

長生クラブだより

発行：所沢市長生クラブ連合会 所沢市泉町 1861-1 所沢市こどもと福祉の未来館 3 階 ☎ (04) 2925-0041 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 7 月 発行



平成29年

所沢市長生クラブ連合会定期総会

日 時 5月18日(木) 場 所 中央公民館大ホール

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

受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺ 12:30まで
14:30~18:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
18:00~20:30			☺			

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

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
・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



平成29年

市長連定期総会を終えて

所沢市長生クラブ連合会

会長 坂下 幸雄

年度初めの所沢市長生クラブ連合会の総会が、去る5月18日(木)に終わりました。

①連合会としての一番の問題点は会員の減少でありました。

平成10年に8186人いた会員が4000人台と半減しています。

これは全国でも同じで、平成10年に887万人が平成25年には650万人と約250万人が減少しました。

そこで全老連は平成26年度から平成30年度までの5年間で「100万人会員増強運動」を主唱してきました。

所沢市長連としまして、それを受けて5年間で700名の増員を目標として努力して参りましたが、残念ながら今年は285名の減少であります。

減少する一番の原因は高齢化により、役員を引き受ける人がいなくて、解散せざるを得ないということに起因することが分かりました。

この問題は「会員増強運動」の期間を越えて、クラブ再発足の為に話し合いを進めてまいります。

②次にお達者倶楽部の問題であります。

この問題は市長連として避けて通れない問題であります。

介護保険料の中から支出される、お達者倶楽部への補助金支出は所沢市独自のものです、高齢者がふれあい喫茶、料理、食事会等々、長生クラブの活動と同じものであります。総会の場でもお答え致しましたが、今後とも市当局と継続して話し合いたいと思っています。

会員の皆様の建設的なご意見を期待しています。

平成29年

市長連定期総会

年間を通して、最も大切な会である総会が、5月18日(木)、中央公民館大ホールにて理事及び代議員161名の出席を得て開催されました。

副市長(藤本市長外遊中)及び本橋社会福祉協議会会長はじめ、10名の来賓をお迎えして、厳粛の内に終わりました。最初に坂下会長より挨拶があり、「平成28年度は、167名の会員増強を得ましたが、本年は既に3つの単位クラブの解散が見込まれ、厳しい状況にある。主たる要因は会長や役員の成り手が無い等である。県老連全体でも会員数減少の70%は、リーダー不在によるものである。本年も会員全員が認識を共有し、ぜひとも140名の会員増を達成したい」と力強く述べられました。

続いて退任される功労者10名の方に、市長より感謝状及び市長連会長より表彰状が贈呈されました。

次に議事に移り、議長に佐々木範光氏(富岡地区連)が選出され、第1号議案から第5号議案まで滞りなく審議を重ね、賛成多数で各議案が承認されました。

総務企画部長 薦田 健一

最後に一般の質疑応答に移り、①お達者倶楽部の問題②上部団体への分担金等と従来からの懸案事項が討議されました。会長より、より良い方向で今後とも検討してゆく旨の答弁があり、総会は終了致しました。

★平成29年総会における表彰者名
市長・所沢市長生クラブ連合会
感謝状贈呈

【会長表彰】

*市連合会の役員として功労顕著

- ①市川弘吉 (所沢地区)
- ②水戸 守 (松井地区)
- ③柳下キヨ子 (山口地区)
- ④小暮慈朗 (山口地区)
- ⑤浅井敏男 (所沢地区)
- ⑥伊倉勇治 (松井地区)
- ⑦若山静江 (並木地区)

*地区連合会の役員として功労顕著

- ⑧嶋 トミ (新所沢地区)
- ⑨相澤繁男 (新所沢地区)

*単位クラブ会長として功労顕著

- ⑩城戸耕造 (山口地区)

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

相続・遺言・不動産の名義変更

初回相談無料

司法書士 松永総合事務所

所沢市緑町4-1-22
エールプラザ新所沢304

☎(04)2929-8882

あなたのための、身近な建設パートナー。

平岩建設株式会社

代表取締役社長 平岩 敏和

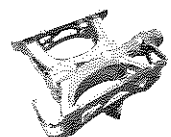
所沢市南住吉8-19

☎(04)2923-2221
FAX(04)2923-2297

平岩建設

MKS
MADE IN JAPAN

自転車用ベタル/自動車部品製造及び冷間鍛造



株式会社 三ヶ島製作所

〒359-1166 埼玉県所沢市靴谷 1738
TEL: 04-2948-1261
http://www.mkspedaj.com/

ふりかえりたくなるみちでした。

Michiru

Michiru Kindergarten
est.1974

http://www.michiru.ed.jp

役 員	氏 名	役 員	氏 名
会 長	坂下 幸雄	会 計	原 信二
副会長	原 信二	監 事	堀 葛郎
副会長	薦田 健一	監 事	中村 廣司
副会長	佐々木洋子		

平成 29 年度

所沢市長生クラブ連合会役員・理事名簿 年間事業計画

理 事	氏 名	地区連名	備 考
理 事	本橋 勇	所沢地区	地区連会長
同	大銘 哲男	所沢地区	
同	岸 啓子	所沢地区	
同	坂下 幸雄	松井地区	地区連会長
同	武藤 昌雄	松井地区	
同	荒川 哲夫	松井地区	
同	堀 葛郎	吾妻地区	地区連会長
同	針ヶ谷 明	吾妻地区	
同	中西富士子	吾妻地区	
同	四戸 登	山口地区	地区連会長
同	川口 則男	山口地区	
同	吉沢てる代	山口地区	
同	大庭三智子	小手指地区	地区連会長
同	星 孝郎	小手指地区	
同	小暮 弘	小手指地区	

理 事	氏 名	地区連名	備 考
理 事	中井 明良	富岡地区	地区連会長
同	薦田 健一	富岡地区	
同	安藤 豊子	富岡地区	
同	金子 勇	柳瀬地区	地区連会長
同	見澤 京子	柳瀬地区	
同	橋詰 孟夫	三ヶ島地区	地区連会長
同	中村 廣司	三ヶ島地区	
同	中村喜代美	三ヶ島地区	
同	山上 三一	新所沢地区	地区連会長
同	土屋 明	新所沢地区	
同	飯山 芳枝	新所沢地区	
同	原 信二	新所沢東地区	地区連会長
同	黒田 恭子	新所沢東地区	
同	柴田 光雄	並木地区	地区連会長
同	大野 勉	並木地区	
同	中村 節子	並木地区	

年	月 日	主管部	主要事業	会場等
29	4月28日(金)		高齢者大学入学式	中央公民館
	5月18日(木)	総務企画部	所沢市長生クラブ連合会・定期総会	中央公民館
	5月29日(木)～30日(金)	旅行部	春季親睦旅行(大河ドラマ・直虎ゆかりの地、遠州・浜松)	
	7月5日(水)	文化部	第40回高齢者囲碁・将棋大会	ミューズ展示場
	7月	広報部	広報誌【長生クラブだより】第142号発行	
	7月27日(木)	文化部	第41回高齢者演芸大会	ミューズ中ホール
	8月30日(水)	総務企画部	新任単位クラブ会長研修会	県老連主催
	8月31日(木)～9月1日(金)	女性部	女性リーダー1泊研修会・栃木県	県老連主催
	9月13日(水)	保健・体育部	第17回高齢者ゲートボール大会	生涯学習推進センター
	10月6日(金)	保健・体育部	第42回高齢者スポーツ大会	所沢市民体育館
	10月18日(水)	保健・体育部	第18回高齢者グラウンドゴルフ大会	北中運動場
	10月24日(火)	保健・体育部	健康ウォーキング	航空公園
	10月30日(月)	保健・体育部	29年度シルバースポーツ大会	熊谷スポーツ文化公園
	11月	広報部	広報誌【長生クラブだより】第143号発行予定	
	11月16日(木)	保健・体育部	第11回県西部地区グラウンドゴルフ大会	日高市
	12月6日(水)～8日(金)	文化部	第43回所沢市高齢者創作品展示会	中央公民館
30	1月17日(水)	総務企画部	市長連主催・新春懇親会	こてさし荘
	2月16日(金)	総務企画部	単位クラブ会長会	中央公民館
	2月23日(金)	保健・体育部	健康ウォーキング	航空公園
	2月28日(木)～3月2日(日)	文化部	西部地区趣味の作品展示会	入間市博物館「アリット」
	3月	広報部	広報誌【長生クラブだより】第144号発行予定	
	3月28日(水)	保健・体育部	第19回高齢者グラウンドゴルフ大会	北中運動場

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

(株)アリス・ストリート
 ＊デイサービス
 ＊ショートステイ
アリス・ストリート
 所沢市下安松888-1
 ☎(04)2946-2001
 ＊デイサービス
アリスサロン
 所沢市東所沢和田1-46-19
 ☎(04)2008-2004

医療法人社団 医風会


ケアハウス狭山ヶ丘
 特定施設入居者生活介護事業所
 所沢市東狭山ヶ丘5-2753
 ☎(04)2928-6611

防犯コラム

年間被害額476億円!!

被害者全体に占める65歳以上の高齢者の割合は76.7%です
 年々手口が巧妙化している振り込め詐欺ですが、「私は大丈夫」という意識が騙されてしまう一因に!!

は 早まらないで
 ひ ひよとしたら
 ふ 振り込め詐欺かも
 へ 変だと思ったら(思って)
 ほ 他人(警察)に相談しよう

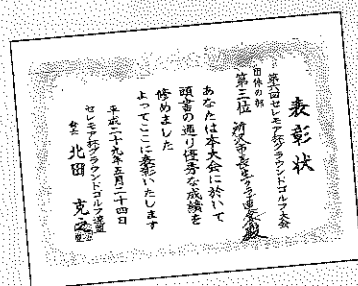


平成 29 年度・所沢市長生クラブ連合会、専門部委員と各部活動計画

○印・部長

地区名	総務企画部	組織強化対策部	広報部	文化部	保健・体育部	旅行部	奉仕・友愛部	交通・防犯部	女性部
所沢	本橋 勇	宮田 正雄	長岡 崑	沖田正太郎	辻村 士朗	小山 恵二	大舘 哲男	水村 重夫	岸 啓子
松井	水戸 守	古川 一	○荒川 哲夫	古川 一	下村 武	佐藤 知徳	○武藤 昌雄	荒田 紀一	
吾妻	堀 葛郎	多賀 武敏	佐藤 裕能	針ヶ谷 明	山口 博司	小野 英一	品川 禅	堀 葛郎	中西富士子
新所沢東	原 信二	黒田 恭子	深尾 徹	原 信二	坪川 和夫	大島 利男	黒田 恭子	原 信二	黒田 恭子
山口	川口 則男	四戸 登	中村 克衛	柏谷 勝子	一之瀬 渉	小暮 茲朗	萩野 隆一	柳下キヨ子	吉沢てる代
小手指	大庭三智子	大庭三智子	大舘 晃	小暮 弘	北田 富美	河野 旬渾	星 孝郎	○星 孝郎	大庭三智子
三ヶ島	中村 廣司	橋詰 孟夫	栗原 勉	町田 寛康	○橋詰 孟夫	加藤 達	豊田 稔	松本 直高	○中村喜代美
富岡	○藤田 健一	安藤 豊子	小野 徹	○中井 明良	堀野 恵作	中井 明良	駒形 敏明	鈴木 廣二	平田 千洸
並木	柴田 光雄	○大野 勉	大野 勉	水川 忠夫	若山 孝	○柴田 光雄	中村 節子	西根 実	中村 節子
柳瀬	金子 勇	金子 勇	木村 国男	木村 国男	金子 勇	木村 国男	見澤 京子	木村 国男	見澤 京子
新所沢	土屋 明	土屋 明	大山美智子	土屋 明	高柳 達夫	飯山 芳枝	飯山 芳枝	加藤 学	飯山 芳枝
			中村喜代美	佐久間武久	中山 政明				

専 門 部	活 動 内 容
1 総務企画部	※全老連取扱い物件のあつせん、各部に属さない事業の企画立案、各地区連役員・単位クラブ役員名簿の作成等庶務的業務の遂行。
2 組織強化対策部	※会員増強5カ年運動期間中に具体的な成功事例を参考にし、会員の意見を集約し増強を図る。
3 広報部	※市長連の活動について、広報・普及活動の推進と関連される情報収集に取り組む（他部門と連携、広報誌の発行、ホームページの活用を図る）。
4 文化部	※会員相互の親睦を深める事業の推進と所沢市役所との連携を図る（高齢者囲碁・将棋大会、高齢者創作品展示会）。
5 保健・体育部	※健康、体力の強化推進、各種スポーツ大会を通じての親睦と連携。
6 旅行部	※会員の親睦を図るため、研修と観光旅行の企画。
7 奉仕・友愛部	※各地区での社会奉仕活動の実践、赤い羽根共同募金活動への協力、県老連主催の友愛活動実践研修会の参加、介護保険制度と介護予防の学習。
8 交通・防犯部	※関係団体（市役所、警察）と連携して運動推進を図る（市内各地区で開催される、交通安全・防犯排除キャンペーン等に参加）。
9 女性部	※女性の社会的活動への参加協力とその推進（健康増進の為に健康体操、健康講和、勉強会、民謡の講習会等）。



第6回 セレモア杯 グラウンドゴルフ大会
市長連保健体育部長 橋詰 孟夫

平成29年5月24日(水)川越市民グラウンドで7団体各32名合計224名の選抜選手が参加して開催されました。

所沢市長生クラブ連合会は第3位に入賞しました。

優勝 坂戸市老連 2696打
準優勝 川越市老連 2697打
第3位 所沢市長連 2705打
第4位 (個人) 天野善吉(三ヶ島) 73打
第7位 若山 孝(並木) 75打
第8位 堀井英一(小手指) 75打

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

今城内科クリニック
内科・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

さいとう内科クリニック
内科・放射線科 訪問診療
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

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・循環器内科・消化器内科
◆診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~6:30
◆休診日 火曜午後、土曜午後
日曜、祝日 ◎全身リハビリ
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

女性部紹介

市長連女性部長 中村喜代美

平成29年度女性部主催行事

①スポーツ大会時の踊りの練習

9月中旬 中央公民館

(所沢新小唄・心は360度・

トコロん音頭他)

②健康講話・ストレッチ体操・他

11月中旬 新所沢公民館

③日帰り研修旅行

秋頃 都内国会議事堂他

④女性部役員の親睦を兼ねた勉強会
(耕心館他)

女性部長として2期目3年になります。改めてここに女性部の足跡を辿ります。

・昭和51年婦人部が発足、昭和52年婦人部長と役員4名誕生する。

・平成元年女性部と改称。

・平成3年各地より1名選出、11名で女性部として活動を始める。

・市長連会議に参加要望し女性理事誕生。

平成5年から各部にも女性が参加、現在に致します。

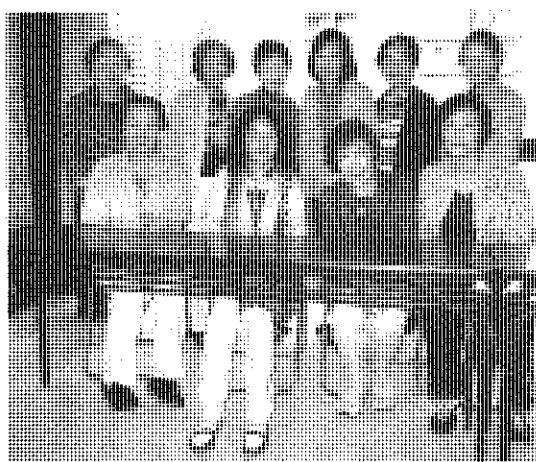
専門部9部門のうち女性部は1部門です。せめてもう少し女性部長がいたらと思います。(文化部・奉仕友愛

部・旅行部・広報部)の部長は女性でも出来ると思います。

女性部長が増えることで活気に溢れた部となり、意識も高まってくると思います。

今後は、健康寿命を大切に守っていききたいと思えます。健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。誰もが最後まで健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。それには、市長連の色々な活動に参加協力して健康寿命を延ばしましょう。

先輩方の足跡を大切にしながら、さらに進歩した女性部として、次世代に繋げていけるよう微力ながら努力したいと思えます。女性部のみなさん力を貸してください。どうぞ宜しくお願いいたします。



保健体育部紹介

市長連保健体育部長

橋詰 孟夫

長生クラブだによりりますと、娯楽部が誕生したのが昭和48年4月で、当時の主な事業は旅行、体育、娯楽と掛け持ちの仕事をこなし、昭和53年4月に旅行部が独立し、ゲートボールの普及に伴って保健体育部の誕生となっています。

平成12年に保健部と体育部に分割され平成27年に元にもどり、現在は高齢者スポーツ大会、健康ウォーキング、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、シルバースポーツ大会等の事業を行っております。

これらを通じて健康づくりで楽しい長生クラブ活動の「手助けになるように」を念頭に活動を行っております。会員の皆様には益々ご壮健であられますよう、部員は心をこめて会場作りをしています。皆様のご来場をお待ちしております。



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

おおはし整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

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

△…水曜午後15:00~19:30
※…土曜9:00~13:30
休診日：火曜・土曜午後・日曜・祝日

小手指駅北口徒歩3分

所沢市小手指町1-11-4-2F
☎(04)2929-6622

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

地域に密着した療養支援をご提供
機能強化型在宅支援診療所

みずの内科クリニック
内科・消化器内科 住診・訪問診療も行っております

お気軽にご相談下さい

すずらん

●訪問看護ステーション ●居宅介護支援事業所
TEL 04-2943-2253 TEL 04-2990-5615

☎(04)2942-4100
中新井4-27-4 みずの内科クリニック 後援

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

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

市長連春季旅行を実施

遠州路の旅

直虎ゆかりの地を訪ねて

旅行部 水戸 守

市長生クラブ連合会旅行部主催の春季旅行は、5月29日(月)～30日(火)泊2日の日程で、「おんな城主直虎ゆかりの地」など静岡県の遠州・浜松方面へバス1台32名で、無事に行つて参りました。2日間とも、晴天に恵まれ快適な旅でした。

【市内から浜松へ】

1日目の朝、バスは市内8カ所を巡回して参加者全員を乗せて、圏央道から東名高速道路を一路浜松へ向けてひた走りです。バスの中では、ガイドさんの直虎にまつわる話、車窓からは雪解けの富士山の雄大な風景などで楽しい車中でした。

途中、袋井・IC近くの観光センターでアサリの入った「せいろ飯」の昼食を取り、浜松西・ICへ。ここを降り、私たちの目的地、龍潭寺、直虎の大河ドラマ館へ向かいました。浜松市内へ入ると、街の中は、いまN・HKで放映されている「井伊

【宿泊地は】

館山寺温泉

館山寺温泉は浜名湖の湖畔にあり、湖面に沈む夕日、翌朝は湖面から昇る朝日が見事です。宿泊ホテルはサゴロイヤルホテルで、大浴場で汗をながした後は、大広間で夕食・宴会です。カラオケなどで、大いに懇親を深めました。

【龍潭寺から大河ドラマ館へ】

バスはまず、井伊直虎が出家して次郎法師を名乗って過ごしたと言われる龍潭寺へ向かいました。小堀遠州作の庭園、直虎など井伊家四十代にわたる霊が祀られており、直虎の墓などを見学しました。

次いで井伊直虎の生涯をまとめて展示してある「大河ドラマ館」へ行きました。「女城主直虎大河ドラマ館」は、浜松市みをつくし文化センターホールを、この大河ドラマ館のために内部を改装したものです。会場は井伊直虎の生涯をめぐめる内容をパネル、動画、遺跡、美術品をまとめて陳列してあります。直虎が井伊家を守るために奮闘してきた様子などを、わかりやすく展示してあり、見学のしがいがありました。

【浜名湖遊覧からうなぎパイ工場へ】

2日目は、ホテルに隣接している奥浜名湖から遊覧船で湖畔めぐりをしました。浜名湖は、日本で3番目に大きな湖で海水と淡水が混じり合う汽水湖と言われ、水産物の種類も豊富とのことでした。

浜名湖といえば鰻で、これを原料の一つにしたうなぎパイの工場「春華堂」へ行きました。うなぎの形をしたパイを、生産から包装まで、機械の流れ作業で行われています。

【焼津から帰路へ】

春華堂が浜松での見学の最後で、バスは焼津へ向かいます。焼津は漁業の街ですが、ここでの新鮮な刺身の盛り合わせの昼食は、みんなの評判も上々。帰りのバスの中では、ビンゴを楽しみました。こうして、予定通り午後4時半頃、市内に到着しました。

なお、浜松市など静岡県西部地域を当地では「遠州路」と称しています。



市長連春季旅行
遠州路の旅
2017.5.29～30

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

健康コラム まじわやさしい! でバランス良い食事を

まめ 大豆類 大豆・もから えんどう豆 など 生活習慣病予防 タンパク質	ごま 種子類 ごま・ナッツ アーモンド など コレステロール低下 ミネラル	わかめ 海藻類 ひじき・海苔 昆布 など 老化防止 カルシウム
やさしい 色の濃い野菜 根菜類 抵抗力強化 ビタミンE	さかな 魚介類 魚・エビ・イカ 貝類 など 疲労回復 タウリン	しいたけ 菌類 エノキ・しめじ しいたけ など 骨を丈夫にする ビタミンD

内科・呼吸器科・心療内科
吉岡クリニック

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後4:00~7:30	／	／	／	／	／	／	／

休診日 木曜・祝日 ●印は診療

所沢市花園2-2351-18
☎(04)2942-3116

おやけ皮膚科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前10:00~1:00	○	○	／	○	○	○	／
午後3:30~6:30	○	○	／	○	○	○	／

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

所沢市上安松5-16 石田ビル1F
☎(04)2945-3000

女性リーダー

日帰り交流研修会に参加して

山口支部 柳下キヨ子

29年3月3日(金)お雛まつりの日にふさわしく「28年度女性リーダー日帰り交流研修会」が開催されました。会場は彩の国すこやかプラザ2階セミナーホール。近隣市町はもとより県内各地域から参加者は153名。元気な明るい声にあふれていました。

10時15分プログラムに添って開会となりました。挨拶、事務局による報告などに続き、午前の部の講演に入りました。

「健康長寿の町新座」の実現に向けて、健康活動から新地域支援事業への参画と題して、新座市老人クラブ連合会の担当者により行われました。各市町同様に高齢化が進んでいる中であって、ユニーク且つ、活発な活動が実践されていると感じました。

「新座市単位老人クラブ活動地図」が作成され

ており、地域づくり、仲間づくり、活動推進の指針になっているようでした。

「元氣アップウォーキング」には、6つのコースが各地域に準備され健康活動の原点となっているようです。

健康ウォーキングについては、所沢には幸い航空公園という最良の最適なコースが無限に広がっています。「健康長寿」と共に「健脚長寿」を目標に、主要な活動として継続を願っています。

午後には健康体操の実技。指導者による、参加者全員が一体となつての楽しい有意義な研修となりました。

3月3日お雛まつり、この良き日の、すばらしい「女性リーダー日帰り交流研修会」であつたと感じました。

第17回グラウンドゴルフ大会開催される

市長連保健体育部長 橋詰 孟夫

平成29年3月23日(木)青空が見える3月の陽気のなか北中運動場にて開催されました。午前の部、午後の部ごとに開会式が行なわれ、競技が開始されました。入賞を目指し一打入魂の熱戦が繰り広げられ熱い大会となりました。成績発表は次の通り。

☆午前の部 第1グラウンド
優勝(新所沢)

準優勝(三ヶ島) 若狭 224打

3位(小手指) 小手指第8B 233打

3位(小手指) 小手指第8A 238打

☆午後の部 第2グラウンド

優勝(新所沢) 向陽GG2 246打

準優勝(三ヶ島) 三ヶ島第4 251打

3位(三ヶ島) 三ヶ島第11A 266打

☆午後の部 第1グラウンド

優勝(山) 堀の内A 214打

準優勝(三ヶ島) 三ヶ島第9長B 226打

3位(小手指)

イーブンB 231打

3位(三ヶ島) 三ヶ島第9長A 235打

☆午後の部 第2グラウンド

優勝(小手指) イーブンC 260打

準優勝(新所沢) 向陽GG3 261打

3位(所沢) 寿町B 271打

出場者で88歳以上の方に敬老賞の記念品が市長連坂下会長より贈呈されました。

個人上位32名の方はセレモア杯グラウンドゴルフ大会に出場されます。



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


I Dental Clinic
アイデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前10:00～午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00～午後8:00	○	○	○	○	○	○

○午後3:00～午後5:00まで
休診日 日曜・祝日

所沢市緑町1-17-7
☎(04)2929-8347

歯科・小児歯科
下山歯科医院

月・火・金	午前 9:30～午後 7:30
木・土	午前 9:30～午後 6:00
日・休	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

御 協 賛

松井地区連合会を

ご紹介いたします

武藤 昌雄



松井地区連合会会員は現在、男性224名、女性305名、総員で529名10単クで構成されております。

【地区連】の単ク会長会は、毎月第1金曜日に行われますが、市長連の理事会（火曜日）の内容をプリントにまとめ解説・検討して、当月の行事活動の予定を把握し、単ク会

長は行動します。

【専門部】については、単ク会長が一人1部門を担当し、それぞれの部活動を忠実に励行するようにしております。これらは従来からの行事ですが、28年度のスポート大会、初優勝は驚きでした。体育部の努力と単ク会長、そして選手の協力の結果と考えます。

【努力】もなかなか実らないこともあり、以前は松井地区にも優秀な女性部長がおられました。2年前、体調を崩して惜しまれながら、お辞めになりました。その後、何人もの方と交渉しておりますが、現在まで決定に至らず、市長連・女性部には申し訳なく思っています。

【嬉しい事】は会員の誰でも一般の人でも感じることで、会議・誕生会・体操・行事等でお世話になっている、《憩いの家、うしぬま荘》職員の方が「百貨店の店員さんのように親切でありたいよ」と、腰痛や膝痛で誕生会だけを楽しみにしている女性会員2人の言葉でした。私も感謝・感謝です。

【単ク会長】は、市長連会長に全面協力を惜しみませんが、地区連の会員は市長連会員の1部で、12%です。今期は会員増強運動の3年目、入会勧誘は1年毎に難しくなり、会員の高齢化が進み、平均年齢が80歳を超える単クが多くなりました。「会員を増やすには会員がその気にならないとダメ」これに尽きると思います。また、奉仕・友愛の部は今後の活動をどのように進めたらよいのか、他の地区連のなるべく大勢の人のご意見をお聞きしながら、皆さんと共に前進したいと思っておりますので、松井地区連合会をよろしくお願ひ申し上げます。

吾妻地区連合会のご紹介

吾妻地区連 堀 高郎

当地区連は、荒幡、松ヶ丘、久米下組、北秋津の4単クで構成されています。

当地区でも例にもれず、会員の高齢化が進み、活発な奉仕・友愛活動がままならず、それぞれ自分自身の健康を維持するのが精一杯の状態です。

市長連主催の行事「スポーツ大会、演芸大会」など、参加したい気持ちがあっても、その時の送迎の段取りが難しくなっています。

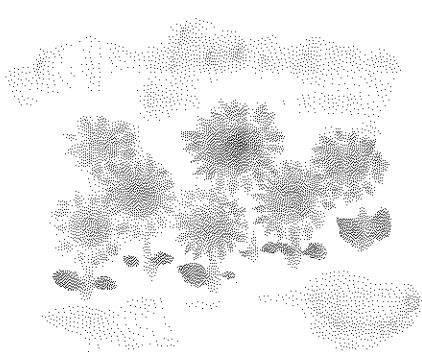
そこで一昨年、当地区連主体のレクリエーション大会を、あづま荘の小さな広場で催したところ、思いのほか好評で、絆の輪を広げることができました。

競技内容は久米単ク考案のもとで、「輪投げ、マクダーツ、ゲートボール」などを組み合わせた、トータルの成績で競うので、思わぬ結果が出ることに興味が湧いたようです。

今好評のグラウンドゴルフは近くに市営の運動場や広い広場などとは見当たらず、地区の小学校のグラウンドを使いたいのですが、学校が優先して使って

おり、その空いた時間を細々ながら、借用するので残念ながら、大々的に競技会を開催することが出来ず残念です。

今後後期高齢者向けの無理のない範囲のレクリエーションを生み出したいと思っております。



交通安全講習会と 茶話会

山口岩崎中町長生クラブ

柳下キヨ子

山口岩崎中町長生クラブ、山田吉和会長のもと、3月2日(木)地域の自治会館において、交通安全講習会と茶話会を実施しました。

回覧と、会員による呼びかけにより、参加者は予想以上の多数(50名)となりました。

車、自転車、歩行者にとっても交通の問題は重要です。

法規の改正により、ルールの変更もあります。

地域内に、日ごろよりお世話になっている指導員の方がおられ市役所の交通安全推進課の担当者と共に進められました。

市の担当者によるDVD指導、内容は、高齢者の自転車マナーについて、理解しやすく、楽しく、法規にもふれ正しいマナーを学習できました。腹話術による安全の呼びかけ、反射材の有効活用、また、室内に自転車も登場しての安全講習となりました。

終了後、女性部員による手作りの「けんちん汁」を皆さんで美味しくいただき、交通安全のお話し合いで予定時間いっぱいになりました。

「遠方の会場では参加したくても無

理。身近な自分の地域での活動がうれしいです。」とこうした多くの声がかれました。ご近所に顔見知りの高齢者の皆さんが気がるに楽しく参加出来ること、これが長生クラブの目指す仲間づくり、会員増強へと発展して行くのではないのでしょうか。



富岡地区 演芸大会

富岡地区 小野 徹



トです。

受付開始の10時半には多数の人が集まり、談笑の輪が広がり、11時の開演時にはカラオケ・踊りの出演者が42組、他に大勢の応援者で、会場はいっぱいでした。

始めに中井会長から「交流を深める場として1日を楽しく過ごしましょう」との挨拶がありました。演芸に入りカラオケでは新曲・懐かしい曲を熱唱し日頃練習した成果を披露、中には歌手顔負けの衣装で堂々と唄う人もいて、拍手喝采でした。また、踊りでは揃いの着物で華やかな舞台をくりひろげ、一段と会を盛り上げました。

毎年恒例の、富岡地区第55回演芸大会が2月24日(金)とみおか荘で開催されました。富岡地区連合会は5単位クラブ350名の会員で構成され、各単位クラブが色々なサークル活動をして

いますが、演芸大会は活動の成果を発表するとともに各単位クラブ間の親睦を図る一大イベントです。

新所沢地区シルバー運動会

向陽町長生クラブ 山田 三男

平成29年6月2日(金)新所沢まちづくりセンターと新所沢地区長生クラブ連合会共催でシルバー運動会が新所沢地区体育館において開催しました。

当日は、快晴の天気で梅雨の入る前のすがすがしい中、多数の参加および応援者が集い活気のもとで山上会長の挨拶と高柳競技委員長長の競技内容の説明で運動会が開始しました。

競技に入る前の準備体操として新所沢公民館の体育指導員吉岡さんの指導による「とこちゃん体操」で会場の全員が固くなっている筋肉をほぐしました。日頃運動不足のせいかな準備体操で、今日1日のエネルギーを使い果たしたような皆様でした。

その後、競技に入り

競技種目は
1. ボールつき 2. 頭上ボール送り
3. 系巻き 4. 人生ゲーム 5. 輪投げ
6. みんなで踊ろう 7. 紙飛行機飛ばし
8. 風船割り 9. ポウリング
10. 輪くぐり競争。

以上9種目(みんなで踊ろうを除く)の競技が行われました。昨年と同じ種目で行われましたが、皆さん勝敗は気にせず元気で笑いとハラハラの中健闘しました。また、各地区の

方々と交流を深め楽しい運動会となりました。

最後に、準備および後始末をしていただいた競技役員の方々に対しての感謝と、参加してくださった方々が1人も救護係りのお世話にならなかったことに喜びを感じ、また来年も今日来られた方々に加え、さらに多くの方が運動会に参加していただき、老いを忘れる日々を送っていただけるよう希望します。



平成29年度総会開催

吾妻長生クラブ連合会 堀 葛郎

平成29年4月20日あづま荘において、藤本正人所沢市長、浅野美恵子市議をお迎えして平成29年度総会を開催。

佐藤裕能吾妻長生クラブ会長は、「吾妻長生クラブ連合会は、地域の交流親睦を図るため、旅行、競技会などいろいろな事業を展開してきた。アウトドア事業では、吾妻レクリエーション競技会が好評で3回目を実施、新事業のグラウンドゴルフ大会も参加者から好評を受け、今期もこの2つの事業は継続実施を計画、さらにインドアの事業としてカラオケ大会など、地域密着型で地域融合が図れる事業を展開し、高齢者の地域の親睦と交流の活性化に繋げたい」と挨拶の中で述べました。

次いで、藤本正人所沢市長は、高齢化社会に対する市政の取り組みを述べられ、特に健康と生活の両方に有意義な歩け歩け運動の一環として、歩いた歩数に関する点数を登録してポイントを設定、このポイントを有意義に活用できる制度を確立してゆくことに関して述べられました。

また浅野市議会議員は、高齢者問題に関して市政の取り組み、高齢者支援に関する法律の改正と市政の対応などについて述べられました。

堀副会長の司会で議事に入り、佐藤会長が議長席につき28年度事業報告が

提出され討議されました。品川会計理事の28年度会計報告、監査報告に続き29年度事業計画案、予算案の説明、役員交替年度なので新役員の披露、次いで質疑応答が活発に行われ満場一致で議案は採決されました。

会長、女性部長、会計は、松が丘から北秋津に担当が代わり、古田正雄副会長(荒幡会長)は退任、後任に多賀武敏氏を選任。

議事終了後は恒例の親睦会が開催され、針ヶ谷明新副会長の流暢な司会で、佐藤、堀、新旧会長の挨拶、退任する古田、品川、富岡各氏に労の拍手が送られ参加役員40名余の和気譚々の宴でした。

★吾妻地区長生クラブ

新役員及び市長連理事

会長	堀 葛郎	市長連理事
副会長	針ヶ谷 明	市長連理事
副会長	佐藤 裕能	
副会長	多賀 武敏	
女性部長	中西富士子	市長連理事
会計	中西 理平	

東京都美術館と

しながわ水族館の旅

小手指第四長生クラブ 大館 晃

日伊国交樹立150周年記念事業としてNHK開催の「ティツィアーノとヴェネツィア派展」が上野・東京都美術館で開かれた。

3月25日(土)ミヨシトラベルさんをお願いし「ティツィアーノ展としながわ水族館の見学」を実施した。多忙な時期の為参加者は15名でした。3月上旬は暖かく上野の開花予想は、3月22日であり、上野の花見も期待した。予想に反し、花も無く寒い1日でした。

10時過ぎ美術館に到着、館内は静寂に包まれ、慣れるまで少し時間が掛かる。初期の作品は小さく予想に反した。小声で、ひそひそ「……」係り員のシーの仕草。特別な会場の雰囲気を感じる。進むにつれ色彩も豊か・繊細になる。主作品の大作「ダナエ」頃から美学生達が熱心に見入りメモを取る。写真は禁止である。どの作品も、柔らかなで髪の毛一本まで：絹ごしの輪郭・穏やかな表情、色彩に見入ってしまう。さすがヨーロッパルネッサンス期の巨匠だ。後半は、教会所蔵のキリスト関連の大作・展示でした。

食事はホテルアジュール竹芝、聞けば店内改装のため、私達は最後の来客。午後、しながわ水族館に移り珍しい魚・大きなエイ、サメに見入る。愛敬のあるアザラシの歓迎のポーズ、イルカのダイナミックなジャンプに童心に返る。帰り車中は、ピンで賑やかでした。



山口地区日帰りバス旅行

梅の花偕楽園・那珂湊海鮮市場で
海の幸を味わい・買い物

山口地区 小暮 茲朗

平成29年2月22日、山口地区日帰りバス旅行を行いました。参加費用を安くするためメモリ

ー観光バスで川口会長が添乗員代わり、女性部員の吉沢・柳下・小峯の3名がガイドを努めました。

中氷川神社を午前7時30分出発・バーミヤン・JAいるま野・瑞巖寺・セブンイレブン西所沢山口店の5カ所で43名が乗車し、出発しました。水戸の偕楽園には約10分ほど遅れて到着、梅祭りの最中で約200種類が咲き乱れ最高でした。那珂湊の森田水産(昼食・買い物)にて海の幸を味わい、人員確保のため初詣の



山口地区バス旅行

人を誘ったので大洗磯前神社に初詣しました。その後めんたいパークで買い物・友部サービスエリアで水戸のお土産を買い、3年ぶりの楽しいバス旅行となり定刻の午後6時に山口に帰りました。

福祉バス旅行 29年6月1日(木)

「あしかがフラワーパーク」

小手指第八長生クラブ 大庭三智子

五月晴れを望んでいたのですが、2〜3日前までの天気予報では晴れときどき曇りで安心していました。前日に急変して午前中雨の予報、心配をして朝を向かえました。9時頃小雨も止み、やれやれです。こてさし荘前で出席を取り全員集まっているのを確かめ、良い旅になるように願いました。グリーン色のきれいなバスが到着、27名乗りとは思えない程の大型バスでした。こてさし荘を8時7分に出発。道路は空いていて快適にバスは走る。圏央道から東北道へと入り、羽生ICでトイレ休憩。皆、時間を守って、予定通り出発。車中でビールが配られ(飲まない人には草もち)会話はすみ「佐野ラーメン工場」に到着。

実は計画の時、「足利学校」を見学するはずでしたが、フラワーパークが6月1日から無料(昨年)になると思い込んで旅費をその分なしで計画しましたので、福祉バス当選の知らせを受けてから実施予約をとる段階で始めて、今年は6月10日まで有料であることを知りました。懇親会の折、再度の徴収を行うが、足利学校見学を取りやめるか相談をしました。

ラーメン工場の見学も終わりメインの「あしかがフラワーパーク」へバスは向かい、予定時間が早いので皆に相談、昼食前にパーク内を見学することになりました。集合12時15分。残念ながら「藤」は見られなかったのですが、見事な「バラ園」を見学、いろいろな色のバラ、配置等見応えのある「園」に目を見張るばかりでした。秩父の「サクラ草」まつりに行つたばかりでしたので、全然違う規模の大きさに感心さ

せられました。他にも花で作られた丘や池を彩る花々にカメラのシャッターをきるばかりでした。心配した雨も感じられず、暑さに思わず「ソフトクリーム」を食べ、幸せを実感しました。帰路では「ビンゴゲーム」をやり、皆が1つの事に集中する様は良いなあーとつくづく思いました。

解散。本当に和やかないいバス旅行でした。第8長生クラブ会員の良いところ(お互いを思い一步引いた気持ち)が旅へ出るときちゃんと出て、私の胸にズーンと入る。会長をしていただける私を見守り、引き立ててくれている会員の皆様に感謝しています。



グラウンドゴルフについて

星の宮第二長生クラブ

長岡 甚

星の宮長生クラブでは毎週月、木曜日の午前9時30分から、さくら荘・老人憩の家の園庭とグラウンドをお借りして会員の皆さんが楽しく健康維持と会員との親睦を深めております。

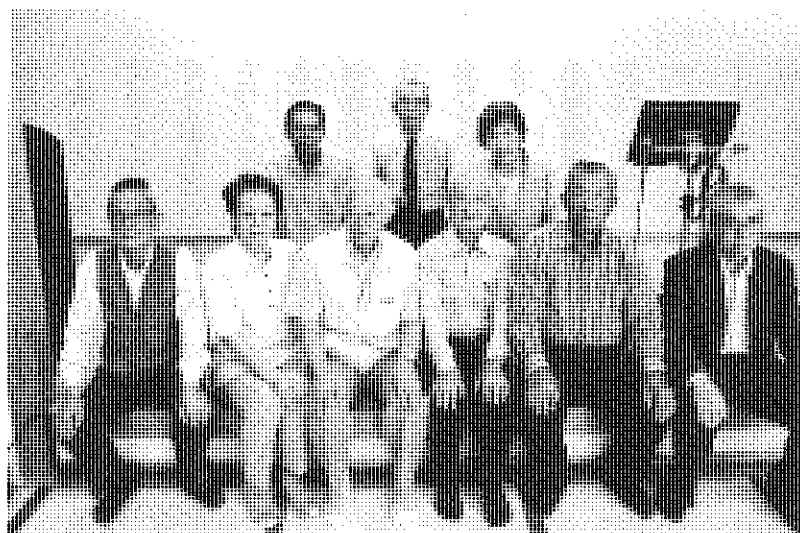
4月6日(木)は晴れて気温もぐんぐん上がり21度と暖かく南風がやや強く吹きましたが、園庭の桜が満開に咲き誇り今回特別に午前と午後とプレーする事に決まりました。昼食は会費で賄い桜を眺めながら食事をし、笑顔の絶えない楽しい一日を過ごす事が出来ました。



所沢地区連総会と懇親会について

星の宮第二長生クラブ 長岡 甚

平成29年度所沢地区連総会が、5月31日(水)にとろ荘2階集會室で開催されました。各単位クラブから56名の会員の方が参加され定刻の11時より浅井副会長の司会で始まり、議長は市川会長が兼務し第一号議案28年度事業報告、続いて第二号議案収支決算報告が浅井会計より、監査報告が宮下勇氏よりされ、満場一致で承認されました。次に役員改選承認を求める件で29年度新役員に会長 本橋勇(旭町)、副会長 大館啓男(西所)、女性部長 岸啓子(旭町)、会計 小山恵二(喜多町)以上4名が選任されました。最後に新旧役員の挨拶で無事29年度総



会が終了となりました。

続いて12時より懇親会に入り、乾杯を新会計の小山氏にお願いし楽しい宴会が始まりました。笑顔の絶えない会話とカラオケで大いに盛り上がり長生クラブ発展に繋がるような雰囲気の中でうちに2時に新会長本橋勇氏の締めで閉会となりました。

行事コーナーの

お知らせ

第41回高齢者演芸大会

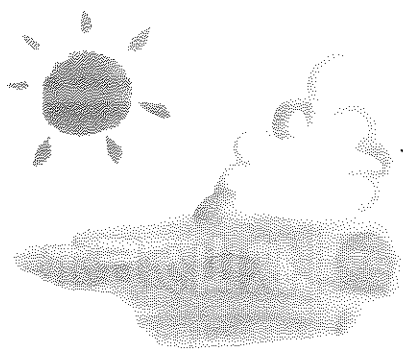
主催 所沢市・所沢市長生クラブ連合会
開催日 7月27日(木)
会場 ミュース

第17回高齢者ゲートボール大会

主催 所沢市長生クラブ連合会
開催日 9月13日(水)
会場 生涯学習推進センター

第42回高齢者スポーツ大会

主催 所沢市・所沢市長生クラブ連合会
開催日 10月6日(金)
会場 所沢市民体育館



市長連俳壇

とみおか俳句会

春シヨール開花宣言今しばし

中井 明良

青き踏む武州の国は永久に

懐かしき友と語りて青き踏む
曇れども心晴れば桜咲く

伊谷 正子

春日向そは白黒の斑描

花冷えや老いを沈める露天風呂
人の世の儚き思ふ花朧

相馬 靖秧

万愚節悟空を乗せた雲見たり

兵頭 一弘

三月場所稀勢の奇跡に湧く日本

路の曇るる坊主あるごとく
スクーリング今年もミモザ咲く道を

小田原やちよ

愛しさや嬰懸命に青き踏む

円墳の天辺に立ち青き踏む
吟行の一步に転ぶ花の冷え

鈴木 征子

若葉風写真の虚子は子だくさん

高羅 於けい

初音かな朝餉の後のアメリカン

老ゆるとは亡き母に似てよもぎ摘む
君子蘭整理のつかぬ家の中

鈴木 征子

石仏の笑顔とびきり青き踏む

たつぷりの雨上がりけり初桜
鳥のこゑまた鳥の影初桜

鈴木 征子

花冷えや秩父の街の名画祭

古川 きよみ

指ほぐしピアノに向ふ春の宵

朝桜空へ黒々枝を張り
青き踏む巾着田に馬もゐて

鈴木 征子

四月馬鹿校なき世界見届ける

雲ひとつなき空の下青き踏む
青き踏む犬の鎖を解き放ち

鈴木 征子

パソコンの送信不明四月馬鹿

加藤 草雲

ぢやこ天を噛めば朧の字和の海

寝転べば大地の湿り野に遊ぶ
おうやうに来て座り込む孕み猫

鈴木 征子

寝転べば大地の湿り野に遊ぶ

整列し朝陽ににっこりチユーリツプ
囀の真中にゐて淋しくない

鈴木 征子

おうやうに来て座り込む孕み猫

平田 千洸

笑ひ顔写してはじけ石鹸玉

着水し夢心地なる花筏
動くもの不思議がりをり子猫の目

鈴木 征子

庭先も杉菜にうもれ過疎の家

観音の頬ふつくらと風光る
藤椅子にもたれて明日のこと思ふ

鈴木 征子

踏青の思ひ出多き青春譜

関根 とよこ

楽しみに新鮮野菜春の朝

観音の頬ふつくらと風光る
藤椅子にもたれて明日のこと思ふ

鈴木 征子

踏青や畑に野菜売る女

観音の頬ふつくらと風光る
藤椅子にもたれて明日のこと思ふ

鈴木 征子

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)

さがみ興礼 所沢葬斎センター

ご葬儀はもちろんのこと、アフターサービスまでのお悩み相談致します。

葬儀 年金 遺言 保険
介護 遺品整理 墓石 相続

もしもの時はさがみ興礼へお電話を。

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

☎0120-63-5000

所沢市東狭山ヶ丘1-2-1(駐車場完備)

花冷えと言ふには過酷寒さかな
おみくじの陰陽絡む春を待つ
かぐわしく頬を撫でゆく若葉風
悠々とはいかず自適や合飲の花
清閑にあればおのずとうららかに

小手指はなみずき句会

母讃え筒振つて見せ卒業子
紅牡丹散華静かに池の面に
青い空目じるしのごと花こぼし
和服着て巡る小江戸の日永かな
秩父路は色彩豊か春の虹
芝園にすれすれに垂れ八重桜
豆腐屋に客足増へて夏に入る
初西瓜残り一切誰のもの
幌馬車に歓声あがる花ふぶき
春の月なつかしき人在于ごとし
ひと雨に力貰ひて名草の芽
黒揚羽茶飲み話の輪の中に
ぬま玉のしだれ夜桜笑ふごと
胡蝶となりて舞ひ入るらしや桃源郷
発校の子等の歩幅や風光る
散りしままここに掃かざる落椿

松ヶ丘俳句会

道問はば声美しき日傘かな
仲見世や夏の陽ざしと人力車

志村たかし
外村 道子
松村 哲夫
大木不二郎
小暮 信泉

寺島 秀子
木村 啓子
松尾タカコ

高橋 佳子

黒田 三井

菅原 澄子

斉藤 和子

木下真理子

山田 文子

佐々木節子

山本 清子

大館 知子

佐藤 節子

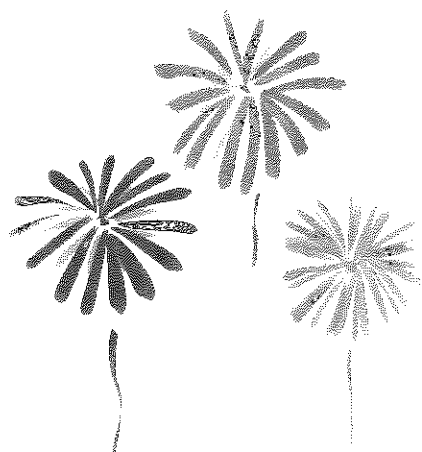
鈴木富士夫

鳥海 勝正

小暮 信泉

川名はるゑ

門の門の開きし夏祭り
爆弾跡残る緑の大銀杏
雲散らす五月の空や渡島富士
山下り麦秋続く信濃かな
一枚をかるくはおりて夕涼み
あじさみの白の深きよひとつの喪
花人となりて膝痛忘れをり
翠簾の蔵王連山五月かな
一籠の青梅あける粗莖
夫の掌に紫紺鮮やか初なすび
梔子の花錆色に春をなくす
初茄子を紫藍に漬けて今朝を生く
田吾作も一休みする佐久の夏
徳山のゴルフ場で聞く仏法僧
千丈の地底に泉湧くを見る
風ゆらす窓に明るき柿若葉



武末 和子
剣持 春子
布田 尚子
御田 典代
志村き代子
笹川 秋穂
江村 悠朗
佐藤 裕能

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

所沢市長生クラブ連合会
後援会 会員



日常の暮らしから使える 私と家族の安心

おかげさまで
会員24万人

生花 介護用品 患者移送 仏壇 葬儀

—— テレモア共済 ——

市長連ライフクラブ

—— 特にお葬儀(火葬)の50%割引が経済的です。 ——

物価の変動に
かわらぬ
割引が適用されるので
大変経済的で
安心です。

ぜひご覧ください
テレモア (総研)

入会金のみ・年会費なし

入会金 50,000 円のところ
所沢市長生クラブ連合会 会員の皆様だけに...

45,000 円

品質保証
ISO9001
認証取得

事前のご相談・資料請求は...

0120-72-1121

株主会

株式会社 テレモア

所沢 本社 / 埼玉県所沢市青町2-3-7

埼玉 本社 / 埼玉県板橋市日の出町1-9-32

所沢市長生クラブ連合会 担当

篠江 竜一

(090-3310-1754)

日本テレビ (ゆや下草) 番組提供

1998年～番組スポンサー

■立川総本社 ■東京紀尾井町本社 ■新宿本社 ■八王子本社 ■相模原本社

あなたと一緒に「健康ウォーキング」を体験しませんか！

日時 平成29年10月24日(火) 9時30分～
(当日天候不良の場合は中止とします)

会場 航空公園(航空公園駅東口)

- ★集合場所 駅前 壁泉広場(航空機手前)
- ★開会式 9時50分～準備体操
- ★スタート 10時10分
- ★終了予定 航空公園内を1周してスタート地点に
帰着。地区連ごとに参加人員確認、
閉会式、解散(11時30分)

人が歩く理由(身体を動かす)とは、人間の脳が酸素を要求しているからだ。(有酸素運動) 脳の動きを高めることになるとのメモ書きがありました。澄みきった空気と緑多き航空公園の散策コースの健康ウォーキングに参加してみてください。

29年度は次の通りです。10月24日(火)、H30年2月23日(金)
(市長連保健体育部長 橋詰 孟夫)



健康ウォーキング

編集後記

会員及び後援会の皆様のご協力により「長生クラブ第142号」をお届けすることができ、厚くお礼申し上げます。新年度の広報部は部長1名、副部長2名、編集委員9名の新たな体制でスタートします。

全国的な高齢化社会に向かう中で、高度な課題が見えてきています。各地区の単位長生クラブは原点に返り、町内会や自治会のある地域の高齢者の団体で組織されている貴重な団体であることを再認識して、さらなる魅力ある組織となりますように、「自分達で今できる事」をキャッチフレーズに、各部門、関連協議体と連携を図り、皆さんの声が発信できることを願い、全員で頑張っていきますので、一層のご協力を願う次第です。

最後に、編集に当たり寄稿をしていただいた方、助言をいただいた皆様に、感謝申し上げます。

荒川 哲夫

… 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をいただき、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】

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。