



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103号
令和5年2月15日
発行



芸能大会開催

心で繋がる 笑顔あふれる夢舞台

12月15日（木）、なかのZERO大ホールにて第59回芸能大会が開催されました。コロナ禍で思うように集まることができない中、練習を重ね、磨きかけた素晴らしいステージを披露しました。



会長あいさつ



世代を超えて共生社会実現に向けた取り組みを

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克一

南台小学校の5年生の教壇に立つ機会をいただきました。テーマは「バリアフリー」でした。とくに具体的な内容はいただいていたいなかったのですが、生徒と対話型で話を進めました。

「バリアフリーって知っているかな？」即座に「知ってる！」「階段の手すり」「点字ブロック」など

など矢継ぎ早に元気な答えが返ってきました。公園の公衆トイレ、建物の段差や滑りやすい床、エレベーターのボタンなど、生活に関わる環境面のバリアフリーの実態を生徒ともに追いかけてきました。

後半には、「すぐく大事なものは心のバリアフリーだけどわかるかな？」と問題提起をしました。足を骨折して松葉杖をついた仲間が階段を上ろうとしている。「どうするか？」「助ける！」「どうやって？」「体を支える」「肩を貸す」。しっかりと手を差し伸べようとする

発言に胸を撫でおろした後で、「おじいちゃんやおばあちゃんが道で倒れていたらどうする？」「助ける！」「どうやって助けるのかな？」「体は君たちよりずっと重いよ」「救急車を呼ぶ」「近くの大人を呼ぶ」優しくも頼もしい答えがポポン返ってきました。

「足腰が弱って転びやすくなったり、滑りやすくなるので杖やシールバーカー、車椅子の助けが必要になる。それと周りの人たちの優しい思いやりや支え合い、つまり心のバリアフリーが大事なんだ」と結びました。生徒たちの真剣な眼差しが印象的でした。

いま各地域で、町会・自治会に友愛クラブも参加して、体に障害を持つ方や生活に不自由されている高齢者の見守り支えあい活動が行われるとともに、登下校時には学童を車から守る交通安全活動や防犯活動が行われています。障害

がある方や、年を重ね体が不自由になっても、どんな立場でも健常者と同じように安心して自由な生活ができるようにするためバリアフリーは大きな社会的課題です。

そのために、地域の中で年代層のバリアを取り除き、活発な「世代間交流」を通して「共生社会」の実現に向けた取り組みが大切で、将来を託す子どもたちにそのことを実践で教えるのが私たちの役割であり、責任であると改めて自覚しました。



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

鷺ノ宮耳鼻咽喉科
 ヨイハナ
☎03-5327-4187
 中野区鷺宮3-20-10 フロンティア鷺宮1F

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

休診日：日曜・祝日・木曜・土曜午後
 受付は診察終了15分前迄となります。

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	●	●	●	●	●	—	—

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
 中野区江原町3-35-8 グローリオ新江古田1F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:30~18:20	●	●	—	●	●	—	—

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



盛大に開催

第36回東京都老人クラブ大会

中野区町会連合会では、この間、地域活性化を停滞させないために、知恵を絞って、区民への新規入会の働きかけに力を入れてきました。特に、区内全域の町会・自治会

町会連合会長あいさつ



互いに連携し、更なる力を発揮

中野区町会連合会 会長 吉成 武男

新型コロナウイルス感染症予防策のため、長い期間足止めを余儀なくされた活動も、「新しい生活様式」のもと、ようやく再開し始めました。

新型コロナウイルス感染症予防策の掲示板を使ったクイズラリーを展開する中野Loversウォークは、参加者7000人を超える一大イベントに成長し、町会・自治会活動参加へのきっかけ作りとして、成果が見え始めました。

友愛クラブの皆様も、コロナ禍の中、工夫を凝らし、様々な角度から組織の活性化に取り組みで出来るかと伺っております。私は、常々、友愛クラブと町会・

自治会は、お互いに連携することで更なる力を発揮できる、最良のパートナーであると思っております。町会・自治会と友愛クラブがともに目指すところは、住み良い中野のまちづくりだと思います。

地域に携わる者として、友愛クラブの皆さんをはじめとした仲間とともに、中野のまちがより住み良く活気あふれる地域となるよう、さらに力を尽くす所存です。

認められし 日々の功績

日々の功績

12月5日(月)、新宿文化センターにて第36回東京都老人クラブ大会が開催され、中友連からは6クラブと2名の会長が表彰されました。

○東京都知事表彰 (高齢福祉功績者)

- ・優良老人クラブ 上鷺宮喜楽会

・育成功労者

- 堀野 雅章 (白寿会)

○東京都老人クラブ連合会会長表彰

- ・優良老人クラブ 土筆の会
- ・野方北原寿会
- ・育成功労者 麻生 鶴松 (大和友愛会)
- ・会員増強賞 紅梅会
- ・トライアングル

- ・活動賞 (ボランティア部門) 東鳳クラブ

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

TEL 03-3361-1858

沼袋すがなみ眼科

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

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

TEL 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: 第1・3・5日曜日 (※第2・4日曜日のみ診療)

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 TEL 03-3970-0770

http://www.yamaguchi-heart.jp/

さわだ医院

診療時間 月火水木金土
9:00~12:00
15:30~18:30

【休診】水・日・祝、土曜午後

中野区沼袋 4-24-5

TEL 03-5318-2526

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



パネル展で中友連をPR

特集 会員増員活動を最重点課題に 取組の展開を!

仲間を増やそう! 会員増員キャンペーン!

地域活動支援部長 早川 一雄

◆超高齢社会の実情

ここ数年、中友連は会員減少が続いています。10年前と比べると700名も減少し、昨年4月には全体で三千二百余名にまで落ち込んでいます。一方、中野区での65歳以上の高齢者はうなぎ上りに増加し、六万七千五百余名に上っています。

コロナ禍も加わって、社会との

繋がりを絶たれ、孤立や引きこもりの生活に陥り「フレイル」状態の高齢者が大勢いらっしゃると思います。私たち友愛クラブは、健康・友愛・奉仕を基本理念として高齢者の支え合い・福祉の増進に寄与することを目的として活動を展開しているのです。このような状態を看過できるものではありません。

地域社会の中では、繋がりが・生きがい・健康づくり等を求めているたくさん的高齢者（お仲間）がいらっしゃいます。それらの方々にそっと手を差し伸べていくことが、私たち友愛クラブの存在意義であり、生きがいではないでしょうか。

◆友愛クラブの存在・魅力を発信

60ある単位クラブ（老人会）がどんなに楽しく、生きがいを持って、健康増進に役立つ活動をやっているか、地域の高齢者に伝えきれているでしょうか。単位クラブが協力して（地区連会議）、地域

での事業（講演会、演芸大会、バス旅行、グラウンド・ゴルフ大会等）が行われていることを発信しているでしょうか。まだまだ、手を尽くす余地がありませんか？

◆パネル展などで宣伝

「区民活動センター」や「高齢者会館」の「地区まつり」等に協力してもらい、「友愛クラブコーナー」の展示スペースを確保して、「地区連事業」や「単位クラブ行事」のパネルの張り出しを行いましょ。同時に「活動紹介リーフレット」を制作したらいかがでしょうか。そして、コーナーには呼び込み要員を配置すればより効果的になるでしょう。

このパネル展は、年間の事業計画に位置付け、「地区まつり」に合わせて企画するのが効果的ですが、「地区まつり」に限定せず、機会があれば積極的に行っていくましょ。中友連では、パネル展の特別出費については地区連任せにせず、本部経費での手当てを考えられています。

◆地区連事業の展開

一方、単位クラブが協力し合っで行う「地区連事業」を成功させることも大切です。地区連事業助成金制度を活用して「健康講座、

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 優社
新中野皮膚科クリニック
Shinnakano Dermatology Clinic Since 2010 院長 大山 文乾

皮膚科・形成外科・アレルギー科・小児皮膚科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

<休診日> 日曜・祝日
<予約優先>

03-5342-1560
中野区中央 4-1-3 ポニーテ新中野 2F (1F ローション)
<http://www.shinnakano-hifuka.com>

中野坂上駅すぐ
おがた皮膚科クリニック

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NSB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

【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・Pスペース有

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

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
03-3337-3380

街の保健室・処方せん受付
保険調剤・一般医薬品
本町薬局
中野区中央 3-31-1
Tel 03-3381-1898
Fax 03-3381-1899

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

お笑い寄席、研修バス旅行、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ボッチャ体験会」等、9地区連で15事業が実施または企画されていることが報告されています。

より身近な地域で行われる地区連事業は、地区連の連帯を強めるだけでなく、地域の仲間を結集する大きな力となります。ぜひ、全

ての地区連で助成金を活用して、地区連事業を成功させましょう。

◆地域のなかで友愛クラブの活動への協力を得るために

地域で活動している団体との連携が重要となります。まずは、身近な区民活動センター運営委員会や町会・自治会との連携を強め、ともに地域を盛り上げていきましょう。

◆会員の皆さんのお声掛けが会員増員の力

魅力あるサークル活動づくりと参加者お一人おひとりがお声掛けをすることが大切です。「ご一緒にやりませんか」のお誘いが会員増員の決め手にあると思います。ぜひ、お力添えをいただきますようお願い申し上げます。

わたしたちの流行クラブ

小滝泉会 健康麻雀サークル

楽しみながら 脳を活性化!

小滝泉会では月に2回、東中野区民活動センターの一室で健康麻雀を行っています。小滝泉会の健康麻雀サークルは10年以上続く人気のサークルで、経験や男女問わず和気あい

あいと楽しく活動しています。

人気の秘密は誰でも簡単に始められる手軽さと、脳と手指をフル



回転させてゲームに参加することで、楽しみながら認知症予防ができるようになります。また、一つの卓を囲むことで自然とコミュニケーションを深めることができ、初心者の方でも気軽に参加することができます。



サークルのアドバイザー 小池 輝雄さん

地域で50年、麻雀店を経営し、10年ほど前から小滝泉会の健康麻雀サークルで指導やアドバイスを行っています。初心者の方もぜひ一度足を運んでみてください。

参加者の声

田中 開介さん (麻雀歴・半年)

始めたばかりですが、皆さんに教えてもらいながら楽しく参加さ

せていただいています。予習・復習も行い、少しでも上達できるよう楽しみながら腕を磨いています。やればやるほど奥が深く、集まりを楽しみにしています。

松村さなへさん (麻雀歴・1ヵ月)

2回目の参加です。以前から興味があり、参加しました。初心者ですが皆さんがアドバイスをくださるので、少しずつルールを覚えて楽しんでいきます。頭や手指を使うのでボケ防止にもなり、楽しく認知症予防ができます。

「賭けない・飲まない・吸わない」で健全かつ、初心者にもやさしい健康麻雀は会員増強にも一役買っています。皆さんのクラブでもぜひ健康麻雀を始めてみませんか?

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

アラジン姿勢整骨院

姿勢を基本 捻挫、骨折、脱臼、打撲、スポーツ外傷
ぎっくり腰、ムチウチ、交通事故

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	●	／	●	▲

▲~17:00 休診日：木曜・日曜・祝日

☎03-6303-4034

中野区新井2-23-2 アラ井ハイツ1F

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

沖津医院 休診 日曜・祝日 水曜・土曜午後

- 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 西武新宿線「鷺宮駅」ファミリマート隣り 青いビル

☎03-3339-2865

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 老年内科 赤沢医院

《診療時間》月・水・金/ 9:00~12:00
16:00~18:30
火・木・土/ 9:00~13:00
休診日/日曜日・祝日

中野区中野5-33-28

☎03-3387-1811

内科・小児科・訪問診療

医療法人社団 大場診療所 渡辺会

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

区友愛クラブ連合会から2クラブが会員増強賞を受賞しました。それぞれのクラブの日頃の活動と会員増強についてご紹介します。

交流こそ会員増強のカギ

71 紅梅会 会長 喜多村義紀

紅梅会 (三宅恒太郎さん)



この度、中友連の推薦を受け、東老連より会員増強賞の表彰を受け会員一同感激しています。ありがとうございます。

なぜ、会員を増やすことができただか理由を書けとのことですので簡単に書いてみます。

会員の皆さんは、友愛クラブだけでなく、絵手紙、手芸、卓球等さまざまなお楽しみをしておられ、高年齢者会館や区民活動センターを利用しています。そこで知り合いになつた人、友人等を積極的に我々の活動の場に参加していただくようお誘いしたのが功を奏したのだと思います。

特別なことではなく会員の皆さんが日頃楽しんでいる活動に他の方々をお誘いすることが重要だと思えます。

特別なことではなく会員の皆さんが日頃楽しんでいる活動に他の方々をお誘いすることが重要だと思えます。



紅梅会メンバーも参加した東部地区友愛クラブ連合会のグラウンド・ゴルフ大会



グラウンド・ゴルフで楽しく健康増進

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

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

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
診療時間
午前 9:00~11:30 ○ ○ ○ / ○ ○
午後 3:00~ 5:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /
休診日: 日曜・祝日・木曜・土曜午後
中野区本町5-39-2 ☎03-3381-3797

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

なかた皮膚科
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
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

内科 小児科 **柳田医院**
診療時間
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

医療法人社団 誠船會
船戸耳鼻咽喉科医院
診療時間
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

レポート 表彰クラブ紹介

歌で広がる会員の輪

128 トライアングル 会長 檜垣 敦子



トライアングル(竹原 悦子さん)

2022年4月に発足した老人会トライアングルの活動は月2回です。毎回25人強の参加でにぎやかです。

月1回はゴスペルを歌う会です。プロのゴスペルの先生をお迎えして練習をしています。

もう1回は新井ちよきボラの会という名前で使用済み切手を切りそろえる活動です。整理された切手は中野区社会福祉協議会に集められ換金の上、ボランティア基金に積み立てています。そのお手伝いをしています。

この活動はトライアングルのメンバーだけでなく新井地域にポスターを貼って広く参加者を呼び掛けています。

この度、会員増強賞をいただくという事で思わず体重増強かと1人で納得してしまいました。こういう賞があることに驚きました。

授賞式は12月5日でしたが、その日は福岡で合唱を歌うことに決まっていたので、代理で役員の竹原悦子さんに授賞式に出たいいただきました。後日、竹原さんから詳しい報告がありました。副賞のクッキーは会員みんなで2個ずつ



お揃いのTシャツを着てステージへ

いただきました。

2022年は新井文化祭、ダイバーシティフェスティバル、友愛クラブ連合会芸能大会と3回の発表の場がありました。2023年もっとグレードアップしていきたいと思っています。

会員1人ひとりリズムをとりながら体全体を使って声を出すことですっきりし、達成感を感じ、笑顔で帰られます。歳に関係なく楽しめるのは音楽の持つ力です。この楽しさを多くの方に伝えていきたいと思っています。

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

さぎのみや なんぞういん通り歯科

診療時間	月	火	水	木*	金	土*
9:30~13:30	●	●	●	-	●	●
15:00~19:00	●	●	●	-	●	★

★15:00~18:00 【休診】木・日・祝 ※毎月第1週のみ木曜診療、土曜休診

LINE 予約はじめました

中野区鷹宮 2-18-8 ☎03-3337-4618
コープ中野鷹宮店 1F

腰痛専科 あらい治療院

腰部脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア

<要予約> ☎03-3367-6234

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~12:30	-	●	●	●	●	●
15:00~19:30	-	●	●	●	●	▲

▲15:00~17:30 【休休日】日祝・月曜日
中野区上高田 1-2-51 上高田マンション 1F

食生活で 心掛けたい 10項目

- ◎ 毎日、朝・昼・夕の『3食』食べている
- ◎ 肉・魚・卵・大豆製品のど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
- ◎ 野菜や芋類、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
- ◎ 食欲がない時はおかずから食べている
- ◎ 体重を定期的に測っている
- ◎ 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

文化部

文化部統括部長 岩附 浩子

芸能大会
華々しく開催

芸能大会を12月15日、なかのZ ERO大ホールにて実施しました。

第1部の式典では、地区連合会 功労賞1クラブと会長功労賞に4名の会長さんが表彰され、退任役

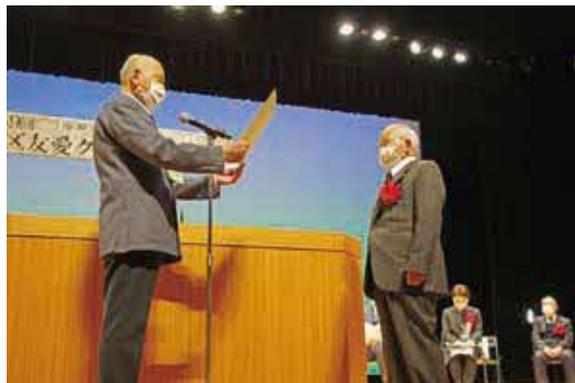
女性部

女性部 眞武 昭江

地域と繋がる
活動を

昨年の夏、東老連女性部で「タオルハンカチを使ったくまのラッピング」の手作り品講習会を受講しました。和気あいあいと楽しみながら作成に取り組み、完成したくまさんを手にした皆さんの顔には自然と笑顔がこぼれていました。

講習会の内容を覚えて、ご自身



栄誉を称え賞状を授与

員1名に感謝状が贈呈されました。

第2部の演芸会は、コロナ禍に

の地区のクラブでも開催していただいた参加者もおり、女性部の活動がさまざまな地域に繋がっていることを実感しました。大変嬉しく思います。

今後も地域の活性化に繋がるように女性部の活動を頑張っていきたいと思います。ご協力よろしく願っています。



タオルハンカチとリボンで作ります

あつて多々不安を抱える中の開催でしたが、26クラブ330名の方に出演いただきました。コロナ禍の厳しい環境下で存分に練習できなかったのではないかと心配していましたが、コーラスを初め民謡や日舞、フラダンス、手話ダンス等、各クラブ練習の成果を最大限発揮していただき、会場の応援と一体となって盛り上がっていました。

最後は、お楽しみ抽選会を行いました。会場には最初から最後までお互いのクラブを応援し合う姿が微笑ましく印象的でした。

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

●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 ジブコン

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

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

関東塗装工事株式会社
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

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
中野区上鷲宮 2-13-10
電話03-3825-1644

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
☎03-3389-0296



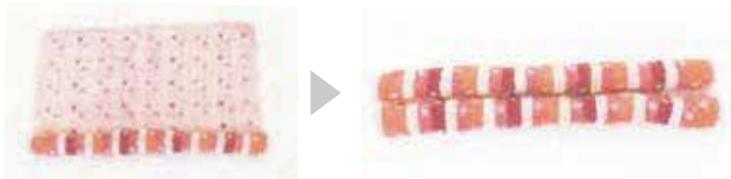
手作り品講習会(令和4年度) くまのラッピング

【材料】・タオルハンカチ・輪ゴム・リボン(35cm程度)

【道具】・ハサミ (リボンを整える)



- ① タオルハンカチは表面を下に、裏面を上にして広げる。
- ② 手前から中心までくるくると巻いていく。反対側からもくるくる巻いていく。



- ③ 足になる方を左にして置き、右の手になる方を裏側にひねる。



- ④ 足の部分を押さえて、中央あたりから手の部分を足に向かって折り、中心を少し開く。
※折る位置によって足の長さが決まる



- ⑤ 首になる位置を輪ゴムでとめる。



- ⑥ 顔の大きさや形をきれいに整え、輪ゴムをとめた首元にリボンをかけて完成。



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

「ニチコミ」のブログで各地の老人クラブ活動を紹介中!

★詳しくはホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索



株式会社 ニチコミ

スマホで注文
最短30分でお届け!



中野新井薬師前駅北店

中野区松が丘1-17-10

TEL.03-3386-7720

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

「三」のことなら何でも相談下さい
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 3387-4356 FAX 3387-4359

URL https://www.nakaun.jp

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

事業報告

◆中野区友愛クラブ連合会 パネル展

開催日：9月14日(水)、15日(木)
場所：区役所1階ロビー

◆日帰り研修旅行(房総方面)

開催日：10月27日(木)
場所：はちみつ工房(坂東三十三番結願寺)「那古観音」
房総の蔵お百姓市場
参加者：91名

女性部

◆女性部大会

演題：「気づきの体操で脳を活性化し今日も元気に過ごしましょう」
講師：順天堂大学教授
武井 正子先生

開催日：7月4日(月)

場所：なかのZERO小ホール
参加者：121名

◆女性部手作り品講習会

開催日：9月1日(木)
場所：区役所7階第8・9会議室
参加者：61名

◆1円玉募金、タオル・雑巾の寄付

開催日：10月21日(金)
場所：スマイルなかのAB会議室
協力：41クラブ
合計：14万1019円
社協に寄贈し、中友連災害時資金として積み立てます。ご協力ありがとうございました。



多くの募金が寄せられました

◆女性部健康教室事業 「滑舌トレーニング」

講師：日本成人病予防協会
花形 一実先生
開催日：11月17日(木)
場所：産業振興センター体育室
参加者：49名

◆東老連主催シニア健康 フェスタ

開催日：11月22日(火)
場所：駒沢オリンピック公園
総合運動場体育館
参加者：18名

体育部

◆リズム体操

開催日：9月27日(火)
鷺宮・上鷺宮地区

新井、沼袋、野方、大和地区

11月14日(月)

東部、鍋横・桃園地区

1月17日(火)



練習の成果を披露



東部、鍋横・桃園地区

◆第13回輪投げ大会

開催日：10月12日(水)
場所：キリンレモンスポーツセンター
ターメインアリーナ

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

実相院 如意ホール

一家族葬を対象とした小規模な貸ホール
沼袋駅から徒歩2分

【お問い合わせ先】
03-3386-2472(実相院)
<http://jissouin.jp>

真言宗 東福寺

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

学校法人 金の峯幼稚園

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

弘法大師 御府内八十八ヶ所霊場 第七十一番札所

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

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

真言宗 禅定院

豊山派 沼袋2-28-2 ☎03-3389-2407

宗教学法人 禅定院 沼袋幼稚園

沼袋2-28-2 ☎03-3385-8431

中野長者の寺 成願寺

多宝山 中野区本町2-26-6 電話 03-3372-2711

宗教学法人 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/

参加者..25クラブ32チーム
優勝 なべよこクラブ(A)

準優勝 大和友愛会 611点
510点

3位 幸寿会(A) 471点
・高得点賞

男子
1位 杉下 文昭 172点
なべよこクラブ(A)

2位 酒井 治雄 151点
なべよこクラブ(A)

女子
1位 鈴木 菊枝 146点
上高田和楽会

◆健康体操

開催日..12月7日(水)

場 所..産業振興センター体育室

参加者..53名

◆タオル体操

開催日..12月14日(水)

場 所..産業振興センター多目的

ホール

参加者..55名



タオルを利用し身体をのばす

文化部

◆芸能大会

開催日..12月15日(木)

場 所..なかのZERO大ホール

参加者..26チーム

◆第57期 シニア大学

シニア大学を終えて

文化活動担当部長 小俣ふじ子

令和4年度【第57期】シニア大学		
第1回	6月14日(火)	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～増やそう仲間を！目指そう魅力あるクラブ活動を!!
第2回	7月12日(火)	人生100歳時代！いきいき長生き！脳力アップ・体力アップの食事学
第3回	9月 7日(水)	コンサート～日本の心の歌～
第4回	10月 4日(火)	人生100歳時代～健康いきいき劇場～
第5回	11月 9日(水)	落語会・・・三遊亭若園歌師匠～笑いのは心のオアシス～

令和4年度シニア大学は、身体と心の健康づくりを目的とし、第1回の支えあいフォーラムを皮切りに5回実施しました。あいにくのコロナ禍にあつて、



実践で学ぶ

入場者数を制限するなど、感染防止のための制限・制約と健康チェックを施しながらの実施になりましたが、役員の心をひとつにした受け入れと、参加の皆さんのご理解とご協力が結果し果たし得たことと認識しています。

6月にスタートした際は早や猛暑に見舞われ、季節の移り変わりとともに厳しい残暑や台風シーズンに直面し、神にも祈る気持ちで開催日を迎えることもありましたが、いつも会員の皆さんがコロナや熱中症の不安を前向きに払拭しながら参加していただき、「健康生きがいづくり」への熱い思いを感じ深く感銘しました。

各クラブ会長の皆さんをはじめ、会員の皆さんに「シニア大学」にご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございます。

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

「第11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5年3月31日まで

【お題】
初夢
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

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



日蓮宗 蓮華寺
星光山

中野区江古田 1丁目 6番 4号

☎03-5982-0011



兎(うさぎ)年を迎えて

19 野方北原寿会

高見澤 昇

令和5年は卯(うさぎ)年です。卯年生まれば、優しい性格で、知恵を生かして、先を読む力があり成功します。

兎は昔から日本に生息し、動作は機敏で鳥のように跳躍するので、一羽二羽と数えます。肉は美味で、毛皮は防寒に利用されます。

文学で兎は童話、童謡によく登場します。

「因幡の白兎」の物語は、国定教科書に載りました。ワニをだまして赤はだかにされ、泣いている兎を大國主命が救った伝説です。

「兎と亀」では途中で昼寝をして競争に負けました。

「カチカチ山」は、おばあさんの仇を討った話で、狸の背中をやけどさせ、その治療をするのに今度はどうがらしをすり込んで苦しませ、最後は泥船に乗せて沈める物語です。

優しい兎に狡兎の性格のあることを知りました。

童謡「うさぎ」では、月の中で餅をついている仲間の兎に対し、十五夜になると月を見て跳ねるのです。

さて、現在はコロナウイルスと共生して3年目です。経済の停滞を克服し、感染の拡大防止に向かって、「脱兎の如き」対策が必要です。ただし、「二兎を追うもの一兎も得ず」とならないよう自重の精神も必要と思います。

永い人生の中の忘れ得ぬ思い出

22 向寿会

田中 文彦

人生長生きをするといろんなことに遭遇するものである。まさか92歳になるなど想像だにできなかっただけに

：小学2年生の時には支那事変があり、南京陥落の提灯行列に参加。そして旧制中学入学時には大東亜戦争とまさに、戦争一色の時代であった。旧制中学3年生となると学徒動員令により、全校3年以上300人が軍需工場に動員された。すでに工場にはフィリピンのバターン半島の捕虜200人がいた。私が英語の教科書を持参し話していたら憲兵に見つかり大変怒られたことが思い出される。朝鮮人も同年齢者が大勢来ていた。新しくきれいな作業服を着て一緒に働いたことをよく覚えている。

長い人生の中で昭和19年の大雪は2度と経験のない7メートルの大雪だった。

私の家の隣にある合掌屋根の家は60米離れているが、その屋根の頭が見えないほど豪雪である。

上越高田旧制中学で学科試験が2時に終わったが上越線、信越線が不通で帰れず、直江津駅に足止めされ17時間。先に出征、入隊する学生を送別する学生が蛮声を張り上げて歌う軍歌『ノーエ節』を私も夜中から朝の7時まで歌ったあの日が目に浮かぶ。

「食」で広がるいきがいと友愛の輪

66 幸寿会

羽井由美子

近くの高齢者会館・しんやまの家では介護予防事業「ミニデイ」が週1回行われています。参加者に手作りの食事を提供し、手芸や臨床美術、簡単な体操等、楽しみながら脳を活性化し健康維持に努める事業です。

館長さんから調理スタッフのお誘いを受けたのは昨年の10月でした。以前同じ高齢者会館で配食サービスに携わっていたことや、現在シルバール材センターのお仕事で家庭の調理

を行っていてもあったので、躊躇することなく引き受けました。

調理スタッフは4人です。40代の若いママさんが2人いて、「いま、砂糖を何グラム入れました？」との質問に、「適当よ」と答えるアナログ世代の私たちとのかけ合いが和やかな雰囲気を出しています。喫食者一人ひとりの「ごちそうさま。美味しかったよ」の言葉を励みに高齢者向けの栄養バランスと美味しい味、見た目の美しさを考慮しメニュー決めから食材の買い出し、そして調理を行っています。

「どうしたら皆さんに喜んでいただけるのか？」その真剣な思いに知恵が湧き喜びも湧き、料理への楽しみに繋がってきます。

「食」は生活の最も基本です。お一人暮らしで自炊もままならない人たちに、家庭の味を振る舞う。「美味しい、美味しい」と言いながら完食。この満足そうな表情に触れては幸せ感に浸っています。健康でいつまでも「食の楽しみ」を応援したいと思う日々です。

シニア大学に参加して

81 小滝泉会

塩田 美子

今から15年前、地域の友人がステッ

キをつきながら、にこやかに「今日はシニア大学なのよ」と聞いてまあなんてステキと思いい、私もいつか行きたいと思いいそのチャンスを待つておりました。

そのうちに夫が認知症になり介護生活になりました。現在86歳の私。シニア大学の参加のお声掛けをいただき入学いたしました。健康の条件は一つが食事になり、そして身体を動かして自分の足で歩けるためにもこのような企画は本当に素晴らしいと感じました。5回の企画の中にもダンスあり落語ありでなかなか楽しかったです。日常生活で食事のことは大変、心しておりますが、改めて専門的にアドバイスを受け、また改善もしていきます。役員の皆様が優しく温かく、案内、運営していただきましたことに深く感謝いたします。

近頃の若者

90 東鳳クラブ

小俣ふじ子

野方発、中野駅行きのバスに乗ったとき、私の前に中学生くらいの少年が乗りました。ICカードで支払おうとしたら、ピーとお金が不足のお知らせがありました。チャージしますとお財布を開けたら、一万円札

が見えました。バスのチャージは千円しかできませんので困ったな、どうしようかと焦っていました。「おぼさんが払ってあげるから奥へ入って」と促すと、奥へ進んでいきました。中野駅へ着きまして、私がおもたもたとして少年より遅く下車しましたら、私をずっと待つていて「駅へ行つて細かくしてお返しします」と言うてくださいました。「私のことは大丈夫だから、早く行かないと学校に遅れるわよ」と言いましたら「ありがとうございますございました」と頭が地面に付きそうなくらいお礼を言うて走つて駅に向かいました。

地区まつりで思うこと

114 沼袋けやき会

川上 宏

3年振りに地区まつり「丸山塚まつり・子供ワイワイ広場」が開催されました。

私たちけやき会が受け持つ「木工体験コーナー」では木材の切断・接着・組立等、物作りの喜びを知る手助けをし、「伝承遊びコーナー」では

コマ・ベーゴマの回し方を伝授しています。回せなかったコマが上手に回せたときの笑顔、そしてけん玉遊びでは膝を上手に屈折しながら「もしも亀よ」ができたときの得意気な顔など今でも忘れられません。私たちシニア世代には昔懐かしい遊びが他にも多々あると思います。教える喜びをシニアライフの一つに加えてみてはいかがですか。

二刀流も楽し

115 やよい会

秋山 和美

話は大学生時代に遡る。1年以上にわたる受験勉強に飽き飽きし、ようやく現役で志望校に入学した私は、通学経路にある渋谷百軒店のジャズ喫茶通いにハマった。当時確かコーヒー1杯100円で粘って2時間以上ジャズのアルバムを聴き漁った。4年生の頃は、いっぱい

ジャズファンのもりであった。就職してからも、今は廃刊になったスイングジャーナルを毎月購入し、目ぼしい新譜を乏しい小遣いで工夫して購入した。潮目が変わったのが広報機関に意向を命じられた40歳代の始め、同僚になったAさんが子どもからのクラシックファンで、オーディオも含めて半端でない金の掛け方の人だった。結局異動してすぐに彼が会員になっていた東京交響楽団の定期会員に勧誘され入会。以後、彼からクラシックを学び、私からはジャズの中で特に好きなピアノトリオの推奨盤を貸したりして、お互いの音楽趣味の枠を広げることになった。今となつてはジャズがスイングジャーナルの廃刊もあり多少遠くなり、クラシックの方がよく聴くと言えるかもしれない。ジャズとクラシックの二刀流万歳。



ジャズとクラシックのアルバム

中友連趣味の広場

俳句

10 《白寿会》

何んどのめのデイズニーランドや彼岸花

勝田 孝

33 《橋場クラブ》

肩に舞ふ花びらに似て春の雪

田中美智子

37 《コスモス文園》

幼子のすまし顔なる七五三

須藤美奈子

ボタボタと屋根に消えゆく霰みぞれかな

古賀 久恵

冬山にスツクリと立つ大銀杏

石川 枝美

28 《多田長生クラブ》

笛のごとすすきが原に金の風

金子 幸

来客は天窓の月ただ独り

桑田 治子

手花火の落とす火の色水の色

片山トキエ

夕立や越後平野は真平ら

佐藤志貴郎

秋涼し停車五分の山の駅

羽鳥扶美子

立春や吾にも余生といふ未来

山口 貞子

57 《白鷺長寿会》

朝夕に桜紅のうつろいたのしみて

藤原 幸夫

今年もまたコロナコロナで値上げなり

金崎 敏保

桜紅のいろさまさまや茜雲

藤原 キヨ

紅葉散る夕日の中に立ち尽くす

小林千枝子

又一葉茜の空にまい止り

神定佐喜子

グランドに心地よし初冬の風
山際ハル子
立ち止る息つく坂や冬木立
吉原 昭代

酔ふほどに昔の歌や年忘れ
澤田 友宏

87 《栄寿会》

白寿迄生きるると信じ蓬餅

水野 幸雄

109 《なべよこクラブ》

里山の荒れはてた庭月の影

吉田 雅子

足癒へて踏む木道に蝦夷りんどう

秀嶋 永子

流れゆく彩雲追いて惜しむ秋

望月貴美子

小春日に友と散歩し足軽し

阿部眞佐子

団十郎「にらみ」本番菊日和

三ヶ尻鶴子

手話同士マフラー見せ合い朝散歩
緒方 良子

111 《野方ことぶき会》

遠き日を語りつつ見るいわし雲

谷島 政子

星月夜ひと日ひと日を恙無く

吉田 裕子

風渡る見上げる空に鯛雲

辻岡 清治

シューベルト誰がうたうかや星月夜

伊藤 和子

こもればのゆらめく池の水は秋

日比 芳子

星月夜我も宇宙のひとつかけら

根岸 一男

戦なき世をとりもどす鱗雲

赤須すずよ

いわし雲よきことのみを思い出し

小池 広子

秋の夜チンチロリンと演奏会

田中 好枝

いつの間に近づいたのかいわしぐも

八京加代子

湯たんぽに昔の人の智慧を知る

嶋田 和子

恋文のごとき遺言星月夜

新村 文子

115 《弥生句会》

帰り花神田川浴ひ小公園

莊吉

木枯に美肌クリーム奮発し

和余

満月にほどけた蕃帰り花

安希子

あの方も載ってゐるかな文化の日

和子

凧にまけじと背筋ピンとする

真澄

敬老日赤飯食べてさとする老

サラウンドカズ

雪下ろし友の嘆きの便りあり

美知子

118 《しらさぎ寿会》

さけびとも命終ゆく秋の蝉

武本 敏子

外苑のいちよう並木に秋の色

三浦 節子

春風に笑顔がステキ美人の湯

柿内 法音

みちのくに黄金の色は豊作だ

黒木 京子

119 《小淀あづま会》

安穏なひと日窓辺のシクラメン

吉原 世都

ふたりして昼膳据へて目借時

早川アリス

吾亦紅われもわれもと首を振る

深澤るり子



2 《慈尊会》

イイギリの赤き玉房撒き散らす

森のカラスの狼藉三味

志村 英子

37 《コスモス文園》

ア切っちゃったすぐルーションし土に挿す

愛しのサルビア接きますように

古賀 久恵

ググってる新造語だが言い得て妙

ミーにはまったく縁無い言葉

石川 枝美

118 《しらさぎ寿会》

半年で無量の種で時季を待つ

花壇のスマレ開花待ちわび

西 洋子



4 《片山長寿クラブ》

いろは坂命知らずのツーリング

近澤 とみ

37 《コスモス文園》

又取られうちのブドウは鴨のヒヨ

石川 枝美

紅葉狩りつつい見入る他所の熟柿

石川 友子



116 《寿さくら会》

ボランテイヤされるもするも高齢者

泉妻 宏治

118 《しらさぎ寿会》

久しぶり孫の笑顔に元氣出る

神田 ユキ

毎朝のラジオ体操健康だ

柿内 法音



万葉の令和久住歴史に燦

三浦 節子

令和来てAーロボット介護する

黒木 京子

加齢臭くさやを焼いてもみ消した

神田 幸男

119 《小淀あづま会》

枯葉けり尻餅ついてにが笑い

岩元美つ子

秋深しサイフはとづくに寒の入り

太田ドカン

各地区でパネル展開催 「仲間を増やそう」 キャンペーン!!

仲間がたくさん

地区の活動

大和



昭和・東中野



南中野



鍋横・桃園



弥生



毎年恒例の落語会

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。

スポンサーへの御礼

委員長 秋山 和美
副委員長 岩附 浩子
委員 高木 亀介
筒井 嘉男
小俣ふじ子
眞武 昭江
早川 一雄

広報委員

広報委員 小俣ふじ子

不登校の子どもが増えて、ニュースにもなっている昨今、学校がすごく楽しいという言葉も聞けてとても嬉しくなりました。ご両親にお会いしたら話してあげたいと思っています。

編集後記

ある日の夕方、近所の小学2年生の男の子が学童保育から帰ってきました。学童楽しかった？と私が聞きましたら、「うん、楽しかったよ。でもねえ、学校はもつともつとめちゃ楽しいよ」と答えてくれました。

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
警保 **セーフ&ガードサービス**

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 ▲…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

NPO法人ピクニックケア
NPOピクニックケア 居宅介護支援
03-6657-9325
NPOピクニックケア 訪問介護
03-5942-4902
アロハデイサービス
03-5318-9220
アロハナーステーション
03-4400-8988

中野区上高田2-45-10

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
フロフロ **TEL.03-3368-2626**
お気軽にご相談ください

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

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
03-5937-5755 各種保険取り扱い