

senior^{シニア}

No.33
2024 Summer



発行：本庄市シニアクラブ連合会（本庄市老人クラブ連合会）

事務局：本庄市高齢者福祉課 本庄市本庄3-5-3 Tel 0495-25-1722

編集・印刷：株式会社ニチコミ 品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 TEL 03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>



役員が改選されましたので、ご報告いたします

新役員とともに、新たな船出

理事の退任に伴う役員の変更があり、長年ご尽力いただきました須藤成光会長、伊藤友吉副会長が退任されました。長い間お世話になり、ありがとうございました。

新たに、大塚進氏が会長に、坂上俊夫氏と間正明彦氏が副会長に就任されました。なお、須藤成光氏には顧問として意見やアドバイスをいただきます。

新たな役員とともに、より皆様に愛される連合会、クラブを目指して活動していきますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

役職	氏名	役職	氏名
会長	大塚 進	会計	堀口 愛子
副会長	柳田 信	理事	八木 誠一
副会長	坂上 俊夫	理事	北川 茂
副会長	間正 明彦	理事	鈴木 晴夫
監事	洪澤 保彦	理事	木村 史雄
監事	飯塚 庸雄	顧問	須藤 成光

※書面議決書第4号議案にて承認されました(51クラブ)

事業計画

4月	定期総会
5月	第19回本庄地域グラウンドゴルフ大会 第19回児玉地域グラウンドゴルフ大会
6月	スタジオ・筋力トレーニング
7月	スタジオ・ヨガ 第12回ワナゲ大会
8月	アイスコーヒーセミナー ふれあい訪問活動
10月	第17回ウォーキング教室 第46回老人クラブ 身体障害者福祉会合同スポーツ大会
11月	第19回グラウンドゴルフ大会本大会
2月	生き生きシルバー芸能発表会
3月	第18回ウォーキング教室

予定

12月	スマートフォン講座
1月	スタジオ・ヨガ
2月	スタジオ・筋力トレーニング

大塚会長インタビュー

シニアクラブの
再生に向けて

今年度より新会長に就任した大塚会長。
昨年度まで副会長としてクラブを支えてきた経験をもとに
様々な話を聞きました。

記者 大塚会長のシニアクラブでの活動や現在の状況を教えてください。

大塚会長（以下、会長） 私が加入し、副会長を経験するなかで、会員数が減らないようにと目標を作り、健康づくり、趣味教養、グラウンドゴルフなどのスポーツ、地域とのつながりを軸にして、クラブを盛り上げようとしてきました。

しかし、婦人会や敬老会でお祭り等も手伝っていましたが、コロナが流行して地域とのつながりも減ってしまいました。私が加入したときは93あった単位クラブが現在は51に減ってしまって、今まで一緒に活動していた方が亡くなってしまったり、単位クラブの会長のなり手もない状況になっています。

記者 単位クラブが減っているのはどのようなことが原因だと考えますか。

会長 まず、なぜ高齢者は増えているのに、会員が減ってしまうのかということを考える必要性があります。

現在、年金の支給年齢が遅くなり、60歳以降も働く人が増えていたり、会社に勤めていると、そのつながりでゴルフなどができるから、あえてシニアクラブに加入しなくてもよいと考える人もいると思います。

また、価値観の違いも考えられます。シニア

クラブは単位クラブでどんなことでもできますが、様々なことをするよりもグラウンドゴルフなど自分たちの好きなことのみをしたいと考える人もいます。

記者 会長の抱負やシニアクラブの今後の展望ありますか。

会長 今後、シニアクラブを発展させるのは難しく自治会長や民生委員の受け手もない状況なので、会員が減っている現状をなんとか食い止めたいです。

毎年、会員が増えているクラブもあるので、欲をいえば盛り返したいです。

いきいきシルバーなども現在は飲食禁止になっていますが、以前のように飲食もしながら、カラオケを歌ったりしたいと考えています。また、コロナ前は視察もしていたので、そういうことも行っていきたいです。

今後の展望といえば、地区に溶け込んで、高齢者だけではなく、壮年から若手や子供達とも関わりを持ちながら活動できるクラブにしていきたいです。

大塚会長経歴

平成 22 年度	シニアクラブ加入
平成 25 年度	シニアクラブ理事就任
平成 26 年度	シニアクラブ副会長就任
令和 6 年度	シニアクラブ会長就任

2024
May

Ground golf

第19回グラウンドゴルフ大会 (本庄地域)

日時：5月16日（木）
会場：若泉運動公園第2グラウンドC、D

天気が心配される中、95名の参加がありました。
前日から降った雨の影響でボールが滑りやすい中、白熱した勝負が繰り広げられました。



👑 RANKING 👑

- ① 高橋 栄子
- ② 小出 好和
- ③ 八高 真理子

昨年に続き女性の活躍が目立ちました。
上位5名にランクインされた中で4名の方が女性でした。
その他、5名の方が特別賞（90歳以上）を受賞されています。



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

婦人科 産科 女性内科
松本産婦人科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
15:00~18:00	●	●	休	●	●	休	休

予約なしでも受診できます ※水・土12:30まで

本庄市千代田1-1-26
☎ 0495-24-3377

飯塚耳鼻咽喉科医院

診療時間/AM9:00~AM12:00
PM3:00~PM 6:00
(土曜日はPM3:00~PM 5:00)
休 診 日/木曜・日曜・祝祭日

児玉郡上里町神保原2218-3
☎ 0495-34-2313

生坂医院
IKUSAKA CLINIC
内科・小児科・循環器内科・胃腸内科

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

休診日：日曜・祝日・木曜・土曜午後
本庄市本庄4-4-12
TEL.0495-22-4670

医療法人 富沢会 **富沢医院**
内科・小児科・消化器科

☎0495-22-2270

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

本庄市中央1丁目1-3

医療法人 **黒岩整形外科医院**

診療時間 午前 9:00~12:30
午後 2:30~ 6:30
休 診 日 木曜日・日曜日・祝祭日

埼玉県児玉郡上里町七本木2363-5
☎0495-34-0551

五十嵐整形外科医院

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

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日 ●：院長診察

本庄市若泉1-9-8
☎0495-24-2313



第19回グラウンドゴルフ大会
(児玉地域)

日時：5月23日(木)
会場：児玉サッカー場

土のグラウンド特有の石や凹凸に苦戦しながらも声を掛け合いながら良い雰囲気プレーされました。

RANKING

- ① 柳澤 清司
- ② 山川 かをる
- ③ 櫻井 初江

成績上位者は、若泉運動公園第2グラウンドで行われる本大会に参加します。打倒「本庄地域」を掲げ、入賞を目指します。



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

消化器科・外科・泌尿器科・肛門科・麻酔科

中村外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	△

※木曜日午前は9:00~12:00 休診日：土曜日午後・日曜日・祝日

本庄市日の出3-7-26
☎0495-21-6211

医療法人社団 清心会

清水クリニック

内科・心療内科・神経科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	—	●	—	※

※15:00~18:00【休診】水・金午後 日曜・祝日

本庄市前原1-1-13
☎0495-22-3358

医療法人社団 清心会

くげづか診療所

心療内科・精神科・内科・小児科

☎0495-71-8885

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

▲15:00~18:00【休診】木・日・祝
本庄市早稲田の杜3-7-7

久保医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	△	○	○	△
14:30~18:00	○	○	△	○	○	△

△9:00~12:30 水・日・祝日休診

☎0495-71-7138
本庄市栗崎113

本間内科皮膚科クリニック

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	PM3:00~6:00	●	●	休	●	●	休
皮膚科	AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
	PM3:00~6:00	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜・祝日
本庄市見福3-5-6
☎0495-27-6360

医療法人 **服部クリニック**

眼科・耳鼻咽喉科

☎0495-24-4671

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	眼耳	眼耳	眼耳	—	眼耳	眼耳
14:00~18:00	眼	眼	眼	—	眼	眼※
14:00~18:00	耳	耳	耳	—	耳	—

【休診】木・日・祝祭日 ※14:00~16:00 土曜午後予約制
本庄市東台4-1-22

2024
June

Studio training

スタジオ・トレーニング

日時：6月12日（水）
6月19日（水）
6月26日（水）

会場：旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
講師：上野 喜貴 先生



ジャンプなどのウォーミングアップで身体をあたためた後、トレーニングチューブや自重でのトレーニングを行います。トレーニング後はフォームローラーを使用して筋肉をほぐします。

2部に分けての開催となりました。トレーニングの効果を実感された方が、嬉しそうに先生にお話していたのが良い光景でした。次回は2月に開催予定です。筋トレに興味がある方や筋トレに挑戦してみたい方のご参加お待ちしております。

講師協力
パーソナルトレーニングジムくるり

本庄市早稲田の杜5-6-5
カセットイースト3号室

☎080-3403-5261



PERSONALTRAINING.GYM.KURURI



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

おはなデンタルクリニック
TEL 0495-27-8087

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●
15:00~19:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜日・日曜日・祝日

本庄市前原 1-11-23

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

日の出木村歯科
TEL:0495-22-6488

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	-	●	●
14:30~19:00	●	●	●	-	●	●

※休診日：木曜、日曜、祝日

本庄市日の出 3-3-13

飯塚歯科医院
“飲み込みトレーニング”で誤嚥防止
TEL.0495-24-6166

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

【休診】木曜・日曜・祝祭日

本庄市中央 1丁目 5-29

いまい動物病院
ワンワンにっこり
☎0495-23-1125

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	-	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	-	●	●	●	●	-

【休診日】火曜・日祝午後

本庄市栄 3-5-15

Taguchi Animal Hospital
田口動物病院

受付時間	月	火	水	木	金	土	祝日
8:45~11:30	○	○	○	○	○	○	休診
16:45~19:30	○	○	○	○	○	○	休診

埼玉県児玉郡上里町七本木3707-7

☎0495-34-0600

犬・猫・小鳥・小動物診療
犬・猫美容室

みねぎし動物病院

本庄市児玉町吉田林 387

☎(0495)72-8077

2024
July

Studio yoga

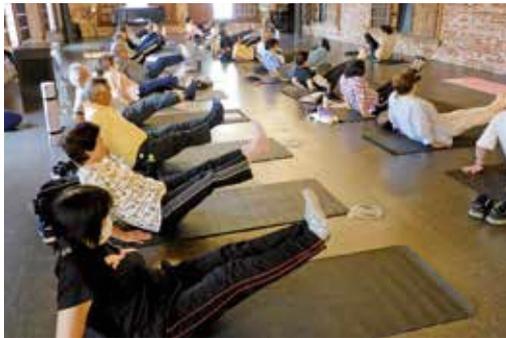


スタジオ・ヨガ

日時：7月 1日 (月)
7月22日 (月)
7月29日 (月)

会場：旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
講師：町田 そうこ 先生
笹井 あかね 先生

優しいBGMに包まれながら、目を閉じ、呼吸を整え集中します。ストレッチで身体をほぐし、「トラのポーズ」などのポーズを行っています。



Studio yoga



最後は部屋を暗くして全身の力を抜いてリラックス。

次回は1月に開催予定です。ヨガに興味がある方やヨガに挑戦してみたい方は、ご参加お待ちしております。

講師協力
Sukra Yoga Studio

本庄市日の出3-1-7
☎070-5459-5084



SUKRAYOGA_SOUKO

私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

なかむら矯正歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30～午後1:00	●	●	●	/	●	●	●
午後3:30～午後8:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日：木曜日・日曜午後・祝日

本庄市見福2丁目8-1

☎0495-25-5888

住み慣れた街で安心・快適な日々を… 有限会社 ライフプラン Life Plan 本庄事業所

- ・訪問介護事業 / 在宅介護 本庄
- ・福祉用具貸与・販売事業 / 在宅介護 本庄 福祉用具
- ・デイサービス事業 / デイサービスセンターケアリフ本庄
- ・サービス付き高齢者向け住宅 / ケアリフ本庄

本庄市早稲田の杜4-16-12・13 (本庄総合病院西となり)

お問い合わせ ☎0495-25-7374

受付時間 9:00～18:00 [ライフプラン](#) [介護](#) [検索](#)

社会福祉法人 武蔵野福祉会

ケアハウス エコーの丘 TEL 0495-72-8711

グループホーム 四季の丘 TEL 0495-72-8701

特別養護老人ホーム

千鳥の丘

TEL 0495-73-1127

むさしのデイサービスセンター TEL 0495-72-7566

むさしの居宅介護支援サービス TEL 0495-72-6655

本庄市児玉町飯倉 166

社会福祉法人 梅花福祉会 幼保連携型認定こども園

コウガの森・梅花

本庄市見福 1-2-7

TEL:0495-22-4474

幼保連携型認定こども園

コウガの森・共和

本庄市児玉町蛸川 885

TEL:0495-72-0104

社会福祉法人 かつみ会

藤田保育園

本庄市牧西 30

TEL 0495-24-2886

FAX 0495-71-5233

社会福祉法人 若草福祉会

みどり保育園

本庄市寿

3-10-30

☎0495-21-5957

社会福祉法人 若草福祉会

認定

こども園

若草保育園

本庄市仁手

669-4

☎0495-21-5001

ワナゲ大会

日時：7月9日（火）
会場：カミケンシルクドーム

令和元年度ぶりの開催となりましたが、約120名と多くの方の参加がありました。



👑 RANKING 👑

- ① 渡辺 秀雄
- ② 石川 郁子
- ③ 柳澤 八重子

9個の輪を投げて、支柱に入った得点の合計を競います（全3回戦）。パーフェクト（9個の支柱全てにリングが入ること）を達成された方がいるなど、皆さん真剣に投輪されていました。

私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

創業明治 15 年
(株) 関口組
道路、下水、河川などの工事を通して
皆様の暮らしのお手伝いをいたします
☎0495-21-2010
本庄市日の出 2-1-46

人と自然の調和を目指して
MSHD
真下建設株式会社

水回りの事ならおまかせください
加納設備株式会社
本庄市見福 2-20-19
TEL:0495-24-5655
FAX:0495-24-3109

株式会社 元興業
埼玉県知事許可(般-3)第74350号
製缶・各種プラント工事・ステンレス加工・機械器具設置
本庄市見玉町秋山1286-1
☎049-523-9020

産業・一般廃棄物収集運搬
浄化槽維持管理全般・配管高圧清掃
株式会社 第一総業
本庄市公認県知事登録 4-0286
本庄市今井 1130-2
TEL:0495-22-5628 / FAX:0495-21-3436

新築からリフォームまで
家族をまもる木の家
株式会社 吉田建設
YOSHIDA
本庄市見玉町秋山2733
☎0495-72-0128

2024
August

Coffee seminar



アイスコーヒー講座

日時：8月 2日（金）
8月 9日（金）
8月23日（金）

会場：はにぼんプラザ
キッチンスタジオ
講師：持田 理紗先生

初開催となった、アイスコーヒー講座。
児玉町や道の駅おかべにも店舗がある「あさみ珈琲豆店」さんからアイスコーヒーの美味しい淹れ方を教えてもらいました。

◆アイスコーヒーを淹れる

ドリッパーとペーパーフィルターの間に隙間が無くなるように湿らせてから、豆を入れ、細口ポットでお湯をゆっくり落としていきます。
先生が実演するとコーヒーのいい香りがし、会場からは「いい匂い」との声が聞こえました。



◆豆の違い

アイスコーヒーはホットコーヒーを冷やしたものではなく、アイスコーヒー用の豆をブレンドしています。豆の大きさや色の違いも教えていただきました。

協力店舗
あさみ珈琲豆店
本庄市児玉町
児玉335-15
☎0495-72-0312
休 日曜日・祝日



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

空調設備・給排水衛生設備・消防設備
水処理設備・リフォーム・設計・施工・保守管理



株式
会社 **高橋設備**

本庄市緑 2 丁目 1-2

TEL 0495-21-3563



土木工事業

株式会社 **若勇組**

本庄市児玉町吉田林893-3

☎0495-72-5707

マッド美容室

営業時間：9:00~18:00（予約制）
定休日：火曜日、第3水曜日

本庄市前原 1-5-24

TEL 0495-22-2381

土木工事業

有限会社 **峯建**

本庄市児玉町金屋 1631-16

TEL 0495-72-5267

相続・遺言・贈与・登記・分筆・農転

川合 司法書士 事務所
土地家屋調査士

司法書士 行政書士 川合 賢
土地家屋調査士

本庄市児玉町児玉1212-1（児玉警察署そば）

TEL 0495-71-9715



美喜鮎

本庄市銀座 1-9-16

TEL 0495-22-4850

Everyday Home training

二の腕のトレーニング 上野 喜貴 先生

チューブフレンチプレス

1 片手でチューブを握り、肘を耳の横へセット



2 肘を固定し、そのまま肘を伸ばします



3 伸ばし切る直前で止め、元の位置へ戻す



脇腹伸ばしのポーズ 町田 そうこ 先生

～脇腹を伸ばす～

1 イスに座り、左右の足をできるだけ開く
手は手のひらを上に向けて、ももの上に置く



2 手のひらを内側に向け、右手をまっすぐ上げる
ひじは曲げずに、腕が耳の真横にくるように



3 上体をゆっくり左に倒し、脇腹から脇の下まで気持ちよく伸ばす。反対も行う

Point

ひじを伸ばし
脇をまっすぐに



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 五十嵐不動産

公益社団法人 埼玉県宅地建物取引業協会会員
埼玉県知事免許(9)第13860号

本庄市駅南 2-5-23

TEL 0495-21-2938
FAX 0495-24-1711

生前整理・遺品整理・不用品回収

見積無料 女性スタッフもいるから安心
リユース・リサイクル品あればお値引き可!

建物解体前の残置物処分
即日対応いたします

株式会社 羽賀商店 埼玉県本庄市栄3丁目1-25
0495-21-3477
一般廃棄物収集運搬業許可業者(美里町・伊勢崎市)
産業廃棄物収集運搬業許可業者(1都6県)



武州本庄七福神 城立寺 大黒天

本庄市銀座 3-4-7

救命筏・救命胴衣・特殊ゴムボート製造

株式会社 矢島防水布加工所

本庄市小島2-1-28

☎0495-21-6136

御協賛

浄土宗 長福寺

本庄市児玉町八幡山 106 番地 1

☎ 0495-72-1280



国登録有形文化財 児玉町旧配水塔

児玉町旧配水塔は近代水道の建造物として、埼玉県では唯一の塔型配水塔でかつ最古の配水塔です。

旧児玉町市街地の水不足を解消し、対象人口 5,000 人に水道水を供給するため、最大給水量を 500 立方メートル確保するべく、昭和3年に着工、昭和6年に完成しました。高さ 17.7 メートル、タンク容量 130 キロリットルの円柱型のつくりで上半分は水槽

部、下半分はポンプ室とし、当時としては画期的ともいえる構造をしています。

現在の上水道が完備され、役目を終えた今でもこの配水塔の雄姿は多くの人たちに親しまれています。

所在地 本庄市児玉町児玉 323-2

管理者 本庄市

指定日 平成 12 年 11 月 6 日

私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

真言宗豊山派
えん りゅう じ
宝玉石 多開院 潤龍寺

本庄市児玉町金屋883
TEL 0495-72-0355

真言宗豊山派大光山

日輪寺

本庄市児玉町秋山 1123
☎0495-72-4047

浄土宗

圓心寺

本庄市本庄 3-3-2
☎0495-22-3415



真言宗智山派
菅靈山自在院
慈恩寺

本庄市中央 1 丁目 2 番 22 号
☎0495-24-4011

児玉霊場27番札所
真言宗 豊山派
東方山 龍清寺

住職 高木 靖尚
本庄市児玉町保木野387
TEL.0495-72-2440

児玉三十三霊場20番札所
真言宗 豊山派
角折山 正観寺

住職 水上 旭岳
本庄市都島864
TEL.0495-21-4389



会員募集中

編集後記

今年の夏の暑さはいかがでしょうか？
 昨年も暑く長い夏でした。年齢を重ねるごとに夏が暑く感じられます。体力が落ちるものもあるでしょうが、季節そのものが暑くなってきていますよね。皆様いかにお過ごしでしょうか。
 年をとると喉の渇きを感じにくくなるといいます。意識してこまめに水分補給をしていきましょう。猛暑日外出を控えた方が良いでしょう。今年の夏も暑く長いことが予想されます。どうぞお体ご自愛ください。

広報部会 佐鳥 敏彦

広報部会委員

立花 勲 (部会長)	澤田 トミ工
佐鳥 敏彦 (副部会長)	木村 史雄
小野田 周子	茂木 隆夫
佐鳥 守	本間 昭博
古徳 薫	
芦澤 吉一	



私たちは本庄市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

地域密着
 「安全・安心・環境にやさしい」地域づくり

内藤建設工業株式会社

本庄市児玉町金屋1220
☎ 0495-72-4381
ISO9001・ISO14001・ISO45001 認証取得

SHIBASAKI Co., Ltd.

有限会社 柴崎商会

本庄市児玉町八幡山12
TEL 0495-72-2361

リフォーム・空家・相続
 ご相談ください

株式会社 HINATA

本庄市児玉町児玉2497-1
☎ 0495-71-5733

産廃・一般収集運搬中間処分業

株式会社 サニタリーセンター

地域にやさしいフレンドリー環境企業です

本庄市小島南 3-11-15
TEL:0495-24-1435
<http://www.sanitary.co.jp>

地域に根付いて60年の
 経験で地元を支えます

有限会社 坂本建材

SAHAMOTO

本庄市今井313-1
☎ 0495-21-1239

大切な家族とのひととき
「家族葬」

さいたまセレモニー

[24時間・365日]
0120-87-4444