日出席されていた西野光江さんにお祝いを述べられ、ご自身がおばあちゃん子であったことなどを話され、話されました。西野さんと付添いの西野力



区長との記念の1枚

新役員と

女性委員会名簿

会長	外山 克己
副会長	西村 敏男
副会長	神永 正行
副会長兼会計	石川 和代
会計	橋本 輝雄
監事(新任)	小森 孝光
監事	飛田 和江
相談役	竹野 康二
相談役	杉山 鈴谷

総務部長	④ * 神永 正行
広報部長	* 鈴木 孝司
会計	* 石川 和代
文化保健部長	* 橋本 輝雄
体育部長	* 渡邊 敏史
友愛奉仕部長	⑧ * 小倉 健二
常任理事	* 佐々木 敬彦

吉田 英昭 ① 小森 孝光
山田 勇 高橋 みよ子



新体制でのスタート

③ 小久保 高子	高橋 朝世
高山 忠雄	川崎 薫枝
井田 謙三	⑥ 小川 清
西倉 正治	⑦ 福田 房子
委員長(新任)	佐々木 信子
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	高橋 朝世
第4 新井志保子	熊井 利津子
第5 仁平 隆子	瀧 孝子
第6 石川 和代	小野寺 喜美子
第7 沖松 良子	此島 澄子
第8 畠山 広子	光雄
事務局	千葉 光雄

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

こころ デイ&リハビリ

こころ目白台

豊島区高田1-17-20 1F

TEL.03-6907-2527

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

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】

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

豊島区 池袋3-59-4 (03) 5911-1264

社会福祉法人泉湧く家

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

土地・建物・マンション・アパート
売買・仲介・管理

有限会社 奥田商事

豊島区南大塚3-51-8

TEL 03-3981-2767

区高連令和7年度決算額と令和8年度予算額

(単位:円)

収入の部		
科目	令和7年度 決算額	令和8年度 予算額
前年度繰越金	1,011,058	1,194,751
会費	630,000	690,000
助成金	3,727,203	3,769,000
事業収入	3,351,400	3,464,000
分担金	630,000	621,000
雑収入	402,223	3,000
預り金	182,900	111,900
合計	9,934,784	9,853,651

※積立金の取り崩しを含む

支出の部		
科目	令和7年度 決算額	令和8年度 予算額
老人クラブの育成指導	839,171	946,600
仲間作り促進 他の世代との交流促進	1,530,002	2,024,300
調査・研究・広報活動	305,118	347,800
活動推進費等 他の指導者との交流	345,811	563,400
その他社会活動費	3,135,582	3,165,640
分担金	630,000	621,000
寄付金	30,000	30,000
その他活動費	1,924,349	1,939,700
予備費 (次期繰越)	1,194,751	215,211
合計	9,934,784	9,853,651

◆会長交代クラブ

(○数字はブロック番号)

①折戸千春会

(新任) 井澤 清

①染井さくら会

(新任) 杉本伊津代

②池袋百齡会

(新任) 鈴木 直子

③友和会

(新任) 石橋 勝代

④いこいクラブ

(新任) 木村 静子

⑥池袋本町二丁目福寿会

(新任) 上原 福子

⑥千歳会

(新任) 杉田 博幸

⑦高松交友会

(新任) 高山 忠雄

(新任) 岡田 秀幸

(新任) 辻 幸

(新任) 金田芳一郎

(新任) 長井美音子

(新任) 山田 忠義

(新任) 西野 幸江

(新任) 保刈 孝彦

(新任) 西河 徳子

◆受彰者

◆寿百歳・被表彰者 (敬称略)

来間 廣子 (巣鴨五丁目朝日クラブ)

山田とよ子 (大塚百齡会)

志村賀代子 (大塚延寿会)

石塚トキ江 (末広会)

間地 セツ (雑二ときわクラブ)

山本 季子 (とげぬき鵬栄会)

平尾小代子 (としまつくす)

中村 寿美 (千歳会)

西野 光江 (南六さくらクラブ)

飛田 和江 (常任理事)

高橋 朝世 (常任理事)

西村 勝子 (理事)

吉田 英昭 (常任理事)

野口 英人 (理事)

小森 孝光 (常任理事)

西村 敏男 (常任理事)

◆区高連役員18年

別所 弘一 (理事)

◆会員増強・奨励金受賞クラブ

(○数字は達成人数)

折戸千歳会④ とげぬき鵬栄

会⑨ 駒込七福会⑦

大塚百齡会⑩ 東南第三ク

ラ⑩ 江戸橋寿会⑤

昭寿会⑩ 雑二ときわクラブ⑥

高砂長寿会⑥

亀齡会⑪ 和楽会⑨ 高南ク

ラブ⑧ としまつくす⑧

池袋仲むつみ会③ 池袋宮元

互楽会⑩

高三長寿会⑥ 長三長寿会⑩

南長崎三丁目南部福寿会⑦

南長崎四丁目福寿会⑪ 長崎

二丁目ことぶき会⑩

(以上20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。

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 ガイア 株式会社

豊島区東池袋 2-7-11

☎03(3980)6696

http://www.gaia-kk.jp

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@t.toshima.ne.jp

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



東邦化成工業株式会社

☎(03)3988-3366

東京都豊島区高田 2-1-12

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

活動報告

定例理事会

実りある1年に

2月2日(月)、IKE・B iz多目的ホールで「定例理事会」を開き、今年度の諸活動を振り返るとともに、「令和8年度の行事予定」を発表しました。外山会長のあいさつに続き、豊島区高齢者福祉課・松本係長が「あいさつされ、神永副会長の司会で議事に入りました。」



濃密で価値ある時間でした

はじめに外山会長から次の4件について発表がありました。

①令和8年度の「行事予定」

②新たな行事予定について

③「新たな会員増強に向けて」

(令和7年度経過報告と令和8年度の進め方については、杉山相談役が詳しく現状を解説しました。)

④「単位クラブの区高連への会費増額」については、外山会長が厳しい連合会の運営状況を数字も交えて詳しく説明しました。

この点については、質疑応答の中での「会長からの指摘や要望」を踏まえて、次年度の総会で審議することが決定しました。

また、新任理事(単位クラブの会長)5名と、会長代行1名の紹介に続いて、区高連各部長が紹介されそれぞれのあいさつがありました。

区高連の単位クラブ全会長が揃った会議は、今回の「定例理事会」と「年度総会」に限られ、有意義な時間を共有することができました。参加された皆さん、ありがとうございました。

第17回「全国校区・小地域活動サミット・inとしま」

多様性の都市を
生きる、私たちの
挑戦

2月28日(土)、大正大学を会場に、第17回「全国校区・小地域活動サミット・inとしま」が開かれました。東京で初の開催で全国から小地域の福祉活動に取り組むさまざまな立場の方が集い、つながり、小地域での取り組みをお互いに知り、学び合うことができた集会でした。

本サミットは、公益財団法人みずほ教育福祉財団の助成を受けています

東京初！
豊島区開催

第17回
事前申込制
参加費用：市営バス乗車料とご食費にください

全国校区・小地域福祉活動サミット
inとしま

多様性の都市を生きる、私たちの挑戦

令和8年2月28日(土) 10:30-16:50
会場 大正大学 8号館 ラーニングコモンズ
豊島区に集い、対話をする1日に。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

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

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	○	○	○	／	○	○	／
14:00~17:30	○	○	○	／	○	○	／

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

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

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

豊島区巢鴨1-4-1

http://www.kobanai.com/ (03)

4月~10月まで
診療受付時間を短縮します
PM4:00~6:00

☎5977-8070

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

豊島区西巢鴨2-1-16
(折戸通り)

会員募集ご協力をお願い

前年度は低調！改善を目指そう！

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。

この運動は、今年3年計画の最終年度を迎えましたが、これまでの成績はやや低調となっております。

この2年間に区高連は166名(休会中の3クラブ・155名を入れば321名)

も減少しております。促進運動をして極力新規会員を迎えても、それを上回る会員の自然減(老齢・逝去)という宿命があるためです。

しかし、促進運動をしなければもつと減少していただしよう。

▼促進運動の効果は歴然！

昭和61年に1万3000人

だった会員数は、35年後の令和3年には4431人に減少しています。これは毎年平均240名

余の減少をしていたということでした。これが運動を始めた第

1次(令和3～5年)と第2次(6～8年)の5年間は、207名(年平均41名)の減少に留めることができたのです。これは大

きな成果です。諦めずに今年度も会員増強にご協力ください！

◆「加入促進実行委員会」を設置し、再度会員の増強を目指します。

○ブロック長は「実行委員」の主体となり、各クラブの会長に会員増強を呼びかけ、弱体クラブの援助や休会の防止にも努めてください。

目標

●各クラブの達成目標は、会員数の10%増(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。(目標達成クラブには、新規入会者1名につき、500円の奨励金を翌年度の総会で贈呈)

●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」をめざします。

●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ます。

▲加入促進実行委員会

委員長 外山 克己

▲成績集計・広報部

★医療費の窓口負担のこと！

いま財務省は、「高齢者の医療費の窓口負担の値上げ」を検討し、提案しようとしています。

現在、70～74歳は2割負担、75歳以上は原則1割負担となっていますが、これを見直そうとしています。現在のままでは若年層の保険料負担が多くなり、保険財政が厳しくなるというので

す。ただでさえ諸物価値上がりに悩む我々高齢者にとり、これは見過ごせない問題です。医療は我々の命綱です。高齢者にとり日々の医療は欠かせません。その医療費をこれ以上値上げされ

ては、受診を諦める人が続出します。維新が政策公約にしている「一律3割負担」は無茶苦茶な提案です。若者世代だってやがては病弱な高齢者になり、同じ立場になるのですからね。

社会保険制度の大後退！

▼高齢者はこの政策の今後の推移に目が離せません。

(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。

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



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

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)

相談できる

さの薬局

豊島区千早4-1-3

TEL 03-3959-3686



医療法人社団 創順会

東池袋くしやま歯科医院

Higashi-ikebukuro Kushiya Dental Clinic

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

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

豊島区長
高際みゆき氏

第63回 芸能まつり やりきった！ 努力の花開く

後援
会長あいさつ

3月19日(木)、恒例の芸能まつりは、大勢の会員さんたちを集め南大塚ホールでにぎやかに開催されました。今回は19組・202名の出演者を中心に、大勢の会員のご来場があり、スタッフを含めると総勢約300名もの盛会となりました。

会場は
拍手喝采

第2ブロック合同

悠々会
ファッションショー

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

駒込うえだ内科・内視鏡クリニック
Komagome medical & endoscope Clinic
内科/消化器内科/肝臓内科/発熱外来/健診・人間ドック/予防接種/自由診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
13:00~14:30	●	●	●	●	●	●	△
15:00~18:30	●	●	●	●	●	●	△

休診日/日曜・祝日 ※受付は診療時間終了の15分前までです
本駒込6丁目25-5 7階
TEL 03-6902-1561

駒込うめこうじ整形外科・小児科
Komagome Umekoji Orthopedic・Pediatric Clinic
★小児科★ ★整形外科★

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:30~15:30	☆	☆	☆	☆	☆	☆	△
15:30~17:30	●	●	●	●	●	●	△

☆健診・予防接種
△第一・第三・第五土曜日診療
【休診】水曜・土曜・日曜・祝日
★9:00~13:00
【休診】水曜 (U-CHO東京新宿メディカルセンター)
日曜・祝日
文京区本駒込6-25-5 2F・3F
TEL.03-5981-8076

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 **通所介護**
東鴨 3-19-8 メゾンデシリオ 101 ☎ 03-5972-1404

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

小児科・内科・消化器内科
医療法人社団貴翠会

平井 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
(午前) 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	△
(夜間) 5:00~7:00	●	●	●	●	●	●	△

休診日…木曜・日曜・祝日・土曜夜間・第3土曜日
豊島区雑司が谷 1-26-10
TEL.03-3971-8064

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



いこいクラブ



五楽会



江戸橋寿会



雑三ときわクラブ



巣鴨朋友会



第3ブロック合同



南長崎四丁目福寿会



千川三丁目百々代会



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。

高田馬場薬局

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
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

内科・小児科・外科
訪問診療

豊島区高田1丁目
令和1年開院

町のクリニック目白

どんな症状でも丁寧に診察します

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	●	●	●	●	●	●
13:30~14:30	予	予	予	予	予	予
14:30~17:00	訪	訪	訪	訪	訪	訪

予…乳幼児定期予防接種・乳幼児健診(要予約)訪…訪問診療

豊島区高田1-19-21-1F ☎03-3971-5500

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

皮膚科 小児皮膚科 アレルギー科 美容皮膚科



池袋西口 ふくろう皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	●	●	—	—

休診日 土曜午後・日曜・祝日

豊島区西池袋 1-39-4 第一大谷ビル 3F

TEL.03-3590-2960

内科 循環器科 漢方診療 消化器科



池袋かめさん内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	—	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00	—	●	●	●	●	—	—

休診日…月曜・土曜午後・日曜・祝日

豊島区目白 2-5-27 目白邸苑ビル 2F

TEL.03-3986-4466



大買取 DAIKICHI

高価買取 西巢鴨店

北区滝野川6-9-11
メゾン・ド・シュシュ西巢鴨1F
(堀割交差点カド)

無料査定受付中

☎0120-755-317

営業時間 10:00~19:00
水曜定休

活動報告

指導者研修会

チョコレート効果のセミナー



力カオの上手な摂り方を教わりました

2月24日(火)、IKE・B・i Z多目的ホールで株式会社明治の管理栄養士・深沢幸子先生に、健康セミナー「間食でおいしく楽しく健康長寿!」と題してお話しいただきました。健康のためには、①運動 毎日歩こう!、②睡眠 規則正しく!、③食事 バランスが大事! という3つの習慣が大切とのこと。受講者の皆さんにはアンケートをお願いし、株式会社明治様からのチョコレートをお土産にお持ち帰りいただきました。(212名参加)

健康教室

ハードな動きも心地よい

3月9日(月)午後、広い豊島体育館で今年度最後の健康教室を開き101名が参加しました。

ケガのないよう全身の柔軟体操を行い、木津美佳先生の明るく爽やかなご指導で、和やかに進みました。日頃身体を動かさない方々にはいささかハードな時もありますが、音楽に合わせてのリズム体操、そしてフォークダンスを踊り、いつもながら快い健康体操教室でした。



筋肉をぐいーと伸ばす

春の体力測定会

無理せず、競わず、安全に



いつでも真剣 測定にも熱が入る

5月21日(木)、雑司が谷体育館で春の体力測定会が開催されました。

58名の参加者は、握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、障害物歩行、6分間歩行にて体力測定を行いました。

6つ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、本部受付に測定結果の「集計表」を提出いただきました。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よりスムーズに進行できました。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。



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



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



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

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

たかしま内科クリニック

椎名町駅前

内科 肝臓内科 消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30~19:30	○	○	○	○	○	△	△

△土曜午後14:30~17:00 休診日/木曜・日曜・祝日

豊島区長崎1-2-8 KABURAGIビル1F

TEL 03-3530-2323

歯周病 一般歯科

目白メディカルロード歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	○	○
15:00~19:00	●	●	●	●	●	○	○

○土曜日...9:00~12:00/14:00~17:00

休診日...日曜・祝日

豊島区目白2-5-27 目白メディカルロード2F

TEL.03-5979-2533

初夏の「健康教室」を開催！



みんなで輪になって

手足の体操、上半身・下半身・そして全身へと順調に進んだ後、フォークダンスで楽しく終えることができました。フォークダンスでは、今回も次のパートナーへの移り変わりが上手くいかず戸惑う場面もありましたが、締めあいさつで木津先生は「皆さんフォークダンスは前回より上達しましたね！」とお褒めの言葉をいただき、笑顔での閉会となりました。



絆深まるいい旅でした

知見を共有 熱意共鳴

常任理事・新任理事・女性委員研修会



クラブの壁を越え白熱の意見交換

6月18日（木）雑司が谷体育館で開催された「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、準備運動から始まって、常任理事22名、新任理事4名、女性委員5名、総勢31名での研修会でしたが、梅雨の晴れ間に恵まれた日帰り研修旅行でした。

大苦戦 励まし合ってプレー



第42回区高連輪投げ大会が、4月13日（月）豊島体育館で開催、予選で選ばれた32チームが出場しました。前回は、百代会が、本大会を3連勝中の親和豊寿会の連覇を阻みましたが、今回はこちらも強豪の長崎二丁目ことぶき会が優勝に輝きました。



優勝した長崎三丁目ことぶき会

優勝 長崎三丁目ことぶき会（438点）
2位 大塚延寿会（418点）
3位 南長崎四丁目福寿会（387点）
飛び賞（13位）としまつくすBB賞 長三長寿会
上位6チームは豊島区代表として、城西ブロック輪投げ大会に出場します。

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

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

豊島区駒込1-5-10

☎03-3943-8118

◇◇◇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

認定経営革新等支援機関
TKCコンピュータ会計 TKC全国商業・経営革新アドバイザー

中根税務会計事務所

税理士 中根 武

豊島区駒込1丁目12番16号
レジデンス六義園1階

TEL.03-3945-8594

医療法人社団 育生会 内科・眼科
山口医院 入院（19床）・リハビリ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	△

休診/土曜日午後・日曜・祝日・年末年始
※眼科のみ毎月第三木曜日も休診いたします

豊島区西巣鴨1-19-17

TEL 03-3915-5885

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

医療法人社団 田村医院 内科・小児科・アレルギー科
皮膚科・形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	△
15:00～18:00	●	●	●	●	●	●	△

豊島区池袋本町1-45-16

TEL.03-3971-4922



第10回区高連 ボッチャ選抜大会

新運営法で進行快調

6月8日(月)第10回区高連ボッチャ選抜大会を豊島体育館で開催しました。

今大会の出場は各ブロックで予選を勝ち抜いた選抜30チームと、シルバー人材センター代表2チームの、合計32チームが、8コートに分かれて4チームずつ総当たりで競技しました。今回から競技の運営方法が新しくなりました。

新しい運営方法の進行はスムーズで、和やかに終了できました。大熱戦の結果、次の3チームが表彰されました。

優勝…としまつくすA



2位…池袋仲むつみ会

奨励賞…南長崎三丁目北部福寿会



城西ブロック 輪投げ大会

奮闘及ばずも爽やかな笑顔

6月1日(月)中野区立総合体育館で城西ブロック輪投げ大会が開催されました。豊島区から6チーム、合計30チームによって優勝を目指し白熱の競技が進みました。

豊島区チームは奮闘及ばず上位に食い込むことはできませんでしたが、他区との交流を楽しんでいました。



真剣勝負の行方は

友愛映画会

「侍タイムスリッパ」

7月3日(金)、南大塚ホールで午前・午後の二部構成の映画会を開催しました。ご来場は午前169名、午後154名の会員に運営役員26名を合わせて349名もの映画会で



表紙紹介

千原昭彦画伯について

千原昭彦画伯は、横浜国立大学の建築学科を出て大手ゼネコンに所属する建築士として、歴史的建造物の復元を書き上げた作品が、なんと全国ほとんどの都道府県を網羅するようになっています。

全国の著名な町並みスポットの写生が本格的です。これらがすべてご本人が実際に現地へ行かれてスケッチされたものです。

令和3年9月・83歳で永眠

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

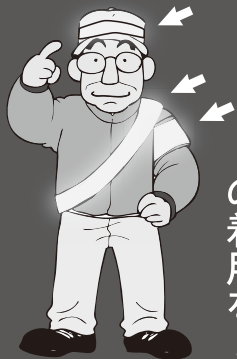
安心の事前相談で家族の想いが伝わる
心温まるお葬式を

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 ハイック空蟬 101



反射材

の着用を!!

反射材の例

- リストバンド
- ジャンパー
- かばん
- 傘
- シート(かばんや、靴のかかとに貼る)

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。

一般土木・上下水道・舗装工事
給排水衛生・空調設備工事
建築物飲料水貯水槽清掃

株式会社 朝日水道社

豊島区上池袋2-28-14

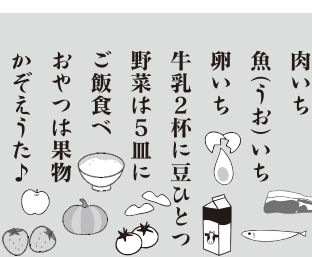
TEL.03-3916-3078

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



食べ物数え歌♪



よく噛んで、歯を大切に!

★ブロック便り★

第1ブロック

○2月10日、三島・柿田川湧水公園といちご狩り周遊、48名参加。

○5月～7月の第1月曜に「歌ってハッピー」教室開催。毎回40名参加。

加藤万吏乃先生のこの教室は、

新ブロック行事として毎月

実施中です。

第4ブロック



会員募集チラシ

○6月30日、茨城県銚田市へメロン狩りバスツアーを開催しました。梅雨時期にも関わらずバス2台総勢72名参加のにぎやかな明るく笑顔溢れる楽しい旅行となり、両手いっぱいのお土産を抱えての帰宅となりました。



思い出に残る旅

第6ブロック

○2月6日、上総一ノ宮へ67名で初詣バス旅行を実施しました。

第7ブロック

○4月22日、

ひたち海浜公園へバス旅行。お天気も

良く、楽しかったです。



ひたち海浜公園へ

第8ブロック

○「第6いくせい」と長三長寿会が世代間交流で、小学生チーム、育成チーム、ひろば富士見台チーム、高齢者クラブチームとしてポッチャ交流大会を開催しました。今年3年目で2月15日に富士見台小体育館で熱戦を繰り広げ、成長著しい小学生チームを押さえ高齢者チームが一日の長を發揮し優勝しました。



楽しみながら交流

○6月6日、区民ひろば長崎で長三長寿会の総会が行われ、期待の第二部、今年は三味線演奏と民謡合唱を楽しみました。先生は巣鴨朋友会の方で感激しました。その後ビンゴゲームに歓声が上ががり、集合写真撮影で終了しました。昨年は踊り「かつぽれ」、一昨年は尺八、ギター演奏等楽しみ、来年は何と期待されています。

コラム

おすすめの本

「歩けるうちは、人は死なない」

萬田緑平 著

長生きしたくないという高齢者が増えている。

不健康寿命が延び、ムダな延命治療によるつらく苦しい最期は恐ろしいと感じるからだ。

「歩けるうちは死にません」「抗がん剤をやめた方が長く生きる」「病院で体力の限界まで生かされるから苦しい」など、延命より満足を、治療より尊厳をという選択を提唱。病院に頼りすぎない「生きる力」とは、

「歩けるうちは、人は死なない」



◆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」

区民ひろば南池袋・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。

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 雑司各 鬼子母神堂

除厄開運 安産子育て

http://www.kishimojin.jp

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 徒歩各五分 都電鬼子母神前駅下車 徒歩各五分

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

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

豊島区高連文壇

短歌

南長崎四丁目福寿会

冬晴れの寒風の中國児行く
励ますつもり励まされつつ

時の人と暮われし人も次々に
逝きて老いにし我と重ねる

星 伎久江

池袋朗高齢会

試歩に寄るデパートの活気変わりなく
売り娘が深々礼していたり

春雨をスマホで引けばレシピのみ
「春雨じゃ濡れて参ろう」

林 義子

俳句

南長崎三丁目北部福寿会

ひな飾り手作りなれど光あれ
長谷山ツネ

雪降ってあけた空気にひと呼吸
ひな祭りやさしい友が桜餅

北野 輝子

雑一おもと会

春日和仏彫る人拝む人
春雨やなほゆつくりと下校の児

河村 信子

水無月や雨のにほひを溢れさす
煮え立ちて野の香噴き出す七日粥

間邊恵美子

クレイン去り夏空を衝く六十階
冬夕焼け映える八雲の墓と花

江田 廣子

ひとときの思いを馳せて雛飾り
百合の香や通りすがりの夜の庭

佐々木和子

千川二丁目百々代会

終活の楽しい日々や小暑かな
鈴蘭に幸せもとめ終活かな

五島 賢文

川柳(しにやせん)

江戸橋寿会

愚痴話ほどよく相槌トーン落ち
数々の悩みも失せた遠花火

中野 正子

高三クラブ

おはようでけんかも忘れ六十年
仲直り何も言わずにりんごおむく

村山千代子

友和会

リハビリの待合室が同窓会

高山 忠雄

松竹クラブ

煙草屋はタスポ廃止で四苦八苦
愛煙家コンビ二通い常道だ

小川 清

南六さくらクラブ

探し物見つけた頃は不用品
パスワード何度変更したことか

鈴木 孝司

高松交友会

散歩道トイレ探して急ぎ足
嘶家は客の顔見て嘶変え

笠原たかし

折戸千歳会

近頃はメモ持ったのに買い忘れ
忘れるな日記書くまで今日の事

原 ハツエ

末広会

頬紅をさりげなく塗り茶呑み会
年寄りの列はバラバラ歩く会

木村 忠信

巣鴨朋友会

高齢者互いに褒めて場が和み
ベビーカー赤ちゃんならぬおしゃべり犬

千原喜美江

人よりも医者代高いお犬様
真つ先に髪に気付いて喜ばれ

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。



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

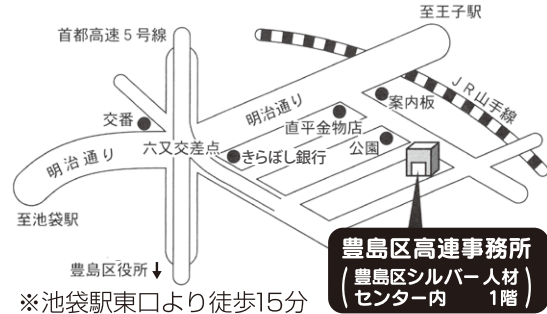
東京都豊島区東池袋2-55-6

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



※池袋駅東口より徒歩15分

■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・二五一一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三・五七一一・三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

編集後記

▼今年度、杉山鈴谷氏から広報部長を引き継ぎました鈴木孝司です。杉山前広報部長から、広報活動の本質は「風を起すこと」と教えていただきました。

区高連の活動が、めざましく活発化された今、各部の企画や運営が、なお一層計画的に進められるようタイムリーな情報をお届けして「風を起したい」と思います。

いきいき豊島111号の表紙絵「日無坂と富士見坂」を候補に選んだとき、実際に現地の景色を見て同じ角度で「写真」を撮り千原画伯の絵と比べてみました。広報部員全員一致で「絵」に決まりました。

▼「ブロッコリー」に記事が増えました。これからもブロッコリー記事は増やしたいと思いますので投稿をよろしく願います。

▼「芸能まつり」はカラー画像を増やしたいのですが、ページ数が足りません。残念ながら掲載できなかった皆さん、ごめんなさい！

▼「文芸欄」への投句は3句まで！ 本号も投句が多く、スペースの関係で一人2句に絞らせていただきました。ご了承ください。

▼今回初めて「いきいき豊島111号」の編集に携わりました。経験・知識の不足は皆様のご支援・ご参加で克服したいと思いますので、よろしく願います。

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詳しい情報です。ぜひ活用ください。



しにあナビとしま

広報部
 相談役
 広報部長
 広報部員

杉山 鈴谷
 鈴木 孝司
 小川 清
 渡邊 敏史
 高橋 みよ子
 高山 忠雄
 山田 勇
 福田 房子

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

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

- ❖ 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。