



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

試練の1年から 飛躍の1年に

明けましておめでとうございませう。今年こそ良い1年でありますようにと、皆様と共に祈りいたしましょう。

今年の板老連は、昨年十分な活動ができなかっただけに、健康づくり活動を中心に据え、友愛、奉仕、仲間づくり活動をコロナの状況を踏まえながら、慎重に推進して行く覚悟でございます。

それにしても、昨年はコロナ禍の影響で区や都の指導を重視しながら、寿大学の卒業式、ウオーキングの中止を皮切りに3月以降のすべての行事を中止または延期せざるを得なくなりました。

会員の皆さんの温かいご協力と励ましをいただき、感謝しております。

7月の理事会では、区施設の再解放に合わせて、9月からの行事再開にはコロナ感染防止に万全の対策を講じながら可能なものから無理せず実施に踏み切り、板老連の主な行事を8割がた実施することができました。

今年、コロナ禍の影響で、これまでの同様の対応では立ち行かない状況が生じてきています。現在、板老連はクラブ内の高齢化が進みクラブ運営の大きな障害となつていますが、老人会の果たす役割は極めて大きく、高齢者が期待する老後の楽しみや、生きがいがいっぱい詰まった団体なので、中でも健康寿命の延伸の活動や、学ぶ機会の増大、仲間づくり、社会奉仕等々老後の生活の充実が満載です。若手の高齢者にぜひ入会していただき、活気ある板老連になればと期待しております。

会員の皆様には、「一人ぼっちにはさせないぞ！」の合言葉で、会員増強にぜひご協力をお願いいたします。

さて、今年はいよいよ皆さんがお楽しみにしておりました東京オリンピック・パラリンピックが開催される年になりました。

若者の溢れんばかりのパワーから元気をもらい、私たちも大いに若返りましょう。

そして、今年、「試練の1年から飛躍の1年に」を旗印に板老連を盛り上げていきましょう。

終わりに、皆様方のますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



板橋区長 坂本 健

新しい生活様式の中で



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。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行という未曾有の事態に翻弄された1年となりました。板橋区といたしましても、区民の安心・安全な生活を守るべ

く、頻発する課題に対して迅速かつ適切な対応に努めてまいりましたが、社会環境・経済環境の激変により、皆さまの生活にも多大な影響があったと推し測るところでございます。

連合会や各単位クラブの行事なども、高齢者の感染リスクの高さを考慮し、大半を自粛せざるを得ない状況にあると聞き及んでおり

ます。一方で、コロナ禍における高齢者の引き込みによるフレイルの進行は大きな社会問題となつております。双方相反する対応が求められる厳しい環境の中、感染拡大防止策を講じながら、作品展や芸能大会、グラウンド・ゴルフ大会等のイベント開催にご尽力いただいたことに、心より感謝申し上げます。

さて、板橋区は、「シニア世代活動支援プロジェクト」をはじめ、元気高齢者向けの様々な事業を通じて、シニア世代の主体的な健康維持・増進と生きがいづくりにつながる社会活動への参加を支援していきます。超高齢化社会において、シニ

ア世代は地域の貴重な担い手であり、皆さまが携わっておられる多様な社会活動は、誰もが年齢を重ねても安心して住み続けられるまちの実現の大きな力となります。

期せずして新しい生活様式を余儀なくされたこの状況においても、区民の皆さまの「いのちと健康と暮らし」を守り、未来に向かって持続的に発展する区政運営に誠心誠意取り組んでまいります。

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、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

板老連本部事業報告

全国一斉「社会奉仕の日」

全国一斉「社会奉仕の日」の取り組みについて

老人会の社会奉仕の日とは？ という質問をいただきました。

平成14年、老人福祉法の改正により9月15日が「老人の日」同21日まで一週間が「老人週間」に制定され、それを記念して全国運動を開始。健康づくりと社会参加への高齢者の意欲と姿勢を示そうとするものです。

それぞれのクラブ、地域の状況に合わせて自主的に企画を立てて地域団体や住民と協力し、地域の緑化、資源ゴミリサイクルの活動を中心に幅広いボランティア活動としてなるべく老人週間の間に実施。地域の高齢者にも参加を呼び掛け仲間づくりの拡大につなげるよう努めます。

また実施の際には、タスキや腕章



よりよい地域づくりのために



落葉一つ残さずに

ローガンに、板老連の皆様のごさらなる参画をお願いいたします。

(女性社会部 坪田)

健康滑舌トレーニング

11月17日(火)、グリーンホール1階にて板老連女性社会部主催で行われました。他区からの参加者もあり、80人ほど集まりました。

講師は元フジテレビ系列アナで、現在はフリーランスアナウンサーの花形一美先生。教材(先生の著書「ぼけない大人のほきはき滑舌上達ドリル(メイツ出版)」)に従って声出しの練習をいたしました。普段話す時は1メートル先の人に話すつもりで話すと高く大きな声が出るそうです。長命の時代ですので自ら努力しなければなりません。1日に3回復唱することが大切です。テーパーの上に置いておくと復唱できますので、クラブ会員に印刷して配りました。

(女性社会部 勝島)

第34回東京都老人クラブ大会

全国老人クラブ連合会 会長表彰

7団体・13個人の功績たたえられる

7団体・13個人の功績たたえられる

東京都老人クラブ連合会・大会は、例年ですと1500名の参加で行われている厳格な行事です。今年はコロナ対策として、参加人数を850名に絞り込み行う予定が急遽中止になりました。功労者表彰対象の方々には大変残念な結果となりましたが、12月中には、各表彰者および記念品が支部経由で届く予定です。コロナ禍対策といえども、残念なことになりました。お詫び申し上げます。

◆東京都知事表彰

優良老人クラブ 特別表彰

第4支部 双葉高砂会(代表 平山 利夫)

優良老人クラブ 一般表彰

第5支部 北寿クラブ(代表 奥永 和満)

◆全国老人クラブ連合会会長表彰

活動賞

第4支部 双葉蓬菜会(代表 阿部 勲)

◆東京都老人クラブ連合会会長表彰

【団体表彰】

老人クラブ会員増強賞

第5支部 北寿クラブ

(代表 奥永 和満)

活動賞 「健康づくり部門」

第1支部 氷川クラブ

(代表 尾美 助)

活動賞 「ボランティア部門」

第1支部 加賀みどり会

(代表 平林 昭栄)

活動賞 「仲間づくり部門」

第2支部 中丸寿会

(代表 今井 鍵造)

【個人表彰】

老人クラブ育成功労者

第1支部 尾美 助

(氷川クラブ 会長)

第4支部 栗原五百子

(前野寿クラブ 前会長)

第4支部 甘野ヨシエ

(富士見町もみじ会 理事)

第5支部 古澤 健吉

(東山光寿会 前会長)

第5支部 大野 義雄

(生光会クラブ 相談役)

第5支部 鈴木 正志

(生光会クラブ 前会長)

第5支部 宮田礼二郎

(生光会クラブ 副会長)

第5支部 小島 雄行

(小茂根寿光会 部長)

第5支部 宮澤 武夫

(東新クラブ 前副会長)

第5支部 桑田 キヌ

(生光会クラブ 前班長)

第57回
板橋区老人クラブ芸能大会

若さあふれる舞台を披露



会場となった区立文化会館

今年度の板老連芸能大会は3度の新型コロナウイルスの感染拡大で開催が危ぶまれてしまいましたが、無事に11月25日

板橋区老人クラブ連合会芸能大会



練習不足を感じさせない素晴らしい舞台

(水)に区立文化会館で開催されました。

コロナ禍で練習の時間を取れなかったにも関わらず、元気いっぱい演技に観客も大きな拍手を贈ってその労を称えました。なお観客は300名を超え、他区・他県の方も来ていました。参加者の皆さんに、マスク・消毒・ソーシャルディスタンスのご協力をいただき、無事故で終えることができ感謝しております。

(文化部 奥永)

女性社会部
手芸講習会「マスク入れ」

ステキな小物が完成

全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が増加しつつある12月10日(木)、グリーンホール6階で3密にならないように配慮し、女性社会部の手芸講習会が開催されました。

マスクが必要で欠かせない昨今です。「マスク入れ」は時流に乗った企画でした。各支部から2名で参加要請し、24名の方々が出席しました。簡単なようながら、できるまで四苦八苦。小学生にもどったように

「先生!! 先生!!」の声があちこちで飛び交い、一生懸命に挑戦している姿はとてもステキでした。1つの作品を作り上げることは、並大抵でないと改めて実感いたしました。

(広報部)



思ったよりも難しい?



色とりどりのマスク入れが完成

健康十訓

- 一、少肉多菜 (肉を控えて野菜を多く摂りましょう)
- 二、少塩多酢 (塩分を控えて酢を多く摂りましょう)
- 三、少糖多果 (砂糖を控えて果物を多く摂りましょう)
- 四、少食多噛 (満腹まで食べずよく噛んで食べましょう)
- 五、少衣多浴 (厚着せず日光浴し風呂に入りましょう)
- 六、少車多走 (車だけに頼らず自分の脚で歩きましょう)
- 七、少憂多眠 (くよくよせずたくさん眠りましょう)
- 八、少憤多笑 (いらいらせず朗らかに笑いましょう)
- 九、少言多行 (文句ばかり言わずにまずは実行しましょう)
- 十、少欲多施 (欲望を控え周りの人々に尽くしましょう)

自粛生活でも いきいき元気に



こんな方は
要注意



- ★ずっと家に閉じこもっている
- ★一日中テレビを見ている
- ★ぼーっとしている時間が長い
- ★食事をたまに抜いてしまう
- ★誰かと話す機会が少なくなった

離れて



並びましょう

手洗い



毎日の習慣に

換気を



行いましょう

消毒を



忘れずに

マスク着用を



徹底しましょう

昨今、新型コロナウイルス感染症の報道が連日のようにされています。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化するリスクが高いことが報告されています。

引き続き、マスクを着用し、人ごみを避けて、手洗いやアルコール消毒、換気をおこなう習慣を徹底し、みんなで感染拡大を防ぎましょう！

ただし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「動かないこと（生活不活発）」になると身体や頭の働きが低下してしまいます。また歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなり、フレイル（虚弱）が進む恐れがあります。日頃から意識して身体や頭を動かし、フレイルの進行を予防しましょう！

足腰を強くする 貯筋体操

基本体操 椅子に座って基本体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、
椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を
柔らかくする



2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の中で上体を起こす。

背中筋力を
きたえる



3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

肩がすっきり軽くなる



7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の
筋肉をほぐす



脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



胸と背中をほぐす

8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。



第 54 回作品展

コロナに負けず
集中した作品展



多くの来場者で盛り上がりました



会場のようなす



力作がずらり



入場の際に検温

10月27日(火)〜30日(金)、第54回作品展が高島平区民館で開催されました。"コロナ禍"の中で「感染防止対策①マスク着用②の確認③検温③手指消毒」を励行。かつ感染拡大防止策として署名も実施



区長が来られて記念撮影

しました。出品者数は昨年より2割減の344名でしたが、来場者数は昨年の2倍で1227名でした。28日午後には坂本区長が鑑賞されました。審査委員からは「コロナでいつもと違う日々を送る中、集中して作品を作られた結果が出ていて嬉しく思います」とのコメントをいただきました。(教養部 山口)

令和2年度 第54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	鈴木 福恵 常盤光寿会	山崎ユキ子 徳丸みどり会	井田 スイ 坂下一丁目長寿会	植松 千代 蓮根五月会	富田彦一郎 三國寿クラブ
書道	内田喜美江 徳丸みどり会	土澤 明子 愛染寿栄クラブ	高木 聡子 仲連根寿会	榊原恵美子 高一寿会	山崎 輝文 成増南松寿クラブ
短歌	新田 大寒 仲宿睦双葉会	増野 信子 仲宿睦双葉会	久保 新二 桜川旺寿会	加藤 蓉子 金子千江	鈴木ミツ子 坂下わかば会
俳句	藤越 秀明 朝日クラブ	鈴木 光枝 和泉クラブ	新田 大寒 仲宿睦双葉会	高橋 明 東新東寿会	高橋 明 和泉クラブ
写真	津野 好子 和泉クラブ	佐藤 忠 朝日クラブ	大森 栄治 成増松竹会	菅野 光雄 東山光寿会	岡田 弘志 志村長命会
園芸	細井多恵子 子安クラブ	坂田恵美子 愛染寿栄クラブ	荒船 芳子 藤栄クラブ	土屋恵美子 清和クラブ	団体 仲連根寿会
陶芸	河合 弘子 SUNクラブ	浅井 勝子 双葉蓬菜会	渡辺 文男 坂下一丁目長寿会	矢野 正人 新河岸新友会	野澤 秀子 SUNクラブ

令和2年度 第54回板老連作品展 努力賞受賞者一覧					
絵画	坂田 節子 成増松竹会	大井 栄子 成増南松寿クラブ	山崎 功 赤塚寿光会	佐藤 公平 成増団地親和会	金子 伸子 赤塚遊友クラブ
書道	佐々木邦子 常盤光寿会	竹内 喜美枝 赤塚遊友クラブ	佐々木三佐子 乃ぐち松寿会	川岸 悦子 愛染寿栄クラブ	山つね子 蓮根下三丁目寿会
短歌	藤越 秀明 朝日クラブ	杉本フミエ 仲宿睦双葉会	田中 正己 朝日クラブ	菊池 和子 清水町清寿会	永澤 良子 西台五美会
俳句	浅賀 清 朝日クラブ	江原 輝義 双葉蓬菜会	齋藤 洋子 蓮根下三丁目寿会	尾関 昭子 常盤光寿会	北村 康和 三國寿クラブ
写真	阿部 勲 双葉蓬菜会	小杉 紀男 坂下一丁目長寿会	高野 泉 蓮根下三丁目寿会	米丸 堯 成増松竹会	池貝 久子 高島平悠々会
手芸	本多恵美子 赤塚遊友クラブ	梶野 則子 常盤光寿会	山本 文子 栄町福寿会	石澤 葉子 北寿クラブ	田中 初江 常盤光寿会
園芸	中村 群古 仲連根寿会	内田 靖子 蓮根本町はすのみ会	市川 澄子 常盤光寿会	追川 君枝 徳丸春秋会	竹内 晴代 愛染寿栄クラブ
陶芸	小倉 文子 成増松竹会	山口 節子 上板橋喜楽会	奥積 清子 成増松竹会	吉田 勝之 前野寿クラブ	
陶芸	窪田 和人 双葉蓬菜会				

グラウンド・ゴルフ大会

2度の延期を乗り越え、グラウンド・ゴルフ大会開催!

団体賞		
順位	合計点数	クラブ名
優勝	222打	南一長寿クラブA
準優勝	237打	清和クラブA
3位	238打	南一長寿クラブB

個人賞		
順位	合計点数	クラブ名/氏名
優勝	26打	双葉蓬莱会/阿部 勲
準優勝	28打	朝日クラブA/大野木健夫
第3位	31打	清和クラブA/中川 進

(体育部 小西)

成績は表のとおりです。阿部会長が4つのホールインワンで個人優勝されました。

延期のグラウンド・ゴルフ大会を雲ひとつない青空のもと小豆沢野球場で開催しました。36チーム209名の選手が参加し、8ホール2回・16ホールでスコアを競いました。新型コロナウイルスの關係上、午前中の終了を念頭に組み合わせ、進行・集計を行い、役員の皆様のご苦勞、ご協力のものと予定どおり実施することができました。参加者の皆様にも感謝申し上げます。

11月5日(木)、2度の延期のグラウンド・ゴルフ大会を雲ひとつない青空のもと小豆沢野球場で開催しました。36チーム209名の選手が参加し、8ホール2回・16



入賞おめでとうございます

第32回輪投げ大会

白熱の真剣勝負



狙いを定めた一投

11月11日(水)、輪投げ大会を小豆沢体育館で開催しました。白熱の真剣勝負で32チーム160名が参加し、午前中に予定

団体賞		
順位	合計点数	クラブ名
優勝	578点	西台第二白寿会
準優勝	567点	蓮根南やすらぎ会
3位	564点	清和クラブA

個人賞		
順位	合計点数	クラブ名/氏名
優勝	182点	西台第二白寿会/小原 銀次
準優勝	159点	蓮根南やすらぎ会/桑原富美子
第3位	141点	南町八千代会/長谷川 淳

どおり終了することができました。(体育部 小西)



宝寺池に向かつて歩きました。厳島神社、水川神社、道場寺等を順次参拝し休

3回目のコースとして、68名の参加者は11月9日(月)秋晴れの中、西武池袋線大泉学園南口を10時出発。児童公園で準備体操後牧野記念庭園を見学、三

自然を歩く

練馬区歴史散歩

三宝寺池・石神井池の

憩。紅葉見頃の石神井池を眺めながら石神井公園通りを抜けて、散歩終わりの和田堀公園に入り、クールダウン体操を行い11時55分に解散しました。

10月より開始したらウォーキング参加者一同は6.2kmの距離を軽快に元気で走破しました。(厚生盛年部 小菅)



元気よくウォーキング

板老連日帰りバスハイクに気分一新・大満足

地元板橋から1時間弱、東京郊外の深大寺・神代植物公園散策。10月6日(火)から3日間、3グループに分けて実施しました。皆さんにとって待ってましたとばかりのバス旅行となりました。

コロナ禍の中で、絶対無事故を祈りつつ、大型バス1台/約25名というゆったりバスハイク。車内でも大声・歌などはないけれど、高速道路の車窓を楽しみながら久し振りの小旅行。神代植物公園では秋の綺麗な満開のバラにカメラを構える人、緑の木々にかこまれ散策や公園内で弁当を食べる人など、それぞれ楽しんでいました。私は昔懐かしい豆菓子や深大寺瓦せんべいを土産に買いました。

今回の旅行ではGOTOキャンペーン適用となり、現金2000円のバック。さらに当日限りの地域共通クーポン券1000円分のおまけ付という、大変お得な気分で大満足のバス旅行となりました。

深大寺の土産屋さんでも今年初の団体客とかで、何より無事故で気晴らしができたことに大感謝の1日でした。(第4支部 小森)



天候にも恵まれ花々を堪能



植物園のベコニア

単位クラブだより

双葉蓬菜会

第4支部

コロナ禍の折り紙教室の効用

新しく会員になられた方の中に、折り紙の得意な人がおられました。コロナ禍の中で、板老連の行事やクラブの活動がほとんど中止や延期になった春から夏にかけて、ステイホームということで会員同士が家に閉じこもり、会えなくなりました。何とか会員を勇気づけようと、役員が集まり話し合いをしました。折



ついつい集中してしまいます

り紙に手紙をつけて元気になってもらおうという意見が出て、その新入会員の方を講師にして、「あやめ」の折り方を教えていただき、全役員が協力して全会員の皆さんにお見舞いのお便りと一緒にプレゼントいたしました。

とても喜んでいただき、玄関に飾ってくださる方もいて思い切った実行してよかったです。区の施設が使えるようになったので、その方を講師にして早速折り紙教室を開催いたしました。左の写真は、ちよつと変わった素敵なペン立てです。完成した時の満足感は何とも言えません。指先を巧みに使つて、翌日は頭の回転がよく脳が活性化された気がいたします。



力作ぞろいになりました

(双葉蓬菜会 江原)

志村長命会

第8支部

クラブ入会と作品展初出展

板老連会長賞をいただき、ありがとうございます。金属加工の仕事で廃業してから2年が過ぎ、昨年の4月会員募集を見て入会、会長から作品展の話があり出展することになりました。山中湖近くの花の都公園でワンちゃんが可愛く思わず撮った作品が、板老連会長賞をいただき、驚いてしまいました。今後も活動に参加しながら被写体を探し、次は区長

賞を目指して頑張る所存です。

(志村長命会 岡田)



みんなどこ見ているのかな…

赤塚百寿会

第11支部

ペタンクに挑む

11月27日(金)、支部行事の新しい活動としてペタンクを行うことになりました。都大会で2位のチームもあります。土肥基金で器具を整えました。ルール説明から始まり慣れることまでが大変でした。参加者32名、3チームに分かれ密にならないように気を付けました。コロナウイルスの影響で友達と会う機会も少なく、参加者にとって良かったのではと思

いました。

天氣に恵まれ和気あいあいのうちに終わり大成功でした。

(赤塚百寿会 稲本)



よ〜く狙って

赤塚遊友クラブ

第11支部

旅行好きなクラブ

10月6日(火)、山中湖方面にバス旅行をしました。まだまだコロナウイルスの感染症の恐怖があり、第2波到来と報じられていましたが、23名の参加者がありました。巣ごもり生活が長かったために、参加人数に不足のない人数で実施いたしました。密にならず席も離れて座り丁度ベストだったと実感いたしました。バス会社、また添乗員さんの十二分

な心配りを感じることもできました。トイレ休憩も他社のバスの姿もなくスムーズでした。

山中湖では「KABAバス」、水陸両用のバスに乗り換え約50分間ですが、子ども返りしたように湖上遊覧を全身で感じ、楽しみました。

旧若川村へ、食事処「沢妻亭(純粋農家のおもてなし)」。店主自身が生産した材料で心温まる昼食をいただき、店主の案内で村の盛衰を聞きながら散策。途中繰り返し「50年前までは住人がいたが、家屋はあるが空き家だらけ」と言い、村の過疎化を惜しみ維持していく大変さと淋しさが言葉の端々に滲み出ていました。

道祖神の由来などを聞きながら里山の道を10分ほど歩き、兜造りの家に辿り着いたところでお茶と温かいサツマイモの振る舞いを。澄んだ空気とコスモスの花の鮮やかな色にも感動し、心が和みました。

またみんなで乗りたいな



旅行中コロナウイルス感染のことが頭から離れませんでした。会員皆さんの「楽しかった」の気持ちを受け止めることができた親睦旅行でした。

(赤塚遊友クラブ 伊藤)

支部だより

第12支部

箱根湯本温泉豪華昼食・入浴

秋の箱根めぐり

日帰りツアー

巣ごもりがちな今日この頃、12支部で日帰り旅行を企画しましたところ、100名も参加者があり、コロナ感染予防対策に万全を期し、11月10日に実施しました。A班B班に分かれ時間差をつけて出発。車中で2000円のクーポン券をいただき、有名な鈴廣かまぼこ店で土産の買い物から、湯本温泉・天成園で豪華昼食。自慢の露天風呂入浴、園内の見学の後、芦の湖、元箱根から大湧谷をとおり仙石原のススキが原と

豪華な昼食で大満足



晩秋の箱根路をバスドライブ。久しぶりに気分を癒され、参加者一同満足した日帰りツアーでした。

ただ午後から曇り始め、御殿場から見る夕焼け富士山が見られなかったのが残念でした。

(支部長 宇於崎)

第3支部

コロナ禍拡大の中
グラウンド・ゴルフ大会
開催

10月27日(火)の9時から、南弥生公園で参加者53名・9ホール1回戦を行いました。グラウンド・ゴルフ大会開催に際して、新型コロナウイルス感染拡大の中、会長会でも中止か実施か意見が分かれていましたが、実施することとなりました。

予防策として、出場者各クラブ5(6名に絞る・体温測定・マスク着用・密集を避ける・飲み物はクラブでと規制しての開催でした。

(第3支部

鈴木)



短歌 松坂 弘選・評

天 今まではテレビや新聞雑誌で「GOTOトラベル」という言葉を何回も何回も眼にしました。「流行語大賞」にもノミネートされました。旅行を促すのに使われた言葉です。早く正常な世の中に戻ってほしいものです。

この歌は、多くの人たちの思いを代弁しています。切実感も詠み込まれていて、良い内容の歌です。

地 にぎやかで華やかな阿波踊りを作者はテレビか何かで見ているのでしょうか。下の句の表現が生き生きとしていて、実感がこもっております。

人 シニアの人たちが鼓弓の伸びやかな音色に合わせて太極拳を踊っている様子を詠んでいます。「シニアの雄姿」と詠んでいるので、きつと力強く華やかに見えたのでしょうか。

天

GOTOとちまた騒げど密をさけ
楽しむ観光は秋見つからず
乃ぐち松寿会 松村 綾子

ねこよりもまだとさえもいわれない
ごろごろさえもいたにつくなり
仲宿睦双葉会 増野 孝雄

地

しなやかに手ぶり身ぶりの阿波踊
のぞいて見たやすげ笠の中
朝日クラブ 浅賀 清

ありがとう大切な心ありがとう
感謝の気持ちいついつまでも
仲宿睦双葉会 藤生 桂司

人

鼓弓の音伸びやかに舞う太極拳
シニアの雄姿精気漲る
仲宿睦双葉会 新田 大寒

動けぬがテレビにうつる状景に
足でのごときわが生を知る
桜川睦寿会 大澤 貞子

あらたまの淡き光の境内に
希望のあふれ光輝く
乃ぐち松寿会 篠崎 章子

喧騒の大統領選トランプゲームに重ね
ジョーカー探す
乃ぐち松寿会 新井 美知

あさまだき米とぐ指の感触に
入院の妻を焦がれおもほゆ
蓮根南やすらぎ会 関根 義信

コロナ呆けマスクは顎の下にあり
仲宿睦双葉会 新田 大寒

川柳

朝霧をくぐりて鴨の親子連れ
流れをくぐる一列となり
金沢千とせ会 加藤 蓉子

老いし身を病院めぐりで自覚する
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

菜畑のトンネルくぐり遊んだ日
虹の向こうに故郷がある
仲宿睦双葉会 増野 信子

別れ蚊の心の角を刺してゆく
朝日クラブ 浅賀 清

アメリカは赤と青とのせめぎ合い
こちら雪崩を打って勝ち馬に
乃ぐち松寿会 上野 晴美

「チン」と鳴りとびら開けても何も無い
朝日クラブ 西谷 照子

コロナだよコロナは怖いよノーマスク
仲宿睦双葉会 藤生 桂鳳



俳句 星 利生 選・評

天 首都圏は新型コロナ第3波の襲来で連日のように感染者増の危機的な報道が続く。当初は「マスク使用」や「手洗いの励行」などのコロナ対策が誰もが驚くほどのこの国では徹底して行われ、コロナ対策は順調に進行するかに見えた。

しかし、経済を動かしながらの第

2波、第3波の感染防御は容易ではなかった。一気に経済に舵を切ろうとした国の狼狽ぶりを見ても、われわれはコロナの真の恐ろしさを知ることができた。私どもは今こそ、コロナの実態を「正しく知り」「正しく恐れなければならぬ」。

天

初詣コロナ収束一番に

仲宿睦双葉会 新田 大寒

地

大仏の指に色なき風抜ける

双葉蓬菜会 江原 輝義

人

啼く鳥の声はソプラノ冬日和

常盤光寿会 宮崎 幸雄

輝きをひとつに雲と芒原

常盤光寿会 畑 乃武子

古民家の広き軒先柿すだれ

東新東寿会 中島 孝祐

マスクしてくぐもりし声山粧う

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

秋天やワ投げする友声高し

乃ぐち松寿会 松村 綾子

大空を航路のごとく渡り鳥

東新東寿会 田中 タイ

リア王も芒も乱心大嵐

常盤光寿会 矢島千代子

朝あけの伊豆の山々鳥渡る

東新東寿会 高橋 明

ちよつと添削

外出は弁当持って秋一人

↓外出は弁当持参秋一日

朝日クラブ 田中 正己

小春日や下校時ジャンパー腰に巻き

↓小春日やジャンパー腰に下校の児

乃ぐち松寿会 新井 美知

口紅が消えた街中冬むかえ

↓口紅の消えたコロナの冬の街

朝日クラブ 西谷 照子

盃に想い出浮かべて十三夜

↓盃に想いを浮かべ十三夜

常盤光寿会 吉田 憲司

雨上がり洗い立てのハンカチノキ
 ↓雨上がりハンカチの花の洗い立て
 仲宿睦双葉会 新田 美風



編集後記

新型コロナウイルスの感染症の拡大で種々の行事が中止になる中、作品展や日帰りバスハイク、グラウンド・ゴルフに輪投げ大会、芸能大会・リズムダンス・マスク作り講習会・歴史散歩・寿大学の各授業等々、板老連の関係行事が最大限の新型コロナ

ウイルス対策を講じて開催されました。今もって、参加された方々が体調を崩したという情報なく終了できましたことは、それぞれの責任者やスタッフの皆さんの工夫と努力のお陰と感謝しています。広報誌で皆さんにお伝えすることに喜びを感じております。ありがとうございます。

(広報部)





寿大学講師紹介

水墨画



水墨画 講師
藤咲 億桜

寿大学水墨画講師として 2020 年度より就任。

「個性を生かす学び」と、「楽しく元気の出る教室」を目標に進めていきます。

一般社団法人新興美術院 事務局長
板橋区美術家連盟委員 事務局長
板橋区内数カ所にて 墨彩画講師

盆栽と自然



盆栽と自然 講師
小林 均

盆栽、山野草・ぼん草は、鉢というグラウンドに里山、深山、海岸といった景色を植栽し、持ち込むなかに四季を表現します。鉢使いもイメージを広げて、海岸なら変り鉢とか。そして創る人のスタイルによっては山は無限の広がりを見せます。

園芸（山野草）科は、盆栽・ぼん草に関する知識、作品の発表、相互の親睦の普及発展に寄与します。

令和 2 年度 板老連・各部 行事日程表							
令和 3 年	総務・企画	教養部	広報部	厚生・盛年部	文化部	体育部	女性・社会部
1 月	1 月 7 日 理事会 GH・601 室 板老連・新年会（中止）		1 月 23 日 会報 183 号	七福神・ウォーキング ウォーキング			リズムダンス教室 （中止）
2 月	2 月 8 日 理事会 GH・601 室 2 月 24 日～3 月 2 日 区イベントホール PR 助成金説明会（中止）	2 月 24 日～3 月 2 日 区イベントホール PR	2 月 24 日～3 月 2 日 区イベントホール PR	ウォーキング ウォーキング			リズムダンス教室 〈世代交流・集計〉
3 月	3 月 8 日 理事会 GH・601 室	寿大学・2 年目 （継続） （決算資料作成）	（決算資料作成）	（決算資料作成）	（決算資料作成）	板老連グラウンド・ ゴルフ講習会 （決算資料作成）	リズムダンス教室 （決算資料作成）