

senior^{シニア}

No.35
2025 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>

Club introduction



広がる笑顔

本庄東地区シニアクラブ連合会
地区会長 坂上 俊夫

東部地区では、健康づくりのためにグラウンドゴルフ大会を、文化活動としてはカラオケ・舞踊大会を、それぞれ2回ずつ行っています。また、東包括支援センターの協力をいただき

お笑い寄席として、呑気亭八べえさんと江咲亭登竜さんによる落語を、赤沼誠太郎さんによるサックス演奏を行いました。この企画が好評で、今年度も実施を予定しています。

本庄東地区所属クラブ

本町これから会

台町明和会

南本町福寿会

諏訪町第1・第2・第3寿和会

朝日町第1・第2親和会



Club introduction



つながる寿楽

西小平寿楽会会長 間正 明彦

西小平寿楽会は会員43名（男性21名、女性22名。年齢は60代2名、70代24名、80代13名、90代4名）で構成されています。

西小平地区は茄子、玉葱、ブロッコリー、レタス、ネギ等の野菜が盛んに栽培され、多くの会員が元気で営農に取り組んでいます。

また管内に日本神社、間瀬湖、児玉総合運動公園の名所、施設があり緑豊かな生活しやすい地域です。

寿楽会には4主要行事があり、上武自然公園等美化清掃（主に間瀬湖畔から峠への道路ゴミ拾い）を年1回本庄市との契約により実施しています。また会員相互の交流と親睦を目的に日帰り温泉旅行を年1回実施しています。

楽しみの1つに新年会の開催があります。また年間を通して秋平小学校の応援団活動に積極的に参加して児童との交流に努めています。

本年の寿楽会の定期総会で米寿1名、卒寿1名、百寿1名の長寿会員を表彰することができました。特に本年9月に満百歳を迎えられる男性会員がいることが寿楽会としても歴史に残ることで慶賀に耐えません。

これからも会員の交流と親睦のために頑張っていきたいと思っています。



2025
May

Ground golf

第20回 本庄地域 グラウンドゴルフ大会

開催日：5月15日（木）
会 場：若泉運動公園第2グラウンド

今年度は本大会が行われなかったため予選形式ではありませんでしたが、皆さま真剣に競技に取り組んでいました。



👑 RANKING 👑

- ① 田中 嘉子
- ② 八高眞理子
- ③ 桑原 洋子



例年同様女性の活躍が目立ちました。
特別賞（90歳以上）は、5名の方が受賞されました。

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

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

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

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

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



第20回 児玉地域 グラウンドゴルフ大会

開催日：5月22日（木）
会 場：児玉サッカー場

天気が心配される中、無事に大会を開催することができました。

早朝の雨による地面の不調に苦戦しながらも、競技の合間に談笑する姿がうかがえました。

👑 RANKING 👑

- ① 柳澤八重子
- ② 山川かをる
- ③ 間正 明彦

ベテランの方も初心者の方も、それぞれのペースでグラウンドゴルフを楽しまれている姿は、見ているこちらも温かい気持ちになりました。

ナイスショットには惜しめない拍手が送られ、時には思わぬハプニングに笑い声が響く場面も。

勝敗はもちろん大切ですが、それ以上に皆さまの笑顔が印象的でした。



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

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

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

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

2025
June

Pelvic exercise class

骨盤体操教室

開催日：6月3日(火)
6月10日(火)
6月24日(火)

会場：旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
講師：染谷 信子先生

1回1時間、計3回開催しました。
骨盤体操の基本の姿勢から、ステップアップをした姿勢を講師の動きに合わせて学びました。



ヨガマットを使った寝姿勢の体操や椅子を使った立位姿勢の体操も多く行われました。骨盤体操はハードな動きもあり、講師の動きに合わせてるのが大変な様子も見受けられました。しかし音楽に合わせて体を動かす際には、楽しそうに歌いながら取り組む姿がうかがえました。

今回は、児玉地域の会場で開催を予定しております。健康維持のため、皆さまのご参加お待ちしております。



講師協力：染谷 信子先生



YouTube 動画

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

ビューティサロン 美容室

営業時間 9:00~19:00 / 定休日 毎週月曜・第三日曜日

本庄市児玉町蛭川 393-1

TEL.0495-72-4013

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

平山歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	/	●	●
15:00~19:00	●	▲	●	/	●	▲

▲:18:00まで【休診日】日曜・祝祭日

本庄市児玉町吉田林 197-1

TEL.0495-72-8020

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

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

一般歯科・小児・口腔外科・矯正・インプラント・CT完備

アオバ歯科医院

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

休診日：水曜日・日曜日・祝日

本庄市西富田330-2

☎0495-71-9955

ワナゲ大会

開催日：7月8日（火）
会場：カミケンシルクドーム

暑い日の開催となりましたが、約140名の方にご参加いただきました。

上位3名にランクインされた方の中には、パーフェクトを達成した方もいました。



👑 RANKING 👑

- ① 島田 三郎
- ② 鎌形 武
- ③ 松本 則子



特別賞（90歳以上）は、8名の方が受賞されました。中には30位以内に入賞された方もいらっしゃいました。

皆さま、暑い中でも楽しんで競技に参加していました。

ランキングを競うライバル同士、各々の結果に一喜一憂する姿がうかがえました。

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

よしはら整形外科

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

休診日：木、土曜午後・日曜・祝日

本庄市児玉町長沖265-1

☎0495-73-1575

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



認定予防歯科医

中林 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
7:00~11:00	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	●	●	/	●	●	/

受付は16:20まで(予約制)【休診日】日曜日(水・土は午前のみ)

本庄市児玉町吉田林字千日堂398-1

☎TEL.0495-72-7884

医療法人豊寿会

田端 歯科医院

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

▲:12:00まで【休診日】木曜・日曜・祝日

本庄市児玉町児玉131番地

TEL.0495-72-0453



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

柿沼 獣医科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~18:00	○	○	○	○	○	/

休診日：土曜午後・日曜・祝日

本庄市児玉町児玉 200-1

☎0495-72-0171

Home training

骨盤体操

染谷 信子 先生

1 骨盤を立てる (横向き足閉じる)



Point

椅子に浅く座って足を閉じ、骨盤を立てる。

2 股関節の体操



Point

開閉して股関節の柔軟性と筋力アップ

3 腿の前の体操



Point

膝痛予防、筋力アップ

4 股関節強化体操

Point

つま先と膝は正面に向けて
中臀筋^{ちゆうでんきん} (おしりの外側) を鍛える



5 ハムストリング (腿裏)

Point

下半身の強化



6 スクワット

Point

下半身の強化



7 ふくらはぎのストレッチ

Point

つま先の向きは正面に



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

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

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

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

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

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](#)



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





第31回
生き生きシルバー芸能発表会

開催日：7月24日（木）
会 場：本庄市老人福祉センターつきみ荘

当日は、40組67名の方にご参加いただきました。

猛暑日が続く中、体調不良を起こすことなく無事に1日を終えることができました。

各人が、ソロ歌唱・デュエット・舞踏等を全力で披露し、演技終了後には清々しい笑顔が見受けられました。

豪華な衣装に身を包む方、おそろいの衣装で団体演技を披露する方々…。様々な方法で発表会を楽しむ姿は、見ている側の心も踊るようでした。

演者はもちろん、応援席の方々も笑顔があふれ、会場にいた全ての方が楽しめる素敵な1日を過ごすことができました。



暑い中、前日準備・当日の片付けにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

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

WAHAYU 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

人と自然の調和を目指して
MSHMD
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

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！
女性スタッフ常駐 リユース・リサイクル品でお値引き 遺品整理士認定協会認定優良事務所
株式会社 羽賀商店 埼玉県本庄市栄3丁目1-25
TEL 0495-21-3477

地域医療に貢献します
松坂屋薬局
本庄市児玉町児玉 95-2
☎0495-72-1255

自動車用電装品・カーエアコン
バッテリー販売修理
各種新車・中古車・
钣金塗装・保険ローン取扱
清水自動車電装
本庄市下野堂 653-6
TEL.0495-21-7481

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

Warning

本庄市で相談の多いトラブル情報・対処



～点検商法～

突然自宅に訪問し、「無料で点検します」などと巧みに話を持ち掛けられ、トラブルになる手口のことをいいます。業者は不安をあおり、安くしたと伝え、実際は高額な契約や商品を購入させたりします。特に、屋根や床下など普段見ない場所についての点検訪問を行うため、安易に点検を受けないようにしましょう。

ポイント

①突然訪問してきた業者には安易に点検させない!

⇒「大丈夫です」「結構です」ではなく、ハッキリと「いりません!」と断りましょう。

②内容をよく理解するまでは契約しない!

⇒その場でサインをしてしまうと、細かいところを見落とししてしまいます!「家族に相談してから」などと伝え、その場では書かないようにしましょう。

③クーリングオフできる場合もあるので、消費生活センターに相談!

⇒クーリングオフとは?

一定の期間内であれば無条件で契約を解除等できる制度のことです。

困った時には、本庄市消費生活センターへ (☎0495-25-1175)

受付: 毎週月・水・木・金曜日(休日除く) 9:30~12:00、13:00~15:30

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



社会福祉法人
本庄福祉会
本庄保育園
本庄市小島 1-5-18 TEL.0495-22-3913



学校法人 福島学園
認定こども園 **本庄幼稚園**
本庄市小島 6丁目5番3号
TEL.0495-24-0189



SHISEIDO BENEFIQUE
DECORTE・PREDDIA・OLIVE
ホームページ公開中

ダルマヤ化粧品店
本庄市児玉町児玉87-1
TEL.0495-72-2575

社会福祉法人 若草福祉会

みどり保育園

本庄市寿 3-10-30

TEL: 0495-21-5957

認定こども園 **若草保育園**

本庄市仁手 669-4

TEL: 0495-21-5001



社会福祉法人 日の出福祉会

聖徳本庄保育園

本庄市栄 2-10-14

TEL 0495-21-4365

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



あきやまじゅうにてんしや
秋山十二天社 (画像提供: 本庄市教育委員会)

神仏混合の神社

標高 367 メートルの十二天山の山頂にある十二天社は、神仏混合の神社で十二天堂とも呼ばれています。

本地仏は大日如来で日天、帝釈天、月天、風天、火天、円摩天、伊舎那天、羅刹天、毘沙門天、地天、梵天王、水天などの古代インドの神々が祀られています。

「新編武蔵風土記稿」には平安時代の大同年中(806年～810年)の勸

請で、那賀郡 14 ヶ村の総鎮守と記されており、近隣の崇敬が厚かったことがうかがえます。

江戸時代、十二天社は度々火災に会い、寛政 11 年に総櫓、こけら葺で再建されました。

また応永 28 年銘の十二天鰐口が境内より出土しています。

(所在地 本庄市児玉町秋山 3566)

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

真言宗豊山派
えん りゅう じ
宝玉石 多聞院 瀧龍寺
本庄市児玉町金屋883
TEL 0495-72-0355

児玉党総菩提所
真言宗智山派
西光山 宥勝寺
関東八十八ヵ所霊場 児玉三十三霊場
武州路十二支霊場 関東百八地蔵尊霊場
〒367-0032 本庄市栗崎 155
TEL 0495-24-1290 FAX 0495-23-1576
永代墓地・夫婦墓地 ございます



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



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

御協賛



会員募集中

編集後記

最近増えてきたスーパーのセルフレジ。高齢者には抵抗があり、つい有人レジに並んでしまう自分があります。人との“ふれあい”が希薄になりつつある昨今ですが、昔を懐かしく思う人は多いのではないのでしょうか？ それは、人との会話やふれあいが心を豊かにし、健康にもつながるからだと思います。シニアクラブでは、スポーツ・趣味・奉仕活動などを通してふれあい活動をサポートしています。あなたも近くのシニアクラブに入会し、一緒に楽しく過ごしませんか？

いつでも入会をお待ちしております。

広報部会 古徳 薫

広報部会委員

立花 勲 (部会長)
山口 康裕 (副部会長)
小賀野 健司
佐鳥 守薫
古徳

芦澤 吉一
澤田 ト
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

建設業許可：埼玉県知事許可(般-26)第68384号
電気工事届出：埼玉県知事届出第27015号
埼玉県地域防災サポート企業：第27-3号

OX 株式会社 オックス

本庄市西五十子 216-7

TEL:0495-27-4686

造園
土木
解体
設計
施工
管理

埼玉県知事許可

株式会社 **泉造園**

本庄市栗崎 128-20

TEL:0495-21-1431

輸送サービスで社会に貢献する

有限会社 **岩上運輸**

本庄市東台 1-4-43

TEL:0495-22-3739

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64年の
経験で地元を支えます



有限会社 **坂本建材**

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