

第45回 市内統一美化活動

～8市連携 海洋プラスチックごみ削減キャンペーン～

川崎市では『美しく 住みよい ふるさと川崎』を合言葉に、市民みんなで地域を清掃することで、美化意識の高揚を図るため、市内統一美化活動を行います。

皆さんの御参加と御協力をお願いいたします。

メロー



【市内統一行動日】

コスミン



令和6年9月29日(日)

午前9時～12時まで

※予備日なし。小雨決行、荒天の場合は中止します。

※荒天等における実施有無については、9月28日(土)午前8時から午後9時までサンキューコールかわさきにてお知らせします。

※当日は、午前7時から市民文化局市民活動推進課、午前8時からサンキューコールかわさきにてお知らせします。

電話：044-200-3939 (サンキューコールかわさき)

044-200-2479 (市民文化局市民活動推進課)

※川崎市ホームページでもお知らせします。こちらから御覧ください。



清掃場所について

- ◇住居周辺・生活道路(歩道、車道は除く)・公園など
- ◇駅前広場・商店街(担当の実施団体等依頼しています)
- ◆清掃用具は各自で御用意いただき、市内統一行動日に除草や普通ごみの収集など、地域の清掃をお願いいたします。
- ◆粗大ごみは収集しません。



～8市連携 海洋プラスチックごみ削減キャンペーン～について

◇『まちをキレイに 海をキレイに つなげよう未来への∞(ループ)』を共通のスローガンにプラスチックごみの発生抑制のための啓発活動等を行っています。

《8市：横浜市・川崎市・横須賀市・鎌倉市・藤沢市・逗子市・大和市・町田市》

主催 川崎市・川崎市美化運動実施本部
実施主体 川崎市美化運動実施宮前支部
問合せ先 宮前区役所 まちづくり推進部 地域振興課
電話 044-856-3135

裏面へ⇒

美化活動に伴うごみの出し方について（お願い）

1 ごみの集積場所

通常のごみ集積所へ、きれいにまとめて出してください。

- ※ 原則、直近の収集日に収集します。ただし、ごみが大量の場合は、直近の収集日以降の収集になる場合もありますので御了承ください。
- ※ 町内会・自治会等で臨時集積所を設置する場合のほか、大規模集合住宅等で通常の集積所へ出す場合も、9月7日（土）までに宮前生活環境事業所へ申込みをお願いします。（連絡先は下記参照）

2 ごみの出し方

1. ごみ及び資源物は分別し、透明・半透明袋に入れて出してください。
2. 空きびんは袋に入れず、びんのみを「空きびん入れ」に入れてください。
3. 木片（樹木の枝）等は、50 cm未満の長さに切って束ねてください。

直径10 cm未満の物のみ、収集の対象です。

← 50cm 未満 →

※直径10cm以上～15cm未満の枝は粗大ごみです。
直径15cm以上の枝は、市では処理できません。



4. 除草した草は、透明・半透明袋に入れて出してください。
5. ガラスの破片等の危険物は、厚紙で包み、「キケン」と明記して出してください。
6. 小物金属は、地域ごとに決められた収集日の当日、朝8時までに「資源物集積所」に出してください。
7. 各家庭の粗大ごみや、私有地に捨てられている粗大ごみは、市内統一美化活動では収集しませんので、各自で処理してください。
8. 不法投棄の粗大ごみも収集しません。不法投棄されている粗大ごみ等を見つけた際は、動かさずに現状のまま下記の事業所へ御連絡ください。



- ・ 集積場所に投棄されている ⇒ **宮前生活環境事業所**
電話：044-866-9131 / Fax：044-857-7045（日曜を除く）
- ・ 道路上や公園内に投棄されている ⇒ **宮前区役所道路公園センター**
電話：044-877-1661 / Fax：044-877-9429（土曜・日曜を除く）

9. 側溝等の清掃で出る土砂については、宮前区役所道路公園センターで後日収集しますので御連絡ください。
10. 道路、公園に放置されている自転車やバイク（125cc以下）については、道路公園センターへ御連絡ください。125ccを超えるバイク（ピンク色ナンバー）については、動かさずに現状のまま宮前警察署（044-853-0110）へ御連絡ください。

《 美化活動中、車道にはみ出るとは大変危険です。交通事故に十分御注意ください 》



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

レストア川崎内での活動を再開しました

卓球ミニクラブ



コロナ禍で中止となってしまい、再開を望む声を多く頂いていた卓球ミニクラブが、7月11日より再スタートしました! 初回は新メンバーも加わり、12名が参加。「久々で体がついていかない」という声も聞かれましたが、皆さん以前と変わらない動きで卓球を楽しまれました。

第2木曜日・第4水曜日 14:00~15:30
(13:55 玄関前集合) ラケット等ご持参ください。
*8月より夏休み。9月25日(水) 再開予定です。



寄り道喫茶



宮前美しの森公園にて実施していましたが、7月よりレストア川崎に場所を変更しました。7月はアットリハ鷺沼、孫の手倶楽部、寿デイサービス、フジケア、ここから訪問看護宮前平の方に体操をご指導頂きました。体操の後は、コロナ前のように談話の時間も設けています。

毎週水曜日 10:30~12:00 (10:25 玄関前集合)
30分間の体操と、おしゃべりの時間があります。
*8月より夏休み。9月18日再開予定です。



そうだん処にんじん



6月



7月

6月はあいらいふ入居相談室の本清様より、施設における介護サービスや費用の違い、どのタイミングで入所を考えるべきか等、お話し頂きました。7月は、マリーングループ薬剤師の高橋様より、漢方やサプリメントを含めた薬との付き合い方を教えて頂きました。

土橋カフェ

6月の土橋カフェでは、訪問看護事業所の看護師・理学療法士から、訪問看護の説明と転倒防止の指導がありました。参加された方々からは様々な質問が聞かれました。7月は「幻燈がたり」として、土橋在住の方の体験をもとに、地域の開発にまつわる映像とお話しをしていただきました。



6月



7月

イベント開催情報

🎪 レストア川崎フェスティバル 🎪

日時：9/29(日) 10:00~14:00
会場：老人保健施設レストア川崎(犬蔵2-25-9)
★健康チェック、お子様向けイベント、キッチンカー、音楽コンサートを予定しています。
★13:00頃～ オペラコンサート
ゲスト：小松崎綾様(東京二期会・ソプラノ)



認知症サポーター養成講座(犬蔵地区)

日時：10/25(金) 14:00~16:00
会場：グランダたまプラザ(犬蔵2-34-15)
定員：40名(先着順)
申込先：☎ 044-976-9590
レストア川崎地域包括支援センター
★お住いの地域に関わらずご参加いただけます。



親和サロン

7月13日の親和サロンは、「宮前ハーモニカシャボン玉」の皆様による演奏と歌を楽しみました。ハーモニカの演奏に合わせて、懐かしい歌を参加者みなさんで口ずさみながら、楽しい時間を過ごしました。ハーモニカの後は、みなさんで脳トレをし、会場全体で盛り上がりました。



仲よしサロン

6月は川崎市消費者行政センター消費生活相談員の青山様より「悪質商法に気をつけよう！よくある事例と対処法」についてお話しいただきました。7月はサギヌマスイミングの佐藤様による脳トレの後、参加者のみなさんで瓶の蓋を開けるオープナーを作りました。皆さん脳トレで指先を動かし準備万端で、素敵な作品を作っていました。

仲よしサロン開催日：毎月第4月曜日 13:30~15:30



ボランティア募集中

認知症サポーター養成講座の受講者へ配布する「ロバ隊長」マスコット作りのお手伝いをしてくださる方を募集しています。土橋会館またはご自宅にて制作していただきます(フェルト等の材料はお渡しいたします)。ご興味のある方はレストア包括までご連絡ください。

手芸がお好きな方
お待ちしております！



詐欺にご注意ください！

令和6年6月末現在、宮前区内の特殊詐欺被害は32件、被害総額は約6600万円となっています(※)。役所職員を名乗り「還付金の手続きをATMで行って下さい」と誘導する、家族を名乗って「仕事でミスをした」「鞆を忘れてしまった」と言ってお金を振り込ませる、業者を名乗り「ウイルス対策で電子マネーが必要です」と言って騙し取るなど、手口は様々です。詐欺に引っかけられないためには留守番電話を設定して不審な電話には出ない、迷惑電話防止機器を設置する、家族の間で合言葉を決めておくなど、日頃から対策を行うことが大切です。また、不審な電話が来た時は周りの人や警察に相談するようにしましょう！

※神奈川県警ホームページ参照(6月末暫定値)

地域の夏祭りの様子

蔵敷

犬蔵

土橋



雨が降るまで大勢の参加者で賑わっていました！

会場変更
のお知らせ

家族会サルビア

これまで土橋会館にて開催していましたが、10月よりレストア川崎にて開催することとなりました。お間違えのないよう宜しくお願い致します。

★次回開催★ 10/7(月) 10:00~11:45

新しい職員が入りました

はじめまして。7月15日付にて入職した細野です。以前は海と山に囲まれた伊豆大島に住んでいました。地域の皆様の身近な存在となれるよう全力で頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。



細野 正
(社会福祉士)

来所での相談ご希望の場合は
事前にご一報ください

044-976-9590

レストア川崎地域包括支援センター
〒216-0011 宮前区犬蔵2-25-9
【担当地域：犬蔵・鷺沼・土橋】

レストア包括
Facebook

こちらから
↓アクセス



レストア川崎地域包括支援センター職員紹介



明石
(看護師)

嶋
(保健師)

内藤
(地域支援)

青木
(保健師)

南波
(社福・事務)

レストア川崎の中に入ってみませんか？

第2回 レストア川崎

フェスティバル

2024年9月29日 10時～14時

1階フロア全体 及び レストア川崎駐車場

本フェスティバルは、地域交流を目的としています
当日、入所者様とのご面会はお受けいたしかねます

オペラ コンサート

13:15～13:55

詳細は裏面へ

オペラが始まると他の
コーナーは終了します

こどものあそび

- ・ヨーヨーつり
- ・スーパーボールすくい
- ・ビーズアクセサリーづくり(有料)

※イラストのビーズは
イメージです。

防災コーナー



キッチンカーもくるよ！

福祉用具コーナー

健康相談

血管年齢・体組成・骨強度
体重・血圧等

施設入所相談
在宅相談

介護相談
コーナー

医療法人三星会
老人保健施設 レストア川崎
住所：神奈川県川崎市宮前区犬蔵2-25-9
TEL：044-976-7111

入所相談・見学についていつでもお問い合わせください。

ぜひ動画をご覧ください！



レストラン★ミニコンサート

～ソプラノが奏でる名曲たち～

GUEST:小松崎 綾 様

PROFILE

宮前区出身。
洗足学園音楽大学卒業、同大学院修了。
二期会オペラ研修所マスタークラスを優秀賞を得て修了。
第10回横浜国際音楽コンクール一般Aの部第1位および『うたの雑誌 ハンナ』賞受賞。
イタリアにて研鑽を積み、マントヴァやペルージャなど各地でのコンサートやオペラ公演に出演。
イタリアにて『修道女アンジェリカ』アンジェリカ役、東京二期会『ノルマ』ノルマ役カヴァーキャスト、東京二期会プッチーニ〈三部作〉に『ジャンニ・スキッキ』ネッラ役などで出演。
オペラ以外でも、ベートーヴェン〈第九〉のソプラノソリストやコンサートなど、幅広く活動している。
白川佳子氏に師事。二期会会員。



交通のご案内



* 当日駐車場のご用意はございません。
公共交通機関をご利用ください

所在地: 川崎市宮前区犬蔵 2-25-9

電車でお越しになる場合
東急田園都市線「たまプラーザ駅」下車
徒歩15分

バスでお越しになる場合
たまプラーザ駅北口
②番乗り場
東急バス「たまプラーザ駅→美の森循環」
「くすのき公園」下車

宮前平駅
①・④乗り場
「犬蔵公民館前」下車 徒歩5分



みやまえご近助ピクニック

Gokinjyo Picnic & Bousai Fair

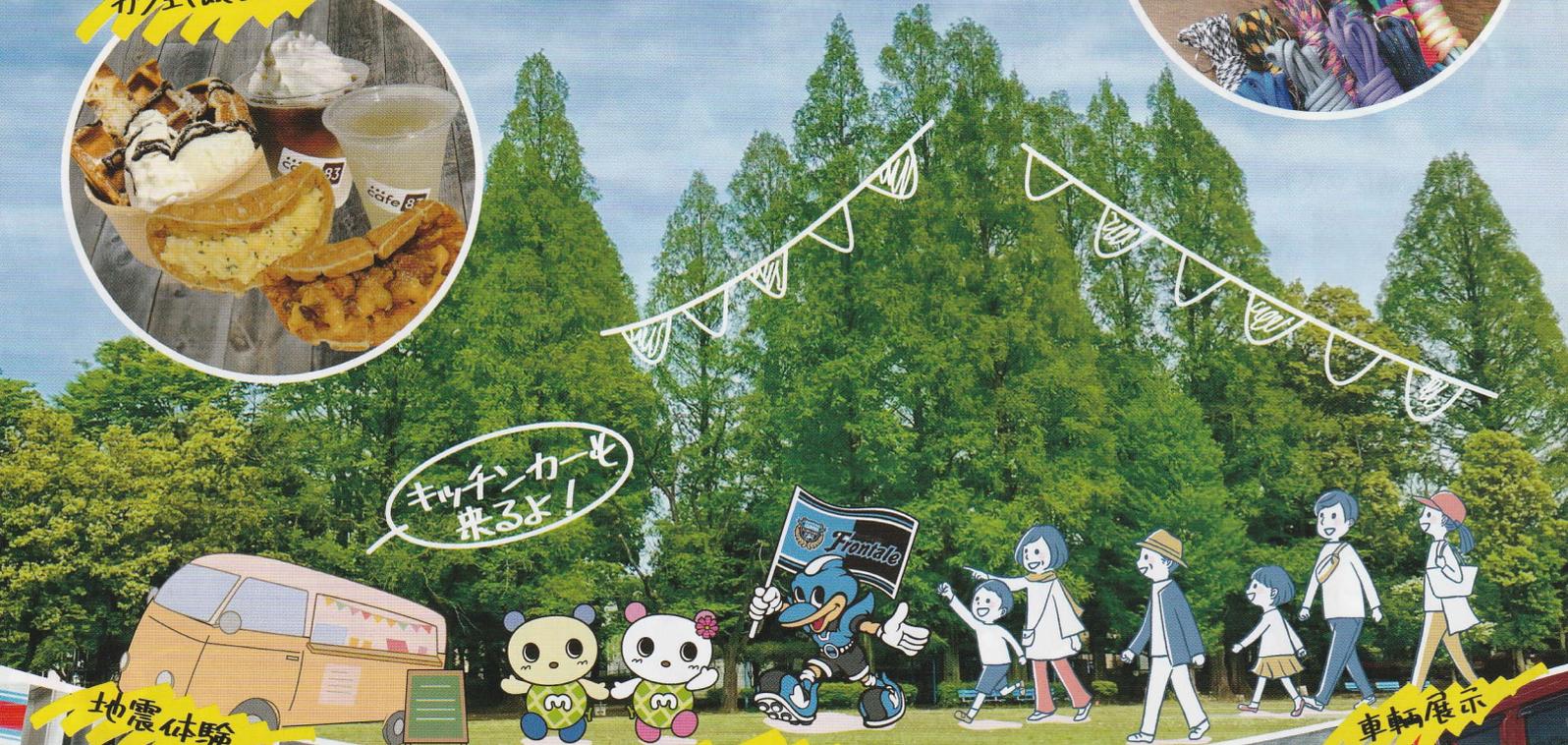
宮前区防災フェア



2024

9.23 mon 10:00-14:00 (雨天中止)

[会場] 菅生緑地東地区 (宮前区水沢1-3)



地震体験

車輦展示

町内会・自治会による 活動紹介や模擬店など



「楽しい」がたくさんあるよ!

あそびのひろば

協力:

宮前区冒険遊び場ネットワーク

宮前区子ども会連合会JLC

一般社団法人プレイグリーン推進協会

ご近所付き合いが希薄、住民同士が交流する機会が少ない、と感じたことはありませんか？

「引っ越してきたばかりで…」、「あまり顔を合わせないし…」といった理由も、少なからずあると思います。

なかなか目には見えないけれど、こどもや高齢者の見守り活動を通じた「安心感」や、災害時に助け合う「地域の絆」など、親睦と連携を深め、明るく住みよい豊かな地域づくりを目指して「70の町内会・自治会」と「79の自主防災組織」が日々活動しています。

各家庭で災害に備えることを「自助」といいますが、災害時には自助だけでは乗り切れないことが…。そのため、大きな災害などに備えて、防災訓練などを通じた「共助」の取組みを日頃から行っています。こうした「自助」と「共助」の間に、近くにいる人が近くの人を助ける、「近助」があります。

ご近助ピクニックと防災フェアは、地域団体を少しでも身近に感じていただくために開催しています。困った時はお互い様の心で、ゆるやかなつながりで助け合う。まずは顔の見える関係づくりに… 公園に遊びにおいでよ！

宮前区の人たちの ハンドメイドマルシェ&ワークショップ・飲食販売・フリーマーケット・ステージ



災害時に役立つ知識を楽しく学びながら身につけよう！
体験型防災イベント

協力：自主防災組織、各種防災関係団体

応急救護体験

水消火器体験

船送体験



新感覚！

VR災害体験

スタンプラリー

スタンプを探しながら会場を回り、フロンターレとの限定コラボグッズなどをゲットしよう！

みんなもチャレンジ！



〈共催〉

[みやまえご近助ピクニック企画運営]

みやまえご近助ピクニック実行委員会

みやまえご近助ピクニックについて
連絡先：宮前区役所地域振興課
電話：044-856-3135
FAX：044-856-3280

[宮前区防災フェア企画運営]

宮前区自主防災組織連絡協議会

宮前区全町内・自治会連合会、宮前区役所
宮前区防災フェアについて
連絡先：宮前区役所危機管理担当
電話：044-856-3114
FAX：044-856-3280

※来場者用の駐車場はありません。公共交通機関が時間貸駐車場をご利用いただき、近隣の店舗等への駐車はご遠慮ください。

※ペットを連れてのご来場はご遠慮ください。

※記載の内容は都合により変更または中止となる場合があります。

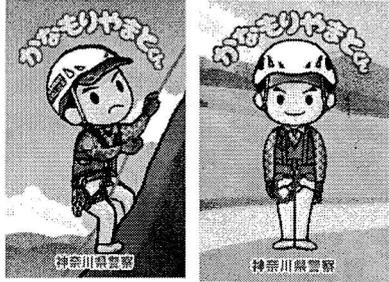
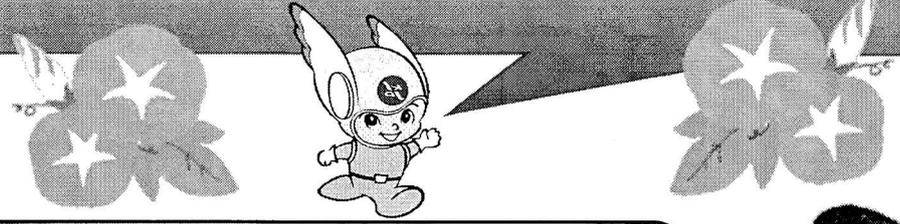


♀バス停「南水沢」すぐ
♀バス停「清水台」徒歩10分
♀バス停「北部市場前」徒歩15分

令和6年8月号

発行
宮前警察署
044-853-0110

鷺沼駅前交番だより



夏休みのレジャー事故に 注意しましょう！！



★ 夏休みは、山・海・河川などで様々なレジャーを楽しむ機会が増えますが…
自然に触れるレジャーは、自然ならではの危険があります。
お出かけ前にしっかりとした計画を立てましょう！

☆ 水難事故を防ぐために

- ・ライフジャケットの着用
- ・天候の確認
- ・子供だけで遊ばせない
- ・体調管理を万全に

☆ 山岳事故を防ぐために

- ・無理のない登山計画
- ・登山計画書の提出
- ・装備品の携行（手ぶらで行かない）
- ・早めの出発・早めの下山



冷静に判断！SNS型投資サギに要注意！！

- ☆ インターネットの広告やSNSなどで、投資金や手数料名目でお金をだまし取るSNS型投資サギが増えています！「必ず儲かるはサギ！」です。
- ☆ 自分だけで判断しないで、周りや警察に相談しましょう。



事件事故発生状況

令和6年当署発生件数

自転車盗	63件
オートバイ盗	24件
侵入盗	8件

令和6年当署人身事故

発生	210件
死者	2件
負傷者	233件

宮前区内の 特殊詐欺発生状況 発生件数

37件

被害金額

7千600万円

(令和6年1月1日
～7月31日現在)



甘い言葉に注意！ ロマンス詐欺にだまされな！

ロマンス詐欺とは…

- ◎ ネット上で知り合った相手に恋愛感情や、親近感を抱かせ、お金をだまし取るサギです
- 現実にあったことのない相手から「一緒に投資しましょう」「生活を援助して」などと言われたら**要注意**です！

宮前警察署公式SNS【X】



不審者情報など随時更新中

フォローをお願いします！！

こすもす

発行/川崎市宮前区老人クラブ連合会 発行人/河野 明敏 所在地/川崎市宮前区鷺沼 2-15-10 電話/044(853)0076
制作・印刷/株式会社ニチコミ 電話/03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>



研究が示す 老人クラブ活動の効果

宮前区老人クラブ連合会 会長 河野 明敏

宮前区老人クラブ連合会の皆様におかれましてはご健勝でご活躍のこととお慶び申し上げます。

今回は老人クラブで活動されている皆様に組織活動をする上で「健康長寿」の秘訣があることを6つの研究データから紹介します。健康長寿は皆の願いです。「日本老年学的評価研究(厚労省等で研究助成を受けている研究機関)」で発表。

1、「人との交流が多いと健康にプラス」交流が月1回未満と少ない人

は、1・3倍早く亡くなりやすい。○愛知県の市町村約1万2千人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡、10年前の人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多い。

2、「運動は仲間とすると健康にプラス」頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる。○要介護認定を受けていない高齢者約1万3千人を4年間追跡調査。○スポーツのグループに参加して運動を週1回以上している人と運動をしていない人を比べて1・6倍要介護認定へ至りやすい。

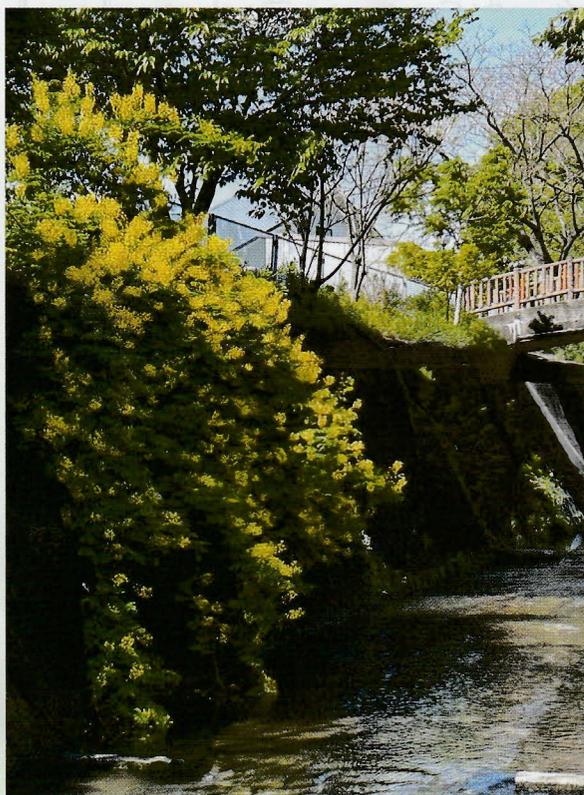
3、「サロンへの参加は健康にプラス」サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い。○愛知県の町で2400人を5年間追跡調査した結果、毎月1回程度行われているサロンに参加すると、非参加者と比べ約半分に抑制される。

4、「笑いのある生活が健康にプラス」笑わない人は、脳卒中になるリスクが1・6倍増える。○高齢者は健康度自己評価と言って主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患疾病の有無にも関連がある。○笑いの頻度がほぼ毎日とほとんど無い人と比べ脳卒中を有する割合が1・6倍高い。

5、「地域組織への参加は健康にプラス」地域組織参加率が高いと、認知症リスクが減少。○24の自治体の175小学校区の後期高齢者3万人を対象に調査。

6、「地域で役割を担って長生きしよう」地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい(死亡率12%減)。○地域組織に参加している人65歳以上高齢者1万2711名を5年間追跡調査。

このように老人クラブ等の組織活動に参加している人は健康長寿の特典があることが「日本老年学的評価研究データ」から明らかにされています。これからも楽しく元気に活動しましょう。



「ジャケツイバラ」 撮影：丸山 幸一

地区老連会長あいさつ



スポーツ大会再開決定

宮前地区老人クラブ連合会

会長 西海 満

昨年度は多くの事業が実施され、皆さん方各々大いに楽しまれたと思います。

しかし、区老連最大のイベントの一つであるスポーツ大会が

できなかつたことは非常に残念に思います。今年度は区老連会長が早くから開催予定の富士見台小学校と交渉され、開催できるとのことです。

その他の各イベントも責任者が精力的に行動され、多くの予定事業が実施されると思います。皆さんそれぞれの事業に大勢参加し、大いに盛り上げ、楽しさいっぱいに倍増し、心身ともに健康を保ち、毎日を明るく健康で楽しい日々を過ごせるようにしましょう。100歳時代に元気にやりたいことを楽しくできることが何よりも幸福に生きることにしたいと思います。



会員増を目指して

向丘地区老人クラブ連合会

会長 高橋 良基

宮前区老人クラブ連合会の会員の皆様お元気にお過ごしのことと思います。私は昨年春より地元クラブの会長を今年の春から向丘地区老連の会長を務めております。加えて年初に喜寿を迎えました。地元のクラブではまだまだ若手でございます。実はこのことが大問題で

ありまして60代の後半、70代前半の方々が皆無に近いのです。他のクラブ状況も同様だと思えます。この層の入会促進が急務です。労働環境、社会情勢の変化は当然ありますが、従来どおりの魅力ある行事、意義ある活動に加えてこの層により訴えかける活動を皆様と一緒に考えて

いくことが肝要と考えております。会員の皆様とより緊密なコミュニケーションを取り、新しいトレンドをつくり出したいと思えます。体調は若干の不安もありますが、頑張りますのでご協力よろしくお願い申し上げます。



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

あると内科クリニック
内科 / 糖尿病内科 / 内分泌内科

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

休診日 金曜・土曜・祝日 ◎9:15~13:30
※受付時間は診療開始10分前から、診療終了30分前までとなります。
川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ薫沼201
☎044-852-2525

宮前平脳神経外科クリニック
脳神経外科・内科・外科 MRI検査

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

▲13:30まで 休診日：日曜・祝日
東急田園都市線 宮前平駅より徒歩1分
川崎市宮前区小台2-5-1 ティモネ宮前平1F
☎044-872-8027

つじ耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	※	/
15:00~19:00	○	○	/	○	○	※	/

※土曜日の診療は9:00~12:00/14:00~17:00
漢方薬処方いたします
(不眠、めまい、更年期、便秘なども)
宮前区土橋3-3-1 薫沼駅徒歩2分(薫沼郵便局2F)
TEL.044-862-8741

たかはしクリニック
内科・糖尿病内科・小児科・アレルギー科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	/
PM3:00~6:30	○	○	○	/	○	/	/

△AM8:00~12:30
【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
川崎市宮前区宮崎 2-13-1
ドンジョン宮崎台 1F
☎044-860-1555

小野田医院
内科・外科・訪問診療・胃腸内科・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:10	○	○	○	/	○	/
午後 3:00~6:40	○	○	○	/	○	/

休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日
〒216-0035 川崎市宮前区馬絹6-22-14
☎044-854-8821

保険調剤 宮前平薬局
◆各病院、医院の処方せん受け付けます◆

月~金	/AM9:00~PM6:00
土	/AM9:00~PM5:00
休業日	/日曜・祝日

宮前区宮崎6-9-5(宮前平ショッピングパーク1F)
☎861-2232 FAX 861-2922

令和6年度役員紹介

宮前区老人クラブ連合会役員

会長 河野 明敏

副会長 西海 満 (鷺沼仲よし会)

副会長 高橋 良基 (大塚清遊会)

副会長 邦男 (五所塚長生会)

副会長 丸山 幸一 (菅生台若葉会)

副会長 西海 満 (大塚清遊会)

副会長 石坂 洋子 (小台クラブ)

副会長 飯島 康行 (菅生ヶ丘興寿会)

副会長 荒 宏 (有馬寿老会)

副会長 岡 みつ (有馬春秋会)

副会長 高橋 昭男 (有馬弥生会)

副会長 柴原 茂男 (有馬敬和会)

副会長 土橋つくし会 (土橋つくし会)

副会長 鷺沼仲よし会 (鷺沼仲よし会)

副会長 小野 玲子 (蔵敷団地和光クラブ)

副会長 高橋 昭男 (有馬敬和会)

副会長 大野 梅子 (蔵敷団地双葉クラブ)

副会長 後藤 隆子 (南菅生健友会)

副会長 林 美穂子 (有馬弥生会)

副会長 今野タケ子 (鷺沼仲よし会)

副会長 岡 みつ (長尾住宅シニアクラブ)

副会長 高野 實 (有馬弥生会)

副会長 片山 治郎 (長沢歳歳会)

副会長 高橋 昭男 (有馬敬和会)

副会長 岡本 啓信 (有馬春秋会)

副会長 荒 宏 (有馬弥生会)

副会長 高野 實 (有馬敬和会)

副会長 西海 満 (大塚清遊会)

副会長 信央 満 (川端クラブ)

副会長 安藤 功 (小台クラブ)

副会長 小野 玲子

副会長 高橋 昭男

副会長 大野 梅子

副会長 後藤 隆子

副会長 林 美穂子

副会長 今野タケ子

副会長 岡 みつ

副会長 高野 實

副会長 片山 治郎

副会長 高橋 昭男

副会長 岡本 啓信

副会長 荒 宏

副会長 高野 實

副会長 西海 満

副会長 信央 満

副会長 安藤 功

副会長 鷺沼仲よし会

副会長 土橋つくし会

副会長 野川春秋会

副会長 野川フレンズ

副会長 花の台シニアクラブ

副会長 馬絹友好会

副会長 宮崎春寿会

副会長 もみじ会

副会長 平日向最勝会

副会長 神木最勝会

副会長 犬蔵シニアクラブ

副会長 五所塚長生会

副会長 高山若葉会

副会長 南菅生健友会

副会長 南平寿会

副会長 蔵敷団地双葉クラブ

土橋つくし会

野川春秋会

野川フレンズ

花の台シニアクラブ

馬絹友好会

宮崎春寿会

もみじ会

平日向最勝会

神木最勝会

犬蔵シニアクラブ

五所塚長生会

高山若葉会

南菅生健友会

南平寿会

蔵敷団地双葉クラブ

蔵敷団地睦和クラブ

蔵敷団地和光クラブ

長沢歳歳会

稗原団地楽生会

菅生ヶ丘興寿会

初山寿会

菅生台若葉会

平悠悠会

南平友愛会

長尾住宅シニアクラブ

ひえばら日新会

柴原 茂男

秋田 繁行

白井 寿子

名古屋眞子

菊地 章

鈴木 宏治

鬼島喜久江

堤 邦男

石坂 洋子

三好 義明

高橋 良基

小林 盛利

後藤 隆子

菊池 京子

大野 梅子

栗田 和弘

小野 玲子

片山 治郎

市村 馨根

飯島 康行

清野 洋子

丸山 幸一

新井 正二

白井 幸子

岡 みつ

石山 正春

向丘地区老人クラブ連合会会長

宮前地区老人クラブ連合会会長

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

水中運動特化型施設

Do KAWASAKI

水中運動
サービス

川崎市宮前区犬蔵1-11-50
☎ (044) 920-9595

鷺沼駅より徒歩3分

山口整形外科

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	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	△
15:00~18:30	○	○	○	○	○	△	△

△9:00~12:00 / 13:30~16:00
※受付は診療終了の10分前まで

川崎市宮前区 鷺沼1-18-10 ☎ 044-860-2070

宮前平整形外科クリニック

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	△	○	○	○	休
15:00~19:00	○	○	△	○	○	○	診

休診日:水曜・日曜・祝日

宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール2F
TEL.044-855-6636
URL http://miyamaedaira-seikei.jp

川崎市宮前区鷺沼1-6-12
TEL:044-857-1122

森安動物病院

診療時間(予約制)

9:00~12:00 / 16:00~19:00
[水曜日休診]

トリミング/シャンプー/ホテル 完全予約制

内科 消化器科 **福島内科医院**

川崎市宮前区宮前平2-19-9
☎ 044-854-2750

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○
午後 2:00~ 6:30	○	○	○	△	○	◎

◎:午後2:00~5:00
休診日:木曜日・日曜日・祝日

大野医院

院長 大野 祐子 内科・婦人科

子宮脱ご相談承ります(要予約)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
PM 2:00~ 4:00	●	●	△	●	●	●	●
PM 6:00~ 8:00	●	●	△	●	●	●	●

休診日 水・日・祝

鷺沼駅より 東急バス1番のりば 「梶ヶ谷駅」行 寺台バス下車 徒歩5分 国道246沿い 駐車場有

☎(044)866-6259 宮前区馬絹3-8-34

令和6年度事業計画

月	日	事業名
8	5	日帰りバス旅行
	7	健康部会・スポーツ大会打合
	8	福祉大会実行委員会
	13	定例理事会・演芸大会役割
	18	夏休み遊びランド
	22	宮前地区会長会議
	26	向丘地区会長会議
	27	市老連老人福祉大会・老人クラブ大会
30	市老連50周年記念事業実行委員会	
9	2	こすもす編集会議
	3	秋季グラウンド・ゴルフ大会(宮前地区)
	4	グラウンド・ゴルフ委員会
	5	秋季グラウンド・ゴルフ大会(向丘地区)
	6	AM:理事会 PM:会長会議
	9	区老連演芸大会
	15~21	老人の日及び老人週間
	18	理事会・スポーツ大会実行委員会
	19	宮前地区会長会議
	20	全国一斉「社会奉仕の日」
	24	向丘地区会長会議
25~27	市老連グラウンド・ゴルフとふれあいの旅	
10	1	市老連広報委員会
	3	赤い羽根募金運動
	4	市老連会長会議
	4	スポーツ大会準備
	5	スポーツ大会
	10	多摩川クリーン活動
	11	健康づくり(ダンス等)委員会
	13	※区民祭り予定
	17	定例理事会
	19~22	第35回全国健康福祉祭「ねんりんピック」
	22	こすもす編集会議
24	宮前地区会長会議	
25	女性委員会	
29	向丘地区会長会議	
11	1	友愛チーム委員会
	5	ベタンク大会
	7	ゲートボール選抜大会
	8	第34回市老連ダンス祭り
	12	広報校正委員会
	14	歩こう会

月	日	事業名
11	15	第35回女性部大会・市老連会長会議
	19	定例理事会
	20~21	全国老人クラブ大会
	22	こすもす編集会議
	24~30	友愛慰問品各区配送
	26	向丘地区会長会議
	26~27	ベタンク審判員講習会
	28	宮前地区会長会議
12	1~8	雑巾寄贈日
	3	旅行委員会
	6	市老連会長会議
	10	50周年記念事業実行委員会
	10	定例理事会・友愛贈答品渡し
	13	市老連グラウンド・ゴルフ委員会
	19	宮前地区会長会議
	24	向丘地区会長会議
	未定	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー
	令和7年1月	15
17		リーダー及び女性リーダー研修会
21		新年初詣旅行
23		宮前地区会長会議
28		向丘地区会長会議
2	5	男の料理教室
	7	ゲートボール向丘地区大会
	7	市老連会長会議・会員増強委員会
	10	友愛チーム研修会
	12	定例理事会
	13	健康講座と体力測定
20	宮前地区会長会議	
25	向丘地区会長会議	
3	4	選抜グラウンド・ゴルフ宮前地区大会
	5	選抜ベタンク大会(代表地区ごと2チーム)
	6	選抜グラウンド・ゴルフ向丘地区大会
	7	市老連会長会議・基本財産等管理運営委員会
	14	市老連理事会
	17	定例理事会
	18	50周年記念事業実行委員会
	20	宮前地区会長会議
	25	向丘地区会長会議
	27	歩こう会
28	評議員会:AM	

上記の他、下記の諸活動も実施

- 1、ボランティア活動
 - (1) 小・中学校の児童・生徒との交流会、子供会議及び児童の登下校時の見守り
 - (2) 公園清掃等
- 2、社交ダンス教室の実施(毎月2回)市民館・地区会館※会長会議でお知らせ
- 3、グラウンド・ゴルフの実施(宮前地区)(毎週火・金)有馬中央公園
- 4、グラウンド・ゴルフの実施(向丘地区)(毎週木曜日)東高根森林公園
- 5、ベタンクの実施(宮前地区)(毎週水曜日)有馬中央公園
- 6、ゲートボールの実施(向丘地区)(毎週月・水・金)鷲ヶ峰子供の里公園
- 7、上記の他次の各種協議会及び審議会に委員等として推薦し活動に協力します
 - (1) 宮前区まちづくり協議会
 - (2) 宮前区社会福祉協議会評議員
 - (3) 宮前区子ども安全安心協議会委員
 - (4) 宮前区観光協会役員

令和6年度 宮前区老人クラブ連合会 予算書

(単位:円)

科目		決算額	備考
収入	前年度繰越金	4,487,186	
	市より区老連へ(補助金・委託金)	900,000	
	単位クラブからの会費	340,000	4科目の合計 1,240,050円
	雑収入	50	
	特別徴収	0	
	友愛チーム補助金(預り金)	0	
	収入合計	1,240,050	

令和5年度 宮前区老人クラブ連合会 決算書

(単位:円)

科目		決算額	備考
収入	前年度繰越金	4,598,520	
	市より区老連へ(補助金・委託金)	867,610	
	単位クラブからの会費	350,000	35クラブ
	雑収入	40	預金利息
	特別徴収	68,000	新年会会費
	全国老人クラブ大会参加費用返還金	1,340	
	収入合計	1,286,990	

補助金		金額	備考
支出	健康を進める運動普及費	60,000	
	区老連活動促進費	245,000	
	趣味の作品展等開催費	15,000	
	社会活動奉仕費	25,000	
	ゲートボール奨励費	25,000	
	老人健康促進事業	70,000	
	老人スポーツ大会	250,000	
	区老連演芸大会	180,000	
	区老連スポーツ大会普及促進	120,000	
	生きがいと健康づくり支援啓発	102,000	
	生きがいと健康づくり支援事業	20,000	
	女性リーダー育成費	20,000	
	区老連運営費及び運営予備費	650,000	
	特別募金	0	
	支出合計	1,782,000	

補助金		金額	備考
支出	健康を進める運動普及費	28,557	
	区老連活動促進費	231,584	
	趣味の作品展等開催費	9,500	
	社会活動奉仕費	23,963	
	ゲートボール奨励費	28,440	
	老人健康促進事業	103,186	
	老人スポーツ大会	0	中止
	区老連演芸大会	171,619	
	区老連スポーツ大会普及促進	106,308	
	生きがいと健康づくり支援啓発	21,785	
	生きがいと健康づくり支援事業	22,823	
	女性リーダー育成費	0	
	区老連運営費及び運営予備費	168,527	
	前年度市老連への返還金合計	482,032	
	支出合計	1,398,324	
	次年度繰越金	4,487,186	

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

治療ルーム 一般歯科・小児歯科・口腔外科
インプラント・顎関節症・噛み合わせ・審美歯科
削らないお部屋(ケアルーム)
予防歯科・子供の予防歯科・ホワイトニング

かわわデンタル&ケアクリニック

診療時間 9:30~13:30 予約TEL 862-8811
15:00~19:00
休診日 水曜・日曜・祝日

川崎市宮前区宮崎5-1-1
www.kawawadental.com

もと歯科クリニック
tel 044-853-4182
川崎市宮前区鷺沼1-10-44-1F

診療日・診療時間

月火水木金	土	日祝
10:00~13:30	9:00~12:30	—
15:00~19:00	14:00~18:00	—

日曜日、祝日は休診いたします。
http://moto-dentalclinic.com/

宮崎台ささと眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●※1	●	●※3
15:00~18:00	●	●	/	●	●※2	/

【休診日】水曜・土曜午後・日曜・祝日・第4土曜日
※1 木曜午前の一般受付は10:00まで
※2 第4土曜休診の前日の金曜受付は16:00まで
※3 土曜診療は9:00~13:00まで(第4土曜は休診)

川崎市宮前区宮崎2-9-3 メゾン・ド・パッサ2F-A
TEL.044-789-8885

御協賛

**こじまウェルネス
デンタルクリニック**
歯科・訪問歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

(休診日)日曜日・祝日

川崎市宮前区鷺沼1-11-1 DIK2階
tel.044-871-0885

鷺沼うすい眼科
一般眼科 SAGINUMA USUI EYE CLINIC

日帰り硝子体・白内障・緑内障手術

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

休診日:水曜・日曜・祝日 ※月曜午後と木曜午後は手術

川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼3階
☎044-750-7305

新任会長あいさつ

宮前地区

やってみよう新しい経験

花の台シニアクラブ

会長 名古屋真子



桂田会長から
会長代行となり
ましてクラブ名
もシニアクラブ
となりました。

会員の平均年齢が82歳のクラブ活動は毎月第一月曜日の定例会、1月の新年会ではビンゴ大会、4月の総会、6月・9月の宮前区老連の演芸大会出演を目標に歌や踊りの練習を重ね、7月の町内会の盆踊りの踊り手に参加。9月の敬老の祝いを楽しみに元気に活動しています。

一人でも多くのクラブ入会をお待ちしています。

向丘地区

孤立を防ぐために

初山寿会 会長 清野 洋子



私が初めて老人クラブに参加をした頃は、ゲートボールが全盛期と思われる

た程盛んで老人クラブの理念目的もはっきりしておりました。しかし、今は時代が変わってしまつたような気がします。特にコロナ禍を経験したことによって、家族や近隣世帯との疎遠化、一人暮らし老人世帯の孤立、孤独化が深刻化するという問題があります。

これからの老人クラブは地域との共生、見守り、支援等、他の機関と連携をしながら活動を進めていきたいと思えます。よろしくお願ひいたします。

会長就任にあたって

平悠悠会 会長 新井 正二



平悠悠会の新任で私が引き継ぐことになりました。前会長の平氏は長きにわたり多方面で活躍され、平悠悠会の発展に尽力されました。

今会として悩みを抱えております。会員の高齢化と会員の減少をどう取り組んで対応し、対策を講じたらいいか迷っております。

会の運営にあたっては集団指導体制をとり円滑に進めていきたいと思っております。

最後に、皆様のご協力ご支援をいただき頑張っております。よろしくお願いいたします。

継続こそ健・健・源

蔵敷団地睦和クラブ

会長 栗田 和弘



新緑が目に見る時季、春風に後押しされるごとく、会員45名(平均年齢83

歳超)の会長として重い一歩を踏み出しました。

シニアクラブ(老人クラブと言わない)の運営で大切に思っていることは、家に引きこもらないよう多彩な居場所をつくり、互いに顔が見え交流し合える活動を継続していくことです。

毎週の健康体操、健考麻雀、健口カラオケ、グラウンド・ゴルフに加え、毎月のおしゃべり趣味の会や、会員激励の集い等々、一人でも多く気楽に参加でき、楽しめることが「健・健・源」(健・健・源)であることと心得、想いは念ずれば花開くの気概を持って、元気に行動するシニアクラブ運営の一端を担ってまいります。

区老連の皆様の活動に学び、あわせてご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

女性部だより

女性部 部長 後藤 隆子

5月14日に「男の料理教室」を実施しました。参加者は男性9人、女性15人。今回から男女混合を試してみました。

料理教室の内情は、男性会員の参加が少なくいつも同じ人が参加するというものでした。実際男女混合で実施すると、大勢の参加希望者があり、料理作りも和気あいあいと進行了ました。「この形態で続けてほしい」という意見が多く、理事会でも男女混合で実施するという案を承認していただきました。

食材の準備は万端



一品一品丁寧に仕上げます

さて、今回のメニューは、蒸し器で作るミートローフ。きゅうりをおろし金でおろし、小町麩を浸して作る和え物。ひじき、ピーマン、ニンジンのきんぴら等々。今まで



最後はみんなでいただきました

作ったことのないものばかりで、女性たちにも評判が良いものでした。こちらの要求に対して、ヘルスメイトの方々の尽力のおかげだと思えます。「楽しかった」という声を聞き、次回も男女混合で開催したいと思えます。皆様の参加をお待ちしています。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

特別養護老人ホーム ショートステイ 地域包括支援センター

フレンド神木
宮前区神木本町5-12-15
☎044-871-2010

フレンド神木二番館
宮前区神木本町2-15-2
☎044-948-6677

お問い合わせはお気軽に 社会福祉法人 三神会

高齢者総合福祉施設

デイサービスセンター青鷲 ケアハウス青田風
特別養護老人ホーム風光 ケアハウス風知草

ケアプランセンター 訪問介護
訪問看護 他

宮前区野川台 3-7-1
TEL.044-754-1751

介護や生活のことなら何でもご相談ください

社団法人 寿楽園

ねかみ 社会福祉法人 子の神福祉会

富士見プラザ
地域包括支援センター

介護保険のこと、地域の情報のこと、
どんなことでも気軽に聞ける相談機関です

川崎市宮前区南野川1-8-11 Tel 044-740-2883

JA CERESA KAWASAKI

心つないで Smile For You...

JAセレサ川崎

年金のお受け取りは
お近くのJAをぜひご利用ください

(株)HSユア・ライフ

住宅型有料老人ホーム

くつろぎ 川崎市宮前区菅生 1-9-27
せせらぎ 川崎市宮前区菅生 3-8-6

連絡先 090-8726-2246 (担当/西川)

家賃	53,000円	
食事代	48,000円	
管理費	25,000円	合計 126,000円

初回 265,000円(敷金)
要介護1~要介護5までOK!

HOUYUKAI

社会福祉法人 奉優会

奉優デイサービス川崎有馬

川崎市宮前区東有馬3-19-8 MSビル2F
TEL 044-874-2603

報告

にいる会員の皆さんの様子を

1/10

賀詞交歓会

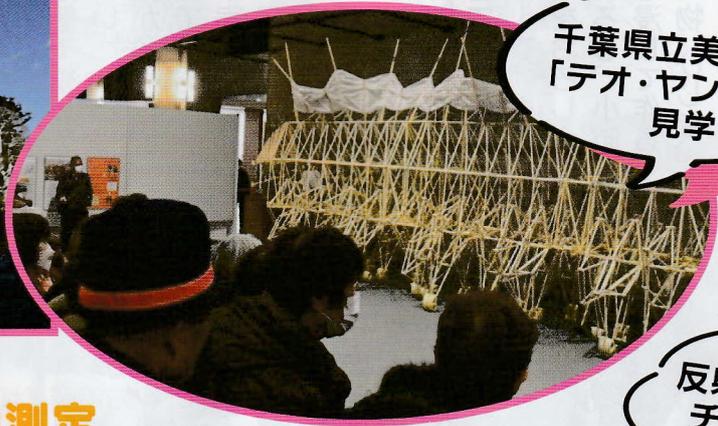
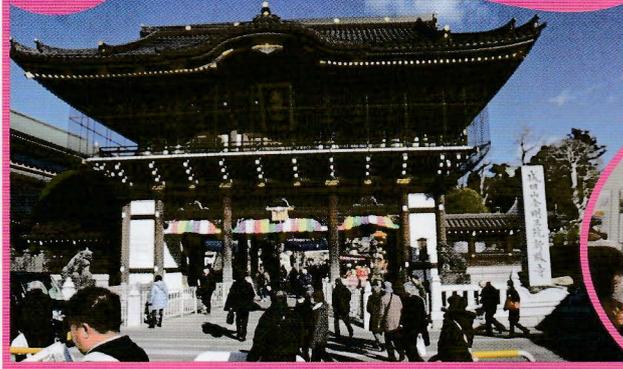
5年ぶりの開催!



1/16

新春バス旅行 成田山初詣

今年の
安寧を祈願



千葉県立美術館で
「テオ・ヤンセン展」
見学

2/16

健康講座と体力測定

反射神経を
チェック

最後は仲良く
みんなで体操



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

社会福祉法人なごみ福祉会
さぎ沼なごみ保育園

- 子育て支援センター
- 一時保育
- 休日保育

宮前区土橋 3-1-6 TEL: 044-871-7531
<http://www.nagomi-ns.ed.jp/saginuma>

社会福祉法人 すぎのこ福祉会

こどものいえもも保育園

川崎市宮前区馬絹1-24-9
☎044-860-2415
<http://suginoko.or.jp>

人を認める 人を排除しない 仲間を作る

社会福祉法人 星椋
野川南台保育園
川崎市宮前区南野川3丁目7-1 ☎044-740-1833

ティンクル上野川保育園
川崎市宮前区西野川2丁目37-13
リバーサイド中里1階 ☎044-752-2868

ティンクルくぬぎ坂保育園
川崎市宮前区南野川3丁目28-11 ☎044-920-9611

税理士事務所
大村慶信

起業支援 相続 遺言

大村慶信税理士事務所

所長 大村慶信
税理士

宮前区鷺沼3-3-8 菅原スポーツビル1F
TEL 044-863-7366 FAX 863-7386

税と相続のことなら TKC

税理士法人
河合会計事務所

川崎市宮前区小台2-1-10
TEL. 0120-223741
FAX. 044-865-6824

東急
田園都市線
宮前平駅より
徒歩3分

川崎認可保育所
すきっぷ保育園 ☎044-877-6215

川崎認可保育所
すきっぷドレミ園 ☎044-982-9455

川崎認定保育園
すきっぷたんぼ保育園 ☎044-750-7035

企業主導型保育事業
すきっぷソラ保育園 ☎044-982-1036

企業主導型保育事業
すきっぷソラ保育園ANNEX ☎044-948-7581

学童クラブ
どれみキッズ ☎070-7461-1598

事業

日々元気な笑顔で活動されて
お写真でご紹介します。

2/21

友愛チーム研修会

活発な質疑応答



3/7

選抜グラウンド・ゴルフ大会



さあ集中!
集中!

3/13

選抜ペタンク大会

球の行方を見守ります



6/13

演芸大会 向丘地区

合唱「花の街他」
ひえばら日新会



6/6

演芸大会 宮前地区

第38回 宮前地区老連演芸大会

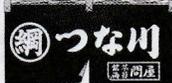


舞踊「音無川」
有馬敬和会

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

贈答品・記念品・一般商品から
飲食店・給食用・業務用商品まで

おいしい
日本茶・海苔
専門店



北部市場店 (一般の方のご来場大歓迎)
宮前区水沢 1-1-1 北部市場関連棟内
TEL 044-975-2787 朝5時30分
FAX 044-976-6666 ~昼12時まで

■包装事業部
川崎北部市場にて、各種テイクアウト用品、作業用
衣類、販促用品など多種目に取り揃えております。
■サイン事業部
各種印刷物から大小看板・ディスプレイなど宣伝広告
の企画・制作・施工まで承ります。

株式会社フシキ

川崎市宮前区水沢2-3-23 フシキビル1F
☎(044)975-0026

ご家庭用・業務用・給食用
配達サービス承ります

天然物
刺身



天然物専門店

魚の目玉

老人ホーム、保育園などに美味しいお魚納品中
川崎市宮前区鷺沼 4-2-3
TEL / FAX 044-852-9160
株式会社 富士屋

思いをカタチに

句集

TEL 03-5718-3900

ニチコミ

正藤建設株式会社

介護付有料老人ホーム



思いやりの心と
確かな介護技術で
介護高齢者の明るい未来を

フロレンスケア たまプラーザ
《リハビリ強化型ホーム》

見学随時受付中
お気軽にご相談下さい
介護保険事業所番号(1475500748)

☎0120-050-910
川崎市宮前区犬蔵2-17-65
フロレンスケア 検索

地域に密着し、住まいを通じて
地域社会に貢献します



SEIKEN 株式会社 成建

TEL 044-856-0811
〒216-0005 川崎市宮前区土橋 2-6-17

クラブだより

写真で紹介

有馬弥生会
会長 高野 実

今回は私たち有馬弥生会の活動を写真でご紹介します。写真は入会募集のチラシに使用。月・水・金曜日の10時から植木の里公園で活動しています。



私たちの活動はラジオ体操から始まります

やっと軌道に乗りました

五所塚長生会

高橋 良基

昨年来、当会では「健康マージャンを楽しむ会」の開会を企画、準備してきました。当初、器材の準備、開催場所、曜日、

回数等の決定はできましたが、計画から1年近く経過してもコロナ禍もあり開会が不可能でした。コロナが5類に移行決定し、以降ようやく活動開始となりました。

6月期以降、定期開催が可能となり、会員への参加勧誘も積極的に頑張りました。未経験者も何人か参加表明してくれて、モチベーションがアップしました。月2回開催が定例となり、合わせて5~8名が集まって楽しくプレーしています。



花壇には季節の花を楽しんでいます



グラウンド・ゴルフ大会始球式



1番の楽しみはグラウンド・ゴルフです



6月と9月には演芸大会に出演します

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

CITYLIFT 世界中の福祉先進国で利用されている階段昇降機

シティーリフトかわさき株式会社

階段昇降機 車いすリフト WHEELCHAIR LIFT
階段昇降機 いす式リフト CHAIR LIFT
階段昇降機 レンタル RENTAL

川崎市宮前区 南野川1-39-23 受付時間9:00~17:00
TEL 044-750-0716

中古車買取

“あなたの愛車買取ります”
まずは、無料査定をご利用ください

Ferudinas
フェルディナス

☎044-789-9034 電話受付 10:00~20:00 日曜定休日
川崎市宮前区東有馬 5-34-12
古物商許可番号第 452560004512 号

サンエレメント 株式会社

川崎市宮前区南野川2丁目47-5
☎044-777-1626

株式会社 アースコンシャス

測量・調査・情報処理

川崎市宮前区土橋5-4-3
☎044-976-5431(代)

神奈川県測量設計業協会会員

株式会社 **ちから美術行**

川崎市宮前区南野川 2-63-30
TEL 044-789-9639
FAX 044-789-9640

産業廃棄物収集運搬
残土運搬処理/碎石・山砂販売

有限会社 青木建材

本社: 川崎市宮前区南平台8-29
TEL.044-976-2001
野川営業所: 川崎市宮前区野川439-2
TEL.044-766-3234



大会に向けて張り切る一同

君は「どうなんだと聞かれ「出てみたい」と答え、皆さんはどうですかの問いかけに12人が手を挙げました。初めての曲は「青い山脈」で、会場の人たちも立ち上がり歌っていました。宮前区の女性の区長さんが「舞台と客席が一つになり素晴らしい大会でした」とごあ

いさつされたのを今でも覚えています。また、入会して初めての作品展に出展することになりました。3名の方が準備してくださいました。手作りのベスト、可愛い女の子とズボンの男の子、私は帽子をかぶった赤毛のアンとウサギの女の子の作品でした。友達にも見ってもらいたくて暑中お見舞い20枚のはがきに案内状を添えて出しました。「見に行きたよ」「可愛いパンツはいていたね」「めくって見たよ」と、皆さんに言ってもらい嬉しい限りでした。今回は3名でしたが、毎回出展者が増えて楽しみな作品展です。

われ、演芸大会当日誘う友達もいなく、前の友達にメールしました。「少し遅れるけど行くね」の返事。2人で最後まで見ました。「良かったね、こんなのがタダで見られるなんて。来年は見に来るから出てね」と友達に言われ、会長に伝えました。

初めてのご定例会で宮前地区は16のクラブがありますが、演芸大会には出ないため、うつむいて下を向いていきます。6月には様子を見に来てと会長に言

平成25年の12月半ばに入会。初めての総会で「誰か文化部をやってくれないか」の声に「どのようなことをしますか」と質問。私の悪い癖で、このようなときは黙って下を見ていないといけないのに。「はい、決まりま

私の好きな二大行事
有馬弥生会
林 美穂子

した。あれから10年になりました。

と会長に言



真心込めた作品たち

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

総合造園・土木
鈴木緑化建設 株式会社
川崎市宮前区東有馬 5-21-20
TEL 044-863-4120
FAX 044-852-3042

設計施工 新築・リフォーム・増改築
T-H健康住宅 株式会社
人にも地球にも優しい自然素材の家づくり
川崎市宮前区東有馬 1-3-1
Tel 044-871-2088
川島CNブランド KAWASAKI SDGs

全額保証で¥5,000割引を行っています。お問い合わせの際は老人クラブ会報を見たお伝えください
マッハ車検
早い! 安い! 安心!
45分車検 基本料金 ¥14,300 100項目点検
川崎市宮前区馬絹 3-8-21
0120-8989-45
営業時間 / 9:00~19:00

株式会社 **造園 緑地管理**
潮見台グリーン
神奈川県知事許可(一般)第61425号
川崎市宮前区水沢2-18-33
044-976-3358

注文住宅・新築・リフォーム工事
(株)村田工務店
MURATA
川崎市宮前区西野川3-36-15
044-863-9798
FAX 044-863-9799

建築・設計施工・各種リフォーム
HCS 株式会社 初山建築工房
一般建設業 / 神奈川県知事許可(般-1)第011679号
一級建築士事務所 / 神奈川県知事登録第16587号
川崎市宮前区初山1-22-22
044-874-2190

随筆

八十八歳私の今昔歌物語

有馬敬和会 高橋 昭男

昭和19年、東京最後の学童疎開で富山県の小さなお寺で終戦まで泣き笑いの生活をしました。

小学生の私は歌の好きな少年で、いつも鼻歌で歌謡曲を口ずさんでいました。歌の題名はわかりませんでした。歌の純情は燃えてか、がやく金の星」おじさんがよく歌っていたのでいつしか覚えてしまったのでしよう。時々担任の先生がオルガンで私の歌に伴奏をしてくれる時もありました。

終戦後、父の都合で秋田、山形、埼玉と転居が重なり、転校生の私は友達も少なく歌がなによりの友でした。戦前につくられた童謡、唱歌そして歌謡曲など多くの歌は、戦時中は歌う機会が少なく、戦後どっと流行したように思いました。中学生の頃私たちと同じ年ごろの女の子が「悲しき口笛」でデビューしました。美空ひばりさんでした。数々の歌を歌ってくれました。大ファンになり

ました。あれから70年カラオケブームもあり、多くの歌手の歌を唄ってきました。今でも健康のため大きな声を出しています。艶歌大好き。

『かわさきTEKTEK』を

楽しむ！

有馬敬和会 村田 啓子

昨年、川崎市の市政だよりに、毎日歩いてポイントを貯めて市内の小学校に寄付するアプリ『かわさきTEKTEK』が掲載されました。すぐにスマホに登録。友人4人でグループを作り、毎日楽しく歩いています。

皆さんは1日どれくらい歩いていますか？ 私は目標5000歩に設定しています。有馬の公園を季節の中で花を見ながら散策します。5000歩は近くのスーパーの買い物だけでは足りず、2か所のスーパーに行くこともあります。

都築区のコーナン、ヨークマート、たまプラーザ、宮前平いなげやとロピア宮前市民館などは、目標達成できます。1日の終わりにアプリを開き「目標達成！」を確認するとやったとガッツポーズをします。

またグループ内の順位が出ます。1位だと大喜びし、4位だとまた明日頑張ろう！と一喜一憂の毎日です。

す。

子どもたちが卒業した西有馬小学校の子どもたちのために、健康のために、これからも毎日歩きたいと思えます。

川崎市：4万88852人、宮前区：6722人、70代：4040人の方が参加しています。

ある老人のひとり言

宮崎春寿会 米今 明彦

月曜日。朝早くから仲間の皆さんと一緒に公園でペタンクを楽しむ。激しいスポーツではないけれど、1時間もすれば少し疲れる。

火曜日。皆さんと一緒にカラオケを楽しむ。1人2曲から3曲。うまく歌えたら自己満足。次は何を歌おうかと考えている。

水曜日。整形外科に行つて、前から気になっていた五十肩のリハビリ。心地よい。

木曜日。男性も女性も一緒にコーラスの練習。先生の指導を受けて、うまく歌えてハートニーが合うと、これが快感。発表が近い。

月末の月曜日は役員会。翌月の行事の確認とイベントの打ち合わせ。春寿会の会計係も仰せつかって思。苦にはならない。頑張ろうと思

う！

いろいろ楽しみがあつて充実しているが、一番の楽しみは一人で喫茶店に行つてコーヒーを飲むことだ。1日の反省、次の予定の準備を考える。何よりの楽しみは、新聞の切り抜きを整理すること。世界の情勢、日本の現況、大谷君の活躍を確認する。1人の時間、至福の時である。これらがいつまで続くのか、とも思うが、今は気持ち良く過ごすことを考えている今日この頃である。

私の来世は……!?

有馬弥生会 佐藤 實

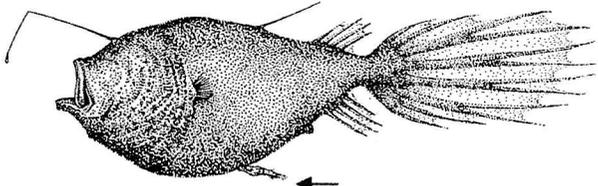
先般、友人5人で北茨城市の茨城県天心記念五浦美術館見学の一泊旅行をした。

岡倉天心の業績や横山大観・菱田春草ら近現代日本画を鑑賞し、夕刻温泉旅館で寛いだ。北茨城と言えば「アンコウ鍋」が名物だ。我々もこれを注文し大いに堪能した。この時、宿の女将が「鍋のアンコウはすべてメスなんです」と言うのを聞き、オスはなぜ食材にならないのか？ 気になつて帰宅後アクアワールド大洗水族館に問い合わせた。折り返し詳しい資料を送っていただいた。オスは生後ゆっくり成長し、10数

cmに成熟する。そして自分の20倍もあるメスに喰い付き、ゼラチン質の体から栄養をもらいつつオスの役割を果たし夫婦となる。自己採食せず専らメスに食べさせてもらう。やがてオスの体はなんとメスと融合してしまうのだ。

「まるでヒモ男だね。情けない。アンコウのオスにだけはなりたくないな」との思いが募った。

だが待てよ。究極的には文字どおり夫婦一心同体になって一生を全うするなんて、ロマンチックで素敵。人生じゃないか？ 来世、アンコウのオスになるのも悪くないなあ……と思いを新たにしている次第だ。



注目！ここにくっついているのがオス
寄生性のオスをくっつけたメスの成魚

インターバル速歩を やってみませんか

大塚清遊会 西海 満

今回、高齢者の健康維持法として発表され、その方法を実践した結果の現状を報告し、皆さん方に少しでもお役に立てればという思いで投稿いたしました。その方法は信州大学学術研究院（医学系）の能勢博教授が「筋トシで免疫力のアップ術」と称して2012年に発表された方法です。

人の体で最も大きな筋肉のある太ももで足腰を鍛えるインターバル速歩と称する方法です。インターバル速歩とは早歩きとゆっくり歩きを交互に3分間ずつ行う運動で、速歩と歩行を繰り返す行い、速歩の分數合計を1日15分以上、1週間で4日以上行う、というもので、速歩の時には歩幅を含め、最大体力の70%を使うことがとても重要です。

また速歩の姿勢も大切で、背筋を伸ばし胸を張って腕を振って歩くこと。その効果として心肺能力の向上、血流により脳への好効果、血圧の低下、筋力アップによる基礎免疫力の向上と多くの好結果が実証されています。

そして速歩を終えたら30分以内に

牛乳を200cc飲む。これは消費した筋肉のたんぱく質を補充するもので、グルタミンというたんぱく質で筋肉に多く取り込み、体内に病原菌が入ってきた時に多くのリンパ球を放出し、免疫力のある体にするということも実証報告されています。

小生は歩行運動を20年以上やっていますが、10年あまり前からインターバル速歩を取り入れ、1日の速歩時間合計を40分以上で毎日欠かさず実施しています。今のところ過去10年間、風邪で医者にかかり薬を処方していただいたことは全くありませんでした。また、足腰の痛みも皆無で、実践の効果とと思っています。皆さん方も実践してみてください。強くお勧めいたします。



演芸会やスポーツ大会など
皆様の活動を見てください！

宮前区老連 ホームページ紹介

検索： クリック

宮前区老連では皆様の活動をホームページで紹介しています。操作方法は下記のとおりです。

川崎市老人クラブ連合会 トップが開いたら **宮前区** を選び、その後必要な箇所をクリックして下さい。
1、行事報告 2、活動紹介 3、会報等が確認できます。

インターネットに接続されたパソコンやスマートフォンから簡単にアクセスできます。





俳句

蔵敷団地双葉クラブ 長瀬 トシ
いま海老名帰省途中の娘や五月
オレンヂ色の葉貫ひて梅雨の犬

南平友愛会 藤原 正弘
肌寒い雨音寂しい秋の宵

南菅生健友会 原 光恵
小夜更けて目覚めて寂し虫しぐれ
合せ酢に菊の色香の夕餉かな

南菅生健友会 渡辺富美子
友と来しルルドめぐりや聖五月
爺さまの自慢の枇杷が熟しおり

南菅生健友会 宮 邦子
散歩道小菊と分けてくれし人

有馬弥生会 佐藤 實
公園の若樹傾げる青嵐
白鷺や君の住むとこ有馬川

有馬敬和会 宮奥三千子
風に舞ふ花びら浴びてゆるむ頬
柏餅葉柄のかほりなつかしむ

有馬敬和会 船山 きみ
桜餅どれにしようか目が踊る
夏近し貸し農園もにぎやかに



鷺沼仲よし会 田中 都紀
名も知らぬ路辺に咲くや春の花
新緑街路樹並木都会かな

短歌

蔵敷団地双葉クラブ 安藤 歳子
父母の法名刻める墓誌に七七忌
終えたる兄の名も加わりき

大雨の坂道下る吾よりも
早く流れる小石のかたまり

鷺沼仲よし会 田中 都紀
青い空流れる雲の行く先は
古郷の街に続くのかしら



時事川柳

南平友愛会 佐藤 定子
八冠の偉業に総理も唸つてる
アルゼンチン地図のどこかと改めて

川柳

南平友愛会 藤原 正弘
幕尻も優勝できるぞ大相撲
悩み事文句注意もない自由

有馬弥生会 佐藤 實
八十路坂超えて義理チョコ減るばかり
免許証返して一日一万歩

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

電気工事全般 (空調・エアコン工事)
株式会社 地蔵電気
宮前区潮見台 7-41
☎044-789-8830

有限**会社 藤田圧送**
コンクリートポンプ圧送打設工事
川崎市宮前区水沢1-3-4
☎044-977-3138

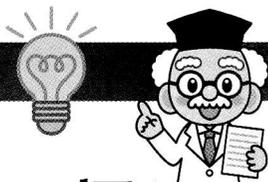
左官工事
床コンクリート仕上工事
真空コンクリート工事
株式会社 シノハラ
川崎市宮前区菅生3-34-30 篠原工業ビル2階
☎(044)975-0566

◆植木のお手入れ ◆お庭の管理
◆病害虫の駆除 ◆宅地の草刈り ◆植木の伐採
なんでもお気軽にご相談ください。
村野園
川崎市宮前区犬蔵 2-15-7
☎044-977-5679

剪定・伐採・消毒
野村造園有限公司
川崎市宮前区犬蔵1-5-1
☎044-977-9305

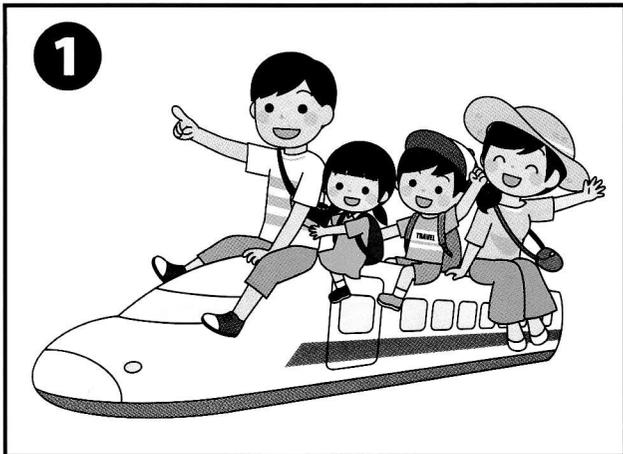
HASEGAWA UENKI
株式会社 長谷川植木
造園・設計・施工・管理・移植
神奈川県知事許可(般-16)第69385号
川崎市宮前区東有馬 5-27-3
TEL.044-870-6187

脳のトレーニング



右の絵と左の絵に違いが
4個あるけど
見つけられるかな

クイズ - 間違い探し 見比べてみるとどこかが違う？



答えはこのページの下

会報編集委員会

発行責任者	河野 明敏
編集委員長	高橋 昭男
編集委員	西海 満
〃	大野 梅子
〃	堤 邦男
〃	荒 宏
〃	高橋 良基
〃	白井 幸子
〃	林 美穂子
〃	石坂 洋子

原稿募集

- ◆ 随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など、指定の原稿用紙(15×18行)700字程度にお願いします。短歌・俳句は原則として1人2首・2句までとします。
- ◆ お写真は表紙やクラブ行事に使えるもの。手札サイズで紹介文つきで。
- ◆ 原稿には本文の前に題名・地区・クラブ名・氏名・電話番号も必ずご記入ください。
- ◆ 原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。原稿はお返しいたしませんのであらかじめコピーをとってください。
- ◆ 会員の皆様からの投稿は各地区単位クラブ会長経由で編集委員会にお渡し願います。
- ◆ 次号発行予定 1月
- ◆ 原稿締めきり 10月22日

クイズの答え: ①家族の乗っている乗り物 ②男の子の服の模様
③男の子目の形 ④女の子の帽子

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

「第17回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

【お題】
便り

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 令和6年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



外構と庭 設計・施工
住宅の庭 青山造園

川崎市宮前区菅生3-29-11

☎ 044-977-0571

造園設計施工・管理・土木・貸植木



株式会社 今井造園

川崎市宮前区初山 2-17-5

☎ 044-976-5089



趣味の作品展

7月19日(金)～24日(水)、市民館ギャラリーにて趣味の作品展を開催しました。

コロナで3年間休止していた作品展も昨年より再開し、今年は545名の方が来場されました。訪れた方がたびたび足を止め、感嘆する様子が印象的でした。趣味や芸術を通じて、生きがいに今後励んでいきましょう。

来年も皆さんの多くの出展をお待ちしております。



個性が光る作品の数々



趣味の域を超えて



自宅に持ち帰りたくなります

思わず足を止める来場者

小物も手が込んでいます

編集後記

各クラブの総会も終わりクラブ活動にも力を入れる時期になりましたが、相変わらず天候不順が続き、初夏の6月なのに30度を超す真夏日になったり年配者にとっては酷な日が多く感じました。

今回もたくさんさんの原稿が集まり嬉しい限りです。また、役員さんでも女性の進出が目立ちます。内容的にも華やかさが感じられます。表紙の写真一枚にも優しさが見受けられます。これからも女性パワー全開で良い「こすもす」づくりを期待します。

広報部 高橋 昭男

スポンサー各位へのお礼

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。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。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

買取大吉
KAITORI DAIKICHI

宮前平店 ☎044-982-0131
川崎市宮前区宮前平3-11-20
miyamaedaira@kaitori-daikichi.jp
【営業時間】10:00~18:00(金曜日15:00まで/日曜日定休)
金・プラチナ・ダイヤ・ブランド品古銭・切手・時計・ジュエリー
買取のことならお任せください! 買取大吉 宮前平店 検索

不動産 無料査定 東急リバブル(株) 宮崎台センター

☎0120-779-814

バスロータリー向かい

(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

順天堂大学監修のプログラムもあります

無料体験募集中

マシンを使わないシニア向け体操教室

LACTIVE

川崎市宮前区宮崎 6-9
東急宮前平ショッピングパーク内 B-1 棟
TEL:044-982-1094

介護付有料老人ホーム SOMPOケア

見学会随時開催中
お気軽にご相談下さい

そんぼの家 川崎宮前
宮前区野川本町 3-11-30 ☎044-741-6988

そんぼの家S 川崎宮前
宮前区野川本町 3-24-13 ☎044-740-7661

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

内科・胃腸内科・外科・整形外科・呼吸器内科
リハビリテーション科・訪問看護

各種保険取扱 AM9:00~12:00
PM2:00~ 6:00
日曜・祝日休診 土曜PM4:00まで

労災指定 **有馬病院**
☎(044) 866-3315 (代)
川崎市宮前区有馬3-10-7 駐車場完備