



# 板老連

板橋区の花：ニリンソウ

## 板橋区老人クラブ連合会

発行：板橋区老人クラブ連合会 編集：板老連広報部 事務所：板橋区板橋 3-26-4 板橋いこいの家 ☎ 03-3963-5334  
制作・印刷：株式会社ニチコミ ☎ 03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>

### 平成30年度板老連全体会長会

## 人とつながる地域づくり学ぶ

3月4日(月)、大山文化会館4階大会議室において、板老連全体会長会が開催され、区内約170名の会長が出席しました。

定刻13時30分に本部副会長による開会宣言、阿部勲会長によるあいさつがありました。共催された東老連より、吉井栄一郎事務局長のあいさつを頂戴し本題に入りました。

講師は、武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科地域福祉研究室教授松端克文先生、おとしより保険福祉センター地域ケア推進係西川純憲(板橋区役所職員)です。



講師陣と楽しく学ぶ

講演が13時50分から開始され、14時15分までのほぼ25分程度、資料に添い、板橋区が推進するAIPに対する基本概念を平たく、分かりやすく解説くださいました。大切なこと

は、地域でお互い助け合うことです。「支え合いの輪を広げていこう」を心がけて毎日を過ごしましょう。：当たり前のことを当たり前に、ということでした。

続いて事例発表です。

板老連推薦「愛染寿栄クラブ・渡邊博会長」は、日々の活動実態とこれからのクラブの姿について、区役所推薦「北寿クラブ・奥永和満会長」は会員増強のご苦労体験と、成果について、社協推薦「桜川旺寿会・荒時経子会長」はサロン開設の経過と、場所のご苦労について報告。

最後には、本日のメイン講師、松端克文先生の、講評を兼ねた講演をいただきました。

地域における友愛活動の大切さと題した流れで、今後少子高齢化社会(時代)にどのように対応し、乗り越えていくか? と話されました。「人と人との繋がりが重要」で、「団塊の世代」悟り世代」であり、「若い人に関心を持ってもらう」ことが必要で、最後に「つながりづくりは、私たち「づくり」の教えで終了の時間となりました。

(総務・企画部 大塚)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

**遺言 後見 公正証書を!!**  
どうぞお気軽に活用して下さい。相談は無料

**板橋公証役場**  
板橋区板橋2-67-8 板橋中央ビル9F  
都営三田線「板橋区役所前駅」A3番口を出て正面  
**TEL.03-3961-1166(代)**  
板橋公証役場 検索

訪問 はり・きゅう・マッサージ

**KEIROW** 板橋前野町ステーション  
板橋区を中心に北区・練馬区・埼玉一部の自宅・施設へ訪問いたします  
対象は、歩行困難な方  
●杖などを使われる方 ●電車に乗るのが怖い方 ●歩きづらい方など  
全力でサポート ☆医療保険が使えます。医療保険の適応には主治医の同意が必要です  
初回無料体験できます。ご相談、ご連絡ください。☎ **0800-8888-916**  
板橋区前野町4丁目62-9 高見ビル202 (見次公園すぐそば)

内科・消化器外科(内視鏡)・肛門外科  
医療法人社団  
**ごんだクリニック**  
TEL.03-5922-5377  
板橋区高島平2-33-1 ビーコックストア高島平店 2階  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● /  
15:00~18:30 ● 検査 / ● ● 検査 /  
休診日：火曜・水曜・土曜午後、日曜、祝日

**相続・贈与・確定申告**  
相談無料  
**税理士法人ブレイス**  
板橋区徳丸3丁目5番23号  
**TEL.03-3936-8581**  
<http://brace-tax.jp/>

保育と介護  
**手 心**  
つなぐ ささえる  
社会福祉法人 三共会  
保育 03-3960-2039 介護 03-3960-9058 板橋区常盤台3-25-10  
たつの子保育園 / 第二たつの子保育園  
東京都認可保育所 0歳児から5歳児・障がい児・延長保育(19時半)  
たつの子ライフ・サービス 東京都指定介護事業所番号 1371903459  
ケアマネジャー・訪問介護・食事配達・認知症デイサービス・障がい者支援

私たちは「板橋区老人クラブ連合会」を応援しています!



# 私たちの「友愛活動」を活発に

板橋区老人クラブ連合会 会長 阿部 勲

各支部長、単位クラブ会長ならびに会員の皆様方におかれましては、日頃からクラブの運営、事務処理、クラブ行事、支部の行事、そして板老連の行事と大変忙しい日々をお過ごしのことと存じます。本当にありがとうございます。

さて、これから迎える「超高齢社会」に老人クラブがどう関わっていくか、老人クラブの運営においては日頃からいろいろな疑問があると思いますが、そんな中、板橋区では、区や社会福祉協議会の指導のもと、地域センターごとに「支え合い会議」が組織され、板橋区版AIP(誰もが住み慣れた地域で、安心して住み続けられること)の実践活動に入りつつあります。さらには、我々の上部団体である東京都老人クラブ連合会も、「友愛実践活動助成事業の推進」というテーマのもとに、全都的に友愛活動を展開しつつあり、東

京都としてもその活動を高く評価し、予算を計上し、積極的に助成して「補助事業者」という立場で協力しています。

その目的は、「在宅福祉を支える見守り活動」を基本として、それをさらに広げ、老人クラブが地域づくりを担う重要な役割としての存在になる、という点にあります。そのために、友愛実践活動に関する講習などを行い、理解を深め、意識を高め、それを実践に移すことが求めら

れており、今、板橋区以外の各区でもそれらの活動を計画し、各単位クラブに周知し、意見を集約して実際の活動に入りつつあります。

友愛活動は「見守り活動」が基本となりますが、この活動を私たちの「生きがいにつながる活動」と捉え、さらに活動を拡大していくことが大切です。すでに板老連各支部では、「支え合い会議」のメンバーとして活躍いただいている委員の方もございますが、各単位クラブのリーダーの方々には、改めてその趣旨や内容を十分にご理解いただき、それを会員の皆様にも周知していただいた上で、積極的なご参加、ご協力をお願い申し上げます。

超高齢社会を迎えるにあたり、「地域を支える老人クラブ」へと進化していきたいと思っておりますので、今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。



私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

お薬のこと、健康のこと、在宅医療のこと  
お任せください。私たちがお役に立ちます。

**すみれ薬局**

板橋区高島平 1-72-14 ☎3935-3080

【月～金】9:00～19:00 【土】9:00～13:30  
日曜・祝日 休み

豊かな地域医療をめざして

☎ 公益社団法人 板橋区医師会

**板橋区医師会病院**

板橋区高島平3丁目12-6  
都営三田線 高島平駅下車徒歩5分

☎ 03-3975-8151  
http://www.itabashi-med.jp

あなたの心のよりどころ Life Care Port

**ヒルマ薬局 小豆沢店**

あなたの血流大丈夫?!  
血流観察 1回 300円やっています

☎03-5970-2911  
板橋区小豆沢 2-17-1

認知症カフェ  
ひるカフェ はなテラス  
(フラワーアレンジメント体験会)

毎月第4土曜 15:00～(事前予約必要) 1回 500円

内科診療所  
ひきた

**疋田 医院**

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 2:00～ 6:00  
休診日 水曜/日曜・祝日/土曜午後

板橋区幸町 6-6 http://www.hikita-iin.com  
TEL 3955-0336

おだ整形外科クリニック  
ODA ORTHOPAEDIC CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	休	○	○	休
15:00～18:30	○	○	○	休	○	休	診

受付は診療開始の30分前からです。

板橋区大山西町14-2  
☎03-3973-5007

整形外科・訪問看護・泌尿器科・人工透析

**医新会 医新クリニック**

板橋区大山町23-1  
☎5995-5100

一般診療・各種保険取り扱い

訪問看護ステーション にりんそう  
板橋区大山町11-4 201 ☎5926-8671

# 板老連本部事業報告

## 板老連新年懇親会

### 平成最後の新年を寿ぐ

板老連の平成31年の新年懇親会は、2月19日(火) 11時より区立文化会館で140名が出席して開催されました。

大塚総務・企画部長の司会進行で始まった懇親会は、阿部会長のあいさつのおと、坂本区長、ならば区議会副議長、竹内町会連合会副会長、吉井東老連事務局長からそれぞれあいさつをいただき、その他ご出席の来賓の皆さまが紹介され、乾杯の音



粛々と開催



和やかに会は進行

頭で幕を開けました。各支部の代表者らがカラオケで自慢のものを披露すると、坂本区長と女性会員らが、歌「二輪草」を披露し、健康生きがい部長も飛び入りで「また逢う日まで」を歌い上げ、拍手喝采で大いに盛り上がりしました。

平成最後の新年懇親会は役員・理事同士の交流を深めることができ、本部副会長による三本締めで閉会となりました。

(広報部 本部)

## 板老連体力測定会

### 生活に役立てる

### 「自分の体力」の測定

2月20日(水)、板老連主催の高齢者の体力測定会を小豆沢体育館で開催しました。

測定を行う人は8名、スタッフは7名と小規模の測定会でしたが、開眼片足立ちや長座体前屈など6種目を、和やかな雰囲気の中で測定しました。この測定会では、Aランク1名、Bランク1名、Cランク6名でした。

高齢者には、いつまでも自立して日常生活を送ることができ体力が必要です。自分の体力を知って、運動習慣などに役立てることができる体力測定会に、ぜひ参加しましょう。



和気あいあいと測定

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

**氷川町整形外科・皮ふ科**  
 整形外科・リハビリテーション科・皮膚科・美容皮膚科

診療時間(日・祝休診)	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	△	○
PM 3:00~ 6:30	○	○	○	○	△	○
	△2:00~5:00					
皮膚科・美容皮膚科	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	△	○
PM 3:00~ 6:30	○	○	予約	○	予約	○

板橋区氷川町26-1 ☎6915-5852

一般社団法人 日本糖尿病学会認定  
 糖尿病専門医 伊藤 景樹

**伊藤 内科 クリニック**  
 小児科

板橋区成増 1-17-10 ☎03-3930-5114

診療時間  
 月・火・木・金 9:00~13:00 / 16:00~20:00  
 水曜日・土曜日 9:00~13:00  
 休診日/日曜、祝日、土曜午後、水曜午後

**とがし歯科医院**  
 特定非営利活動法人 日本歯周病学会認定 歯周病専門医 富野裕一郎  
 板橋区大和町 43-11 板橋本町ホワイトハイツ1階  
 ☎03-6905-5445

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	休	●	●	●	休	休
15:00~19:00	●	●	休	●	●	●	休	休

**天木診療所**  
 板橋区清水町47-7  
 ☎03-3961-3913

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

予防接種の受付は午前11:30、午後18:15迄となっております

社会福祉法人みその福祉会  
**ケアタウン成増**  
 板橋区成増 4-14-18

特別養護老人ホーム ショートステイ デイサービス  
 ホームヘルプサービス 居宅介護支援事業  
 成増おとしより相談センター (成増地域包括支援センター)

▶施設見学など、お気軽にお問い合わせください◀  
 特別養護老人ホームほか ☎03(3939)0763  
 成増おとしより相談センター ☎03(3939)0678

**仁木外科・整形外科**  
 高島平4-17-5 (高島平4丁目バス停前)  
 ☎3975-4851  
 平日 2:00~6:30  
 休診:水曜・土曜・日曜・祝日

上記時間外急患は地下鉄「板橋区役所前駅」1分  
 板橋警察署前  
 仁木整形外科へ ☎3961-5931

新春ウォーキング

開運へ社寺を巡り  
6km踏破

新年早々1月7日(月)、快晴に恵まれ、西武新宿線沼袋駅北口に午前10時に13名の参加者が集い、防寒具を整え軽快に第一歩。出発しました。

沼袋2丁目の明治寺境内で準備体操を行い、百観音像を見て回り、静閑な住宅街を通り抜け、沼袋氷川神社へ向かいました。境内には「七福神」の七つの像が並んでいて、各人が思い思いに合



新井薬師寺など6kmの散歩を楽しみました

掌しました。

また、歴史に名高い新井薬師寺では格別の思いで皆さん拝観され、その表情は真剣でした。近くの北野神社を経て平和の森公園で休憩をとった後に、公園を降り妙生寺川沿いを歩き、都立中野工業高校前を通り、野方駅近くに着きました。公園でクールダウン体操を行い、解散となりました。

新春から参加した方は6kmを歩いた健脚ぶりで、まさにウォーキングにふさわしい笑顔の散歩でした。今年も体力増進・健康づくりに、ウォーキングへ参加しましょう。

(厚生・盛年部 小菅)

健康講座

認知症について学ぶ

1月23日(水)、グリーンホール2階にて、午後1時30分より健康講座が開催されました。板橋区おとしより保健福祉センター・福寿容子講師のもとで、認知症について次の3点を学びました。

(1) 認知症とは、アルツハイマー病や脳血管疾患などの病気が原因で、脳の機能が低下し、日常生活に支障が生じている



詳しく解説していただく

(2) 認知症の症状については、脳の細胞が壊れた抑うつや混乱、徘徊などの行動があります。また、本人の性格、素質や環境、心理健康状態が加わり行動心理症状を引き起こします。

(3) 周囲の人の理解や気遣い、声かけ等、環境が整うと、多くの場合行動心理が改善します。講話の後は、肩・手・指を使つての軽い体操を行い、阿部会長以下77名の参加者は厳しい寒風のなか、軽快な足取りで家路につきました。

(厚生・盛年部 小菅)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

なかいた歯科医院

板橋区中板橋 15-2 プラムコート1F

TEL.03-5375-8241

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	休	●	●
14:30~20:00	●	●	●	休	●	★
★14:30~17:00 【休診日】木曜・日曜・祝日						

24時間救急指定

「無料・低額診療」実施医療機関  
差額ベッド料金はいただきません

医療法人財団 健康文化会

小豆沢病院

院長 篠田 格

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8

☎03-3966-8411

医療法人財団 健康文化会

小豆沢歯科

診療時間 (訪問診療可)

月/火/金	9:00~19:30
木/土	9:00~16:30(昼休み12:30~13:30)
第1・3水	9:00~12:00
第2・4・5水	9:00~16:30(昼休み12:30~13:30)

板橋区小豆沢1-7-2

☎03-3968-4320

医療法人 明珠会

中川医院・眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前10:00~1:00	○	○	×	○	○	○	休診
午後2:45~6:30	○	○	×	○	○	×	

板橋区常盤台1-12-1

☎03-3969-9421



仁天堂薬局

開局時間 平日/9:00~19:00  
土曜/9:00~18:00  
定休日: 日曜・祝日

板橋区蓮根2丁目20-21

TEL.03-5948-7872

義歯に関するお悩み事、何でもご相談ください



木村歯科医院

● 診療時間 ●

午前 月~土 9:00~12:00  
午後 月火水金 14:00~20:00 土 14:00~17:00

休診: 日曜・祝日・木曜午後

板橋区大金山井町53-2 ☎03-3957-1735

# 単位クラブだより

## 双葉蓬萊会

### 第4支部

## 60周年祝い楽しい式典ができました

2月23日(土)に行われた双葉蓬萊会60周年式典は、天候に恵まれ、ご来賓の皆様、会員の皆様のおかげで、心温まる式典になりました。

「60年前、私は高校生でした」という司会の言葉で幕を開け、阿部勲会長が会の歴史と未来へ向けての思いを語り、ご来賓の皆様のご祝詞を聞き、記念撮影。そして祝賀会は相談役の町会長



これからも双葉蓬萊会を発展させていきます

## 舟渡福寿会

### 第9支部

## 高尾山で紅葉を満喫

100名近くの会員中、41名が日帰り旅行に参加。11月27日(火)に、人気の高尾山へ行ってきました。

ロープウェイで頂上へ。さすがに一番きれいな時、山の中腹がもつとも紅葉が素晴らしく、歓声があがりました。

の「カンパイ」のご発声で始まり、6名の会員による、華やかなカッポレ踊り、東北出身のご主人の尺八に合わせて奥様が歌う

頂上からは、健脚な方、足元が危ない方等、3ブループくらいに分かれて景色を楽しみました。とても暖かい日でした。

下車したら、あまりにも人の多さでビックリ！ 人気を実感。昼食は移動して、深大寺でそば定食と、1時間ほどの散策。最後に高幡不動尊のみみじ等を見て楽しみました。朝早く出発した分、のんびりでき、帰路にも予定より早く就き

江差追分。次ののどかな響きのホルンの本格的な演奏にビックリしました。圧巻な本格派の迫力ある津軽三味線に心が踊りました。そして、会員の皆様、ご来賓の皆様によるカラオケ。どの方も上手な歌声に、拍手が鳴りやみません。あつという間の祝賀会でした。

記念誌の「双葉蓬萊会と私」のコーナーでは、39名の会員が投稿してくださり、とても素晴らしい内容です。60年という積み重ねの中で、役員の皆様、会員の皆様が育ててこられた双葉蓬萊会をこれからも大切に、地域の役に立つ双葉蓬萊会として頑張ってください。

(双葉蓬萊会 江原)

ホツとしました。楽しく親睦もでき、これを機会に会員の増加に繋がると喜ばしいです。

(舟渡福寿会 斉藤)



暖かく、紅葉も見頃でした

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

## ねや内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	/	○	○	△
14:30~18:00	○	○	/	○	○	/

休診日/水曜・土曜午後・日曜・祝日  
△土曜午前は9:00~13:00

TEL.03-5922-5100

板橋区徳丸5-3-22 <http://www.neya-naika.jp>

## すずき内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	/

※受付は診療時間終了の15分前までです。

●休診日 日曜・祝日・夏季休暇・年末年始

☎ 03-5918-9968

板橋区蓮根3-9-11 ライオンズプラザ西台駅前1階A号室

## 林内科医院

板橋区若木2-11-18

☎ 03-3934-0135

診療時間	●月曜・火曜・木曜・金曜 午前9時~12時 午後3時~6時
●土曜 午前9時~12時 午後休診	
●水曜・日曜・祝日 休診	

## 「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

### 氷川クラブ 第1支部

## 10の筋肉トレーニングで健康づくり

第1支部氷川クラブでは、板橋区のご指導により、7月より10の筋肉トレーニングを開始いたしました。開始以来、毎月4回、仲宿地域センターをお借りし「健康第一」を合言葉に30名前後の会員の皆様の参加をいただき、筋トレとコミュニケーションの場を設け活躍しています。

初級コースも習得し、中級のコースの段階に入り、各自で体力測定。健康状態等のご指導を

いただきながら頑張っています。我々高齢者の健康は、各自の努力と思い、10の筋トレを習得いたしましたら、脳トレ（認知症予防）に挑戦したく、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

また、筋トレ終了後、会場の許す時間を利用して塗り絵の会を催し、15名前後の会員の皆様が、大人の塗り絵に挑戦しています。

（氷川クラブ 尾美）



仲宿地域センターでトレーニングしています

### 乃ぐち松寿会 第11支部

## 創立以来2度目の

## 都知事賞受賞

第32回東京都老人クラブ大会時、数多いクラブの中から、昭和60年創立以来2度目の栄えある東京都知事賞を受賞しました。

我が会も他クラブ同様、各種スポーツクラブ、カラオケ会等、月10回ほど実施していますが、まだ仕事を持っている方、病気等で参加できない方が多く、参加者は自

然と重複参加になります。

毎月1回、全員参加の月例会も半数強の欠席があり、例会終了後、3組6名の方々に毎月発行の会報を各自宅に届けています。長く会えない方には、担当者が手紙を入れ生活状況を確認しています。月一度は必ず連絡をとり合うようにしています。

今回の受賞から、東京都の友愛活動に少しでも寄与できたのではと、役員一同安堵しています。

（乃ぐち松寿会 田中）



地道な友愛活動が評価されました

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

**赤塚幼稚園**

☎03-3930-0990

板橋区赤塚2-3-12

あたたかいまなざしのなかで

**聖マリア保育園**

心豊かな子どもの成長を願って

健康で明るい子  
自然を大切にする子 板橋区高島平 8-21-11  
思いやりのある子 **TEL.3934-0029**

芝生のお庭でのびのび保育!

東京都公認

**みその幼稚園**

芝生園庭・運動場・屋外プール  
自然観察園・みその果樹園

東京都板橋区三園1-30-1  
**TEL 03-3930-6610 FAX 3979-1100**

夜間外出の際は

**反射材**

の着用を!!

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。

子どもの豊かな心と生きていく力を育む保育を目指します

社会福祉法人 大和の園

**やまと保育園**

板橋区大和町 2-2  
**TEL.03-3961-8855**

緑と太陽に恵まれた理想的な自然環境

東京都認可 \*\*\*\*\*

**なりますようちえん**

おとうさん おかあさん ありがとう  
げんきになかよくがんばるこ

板橋区成増 4-30-14  
**TEL 03-3930-0831**

# 支部だより

## 第4支部

### 阿部会長 叙勲祝い開催

平成最後となる新年も寒波到来の中、好天に恵まれそれぞれの思いを込め、穏やかに迎えることができました。

第4支部では、会長会の新年会は、会議の後、缶ビールと簡素なつまみで済ませていました。

しかし、昨年の叙勲で、双葉蓬萊会の会長であり、現板老連会長を兼ねる阿部会長が『瑞宝双光章』という栄えある勲章を受章され、そのお祝いを兼ね、場所を変えて新年会を開催することとなりました。

当日1月18日(金)は風が若干強かったものの、晴天に恵まれ、会場となる「木曽路」(小竹町店)の送迎バスに乘車し、30分ほどで到着。会議の資料は、根本支部長が事前に各会長に配布してあり、要点を説明して終了し、早速叙勲を祝う会の開催となりました。最初に「富士見町もみじ会」安達会長より花束贈呈があり、乾杯とな



花束を贈られる阿部会長

りました。

しばしの懇談の後、阿部会長より、本席の謝辞の後、受章伝達の様子(文科大臣・東京都知事・板橋区長より祝福の電報等)、皇居での天皇陛下ご拝謁、記念撮影、天皇陛下のお言葉など、厳粛で荘重な式典の様子を伺い知ることができました。

祝宴は3時30分頃三本締めでお開きとなり、晴れ晴れしい新年の出発となりました。  
(第4支部 渡邊)

## 第9支部

### 賑やかに手芸教室

2018年度、板老連女性部の指導を受け、第9支部では年



素敵な吊り飾りが完成しました

(第9支部 佐藤)

明け2月5日(火)、蓮根地域センター12階ホールに10クラブ、46名が集い折り紙による「吊り飾り作り」を開きました。

舟渡福寿会は事前に二度集まり、幾度も試作して分かりやすい手順を考え、当日は説明できる4名が各クラブに混ざって開始しました。

外の寒さをよそに、あちらこちらから聞こえてくる声は「肩がこった」「血圧が上がった」「折り紙は昔ずいぶんやったよ」などなど。しかし「全く思い出せないわ」「あたり前よ、昨日のことも忘れているもの」等老人会らしい会話も続く中、2時間半後には全員が完成し笑顔がいっぱいに広がりました。  
年に一度ではなく、もっと開催してほしいとの声が上がりました。

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

曹洞宗

# 松月院

板橋区赤塚 8-4-9  
電話 03-3930-0004

真言宗 豊山派

# 長徳寺

板橋区大原町40番7号  
電話 03(3960)0957

真言宗 豊山派

# 常楽院

板橋区前野町 4-20-8  
☎ 03-3960-6593

板橋区協定斎場 青色申告・郵政弘済会指定店  
全葬連・各契約葬・福祉葬  
都職葬・生前葬可・if共済会加盟  
葬祭アイレクター1級、2級合格  
霊安室(冷蔵設備有)

合理的な区民葬儀から特別注文の葬儀まで御奉仕させていただきます。

株式会社 **正美堂**  
大材葬儀社

☎0120-88-5683 板橋区志村 3-1-16

株式会社 **ニチコミ**

ニチコミでは  
元気に活動する全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

# 51組197名が出演

第9回

## 思い出の唄と踊りの集い

第9回「思い出の唄と踊りの集い」は、12月4日（火）、板橋区立文化会館で開催されました。51組197名が出演して、すばらしい演技を披露していただきました。また、応援には200名を超える皆さんが駆けつけ、温かい拍手を贈ってくれました。

大トリは、寿大学新舞踊科の皆さんが「東京五輪音頭「2020」」を踊り、会場を盛り上げてくれました。

エンディングは「星影のワルツ」を皆で合唱し、さらに、阿部会長と会場の皆さんがジャンケンをして、勝った方に舞台上に飾った鉢花をさしあげ喜んでいただきました。

(文化部 奥永)



200名を超える方々が応援に



さまざまな衣装と演目で大盛況でした



舞台の上で合唱し、心を一つに

# クリスマス

## ダンスパーティー

# 楽しい踊りで交流

平成30年度のクリスマスダンスパーティーは、12月21日（金）、高島平区民館にて、百余名が参加。講師の大野木・石井・森・吉川の各先生のご指導を受け、盛大に行われました。



鮮やかなステップを披露

吉川講師の名司会のもと、「火曜会」「朝日クラブ」「清和クラブ」「蓮沼大原寿会」や「第11支部」のダンス部の皆さんにすばらしい演技を披露していただきました。

お楽しみフリーダンスの後、全員が「好きになった人」の曲に合わせて、輪踊りで恒例の賞品に鉢花を多くの人がいただき、楽しいひとときを送ることができました。

(文化部 奥永)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

**居宅介護支援 はな**  
 板橋区蓮根 2-10-15  
**TEL:03-5392-9010**  
 営業時間：平日9:00~18:00(土・日・祝・年末年始は休業)  
 訪問介護 **ヘルパーさん大募集中**  
**めだかの学校 蓮根**  
**TEL:03-5914-1336**

整形外科・内科・リハビリ  
**篠遠 医院**  
 板橋区蓮沼町20-14  
**TEL&FAX 03-3966-4901**  
 診療時間：午前 9:00~12:30 午後 4:00~7:00  
 午後 手術・往診可  
 休診日：日曜・祝日・木曜・土曜午後

葬儀とお花・お仏壇  
 経済産業省認可50産第1784号  
 東京都葬祭業協同組合 区民葬・都職葬・他各契約葬指定店  
**心をこめたお葬式** 板橋区/区民葬指定業者  
**コーディネートセレモニー**  
 板橋区高島平1-48-1 ☎03-3937-7761  
**☎0120-849-404** 24時間年中無休  
**デザイン仏壇 コーディナル**  
 板橋区高島平1-79-3 トミコシ会館1階 ☎03-6281-0181

**エアコンクリーニングするなら 使い始める前に!** (曇くなる前に)  
**ダスキンフリオ サービスマスター**  
**☎0120-08-4545**  
 今、エアコンクリーニングしておけば、いつ曇くなくても安心ですよ  
 板橋区新河岸 2-9-16 <http://www.souji.co.jp>

**健康コラム** とってもべんり **お薬手帳を持ちましょう!**  
 お薬手帳を持っていると...  
 ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます  
 ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます  
 ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます  
 ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

# 平成30年度第52回作品展表彰式

## 力作多数 審査員を悩ませる

10月22日(月)～26日(金)に開催いたしました作品展におきまして、優秀な成績を取めた皆様に対して、12月4日(火)に表彰式が行われました。区長賞をはじめ、社会福祉協議会会長賞・シルバー人材センター会長賞・板老連会長賞・努力賞・特別敬老賞・団体賞の他に、今回はエスプレス・メディア出版より陶芸作品に対して陶遊賞をいただきました。

受賞者79名・受賞団体40団体のおのにおに表彰状と賞品が贈られました。



79名・40団体が表彰されました

ました。審査をされた書道の前田先生より、どの作品も力作で、審査は午前中となっていたが、優秀を決めることが難しく、昼休みも使ってしまった。審査員を悩ませた。コメントをいただきました。

(教養部 山田)



受付のようす



受賞者には表彰状と記念の賞品が

## 老人クラブ PR活動キャンペーン

## パネル展示で 入会者も

1月28日(月)～2月1日(金)にかけて、板橋区役所1階広間にて、板老連のPR活動を行いました。

各支部やクラブの活動写真をパネルで展示し、作品展の各種優秀作品と同時に展示しました。

1日あたり約250名が来場し、中には折り紙でできた作品を眺めて興味を持たれ、「作り方を習いたい」と、老人クラブに入会される方もいました。



展示で魅力をアピール

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

板橋区舟渡斎場 戸田葬祭場各館  
取り扱い葬儀社

24時間対応 無料相談受付 **0120-76-0982**

追加費用のない葬儀なら...

株式会社えにし

東京都板橋区徳丸1-20-18  
TEL:03-6912-3151  
http://enisi.co.jp



高島平介護センター  
介護と暮しの相談室

介護に関する  
ご相談、お電話  
ください!!

http://www.k-f-service.com

- 居宅介護支援 ケアプラン作成・介護保険の相談・申請代行
- 訪問介護 ホームヘルパー派遣

高島平2丁目33-1-205  
高島平団地・寺番街  
(ピーコックの2階)

**3935-7166**

医療法人社団 幸徳会  
かとう内科クリニック

甲状腺・糖尿病・骨粗鬆症

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

日曜診療

夜7時まで

休診日：水曜日・祝日

**03-3977-8222** 予約可

本院 板橋区成増2-17-6 エクセルKSY 1F  
小竹分院 練馬区小竹町2-3-1 GRANDE KOTAKE 1F



## 1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上る時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

こひなた葬儀社は、東武東上線成増駅北口より徒歩2分の所にございます。もしものときは、夜間・早朝にかかわらず、お電話下さい。ご指定の場所へお迎えに伺います。

有限会社 小日向葬儀社

ご相談、ご依頼はお客センターへ  
**03-3930-1971** 年中無休 24時間

成増北口駅前店：板橋区成増3-5-5

第7・8・9支部

歴史ある交流の場でも今年も歓談



「タート」と50年史にも記録のある歴史ある会で、幹事役は輪番制。今年も第7支部当番で、総勢55名が参加いたしました。

記念撮影、各支部長ごあいさつ、参加者の紹介後、昼食懇親となり、各クラブの活動状況や悩みごと等々大いに懇親を深めることができました。昨年の会で合同行事の提案もあり、3支部合同のグラウンド・ゴルフ大会

2月2日 (土)、第7・8・9支部 合同の新年懇親会を清水地域センターにて開催いたしました。

この会では「平成8年、志村地区(3支部) 役員の交流、懇親を目的にス

も実現しました。

昼食後は恒例のカラオケ大会です。各支部から日頃鍛えた「のど」による20曲の熱唱があり、楽しい一日を過ごすことができました。

(第7支部 藤越)

① 氷川児童館の乳児と保護者の体操

② ジュニアリーダーの脳を若返らせるダンス

③ 加賀中学校生徒による琴・管楽器演奏

④ ポンチャン一座の腹話術ショー等、大盛況で終了いたしました。

始まりに、青少年健全育成仲宿地区委員会会長さんの開会のあいさつで、仲宿地域センター・田中所長の定年退職の報告があり

第1支部

センター所長と最後の交流会

3月2日(土)、仲宿地域センターにおいて、恒例のお年寄り交流会が、仲宿地区町会、自治会をとおして、各老人クラブより約100名の参加で、1時より開催されました。



各老人クラブから約100名が集まりました

ました。当センターを利用されている老人クラブの会長さん、役員の方々が、3月いっぱいでお別れすることに、一様に残念がっておりました。センターを利用するたびに、田中所長さんの顔を思い浮かべることでしょう。

定年まで無事に勤めあげましたこと、誠におめでとうございませす。永いこと大変お疲れさまでした。いつまでもお元気で。幸せな第二の人生を歩まれますこと、皆心より祈っております。あなたのことは忘れません!!

(第1支部 佐々木)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

イメージ空間を創造する。  
**SANEI**  
総合インテリア製品の製造販売  
店舗内装工事の設計施工

**株式会社サンエー**

板橋区板橋2-40-6  
TEL 03-3962-5641(代)

産業用高圧ガス、機械工具から  
一般消費者向けのプロパンガスを提供しております

**城北酸素株式会社**

高圧ガス部 溶材部 機械工具部 家電部

板橋区連根 1-13-14  
TEL.03-3969-3881

新築 リフォーム 修理 外装工事  
建築に関するすべての工事を承ります  
お気軽にご相談ください

有限会社 **海老根工務店**

見積無料 板橋区氷川町 27-16  
TEL 03-5943-7587  
FAX 03-5943-7588

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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!

第2支部

インドアペタンクをこ存じですか!!

ペタンクはフランス生まれのボールゲームで、通常は戸外で楽しむスポーツだが、室内でもできるペタンクがあるというので第2支部では早速やってみた。

ご存じのように、アウトドアのペタンクでは重い金属のボールを投げ、コート内の目標球により近づけた人が得点を得るといふ、単純だが加減の難しいゲームだ。インドアではシニアに優しい軽いボールを使い、雨天や冬季でもOKというメリットがある。試合ルールはアウトドアと同じだ。



今回は横1・8メートル、縦9メートルの人工芝を床に敷いて行ったが、大きさは自由でよいそうだ。2月13日(水)、午後1時30分、熊野地域センター3階ホールで第2支部7クラブ初のインドアペタンクは好評から各6名が練習試合に参加した。全員初めてだ。

が、アウトドアで学んだルールに従いスムーズにゲームは進み、約2時間の練習試合は、午後3時30分打ち上げとなった。

順位は、各チームで記入したところほぼ互角。参加者の多くは女性なので、楽にボールを扱えるインドアは好評。今後が楽しみだ。今回の練習でのご指導、お世話になった男性諸君に感謝します。楽しかった練習、参加賞として全員が板橋銘菓「黒糖かりんとう」もいただいた。

本場フランスでは、ペタンクはシニア男性のスポーツ。もっと多くの人が試合に参加してほしいと思う。

(第2支部 宇治)

第5支部

楽しやかなグラウンド・ゴルフの仲間

私たちの地域は、都立城北公園に接していて、グラウンド・ゴルフの練習場もすぐ傍にあり、夏は木々が日陰をつくってくれ、蝉時雨の中で練習をします。秋にはドングリが落ち、



心の利いた仲間たち

紅葉も見事です。大量の落ち葉は熊手と箒で掃除をします。

活動は週2回(水・日曜日)、心優しい男性陣が掃除、コース設定をしてくれます(落ち葉の季節には、女性も手伝います)。

プレー中は、とても賑やか。笑い声が絶えません。

打球の行く方を見ながら、「曲がれ曲がれ」「まっすぐ行け」などと声が飛びます。毎回の成績を記録してくれる人もいて、4〜10月までをトータルして、11月初回時に、成績発表、表彰式を行います。昨年も賑やかに行いました。楽しかったですよー。

1〜3位までと、ホールインワンプ賞、ブービー賞、後の方々は参加賞です。私も参加賞をいただきました。

皆さん、和気あいあいとした雰囲気の中で、20名くらいがおしゃべりをしながら歩き、スコアを付け(計算もしながら)楽しい時間を共有します。

また、中休みには各自持参の飲み物を、アメ玉係の人もいて、疲れに良いものを用意してくれます。すばらしいでしょう。このように、心利いた仲間との、グラウンド・ゴルフ。感謝・感謝です。

(第5支部 荒時)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

すてきな暮らしのお手伝い
有限会社 小俣電機
〒175-0083 板橋区徳丸3-11-2
TEL (03) 3931-3769
FAX (03) 3931-3954

離婚 相続 不動産・賃貸借
相談のみ可。まずはお気軽にお問い合わせ下さい
かいほう
海宝法律事務所
東京弁護士会所属 弁護士 海宝 三敬
TEL:03-5926-7502
早朝・夜間・休日・出張相談も承ります(予約制)
板橋区向原2-19-2 トモエハイツ1階

グリーンエア機器の専門メーカー
EIKOH
株式会社
エイコーフィルター
板橋区宮本町 47-2
TEL.03-5914-5101
http://www.eikoh-filter.com

●陸運局認定工場 ●車検代行一式
●各種自動車販売修理 ●钣金塗装
●特殊車輛整備 ●冷凍機販売修理取付
有限会社 庄司自動車工業
板橋区西台 2-34-5
TEL:03-3932-3467

病気の早期発見と予防につとめよう
1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

第8支部

プロ顔負けの歌唱を披露



次回のカラオケ・演芸大会もお楽しみに!

11月10日 (土)、志村コミュニティホールにおいて、10時開演で第45回カラオケ・演芸大会が始まりました。

例の徳丸地区「幼児親子とおとしよりの世代間交流」を開催。幼児親子24組50名と徳丸地区5クラブの老人会27名が会場入場の際、入り口でくじ引きをし、親子と老人会の皆さんが交互になるように着席し、さらに児童館の職員および地域の民生委員さんのお手伝いの計86名による交流会が盛大に行われた。

はじめに職員による司会で西徳児童館長池上様のごあいさつと老人クラブの会長紹介(徳丸春秋会、徳丸親和、ほのぼのクラブ、三ツ和熟年クラブ、徳丸ニュースターの会、徳丸みどり会)があり、老人会を代表して、徳丸みどり会古谷会長より若きお母さまへ幼児子育ての激励あいさつがあつて開会した。

まずはオープニングとして全員で童謡「大きな栗の木の下で」から始まり、「ふるさと」等を大きな声でにぎやかに合唱した。

このあと、茶話会に入り、それぞれ

のテーブルにて、世代間交流の一環として、幼児親子と会員一人ひとりが自己紹介。自分のふるさと、子育て等の話で盛り上がり、全員の対話が終わったあと、幼児親子より、それぞれの会員皆さんに『ようこそ! 大先輩、ありがとうございます!』という感謝の気持ちとして胸に下げたメダル(厚紙と色紙で作ったもの)が授与され、会員一同が感動し、記念のメダルとして大変喜ばれた。

終わりの「みんなで踊ろう」では、机を中央に寄せ、全員が輪になって「きよしのズンドコ節」に合わせて炭坑節を踊った。にぎやかに盛り上がったところで、池上館長より老人会からのおもちゃの乗り物のプレゼントが披露され、幼児親子および児童館からも大いに喜ばれた。

最後に紅梅児童館長今西様のカクテルのあいさつと、その後幼児親子が出口に向かって2列に並んで見送りを受け、クラブの皆さんは握手、ハイタッチ、ハイバイなど激励のエールを送って会場を後にした。

(第10支部 古谷)

第10支部

幼児親子と心温まる交流を

11月22日(木)午前10時30分より、区立西徳児童館にて、恒



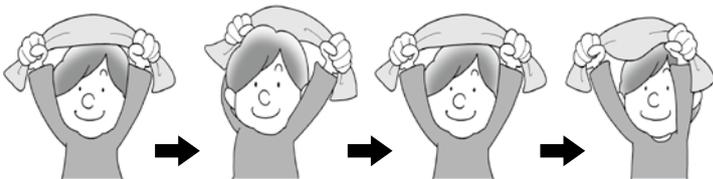
笑顔をあふれる交流会

笑顔をあふれる交流会。このあと、茶話会に入り、それぞれ

のテーブルにて、世代間交流の一環として、幼児親子と会員一人ひとりが自己紹介。自分のふるさと、子育て等の話で盛り上がり、全員の対話が終わったあと、幼児親子より、それぞれの会員皆さんに『ようこそ! 大先輩、ありがとうございます!』という感謝の気持ちとして胸に下げたメダル(厚紙と色紙で作ったもの)が授与され、会員一同が感動し、記念のメダルとして大変喜ばれた。

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

8 タオルを使って肩をまわしましょう (左へ続けて2回、右へ続けて2回)



9 タオルしぼり (タオルを両手で持ってねじりましょう)



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう (左5回、右5回)



明るく、楽しくいきいきと♪ タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!



子供たちと童心に帰った一日でした

### 第12支部 園児と豆まき 童心に帰る

1月31日(木)、午後1時より高島平地域センター3階ホールで第37回郷土芸能獅子舞を観る会が行われました。地域13の保育園の年長児の子どもたちが集い、266名と12支部各クラブ会員62名が参加しました。  
郷土芸能および獅子舞の観賞後、節分の豆まきがあり、赤鬼・青鬼が出演して大騒ぎとなり、参加会員も久しぶりに童心に帰り楽しいひとときを過ごしました。

(12支部 宇於崎)

### 第6支部 日本舞踊にカラオケ 抽選会で大盛り上がり

今年の支部新年会は、2月17日(日)に常盤台地域センターで開催されました。午前11時から森副支部長の司会で始まり、支部長あいさつの後、役員の皆様の自己紹介と続き、吉田



趣向を凝らした余興を楽しむ

会あいさつがあり、参加した皆様は再会を期し会場を後にしました。参加者は73名でした。  
今回当番クラブの「長寿友の会」の皆様、ご苦労さまでした。  
(第6支部 宝田)

### 第12支部 直剣そのもの スポーツフェスティバル

11月2日(金)、晴天にめぐまれて12支部スポーツフェスティバルが開催されました。午前9時、開会式に先立ち、高島平警察地域課北島警部より「特殊詐欺に注意してほしい」と訓示がありました。  
9時30分に試合を開始し、簡単な輪投げ・ボールころがしなどを実施。競技は一点を争う真剣そのもので、「入った」「はず



晴天にめぐまれ220名が参加

れた」の歓声が聞こえました。楽しい半日を過ごし、終了後閉会式に、手拍子で10位まで表彰されました。

当日は参加者220名でした。優勝はしらさぎクラブ、小林悦子さんでした。

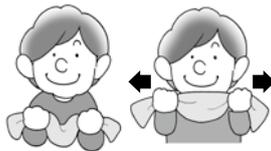
(第12支部 宇於崎)

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

1 手首を使ってタオルをまわしましょう (左に8回、右に8回、右手、左手)



2 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう (8回)



3 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上には伸ばしましょう (4回)



7 腰をひねる運動

左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す



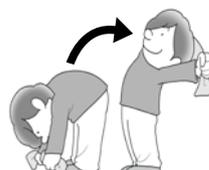
4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう (8回)



5 背中を洗う感じで上下に引きましょう



6 タオルを使って体を前後に曲げましょう



身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

# 短歌

松坂

弘選・評

天 良く晴れた日に喜々とし  
て洗濯物を干している様子が  
良く見えてくるようです。とり  
わけ下の句が生き生きとして  
います。

地 ありのままを淡々と詠ん  
でいます。「元氣一杯なのがよく  
わかります。「七千歩」という  
数詞がよく効いている歌です。

人 懐かしい幼い日の回想で  
す。母の句いが「木綿の匂い」  
だった、というのがこの歌のポ  
イントです。懐かしさを詠んで  
いて読者の心にも響きます。

次点 最近の世の中事情を  
ユーモラスにとらえ歌に表現  
しています。説得力もありま  
す。

天 洗濯物干しかたたのしき春陽なり  
青空見上げハミングしばしす  
桜川旺寿会 大澤 貞子

地 体力の衰え感じる七千歩  
せめて続けん朝の散歩を  
朝日クラブ 浅賀 清

人 幼日の深きふところ四人産み  
育てし母は木綿の匂いす  
大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

次点 今流行もつたいたいと断捨離を  
秤にかけて終活準備す  
乃ぐち松寿会 新井 美知

厳冬の川の水音もたえだえと  
鳴ら群れいてえさを啄む  
富士見寿会 岩崎千鶴子

大寒に安曇野より来し甥夫婦  
野沢菜前に話しはつきず  
赤塚百寿会 岡田千代子

若者が席譲る車窓に陽がさして  
座りし人の背中ぬくそう  
和泉クラブ 鈴木 光枝

切り売の白菜手頃共白髪  
年金日です今夜は水炊き  
坂下わかば会 鈴木 昇

教生は五十を過ぎて尋ね来る  
よき子を育てよき母となり  
仲宿睦双葉会 新田 大寒

亡き犬をしのんでたずねる深大寺  
ぎんなんコロコロ落葉ふかふか  
仲宿睦双葉会 遠藤 秀子

明日にも咲く花あれば散る花も  
人それぞれに花を咲かせん  
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

ろう梅のほのかな香り満開を  
幾度も見えては心和むなり  
仲宿睦双葉会 増野 信子

春雷に庭園のバラなお冴えて  
高まる宴弾ける笑顔  
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

生涯の仲良き友の悲しき報  
空にのぼりて花の風なり  
野口松寿会 篠崎 章子

尋ねればベトナムですと滑らかに  
話して酌す若者一人  
乃ぐち松寿会 松村 綾子

何事も無き一年と思いきや  
暮れの入院ポリープを取る  
大谷口寿齡クラブ 宮地いち子

マスクして帽子手袋ホッカイロし  
背筋のぼして日課の散歩す  
朝日クラブ 橘 恭子

相舞踊踊る迎春師匠と  
夢がかなった大慶の舞  
坂下わかば会 鈴木ミツ子

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

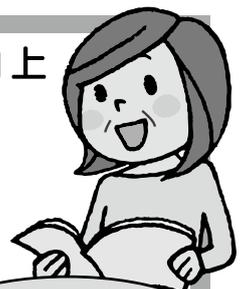
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

## 知っていますか？ パタカラ体操

### パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱って  
くると、口周りの筋肉や舌  
の動きが衰えてきます。  
「パ・タ・カ・ラ」と発音し、  
食べたり話したりするとき  
に必要な筋肉を鍛えること  
ができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には  
こんな効果があります

# 俳句 星 利生 選・評

**天** 地球に接近して大きく  
 明るく見える満月がスーパー  
 ムーンで、今年2月20日の夕  
 方昇った月がそうでした。こ  
 ころは満月に準じて扱う。  
 美知子さんの露天風呂に  
 映った大きい月に気づいての1  
 句で、楽しい発見のある句に  
 なった。

**地** 「蓮華田に心忘れて来てし  
 まう」との俳句があったが、綾  
 子さんは田圃一面に綺麗に咲く  
 蓮華草に初恋のころを重ね、嬉  
 しい句になった。  
**人** 手袋の片方だけが通学路  
 の木の枝に架けてあった、落と  
 した人は早く気付いて欲しい  
 と。

**天** 露天風呂スーパームーンも湯浴みする  
 朝日クラブ 浅野美知子

朝日クラブ 浅野美知子

**地**

青春の淡き初恋レンゲ草  
 乃ぐち松寿会 松村 綾子

乃ぐち松寿会 松村 綾子

**人**

手袋の片方枝に通学路  
 朝日クラブ 西谷 照子

朝日クラブ 西谷 照子

恋猫の声に補聴器はづしけり  
 小豆沢にりん草クラブ 鈴木ヒサ子

小豆沢にりん草クラブ 鈴木ヒサ子

ひなの膳揃えて待つは娘の笑顔  
 大谷口二丁目寿クラブ 田中あさ子

大谷口二丁目寿クラブ 田中あさ子

福寿草群れて金色海となる  
 双葉蓬菜会 江原 輝義

双葉蓬菜会 江原 輝義

春動く日に日に陽差し伸びにけり  
 高島平寿会 宮下けい子

高島平寿会 宮下けい子

風荒ぶままに日暮や根深汁  
 常盤光寿会 畑 乃武子

常盤光寿会 畑 乃武子

ふる里やどちらを見ても山眠る  
 エイト熟年会 山平 ツヤ

エイト熟年会 山平 ツヤ

剣岳雪の衣を凜と着て  
 坂下わかば会 鈴木ミツ子

坂下わかば会 鈴木ミツ子

探梅や江戸の名残りの一里塚  
 常盤光寿会 熊野 照美

常盤光寿会 熊野 照美

豆をまき小さな声で福を呼ぶ  
 常盤光寿会 篠原 幸美

常盤光寿会 篠原 幸美

白梅やお下げ髪ゆれつるす絵馬  
 朝日クラブ 藤越 秀明

朝日クラブ 藤越 秀明

少年の顔して踏むや霜柱  
 東新東寿会 中島 孝祐

東新東寿会 中島 孝祐

異国語の絵馬風に鳴る春隣  
 常盤光寿会 尾関 昭子

常盤光寿会 尾関 昭子

冴返る反戦デモの中に居り  
 常盤光寿会 宮崎 幸雄

常盤光寿会 宮崎 幸雄

世の人の日々忘れゆく針供養  
 常盤光寿会 遠藤美代子

常盤光寿会 遠藤美代子

節分や入れ歯に重き豆の数  
 乃ぐち松寿会 新井 美知

乃ぐち松寿会 新井 美知

廃校となるや最後の卒業歌  
 小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

小正月我背丈こす孫四人  
 大谷口寿齡クラブ 宮地いち子

大谷口寿齡クラブ 宮地いち子

残雪を踏みて見上げる白根山  
 仲宿睦双葉会 杉本フミエ

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

早春や空に子らの声ひびきおり  
 常盤光寿会 市川 澄子

常盤光寿会 市川 澄子

白鳥は夕陽の水面飛び交わす  
 中丸中町白寿会 荒井 初美

中丸中町白寿会 荒井 初美

桜堤に人を押し出す千曲川  
 大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

## 川柳

お喋べりは心をほぐす常備薬  
 朝日クラブ 浅賀 清

朝日クラブ 浅賀 清

汽車通学生昔豆単今スマホ  
 仲宿睦双葉会 新田 大寒

仲宿睦双葉会 新田 大寒

今日も又ボーツと生きて十二月  
 朝日クラブ 西谷 照子

朝日クラブ 西谷 照子

## 編集後記

東京五輪の開幕まで500日を切り、この会報が発行される頃は、桜も満開を過ぎ、平成最後となり、新元号も発表、次の発行は、新体制のもとに再出発します。

今回は支部・単位クラブの原稿が計画よりやや多く、一部計画変更やむなしとなりました。今後の各号の発行計画に基づくため、ご投稿者の皆様におかれましては、各支部・単位クラブへの原稿依頼のとおりに、指定の原稿用紙1枚での投稿をお願いいたします。なお、掲載できなかった原稿は次回以降に掲載いたします。

また、短歌・俳句・川柳は、今回のご投稿では7人12首となって選外となっております。1人1首(句)が規定となっておりますので、併せてよろしくお願いいたします。





## 板老連今後の行事予定

行事名	日にち	場所
ウォーキング	5月13日	豊島区
	5月27日	豊島区
	6月3日	北区
定期総会	5月8日	文化会館4F大ホール
第69回ゲートボール大会	5月16日	小豆沢野球場
健康講座	5月31日	グリーンホール1F
第20回ペタンク大会	6月6日	小豆沢野球場
第53回芸能大会	6月24日	文化会館4F大ホール



ペタンク大会

## 事務局移転のお知らせ

板橋区老人クラブ連合会の事務局が  
4月1日より次のとおり変更となりました。

**移転先**  
**板橋区板橋 3-26-4 板橋いこいの家**

よろしくお願いします。

※電話番号、FAX 番号に変更はありません。



スポンサー各位への  
御礼

この会報紙「板老連」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。

私たちは板橋区老人クラブ連合会の活動を応援しています。

一般・小児歯科・口腔外科  
**宮齒科クリニック**  
TEL&FAX 03-5920-5456  
板橋区高島平1-68-13  
診療時間 平日 am.9:00~pm.6:00 臨時休診あり  
土日祝 am.9:00~pm.5:00  
西台駅より徒歩5分

板橋区常盤台にて昭和28年創業  
医療法人社団  
**慈誠会グループ**  
9病院 3老健 4ケアホーム  
☎03-3935-2040(本部)  
病院と施設のつながりで  
一貫した医療介護を目指します

内科・小児科・循環器内科  
医療法人社団  
友晃会 **藤田医院**  
診療時間  
9:00~12:45 ●●●●●●  
17:00~19:00 ●●●●●●  
板橋区泉町 23-8  
**TEL.03-3960-2822**  
<http://www.fujitain.org/>

**生かそう！シルバーパワー  
会員募集中！**  
公益社団法人板橋区  
**シルバー人材センター**  
TEL 3964-0871

水廻り修理&リフォーム  
**桶川工業株式会社**  
板橋区大谷口上町 85-1  
URL <http://www.okegawa.co.jp/>  
03(3974)6111  
リフォーム事業部 03(3974)6113

内科・小児科  
**萩原医院**  
☎03-3961-8380  
板橋区中板橋21番2号