

長生クラブだより

vol.

141

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 3 階 ☎ (04) 2926-8202 発行責任者：会長 坂下幸雄

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

平成 29 年 3 月 発行

第42回 高齢者 創作品展示会



松が丘の「どんと焼き」

写真提供 松が丘一丁目の岩本哲夫氏



空
き
地
減
り
小
さ
く
な
り
し
ど
ん
と
の
火

ひろよし

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

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~
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
定休日 月曜日・火曜日

(株)シライ 所沢市緑町4-6-3
☎ 04-2922-6737

西埼玉中央病院

独立行政法人 国立病院機構
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
・脳ドック予約受付中
所沢市若狭2-1671

☎ (04) 2948-1111
西埼玉 検索

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

新しい年を迎え、会員の皆様には健やかな毎日を過ごされている事とお慶び申し上げます。

さて、本年は会員増強運動の第4年度になります。急激な高齢化がますます進む中で、我々老人クラブ会員は平成10年をピークに減少を続けております。60歳代の人はまだ老人と言われたくないとい

う意識がありますし、年金支給が65歳以上となることもあり、次第に加入する人が少なくなってきたと考えられます。

いずれにしても老人クラブ活動を進めるにあたって、会員の減少は大きな痛手です。そこで全老連は、平成26年度から30年度までの5力年で100万人の会員増強運動の推進を決定しました。

所沢市長生クラブ連合会もそれに呼応して新たに組織強化対策部を設けて会員加入推進を進めて参りました。

第1に28年度は167名の純増でありましたが、引き続き29年度も140名以上の加入促進に努力して参る所存であり

ますので、会員の皆様の一層のご協力をお願い致します。

第2に27年度に介護保険制度の改正に伴い29年度は「新地域支援事業」が新しく発足する予定です。

私たち長生クラブ会員は活発な活動とはならないかもしれませんが、行政と提携して、地域での福祉活動に協力しなければなりません。

そして第3に全老連が提唱する「健康・友愛奉仕」の3大運動に市長生クラブ連合会としても強力に進めていきたいと思ひますので、会員の皆様には今後ともご協力をお願いしてご挨拶と致します。

あいさつ



所沢市長 藤本 正人

新年、明けましておめでとございます。

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、各般にわたりまして多大なご支援、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、台風9号など自然災害の多い年であった一方、

リオデジャネイロオリンピックにおける日本人選手の金メダルラッシュや、大相撲では所沢市立南陵中学校出身の北勝富士関が新入幕にして勝ち越すという明るい話題もありました。今年も引き続き明るい年になり、酉年でありますので、所沢市が大きく飛躍できる年になればと期待しております。

私といたしましても、「動け！ 所沢紡ごう！ 絆」を合言葉に、大震災のときに誰もが感じたあの思いを決して忘れず、「人と人のあり方」「人と自然のあり方、関係性」をもう一度紡ぎ直していこう!! そして、「思うより、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!!」の信念で2100有余の市職員とともに新たな日本におけ

る市民の幸せのため、力を尽くしているところであります。

長生クラブの皆様におかれましては、これまで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「ミニコミュニティ」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ご祈念申し上げます、お祝いの言葉といたします。

今年もどうかよろしくお願いいたします。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

春の花コラム

花にはそれぞれに「花言葉」があるのをご存知でしょうか。今回は春に咲く花を1つご紹介いたします。

チューリップ

花言葉

博愛・思いやり

～オランダの伝説より～

1人の乙女が3人の騎士から同時に求婚され、騎士達は家宝の王冠・剣・宝石・黄金を乙女にプレゼントしました。しかし、乙女は1人を選ぶことができず、花の神に頼み自分の姿を花に変えてもらったのだそう。それがチューリップとされています。花は王冠、葉は剣、球根は宝石・黄金を表しているそうです。

※諸説あります



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

ふりかえりたくなるみちでした。

Michiru

Michiru Kindergarten
est. 1974

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

新春懇親会

総務企画部

所沢市長生クラブ連合会主催の新春懇親会が、平成29年1月18日(水)、老人憩いの家「こてさし荘」で開催されました。

新年にあたって来賓、各地区・単ク会長、事務局を合わせて87名の参加となりました。はじめに主催者坂下幸雄会長の挨拶で始まり、市長連は会員増強に向けて、会員加入促進を図り、会員167名の純増となり歯止めがかりました。さらに会員の皆さまの一層のご協力をお願いしますと話されました。

次に来賓の藤本正人所沢市長より、所沢市内の活動団体に携わっている方々の減少傾向のなかで、市長連会員皆さんは、連携により会員が増えている状況と聞き、今後さらなる活躍を期待しますと述べられました。

総合司会の佐藤裕能総務企画部長により、来賓13名の紹介がありました。乾杯は金子勇副会長より、一斉に声高らかに音頭が取られました。新年に当たって市長連の初めての新春の宴が始まり、「カラオケ、民謡・踊り」と最後には舞台で十数名の踊り手により踊りを披露され、新春の宴に華を添え、会場が大いに賑わいました。佐々木洋子副会長が閉会の挨拶を述べ、会合すべてが終了しました。

今回は舞台の後方に、華を添えるように、地元の方々により、手作りの【金屏風】を添えて頂きました。ここに改めて感謝申し上げます。



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

「アリスの夢」は高齢者の方の
複合的ケアサービスの施設です



アリスの夢®

アリスの夢「介護何でも相談」お問合せ

☎04-2947-8111

〒359-1146 所沢市小手指南4-13-6

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 せんじゅのさと
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

御 協 賛

平成28年度市長連・単位クラブ会長会

広報部



単位クラブ会長会が平成29年2月15日(水)所沢市中央公民館で開催されました。司会進行により、市長連・佐藤副会長の開会の言葉で始まり、坂下会長の挨拶では、わかさクリニック間嶋理事長・院長による『在宅医療について』を高齢化社会に向けての、事前研修として参考にした旨とお礼を述べられる。

第1部 研修会(在宅医療について)

わかさクリニック理事長 間嶋 崇

健康寿命と平均寿命は違います。日本は社会保険費が2000年の時、100億円を超えました。このまま増え続ければ、2030年になると、病院では患者をまかないきれなくなります。在宅医療の必要性が問われることになるのです。

介護保険と医療保険の両方を使って、在宅医療を行う「わかさクリニック」は高度医療に対応していますので、自宅訪問が可能であり患者様のスケジュールに合わせた予定日が組まれますし、費用は70歳以上の限度額1万2000円が上限となり、通常の訪問診療は月2回で1ヵ月7000円位の費用で賄うよう努力をしているそうです。病気を持ちながら日常生活を保ち、自分らしい生活が続けられ、これ以上の幸せはないと思います。在宅医療には莫大な費用を考えていますが、高度医療を自宅で受けられると聞かまして、大変参考になりました。

★わかさクリニックの紹介(カタログ)

①送迎サービス(ご自宅とクリニック間を無料で送迎)

②診療科目、医療設備、在宅医療、健康診断、予防接種、入院について

③在宅医療のご案内(在宅医療の3ステップは(1)電話相談、(2)面談、(3)在宅医療開始)

★在宅医療について

(パワーポイント映像)

- ①在宅医療を受けることが出来る方(例)
- ②在宅医療の対象となる患者
- ③他多岐にわたり講習

第2部 会員増強の事例発表

★増員の達成を実現するために、連合会・単位クラブは戦略として方策を立てる

- 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

★単位クラブの会員増強に向けての結果
平成27年度会員増強優秀クラブ表彰
所沢市長生クラブ連合会・増員数

167名

★事例発表優秀クラブ

- ①北所沢町・長春クラブ (純増16名)
- ②三ヶ島・第11長生クラブ (純増11名)
- ③中新井長生クラブ (純増19名)
- ④所沢ニュータウン長生クラブ (純増15名)

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

い ま き
IMAKI CLINIC
今城内科クリニック

内分泌代謝専門医
(糖尿病・甲状腺)

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

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 さとう内科クリニック 所沢市 検索

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	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~7:00	○	○	○	○	○	○

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・消化器内科・循環器科
◆診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~6:30
◆休診日 火曜午後、第2・4土曜
日曜、祝日 ◎全身MRI加CT

新所沢駅東口よりバスにて花園四丁目または伸栄小学校前下車1分
〒359-0041 所沢市中新井2-65-1
☎04-2943-1036

事例発表

① 北所沢町・長春クラブ(黒田 恭子)

私は地域内での勧誘対象者をまずは友達、市長連のミューズで開催された演芸大会を観に来ていただいた友達であつたり、北所沢地区の盆踊り大会には、他地域の花園地区より役員に参加してもらい、また逆に花園地区の盆踊りには、こちらから参加協力をする事で、何時も私の懐には、常に入会案内をお薦めできるように、タイミングを常に図っています。その結果が純増16名となりました。

皆さんとの結がりを大切にし、良き仲間となりましたので本当に幸せでした。これからも多くの人達に入会していただけるよう頑張っていきたいと思っています。

② 三ヶ島・第11長生クラブ(栗原 勉)

会員募集の具体的活動として、(1)平成26年4月より、会員の募集活動を役員会にて開始。(2)自治会主催の年1回開催される敬老会の来賓挨拶の際に、市長連主催・年間の具体的な活動内容を説明し、入会申込書を持参し、勧誘活動の実施。(3)各種役員会などで面識のある人への勧誘。(4)近隣の同級生・幼なじみ・近隣の先輩後輩への勧誘。(5)グラウンドゴルフに関心のある方方ラオケ愛好者への勧誘と、いずれにしても特別な事は行っていない。日頃の何気ない交流の場、各種の会合等の交流の場などで、入会の打診・勧誘または勧誘者との面識があるかが入会の「キー」と考えます。

③ 中新井長生クラブ(柴田 光雄)

基本的な活動ですが、会員一人ひとりの日頃からの声掛け運動に徹した地味な活動が、長い間には効果となって増員に結ぶと信じて頑張ってきました。またサークルを立ち上げて会員の勧誘に当たる事も一つの方法としてやってきましたが、昨今「老人憩いの家」等で利用者の方々のサークル活動が盛んとなり、申し込んでの施設利用が今までは少し難しくなっているのが現状です。私が心掛けている事は、クラブ運営に当たって、常に後継者を探し育てる事を念頭に置いています。

④ 所沢ニュータウン長生クラブ

(入沢 久子)

所沢ニュータウン長生会は、カラオケ、民謡、踊り、詩吟(休止中)、俳句(休止中)などの趣味のサークルがあることが特色で、他の長生クラブと異なり、所沢ニュータウン地区のみならず、近隣地区からも、これを知った方が入会してきます。

それぞれの趣味のサークルは、毎月の会員集会(月例会)や、演芸大会、新年会、忘年会などで、日頃の練習成果を発表する楽しみがあり、会員のみなさんの生きがいの一つにもなっています。

この活動の場になっているのは、老人福祉施設「とめの里」で、ここに会員のみならず、毎日元気に楽しく通っている姿を見て、入会者が増えた原因かもしれません。夏祭りには、自治会等からの要請に応え、盆踊りの指導をしています。これも地域との交流をはかることで会員増強にも繋

がっていると思います。加齢、介護、死亡などで会員が減っていく中で、会員を増やすのは大変難しいことです。

一人でも多くの方が、趣味を楽しみながら、元気に日常生活を送る場として、「所沢ニュータウン長生会」をお選びいただきたいと考えています。健康寿命を延ばすことこそ、本人、家族にとって幸せなことだと思います。

趣味の会を中心とした我が会の活動が、その一助になればと願っています。



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

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
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~7:00	○	○	○	△	△	△	△

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

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	●	△	●	●	●	●	△
15:00~18:00	●	△	●	●	●	●	△

休診日 火曜、日曜、祝日

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 あり

市長連秋季旅行を 実施して

旅行部 水戸 守

市長連での昨年(平成28年)の秋季旅行は、11月16日・17日の1泊2日で信州方面へ行きました。総勢45名でまずまずの参加です。

バスは一路、信越道を走って、最初の見学地の松代象山地下壕(長野市松代町)へ向かいました。ここは第二次世界大戦の末期、米軍の日本上陸に備えて作られた延長10kmに及ぶ地下壕です。大戦の遺跡として保存されています。うす暗い地下壕の中を案内人の誘導で歩きながらの見学でしたが、70年以上前の戦跡にふれたようで感慨深いものがありました。

次いで、真田幸村(信繁)など、真田家に伝わる真田宝物館、真田邸をボランティアガイドさんの案内で見学しました。こうして一日目の見学が終わり、宿泊旅館の戸倉山温泉の遊子千曲館へ到着です。

ここは、違った2種類の温泉があります。浴場はともかく、入口の段差があつて危ないこと、洗顔用の洗剤がないことなどが、アンケートで指摘されました。夜は広間で夕食等の宴会、詩吟、踊り、カラオケなどで楽しいひとときを過ごしました。

翌日は、きのこむら深山での買物を楽

しんだ後、いよいよこの旅行のメインイベントでもある上田城跡公園内の「真田丸大河ドラマ館」の見学です。「真田丸」は昨年のNHK大河ドラマで人気を博しており、みんな大いに楽しみにしていました。内容は、真田信繁をめぐる動画、模型、美術品などの資料の数々でよかったです。じっくり見学できず少々残念でした。

さて、バスの中ではガイドさんの説明がよく、声もはっきりしており、内容もすばらしかったです。アンケートでも高い評価がありました。一方、旅行部としても、見学参考資料や、みんなで楽しめるクイズ、ビンゴ、バスでの交流等一応工夫しました。

アンケートでも楽しかったという評価がありました。こうして、旅行そのものは、それなりのものであったと思いますが、非常に不幸な出来事がありました。それは、参加された男性の方で、一日目の夜、急に腸

捻転を起こされ、救急車で地域の病院へ入院されたのですが、手術が間に合わず急逝されました。改めてお悔やみを申し上げ、ご冥福をお祈りします。



真田氏三代の郷 信州上田 上田城跡公園

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

SKC
新所沢公園前クリニック
皮膚科・形成外科・美容皮膚科・胃腸内科
(胃腸内科は土曜の午前のみ)

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

※第4火曜の午後のみ休診 △:17:00迄
休診日 水曜・祝日・日曜午後

所沢市緑町3-14-3
☎(04)2928-5881

SHIMOTOMI
INTERNAL MEDICINE
下富内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	△	○	○	○	△
14:00~17:00	○	△	○	○	○	○	△

休診日 火曜・水曜・金曜・日曜・祝日

所沢市下富1266-16
☎(04)2990-4103

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・土曜・日曜午後・祝日
第1金曜午前中

中新井字富士見台620-1
☎(04)2937-3630
【愛クリニック 所沢市 検索】

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

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42回 創作展を終えて

文化部部长 柴田 光雄



所沢市長生
クラブ連合会の
第42回創作展
が、平成28年12
月13日(火)から15
日(木)までの3日
間、所沢市立中
央公民館ホール
で開催され、約
300点の作品
が展示されまし
た。

見学に訪れた人々は、その素晴らしい作品の
出来栄に感嘆の声を上げながら、一点一点
ずつ熱心に見入っておられました。

今回は、作品の並べ替えと、展示会場の照明
を出来る限り明るくしていただけるように、係
の方をお願いをしました。その結果舞台用のス
ポットライトを利用させていただき、場内を明
るくした関係で、作品が一段と映えて見え大
成功でした。

出展して下さった皆さん方や、見学に来て下
さった多くの方々にも、満足と納得をしていた
だいた事と思います。役員・部員の方々からも、
会場設営などに関わった苦勞も報われたと喜
んでいます。有難うございました。

ちなみに今回の来場者は、3日間で435名
でした。次回の平成29年度の創作展でも、皆様
方の力作を期待しています。

第42回

所沢市長生クラブ
創作展を見学して

小端 鐵彰

第42回創作展を展示会開催中の教
えを受け、急いで最終日の閉会直前
に飛び込みの見学を行った。閲覧時間
も少なく、全部を正しく拝見した訳
ではないので、印象だけでも参考にな
ればと感想を述べてみます。

①出品は、書・絵画・写真・俳句・短歌・
手芸(編物・置物・額物)、ひょうたん・彫
刻・陶器にまたがり、数的には195
点もあったが、長生クラブの各地区別
に展示されていたので掌握の容易性
に加え、出品者の顔が思い浮かべら
れる状態に配置されていて、親しみと納
得のいく感覚での鑑賞ができました。
②作品数では、置物の33件が最多で、
絵画・写真・額物…と続き、少ない方で
は彫刻・陶器・短歌があり、短歌が2件
と少なかった。

③作品の姿・形・サイズ・材質・色彩等に
よって、目立ち方にも差があり、鑑賞
される方々の足止まり時間にも関連
があった。

④一般的に、作品の完成までには、思
考過程を経てから材料の入手・製作
と段階を経て仕上げの段階に入ると
思われるが、展示品の中には、忍耐力

と信念が込められたと思われる熱烈
な作品もあり、全体に見応えのある
作品が多かった。

⑤高齢の方々の作品には、身に付いた
豊かな経験と修練・鍛錬の技が生か
されており、プロ並みの力量が読み取
れる見事な品物が多く、大きな自信
と励みに繋がる基だと思われた。

⑥展示されていた品々は、製作者の
現在を示す証でもあり、宝物でもある
でしょう。金銭にも代えられない貴重
品でもあり、思い出の家宝として大切
に扱う必要が望まれます。

まとめに、長生クラブ連合会の貴
重な創作展示会を楽しく拝見させ
ていただきました。豊かな人生経験
に加え、趣味・職業経験等を生かした
内容が多くあり、教えられる事項が
沢山ありました。一般の方々にも広
く周知され、さらなる発展を祈りた
いものです。



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

広告に関する お問い合わせは

老人クラブ広報紙・記念誌・回覧板制作

株式会社 博報社 関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)

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

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

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

女性部主催

健康体操のつどい

女性部 中村喜代美



について分かりやすくお話しをしていただいた。

★安田先生の健康づくりの為の栄養管理
減塩すると、血圧が下がる。食塩を摂りすぎると血圧が上昇し、肝機能が低下し、塩水や水分をつまく排せつできないため血液の量が増えてさらに血圧が上昇する。減塩の力ギは、調味料は正確に計る。食へ過ぎない。調味料を工夫すれば食塩は少なくても美味しく食べることができ

★吉岡先生の

優しいストレッチ&としちゃん体操

高齢者向きのストレッチと、としちゃん体操をとても楽しくご指導いただきました。

★みんなで楽しく踊ろう

最後はみんなで「所沢新小唄」、「百歳音頭」、「心は360度」を踊り、踊りの輪の中に十数人の男性の姿が見られ、とてもほほえましく、嬉しく思いました。

平成28年11月18日午後1時より新所沢公民館ホールで実施し、参加者は75名でした。講師として保健センター歯科衛生師・飯田富由子先生、保健センター管理栄養士・安田奈央先生、所沢市体育指導員・吉岡健一先生を迎え貴重な講演を聞かせていただきました。

★飯田先生の

口から始める健口生活について

しっかりと噛むことの効果について、噛むことは唾液分泌を促進し、消化を促し、また顎の骨や筋肉が動くことで、血液の循環が良くなり、脳細胞の働きが活性化して運動機能が向上し、結果として認知症や、うつ予防につながる事など、口腔健康

唾液腺マッサージ



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

県老連主催

社交ダンス大会に

参加して

市長連ダンス部 中村喜代美

11月2日ふじみ野市総合センター「フクトピア」2階多目的ホールで開催されました。市長連ダンス部からは、5組10名が出場しました。種目は「ルンバ」曲目は「遠き山に日は落ちて」大好きな曲です。

初めてラテンに挑戦する事になりました。普段はあまり練習しませんでしたので不安でした。とにかくやれるだけやってみようと話し合いました。練習期間は5月～10月まで、月2回で4時間、限られた時間の中で練習に励みました。目的に向かって一つ一つステップを覚える事で喜びを感じるようになりました。また連帯感も生まれお互いに励ましました。

ふじみ野市での大会は2回目になります。この場所が高齢者の楽しいダンスを観て「これでいいんだ」とダンス部を立ち上げる事を決めました。

ロビーで本番直前まで練習を重ねました。やれるだけやったので充分満足でした。

結果は第3位審判員特別賞の



トロフィーを頂く事ができました。今までの中でどの賞よりも一番嬉しく、みんなで大喜びをしました。「まだやればできる事がある」そんな事を教えてくれた大会でした。

【大会概要】

参加7団体・総勢107名

【大会成績】

1位…吉川市連合長寿会

社交ダンスサークル

2位…さいたま市西区

ポピーダンスクラブ

3位…所沢市長生クラブ連合会

ダンス部

4位…吉川市連合長寿会

文化部ダンス教室

5位…和光市

生きいきクラブ連合会

埼玉県老人クラブ連合会 反愛実践活動研修会 29年1月13日(金)

奉仕友愛部 部長 大庭三智子

10:00 開会

【開会のことば】 副会長 竹内 榮一氏

日本は100歳以上のお年寄りが何万人という桁外れの状態になってきていますので、長寿大国になりつつあります。そこで老人クラブの活動の「場づくり」を心がけ、友愛活動をしっかり行ってほしい。

【会長挨拶】

毎朝6時から近くの公園でラジオ体操を行っています。散歩で通る人を呼び込んで、会員を増やしています。日曜日にはマクドナルドの1階を借り切って、1杯100円のコーヒーを飲みながら世間話をして、それが1年間の日課になっています。そのせいか体操にきている仲間で認知症になった人は誰もいない…とおっしゃってご挨拶のことばとなりました。

10:15 パネルディスカッション

【テーマ「支え合いマップ作成で、地域福祉活動の輪を広げ、老人クラブ活性化につなげる」】

住民流福祉総合研究所 代表 木原 孝久氏

〈プロフィール〉

東京生まれ、早稲田大学第一政治経済学部卒業後、40年以上にわたり住民流福祉のあり方を追い求め、セミナーや、マニュアル作成などを通し、社会に広く伝え、住民流の発想を提示。20年前から地域の実態把握の手段として「住民の支え合いマップ作り」を発案し、指導してきた。最近は住民流福祉実現の具体策として「ご近所福祉」や「助けられ上手」「おつき合い革命」などの普及に力を入れている。著書「住民の支え合いマップ作成マニュアル」「ご近所パワーで助け合い起こし」「住民流福祉の発見」等々 その他。

【パネラー】

支え合いマップ 川越市 松寿会

会長 石川 悦子氏

「要介護でも活動をつづけよう」

支え合いマップ 川口市 さしまスローライフ

会長 鯨井 寛正氏

「認知症でも仲間に加えよう」

人間ボケたらおしまいだなあ…という人がいるがそれはおおきな間違いである。老人クラブがそういう人の面倒を見れば、その人は認知症が重くならなくてすむのです…と木原氏はいう。

認知症の人をグラウンドゴルフの仲間に入れて、まずくてもなんでも皆でカバーしていけばその人は、楽しそうににこにこしながらやるのです…ともいう。

109歳になった人が、老人クラブは卒業だといったら、それをなんとかする。また、デイサービスに通うようになった人が、会をやめると言い出したらそれをなんとかする(送り迎えをする)。

いずれは自分がそうなるかもしれない事を考えて、嫌がらずやさしく面倒をみていくのが老人クラブとして良いところではないでしょうか…と結ぶ。

先生のおっしゃった事を考えますと、相手の立場で物事を考える。それが思いやりであり、相手を理解して初めてそれが実行出来るのです。いわゆる自分がそうだった時の事を考え、明日は我が身と思い、思いやりの気持ちで物事を処理することこそが老人クラブの「基本理念」であり「奉仕友愛」だろうと思います。聞いていてとてもすばらしい事だと思いました。しかし自分がそれを行うとなると、なかなか一歩が踏み出しきれないのが現状ではないでしょうか。

12:15 休憩

【午後 事例発表】

①「友愛活動の取り組みの現状について」

さいたま市中央区老連 会長 竹内 榮一氏

②「友愛活動の取り組みについて」

吉川市長寿会

友愛推進委員会委員長 宮崎 啓一氏

③「友愛活動の現状について」

さいたま市大宮区

友愛推進委員会委員長 渡辺 充氏

④「健康維持と介護予防」

白岡市老人クラブ

会長 廣田 勝明氏

1時間半にわたって皆様の事例発表に聞き入りました。それぞれ一生懸命取り組んだ様子が解り聞きいった次第です。

15:15 閉会

【閉会のことば】 副会長 成田 準之助氏

老人クラブ「社会奉仕の日」実施報告

みかじまふれあいサロン 三ヶ島地区長生クラブ

中村喜代美

所沢市長生クラブ連合会の事業が新地域支援事業としてみとめられるよう、所沢市に積極的に働きかけ、また具体的な社会奉仕の活動実施を取り組むことで一層活性化され、会員増強に弾みをつけることとなります。

【サロンの活動について】

「みかじまふれあいサロン」も早いもので5年目が終わろうとしています。

所沢市長生クラブ連合会の中でただ一つの試みで責任の重さを感じています。先日三ヶ島ボランティア連絡協議会の「ボランティア祭り」があり、活動について発表する事になりました。初めてみんなでポスターを作り、みかじままちづくりセンターのロビーに一週間活動写真と感想を書き、展示しました。

発表前日、社会福祉協議会の栗原様がスクリーンに活動の様子へ新曲を合唱しているところ、座ったまま楽しく体操をしている様子、自家製の梅酒で誕生日の乾杯の様子、最後はみんなで記念撮影を映していただきました。写真を見ながらお話をさせていただき随分助かりました。

ふれあいサロンの人も、みんな応

援に来てくれました。発表する内容については一応みんなにお配りしていました。

話が終わるとサロンの人達が駆け寄ってきて、「お話しが分かりやすかった」とか、「優しい話し方だった」とか種々といったわってくれました。帰り道中年女性が後ろを振り返り、「今日の発表が心に残りました」と声をかけられました。思いがけない言葉に一瞬戸惑いましたが、風邪で喉はカラカラだったのが、風邪もどこかへ吹っ飛んだ気がしました。

ふれあいサロンを立ち上げた経緯については、たまたま空き店舗ができたので、賃貸にするよりこれらの老後の生き甲斐になるような事をと考えていました。そんな時、役所の高齢者支援課から数人見え、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りました。数回話し合った末、今ならまだ元氣だし夫婦で頑張れるような気がしました。

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ています。

【サロンの経緯と活動内容について】

サロン活動開始は平成24年4月9日、会場は代表・中村喜代美の空き店舗。会員は十数名で女性中心（長生クラブ会員7割、近所の高齢者3割）。参加者は無料で、但しお誕生日会は実費を頂き、その中からプレゼントを用意する。

活動の内容は①健康予防②介護予防③情報提供等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りにしています。



「松が丘どんと焼き」に参加

松が丘クラブ

恒例の「松が丘どんと焼き神事」が松が丘南大谷公園で開催されました。松が丘クラブも参加し、翁（年男）に渡辺典一さん84歳、嬭（年女）に那須登望さん84歳が選ばれ、千人近い参加者が見守る中、小学生と一緒に点火役を務め見事に点火、燃え盛る炎に拍手が送られました。



どんと焼き点火の写真

写真提供 松が丘三丁目藤本様

松井地区優勝祝賀会・

宴を終えて

松井地区 東荒井町 下村 武

今日は平成28年12月2日(金)、もう師走だというのに寒さや慌ただしさは今年はまだ先のようです。

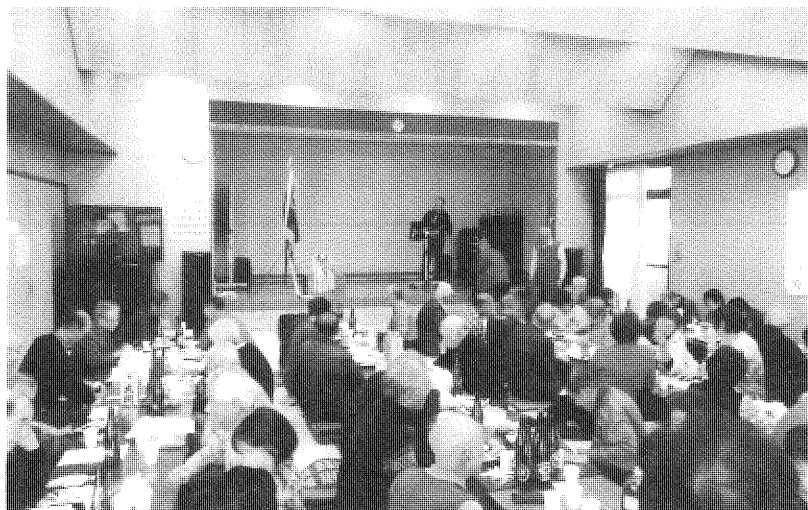
快晴のこの日は歩くのにとっても気持ちが良い。例年の2月の下旬となると早咲きの桜が咲き始め、春にはたくさんのお花見客を楽しませる東川のほとりに、所沢市立老人福祉センター「うしぬま荘」がある。

いつもなら静かなはずのこの時期に、今日は大勢の人が大集会室に集まってきた。ステージの中央に飾られているもの以外はいつもと変わらぬ風景なのに、入室してくる人々の表情は誰もが笑顔にあふれている。

その宴は正午に始まり、最初に所沢市長生クラブ連合会 坂下幸雄会長が挨拶に立たれたが、いつもの緊張した雰囲気ではなく、温かみのある穏やかな声で「…初優勝…、おめでとう…」それ以外は大歓声でよく聞こえなかったが、笑顔と雰囲気ですぐに十分伝わってきた。

松井地区連の水戸会長代行の乾杯の声も今日は名調子である。談笑する72名の表情も、美声を披露する歌声も、いつも増して素晴らしく感じたのは私だけではないだろう。

ステージ中央の優勝旗と優勝杯が私に語りかけている。



「選手の真剣な走りと応援席の声は体育館内のベストパフォーマンスでした」と。我々の宴に2時間30分は短すぎたようだ。松井地区連の武藤副会長の中締めの「このような宴はいいものですね」の声は私の胸に深く、強く今も突き刺さっている。

大締めは牛沼長生クラブの田中会長が恒例の手締めでなく、ユーモアを含んだ万歳三唱で感動的に締めくくった。航空公園内のイロハモミジは今年はこの数年来最高の真紅の素晴らしい色だった。来年もまた今年のような見事な紅葉を見たいものです。

日帰りバス研修旅行

柳瀬地区

東所沢1丁目長生クラブ

会長 森田準之助

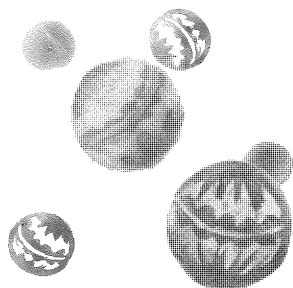
今年のバス旅行の補助金は抽選の結果、もらえなかった。しかし会員の強い希望で、近場でもよいから行くということになり、都内を巡ることになった。

地元選出の柴山議員にお願いし、首相官邸と国会の見学が出来ることになった。

ることになった。議員は現在首相補佐官を務めておられ、官邸内に事務所をお持ちなので、議員を訪問するという事で、本来見学出来ない官邸に入ることも出来た。

12月7日実施ということで参加希望者を募ったところ、会員22名に一般参加者13名を加え計35名の参加となった。

昼食は議員食堂でとり、その後千鳥ヶ淵戦没者墓苑、靖国神社に参拝し、最後に文京区内の展望ラウンジから周囲を見学して帰路についた。東所沢を出発したのが午前8時半、帰りが午後4時半だった。入場料を払うような所もなく、全体的に安上がりで済みますことが出来た。そして参加者一同大いに満足していただいた。天候もよく事故もなくよい旅だった。



健康長寿の秘訣

小手指地区 大庭三智子

高齢者の健康長寿のためには、3つの条件が必要となります。

1、栄養状態が良好であること

2、歩く速さが速く、握力があり体力があること

3、仕事を続けているか、地域活動をするなど社会活動を続けていくこと

この3つは、互いに関連しあつて、栄養が十分に満たされていれば体力も維持でき、体力があれば社会活動もしやすく、活発に動くことで、食欲旺盛になり、バランス良い生活が必要不可欠となります。

「メタボ」が注目され、カロリー制限や低脂肪が脚光をあび、低栄養状態を起こしていても気付かずにいるのが現代です。

低栄養状態が続くと摂取エネルギーが不足するため、本来体を作るのに使われるたんぱく質でエネルギー不足を補おうとし、その結果、血管が細く弱くなつて動脈硬化を起こしやすくなります。免疫力も低下するので感染症にかかり

やすくなつたりもします。

また、筋肉量は栄養状態が良いと保たれ、体全体の筋肉量は健康寿命と関係していると考えられます。たんぱく質(必須アミノ酸)の貯蔵庫である筋肉量の維持は健康寿命のためにもとても重要です。

高齢になると簡単な食事で済ませがちですが、食の常識を変えることが望ましく、「老化予防をめざした食生活」にすることが必要です。

一食の中で主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ類、いも類)を摂るように心がけ、牛乳、乳製品、果物も毎日摂る。

高齢期の健康を維持するのは、1つ1つの病気の検査数値ではなく、病気の治療も大切ですが、もっと全体的な視点に立つて、認知機能、口腔機能、足腰の力などの体の機能を維持することが重要です。

機能が衰えると、筋肉量はおち、老化に伴つて体の変化にもついていけなくなり、脳細胞にも変化が生じ、社会活動すら出来なくなつて

しまします。

常に心がけることは、健康維持を保ちながら、笑いのある心温かな生活と共に社会活動を心がけ、ストレスをためないで、多くの事に感動する心を持ち、バランスのとれた生活続けることが長寿の秘訣だと思います。

成田山新勝寺

初詣

新所沢地区 大山美智子

1月25日(水)市長連恒例の成田山初詣に参加した。新所沢地区から17名の参加があり、1号車47名で新所沢を7時30分出発、一路成田山へ。関越・外環道・新倉PAにて2号車と合流。常磐道・圏央道・東海道を通つて10時過ぎに成田山新勝寺に到着。各自参拝、11時よりドライブイン海老屋で昼食を頂く。

本堂の前に大勢の報道カメラマンが待機していた。私達グループ4名は、奥の「不動明王」を拝観しに行つてしまつて会えなかつたのだが、ロケテマリーンズの選手一行が初詣に来たとの事、伊

東監督・佐々木投手がいたと選手に会つた人が話していた。

東関東道を走つてヒゲタしょうゆ銚子工場見学に。以前は工場の中を歩いて見学したが、説明ビデオの鑑賞で終わった。玉子醤油・だし醤油など購入、卓上醤油さしのお土産を頂いた。海産物店へ寄り、さつま揚げの試食に手が伸びた。揚げたてのさつま揚げ・干物等を購入した。

潮来ICより高速道路で帰路に着いた。バスの中ではお酒・ジュースなどの飲み物も振舞われ、和気あいあいの中所沢に帰つてきた。今年も良い年でありませう。



演芸大会

新所沢地区 大山美智子



10月22日(土)緑寿荘和室において秋季演芸大会が行われました。

新所沢地区には7つのクラブがあります。芸能関係では、6月・春季演芸大会、7月・夏祭り、8月・カラオケ大会、9月・長生まつり、10月・秋季演芸大会、3月・ひな祭りなど各単ク役員が実行委員会を開いて行っています。

演芸大会には詩吟・フラダンス・健康体操・舞踊・踊り・カラオケなど事前申し込んだ演目を午前・午後各40組ほどが出演します。

以前はドキドキしながら出演していた方々も、今では衣装を整え自信をもつて舞台に立っています。そで出番を待つドキドキ感、舞台上がって興奮、下りて安堵満足感、この感覚が癖になるそうです。私もその一人に成りかけています。

あの方があんな歌を、この方がこんな踊りをと一日中楽しみました。

第10回並木地区長生クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会

中新井長生クラブ 市村 定一

並木地区連の第10回グラウンド・ゴルフ大会が、2016年10月13日(木)に所沢市生涯学習推進センターで開催されました。

これは、並木地区のグラウンド・ゴルフ会が毎年1回秋に開催している恒例の行事で、2007年に第1回目を開催してから、今年で節目の第10回の大会となりました。参加クラブは、

中新井長生クラブ	23名
若松長生クラブ	23名
こぶし長生クラブ	17名
計	63名

の3単位クラブで、担当幹事は各単位クラブが順番に持ち回りで行っており、今年は中新井長生クラブが幹事となりました。

参加人数は63名(男性38名、女性25名)で、なんとそのうち満85歳以上が9名も参加して、最高年齢は89歳2カ月の市川嘉男さんでしたが、皆さん年齢なにするものぞ、という雰囲気がある場にみなぎっていました。

すっきりとした秋晴れとは言

えず、曇り空の少し肌寒い日でしたが、熱気にあふれた会場で16チームに分かれて午前9時30分に一齐にスタートしました。

ゲームは1チーム4名に分かれて、8ホール×4ゲームの32ホールの個人戦で行いました。

各単位クラブの会員相互の親睦を図るため、組み合わせも各単位クラブから原則として1名は入るようにし女性を交え組み合わせ、初顔合わせ同士でも、和気あいあいと競技は進行していききました。競技終了後に余興として、ドライビングコンテストとニアピンコンテストを男女別に実施して、全ての競技を終了しました。

本大会の優勝者は、中新井長生クラブの女性、内藤喜代栄さんで、4ゲームのスコアは74で、ホールインワンは4つも出す好成績でした。まさに女性パワーを見せつけられた大会でした。

競技終了後は、午後から場所を「とめの里」に移し親睦会を行いました。



席上で、成績発表、賞品授与(ドラコン、ニアピンも含む)、85歳以上の参加者顕彰、懇談等を行いました。最後にはカラオケも飛び出して大いに盛り上がりました。

そして、並木地区のグラウンド・ゴルフ会員相互の親睦に大いに役立った楽しい一日でした。本大会は成功裏に終わりました。次回幹事は、若松長生クラブです。

新年拡大役員会開催

吾妻地区長生クラブ連合会

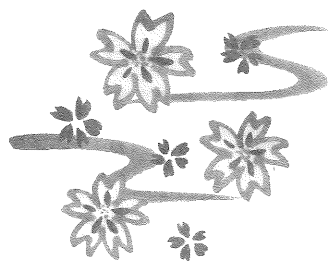


写真提供

久米下組

小野英一会長代行

吾妻地区長生クラブ連合会役員会の拡大会議(参加者範囲を広げた)を2月9日にいざ温泉の大広間で開催しました。堀副会長の司会、佐藤会長の挨拶に続き、佐藤会長、古田副会長等が議案の説明、審議が行われ、議案は異議なく了承されました。その後懇親会に移り、佐藤喜志男北秋津長生クラブ副会長の乾杯の音頭で宴会がはじまりました。カラオケや、温泉でゆっくり時を過ごし4時前に送迎バスにて帰路につきました。



市長連俳壇

久米下組俳句愛好会

夜の静寂線路工事の冴ゆるなり
鬼は外窓を閉めるは子の役目
計画を立てて寒明く朝の部屋
お供えを金槌で割る明日かな
初春の青空に舞ふ国旗かな
雑木山斜めななめに春の雪
獅子舞を見ては幼ナの力泣き

田淵 光子
肥沼 孝明
高田 梵蔵
飯沢けい子
酒井 良子
中里 芳夫
岸田ふみ子

小手指はなみずき句会

佗助の俯く花のけなげなり
朝一番ふくら雀の初騒ぎ
小春日や焼ダンゴ食む農業祭
紅白の鯉の鰭垂るる寒波かな
瓶に挿す水仙前に向かざりし
口紅の彩かへてゆく新年会
真白なるページ今日より初日記
初鏡派手なTシャツグア土産
白銀に蔽われ飛弾の山眠る
初空に雲一つなく潔よし
悲しみを作句に救われ除夜の鐘
宇宙の風ただ一と吹きに新年に
おほらかに生きよと富士の初景色
めでたしと鯛の絵手紙明けの春

大館 知子
木下真理子
木村 啓子
黒田 三井
斉藤 和子
佐藤 節子
佐々木節子
菅原 澄子
鈴木富士夫
高橋 佳子
寺島 秀子
松尾タカ子
山田 文子
山本 清子

句にこめる淑気みなぎる初句会
矜持もつて晩年を生く実南天

小手指泉俳句会

かまきりの供食のさま見てしまふ
仕来たりを守りて大ぶり亥の子餅
陽を浴びて遠目かがやく柚子たわわ
雨が降る天気予報は西より来る
葉がくれに赤くふくよか万年青の実
愛着の今年も冠る防寒帽
朝霧やヘッドライトの吸ひ込まれ
凍て返る天空の中秋冴ゆる
鴟鳴くや予報違はず雨となる
述懐をめぐらし賀状したためる

田中 朝枝
鈴木 かつ
澤田 静子
外村 道子
岩田 菊江
山田テル子
松村 哲夫
志村たかし
大木不二郎
小暮 信泉

松が丘クラブ俳句会

旅先とだけ書いてあり年賀状
ひと雨を得て次を待つ木の芽たち
蓬摘むうしろめたさも寺領ゆえ
誰にでもあいさつしたき淑気かな
きのうよりやさしき風よ春立ちぬ
また一つ楽しみ見つけ三が日
苦にならぬ程に減りけり年賀状
年女の友の袴どんど焼き
ひと時の佛心や除夜の鐘
八十路とて春着はうれし背を伸ばす
幼子の仕草に和む初詣
ひとり居の襟を正して鬼やらひ

布田 尚子
剣持 春子
武末 和子
御田 典代

島海 勝正
小暮 信泉

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

葬儀新時代宣言
所沢葬斎センター
— 葬儀についてのお悩み解決!! —
ご葬儀生前相談コーナー
さがみ典礼葬祭部では、ご葬儀生前相談コーナーを開設致しております。様々なご葬儀についてのお困り事やお悩み事にお応え致します。
もしもの時はお電話を!
さがみ典礼狭山葬斎センターへ
年中無休 24時間受付
☎ 0120-81-3310
所沢市北原町1348-1
《携帯電話・PHSからもおかけいただけます》

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 駅前 24時間対応 365日
☎ 0120-63-5000
所沢市東狭山ヶ丘1-2-1 (駐車場完備)

新光寺

武田信玄公守本尊
毘沙門天
多聞院
所沢市中富1501
☎ (04) 2942-0814

冴返る躰きさうな吾の影

山を焼く炎ゴッホの筆使ひ

きのふけふ拳のゆるむ露のたう

風揚げの空も無くなる町となり

杉花粉過ぎし昭和の負の遺産

冴返るフル稼働して救急車

二月早や雑木の梢影を濃く

冬落暉沈まんとして燃え極む

紅つけてかんざむの朝試歩にゆく

ありがたや部屋いっぱいの初日差し

がらがらと変りゆきさ去年今年

年の豆鬼驚かす数の歳

川名はるゑ

江村 祐朗

笹川 秋穂

佐藤 裕能

中井 明良

兵頭 一弘

高羅 慶子

古川きよみ

三富に赤の農機や春近し

歳晩や赤城の風の駅に立つ

年の瀬の庭師二人に昼を告げ

呼び込まれ千枚漬の味見かな

おだやかな陽射しを賜ふ大旦

野良猫と不意に目が合ふ日向ぼこ

我が家にも春の便りが来るといい

春近し心も軽く旅立ちぬ

春近し孫の回復祈る祖母

湯けむりに労をねぎらふ冬の旅

初夢やハワイのビーチでフラダンス

初富士に祈る大きな夢ありて

年賀の娘白いごはんがいいと言ふ

手と足の痛みこらえて春を待つ

幼な子の伝ひ歩きや春近し

初霰サンバのリズム奏でけり

みいちちゃんのぼつくりの音春近し

水仙や背筋伸びたる座禅堂

夜神楽やてら赤き鬼の面

七十路の皴の一本寝正月

寒垢離やすつくと立ちし飛沫中

地に低き葉をふちどりて霜の花

枝々に透ける白雲春近し

春近し床の間に待つランドセル

畦みちの土の湿りも春隣

川底の石に影生れ春近し

三日月と金星睦む除夜詣

加藤 草雲

平田 千洸

関根とよこ

奥沢 仲枝

伊谷 正子

相馬 靖秧

小田原やちよ

鈴木 征子

鈴木すぐる

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

テレモア
テレモアホールディングス

会員
24万人

所沢市長生クラブ連合会後援会 会員

●生花・介護用品・患者移送・お仏壇・お葬儀のことまで●

—ISO9001認証取得・テレモア共済—

市長連ライフクラブ



ぜひご覧ください

テレモア 検索

「テレモア」は登録商標です。

入会金のみ

入会金 50,000 円のところ長生クラブの会員様は

45,000円(税込)・年会費なし・掛金なし

テレモア共済

ご登録された会員様のお葬儀を
当社が執行了した場合
当会よりお見舞金 30,000 円を
給付させていただきます。

お問合せ・ご相談はお電話で… ☎ **0120-72-1121**

お気軽にお問い合わせください。
詳しい資料を差し上げます。



株式会社 **テレモア**

所沢本社／埼玉県所沢市寿町29-7

担当：篠江電一 (090-3310-1754)



★ ★ ★ ★ ★ 活動アルバム ★ ★ ★ ★ ★



ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。

本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【所沢市長生クラブ連合会】

「長生クラブだより」第141号をお届け致します。多数のご投稿有難うございました。

第138号より誌面をA4版16ページに改め扱いやすい、読み易いという声も頂き、お陰様でこのサイズによる編集も軌道に乗ってまいりました。

今年は役員改選の年で各地区連、単位クラブで役員及び選出理事等に変更があると思いますので改選地区は新役員を御通知下さい。

広報部はこの第141号発行後、今期をもって佐藤裕能が任期満了で部長を退任いたします。長年に亘り、多大なご協力、ご指導を賜り有難うございました。厚く御礼申し上げます。

広報誌の企画編集など実質面は荒川副部長が次期も理事を継続しますので「長生クラブだより」第142号から荒川副部長を中心に広報部が企画、編集発行してまいります。

どうぞ倍旧の御支援ご協力をお願い致します。

広報部長 佐藤 裕能

編集後記

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

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。