



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：板橋区シニアクラブ連合会 編集：板橋シニア連広報部 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>

「板橋区シニアクラブ連合会」に名称変更決定



令和5年度板橋区老人クラブ連合会 定期総会

5月17日（水）10時から板橋区文化会館4階会議室で、令和5年度板老連定期総会が行われました。現在のクラブ数125の内、105クラブが参加し、20クラブの委任状があり、総会は成立しました。

議案第1号は令和4年度の各部の活動報告、議案第2号は会計から令和4年度の決算報告があり、両議案の決議は賛成多数で承認可決されました。続いて議案第3号として、令和5年度の板老連基本計画、各部の事業計画が発表され、議案第4号として令和5年度の収支予算明細の説明がありました。1名の方の質問により、予算の若干の修正を条件に、両議案とも賛成多数により承認されました。

今年度は板老連役員・理事の改選年にあたりますので、議案第5号として令和5・6年度の役員・理事案が提示され、これも賛成多数で承認されました。

議案第6号（特別決議）で名称変更が審議され、「板橋区老人クラブ連合会」の名称を「板橋区シニアクラブ連合会」に改めることが提案されました。

提案理由としては、現代の高齢者は、板橋区老人クラブ連合会が創立した65年前とは異なり若々しく活躍する世代であるため、時代に合わせた名称に変更して会員増強を図るためです。

審議の後、挙手により名称変更の賛否を問い、その結果、賛成95票、反対10票でした。特別決議は出席者の4分の3以上の同意が必要ですが、賛成の数が必要以上でしたので名称変更が決定いたしました。板老連が「板橋区シニアクラブ連合会」へと生まれ変わります。今後は広報板橋やホームページ等を活用してPRを行っていききたいと思っています。

会長あいさつ



新しい時代に向けて

板橋区シニアクラブ連合会 会長 土田 保年

今年度、板橋区シニアクラブ連合会は、めでたく65周年を迎えることになりました。今日にいたるまでの先人の方々のご苦勞は、いかがばかりかとご推察申し上げます。

さて、今年度の総会が5月17日（水）に文化会館にて行われ、今年度は6議案の提案があり、そのすべての議案が承認され、ここらめでたく令和5年度のスタートを切ることができましたことを、まずもって会員の皆さまにご報告申し上げます。

今年度は、役員の改選の年にあたりまして新会長に不肖私、土田保年が、板橋区シニアクラブ連合会会長という大役の拜命をいただき、就任することになりました。責任の重さと緊張で身の引き締まる思いでございます。これからは、役員の皆さま方のお力をお借りして、総力を持って一歩一歩前進し

ていく所存でございます。何卒よろしくお願い申し上げます。

任期満了でご退任された阿部勲前会長には、板老連会長として6年間という長期にわたり優れたリーダーシップを発揮され、そのご功績は誰もが認めるところでございます。本当にお疲れ様でございました。これからも顧問として、ご指導賜りますようよろしくお願ひ申し上げます。

またこのたびご退任された理事・監事の皆さま方には、大変お世話になりました。どうぞお体には十分にお気をつけていただき、これからご指導の程よろしくお願ひいたします。本当にありがとうございます。

さて、今年度の総会には、もう一つ重大な議案がございます。それは板老連の名称変更でございます。これは会則の変更ですので、第27条の会則の改廃に該当し「特

別決議」になります。したがって

「出席クラブの4分の3以上の同意を必要とする」とありますので、しっかりと数を数え、大多数の賛同を得て承認され「板橋区シニアクラブ連合会」と名称を改めました。「板橋区老人クラブ連合会」の名称も65年の長きに渡った歴史を閉じ、新しい時代に向けて大きな期待を持ってバトンが渡されました。全会員の総力を持って「板橋区シニアクラブ連合会」を充実発展させていきましょう。ご協力の程何分よろしくお願ひいたします。

早速ですが、現在の最大の課題は、年々会員が減少していくことです。この現象を何といっても食い止めなくてはなりません。現在、板橋区内の65歳以上の高齢者は13万人以上といわれておりますので、その1割の1万3000人を目指して、今年度は単位クラブごとに現在数より5人以上の会員の増加運動を早急に起こしていただきたいと思ひます。会員の減少は、単位クラブや板橋区シニアクラブ連合会の活動資金に直接影響し、今までできた行事ができなくなるか、縮小することにもつながりま

す。

次に会員を増やす手立てはいろいろと考えられますが、会員がその活動日を待ち遠しく思えるような、魅力的で楽しい活動を各クラブで考えてみてはいかがなものでしょうか。単位クラブだけでは無理な場合には近隣のクラブと交流しながら合同で実施することも人のつながりが広がって楽しいものです。また、行事内容によっては、会員でない人にも声をかけ、一緒に楽しむことも会員増に繋がるものと思われます。

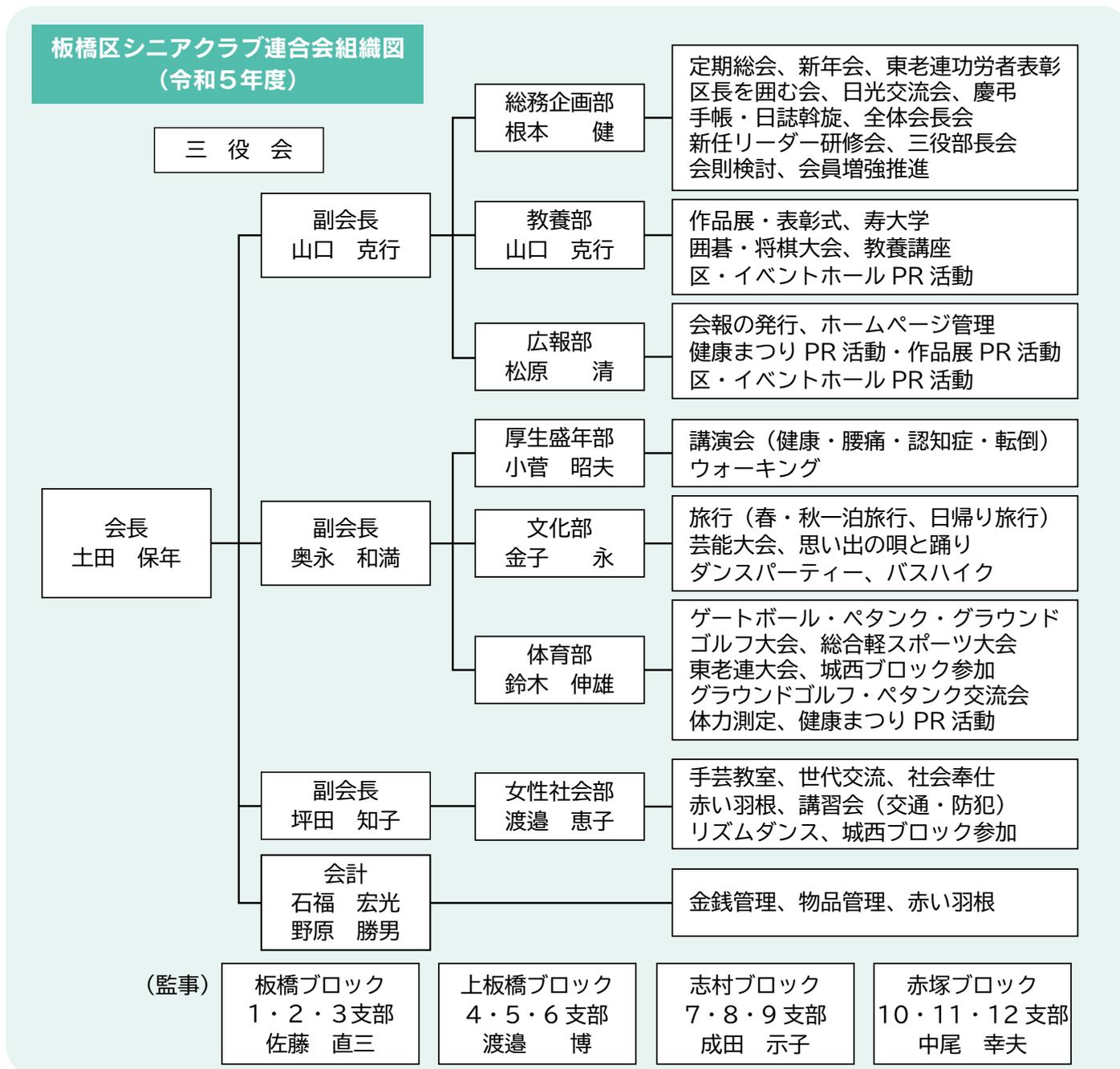
このような楽しい活動や有意義な活動は、やがて地域に広がり「私も入会してみたい」という気持ちに繋がっていくのではないかと思います。私はこの1年を「新しい時代に向かって」何をすべきかの方向付けと、課題解決の糸口を真剣に考える1年にしたいと思ひます。

以上総会の内容と、私の気持ちの一端を申し述べました。会員の皆さまが「板橋区シニアクラブ連合会」に入って良かった、と思われよう頑張りたいと思ひます。何分よろしくお願ひいたします。

令和5年度 板橋区シニアクラブ連合会 役員			
役職名	クラブ名	氏名	支部
会長	富士見長友会	土田 保年	4
副会長	北寿クラブ	奥永 和満	5
	大和会	山口 克行	4
	小豆沢グリーン	坪田 知子	8
会計	赤塚寿光会	石福 宏光	11
	成増南松寿クラブ	野原 勝男	11
監事	幸町幸寿会	佐藤 直三	3
	愛染寿栄会	渡邊 博	4
	舟渡福寿会	成田 示子	9
	徳丸ニュースターの会	中尾 幸夫	10
総務企画部	東新クラブ	根本 健	5
教養部	大和会	山口 克行	4
広報部	東山光寿会	松原 清	5
厚生盛年部	熊野町寿会	小菅 昭夫	2
文化部	仲宿睦双葉会	金子 永	1
体育部	板橋長生会	鈴木 伸雄	11
女性社会部	仲蓮根寿会	渡邊 恵子	9

令和5年度 板橋区シニアクラブ連合会 支部長		
支部	支部長	クラブ
1	尾美 助	氷川クラブ
2	今井 鍵造	中丸寿会
3	岡田武二郎	中板橋高砂会
4	小森 剛	前野寿クラブ
5	根本 健	東新クラブ
6	清水 幸雄	上板橋高砂会
7	中 竹夫	清和クラブ
8	金子 憲一	小豆沢にりん草クラブ
9	斎藤 政彌	蓮根坂下三丁目芳寿会
10	佐藤 昭夫	西台第二白寿会
11	鈴木 伸雄	板橋長生会
12	阿部 好伸	第二高島平寿会

○顧問	阿部 勲
○相談役	坂本 恒男、渡邊 博



あ い さ つ

第11支部 赤塚寿光会



会員減少に備え心づもりを

会計 石福 宏光

このたび、総会において理事に就任し、会計を担当することになりました。第11支部赤塚寿光会会長の石福宏光と申します。赤塚寿光会の会長を任せ1年ほどとなりますが、支部会での仕組みや行事など、ようやく理解できるようになりました。今回、このような大役を仰せつかり、不安もありますが皆さまのお知恵、お力をお借りして努力していく所存でございます。

また、板橋区シニアクラブ連合会会長のお話によりますと、シニアクラブの人数が減少の一途で予算が今まで以上に厳しくなることが予測され、活動内容が縮小されることが危惧されることです。会計業務が円滑に行えるよう努力してまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

第11支部 成増南松寿クラブ



正確な管理で効率的運用

会計 野原 勝男

このたび、石福宏光氏とともに会計を務めることになりました。板橋区シニアクラブ連合会での仕事は全くの初心者ですのでよろしくご指導の程お願いいたします。

第11支部成増南松寿クラブ(会員数112名)で、2代の会長のもと会計を10年余り、副会

長も務めてまいりました。

大幅に全体の会員の減少が続く中、諸目標を遂行していくには予算の効率的運用が必要不可欠かと思ひます。前任者の管理手法を参考に、正確な記帳と管理を目指していきたく思ひしております。

第10支部 徳丸ニュースターの会



誰もが参加できるクラブへ

監事 中尾 幸夫

5月17日の定期総会後の人事で監事に任命されました、第10支部の中尾幸夫です。微力ですがシニアクラブの会則に従い、役員および部長、支部長等のご意見を聞き、会員相互の親

睦を図りたいと思ひしております。誰でも参加できるクラブを目指すように努力しますので、ご協力、ご支援をよろしくお願ひいたします。

令和5年度

新役員

第9支部 仲蓮根寿会



ダンス・友愛・手作り講習会 参加しやすい部会を目指します

女性社会部長 渡邊 恵子

5月17日の総会において「板橋区シニアクラブ連合会」が誕生し、初めての女性社会部部长 渡邊恵子です。第9支部仲蓮根寿会に所属しております。女性社会部の活動は

- リズムダンス：健康づくり・介護予防の促進を図る
- 友愛活動：在宅福祉を支える見守り活動
- 手作り品講習会：高齢者支えあい活動や世代間交流

等がありますが、日々皆さまの参加しやすいように工夫をしております。

前女性社会部の部長でした、坪田知子さん(現板橋区シニアクラブ連合会副会長)の指導のもとにこれからも活動してまいりますので、皆さまのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

第4支部 前野寿クラブ



シニアエイジの時代

第4支部長 小森 剛

昭和女子大、学長の坂東眞理子さんは「女性の品格」「プラチナエイジ」の品格等の中で、ワインのような、プラチナのように！ と「ワインと友人は歳を重ねることによって味わい深くなる」と言われていますが、私たち「板橋区シニアクラブ連合会」もそうありたいと思います。前土田支部長の後任として支部長という大任を拝しました、前野寿クラブの小森剛と申します。

まずは「板橋シニア連5大活動目標」である
広げよう仲間づくり・のぼそう健康寿命・助け合おう友愛活動・担おう地域づくり・魅力ある

老人クラブを目指し、そして「会員加入促進」運動を重要課題と捉え楽しく、朗らかに活動を行ってまいりたいと思います。

具体的には皆が「自他ともの健康」と「報恩感謝」の人生を目指し日々充実した活動をできるよう、種々工夫し「人生二毛作」といわれる昨今、一人でも多くの会員の方々が老人会の活動に生きがいを感じ、自身が毎日充実した日々を送れるよう活動の輪を広げてまいりたいと思います。

皆さまのご協力を何卒よろしくお願いいたします。

令和4年度 収支決算書

収入の部

自令和4年4月1日 至令和5年3月31日

項 目	令和4年度予算額	実 績	進 捗	内 訳
前年度繰越金	2,048,461	2,048,461	100.00%	令和3年度より繰越金
会費	3,171,840	3,170,240	99.95%	会員 9,907 名×@ 320
板橋区補助金	5,600,000	5,669,209	101.24%	令和4年度板橋区補助金
社協助成金	263,000	263,000	100.00%	令和4年度 文化部芸能大会、教養部作品展、体育部
シルバー助成金	30,000	30,000	100.00%	教養部作品展
行事参加費	844,000	287,200	34.03%	寿大学、作品展、体育部、芸能大会、ウォーキング、レクダンス等
広告料	200,000	300,340	150.17%	広報誌折り込み広告料収入
寄付金	30,000	0	0.00%	
雑収入	0	4,228		預金利息 全老連バッチ売上
計 (1)	12,187,301	11,772,678	96.60%	

支出の部

活動費	厚生盛年部	240,000	178,030	74.18%	23区ウォーキング当日交通費・下見交通費等	
	教養	寿大学	2,125,000	2,383,963	112.19%	寿大学講師料謝礼、書記手当、同運営等部会
		囲碁将棋	90,000	90,880	100.98%	囲碁・将棋大会等
		作品展	1,100,000	1,023,853	93.08%	会場設営展示、賞状印刷及び表彰式等
	体育部	600,000	385,816	64.30%	ゲートボール、ペタンク、輪投げ、グラウンドゴルフ各大会。東老連他大会参加	
	文化部	旅 行	100,000	20,000	20.00%	車両長費
		芸能大会・唄と踊り	350,000	301,874	86.25%	芸能大会費用、部会費
		ダンスパーティ	85,000	0	0.00%	ダンス（納涼、クリスマス）2回開催費用
	女性社会部	世代交流	588,800	400,067	67.95%	次世代との交流活動費
		社会奉仕活動費	320,000	292,500	91.41%	敬老の日前後 社会に奉仕する活動費
女性社会部		200,000	158,835	79.42%	（女性部）友愛活動、手芸教室、部会（社会部）ボランティア活動費及び部会、	
広報部	1,730,000	1,656,275	95.74%	「板老連」広報誌年4回発行、ホームページ更新、部会		
小計 (A)	7,528,800	6,892,093	91.54%			
運営費	総務・企画部	100,000	70,320	70.32%	板老連新任会長研修会、会員増強表彰、板老連研修会等	
	総務	事務費	500,000	475,000	95.00%	東老連総会、理事会、日光市老人会交流会、事務所当番手当
		通信費	100,000	130,805	130.81%	電話、FAX、送料等
		印刷費	600,000	671,907	111.98%	コピー機 関連費用及びリース代等
		渉外費	50,000	87,000	174.00%	地域、外部団体交流（祝儀）
		慶弔費	60,000	17,636	29.39%	慶弔用
		消耗品費	30,000	39,781	132.60%	事務用品（文具、領収書等）
		会議費	50,000	45,079	90.16%	委員会、三役会等
		交通費	60,000	71,000	118.33%	区内外出張費
		総会費	180,000	31,386	17.44%	会場費、運営費等
		新年会費	300,000		0.00%	新年会費用
	予備費	426,501	2,500	0.59%	令和3年度助成金返納 都老連新年会会費	
	支部費	480,000	480,000	100.00%	支部活動費（人数払い）	
	東老連会費	1,152,000	1,152,000	100.00%	128クラブ×@ 9,000円	
備品費	50,000	0	0.00%	2万以上の備品代計上		
雑費	30,000	29,771	99.24%	事務所電気代、振込手数料		
役員活動諸経費	490,000	475,000	96.94%	令和3年度退職役員活動費・3・4年度役員活動諸経費支払		
小計 (B)	4,658,501	3,779,185	81.12%			
合計 (2) (A+B)	12,187,301	10,671,278	87.56%			

翌期繰越金 (1) - (2) 1,101,400円「普通預金 1,101,400円」

令和5年度 収支予算（案）

収入の部

令和5年4月1日 至令和6年3月31日

項目	令和5年度予算額	内 訳
前年度繰越金	1,101,400	令和4年度より繰越金
会費	3,008,000	会員9,400名×320
板橋区補助金	5,607,640	令和5年度板橋区補助金
社協助成金	263,000	令和5年度 文化部芸能大会、教養部作品展、体育部
シルバー助成金	30,000	教養部作品展
行事参加費	300,000	寿大学、作品展、体育部、芸能大会、ウォーキング、レクダンス等
広告料	300,000	広報誌折り込み広告料収入
寄付金	0	寄付
雑収入	0	預金利息 全老連バッチ売上
計（1）	10,610,040	

支出の部

活動費	厚生盛年部	145,000	23区ウォーキング当日交通費・下見交通費等	
	教養	寿大学	2,200,000	寿大学講師料謝礼、書記手当、同運営等部会
		囲碁将棋	90,000	囲碁・将棋大会等
		作品展	1,020,000	会場設営展示、賞状印刷及び表彰式等
	体育部	380,000	ゲートボール、ベタンク、輪投げ、グラウンドゴルフ各大会。東老連他大会参加	
	文化部	旅行	10,000	
		芸能大会	300,000	芸能大会費用、部会費
		歌とおどり	200,000	歌とおどり費用、部会費
		ダンスパーティ	25,000	ダンス（納涼、クリスマス）2回開催費用
	女性社会部	世代交流	500,000	次世代との交流活動費 125クラブ×4,000円
		社会奉仕活動費	312,500	敬老の日前後 社会に奉仕する活動費 125クラブ×2,500
		女性社会部	130,000	（女性部）友愛活動、手芸教室、部会（社会部）ボランティア活動費及び部会、
	広報部	1,500,000	「板老連」広報誌年4回発行、ホームページ更新、部会	
	小計（A）	6,812,500		
運営費	総務・企画部	70,000	板老連新任会長研修会、会員増強表彰、板老連研修会等	
	総務	事務費	440,000	東老連総会、理事会、日光市老人会交流会、事務所当番手当
		通信費	130,000	電話、FAX、送料等
		印刷費	630,000	コピー機 関連費用及びリース代等
		渉外費	120,000	地域、外部団体交流費（新年会会費・祝儀）
		慶弔費	20,000	慶弔用
		消耗品費	30,000	事務用品（文具、領収書等）
		会議費	45,000	委員会、三役会等
		交通費	70,000	区内外出張費
		総会費	200,000	会場費、運営費等
		新年会費	200,000	新年会費用
	予備費	207,540	令和4年度助成金返納	
	支部費	470,000	支部活動費（人数払い）	
	東老連会費	1,125,000	125クラブ×9,000円	
備品費	20,000	2万以上計上		
雑費	20,000	事務所電気代、振込手数料		
役員活動諸経費	0	役員活動費		
小計（B）	3,797,540			
合計（2）（A+B）	10,610,040			

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

春の日帰りバス旅行

南房総 いちご狩り・菜の花狩り

3月20日・22日にかけて南房総館山いちご狩り・菜の花狩りを実施しました。両日とも晴天に恵まれ南房総の心地よい風を感じられる素晴らしい行楽日和でした。

途中休憩で立ち寄ったアクアライン・海ホテルでは最上階から光る東京湾が一望でき実に清々しい気分でした。

春のウォーキング

港区歴史散歩

4・5月は港区のウォーキングでした。4月10日(月)から港区の歴史散歩で、この日は内幸町から愛宕神社↓東京タワー↓増上寺↓芝大神宮を通って、御成門



麻布の坂道

駅で解散のコースでした。天気も良く80名近

た。いちご園では30分の時間制限はありましたが、お口いっぱいいちごを頬張って、新鮮な香りを楽しめたことと思います。また、菜の花狩りでは柔らかな青々しい菜の花をお土産にご家庭でお浸しにして春の息吹を堪能されたことでしょう。

板老連文化部としては参加された会員様に満足いた



いちご狩り

だけのご旅行を提供できたと考えています。新鮮な空気

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。参加者の状況は左記の通りでした。

3月20日	384名
21日	264名
合計	648名
バス16台	
(文化部 金子)	

くの参加でした。

4月24日(月)は青山1丁目から青山霊園↓西麻布↓大使館街↓ケヤキ坂↓六本木ヒルズ・毛利庭園↓檜町公園↓東京ミッドタウンを散策して、六本木駅で解散しました。途中で合流した方もいて、58名の参加でした。

5月22日(月)は麻布十番駅から大使館巡りでしたが、途中暗闇坂や狸坂、南部坂、仙台坂など坂の多いコースでした。有栖川宮記念公園と善福寺を通過して、出発点の麻布十番駅で解散しました。参加人数は54名でした。



ボールの行方をミリ単位で調整

ゲートボール大会 優勝は仲蓮根寿会B

令和5年度初めての大会、ゲートボール大会を5月11日(木)に開催いたしました。場所はいつもの小豆沢野球場ではなく、ゲートボールをよくやっている東坂下公園でした。

当日は天候にも恵まれ、8チーム38名の参加者は日ごろの練習の成果を十分に発揮して、楽しんでいました。優勝は仲蓮根寿会B、準優勝は長後長寿会B、第3位はエイト熟年会でした。



晴れやかな気持ちで開会

今回は手話で会話する方やその通訳の方も参加され、非常に喜んでプレーしていました。支え合い会議成増では、輪投げ・ポッチャ体験コーナーで車いすでの来場者にも体験してもらい好評でした。板橋シニア連ではこういった人々の参加が増えることを期待しています。

(体育部 鈴木)

支部紹介

第5支部

花と新緑楽しむ

「てくてく会」



4月桜の木の下で記念写真

桜川地区では、老人クラブと桜川支え合い会議が一緒に「てくてく会」を毎月行っています。板老連のウォーキング教室ではちよつと厳しすぎるといふ人向けに、城北公園の短い距離をゆっくり歩いて、休み時間には脳トレを行っています。

4月1日(土)は天気も良く、まだ残っていた桜を見ながら、花の残っているコースを選んでお花見を楽しみながら回りました。5月13日(土)はあいにくの雨でしたが、20名以上の参加で新緑のきれいなコースを歩きました。途中土のところもありましたが、フワフワしてとっても歩きやすい道でした。

これからも、月に1度のペースで「てくてく会」を開催していきます。

(第5支部 松原)

第5支部

防犯対策で地域を守る

この頃、また変な電話やアンケート、不審な業者も来たと言う会員の声に答えて、町内にある桜川駐在所の荒井さんをお願いして、防犯対策についてお話を伺うことにしました。

【巧妙な犯罪の手口に注意】

①電話で現金やキャッシュカードの話が出たら詐欺です。すぐに電話を切り、「☎03-3964-0110」へ電話をしましょう。

②パソコンやスマートフォンの中で「警告」ウイルスに感染などの画面…そして電子マネーカード購入の要求をしてくるのは、サポート詐欺です。警告画面の電話番号には絶対に電話しないでください！

これらを通して、私たちは電話留守電にし、在宅時にも鍵をかけ、インターホンやドアホンで応対確認をする等、自分を守り、問題が起これたら皆で共有する。私たちが地域を守っていくことが大切だと感じました。

荒井さんお忙しい中、ありがとうございました。

(第5支部 荒詩)

第7支部

輪投げ大会開催

支部恒例第21回大会は好天の3月11日(土)清水地域センターレクホールに5クラブ35名参加で開催しました。中支部長のあいさつと開会宣言、競技役員のルール説明と注意事項を行ったあと、参加者は3レーンに分かれ、6ゲームトーナルスコアの個人戦でスタートしました。

高得点に大きな拍手、笑いも混じりやかな中にも白熱の戦いぶりとなりました。4ゲーム終了後休憩をとり、ラスト2ゲームで順位が決定し、成績発表となりました。今回の成績は少し伸び悩みでしたが来年の開催を約し終了しました。

成績は表のとおりです。

(第7支部 藤越)



第8支部

軽音楽部(カムバック青春)

煌き倶楽部の活動の1つに「軽音楽部」があります。「情熱を注ぎ、夢を追いかけていた青春時代を懐かしく思い出して…」との思いが動機づけになり、令和4年10月発足したそうです。

最初は3名で出発しましたが、人伝に音楽好きな方を捜して勧誘した結果、6名に増え、7月には待望の女性ボーカリストが参加予定です。

先日、公益信託土肥記念高齢者福祉基金から助成金をいただける許可ができました。不足していた備品を増やし、環境を整えていきます。

今後小豆沢神社例大祭、北町会70周年祝賀会、老人ホーム訪問等々、地域貢献を目標にして、楽しく練習に励みます。

音楽に興味のある方は、ぜひご参加ください。募集中です。



今では息の合った演奏に

(第8支部 町田)

令和4年度板橋区シニアクラブ連合会 会員加入促進運動報告

さらなる取り組みの強化を

会員加入促進運動は令和3年度から3年計画でスタートしました。活動2年目の令和4年度促進運動の結果が出ましたので、その詳細をご報告します。

633名の新会員の方々が板橋シニア連の仲間に加わりましたが、979名の退会者があり、結果的に前年から346名減となりました。また、3クラブが活動を停止し、クラブ数は125になりました。

令和5年度もスタートしましたが、会員加入促進運動に一層拍車をかけて、成果達成をして頂くようお願いいたします。

令和4年度 会員数一覧

令和5年4月1日時点

クラブ No	第2支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
17	熊野町寿会	58	64	-6
53	中丸寿会	107	108	-1
58	南町八千代会	96	101	-5
79	中丸中町白寿会	94	100	-6
97	子安クラブ	66	65	1
98	すみよし千寿会	31	32	-1
102	金井町友の会	93	92	1
第2支部 合計		545	562	-17

クラブ No	第3支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
12	西寿会	111	123	-12
21	大山本町寿楽会	49	52	-3
25	仲町長寿会	110	107	3
33	中板橋高砂会	91	91	0
34	中板橋友愛クラブ	99	100	-1
52	弥生町北天寿会	93	94	-1
61	幸町幸寿会	50	53	-3
74	南弥生クラブ	101	101	0
83	幸栄クラブ	86	93	-7
第3支部 合計		790	814	-24

クラブ No	第1支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
8	稲荷台清春クラブ	93	101	-8
24	栄町福寿会	124	130	-6
44	大山東町明寿会	53	53	0
46	宮元親和会	92	97	-5
50	仲宿睦双葉会	83	81	2
59	四ツ又寿栄会	24	33	-9
73	仲宿東寿会	62	68	-6
75	板三三桜会	93	92	1
103	板橋仲よし会	38	45	-7
113	氷川クラブ	64	74	-10
119	金沢千とせ会	35	47	-12
120	板橋東芳寿会	61	72	-11
122	板二東シルバー会	34	36	-2
175	藤栄クラブ	33	35	-2
179	加賀みどり会	47	44	3
第1支部 合計		936	1,008	-72

クラブ No	第6支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
9	常盤光寿会	96	96	0
55	南一長寿クラブ	124	127	-3
70	上板橋高砂会	105	96	9
72	常盤台みどり会	49	58	-9
76	長寿友の会	91	94	-3
78	上板橋喜樂会	125	123	2
137	トキワクラブ	36	35	1
172	東新東寿会	98	93	5
第6支部 合計		724	722	2

クラブ No	第7支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
27	清和クラブ	170	168	2
41	蓮沼大原町寿会	55	60	-5
63	朝日クラブ	29	31	-2
99	和泉クラブ	63	62	1
100	清水町清寿会	53	56	-3
110	蓮沼第四青葉会	40	39	1
133	大原あやめ会	21	27	-6
第7支部 合計		431	443	-12

クラブ No	第8支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
4	志村栄光クラブ	62	62	0
48	坂下一丁目長寿会	62	63	-1
49	志村長命会	33	28	5
126	小豆沢グリーンクラブ	83	84	-1
130	小豆沢幸友クラブ	73	80	-7
140	小豆沢にりん草クラブ	49	56	-7
178	煌き倶楽部	51	50	1
第8支部 合計		413	423	-10

クラブ No	第4支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
2	本町自由クラブ	41	42	-1
3	愛染寿栄クラブ	98	102	-4
5	双葉蓬萊会	95	91	4
38	前野寿クラブ	63	64	-1
93	大和会	81	83	-2
94	明和友の会	44	40	4
112	双葉高砂会	79	79	0
132	富士見寿会	34	42	-8
151	富士見町もみじ会	74	73	1
170	野菊会	37	34	3
176	富士見長友会	96	91	5
第4支部 合計		742	741	1

クラブ No	第5支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
7	生光会クラブ	57	64	-7
15	東山光寿会	212	212	0
18	東新クラブ	96	96	0
29	大谷口寿美齡クラブ	66	71	-5
30	寿クラブ	81	83	-2
37	北寿クラブ	167	170	-3
67	茂呂桜寿会	119	124	-5
71	小茂根二丁目楽生会	76	83	-7
88	桜川旺寿会	101	102	-1
95	小茂根サンクラブ	64	64	0
111	大谷口四部福寿会	73	72	1
115	小茂根寿光会	101	106	-5
125	向原団地緑寿会	70	76	-6
第5支部 合計		1,283	1,323	-40



クラブ No	第11支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
11	成増南松寿クラブ	112	113	-1
28	成増団地親和会	73	78	-5
31	上赤塚長生会	71	67	4
56	赤塚ことぶき会	117	124	-7
60	赤塚寿光会	93	99	-6
66	板橋長生会	39	37	2
107	乃ぐち松寿会	65	74	-9
114	赤塚百寿会	97	98	-1
116	三園寿クラブ	64	70	-6
131	新町熟年会	79	83	-4
143	ゆりの木会	128	134	-6
148	番匠免寿会	92	78	14
153	四葉永寿会	57	57	0
155	赤塚遊友クラブ	61	63	-2
159	成増松竹会	182	192	-10
第11支部 合計		1,330	1,367	-37

クラブ No	第12支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
14	高島平二丁目地老人クラブ悠々会	78	80	-2
47	新河岸あけぼの会	55	61	-6
84	高島平寿会	41	54	-13
86	高島平青葉クラブ	36	37	-1
121	新河岸新友会	38	38	0
128	高一寿会	200	200	0
135	楽友クラブ	41	41	0
141	未広会	31	34	-3
150	高島平七福会	61	61	0
152	高島平二丁目すこやかクラブ	0	32	-32
157	エイト熟年会	31	27	4
167	しらさぎクラブ	39	41	-2
177	第二高島平寿会	37	38	-1
第12支部 合計		688	744	-56

板橋同胞長寿会	92	91	1
---------	----	----	---

9,561	9907	-346
-------	------	------

クラブ No	第9支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
6	舟渡福寿会	94	99	-5
45	蓮根坂下三丁目芳寿会	110	114	-4
51	蓮根東寿会	122	133	-11
54	蓮根本町はすのみ会	70	78	-8
57	仲蓮根寿会	122	121	1
62	長後長寿会	147	144	3
65	蓮根南やすらぎ会	91	96	-5
124	蓮根五月会	48	51	-3
134	坂下わかば会	33	42	-9
第9支部 合計		837	878	-41

クラブ No	第10支部クラブ名	会員数		増減
		令和5年度	R4	
10	徳丸みどり会	0	31	-31
22	中台若松会	52	54	-2
39	西台第一白寿会	29	31	-2
40	西台第二白寿会	44	47	-3
106	若木明和会	30	30	0
149	徳丸春秋会	39	41	-2
164	SUNクラブ	167	159	8
168	三ツ和熟年クラブ	93	102	-9
169	西台五美会	35	35	0
171	徳丸親和ほのほのクラブ	126	126	0
173	たまゆら会	0	26	-26
174	徳丸ニュースターの会	63	44	19
180	徳丸マナーズクラブ	72	65	7
第10支部 合計		750	791	-41



短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 孤独者同志で気持が通じ合いましたか。静かな空気の流れているような詠ですね。
地 命をかけた消防士の方々のほつ

としたひと時をよくとらえましたね。
人 最近雀の数が減っていると聞いていますが小雀とは嬉しいですね。

天 ただ一羽水面泳ぐ大鶴は

ただ一人いる我れと目が合う
 前野寿クラブ 高木 洋子

白き帆のヨットの浮かぶ七里浜
 鎌倉武士の魂いづこ
 乃ぐち松寿会 松村 綾子

地

ひと仕事終えた様子の消防車

信号待ちの笑顔の会話
 朝日クラブ 西谷 照子

ゆらゆらと母手作のつるし雛
 あげたい孫が今だに抱けず
 坂下わかば会 鈴木ミツ子

人

ベランダで日向ぼこする小雀の

塀はロード米屋の軒下

第二高島平寿会 加藤カズコ

春弥生二十四日は誕生日

桜は満開老いの身萎む

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

夜の雨を含める苔に落ち椿

さやかな紅の終をかざりぬ

金沢干とせ会 加藤 蓉子

紫のつぼみ綻び咲くあやめ

大和のかおりまといて今も

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

国宝のかきつばた図を觀賞に

お庭の池も絵を再現か

乃ぐち松寿会 上野 晴美

姉逝って早一年の天の川

案内すると句を読み残し

仲宿睦双葉会 磯部志津子

こずかいをためて買ったカーネーション

母にわたしてはにかんだ小六

桜川旺寿会 久保 親二

自主トレの結果が今の賞の地位

投句やウオーククラブ振ったり

朝日クラブ 田中 正己

登さがりいちご街道ひたすらに

実家目指して走り続ける

朝日クラブ 三堀 龍江

健やかに老いて卒寿の父の日よ

米屋羊羹好物届く

坂下わかば会 鈴木 昇

この道を渡れば故郷近づくも

盆暮淋し自肅宣言

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

四度五度針穴めがけて初夏の朝

命中なるか八十路の意地で

朝日クラブ 田中ふみ子

コロナ退散収束も変わらずや

思いを寄せる生き抜く力

朝日クラブ 浅賀 清

コロナ禍も落書き見せて旅心

花の季節はもう目の前に

乃ぐち松寿会 新井 美和

朝掃除使いなれたる長ハサミ

吸い殻等も器用に取れる

仲宿睦双葉会 増野 信子

ちよつと添削

短歌

退院の日より早まり満開に

ドローンの撮す上野夜桜

↓満開の早まり退院まにあわず

ドローンの撮す夜桜を観る

朝日クラブ 藤越 秀明

庭に置く小さな鉢のノラボウナ

花蝶青虫の良き理想郷

↓庭に置く小さな鉢のノラボウナ

蝶青虫の良き理想郷

仲宿睦双葉会 新田 大寒

傾いて歩きながらのスマホかな

ぶつかり落し八つ当りする

↓俯いて躓きながらのスマホかな

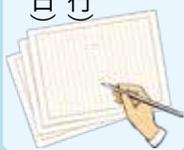
ぶつかり落し八つ当りする

仲宿睦双葉会 増野 孝雄



原稿募集

次回 194号(10月発行)
 原稿締切日 8月20日(日)



俳句 大澤 游子 選・評

天 可愛いしゃぼん玉と恐ろしい戦・病との取り合せ。この軽妙で完結・俳句ならの強味素晴らしいです。

地 何時迄もお元氣な仲間と寿ぐ

とは最高ですね。強がりの餅にご用心を。

人 「万蕾の綻び」なかなか言へない流石ですね。三分咲きの清々しさは格別。

天 しゃぼん玉病も戦も飛んでゆけ
双葉蓬菜会 大村 知子

地 長命を寿ぎあいて柏餅
双葉蓬菜会 江原 輝義

人 万蕾の綻び初むや枝垂梅
高島平青葉クラブ 安住 正子

老幹を溢るるいのち初桜
常盤光寿会 宮崎 幸雄

人々の悲しき争い花筏
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

五七五テンポで登る初夏の山
朝日クラブ 田中 正己

花便り届くクルーズ予定表
朝日クラブ 藤越 秀明

桜咲く頬笑みそうな鬼瓦
常盤光寿会 吉田 憲司

再会を約して見あく天の川
仲宿睦双葉会 磯部志津子

句にせんと濃ゆき桜を見上げをり
常盤光寿会 畑 乃武子

飛び過ぎて命落とすな燕の子
桜川旺寿会 久保 親二

青嵐樟は光りて香を放つ
仲宿睦双葉会 新田 大寒

友逝きて空地にポツリ鼓草
乃ぐち松寿会 松村 綾子

暮れなずむ空に白木蓮咲き誇る
坂下わかば会 鈴木ミツ子

惜しみ無く光を反す柿若葉
坂下わかば会 鈴木 昇

竹の子や十二単衣の花嫁か
蓮根東寿会 今村富久恵

七彩のルージユ闊歩や銀座春
常盤光寿会 矢島千代子

我が庭も季節は巡る今紫陽花
乃ぐち松寿会 新井 美和

桜餅仏の彼に買求め
常盤光寿会 松田 翠

新緑や黒から白にくつ下を
朝日クラブ 田中ふみ子

後より声かけらるる花吹雪
常盤光寿会 遠藤美代子

針箱の出番無くとも針供養
乃ぐち松寿会 上野 晴美

合格の知らせに家中笑顔咲く
常盤光寿会 鎌形 和子

春立ちて庭に残りし豆ふたつ
乃ぐち松寿会 松村 綾子

巻き緩くふわつと軽き春きや別
朝日クラブ 西谷 照子

ちよつと添削

俳句 A I に気楽無縁の春うらら

↓A I に無縁気楽な春うらら
朝日クラブ 浅賀 清

谷深き吉野の桜まだ三分
↓溪深き吉野の桜三分咲き
常盤光寿会 熊野 照美

碧い空田畑一面麦秋や
↓麦秋や見渡すかぎり碧き空
蓮根東寿会 今村 将

空に桜池に写して底深し
↓満開の桜水面に底深し
常盤光寿会 尾関 亜希

春の川寝ているようなメダカかな
↓せせらぎに寝ているようなメダカかな
仲宿睦双葉会 増野 信子

空爽やか姿たおやか杜若
↓青空に姿たおやか杜若
乃ぐち松寿会 篠崎 章子



五類でも心ゆるすなアマビエさん
朝日クラブ 浅賀 清

軍備費にももの言えたる年でなし
桜川旺寿会 久保 親二

言われても半信半疑ノーマスク
坂下わかば会 鈴木 昇

癸卯とんで跳ね跳ね次は辰
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

梅の香に浮かれた老女帰路迷う
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

大空に九十路の欲をまた願う
朝日クラブ 田中 正己

医者行くにちよつとしゃれてと決めこんで
双葉蓬菜会 浅草 祐子

お喋へりは心をほぐす常備薬
朝日クラブ 三堀 龍江

体育の成績2なれど今元氣
朝日クラブ 西谷 照子





板橋区老人クラブ連合会の名称変更について

令和5年5月17日の総会において、板橋区老人クラブ連合会の名称は「**板橋区シニアクラブ連合会**」に変更することが決定されました。

名称変更の理由

- 会員の減少傾向に歯止めをかけ、会員の勧誘に力をいれる
- 「老人」というイメージを払拭し、元気で社会貢献したい人にも入会しやすい名前にする
- 若さをイメージする名前にして、仲間づくりを中心に、社会奉仕や部活動を楽しみながら行う
- 現代の60歳以上の方は、昔より若々しく活躍する世代であるため、時代に合わせた名称に変更する
- 「シニア」という言葉には、年輩者という意味もあるが、同時に「上級の」という意味もあり、より上を目指す意味合いを含んでいる

経緯

板老連は令和3年に名称変更を含めた「規約検討委員会」を立ち上げ、新名称案を募集しました。

令和4年の総会において規約改正が承認され、名称15案の中からアンケートで選んでいただきました。

その結果「板橋区シニアクラブ連合会」がダントツで多く、2位の「シルバークラブ」と「フレンドリークラブ」の2倍以上の票数でした。

これを踏まえて、理事会で名称変更を決めましたが、名称変更は総会マターということで、令和5年度の総会に回りました。総会で「板橋区シニアクラブ連合会」への名称変更の賛否を問いたところ、4分の3以上の賛成を得て正式に名称変更が決められました。

なお、会報「板老連」は今回が最後になり、次回から「板橋シニア連」に改称して発行します。

今後は板老連が「板橋区シニアクラブ連合会」に生まれ変わることを、ホームページや広報いたばし等を活用してPRしていきます。皆さま方も新しい名前でも会員増強を図っていただくようお願いいたします。

広報部の声

1 「できるの?」と、胸一杯に不安が広がる状態で初参加しました。その中で、先輩の方々の穏やかな表情を見て、安堵の胸を撫で下ろしました。皆さまのご指導をいただきながら、努力を重ねていこうと決意しました。よろしくお願いたします。
(町田)

2 各クラブ等の日々の活動を広報誌を通して、皆さまにお知らせできたらと思います。
(田中)

3 新たにシニア連と名称が変わり、これからは若めの高齢者にも声をかけやすくなります。IT社会に高齢者がどうしたら取り残されないようにできるかが、大きな課題となっています。店に入ると、タブレットのメニューを渡され、電話予約がネット予約になっていて、電話は中々繋がらない。いろいろな場面で不自由な思いをして情報の格差が起きています。新しいシニア連には、外部の応援と一緒にITを学ぶ場とともに、会員同士がサポートし合うコミュニティの場ができるのを期待します。今後も皆さんの声をお伝えしていきたいと思ひます。
(石原)