



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>



(写真左から) 坂本あずまお区議会議員
坂本 恒男さん 坂本 健区長



(写真左から) 小池 妙子さん 坂本 健区長

※写真撮影時のみマスクを外しています。

75年ぶり、2度目の開催となった東京オリンピック・パラリンピック競技大会は、新型コロナウイルス感染症拡大のもと、異例づくめの開催となりました。
コロナ禍の中でも、ひたむきに厳しい練習に打ち込み、類い稀な技術をもって極限まで挑戦する姿は、私たちに大きな感動をもたらし、夢を持ち諦めないことの大切さを教えてくれました。フェンシング男子エペ団体が金メダルを獲得した加納虹輝選手をはじめ、板

橋区ゆかりの選手の活躍に、心から敬意を表したいと思います。
板橋区老人クラブ連合会の皆様も、現在はスポーツなどを気軽にいつでも楽しむことが難しい状況にあることと存じます。
区議会といたしましては、一日も早いコロナ禍の収束を願いつつ、さまざまな年代の方がそれぞれのライフステージに合わせて、安心・安全にスポーツ活動などにも努めてまいります。

大きな感動と希望の光

板橋区区議会議員 坂本あずまお

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
新型コロナウイルスの影響で、診療時間を変更していることがあります

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

造園工事・植栽・公園・道路管理

株式会社 池田園

板橋区赤塚5丁目34番33号
☎03-3930-0210

保育と介護
手 心
つなぐ ささえる

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

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



副会長あいさつ

会員増強し、地域貢献を!

板橋区老人クラブ連合会

副会長 奥永 和満

「新たな東老連会員増強運動」を受け、単位クラブ（以下クラブ）では目標を設定し推進していただいております。

会員増強は、単に会員が減少しているからだけでなく、クラブの活性化を図るうえでも必要です。また、高齢化社会において老人クラブが必要とされる今日、その活動を充実していくためにも新会員の入会が期待されます。

老人クラブの目標については、「老人クラブ運営指針（昭和48年4月24日策定・平成8年5月30日改定）」に次のとおり示されています。

「老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、②その知識や経験を生

かして、地域を豊かにする社会活動に取り組み、③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的とする」と。

また、「絶えず新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やしてクラブの活力を維持するとともに、地域の高齢者の孤立や閉じこもり解消に努める」とあります。

各クラブの諸活動は、健康のためと友愛活動を中心に「介護予防」や「ボランティア」等社会に貢献しています。

厚労省の「老人クラブ活動等事業実施要綱（平成21年6月15日）」には、「介護保険制度の導入に伴い、高齢者を主体とする介護予防と相互の生活支援という観点から、その活動及び役割が今後ますます期待されている」とあります。

さて、会員増強が成功しているクラブでは、①町会の協力が

ある、②クラブのリーダー（役員等）が率先して加入させている、③勧誘している会員が多い等があげられます。また、多種多様の活動の場をつくっています。

一般に自分にプラスになるとや社会に役立つことをしたいという気持ちがあっても、自分からというより誘われるとはじめる人も多いようです。また、老人クラブの活動内容を知らない人も多くいます。

「地域に新しい友人ができる、支えあえる」「活動は健康の保持、増進に役立つ」「地域に貢献もできる」等老人クラブの魅力を伝え理解していただきたいと思えます。

人生100年は、当然健康寿命の延伸が伴わなければなりません。そのカギを握るのは、老人クラブの活動です。会員増強にあわせてクラブ活動の充実を図ってまいりましょう。



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。

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

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18:30迄となっております

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						
診療時間	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

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
15:00~18:30	○	○	○	休	○	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

！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

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

新任支部長あいさつ



楽しい老人クラブ

第2支部長 今井 健造

先頃新聞に60歳以上のおよそ3人に1人が、「家族以外に親しい友人がいない」と答えている調査結果が発表され、高齢者の孤立が深刻な課題になっているとの報道がありました。このような方が孤独に陥らないように、板老連の各種イベント等に優しくお声をかけて参加して

いただき、板老連のクラブに入会されれば今、東老連が提唱されている会員増強運動にも一役買うこととなります。高齢者の方に板老連のすばらしさと、楽しい会であることをPR（周知）すれば会員増強に寄与すると思います。板老連に未加入の方に、振り向いて興味

を持つてもらうには、会が楽しく、面白くなければなりません。私の所属している中丸寿会的事例の一端を紹介します。

- ① 映画会（レンタル）オペラ椿姫・歌舞伎白浪五人男・家族はつらいよ・万引き家族等多数。
- ② 世代交流会。公園でお年寄りからチビっ子まで100名ほど集まって各種ゲームと模擬店で盛り上がる。
- ③ ジャズバンド・ギターでナツメロ・落語会等。

新支部長の就任にあたってより良い支部を作っていきたいと思っております。中沢前支部長も長年に渡って支部を盛り上げていただいて、ありがとうございます。その後任に私が支部長に就任することになった清和クラブの中竹夫です。よろしくお



ボランティア経験を活かして

第7支部長 中 竹夫

さて、私の家の前にアジサイ公園があり、アジサイが2000本植えてあります。私

が会長となり10名ほどで清掃したり、アジサイの木を切ったりして22年間もボランティアをしています。また毎年6月にはあじさいまつりのイベントをして区長をはじめ、大勢の人たちが

参加されてカラオケや踊り、アジサイの植木200本を参加者にプレゼントをしたりして、町の人たちが大変喜んでいただいています。長年に渡って公園のボランティアをやって良かったと思っております。

これからもそれらのことを老人クラブの活動に活かして、誕生会やグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ポッチャなど、多く人たちに仲間づくりをしていただき、会員も増やしたいと思っております。

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。



積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅

グランドマスト板橋本蓮沼

物件概要 名称：グランドマスト板橋本蓮沼 / 所在地：〒174-0052 東京都板橋区蓮沼町 23-5 / 交通：都営三田線「本蓮沼」駅より徒歩1分 / 建物用途：サービス付き高齢者向け住宅 / 総戸数：60戸 / 専有面積：30.32㎡(1R)～62.04㎡(2LDK) / 建物完成：平成30年11月4日 / 月額賃料：90,000円～251,000円 / 月額共益費：21,500円 / 月額生活支援サービス費：1名入居 39,600円(税込)～ / 敷金：月額賃料の1ヶ月分 / 仲介手数料：月額賃料の1.1ヶ月分 / 取引形態：貸主

0120-815-823

内覧会随時受付中

営業時間 9:00～18:00 定休日：土・日・祝日

積和グランドマスト株式会社 グランドマスト板橋本蓮沼 検索

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マイズタワー 宅地建物取引業者国土交通大臣(1)第9129号



本蓮沼駅徒歩1分。見晴らしの良い食堂で上質なひとときを過ごさず。



情報社会に対応できる老人会に

第8支部長 金子 憲一

最近、新しい時代に即した老人クラブを構築していく必要性を感じています。

先ごろ行われたコロナウイルススワクチン接種の際にもWEB予約ができなかったことで、会員から「スマホの使い方を知りたい」「メールを送りたい」「基本的な操作を学習したい」等の声を聞きました。今後パソコンやスマートフォン等の使い方講習

会を実施し、このような要望に応えたいと思います。こういった取り組みを通してパソコンやスマートフォンを考える会員を増やしていきたいと考えます。

コロナ禍において、老人会の会議の資料はデジタル化した方がよいのではないのでしょうか。一般社会ですでに定着しているように、WEB会議・ペーパーレス化の導入を試みる良い機会



会員増強をテーマとして

第9支部長 齋藤 政爾

この度、第9支部の支部長になりました。よろしくお願いたします。私が単位クラブの会長を引き受けて数年たちますが、毎年会員を増やすことの難しさを痛感しております。高齢者がどんどん増えているにも関わらず老人クラブに加入する人が少ない。ここに今、老人クラ

ブが直面している大きな問題があるように思います。これまでのクラブ活動を支えてきた、古くからの会員が高齢化し、リタイアの時期を迎えております。それを補う新しく高齢になられた方々に老人クラブの意義や魅力が十分伝わっていないもどかしさがあります。



老人クラブの前進に何かお役に立てればと微力を尽くしたいと思えます。



と思われまます。老人クラブの活動を広く知ってもらい、会員相互のコミュニケーションを活性化させるため、WEBサイトやSNS等を活用する体制を整えていきたいと思えます。

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。

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

仁木医院

整形外科・外科

診療時間 午前 9:00~12:30
午後 3:00~ 6:30

休診日 木曜・土曜の午後、日曜、祝日

板橋区板橋 3-5-3
TEL:03-3961-5931

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
発熱のある方は電話をしてから、お越し下さい

TEL.03-5922-5100 駐車スペース 23台
板橋区徳丸5-3-22 <http://www.neya-naika.jp>

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

☎ 03-5918-9968
板橋区連根3-9-11 ライオンズプラザ西台駅前1階A号室

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

板橋区連根2丁目20-21
TEL.03-5948-7872
FAX.03-3558-6520

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



支部長のつぶやき!!

第10支部長 佐藤 昭夫

コロナ禍の試練のなか、板橋区老人クラブ連合会第10支部の支部長の任をお受けし、半年が過ぎました。異例づくめのほぼ無観客での第32回オリンピック競技大会が、緊急事態宣言が続き、一年延期で開催されました。

コロナ禍の試練のなか、板橋区老人クラブ連合会第10支部の支部長の任をお受けし、半年が過ぎました。異例づくめのほぼ無観客での第32回オリンピック競技大会が、緊急事態宣言が続き、一年延期で開催されました。

テレビ観戦でありましたが、想像以上の感動と喜びを味わうことができ、競技が終わればと

もに寄り添い国を越えて讃え合う選手の姿に感銘を受けました。また、インタビューでは「感謝」の言葉を多く聞くことができ、日本の「おもてなし」の心と素晴らしさが印象にのこる大会でした。



11支部の新支部長になって

第11支部長 高尾 精一

11支部は成増地域センター・下赤塚地域センター管内の単位老人クラブの15クラブで構成されています。会員数は令和3年4月現在725名です。当地区は武蔵千葉氏の赤塚城跡があり、江戸時代は幕府直轄の天領でした。今年のNHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公渋沢栄一と砲術家高島秋帆とのふれ合

いもあり、昭和34年頃から高島平団地建設が始まり、赤塚田んぼが団地に変容し都市化された頃に少年期を過ごした方々が老人クラブには多数おられます。支部長として取り組むことその一は、会員増強についてです。現状は会員獲得の経緯を見ると10名が退会したら10名以上の新規会員を確保しなければ現状維



いきたいと思います。今までの常識が通用しない時代に入った今こそ、シニアクラブの力を発揮して、コロナ禍を乗り越えるために正しい情報入手し、マスク、手洗いや3密の回避など予防策を講じ、一人ひとりが我が身を守り、大切にし、皆さんと集い合える日を楽しみに…。希望をもちつつ。

持が難しく、会員確保は至難の業と痛感します。その二は、団塊の世代の2025年問題で地域に高齢者の増大と日常生活等に困窮している人たちを支援する【地域包括ケアシステム】(板橋区版AIP)への協力と役割「健康で元氣な老人作り等」を支援。その三は、11支部の運営等について、単位老人クラブ会長とも相談し、各種クラブ活動へ参加しやすい環境づくりを支援したいと思います。

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。

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
●休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

内科・外科・整形外科・神経内科
理学診療・成人病検診・ドック・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	○	○	○	○	○	休診日	休診日
PM 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

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
☎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

いたばし 地域応援プロジェクト

普通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

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、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。

住宅型有料老人ホーム

めいと板橋三園
板橋区三園 1-25-8
TEL:03-3977-3700
都営三田線「西高島平」駅より徒歩 12分
株式会社めいとケア

ゲートボール大会

2カ月延期から やつとの開催！

第69回ゲートボール大会はコロナ禍の影響で2カ月の延期。しかし皆様の応援のお陰で7月15日(木)、午前9時より受付、コロナウイルス対策を実施し、全員に検温、アルコール消毒、マスクのチェックを行って、9時30分より小豆沢野球場特設コートで6チーム、スタッフを含め



青空の下待ちに待った開催

て約50名の参加で開催されました。

開会式は体育部小西部長の開会宣言で始まり、板老連阿部会長のあいさつ、板橋区長寿社会推進課似内様のあいさつをいただきました。その後、準備体操はラジオ体操を行って、小西部長の合図で試合を開始しました。ゲートボールが高齢者にとっておすすめの理由は対戦型のスポーツでチームプレーをするなかで、充分に楽しむことができ、運動不足の解消に役立つからです。会話を通して認知症予防や記憶力の低下防止にも役立つメリットを皆様のハツラツとしたプレーを見ていて感じました。熱戦の結果、成績は次のとおりです。

(体育部 松田 伸治)

- 優勝…仲連根寿会B
- 準優勝…中板橋友愛クラブ
- 3位…長後長寿会A



皆で勝利を掴みました



狙いをさだめて慎重な一打

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。



共茂(きょうも)への創造

訪問看護ステーション 共茂

板橋区坂下 2-6-1 ロワイヤルシャパール 403

☎03-6337-0430

利用者(あなた)の想いに耳を傾けます
利用者(あなた)の想いが適うよう支援します
専門知識技術をもち、あなたらしく生活できるようにあなたの自立を支援します

24時間365日緊急対応

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

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

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	●	●	●	/	●	●	/
14:40~18:30	●	●	●	/	●	/	/

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

女性社会部

コロナ禍でも
会員の声を大切に

◇東京都シニア健康フェスタ東京
約1500名参加し盛況で
す。

駒沢オリンピック公園総合運
動場体育館で行われる会に、毎
年参加していますが、新型コロ
ナウイルス感染症の流行で活動
を中止しています。

◇リズムダンス講習会

8月20日(金) グリーンホー
ル601号でリズムダンス講習
会がありました。

10時～11時30分、参加者14名
で通常の3分の1でした。その
中に男性1名の参加者がありま
した。リズムダンスは優しい全
身運動です。

参加者から、コロナ・熱中症
に関わらず中止することなく、
実行してほしいと要望意見があ
りました。日頃身体を動かす機
会がないものですから、楽しみ
にしています、また、楽しみた



リズムに合わせて楽しく運動



いと懇願されました。

参加者のためにも、
時節柄安易に答えが出
せないことに淋しさをお
感じしました。どうぞお
気軽に参加をお願いい
たします。

(女性社会部 坪田)



活動再開を心待ちにしています



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。

お肉美味しいよ!
肉「マルサン」**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

ひまわり 歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
10:00~13:30 ○ ○ ○ 休 ○ ○ ○ ○ ○
15:00~21:00 ○ ○ ○ 休 ○ ○ ○ ★ ★
★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

スチール家具・紙・文具
印鑑・ゴム印・一般印刷
(有)いよや文具店
板橋区内配達承ります(無料)
板橋区上板橋3丁目5-9
TEL 03-3932-0388
FAX 03-3932-2087

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

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。

聖火の光



ずっしりと感じる歴史の重み



まばゆい輝きと熱い想い



スポーツの祭典に心が弾みます

東京五輪聖火ランナーを務めて

第11支部 成増松竹会 坂本 恒男

一本のトーチの灯りが1万515名のランナーにより受け継がれ、日本中を隈なく照らす聖火。スポーツの祭典という名のもとに、世界平和と人類の幸せを願い、4年ごとに開催される大イベントの一員として、参加できた喜びは家宝といっても過言ではありません。

なまかりとなつて、世界の隅々を照らし、友愛と社会奉仕の精神で社会貢献をしましょう。

新型コロナウイルスの世界戦略に阻まれ紆余曲折がありながらも、高いハードルを一つ一つ乗り越え開催できたことの素晴らしさを忘れられません。私たち高齢者は恵まれた環境の中、さらに優遇されたことを感謝の礎として、これからの人生の小さな灯を強い絆で繋ぎ、大きな明かりとなつて、世界の隅々を照らし、友愛と社会奉仕の精神で社会貢献をしましょう。

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。

医療法人社団 希光会

西尾医院

内科・小児科・外科・整形外科・皮膚科
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

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

なかむらクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:30	—	●	●	●	●	●
14:30~17:00	—	●	●	●	●	—

●火曜午後は19:00まで診療 休診日：月・日・祝

板橋区志村1-12-6 TEL.03-5948-7378

志村 なかむらクリニック 検索

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

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
高島平団地・春番街
(ピーコックの2階) ☎3935-7166

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

SUN SUN PHARMACY

さんさん薬局

月・水・木・金 / 9:00~18:00 火 / 9:00~19:00
土 / 9:00~13:00 *日・祝 定休日

どちらの処方せんも受付致します

(都営三田線『志村坂上駅 A2出口』徒歩30秒)

TEL.03-3960-3331

板橋区志村1-13-2

板橋に灯る

コロナ禍におけるオリンピック 聖火ランナーの思い

第4支部 富士見長友会 小池 妙子

東京2020オリンピック聖火リレーはトーチキスという形に変わり、東京中央卸売市場足立市場において7月18日（日）澄み渡る青空のもと実施されました。コロナが一日も早く終息し、平和な生活に戻れることを祈念してトーチを繋ぎました。

83歳の私が聖火ランナーに選ばれた



大役を務めます



トーチを持つ小池さんと娘

のは看護職としての経験から、感染対策をしっかりとい行い高齢者に呼吸器等の内臓を鍛える体操（トントン肺たたき健康法など）を伝授し、また、子ども食堂を運営し地元をよくするチャレンジャーとしての活躍を期待されたからだと思えます。

板橋区老人クラブ連合会をはじめ富士見長友会の方々の協力をいただきながら地域に貢献していきたいと思えますので、今後とも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。

東京警察病院指定
目大板橋病院指定

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
こひなた
小日向葬儀社

ご相談、ご依頼はお客様センターへ
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

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atalog・商品ご案内サイト つくし工房 web catalog 検索

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

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もかいつまでも活躍できる社会へ

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 練馬区小竹町2-3-1 GRANDE KOTAKE 1F

単位クラブだより

双葉蓬菜会

第4支部

「双葉蓬菜会大祭り」開催

コロナ禍の影響で、不要不急の外出自粛、楽しみの秋祭りも中止、家にふさがぎ込むしかない会員になんとか元氣を取り戻してもらいたいと、役員一同知恵を絞り出し「双葉蓬菜会大祭り」と題して7月25日(日)、例会・お誕生日会の中に組み込みました。

お誕生日会の後、いよいよ開始。初めに大看板「双葉蓬菜会大祭り」を掲示板に掲げ次いで

富士見長友会

第4支部

グラウンド・ゴルフは楽しい

場所 氷川遊園地、富士町会管理公園

日時 毎週月・金曜日

その他富士町会管理公園において毎月第1・3火曜日

「お祭りのお囃子のBGM」すっかりお祭り気分になったところで



リボンでできた華やかな金魚

「賞品付き輪投げ大会」から開始。8点、9点に入った人には特別賞、後にも点数によって賞品が当たり、どこにも入らなかった人は残念賞がもらえます。

そしていよいよ技術を要する「金魚釣り」金魚は会員である折り紙クラブの講師を担当してくださる川端さんに、リボンで可愛い金魚を折っていただき、竿

時間ゆとりのある高齢者のお遊びという感覚と認識があったため、すぐにはグラウンド・ゴルフに積極的に参加する気になれなかったのですが、妻に背中を押され、思い切って皆さんの仲間に入れていただきました。体験してみると勝手に想像していた事実とちがいが、どこでも誰でも気軽にプレーできることがわかりました。

は割りばしの先に細い針金を巻き付け、その釣り竿でゲットするので(金魚は、その後全員に配り、好きなところに糸で吊り下げ、しばしの涼を楽しんでいたいただきました)。皆さん5、60年は若返って、笑いに満ちた明るいいひと時でした。

役員一同も、夜店のお兄さんお姉さんになっていただき、まことに手際よく密にならないように注意しながら、世話をやいていました。

楽しいことは、時間がすぐに過ぎてしまい、あつという間のひと時でした。会員のお礼の言葉が役員の次へのエネルギーに繋がる思いとなりました。

(双葉蓬菜会 江原 洋子)

私のような高齢者や心臓に疾患のある体調でも、長い距離を歩くことなくクラブも楽に打つことができ、むしろ終了後には心地よい疲れがあり、爽快感が残る、大変おもしろいスポーツであることを理解いたしました。そして、時間に関係なくどんな人ともすべて打ちとけられ、大声を出して仲良く楽しくプレーできる、素晴らしいスポー

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 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

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

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

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

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

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

キャッチフレーズを思い出し、笑顔でもっと「あいきつを」の期になりました。「ふやそうよ変な時期になり60周年行事も延

至らない状況でした。 コロナ感染症の流行という大

す。 当クラブのある地域に中学校

赤塚遊友クラブ 第11支部
学校、地域との 老人クラブ活動



仲間と楽しむ

富士見長友会は、発足から4年目を越えて私たちは、板老連の競技会に参加し、会員の努力もあり、入賞回数も増えてい

ることが最高のスポーツでしょう。 自分自身の体力向上と集中力を高め、仲間との一体感を楽しめることです。

毎月15日に草取りの日程を決めて行っていますが、コロナ禍、熱中症などの危険を考え短時間に、無理のないように活動

しました。 活動日が日曜日でしたので、月曜日登校した生徒・教職員の笑顔や驚きの反応が凄

クラブの役員の賛同もあり、昨年12月に校門に花を植える手伝いをしました。 学校・PTA・エコポリス委員会の協力で実現

しました。 私たちの活動する姿を見て、生徒たちの心の隅に少しでも残ったら嬉しいです。



校門に花で彩りを添えます

伊藤 恵子 (赤塚遊友クラブ)

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 松葉の園
松葉保育園
陽だまりのような心地よい保育園
板橋区氷川町 27-2
☎ 03(3961)1369

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

Since1968 おかげさまで53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.asunarohoikuen.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 三社 会
平和保育園
保育理念
子どもの発達の補助
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 検索

社会福祉法人藤花学園
北野保育園
KITANO
板橋区徳丸 3-20-14
☎03-3933-1757

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

東山光寿会

第5支部

ペタンク・輪投げ、活動は新たに

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、過去一年以上におよぶ自粛生活は、とりわけ高齢者の身体活動を大きく制限しました。その結果お年寄りの運動機能が著しく低下し入院、要介護の比率が大幅に高まったとのこと。

このような状況のもと、当クラブは令和3年度4月から会員の健康と命を守るため軽スポーツ活動をより一層強化、促進す

高一寿会

第12支部

コロナ雑感

新型コロナウイルスのパンデミックは、今日に至り、治るどころか型を変化させながら猛威を振るい恐怖を強いられています。

死の恐怖もさることながら、経済をはじめとするすべての日常が大きく制約され私たちのクラブ活動も例外ではありません。

ることになりました。軽スポーツはペタンク・輪投げ、活動場所は町内「東山公園」、強化対策は次の点です。

- ・板老連主催のペタンク・輪投げ競技大会参加を目標に活動
 - ・そのため競技大会で使用する標準用具と同じものを各2セット新規購入し競技規則に則り練習
 - ・練習回数を月1回から2回に増やし、会報などで積極的に会員誘致
 - ・練習は無理せず楽しみ、休憩タイムは部員同士の懇親の場
- (東山光寿会 加藤 邦彦)

ところで、私が所属している「高一寿会」は、現在10のクラブサークルがあつてその半数が開催できずお休みしています。殊に、私の関わっている「ふれあいサロン」は、常に参加人数が多数(40〜50名)、それに「茶話会」型式をベースとしたサロンのため、密が避けられず、昨年度に続き今年度も「コロナ」に楽しみを奪われてしまつています。

そうした状況下においてオンラインピック開催前の調査は、開催



青空の下で元気に輪投げ

反対が多数でした。「オリ・パラ」が無観客でとはいえ、開催されると連日のテレビ・新聞等のマスコミ報道で多くの人々は「コロナ」など忘れてしまったかの様子。クラブ再開を心待ちにして多くの会員のことを思うと、心底から楽しめる訳もなく、大変複雑な想いをした今夏でした。

(高一寿会 榎場 榮三)

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。

KAWADA
KAWADA INDUSTRIES, INC.

株式会社 河田工業

板橋区板橋 4-15-5

☎03-5943-7721

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 2-27-25

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

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

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

☎03-3962-5641(代)

赤塚幼稚園

☎03-3930-0990

板橋区赤塚2-3-12

預り保育 平日 7:30~18:30

夏冬春休みも、お預り保育あります

東京都認可 *****

なりますようちえん

TEL 03-3930-0831

おとうさん おかあさん ありがとう
板橋区成増 4-30-14 げんきになかよくがんばるこ

緑と太陽に恵まれた理想的な自然環境

警察署からのお知らせ

ATMでの詐欺被害発生中！

ATM周辺での
携帯電話の通話は
やめましょう！



社会で高齢者の詐欺被害を防ぐため、
携帯電話の通話をご遠慮ください。



板橋警察署 03-3964-0110
志村警察署 03-3966-0110
高島平警察署 03-3979-0110

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

NC 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
☎ 03 (3530) 1341
<http://www.nitto-cs.jp/>

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 (日曜日休)

アットホームで心のこもったお別れ
「家族葬」「自宅葬」
無料事前相談 ~ ご葬儀 ~ アフターフォロー
ライフセレモニー trusts
板橋区前野町 2-15-9
☎ 0120-04-5839
24時間 365日 いつでもご対応

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

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

短歌

松坂

弘選・評

天 辛い内容なのに「夫唱婦随」というようなやわらかな言葉で批評しています。やさしい心、ぬくもりの心が伝わってきます。
地 長命になった思いを詠んでいます。まわりの人たちへの感

謝の気持ちが表示されています。
人 地球環境が文明の発展によつて変化しています。それに対する不安感が詠まれています。

天 右足の痛みをかばう左足

夫唱婦随に以たり吾が足

朝日クラブ 田中ふみ子

地

ありがたや九十路に入るもまだ元氣

友に恵まれ世にも恵まれ

朝日クラブ 田中正己

人

人類が試練を受くる異常気象

世界で頻発は熱波と豪雨

朝日クラブ 藤越 秀明

次々と記憶に残る出来事続き

令和三年八月終る

乃ぐち松寿会 新井 美知

夕焼けの港になびく大漁旗

父の笑顔が波間にうかぶ

坂下わかば会 鈴木ミツ子

憧れし名湯の宿今そこに

娘らとくつろぐ至福の時間を

朝日クラブ 橘 恭子

挿し木にて友がとどけしクリムゾン

コロナ禍なれど花のかずかず

赤塚百寿会 岡田千代子

又来るね帰り際にて友は言う

永遠の別れと気付かず悲し

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

つきぬける空を仰げるラベンダー

空広々と映えて鮮やか

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

ラメネール八十路半ばの初体験

コロナ禍なれど胸ときめけり

千とせ会 加藤 蓉子

慣れぬ指スマホのアプリをプレスする

米寿の仕舞い幼稚の心地に

蓮根南やずらぎ会 関根 義信

専門家やつと出番になりたれど

大声出してみたもののその意

見とや聞いてみただけ

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

新型コロナ収束せよと念じつつ
左の袖を肩まで捲る

仲宿睦双葉会 新田 大寒

恙なく卒寿となれどもコロナにて

喜びも中位只慎ましう

乃ぐち松寿会 松村 綾子

七割の世論と同じ側なれど

メダルラッシュは素直に喜ぶ

乃ぐち松寿会 上野 晴美

しつかりと手綱はなさず生きて行く

狂気の中も氾濫の日も

朝日クラブ 浅賀 清

ふるさとの写真を見つめ友の顔

笑みを浮かべて思いを馳せる

和泉クラブ 笠間 洋子

東の間の秘めごとないし年下の

涼しき人に栄転の群会が

桜川旺寿会 大澤 貞子

疲労感出でてまたたく朝なぎの

夏の光に息ふき返す

朝日クラブ 浅賀 キエ

あじさいの雨の匂いや蚊をはらう

背中さゝれしも手ほどこしなし

朝日クラブ 浅井 幸子

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

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

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

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

曹洞宗
 延命子育地藏尊
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
寶勝山 南蔵院
 板橋区蓮沼町48-8
 ☎03-3967-7611

俳句 星利生選・評

今回は、ここで採用になった句の季語を挙げます。歳時記で解説を読んで先人の観賞から作句力を学び、俳句の楽しさを味わっていただきたい。

・沖繩忌・終戦日・敗戦日・良夜・灯取虫・水打つ・ゲリラ豪雨・江戸風鈴・螢火・雲の峰・梅雨明け

今もなほ骨拾ふ人あり沖繩忌

常盤光寿会 尾関 昭子

螢火の消えては灯る川辺かな

東新東寿会 高橋 明

終戦日夕食の灯火忘れぬ

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

雲の峰オリンピック開催す

常盤光寿会 熊野 照美

降る雨が涙に見える敗戦日

朝日クラブ 田中 正己

朝顔や目覚めぬ朝の応援花

朝日クラブ 田中ふみ子

くつ音のやさしく迫る良夜かな

東新東寿会 田中 タイ

風鈴やひとり暮らしのひとり言

常盤光寿会 松田 翠

コンビニの灯にあがき居る灯取虫

東新東寿会 森田ハルミ

水面そめ夕日煌めく鳩の海

坂下わかば会 鈴木ミツ子

水打って夕べの友を待つ門へ

東新東寿会 中島 孝祐

梅雨明けて一際眩し白き雲

仲宿睦双葉会 新田 大寒

ゲリラ豪雨灼熱の街ひと浚い

仲宿睦双葉会 金子 永

ちよつと添削

干柿を飾れる四五戸山深し

↓干柿を吊せる四五戸山深し

明和友の会 小泉隣太郎

江戸風鈴見果てぬ夢のきれきれに

常盤光寿会 高橋 明

川柳

判定はビデオ頼みの様変わり

↓判定はビデオ頼みに様変わり

仲宿睦双葉会 新田 大寒

お出かけは頭巾マスクにサングラス

朝日クラブ 田中 正己

御時世はお年玉でも振込に

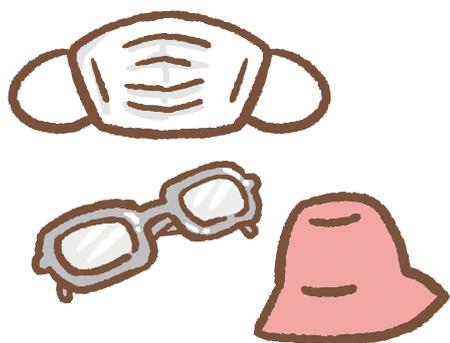
和泉クラブ 笠間 洋子

買いすぎも背おえば軽し夏の夕

赤塚百寿会 岡田千代子

程の好い梅雨も又良し露天風呂

朝日クラブ 橘 恭子



板老連ニュース

会員増強用リーフレットを作成しました！

高齢者の人口が、年々増加するにもかかわらず、一部のクラブを除いて会員数の現状維持または減少するクラブがほとんどという状況にあります。この流れを増加に転換するためには、相当の努力が必要とされます。もちろん組織的な活動が不可欠となってきますが、各単位クラブにおいてもクラブの特徴を生かした募集や、役員はじめ一般会員を巻き込んだクラブ丸となつての募集活動が不可欠ではないでしょうか。

そこでこのたび、総務・企画部、広報部合同で会員募集用のツールを作りました。少しでも皆様のお役に立てればと思っております。なお、リーフレットは各地域センターをはじめ、区の公共施設に展示してもらう予定です。



