



老いてこそ 楽しみ増やそう 老人会

板 老 連

No.

181

令和2年4月
発行

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.nichicom.com>

新年会

板橋区老人クラブ連合会新年懇親会

新年を寿ぐ

令和最初の新年会を盛大に祝う



板橋区老人クラブ連合会新年懇親会



懐かしいメロディで
会場を盛り上げる

(総務企画 井村)

1月9日(木)、「板橋区老人クラブ連合会新年会」が板橋文化会館大会議室で行われました。板老連・阿部会長、板橋区・坂本区長のごあいさつで始まり、会場には来賓8名、各クラブ会長123名が集結しました。式典終了後、シンガーソングライター「喜世志」が昭和の懐メロを数曲披露。盛り上がったところで、カラオケ大会。会場は和やかなムード、盛大に過ぎやかな新年会でした。

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。

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 (内)

板橋公証役場



平日 18時30分まで
土曜 13時30分まで
診療

当日予約優先
成増〜下赤塚地域の
クリニックです

やの内科・小児科クリニック

平日 9:00~12:30 / 15:30~18:30
土曜 9:00~13:30 金曜午後は17:00~
板橋区常盤台3-19-5 TEL.03-3930-2277

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 ● 接産 / 接産 / 接産 /

休診日：日曜、祝日

Benry TOTAL CONCEPT & SERVICE

生活の中のお困り事
なんでもお任せください!!

サービス一例	ハウスクリーニング	地球交換・お買物
ハウスリフォーム	エアコンサービス	家具移動・家具組立
水回りメンテナンス	害虫駆除サービス	お庭のお手入れ

ベンリー東武練馬店

連絡無料 0120-410-222 板橋区西台 2-41-7
見積無料



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
東京都認可保育園 0歳児から5歳児・障がい児・延長保育(1909年)
たつの子ライフ・サービス 東京都認可介護事業所 157-1903-459
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

新型コロナウイルス感染拡大にともなう 板橋区老人クラブ連合会主催行事の中止について

1 中止・延期事業

板老連会長 阿部 勲
板橋区長寿社会推進課

日時	行事名	会場	担当部	対応
3月5日(木)	グラウンド・ゴルフ講習会	小豆沢野球場	体育部	中止
3月12日(木)	第21期寿大学修了式	文化会館小ホール	教養部	中止(※)
3月17日(火)	全体会長会	文化会館大会議室	総務企画部	4月以降に延期(日時未定)
3月19日(木)	リズムダンス	グリーンホール601会議室	女性社会部	中止

(※) 第21期寿大学修了生に対しては、修了証書をお渡ししました。

2 その他

- ①板老連理事会および寿大学各教科は、いずれも参加人数が40人以下であることから、予定どおり実施いたします。参加にあたっては、3ページ「新型コロナウイルス感染防止対策について」をご理解の上、各自で徹底してくださるよう、お願いいたします。
- ②各支部および各クラブ主催行事については、改めて実施の可否を検討し、決定してください。

日頃より老人クラブ運営にご尽力くださりありがとうございます。
標記の件で、3月末までに実施を予定しておりましたが、以下の板老連主催行事につき、中止を決定しましたので、お知らせいたします。
各単位老人クラブの会長様および行事責任者様におかれましては、各単位老人クラブの行事参加申込者

に、中止の旨をお知らせください。何卒ご理解、ご協力のほどお願いいたします。
なお4月以降の行事については、現時点で実施の予定ですが、今後の情勢によっては対応を検討いたします。変更を判断した場合は、その都度、文書またはお電話などでご連絡いたします。

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。

荒瀬医院

内科・循環器内科・小児科

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

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日

板橋区赤塚1-10-8 ☎ 3930-0498

医療法人財団 健康文化会

下赤塚診療所

内科 / 健診 / 往診

TEL.03-3979-6361

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~16:50	●	●	●	●	●	●

【休診日】日曜、祝日、水曜午後、土曜午後
板橋区赤塚2-9-4 (東武東上線「下赤塚駅」北口から徒歩2分)

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

和気医院

診療時間 平日 午前8:30~12:30
午後2:30~6:30
(土曜日は12:30まで)

休診日 日曜・祝日

板橋区赤塚2-7-12 TEL 3977-2611

小暮眼科

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

▲第3土曜休診

板橋区成増3-10-5

☎ 03-3979-3555

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

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・土曜 9:00~13:00

休診日 日曜、祝日、土曜午後、水曜午後

新型コロナウイルス感染防止対策について

○以下の症状がある場合は、行事への参加をご遠慮ください。

風邪の症状や 37.5℃ 以上の発熱がある
強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある



○咳やくしゃみをする際は、マスク・ティッシュ・ハンカチなどで
口や鼻を覆う「咳エチケット」をお願いします。



○外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、
こまめに石鹸やアルコール消毒液などで手洗いをしてください。



○持病のある方は、できるだけ人ごみの
多い場所を避けてください。



（出典：厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」令和2年2月25日改訂版）

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・皮膚科
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 ○ ○ △ 予約 予約

板橋区氷川町26-1 ☎6915-5852

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

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

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>

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	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

板老連本部事業報告

ウォーキング

初詣「小石川七福神めぐり」

新春の1月6日(月)午前10時、快晴に恵まれての軽快なウォーキング歴史散歩となりました。

丸ノ内線茗荷谷駅に集合。近くの教育の森公園で準備体操を行い、コース順に沿って最初に深光寺(恵比寿)を参拝、徳雲寺(弁天)、宗慶寺(寿老人)、真珠院(布袋尊)、福聚院(大黒天)、源覚寺(毘沙門天)などをめぐり、休憩をしながら最後は東京ドームに入りゲート沿いから植栽の中にある福祿寺を参拝しました。ドームを前にクール



源覚寺の参道を散策



全員そろって境内で記念撮影

ダウン体操を行い、午前11時50分解散となり、水道橋駅より帰路につきました。

84名の参加者は各寺院で思い思い、決意を新たに祈願し、初詣のウォーキングは格別な記念に残る歴史散歩でした。
(厚生盛年部 小宮)

赤い羽根共同募金

社会福祉協議会に贈呈

作品展・芸能大会などで日頃お世話になっている社会福祉協議会に対し、赤い羽根共同募金の一部を社会福祉のために使用していたべく、板橋区長立ち合いのもと、贈呈いたしました。



左より板橋区長・板老連会長・同副会長・社協会長

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。

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	○	○	×	○	○	×	休診

板橋区常盤台1-12-1

TEL 03-3969-9421

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

TEL 03-5918-9968

板橋区建根3-9-11 ライオンズプラザ西台駅前1階A号室

医療法人 社会健康会 まえたファミリークリニック

漢方内科・小児科・内科 専門医による漢方治療

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

★14:00~17:00

TEL 03-3979-0901

板橋区赤塚3-9-1
リハビリカイト1F

氷川神社 井上医院

■診療案内 循環器科・内科・小児科
■診療時間 (受付は終了の15分前まで)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~1:00	○	○	○	○	休	○	休
PM 4:00~7:00	○	○	○	○	休	○	休

休診日: 木・日・祝日・土曜午後

板橋区赤塚4-17-11 TEL 5968-5777

内科診療所

ひきた 正田医院

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-jin.com>

TEL 3955-0336

内科・外科・整形外科・皮膚科
理学療法・成人病検診・トック・健診

徳山内科外科

板橋区坂下3-12-10

TEL 03-3966-8737

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

※火曜午後は不定休



100名以上の参加

健康講座

認知症との

付き合い方

1月30日(木)、13時30分よりグリーンホール1階で期末の健康講座が開催されました。東京都健康長寿医療センター精神科の古田学先生を迎え、阿部会長ほか130名の参加者が受講しました。

講座内容を一部記述しますと、
①認知症とは「脳の病気のために、もの忘れや、そのほかの認知機能低下が生じ、生

活に困りごとがでてくる状態をいう。

②予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を穏やかにするという意味。

③認知症を予防する生活習慣として、

1、野菜・果物・魚類を食べる。

2、ウォーキングをする。

3、友人と交流する。

4、テレビ・ラジオを見た
り、聞いたりする。本を
読んだり、文章を書く。

④老化予防・認知症予防を頑張ると長生きできる。

⑤認知症の人と接するときの心がまえは「三つのない」

1、驚かせない。

2、急がせない。

3、自尊心を傷つけない。

などなど、古田先生からわかりやすくお話をいただきました。

私どもは学んだことはできるところから日常生活に生かして健康長寿に向けて挑んでいきましよう。

(厚生盛年部 小菅)



スライドでわかりやすく説明



認知症のリスクを減らすには

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。

ひまわり歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	●	●	●	●	●	●	●
15:00~21:00	●	●	●	●	●	●	●

★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

あさか接骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:30	●	●	●	●	●	●	●

【休診日】祝祭日

板橋区赤塚 2-14-20
TEL 03-5997-1051

にんや薬局

☎03-5968-8097

板橋区成増 2-26-18-1F
定休日 木曜・日曜・祝日

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
板橋区大山金井町 53-2 ☎03-3957-1735



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

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

クリスマスダンスパーティー

楽しく踊って交流を

文化部主催のクリスマスダンスパーティーは冷え込み厳しい12月6日(金)、志村コミュニティホールで開催、約100名が参加しました。坂本副会長のあいさつ、講師4名の紹介後、吉川講師の司会進行で「ダンスタイム」スタートです。

最初はミキシング(男女二列に並び順次踊り出す)で雰囲気も和みました。

次に講師の指導でブルース、ワルツの基本ステップをレッスンしました。一時間のフリーダンスでは華麗なカップル、初心者カップルも皆楽し気に若々しく熱気あるステップを踏んでいました。フォーメーションは蓮沼大原町寿会がワルツを、日頃の成果よろしく披露されました。お楽しみダンスタイムでは、女性にポインセチアの鉢が送られ、「好きになった人」の曲で全員輪踊りをし、楽しいひとときを過ごしました。

早坂副会長より盛会のお礼と再会を約し閉会いたしました。

(広報部 藤越)

板老連PR活動キャンペーン

パネル展示して

広くアピール

2月3日(月)～7日(金)にかけて、板橋区役所1階広場(イベントスペース)にて、板老連メイン行事のPRを行いました。作品展の区長金賞・銀賞受賞作品の展示、および老人ク

ラブ・寿大学生徒募集が主な内容です。

このキャンペーンで、老人クラブに加入する人、寿大学に入学したい人、また老人クラブの存在を知った人など、非常に成果がありました。

作品展の展示物も、次回は色彩豊かな目立つ作品をもっとたくさん並べたいですね。

(広報部 渡邊)



ブースにて多数の展示を行いPR



活動内容を興味深げに眺める来場者



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。

石井歯科医院

板橋区赤塚新町 1-21-6

☎03-3939-0772

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●
14:00~19:00	●	●	●	休	●	▲

▲14:00~16:00 【休診】日曜・木曜・祝日
東武東上線 下赤塚駅南口徒歩2分 / 東京メトロ 地下鉄赤塚駅徒歩3分

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

こうじ歯科クリニック

板橋区西台 3-4-1

TEL.03-5920-6888

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

▲: 土曜午後 14:00~17:00

休診日: 木曜・日曜・祝祭日

入れ歯専門外来・訪問診療



医療法人社団 眞真会 **マミ歯科**

板橋区赤塚 3-2-14 ☎03-5997-4580

平日 9:00~12:30 / 14:00~19:00
土曜 9:00~13:30 / 15:00~17:00
日・祝と祝日のない週の水曜は休診です

矯正歯科専門

すずき矯正歯科

【完全予約制】☎03-5997-1188

(予約受付 10:00~18:30)

診療日: 月(隔週)・火・水・金・土・日(隔週)
ご予約される方は、お電話にてご連絡ください。

板橋区成増 1-14-13 池田ビル3階

岡野歯科医院

板橋 1-12-2 HMビル1F

TEL:03-3962-8428

診療時間

10:00~13:00 / 14:30~18:30

休診: 土曜・日曜・祝祭日 **バリアフリーです**

支部だより

第4支部

信州信濃路の旅

第4支部親睦旅行は11月14日(木)から一泊二日の日程で戸倉上山田温泉へ45名参加で開催致しました。

最初の目的地、小諸ワイナリーを見学。昼食は別所の「きのこ村深山」できのこの料理を味わった後、北向観音・生島足島神社も参拝しました。宿泊地の戸倉上山田温泉「千曲館」に到着。千曲館は二つの温泉と六つの湯殿があり、美肌の湯として名高く、各自ゆっくりと名湯を堪能いたしました。

宴会は土田支部長のあいさつ、平山副支部長の乾杯で始まり、信州の味覚を味わいながらカラオケ大会に入りました。

最後は「故郷」を全員で合唱。渡辺会長の閉会の辞と三本締めでお開きとなりました。

二日は真田宝物館、真田邸を見学後、善光寺へ。当日は「お数珠頂戴」の日に遭遇し、導師か



宴会は大盛り上がり

第5支部

輪投げで地域行事を盛り上げ!

10月27日(日)、大谷口フェスティバルは、上板橋第二中学校校庭で行われ、多くの催しと出店がある中、大谷口地域内の9クラブが合同で輪投げを行いました。

大人用、子供用と2台の用具を設け、いずれも順番待ちの行列ができるなど300名を超える参加者がありました。

親子連れで輪投げを楽しむなど喜んでいただけました。

役員は「老人クラブ」のたすきをつけ、老人クラブの活動を多くの人にPRし、加入を勧めました。



うまく入るかな?

(第5支部 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。

～ 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…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、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
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぐしり、口の乾きの改善



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 在宅介護支援事業
居宅おとしより相談センター (成増地区高齢者センター)

▶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

全日本
友人
賞状期間
令和3年7月31日(金)まで

川柳大賞
作品大募集!

選ばれた方には商品券をお送りさせていただきます。
詳しくは
<https://nichie.com/>
老人クラブ連合会の文芸作品を
ご応募ください



寿クラブ



大谷口四部福寿会

「第10回思い出の唄と踊りの集い」は12月16日(月)、区立文化会館小ホールで、応援にかけつけた約200名の方の声援を受け、50組、170名の皆さんが熱演しました。

当初、55組のエントリーがありましたが、体調不良などで残念ながら5組が不出場となりました。ほとんどの方が80代で、体調管理の大切さを感じさせられました。

(文化部 奥永)

応援に来られた方も参加して

第10回 思い出の唄と踊りの集い

なお、一人で出演された方は28名おり、堂々と歌ったり、踊ったりする姿は見事でした。

エンディングは、応援に来ていただいた方も含め、舞台上「星影のワルツ」を歌い、そのあと恒例のジャンケン勝者に鉢花を贈呈し、楽しい一日となりました。

板老連 思い出の唄と踊りの集い



応援の方も参加で歌う

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

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
高島平駅前・西側
(ピーコックの2階)

☎3935-7166



お薬手帳は
とっても便利です。

- ★お薬手帳をもっていると…
- ・処方された薬を一緒に管理できるので、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役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。



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	●	●	●	●	●	●	●

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 板橋区小竹町2-3-1 GRANDE KOTAKE 1F



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



作品を鑑みる区長



表彰式会場のようす

作品展表彰式

10月13日(日)～15日(火)に開催いたしました「作品展」におきまして、優秀な成績を収めた皆様に対して、12月12日(木)に表彰式が行われました。

区長賞(金賞・銀賞)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

ハイレベルな作品多数!

長賞、努力賞、団体賞が読み上げられ、受賞者78名・受賞団体40クラブのおのに表彰状と賞品が贈られました。受賞者の皆様は、審査員の方々が「どの科目も、さらにレベルが上がっている」との好評をいただき笑顔がふれていました。

(教養部 山口)

受賞に寄せて

第4支部 双葉高砂会

平山 利夫

今回の作品は、2年前に比叡山、延暦寺湖東三山、京都方面紅葉めぐりの旅行をした際、最後に訪れた京都勤修寺の池で、まさに朽ち果てようとしている蓮の葉に郷愁の念をいだき、また、佗に寂を感じ、尊敬する日本画家「山口華楊画伯」の枯れゆくさみしさを待つ向日葵の絵「白露」が脳裏に浮かび、描いてみようと思ひ制作に取りかかりました。日本画は、写生構想から始まり、非常に時間を要しますが、ようやく完成、作品展に出品することができました。



金賞に輝いた平山さんの作品

思ったより彩色が難しく、佗・寂の雰囲気を描き出すのに苦勞し、満足のいく作品とはなりませんでしたが、難しい題材に取り組み、良い勉強になりました。

早川俊男さん制作 区長金賞の「小田原提灯」



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。

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

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



このなつ葬儀社は、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

こひな

小日向葬儀社

ご相談、ご依頼はお客様センターへ

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

葬儀・終活のえにし

無料相談コーナー完備

訪問相談、電話相談も無料にて承ります

0120-76-0982

東武練馬駅 北口 本店→徒歩10分

駅前店→徒歩3分

株式会社えにし 葬儀相談サロン リエニ
板橋区徳丸1-20-18 板橋区徳丸2-3-11

7つのロコモチェック!

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

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. 家の中で誤り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



第6支部

新年会盛大に開催

6支部の新年会は2月16日(日)、常盤台区民センターホールで傘下9クラブ71人が出席して行われました。

冒頭、宝田支部長の当番会(上板橋高砂会)への設営お礼と「皆さん今年も元気で支部事業を盛り上げてください」との新年のあいさつがあり、各会長の自己紹介後、さっそく祝宴開始。乾杯に指名された吉田支部監事は「健康維持に各種サプリメントの効果の実態調査ができれば面白いかも」と話し、「二にも二にも健康」と、同大きな声で乾杯。



各支部代表の自己紹介

第12支部

真剣そのもののスポーツ
フェスティバル

11月12日(火)晴天に恵まれて、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時の開会式に先立ち、高島警察地域課の北島警部より「特殊詐欺に注意してほしい」と訓示がありました。

9時30分に試合開始。簡単な輪投げ、ボール転がしなどを実施、競技は1点を争う真剣そのものの、「入った」「はずれた」の歓声があがり、楽しいひとときを過ごしました。

恒例のカラオケに人りました。今年の宴会は出演者それぞれがパフォーマンズ豊かで熱唱が続き、会場は笑顔いっぱい傾聴する雰囲気。おいしい料理と相まって楽しさあふれました。ラスト前、支部一番の若手女性が見るく伸びのある声で美空ひばりの唄を歌い「人生ってうれしいものですね」の詞が今日の新年会のすべてを語ってくれているようでした。

(第6支部長 宝田)



意外と難しい缶入れの競技



晴天のもと開催

終了後、手拍子で10位まで表彰されました。当日参加人員183名で最高齢者92歳の方が2名参加でした。

(第12支部長 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。



営業時間/月曜～土曜 11時～23時
日曜・祝日 11時～22時
(14時～16時は休憩)

定休日/火曜(祝日は営業)

出前承ります 当日予約可

板橋区赤塚1-9-14 ☎3977-9111

銘茶 海苔 茶器
ウェル マカベ

いっぶくの茶と味と香りを御贈答用に...

☎03-3930-2086

板橋区成増2-9-1

有限会社 真壁商店



イメージを創造する。
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)

クラブを活性化させるブログを作いませんか?

クラブの活動などを紹介し、単位クラブ等への加入促進やコミュニティ意識の啓発を目的とするブログはクラブにとって大切なことです。

会場: グリーンホール501会議室
費用: 1,000円
日時: 6月27日(14時～)

株式会社 日本住設サービス お問合せ 090-3219-4279



一般土木 / 道路舗装工事
各種管工事 / 造園工事

有限会社 大森組

[徳丸営業所] 板橋区徳丸5-12-2

TEL 03-6912-3642

[本社] 板橋区西台4-4-31 TEL 03-3934-0161

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

双葉蓬萊会

第4支部

多才なかくし芸に
ビックリ

1月18日(土)、初めての雪がちらつくなか、双葉蓬萊会の新年会が富士見地域センターで、46名参加のもと行われました。氷川白治会・風間会長の乾杯の音頭で幕を開けました。はじめは正月にふさわしい「カッポレ踊り」です。6名の会員の方が元気に楽しく踊ってください、アンコールの声までかかりました。

次はサクスの演奏です。身近

赤塚寿光会

第11支部

自分らしい生き方は

心せわしい歳末の12月24日(火)、下赤塚駅前集会所にて赤塚寿光会主催の「終活セミナー」を一般社団法人終活協議会の江田寿男氏を講師にお招きし、成長生会のご協力を得て、予定を上回る40名参加のもと開催いたしました。

に聴く音色に酔いしました。さらにサクスの伴奏で、皆で揃って手話で「上を向いて歩こう」を歌いました。

次は会長による「オリンピッククイズ」です。当たった方には、カップヌードルの賞品が出ました。

トリは「津軽三味線」です。素敵な演奏に感動。飛び入りで歌う人も現れました。

ここまで全て、会員の方たちの出し物です。なんと多才な人材の宝庫でしょう。

カラオケも歌手顔負けの上手な方ばかり。18名の方が歌って

誰もが迎える終わりのとき、それまでをいかに健康で楽しく

自分らしく

生きるか、

残される家

族にどう対

処してほし

いか、また

自分の意志

をどう伝え

ておくかな

どお話いた



自分の在り方について考える



本当に皆さん芸達者です

ださいました。

最後は全員が輪になり「東京音頭」「炭坑節」を踊りました。おいしいお弁当とおいしいお酒で、お腹もいっぱい。温まった心と身体で、帰る頃には雪も止んでいました。次の催しが楽しみです。

(双葉蓬萊会 江原)

できました。さらに「エンディングノート」の作成方法や活用

等を学び、非常に有意義なセミ

ナーとなり、これからの生き方

を各自が考える大変良い機会と

なりました。

まずは自分でできることから

始めてみましょう。

・まず笑顔で他人に接する

・できるだけ外へ出て歩く

・食事はきちんと食べる

(赤塚寿光会 大久保)

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。

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

緑と太陽に思わ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
げんきにながよくがんばるこ

板橋区成増 4-30-14

TEL 03-3930-0831

赤塚幼稚園

☎03-3930-0990

板橋区赤塚2-3-12

花と森の幼稚園

自然の中で元気いっぱい

キリストの愛

まきば幼稚園

学校法人 まきば学園

板橋区徳丸 2-9-7

HP: <http://www.makiba/>

☎ 03-3933-7337

FAX: 03-3932-9987

法務局・裁判所・提出書類作成代理

ほりゆき事務所

司法書士 堀行 隆

板橋区板橋4丁目13番2号

TEL 03-3964-4311

FAX 03-3961-6829

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



それぞれ丹精を込めて織り上げた作品です

魅力あふれる作品と パフォーマンス

【板老連作品展】

10月13日(日)～15日(火)、

板老連作品展に多数の折り紙を出展しました。他のクラブの内容・配置など、皆目見当がつかず、胸を躍らせ、ドキドキの心境でした。折り紙の上手な役員のもと、一折一折気の抜けない所作で、正確さが一番大事ということも習得。思考力と汗との結集で完成することができました。

一言で「折り紙」といえば簡単に思いますが、奥深く完璧な

作品に仕上げることは並大抵ではないと実感しました。

クイズ・ぬり絵・カラオケなどは男女問わずですが、女性会員の出番が今一つなのが悩みです。今回の折り紙で一步踏み出すことができ、喜びが倍増した気持ちです。

何事にも積極的に挑戦することとは、素晴らしい充実感と意義あることと痛感いたしました。

(赤塚遊友クラブ 新井)

【新年会】

1月18日(上)、お楽しみ会を兼ねた新年会を集会所で開催しました。午前は29名の参加を得て輪投げ大会を行いました。久しぶりに参加した方も大奮闘し、日頃の運動不足を解消するように笑顔と真剣さが入り交じって最高でした。いつも支部大会時は率先して審判をしてくれている方が優勝という驚きもあり会場を湧かせました。

午後から50名の参加で懇親会に移行しました。会員の方のご主人と友達の三人で結成しているバンドのご協力により、ギター・ハーモニカ・ウクレレの見事な生演奏で懐メロや童謡を全員で合唱し、大いに盛り上げ



バンド演奏で気分上々

ていただきました。

各人それぞれ自信曲を披露してください、ウクレレ漫談も懐かし、心を安らかにさせていただき、あつという間に約束の時間になりました。会員の方々は大きい若返り、楽しみました。

その後、いつものカラオケタイムで盛り上がりました。午前中からの雪模様でしたが、足下の悪さほど吹く風で、皆さん大満足の顔で口を揃えて「次回を楽しみに待っています」と仰っていました。とっても嬉しい日を過ごすことができました。

(赤塚遊友クラブ 岩村)

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

社会福祉法人 成増会
成増保育園

 板橋区成増2-24-7
電話 3975-5360

Since 1968 / ぶがけさまで50周年
 社会福祉法人 あすなろ福祉会
あすなろ保育園

TEL 03-3963-5678
<http://www.asunaro-hoikuen.net/>
 板橋区仲宿 25-6
 (板橋区役所前駅より徒歩 8 分)

社会福祉法人 板橋敬隣会
敬隣保育園
 板橋区本町 19-4
TEL 03-3961-3912
<http://www.keirin-hoikuen.jp>

がまん ゆうき やさしさ
 社会福祉法人 さくら福祉会
さくら保育園

 板橋区東新町 1-17-7
TEL:03-3956-6302

陽だまりのようなかみ地よい保育園
 社会福祉法人 松葉の園
松葉保育園

 板橋区氷川町 27-2
TEL 03(3961)1369

ちょっとひといき 漢字クイズ

(問題)

[?]に入る漢字は何でしょう？

【第1問】

答えは
15ページ

【第2問】



【第3問】



寿大学修了祝辞

平成30年4月4日(水)入学、
寿大学受講生11科目177名は、
令和2年3月12日(木)で2年間の
学習を終え修了となりました。
本来予定されていた修了式、お
よび謝恩会(3月12日)は、新型
コロナウイルス感染症拡大防止
のため、中止となりました。

3月24日(火)、板老連事務所
において担当科書記各位に時間
差を設け来所願ひ、板老連会長
より修了証書・精勤賞(該当者)、
入学式(4月9日)もコロナウ
イルス感染症拡大防止のため中
止となっております。

続いて新学期書記委任状・講師
委嘱状などを授与し、修了式、入
学式を終えました。

科目別の修了者数は、記載表の
通りです。

なお、第22期科目別受講生(3
月24日現在)170名も併記しま
した。未だ定員に満たない科目も
ありますので、ご応募お願いしま
す。

(教養部 山口)

	科目	21期修了生	22期入学生
徳丸教室	短歌	7	4
	俳句	7	5
	かな書道	16	15
	手芸(押し絵)	6	7
	絵画(水墨画)	18	20
赤塚教室	陶芸	14	11
	園芸(山野草)	16	15
板橋教室	新舞踊	27	27
	謡曲	15	14
	囲碁	29	25
	将棋	22	27
	合計	177名	170名

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。

真言宗 智山派

寶勝山 南蔵院

板橋区蓮沼町48-8

☎03-3967-7611

真言宗 智山派

成田山 不動大教会

板橋区赤塚 1-9-11

お電話 03-3975-2080

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

私たちは
『板橋区老人クラブ連合会』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

社会福祉法人 陽光会

陽光保育園

板橋区大谷口上町 23-1

☎03-3956-1068



短歌 松坂 弘選・評

天 花の神様も急に現れて踊り出しそうなにぎわいの元氣な老人会が終わった後の、何とほない淋しい雰囲気をとらえています。作者は出身地で開かれた老人会に出席した折りの思いをなつかしく思い浮かべているのでしょうか。地 真冬の寒空を飛行する飛行機と月とを仰ぎながらメルヘン

の世界に心を遊ばせているところ。す。「浮き世忘れて」という表現に作者の思いがたくさん込められています。人 作者は遠くまで見はるかすことができる筑波にお住まいだった頃を思い浮かべているのでしょうか。

天 花神まで躍り出そうな老人会

閉れば離郷の思ひ起これり

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

地

凍てつく夜月に飛行機重なりて

浮き世忘れてメルヘン世界へ

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

人

我が生は日暮の里の春弥生

東に筑波西に富士山

仲宿睦双葉会 藤生 桂司

母逝きて遠のく里の春彼岸

縁側の陽に在りし影消ゆ

和泉クラブ 鈴木 光枝

吾をほめて天真爛漫の笑いヨガ

あははおほとボジテブに生く

金沢千とせ会 加藤 馨子

ツイッターSNS 飛び交う空間に

花粉とウィルスまでまじる

乃ぐち松寿会 新井 美知

幼き日母とめぐりし金華山

釜石観音お姿うかぶ

坂下わかば会 鈴木ミツ子

ランドセルがしゃがみ鳴らし走りゆく

始業まぢかの裏門への路地を

清水町清寿会 大塚トモ子

冬空に川の水音も冷えびえと

大海原へのよどみは見え

富士見寿会 岩崎千鶴子

子供らの熱気に当てられ若き日に

思い巡らす交流の会

仲宿睦双葉会 金子 永

赤い糸五十数年切れもせず

口に出さずもあうんの呼吸す

朝日クラブ 橋 恭子

玄関の千両の実は紅あかと

令和二年よ穂やかであれ

朝日クラブ 西谷 照子

冬の月さえわたりたる夕空に

昔話しのうさぎ見えおり

乃ぐち松寿会 松村 綾子

城が島大の思い出波しぶき

青き空にも富士の峰高し

朝日クラブ 三堀 龍江

お互いを労り合いの夫婦仲

病い乗り越え強まる絆

朝日クラブ 浅賀 清

コツコツと練習つんで箱根路へ

託すたすきよ勝利の道に

朝日クラブ 金子タカ子

国連で小女の叱咤の訴えに

大人の責務地球を守れ

朝日クラブ 藤越 秀明

道をゆきみごとに咲きし口椿

なにもに染まぬ気品漂う

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

世界中震撼させるウィルスの

終息は何時か五輪も近い

乃ぐち松寿会 上野 晴美

公園に河津桜の二本咲き

少女はブランコ満面のえみ

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

思わずも言わずもがなのしゃべりし

白口紹介はすこしおくれる

桜川旺寿会 大澤 貞子

遊園地解き放たれし駒のごと

我が意を得たり子ども駆け出す

仲宿睦双葉会 新田 大寒

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。

浄土真宗 一心山 昌玲寺

板橋区前野町5丁目41-5
フードバンクいたばし事務局
TEL 03-3965-2780
FAX 03-6789-2242

真言宗 豊山派 常楽院

板橋区前野町4-20-8
☎ 03-3960-6593

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

板橋区協定斎場 両色中書・葬儀協定会指定店
全葬儀・各契約葬・福祉葬
都府県・生前葬可・お供養会加盟
葬祭ディレクター1級・2級合格
監安全(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
大村葬儀社

☎ 0120-88-5683 板橋区志村 3-1-16

曹洞宗 延命寺有地蔵尊 福泉寺

永代供養墓 慈福観音
板橋区中板橋29番2号
電話 03-3961-4087

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。



俳句 星利生選・評

天 立春の光を思い浮かべて
鑑賞ください。すばらしさが直
ぐ分かります。

地 「春隣」は春近しという冬の
季語です。ランドセルを開んで
の新生の笑い声が聞こえてく
る楽しい句。

人 「梅咲いて庭中に青鯨が来
ている」は昨年逝去された日本

を代表する金子兜太先生の句
で、兜太先生を悼んでいる。「戸
を開けると白梅。気がつくど座
は海底のような青い空気に包ま
れていた。春が来た、命満つ、
と思ったとき、海の生物で一番
好きな鯨が庭のあちこちに泳い
でいたのである」作者自解。

天 立春の光をすくう日玉焼

常盤光寿会 畑 乃武子

地

春隣笑い声飛ぶランドセル

東新東寿会 森田ハルミ

人

梅の下鯨と酒盛り三回忌

常盤光寿会 矢島千代子

紀の国は天まで続く蜜柑山

東新東寿会 中島 孝祐

福寿草陽をいっぱい抱きけり

双葉蓬菜会 江原 輝義

亡き夫へ友より届く桜餅

大谷口二丁目寿クラブ 田中あさ子

初賜杯つわもの顔に春光る

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

今年こそ今年こそはと初詣で

仲宿睦双葉会 藤生 桂司

山門の枝垂れ桜や絵馬鳴りぬ

高島平寿会 宮下けい子

せせらぎは光をつくし黄水仙

東新東寿会 高橋 明

青柳や川面にゆるる風の色

常盤光寿会 宮崎 幸雄

晴天に映える川辺の猫柳

常盤光寿会 松田 翠

春隣異国語きこゆバスの中

東新東寿会 田中 タイ

一本の河津桜や八分咲き

常盤光寿会 熊野 照美

冬日和窓辺に白し遠い富士

板橋東芳寿会 日野原志津江

落葉踏む音も優しい老いの足

朝日クラブ 浅賀 清

沢水の流る山菜田津南町

常盤光寿会 尾関 昭子

しずが屋にはなやぐ声やお正月

東新東寿会 堀米多賀子

ちよつと添削

①手入れ知らぬ我が庭にさえ芽

吹き有り

↓手入れせぬ我が庭すでに芽

吹きをり

乃ぐち松寿会 新井 美知

②春近し低空飛行のテスト機見ゆ

↓春近し低空飛行テスト中

乃ぐち松寿会 松村 綾子

③鉢底に啓蛰を待つ虫五匹

↓鉢底に啓蛰しかとへばりつく

乃ぐち松寿会 上野 晴美

④枯れ葉舞う歩道のすみにたむろして

↓吹かれ来て歩道の隅に舞う枯れ葉

朝日クラブ 三堀 龍江

⑤故郷の南アルプス山眠る

↓故郷の南アルプス眠りをり

坂下わかば会 鈴木ミツ子

⑥杖はずし十歩かぞえて寒椿

↓杖放し十歩かぞえて椿まで

朝日クラブ 藤越 秀明

⑦春泥や国政疑惑おさまらず

※発想はよろしいですが時事問題なので「春泥」にはふさわしくないようです。川柳として出句されたら正しい評価がいただけるでしょう。

東新東寿会 高橋 松代

川柳

挨拶にマスク外せばノーメイク

朝日クラブ 西谷 照子

幕尻で天下のとれる国技かな

仲宿睦双葉会 新田 大寒



③ ② ① 13Pの



