



老いてこそ 楽しみ増やそう 老人会

板老連

No.

192

令和5年4月
発行

板橋区の花：ニリンソウ

板橋区老人クラブ連合会

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>



浮間舟渡公園

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。

全国650店舗以上の安心買取店！

8周年記念！

高価買取 キャンペーン中！

板橋区徳丸3-1-3（東武練馬駅北口徒歩1分）

買取大吉 東武練馬店

☎ 0120-303-646

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

～あなたの脳のかかりつけ～

のむら脳神経外科

認知症

頭痛 めまい

板橋区西台3-25-3 休診日 日曜・祝日

Tel.03-6906-6245

頭痛・めまい・しびれ・物忘れ MRI検査

うえのとしあき Neurosurgery Clinic Inabashi

脳神経クリニック板橋

【診療時間】 9:30～12:30 14:30～18:00 【休診日】 日・祝
木曜午前は第2・第4のみ診療
土曜9:30～13:30

板橋区役所前駅A3出口正面

☎ 03-6915-5104

健康コラム とってもべんり
お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっても、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

会長あいさつ



板橋区老人クラブ連合会 会長 阿部 勲

新年度を迎えるにあたって

全国から春の便りが聞かれる今日この頃となりました。会員の皆さまには、お健やかに毎日をお過ごしのことと存じます。

昨年度はコロナの第8波が来ましたが、感染防止策を講じながら、板老連諸行事の90%ほどは実施できたと思っております。

さて、新年度を迎えるにあたって気が付いた点について触れてみたいと思います。

その一つは、このところコロナの状況がいくらか好転しつつあり、感染防止策が緩和傾向に向かつておりますが、高齢者の感染リスクを考えると、一気に心を許しているものか一抹の不安がよぎり

ます。特に持病のある方は慎重に対処することが必要になると思われまます。

二つ目に、総会の時期を迎えましたが、今年度も実施の方向で準備をしております。特に、今年度の大きなテーマは2年ごとの役員改選です。新役員の方々には板老連のますますの充実と、仲間づくりを中心に健康と友愛、生きがいと幸せのために情熱を持って活動いただける方に役員になっていただきたいと願っております。

三つ目に、今年は昭和33年9月に誕生した板老連が創立65周年の記念すべき年を迎えます。その歩みを顧み、目まぐるしく変わる

新しい時代に、板老連がどう対応していくべきかを、真剣に考える時期に来ていると思います。

四つ目に、会員加入促進運動についてですが、老人会の諸活動が高齢者の生きがいに繋がっていること、支え合いや友愛活動は生活に密着していることでもあり、高齢者にとつては必要な活動であります。

このように、超高齢化社会での老人会の存在は極めて重要な役割を持つようになってきています。

会員一人ひとりがその意義を理解し、地域の高齢者に声をかけ、新会員を増やす努力を積極的にお願いいたします。

終わりに、会員の皆さま方ますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年度のごあいさつとさせていただきます。

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

健康に老いるために

梅の便りが聞かれる頃となり、令和4年度の事業も終わりに近

づいてまいりました。ふり返ってみますと副会長と

は名ばかりで、女性社会部長としての業務が多く、役員や理事の皆さまに多大なご迷惑をおかけしたこととお詫び申し上げます。幸いに部会の運営や活動に際しましては、皆さまのご協力によりまして、なんとかお役目を果たし得ることができました。感謝申し上げます。

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。

あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ
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



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

特別養護老人ホーム ショートステイ デイサービス

ホームヘルプサービス 居宅介護支援事業

成増おとしより相談センター（成増地域包括支援センター）

▶施設見学など、お気軽にお問い合わせください◀

特別養護老人ホームほか ☎03(3939)0763

成増おとしより相談センター ☎03(3939)0678

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 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



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
あなたの自立を支援します

共茂

24時間365日緊急対応

げます。

さて、高齢化社会といわれていますが、健康に老いるというこ
とは誰もが望むことです。体力づ

くり、健康づくりにすべての皆さま
まが元気に参加できることを目
的に、板老連の活動は今後さらに
必要に、そして重要になっていく

と思います。活動を通じて地域の
交流をはかり、一人でも多くの仲
間とともに心地良い老後を過ご
したいものと思うこの頃です。



筋トレのすすめ
板橋区老人クラブ連合会 副会長 奥永 和満

今、人生100年といわれる
時代となりましたが、健康寿命
とはかなり差があります。厚生
労働省調べによると、日本の健
康寿命は、令和元年の時点で男
性は72・68歳、女性は75・38歳
となっています。

一生において「老い」は必ず
やってきますし、同時に加齢に
よる「フレイル」もまた避ける
ことはできません。しかし「フ
レイル」は、進行を緩めたり改
善したりすることができるとの
ことです。心身の機能が低下し
ないよう、栄養・運動・人と接
すること等が必要といわれてい
ます。

また「サルコペニア」は加齢
により全身の筋力量が減少し、
筋力、身体機能の低下により、
歩くのが遅くなったりします。
国立長寿医療研究センターの

荒井秀典先生によれば「筋肉量
だけではなく、筋力も重要であ
り、下半身を中心とした筋トレ
が効果的」とのことです。

板橋区では、平成29年から「10
の筋トレ」を推奨しています。
これは、群馬大学が開発した高
齢者向けの筋力トレーニング
で、日常生活に必要な身体能力
を維持、向上するために、浅川
康吉先生が考案されたもので
す。先生は「みんなで一緒に身
体を動かすことは、身体にも心
にも良い影響をもたらす」と言
い、家の外でみんなと一緒に行
うことを勧められています。

最近「10の筋トレ」を始めた
老人クラブが増えてきました
が、コロナ禍で思うように行動
できなかった老人クラブでも
行っていただければ良いと思っ
ています。



新年度へのあゆみ
板橋区老人クラブ連合会 副会長 土田 保年

春爛漫の季節を迎え、会員の
皆さまにはお元気にお過ごし
のことと存じます。平素は板老連
の諸行事に多大なるご協力をい
ただき、厚く御礼申し上げます。

さて、板老連も本年度65周年
を迎えました。これからも皆さ
ま方のお力添えをいただきなが
ら、ますます充実した板老連を
目指し、前進していきたいと覚
悟を新たにしております。

それにはまず、東老連が目指
す会員加入促進運動3カ年計画
を、皆さま方のお力をお借りし
て成果を上げてまいりたいと
思っております。

板老連はこの4～5年会員数
の減少が目立ち、昨年度は1万
人を割って9907人になって
しまいました。この65周年を機
に、会員増に転じていくようご
協力をお願いいたします。

毎年確実に会員を増やしてい
るクラブの話では、会員の自覚
（孤独な高齢者を出さない）と口
コミが一番。その他、クラブ行
事や板老連行事に誘う（クラブ
の映画会・軽スポーツ・板老連
の作品展や芸能大会等に見学）
ことも考えています。

また、クラブ運営にも工夫を
凝らし、会員が夢中になるもの
や会員の希望など、可能な限り
活動に取り入れて会員に満足感
を与える。すると「会員が楽し
い」と仲間を呼び、自然と会員
が増えていく。

世界一の高齢化の日本、寂し
い孤独な高齢者を出してはなら
ないと思います。

65周年の記念すべき年、ここ
を出発点として、新しい板老連
づくりを皆さんとともに頑張っ
てまいりましょう。



令和5年度事業計画

コロナ共生社会として迎える令和5年度は、5月に「総会」を開催してスタートします。同時に今年度は「役員の改選」も行われますので、新たな息吹で、各支部はもとより各専門部もそれぞれ特色ある事業を展開することと思います。

特に、今年度はここ3年実施できなかった「区長を囲む会」と「日光交流事業」もぜひ再開したいと思っています。「板老連全体（各専門部）」の今年度の流れは、別表の通りです。

令和／月	行事予定
5年／4月	15日頃 板老連会報 192号発行 21日 10:00～ リズムダンス教室 場所：グリーンホール 601室 第23期寿大学後期授業開講 新規入学者受付 ウォーキング教室開催 4～5月は港区を歩きます
5月	11日 第72回ゲートボール大会（予備日：18日） 場所：小豆沢野球場 17日 板老連総会 19日 10:00～ リズムダンス教室 場所：グリーンホール 601室
6月	9日 第1回ボッチャ大会（屋内） 場所：小豆沢体育館 16日 10:00～ リズムダンス教室 場所：グリーンホール 601室 30日 思い出の歌と踊りの集い 場所：文化会館小ホール ウォーキング教室開催 6～9月は江東区を歩きます レクダンス教室
7月	15日頃 板老連会報 193号発行 日程未定 納涼ダンスパーティー 日程未定 夏季日帰りバス旅行 下旬 単位クラブ部活動パンフレット発行
8月	日程未定 区長を囲む会（予定）
9月	21日 第34回ペタンク大会（予備日：28日） 場所：小豆沢野球場 中旬～下旬 第45回囲碁・将棋大会開催
10月	15日頃 板老連会報 194号発行 19日 第14回グラウンド・ゴルフ大会（予備日：26日） 場所：小豆沢野球場 23～27日 第57回作品展 場所：高島平区民館 日程未定 秋の一泊温泉旅行 ウォーキング教室開催 10～11月は台東区を歩きます 日程未定 日光交流事業（予定）
11月	20日 第36回輪投げ大会 場所：小豆沢体育館 日程未定 第60回芸能大会 場所：文化会館大ホール
12月	日程未定 クリスマスダンスパーティー
6年／1月	15日頃 板老連会報 195号発行 ウォーキング教室開催 1～3月は大田区を歩きます
2月	中旬 区役所・板老連 PR コーナー開催
3月	7日 第2回ボッチャ大会（屋外）（予備日：14日） 場所：小豆沢野球場 上旬 寿大学 23期修了式 下旬 春の日帰りバス旅行

第56回作品展表彰式

3年ぶりに正式開催

令和4年度第56回作品展の締めくくりとして、3年ぶりに来賓をお招きし、正式な表彰式を12月22日(木)に文化会館4階大会議室にて挙行了しました。

コロナ禍でもあり、できる限り短時間でとの区の要望もあり、午前中で終わるようにスケジュールを立案企画しました。

区長金賞・銀賞は1人ずつの受賞（各8名）とし、社協会長賞、シルバー会長賞、板老連会長賞（各8名）は科目ごとの代表による受賞。努力賞（35名）、団体賞（38クラブ）の受賞は全科目代表による受賞（受賞者合計113名）とし、11時30分に終了することができました。

慌ただしい表彰式でしたが、受賞者のほとんどが出席され、主催者としては



阿部会長からお祝いのことば

誠にありがたく感謝申し上げます。

なお、努力賞・団体賞は準備不十分のまま開式となり、ご迷惑をおかけしたこと、紙面をお借りしお詫び申し上げます。

来年度も作品展を開催しますが、本年以上の立派な催しとなりますよう会員皆さまのご協力をお願いいたします。

（教養部 渡邊 博）



栄誉ある賞を称えて



受賞を喜ぶ皆さん

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 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 成増会

成增保育園



板橋區成增2-24-7

電話 3975-5360

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

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤** 1日1回は外に出よう
⑥ 友達や仲間をつくろう
⑦ 社会活動をすすめよう
⑧ 家族の協力で自立につとめよう
⑨ 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
⑩ 私は **ができる**
- 



あなたができる目標を1か条加えましょう



1ミリ単位でコントロール



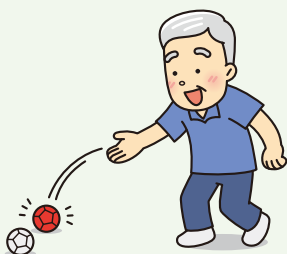
選手らの気合いで会場は大盛況



審判員も気合が入る



選手の熱量で会場はにぎやか



2月3日(金)午後、小豆沢体育館で板老連として初めてのボッチャ大会が開催されました。体育館に18コートを設置し、50チーム150名の選手が参加しました。初めての大会でしたので、優勝チームを決めることなく、楽しく行うことをモットーにしました。ボッチャの用具も各チームで持ってきてもらって、試行錯誤の大会でした。

ボッチャはパラリンピックでも行われ、どこでも誰でも楽しめる競技ですので、今後広まることを期待されています。今回は東老連の方も見学に来ていただき、期待の大きさが分かります。板老連としても令和5年度には屋内・屋外で2度大会を行うことを計画しています。

初めてのボッチャ大会

ボッチャ大会

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。

銘茶 海苔 茶器
ウェル マカベ
 いっぱ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

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

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
 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

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

御協賛

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



観客席もそわそわ



接戦の中の緊張感



94名もの選手が腕を競い合う



投げた先の行方にドキドキ

名プ
フォ

第33回ペタンク大会結果

ブロック	各ブロック優秀賞チーム	
A	第11支部	成増団地親和会 B
B	第7支部	朝日クラブ A
C	第11支部	赤塚百寿会 B
D	第7支部	清水町清寿会
E	第10支部	西台第一白寿会 A
F	第5支部	東山光寿会 B
G	第5支部	小茂根寿光会 B
H	第11支部	成増団地親和会 A

3月9日(木)朝9時〜12時に、小豆沢野球場で今年度2回目のペタンク大会が開催されました。当日は心地よい青空のもと、31チームが参加し、参加選手94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A〜Hの8ブロックに分けて、各ブロックの優勝チームを決めることになりました。結果は次の表のとおりです。受賞チームの皆様おめでとうございます。

盛況のもと
2回目開催

第33回ペタンク大会

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。

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

〈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

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(9)56307号

板橋区徳丸2-14-6

☎03-3550-3666

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



給排水設備工事

有限会社 宮本工業所

板橋区赤塚4-31-34

☎03-6904-2685

特集

第11支部主催
第3回世代交流事業「未来と希望のハイタッチ」
ひこばえプロジェクト

今年も開催！ ひこばえ絵画展！

第11支部 鈴木

老人クラブと小学生との間で

始まったこのイベントは高齢者や子ども、地域住民など幅広い世代の交流を目的に毎年行われています。今年も2月4日(土)～5日(日)にかけて、成増駅北口にある成増アートギャラリーにて開催されました。

赤塚小学校、下赤塚小学校、赤塚新町小学校、成増小学校、成増ヶ丘小学校、三園小学校に通う2年生が描いた作品、約600点もの絵画が会場を彩りました。

2日間で300名の方々の来場があり、大成功にて終わることができました。来場された方は、絵画はもちろん、会場でしか味わえない雰囲気を感じて楽しめていただいたものと思います。



老若男女問わずたくさんの方が来場しました



プロジェクトの成功に笑みがこぼれます

◆「ひこばえ」とは？

樹木の切り株や根元から生えてくる若芽のことで、太い幹に対して「孫」に見立ててそう呼ばれています。様々な世代が積み重ねた太い幹に支えられ、若

い芽(子どもたち)が安心してのびのびと育っていきけるようにと名付けたものです。その象徴のイラストにもご注目下さい。



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。

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・土工工事用保安機材・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atalog・商品ご案内サイト | つくし工房 web カatalog | 検索

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・香番街
(ピーコックの2階)

☎3935-7166

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

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（R4～5年度）
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
定員に余裕のある教科は期中でも入学を認めます。



【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
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・3（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
俳句	第1・3（月）	20	13:00～16:00
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。

水のこことならおまかせ！

東京都指定上下水道工事店

(株)ホシナ設備

TEL 東京都板橋区徳丸5-12-1

03-3932-3631

<http://www.hoshinasetsubi.com/>

水まわりの修理 リフォーム

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

成増皮膚科

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医 加藤 理子

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

（受付開始 9:00～） 休診日：木曜・日曜・祝日、土曜午後

板橋区成増3-16-21 マノワール柳下1F

03-3977-4121

東京警察病院指定
国大板橋病院指定

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 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

油 大 断 敵

ルールを守って 安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

支部紹介

第1支部

新年会、
3年ぶりに開催

1月20日（金）、仲宿地域センターで、第1支部15クラブ、44人が参加し、3年ぶりに新年会が開催されました。尾美支部長からは「3年間皆さまに会えませんでした。今日は新年会を楽しんでいただき、今後健康で仲良く歳を取って行きましょ

う」との力強いあいさつがありました。

第2部では、カラオケ大会で参加者が日ごろの「のど自慢」を競いました。また、余興で松山副支部長より八木節を横笛で、麦畑を歌でご披露いただきました。

最後に、抽選会とじゃんけんで景品をお持ち帰りいただき、和やかな雰囲気終了しました。

（第1支部 河原）



3年ぶりの開催に喜びもひとしお

第4支部

10の筋トレ
効果抜群

高齢者にとっては、コロナ禍の感染防止のための行動規制は大変厳しいものがありました。特に運動不足によるフレイルへの移行は、他人ごとではありません。

そのような中、双葉蓬菜会は、令和3年から「10の筋トレ」を開始し、昨年12月に「おとしより保険福祉センター」からよく

継続してきました、ということでご表彰をいただきました、とても励みになりました。

今のところ、月2回ですが、単純なトレニングも皆さんと一緒に楽しくできるものですね。でも宿題が出ています「週2回以上は家でやること」となっています。

その努力の成果か「靴下やズボンが立ったまま履けるようになった」「階段の足の運びが軽くなった」などの声に励まされています。

私も以前、何も段差がないと

ころでよく躓いていましたが、今はほとんどなくなりました。効果抜群です。

筋トレのあとの阿部会長の生きストレッチもみんな楽しんでいます。

会員以外の方も希望参加し、今なお参加者が増えつつあります。

一人ではとても続かないことも仲間と一緒にだとかんなんにも力が出るものなのかと驚いております。これからも続けていきたいと思っています。

（第4支部 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。

「第12回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
花見

大賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和5年6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



第5支部（役員会）

笑顔満開の新年会

1月14日（土）、曇り空でしたが、会場の大谷口上町の「松葉寿し」には、笑顔の会長さんたちが「おめでとう。今年もよろしく」の明るい声をかけ合いながら集まってきました。参加者は16名。定刻の13時半、根本支部長の発声で開会。コロナも沈

静化してきましたが、乾杯の他は手酌で、可能な限りマスク着用はいうまでもないことです。とはいえ、座も和み、カラオケも賑やかに始まり、ソーシャルディスタンスを保ってデュエットも。支部会ではちよつとあった距離感も無くなり、部屋中に笑顔の花が咲きました。この笑顔、皆さま方にもお裾分けしたいぐらいです。

（第5支部 荒時）



笑顔溢れる仲間たち

第6支部

昔遊び世代交流会

当支部は、現在8クラブで運営し、会員数は722名（令和4年4月1日現在）です。構成は大雑把に常盤台地区（5クラブ）、東新町地区（1クラブ）、上坂橋地区（2クラブ）となります。

去る1月23日（月）に「昔遊び世代交流会」が3年ぶりに開催されました。今年度の交流会は、創設95周年を迎えた上坂橋第4小学校の1年児童82名と、支部会員24名、校長先生ら5名



昔あそびに興味津々な子どもたち

で、当該小学校の体育館で9時30分から2時間たっぷり行われました。

昔遊びはお手玉、けん玉、コマ回し、折り紙、あやとり、そ

れと当支部から輪投げを提供し、生徒さんが6つのコーナーをグループごとに各15分間回る方式で実施されました。こちらからは、各コーナーに4人の会員に張り付けてもらいました。願わくば、各クラブからそれぞれの「遊び」に堪能な会員を担当にできることが一番なのですが、そのようにすると、また別の問題点が出てきそうです。このような世代交流は、とても意義のあることで、保育園や障害者施設でも開催できると考えられます。「世代」を外せば高齢者施設などでも開催可能ではないかと思えます。

（第6支部 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。

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積します

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて頂
きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください



03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



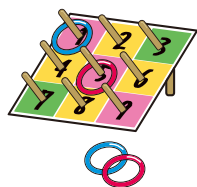
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

第4支部

熱気あふれた
「輪投げ大会」

3月4日(土)に令和4年度第4支部最後の行事として「輪投げ大会(個人戦)」を開催しました。10クラブ、63名が参加し熱気あふれる大会になりました。今回は感染対策として「マスク着用、手指消毒、人数制限(最大8名/1クラブ)」で行い、結果第1位は「富士見長友会」の高野弘氏。12ゲーム合計278点(平均23点)のダントツで優勝しました。第2位は「明和友の会」の星名昭氏(243点)、第3位は「双葉蓬菜会」の江原輝義氏(242点)でした。第4位は江原氏の愛妻の洋子氏(235点)です。日頃の仲睦まじい様子が形に表れました。第5位は「愛染寿栄クラブ」の竹内弘氏(225点)でした。

試合後は、久しぶりの対面での「反省会」を行い有意義な一日を過ごすことができました。



(第4支部 山口)

単位クラブだより

上板橋高砂会

第6支部

50周年を迎えます

①当会は、東武東上線の上板橋駅南口で下車した一体が活動の拠点です。現在会員は107人です。どこでもそうだと思いますが、高齢会員が多いです。ちなみに役員11人中6人が75歳以上です。ほとんどの事業会合は駅近の上板橋七軒家集会所で行い、たまには駅北口の地域センターを利用します。独自の会館がないので、ちよつとした打ち合わせは、商店街事務所や喫茶店になります。

②同好会では、健康マージャンクラブをまずあげます。第6支部8クラブのうち、2クラブにあります。このクラブとは、一時期交流していました。その他、筋トレ、輪投げ、カラオケ、踊り部があります。休部中のウォーキングクラブはぜひ再開したいと思っています。高齢化に伴いクラブ活動は低調です。

③上板橋高砂会は、本年4月1日に設立50周年を迎えます。これに先立ち昨年11月7日(月)に記念行事を行いました。何せ、コロナが猛威を振るっていますので、直前まで開



催が危ぶまれましたが、何とか開催できました。

参加者は30人程度で、小竹向原の「木曽路」で開催しました。規模が小さくなりましたが、主催者としては、こんなものかと納得しています。

④現在の懸案は、会員がより健康で快適に、明るく過ごすことをさらに推進することです。対策としては、総会、新年会、親睦会、誕生会等の機会に、楽団による演奏、マジック(手品)、フラダンス、ジャズ演奏、筋トレ・脳トレ、三味線演奏、お年寄りセンターにお願いして、車椅子や福祉器具の実演、板橋警察署の主催する詐欺などへの対応です。

もう一つの懸案は、会員を増やすことと後継者の育成です。どちらも難題ですが、避けては通れぬ課題です。
(上板橋高砂会 清水)

Q 思い出してください
都道府県名編

1 動物の名前が入っている
都道府県名を思い出してください

2 山が入っている
都道府県名を思い出してください

3 漢字3文字が入っている
都道府県名を思い出してください

4 方角が入っている
都道府県名を思い出してください

5 ひらがなで書くと2文字の
都道府県名を思い出してください

答えは15ページ

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 「あるにはあるが」思わず耳をそば立てたくなります。年令に關係なくその気持ちさが若さを保てるのでしょうか。

地 さあ今日も元気に歩み出して

下さい。繰り返しの中にも毎日変化がありますから。

人 すてきなお姿想像させる詠です。今後も御活躍下さい。御主人様の感謝を忘れずにね。

天 恋という詠題出されて戸惑いぬ
八十路の俺にもあるにはあるが

桜川旺寿会 久保 親二

地 生きたとは繰り返すこと
朝届く新聞を手を今日が始まる

前野寿クラブ 高木 洋子

人

迎春のつどいに舞いたる青海波
踊る私の集大成なり

坂下わかば会 鈴木ミツ子

留守番はいつも夫です新舞踊

稽古日妻は和服艶やか

坂下わかば会 鈴木 昇

臥せし友に描く絵手紙は蠟梅に

「春は近し」の言葉添えて

第二高島平寿会 加藤カズコ

車窓には一月の富士凜として

駅弁分け合う八十路の夫婦

朝日クラブ 西谷 照子

もう一度行きたい出雲神の国

宍道の湖に夕日が映える

仲睦双葉会 藤生 桂凰

人の眼もおのれの影も入る目に

今年も映す早咲きの梅

朝日クラブ 浅賀 清

ひと知らぬ足にマニキュア赤くぬる

われのみぞ知るひそかなる笑み

桜川旺寿会 大澤 貞子

兼六の雪吊りの松降り積る

静寂の庭浮世絵のごと

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

凍てし午後友と集いて麻雀す

そのひとときの至福なるかな

乃ぐち松寿会 松村 綾子

バス予約楽しみかかえ初詣で

急の腹痛「ドタキャン」哀れ

朝日クラブ 田中ふみ子

菜の花と川のせせらぎ聞きながら

娘と歩く河津の桜

朝日クラブ 三堀 龍江

夕さりて出できし風に噴水の

水音みだるる人けなき園

金沢千とせ会 加藤 蓉子

木枯しに懷手して転びたる

額いの瘤が痛いなのんの

仲睦双葉会 増野 孝雄

郷里に帰りし我は太郎なり

友、家、線路、学舎も無し

仲睦双葉会 新田 大寒

おでんの具手羽先ありや里いもも

すじ肉あれば云うこともなし

仲睦双葉会 増野 信子

歩行器を頼りに歩む夫の背に

ひとひら落ちたもみじ赤々

朝日クラブ 橘 恭子

入学も卒業までもオンライン

キャンパスライフは楽しく有れと！

(高3の孫への思いです)

乃ぐち松寿会 上野 晴美

なつかしき家の手伝い・遊び事

カルタ・トランプ・兄弟多し

朝日クラブ 金子タカ子

銀杏落葉サンバを踊るスニーカー

四季の恵を世界の友へ

朝日クラブ 藤越 秀明

山里の野道に咲く彼岸花

廃屋が目立ち老いし人達

仲睦双葉会 杉本フミエ

ちよつと添削

短歌

定年後スーパー内で目にするは

健康一の食品売場

↓定年後スーパー内で目にするは

健康志向の食品売場

朝日クラブ 田中 正己



俳句

大澤 游子 選・評

天 初鏡に向う時の女性ならではの心境が手に取るようにわかります。流石です。

地 見えぬもの見えてきたとのたたみかけが最高。景がありありと

浮かびます。

人 光射すが何とも言えず幸先の良い夢だったのですね。最良の年になる事請け合ひ。

天

ときめきをそつと取り出す初鏡

常盤光寿会 畑 乃武子

地

見えぬもの見えてきたりし枯れ木立

桜川旺寿会 久保 親二

人

明日にまたつなく初夢光射す

常盤光寿会 松田 翠

漆黒のウクライナの夜冬やいと

常盤光寿会 矢島千代子

武蔵野の風立つ野辺に二輪草

坂下わかば会 鈴木ミツ子

駅を出ていつしか1人未枯道

東新東寿会 岡田喜美夫

寒稽古声たからかに示現流

蓮根東寿会 今村 将

寒空や渋谷歓喜のWハイ

東新東寿会 森田ハルミ

海を見て富士を見上げて伊豆の旅

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

サプライズ百歳からの賀状来る

常盤光寿会 宮崎 幸雄

初富士を一直線に手を合わす

小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

落花生ひとつの茎に大家族

東新東寿会 高橋 京子

石垣の割れ目に青葉ひよつこりと

朝日クラブ 田中ふみ子

ねこ殿はけふも大吉春隣

双葉蓬菜会 大村 和子

老いの箸七草粥をふうふうと

朝日クラブ 西谷 照子

大寒や親子三代寿司囲む

仲宿睦双葉会 新田 大寒

風や通院帰路の担々麵

朝日クラブ 藤越 秀明

乳母車乗りて園児の初詣

常盤光寿会 熊野 照美

老夫婦手を取り歩く冬桜

双葉蓬菜会 江原 輝義

ミシン型のオルゴールきく冬の夜

常盤光寿会 遠藤美代子

ちよつと添削

俳句

九十老初夢母のあの笑顔

↓ 卒寿なる初夢母のあの笑顔

常盤光寿会 吉田 憲司

百人一首のカルタの手垢母のもの

↓ 久びさの歌留多の手垢母のもの

常盤光寿会 尾関 昭子

青春は銀杏並木の絵画館

↓ 青春は銀杏黄葉の絵画館

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

梅の香や母と座った畑の中

↓ 梅の香や母と座った畑の莫塵

双葉蓬菜会 江原 洋子

蓋開けて白く湯気立つ七種粥

↓ 蓋開けて湯気を真面に薺粥

小豆沢にりん草クラブ 鈴木ヒサ子

冬木立影踏みながら上る坂

↓ 冬木立影踏みながら登る坂

東新東寿会 高橋 松代



川柳

点と点結ぶスマホの収容所

朝日クラブ 浅賀 清

コロナ禍の空へと放つ竹トンボ

桜川旺寿会 久保 親二

不沈船核チラツカセ運河コゲ

朝日クラブ 田中 正己

福は内鬼は声なき節分会

仲宿睦双葉会 新田 大寒

長ネギも一皮剥けば若返える

仲宿睦双葉会 新田 美風

詐欺電話貧困暮らし説いてやる

大和会 鈴木 博

抜けた歯に九十の粒福はうち

朝日クラブ 田中ふみ子

片思い思い出させるクラス会

坂下わかば会 鈴木 昇

まあいいかひとりのルールあまくなる

朝日クラブ 三堀 龍江

ウクライナロシアに敗けるなゼレンスキー

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

契約をすれば洗剤今日立春

朝日クラブ 西谷 照子

親のすね若く健康未納税

仲宿睦双葉会 杉本フミエ



12ページ 思い出してくださいの答え ①群馬 鳥取 熊本 鹿児島
 ②山形 富山 山梨 和歌山 岡山 山口 ③北海道 神奈川 和歌山 鹿児島
 ④北海道 東京 ⑤千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀

編集後記

長かったコロナ禍の感染対策も、インフルエンザ並みに引き下げられ、板老連の催しも少しずつ通常に戻りつつあります。各部では高齢者のための感染対策に気を付けながら、コロナ禍以前の活動を実施する予定にしています。広報部もそんな活動を後押しできるように頑張ります。

今回は新年度ということもあり、会長・副会長様から貴重なご意見をいただきました。皆さまへの熱意が伝わることを祈っています。

また、今回は「板老連」表紙に板橋の名所として浮間舟渡の桜の写真を載せることにしました。この写真は以前の作品展にも出されたものだそうです。好評であれば、今後も続けたいと思います。皆さまの中で、板橋の名所の写真をお持ちの方はぜひご連絡ください。

そして紙面に余裕がありましたので、短歌・俳句の掲載数を多くしました。選評の先生にご無理を言つて、なるべく多くの人の作品を掲載しようとしたものです。次回はまた元に戻る予定ですが、また機会を見つけて拡大掲載を企画しますのでよろしく願います。

(K・M記)

写真募集



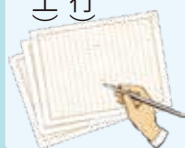
誌面の顔を会員の皆様のおステキなお写真で飾りませんか？

板橋区内名所の写真をお持ちの方・自慢の一枚を温めている方等々ご連絡ください！※所属クラブ、氏名、電話を明記の上、事務局宛にお送りください。



原稿募集

次回 193号(7月発行)
 原稿締切日 5月20日(土)





人生100歳時代…「老人クラブ(※)」で活動してみませんか？

2022.9.15 東京都老人クラブ芸能大会



健康
づくり

趣味
文化

友愛

ボランティア

世代交流
伝承

2022.10.20 グラウンド・ゴルフ大会



2022.10.24～28 作品展



老人クラブ会員 大募集!!

2022.9.5 囲碁・将棋大会



2022.11.14 ウォーキング



◆60歳以上ならどなたでも入れます
◆支部や連合会の行事に参加できます
◆寿大学にも入学できます

【活動・行事の一例】

連合会行事：体育部（グラウンドゴルフ、輪投げ、バタンク大会等）

文化部（芸能大会、思い出の唄と踊りの集い、各種旅行、ダンスパーティー等）

教養部（作品展、囲碁・将棋大会等、教養講座、寿大学）

厚生・盛年部（ウォーキング、健康講座等）

女性・社会部（世代交流、一斉社会奉仕、友愛、手芸・防犯・交通安全講習会、リズムダンス）

総務・企画部（各種研修会、PR活動、総会、理事会、各部の調整）

お問い合わせはコチラ

○板橋区老人クラブ連合会（板橋3-26-4 ウェルネススペース板橋）

電話：03-3963-5334 お住いの地域の老人クラブをご案内します

（※）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です。

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。

板橋区協定斎場

志村坂上駅徒歩5分
志村三丁目交差点際

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**
大材葬儀社

☎0120-88-5683 板橋区志村 3-1-16

外壁・屋根
塗装専門

大谷建装工業株式会社

東京都板橋区連根3-8-14

TEL 03-3934-6293

大谷建装工業 検索

一般・小児歯科・口腔外科・ホワイトニング

宮齒科クリニック

TEL&FAX 03-5920-5456

板橋区高島平1-68-13

診療時間 平日 am.9:00~pm.6:00 臨時休診あり

土日祝 am.9:00~pm.5:00



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから