



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>



会長あいさつ

## 令和6年 新年度を迎えて

板橋区シニアクラブ連合会 会長 土田 保年

令和6年度がスタートいたしました。板橋シニアクラブの皆様方、本年もよろしくお願いたします。

本年元日に起きた石川県能登半島地震で最大震度7の激しい揺れを観測し、建物崩壊や津波の被害、地盤の隆起や崖崩れによる道路等の寸断などと激甚な被害をもたらしています。全老連および東老連においても「令和6年能登半島地震災害」に対する救援拠金の取組みを発表しました。板橋シニア連においても東老連の趣旨に賛同し、現地の高齢者への励ましと老人クラブ等への支援活動を行いたいと存じます。本年2年度の板橋シニア連理事会において各支部長様には、詳細な説明をさせていただきました。各単位クラブ会長様には何卒のご協力をお願いいたします。本年3月度および4月度の理事会にご協力いただきました救援拠金は、東老連指定の口座に振込みいたします。

板橋シニア連は、本年度の目標① 会員加入促進運動計画② 高齢者の健康管理を維持すべく筋力トレーニング

グの実施を掲げて活動を開始しております。特に会員加入促進運動は年々減少しております会員を増やすことにご協力をお願いしたいと思います。残念ながら、計画とは裏腹に

昨年度において板橋シニア連の中で6クラブが会長辞任に伴い解散することになりました。延べ236名の方が行き場を失うことになりました。板橋シニア連として当該支部の皆様と連携し会員の方々が楽しく過ごせるクラブを紹介したいと考えております。

板橋シニア連が推奨している近隣クラブとの交流をぜひとも実施していただきたいと考えております。また、高齢者の老化を防ぎ健康な体力を維持するために筋力トレーニングを実施していく所存です。筋力が低下しますと体に弊害が生じることは明らかでありますから、板橋シニア連のテーマとして本年も継続して運動を行なってまいります。

会員の皆様、何卒趣旨ご理解の上、本年も頑張りましょう。よろしくお願いたします。

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。

板橋区の不動産のことなら

## 大山ホームズ

アクセス株式会社

売買 賃貸 借地権 相続 贈与

お気軽にお問い合わせください

**03-5948-3838**

板橋区大山金井町 53-5 メゾンY・M 1F 大山駅 徒歩3分

保育と介護

## 手 心

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**

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

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**



区長あいさつ

# 健康寿命を延ばす取り組み

板橋区長 坂本 健

新年度を迎え、板橋区シニアクラブ連合会の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

昨年度は、5月に新型コロナウイルス感染症の感染変更に伴い、様々な活動の再開により、賑わいが戻ってまいりました。

皆様におかれましては、作品展、芸能大会、スポーツ大会など、コロナ禍前のクラブ活動に戻りつつある中、シニア世代の趣味活動や生きがいづくりにご尽力いただきましたことに、心より感謝申し上げます。

板橋区では、誰もが年齢を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けることができるよう、「板橋区版AIP」を構築し、様々な施策を推進しています。その一環

として、高齢期において介護を必要とすることなく、元気に暮らすため、健康寿命を延伸させることを目的に、シニア世代活動支援の取組を推進してまいります。

日頃から活発な活動を行っているシニアクラブ連合会は、シニア世代活動を率先し、区の目指す「豊かな健康長寿社会」の実現につながる重要な役割を果たされています。

地域の高齢者福祉に多大な貢献をされてきた貴会のお力添えに、ここに改めて感謝を申し上げますとともに、昨年5月に、名称を変更され、新たな旅立ちをされたシニアクラブ連合会及び各シニアクラブの今後の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



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。

## 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

## 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

内科診療所

## ひきた 疋田医院

診療時間 午前 9:00~12:00  
午後 2:00~ 6:00  
休診日 水曜/日曜・祝日/土曜午後

板橋区幸町 6-6

TEL 3955-0336

## セブン-イレブン

板橋 4丁目店 TEL.03-6795-3912  
板橋区板橋4丁目48-4

板橋加賀2丁目店 TEL.03-3964-5675  
板橋区加賀2丁目14-10

## ！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

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

# 全国老人クラブ大会に参加して

板橋区シニアクラブ連合会 会長 土田 保年



心に残る弦楽器（ス Copp）の音色

令和5年度における全老連大会が11月8日（水）と9日（木）の両日、秋田県秋田市ミルハス大ホールにて開催されました。令和5年度の全国大会は板橋区においては大変喜ばしい大会でありました。それは、優良郡市区町村老人クラブ連合会で、東京都の推薦を受け受賞したこと。また、育成功労者として前板橋シニア連合長の阿部勲様を受賞されたこと

であり、大きな大会であったと思います。私たちは団体・個人とも板橋区が受賞したことを誇りに思い、今後とも自信を持ってシニアクラブ活動に邁進したいと考えております。各クラブの方々が一致団結して活動しようではありませんか。ご協力を何卒よろしくお願い致します。

当日は天候にも恵まれ1351名の方が参加し、東老連からは22名の方が参加しました。表彰受賞者は240名で東老連は6名でした。式次第では、全老連会長のごあいさつから、全老連会長表彰等があり、各関係者の祝辞、大会宣言、開催地活動発表がありました。テーマは「地域支え合い活動を広げよう」と題して、コーディネーターは全国コミュニティライフサポーターセンター理事長池田昌弘様がご担当されました。発表者は「秋田県老連」「横浜市老連」「山口県老連」の方々が発表され、とても有意義な発表でした。今回は神奈川県老連、川崎市老連が令和6年11月20日（水）～21日（木）に開催することが決まりました。

## 快報

### 令和5年度全国老人クラブ連合会 会長表彰

11月8日（水）～9日（木）

にかけて秋田県あきた芸術劇場ミルハスにおいて「第52回全国老人クラブ大会」が行われました。この大会で板橋区シニアクラブ連合会関係者が会長表彰されることになりました。受賞内容と受賞理由を示します。

#### 1. 育成功労表彰

阿部 勲様

（前東老連理事、前板橋区シニアクラブ連合会会長）

平成29年から板橋区老人クラブ連合会会長として、100を優に超える老人クラブをよくとりまとめ、熱意をもって地域と連携した諸活動を展開して地域に貢献したこと。あわせて、平成30年から東老連理事として、会員増強運動の推進や友愛見守りの充実など東老連が抱える課題に積極的に取り組み、東老連の充実発展に寄与した功績を評価されました。

#### 2. 優良郡市区町村 老人クラブ連合会表彰

板橋区シニアクラブ連合会

（昭和33年設立、平成6年受賞）

健康づくり活動と友愛見守り活動一体的に進め、老人クラブ活動は視野の広いトータルな取り組みとなって地域住民にも受け入れられています。連合会としても1万人に近い会員を抱えつつ、まとまりがあつて、組織としての一体感を有しています。

令和5年5月、会員の総意で名称をシニアクラブに変更し、より一層身近な連合会を目指していること。



板橋区シニアクラブ連合会事業報告

第57回作品展

数々の力作に  
感動の連続



多くの方が来場されました

10月23日(月)～27日(金)、第57回作品展を高島平区民館3階で開催いたしました。昨年度は5月に新型コロナウイルス感染症上の5類移行に伴い、伸び伸びと作品を製作された方が多くいたと思われま。前年よりは出展数が若干下回りましたが、審査委員の講評は、「絵画」では力作が多く、内容もバラエティーに富んでいて観る人を楽しませてくれる展示になっていきます。「書道」では、前年に比べて出品数減となり



少し残念ですが、力作ぞろいで甲乙つけがたく審査に長時間を要しました。出品者の「書」に取組む姿勢に敬服です。出品者の最高齢は94歳です。出品者の最高齢は94歳です。手書き文化の灯を大きく照らし続けていただきたいと思います。「手芸」では、今年も充実した作品が多くて感激しました。作品からは作者の生活価値観が見えてきます。また、作者の誇りと喜びを感じます。

坂本区長も見学にいっしょにいました

27日には坂本区長も見学されました。(教養部 山口)



立ち止まってじっくり鑑賞

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

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

Since 1968  
社会福祉法人 あすなる福祉会  
**あすなる保育園**  
☎ 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)

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

## 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	シニア連会長賞
絵画	小泉 延子 (煌き倶楽部)	宮崎 照子 (常盤光寿会)	岩田 照子 (エイト熟年会)	山崎ユキ子 (上板橋高砂会)	平山 利夫 (双葉高砂会)
書道	黒羽根幸子 (楽友クラブ)	佐々木三佐子 (乃ぐち松寿会)	坂番 純子 (蓮沼大原町寿会)	三井 英徳 (北寿クラブ)	神原恵美子 (高一寿会)
短歌	磯部志津子 (仲宿睦双葉会)	藤越 秀明 (朝日クラブ)	浅井 幸子 (朝日クラブ)	大塚トモ子 (清水町清寿会)	鈴木ミツ子 (蓮根坂下三丁目芳寿会)
俳句	勝島美智子 (板三三桜会)	高林 文江 (和泉クラブ)	山田 照江 (舟渡福寿会)	小池 永恵 (愛染寿栄クラブ)	大塚 中子 (三園寿クラブ)
写真	関口 きよ (蓮沼大原町寿会)	増山 新一 (舟渡福寿会)	土屋 幸男 (清和クラブ)	佐藤 忠 (朝日クラブ)	古俣 光昌 (南一長寿クラブ)
手芸	但木 勝恒 (朝日クラブ)	秋山 順子 (藤栄クラブ)	保坂 周子 (舟渡福寿会)	鬼塚 和子 (西台五美会)	杉本八重子 (常盤光寿会)
園芸	吉田 勝之 (前野寿クラブ)	尾美 助 (氷川クラブ)	小倉 文子 (成増松竹会)	奥積 清子 (成増松竹会)	相田 きよ (成増南松寿クラブ)
陶芸	八方 光枝 (SUN クラブ)	倉成 桂子 (SUN クラブ)	野澤 秀子 (SUN クラブ)	日野 恵子 (子安クラブ)	伝田 龍行 (大和会)
合計	8	8	8	8	8

## 努力賞受賞者

	努力賞 (1)	努力賞 (2)	努力賞 (3)	努力賞 (4)	努力賞 (5)
絵画	坂田 節子 (成増松竹会)	植松 千代 (蓮根五月会)	内田美智子 (双葉高砂会)	石田 文子 (煌き倶楽部)	斎藤 礼子 (舟渡福寿会)
書道	窪田 登久 (煌き倶楽部)	服部千代子 (中丸中町白寿会 or 稲荷台清 春クラブ)	増野 孝雄 (仲宿睦双葉会)	野田 智 (寿クラブ)	鈴木 素子 (仲町長寿会)
短歌	杉本フミエ (仲宿睦双葉会)	長野 恵子 (中台若松会)	八木 幸子 (上板橋高砂会)	鈴木 昇 (蓮根坂下三丁目芳寿会)	三堀 龍江 (朝日クラブ)
俳句	金子 永 (仲宿睦双葉会)	松田 翠 (常盤光寿会)	宝田 豊 (上板橋喜楽会)	橋 恭子 (朝日クラブ)	江原 輝義 (双葉蓬菜会)
写真	米丸 堯 (成増松竹会)	小椋 尊典 (東山光寿会)	長沢 勇 (南一長寿クラブ)	津野 好子 (和泉クラブ)	野澤 弘 (赤塚百寿会)
手芸	桜井 芳枝 (東山光寿会)	泉田 順子 (徳丸マナーズクラブ)	工藤 一夫 (蓮根東寿会)	佐々木洋子 (楽友クラブ)	水口ヒロ子 (東山光寿会)
				双葉蓬菜会 (グループ)	浜野 勝代 (成増松竹会)
園芸	佐藤ちづ子 (成増松竹会)	飯島高友子 (成増松竹会)	菅野ヒテ子 (成増松竹会)	佐々木三佐子 (乃ぐち松寿会)	山口 節子 (上板橋喜楽会)
					堀沢 ヨネ (富士見長友会)
陶芸	和田 幸路 (東山光寿会)	梶野 則子 (常盤光寿会)			

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。

 **お肉美味しいよ!**  
肉マルサン **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

株式会社 **澤田工務店**  
板橋区常盤台 3-15-16-102  
TEL :03-5948-7306  
Phone:090-3810-3446

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  
生活家電・新築・リフォーム・補聴器  
**(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

**KAWADA**  
KAWADA INDUSTRIES, INC.  
**株式会社 河田工業**  
板橋区板橋 4-15-5  
☎03-5943-7721

  
**栗山造園株式会社**  
板橋区板橋 2-54-10  
TEL:03-3579-3011  
<https://www.kuriyamazouen.co.jp>

**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)

## 東京都老人クラブ連合会会長表彰

地区/支部名 被表彰者名 代表者名/役職者名

### 団体賞

板橋区	土田 保年	板橋シニア連会長
-----	-------	----------

### 優良老人クラブ

第12支部	高島平七福会	西山 勝
-------	--------	------

### 老人クラブ会員増強賞

第4支部	双葉蓬莱会	阿部 勲
第4支部	富士見長友会	土田 保年
第5支部	北寿クラブ	奥永 和満
第5支部	東山光寿会	松原 清
第5支部	大谷口四部福寿会	吉田 昌二
第6支部	徳丸ニュースターの会	中尾 幸夫

### 活動賞「健康づくり部門」

第10支部	徳丸マナーズクラブ	宮村 民彦
-------	-----------	-------

### 活動賞「ボランティア部門」

第6支部	上板橋喜楽会	木下 政雄
------	--------	-------

### 育成功労者

第4支部	江原 輝義	双葉蓬莱会副会長
第5支部	幾谷登美子	小茂根寿光会地区部長
第5支部	植村 光義	寿クラブ会長
第5支部	西野 廣子	寿クラブ副会長
第5支部	五十里元子	寿クラブ班長
第5支部	早川 澄恵	寿クラブ班長
第6支部	須永 道子	上板橋高砂会副会長
第8支部	蓮沼 久栄	小豆沢グリーンクラブ会計
第9支部	古関 利夫	蓮根五月会副会長
第12支部	武藤トミ子	高一寿会副会長
第12支部	阿部 好伸	第二高島平寿会会長

### 育成指導功績者・感謝状（退任役員）

第4支部	阿部 勲	板橋シニア連前会長
------	------	-----------



代表としてあいさつする阿部前会長

多くの会員功績残す

第37回  
東京都老人クラブ大会

12月7日(木)文京シビツクセンター大ホールにて、東京都老人クラブ大会が行われました。  
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ました。最後に「退任理事・監事」を代表して、阿部板橋シニア連前会長が感謝状を受け取り、代表してあいさつされました。  
板橋区関係で、昨年度の東京都老人クラブ連合会会長書を受賞された方々は次の通りです。(広報部 松原)



大会参加者の皆さん

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。

**G** 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 西日本営業所  
板橋区東坂下 1-19-14-1F 大阪府門真市新橋町 8-6-1F

第二工場 ハーネス事業所  
板橋区大山金井町 26-4-1F 板橋区板橋 2-16-1

医療法人社団 希光会

## 西尾医院

内科・小児科・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

## 服部医院

内科・消化器内科  
皮膚科

内科・消化器内科 休診日/水、土午後、日曜・祝日

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

診療時間	月	火	水	木	金	土
15:00~17:00	●	—	—	●	—	—

板橋区常盤台1-7-17

☎03-3960-5001

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

第45回囲碁・将棋大会

盤上で名局が  
繰り広げられる



次の一手に頭を悩ます

9月28日  
(木) 10時  
板橋シニア  
連第45回  
囲碁・将棋  
大会が、板  
橋グリーン  
ホールで開催されました。多くの  
囲碁・将棋愛好者が参加され、  
日ごろの成果を十分に発揮して  
楽しい大会で終わりました。  
参加者は囲碁が28名、将棋が  
18名。合計で46名でした。前年  
は女性の参加者が何名かいらつ

第34回ペタンク大会  
人気のペタンクに  
途切れぬ歓声

9月21日(木)、令和5年度  
第34回ペタンク大会を小豆沢野  
球場にて開催いたしました。28  
チーム86名、総勢で100名と  
多くの方にご参加いただきました。  
2000年11月に開かれた

第1回大会の開催以来、根強い  
人気のスポーツとして定着して  
おります。  
参加者皆様の日ごろの鍛錬  
の成果を十分に見  
させていただきました。  
優秀賞受賞  
チームの皆様、お  
めでとうございま  
した。  
(体育部 鈴木)

優秀賞チーム

南町八千代会 B
東山光寿会 A
東山光寿会 B
上赤塚長生会
清和クラブ A
小茂根二丁目楽生会 A
朝日クラブ A



注目の一投に視線が集中

令和5年度第45回囲碁・将棋大会上位入賞者

囲碁の部			
Gr		氏名	クラブ名
A	優勝	吉田 隆三	仲宿東寿会
	準優勝	大竹 克美	朝日クラブ
	3位	安武 史郎	加賀みどり会
	敗者復活賞	菅原 可展	大谷口寿美齡クラブ
B	優勝	柏原 武久	中台若松会
	準優勝	広木 啓次	四ツ又寿栄会
	3位	久保田和人	小豆沢幸友会
	敗者復活賞	金子 良夫	高島平青葉クラブ
C	優勝	正木 光廣	東山光寿会
	準優勝	板倉 誠一	東新東寿会
	3位	奥田 照夫	東新東寿会
	敗者復活賞	但木 勝恒	朝日クラブ

将棋の部			
Gr		氏名	クラブ名
A	優勝	佐々木和也	板二東シルバー会
	準優勝	高野 弘	富士見長友会
	3位	加藤 英機	清水町清寿会
	敗者復活賞	森川 文男	北寿クラブ
B	優勝	添田 信明	富士見長友会
	準優勝	伊藤 英夫	徳丸春秋会
	3位	山田 利洋	成増団地親和会
	敗者復活賞	原田 平雄	蓮根南やすらぎ会

しやいました。今回は1名のみ  
だったのが残念でした。また従  
来、対局時には時計を使ってい  
ませんでした。熱心に対局す  
る方も多く、予定の時間をオー  
バーする人が出ることもあった  
ため、今後の課題として「時計

の活用」も考えていく必要があ  
ると思われます。  
また、大会は午前10時から午  
後3時過ぎまでかかるため、次  
の開催時は昼より始めることを  
考えていきたいと思ひます。  
(書記 滝澤)

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。

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ **パタカラ体操**

パタカラ体操とは…？

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な  
口回りの筋肉や舌の動きの衰えを  
「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、  
鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



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

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を  
着用して、交通事故を防  
ぎましょう。



応援に力が入ります

第 14 回グラウンド・ゴルフ大会成績表

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	南一長寿クラブ	215 点
準優勝	清和クラブC	228 点
3 位	東新東寿会	231 点

個人賞			
順位	クラブ名	氏名	合計点
優勝	南一長寿クラブ	江波戸英子	30 点
準優勝	東新東寿会	矢作 純一	31 点
3 位	南一長寿クラブ	杉村 吉雄	31 点

同点の場合は、ホールインワン数、2 打の数、年齢の高い方が上位

ホールインワン賞	5 名
----------	-----

令和 5 年度第 14 回グラウンド・ゴルフ大会を 10 月 19 日（木）に小豆沢野球場にて実施いたしました。過去最高の 50 チーム 290 名に関係者を含み、総勢 304 名と多数の参加の中、団体優勝は第 6 支部南一長寿クラブ（215 点）、個人賞第 1 位は第 6 支部南一長寿クラブの江波戸英子氏（30 点）でした。そのほかの成績は別表の通りです。

当日応援の方もたくさん来ていた

秋空の下、  
熱気あふれる大会に

第 14 回グラウンド・ゴルフ大会



広いグラウンドに歓声が響きます

だいて、大変に盛り上がりました。

（体育部 鈴木）

第 36 回輪投げ大会成績表

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	赤塚百寿会 A	532 点
準優勝	小豆沢グリーンクラブ	514 点
3 位	大和会 A	480 点

個人賞			
順位	クラブ名	氏名	合計点
優勝	愛染寿栄クラブ	竹内 弘	149 点
準優勝	赤塚百寿会	星野友次郎	141 点
3 位	蓮根南やすらぎ会	桑島富美子	138 点



日頃の成果を遺憾無く発揮

日頃の成果を発揮し、  
好投、熱投続出

第 36 回輪投げ大会



集中し狙い定める

令和 5 年度第 36 回輪投げ大会を 11 月 20 日（月）に小豆沢体育館にて 35 チーム 181 名と関係者 9 名の総勢 190 名と多くの方が参加し、実施いたしました。

団体優勝は第 11 支部赤塚百寿会 A（532 点）、個人優勝は第 4 支部愛染寿栄クラブの竹内弘氏（149 点）でした。

年々優勝のスコアが下降傾向にあり、気にかかるところではありません。

（体育部 鈴木）



受賞した作品を展示

### 板橋シニア連PR展 受賞作品を通して 魅力を紹介

1月29日(月)～2月2日(金)にかけて、板橋区役所1階ロビープロモーションスペースにおいて板橋シニア連行事のPRを行いました。昨年行われました「作品展」の区長金賞・銀賞、受賞作品の展示および板橋シニア連の各種行事を写真・パネルで紹介しました。来場者は900名もあり、寿大学や各種行事への質問も多くありました。昨年作成した各クラブ活動状況と寿大学の入学案内を多数配布しました。



各種行事等の紹介も行いました

(総務部 根本)

### 台東区 「上野浅草」を訪ねて

ウォーキング教室  
歴史散歩

11月13日(月)晩秋江戸の華快晴のもと、45名の参加者は笑顔満面元気に、先導者である市橋さん、松田さんの「ブルー旗」のもと2班に分かれて午前10時に上野駅公園口をスタートしました。東北、常磐線の玄関口上野駅を見下ろしながら、パンダ橋を渡り



青空に東京スカイツリーが映える

旧バイク店街を通り、寺院仏閣の多い東上野住宅地を通り伊能忠敬の菩提寺「源空寺」を墓参しました。

かつぱ橋本通りに入り、入谷南公園で休憩をとり、その後秋葉神社、かつぱ寺、松が谷の矢先稲荷神社、東京本願寺を通り抜けて国際通りを横断。花やしき通り、ひさご通りに入り、浅草公会堂、五重塔がそびえ立つ浅草寺を眺めながら、各自スマホカメラ撮りに夢中でした。仲見世通りに入り雷門を通り、都営地下鉄浅草駅で解散しました。無事故で束の間1時間50分、6・5kmの上野浅草の散歩でした。

(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。

**足裏フットケア**

魚の目・水虫・角質 他

★ 伝承秘伝独自手法 ★

1回処理で悩み解消・快足生活復活！  
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。  
お気軽に問い合わせ下さい。

☎03-3640-6602 魚の目山田 検索

板橋 愛染さま

真言宗

**光明山 日曜寺**

板橋区大和町42-1  
TEL:03-3961-4230

真言宗 豊山派

**常楽院**

板橋区前野町4-20-8  
☎ 03-3960-6593

**御協賛**

**7つのロコモチェック**

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。



城西ブロック板橋区女性社会部  
健康教室事業

「若返りリトミック」に  
参加して

11月3日(金) グリーンホールにて、城西ブロック板橋区女性社会部健康教室事業「若返りリトミック」が10時から11時30分まで行われ、板橋シニア連土田会長をはじめ、老若男女大勢の方が参加してくださいました。



全身を使い元気に体操

内容の一例をあげますと、例えば大きな声で「もみじ」の歌を歌いながら、手はグーチョキパー・グーチョキパー・グーチョキパー・グーチョキパー・グーチョキパー・グーチョキパー



小道具を使いリズム良く

手拍子5回グーチョキと手を動かしたり、指数字と「手の運動」や頭を使い「脳トレ」、椅子に座ったまま歩く「ミシン踏み」のように、つま先・かかと・つま先・かかとと体全体を動かしました。

コロナウイルス感染防止のため今まであまり大きな声を出せなかったのですが、今回は思い切り大きな声をだし、また大きな口をあけ、大笑いして楽しい一時でした。

その後頭はすっきり、体もすっきり身軽になり、またストレス解消にもなりました。

とても気持ちのよい1日でした。皆様も気軽に友達を誘って「若返りリトミック」等、健康教室にぜひ参加してください。

(女性・社会部 但木)

秋の日帰りバス旅行

総勢600名が参加



富士山を一望

9月25日(月) から9月27日(水)の3日間にかけて板橋シニア連秋の日帰りバス旅行を開催しました。

伊豆メロン狩り、富士山本宮浅間大社参拝、富士世界遺産センター見学に行つて参りました。

当日はお天気も良く秋の澄んだ空気の中、富士山もきれいな見え方となりました。おみ足の弱い高齢の方もいらつしやいましたが同じシニアクラブの仲間の方がサポートされるといふ微笑ましい場面もありました。思いやりと助け合いがシニアクラブの活動意味だと思います。高齢者の境遇を思いやるのは同じ地域に住む高齢者同士ですよね。

今回の旅行で欲を言うともロン狩り自体は好天候続きでメロンの生育が早すぎ、実際の収穫体験はできませんでしたが、直径20cmくらいの箱からはみ出しそうな大きなマスクメロンを一人一個お土産にいただき十二分に楽しい行楽であった。と皆さんご機嫌でした。  
25日201名、26日180名、27日219名 合計600名の参加でありました。

(文化部 金子)

第60回芸能大会

クラブ名改称し

初開催

11月2日(木)、板橋区シニアクラブ連合会主催、板橋区共催、板橋区社会福祉協議会、後援の「板橋区シニアクラブ連合会 第60回芸能大会」が開催されました。

板橋シニア連有志による余興をお



双葉蓬菜会「江戸芸かっぽれ」

今後の行事予定

新型コロナも下火になり開催の告知も心して周知していきたいと考えています。

- ・6月17日(月) 「第12回思い出の唄と踊りの集い」
- ・11月18日(月) 「第61回芸能大会」

楽しみいただいた後、開会式を催しました。来賓として、区長坂本健氏、区議会議長田中やすのり氏、社会福祉協議会会長相田義正氏、健康生きがい部長宮津毅氏をお招きしました。代表して区長、区議会議長よりありがたいお祝いのお言葉を頂戴いたしました。今回の芸能大会は、クラブ名が改称して初めての開催です。心機一転しこれからも精進してまいります。ご協力のほどよろしくお祈りします。出演者は、31グループ198名、総参加者約550名でした。(文化部 金子)

第11支部主催 世代交流事業

「未来と希望のハイタッチ」

第4回 ひこばえプロジェクト

第11支部 鈴木

シニア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ます。



たくさんの方作が並びました

今年も2月3日(土)〜4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。



プロジェクトメンバー

くありません。また会場にはシニアクラブ会員が作った作品も飾られ、折り紙も折って世代交

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、三園小学校の6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。絵に書いてある、おじいちゃん・おばあちゃんへのコメントを読むと本当に嬉し

流を行っていました。今年から、ターゲットポッチャも会場で行われ、子どもたちが楽しんでいました。2日間で300名を超える来場者があり、大成功に終わることができました。

◆「ひこばえ」とは??

ひこばえ(孫生え)とは木の根元から出る若い芽のこと。小学生2年生を若葉としてモチーフにしました。未来に向かって成長する若葉が健やかに真直ぐ力強く伸びていくことを希望しています。おじいちゃん・おばあちゃんの年輪が土台としてそれをしっかり支えています。



支部紹介

第4支部

全国ホテル・旅館百選の上位名旅館  
西伊豆「堂ヶ島  
ニユー銀水荘」



旅館前にて

この時期ホテル自慢のサンセットサービス（ロビーで生ビール・ソフトドリンク・アイス・コーヒー飲み放題）付で素晴らしい夕日と堂ヶ島の絶景を一望することができました。展望大浴場でひと風呂浴びて宴会場へ。2時間という時間制限もあり、料理も半ばでカラオケモードに入りました。皆さん自慢ののどを披露され、普段見られないお姿を拝見することができました。宴会では愛染寿菜クラブ

晩秋の11月30日（木）から12月1日（金）秋晴れのもと、久しぶりの支部旅行へ。総勢31名の参加で早朝の6時55分に志村坂下パーミヤン前を出発し、前野エコポリセンター、板橋本町で富士見地域のメンバーと合流し、一路首都高・東名・小田原

第2支部

日帰り親睦旅行

第2支部は、コロナの落ち着き始めた10月10日（火）、トップワールドの黒川さんのお世話で久しぶりに日帰り旅行を企画しました。7クラブの48名が集い、大型バス一台で板橋を出発。首都高速、アクアライン、海ほたるを見学し休憩。次にお待ちかね千葉県富津市の小泉酒造の銘酒「東魁盛」は美味しく試飲できるので、旅の初めの景気づけに数種類飲ませていただきました。

の渡邊会長が持ち込み料を支払い、高級ワインを振る舞われ普段あまり飲まない方も美味しくいただきました。宴会の最後に恒例の大塚道子さん（前野寿クラブ）の指導で東京音頭を輪踊りで締めました。その後、幹事さんの部屋で二次会、入れ替わり立ち代わり20数名が集まり和やかに飲み直し歓談、夜更けまで語り合い楽しい一夜を過ごしました。2日目は出発前にホテルの玄関前で記念写真、帰路は海産物の土産など買い物、伊豆のフルーツパークですらす釜まぶし膳の昼食、そして買い物の後、名水百選の柿田川湧水



久しぶりの旅行に笑顔溢れる

を見学し、しばらく東京の喧噪を忘れ思い出に残る旅となりました。帰路は道路状況も順調で予定通りに板橋に帰ってくる事ができ、楽しい一泊旅行も無事に終了することができました。今回の旅行では90歳以上の方が5名・最高齢の方はなんと95歳でした。参加された皆さんからたくさんのおお仲間を気遣い合いながらも無事に楽しい支部旅行ができたことが何よりでした。次回はどこへいくの？との声上がるほどでした。  
(第4支部 小森)

# 第4支部 手芸教室

秋晴れとはいえない天候ではありましたが、11月10日（金）に11クラブ中9クラブの婦人部、総勢40名と多くの方々に参加をしていただき「針も糸も使わずに作るポーチ作り」に挑戦いたしました。

さて、実際のポーチ作りですが、まず材料を手にした時は「何だ！こんなものか？」「簡単だ」と皆さん高をくくった感じでした。ところが、



意外と奥が深い手芸

どっこい（針と糸の代わり）布用両面テープがくせ者で、思った以上にやっかいで扱いづらく苦勞しました。制作中は参加者同士でわからないところを教え合ったり、和気あいあいとした雰囲気の中で親睦を深めました。

参加者からはそれぞれのクラブでも講習会を開きたいという声もいただきました。

（第4支部 後藤・塩田）

# 第8支部

## 4年越しの カラオケ大会

1月25日（木）、第8支部カラオケ大会が開催されました。4年越しとなった今回のカラオケ大会で印象的だったのは、出演者の半数以上が新しい方に変わっており、世代交代で若返りとなっていたこと、また、開演30分前にはほとんど全員着席しており、すでに会場内は熱気ムンムンの状態であったことです。

カラオケがはじまると、歌う方の態度にも自信が感じられ、また全体的に歌唱力も上がっており、4年と

富津市の金谷港から、東京湾フェリーで久里浜港まで約40分間大型フェリーの醍醐味を堪能しました。フェリーの走った後に残る泡が爽快です。

昼食は、「漁師料理よこすか」で8種の海鮮丼、天ぷらなど美味しく皆さん好評でした。

よこすかポートマーケットで地場産野菜、海産物、お菓子などいっぱい買い物をして、ケガや事故もなく無事帰ることができました。

このバス旅行は、大型バス一台に7クラブの方が参加されました。少し窮屈な感じだったかもしれませんが、せんが、今はバスの代が高いため程良いコスパかと思えます。

（第2支部 今井）



いう年月を感じさせられました。

今回は洋室仕様で音響がよかったです、椅子席だったことで体に無理がなかったこと、また

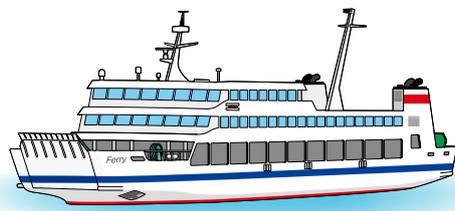
た1クラブ6人で昼食を入れても3時間半程度でちょうどいい長さだったと思います。以上のことから、以前行っていたように、年2回の開催に戻しては、と思うのですが……。

今回は全員がそのことに値するだけの気持ちを持った大会だったと思います。

（第8支部 阿部）



会場は熱気に包まれました



## 第6支部 昔遊び 世代交流会を開催

第6支部は、1月に昔遊び世代交流を2か所で実施しました。

1月20日(土)上板橋小学校の各教室にて、お手玉やけん玉、コマ、おはじき、あやとりを各教室で時間を決めて昔遊びの交流をしました。各担当の先生が時間ごとに巡回し、我々と一緒に遊ぶことができました。子どもによってはよくできる子、初めてでまだよくわからない子といういろいろでした。最初に先生が生徒にやり方を教えてくれたので、我々はその手伝いという形で対応しました。



懐かしみながら共に遊びました

上板橋小学校は当日、授業参観日でPTAの方々がおられたこともあり賑やかでした。これは上板橋小学校の行事の一環で、主催は上板橋小学校です。子どもたちとPTA、老人会との交流をして良い影響が得られると思います、これからは少しでも交代で多く会員が交流できればと思います。

1月25日(木)には、上板橋第四小学校の体育館にて交流しました。1年生の皆さん46名ですが、今回は、インフルエンザに罹患している生徒がいましたので、実質20数名が参加しました。当方は、24名で対応しました。輪投げ、お手玉、けん玉、コマ、折り紙、あやとりを各コーナーに区分し、我々は手分けして決められた位置で対応し、生徒が時間を決めて各コーナーを回る方式で交流しました。当日は、とても寒い日でしたが体育館内は暖房があり暖かい環境でした。私は、けん玉を受け持ちました。遥か昔のことで、教えるというよりも、共に遊んだという方が正解かもしれません。他には、輪投げ、コマ、あやとり、お手玉、折り紙について遊びました。これから多くの会員にこの行事を体験してもらい、少しでも健康寿命が延びるよう期待したいと思います。

(第6支部 清水)

## 第10支部 きずな深める 世代間交流会

10月23日(月)午前10時30分より、区立紅梅児童館にて恒例の世代間交流会を開催しました。参加人数は幼児親子6組と徳丸地区の老人会5クラブ11名、館長、職員を含め27名。今回は幼児親子10組参加予定でしたがインフルエンザ等の体調不良のため4組が不参加となり、交流の盛り上がり欠けると思われましたが職員さんの頑張りですべて無事終了することができました。

はじめに西崎指導員による司会で、紅梅児童館小林館長のあいさつと老人クラブ参加者の紹介(徳丸ニユースターの会、徳丸春秋会、徳丸ほのぼのクラブ、徳丸マナーズクラブ、三ツ和熟年クラブ)があり、老人クラブを代表して三ツ和熟年クラブの木村会長より館長はじめ職員さんへ準備のお礼と参加親子さんへ感謝のことで開会しました。

まずは、オープニングとして脳トレ(これには老人会の皆さんも苦闘)、玉入れゲーム、交流大玉送りゲーム、そしてメインは天候に恵まれて屋上に全員移動してジャンボ



お子様から元気ももらいました

シャボン玉遊び、老人会の会員も大きなシャボン玉を作り、お子様も声をだし追いかけて参加者全員が楽しめました。最後に「ふるさと」を合唱し、楽しいゲームは終了しました。

この後プレゼントタイムとして老人会員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、お子様からのプレゼントとして老人会の皆さんに手作りのハンガーをいただき会員一同感激しました。老人会からはハッピーダビットソン三輪車ほか幼児用の玩具を寄贈し、館長より披露され、大変喜ばれました。

最後に西崎指導員より閉会のあいさつ、その後出口に向かって2列に並んだ幼児親子の見送りを受け、老人会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ました。

(第10支部 木村)

### 第11支部

## 食欲、芸術、スポーツの秋

第11支部では9月から11月にかけて、3つのスポーツ競技大会が赤塚体育館グラウンドで行われました。天候にも恵まれ9月26日(火)は「グラウンド・ゴルフ大会」、10月20日(金)は「ペタ



9月に行われたグラウンド・ゴルフ大会

ンク大会」、11月6日(月)には「輪投げ大会」とスポーツの秋にふさわしく3つの競技を行いました。参加人数は前回より減少しましたが、約120名の参加がありました。

「輪投げ大会」では最高年齢95歳の方が参加され、競技を楽しんでいただきました。各競技において日頃の練習成果を出された方、出されなかった方もいたようですが、また次の各大会に向け練習に取り組んでいただけならと思います。

すべての大会で笑いや残念がる声が飛び交い、楽しい雰囲気の中、閉会することができました。

(第11支部 今井)

### 第12支部

## 楽しく競ったグラウンド・ゴルフ大会

第12支部では昨年11月6日(月)に、旧高島第7小学校校庭で令和5年度グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

心配した天気もまずまずで参加者63名が、午前9時30分よりスタート。各自2ホールを回りなごやかに終了しました。

優勝は16ホール合計30点、ホールインワン2回の高一寿会遠藤幾代さんでした。

(第12支部 宇於崎)



仲間と楽しくプレイ

## 単位クラブだより

### 双葉蓬菜会

#### 第4支部

### 作品展で努力賞に入りました

双葉蓬菜会の折り紙教室は、2ヶ月に1回、講師を会員の川端真由美さんをお願いして楽しんでおります。作品はその時節に合うものを先生のレパートリーの中から選んでもらい、楽しみながら折っています。

以前から作品展の手芸の入賞作品を見て、私たちの作品もいつか入賞できるといいなと思っておりました。2



グループで受賞した力作

年前に初めて秋をテーマにした作品を出品しましたが、見事落選しました。

今年に入って、今度こそはという意気込みで、作品に取り組みました。まずテーマを何にしようかと考えて、やっと出たのが、「童謡」をテーマにして作品を作ろうということでした。

まず、チューリップをみんなたくさん折って「咲いた咲いたチューリップの花が」が出来上がりました。その勢いで童謡を頭に描きながら、カタツムリ、めだかの学校、もしもしカメよ、おたまじゃくし、カエルの学校等、15曲の童謡が浮かび上がり、全員で喜々として作り上げました。

飾りつけは、「こうしよう、ああしよう」と楽しみながら考え、ようやく出品までたどり着きました。

「努力賞」が目に入った時は、「やったー!!」とみんなで大喜びでした。

折り紙は、指先と頭を連動させなくてはならないので、折った後はなんとなく頭の回転が良くなったような気がします。認知症の予防にもつながることだし、仲間をさらに増やしたいから楽しく続けていきたいと思っております。

(第4支部 江原)

氷川クラブ

第1支部

第8回歩け大会開催

氷川クラブでは、11月29日(水)に、恒例の「歩け大会」を開催しました。27名の参加申し込みがあり、各班に分かれ実施しました。本年は、近場のお年寄りの原宿と呼ばれる巣鴨高岩寺を目的に出発し、本堂前にて集合写真の撮影を済ませて、各班自由行動、自由解散と決め、散策を開始しました。とげぬき地蔵尊参拝や馴染みの店で土産を買い求め、昼食も各班自由に決め、楽しく談話のひと時を過ごしました。

健康な方は旧中山道を歩き、足の不自由な方は、地下鉄にて帰途につきました。穏やかな晩秋の一日を、会員の皆様の協力により、無事楽しく過ごしました。

(氷川クラブ 尾美)



高岩寺で記念撮影

上板橋高砂会

第6支部

阿部前会長の

素晴らしい講演

7月7日(金)七軒家集会所で、当会の誕生会・親睦会に阿部前会長を講師にお招きしました。教員として板橋区勤務中の思い出や板橋シニア連の役員在任中のことなどを講演いただきました。

当日、出席した会員の中には阿部

高一寿会

第12支部

だれでも楽しく麻雀

高一寿会(会員200名)では麻雀クラブなどクラブ活動が11クラブあります。今回は麻雀クラブを紹介させていただきます。毎週木曜日、地元の小中学校内にある介護予防センターを利用して朝9時より行なっています。昼食をはさんで午後は1時30分から4時30分まで、中間で休憩を取り健康管理に注意しながらあくまで健康麻雀が本意で活動をしています。

現在会員25名、女性が半分参加しています。年間3回の麻雀大会の開催および、上期下期の点数累計を行なっています。また、同会場にて毎週火曜日の午後初心者向けの麻雀研究会を

講師の名前さえ知らない方が多数でしたが、終わってみれば大きな拍手が止まらない講演でした。阿部前会長の人間としての魅力が垣間見た素晴らしいひと時でした。

参加者のなかには、中学校の生徒として阿部校長の教えを受けた会員もいました。一瞬の場面には、いろいろなドラマがあることを再認識しました。

(上板橋高砂会 清水)

行なっており、高一寿会の会員以外でもどなたでも参加できます。希望の方は直接会場へもしくは高一寿会へお問い合わせください。

(高一寿会 宇於崎)



わいわい麻雀を楽しみます

高島平七福会

第12支部

35周年祝賀会

12月10日(日)、私

ども七福会の35周年の祝賀会が行われ、土田板橋シニア連会長始め、12支部阿部



支部長、そして日頃お世話になっている地域の方々総勢57名の参加者がありました。この日に花を添えるように、12月7日の東京都老人クラブ大会で、七福会が板橋で唯一「優良老人クラブ」を受賞したという土田会長の言葉に、改めて私たちは身の引き締まる思いでした。

地域の高島平新聞の社長も参加して、早速12月15日号に当日の様子を掲載していただきました。

七福会が誕生して35年、今日の日を忘れることなく、さらに私たちはこの賞に恥じないような会になっていかなくてはならないと決意しております。

集いあった一人ひとりが、七福会の40周年そして50周年を見据えながら、それぞれが新たな思いの一步を踏み出していききたいと思っております。

(高島平七福会 西山)

# 短歌

## 一ノ瀬美智子 選・評

**天** 暗いニュースの多かった一月。日本中を喜ばせて打上げに成り功しましたね。よくまとめて詠まれました。

**地** 若々しいうたです。青春の思

い出をいつまでも忘れずに元気に生きて下さい。

**人** 運だけではないでしょう。あなたの努力と生命力です。感謝の気持ちで楽しく生きて下さい。

寒暖が定まらぬ内師走来る

地球の悲鳴が聞こえる様な  
及ぐち松寿会 上野 晴美

大切な事は笑顔とご挨拶

老人会を変わりて思う  
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

今日の無事明日もと祈り床につく

安否確認されている身に  
朝日クラブ 浅賀 清

山坂を乗り越えて来たこの肩に

おっとどっこい又のぼり坂  
朝日クラブ 橘 恭子

天の原カラスの行水してみれば

背中を垢を孫の手で掻く  
仲宿睦双葉会 増野 孝雄

移りゆく季節の風感じぬままに

カレンダーは残り一枚  
及ぐち松寿会 新井 美知

赤旗の海となりしや冬の漁

口あんぐりの品の良き民  
仲宿睦双葉会 増野 信子

### ちよつと添削

### 短歌

初出展に金賞がおどろき歓喜し

八十路の秋に  
↓初出展金賞もらいおどろきぬ  
八十路の秋にあふるる希望  
仲宿睦双葉会 磯部志津子

襟元から覗くセーター春を呼ぶ

私の好きな若草色  
↓襟元から覗くセーター春を呼ぶ  
私の好きな若草の色  
朝日クラブ 西谷 照子

山々は水を蓄え川となり

大地を潤し命をつなぐ  
仲宿睦双葉会 藤生 桂風

友と来て話題はつきぬ土手の上

小春日和に食欲が増す  
仲宿睦双葉会 杉本フミエ

ベコニアの咲き誇りたる温室の

頭の上を小鳥飛び交う  
朝日クラブ 三堀 龍江

大雪や出口だけでも道作り

シャベルの重み耐えかねる吾  
朝日クラブ 田中ふみ子

**地** 利久梅咲きて想うは初恋の

君みまかりし青春の候  
蓮根南やすらぎ会 高橋みつ子

正月に凧揚げ遊びし幼き日

仲間の子も共に九十  
常盤光寿会 吉田 憲司

迎春のつどいに舞たる風の盆

心ひとつに仲間と踊る  
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

山間のバス停で降りし母の里

手をつなぎ行きし昔忘れず  
桜川旺寿会 久保 親二

静かなる小春日和の公園で

水鳥見ながら友と語らう  
前野寿クラブ 高木 洋子

はるかなる流れに架かる渡月橋

降る雪の中奥瑳瑛風情  
乃ぐち松寿会 篠崎 章子

新築と更地の目立つ我が町は

世代の変遷やむなき事か  
乃ぐち松寿会 松村 綾子

戦災も天災も逃げ今生きる

正月三が運に感謝し  
朝日クラブ 田中 正巳

碧霄にほつかと浮かぶ白い月

「SLIM」の着陸夢の一步へ  
朝日クラブ 藤越 秀明

### 原稿募集

次回 196号(7月発行)  
原稿締切日 5月30日(木)

# 俳句 大澤 游子 選・評

**天** 紅葉山から湧き出る水音、仏様と聴く二人、なんとも厳かな感じが最高です。

**地** 中七から下五の表現の発見がいいですね。きつと幸運の

雨でしょう！

**人** 時間を忘れ懸命な練習姿が浮かびます。清書もきつと力強い達筆のことでしょう。

散る紅葉天狗も見てるや否や

常盤光寿会 遠藤美代子

夕迫るほどに輝く曼殊沙華

桜川旺寿会 久保 親二

茜空くつきり富士の初景色

常盤光寿会 熊野 照美

初踊りこころ豊かにわれ老いぬ

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

初富士や孫とかぞえる願いごと

常盤光寿会 鎌形 和子

余寒まだ有りて朝寝の老の日々

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

霜月や半袖姿の登校児

乃ぐち松寿会 新井 美知

濃く淹れる朝の珈琲大晦日

朝日クラブ 藤越 秀明

冬の朝開かぬ寂しさジャムのフタ

朝日クラブ 西谷 照子

芽吹く世は天変地異に無事祈る

蓮根東寿会 今村 将

しあわせが体内巡る冬日の湯

双葉蓬菜会 大村 和子

路地裏にまゆ黒々の雪達磨

朝日クラブ 橘 恭子

無人なる館の庭の柿たわわ

常盤光寿会 尾関 昭子

新米の旨みはおにぎりストリート

常盤光寿会 吉田 憲司

**天**

御仏と聴く水音や深紅葉

朝日クラブ 浅賀 清

**地**

夜の静寂弥生の土へ雨の音

前野寿クラブ 青木 真弓

**人**

日脚伸ばふ半紙飛び出す筆の先

双葉蓬菜会 江原 輝義

新豆腐ほのと真水の匂ひして

常盤光寿会 宮崎 幸雄

父母ありてこそその故郷曼珠沙華

常盤光寿会 畑 乃武子

夢破れ天人災の三日

朝日クラブ 田中 正己

部屋ひとつ灯してひとり雑煮餅

常盤光寿会 矢島千代子



## 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
- 片足立ちの状態でも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。

ちよつと添削

俳句

保護犬はココア色聖バレンタイン

↓保護犬はココアの毛色バレンタイン

双葉蓬葉会 木村 和子

昇龍の背に乗り行かん初御空

↓昇龍の背に乗り行かん去年今年

常盤光寿会 尾関 昭子

立春の猫大欠伸昼下がり

↓立春や真昼の猫の大欠伸

小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

天高く柿の照葉や散歩道

↓蒼穹へ柿の照葉や散歩道

朝日クラブ 三堀 龍江

藁燃やす煙りたなびく晩秋かな

↓藁燃やす煙たなびく秋の暮

常盤光寿会 松田 翠

大寒や明治の時計ふところに

↓明治の懐中時計うららけし

常盤光寿会 鈴木ヒサ子



川柳

選挙戦新手裏道金と券

朝日クラブ 田中 正己

インボイス骨の髄まで消費税

朝日クラブ 浅賀 清

癸卯とんで跳ね跳ね次は辰

仲宿睦双葉会 藤生 桂鳳

国出ると微笑戻る総理かな

朝日クラブ 藤越 秀明

節分に鬼のない国平和かな

仲宿睦双葉会 新田 大寒

ゆずられし座席は温し老いの身に

桜川旺寿会 久保 親二

孫が来た年末年始金欠病

大和会 鈴木 博

年老いて我が子に遠慮するを知る

朝日クラブ 三堀 龍江

断捨離や思い出ばかり元のまま

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

めでたさも多分最後の年女

朝日クラブ 橋 恭子

防災コラム

地震が起きたときガスはどうする？

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

- ①まずは自分の身の安全を確保しましょう。
- ②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。ガス臭いときはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめ

て、換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を閉めて、ガス業者に連絡してください。

- ③避難するときは、ガス機器を止め、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を全て閉めてください。



出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html>)

「第16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】  
写真

- 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 6 年 6 月 30 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索





【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（歴史散歩）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。

シニアクラブ 会員大募集

【お問い合わせ先】板橋区シニアクラブ連合会

☎03-3963-5334 (※月曜～金曜10時から15時まで)

広報部の声

194号より、正式に板橋シニア連となり会員の方の元気な活動をお伝えしたいと思っております。一方、会員の方の自然減を補うため、各クラブで色々な活動を企画されており、情報共有を発信していきたいと思っております。(河原)

スポンサー各位への御礼

この会報紙「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。

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

＜基本グッズ＞

- 貴重品（現金・保険証など）
- 救急セット（常備薬または処方箋も）
- 飲料水（最低でも水500ml）
- 非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ（予備乾電池）
- ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
- 手袋（軍手）
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

＜あと役立つグッズ＞

- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）
- カイロ
- おしりふき（大判で、体ふきに便利）
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



内科・小児科

萩原医院

☎03-3961-8380 板橋区中板橋21番2号

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント塩は
- 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

