



板老連

板橋区老人クラブ連合会

板橋区の花：ニリンソウ

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 会長 阿部 勲

「友愛活動の充実」を 重点目標に

あけましておめでとうござ
います。

会員の皆様には、爽やかで晴
れ晴れとした新春をお迎えの
こととお慶び申し上げます。

た。会員の皆様には、常に積極
的にご参加を賜り、この場をお
借りして心よりお礼申し上げ
ます。

また昨年度は、板老連の輪投
げの代表チームが大変な活躍
で東京都大会と城西ブロッ
ク大会で共に優勝。他のチームも
ほとんど上位に入り、ペタンク

も都大会準優勝という快挙で
した。スポーツの板老連と噂さ
れるようです。

今年はいよいよ「オリンピック
ク・パラリンピック」を迎える年
になりました。大いに楽しんで
いただきたいと思います。と同
時にこれを契機にご自身も体を
動かし、健康に前向きな生活を
ぜひ送ってほしいと思います。

さて、今年度も重点目標を
「友愛活動の充実」としました。
先般、東老連から各単位クラ
ブに配布された、『老人クラブ
がめざす「友愛活動」の冊子
をご参考にしていただき、特

に「老人クラブがめざす友愛活
動」の5つの活動①多様な生活
支援②多様な通い場づくり③
見守り支援④健康づくり支援
⑤情報伝達支援などを各単位
クラブの実情に合ったやり易
い活動から、計画に載せ実施に
移していただき、クラブ員同士
が支え合い助け合っていく絆
づくりを、ぜひ取り組んでいっ
てほしいと思います。

終わりに、今年も会員の皆様
のご健勝とご多幸をお祈りす
るとともに、板老連へのご協力
を切にお願いし新年のごあい
さつとさせていただきます。



板橋区長 坂本 健

皆様との連携や 協力関係を大切に

新年あけましておめでとう
ございます。

板橋区老人クラブ連合会会
員の皆さまには、つつがなく
新年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

「人々が美しく心を寄せ合う
中で文化が生まれ育つ」とい

う意味をもつ「令和」の新年
号にふさわしく、板老連にお
いても精力的に事業を実施し
ていただきました。

友愛活動等の支え合い、軽
スポーツや健康講座、また芸
能大会や作品展等、仲間とつ
どい、心身の健康寿命を延ば
す取り組みを展開される中

で、昨年7月には、城西ブロッ
ク・東老連の輪投げ大会で、板
橋区から出場された単位クラ
ブの皆様が快挙を成し遂げら
れたとの嬉しい一報にも接す
ることができました。今年はい
よいよ東京オリンピック・
パラリンピックが開催されま
す。ムーブメントの盛り上が
りとともに、皆さまお一人一
人が、ご自分に合った活動を
生涯楽しみながら、今後とも
素晴らしい成果をあげられま
すことをご期待いたします。

さて2025年には、団塊
世代の全てが75歳以上の後期
高齢者に移行し、高齢化は今
後さらに進行していきます。
超高齢化社会における板橋区
がめざす「まちづくり」では、
地域の皆様との連携や協力関
係が必要となります。老人ク
ラブの皆様にも、変わらぬご
協力を賜りますよう、よろし
くお願いいたします。

最後になりましたが、板橋
区老人クラブ連合会並びに各
老人クラブの益々のご発展
と、皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げ、新年
のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年
2020
特集

各部長あいさつ

子年——令和初のお正月を迎えて

元号が平成から令和となり、初めての新年を迎えました。また、今年の子年ということもあり、新たな始まりを連想される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私たち板老連も気持ちを新たに、さらなる発展を目指し進んでまいります。

今回は板老連のさまざまな活動を支えてくださっている各部長さんたちに活動への思いや、今年の抱負などを語っていただきました。

総務企画部

友の輪を広げて

総務企画部 部長 井村 吉伸



明けましておめでとうございます。総務企画部部长になり、8カ月悪戦苦闘の日々でしたが、少し慣れてきました。明るい板橋区老人クラブ連合会を目指し、総務としてお役に立てるよう頑張つてまいります。「友愛活動」「会員増強」などテーマはいろいろありますが、基本は会員の皆さま方に近隣の方々との「友の輪」が広がることを考えています。

クラブの友、趣味の友、このきっかけのお手伝いとして板老連がいろいろな情報発信を行い、また企画を推進していきます。元気な老後を楽しんでくださいますよう、今年も仲間と一緒に頑張つていきますので、よろしくお願いたします。

教養部

寿大学で「新しいこと」への挑戦

教養部 部長 山口 克行



教養部は「寿大学」を軸に作品展、囲碁・将棋大会、および不定期に時流にかなつた「教養講座」を開催しています。寿大学では、11科目（短歌、俳句、かな書道、手芸、水墨画、陶芸、園芸、新舞踊、囲碁将棋、謡曲）で、それぞれ月2回の教室を開講して2年間で卒業します。この寿大学を通して、作品展の力作や囲碁、将棋大会での熱戦が生まれます。皆さまも本年は「新しいこと」への挑戦として「寿大学」への入学を！

文化部

皆さまの喜びのために

文化部 部長 奥永 和満



あけましておめでとうございます。昨年は、文化部の諸行事に延べ1500名を超え、皆さまに参加していただきました。厚くお礼申し上げます。

本年も、芸能大会をはじめ、諸行事に皆さまが喜んで参加し、楽しんでいただけるよう、文化部員一同力を合わせ頑張つてまいります。

なお、文化部に対してのご意見などは、各支部の文化部員にお伝えください。

ご意見を活かしてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

体育部

健康な体をめざして

体育部 部長 小西 治夫



明けましておめでとうございます。去年同様輪投げの板橋と言われるように頑張ってください。それとペタンク、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールにも、心身ともどもに健康な体になるように、より多くの人が参加してください。

厚生盛年部

健康寿命の延伸を目標に

厚生盛年部 部長 小菅 昭夫



新年おめでとうございます。2020東京オリンピックを迎える明るいニュースで、新たな気持ちでスタートしたいと思います。厚生盛年部も「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、楽しみながらの健康づくりを目指します。東京23区ウォーキング教室の3度目の挑戦、および体験学習健康講座に取り組み、人生100年時代に向けて前進、長寿の輪をさらに広げていきます。本年もよろしくお願いたします。

広報部

新年を迎えて

広報部 部長 伊藤 恵子



令和2年、明るい年明けとともに「ためになる、楽しみに待つ、友だちと共有」など、多くの方々に目を通していただけるような紙面づくりを目指して、部員とともに努力していく所存です。会員の方々の心の活性化の一助になればと思います。単位クラブやご自身のことなどご投稿や、今まで培ってきた知恵を前面に出していただき、次世代に繋げていくには情報が必要です。たくさんのご投稿お待ちしております。

会計部

業務の簡素化と精度維持を目指す

会計部 大塚 恒夫



あけましておめでとうございます。昨年一年間を通じて、板老連の会計の仕組みを構成することができました。今年、現行の仕組みを推進しつ

つ、会計基準を整理したいと考えています。出金、入金、整理、記帳の基本をルーチン化し、業務の簡素化と精度維持をなお一層求めていきたいと考えています。会員各位のご理解、ご協力お願いいたします。

女性社会部

ゆとりを持って

女性社会部 部長 坪田 知子



日頃の行事に流されて、後をふり返る余裕のないまま新年を迎えてしまいました。リズムダンス、手芸教室、各講習会などの行事を楽しんで積極的に参加していただけたでしょうか。奉仕活動は自発的に参加していただいているでしょうか。一人でも多くの参加者を、と少しゆとりが欠けていたような気がします。新しい年に向け、部の仲間とともに遊び心や楽しむゆとりを持って誰でも気軽に参加できる、より充実した活動に結びつけられればと思います。

板老連本部事業報告

第48回全国老人クラブ大会

北寿クラブ快挙

11月27日(水)、大宮ソニックス
 ティで第48回全国老人クラブ大会が
 2000名を超える参加者のもと、
 盛大に開催されました。

多くのクラブが功績を称えられ、
 100万人会員増強運動表彰では、
 板橋区から北寿クラブが表彰されま
 した。全老連会長より直接表彰され、
 思い出深い表彰式となりました。

主な内容として、①町会と連携し
 PRや口コミでの宣伝②活動の見
 直しを図り、麻雀(脳トレ部)、筋
 トレ(体育部)、行くのが楽しい活
 動(行楽部)へ参加者が増加③役員
 会などの組織改革を進めるなどの功
 績が評価されました。



2000名以上が参加

第33回東京都老人クラブ大会

おめでとうございます!



輝かしい功績を発表

12月4日(水)、文京シビックセ
 ンター大ホールにて第33回東京都老
 人クラブ大会が開催されました。第
 一部のアトラクションでは、第56回
 東京都老人クラブ芸能大会で上位入
 賞されたチームによるすばらしい演
 技が披露されました。また、東京
 都を活動拠点とする楽団 Z e s t
 B r a s s による演奏会も行われ、
 楽しみました。

第二部の式典では、今年も多くの
 クラブ、個人が表彰されました。板
 橋区老人クラブ連合会関係の表彰は
 次のとおりです。

東京都老人クラブ連合会会長表彰

(団体表彰)

優良老人クラブ

第9支部 仲蓮根寿会

(代表 稲毛 智哲)

第9支部 蓮根坂下三丁目芳寿会

(代表 齋藤 政爾)

第12支部 高島平二丁目団地

老人クラブ悠々会

(代表 戸田 敏之)

単位老人クラブ増加団体

第4支部 阿部 勲

(増加クラブ数 1)

会員増強運動奨励賞

第1支部 加賀みどり会

(代表 平林 昭栄)

東京都老人クラブ連合会会長表彰

(個人表彰)

老人クラブ育成功労者

第1支部 勝島美智子

(板三三桜会会長)

第2支部 河西 剛

(熊野町寿会副会長)

第4支部 林 ぶん

(富士見町もみじ会理事)

第4支部 小林 猛

(明和友の会前会長)

第6支部 島田 栄一

(長寿友の会会長)

第6支部 阿部なほ子

(長寿友の会副会長)

第6支部 増本兵二郎

(長寿友の会監事)

第8支部 矢作 定義

(小豆沢グリーンクラブ顧問)

第9支部 森 淳一

(長後長寿会会長)

第9支部 酒井 良司

(蓮根南やすらぎ会会長)

受賞おめでとうございます。今
 後の活躍を期待いたします。

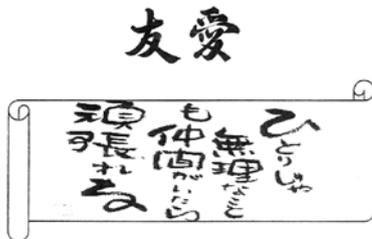


各地より多くの方が参加

板老連クラブリーダー研修会

テーマ「友愛」で

闊達に議論



9月20日 (金)、文化会館・大会議室において板老連クラブリーダー研修会が開催され、会場には190名からの会員が

集まりました。開会のあいさつに続き、「友愛活動」の事例紹介が2・4・6・8・11支部の代表者から行われました。各クラブ、大変立派な内容でしたが、特に心に残った言葉が、常盤光寿会・尾関さんの「押し付けにならない、お節介」という言葉でした。日々の活動に活かしたいと思いました。続いて、東京大学・客員研究員、木村先生の「いまなぜ友愛活動なのか」をテーマに、孤独死、引きこもりにならない老人など、友愛活動の必要性の講演が続きました。最後は時間切れ、皆さん熱心に聞かれ、もう少し聞きたいと意見が出るほど。大変有意義な会となりました。



200名近い方が参加

支部発表者

- 第2支部 中丸中町白寿会 福代 孝雄
- 第4支部 双葉蓬菜会 江原 輝義
- 第6支部 常盤光寿会 尾関 照子
- 第8支部 小豆りんぎクラブ 金子 憲一
- 第11支部 赤塚こごぶき会 高尾 精一



熱のこもった講演に耳を傾ける

板橋区・日光市栗山地域 高齢者交流事業

他地域との絆を深めた2日間

10月17日(木)～18日(金)、1泊 2日の日程で板橋区・日光市栗山地域高齢者交流事業が行われました。日光市栗山にて、板橋区より推進課2名を含む14名、栗山地区より15名が参加いたしました。

(総務部 井村)

一日目は、グラウンド・ゴルフ大会。板橋区のメンバーは、初体験者が数名いたものの、渡邊副会長がホールインワンと意外に健闘。しかし優勝は日光市でした。その後の歓迎会では市長も駆けつけ、あいさつをいただき、カラオケ大会で大変盛り上がりました。

二日目は二宮尊徳記念館、作曲家の船村徹記念館を見学。栗山地区の皆様の手厚い歓迎に感謝の気



絆深まる瞬間

板老連本部事業報告

秋の健康講座

転ばぬ先のつえ

11月29日(金)、グリーンホール1階にて、転倒予防体操会を阿部会長以下71名の参加者で、赤塚健康福祉センター、市東指導員のもとで楽しく学びました。転倒予防のための歩き方のポイントとして①転ばないために②転ばない歩き方③良い歩き方などなど講義をしていただきました。



歩き方指導を楽しく学ぶ



皆で一斉に実践

また、脚の筋力運動や脳を使った「正しい姿勢で歩く」「かかとから着地する」などの体操も取り入れて実践しました。ことわざに「転ばぬ先のつえ」というものがあります。失敗しないように用心してかかれという例えですが、参加者は元氣よく体操を行い、軽快に家路へつきましました。市東さんありがとうございました。

(厚生盛年部 小菅)

第43回囲碁・将棋大会

勝ち負けにもドラマあり

11月27日(水)、区立文化会館にて第43回囲碁・将棋大会が開催されました。囲碁部門に30名・将棋部門に30名、合計60名が参加して、開始の合図とともに静かな熱戦がくりひろげられました。



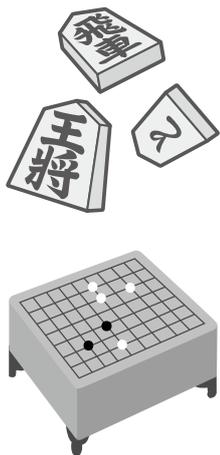
盤上の心理戦

相手のミス、見落とし、ポカなどでの勝者もあり、緊張で思うように打てなかった敗者ありで、それぞれに勝ち負けがあります。勝った喜び、負けた悔しさ、よし次は、よし次も、と寿大学で指導を受ける人、集会所に通う人、仲間たちと楽しむ人、大いに左脳を使い、次の囲碁・将棋大会に臨みたいですね。

(大会優勝者 囲碁部門 佐々木) 各優勝者は、次のとおりです。

| 囲碁の部 優勝 | | |
|---------|--------|--------|
| クラス | 氏名 | 所属クラブ |
| A | 佐々木 鋭士 | 宮元親和会 |
| B | 柏原 武久 | 中台若松会 |
| C | 広木 啓次 | 四ツ又寿栄会 |

| 将棋の部 優勝 | | |
|---------|-------|---------------|
| クラス | 氏名 | 所属クラブ |
| A | 野口 辰俊 | 成増団地親和会 |
| B | 武井 光男 | 高島平一丁目すこやかクラブ |
| C | 添田 信明 | 富士見長友会 |



第32回輪投げ大会

前半戦で
大波乱の試合展開に

雲一つない秋晴れの11月6日（水）、第32回輪投げ大会が小豆沢体育館にて開催されました。参加者は選手25チーム・123名、スタッフ15名の計138名でした。団体戦は1チーム5名。輪投げ台の7台に、1台につき3〜4チームを配置して行われました。



一投入魂



おめでとうございます！

試合は午前4回、午後2回の計6回の合計得点で順位を決定。輪投げは、東老連城西ブロック大会でも人気のある競技です。午前の4試合で高得点を出したチームが出るなど、先の読めない展開となりましたが、結果は以下のとおりとなりました。

- 優 勝 赤塚百寿会 A 602点
- 準優勝 西台第二白寿会 587点
- 第3位 愛染寿栄クラブA 580点
- 第4位 清和クラブA 564点
- 第5位 西台第一白寿会 488点
- 第6位 朝日クラブ 461点

上位6チームは、次年度城西ブロック大会出場決定。優勝・準優勝は東老連大会に出場が決定しています。

(広報部 本部)

一泊旅行

楽しかった
秋の親睦旅行

秋の一泊旅行は、2班に分かれ、1班は10月28日（月）出発で29名参加。2班は、10月30日（水）出発で30名参加。

好天に恵まれ東海道を二本松へ。霞ヶ城公園の源氏物語に題材を取った見事な菊人形を見学、「大菊三本仕立て」「千輪咲」は息を呑む美しさでした。宿泊先の磐梯熱海温泉「ホテル華の湯」は、30種類の風呂とのことですが、18カ所回るのが一杯でした。

翌日は紅葉真っ盛りの裏磐梯毘沙門へ。ハートマーク模様の鯉が15分も足元に留まってくれ大変ラッキーでした。檜原湖ではモーターボートで紅葉の湖を一周。あまりにも早いスピードに驚きました。飯盛山では白虎隊を偲び、多くの思い出とお土産をかかえ帰路へ。無事故で全行程を終え、横浜に到着。次回の再会を約束し解散しました。（南一長寿クラブ 田中）



見事な菊人形を見学しました

第 53 回 作品展

さらにレベルの上昇が
作品の数々



10月13日(日) 15日(火)、作品展が高島平区民会館で開催されました。台風15号の影響下、13日午前中に作品を受けました。悪天候にもかかわらず、昨年と同じ430名の出品者数でした。14日午前中に審査を終了。午後より、一般公開。15日午前10時30分に坂本区長も鑑賞されました。今回の作品は審査員の方々が、「どの科目も全体的にレベルUPしている」との講評をいただき、次への前進と希望が湧く作品展でした。

(教養部 山口)

令和元年度第53回 板老連作品展 上位入賞者一覧

| | 区長金賞 | 区長銀賞 | 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 |
|----|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 絵画 | 双葉高砂会 平山 利夫 | 双葉蓬菜会 窪田 夏恵 | 志村長命会 澤田 豊子 | 加賀みどり会 平林 昭栄 | 坂下一丁目長寿会 伊藤 あい |
| 書道 | 双葉蓬菜会 富田 裕司 | 乃ぐち松寿会 佐々木三佐子 | 常盤光寿会 佐々木邦子 | 愛染寿栄クラブ 土澤 明子 | 高一寿会 榊原恵美子 |
| 短歌 | 該当者なし | 成増団地親和会 新井 忠彦 | 大山和楽クラブ 伊藤恭一郎 | 朝日クラブ 藤越 秀明 | 朝日クラブ 三堀 龍江 |
| 俳句 | 朝日クラブ 田中 正己 | 蓮根坂下三丁目芳寿会 齋藤 洋子 | 仲宿睦双葉会 新田 大寒 | 和泉クラブ 小宮 公子 | 双葉蓬菜会 江原 輝義 |
| 写真 | 中板橋友愛クラブ 影山 通子 | 南一長寿クラブ 古保 光昌 | 和泉クラブ 津野 好子 | 南一長寿クラブ 渡辺 和夫 | 成増松竹会 大森 栄治 |
| 手芸 | 板橋仲よし会 土佐 幸子 | 該当者なし | 高島平七福会 団体 | 仲蓮根寿会 団体 | 愛染寿栄クラブ 竹内 晴代 |
| 園芸 | 該当者なし | 成増松竹会 添田千代子 | 成増松竹会 海老沢清子 | 成増松竹会 菅野ヒテ子 | 成増松竹会 佐藤ちづ子 |
| 陶芸 | SUNクラブ 倉成 桂子 | SUNクラブ 細田 澄子 | 和泉クラブ 鶴原 文夫 | 徳丸みどり会 古谷直七郎 | SUNクラブ 河合 弘子 |



手芸作品

令和元年度第53回 板老連作品展 努力賞受賞者一覧

| | | | | | |
|----|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 絵画 | 双葉高砂会 田中 恭子 | 常盤光寿会 加山 節子 | 舟渡福寿会 齋藤 礼子 | 大山和楽クラブ 伊藤恭一郎 | 徳丸みどり会 山崎ユキ子 |
| 書道 | 蓮沼大原町寿会 坂番 純子 | 三園寿クラブ 小林やよい | 徳丸春秋会 田中 孝子 | 三ツ和熟年クラブ 木村千枝子 | 煌き倶楽部 佐藤 節子 |
| 短歌 | 和泉クラブ 高林 文江 | 朝日クラブ 田中 正己 | 朝日クラブ 浅賀 清 | 仲宿睦双葉会 遠藤 秀子 | 仲宿睦双葉会 新田 大寒 |
| 俳句 | 清和クラブ 中 竹夫 | 東新東寿会 高橋 明 | 常盤光寿会 畑 乃武子 | 三園寿クラブ 北村 康和 | 和泉クラブ 鶴原 文夫 |
| 写真 | 双葉蓬菜会 阿部 勲 | 朝日クラブ 小林 春三 | 南一長寿クラブ 塩谷 輝雄 | 坂下一丁目長寿会 小杉 紀男 | 舟渡福寿会 増山 信一 |
| 手芸 | 常盤光寿会 田中 初江 赤塚寿光会 手嶋美代子 | 栄町福寿会 新井 郁子 北寿クラブ 石澤 葉子 | 富士見長友会 中原 典子 藤栄クラブ 荒船 芳子 | 三園寿クラブ 石田 洋子 高島平寿会 外山美枝子 | 東山光寿会 吉澤久美子 常盤光寿会 市川 澄子 |
| 園芸 | 前野寿クラブ 吉田 勝之 | 上親友クラブ 山口 節子 | 成増松竹会 奥積 清子 | 成増松竹会 下田 紀子 | 成増松竹会 角田喜美子 |
| 陶芸 | SUNクラブ 野沢 秀子 | | | | |



写真左より
山口教養部長、阿部会長、
前田惣遠先生、坂本区長

東老連。ペタンク大会

10月の東老連ペタンク大会で健闘

(準優勝)

10月5日

(土)、武蔵野中央公園スポーツ広場で東老連ペタンク大会が開催されました。初参加は8年前、レベルの違いを思い知らされましたが、翌年は運よく5位入賞しました。今大会は43チームが参加、11グループに分かれ予選が始まりました。ローカルルールに戸惑いながらも3勝し、猛暑の中、決勝リーグに入り、7対3で準決勝。11対0で決勝に進みました。コート周りのには多くの人が集まり、途中ハプニングもございましたが、非常に盛り上がりました。試合は6対8で相手の技が上でしたが、平均83・5歳(写真)は、すごく頑張りました。また、応援に駆け付けた皆さまからの励ましや心遣いに感謝した大会でもありました。



準優勝お疲れさまでした!

(上赤塚長生会 伊藤)

第10回総合軽スポーツフェスティバル

350名が4種目で腕を競う

秋晴れに恵まれた10月10日(木)、小豆沢野球場にて板老連主催の第10回総合軽スポーツフェスティバルが開催されました。ゲートボールにグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンクの4種目が行われ、参加選手は333名、スタッフ17名の総勢350名という盛大なものになりました。

ゲートボールは2コート・40名で対戦、グラウンド・ゴルフは24チーム148名で8ホール、2コース(2回)。輪投げ4台、16チーム80名、ペタンク11コート22チーム、65名の取り組み表で対戦という形式で競技をスタートしました。

(体育部 小西)



狙い定めて

| ゲートボール | | |
|--------|----------|-----|
| 優勝 | 長後長寿会 | 9支部 |
| 準優勝 | 中蓮根寿会 | 9支部 |
| 第3位 | 中板橋友愛クラブ | 3支部 |

| ペタンク | | |
|------|---------------|-------|
| 優勝 | 金井町友の会 | 2支部 |
| 準優勝 | 清和クラブA | 7支部 |
| 第3位 | 清和町清寿会・小茂根楽生会 | 7・5支部 |

| グラウンド・ゴルフ | | | |
|-----------|----------|-----|------|
| 優勝 | 南一長寿会 | 6支部 | 219打 |
| 準優勝 | 小豆沢幸友クラブ | 8支部 | 234打 |
| 第3位 | 清和クラブ | 7支部 | 235打 |

| 輪投げ | | | |
|-----|--------|------|------|
| 優勝 | 清和クラブA | 7支部 | 532点 |
| 準優勝 | 新町熟年会 | 11支部 | 509点 |
| 第3位 | 赤塚百寿会 | 11支部 | 494点 |



毎年恒例の体力測定

体力測定

今後の方針立てにもつながる測定

9月29日(日)、体力測定を蓮根第2小学校体育館で午後1時より開催。参加者は、第9支部5クラブ47名、役員スタッフ13名計60名。後藤支部長のあいさつ、高齢化で健康維持増進の目安で、毎年行うのが重要です。体力測定は6種目を実施、全体を4班に分け、ペアを組み、実施者、記録者に各種ごとに実施要領を説明しました。順調に測定は進み、午後2時30分に終了しました。昨年より体力が落ちていると痛感。日常生活の今後の方針を意識されたいと思われまます。

(広報部 本部)

支部だより

第1支部

板老連女性部手芸講習会 素敵なカード入れ作りに 挑戦

関東に予想外で最悪の爪痕を残した、超大型台風通過後の10月16日(水)、文化会館3階4会議室において、恒例の板老連女性部手芸講習会が開催されました。各支部より2名が出席。布で作る「カード」入れの講習会に第1支部も出席しました。講師の方々が丁寧かつ、きめ細やかな対応をしてくださる中、賑やかに、楽しく参加者全員が1時間の所要時間で仕上げることができました。誰でも便利に使える作品であり、



指導を受けながら楽しくカード入れを作りました

柄も好みで選べば、お友達へ「プレゼント」として手軽に作れることへの満足感もありました。クラブへ持ち帰り、皆さんといっしょに再度挑戦したいと思います。

(第1支部 神合)

第8支部

世代交流実施 地元の子供たちとの 触れ合いがテレビ放送

11月8日(金)、志村ふれあい館1階にて、世代交流が行われました。

関口館長のあいさつの後、小桜保育園年長18名と第8支部の志村栄光クラブ、志村長命会、坂下一丁目長寿会の15名が参加しての紙芝居。そして園児と第8支部のメンバーでボール投げゲーム大会。全員でわくわく体操を行う歌と踊りでは、小桜保育園の先生と園児が元気に頑張ってく

第5支部

「友愛の集い」開催 日々の健康管理で決意 新たに

小茂根の郷・施設長、杉田美佐子さんを講師としてお迎えし、9月11日(水)、気温が32度と残暑厳しい日ではありましたが、49名の参加者で11時に会は始まりました。

主な内容は、正しい座り方・歩きの正しい姿勢・転倒予防体操・インターバルウォーキング・おウチでできる筋力強化運



ためになる講義に全員が聞き入りました

動・歩行を継続するための食事などなど、どれも聞き慣れた言葉ですが、継続は難しく、分かっているけどできていないのが現実です。改めて思い出し、お聞きしたお話で、実行する決意を新たにした人も多かったですと思います。

健康な生活を送るために大変役立つ良いお話を聞き、後に軽く昼食をしながら懇談会となり、久々に会うお友達や少し離れたお知り合いと話し、笑って楽しい集まりでした。皆さん笑顔でお帰りになりました。

(第5支部 森田)

第10支部

「幼児親子とおとしよりとの 世代間交流会」を開催！ 深まる絆、

世代を超えて

11月21日(木)、午前10時30分より区立徳丸地域センター3階にて恒例の「幼児親子とおとしよりの世代間交流会」が開催されました。区立紅梅・西徳児童館の幼児親子30組60名と、徳丸地区の5つの老人クラブ28名、さらに児童館職員および地域



天候にも恵まれ 68人が参加しました

第12支部

グラウンド・ゴルフ大会頑張りました

秋空の下で 楽しく競った一日に

れました。

最後は志村栄光クラブ曾我会長、関口館長のあいさつで無事終了。すべての内容は、地元のジェイコムで

11月11日(月)の午後5時、9時、11時の3回放送されました。

(第8支部 曾我)

第12支部では、昨年10月21日(月)に、旧高島平第7小学校校庭で、令和元年度グラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。心配した天気もまずまずで、参加者68名が午前9時より開会式からスタート。各自2ホー

ル和やかに終了しました。

優勝は16ホール・合計36打、ホールインワン2回の高一寿会・滝沢サワ子さんでした。

(第12支部 宇於崎)



小さな手を支える

の民生・児童委員さんの計96名が集合。はじめに職員による司会で紅梅児童館・山野井館長のごあいさつと各老人クラブ会長の紹介(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、老人クラブを代表して徳丸会春秋会・会長代理の若林さんより交流会出席の喜びと、さらに若きお母様への激励のあいさつで開会となりました。

まずは職員からプログラムの説明があり、オープニングとして「みんなで脳トレ おやつたーべよ」の手遊びから始まり、乳幼児親子と老人クラブの玉入れ競争、紅白の大玉転がし競争、橋落としなどのゲームで賑やかに楽しく遊びました。

この後、茶話会に入り、それぞれが輪になって椅子に座り、幼児親子と会員一人ひとりが自己紹介、自分



故郷や子育ての話で盛り上がりました

の故郷、子育てなどの話で盛り上がりました。全員の対話が終わった後、幼児親子よりそれぞれの会員さんに「ようこそ大先輩!」「ありがとうございませう」という感謝の気持ちとして手作りのお守りが贈られ、一同感動し大変喜びました。

また老人クラブから遊具のプレゼント内容が披露され、幼児親子および児童館からも大いに喜ばれました。そして全てのプログラムが終了した後、全員で「ふるさと」の合唱をしました。

最後に西徳児童館・池上館長の閉会のあいさつがあり、その後、幼児親子が出口に向かって2列に並んでの見送りを受けて、老人クラブのメンバーは握手・ハイタッチ、バイバイなど激励のエールを送って会場を後にしました。

(第10支部 古谷)

単位クラブだより

小茂根寿光会

第5支部

大舞台で演じられる喜び

第56回東京都老人クラブ芸能大会は、9月30日(月)文京シビックセンターで行われ、板老連からは、愛染寿栄クラブの舞踊と小茂根寿光会のフラダンス(ひまわり会)が出演いたしました。

各地域から、32組、286名が参加し、優秀チームに賞が与えられましたが、残念ながら私ども2チームとも入賞できませんでした。しかし大



都知事から特別賞をいただいた横山さんと瀧本さん

舞台上で精一杯演じられたことに感謝しています。

また、健康長寿でいきいき活動している90歳以上の方に、都知事特別賞が贈呈され、小茂根寿光会の横山久子さんと瀧本花子さんが、壇上で小池百合子知事より表彰状と記念品をいただきました。

(小茂根寿光会 大場)

三ツ和熟年クラブ

第10支部

果物・野菜が安くて大満足

東京を台風が直撃した後の10月17日(木)、我がクラブで当初の予定どおりバス旅行を敢行いたしました。那須塩原「スーパードア」くりんどう湖、那須塩原く矢坂りんご園の



もちろん買い物だけでなく観光も満喫

蓮沼大原町寿会

第7支部

大きな節目を盛大に祝う

秋澄みわたる11月9日(土)。西台の「王華」にご来賓10名、会員40名にて蓮沼大原町寿会50周年祝賀会を開催いたしました。司会者の開催宣言、会長として15年におよぶ3回の式典に携わる苦勞と喜びを含む会の経緯、今日に至るあいさつをいたしました。そして蓮沼仲町寿会長川辺様・清水地区センター三角所長様・第7支部部長中沢様・朝日クラブ会長藤越様のご祝辞をいただき、式典は終了しました。

宴会は蓮沼西町会長野口様の乾杯

のご発声で始まり、お料理をいただきながらのご歓談でも和みましました。アトラクション

は白寿を迎えた桑原理事の「千里の道」でスタート。女性3名が「酒の宿」「私鉄沿線」「島のブルース」、男性2名の「東京ラブソング」「マイウェイ」と続き、締めは花柳流名取である清和クラブ会長・中様が「男の舞扇」を2本の扇で優雅に力強く舞い納めてくださり、拍手で大盛り上がり。最後は、最高齢の桑原理事の三本締めでお開きとなりました。

(蓮沼大原町寿会 千木良)



多くの来賓もお招きし大いに盛り上がりました

宮元親和会

第1支部

第166号・第171号に続き3回目のアゲハ蝶の観察

第171号随想に記載させていた「アオスジアゲハ」を、毎年幼虫を採集して40匹ぐらい育てていますが、大敵である「アオムシコマユバチ」に採集した青虫の3割は体内



卵から幼虫が生まれた瞬間を撮影

コースです。紅葉には早すぎましたが、台風被害はなく、りんご園は赤く色づいたりんごが枝一杯。
 今回の旅行の目玉は、何と云っても「スーパードライ」のバス。買物でバスのトランクが満杯。果物、野菜が極端に安い。例えば15個入りのりんご

高一寿会

第12支部

**あの感動が再び
味わえる幸せ**

令和初めての新春を、会員各位の皆様にはお元気で迎えられたことと存じお慶び申し上げます。

本年は東京オリンピック開催の年です。我々世代は、昭和・平成・令和と3代に巡り会い、一生のうち二度もオリンピックを観られるのは幸運なことです。これもひとえに日頃から健康で永く生きて来られた賜であります。

今年もオリンピックを観られるように、友人・知人と語り合い支え合いながら、お互いに切磋琢磨・健康で明るい一年でありますよう、頑張つてまいります。

(高一寿会 宇於崎)

ご箱が780円。皆さん1箱2箱と買い、そして添乗員・バスのドライバーさんも野菜を段ボール買い。買物物が安く充分にできましたということで、楽しい旅行になりました。

(三ツ和熟年クラブ 木村)

富士見長友会

第4支部

**しのぎ削る長期戦、
笑い絶えない打ち上げ**

板老連第4支部第18回輪投げ大会が令和元年11月2日(土)に富士見地域センター内体育館において開催いたしました。当日は天候にも恵まれました。当日は天候にも恵まれました。当日は天候にも恵まれました。

板老連阿部会長の体操指導のもと参加者は体をほぐし12ゲームの長期戦に全員挑みました。ゲームの中で阿部会長が1ゲーム44点を出され、40点以上ゲームで出された方は他に4名おり大会は最高潮に達しました。ベスト10には男性5名、女性5名と男女とも白熱した大会で、大成功の内に終了いたしました。

に卵を産みつけられており、青虫がさなぎになり羽化直前に皮膚を破って外界に脱出、宿主はこのために蝶になれずに死ぬのが残念で、今年は葉に産みつけた卵を採取して育て、ほぼ100%が蝶になり、我が家より外界に飛んで行きました。

1ミリ弱の卵がかえるところを根気よくカメラを向けていましたが、偶然シャッターを押すことができました。生命に感動です。

(宮元親和会 佐々木)

各クラブ間の交流と大成功を兼ねて打ち上げ式を行い成績の良かった人、また、悪かった人とも関係なく、笑いの絶えない打ち上げ式でした。全員次回の大会までに腕を磨き、再開することを約束しながら第18回の輪投げ大会は無事終了いたしました。ありがとうございました。

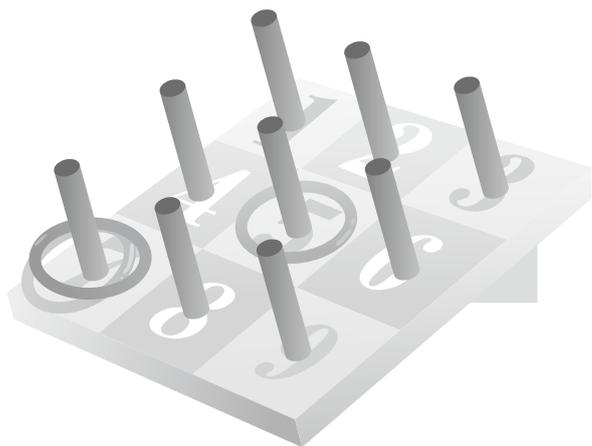
(富士見長友会 土田)



大勢参加の大会

第18回輪投げ大会 結果

| 順位 | 氏名 | 得点 |
|----|-------|-----|
| 1 | 竹内 弘 | 246 |
| 2 | 江原 洋子 | 237 |
| 3 | 内田美智子 | 231 |
| 4 | 渡邊 忠 | 230 |
| 5 | 土澤 明子 | 228 |
| 6 | 須藤 清忠 | 226 |
| 7 | 阿部 勳 | 223 |
| 8 | 石橋美津江 | 211 |
| 9 | 青鹿 久子 | 208 |
| 10 | 滝澤 幹男 | 205 |



短歌 松坂 弘選・評

天 お孫さんと同居している祖父
母が、お孫さんの書き初めの受賞
を大喜びしている場面を詠んでい
る。祖父母にとって孫は自分の子
どもより可愛いもの。下の句の表
現には実感がこめられている。
地 病気でしばらく伏せていた
妻が、元気になる雑炊を作った

る。雑炊の煮えるコトコトとい
う音が心に響く。妻の回復を心から
実感し喜んでい
人 夏の終わりのころの早朝のひ
とこま。「あいさつのごと」が言
得ている。季節の移り変わりをこ
まやかな感覚でとらえていて懐か
しさのある作品。

天 書き初めで賞取りし孫の大燥おほしやぎ
祖母の自慢が一つ増えたり
坂下わかば会 鈴木 昇

梅雨明けあじさいの花
いきいきと色とりどりに友と楽しむ
仲宿睦双葉会 増野 信子

地 食欲の戻りし妻の雑炊が
コトコト跳ねて卓に春呼ぶ
大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

刻々と姿を変える山の朝
シャッターチャンスだ逃すな今を
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

人 早朝に庭の落葉を掃きおれば
あいさつのごと蝉の鳴きくる
中丸中町白寿会 荒井 初美

早朝の露を宿した病葉を
愛でし老女は体力作りす
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

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

湯畑を夫と散策金婚の朝
めぐる年月恙がなくあれ
坂下わかば会 鈴木ミツ子

陽を浴びて向日葵囀るオウム二羽
鋭利な嘴天下一品
仲宿睦双葉会 新田 大寒

学舎に母なる川と歌いつぐ
流れの氾濫聞きて哀れむ
和泉クラブ 鈴木 光枝

崖崩れ風水害の神無月
出雲の神祇いわんかたなし
蓮根南やすらぎ会 関根 義信

秋めきし空の青さよすがすがし
船は湖面をすべりゆくなり
富士見寿会 岩崎千鶴子

お正月つどう仲間でおとし玉
袋をのぞき顔を見合わす
和泉クラブ 笠間 洋子

厳かな即位宣明内外へ
上代文化令和へ繋ぐ
蓮根南やすらぎ会 関根 富子

トランプは気候変動他人事ひとごとで
パリ協定も悩まず脱退
乃ぐち松寿会 上野 晴美

温暖化北極の水くずれゆく
あわれ白熊如何に生きるや
乃ぐち松寿会 松村 綾子

雨上がり平成過ぎし午後の虹
大地を仰ぎ令和を望む
清水町清寿会 菊池 和子

新幹線開通記念スナップに
乗る我と子の背中写りし
大谷口寿齡クラブ 宮地いち子

錦秋の五色織りなす野山こそ
言葉にできぬ大和の誇り
乃ぐち松寿会 篠崎 章子

あと二種伸ばしてヘアドネーションといふ
女孫の黒髪どなたと生きるや
金沢千とせ会 加藤 蓉子

大声で体調不良語りつつ
熟女の四人ランチ楽しむ
朝日クラブ 西谷 照子

冬支度寄り添いあいつ被災地の
いつまで続く仮設の暮し
朝日クラブ 浅井 幸子

久々にのれんくぐりて夫婦酒
ちよつとはしゃいで腕を組み帰る
朝日クラブ 橘 恭子

改修の公園の樹木はチェンソーに
悲鳴にも似る声音上げ伐らるる
金沢千とせ会 加藤 蓉子

昭和から平成へと時代は巡るなり
我が人生も米寿間近に
乃ぐち松寿会 新井 美知

出来ることできないことを自覚して
老いの身にもつ奉仕のころを
朝日クラブ 浅賀 清

俳句 星 利生 選・評

天 「かの阿武隈かの千曲川秋出水」という句が新聞に載っていた。「瓦礫は人間のもの」との楚辞も俳句にあった。超大型台風で暴れ川になった河川は人々の生活のどれもこれもを瓦礫にしてしまった。雛人形を温かく、そしてやさしく探し出

し哀しみの感動の一句を作り上げられた。
地 「春風が瀬音を運ぶ」がポイント。(略)
人 「まんまるの冷氣」の「まんまる」が初茜らしくめでたい。(略)

天

瓦礫より探し出されし雛人形

東新東寿会 森田ハルミ

水引きし積しろじろ秋深む

高島平青葉クラブ 安住 正子

千万の街を眠らせ霧の海

仲宿睦双葉会 新田 大寒

地

奥入瀬の瀬音を運ぶ春の風

東新東寿会 中島 孝祐

三味の音や誕生祝う秋近し

東芳寿会 日野原志津江

人

まんまるの冷氣降りくる初茜

大谷口寿齢会 増田みどり

見とおしの効かぬ世見すえ懐手

高島平青葉クラブ 山内千賀子

芋煮会僧も巡查も加はりし

常盤光寿会 畑 乃武子

橋上で仰ぐ秋空どこまでも

大谷口一丁目寿クラブ 田中あさ子

外堀に白鳥飛来す祝令和

東新東寿会 岡田喜美夫

神集う出雲の国から幸あれと

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

秋夕焼即位の礼を祝うごと

乃ぐち松寿会 松村 綾子

秋刀魚焼くひとり暮しの口奢る

常盤光寿会 松田 翠

朝取りの枝豆出荷道の駅

エイト熟年会 山平 ツヤ

睦みつつ高み高みへ秋の蝶

朝日クラブ 浅賀 清

台風一過飛行機雲の一直線

双葉蓬菜会 江原 輝義

温暖化の地球の怒り暴風雨

常盤光寿会 吉田 憲司

肩や背に紅葉舞散る車椅子

東新東寿会 田中 タイ

初晴れや高階よりの富士の峰

坂下わかば会 鈴木 昇

古里の空の青さよ曼珠沙華

大谷口寿齢クラブ 宮地いち子

台風禍ブルーシートの屋根と屋根

大谷口寿クラブ 田中あさ子

秋の日や浄土のごとき海の色

常盤光寿会 宮崎 幸雄

蒼天へすつくと立たる曼珠沙華

大山和楽クラブ 伊藤恭一郎

人なぜか足をすべらす紅葉狩

東新東寿会 高橋 明

通り雨ふと見上ぐれば二重虹

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

秋霖や枕辺におく一代記

東新東寿会 堀米多賀子

鯛雲流れる空を泳ぎゆく

朝日クラブ 浅野 浩一

葉の陰に色づく柿の二つ三つ

常盤光寿会 篠原 幸美

最上のカンフル剤は妻の笑み

朝日クラブ 浅賀 清

榛名山湖水鏡に粧へる

坂下わかば会 鈴木ミツ子

増税に国産牛をジツト見る

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

漆黒の被災地悼む虫しぐれ

常盤光寿会 矢島千代子

病んで知る夫婦の絆一寸だけ

朝日クラブ 田中 正巳



いたろ君²⁸

片山遊爺



第2の人生は、心豊かな“いきいきライフ”を!



【活動・行事例】
健康講座、社会奉仕活動、スポーツ大会、寿大学、ウォーキング（歴史さんぽ）など…

教養活動 ◆寿大学 囲碁教室



短歌・俳句・水墨画・押し絵・書道・陶芸・園芸・謡曲・新舞踊・囲碁・将棋の11科目が学べます。

趣味活動 ◆文化部日帰り旅行

会員同士の交流を目的とし、日帰り旅行のほか、春と秋の一泊旅行、バスハイクがあります。



健康増進 ◆グラウンド・ゴルフ大会



グラウンド・ゴルフのほか、輪投げやウォーキングなど、健康増進につながる活動をしています。

【お問い合わせ先】
板橋区老人クラブ連合会
☎03-3963-5334
※平日10時から15時まで



老人クラブ 会員大募集



おいでよ寿大学~22期生募集中~

あなたも一緒に学びませんか?
修業年限：1期2年間
入学式：4月9日（木）文化会館小ホール
お問い合わせ先：☎ 03-3963-5334

学習教科：11科目

徳丸教室（徳丸ふれあい館）

| 教科 | 定員 |
|------|-----|
| 短歌 | 20名 |
| 俳句 | 20名 |
| かな書道 | 30名 |
| 押し絵 | 30名 |
| 水墨画 | 30名 |
| 陶芸 | 30名 |

板橋教室（仲宿いこいの家）

| 教科 | 定員 |
|-----|-----|
| 新舞用 | 30名 |
| 謡曲 | 30名 |
| 囲碁 | 40名 |
| 将棋 | 30名 |

赤塚教室（下赤塚駅前集会所）

| 教科 | 定員 |
|-----|-----|
| 山野草 | 30名 |

| 板老連 今後の予定 | | |
|--------------|--------------------|----------------|
| 行事名 | 日にち | 場所 |
| 区イベントホール展示 | 2月 3日（月） ～7日（金） | 板橋区役所 1階ホール |
| 区助成金説明会 | 2月 25日（火） | 文化会館 |
| グラウンド・ゴルフ講習会 | 3月 5日（木） | 小豆沢野球場 |
| 寿大学入学式 | 4月 9日（木） | 文化会館 |

板老連 179号 訂正とお詫び
輪投げ大会ごぼれ話の記事において、小原進様の所属クラブが西台第二白寿会となっておりましてが、西台第一白寿会と訂正してお詫び申し上げます。