

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

「会員増強」に一致団結を

明けましておめでとうございま
す。明けてはならないと、気持ちも新
力と粘りに胸を熱くし、私たちが
負けてはならないと、気持ちを新
たにいたしました。

会員の皆様には、コロナ禍にも
かわらぬお元気で新春をお迎
えのこととお慶び申し上げます。

昨年東京オリンピック・パラ
リンピックが開催され、観戦は叶
いませんでしたが、テレビにて世
界中のオリンピック選手の溢れ
んばかりのパワーと活躍を見て、
いつば元気をもらいました。ま
た、パラリンピック選手のあの努

25日から5月11日まで3度目の
「緊急事態宣言」が出され、前年度
に引き続き「書面総会」でスター
トせざるを得ませんでした。年度
初めの理事会で、板老連の行事は
なるべく「中止」ではなく、「延
期」にして、コロナの減少が見え
たら実行に移していこうと提案し

今年度の幕開けは、昨年の4月
「緊急事態宣言」が出され、前年度
に引き続き「書面総会」でスター
トせざるを得ませんでした。年度
初めの理事会で、板老連の行事は
なるべく「中止」ではなく、「延
期」にして、コロナの減少が見え
たら実行に移していこうと提案し

ました。

その予想は見事に的中して、コ
ロナ禍でありながら、昨年の11月
から12月にかけて、コロナの大幅
な減少が見えたので、芸能大
会をはじめ作品展等8行事を実施
することができ、会員の皆様とと
もに喜びを分かち合いました。

さて、今年度の板老連の重点目
標に、「会員増強」を掲げており
ます。各支部、単位クラブでも真
剣な取り組みをいただいていると
ころではございますが、この「会
員増強」の裏には単位クラブの存
亡に関わる大きな問題があること
に気づいていただきたいと思います
。それは、ここ数年残念ながら
年に2〜3のクラブが板老連から
退会していったことです。そのほ

とんどがクラブ会員の高齢化と、
それに伴うリーダー不足が原因な
のです。先人の方々が苦勞して
お作りになったご自分のクラブが
そうならないように、「会員が一
致団結」し、クラブを守るために
「1人1名会員増強運動」に努力し
てほしいのです。

板老連といたしましても、地域
全体を支える大きな組織である板
橋区町会連合会にお願ひし、ご協
力を仰ぎたい旨をお伝えし、近々
お会いする予定です。

最後になりましたが、今年も会
員の皆様にとつて素晴らしい1年
でありますよう心よりお祈り申し
上げ、新年のごあいさつといたし
ます。



板橋区長 坂本 健

新しい形での社会参加を

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の皆様
には、つつがなく新年をお迎えるの
こととお慶び申し上げます。

一昨年に引き続き昨年、新型
コロナウイルス感染症が猛威を振
るい、長期間にわたる国の緊急事
態宣言やまん延防止等重点措置、
都のりバウンド防止措置により行
動範囲・内容が制限されることも

多く、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。

また、感染した際の重症化率が
高いとされる高齢者を対象にして
いることを配慮し、多くの連合会
や各単位クラブの行事を自粛する
英断を下していただいたと聞き及
んでおります。区民の「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

に取組んでいる板橋区として、
皆様のご理解とご協力に心より感
謝申し上げます。

一方で、感染拡大が落ち着いて
きた昨年の秋以降、感染防止策を
講じながら、作品展や芸能大会な
ど、会員の皆さまが毎年楽しみに
していらつしやるイベントの開催
にご尽力いただきました。コロナ
禍における高齢者の引きこもりに
よるフレイル進行は大きな社会問
題となっておりますので、趣味の
活動や外出のきっかけを作ってく
ださったことに、重ねてお礼申し
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
して、シニア世代の主體的な健康
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
ています。自宅でもできるフレイ
ル予防や、社会とのつながりを維
持するためにオンラインコミュニ
ケーションスキル向上など、コロ
ナ禍を経験し見えてきた新しい形
での社会参加に注目し、事業を展
開してまいります。

結びに、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。新
年のご挨拶とさせていただきます。

結びに、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。新
年のご挨拶とさせていただきます。

結びに、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。新
年のご挨拶とさせていただきます。

結びに、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。新
年のご挨拶とさせていただきます。

結びに、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。新
年のご挨拶とさせていただきます。

第35回東京都老人クラブ大会

念願の開催にて栄誉ある表彰

12月9日(木)、新宿区立新宿文化センター大ホールにて、東京都老人クラブ大会が行われました。前回は中止となった本大会ですが、新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じての開催です。当日は、あいさつと祝辞の後に表彰式が行われ各部門の代表者の方が壇上に入り表彰状を受け取りました。最後に大会宣言があり、無事終了いたしました。

板橋区老人クラブ連合会関係の表彰は次のとおりです。

◆全国老人クラブ連合会会長表彰

活動賞

第12支部 高一寿会

(代表 宇於崎利男)

◆東京都知事表彰

優良老人クラブ

第5支部 向原団地緑寿会

(代表 金原マツエ)

一般表彰

第8支部 坂下一丁目長寿会

(代表 菅 道春)

◆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 蓮根東寿会

(代表 水島 博)

第9支部 蓮根五月会

(代表 後藤 博)

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)

第5支部 東山光寿会

(代表 加藤 邦彦)

活動賞「仲間づくり部門」

第6支部 長寿友の会

(代表 泉田 隆夫)

◆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

(板三三桜会前会長)

第1支部 大木 敏

(仲宿東寿会副会長)

第2支部 中野 英子

(中丸寿会前会長)

第2支部 福代 孝雄

(中丸中町白寿会会長)

第5支部 渡辺 修

(北寿クラブ相談役)

第5支部 西巻 三雄

(北寿クラブ相談役)

第5支部 清水 寿子

(東新クラブ前副会長)

第6支部 小島 俊明

(長寿友の会前会長・監事)

第8支部 藤原 賢三

(坂下一丁目長寿会相談役)



参加されたみなさんで記念にパチリ

第9支部 永 浩吉

(蓮根五月会カラオケ部長)

第10支部 大塚 恒夫

(SUNクラブ前会長・監事)

第11支部 本部 六朗

(ゆりの木会顧問)

第12支部 矢尾板 正

(しらさぎクラブ副会長)

老人クラブ育成指導功績者

第12支部 早坂 憩子

(板橋区老人クラブ連合会副副会長)

会場の様子



受賞者の声

全老連「活動賞」
受賞の喜び

第12支部 高一寿会

宇於崎利男

人生長生きするものだ。

この度、図らずも全老連より「活動賞」を受賞することができました。高一寿会は今年創立42年目を迎え、会員数は現在220名と大所帯です。私が会長に就任したのが平成15年、いつの間にか卒寿を迎えます。

近年は核家族化が進み近所との交流が少なくなり、人間関係が希薄がちとなっており、会員同士の支え合いが重要と考えています。最初が肝心で、単純ですが、

- 一、明るいあいさつから
- 一、人の悪口は言わない
- 一、ここだけの話をしない
- 一、おしゃれを忘れない
- 一、怒らない
- 一、我慢する
- 一、話を良く聞く

我が高一寿会の現在の活動内容は、①理事会を月に1回、総会、新年の集い、敬老の日の集い、②カラ

オケクラブ月

2回、書道月

2回、体操ク

ラブ月2回、

麻雀クラブ月

4回、グラウ

ンド・ゴルフ

週2回、ゴルフ

フクラブ年2

回、吹き矢ク

ラブ月2回、ボウリング月1回、③

友愛活動清掃活動、スクールガード

の実施、④サロン会月1回、町会と

連携、などです。

組織体制や取組内容としては、①

全体を4ブロックに分割し、会長、副

会長5名、会計2名、理事30名、情報

収集、支援活動を行う、②各クラブ

活動は、部長、会計を配置し参加意

識高揚のため参加費を集金、③会報

を月1回発行し206号に達する、

④誕生日お祝いとして5000円を配

る、④年間の参加のべ人員7000

人を超えます。

活動成果としては、①クラブ活動

を通じて常時会員増強に努める、②

世代交流を通じて地元小学校、中学

校、保育園との交流がある、③町会と

の連携を重視し町会行事に積極的に

参加協力しているなどです。他には、

毎月積み立てをして、毎年1回、2泊

3日の旅行を10年来行っています。



90歳トリオ（筆者 1番左）

人それぞれ何か得意なことがありますので、クラブ担当部長には重複はさせず各自何か生きがいを持って活躍してもらっています。

人生7掛けと申します。生き抜く道に点はありません。生き抜くことが人生いつまでも健康で今しばらく世のため人のために頑張りたいと思つて、痴呆予防に毎朝読経、5分程度の体操、毎日3000歩を目標に散歩、毎日就寝前に日記をつけています。

今回の受賞は、関係各位ならびに会員の皆様のご支援ご協力の賜物です。心より感謝申し上げます。

自分にできることを
精一杯

第6支部 長寿友の会

泉田 隆夫



全老連特別表彰を受賞ということになり、この度は大変喜んでおります。また、光栄のこと

と同時に戸惑っております。これからも我が長寿友の会が繁栄して、多くの方が参加して皆様の参考になれるような老人クラブにしなければなりません。我が長寿友の会において考えていることはいろいろ活動クラブを設けて、1クラブあたり少な

い人数でも皆様が喜んで参加していただけるようにと考えております。

人それぞれでいろいろと好みがあり、できることとできないことがあります。たとえわずかな人数でも活動クラブを設けることを心がけております。私がお役を引き受けた時は3種類くらいしか活動クラブがありませんでした。しかし今では8種類と増えました。それがよかったのか他町会からも会員に入りたいと来るのです。

また、飛び入りや合同で活動に参加していただけになるようになりまして。今、1番心配があるのは、活動クラブの責任者が少ないことです。どこの老人会も問題なようでお役をやっていただけの人が少ないのです。人のために活動することが自身自身の長寿につながると思うのですが、それがなかなかわかってもらえないのが歯痒く、先々の心配事です。自分が働ける間は誠意いっぱい頑張らせていただきます。

また、そんな中わかってもらえない人材もいることが励みになっております。今回の受賞を一つの糧にして自分が活動できるうちは精一杯努力させていただきます。今回、受賞できたのも我が長寿友の会の会員の皆様のご協力のおかげです。皆様に感謝いたします。

第55回作品展

力作の数々に1000人超え来場

板老連本部事業報告



力作がずらり



華やかな作品の数々



念願の開催で満員御礼

参加者の感想

希望をくれた作品展

会長さん役員方の熱心な声かけで、初めて作品を出展させていただきました。当日は送迎バスで会場へ。久しぶりの外出。天候にも恵まれ、バスの中で知人にも逢えた嬉しさで、あっという間に着きました。

検温と消毒を行い、マスクをして会場に入ると、たくさんの作品が目に入りました。私が所属している東山光寿会は17点、写真、書道、俳句、手芸、工芸に出品し、たくさんの賞をいただき、皆で子どものように大喜びしました。また、それ以上に一つひとつ展示されている作品からは、その方の思いや生き方が伝わり、胸が熱くなり、感動で心がふるえました。

私は、子どもが手に持って遊べるように、アンパンマンに出てくるキャラクターたちの人形を作ったのが始まりで、今日まで数えきれないくらい作り続けています。その孫も高校生、「アンパンマンさようなら」で、今は応接室のテレビの脇に移動し、夫婦で眺めて癒やされています。最近ひ孫が生まれ、また出番が来ました。

私も年を重ね、「年ですね」の言葉にすぐ反応し、落ち込んでしまいます。心が癒やされると人は優しい気持ちになりますが、精神的



会の仲間と記念に1枚

な元気は、名医の薬より勝る良薬だと思います。今、コロナ禍を乗り越えた先にどんな世界が広がるか、しっかり自分の目で確かめたいと希望をいただいた1日でした。

(東山光寿会 蚊口 芳子)

板老連が主催する対外行事で、コロナのためもっとも影響を受けたのは、会場が使用できなかった「寿大学」です。それにも関わらず、多くの出展がありました。

作品を見た数名の方が、今年の作品は十分鑑賞に値する作品である旨の感想を述べられました。来年はアンケートを実施して、皆さんの意見を聞いてみたいと考えています。今年も新たな動きがあり、阿部会長が独自の観点から、新たに『努力賞』を追加・設定しました。また、開催中の16日板橋区議会坂本議長が、お忙しい中作品展の会場に来

られました。翌17日には、朝早くから坂本区長が来場され、多くの作品を鑑賞されました。今年の作品展は11月15日(月)から19日(金)まで開催され、この間の参加者数は1093人でした。(教養部 清水)

新任会長研修会

新任会長研修会に
参加して



第一支部 板三三桜会
渡辺 裕子

今回参加させていただいた中の事例発表「老人クラブ運営について」のお話は、新しく設立された頃からのものでした。自治会、町会民生委員の方を巻き込みながら声かけをして、設立されたとのことでした。地域でも、連携してクラブに参加してもらえ



第4支部 前野寿クラブ
小森 剛

設立2年半ほどの立川協和敬老会では役員の上下関係の意識を改革し、会長、副会長の名称を使わず、責任感を共有、前向きに役務を担っている。会の運営では皆に「ヤリタイ」を実現すべく工夫している。

老人クラブ活動で大事なことは、本人自らが楽しく行うサークル活動、身近な地域で見守り、支え合う活動。老人クラブ活動は健康長寿の秘訣です。全老連会長会での講演より抜粋します。

老人クラブ提言等

①地域活動は介護予防に連なり、

るよう努力が必要だと感じました。また、クラブに楽しいことがないとなかなか参加しづらいので、会員の方の好きなことを知り、グループをつくり活動する中で、地域のがわかったり会員でない方へのアプローチも皆でしていければと思います。

現在、マンションも増え、孤立しやすい現状の中、心身ともに健康長寿をめざし、課題は多いですが、クラブが交流できる大切な場所、安心できる場所として存在できればと思いました。参加させていただき、ありがとうございました。

友愛活動も電話利用で気軽に声かけできる、②町会自治会等と協力関係が大事、③地域に居場所づくり（サロン、カフェ等）、④「在宅で死ぬ文化を造る」これは老人クラブしかできません（地域包括ケアシステムの究極の目標）とのこと。

森村誠一著の「老いる意味」

未来に目を向ければ今の自分の「一番若い」。過去に目を向ければ今の自分が「一番老いている」。

年齢に関係ない。日々を楽しむ。今日やるべきことがあることが大事。だれかの世話になるより、だれかの世話をすること、責任感や生きがいを持って生きることが素晴らしい。（自身の肝に命じて）

第34回輪投げ大会

成果を発揮し
三冠王誕生

秋晴れの清々しい朝、参加者全員元気に再会ができ、笑顔がいっぱい溢れていました。

11月7日（水）小豆沢体育館室内競技場において、第34回板老連輪投げ大会を開催しました。今年の「新型コロナウイルス感染症流行禍」の影響で再三の延期、開催が危ぶまれました。ストレスを受け、体調不良を感じている日常生活でしたが、皆様の応援をいただき開催できたこと嬉しく思っています。

参加チーム34組170名、参加者はスタッフ含め総勢185名で、9コースで行われました。皆様の気迫と真剣さが室内に溢れていました。日頃の調子が出せなく悔しがっている光景もありました。今回の大会では女性の頑張りが目立ちました。

パーフェクト賞の谷口悦子様、団体賞・個人賞と受賞三冠王ですね。おめでとうございます。結果は表のとおりです。上位6チームは次年度城西ブロック大会出場、優勝・準優勝は東老連大会出場が決定しました。皆様方のご活躍を期待しています。（体育部 松田）



渾身の一投

団体賞

順位	クラブ名	合計
優勝	清和クラブA	647点
準優勝	赤塚百寿会A	606点
3位	新町熟年会	525点

個人賞

順位	氏名(クラブ名)	合計
優勝	谷口 悦子(清和クラブA)	152点
準優勝	堀江 高治(志村栄光クラブ)	145点
第3位	桑島富美子(蓮根南やすらぎ会)	144点

パーフェクト賞

コート	クラブ名	点数
4コート	谷口 悦子(清和クラブA)	56点

グラウンド・ゴルフ大会

秋晴れのもと開催

12月2日（木）、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は雲ひとつないスポーツ日和で約250名が小豆沢野球場に集まりました。ご協力いただいた関係者の方や、参加いただいた皆様ありがとうございました。結果は次のとおりです。

（体育部 松田）

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	南一長寿クラブA	213点
準優勝	清和クラブA	225点
3位	第二高島平寿会	235点
4位	清和クラブB	239点
5位	朝日クラブA	240点
6位	志村栄光クラブA	245点
7位	清水町清寿会A	249点
8位	長後長寿会A	251点



個人賞

順位	氏名（クラブ名）	1回戦	2回戦	合計
優勝	林 義則（南一長寿クラブA）	11	16	27
準優勝	藤越 秀明（朝日クラブA）	17	15	32
第3位	田口 幸一（南一長寿クラブA）	17	15	32

ホールインワン賞

コース（30m）	氏名（クラブ名）
青コース1番ホール	山形 節子（中板橋高砂会B）
黄コース1番ホール	武井 寿子（高島平二丁目すこやかクラブ）
	成井みどり（加賀みどりの会）
赤コース1番ホール	田中 正己（朝日クラブA）



大きく手を広げ準備運動

澄んだ空のもと
久々の観光

秋の日帰り旅行

11月24日、26日に秋の日帰り旅行が実施されました。旅程は真田の里、沼田市街の紅葉散策、花の寺・吉祥寺参拝、原田農園でのリンゴ狩りです。24日が150名、26日が135名の団体旅行でした。

2日に分けて実施した理由は新型コロナウイルス禍の対応のためです。両日もバス4台での観光ですが、当地での混雑を避けるため2台ずつの調整行動でよりその効果を考慮しました。当然車内はマスク着用です。



沼田城址公園



原田農園リンゴ狩り

両日とも素晴らしい晴天で富士山、榛名山、妙義山のお山が素晴らしい光景でした。紅葉は少々時期がずれた感がありましたが素晴らしく澄んだ空気、いまだ残る紅葉、素晴らしく甘い幻のリンゴ「ぐんま名月」のリンゴ狩り、久々の観光を皆さん十二分にきれいな空気とともにお楽しみいただけました。両日とも皆さん無事に帰宅されました。

（文化部 金子）

健康講座

医師が語る「腎臓」を聴講

コロナ禍の中で中止・延期となっていた健康講座は、会場と講師の調整がつかまりましたので、12月1日(水)、区立文化会館において東京都健康長寿医療センター腎臓内科部長・武井卓先生を招き、阿部会長以下147名の参加を得て講座を開催しました。



真剣に受講する皆さん

「腎臓病をより知ろう」と、資料に基づいて、①腎臓は何をしているのか②どんな病気があるのか③もし腎臓が働かなくなったら④高齢者に多い慢性腎臓病の原因⑤病気が進行するとどうなりますか、という内容の話で、腎臓病にならないために、自分でできる食事療法をして塩分を摂りすぎないことなど、分かりやすく説明していただきました。

受講者は、久方ぶりの講座に真剣に聞き入っていました。

(厚生盛年部 小菅)

支部紹介

第4支部

グラウンド・ゴルフ練習大会

10月3日(日)午後1時30分、土田支部長の肝いりで、旧第四中学校の広い校庭で待望のグラウンド・ゴルフ練習大会が実現できた。好天に恵まれ、6クラブ53名が集結。中にはクラブを初めて持つ人、そこそこできる人、上手な人と、様々なレベルの集団である。そこで、組



上達のコツを説明

み合わせは同クラブの同士ということになった。

土田支部長の開会のことば、阿部会長のあいさつ、続いて阿部会長の先導で準備運動、そしてグラウンド・ゴルフ上達のコツ4カ条。



仲間のプレーを見学

- ① ゴールポストに向けてクラブの打つ面を直角にする。
 - ② ポストが遠いと、方向が大事。力の加減を考慮。
 - ③ ゴールポストが近いときはクラブを短く持つ。
 - ④ ゴールポストが遠いときはハーフの位置に目印を見つけ、そこをめがけて打つ。
- これらを教えられ、いよいよ紅組、白組に分かれてプレー。ほぼ2時間で終え、爽やかな軽い疲労感を覚えて解散となった。

(第4支部 渡邊)

第12支部

12支部グラウンド・ゴルフ大会の開催

コロナ禍により中止していた恒例12支部グラウンド・ゴルフ大会が、朝は今年一番の冷え込みとなった10月18日(月)、秋晴れの好天気にも恵まれて旧高島平多目的運動場で開催されました。

午前9時集合7クラブからの参加者70名の多くを数え会員同士「元気」「久しぶり」と再会を喜びながら、まず支部長のあいさつがありゲーム開始。人工芝でボールの扱いが案外難しく「残念」「入った」と各々エンジョイしながらの試合運び。優勝はエイト熟年会の萩原健さんでした。お昼頃まで最高齢93歳の方を含め皆さん大変元気を活躍でした。

(第12支部 宇於崎)



お揃いのゼッケンで参加

単位クラブだより

赤塚百寿会

第11支部

輪投げで奇跡のパーフェクト達成

11月6日(土)、しのがやと公園において板労連輪投げ大会に向けての練習中、クラブ員の須田博子さんが、9本のリングを1から9のピン各々に投げ入れるクラブ初のミラクルパーフェクトを達成しました。喜びと感



初パーフェクトでにっこり

激の記念ショットです!!

(赤塚百寿会 野澤)

上坂橋喜楽会

第6支部

ヨガで健康を

例年、お誕生会、日帰り旅行、輪投げ大会、映画観賞会等、いろいろな行事を行ってまいりましたが、コロナ禍である今は思うように活動ができないでおります。その中で会員の健康のためにと、7軒家集会所で10年前に始めたヨガ教室だけは開催を続けています。

毎回部屋の窓を開けて換気をし、検温・マスク着用で感染対策をしま

す。毎月3回、15名前後の人が参加し、呼吸法やストレッチを中心に1時間半ほど身体を動かします。座ったままの運動ですが、膝の痛い人は脚を伸ばすなど各自無理のない体勢で行います。

「他の人の型は気にしない」「自分のできる範囲で」そして「無理はしない」自分の身体を喜ばせてあげるのがモットーです。脚が軽くなった、身体がすっきりした、など喜ばれております。これからも会員の皆さんとともに楽しく活動していきたいと思っております。

(上坂橋喜楽会 田中)

ゆりの木会

第11支部

2つのボランティア活動

コロナ感染症予防のため、室内での各サークル活動は休止が続いていますが、屋外でのボランティア活動は毎週休みなく続いております。

一つ目は「アルミ缶の回収とつぶし作業」です。毎週金曜日にゆりの木団地の缶回収箱からビニール袋で集めてきて、缶つぶし機2台でつぶし、同時に6〜7名の会員が1個ずつ足で踏みつぶしていきます。



身体伸ばしリラックス

毎月1回まとめて60袋くらいを引き渡して、板橋区のリサイクル課に「回収実績報告書」を提出します。

二つ目は、道路清掃活動です。毎週日曜日早朝にゆりの木団地北側の道路の清掃作業を行っています。8〜10名の会員が集まって、道路側溝にたまった落ち葉やゴミを掃き集めてビニール袋に詰めて、ゴミ集積所へ運び込みます。どちらの作業も「運動になっていい」と毎週参加し、終了後のおしゃべりを楽しんでいきます。

(ゆりの木会 藤田)

会員投稿

知見深まる東老大学

第10支部 中台若松会

水野 丈夫

今年度の東老連健康づくり大学校はコロナ禍の影響を受け、第1回と第2回の途中から中止となりました。10月から再開しましたが、年内に終える予定が令和4年まで延びる見込みになっています。

講座の内容は、「東京都の高齢者の現状」「老人クラブの歴史と現状」

宮元親和会

第1支部

世代交流を終えて

11月11日(木)午前10時より、板橋本陣公園において太陽の子保育園児1クラス22名が集合、整列の後、園長先生の朝のごあいさつがありました。

前日は曇りで肌寒の陽気でしたが、当日11日は快晴で園児たちもあまり厚着もせず、輪投げにヤル気満々の気の入れよう…。役員のお姉さんたちのアドバイスもあり1点入

るたびに歓声が上がっていました。遠くへ投げけるのには、少し後ろから反動をつけて投げるとか、近くには1歩下がって踏み出すとかのアドバイスを受け入れて成果を上げていました。

ゲームの後は、園長先生からの「ごほうび」に園児たちの喜びの表情と歓声が聞こえるようです。また、来年を楽しみにしております。

(宮元親和会 竹本)



ワクワク輪投げゲーム

坂下一丁目長寿会 第8支部

待望のスカットボール部創設!

コロナ禍、緊急事態宣言発令でクラブ活動が制限中、会員より「何も活動ができなければ会費を支払えない」「楽しみのない老人クラブなら来年退会する」との声を耳にし、コロナ禍でも感染防止策をし、アルコール消毒・検温・マスク着用・3密を回避し、適度な換気等厳守でできるクラブ活動を考えました。そこでスカットボール部の新規創設を思い、3月20日に用具の購入のため、

公益信託土肥記念高齢者福祉基金助成金を申請いたしました。

5月に助成金交付決定の連絡を受け、用具の購入依頼と部員の募集。ポスターを作成し、掲示板に掲示しましたところ「これなら私にもできそう」「見学したい」との連絡がありました。用具の入荷の日程が決まり、部員名簿を作成し7月25日に15名でスタートとなりました。

会場は町会会館の集会所で競技方法や得点の記入などの説明後、練習開始です。各自3回戦を実施し終了後に参加者と意見交換をしました。「思ったより楽しかった」「来週も参加する」などの意見があり、また会員同士のコ

ミュニケーションが取れました。会員拡大も期待できると思います。

10月には、板老連第8支部、6名の会長が練習会の見学にお見えになり、来年は自分のクラブの用具の購入を検討する意見もありました。

第8支部でもスカットボール交流会の開催を検討し、実施されると思います。12月には第1回スカットボール大会開催に向け、ポスターを作成掲示し、多くの参加者を期待しているところです。

昨今は会員の減少傾向の中、会員拡大に一石となることを期待しております。

(坂下一丁目長寿会 藤原)

「健康長寿を支える歯・口腔ケア」「高齢者の運動による健康づくり」「魅力ある広報紙づくり」などなどの講義、講習のほか、軽スポーツの体験、ウォーキングイベントなど、多岐にわたっています。健康づくり活動、友愛・見守り活動などのテーマを設けてのグループ討議も行います。最後には、卒業レポートの作成を行い、卒業式ということになっています。全部で10回の講座のうち、今まで4回の実施で、まだこれからという状況ですが、さまざまな視点から少子高齢化の進む社会の中での老人クラブのあり方について、知見を深めていこうと思っています。



室内でできるニュースポーツ

短歌 松坂 弘選・評

天 文明が高度に発達すると、それをジャマするように、次から次へと新しい病気が発生して、我々を苦しめます。この歌は、ここ2〜3年の世の中の動きを「コロナ」を中心にうたっています。下の句の表現に、作者の今の心境が素直に表現されています。

地 世の中は目下暗いニュースが多いようですが、作者はプラスの志向を大切にしています。楽しいな作者の表情が見えてくるような明るい良さのある歌です。
人 場面の捉え方がなかなか巧みです。「こんにちは」の声も聞こえてくるようです。

天

色付いたけやき並木は絵の如し

コロナも下火で旅を楽しむ

乃ぐち松寿会 上野 晴美

地

板老の芸能大会大鳳おおどりで

令和おどりに手拍子うれし

坂下わかば会 鈴木ミツ子

人

すれ違う園児の列を除ける吾

「こんにちは」の声に背すじが伸びる

朝日クラブ 西谷 照子

碁敵きを待つ間に作る土瓶蒸

一目負けの夢にリベンジ

朝日クラブ 藤越 秀明

澄みし空退院許可を受けし身よ

医療従事に感謝あるのみ

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

眺望の富士山映える初日の出

コロナ禍ゆえに済すべランダ

坂下わかば会 鈴木 昇

老人会の輪投げ・カラオケ・ボウリング

集う仲間は元氣・元氣!!

乃ぐち松寿会 新井 美知

秋深し白肅緩和の声を聞き

夢は温泉実現を待つ

乃ぐち松寿会 松村 綾子

峰白く野沢菜漬ける姿あり

友の便りに懐かしさ増す

赤塚百寿会 岡田千代子

デパートのフラワーコーナー何時見ても

花束を買う若きらのいる

桜川旺寿会 大澤 貞子

天・地・人の相乗効果顕れて

クラブのやる気底力積む

朝日クラブ 浅賀 清

追風に背中丸めしいそぎ足

歩く姿に老を感じる

和泉クラブ 笠間 洋子

朝光あさひけと冴ゆる空気と太極拳

はげむ老いたちマスクも清すがし

金沢千とせ会 加藤 蓉子

秋麗あきつらら紅葉輝やく実相寺

息のむ利せつな那その床ゆかもみじ

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

静まるかコロナ対策忘れじと

せまきトイレに安堵の貼り紙

朝日クラブ 田中ふみ子

秋深し板老連の作品展

感謝感激無言見学

朝日クラブ 田中 正巳

原発や十年すぎし庭先の

住びともなく柿たわわなり

朝日クラブ 浅井 幸子

城が島つしま夫の思ひ出波しぶき

青き空にも富士の峰高し

朝日クラブ 三堀 龍江

衰おとろえる命もありて寂さびしきを

生きる喜び曾孫生まれる

朝日クラブ 橘 恭子



千両 (センリョウ)



臘梅 (ロウバイ)

俳句 星 利生 選・評

天 「メモ帳にあれやこれやと書いて秋」と筆者は言うが、メモ帳が秋の季語と秋の詩語で溢れるようになると、俳句が自ずからできやすくなる。

地 晩秋になつての卒寿とは嬉しい。
人 コロナ禍で人と人との接触が断たれる中、コロナが小康状態になれば孫も来られる。

天

メモ帳にあれやこれやと書いて秋

常盤光寿会 畑 乃武子

地

晩秋や健やか無事に卒寿くる

蓮根東寿会 今村 将

人

小春日やコロナ禍緩み孫来たり

常盤光寿会 吉田 憲司

コロナ禍で逢えぬ友との長電話

大谷口寿クラブ 田中あさ子

一人分白菜漬ける朝厨

常盤光寿会 遠藤美代子

夢託す凍てる箱根路二十校

東新東寿会 高橋 明

繰りかへす離合集散稲雀

双葉蓬菜会 江原 輝義

秋深し古さとモダン神楽坂

高島平寿会 宮下けい子

コロナ禍で拝むベランダ初日の出

坂下三丁目わかば会 鈴木 昇

コロナ禍より解放されて紅葉狩り

乃ぐち松寿会 新井 美知

秩父連山のくつきり迫る小春空

常盤光寿会 尾関 昭子

野も山も打掛けはおり晴れ姿

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

ちよつと添削

終電車降りて小走り夜寒かな

↓終電車降りて小走りする夜寒

東新東寿会 森田ハルミ

川柳

ヨチヨチとヨタヨタの差の人生は

朝日クラブ 田中ふみ子

不景気もコロナと共に居座るか

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

人々を出雲で守る神無月

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

老の智恵コロナなんかには負けられぬ

坂下三丁目わかば会 鈴木 昇

クラブ振る夢は破れの参加賞

朝日クラブ 田中 正己

お詫びと訂正

板老連186号の俳句にお名前のお詫びがありました。正しくは次のとおりとなります。訂正してお詫び申し上げます。

(誤)江戸風鈴見果てぬ夢のきれきれに

常盤光寿会 高橋 明

(正)江戸風鈴見果てぬ夢のきれきれに

常盤光寿会 畑 乃武子

編集後記

新年おめでとうございます。

令和4年は寅年です。36年に一度の「五黄の寅」という素晴らしく輝かしい年です。強い運勢を誇るとされる「五黄土星」と金運力が強い「寅」が重なる、金運奇跡の年とのことです。会員の皆様にとって素晴らしい1年になりますよう願っています。

昨年は、マスクを外すことなくビクビクしながらの生活で終わった感じでした。オリンピック、パラリンピックも無事閉会しました。

今年度は板老連の事業もスムーズに実行でき、平穏な年でありますように心からお祈りします。会員の皆様方もお元気で活動を楽しめたいですね。原稿の投稿お待ちしております。

(広報部 伊藤)

原稿募集

次回 188号(4月発行)
原稿締切日 2月20日(日)



いたろう君³⁶

片山遊爺



息の揃った演舞

心揺さぶる演奏に歓声

第58回芸能大会

板老連本部事業報告

当日は朝からの大雨に見舞われ、参加者の出足が心配されました。例年に比して確かに出足の減少は見られたものの、約450名ものご参加をいただきありがとうございました。

新型コロナウイルス禍において練習する機会も少ない中、勇気をもって出演された172名もの方々、それを応援しようと呼びかけてくださったお客様、暖かき、主催者側として望外の喜びです。

洗練された寿大学新舞踊科の皆様、踊り、各老人会有志の皆様、の優雅で気合の入った踊り、演奏。素晴らしいものがあり「板橋区の高齢者はかくも元気なのだ！」と感動いたしました。

特に92歳になられた藤井正男氏のウィットにとんだ舞台度胸には驚かされ、心揺さぶるハーモニカ演奏には観客席側からも知らず知らず口ずさむ歌声が聞こえ、演者と観客が一体となった素晴らしい時間を共有できました。あと10年は頑張ってくださいとのお言葉、一ファンとしてエールを送りたいと思います。

これからも、皆様の気合、あたたかい気持ちを糧に文化部一同精進し板老連の活動を盛り上げていきたいと考えます。

ありがとうございました。

(文化部 金子)



藤井正男氏のハーモニカ演奏



練習の成果を發揮