



さわやか

実りの秋、心躍るひと時



第51回 さわやかクラブ芸能大会



第51回 さわやかクラブ芸能大会



令和7年度作品展

もくじ

| | |
|----------------------------------|-----|
| ✳令和7年度東葛連協リーダー研修会 | 2～3 |
| ✳事業報告 | |
| 新任会長研修会／囲碁大会・健康麻雀交流会 | 4 |
| グラウンド・ゴルフ大会／全国一斉社会奉仕の日／ 功労者表彰 | 5 |

| | |
|------------------------|------|
| 作品展 | 6 |
| 芸能大会 | 7 |
| ✳広域事業報告（さわやかクラブ流山事業報告） | 8 |
| ✳単位クラブ会員広場 | 9～11 |
| ✳会員募集 | 12 |

令和7年度東葛連協リーダー研修会

ずっと元気です、

「たくさんのおねあい」を作りましょう

松ヶ丘1丁目寿会 工藤 時男

令和7年9月26日(金) 市川市文化会館で

開催された東葛連協リーダー研修会に参加しました。今回の研修会は、2つのテーマで大変興味深いお話がありました。

第1テーマ「70歳でボケる人 110歳まで元気な人」健康生活を伝授

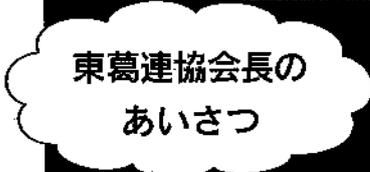
第2テーマ「成年後見制度支援講座」

私は特に、第1テーマの健康生活についてご紹介したいと思います。

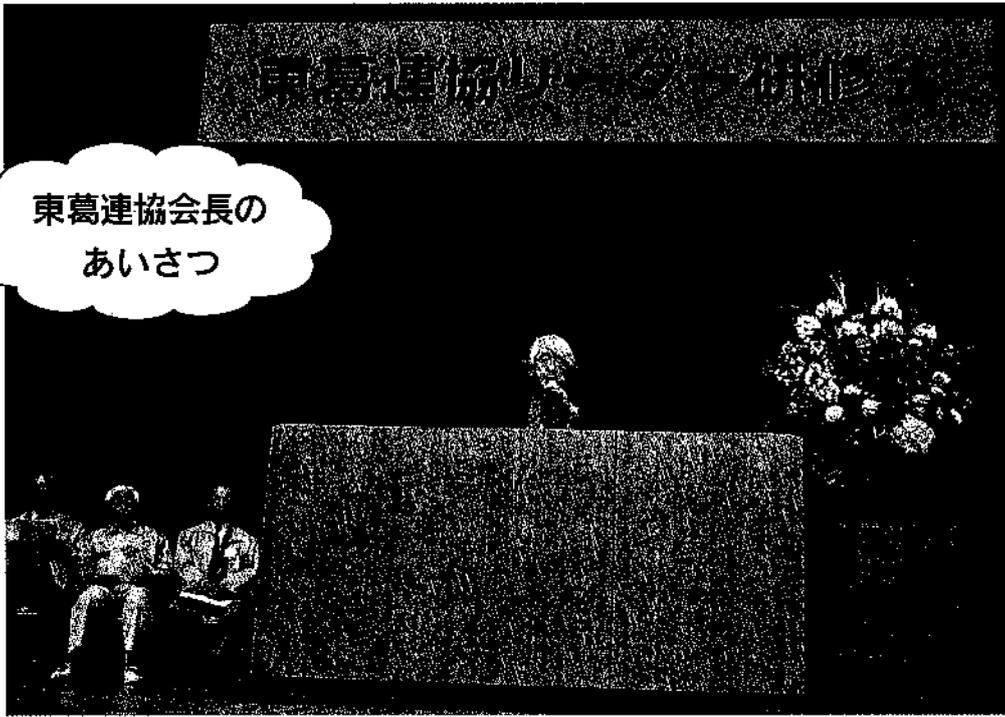
講師は、酵素栄養学の権威であり、医師でもある鶴見隆史先生でした。先生は、110歳まで健やかに過ごすための食生活と生活習慣について、具体的に教えてくださいました。

【食生活のポイント】

- ・ 生野菜、果物、発酵食品など「食物酵素」が豊富なものを積極的に摂りましょう。
- ・ 加熱食は体内の「潜在酵素」を浪費するのので極力控えるのが良いとのことでした。
- ・ 朝食抜きや断食を取り入れ、消化器系を休ませましょう。



東葛連協会長のあいさつ



私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

OAK オーク歯科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30 | ● | ● | ● | / | ● | ▲ | / | / |
| 14:30~19:00 | ● | ● | ● | / | ● | ▲ | / | / |

【休診】木・日・祝 ▲9:00~12:30 / 13:30~16:30
流山市東深井 1113-103
TEL 04-7136-2332

おおたかの森
みわ歯科・矯正歯科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~13:30 | ● | ● | ● | ※ | ● | ▲ | × | × |
| 15:00~20:00 | ● | ● | ● | ※ | ● | ▲ | × | × |

※祝日のある週の木曜は10:00~19:00まで診療
▲土曜日の診療時間は9:30~13:30、14:30~18:00
流山市おおたかの森東4-37-2 ペルフルール武蔵館1F
TEL:04-7136-7587

三須歯科医院

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

【休診日】木曜・日曜・祝日 ▲15:00~18:00
流山市松ヶ丘 1-462-44
☎04-7144-1402

あらい内科・外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 16:00~18:30 | ● | 在 | - | 在 | 在 | - |

休診日：日曜・祝日、水曜午後、土曜午後
※在宅訪問診療
流山市南流山 8-11-9
☎04-7179-5329

SAKURA DENTAL CLINIC
さくら歯科 訪問診療

一般歯科・口腔外科・小児歯科・予防歯科・歯肉(入れ歯)
小児矯正・審美歯科・インプラント・矯正歯科

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

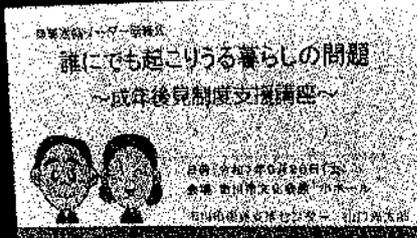
【休診】日曜・祝日 ▲土曜日は8:30~15:00
流山市江戸川台東 2-319 TEL:04-7156-8211

医療法人社団 留佳(ルカ)会
斎藤歯科医院

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

火・木は交互に休診 ▲14:30~17:00
日本歯周病学会認定 歯周病専門医 齋藤綾一朗
流山市南流山 1-23-10 TEL:04-7159-8145

地域を支える力を
養う



110歳まで
元気に
過ごそう

・避けるべき食品として、体内で糖化を引き起こすパン、ご飯、砂糖などの精製糖質や、酸化を促進する揚げ物や加工肉を極力避けるべきとのことでした。

〔生活習慣として〕

・腸内環境を整えるための正しい排便習慣や、体内を温めるための入浴法なども大切だそうです。

これらの知識と実践法を通じて、70歳で衰えてしまいか、110歳まで元気でいられるかの分かれ道は、日々の食と生活の選択にかかっていると力説されていました。

私自身、普段から酒を飲み、肉や揚げ物も大好きで、和菓子もついつい手が伸びてしまいます。そんな私にとって、このお話は決して簡単なことではないと感じつつも、「少しでも良いから実践してみよう」という気持ちになりました。

皆さまも、このお話を参考に、いつまでも元気で、楽しい毎日を過ごしましょう！

私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

はからめ薬局

営業時間

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 月・火・木・金 | 水 | 土 |
| 9:00 ? 18:30 | 9:00 ? 17:00 | 9:00 ? 18:00 |

流山市中野久木 511-9 TEL:04-7154-7515

南流山駅前はら眼科

診療科目：眼科・日帰り白内障手術 実施

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:00 | ● | ● | ● | - | ● | ● |
| 14:30~18:00 | ● | ▲ | ● | - | ● | - |

▲火曜午後は手術日（予約制）
【休診】木曜・土曜午後・日曜祝日

流山市南流山 2-4-7 1F

☎ 04-7158-1313

桜耳鼻咽喉科めまいクリニック

耳鼻咽喉科★めまい・耳鳴・難聴★慢性頭痛★甲状腺

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

休診日 水曜・日曜・祝日 ▲土曜は13:00まで

【予約制】予約はお電話で

流山市おおたかの森西1丁目31番地3 ハナミズキテラス3F

☎ 04-7158-7890

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
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



小野獣医科医院

休診日 日曜・祝日

診療時間 9:00~12:00
15:00~19:00

流山市東初石4-141-36

TEL.04-7155-1851

まるやま皮フ科

皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科

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

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

流山市おおたかの森西1-3-1 おおたかプラザビル203

☎ 04-7196-7812

事業報告

新任会長研修会

開催日：7月9日(水)

開催場所：流山市ケアセンター

新任会長数：5名

生きがいは対人関係が左右します。楽しい人生が長命のもと。



クラブの未来を担う会長への第一歩

囲碁大会・健康麻雀交流会

開催日：6月25日(水)

開催場所：流山市ケアセンター

参加人数：囲碁7名、健康麻雀

16名 計23名

今、多くの会で健康麻雀が盛んです。健康長命でますます盛んです。

囲碁大会結果

| | Aクラス | Bクラス |
|-----|---------------------|----------------------|
| 優勝 | 悠々クラブ 村主 敏明 (7段) | 東3おもと会 鎌田 賢一 (2段) |
| 準優勝 | 若寿会 井口 正生 (4段) | 東4おもと会 瓜生 定男 (初段) |
| 3位 | 緑寿会 松下 義信 (5段) | 若寿会 佐々木孝夫 (初段) |



一手に込める



真剣な眼差しで大会に挑む

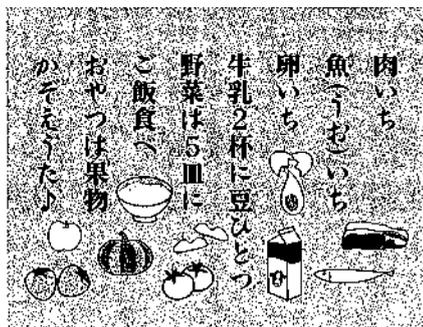
健康麻雀交流会結果

| | 氏名 クラブ名 |
|-----|----------------|
| 優勝 | ときわ会 飯村 久義 |
| 準優勝 | 若松会 羽山 吉男 |
| 3位 | 駒木台悠愛会 菱田 護 |

私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



よく噛んで、歯を大切に!



まつのみほいくえん

松の実保育園へ!

(開園時間:7:00~19:00)

流山市名都借464番地

☎04-7145-4312

一の台幼稚園

「よい子、つよい子を育てましょう」

流山市東深井498-4

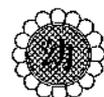
TEL 04-7152-3059

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。



反射材

夜間外出の際は



明るく、心豊かでたくましい子どもたちに! ひまわりで育てよう

学校法人みのる学園

江戸川台ひまわり幼稚園

流山市富士見台1丁目3番地の6

TEL 04-7152-0435

さわやかクラブ流山 第29回グラウンド ゴルフ大会

開催日：5月14日（水）

開催場所：流山市グラウンド・

ゴルフ協会グラウンド・
ド・ゴルフ場

出場者数：92名

不慣れな全面芝コースのため
苦戦していたが、成績には関係
なく久しぶりの対面に花が咲い
ていた。



フルスイング

団体結果

| | クラブ名 | 氏名 | 個人スコア | 合計打数 |
|-----|------|-------|-------|------|
| 優勝 | 喜楽会 | 上島富士子 | 59 | 186 |
| | | 田中 尚子 | 63 | |
| | | 山田 圭子 | 64 | |
| 準優勝 | 敬寿会 | 小林鏡一郎 | 59 | 186 |
| | | 武内 利男 | 63 | |
| | | 鈴木 弘 | 64 | |
| 3位 | 東和会 | 長谷川 寛 | 65 | 198 |
| | | 千明たづ子 | 66 | |
| | | 夏川 クニ | 67 | |

個人結果

| | クラブ名 | 氏名 | 合計打数 |
|-----|------|-------|------|
| 優勝 | とさわ会 | 飯村 久義 | 59 |
| 準優勝 | 敬寿会 | 小林鏡一郎 | 59 |
| 3位 | 喜楽会 | 上島富士子 | 59 |

全国二斉 社会奉仕の日

社会奉仕の日の活動に参加

参加クラブ：26クラブ

総 数：409名

※昨年度の実施報告で今年
度は現在活動中です。

奉仕活動を通じて会員の
親睦を深めました。



黙々とクリーン活動

令和7年度功労者表彰

開催日：7月25日（金）

開催場所：流山市生涯学習センター（流山エルズ）

多目的ホール

令和7年度功労者表彰が行われました。この
度、表彰された皆さま、おめでとございます！

| | |
|-------|----|
| 会長表彰 | 2名 |
| 副会長表彰 | 2名 |
| その他表彰 | 8名 |



私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

下和泉木材株式会社
流山市江戸川台西2-167
☎04-7152-2131

和泉不動産株式会社
流山市江戸川台西2-167
☎04-7152-8236

給排水衛生設備施工
流山市上下水道指定工事店

SHINSEI
★ 有限会社 **新星設備**
流山市古岡木290-35
TEL 04-7159-1777
[URL] <https://shinsei-setsubi.co.jp>

ND 内外線電気工事一式請負
東京電力委託店
有限会社 **流山電業**
流山市江戸川台東3-623-2
TEL 04-7152-1063

有限会社 **植繁造園**
流山市加1-8-3
☎04-7158-0614

給排水衛生設備・水道施設
冷暖房空調設備・設計施工

流山設備工業 有限会社
[加事務所] 流山市加4-1655-2F
TEL 04(7158)1319
[本社] 流山市下花輪1314-2

包装機械の製造・販売
塩ビ溶接機の製造販売
上記機器のアフターサービス

富士インパルス販売 株式会社
流山市南流山2-27-6
TEL 04-7178-6402

事業報告

令和7年度作品展

開催日：7月24日(木)

26日(土)

開催場所：流山市生涯学習センター

(流山エルズ)

出展クラブ数：17クラブ

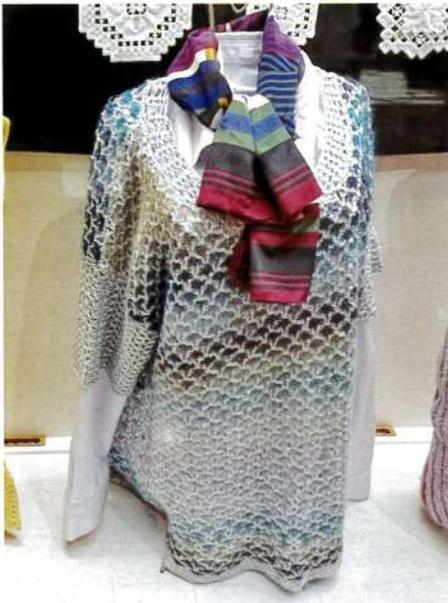
出展者数：81名

展示数：105点

来場者数：335名

(3日間合計)

積み上げの努力でつくられました。会員の皆でつくる楽しみ。



「初夏のセーター」
松ヶ丘連合寿会 岩田まさ江さん



「随足の印」
若松会 左官 龍夫さん



「さすが!本場阿波踊り」
TBS白寿会 黒沢 英雄さん



作品を前に、自然と笑みがこぼれるひと時

私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

一般廃棄物収集運搬業 流山市許可第2号
産業廃棄物収集運搬業 千葉県許可第1200008758
再生資源物収集運搬卸売業

株式会社 大橋

流山市おおたかの森西3-744-13
TEL.04-7158-1600

アーキッツホーム 株式会社

新築・リフォーム・
不動産売買・賃貸管理

流山市江戸川台東2丁目252番地1
TEL:04-7157-3895

千葉県水道局指定給水装置工事店
流山・柏・野田・松戸・市川・上下水道指定工事店
冷暖房・給排水・衛生設備工事設計施工

有限会社 いづみ商会

流山市東初石3-135-91
☎04-7155-1881

MINORI 一般土木・造園・埋立 工事一式
解体・草刈

(有)みのり興業

流山市深井新田390
☎04-7153-0640

流山市指定上下水道工事店
配管工事・舗装工事・一般土木工事

昭和水利 株式会社

流山市松ヶ丘4丁目514番地
TEL.04-7145-4594

消防設備設計施工管理

株式会社 永和防災

流山市こうのす台1213-10
☎04-7153-5277

芸能大会順位

| | 老人クラブ名 | 演目 | 題目 |
|---------|---------------------|-------|----------------|
| 優勝 | 東1おもと会・東4おもと会 合同チーム | 盆踊り | ラブラブ流山音頭 |
| 準優勝 | 敬寿会 | 歌唱 | 与作 |
| 3位 | 松ヶ丘連合寿会 | 歌唱 | 蛭・もしもピアノが弾けたなら |
| 4位 | 第2新栄会 | 踊り | 河内おとこ節 |
| アイデア賞 | 東3おもと会 | 盆踊り | ソーラン節 |
| ハッスル賞 | 旭寿会 | 合唱 | 祭り |
| ユーモア賞 | 白寿会 | 歌唱と踊り | バラが咲いた・好きになった人 |
| チームワーク賞 | 西寿会 | 飛行機作り | 飛行機飛ばす |

開催日…7月25日(金)
 開催場所…流山市生涯学習センター
 (流山エルズ) 多目的
 ホール
 出場クラブ数…9クラブ

第51回さわやかクラブ流山芸能大会



ステージ上にあふれる笑顔



会場全体を使い紙飛行機を飛ばす



鮮やかな衣装で観客を魅了



日頃の練習の成果を堂々と発揮



息を合わせて、心を一つに



全員で作上げた渾身のハーモニー

私たちはさわやかクラブ流山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

いつ起こるかわからない災害。
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



給排水衛生空調工事一式
 (株)ワイ・エス・ケー・エンジニアリング

流山市駒木603-4

☎04(7154)4447

つくばEX、東武アーバンパークライン
 「流山おおたかの森」駅より徒歩3分

相続対策、資産税相談等。
 会社社長様、個人事業主様をサポート

フォルトナ税理士法人

TEL.04-7178-2022 FAX.04-7178-2044

流山市おおたかの森東4-5-2 ステラアストレー1F

さわやかクラブ流山事業報告

こちらのコーナーでは、さわやかクラブ流山が行ってきた数々の行事をお写真で紹介いたします。会員のエネルギー溢れる活動の様子をご覧ください。

広

域

事

業

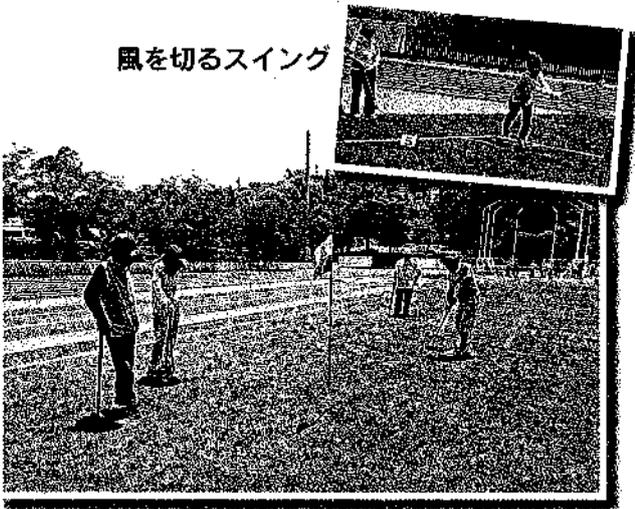
報

告

第41回東葛連協 クラウド・ゴルフ親睦交流大会

開催日：6月17日(火)
開催場所：松戸運動公園 陸上競技場
出場者：8名
成績：3位 小池 弘子(旭寿会)
8位 武内 利男(敬寿会)

風を切るスイング



狙いを定めて

東葛芸能交流会

開催日：9月25日(木)
開催場所：流山市文化会館
出場者：25チーム 計348名
来場者：約90名



華やかに舞う



笑顔が広がる芸能交流会



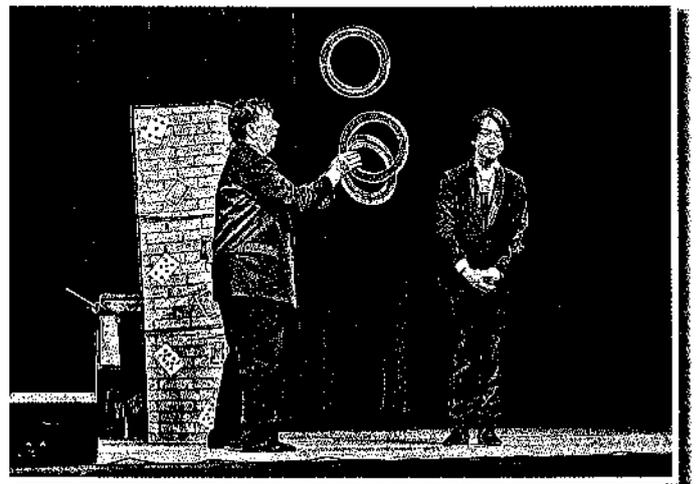
素敵なお声響き渡る

千葉県老人クラブ連合会(なのはなシニア千葉)事業 なのはなシニア千葉特選演芸会

開催日：6月17日(火)
開催場所：流山市生涯学習センター多目的ホール
来場者：150名



歌とともに、笑顔も届ける



あっと驚く手品の数々

単位クラブ

会員広場

北部支部

東3おもと会 上原和喜子

笑顔とふれあいの1年

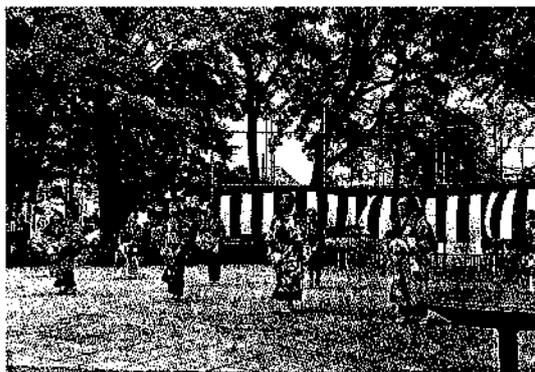
令和7年度の活動報告を一部紹介します。2月28日は北部支部の日帰りバス旅行に東3おもと会から9名が参加しました。笑顔があふれた旅行となり、素敵な思い出です。



心躍るバス旅行

6月18日は東1〜4丁目の合同例会を行いました。全体で68名が参加し、ボランティアによる民謡演奏や各丁目の演芸出し物があり、楽しいひと時でした。

7月25日はさわやかクラブ主催の芸能祭において、ソーラン節を踊りました。練習の成果を発揮することができ、アイデア賞をいただきました。



音頭に合わせて舞う

た。応援ありの楽しい雰囲気で行われました。

9月21日は東自治会主催で7号公園夏祭りにシニアの盆踊りとして参加しました。夏のイベントとして、大いに盛り上がりました。

9月25日は流山市文化会館にて、行われた東葛芸能交流会に参加しました。優勝曲のラブラブ流山音頭を披露しました。

9月14日は老人クラブ社会奉仕の日です。東3おもと会は公園の清掃を行いました。綺麗になると利用するときも気分が良くなります。

8月22日は「まさご鮎」で暑

気払いの食事会を行いました。20名が参加し、夏の暑さで疲れた体を、冷たい飲み物や食べ物で取り除きました。

9月2日は北部支部のカラオケ発表会に6名が参加しまし

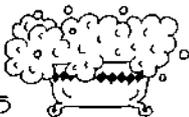


もくもくと清掃活動

私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



市民葬儀式場 **天翔**
 セブエーホール
家族葬
 (食葬5名分込)
39.8万円~
 南流山駅前ホール 初石ホール
 事前相談実施中 ☎ 0120-940-556

ご協賛

日蓮宗 本行寺

流山市平和台5の19-22
☎04(7158)0640

油断大敵
 ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

東部支部

本州団地元気会 安高 巖

地域とともに、33年 元気に活動

元気会は今年で33年を迎えました。102歳から50歳まで62人が所属しています。

入会の方のほとんどがサークル活動への参加がきっかけとなっており、①グラウンド・ゴルフ、②健康体操、③手編み、④健康麻雀・囲碁、⑤カラオケ、⑥映画鑑賞、⑦ピンポンの7つのサークルで元気に、楽しく、参加しています。

その他、懇親娯楽会・食事は自由参加で開催しており、飲み物や茶菓子を用意して、おしゃべりやゲーム等を楽しみ、終わりに懐かしい歌で締めくくる、大変好評な会です。

また、日帰りバス旅行、消費者啓発前講座の開催、毎月のリサイクルステーションの管理と、社会奉仕活動として東部公

民館前通学路の草刈りと清掃等を実施、自治会主催「歩こう会」の企画、運営への協力など、いずれも会員が毎月、どこかの集まりに気兼ねなく、自由に気楽に参加できることを目標に活動しています。



おしゃべりを楽しむ

中部支部

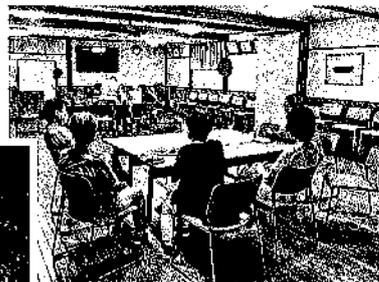
美田美都里会 櫻村 祥

集えば心も体もぽかぽかに

美田美都里会は創立41周年を迎え、会員数は84名・平均年齢は83歳強です。

「健康で毎日を楽しく」をモットーに、100歳体操、ゴルフ、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、麻雀、お茶を楽しむ会、お菓子作りの会等の同好会活動のほか、自治会館で「喫茶」を全員で運営しています。

平日の午後は、「高齢者の溜まり場」を提供しています。外出を促し・他人とふれあい・会話を通じて自分も元気になります。また、スイッチゲームやダーツを楽しむこともできます。



癒しの場



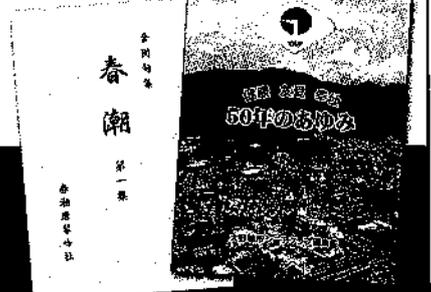
お任せください

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 二子コミ



南部支部

西平井高砂会 梅川 久雄

幕が上がれば、 笑顔の嵐

今は昔の話ですが、当会の唯一無二の活動は「なのはなシニア芸能会」の出演です。その一部を紹介します。

平成21年「秋田の祭り」寸劇で出演し、秋田新聞にお願いして「セリフを秋田弁」に書き換えてください！と依頼し演出しました。会場は大笑いで流山大会にて初優勝しました。

平成22年は、寸劇「隣の母」の舞台に奥座敷を設え、やくざ姿の忠太郎が「おっかささん」忠太郎です！と登場します。

平成24年は「佐渡情話」で島の娘「お光と柏崎の木工吾作」の悲恋を波の音やたらい舟で演出しました。

平成26年は1854年安政南海地震で、庄屋五兵衛が自分の田の稲むらに火を放ち村人を

救った実話です。世界的に有名な話で総理が会見で尋ねられ、教科書にも取り上げられました。平成27年は「俺らハッピーだ」という流行歌の麦畑で知られるコミカルで笑いを誘う歌謡寸劇です。

平成29年は昔話の「笠地蔵」で「昔々あるところにお爺さんとお婆さんが」で始まる人情味のあたたかいお年寄りが繰り広げる人情劇を演じました。

当会は、平成21年からすべての寸劇で7回優勝し、28年29年は優勝を逸しました。

そして、当会では新たにカラオケ部を創設し、プロジェクター方式の大画面に映しだされる詩歌と背景を見ながらみんなで一緒に歌える方式の装置を自治会の協力で手に入れました。



楽しみたいくさん

編集後記



このたび、「さわやか8号」を発行しました。単位クラブの活動が満載です。ぜひ啓発活動などに利用して下さい。会報誌ご希望の方は事務局までご連絡下さい。先日、流山市東部支部社会福祉協議会「つなぐ敬老のつどい」が開催され、開催資料の中に「ニセ警察詐欺に注意」のチラシがご紹介いたします。

ニセ警察詐欺のパターン、①自動音声ガイダンスが流れる（ご利用の携帯電話は数時間後に停止します）②ショートメッセージ（あなたの銀行口座が犯罪に使われています）③警察を装った電話（資金洗浄をした容疑で逮捕状が出ています）。

このような事件は、警察より電話やSNSで連絡することはありません。ニセ警察詐欺にご注意を！（小池）

◆編集委員長

小池 勝治

◆編集委員

櫻井 壽一 / 漆原 米子

佐賀 達郎 / 工藤 時男

黒沢 英雄 / 藤井 隆

西田 芳則

◆発行責任者

石幡 恒美

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物荷物の持ち帰りがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

さわやかクラブ
流山

会員募集中!

楽しい
仲間づくり

旅行などで
思い出づくり

いきいき
健康づくり

みんなで
学ぼう



グラウンド・ゴルフ大会



バス旅行



健康麻雀交流会



作品展

お問い合わせ先

さわやかクラブ流山

TEL.04-7158-8181

スポンサー各位
への御礼

この会報「さわやか」は、ご協賛していただきましたスポンサーの皆様のご支援により発行することができました。厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようよろしくお願いいたします。

私たちはさわやかクラブ流山の活動を応援しています

土木工事・外構工事・舗装工事

株式会社 ヤマセン工業

流山市大字下花輪1203番地

☎04-7192-8015

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

なりた泌尿器科・内科クリニック
Narita Urology & Internal Medicine Clinic

泌尿器科・内科

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

休診日：木曜・日曜・祝日・土曜午後 ※臨時休診あり

流山市市野谷522

☎04-7199-9021

青い空、青い炎、未来へ。

京和ガス株式会社

流山市江戸川台東1-254

☎04-7155-1500

空家管理サービス始めました。
詳細はHPをご覧ください。
<https://www.keiwagas.co.jp>

江戸川台どうぶつ病院

トリミング ペットホテル 送迎・往診

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00~12:00 | / | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| 16:00~18:30 | / | ● | ● | ● | ● | ● | / | / |

※祝日が月曜日の場合は休診

☎04-7128-6701

柏市西原2丁目6-35

柿田眼科

| 窓口受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| AM8:40~12:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| PM2:30~6:00 | ○ | ○ | × | ※ | ○ | × |

白内障日帰り手術 ※手術または外来

<https://www.kakitaeyeclinic.com> ネットで順番が取れます

流山市南流山4-1-15 南流山駅前ビル2階

☎04-7159-8888

真心を込めたトータルサービスで
毎日の走行に安心・安全を。

タイヤショップ

SAKUMA

(有)佐久間タイヤ商会

タイヤ販売・修理 ホール販売・修理

流山市 加501番地3 TEL.04-7159-5599

社会福祉法人 おひさま会

南流山保育園ひびき

愛を第一とした安全・安心の保育
自分を信じる心、他人を信じる心

流山市南流山6丁目13番4

TEL.04-7199-7878

医療法人社団 いしい眼科

眼科・小児眼科/日帰り白内障手術・眼鏡処方

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | ☆ |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休 |

休診日 水・土曜午後、日曜、祝日 ☆土曜日は9:00~13:00

流山市中野久木511-2

☎04-7155-6602