



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 ウェルネススペース板橋 ☎03-3963-5334
制作・印刷：株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>

会長あいさし



令和4年の軸は「改定」

板橋区老人クラブ連合会 会長 阿部 勲

4月に入りますと草木の緑が一段とその色を増し、生命の躍動感が伝わってくる季節となります。

いよいよ今年度も板老連の新たな活動が始まるのだという、期待感とコロナ禍がどこまで来るのかという不安感で身が引き締まるのを感じます。

さて、コロナ禍の中で、改めて板老連について考えてみますと、さまざまな思いが巡ります。

その一つは、昨年、一昨年と2年続いて「緊急事態宣言」が出され年度のスタート時点である「総会」を紙面総会という形ですにか乗り切つてまいりました。

今年度は、重要な議案もありますので、何とか可能な限り総会開催を願っております。

二つ目に、数年前から「規約を再検討してほしい」という意見が出ておりました、遅ればせながら、規約検討委員会を立ち上げ、昨年度十数回の会合を開き全領域について慎重に検討をしてきました。

特に改定を希望する意見の第一は、結論から申しますと「板橋区老人クラブ連合会のネーミングを変更してほしい」という意見です。

「会員増強」の際に、入会者にとつては「老人クラブ」という言葉が一番抵抗になつていようです。

確かに、お仲間の城西ブロックでも「老

人会」を使っている区は2区、東老連でもかかりの区が改定している状況です。入会に影響するのであれば、板橋区でも考えてみる必要性を感じております。

また、板老連の規約は、即支部やクラブにも影響し、会長の年齢制限80歳が支部やクラブでも使われ、支部長やクラブ会長の決定に大変苦慮しているようので、クラブの存続に関わる問題となつていようです。

その他規約については、見直しの部分が出てきており、皆さんとともに検討の時期と思つております。

感染力に強いオミクロン株もここへきて、ようやく減少に転じる兆しが見えてきていようですが、高齢者にとつては重症化に繋がるので、十分な注意が必要です。

早く、「まん延防止等重点措置」が解除できるよう祈るばかりです。

今年度の大きな課題は、規約改定を大きな軸として、より活気ある新たな板老連の発展に繋げてまいりたいと願っております。

今日のような閉塞感のある時こそ、クラブの結束を密にし、さまざまな活動を通して、楽しみを共有し豊かな生き方、真の友愛活動に繋げていく明るく、活気ある板老連を目指し、頑張る時と考えます。

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。

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専門特化事務所

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

保育と介護
つながり ささえる 心

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

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

副会長あいさつ



板橋区老人クラブ連合会 副会長 坪田 知子

過ぎごそう 楽しく健康で

昨年5月の役員改選にともない副会長という大役を仰せつかり、また事情により女性社会部長を兼任することになりました。幾多の不安を持っておりましたが、役員、部員の方々のご協力をいただき、この1年大過なく過ごすことができました。

感謝を申し上げます。老人会は今、人員加入促進計画を推進しておりますが、私の所属クラブでは退会者が増えております。コロナ禍により楽しみにしていた旅行やカラオケなどの各行事が中止になり、家に籠りがちな毎日で、高齢化に伴

い外出の意欲を失うことになってきているのではと思われまます。これからなおやらなければならぬこととして、板老連や各クラブの活動をより多く、より分りやすく、地域の人々に知っていただく必要性が急速に高まっていることを痛感しています。会員の皆様がこれからも健康的な毎日を楽しく過ごせますよう、少しずつでもお手伝いできればと思えます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



板橋区老人クラブ連合会 副会長 奥永 和満

イメージ覆し会員増へ

昨年発せられた「新たな東老連人員加入促進計画」に対し、板老連各単位クラブにおいて人員加入促進計画に精力的に取り組んでいただいております。

拒絶の原因と思われまます。「老人」は、「年をとった人」ですが、「老い」には経験豊か、知識豊富、統率力などで尊敬の意味を持つ面があるにも関わらず、心身の衰えや福祉の支援を受け等社会的弱者のイメージ、さらに過去のひととさえ思われがちです。

また、「老人」という語には、法律にはあるものの一般には馴

1年目の成果はいかがでしたでしょうか。「老人」という言葉に拒絶反応があり、苦勞しているところの声を寄せられていま

また、「老人」という語には、法律にはあるものの一般には馴

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。

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

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(日祝休診)	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
PM 3:00~ 6:30	○	○	○	/	○	△

△2:00~5:00

診療時間(日祝休診)	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

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

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円やっってます
☎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

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 一瀬隆広
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
☎03-3966-8411



目指せ1万2千人
 板橋区老人クラブ連合会 副会長 土田 保年

令和3年4月より3カ年計画の板橋区老人クラブ連合会における人員加入促進計画がスタートしました。令和4年3月末日をもって1年が経過いたします。

本キャンペーンは東京都老人クラブ連合会が、年々減少傾向を示している老人クラブ会員数の中で総力をあげて会員増強の旗印を掲げたことに、東京23区および各市町村が、このキャンペーンに参画し、成果をあげる行動を起こす運動が始まりました。

私どもの力では解決できないため、内的要因に全力を挙げて努力しております。そして、成果を挙げる一環として各町会長および自治会会長様にお力を借りるごあいさつをさせていただいております。厳しい状況ですが、目的を一本化して板老連各理事を中心に130のクラブ会長の皆様とコミュニケーションを図り令和6年3月末日には全員が喜ぶ姿を味わいたいと思っております。

現実には板老連としても会員実績は、平成30年11889名から令和3年10454名と4年

間で約1500名弱の会員が減少しております。よって板老連として3年計画でスタート時10454名から3年後には12000名に到達する意気込みでスタートしております。

各クラブ会長の皆様も人員加入促進計画を認識されており、成果が出ているクラブもあります。感謝の念を持ってお礼を申し上げます。また、内的要因「人員加入促進」のみに力を入れて、外的要因「会員の死亡、施設への移住または親戚の元への移住」等は

新任部長あいわし



温故知新でさらに発展

板橋区老人クラブ連合会 体育部長 鈴木 紳雄

このたび小西治夫前部長の後を受け、体育部長を務めることになりました。

一昨年来の新型コロナウイルス、そしていろいろな変異株の発生により、体育部行事の開催が

延期となりましたが、ペタンク大会を除いてほぼ実施できましたことに安堵しております。今後は体育部が積み重ねてきた実績を継承して将来に向かってさらに発展すべく体育部員一同、力を合わせて頑張りますのでご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。

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。

ご自宅訪問 スマホレッスン

くたくくコンシェルジュ

スマホでできるこんなこと



お買い物



地図検索



アプリのダウンロード

やさしいスマホの先生が、分かりやすくお家でレクチャー



ポイント

お友だち、ご夫婦など最大3名まで同時に受講可能

通常60分1回 13,200円(税込)

初回お試し価格がなんと

60分1回 6,600円(税込)

50% OFF!

03-3570-7685 ※通話料はお客様のご負担となります

受付時間：午前9:00～午後6:00 土日祝日、特定日除く

※講座時間の延長はお受けできません。
 ※コロナ対策には万全を期しますが、受講時にはお客様もマスク着用などの対応をお願いします。
 ※対象機種は、当社製品または他社製品 (iPhone、iPad、他社スマートフォン、他社タブレットおよび携帯電話) です。
 ※4月末までにお申し込み且つレッスンを受講された方が対象となります。 ※所属する老人クラブの所在区名を申込時にお伝えください。

荒瀬 医院

内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○
15:30~18:00	○	○	/	○	○	/

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日

板橋区赤塚1-10-8 ☎ 3930-0498

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)

板老連本部事業報告

第55回作品展表彰式

数々の秀作が見事受賞

会報187号で掲載しましたとおり、第55回作品展が11月15日(月)から19日(金)まで開催されました。表彰式は、コロナの間隙をぬい、また改築のため一時閉館を2月1日に控えた1月17日(月)に板橋文化会館4階の講堂で

開催されました。例年の表彰式は、公私ともご多端の坂本区長をはじめ多くのご来賓の方をお招きし、開催されています。本年は、クラスターを避け人命を第一と考える阿部会長の意向を受け、簡易型の表彰



受賞おめでとうございます



厳肅な雰囲気で行われました

式となりました。受賞者には、板橋区長金賞、銀賞、町会連合会会長、社会福祉協議会会長、シルバー人材センター会長、板老連会長の各会長賞が授与されました。また、努力賞、団体賞も同時に授与されています。部門は、絵画、書道、短歌、俳句、写真、手芸、園芸、陶芸です(表参照)。

(教養部 清水)

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。

内科・外科・整形外科・理学診療科・耳鼻咽喉科・小児科
医療法人社団 **誠志会病院**
板橋区坂下1-40-2 TEL03-3968-2621

診療時間 月～土 午前 9:00～12:00
※整形外科は木曜のみ
月～金 午後 1:00～ 5:00
※耳鼻咽喉科・小児科は午後2:00～5:00
※整形外科は火・木曜のみ午後2:00～4:30

休診日 日曜・祝日及び年末年始
※救急・急患の場合は電話でご確認ください

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
TEL03-3966-8737

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	○	○	○	○	○	○	○

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

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

薬局トマト

営業時間 月・水・金 9:00～19:00
火・木 9:00～18:30
土 9:00～17:00
お昼休み 火・水・木 13:30～15:00
土 14:00～15:00
休業日 日曜、祝日

板橋区板橋1-37-2
TEL 03-5375-1010

小林皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:30～12:30	○	○	○	/	○	○
PM 3:00～ 6:30	○	/	○	/	○	/

休診日/木曜・日曜、祝祭日・火曜午後・土曜午後

板橋区板橋1-45-1 落合ビル2F
TEL&FAX 03-3962-6133

令和3年度 第55回 板老連作品展 上位入賞者一覧表

Table with 7 columns: Award Category, District Gold Award, District Silver Award, Town Association President Award, Social Welfare Association President Award, Silver Person Center Award, Board President Award. Rows include categories like 絵画, 書道, 短歌, etc.

令和3年度 第55回 板老連作品展 努力賞受賞者一覧表

Table with 7 columns: Award Category, District Gold Award, District Silver Award, Town Association President Award, Social Welfare Association President Award, Silver Person Center Award, Board President Award. Rows include categories like 絵画, 書道, 短歌, etc.

※団体賞 33 クラブ (1 クラブ 5 作品以上出品クラブが対象)

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。

社会福祉法人みその福祉会 ケアタウン成増 板橋区成増 4-14-18. Services include special nursing home, home help, etc.

内科診療所 ひきた 疋田医院 診療時間 午前 9:00~12:00 午後 2:00~6:00. TEL 3955-0336

！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? サニー薬局 TEL.03-5248-2058

共茂(きょうも)への創造 訪問看護ステーション 共茂 24時間365日緊急対応. TEL 03-6337-0430

特集
第11支部主催 世代交流事業「未来と希望のハイタッチ」
第2回 ひこばえプロジェクト

絵画が世代の架け橋に

第11支部 赤塚こども会 会長 高尾 精一

11支部地域の小学校では地域の安全・安心活動等を通じて交流があるものの、今年もコロナ禍で交流ができない状況でした。

令和4年1月頃より第6波のオミクロン株の感染拡大により、全ての活動が停止状態となりました。この事業は板橋区老人クラブ連合会からの補助金事業として世代交流事業活動を毎年実施していますが、令和3年度から11支部の世代交流事業として始められました。

これは11支部管内の6小学校の2年生を対象にした事業です。対象生徒数は6校で555名、その中から優秀作品を各小学校の児童数に応じて入選作品の選定を行いました。展示会場では、事業名「ひこばえプロジェクト」として令

和4年2月5日(土)から2月6日(日)まで開催されました。展示会場は板橋区赤塚支所の1階広場で展示されました。各小学校からの入選作品は次のとおりです。

成増ヶ丘小学校(19作品)・成増小学校(16作品)・赤塚小学校(18作品)・下赤塚小学校(18作品)・赤塚新町小学校(7作品)・三園小学校(19作品)の計97作品です。それら絵画はどれもが素晴らしい作品でした。

第2回世代交流事業への来場者数は延べ349名、アンケート回答者数は142名とたくさんの方に協力いただきました。世代交流事業を終えて11支部の各老人クラブ会長は世代交流事業を実施して良かった、そして次年度も継続

したいとのご意見が多数を占めました。

◆「ひこばえ」とは？

ひこば 孫生えという木の根元から出る若芽のことを表しています。



たくさんの方にご来場いただきました

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。

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

石井歯科医院
板橋区赤塚新町 1-21-6
☎03-3939-0772
診療時間
9:00~12:00 ●●●●●●
14:00~19:00 ●●●●●▲
▲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

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3水 9:00~12:00
第1・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

廣瀬歯科医院
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
診療時間
9:00~12:30 ○○●●●○
14:00~17:30 ○○●●●○
13:30~17:00 ○○●●●○
休診日：日曜日・祝祭日
板橋区大山西町13-8
☎03-3959-4127

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

歯科鈴木医院
https://shika-suzuki.com/
診療時間
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



子どもたちの力作がお出迎え



阿部会長と記念撮影

●参加者の声

土日ということもあり、絵を

描いてくれた小学生とその親御さんが来場されていて、とてもにぎやかな雰囲気でした。対象は小学2年生ということでしたが、約100作品がズラリと並び元気のこもった絵にパワーをもらいました。

実際に展示されている絵の他にも、テーブルの上にも作品があり自由に見ることができ、つい見入ってしまいました。今後継続していくのであれば、すべての作品を壁に展示できるようにパネル等も使用できたらと思います。できるだけたくさんの方にたくさん作品を見てもらい、世代交流を図ることができればと感じました。

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。

WORKMAN 作業着、作業用品の専門店
ワークマン板橋高島平店
 営業時間 午前7:00～午後8:00
 月によって定休日異なりますのでお問い合わせ下さい。
TEL 03-3931-5111
 板橋区高島平2-5-5

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

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 ○○★ 休
 ★土の午後は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

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

セブン-イレブン
板橋大和町店
 板橋区大和町 8-4
TEL.03-3964-9119

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。

板老連からのお知らせ

寿大学に入学しませんか？



【概要】

1. 開校 昭和53年（1978年）4月
2. 名誉学長 板橋区長
3. 学長 板橋区老人クラブ連合会会長
4. 学習教科 11科目（短歌、俳句、かな書道、水墨画、押し絵、山野草、新舞踊、謡曲、陶芸、囲碁、将棋） ※教科により教室が異なります
5. 修業年限 2年間
6. 入学金 1,000円
7. 受講料 2,000円（2年に分けて徴収）教科により、別途材料費の負担あり
8. 入学式・修了式 文化会館小ホール（隔年実施）
9. 応募資格 板橋区内老人クラブ会員で、会長の推薦を受けた会員
10. 応募方法 受講申込書に必要事項を記入し、所属クラブ会長に提出する
※受講は原則1教科とする

【徳丸教室（徳丸ふれあい館）】

☎03-3934-8627

所在地 〒175-0083 板橋区徳丸2-12-12

教科	授業日	定員	時間
短歌	第2・4（木）	20	13:00~16:00
俳句	第1・3（月）	20	13:00~16:00
かな書道	第1・3（月）	30	9:00~12:00
押し絵	第1・3（土）	30	13:00~16:00
水墨画	第1・3（水）	30	9:00~12:00
陶芸	第1・2（月）	30	9:00~12:00

【板橋教室（ウェルネススペース板橋）】

☎03-3964-3712

所在地 〒173-0004 板橋区板橋3-26-4

教科	授業日	定員	時間
新舞踊	第1・3（水）	30	13:30~16:30
謡曲	第1・3（火）	30	9:00~13:00
囲碁	第1・3（木）	40	9:00~13:00
将棋	第2・4（金）	30	9:00~13:00

【赤塚教室（下赤塚駅前集会所）】

☎03-3979-0151

所在地 〒175-0092 板橋区赤塚5-16-33

教科	授業日	定員	時間
山野草	第1・3（水）	30	9:00~12:00



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 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	●	●	●	●	●	●	●

日曜診療
夜7時まで
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

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

住宅に関してお気軽にご相談下さい
水まわり設備販売・取付 水のトラブル対応

ホシノ設備

板橋区板橋1-31-8 国府ビル103
☎03-3963-3618

老人クラブを応援するお買い物サイト

か・エール

まずはクリック！
か・エール

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・吾番街
(ヒーコックの2階) ☎3935-7166

支部紹介

第3支部

春を求めて 伊豆バスの旅

2月28日、23名の参加者にて
三嶋大社↓伊豆フルーツパーク
↓かなみ桜まつり↓蔵屋鳴沢
のつるし雛・葎山反射炉↓道の
駅函南わさび工房・めんたい



三嶋大社で参拝



参加した皆さんでパチリ



美しいつるし雛



パークを廻りました。

当日は快晴に恵まれ雄大な富

士山に感嘆し、源頼朝も崇敬し

た三嶋大社に参拝し、気持ちも

安らぎました。フルーツパーク

でいちごのやよい姫のお土産を

いただき、鳴沢のつるし雛に和

み、世界遺産の反射炉では歴史

を感じ、道の駅では面白い物を楽

しました。桜の開花には間に

合いませんでしたが、

きれいな黄色の菜の花

に心を癒されました。

帰路の車内でビンゴ

ゲームを楽しみ、和気あいあいの楽しい1日でした。

健康は宝を成すと言われています。今後も人との関わりを大切にし、心身ともに健康に過ごせたらと思います。

(第3支部 角田)

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

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 トミコジ会館1階 ☎03-6281-0181

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

DUSKIN 介護保険を使わない
在宅介護サービス

いつまでも自分らしくお一人おひとりに
合わせてオーダーメイドサービス

身のまわりのお世話 外出の付き添い 身体介護 趣味のお相手・お話し相手

ダスキンライフケア高島平ステーション
板橋区新河岸 2-9-16 ☎0120-237-647

相談無料！まずはお電話を！

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二チコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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

第7支部

10年目の愛好会

平成25年にスタートした、グラウンド・ゴルフ愛好会「出井の泉」は早くも10年目を迎えました。ご参考までに活動状況をお知らせします。

本年度登録者は55名(男24名、女31名)で、会の運営は各クラブから役員を選出し、役員会で決定します。会費を年間1200円徴収しており、備品代、大会景品代に充当します。毎週水曜日に小豆沢球場、城山公園球場を使用しています。会員を4班に分け順繰りの当番



ロマンの森共和国大会での記念写真

制とし当日の運営にあたります。女性は受付、組み合わせ、成績の集計、男性は2コースの設営など全員参加です。プレーは4ラウンド(冬場は3ラウンド)、4人1組のメン

バーは抽選で、誰とペアになるかも楽しみます。初心者へのアドバイスや、上手な人のルーティーンも参考になります。技量向上と同時に有資格者によるルール、マナーの解説を行い、フェアプレーが会のモットーです。

プレー後の成績発表(男女各5位まで)も技量向上の励みとなります。全員参加のミニ大会も毎年実施します。コロナ禍で一泊旅行の親睦研修会の開催中止が残念です。

歩行による有酸素運動、目標に向かう集中力、プレーをほめ合う「ドーパミン」は認知症予防・健康増進に役立っています。(第7支部 藤越)

単位クラブだより

子安クラブ 第2支部

明るいきれいな町に

長期にわたるコロナ禍、楽しみの一つである年3回開催予定だった誕生会が全て中止。各行事もできなくなってしまう非常

に残念ですが、清掃活動だけは行っています。

毎月1回山手通りの清掃を実施。4〜11月・

3月(12〜2月は冬休み)の朝9時集合。あいさつ後、山手通り内側と外側と二手に分か



板二小学校の児童さんとの地域清掃

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。

Advertisement for Sakura Kindergarten (さくら保育園) with logo and contact info.

Advertisement for Matsuyoshi Kindergarten (松葉保育園) with logo and contact info.

Advertisement for Tomonori Kindergarten (友和保育園) with logo and contact info.

Public safety advertisement about bicycle safety with large characters '油断大敵' and '安全運転'.

Advertisement for Narikae Kindergarten (成増保育園) with logo and contact info.

れ開始です。清掃内容は植え込みの中と歩道部分ですが、空き缶、ペットボトル、タバコの吸い殻等の意外な多さにびっくりいたしました。

歩く方、自転車の方には十分注意しながら清掃にあたってい

双葉高砂会

第4支部

**「脳トレぬり絵」の会
発足**

双葉高砂会が唯一誇りにしていた銭太鼓が、リーダーの高齢化と参加者不足のため、令和2年度で解散することになり、その代わりとして令和3年4月の理事会で社交ダンス、脳トレ麻雀などが話題となりましたが、だれでも気軽に参加できるぬり絵の話が出たため、発足に向けて検討することになりました。

コロナ禍の中、3カ月の準備期間を経て、令和3年7月15日に8名の参加のもと脳トレぬり絵の会が発足いたしました。

ぬり絵は、基本的には色鉛筆などを使用し、あらかじめ輪郭だけ描いてある絵に彩色を施すものです。当会は色鉛筆を使用しております。

ます。また、板橋第一中学校の生徒さんとのクリーン作戦（山手通り）、板橋第二小学校の児童さんと地域清掃（子易神社境内）についてはオミクロン株によるコロナ禍で本年度は中止といたしました。活動は毎年行な

発足にあたり、講師の問題が浮上、たまたま私（平山）が日本画を趣味としており、日本画もぬり絵も手法が似ているため、その経験を活かし講師を引き受けることになりました。

気軽に雑談しながら和気あいあいとした雰囲気の中、月2回第2、第4木曜日、午前10〜12時まで開催しております。

ぬり絵は色を選んだり、指先を使うので脳のいろいろな部分の活性化にとっても効果的で、脳が若返り認知症の予防にもなります。簡単なぬり絵ですとすぐに飽きが来るため少し高度な大人のぬり絵を目指しております。

最初は簡単なチューリップの花の絵から始め、現在は高度な花の絵と風景画に挑戦中です。

1作品2日間で完成予定で、完成したら個々に添削をしてさらなる完成度を目指します。

すでに初心者とは思えないく

ています。

明るいきれいな町にと、クラブの有志一同できる限りの活動をしていきます。

（子安クラブ 河野）

らしいの作品を描いている会員もおり、描いている時は皆嬉々として制作に取り組んでいます。最終的にはぬり絵を脱却し、色鉛筆画、水彩画を目標にしております。

現在使用している教材は河出書房新社「やさしい塗り絵」「大人の塗り絵」などを使用しております。

（双葉高砂会 平山）



集中して作品を描く

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。

おもいやりのある子に育てほしい!

認定こども園

むかいはら幼稚園

板橋区向原2-31-3

☎03-3958-2266

<https://www.mukaihara.ed.jp/>

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
げんきになかよくがんばるこ

板橋区成増 4-30-14

緑と太陽に恵まれた理想的な自然環境

Since1968

社会福祉法人 あすなる福祉会

あすなる保育園

☎ 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)

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 ㊚ 3979-1100

赤塚幼稚園

☎03-3930-0990

板橋区赤塚2-3-12

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

小豆沢にりん草クラブ 第8支部

コンテンツで 繋がり深める

コロナウイルス感染防止のためクラブの活動は限られていま... そんな状況の中で会員とのコミュニケーションをとることが大事だと考え、2年間に渡って実施してきたことと、今後推... 進していきたいことを述べたいと思います。

第一に、昨年度「ホームページ」を立ち上げました。会員だけでなく地域の方々にも活動に関心を持っていただくことを願ってつくりましたが、アクセ

太極拳のすすめ

当会が主宰するサークル「太極拳愛好会」を紹介します。

月に2回蓮根ロータスホールを利用して練習を行なっています。メンバーは70〜90歳代で最高齢は94歳です。

90歳を超えても太極拳を楽しめる、老人クラブならではの活動だということで、素晴らしいの

スでできる人は限られています。

今後はパソコンやスマートフォン... の操作講習会の開催、内

クラブの Twitter アカウント

ホームページのトップ画面

nirinsc_info

nirinsc_info @nirinsc - 2021年4月3日



容の改善を図りながら多くの会員が情報社会に対応できるようにしたいです。 第二に、区や支部、単位クラブの活動状況を知ってもらうために会報「にりん草だより」を毎月発行しています。会員の皆さんはよく読んでくださって、お会いした時に内容が話題になることがあって、嬉しい限りです。将来的にはペーパーレス化を進めるためにホームページにアップすることを考えています。 また、今後はさらに会員相互のコミュニケーションを活性化するための体制づくりが必要だと考えています。(小豆沢にりん草クラブ 金子)

蓮根坂下三丁目芳寿会 第9支部

ではないでしょうか。みんなが先生、みんな生徒... になって、後輩は先輩を見習い、先輩は後輩の面倒を見ながら和気あいあいと活動しています。

太極拳は柔らかくゆっくりとした動作のため、このストレスの多い時代に、心と身体バランスを保ち、心身を鍛える運動として高齢者にも取り組みやすく、生涯を通じて続けられる運動だと思

動だと思

の良さは、年齢や体力筋力に応じて、それぞれのレベルで楽しむことができます。 コロナ禍で閉じこもりがちな今、太極拳をはじめてみませんか。(蓮根坂下三丁目芳寿会 齋藤)



みんなが先生、みんなが生徒

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。

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]

板橋区の不動産の売却は
株式会社 徳丸住宅販売
東京都知事免許 (8) 56307号
板橋区徳丸2-14-6
TEL 03-3550-3666

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)

KAWADA
株式会社 河田工業
板橋区板橋 4-15-5
TEL 03-5943-7721

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

ザ・ゴルフガーデン高島平
営業時間 平日 9:00~24:00
土日祝日 7:00~24:00
年中無休
板橋区新河岸1-2-1
TEL 03-5398-1611

会員投稿

趣味を生かす

第8支部 坂下一丁目長寿会

小杉 紀男



板老連会長推薦努力賞を受賞

私は3歳の時「ハシカ」で左眼失明、右眼は弱視、中学1年生の時に「中耳炎」、20歳の時に「結核」、25歳の時に「労災事故」と、若い時は楽しい思い出がありませんでした。

写真を撮始めたキツカケは知人と一緒に山へ登り、知人はカメラでいろいろな所を撮っていました。

30歳の頃でした。私もカメラを買って始めたものの写真になりませんでした。本格的に始めた

のは40歳を前に某都市銀行に入行し、行員の証明写真、社内行事、社内旅行などを撮りました。当時はフィルムのためカメラ2台持参しました。行員の皆さんからたくさんのお褒めをいただきましたと感謝のお言葉をいただきました。

まさに「芸は身を助く」です。板老連には3年前に入会し、作品展（写真の部）で3年連続入賞することができました。

これからも思い出の写真をたくさん撮っていきたいと思えます。



平成4年三菱銀行の社内報で小杉さんの記事が掲載されました。

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。

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 **とぎわ台駅**
 TEL.03-5916-0191 **北口徒歩1分**
<http://www.mjs-kaikai.jp/c/yama85>

有限会社 **金井工業**
 板橋区前野町 1-44-7
TEL&FAX 03-3960-0782

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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! **ストレッチの一般原則**

無理せず、体を動かしましょう!

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

●陸運局認定工場 ●車検代行一式
 ●各種自動車販売修理 ●钣金塗装
 ●特殊車輛整備 ●冷凍機販売修理取付

有限会社 **庄司自動車工業**
 板橋区西台 2-34-5
TEL:03-3932-3467

短歌

松坂

弘選・評

天 病気でふせつている時の体験を作品にしています。下の句の表現がしっかりしています。こういう体験は多くの人がしているはずですが、なかなか歌にはしにくい題材です。

ます。「落ちてなお赤く」がなかなか言い得ていて巧みです。**人** こういう運動の場面を作品に詠むにはむずかしいものです。しかし、この作品はなかなか巧みにしっかりと表現しています。

天

ほつほつと枕の氷の解けゆくを

耳奥に聞く熱に眠れず

金沢千とせ会 加藤 蓉子

地

落ちてなお赤く目にしむ寒椿

帰れぬ枝を恨むことなく

朝日クラブ 浅賀 清

人

飛んでいる右に左に廻りけり

着地見事に雪煙りなし

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

コロナ禍で来る友もなく声もなし

ぼんぼりの灯もお雛も寂し

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

福は内鬼も内にと日本中

節分の豆あたれコロナに

朝日クラブ 田中ふみ子

オミクロン感染憂い気が滅入る

ワクチン接種で蔓延防止

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

膝がしら生まれ替って旅樂し
すすきの原の秋の夕暮
朝日クラブ 三堀 龍江

年取れど行事参加で運動で
常にマスクで心は笑顔
朝日クラブ 田中 正己

寅年よ感謝の七回年男

お蔭の炎は未来の利他に

朝日クラブ 藤越 秀明

武蔵野の面影残す鬼子母神

すすきみみずく子育て銀杏

坂下わかば会 鈴木ミツ子

世界中オリンピックにもえれども

ウクライナの地暗雲ただよう

乃ぐち松寿会 松村 綾子

犬の散歩歩きスマホを避けながら

ペダル踏みしめ公園一周

乃ぐち松寿会 新井 美和

九才の夢追い続け十八年

メダル逃すもその技認定

(羽生くん4A認定さる)

乃ぐち松寿会 上野 晴美

百年を過ぎし梅林跡地には

ビル建設とそつと云う友

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

報われぬ努力もあるとアスリート

君なら咲かす大輪の技

朝日クラブ 橘 恭子

太陽と潮風を浴び折れそうな

鈴成りになるミカン狩りかな

和泉クラブ 笠間 洋子

宅配のすみに棒あり水やれば

白梅ひらく東京の窓

桜川旺寿会 大澤 貞子

暖かいお茶が美味しい冬の朝

氷雨が散らす白い山菜花

朝日クラブ 西谷 照子

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
醫王山 蓮華寺
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

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み
プロの仲人がお答えします
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎03-6912-9899
結婚相談所 ムスベル

足裏フットケア
魚の目・水虫・角質 他
★ 伝承秘伝独自手法 ★
1 回処理で悩み解消・快足生活復活!
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。
お気軽に問合わせ下さい。
☎03-3640-6602 魚の目山田 検索

〈梶山不動尊〉
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

俳句 大澤 游子 選・評

天 予期しない寂聴尼様との再会に戸惑う兜太先生のお顔が見えてきます。

地 初雪の東京は、音を消す寒さ

で首都は交通地獄の再来でした。
人 勢いよく雪を踏むのは乃武子さん。「百までも生き抜く気力」が最高です。

天 兜太師と寂聴尼酌みて初句会
 常盤光寿会 矢島千代子

雪だるまその子その子の手の形
 双葉蓬菜会 大村 和子

地 万物の無音となりし今朝の霜
 双葉蓬菜会 江原 輝義

余生なを垣垣と生き春うらら
 第二高島平寿会 島田 あい

人 百までも生き抜く気力雪を踏む
 常盤光寿会 畑 乃武子

オミクロン株終息祈る寒の月
 常盤光寿会 尾関 昭子

新しき風に吉事よ初雀
 朝日クラブ 藤越 秀明

口ほどに手足動かぬ年の暮れ
 常盤光寿会 松田 翠

白菊にかこまれし姉垂り雪
 朝日クラブ 浅井 幸子

春の朝はじける声の通学路
 東新東寿会 高橋 明

松すぎでふらり浅草とろろ汁
 常盤光寿会 宮崎 幸雄

紅を濃く心ひきしめ初鏡
 常盤光寿会 熊野 照美

年賀状見馴れし友の文字は無く
 仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

春疾風独り住まいに容赦なく
 朝日クラブ 三堀 龍江

人の世は楳のごと世代越え
 東新東寿会 森田ハルミ

ちよつと添削
 しんとして夜明けの神秘御神渡り
 ↓しんとして夜明けの神秘御神渡り
 乃ぐち松寿会 篠崎 章子

初雪や静寂の中電車音
 ↓初雪や静寂切り裂く電車音
 仲宿睦双葉会 杉本フミエ

紅梅があるじなき家華やげり
 ↓紅梅の華やぎ主なき住家
 朝日クラブ 西谷 照子



いつでるかコロナ防止の平和党
 朝日クラブ 田中 正己

オミクロン今や人類の鬼畜なり
 仲宿睦双葉会 新田 大寒

目が覚めて胸一杯に吸う平和
 朝日クラブ 浅賀 清

七草を七草と読む大学生
 朝日クラブ 田中ふみ子

節分に年の数程豆は無理
 仲宿睦双葉会 杉本フミエ

オミクロンコロナで家籠る
 仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

まあいいか一人のルール甘くなる
 朝日クラブ 三堀 龍江

おひな様年を重ねずうらやまし
 朝日クラブ 西谷 照子

板老連ニュース

名前が変わって
 気分新たに

4月1日より、「板橋いこいの家」の名称が「ウェルネススペース板橋」と変更されました。それにより板老連事務局の場所は「ウェルネススペース板橋2階」となります。

名称のみの変更で、所在地や電話番号は従来どおりですので、コロナ禍が小康状態になったら、ぜひお気軽に足をお運びください。

これからも会員の皆様がウェルネス（健康）で過ごせるような事務局でいられればと思います。



ウェルネススペース板橋

いたろ〜君³⁷ 片山遊翁



2月21日(月)〜25日(金)にかけて、板橋区役所1階(プロモーションスペース)にて板老連行事のPRを行いました。

昨年11月に行われた「作品展」の区長金賞受賞作品の展示および板老連の各種行事を写真パネルで紹介しました。本年は展示会場が昨年 비해狭くなり、かつ天皇誕生日が中に入り、実質4日間の展示になりました。来場者は作年の約半数でしたが、寿大学、各種行



写真や作品をたくさん展示

事業報告

板老連PR行事

巷で話題!の板老連

事への質問も多くあり、老人クラブへの関心が高いことを実感しました。
(総務・企画部 山口)

編集後記

一旦収まりかけたコロナも、新型「オミクロン株」の台頭で急速に拡大し、予定された行事が中止や延期となり、その上ロシアのウクライナ侵攻で、燃料はじめ諸物価の高騰を招き、さらに3月16日深夜に福島県沖地震(震度6強)が発生するなど、3カ月の間に3つの大きなことが発生し、冬季オリパラも影が薄れ、本年度も厳しいスタートとなりました。

また、急な体調不良で、入院された伊藤部長の早いご回復を祈ります。編集作業も支部長はじめ、会員の皆様のご協力で何とか切り抜けました。ご協力ありがとうございました。

お知らせ

令和4年度総会は5月18日(水)、ハイライププラザ板橋(JR「板橋駅」)で開催予定となっております。

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。

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	●	●	●	※	●	-

※第3木曜は午後休診

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

お近くの **樹木葬**

お散歩の途中で
立ち寄ってみませんか

NPO法人 **大樹の輪**
北区滝野川5-58-7 紅葉中学校 横
サニープレイス福寿園
TEL 03-6903-4088

内科・小児科
萩原医院

☎03-3961-8380
板橋区中板橋21番2号

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
都職葬・生前葬可・財共済会加盟
葬祭ディレクター(1級、2級
霊安室(冷蔵設備有))

志村坂上駅徒歩5分
志村三丁目交差点際

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

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。