

北シニア連だより

令和6年2月発行

第49号

区長 やまだか奈子 書

北区人口 357,701 人（令和 6 年 1 月 1 日現在） 60 歳以上 102,650 人 男 45,583 人 女 57,067 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/>

【解説】『西蓮寺』白壁に囲まれた寺院で、境内には整備された庭園があります。本尊は鎌倉初期に作られた、北区指定有形文化財の木造阿弥陀如来坐像で、その他に室町時代の作といわれる毘沙門天像、熊野神社の御神体であった熊野三社権現像、廃寺となった末寺2カ所の本尊が安置されています。また、板碑（供養塔の一種）も数多くあり、最古のものは鎌倉時代のもので、歴史資料として北区の有形文化財として指定されています。（東京都北区観光ホームページより引用）



第4回北区観光写真コンクール さくら部門 北区長賞 「春の彩り」（西蓮寺）

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様、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様には令和6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5年度は現在、おおむね計画どおり事業を実施することができており、特にグラウンド・

ゴルフ大会は過去2年続けて雨のため中止、延期となりましたが、皆様のご協力のもと予定どおり実施でき、本当に喜ばしいことでした。

本年も「会員加入促進運動」を力強く推進してまいります。その一環としてさまざまなイベントを企画し、会長自ら実践し、皆さんが楽しんでいただける催しを実施していきたいと考えております。

会員の皆様におかれまして

区長あいさつ



対面で言葉を交わす喜びを

北区長 やまだ加奈子

年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

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。

また、地域における高齢者の

は、高齢期の生活を一緒に魅力的で豊かなものにしていただけるよう友人、知人への声かけ等、よろしく願っています。

また、心身の健康を充実させていけるよう生きがい活動や地域活動、友愛活動に一層力を入れ、地域の仲間づくりや地域とともに喜び合える地域づくりに貢献し、多世代交流への取り組みや地域の担い手として社会貢献にも取り組んでまいりたいと思います。

年頭にあたり、各シニアクラブのますます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あいさつとさせていただきます。

社会奉仕・生きがいづくり活動を積極的に行っていたいただいております。本区の高齢者福祉に、大変な貢献をいただいております。改めて深く感謝申し上げます。

最近、「コロナ」を契機として、オンライン上での会話も手軽にできるようになっていますが、やはり、仲間とともに、対面で楽しい会話を交わし、過ごす時間は、何事にも代えがた

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

鈴木歯科医院
SUZUKI DENTAL CLINIC

時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	休	○	○	○	休
14:30~19:00	○	○	休	○	○	休	休

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日

北区志茂2-41-13 ニュー岩瀬1F

☎03-3902-5564

日曜日も診療、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

小児科・内科・アレルギー科

ほくとクリニック

診療時間：午前 9:00~12:30
午後 3:30~ 7:00
※診療受付時間18:30まで

休 診 日：木曜・日曜・祝日・土曜午後

〒115-0045 東京都北区赤羽 2-9-6

Tel.3901-4926

一般歯科・予防歯科・インプラント・矯正歯科

深野歯科医院

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

【休診日】日曜・祝日、第2・第4水曜日

TEL.03-3902-0450

北区赤羽 2-10-2 きくやビル 4 階

心と身体の薬の相談
ながびく病気のご相談は当店へ

すみれ薬局赤羽店

〈営業時間〉月～金 9:00~19:00
土 9:00~18:00
休業日 日曜・祝祭日

北区赤羽南1-4-10-105

☎03-3903-1871

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

東京都老人クラブ連合会会長表彰

優良老人クラブ (8 クラブ)	
赤羽北二寿会	北岡 眞
もも寿会	月岡 満雄
神二寿会	北原 秀子
東十条青葉会	能村 雅裕
堀四寿会	渡邊 孝雄
千寿会老人クラブ	山本 光男
田端新町三丁目ことぶき会	伊藤 芳朗
滝野川小原ことぶき会	石塚 均

老人クラブ育成成功労者 (7 名)	
田中 良周	北明会前会長
三好 常枝	浮間一丁目長寿会会長
白石久仁子	王子本町和朗会監事
大庭 節子	豊寿会副会長
石井 更生	上町クローバークラブ顧問
辻本 幸子	谷端ときわ会相談役
原 久枝	上中里貝塚長寿会会長

老人クラブ会員増強賞 (21 クラブ)	
誼訪友の会	相楽 茂治
鶴ヶ丘楽生会	吉田 正末
志茂三申会	高橋 正敏
志茂四長寿会	稲垣 年治
伸一延寿クラブ	佐藤 早苗
堀船寿友クラブ	白岩 清
豊八寿会	田中耕太郎
十条仲良クラブ	美馬 福恵
伸和会	田中 智
東十条平和会	小高 弘司
岸二柏寿会	菲塚 勝良
王子本町和朗会	金塚 政昭
王寿会	小林 義正
東十条六つみ会	依田 行弘
田端新町三丁目ことぶき会	伊藤 芳朗
東田端寿楽会	吉原 則子
済美寿会	加藤 忠衛
上中里なでしこ会	猪鼻喜久雄
中里和楽会	山中 将男
親交クラブ	小川 力洋
霜降たちばな会	米光 正文

活動賞「健康づくり部門」(1 クラブ)	
伸一延寿クラブ	佐藤 早苗

12月7日(木) 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。

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21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。

受賞された皆様、おめでとうございます。



受賞された皆様おめでとうございます！

7名30クラブが表彰

第37回東京都老人クラブ大会

い喜びが伴うものであります。

シニアクラブの活動は、まさに、対面で仲間とともに趣味や健康づくり、地域貢献等の幅広い分野で積極的に活動するものであり、北区の介護予防・健康づくり活動にとどまらず、地域の活性化に資する大変貴重なもので

あり、北区の発展にはシニアクラブの皆様のご活躍が欠かせません。

今後、皆様とともに、手を取りあつて、豊かな高齢期を過ごすための地域づくりの取り組みを進めていきたいと考えていますので、引き続き、皆様の一

層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が、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

高価買取・販売

貴金属 / アクセサリー / ブランド製品 etc

壊れている物、使えなくなってしまった物
サンライズなら、なんでも大丈夫です。

買取・販売専門店

SUNRIZE 十条銀座店

北区十条仲原 1-5-7
サトウショップビル1階 TEL 03-5948-9759

医療法人社団 生和会

赤羽レディースクリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	—	●	●	—

休診日 日曜、祝日、水曜午後、土曜午後

北区赤羽 2-13-1
花川ビル 2階 ☎03-5249-5651

JR 京浜東北線・埼京線「赤羽駅」東口から徒歩 4 分
東京メトロ南北線「赤羽岩淵駅」から徒歩 5 分

三井の提案力

JR 各線『赤羽』駅東口徒歩 1 分

不動産のご売却・ご購入のことなら

三井のリハウス 赤羽センターへ

お任せください



所長 兼
第1ユニットリーダー



コンサルタント



第2ユニット
リーダー



第3ユニット
リーダー

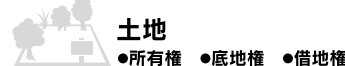
三井のリハウス

三井不動産リアルティ株式会社
赤羽センター

フリーコール
0120-929-531 akabane@rehouse.co.jp

〒115-0045 北区赤羽1-14-1 Tスクエアビル3階

国土交通大臣(15)第777号
(一社)不動産協会会員 (一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟



24 時間ネット価格提案受付中

秘密厳守・迅速対応

無料相談・価格提案 (無料)

支部長あいさつ

明けまして
おめでと〜ございます

王子支部長 駒村 守晴

令和6年の輝かしい新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

令和2年度〜令和4年度は、新型コロナウイルスの影響を受け、各シニアクラブの活動は、

おしゃべりで会員増強へ

滝野川支部長 加藤 忠衛

新年明けましておめでと〜ございます。

会員の皆さま穏やかなお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、人生100年の時代といわれております。しかし、健康体でなければ意味がありません。

この3〜4年コロナ禍の対策（3密を避ける、不要な外出はしない）として、高齢者の外出が抑えられてきました。

そして令和5年5月コロナの取り扱いが5類に変更されましたが、終息したわけではありません。昨年はフレイルの予防策として主

軒並み縮小、延期、中止となつてしまいましたが、これまで、

長年に渡り、各クラブ会員同士の交流でつながり続けてきたシ

ニアクラブの火を絶やさないうために、今後とも北区シニアクラ

ブ連合会としてもサポートしてまいります。

結びに、老人福祉法の基本的理念、第3条1項をご紹介します。

いただいたき、年頭のごあいさつ

に屋外の活動を拡充してまいりましたが、このところ智力の減退が増加しています。本年は頭（脳）を活性化する活動に取り組みたいと考えています。

現在はスマホの時代です。友だちとの会話を楽しむ、緊急時の情報をつかむ、写真を撮る等スマホを上手に使いましょう。囲碁・将棋もそうです。健康麻雀も取り入れたいと考えています。手指の運動、計算、策略等脳はフル回転です。

会員増強について

「健康なうちは働きたい」という社会情勢の中、昼間活動するシニアクラブは敬遠されています。その中で加入説得に結びつくのが道端でのおしゃべりです。おしゃべりしましょう。

滝野川支部は令和4年度7ク

とさせていただきます。

「老人は、老齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に心身の健康を保持し、又は、その知識と経験を活用して、社会的活動に参加するように努めるものとする」

新しい年が皆さまにとって、

幸多き素晴らしい年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

クラブが目標（10人以上獲得）を達成し、令和5年12月7日東京都老人クラブ大会において表彰を受けております。

本年度も前年実績を上回るよう、支部一丸となり目標達成に向け頑張っています。

会員皆様さんのご協力をお願いします。

ラフが目標（10人以上獲得）を達成し、令和5年12月7日東京都老人クラブ大会において表彰を受けております。

本年度も前年実績を上回るよう、支部一丸となり目標達成に向け頑張っています。

会員皆様さんのご協力をお願いします。

ラフが目標（10人以上獲得）を達成し、令和5年12月7日東京都老人クラブ大会において表彰を受けております。

本年度も前年実績を上回るよう、支部一丸となり目標達成に向け頑張っています。

会員皆様さんのご協力をお願いします。

ラフが目標（10人以上獲得）を達成し、令和5年12月7日東京都老人クラブ大会において表彰を受けております。

本年度も前年実績を上回るよう、支部一丸となり目標達成に向け頑張っています。

会員皆様さんのご協力をお願いします。

ラフが目標（10人以上獲得）を達成し、令和5年12月7日東京都老人クラブ大会において表彰を受けております。

本年度も前年実績を上回るよう、支部一丸となり目標達成に向け頑張っています。

会員皆様さんのご協力をお願いします。



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

鉄筋工事業・とび土工事業

東京スチール 株式会社

北区浮間3-1-38 長尾ビル102

☎ 03-3968-0309

確かな技術と自由な発想で
皆様の「暮らしづくり」に貢献します

田嶋建設 株式会社

北区東田端2-8-1

☎ 03-3893-1355

大関電設 株式会社

北区志茂 1-30-8

TEL:03-3903-2301

FAX:03-3903-2308

水廻りのことならお気軽に
指定番号第7371号 東京都指定給水装置工事事業者

TSK ソロクリエイティブグループ
高田設備工業 株式会社

〒114-0001 東京都北区東十条 5-17-6

TEL・FAX 03-3901-7136

携帯番号 090-8817-4328

営業
品目

上下水道・ポンプ・給湯器・トイレ
ユニットバス・システムキッチン
その他建築設備一般

◎静岡・製茶工場直売のお茶◎
ソフトクリームも大人気！ 販売中

長峰製茶 株式会社

東京田端店

☎ 0120-450-839

北区東田端 2-9-15 FAX:0120-430-788

ビル・ハウスクリーニング
一般清掃 東京都登録業者

M&M サービス 株式会社

北区王子 2-28-8

電話 03-3919-2648

北区シニアクラブ連合会の活動について

赤羽支部長 稲葉 裕久

私たちは高齢化に伴い地域の社会あるいは知人から段々孤立化していきます。こうした状況の中で北区シニアクラブ連合会の活動はこのような状態を防止する目的で会員の生きがいを高め、健康づくりと、相互助け合いを行っていきます。その他に興味を生かした仲間意識の活動として絵画、書道、写真、そして

多様な手作り作品の作品展もあり、これらの高齢者の作品を通して作者の人生の輝きが見受けられます。私たちはまた新たに魅力あるクラブの存在や活動の楽しさをアピール、新規会員加入促進運動をプロジェクトチームを中心に展開し、実績もあげています。

しかし反面、単一クラブの事情（会長の退任、後継者不在、会員の減少）等で休会届から脱会にいたる過程で、防止対策を講じていますが、これからの課

女性部だより

健康寿命

赤羽支部 篠田ひろ美

新型コロナウイルスも、ようやく終息に向かったという嬉しいニュースも伝わってまいりました。晴れやかな気分、新年を迎えることができる幸せをかみしめております。

女性部の活動としましては、昨今盛んに使われている、健康寿命、または人生百年時代という言葉です。

元気で長生き、これこそ誰もが望むところではないでしょうか。活動の一環としましては健康講座です。介護予防、お口の健康、笑って健康、滑舌トレーニング、レクダンス、棒体操等々、多岐にわたる活動を行ってまいりました。また、日帰りバス旅行で果物狩りや食べ放題などを楽しみました。



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

無農薬有機野菜・果物・自然食品
を取り揃えました

日曜朝市

駒込野菜市場

毎週日曜 9:00~12:00

北区中里2-28-12 ライトビル1F
(山手線中里踏切近くゴルフボールが目印です)

0120-88-5389



水道施設・道路舗装
一般土木工事

熊谷工業株式会社

北区志茂2丁目60番3号

03-3902-1213



一級建築士事務所
建築一般・設計・施工

株式会社 杉田工務店

北区東十条 6-7-11

TEL.03-3902-7660 (代)

FAX.03-3902-7661

地元で愛され
創業 **52** 年

トイレ・キッチン・屋外排水等
水回りの事なら
何でもお気軽にご相談下さい
工事は当社の職人が施工致します

北区仕事と生活の両立推進認定企業

丸八土建工業株式会社

東京都上下水道局指定工事店

受付時間 8:30~17:00

北区神谷 2-18-13 **03-5249-0055**



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

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>

活動報告

北区シニア連新年会

令和6年がスタート

1月12日（金）赤羽会館講堂にて、新年会が開催されました。始めに、能登半島地震の犠牲者の方のご冥福を祈り1分間の黙とうを行ったあと、式典を開始しました。出席者は319名、北区長、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。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。



319名が出席

詩吟アーティスト恵聖さん



北区・北区シニア連共催シニア輪投げ大会

真剣な面持ちで投輪

10月5日（木）、滝野川体育館1階アリーナにて、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。58チームが参加、競技者の皆さんは生き生きと真剣な表情で熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。

優勝 志茂三申会（赤羽支部）
準優勝 協友会（滝野川支部）
3位 紅葉会（王子支部）



輪が放たれた瞬間

シニア作品展

素晴らしい作品を堪能！

10月21日（土）・22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。

53クラブから392点の作品

が展示され、出品者の最高齢は100歳でした。どの作品も力作で素晴らしい、来場者（2日間841名）の皆さんはじつくり鑑賞されていました。



ぬいぐるみがすっぽり入る大きなカバン

北区・北区シニア連共催
グラウンド・ゴルフ大会

31チームが白熱

10月25日（水）、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、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。

優勝 浮間福寿会（赤羽支部）
準優勝 赤羽南長寿会（赤羽支部）
3位 仲一延寿クラブ（A）
（王子支部）

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

赤羽相続相談窓口

遺言・成年後見・家族信託

☎03-6903-8329

無料相談会好評開催中

鶴見司法書士事務所

北区赤羽2丁目17番5-201号

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

王子小劇場
OJI THEATRE

TEL/FAX 03-3911-8259

ロビー直通番号 03-3911-8142

（公演期間中のみ）

東京都北区王子 1-14-4 地下 1F

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

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・インプラント

なんば歯科クリニック

北区浮間3-26-13 MYビーゼ1A

JR埼京線 北赤羽駅 浮間口より徒歩1分

☎03-5914-0888

予約制
急患
随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	／	○	○	／
14:00~19:00	○	○	○	／	○	○	／

◎ クリスタル眼科

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

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

友愛実践活動事業講演会

会場が笑顔で包まれました

【第1部】講演会「笑顔で地域の支えあ

い〜人生100年時代の
友愛・見守り・支えあい〜

【第2部】落語 柳亭こみち師匠

11月17日（金）、北とぴあつ
じホールにて、友愛実践活動事
業講演会が開催され、161名が
参加しました。第1部は、ウェルビーイング21
所長の山田理恵子氏の講演でし
た。見守りの重要性やどのように
対応したらよいのかなど具体的に
わかりやすくお話いただき、参加
された皆さんは熱心に耳を傾けて
いました。

カップインまでもう一押し

心・体踊る

シニア健康フェスタ東京2023

11月21日（火）武蔵野の森総
合スポーツプラザ（メイシアリー
ナ）にて「シニア健康フェスタ東

全員参加で「みんなで踊ろう！エアロビクス！」



講演会の様子

第2部は、柳亭こみち師匠によ
る落語で大いに笑いを誘いながら
も心がほっこりするお話の後、最
後にかっぽれの踊りも披露してい
ただきました。会場は皆さんの笑
顔でいっぱいになりました。

北区シニア連健康教室

筋力アップ体操188名参加

12月20日（水）〜22日（金）、
筋力アップ体操が赤羽、王子、滝
野川の各支部ごとに開催されまし
た。

ちょっときつめの筋トレ！

小池指導員のもと、柔軟体操か
ら筋トレ、整理体操と、日頃使わ
ない筋肉を動かし、筋力アップで
きたのではないのでしょうか。京2023」が開催されました。
北区から31名が参加、城北プ
ロック全体では69名の演技者の皆
さんが事前練習の成果を発揮し、
華やかなレクダンスとエアロビク
スを披露、会場全体が熱気に包ま
れ大盛況でした。

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

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

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 FAX 3902-1924

<http://www.fujimi-kindergarten.ed.jp>内科
小児科
放射線科

高橋医院

(社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医 高橋修樹

血糖値の気になる方はご相談ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 13:00~14:30	○	○	○	○	○	○
夜間 18:00~19:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝祭日 ※金曜夜間のみ、土曜12:00まで

北区王子5-19-15

☎03-3911-3666

★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

社会福祉法人 日の基社会事業団

ひねもす遊べ幼な子よ
日の基保育園開園時間 AM7:15~PM7:15
(PM6:15~7:15まで延長保育)

北区桐ヶ丘

1-21-41

☎03-3909-2223

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

「第19期健康づくり大学校」が開校されました。受講された北区会員の体験談を紹介します。

参加者の声 ①

グループメンバーの大切さ

協友会 小林 和夫

令和5年6月28日、55年ぶりの大学入学は、どのようなことを学ぶのか少し緊張気味で入学式を迎えた。当日写真撮影、そして、グループ分け、自己紹介

等があり、早速授業が始まった。

座学が8回、「体操」、「体力測定」、「ウォーキングイベント」、そして「軽スポーツ体験」など全12回のカリキュラムを受講した。印象に残った講義はいくつもあるが、その中でも「魅力ある会報誌の作成」は特に興味を引いた。グループ討議をしながら新聞を作りあげること基本を学んだ。このことはさらに仲間意識を高めることにも繋がった。読者を引き付ける主見

出し、副見出しは重要なファクターとわかった。また全員の総意で決まった「昭和記念公園」のウォーキングはメンバーの絆を強めた。授業

は理解できない事が多々あったが、少しずつでも理解し、クラブ員と共有したいと思った。

今回の授業では、他のクラブの会員たちとのコネクションができたことが一番の収穫だった。



参加者の声 ②

健康づくり大学校に参加して

田端東部グリーンクラブ 市川 康予

東京都の23区と多摩地区のさまざまな区域の方々とシニアクラブの実情と課題を話し合い、情報交換の機会をいただきました。

シニアクラブは地域や規模が

違っても、自粛生活から1歩踏み出すきっかけと繋がりを求める役割を担っていると、改めて感じました。いきいきと生活するために、食事や体への意識を持つことの大切さも学んできました。

ウォーキングイベントを計画して昭和記念公園を歩いたり、体操の発表会をグループごとに行ったりと活動を通して受講生の仲間意識も出てきて、とても楽しく有意義な時間でした。何よりも、各地域で活躍している

方々の明るさ、行動力、そして自ら楽しんでる姿を通してたくさんさんのエネルギーをもらってきました。

最後に「楽しいのが一番」との結論をグループで確認し合いました。この経験を生かせるように楽しみながらつながり合いたいと思っています。



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

射出成形加工

有限会社 蓮沼化成

北区浮間5-11-13

☎03-5948-7262

MEIKO

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



エコアクション21
認定番号 0007178

北区田端新町 1-1-14 東京フェライトビル

TEL 03-3810-5580

http://www.meikyo.co.jp/

有限会社 高木石油

北区浮間5丁目9-13

☎03-3969-4626

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

無添加リフォーム
漆喰壁・無垢フローリング



建築工事一式

都知事許可第152004号

有限会社 スケールメイクス

北区浮間2-16-26 1F

Mobile 080-6763-8743



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)

単位クラブ会長あいさつ

滝野川支部

共助のクラブ

上中里なでしこ会 猪鼻喜久雄

上中里なでしこ会は、上中里一丁目の住民で構成しています。月2回の民謡、カラオケは、滝野川会館5階の小ホールを予約し楽しんでいます。

8月の滝野川支部輪投げ大会

会、10月の北区輪投げ大会に参加。上中里公園で毎週月曜日10時半から11時半利用させてもらい、公園の掃除も協力しています。

花を植える人もいて、夏はひまわりが咲いていました。10月のグラウンド・ゴルフ大会にも参加し、自分の体力にあわせて楽しめました。

北シニア連の9月の楽しい健康講座、福祉大会の行事にも積極的に参加しています。

5月には総会。8月には納涼大会。1月には新年会と独自の行事を行っています。

滝野川支部

顔を合わせておしゃべり

田端新町三丁目ことぶき会 伊藤 芳朗

8月を除き、毎月15日町会会館で「ことぶき会」を開催しています。毎回参加者は二十数名です。会長から支部会の報告・新町光陽苑の方からの話・相互

の会話等をしています。また毎月誕生日の人に赤飯を配布して祝っています。

顔を合わせ楽しくおしゃべりをするので、近況を知ることができ日々の生活の安心感に繋がっています。

出前講座の体操が縁で「ご近所体操」を始め、毎週火曜日実施しています。1時間体操や早口言葉をしていることで、転ぶことや誤嚥の予防になっています。これからも無理なく楽しく活動をしていきたいと思っています。

赤羽支部

新会長の任命を受けて

福和会 斎藤かづ子

4月の休会から2ヶ月後の6月。大変な重責に悩みましたが、新たな前進のみと決め、月1回の談和会(福和会の和で談和会)を決定! コロナ禍で体調をくずされた方もあり、1日でも早

く皆に元気になっていただこうと談和会の内容を皆で打ち合わせ、決めた内容はご近所体操、ぬりえ、カラオケ、トランプと体力回復へと内容の充実に努力しました。

また、先日は歩こう会を実施し10人が参加。荒川知水資料館までテクテク! 新河岸川の美しい水面を見ながら、無事6キロ歩ききました。今後とも会員さんとの触れ合いで、皆が元気になれるよう、役員さんとの連携プレーで会を元気に楽しい福和会にしてまいります。

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

ご 協 賛

 瀧野川八幡神社

北区滝野川5丁目26-15
TEL 03-3916-2890

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

TEL 03-3908-3498



平塚山 城官寺
城官寺会館

TEL 03-3910-3343

北区上中里1-42-8
(上中里駅より徒歩3分)

 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

TEL 03-3902-4454

浄土宗

思惟山 正受院

北区滝野川2-49-5

TEL 03-3910-1778

単位クラブ会長あいさつ

赤羽支部

雑感「健康マージャンに思う」

赤羽北二寿会 北岡 豊

現在60歳代から80歳代の男性の昭和30年頃から60年頃の娯楽といえば囲碁、将棋、パチンコ、麻雀が主流であった。その当時彼らは20歳代から40歳代で、中でも麻雀は徹夜で遊ぶこともしばしばで、それ程面白かったことを50年後の今になっても、懐かしく記憶に残っています。一般論として、おおむね70歳

以上の男性は女性の社交性に比し出不精で、近隣との付き合いも不得手である。また未経験なものには、わざわざ挑戦することも苦手で家にこもりがちなのが多いのではないだろうか。見方を変えて、仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりの視点に立つて考えると彼らはおおむね70歳以上、で若い時代に

楽しんだ麻雀はその面白さを十分わかっており、麻雀を媒体として仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりに進化させることが期待できる。これを具現化させるためには、まず北シニア連と北区が協議し区民参加型の健康マージャン大会等を行うことにより、高齢者の健康増進に寄与できると考えられる。また、これにあわせて公共施設等を利用してマージャン教室等開設すればなお効果的である。以上、私の独断と偏見をお許しください。

王子支部

今が一番若い

東十条青葉会 能村 雅裕

東十条青葉会は東十条三丁目を中心とするシニアクラブです。活動内容はマンボダンス(健康ダンス)、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、麻雀・将棋、カラオケを毎週活動する曜日ごとに活発に活動しています。

また、地域ボランティアとして毎月第3土曜日に町内清掃、毎水曜日、土曜日に東十条駅北口花壇の水やりを実施していま

す。水やりについては東十条四丁目の「東四和会」との共同作業です。他のシニアクラブとの交流にも役立っています。現時点の課題は活動が一部のメンバーに固定されてしまっていることです。

町内に13ある北区掲示板に活動日程を貼り出し、広報および参加を呼び掛けているがあまり効果はあがっていません。ク

ラブを運営する役員の若返りも思うようには進んではいません。そんな課題満載の現状ですがクラブの活性化を目指し頑張っていこうと思います。コロナ禍で実施できていなかった年3回の誕生会も復活しました。新年は福祉大会も行います。今後も一般会員の方々との交流の機会を増やしていこうと思います。

過去は振り返らず、先を見据え『今が一番若い』をモットーに活動してまいります。

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

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 智山派

無量山
龍谷院

西音寺

〒114-0032 北区中十条3-27-10

TEL 03-3907-6886

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



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)

真宗大谷派

萬榮寺

北区田端 5-7-7

TEL.03-3827-7222

壽徳寺

北区滝野川
4丁目22番2号新選組隊長
「近藤 勇」近藤勇157回忌
供養祭
4月21日(日)

JR 埼京線板橋駅東口前

会場は近藤勇墓所

寄稿

王子駅前公園(三角公園)美化活動の沿革

王寿会 副会長 石鉢 寿男

1. はじまり

平成22年当時、王子駅前公園は1m以上の雑草が生い茂り見るも無残な状態であった。そのような中、同年6月、第3花壇内で女性の変死体が発見され、近隣住民も不安を感じ始めた。翌7月、王子警察署生活安全課長と防犯係長から、地元町会やシニアクラブに対し同公園の美化活動への協力要請があり、シニアクラブ(当時王子一丁目老人会、現王寿会)が王子警察署からの全面的バックアップを条件に快く引き受けた。

当初、王子警察署から力マや

スコップが貸し出され、署員2名、クラブ会員3名による第1

花壇の除草や掘り起こしから始まった。その後、第2・第3花壇の美化活動(植栽)が開始され、花苗については、東京北ライオンズクラブから提供された。

2. 北区との協定

平成23年6月28日、北区長(花川與惣太氏)と王寿会会長(櫻井正男氏)との間で、「王子駅前公園における美化活動に関する協定書」が交わされ、北区から活動のための資機材や花苗が提供されることになった。平成

26年からは、北区まちづくり部道路公園課長と王寿会会長との間で協定書(1年更新)が締結され、美化活動が定例化した。

3. 活動と管理作業

毎年2回(6月、11月)、公園の美化活動を展開、北区、王子警察署、王子防犯協会の協賛を得て警察署幹部、署員を始め、少年柔剣道部員、北区危機管理課職員参加のもと活発に活動している。花苗は、季節に適した花々が選定され、年間3500株超を植栽、土壌乾燥時の散水や除草作業等の維持管理は、年間を通じて王寿会会員が担っている。活動の成果である見事な花壇の光景は地域住民をはじめ、通行人からもお褒めの言葉をいただいている。

俳句

【志茂四長寿会】

年^{とし}新^{あらた}心も新^{あらた}八十路かな
北風や空キャンパスに雲アート
八千公も耐えて人待つ北の風
篠田ひろ美

【桐ヶ丘第一長命会】

胃カメラの画面見ている良夜なり

文芸

あるだけの愚痴をはきだし秋閉ざす
鶯の合図の元へ研に出す
市村ふく子

秋の夜心深み入る演歌かな
秋ひと日身体動かぬ運動会
何度目か逢おうねセリフ年賀状
坂本 和子

【済美寿会】

地に立つも伏すも枯菊香り立つ
日の彩の甘きぬくもり福寿草

川柳

故郷にかよふ心や鮭を焼く
小形 美代

【仲一延寿クラブ】

波の花冬の風物日本海
風花が湯煙に舞う露天風呂
高内 信夫

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



真言宗 智山派

隆照山
桂徳院

真光寺

住職 重原 俊芳

北区中十条 3-1-5
TEL 03-3906-7175
<https://www.sinkouji.or.jp/>



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

成田山 豊榮寺

— セレモニーホール —

豊榮寺会館

豊榮書道会

月・金14時~19時

北区豊島7丁目12番7号 ☎03-3919-6946

曹洞宗

鳳生寺

浄土宗

梅王寺

北区岩淵町 30 番 11 号
☎03-3901-0346

曹洞宗

福寿院

北区赤羽 1-57-2
TEL 03-3902-1548

文 芸

川 柳

【仲一延寿クラブ】

能天気元気に暮らす秘訣かな
笑顔でもお腹の中はわからない

佐藤 早苗

財布中お金がなくもカードあり
宝くじ夢で当たって飛び起きる

田島 精洲

二刀流金も人気もけた違い
木の葉散り電飾の花街に咲き

阿部 勇

【稲付長生クラブ】

おにぎりが会話と笑いを誘いだす
誘っても尻込みばかりのお年寄り

中村 忠男

道ばたにつわぶきの花そつと咲く
広告のおせちばかりが目にとまり

金子千代子

編集後記

今年こそ、アフター
コロナの活動が期待
できる年になりま
す。皆様は、どんな
新年の抱負を抱かれ
ましたか。その際、
ご自分のクラブ・支
部・北区シニア連に
新しい風を吹き入れ
ることをちよつと気
付けていただけたら
と思います。

昨年読んだ本で、
森村誠一の「老いる
意味」という著書に
「過去に目を向けれ
ばいまの自分が一番
年老いているが、未
来に目を向ければ今
の自分が一番若い」
とあります。私たち
の前向きな気持ちを
後押ししてくれる言
葉です。第49号発
行にあたり寄稿くだ
さった会員の皆さま
ありがとうございました。
厚く感謝申し
上げます。

小嶋 康男

特殊詐欺対策を
実施中!

北区生活安全担当課では、区民の皆さまが特殊詐欺の被害にあわないよう、警察署と連携しながらさまざまな対策を実施しています。
ご活用していただき、特殊詐欺の被害に遭わないようご注意ください。

◎「自動通話録音機」を無償で貸し出ししています

自動通話録音機は、設置すると、電話を掛けてきた相手方に対し、「この会話は防犯のため、自動で録音します。」という警告音が流れたのち、会話を録音する機器です。

自動通話録音機の貸し出しを希望される方は、北区生活安全担当課か、北区内の各警察署防犯係にご相談ください。

◎「防犯出前講座」を実施しています

シニア世代を対象に、警視庁のOBである防犯推進員による「防犯出前講座」を実施しています。シニアの皆さまの集まる会合などがありましたら、防犯推進員が出向いて特殊詐欺を中心に、犯罪被害に遭わないための対策などをお話しさせていただきます。

実施を希望される場合は、実施予定日の2週間くらい前までに、北区生活安全担当課にご連絡ください。原則として、平日の昼間の時間帯に実施していますので、ご利用お待ちしています。



北区生活安全担当課 TEL (3908) 1121

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>

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	●	●	●	／	●	●
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

**あきやま
デンタル
クリニック**

☎ 03-6454-4618

診療時間
月～金曜 10:00~13:00
15:00~19:00
土曜 10:00~13:00
14:00~17:00
休診日 日曜・祝祭日

JR赤羽駅徒歩1分
南北線赤羽岩淵駅徒歩7分
北区赤羽1-15-1 新仲ビル4F
<http://www.akiyama-dc.com/>

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

まるばね泌尿器科クリニック
Marubane Uro Clinic

泌尿器科・女性泌尿器科・小児泌尿器科・男性更年期外来

**頻尿 夜間頻尿 尿もれ
お悩みご相談ください!**

北区東十条4丁目6-17 メディカルスクエア東十条 2階
(東十条駅から商店街を歩いて4分)

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