

北シニア連だより

令和6年10月発行

第50号

区長 やまだか奈子 書

北区人口 361,102 人（令和 6 年 9 月 1 日現在） 60 歳以上 102,803 人 男 45,656 人 女 57,147 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/>



旧古河庭園 洋館と秋バラ

【解説】

旧古河庭園の洋館と洋風庭園の設計者は、明治から大正にかけて、鹿鳴館、ニコライ堂、旧岩崎庭園洋館などを手がけ、日本の建築界の発展に多大な貢献をした英国人建築家のジョサイア・コンドル(1852～1920年)です。石造りの洋館(大谷美術館)は、英国貴族の邸宅にならった古典様式で、天然スレートぶきレンガ造り。外壁は真鶴産の赤みをおびた新小松石(安山岩)で仕上げられており、雨にぬれると落ち着いた色調をかもします。テラス式の洋風庭園に植えられたバラは、春と秋に見事な大輪の花を咲かせ、洋館の風情と相まって異国情緒を満喫させてくれます。

(旧古河庭園「園内マップ」より)

お知らせ 「秋のバラフェスティバル」

令和6年10月5日(土)～11月8日(金) 9時～17時(最終入園は16時30分)

旧古河庭園では、今年も秋バラの見頃に合わせて「秋のバラフェスティバル」を開催します。詳しくは、旧古河庭園公式ホームページをご覧ください。旧古河庭園サービスセンター(電話 3910-0394)にお問い合わせください。

※洋館外壁工事のため、令和7年3月まで洋館外観はご覧いただけません。

会長あいさつ



新たな挑戦

さらなる会員増強へ

北区シニアクラブ連合会

会長 山中 将男

会員の皆さま、日頃より北区シニア連の活動にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

また5月の「北区シニアクラブ連合会定期総会」では、会員の皆さまのご賛同をいただき、令和6年度事業計画、予算をはじめ、私の会長再任を含め全ての議案を承認していただきました。厚く御礼申し上げます。

6月に入り、のど自慢大会を開催いたしました。以前から参加者が少なかった詩吟については、今年度より1人でも参加できるようにして実施し、カラオケと合わせて全部で27組の皆さまにご参加いただきました。

7月には会員の皆さまの要望を受けて、囲碁将棋大会に健康麻雀を加え囲碁・将棋・麻雀大会として開催いたしました。

健康麻雀は予想以上の人気で、囲碁将棋よりも多くの参加申込みがあり、大会全体では77名のぼろ大勢の皆さまにご参加いただきました。当日不参加の方はほとんどなく、久しぶりに皆さまの明るく楽しそうな顔をみるのができました。麻雀の参加者が大変多かったことと会場のレイアウトに課題があることから、来年度は健康麻雀大会を単独で開催することも検討する必要があると考えています。

また、シニアクラブのない地域の高齢者が正会員として活動する場を得られるよう、北区に検討を要望しております。

今回の健康麻雀を大会に加えるにあたっては、健康麻雀協会の北岡様をはじめ、十条と新町光陽苑の高齢者あんしんセンターの皆さまにご協力をいただき、大変感謝しております。

さて、今年度を初年度とする3年間の新たな「会員加入促進運動」がスタートし、プロジェクトチームを立ち上げました。メンバーも新しく選任し、私、シニア連会長をリーダーと定めて発足いたしました。これからさまざまな取り組みを検討・実施してまいります。会員の皆さまには今までどおり友人知人をお誘いいただくなど、会員加入促進へのご協力をお願いいたします。

また、シニアクラブのない地域の高齢者が正会員として活動する場を得られるよう、北区に検討を要望しております。

これからも会員の皆さまが健康で生きがいを持って生活していただけるよう、皆さまの要望を取り入れ、新しい事業を取り入れていきたいと考えております。ぜひ、北区シニア連の活動にご協力、ご参加くださいますようお願いいたします。

北区シニア連
今年度の活動目標

1. 北区シニア連総会において、次の5項目が決定されました。
 2. 仲間を広げる加入促進活動をすすめよう
 3. 健康寿命をのばす健康づくり・介護予防活動をすすめよう
 4. 友愛・奉仕活動による社会貢献をすすめよう
 5. 若手リーダーを養成し、魅力あるシニアクラブ活動をすすめよう
- 地域のさまざまな関係団体と連携し、地域の力で高齢者を支え、安全・安心のまちづくりをすすめよう

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

北区東十条
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4-6-17 メディカルスクエア東十条 2階
(東十条駅から徒歩4分)

歯科・一般歯科・小児歯科
予防歯科・矯正歯科

うきま歯科医院

診療時間
●平日 10:00～13:00 14:30～19:30
●土曜 10:00～13:00 14:30～18:00
休診日：木曜、日曜、祝日

北区浮間 3-2-16 エスポール2F (JR北赤羽駅浮間改札出てすぐ)

TEL.03-5392-1331

まきよう 医療法人社団 東風会
赤羽 牧洋記念クリニック

整形外科・リハビリ科・外科・内科(消化器、肛門、乳腺、糖尿病、がん) 漢方・小児科・在宅診療

水曜日/整形外科休診 ※日曜日は月1回診察有り

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00～6:30	○	○	○	○	○	○	○

※土曜日は午後2:00～5:00

北区赤羽1-11-2 TEL.03-3598-6697

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

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
王子自動車学校前
予約制を原則とし待ち時間の短縮に努めます

☎03-5902-5089 やぎゅう医院となり

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

令和6年度 北区シニア連事業計画

月	日	事業名	会場等
4	8 (月)	北区シニア連 会計監査	東十条区民センター
5	16 (木)	第66回北区シニア連 定期総会	赤羽会館講堂
6	14 (金)	北区シニア連「のど自慢大会」	赤羽会館講堂
	19 (水)	第1回健康教室事業「筋力アップ体操」(赤羽支部)	赤羽会館大ホール
	20 (木)	同上(王子支部)	赤羽会館大ホール
	21 (金)	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
7	4 (木)	北区シニア連新任会長研修会	東十条区民センター
	10 (水)	北区シニア連「囲碁・将棋・麻雀大会」	赤羽会館大ホール
9	18 (水)	北区シニア連「福祉大会」	赤羽会館講堂
	26 (木)	第2回健康教室事業「楽しい健康講座」	滝野川会館大ホール
10	(下旬)	北区シニア連役員研修会	
	1 (火)	「北シニア連だより」第50号発行	
	1(火)~31(木)	赤い羽根共同募金運動	
	2 (水)	北区・北区シニア連共催「輪投げ大会」	滝野川体育館アリーナ
	19(土)~20(日)	北区シニア作品展	北とびあ展示ホール
	24 (木)	北区シニア連友愛実践活動事業「手作り品講習会」	北とびあ展示ホール
11	(上旬)	北区シニア連女性部企画日帰り研修会	
	7 (木)	東老連城北ブロック輪投げ大会(北区担当)	滝野川会館大ホール
	15 (金)	友愛実践活動事業講演会	北とびあつつじホール
	26 (火)	シニア健康フェスタ東京	武蔵野の森総合プラザ
12	17 (火)	創立60周年記念第38回東京都老人クラブ大会	文京シビックセンター
	18 (水)	第3回健康教室事業「筋力アップ体操」(赤羽支部)	赤羽会館大ホール
	19 (木)	同上(王子支部)	赤羽会館大ホール
	20 (金)	同上(滝野川支部)	滝野川会館大ホール
1	15 (水)	北区シニア連新年会	赤羽会館大ホール
2	1 (土)	「北シニア連だより」第51号発行	
	7 (金)	第4回健康教室事業「介護予防講演会」	滝野川会館大ホール
	(中旬)	北区シニアクラブ事務説明会	

◇その他、東京都老人クラブ連合会事業や城北ブロック事業への参加があります。

全議案承認される



第66回
北区シニア連定期総会

令和6年5月16日(木)、赤羽会館講堂で103クラブ、217名の会員の参加を得て開催されました。
当日は赤羽支部の志茂三申会会長高橋正敏氏を議長に選出

し、議事に入りました。各議案の提案説明の後採決に移り、すべての議案について全会一致で承認されました。
ご協力ありがとうございました。
第1号議案
令和5年度事業報告
令和5年度収支決算報告
第2号議案
監査報告

令和6年度事業計画(案)
令和6年度収支予算書(案)
第3号議案
北区シニアクラブ連合会会則の一部改正について(案)
第4号議案
北区シニアクラブ連合会会長の選任について(案)



総会の様子

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

藤井歯科クリニック
診療時間
月～金 10:00～13:00 14:30～20:00
土 10:00～13:00 14:30～18:00
休診日 日・祝
北区十条仲原2-1-8
☎03-3909-8541

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
9:30～13:00 月 火 水 木 金 土 日
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

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
予約制 急患 随時受付
☎03-5914-0888
診療時間
9:00～12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝
14:00～19:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○ /

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

毎日をいきいきと自分らしく
ようこそ「我が家」へ
特別養護老人ホーム
高齢者在宅サービスセンター
王子光照苑
北区王子 3-3-1
☎03-3927-9851
普通の暮らしの中に「楽しみ」がある

特別養護老人ホーム・ショートステイ
デイサービスセンター・高齢者あんしんセンター
人・心に寄り添うケア 新町光陽苑
北区田端新町2-27-16
TEL03-5855-1185

令和 6 年度シニアクラブ新会長一覧

令和 6 年度北区シニアクラブ連合会役員一覧

支部別	クラブNo.	クラブ名	代表氏名	職 名	氏 名	担当分野	支 部
赤羽	10	志茂二・五門会	イシザカ キミコ 石坂 公子	顧 問	中込 章		滝野川
					中村 忠男		赤羽
	48	志茂五永寿会	スズキ ヤスユキ 鈴木 康之	会 長	山中 将男	総括	滝野川
	60	神二寿会	イワサキ ヒロミ 岩崎 裕美	副会長	稲葉 裕久	総務・会計担当	赤羽
					駒村 守晴	体育担当	王子
王子	105	赤西五白寿会	スギタ モリマサ 杉田 守正		加藤 忠衛	文化担当	滝野川
	174	ハッピーシルバー会	アダチ ヒトシ 安達 均	理 事	星野 次郎	総務	赤羽
					柴田 友幸	体育	
					篠田ひろ美	文化	
					三好 常枝	女性部長	
	80	東十条笑年クラブ	オカダ マサコ 岡田 成子		小嶋 康勇	総務部長	王子
	99	豊寿会	オゼキ カズユキ 小関 和幸		鈴木 悦子	女性部	
	103	中一寿会	フルセ マサヨシ 古瀬 正義		根木 輝久	文化部長	
	110	シニアクラブのぞみ	カワラギタケシ 河原木武志		下村 忠	体育	
滝野川	146	東桜会	ウノキクニコ 卯之木訓子		笹川 洸洋	体育部長	滝野川
	168	寿楽会	ハヤシ チハル 林 千春		小川 力洋	総務	
					宮澤 利江	女性部	
					阿部 隆	文化	
	46	東田端寿楽会	シブイ ヨウコ 渋谷 洋子	会 計	太田 優江		赤羽
	109	田端一丁目ピンクの会	シバヤ トクユキ 渋谷 徳幸		石鉢 壽男		王子
					井上美智江	会計部長	滝野川
				監 事	高橋 正敏		赤羽
					佐藤 早苗		王子
					渡辺 初枝		滝野川

新しくクラブの会長になられた皆さんです！
よろしくお願いします！

担当分野：総務（総会、新任会長・役員研修、新年会、東老連・ブロック、シニア連だより） 文化（のど自慢大会、囲碁・将棋・麻雀大会、福祉大会） 体育（健康体操教室、輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ大会、ニュースポーツ普及） 女性部（研修会、健康づくり事業、東老連・ブロック事業〔講習会、フェスタ等〕）

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

水もれ・トイレのつまり等
水廻りのトラブルに
安心 親切 相談無料 見積書無料

東京都上下水道局指定工事店

有限会社 協立総合設備

北区東十条5-10-2
TEL.03-3598-1278

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

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>

 道路舗装工事・一般土木工事

株式会社**金子建設工業**

北区東十条4丁目15番6号
☎ 03-5933-6590

 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

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

単位クラブ

活動報告



王子支部

王子本町和朗会

設立時の初心忘れず

会長 金塚 政昭



当クラブは昭和51年9月に会員数240名で設立され、現在の会員数は78名です。

「会員相互の親睦を図るとともに、健全で明るい生活の建設を併せて老人福祉の向上を図ることを目的とする」と会則に定め、社会奉仕や生きがい、友愛活動を実践し地域社会の人々のお役に少しでもなればと会員一同努力を続けております。

そんな当クラブにおいても皆さんの所属するクラブと同様に「会員の高齢化」が進む中で若い人の加入がなく、後継者難が一番の大きな問題となっていて、非常に厳しい状況に置かれています。

しかし、当クラブ新会員加入実績は3年連続10名以上とすることができました。新規加入活動にあたっては、各役員がその目的と目標を理解し、達成に向けて日々情熱と責任を持って行動し、町会・自治会と協力・連携・融和を図ることで情報を共有化。さらには配偶者、知人、友人、近隣の方々への口コミ・お誘い強化等、新会員獲得活動を推進しております。

設立時の目標を忘れることなく心身の健康保持、仲間づくり、そして地域に根差した活動を進めてまいります。

上五永寿クラブ

会長 谷田 隆男



私は柔道家です。題名の「最善を尽くせ」は講道館柔道の創設者、嘉納治五郎師範の名言です。「社会の各構成員が互いに助け合い譲り合って、自分も他人

も栄えるということが人間社会の理想であって、誰も反対できない原理である」。北区シニア連の皆さまの参考になればと書かせていただきました。

昨年4月に新会長になり役員さんとともに新会員の加入に努力し最善を尽くしました。昨年の4月には80歳代の男性2名、80歳代の女性1名、10月には60歳代と80歳代の男性4名、計7名の方が入会してくれました。

健康づくり活動では、4月から11月までの間に、輪投げに60歳代男性1名、80歳代女性2名、グラウンド・ゴルフに男性60歳代2名、70歳代2名、女性80歳代2名、計9名が入会しました。そのうち女性1名は引きこもりがちで元気がなく、足腰も弱く歩行がやっとでした。5か月が経過した休憩時間にこの女性が「皆さんのおかげで元気になる、歩行もよくなり、友達もできて入会してよかったです。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。毎週1回の練習が楽しみです」と笑顔であいさつしてくれました。これから町会と連携、協力し合って新会員の増強に尽くしていきたいと思えます。

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

電気設備 設計 施工
大関電設株式会社

〒115-0042 北区志茂 1-30-8
TEL 03-3903-2301
FAX 03-3903-2308



給排水衛生冷暖房・設備設計工事一式

中央工事株式会社

北区田端新町1-24-12
TEL 03-3800-3433
<https://chuo-koji.co.jp>



株式会社 武井工務所

北区昭和町三丁目6番11号
TEL 03-3894-5750

東京都知事許可建設業
東京都水道局指定工事店
東京都下水道局指定工事店

不二管工有限会社

給・排水設備工事 及 修繕

北区神谷3-18-10
TEL 03-3903-9101

一般建築・外壁塗装工事・防水工事
内装工事

株式会社 三和商会

北区昭和町1丁目5番5号
TEL 03-3894-5775



空気調和・衛生設備設計施工監理

沖管工事株式会社

北区西ヶ原2-44-10-402
TEL 03-3910-5870



のど自慢大会 ♪美声が響く

令和6年6月14日（金）、赤羽会館講堂で、昨年度から詩吟・民謡大会と統合した「のど自慢



この街で（上町クローバークラブ）



むらさき雨情（仲一延寿クラブ）



黒ねこのタンゴ（浮間一丁目長寿会）



東京ブギウギ（滝野川中央寿会）

大会」が開催されました。今回、27組の皆さんが参加し、日頃の練習の成果を発揮して美しい歌声、朗々と響く吟声を披露してくださり、会場は熱気に包まれました。



北区シニア連健康教室 筋力アップで 健康維持

6月19日（水）から21日（金）まで、赤羽、王子、滝野川の支部ごとに筋力アップ体操が開催されました。

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のでしょうか。



気持ちよく伸ばします

小池指導員の「ご自分の体力に合わせてトレーニングしてください。」との言葉の通り、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が健康長寿につながります。



新任会長研修会 新たに13名が就任

令和6年7月4日（木）、東十条区民センター4階第2ホールで新任単位クラブ会長研修会が行われ、13名のうち10名の新任会長が参加しました。

北区長寿支援課長の飯田光様に「北区の高齢者施策について」と題して、北区の高齢者の現状と課題、シニアクラブへの期待などについてお話しいただき、駒村副会長から北区シニア連の組織についての説明がありました。新任会長の皆様からは、クラブの現状、課題、抱負などの話をいただいたほか、シニア連正副会長を含めて活発な意見交換が行われ、有意義な研修会となりました。



新任会長の皆さんと

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

お友達も先生もみ～んな仲良し
温かい思いやりの
心を育む

学校法人深澤学園

樫の木幼稚園

北区西ヶ原4-48-3

☎03-3917-6632

こどもの育ちをいちばんに

社会福祉法人 てつなぎの会

つちっこ保育園

・夜間延長保育

・休日保育

・地域子育て支援を行っています。

北区志茂 3-11-6

☎03-3903-6160



つちっこホームページ
QRコード

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

... 一緒に働いてみませんか ...
パート職員随時募集中

養護老人ホーム

日の基青老閣

北区桐ヶ丘1-21-40

TEL03-3907-1955



まごころ会保育園

見学随時受付中

北区上中里 2-37-2

TEL:03-3911-5584

- 一. ほんとうのこころ
- 一. がまんするこころ
- 一. やさしいこころ
- 一. よいことをするこころ



明照幼稚園

子どもたちに思いやりや命の大切さを伝えています

☎03-3901-2400

北区岩淵町 2-8
【受付 / 平日 9:00~17:00】



楽しくも真剣な眼差し

令和6年7月10日（水）、赤羽会館大ホールで囲碁・将棋・麻雀大会が開催されました。今回は初めて健康麻雀を種目に加えての開催となりました。囲碁22名、将棋12名、麻雀43名、計77名が参加して和気あいあいとした中であつても熱い戦いを繰り広げました。各クラス入賞者は次のとおりです。麻雀は2グループに分けて対戦が組まれました。我こそは！という皆さま、来年の大会には忘れずエントリーを！



令和6年度 囲碁・将棋・麻雀大会結果

囲碁の部	クラス	優勝	準優勝	3位
	A	増田 実 (赤・8段)	伊藤 洋明 (王・4段)	菅原 義政 (赤・4段)
	B	渡邊 和夫 (滝・1級)	武澤 一智 (滝・2級)	伊藤 康晃 (滝・1級)
将棋の部	C	岡井 利之 (赤・3級)	綿貫 博将 (赤・7級)	丹羽 清 (赤・8段)
	A	高山 光弘 (王・4段)	能村 雅裕 (王・2段)	平山 益男 (赤・7段)
麻雀の部	B	石井 文夫 (赤・3級)	元井 康博 (王・2級)	山本由記雄 (赤・5級)
	グループ	優勝	準優勝	3位
麻雀の部	A	吉原 英明 (王)	足立 和子 (王)	金子 玲子 (赤)
	B	田中富三雄 (滝)	加藤 久賀 (赤)	辻 満 (滝)

() 内の「赤」は赤羽支部、「王」は王子支部、「滝」は滝野川支部です。



相手の出方を読んでいます

功労者表彰受影



おめでとうございます！



華やかなダンス

令和6年9月18日（水）、赤羽会館講堂で福祉大会が開催され、盛大に舞踊と式典で祝いました。やまだ区長、近藤区議会副議長ほか、多数のご来賓出席のもと、長寿者代表への記念品贈呈が行われました。功労者表彰では、長年シニアクラブ運営にご尽力いただいた30名の功労者の代表へ表彰状が贈られました。また、今回は特別表彰として、クラブ創設に尽力された会長に表彰状が贈られました。



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

諏訪神社

北区赤羽北 3-1-2

☎03-3908-3498



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>

「ニチコミ」のブログで

全国の老人クラブの

活動を紹介しています！

詳しくはホームページで！



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

社会福祉法人木の実会

木の実保育園

産休明け～就学前までの保育園です！

北区堀船 3-23-6

☎03-3911-5476

【HP】<http://www.konomihoikuen.jp/>

子どものしあわせを

第一に考える

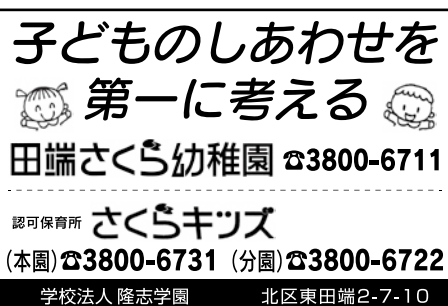
田端さくら幼稚園 ☎3800-6711

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



赤羽支部

志茂五永寿会

交流を深めた
健康麻雀大会

手川 四郎



7月10日(水)、赤羽会館大ホールで開催された健康麻雀大会に出場しました。

麻雀は金銭の授受、飲酒、喫煙と不健全、不健康な娯楽の印象があります。健康麻雀は違います。健康な娯楽です。

健康麻雀のマナーとして「礼に始まり、礼に終わる」作法は、品格のある所作です。

健康麻雀はあがり役の複雑さが魅力です。単に一つのあがり役を狙うだけでなく、複数の役を重ねることができ点が特徴です。最初の手牌から瞬時にあがり役を考え、相手3人の手牌

を読み取ることから頭の体操と呼ばれるています。また、指の運動になります。

今回は43名が参加しました。開始前、待機席で左隣の西が丘桜クラブの方と右隣の王寿会の方と会話をしました。

成績は10位でしたが、勝敗を決めることも必要ですが、出場者の方々と交流を深めることが重要です。

今後の課題として、終了時間の徹底をお願いします。

また、出場者のクラブ名、氏名を記した名札を胸につけることでお互いの存在を理解でき、交流の輪が広がると思います。

最後に関係者の皆さまに御礼申し上げます。お弁当は大変美味でした。女性スタッフの皆さま、ごちそうさまでした。

ハッピーシルバー会

クラブ設立について

会長 安達 均

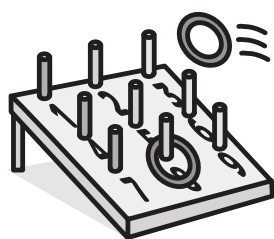
ハッピーシルバー会は、令和5年11月4日に設立したばかりのホヤホヤクラブです。

発足したきっかけは、コロナの影響で人と人との触れ合いが

極端に減り、家の中に閉じこもる方が増えたことからでした。年輩の方たちが少しでも楽しく交流できる場をつくりたいという気持ちが強くなり、区に相談し、自治会長の協力を得て思い切ってクラブを立ち上げました。

今では、会員の皆さまが週3日の健康体操をはじめ、月1回のいこいの広場や手芸教室などにしているようです。先日は、赤羽支部の輪投げ大会に初めて挑戦しました。そしてなんとB・B賞をいただきました。B・B賞とはいえ、挑戦したメンバーの嬉しそうな姿が印象的でした。

設立したばかりなので、まだまだ課題はありますが、会員の皆さまと相談しながら、少しでも健康で楽しく生きがいを感じていただけるクラブを作り上げていき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

日蓮聖人家紋
威徳山 大恩寺
井桁に橘

北区赤羽西6丁目15番19号

TEL.03-3900-8528

地域住民の皆様と共に歩む せいりようグループ

【墓石・葬儀】

管理費の掛からないお墓…永代墓

株式会社せいりよう ※お気軽にお問合せください

☎03-5970-3300

受付：9:00～18:00

東京都北区浮間 1-7-4 せいりようビル
東京都北区浮間 1-1-7 桑谷ビル 101
資料請求：http://www.seiryo-group.com/

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)

真言宗 智山派
普門院

北区赤羽西 2-14-20

TEL:03-3900-6757

真言宗 智山派
常住山 **自性院**

北区神谷 3-45-1

TEL.03-3901-1476

浄土宗
思惟山 **正受院**

北区滝野川2-49-5

TEL03-3910-1778

滝野川支部

東田端寿楽会

寿楽会に思いを寄せて

会長 渋谷 洋子

子どもたちの夏休み入りに気付いたのがつい昨日のこのようです。さて、私は寿楽会の会長をお受けしましたが、初めてのことばかりで、いまだ手探りです。会員の協力を得ながら、また先輩のご指導を得ながら一日一日を進めているところです。

現在、賛助会員を含め会員が103名おります。私たちの行事は、お食事会、お楽しみ会、輪投げ、ラジオ体操、民謡クラブの立ち上げ、町内清掃とさまざまなクラブをつくりました。



特にお楽しみ会は、月替わりでウクレレ奏者の演奏、三線、各地の楽器に触れ合い、思わぬ音の変化に大爆笑することがありました。

また、会の終わりには全員で「たなばたさま」「夏は来ぬ」を歌い、楽しい一日を過ごすことができました。その他にもこれから映画鑑賞や地域のボランティアの生バンド等も考えております。

健康で仲間をたくさんつくり、これからも奉仕活動を進め、地域の役に立つよう頑張りたいと思います。

田端一丁目ピンクの会
シニアクラブ事業
への参加に向けて

会長 渋谷 徳幸

本年度より新しく会長職を仰せつかり、新会長研修や定例会等いろいろな会合に初めて参加させていただきました。

皆さまとお会いして、まず驚いたのは諸先輩方々の元気に活動されている姿とそのエネルギーです。



超高齢時代を迎えている昨今、大勢の仲間たちとともに、互いに健康に気遣いながら元気に充実した日々を過ごしていくために、私はお役に立てればと決意を新たにしました。

しかしながら、シニアクラブでは会員の減少や高齢化、役員のなり手不足等さまざまな問題を抱えています。

まだまだ若輩の私ですが、地元の町会行事を含めいろいろな仲間づくりの場を通じてたくさんの方々に触れ合い、地元でシニアクラブがあつて良かったと言われるよう、努力してまいりたいと思います。
なにとぞ皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

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

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

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

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

 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）

 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

曹洞宗
鳳生寺

令和6年度の活動も半年が経過しました。のど自慢大会、健康教室、筋力アップ体操には、多くの皆さまにご参加いただきましたが、残念ながら年々参加者は減少傾向にあります。特にのど自慢大会には、各クラブでもカラオケが活発に行われていますので、ぜひ一度大会にご参加ください。下半期の10月には「北区シニア作品展」に合わせて、女性部主催の「手作り品講習会」を開催します。ぜひご来場ください。11月には日帰り旅行をご提案しますので、多数の参加をお待ちしています。



女性部だより

イベント白押し！

王子支部 鈴木 悦子

ニア連も城北ブロックの一員として参加しますが、広く各クラブを通じて参加者を募っております。興味のある方はぜひふるってご参加ください。

令和6年度の活動も半年が経過しました。のど自慢大会、健康教室、筋力アップ体操には、多くの皆さまにご参加いただきましたが、残念ながら年々参加者は減少傾向にあります。特にのど自慢大会には、各クラブでもカラオケが活発に行われていますので、ぜひ一度大会にご参加ください。下半期の10月には「北区シニア作品展」に合わせて、女性部主催の「手作り品講習会」を開催します。ぜひご来場ください。11月には日帰り旅行をご提案しますので、多数の参加をお待ちしています。



オレンジ色のチュールをまとい参加

令和6年度
北区シニア連女性部役員名簿

役職	氏名	支部
部長	三好 常枝	赤羽
副部長	鈴木 悦子	王子
	宮澤 利江	滝野川
部員	篠田ひろ美	赤羽
	太田 優江	
	金子千代子	
	可児 文子	王子
	荒川 正代	
	佐藤 早苗	
	井上美智江	滝野川
	渡辺 初枝	
	伊藤 直美	



会員加入促進運動

新たな3年間スタート！

会員加入促進運動推進計画は令和5年度までの3年間が終了し、令和6年度からの新たな3年の運動期間がスタートしました。

これにともない、新たなプロジェクトチームが発足しました。山中北区シニア連会長をチームリーダーとする10名がメンバーです。

これからもメンバー丸となって、会員増やクラブの解散防止等に向けて取り組んでいきます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年度
会員加入促進運動プロジェクトチーム名簿

役職	氏名	支部
チームリーダー	山中 将男	(会長)
サブリーダー	星野 次郎	赤羽
	鈴木 悦子	王子
	笹川 洸洋	滝野川
チーム員	西川 三夫	赤羽
	三好 常枝	
	沖田 洋子	王子
	佐藤 早苗	
	井上美智江	滝野川
	宮澤 利江	

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

メガネエポック

メガネエポックネバシ

本店／北区東田端 1-13-10

☎03-3894-7863

FAX03-3894-7838

心に残るお葬式を安心価格で。
まごころをカタチに。地元とともに歩んで90年

有限会社辻田葬儀社

本社ホール・シティホール辻田

24時間受付 北区中十条2-8-10
東十条駅南口坂上3分

☎03-3900-1388

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/>

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

寄稿

能登半島地震での恐怖体験

馬場寿会 会長 佐々木勝子

大晦日から2泊3日の旅だった。元日となり、氷見、珠洲へ行き、見附島観光中だった。

16時10分、異様な音がドンと来た。慌ててバスに戻ったが、車体ごと大揺れた。手足で踏ん張り身を守った。辺りでは家並みが潰れ土埃が舞った。携帯電話がつかず「津波が来る」と運転手が必死で高台へ移動。道路は割れ、電線は垂れ、日が暮れる。暗闇の中、高台へ避難の人たちが見える。私たちは車中で一夜を明かした。

近隣の小学校は避難者で満員。トイレは水がなく汚物の山

だ。崩れた店内から菓子食料等を探し出し、気遣ってくれた方々の優しさに心打たれた。

飲み水は残雪をバスの湯沸かし器を使って確保した。燃料不足のようでもポリタンクで補充していた。

翌日、能登空港へ希望を託し向かう。壊れて暗い空港内だが、数十人の避難者がロビーで毛布の上に座り込んでいた。自衛隊員が水で戻したパック飯と500ccの水を朝食にいただいた。午後、電気がついた。テレビには箱根駅伝の様子が映っていた。

道路は、緊急車両や避難車で渋滞だった。4時間の予定が11時間夜通し走行し、朝方目的地に到着した。仮眠する間もなく、新幹線に乗りし4日目にようやく帰宅し、安堵した。道中や地域への感謝として日本赤十字社を通して義援金を送った。

編集後記

パリオリンピックが開催されました。選手たちがセーヌ川を船で会場へ向かい、聖火点火式で大きなバルーンらしき球体が下部で聖火を受け、それが空に浮き上がる様子を見てさまざまな驚きを感じました。

そして、夏のオリンピック通算500個目のメダルを柔道女子角田夏実さんが獲得され、喜び合いました。注目の阿部詩選手が意外な成績となり、会場を去れず号泣していました。観衆から激励の大喝を受け、明日へ希望をつないでくれました。17日間にわたる楽しいオリンピックでした。

秋空が広がる季節となり、北シニア連もイベントが盛りだくさんです。皆さま、ぜひご参加ください。

小川 力洋

文芸

俳句

【志茂四長寿会】

枯葉踏む音はメロディあすか山
万葉の時代も詠まれしスミレ草

篠田ひろ美

川柳

【済美寿会】

珠と輝く秋水のさざれ石
限りある命何せむナナカマド

小形 美代

【仲一延寿川柳会】

お題「たんぼの田」

川遊び隅田に浮かぶ屋形船
ミス案山子田んぼで競うコンテスト

高内 信夫

太巻きにピンクの田麴はさせない
遺産分け山や田圃じゃ欲しくない

佐藤 早苗

子どもたち田んぼアートの町おこし
田を守る案山子に雀なせ止まる

阿部 勇

【志茂四長寿会】

わが町はかわりゆく町エコの町
篠田ひろ美

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

遺言・任意後見

老後の安心、紛争防止は公正証書で。
相談は無料です。まずは、お電話ください。

王子公証役場

☎03-3911-6596

〒114-0002 北区王子1-14-1
FAX(3911)6594 山本屋ビル3階



東恵工業株式会社

北区志茂2丁目63番8号

TEL03-3903-3101



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

「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳
作品募集中

募集期間：令和6年12月31日まで

【お題】
土産

大賞：商品券 10,000円 (1名)
優秀賞：商品券 5,000円 (5名)
努力賞：商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック！



川柳 ニチコミ

検索

特殊詐欺の被害が増加しています！

今年上半期（1月から6月まで）の北区内における特殊詐欺の被害認知件数は57件で、被害額は1億5000万円を超えています。

◎「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、警視庁OBである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までご連絡ください。

◎「自動通話録音機」を無償で貸し出します

ご希望の方は、北区生活安全担当課か区内の各警察署防犯係にご相談ください。



北区生活安全担当課 TEL (3908) 1121

シニアクラブ 会員募集中！



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



投稿募集

会員の皆さまからの
投稿をお待ちしています

各クラブの会長へお渡しいただくか、郵送で提出してください。

行事の感想や楽しかったことなど自由に投稿してください！ 原稿は楷書をお願いします。

◇短歌・俳句・川柳

◇クラブ活動報告・エッセイ

◇写真・カット・イラスト

※文字は楷書でお願いします。

※短歌・俳句・川柳と明記してください。

※活動報告やエッセイはできるだけ400字以内でお願いします。

※いずれもクラブ名・氏名・住所・電話番号を明記してください。

なお、紙面の都合によりすべて掲載できない場合がありますのでご了承ください。（次号の募集締切は11月29日です。）

▽宛先

北区シニアクラブ連合会

〒114-0001 北区東十条 3-2-3-101

電話 03-3914-5194



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>

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

あきやまデンタルクリニック

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

☎ 03-6454-4618

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/>

「笑顔・ふれあい」
笑顔あふれる暮らしの場を目指します

社会福祉法人
東京都福祉事業協会

赤羽北さくら荘

◆特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

◆ショートステイ（短期入所生活介護）

◆デイサービス（通所介護）

◆ヘルパーステーション（訪問介護）

◆ケアプランセンター（居宅介護支援）

北区赤羽北
3丁目6番10号 ☎ 03-3900-3901

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

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