

なかのゆうれん  
Nakano Senior Citizens' Club

# 会 報

中野区友愛クラブ連合会

第107号  
令和7年2月20日  
発行



白帰リ研修旅行



リズム体操 鍋横・桃園地区



シニア大学



健康体操



第58回グラウンド・ゴルフ大会

## 「やさしい心」を大切に 明るい毎日を

高齢者が集まり、互いに支え合いながら趣味や活動を通じて交流し、楽しい時間を過ごすことができる場所が中野区友愛クラブ連合会です。また、仲間とのコミュニケーションを深めることで、心身の健康も促進されます。やさしさと絆を育む大切なコミュニティである中野区友連のさまざまな活動をご紹介します。

令和6年度  
友愛クラブ芸能大会



芸能大会

会長あいさつ



# やさしい心を！

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克一

そのI…ある病院にて

昨年師走に入ったある日、持病の気管支喘息の発作に苦しみ、喉の激痛と呼吸困難に陥りました。手元にあった携帯で掛かりつけの病院に診察をお願いしたのですが「受付が終わっている」「診察科目が違うので」と断られてしまいました。苦し

みと闘いながら以前お世話になった他の病院に神頼み。受付から看護師さん、先生を経て返ってきた答えは「すぐに来てください」でした。診療時間が終わっている中で、私の切実な状況が理解され、何とかしてあげたい、電話の先のそんなやさしさが伝わり嬉しい思いでした。タクシーで病院に駆け付け、肺炎を懸念し、レントゲンやCT検査を経て最終的に吸入薬を投入。発作を抑え大事に至らず帰宅しました。この時、

機敏で献身的に向き合ってくれた看護師さん。対応の一部始終にやさしさが滲み出ていました。やさしく受け入れてくれた医師、苦しい中でしたが気持ちや和み胸が熱くなりました。

そのII…町会の歳末警戒にて  
年も押し詰まった12月末の5日間、町会の歳末警戒を実施しました。男性理事は連日「火の用心」で町内をパトロールしました。女性理事は寒い中パトロールを終えた理事を辛い、見た目も楽しいお菓子の詰合せと、熱いコーヒーや生姜湯をふるまってくれました。お菓子の詰め合わせの袋を開けたとき目に入ったのは、手作りのポチ袋に入れた小さなメッセージカードでした。そこには「寒い中夜警お疲れさまでした。どうぞ良い年をお迎え

ください」と記されていました。ひとりの女性理事のやさしさが冷え切った体を癒し、心を温かくしてくれました。  
最近体験したこの2例はいずれも意識的に取り繕ったことではなく、ごく自然に言葉に態度に滲みだたものでした。ご当人にとつてごく当たり前の「やさしさ」が、受ける側には大きな感動を覚えるのだと改めて実感しました。

人生100歳時代に向き合う中で、世代間交流を通し、また仲間同士の支えあい環境の築きは大切な課題であり、この中に「やさしい心を！」をキーワードに加えたいものです。

中野区長あいさつ



# 健康で幸福に暮らせる まちづくり

中野区長 酒井 直人

中野区友愛クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃より地域の

仲間とともに、地域に根差した多彩な活動を展開されていらっしゃる

ることに、改めて敬意を表します。昨年もシニア大学や健康まつりなど、多くの事業にお招きいただき、皆様のお元気な姿を拝見することで、たくさんのパワーをいただきました。ありがとうございます。



松本会長

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

### いしい内科クリニック

内科・消化器内科・循環器内科

Tel.03-5345-7667

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

休診日…木曜、日曜、祝日 ※土曜は9:00~13:00まで  
中野区沼袋3-28-9

### 中山レディスクリニック

産・婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前10:00~13:00	○	○	○	休	○	○	休
午後16:00~18:00	○	○	○	休	○	休	休

中野区東中野3-9-14  
☎ 03-3371-2676

医療法人社団清仁会  
哲学堂

### きくち皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	△	○	◎	△	△
15:00~18:00	○	○	○	△	○	△	△	△

休診日/木曜・日曜・祝日 ◎土曜午前9:00~13:00  
中野区松が丘1-7-7 TEL 03-5318-0780  
<https://www.kikuchi-hifu.com>

●内科 ●循環器内科 ●糖尿病内科  
●呼吸器内科 ●往診・訪問診療

### やまぐち内科クリニック

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

▲…土曜午前9:00~11:30/土曜午後13:30~16:30  
中野区上鷹宮2-4-1 ☎03-3970-0770  
<http://www.yamaguchi-heart.jp/>

内科・循環器科

### 小金澤医院

TEL.03-3951-5621

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
15:30~18:20	●	●	-	●	●	-	-

中野区江原町3-35-8 グローリオ新江古田1F

### 在宅医療・訪問看護

内科 循環器科

### 矢部医院

☎3338-6449

杉並区阿佐谷北6-31-6

診療時間/ 8:30~12:30  
15:00~18:00  
水曜・日曜・祝日/休診 土曜は17:00迄

さて、スマートウェルネスシティという言葉をご存知でしょうか。区では、人生100年時代にあつて健康で幸福に暮らせるまちづくりを進める考えのもと、「歩きたくなるまち」「外出したくなるまち」「人とふれあいたくなるまち」を目指しています。皆様のように、日常生活をより楽しく、生き生きと暮らす志を、多くの区民の方にとっていただければと思っております。

幸福度と健康度を高めるためには、健康寿命の延伸のための正しい知識を広め、友愛クラブなど、地域での活動する団体を支援し、人が日常生活の中において生まれる「緩やかなつながり」づくりを促進し、また、公共交通の整備、文化、産業の振興に取り組むことで、歩きたくなる魅力あるまちづくり、快適空間、活動・交流したくなる場づくりに取り組んでまいります。

友愛クラブの取組みは、スマートウェルネスシティの取組みに合致しており、区内でもウェルネスの先端であり大きな役割を果たしていただいていると感じております。この場をお借りして、あらためて感謝申し上げます。最後に、皆様のご健勝と中野区友愛クラブ連合会の益々のご発展を祈念いたしまして、私のあいさつとさせていただきます。

東京都老人クラブ連合会 創立60周年記念  
第38回東京都老人クラブ大会

6団体6名の功績

12月17日(火)、文京シビックセンター大ホールにて東京都老人クラブ連合会創立60周年記念第38回東京都老人クラブ大会が開催され、中友連からは6団体と6名が表彰されました。

- 東京都知事表彰
  - ・高齡福祉功績者
  - 大川 輝男(副会長・幸寿会)
  - ・優良老人クラブ(一般表彰)
  - なべよこクラブ

○東京都老人クラブ連合会会長表彰

- ・優良老人クラブ
  - 上高田和楽会
  - 東郷長寿会

- ・育成功労者
  - 鈴木 泰隆(睦寿会)
  - 豊田 明香(東郷長寿会)
  - ・女性リーダー
    - 小林 順子(健康推進担当部長)
    - 若手リーダー
      - 高木 亀介(組織部地域活動支援部長)
- ・育成指導功績者
  - 石田 修(副会長・奉仕部統括部長)
- ・活動賞「仲間づくり部門」
  - かみさきことぶき会
  - 活動賞「女性部活動」

中野区友愛クラブ連合会女性部

○全国老人クラブ連合会会長表彰

- ・活動賞(ボランティア)
- 栄寿会



東京都知事表彰  
優良老人クラブ  
なべよこクラブ  
(代表者 杉下 文昭氏)



東老連会長表彰 育成功労者  
若手リーダー 高木 亀介氏

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**協立内科 脳神経内科クリニック**

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	▲	●	●	▲

定休日:日・祝 △10:00~13:00 ▲14:00~17:00 有

中野区鷺宮4-2-3 協立ビル1F 鷺ノ宮駅1分

☎03-5327-8612

**内科 小児科 宇野医院**

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	※	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	○	○	/	○	○	/

※水曜午前…第1・3のみ診療(第2・4は休診)  
《休診日》日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

中野区中野1-6-2

☎03-3369-2090

**在宅療養支援診療所**

医療法人社団 三心会

**中野なおクリニック**

中野区弥生町2-4-9 ツナシマ第3ビル2階

☎03-6379-6021

社会医療法人社団 健友会

外来・入院・リハビリ・訪問診療・透析  
介護・地域包括ケアに関わるどんな  
事でもお気軽にご相談ください。

**中野共立病院** ☎3386-3166

中野共立診療所・附属健診センター・江古田沼袋診療所  
川島診療所・城西診療所・やまと診療所・桜山診療所

**中野富士見町歯科**

☎03-6304-8278

月・水	8:00~13:00	14:00~19:00
火・木	8:00~13:00	14:00~18:00
金・土	8:00~13:00	14:00~17:00
日・祝	8:00~12:00	

【休診日】HP/Web 予約ページにてお知らせ

中野区弥生町5-27-1 協和ビル参番館1-B

**宮地内科**

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	★
午後 3:00~ 6:00	○	◆	☆	/	○	/

★予防接種・乳児健診は水曜午後2:30~3:15(一般診療は午後3:30~)  
★予防接種は土曜午前11:00~11:30(一般診療は通常通り)  
◆在宅診療(一般診療は休診) 休診:木曜・日曜・祝日・火曜午後・土曜午後

中野区上高田1-35-9

☎03-3361-1858

# 中野区友愛クラブ連合会 日帰り研修旅行

## 秩父神社、椎茸狩りへ 心弾む秋の秩父旅

秩父夜祭の壮観な光景



1号車



2号車



3号車

いつも好評の中友連のバス旅行ですが、今回も3台バスを連ねて10月15日(火)秩父に向かいました。武甲山が見え長瀬の川も見えてきました。街並みは懐かしくやさしい感じ  
です。

ここまで意外に近く感じました。秩父の夜祭りの屋台展示がある会館で、3Dメガネをかけて見たビデオは秩父各地で四季折々行われているお祭りがテーマで、多彩で素敵でした。ぜひ実際にこの目で見たいです。

近くの秩父神社にお参りをしてから、秩父市内が一望できるホテルでお昼です。皆さん刺身こんにやくと秩父の豚肉がおいしいとベタ褒めで

した。大勢で食べると話も弾み美味しいです。

そこから椎茸狩りに行きました。椎茸狩りでは1本のホダ木にたくさんできていることに驚きます。1000円で立派な椎茸のお土産を買いました。そこは豚肉の加工場がある施設に行きました。そこは豚肉のハムやソーセージなども売っていて、お野菜もあります。こういう買い物、私は大好きです。お野菜や直売店等で欲張って買い、持って帰るのが大変だなどと心配しました。

帰途、幸いにも道は混むことなく、早い時間に中野に到着し、お買い物にも景色にも大満足でした。

(やよい会 秋山美知子)

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 悠友会

### 天正堂クリニック

小児科 / 内科 / アレルギー科

TEL:03-3319-3965

中野区丸山1-5-7

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
14:00~17:00	●	●	●	●	●	-	-

内科・小児科・訪問診療

医療法人社団 渡辺会

### 大場診療所

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

休診日: 日曜・祝日・土曜午後

中野区大和町3-40-6

☎03-3330-0073

医療法人社団 (在宅療養支援診療所)

### 中村診療所

内科・在宅医療 丹下 徹彦・中村 洋一

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 5:30	○	○	○	/	/	/

休診日: 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

中野区本町5-39-2 ☎03-3381-3797

乳幼児から高齢者まで、お気軽にご来院ください

— 在宅療養支援歯科診療所 —

一般歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科

【診療時間】 月~土曜 9:30~13:00 14:30~19:00

【休診日】 日曜・祝日

★院内バリアフリー 車イス可・♿スペース有

♡桃園通り

☎03-6382-8618 村上歯科医院

中野区中野3-27-15クヒオハイツ1階 (中野駅南口東洋製)

保険調剤

### やまと調剤薬局

お薬のことなら何でもご相談ください

休日: 日曜・祭日

中野区大和町1-64-1

☎&FAX 3337-3380

### さかい内科クリニック

中野区鷺宮3-19-15 ダイアパレス鷺宮1F

☎03-5327-3670

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
15:00~18:30	●	●	●	-	-	-	-

休診日: 日曜、祝日、木曜・土曜日午後

# 各部報告

## 体育・健康推進部

体育・健康推進部統括部長 大川 輝男

### 体健やかに

#### ◆リズム体操

各地区、以下日程にてリズム体操が開催されました。

東部、鍋横・桃園地区

7月17日(水) 参加者34名

(会場：桃園区民活動センター)

南中野、弥生地区

9月20日(金) 参加者42名

(会場：南中野区民活動センター)

上高田、昭和・東中野地区

11月22日(金) 参加者32名

(会場：上高田区民活動センター)



江古田・沼袋地区

#### ◆健康体操

9月11日(水) 参加者53名

(会場：産業振興センター多目的ホール)



椅子を使って体をのばす

#### ◆第15回輪投げ大会

10月16日(水)、中野区友愛クラブ連合会第15回輪投げ大会が、中野区総合体育館メインアリーナにて31クラブ、39チームで開催されました。上位入賞者は次のとおりです。

優勝 小滝泉会 536点

準優勝 なべよこクラブ 531点

3位 沼袋けやき会 466点

高得点賞

男子 中野 雅隆

(なべよこクラブ) 152点



ハイスコアめざして一投

#### ◆第58回グラウンド・ゴルフ大会

10月22日(火)、平和の森公園多目的運動場に158名が参加して競技が進められました。9ホールで打点を競い合いました。

優勝 斉藤 衛

2位 佐藤 紀子 (なべよこクラブ) 11打

3位 軽部 安泰 (栄寿会) 11打

14打 好天に恵まれ無事競技は終了しました。



ナイスショット!

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**沼袋すがなみ眼科**  
03-3388-7800

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

休診日：金曜・日曜・祝日、土曜午後  
中野区沼袋 1-44-2  
<http://numabukuro-eyeclinic.com>

医療法人社団 誠船會  
**船戸耳鼻咽喉科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝祭日・土曜午後  
中野区本町 4-21-11  
受付電話 **050-5305-4676**  
TEL 03-3381-0716

中野坂上駅すぐ  
**おがた皮フ科クリニック**

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~16:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜・日曜・祝日 **完全予約制**  
中野区中央2-2-31 中野NSビル6階  
TEL/FAX **03-3366-4112**

**石坂整形外科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~ 6:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日・木曜午後・土曜午後  
**03-3361-3522**  
中野区中野6-30-14

内科 小児科 **柳田医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	休	●	休	休	休	休

【休診】日曜、祝日、火曜を除く午後  
中野区弥生町4-36-13  
**03-3381-4066**

**宮医院**  
内科・消化器内科・小児科

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

【休診日】金曜・日曜・祝日・土曜午後  
中野区上高田 3-1-13  
**TEL.03-3385-3177**

女性部

副部長 桒澤奈津江

手芸講習会

まるで本物「苔玉」作り

10月3日(木) 区役所6階会議室にて66名参加で「苔玉」作りをしました。

発砲スチロールのボールにふわふわの緑色の紐を巻き付けると、まるで本物の苔玉のようになりました。中野パージョンとして、差し込むドライフラワーを多めにし、先輩のご指導のもと折り紙で「苔玉をのせるコースター」も作りました。



緑鮮やかな苔玉

新庁舎の広々とした会場で、おしゃべりをしながら手芸を楽しんでいただけたのではないかと思いません。ご参加くださった皆さん、ありがとうございます。

女性部

副部長 中村 恵子

城西ブロック

レクダンス講習会

本番目指して 心を一つに

中友連女性部は東老連事業として、レクダンス講習会を10月11日(金)、産業振興センター体育館にて開催いたしました。

栗田美江子先生、田中和子先生のご指導のもと、城西ブロックからは練馬、豊島、板橋区の方々に参加していただき総勢51名が輪になり楽しく踊りを練習しました。

11月26日(火)に開催されるシニア健康フェスタ東京2024に向けての練習ということで、演目「津軽の花」と「百歳音頭」を皆一生懸命練習し、最後にはきれいに揃って踊ることができるようになりました。

他の地域の方々との交流を深め、体を動かすことでシニア世代が元気に明るく楽しく過ごせるよう今後も活動してまいります。ご協力よろしくお願いたします。



心を一つにダンス



総勢 51 名が参加

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



SHUNEI

給排水衛生・空調設備設計施工

株式会社 俊英工業

中野区新井2-28-5  
山手中野ビル2F

TEL 03-5942-7958

左官工事一式請負

株式会社 前平工業

東京都知事許可(一般)第104404号

中野区上鷲宮2-13-10

TEL 03-3825-1644



関東塗装工事株式会社

信頼と技術で55年!!

塗装工事/防水工事/内装工事/その他修繕

東京都知事許可 第13566号

中野区江古田2丁目22-4

TEL:03-3386-3211

電気工事一式請負

KIUCHI

株式会社 木内電気

中野区弥生町2-19-20

TEL.03-3373-0007

一般廃棄物・産業廃棄物 処理

株式会社 恩田

中野区江古田4-31-4

TEL 03-3389-0296

おすまいの相談なら  
なんでも

東京土建 中野支部

〒165-0024 中野区松が丘1-8-4

TEL:03-3388-5441



ボッチャの会のみなさん

# ボッチャを楽しもう

なべよこクラブ

会長 杉下 文昭

コロナも落ち着いてきた中で、年齢・男女を問わず誰でもできるスポーツとしてボッチャをやるうと話がまとまりました。

令和4年3月に役員の体験会を開催したところ大変に盛り上がりましたので、会員の皆さんにも広めようと考えボッチャの会を立ち

上げました。早速4月に鍋横区民活動センターで開催しとところ、20名の参加があり皆さんに楽しんでいただけました。以来、月に2回開催しています。現在会員数は30名で毎回20名を超える参加があります。皆さんボールコントロールに苦労していますが、徐々に上達されて、ナイスボッチャや珍プレーもあり毎回笑いが絶えなく楽しい時間を過ごされています。

# 簡易ルールで楽しむボッチャ

八島末広会

会長 清水 義路

八島末広会は以前から月に1回、高齢者会館の和室で、お手玉を使ったボッチャに似たゲームをしていました。赤い球(目標玉)に向けて投げたお手玉を目標玉に何個寄せられるかというゲームです。投げた後に判定用の輪の中に入ったお手玉の数で勝敗が決まります。



お手玉ボッチャ



畳でボッチャも盛り上がります

これはボッチャに似ていると考え、安価版のボッチャ用具(約3000円)を会の予算で購入しました。何しろ22畳の和室ですので、正式ルールのコートでのボッチャはできません。簡易なルールにして、定例会のレクリエーションで行うと好評でした。それを知って、お隣の健寿会も本格的なボッチャ用具を購入し、和室でのゲームを始めています。



私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

真言宗 豊山派

## 珠光山 清谷寺

沼袋3-21-7

☎03-3385-8425

真言宗豊山派

## 新井薬師

# 梅 照 院

〒165-0026 中野区新井5-3-5

TEL 03(3386) 1355

<https://araiyakushi.or.jp/>

真宗大谷派(京都東本願寺)

開教所

# 正 勸 寺

中野区弥生町1-3-4

TEL 03-3372-5710

油 大 断 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

文化部

シニア大学学長 松本 克二

# 第59期 シニア大学 人生100年時代に 備えて

今年度のシニア大学の特徴的なところは、「人生100年時代」に向き合うテーマです。

恒例の支えあいフォーラムは「愛」が行き交う住みよいまちに！」をメインテーマに、サブテーマの一つ目は「人生百歳時代を快適に生きるために！ あなたは人生設計をお持ちですか？」。そして二つ目を「高齢者は見守られている地域包括ケアプランはここまで進んでいる」と題し、中野区地域

令和6年度【第59期】シニア大学	
第1回	6月12日(水) 支えあいフォーラム～「愛」が行き交う住みよいまちに！～人生を快適に生きるためにあなたはどんな人生設計をお持ちですか？ 中野区地域支えあい推進部長 石井大輔氏
第2回	7月9日(火) おなか健康教室 東京ヤクルト販売(株) 広報チーム
第3回	9月10日(火) 「自分事として、認知症を正しく理解する」～「生きがい」を手放さないための準備～ 東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター 西田 淳志氏
第4回	10月8日(火) すこやかいきいき生活のコツ 南部すこやか福祉センタープロジェクト
第5回	11月5日(火) 音楽の世界へのいざない 武蔵野音楽大学の皆さん 武蔵野音楽大学学生による秋のコンサート

支えあい推進部 石井大輔部長さんから大変わかりやすく楽しく話を聴きすることができました。

また、健康講座を3回取り入れました。Part 1は、東京ヤクルト販売・広報チームの皆さんによる「おなか健康教室」、そしてPart 2は、東京都医学総合研究所・西田淳志先生をお迎えし「自分事として認知症を正しく理解する」生きがいを手放さないための準備」を、テーマに講演いただきました。この回は一般の方を含めて、平均を大きく上回る大勢の方にご参加いただき、皆さんの日頃の課題に寄り添うことの大切さを改めて実感しました。



好評を博した西田先生の講演

そして第4回では、健康講座Part 3を実施。南部すこやか福祉センター！スペシャルプロジェクトの皆さんによる「すこ

かいきいき教室」と題し、食事・運動・社会参加の側面から総合的な健康維持管理の講座を行いました。

第5回最終回は、心の栄養補給として「音楽の世界へのいざない」武蔵野音楽大学学生による秋のコンサート」をお楽しみいただき、全5回を盛況裡に締めくくることができました。

今年も町会連合会様にご協力をいただき、町会・自治会全戸に回覧や掲示板を利用して区民の方々に幅広くお誘いし、大勢の方にご参加いただくことが叶いました。



美しい演奏と歌声が響き渡る

会員皆さまのご理解とご協力に感謝申し上げます、令和6年度シニア大学の総括とさせていただきます。ありがとうございます。

## お知らせ 映画鑑賞会

5月27日(火) なかのZER  
O小ホールにて前回好評だった映画「お終活」の第2弾「お終活再春！人生ラプソディ」を上映します。お楽しみに！

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

アスベスト対策専門  
建設技術審査証明「AST工法」BCJ-審査証明-130

**株式会社 トミタ**

中野区本町5-48-12 パラスト中野本町1F  
TEL 03-3380-7365

舗装工事・一般土木  
解体工事・上下水道

**株式会社 会川組**

中野区南台2-39-22  
TEL03-3382-5596

土木設計コンサルタント  
警備業

**株式会社 新都市**

中野区白鷺1-30-6 警備員募集集中  
TEL 03-3339-7701

屋内外電気設備工事及変電設備工事  
設計施工  
東京都知事許可 第46901号

**日光電機株式会社**

中野区沼袋 2-3-2  
TEL 03-3386-3188  
FAX 03-3388-0840

**株式会社 三和コネクタ研究所**

中野区上高田 3-1-10  
TEL:03-3387-1161

**株式会社 関口工務店**

株式会社 セキグチホームテック

中野区若宮3丁目34番11号  
TEL 03-3338-6659

芸能大会

笑顔と感動のステージ

文化部副部長

塚本 和正

中野区友愛クラブ連合会表彰

【団体表彰】

白寿会（江古田地区）

【長期功労表彰】

江古田長寿会

塚田 昭然

皐月会

大越謙多郎

福祉・健康クラブ21

田中喜代美

【退任役員感謝状】

多田長生クラブ 岩附 浩子（8年）

上町クラブ 飯塚 光子（13年）

12月12日（木）なかのZERO大ホールにおいて、「芸能大会」が開催されました。第一部の式典では、団体功労賞を1クラブと会長功労賞として3クラブの会長が表彰され、退任された二名の役員に感謝状が贈呈されました。

第二部の「演芸部門」では、29クラブ342名の皆さまが民謡、コーラス、日舞、詩吟、手話ダンス、ゴスペル等々の日頃の練習の成果を、夕刻近くまでご披露くださいました。

大舞台でのご熱演の緊張感から解放されてか、互いの健闘を称えあいながらも会場は和気あいあいの雰囲気にも包まれ、最後は恒例の「お楽しみ抽選会」で大いに盛り上がり、400名超えの参加者の皆さんはお土産のかりんとうを手にも、無事お開きとなりました。

各クラブの会長並びに役員の方々、主催者側の役員・サポーターの皆さんのご協力に厚くお礼申し上げます。



長期功労表彰  
塚田 昭然氏  
(江古田長寿会)



団体表彰 白寿会  
(代表 堀野 雅章氏)



退任役員感謝状  
岩附 浩子氏  
(多田長生クラブ)

午前の部



午後の部

第61回 令和6年度  
中野区友愛クラブ芸能大会



# 地区活動コーナー

## 地区連の取り組みと声掛けが鍵!

組織部統括部長

早川 一雄

中友連では、今年度の重点課題で「増やそう仲間を!各クラブ10%の増員を目標として」のスローガンを掲げて取り組んでいます。

各地区連合会(以下、地区連)では、地区連主催のグラウンド・ゴルフ大会、落語会、コンサート等のさまざまな事業や、各区民活



パネル展でクラブの魅力を訴求

また、会員増強を楽しむ姿が紹介され、地区まつり等さまざまなところで地域の高齢者に「友愛クラブ」の存在を広めています。また、会員の皆さんお一人お一人がお友達に声掛けし、「リーフレット」を渡しながら自身の経験をもちに活動内容やその楽しさを伝え、会員増強

動センターで行われる地区まつり会場を利用して「パネル展」を実施しています。ここには地区連役員会での話し合いによりそれぞれのオリジナリティーが発揮されています。

例えば東部地区では、パネル展で7クラブの行事を紹介するほか、寄せ植え教室の作品を添えて目を引く工夫を凝らしています。また、各クラブの活動状況や地区連の行事紹介を満載した「入会のお誘い」のカラーリーフレットを発行しています。

### 中野区友愛クラブ連合会 ★会員募集★

笑顔を つなぐ 笑顔をつなぐ

沼袋けやき会  
～主な活動内容～  
★家飲みながら歩こう会・バス旅行  
★福祉体験・グラウンドゴルフ  
(中野区大宮駅前)  
★中野区東区部まつり  
★丸山山まつり奉賛  
(グラウンドゴルフ交流、有馬山・子どものイワイ活動)  
お問合せ: 川上 隆  
090-3213-6632

鷺鷥会  
～主な活動内容～  
★丸山山まつり奉賛  
(グラウンドゴルフ交流会)  
★グラウンドゴルフ7(中野区大宮駅前)  
★歌謡(カラオケ)・日帰(旅行)  
(中野区大宮駅前)  
★中野区東区部まつり  
お問合せ: 袴野 勇哉

江古田長寿会  
～主な活動内容～  
★グラウンドゴルフ7(中野区大宮駅前)  
★丸山山まつり奉賛(グラウンドゴルフ交流会)  
★民謡を歌う会(有馬山・子どものイワイ活動)  
★中野区東区部まつり  
お問合せ: 福田 昌雄  
03-3386-7018

多彩な活動をアピール

友愛クラブに入って豊かな生活を楽しみませんか

東部地区友愛クラブ入会のご案内

東部地区は7つの友愛クラブです 各クラブとも年会費は1,200円

60才過ぎたらご近所の仲間と遊ぼう

集まれば! 集まれば!

旅行・花見会・誕生会・学童会・ひび祭り  
忘年会・新年会・しるこ会・美化活動・  
楽しいごじいばあ!

いつでも見学歓迎します  
各クラブの会報にお問合わせください  
東部地区友愛クラブ連合会

会員増強に向け作成した資料

運動の大きな力になってもらっています。ぜひ地区連の行事、各クラブの催しへのお誘いを通して、「増やそう仲間を!」を実現しようではありませんか。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

中野長者の寺 多宝山 **成願寺**

中野区本町 2-26-6 電話 03-3372-2711

宗教法人 成願寺

**中野たから幼稚園**

中野区本町 2-45-14 電話 03-3374-3613

www.nakanotakaray.ed.jp/

真言宗 豊山派 **東福寺**

江古田3-9-15 ☎03-3386-5205  
FAX.03-3388-5006

学校法人 (金幼舎) 亮諦学園

**金の峯幼稚園**

江古田3-9-9 ☎03-3385-0014  
FAX.03-3385-0023  
https://kinnomine.com/

樹木墓 **浄樹苑**

年間管理費なし

資料請求・ご見学お問い合わせ先

☎0120-171-071

(株)墓地環境プロジェクトまで

真宗大谷派 東護山 **願正寺**

全葬連加盟 東京都指定

有限会社 **上州屋葬祭**

中野区上高田 2丁目 19-9

**TEL (03)3386-3314**

お仏壇

**白蓮堂**

中野区中野 5-41-10

☎03-3386-1194

**中野氷川神社**

中野区東中野1丁目11番1号

Tel 03-3361-2465  
Fax 03-3361-2245



ボッチャの会のみなさん

# ボッチャを楽しもう

なべよこクラブ

会長 杉下 文昭

コロナも落ち着いてきた中で、年齢・男女を問わず誰でもできるスポーツとしてボッチャをやるうと話がまとまりました。

令和4年3月に役員の体験会を開催したところ大変に盛り上がりましたので、会員の皆さんにも広めようと考えボッチャの会を立ち

上げました。早速4月に鍋横区民活動センターで開催しとところ、20名の参加があり皆さんに楽しんでいただけました。以来、月に2回開催しています。現在会員数は30名で毎回20名を超える参加があります。皆さんボールコントロールに苦労していますが、徐々に上達されて、ナイスボッチャや珍プレーもあり毎回笑いが絶えなく楽しい時間を過ごされています。

## 簡易ルールで楽しむボッチャ

八島末広会

会長 清水 義路

八島末広会は以前から月に1回、高齢者会館の和室で、お手玉を使ったボッチャに似たゲームをしていました。赤い球(目標玉)に向けて投げたお手玉を目標玉に何個寄せられるかというゲームです。投げた後に判定用の輪の中に入ったお手玉の数で勝敗が決まります。



お手玉ボッチャ



畳でボッチャも盛り上がります

これはボッチャに似ていると考え、安価版のボッチャ用具(約3000円)を会の予算で購入しました。何しろ22畳の和室ですので、正式ルールのコートでのボッチャはできません。簡易なルールにして、定例会のレクリエーションで行うと好評でした。それを知って、お隣の健寿会も本格的なボッチャ用具を購入し、和室でのゲームを始めているそうです。



私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

真言宗 豊山派  
**珠光山 清谷寺**  
 沼袋3-21-7  
 ☎03-3385-8425

真言宗豊山派  
**新井薬師**  
**梅 照 院**  
 〒165-0026 中野区新井5-3-5  
 TEL 03(3386)1355  
<https://araiyakushi.or.jp/>

真宗大谷派(京都東本願寺)  
 開教所  
**正 勸 寺**  
 中野区弥生町1-3-4  
 TEL 03-3372-5710

油 大 断 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

# 会員の声

## 友愛クラブに参加して

4 片山長寿クラブ

長谷川満成

私がクラブに参加して3年近くになります。最初に抱いたイメージとは、だいぶ違っていたように思います。

もちろん、先入観念や他人の感想に左右されず実際の体験の中で判断をしよう、と考えました。当クラブは少数ですが、各メンバーの方々が各種の活動に積極的に参加してくれています。御多分にもれず、高齢化の波は当地域にも押し寄せています。

「家にこもっている」「勝手に疎外感に苛まれている」人たちを集めて、中友連運動の拡大、発展のために頑張りたいと思います。皆で、明るく・楽しくをモットーに！



## おせち料理の意味？

25 東部長寿会

双木 數恵

おせちは「御節」と書き、季節の節目を祝う特別な料理を意味します。

まず神様にお供える意味もあり重箱に詰めるのも、めでたさを重ねる意味でもありますし、新年の始まりを祝うために使われたとされています。昔は正月に包丁を使うことを好まなかった。それは縁を切るとされたから。暮のうち準備する風潮があり、門松、神棚飾り（水の神様、火の神様）家の中のことを全て暮のうちに済ませて新年を迎えるのです。

前にもおりましたように、おせちの食材には言い伝えがあります。数の子、子孫繁栄、田作り、五穀豊穰、黒豆、健康、海老、長生き、鯛、めでたい、鰯、出世、栗きんとん、財産、昆布巻、喜ぶ、鮑、不老長寿、蛤、夫婦円満、蓮根、将来の明るい見通し、八ツ頭、末広がり、くわい、子孫繁栄、竹の子、立身出世、伊達巻、学業成就、蒲鉾の白は日の出、赤は喜びを表しているようです。このよ

うな食べ物を一つ一つ意味を考えながら味わっていただけなら美味しいのではないのでしょうか。

## 孫にはナイシヨの話

53 上高田和楽会

武田かずみ

わが家の小さな庭には、3匹のカエルがいます。10年以上も前の啓蟄のころ、たまたま近くの道路で見つけ車にひかれたらかわいそうに思い、わが家の庭に一時避難させたカエル君たちです。池もななく餌になるような昆虫も今はありませんが、どこをめぐらしているのか、春から夏の早朝や夕暮れ時になると姿を見せて、猛暑の中でも健気に生き抜いています。真夏の庭の草取りは、まだ日が昇る前の涼しい時間に始めるのですが、カエル君たちが私の周りをのそのそと歩き回り、心をほっこりと和ませてくれます。庭の水やりはカエル君がいそうなどころへ「ガンバって生きてね」とたっぷりと撒きます。気候変動にも負けず、今年も啓蟄の時期に姿を見せてほしいと思っています。孫たちはカエル君の姿を見たこ

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

スマホで注文  
最短30分でお届け！

**セブン-イレブン**

中野新井薬師前駅北店  
中野区松が丘1-17-10  
TEL.03-3386-7720

JIPCON

- バリアフリー工事 全般 (手摺設置・スロープ新設等々)
- バリアフリー商材 販売

株式会社 **ジプコン**

何なりと御相談下さい。見積無料  
中野区中野 2-1-2  
**03-5385-9595**  
都知事許可(般-28)第146304号

1日のことなら何でも取っ替え

素早くキレイに片づけます

**中野運輸株式会社**

東京都中野区丸山1-2-1  
TEL 03-3387-4356 FAX 03-3387-4359  
URL <https://www.nakaun.jp>

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上る時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」(要介護)になるリスクが高い状態のことです。

鍛冶工事一式  
SHINBASHI 東京都知事許可(般-3)第103840号

株式会社 **新橋工業**

中野区南台3丁目5番8号  
TEL 03-3384-8298

とがありませんし話をしたこともありません。なぜならカエルや昆虫が好きではないからです。

### 芙蓉会の活動と仲間たち

73 東中野氷川芙蓉会

井口 珠子

こんにちは。友人に誘われて芙蓉会に入りまだ2年半ぐらいますが、とても楽しい会なので紹介します。

活動は、グラウンド・ゴルフ、雑布縫いボランティア、コーラス、旅行等ですが、私は主にコーラスに通っています。メンバーたちは、利害関係がないこと、お互いのプライベートには深く触れないことが自然の了解で成り立っているため、活動に集中でき楽しい時間を過ごせます。

最近やっと、日常会話は音の連続ですが、歌はその中に喜怒哀楽を表現することとわかり、長年人間をやってきて今頃わかったのがおもしろいと感じました。声を出すことは、夕飯の献立も、風呂の湯加減も全て忘れます。これからも人間関係に素敵なハーモニーを作り出していきたいと考えています。一度活動

の場をのぞいてみてください。笑い合って大口で声をあげ、歌っているメンバーがいます。

### 鍋・桃地区連での楽しいひととき

117 桃園ことぶき会

高木 亀介

毎月、第2金曜日、クローバートリム体操・第3木曜日、輪投げ教室・第4月曜日、スポーツウエルネス吹矢教室、そして、意見が飛び交う役員会、いずれも私にとつての楽しいひととき。何が楽しいかといえば、一番は単位クラブの方々と会えることです。それぞれ毎回20名前後の方々が集まります。橋場クラブ・上町クラブ・仲町シルバー会・うらら会・なべよこクラブ・桃園ことぶき会、個性ある役員・会員の方々が会と私を支えてくれています。感謝です。輪投げと吹き矢は内部講師なので特に力を入れています。教室参加者が学んだことを単位クラブで伝え愛好者も増え、また、参加者の技術レベルも上がってきました。一般参加の方で友愛クラブ入会の方も出てきました。次年度は

回数を増やし、会員はもちろん、一般の方々の参加も増やし、シニア世代の親睦をより一層深め、楽しいシニアライフの一助となれと思います。そして、その課題は鍋・桃地区連のPRに尽きると考えています。

### 健康づくり大学で学んだこと

128 トライアングル

竹原 悦子

松本会長より声をかけていただき表記の大学校へ入学しました。授業内容は、高齢者の身近な問題、日々の生活にすぐ役立つ情報、心とからだの健康づくり等多岐にわたり、興味深いものでした。

人生100年時代、いかに健康寿命を伸ばし生きがいをもって過ごせるか、今後は受講した内容を会員の皆さまにお伝えし、情報を共有する「場づくり」「仲間づくり」「魅力的なクラブづくり」のため、心を注いでいきたいと思っております。当クラブは「いきいきクラブ体操」を準備運動として取り入れ、心地よく体を動かしています。やりがいのある楽しい会づくりを進めてまいります。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**Shin-u** 株式会社 シンユー

施工実績1,000件以上!  
防水工事・塗装工事  
東京都知事許可(般-1)第151326号

中野区南台3-35-4  
TEL 090-5336-4455

**沖津医院**

●内科 ●循環器科 ●消化器科  
●生活習慣病外来 ●訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	-	●	●	●
13:00~14:30	往診	往診	-	往診	往診	往診
15:00~19:00	●	●	-	●	●	-

中野区鷺宮3-20-4 鷺宮医療ビル2階3階  
TEL 03-3339-2865

地元鷺宮で開業50年  
お気軽にご相談ください

**佐久間会計事務所**

所長 税理士 佐久間 淳

中野区鷺宮3丁目16番9号  
TEL 03-3336-2371  
FAX 03-3337-8574

**Sango 三五医院**

内科・脳神経内科

TEL 03-3381-0313

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
17:00~19:00	-	●	●	●	●	-	-

※往診要相談 休診日 日曜・祝日  
中野区南台 2-6-8 http://www.sango-clinic.jp/

屋根・外壁の工事は  
ぜひご相談ください

TEL 0120-43-2501

有限 **コヤノ建装**

〒164-0014 中野区南台5-23-2

自治体資源物回収処理委託  
リユースびん回収販売業  
再生資源化処理業

**協和硝子株式会社**  
kyowa glass

中野区本町3-1-4  
TEL 03-3372-2456

# 中友連趣味の広場

## 俳句

### 10 《白寿会》

新米をまず塩にぎり卒寿喰う

勝田 孝

### 19 《野方北原寿会》

多事多端焼芋半分食べ止して

馬場 一枝

運慶展阿弥陀如来の目に秋思

藤本 玉子

### 25 《東部長寿会》

冬陽さし温める背に茶をたてる

双木 数恵

### 28 《多田長生クラブ》

紅葉して夫が眠る樹木葬

荒木イネ子

卒寿来る目覚めて思ふ冬の朝

岩附 浩子

年の瀬にあふれる笑顔多田に生き

佐久 和美

残り布作るブローチ秋の夜

柴木 俊子

また明日笑顔をみてる今日の月

下山恵津子

夕日いま千両の庭染めにけり

立石美智子

夕時雨列車待つ間の足湯かな

羽鳥扶美子

航跡雲青空に消え咲く鉄線

花崎きよみ

孫うれし花嫁姿菊香る

山口 てる

### 30 《相生喜楽会》

肌なせる風爽やかや今朝の秋

亘 源太郎

### 37 《コスモス文園》

おだやかに時の流れて秋刀魚喰う

須藤美奈子

金木犀オレンジの花散り敷いて

古賀 久恵

仏ヶ浦切り立つ白崖に咲くつつじ

石川 枝美

海青く空青くして潮干狩り

石川 友子

### 57 《白鷺長寿会》

このごろはいつもの冬にもどったね

金崎 敏保

縁がわで友と語らう小春日和

日原きよ子

木がらしの季節到来日が恋し

山際ハル子

夕やけの空にそびいる雪のふじ

吉原 昭代

秋異変野菜たちも伸びすぎる

澤田 友宏

もてあましみかんほうばり冬間近か

道明 節子

凍む夜は残り物入れ一人鍋

小林千枝子

年の瀬にポインセチアの赤目にきれい

桃沢みち子

秋虫の美声もきかずに速や冬仕度

関根 和枝

落ち葉ふみかやくごはんに京しぐれ

J・F

### 66 《幸寿会》

秋空に綱引きの子ら赤と白

若井 武志

モンタンの枯葉流れる喫茶店

植田 紀道

今日か明日待たるる秋のかくれんぼ

内山 綾子

### 71 《紅梅会》

孫の着るママの振袖七五三

田中 興子

お参りをそこそこにして年の市

喜多村義紀

### 72 《八島末広会》

SLの向かふ湯の町小雪舞ふ

片岡 善

### 87 《栄寿会》

蠟梅になほ咲く力散る力

水野 幸雄

### 111 《野方ことぶき会》

あぜ道のさみしきあたり吾亦紅

谷島 政子

温暖化初冠雪の富士を待つ

吉田 裕子

集いては想い出繋ぐ秋彼岸

日比 芳子

秋深し枝刈る手際ちゆうちよなく

根岸 一男

落日の信濃の里や柿すだれ

小池 広子

秋深しサルにまつわる寺巡り

田中 好枝

天高し明日を占う空模様

八京加代子

千し柿や昭和の中野名産地

藤田 俊英

熱爛に女子会響く神楽坂

石井 直江

手を合わせちちははの声秋彼岸

岩佐 洋子

112 《かみさぎことぶき会》

冬めくや赤に尽きたる庭木の实

柘原 洋征

115 《弥生句会》

寒風に見つける蕾またひとつ

莊吉

中着にお守りつめる去年今年

安希子

初春や琴の音羽根の音どこへやら

真澄

寒芹の葉の青緑根の白さ

美知子

到来の松阪牛や寒玉子

聡子

初日の出山はいつしか峰なりて

トキエ

要支援山寺紅葉四苦八苦

サラウンドカズ

ひとつづつお節の縁起説く親父

恒太郎

年新たいつもと同じ神田川

和余

からつ風飛んで来るのは空財布

千絵

凜と立つ鳥居の脇に冬桜

智恵子

挨拶も馴染みの顔の初湯かな

佐太郎

初場所や膝を正してテレビ席

雅栄

118 《しらさぎ寿会》

秋晴れや口より手足メタボなし

柿内 法音

枝越しに白鷺われを見つめをり

武本 敏子

末娘初孫生まれ七五三

神田 ユキ

一輪や寒さに負けず朝顔よ

三浦 節子

119 《小淀あづま会》

微睡の手もとに伏すや冬の蝶

早川アリス

川柳

4 《片山長寿クラブ》

寒いです星の降る夜の露天風呂

近澤 とみ

37 《コスモス文園》

年賀状生存確認ニコニコと

石川 枝美

57 《白鷺長寿会》

流行語裏金問題選ばれず

澤田 友宏

116 《寿さくら会》

大掃除履かない靴が泣いている

泉妻 宏治

短歌

2 《慈尊会》

まぐる井の幟はためく城ヶ島

童謡の息づく雨になりたる

志村 英子

37 《コスモス文園》

立佞武多天迄届けと睥睨す

津軽に生きる心も熱く

石川 枝美

63 《東郷長寿会》

枯葉舞う忘年会にさそわれて

ビールに料理に花咲く会話

熊谷 英男

ステーキをみんなで食べる誕生日  
とても美味しくうれしき一杯

小池 弘子

編集後記

昨年は大震災に始まり、気候変動による大災害、新たな国際紛争の勃発と拡大など暗いニュースが続く反面、オリンピックでの日本選手の大活躍、大谷選手の大記録更新など明るいニュースも有りました。与党過半数割れによる国政の混乱、国際的には米大統領の復活再登場など、新年を迎えても手放して浮かれていられない混沌とした世情にあります。

そんな中で、元気に活動し自立して社会貢献できる高齢者であることは、私たちのコミュニティでも何より求められていることです。

『運動』、『栄養』、『社会参加』は長生きの秘訣と言われております。今年も私たちの行事にご参加いただき、ご活用いただければ、これに勝る喜びはございません。

広報副委員長 塚本 和正

広報委員

委員長 秋山 和美

副委員長 塚本 和正

川島世師子

澤田 友宏

松本 克二

小俣ふじ子

相部 紀夫

早川 一雄

スポンサーへの御礼

本誌の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサー各位に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。

# 街を描いて 街を知る

「街を描いて街を知る」は、身近な思い出を透明水彩で描いて地域の人と共有できる活動です。地域の展覧会で好評だった作品をご紹介します。

NPO 法人クリエイティブスマイル

<https://machi.creativesmile.info/>

「野方配水塔」



山内 興一



「やよい高齢者農園」 三木 雅美

「昔懐かしいお煎餅屋（加賀屋）」



杉岡 泰子



「沼袋2号踏切（開かずの踏切）」

伊藤 正文



「懐かしい看板」

秋山美知子



「江古田氷川神社

例大祭・子供神輿」 岡田 賢二

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**かぎ** のことなら何でも  
ご相談下さい。

お店で相談なら (大久保通り沿い)  
**中野区東中野 1-6-4**  
お電話での相談なら  
**03-3361-5869**  
防犯設備士第19-29563号  
株式会社 **セーフ&ガードサービス**

**創業 昭和32年**  
上下水道 水まわりの専門店  
バッキン交換からリフォーム工事まで

**川崎設備工業株式会社** 職人募集中!!  
東中野駅前 中野区東中野 4-3-2  
TEL.03-3368-2626

**江原町皮ふ科**  
新生児からお年寄りまで親身な診療

	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	△	●	▲
14:30~18:00	●	●	●	△	●	▲

中野区江原町2-20-19 NE220ビル1階 ▲…完全予約制  
**電話:03-5996-1012**  
新江古田駅徒歩4分 ももい整形外科隣

**寝苦しい夜は...**  
ゆるめのお風呂に入る  
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度  
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。  
寝る前に軽い運動をやる  
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝  
る前に運動すれば眠りやすくなります。

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**  
あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

●ご要望の多い仕事  
●家事援助 (掃除・洗濯・調理 など)  
●育児支援 (子どもの送り迎え・保育補助など)  
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

**会員募集!**  
ご入会ご希望の方はまずお電話を!!  
**03-3366-7971** 中野区中央2-22-10-101

緑内障・白内障日帰り手術・眼科一般  
**東中野とみどころ眼科**

	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	△	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	手術	○	△

受付時間は診療終了時間の15分前までとなります。  
休診日:水曜日・日曜日・祝日  
中野区東中野5-1-1ユニゾンモール(旧日本館)3階  
**☎03-5937-5755** 各種保険取り扱い