

北シニア連だより

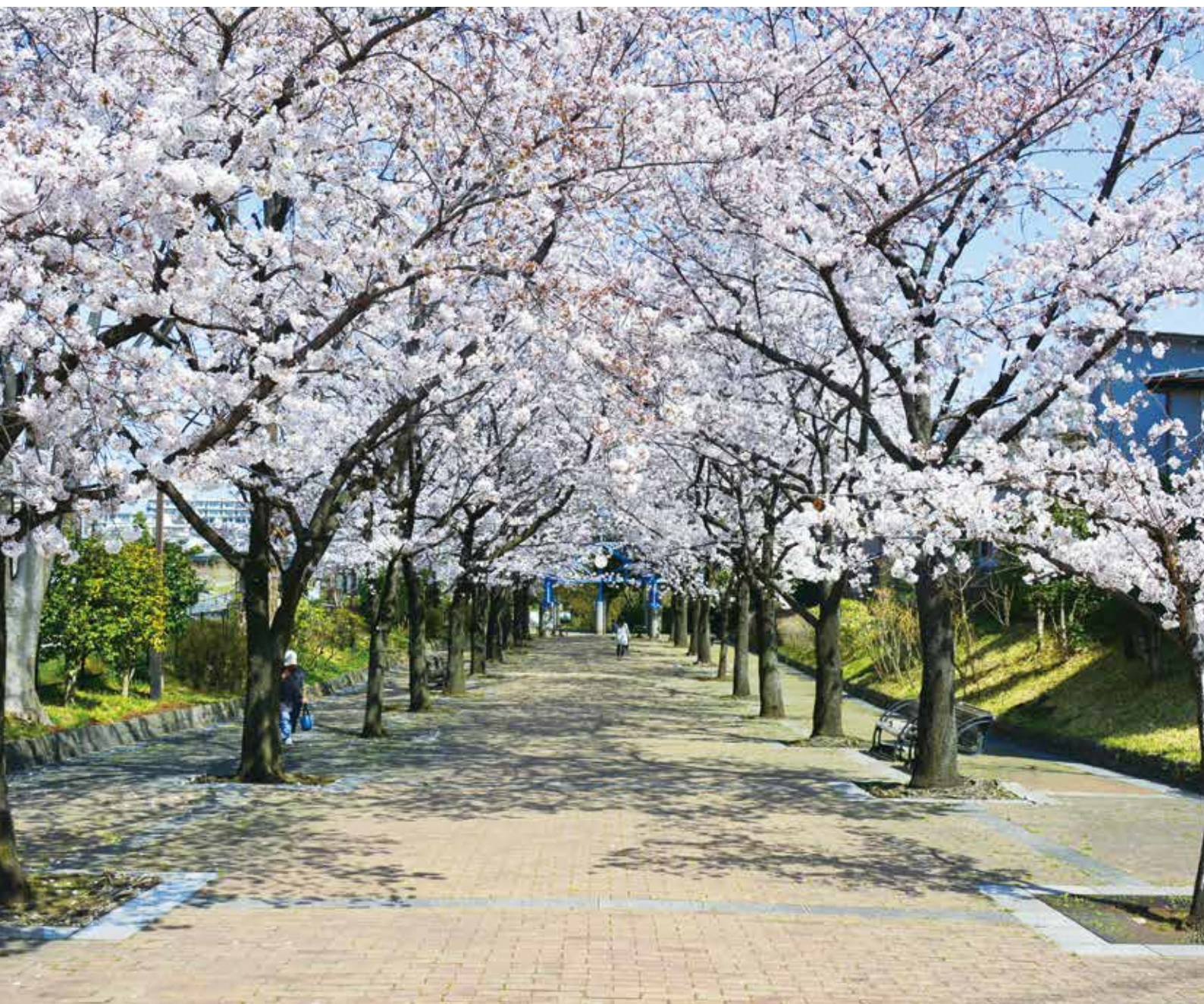
令和7年2月発行

第51号

区長 やまだか奈子 書

北区人口 362,089 人（令和 7 年 1 月 1 日現在） 60 歳以上 102,826 人 男 45,736 人 女 57,090 人

〈発行〉北区シニアクラブ連合会 北区東十条3-2-3-101 ☎3914-5194 〈制作・印刷〉株式会社ニチコミ ☎5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>



赤羽緑道公園の桜

【解説】

赤羽緑道公園は、赤羽駅西口方面から赤羽自然観察公園方面へと続く細長い公園です。廃線となった軍用貨物の旧兵器庫線の線路跡を利用して作られ、平成4年4月に開園しました。線路にちなみ、赤羽桜並木通りに架かる橋の欄干には、車輪のデザインがほどこされています。広場、遊具のほか園路を挟むようにソメイヨシノをはじめ、サザンカやヤブツバキ、キンモクセイなど、多彩な樹木が植えられており、季節によって違った景観が楽しめます。

会長あいさつ



年頭のあいさつ

北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

北区シニアクラブ連合会会員の皆さま、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまには令和7年の新春を健やかに輝かしくお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

会員の皆様には、日頃より北区シニア連の多くの事業に、ご支援、ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

令和6年度の半ば以降も福祉大会をはじめ健康を進める事業の輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ

大会等多くの会員の皆さまにご参加いただき、盛況裡に開催されました。年明けの新年会では5年ぶりに親しく懇談する形式で開催することができました。

また、7月には予定になかった健康麻雀を囲碁将棋大会に併せて実施したところ、皆さまに大変喜ばれ、来年度の開催を熱望されました。皆さまの声を受けて、令和7年度には単独で5月に開催する計画をたてております。皆さまのご参加をよろし

くお願いいたします。

さて、残念ながらシニア連の会員数は、毎年二百人ほど減少しております。シニア連としても「会員加入促進運動」を推進しているところですが、会員の皆様にはさらに幅広く友人、知人の方への声かけ等、よろしく

お願いいたします。

本年も当連合会では皆さまのクラブが魅力あるクラブになつていただけるよう、高齢者の生きがいや健康づくり活動に力を注ぎ、さらには地域社会への貢献ができるよう、事業を推進してまいります。

各シニアクラブの益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

いたします。

年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

シニアクラブ連合会ならびにシニアクラブ会員の皆様には、平素

高齢者が輝く地域づくりを目指して

北区長 やまだ加奈子

より北区政に深いご理解、ご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

本年も、どうぞよろしくお願い

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

社会福祉法人うらはは、真心のこもった多彩なサービスで、高齢者の暮らしを総合的に支援してまいります。

特別養護老人ホーム みずべの苑

北区志茂 3-6-5 Tel 03-3598-9904

みずべの苑 デイサービス

北区志茂 3-6-5 Tel 03-3598-0130

みずべの苑 ショートステイ

北区志茂 3-6-5 Tel 03-5249-4851

明日の笑顔を守る場所

飛鳥山動物病院

◆診療対象 犬・猫

北区西ヶ原 3-64-15 ☎03-5980-9149

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	休	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	休	●	●	休	●	休



吉利医院

内科・小児科・神経内科

【診療時間】

午前 9:00~12:00

午後 3:00~6:00

【休診日】

水曜・日曜・祝日

金曜および土曜午後

北区中十条 3-12-8・1F

東十条北口坂上徒歩5分

☎03-3908-5505



内科・脳神経内科・リハビリテーション科・小児科

いさ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00~AM12:00	●	●	●	／	●	●	／
PM3:00~PM 6:00	●	●	●	／	●	／	／

日本神経学会 神経内科専門医

☎3927-1105

北区王子 1-25-10
アルカディア津多屋1F

クリスタル眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	／	●	●
午後 2:00~ 5:00	●	●	●	／	●	／

金曜のみ6:00まで診療【休診日】木曜・日曜・祝日・土曜午後

北区堀船 3-18-3

予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます

☎03-5902-5089

王子自動車
学校前
やぎゅう医院となり

板橋ステーション歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~19:30	●	●	●	●	●	／	／

▲ 9:30~12:30/13:30~16:30 【祝日休診】

北区滝野川7-4-1 JR板橋東口ビル2F

☎03-5980-9162



表彰された皆さん

第38回東京都老人クラブ大会

10名31クラブが表彰

12月17日（火）文京シビックセンターにて、東京都老人クラブ大会が開催されました。

く受けることができるようになり
ましたが、一方で仲間と共に過
す時間や活動が心身の健康に与え
る影響は大きく、その大切さはこ
れから先も変わることはありません。
シニアクラブの活動は、地域で
の仲間づくり、仲間同士での健康

ブ大会が開催されました。

東京都老人クラブ連合会会長
表彰の優良老人クラブとして8
クラブ、老人クラブ育成成功労者
として7名、老人クラブ会員増
強賞として22クラブ、
活動賞「健康づくり部
門」として1クラブが
表彰されました。

また、老人クラブ育
成指導功績者、女性リ
ーダー、若手リーダーと
してそれぞれ1名が表
彰されました。

表彰された皆様、お
めどうございます。

今回は、東老連創立
60周年記念大会でもあ
り、アトラクションと
して、毒蝮三太夫氏に
よるユーモアに富んだ
講演が行われました。

づくりや社会貢献の場であり、北
区の介護予防・健康づくり活動
にとどまらず、地域の活性化にも
資する大変貴重なものです。本年
もこうしたシニアクラブ活動を大
きな柱の一つとして、豊かな高齢
期を過ごすことができる地域づく
りを進めていきたいと考えていま

す。皆様におかれましては引き続
き、ご支援とご協力を賜りますよ
うお願い申し上げます。
結びに、本年がシニアクラブ連
合会ならびにシニアクラブ会員の
皆様にとつて素晴らしい一年とな
りますようご祈念申し上げ、年頭
の挨拶とさせていただきます。

東京都老人クラブ連合会会長表彰

老人クラブ育成成功労者（7名）	
稲葉 裕久	浮間八十一白寿会老人クラブ会長
仲納林松雄	浮間第三団地団塊会会長
星野 次郎	北栄なごみクラブ会長
頼所 邦夫	東十条青葉会副会長
谷田 隆男	上五永寿クラブ会長
米光 正文	霜降たちばな会会長
笹川 洸洋	協友会会長

優良老人クラブ（8クラブ）	
浮間福寿会	吉川 勇
桐ヶ丘福寿会	淡下 宣洋
王子本町和朗会	金塚 政昭
岸一若菜会	鈴木 悦子
堀船延寿会	下村 忠
東大原あづま会	須山 照美
中里福寿会	加賀 優造
西中長寿会	杵渕 芳枝

4 ページに続く

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

バス関連機器の
いっすい
株式会社 一水製作所

北区浮間3-7-2
☎03-3968-2131
<http://www.issui-ss.co.jp>

日曜日診療、優しく痛くない治療がモットー

こばやし歯科クリニック
☎03-5959-3450

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~18:30	●	●	●	●	●	▲	▲

▲9:00~13:00/14:00~17:00【休診】祝日
東京都北区上中里 3-18-3

お風呂・水まわりのことなら
お任せください！

株式会社 西尾ガス風呂製作所

北区豊島 6-1-10
☎ 03-3914-4126

ソフトウェア開発

株式会社 エヌティシー

北区中里 2-26-1 メイキンビル 2 階
TEL:03-5961-5191

給排水衛生設備工事
空調換気設備工事 消火設備工事

株式会社 石井設備工業

北区神谷 2-12-7
TEL:03-3902-0208

MEIKYO
MAKE IT SAFE

明京電機株式会社

ネットワークの遠隔電源制御と死活監視

北区田端新町 1-1-14 東京フェライトビル
TEL 03-3810-5580
<https://www.meikyo.co.jp/>

滝野川中央寿会

東京都知事表彰

「優良老人クラブ表彰」 受彰

大会では東京都知事表彰の表彰式も行われ、都内で8団体が優良老人クラブとして表彰されました（特別表彰3団体、一般表彰5団体）。北区からは滝野川中央寿会（大川薫会長）が一般表彰を受けました。おめでとうございます。



滝野川中央寿会の皆さん

支部長あいさつ

楽しい場には人は集まる

滝野川支部長 加藤 忠衛

東京都老人クラブ連合会会長表彰

女性リーダー（1名）		若手リーダー（1名）	
三好 常枝	北区シニアクラブ連合会女性部長	下村 忠	北区シニアクラブ連合会理事

老人クラブ会員増強賞（22 クラブ）

和楽クラブ	村木 栄一	王子本町和朗会	金塚 政昭
志茂四長寿会	稲垣 年治	王寿会	小林 義正
神二寿会	岩崎 裕美	紅葉会	関矢 徳之
浮間福寿会	吉川 勇	滝野川小原ことぶき会	石塚 均
桐ヶ丘第一長命会	水沼 貞子	済美寿会	加藤 忠衛
ハッピーシルバー会	安達 均	滝野川中央寿会	大川 薫
豊八寿会	田中耕太郎	西ヶ原西部鶴寿会	宮澤 孝夫
十条仲良クラブ	美馬 福恵	上中里なでしこ会	猪鼻喜久雄
豊三長寿会	安西 務	中里和楽会	山中 将男
岸二柏寿会	荏塚 勝良	親交クラブ	小川 力洋
豊寿会	小関 和幸	霜降たちばな会	米光 正文

育成指導功績者（1名）

加藤 忠衛	北区シニアクラブ連合会副会長
-------	----------------

活動賞「健康づくり部門」（1 クラブ）

済美寿会	加藤 忠衛
------	-------



育成指導功績者の代表として表彰状を受ける
加藤忠衛シニア連副会長

会員の皆様穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。振り返ってみますと昨年はパリオリンピック・パラリンピックでの日本選手団活躍、日本原爆水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞の

受賞と喜ばしい出来事の年でした。一方で能登半島地震に始まり日本国内・世界情勢とも激変の年でもありました。そのような中、北区シニアクラブ連合会は平穏な年であったと思います。

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。



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

予定した行事は完遂しております。

支部主催の輪投げ大会には三十数チームが参加しました。カラオケ大会には二十数名が参加し、ゾロ目賞・残念賞・特別賞（眼を惹いたで賞）を話題に楽しんでおります。

年始めに憲法を想う

王子支部長 駒村 守晴

令和7年の輝かしい新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

さて私は、人生の指針として、また忘れてはならない一つとして、折折「日本国憲法」を読みかえしております。世界で戦争が続くいま、憲法をあらためて読むと学校の授業で

孤立した 会員を支えるために

赤羽支部長 稲葉 裕久

新年にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

私たちシニアクラブの活動は会員の生きがい、健康の保持、そして相互助け合いの活

シニアクラブの理念である「延ばそう健康寿命」を実践中です。

近頃脳の活性化には「お喋り」「笑い」が大切と言われております。楽しい場所には人々が集まります。そのような中で加入の芽が育ちます。

習ったときとは違う感覚を味わうことができます。特に、第97条「この憲法が日本国民に保障する基本的人権は、人類の多年にわたる自由獲得の努力の成果であつて、これらの権利は、過去幾多の試練に堪へ、現在及び将来の国民に対し、侵すことのできない永久の権利として信託されたものである。」という条文の文言を大切にして

「日本人」と言わず「人類」

何気ない勧誘をいたしましう。

「会員加入促進運動」の新規加入者獲得10以上達成を目標に皆さん頑張りました。よろしく願います。

と言うところが、一番大切なことだと感じております。

世界が、日本が、私たちがくらす地域社会が平和で自由を謳歌できる年になることを願つてやみません。そのような地域社会につながるためにも「北区シニア連の会員で良かった、楽しい交流・生活の場が広がった」と言われる会の運営に努めたいと思っております。

を担う家族、親類がいらないという状況がしばしば見られます。

今年も私たちシニアクラブが、身寄りがいなくとも安心して人生を送ることができるよう、活動の裾野を広げていかなければと思います。

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

花と緑、楽しくて
元気のでるようちえん

光明院幼稚園

北区田端 3-21-5

☎03-3821-0006

神谷保育園

- 豊かな心の子ども
- ものごとをたしかに考え判断する力
- ひとつのことをやり通す意思の力
- 健康なからだを育てる

北区神谷 2-36-8

☎03-3901-8338

みんなで
まってるよー！
学校法人 田辺学園

富士見幼稚園

北区神谷3-52-3

☎3901-4819 FAX3902-1924

<http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp>

社会福祉法人 豊川保育園

としまみつばち
保育園

北区いきいきサポーター受入施設です。
子どもたちの姿を見ながら、
保育園でボランティアをしませんか？

北区豊島 7-8-7 ☎03-6903-3290

- ★ 心も体も健やかな子ども
- ★ 自主性を持ちよく考えて行動し、思いやりのある子ども
- ★ よく遊び豊かな感性と創造性にあふれる子ども

ふくし保育園

北区豊島 2丁目 20番 5号

☎03-3911-6305

子どものしあわせを
第一に考える

田端さくら幼稚園 ☎3800-6711

認可保育所 さくらキッズ

(本園) ☎3800-6731 (分園) ☎3800-6722

学校法人 隆志学園

北区東田端 2-7-10

北区シニア連活動報告

北区シニア連新年会

令和7年も元気に開始！

1月15日（水）正午から赤羽会館大ホールにて、新年会が開催されました。

今年は5年ぶりに会員の皆さんが親しく懇談できる形式で開催しました。

出席者は228名、やまだ北区長、大沢区議会議長をはじめ多数のご来賓の方にお越しいただき、ご祝辞も賜りました。



楽しく歓談



フィナーレは「青い山脈」



新年の決意を述べる山中会長

参加者全員、今年の北区シニア連のより一層の発展へ向けて決意を新たにしました。

東京都老人クラブ芸能大会

大舞台で演技！

9月30日（月）、文京ビックホールにて、東京都老人クラブ芸能大会が開催され、出場された30チーム、280名による競演が披露されました。

北区からは、代表として志茂四長寿会と福進クラブの2チームが出場しました。日頃の練習の成果を発揮した演技は観



福進クラブ「ソーラン節」



志茂四長寿会「五島椿」

客を魅了しました。90歳以上の出場者には都知事特別賞が贈られました。北区

では志茂四長寿会の進士絹子さんが受賞されました。

友愛実践活動事業講演会

講演「鶴英の人生講演」

11月15日（金）、北とぴあつつじホールにて、友愛実践活動事業講演会が開催されました。150名が参加しました。

講師は講師の田辺鶴英先生で、ご自身の介護体験をもとに講演と映像で楽しくお話しいただきました。



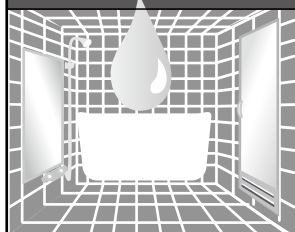
講演師・田辺鶴英氏のお話にほっこり

「泣いて笑って、笑う介護に福来り」を実践した鶴英先生のお話と、お義父さんを紹介した際の楽しいエピソードの映像を見て、聞いて、会場は

ほっこりした雰囲気になり、皆さんの笑顔でいっぱいになりました。

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですがね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

北区・北区シニア連共催シニア輪投げ大会

白熱する57チームの戦い

10月2日(水)、滝野川体育館アリーナにて、北区と北区シニア連共催による輪投げ大会が開催されました。

優勝

上町クローバークラブ

準優勝

(滝野川支部)

3位

(赤羽支部)

(滝野川支部)

中里和楽会

(滝野川支部)



優勝・上町クローバークラブ



一投一投真剣に！



飛び賞

10位協友会

20位王子本町和朗会

30位宮元シニアクラブ

40位王子四丁目寿友会

50位上中里なでしこ会

BB賞上三三八代会

北区シニア連健康教室

「筋力アップ体操」
総勢196名が参加！

12月18日(水) 20

日(金)、令和6年度

2回目の筋力アップ体

操が赤羽、王子、滝野

川の支部ごとに開催さ

れました。

この3日間で、196

名が集まりました。

教室では、小池指導

員のもと、柔軟体操か

ら筋トレ、整理体操を

行い、日頃使わない筋

肉を動かし、全身が心

地よくほぐれたのでは

ないでしょうか。

これから日常生活の

中でも自分の体調に合

わせて継続して取り組

むことで、転倒防止は

もちろん健康長寿につ

ながりそうですね。



みんな楽しく体操♪

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！





やる気にあふれた参加者



大熱戦でした

10月24日(木)、北運動場にて、北区と北区シニア連共催によるグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。31チームが参加し、青空のもと日頃の練習の成果を発揮して競いました。

結果は次のとおりです。

大会結果

優勝	仲一延寿クラブ (王子支部)
準優勝	東十条笑年クラブ (王子支部)
3位	北明会 (赤羽支部)

飛び賞

5位	東十条青葉会
10位	桐ヶ丘第一長命会
15位	堀四寿会
20位	シニアクラブのぞみ
25位	志茂三申会
B.B賞	上五永寿クラブ
ホールインワン賞	延べ 25 名



快晴のなかで熱闘

北区・北区シニア連共催グラウンド・ゴルフ大会

北区シニア連の活動報告



\\ 好プレーが連発 //



\\ 3 位 //



北明会 (赤羽支部)

\\ 準優勝 //



東十条笑年クラブ (王子支部)

\\ 優勝 //



仲一延寿クラブ (王子支部)



会場には、
苔玉を手作りできる
コーナーもあり、
皆さん楽しみました♪

10月19日(土)・20日(日)、
北とぴあ地下展示ホールにて、
シニア作品展が開催されまし
た。



素晴らしい作品を堪能！

シニア作品展



52クラブから418の作品が出席
され、出品者の最高齢は102歳で
した。どの作品も力作で素晴らし
く、来場者の皆さんはじっくり鑑賞
されていました。来場者数は2日間
で809名でした。

力作が
ずらり！



来場者も多く
にぎわいました！



渾身の一投

11月7日（木）、滝野川会館大ホールにて、城北ブロック輪投げ大会が開催されました。

文京、荒川、北区から各6チーム、台東からは4チーム計

熱戦を繰り広げる22チーム 城北ブロック軽スポーツ 輪投げ大会

9月26日（木）、滝野川会館大ホールにて、第2回健康教室「若返りリトミック」が開催されました。

各支部から合計192名の方が参加しました。

講師の濱田先生と松島先生のユーモアあふれる指導により、身体を動かし歌いながら、会場は終始笑いに包まれていました。

「若返りリトミック」
楽しみながら若返り

17位	16位	12位	11位	7位	3位	優勝	準優勝	22チームが参加し、熱戦を繰り広げました。	結果は次のとおりです。	22チームが参加し、熱戦を繰り広げました。
中里和楽会（滝野川）	岸一若菜会（王子）	田端むらさき会（滝野川）	ふるさと会（赤羽）	志茂二五門会（赤羽）	荒高連東尾久支部（荒川区）	播磨坂クラブ（文京区）	上町クローバークラブ（北区・滝野川支部）			



ユーモアあふれる指導

会場を出る時は、皆さん10歳は若返ったのではないでしょうか!!



熱気あふれる輪投げ会場



笑いあふれる会場

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

本門佛立宗
信廣山 常住寺
住職 高野清純
北区東十条 6-4-17
☎03-3902-4454

太田道灌・稲付城趾（道灌山）
曹洞宗 自得山 **静勝寺**
坐禅会・写経会・うたの会・朝の会（読経と話）
東京都北区赤羽西1-21-17
TEL. 03-3900-4455

平塚山 **城官寺 城官寺会館**
☎03-3910-3343
北区上中里1-42-8
（上中里駅より徒歩3分）

曹洞宗
鳳生寺

真言宗 智山派
常住山 **自性院**
北区神谷 3-45-1
TEL.03-3901-1476

豊島霊場第三十九番
真言宗
神谷薬師 **専福寺**
北区神谷 3-32-11
TEL 03-3902-8800
FAX 03-3903-1750

城北ブロック健康教室「レクダンス」

輪になって楽しく！

12月4日（水）、滝野川会館大ホールにて、城北ブロック健康教室「レクダンス」が開催されました。台東・荒川そして北区から計48名の方が参加しました。

今回は、東久留米市のシニアクラブ会長もされている兼坂流師範 栗田美江子先生の指導のもと、「津軽の花」と「百歳音頭」を楽しく踊りました。



たくさんの人と踊るのは楽しいです

男性の参加はありませんでしたが、次回はぜひ男性もたくさん来てほしいですね。



輪になって練習しました

女性部だより

シニア健康フェスタと健康教室レクダンス講習会

滝野川支部 渡辺 初枝

シニア健康フェスタに向けて、5回の練習会に参加しました。

城北ブロックは「パラダイス東京」と「東京ブギウギ」の2曲です。どちらもどなたでも無理なく楽しく取り組める振り付けで、気軽に参加できる曲でした。5回のうち2回は、毎年お世話になっている岡部智美先生をお迎えして、叱咤激励されな

から練習しました。練習会で完璧に踊れるようになったわけではありませんが、皆さんと一緒に踊れるのは大変楽しく、11月のフェスタ本番では自信を持って披露できました。

12月には、今年度から新たに東老連講師をお務めの栗田美江子先生をお迎えして、健康教室レクダンス講習会が開催されました。「津軽の花」「百歳音頭」とも新しい曲でしたが、輪になって踊るのはやっぱり楽しく、ダンスを通じて他区の皆さんとも親睦を深めながら、あつという



本番用の衣装で練習しました

間に楽しい一日が終わってしまいました。皆さんも一緒に踊りましょう！

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

浄土宗

梅王寺

北区岩淵町 30 番 11 号

☎03-3901-0346



日蓮宗 法真寺

北区赤羽西 2-23-3

TEL.03-3909-0007

お寺は心の相談所

永代納骨・終活のご相談も受け付けています。

王子 善光寺

北区豊島3-4-9

TEL 03-3911-8871



真言宗豊山派 醫王山 清光寺

北区豊島7丁目 31番7号 電話:03(3914)7794(代)

滝野川支部

西ヶ原西部鶴寿会

さくらサロン

宮澤 利江

私たちのクラブでは自治会のご協力をいただきながら1か月2回サロンを開いております。開催するようになった理由は友愛活動の時に一人で生活をしている方たちを見て、なんとか外に出て楽しく過ごしていただきたいとの思いでした。1回2時間くらいでおしゃべりをし、オカリナの伴奏で歌を歌ったり、軽い体操をしたり、ゲームをしたりしています。お正月にはお抹茶をたて、春には近くの公園でお花見をし、クリスマスではサンタの帽子をかぶり手作りのケーキを食べながらビンゴで盛り上がりたりして楽しく過ごしております。



みんなで楽しくお花見

時々外部の方をお招きして、いろいろなお話を伺っております。

これからも自治会と協力しながら一人でも多く、地域の皆さんの笑顔を増やせるように頑張っていこうと役員一同張り切っております。

霜降たちばな会

いつも笑顔で

米光 正文

私たち霜降たちばな会では現在10のクラブ活動を行っております。

その中でも一番活発に活躍しているのは盆踊りの会で、毎月2回の定期練習を開催しています。以前は本格的な日本舞踊の会もあったのですが中心者が不在になり中止せざるを得ませんでした。もっと庶民的な盆踊りを中心にした踊りの会が発足しました。今では町会の盆踊りはもちろんのこと、夏の時期には近隣町会の盆踊りに招待されるまで活動が活発になりました。北シニア連の催しにも積極的に参加し、レクダンスも盛んに取り入れて全員が若々しく踊っています。

います。

6年前に輪投げの会も立ち上がり、昨年の滝野川支部の大会では5位の成績を挙げることができました。残念なことに昨年の9月に霜降たちばな会の前会長がお亡くなりになりましたが、輪投げ大会にも選手で出席され、高得点を出されて大活躍されていました。

スマホ教室も始めました。今はスマホを使いこなせないとい色々と不便な時代です。皆様少しずつ何度も繰り返しながら上達してきています。

各クラブは狭い町会事務所をフル活用して活動しています。シニア連の行事と重ならないように調整して、毎月の活動カレンダーを作成して会員全員に配付するのが私の仕事です。いつも笑顔を絶やさず、集い、元気に活躍されている先輩たちを見ているとまだまだ頑張らなければいけないと思っております。



スマホ教室ははじめました

みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

 目地直し大歓迎

墓石のことならお任せ下さい

(有)石坂石材店

03-5815-2591

北区中里1-10-8 (駒込東口徒歩5分)

 曹洞宗 大松寺

北区西が丘1丁目35番18号

☎ 03-3900-0460

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

☎ 03-3908-3498

ロコモティブシンドロームチェック

「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。

☐ 片足立ちの状態ですら靴下を履くことが出来ない

☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい

☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一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で予防しましょう。

☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い

☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難

☐ 15分以上連続して歩き続けられない

☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

王子支部

千寿会

シニア作品展

益川 邦子



益川さんの目を引いた作品のひとつ

昨年10月に開催された作品展で実行委員をしました。
展示された作品にそれぞれエピソードがありました。
巨大な折紙の作品は、グルー
プで製作したのではなく、おひ
とりで作ったものでした。日中
は仕事をしているので深夜に時
には朝まで何日何日もかかって
作り上げたと言っていました。
搬入搬出時はリヤカーでした。

また大きな船の模型を製作し
た90歳の方の、自分の作品を来
場者の方に楽しそうに説明して
いる姿は、瞳を輝かせ少年のよ
うでした。

どの作品も力作ばかりでし
た。毎年作品展をめざしてシニ
アの人たちが創意工夫している
姿が目につかびます。

今年の作品展をめざしそれぞ
れの得意分野で力を発揮して素
晴らしい作品が展示されるのを
楽しみにしています。

仲一延寿クラブ

平常心で優勝

阿部 勇

朝起きると予報どおり晴天
で、何か良いことがありそうな
10月24日北区・北シニア連主催
の、グラウンド・ゴルフ大会当
日の朝です。

この大会は今までグラウンド
不良や天候不順で中止が何度か
あったので、当日気分よく出か
けました。

私のチームは男が私一人で他
は女性なので、チームの間は
男性が多いチームに気後れ気味
でしたが、毎週水曜日に楽しん

でいるとおり、萎縮することな
く平常心で楽しくプレーしよう
と大会に臨みました。

午前の試合では最初緊張し思
いどおりのプレーが出来ない人
もいましたが、3ホール目から
は落ち着いてゲームとなり、ロ
ングホールで予想外のホールイ
ンワンがでて、良い雰囲気での
昼食となりました。

午後スタートからムード良
くバーディーで上がる人も多く
なり、終了してみると優勝とい
うご褒美を頂き、町会役員会
でも報告いたしました。

私たち仲一延寿クラブはこの
他にも輪投げ・カラオケ・近
所体操・川柳・健康マージャン・
歩こう会など、自分に合った範
囲で楽しみ、健康寿命促進を目
的に活動しています。



楽しんで勝利できました

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、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
とより適切な処方に
役立ちますよ。



赤羽支部

神二寿会

地域愛に目覚めて

岩崎 裕美

昨年の4月、会員数減少と次期会長の引き受け手がなく存続危機、このままでは解散という老人クラブに入会しました。クラブ名を聞いたこともなく、私の母の年代のものという感覚で全くの無関心でした。

会員の皆さんは、シルバーカーを押して、ここまでは来られるのよと輪投げ、カラオケにとってもいい笑顔で参加されています。足の不自由な方も、一人であるのは大変だけど合流して一緒に来られるから安心だと言われます。お互いに助け合い、支え合うコミュニティの力を感じます。電車やバスで出かけるのは無理でも、住み慣れた地域で生き生きと活動できる居場所があれば大丈夫。老人クラブを無くしてはならないと実感しました。

私も皆さんと活動を共にしていつも元気をもらいます。居心

地の良い居場所ができました。地域愛に目覚めたような心地です。



楽しんで練習しています

もも寿会 緑道公園花壇の 花植え

月岡 満雄

花壇は桐ヶ丘体育館近くの緑道公園にあります。

花壇は5面あり、北区で1番広い面積があります。5面中3面に北区から支給される花を植えて、残り2面は自分たちの好きな花を買って植えています。

花植えは6月と11月の2回行い、花の数は1200株です。土曜と日曜の2回に分けて植えて、日曜日にはボーイスカウト北一団のスカウトとリーダーが参加し、一緒に楽しく花植え作業をしています。

メンバーは最初10人以上いましたが、高齢化で現在は5人と少なくなりました。

面積が広いので花の植え替えや草取り、秋の枯葉掃除と大量のゴミが出ますが、公園清掃のシルバー人材センターの方に処分してもらい助かっています。

花壇の作業をしていると「毎年きれいに咲くのを楽しみにしています」と声をかけられたり、幼稚園の散歩で「きれいだね」と喜んでいいるのを見ると本当にやりがいを感じ、これからも頑張ろうと思います。



子供たちと花壇のお手入れ

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



安心してお任せ下さい！

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
見積ります

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

ご希望の納品先に
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

文芸

俳句

【済美寿会】

燃ゆる色あまた集めて夕紅葉
オンザロックことりことりと夜長かな
賑やかに齢かさねて去年今年
小形 美代

【志茂四長寿会】

親父似のせがれ後継ぐとりの市
冬浅し根菜並ぶ道の駅
冬始め浜の番長宙に舞う
篠田ひろ美

川柳

【仲一川柳会】

飲んで食べ減量いつも明日から
肉少し和食主体の晩ごはん
山菜のうまさ食べ合う人と熊
勇

東京は世界の料理味わえる
団らんの冬の食卓なべ料理
おいしそう食べ物通販ついデンワ
早苗

デザートに食後の薬欠かせない
食べ放題静まり返るカニづくし
自分よりミケの食事はヘルシーに
高内

編集後記

先日、あるご婦人に
声をかけられ「私、2
年前に夫を亡くし、寂
しく、不安で辛い毎日
を過ごしていました。
何気なく北区ニユース
を見ていたら、シニア
クラブの記事を目に
し、さっそく地元のシ
ニアクラブを紹介し
ていただき体験するこ
とに。そこで見たもの
は、皆さんの明るく元
気な姿、即入会を決
意し、仲間になること
ができ、毎日楽しく過
ごせるようになりました。
本当によかったで
す」というお話を伺い
ました。
人生100年時代
の今、楽しく明るく過
ごせる秘訣は、仲間作
りと社会参加ではと思
います。あなたもシニ
アクラブをのぞいてみ
ませんか。もともとつ
と行事に参加してみま
せんか。何かが変わる
かも…。
星野

令和7年度 シニア連主な行事予定 (10月まで)

月	日	行事名	施設名
5	15 (木)	総会	赤羽会館講堂
	22 (木)	(仮称) 健康麻雀大会	赤羽会館大ホール
6	13 (金)	のど自慢大会	赤羽会館講堂
	18～20 (水～金)	筋力アップ体操	赤羽会館大ホール・ 滝野川会館大ホール
7	16 (水)	囲碁・将棋大会	赤羽会館大ホール
9	18 (木)	福祉大会	赤羽会館講堂
	25 (木)	健康講座	滝野川会館大ホール
10	8 (水)	シニア輪投げ大会	滝野川体育館
	18・19 (土・日)	シニア作品展	北とびあ展示ホール
	23 (木)	シニアグラウンド・ゴルフ大会	北運動場

*いずれも日程は仮のもので、変更となる場合があります。

2・3月は新規会員
加入促進月間です!



私たちと一緒に活動しませんか?

おおむね60歳以上ならどなたでも入会できます。

北区シニアクラブ連合会

お気軽にお電話にて
お問い合わせください

連合会事務所

電話 3914-5194



「ねたきゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

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

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



日頃の成果を
発揮しました!



みんなで楽しく
エアロビクス!



11月26日(火) 武蔵野の森総合スポーツプラザ(メインアリーナ)にて「シニア健康フェスタ東京2024」が開催されました。
北区から34名が参加、城北ブ

ロックの他区の皆さんと一緒に、事前練習の成果を発揮して、華やかなレクダンスとエアロビクスを披露しました。城北ブロックは「パライス東京」と「東京ブギウギ」を踊りまし



参加者の輪の中心で

シニア健康フェスタ2024

たが、各ブロックとも素晴らしい演技で、会場全体が熱気に包まれ大盛況でした。
参加者全員による「みんなで踊ろう! エアロビクス!」では、城北ブロックの皆さんが輪の中心で他のブロックのお手本となって踊り、大いに盛り上がりしました!

みなさまいかがお過ごしでしょうか? 私たちは北区シニアクラブの活動を応援しています

船木眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~19:00	○	—	○	手術	○	—	—

※木曜日午後は手術のみ

☎ 03-3906-3320 船木眼科 検索

北区上十条3-25-5 <http://www.funaki-eye.com>

医療法人社団 興健会 中田医院 03-3940-0504

ご予約・お問い合わせ

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

※午前は12:30、午後は18:30に受付終了となります

消化器内視鏡／消化器内科
肛門外科・内科・外科
北区中里2-20-15
<https://sokenkai-med.com/>

司法書士法人 **リエール**

赤羽相続相談窓口

赤羽相続相談窓口はこちらから
TEL 03-6903-8329
北区赤羽 2-17-5-201

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

東十条ホープ内科・循環器内科クリニック

一般内科・生活習慣病・循環器専門外来・心臓リハビリ
睡眠時無呼吸外来・予防接種・健康診断・発熱外来

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

▲…14:00~17:00 休診日: 木曜日午前・日曜・祝日

北区東十条4-6-17 プランカ東十条1F
☎ 03-6903-0512

楽しくて元気の出るデイサービスです!
お気軽に
お問い合わせ下さい

デイサービスセンターあすか
電話: 03-3940-9173

ショートステイ 飛鳥晴山苑
電話: 03-3940-9177
東京都北区西ヶ原4-51-1
社会福祉法人 晴山会