

◆板老連の四大活動目標を實現しよう

- 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 豊かな地域づくり、
 - ④ 会員増強に力を入れよう
- を目標に掲げ積極的に取り組みましょう。

基本方針

昨年度は、新年度を迎えると同時にコロナ禍の影響を受け、総会をはじめ板老連の事業が延期または中止せざるを得なくなりました。このような状態がいつまで続くのかまだまだ予断は許されない状況にあります。活動再開にあたっては「安全を最優先」にして活発な活動を展開していきたいと思っております。

さて、いよいよ団塊の世代が後期高齢者となる「2025年」が迫ってまいります。板橋区は、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）活動を始動させ、町会・自治会、民生委

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ます。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ます。積極的に期待に応えましょう。

板老連としては「会員相互の助け合い・支え合い活動」「健康で明るい長寿社会を目指す」をメインテーマとして、次の事業を展開していきます。

- 一、新型コロナウイルスに負けないよう、日常の「衛生習慣」を徹底し、安心安全な生活を送るよう努力しよう
- 二、友愛活動の幅を広げ、「高齢者同士が助け合い支え合う」友情を深める事業
- 三、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

- 四、旅行や作品展等の各事業をとおり、「生きがいと喜びと連帯感」を育む事業
- 五、情報交換を図り、支部および単位クラブの活性化や安定化に努める事業
- 六、元気な高齢者が地域のために、豊かな地域づくりを構築していく事業とともに、地域包括ケアシステムの活動を地域とともに積極的に実践していく事業
- 七、「会員増強」を積極的に勧め一人でも多くの高齢者に手を差しのべる活動
- 八、「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
- 九、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
- 十、日頃の練習の成果を思う存分発揮し、心身ともに健全で心豊かになる事業

板老連 令和3年度 書面総会承認書 議案別集計表

議案名	承認する	承認しない	委任状	棄権	合計
第1号議案	123	0	4	1	128
第2号議案	121	2	4	1	128
第3号議案	123	0	4	1	128
第4号議案	121	2	4	1	128
第5号議案	122	1	4	1	128

令和2年度板老連 収支決算書

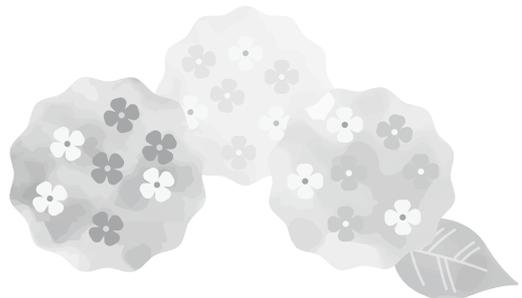
Table with 5 columns: 項目, 2年度予算, 決算額, 増減(-)額, 内容. Rows include 前年度繰越金, 会費, 板橋区補助金, etc.

Table with 5 columns: 項目, 2年度予算, 決算額, 増減(-)額, 内容. Rows include 厚生盛年部, 教養, 文化, 女性部, 広報部, 小計(A), 企画部, 総務, 特別会計, 小計(C), 合計(2)(A+B+C).

令和3年度板老連 収支予算

Table with 3 columns: 項目, 3年度予算, 内容. Rows include 前年度繰越金, 会費, 板橋区補助金, etc.

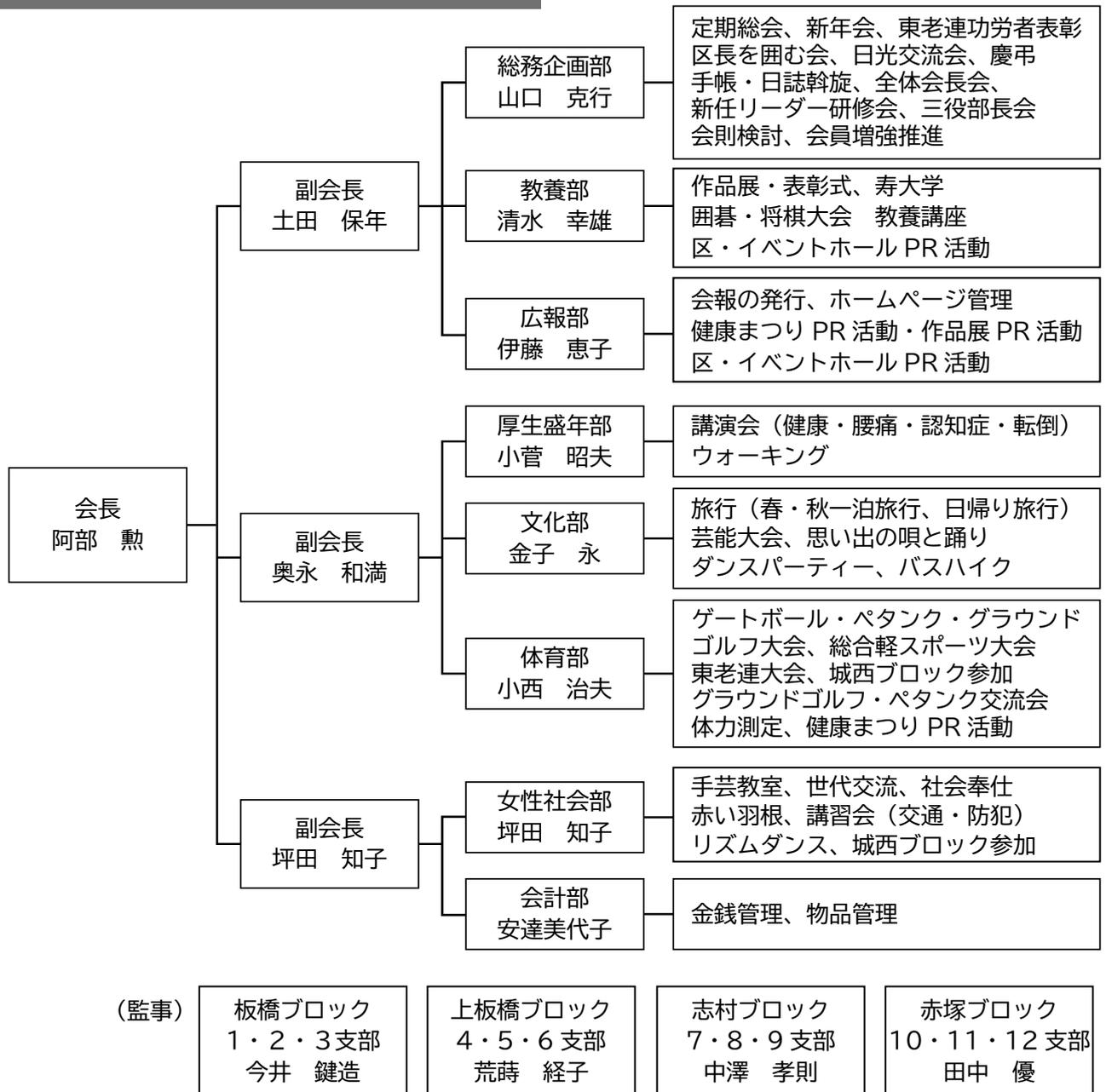
Table with 3 columns: 項目, 3年度予算, 内容. Rows include 活動費, 小計(A), 運営費, 小計(B), 特別会計, 小計(C), 合計(A+B+C).



令和3年度 板橋区老人クラブ連合会 理事・支部長		
支部	支部長	クラブ
1	井村 吉伸	栄町福寿会
2	今井 鍵造	中丸寿会
3	岡田 武二郎	中板橋高砂会
4	土田 保年	富士見長友会
5	根本 健	東新クラブ
6	宝田 喜一	東新東寿会
7	中 竹夫	清和クラブ
8	金子 憲一	小豆沢にりん草クラブ
9	斎藤 政爾	蓮根坂下三丁目芳寿会
10	佐藤 昭夫	西台第二白寿会
11	高尾 精一	赤塚ことぶき会
12	宇於崎 利男	高一寿会

令和3年度 板橋区老人クラブ連合会 役員			
役職名	氏名	クラブ	支部
会長	阿部 勲	双葉蓬萊会	4
副会長	奥永 和満	北寿クラブ	5
	坪田 知子	小豆沢グリーンクラブ	8
	土田 保年	富士見長友会	4
	今井 鍵造	中丸寿会	2
監事	荒蒔 経子	桜川旺寿会	5
	中澤 孝則	清水町清寿会	7
	田中 優	乃ぐち松寿会	11
総務・企画部	山口 克行	大和会	4
教養部	清水 幸雄	上板橋高砂会	6
広報部	伊藤 恵子	赤塚遊友クラブ	11
厚生盛年部	小菅 昭夫	熊野町寿会	2
文化部	金子 永	仲宿睦双葉会	1
体育部	小西 治夫	小豆沢グリーンクラブ	8
女性社会部	坪田 知子	小豆沢グリーンクラブ	8
会計部	安達 美代子	富士見町もみじ会	4

板橋老人クラブ連合会組織図・令和3年度





広報部長
伊藤 恵子



教養部長
清水 幸雄



総務企画部長
山口 克行



副会長
土田 保年



副会長
奥永 和満



会長
阿部 勲



文化部長
金子 永



体育部長
小西 治夫



監事
今井 鍵造



副会長
坪田 知子



会計部長
安達美代子



女性社会部長
坪田 知子



厚生盛年部長
小菅 昭夫



監事
田中 優



監事
中澤 孝則



監事
荒蒔 経子



第6支部長
宝田 喜一



第5支部長
根本 健



第4支部長
土田 保年



第3支部長
岡田武二郎



第2支部長
今井 鍵造



第1支部長
井村 吉伸



第12支部長
宇於崎利男



第11支部長
高尾 精一



第10支部長
佐藤 昭夫



第9支部長
斎藤 政爾



第8支部長
金子 憲一



第7支部長
中 竹夫

副会長になり思うこと

板橋区老人クラブ連合会
副会長 土田 保年

この度、副会長の任務を拝命受けました。老人クラブ活動に携わって3年余、経験不足は否めませんが板老連会長の阿部様はじめ、組織上の各部長および各理事の方々とコミュニケーションを図り、業務の実態を早急に理解する必要があります。勉強していきたいと思っております。気持ちは常に緊張感を保ちつつ、自然体で任務にあたりたいと思っております。ご協力よろしくお願いいたします。

また、東老連内、各区の老人クラブ活動を知り最良の企画内容を板老連内に波及させたいと思っております。よろしくお願いいたします。

今年度も円滑な活動を

板橋区老人クラブ連合会
副会長 坪田 知子

緑が濃さを増す5月、総会も終わり新しい年度へとスタートです。

このたびは、副会長という重責を担うことになり、身のひきしまるおもいですが、私なりの努力と責任をもってお手伝いできればと思っております。

そして女性社会部長としての4年間、良き部員の方々に恵まれ、ささえていただき無事部の活動を終えることができました。

今後とも、諸活動が円滑に行われますようにご協力のほど、よろしくお願いいたします。

コロナ乗り越え明るい未来へ

板橋区老人クラブ連合会
副会長 奥永 和満

このたび、副会長をさせていただくことになり、その責任の重さを痛感しております。力はありませんが、会員の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。

ワクチンの接種が始まり、コロナ禍を乗り越え本来の活動ができる明るい兆しが見えてきました。この間「友愛」の大切さや工夫しての活動の経験を活かし、より多くの方が参加でき、より楽しむことのできる活動を目指し、ともに頑張りたいと思っております。

板老連の諸行事について、皆様のご意見を反映させていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

楽しく健康にクラブ活動を！

昨年度は新型コロナウイルスにより、大きく生活環境が変わりました。そんな中で大切なことは「感染しないこと」と「健康でいること」の両立です。今回は、「コロナ禍での日々の生活やクラブ活動でのポイントを紹介します。」

クラブ活動での感染防止チェックポイント

現在もコロナの収束が見込めていない状態ですが、ワクチン接種が進み老人クラブでも諸活動の再開が検討されてきています。外出の機会や人との交流不足による、体力低下や社会的孤立を防ぐためにも、自治体の最新情報など感染対策についての

正しい情報を仲間同士で交換し合い、安全に楽しく活動をしていきましょう。

活動にあたっては、次のリストでの注意点を確認しながら準備を進めていただければと思います。

熱中症に注意

マスクによって気づかないうちに水分が不足してしまうため、のどが渇く前に水分補給をしましょう。また、屋内でも熱中症になる可能性がありますので冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

これさえあれば大丈夫！ 感染対策チェックリスト

活動の計画

- 開催時間は1～2時間くらいか
- 人との距離が近くならないか
- 混雑しそうな場所はないか
(受付・トイレなど)
- 消毒液は準備したか
- 参加者の名前や
連絡先は把握しているか

屋内での活動

- 参加者は、収容人数の半分以下か
- 換気ができるか
(1時間に2回程度)
- 座席は横並びで間隔があいているか

屋外での活動

- 参加者は開催場所に合わせて
通常より少ない人数か
- 休憩場所や日陰になる場所はあるか
- 大きな声を出さないよう、
拡声器などはあるか

活動参加に向けての留意点

- 体調を確認してから参加する。
悪いときは休む。
- マスクを着用し、
咳エチケットを心がける。
- 会話をするときには正面に立たない。
- こまめに水分補給をする。

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう！



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

フレイル予防3カ条

フレイルとは

加齢に伴い、筋力の低下や外出する機会の減少から、身体と心の働きが弱くなってきた状態のことを言います。新型コロナウイルスによる生活環境の変化により、介護が必要となるリス

クが高くなってきています。フレイルは健康状態と寝たきり（介護）との間の状態です。早期に気づき、予防することで健康な状態に戻ることができますので、日々の生活で健康づくりに取り組みましょう。

その一、栄養

特に必要なのは「たんぱく質」。日々の食事では、肉・魚・大豆製品・卵などを意識して取りましょう。

その二、運動

室内でできるストレッチや、散歩・ウォーキングなどで適度な運動を仲間と楽しみましょう。

その三、社会参加

人との交流を大切にしましょう。感染対策をしてクラブ活動や地域活動にも参加し、地域のつながりを大切にしましょう。

しっかりと食べ、体を動かし、コミュニケーションを取ること、心も体も健康でいることができます。

終わりに

今回は「新型コロナウイルス感染防止策」と「フレイル予防」について取り上げました。

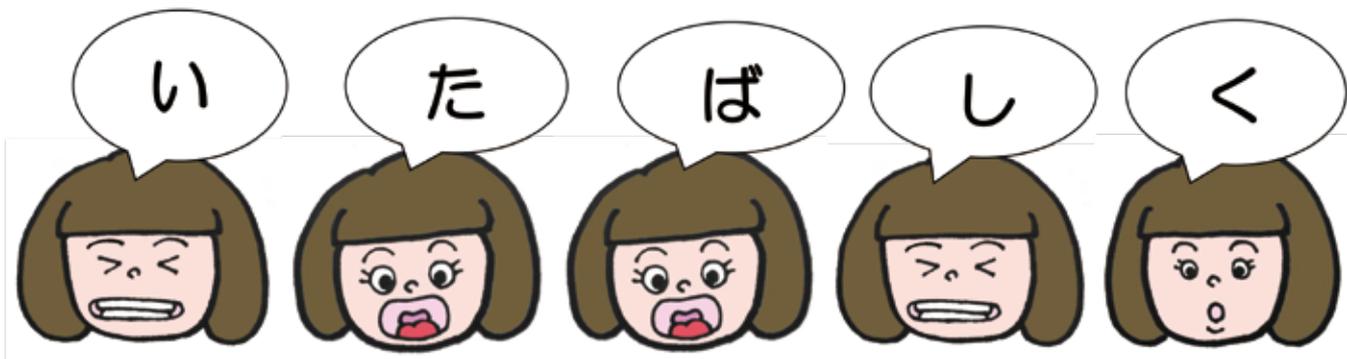
活動するにあたって、当たり前になつてきたマスク・3密防止から、つい忘れてしまいがちな感染予防策

まで、ぜひチェックリストを活用してみてください。また、フレイル予防は日々意識するとしなないでは、健康状態が大きく変わってきます。

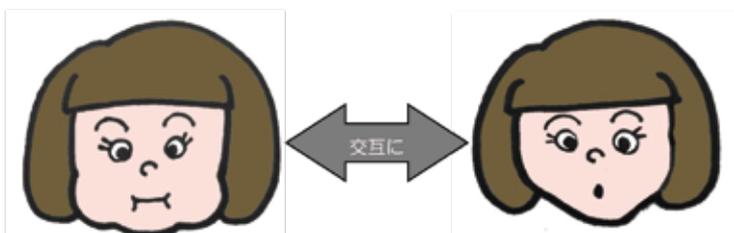
コロナにもフレイルにも負けず、元気に楽しいクラブ活動ができるよう一人ひとりが心がけていきましょう。

会報紙を読みながらできるお口のトレーニングを紹介します！ (板橋区健康福祉推進課より)

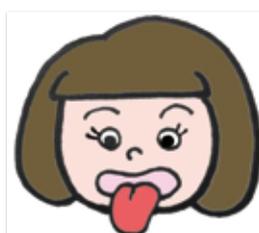
☆お家でできる！お口のトレーニング！☆見えるところに貼ってご活用ください



※お顔、お口を大きく動かし、声を出しましょう！！



頬をふくらます・すぼめる

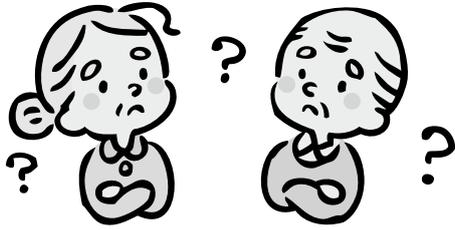


舌をぐるぐる回してもよいです

あっかんべー

Challenge

脳トレ



Q1 クロスワードパズル

	A
	B
	C

※漢字や数字・記号は使いません。
 ※小文字は1文字として数えます。
 (例: ニギハヤク → キヤク)

- タテのカギ**
- 1 長く瞑想すると、開きます
 - 2 木入んに冬と書いて何と読む?
 - 3 最近足りなくて社会問題に
 - 4 札幌の観光名所
 - 5 ワインが有名な南米の国
 - 6 シュルレアリスムといえばこの人

1	A		2		3
4					
			C		B
	5				
6					

Q2

漢字クイズ

□に入る漢字はなんでしょう。
 ※解答は複数あります。

菊	→	柵
葦	→	飯
気化	→	坂

星 → □



Q3

都道府県しりとり

都道府県名を入れて次のしりとりを完成させましょう。

山梨 → □ →

□ → 和歌山



Q4

あるなしクイズ

次のあるなしクイズの答えはなんでしょう。

あ	る	石垣	アサガオ	紅茶	ギフトカード	見栄っ張り
な	い	ブロック塀	タンポポ	コーヒー	図書券	太っ腹

Q6

何個見つかるかな?

4文字以上の言葉を探しましょう。
 タテに読んでもヨコに読んでもOK
 (文字を小さく読んでもOK)

あ	し	あ	わ	せ	あ
お	ん	せ	ん	ろ	ん
ん	か	も	た	ん	し
が	ん	た	ん	さ	ん
ら	せ	つ	け	ん	ぶ
め	ん	え	き	べ	ん



Q5

なぞなぞ

- ① 夜になると走るものとはなんでしょう?
- ② 野球の審判が嫌がっている食べ物とはなんでしょう?
- ③ 無数のダイヤがちりばめられている本とはなんでしょう?

答えは11ページに

支部紹介

第10支部

より良い

支部を目指す

4月17日(土) 午前10時西台集会所にて、定例の会長会終了後、休憩をはさみ、第10支部の定期総会の開催、会田藤治氏の司会、議長によりすべての議事も滞りなく審議、可決され

無事に閉会することができました。

新支部長の就任のあいさつ

このたび総会の総意を得まして、板橋区老人クラブ連合会第10支部の支部長の任を仰せつかることになりました。西台第二白寿会会長佐藤昭夫です。よろしくお願いいたします。前任の大竹支部長は4期8年にわたり、第10支部の活動に献身的にご尽力されてこられました。その後を引き受けするのは、大変な重責を感じ

じるものでありますが、一生懸命頑張らせていただきます。なお、支部活動につきましましては、前任の大竹支部長の意思を引きつぎながら、令和3年度の活動を推し進めてまいりたいと思います。各クラブの会長の皆様方のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(第10支部支部長 佐藤)

第11支部

新たな

取り組みが大好評

1月15日(金) 9時から練習開始、昨年7月から新たに「ペタンク」を始めたところ、多くの方々に参加していただいています。これには大きな理由があるからです。グラウンド・ゴルフと違い運動量は少ないですが、外気に触れながら楽しむことができます、これが本音のようです。毎回天候に恵まれ、参加者が徐々に

増加しつつ嬉しい限りです。

また、別の球技「ボッチャ」にも挑戦し始めました。参加しやすく・取り組みやすく・何名でも・誰でもできるボッチャ(Bocchia)はペタンクに比べ、ボールが非常に軽く、私たちのような老人クラブ向きだと思います。天気・気温にも左右されず屋内で行うことができるという利点があります。

今後はルールの大差はあまりないことを踏まえて「ペタンク」「ボッチャ」の二刀流でさらなる健康維持に努めていきたいです。

(第11支部体育部部长 鈴木)



外気に触れるいい機会

シニア勤めたい 「シニアの本棚」

気になる本は書店にお問い合わせください。



井上淳子 著

じいじ、ばあばのための孫育ての教科書

今やシニアも子育てに参加する時代。「育児の今昔」とその違いから上手な孫との接し方で、専門家によるやさしい解説。

1,320円 (本体価格1,200円)



榊原節子 著

凛としたシニア

記憶や身体の老化、老後の資金や生活の不安…。我々はこの問題にどう取り組むべきか。ファイナンシャル・アドバイザーが、シニア層への人生設計を様々な角度から提唱。

1,430円 (本体価格1,300円)



山崎武也 著

「まあ、いいか」のすすめ

60歳からは、自分にやさしいくらいがちょうどいい

学校時代は一生懸命に勉強し、社会に出ては粉骨砕身働いてきたシニアたち。60歳からは気を楽に、スマートに生きるためのヒントとは。

1,430円 (本体価格1,300円)

短歌 松坂 弘選・評

最近の世の中は「新型コロナ」のことでざわついていきます。文明が進歩し、新味を増すとそれをネタムかのように、邪魔をする何かが不意に現れます。「新型コロナ」もそれと同じようなものです。

しかし、われわれは次から次へと現れる「じゃまもの」を排し、押しつけて前に進んでいかなければなりません。

天 眼のつけどころがなかなか大胆で、そして説得力もあります。

地 今年の世の中事情をするどくとらえています。思わず「そうだ」とヒザを打ちたくなるような内容です。

人 一読しながら思わず「そうだ」とヒザを打つたほどです。日本はまだまだ発展途上にある国です。政治家が自慢気に何かを言うお腹がたちます。

戦争はしないさせないやらせない

日本が手本で五輪を入れる

朝日クラブ 田中 正己

リモートに間食の欲おのずから

加減乗除をするサジ加減

朝日クラブ 浅賀 清

ひともとの冬木に群るる寒すずめ

飛びては戻り鳴き燥ぎをり

金沢千とせ会 加藤 蓉子

仏壇に手あわす曾孫超かわいい

写真の母も笑みをうかべて

朝日クラブ 浅井 幸子

「枯木だ」とほつたらかしの沈丁花
四月の風に香りゆたけし

朝日クラブ 田中ふみ子

昨夜おちよぼ今朝は
あんぐりチューリップ

昼さがりには大あくびする

金沢千とせ会 加藤 蓉子

オリンピックするか
しないかチキンレース

コロナ禍の今は結果や如何に

乃ぐち松寿会 新井 美知

公園の木々に囲まれ思ひきり

浴びてみたいいなみどりの風を

乃ぐち松寿会 松村 綾子

若葉萌え丸く広がる渡月橋

今も胸打ついにしえ風情に

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

はや夏日桃も桜も散り急ぎ

銀杏の緑勢いを増す

朝日クラブ 橘 恭子

コロナ禍でもまだ大丈夫眼をそらし

ハカリの目盛りに後悔やまず

和泉クラブ 笠間 洋子

ヴァイオリンの音色に優しく癒される
ツイゴネルワイゼンに

G線上のアリアに

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

目ざめいることはどこだたとたしかめて

新聞で知る今日の曜日を

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

この橋を渡れば故郷近づくも

盆暮淋し自肅宣言に

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

我が村は星座とホタルの美し郷土

現代は淋しき限界集落に

仲宿睦双葉会 新田 大寒

60年苦楽を共に寄り添いつ

遺影の笑顔ただ夢のごとし

朝日クラブ 金子タカ子

水しぶきおかえり璃花子拳叩く

希望期待の感動発信を

朝日クラブ 藤越 秀明

誕生日老いてもうれし贈り物

友のやさしさ花開くゆり

桜川旺寿会 関 純子

年輪を越えて舞ひたる迎春の
往古をしのぶ春雨の舞う

坂下わかば会 鈴木ミツ子



俳句 星利生 選・評

新型コロナウイルスはウイルスの一種で、次々と突然変異が起りやすく、ワクチンがつけられても新しい変異株が得意やすい。イギリス型、インド型などの変異株が怖がられている。「花冷えや文明の世に変異株」、新型コロナ感染症が人の流れによって伝播することから、「マスクよ「3密」よといわれて人と人

との接触を極力避け、「人の流れ」も「人流」などという楚辞で勢い注目されるようになっていく。新型コロナ感染症の拡大が続く中、有効な治療薬が望まれて既存薬の転用に活路を見出だす努力がなされているが、コロナ独特の病態の変化に追いつくことは難しく、コロナの実態の解明は現状では容易でない。

靖国の一輪ひら開き大見出し

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

晩学の一日一句山笑ふ

常盤光寿会 吉田 憲司

ランドセル踊らせ下校春の風

東新東寿会 高橋 明

故郷を置き去りにして母の日や

朝日クラブ 三堀 龍江

よぎりしは初蝶なるや風に舞う

東新東寿会 高橋 松代

遠き日の想ひでなびく鯉のぼり

赤塚百寿会 岡田千代子

ちよつと添削



暴れ川味噌蔵流す民悲し

↓暴れ川流す味噌蔵民悲し

東新東寿会 田中 タイ

三密でいかにおわすかつばくらめ

↓三密はいかにわすかつばくらめ

め

仲宿睦双葉会 新田 大寒

想いでも次々映す春の川

↓想い出を次々つぎと春の川

朝日クラブ 田中 正己

川柳

機械植え田の神様は何思う

仲宿睦双葉会 新田 大寒

目が覚めた

アラーム鳴るまで起きて待つ

朝日クラブ 西谷 照子

猿まわし内村技に目もまわし

朝日クラブ 田中 正己

くやくも何故につまずく一センチ

朝日クラブ 田中 心み子

コロナ禍で

ペイペイデビュー八十路かな

朝日クラブ 浅井 幸子

8ページの脳トレの解答

Q1 クロスワードパズル
A: さ B: く C: ら

Q2 漢字クイズ
橋、端、箸

Q3 都道府県しりとり
静岡→香川(神奈川)

Q4 あるなしクイズ
「ある」には都道府県が隠れています。い「しが」き、あ「さが」お、「こうち」や、「ぎふ」とかーど、「みえ」つぱり

Q5 なぞなぞ
1、絆創膏 (ばんそうこう/晩 走行)
2、あんぱん
3、時刻表

Q6 何個みつかるとかな?
13個

晴れの日に舳いを解かれ花筏

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

早春の風まだ固く頬を刺す

双葉蓬菜会 江原 輝義

ひらひらとハンカチの花小鳥来る

仲宿睦双葉会 増野 信子

山路きて余花の峠に憩ひけり

東新東寿会 中島 孝祐

人流など辞書になかった去年の夏

双葉蓬菜会 大村 和子

花冷えや文明の世に変異株

朝日クラブ 田中 心み子

いたろう君³⁴

片山遊爺



「青空になびく鯉のぼり」



きれいな「アジサイ」

作品コーナー

(撮影 広報部)

七月一日は 富士山山開き

5日六子の日
8日七転八起の日
23日地蔵盆
26日幽霊の日
27日土用雉の日
28日納豆の日
8日質屋の日

オリンピックを
開催するたび
△コロナ退治競技に
すべしな良いな。

私の長寿人生は
生まれ育って
様々な人々に出逢い
様々な出来事を
授かった賜物だっ
と、漸く受け
ました。

ここで
読者の皆様へ
心から
感謝とお礼を
お伝えします。

【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。

老人クラブ 会員大募集

【お問い合わせ先】(※月曜～金曜10時から15時まで)

板橋区老人クラブ連合会 ☎03-3963-5334

訃報

第10支部 支部長 大竹 伸良様
令和3年4月25日逝去

謹んで哀悼の意を表しご冥福をお祈り申し
上げます

広報部の声

田植えの情景をテレビで、マスク姿で
どろんこになり楽しそうな小学生を見ま
した。コロナの流行がなければもっとい
いのにと思うのは大人の考えです。収穫
祭はマスクを外し満面の笑顔が見たいで
す。(伊藤)

断りきれず、副部長を引き受けること
になりました。何も分かりませんがよろ
しくお願いたします。(菊池)

今年も梅雨の時節となり、梅雨と言え
ばアジサイの花ですが皆様の近辺のアジ
サイの様子はどうですか。(津田)

はじめまして。ワクワクしながらの初
参加です。どうぞよろしくお願いたし
ます。(田中)

きらめきクラブの新人です。不慣れで
すが、諸先輩の方々に支えられながら楽
しくやっていければと思います。よろしく
お願いします。(須貝)

今回もたくさんのご投稿ありがとうございました。

原稿募集

次回 186号(10月発行)
原稿締切日 8月20日(金)

