



老いてこそ 楽しみ増やそう 老人会

No.

190

令和4年10月
発行

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.nichicom.com>

副会長あいさつ



板老連の今後の歩みと 会員加入促進について

板橋区老人クラブ連合会 副会長 土田 保年

板老連は令和5年には創立65周年になります。長い歴史の中で誕生した各クラブが日々ご努力されていることは大変すばらしく、嬉しく思います。

創立65周年から輝く100周年に向けて、我々は何を構成すべきかを考えますと、これからの時代を乗り切るためには企画力と行動力が必要だと思います。

現在板橋区内において年齢65歳以上の老人クラブ対象者は13万2千人の方々がおられます。時代とともに元気な現役勤めの方や、事情があつてクラブ活動に専念できない方もおられます。板橋区の老人クラブ加入者数は9907名から見ても、未だ全体的には会員加入促進運動に余地は充分にあると考えます。

待つていてはなかなか加入者が増えることはありません。現入会者の方々が老人クラブの例会に参加することは楽しい、笑いが多い、明るい等の環境で、未加入者とも世間話の中で、未加入者が情報を得てご入会されるケースもあると聞き及んでおります。

クラブ内では環境も大切であると考

えます。そして会員第二優先に考え役員は少しでも脇役に回り、率先して会員が楽しむことを企画してはいいかがでしょうか。

決められた内容だけの継続であれば、マンネリ化が生じ、会員も減少していくと思います。常に企画力と行動力を生かし、新しい内容の導入も考えて新鮮味のあるクラブ運営が必要だと思います。例えば定期的に観劇会や映画鑑賞会を休日実施して、加入者以外の方々も参加できる工夫を考えながら積極的に動くことによって新加入者が少しでも増え続けたいと思います。継続は大切なことだと考えます。

会員を募る過程の中で若者たちとは違う魅力ある企画を打ち出しながら各世代の新加入者を募ろうではありませんか。

板橋区128クラブの方々がお互いに協力し合い、東京各区および各市町村の模範になるように頑張ります。新加入者促進運動も2年目を迎えております。ご協力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。

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**

手 心
つながり 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

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



ウィズコロナとクラブ活動

板橋区老人クラブ連合会

副会長 奥永 和満

先日「令和3年度にはじまる
会員加入促進運動3カ年計画」
の初年度の成果が発表されまし
た。

コロナ禍により、入会への勧
誘にご苦労されたことが数字に
表れており、会員皆様のご努力
に感謝申し上げます。

なかでも会員増をはたした18
のクラブ、新会員10名以上の12
クラブ（2期連続の8クラブを
含む）のすばらしい成果を称え
させていただきたいと思いま
す。

さて、会員加入促進とともに
大事なことはクラブ活動の充実
です。

しかし、コロナ禍で思うよう
に活動できず、感染防止のため
活動中止をせざるを得ない状況
にあります。

感染が収まってから活動しよ
うとの考えもありますが、7・
8月第7波が猛威をふるう中、
行動制限はありません。

変異株や免疫回避性もウイル
スも現れ、終息に向かうより、
日常生活はウィルスとともにあ
る可能性があります。

このような状況の中でのクラ
ブ活動は、どうあるべきか考え
なければなりません。

「友愛活動」「健康づくり」は、
工夫して行いたいものです。

ワクチン・マスク・3密回避
など感染防止策を厳守し、戸外・
広い室内・短時間・少人数など
で安全を期しての活動を期待し
ます。



お詫び

板老連の

「名称変更」の

取り消しについて

板橋区老人クラブ連合会

会長 阿部 勲

7月にお手元にお届け
した板老連の会報189
号で、総会で板老連の新しい
名称が決まりましたと
報告してしまいましたが、
総会後手続上のミスが複
数見つかり、今回の名称変
更は取り消しといたしま
す。

以上のような訳で、大変
ご迷惑をお掛けしたこと
を、心からお詫び申し上げ
ます。

従って、今回は「名称変
更」についてはいったん白
紙に戻し、来年度以降の課題
にしたいと思います。

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。

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

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	○	△	○	△	○	※	△
PM3:00~6:00	○	△	○	△	○	△	△

※土曜日は13:30まで

●休診日：火曜・木曜・土曜午後・日曜・祝日

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	○	○	○	休診	○	○	休診
15:00~18:30	○	○	○	休診	○	休診	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

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

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

板老連本部事業報告



女性棋士も増えました

囲碁・将棋大会 入賞者				
囲碁の部				
グループ	順位	氏名	クラブ名	備考
A	優勝	江部 幸夫	高島平青葉クラブ	3段
	準優勝	宮城 寛昭	成増団地親和会	4段
	第3位	斎藤 征爾	蓮根坂下三丁目芳寿会	3段
	復活賞	吉田 隆三	仲宿東寿会	4段
B	優勝	相川 弘次	ゆりの木会	1級
	準優勝	青柳 光治	北寿会	2段
	第3位	吉川久仁子	宮元親和会	2段
	復活賞	広木 啓次	四ツ又寿栄会	初段
C	優勝	佐々木浩二	板橋東芳寿会	3級
	準優勝	奥田 照夫	東新東寿会	7級
	第3位	但木 勝恒	朝日クラブ	3級
	復活賞	小林 三郎	清和クラブ	8級
将棋の部				
グループ	順位	氏名	クラブ名	備考
A	優勝	山田 邦彦	愛染寿栄クラブ	3級
	準優勝	吉田 洋一	仲宿睦双葉会	1級
	第3位	加藤 英機	清水町清寿会	2級
B	優勝	関 明夫	成増団地親和会	5級
	準優勝	添田 信明	富士見長友会	5級
	第3位	佐藤 守	成増団地親和会	4級
C	優勝	原田 平雄	蓮根南やすらぎ会	7級
	準優勝	青木 もよ	板二東シルバー会	8級
	第3位	宮原 寛夫	加賀みどり会	7級

新型コロナウイルス感染拡大により、中止や延期を余儀なくされていた囲碁・将棋大会も、第7波のコロナがピークを過ぎ、減少傾向に入ったことを見届け、9月5日(月)グリーンホール2階ホールにおいて、3年ぶりの開催となりました。

参加者は囲碁27名、将棋17名、トーナメント方式の敗者復活戦ありで開始となりました。結果は表のとおりです。

将棋は、敗者復活戦について打ち合わせが徹底しないまま対戦したため、試合ができませんでした。今後このようなことがないように十分注意し実施することを約し、お詫びいたしました。

第4回囲碁・将棋大会 54名盤上の熱戦が板橋で



手に汗握る決勝戦

今回は囲碁・将棋とともに女性の参加者があり、ますます増えてくることを願って閉会となりました。

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。

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



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。



！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



共 茂

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 ロワイヤルシャバール 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
あなたの自立を支援します

24時間365日緊急対応

板老連本部事業報告

ペタンク大会 7チームがブロック制覇

グラウンドコンディションの不良で延期となつていましたが、令和4年度ペタンク大会を6月16日(木)に小豆沢野球場にて実施いたしました。最終20チーム

総勢80名による競技となり盛況の中で無事に大会を開催することができました。今回は時間の関係でA～Gの7つのブロックでの優秀チームの選出方法を

とりました。受賞チームの皆様、おめでとうございます。結果は次のとおりです。

(体育部 鈴木)

ブロック最優秀賞

ブロック	クラブ名
A	朝日クラブ A
B	成増団地親和会 B
C	上赤塚長生会
D	南町八千代会 A
E	小豆沢にりん草クラブ A
F	赤塚百寿会
G	朝日クラブ B



大勢の参加でにぎやかに開催



手作りうちわで応援



一番近いボールはどのチーム？



狙いを定め投球

受賞おめでとうございます



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。

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

浅井歯科医院

	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	○	○	○	△	○	○	○
14:30～19:00	○	○	○	△	○	△	△

△～17:00 休診：木曜・土曜午後・祝日
在宅診療も行います
板橋区板橋1-49-13 麒麟ビル201
☎03-3964-0848

義歯に関する悩み事、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

矯正歯科専門
すずき矯正歯科
【完全予約制】☎03-5997-1188

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

板老連本部事業報告



ご飯も美味しくいただきます



モニュメントと爽やかな空気



どのさくらんぼを穫ろうかな

甘くて美しい
快適な旅

バス旅行

6月20日(月)、21日(火)、23日(木)に日帰りバス旅行を実施し、山梨・河口湖ハープフェスティバルの見学を行いました。

3日間とも曇り気味ではありましたが逆に暑くもなく寒くもなく、高齢者にとって、またサクランボ狩りにはありがたいお天気でした。約30分の時間制限付きではありましたが、皆さん甘く完熟した佐藤錦をまるでお猿の軍団みたいにお口いっぱい召しあがっておられ、楽しいひとときでした。



見頃なバラが咲き誇ります

(文化部 金子)

残念でした。代わりにバラ園が盛りの時期にあり咲き誇るバラが楽しめました。河口湖からの富士山は頂上部分が雲に隠れていました。うーん残念！

主催者側としては参加者の方々に満足いただける実施状況であったと考えます。行きは足取りのたどたどしかったが婦人も帰途にはすっかりお土産をもつて元気に帰られました。参加者の状況は、20日(月)143名・21日(火)154名・23日(木)173名の合計470名でした。不思議にも6月22日(水)は大雨でした。なんでなんで？きつとみなさんの日頃の行いかと！

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。

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。

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



いたばし
地域応援プロジェクト

普段の生活の中で
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

銘茶 海苔 茶器
ウェル マカベ

いっぴ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



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

板老連本部事業報告

リズムダンス

心も体もダンスで健康

毎月グリーンホールにて、リズムダンスを行なっており、ダイヤ高齢社会研究財団「ひばり会」の方に指導していただいています。

有酸素運動（ゆつたりとしたリズムで行う）から徐々に強くしていきます。「ダイヤビック」とは、誰もが

が気軽に楽しく運動する3分間のステップを取り入れ、曲に合わせて無理なく上下・前後・左右に体をひねったり伸ばしたりしてバランスの取れた運動です。最後の曲は「芭蕉布」でまとめ、心拍を整えています。仲間同士が集まり、楽しく明るいコミュニケーション



のびのびと体を動かします

ンが生まれることにより体力的精神的にも効果が得られます。どなたでも気軽に参加できますのでぜひお出かけください。（女性社会部）

ウォーキング教室

10月からは「千代田区」

オミクロン株の感染者数が収束せず行動制限のない状況の中で、本年度のウォーキング教室を実施しました。

目的は「中央区」、4月から5回におよぶ参加者はのべ616名です。初日はあいにくの雨でしたが、この後は晴天に恵まれ快適な散歩でした。

最終の6月13日（月）は都営地下鉄日本橋駅集合、参加者43名は近くの坂本公園で市橋指導員の掛け声に合わせて元氣よく準備体操を行って、無事故を誓いスタートです。

兜町・茅場町証券街を通り、日本橋三越本店、日銀本店を眺めつつ、常盤橋で休憩を取りました。その後

永代通りを渡って、呉服橋へと歩き、東京駅大丸店前を経て中央通りから京橋公園まででゴールとなりました。

京橋公園内でクールダウン体操を行い、解散。家路へ向かいました。楽しい中央区歴史散歩でした。

10月からは千代田区で開催されます。靖国神社、日比谷公園、神田明神などなど名所旧跡の景観の新たな発見を期待して軽い心でご参加ください。

（厚生盛年部 小菅）

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 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

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

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

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 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

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



板橋区老人クラブ連合会芸能大会

日頃の練習の成果を披露

(文化部)

令和4年11月7日(月)板橋区文化会館大ホールにて第59回芸能大会が開催されます。当日は9時開場、10時開演です。お仲間の年間をととしての努力、勇気、演技に是非応援をお願いいたします。観覧者の入場料は無料です。

お知らせ

ちょっとひととき

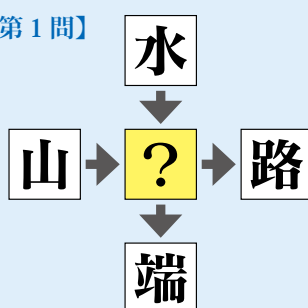
漢字クイズ

(問題)

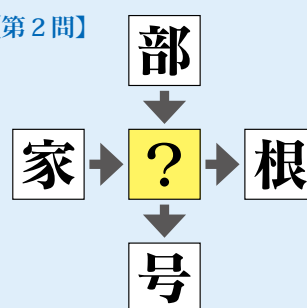
答えは欄外

【?】に入る漢字は何でしょう?

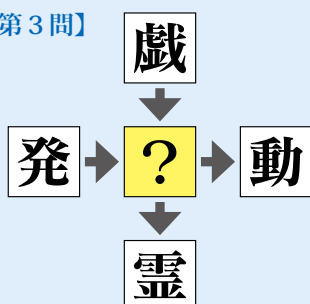
【第1問】



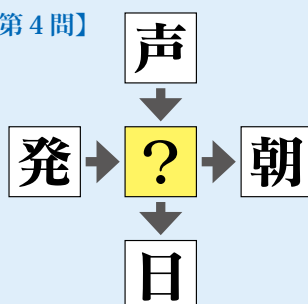
【第2問】



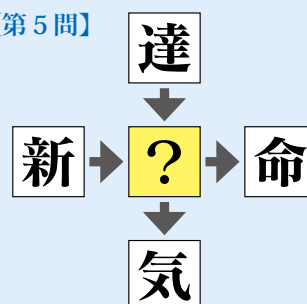
【第3問】



【第4問】



【第5問】



Y④ 由⑦ 皇⑥ 習② 真① 夕景の夕とろふ景

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

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
緑と太陽に恵まれた理想的な自然環境

Since 1968

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.asunaro-hoiku-en.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 FAX 3979-1100



社会福祉法人藤花学園

北野保育園

板橋区徳丸 3-20-14

☎03-3933-1757

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

支部紹介

第3支部

3メートル？
5メートル？

いくつ入るかな

おとしよりセンター
職員 比留間さん仲町ふれあいセンター
斎藤所長

コロナのため休止してまい
した、第3支部親睦輪投げ大会
を3年ぶりに令和4年7月15日
(金)に仲町ふれあいセンターに

今回から誰でも参加しやす
ように、投げる距離を5メー
トルか3メートルかを自分の体
力に合わせて投げる本人が決
めて

良いことにしました。
力の無い会員さん
ちも無理なく投げら

て80名の参加で、検
温、消毒、扉の開放、
輪投げ時の手袋を
配布など万全の感
染予防策をとっての
開催となりました。

れて高得点が出せると好評で
した。
1、2回戦の休憩中に仲町ふ
れあいセンター斎藤所長にお話
をしていただき、また集計中
にはビンゴ大会もありで大いに盛
り上がりしました。表彰式では優
勝者から参加者全員を表彰する
ことで最後までコロナに気をつ
けながら午後1時30分開始で午
後4時に終了。参加者全員に楽
しんでいただき無事に解散しま
した。

(第3支部 岡田)

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。

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

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

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

食事のヒント
高血圧予防

ポイン
減
塩
は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

高島平介護センター
介護と暮らしの相談室

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・老番街
(ピーコックの2階) ☎3935-7166

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出口から徒歩30秒)

TEL.03-3960-3331
板橋区志村1-13-2



花々が観光客を魅了

第4支部

旅行で
リフレッシュ

コロナ感染拡大も落ち着きを見せ始めた6月16日(木)、株式会社ツーリストトップワールド企画の銚田メロンと水郷潮来あ

指しました。車中、黒川添乗員の滑舌の良さと、久しぶりの旅行気分、財布の紐も緩み長崎カステラの出張販売? では一

人数本買う方もいました。

友部 I・C より
日本三大稲荷の一つ笠間稲荷へ。江戸時代、歴代笠間藩主の崇敬が篤く、1300年以上の歴史ある境内には、寺社彫刻や美術館もあり散策者を楽しませてくれました。土産に名物のもんじゃ饅頭、そば稲荷など。昼食の海鮮炊きこみ、和食膳のあと、出荷量日本一の銚田にてメロン半玉賞味と一玉お土産付に皆さん満足でした。

やめ祭りの日帰りバス旅行に支部で45名が参加しました。花曇りの中、常磐自動車道を一路北上、茨城県銚田を目



あやめに負けない美しさ

今回のお目当ての約500種100万株の「水郷あやめ祭り」は嫁入り舟ではないけれど、舟頭さんの手漕ぎで操る舟に乗って前川の風情あふれる水郷潮来の魅力を満喫された方もいました。また園内の散策では、色とりどりのあやめの咲く中を潮来花嫁さんの記念碑、歌手橋幸夫の潮来笠記念碑などを見学し、思い思いのカメラに納め、心身ともにリフレッシュしました。近くの愛友酒造の試飲・見学で和やかなバスハイイクの1日でした。次回には一泊旅行にも行きたいとの声もありました。

(第4支部 小森)

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。

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

東京警察病院指定
国大板橋病院指定

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

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中!

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索



株式会社 ニチコミ

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 土木工事用保安機材 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

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

単位クラブだより

稲荷台青春クラブ

第1支部

健康でにぎやかな会へ

「稲荷台って聞いたことはあるけど、どの辺かしら」と尋ねられることがあります。帝京大学病院から環七の間で、東側は北区に隣接しています。加賀小学校、加賀中学校、帝京中学高等学校、帝京大学医学部と大学院を有する文教地区であるとお伝えしています。

春には桜並木や家々の庭に咲く花が、秋には紅葉が町を彩ります。朝には家の前を掃きながら、集団登校の児童と交わすあいさつの声が、そして午後にな

ると、中高生の制服姿や部活に励む生徒たちの元気な声が響き渡ります。

このように明るく穏やかな住宅地で、青春クラブの会員はカラオケ、輪投げ、グラウンドゴルフなどで親睦を深めてまいりました。

昨年度は、コロナ禍において自粛をしながらもできる限り顔を合わせる機会を作ろうと、新しく健康麻雀同好会を発足いたしました。

青春クラブ会長にご尽力いた



コロナに注意しながら健康麻雀

だき、健康麻雀、教養文化など高齢者の生きがいを高める諸活動として「公益信託土肥記念高齢福祉基金」で麻雀卓セットを揃えるこ

とができました。近隣にある麻雀クラブなどを参考に、令和3年7月から青春クラブの活動拠点である稲荷台自治会館にて、健康麻雀同好会を毎週月曜日に定期開催しております。

昔とった杵柄よろしく、牌捌きも鮮やかなベテラン組と、ほとんど未経験の女性陣が卓を囲んでいます。「どうしたらいいかわからない」の声に「どれどれ」と途中で手を止めて教えたり、ルールを確認し合ったり、時には冗談を言い合って大笑いしながら時間が経つのも忘れるくらい充実した会になっています。手指も使うし、脳トレにもなり、まさに健康に良い活動として、健康麻雀同好会の輪が広がり、さらに誰もが楽しく集う場として、青春クラブが安心安全な町づくりの一翼を担えるようにいつまでも健康を追い求めていきたいと願っています。

(稲荷台青春クラブ 宮崎)

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。



建物や土地に関すること、お気軽にご相談ください。

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>



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

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 幼稚園 ☎ 3930-5213
2-27-25 保育園 ☎ 3930-0887
遊学館 ☎ 6802-6765

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)

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

☎ 03-3550-3666

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

双葉蓬菜会

第4支部

毎回楽しみなクラブ便り

私たちのクラブでは、「双葉蓬菜会だより」というクラブだよりを隔月で発行しております。

今回は広報担当の椎名悦子さんのセンスあふれる編集ぶりをご紹介します。

それは、まずとても見やすく解りやすく要点をしつかり押さえているということです。特にイラストや写真を多く使い、見ている人を飽きさせないという配慮も素晴らしいです。

クラブ活動の様子の紹介では、例えば「折り紙教室」の例を挙げると、まず出来上がった作品の紹介写真、その作品を持って喜びに溢れている集合写真、見ていて自然と顔がほころびます。「十の筋トレ」では、汗を流して頑張っている様子の数々の写真、私も行かなきゃ」と心が騒ぎます。

支部や板老連の旅行では、コースの紹介やスナップ写真と集合写真、参加した人たちからの感想なども入れて、楽しかつ

た雰囲気づくりに工夫しています。

また、会員の作品コーナーでは、俳句や絵手紙をイラスト入りで紹介し、感想やお礼を兼ねたコメントなどにも気配りをし、多くの応募を促しています。

お誕生日会はお名前の紹介と、イラストでバースデーケーキやお花を使い、おめでたい雰囲気を出すような配慮で温かみが伝わってきます。

大事な板老連の行事や連絡・報告事項は随所にイラストを入れ、太字やアンダーラインでアクセントをつけ注意を喚起しています。楽しさばかりの追及ではなく、伝えることはしっかりと伝えたいという細やかな配慮が行き届いていて素晴らしいです。

お体の都合で例会に参加できない会員の方々も、このクラブだよりを通してクラブ会員とのコミュニケーションがしっかりと取れると「双葉蓬菜会だより」

を楽しみにしています。これからもさまざまなニュースを載せていただき、多くの会員に喜びを届けていただきたいと思います。

以上、私たちのクラブの自慢の一つであります「双葉蓬菜会だより」の紹介をさせていただきました。

(双葉蓬菜会 江原)



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・遺言、不動産・会社法人登記、成年後見

ときわ合同事務所

代表 司法書士・行政書士 熊崎 志浩

まずはお電話ください

TEL:03-3967-8003

板橋区常盤台一丁目5番5号2F (ときわ台駅北口徒歩1分)

土曜・日曜・祝日・夜間も対応可能

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

TEL.03-5916-0191

<http://www.mjs-kaikei.jp/c/yama85>

ときわ台駅
北口徒歩1分



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/>

KAWADA
KAWADA INDUSTRIES, INC.

株式会社 河田工業

板橋区板橋 4-15-5

☎03-5943-7721

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



 **ニチコミ**
nichicom



頑張りました 参加メンバー

東山光寿会

第5支部

北寿クラブの会員数は、平成10年代には最高160名の頃もありましたが、平成26年には134名（4月1日現在、以下同じ）に減少していました。毎年10名程度の退会（死亡を含む）があるので、10名以上の新会員獲得を目指した結果、以後6年間毎年会員増となり、令和2年には会員数170名となりました。

北寿クラブ

第5支部

8年連続会員減なし！

しかし、この年の退会は想定外の15名で、新会員15名の同数で会員増は途切れましたが、令和3年は会員減を免れました。

そして、新たな「会員加入促進運動」の初年度は、退会11名で新入会12名でしたが、後程新入会者の1名が他クラブ会員であることが判明し、結局増減なしで令和4年を含め、8年間連続会員減なしとなりました。

クラブ会員皆さんの努力によりこのような結果となっていました。この8年間毎年入会させた方は2名、また8年間で10名以上入会させた方は6名おり、大きな力となっています。

なお、8年間の入会者は116名、退会者は80名で実質増は36名です。

（北寿クラブ 奥永）

練習量4倍 次こそは

6月9日（木）のペタンク大会は、雨のため延期になり、6月16日（木）うす曇りの中、小豆沢公園にて大会が開催されました。選手や応援の皆さん、総勢400（500名くらい）が（ちよつと大げさかな）グラウンドに集まり大賑わいでした。

1チーム3名で対戦するので、私たち東山光寿会では2チーム6名が参加いたしました。応援席からゲームの結果が分かりづらいため、1ゲーム終わるごとに

ジェスチャーの○×で合図しましたところよく分かったと聞きました。私たちのチームは応援の人たちに励まされ一生懸命頑張りましたが、残念ながらプロック優勝はできませんでした。もう一つのチームは、相手チーム欠場のため1回戦は不戦勝、2回戦は勝利。3回戦は相手チームがすぐく上手で最後の1球で全部弾き飛ばされ、あつけなく負けてしまいました。後で聞いた話ですが、相手チームは週2回も練習日があ

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
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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



〈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

6月29日(水)、第13回城西ブ
ロック輪投げ大会が開催されま
した。板橋区から6チームが出
場、特に赤塚百寿は今年3連覇
をかけての出場でした。
片山部長の熱い思いを込めて
の選挙宣誓で開幕。3連覇を目
標に練習を重ねて挑んだ戦いで

赤塚百寿会

第11支部

コロナで楽しみも減り、感染
者も少し減ったので思い切って
6月27日(月)に27名で四国の
遍路廻りと同じご利益があると
いわれる玉川大師へ行ってきま
した。みんな、初めてでドキド

舟渡福寿会

第9支部

日帰り旅行を 終えて

り、光寿会では月2回の練習、ハ
ンドがありすぎですね。もう少し
練習日を増やして次回は頑張っ
て良い結果を出したいですね。当

涙の準優勝

したが、惜しくも準優勝に終わ
りました。
反省会では和やか、健康づく
りをモットーに常勝百寿会を目
指して練習に励むことを誓い、
散会しました。

(赤塚百寿会 野澤)



キ。健康祈願してきました。
昼は少し贅沢にホテルのラン
チビュッフェ。久しぶりの六義
園、そしてお土産とおやつをと
巣鴨のとげぬき地蔵へ。暑い日
でしたが、リフレッシュして無
事に小旅行気分の良い1日で
した。
(舟渡福寿会 齋藤)

日はとても良い経験をさせてい
ただきました。帰りのバスの中で
ワイワイガヤガヤと、楽しい一日
を過ごさせていただきました。

最後に関係者や役員さん応援
の方々、本当にありがとうございました。

(東山光寿会 安田)



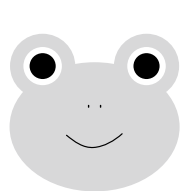
共に戦ったチームメイト



ドキドキの旅行でハイ、チーズ

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。

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

検索

短歌

一ノ瀬

美智子 選・評

天 そこで諦めずに「もう一息頑張つて」と思わず応援したくなるような歌ですね。これから挑戦してみてください。
地 植物も声をかけて育てると、立派になると聞きました。

その優しさでこれからも詠んでください。
人 朝顔を通してあなたの生き方を見せられたような歌ですね。その感性でうたを作ってくださいね。

天 身を屈め足の爪切り試みる
 思うに為らず己を論す
 蓮根南やすらぎ会 関根 義信

蝉の声聞こえぬ夏の不思議さに
 気象変化を感じる立秋
 乃ぐち松寿会 上野 晴美

地 水をやり声をかけつつ育てたる
 芙蓉のつばみ日毎数増す
 朝日クラブ 浅賀 清

今日も又日本列島唐辛子
 気力を無くす天気予報凶
 朝日クラブ 西谷 照子

人 朝顔をのつるの行方のゆらゆらと
 探す止り木しつかとつかむ
 朝日クラブ 田中ふみ子

初優勝うれしさ一瞬笑顔見た
 感謝感謝の逸ノ城あり
 朝日クラブ 金子タカ子

少しだけでもう少しだけ頑張つて
 希望を捨てず生きてみようか
 仲宿睦双葉会 藤生 桂風

ぴつたりの^{あわ}嬉しき老の日々
 父の形見と共に生きなん
 坂下わかば会 鈴木 昇

毎日目標を持ちくらしゆく
 体力の維持限界見ゆるも
 仲宿睦双葉会 杉本フミエ

不忍池の水面煌めく湖水には
 水鳥遊び蓮の葉青く
 坂下わかば会 鈴木ミツ子

山脈に日の落ちかかる蛸は
 さみしく鳴きて風に消えゆく
 第二高島平寿会 加藤カズコ

風呂敷に包みこむのは玉ネギと
 竹の子もある年金もある
 仲宿睦双葉会 増野 孝雄

送らるる拍手に涙堪えつつ
 来夏のリベンジ誓う輩の背
 朝日クラブ 藤越 秀明

枝先の愛らし房のさるすべり
 揺れてしなやか姫のささやき
 乃ぐち松寿会 篠崎 章子

故郷は馬屋ありても牛馬なく
 自動車が増えて廃屋淋し
 仲宿睦双葉会 新田 大寒

初めてのつかまり立ちが出来ました
 うれしい動画スマホの中に
 朝日クラブ 橘 恭子

八つ岳チングルマくるゆり咲きて
 三時のめざめテレビうれしき
 桜川旺寿会 大澤 貞子

戦争は気違いつくる地獄道
 つくるな武器を使うな武器を
 朝日クラブ 田中 正己

誘道路うごく機体をゆつくりと
 パドルをふって導く女性
 清水町清寿会 大塚トモ子

じつとする日影の鳩によろると
 近づき仲間のふりをして見る
 仲宿睦双葉会 増野 信子

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。

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。

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い

☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない

☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難

☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい

☐ 15 分以上連続して歩き続けられない

☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

俳句 大澤 游子 選・評

天 「ひたふり鳴ける」の言葉選
びが抜群。読み手まで悲しくさせ
ます。語彙の豊かさに脱帽です。

人 まさに老老介護、車椅子な
がらもできる介護を続けるとは
大変なこと、愛情とやさしさです
ね。くれぐれも気を付けてお大事
にしてください。

天

慰霊碑にひたふり鳴ける秋の蟬
高島平青葉クラブ 安住 正子

地

猛暑日の記録もつくる甲子園
朝日クラブ 田中 正己

人

冷素麵介護の妻も車椅子
小豆沢にりん草クラブ 鈴木ヒサ子

球場に勝者の校歌雲の峰
朝日クラブ 西谷 照子

炎天下血潮みなぎる甲子園
朝日クラブ 田中ふみ子

百選の水清らかな冷奴
常盤光寿会 宮崎 幸雄

入港す白帆のヨットに風すこし
東新東寿会 中島 孝祐

残照の立山連峰雲の峰
常盤光寿会 吉田 憲司

人々の悲しき争い花筏
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

朝顔や木曾の旅籠の黒格子
朝日クラブ 三堀 龍江

川沿いを登れば生家河鹿鳴く
双葉蓬菜会 江原 輝義

青簾宅配便の声と影
東新東寿会 森田ハルミ

手造りのお萩墓前に妣の顔
第二高島平寿会 島田 あい

墓清めほっと一息蟬しぐれ
乃ぐち松寿会 松村 綾子

万緑や昔を偲ぶ長屋門
坂下わかば会 鈴木 昇

雲の峰ゲートボールに声弾む
常盤光寿会 松田 翠

雷雲や感染テレップふえる数
朝日クラブ 藤越 秀明

まだ居たの検針箱の墓
仲宿睦双葉会 新田 大寒

夏牡蠣や太さ競うも三年振り
双葉蓬菜会 大村 和子

古里の峠の茶屋のところ天
朝日クラブ 浅賀 清

名優や彩競い合ふ鶏頭花
蓮根東寿会 今村 将

梅雨明けやワクチン接種四回目
東新東寿会 高橋 明

夏館お茶席うれし友といて
東新東寿会 田中 タイ

川柳

封書来た利息四円の通知あり
朝日クラブ 西谷 照子

徘徊は筋書にない裏舞台
朝日クラブ 浅賀 清

スターリンプーチン共に反逆者
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

年老いて元のとれない飲み放題
朝日クラブ 三堀 龍江

八十路きて腹と尻出てつづら折り
仲宿睦双葉会 新田 美風

ああ猛暑節電したら熱中症
坂下わかば会 鈴木ミツ子

ひとりごと笑顔で返す遺影かな
朝日クラブ 金子タカ子





広報部の声

広報部の新人の河原です。お元気なシニアの方々に負けない様、地域のニュースを発信し、頑張りますので、よろしくお願いします。
(河原)

コロナ禍も減少傾向となり、活発な活動の機会がうかがわれます。

新しい板老連には、新たな会員、特に団塊の世代をどう取り込むかが要となりそうです。その一人として、紙面を通して少しでもお手伝いができればと思っています。
(石原)



初めての編集会議(欠員なし)に参加して、多数の原稿とその質の良さに感心いたしました。まずページ数(4ページずつ)増の必要がありそうです。
(土屋)



スポンサー
各位への御礼

この会報「板老連」は、ご協賛してください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/>

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・if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)

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
大村葬儀社

0120-88-5683 板橋区志村 3-1-16

安否確認には、
災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音
する場合は、3をダイヤル)

内科・小児科

萩原医院

03-3961-8380

板橋区中板橋21番2号

外壁・屋根
塗装専門



大谷建装工業株式会社

東京都板橋区蓮根3-8-14

TEL 03-3934-6293

大谷建装工業

検索

