

全国老人クラブ大会

我がクラブ
輝かしい受賞

全国老人クラブ大会が11月8日（火）、天皇后両陛下をお迎えして「両国・国技館」において、盛会裏に開催されました。今回は創立60年を記念する大会で、全国から850名のリーダーが参加しました。

全国老人クラブ連合会は全国におよそ9万ある老人クラブの連合組織で、これまでも10年ごとの節目の大会には、在位中の上皇ご夫妻が出席されており、お言葉をいただきました。



会場内の様子



清和クラブの皆様

今回の大会で天皇后陛下は、全国老人クラブ連合会の長年の功績をたたえ、「老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や、明るい地域づくりの為に、重要な役割をはたしていく事を期待しております」などとおことばを述べられました。

このあと、老人クラブの発展につとめた人や、優れた活動をしている老人クラブの代表者などに表彰状が贈られ、清和クラブが「厚生労働大臣表彰」を受けました。

当クラブが、老人福祉の増進に寄与し、その功績が誠に顕著であるとのことで表彰されました。大臣表彰は都内で2団体のみであり、栄えある受賞と、会員一同喜んでおります。

（清和クラブ 中 竹夫）

名誉ある受賞

東京都老人クラブ大会

昨年12月5日（月）に、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、コロナ禍の中「感染対策」を十分に講じての開催となりました。式典は、あいさつ、祝辞、そして各部門の代表者が壇上で表彰状を受け取り、最後に「大会宣言」を採択して無事終了しました。

また、今年度は厚生労働大臣表彰が、東老連の中で2クラブの内、我が板老連の「清和クラブ」が選出されました。



参加された皆様

さらに、今年度は特に「クラブ会員増強賞」が昨年の2クラブに対して、8クラブと大幅に上回りました。本年も、会員増強に勇気と希望を持って取り組みましょう。

◆東京都老人クラブ連合会会長表彰

支部名	クラブ名	代表者
厚生労働大臣表彰 優良老人クラブ		
第7支部	清和クラブ	代表 中 竹夫
優良老人クラブ		
第6支部	上板橋喜楽会	代表 木下 政雄
老人クラブ会員増強賞		
第4支部	富士見長友会	代表 土田 保年
第4支部	愛染寿栄クラブ	代表 渡邊 博
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
第5支部	大谷口寿美齡クラブ	代表 大野 重三
第5支部	向原団地緑寿会	代表 金原マツエ
第6支部	上板橋喜楽会	代表 木下 政雄
第10支部	徳丸マナーズクラブ	代表 宮村 民彦
活動賞「ボランティア部門」		
第5支部	東山光寿会	代表 加藤 邦彦
老人クラブ育成功労者		
第4支部	山下たか子	双葉蓬萊会副会長
第4支部	阿部 勲	双葉蓬萊会会長
第5支部	渋谷 晶枝	向原団地緑寿会副会長
第5支部	東 瞳	大谷口四部福寿会総務
第6支部	寶田 喜一	東新東寿会会長
第6支部	河原 米子	南一長寿クラブ副会長
第6支部	八木 幸子	上板橋高砂会副会長
第8支部	平野 忠夫	志村長命会会長
第9支部	庄田 松代	蓮根本町はずのみ会・体育部長
第12支部	蓮沼 治子	高一寿会副会長
第12支部	古沢 麗子	高一寿会会計



東京都老人クラブ連合会芸能大会

目が離せない夢舞台



トップを飾った寿大学新舞踊科

9月15日(木)、新宿文化センター大ホールにて3年ぶりに、芸能大会が開催されました。参加された22チーム、約200名による演舞が披露されました。大会は盛況のうちに終了しました。

わが板老連寿大学新舞踊科のチームが見事優勝されました。喜ばしい限りです。大会の結果は以下の通りです。

練習の成果 花咲く優勝

順位	地区	クラブ名	曲名
優勝	板橋区	寿大学新舞踊科	涙そうそう
準優勝	昭島市	つつじが丘北シニアクラブ	長良川艶歌
第3位	北区	仲一延寿クラブ	あっぱれ日本
審査員特別賞	府中市	本町けやき会	民謡おこさ節
審査員特別賞	あきる野市	あきる野せせらぎ会	お祭りマンボ



息ピッタリの舞踊

第59回板橋区老人クラブ連合会芸能大会

笑顔キラリ夢舞台

例年の予定だと6月ごろを予定する芸能大会ですが、今年は区立文化会館の改修工事と重なったため、や

第59回芸能大会は去年とは違い、朝から良いお天気にも恵まれました。全演目41組・出演者188名、来場者を含め510名の多数の出演、観覧、ご来賓とコロナ禍にも関わらずご参加いただきました。ご来賓代表といたしまして、

むなく11月開催となりました。

会において優勝という偉業もあり、優勝カップ、都知事からの賞状のお披露目もありました。喜ばしい限りです。

ウィズコロナの理念に従って、注意深く熟慮してできる通常の状態に戻す努力が必要です。文化部の活動も来期はこの理念に従い、良い方向に変化していきたいと考えています。

(文化部 金子 永)

板橋区老人クラブ連合会芸能大会



誇り高き板老連

板橋区議会議長坂本あずまお様よりあいさつをいただき感謝に堪えません。日本舞踊はもとより、オカリナ演奏、津軽三味線演奏、フラダンス、フォークダンス、南京玉すだれ、手話ダンス、ハーモニカ演奏と多彩な演目をお披露いただき開始から終了まであっという間の楽しい時間を過ごさせていただきました。今回はうれしいニュースもありました。寿大学新舞踊科のメンバーによる新舞踊「涙そうそう」にて、東京都老人クラブ連合会の芸能大



令和4年度グラウンド・ゴルフ大会

一心不乱にフルスイング

10月20日(木)小豆沢野球場にて、令和4年度グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。46チーム、総数285名(スタッフ含む)と多くの方が参加された試合は、混戦で盛り上がりました。ハラハラドキドキの会場内で、入賞された方々は表のとおりです。



仲間が見守る



果敢に狙う

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	南弥生クラブA	233点
準優勝	志村栄光クラブA	245点
3位	南一長寿クラブA	245点
4位	東新東寿会	246点
5位	和泉クラブB	247点
6位	11支部連合	247点
7位	朝日クラブA	248点
8位	富士見長友会A	249点

個人賞				
順位	氏名(クラブ名)	1回戦	2回戦	合計
1位	中川 進(和泉クラブB)	16	15	31
2位	常木 幸子(南弥生クラブA)	19	13	32
3位	前田 孝(板橋仲よし会A)	17	15	32

ホールインワン賞	
コース(30m)	氏名(クラブ名)
※Aコース7番ホール	清水イサオ(大山東町明寿会)
	田崎 マス(大山東町明寿会)
	川村 幸雄(連根五月会)
※Bコース7番ホール	飯坂 孝義(志村栄光クラブA)
	竹内 弘(愛染寿栄クラブ)
	添田 信明(富士見長友会A)
※Cコース7番ホール	該当者なし

第35回輪投げ大会

一投思いを込めて集中

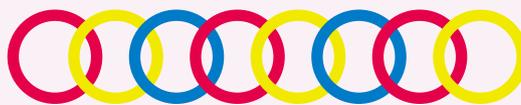
11月25日(金)、小豆沢体育館にて第35回輪投げ大会が開催されました。総勢34チーム、170名が参加し、熱気が会場内をおおいました。一投一投慎重に、気が抜けない緊張したプレーに、見ている方もドキドキ。そんな中で入賞したチーム、個人賞は表のとおりです。



輪の行方は…?



勢いつけて投げる!



個人賞			
順位	クラブ名	氏名	合計
優勝	赤塚百寿会A	星野友次郎	174点
準優勝	西台第二白寿会	小原 銀次	157点
3位	清和クラブA	中 竹夫	147点

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	赤塚百寿会A	575点
準優勝	清和クラブA	560点
3位	大和会	559点
4位	西台第二白寿会	534点
5位	西台第一白寿会	509点
6位	愛染寿栄クラブA	456点
7位	富士見長友会A	445点
8位	赤塚百寿会B	443点

第56回作品展

ボリューム満点 名作揃い



数ある作品をじっくり鑑賞



様々な形をした盆栽



ボランティアの皆様と集合写真

10月24日(月)～28日(金)の5日間、好天に恵まれ高島平区民館において第56回作品展を開催いたしました。

一般公開は、25日午後から27日の2日間と半日で観客は976人と昨年を若干下回りましたが、今年の特長は、作品出品者総数が昨年より25%増の469名(昨年375名)だったことです。

特に手芸がダントツで、昨年の42%増の199名(昨年140名)でした。男性からの出品もあり、なんと金賞・銀賞を受賞されました。

続いて絵画も33%増で、塗り絵の作品が目立っていました。塗り絵の色彩が鮮やかで、これが色鉛

筆で描かれたのかと改めて塗り絵の神髄を知ることができました。

書道も10名増えて38名(昨年27名)、掛け軸が増え、見応えがありました。また、参考作品として出品された坂本区長の書が、花を添えてくれました。

27日にはご多忙の中、坂本区長はじめ議長も見学を訪れ「コロナの中、盛大な作品展を開催され、感謝します」との激励の言葉をいただき、恐縮いたしました。



区長自ら書いた作品

コロナ禍の中、多くの作品をいただき感謝しております。今後ともよろしくお願いたします。

(教養部
渡邊 博)

審査員からのコメント

「手芸の部」を今年も拝見して

元板老連寿大学「暮らしと装い科」講師 三輪 倫子



令和4年度は、老人クラブ作品展「手芸の部」にも男女の役割分担や元気な高齢者の増加、また地球レベルで持続可能な開発を目標(SDGs)とするなど、新しい時代の風が吹き始めてきたように思います。

私は2011年より「手芸の部」の作品を見させていただいていますから、今回は12回目の審査です。

コロナ禍なので家で過ごす時間が多くなったのでしょう。応募作品の総数が400点を超えました。今年の特徴は8名の男性の応募です。区長金賞「犬の手作り人形」、区長銀賞「切り絵」の受賞者は男性です。団体での応募数は6

団体です。シルバー世代だからできる「棄ててしまう荷造りテープから作るゴミ籠や買い物籠」はゴミの減量に貢献します。SDGsのための作品は「かわいい猫ピンチ」です。カーテンと洗濯ピンチを使って冷暖房の効果を上げる道具です。老人クラブの方々が集まって作った作品でした。また、「編物、折紙、刺繍」などの手芸はクラブの仲間づくりに役立っています。仲間づくりに老人会の活動が貢献しています。

いずれの受賞作品からも「作り手の作品に対する強い思い」を感じました。応募者の心意気に敬意を表します。また、たくさんの応募作品に出会いたい思いでこの文を書いております。

上位入賞者

	区長金賞	区長銀賞	社会福祉協議会会長賞	シルバー人材センター会長賞	板老連会長賞
絵画	澁谷 幸子 (徳丸マナーズクラブ)	宮村 明子 (徳丸マナーズクラブ)	岩田 照子 (エイト熟年会)	但木八重子 (朝日クラブ)	道下恵美子 (仲蓮根寿会)
書道	土澤 明子 (愛染寿栄クラブ)	周東 里子 (東山光寿会)	田中 孝子 (徳丸春秋会)	秋本 昇 (弥生町北天寿会)	仁戸田カヲル (高島平二丁目団地老人クラブ悠々会)
短歌	橘 恭子 (朝日クラブ)	大塚トモ子 (清水町清寿会)	鈴木 昇 (坂下わかば会)	杉本フミエ (仲宿睦双葉会)	浅賀 清 (朝日クラブ)
俳句	安住 正子 (高島平青葉クラブ)	宮崎 幸雄 (常盤光寿会)	西谷 照子 (朝日クラブ)	齋藤 洋子 (蓮根坂下三丁目芳寿会)	清水 幸子 (和泉クラブ)
写真	加藤 邦彦 (東山光寿会)	三田 秀一 (東山光寿会)	岡田 弘志 (志村長命会)	上田 康久 (舟渡福寿会)	大槻 豊 (東山光寿会)
手芸	渡邊 武 (仲蓮根寿会)	但木 勝恒 (朝日クラブ)	石田 洋子 (三園寿クラブ)	森口 詔子 (蓮根五月会)	鈴木 正敏 (清和クラブ)
園芸	田中 章 (上板橋喜楽会)	沖田千恵子 (成増松竹会)	小倉 文子 (成増松竹会)	奥積 清子 (成増松竹会)	田中 景子 (成増松竹会)
陶芸	大出ヒロ子 (SUN クラブ)	日野 恵子 (子安クラブ)	野澤 秀子 (SUN クラブ)	小森 豊子 (双葉高砂会)	椿 淑江 (SUN クラブ)
合計	8	8	8	8	8

努力賞受賞者

絵画	水上 清宏 (高島平二丁目団地老人クラブ悠々会)	内田喜美江 (徳丸みどり会)	小松貴美子 (SUN クラブ)	内田美智子 (双葉高砂会)	柏崎 貞子 (常盤光寿会)
書道	黒羽根幸子 (楽友クラブ)	榑原恵美子 (高一寿会)	田中 秀和 (三ツ和熟年クラブ)	三井 英徳 (北寿クラブ)	高木 聡子 (仲蓮根寿会)
短歌	増野 孝雄 (仲宿睦双葉会)	田中 正己 (朝日クラブ)	増山 新一 (舟渡福寿会)	高島 悦子 (高島平二丁目団地老人クラブ悠々会)	小宅 ミツ (高島平二丁目団地老人クラブ悠々会)
俳句	島田 あい (第二高島平寿会)	江原 輝義 (双葉蓬葉会)	渡辺 裕子 (板三三桜会)	木佐美照子 (上板橋喜楽会)	久保 親二 (桜川旺寿会)
写真	塩谷 輝雄 (南一長寿クラブ)	高野 泉 (蓮根坂下三丁目芳寿会)	西出 好恵 (蓮沼大原町寿会)	佐藤 忠 (朝日クラブ)	木下 政雄 (上板橋喜楽会)
園芸	菅野ヒテ子 (成増松竹会)	山口 節子 (上板橋喜楽会)	吉田 勝之 (前野寿クラブ)	佐藤ちづ子 (成増松竹会)	増山 新一 (舟渡福寿会)
陶芸	奥村嘉代子 (富士見長友会)	矢野 正人 (新河岸新友会)			相田 きよ (成増南松寿クラブ)
手芸	池永 英子 (東山光寿会)	西台五美会	仲蓮根寿会	及川 俊子 (赤塚百塚会)	岩田 元子 (子安クラブ)
	赤塚寿光会	石澤 葉子 (北寿クラブ)	北野 京子 (富士見長友会)	泉田 順子 (徳丸マナーズクラブ)	高島平七福会

ウォーキング

「千代田区」 歴史散歩

11月14日(月)メトロ線永田町駅からスタート、35名の参加者は紀尾井町清水谷公園で準備体操後、紀尾井坂から番町文人通り、日本テレビ前で休憩をとりローマ法王庁大使館、滝廉太郎居住地跡を経て五味坂を下り、千鳥ヶ淵公園から半蔵門、三宅坂、内堀通りを抜けた。国会前庭園にて、クールダウン体操を済ませて、

国会議事堂正面を通り、山王日枝神社でゴールとなりました。山王日枝神社は創立1300年の歴史ある神社です。上り、下りエスカレーターが設置されていることが印象的でした。

(厚生盛年部 小菅 昭夫)



国会議事堂の前もコースです



たくさん歩いて体ポカポカ



野山の錦を満喫

秋の日帰りバス旅行

11月21日、22日、24日にかけて秩父市の紅葉散策・キノコ狩りを実施しました。3日とも前日までの雨のおかげで空気も澄んでおり、お日様にも恵まれ絶好の行楽日和でした。

紅葉も盛りで月の石紅葉公園の散策を堪能されたことと思います。また、宝登山神社の参拝も皆さん急な階段を元気に登っておられました。

小松沢レジャー農園にて新鮮な原木シイタケ狩りを堪能され、帰路は花園ICでショッピングも楽しまれ、新型コロナウイルス禍のストレスを十二分に発散されたことと思います。

主催者側としては参加された会員様に満足のいただける実施状況であったと考えます。美味しい空気を胸いっぱい吸ってお土産を両手にいっぱい持って元気に帰られました。参加者の状況は以下の通りでした。(11月21日・188名、22日・217名、24日・172名、合計577名のバス16台)

(文化部 金子 永)



大きな鳥居に圧倒



袋いっぱいのシイタケ



紅葉に囲まれ秋を浴びる

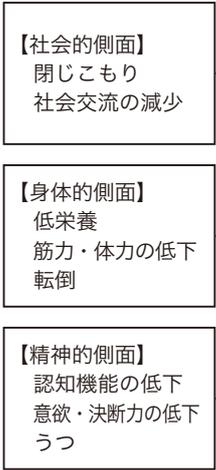
支部紹介

第2支部

老後は貯筋が一番

3年越しのコロナ禍による自粛で、精神的、肉体的にも活動時間減少のなか、11月10日第2支部（7クラブ）参加による「10の筋トレ」講習会が熊野地域センターで開催されました。板橋区おとしより保険福祉センターによる「10の筋トレ」講師は、豊島病院の白吉正先生です。「10の筋トレ」はフレイル予防を目的としたもので、板橋区ではすでに大小混ざって95のグループが立ち上げられているそうです。シニア世代のフレイル予防の関心の高さがうかがえます。今回は11月28日、12月8日、22

フレイルを取り巻くメカニズム



日です。この3つの側面が相互に影響する悪循環から脱出し、健康状態に戻りたいものです。

「自分のフレイル状況を知る簡単なチェック方法」

① 30秒間立ち上がりテスト
年齢とともに下半身の筋肉量・筋力は上半身よりも速く低下するといわれています。椅子に座って立ち上がる動作、何回できますか。30秒間に14・5回以上立てる↓転倒リスクが23分の1になる。

② 歩行速度

1・0メートル/秒で歩ければ横断歩道を安全に渡りきれます。歩行速度が遅い人に比べて速い人の方が、日常生活の自立度が落ちにくく死亡リスクが低くなります。

③ 握力

全身の筋力が衰えると当然握力も弱くなります。歩行や階段昇降に制限をきたさない目安は、男性31・0キログラム、女性19・6キログラム。椅子を使ったバランス、筋力の初級、中級は終わりました。椅子を使っ

たスクワット上級は、時間の都合で次回となりました。とりあえず続けることが大事と思います。必ず変化が出てきます。

今回の講習会を機会に、第2支部として96番目のグループ立ち上げとなりました。そして「10の筋トレ」が皆さんのフレイルから、健康状態へと脱出できる一助となれば幸いです。

（第2支部 福代）



「10の筋トレ」でフレイル予防

第4支部

第4支部 輪投げ大会について

本年度第2回目（第1回目は6月25日）の輪投げ大会が10月2日（日）に、富士見地域センターレクホールでコロナ禍で開催するため1クラブ5名以内の参加制限にもかかわらず前回よりも多く第4支部加盟全11クラブから52名の参加者のもとで開催されました。



多くの方が参加し盛況

今回は、参加者が増えましたが試合前に参加者全員が練習を行ったうえ、試合に臨んだこともあり優勝者から上位30位まで前回よりも高得点という結果になりました。輪投げが、高齢者の間で手頃なスポーツと思われる盛んに行われていることを実感いたしました。

本年度第3回目は、3月頃に開催される予定となっておりますので参加者全員が今からますます練習に励みますよう期待します。

最後に開催にあたりました全ての関係者に感謝を申し上げます。

（第4支部 正田）

第4支部

カラオケ大会
久しぶりの開催

コロナ禍の中で、定期的に開催しておりましたカラオケ大会も2年間休止しており、本年度は各単位クラブ11名の会長の総意により開催することに相成りました。本来ならば、各クラブより代表者が7名〜8名の参加を考慮しておりましたが、大人数より今回は開催することが目的であり、各クラブ5名十会長を上限として開催されました。出演者の皆様は、2年間の空白の中で3年目にご自慢



十八番を披露

の歌をご披露され、楽しいひとときを皆で味わいました。

午前10時からスタートして昼食をともにして午後4時までに全員が歌い、総勢55名の内、選曲が全て違うところが、第4支部の奥の深さが感じられました。板老連会長兼双葉蓬萊会会長の阿部勲様が「大トリ」で「君といつまでも」をご披露され、歌い納めとして素晴らしい歌声を聞かせていただきました。来年度は通常の人数に戻し、参加できることを祈念し散会いたしました。

(第4支部 土田)



歌声に酔いしれる

第12支部

恒例の12支部グラウンド・ゴルフ大会開催

10月24日(月)に高島平多目的運動場で令和4年度グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。一時小雨の降る中で、参加者74名が午前9時30分に一齐にスタート。各自2ホールを回り午前中に終了しました。

同点者が3人いましたが、優勝は年齢の差で新河岸あけぼの会の市原正男さん(84歳)でした。準優勝は高一寿会の遠藤幾代さん(80歳)、高島平寿会の神山さん(78歳)でした。

(第12支部 宇於崎)



高一寿会チーム



新河岸あけぼの会チーム

第12支部

真剣そのものスポーツ
フェスティバル

11月25日(金)晴天に恵まれて、第12支部スポーツフェスティバルが開催されました。午前9時30分に試合開始され、簡単な輪投げ・ボール転がし、缶入れなど実施しました。競技は一点を争う真剣そのもので「入った」「はずれた」の歓声が聞こえました。楽しいひと時を過ごし、10位ま

で表彰されました。

130名参加した中から優勝した方は、「新河岸あけぼのクラブの市原正男さん」でした。

おめでとございます。



果敢に狙え!

(第12支部 宇於崎)

単位クラブだより

幸栄クラブ

キューピーのフラダンス ができました

幸栄クラブ手芸教室は、脳の活性化や手先の機能を鍛えるために始めて5年が経ちました。実施前にリーダーが捨てがたい物を集め、準備を重ね常に発案します。10月22日、参

第3支部

加者24名で「キューピーのフラダンス」を作成しました。

参加者は、楽しそうに私語はなく、無我夢中に取り組み、今でも皆で腰を振りたいたい様子。可愛い!!子供のように喜び溢れていました。

次回は何を作るのか楽しみです。

(幸栄クラブ 鈴木)



キューピーのフラダンス

東山光寿会

作品展に臨んで

今回も素晴らしい作品に出会ってきました。毎回思うことは、作品がもう素人芸ではないという事です。写真、工芸、短歌、習字、絵画、手芸など、もう一つ一つが本当に見入ってしまい、心奪われ、役目柄、午前、午後と見学させていただきましたが、それでも見足りないほど、楽しく観覧させていただきました。

私にとって趣味とは、生活の糧です。年を重ねるごとに自分の仕事や家事が大変になってきますが、それなりに早く終わらせて早くその趣味にとりかかりたいのです。そうなると仕事もはかどり、早く用を済ませて、趣味に趣味と、安堵と、やったあ! 感、そして仕上りの満足感。自分だけの満足で、家族が知ることもなく、たまに自宅の知人に見せるくらいで、作品自身も日の目を浴びることなどありませんでしたが、このような作品展で、たとえ賞はとれなくても、人様の目に触れることで、私の作品も、日の目を浴びることができ、私以上



観賞を終えて

第5支部

に作品が、一番喜んでくれたのではないかな? と思っております。

私の趣味は、自己満足に過ぎませんが、それをすることにより生活が潤っていることに間違いはありません。

この3年間、コロナ禍で家に居ることも多く趣味がまたひとつ増えました。来年は新しく始めた趣味を作品展に出したいと思えます。

(東山光寿会 水口)

寿光会

毎週木曜日の楽しみ

寿光会のペタンク部では、毎週木曜日に小茂根公園にてペタンクの練習をしております(雨天中止)。参加者は体調不良や、野暮用での欠席もありますが、全員参加の時は7名で行っています。

和気あいあいと楽しく過ごしています。

(第5支部 亀頭)



力加減に気を付けてホイッ



得点が一目でわかる
手作りボード

第5支部

長後長寿会

待ちに待った
行事です!

11月4日(金) 長後長寿会では参加者33名で「YOKOSUKA 軍港めぐり遊覧船と横須賀美術館」日帰り旅行に行ってきました。

まずは軍港へ、目の前の軍艦に目を凝らし若々しいガイド君の45分間の案内は爽やかさと笑いに包まれて旅が始まりました。他国籍の軍艦が仲良く並んでいるのを見ると、お国同士が仲良しなのでしょう。「戦艦三笠」見学では砲弾の大きさにびっくり、また70年前小学生の時見学した記憶をしっかりと持ちの紳士は感慨深げな様子でした。

漁師町の自慢のお刺身御膳をいただいて横須賀美術館へ、館内の天井の高さ彫刻が目を惹き美術品に目を奪われ、庭園からの景色も案内通り納得しました。

横須賀市の旅行支援ポイントをたっぷりいただき「道の駅」では両手に余るほどのお土産と笑顔!

今なお世界では戦火をくぐって生き延びている方々が大勢います。私たちはこの旅行中無事何事もなく帰路に着けました。皆様とともに感謝をしたいと思います。

(長後長寿会 石村)

第9支部



戦艦三笠の前で記念撮影

蓮根本町はずのみ会・運動部

第9支部

コロナ禍に負けないグラウンド・ゴルフ

平成28年。私たち「蓮根本町はずのみ会」に導入されたグラウンド・ゴルフ。初め8人の仲間で、地域の公園「ねっぱ公園」から始めました。ボールは砂を蹴散らし、塀にぶつかり、とてもゴルフの体を成していなかったと思います。

平成29年、練習場も城北交通公園の野球場が使えるようになり、練習環境は見違えるように良くなりました。部員も徐々に増え、現在20名が在籍しており、月4回練習を目標に、毎回14〜15名がプレーを楽しんでいます。

スポーツを楽しみながら健康増進、技術の向上をはかり、仲間とのコミュニケーションを深める、一石二鳥、いや三鳥を狙って活動しています。



チームで切磋琢磨 フレッシュに

これほどに楽しめるスポーツ「グラウンド・ゴルフ」を導入してくれた現役員会に感謝しつつ、一層仲間を増やしていきたいと思っています。

(蓮根本町はずのみ会 内田)

徳丸みどり会

第10支部

幼児親子との世代交流会を開催!!

10月13日(木)午前10時30分より、区立紅梅児童館にて恒例の世代交流会が開催された。今回はコロナ禍の関係もあり、令和元年以来3年ぶりの開催となった。参加人数は幼児親子12組と徳丸地区の老人会6クラブ12名、特別参加として佐藤第10支部長および職員を含め41名。はじめに職員による司会で、紅梅



3世代交流で元気をもらいました

児童館小林館長のあいさつと老人クラブ会長の紹介(徳丸春秋会・徳丸親和ほのぼのクラブ・三ツ和熟年クラブ・徳丸ニュースターの会・徳丸マナーズクラブ・徳丸みどり会)があり、老人会を代表して徳丸みどり会の古谷会長より若きお母さまへの幼児子育ての激励あいさつで開会した。

まずは、オープニングとして、脳トレと首・肩・手・足を振るぶらぶら体操が始まり、大型パズルリレー!交流大玉送りゲームなど最後に「ふるさと」を合唱し、楽しいゲームは終了した。

この後プレゼントタイムとして老人会皆さん一人ひとりの一言感想があり、皆さんから喜びの声がありました。また、お子さまからのプレゼントとして老人会の皆さんに「招福と金運」のお守り札をいただき会員一同感激した。

老人会からは幼児用の滑り台・椅子などを寄贈し、館長より披露され、大変喜ばれた。

最後に児童館の高山副館長より閉会あいさつとその後、幼児親子が出口に向かって2列に並んで見送りを受け、クラブの皆さんは喜んで激励とお礼のメールを送って会場を後にした。

(徳丸みどり会 古谷)

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 ペースメーカーの機能を使つて頑張つていらつしやる姿。今後とも明るく生きてください。
地 貴重な農業のうた。どうぞお元気で美味しいレタスとすてきな

うたも作ってください。
人 何十年たつてもご主人の面影は消えないことでしょう。ご主人の分までお元気で生きてくださいね。

天

余所目には他人より元氣赤ら顔

ペースメーカー二度目の埋め込み
 仲宿睦双葉会 新田 大寒

石くれにつまづく吾に語尾あげて

アホーと一声カラス飛び去る
 金沢千とせ会 加藤 蓉子

鉄道史百五拾年おめでとう

懐しのSL津和野路を行く
 仲宿睦双葉会 藤生 桂風

地

一面のレタス畠を譲り受け

譲つた親父は白菜作る

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

都老大会寿大学念願の

涙そうそうで初優賞す
 坂下わかば会 鈴木ミツ子

人

四十路にて逝きし夫なり還暦の

息子の背に面影を見る

桜川旺寿会 大澤 貞子

緑地帯散歩コースの吾亦紅

朝日に映えて長寿に感謝
 仲宿睦双葉会 杉本フミエ

楽しみはグラウンドゴルフ週一度

スコア誉め合う秋空の下

第二高島平寿会 加藤カズコ

「お父さん私葉飲んだかしら」

あゝ飲んだよと繰返す朝
 朝日クラブ 藤越 秀明

待つていた区民まつりの踊りの輪

拍手に押され口角上げて

朝日クラブ 西谷 照子

里芋の葉にコロコロと露の玉

両の手ささえしばし樂しむ

朝日クラブ 田中ふみ子

韓国の事故気にせずに信長に

扮すキムタク見るにくじ引く

乃ぐち松寿会 上野 晴美

三密はもはや死語なりハロウイン

渋谷の街は人人々よ

乃ぐち松寿会 松村 綾子

ひと時は幼き頃に戻りたり

友と並びてブランコ漕げば

桜川旺寿会 久保 親二

問われれば笑顔で応う吾がいて

遺影にひとり泣く猫もいる

朝日クラブ 浅賀 清

神秘なる初日に光る富士の峰

息災祈る寿ぎの朝

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

卒寿去る葉月の門出願わくは

流れゆるるか岸につくまで

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

短歌

秋日和背中ポカポカ花を植え
 美しきかな葉のしくも有り
 ↓秋日和背中ポカポカ花を植え
 心豊かに葉のしひととき
 仲宿睦双葉会 増野 信子

ちよつと添削



俳句 大澤 游子 選・評

天 リアス式海岸と海鳴りの侘しさ、冬銀河の取り合せてスケールの大きな景ですね。

地 思いもかけぬ発想に感服。一時をメルヘンの世界へ誘い込まれ

ます。

人 鳩の群または浮寝を見ながらの釣三昧。のどかな一日の景。収穫の程は・・・？

俳句

ちよつと添削(190号・191号)

山間に紅葉が映える昇仙峡

↓清流に紅葉の映ゆる昇仙峡
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

冬の風小波走る鳩の海

↓風立ちて小波走る鳩の湖
坂下わかば会 鈴木ミツ子

豪雨止みビルの屋上には雲の峰

↓豪雨止みビルの屋上雲の峰
赤塚百寿会 岡田千代子

取れ立ての海鞘の甘味と遠き友

↓取りたての海鞘の甘味や遠き友
常盤光寿会 尾関 昭子

立ち話人影永し秋の宵

↓立ち話影長ながと秋の宵
蓮根東寿会 今村 将

青簾三味の音ながる神楽坂

↓青簾三味の音ながる神楽坂
東新東寿会 高橋 京子

錦秋や荒れる世相のやるせなさ

↓錦秋や荒れる世相の裏表
朝日クラブ 田中ふみ子

水琴窟心静まる秋の暮

↓水琴窟一人の刻を秋の暮
仲宿睦双葉会 新田 大寒

「化石賞」公的補助金で買いました
朝日クラブ 藤越 秀明

核を持つ国が増加し自慢する
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

吐息から悲鳴に変わる物価高
朝日クラブ 西谷 照子

アイドルがうるさく聴こえ老いを知る
桜川旺寿会 久保 親二

温暖化四季は何処へ季語は夢
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

暑さ負け我が身も句作もピツとせず
仲宿睦双葉会 新田 美風



天 三陸の海鳴り遠く冬銀河
常盤光寿会 矢島千代子

地 空はいま童話の時間赤とんぼ
常盤光寿会 畑 乃武子

人 釣人の一日視界に鳩の池
双葉蓬菜会 江原 輝義

一茶の忌山は夕焼田は黄金
乃ぐち松寿会 松村 綾子

饒舌な棕鳥の占めたる大樹かな
高島平青葉クラブ 安住 正子

奥利根の静寂包みし星月夜
常盤光寿会 尾関 昭子

故郷のまぶしいほどの星月夜
常盤光寿会 松田 翠

星月夜お山じゃ狸がポンポコポン
常盤光寿会 吉田 憲司

神の杜木洩れ日拾ふ寒雀
東新東寿会 中島 孝祐

庭師来て空広げ行く松手入れ
東新東寿会 高橋 松代

秋遍路白装束の長き影
東新東寿会 森田ハルミ

トーストのバターが溶けぬ寒の入り
仲宿睦双葉会 新田 美風

過疎の村カラスの群れる熟し柿
朝日クラブ 浅賀 清



いたろ君⁴⁰

片山遊爺



【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。

【お問い合わせ先】

板橋区老人クラブ連合会

☎03-3963-5334

(※月曜～金曜10時から15時まで)

お詫びと訂正

板老連第190号（令和4年度10月発行）3頁「第4回囲碁・将棋大会」にて2点誤りがありました。

囲碁・将棋大会 入賞者

1点目

誤 グループA 第3位 齊藤 征爾

正 グループA 第3位 齊藤 政爾

2点目

誤 グループC 復活賞 小林 三郎

清和クラブ 8級

正 グループC 復活賞 小林 暉男

大和会 3級

お詫びして訂正いたします。

編集後記

新型コロナウイルスの感染がなかなか収束しないなか、板老連の活動も少しずつ再開しています。春にできなかった催しが秋に集中してしまい、各部の方は大忙しだったと思います。また、全国老人クラブ連合会で厚生労働大臣賞を受けたり、東京都老人クラブ芸能大会で優勝したりと、おめでたいニュースもありました。このように、今回の「板老連」では事業報告が多くなっています。

支部紹介や単位クラブ紹介の記事もたくさんの方から送っていただいています。残念ながら載せられなかった記事もありますが、ご容赦ください。なるべく多くのクラブ紹介をしていきたいと思っていますので、今後ともたくさんの記事をお待ちしています。（広報部 松原）

訃報

板老連 前広報部長 伊藤恵子殿
令和4年10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

原稿募集

次回 192号（4月発行）
原稿締切日 2月20日（月）

