



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>

## 輪投げ大会

## 板老連快進撃!!



祝勝会にて

東老連  
大会で

清和クラブ

城西B  
大会で

赤塚百寿会A

# 史上まれにみる快挙

この夏、東京都老人クラブ連合会輪投げ大会、城西ブロック輪投げ大会において、板橋区の清和クラブと赤塚百寿会Aがそれぞれ優勝を飾るといふ朗報が届きました。

強豪ひしめく両大会において、この成績は紛れもなく当連合会史上まれにみる快挙。特に城西ブロック大会で優勝した赤塚百寿会は昨年引き続き連覇を果たすなど、その強さを歴史に刻みました。

「東京で輪投げといえ板老連」とも詠むべきこの功績を讃え、7月30日（火）は祝勝会を清水地域センターにて行いました。両大会の詳細を出場者のみなさんに報告していただきましたので、次頁以降で紹介いたします。

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。

**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

相続の申告は、おまかせ下さい

経営革新等支援機関

### 税理士法人 アスカ

税理士・行政書士 奥積賢一

板橋区氷川町7-7 TMビル  
☎03-5248-1002(代)  
URL.<http://www.aska-tax.com>

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 / 検査 /

休診日：日曜、祝日

入れ歯のお悩みぜひご相談ください

### ゆき歯科医院

板橋区志村坂上

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

休診：水曜・日曜・祝日

板橋区小豆沢3-12-6 サント・エトワール 1F  
TEL 03-5916-7171

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・認知症サービス・障がい者支援

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

# 優勝者の声 東老連輪投げ大会

## 清和クラブ 強豪84チーム中でV

報告：土屋 幸男（清和クラブ）



優勝に喜ぶ清和クラブのみなさん

6月21日（金）、第32回東老連輪投げ大会が渋谷区スポーツセンターにて行われ、東京都19区22市部より参加チーム84チーム（区部46、市部38チーム）の約500人が一堂に会した。

板老連からは赤塚百寿会、清和クラブの2チームが参加。昨年度は赤塚百寿会8位、清和クラブは16位となんとか上位に食い込んだが、例年市部のチームが強く、昨年は立川市の六番組長寿会が701点という驚異的な点数で優勝した。

午前中の輪投げは南側の明るい場所で台が近くに見えた。1

投目は合計100点を超え順調にスタート。2投目は激震が起きた。先頭が36点の大量点を取ると2人が43点と奇跡的な点数を取り、2投目は合計162点で2ゲーム分の点数を得る。清和クラブには2年前から不思議なジンクスがあり、前半上位につけていても後半崩

れて順位を下げる。これが大きな大会で連続して発生し、大量得点に今年もまたかと悪夢が浮かぶ。昼休みに前半の点数が発表され、387点を取り1位となり、2位が355点で大きく離すことができ、300点以上は6チームだった。

午後の後半戦はジンクスのごとく点数が伸びない。4投目の合計得点80点台。5投目の得点も100点をとれず。午前中の点数の発表で、清和クラブの競技を見る人が何人かいたが、華麗な輪投げの実力を発揮できず、逆に「がんばって」と励まされる。原因は分からない

が、これが輪投げの不思議な世界。慌てず、ゆっくりと慎重に台の中心を狙って投げる。最後の6投目は高得点が出て押せ押せムードになり、100点以上が出て総得点は667点であった。優勝は無理、今までの最高位である10位ぐらいを覚悟していたが、優勝と聞いてびっくりした。結果、2位の世田谷区千寿会とはわずか3点差であった。赤塚百寿会も631点の4位と実力を示し、板橋区の輪投げのレベルの高さを示すことができた。

### 【大会を終えて】

- ◎ 輪投げの世界は不可思議の世界。努力あるのみ。結果は神が決める。平均78.5歳のチーム、よく頑張った！（土屋）
- ◎ チームワークの良さの一言に尽きる。令和元年の記念すべき年。嬉しさ倍増。（鈴木）
- ◎ 頑張りました！（阿部）
- ◎ 東老連はレベルが高く、優勝は夢でした。気楽に楽しもうと始めた大会、結果、頂点に清和クラブ、まさかの優勝でびっくりでした。（谷口）
- ◎ 令和の記念の年、予期せぬ出来事にチームワークの良さを改めて感じました。（松崎）

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。

小児科・内科 / 予防接種・乳幼児健診

**鈴木医院** TEL 3956-1788  
板橋区大山町10-10

診療 9:00~12:30 / 16:00~19:00  
休診 土曜午後、日曜・祝日

---

**鈴木歯科** TEL 3956-9171  
板橋区大山町10-11

診療 10:00~13:00 / 14:30~18:30  
休診 土曜・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

いたばし 地域応援プロジェクト

普段の生活の中で出来る範囲の見守りはじめませんか！

**ゆるやかご近助さん**  
養成講座開催中！

社会福祉 板橋区社会福祉協議会  
TEL.03-3964-0236 板橋区板橋 2-65-6

**あらい内科クリニック**  
呼吸器内科・アレルギー科 板橋仲宿  
内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	／	●	●	●	／	／
15:00~18:00	●	●	／	●	●	●	／	／

【休診日】水曜・日曜・祝日  
板橋区仲宿64-1 キーフェルン1階  
TEL 03-6909-6909

IIDA・CLINIC  
医療法人社団 飯田記念会

**耳鼻咽喉科**  
いいだクリニック  
http://www.entyclinic.com

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	／	●	13:00 まで
15:00~18:00	●	●	●	／	●	／

【休診日】木・日・祝  
土曜午後  
いいみみ  
板橋区中板橋20-5-2F TEL.03-6905-1133

**かのう耳鼻咽喉科クリニック**  
板橋区板橋 1-53-10 柏瀬マンション 2F  
☎ 03-6905-3387

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

▲…9:00~11:00  
休診日：火曜午後・木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

### 城西ブロック輪投げ大会

6月26日(水)、第12回城西ブロック輪投げ大会が中野体育館で開催され、城西地区の5区(杉並区・豊島区・中野区・練馬区・板橋区)の老人クラブから30チームが参加しました。

前半戦では、中野区の前べよこクラブが1投目で147点を出し、計342点で1位、板橋区のチームでは3位に317点の赤塚



連覇を果たした赤塚百寿会のみなさん

# 赤塚百寿会A 城西で逆転・連続優勝!

報告：小原 銀次(西台第二白寿会) ほか

百寿会、4位に308点の清和クラブがあり、追いかける状態に。しかし後半戦に入ると、赤塚百寿会が6投目1位の点数129点をとり、なべよこクラブに1点の差をつけ逆転し、昨年に続き連覇を果たしました。また、清和クラブも第3位となり、他3チームが10位以内に入賞するなど、板橋区のチームが大いに活躍した大会となりました。

### 輪投げ大会とほれ話

### 私が考えた投げ方

輪投げは非常に難しく、基本的な形がなく、各自思い思いの形で投げ、なかなか上達しないので、私が考えた投げ方を書いてみます。



輪投げは練習あるのみです

盤に対して90度外向きに立ち、足を肩幅よりやや広くし、膝を少し曲げる。輪を3本の指でつまみ、腕を盤に向かって右左と2、3回振り、体でリズムをとる。体を後ろに傾け、一気に腕と体を押し出す。輪を放つとき、手首を使って曲げたりしない。

ちなみに先日、9点に7個、7点に2個入りました。  
(西台第二白寿会 小原 進)

### 大会結果(5位以内および板橋区チームの主な成績)

順位	クラブ名	地区	得点
優勝	赤塚百寿会A	板橋区	659点
準優勝	なべよこクラブ	中野区	658点
第3位	清和クラブ	板橋区	617点
第4位	シニアクラブ若竹会	練馬区	613点
第5位	旭町二丁目久生会	練馬区	600点
第7位	新町熟年会	板橋区	544点
第8位	西台第一白寿会	板橋区	527点
第10位	西台第二白寿会	板橋区	517点

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	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	○	○	○	○	△	○

板橋区氷川町26-1 ☎6915-5852

### 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

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

### いしかわ耳鼻咽喉科

板橋区桜川2-1-11 グリーンパレス石川

☎03-5921-3307

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	※	△
PM3:00~6:30	○	○	○	○	○	△	△

※土曜日は13:30まで 受付 <http://euke.jp/?h=67>

●休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

### 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

### 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	休

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



秋晴れの9月19日(木)、板老連の第10回グラウンド・ゴルフ大会が小豆沢野球場で開催され

## ホールイン目指し 熱戦を展開

### 第10回グラウンド・ゴルフ大会



秋晴れのもとプレー

ました。当日は260名が参加し、1チーム6名の団体戦で、午前8コース、午後8コースの計16コースで競技を行いました。入賞は、30メートルのコースをホールインワンおよび団体上位8位、個人上位6位までとし、その集計結果が分かるまで、18

優勝	土屋幸男(清和クラブ)	30打
準優勝	中川進(清和クラブ)	30打
第3位	田口ツル(茂呂桜寿会)	33打
※同スコアの場合はホールインワン数で順位決定		
<b>【団体戦】</b>		
優勝	清和クラブA	227打
準優勝	南一長寿会	231打
第3位	茂呂桜寿会	236打
<b>【個人戦】</b>		
優勝	清和クラブA	227打
準優勝	南一長寿会	231打
第3位	茂呂桜寿会	236打

### 試合結果

メートルのホールインワンゲームを設けて20人が達成し、大盛況でした。ちなみに個人戦第3位の田口さんは御年87歳での上位入賞でした。おめでとうございます。



8月30日(月)、グリーンホールにおいて、恒例の坂本区長を囲む会が行われました。

## 坂本区長と懇親深める

### 区長を囲む懇談会

## 板老連本部事業報告

坂本区長をはじめ区役所関係者の方々6名が出席され、板老連からは理事ら25名が出席しました。区長のごあいさつ、連合会理事の紹介に始まった懇談会では、坂本区長と板老連の阿部会長が各テーブルをまわり、歓談のひとつときを過ごしたほか、自慢のカラオケ披露のコーナーもあり、大変有意義な時間を過ごしました。



乾杯を交わす坂本区長

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。

**はちすクリニック**  
 板橋区上板橋1-26-13  
 TEL/FAX 03-5922-5055

- 診療/午前 9:00~12:30  
午後 3:00~ 6:00
- 休診/木曜午後・土曜午後  
日曜・祝日

**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/水曜・土曜午後・日曜・祝日 △土曜午前は9:00~13:00  
**駐車スペース23台**  
 TEL.03-5922-5100  
 板橋区徳丸5-3-22 http://www.neya-naika.jp

**小暮眼科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:30~12:30	○	○	○	休診	○	△	休診
午後2:00~5:00	○	○	○	休診	○	休診	

▲第3土曜休診  
 板橋区成増3-10-5  
**☎03-3979-3555**

**歯科鈴木医院**  
<https://shika-suzuki.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~13:00	●	●	●	/	●	●	/
14:40~18:00	●	●	●	/	●	●	/

休診:木曜・土曜午後・日曜・祝日  
 東京都板橋区桜川3-5-14  
**TEL03-3933-0912**

内科・外科・整形外科・皮膚科  
 理学診療・成人病検診・ドック・健診

**徳山内科外科**  
 板橋区坂下3-12-10  
 TEL03-3966-8737

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	休診日	○	休診日
PM 3:00~ 6:00	○	※	○	○	休診日	○	休診日

※火曜午後は不定休

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

### 参加者の声

研修会に参加して一番感じたのは、どこの老人クラブも同じような問題を抱えていることでした。気になったのは友愛活動ですが、確かに活動はしながらも、効力があるのか疑問でした。

ある地区では、一人暮らしの65歳以上の方が、毎日3名亡くなっているとのこと。友愛活動と聞くと、月に1~2回声かけできればいいということですが、すべて回りきることは無理だとしても、それだけでは友愛活動といえるでしょうか。我がクラブでは、町会の民生・児童委員の方などと一緒に知恵を絞って考えております。

(長寿友の会 会長 泉田 隆夫)



研修では都内各地から新しいリーダーが集まりました

## 令和元年度 新任単位クラブ会長研修会 未来担うリーダーら 学びの場

### 参加者の声

新しい会員への呼びかけ、仲間づくりや健康増進等、どこのクラブでも共通の問題があると再認識し、特にクラブ入会から連合会就任に至るまでの事例発表中では、女性ならではの活動内容の紹介があり、感心させられました。講演の「イスビスク運動」は楽しく、単位クラブでも採用したいと考えています。経験不足の身ではありますが、総合的な老人クラブのリーダーを目指します。

(富士見長友会 会長 土田 保年)

### 参加者の声

会員減少における対策として、「①仲間づくり」「②健康の増進」「③新しい能力の発揮」「④地域社会活動の参加と貢献」「⑤心の安らぎと充実感」などを盛り込み、高齢者の生活の中で老人クラブが担う役割をアピールして、新しい会員への呼びかけを実施する必要性を痛感しました。また、クラブの点検を行い、活性化を図る方法も学ぶことができました。この研修で学んだことと、健康大学で学ぶ健康づくりを合わせ、総合的な老人クラブのリーダーとなるよう、努力してまいります。

(大和会 会長 藤越 俊則)

6月18日(火)、新宿区の四谷区民ホールにおいて、東老連主催の新任単位クラブ会長研修会が行われ、板橋区をはじめ、都内各地から新任会長らが参加しました。  
研修では、老人クラブの現状と課題の共有、また連合会長らによる事例発表があり、参加した人の中にはときおり大きくうなずく姿が見られ、今後のクラブ運営に資する情報を学ぶことができた一日となりました。

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。

**！災害の多い日本！**  
あなたは非常時のために、**救急用医薬品(薬箱)**を備えていますか？  
●避難所での生活は慣れないことが多く、体調を崩しやすくなります。そのため、自身や家族の健康を守るためにも、救急用医薬品(薬箱)があると、とても役に立ちます！

**サニー薬局** 板橋区大山東町 57-6  
トナハイツ 1F  
TEL.03-5248-2058 FAX.03-5248-2059

**ひまわり 歯科**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
 10:00~13:30 ○ ○ 休 ○ ○ ○ ○ ○  
 15:00~21:00 ○ ○ 休 ○ ○ ☆ ☆ ☆  
 ★土・日の午後は14:30~18:00 休診日/水・祝日

板橋区大山町36-9 スワンビル2F  
東武東上線「大山駅」より徒歩3分。  
駅前「ハッピーロード大山」商店街内  
☎03-3956-8648

**サンパレス 歯科**

●診療時間  
月・水・金 午前10:00~1:00  
午後 3:00~9:30  
(火は午後7:00まで)  
土 曜日 午前 9:00~1:00  
午後 3:00~5:00  
●休 診 日 木曜日・日曜日・祝日

板橋区板橋1-27-6 サンパレスビル205(まいばすけっと2F)  
☎03-3964-5585

**ダイシン 薬局**  
保険 薬局

全国どこの病院の  
処方せんでも受け付けます

板橋区仲宿62-1 板橋ハイタウン102  
TEL.03-3964-5221

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…  
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。  
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に関与します。  
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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



### 第4支部 夏のカラオケで盛り上がる



演歌・歌謡曲の競演

第4支部恒例の「第12回納涼カラオケ大会」は、支部加盟の10単位クラブから歌手65名、応援を含め約100名の参加のもと、8月3日(土)の9時50分から16時までの間、富士見地域センターレクホールで開催されました。

日頃鍛えた自慢ののどをいかに発揮し、応援では拍手あり、ダンスありで盛り上がりました。締めでは板老連の阿部会長が、来年の再会を期して「また逢う日まで」を熱唱。参加者も合唱して大盛況のうちに無事に終了することができました。準備にあたった役員の皆様、ありがとうございました。

(第4支部 正田)

### 第6支部 自慢の歌を披露

連日猛暑日が続く8月18日(日)、支部恒例の納涼カラオケ大会を、常盤台地域センターで開催いたしました。

開会にあたり、支部長のあいさつ、続いて各クラブ会長の自己紹介。最初は踊りからスタートし、その後はカラオケを行い、自慢の歌を披露する仲間等、お酒も入って歌に会話にと、会場は大いに盛り上がりました。

支部の会員のみなさんとの交流がさらに深まり、大変有意義なひとときでした。

(第6支部 宝田)



伴奏に合わせて熱唱

### 第7支部 歌謡、ポップスなど楽しむ



客席は満席 盛況でした

真夏の恒例行事である「カラオケ発表会」は、猛暑日の続く8月9日(金)、参加クラブからエントリー63曲があり、90席が応援者で満席の清水地域センターで開催いたしました。

中澤支部長の開会あいさつの後、発表会はスタート。舞台では昭和の名曲、歌謡曲、ポップス、ニューミュージックと、いずれもこの日のために歌い込まれたものばかりでした。

歌う人、聴く人ともに真剣で、熱唱続きに大きな声援と拍手で盛り上がりました。出演者の歌唱力アップは、歌う機会の増加、健康維持、カラオケ人気の高さの証明と思われる。時が過ぎるのも忘れる中、63曲も歌い終わり、幹事役の清和クラブ・中会長より盛会のお礼があり、来年の再会を約して閉会となりました。

(第7支部 藤越)

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。

相続・資産税・税務のことなら

税理士・行政書士

山之内敏彦税理士事務所

お気軽にお電話ください

板橋区常盤台1-1-1-201

TEL.03-5916-0191

ときわ台駅  
北口徒歩1分

http://www.mjs-kaikei.jp/c/p/yama85

家庭の笑顔は先づ健康

KS かみ薬局

板橋区板橋3-12-1

☎ 03-3961-1234

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

長井良行税理士事務所

所長・税理士 長井 良行

相続 贈与

のお悩みありませんか?



お気軽に  
お問合せ  
ください

☎03-3579-7727

☎03-3579-7728

板橋区大山東町59-10 三河屋マンション204号室

URL http://www.nagaizeirishi.com

保険調剤・一般医薬品・漢方

みどり薬局

板橋区板橋4丁目25-14

☎ 03-3961-4273

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円やってみよう

☎03-5970-2911

板橋区小豆沢2-17-1



みんなの健康を  
つなごう?

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

# 支部だより

## 第1支部

### 今年も白子で グラウンド・ゴルフ

5月31日(金)～6月1日(土)、千葉の白子温泉で、親睦旅行をかねたグラウンド・ゴルフを行いました。

広いグラウンドを囲むフェンスに沿って植えられているカイヅカイブキの成長のすごいこと！ 最初に見た頃は2メートルほどの高さだったのに、今で

は6メートル以上に伸びて私たちを迎えてくれます。

今回は24名が参加し、板橋ではとても味わうことのできない芝生のグラウンド・ゴルフを楽しみました。起伏も多く思い切りクラブを振ってもなかなか届かない。みんな夢中になってガッツポーズをしたり、がっかりしたり。いい汗を流してホテルに戻り温泉につかり、夕食の楽しいこと。毎年このコースがお気に入りですとうとう11回も続けてしまいました。また来年も行きたくなる場所なのです。

(第1支部 清水)



芝生のグラウンドを堪能しました

## 第4支部 輪投げ大会 集中の一投

第17回第4支部輪投げ大会は、6月9日(日)に富士見地域センター内体育館において開催されました。競技前に準備運動で体をほぐしたあと、一人12回戦を競うゲームで開始となりました。

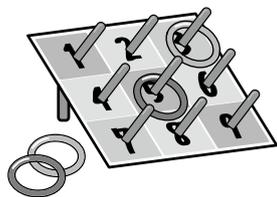
当日は、残念ながら青少年健全育成の行事と重なり、参加者が若干少なく52名でした。選手

は、高得点を出すため長時間にわたり集中していたのが印象的で、高得点を出すと拍手が沸くなど非常に楽しく、また会員同士の交流もあり、素晴らしい大会でした。200点アップの選

手は表のとおりです。大会終了後、地域センターレクホールで各クラブの会員との交流を含めた懇談があり、次回の参加を約し、無事終了しました。参加会員の皆様、ありがとうございました。

(第4支部 土田)

順位	氏名	得点
1	金子 貞彦	250
2	佐藤 慈生	233
3	土田 保年	230
4	内田美智子	226
5	須藤 清忠	224
6	後藤 久子	222
6	滝澤 幹男	222
8	木下 和子	212
9	五月女ミツイ	204



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。

～美容室～  
**Neo Classic International**  
 ネオクラシックインターナショナル  
 Since 1993・30年近い実績  
**{ 完全予約制 } 定額制あり**  
 板橋区赤塚3-15-14 エスポール森田 1F  
**TEL 03-3939-2390**

店頭精米の店  
  
 店頭にておにぎりも販売中！  
 東京都板橋区前野町 2-36-33-101  
 ☎ 03(3960)3318

**離婚 相続 不動産・賃貸借**  
 相談のみも可。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

**お肉美味しいよ！**  
 特選黒毛和牛  
**株式会社マルサン**  
 板橋区上板橋2丁目2-23  
**☎ 0120-298-540**

スチール家具・紙・文具  
 印鑑・ゴム印・一般印刷  
**(有)いよや文具店**  
 板橋区内配達承ります  
 板橋区上板橋3丁目5-9  
**TEL 03-3932-0388**  
**FAX 03-3932-2087**

相続・遺言、売買・贈与・抵当権等  
 成年後見、会社法人登記、裁判書類作成  
**ときわ合同事務所**  
 代表 司法書士・行政書士 熊崎 志浩  
 まずはお電話ください  
**TEL:03-3967-8003**  
 板橋区常盤台一丁目5番5号(ときわ台駅北口徒歩1分)  
 土曜・日曜・祝日・夜間も対応可能

板老連ウォーキング

北区で歴史散歩

小雨降る中の6月24日(月)、JR赤羽駅東口で午前10時に集合した35名の参加者一行は、赤羽公園で軽い準備体操をした後、史跡散歩コースに向かつて出発しました。

志茂銀座商店通りを抜け、西蓮寺、熊野神社を見学、参拝。休憩後、新河岸川土手沿いから



熊野神社

新志茂橋を渡って、埼玉・東京の水路「荒川」の旧岩淵赤水門、青水門を見学。水門橋を渡って水



赤水門を眺めながら歩く

門公園で休憩をとりました。

風水害から東京を守り続けた水門を眺めながら荒川土手を歩き、帰路のコースでは岩淵橋を

渡り、八雲神社を参拝。北本通りを抜けて、赤羽東公園でクルダウン体操を行って解散となりました。

雨天の中での歴史散歩に参加のみなさん、お疲れ様でした。(厚生盛年部 小菅)

ダンスパーティー

踊ってみんな若返り!



令和元年の納涼ダンスパーティーは、7月5日(金)、高島平区民館において126名が参加。火曜会の吉川さんの司会で盛大に行われました。



みんなで楽しくレッツダンス!



初心者の方も大野木、石井、森の各講師の指導で楽しく踊ることができ、また、フォーメーションでは、清和クラブがワルツ、蓮沼大原町寿会がルンバ、火曜会がタンゴを披露していただきました。

お楽しみフリーダンスで

は、参加者全員に景品がわたるよう配慮され、皆さんに喜んでいただきました。最後に「好きになった人」の曲に合わせて全員の輪踊りを行い、楽しいひとときを過ごしました。(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
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
休診日:日曜・祝日・木曜・土曜午後

SUN SUN PHARMACY
さんさん薬局
月・水・木・金 / 9:00~18:00 火 / 9:00~19:00
土 / 9:00~13:00 \*日・祝 定休日
TEL.03-3960-3331
板橋区志村1-13-2

リフォームから新築まで
介護保険による住宅改修も
ご相談ください
一級建築士事務所
株式会社 島ケン工務店
板橋区徳丸 2-29-10
TEL 03-3936-0576

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 コーディアル
板橋区高島平1-79-3 トミコシ会館1階 ☎03-6281-0181

なかむらクリニック
診療時間
8:45~12:30
14:30~17:00
●火曜午後は19:00まで診療 休診日:月・日・祝
板橋区志村1-12-6 TEL.03-5948-7378
志村 なかむらクリニック 検索
都営三田線「志村坂上駅」A2出口から徒歩3分

第56回板老連芸能大会

華やかなステージ  
90代の方の演技も

6月24日(月)、区立文化会館において、板老連の芸能大会が約700名が参加して盛大に行われました。

開会式には、坂本板橋区長をはじめ来賓をお招きし、藤越俊則さん(大和会)、江原洋子さん(双葉蓬萊会)のお二人の司会により、39組362名のみなさんが、日頃練習を重ねた踊りやフラダンス等、その成果を披露していただきました。90代の方々による「銭太鼓」(双葉高砂会)は、感動と元気を与えてくれました。

エンディングに「星影のワルツ」を全員で合唱の後、阿部会長とのジャンケンで勝った方に、飾り花鉢を差し上げました。

なお、東老連芸能大会には、「あやめ雨情」を踊った愛染寿栄クラブと、「マヘアラニ・エ(満月)」のフラダンスを踊った小茂根寿光会の2組が、板老連を代表して出演します。

(文化部 奥永)

踊りや歌が会場を盛り上げました



最後は全員で合唱

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**

追加費用のないご葬儀なら... 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**  
介護と暮らしの相談室

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・吾番街(ビーコックの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	日曜診療
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

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

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

東武東上線「東武練馬駅 北口」より徒歩2分  
**耳鼻咽喉科 萩原医院**

診療科目: 耳鼻咽喉科・アレルギー科

板橋区徳丸3-1-20 シャ・ノールN1F  
TEL:03-3934-3387

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

休診: 木曜・土曜の午後・日曜・祝日

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。

東京警察病院指定 目黒板橋病院指定

有限会社 小日向葬儀社

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

成増北口駅前店: 板橋区成増3-5-5



花束の贈呈

**支部だより**  
**第4支部**  
**新任・勇退会長**  
**歓送迎会**

第4支部では、年度変わりにともない勇退する会長が2名おられ、一人は明和友の会を率いて9年、5代目会長の小林猛氏。もう一人は大和会9代目会長を12年間務めた根本忠次氏の二人です。

小林氏は特殊な技術で稼業を持ちながらの会長で、帰宅はいつも遅く、また広報部員でもあり、愛用のカメラを抱え、本部行事の都度走り回って多忙でした。一時、クラブ解散の危機を迎えましたが、町会の援護で乗り切りました。また根本氏は、急逝した会長を引き継ぎ、会の改善・充実に力を注ぎ、さらに成長させました。行事への参加率が平均65%と非常に高く、見習いたいと思います。また根本氏は平成28年6月から支部長を務め、支部行事として輪投げ大会を取り入れてクラブ間の交流が深ま

り、今ではカラオケ大会とならぶ支部行事の柱となりました。道ですれちがった際にあいさつができるようになり、当初の想定された目的は達成されました。小林氏の後任には、町会役員兼任の星野昭氏、根本氏の後任には藤越俊則氏が就任し、若返りが図られました。なお、藤越氏の兄である秀明氏は、第7支部・朝日クラブの会長を務め、また広報部の重鎮として現在活躍しています。歓送迎会は、7月1日(月)に東武練馬駅近くの「膳」に総員19名が集合して開催。支部長の開会のあいさつがあり、板橋区老連阿部会長からも、退任会長に対し、在任中の貢献に対するお礼と退任後の健康管理についての話があり、新任会長については激励の言葉がありました。退任の二人に花束贈呈があり、正田副支部長の乾杯で開宴となりました。宴の途中で、退任の二人よりお礼のあいさつ、新任の会長より決意表明があり、宴が盛り上がりました。締めは平山会長の三本締めでお開きとなりました。(第4支部 渡邊)

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。

*Metal Works*  
**株式会社 鈴木製作所**  
 板橋区南町61-9  
**TEL.03-3955-8972**  
**FAX.03-3956-3932**  
<http://www.metalworks.co.jp>

2輪・4輪車販売・車検 **SA2** 整備・钣金・保険  
 有限会社 **エスエーエス佐藤自動車**  
 〒174-0062  
 東京都板橋区富士見町 30 番 15 号  
**TEL (03) 3962-2486**  
**FAX (03) 3964-8860**

**残間建設株式会社**  
 板橋区板橋4丁目21番1号  
**TEL 03-3579-8811**  
**FAX 03-3579-8100**

売買・賃貸・管理・リフォーム  
**株式会社 けやき不動産**  
 東京都知事(1)第101862号  
 板橋区蓮根2-19-16  
**TEL 03-5916-3890**  
**FAX 03-5916-3891**

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  
**☎03-3962-5641(代)**

**NC** ビル総合管理  
**日東カストディアル・サービス株式会社**  
 板橋区中丸町 14 番 1 号 池袋北ビル  
**☎ 03 (3530) 1341**  
<http://www.nitto-cs.jp/>

### 第8支部

## 初開催 好プレー続出

梅雨の合間の晴天に恵まれた7月10日9時15分より、地元の小豆沢グラウンドにおいて第8支部グラウンド・ゴルフ大会が総勢32名の参加者で開催されました。平野支部長のあいさつにはじまり、初回のため交流会を主な目的にとという言葉でスタート



ホールイン狙って…

いたしましたが、ゲームが始まると各チーム熱が入り、それぞれに頑張る姿勢が全面にできて、多数のホールインワンや好プレーが続出しました。8ホール3ゲームの合計24ホールにて、12時に無事終了しました。

個人スコアの成績は次のとおりです。

第1位 藤原様

第2位 渡辺様 (坂下一丁目長寿会) 50

第3位 神吉様

第4位 大津様 (小豆沢幸友クラブ) 54

第5位 斎藤様 (煌き倶楽部) 59

第6位 小豆沢幸友クラブ) 59

第7位 石鎚様 (第8支部) 59

## 大正生まれの 85点に感動

7月11日(木)、赤塚体育館で、第11支部輪投げ大会を開催しました。

### 第11支部

12クラブ22チーム、総勢110名による個人戦で、赤塚百寿会の大塚音次さんが169点で見事に優勝されました。高齢者健闘賞では3名表彰され、最年長はなんと、大正13年生まれの新谷豊子さんが、昭和生まれの人と互角の85点を出し、高齢者のお手本を示してくれました。その他成績は次のとおりです。

## 優勝狙って 猛ハッスル

5月16日(木)、早朝より高島平赤塚公園ゲートボール専用グラウンドで12支部6チームが参加して開催されました。好天に恵

### 第12支部

優勝 大塚 音次 169点 (赤塚百寿会)

準優勝 宇佐美弘子 156点 (新町熟年会)

第3位 斎藤香代子 153点 (新町熟年会)

(第11支部 鈴木)



参加者の皆さん

まれ、参加者全員が猛ハッスルのゲーム内容で優勝は高島平寿会チームでした。12支部では春と秋に大会を開催しています。

(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。

社会福祉法人 友和会

**友和保育園(本園)**  
板橋区坂下 1-21-9  
TEL 03-3966-4036

---

**友和の森保育園(分園)**  
板橋区小豆沢 3-1-25  
TEL 03-5916-3700

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

強く豊かに仲良く

学校法人 加藤学園

**まるやま 幼稚園**  
まるやま遊学館 (学童・学習塾)  
\*保育期間/月~土 (14:00~18:30)

丸山剣道場

板橋区四葉 2-27-25  
幼稚園 ☎ 3930-5213  
保育園 ☎ 3930-0887  
遊学館 ☎ 6802-6765

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

**赤塚幼稚園**

☎03-3930-0990  
板橋区赤塚2-3-12

—— ネジの製造 ——

株式会社 **神谷製作所**

板橋区小豆沢1丁目19番20号  
TEL 03-3967-7511  
FAX 03-3967-7633

# 単位クラブだより

## 坂下一丁目長寿会 第8支部

### 祝・健康長寿

平成が終わり、令和元年6月18日、誕生を祝う会を正午から西台の「かごの屋」で会員77名中45名が参加し楽しく開催することができました。

藤原会長のあいさつに続き、米寿2名に、お祝いとして金一封が贈られました。和やかな中、楽しみなビンゴゲームをして全員に景品が届き、午後2時30分に誕生日会を終了。最後に健康長寿を祈り、三本締めで終わりました。(坂下一丁目長寿会 菅)



おいしい食事に会話も弾みます

## 北寿クラブ 第5支部

### 5年連続会員増！

平成31年4月1日、北寿クラブの会員数は昨年より3名増加し168名となりました。5年前の134名から、年々増加し5年間での入会者は80名。また、死亡を含む退会者は46名です。平均すると毎年9名の減、16名の増です。

会員の約半数がこの5年間の入会で活動にも新しい雰囲気を感じます。

いずれにしろ、今後、現状維持には毎年9名の新入会が必要となりますが、今後は会員増よりはより充実した活動を目指します。

(北寿クラブ 奥永)

## 東山光寿会 第5支部

### 気分は南国ハワイアン



ダンスに飛び入り参加

梅雨明けが待たれる7月20日(土)、東山光寿会夏の恒例行事「納涼会」が開催されました。役員、来賓のあい

さつもそこそこに、参加者76名でお互いの健康を願って乾杯し楽しいランチタイムとなりました。

食事の間には板橋区在住のプ

口歌手・小沢かよさんがステキな歌を披露してくださいました。その後、この度の最大のイベントであるハワイアン音楽バンド「ウクレレ・フラワーズ」による音楽とフラダンスショーが始まりました。食事とショーにアルコールが加わり、心地よい気分になった紳士淑

女は次々とダンスに飛び入り参加して盛り上がり、さらにバンド演奏で全員で日本の歌を数曲合唱しました。

バンド演奏の後は「カラオケ大会」が行われ、お開きをむかえました。会員の多くの方々は満足された様子で友達と連れだって帰宅しましたので、役員一同も準備のかいありと安堵の胸を撫で下ろしました。

(東山光寿会 永井)

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。

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

社会福祉法人 三社会 **平和保育園**  
— 保育理念 —  
子どもの発達の補助  
個性の尊重  
子育て支援  
☎03-3961-2420  
板橋区富士見町 13-6 平和保育園 板橋区 検索

社会福祉法人こじか福祉会  
**こじか保育園**  
板橋区高島平 2-28-7 ☎03-3937-4551  
**にりんそう保育園**  
板橋区舟渡 1-13-10 アイタワー ☎03-5970-3141  
企業主導型 保育 **KOJIKA KIDS**  
板橋区高島平 2-28-6-102 ☎03-6281-0271

☀️ 陽だまりのような心地よい保育園  
社会福祉法人 松葉の園  
**松葉保育園**  
板橋区氷川町 27-2  
☎ 03(3961)1369

社会福祉法人 昭和会 **旭保育園**  
板橋区大山金井町56-1  
☎ 03-3974-9441  
◆健康で明るくたくましい子  
◆友達と仲良く遊べる子  
(協調性、社会性のある子)  
◆創造性豊かな子

社会福祉法人 有隣社福祉会  
**風の子保育園**  
♪子どもが主人公の保育園♪  
板橋区仲町 14-15 TEL.03-3956-4433  
ホームページ  
http://www.kazenoko-hoikuen.sakura.ne.jp/

### 徳丸春秋会

#### 第10支部

## 3度目の感謝状を受賞して

5月に板橋区長から30年間の活動について感謝状を受賞し、6月18日(火)、徳丸春秋会創立30周年の祝賀行事を行いました。板老連



30周年記念のときの1枚

会長の阿部勲様、10支部長大竹伸良様に来賓としてご出席をいただき、記念式典、懇親会、記念写真、カラオケ会と和やかに

行われました。

この30年間、さかのぼってみると昭和63年5月、地元在住の故追川平治郎会長(初代)を中心に、高齢者相互の親睦と交流を目的として、会員151名の大所帯の徳丸春秋会が設立され、町の清掃活動、アルミ缶回収、環境保全、ボランティア活動などを積極的に行ってきました。

しかし、その間会長も交代し、現在は5代目。年々高齢化が進み、新規加入も少ないため、現在の会員は70余名です。会の活動としては板老連、10支部主催の行事への参加が主で、カラオケ会などとなっています。誕生会には卒寿のお祝いも行っています。(徳丸春秋会 棟本)

### 赤塚寿光会

#### 第11支部

## 無理せず楽しい活動を

赤塚寿光会は今年で47年目になり、会員も120名と大家族です。

最高齢の早川弘様は102歳とお元気で4月の総会のおきも各地の民謡を歌って楽しそうでしたが、残念ながら逝去されました。何事も前向きで板老連の作品展にも毎年5点ほど出品されていきました。98歳の時、ご自身の軌跡の本を書かれました。会員一同、無理せず楽しい寿光会にしていきたいと頑張っています。(赤塚寿光会 村松)

### 上赤塚長生会

#### 第11支部

## 雨にも風にも負けずペタンク

強風と砂塵にも臆せず、雨が降っても傘をさして頑張っています。ペタンクの練習試合は、公園の片隅で、週1〜2日の催しですが、集まった人たち全員(4〜9名)が参加します。

練習とはいえ勝ち負けには結

構こだわっています。でも目標のビュットに自球を接触させたり、狙った球を弾き飛ばす等の難易度の高い技が出た時は、敵味方関係なく拍手喝采です(本心は判りません)。

また、相手チームの球をビュットに近づけてしまう等々の失敗をしても怒ったりしません。その様子を見て、通りすがりの方も気軽に参加したりしま

す。競技での歩行数は4000歩を超え、健康にも良いかと思えます。

やってみませんか、ペタンク。楽しいですよ。



練習試合でも勝ち負けにはこだわります

(上赤塚長生会 伊藤)

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。

ときわ台の杜  
**天祖神社**  
板橋区南常盤台2-4-3  
電話 03(3956)6168  
<http://www.tokiwadai-tenso.com/>

社会福祉法人 白鳩福祉会  
**つつじ保育園**  
TSUTSUJI HOIKUEN  
板橋区高島平9-43-1  
☎03-3936-3090

共に暮らす 共に育む  
**わかたけかなえ保育園**  
社会福祉法人わかたけ会  
板橋区常盤台3-12-15  
☎03-5918-9868

板橋区協定斎場  
志村坂上駅徒歩5分  
志村三丁目交差点際  
青色申告・郵政弘済会指定店  
全葬連・各契約葬・福祉葬  
部職葬・生前葬可・if共済会加盟  
葬祭ディレクター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

社会福祉法人藤花学園  
**北野保育園**  
KITANO  
板橋区徳丸3-20-14  
☎03-3933-1757

元気な子 明るい子 がんばる子  
**こっこ保育園**  
東京都認証  
板橋区南常盤台1-26-21  
☎03-3957-7377

# 短歌 松坂 弘選・評

**天** 改元の行われた年に新築の  
家に移られたのだろうか。まこと  
にうらやましいことである。  
「初泳ぎ」「眩し」などの表現に  
実感がこめられています。

**地** こういう経験は地方の出身  
のひとなら一様にもっていると思  
われる。まことに懐かしい内  
容の歌である。結句の「口に含  
みぬ」がなかなか言い得てい

ると思います。  
次 とてもしつとりとした歌で  
す。「三夕の歌」は三首とも結句  
が「秋の夕暮れ」となっているこ  
とで有名です。

## 天

鯉のぼり改元令和の初泳ぎ

新築の家風光眩し

蓮根南やすらぎ会 関根 富子

## 地

陽を受けて野葡萄の実の色映ゆる

一つを取りて口に含みぬ

和泉クラブ 鈴木 光枝

## 次

三夕の和歌を静かに口遊くちあそびむ

秋の風情のなんと寂しき

乃ぐち松寿会 新井 美和

集まりて玉音放送聞いた夏

青空の記憶九才の我

乃ぐち松寿会 上野 晴美

年の暮ほつとす間に骨折す

リハビリはげむ卒寿坂なり

東新東寿会 田中 タイ

水浴で遊びし川よ鐮川

富岡製糸育てし川よ

坂下わかば会 鈴木 昇

ペランダのすみにいちりん刈りのこる

どくだみ白きに黄蝶きたれり

桜川旺寿会 大澤 貞子

頑固なり今は杖持ち頼るのは

おまえが一番やさしい言葉

朝日クラブ 金子タカ子

子や孫に君の古里この地だと

気配り周る提灯行列

朝日クラブ 田中 正己

背を丸め若い気取りで手を申し

かゆみ届かぬかきりる孫の手

和泉クラブ 笠間 洋子

登校の児童殺傷恐るるは

凶悪事件に耳慣れしこと

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

白寿とふ媪の演ぜし銭太鼓

バチ捌き冴ゆる芸能大会

金沢千とせ会 加藤 蓉子

梅雨晴れ間小公園を飛ぶ蝶の

ひらひら見つつ介護車を待つ

桜川旺寿会 大澤 貞子

久かたの川治温泉バスの旅

ツバメ飛び交うやすらぎの郷に

坂下わかば会 鈴木ミツ子

来夏待つ東京五輪にわが米寿

輪廻の妙に思惑めぐらす

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

立秋の夜風は頬をさやりゆく

川面に映ゆる灯あかりの影

富士見寿会 岩崎千鶴子

澄みわたる空にひろがる入道雲

翼ひろげる荒鷲のごと

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

何処からトンボ飛び来し終戦日

七十余年の歳月止る

乃ぐち松寿会 松村 綾子



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。

真宗大谷派  
**瑞法寺**  
納骨堂 至心堂  
板橋区大山町29-3  
電話 03-3956-0517

曹洞宗  
**松月院**  
松月院幼稚園  
板橋区赤塚 8-4-9  
電話 03-3930-0004

真言宗 豊山派  
**常楽院**  
板橋区前野町 4-20-8  
☎ 03-3960-6593

真言宗豊山派  
**西光院**  
東京都板橋区南町 31-1  
☎ 03-3955-2766

浄土真宗 大谷派  
**即得寺**  
板橋区双葉町 23-4  
電話 (3963) 0849

浄土宗  
**智清寺**  
板橋区大和町 37-1  
☎ 03-3964-9311

# 俳句 星 利生 選・評

天の句はラムネ飲むで切れ、  
 青空滑りこんでくると景を見  
 せる。  
 地の句は花火見物の橋上の賑  
 わいを車の渋滞で捉えて納  
 得。

人の句は三日月で山中鹿之助  
 の故事が彷彿。「吾に七難八  
 苦」も。  
 「ちよつと添削」の補足説明  
 ①③「軽やか」「夜の秋」「平  
 和や」はそれぞれの切れに注

目する。  
 ④⑥「早苗田」はさなえだ、  
 「携帯扇風機」、「故郷の沼田湯  
 葉」と特定。  
 ⑦は季語がないので、「爽や  
 か」と秋の季語を入れる。

## 天

ラムネ飲む青空滑りこんでくる

常盤光寿会 畑 乃武子

## 地

渋滞や花火みとれる橋の上

朝日クラブ 大野木健夫

## 人

三日月に栄華をしのぶ城の跡

東新東寿会 高橋 松代

お供へのスイカに父母を語りおり

常盤光寿会 松田 翠

曇天へ飛びたつ鳩や広島忌

乃ぐち松寿会 松村 綾子

暮れなつむ蔵の町とぶ夏つばめ

東新東寿会 中島 孝祐

高く深く空の蒼さや银杏散る

乃ぐち松寿会 新井 美知

めぐとくも向きを変えたる目高かな

高島平寿会 宮下けい子

閑かさや月を乱せるあめんぼう

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

ひとつづ、思ひ出の風古扇

大谷口寿齡クラブ 増田みどり

マンションに児らの声湧く西瓜割り

常盤光寿会 飯島ゆり子

太陽もやつと出番かふとん干す

大谷口寿齡クラブ 田中あさ子

夏椿一期一会の旅の人

エイト熟年会 山平 ツヤ

軒下に光るスマホやはた神

東新東寿会 森田ハルミ

秋夕焼鐘撞くAI山の寺

常盤光寿会 尾関 昭子

苔寺の目にまぶし青もみじ

坂下わかば会 鈴木ミツ子

盆の入り次々浮かぶ顔顔顔

常盤光寿会 吉田 憲司

遠雷の音いくえにも重なりて

東新東寿会 堀米多賀子

一刀の構へあざやか西瓜割り

常盤光寿会 宮崎 幸雄

屋上のさわぐ子供のスイカ割り

常盤光寿会 篠原 幸美

蝉しぐれ池畔にゆれる半夏生

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

## ちよつと添削

①植木市庭師の鉢軽やかに

↓庭師らの鉢軽やか植木市

東新東寿会 田中 タイ

②父母の歳遥かに越えし夜の秋

↓夜の秋遥かに越えし父母の歳

坂下わかば会 鈴木 昇

③丸スイカ囲む平和や家族の輪

↓大玉西瓜囲む平和や家族の輪

常盤光寿会 矢島千代子

④早苗田鏡の如く山映える

↓早苗田や鏡の如く山の映ゆ

朝日クラブ 浅賀 清

# 川柳

会見は謝罪なれども顔涼し

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

回覧板行事終つて回ってくる

朝日クラブ 西谷 照子

⑤顔涼し携帯出来る扇風機

↓顔涼し胸に携帯扇風機

乃ぐち松寿会 上野 晴美

⑥夏帽子故郷沼田湯葉掬う

↓夏帽子掬う故郷の沼田湯葉

朝日クラブ 藤越 秀明

⑦リハビリの歩く姿の軽やかさ

↓リハビリの歩く姿の爽やかに

長寿友の会 泉田 隆夫

老人クラブ未加入者は、  
 投稿できませんので、興味  
 のある方はこの際は是非とも  
 ご加入ください。  
 一部不切を過ぎるなどし  
 て掲載できなかったご投稿  
 につきましては、次号で選  
 考の対象とさせていただきます。

## 《広報部からのお知らせ》

◎広報 180号 (令和2年1月号)

全ての原稿締め切り **元年 11月 25日**

◎俳句、短歌の応募は、ハガキで1枚に1句、  
 1首としてください。また、所属クラブ、氏  
 名(本名)の記載を忘れないでください。  
 投稿件数に応じて掲載できない場合もあり  
 ます。

# いたろう君<sup>27</sup>

片山遊爺



## 文芸欄の原稿募集についてのお願い

◎郵送の場合の原稿送り先

〒173-0004 板橋区板橋 3-26-4 板橋いこいの家

◎郵便料金が変わりました (令和元年 10 月 1 日以降)

通常ハガキ 62 円 → 63 円

定型 (封書) 82 円 → 84 円 ※古いハガキ等は不足分の切手を貼ってください。

◎締切日の厳守

俳句・短歌・川柳を含む原稿すべては、**文芸コーナー下部等に記載のある期日。**

次号 180 号は 11 月 25 日となります。

◎原稿の提出先

郵送する俳句・短歌・川柳以外の原稿等は、なるべく**支部長宛てにご提出**ください。

皆様のご協力をよろしく申し上げます。

## 板老連今後の行事予定

行事名	日時	場所
輪投げ大会	11 月 6 日	小豆沢グラウンド
グラウンド・ゴルフ大会 (東老連)	11 月 8 日	武蔵野中央公園
交通安全教室	11 月 13 日	グリーンホール2階
板橋・健康祭り	11 月 15 日	グリーンホール101
シニア健康フェスタ東京 (東老連)	11 月 21 日	駒沢オリンピック公園
囲碁・将棋大会	11 月 27 日	文化会館大会議室
東京都老人クラブ大会	12 月 4 日	文京シビックセンター
作品展表彰式	12 月 12 日	文化会館大会議室
思い出の唄と踊	12 月 16 日	文化会館大ホール
クリスマスダンスパーティー	12 月 13 日	志村コミュニティホール
交通安全教室	12 月 19 日	志村坂上地域センター

### スポンサー各位への御礼

この会報「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

こどもおとな歯科  
 東武練馬院  
 年中無休  
 CT 完備  
 診療時間 月火水木金土日祝  
 10:00~13:30 ●●●●●●●●  
 14:30~19:00 ●●●●●●●●  
 板橋区徳丸3-2-18 まつどびる1階  
 ☎03-3550-4184

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 月 火 水 木 金 土  
 9:00~12:45 ●●●●●●  
 17:00~19:00 ●●●●●●  
 板橋区泉町 23-8  
**TEL.03-3960-2822**  
<http://www.fujitaiin.org/>

私たちは『板橋区老人クラブ連合会』を応援しています！

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