



6月12日にはシニア大学が開校し、6月19日中野区立総合体育館メインアリーナで健康まつりを開催。シニア大学では健康の秘訣や生活の知恵などを学び、健康まつりでは身体を動かしながら会員同士楽しく交流し、絆を深めています。

令和6年度も楽しみがたくさん詰まった活動で、皆さんの健康と笑顔を応援します。



# 事業参加で健康増進 活力みなぎる中友連!



6月19日開催 健康まつり

風船でリレー

会長あいさつ



# 人生100歳時代。「ときめき」「わくわく」人生を！

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克二

友人との会話で「松本さんは、最近何かにわくわくしたりときめいたりした体験はありますか？」ときめきとかわくわく感、若者の特権なんかではない。いくつになっても大事です「よね」と問いかけられました。さらに友人は「ボランティア活動にも、相手の笑顔をイメージしながらプランを練ったり行動を起こすことで、人に尽くす喜びや達成感にわくわくしたり胸がときめくんだ」と。なるほど、と思いつつ我が身を振り返りました。

私自身、趣味の世界では好きなJAZZを聴いて心がときめき、ドライブを楽しみながら新緑の自然に触れ、ご当地のグルメにわくわく感を感じる。しかしこれはあくまでもプライベートそのもので、友人は友愛クラブの仕掛け人？の立場から答えを求めているのです。

クラブの事業参加者一人ひとりが、「今日はスコアが上がるかな？」とわくわくしながらグラウンド。

ゴルフや輪投げに挑む。趣味の会で仲間とともに歌う楽しみに胸がときめき、世界にひとつの作品づくりにわくわくする。そのときめきやわくわく感、仕掛け人たる私たちにも伝わり、しっかりと共有していることを改めて認識しました。何かにときめき何かにわくわくする舞台は社会参加の場、つまり仲間と交流し、仲間とともに行動することにあります。その格好の「居場所」が友愛クラブそのもので、仲間が目を輝かせながら私に問いかけようとする意図が、舞台づくりの大切さにあることを理解しました。

令和6年度がスタートし、既に3か月を経過しました。中友連では引き続き「増やそう仲間を！」キャンペーンを主要課題に、今年度も会員の皆さん一人ひとり、人がキャンペーンに参加し、声掛け運動を行っていただくとともに、組織部を中心に友愛クラブの魅力づくりとその魅力を広く区民の皆さんに伝えていこうではありませ

んか。コロナの5類移行に伴い、昨年度から中野区町会連合会様のご協力のもとに、一般区民の皆さんを「シニア大学」にお誘いし、ZEROホールで会員と交流していただくことを再開しました。「シニア大学」に限らず、輪投げやグラウンド・ゴルフなど様々な活動をおとして一般区民の皆さんにも「わくわく」「ときどき」感を共有していただきたい、そんな思いでいっぱいです。

中野区には孤立・孤独高齢者ZEROを目標に私たちの仲間が増え、お互いが交流し楽しみを共有するなかで、ときめきやわくわく人生を謳歌できれば最高です。



仲間とのグラウンド・ゴルフにわくわく♪

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

●内科 ●循環器内科 ●糖尿病内科  
●呼吸器内科 ●住診・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  
中野区上鷺宮 2-4-1 ☎03-3970-0770  
<http://www.yamaguchi-heart.jp/>

## 中山レディースクリニック

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>

皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・アレルギー科

## さぎのみや皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	●	-	●	▲	-	-
15:00~19:00	●	●	●	-	●	-	-	-

▲土曜の診療は 9:30~14:00  
TEL.03-5327-3013 鷺ノ宮駅北口 徒歩15秒  
中野区鷺宮 3-19-1 連城ビル2F  
受付は診療時間の10分前まで

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

社会福祉協議会  
会長あいさつ



# 地域の仲間の輪を広げる

中野区社会福祉協議会 会長 吉成 武男

コロナ禍を経て、地域活動はようやく本来の活動を取り戻したように思います。友愛クラブの皆様は、大変な時期にも関わらず会員獲得と組織の活性化に積極的に取り組んでいらしたとお伺いしています。地域福祉に携わるものとして本当に心強く感じていました。私共中野社協では、「人と人とのつながりの希薄化」が大きな地域

課題と認識しており、サロン活動、居場所づくりの拡大を重点的な取り組みとして活動してきました。友愛クラブの皆様の活動は、中野に住む高齢者の心のよりどころとなる「居場所」でもあります。そしてこの輪を広げていくことは中野区の福祉向上に大きく寄与するこ

また単身高齢者の割合が増えていることが統計上でも明らかになっていますので、ぜひこれからも、仲間の輪を広げていただき、一人ひとりが孤立することなく支えあえる中野のまちが実現できるよう、皆様とともに力を尽くしてまいります。

## 令和6年度 定期総会

### 事業計画推進に向けて

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克二

5月16日(木)午後2時より、新しく生まれ変わった中野区役所の会議室において、令和6年度定期総会を開催しました。

審議事項には、令和5年度の締め括りと令和6年度の事業計画・収支予算計画に加え、令和6年度は役員改選期にあたり、新たに9名の役員を迎え、新体制の承認をいただき

「増やそう仲間を！」キャンペーンを主軸にした新年度事業計画推進に向けてスタートしました。

なお、改選にともない退任された旧役員の皆さまには、在任時のご貢献に心より感謝申し上げます。今後さらに地域でのご活躍、お力添えをお願い申し上げます。

※新組織は5ページをご覧ください。



新役員9名が加入し新体制へ

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

## 宮医院

内科・消化器内科・小児科

TEL.03-3385-3177

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

## 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

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	●	●	●	●	●	-	-

## 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

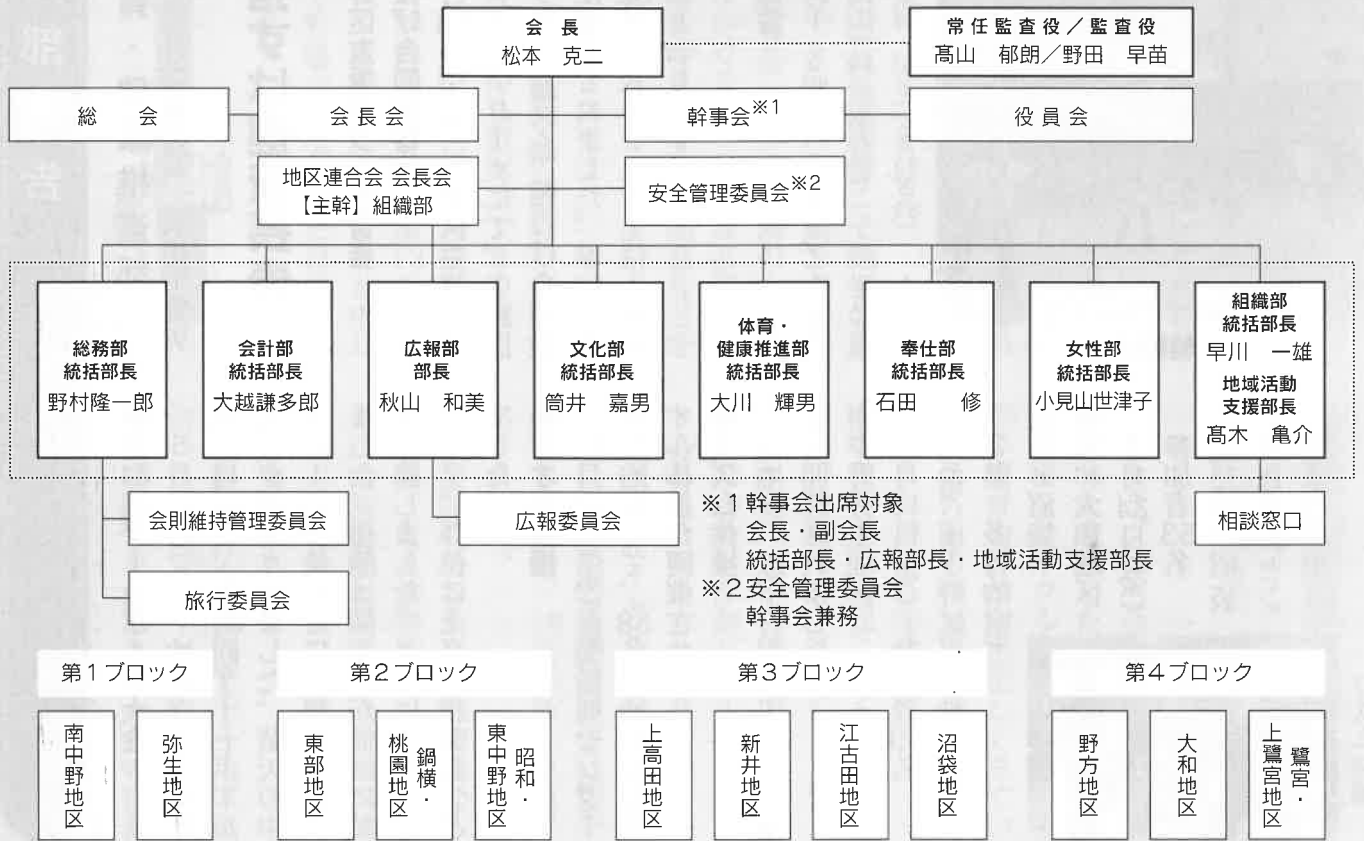
☎03-3361-1858

《令和6年度 中野区友愛クラブ連合会 事業予定》

月	実施 予定日	行事名	会場・時間	役員会 10:00～ スマイルなかの 3階AB会議室
4月	9日(火)	第57回グラウンド・ゴルフ大会	平和の森公園多目的運動場 9:30～	5日(金)
5月	10日(金)	第81回ゲートボール大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	10日(金) 10:30～
	16日(木)	第64回 定期総会	区役所6階604・605会議室 14:00～	
	24日(金)	リズム体操(新井、沼袋、野方、大和地区)	沼袋区民活動センター 音楽室 13:30～	
	28日(火)	映画鑑賞会	なかのZERO 大ホール 14:00～	
	30日(木)	輪投げ合同練習会	中野区立総合体育館メインアリーナ 9:30～	
6月	12日(水)	第59期 シニア大学(開校式・第1回)	なかのZERO 大ホール 13:50～	7日(金)
	19日(水)	健康まつり	中野区立総合体育館メインアリーナ 9:30～	
	28日(金)	地区連会長会(12地区の会長のみ)	スマイルなかの3階AB会議室 14:00～	
7月	9日(火)	第59期 シニア大学(第2回)	なかのZERO 大ホール 14:00～	5日(金)
	17日(水)	リズム体操(東部、鍋横・桃園地区)	桃園区民活動センター 多目的室 13:30～	
	22日(月)	女性部大会	なかのZERO 小ホール 14:00～	
	24日(水)	会長会	区役所6階603-605会議室 14:00～	
		会報第106号発行		
8月				2日(金)
9月	10日(火)	第59期 シニア大学(第3回)	なかのZERO 大ホール 14:00～	6日(金)
	11日(水)	健康体操	産業振興センター 多目的ホール 13:30～	
	20日(金)	リズム体操(南中野・弥生地区)	南中野区民活動センター3階多目的室 13:30～	
	27日(金)	地区連会長会(12地区の会長のみ)	スマイルなかの3階AB会議室 14:00～	
	26日(木) 27日(金)	中野区友愛クラブ連合会パネル展	区役所1階ナカノのナカニワ	
10月	3日(木)	女性部手芸	区役所6階603-605会議室 14:00～	4日(金) 10:30～
	4日(金)	第82回ゲートボール大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	
	8日(火)	第59期 シニア大学(第4回)	なかのZERO 大ホール 14:00～	
	11日(金)	女性部城西ブロック「レクダンス練習会」	産業振興センター体育館 13:30～	
	16日(水)	第15回 輪投げ大会	中野区立総合体育館メインアリーナ 9:30～	
	18日(金)	会長会	区役所6階603-605会議室 14:00～	
	22日(火)	第58回グラウンド・ゴルフ大会	平和の森公園多目的運動場 9:30～	
		日帰り研修旅行		
11月	5日(火)	第59期 シニア大学(閉校式・第5回)	なかのZERO大ホール 13:50～	1日(金)
	8日(金)	芸能大会出演団体打ち合わせ	区役所6階603-605会議室 14:00～	
	1日(金)～ 12日(火)	中野区友愛クラブ連合会会員募集PR	中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」	
	22日(金)	リズム体操(上高田、昭和・東中野地区)	上高田区民活動センター 13:30～	
12月	11日(水)	健康体操	産業振興センター 多目的ホール 13:30～	6日(金)
	12日(木)	芸能大会	なかのZERO大ホール 10:00～	
	19日(木)	女性部健康教室事業	産業振興センター 多目的ホール 13:30～	
	20日(金)	地区連会長会(12地区の会長のみ)	スマイルなかの3階AB会議室 14:00～	
1月	15日(水)	リズム体操(江古田地区)	江古田区民活動センターレクホール 13:30～	10日(金)
2月	20日(木)	輪投げ合同練習会	中野区立総合体育館メインアリーナ 9:30～	7日(金)
	28日(金)	地区連会長会(12地区の会長のみ)	スマイルなかの3階AB会議室 14:00～	
			会報第107号発行	
3月	12日(水)	健康体操	産業振興センター 多目的ホール 13:30～	7日(金)
	13日(木)	会長会	区役所6階603-605会議室 14:00～	
	25日(火)	リズム体操(鷺宮・上鷺宮地区)	鷺宮区民活動センター3階洋室2号 13:30～	
			日帰り研修	

※日時や会場は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

### 中野区友愛クラブ連合会 組織図



※1 幹事会出席対象  
会長・副会長  
統括部長・広報部長・地域活動支援部長

※2 安全管理委員会  
幹事会兼務

#### ◇連合会基本理念

中野区友愛クラブ連合会（以下、中友連）役員と地区連合会（以下、地区連）ならびに単位クラブが相互に連携し、活動の充実を図るとともに、福祉向上に寄与する。

#### ◇活動基本方針

- ①高齢者が安心して暮らせる「見守り支えあい活動」の推進をする。
- ②快適な「居場所」と心の通う「仲間が集う拠点」づくりを目指す。
- ③心を豊かにする楽しい活動を行う。
- ④地域を豊かにする社会奉仕活動を行う。

#### ◇目指す活動

【前提】中友連と地区連が相互に連携し任務を効果的に分担し運営に当たる

- ①心と身体の健康維持・増進ならびに介護予防・認知症予防に効果的な活動の実施する。
- ②地域社会との交流を深め、社会福祉活動等を推進する。
- ③会員相互の親睦ならびに情報・意見交換の場として「会報」を発行する。
- ④老人クラブの指導育成ならびに指導者の研修を実施する。

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

かぞえうた♪

おやつは果物

ご飯食べ

野菜は5皿に

牛乳2杯に豆ひとつ

卵いち

魚(うお)いち

肉いち

## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
  - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
  - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
  - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
  - 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
  - お茶などの水分をこまめにとっている
  - 食欲が無い時はおかずから食べている
  - 体重を定期的に量っている
  - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
  - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

# 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

## 目指すは健康長寿

### ◆中野区友愛クラブ連合会 輪投げ合同練習会

2月14日(水)、中野区立総合体育館メインアリーナにて、中野区友愛クラブ連合会 輪投げ合同練習会が開催されました。参加27クラブ32チームのうち、上位入賞者は次のとおりです。

#### 高得点賞

男子 杉下 文昭(なべこクラブ) 167点  
女性 内山 綾子(幸寿会) 154点  
米村 紀子(ときわぎ会) 139点



輪投げ

### ◆第81回ゲートボール大会

5月10日(金)、妙正寺川公園運動広場にて、第81回ゲートボール大会が開催されました。晴天の中日9チームが参加して、競技を行いました。優勝は隣友会が前回に続き連勝しました。2位に片山長寿クラブ、3位は上高田和楽会(B)でした。

### ◆タオル体操

12月13日(水)産業振興センター多目的室にて、58名参加のもとタオル体操が開催されました。

### ◆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。

南中野弥生地区  
12月19日(火) 参加者59名  
(会場:南中野区民活動センター3階 多目的室)

新井・沼袋・野方・大和地区  
5月24日(金)  
参加者53名  
(会場:沼袋区民活動センター音楽室)

リズム体操



リズム体操

# 文化部

文化活動担当部長 小俣ふじ子

## お楽しみ映画会



映画鑑賞会チラシ  
「老後の資金がありません！」

友愛クラブでは東京都推薦の映画を会員の皆様にお届けしています。

今年は、老後の資金がありませんを上映しました。浪費家の姑と一生懸命節約して、家族のために頑張っているお嫁さんとの物語でした。すごく身近に感じingのお話で、ほろりとしたり笑ったりでとても素晴らしかったと皆様に喜んでいただきました。

台風1号の影響で連日大雨予報の報道で心配していましたが、思ったより雨も少なく、皆様がお帰りになられる頃は傘もささずに家路につかれたと思います。

皆様のご協力のおかげで何事もなく無事に済んだ事を感謝いたします。来年度は5月27日(水)にZERRO小ホールで映画鑑賞会を行います。また皆様のご参加をお待ちしています。

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

内科 呼吸器科

## やまと診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:50~11:30	内	内	内	内訪	内訪	内
13:30~16:30	内	訪	-	内	内訪	-

内: 内科 / 訪: 訪問診療  
区民健診・事業所健診・小児予防接種受付  
☎03-3339-5640 中野区大和町 3-3-12

内科・小児科・訪問診療

## 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

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

保険調剤 各医療機関の処方せん受付

## プラス薬局

受付時間 午前9:00~13:00 午後15:00~19:10  
土曜午前のみ / 日曜・祝日休み  
中野区弥生町1-54-11  
TEL&FAX.03-3373-8335

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

# シニア大学 支え合いフォーラム

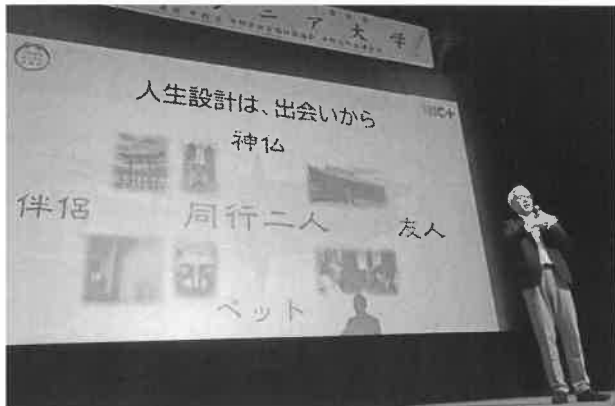
## 人生100歳時代の設計図を

シニア大学 学長 松本 克二

支えあいフォーラム「愛が行き交う住みよいまちに！人生100歳時代！高齢者が安心して住める中野のまちへ」、今年度のサブテーマを「★人生100歳時代を快適に生きるためにあなたはどうな人生設計をお持ちですか？★ 高齢者は見守られている地域包括ケア推進プランはここまで進んでいる」と題し、中野区地域支えあい推進部長 石井大輔様にお話をいただきました。

参加者も体を動かし声を出しながら、そして中野の歴史や歌で昭和時代の歴史をたどり、心と体をほぐしながら本題に触れられる、石井部長の愛と熱のこもったお話に参加者は熱心に聴き入っていました。

以前から取沙汰されていた2025年問題、つまり来年には団塊の世代の皆さんが後期高齢者の仲間入りをされます。ますます超高齢化社会が進行する中、私たち友愛クラブは人生100歳時代に向け



石井地域支えあい推進部長の講演



松本学長開校挨拶

て「健康生きがいづくり(自助)」また「仲間との支えあい(共助)」の場の大切さを再認識し、今後の人生を見直す好機になったものだと確信しました。

令和6年度【第59期】シニア大学／9月以降予定		
第3回	9月10日(火)	健康講座part2：認知症とともに生きるための備え 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)	健康講座part3：人生100歳時代～健康で充実人生を謳歌するために～ 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)	脳と心の栄養補給：音楽の世界へのいざない!! 武蔵野音楽大学の皆さん

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**  
SUGANAMI EYE CLINIC  
☎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**

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

★院内バリアフリー  
車イス可・♿スペース有

【診療時間】  
月~土曜 9:30~13:00  
14:30~19:00  
【休診日】 日曜・祝日

🍑 桃園通り  
**村上歯科医院**  
☎03-6382-8618  
中野区中野3-27-15クヒオハイツ1階 中野駅南口丸井裏

**せき眼科**  
SEKI EYE CLINIC

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

休診日 木曜日・日曜日・祝日  
中野区中央2-2-31 中野N.S.B 4階  
☎03-3361-7665

**なかた皮フ科**  
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医  
院長 中田まり

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
PM 3:00~ 6:00	●	●	●	●	●	●

休診日/火曜午前・木曜・日曜・祝日  
中野区弥生町5-3-4 ヨイヒフ  
☎03-3382-4112

# 中野区友愛クラブ連合会 日帰り研修旅行

日本最長の吊橋

伊豆国一宮

# 三島スカイウォーク& 三嶋大社に 行ってきました



1号車



◆参加者は170名と大勢の皆さんにご参加いただきました。バス4台に分乗し、区役所職員の皆さんに見送られ、中野区役所を出発しました。

◆旅先は、富士山の雄姿を車窓越しに眺望しながら中央道から富士吉田線・富士五湖道路を経て早春の三島へ向かいました。

## 富士山を望みながらのスリルな冒険と美食の旅

◆最初の目的地は三島大吊橋「三島スカイウォーク」です。

◆全長400mの吊り橋を往復。絶景を楽しむどころか高所恐怖症の私にとっては、まさに恐怖への「挑戦」でした。絶景の写真は撮りたい。けれども立ち止まると揺れが怖い。結果写真はブレてしまいました。



170名 バス4台で出発

### 車窓からみえた雄大な富士山



◆昼食は伊豆フルーツパークのレストランで「金目鯛のまぶし御膳」をいただきました。ご飯一膳目はそのままいただき、2膳目は出汁のきいたお茶漬けでいただきました。肉うどん等々、美味しくボリュームもたっぷり満腹になりました。

◆食後は伊豆フルーツパーク内でいちご狩り・園内食べ放題のお楽しみでした。食後のデザートにと熟したいちごをもいでは口に入れる。皆さん、さすがに無口になりました。

◆満腹になり、バスの揺れで心地よい睡魔に襲われながら次の目的地、三嶋大社へと向かいました。三嶋大社を参拝し、食いしん坊の私は縁起餅・福太郎の店に足が向いていました。

◆帰り道も富士山の眺望を楽しみながら、と言いたいところでしたが、心地よい眠りの世界に車内は静まりかえっていました。

◆トラブルもなく参加者全員が無事にバス旅行を終えることができました。参加者の協力に感謝！感謝！そして旅行委員の皆さん、ご苦労様でした。

2号車



三島大吊橋から眺める絶景



甘くて新鮮ないちごを楽しむ



真っ赤に熟したいちご

ガイドさんの話に聞き入る皆さん

3号車



4号車



2024年3月18日(月)  
スケジュール

8:00 中野区

三島大吊橋「スカイウォーク」

三島 伊豆フルーツパークで  
昼食・いちご狩り

三嶋大社参拜

17:30 中野区

# 地区活動コーナー

## 新年度に向けて

大和友愛会

会長 津軽真理子

今般、会員増員の報奨金をいただきありがとうございます。私は前任の麻生様から会長職をお引き受けての1年でした。

旧年度を振り返ると、各役員リーダーが前向きに業務に取り組んで充実していました。

写真サークルは野外撮影会と展示会をしました。マージャンは



哲学堂公園でのお花見会

年間記録で年度末に表彰。囲碁、将棋、輪投げは「大和地区まつり」に参加してまつりを盛り上げました。

歌声イベントはピアノの伴奏に軽妙なトークで人気です。企画イベントもお楽しみ会、クリスマス会、お花見と実施し好評でした。

当会の最高齢は95歳の女性で地域に根を張った活動に向けて全力を上げます。よろしくお願い申し上げます。

元氣です。人生100年時代、地域に根を張った活動に向けて全力を上げます。よろしくお願い申し上げます。

「当たってください!!」

幸寿会

副会長 若井 武志

幸寿会

幸寿会

幸寿会

幸寿会

幸寿会

幸寿会

幸寿会

幸寿会

お誘い「チラシを町会回覧で回し、まずは身近な仲間から……。町会役員、畑の仲間、チョイ飲み会の友、良くあいさつし合う方などに声掛け。やはり効果があったのは、3人組ぐらいで直接訪問し「シニアになったらご近所が大切! 頼りになるのは『遠くの親戚より近くの他人』ですよね!!」と友愛クラブの行事や幸寿会の活動内容を話し、若さと楽しさを生む活動がめ

じろ押しとアピールすることで。認知症にならないためにも仲間に入って、健康寿命を伸ばし、イキイキと一緒に歩みましょう、と口説く。「当たってください!!」です。

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

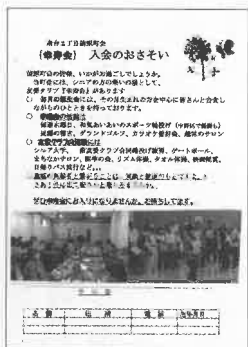
「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」

「当たってください!!」



幸寿会入会チラシ

## 統一清掃日がチャンス

白鷺長寿会

会長 金崎 敏保

団地に住んでいます。久しぶりに「会報」に貴重な題を出すことに決めました。その貴重なことは

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  
☎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

中野区上鷺宮 2-13-10  
☎03-3825-1644

関東塗装工事 株式会社

KANTO PAINT TRADE MARK 塗装・防水でSDGsに貢献する

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

**恩田**  
株式会社

中野区江古田4-31-4  
☎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

会員増員です。

友愛クラブも例外なく会員さんの減少落ち込みが続いています。

そこで私たちのクラブでは落ち込みがないように、何か考えて増員に努めてまいりました。

その増員の目玉は何かと申しますと、私の住んでいるマンモス団地です。マンモス団地には月一度の統一清掃日が各棟に設けられています。

この「統一清掃日」こそ絶好の勧誘日のチャンス日・時間です。清掃の日(草取り)の時、隣の人に必ず声をかけること、すると隣の人にも必ずあいさつとか世間話などをして話しかけてくれます。この時間が大チャンスです。

私たちは「統一清掃の日」が早くこないかと待ち望み、大きく申しますとこの清掃日での声掛けがマンモス団地の中で昨年度13名の会員増強に成功したポイントと申し上げても過言ではないと自負しております。



### 会員の増員について

なべよこクラブ

小畑 士郎

当クラブは、会員の幅広い年齢や趣味を考慮したこともあり、16の多様なサークルがあります。その中で参加者が固定化してきているサークルと、増えてきているサークルがあります。

増えてきているサークルに、歩こう会、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、吹き矢、ポッチャ、手話の会などがあります。

心ある会員の方たちが、親しい仲間に各サークルの良さをPRし、入会の勧誘を熱心にした結果、令和5年度は、18名の新入会員がりました。

入会を勧められたその仲間の方たちも、友人が参加されていることへの安心感と、サークルの内容に魅力を感じ入会をしてくれたと思います。

これからも高齢者のニーズに合った行事、サークルの立ち上げを模索し、また各サークルの活動内容の魅力向上に工夫をし、会員の増員を、仲間を増やしていきたいものです。



毎月2回「ポッチャの会」を実施。参加者は毎回20名以上。写真は5月13日(月)中友連の大川副会長をお迎えしての練習会



毎週火曜「歩こう会」。写真は新宿中央公園にて

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

## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

### <基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

### <あると役立つグッズ>

- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品

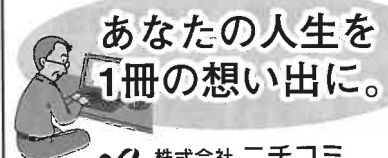


## 地元鷺宮で開業50年 お気軽にご相談ください 佐久間会計事務所

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



あなたの人生を  
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ  
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



中友連輪投げ合同練習会

2年前、「かみさきことぶき会」の田中会長にご指導いただき、当会「ことぶき・さぎのみや」にも輪投げ会が発足しました。

最初は4〜5名が集まっていた月2回の練習。一回でも輪が得点ボードに入れば大喜びの無邪気な練習振りでした。輪投げは歳や男女に関係なく、雑念を振り払い

# 会員の声

輪投げ会始めました  
126 ことぶき・さぎのみや  
真名垣 充

素直な心で真っ直ぐ投げればそれなりの得点が入ると、その奥深さも分かってきて「楽しくおしゃべりしながらの練習会」をモットーに、「平均年齢ではどのチームにも負けないわ」と、昨年は地区連・中友連の練習会にも参加しました。

メンバーも10名を超えた現在の今年の中友連大会には2チームでの出場を目指しています。皆、試合にはめつきり弱いタイプなので大会までに度胸を付けるのが今の課題です。

## かつての散歩道高尾山へ

2 慈尊会

志村 英子

高尾の紅葉も今が見頃。二つ返事で行くことにした夫でしたが、山から20年近く離れていたの不安がありました。やはり山道は気力だけでは無理のようです。追い越す時に振り返り頑張ってますね。と声をかけてくれたのは、

同年代の男性です。毎週、高尾山へ登っているとのこと。その差は歴然です。最も遅く登った人としてギネスに載るなら私が証人になりますとジョークを残して去っていききました。

やっと一息つくベンチの前に一本歯の高下駄が目飛び込んできました。もはや天狗？と思いましたが、山には、天狗伝説もあります。思わず顔を上げれば20代の好青年です。あつという間に見えなくなりました。

さて、私たちの前途はどうなるのでしょうか。夕暮れも迫るころ、やっとの思いで斜度日本一と言われるロープウェイにたどり着きました。暮色が濃くなる中で落暉が紅葉を真っ赤に染め上げていました。自然の摂理に圧倒された一時と温かな触れ合いの交錯した素敵なお山でした。

## 楽しい仲間とともに (クラブ活動の一部紹介)

28 多田長生クラブ

花崎きよみ

「ピアノで歌う会」は、先生のピアノ伴奏に合わせて昔から聞き慣れ、歌い馴染んだ童謡や唱歌等が主で、学生時代に戻った心地で

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/](http://www.nakanotakaray.ed.jp/)

真言宗 東福寺  
豊山派  
江古田3-9-15 電話 03-3386-5205  
FAX.03-3388-5006

---

学校法人 (金幼) 亮諦学園  
**金の峯幼稚園**  
江古田3-9-9 電話 03-3385-0014  
FAX.03-3385-0023  
<https://kinnomine.com/>

大和町 八幡神社 大和町2-30-3  
03-3330-6377

---

学校法人 八幡学園  
**やはた幼稚園**  
【満1歳 1・2歳児保育あり】  
大和町2-30-3 03-3330-6311

---

**やはたみずのとう幼稚園**  
【1・2歳児保育あり】  
江古田1-1-1 03-3953-4417

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  
電話 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

歌います。中友連の演芸大会には20名越のメンバーが、練習の成果を発表でき、舞台を降りた面々はお互いに褒め合って嬉々としていました。

「ランチ会」は、毎月末日曜日に会費300円で、皆と手作りランチを楽しみましょう、から始まった会です。メニューに買い出しは4班に分けて当番制、調理はお手伝いできる人誰でも歓迎の大世界、味付け、手順と首が縦に横にとありますが完成時には美味しいランチが笑顔とともに出来上がり！12時には40名弱の会員が揃って会食です。お誕生日の方への祝品も準備してお渡しできています。

新たに「おしゃべり処多田」ができましたが、まだまだなのでこれからも広げていきたいと思っています。

### 特別ルールの輪投げ

123 栄二桜栄会

大橋加代子

桜栄会は、月3回南中野区民活動センターを会場に、女性15名、男性3名の集まりで2時間半から3時間ほど輪投げを楽しんでいます。輪投げの道具を会場にセット

するのは、会場に早く着いた人から始めて次々と手伝い、ラジオ体操で体をほぐしてから順に一投、一投気持ちを入れて輪投げが始まります。

桜栄会には、ユニークな点数の数え方があり、タテ・ヨコ・ナナメ一列に3つの輪が並んだ時には、特別に20点加算されることになつているので、それを目指して頑張ったりもします。

2カ月に一度はおにぎりにお茶をいただいた後に、外に出て二手に分かれ方南通りを変わったことはいないか、気を配りながらごみを拾いつつ栄町公園で合流し解散します。気がつけばいつの間にか、80歳を過ぎた人ばかりですが皆さん元気です。

### 友愛クラブ活動と多病息災

75 皐月会

大越謙多郎

小学生の時に、リウマチ性心臓弁膜症にかかり高校生まで運動はできませんでした。大学に入ってから一番きついと思ひ応援団に入りました。スキーも学び子どもたち4人も滑れるようになりましたが、2年前に一緒に滑れなくなり

ました。

友愛クラブに縁があり、いろいろな運動と勉学にも参加できるようになり、ありがたい活動です。現在一病ではなく、高血圧、不整脈・前立腺がんなど多病にはなつてしまいましたが、そのおかげで逆に注意しながら活動できるのが一番です。

友愛活動の運動・学習はとても役に立っていますので、これからも仲間を増やすことも健康の元になります。友愛活動・町会活動に忙しい毎日動き回り、毎晩お酒を飲み、6時間の睡眠で十分です。100歳まで生きるつもりはありませんが、病氣も老いも仲良く付き合いながら皆さまとも末永く付き合えるようにしたいと思います。

### 東老連大会 輪投げでなべよクラブが3位入賞!(団体の部)



おめでとうございます

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  
**東光寺**  
 中野区上高田 5-21-5  
 TEL 03-3386-5192

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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



# 中友連 趣味の広場

## 俳句

### 10 《白寿会》

秩父路やアサギリマダカ大花野  
 甚平や私ひかねたる芸の虫  
 勝田 孝  
 佐藤久太郎

### 19 《野方北原寿会》

風に逃ぐ壊れたくなき石鱈玉  
 筑波嶺望む植田の水ひかる  
 馬場 一枝  
 藤本 玉子

### 28 《多田長生クラブ》

思い出をたぐり寄せたし夏の月  
 「まぶしくて」言い分けしつツサンガラス  
 真つ先に先生の名を新入生  
 枇杷の種とばして一人悦に入る  
 主なく枇杷重たげにしなりをり  
 金子 幸  
 羽鳥扶美子  
 山口 貞子  
 佐藤志貴郎  
 佐藤 征子

### 37 《コスモス文園》

散るバラに染まる大地や小夜の雨  
 見はるかす丘の日溜まりいぬふぐり  
 ボタボタと屋根に消えゆくみぞれかな  
 今まさに消えそうな富士春の宵  
 須藤美奈子  
 古賀 久恵  
 石川 枝美

### 71 《紅梅会》

瀬戸の海緑の山と橋また橋  
 夕餉とす竹の子入りの一椀を  
 磯釣の竿のしなりや風光る  
 石川 友子  
 田中 興子  
 喜多村義紀

### 87 《栄寿会》

猛暑日や己が重さに耐える木々  
 花散りて若葉眩しい散歩道  
 水野 幸雄  
 田崎 栄

### 96 《睦寿会》

花散りて若葉眩しい散歩道  
 田崎 栄

### 111 《野方ことぶき会》

凍て星や平和の森にわれ独り  
 お食ひ初め見るも見事な桜鯛  
 湯豆腐やふわりと咲いて花がつお  
 木蓮やうたた寝の夢さめやらす  
 白藤や咲いて夜雨を誘いける  
 獅子舞もひねる頭や初句会  
 待ちわびて散るる早さの桜かな  
 梅の香は逢瀬の果てをひた隠し  
 藤棚の紫の色花舞台  
 谷島 政子  
 吉田 裕子  
 日比 芳子  
 根岸 一男  
 小池 広子  
 田中 好枝  
 八重加代子  
 藤田 俊英

### 112 《かみさぎことぶき会》

脚本なきドラマを生きて松の芯  
 石井 直江

### 115 《やよい会》

そら豆や区民農園まで五分  
 荳原 洋征  
 荳吉

### 118 《しらさぎ寿会》

そら豆やさやのふとんは羽根ぶとん  
 柏手で神に供へて柏餅  
 夕焼けを切り裂きジエツト着陸す  
 燕来る空家となりし軒下に  
 この村に子供一人や柏餅  
 天豆の湯気のおかわりの割烹着  
 女房に怒鳴られ詫びる暑さかな  
 乱れ咲きひもで括られヒヤシンス  
 見守りで元気な子らに笑顔わく  
 恒太郎  
 トキエ  
 和余  
 美知子  
 サラウンドカズ  
 武本 敏子  
 三浦 節子



119 《小淀あづま会》

赤まんま一膳ほどが風にゆれ

早川アリス

川柳

4 《片山長寿クラブ》

雨が好き紫陽花の花七変化

近澤 とみ

37 《コスモス文園》

焼き芋やあまりの高さに手引っこむ

石川 枝美

短歌

2 《慈尊会》

幼き日心に映るわが母を  
理想としつつ今日となるなり

志村 英子

37 《コスモス文園》

種蒔いて指折り数え夢描く  
生で食べよか煮ても焼いても

石川 枝美

**中野区友愛クラブ連合会  
会員大募集!**

私たちと一緒に、  
和気あいあいと  
活動してみませんか?

いつまでもはつらつと元気でいたい、仲間と一緒に楽しく交流したい。友愛クラブは地域のつながりを大切にしながら、仲間づくり、生きがいをづくり活動を行っています。

入会のお問い合わせ

**中野区友愛クラブ連合会**  
中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課内  
**TEL 03-3228-8921**

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。

編集後記

最近脳細胞は増えないという常識は間違いだと知りました。1998年、脳科学者によつて、大人はある条件が整えば老人になつても脳神経細胞が新しく生まれていることが発見されました。その条件とは人が新しい経験をし、脳が新しい刺激を受けることにより脳に新しい神経細胞が生まれているという発見です。

私も定年後俳句を始めてもう5年くらい続けていますが、神田川を散歩途中でも俳句のネタがないかと探していますし、日本語の語彙も増えました。同時に始めた妻との会話のネタにもなっています。読者の皆さんも「年を取ったから」を言い訳にせず、常に好奇心を持つて新しいことに挑戦する気持ちをお忘れないようにして認知症予防を心がけましょう。

広報委員

広報委員長 秋山 和美

委員長 秋山 和美  
副委員長 塚本 和正

顧問  
松本 克二  
早川 一雄  
澤田 友宏  
相部 紀夫  
川島世師子  
小俣ふじ子

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

# 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/>

「ギャラリーミワの店先」

高橋 克己



「広町みらい公園」 鈴木 博子

「山手通り首都高入口」

穴見 豊子



「陸蒸気」 西成 克美



「東京子ども図書館」 仲田 豊子



「4丁目の床屋さん」 増淵 和男

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  
パ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**

東中野駅前 中野区東中野 4-3-2  
TEL:03-3368-2626

お気軽にご相談ください

出張買取も承ります!  
買取専門店

おたからや **おたからや**

遺品整理・生前整理承ります  
遺品整理士在中

**鍋横店**  
中野区本町 4-44-22  
[スーパーサミットさん向い]  
TEL:03-6382-6062  
東京郵公安委員会 第 307731804441号  
遺品整理士認定: 第 IS26942号

お一人様の**終活**をサポート

身元保証 介護施設の紹介  
遺言書作成 生前整理 など

ご相談は無料です!

一般社団法人 終活のコレカラ  
TEL:0120-808-651

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 ●広報紙の配布等

**会員募集!**

ご入会ご希望の方はまずお電話を!!  
TEL:03-3366-7971 中野区中央-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**

診療時間	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  
TEL:03-5937-5755 各種保険取り扱い