

千種さわやか通信

第28号
2025.4

設立：昭和39年10月

発行 千種さわやかクラブ（千種区老人クラブ連合会） TEL 052-753-1942
編集協力 株式会社ニチコミ 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階 TEL 054-283-5424 <https://www.nichicomi.com>

グラウンド・ゴルフ



スポーツ・文化芸術を楽しみ、
クラブ活動を通じて
生活にハリを！

演芸大会



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

買取大吉

DAIKICHI
KAITORISENMON

千種若水店

千種区若水 3-30-2 みづのビル1階

052-737-8999

営業時間 11:00~19:00 (水曜日定休)



水回りのご相談なら

前田工業

名古屋市千種区天満通二丁目8番地

TEL 052-721-5368



相続、贈与、売買
不動産名義変更
会社設立、商業登記 等

司法書士丸井綜合事務所

司法書士 丸井雄介

司法書士 上村 汀

地下鉄東山線・桜通線 今池駅から徒歩1分

千種区今池五丁目2番6号 今池センタービル4階

TEL 052-733-6700

千種さわやかクラブ (令和7年度事業計画)

Calendar table for 千種さわやかクラブ activities from April to February, listing dates, event names, and venues.

千種区老人クラブ連合会 (愛称:千種さわやかクラブ) は市老連と同じく昨年度、設立60周年を迎えました。活動がますます盛んには言い難いですが、特に新型コロナウイルス感染症の流行で、令和元年度以降はクラブ数、会員数の減少が止まらないのが現状です。

千種さわやかクラブは、人生100年時代に長く健康で生きられるよう健康寿命を意図して、3年度より各種行事も再開されました。基礎体力の維持のため外出をして体を

動かしたり、おしゃべりは百薬の長といわれるように皆と話し合ったりすることは肝要だと思えます。会員の皆さまが継続して趣味を楽しむために、区老連としてグラウンド・ゴルフ、カローリング、ペタンク、ボッチャ、ウォーキングなどのスポーツや講演会、趣味の作品展、日帰り旅行や研修旅行など各種の行事を開催してまいります。今後多くの会員の皆さまに楽しく健康寿命を延ばし、元気な老後を過ごせるようにと思っております。 さあ、皆さまの力で仲間を増やそう!

人生100年時代! 健康寿命を延ばし 多くの会員が元気な老後を過ごそう 千種区老人クラブ連合会 会長 加藤 彬

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

こいのさかクリニック 耳鼻咽喉科・循環器内科・内科. Includes a schedule table for various departments and contact information.

芳珠寺 さわやかな生活を応援します. 尾張六地藏. Includes address, phone number, and event information for 7月24日.

東山デンタルクリニック. Includes address, phone number, and a search button.

いぬまたクリニック 内科 循環器内科. Includes a schedule table and contact information.

愛聖クリニック 医療法人愛聖会. 皮膚科・美容皮膚科・形成外科. Includes a detailed schedule table and contact information.

大橋眼科 眼科 白内障治療 糖尿病網膜症治療は千種区の大橋眼科にお任せください. Includes a schedule table and contact information.



左側の3名が「高見B」、中央3名が優勝の「富士見台」、右側の3名が「高見C」の皆さん



女性	加藤 政子さん(上野学区)	89歳
	加藤 みち子さん(星ヶ丘学区)	97歳
	飯野 隆淑さん(見付学区)	89歳
男性	平 實徳さん(千代田橋学区)	92歳
	竹倉 護さん	
	和泉まさ子さん	
お元気で賞	早川 芳夫さん	
	土岐 猛彦さん	
	吉田 朝恵さん	
準優勝	高見B	千石A
	藤田 房子さん	金本 幸子さん
	半田 時江さん	小出 明世さん
優勝	富士見台	高見C
	竹市 和子さん	大関 輝子さん
	藤田 房子さん	金本 幸子さん

大会結果

令和2年度から研修会として始まり、今回で4回目を迎えました。手軽にできるスポーツとしてボッチャを楽しむ人も増えていくように、昨年度までの32チームを上回る36チーム・108名が参加しました。各学区3名1チームになり、全36チームがAからEコートに分かれ、1コート4チームで総当たり戦が行われました。

大会終了後は、優勝から3位のチームに賞状と賞品が、4位のチームにも賞品が贈られたほか、お元気で賞やお楽しみ賞の表彰もありました。皆さん終始和やかな雰囲気の中で無事閉会しました。



令和6年度 グラウンド・ゴルフ親睦会

11月20日(水) / 平和公園メタセコイア広場

親睦会に参加の皆さんは準備体操を入念に行い競技スタート。日頃の練習の成果を十分に発揮され、大会は大盛り上がりとなりました。表彰式では大会の上位10位をはじめ、お元気で賞の表彰も行われました。和気あいあいの雰囲気の中、親睦も深められたようです。

大会結果

優勝	加藤 金次さん	(千石学区)	38点
準優勝	山中 久恵さん	(上野学区)	38点
第3位	大町 満弘さん	(千代田学区)	39点
第4位	安田 賀子さん	(上野学区)	41点
第5位	竹本 脩さん	(宮根学区)	41点
第6位	山本 幹郎さん	(上野学区)	41点
第7位	野村美年子さん	(見付学区)	41点
第8位	三輪 美代さん	(宮根学区)	42点
第9位	小林 齊さん	(東山学区)	43点
第10位	長谷トキ子さん	(東山学区)	43点
	水野 尚子さん	(上野学区)	43点



お元気で賞

男性

小栗 操さん(宮根学区) 4年1月生まれ
平 實徳さん(千代田橋学区) 7年11月生まれ

女性

藤田香代子さん(上野学区) 9年1月生まれ
安田 賀子さん(上野学区) 10年10月生まれ



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

住宅型有料老人ホーム
かみすげの憩 エスぺランサ名東

名東区上菅2丁目207 ☎052-774-9110

住宅型有料老人ホーム
茶屋ヶ坂の憩 エスぺランサ千種

千種区赤坂町1丁目66 ☎052-721-3326

“主に公共工事を請け負っています”

株式会社 ヤマナカ電気

名古屋市千種区青柳町7-10
TEL (052)733-2145 (代)

質
買取 仲屋

相続財産評価サービス

(貴金属・時計など)ご利用下さい!

千種区大島町1-23-1

☎0120-4000-35

鈴木会計事務所

税理士 鈴木 信一郎
税理士 鈴木 伸 明

名古屋市千種区猫洞通5丁目4番地

TEL 052-761-6238
FAX 052-751-6455

税理士法人 みさき事務所

名古屋市千種区大久手町 6-17-1
TEL 052-732-1275

各種 金網製造・販売
フェンス・ガードレール工事

伊勢屋金網工業株式会社

名古屋市千種区千種二丁目10番12号
TEL 052-741-3333 (代)

文化健康講座

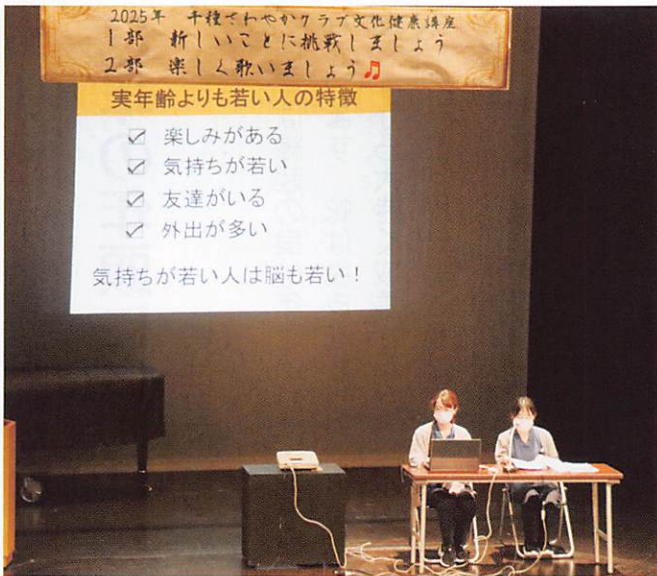
1月21日(火)／千種文化小劇場

年齢を重ねても若々しい
たいものですね。令和6年度
文化健康講座では、そんな悩
みかはれるかも!?

第1部は「新しいことに挑
戦しましょう!」。リハビリ
専門職の方から若々しくいら
れる方法を伝授。「新しいこ
とに挑戦」というと難しく感
じられるかもしれませんが、

これまでの人生を振り返る良
いきっかけになります。
無理せず、楽しく続けられる
コツも教えてもらいました。

第2部は「楽しく歌いまし
よう!」。名古屋オペラ協会
運営委員の近藤由香先生が、
筋肉をしつかり動かし腹式呼
吸で歌うとことの大切さをお
話してくださいました。



第1部の講師を務めた「(医)昌峰会 加藤病院」所属の作業療法士・太田若菜先生と後藤美緒先生。自分の好きなことや興味のあることを見つけ、いつまでも楽しく若々しく過ごしていきましょうとお話してくれました。



市内の福祉会館で発声の講師としても活躍している近藤由香先生。受講者にもなじみのある「たきび」「冬景色」「雪」「高校三年生」などの歌声が劇場内に響きました。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

光崎敏正建築創作所

名古屋市千種区四ッ谷通1-7
ビレッヂ四ッ谷2F
TEL 052-781-5523

電気や空調、水回りの困った!
を解決します!

有限会社 ユーキ

愛知県名古屋市千種区今池南10-3
TEL 052-732-6331

畳っていいなあ

合資会社 市原商店

名古屋市千種区松軒2-4-6
TEL 052-721-9300

株式会社 川正ビル

川島第1ビル／川島第2ビル／川島第3ビル
川島第5ビル(本社)／駐車場

名古屋市千種区今池南29番16号 川島第5ビル2F
TEL 052-741-1203(代)

あなたの街の防災パートナー

消防用設備保守点検
消防用設備設計施工(新築・改修)
消防・防災機器販売／消防訓練・防災訓練

有限会社 佐々木防災

名古屋市千種区東明町1丁目1番地4
TEL 052-783-8961

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- 処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- 過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

クラブ活動だより

巳年の年頭に思う

見付学区 悠遊塾 塾長 河原 俊作

巳年は縁起の良い年といわ
れています。蛇は脱皮を繰り返
しながら大きく成長するから
だそうです。でも、私はこの
年齢では成長する域がなく、
何とか平穩に過ごしてい
ます。

毎日3分間体操を...と、よ
くいわれますが、私のような



美しく咲く花の前で参加者と。思い出に残る旅行でした

無精者は三日坊主で何度も挫
折しました。でも、最近続い
ていることがあります。それ
は一日の生活の中で、例えば
朝、顔を洗う時に膝を曲げず
に洗う。食事をする前に両手
を上げて背伸びをする。食事
が済んだら首を2〜3回まわ
す。テレビを見る前には...、
お茶する前に...などなど、10
パターンほど軽運動を実践し
ています。最近、そのおかげ
で身も心も軽くなったような
気がします。

忘新年会、「日帰り旅行」など
毎月行事が盛りだくさん実施
されています。楽しい塾行事
に参加希望の方はご一報をお
待ちしております。会員募集
は常時行っており、見付学区
に限定せず近傍にお住まいの
方も大歓迎です。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

八晃ビル
株式会社 本保
名古屋市千種区今池二丁目1-16
TEL 052-731-8513

株式会社 **木津工務店**
建築工事全般/土木工事/各種管轄工事/リフォーム
名古屋市千種区神田町11番4号
TEL 052-711-9586

質 買入
西垣
PawnShop Nishigaki
TEL 741-4947
営業時間/AM9:00~PM7:30 定休日/毎月6日・16日・17日・26日

くぼやま鍼灸整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日: 日曜日午後・祝日
名古屋市千種区上野2-2-12
TEL 052-737-1557

ART TECH
株式会社 **アールテック**
大規模修繕工事/リノベーション工事
名古屋市千種区日進通6丁目1
TEL 052-784-5330

骨董品・昔の物買います
茶道具・掛軸・絵画・鎧
着物など色々
骨董 つげや
TEL 052-745-2251

クラブ活動だより

楽しいことはいろいろだ！

星ヶ丘学区 長生クラブ連合会長 水野 弥生

「今年は楽しいことをどんどんやっていきましょようよ」が口癖のUさん。それにこたえるかのように、役員さんたちもそれぞれイベントや研修に出かけてくださいました。また、Uさんは楽しい行事につながることを探してきてくださいました。

お住まいの先生の指導のもと男性会員も参加して行いました。アジサイの生花でのリース作りは未知の作業でドキドキしましたが、先生の手ほどきで全員完成することができました。秋には、このリースを区老連の「趣味の作品展」に出品し、会員の皆さまに鑑賞してもらったことは、いい経験になったと思います。



リース作り (写真上・左)

「趣味の作品展」に展示したリースたち

11月には、人気講師の「笑いヨガ講座」を星ヶ丘学区の予定に合わせて実施しました。また、民生委員さんをはじめ、会員皆さまに参加者勧誘に尽力してもらい、多くの人に参加してもらいました。当日は講師のお話も楽しく、笑い声の響くひとときとなりました。

12月には待ちに待った「ポッチャ大会」です。学区で、恒例のおやつを食べながらの練習会を開催し、区の大会に3チームを参加させました。会員のFさんは「1位、2位をとったら温泉へ行って祝賀会をしよう」と張り切っていました。暖かくなったら皆さんと遠足でもしようという話が進みました。

こうして一年を振り返ってみると、楽しいことの積み重ねの年だったと思います。今後も会員の皆さまと、その友人を含めて親睦の輪を大切にしていきたいと感じています。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

医療法人 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL
外科・内科
千種区大久手町5-19 TEL 741-4187
関連施設
◆ 介護老人保健施設 メディカルホーム大久手
◆ デイサービスセンター フィエスタ大久手
◆ 居宅介護支援事業所 ケアネット大久手
◆ 大久手メディカルサービス(株)
訪問介護サービスセンターエル / 在宅配食サービス
福祉用具貸与・販売

循環器科・小児科・アレルギー科
清水クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 8:30~12:30 ● ● ● / ● ● ● /
予防接種・乳児健診(予約制) 休診日: 木曜日・日曜日・祝日
名古屋市千種区今池5丁目17-4
TEL 052-731-0821

元気なシニアライフを
応援します。
池下安井歯科

山原クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~13:00 ● ● / ▲ ● ▲ /
14:00~18:00 ○ ○ / ○ ○ / /
▲ 外来診療(木・土午前のみ) … AM8:30~11:30
○ 訪問診療(月・火・木・金午後) 休診日(土曜午後・日曜・祝日)
名古屋市千種区竹越2丁目3-22
TEL 052-723-6041

医療法人 光が丘内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 4:00~ 7:00 ○ ○ / ○ ○ /
休診日: 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
名古屋市千種区光が丘1丁目16-20
TEL 052-725-3337

歯科・小児歯科 藤正歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30 ● ● ● / ● ● /
午後 2:30~ 7:30 ● ● ● / ● ▲ /
▲ 土曜午後2:00~6:00 休診日: 木曜日・日曜日・祝日
名古屋市千種区天満通1-5
TEL 052-711-8273

千種区老連女性リーダー研修会に参加して

千種区老連女性リーダー 会長 池村ヨリ子

■日時/令和6年11月12日(火)
■会場/あいち健康の森健康科学総合センター
あいち健康プラザ



「げんきの郷」で。参加された皆さんは親睦を深め、一日楽しんだようです。

秋の趣味の作品展も終了し、女性リーダーの活動も一段落する頃、女性リーダー研修会が実施されます。ここ3年は公共交通機関を使って行ける場所で、楽しく学べるところを選んでいました。今年は大府にある「あいち健康の森健康科学総合センター あいち健康プラザ」で健康チェックをし、てもらおうというところで行き先を決定しました。

当日は、千種区までマイクロバスで迎えにきてもらい、総勢11名の参加となりました。

現地ではバイタルチェックのほか、片足立ちなどの体力測定が行われました。結果はその場で渡されました。結果に納得している人もそうでない人もいましたが、結果は結果として参加者の今後の健康維持のため、活用していただけることを願っています。

運動して、昼食をとって、その後はこの施設の隣にある「げんきの郷」での買い物タイムです。帰りはまた、マイクロバスで千種区まで送り届けてもらうということで、買い物袋いっぱいを買うことができました。満足、満足！

女性リーダーは区老連行事の受け付けなど縁の下の力持ち的な活動が多いです。この行事は一年間の活動のご褒美かなと思います、また一年頑張ってください。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

たくましく健やかに体験をとおして育てます
社会福祉法人 志の波会

春岡保育園

AM7:45~PM7:45 ☎731-8788
名古屋市千種区今池南12-3

春岡夜間保育園

AM11:00~AM1:00 ☎733-9131
名古屋市千種区今池南12-6

職員募集中!

新池保育園 TEL052-782-5455
FRK052-783-3658
〒464-0027 名古屋市千種区新池町四丁目3-3

いぶき保育園 TEL052-789-0551
FRK052-783-2110
〒468-0001 名古屋市天白区種田山3-1007

希望ヶ丘保育園 TEL052-751-5050
FRK052-751-5070
〒464-0016 名古屋市千種区希望ヶ丘2-3-28

かわさき保育園 TEL052-764-2500
FRK052-764-2511
〒464-0826 名古屋市千種区川崎町1-51

株式会社 大誠
TAISEI

私たちはこの仕事に、誇りを持っています。
豊富な経験と確かな技術力で、お客様に安心と安全を提供し続けていきます。
代表取締役 伊藤裕樹

愛知県名古屋市千種区清明山1丁目2番22
TEL052-726-6292

保育士募集中! 社会福祉法人みのりの会

田代保育園 TEL 052-762-2602
千種区山添町1丁目75番2号

清明山保育園 TEL 052-725-7258
千種区清明山1丁目1番3号

きたちくさ保育園 TEL 052-711-5201
千種区萱場2丁目6番23号

猫洞保育園

TEL 052-782-2648 千種区猫洞通4丁目25-1
FRK 052-782-2649 neko@tcp-ip.or.jp

本山保育園

TEL 052-784-2648 千種区朝岡町1丁目47
FRK 052-784-2649 motoyama@tcp-ip.or.jp

腰痛・肩こりを和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

千種区さわやかクラブ親睦のつどい

湯ったり！親睦が深まった秋の一日

季節は秋ですが残暑厳しい令和6年9月13日(金)、「千種さわやかクラブ親睦のつどい」が開催されました。

この日を心待ちにしていた総勢159名が4台のバスに乗り込んで出発！道中は思い思いに過ごし、西浦温泉「ホテルたつき」へ。懇親会では新鮮な旬の三河の味を堪能したほか、カラオケでは自慢の歌声を披露してくれた人も。カラオケの応援に熱が入り会場が盛り上がりました。また入浴を「湯ったり」楽しんだ人たちもいました。

平安時代の古刹で「がん封じ」の寺として知られる「無量寺」では、がん封じの法話を聴講できました。そして海産物店で買い物をし、皆さん両手いっぱいにお土産を持っていました。

「がん封じのお話が良かったです」「お料理がおいしかった」「また行きたいね」「楽しかったです」などの感想が聞かれる一日になりました。



旬の食材の料理に舌鼓

会長のあいさつ



カラオケの応援

ドレスアップしてカラオケを

会話がはずみ、宴も盛り上がっています

私たちは千種さわやかクラブ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



株式会社 小西製作所

愛知県名古屋市千種区今池2-15-22
TEL052-732-1141

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす





読者の投稿

春の訪れを感じた一枚

梅とジョウビタキ

撮影者：桑原 守さん (千石学区第1千寿会)



原稿募集中

あなたの作品を紙面に載せませんか？ 題材はクラブの紹介、随想、文芸、写真など何でも(字数は400字まで)。文芸作品の場合は「俳句」「川柳」「短歌」を必ず明記してください。

応募先：千種さわやかクラブ事務局 〒464-8644 名古屋市千種区星が丘山手103 TEL 052-753-1942

高齢者むけ健康レシピ！ ヨーグルトとフルーツのパフェ

《材料》

- ・プレーンヨーグルト：200g
・バナナ：1本
・キウイ：1個
・ブルーベリー：50g
・ハチミツ：小さじ1
・ナッツ類 (アレルギーがなければ)：適量

《作り方》

- ①バナナとキウイを一口大にカットします。
②グラスにプレーンヨーグルトを入れ、その上にカットしたフルーツとブルーベリーを順に重ねます。
③最後にハチミツをかけ、お好みでナッツをトッピングして完成です。

《ポイント》

ヨーグルトは消化に良く、カルシウムも豊富です。フルーツでビタミンCや食物繊維を摂取でき、ナッツで良質な脂質を補えます。

シニアに向けての趣味 ガーデニング

ガーデニングは花や野菜、ハーブなどの植物を育て、自然と触れ合いながら楽しむ趣味の一つです。シニアにとって、ガーデニングはリラックス効果が高く、日常生活に潤いをもたらしてくれます。また、植物の世話を通じて達成感を感じることができ、心身の健康にも良い影響を与えます。適度な体を動かす作業が含まれ、運動不足の解消にもつながるため、庭やベランダなど、どこでも取り組める点が魅力です。さらに、季節の移り変わりや自然の美しさを感じながら過ごすことができ、生活に豊かさを感じさせてくれそうです。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

「第20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】 癖(くせ)
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：2025年4月1日～6月30日まで

受賞作品発表：2025年7月下旬予定

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



見逃さないで!!

他人事ではないフレイル、 予防の要に**栄養あり!**



健康でいきいきした生活を脅かす見えない敵「フレイル」は、年齢と共に誰にでも訪れる可能性があります。

なんだか
疲れやすい

人との付き合い、
活動が減っている



歩くスピードが
落ちている

そんなあなたは**フレイル予備軍**かも!?

フレイルって?

体への影響は?

対策はあるの?

疑問の答えが**こちら**にあります!

これからもアクティブで充実した生活を送るために、何ができるでしょうか? どのように栄養をとればよいでしょうか? 正しく学び、フレイル予防に取り組みましょう! 明日からの生活が変わるかもしれませんよ!



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

自転車事故急増中!!



油

大

断

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全



令和6年度 演芸大会

2月18日(火) / 千種文化小劇場

演芸大会は9学区 18組 94名をはじめ、女性リーダーと役員一同が参加した演目もありました。日ごろの練習の成果を存分に披露。訪れた175名の観客や出演者から温かい拍手や声援が送られました。最後の「ちくさおまつり音頭」は、市老連創立60周年記念芸能大会で行われたもので、市民会館で踊った人たちによる演目でした。

休憩後はお待ちかねの福引き。ほとんどの人が途中帰宅せずに抽選券とにらめっこ。「当たった! 当たった!」と大きな声が劇場内に響き渡りました。皆さんのすてきな笑顔が輝いた大会になりました。



会員募集中

千種さわやかクラブでは、常時会員を募集しています。お住まいの老人クラブ役員や、区役所の老人クラブ事務局へご連絡ください。

◆申込先◆
千種さわやかクラブ事務局
〒464-1864
名古屋千種区星ヶ丘山手103
052(753)1942

編集後記

昨年度は市区老連60周年の節目で、記念事業などがあり、あわただしく一年が過ぎたような気がします。

私は、たまたま平成7年から3年(市区老連30周年の頃)、千種区老連の担当として老人クラブ会員の方々と接する機会がありました。その当時はパブルがはじけたあたりとはいえ、会員数も多く、ねんりんピック愛知・名古屋大会の開催もあり、会員の皆さまが生き生きとしていた覚えがあります。

再び60周年の節目に記念誌や芸能祭の準備に携わることができ、思い出深い一年となりました。会員の減少はなかなかやみませんが、90周年100周年に向け、その時のための礎を今から作っていかねければと思っています。 (K・I)

スポンサーへの御礼

本誌発行に際しましてご協力いただきましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。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。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

東急リバブル 本山センター
0800-170-9109
不動産のご購入・ご売却・買取
ご相談ください
東急リバブル株式会社 本山センター
千種区東山通3丁目3 静谷ビル1F

内科・消化器内科・内視鏡内科
星ヶ丘ファミリークリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~9:00 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ● ●
13:00~14:00 / / / / / / /
14:00~15:00 / / / / / / /
14:00~16:00 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
16:00~19:00 ● ● ● ● ● ● ●
※予約制 ☆胃カメラは午前中 ★大腸カメラ検査 ○腹部エコー検査 / 休診日: 日曜・祝日
名古屋市千種区星ヶ丘1丁目1番7
TEL 052-439-6777

内科・小児科・消化器科
K 樫尾クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 5:00~7:30 ○ ○ ○ / ○ /
往診・在宅医療もおこないます
休診日 木・土曜午後、日曜・祝日
日泰寺参道中間東側 駐車場あり
山門町1-78 ☎752-1117

毎日1分! 脳トレに効く!
グーパー体操
グー パー
痛くない程度にギュッと握る 指先をしっかり伸ばし、そろまで大きく開く
1分ほどゆっくりとグーパーを繰り返しましょう。朝起きた時や寝る前がおすすです。

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・呼吸器科
アレルギー科・小児科
大鹿内科
医師 大鹿 裕幸
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
PM 5:00~7:00 ○ ○ / ○ ○ / /
千種区希望ヶ丘4丁目8-6 ☎052-762-2755