



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>



コロナ禍に負けず 安全で楽しい老人会活動を

板橋区老人クラブ連合会 会長 阿部 勲

この夏は「危険な暑さ」の毎日が
続いておりましたが、会員の皆様には
お変わりなくお過ごしでしょうか、
心よりお見舞い申し上げます。
さて、新型コロナウイルス感染拡
大については、この板橋区でもいよ
いよ800名を超える状況になっ
てしまいました。

私たち高齢者にとつては、基本
的な予防策をしつかりと守り、細
心の注意を払いながら、「感染しな
い」「感染させない」というきめ細
かい配慮と注意、そして行動が今
必要な時ではないでしょうか。

個人の生活では不要不急な外出
の自粛や板老連や単位クラブの活
動停止により、高齢者の運動不足
は即「ブレイル」に近づき、人との
ふれあいの減少は「認知症」を早め
てしまうことに繋がります。

「老人会活動を再開してほし
い」という会員の声に勇気づけら
れ、十分な感染予防対策を講じた
上で、「段階的に緩和」をして行く
ということとで再開に踏み切りまし
た。

このような困難な状況の中で大
切なのは、クラブ内での会員同士の
友愛の心ではないでしょうか。
「ようやく例会が再開できたの
で一緒に行きましょうよ」

「運動不足にならないようにウ
オーキングを始めたので一緒にや
りませんか」
「マスクを手作りしたので、持つ
ていくわね」

こんな会員同士の温かい会話
が、大きな心の支え合いに繋がるの
ではないでしょうか。

こういう時こそ人間関係をしっ
かり深めていってはいかがでしょ
うか。コロナとの闘いは、ワクチン
の開発や優れた治療薬が出てくる
まで、まだまだ続きそうです。

板老連の会員同士がともに支
え合い助け合ってこの難関を乗り
切って行きましょう。



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。

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

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～
板橋区赤塚新町 3-19-5 **TEL:03-3930-2277**

遺言書の原案作成と円満な相続対策の
相続トラブルを避けるための専門家
行政書士 柴田法務会計事務所
代表 柴田純一

まずは、あなたの思いをお聞かせ下さい。
どこにでもお伺い致します。

☎03-6780-1408
板橋区大谷口 2-24-13

笑いのある安心をお届けします。
東京都指定居宅サービス事業所

大谷ロケアサービス

- 在宅介護サービス
- お気軽にご相談ください
- ヘルパーさん随時募集しています

板橋区大谷口 北町63-11 **☎03-5964-5355**

手 心
つなぐ ささえる

保育と介護
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

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

「板老連の四大活動目標を實現しよう」

令和2年4月

仲間づくりを中心に、①のばそう健康寿命、②助け合おう友愛活動、③担おう地域づくりを、④積極的に会員増強に力を入れよう、を目標に掲げ積極的に取り組んでいく。

基本方針

団塊の世代が後期高齢者になる「2025年」が迫っている。国や自治体は問題点を先取りし、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る。

その2025年は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日本がかつて経験したことが無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ことになる。

2025年まであと5年と迫った今、私たちの中にも一人暮らしや、介護や支援が必要になってくる会員も出てきている。まさに他人事では済まされ

ない状況である。

区は板橋区版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、民生児童委員、老人クラブ、医療・介護の専門職、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る。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ているので、次のような活動を通して期待に応えていきたい。

うゝ事業

③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

④旅行や作品展等の各事業を通して、「生きがいと喜びと連帯感」を育む事業

⑤情報交換を図り、支部及び単位クラブの活性化や安定化に努める事業

⑥元気な高齢者が地域のために、安心安全で豊かな地域づくりを構築していく事業と共に、地域包括ケアシステムとの活動を地域と共に積極的に実践していく事業

⑦「会員増強」を積極的にすすめる一人でも多くの高齢者に手を差し伸べる事業

⑧若手リーダーを育成し、魅力ある老人クラブ活動を推進する事業

①「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

②友愛活動の幅を広げ、「高齢者同士が助け合い支え合



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	○	休診	

▲第3土曜休診
板橋区成増3-10-5
☎03-3979-3555

もり眼科クリニック
眼科一般・眼鏡処方・コンタクトレンズ取扱い
院長：森 美奈子

☎03-5943-4840

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	-	●	●
15:00~17:30	●	●	●	-	●	-

【休診】土曜午後・木曜・日曜・祝日
板橋区仲宿 55-8 (スーパーライフの前)

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

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

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

高島平かわむらクリニック
Takashimadaira Kawamura Clinic
内科・循環器内科・小児科 (訪問診療も対応)

☎03-3933-7700 P4台

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	-	●	●	●
15:00~19:00	●	●	▲	-	●	-	-

▲15:00~17:30 【休診】木・土午後・日午後・祝日
板橋区高島平 9-18-7

令和元年度 総務・企画部 事業報告

総務・企画部 井村部長

令和 / 月	事業内容	概要
1/4月	4/10 理事会	〈大塚総務部長・運営〉
5月	5/8 総会 5/10 理事会 5/24 三役・部長会	〈総会〉 出席128名・委任4 合計132クラブ・成立 (大塚部長より業務引き継ぎ) ☆三役・部長会を新設提案、了解される
6月	6/5 理事会	(役員名簿・支部長名簿・部員名簿・作成)
7月	7/2 理事会 7/17 三役・部長会 7/19 城西ブロック会議(練馬)	ブロック会議(練馬)・4名参加 (阿部会長、早坂・渡邊副会長・井村)
8月	8/7 理事会 8/20 東老連・手帳手配 8/30 区長を囲む会	〈区長を囲む会〉 区6名・理事23名にて実施
9月	9/6 理事会 9/12 三役・部長会 9/20 リーダー研修会	〈リーダー研修会〉 友愛活動をテーマに実施 190名参加
10月	10/3 理事会 10/17～18 日光交流事業(日光市にて)	〈日光交流事業〉 板橋区14名、栗山地区15名にて実施
11月	11/1 理事会 11/15 板橋・健康まつり 11/20 三役・部長会	〈板橋・健康まつり、95名来場〉 GH1階・グラウンド・ゴルフ、写真展示PR (板老連クラブ名簿・整理)
12月	12/2 理事会 12/4 東老連大会(功労者、クラブ表彰)	〈表彰〉①優良老人クラブ 3クラブ ②育成功労者 10名 ③会員増強クラブ 1クラブ
2/1月	1/7 理事会 1/9 板老連・新年会	新年会・123クラブ参加
2月	2/6 理事会 2/18 三役・部長会 2/3～7 区役所・板老連PRコーナー開催 2/25 助成金説明会(中止)	板老連・PRコーナー(483名・来場) (コロナウイルス対策・助成金説明会 - 中止)
3月	3/3 理事会 3/17 全体会長会(中止)	(コロナウイルス対策・企画全面 - 中止)

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	○	○	休診
15:00~18:30	○	○	○	○	○	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

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
AM 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ △
PM 3:00~ 6:30 ○ ○ 予約 予約 /

板橋区氷川町26-1 ☎6915-5852

内科・外科・整形外科・皮ふ科
理学診療・成人病検診・トック・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	○	休診
PM 3:00~ 6:00	○	○	○	○	○	休	休診

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

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>

令和元年(平成31)度 板老連収支決算書

企画部	150,000	51,740	-98,260	老連新任会長等研修会・会員増強・東老連研修会等
事務費	600,000	546,376	-53,624	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	97,761	-2,239	電話・FAX・連絡用郵便・送料等
印刷費	600,000	642,806	42,806	コピー機管理・消耗品・コピー機リース料等
渉外費	120,000	40,000	-80,000	地域・外部団体交流(祝儀)
慶弔費	40,000	73,136	33,136	慶弔用
消耗品費	30,000	24,501	-5,499	事務用品(文具・領収書・額等)
会議費	200,000	168,698	-31,302	会計監査・委員会・三役会等
交通費	50,000	62,860	12,860	三役・理事・外出・区外出張費等
総会費	300,000	449,200	149,200	会場費・運営費等
新年会費	400,000	396,076	-3,924	会場費・運営費等の補助
支部費	700,000	810,000	110,000	支部活動費
東老連会費	1,206,000	1,197,000	-9,000	133クラブ×9,000円
備品費	150,000	14,900	-135,100	
雑費	163,000	433,751	270,751	戻入金・振込手数料他(①事務所移転費153,440円②助成金返還金277,074円含む)
小計(B)	4,809,000	5,008,805	199,805	
特別会計				
70周年記念事業費	200,000	0	-200,000	
役員理事記念品費	245,000	490,000	245,000	
小計(C)	445,000	490,000	45,000	
合計(2)(A+B+C)	12,504,000	12,764,910	260,910	
翌期繰越金(1)-(2)	0	318,363		

収入の部 板橋区老人クラブ連合会 (単位:円)

項目	平成31年予算	平成31年実績	増減額	内 訳
前年度繰越金	153,428	353,428	200,000	平成31年度繰越金(積立金20万円含む)
会費	3,744,000	3,709,120	-34,880	会員数11,591名×@320-
板橋区補助金	6,400,000	6,461,037	61,037	平成31年度板橋区補助金
社協助成金	260,000	200,000	-60,000	芸能大会・作品展20万円
シルバー助成金	30,000	30,000	0	作品展運営
行事参加費	1,300,000	1,145,100	-154,900	体育部(151000)盛年部(87200)寿大学(203000)囲碁・将棋(6000)作品展(43000)新年会(411000)唄と踊り(35100)手芸(33300)ダンス(19800)芸能(62700)他の会(93000)
広告料	30,000	103,292	73,292	「広報・板老連」年4回発行、広告料なし
寄付金	70,000	38,000	-32,000	祝金
雑収入	516,572	781,552	264,980	664,390円は不分明雑収入に計上
その他		261,744	261,744	261,744円東老連から入金(災害時予備金として(2/14))
積立金繰り入金			0	
計(1)	12,504,000	13,083,273	579,273	

支出の部

活動費	厚生盛年部	400,000	413,772	13,772	転倒予防体操等健康講座・部会・ウォーキング
教養	寿大学	2,500,000	2,412,340	-87,660	寿大学講師・書記手当・同運営等部会
	作品展	800,000	886,539	86,539	会場設営・賞状印刷・審査員手当等及び表彰式
文化	体育スポーツ	600,000	615,597	15,597	ゲートボール・ベタング・輪投げ・グラウンドゴルフ各大会他
	趣味旅行	0	20,400	20,400	
	芸能大会	300,000	299,883	-117	芸能大会費用・部会等
	囲碁将棋	100,000	70,292	-29,708	大会費用
	唄と踊り	150,000	132,282	-17,718	大会費用
女性部	ダンスパーティー	100,000	82,933	-17,067	ダンスパーティー費用
	世代交流	700,000	762,437	62,437	次世代との交流活動等
	女性部/社会部	300,000	257,960	-42,040	友愛活動・日帰り旅行・手芸教室・ボランティア活動・募金活動・部会等
広報部	1,300,000	1,311,670	11,670	広報「板老連」年4回発行等・HP更新・部活動等	
小計(A)	7,250,000	7,266,105	16,105		

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。

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

板橋区大山井町53-2 ☎03-3957-1735

内科・循環器科・小児科

弓倉医院

診療時間 午前9:00～午後1:00
 午後3:00～6:30
 休診日 日曜祝日/木・土曜午後

板橋区南常盤台1-7-12
 TEL (03) 3956-1666

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>

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

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

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

令和2(2020)年度 板老連収支予算

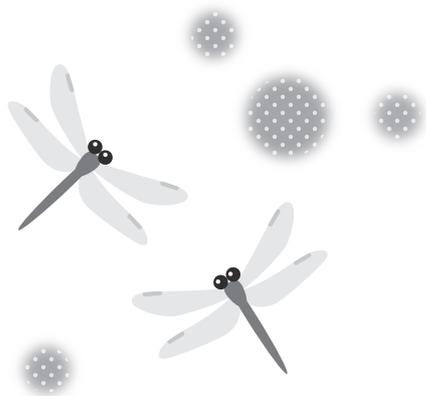
運営費	企画部	150,000	板老連新任会長等研修・会員増強表彰、板老連研修等	
	総務	事務費	600,000	東老連総会、理事会、詳細ブロック会議、日光市老人会との交流会、その他
		通信費	100,000	電話、FAX、送料等
		印刷費	600,000	コピー機関連費用及びリース代等
		渉外費	120,000	地域、外部団体交流(祝儀)
		慶弔費	40,000	慶弔用
		消耗品費	30,000	事務用品(文具、領収書等)
		会議費	200,000	委員会m三役会等
		交通費	50,000	区内外出張費
		総会費	0	会場費、運営費等
		新年会費	400,000	会場費、運営費等
	支部費	700,000	支部活動費	
	東老連会費	1,188,000	132クラブ×@9,000円	
	備品費	150,000	諸行事器具費、事務戸棚他	
雑費	460,256	戻入金、振込手数料、両替手数料他		
特別会計	小計(B)	4,788,256		
	役員理事記念品費	0		
	災害時特別積立金	261,744	令和2年2月14日東老連より入金分	
	小計(C)	261,744		
	合計(2) (A+B+C)	12,300,000		

収入の部 板橋区老人クラブ連合会(単位:円) 令和2年4月1日

項目	令和2年予算	内訳
前年度繰越金	318,363	平成31年度より繰越金
会費	3,680,000	会員数 11,500名×@320円
板橋区補助金	6,400,000	令和2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(寿大学・作品展)250、体育部100、文化部(旅行・芸能・囲碁将棋・唄と踊り・ダンス)400、女性部(社会部・世代交流・女性部)50、盛年部100・新年会400
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	211,637	懇親会会費、利息他
その他		
積立金繰り入金		
計(1)	12,300,000	

支出の部

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、ベタング、輪投げ、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
		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
	女性部	世代交流	700,000	次世代との交流活動
		女性社会部	300,000	(社会部) ボランティア活動、募金活動、社会奉仕、部会等、(女性部) 友愛活動、手芸教室、部会等
	広報部	1,300,000	広報誌「板老連」年2回発行、ホームページ更新、部活動等	
	小計(A)	7,250,000		



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

MARUYAMA DENTAL CLINIC **丸山 歯科医院**
板橋区東新町1-22-12 小松ビル1F
☎03-3530-1877
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:30~13:00 ● ● ● ● ● ●
14:30~19:00 ● ● ● ● ● ▲
▲14:30~18:00【休診】日・祝
その他不定休がございます。TELにてご確認ください。

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

コミュニティ **陽だまり**
代表 堀行 洋子
板橋区板橋 4-13-2
TEL:090-6480-5021

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

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

令和 2 年度「事業計画案」推進について

総務・企画 井村 吉伸

本年度は、コロナウイルス感染拡大が進む中、まったく先が見えません。事業計画案は昨年度同様の企画で進んでいますが、企画より実施まで3カ月間かかるものも多く、予定の変更や中止をすることもあります。

会員の皆様方の安全を第一に考え、環境が整いしだい、順次進めて行きたいと考えております。コロナウイルス感染拡大が1日でも早く終息することを願いつつ、状況をご理解いただき、よろしくお願い申し上げます。

広報部 伊藤部長	
令和/月	事業内容
2/10月	板老連・会報 182 号 発行
3/1月	板老連・会報 183 号 発行

女性・社会部 坪田部長	
令和/月	事業内容
2/10月	リズムダンス教室
	手芸教室
	城西ブロック「健康講座」
11月	リズムダンス教室
	第1回「交通安全教室」
	シニア「健康フェスタ東京」 駒沢オリンピック公園
12月	リズムダンス教室
	第2回「交通安全教室」
3/1月	リズムダンス教室
	第3回「交通安全教室」
	城西ブロック「健康講座」
2月	リズムダンス教室
	東老連・健康講座
3月	城西ブロック「健康講座」
	リズムダンス教室

体育部 小西部長	
令和/月	事業内容
2/10月	(東老連)グラウンド・ゴルフ大会 10月8日(予定)
11月	輪投げ大会 小豆沢体育館 11月11日(予定)
3/3月	ペタンク大会 小豆沢野球場 3月4日(予定)

厚生・盛年部 小菅部長	
令和/月	事業内容
2/10月	ウォーキング教室・歴史散歩 新宿区 10/12,10/26 2回
11月	ウォーキング教室・歴史散歩 新宿区 11/9,11/23 2回 転倒予防体操
12月	ウォーキング教室・歴史散歩 中央区 12/7
3/1月	ウォーキング教室・歴史散歩 中央区 1/4,1/18 2回 健康講座
2月	ウォーキング教室・歴史散歩 中央区 2/1,2/15 2回

文化部 奥永部長	
令和/月	事業内容
11月	板老連芸能大会 文化会館

総務・企画部 井村部長	
令和/月	事業内容
2/10月	理事会
11月	理事会
	三役・部長会
12月	理事会
	東老連大会(功労者・クラブ表彰)
3/1月	理事会
	板老連・新年会
2月	理事会
	三役・部長会
	区役所・板老連PRコーナー 展示 助成金説明会
3月	理事会
	全体会長会

教養部 山口部長	
令和/月	事業内容
2/10月	「作品展」高島平区民館
12月	「作品展」入賞作品・表彰 式 文化会館
3/2月	区役所・板老連PRコーナー 金賞作品展示

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。

WA 建物や土地に関すること、お気軽にご相談ください。

株式会社 **渡辺建築設計事務所**
建築設計、測量・登記

板橋区板橋 2-68-2 2F
TEL 03 (3962) 7831 (代)
http://www.watanabe-archi.co.jp

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

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

KAWADA
KAWADA INDUSTRIES, INC.

株式会社 **河田工業**

板橋区板橋 4-15-5
☎03-5943-7721

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

！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



赤塚ブロック 10・11・12支部 田中 優	志村ブロック 7・8・9支部 酒井 良司	上板橋ブロック 4・5・6支部 荒蒔 経子	板橋ブロック 1・2・3支部 今井 鍵造	赤塚ブロック 11支部 坂本 恒男	上板橋ブロック 4支部 渡邊 博	赤塚ブロック 12支部 早坂 憩子
------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

令和2年度
板橋区老人クラブ連合会
副会長・監事紹介

副会長としての心構え

板橋区老人クラブ連合会
副会長 渡邊 博

前期より企画・総務、教養、広報をお手伝いするようには言われましたが、広報は初めての経験でいまだ勉強中です。

広報の役割は大きく、つまるところ会員増強につなげることと思っています。しかも、会員皆さまの協力無しには成り立たず、また会員皆さまのパイプ役でもあります。

今はコロナ禍で自粛、規模縮小で掲載する材料が乏しい現状ですが、知恵と工夫で新様式のもとクラブ活動を継続しているところもあると聞いております。

今後こうしたニュースをお届けしたいと思っております。

稲毛副会長の後を受けて

板橋区老人クラブ連合会
副会長 坂本 恒男

期間は1年少々、人望ある阿部会長のお手伝いなら頑張ってみようと思いましたが、折しも新型コロナの猛威と戦いながら、拡大阻止の事業展開となりました。

不要不急、3密を避けての行動をと呼びかけつつも、運動不足、ストレス堆積、何をもちの生活指導とすれば良いかわからない状況の中。普段できなかったことができ、改めていろいろな再発見をしたと聞きました。さすがに高齢者は強く、人生を切り開いています。ありがたく素晴らしいなと思いました。

監事に就任して

板橋区老人クラブ連合会
監事 荒蒔 経子

皆さま初めまして、今年度より鈴木監事の後任として務めます、第5支部桜川旺寿会の荒蒔と申します。

今年はさまざまな事情で異例づくめの毎日ですが、このような状況の中で監事というお役をお受けしたのも、何かのご縁かと思えます。皆さまのお力をお借りして、またアドバイスをいただきながら頑張っております。どうぞよろしくお願いたします。

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。

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
TEL: 03 (3530) 1341
http://www.nitto-cs.jp/

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
東京都知事許可(般-1)第151553号
板橋区板橋2-40-6
TEL: 03-3962-5641(代)

株式会社 瓜生精機
板橋区大山東町40番6号
TEL: 03-3961-3223

板橋区より褒状受章!
大谷建装工業株式会社
外壁塗装・屋根塗装
TEL: 03-3934-6293
板橋区西台1-47-8 営業: 月~土 / 8:00~17:00 [日曜定休]

ご希望の住宅をデザイン・設計致します
当社で建て替え期間中お部屋をお貸いたします。
三江建設株式会社
東京都知事許可(般27)第27474号 東京都知事免許(14)第16453号
お気軽にご相談下さい
TEL: 03-3932-6261
◆中台郵便局近◆ 板橋区中台1-29-9

リフォームのことならお任せください
kissoo 吉装 有限会社
東京都知事許可(般-30)第148948号
板橋区東新町2-51-7-101
TEL: 03-5917-4790

寿大学

寿大学・講師の皆さんを紹介

板橋区老人クラブ連合会では、会員の教養を高めるため寿大学で多彩な講座を開設しています。今回は数ある科目の中から、9名の講師の皆さんから自己紹介をしていただきました。皆さんも、寿大学で自分を高めてみませんか？

陶芸

四半世紀の経験を活かす



講師 上原 一幸

陶芸を始めて25年ほどになりますが、今は公募展に出品するより自由気ままに好きな物を作陶している方が楽しくなってきました。

今回、寿大学の講師の話をいただいて自分でいいのかと思いましたが、できる限り陶芸の面白さを伝えられれば、と思っています。

かな書道

書に親しむ



講師 斎藤 圭子

書は毛筆という用具で文字の美しさを追求し、かすれ、濃淡がリズムとなり多彩に表現することが出来ます。

学んでいただけますと、かなのスタイルをご理解できるのではないでしょうか。日本古来のものを大切に継続していきたいと思っています。

手芸(押絵)

押絵と私



講師 青木 登喜

私は、昭和37年に押絵と出会いました。平成15年に寿大学手芸部に入部。その後、故佐藤先生と押絵同好会として活動した

後、平成24年に寿大学の講師に推選され活動しています。手先を動かすとボケ防止になると信じ、皆様とともに楽しく活動しています。

短歌

コロナ禍のなかで



講師 桑原 正紀

講座では短歌作品を何首かずつ持ち寄り、批評や添削をし、著名歌人の作品鑑賞などをしていました。現在は、書記の方が毎月作品をパソコンで打って送ってくださるので、それに評と改作例を付してお返すということが続いています。早くみなさんの元気な顔が見たいものです。



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。

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
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

なかむらクリニック
診療時間
8:45~12:30
14:30~17:00
TEL:03-5948-7378
都営三田線『志村坂上駅』A2出口から徒歩3分

高島平介護センター
介護と暮らしの相談室
http://www.k-f-service.com
TEL:03-3935-7166

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
TEL:03-3977-8222

SUN SUN PHARMACY
さんさん薬局
TEL:03-3960-3331
板橋区志村1-13-2

将棋

初段を目指して



講師 北村 勝伸

平成28年度第20期4月より、今年で3期目です。最初の教室のときに、将棋科に入る目的をアンケートで聞きました。

7割の方がボケ防止、友達作り。3割の方が将棋が強くなりたい、という結果でした。

教室としては、初段を目指す目標に向かって講義をしていくつもりです。

謡曲

講師になって



講師 村田 巨利

寿大学謡曲科の講師として2期目になります。「初心を忘るべからず」の言葉を心に、分かりやすく伝えられるように努めております。

古来培われてきた能楽の骨格である「謡曲」の奥深さと醍醐

味を、受講生の皆さんに少しでも深く味わってもらえるよう念願しております。

囲碁

講師として



講師 鳥井 英司

囲碁は、①右脳を駆使し若さを保つ②良き友を得て生きがいを知る、と言われております。

ところで、新入生の皆さんに初めにお話していることがあります。それは「あきらめるな、一度あきらめると習慣になる」です。実は、この言葉は他ならぬ己に言い聞かせていたことをここに白状しておきます。

俳句

俳句教室へどうぞ



講師 大澤 游子

俳句は17音の短詩形、五・七・五のリズムで日常を詠めます。生活の視野が広がり、頭の体操

に最適。それに俳句に正解はありません。

教室では、5句くらい投句して、選句します。その後全部の句を全員で読みながら、1句1句自由に意見を出し合い添削します。気軽に始めてみませんか。お待ちしております。

新舞踊

人生を積極的に生きる



講師 上田 美幸 (藤間玉美緒)

平成2年の7期より加わりました。現在、学習成果発表の場として区立文化会館での催しに踊らせていただいております。

踊りは演ずる人物、風景に自分を置き、その醍醐味を知ることです。「老人クラブは人生を積極的に生きる事を学ぶ場である」と実感しています。人生100年といわれています。長い老後の生涯学習生活を、無理せず楽しく健康に過ごす一助になれば幸いです。

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。

医療法人社団 希光会

西尾医院

内科・小児科・外科・整形外科
胃腸科・肛門科・循環器科・泌尿器科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲
14:30~18:30	●	●	●	●	●	-

▲8:45~12:30 【休診】日曜・祭日

板橋区常盤台 3-26-15 ☎03-3960-4970

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

株式会社 つくし工房

安全標識 朝礼掲示板 特注看板 保護具・安全用品
重機接触防止装置 土木工用保安機材 熱中症対策用品
配管識別用品 企画デザイン・印刷 贈答・記念品各種

☎03-3977-3333
板橋区赤塚 3-31-7

つくし工房のカタログ・商品ご案内サイト つくし工房 web カタログ 検索

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

24時間
24時間
対応

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

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
目次板橋病院指定

有限会社
こひなた
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

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
コーディアルセレモニー

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

地域のお元気さん いくつになっても

東京都福祉保健局「東京ホームタウンプロジェクト」にて紹介

板橋区『小茂根寿光会フラダンスサークル』に所属し、老人クラブ芸能大会に出演された瀧本花子さんと横山久子さんのお二人の活動が、「東京ホームタウンプロジェクト」に紹介されました。

お二人の日頃の踊りの活動について教えてください。

私たちは、板橋区小茂根寿光会のフラダンスサークルで、月3回練習をしています。うち1回は「カトレア会」の伊藤弘美先生に教わり、あとは振り付け



サークルの皆さん

のプリントをもとに自主トレーニングをしています。

またボランティアで近くの老人ホームを訪問。フラダンスを披露しています。小茂根寿光会のフラダンスサークルは平均年齢81歳と比較的年齢が高いですが、みんな元気に楽しく活動しています。

踊りを始めたのはいつ頃ですか。



（横山さん：91歳）30年ほど前に友人に誘われ、始めた社交ダンスがきっかけです。

そのあとメンバーと一緒にフラダンスを始め、21年になります。板老連の芸能大会で初出場で優勝したのはよい思い出です。



（瀧本さん：90歳）17～18年ほど続けています。小茂根寿光会のフラダンスサークルに入ったのは、7～8年前です。



2人の練習風景

引越してきて、フラダンスを続けられる場所を探し加入しました。フラダンスのほかに日本舞踊もやっていました。

活動が続いている秘訣を教えてください。

サークルのメンバーは仲が良く、みんなに会うことが楽しいです。これからも、できるかぎり長く続けていきたいです。

健康の秘訣は何でしょうか。

（横山さん）フラダンスでの運動です。背筋がシャンとしているねとよく言われます。また家庭が安定し、自分の好きなことが出来るのも秘訣だと思います。

（瀧本さん）3度の食事は欠かせません。好き嫌いもありません。また、月の半分は歩いておでかけしています。食事・運動・睡眠が健康の秘訣だと思います。

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。

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

— 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

高齢者専門宅配弁当
宅配123
 C.O.K. ワン・ツウ・スリー
 1食からのご注文 OK
 土・日・祝もお届け
板橋店 月1回からもご配達いたします
03-3977-2830 配達料 無料
 板橋区高島平7-15-2 サンハイム103

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**
 http://www.mjs-kaikai.jp/c.p/yama85 北口徒歩1分

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

有限会社 **ビーエス企画**
 板橋区中台3-10-18
03(3937)6588(代)



ルールを詳しく解説してもらいます

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、輪投げの次の親しみやすいスポーツとして“ペタンク”を普及させるべく、11支部の有志による第1回ペタンクの勉強会を、7月31日(金)・赤塚体育館少年野球場にて実施しました。総勢19名の方が参加して、ルールの勉強とその後体験を約2時間行いました。皆さん新しいスポーツとして真剣にトライすべく、各老人会に持ち帰

支部だより

第11支部

ペタンク普及に向けて

り今後の普及に邁進してまいります。

(11支部体育部 鈴木)

ペタンク競技

テラン…ペタンクをプレイする場所
コート…テランの中で区切られたスペース

ボール…金属製で、直径が7.05cmと8.0cmの間であること、重さが650gと800gの間

であること
ビュット…目標になる直径30mm

の球
サークル…投球を行う場所で先行チームが地面に描く

大きさは35cm〜50cm

目標球であるビュットを投げ、そのビュットにいかにもボールを近づけ得点するかを競うスポーツです。相手のボールを弾き飛ばしたり、味方のボールを弾いてビュットに近づけたりと技術を向上させる楽しみがあります。

チーム構成は3人対3人です。



初めて体験するスポーツに皆ソワソワ

試合は13点制で、勝負は13点先取：1メーヌ(1セット)が終了、先行チームがビュットを投げ、その後ボールを投げます。ビュットは6m以上10m以下の投球で有効です。両足はサークル内に完全に入

れ、線を踏んで投げてはいけません。以下、ビュットに近い方の相手側が投げていきます。最後、ビュットに近いボールの数が得点になります。

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。

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

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

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


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

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

五輪聖火ランナーに 選ばれて

成増松竹会 会長 坂本 恒男

『この度は東京2020オリンピック聖火ランナー募集にご参加いただき誠にありがとうございます。数多くの「大切な人・絆のエピソード」の中から厳正に選考が行われた結果、あなたがオリンピック聖火ランナーに決定されましたのでお知らせいたします。五輪聖火ランナーデスク』と記載があり、嬉しくて有頂天になりました。現況は杖を離せない体

調であり、本気になって悪い所全て治そうといくつも通院治療を始めました。心を弾ませ努力をしております。皆様もコロナ禍に負けず応援をよろしくお願いいたします。



これが聖火ランナーの通知書類です

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに 便乗した詐欺に注意！

予想される事例

(他県で同種のアポ電が発生しています)

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金を振り込ませる！
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する！絶対に現金等を渡してはいけません!!必ず家族や知人、警察に相談してください。

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。

元気な子 明るい子 がんばる子



東京都 認証 **こっこ保育園**

板橋区南常盤台 1-26-21
☎03-3957-7377

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 **KOJIKI KIDS**

板橋区高島平 2-28-6-102 ☎03-6281-0271

社会福祉法人藤花学園



北野保育園

板橋区徳丸 3-20-14
☎03-3933-1757

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

共に暮らす 共に育む



社会福祉法人わかたけ会

わかたけかなえ保育園

板橋区常盤台 3-12-15
☎03-5918-9868



油 大 断 敵

ルールを守って 安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

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をはじめませんか!

ゆるやかご近助さん 養成講座開催中!

社会福祉法人 **板橋区社会福祉協議会**

TEL.03-3964-0236 板橋区板橋 2-65-6

短歌

松坂

弘選・評

天 新しく起こった新型コロナウイルスという感染症を取り上げています。高齢の父母のために作ったマスクで、新型コロナに打ち勝つてほしい思いがあふれています。

地 私が終戦を迎えたのは小学3年生の8月半ばのことで、今で

も8月が近づくと思い出します。カンカン照りで深閑としていたのを

人 初心者のための研修が、何かの事情でテレワークで受けることに。時代の流れの一端をとらえています。

天 老父母に手作りマスク届ける娘

いつまで続くか新型コロナは

仲宿睦双葉会 増野 信子

地 不気味なる終戦の日の静寂さ

焼け野が原に水滴の音

蓮根南やすらぎ会 高橋みつ子

人 「テレワーク」で入社研修うけている

女孫の笑う声の洩れ来る

金沢千とせ会 加藤 蓉子

今日もまた街なかを舞う蝶のいて

ひとりゆくさまひとりわれ見る

桜川旺寿会 大澤 貞子

運転の免許返納かすめるも

津々浦々を走る景観あり

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

胸ふさぎ心が折れしそんな午後

心遊ばすゴッホの絵画に

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

両親の老いたる姿を知らぬわれ

八十路過ぎて今戸惑う

坂下わかば会 鈴木 昇

三ヶ月会いたい人にも会えぬ日々

コロナ禍だれも恨めぬままに

坂下わかば会 鈴木ミツ子

無観客呼出しの声冴え渡り

ビュンビュンと弓音なる

朝日クラブ 藤越 秀明

コロナの夏自由奪われ自粛する

過ぎし時代のアルバムを見る

乃ぐち松寿会 松村 綾子

コロナ禍で春から無沙汰の墓参り

水仙を捨て向日葵に替える

乃ぐち松寿会 上野 晴美

ニュースではコロナ猛暑日熱中症

テレビの前の我静かなり

乃ぐち松寿会 新井 美知

短歌選者

短歌に親しみを



松坂 弘

短歌は俳句とともに、日本文化の原点のような役割を担ってきました。約4千年にもおよぶ長い歴史をもっています。

短歌も俳句も季節の移ろいに動かされた心の在りようを表現することを基本としています。いずれも、表現形式が単純です。単純であることがまた、難しいという一面をもっています。

でも、いつでもどこでも作ることができます。しかし、いざ作るとなると、さうとはできないものです。心の動きをメモにしておいて、それをもとにして作るのが基本です。

みなさん、短歌を大いに作ってたのしみましょう。

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。

社会福祉法人 三社 平和保育園

保育理念

子どもの発達への補助
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

社会福祉法人 桐花会

太陽の子保育園

板橋区仲宿 46-1

☎03(3964)6205

太陽の子保育園 分園

板橋区加賀 2-7-1 グランアルト加賀

Since1968 おかげさまで50周年

社会福祉法人 あすなろ福祉会

あすなろ保育園

☎03-3963-5678

<http://www.asunarochoikuen.net/>

板橋区仲宿 25-6
(板橋区役所前駅より徒歩8分)

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/>

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

がまん ゆっき 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

俳句 星 利生 選・評

コロナ禍の世相のなかで多くの医療従事者に向けられる市民の感謝の思いは温かく、さまざまに形で表れているのが嬉しい。職場での拍手もそうだし、感謝の言葉であった。国を挙げての自衛隊のスクランブル飛行もそうであった。今回の投句ではそのような俳句が多く見られた。

天 この句では、「励ましのスクランブル飛行」とコロナ禍の中の市民の思いがはっきり述べられている。
地 コロナ禍の中での市民生活の工夫が巧みに詠まれている。
人 紅葉の富士とそれを取り巻く湖がきれいに表現されている。

天 励ましのスクランブル飛行風薫る
双葉蓬萊会 江原 輝義

地 黒南風やテープ貼られしすべり台
常盤光寿会 遠藤美代子

人 紅葉の富士の裾野に湖五つ
坂下わかば会 鈴木ミツ子

櫻桃忌まだ読み切れぬ柵の本
常盤光寿会 畑 乃武子

七夕や願いは一つ幸せに
常盤光寿会 熊野 照美

はしゃぐ子も少なくなりぬ山吹き咲く
高島平寿会 宮下けい子

ひめゆりの風は悲鳴と摩文仁丘
常盤光寿会 矢島千代子

しらじらと夜明けの香り金木犀
乃ぐち松寿会 篠崎 章子

万緑のグラウンドゴルフ軽やかに
東新東寿会 森田ハルミ

母の年越えて生きるや初夏の朝
常盤光寿会 松田 翠

区民農園もんしろ蝶の舞のよし
大谷口寿齡クラブ 増田みどり

鉄骨に太き鋏打つ大暑かな
常盤光寿会 宮崎 幸雄

ちよつと添削

長髪の走る少女へ夕立ちぬ
↓髪長く走る少女へ大夕立
東新東寿会 田中 タイ

説明)「夕立ちぬ」とは言わな
い。

悟りなく一喜一憂沙羅の花
↓いつまでも一喜一憂沙羅の花
常盤光寿会 尾関 昭子

説明)仏教と関わり深い沙羅双樹と沙羅は混同されることがあるが、釈迦の入滅時に花が白くなつたと言われる聖樹が沙羅双樹である。

外人の着物姿や大団扇
↓外国人の和服姿と手の団扇
東新東寿会 高橋 明

説明)外人(がいじん)との省略はしない。

音消ゆるる街に彩る花水木
↓音消えし街の彩り花水木
朝日クラブ 藤越 秀明

説明)コロナ禍一色の街に花水木の彩りを。

八月六日彼の地は永遠に平和なれ
↓八月六日の天界に永遠の平和を
乃ぐち松寿会 松村 綾子

説明)広島忌の多くのみ霊の安かれと。

並び立つ帽子にマスク蝉しぐれ
↓コロナ禍や帽子にマスク蝉しぐれ
乃ぐち松寿会 新井 美知

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
延命子育地蔵尊
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

真言宗智山派
蓮華寺
醫王山
板橋区蓮根 1-10-15
☎03-3966-6509

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
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

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

百合咲いて今朝の挨拶弾みをり
↓コロナ禍の今朝の挨拶百合の花

常盤光寿会 吉田 憲司

説明) コロナ禍の暗い世相にあっても、百合の花が咲いた今朝は明るくあいさつできた。

川柳

街角にカラフルマスク花ざかり

坂下わかば会 鈴木ミツ子

↓街角にカラフルマスク悲喜交々

説明) コロナのマスクで、「はなざかり」とは。



俳句選者

俳句を作ってみよう

星 利生

渋谷駅に近い私鉄沿線で水田を見た驚きから「東京のこんなところに冬田道」という俳句ができました。また、駅で下車した客が、西口から東口からと帰路につく人生の哀歓を匂わせる行動からは「しぐるるや駅に西口東口」の俳句ができました。このように発見や気づきを五音七音五音に整理して季語を添えると俳句になります。 どうですか。俳句に挑戦しませんか。



マンガ・いたろっ君

元気が一番



片山 遊爺



出会いや経験がエネルギーとなり、気がつけば82歳を迎えることができそうです。さらに板老連さんから漫画を描く機会をいただき、スタッフや読者の皆様へ、日頃の感謝とお礼の気持ちをこめて漫画を描いています。

50歳を過ぎれば体の不調は当たり前になり、病氣と寿命も無関係です。動けなくても元気が一番。

明治・昭和に“生”を受けただ方、貴方。あの諺を変えましょうよ。《人生僅か100年》と。

え、これではまだ控えめですか？

いつも漫画をご覧いただきありがとうございます。いきなりですが、若き頃《人生僅か50年》と教わりましたよネ。現在は100歳過ぎの人たちが続出です。

私は二十数年前に癌を患い臓器摘出手術を行って以来、短き余生を覚悟して過ごしてきました。しかしさまざま





板老連今後の行事予定

行事名	日にち	場所
ウォーキング(練馬)	10/26(月)	東上線・成増駅北口
ウォーキング(練馬)	11/9(月)	西武池袋線・大泉学園駅南口
輪投げ大会	11/11(水)	小豆沢体育館
芸能大会	11/25(水)	文化会館
ウォーキング(練馬)	11/30(月)	西武池袋線・江古田駅北口

編集後記

新型コロナウイルスの流行で、全国的に感染症が蔓延し大変なことになりました。不要不急の外出は控え3密を避け、不慣れた生活を強いられています。板老連の事業も全面的に中止になり、支部・単位クラブの活動も中止です。6月に入り解除宣言が出ましたが、第二波が来ているようです。55年ぶりの東京オリンピックも楽しみにしていましたのに延期になり、残念です。

このような非常事態の時期に広報誌の発刊ができますことを嬉しく思い、板老連の令和2年度の会長の所信や総会資料など遅い公開になります。紙面づくりに不具合があると存じますがご許しくださいと思います。

これからも愛される広報誌づくりに一層努力し、会員の皆様からのご投稿、ご協力を心からお願ひ申し上げます。

(広報部長 伊藤 恵子)

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。

フレアスの 医療保険・健康保険が使える!
国家資格保有者が施術!
3つの安心 ご自宅・介護施設へ訪問!
※保険の適用には医師の同意書が必要です。

フレアス在宅マッサージ

板橋区施術所
営業時間: 9時~18時 / 定休日: 日曜日
☎ 0120-00-1712
フレアス 板橋区連根1-27-15 市川ハイツ403
URL <https://fureasu-itabashi.com>

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 宮齒科クリニック

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	●	●	●	●	日原	●
17:00~18:45	●	●	●	●	●	-

板橋区泉町 23-8
TEL.03-3960-2822
<http://www.fujitain.org/>

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
志村坂上駅徒歩5分 志村三丁目交差点際
都職葬・生前葬可・if共済会加盟
葬祭ディレクター1級、2級
霊安室(冷蔵設備有)

創業65年以上の安心と信頼
お気軽にご相談ください。(24時間対応)

株式会社 **正美堂**
大材葬儀社
☎ 0120-88-5683 板橋区志村 3-1-16

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