

ちや
茶れんじ

入間市健康推進クラブ連合会だより

第23号
2024年3月

健康に



発行：入間市健康推進クラブ連合会 発行人／瀧澤 啓次 編集／広報部
事務局：〒358-0014 埼玉県入間市宮寺2655-1 TEL 04-2934-5315
入間市老人福祉センターやまゆり荘 指定管理：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
編集・印刷：株式会社ニチコミ 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 TEL:03-5718-3900

**ウォーキングで
豪華賞品と健康を手にいれよう!**



スポンサーから賞品の贈呈



タッキーの
チャレンジウォーキング

2021年度から始めたこの事業は、入間市健康推進クラブ連合会の健康づくり事業の一環として行い、今回で7回目となりました。この事業には、非会員の方も参加できますので、会員の皆さんは、1人でも多くの方に参加いただけますよう、お声がけください。チャレンジウォーキングで仲間を増やしましょう。今回の当選者はP12をご覧ください。



9月度スポンサー
損害保険ジャパン株式会社 様
SOMPO ひまわり生命保険株式会社 様

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

製品の運搬はもちろんのこと
移設・搬入・据付まで
ホレストにお任せを!

東京都西多摩郡瑞穂町に倉庫を新設しました!
天井クレーン (2.8t) 有

株式会社 ホレスト

入間市扇町屋 5-6-14-1
本社営業所 [TEL]04-2937-4551 [FAX]04-2937-4552
<https://hoREST.co.jp> ホレスト 株式会社

医療法人 明晴会

西武入間病院

病院機能評価認定病院
内科・外科・小児科
消化器科・循環器科・泌尿器科

入間市野田 3078-13 ☎04-2932-1121

西武クリニック 内科・小児科
入間市仏子 953 ☎04-2932-0117

西武居宅介護支援事業所 ☎04-2931-3900
西武訪問看護 (ささえ) ☎04-2931-3770

年中無休 ネット無し!
平日 8:00~22:00(土・日・祝は 7:30~営業)
※営業時間は天候・その他の理由により変更になる場合があります

金子ゴルフセンター
TEL.04-2936-1413 入間市南幸 895-1 公式LINE

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



入間市クラブ通信

藤沢地区

「老人会」と「私」

藤沢睦会 会長 南保 繁

自分の日常の生活の中で、老人会のことなど考えたこともなく、生活に追われ、人のことを考える余裕がなかったのが本音です。

今は老人クラブ藤沢地区睦会に入って、支えたり、支えられたりしています。おかげ様で人生「生活」を楽しんでいます。今、世間でも支え合い・助け合いの精神が生まれ、若い人が進んで動いてくださるありがたい時代です。

しかし、老人会の悩みは、高齢化が進み、身体が不自由になってきている現状です。特に足が不自由になったことで会場となる地区センター、体育館、グラウンドに行けない人が多くなり、たくさんの仲間との交流が難しくなっているのが現実です。

昔、車に乗せていた人も、「高齢者の人にケガをさせたら」と難しくなっているのが現実です。このため、スポーツ大会やグラウンドゴルフなどに参加



みんな支え合い・助け合いの精神です

する人が会員54人中13人ぐらいです。睦会も平均年齢80才を超えています。

私たちは常に高齢者が元気で楽しく過ごせる社会であってほしいと願っています。

西武地区

「赤とんぼ」私の歳時記

はなみずき会 尾平 貞子

足がまだ達者な頃、私は憩いの家へ行くとき、Tさんの畑道を通っていた。お盆過ぎには、赤とんぼが群れ飛び郷愁をそそられた。私の赤とんぼといえば、終戦間もなく強制疎開でなくなった生家跡に群れ飛ぶ赤とんぼと青空だ。いまだ瓦礫の無惨な跡地に呆然自失。

「欲しがりません勝つまでは」って何だったのか。小6の私はただ泣いた。そして、夜になってサイレンの音もなく家々に灯りがともる町に安堵した。

思春期近い私に、戦争なき平和を願う心を植え付けたのは、あの青空を群れ飛ぶ赤とんぼだと確信している。

60の手習いとして「はなみずき句会」で俳句をはじめ、日本語の美に気付かされ、卒寿の今は優しき句友たちに助けられ、



絵てがみ 小山 玲子

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

Aoshima Dental Office
青島デンタルオフィス
 入間市下藤沢 1-3-8 TEL 04-2965-8123

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

▲14:00~17:00 【休診】木・日・祝

歯科 小児歯科
吉原歯科医院
 ハニゴゴ
 ☎04(2964)8255

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

▲15:00~18:00 【休診】木・日・祝
 入間市扇町屋 4-2-18

大谷 歯科
 入間市東藤沢 5-9-18 **P**有り(駐車場)
 ☎04-2965-4328

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●
14:00~20:00	●	●	●	-	●	▲

▲14:00~18:00 【休診】木曜・日曜・祝日

宮城歯科診療所
 ☎04(2932)7777

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	-	●	▲
14:30~17:30	●	●	●	-	●	▲

▲8:30~12:30/14:00~16:30 【休診】木・日・祝
 入間市野田 637-6 井上ビル 2F

カーサデンタルクリニック
 一般・小児・矯正・口腔外科

時間	月	火	水	木	金	土	日祝
09:00~13:00	○	○	○	○	○	○	／
14:30~19:00	○	○	○	○	○	※	／
19:00~20:00	／	○	／	○	／	／	／

火曜・木曜は夜20時まで診療 ※土曜午後のみ14:00~17:00
 休診日：第2・第4水曜・日曜・祝日
 入間市下藤沢5-8-2
 ☎04-2937-3115

あいり歯科クリニック
 AIRI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:30	●	●	／	●	●	▲	／
15:00~18:30	●	●	／	●	●	▲	／

休診日 水・日・祝 ▲9:00~12:30/14:00~17:00
 入間市扇台6-8-4
 TEL.04-2907-1188

良き余生と感謝する日々である。

私の心情そのままの3句を歳時記でみつけた。

生きて仰ぐ空の高さよ赤蜻蛉 夏目 漱石

洞然と大戦了り赤蜻蛉 瀧井 孝作

赤とんぼみな母探すごとくゆく 細谷 源二

ちなみに「赤とんぼ」は、「秋茜：あきあかね」

ともいう。

をしたり、年末には毎年皆で手打ちうどんを作り、揚げたての天ぷらをご用意し、市長さんをご招待したり、社会福祉協議会や金子地区包括支援センターの職員の方々と一緒に試食会を楽しんでおります。この二つのイベントには男女合わせて30人ほど集まり盛大に行っております。

ところが、皆様ご存じと思いますが新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が発令されびっくりしました。憩の家が使えなくなり、やむなく活動を中止せざるを得なくなりました。

現在は憩の家の利用制限も解除になりましたので、東京パラリンピックで日本の選手が活躍したポッチャを、コロナの影響で予算に残額が生じていましたので、どこよりも早く購入いたしました。年配者はおしゃべりよりもボール投げポッチャが楽しいということで、今は主流になって遊んでいます。いずれ大会ができればと願っています。

いつでも気楽に集まれるサロン、憩の家でお待ちしております。



サロンは月2回開催



ご参加お待ちしております

憩の家ことぶきサロンについて

金子地区

上谷ケ貫健康推進会 サロン責任者 太間トヨ子

上谷ケ貫憩の家ことぶきサロンは、平成26年6月に、老人会会長の瀧澤会長を代表として発足いたしました。

活動費は入間市社協と長寿会から助成金をいただき「地区内で65歳以上であればどなたでも参加できますよ、楽しい仲間づくりをしませんか」と呼びかけるのに、自治会に協力をいただき回覧をしました。

サロン開催日は月2回、月の第1月曜日午後1時30分、第3土曜日の午前10時から2時間程度行っております。

参加者は、助成金等がありますので会費はおりません。やむを得ず必要な場合は集金します。

さあ、最初は何から始めようか悩みましたが、協力してくださる仲間と相談しながら、まずは歌うことにしました。ことぶきサロンの替え歌、童謡、歌謡曲など、歌詞カードを見ながら大きな声で歌いました。

また、春には寺庭に桜が咲きますのでお花見会

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

元加治駅目の前
医療法人社団 新晴会

つながる歯科医院

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

○…土曜午後は18時まで【休診】木・日・祝(祝日のある週は、木曜診療)

☎04-2941-3137

入間市野田 180-1 西久保ビル2階

小野整形外科医院

入間市仏子 814-3

☎04(2932)7288

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

【休診】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

社会福祉法人 埼友会
介護老人保健施設

アヴェニール

入間市大字二本木 1082-1

TEL 04-2934-6910
FAX 04-2934-6915

木下歯科医院

☎04-2934-6588

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
7:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	●	●	▲	◆	-

▲~21:00 ◆~17:30【休診】祝

入間市二本木 1085-3 有り

整形外科・膝スポーツ人工関節センター・リハビリテーション
形成外科・美容外科・循環器内科

医療法人社団 宏志会

豊岡第一病院

☎(04)2964-6311

入間市大字黒須 1369-3

アウトレットから徒歩7分

PLEIA **プレア鍼灸整骨院**

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	●	●	●	●	8:30
16:00~20:00	●	●	▲	●	●	14:00

▲16:00~18:00【休業日】日・祝

TEL.04-2934-3332 入間市宮寺 2967-37

詩・二林
地区

私の生涯学習です

北中野不老会 田中 祥弘

私は民謡歴40年以上になりました。継続は力なり、私は今民謡楽譜会の一員で会員は先生を入れて9名です。月に2回程公民館で稽古をしていますし、民謡を楽しく歌っています。入間市の民謡団体の集まりで、年に1回産業文化センターで発表会を開催しています。みんな一生懸命発表会を目指して頑張っています。

民謡は北海道から九州まで素晴らしい歌があります。座敷唄、山唄、祝い唄、仕事唄、海の大漁唄、私も良く結婚式などで長持唄とか、お立酒というめでたい歌をうたいました。山に行っては山唄をうたい、畑では野菜作りをしながら民謡を大きな声でうたっています。

最近では老人ホーム様の民謡ボランティアに行っています。私たちは施設の方々が良くご存じの歌をとどけています。

施設の方々にも喜んでいただき我々も元気をいただいています。これからも民謡の文化を大事に、また多くの方々に喜んでいただけるように頑張っていきたいと思えます。

私にとっては生涯学習でございます。



民謡文化を大事に



発表会目指し頑張っています

西武
地区

あけぼの会 歩こう会 (おためし会)

あけぼの会 斎藤 敬久

あけぼの会は月に一度、集会所に集まりお話会等をしています。皆さん最初の言葉は腰が痛い、ひざが痛いなど。年齢を重ねると多くの人が悩まされるひざ、若い時登った山登りの話。あの山に登った、この山にも登った。もう一度登りたいがもう無理とあきらめている。しかし私たちの住んでいる仏子は近くに加治丘陵があり、ぜひ山歩きをしたい、との話が出て希望者6人からスタートしました。年を重ねても元気で、山歩きができる幸せを感じながら。

第1回目は令和3年11月、仏子山。当日は入間市役所で健康管理を担当されている地域保健課の設楽さんに参加していただき、楽しくコロナ菌が少なく、オゾンがたっぷりの加治丘陵唐沢流域の空気を吸ってきました。

第2回目は令和4年6月17日、参加者8人で前

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

たかくら動物病院

☎04-2963-4852

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:45	●	●	●	●	●	●	●
16:00~18:45	●	●	休	●	●	●	休

祝祭日は休診です
トリミング・ペットホテルもやっています(予約制)
入間市扇町屋 4-4-4 <https://www.takakura-ah.com/>

やはぎ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	●	●
PM3:00~ 7:30	●	●	●	/	●	●	●	●

木曜休診
入間市東町3-3-21
☎04-2963-1899

食べる物数え歌♪

よく噛んで、歯を大切に!

肉いち、魚(う)おいち、卵いち、牛乳2杯に豆ひとつ、野菜は5皿に、ご飯食べ、おやつは果物、かぞえうた♪

荻久保動物病院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後4:00~ 7:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祭日
入間市鍵山2-9-28
☎04-2962-5313

ノド動物病院

時間	月	火	水	木	祝	金	土	日
AM9:00~PM12:00	○	○	○	X	○	○	○	○
PM4:00~PM 7:00	○	○	○	X	○	○	○	X

休診日 木曜日・日曜午後・祝日
入間市野田1442-3
☎04-2932-8225

昭和54年創業よりの実績と安心

狭山不動産株式会社 入間店

相続対策 売却相談 買取査定

☎0120-944-230
入間市駅より徒歩4分
入間市豊岡 1-4-30 丸広百貨店通り沿い

回と同じ加治丘陵（新緑）。

第3回目は令和4年11月26日、前回より少し遠くに足をのびし紅葉の顔振峠。

第4回目は令和5年5月26日、足腰の神様、新緑の子の権現。

第5回目は11月に竹寺～子の権現を予定していましたが、山に熊出没の情報があり中止、令和6年6月に延期しました。現在は男性のみの参加となっていますが、これから女性の方々の参加を期待しています。



山道を一步ずつ進みます

場所となりました。

語弊がありますが、パート職でしたので気分的にも楽で楽しく、仕事に励むことができました。75歳で退職し、名称は好きではありませんが「後期高齢者」の仲間入りをし、さて、これから何をしようかと思っているとき「平成会」からお誘いを受けて入会させていただきました。

早速グラウンドゴルフ部に入り、週2回公園で2時間程のプレーを楽しんでおります。会員の皆様は和気あいあいとプレーをし、会話をしながらあっという間の2時間です。入会をさせていただき1年が経過しようとしています、この間は楽しく短く感じております。

反面「健康に茶れんじ第22号」の記事中で、高齢者人口が増えているにも関わらず、会員の減少に伴いクラブ数の減少が続いているので、新会員の入会促進に努力を、と連合会会長が言及されておりました。私も同感で、これからは仲間を一人でも増やすよう、微力ですが呼びかけていきたいと思います。

扇町屋・東町地区

クラブ入会1年生

平成会 大野 満

早いもので60歳で定年となり、その後5年間嘱託として勤務し65歳で2度目の定年を迎えました。これは10年前の話で、退職直後に知人から紹介をいただき、今度はパート職として全く畑違いの職場で自分でもビックリしたのですが、結果10年もの長い間お世話になりました。この間に本当にいろいろな体験をし、多くの知人を得る



公園での2時間はあっという間

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 しらさぎ会
しらさぎ保育園
 見学や園庭開放参加は、いつでも受け付けています。
 入間市春日町 2-12-1
 TEL 04-2963-1564
 FAX 04-2968-3202

子ども達の笑顔と共に
 温かい保育を行っています
 社会福祉法人 樹人会
豊岡保育園
 入間市宮前町 2-2
 ☎(04)2962-3448

地域型保育
すくすく保育園
 一時保育あり
 入間市東町 5-6-5
 ☎04-2962-4351

有限会社 **サンリツ電気**
 入間市小谷田632-16
 ☎04-2965-5000

総合電気設備・空調設備・設計施工
栗原電機株式会社
 TEL 04-2934-2038
 FAX 04-2934-3190
 入間市駒形富士山 619

有限会社 **菅野電機**
建設業許可 埼玉県知事(般-27)第64679号
電気設備 空調設備 照明設備
通信機器設置 防災機器設置
 入間市春日町 1-11-36
 ☎04-2964-8198

入間市 入間市健推連主催 2023 趣味の作品展
事業報告 **創意工夫の力作並ぶ**



足をとめて作品に見入る来場者

12月8日(金)から10日(日)の3日間にわたり、入間市老人福祉センターやまゆり荘大集会所を会場に、趣味の作品展が開催されました。

作品の数は昨年より少なめでしたが、作り手の思いが込められた数々の作品が、ご来場の皆様を魅了しました。

会場内には、お茶やコーヒーなどを自由に飲める休憩コーナーが設けられ、主催者のおもてなしもあり好評でした。



ぬくもりある手芸作品

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

指定 給水装置工事事業者
下水道工事店

有限会社 寺井工業

入間市宮前町 7-6

TEL 04-2964-3131
FAX 04-2964-3134

入間市指定給水装置工事事業者
入間市指定下水道工事店

有限会社 山崎工業所

入間市二本木 1067

TEL:04-2934-1008

土木・上下水道・給排水衛生・空調 設計施工

森田設備工業(株)

施工エリア

入間市・川越市・所沢市・狭山市・飯能市・日高市
坂戸市・鶴ヶ島市・東松山市・新座市・ふじみ野市
さいたま市・東京都内・多摩地域・その他

入間市中神 593-1

☎04-2936-1718

米穀・灯油・プロパンガス
ガス器具・配管工事・リフォーム
入間市上下水道指定工事店・Yショップ

株式会社 水村商店

入間市宮寺 445-5「南矢荻」バス停前

TEL:04-2934-2051

水・住いのクリエイティブカンパニー



株式会社 田中工業所

入間市野田 1516

TEL:04-2932-0625

外構工事のことなら 完全自社施工

埼玉県知事 許可(般-28)第69605号

外構・エクステリア・土壌工事
株式会社 吉川工業

ホームページ



入間市下谷ヶ貫831-1

☎04-2968-6774

Instagram





個性が光る絵手紙



花一つ一つ丹精込めて折られています



書や俳句



色とりどりのハーバリウム



リアルなストーンアート



可愛らしいたくさんさんのマスコット



愛嬌満点の似顔絵



美しい陶器作品

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

給排水設備工事 設計施工
浄化槽設置工事 リフォーム工事

株式会社 岩湊管工

入間市小谷田 3-3-15
TEL:04-2964-5008

土木工事設計施工

株式会社 山畑土木

入間市花ノ木 182-1
TEL:04-2936-1208

一般廃棄物収集運搬 / 産業廃棄物収集運搬
浄化槽維持管理・清掃

西武衛生 有限会社

入間市小谷田 2-1-3
☎(04) 2964-2248

入間市上下水道指定工事店

森山管工 有限会社

入間市宮寺 3190-6
TEL:04-2934-5368
FAX:04-2934-5798

 運送業・建築材料卸売業
大型重機土工

株式会社 マツケン

入間市木蓮寺 101 番地 2
TEL:04-2941-3561

 KENT
けん と

株式会社 建塗

外壁塗装・屋根塗装の建塗

入間市小谷田 1-11-11
TEL:04-2936-8856
【営業時間】 10:00~18:00 【休日】 日曜・祝日

東金子
地区

クラブの現状と 主な活動内容

八津池シニア 会長 松田 敏勝

会員は86名で、平均年齢は84歳前後です。コロナ禍前には、100名以上の会員数でしたが、高齢化に伴い単身生活者も多くなり、老人ホーム、子どもたちとの同居等により転居する会員が年々増加し、減少しております。部活動は、ゲートボール、グラウンドゴルフ、太極拳、民舞、カラオケ、オカリナ、生花、今年5月からポッチャ同好会がスタートし、8部が中心です。健推連、地区の行事のほか、シニアクラブの主な行事は、役員等を中心に月2回行う、憩いの家、東公園内外の花壇の手入れ、清掃です。年末には、大清掃を実施。11月～2月は、旧グリーンロッジ道路の清掃を

月2回実施しております。

さらに自治会員として、自治会の行事等を中心に、健推連、地区の行事活動、スポーツ大会等に率先垂範して、参画、活動しております。

<今年度の特記実施事項として>

①8月13日(日)、自治会館大広間で45人の会員が参加し、4年ぶりの<暑気払い・芸能発表会>を開催しました。民謡、オカリナ、剣舞、カラオケ大会、ビンゴゲーム等で、午前11時～午後3時半頃まで、大宴会、大芸能発表会でした。参加者は、大変楽しみ、ともに喜び合いました。

②11月18日(土)の自治会主催の秋のフェスティバルでは、シニアクラブ主催<世代間交流会>として、自治会の協力、地区スポーツ協会のご指導で<モルック講習会>を実施し、大勢の小学生の子どもたちから、高齢者(男女)までが参加し、大変好評で、楽しい講習会でした。参加者全員に参加賞を進呈しました。

③健推連の事務局さんにご協力をお願いして、<会員募集のチラシ!!>を作成していただき、自治会にお願いし、12月上旬の各班別の回覧板で、チラシ広告を掲載しました。同時に毎月<シニアクラブの活動予定表>を掲載しているのと一緒に、自治会前の掲示板に、<会員募集中!!>チラシ広告を掲示しました。新規入会者を、期待しているところです。



ポッチャ講習会 八津池自治会館広場で実施

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

お変わりありませんか、あなたの愛車
くるまのことなら何でもお任せ下さい!

yamazaki
(株)山崎自動車商会

〒358-0014 入間市宮寺2469-3
TEL(04)2934-1921 FAX 2934-2468



各種自動車販売・車検・点検・板金塗装

入間自動車工業株式会社

入間市宮寺249-9

☎04-2934-2096

各種自動車販売
車検・点検・板金塗装
マイカーリース・タイヤ保管

有限会社 **米沢オートサービス**

— MAIZAWA AUTO SERVICE —

入間市宮寺 2846-1

TEL:04-2934-1892

各種自動車販売・車検・点検・板金塗装

有限会社 **大淵自動車**

入間市上藤沢700-3

☎04-2963-6258

各種自動車・板金・塗装

森田板金

入間市寺竹530番地

TEL04-2936-0580



自動車販売・車検・整備・板金

有限会社 **丸森モーターズ**

入間市寺竹538-2

TEL04-2936-0417

入間市 女性部交流会 フラワーアレンジメント
事業報告 感性生きた作品に
報告 大満足

昨年の12月24日（日）に女性部の皆さんにより、やまゆり荘の大集会室で交流会が行われました。

この交流会は、女性会員相互の親睦を図る目的で、お正月用の生け花（フラワーアレンジメント）づくりを通して行われたもので、その講師は、宮二地区縄竹長生会の久保田啓子さんに担っていただきました。

使われた材料は同じでも、完成したフラワーアレンジメントは、それぞれ異なっておりましたが、皆さん「自分が作ったものが一番！」と満足していました。



指導を受ける表情は真剣



生け方は会員それぞれ

入間市 新年の集い
事業報告 4年ぶり開催
報告 総勢54名が参加

新型コロナの関係で開催できなかった新年の集いが、1月11日（木）正午からやまゆり荘で開催され、開会前には、能登半島地震で犠牲となりました多くの方に、黙とういたしました。

この集いには、各単位クラブの会長と市長をはじめとする来賓の方々、総勢54名が参加し、冒頭の健推連 瀧澤会長のごあいさつでは、「本会が抱える大きな課題として、単位クラブの解散にともない会員が減少していることから、各クラブが作成した会員募集チラシを活用して、新規会員の確保に取り組んでいただきたい」などのお話がありました。

この後は、ビンゴゲームとカラオケで新年の集いを楽しんでいました。



瀧澤会長のごあいさつ

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

車のキズヘコミ・車検・販売・買取
 廃車・動かない車引き取ります。

TEL
04-2965-1067

 有)R.Pファクトリー
 入間市小谷田 387-7

車にやさしい思いやり 民間車検場

株式会社 森モータース
 エム物流

入間市宮寺 3004-3
0120-028343
 TEL (04)2934-2174
 FAX (04)2934-5851
<http://business2.plala.or.jp/mori-mt>

解体工事

 **株式会社 オリザ**
 DRYZA

入間市上藤沢 388-18
04-2964-6600
 営業所：東京・山口・福島・広島

民間車検場・点検・整備
 各種自動車販売

株式会社 武蔵自動車

入間市鍵山2丁目4番18号
04-2964-3515

ペットフード・ペット用品総合卸商社

 **ムサシノ株式会社**
 MUSASHINO

入間市宮寺2395-4
04-2934-1221
<http://www.musashino-pet.co.jp>

鉄・銅・アルミ・ステンレス等
 買取いたします

株式会社 小林金属

入間市宮寺 3139-4
TEL:0429-41-2797

高齢者の死亡事故

歩行中・夜間に多く発生！！

高齢者事故
多発警報！！

令和5年中、県内で発生した交通死亡事故の死者122人中、67人が高齢者でした。

また狭山警察署管内では6人の方が交通死亡事故で亡くなっており、そのうち3人が高齢者でした。



交通事故被害に遭わないために・・・

- 交通事故に遭うのは自宅から500m以内が多い
通り慣れた生活道路も油断禁物！



- 横断歩道・交差点付近での交通事故が多い。信号機のない横断歩道では横断意思表示(ハンドサイン)と左右の安全確認を！

夜間は反射材と明るい服装で事故防止！



狭山警察署 交通課 大人も子供も手をあげて運動実施中

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗
光福山

長泉寺

武蔵野七福神 大黒天

入間市豊岡 2-2-8

☎04-2962-2306

黒須観音

蓮花院

入間市春日町 2-9-1

☎04-2962-2254

誰もが優しく笑顔になれるお寺です

浄土真宗 超法寺
本願寺派

入間市東町5丁目8-28

TEL 04-2907-8813

愛と祈り

いわさきグループ

シティホールいわさき



入間市扇台3-1-9

年中無休 24時間受付 ☎0120-62-3170

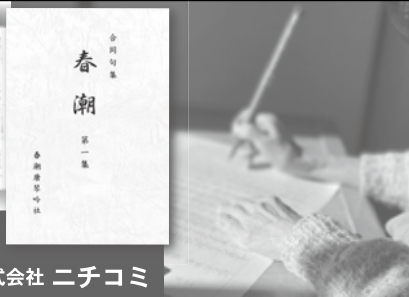
お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 03-5718-3900

株式会社 ニチコミ



事務局おしらせ

地区健推連および単位クラブの事務を支援します！

現行の単位クラブ会員組織自体が高齢化し、クラブの運営にあたっては、会長等役員の負担が大きくなってきている状況にあることから、市健推連事務局といたしましては、その一部ではありますが、お手伝いさせていただきますので、ご相談ください。

1. 支援できる具体的な事務について

- ・総会等の資料印刷
- ・クラブだより等の印刷
- ・会員募集チラシなどの作成等
- ・その他、各種資料の作成と印刷 ※カラー印刷も可能です。

2. 印刷等に係る費用について

原則、費用負担はありませんが、物価高騰により紙（A4サイズ500枚）は、350円から490円と値上がりしましたので、一度に500枚以上印刷する場合は、紙を持参してください。

よろしく申し上げます。※A3色紙でプログラムなどを印刷する場合は持参してください。

ホームページのご案内

入間市健康推進クラブ連合会では、やまゆり荘の指定管理者（シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社）のご厚意で、ホームページを開設し、主な活動内容を掲載して会員増強運動の一環として取り組んでいます。

非会員の方にも教えてあげてください。よろしく申し上げます。

やまゆり荘
ホームページ



編集後記

第23号の原稿を期日までに寄稿していただきまして、誠にありがとうございました。

入間市健推連では各クラブの年間会員実増2名以上を目標に活動しています。その一助になればいいなと思っています。前回と同じメンバーで編集作業を進めてきました。大変明るく率直な提案や修正が行われ、わかりやすく読みやすい内容になったかなと思いました。

これからも各クラブの行事やイベント等も取り上げていきたいです。今後は会員投稿も検討しておりますので、珍しい内容・面白い内容・俳句・短歌・川柳などの文芸作品の寄稿もお待ちしております。今後ともご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

令和5年度広報部

部長	齋藤 和成 (藤 沢)
副部長	平井ミツエ (扇・東)
委員	北村 蘆暁 (黒・高) 部会担当役員兼務
	木村 節子 (東金子)
	上原 紘一 (金 子)
	吉川 弘三 (宮・二)
	鈴木 一 (西 武)



ご協賛いただいた皆様への御礼

入間市健康推進クラブ連合会だより 発行に際しまして、ご協賛いただきました皆様に対し、厚く御礼申し上げます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

頭の体操

漢字



中央の四角の中に共通する漢字が入り、

2文字の単語となります。

その漢字を順番に4つまとめると4文字の単語になります。

その単語とはいったい何でしょうか？

学
▼
交 ▶ □ ▶ 禅
▼
情

恋
▼
親 ▶ □ ▶ 用
▼
犬

快
▼
生 ▶ □ ▶ 気
▼
字

感
▼
移 ▶ □ ▶ 物
▼
脈

答え

解答は12ページ

タッキーの チャレンジウォーキング

タッキー情報 歩いてもらえる豪華賞品!!

9月度賞品

△タオル 損害保険ジャパン株式会社 様
 □ポケットティッシュ SOMPOひまわり生命保険株式会社 様

上記△□セット 100名

応募者 555名

- ① 一日平均4,000歩以上…クオカード 3,000円 (5名)
500円(60名)
- ② 一日平均4,000歩未満…クオカード 500円(20名)
- ③ 「①」に当選した方以外の中から△□セット (70名)
「②」に当選した方以外の中から△□セット (30名)

※各地区の単位クラブ当選内訳は、下記のとおり
 (個人情報関係から当選者の氏名は載せておりません)

第7回 タッキーのチャレンジウォーキング 当選者

<3,000円クオカード当選者 (5名)>

地区名	人
扇・東	1
黒・高	1
東金子	2
藤沢	1

<500円クオカード当選者 (80名)>

地区名	人
扇・東	13
黒・高	5
東金子	10
金子	16
宮・二	6
藤沢	11
西武	19

<△□セット当選者 (100名)>

地区名	人
扇・東	18
黒・高	4
東金子	7
金子	21
宮・二	11
藤沢	18
西武	21

イベント詳細は表紙をご覧ください。

入間市健康推進クラブ連合会

元気の秘訣は健康推進クラブにあり!

会員募集中!

おおむね60歳以上ならどなたでも入会できます。

思い出づくり

健康づくり

仲間づくり

お問い合わせ先 入間市健康推進クラブ連合会事務局 **04-2934-5315** まで

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています



吉良歯科医院

KiRA Dental Clinic

☎04-2932-1624

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:15~11:30	●	●	●	-	●	●
13:00~16:30	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜・日曜・祝日
 入間市仏子 937-12 【「仏子駅」北口より徒歩1分】

高橋内科

消化器科 循環器科 呼吸器科

☎04-2901-0777

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

【休診】木曜・日曜・祝日
 〒358-0011 入間市下藤沢 2-12-10

ジョンソントウン デンタルクリニック

JOHNSON TOWN DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	-	○	★
13:00~17:00	○	○	○	-	○	-

★…9:00~13:00 休診日：木曜・日曜・祝日
 入間市東町1-6-10
☎04-2963-0074
<http://www.johnson-dent.com>



車検のコバック

入間宮寺店

入間市二本木 1386-1

☎0120-370-868

サンエー自動車工業(有)

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

募集期間：令和6年3月31日まで

【お題】
お参り



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)

まずはクリック!

川柳 ニチコミ