



# いつだって今が最高！ イベント参加は元気の秘訣



芸能大会開催



シニア大学開催

中友連では生きがいや健康づくりに繋がるさまざまな活動を行っています。12月7日（木）には歌や踊り、演奏などを披露する華やかな舞台、芸能大会を開催。また心と体の健康づくりを学ぶシニア大学を全5回開催しました（詳細は8ページ）。

友愛クラブで生きがいを見つけて、健康で豊かな生活を送りましょう。



会長あいさつ



# 秋田の地で多くの収穫を

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克二

11月8日(水)と9日(木)両日にわたり秋田市で「全国老人クラブ大会」が開催され、東京都代表の一人として参加の機会をいただきました。

初めての体験に一体何が待っているのだろうか？ 期待と不安を抱えながらの参加でしたが、いっぱいの感動と課題、そして元気パワーを全身に吸収することができました。

初日、式典が行われたのち、地元・秋田県老人クラブ連合会の生きがい健康づくりの一環として取り

組まれている「老人クラブ文化祭」の活動事例が披露されました。8市町村から10団体248名が出演。演目は地域の文化や歴史を生かし、国の登録有形文化財に指定されている「秋田南外の仕事着を四季の流れとともに寸劇で演じ、秋田民謡を採り入れた創作舞踊など、年齢は90

歳代から下は60歳代まで幅広く、しかも一人ひとりの個性が舞台で躍動している姿には感動しきりでした。中でも「スコップ三味線」は15名

がスコップをバチで叩く姿が圧巻でした。対話劇「老人クラブ会員は、どうする？ どうする？」では、会員減少が著しく、会員を増やすためにはどうしたらいいのか？ 秋田弁が炸裂し楽しむとともに笑ってはられない深刻性を感じずには

2日目の第2部は、秋田県潟上市、神奈川県横浜市、山口県萩市の代表による活動発表のパネルディスカッションが行われました。共通して会員減少問題を抱え、人が集まりやすい「ふれあいサロン」や「誰もが参加できるたまり場づくり」などお互いが支えあえる環境づくりの苦労が伺えました。

2日間をとおして、受け入れ側の秋田県はもとより、全国から集まった高齢者に触れ、高齢化社会の縮図を目の当たりにするとともに、若手の人会促進をもとに、クラブの中の支えあい環境構築への取り組みが活発に行われていることを実感しました。とくに秋田県の高齢者たちの演芸に懸ける素朴な実直さは、地元文化や伝統を大切に誇りと自信に満ちた生活そのものでした。



躍動感あふれるステージ

中野区友愛クラブ活動の責任者として一層気持ちを引き締めなければと、帰途の新幹線で呟いていました。

## 地域の活力の源

中野区議会 議長あいさつ



中野区議会議長 酒井たくや

中野区友愛クラブ連合会の皆様

には、日ごろより区議会に対しま

して、深いご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

中野区の人口データを見ますと、令和5年11月当初の区内の人口は約33万7千人、そのうち、65

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

### 鷺ノ宮耳鼻咽喉科

03-5327-4187

中野区鷺宮3-20-10 フロンティア鷺宮1F

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	○	○	○	△	○	○
午後3:00~6:30	○	○	○	△	○	○

休診日：日曜・祝日・木曜・土曜午後  
受付は診察終了15分前迄となります。

### いしい内科クリニック

内科・消化器内科・循環器内科

Tel.03-5345-7667

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

休診日…木曜、日曜、祝日 ※土曜は9:00~13:00まで  
中野区沼袋3-28-9

医療法人社団清仁会 哲学堂

### きくち皮膚科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

10:00~13:00 ○ ○ ○ △ ○ ◎ △ △

15:00~18:00 ○ ○ ○ △ ○ △ △ △

休診日/木曜・日曜・祝日 ◎土曜午前 9:00~13:00

中野区松が丘 1-7-7 TEL 03-5318-0780

https://www.kikuchi-hifu.com

### さぎのみや皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	●	-	●	▲	-
15:00~19:00	●	●	●	-	●	-	-

▲土曜の診療は9:30~14:00

TEL.03-5327-3013 (鷺ノ宮駅北口)

中野区鷺宮 3-19-1 連城ビル2F 徒歩15秒

受付は診療時間の10分前まで

### 中山レディスクリニック

産婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前10:00~13:00	●	●	●	休	●	●	休
午後16:00~18:00	●	●	●	休	●	休	休

中野区東中野3-9-14

TEL03-3371-2676

### 在宅医療・訪問看護

内科 循環器科 矢部医院

03338-6449

杉並区阿佐谷北6-31-6

診療時間/ 8:30~12:30  
15:00~18:00  
水曜・日曜・祝日/休診 土曜は17:00迄

歳以上の方々は、約6万7千人と  
なっております。これは、区民の  
約5人に1人が、65歳以上となっ  
ており、区政にとって、高齢者の  
皆様の健康づくり、生きがいづく  
りがますます重要な課題となっ  
ていることを示しております。

「健康まつり」や「芸能大会」、  
各クラブで行われている学習活動  
など、皆様の日頃の自主的な活動  
を拝見いたします。その熱  
気と迫力に圧倒されるとともに、

運営に携わる役員の方々だけでな  
く、お一人おひとりの、責任感と  
連帯感が伝わってまいります。そ  
して、行事に何うたびに、いつも  
温かく、心地よく迎えてくださる  
皆様のお心には、いつも感動を覚  
えているところでございます。

皆様がいままでお元気ではつ  
らつとされ、現役として地域のな  
かで活躍されることは、中野区の  
理想であり、地域の活力源です。  
どうぞいつまでもお元気でご活動

いただきますようお願い申し上げ  
ます。

私ども区議会といたしまして  
も、皆様方の豊富な知識と経験が  
存分に発揮され、ご活動が活発に  
進みますよう、皆様方のご意見を  
伺いつつ、環境整備等に取り組ん  
でまいります。

今後とも、皆様の更なるお力添  
えを、心からお願ひ申し上げます。



中野区議会  
厚生委員長あいさつ  
厚生委員 長 あいさつ

## 地域の皆様と共に

中野区議会 厚生委員長 日野たかし

謹んで初春のお慶びを申し上げ  
ます。

「青春とは心の若さである。信念  
と希望にあふれ、勇気にみちて日  
に新たな活動を続けるかぎり、青  
春は永遠にその人のものである。」

パナソニックの創業者である松  
下幸之助氏が70歳の時に作った座  
右の銘には、立ち止まることなく  
生涯前に進み続けるのだという信  
念が伝わってきます。

友愛クラブ連合会の皆様におか  
れまして、日々体を動かし、趣  
味を共有し、人々の輪をつなげる

活動を続けていらつしやる姿には  
日頃より感銘を受けております。

活き活きとして、日々の生活に輝  
きを持たせられることは、世代を  
重ねても素敵な青春の時間を過ご  
されているように思えます。

今年元旦に能登半島地方で震  
災が発生し、多くの方が被害を受  
けられました。一日も早い復興を  
願うとともに、震災というものは  
本当にいつ起きるかわからないも  
のであると再認識させられまし  
た。

災害時に一人一人の命を守るに

は自助・共助・公助がしつかり機  
能することが大切です。とりわけ

「共助」は地域の連携力が要となり  
ますが、都心部では近隣の方々の  
顔が見えにくいということが災害  
時においても課題の一つになっ  
ています。そうした中において、友  
愛クラブの皆様が地域の方  
の顔をつなぐ大事な役割も担われ  
ていることは、地域の連携力を培  
う大事な活動でも感じしてい  
ます。

中野区議会としまして、皆様の  
活動を支えていけるようこれから  
も尽力してまいります。今後も友  
愛クラブの皆様がご健康で益々ご  
活躍されることを祈念致します。

中野区議会としまして、皆様の  
活動を支えていけるようこれから  
も尽力してまいります。今後も友  
愛クラブの皆様がご健康で益々ご  
活躍されることを祈念致します。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

### 宮医院

内科・消化器内科・小児科

TEL.03-3385-3177

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

【休診日】金曜・日曜・祝日・土曜午後  
中野区上高田 3-1-13



### 沼袋すがなみ眼科

☎03-3388-7800

診療時間 月火水木金土日祝

9:30~12:30	●	●	●	●	-	●	-
15:00~18:00	●	●	●	●	-	-	-

休診日：金曜・日曜・祝日、土曜午後  
中野区沼袋 1-44-2  
http://numabukuro-eyeclinic.com

### さかい内科クリニック

中野区鷺宮 3-19-15 ダイアパレス鷺宮 1F

☎03-5327-3670

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

休診日：日曜、祝日、木曜・土曜日午後



●内科 ●循環器内科 ●糖尿病内科  
●呼吸器内科 ●往診・訪問診療

### やまぐち内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	▲
14:30~18:30	●	●	●	-	●	▲

▲…土曜午前 9:00~11:30 / 土曜午後 13:30~16:30  
中野区上鷺宮 2-4-1 ☎03-3970-0770  
http://www.yamaguchi-heart.jp/

### 矢崎薬局

営業時間 月~金 9:00~19:00  
土 9:00~14:00  
定休日 日曜・祝日

中野区沼袋 3-26-12

☎03-3386-0055  
FAX 03-3386-0166

### 中野駅前内科クリニック 糖尿病・内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	休	●

中野区中野 3-36-12 SK中野ビル 2F TEL 03-3382-1071

中野駅南口徒歩30秒 土曜午後も診療

第37回東京都老人クラブ大会



第37回東京都老人クラブ大会

8団体5名の功績

12月7日(木)、文京シビックセンター大ホールにて、第37回東京都老人クラブ大会が開催されました。

中野区友愛クラブ連合会として受賞した「連合会会員増強賞」をはじめ、日頃の功績を称え、次のとおり8団体、5名が表彰されました。

○東京都知事表彰(高齢福祉功績者) 育成指導者

石田 修(東鳳クラブ)

- 優良老人クラブ(特別表彰) 亀鶴会
- 優良老人クラブ(一般表彰) 東部長寿会

○東京都老人クラブ連合会

会長表彰

優良老人クラブ

桃園ことぶき会

寿さくら会

育成功労者

佐藤 攻(隣友会 会長)

野田 早苗

柿内 法音(上高田和楽会 会長)

育成指導功績者

小見山世津子(しらさぎ寿会 会長)

連合会会員増強賞

(中野区友愛クラブ連合会 副会長)

中野区友愛クラブ連合会

連合会会員増強賞

中野区友愛クラブ連合会



松本会長が連合会会員増強賞を代表で受賞

- 老人クラブ会員増強賞 なべよこクラブ
- トライアングル
- かみざき西ことぶき会

中野区友愛クラブ連合会表彰

芸能大会にて

1団体3名が受賞

芸能大会が12月7日(木)、なかのZERO大ホールにて開催され、第一部の式典では地区連合会功労賞と会長功労賞としてそれぞれの方々が表彰されました。

○式典表彰者

地区連合会功労賞

江古田長寿会

会長功労賞

豊田 明香(東郷長寿会 会長)

鈴木 泰隆(睦寿会 会長)

関 信夫(ときわぎ会 会長)



中友連表彰

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 悠友会

## 天正堂クリニック

小児科 / 内科 / アレルギー科

TEL:03-3319-3965

中野区丸山 1-5-7

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	—

中野坂上駅すぐ

## おがた皮フ科クリニック

診療受付時間 月火水木金土日祝

午前 10:00~12:30 ●●●/●●●/

午後 14:00~16:30 ●●●/●●●/

休診日/水曜・日曜・祝日

完全予約制

中野区中央2-2-31 中野NSビル6階

TEL/FAX 03-3366-4112

乳幼児から高齢者まで、お気軽にご来院ください

在宅療養支援歯科診療所

一般歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科

【診療時間】

月~土曜 9:30~13:00

14:30~19:00

【休診日】 日曜・祝日

★院内バリアフリー 車イス可・Pスペース有

♡桃園通り

## 村上歯科医院

03-6382-8618

中野区中野3-27-15クヒオハイツ1階 中野駅南口丸井裏

## 宮地内科

診療時間 月火水木金土

午前 9:00~12:00 ○○●/○●★

午後 3:00~ 6:00 ○◆☆/○/

☆予防接種・乳児健診は水曜午後2:30~3:15(一般診療は午後3:30~)

★予防接種は土曜午前11:00~11:30(一般診療は通常通り)

◆在宅診療(一般診療は休診) 休診:木曜・日曜・祝日・火曜午後・土曜午後

中野区上高田1-35-9

03-3361-1858

中野駅前ごんどう泌尿器科

泌尿器科 女性泌尿器科

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

受付時間: 午前外来 12時00分まで、午後外来 18時00分まで

休診日 木曜日 土曜午後 日曜日 祝日

中野区中野 5-67-5 SKGT長谷部 5階

03-3388-2525

医療法人社団 誠船會

## 船戸耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	/

休診日/日曜・祝祭日・土曜午後

中野区本町 4-21-11

受付電話 050-5305-4676

TEL 03-3381-0716

各部報告

体育・健康推進部

体育・健康推進部統括部長 大川 輝男

健康・元気を  
目指して

◆令和5年度中野区友愛クラブ連合会  
第14回輪投げ大会

中野区立総合体育館にて、令和5年度中野区友愛クラブ連合会第14回輪投げ大会が開催されました。参加29クラブ34チームのうち、上位入賞者は次のとおりです。

優勝	なべよこクラブ(B)	545点
準優勝	幸寿会(A)	528点
3位	沼袋けやき会(A)	523点
高得点賞		
男性	田中 開介(小滝泉会)	161点
女性	中杉美和子(大和友愛会)	142点



仲間が見守る中気合いの輪投

◆秋季ゲートボール大会

10月5日(木)午前9時30分、正寺川公園運動広場で秋季(第80回)ゲートボール大会が開催されました。天候に恵まれ、8チームが競い合いました。

午後2時30分には全ての試合が終了し、春に続き「隣友会」が優勝しました。(佐藤 攻)



来賓の始球式

◆タオル体操

9月20日(水)産業振興センター多目的ホールにて、56名参加のもとタオル体操が開催されました。

◆健康体操

12月13日(水)産業振興センター多目的ホールにて、66名参加のもと健康体操が開催されました。

◆リズム体操

各地区、以下日程にてリズム体操が開催されました。

江古田地区

7月20日(木) (会場:江古田区民活動センター)

鷺宮・上鷺宮地区

9月26日(火) (会場:鷺宮区民活動センター)

新井、沼袋、野方、大和地区

11月22日(水) (会場:沼袋区民活動センター)

東部、鍋横・桃園地区

1月16日(火) (会場:桃園区民活動センター)



椅子を使って体操



リズムに合わせて楽器を打ち鳴らす

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**内科 小児科 宇野医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	※	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※水曜午前…第1・3のみ診療(第2・4は休診)  
《休診日》日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

中野区中野1-6-2  
☎03-3369-2090

内科・小児科・訪問診療  
医療法人社団 **大場診療所**  
渡辺会

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

休診日 日曜・祝日・土曜午後

中野区大和町3-40-6  
☎03-3330-0073

**なかた皮フ科**  
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医  
院長 中田まり

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~ 6:00	●	●	●	●	●	●

休診日/火曜午前・木曜・日曜・祝日

中野区弥生町5-3-4  
☎03-3382-4112

**石坂整形外科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 6:00	●	●	●	○	○	○

休診日/日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

☎03-3361-3522  
中野区中野6-30-14

内科 老年内科 **赤沢医院**

《診療時間》月・水・金 / 9:00~12:00  
16:00~18:30  
火・木・土 / 9:00~13:00  
休診日 / 日曜日・祝日

中野区中野5-33-28  
☎03-3387-1811

保険調剤  
**やまと調剤薬局**  
お薬のことなら何でもご相談ください  
休日:日曜・祭日

中野区大和町 1-64-1  
☎&FAX 3337-3380

女性部

女性部長 眞武 昭江

随時再開のクラブ活動

◆女子部大会

長い間、コロナ禍のため会話も制限されておりましたが、5類移行に伴いクラブも少しずつ活動を開始いたしました。女性部事業の活動としては、まず、7月3日(月)に女性部大会を、なかのZERO小ホールにて行いました。大会には元アナウンサー花形先生をお招きし、口周りをスムーズに動かすための練習や、飲み込み、唾液分泌(口腔ケア)、代謝アップに役立つ滑舌トレーニングで健康アップを目指しました。



滑舌のトレーニングで健康に

◆手づくり品講習会

9月7日(木)には女性部手芸事業として、東京都老人クラブ連合会の指導による「針を使わないで作る便利袋」を開催いたしました。喜ばしいことに多数の参加申し込みをいただいたため、役員のみでの対応では手が足りず、クラブの会員の皆様のご協力をいただくことで、無事実施することができました。



手先を使い作品づくり

◆東老連主催シニア健康フェスタ

11月21日(火)の武蔵野の森総合スポーツプラザアリーナでの「シニア健康フェスタ東京大会」への参



練習の成果を披露

加に向けて、10月20日(金)に中友連女性部を主催として高橋佳子講師をお招きし、レクダンス講習会を開催しました。この講習会をはじめとして東老連の講習会への出席や、中友連独自の練習日を別途設けるなど活動を重ね、大会では見事なダンスを披露することができました。今年度も女性部事業にたくさんのご参加、ご協力をいただき本当にありがとうございました。来年度も楽しい事業を計画しております。引き続きよろしくお願いいたします。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**在宅療養支援診療所**  
医療法人社団 三心会  
**中野なおクリニック**  
中野区弥生町2-4-9 ツナシマ第3ビル2階  
☎03-6379-6021

医療法人社団 (在宅療養支援診療所)  
**中村診療所**  
内科・在宅医療 丹下 徹彦・中村 洋一  
診療時間  
午前 9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
午後 3:00~ 6:00 ○ ○ ○ / ○ /  
休診日:日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 \*診療時間は令和6年4月1日より  
中野区本町5-39-2 ☎03-3381-3797

社会医療法人社団 **健友会**  
外来・入院・リハビリ・訪問診療・透析  
介護・地域包括ケアに関わるどんな事でもお気軽にご相談ください。  
**中野共立病院** ☎3386-3166  
中野共立診療所・附属健診センター・江古田沼袋診療所  
川島診療所・城西診療所・やまと診療所・桜山診療所

内科 小児科 **柳田医院**  
診療時間  
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●  
16:00~18:00 休 ● 休 休 休 休  
【休診】日曜、祝日、火曜を除く午後  
中野区弥生町4-36-13  
☎03-3381-4066

内科・循環器科  
**小金澤医院**  
TEL.03-3951-5621  
診療時間  
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ● -  
15:30~18:20 ● ● - ● ● - -  
中野区江原町 3-35-8 グローリオ新江古田 1F

**沖津医院** 休診  
日曜・祝日  
水曜・土曜午後  
●内科 ●循環器科 ●消化器科  
●生活習慣病外来 ●訪問診療  
診療時間  
9:00~12:30 ● ● - ● ● ●  
13:00~14:30 往診 往診 - 往診 往診 往診  
15:00~19:00 ● ● - ● ● -  
中野区鷺宮3-20-4 鷺宮医療ビル2階3階 西武新宿線「鷺宮駅」  
ファミマート隣り 青いビル  
☎03-3339-2865

奉仕部

奉仕部統括部長 石田 修

友愛募金 タオル・雑巾の寄付

開催日…10月13日(金)、20日(金)
場所…区役所会議室、スマイル
なかの3階A・B会議室
協力…友愛募金23クラブ、タオル・雑巾の寄付25クラブ
合計…86615円

今年度より「友愛募金」と名称を変更し、口座振込と現金受付の2つの方法で寄付を募りました。
集まったお金の半額は社協へ寄贈し、残りは中友連特別口座に災害時資金として積み立てます。
タオル・雑巾は区内の特別養護老人ホーム(12カ所)へお届けしました。ご協力ありがとうございました。



募金贈呈

総務部

旅行委員長 野村隆一郎

令和5年 秋バス旅行記



美しい紅葉と富士山

春は海、秋は山と決めたわけではありませんが、今回八ヶ岳富士見高原リゾートへ。標高1420mの展望台へ(八ヶ岳の標高2899m)200mの高低差を25分かけて自動カートで移動し、雄大



八ヶ岳チーズ工房でお土産選び



食事と会話を堪能しました

な景色を満喫。幸い好天に恵まれ、日本一の富士山、2位の北岳、3位の奥穂高の雄姿が眺望できました。昼食はホテルで焼きそばなど、帰りはチーズ工房でお買い物。上々の天気にも恵まれ事故もなく帰路につきました。
さて、今回も前回同様、参加者が174名に上り一度に実施できなくなり皆さまのご協力により、10月24日(火)はバス3台と30分遅れのバス1台、11月2日(木)は、バス1台をチャーターし、結局バス5台に。次回の教訓にします。重ね重ね皆さまにお詫びいたします。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ
生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

- 折りたたみポリタンク
アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
カイロ
おしりふき(大判で、体ふきに便利)
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



さぎのみや
なんぞういん通り歯科

Table with columns for treatment time (9:30-13:30, 15:00-19:00) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日).

★15:00~18:00 【休診】木・日・祝 ※毎月第1週のみ木曜診療、土曜休診

LINE 予約はじめました

中野区鷹宮 2-18-8 03-3337-4618
コープ中野鷹宮店 1F

やまもと消化器内科クリニック

Table with columns for treatment time (9:00-12:30, 15:30-19:00) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日).

★9:00~13:00 休診日: 木曜、日曜、祝日、土曜午後

中野区本町 3-31-7 プレジール S 1F

03-5304-1195

文化部

文化部統括部長 岩附 浩子

# 第58期「シニア大学」を終えて

2023年度「シニア大学」は第1回の「支えあいフォーラム」を皮切りに、心と体の健康づくりをキャッチフレーズに、5回にわたってなかのZERO大ホールで実施しました。

猛暑が続く9月でしたが「認知症とともに生きる備え」と題した西田淳志先生の講演に



東京都医学総合研究所 西田 淳志先生の講演

は600人以上の参加があり、認知症の関心の深さを感じることができました。また、最終回の第5回は、武蔵野音楽大学の皆さんにより「気が早い！Xmasコンサート」を実施。大勢の皆さんに楽しんでいただき、全5回を盛況裡に終えることができました。

会員の皆さまのご支援、ご協力ありがとうございました。

## シニア大学2023の足取り

### 第1回 支えあいフォーラム

6月6日 「愛が行き交う住みよいまちに人生100歳時代！高齢者が安心して住める中野のまち・増やそう仲間を！目指そう魅力あるクラブ活動を!!」をテーマに、パネルディスカッションを実施。

【コーディネーター】

池内明日香様／パネリスト5名

### 第2回 ハッピーるんるん音楽遊び

【健康アップ！コンサート

7月12日【出演】ハッピーるんるんの皆さん

### 第3回 認知症とともに生きる備え

9月13日【講師】西田淳志先生／東京都医学総合研究所

### 第4回 目指そう！健康でいきいき人生を

10月14日【講師】北部すこやか福祉センターの皆さん

### 第5回 気が早い！Xmasコンサート

12月4日【演奏】武蔵野音楽大学の皆さん

皆さん



武蔵野音楽大学の皆さんによる演奏

◆ご支援ありがとうございました◆

文化部

文化部統括部長 岩附 浩子

# 楽しみにしていた 芸能大会

12月7日（木）、なかのZERO大ホールにて「芸能大会」を開催しました。第一部の式典では団体功労賞1クラブと会長功労賞3名が表彰されました。

第二部では27団体344名が参加し、コーラスや民謡、日舞、手話ダンスなど、日頃の練習の成果が披露されました。

コロナ禍からやっと解放され、芸能大会を目標に練習に拍車をかけての発表に、適度な緊張感のなかにも自信に満ちた堂々とした姿が印象的でした。

最後はお楽しみ抽選会で盛り上がり



華やかな舞を披露

りました。大舞台で、やり遂げた満足感を笑みに表し、お土産のかりんとうを手になんぞかあれ、芸能大会を盛況裡に終えることができました。

各クラブの会長をはじめ役員

の皆さんのご協力に感謝します。



息のあった歌と演奏



会場に響く美しいハーモニー



昭和・東中野  
地区連



地区連パネル展  
昨年度の倍で実施

会員増強キャンペーン  
組織部 早川 一雄

昨年度、先行実施した4地区連主催のパネル展（南中野、鍋横・桃園、昭和・東中野、大和）に励まされて、今年度は新たに4地区連（弥生、東部、沼袋、野方）で、単位クラブの参加のもと、区民活動センター運営委員会の協力も得て「地区まつり」の場でパネル展が実施されました。多くの地域の皆さんに中友連・地区連・単位クラブの活動内容が紹介できました。地区連

東部  
地区連



寄せ植え教室の「寄せ植え」を添えて、単位クラブの活動内容チラシを地区まつりの受付に設置。

パネル展の様子を紹介しします。

弥生  
地区連



各単位クラブの活動地域の他、机に資料を置き、説明要員を複数配置。

沼袋  
地区連



野方  
地区連



区民活動センターギャラリー全室を利用した「野方ことぶき会」の諸活動報告の前面に地区連パネルを初めて掲示。

区民活動センター運営委員会事務局の協力を得て、活動全般と単位クラブの活動を見やすいレイアウトにして区民活動センター入口に掲示。

# 地区活動コーナー

## 「ボッチャ」に挑戦

南中野地区友愛クラブ連合会

会長 秋山 収一



会員からの評判も上々

南中野地区連では今期、新規の活動として「ボッチャ」を取り入れました。第1回8月には「ボッチャ」とはどんな競技か、体験を含めルールを学び、高齢者には無理のないところで体を使い頭も使い、参加者35名の評判は上々でした。  
第2回10月25日(水)は参加者45名でボッチャの審判正式検定を持った方に見ていただき競技を行

いました。参加者も増え、練習をするほど興味を持ち奥深い競技です。  
第3回目は12月に本格的に実施予定です。  
南中野地区友愛クラブは来期、新規事業活動として取り組む予定です。

## 運動と計算

上高田地区友愛クラブ連合会

会長 野村隆一郎

私どものクラブでは「明るく・楽しく」をモットーに活動しています。

定番の輪投げ、グラウンド・ゴルフはもちろんですが、最近マンネリ気味ですので、以前入手したコロコロダーツなるゲームをはじめました。普通、ダーツはつるし目的を矢で射ますが、これは1・5m四方の布に書かれた的をめがけて2m先からウレタン製のボールを転がします。いびつなのでどこへ行くのかが面白いところで、この計算がやや複雑で頭の体操に



頭の体操「コロコロダーツ」

なります。足し算ばかりではなく、2倍、3倍の計算が必要になるところがミソです。  
定着を待って、いずれ大会を開催する予定です。

## 沼袋地区連活動

沼袋地区友愛クラブ連合会

会長 川上 宏

沼袋地区連活動として、グラウンド・ゴルフ大会の参加は4クラブ(沼袋けやき会、亀鶴会、江古田長寿会、東鳳クラブ)、パネル展の参加は3クラブ(沼袋けやき会、亀鶴会、江古田長寿会)で実施しました。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

 ●バリアフリー工事 全般 (手摺設置・スロープ新設等々)  
●バリアフリー商材 販売

**株式会社 ジブコン**

何なりと御相談下さい。見積無料  
中野区中野 2-1-2  
**☎03-5385-9595**  
都知事許可(般-28)第146304号

屋内外電気設備工事及変電設備工事  
設計施工  
東京都知事許可 第46901号

**日光電機株式会社**

中野区沼袋 2-3-2  
**TEL 03-3386-3188**  
**FAX 03-3388-0840**

 **関東塗装工事株式会社**  
塗装・防水でSDGsに貢献する

塗装工事/防水工事/内装工事/その他修繕  
東京都知事許可 第13566号

中野区江古田 2丁目 22-4  
**TEL:03-3386-3211**

 SHUNEI 給排水衛生・空調設備設計施工

**株式会社 俊英工業**

中野区新井2-28-5  
山手中野ビル2F  
**☎03-5942-7958**

Ⓜ 左官工事一式請負

**株式会社 前平工業**

東京都知事許可(一般)第104404号  
中野区上鷲宮 2-13-10  
**電話03-3825-1644**

一般廃棄物・産業廃棄物 処理

**株式会社 恩田**

中野区江古田4-31-4  
**☎03-3389-0296**

グラウンド・ゴルフ大会では、普段のプレーと違いお互い大いに、競争意識、対抗意識を表に出して、まだまだ元気なシニア世代。にぎやかな楽しい1日でした。

パネル展では、丸山塚まつり初日からの展示でしたが、当日大雨にてもう一つ盛り上がりがなく、パネルの展示場所等、課題を得たパネル展でした。

近隣地域、他クラブとの合同事業が実施できたことにより、他クラブの皆さんと接することができ、また、各々のクラブが持つ悩み、課題を共有、そして情報交換の輪が広がった地区連活動でした。

## 飛び入りコンサートの開催

野方地区友愛クラブ連合会

会長 石田 修

野方地区友愛クラブ連合会（以後、野方地区連という）主催による「コンサート」を11月8日（水）14時30分～16時30分、野方区民ホールにて開催しました。

フルート・バイオリン・ピアノの三重奏で、荘厳な雰囲気の中にも優しさと微笑ましいムードが漂

う演奏会となりました。このコンサートを成功裏に導いた野方地区連の6単位クラブ役員の労苦は大変なものがありました。突然の提唱により、急きよ役員会で検討し、日時、場所、予算、広報方法等を決定し実行していききました。参加者募集に関しては、座席指定の招待券を一人ひとりに説明を加えて配布しました。

本年度の計画にはないこと、また予算のない中で臨機応変に取り入れたこと、これらが功を奏した結果、参加者は満席に近い程でした。野方地区連の団結とコミュニケーションが取れ、一段とまとまりを感じております。



コンサートは盛況でした

## 会員の声

### 挑戦

72 八島末広会

西 かすみ

今まで、趣味と言えるものはさほどなかったが、相棒と近くの町や野山を散策するのが、唯一の楽しみだった。その相棒も数年前に突然亡くなり、外出することもなくなつた。その頃、誘われて入会したのが近くにあつた末広会。人付き合いが苦手な友人も少なかったが、未知の人と出会い、触ったこともない卓球のラケットを握り、無心に動いている自分に気が付いた。思ったよりいけるかもと、フラワーアレンジメント、大人のぬり絵を始め、麻雀を習い、折り紙を勉強、と興味あるものに接している。今は先達の指導で、輪投げに夢中、数カ月にして区の大いに参加した怖い物知らずである。

新しいことを経験するって、こんなに楽しいことだったのだと、実感している日々である。

さて、次は何に挑戦しようかな。いや待て、これ以上欲ばるな。継続しているだけで手いっぱいだろうと、自問自答している今日この頃である。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

### 菊池弥税理士事務所

国税OBです。現場の経験力でお役に立ちます  
お気軽にご相談ください  
※日時応談。いつでもご連絡ください

中野区中央 5-10-16 ☎03-3382-1838

### 地元鷺宮で開業50年 お気軽にご相談ください 佐久間会計事務所

所長 税理士 佐久間 淳

中野区鷺宮3丁目16番9号  
TEL 03-3336-2371  
FAX 03-3337-8574

スマホで注文  
最短30分でお届け!



中野新井薬師前駅北店  
中野区松が丘1-17-10  
TEL.03-3386-7720

### Yayoitosou

### 弥生塗装工業株式会社

中野区弥生町 2-16-7 プラザ弥生 103  
TEL:03-3373-3555

### 株式会社 三和コネクタ研究所

中野区上高田 3-1-10  
TEL:03-3387-1161

おすまいの相談なら  
なんでも

東京土建 中野支部  
〒165-0024 中野区松が丘 1-8-4  
TEL : 03-3388-5441

# 会員の声

## 楽しみながら友愛活動

87 栄寿会

川島世師子

33年前、義父母と同居のため現在の南台へ転居、目にする訃報が多くお年寄りが多い街だと感じました。

14年前に亡くなった義母が生前お世話になった、南中野ボランティア協力会員ですが足かけ12年になります。

手芸が得意なので、月1回のミニサロン（手芸とお茶の会）の担当になり、毎月何を作るか考え準備しています。

南中野区民活動センターに手芸の好きな方が集まり、針に糸を通すのが大変な人もいて、お仲間同士助け合って手芸を楽しんでいます。

毎年11月、12月にかけて作る干支が好評で、今年は10個目の干支（辰）ができあがりました。皆さんは12の干支が揃うまで頑張ると喜んで作られています。

家の近くの高齢者会館しんやまの家では、介護予防事業で月2回のミニデイで指先を使つてのものづく

くりのお手伝いをしています。90歳以上の方も参加され、みなさん「できない、できない」と言いながら真剣なまなざしで取り組まれていきます。布や紙を選び、切ったり貼ったりしてできあがった作品が会館に飾られると「こうすればよかった」「○○さんのステキ」と嬉しそうな、楽しそうな会話に、これが脳活なんだなあと感じています。

栄寿会では月1回の手芸の会で作品づくりを楽しんでいます。目標は毎年行われる「しんやまの家まつり」で近隣の友愛クラブとともに作品展のコーナーに飾ることで

33年前に感じたお年寄りとお年寄りを比べると、はるかに今のお年寄りはお元気です。お元気な先輩を目標に、自分の好きなこと、自分の時間が持てることに感謝し、友愛活動を楽しみながら続けていきたいと思っています。

## 前会長をしのびて

19 野方北原寿会

藤本 玉子

創立60年の歴史ある野方北原寿会の6代会長として、令和5年度の総会まで立派に会長の任を担ってくださいました高見澤昇前会長を、顕彰

させていただきます。9月には104歳の誕生日を迎えられ、誕生会では元気に乾杯の音頭を先唱してくださいました。常に健康長寿を願い「栄養を考えた食生活に留意し、人と積極的に交流し、孤立しないように生活を楽しむ」「日は好日」とお話されていたことを思い出します。

歩行困難と難聴を抱えながらも、10月18日の定例会では、相変わらずの記憶力を発揮され詩吟の指導をしてくださいましたので、半月後に永遠の別れになるとは想像もできませんでした。まさに健康寿命100年時代の先駆者として、会員の目標でした。最後までご意志を貫かれ、自立した日常生活を送られたことは、誰にも真似のできることではないと感服の至りです。

ご健在でしたら、この会報にも「辰年を迎えて」と含畜の文を寄稿されていたはずですが、故人をしのび哀悼の意こめて紹介いたしました。合掌

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

日本キリスト教団 中野教会附属

# 徳育幼稚園

中野区上高田1-35-29  
TEL 03-5348-3022

ビル清掃、管理の クリネットサービス

cleanet service

# クリネットサービス

株式会社

中野区上高田2-40-11  
TEL 03-3386-4891

10の2と何でもご相談下さい

素早くキレイに片づけます

# 中野運輸株式会社

東京都中野区丸山1-2-1  
TEL 03-3387-4356 FAX 03-3387-4359  
URL <https://www.nakaun.jp>

臨済宗 妙心寺派

# 松源寺

蒼龍山

通称：さる寺

中野区上高田1-27-3

YAMATOYA

東京都知事免許(8)第59385号

ヤマトヤ

# 太和屋不動産

株式会社

中野区上高田3-38-5-1F  
TEL 03-3389-5321

電気工事一式請負

# KIUCHI

株式会社 木内電気

中野区弥生町 2-19-20  
TEL.03-3373-0007

### クラブ存続を願う

59 上町クラブ

高見 義一

クラブ活動(学生時代を思わせま  
す)に参加して1年10カ月、会に参  
加した経緯と今の想いを記してみ  
ました。

かなり前からお誘いの話があり  
ましたが「そのうち機会を見つけ  
て」などと言いながら、足が向かう  
ことはありませんでした。町会の役  
職を離れたことをきっかけに「見学  
だけでもしてみようか」と、軽い気  
持ちで出かけてみました。

少人数ながらも楽しそうに手芸  
をしている場面に遭遇しました。す  
べて女性の場ではありましたが「家  
から出ない(コロナによる影響は関  
係なく)皆さんの居場所づくりとし  
て活動している」と会長からの話を  
聞き大切な活動だと思い、参加しま  
した。

時が経つにつれ、少しでも役にた  
つことはできないかとの思いで、会  
計の役職に就いて現在にいたって  
います。

この間、会員が増加することはな  
い現状ですが会が継続することを  
願っています。

### 将棋と囲碁

109 なべよこクラブ

井森 正男

このほど、将棋界の風雲児 藤井  
聡太棋士が前人未踏の八冠を獲得  
した。

それにより、子どもたちに将棋  
ブームが起きているという。小生は  
将棋を小学校へ上がる前に縁台将  
棋で覚えた。

当時は、戦雲がたなびき、子ども  
の遊びは広場を駆け巡るか、縁台将  
棋ぐらしいがなく、当時は、随分熱  
中したものだ。

社会人になってからは、囲碁を好  
んでやるようになった。将棋は、相手  
の王将を詰ませるため、負けると敗北  
感が強い。その点囲碁は、敗れても僅  
差の勝負なら、それはほとんどない。

あの抑えは、必要がなかったなど  
と理由がつくので、このあたりの感  
動が、紳士のゲームといわれる所以  
かもしれない。いずれにしても将棋

も、囲碁も好きなもの同士が、実力  
を結集して覇を競うゲームはスリ  
ルに富んでなんとも楽しいもので  
ある。その楽しみがコロナ禍で仲間

が少なくなってしまう残念でなら  
ない。ぜひ、鍋横の高齢者会館に新

しいお仲間をお迎えしたい。

### 縄文シリーズA

『縄文時代に戦争はあったか』

103 仲町シルバー会

井口 稔

人類の歴史の中では、平和な時は  
かりではなく、戦争のあった時代が  
繰り返されています。世界中、民族  
問題や宗教問題が絡んで何千年も  
前から繰り返しています。

日本列島に縄文人が定住し始め  
て1万以上戦争がない時代が続  
きました。その間縄文時代には戦争  
がなかったのでしょうか。人と人、  
あるいは村同士が集団で殺し合っ  
たのは弥生時代に入ってからで

す。縄文時代の集落遺跡を見ても  
争った形跡が見られません。東京大  
学総合研究海部陽介教授は「弥生  
時代と異なり、縄文時代には集団間  
の組織的な戦闘行為が行われた証  
拠がない。しかし、縄文時代にも個  
人的な暴力は存在したかもしれな  
い。その実態はまだ明らかになって  
いない」と言っています。縄文人は

心優しい民族で、すべてのものに  
魂、神が宿るというアニミズムの世  
界観が1万年以上続いたのが縄文  
時代の平和と考えられます。

時代

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

真言宗 豊山派  
**珠光山 清谷寺**  
沼袋3-21-7  
☎03-3385-8425

真言宗 豊山派 **東福寺**  
江古田3-9-15 ☎03-3386-5205  
FAX.03-3388-5006  
学校法人 亮諦学園  
**金の峯幼稚園**  
江古田3-9-9 ☎03-3385-0014  
FAX.03-3385-0023  
https://kinnomine.com/

**中野氷川神社**  
中野区東中野1丁目11番1号  
Tel 03-3361-2465  
Fax 03-3361-2245

中野長者の寺 多宝山 **成願寺**  
中野区本町 2-26-6 電話 03-3372-2711  
宗教法人 成願寺  
**中野たから幼稚園**  
中野区本町 2-45-14 電話 03-3374-3613  
www.nakanotakaray.ed.jp/

真言宗 豊山派 **禅定院**  
沼袋2-28-2 ☎03-3389-2407  
宗教法人 禅定院  
**沼袋幼稚園**  
沼袋2-28-2 ☎03-3385-8431

真宗大谷派  
**願正寺**  
中野区上高田4-10-1  
TEL03-3386-6618

# 中友連趣味の広場

## 俳句

### 4 《片山長寿会クラブ》

のんびりと転ばぬ様に米寿越え

近澤 とみ

### 10 《白寿会》

おもいでがいっぱい路地の祭り笛

勝田 孝

秋天や夫婦揃って機嫌よし

佐藤久太郎

### 19 《野方北原寿会》

秋風や靴ひもはねてからまりぬ

馬場 一枝

### 28 《多田長生クラブ》

木枯しや酒くみ交わす友がいて

金子 幸

酔った父扇子片手に舞い披露

桑田 治子

寒晴れや半袖の子等鬼ごっこ

羽鳥扶美子

読切や「もつと」と三度「ぐりとぐら」

山口 貞子

可愛べへ飴ひきずって七五三

佐藤志貴郎

八十路秋楽しき仲間ボランティア

佐藤 征子

### 37 《コスモス文園》

山茶花や日めくりの数うすくなり

須藤美奈子

紅葉に目を奪われて踏みはずし

古賀 久恵

毒ありと言われ野に置き彼岸花

石川 枝美

水無月の空より青し奥四万湖

石川 友子

### 57 《白鷺長寿会》

紅葉散る夕日の中に立ち尽くす

小林千枝子

絵はがきのたんぼ涼しい夏便り

吉原 昭代

桜葉のちらぼら紅葉で秋を知る

藤原 幸夫

残暑でも空は青空秋の色

藤原 キヨ

コロナ禍インフルエンザ活発に

金崎 敏保

予報よりよくなりゴルフ梅雨の空

澤田 友宏

寺の庭風にゆらゆら吾亦紅

桃沢みち子

山茶花の白い花咲く寒さくる

山際ハル子

やめる友の想いつたえて冴える月

道明 節子

ベランダの柿の一葉落ちる朝

日原きよ子

### 66 《幸寿会》

落葉掃く豁然悟った人もあり

植田 紀道

墓守りすつくと立ちぬ彼岸花

若井 武志

暑さなか山は律儀に紅葉かな

内山 綾子

### 69 《健寿会》

びくりともせぬ風鈴の下がりけり

辰巳

### 71 《紅梅会》

初みくじ互ひに見せ合ひポケットに

田中 興子

信楽の狸の裾の石路の花

喜多村義紀

### 87 《栄寿会》

大寒の朝日が跳ねるビルの窓

水野 幸雄

### 109 《なべよこクラブ》

秋晴れや枯れ葉にあらぬ京の舞い

緒方 良子

海賊船青い目が追う冬の富士

秀島 永子

夕暮れて地面に遊ぶ枯れ落葉

吉田 雅子

友来る木犀薫る午後のお茶

望月喜美子

友の庭コスモス揺れる吾も揺るる

阿部真佐子

コロナ禍をまた喰む幸よ今年米

三ヶ尻鶴子

### 111 《野方ことぶき会》

白萩に赤き頭巾の六地藏

谷島 政子

老いてなお夢見る日々や秋桜

吉田 裕子

秋晴れの銀ブラかすかにモーツアルト

日比 芳子

人間を置いてけぼりに萩は咲き

根岸 一男

亡き夫へ手折る小道の曼珠沙華

小池 広子

姉妹立つコスモス畑に茜色

田中 好枝

秋桜ゆれゆれ咲くやたおやかに

八京加代子

コスモスは歌詞の中なり百恵ちゃん  
 名月やロツソの音色にむせび泣く  
 勝田 俊英  
 石井 直江

115 《弥生句会》

七五三なだめあやして笑顔かな  
 花咲けど愛でる人なき花八ツ手  
 莊吉  
 和余

八手花闇に溶け込み闇を濃く

美知子

生家跡きばなコスモス揺れてをり

恒太郎

静寂を持って余したり花八手

安希子

千歳飴もって笑顔の写真かな

真澄

飲みつぶれ思い知ったる秋の暮

サラウンドカズ

葉を広げ行く手ふさぐ花八手

和子

119 《小淀あづま会》

枯蟬螂もう争はず戦はず

吉原 世都

遊水池帰燕の空を映しけり

早川アリス

にせメール詐欺と見極め天高し

深沢瑠璃子



川 柳

37 《コスモス文園》

マスクして間違えられて会釈され

石川 枝美

116 《寿さくら会》

日めくりが身をはぐように寒くなる

泉妻 宏治

短 歌

37 《コスモス文園》

笛吹川甲斐の山々奥深く

勝頼殿の果てし寺在り

石川 枝美

編集後記

心の原風景

先日なにげなくテレビを見てみると、日本の里山特集をやっていた。どこか懐かしく感じたのは、私だけでしょうか。私は中野で生まれ育ちましたので、里山での経験はありません。それなのに懐かしいのは、日本人の心の中には原風景としての里山があるのでしょうか。

それはDNAとして日本人が持つて生まれてくるものではないかと思いました。知らないはずの里山の春夏秋冬を、心の中に見ることができるとは。

広報委員 筒井 嘉男

広報委員

委員長 秋山 和美  
 副委員長 岩附 浩子

高木 亀介  
 小俣ふじ子  
 筒井 嘉男  
 眞武 昭江  
 早川 一雄  
 松本 克二

広報顧問

スポンサーへの御礼

本誌の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。

今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

全葬連加盟 東京都指定

**有限会上州屋葬祭**

中野区上高田 2丁目 19-9  
**TEL (03)3386-3314**

によい

**実相院 如意ホール**

— 家族葬を対象とした小規模な貸ホール —  
 沼袋駅から徒歩2分

【お問い合わせ先】  
**03-3386-2472 (実相院)**  
<http://jissouin.jp>

眞宗大谷派 開教所

**正 勸 寺**

中野区弥生町1-3-4  
**TEL 03-3372-5710**

**油断敵大**

自転車の無灯火運転  
 カサさし運転はやめましょう

ルールを守って安全運転

お仏壇

**白蓮堂**

中野区中野 5-41-10  
**☎03-3386-1194**

眞言宗豊山派

**新井薬師**

**梅 照 院**

〒165-0026 中野区新井5-3-5  
**TEL 03(3386) 1355**  
<https://araiyakushi.or.jp/>

「雨上がりのミラクル」

井橋 和子



「白馬 八方池」

本田とし子



「夕映え」

神田川

海老澤信一



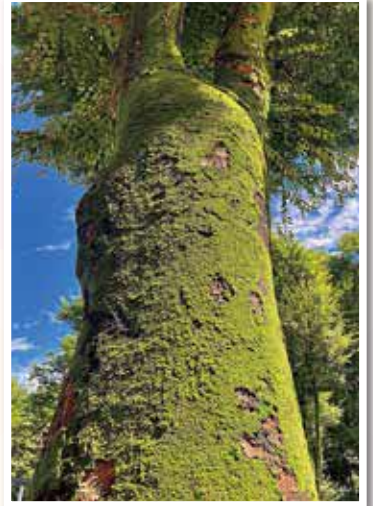
# ベスト ショット



104号で掲載できなかった秋山美知子様、井橋和子様、海老澤信一様、那須建平様、本田とし子様、山崎久美子様の6作品です。

「西新宿の主」

秋山美知子



「不忍池の蓮」

那須 建平



「晩秋の秩父」

山崎久美子



私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

**かぎ** のことなら何でも  
ご相談下さい。

お店で相談なら (大久保通り沿い)  
中野区東中野 1-6-4

お電話での相談なら  
**03-3361-5869**

防犯設備士第19-29563号  
警経 **セーフ&ガードカービス**

**創業 昭和32年**

上下水道 水まわりの専門店  
パッキン交換からリフォーム工事まで

**川崎設備工業 株式会社**

東中野駅前 中野区東中野 4-3-2

**TEL.03-3368-2626** フロフロ お気軽に  
ご相談ください

**江原町皮ふ科**

新生児からお年寄りまで親身な診療

	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	△	●	▲
14:30~18:00	●	●	●	△	●	▲

中野区江原町2-20-19 NE220ビル1階 ▲…予約制  
**電話: 03-5996-1012**  
新江古田駅徒歩4分 ももい整形外科隣

**無料! 老人ホーム紹介**

「なかゆうれん会報を見た」  
で、老人ホームあんしん  
ガイドブック差し上げます  
お気軽にお電話ください

一般社団法人 終活のコレカラ  
**0120-808-651**

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

■ご希望の多い仕事■  
●家事援助 (掃除・洗濯・調理 など)  
●育児支援 (子どもの送り迎え・保育補助など)  
●除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

**会員募集!**

ご入会ご希望の方はまずお電話を!!

**03-3366-7971** 7164 2011 中野区中央2-22-10-101

緑内障・白内障日帰り手術・眼科一般

**東中野とみどころ眼科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	/	○	○	○
14:00~17:30	○	○	/	手術	○	/

受付時間は診療終了時間の15分前までとなります。  
休診日: 水曜日・日曜日・祝日

中野区東中野5-1-1 ユニゾンモール(旧日本館)3階  
**03-5937-5755** 各種保険取り扱い