

北シニア連だより

令和4年2月発行
第45号

区長 花川與惣太書

北区人口 351,278人 (令和4年1月1日現在) 60歳以上 103,717人 男 46,088人 女 57,629人

今年も皆様の活躍を見守ります
時を重ねる赤水門



旧岩淵水門 (赤水門)

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>

車庫前こころのクリニック

心療内科・精神科

診療時間	月火水金曜	9:00~12:00
		14:00~18:00
	木曜	9:00~12:00 (午後休診)
	日曜	9:00~13:00

休診日 土曜・祝日 **各種保険取扱**

荒川区西尾久7-50-6 三博ビル1階

☎03-5855-0303

地元の
樹木葬

ご存知ですか？

NPO法人
大樹の輪

北区滝野川5-58-7 紅葉中学校横
サニープレイス福寿園

家事援助サービス スマイルサポート

お困りごとはありませんか？ やさしさと笑顔で、暮らしのお手伝い！

お掃除 料理 お話相手 付添い **お見積無料！**

子育てお手伝い 草むしり 電球交換

公益社団法人 北区シルバー人材センター

北区赤羽1-1-38 FAX.03-3908-8405
TEL.03-3908-8400(代)

会長挨拶



支えあいの輪を
広げましょう

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、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には、平素より北

区シニア連の多くの事業に、ご支援、ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

一昨年より新型コロナウイルス感染症の影響で計画通りに事業を実施することができない状況が続きましたが、昨年11月に延期した福祉大会、本年1月の

新年会を式典のみですが開催し、会員の皆様と久しぶりに集うことができ感無量でございました。

今年度から会員増強プロジェクトチームを中心に検討を重ね、リーフレットを作成するなど、「新たな会員増強運動」に取り組んでおります。一人ひとりが勧誘の担い手となり、一人でも多くの方に会員になっていただき、高齢期の生活を一緒に楽

しみながら豊かなものにしていきましよう。会員の皆様のご理解、ご協力、お力添えをよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症が終息することを願い、当連合会が地域に根差した魅力あるシニアクラブとして、高齢者の生きがいや健康づくり事業の充実を図り、友愛・奉仕活動などふれあいと支えあいの輪を大きく広げながら社会貢献に取り組んでまいる所存です。

年頭にあたり、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た。新年のごあいさつとさせていただきます。

と、敬意を表します。

また、新型コロナウイルス感染症拡大の下、感染症対策に取り組みながら、会の活動に取り組みでおられることにも、敬意を表します。

さて、北区では、人生100年時代に誰もが輝くことが出来るよう、地域共生社会の実現を目指しています。

地域共生社会では、一人ひとりが地域でつながり、何らかの役

区長挨拶



誰もが輝く地域共生社会の
実現を目指して

北区長 花川 與惣太

北区シニアクラブ連合会の皆様、あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、よき新春をお迎えのこととお慶び申

します。

申し上げます。

北区シニアクラブ連合会は、

昭和33年の結成以来、長きに渡り、様々な活動を通し、地域のきずなを深めてこられましたこと

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

処方せん調剤・クスリ・化粧品

疲れに若甦・資生堂化粧品
どちらの処方せんも受付します！

サカエ薬局

北区赤羽西1-5-1 アピレ1F
☎3900-3505
<http://sakae-ph.age.jp/>

通所介護

みよかデイサービス滝野川

みんなが笑顔、
それがみよかのモットーです。

明るい方、スタッフ募集中!!

北区滝野川 7-2-13 **☎03-6903-7906**
<http://www.miyoka.co.jp/>

新型コロナウイルス感染対策をしています

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

みゆき歯科

歯科一般・小児歯科・矯正歯科

☎03-3909-4618

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

▲9:30~15:00 【休診】日曜・祝日・水曜日
北区赤羽西 1-29-18 プレミール赤羽 1階

相続・遺言・成年後見・信託
お気軽にご相談ください

鶴見司法書士事務所

北区赤羽2丁目17番5-201号
☎03-6903-8329

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	○	○	○	/	○	○	/



大変名誉ある賞をいただきました

東京都知事表彰

高齢福祉功績者 (1名)	
北区シニアクラブ連合会会長	山中 将男

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)	
志茂三申会	高橋 正敏
志茂四長寿会	稲垣 年治
豊八寿会	田中耕太郎
東十条平和会	伊藤 哲弥
王子五丁目寿会	飯田 良子
睦会長寿クラブ	中込 章
上町クローバークラブ	石井 更生
新町長寿クラブ	山越 勇

老人クラブ育成功労者 (7名)	
高山 忠雄	浮三メート会長
水沼 弘行	赤二東寿楽会会長
山田 克枝	わらじゅ会会長
河原 正實	東十条笑年クラブ会長
可兒 文子	王子本町一丁目大門会副会長
加賀 勇造	中里福寿会会長
鷹野 泰正	霜降たちばな会副会長

老人クラブ会員増強賞 (10クラブ)	
志茂五永寿会	小淵 和夫
桐ヶ丘第一長命会	水沼 貞子
伸一延寿クラブ	佐藤 早苗
中十条福寿クラブ	広瀬 正歳
王寿会	小林 義正
東十条六つみ会	依田 行弘
睦会長寿クラブ	中込 章
飛鳥山友の会	渡辺 初枝
上中里なでしこ会	猪鼻喜久雄
上中里中央美里会	蛭川 清

活動賞「ボランティア部門」(1クラブ)	
滝野川中央寿会	大川 薫

東京都功労者表彰

老人クラブ (1クラブ)	
伸一延寿クラブ	佐藤 早苗

**東京都知事表彰など
8名19クラブが表彰**

令和3年12月9日(木)新宿文化センターにて、東京都老人クラブ大会が開催されました。山中将男会長が高齢福祉功績者として東京都知事表彰を受賞

受賞された皆様、おめでとうございます。

したのをはじめ、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、老人クラブ育成功労者として7名、会員増強賞として10クラブ、活動賞「ボランティア部門」として1クラブが表彰されました。

第35回東京都老人クラブ大会

割を担いながら生活することが大事であると捉えており、「長生きするならば北区が一番」の実現にもつながるものと考えています。皆様、シニアクラブの活動が、それらを実行できる、絶好のいい機会であり、社会参加を促進し、高齢期の生活をより健康で

豊かなものにするに、つながっていきます。今後も、高齢者のいきがい活動や地域活動、友愛活動をさらに充実させ、地域の仲間づくりや長寿を喜び合える地域づくりに寄与され、やがては多世代交流、地域の担い手の活動が推進

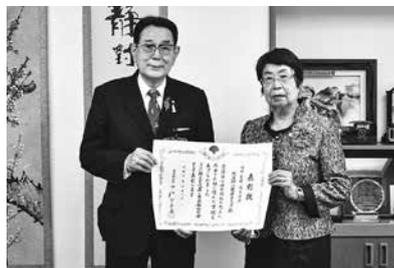
東京都功労者表彰

令和3年10月1日(金)東京都庁にて東京都功労者表彰式が行われ、社会福祉分野で優れた功労のあった団体として伸一延寿クラブが表彰されました。10月8日(金)北区役所にて北区内被表彰者の皆様とともに花川区長より表彰状が授与されました。おめでとうございます。

されるよう期待しております。結びに、北区シニアクラブ連合会並びに各シニアクラブの益々のご発展、山中会長様をはじめとして、役員、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念いたします。新年のご挨拶とさせていただきます。



受賞された北区の皆さん



花川区長より表彰状を授与



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

(有)ケアネットワーク
CARE NETWORK 暮らしと介護のネットワーク

介護保険サービス 訪問介護・居宅介護支援

障がい福祉サービス 居宅介護・重度訪問介護

住環境支援サービス 福祉用具貸与・販売、住宅改修

北区赤羽2-4-10 金剛第2ビル 3階
詳しくは ☎03-6802-6111

相続・遺言 遺言書の作成サポート 遺産整理、相続放棄

登記 不動産会社登記

債務整理 督促停止・利息引き下げ 過払い請求、秘密厳守

赤羽法務事務所
女性司法書士が相談に乗ります。相談無料。お気軽にご相談下さい。

代表社員 認定司法書士 **春日順子** (赤羽法務 検索)

JR赤羽駅南口徒歩2分
☎0120-006-742 (10時~18時 月曜~金曜)
北区赤羽南1-3-7 関根ビル2階 ☎03-5249-3041 ☎03-5249-3031

GAIA TKC全国会

税理士法人 行政書士法人 **ガイア**

会社設立や**相続手続き**から**相続税**の申告まで **トータルサポート**いたします。

北区西ヶ原3-48-4
☎03-3940-0831 (代)
FAX 03-3940-0832 税理士法人 **ガイア** (検索)

3支部長あふわり

赤羽支部 皆とともに3つの課題への取り組みを

赤羽支部長 中村 忠男

このたび赤羽支部長を再度担当することになりました。実は昨年2月富田前支部長が心ならず非常に残念ながら病に勝てず他界されました。故人のご冥福をお祈りする次第です。

6波の発生という状況です。コロナに対しては同じくマスク、3密回避等を守ってコロナに感染しないようお互いに十分注意してまいります。

支部では緊急に選考委員会が開かれ、図らずもまた支部長の任をいただきました。やむを得ず状況を考え、できる限りお手伝いをお引き受けした次第です。今年も昨年引き続きコロナ感染の心配が続いておりまず。オミクロン株拡大による第

支部の問題で最大の重要点は会員の増強です。会員それぞれがご入会をお願いしておりますが、なかなか目標達成は難しい限りです。今後とも会員増強プロジェクトの方針等を実施して一人でも多くの方の入会を目指してまいります。

第2に力を入れたいのは健康

づくりです。会の活動も発展も健康なくしてできるものではありません。運動等も自発的にやってこそ健康寿命をのばせるのではないのでしょうか。

第3に大事な目標点は地域共生です。

現在は町会・自治会の方々も多くシニアクラブに入会されておられます。自治会の夜回りもシニアクラブの皆様の夜回りの感がしております。名称や呼び方が違っていても大事なことは同じ、ともに頑張ってまいります。今後とも皆様よろしくご指導をお願い申し上げます。

王子支部

うれしいこと・楽しいこと・幸せなことがあふれる一年でありますように！

王子支部長 駒村 守晴

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

さて、2020年1月以降、新型コロナウイルス感染症の感染

者数は増加の一途を辿り、世界中の人々の生命と暮らしに対し猛威を振るっております。

日本ではほとんどの人々がマスクを着用し、手洗いや消毒など清潔を心がけ、多くの事業者が時短営業や休業に協力、さまざまな分野の多くの方々が感染

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
協立総合設備
株式会社

北区東十条5-10-2
TEL.03-3598-1278

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

大関電設 株式会社

北区志茂 1-30-8
TEL:03-3903-2301
FAX:03-3903-2308

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

探偵 (終活支援)

人探し全般・終活パートナー
(終活全般のお手伝い)

☎0120-505-535

JR駒込駅北口
アイピーユー探偵事務所

リスクにさらされながらも、私たちの生命と暮らしを守るために働き続けてくださっており、本当に日本はすごい国だと思っております。

ところで、コロナウイルス感染拡大の状況は第5波が収束したものの、再びオミクロン株による第6波到来という状況です

が、感染防止策を講じながら引き続きシニアクラブ諸活動を継続してまいりますので、今後とも会員の皆様方の変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、各シニアクラブのますますのご発展と会員の皆様にとつて、うれしいこと、楽しいこ

と、幸せなことにあふれる一年になりますよう心より祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

滝野川支部
会員増強に向き合いさらなる会の発展を

滝野川支部長 加藤 忠衛

明けましておめでとうございます。

皆様よいお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、北シニア連滝野川支部としても、この2年間コロナ禍に翻弄されてきました。いまだもってコロナ禍の収束は見通せない状況です。そのため予定した事業の中止、規模縮小を余儀なくされてきました。現時点でも外出自粛を念頭に3密回避を続けています。毎月の会長会も満足に開催できず残念な思いです。

野外の運動に注力し、グラウンド・ゴルフの普及に努めてきました。その結果複数の単位クラブが令和3年11月より練習を始めています。

また年末の日帰りバス旅行(三浦半島方面)には予想を超える60名の会員が参加し、久しぶりのバス旅行を楽しんできました。

令和4年度はグラウンド・ゴルフのチーム数を増やし、楽しく滝野川支部で大会を開くことを目指しています。

会員増強については今年度の被表彰者は4クラブでした。来

年度は5クラブ以上を目指し、各クラブの皆さんとともに頑張つてまいります。

『一緒に活動してみませんか?』『貴方の一声が会員増強につながります』をスローガンに「頑張つたね。目標達成できたぞ」とともに喜びたいものです。

令和4年度、滝野川支部の主要事業は『輪投げ大会、1泊・日帰り旅行、初詣歩こう会、そしてグラウンド・ゴルフ大会』を計画しています。環境が許せば、全事業を行うことを念頭に滝野川支部を運営してまいります。皆様のご協力をお願いいたします。



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

特定建設業 特定建築業 警備業(東京都警備業協会) **警備員さん募集中**

株式会社 佐藤開発

北区赤羽1丁目50-1
☎03-3902-4142

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	●	●	予約	●	予約

田嶋建設株式会社

北区東田端2-8-1
☎03-3893-1355

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

法人決算 確定申告 相続・贈与・譲渡 税務相談

田口絢子 税理士事務所

お気軽にご相談下さい

北区赤羽1-42-8 ミツワハイツ303 E-mail:tax@mint.ocn.ne.jp
☎3901-4784 FAX3901-4762

給排水衛生・空調設備 設計・施工

山本暖冷工業株式会社

北区滝野川3-42-11
☎03-3918-0931

北シニア連の活動報告

北区シニア連福祉大会

卒寿(90歳) 241名
を祝う

令和3年11月12日(金)午前11時から赤羽会館講堂にて、福祉大会が開催されました。



2年ぶりの開催に山中会長の心を込めたあいさつ

花川区長、名取議長他、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、永年シニアクラブ育成にご尽力いただいた29名の功労者の代表へ表彰状授与が行われました。



北区シニア連新任単位
クラブ会長研修会

熱意にあふれる
新任会長が集う

令和3年12月13日(月)午前10時から北とびあ第一研修室にて、新任単位クラブ会長研修会を開催しました。対象は令和2年度および3年度に新たに就任した会長で、24名参加しました。

北区シニア連・女性部
合同新年会

コロナ対策を講じ
多くの会員が参加

令和4年1月13日(木)午後1時30分から赤羽会館講堂にて、新年会が開催されました。花川区長、名取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、出席者は250名となりました。新型コロナウイルス感染防止の観点から式典のみの開催でしたが、参加者全員、今年の北区シニア連



新年会

北区長寿支援課長の小野裕子様から北区の高齢者施策についてのお話があり、次に中村忠男副会長から北区シニア連の組織や活動などについての説明がありました。その後、新会長からクラブの現状や悩み、今後の活動についてなどの意見が出され、新会長の方々の熱意が伝わる研修会でした。

の活動が素晴らしいものになるよう皆様と協力して頑張ってくださいませようとの決意を新たにしました。

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

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	●	●	●	／	●	／

【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
電話予約 **03-5902-5089** やぎゅう医院となり

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
電話 **03-3902-5564**

内科 竹内医院
歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~1:00	○	○	○	／	○	○
午後 2:30~6:00	○	○	○	／	○	／

休診日 木曜日・日曜日・祝祭日・土曜日午後
電話 **03-3911-6167**
北区豊島3-6-1

村上歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM12:30	●	●	●	9:30~	●	●
PM2:00~PM 6:00	●	●	●	●	●	／
PM6:00~PM 9:00	●	~7:30	●	~7:30	●	／

休診日：日曜・祭日
北区豊島1-37-1
電話 **03-3911-6617**

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
電話 **03-3903-1871**

佐藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	／	○	○
PM2:00~ 5:00	／	○	／	／	○	／

午後は完全予約制 PM5:00 まで
休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝祭日
北区浮間4-2-12
電話 **03-3969-2091**

北区シニア連健康教室

各支部で実施 筋力アップを目指しましょう

令和3年12月6日(月)〜8日(水)、筋力アップ体操が次のとおり実施されました。

赤羽支部

12月6日(月)・・・赤羽会館
会員40名 役員9名 計49名

王子支部

12月7日(火)・・・北とびあ
会員29名 役員7名 計36名

滝野川支部

12月8日(水)・・・滝野川会館
会員53名 役員9名 計62名

東老連健康づくり大学校受講報告

老人会発展への糸口

西が丘桜クラブ 平柳 敏範

この大学は老人と老人会について総合的に学ぶところで、東京都全体から54名が入学しました。6月から12月まで全13回、毎回約5時間の講義を受けます。しかし今年にはコロナによる延長で3月末の終了予定です。各回専門家の講座が平均2回あり、健康づくり・介護・老人会等実地の

新型コロナウイルスの影響により、従来実施していた「体力測定」ではなく、適切な距離を取って行う筋力アップ体操を実施しました。小池指導員のもと、柔軟体操から筋トレ、整理体操、最後に



赤羽支部



王子支部



滝野川支部

「さくら体操」を行いました。参加された皆さんは笑顔で取り組んでいました。日常生活でも継続して取り組んでいけるといいですね。

活動に基づいた話が多く、再確認と新発見の充実した内容です。

受講生は東京都全体にわたり、老人会の役員の人々で出席率は高く、何回かある討議の間には活発に意見が交わされます。それによると老人会活動の喜びや苦勞はどことも変わりなく思われますが、私の会と違い活動会場に困っている会が多いことを知り、また各会の個性を聞くと大変刺激になり勉強になります。大学はまだ途中ですが、回を

重ねるにつれ老人会を盛んにするにはどうしたら良いか、いくつか意見があがり講義に取り上げられました。まずたくさん人に参加してもらうには魅力ある活動をする。次は役員同士の交流を盛んにして会員に広げ、さらにその友人を誘う、などなど今までも言われている当たり前のところかもしれないですが、この大学で深く学ぶと、その大切さを理解できるような気がします。最終回までしっかりと学び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

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

情操を豊かに育む
宮元保育園
北区滝野川3-77-8
☎03-3916-1401

みんなであつてるよー!
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

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

あかるく、つよく、すこやかに
学校法人すずらん学園
すずらん幼稚園
園長 小堀小夜子
北区豊島6-9-18 ☎03-3919-0790

花と緑、楽しくて元気でるようちえん
光明院幼稚園
北区田端3-21-5
☎03-3821-0006

女性部だより

コロナ禍を

乗り切りましょよ

赤羽支部 太田 優江

女性部の皆様いかがお過ごしですか！ お元気ですか！ 女性にとつては、自粛、自粛の日々でストレスもたまり大変苦痛であつたと思います。各クラブで

もいろいろと知恵を出し合つて活動の再開を目指していることと思ひます。

私のクラブでは11月13日浮間公園めぐりの歩こう会を開催し、会員の約半数弱の25名の方が参加されました。屋外の新鮮な空気を思う存分吸つて元気に仲間と語り合いながら久しぶりに歩くことができ、皆すがすがしい気分です。オミクロン株の急拡大により

再び活動が制限される状況ですが、一日も早いコロナウイルスの終息を願つて「手指の消毒、マスクの着用、3密を避ける」等感染防止策を守りながら、このコロナ禍を元気で乗り切つていきたいと思ひます。そして女性部の皆様と一緒に旅行のできる日がくることを楽しみにしています。

単位クラブ活動報告

赤羽支部

志茂一五門会

励まし活動で

会員増強

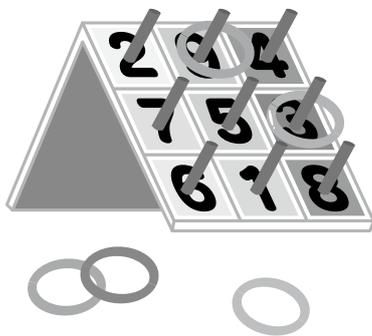
加藤 明

五門会は昭和39年創設、57年目になります。現在111名の会員で通常は定例会、誕生会、講演、カラオケ、ダンス、輪投げ、パトロール、町内清掃、歩こう会旅行会等を行つてきました。コロナ禍の中、各行事が中

止となり大変辛い時を過しております。

会長を中心に各担当のフットワークの良さで、山本副会長はじめ林会計、藤森庶務の明るい司会で活発な意見、明るい対話、楽しい運営に心掛け和気あいあいと活動しております。励ましの活動で①お誕生会のお赤飯配り、②敬老の日のお菓子配り、③お知らせの配布を各班の方が足を運びながら、安否確認、体調確認をしています。その中で会員も今年度は5名増やすことができました。

唯一活動している輪投げは竹



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

内科・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

2022年1月 新規開設

ほっぷの湯

入浴に特化した短時間のデイサービスです

株式会社ホップケアサービス

ホップケアサービス

■訪問介護 ■デイサービス

☎03-5944-6333 北区上中里 3-1-18

“不動産・仲介・アパートの管理からお世話まで”

若松商事 株式会社

毎週火曜定休、第2・第3水曜休

赤羽西口弁天通り ☎3900-6665
赤羽西1-18-9

あなたの人生を 1冊の思い出に。

株式会社 二チコミ

http://www.nichicomi.com/

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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

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	○	○	○	○	/	/

休日診/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

滝野川支部

滝野川中央寿会

元気が一番!

大川 薫

約2年弱にわたるコロナ感染の中、何が一番の心配事かという、会員の皆さんの健康状態でした。

私たちの仲間は皆決まり事をきちんと守るのでコロナの心配はしませんでしたが、「出歩かない、人と会わない、話をしない」では足も舌も頭も衰えるばかり。少し早いかなど思いましたが、ご近所体操を昨年2月より始めました。もちろん検温・消毒・換気等に気を配つての活動でしたが、皆さん運動不足を実感されていたのか熱心に体操に励んでいただき、ケーブルTVにも取り上げられました。

続いて輪投げチームも練習を再開して腕を上げつつあるので、今から大会の再開を待っています。

自治会内の防犯も兼ねた「声掛けパトロール」も屋外ですの週1回ずつと継続です。ピン

ボンして玄関先の会話で「今週初めて人と会話した」等と言われると、やってよかったです!と思わず胸を撫で下ろします。

願いは皆さん同じでしょうがコロナ終息後に、元気で皆と顔を合わせて大宴会を開き、マスクなしで笑いあいたいです。

王子支部

東十条笑年クラブ

コスモスで

巣ごもり解消

河原 正實

コロナに明けコロナに暮れた令和3年でしたが、シニアクラブとして何か少しでも町内を明るくして、コミュニケーションを取れないかと思っていたところ、「ふらっとほーむ滝野川東」さんから折り紙を使ったコスモス畑を作ってみましたらアドバイスを頂き、早速巣ごもり中の会員たちの手を借りて折り紙を使つてのコスモス畑に挑戦しました。

参加した男性8名は繊細なコスモスの葉っぱ作り、女性二十

数名はお花作りを分業で担当、約1千個の花と葉を半月かけて作り上げました。当然お家で半月がかりですので家族の手伝いも多々あり、多くの人の手や応援を得ることができました。町会防災センターの外壁と室内を、赤、ピンク、紫、黄色のコスモスで飾り、明るいコスモス畑の中の防災センターを作り上げました。早速9月の敬老御祝の会をコスモス畑の中で開催し、プレゼントのパック赤飯にもコスモスの葉に花を乗せて配り喜ばれました。

また10月のウオーキングは本物のコスモス畑を見ようよと、「足立区都市農業公園」へ出かけ、荒川土手に作られたコスモス畑を堪能しながら久々の分散昼メシを楽しみました。



コスモス祭り開催

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
真光寺
 隆照山 桂徳院
 住職 重原 俊芳
 北区中十条 3-1-5
 TEL 03-3906-7175
<https://www.sinkouji.or.jp/>



・令和4年 秘仏のご開帳
 となたでもお参りください(5/30~11/26)
 お寺は心の相談所
王子善光寺
 北区豊島3-4-9
 TEL 03-3911-8871

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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



文芸

俳句

〔済美寿会〕

花野行く雲や心の照りかけり
大聖堂へ踏み絵のごとく落葉径
腰かけて知る切株のあたたかさ

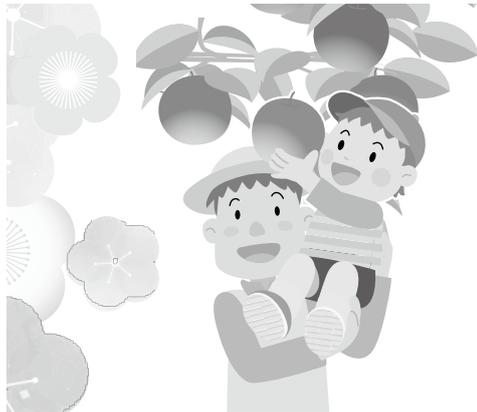
小形 美代

川柳

〔稲付長生クラブ〕

風にのり金木犀の花かおり
つわぶきの黄色い花目に止まり
りんご狩りどれにしようか目う
つりし

金子千代子



ガス電気その上物価総値上げ
子を呼べばオレも老眼系通し
冷え込んでマスクも嬉し朝体操

中村ノブ子

すずめ鳴く居場所がないと姿勢す
昭和とほだいぶ違つた世となりぬ
毎日のあたり前なぞ遠くなり

田中 路子

〔仲一延寿クラブ〕

下見えず段差が恐いメタボ腹
格下に負けることあり勝負ごと

佐藤 早苗

感染者下火でゆるむ気と財布
つり橋で下見てすくむ足と腰

阿部 勇

下町の風情漂う店構え
下駄の音昔懐かし響きかな

田島 精洲

七五三目尻が下がるジジの顔
手招きでおいでおいでをする紅葉

高内 信夫



お詫びと訂正

北シニア連だより第44号
(令和3年10月1日発行)
P10『文芸』欄の紙面にて
「稲付長生クラブ」を誤って
「稲村長生会」と掲載して
いました。お詫びして訂
正いたします。

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

日蓮聖人家紋

威徳山 大恩寺

井栢に栢

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 せいりょうグループ

【墓石・葬儀】

管理費の掛からないお墓…永代墓

株式会社せいりょう ※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 せいりょうビル

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)

真宗大谷派 萬榮寺

北区田端 5-7-7

TEL.03-3827-7222

真宗大谷派 法音寺

北区栄町14番9号

TEL.03-3911-8394

日蓮宗 法真寺

北区赤羽西 2-23-3

TEL.03-3909-0007

会員の作品

会員の皆様から寄せられた作品を紙面でご紹介
します。今回は、岸一若菜会の時宜に適った素敵
な張り子とマスクホルダーをご覧ください。



マスクホルダー

岸一若菜会



健勝寅張り子

岸一若菜会



編集後記

皆様、新しい年を迎えいかが
お過ごしですか？

「シニア連だより」も前回か
らリニューアルし、皆様からの
投稿を楽しみにしています。

昨年は、コロナにより「のど
自慢大会」「詩吟・民謡大会」
「輪投げ大会」は中止、福祉大
会、新年会は式典のみ実施しま
した。

今後オミクロン株が収まるこ
とを願いつつ…

今年は寅年。「トラ」のよう
に元気に動けるように、お互い
健康に留意して頑張りましょ
う。

西川 三夫



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
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

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

これまで、休会クラブへの働きかけや加入促進す
メンバー全員で熱心に検討を重ねてきています。
令和3年7月から11月まで3回の会議を開催、

プロジェクトチーム報告

新たな会員増強運動

ラシを作成し町会・自治会掲示板へ貼っていたた
くなど、一歩ずつ前へ進めてきました。
今年度最後の検討会議を2月に予定していま
が、より多くの方にシニアクラブを知っていただ
き、その魅力を感じて加入していただき、ともに
活動できるよう頑張つてまいりますので、皆様の
ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

シニアクラブに 加入しませんか?

地域の仲間と楽しく活動し、生活を豊かに、
地域の支え合いの輪を広げましょう!

体験して
みませんか

健康づくり活動

輪投げ大会、
グラウンド・ゴルフ
ご近所体操
など

生きがいを高める活動

書道・絵画・手芸
囲碁、将棋、講演会
など

奉仕・友愛活動

道路・公園等の清掃・緑化
パトロール、
見守り・声かけ
など




シニアクラブは、おおむね60歳以上の方々で組織された団体で、
様々な活動を行っています。
お住まいの地域にクラブがない場合は、30人以上でクラブを
設立することができます!
または他地域のクラブの賛助会員として活動することもできます。
お気軽にご相談ください。 北区シニアクラブ連合会事務局 03-3914-5194

**区からの
助成金も
あります。**

各地区の問い合わせ先

赤羽支部 03-3907-3625 | 王子支部 03-3908-3617 | 滝野川支部 03-3915-7080

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

北区発着・15名様以上でOK!

善光寺御開帳 貸切バスの旅

* 善光寺御開帳期間 令和4年4月~6月

◆料金 **1泊2食 15,800円**
2泊5食 22,800円

含 む/宿泊代(夕食お酒付き・朝食)、バス代、諸税
別費用/通行料、行き帰りの昼食代、入場料など

バス会社併設
お得なグループ旅行
をご提案

信州戸倉上山田温泉
湯楽ゆうざん

長野県千曲市上山田温泉2-32-11
☎026-275-2333

詳しい費用とコース表送ります まずはお電話を



とみた眼科

TOMITA EYE CLINIC

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

《休診日》水曜・日曜・祝日・土曜午後 ※土曜9:00~13:00
北区西ヶ原1-50-1 メディエルトウン駒込2F
☎03-5961-3400 とみた眼科 | 検査



あきやま デンタル クリニック

◆診療時間
月~金曜/10:00~13:30
15:00~20:00
土曜/10:00~13:00
14:00~17:00

◆休診日 日曜・祝祭日
※診療時間が変更になる場合がございます。
詳しくはホームページでご確認ください。

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 新伸ビル4F
<http://www.akiyama-dc.com/>

☎6454-4618

東京都認可校



石川幼稚園

純粋な精神・たくましい心身
情操教育と個性の尊重

☎03-3910-5411

北区西ヶ原1-48-16

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