

長生クラブだより

所沢航空公園の桜



発行：所沢市長生クラブ連合会 所沢市宮本町1-1-2 旧庁舎5階 TEL (04) 2926-8202
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)

発行責任者：会長 坂下幸雄
平成28年2月発行

わかさクリニック

365日診療・在宅医療

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土・日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|------------------|
| 9:00~12:30 | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ 13:00~17:00 |
| 15:00~18:30 | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | |
| 18:30~21:00 | | | ☺ | | | |

無料送迎もあります

所沢市若狭4-2468-31
TEL 04-2949-2426

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

外来受付 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

社会医療法人至仁会

よしかわクリニック

内科・眼科・耳鼻咽喉科・整形外科
皮膚科・リハビリ・物理療法

所沢市若狭3-2570-2 (旧吉川病院跡地)



☎ (04) 2938-1122
受付時間/午前8:20~12:00、午後13:30~18:00

新年のあいさつ

所沢市長生クラブ連合会

会長 坂下 幸雄



新年明けましておめでとうございます。

皆様、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は市長連の運営・活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

新執行部発足以来、情報の公開と理事会の民主的な運営に努めて参りました。今年はさらに女性のパワーに期待し、理事体となって活動の輪を広げる努力をしたいと思います。

また全老連は平成26年度から平成30年度の

新春懇親会あいさつ

所沢市長 藤本 正人



新年、明けましておめでとうございます。

今日は、所沢市長生クラブ連合会新春懇親会にお招きいただきまして誠にありがとうございます。坂下幸雄会長をはじめ、所沢市長生クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたこと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃より市政進展のため、各般にわたって多大なご支援ご協力を賜り、この場をお借りいたしまして、心より御礼申し上げます。さて、昨年を振り返ってみますと、1年の世相を表す漢字に「安」が選ばれましたが、「安」保関連法案に向けられた国民の関心の高まりや、世界で頻発するテロ事件やマシンの杭打ちデータの改ざんなど人々を不「安」にさせた年でありました。

5カ年で100万人会員増強運動を展開し、埼玉県は3万人の増加を目標としており、所沢市長連としても5カ年で合計710名増強運動を進めております。そのため新たに理事会の中に組織強化対策部を創設し、強力に会員の増強を進めているところであります。

高齢者はどんどん増加しているのに、長生クラブの会員が減少し続けている原因はどこにあるのか、私たちの活動の内容にあるのか、それとも定年延長で60台の人はほとんどの人が未だ早いと思っており、加入するとすぐ役員にさせられるのは「メン」と考える人も多いと聞きます。いずれにしてもこの会員増強運動を進めることと並行して、私たちはその認識を共有し、目標を達成しなければなりません。会員の皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

一方、ノーベル賞に2人の日本人が選出されたことや、五郎丸ボーズが有名となったラグビーに本代表のワールドカップでの活躍などの明るい話題もありました。

さて、先の市長選挙におきまして市民の皆様からのご信任をいただき、2期目をスタートすることができました。これまで、「教育」「環境」「文化」「ブランド」「行政」の5つの分野に公約を掲げ、具体的な施策に取り組みで参りましたが、1期4年をかけて、やっとまちづくりが動き出したと感じております。2期目の市政運営においては新たに「健康長寿のまち所沢」を加えました。これは、長寿と健康はあいまって幸せというものです。歩くことと健康は関係性が深いことから、誰もが歩きたくなるステキな街づくりを進め、健康寿命県内1位を目指します。

私は就任以来、「動けー所沢 紡ぐー絆」を合い言葉に、市政運営に取り組んで参りました。「大地震と原発事故で誰もが感じたあの思いを決して忘れず、人と人との絆、人と自

次に介護保険制度の見直しについてであります。

この制度は2000年に制定され、介護は社会全体で支えるという世界に誇れる制度であると思います。この制度は3年ごとに見直しが行われており27年度から30年度の期間で、これまで全国一律であった「要支援者」に対する介護が市町村へ移行されることになりました。

今後、平成30年までに地域での支援事業体制が構築されることとなります。市長連としても得意とする介護・奉仕活動を通じて行政と協同して「地域包括ケアシステム」の発足に努力したいと思っております。

今後も課題山積みですが、会員の皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶と致します。

然のあり方・関係性を見直していこう!!」継続を意識して未来を見つめ、今を動く!!」そして「思つより、批判をするより、自ら動く実践者となろう。実践者を大切にする所沢、日本でいこう」の気概で2100有余の市職員とともに市民の新たな幸せのため、引き続き全力を尽くしてまいります。

長生クラブの皆様におかれましては、これまでも様々な社会奉仕活動等を通じて、地域に貢献いただき、大変感謝をしております。これからも、地域における「コミュニティ」の担い手として、また、地域のリーダー的存在として、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、坂下会長をはじめ、所沢市長生クラブ連合会・各単位長生クラブのますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

相続・遺言



無料相談!
無料出張!

行政書士 國分法務事務所

所沢市東町16-4(所沢駅西口すぐ)

☎(04)2930-4748

相続登記・成年後見

相談無料

お気軽にご相談ください
ご自宅への出張も承ります

司法書士 くまさか事務所

所沢市山口137-20

☎(04)2923-3774

税金のご相談は

税理士法人
阿部会計

所沢市北有楽町11-1

☎(04)2925-2181

相続・遺言書作成等
お気軽にご相談下さい

弁護士 段貞行
法律事務所

東住吉15-13 エトワールマノア201

☎(04)2921-6543

新 春 懇 親 会

平成28年1月15日(金)老人憩いの家「こてさし荘」大広間において正午(12時)より所沢市長生クラブ連合会の新春懇親会が開催されました。

司会者、市長連 伊倉総務部長の開会の挨拶に続き、ピアノ演奏による唱歌「1月1日」を斉唱、市長連 坂下幸雄会長の挨拶、続いてご来賓の藤本正人所沢市長(代理 内藤隆行教育長)、桑畑健也市議会議長、亀山恭子市議、社会福祉協議会 本橋栄三会長、市長連後援会 日高幸二会長の祝辞の後、本日ご出席いただいたご来賓の方々のご紹介があり、市長連 金子勇副会長の音頭で乾杯祝宴となった。今年は各単位クラブの会長など約100名の参加があり、各地区の代表者と市長連役員の懇親の場として話題にぎわい、市長連 柴田光男倶楽部長の司会でカラオケや踊りなど、各地区のど自慢が歌を、踊り手が踊りを披露し、新春の宴に華を添え、会場はおおいににぎわいました。14時宴會も定刻となり、市長連 佐藤裕能副会長の掛け声で、会員の弥栄と健康を祈願し手締めが行われ、新春懇親会はお開きとなりました。佐々木洋子副会長が閉会の挨拶を述べ、會合すべてが終了しました。



所沢市長生クラブ連合会 後援会あいさつ



所沢市長生クラブ連合会
後援会会長 日高 幸二(株式会社セレモア常務執行役員)

所沢市長生クラブ連合会後援会会長の日高でございます。平成28年の新春を迎え所沢市長生クラブ連合会の益々のご発展と会員の皆様のご健康を心よりご祈念申し上げます。さて、私も「所沢市長生クラブ連合会後援会」は、所沢市長生クラブ連合会の活動等に対して民間として協力する機運を高め、社会貢献(奉仕)に寄与することを目的として平成24年11月6日、当時の役員の方々の指導のもと協賛企業・団体により創設いたしました。地元企業・団体等で構成されておりますが、老人クラブ連合会等の高齢者の団体の「後援会」としては、県内初の創設だと聞いております。

活動といたしましては、まだまだ不十分ではございますが、「民間(企業団体等)が、皆様の組織や活動に関心を持つ」ことが、重要だと心得ておりますので、今後、様々な機会を捉えながら、市内の企業等に声をかけ、後援会の拡充に努めて参りたいと思っております。

そのうえで、後援会が所沢市長生クラブ連合会の会員の皆様に、「信頼いただき必要とされる組織」になりますよう、努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※協賛企業団体等(26社)

- (株)新井園本店 ○(有)新井設備工業
- (株)アディ ○青木クリニク
- (株)久米川紙業 ○国際急行観光(株)
- (株)親和会・千寿里 ○株シライ
- (株)ソニックツアーズ ○総合整備保障株式会社
- (株)第一印刷 ○株ところざわ自動車学校
- (社)所沢歯科医師会 ○長沼商事(株)
- 社会福祉法人博寿会 ○NPO法人百蔵万蔵
- (株)三ヶ島製作所 ○山中運動具店
- (有)朝日メディアサービス
- 伊藤内科病院
- 宗教法人神明社
- 株セレモア
- 株デンタルネット
- 所沢市合気道連盟
- 西連タイ(株)
- 株マルナカ

公益社団法人 所沢市シルバー人材センター ちょっとおてっだい

簡単な家事のお手伝い 1000 円～ 詳しくは、
困ったときには、まずお電話を！ 所沢市シルバー 検索
宮本町1丁目1-2(旧市役所) ☎(04)2928-8695

只今会員募集中

●シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある高齢者の非営利組織です。1日限りの仕事から長期間の仕事まで承ります。

頭の体操・健康マージャン アロハ

Let's 脳活! 券 電 話 券

◆月曜～土曜 10:00～16:00 2,000円
◆初心者教室 火・土13:00～ 1,000円

要予約/日曜定休



西武池袋線「狭山ヶ丘駅」東口徒歩2分
☎(04)2948-5514

所沢市長生
クラブ連合会

会員増強の方策について

組織強化対策部

所沢市長生クラブ連合会は60歳以上の高齢者の自主的な組織として、昭和37年に結成され、11の行政区でそれぞれ地域内の組織を支える活動を行い、現在市長連に加盟されている単位クラブは71のクラブで構成されています。

全国老人クラブ連合会は5カ年計画（平成26年度から5カ年）で「100万人会員増強運動」を展開し、埼玉県老人クラブは「3万人」の会員増強計画となっています。

全国的組織に構成・連動された、所沢市長生クラブ連合会としては会員増強期間平成27年4月～平成27年12月31日を以て期間内で二つの単位クラブ2名以上の増員を目標とする方策を計画・実行することになりました。

新会員勧誘の一例として

- ①地域内での勧誘対象者の把握
- ②自治会・町内会との連携
- ③勧誘のための班の編成
- ④勧誘のためのPR資料の作成

会員増強運動の成果の表彰として4段階で純増員数に準じて成果として表彰を与える。

会員増強運動の期間

平成27年4月1日～平成27年12月31日

会員増強の方策に準じて、連合会会長を柱として目標達成に向けて、各地区連会長は責任を持って期間中各単位クラブへ目標を達成できるように指導をお願いします。

埼玉県老人クラブ連合会機関紙「彩愛クラブ埼玉・107号特集記事」

「新地域支援事業に取り組むことで老人クラブ活動が一層活性化され会員増強に弾みをつけましょう」生活支援サービスの具体的な事例

□多様な通いの場

①交流サロン・喫茶室②趣味サークル③健康教室④介護予防教室等

□多様な生活支援

①声掛け②安否確認③見守り④話し相手⑤軽作業⑥家事手伝い⑦配食等

具体的には埼玉県老人クラブ連合会機関紙特別号NO. 3に西部地区・吉田新町福寿会（川越市）は老人クラブと民生委員と地域包括支援センターとの共同で、老人福祉活動の連携プレーが実施されている。これは今後予定されている「新地域支援事業」の取り組みを先取りしている事例。

所沢市長生クラブ連合会の事業（活動）が新地域支援事業として認められるよう、働き掛けることが会員増強となる。

「香嵐渓、蒲郡竹島」に参加して

所沢地区 小山 恵二

◆11月16日～17日

待ちに待った秋季旅行、晴天に恵まれました。ワクワクした初日は各地点で乗車し、42名の参加でした。添乗員、ガイド、運転手を含め計45名で出発しました。

人間ICから圏央道、中央自動車道を通り、飯田ICで降ります。ドライブイン酒蔵で昼食、買い物をし、今回の目的である、香嵐渓目指して中央自動車道、東海環状自動車道、猿投グリーンロードの力石ICを降り、しばらくすると渋滞が発生しました。平日でも混雑するほど、人気の紅葉地 香嵐渓に着きました。

橋から眺める紅葉はすばらしいものでした。猿回しの演技、香積寺のお参り、短い時間の散策でした。そして、今回の宿泊地、三谷温泉松風園に到着し、さっそく温泉に入り、待ちに待った宴会です。カラオケ、踊り、抽選会とたいへん盛り上がりしました。

2日目は朝の散歩、海岸の散策路を歩き、日の出を待ち、素晴らしい写真を撮りました。9時にホテルを出発し、蒲郡海鮮

市場に行き買い物をしました。次に、蒲郡竹島に行きました。400mの橋を渡り、島を一周しメインの八百富神社の参拝をしました。なんとなく、江ノ島に似ているように思いました。えびせんべいと

ちくわの共和国で買い物をしました。そして焼津に行き、石原水産マリンステーションで昼食、買い物をしました。最後の観光、わさび漬の田丸屋で買い物をし、東名高速道路の静岡ICから帰路に着きました。車内ではビンゴゲームが始まり、最高潮に達し楽しく過ごしました。

尚、今回は1都7県にまたがる旅行でした。

最後ですが2日間、所沢市長生クラブ連合会の仲間と過ごせたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

次回の旅行を楽しみに、元気にお過ごしください。



武田信玄公守本尊

毘沙門天
多聞院

所沢市中富1501
☎(04)2942-0814

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

広 報 部 で 案 内

広報部長 佐藤 裕能

今年から紙面をサイズ、ページ数、表紙など新しくしました。

今回は、ご覧のように表紙を、所沢市松が丘在住の、中山覚博様の水彩画「所沢航空公園の桜」で飾らせて頂きました。2～3ページは連合会関連の行事、新春の挨拶など、4～7ページに割り当て、充足させました。

16ページはカラー印刷なので、全面を市長連事業の写真に記載させて頂きました。

写真は個人のものは省き、できるだけ多数の参加者のある写真を採用しました。

会員の皆様のご投稿や広報誌に関するご提案ご意見など、ぜひお寄せください。

また、前回ご通知の通り、ホームページも再開いたし、順次掲載いたしております。ホームページに関しては、ホームページ利用案内(13ページ)をご参照ください。

第41回所沢市 高齢者創作展示会

所沢市長生クラブ連合会主催により、高

齢者の創作作品を広く一般に展示し、地域社会とのつながりを深め、創作活動への参加を促し、福祉の向上をはかることを目的として、12月8日(火)～10日(木)に会場である、所沢市中央公民館ホール(2階)で盛大に開催されました。開会式は連合会・柴田娯楽部長の司会により、坂下会長の開会に向けての挨拶、来賓として藤本市長の温かい言葉を戴き、桑畑市会議員、本橋社協会長、日高後援会長、亀山市議員の列席により盛大に開催されました。

出品に付いては、【書から始まり、絵画、写真、俳句、短歌、手芸、ひょうたん、彫刻、陶器】と各地区連合会より207点、一般より1点の総計208点と会場いっぱいに展示されました。開催中は多くの方々に鑑賞され好評をいただきました。高齢者の作品については敬労賞が贈呈され、優秀作品として、能面、かな、写真、油絵の作品が代表作として、県西部地区趣味の作品展が志木市総合福祉センターにおいて、2月15日～17日間で開催される会場に当連合会より代表作として展示されます。

長生クラブ創作展入選者氏名

| 彫刻 | 写真 | 墨絵 | 薬工芸 | 油絵 | 写真 | 条幅 | 写真 | 条幅 | 切り絵 | 写真 | 水墨画 | 置物 | ひょうたん | ひょうたん | 置物 |
|-----------|-----------|---------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|
| 坂本 顕一(松井) | 三上 幸彦(松井) | 森 栄(山口) | 田中 初江(小手指) | 安部 俊子(並木) | 中山 喜夫(並木) | 安藤 洋子(所沢) | 榎本 友雄(所沢) | 渡辺いち江(新所沢) | 縦山 玲子(三ヶ島) | 新井 静雄(三ヶ島) | 小野美津子(富岡) | 筒井 孝徳(新所沢東) | 田口 伝二(新所沢) | 松田 亘(新所沢) | 佐藤 慶子(吾妻) |

※お写真は16ページに掲載しています

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・木曜午後

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

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仲栄小学校前下車1分

〒359-0041 所沢市中新井2-65-1
☎04-2943-1036

東所沢

みどりの郷

社会福祉法人 聖久会

- 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- 通所介護事業所(デイサービスセンター)
- 居宅介護支援事業所
- 短期入所生活介護事業(ショートステイ)
- 松井東地域包括支援センター
- 柳瀬地域包括支援センター

所沢市大字坂之下941-3
TEL(04)2951-3000(代)



社会福祉法人 親和会

特別養護 老人ホーム 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

地域での友愛活動の 推進を目指して

市長連 奉仕・友愛部担当 水戸 守

私たちの奉仕・友愛部では、地域の自治会・町内会などとも協力しながら、次のような活動を行っています。

【介護保険制度改正の学習会】
長生クラブとして多くの会員が参加、協力している活動の一環で、参加・実施したクラブ数は53クラブ、参加者は延べ955名です。主な内容は次のようです。

＊地域での清掃活動

今年度から介護保険制度が国の方針で大幅に改正されましたが、このことについて、各地域の長生クラブでは、地域包括支援センターなどの指導で学習会を行いました。「改正」では要支援1・2の方はこれまでの介護保険制度から除外され、各市で行う「介護予防・日常生活総合事業」に移行されるなどいろいろな問題があることがわかりました。

【赤い羽根共同募金活動】

毎年10月に行われる赤い羽根共同募金活動に、長生クラブも積極的に取り組めました。市内の街頭募金では、市内の各駅前を中心に行いました。一方地域



内での募金活動も行いました。この募金を行う中で、多くの方々が福祉に携わって下さる大切さを感じました。こうした中で集まった募金は約30万円でした。

＊資源・古紙回収の取り組み
資源回収や地域の美化活動への協力と併せて資金収入の面での貢献もあり、多くの地域で取り組まれています。地区連などによっては、組を作って定期的に地域を巡回して資源・古紙回収を行っています。

＊独居高齢者への見守り・声かけ（安否確認）
高齢者の孤独死等を防ぐことから、民生委員等と連絡を取りながら、地域の独居高齢者への声かけ等で安否確認を行っています。引きこもりがちの高齢者に声をかけたり、訪ねたりすることは、意外に難しいこともあります。

＊子どもたちの交通安全指導やパトロールなど
このことについては、PTA等の要請が長生クラブに寄せられることもあり、高齢者のボランティア活動の一環になっています。一方で子どもたちと高齢者の交流も大きな社会貢献になっています。

奉仕友愛部主催 茶話会を開催

新所沢地区
緑町三丁目長生クラブ
依田 勝

長生クラブ主要事業の一つである茶話会が緑寿荘で12月14日開催された。参加者50数名、当クラブ以外の人も数名参加し女性部・奉仕友愛部の皆さんの努力で開催準備から最後までスケジュール通り進められました。

司会飯山さん、続いて山上会長の挨拶。前奉仕友愛部長の平山氏から飯山さんに引き継がれ本年第二回目の開催となったことを紹介された。

地域包括支援センターより、田中センター長他2名の講師が来園して話していただきました。所沢市には14カ所、地域包括支援センターがあり、その内新所沢地区担当は「飛鳥の里 特別養護老人ホーム」内にあり6名の相談員で構成されている。介護の相談、また介護が必要になった時の介護保険の申請の仕方、介護度判定等これからの高齢者に必要な情報を得ました。特に介護が必要になった時、判定には1ヶ月掛かるが、その時点で認定されれば正式認定が受けられる（判定の結果無認定の場合がある）など有用な話が有りました。

最後に簡単なからだのストレッチと頭の体操を行い充実した時間でした。

「オカリナ演奏」

オカリナ同好会の長坂均氏他4名で、珍しい楽器オカリナを演奏。アマチュアとは思えない出来栄でかなり練習しているものと思われる。息の合った演奏を堪能させていただきました。浜千鳥・希望のささやき&10曲で次回も期待して解散しました。



保険診療でできる 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
AM9:30～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

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

矢島整形外科

受付時間
平日 午前8:30～12:30 午後3:00～6:30
土曜日 午前8:30～12:30 午後休診
休診日 日曜・木曜・祝日

所沢市くすのき台1-12-10
☎(04)2995-3863

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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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
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 Pあり

健康 体操の つどい

女性部長 中村喜代美

プログラム

所沢市体育指導員 宮川久美子先生 座ってやるストレッチ&とこしゃん体操（10分休憩）講話
PM1:15～1:50（休憩10分）2:00～2:30まで

保健センター歯科衛生士 飯田富由子先生 口からはじめる健口生活について ほか

【みんなで楽しく踊ろう】民謡レク指導者 中村喜代美

①所沢音頭 ②百歳音頭 ③きよしのズンドコ節 PM3:10～3:30

あいうべ体操

「あー、いー、
うー、べー」と
5秒くらいで行い、
1日30セットが
目標です。

舌の筋力が低下すると
誤嚥性肺炎の原因にな
ります。この体操で、お
口の周りの筋肉と舌の
筋肉を鍛えます。無理を
せず、少しずつ始めて
いきましょう。



当日は約80名の参加を
いただき、内15名男性が
参加いただきありがとうございました。座ってやるストレッチは大変、好評でした。手足の指を揉みほぐすことは日常ではなかなかしません。思い出して続けてください。お口の体操も楽しくやりました。踊りもわかりやすく「あれなら男でも踊れそうだ」と言われました。来年はもっと男性も参加してください。



平成27年度 県老連ダンス大会

中新井長生クラブ会員（大会応援者）小端 鐵章

日時／平成27年9月16日(水) 12:00～15:00

会場／春日部市庄和体育館（1階アリーナ）

8名出場（ワルツ&タンゴ）

- ・「彩愛クラブ埼玉」名の白文字が浮き出る赤色のベストを着用の男女役員が会場内に配置され、案内表示板をかざすなど、手際よい機敏なサポートが認められた！
- ・ティッシュペーパー「ホルダー」を250袋も個人的に縫い上げ、思い出の参加記念品として配られたが、同好の仲間意識からか、ホーッと心が温くなった。心遣いに感謝したい。
- ・身長差・体重差のあるペアであっても、違和感なくステップを踏まれ、楽しそうな雰囲気になんかダンスの本質が感じられた。
- ・80歳代でもリズムに合わせて仲良く楽しんでいる姿に感心。羨ましさを感じた。
- ・ダンスには適度な運動効果が期待でき、年齢差を感じずに

友達の輪が広げられ、活動を通じての大会参加などもあり、夢のある楽しいスポーツであることを知った。

- ・所沢市長生クラブ連合会（ダンス部）の主メンバーは、三ヶ島地域の方々によるもので「チームワーク賞」を受けた。楽しく元気な活動だった！
- ・弁当ガラなどの置き場がなく、持ち帰ってくださいとのこと。所沢だったらどうするだろうか？
- ・老人クラブの活動の一コマを見学させていただきましたが、前向きな気持ちと向上への努力に、良い仲間との切磋琢磨が若さの源と感じました。また、楽しく元気に続けることの基本的事項は普段からの健康管理にあることも改めて思いました！
- ・素晴らしい社交ダンス大会でしたが持ち回りと聞き、必要なデータは残しておく必要を感じ、メモ書きしました。所沢大会のイメージに役立てられたら嬉しいですね！
- ・本物の社交ダンスを知る貴重な楽しい一日でした。大会を運営された関係の方々への感謝の気持ちを紙面に込めて終わりとします。

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

ほさか内科 クリニック

循環器内科・糖尿病

診療受付時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆
午後3:00～7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
☆土曜日午前9:00～13:00

東所沢和田1-1-8

☎(04)2941-5731

内科・循環器科

(医) 好仁会

西山内科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
AM9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
PM3:00～7:00 ○ ○ ○ ○ ○ 6:00 祝日 /

受付は10分前までをお願いします。

所沢市喜多町14-7

☎(04)2925-3522

内科・小児科

有村医院

診療時間 午前9:00～12:00
午後4:00～6:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

所沢市榎町12-21

☎(04)2922-2094

小手指地区演芸大会

小手指地区 大庭三智子



日時…12月5日(出)
会場…こてさ荘

師走を迎えての大会でしたが、8月「カラオケ大会」の時より出足はよく、130名近くになりました。

色とりどりの衣装に身を包み、舞台上で踊る人たちの表情は晴れやかで、高齢者であることを忘れさせてくれます。カラオケが間に入り、マイクからながれる歌声は哀愁をさそうものもあり、テレビで見るとよりよっぽど楽しく、普段の懇親会とは違う大会らしさを味わいました。また、間に応援も入りポロシャツ、赤のタスキと応援団らしく「チャ、チャ、チャ」と10名近い仲間が団長に合わせて手拍子よろしくできばきと…。会場も盛り上がり立ち上がって、一緒に合わせる人たちもいました。最後まで帰る人もいないまま、賑やかに幕を閉じました。

これから新しい年を迎え、本年最後の演芸大会に心を癒され幸せを実感できたことに、小手指の皆様にご礼申し上げます。

新年会は小手指地区の会員だけにしようと役員会で決め、2段重ねのお弁当とお酒、ジュースで始めます。楽しいひとときを過ごしたいと思っています。

皆様、また28年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



 内分泌代謝専門医
(糖尿病・甲状腺)
いまき
今城内科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 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
☎(04)2939-2006
<http://www.imaki-clinic.com>

小児科・内科・小児外科・外科
 **愛クリニック**

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ |
| 午後3:00~6:00 | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ |

休診日 木曜・金曜・土曜、日曜午後・祝日
中新井字富士見台620-1
☎(04)2937-3630
「愛クリニック 所沢市」検索

産婦人科
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 | 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

第2回 誕生会について

星の宮第二長生クラブ 長岡 基



平成27年度第2回誕生会を11月29日「日曜」に開催することに役員会で決定いたしました。参加者を募ったところ、男性12名で女性22名の総勢34名の方に参加希望をいただきました。その内の12名の方が誕生月にあたり、紅白の饅頭を添えてお祝いの意を表しました。

今回は役員の方も前回のことを生かし慣れました。買い物など準備も順調に進みました。また、当日は誕生会を祝うような好天に恵まれ、参加者の皆様の笑顔が素敵でした。

開会の10分前に全員がそろったので、先に誕生月の方の写真撮影をいたしました。定刻の12時30分に副会長長村上氏の司会で始まり会長挨拶後、加藤氏の乾杯で宴会に入りました。しばらくの歓談後、鈴木季子さんと高橋きよ子さんによる大正琴で童謡3曲と「同棋の桜」「いい湯だな」を弾いていただき、会員の皆さんも口ずさんで楽しそうに唄っておりました。

続いてビンゴゲーム、輪投げ、ダーツで楽しみ、投げる度歓声が上がリ歓びを爆発させて盛り上がり、1位・2位・各賞をいただいでガッツポーズも出しました。

最後に全員輪になって手をつないで童謡「タヤけこやけ」を唄って盛会に終わりに散会いたしました。

次回をお楽しみに。また、今後もこのような楽しい催しを続けて会員皆様の親睦をより深めていただき、長生クラブ発展につなげていきたいと思っておりますので、よろしくご支援ご協力をお願いいたします。

どんと焼き 神事に参加

松が丘クラブ 佐藤 裕能

恒例の松が丘地区のどんと焼き、餅つき大会に今年も松が丘クラブの会員が多数参加しました。高齢者の中で毎年、年男・年女が選ばれ、今年は年男(翁)清水良佑、年女(唄)佐々千恵子の両名が神姿で大勢の人々やTV局のカメラなどが見守る前で無病息災・五穀豊穡を祈願して元氣よく「どんとのか」の点火を行いました。



第11回健康ウォーキング

平成27年11月27日(金)所沢市長生クラブ連合会

| 地区名 | 人数 | 歩数計記録 | 地区名 | 人数 | 歩数計記録 |
|-----|----|-----------------|------|----|-------------------------|
| 所沢 | 7 | 5,444 | 三ヶ島 | 7 | 3,393 7,055 9,008 |
| 松井 | 28 | 8,313 3,681 790 | 新所沢 | 8 | 6,477 1,778 7,398 2,831 |
| 吾妻 | 2 | 4,825 | 新所沢東 | 2 | 6,605 6,749 |
| 山口 | 6 | 355 41 60 | 富岡 | 5 | 746 5,025 76 |
| 小手指 | 8 | 1,665 145 67 | 並木 | 8 | 18 6,190 740 |
| | | | 柳瀬 | 6 | 593 3,032 |

あなたも一緒に「健康ウォーキング」を体験しませんか？

コカ・コーラ工場見学

所沢地区旭町長生クラブ 小幡 好司



9月16日、会員17名にて東久留米工場見学に行きました。

ホールにて説明を受け、大正時代に既にコーラが飲まれていたのことにビックリしました。試飲は一味違ううまさでした。

次いで迫力ある製造ラインを見学しました。ファイラーと呼ばれる充填機では、1分間に缶は1500本・ペットボトルは380本・ピンは600本の中身を詰めるということです。コーラ以外でも25種類の飲料水が製造されています。

帰路は黒目川を散策、桜並木もあり春にまた来たい所です。

公園にて笑いとおしゃべりのなか食べたおにぎりの味は格別でした。

大園寺く子の神社くこやま公園等のみどりを堪能しました。

楽しい一日でした。

晩秋の空をあおいで

山口地区 柳下キヨ子



所沢市長生クラブ連合会による、第11回健康ウォーキングの朝、やや冷たい風も心地よく、当日はウォーキング日よりでした。晩秋の空をおおぎ「ありがとう」と言いました。

開会式、ストレッチ、諸注意がありいよいよ象徴の旗を先導で2コースにて出発しました。毎回各地区とも参加者は多く、素晴らしいことです。

わが山口地区からは、小暮会長、中町の山田会長と共に下町4名、中町2名にて楽しく参加することができました。長生クラブ会員「なおなお元気」と言うべきでしょう。行き交う人に「おはようございます」と声をかけます。にこにこ笑顔の声

が返ってきます。園内の紅葉もまだ美しく「皆さんお元気ですねー」と囁いていました。

夢があります。熊谷スポーツ文化公園において、ウォーキングが実現されることです。来年は叶うでしょうか。

ウォーキングは、高齢者にとって健康のための重要なスポーツと私は感じます。以前、行われていたように「シルバースポーツ大会」にウォーキングが種目として実施されることを願っています。

所沢長生クラブの健康ウォーキングの継続に「エール」を送ります。80名余りの参加者と共に「いい汗」「爽快な」ウォーキングでした。

一泊旅行について

星の宮第二長生クラブ 長岡 甚

毎年恒例となっている、一泊旅行が今年も役員会で話し合いの結果、「那須塩原・乃木温泉ホテル」と決定し、11月4日、5日の一泊二日に挙行することになりました。15名以下となると、旅行費が高くなり心配していましたが、幸いに18名の方の希望をいただき役員も安堵しました。

当日は久しぶりの秋晴れの雲ひとつない絶好の旅行日和となり、出発15分前に全員が集合し、10時に星の宮を発車致し、所沢インターから圏央道と東北道に入りトイレ（15分の休憩）と一路・那須インターでお



り、那須ハートランドで1時間程昼食を取り、「温泉神社」、「殺生石見学」後は乃木神社を参拝し4時30分に目的地の乃木温泉ホテルに到着しました。

ホテルの一室で少しくつろいだところで、名物の「つるつる美肌温泉」に入ると、皆さんが大きな声で肌・顔がつるつると感じる驚きの声を発していました。

6時に宴会となり、村上副会長の司会で始まり、会長挨拶と粕谷さんの乾杯の音頭で宴会に入り、喉を潤した後に栗野さんの素敵な舞踊を堪能し、続いてカラオケで楽しく盛り上がり、最後は全員輪になって手をつないで童謡を三曲歌って閉会となりました。

翌日は7時から8時30分の間に全員朝食をすませ、予定より20分早くホテルを出発し、秋の那須の紅葉を充分に堪能することができ、次の道の駅を見学し、ハニー牧場でゆつくりと昼食を楽しみ、2時頃に帰路につき、西那須インターから所沢インターの車内では、粕谷静江さんからボケ防止の「グー」「チョキ」「パー」を両手を使って指の運動を全員繰り返し楽しみながら、5時頃に無事星の宮に到着致しました。大変お疲れ様でした次回をお楽しみに。

敬老会に参加して

並木地区 若山 静江



去る9月21日（月）「敬老会」が若松町会館で開催されました。参加者は70名でした。今回初めて町会長より相談をうけ、地元の会館で行われてはどうかと話しました。会員も（75歳以上の為）近くていいと喜ばれました。

敬老会の催しとして始めに参加者よりそれぞれのスナップ写真をお借りしたのを、事務局長がスライドにして映しましたところから大変、盛り上がりしました。

続いて東海林さんによるマジックショー。30分の公演で素人とは思えない位の實力で、参加者より絶大な拍手あり笑いの渦でいっぱいでした。

続いて寄席。落語を一席 20分の話をして頂きました。最後に私と男性会員のデュエットで「麦畑」を唄い、全員で「故郷」を合唱して閉会となりました。

第10回

グラウンドゴルフ大会で所沢 C チーム優勝

11月13日川越市民グラウンドで、西部地区連絡協議会主催のグラウンドゴルフ大会が実施された。所沢から3チームが出場し、所沢 C チームが優勝、また参加したチームそれぞれも好成績をおさめた。



| | | |
|-----|-----------|--------|
| 優勝 | 所沢 C チーム | 打数 170 |
| 準優勝 | 鶴ヶ島 A チーム | 打数 172 |
| 第3位 | 坂戸市天童会 | 打数 173 |

(チーム員3名3ラウンドの合計打数)



| | | |
|-------|-------|---------------------------------|
| A チーム | 179 打 | (橋詰孟夫 60 打・関根昭義 62 打・福井政雄 57 打) |
| B チーム | 183 打 | (鹿島賢司 61 打・大野 勉 57 打・若山静江 65 打) |
| C チーム | 170 打 | (若山 孝 58 打・星 毅 60 打・小柳重次 52 打) |

ホールインワン

若山孝さんが指定ホールでホールインワンを出した

第14回

高齢者グラウンドゴルフ大会

平成27年10月21日所沢市北中運動場で実施された成績は(一部)次の通りです

午前の部

午後の部

| | | | | | | | |
|--------|-----|-----------|-----|--------|-----|--------------|-----|
| 第1ラウンド | 優勝 | 三ヶ島第7-A | 231 | 第1ラウンド | 優勝 | 三ヶ島第3ハクチョウ | 244 |
| | 準優勝 | 向陽 GG-C | 237 | | 準優勝 | 小手指第8-D | 246 |
| | 第3位 | 星の宮生き生き-A | 239 | | 第3位 | こぶし GGC-C | 248 |
| | 第3位 | 岩崎中町 | 239 | | 第4位 | こぶし GGC-B | 252 |
| 第2ラウンド | 優勝 | 三ヶ島若狭 | 249 | 第2ラウンド | 優勝 | イーブン B (小手指) | 253 |
| | 準優勝 | こぶし GGC-A | 253 | | 準優勝 | 三ヶ島第2 | 253 |
| | 第3位 | 小手指第8-A | 261 | | 第3位 | 向陽町 GG-E | 254 |

個人成績で2回の合計打数が30を切った方

三ヶ島第7Aの森ヶ崎三千男さん 29 打
向陽 GG-C の殿原健さん 29 打

※全体の個人平均打数は44、56打です



所沢市 長生クラブ 連合会

ホームページ開設

| | | |
|-----------------------|---|--|
| 開設目的 | □ホームページ開設の目的として、誰にでも見てもらう仕組みづくりをし、会員増強に結びつく環境づくりとする | |
| 既存のホームページ | □直近は既存のソフト（YAHOO・無料のフリーインターネットでIDパスワード有り） | |
| | *既存のホームページ更新については、広報部とセレモア・グループ（峯崎）により協力実施する | |
| インターネット交信 | □広報編集委員とセレモア・峯崎でのインターネット確認交信する | |
| | □広報編集委員間でのインターネット交信する | |
| 所沢市長生クラブ・既存のホームページの更新 | トップページ | 更新 |
| | 所沢市長生クラブ連合会とは | 【所沢市長生クラブ連合会とは】、の再見直し、坂下会長が挨拶文と写真を準備し更新する |
| | 役員 | 平成 27 年度・所沢市長生クラブ連合会役員名簿を更新する |
| | | 平成 27 年度・所沢市長生クラブ連合会、各専門部会役員と各地区長生クラブ連合会の所属部担当者名簿リストを作成し更新する |
| | 組織図 | 平成 27 年度所沢市長生クラブ連合会、定期総会議案書に基づき作成し更新する (1. 総務企画部、2. 組織強化対策部、3. 広報部、4. 倶楽部、5. 保健体育部、6. 旅行部、7. 奉仕・友愛活動部、8. 交通・防犯部、9. 女性部) |
| | | 平成27年度所沢市長生クラブ連合会、定期総会議案書に記している各部活動方針をのせる |
| | あゆみ | 所沢市長生クラブ連合会 50 周年記念誌（平成 24 年 6 月 20 日発行）をもとに、作成し更新する |
| | 年間予定 | 平成 27 年度所沢市長生クラブ連合会事業計画を定期総会議案書に基づき作成し更新する (各部別、実施月、会場、広報だより発行予定日等) |
| | 地図 | チェックする |
| 広報部会 | 支部だより | 佐藤広報部長より既存ホームページ更新について理事会の承認を得て、各地区長生クラブ会長より支部便りを受け付ける（平成 27 年第 4 回定例理事会広報部報告及び協議事項） |
| | | 夏季懇親会・松井地区長生クラブ連合会の原稿・写真をもとに更新する |
| | | 【支部便り】は基本的には各地区長生クラブ会長よりの受付とする又原稿の基本は横書き・2 段で文字数を 2000 文字とし、事例写真付きとする |
| | 新ページ増 | 例えば所沢市長生クラブ連合会①規約・細則・表彰規定②長生だよりの全ページ（原稿、写真のみとし、広告は除く）をのせる |
| 閲覧について | 閲覧について | インターネットで【所沢市長生クラブ連合会】と打ち込み検索する、例えばYAHOOに所沢市長生クラブ連合会と打ち込み検索する |
| | | トップページに当ホームページ、メールアドレス、【nagaikirengo@yahoo.co.jp】で例えば（所沢市長生クラブ連合会に入会させていただきます）と、一般者よりメールで受け付けします |
| | | 広報部で一般者よりのメールについては、ID とパスワードでメールの確認ができる |



市長連俳壇

エステシテイ長生クラブ俳句会

小夜時雨相合傘の有楽町

路地裏に紅一輪の返り花

どんぐりを拾ひつ遠くなりし孫

暮れ急ぐ病舎の窓や秋の声

目印は三叉路に立つすすきの穂

餌鉢に全身入れて秋の鳥

ゆつくりと日を留めてゐる帰り花

百歳をきちんと生きて菊薫る

十六夜や雲の間に間に耀きぬ

秋霖の人影のなき園の景

道行の土湯の宿の夕時雨

里山の道なき道や秋の声

白壁に影もゆれてる吊るし柿

芒の原声はすれども友いずこ

太陽の恵み一途に栗実る

香の極み蕾に秘めて沈丁花

一時を無心に仰ぐ望の月

凧を余所に聴く家居かな

とみおか俳句会

別天地赤道で見し星月夜

体育祭老壮青子一丸に

休眠の器具を整備し冬用意

この畑にお寄り下さい神の旅

駄々こねて抱っこ参拝七五三

どの星を死後の世界と星月夜

故郷に向かふ列車や星月夜

天高し新幹線は一筋に

星月夜列車は一路故郷へ

黎明の霧をまとひし八ヶ岳

毛繕ふ猫の腹毛や牛膝

晩秋の談合坂を後にして

七五三娘も母と紅差して

堤防を海まで歩く良夜かな

秋うらら寝転がってパッハ吹く

溪紅葉手動のドアの青梅線

安藤 重善

安藤 照子

今井 より

落合 光子

田村 良

生江 久雄

淵江 博子

見澤美智子

渡辺 公子

兵頭 一弘

平田 千洸

中井 明良

都祭さち子

相馬 靖秧

高麗 慶子

ひとものげにも溢るる帰り花

薄雲の疾く疾く去れよ星月夜

そそり立つ妙義の山や秋澄めり

立ち止まり水引草に顔を寄せ

ひた走るバックミラーに秋の色

境内を婚の列行く菊日和

届く荷の男結びや豊の秋

短日や用事が少しづつ残り

一号の木枯らしを聞く終い風呂

冬に入るコリコリ食べるアーモンド

生り年と言ふてもらひし次郎柿

湯あがりの下駄を鳴して星月夜

大山を仰ぎ七沢星月夜

ゴンドラで巡るベニスや星月夜

奥武蔵神の杜の星月夜

掃くあとにかつ散るさくら紅葉かな

美化の日や町内こぞり落葉掃く

津軽富士影くつきりと星月夜

一村の家を空にし運動会

大鳥居羽黒に聳ゆ星月夜

久米下組俳句愛好会

いぬふぐり雪を払えば青々と

雪のせて帰省列車の街に入る

寒梅やほころび始む雨上がり

竹林に透ける光や冬寒し

触れ太鼓隅田の川に春を呼ぶ

類かぶり鼻水すすする畑仕事

新暦期待は縦か横糸か

年越の蕎麦喰うめがね湯気ぐもり

子の刻の氏神詣焚き火に手

法螺貝や天狗の山の初詣

聴き慣れぬ鳥の啼き声春隣

船客になりて隅田の春の雪

沈黙を破るすべなし寒昂

ちりぢりに光ひしめく枯野かな

子の嫁に問われて答ふ琵琶の花

たてがみ確と凱旋のラガーたち

街路樹の瘤が拳が春を待つ

寒太郎水とは旨きものなりき

古川きよみ

小田原やちよ

伊谷 正子

栗野みのる

鈴木 征子

鈴木すぐる

田淵 光子

越坂部辨司

高田梵蔵子

肥沼 孝明

中里 芳夫

岸田ふみ子

さようならが あたたかい

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せください

24時間対応

0120-81-3310

所沢市北原町1348-1

なんでも相談会

家族葬 一般葬
団体葬 ご法要

もしもの時は 資料請求
生前相談 事前相談

と安心

所沢市北原町1348-1

絆 絆典礼

1日1組だけの家族葬ホール

まごころ 灯庵

担当・平久

所沢市東住吉18-12
(所沢駅西口 徒歩7分)

0120-447-556

安心の無料「事前相談」「事前見積」

セレモニー

狭山ヶ丘ホール

西武池袋線 駅 24時間対応
「狭山ヶ丘駅」東口 365日

0120-63-5000

所沢市東狭山ヶ丘1-2-1 (駐車場完備)

小手指泉俳句会

うとまじきニユース続きて師走寒む
 賜わりし小春のひと日もて余す
 朝寒の厨に珈琲香り立つ
 野分あと空の高さをまぶしめり
 つくばいの水音澄みて石路の花
 人恋ふるなを切なきは暮の秋
 ひとり言師走の風に紛れけり
 しずしずと暮ゆく秋の鐘がなる
 寒波来る心構えと身構えと
 細やかな風のささやき秋惜しむ
 秋晴におのが濁を吹き飛ばす
 誰が爲に咲いているのか赤いバラ
 趣味として俳句三昧菊咲かせ
 小手指はなみずき句会
 歳時記にきっちり向い春うれい
 静々と忍び寄るよに秋は来ぬ
 思ひ出すことが供養と除夜の鐘
 しみじみと人恋ふあきの夜なりけり
 カレンダー一枚めぐり秋に入る
 山紅葉湖はひかりを湛えをり
 晩秋やこの寂しさは何故えに
 境界線なき青空を曼珠沙華
 蜘蛛の網繕えぬほど破れたり
 ページごと旬の料理の日記買ふ
 あれやこれ計画倒れ年暮る
 百日紅木洩れ日拾ふ人の影
 ベビーカー黄蝶となりて銀杏舞ふ
 海の南風指の隙間に砂こぼれ
 パキパキとバスタの中へ春キャベツ
 四季の句歌切抜き貼りて日記果つ
 松が丘クラブ俳句会
 幼子もまねして舞へり初神楽
 小富士より初富士を見るめでたさよ
 風上がる平和な空よ今日の空
 待望の本が初荷となりけり
 寒晴れの雲遊ばせぬ深さかな
 透明な洗濯ばさみ日脚伸ぶ
 甘酸の波乗り越えて去年今年

大木不二郎 前田淳一郎 松村哲夫 鈴木かつ 田中朝枝 山田テル子 澤田静子 志村たかし 岩田菊江 伊藤百代 外村道子 大館久三 小暮信泉 鳥海勝正 鈴木富士夫 佐藤節子 木下真理子 佐々木節子 山田文子 山本清子 斎藤和子 大館知子 菅原澄子 高橋佳子 黒田三井 松尾タカコ 木村啓子 寺島秀子 小暮信泉 剣持春子 川名はるゑ 江村悠朗

山の神海の神とも初日の出
 三猿を決め込むとしてふところ手
 里山に暮す醍醐味冬紅葉
 三年の思い出剝ぎて白障子
 嬉しくも辛くもありし年賀状
 住み順れてトトロの森の初詣
 多摩の湖入江にありし鴨の陣
 凜として木立ありけり寒茜
 蟠まり一氣に払ひ初御空
 六曜へ一筆記す初ごよみ
 鐘の音と歩む夜明けの恵方道
 冬薔薇の七分咲きなる自愛かな
 冬木立空を分け合ひ日なたぼこ
 鎌合わせ祈る姿の枯蟻螂
 八十路半ば冥土近づく去年今年
 三代代揃ひて聴けし除夜の鐘
 神々し紫雲の間より初日出づ
 初読みの先づは編集手帳より
 舞ひ舞ひて冬驚蒼天ひろげけり
 いくさ無き池にかまいの鴨の陣

武末和子 御田典代 布田尚子 笹川秋穂 佐藤裕能 島村甫好

お知らせ

所沢市とNHK学園主催、文化庁・埼玉県・所沢市教育委員会・同文化団体連合会・同俳句連盟・同短歌連盟後援による「所沢市むさしの俳句大会」が7月6日、市民文化センター「ミューズII入場料無料」にて開催されます。所沢市長生クラブ連合会も参加協力を決定、「市長連俳壇」投句の方々のご参加をお願いします。

事前投稿料2千円、投稿締切り5月2日、規定用紙使用・一人何組でも可。

詳細は広報部長 佐藤裕能宛て。

☎04-2926-7611

所沢市長生クラブ連合会 提携

大切な人へ…ありがとう

ISO9001 認証取得

— セレモアの —

家族葬

セレモア

セレモアホールディングス

資料請求

●セレモアのエンディングノート「もしもノート」無料送付致します



日本テレビ番組提供
 途中下車
 放送日時
 午前9:30～10:30

ご安心ください。24時間365日

☎0120-72-1121

— 人の心 日本文化を守る —

株式会社 セレモア

所沢本社／埼玉県所沢市寿町29-7

担当：篠江電一 (090-3310-1754)



所沢市 高齢者 創作展示会

第41回



新
春
懇
親
会

編集後記 今年申年、元旦より松の内は暖かい穏やかな日が続きました。「長生クラブだより」も第138号、今年より、紙面も新しくし、各部門の事業報告など凝縮して皆様にお送りいたします。部員一同研鑽を積み役立つ紙面作りに邁進致します。皆様のご支援ご協力をお願いいたします。
広報部長 佐藤 裕能

スポンサーへの御礼 本誌発行に際しまして、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。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

急な修繕から、リフォーム・新築まで
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
住まいの
なんでも相談
所沢市上新井1-45-11
TEL (04) 2935-6311

医療法人 やすまつ 白内障日帰り手術
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 ○○●※○●○
※…手術 ○…8:30~13:30
休診日 日曜・祝日・土曜午後
下安松603-8 P 10台
☎ (04) 2968-6111

内科・脳神経外科・整形外科・皮膚科
リハビリテーション科・泌尿器科
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:木曜・祝日
所沢市東狭山ヶ丘1-39-5
☎ 04-2935-7335
http://www.hidamari-cl.com

それ、野村にきいてみよう。
野村證券
所沢支店
所沢市日吉町10-21
リ・クリエ所沢A館
☎ (04) 2923-3811 (代)
(平日 8:40~17:10)
はじめての方も、お気軽にお電話下さい。