

senior^{シニア}

No.34
2025 Winter



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>

Everyday

Club introduction



仲間と共に

本庄西地区シニアクラブ連合会
地区会長 柳田 信

本庄西地区シニアクラブ連合会を語るとき、絶対に外せないのがスポーツです。

まずは毎週金曜日にグラウンドゴルフの練習を行っており、上部団体である本庄市シニアクラブ連合会の大会でも常に上位に顔を出しています。

10月に行われた身体障害者福祉会との合同大会では、1位～10位まで表彰と豪華景品が授与される中で1位～3位まで西地区の会員が占めました。そして、10位までにも1名入賞しています。また、11月の本庄市シニアクラブ連合会本大会でも、西地区の会員が1位となっています。表彰対象の30位までに計13名の方が入賞しています。なんともレベルが高く、私も会長と

して誇らしいです。

この2つの大会は、普段は顔を合わせるものの少ない人々と1つのチームになって戦うので緊張を強いられることとなりますが、毎年6月と11月の最終金曜日に行われる西地区の大会は、比較的にリラックスした雰囲気の中で行われます。賞品も参加した全ての人に授与されるので大いに喜ばれています。今回は11月の大会の様子を掲載します。

この他、月1回のボッチャの練習、ならびに1月開催のワナゲ大会にも触れたかったですが、紙面の都合上次の機会に掲載できればと思います。

本庄西地区所属クラブ

宮本町明寿会	泉町東若泉会	泉町西若泉会
泉町南若泉会	上町白寿会	七軒町桔梗会
末広町第1長寿会	末広町第2長寿会	





絆を育む活動

椿寿会会長 飯塚 庸雄

長浜町のシニアクラブ椿寿会^{ちんじゅかい}は、活動の1つとして、年2回清掃活動を行っています。

長浜町と隣の自治会鍛冶町の鎮守様である種池神社^{たないけじんじや}で、夏と秋に開催される大きなお祭りの前の日曜日の朝から境内の清掃をします。

夏は除草作業、冬は小枝を切り、落ち葉を集めています。清掃は鍛冶町自治会と一緒にを行い、椿寿会は20名程度の会員が参加をしています。

皆さんと顔を合わせて汗を拭き、お茶を飲みおしゃべりをしながらの楽しいひとときです。清掃活動が会員の交流の場として一役買っているようです。

また、年に数回、午前中からお昼にかけて食事会を開催しています。そのほか、警察署の方から交通安全の話や、詐欺啓発の話など高齢者に対する安全な生活を送るための研修会をその時々で開催しています。

研修が終わると、筋力体操やワナゲなどをして楽しい一日を過ごします。参加者はいつも楽しみにしているので、これからもいろいろ考えてシニアクラブ・椿寿会がますます元気になるように努力していこうと思っています。

椿寿会 年間行事

4月 研修会	10月 清掃（種池神社）
講習（警察より）	11月 健康体操
筋力体操、役員会	脳トレーニング
総会	12月 シニア会
7月 研修会	3月 研修会、講習
清掃（種池神社）	フレイル予防、筋力体操



2024
November

Scent Sachet

匂い袋づくり講座

日時：11月21日（木）
会場：本庄市児玉文化会館
（セルディ）

日時：11月25日（月）
会場：本庄市役所

講師：根岸 久枝 先生

7種類が調合された香原料をもとに、ムスクか甘味香料のどちらかを加えて好みの香りに仕上げました。



包んだ香原料を入れられる鶴の折り方も教わりました。京花紙に作った香原料を包んで布袋・折鶴に入れて完成です。

講座の時間は香原料の匂いが会場に広がり、落ち着いた空間となっていました。

協力店舗 香の根岸

本庄市銀座2-3-11

☎0495-22-2590

☎日曜日



KOU NO NEGISHI



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 ※木午後は14:30~17:30 ※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

内科・外科・救急科・生活習慣病・在宅診療

本庄早稲田クリニック

診療時間	平日	土曜	休診日
	8:30~12:00 15:00~18:30	8:30~12:00 14:00~17:00	日曜・祝日・木曜

本庄市早稲田の杜3-14-5

☎ 0495-71-8707

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

スマートフォン (LINE) 講座

日時：1月14日（火）

1月21日（火）

会場：本庄早稲田

国際リサーチパーク

講師：東 禎章 先生



最初は文字入力など基本的な操作・説明から始まり、スタンプや絵文字・写真を使ったメッセージの送り方を習いました。

「スタンプや絵文字にたくさんの種類があって分かりやすい」「送るのが手軽」といった感想が聞かれました。

LINEでの友達追加やグループトークの方法を学ぶことができ、コミュニケーションの幅が広がったように感じられました。

参加者同士でメッセージを送りあったりすることで会話が弾み、LINEの使い方を学びながら賑やかな雰囲気で行われました。

協力事業者

パソコン楽習館

本庄市児玉町
児玉1208-1

☎0495-73-1026



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



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

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

第17回ウォーキング教室

日時：10月10日（木）

講師：町田 喜久雄 先生

（スポーツ推進委員）

競進社模範蚕室をはじめ、児玉旧配水塔周辺など児玉の各所を巡りました。

途中、城山公園で休憩を挟みながら約3.5kmの道のりを歩きました。



歩き方を学ぶ

30名以上の参加があり、参加者同士の会話も弾んでいました。

ウォーキング前には歩き方講座を行い、参加者は実戦をしながら正しい歩き方を学びました。

町の歴史の理解深まる

講師の町田先生からは建造物や道路の歴史などを教えていただき、参加者の中にはメモを取る方もいて、ウォーキングをしながら児玉の町の理解が深まりました。



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

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



第19回 グラウンドゴルフ本大会

日時：11月7日（木）

会場：若泉運動公園第2グラウンドC、D

5月・6月に開催された本庄地域予選、
児玉地域予選を勝ち上がった上位者が本
戦に駒を進めました。

👑 RANKING 👑

- ① 渡邊 秀雄
- ② 古指喜代子
- ③ 田島 正澄



🏆 特 別 賞 🏆

並木賢太郎

茂木 一雄

西片その子

90歳を迎えてもなお、元気で参加されてい
る方を特別賞として表彰しました！

プレーの合間には本庄地域の方と児玉地域
の方が交流する場面も見られました。

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

みんなではぐくむ、街のコミュニケーション
HONJO FM89.3MHz
株式会社ほんじょうFM
本庄市朝日町2-12-19
☎ 0495-71-5392
FAX 0495-71-5393
ほんじょうFM
HONJO FM 89.3MHz
中林歯科は
ほんじょうFMを応援しています。

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

株式会社 泉造園

本庄市栗崎128-20

☎ **0495-21-1431**

おいしさに気品とまごころを
せきね
本庄市中央3丁目3の41
TEL **0495-22-2315**

お中元・お歳暮・法事のお返し
記念品・賞品
サラダ館児玉店
営業時間 AM9:00～PM6:30 / 定休日は毎週月曜
本庄市児玉町児玉 110-1
TEL **0495-72-1297**

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**

2024
December

Studio training



スタジオ・トレーニング

日時：12月 4日（水）

12月18日（水）

12月25日（水）

会場：本庄市児玉文化会館
（セルディ）

講師：上野 喜貴 先生

1 回目は参加者の体の柔らかさやバランス感覚の確認。目を瞑りながらの片足立ちは皆さん難しそうでした。

ウォーミングアップではジャンプやその場歩行、股関節を動かしながら身体を温めました。

身体が温まったあとは、チューブを使って上半身・肩のトレーニングを行いました。また、器具を使わずにランジ（股関節やひざ関節の曲げ伸ばしを行う種目）や腹筋も行い、身体全体をトレーニングしました。



こまめに水分を取りながら、じんわり汗をかくくらいの強度でトレーニングを行いました。

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



PERSONAL TRAINING 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



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



真下建設株式会社

本社

本庄市日の出 1 丁目 5 番 7 号

TEL 0495-22-2154 FAX 0495-22-2828



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

建物解体業
有限会社 オガワ工業

(営業所) 本庄市今井 4 12

TEL (0495)25-7771

FAX (0495)25-7772

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

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

本庄市児玉町秋山 2733

☎0495-72-0128

2024
December

Studio training

トレーニングの注意点

- ①無理な動きはしない
- ②呼吸を意識して行う
- ③水分補給は必ず
- ④自分の出来る範囲で行う
- ⑤継続出来る程度の強度・頻度で行う

バックステップランジ

- 1 足を肩幅に開く
- 2 足を後方へ踏み出す
- 3 膝が90度くらいになるように曲げる
(または曲げられる範囲で)
- 4 元の位置に戻す



チューブサイドレイズ (ペットボトルでも可)

- 1 チューブを足で踏み、
手の甲を前に見せて太ももの前に置く
- 2 肘から上に持ち上げる
- 3 肘を肩の高さまであげる
- 4 元の位置へ戻す



フォームローラー (筋膜リリース)

- 1 ふくらはぎ、太もも、お尻、背中、肩などの筋肉に
ローラーを当ててゴロゴロする



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

空調調和設備・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

反射材や明るい色の服を
着用して、交通事故を防
ぎましょう。



の着用を!!

反射材

夜間外出の際は

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

相続・遺言・贈与・登記・分筆・農転

川合 司法書士 事務所

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

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

Everyday | Home training

腹筋運動（クランチ） 上野 喜貴 先生

1 仰向けになり、手を耳の横へ（お腹でもOK）



2 おへそを覗き込むように体を曲げる



3 お腹がギュッと締まったところまで曲げたら元の位置へ



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



下を向いた犬のポーズ 町田 そうこ 先生

～肩関節をほぐす～

1 椅子の前に立って、足を肩幅に広げて立つ



2 椅子に手をつけたまま、大きく一歩分後ろに下げる



3 背すじを伸ばしたまま、両手で壁を押しながらさらに後ろに下がる。お尻から頭までが気持ちよく伸びたところで止め、この状態で「吸う⇔吐く」を3～5回繰り返す



Point

お尻から頭までを
しっかり伸ばす

Sukra Yoga Studio
本庄市日の出3-1-7
☎070-5459-5084



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

生前整理・遺品整理・不用品回収は羽賀商店にお任せください！

女性スタッフ多数 リユース・リサイクル品でお届け 遺品整理士認定協会認定優良事業所

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許可業者（2016年度） 高松市・伊勢崎市
産業廃棄物収集運搬許可業者（一部7年度） お電話からお見積りにお問い合わせください

曹洞宗 安養院

本庄市中央 3-3-6
お電話 0495-22-2811

真言宗豊山派大光山 日輪寺

本庄市児玉町秋山 1123
☎0495-72-4047

臨済宗妙心寺派 豊秀山

開善寺

〒367-0053 本庄市中央2-8-26
TEL0495-22-2807

天台宗

北星山 真鏡寺

墓地分譲中 永代供養有り

本庄市児玉町塩谷 88
お電話 0495-72-3070



浄土宗 長福寺

本庄市児玉町八幡山 106 番地 1
☎0495-72-1280



11月に咲いたコスモスとひまわり

本庄市児玉町小平にあるさざえ堂（成身院百体観音堂）下に広がる約2.5ヘクタールの畑に咲くコスモスとひまわりが11月に満開を迎えました。

この花畑は、地元のNPO法人ネットワークひがしこだいらの皆さんが10月から11月に咲くように種まきを調整し管理していたもので、地元の祭りごとに合わせて咲くように育てたのが始まりです。

見事に咲いた花は見るものを感動の世界に誘います。

小平地域は市指定の文化財さざえ堂や小平獅子舞をはじめとし、多くの文化財と自然の宝庫です。折に触れ訪れてみたい、そんな地域です。

（所在地 本庄市児玉町小平地内）

文・写真 立花 勲

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



とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者をご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください



TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
<http://www.nichicom.com>



会員募集中

編集後記

20 数年前の話になります。シニアクラブの会長さんが自宅に見えて、「60 歳になったよね? 60 歳になったらシニアクラブに入っていたくよう勧めているんだが、入っていただけますか? 会員数を増やすために加入を勧めています」

「私でよければ加入をお願いします」
その頃は行事も少なかったように思いました。最近はいくつかの計画があります。皆さんで参加し、元気になりましょう。

広報部会 茂木 隆夫

広報部会委員

立花 勲 (部会長)
佐鳥 敏彦 (副部会長)
小野田 周子
佐鳥 守
古徳 薫

芦澤 吉一
澤田 トミエ
木村 史雄
茂木 隆夫
本間 昭博



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

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>

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう! **ストレッチの一般原則**

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!

地域に根付いて63年の
経験で地元を支えます

有限会社 坂本建材
SAKAMOTO

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