



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>

板橋区老人クラブ連合会定期総会

令和初の総会 予算・計画承認される

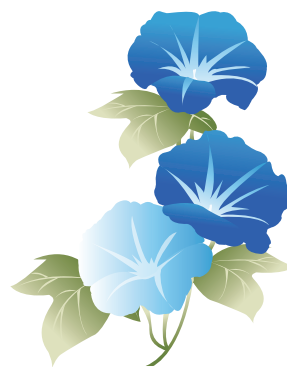


総会のようす

5月8日（水）、文化会館において、板橋区老人クラブ連合会の定期総会が開催されました。総会は阿部会長のあいさつの後、第1部の議事に入り、平成30年度の事業報告と決算報告、また今年度の事業計画と予算案が上程され、いずれも滞りなく承認・可決されました。

第2部では坂本区長をはじめ多くの来賓をお迎えし、周年顕彰が行われました。周年顕彰では17クラブの会長に感謝状が贈呈されたほか、来賓の方々よりご祝辞をいただきました。また、その後の祝宴ではクラブ会長同士が親睦と交流を深め、新年度の板老連の運営についての意見交換や、抱負を語る場となりました。

事に終えることができました。老人クラブは、会員の皆様が活動の主役です。新しい年度においても、各単位クラブ会長をはじめ役員の皆様、会員の皆様の、連合会事業へのご理解とご協力をお願いいたします。



周年顕彰 対象老人クラブ

クラブ名	会長	周年
双葉蓬菜会	阿部 勲	60
生光会クラブ	鈴木 正志	60
徳丸みどり会	古谷 直七郎	60
北寿クラブ	奥永 和満	50
前野寿クラブ	栗原 五百子	50
西台第一白寿会	大原 文雄	50
西台第二白寿会	佐藤 昭夫	50
蓮沼大原町寿会	千木良 幸世	50
赤塚百寿会	稲本 茂雄	40
小茂根寿光会	森田 兼吉	40
三園寿クラブ	大塚 中子	40
徳丸春秋会	丹野 耕作	30
高島平七福会	中村 幹	30
富士見町もみじ会	安達 美代子	30
高島平二丁目すこやかクラブ	武井 光男	30
桜川桜友会	小宮 一博	20
西台五美会	佐藤 隆昭	10

板老連会長あいさつ



一層充実した「友愛活動」の推進を

板橋区老人クラブ連合会 会長 阿部 勲

この度、日本中が沸き立った皇室の退位と即位、そして平成から令和へと時代が移り、板老連の全員の方が、激動の昭和、平成であったが自然災害が多かった平成、そして令和の3代を経験することになります。

したがって、令和への期待は大きく、平和で希望にあふれた明るく豊かな日本を創造して欲しいと願わずにはいられません。

さて、昨年度は皆様方の温かいご協力により、板老連の諸行事が、つつがなく終了できましたことをここに報告申し上げます。

特に昨年度は、板老連創立60周年という節目の年を迎え、皆様のご協力のもと、記念式典ならびに祝賀会、記念誌発行と盛大にめでたく終了することができました。

そして、平成31年、令和元年度の板

老連定期総会が5月8日(水)に、区文化会館にて開催され、提出議案6議案が審議され、全ての議案が満場一致で承認されて無事終了されたことを報告いたします。

今年度は役員改選の年に当たりますが、支部および単位クラブのご都合や引退ということで去られる方もあったりして、副会長1名、支部長3名、監事2名、各部の部長5名の方々が代わられました。退任された方々には、板老連のため精いっぱいご尽力いただきましたことに、衷心より感謝申し上げます。

有難うございました。新しく理事および監事になられた方々のご活躍の程、何とぞよろしくお願いいたします。紙面の都合で細々と申し述べられませんが、今年度の板老連のテーマを「友愛活動」として幅広く捉え、助け合い、支え合い活動を含めて活発に展開して

いきますと思っておりますが、いかがでしょうか。今年も、各部の事業計画に沿って実施し、会員の皆様に喜んで頂けるよう頑張りたいと思っております。みなさまの温かいご理解とご協力をお願いいたします。

基本方針

超高齢社会はますます深刻さを増し、団塊の世代が後期高齢者になる「2025年」がもうすぐそこまで迫っています。国や自治体は問題点先取りし、解決に向けてさまざまな具体的な取り組みに乗り出しています。

その2025年には5人に1人が75歳以上、3人に1人が65歳以上という今までにかつて経験したことがないこの状況をどう解決していくか、世界が注視している超高齢社会が到来するところになります。

2025年まであとわずか6年と迫った今、私たちの中にも一人暮らしや介護や要支援が必要になってくる会員も出てくる可能性が高く、まさに他人事では済まされない状況です。

区としては板橋区版AIP(年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続ける)を始動させ、町会・自治会、民生委員、老人クラブ、医療・介護の専門職と、さまざまな人たちが力を合わせて、高齢者の「在宅生活」を支えていく地域づくりが開始されています。板老

連も地域の重要な役割を持つ団体として大きな期待が寄せられ、積極的に取り組んでいくことが必要と思われれます。板老連の目的である「単位クラブの育成支援」「会員相互の親睦と助け合い・支え合い」「健康で明るい長寿社会を目指す」を実現すべく、目標を達成するための事業を展開していきます。

一 「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、楽しみながら健康づくりを目指す事業

二 旅行や作品展等の各事業をとおして「生きがいと喜びと連帯感」を育む事業

三 学ぶ機会を多くし、内容の質を高め、幅を広げ、理解度を高め、それを日常の生活の中で実践して、生活を豊かにしていく事業

四 友愛活動の幅を広げ、「高齢者同士が助け合い支え合う」事業

五 情報交換を図り、支部および単位クラブの活性化や安定化に努める事業

六 元気な高齢者が地域のために「役立つ活動」「役立つ喜び」を享受し、安心安全で、豊かな地域づくりを構築していく事業とともに地域包括ケアシステムの活動を地域とともに積極的に実践していく事業

七 『会員増強』を積極的に勧め、一人でも多くの高齢者に手を差し伸べる事業

令和元年度板老連基本方針

◆ 板老連の四大活動目標を実現しよう

『仲間づくりを中心に、のびそう！健康寿命、助け合おう！友愛活動、担おう！地域づくりを』を目標に掲げ積極的に取り組もう。

◆ 『さらに会員増強にも力を入れよう』

平成30年度板老連 収支決算書

板橋区老人クラブ連合会 (単位:円)					
収入の部	項目	30年度予算	決算額	増減(-)額	支出内容
	前年度繰越金	455,302	455,302	0	平成29年度 繰越金
	会費	3,968,000	3,786,480	-181,520	会員 11822.5名×320円
	板橋区補助金	6,400,000	6,465,639	65,639	30年度板橋区補助金
	社協助成金	268,000	257,000	-11,000	芸能大会・作品展 200000、 輪投大会 57000
	シルバー助成金	30,000	30,000	0	作品展運営
	行事参加費	1,560,000	1,354,900	-205,100	体育部(99200) 盛年部(71900) 寿大学(434000) 囲碁・将棋 (6400) 作品展(43500) 新年会 (363000) 唄と踊り(79500) 手芸(30000) ダンス(71300) 芸能(156100)
	広告料	30,000	10,000	-20,000	「広報・板老」年4回発行、 広告料なし
	寄付金	70,000	172,000	102,000	新年会祝儀
	雑収入(預かり金)	500,698	205,665	-295,033	利息・戻入金・(年度越入金)
	積立金繰入金	1,140,000	1,709,000	569,000	60周年年度繰入金
	計(1)	14,422,000	14,445,986	23,986	

支出の部

板橋区老人クラブ連合会 (単位:円)							
活動費	項目	30年度予算	決算額	増減(-)額	支出内容		
活動費	厚生盛年部	460,000	379,192	-80,808	腰痛予防体操・認知症講習会等健康講座、 部会・ウォーキング		
	教養	寿大学	2,500,000	2,434,310	-65,690	寿大学講師・書記手当・ 終了式・同運営等部会	
		作品展	900,000	799,533	-100,467	会場設営・賞状印刷・審査 員手当等及び表彰式	
	体育スポーツ	650,000	606,105	-43,895	ゲートボール、ベタンク、 輪投、グラウンドゴルフ各大会他		
	文化	芸能大会	300,000	282,319	-17,681	春の旅行	
		囲碁将棋	100,000	77,843	-22,157	大会費用	
		唄と踊り	150,000	125,427	-24,573	大会費用	
		ダンスパーティー	100,000	92,303	-7,697	ダンスパーティー費用	
	女性部	社会	100,000	0	-100,000	ボランティア活動・募 金活動・部会等	
		世代交流	800,000	800,000	0	次世代交流との交流活動等	
運営費		200,000	224,244	24,244	友愛活動・日帰り旅行・ 手芸教室・部活動等		
	広報部	1,450,000	1,440,742	-9,258	広報・「板老連」年4回発行等、 HP更新・部活動等		
	小計(A)	7,710,000	7,262,018	-447,982			
	総務	企画部	200,000	143,121	-56,879	老連新任会長等研修会・ 会員増強・東老連研修会等	
		事務費	事務費	600,000	627,000	27,000	東老連総会・理事会・城西 ブロック会議・日光市老人会 交流会、その他
			通信費	100,000	94,568	-5,432	電話・FAX・連絡用〒/ 送料等
			印刷費	630,000	609,669	-20,331	コピー機管理・消耗品・ コピー機リース代等
			渉外費	150,000	104,728	-45,272	地域・外部団体交流(祝儀)
			慶弔費	40,000	0	-40,000	慶弔用
			消耗品費	100,000	28,016	-71,984	事務用品(文具・領収書・ 額等)
会議費			200,000	175,520	-24,480	会計監査・委員会・三 役会等	
交通費			50,000	48,300	-1,700	三役・理事・外出・区 外出張費	
総会費		300,000	319,320	19,320	会場費・運営費等		
新年会費	400,000	428,300	28,300	会場費・運営費等の補助			
支部費	700,000	700,000	0	支部活動費			
東老連会費	1,197,000	1,188,000	-9,000	132クラブ×9,000円			
備品費	200,000	0	-200,000				
雑費	255,000	221,095	-33,905	戻入金・振込み手数料他			
小計(B)	5,122,000	4,687,637	-434,363				
積立金(C)	1,590,000	2,142,903	552,903	60周年記念行事費積立 金・理事記念品を含む			
合計(2) (A+B+C)	14,422,000	14,092,558	-329,442				
(1)-(2)		353,428		周年積立金、200,000円を含 む。繰越残高153,428円			

平成31(2019)年度板老連 収支予算

板橋区老人クラブ連合会 (単位:円)			
収入の部	項目	2019年度予算	内容
	前年度繰越金	153,428	30年度繰越金
	会費	3,744,000	会員 11,700名×320円
	板橋区補助金	6,400,000	2019年度板橋区補助金
	社協助成金	260,000	芸能大会・作品展・スポーツ
	シルバー助成金	30,000	作品展
	行事参加費	1,300,000	教養部 250000、体育部 100000、 文化部 400000、女性部 50000、 盛年部 100000・新年会 400000
	広告料	30,000	広報誌「板老連」広告料なし、 業者委託
	寄付金	70,000	総会・新年会・他祝儀
	雑収入	516,572	懇親会会費・利息他(56,097)含む
	合計	12,504,000	

支出の部

板橋区老人クラブ連合会 (単位:円)				
活動費	項目	2019年度予算	内容	
活動費	厚生盛年部	400,000	腰痛予防体操・認知症講習会等健康講座、 23区内ウォーキング	
	教養	寿大学	2,500,000	寿大学講師・書記手当・同運営等部会
		作品展	800,000	会場設営・賞状印刷及び表彰式等
	体育スポーツ	600,000	ゲートボール、ベタンク、輪投、 グラウンドゴルフ各大会・東老連・ 城西ブロック大会参加	
	文化	趣味旅行	0	旅行費用
		芸能大会	300,000	大会費用
		囲碁将棋	100,000	大会費用
		唄と踊り	150,000	大会費用
	女性部	ダンスパーティー	100,000	ダンス・納涼・クリスマス2回 開催費用
		社会	100,000	ボランティア活動・募金活動・ 社会奉仕・部会等
女性部	世代交流	700,000	次世代との交流活動等	
	女性部	200,000	友愛活動・手芸教室・部会等	
広報部	1,300,000	広報・「板老連」年2回自発行、 ホームページ更新・部活動等		
小計(A)	7,250,000			
運営費	企画部	150,000	板老連新任会長等研修・ 会員増強表彰・東老連研修 等	
	事務費	事務費	600,000	東老連総会・理事会・城西 ブロック会議・日光市老人会 ととの交流会・その他
		通信費	100,000	電話・FAX・送料等
		印刷費	600,000	コピー機関連費用・及びリース 代等
		渉外費	120,000	地域・外部団体交流(祝儀)
		慶弔費	40,000	慶弔費
		消耗品費	30,000	事務用品(文具・領収書等)
		会議費	200,000	委員会・三役会等
		交通費	50,000	区内外出張費
	総会費	300,000	会場費・運営費等の補助	
新年会費	400,000	会場費・運営費等の補助		
支部費	700,000	支部活動費		
東老連会費	1,206,000	134クラブ×9,000円		
備品費	150,000	諸行器具、事務戸棚他		
雑費	163,000	戻入金・振込み手数料・ 両替手数料他		
小計(B)	4,809,000			
特別会計	70周年記念事業費	200,000		
	役員理事記念品費	245,000		
小計(C)	445,000			
合計(A+B+C)	12,504,000			

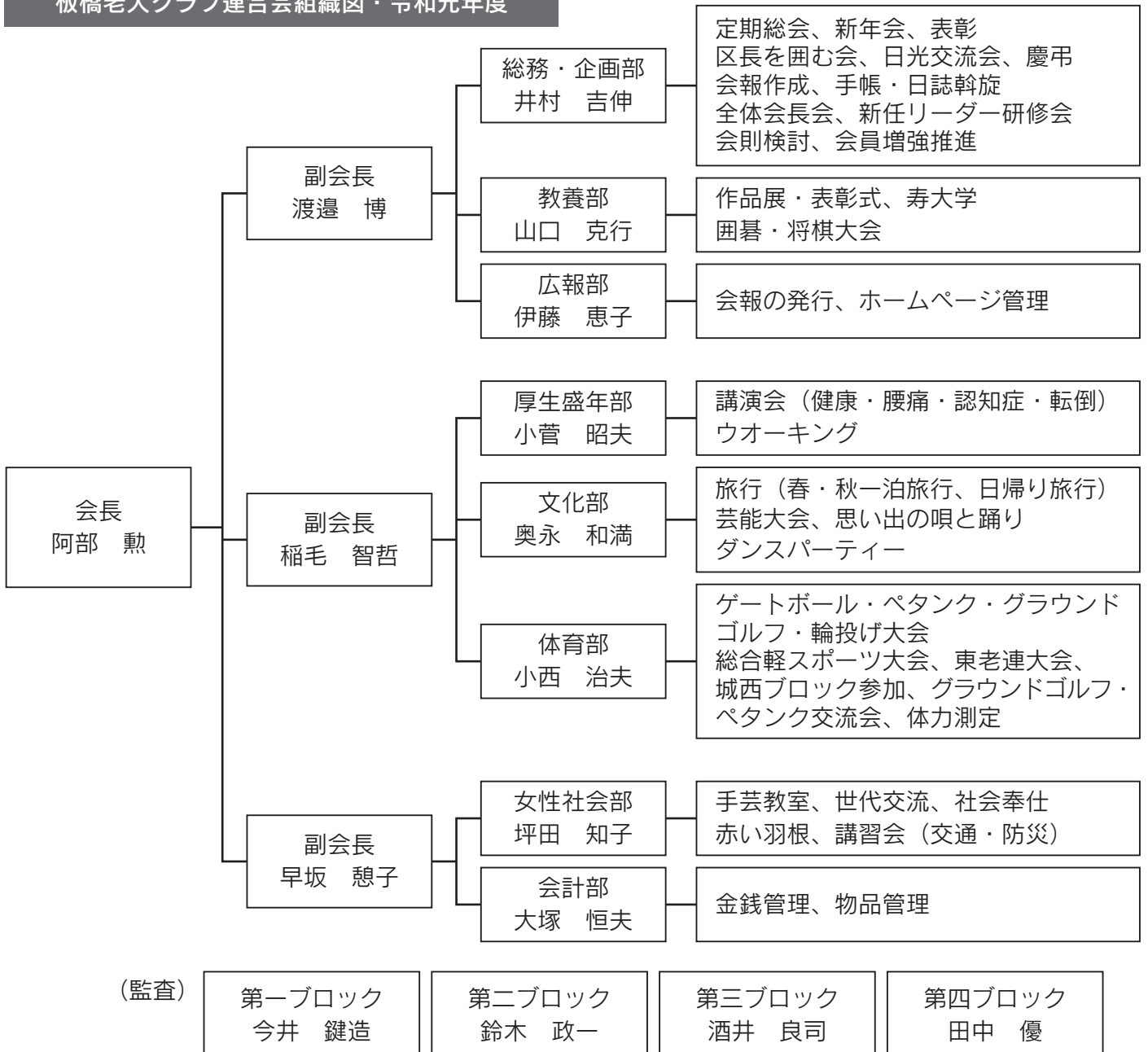
特別会計決算(板老連創立60周年記念事業)

収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
積立金(平成24~29年度)	1,200,000	懇親会経費(3,442円×148名)	509,400
会費126名(1名3,000円)	378,000	記念品代(60周年記念誌 1,618円×500個)	808,916
寄付金(招待者寸志20名)	131,000	記念品代(招待者 1,376 円×200個)	275,740
合計	1,709,000	会場使用料	45,740
		雑費(アトラクション出演 料、写真代、交通費抑制代、 コピーなど)	13,107
		現年度一般会計へ繰入	56,097
			1,709,000

令和元年度 板橋区老人クラブ連合会 理事・支部長		
支部	支部長	クラブ
1	佐々木 鋭士	宮元親和会
2	福代 孝雄	中丸中町白寿会
3	八木原 明子	仲町長寿会
4	土田 保年	富士見寿会
5	磯部 和美	大谷口四部福寿会
6	宝田 喜一	東新東寿会
7	中澤 孝則	清水町清寿会
8	平野 忠夫	志村長命会
9	後藤 博	蓮根五月会
10	大竹 伸良	若木椎の実会
11	坂本 恒男	成増松竹会
12	宇於崎 利男	高一寿会

令和元年度 板橋区老人クラブ連合会 役員			
役職名	氏名	クラブ	支部
会長	阿部 勲	双葉蓬莱会	4
副会長	渡邊 博	愛染寿栄クラブ	4
	稲毛 智哲	仲蓮根寿会	9
	早坂 憩子	エイト熟年会	12
	今井 鍵造	中丸寿会	2
監事	鈴木 政一	寿クラブ	5
	酒井 良司	蓮根南やすらぎ会	9
	田中 優	乃ぐち松寿会	11
総務・企画部	井村 吉伸	栄町福寿会	1
教養部	山口 克行	大和会	4
広報部	伊藤 恵子	赤塚遊友クラブ	11
厚生盛年部	小菅 昭夫	熊野町寿会	2
文化部	奥永 和満	北寿クラブ	5
体育部	小西 治夫	小豆沢グリーンクラブ	8
女性社会部	坪田 知子	小豆沢グリーンクラブ	8
会計部	大塚 恒夫	SUNクラブ	10

板橋老人クラブ連合会組織図・令和元年度



板老連本部事業報告

板老連「泊旅行」

一路伊豆方面へ 富士山とともに2日間の旅



本年度最初の行事であった春の泊旅行は、4月8日(月)～9日(火)、78名が参加し、伊豆方面へ行きました。

出発時は雨。若干遅れての出発でしたが、間もなく雨も上がり、バスの中から幾度も富士山を眺めること

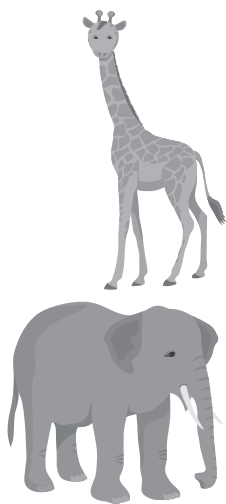
ができた快適な旅となりました。

立ち寄った富士サファリパークでは、バスの中でガイドの説明を聞きながら、動物を間近に見ることができ、その生きざまに感じることも多々ありました。またその次の秩父宮記念公園では満開の桜、その後の伊豆フルーツパークでは富士山を眼前におおいでの食事という、素晴らしい時間を過ごすことができました。

これまでは旅行を2回に分けていましたが、今回は1回で全支部が一堂に会し、新たな友人もできました。伊豆長岡温泉で宿泊し、楽しい2日間を過ごして、全員無事に板橋に帰着しました。
(文化部 奥永)



サファリパークで動物を間近に見る



板老連 転倒予防体操会

「転びにくい歩き方」学ぶ

健康づくりの一環として、5月21日(火)、グリーンホールにて、赤塚健康福祉センターの市東運動指導員の指導のもと、阿部会長、スタッフを含め43名が参加して転倒予防体操会を行いました。

今回は転倒予防のための歩き方について講話をしていただき、歩き方のポイントとして、以下のことを学びました。

- ① 視線は10～15m先を見る。
- ② 姿勢は頭頂から引き上げられた姿勢で背筋を伸ばす。



学んだ歩き方の実践

- ③ 腕振りはヒジを軽く曲げ、後ろに引くことを意識して腕を振る。
- ④ 足の運びはつま先を上げ、かかとから着地する。後ろ足はつま先で地面をけり、前に振り出す。

講話のあとは歩幅の測定について各自10歩の距離を測りましたが、10歩の平均7mの理想的な歩幅で歩いている人は転びにくいとのことでした。ぜひみなさんも、自分の歩幅を知って、歩行力をアップさせて、転ばない歩き方をしましょう。

当日参加したみなさんは雨にも負けず風にも負けず、悪天候の中明るく楽しんで帰路につきましました。
(厚生盛年部 小菅)



座ったままの体操

板老連本部事業報告

板老連軽スポーツ講習会

人気の3種目 実戦で交流

降雨順延によって3月14日(木)となつた板老連の軽スポーツ講習会が、小豆沢野球場で開催されました。少々肌寒い日ではありましたが、この日はまさに日本晴れといった好天で、320名の参加を得ました。

グラウンド・ゴルフとペタンク、そしてゲートボールの実戦を行うこの講習会。伊久留体育部長(当時)の開会宣言のあと、参加者のみなさんは、まずペタンクの投球方法や戦



グラウンド・ゴルフ



ゲートボール



快晴の青空のもとで準備体操

術、点数の記入方法を学び、副会長の本部から「けがのないように、技術向上と仲間との交流を楽しみましょう」とのあいさつで実際に試合を行いました。

グラウンド・ゴルフは8ホール2コースで2回、計16ホールで試合を行い、ペタンクは4コートで8チームが実戦、ゲートボールは2コートで6チームが対戦を行いました。講習会のため順位による表彰はありませんが、楽しく交流を深めることができました一日となりました。

みなさんのさらなる練習をご期待申し上げます。ぜひ次は、大会でお会いしましょう。(広報部 本部)



ペタンク

板老連ゲートボール大会

好天のもと熱戦 長後長寿会に軍配

5月16日(木)、小豆沢野球場において、板老連のゲートボール大会が開催され、11チーム70名が参加しました。令和元年度初の大会は好天に恵まれ、水分補給を忘れずに、という呼びかけのもとに試合開始。各チームが練習の成果を競い合う熱戦を繰り



一打入魂の試合展開

優勝 長後長寿会
準優勝 仲蓮根寿会A
第3位 エイト熟年会

広げました。今回は得失点差で順位を決め、結果は以下のとおりとなりました。(広報部 本部)



入賞チームのみなさん

好プレー続出 優勝に清和クラブC

板老連 第31回春季ペタンク大会

梅雨前の6月6日(木)、久方ぶりの好天に恵まれ、春季ペタンク大会が小豆沢野球場で開催されました。

プレートのたびに歓声が聞こえて盛り上がり、選手のみなさんは爽やかな汗を流しながら奮闘しました。結果は以下のとおりです。(広報部 本部)

31チーム105名の参加で、ラジオ体操で体をほぐす

優勝 清和クラブC
準優勝 小茂根寿光会
第3位 小茂根2丁目
楽生会B



ラジオ体操で体をほぐす

オ体操で体をほぐしてから8コートに分かれて試合開始。会場からは好



戦略を考えて狙う一投

板老連ウォーキング

豊島区で「歴史散歩」



歴史を巡りながら
楽しくウォーキング

大学に隣接している旧江戸川乱歩邸や、自由学園明日館・自由庭園を見

快晴のもと、5月27日(月)にJR池袋駅西口に10時に集合した70名のウォーキング参加者一行は、西口公園で軽い準備体操をしたあと、足取り軽く出発しました。

散歩コースに沿って、区の史跡の一つである「池袋・地名ゆかりの池」をはじめ、立教



金乗院にて

と進みました。

目白通りの緑豊かで広大な敷地を有する学習院大学を眺めながら歩道を進み、千登世橋を過ぎて坂を下ると、最終地点である、1200年の歴史もつといわれる由緒ある金乗院(こんじょういん)に到着。本堂、墓地を見学して、12時に解散となりました。

夏日のような暑い日でしたが、全員無事故で、三々五々帰途につきました。みなさんお疲れ様でした。

(厚生盛年部 小菅)

プチクイズ

次のひらがなを並べかえて
できる四字熟語を漢字で書
くとんでしょうか?

ふんしんつらい

(答えは11ページ)

板老連女性社会部 健康教室リズムダンス

好評につき復活
ワン・ツー・ダンス!

夜中に降っていた雨も上がり、爽やかな青空が広がった5月18日(土)、この日は月1回のリズムダンス教室の日。3年前まで実施されていたのですが、好評にお応えして再登場。講師はシルバー人材センターの先生方です。



優しい体操でリズムよくダンス

午前10時、グリーンホール6階フロアに、軽快なBGMが流れ、まずは準備運動。続いてレベルワン、レベルツー、右ノック、左ノック、ステップバック・・・と、青い山脈、

め、スポーツする場や機会を積極的にとらえ、健康づくりに取り組むことの大事さを実感。月に2回くらい実施してほしいですね! と汗をぬぐいながらの参加者の声。私たちもできればと思います。男性の方々もご参加を! (女性社会部 坪田)

幼なじみ等の懐かしい曲に合わせたの体操に、心地良い汗が流れます。高齢になるにしたがって孤独になりがちですが、生きがい豊かな生活を送るため、

板老連 今後の行事予定		
行事名	日程	場所
区長を囲む会	8月30日(金)	グリーンホール601
第10回グラウンド・ゴルフ大会	9月19日(木)	小豆沢野球場
リーダー研修会	9月20日(金)	文化会館
ウォーキング	9月30日(月)	北区
社会奉仕推進(全国一斉運動)	9月	区内全域
第8回総合軽スポーツフェスティバル	10月10日(木)	小豆沢野球場
ウォーキング	10月14日(月) 28日(月)	14日→北区 28日→板橋区
第43回囲碁・将棋大会	11月27日(水)	文化会館

皆さまのご参加をお待ちしております

支部だより

第2支部

音楽の二大巨匠を訪ねて北茨城の旅

3月26日(火)、久しぶりに第2支部日帰り旅行が行われ、参加者38名は、うぐいす谷温泉旅館・竹の葉より差し回しのバス2台に分乗し、北茨城めぐりを楽しむことができました。

昼食は竹の葉旅館にて、今の時期の旅行の売りである「アンコウ鍋」の味に皆さん舌鼓を打っていました。

午後は「異国の丘」「有楽町で逢いましょう」など数々の名曲を作曲された吉田正の記念館を訪れ、「あ！この曲もそうだったのか」と、昭和初期に我々を楽しく勇気づけてくれた、吉田メロディーの数々に認識を新たにすることができました。

続いて、「十五夜お月さん」「波浮の港」など、大正から昭和にかけて数々の作品を残した、童謡民謡詩人・野口雨情の生家を訪れました。

幸いにして、忙しくてなかなか会うことが難しい雨情の直孫・野口不二子さんが来所されており、雨情の音楽活動の一端や、8年前の東日本



うぐいす谷・竹の葉旅館の前で記念撮影

史跡をたどり、皆さんご満足の様子でした。

最後に那珂湊お魚センターで買い物を楽しみ、我々を送り迎えしてくれたドライバーのお二人に感謝し、定刻6時には板橋に帰着しました。

(第2支部 福代)

大震災により雨情の生家が流れ、宮大工を頼んで家を再建されたという苦労話を伺うことができました。

北茨城が輩出し、昭和の童謡歌謡の黄金時代を築いた二人の

第1支部

ジージ・バーバも頑張りました

第1支部では、少年野球チームと17回目のグラウンド・ゴルフ大会を昨年12月23日に板谷公園にて開催しました。

心配していた天気も大丈夫！

ほっとして会場へと急ぎました。会員の参加者全員で9時からコースをつくり、8名のリーダーを決めて少年



少年たちに負けないスコアを記録！

恒例となった輪投げ大会は第21回を迎え、好天の6月1日(土)に、志村第一小学校体育館で6クラブ43名の精鋭が参加して開催されました。中沢支部長のあいさつと開会宣言、競技役員のルール説明と注意事項、準備体操を行い競技開始です。

参加者は4レーンに分かれ、6ゲームトータルスコアの個人戦です。高得点に拍手、苦笑いも入り交じる和やかさの中にも、白熱した戦いが続きました。

前半3ゲーム終了後、水分補給の

第7支部

輪投げ大会

和やかに開催



休憩を取り、後半3ゲームのスタート。合計6ゲームの合計スコアで順位決定、成績発表となりました。

優勝は清和クラブの松崎律子さん。ハイスコア183点、お見事でした。今年も清和クラブの独壇場でした。成績は次の通りです。

- 優勝 松崎 律子
- 第2位 見目 芳男 (清和クラブ) 183点
- 第3位 小林 幸子 (朝日クラブ) 135点
- 第4位 鈴木 糸子 (清和クラブ) 128点
- 第5位 土屋 幸男 (清和クラブ) 124点
- (第7支部 藤越)

チームを迎えました。代表・コーチ・保護者・少年の31名と、支部の会員26名の計57名で、混在チームをつくりました。

2ホールの練習中に、リーダーがいろいろ説明し、個人指導も行いました。最初は強く打ち過ぎたり弱すぎたりしていましたが、本番に入り、さすがに運動神経の優れた少年の集まり、コーチや少年が打ったび歓声や拍手が起こり、和やかに進行しました。ジージ・

- チームを迎えました。代表・
- 8ホールの合計打数
- 会員たちの最小打数 20打 4名
- ホールインワン 1個
- 最多打数 28打
- 少年たちの最小打数 23打
- ホールインワン 0個
- 最多打数 37打
- 今回も野球チームの代表はじめ、参加者の皆様のご協力により、無事終了できました。厚くお礼申し上げます。
- また、次回も元気にお会いできるのを楽しみに、お別れしました。
- (第1支部 清水)

単位クラブだより

上赤塚長生会

第11支部

氷川の花見

赤塚「氷川神社」の脇道を下ると、

通称「三丁目公園」と呼ばれる広場があります。この公園は、朝の体操に始まり、ゲートボール、ペタンク、輪投げを楽しむ会員たちの



毎年この桜の木の下で親睦を深めています

憩いの場となっております。

この広場の一角には、ゆうに会員資格を有すると思われる「染井吉野の樹」があり、毎年花の時期には、この広場で会員有志による花見が催されてきました。今年も好天の一日、体育活動にこそしむ会員を中心に、32名の会員たちが集まり、満開の桜の木の下で、花を愛でつつ、健康な日々を送ることのできる喜びを噛みしめながら、賑やかな集いを持つことができました。

しみじみと古い語り合う花筵

(上赤塚長生会 武藤)

宮元親和会

第1支部

シュロの葉でバツタを折る

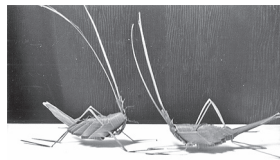
2年ほど前、板橋区前野町エコポリスセンターで折り紙を習って以来、練習を続けて、今では15分ほどで折れるようになり、小学生や保育園児、近隣の子どもたちへプレゼントにと、何百と折りました。

渡した瞬間、本物か？と思わず投げ出す子ども、お母さんもおりま

した。その後、折り方を教えてほしいとの依頼に応じ指導。一生懸命に折ったと見せに来てくれましたが、結構な出来でした。日の経過とともにシュロの葉は小麦色に変化し、一味違った趣になります。次はカメラに挑戦します。

(宮元親和会)

佐々木



本物だと思って投げだす子どももいた「バツタ」

赤塚百寿会

第11支部

桜の「前谷津川緑道」ウォーキング

今年は桜前線が早く、3月29日(金)に桜花満開の前谷津川を歩きました。花曇りの中、22名が参加。10時に松月院大堂をスタートして、前谷津川の桜を見ながら北野神社へ。前谷津川は今暗渠(地下の水路)になっていますが、昔は清流の中で水遊びしたことなどの思い出話に思い

赤塚寿光会

第11支部

新元号クイズ

3月の定例会終了後に会長の発案で、新元号予想クイズをやりました。50名ほどの会員さんたちは皆、真剣そのものでした。果たして正解者が出るのか、5月1日の新元号発表が待ち遠しいばかりでした。平成を振り返る動きは活発で、グッズなどの売上は好調とのこと。

また、平成を惜しむ声も多く、胸が熱くなる思いです。国民に愛される元号になることを願いつつ、私は「愛和」と予想しました。世の中が穏やかで人々が幸せに暮らせるようにと

をはせながら、郷土芸能伝承館で見学を兼ねて一休み。途中、所要

所では会員の山田さんが故事の由来を披露し、地元

の文化財の知識を深めました。大東大バス停まで歩き、三々五々昼食を食べて、真冬のよ

うな寒さでしたが皆元気に完歩し、親睦を深め散会しました。

(赤塚百寿会 野澤)



郷土芸能伝承館で記念の1枚

願いを込めました。正解された方には会長さんから素敵なプレゼントが贈られるとあって、皆さん力が入りました。何はともあれ、世の中が平和でありますことを願います。皆さま、新元号とともに100歳を目指して頑張りましょう。

なお、残念ながら正解者は出ませんでした。ちなみに「和」の字を入れた元号を予想した方は何名かいらっしゃいました。

(赤塚寿光会 森川)



短歌 松坂 弘選・評

天 長く病み伏していた奥様が今日は元気な顔を見せてくれた。ほっとして思わず二人で「故郷」の唱歌を合唱したというのです。微笑ましい内容です。やはり下の句の表現がとてよく、共感させられました。優しい人柄が表現されていて共感しました。

地 今年は何年ぶりの改元がおこなわれました、この作者は改元を迎えるに当たり心引き締まる思

いで打ち水をされたのでしよう。「令和」という言葉と「打ち水」という言葉がみごとに融合し響きあっています。

人 近年は写真技術が発達し普及しましたが、少し前までは写真は貴重なものとされてきました。この歌はそうした懐かしい思いを喚起させる内容です。褐色写真がとてもよいです。

もう参る事できぬかと息切らし線香かた手に段踏みしむ

坂下わかば会 鈴木ミツ子

早春の木々の若葉も萌え出づる
昭和平成・令和とつづく

富士見寿会 岩崎千鶴子

車椅子舞い散る花を膝で受け
手の平とると春風の中

朝日クラブ 藤越 秀美

ネモフィラの丘に上りて上見れば
花海空が渾然一体に

乃ぐち松寿会 上野 晴美

大室山伊豆の街並一望に
はるかかなたに海船も見ゆ

仲宿睦双葉会 増野 信子

十連休迎えし令和の新元号
皐月の空に鯉翻々と

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

二十歳にて故郷離れ六十余年
五人の同期みな傷みもつ

仲宿睦双葉会 新田 大寒

あら見事梅の花見て隣女は
水をあげいる我が背たなき

小豆沢にりん草クラブ 杉山 安平

花盛りこそぞりて愛でる葩の人の
花愛でる愛富士より深し

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

過ぎし日に思いを馳せれば上野駅
我が待つホームに母は降り来し

和泉クラブ 鈴木 光枝

編集後記

平成から令和へと改元し、広報部も新体制で船出いたしました。万葉集の「和」(輪)を大切に、未熟ですが一歩から、また部員の皆様のご協力をいただきながら、会員の方々から次号を楽しみに待つていただけるよう、紙面づくりに努力してまいります。

178号をお届けいたします。原稿依頼でご無理をお願いします。どうぞご理解をいただき、ご協力よろしくお願いいたします。

- | | |
|--------|--------|
| 広報部長 | 伊藤 恵子 |
| 広報部長 | 佐々木 鋭士 |
| 佐々木 鋭士 | 鈴木 勝利 |
| 青柳 幸治 | 藤越 秀明 |
| 金子 憲一 | 津田 稔 |
| 菊池 良子 | 柳場 栄三 |
| 本部 六朗 | |

天

長病みの妻の笑顔に安堵して
自ずからうたう唱歌「故郷」

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

地

肅しゆくと平成最後を降る雨に
「令和」を迎ふる打ち水おもふ

金沢千とせ会 加藤 蓉子

人

母かこみわれと姉妹の七五三
褐色写真に昭和を手ぐる

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

枯れ草も日毎に緑増して
気がつけばほら土筆がそこに

朝日クラブ 橘 恭子

新緑の公園遊ぶ子等はなく
集い会話の老人楽しげ

朝日クラブ 金子タカ子

軒下に肩寄せ語る二人連れ
虹は架かれど雨まだ止まず

乃ぐち松寿会 新井 美知

緑地帯ひこばえに花あちこちに
令和の前途祝うがごとし

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

ノートルダム哀れ火災で塔たおる
幾年前か入りて祈りし

乃ぐち松寿会 松村 綾子

天

長病みの妻の笑顔に安堵して
自ずからうたう唱歌「故郷」

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

地

肅しゆくと平成最後を降る雨に
「令和」を迎ふる打ち水おもふ

金沢千とせ会 加藤 蓉子

人

母かこみわれと姉妹の七五三
褐色写真に昭和を手ぐる

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

枯れ草も日毎に緑増して
気がつけばほら土筆がそこに

朝日クラブ 橘 恭子

俳句 星 利生 選・評

天 般若心経の276文字の一字一字を丁寧に書き写す写経はまさに緊張と充実のひとつときです。「終われば」は確定条件で「終わったところ」となり、写経が終わった安心の境地では五月の爽やかな空が見えて来たとなります。

地 勢いよく空を泳ぐ鯉幟に幸雄

さんは丹沢の風を感じ、風を高さで捉えている。風の高さから勢いづいた鯉幟の泳ぎが見えてきます。

人 人里近い湿地に自生するシヤガは冬でも枯れないすらつとした葉にアヤマに似た白い花を咲かせ。日陰でも育つだけに雨の芭蕉庵には相応しい。

天 緊張の写経終われば五月晴れ
大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

折り紙で時間^{とき}を忘るる春の雨
朝日クラブ 西谷 照子

地 丹沢の風の高さや鯉幟
常盤光寿会 宮崎 幸雄

夏燕軒を行き交う理髪店
東新東寿会 中島 孝祐

人 著我群れて雨に濡れたる芭蕉庵
双葉蓬菜会 江原 輝義

朝日浴びハンカチの花人を呼び
仲宿睦双葉会 増野 信子

春風のいたずら旅に出る綿毛
坂下わかば会 鈴木ミツ子

砂浜の風紋消えし走り梅雨
エイト熟年会 山平 ツヤ

気ままなる老いのくらしや茗荷汁
常盤光寿会 畑 乃武子

大の字に寝ころぶおらの夏座敷
小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

五月雨の芭蕉の句並ぶ古手帳
乃ぐち松寿会 新井 美知

雪のこる鬼怒川の土手福寿草
朝日クラブ 浅井 幸子

新緑を映して至福の露天の湯
乃ぐち松寿会 上野 晴美

ボール蹴る子供らの頬風光る
朝日クラブ 藤越 秀明

朝日クラブ 藤越 秀明

黄金色猛りて麦秋ゴツホの絵
常盤光寿会 矢島千代子

常盤光寿会 矢島千代子

婿殿と呼ぶことなけれ筍飯
常盤光寿会 遠藤美代子

常盤光寿会 遠藤美代子

田の畦に婆と猫との来麦の秋
常盤光寿会 飯島ゆり子

常盤光寿会 飯島ゆり子

花筏流れ静かに令和へと
朝日クラブ 浅賀 清

朝日クラブ 浅賀 清

山々に唄声流れ麦の秋
常盤光寿会 篠原 幸美

常盤光寿会 篠原 幸美

鯉のぼりかかげて通る乳母車
常盤光寿会 松田 翠

常盤光寿会 松田 翠

風吹きて金の波うつ麦の秋
常盤光寿会 熊野 照美

常盤光寿会 熊野 照美

ふるさとの思い出あの顔麦の秋
常盤光寿会 吉田 憲司

常盤光寿会 吉田 憲司

平成は終りとなりて若葉風
乃ぐち松寿会 松村 綾子

乃ぐち松寿会 松村 綾子

掌の中の雨蛙恋のはじまり
双葉蓬菜会 大村 和子

双葉蓬菜会 大村 和子

みじか夜の夢もはかなき目ざめかな
東新東寿会 堀米 多賀子

東新東寿会 堀米 多賀子

稲荷詣で点心重の筍煮
東新東寿会 森田ハルミ

東新東寿会 森田ハルミ

ツバメの巣知らぬ間に増え都会の子
仲宿睦双葉会 新田 大寒

仲宿睦双葉会 新田 大寒

川柳

妻の目がやんわり無理を押しつける
朝日クラブ 田中 正己

朝日クラブ 田中 正己

十連休どこへも行かず誰も来ず
朝日クラブ 西谷 照子

朝日クラブ 西谷 照子

噛み合わぬ話しも楽し老二人
朝日クラブ 浅賀 清

朝日クラブ 浅賀 清



いたばし君²⁶

片山遊翁



祝 板橋区老人クラブ連合会芸能大会



板老連では、健康づくり、趣味・文化、友愛・ボラン

老人クラブ 会員大募集

板老連の仲間たちとともに 第2の人生を歩みませんか?

ティア、安心・安全なまちづくり・世代交流・伝承など、さまざまな活動を各クラブで行っています。60歳以上の方ならどなたでも入会でき、支部や連合会の行事にも参加できます。



活動・行事一例

- ◆ ウォーキング、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ペタンクなど
- ◆ 健康講座、交通安全講習会など
- ◆ 寿大学（二年制）
- ◆ 一泊二日・日帰り旅行、カラオケ、芸能大会など
- ◆ 友愛活動、世代交流会など



お問い合わせは

板橋区老人クラブ連合会

事務局 〒173-0004 板橋区板橋3-26-4 板橋いこいの家
HP:<http://itabashikurouren.info/>

電話 / FAX 03-3963-5334

新会長紹介

- ◆ 第1支部 吉島 輝雄 (四ツ又寿栄会)
- ◆ 第2支部 守田 稔 (すみよし千寿会)
- ◆ 第3支部 若井 敏子 (中板橋友愛クラブ)
- ◆ 第4支部 藤越 俊則 (大和会)
- ◆ 第5支部 星名 昭 (明和友の会)
- ◆ 第6支部 加藤 邦彦 (東山光寿会)
- ◆ 第7支部 根本 健 (東新クラブ)
- ◆ 第8支部 畑 乃武子 (常盤光寿会)
- ◆ 第9支部 泉田 隆夫 (長寿友の会)
- ◆ 第10支部 中 竹夫 (清和クラブ)
- ◆ 第11支部 津田 稔 (長後長寿会)
- ◆ 第12支部 屋代 テウ (西台第一白寿会)
- ◆ 第13支部 山田 忠徳 (若木明和会)
- ◆ 第14支部 木村 実 (三ツ和熟年クラブ)
- ◆ 第15支部 鈴木 伸雄 (板橋長生会)
- ◆ 第16支部 鈴木 博 (赤塚百寿会)
- ◆ 第17支部 藤田 次郎 (ゆりの木会)
- ◆ 第18支部 加藤 銚吉 (四葉永寿会)
- ◆ 第19支部 東 孝子 (高島平青葉クラブ)