

市の木:イチョウ

健康・生きがい・仲間・友愛・奉仕

所沢市長生クラブ連合会

長生クラブだより

第137号

発行: 所沢市長生クラブ連合会

TEL (04) 2925-7831

発行責任者: 会長 坂下幸雄

所沢市宮本町1-1-2 FAX (04) 2925-7851

編集・印刷 (株) 博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎ (046) 280-6001 (代)

第39回

所沢市高齢者演芸大会

所沢市高齢者演芸大会

所沢市高齢者演芸大会

所沢市高齢者演芸大会

盛大裡に閉幕

所沢市・所沢市長生クラブ連合会の共同主催、所沢市社会福祉協議会後援による第39回高齢者演芸大会が平成27年7月23日(休)所沢市民文化センターミューズ中ホールにて600余名が参加して開幕しました。午前10時、開会式が行われ主催者 所沢市藤本正人市長及び所沢市長生クラブ連合会 坂下幸雄会長の挨拶、所沢市議会(議長代理) 亀山恭子市議会議員、所沢市社会福祉協議会(会長代理) 平川聖一常務理事のご祝辞、その後、ご来賓のご紹介、大会役員の紹介の後、10時30分から開演され、出演48団体・演技者378名の演技が次々と披露されました。

演目は踊りやフラダンス、民謡に合唱、楽器による合奏など多技にわたり、観客を楽しませてくれました。

14時30分閉会式が行われ、出演者で88歳以上の方々に敬老賞が贈呈され、市長連 坂下会長から記念品が贈呈されました。

大会役員氏名

所沢市長	藤本 正人
福祉部長	本橋 則子
市長連会長	坂下 幸雄
市長連副会長	佐藤 裕能
市長連副会長	金子 勇
市長連副会長	佐々木洋子
司会・娯楽部長	柴田 光男

ご来賓氏名

所沢市議会	亀山 恭子市議会議員
所沢市社会福祉協議会	平川 聖一常務理事
埼玉県老人クラブ連合会	落合 一弘事務局長
所沢市長生クラブ後援会	日高 幸二会長
所沢市自治連合会	安田 敏男会長

敬老賞
贈呈者
氏名

松井地区	金田 ヒサ、今村 豊、 土方 昭二
宮崎地区	芳賀 郁子
三ヶ丘地区	中嶋モトエ、岩田 愛子、 森澤 良子
有妻地区	増田 テル、増田 アイ

相続・遺言・成年後見・交通事故
暮らしの相談・高齢者サポート



相談無料

休日・夜間・出張 相談可

栗田行政書士事務所

「お気軽にお問い合わせ下さい」
緑町3-29-9 ヒルズ緑町201【行政道路沿い】
TEL 04-2937-7610

手造り弁当の

ヤオゲン

おふくろの味
いつもありがとうございます
各種御注文承ります
(株)シライ 所沢市緑町4-6-3
☎ 04-2922-6737

独立行政法人 国立病院機構
西埼玉中央病院
8:30~11:00
(除く土・日・祝・年末年始)
・急患随時・分娩全般 応需します
所沢市若狭2-1671
☎ 04-2948-1111

365日診療・無料送迎あり
狭山ヶ丘駅 ちかく
医療法人元氣会
わかさクリニック
在宅診療・訪問看護・美容
☎ (04) 2949-2426
詳しくは **わかさクリニック** で検索

社会医療法人至仁会
よしかわクリニック
所沢市若狭3-2570-2 (旧吉川病院跡地)
☎ (04) 2938-1122
受付時間: 午前8:30~12:00、午後13:30~18:00

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
内科	午前 8:30~12:00 午後 14:00~18:00	○	△	△	○	○	○	○	△
眼科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△
整形外科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	●	○	○	●	○	○	○	△
皮膚科	午前 10:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△

● 整形外科のリハビリ・物理療法のみです △ 9:00~12:00 ▲ 17:30まで ■ 手術日

株式会社 **久米川紙業**
PTA・自治会・子ども会・各種クラブの皆様
集団回収はおまかせ下さい
狭山市上赤坂字妻恋ヶ原606
TEL (04) 2958-3036 (代)
http://www.kumegawashigyo.co.jp/

三井住友信託銀行グループ
三井住友トラスト不動産
不動産の売却・購入
相続対策・無料査定実施中!
日吉町11-20 フジビル3F 所沢駅西口前
☎ 0120-02-3397
☎ (04) 2921-3001

第40回

所沢市高齢者スポーツ大会

盛大に行われる

所沢市・所沢市長生クラブ連合会(市長連)共催の、高齢者スポーツ大会が、爽やかな秋日の9月30日、所沢市民体育館において行われました。

会場には、市長連11地区連の競技参加者、競技準備や進行支援の高齢者支援課職員、市役所に来ている実習生、西埼玉中央病院付属看護学校の学生さんなどボランティアのかたがたを含めて、総勢1千数十名が一堂に会しました。

9時30分、競技大会に先立ち開会式が行われました。開会式は所沢市長生クラブ連合会 佐藤裕能副会長の司会により進められました。

佐藤副会長の開会の挨拶に続き、金子副会長の「開会宣言」、次いで国旗の掲揚、国歌斉唱が厳かに行われました。引き続き、昨年優勝の富岡地区連より「優勝旗・優勝杯」、準優勝の新所沢地区連より「準優勝杯」が返還されました。

主催者、所沢市 藤本正人市長の元気あふれる挨拶、共同主催者、所沢市長生クラブ連合会 坂下幸雄会長の開催挨拶に続いて、ご来賓の所沢市社会福祉協議会会長代理 平川聖一常務理事、埼玉県老人クラブ連合会 高橋義一会長のご挨拶、衆議院 柴山昌彦議員のメッセージ披露(佐藤副会長代読)、ご来賓の所沢市自治連合会 安田敏男会長、市長連後援会 日高幸二会長、実行委員、市職員のかたがたのご紹介(別途掲載)に続いて、富岡地区連の石野和子さんの元気あふれる「選手宣誓」、審判長 古田正男市長

連保健体育部長が競技上の注意事項を説明したあと、スポーツ振興課の海老沢指導員の号令で準備体操を行い、体をほぐし、競技に入りました。

競技は輪くぐり・目玉焼きリレー・頭上玉送りなど10種の競技が行われ、応援や競技の歓声が会場に響き、熱戦が繰りひろげられました。

優勝は三ヶ島地区連、準優勝は富岡地区連、第3位は松井地区連が獲得しました。

14時40分閉会式が行われ、本日参加の最高齢95歳の辻健一様ほか(氏名別途掲載)高齢のかたがたに坂下会長から敬老賞が授与されました。

成績発表・大会講評が古田審判長より行われ、市長連 坂下会長より優勝・準優勝・第3位の地区連代表者に優勝旗・優勝杯が授与されました。

国旗降納に続き、佐々木副会長は、来年も元気で逢いましょうと閉会の挨拶で締めました。

佐藤副会長は、第40回の所沢市高齢者スポーツ大会はこれをもって全て終了した旨を会場に告げ、感謝の意を表しました。

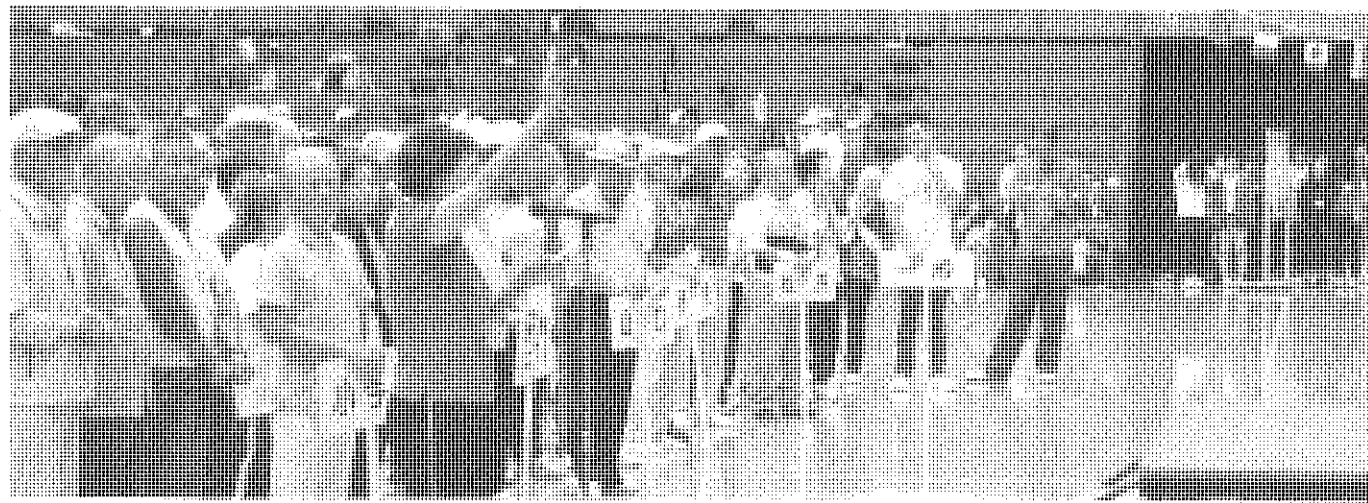
本大会は、トラブルもけがなく、時間的にもスムーズに運び、定刻通り終了することができました。大会に参加された会員の皆様、競技に参加された皆様、競技の準備や競技進行にご協力、お骨折りいただいた市職員、ボランティアのかたがたに厚くお礼申し上げます。

大会役員氏名

所属	氏名	大会役職
所沢市	藤本市長	会長
所沢市長生クラブ連合会	坂下会長	副会長
所沢市福祉部	本橋部長	実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	佐藤副会長	副実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	金子副会長	副実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	佐々木副会長	副実行委員長
所沢市福祉部	植村次長	副実行委員長
所沢市福祉部 高齢者支援課	池田課長	事務局
所沢市福祉部 高齢者支援課	新井主幹	事務局



新所沢東地区	白子 勇 93歳
吾妻地区	佐藤希志男 89歳
所沢地区	木下 イネ 88歳
松井地区	辻 健一 95歳(最高齢)



相続・遺言・不動産の名義変更

初回相談無料

司法書士 行政書士 **松永総合事務所**

緑町4-1-22 エールプラザ新所沢304

☎(04)2929-8882

相続税大增税
概算試算3万円で致します。

安藤会計事務所

東狭山ヶ丘1-8-20

☎2924-6665

ふりかえりたくなるみちでした。

Michiru

Michiru Kindergarten
est.1974

<http://www.michiru.ed.jp>

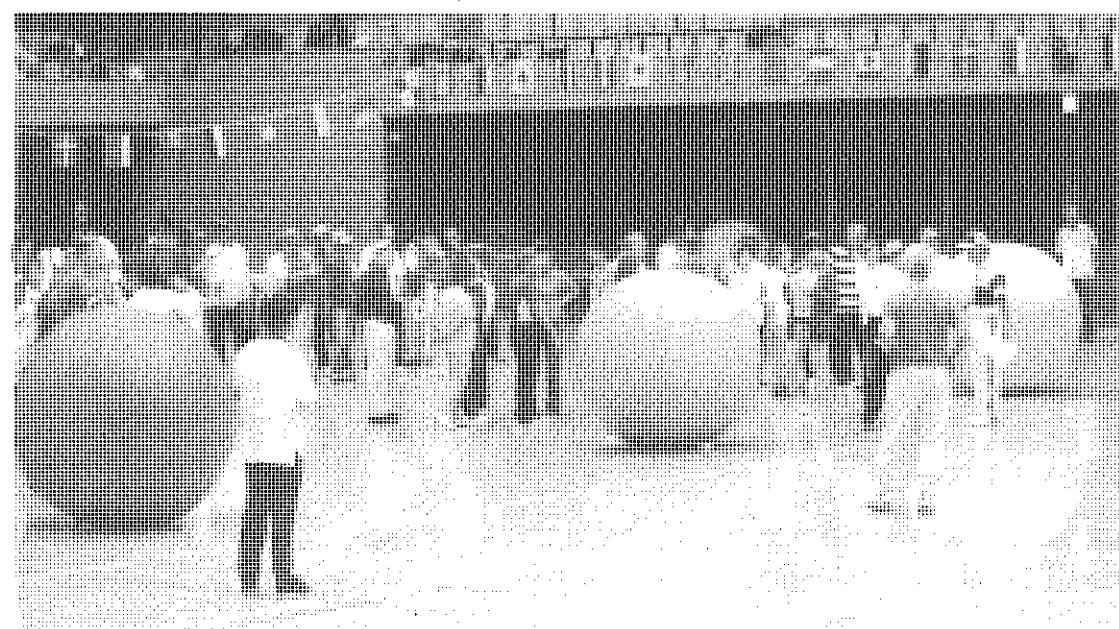
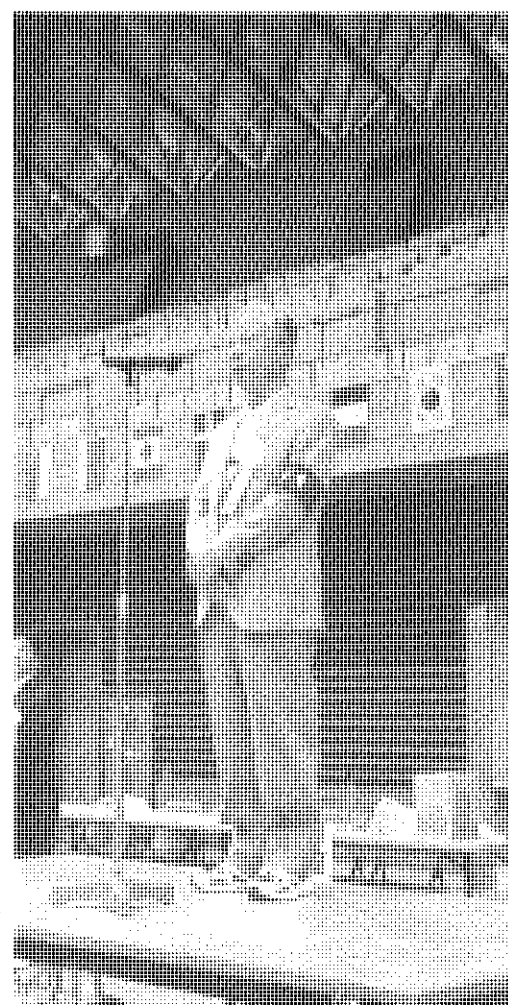


学校法人

所沢文化幼稚園

所沢市星の宮1-2-25

☎(04)2922-7321



第38回

所沢市高齢者囲碁・将棋大会

会場を満たす静かなる熱戦！

所沢市・所沢市長生クラブ連合会
共催、所沢市囲碁連盟、日本将棋連

盟所沢支部協力、所沢市社会福祉協議会後援による第38回所沢市高齢者囲碁・将棋大会が平成27年7月1日(水)所沢市民文化センターミューズのザ・スクエアにおいて競技参加者、役員200余名が一同に会し9時45分に開会。主催者 所沢市藤本市長、市長連坂下会長の挨拶、役員の紹介に続き、審判長から競技に関する注意事項などがあり10時10分、競技参加者170余名によるクラス別、ハンデ戦による熱戦が繰り広げられ、15時50分競技終了。閉会式では参加者で満88歳以上の方に敬老賞が市長連、坂下会長から贈呈され、次いで成績発表および表彰状と記念品が授与されました。講評のあと16時40分閉会となりました。

成績は当日、会場に掲示(囲碁・将棋各個人別成績表)されましたので掲載省略。

大会役員氏名

所属	氏名	大会役職
所沢市	藤本市長	会長
所沢市長生クラブ連合会	坂下会長	副会長
所沢市福祉部	本橋部長	実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	佐藤副会長	副実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	金子副会長	副実行委員長
所沢市長生クラブ連合会	佐々木副会長	副実行委員長
所沢市娯楽部	柴田部長	司会進行

生活協同組合・さいたま高齢協

まなわ

—介護のことはおまかせ下さい—

★ヘルパーステーション・介護タクシー
★デイサービス ★ケアプラン

〒359-1103 所沢市向陽町2001-3

TEL 2941-2755 FAX 2941-2099



社会福祉法人

どんぐりの園

デイサービスセンター アグリ
ケアプランセンター

所沢市荒幡106-6

☎(04)2929-1213



社会福祉法人

みなわ会

■ケアハウス 所沢けやき
■デイサービス 所沢けやき
■ヘルパーステーション 所沢けやき
■三ヶ島第1地域包括支援センター

所沢市三ヶ島5-551(早稲田大学隣り)

☎(04)2947-2741



社会福祉法人 親和会

特別養護
老人ホーム

せんじゅのさと
千寿里

・ショートステイ(短期入所)
・デイサービスセンター
・指定居宅介護支援事業所

所沢市坂之下1153番1

TEL(04)2951-5811

第20回 8020よい歯の 表彰行われる

保健部 金子 勇

所沢市と歯科医師会が主催、所沢市長生クラブ連合会などが後援の「健康は歯から」のスローガンのもと、満80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な方を表彰する第20回所沢市8020よい歯の表彰式が平成27年10月4日保健センターで行われることになりました。

今年は6月21日に審査が行われ、申込者167名、158名の方が表彰されることになりました。

審査の結果、今年は健全な歯28本以上の方が60名、全ての歯32本(欠損が1本もなく全部ある)の方が昨年の2名から9名に増えました。

所沢市長生クラブ連合会の会員の中で、佐藤副会長が32本、古田保健体育部長が30本など、90歳の鹿島さんが10回目の表彰と、健康な歯をお持ちの会員多数の方が表彰されます。歯に自信のある80歳以上の方は自分の歯を知る良い機会です。どしどし参加して下さい。何回でも参加できます。現在最多表彰12回、最高年齢95歳の方が表彰されています。

参加者
男性...91名
女性...67名

年齢
80歳~95歳

対象歯数
20~26本...76名
27~28本...54名

対歯数
29本...8名
30本...10名
31本...1名
32本...9名

表彰回数
初回...69名
2~3回...50名
4~9回...34名
10回以上...5名

回数
1906

健全歯数
2255

処置
1906

処置率
98.4%

サロンの活動情報

「みかじまふれあいサロン」も早いもので4年目に入りました。市長連の中でただ一つの試みです。失敗したら後が続かない。責任の重さを感じました。近くでやめた所もあるのでよく考えた方がいいと心配してくれる人もいた。

たまたま空き店舗ができたので賃貸にするより、これからの老後の生きがいにな

るようなことを考えていた。そんな時、役所の知り合いの方が数人で見えた。場所を提供して高齢者のサロンを作ってくれないかとの相談があった。数回、話し合った末、今ならまだ元気だし夫婦でがんばれるような気がした。

そして今...「人生がもっとも楽しくなるのは、他人のために生きる時」そんな言葉をかみしめた。

活動開始 平成24年4月9日 第一、第三(月)10時半~15時半

代表 中村喜代美 協力 高齢者支援課

会場 代表の空き店舗

スタッフ 会長、副会長、会計監査、ボランティア数名

会員 10数名で女性中心(長生会員7割、近所の高齢者3割) 高齢者72歳~94歳

参加費 無料、ただしお誕生日会は実費をいただく。

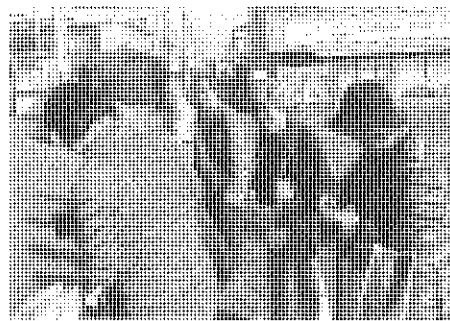
活動内容 健康予防、介護予防、情報提供などの会話を中心にして合唱、体操、折り紙、トランプその時々により内容を変え、最後は踊りで楽しく終わった。



お茶やお菓子はいただきものや旅行のお土産ものなど。お昼もみんなで楽しく食べたいと、夜の残り物の惣菜や朝のご飯を少し多めに作って持ち寄って、足りない時は隣のスーパーでおにぎりを買ってきておしゃべりしながらゆっくり食べる。「みんなで食べると美味しいね」とあちこちで話していた。 三ヶ島地区 中村喜代美

初めての街頭募金 活動に取り組んで

所沢市長生クラブ連合会
専任・友愛活動部部長 /
松井地区長生クラブ連合会 副会長 水戸 守



恒例の赤い羽根共同募金活動が、今年も10月1日から始まりまし。これまで、私たちの松井地区長生クラブは、ほとんどが地域内での個別募金が中心でした。しかし、多くの各地区長生クラブが街頭募金活動に取り組んでいることもあり、松井地区としても今回は街頭募金に取り組むことになりました。

街頭(駅頭)は、秋津駅北口とし、10月1日と3日の午前中に行いました。1回に5~6人が立ちましたが、みんな元気よく「おはようございます。赤い羽根共同募金にご協力お願いします。」と駅の利用客や通行人に挨拶をしました。

募金に協力される方が比較的多く、「こころうさま」と激励される方もおられて、励まされた募金活動でした。

募金額は多くの方が1000円でしたが、中には500円、1,000円の募金をされる方もおられました。

中でも感動したのは、大きなペットボトルの器に、1円硬貨を中心に小銭を一杯詰めた物を募金として手渡された方がいらっしやいました。

一瞬ですが、見知らぬ人とも募金を通して、何らかのつながりができたのかなと感じました。

保険診療で 訪問歯科治療
医療法人社団 光志会
奥原歯科医院
月~土曜日
AM10:00~PM6:00(要予約)
所沢市小手指町1-30-10
訪問歯科専用フリーダイヤル
0120-54-7477

所沢内科クリニック
診療科目:内科・胃腸内科
診療時間 月火水木金土日
9:15~13:00 ●●●●●●
15:30~18:00 ●●●●●●
休診日 金曜日・祝日・木・土・日曜日の午後
●所沢駅西口徒歩8分 ●駐車場あり
所沢市東町22-3
☎(04)2922-2210

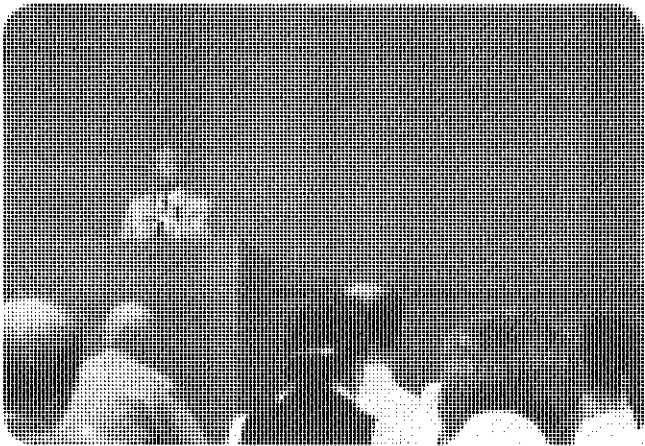
内科・小児科
訪問診療・在宅支援診療所
YANAI CLINIC
医療法人 柳内医院
診療時間 午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
休診日 水・土曜の午後・日曜・祝日
所沢市元町21-7
☎04-2922-2005

医療法人 宏裕会 **青木クリニック**
AOKI CLINIC
◆診療科目 内科・消化器科・循環器科
◆診療時間 午前9:00~12:00 午後3:00~6:30
◆休診日 土曜日午後 日曜・祝日
◎全身ヘリカルCT
新所沢駅東口よりバスにて花園四丁目または神楽小学校前下車1分
〒359-0041 所沢市中新井2-65-1
☎04-2943-1036

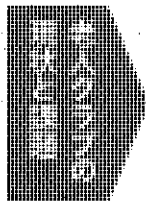
松井地区連合会 下村 武 荒川哲夫

平成27年度 新任単位クラブ会長研修会に参加して


彩の国すこやかプラザにおいて、8月26日(水)に新任単位クラブ会長研修会が開催され、所沢市長生クラブ連合会より3名が参加しました。この度の研修会は市町村長生クラブ連合会より推薦された、113名の方と県老人クラブ健康づくり大学生54名の合同で実施されました。司会は事務局(椎名)より進行され、埼玉県老人クラブ連合会・高橋会長による、開催に当たってのご挨拶がありました。健康づくり大学生との合同研修で実施された点について、翌日に事務局に確認したところ、今回の研修会参加については、【埼玉県老人クラブ連合会機関誌・彩愛クラブ埼玉NO.105号】に健康づくり大学学生募集の案内を見て、募集された受講生ですとお聞きし、広報活動が行き届いている感じがしました。大学講座の受講生は学ばれる事で、生きがいや健康づくりに、積極的に推進するために、老人クラブに係わる知識を兼ね備えた健康づくりリーダーの養成を目的に研鑽をしてほしい。受講生名簿を見て目立ったのは受講生54名の中28名の方が川口市長生クラブ連合会の会員となっており、川口連合会の取り組みの熱意が充分に感じ取れました。更に受講生全体の中、6名の方が新任単位長生クラブ会長が含まれているとの事で、自分の持ち場を考え実践している様です。合同研修会の参加者167名の中で女性参加者が38名の23%と女性の活躍推進を積極的に増やす環境づくりに、本人は勿論のこと、連合会が強く後押ししている様見受けしました。




本題のテーマ【老人クラブの歴史・現状と今後の展開】を全国老人クラブ連合会・河野敦子講師により2時間の講義が始まりました。



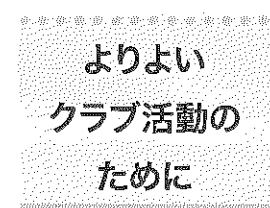
老人クラブの
はじまり



老人クラブの
現状



老人クラブ
としての
行動提案



よりよい
クラブ活動の
ために

を解りやすく
資料に基づいて
話をしてもらいました。

講義を受けた重点項目として老人クラブが取り組む3つの運動として

- ① 会員増強運動については「100万人会員増強運動」の推進。
- ② 新地域支援行動提案については老人クラブ活動を通じて、地域で高齢者の在宅生活を支えと、老人クラブへの期待
- ③ 高齢消費者被害防止については、老人クラブによる「高齢消費者被害防止キャンペーン」で単位クラブに【見守りサポーター】の設置

3つの重点項目がスクラムを組むことの重要性が語られる、今後の取り組みに参考としたい。

今回の単位クラブ研修については平成26年度に川越市老人クラブ連合会が独自で「リーダー研修会」開催された事例がありますので、所沢市長生クラブ連合会でも、単独に講師を招き講習会を計画し、どう増強運動に具体的にに取り組んで行くについて、環境に適した、いまずぐにも出来ることから取り組んで行く必要を感じとりました。

また埼玉県老人クラブ連合会と所沢市長生クラブ連合会とのつながりを今回の研修を受けて理解できた点は、埼玉県老人クラブ・平成27年度一般会計予算支出の部で【健康づくり大学費】予算額1,747,000円が計上され、【女性リーダー研修会費】には1,506,000円同様に計上されており、今後の活動に向けて大いに活用すべき事と考えます。


最後に講師の期待する事案を講義と資料を読んで4点例記します

1 女性の参画・
リーダーの登用

2 若手高齢者に
向けた取り組み

3 高齢者相互の支え合い・友愛活動を
老人クラブのPR・広報する

4 地域づくりに
向けた取り組み



広報部より
お知らせ

ホームページ 再開しました

所沢市長生クラブ連合会では、ホームページを本年9月より再開しました。市長連の行事はもとより、皆様の地区や単位クラブの事業をリアルタイムで掲載できます。掲載をご希望の方、ご質問のある方は広報部までご連絡ください。

広報部長 佐藤 裕能

歯科・小児歯科

下山歯科医院

診療時間
月・火・金 午前9:30~午後7:30
木・土 午前9:30~午後6:00
昼休み 午後1:00~午後2:30
休診日 水曜・日曜・祝日
急患随時受付 駐車場有
所沢市小手指南1-13-1
☎(04)2921-3939

内科・放射線科 訪問診療

さいとう内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△	△
13:00~15:00	※	※	※	※	※	△	△
15:30~18:30	●	●	※	●	●	△	△

休診日 木曜・日曜・祝日 △…14:00まで
※往診・訪問診療/水曜午後は検査(予約制)となります。
☎(04)2936-8700 各種保険取扱
小手指町4-17-3 さいとう内科クリニック 所沢市 検索

地域に密着した健康支援をご提供

みずの内科クリニック

内科・消化器内科 往診・訪問診療も行っております
●訪問看護ステーション 確かな技術と柔軟な対応
TEL 04-2943-2253
●居宅介護支援事業所
TEL 04-2990-5515
すずらん
☎(04)2942-4100
中新井4-27-4 みずの内科クリニック 検索

新所沢ひろ内科

内科・循環器内科・小児科・アレルギー科
診療時間
9:00~13:00 ●●●●●●
15:00~19:00 ●●●●●●
休診日 火曜・日曜・祝日 ○…15:00~18:00
所沢市松葉町24-3 O.T.Aビル1F あり
新所沢駅東口徒歩2分武蔵野銀行むかい
☎(04)2991-6767
新所沢ひろ内科 検索

小手指地区
カラオケ大会

小手指地区会長 大庭三智子

今年は例年になく猛暑が続き、連日熱中症で入院する人が増えています。

朝から蒸し暑く、体温と同じくらいの温度の中、こたえし荘は華やかな雰囲気におまれ、9時半からの受付にも関わらず、会場ではいまや遅しと弾んだ声が部屋の外まで流れていました。

10時開会式、副議長の大館隆行様も見え、にこやかに挨拶され、演目に入りました。

カラオケ大会ですが、とどころに踊り(威勢のいいちゃつきり節、大阪音頭)が入り、また、女性が「安来節」を踊り、皆手拍子や音頭をとったりで賑やかに盛り上がりました。60曲の間には飛び入りも加わり、また、男性までもが衣装替えをして、それはそれは皆楽しみ終わるのもったいないくらいに盛況でした。青い山脈の曲が流れ、閉幕しました。

ルンルン気分が帰宅し、シャワーを浴びてほっとしたら、ドーン、ドーンの音とともに火花が上がりました。燃える私の心を表しているようで心地よく、ひしひしと心が癒やされ、しあわせを感じました。

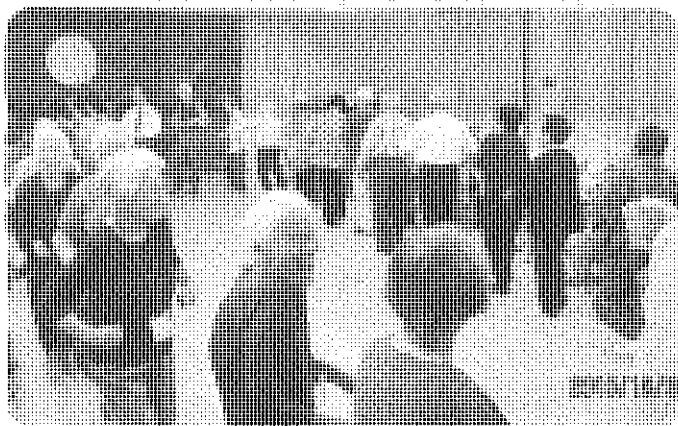
恒例の

「お月見の宴」開催

松が丘クラブ

10月2日松が丘中央会館において、恒例の「お月見の宴」に60名ほどが参加開催されました。

会場には、大きな月が輝き、風にそよぐ芒が、月に影を落とし高原でお月見をしているような錯覚にとらわれ、お月見の宴は食事をしながら話に、酒に演歌、唄に踊りに賑やかに盛り上がりお誕生祝い、米寿の祝いの品が該当者に佐藤会長から手渡され、その都度、盛大な拍手が起りました。会員の踊りや唄が披露され、全員で炭坑節を踊り、また逢つ日までを約して散会しました。



楽しかった運動会

新所沢地区緑4丁目西長生クラブ 飯山 芳枝

6月23日(火)新所沢地区体育館において、新所沢まちづくりセンター・新所沢地区長生クラブ連合会共催でシルバー運動会が開催されました。100名におよぶ多くの参加がありました。

澤田まちづくりセンター長、山上三地区連合会長の挨拶。そして準備体操は毎日緑寿荘で9時から「としやん体操」をしている田中さんに指導していただきました。運動会はボールを送り・風船を割り・糸巻き・輪投げ・ボウリングなど誰もが好きな種目に参加してもらい、全員参加の人生ゲーム・紙飛行機飛ばしなど子どもにかえて夢中で走り回りました。

そして所沢音頭・きよしのズンドコ節・炭坑節を全員で踊りました。

長生クラブ連合会の行事もいろいろありますが、高柳体育部長の就任後初の行事でしたが、皆さんの協力で開催できたことを感謝します。

「シルバー運動会楽しかったよ」と何人もの方に声を掛けていただき、役員一同安堵し、次の市長連のスポーツ大会への決意を新たにしました。

懇親研修旅行

忍野八海・

山中湖方面へ

吾妻長生クラブ連合会



吾妻長生クラブ連合会(荒幡・久米下組・北秋津・松が丘の4クラブで構成)会長 佐藤裕能)は、各地区の交流を深める親睦研修の日帰りの旅を9月12日実施。行き先は忍野八海・山中湖方面で各地区の役員を中心に、会員45名が参加しました。

佐藤連合会長は、各地区の親睦を深め楽しい旅行にしようと挨拶、幹事の小野久米下組会長代行が行程について述べ、バスは二路甲斐路を目指しました。

昨日までの雨は上がり、天候に恵まれ、忍野八海では、富士山の伏流水の湧出、自然のメカニズムの神秘に触れました。山中湖を眺望しながら昼食、見晴台のブドウ園や、ぶどう酒の製造所を見学し、車中では話に花が咲き、認知症予防のテスト問題では思わず真剣に取り組んだり、和気あいの楽しい親睦旅行でした。

御賛助

内科・血液透析

航空公園西内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	9:30~12:00
PM 3:00~7:00	○	○	○	○	○	1:00~3:00
休診日: 日曜・祝日・本郷午後						

西武新宿線 航空公園駅西口徒歩1分

埼玉県所沢市喜多町4-8 駐車場有り

☎(04)2925-8000



内分泌代謝専門医
(糖尿病・甲状腺)

今城内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△
18:00~19:00	△	△	△	△	△	△	△
休診日 日曜・祝日							

所沢市緑町2-3-21 ☎2939-2006

http://www.imaki-clinic.com

産婦人科・小児科

医療法人一正会 <母体保護法指定医>

峰の坂産婦人科

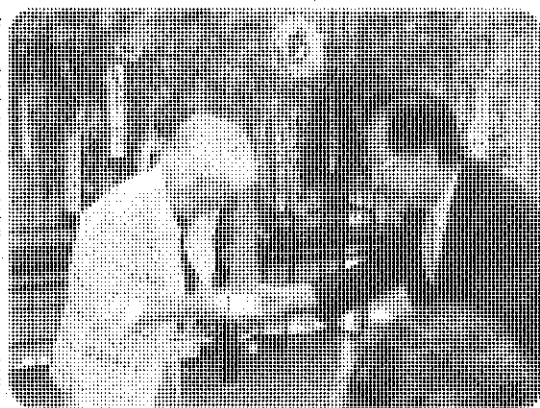
受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後3:00~5:00	○	○	休	○	○	休	休

入院設備有 各種保険取扱 駐車場有

所沢市宮本町2-16-10

☎(04)2923-4313

恒例「七夕祭り」 和気あいあいで幕



松が丘クラブ

松が丘クラブでは8月1日(金)松が丘中央会館で、恒例の「七夕祭り」が開催されました。

会の始まる前に、今年浄土へ旅立たれたかたのご冥福を祈り黙とうを捧げ、桑原理事の司会により開会。佐藤裕能会長は挨拶で「今年は戦後70年、我々が体験した戦争の実態、忌むことも後世にいろいろな形で伝えていくことも義務である...など述べ、今日の七夕に祈りを込めて楽しめましょう」と結び、来賓の松が丘自治会 小林会長の挨拶のあと、誕生祝があり、今回は13名の方に祝い品を贈呈、佐藤会長が席へ赴き祝品を手渡し祝福、会場からその都度拍手が送られました。

また品川副会長から、今まで88歳以上の方に記念品をお渡ししていましたが今回から、松が丘クラブの年間行事の都度、満88歳を迎える方に金一封(商品券)を差し上げるようになったと説明。今回は経過措置として満88、89、90歳の方に差し上げる旨報告し該当事者に記念品が佐藤会長から手渡され祝福の拍手が送られました。

二目的の中村十郎さんの乾杯の音頭で宴になり食事のあと、所沢警察署の安倍専門員の詐欺に関する講話があり傾聴させていただきました。

その後、第二部歌や踊りの演芸会が布田尚子副会長の司会で進められました。

前回から取り上げられました「時代を生き抜いて」と題する話を聞く時間を設け今回第2回目は島村好夫さんにお話をいただきました。

演芸は三味線と民謡、合唱、カラオケ、踊りなどが披露され全員参加で炭坑節を踊り、最後に手をつなぎ輪になって「青い山脈」を歌い踊って幕となりました。10月の「お月見の宴」で元気に再開を約束してお開きになりました。



夏季懇親会

松井地区長生クラブ連合会 荒川 哲夫



松井地区長生クラブ恒例となっています、平成27年度夏季懇親会が今年も7月18日(土)うしめま荘で各地区10単クラブより83名の参加者により開催される。役員10名は開会1時間前の9時に準備をして、10時より開会に当たると、坂下会長の挨拶に始まり、プログラム前半は各単クラブより選出のプロ顔負けの歌い手による歌謡ショウ、全員の盛り上がりの中で10曲が終わり、一時中断し、みなさんが、今か今かと待ち望んでいた、ビール・弁当・飲料類が置かれ、水戸副会長による乾杯の音頭で次のステージに進みました。中半は7月23日(木)にミューズで開催される、高齢者演芸大会・出演者34名による熱演のリハーサルが早くに見られ、拍手喝采で松井地区代表として送ることができました。食事を挟んで、飛び入りカラオケが10曲、ここぞと歌い手が多く時間が足りない状況でした。後半は10曲が予定どおりカラオケで始まりカラオケで終えることが出来ました。中でもやすらぎ単クラブの二人でお酒を「南英子さん他5名の合唱で歌われ、会の活動の二環がバックコーラス風に見られ大変な意気込みで、好評が得られ、見る側からは次年度はうちのクラブもやってみようかと意見が出ていました。最後は水戸副会長の一本締めで皆さんの健康と松井地区長生クラブ連合会の益々の発展に向けて全員で誓った楽しい1日が終了しました。

底力

山口中町長生会 柳下キヨ子

八月は夏休みと同時に盆踊りの時期です、多くの地域で開催されたことでしょう。

格別な暑さの中でしたが夕立ちもなく、山口岩崎中町に於いても、八月八日(土)に盛況のうちに開催することができました。

大人も子供も家族そろって、「内輪」が舞い「浴衣」の花がさき楽しい一日となりました。藤本市長様を始め、多くの「来賓の皆様と共に、笑顔・会話・踊り」にぎやかな時間が続きました。中町地区の会場は西武園花火の特等席、夜空に大きく輝いて盆踊りに花を添えてくれました。

各地区同様と思いますが、開催に当たっては準備から始まり、開催当日はもとより、翌日の後片付けなど、地

域の皆さんの協力によるものです。地域行事に関しては、長生会員の協力は不可欠であり、今回も「底力」を見る思いがしました。役員として各担当の責任者として、地域の中心とり、若い後継者の皆さんが育っていただくためにも、地域の活性化に重要な立場にあることを感じました。中町長生会員の多くがまたまた元気に地域の「底力」となっていることを嬉しく、有り難く思います。

山口岩崎中町・長生会員は、市長生クラブ連合会の各活動に参加協力し、楽しく会員増員と共に発展して行きたいものです。

猛暑の続く中でしたが、熱い心のかよい合う素晴らしい納涼祭となりました。

認知症の理解と予防について

認知症とは脳の神経細胞が壊れることによる病気で集中力や判断力、理解力が低下します。

- 1 記憶障害 (物忘れ)
 - 2 見当識障害 (時間、季節、場所などの理解力低下)
 - 3 理解判断力の低下
 - 4 実行機能障害 (計画的に行動する能力の低下)
- などなど。
これらは加齢によるものと、実際障害とがあります。

1 アルツハイマー型認知症

女性の発症率が高く、物忘れや、時間や場所が解らなくなったり、判断力や計画性がなくなる症状。

2 レビー小体型認知症

物忘れなどに加え、実際にはないものが見えたり、頭がはっきりしているときと、そうでないときの波があること、動作が鈍くなることが特徴 (男性に多い)

3 血管性認知症

全体的な記憶障害でなく、一部の記憶ははっきりしているなど、まだら状認知症が特徴。認知症にはなりたくないが常日頃思うのは誰しも同じです。

予防とは

高血圧・高脂血症・肥満の予防そして生活習慣病を起こさないように生活を改善することが大切で、それには青魚 (DHA、EPA) を積極的に食べたり、緑黄色野菜や果実 (ビタミン C・E、ベータカロチン) を多くとり、適度な運動を心がけ、外出して人と人との絆を深めたりして人間的にも心豊かに過ごすことが大切であること。また、脳の活性化を図ることも必要で、体験したことを記憶し、時間を置いて思い出してみる (機能の訓練)。日記をつけるのも良い (2 日前の出来事を書く)。料理を作るのも良いが手順を考えながら 2 品、3 品と作るようにするとお良い。そして新しいことに挑戦してみる。たとえば旅行の計画を立て、新幹線の時間、泊まる場所、見学するところと、順々に考えながら、1 つのことをやり遂げてみるのも良いことです。

いろいろ書きました。年老いるのが恐ろしくなります。考えても嫌です。認知症にはなりたくないですね。きれいに美しく年老いることを願うばかりです。努力することを一生懸命、自分に言い聞かせてボーとして過ごさないよう心がけ、ストレスをためないようにすること。

私なりの癒やし方は 1 日出かけないとき用事が終わった後「サーお茶の時間にしましょう」と言いながら、好きな紅茶をいれ、ケーキを食べながらゆっくりと楽しい思い出にふけるか、登山したときや旅行のときの写真を見たりして半日近くを過ごします。心が癒され明日の活力となります (単純バカかな)。

小手指地区 大庭三智子

美原長生クラブ便り

新所沢東地区 一般

私たちのクラブは昭和 40 年代に発足した歴史あるクラブです。現在会員 90 名ほどでここ数年ほぼ増減なしというところ。会では月々誕生会を開き、歌やらゲームやら折り紙など楽しみトコシャン体操でお開きという案配です。

ただ私たちでは毎月、会報を発行し結構、楽しんでいます (やや手前みそかな) 会報の終わりに『一言通信』を載せていますが、これが評判になっているのかもしれませんが。それとなく、世の中の出来事やら気のついたことなどを題材にしたものというところ。ちなみに 2・3 で紹介します。

1 月 1 日は祝祭日、またの名を旗日とも言います。たとえば門々に日の丸の旗が揚げられていたのは昔のこと、今では少ないですね。ただ町内で掲揚柱を備え、日の丸を翻しておられるお宅のあるのをご存知でしょうか？ 見習いたいものです。ちなみにそのお宅、5 丁目の N さんのお宅です。

3 月は卒業のシーズン。そんな中でこんな子どもの詩に心を惹かれました。
おめでとう お兄ちゃんといっしょに通った道
お兄ちゃんが見つけた つくしやタンポポ
お兄ちゃんとケンカして 泣きながら帰ったこと
とってもとっても大切な思い出
お兄ちゃん そつぎょう おめでとう
子どもの素直な気持ちに打たれました。でも子どもはこうやって成長していくんですね。

新聞投書にこんなのがありました。
『一無、二少、三多』
一無とは一にも二にも禁煙。二少とは飲食腹八分目。三多とは人とのつながりの多いこととありました。そこで私なりにひねってみました。
一無は告げ口陰口、二少は無駄口、三多はおもいやり
さて、あなたなら？

美原小・美原中が今年創立 40 周年を迎えました。基地の一部が返還され何もなかった野っ原に学校ができたんですね。あれから 40 年、ということはその年、入学した 1 年生は今では 50 歳に手が届き働き盛り。中学生なら 60 歳過ぎと人生の節目を迎えようというところでしょうか。歳をとった私たち、今しばらくは頑張りましょう。でもこれら若い人たちにエールを送りたいですね。頑張りよ!!

昨年の暮の長寿祝いに参加いただけなかったものの長寿を祝われた M さんから丁寧な御礼のお手紙、お心配りを頂戴しました。お心遣い誠にありがとうございます。会合に参加いただけなくても、こうやって心の通い合いがあることは何にもまして嬉しいことです。今後ともよろしくと紙上を借りて御礼申し上げます。(深尾記)

山口真三
長生クラブ
副会長
名誉会長

平成27年度の

日帰り研修会実施報告

今年度から福祉バスに代わり、高齢者交流バス研修に36名の会員が参加して実施した。

この日を楽しみに待って下さったのか、集合時間より30分前から集合されました。

大型バスに男性23名、女性13名とゆつたりと乗車して、入間から高速に乗り、早速に川口会長の挨拶と今日一日のスケジュールが説明された。

第一の目的の埼玉県環境整備センター内の、三ヶ山メガソーラーに到着、広大な敷地に16384枚の太陽光パネル、何と発電される電気は、一般家庭770戸が一年間使用する事ができるとか、一同驚きの様子。

第二の見学先ベステックスヨーロッパ様の見学、自動車の骨格となるものの製造所です。

何とウエルカムの立て看板、社員皆さんの温かい歓迎、帽子着用して部品製造の各工程の説明を受けながら見学しました。【工場見学なんて】と女性からの声もあるなか、「男の職場の見学良かったね」との声に役員ホットした。



いよいよ今日一番の楽しみ「かんばんの宿」先ずは汗流して食事となります。

女性のリーダーの司会により乾杯、おいしい食事、カラオケ、炭坑節で締めしてお開き。

帰りは花園「道の駅」で今晚の食卓に並びそうなるものを両手にいっぱい持って乗車してきました。

車中では昔懐かしい歌をみんなで合唱して楽しく有意義な一日でした。

定刻には無事帰宅いたしました。

平成27年度の市長連新役員の就任と今後の運営方針の策定があった。その中で長生クラブをめぐる現下の危機意識に対する共通認識はまことに当を得たものである。会員の壊滅的減少下で、新たに組織強化対策部を新設し、存亡危機にある組織の抜本的再建策を検討することは、実に時を得た喫緊の課題である。今後の新役員の持続的活躍を期待するところ大である。

そこで、今後の組織強化策を策定する中で是非検討されたい課題を参考として二つ提言したい。

その一つは、アンケートによる意識調査の実施である。広く高年齢者（特に若年高齢者）を対象になぜ加入しないか、会員減少の原因はどこにあるのかなどその意識と実態を正確に把握することが何よりも必要である。そのことがないと対策の立てようもないからである。一口で言えばなぜ長生クラブに魅力がないのかということに尽きる。

いま民間のクラブで各種のサークル活動が広く開催されていて多くの人が利用している。決して高齢者も外出しないのではない。伴侶を亡くして独居の人も大勢いる。そして誰も

が健康長寿を願っている。健康と生きがいと仲間づくりができる場があればまだまだ多くの人に参加してくれると思う。

その二つは、長生クラブの各単クの強化充実である。各単クは会員の身近な存在で、日常的な交流の場でもある。その各単クの活動を強化充実することによって、会員は長生クラブの存在価値を認識することになる。市長連と各単クとは自ら役割の相違と分担があるはずで、市長連は大局的な見地から市の高齢者福祉施策に助言と協力をし、そして市から財政的支援を引き出し各単クをバックアップすべきであろう。各単クは市長連の指導の下で各単クの地域特性に合った独自の事業活動を展開すべきである。あくまで原則として活動の軸足は単クのものであって、決して市長連のものではない。

以上二つの課題を長生クラブ創建時の原点にかえて、その理念をもう一度思い起こして新役員の皆様には長生クラブの復活と再生に向けて最善を尽くしていただきたいと念願するものであります。

投稿

長生クラブ再生に向けて

新所沢地区緑2丁目長生クラブ 江川 伯喬

投稿

第4回セレモア杯
グラウンドゴルフ大会に参加

星の宮第二長生クラブ 長岡 甚

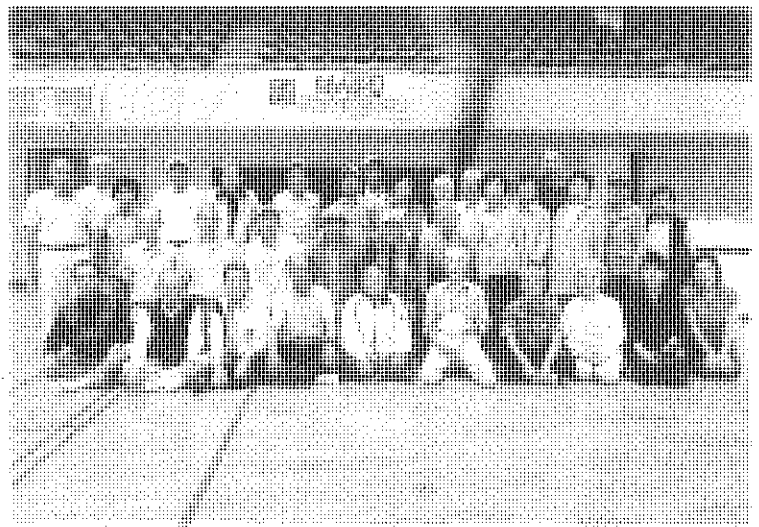
平成27年6月3日(水)坂戸総合運動公園第二多目的運動場で開催されました。

今年は例年になく5月に入り雨が少なく連日25度から30度を越すような暑い夏が続きました。

6月に入って2日目から予報では午前では晴れ、午後から曇り。3日(水)は早朝から雨になりますと気象予報されており、大変気がかりでした。

翌朝、起床すると予報通り雨がぽつぽつと降り始めており、もしかしたら中止かなと思いましたが、連絡がなく集合時間の7時に行きますと送迎バスが来ており、全員の方が集合しており、定刻の7時20分に目的地である坂戸市に向かって出発し、車中での会話はグラウンドゴルフが中心となり、かっぱを着ても濡れてしまうとか、ボールが泥んこになって手が汚れるといった笑い話で盛り上がり、8時50分に会場に着き、雨はますます強く大降りとなり、体育部長 古田正男氏より連絡が来るまで車中でお待ちくださいとのことでした。30分ほどで本部より、プログラム・名札・組み合わせ表が届き配布され、開会式は少し遅れ、10時より開始されますと連絡が入り、私はC組でリーダーでした。

開会式は大会委員長 東條、坂戸連盟会長 長山さん、セレモア 山中常務、坂戸市長 石川清の挨拶があり、その後、体育部長の説明で今大会は雨のため、2ゲームで終わりにするという事でした。



競技開始後、1ゲームが終わって2ゲーム目をスタートすると、周辺は小雨で明るくなり、3ゲーム目も行いますとアナウンスがあり、12時過ぎでしたが3ゲーム目も続けて行いました。終了後体育館で昼食を取り、一寸休憩をした後、成績発表があり団体・個人とも優勝は鶴ヶ島老人クラブでした。

最後は平成28年度開催地・鶴ヶ島老人クラブ連合会会長の挨拶で閉会となりました。

所沢地区からは残念でしたが1人も入賞者が出ませんでした。所沢長生クラブの皆さん、次回がんばりましょう。体育部長古田正男役員により皆さんお疲れ様で散会しました。

星の宮第二長生クラブ会員の皆さまの高齢化が進み、平均年齢が80歳以上となり、足腰の痛みを訴える方が多く、バス旅行の企画を立てることが難しくなりました。役員会で検討の結果、町内の会館で楽しみ会を計画してみようと、話し合いをし、お茶を楽しむ会と誕生会を計画しました。

7月3日、お茶を楽しむ会を開催したところ、27名の参加をいただき、女性役員の方にいろいろとお世話になり準備をしていただきました。

当日午後1時30分から粕谷静枝さんのご指導によりお茶の礼儀作法を教えてください、女性の方に濃い緑色で澄んだきれいな色をしたお茶を一人ひとりに入れていただき、会員の皆さんには、姿勢正しく緊張した感じでお茶会を堪能いただきました。後は甘いお菓子をいただきました、お茶の入れ方など教えてください楽しいひと時を過ごしました。

続いて7月29日に初めての誕生会を開催したところ、34名の方に参加いただきました。今回は4月から7月までに生まれた方のお祝いで、誕生月の方が17名おり、11名の方に出席いただきました。初めてのことでどのように進めていいものかわからず、役員で楽しくをモットーにいろいろ話し合い「輪投げ」「ダーツ」「ビンゴゲーム」「カラオケ」を催すことになり準備を進めました。当日12時30分開会の5分前に全員集合しましたので、田口副会長の

司会で始まり、会長挨拶後、誕生月・出席者の写真撮影をし、粕谷喜三さんの乾杯の音頭で冷たいビールで喉を潤し、宴会が始まりしばらく楽しい歓談後、栗野さんの花柳流の舞踏「あばれ太鼓」が披露され感動しました。

続いて「ビンゴゲーム」で楽しみ、次は「輪投げ」と「ダーツ」に分かれ、各々2回ずつ投げ、勝負を競いました。

投げるたびに歓声が上がリ、楽しさが伝わってきました。1位から3位、飛び賞をそれぞれ受け取り、満足な笑顔でした。

最後に全員で童謡を3曲と輪になって手をつないで「夕やけこやけ」を歌って閉会となりました。次回をお楽しみで散会しました。



投稿

お茶を楽しむ会と誕生会の集い



星の宮第二長生クラブ 長岡 甚

武田信玄公守本尊

毘沙門天

多聞院

所沢市中富1501

☎(04)2942-0814

市長連俳壇

とみおか俳句会

カンカン帽やあと振り上ぐ笠智衆
眼の癒えし妻首座にして月見かな
試合負け萎む西日の外野席
新生姜ぱりつと囃んでちびり酒
起き抜けに水を一杯終戦日
天空を二つに分けて天の川
夾竹桃原爆の子もはや八十路
リハビリや老鷺いまだ若々し
終戦日国民服は最敬礼
征きしまま帰らぬ叔父や終戦日
アンテナをひとり占めして朝の鵬
ほうずきの熟れて俯く寺領かな
雨蛙稚のおしっこかけられし
原っぱの三角ベース終戦日
ががんぼの持て余す足残すかな
原爆忌義父が手帳のありしこと
雪の峰子の沙汰遠くなるばかり
帰省子のブックカバーは紀伊國屋
百の家百のとしび終戦日
地鳴りして八尺玉の大火火
古団扇軽く袖打つ仲となり
断捨離を出来ずにをりぬ酷暑かな
へば胡瓜ばかり生りたる狭庭かな
とりどりの氷菓選びし嬉どち
大仏を洗ひあげたる大風
古稀米寿みな青年部夏祭
羅をまとひて今日の九十九里
終戦忌七十年の老い深し
終戦忌七十年の平和惚け
江戸風鈴友に聞かせる電話かな
甚平来て句座を和ます漢かな
敗戦忌涙する父眼裏に
玉音のあの日あの時終戦日

兵頭 一弘
平田 千洸
中井 明良
都祭さち子
相馬 靖秋
高麗 慶子
小田原やちよ
伊谷 正子
粟野みのる
鈴木 正子
鈴木 すぐる

お土産に乗り継ぎ駅の桜餅
あの世とはかくもありなん蓮の花
夏に入る「ふるさと」の曲五時半に
白といふ気品の高し花菖蒲
熱帯夜物憂き空に赤い月
忘れ得ぬ思ひ出ありて枇杷熟るる
花種の絵袋ほどに咲かせたし
若人の踏み出す一歩風光る
シャボン玉永き人生瞬時とも
誰が為に咲いているのか赤いバラ
沙羅の花なぞ散り急ぐ故知らず

久米下組俳句愛好会

踊り手は会釈忙し盆踊り
秋日和今日はシニアの運動会
青みかん腕白ぼうず百面相
手を懸けし岩根に微笑む山竜胆
重陽を好む吉日我進む
筆置きて宵闇に吐く息ひとつ
新蕎麦の香り弾けし水車小屋
秋深し暗き酒場にひとり酌む
栗拾い木の上見あげる園児かな
澄みわたる箒の音や寺の秋
奥入瀬の溪にこだます秋の水
八方へ向き変え伸びし草風
蝸の声すきとほる山上湖
女湯のはじける声や星月夜
大きくしやみ魂抜けてしまいいけり
位置変えてみる新涼の椅子ひとつ
秋蝶のもつれて風のたかみかな
鵬のにえこはごはと見るじつと観る

小手指はなみずき俳句会

筆箱底ねんねこ眠る半世紀
若かりし面影いまに合飲の花
熟年の似た者同志風光る
待ちわびし吉報至るさくらんぼ
散る花のひとひらを掌に留めけり
髪ゆらし縄とびの子に日脚伸び
異国語の飛び交ふ閑所花の雨
普段着に前掛け新た今朝の春

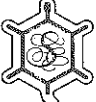
松が丘クラブ俳句会

春めくと同窓会の知らせ来る
まかぬ種萌え出で来る不如意かな
憂き事と爛漫と咲く花に問ふ
海の南風指の隙間に砂こぼれ
パキパキツとパスタの中へ春キャベツ
若者の踏み出す未知の四月かな
こどもの日母の日もあり聖五月
老涼しトレード・マークのベレー帽
松が丘クラブ俳句会
十万の一人となりし八月尽
蟬時雨下々の声聞こえぬか
雷雨去り鳥海山裾を駆けけり
初摘みの輝いてる黒葡萄
秋暑し水の動かぬ神田川
早咲きの山路の野菊手折りしよ
風立ちぬ追分宿の分かれ道
一度二度旅の空みて夏は近く
高校の科学教師の麦藁帽
気の乗らぬ発句に悩む猛暑かな
河童忌の安寿・厨子王母を恋ひ
寝そべれし猪口になみなみ濁り酒
列島の災禍と慈雨のはた神
施餓鬼会の老尼の法話風澄めり
秋入日佐渡を影絵にしずみたる
風の彩得たる一寺の薄紅葉
浄財へ小銭まさぐる今朝の秋
その事は触れずにおこうこぼれ萩
葛の蔓意志ある如く伸びて行く
江戸っ子の咲呵きりたくなる猛暑
朝切りの菊かぐわしき無住寺に
忌むことも語り継ぐべし敗戦日
長寿祝ぐ八十路集ひて菊の酒
想ひ出は怒濤の如し葉月くる
兵で死なず卒寿で迎ふ敗戦日
水を打つさながら己れうつつとく
晩涼や遺影は笑みを足しとして

高橋 佳子
黒田 三井
松尾タカコ
木村 啓子
寺島 秀子
鈴木富士夫
島海 勝正
小暮 信泉
剣持 春子
川名はるゑ
江村 悠朗
武末 和子
御田 典代
布田 尚子
笹川 秋穂
佐藤 裕能
島村 南好

川柳

福祉バス知つてはいますよマイナー単ク
冷房設置に育児保育所沢だけじゃないのかね
年に一度の囲碁将棋今は多くの名を覚え



さがみ典礼
所沢葬斎センター

葬儀のお申込み・費用のお見積りは
お気軽にお問い合わせください

24時間対応
0120-81-3310

なんでも相談会

家族葬 一般葬
団体葬 ご法要

もしも時は 資料請求
生前相談 事前相談

所沢市北原町1348-1

家族葬ホール

所沢駅西口 徒歩7分
まごころ 灯庵

担当・平久

所沢市東住吉18-12
0120-447-556

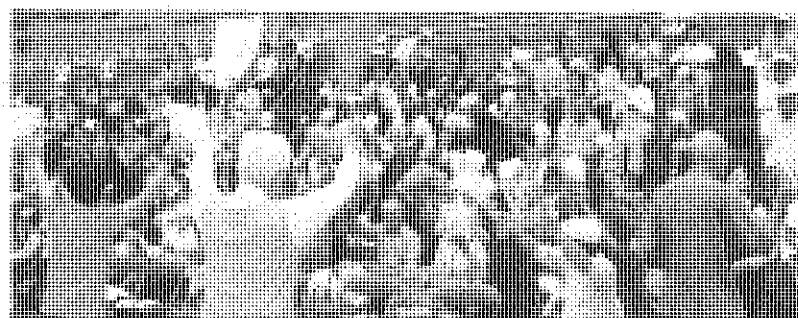
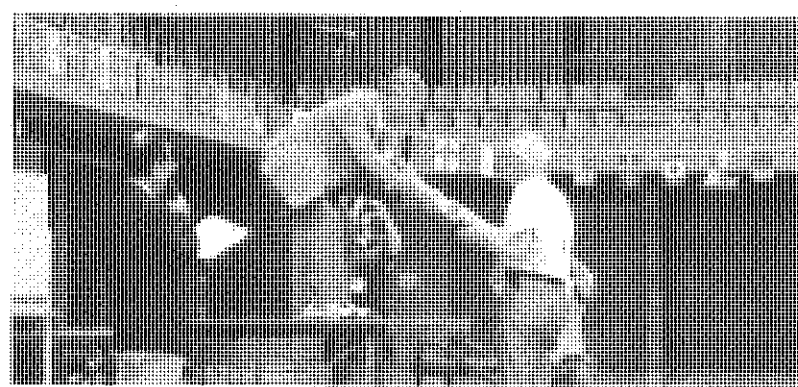
安心の無料「事前相談」「事前見積」

セ・モ・ニ
狭山ヶ丘ホール 駅前

0120-63-5000
24時間受付

所沢市東狭山ヶ丘1-2-1 (駐車場完備)

所沢市高齢者スポーツ大会



地区	第5年度						合計 得点	平均 得点
	順位	得点	順位	得点	順位	得点		
新所沢	1	8	2	5	1	8	21	
喜望峯	3	6	2	10	3	6	22	2
新所沢東	2	7	4	8	5	5	20	
五木	4	5	4	5	2	7	19	
御膳			5	5				
喜望峯	5	5	3	6	4	5	16	
小手指	4	5	2	7	2	7	19	
三ノ島	3	6	1	11	3	6	23	1
山口	2	7	4	5	1	8	20	
所沢	5	5	5	5	5	5	15	
松井	1	8	9	4	5	22	3	



爽やかな風、戸外はすっかり秋。広報部では、事業やニュースはできるだけ速やかに、季節に合った記事を掲載し年3回発行してきました。しかし発行所の都合から年2回になることも検討されています。この場合、紙面を現在の新聞形式から雑誌形式に変更し、紙質も良くし、内容もより一層充実致したく思います。

平成28年度からは、まったく新しい紙面の「クラブだより」を提供致します。

御支援のほどよろしく
お願いいたします。

広報部長 佐藤 裕能

表 20-1 各位入数表

[illegible]

一般社団法人 巨樹の会
認知症対応型ディサービス
りらいふ
elife

● 専門の講師による芸術活動
● 理学療法士による運動療法

所沢市大字山口5257-3
TEL (04) 2928-7677


所沢市高齢者配食サービス指定事業所

普通食・カロリー調整食 650円(税込)
たんばく調整食(PLCご飯) 750円(税込)

電子レンジ対応容器(使い捨て)でお届けします。

社会福祉法人 桑の実会
みまもり配食センター

☎(04)2921-1144



内科・脳神経外科・整形外科・リハビリテーション科・泌尿器科・皮膚科

 陽だまりの丘クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	/	○	○	◆
15:30～19:00	○	○	○	/	○	/	/

◆奇数週のみ診療 休診日:本曜・祝日

所沢市東狭山ヶ丘1-39-5

☎04-2935-7335

<http://www.hidamari-cl.com>



医療生協さいたま

埼玉西協同病院

中富1865

☎ 2942-0323

所沢診療所

宮本町2-23-34

☎ 2924-0121



老人保健施設 さんとめ

中富1617

☎ 2942-3202

一人ひとりが大切にされる医療から
すこやかなまちづくりへ

急な修繕から、リフォーム・新築まで

住まいの
なんでも相談

所沢市住宅増改築等
相談窓口担当団体

埼玉土建所沢支部

トコロ住まい工房

所沢市上新井1-45-11
TEL (04) 2935-6311



医療法人
やすまつ

山内海田病院の手帳

佐藤眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	○	○	○	○	○	◎
PM 3:00~6:30	○	○	※	○	○	/

〔休診日〕

日曜・祝日

土曜午後

※・手術 ◎・8:30~13:30

埼玉県所沢市下安松603-8



☎ (04) 2968-6111

やすまつ佐藤眼科医院

検索

読売 **中高生** 新聞
特別協力 / 小学館

月780円 / 金曜日発行 / 全面カラー

読売 **KoDoMo** 新聞

月500円 / 木曜日発行 / 全面カラー

読売新聞
所沢センター 0120-109630


やまぐち大学クリニック
 診療時間 月 火 水 木 金 土
 8:00 ~ 12:00 診 診 診 診 診 診
 13:00 ~ 19:00 診 診 診 診 診 診