



板橋区の花：ニリンソウ

板橋区シニアクラブ連合会

板橋シニア連

No.

194

令和5年10月
発行

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>



竹の子公園（板橋区赤塚4丁目）

私たちは板橋区シニア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

手 心 保育と介護
つなぐ 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

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**

不動産の老舗 宅建免許都 (17) 第290号

MUSASHI 株式会社 むさし商事
創業1956年! 中板橋で物件No.1

営業時間：平日：AM9:00～PM6:00
(土曜と日曜のみAM10:00～PM6:00)
定休日：水曜・祝祭日

板橋区 中板橋7-2 **☎03-5375-5555**

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**

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

日帰りバス・ハイキング

まるで童話の世界

6月27日(火)、晴天の中、日帰りバス・ハイキングを実施しました。バス・ハイキングのモットーは気楽に・安価にリラクゼーションできる旅を提供することです。

ふなばしアンデルセン公園は船橋市の郊外部にあり緑に囲まれた空気の綺麗な場所にあります。

童話作家アンデルセンの故郷デンマークの北欧の田園風景・花々に囲まれた噴水・洋館・風車やアンデルセン童話の世界観を表現した5つのゾーンからな

る緑豊かな公園です。メルヘンな風景とお花畑を満喫でき幼少時代の郷愁を感じさせる閑静な公園でした。

プールやアスレチックやボー



メルヘンチックなお花畑に囲まれて

ト池などもあり、お孫さんを同伴しても十分に楽しんでいただける公園だと思います。参加人員は285名でした。

(文化部 金子)



ハートのアーチの下で決めポーズ

ボッチャ大会

110名以上参加

令和5年度ボッチャ大会を6月9日(金)に小豆沢体育館にて開催いたしました。39チーム、117名の大勢の方に参加いただき、体育館いっぱいプレーできました。皆さん初めての大会

会にもかかわらず大いに楽しめました。

優秀賞は、朝日クラブ

A、朝日クラブB、朝日クラブD、西台第一白寿会A、成増団地親和会C、上赤塚長生会、富士見長友会Aの以上7チームでした。(体育部 鈴木)



緊張が走る会場で勝負

私たちは板橋区シニア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



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/>

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

在宅生活の『不安を安心に』
変えられる存在を目指します。

訪問看護ステーション
カラフル

板橋区板橋4-38-5 パインコート1階

24時間365日対応

終末期の看護
予防看護、精神看護まで
支援いたします。

☎ 03-4500-6951

24時間救急指定・訪問診療

「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

板橋シニア連のリズム体操は、毎月一回1時間くらい体操をしています。

グリーンホールにおいて開催し、毎回老若男女の方が参加し、「ダイヤ高齢社会研究財団ひばり会」の指導のもと元気に体操をしています。

リズム体操は有酸素運動（ゆったりとしたリズムで行う）から徐々に強める運動です。「ダイヤビック」とは誰もが気軽に楽しく運動でき、3分間のス

ダイヤビックで 体も会話もほぐす

リズム体操

テップを取り入れた曲にあわせて、無理なく上下、前後、左右、体をひねったり、伸ばしたりしてバランスの取れた運動を行うことです。体操の最後の曲は、「芭蕉布」でまとめています。

「ダイヤビック」を通して仲間同士が集まり、楽しく明るいコミュニケーショ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るような運動プログラムです。中にはご夫婦や男性の方も参加しています。ますますこれからは高齢化社会となります。

どなたでも、気軽に参加できますのでお出かけください。

（女性社会部 渡邊）



片足立ちで体幹を鍛える

江東区歴史散歩

ウォーキング教室



神社で願い込める

7月10日（月）大江戸線清澄白河駅に10時集合し、参加者39名は地図コースをもとにスタートしました。松尾芭蕉が居住していた芭蕉庵史跡展望庭園、銅像を眺めながら隅田川支流である小名木川「万年橋」を渡り大獄部屋を確かめ、深川稲荷を参拝。清澄公園で休憩、深川図書館前を通り美術館通りに入り、軒並ぶ寺院を歩きました。帰路の

コースに入り深川資料館通り、深川江戸資料館を見学。霊厳寺を参拝し、休憩しました。清澄白河駅前に戻りクールダウン体操を行い解散となりました。

参加者は暑さに負けず水分補給しながら完走しました、お疲れ様でした。「奥の細道」松尾芭蕉史跡が印象的でした。

（厚生盛年部 小菅）

私たちは板橋区シニア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

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



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

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）

岡野歯科医院

板橋 1-12-2 HMビル 1F

TEL:03-3962-8428

診療時間	月	火	水	木	金
10:00~13:00	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●

休診：土曜・日曜・祝日

（バリアフリーです）

すてきな暮らしのお手伝い

パナソニック・日立・三菱・シャープ・その他

電気のことなら

（株）市橋電気・なかよし店

板橋区上板橋2-8-19 上板橋郵便局隣り

TEL03-3934-0603

FAX03-3934-0045



！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

支部紹介

第1支部

加入促進 意見交換会を実施

8月18日（金）、第1支部の11の各老人会の会長が、平尾の「ユースランド」に集合し、各クラブの活動状況と新規加入促進のための意見交換会を開催した。尾美支部長からは、冒頭に「老人会の高齢化による自然減の中、いかに新規加入の促進を進めるか、各クラブ工夫しておられると思うので、本日情報交換してほしい」とのあいさつがあった。

のは、運動ではボッチャ、グラウンド・ゴルフ。グラウンド・ゴルフでは、共同開催のクラブもあった。また、健康維持のための筋トレ会やウォーキングも定期的に開催しているとの報告があった。女性の多いクラブでは、手芸教室、塗り絵の他、会員の方でお茶の先生がおられる会では、お茶会を最近開催し好評であったとの報告もあった。

（第1支部 河原）



有意義な懇親会となりました

第3支部

さくらんぼ狩りと 輪投げ大会

第3支部では6月19日（月）に、参加者100名で山梨へ食べ放題のさくらんぼ狩りに出かけました。また、クリーンル

ムで無農薬野菜を育てる野菜工場ユニファームも見学。帰路のバス車中では、ビンゴゲーム大会で盛り上がりました。

7月21日（金）には、輪投げ大会を開催しました。今年の最高齢者は例年より若く91歳男性で、参加者90名中30位と頑張られました。「来年も参加したい

な」とのことです。

休憩中に仲町センター所長、おとしより相談センター、板橋消防署の方から為になるお話を聴かせていただき、1日を楽しく過ごしました。

（第3支部 岡田）

私たちは板橋区シニア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
※木曜は不定休。TELにてご確認ください

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

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

学校法人 明角学園

ときわ幼稚園

板橋区常盤台4-12-4
☎03-3936-8734

婦人・紳士、スニーカーから革靴まで
カジュアルからビジネス用まで
幅広く取り揃えております

(有)キタムラ靴店

10:00~19:00営業 日曜日定休

〒174-0071 板橋区常盤台4-31-3
☎03-3933-3766

社会福祉法人 松葉の園

松葉保育園

陽だまりのような
心地よい保育園

板橋区氷川町 27-2
☎03(3961)1369



クラブ毎にユニホームを作って参加

第5支部 茂呂桜寿会が ダブル受賞

5月27日（土）、桜川地区町会支部と合同で春季グラウンド・ゴルフ大会を桜川小学校校庭で開催しました。桜川地区には6町会あり、それぞれの町会毎に6チームで参加しますが実際の選手は各老人クラブから出ています。地域センター職員、各クラブ2名のお手伝い、青少年委員さん、地域の皆さんの協力で開催できました。当日は天気もよく、参加者は56名で桜川小学校の校長も参加して、普段の練習の成果を競いました。試合は同じ町会だけではなく、他町会とのミックスになるように7名

一緒に8ホールに分けて、一斉スタートし、2ラウンドまわりました。個人戦3位までの表彰と、各チーム上位4名の平均スコアでチーム優勝を決めました。結果は個人戦・団体戦とも茂呂桜寿会が優勝しました。表彰式のあと、参加者全員にお弁当と缶ビールが配られ閉会しました。

（第5支部 松原）



表彰式の様子

第4支部 大盛況の 「カラオケ大会」

8月27日（日）、第14回板橋シニア連・第4支部納涼カラオケ大会が開催されました。場所は富士見地域センター内レクホールで、56組の歌い手が集合し開始されました。参加者は元気に無事大役を果たし喜びにふけておられました。各クラブから上限6名ということで、人数制限

もあり、応援の方々も無しでの開催でした。初めに第4支部長小森様よりごあいさつをいただき、引き続き板橋シニア連会長土田様よりごあいさつをいただきました。また、8月18日にご逝去されました本町自由クラブ会長の土屋隆様のご冥福をお祈り申し上げ参加者全員で黙祷を捧げました。大会は熱気を増し日頃の練習成果を遺憾なく発揮され、拍手の連続でした。大トリで板橋シニア連前会長の阿部様が若かりし

阿部前会長が
生歌を披露

時の歌「また逢う日まで」を豪快に歌い参加者全員が拍手、拍手の連続でした。最後に大トリで歌われた阿部様の閉会のあいさつがあり、本大会は無事終了しました。来年もまた、元氣でお逢いする事を祈願しました。

（第4支部 関）

私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

医療法人社団
南ときわ台 耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	—	●	●	※	●
16:00~19:00	●	—	●	●	●	—

※10:00~診療 【休診日】火曜・日曜・祝日・土曜午後

板橋区南常盤台 2-14-11

TEL 03 (3956) 3371

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

公益財団法人 愛世会

介護老人保健施設

シルバーピア 加賀

板橋地域包括支援センター
加賀居宅介護支援事業
訪問看護ステーション

板橋区加賀1丁目3番1号

TEL:03-5248-2661

真言宗 豊山派

常楽院

板橋区前野町 4-20-8

☎ 03-3960-6593

龍福寺

板橋区小豆沢 4-16-3

☎ 03-3966-0438

ときわ台の杜

天祖神社

板橋区南常盤台 2-4-3

電話 03 (3956) 6168

<http://www.tokiwadai-tenso.com/>

第7支部

出井の泉春季グラ
ウンド・ゴルフ大会

6月7日(水)、真夏日となる午後1時より小豆沢グラウンドにて、男23女36計59名の参加で開催されました。中川会長のあいさつ、当日のルール説明後ストレッチ体操、組合せとスタートホールの抽選により競技開始です。コース2面に3ラウンド(24ホール)トータルスコアの個人戦です。ラウンドごとに十分な水分補給、休憩を繰り返し3ラウンド終了しました。成績集計中は、ホールインワンゲームを楽しみました。猛暑日にも関わらず全員無事完走できたのは例会(毎週水曜日)参加により体力維持ができていたと思われまふ。表彰者のハイレベルの成績も練習の賜物と実感するところです。次回の大会を楽しみにしています。

(第7支部 藤越)

男子の部			
順位	氏名	スコア・ホールイン	
優勝	大野木健夫	45	3
第2位	中川 進	50	1
第3位	但木 勝恒	54	2

女子の部			
順位	氏名	スコア・ホールイン	
優勝	佐藤 芳子	49	2
第2位	伊久留サエ子	52	2
第3位	村松 和子	52	1

第8支部

長年の夢を
ついに実現

3つのクラブは隣り合わせの地域で活動しています。グラウンド・ゴルフの練習日が異なるために、今まで交流する機会がありませんでした。令和5年5月、クラブの中から「交流を図りたい。長年の夢です。」と貴重な声が寄せられ、急遽各クラブから数名出席して打ち合わせを行いました。そこで「まず一歩から」と決定。



初めての開催に心躍る

令和5年6月8日(木)から、第1回グラウンド・ゴルフ3クラブ交流合同練習を開催し、31名が参加しました。最高齢84歳、

最年少68歳です。小豆沢グラウンドA・B両面を使用して2ラウンド練習をしました。それぞれのグループでは、談笑や真剣な表情でゲームに集中していました。ホールインワンを出した歓声も、あちらこちらであがっていました。とても楽しく、あつという間に終わってしまいました。

順位	クラブ名(参加人数)	1R	2R	合計	平均スコア
第1位	幸友クラブ(11名)	224	167	391	17.7
第2位	栄光クラブ(10名)	213	210	423	21.1
第3位	煌き倶楽部(8名)	185	177	362	22.6

私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

KAWADA
KAWADA INDUSTRIES, INC.

株式会社 河田工業

板橋区板橋 4-15-5

☎03-5943-7721

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)



造園工事設計施工

葵緑化 株式会社

板橋区板橋 2-25-8

TEL 03-3962-4866

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-kaikai.jp/c.p/yama85

ときわ台駅
北口徒歩1分

—— ネジの製造 ——

株式会社 神谷製作所

板橋区小豆沢1丁目19番20号

TEL 03-3967-7511

FAX 03-3967-7633



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

た。「また開催してほしい」との声も出ました。

将来的には、総合スコアを換算して賞品を添える等々、いろいろと創意工夫を重ねてグラウンド・ゴルフをプレーする楽しさを増やしていくことを目標とします。

第9支部

日帰り親睦旅行 in 横須賀

第9支部の41名を乗せて蓮根地区を出発したのは午前8時、快適な黄色のはとバスに揺られて、大黒PA↓横横道路↓横須賀IC↓11時軍港めぐり（45分の船の旅。日米両国の多彩な艦船を同時に見られる日本唯一のクルージングツアー）

初めて見る日米の艦船、ただ唖然としてしまいました。ここには私の生活とは違いすぎるものがいっぱい、怖いような思いと守られている思いを感じました。

APL40アメリカ船などは現役76年の最古参、米海軍横須賀基地で整備・修理中の艦艇の乗組員が宿泊するのに使われてい

第2回目は、8月23日（水）

に小豆沢公園野球場で開催しました。連日の猛暑を考慮して今回は自由参加となりましたが、参加人数は29名となりました。コート2面を使用して、2ラウンド行いました。試みとして、各クラブの平均スコアを計算し

るようです。この手の宿泊艦は基本的に古くなつた艦を転用するケースが多いのですが、実はこの船、最初から宿泊艦として作られた船なんです。

イージス艦とは、イージスシステムを搭載した艦艇の総称。通常、高度なシステム艦として構築されている。

フェーズドアレイレーダーと高度な情報処理・射撃指揮システムにより、200を超える目標を追尾し、その中の10個以上の目標（従来のターター・システム搭載艦は2〜3目標）を同時攻撃する能力を持つ。もともとは防空艦として開発されたものの、さまざまな任務に対応可能な汎用性を持つため、アメリカ海軍ではイージス艦のみで部隊を編成することもある。イージス（Aegis）とは、ギリ

て団体戦の形式となりました。順位に応じてささやかなプレゼントも準備されました。「次回は一位を目指して頑張るぞ」という声も聞こえてきました。今後合同練習の楽しみが増えていきそうです。

（第8支部 町田）

シャ神話の中で最高神ゼウスが娘アテナに与えたという、あらゆる邪悪を払う盾（胸当て）アイギス（Aegis）のこと。

2船の他にも日米仏の艦船がたくさんありました。

楽しい船の旅はあつという間、次に楽しみな昼食へと、久里浜の「漁師料理よこすか」で海鮮丼に天ぷら（美味しかったです）をご馳走になり、地場産品の買物「よこすかポートマーケット」、荷物いっぱいにして帰路に、

予定通り午後5時半頃我が家に、猛暑にも負けず無事到着。

（第9支部

内田）



私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

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

Since1968

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.asunarochoikuen.net/>

板橋区仲宿 25-6

（板橋区役所前駅より徒歩 8 分）

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

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

がまん ゆうき やさしさ

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
三社会

平和保育園

—— 保 育 理 念 ——

子どもの発達への補助
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

単位クラブだより

双葉蓬菜会

第4支部

ターゲットポッチャ
に夢中

最近、急速に広まりつつあるポッチャについて我がクラブの取り組みをご紹介します。

今年に入って、板橋シニア連では第1回ポッチャ大会が行われ、早速出場してきました。それ以来、私たちのクラブは例会ごとにポッチャをして楽しんでいます。ポッチャといっても30〜40名が一緒にプレーするには正式なポッチャではなく、ターゲットポッチャの方が取り組みやすいので、3名のチームをいくつか作り、チーム名を胸に貼り、ゲームを楽しんでいます。

ゲームの仕方は、三重の大きな円の中心目掛けてボールを投げます。一番中心の小さな円に入ると3点、その外側の円が2点、さらにその外側の大きな円のエリアに入ると1点となります。

初めのころは悲惨な状態でしたが、回を重ねるごとに腕が上がつてきて面白さが増してきました。



コントロールが難しい競技です

した。それにしても、あのオリンピック選手の正確さはとても信じがたいものがありますが、「投げる」という技術は同じなので今度見るのが楽しみです。

正式のポッチャは、さらにテクニクが複雑になるのでもっともっと上達して、思うところにボールがいくように根気よく頑張りたいと思っています。

我がクラブでは、いろいろな楽しい活動をしておりませんが、ニューフェースで手間のかからない割には、とても楽しいターゲットポッチャをご紹介します。

(双葉蓬菜会 江原)

お知らせ

令和5年11月2日
(木) 板橋区立文化会館大ホールにて第60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。

お仲間の日々の練習成果をぜひ、生パフォーマンスでご覧ください。応援のほどお願いいたします。観覧者の入場料は無料です。

(文化部)



板橋区老人クラブ連合会芸能大会

私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

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	●	●	●	●	●	▲
14:30~18:00	●	●	●	●	●	—

▲8:45~12:30 【休診】日曜・祭日

板橋区常盤台 3-26-15 ☎03-3960-4970

高度な製版・印刷技術で、コミュニケーションをもっと美しく。

株式会社 技光堂

本社 板橋区板橋 2-15-3 TEL:03-3962-2324

第一工場	第二工場	西日本営業所	大阪府門真市新橋町
板橋区東坂下 1-19-14-1F	板橋区大山金井町 26-4-1F	8-6-1F	ハース事業所
			板橋区板橋 2-16-1

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

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。

服部医院

内科・消化器内科
皮膚科

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

皮膚科 月曜・木曜のみ診療
15:00~17:00 ● — — ● — —

板橋区常盤台 1-7-17
☎03-3960-5001

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

在宅訪問もご相談ください
(都営三田線『志村坂上駅』A2出口 徒歩30秒)

TEL.03-3960-3331
板橋区志村1-13-2

会員投稿

初体験

第12支部

高一寿会 榎場

何事も初めて体験することは、不安を伴います。コロナ禍が落ち着いたこの夏、故郷の石川県に家族で久方振りの墓参・帰省をしました。

まず、乗車券の確保からの準備開始でしたが、猛暑の中「みどりの窓口」に出向かねばなりません。子どもから「わざわざ出向かずとも、ネットで取れば!!」と言われても、残念ながらその経験がありません。

結局のところ、子ども頼りでゲットでき、しかも格安で!! しかし、電子ですの



情報や、当日駅ホームへの入場の仕方でも分からない情けなさ。情報は各々の「スイカ」や「パスモ」に入っていると知られても分からない情けなさ。幸いにも、何事もなく楽しい旅でしたが、普段スマホ等使い慣れない者には、大きなストレスであり、若い世代との格差が大きく「IT難民」の悲哀をしみじみと感じた。今夏の私の「初体験」でした。

快報

東老連芸能大会にてダブル受賞

9月12日に行われました、第58回東京都老人クラブ連合会芸能大会に、板橋区から参加した2チームが共に受賞しました。

昨年の優勝と合わせて板橋区の実力が示されました。受賞チームと受賞内容は次の通りです。

審査員特別賞



東老連会長賞第4位



双葉蓬菜会「江戸芸かっぽれ」

常盤光寿会「大江戸東京音頭」

私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

食事のヒント

高血圧予防

ポイント減塩

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



電気通信工事
各種携帯電話基地局工事
基地局の保守・点検

株式会社 神保電気通信

板橋区板橋4-25-14

TEL:FAX 03-3962-8236

めぐみ薬局 氷川町店

営業時間	月	火	水	木	金	土
8:30~18:30	●	●	●	●	●	★
18:30~20:00		●			●	

★8:30~17:00
定休日：日曜・祝日

板橋区氷川町25-2・1F

☎ 03-3963-7020



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

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 ユーモアのある楽しいうたですね。あなたの生き方は読者を明るく愉快にしますね。

地 今年の猛暑は特別ですね。それに線状降水帯など最近の現象で

す。頑張つて乗り切りましょう。

人 毎朝祈る心すばらしいです。多分平和は御自身の事ではなく皆のためでしょう。立派ですね。

天

ステーキに鰻にすぎ焼き夏肥り

ふところ尽きて元の夏痩せ

常盤光寿会 吉田 憲司

地

温暖化進み災害多き日々

新語誕生地球沸騰

乃ぐち松寿会 上野 晴美

人

手を合わせ祈る平和と安穩を

それが私の朝のルーティーン

仲宿睦双葉会 磯部志津子

この国の未来に希望があるならば

支援なくても子供は増える

朝日クラブ 西谷 照子

この町にひとつ残れる銭湯が

火事になりけり昭和を連れて

朝日クラブ 浅賀 清

雨の朝はたるぶくろに会いたくて

ぬれながら行く草しげる道

前野寿クラブ 高木 洋子

「では又な」といつも別れし友が今日

「いつか又な」と言いて別れり

桜川旺寿会 久保 親二

合掌の花を手向ける手の皺に

いつそう深く妻を重ねる

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

盆踊り再会された四年振り

心ワクワク輪の中に入る

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

勝って泣き負けて涙の地区決戦

健闘称え憧れの土え

朝日クラブ 藤越 秀明

毎日が日本にくらすしあわせよ

東京に住みて新聞さんまい

桜川旺寿会 大澤 貞子

夢破れお盆休みは自宅にて

テレビの前でありし日思う

朝日クラブ 田中 正己

板橋の空に広がる大花火

光の乱舞なんと雅な

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

親よりも長生きしたる我なるが

何故に恋しい故郷の愛

朝日クラブ 田中ふみ子

御巢鷹の尾根にねむりし五百余の

御霊に祈る安らけき事を

乃ぐち松寿会 松村 綾子

懐かしのロロブリジーダ鬼籍入る

花咲ける騎士道パンと恋と夢

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

彼方より現でし黒雲ようしやなく

青空吸ひ込み天覆ひたり

金沢ちとせ会 加藤 蓉子

インスタもAIさえも戦は知らぬ

今の戦はガレキを作る

仲宿睦双葉会 増野 信子

人魚姫アンデルセンのお二人は

日本の夏をいかに御すか

仲宿睦双葉会 新田 大寒

梅雨寒が身に堪えます老いし我れ

暑さ寒さに一喜一憂

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

ちよつと添削

短歌

あづさ川そぞろ歩きのかっぱ橋

どつしり構え焼岳のぞむ

↓あづさ川そぞろ歩きのかっぱ橋

どつしり構える焼岳のぞむ

朝日クラブ 三堀 龍江

小蠅来て頭止まれずすべり落ち

目と目が合つて笑うしかない

↓小蠅来て頭に止まれずすべり落ち

目と目が合つて笑うしかない

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

箱根宿息子娘母早朝

窓辺一隻帆影船止

↓箱根宿親子で眺むる早朝の

波静かにし帆掛船浮く

朝日クラブ 柴田 茂子

俳句 大澤 游子 選・評

天 八月は日本の一番悲しい忌月
が三回、その一つを俳句に残したこ
とに拍手を送ります。

地 向日葵の暑さ負を、頭を垂れ
黙祷しているかに想像でき、天の

句とセットで八月にピッタリ。

人 大きなツバの藍色の夏帽、涼
しそうです。この暑い夏を颯爽と
乗り切って下さい。

玉屋・鍵屋墨田の花火威勢よく
小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

それぞれの棚田に月のゆらぎおり
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

去年よりゆかたが似合う五年生
常盤光寿会 鎌形 和子

春うららうららとなりて舟を漕ぐ
仲宿睦双葉会 増野 孝雄

友の墓しばし夏蝶遊びけり
双葉蓬菜会 江原 輝義

富士を背にラベンダ香る河口湖
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

炎昼に負けじとキラリ江戸切子
朝日クラブ 西谷 照子

落花生故郷の香りの舌つつみ
朝日クラブ 三堀 龍江

泣き笑い叫んで終る甲子園
朝日クラブ 田中 正己

熱波にも負けず劣らずコロナかな
仲宿睦双葉会 増野 信子

亡き姉の植えた胡瓜の一夜づけ
仲宿睦双葉会 磯部志津子

味噌汁となすの漬物朝餉かな
常盤光寿会 遠藤美代子

天高しジジババゴルフ夢を追う
蓮根東寿会 今村富久恵

藤棚へ伸びて伸びるや何探す
蓮根東寿会 今村 将

人の世も蚊の世もへばる猛暑かな
朝日クラブ 田中ふみ子

三伏日今日も猛暑でかき氷
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

ちよつと添削

俳句

父の名を平和の礎永遠に
↓父の名を平和の礎百合の花
常盤光寿会 尾関 昭子

夏の夢金時腹巻追っかける
↓今朝の夢金時腹巻追いかける
常盤光寿会 熊野 照美

削り氷に匙迷わせてをみなかな
↓かき氷匙を迷わせをみなかな
双葉蓬菜会 大村 和子

夕立止み提灯灯す迎え盆
↓雨止みて提灯ともし迎へ盆
乃ち松寿会 篠崎 章子

緑蔭や草にまじりてカレーの匂
↓緑蔭や風にまじりてカレーの香
朝日クラブ 藤越 秀明

川柳

コロナ禍と同じもたつくマイナンバー
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

外暑く懐寒い熱中症
朝日クラブ 田中 正己

近ツリの十六億の旅の宿
朝日クラブ 浅賀 清

受けた恩手に持ちきれずこぼれ落ち
朝日クラブ 三堀 龍江

手をつなぐラブラブいいえ杖代わり
大和会 鈴木 博

核禁止言えない首相は広島出
乃ち松寿会 上野 晴美

俺の愚痴愛犬634は真面目で聞く
桜川旺寿会 久保 親二

暗いニュース続いて最後はホームラン
朝日クラブ 西谷 照子

コロナ去り線状降水(帯)大暴れ
仲宿睦双葉会 新田 大寒

ビルの谷花火の頭背のびして
朝日クラブ 田中ふみ子

大空に今日の暑さをとって見る
常盤光寿会 畑 乃武子
親族の眠る裏山著莪の花
常盤光寿会 宮崎 幸雄
幼名で呼ばれる郷の夏祭り
桜川旺寿会 久保 親二
夏空ややんや喝采オオタニさーん
常盤光寿会 矢島千代子
かぎ針の編手休めて昼寝かな
常盤光寿会 松田 翠
白桃に見惚れてしまう曲線美
朝日クラブ 浅賀 清

玉屋・鍵屋墨田の花火威勢よく
小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正
それぞれの棚田に月のゆらぎおり
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇
去年よりゆかたが似合う五年生
常盤光寿会 鎌形 和子
春うららうららとなりて舟を漕ぐ
仲宿睦双葉会 増野 孝雄
友の墓しばし夏蝶遊びけり
双葉蓬菜会 江原 輝義
富士を背にラベンダ香る河口湖
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子
炎昼に負けじとキラリ江戸切子
朝日クラブ 西谷 照子
落花生故郷の香りの舌つつみ
朝日クラブ 三堀 龍江
泣き笑い叫んで終る甲子園
朝日クラブ 田中 正己
熱波にも負けず劣らずコロナかな
仲宿睦双葉会 増野 信子
亡き姉の植えた胡瓜の一夜づけ
仲宿睦双葉会 磯部志津子

味噌汁となすの漬物朝餉かな
常盤光寿会 遠藤美代子
天高しジジババゴルフ夢を追う
蓮根東寿会 今村富久恵
藤棚へ伸びて伸びるや何探す
蓮根東寿会 今村 将
人の世も蚊の世もへばる猛暑かな
朝日クラブ 田中ふみ子
三伏日今日も猛暑でかき氷
仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

父の名を平和の礎永遠に
↓父の名を平和の礎百合の花
常盤光寿会 尾関 昭子
夏の夢金時腹巻追っかける
↓今朝の夢金時腹巻追いかける
常盤光寿会 熊野 照美
削り氷に匙迷わせてをみなかな
↓かき氷匙を迷わせをみなかな
双葉蓬菜会 大村 和子
夕立止み提灯灯す迎え盆
↓雨止みて提灯ともし迎へ盆
乃ち松寿会 篠崎 章子
緑蔭や草にまじりてカレーの匂
↓緑蔭や風にまじりてカレーの香
朝日クラブ 藤越 秀明



単位クラブ紹介 パンフレットの作成

単位クラブの部活動を紹介するパンフレットを作成しました。全12ページで、タイトルは「シニアの趣味が盛り沢山！」中身は支部ごとの地図と単位クラブで行っている趣味の部活動です。これを見れば、どのクラブがどんなことをやっているか分かります。

各地域でシニアクラブに入っていない方に、このパンフレットをもって、勧誘して会員増強につなげていただければ幸いです。

また、クラブ同士で連携して、いろいろな趣味の方が板橋シニア連に参加できるようにしてもらえれば幸いです。



パンフレットは各クラブに10部ずつ配布しましたが、板橋シニア連事務所にはまだ在庫がありますので、会員増強に必要な方はご連絡くださればお送りします。

広報部の声

今回発行の会報194号より、名称が板橋シニア連となりました。この会報が皆様のお手元に届くころは、日ごとに秋らしくなっているでしょう。何をすることも良い季節です。

各支部・各クラブもいろいろな事業をされると思います。実施された事業について、支部紹介・単位クラブだよりとして紹介したく、皆様からの投稿をお待ちしています。

(津田)

原稿募集

次回 195号(4月発行)
原稿締切日 2月20日(火)

スポンサー 各位への御礼

この会報「板橋シニア連」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。

私たちは板橋区シニアクラブ連合会の活動を応援しています。

不動産売買・買取・相続
お気軽にご相談ください!

0800-100-4109

東急リバブル株式会社 板橋センター

板橋区板橋 1-49-3
ライオンズマンション板橋 1階
FAX 03-6871-0116 <http://www.livable.co.jp/>

(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

内科・小児科

萩原医院

03-3961-8380

板橋区中板橋21番2号

三井のリハウス

この街の不動産売買は、三井のリハウスにお任せください

戸建

土地

マンション

事業地

アパート

ビル

「不動産売買」は、地元で強いパートナーを選びを。



板橋センター

0120-995-431

板橋区板橋 1-50-13
リビオ板橋駅前 1F・2F

ときわ台センター

0120-929-231

板橋区常盤台 2-5-3
アビアートときわ台 1F



三井のリハウス

※QRコードは、一部の機種やアプリケーションで読み込めない場合があります。
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。
三井不動産リアルティ(株)
国土交通大臣(15)第777号 (一社)不動産協会会員
(一社)不動産流通経営協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

不動産の査定は
24時間
Webからも受付中

