

なかの ゆう ねん

Nakano Senior Citizens' Club

会 報

中野区友愛クラブ連合会

第104号

令和5年7月20日
発行



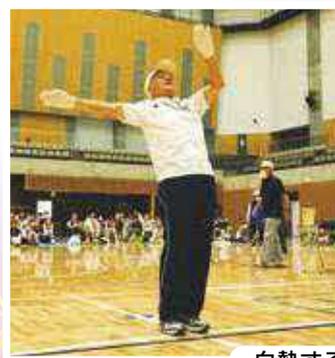
会場が1つになってフォークダンス

笑顔はじける健康まつり 4年ぶりに開催

6月14日（水）中野区立総合体育館で第46回中野区友愛クラブ連合会「健康まつり」を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症の影響で実に4年ぶりの開催でしたが、紅組17クラブ、白組16クラブ、計33クラブが参加し、大いに盛り上がり、白熱しつつも笑顔の絶えない賑やかな祭典となりました。（5ページに関連記事）



巧みな輪捌きで勝利を掴め!



白熱する応援合戦

会長あいさつ



脳と心の健康に読書がおすすめ

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克二

私のおふくろは94歳で他界しました。晩年は心臓を患ったり足を骨折して病床に伏していました。が、頭は冴え冴えして私たちや孫たちに同じ目線で向き合っていました。おふくろの「脳元氣」の要因は読書の習慣があったからだと信じています。文芸書を読むことが何よりの楽しみで、暇を見つけては本を手にしていました。私も、帰郷のお土産は数冊の新刊本でした。

ナーがあつたり、読書に親しむイベント、例えば高齢者向けの図書を選定し、その著者の講演会を開催。映画や観光地紹介のDVDが試聴できるスペースなど、高齢者の新たな「居場所」づくりをイメージし熱く語っていました。

棚から本を抜き取り、ページをめくったときのインクの匂いに読書欲を煽られたことを思い出しませんか。活字の一字一句を読むことで作品の登場人物や情感、ストーリーの情景をイメージする。こんなわくわく感や感動を忘れないでいたいものです。

昨年9月から12月の間、「今後の区立図書館のサービス・配置のあり方検討会」の委員として関わらせていただきました。高齢者の代表でしたので「高齢者サービスとは何か？」の視点で、高齢者が新聞や雑誌をゆったり読めるコーナー

が顕著になっていくかと思われ、一方、デジタル化がますます進化する。電子図書の普及率が高まっていくことは必然で、高齢者として今後避けて通れない道かもしれない。しかし、私たちは書店の書

合会では、毎年推薦図書を選定し、読書と健康生きがいづくりの架け橋づくりに取り組まれています。東京都老人クラブ連合会 令和5年度推薦図書 「80歳の壁」 和田秀樹著 幻冬舎新書 「聞く技術聞いてもらう技術」 東畑開人著 ちくま新書

部長あいさつ



向上心・向学心を見習いつつ

中野区地域支えあい推進部長 石井 大輔

今年4月に地域支えあい推進部長に就任しました。新型コロナウイルスの長いトンネルをやっと抜

け、地域では様々な活動が再開し、区民の皆さんの生き生きとした姿や笑顔を見ることができ、喜ばし

く思います。いま放映されている朝の連続テレビ小説「らんまん」の主人公の

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

TEL: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	日	祝
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

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

TEL.3338-6449

杉並区阿佐谷北6-31-6

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

《令和5年度 中野区友愛クラブ連合会 事業予定(8月～)》

令和5年5月17日 時点

月	実施予定日	行事名	会場	時間
8月	～ 夏 休 み ～			
9月	5日(火)	第56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～
	7日(木)	女性部手芸	区役所7階第8・9会議室	14:00～
	13日(水)	第58期シニア大学(第3回)	なかのZERO大ホール	14:00～
	20日(水)	タオル体操	産業振興センター多目的ホール	13:30～
	25日(月) 26日(火)	中野区友愛クラブ連合会パネル展	区役所1階ロビー	
	26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～
10月	2日(月)	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室	13:30～
	4日(水)	第58期シニア大学(第4回)	なかのZERO大ホール	14:00～
	5日(木)	第80回ゲートボール大会	妙正寺川公園運動広場	9:30～
	11日(水)	第14回輪投げ大会	中野区立総合体育館メインアリーナ	9:30～
	24日(仮)	日帰り研修旅行		
11月	22日(水)	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～
12月	4日(月)	第58期シニア大学(閉校式・第5回)	なかのZERO大ホール	13:50～
	7日(木)	芸能大会	なかのZERO大ホール	10:00～
	13日(水)	健康体操	産業振興センター多目的ホール	13:30～
1月	16日(火)	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～
	25日(木)	女性部健康教室事業	産業振興センター大会議室	13:30～
2月	14日(水)	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～
		会報第105号発行		
3月	7日(木)	タオル体操	産業振興センター多目的ホール	13:30～
	19日(火)	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～
	26日(仮)	日帰り研修旅行		

※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。

モデル、植物学者の牧野富太郎博士は、85歳の時の抱負として「わが専門の植物研究に、毎日毎夜、従事していて敢て飽くことを知らない。」私はこのようにすること

が、わが楽しみであるばかりでなく、それは私に課せられた使命であると信じており、勉強すればするだけ仕事の効率も上がり…と自叙伝の中で語っておられます。

友愛クラブの源は、こうした向上心や向学心ではないか、先達の姿を私たちも見習いたい、そんな思いを抱きながら、皆さんの活動を支えてまいります。

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

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 ● ● / ● ● ○

○14:00~17:00 休診日：水・日祝 有

中野区鷺宮4-2-3 協立ビル1F 鷺ノ宮駅1分

☎03-5327-8612

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

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：第1・3・5日曜日(※第2・4日曜日のみ診療)

●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

中野区上鷺宮 2-4-1 ☎03-3970-0770

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

矢崎薬局

営業時間 月~金 9:00~19:00
土 9:00~14:00

定休日 日曜・祝日

中野区沼袋3-26-12

☎03-3386-0055
FAX 03-3386-0166

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

令和5年度 定期総会

組織改編でより活動的に

中野区友愛クラブ連合会

会長 松本 克二

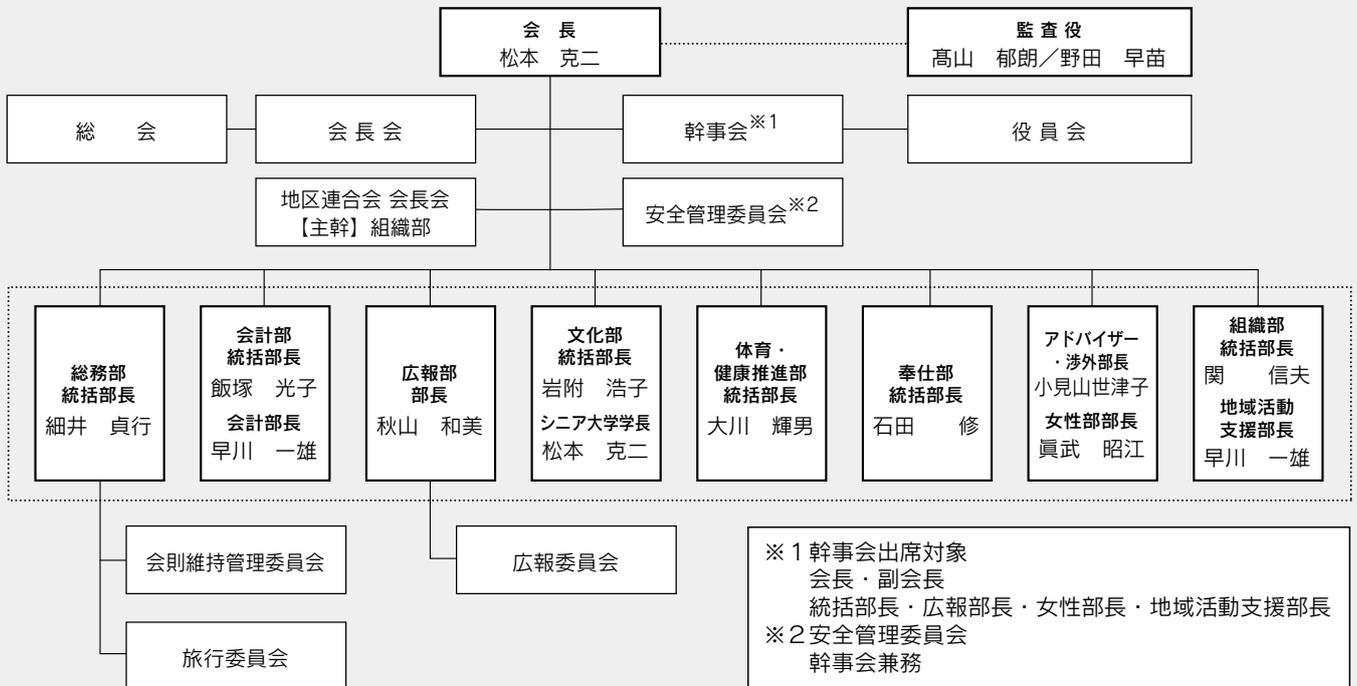
5月17日(水)午後2時より、中野区役所会議室において令和5年度定期総会を開催しました。

今年度の審議事項には、令和5年度の重点課題でもあります「仲間を増やそう!! キャンペーン」を効果的に進めるために、従来の「地域活動支援・会員増員チーム」を「組織部」に改編し、機能の一層の充実を図るとともに、責任体制を強化するために会計部、広報部、奉仕部の新設を議案に掲げ満場一致で採択、実効に向けての一步を踏み出しました。また、組織の改編に伴い会則の一部改訂についても議案として採択されました。



新体制のもとスタート

中野区友愛クラブ連合会 組織図



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 優社会
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 ●●●●●●休
15:00~19:00 ●休●●●●休休
03-5342-1560
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
【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

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

街の保健室・処方せん受付
保険調剤・一般医薬品
本田薬局
中野区中央3-31-1
Tel03-3381-1898
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

新設部の抱負

【組織部】

組織部統括部長 関 信夫

組織部は中野区の高齢者が元気で楽しく集まれる「場」を作ることを目標にしています。皆さん知恵を貸してください。中友連の良さを地域の方々にPRしてください。魅力ある中友連を作ろう。「増やそう仲間を！」

【広報部】

広報部長 秋山 和美

文化部の一部門であった広報部が分離独立しました。従来の会報の発行等に加えて、近時低減傾向が続いている会員減に歯止めをかける目的で、組織部等と協力し相乗効果を期待されています。増員のリーフレット作り等頑張ります。

【奉仕部】

奉仕部統括部長 石田 修

まず「一円玉募金活動」の全面的改正を実施していきたいと思っています。また特別養護老人ホームへのタオルの寄贈は直接我々で届けるようにしていきます。老人クラブの全国運動「社会奉仕の日」一斉活動の一翼を担う部になります。

第46回中野区友愛クラブ連合会「健康まつり」

実力伯仲！ 今期の栄冠競う

体育・健康推進部 統括部長 大川 輝男



聖火入場

6月14日(水)、中野区立総合体育館メインアリーナにて開催いたしました。

杉下文昭さん(なべよこクラブ)と梁川妙子さん(南台さくら会)の聖火入場と応援合戦で会場が熱気に包まれる中、競技が始まりました。午後の競技前には「南の島のハメハメハ大王」のフォークダンスを踊り、会場の一体感が強まりました。



今大会一番の盛り上がり！

最後の「紅白玉入れ」は大接戦で2勝1敗、今年も紅組の勝利となりました。最後は全員で「東京音頭」を踊り、無事に終えることができました。来年も楽しみに、よろしくお願いいたします。

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 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

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

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	内	内
13:30~16:30	内	訪	-	内	内	-

内：内科 / 整：整形 / 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

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

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

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

健やかに無事開催！

◆「健康まつり」輪投げ大会

2月15日(水)、中野区立総合体育館メインアリーナにて「健康まつり」輪投げ大会が行われました。参加36チームのうち上位入賞は次のとおりです。

- 優勝 幸寿会 A 573点
- 準優勝 なべよこクラブ A 534点
- 3位 沼袋けやき会 A 527点
- 高得点賞(男性)
- 1位 杉下 文昭 166点
- (なべよこクラブ)
- 2位 田中 開介 154点
- (小滝泉会)
- 3位 宮本 眞 151点
- (かみさぎことぶき会)

高得点賞(女性)

- 1位 白石 春子 150点
- (多田長生クラブ)
- 2位 大久保綾子 131点
- (沼袋けやき会)



集中一投！

天に恵まれ無事終了することができました。

- 優勝 新田 富男 13打
- (沼袋けやき会)
- 準優勝 勝保 君子 16打
- (野方ことぶき会)
- 3位 伊藤 和子 17打
- (紅梅会)

ホールインワンは12回出ましたが、成績の良い人が達成しております。

◆第79回ゲートボール大会

5月10日(水)晴天の下、妙正寺川運動広場にて第79回ゲートボール大会が開催されました。10クラブが参加し、朝8時30分から昼の3時まで、それぞれ3回ずつ競技をして3勝した隣友会が優勝しました。

◆第55回春季グラウンド・ゴルフ大会

4月28日(金)、第55回春季グラウンド・ゴルフ大会が平和の森多目的広場で開催されました。参加クラブ28チーム、参加者192名。トラブルが続きましたが、好

文化部

文化部 部長 小保ふじ子

映画鑑賞会 “体操しようよ”

5月29日(月)映画鑑賞会を行いました。前日から大雨予報で心配しましたが、雨も大したこともなく420名の方の参加で無事に

終わることができました。

映画は定年を迎えた主人公が地域のラジオ体操に加わることで地域参加を果たし、紆余曲折の末、

地域へ定着していくというストーリーで、サラリーマン定年経験者は身につまされる内容でした。

来年度は5月28日(火)を予定



映画鑑賞会のポスター

しています。よろしくお願いいたします。

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

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 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
午後 3:00~ 5:00 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
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
AM 9:00~12:30 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
PM 3:00~ 6:00 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
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 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
16:00~18:00 休 〇 休 〇 休 〇 休 〇
【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 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
午後 2:00~ 6:00 月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇
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



モデルクラブの取り組みを紹介

シニア大学 支え合いフォーラム

育む「支え合い」の心

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！人生百歳時代！高齢者が安心して住める中野のまちへ」を開催。今年度のサブテーマを「増やそう仲間を！目指そう魅力あるクラブ活動を」と題し、多田長生クラブ、野方北原寿会、ことぶき・さぎのみや、若宮

寿会の4つのモデルクラブからパネリストを迎え、中野区区民活動推進担当課長・池内明日香様のコーディネートのもと、日々の活動状況や会員増員の苦労話などを中心に、パネルディスカッションを行いました。

ますます高齢化が進化する中で、私たち友愛クラブは人生100歳時代に向けて「健康生きがいづくり(自助)」また「仲間との支えあい(共助)」の場として、その価値を高めることは必須課題と認識し、「支え合いフォーラム」は、シニア大学の第1回目のテーマとして、2017年より継続して行っているものです。

今年度は、コロナの第5類感染症移行に伴い、中野区町会連合会様のご協力をいただき、町会・自治会の皆さまにも声がけをし、70名の方にご参加いただきました。私ども会員との交流の場となり、友愛クラブを理解していただく契機になることを願っています。

令和5年度【第58期】シニア大学／9月以降予定

第3回	9月13日(水)	健康講座part1：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 4日(水)	健康講座part2：人生100歳時代～健康で充実人生を謳歌するために～(仮題) 北部すこやか福祉センタープロジェクト
第5回	12月 4日(月)	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

中野富士見町歯科

☎03-6304-8278

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	●	●	●	▲

▲土曜～17:00まで 休診日：日曜日・祝日
中野区弥生町5-27-1 協和ビル参番館1-B

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
中野区鷺宮 2-18-8 ☎03-3337-4618
コープ中野鷺宮店 1F

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

「第13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9月30日まで

【お題】
夏祭り

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

特集

日帰りバス旅行

トコトコ走る…

銚子電鉄乗車体験

銚子名物 一山いけすの昼食の旅

令和5年3月13日(月)



風情ある車両が走る銚子電鉄



参加者の声

銚子を満喫

やよい会 秋山美知子

コロナ禍で久しぶりのバス旅行。普段は3台程なのに今回は5台。座席もゆったりとした綺麗なバスです。

銚子出身のバスガイドさんが子ども頃の思い出を交えて面白おかしく名調子です。徐々に周りの植物が変わってきて黒潮の影響ですね。

昼食は大変な人数ですが、さすが！宴会料理に慣れているのか新鮮で美味しい！銚子電鉄の今日は淡いピンクに統一されていて岩下の新生姜の宣伝車両だそう。ぬれ煎餅を買い再びバスに乗り土産屋へ、旅行クーポンを余さず使うようにお買い物。この場所をこんなに楽しく紹介していただき幹事さんに脱帽の旅でした。



会員待望

交流深まる日帰り旅

参加者174名と多くの会員にご参加いただきました。バス5台に分乗し、8時に区役所職員に見送られ中野区役所を出発しました。首都高・湾岸線・東関道を経てバスは一路、春の銚子へ。

昼食は銚子名物「一山いけす」で海の幸を堪能。刺身、煮魚、焼き魚、鮮度抜群の魚料理に満腹。大満足！

バスに揺られ心地よい睡魔に誘われながら次の目的地の銚子電鉄「銚子駅」へ。銚子駅から犬吠駅まで約6km、17分の乗車体験を楽しみました。ローカル線ののんびり旅に都会の喧騒から解放された癒しの時間が流れていました。

最後の目的はもちろん？ ショッピング！「ウオッセ21」にて海産物のお買い物。帰りのバスは心地よい眠りの世界へ。渋滞に遭遇することもなく、参加者全員が無事にバス旅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。
(松本 記)



3号車



日帰り観光 漁港の町へ

東鳳クラブ 濱野 昌子

久しぶりのバスの旅。まず銚子の「一山いけす」で海の幸の風食に舌鼓を打ちました。その後、銚子駅より犬吠駅へ向かい、トコトコ走る銚子電鉄に乗りました。車内は可愛い風船がいっぱい。「ウオッセ21」では新鮮な海産物を買いました。道中明るいバスガイドさんで快適に過ごすことができました。
コロナ禍で地域の方たちとお会いする機会が少なかった昨今、良い思い出となりました。関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。

ガイドさんに先導され 楽しく観光



新鮮な海の幸 がずらり



4号車



銚子電鉄車内は 岩下の新生姜コラボで 賑やかな装い



5号車



車両一面 真っピンク!



地区活動コーナー

ゴルフで

心身ともに健康に

大和地区友愛クラブ連合会

会長 麻生 鶴松

11月10日(木) 13~15時、白鷺せせらぎ公園運動広場にて、大和地区連グランド・ゴルフ大会を開催いたしました。この大会は大和友愛会、若宮寿会、ときわぎ会、白鷺長寿会、東鳳クラブの5クラブの参加があり、3地区連の複数のクラブの参加により、情報交換の輪が広がりました。会員増強にも好影響を得たと思います。

グランド・ゴルフは、1時間半ぐらいで4000~5000歩ぐらいを無理なく自然に歩きます。健康にも大変良い競技です。皆さんぜひグランド・ゴルフに参加してください。



笑顔こそ健康の秘訣

弥生地域老人クラブ連合会

会長 那須 建平

弥生地域老人クラブ連合会は、昨年12月5日(月)に、春風亭柏枝師匠を招いて落語会を開催しました。

落語会はコロナ禍で娯楽が少ない会員に笑ってもらい、免疫力アップを図ることを目的に弥生区民活動センター集会所で開催されました。柏枝師匠は、テーブルを合わせただけの不安定な高座をネ



思いつきり笑った春風亭柏枝師匠の落語

々に話をすすめ、会場は大盛り上がりしました。この落語会は、会員たちにとつて楽しいひとときとなり、免疫力アップにも大いに貢献したと思います。

今回は中野区友愛クラブ連合会から助成金をもらい運営費に充当することができ、大変助かりました。

弥生地域老人クラブ連合会では、今後も会員が楽しく充実した日々を送れるよう、さまざまな活動を行ってまいります。

得点板めがけ気合いの一投

鷺宮・上鷺宮地区連輪投げ大会

かみさきことぶき会

会長 田中 敬三

地区連事業助成金制度を利用した輪投げ大会を、3月8日(水)鷺宮区民活動センターにて行いました。

今回で第4回目を迎え、当地区連所属8クラブから46名の参加で行われました。回を重ねるごとに盛況となっております。初参加のクラブ、メンバーもあつて一投毎コロナ自粛中にもかかわらず思わぬ声が出ていました。本大会は会場の広さやクラブの選手層等の関

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

中野区上鷺宮 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

係で個人戦のみとしており、チーム対抗と異なり、各人それぞれが日頃の成果を発揮すべく頑張る姿がありました。

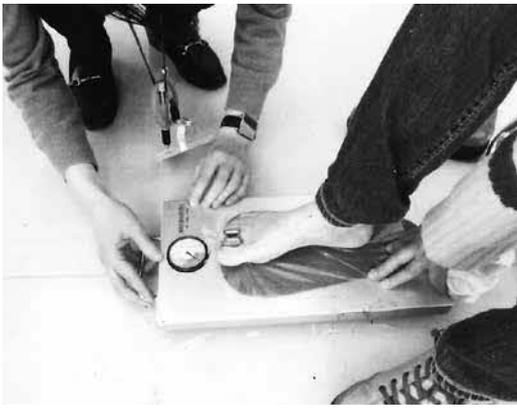
日頃地区連の他クラブとの合同事業で顔を合わせることが少ないため、このような集まりを通して親睦の輪が広がり活動の活性化に繋がる一步と思われれます。

健康講座「人生100年時代を健康に生きるには」

東部地区友愛クラブ連合会

早川 一雄

「中部すこやか福祉センター」の協力の下、保健師3名、歯科衛生士3名を講師に招いて「健康寿



足趾力測定中です

命を伸ばしましょう」と、講演・体力測定を行いました。前半の講演では、実技を交えたフレイル予防のストレッチ・筋力トレーニングを行いました。

また、十分な栄養摂取と口腔ケアの大切さ（半年に1度の歯科検診）のお話がありました。後半は参加者の体力を把握しようと、握力・足趾力測定を行いました。体力測定では各自の数値が示されるたびに年齢値と比べ「エエツ」と驚いたり、満足気な顔を見せたり、悲喜こもももの様子が見えました。

いずれにしても、日常の生活習慣を見直す機会、おのれの身体能力を自覚した講座となったようです。

助成金制度を活用した輪投げが好評

鍋横・桃園地区友愛クラブ連合会

高木 亀介

4月より一年間、毎月、第3木曜日、午後1時30分より「輪投げ教室」を開催しています。毎回6単位クラブ30名前後の方が参加しています。いつも楽しく指導をし



輪投げが皆の楽しみに

てくださるのは、なべよこクラブの3人の先生方です。

昨年、年間を通して継続した事業の展開を考え、その資金等に悩んでいたところ、早川地域活動支援部長より「助成金を活用することを考えてみたら」とアドバイスを受けました。詳細を聞きながら課題は一気に解決に向かいました。講師謝礼、用具購入代金等の見通しがつき、直ぐに役員会で「輪投げ体験会」の開催が決定し、30名を超える参加者がありました。アンケートを取ったところ、定期的に月1回は教室として実施してほしいとの意見がほとんどでした。助成金の活用により、地区連の連帯もより深まりました。また、会員以外の参加者も徐々に増えています。

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

菊池弥税理士事務所

国税OBです。現場の経験力でお役に立ちます
お気軽にご相談ください
※日時応談。いつでもご連絡ください

中野区中央 5-10-16 ☎03-3382-1838

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

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



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは
元気に活動する全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ

検索

http://www.nichicomi.com/



全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介せまる

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



声

会員増強

28 多田長生クラブ
会長 秋山 収一

会員増強につなげた要因として、多田長生クラブは日々の活動と多田町会事業にも積極的に参加し、事業活動は連携、理解し合い、すべて共有しています。新規の民生委員の方全員、若い婦人部の方6名等の入会も大きかったです。月1回の「ランチの会」にも積極的に参加いただき、食事のメニュー作り、調理等1回40食作っています。参加者全員美味しくいただいています。地域とのコミュニケーションを取り高齢者も住みよい町。支え合い、助け合い、居場所作り等いつそう役立つ長生クラブにしていきたいと思います。



長閑^{のど}やかで楽しい時間

104 うららら会
大澤由美子

私が所属しています「うららら会」は、平成5年に発足しました。「うららら会」と命名したのは、当時町内にお住まいの古典文学に精通した平塚トシ子さんという方です。「うららら」とても素敵な響きです。検索してみますと（長閑やかに晴ればれとしたさま。さわやか）です。この会も名のとおり、主な活動としておしゃべり会を開催し、歌ったり、ゲームをしたりと穏やかな楽しい時間を過ごしています。また、私は鍋横・桃園地区の行事にも参加しています。

「吹矢」「トリム体操」「輪投げ」などいろいろな体験をさせていただき、いろいろな方とお知り合いになりました。これからも楽しい時間を会員の皆さまと共有し、先輩の方々から受け継いだこの会の

バトンを後輩の人たちに渡せていけたらと願っております。

健康の秘訣ここにあり

75 皐月会
大越謙多郎

人生100年時代の中、私自身も4分の3を過ぎてしまいました。不整脈・心臓弁膜症の持病を定年前から持ちながら、今まで無事に過ごしてきました。それは常にその時々仲間が増えていき暇な時がなかったようです。

それが一番の健康の過ごし方のような気がしております。友愛クラブの方々・高齢者会館のスタッフおよび関係者・町会の方々・元会社の仲間などがいて、ありがたいほどの人と付き合っていただいております。元会社の仲間でも月1回の飲み会・お正月の七福神巡り・スキー・山歩きなど行っておりますが、残念ながら毎年少なくなつてさみしいかぎりです。その分友愛クラブの方々と行事での付き合いが増えております。行事参加も増えており、ストレスがたまることなく、これが一番の健康のたまものです。

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 **東福寺**
江古田3-9-15 ☎03-3386-5205
FAX.03-3388-5006
学校法人 (金幼華) 亮謙学園
金の峯幼稚園
江古田3-9-9 ☎03-3385-0014
FAX.03-3385-0023
https://kinnomine.com/

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

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 **禅定院**
沼袋2-28-2 ☎03-3389-2407
宗教法人 禅定院
沼袋幼稚園
沼袋2-28-2 ☎03-3385-8431

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

それに連れ合いにも迷惑をかけたないような気がします。亭主元気で留守が???

心安らく庭の花々

65 上鷲宮喜楽会

新村 芳恵

朝カーテンを開けると、カルミアの清々しい花が目に入る。この時季は次々と花が咲いて「らんまん」の庭になる。私は長野県で育ち花好きの母に似たのか、緑の無い生活は考えられない。日々何かと忙しいが花を眺めたりレモンの実を数えたりと、庭の手入れをしている時が時間を忘れて心が安らぐ。春先に多い野草の芽吹きも楽しみの一つ。「牧野記念庭園」に行った時、我家の庭にもある草花が数多くあったので大切に育てようと思う。

嫌われもののドクダミも、冷蔵庫の消臭剤になるし、お茶にもなる。斑入りのとてもきれいなものもあるし、白い花も愛らしい。

もう一つ、心身が安らげることに「トリム体操」があり私は何十年も続けている。体をほぐし、歌を歌い、ウォーキングもする。お

しゃべりをして皆で笑い合う。週1回のこの時間はとても貴重なもの。先生を含めて気心の知れた仲間が喜楽会の会員であることは、心強く頼りにしています。

歌う楽しみ会

25 東部長寿会

双木 數恵

東部長寿会として活動する場所はたくさんあります。日本舞踊、フラダンス、同好会民踊、グラウンド・ゴルフ、レクダンス、シニア大学などに出席しております。しかしどうしてもご自分の都合、さまざま関係で出席されない方がおられます。会員様同士が月1回でも集まって、皆様とお会いしてお話などし、歌う楽しみ、リハビリ体操などして、お会いすることによりお友達もでき、健康で笑いのある楽しい人生になると思っています。そんなことを想像しながら、5年度になって双木が企画・申込み、この会を立ち上げました。

5月20日(土)、14時開始で第1回を始めました。(1)名簿作成(2)自己紹介(3)私が健康のお話をしました。病気にかからないための約

東、さまざまな病気の原因を防ぐには日頃からの予防が大切です。それには4つの約束があります。①水を飲む②散歩する③体調や健康状態に合わせた食事をとる④毎日酵素を取る。酵素には血液をサラサラにする効果があるというお話をしました。(4)CDに合わせて歌う。踊りもしました。疲れた様子です。座ってリハビリ、手足を動かす運動もしました。

◎会員様の声「家にいることが多いですが、今日はとても楽しく、ありがとう」と喜んで帰りました。この活動を月1回でも続けたいです。



歌う楽しみ会のメンバーです

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

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

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 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



中友連趣味の文芸

俳句

10 《白寿会》

木の实踏むふわりと山の匂ひ来る

勝田 孝

19 《野方北原寿会》

透きて見ゆ新茶の産毛白磁碗

酒井 綾子

平成と令和貫く平和の字

高見澤 昇

淡墨の小さき足形こどもの日

馬場 一枝

受け継ぎし重き任なり松の花

藤本 玉子

28 《多田長生クラブ》

朧夜や名は知らねども白き花

金子 幸

腕が鳴る筍届き糠まみれ

桑田 治子

サンダルに青いペディキュア夏きざす

羽鳥扶美子

父の忌の遠きあの日も春の雪

山口 貞子

退院の妻に今宵はおでんにす

佐藤志貴郎

我が庭に螢袋が列をなす

佐藤 征子

37 《コスモス文園》

万緑や秘仏千年笑み続け

須藤美奈子

彼岸花炎の如く重なりて

古賀 久恵

黒揚羽ゆったりと舞う昼下り

石川 枝美

ドクダミの真白きクロス雨に濡れ

石川 友子

57 《白鷺長寿会》

歩道を渦巻き飛びゆく散り若葉

藤原 幸夫

子を背おい祭帰りの星月夜

道明 節子

刃からバットに替てサクラサク

澤田 友宏

白鷺やさきんど目の夏めぐり来る

日原きよ子

探し物呼んでみたけど返事なし

吉原 昭代

今年しこそコロナ終息里帰り

金崎 敏保

雨続く皆うつむきて茄子の花

小林千枝子

梅雨の花七変化咲く色たのし

山際ハル子

きらきらと川面の光りや春の風

藤原 キヨ

71 《紅梅会》

荒波の磯にくだけて夏に入る

喜多村義紀

87 《栄寿会》

猛暑日や己が重さに耐える木々

水野 幸雄

109 《なべよこクラブ》

穴出でし蟻の頭重く歩きおり

緒方 良子

青葉若葉夢は空旅巴里あたり

秀島 永子

芒の穂流れる雲にこうべたれ

吉田 雅子

若緑ようやく訪ねし芭蕉庵

望月貴美子

力入れ皮を剥きたる夏蜜柑

阿部眞佐子

春惜しむサンプラ終演大合唱

三ヶ尻鶴子

111 《野方ことぶき会》

枯れ枝を透かして清しおぼろ月

谷島 政子

聖母祭ひ孫元気に呱呱の声

吉田 裕子

寂しきは最後の花宴サンプラザ

伊藤 和子

春彼岸死は怖れぬと言いつつも

日比 芳子

雪柳風の重きは枝ごとに

根岸 一男

八十路でもまだ現役や花衣

小池 広子

花ごろも母の思ひ出矢ばね柄

田中 好枝

杖つきて早くも三年春を待つ

八京加代子

春の花色とりどりの花模様

石井 直江

115 《弥生句会》

飛魚の眼に海峡の碧さかな

荘吉

谷若葉釣人一人川みつめ

和余

飛魚のなめろうあてに冷酒酌む

サラウンドカズ

朝日受け若葉が薫る空き家にも

和子

駆け回る子等を受け止め草若葉

美知子

母の日のひとり参りや雨兆す

恒太郎

実生から何年経つや柿若葉

安希子

118 《しらさぎ寿会》

白富士に鳥が現われ田植時季

柿内 法音

コロナ禍で困まっていたら助け合い

三浦 節子

ルピナスが色とりどりにきれいだな

神田 ユキ

ミツバチが密を集めに花渡り

黒木 京子

五月雨に傘のしずくの音立てて

武本 敏子

119 《小淀あづま会》

錆色の銚子電鉄春霞

吉原 世都

柿若葉白寿の腰に万歩計

早川アリス

亡き友の門扉の影に咲く夕顔

深澤瑠璃子

127 《若宮寿会》

為せば成る見事合格大樹の芽

細井 貞行

川柳

4 《片山長寿クラブ》

もの忘れ修理できたら巻き直し

近澤 とみ

37 《コスモス文園》

土いじり齡を忘れて膝立たず

石川 枝美

流行語覚える前にすたれてた

石川 友子

116 《寿さくら会》

オレオレにダレダレダレと妻は聞く

泉妻 宏治

短歌

37 《コスモス文園》

十年前屋久島から来た金柑チャン

たわわに実り寒空にほほえむ

石川 枝美

118 《しらさぎ寿会》

励ましに！勇気で対話！次ぎ次ぎに！

喜びび沸れ！（湧れ）何と楽しや！

西 輝保

編集後記

1929年7月、巳年生まれ、94歳になる義母。15の春は戦争真つ口中。「戦争だけはしてはいけないよ」と毎年繰り返して言っています。義母から聞いた東京大空襲と同じことが現実として、テレビやインターネットの画面から流れてきて、戦争・人権・人間を考えさせられます。今、一番の願いは、ロシアのウクライナへの侵攻が終わってほしいということです。

広報委員

委員長 秋山 和美

副委員長 岩附 浩子

高木 亀介

小俣ふじ子

筒井 嘉男

眞武 昭江

早川 一雄

松本 克二

広報顧問

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。

「豊似湖」の場 弘



「昭和記念公園にて」 石室屋政昭



「青空を映す」熊谷 英男



ベスト ショット



写真の応募が多く、掲載できなかった秋山美知子様、井橋和子様、海老澤信一様、那須建平様、本田とし子様、山崎久美子様の6作品は次号に掲載いたします。

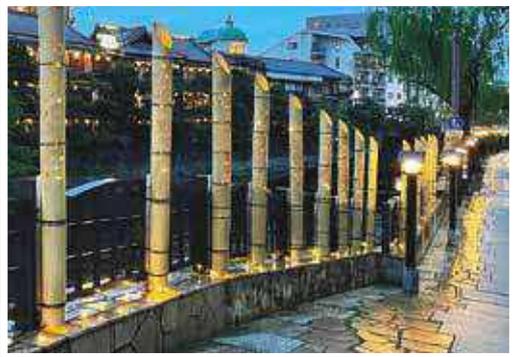
「丹波 観音寺」石川 枝美



「曲芸団の美女たち」 山崎 博人



「伊東旅情」秋山 和美



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
警経 **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 フロフロ お気軽に
ご相談ください

かぎ屋のおやし。

解錠・錠前交換・補助錠取付 **ダビングサービス各種**

ドアガード・ドアチェーン・ドアクローザー交換 カセットテープ、レコード、CD、MD…
合鍵作製、防犯グッズ・アクセサリ販売 ビデオテープ、ベータ、ミニDV、DVD…

その他、お気軽にご相談ください。大切な思い出がデジタルでよみがえる!

営業時間 平日 10:00~19:00 / 土日祝 11:00~18:00 (不定休)
中野区弥生町 2-32-15 1F
(丸ノ内線中野新橋駅徒歩3分) ☎ **0120-696-692**

無料! 老人ホーム紹介

「なかゆうれん会報を見た」
で、老人ホームあんしん
ガイドブック差し上げます
お気軽にお電話ください

一般社団法人 終活のコレカラ
0120-808-651

公社社団法人 **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!

■ご希望の多い仕事■
●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 〒164-0011 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