



日本一の「高齢者にやさしいまち」をめざして

豊島区長 高野 之夫

新年あけましておめでとうござい
ます。豊島区高齢者クラブ連合会の
皆さまにおかれましては、平成31年
の初春を健やかに迎えのことと心
からお慶び申し上げます。

2月1日の開幕式典により東アジ
ア文化都市2019豊島の幕が開
き、連日「オールとしま」による体制
で豊島の魅力を国内外に発信してお
ります。あわせて、国際アート・カ
ルチャー都市構想のシンボルプロジ
ェクトである「Harez a 池袋」
の整備をはじめとしたさまざまな事
業の展開により、今、豊島区は大き
な注目を集めています。「はらはら、
どきどき」するような1年になるよ
う、皆さまのお力添えをいただきな
がら取り組んでまいります。

に1人が高齢者という本格的な高齢
社会が到来いたします。このような
中、健康寿命を延ばし、いつまでも
元気でイキイキと暮らし続けられる
地域をつくることは大変重要です。
皆さまが生きがいを持って毎日を楽
しく過ごせるよう、世
代や分野を超えた総合
的な高齢社会対策を推
進するとともに、日本
一の「高齢者にやさし
いまち」の実現を目指
してまいります。

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
の皆さまのご健勝を祈
念申し上げ、新年のご
挨拶といたします。



ゲートボールで秩父市との親善交流
(11頁に関連記事)

また、近年
「平均寿命」よ
り「健康寿命」
という言葉が多
くみられます。先
般、全国老人ク
ラブ連合会から出
された「組織活
動」

今年も皆さんと
ともに仲間を増や
し、いろいろな事
業を進め、一層高
齢者が「健康で楽
しく、安全安心し
て過ごせるまち」
を目指し、区高連
の活動を盛り上げ
ていきたいと思
います。ご支援、
ご鞭撻よろしくお
願ひいたします。

結びに会員の皆
さまのご健勝を祈
念いたします。



区高連の活動に参加して
「健康寿命」を延ばそう

豊島区高齢者クラブ連合会 会長 外山 克己

新年明けましておめでとうござい
ます。平成31年の年頭にあたり新春
のご挨拶を申し上げます。区高連の
会員の皆さまは健やかに新年をお迎
えになりましたこととお慶び申し上
げます。

昨年8月豊島区では「総合高齢対
策プロジェクト」を立ち上げ、春先
は「(仮称)総合高齢社会対策ビジョ
ン」を出されるとのこと、これによ
り豊島区は「日本一高齢者にやさし
いまち」を目指
していくこと
になり大変期
待しています。

は健康寿命の秘訣」と題する資料に
よれば、区高連の活動の仲間づくり
もまた「健康寿命」にプラスの影響
が出ることで、全国の大学・国立研
究所等30人を超える研究者の多面的
な分析の結果明らかになったと報告
されています。例えば「人との交流
が多い」「運動を仲間と行う」「サロ
ンに参加する」「笑いのある生活をす
る」「地域組織に参加する」「地域で
役割を担う」等の活動に参加するこ
とにより「健康寿命にプラス」にな
る、認知症リスクが少なく、長生き
しやすいと報告されています。

議長あいさつ



健康長寿、活力ある 地域社会の実現に向けて

豊島区議会 議長 磯 一昭

新年あけましておめでとございませう。

豊島区高齢者クラブ連合会の皆様には、平成最後のお正月を、ご健勝のうちに迎えられましたこととお慶び申し上げます。また、日頃の活動を通じての地域福祉推進へのご貢献に、厚く感謝を申し上げます。

新年あけましておめでとございませう。『社会活動に参加できる社会』や『出番と居場所の実現』の必要性に強い問題意識を持っております。こうした中で、貴連合会の皆様の社会奉仕、支え合い活動をはじめとする地域に根ざした事業展開は、まさにそれらとも軌を一にした実践活動だと考えます。

4月には統一地方選挙が予定され、現在の区議会議員の顔ぶれでの最後の議会となる第1回定例会も始まりました。高齢者クラブ連合会の引き続きの活動が、健康長寿社会、活力あふれる豊島区の創造、より豊かな区民生活の実現につながると思っております。この思いから、豊島区議会といたしましても、高齢者の皆様が、活躍できる環境の整備に、真摯な議論を通じて果敢に取り組んでまいります。

結びにあたり、会員の皆様のご健勝と貴連合会の一層のご発展を祈念申し上げ、新春のお祝いの言葉とさせていただきます。

ご健勝と貴連合会の一層のご発展を祈念申し上げ、新春のお祝いの言葉とさせていただきます。

謹賀新年

平成31年 豊島区高齢者クラブ連合会

会長

外山 克己
みたけクラブ会長

会計

神永 正行
としまつくす会長

副会長

(総務、文化保健担当) 竹野 康二
大塚延寿会会長

広報部長

渡邊 要
長崎二丁目ことぶき会会長

副会長

(体育、友愛奉仕担当) 別所 弘一
千早いこいクラブ会長

体育部長

井田 謙三
池袋仲むつみ会会長

副会長

(広報担当) 高木 治男
南六さくらクラブ会長

友愛・奉仕部長

花澤 松二
池袋本町一丁目福寿会会長

常任理事

杉山 鈴谷
巣鴨朋友会会長

常任理事

佐々木 敬彦
大塚百齡会会長

常任理事

小泉 良介
上池三寿会会長

常任理事

山田 忠義
千歳会会長

常任理事

中島 しづゑ
五葉会会長

常任理事

渡辺 光男
末広会会長

常任理事

堀内 鋒行
高砂長寿会会長

常任理事

杉山 鈴谷
巣鴨朋友会会長

常任理事

佐々木 敬彦
大塚百齡会会長

常任理事

小泉 良介
上池三寿会会長

常任理事

山田 忠義
千歳会会長

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

- ※定期預金に上乘せ金利
- ※お誕生日にプレゼント
- ※「やすらぎの旅」「お笑い寄席」にご参加
- ※しんきん健康サポートプランのご利用無料
- ※浅草の「浅草演芸ホール」割引入場券を進呈

皆様のお役にたつ



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)



喜ばれることに喜びを 巣鴨信用金庫

本店営業部

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、吹風パン ●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



●本店 ☎03-3971-0211 年中無休
営業時間 1F/8:00-22:00 2F/9:00-22:00 3-9F/11:00-22:00
●板橋店 ●巣鴨店 ●東池袋店 ●南池袋店



理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事
遠藤 秀信 百寿会会長	大成寿クラブ会長 平尾 一郎	南長崎三丁目南部福寿会会長 大野 彦磨	南長崎三丁目北部福寿会会長 沖浦 千恵子	長三長寿会会長 横山 保	八木 福雄 長生会会長	高一さくら会会長 小田 明雄	愛要会会長 沖松 良子	千川二丁目百々代会会長 郡司 節子	此島 澄子 百代会会長	櫻木 美佐子 高三長寿会会長	池袋本町やすらぎ会会長 三富 一雄	池袋サンクラブ会長 加藤 壽男	池袋本町二丁目寿会会長 吉村 慎一郎	
委員	副委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長	委員長
池上 貞子 第一ブロック	中島 しづゑ 第五ブロック	平山 カヨ 第二ブロック	長崎二丁目ことぶき会 渡邊 要	別所 弘一 千早いこいクラブ	山田 忠義 千歳会	井田 謙三 池袋仲むつみ会	池辺 史生 いこいクラブ	小泉 良介 上池三寿会	竹野 康二 大塚延寿会	杉山 鈴谷 巣鴨朋友会	鈴木 敏夫 事務局	石川 和代 シスナブ健康文化クラブ	小野寺 喜美子 健康百寿会	原 ハツエ 第一ブロック
委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員	委員
阿部 文代 第八ブロック	沖浦 千恵子 第八ブロック	広瀬 節 第七ブロック	沖松 良子 第七ブロック	小野寺 喜美子 第六ブロック	石川 和代 第六ブロック	仁平 隆子 第五ブロック	田久保 孝子 第四ブロック	藪田 六ツ江 第四ブロック	沼尾 尚子 第三ブロック	鍋倉 テイ子 第三ブロック	大門 幸代 第二ブロック	大 門 幸代 第二ブロック	原 ハツエ 第一ブロック	

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

東京都公安委員会指定
[実施試験免除]

豊島自動車練習所

東池袋3-17-1(サンシャイン60隣り)
☎3971-8090(代)

不動産の売却・購入

マンション 戸建 土地 アパート ビル

目白営業センター

☎0120-155-448 豊島区目白3-5-12
目白コアビル1階

住まいへの想いをつなぐ

住友不動産販売

あなたとあなたの実家の

空家・空地

相続相談窓口

NPO 空家空地管理センター豊島区担当

100円管理 賃貸管理 リフォームリバ 売却査定 建替相談

創業54年・3代続くおつきあい

会員募集中!

公園清掃、児童通学案内、家事援助サービス
施設管理、植木剪定・除草作業、大工・塗装
襖・障子・畳の張替えなど、区内各所で活躍中!

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋2-55-6 受付時間: 平日8時30分~17時
☎03-3982-9533
http://www.toshima-sjc.org/

オーダーメイドランドセル 監製 神田屋鞆製作所

世界に一つだけのランドセル

カルちゃんランドセル オリジナルのデザインで大人気

KANDAYA 池袋ランドセル館

営業時間 10:00~18:00 / 定休日 火曜日
豊島区西池袋3-29-14 TEL.03-3986-3733

株式会社 **ヴェセル東西**

TEL.03-3981-9595

豊島区南大塚3-24-2 (向原電停前)

区高連 囲碁・将棋大会

暑さに負けず熱戦展開

開催日 7月26日(木)
会場 区民ひろば南池袋
参加者 囲碁A 3名
囲碁B 4名
囲碁C 6名
将棋A 6名

合計 19名

囲碁は参加者数に変動があり、A・Bはリーグ戦、Cはトーナメント戦でした(成績は別表のとおり)。

区高連 健康教室

体を大きく動かして健康に

9月18日(火)、雑司が谷体育館において、30年度第2回健康教室が開催されました。

講師は木津美佳先生。まず手をこすって体を動かす指令を自分発信。グー・チョキ・パーの手指と声の連動。大股で歩い

連日の猛暑続きで不快指数100%に近いこの日、棋士たちは思い思いに、作戦を胸に秘め対局場へ向かいました。

午前10時15分、1局目が開始。昼食、休憩後の午後0時20分、最終局開始。伝統誇るこの大会も第86回を数え、愛好者の闘争心は、熱気に包まれたまま午後1時20分過ぎに終了となりました。対局を終えた皆さんは、お互いに健闘をたたえ合っていました。(文化保健部)



ていたら急にグループごとに集まったり、歩きながらのシリトリゲーム。音楽に合わせて楽しく大人のお遊戯です。「家においてもぜひ毎日体を動かしてくださいね!」

こんな指導を受けて心地良い汗を流すことで、身体も自然に動かせるようになり、楽しい健康教室になりました。参加者数は役員等合わせて59名でした。(体育部)



リズムを入れて体を動かす

●将棋の部 ●囲碁の部

Table with 4 columns: Rank (優勝, 準優勝, 第3位) and 2 rows of winners/runner-ups for Go and Shogi.

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人財団 豊島健康診査センター
●企業健診(法定項目健診)
●個人健診(健康診断書など)
●協会けんぽ(生活習慣病予防健診)
CT MRI マンモグラフィ 胃カメラ
03-5974-7205

駒込みみつゐ眼科
眼科一般 白内障日帰り手術、緑内障診断
診療時間 月火水木金土
9:30~13:00
15:00~18:30
(休診日)日曜・祝日
東京メトロ南北線駒込駅1番出口前 JR駒込駅南口徒歩1分
文京区本駒込6-24-5-4F (3943) 8765

医療法人社団 ルカ としま整形外科 リウマチクリニック
TOSHIMA CLINIC 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
診療時間 月火水木金土日
AM 9:00~12:30
PM 2:00~6:00
休診日: 祝日
豊島区南池袋2-45-3
03-5951-5858

みやけ医院
《呼吸器内科・内科》
診療時間 月火水木金土
8:30~12:30
15:00~18:00
▲火・金は19:00まで ※土曜は9:00~12:30
休診日/木曜・日曜・祝日
豊島区駒込4-2-17 03-6903-7211

地域に根ざした あたたかい医療を目指して
社会医療法人社団 大成会 長汐病院
内科・循環器内科・呼吸器内科・外科・消化器外科・整形外科
TEL.03-3984-6161
豊島区池袋1-5-8【池袋駅北口より徒歩5分】

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
豊島区南池袋3-18-34-101
03-3982-7203 FAX 03-3982-7209

区高連 秩父視察 指導者研修会

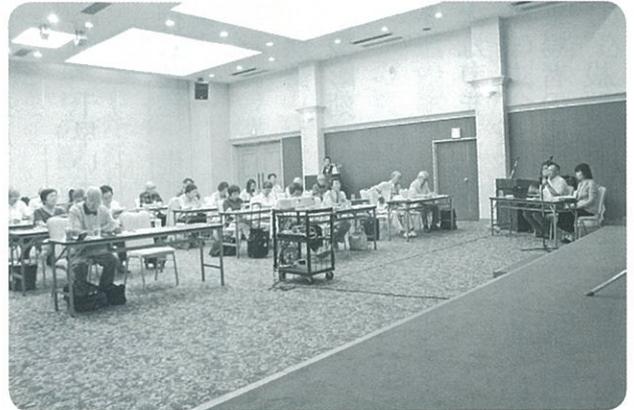
姉妹都市秩父って どんなどこ?

秩父市市長室地域政策課の懇切な協力をいただいて、秩父市を尋ねる区高連役員宿泊研修会が8月28日(火)～29日(水)開催されました。

豊島区高齢者福祉課佐藤課長、白井課員のご参加をいただいて、外山会長ほか役員を合わせた参加者は計29名でした。



ダム堤の高さを誇る浦山ダムで



映像を見ながら秩父市のご説明を受ける

池袋を電車で発った一行は、午後1時過ぎ農園ホテルの研修会場に到着し、早速、研修が始まりました。

一、秩父市地域政策課のお話。「生涯活躍のまちづくり」を目指す秩父市は、姉妹都市の豊島区など都市部との連携を図りつつ、働き手、移住者を求めています。そこで、サービス付き高齢者住宅や、秩父市お試し住宅を用意するなど、移住者向け支援制度があり、民間事業者とも協働されています。



秩父市お試し住宅を視察

二、(2日目には)実際に秩父市の暮らしを体験していただく「お試し住宅『絆』の見学を行う。お試し住宅を利用された方から「この家を買ってほしい」とよく言われます、とのことでした。三、秩父市観光「秩父ってどんどこ?」地域政策課の方のご案内で、日本でも珍しい竪穴の橋立鍾乳洞、規模の大きい浦山ダムなど豊かな秩父の自然や酒づくりの森を見学できました。(広報部記)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 東京みどり会 新宿駅前 新宿東口眼科医院 日帰り白内障手術

医療法人社団 東京みどり会 池袋駅前 池袋サンシャイン通り 眼科診療所

都心に広がる在宅医療・介護のネットワークが魅力です

- 東京健生病院 文京区大塚4-3-8 TEL (3944) 6111
鬼子母神診療所 [デイケア・往診・居宅介護支援事業所]
グループホーム 雑司が谷 みみずくの里 (認知症対応) 雑司が谷2-13-21
介護センター 健生豊島 雑司が谷3-3-17 TEL (5960) 0838
南池袋訪問看護ステーション 南池袋3-4-2 TEL (3989) 0372
介護老人保健施設 ひかわした 文京区千石2-1-6 TEL (5319) 0780

池袋・サンシャイン60/7階 林胃腸科・外科クリニック

村井耳鼻咽喉科医院

東京保健生活協同組合 医療生協 大塚3-36-7 TEL.03-3947-7018

区高連 第37回作品展

区長賞始まる！

平成最後の作品展は、11月12日(月)から3日間、天候にも恵まれ、としまセンタースクエアで開催されました。来場された方は500名に迫る勢いでした。

初日には保健福祉部長常松洋介様、高齢者福祉課長佐藤重春様をはじめ職員の方々、シルバー人材センター会長小倉通男様ご臨席のもと、作品展の幕が上がりました。



多くの方が来場しました

展示品は写真、絵画、書道、陶芸、彫刻、手芸等にわたり、出品者数103名、出品作品数175点でした。今年度は「区長賞」、「頑張りましたで賞」が決まりました。

11月13日

(火)、高野之

夫区長が来場

され、外山克

己区高連会長

ほかの立ち会

いにより「区長賞」の選考



審査のために区長がご来場

が行われ、区長賞

書道 折戸千歳会

絵画 千早いこいクラブ 坂西康世様

押し花絵 巣鴨朋友会 別所弘一様

浪内和子様

以上3点

特別賞

彫像 静和クラブ

今井 明様

以上1点

となりました。

また、最終日の午前中までの

来場者の投票(投票数222票)

で、投票数の多い作品順に「頑

区長賞受賞作品



張りしましたで賞15名を決定し、図書カードが贈呈されました。受賞された皆さま、おめでとうございました。2月1日に「東アジア文化都市2019豊島」が開始しました。作品展をとおして東アジア文化都市行事を盛り上げたいと思います。東アジアを連想させるような作品を募集します。会員の皆さま、ぜひ出展してください。(副会長兼総務文化保健部長 竹野 康二)

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

本町歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:30~午後 1:00
午後 2:30~午後10:00
午後10:00以降の時間外予約は応相談
休診日:水曜午前・日曜・祝日

豊島区池袋本町3-7-24 1階

03-3984-4182

全国どちらの医療機関の処方箋も受け付けいたします

いろいろ薬局

在宅訪問、行っております。
まずはお気軽にお声がけください。

豊島区長崎4丁目7-11 マスターズ東長崎 102

03-6905-8539

北大塚歯科医院

診療時間 平日 10:00~19:00
土曜日 10:00~17:00
休診日 日曜日・祝日

通院困難な方、訪問診療にお伺いいたします

豊島区北大塚3-30-8 ロータス北大塚1F

03-5907-8500

松村循環器科医院

〒171-0014 豊島区池袋4-34-8

TEL 03-3971-3037

Table with columns for 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 9:00~12:00, 15:00~18:00, and 15:00~19:00.

内科全般・胃腸内科・肝臓内科
内視鏡内科(胃カメラ・大腸カメラ)

東長崎駅前 内科クリニック

TEL 03-5926-9664

Table with columns for 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日 and rows for 9:00~12:00 and 15:00~18:30.



木曜診療

休診日: 火曜・日曜・祝日

豊島区長崎4-7-11 マスターズ東長崎1階
西武池袋線東長崎駅北口より徒歩30秒

区高連 日帰り研修旅行

紅葉の美しい北関東へ

11月28日(水)、高崎観音など北関東の紅葉と秋の味覚を訪ねる旅が催されました。早朝から、はとバス4台に乗



高崎観音

り込んだ一行149名は関越道三芳PAで初めて顔を合わせ、旅の安全と楽しい研修を申し合わせます。

◆道の駅かららん藤岡で、お野菜などの買い物や、ぬくんできた日差しを楽しんだり。

◆期待の昼食は、高崎市の自家製豆腐の懐石料理を堪能。

◆高崎観音への登り道、見事な紅葉に感嘆の声、声、声。そしてただじっと見上げ続けるばかりの観音様のお姿・お顔でした。

◆北関東の名園と聞く「徳明園」、洞窟観音の世界には創られた人への思いが駆け巡ります。



秋を感じる

皆さん、よく歩いた満足の疲れを車中にゆだねて無事帰途につき

(広報部記)

区長懇談会

区高連役員

高野区長と懇談

12月19日(水)、豊島区役所会議室において、外山会長ほか12名の役員が出席して、区長を囲む懇談会が開催されました。常松洋介保健福祉部長の進行で開会、はじめに高野区長から少子高齢化の状況と高齢者への取り組み課題についてのお話が

あり、外山会長は例を挙げて、高齢者にやさしいまちづくりの要望をしました。続いて参加した役員一人ひとりが日頃の活動で感じていること、意見や要望などを述べました。

懇談会は佐藤重春高齢者福祉課長をはじめ担当課総出で盛り立ててくださいました。高野区長は締め、「高齢者にとって元気で暮らしやすいまちづくりに向けての具体的施策」を力強く約束されました。



元氣な暮らしを区と目指す

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 久福会 関野病院
◆内科 ◆胃腸内科 ◆循環器内科 ◆外科
◆心臓血管外科 ◆整形外科 ◆皮膚科 ◆脳神経外科
◆婦人科 ◆ペインクリニック内科 ◆呼吸器内科
◆放射線科 ◆リハビリテーション科
豊島区池袋3-28-3 [池袋駅西口 徒歩10分]
☎03-3986-5501

医療法人社団 景星会 大塚北口眼科
診療科目 眼科 白内障・緑内障・眼科全般
診療時間 月 火 水 木 金
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ 12:30まで ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○
土曜日・日曜日・祝日
豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル
TEL.03-3949-1195

内科・リウマチ科・アレルギー科・感染症内科
皮膚科・リハビリテーション科・泌尿器科
医療法人社団 いろは会
南大塚クリニック
【診療時間】 平日/午前10時~午後1時
午後4時~午後7時
木・土曜/午前10時~午後1時
【休診日】 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
豊島区南大塚2-41-9 坂本ビル1階
電話 03-3943-7277

関野病院グループの居宅介護支援事業所
せきのハートケアサービス
介護支援専門員(ケアマネジャー)が常駐
ご利用者様とご家族に寄り添います
●介護を必要とされる方に最適なサービスをご本人やご家族と話し合いケアプランを作成。
●介護が始まってからも定期的にご訪問。
●介護に関するご相談や助言で精神面でもサポートいたします。
☎03-3981-5161 〒171-0014 豊島区池袋3-29-17

大塚北口診療所
診療科目 外科・内科・胃腸科・肛門科
整形・リハビリテーション科・麻酔科
人間ドック 各種検診
診療時間 月~金曜日 9:00~13:00/16:00~21:00
土曜日 9:00~13:00/16:00~19:00
日曜日・祝日 9:00~13:00
<年末年始・お盆期間も休まず診療しています>
豊島区北大塚 2-6-12 KSK大塚医療ビル
TEL.03-3949-1141

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: 木曜午後・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

区高連 指導者研修会

超高齢化社会で 気を付けるべきは？

9月10日(月)、としまセンタースクエアにおいて、204名の参加者のもと指導者研修会が開催されました。今回の研修会は東老連の友愛助成事業として実施され、外



ささえあいの必要性を学ぶ

山区高連会長、佐藤重春高齢者福祉課長に続いて、吉井栄一郎東老連事務局長のごあいさつがありました。

講師・豊島区民社会福祉協議会

地域相談支援課長

大竹宏和氏

演題・地域の支えあ

いの必要性

お話は、超高齢化社会の進行する豊島区の特性に始まり、孤立、生活困窮、災害時の対応など高齢

者や災害弱者の課題とそれらへの支援体制の解説・紹介がありました。

そして、私たち自身の問題としてどうしたらよいか、実際に即した具体的で分かりやすい説明がありました。

◇(例) 異変への気づきのポイント

- ・ 昼間でも電気がついたまま
- ・ 同じ洗濯物が干したまま
- ・ 庭が荒れている
- ・ 家の中から怒鳴り声、悲鳴が聞こえる

(文化保健部)

区高連 ペタンク大会

運も実力 勝ち抜いたのは

第32回ペタンク大会が、10月30日(火)、西池袋公園において9チームプラス常任理事選抜チームの計10チームが参加して開催されました。

試合はトーナメント戦で行われ、初戦敗者組のトーナメント

戦勝ち上がりが3位となる仕様でした。

幸運も呼び込む熱戦が繰り広げられた結果、入賞チームは次のとおりでした。

優勝 常任理事選抜チーム

第2位 南六さくらクラブ

第3位 高一さくら会

参加チームの皆様、健闘ご苦

労さまでした。

(体育部)



10チームが頂上目指す

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

歯科一般 各種義歯
岩崎歯科医院

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

休診日 水曜・日曜・祭日
南長崎6-24-3 TEL 03-3951-6021
<http://www.iwasaki-dent.com>

ホーム薬局

処方せん調剤・薬なんでも相談

豊島区南長崎5-10-10
TEL 3951-2869
FAX 3952-2823

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
AM 8:30~9:30	※	※	※	休	※	※	休	休
AM 9:30~12:00	○	○	○	休	○	○	休	休
PM 3:30~6:00	○	○	○	休	○	休	休	休

※予約診療/AM8:30~9:30
予防接種/予約制 月・火 PM3:10~
乳幼児健診/予約制 月・火・水 PM3:10~
豊島区東鴨 1-4-1 ☎ 5977-8070
<http://www.kobanai.com/> (03)

小児科・内科・消化器科

医療法人社団 貴翠会 **平井医院**

診療時間 午前 9:00~12:00
夜間 17:00~19:00
休診日: 木曜・日曜・祝日・土曜夜間
※内視鏡検査 金曜/14:00~16:00
豊島区雑司が谷 1-26-10 ☎ 03-3971-8064

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

内科 小児科 神経内科 在宅診療
医療法人社団 穂積会

井ロクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	休

《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

第35回豊島区・秩父市 親善交流ゲートボール大会

友好的な一日過ごす

10月16日(火)、姉妹都市・秩父市との親善ゲートボール大会が、豊島区総合体育場で開催されました。

両連合会長、ご来賓のあいさつなどがあつて試合開始。一連の式典のあと、爽やかな秋空のもと、なごやかなうちにも真

剣な試合運びの音が響きます。各6チームが参加した対戦結



両姉妹都市から愛好者が集結

果は3勝3敗の引き分けでした。

閉会式のあとは、サンシャインシティの「さくらルーム」に移動しての楽しい昼食と懇親会です。1時間あまりの交歓会となり、お開きの席を立っても別れを惜しむ握手と声かけの輪が広がったのが印象的でした。

その後、秩父市の皆様は、リニューアルされたサンシャイン水族館を豊島区高連の役員と一緒に見学されました。

(体育部)

区高連 体力測定

専門家の指導で 体力アップ

特別プログラムで実施
開催日 11月9日(金)

会場 雑司が谷体育館
参加者 一般会員と役員、行政、大正大学の学生5名を合わせて81名

今回は、6項目からなる通常の体力測定に代えて、運動プロ

グラムで実施されました。

内容は①脳トレにもなる軽い手指の動かし②イスを使った筋力アップ体操③ウォーキング運動④紙ボールやフラフープを使ったコーディネーション運動(判断力・バランス力・反応力の向上を目指す)で構成され、ウィングート社トレーナーの丁寧でテンポよい指導で進められました。会場からは笑顔や話し声も上がって、興味をそそられながら参加されていることがよくわかりました。

(体育部)



広い体育館をいっぱいを使ってウォーキング

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

◆整形外科◆内科◆小児科◆外科◆リウマチ科

医療法人社団 高仁会 **高橋診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	休診日	●	●	●	休診日
午後 3:00~ 7:00	休	●	●	●	●	休	●

☎03-3971-0585 豊島区東池袋5-27-8
http://www.kohzinkai.or.jp/

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 ※土曜は17:00まで受付

☎03-5394-4182
豊島区西巣鴨1-11-16

医療法人社団 壽仙會 **仙石クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○
14:00~20:00	○	○	○	○	○	○

◇脳神経外科 ◇胃腸科 ◇内科/外科 ◇リハビリテーション科

日曜・祝日は休診日です

豊島区西巣鴨1-21-4 在宅療養支援診療所
TEL 03-3576-5858 FAX 03-3576-3370
URL http://www.sengoku-clinic.com

吾妻医院

豊島区長崎6-2-12 TEL 03-3957-5502

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	※
15:00~18:30	★	▲	●	—	●	◆	—

★第2・4月曜午後 16:00~18:30
▲第2・4火曜午後 15:00~18:00
◆土曜午後 15:00~17:00

各種保険 取扱

※第2・4日曜 午前中診療致します。休診:木・祝、第1・3・5日曜

お薬の事なんでもご相談ください。
ジェネリック医薬品多数取り扱い

日本調剤 上池袋薬局

豊島区上池袋1-37-22 レジディアタワー上池袋1F

☎03-5961-5863
FAX 03-5961-5864
処方箋をFAXでも受付しております

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
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日▶▶日曜・祝日・土曜午後

☎03(3918)6272 豊島区西巣鴨2-1-16 (折戸通り)

区高連 輪投げ大会

最多36チームが
新区長杯を競う

12月3日(月)、豊島体育館において輪投げ大会が開催され、最多の36チームが参加。ご来賓に佐藤重春高齢者福祉課長をお迎えして、午後2時過ぎ、新区長杯を目指して緊張の中、試合開始が告げられました。

試合は1チーム5名の編成で、全12コートに分かれて、4



狙いを定めて一投

ゲームで行われました。日頃の練習ぶりを思わせる高得点が次々に飛び出して、一投一投に力が入った結果は次のようになります。

優勝

長崎二丁目

ことぶき会

準優勝

愛要会A

第3位

南六さくらクラブ

第4位

ときわクラブ

第5位

南長崎四丁目福寿会

(体育部)



準優勝：愛要会 A



第3位：南六さくらクラブ



優勝：長崎二丁目ことぶき会 421点の好成績を収める

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

NSK TOTAL INTERIOR SIGN & DISPLAY
日本装飾工業株式会社
 住宅・店舗リフォーム
 豊島区池袋4-21-1
 ☎ 03-3988-5252

携帯電話仕様の
 「エレベーター遠隔監視装置・製造・販売」
EVC-Ks EVC-Kk
株式会社 Yutaka
 【本社】豊島区駒込四丁目14-17・703
 【事業部】豊島区巣鴨三丁目24-6 ベイ・アルファ巣鴨101
 TEL:03-5980-8714 FAX:03-5980-8719

東京都公安委員会 第305500406392号
刀剣杉田
 東京都豊島区池袋2-49-5
TEL:03-3980-1461
 営業/10時~18時 定休/水曜、第3火曜

私たちは「豊島区高齢者クラブ連合会」を応援しています！

IG 学校法人 香川栄養学園
 その全ては、人々の健康のために
女子栄養大学
 栄養学部二部(夜間)では、1科目からでも最新の栄養学が学べます(科目等履修制度)。
 ● 附帯施設(駒込キャンパス) ●
 菓子工房 プランタン レストラン 松柏軒
 【お問い合わせ先】
 女子栄養大学 学園広報課 TEL 03-3915-3668

MON
南大塚ネットワーク
<http://www.m-ohtsuka.net/>
 大塚駅南口の商店街ネットワーク

介護予防大作戦

区高連の楽しさ 知ってもらおう



輪投げを体験していただく



魅力をアピールしたパネル掲示

10月5日(金)、豊島区高齢者福祉課主催の「介護予防大作戦! inとしま2018」が、としまセンタースクエアで開催されました。

昨年到现在

豊島区高連は、高齢者福祉課管理Gの全面的ご支援をいただき、役員・女性委員が展示・体験コーナーで参加しました。

「高齢者クラブの活動紹介」や「会員募集」の声かけ、チラシ配布等を行いました。輪投げに参加された方(アンケート集計数)だけでも217名に上る盛況でした。



東京都老人クラブ大会

1名4クラブが受賞

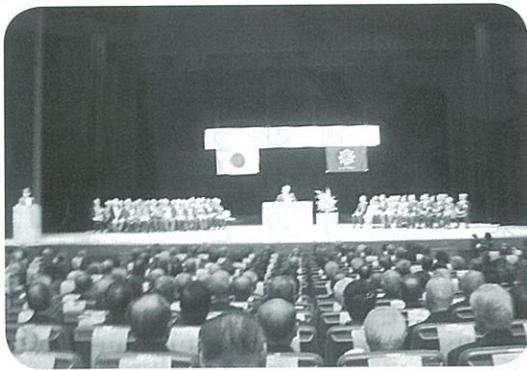
11月12日(月)、文京シビックセンター大ホールで第32回東京都老人クラブ大会が開催され、老人クラブ活動への功績に対し表彰が行われました。

豊島区高連からは、次の方とクラブが東京都老人クラブ連合

会長表彰を受けられました。
一、老人クラブ育成成功労者
山中紀久夫

二、会員増強運動奨励賞
北大塚和楽会
長寿クラブ
としまつくす
南六さくらクラブ

大会では新しい宣言と実践事項が確認・宣言されました。



式典の様子

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

医療法人社団 日成会 介護老人保健施設

池袋えびすの郷

機能回復(リハビリテーション)・看護・介護を中心とした医療的ケアを必要とする要介護者等の「入所施設・通所リハビリテーション施設」です。
ご自分で「歩けるように、食べられるように」
—私たちスタッフが自立支援します。—
豊島区池袋本町2-34-1
電話 03-3980-0165

Ange 医療法人社団 瑞雲会

介護老人保健施設 安寿

自宅で介護を出来ない方の
入所・通所リハビリ等
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

地域の皆様の幸せな暮らしをお手伝いします

- ◇特別養護老人ホーム
養浩荘 山吹の里 文京くすのきの郷
- ◇障害者支援施設 いけぶくろの里
- ◇高齢者在宅サービスセンター(デイサービス)
いけよんの郷 山吹の里 文京くすのきの郷外3か所

社会福祉法人フロンティア

〒171-0014 豊島区池袋 4-29-6 アクシア池袋 204
TEL 03-5949-5995 FAX 03-5995-5997

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。

緑ゆたかな環境の中、
リトミックを中心に
0~5才児のこどもたちが
毎日元気に遊んでいます。

社会福祉法人 桜ヶ丘

雑司が谷保育園

豊島区雑司が谷1-22-5
☎ 03-5954-4770

愛の家保育園

豊島区長崎 4-11-3
TEL 03-3957-2801
FAX 03-3957-2845

東老連 シニア健康フェスタ東京

鮮やかなシャツで 若々しくダンス

11月21日(水)、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館においてシニア健康フェスタ東京が開催され、レクダンスを踊りました。

東老連恒例のこの行事は、高齢者の健康づくりや、生きがいづくりに繋がり、介護予防にも役立つ活動です。豊島区高連を代表して女性委員10名が参加



1500名が踊ったシニア健康フェスタ東京

1500名のお仲間とともに最後の「青い山脈」まで踊ることができました。1500名と伺い、フレイル予防対策をなさっている方々が多いことに気づかされました。

参加された方から「各チームの衣装がよかったです。和服ゆかたなどもあつて。私たちはシヨッキング・ピンクのTシャツで気分も若返り頑張りました」「NHKのテレビニュースを見た友人から、見たーと声がかかって嬉しくなりました」「他の人との話もでき、また参加したい」といった熱い感想をいただきました。

(女性委員長 平山カヨ)

豊島区高連 行事予定

- 2月18日(月) 指導者研修会
- 3月4日(月) 芸能まつり
- 3月28日(木) 定例理事会
- 5月7日(火) 定期総会
- 5月20日(月) 輪投げ大会

豊島区高連文壇

俳句

長崎2丁目ことぶき会

阿豆流為の気骨の大地野火走る
空焦がし阿蘇の野焼の大絵巻

石田 栄

大塚延寿会

赤パンツ買うや菓鴨の秋日和
甲府路や軒連なりて柿すだれ

北村富次郎

川柳

雑一おもと会

平成も最後の一枚カレンダー

加増 喜久

マージャンもお年寄にはボケ防止

古館雄一郎

走らずに寄り道したい年女

岩方 加代

ストレッチあれもこれと疲れ果て

佐々木和子

ピンコロリたった五円の初詣で

吉田尚之助

私たちは豊島区高齢者クラブの活動を応援しています。

遺言は公正証書にしておきましょう
自筆の手間がいらず安全確実です。

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

「遺言」は公正証書で「安心」

大切な財産と御家族のために
お気軽に御相談下さい。

池袋公証役場

豊島区東池袋3-1-1
サンシャイン60ビル8階
TEL.03-3971-6411

相続の相談はお任せ下さい

林会計事務所

はやし ゆうき
税理士 林 裕毅
ファイナンシャルプランナー

豊島区南大塚 1-32-19 後藤ビル2階
TEL: 03(5978)0510

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



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
TEL.03-3987-2938

気軽にご相談ください 税金のこと!!

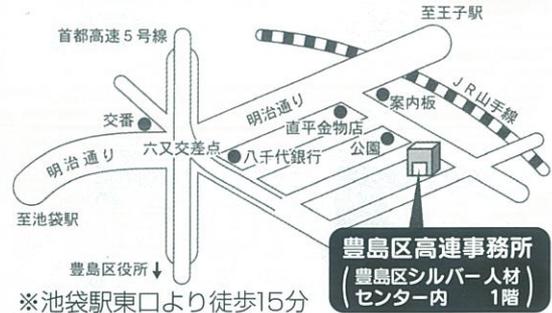
うすい税務事務所

税理士 白井淳子

TEL:03-5986-7860 FAX:03-5986-7867
e-mail jyunjyun@onyx.dti.ne.jp

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



■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。

豊島区高連広報(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―二五二一
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 〇三―五七二八―三九〇〇
<http://www.nichicom.com>

■スポンサー様への御礼
 本紙の発行に際し御協賛いただきましたスポンサー各位に対しまして厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

新年おめでとうございます。皆さまには年度末行事の傍らクラブ活動の新たな展望を胸に温めておられることと思います。ところで、全老連が「100万人会員増強」を掲げた運動はこの3月末で5カ年の区切りを迎えます。まず「会員増強」という明確な目標を持ちました。そして、仲間と明るく元気に活動することが即「健康寿命をのばす」ということが実証研究からも明らかになってきました。

より積極的に分かりやすい「健康寿命をのばそう」が高齢者クラブの大きな第二の目標です。この間、少子高齢化、情報化、個性化、多様化等々、世の中の変化は大変に目まぐるしく、また、昨年の漢字「災」は大自然と切り離せない私どもを思い起こさせました。対応次第では高齢者クラブが成長の機会を失いかねない変わりようです。こうして第三の目標「担おう地域づくりを」地域での支えあい」がいよいよ重みを増しています。

私たちはこれまで、見守り、清掃美化、防犯防災などの活動を地道に続けてまいりました。これからはより積極的役割が期待されるようにも思われます。行政関連機関、町会、医療福祉機関なども連携を取りながら「地域での支えあい」を進めていこうではありませんか。

豊島区高連広報編集
 高木 治男
 渡邊 要
 石川 和代
 原 清美

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

宗 宝光寺
 真興正派
 豊島区千早1-2-3
 ☎03-3957-0028

重要文化財
鬼子母神堂
 除厄開運
 安産子育て
 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
 都電鬼子母神前駅下車 徒歩各三分
<http://www.kishimojin.jp>

夜間外出の際は
反射材
 の着用を!!
 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。

大鳥神社
 雑司が谷
 豊島区雑司が谷3-20-14
 ☎03-3971-6034

日蓮宗 妙永山
本納寺
 豊島区雑司が谷3-19-14
 TEL 03-3971-4384

みなさん

第2の人生のスタート!!

高齢者クラブに入会しましょう



お友達と一緒に
楽しく老後を過ごすため
高齢者クラブに入会して
人生を満喫しましょう



作品展



体力測定
(運動プログラム)



新春のつどい
「フラダンス」



指導者研修会

現在こんなことを
しています!

- ◆ 研修旅行
- ◆ いきいきシニアの集い
- ◆ いきいき体力測定・歩こう会
- ◆ 各地区緑に親しむ集い日帰りの旅
- ◆ 講演会・研修会
- ◆ 各地区芸能大会
- ◆ カラオケ・書道手工芸作品展(各クラブ)
- ◆ ペタンク・ゲートボール・輪投げ大会
- ◆ 見守り活動・友愛訪問・社会奉仕等の活動

入会は地域の各クラブの会長に連絡して下さい。
なお、不明なことは豊島区高齢者クラブ連合会事務所へ
お問い合わせ下さい。 TEL.03-5950-2511