



所 沢 市

健康・生きがい・仲間・友愛・奉仕 /

# 長生クラブだより

vol. 145

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 30 年 7 月 発行



平成 30 年

## 所沢市長生 クラブ連合会 定期総会



日時 5月17日(木)  
会場 中央公民館  
大ホールにて

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~
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

### 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

### よしかわクリニック

社会医療法人至仁会  
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 (旧古川病院跡地)



☎ (04) 2938-1122

受付時間/午前8:20~12:00、午後13:30~18:00





## 29年度所沢市長生クラブ 連合会総会を終えて

所沢市長生クラブ連合会

会長 坂下 幸雄

5月17日(木)、市長連合会が無事終わりました。会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。本年度は「会員増強運動」の最終年度であります。どうか引き続きご尽力いただきたくお願い致します。

もちろんこの運動が終わっても、会員増強活動が終わりというわけではありません。私達の組織はそのままにしておくことが避けられない組織であることから、地域での関連団体と連携して会員の増強のために普段の活動が必要であります。

1、お達者倶楽部の皆さんとの連携

お達者倶楽部の皆さんの活動の資金は介護保険から出ています。高齢者が達者で暮せば介護保険の支出も少なくなるという主旨で所沢市だけの制度です。健康

寿命を伸ばそうという活動は私達と同じで、今後共働して介護予防活動の輪を広げたいと思います。

2、会員増強に一番重要なのは、勧誘活動です。

3、私達の活動が意外に知られていないことがあります。地域で存在が知られるよう(どんな活動をしているのか)、宣伝する必要があります。

4、地域で未設置のところがあれば、自治会の力を借りてアプローチしたいと思います。

私達の活動は会員増強活動がすべてではありません。奉仕・友愛活動、保健・体育活動等々今年度も皆さんと共に進めて参りたいと思います。

## 平成30年 所沢市長生クラブ連合会 定期総会開催

総務企画部長 薦田 健一

【日時】

5月17日(木)午後1時より

【場所】

所沢まちづくりセンター

(中央公民館)

定期総会は、市内67単位クラブで構成される11地区連合会の年1回の議決機関です。市長連理事33名と各単位クラブの代表である代議員136名、計169名で開催されました。

始めに、坂下会長より主催者挨拶があつて、議事に先立ち7名の退任役員の表彰があり、市長と連合会長から感謝状と功労表彰の贈呈がありました。続いて藤本市長、杉田市議会議長、本橋社会福祉協議会会長らが、13名の来賓を代表して祝辞を述べられました。

議事は、議長に品川禅氏(吾妻)を選出、議案は、原案通り承認、可決され滞りなく終了しました。報告事

項では、理事の一部交替(7名)が報告されました。質疑応答では、懸案でもあるお達者倶楽部問題、県老連との関係等が討議されました。

最後に、「今年は、県老連の会員増強運動の最終年度に当たり、各単位クラブ年間2名以上の増員目標を達成できるよう頑張っていたきたい」との会長の挨拶で締めくくりました。

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

### 夏の旬で体喜ぶ

夏の畑からは体に嬉しい野菜や果物が  
続々収穫されます

ゴーヤ ビタミンCやビタミンK、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれる栄養価の高い夏野菜。豆腐、卵、豚肉でゴーヤチャンプルーを作れば、ビタミンC、タンパク質、ビタミンB群などがたっぷりと補給でき、夏バテ対策にお勧めです。

ぶどう 最大の成分は豊富なポリフェノールです。ポリフェノールは抗酸化の作用を持っています。活性酸素などによる老化防止、発ガン抑制の効果があります。

介護でお困りの方  
お気軽にご相談ください

**入所 短期入所 通所**

社会医療法人 人間川病院

介護老人保健施設

**雪見野ケアセンター**

所沢市下富1150-1

☎(04)2990-5300

(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

ふりかえりたくなるみちでした。

**Michiru**

Michiru Kindergarten  
est. 1974

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

# 平成30年度 所沢市長生クラブ連合会役員・理事名簿

## 役員

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

## 理事

役員	氏名	地区連名	備考
理事	本橋 勇	所沢地区	地区連会長
同	大館 啓男	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	古川 一	松井地区	
同	荒川 哲夫	松井地区	
同	手塚百合子	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	市川 藤夫	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	河野 旬渾	小手指地区	

役員	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	松本 節子	柳瀬地区	
同	橘詰 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	渡邊 光信	新所沢東地区	
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	白相 勤	並木地区	
同	中村 節子	並木地区	

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

**い ま き**  
内分代謝専門医  
(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 さいとう内科クリニック 前沢 橋本

**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・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MRI加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

# 平成30年度 所沢市長生クラブ連合会年間行事予定

★印は所沢市長生クラブ連合会主催事業

年	開催日	主要事業	会場等
30	5月8日(火)	高齢者大学入学式	所沢まちづくりセンター
	5月17日(木)	所沢市長生クラブ連合会・定期総会	所沢まちづくりセンター
	5月25日(金)	健康ウォーキング	航空公園
	7月5日(木)	第41回高齢者囲碁・将棋大会	ミューズザ・スクエア
	7月	広報誌【ところ長生だより】第145号発行予定	
	7月26日(木)	第42回高齢者演芸大会	ミューズ・中ホール
	8月30日(木)～31日(金)	女性リーダー・1泊研修会・東京都	県労連主催
	9月12日(水)	★第19回高齢者ゲートボール大会	生涯学習推進センター
	10月5日(金)	第43回高齢者スポーツ大会	所沢市市民体育館
	10月17日(水)	★第20回高齢者グラウンドゴルフ大会	北中運動場
	10月25日(木)	健康ウォーキング予定	航空公園
	10月30日(火)	30年度シルバースポーツ大会	熊谷スポーツ文化公園
	11月	広報誌【ところ長生だより】特別号または第146号として発行予定	
	11月	第11回県西部地区グラウンドゴルフ大会	日高市
	12月5日(水)～7日(金)	★第44回所沢市高齢者創作品展示会	所沢まちづくりセンター
31	1月16日(水)	市長連主催・新春懇親会	こてさし荘
	1月25日(金)	埼玉県老人クラブ(県労連大会)	川口総合文化センター
	1月	友愛活動研修会	県労連主催
	2月1日(金)	高齢者大学卒業式	所沢まちづくりセンター
	2月14日(木)	単位クラブ会長会議	所沢まちづくりセンター
	2月21日(木)	健康ウォーキング予定	航空公園
	2月	西部地区趣味の作品展示会	
	2月	女性リーダー日帰り研修会	
	3月	広報誌【ところ長生だより】特別号または第147号として発行予定	
	3月19日(火)	★第21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

## もうお墓で悩むのはやめにしませんか？

～あなたが求めるお墓がサニープレイス所沢霊園(永代供養)に必ずあります～

ご見学・ご相談  
随時承ります

ペット可・管理費なし

充実の「永代供養施設」



花と緑が溢れる「樹木葬」



受付時間

9:00～17:00  
<年中無休>

お寺、霊園からの改葬、墓じまい  
お悩み相談窓口新規開設しました!



お問合せ・ご相談・ご見学予約  
資料請求はこちらへ

☎(04)2996-3141



NPO法人 たいじゅのわ  
**大樹の輪**

スマートフォンはコチラ▶

大樹の輪

検索

★ホームページからも予約見学できます★



所沢市下新井1386-1  
サニープレイス所沢内

最寄駅

「航空公園駅」より  
バス7分

# 平成30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

…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	交通・防犯部	奉仕・友愛部	旅行部	女性部
所沢	本橋 勇	宮田正雄	秦 勝治	沖田正太郎	小林 博	水村重夫	大館啓男	小山恵二	岸 啓子
松井	古川 一	坂下幸雄	荒川哲夫	二上拓夫	下村 武	荒田紀一	古川 一	佐藤知徳	手塚百合子
吾妻	堀 葛郎	多賀武敏	佐藤裕能	針ヶ谷明	山口博司	堀 葛郎	品川 禅	小野英一	中西富士子
新所沢東	渡邊光信	黒田恭子	柘植康嗣	原 信二	坪川和夫	原 信二	黒田恭子	大島利男	黒田恭子
山口	川口則男	四戸 登	中嶋督雄	柏谷勝子	一之瀬渉	柳下キヨ子	小峰啓佑	小暮茲朗	吉沢てる代
小手指	大庭三智子	大庭三智子	大館 晃	河野旬渾	森田クラ子	星 孝郎	星 孝郎	河野旬渾	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	松本直高	豊田 稔	茂木 忠	中村喜代美
			中村喜代美		石川道男				
富岡	薦田健一	安藤豊子	栗田晶明	中井明良	馬場健三	鈴木廣二	中垣 肇	中井明良	平田千洸
				佐久間武久					
並木	柴田光雄	白相 勤	白相 勤	水川忠夫	若山 孝	西根 実	中村節子	柴田光雄	中村節子
柳瀬	金子 勇	金子 勇	金子 勇	金子 勇	金子 勇	木村国男	松本節子	木村国男	松本節子
新所沢	土屋 明	土屋 明	大山美智子	土屋 明	高柳達夫	加藤 学	飯山芳枝	小沼正広	飯山芳枝

専 門 部		活 動 内 容
1	総務企画部	全老連・県老連取扱い物品の幹旋(手帳、活動日誌、カレンダー等)、理事・単位クラブ会長・各専門部会委員の把握(名簿、人数等)、市長連運営に関わる企画等総務関連事業の実施、新春懇親会・年次定期総会の開催、市・社協・後援会等の団体との協議。
2	組織強化対策部	会員増強運動5ヶ年計画の最後の年度、地域内での勧誘対象者の把握、自治会・町内会との連携、勧誘のためのPR資料の作成、勧誘担当委員の選任等の方策により、会員増強運動を進める。
3	広報部	市長連の事業計画に基づき、各部の活動推進と広報活動を図り又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)
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。(健康増進のために健康体操、健康講和、勉強会、民謡の講習会等)

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

## 防犯コラム

### 電子マネーを悪用した詐欺被害が増えています

焦らずに！  
家族や警察に相談をしましょう



電子マネーの一般的な特徴は、顔面価格の範囲内で商品の購入やサービスの提供などを受けることができる券面に記載された番号さえあれば、だれでも、どこからでも使用できるというものです。

電子マネーには  
カードタイプ(コンビニエンスストアや量販店で販売)  
シートタイプ(コンビニエンスストアのマルチメディア端末で販売)  
があり、1500円から5万円分の使い切りのものが主流となっています。

相手が「電子マネーカードを買ってきて、  
その番号を教えろ」と言ったら、それは「詐欺」です

### 【電子マネーの詐欺の手口一例】

例えば、携帯電話に「有料コンテンツの未納料金があるので支払いをしてください」と電話があります。

スマホに慣れていない被害者は、いつのまにか誤って登録してしまったのかもしれないと入念に考えてしまいます。

そして、言われるままに、電子マネーカードを購入し、カードの番号を相手に電話で伝えてしまうのです。



# 部活動紹介

## 春の全国交通安全運動の集い 交通安全パレードに参加

交通・防犯部 星 孝郎

平成30年度、春の全国交通安全運動の集いは、4月7日

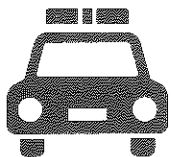
新緑の風薫る航空公園から始まりました。多くの市民団体と共に、所沢市長生クラブ連合会からも、坂下会長はじめ35名の会員が参加しました。パレードに先だち出勤式では、所沢市交通安全推進協議会会長・藤本正人市長の挨拶がありました。続いて、所沢市近藤警察署長の挨拶があり、山崎副会長が声高らかに力強く交通安全宣言を読み上げました。

交通事故根絶の願いを心に刻み、交通安全運動をさらに強力に推進していくことを誓い、パトカー2台を先頭に、航空公園東口から航空発祥記念館まで盛大なパレードに参加できました。



一方、市の報告によると残念ながら所沢市内では、平成30年1月から3月までにわずか3カ月の間に、5件の交通事故死が発生しました。これにより所沢市は県より、4月2日から7月1日までの3カ月間、交通事故防止特別対策地域に指定されました。

このことから、市は交通事故防止対策本部を設立、すでに具体策を計画実施されています。市長連としては、所沢市・警察署・関係団体と密に連携し、市の事故防止対策計画にもとづき、平成30年度は事故ゼロを念願し、交通事故防止活動を展開します。



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

**CCC 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・往診・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

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

## 埼玉県

## 「自転車保険への加入」が義務化に

交通・防犯部 星 孝郎

近年、自転車に関係する交通事故で自転車側に高額な賠償を命じる判例が増えている。

埼玉県では、今年4月から、自転車保険の加入が義務化される。自転車事故を起こした際の被害者救済や、加害者の経済的負担の軽減を図るため、自転車損害保険等への加入の義務付けを行うこととしました。  
(埼玉県 県民生活部防犯・交通安全課)

自転車保険の加入状況を **チェック**

はい →

わからない →

いいえ →

自転車を利用中の事故により、他人にけがをさせてしまった場合など、相手の生命または身体の損害を補償できる保険(自転車損害保険など)に加入していますか。  
※点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」も該当します。

自動車保険、傷害保険、火災保険のいずれかに加入していますか。

共済、各種団体保険(職場で加入する保険や学校のPTA保険など)のいずれかに加入していますか。

自転車損害保険などに相当する補償が基本補償または特約としてついていますか。※特約の名称は、日常生活賠償特約など、保険会社によって異なります。

すでに自転車保険に加入しています。

保険証券をご用意のうえ、ご加入の保険会社にご確認ください。

自転車保険への加入が必要です。

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

循環器科・一般内科  
**伊藤内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00(往診)	△	○	○	○	○	○
16:00~18:00	休	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

所沢市東住吉2-4  
☎(04)2922-2915  
伊藤内科 所沢

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3:00~7:30	△	△	△	△	△	△	△

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

御 協 賛

# 所沢市長生クラブ連合会 広報部の紹介

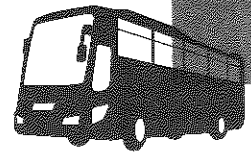
広報副部長 大山美智子

「長生クラブだより」年3回の発行、今号で145号になります。各地区広報部員11名に女性部長中村さんを加え12名で活動しています。

博報社から以前には「年3回の発行をしてきたが、2回にして欲しい」との申し入れがありました。理事会・広報部会で検討しましたが、2回では行事イベント等のお知らせ・報告の時期がずれてしまう。故に1回は自主発行する事になりました。県老連・後援会の支援を受けて頑張って発行しています。

地域単クでの演芸大会・茶話会・旅行記・イベント行事等ぜひ投稿をお待ちしています。

## 部活動紹介



所沢市長生クラブ連合会

## 女性部の紹介

女性部長 中村喜代美

女性部も、1976年に発足して41年目に入りました。女性の寿命が延びる中、老後を心豊かに生き甲斐ある人生を、いかに過ごすかが一番の課題です。それには何より健康な身体作りが一番大切です。

### 【30年度

#### 女性部主催活動計画】

- 1、健康講座、ストレッチ体操、バンドと合唱
- 2、スポーツ大会・踊り練習(トコロソ音頭、百歳音頭、心は三六度他
- 3、日帰り交流バス旅行
- 4、女性部役員の親睦を兼ねた勉強会(みかまふれあいサロン・耕心他)

会長の挨拶の中で、「女性活躍の輪を広げ、友愛活動に積極的に取り組んでいただくよう支援し、

女性の6割が女性ですからその力がフルに発揮されてこそ、長生クラブの活動が活力あるものになると思います」と述べられていました。とてもご理解ある言葉で感謝しています。しかし実際には女性部長1名です。

もつとたくさんの女性が活躍できる環境を考えてほしいと思います。また女性の中には男性の補助的な立場に甘んじているところもあります。今年の総会での来賓挨拶で「ほとんどが男性ばかりだね」と驚いた様子で会場を眺めていました。会場の皆さんはどんな風に思われたでしょうか。

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

### 夏の旬で パワーチャージ

**オクラ** 独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり夏バテ防止にも効果的です。

#### オクラの代表的な栄養成分

1. 整腸作用があるペクチン
2. 胃、鼻、喉などの粘膜を、保護して守ってくれるムチン
3. 動脈硬化の予防のガラクトサン
4. ミネラル カルシウム、カリウム、マグネシウム、リン、鉄分



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

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  
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 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



## 第19回

## グラウンドゴルフ大会開催される

保健体育部長 橋詰 孟夫

平成30年3月28日(水)、快晴の陽気の中、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われました。グラウンドの状態にてこずりながら、  
 ホールインワンをねらいプレーしておりました。  
 出場者で88歳以上の方々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。

## 午前の部 第1グラウンド

優 勝(山口)	堀之内 A	2 4 6 打
準優勝(並木)	中新井 D	2 4 7 打
第3位(三ヶ島)	狭山ヶ丘 A	2 5 0 打
第3位(三ヶ島)	第七 A	2 5 3 打

## 午後の部 第1グラウンド

優 勝(三ヶ島)	第9長 B	2 6 4 打
準優勝(並木)	若松 G G C C	2 6 8 打
第3位(三ヶ島)	若狭 B	2 6 9 打

## 午前の部 第2グラウンド

優 勝(小手指)	すみれ会 B	2 5 9 打
準優勝(新所沢)	向陽 G G 3	2 6 5 打
第3位(山口)	堀之内 B	2 6 9 打

## 午後の部 第2グラウンド

優 勝(並木)	若松 G G C D	2 5 8 打
準優勝(新所沢)	向陽 G G 4	2 5 9 打
第3位(三ヶ島)	若狭 A	2 6 7 打



個人男子・女子上位合計32名の方は  
 セレモア杯グラウンドゴルフ大会に出場できます。

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

食  
コ  
ラ  
ム

## 納豆

※大豆イソフラボンの安全な一日の  
 摂取目安量の上限値70~75mg/日

5大栄養素は、私たちが健康を維持するために必要  
 不可欠な栄養素です。納豆には、5大栄養素がすべて  
 含まれています。また、第6の栄養素と言われ  
 る食物繊維も豊富に含まれているので、  
 バランスのとれた食生活の助けになります。

納豆1パックに、大豆イソフラボンは約37mgです  
 ※品物、製品、調理法によって量には多少の誤差があります

## 納豆の栄養素を上げる食べ方 (一例)

納豆は2~3日ほど冷蔵庫で寝かすと発酵がすすんで、納豆菌やナットウキナーゼ、ビタミンK2  
 などの有効成分の数が増えます。また、キムチ・玉ねぎ・卵と混ぜてその状態で一晩寝かせる  
 とキムチに含まれる乳酸菌が納豆菌を食べることで  
 増殖するのです。唐辛子のカプサイシンにより、髪の毛  
 毛乳頭に作用して、抜け毛を防止する効果もあるよう  
 です。(※諸説あります)  
 さらに、玉ねぎにはオリゴ糖が含まれ、腸内環境に良  
 く、卵のたんぱく質が納豆菌の増殖を、促進させます。  
 実は、卵のたんぱく質は納豆菌の好物なのです。



# 小手指地区長生クラブ

## 定期総会を終えて 小手指地区長生クラブ連合会 大庭三智子

4月21日(土)、こてさし荘で会員出席46名、来賓3名を迎え、12時に開催されました。事業報告、決算報告、事業計画案、収支予算案、役員紹介と順調に進み、閉会の言葉となりホッといたしました。

私は手のひらにのせられ、皆の協力で落ちないようにコロコロと転がりながら、会は運営されています。男性が、女の私を支えるのですから、さぞ大変なことだろうといつも感謝しています。



昨年の高齢者スポーツ大会を振り返ってみれば、競技が進み最終の「目玉焼きリレー」に入りました。小手指地区はそれまで得点が4位でしたので半分以上諦めながら、応援団に入って一生懸命旗を振りながら応援をしていましたら、「目玉焼きリレー」がなんと1位となり、この結果が最終的に優勝に結びつきました。

皆の気持ちが一丸となって各競技に立ち向ったことが優勝につながり、改めて想い出されました。

この団結力が、市長連会長が進めている会員増強運動に、所沢市内の地区で小手指地区だけが増員できました。

理想的な地区です。小手指地区の皆様本当にありがとうございました。

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

雑学  
コラム

### こんなに違う!! 動物の睡眠時間

種類や環境、季節、個体差、その他もろもろにより時間は多少異なります。



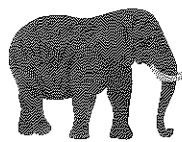
コアラ 20~22時間



ライオン 15時間



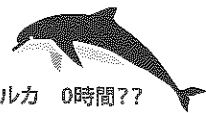
パンダ 10時間



象 3時間



キリン 1~2時間  
(完全睡眠は20分)



イルカ 0時間??

イルカは泳ぎながら眠ることが出来ます。片目だけを閉じて脳の半分だけ眠る「半球睡眠」という方法で眠ります。片方の脳は起きて、開いている片目で周囲を警戒し、緊急時にすぐに行動できるようにしています。

# 三ヶ島稲荷神社 境内清掃の社会奉仕活動

三ヶ島第二長生クラブ

倉持 敏夫



参道清掃

三ヶ島第二長生クラブは、会員90名ですがこの内約1／3の会員が稲荷神社境内の清掃を実施しています。

4月～12月にかけて、毎月の1日と15日の月2回となっています。

年度初めの4月1日には、お酒でお清めをしたのち、神社に一同そろって奉仕活動の無事を祈願して清掃し始めます。

落葉等の多い時期は約1時間、少ない時期は約30分で終了します。

奉仕活動は単に清掃のみでなく、皆さんとの集まりの中で、長生クラブの連絡事項の伝達や他の活動グループの情報等の大変良い話し合いの場となっています。

特に高齢者に必要とされる教養(今日用)と教育(今日行く)の育成に役立っているものと思っています。



休憩風景



境内清掃

## 稲荷神社清掃風景

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

### 防犯コラム 振り込め詐欺の被害に遭わないための注意点

焦らずに！  
その振り込みちょっと待って！



犯人グループは、住所等が記載された電話帳や学校の卒業生名簿など、事前に多くの個人情報を入手してから、だましの電話をかけています。「息子の名前」「同級生の名前」「息子が卒業した高校や大学名」などは、犯人は当然に知っているものと用心する必要があります。

**1** 「携帯電話の番号が変わった」と電話がかかってきた場合、振り込め詐欺の可能性があることを考えながら、慎重に会話をすることが大切です。そして必ず元の番号に電話をしてください。

**2** ご家族と普段から連絡を取り合い、特殊詐欺の対策について話し合いをしたり、合い言葉を決めたりしていると、電話がかかってきたときに落ち着いて電話を受けることができます。

**3** 警察や銀行協会等の官公庁や団体から電話があった場合、言われた電話番号を信じることなく、電話帳や電話番号案内(104)等で調べる習慣をつけましょう。

**4** 警察官・銀行協会職員だけではなく、他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えるべきではありません。また警察官等が暗証番号を聞くことはありません。



# 春の親睦ハイキング

安藤 豊子

フラワー・シニアクラブのハイキング同好会が企画・実行した春の親睦ハイキングは、立川市の「国営昭和記念公園のチューリップ鑑賞」でした。

コースは新所沢～小平～武蔵砂川～すずかけ橋～昭和記念公園へ。

同公園には玉川上水口から入園、ここは車では入れない歩行者専用口。



花の丘、日本庭園、溪流広場、みんなの原っぱ、水鳥の池、ふれあい広場・・・と、かなり広い園内で普通に歩いても、まる一日かかるでしょう。

ホタルカズラ、可憐なおドリコソウ、優美なボタン、シャクナゲなど、相当な種類の植物。

“ああ、これらの花の名前を少しでも知っていたら、もっと楽しいだろうなあ”と感じたのでした。

最大のお目当てであるチューリップは、盛りが過ぎていましたが、それでも遅咲きのものが青・濃い紫色と春光を浴びながら咲き誇っていました。



今年は気候の関係で染井吉野(ソメイヨシノ)をはじめ、どの花々も例年よりも早く咲いたようです。帰途は多摩モノレールに乗って、「空中車窓」から武蔵野の緑と街並みを眺め、“東京の郊外もいいね”と、あらためて感動しました。

参加人数は男性7、女性7の計14人、歩行距離は約6・5キロ。背筋を伸ばした正しい歩き方、準備・整理体操と若さと健康に留意した良きリーダーの下、心地よい疲れとともに楽しいハイキングでした。



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

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して31年

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)

# 新所沢地区シルバー運動会

大山美智子

6月12日、新所沢地区体育館で恒例のシルバー運動会が開催された。

役員は会場の都合で11時集合、大忙しで準備開始。12時より受付・開会式・準備体操の後12時45分より競技開始。



2018/06/12 13:40

- ①ゴムボールつき（ゴムボールをついてコーンを廻ってゴールへ）
- ②頭上ボール送り
- ③糸巻き
- ④人生ゲーム（全員がナンバーカードをもって音楽に合わせて歩きます。音楽の止まった時ナンバーを呼ばれた人は抜けます。何回か繰り返して最後に残った10人に景品を）
- ⑤輪投げ
- ⑥みんなで踊ろう（炭坑節・所沢市民音頭・きよしのズンドコ節）

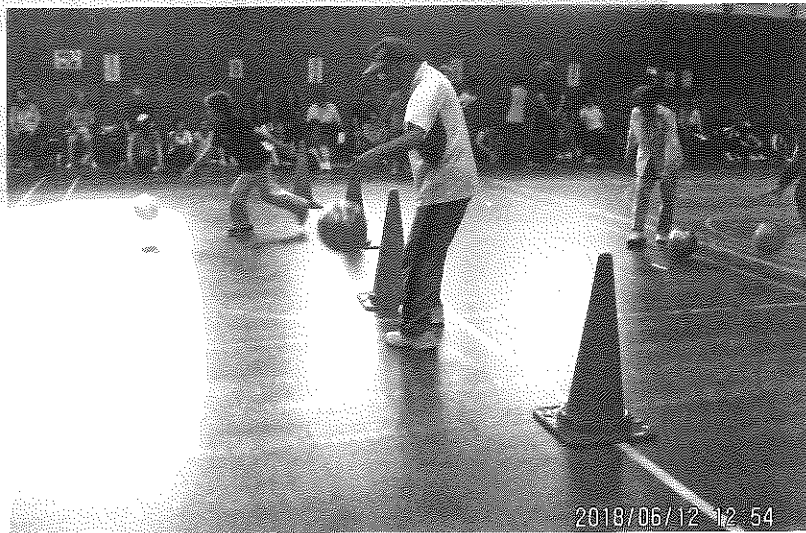
休憩をはさんで

- ⑦紙飛行機飛ばし（休憩時に折った紙飛行機飛ばしに夢中になっていました）
  - ⑧風船割り（お尻で割る風船の音が見事）
  - ⑨サッカーボウリング
  - ⑩輪くぐり競争
  - ⑪目玉焼きリレー
- の競技が行われた。

目玉焼きリレーは10月に行われる高齢者スポーツ大会の得点競技なのでひと際熱が入りました。

各競技の1位2位には景品が出るのも楽しみにして居ます。競技も順調に進み3時30分過ぎには終了しました。参加賞を頂き体育館の掃除をして解散です。

参加者85名、子供？に返って楽しい時を過ごしました。



2018/06/12 12:54

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

## 家族葬のさくら屋

火葬式 120,000円(税込)  
一日葬 250,000円(税込)  
二日葬 300,000円(税込)

式場料、火葬料、コミコミプラン

24時間受付 年中無休  
☎0120-32-2342  
所沢市中富1566-1

霊安室・家族葬ホール  
“ご利用無料”

協栄式典

☎0120-55-1001

24時間365日 葬儀受付  
“安心でいいご葬儀”

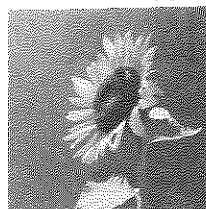
(株)協栄式典 所沢市小手指台37-6

協栄式典 検索

## 夏の花コラモ

ヒマワリ

向日葵



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

花言葉 あこがれ・あなただけをみつめる・崇拜

花名の「向日葵」は花が太陽の方向を追って動くこと（日廻り）に由来します。また、花言葉の「あなただけをみつめる」もこの性質からきています。ただし、太陽を追って動くのは成長している時期だけになり、完全に開いてしまった花は成長が止まり、完全に東を向いたままになるんですよ。 ※諸説あります

# 市長連俳壇

## とみおか俳句会

麦秋や北岩岡に相撲部屋  
柿若葉裏も表もみな若葉  
麦の秋山河洋々拡がりぬ

母の日やわたしのママは世界一の  
どけしや天に響きし子等の歌  
子供の日夢は宇宙へ果しなく

金蘭や明日伐採の雑木山  
白花の多し五月の狭庭かな  
中山道つばめ反転一里塚

駆けまはる裸足の子等に風そよぐ  
石彫の小さき地蔵や著莪の花  
香り立つ菖蒲の湯の中ひたる夜

天ぶらは茶垣で摘みし一番茶  
洋館の窓開け放つ聖五月  
しなやかに茶葉を転がす焙炉かな

母の日や身近に母の居る様な  
湯気立てば集まる目線新茶かな  
ませご飯英豌豆のばつと映ゆ

中井 明良

麦秋や一家六人ドライブへ  
武蔵野の傍らに住み麦の秋  
麦秋や垣根整へ風通す

今日もまた母の介護や初夏の風  
麦秋や野をかけまはる親子猿  
カラオケのみんなが主役春うらら

兵頭 一弘

麦の秋幼なに貰ふ菓子ひとつ  
新築にミニミニミニのこいのぼり  
小綬鶏の声を身近に目覚めけり

高羅 於けい

一輪車乗つて落花と鬼ごっこ  
遠足のみやげ真白き貝の殻  
鶏に犬の追はるる麦の秋

古川 きよみ

先頭をかける少女や風五月  
てまひまを惜しまぬ母の柏餅  
濃く淡く村をのみこむ麦の秋

加藤 草雲

睡蓮や手足を伸ばし亀の浮く  
麦刈りの終はり畑に墓一つ  
墓近く稲荷明神竹落葉

平田 千洸

一本を捌いてもらふ初鯉  
連ねゆく観光バスや麦の秋  
さざ波に映りはためく新樹かな

関根とよこ

奥沢 仲枝

伊谷 正子

相馬 靖秋

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

温もりと優しさに  
満ちたお見積りを...

**花みずき** 所沢  
セレモニーホール  
ご用命は... 式場無料  
安心の24時間・365日対応  
北原町866-14 ☎ 2992-8000

**コスモ葬祭株式会社**  
北原町866-14 ☎ 2992-4000

御 協 賛

さがみ典礼  
**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。

お困りのことは  
ご相談ください。

葬儀	年金	遺言	保険
介護	遺品整理	墓地位	相続

もしもの時はさがみ典礼へお電話を。

年中無休  
24時間受付 ☎ 0120-44-4145  
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)



## とみおか俳句会

初夏の風おぼあちやんには無精髭  
叢をぼつと灯して天道虫

金網にしかと貧乏蔓かな

夏空に響く快音ホームラン

カラフルな日傘を孫にプレゼント

梅雨の入り書店に寄りて書を読む

薫風やオーブンカフェの木椅子にも

くもの糸顔面に受く狭庭かな

テーブルカー見下ろす朴の一花かな

汗拭ひダンスレッスン風少し

挽きたてのコーヒーの香や梅雨あがる

遠き日の友のほほえみ著莪の花

三つ編みの二つのぞける夏帽子

丸出しのタトウの腕や梅雨湿り

農のひと日風呂の窓から穂麦風

頭を高くゆつたり歩く羽拔鶏

真白なセーラー服や更衣

店先に古茶炒る香りあふれけり

中井 明良

梅雨が来る心の準備できたかな  
花菖蒲母の年齢尊敬す  
母の日に手作り陶器花一輪

兵頭 一弘

父祖の地や植田に映る老夫婦  
ふるさとの十日遅れのカーネーション  
ちぎり絵のてるてる坊主梅雨に入る

高羅 於けい

夏に入る有機野菜の艶めきて  
夫と猫早寝早起き夏来る  
梅雨入りや辛子明太艶めけり

古川 きよみ

LPの埃を払ひ梅雨籠り  
孫の摘む孫の拳に似し苺  
青梅の齧りてみたる紅の色

加藤 草雲

ストローをかけのぼりをるソーダ水  
青梅の葉ごもりしたる実やひとつ  
新樹の夜捜し物してすぎゆけり

平田 千洸

梅雨寒や混み合ふコインランドリー  
むらさきに混りて一花黄の菖蒲  
ひんやりと寝しなに仰ぐ梅雨の月

関根 ともこ

奥沢 伸枝

伊谷 正子

相馬 靖秋

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

所沢市長生クラブ連合会  
後援会 会員

セレモア品質  
— CEREMORE QUALITY —

生花 介護用品 患者移送 仏壇 葬儀

— 大切な方へ…ありがとう —

ISO9001 認証取得

— セレモアの —

家族葬・一般葬

おかげさまで  
会員25万人

— セレモア共済 —  
市長連ライフクラブ

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  
会員の皆様へ限り…

45,000 円

品質保証  
ISO9001  
認証取得

事前のご相談・資料請求は…

0120-57-1121



Eternal Heart

株式会社 セレモア

所沢本社 / 埼玉県所沢市寿町 29-7 埼玉本社 / 埼玉県板戸市日の出町 18-52  
葛立川能本社 / 東京都足尾井町本社 / 墨新橋本社 / 墨八王子本社 / 相模原本社

所沢市長生クラブ連合会 担当

篠江 竜一

(090-3310-1754)



所沢市高齢者演芸大会



## お知らせコーナー

### 第42回高齢者演芸大会

7月26日(木)

### 第43回高齢者スポーツ大会

10月5日(金)

### 健康ウォーキング

10月25日(木) & 11月21日(木)



## 編集後記

今年度は、広報誌「長生だより」は、(株)博報社による3月と7月の発行(所沢市長連の諸経費負担無し)と11月は市長連・後援会・県老連助成金の調達により、年3回の広報誌発行の予定です。

本年度は「会員増強運動」の最終年度と、当市長連坂下会長より、引き続きのご尽力をお願いしたいと述べられています。

広報活動として、「自分達で今できる事」をキャッチフレーズに、市長連の年間行事、各地域連合会の活動、会員の投稿記事等を紹介することにより、速やかに情報発信することと、地域に密着した活動と良い環境づくりに貢献できる事を願い、全員で頑張ってくださいますので、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さま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、地域の皆様にシニア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】

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	日
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

TEL (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

TEL 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

TEL (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。