



板橋区シニアクラブ連合会

板橋シニア連

No.

196

令和6年7月
発行

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>

未来を築くシニア活動



令和6年度板橋区シニアクラブ連合会 定期総会 未来への再編成

5月20日（月）9時30分から板橋区文化会館4階大会議室で、令和6年度板橋区シニアクラブ連合会の定期総会が行われました。現在のクラブ数118のうち、90クラブが出席し、18クラブの委任状があり、総会は成立しました。

定期総会に先立ち「周年クラブ表彰」がおこなわれ、9クラブの代表が、板橋区長から表彰状を授与されました。

土田会長からは、令和6年の板橋シニア連の現状の説明があり、現在の会員数9132名（昨年比42.9名減）、クラブ数118（昨年から7クラブが廃止）になり、新規加入のさらなる強化のお願いがありました。

議案第1号は令和5年度の各部の活動報告、議案第2号は会計から令和5年度の決算報告、監事から会計監査報告があり、両議案の質疑応答後、賛成多数で承認されました。土田会長から令和6年度の板橋シニア連の基本方針の説明

に続いて、議案第3号の令和6年度の各部事業計画が発表され、議案第4号として、令和6年度の収支予算明細の説明がありました。1名の方の質問がありましたが、両議案とも賛成多数によって承認されました。

続いて、議案第5号（特別決議）で板橋シニア連の会費変更が提案されました。提案理由は、会員数の減少による収入低下により、板橋シニア連の活動に支障をきたすようになったためです。令和7年度から各クラブからの年会費を80円、行事参加費を一人300円にアップすることが提案されました。

質疑応答・審議の後、挙手により特別決議の賛否を問う、賛成77票、反対5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、賛成票が85.5%とそれ以上でしたので、会費変更が承認されました。

（広報部 松原）

令和6年度板橋区シニアクラブ連合会 努力目標

新会員勧誘と健康促進

一・新会員加入促進運動の継続

年々会員の減少傾向が続く、本年度の会員は9132名となりました。会員減少により直接影響してくるのが年会費の減収です。このままの状態が続けば、

各部の事業計画が実施できなくなり、連合会の運営が成り立たなくなってしまう。危機感を持って各クラブ会長の一層のご協力をお願いいたします。

一・筋力トレーニングの継続

高齢者の体力増進については、私たちに課せられた喫緊の課題と考えます。まず「筋トレ」を実施し、特に生活行動の基本である足の強化と、免疫力の強化をし、生活習慣病を撃退する有酸素運動（ウォーキング等）を奨励し、フレイル予防に全力で取り組みましょう。一人でも多くの会員を参加させるよう努力しましょう。

二・近隣クラブ会員同士との友好・交流の推進

各クラブ間の交流を各支部や近隣クラブで意図的にそのような場をつくってみることをお勧め

します。グラウンド・ゴルフや軽スポーツをする場所の確保も大変です。近隣のクラブと合同で実施してみたいかがでしょう。人の輪が広がり、笑顔の輪も広がり

ます。万が一、クラブが解散した場合でも、日頃交流があれば、クラブ移動がスムーズにいけます。（土田会長）



坂本区長からの周年クラブ表彰（板橋長生会の鈴木さん）



（小茂根サンクラブ 池田さん）

令和6年度感謝状贈呈クラブ一覧（周年クラブ）

クラブ名	支部	創立年月日	周年
板橋長生会	11	1973.04.01	50
常盤台みどり会	6	1973.05.01	50
上板橋高砂会	6	1973.05.16	50
南弥生クラブ	3	1973.10.27	50
上板橋喜楽会	6	1973.11.01	50
板三三桜会	1	1974.02.28	50
楽友クラブ	12	1983.04.01	40
トキワクラブ	6	1983.08.01	40
小茂根サンクラブ	5	1993.05.23	30

令和5年度 収支決算書

収入の部

自 令和5年4月1日 至 令和6年3月31日

項 目	令和5年予算額	令和5年実績	増減額	内 訳				
前年度繰越金	1,101,400	1,101,400	0	前年度より繰越金				
会費	3,008,000	3,041,120	33,120	会員数 9,503.5 名×@ 320-				
板橋区補助金	5,607,640	6,251,427	643,787	板橋区補助金				
東老連助成金	0	147,300	147,300	東老連助成金、体育部 リズムダンス				
社協助成金	263,000	250,000	-13,000	芸能大会・作品展・スポーツ大会				
シルバー助成金	30,000	30,000	0	作品展				
行事参加費	300,000	213,100	-86,900	寿大学・ 作品展	体育部	文化部(旅行・ 芸能・唄と踊り・ ダンス	女性社会部 (女性部・ 手芸教室)	盛年部
				62,000	48,800	4,100	26,000	72,200
広告料	300,000	159,220	-140,780	広報誌折込広告料収入				
仮受金	0	125,276	125,276	赤い羽根募金				
新年会費	0	420,000	420,000					
雑収入	0	19	19	利息				
その他		85,860	85,860	会計簿・手帳等				
合計 (1)	10,610,040	11,824,722	1,214,682					

支出の部

活動費	厚生盛年部	145,000	211,715	66,715	23 区ウォーキング下見及び当日の交通費	
	教養	寿大学	2,200,000	2,713,665	513,665	寿大学講師料・書記手当・同運営等部会費
		作品展	1,020,000	708,193	-311,807	会場設営展示・賞状印刷及び表彰式等
		囲碁将棋	90,000	64,144	-25,856	大会費用
	体育スポーツ	380,000	543,308	163,308	ゲートボール・ベタンク・輪投げ・グラウンドゴルフ等各大会費用、部会費他	
	文化部	芸能大会	300,000	279,828	-20,172	大会費用
		唄と踊り	200,000	164,424	-35,576	大会費用
		ダンスパーティ	25,000	2,330	-22,670	ダンス部 差し入れ代
	女性部	世代交流	496,000	468,000	-28,000	次世代との交流活動等（117 クラブ×@ 4,000 円）
		社会奉仕活動費	312,500	272,500	-40,000	敬老の日前後 社会に奉仕する活動費（109 クラブ×@ 2,500 円）
		女性・社会部	130,000	128,987	-1,013	（女性部）手芸教室・リズムダンス・赤い羽根募金
広報部	1,500,000	1,556,109	56,109	広報誌、部活動紹介パンフレット発行、ホームページ更新、部会等		
小計（A）		6,798,500	7,113,203	314,703		
運営費	企画部	70,000	152,460	82,460	新任会長等研修会・会員増強表彰・板老連研修等	
	総務	事務費	440,000	523,430	83,430	事務所当番手当等
		通信費	130,000	90,005	-39,995	電話・FAX・送料等
		印刷費	630,000	702,944	72,944	コピー機関連費用及びリース代等
		渉外費	120,000	20,000	-100,000	地域・外部団体交流（祝儀）
		慶弔費	20,000	4,320	-15,680	慶弔用
		消耗品費	30,000	20,937	-9,063	事務用品（文具・領収書等）
		会議費	45,000	252,704	207,704	全老連秋田大会 2 名、委員会・三役会等
		交通費	70,000	64,300	-5,700	区内外出張費等
		総会費	200,000	62,846	-137,154	会場費・運営費等
		新年会費	200,000	477,500	277,500	会場費・運営費等
		予備費	220,540	27,500	-193,040	助成金返納等（令和4年度）
	支部費	470,000	469,750	-250	支部活動費（人数払い）	
	東老連会費	1,116,000	1,125,220	9,220	124 クラブ×@ 9,000 円 + 手数料	
	会費	20,000	48,262	28,262	東老連会費等	
	仮受金		125,276	0	赤い羽根募金	
	雑費	30,000	79,712	49,712	事務所電気代、振込手数料、両替手数料等	
特別会計 準備金		0	200,000	200,000	70 周年記念誌発行準備金	
小計（B）		3,811,540	4,447,166	635,626		
合計（2）(A+B)		10,610,040	11,560,369	950,329		

翌期繰越金 (1) - (2) 264,353 円

令和 6 年度 収支予算

収入の部

自 令和 6 年 4 月 1 日 至 令和 7 年 3 月 31 日

項 目	令和 6 年予算額	内 訳
前年度繰越金	264,353	
会費	2,922,240	会員数 9,132 名×@ 320 円
板橋区補助金	6,175,784	
東老連助成金	30,000	
社協助成金	250,000	芸能大会、作品展、スポーツ
シルバー助成金	30,000	作品展
行事参加費	220,000	作品展、スポーツ、ウォーキング
広告料	150,000	広報誌「板橋シニア連」折込広告料、業者委託
預かり	0	赤い羽根募金
雑収入	5,000	利息等
新年会費	0	
その他	0	
合計 (1)	10,047,377	

支出の部

活動費	厚生盛年部	200,000	23 区ウォーキング当日交通費、下見交通費	
	教養	寿大学	2,300,000	寿大学講師、書記手当、同運営等部会費
		作品展	900,000	会場設営、賞状印刷及び表彰式等
		囲碁将棋	60,000	大会費用
	体育スポーツ	300,000	ゲートボールペタンク、輪投げ、グラウンド・ゴルフ	
	文化部	芸能大会	280,000	芸能大会諸経費・部会費
		歌と踊り	160,000	大会費用・部会費
		ダンスパーティ	10,000	諸経費
	女性部	世代交流	472,000	次世代との交流活動費、118 クラブ×@ 4000 円
		社会奉仕活動費	295,000	社会奉仕活動、118 クラブ×@ 2500 円
		女性・社会部	150,000	友愛活動、手芸教室、リズムダンス教室
広報部	1,500,000	広報誌発行・ホームページ更新・部会		
小計（A）		6,627,000		
運営費	企画部	70,000	会員表彰・研修会・シニア連	
	総務	事務費	480,000	東老連総会・理事会・ブロック会議等・当番手当等
		通信費	90,000	電話、FAX、送料等
		印刷費	650,000	コピー機関連費用及びリース代等
		渉外費	20,000	地域、外部団体交流（祝儀）
		慶弔費	5,000	慶弔用
		消耗品費	20,000	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	60,000	区内外出張費
		総会費	40,000	会場費、運営費等
		新年会費	100,000	会場費、運営費等
		前払金	0	
		予備費	76,777	諸経費
	会費	0		
	支部費	456,600	支部活動費（人数払い）9,132 名×@ 50	
	東老連会費	1,062,000	118 クラブ×@ 9,000 円	
	備品費	0		
	雑費	45,000	事務所電気代等 赤い羽根募金	
	その他	0		
特別会計	役員理事記念品費	0		
	災害時特別積立金	0		
	準備金	200,000	70 周年記念誌発行準備金	
小計（B）		3,420,377		
合計（2）(A+B)		10,047,377		

会員加入促進運動報告

前進を続けるための取り組み

令和5年度会員加入促進運動の結果、746名の新会員の方々が加わり、1175名の退会者がありました。連合会の名称も変更し、新たな時代へと前進しています。交流の輪を広げ、より活気ある板橋シニア連を目指していきましょう！

令和6年度 会員数一覧

令和6年4月1日時点

クラブ No	第2支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
17	熊野町寿会	50	58	-8	4	12
53	中丸寿会	104	107	-3	3	6
58	南町八千代会	93	96	-3	9	12
79	中丸中町白寿会	89	94	-5	2	7
97	子安クラブ	66	66	0	7	7
98	すみよし千寿会	32	31	1	3	2
102	金井町友の会	93	93	0	12	12
第2支部 合計		527	545	-18	40	58

クラブ No	第3支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
12	西寿会	107	111	-4	6	10
21	大山本町寿楽会	54	49	5	10	5
25	仲町長寿会	104	110	-6	8	14
33	中板橋高砂会	95	91	4	4	0
34	中板橋友愛クラブ	97	99	-2	8	10
52	弥生町北天寿会	92	93	-1	2	3
61	幸町幸寿会	44	50	-6	0	6
74	南弥生クラブ	86	101	-15	1	16
83	幸栄クラブ	80	86	-6	0	6
第3支部 合計		759	790	-31	39	70

クラブ No	第1支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
8	稲荷台青春クラブ	103	93	10	13	3
24	栄町福寿会	119	124	-5	5	10
44	大山東町明寿会	63	53	10	16	6
46	宮元親和会	82	92	-10	2	12
50	仲宿睦双葉会	78	83	-5	0	5
59	四ツ又寿栄会	24	24	0	0	0
73	仲宿東寿会	56	62	-6	0	6
75	板三三桜会	98	93	5	12	7
103	板橋仲よし会	39	38	1	3	2
113	氷川クラブ	65	64	1	7	6
119	金沢千とせ会	28	35	-7	0	7
120	板橋東芳寿会	51	61	-10	2	12
122	板二東シルバー会	30	34	-4	1	5
175	藤栄クラブ	34	33	1	2	1
179	加賀みどり会	50	47	3	6	3
第1支部 合計		920	936	-16	69	85

クラブ No	第6支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
9	常盤光寿会	94	96	-2	5	7
55	南一長寿クラブ	123	124	-1	8	9
70	上板橋高砂会	109	105	4	18	14
72	常盤台みどり会	46	49	-3	4	7
76	長寿友の会	84	91	-7	4	11
78	上板橋喜楽会	122	125	-3	4	7
137	トキワクラブ	36	36	0	1	1
172	東新東寿会	93	98	-5	3	8
第6支部 合計		707	724	-17	47	64

クラブ No	第7支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
27	清和クラブ	174	170	4	30	26
41	蓮沼大原町寿会	0	55	-55	0	55
63	朝日クラブ	34	29	5	5	0
99	和泉クラブ	62	63	-1	6	7
100	清水町清寿会	54	53	1	1	0
110	蓮沼第四青葉会	47	40	7	7	0
133	大原あやめ会	0	21	-21	0	21
第7支部 合計		371	431	-60	49	109

クラブ No	第8支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
4	志村栄光クラブ	61	62	-1	4	5
48	坂下一丁目長寿会	49	62	-13	5	18
49	志村長命会	31	33	-2	7	9
126	小豆沢グリーンクラブ	81	83	-2	4	6
130	小豆沢幸友クラブ	71	73	-2	4	6
140	小豆沢にりん草クラブ	38	49	-11	1	12
178	煌き倶楽部	52	51	1	4	3
第8支部 合計		383	413	-30	29	59

クラブ No	第4支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
2	本町自由クラブ	37	41	-4	5	9
3	愛染寿栄クラブ	99	98	1	15	14
5	双葉蓬萊会	97	95	2	10	8
38	前野寿クラブ	70	63	7	13	6
93	大和会	75	81	-6	3	9
94	明和友の会	47	44	3	3	0
112	双葉高砂会	80	79	1	10	9
132	富士見寿会	32	34	-2	2	4
151	富士見町もみじ会	74	74	0	6	6
170	野菊会	41	37	4	6	2
176	富士見長友会	107	96	11	16	5
第4支部 合計		759	742	17	89	72

クラブ No	第5支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
7	生光会クラブ	55	57	-2	1	3
15	東山光寿会	192	212	-20	5	25
18	東新クラブ	96	96	0	6	6
29	大谷口寿美齡クラブ	76	66	10	13	3
30	寿クラブ	75	81	-6	3	9
37	北寿クラブ	168	167	1	15	14
67	茂呂桜寿会	105	119	-14	1	15
71	小茂根二丁目楽生会	84	76	8	9	1
88	桜川旺寿会	94	101	-7	9	16
95	小茂根サンクラブ	64	64	0	9	9
111	大谷口四部福寿会	73	73	0	14	14
115	小茂根寿光会	85	101	-16	2	18
125	向原団地緑寿会	68	70	-2	4	6
第5支部 合計		1,235	1,283	-48	91	139



クラブ No	第11支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
11	成増南松寿クラブ	103	112	-9	8	17
28	成増団地親和会	78	73	5	18	13
31	上赤塚長生会	67	71	-4	5	9
56	赤塚ことぶき会	113	117	-4	4	8
60	赤塚寿光会	121	93	28	33	5
66	板橋長生会	42	39	3	8	5
107	乃ぐち松寿会	68	65	3	6	3
114	赤塚百寿会	94	97	-3	8	11
116	三園寿クラブ	63	64	-1	0	1
131	新町熟年会	68	79	-11	0	11
143	ゆりの木会	122	128	-6	6	12
148	番匠免寿会	93	92	1	9	8
153	四葉永寿会	56	57	-1	10	11
155	赤塚遊友クラブ	59	61	-2	3	5
159	成増松竹会	186	182	4	20	16
第11支部 合計		1,333	1,330	3	138	135

クラブ No	第12支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
14	高島平二丁目地老人クラブ悠々会	70	78	-8	4	12
47	新河岸あけぼの会	47	55	-8	1	9
84	高島平寿会	0	41	-41	0	41
86	高島平青葉クラブ	36	36	0	3	3
121	新河岸新友会	0	38	-38	0	38
128	高一寿会	198	200	-2	10	12
135	楽友クラブ	42	41	1	4	3
141	未広会	28	31	-3	0	3
150	高島平七福会	61	61	0	4	4
157	エイト熟年会	30	31	-1	4	5
167	しらさぎクラブ	34	39	-5	2	7
177	第二高島平寿会	25	37	-12	3	15
第12支部 合計		571	688	-117	35	152

166	板橋同胞長寿会	90	92	-2	0	2
-----	---------	----	----	----	---	---

合計		R 6	R 5	増減	新規 入会者数	退会者 数
		9,132	9,561	-429	746	1,175

クラブ No	第9支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
6	舟渡福寿会	96	94	2	14	12
45	蓮根坂下三丁目芳寿会	116	110	6	17	11
51	蓮根東寿会	125	122	3	11	8
54	蓮根本町はすのみ会	72	70	2	9	7
57	仲蓮根寿会	126	122	4	6	2
62	長後長寿会	144	147	-3	13	16
65	蓮根南やすらぎ会	83	91	-8	0	8
124	蓮根五月会	48	48	0	0	0
134	坂下わかば会	0	33	-33	0	33
第9支部 合計		810	837	-27	70	97

クラブ No	第10支部クラブ名	会員数		増減	新規 入会者数	退会者 数
		R 6	R 5			
22	中台若松会	39	52	-13	0	13
39	西台第一白寿会	29	29	0	0	0
40	西台第二白寿会	39	44	-5	1	6
106	若木明和会	0	30	-30	0	30
149	徳丸春秋会	0	39	-39	0	39
164	SUNクラブ	175	167	8	15	7
168	三ツ和熟年クラブ	92	93	-1	4	5
169	西台五美会	31	35	-4	5	9
171	徳丸親和ほのほのクラブ	124	126	-2	11	13
174	徳丸ニュースターの会	63	63	0	9	9
180	徳丸マナーズクラブ	75	72	3	5	2
第10支部 合計		667	750	-83	50	133



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

満開の桜、土産は旬の魚介

4月8日(月)、10日(水)、11日(木)春の日帰りバス旅行で茨城県石岡市常陸風土記の丘へ花見に行ってみました。

天候は、8日は花曇りでちょうど良かったように私は感じました。10日、11日は快晴でバスの車窓からの往路、復路の桜も満開で美しく咲き誇り、常陸風土記の丘の桜も満開でした。8日は、枝垂桜はこれからでしたが行楽には素晴らしく良かったように思います。昼食後、腹ごなしに那珂湊おさかな市場で新鮮な魚



雲一つない快晴



美しい桜を満喫

や干物、わかめの買い物に行っていました。

板橋シニア連では年に数回、日帰りバス旅行を企画・運営しております。円安・行政の指導により旅行代金はちよつと高めになっていますが、気分転換も含めてご参加されてはいかがでしょう。か？ ほとんどドアツードアで、ちよつとした旅行気分が味わえるので高齢者でも楽しんでですね。

(文化部 金子)

リズム体操

長寿社会を支える通いの場

毎月実施しているリズム体操は雨の日も、晴れの日も、参加者がわくわくしながら楽しみに来ています。中にはお友だちに誘われて新しく参加する方もいます。

が、何年も続けている方もいます。皆さまが参加する大きな動機は、健康づくりです。

人生70年代が大きく変化し、80年・90年いや100年の時代となりました。これからは、介護予防活動の促進を図る・地域の親睦交流の一助とすることや、地域共生社会の実現に向けて友愛活動を基盤とした多様な生活基盤・通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援などの地域での支え合いの場が大事になります。

リズム体操は大いに社会参加の場づくりに貢献しています。皆さまも毎月実施されます体操を通して「フレイル予防」要介護になら

ないように健康の場を生かしましょう。

「目と口で笑いましょ！」

8月16日(金)・9月10日(火)・10月7日(月)いずれも板橋区立グリーンホール601号室10時から実施予定。

(女性・社会部 渡邊)



健康づくりと親睦の場です

第73回ゲートボール大会

日頃の成果を披露

5月23日(木)薄曇りの中、東坂下広場において第73回ゲートボール大会を開催しました。7クラブが参加し、歓声と笑顔飛び交う1日でした。

(体育部 鈴木)

順位	クラブ名
優勝	長後長寿会A
準優勝	ふれあい混成
3位	エイト熟年会



大いに盛り上がりました

板橋区シニアクラブ連合会事業報告



24期は148名が入学

寿大学22期・23期生の合同修了式が、令和6年3月21日(木)に文化会館小ホールで行われました。両期生は、コロナ禍の下で時間の調整等、さまざまな困難を乗り越えて受講して修了式に臨みました。結果、両期で227名の修了証書と55名の精勤賞が出ました。

その後に行われた「謝恩会」にも半数以上の方が参加して互いの健闘を称え合いました。

寿大学修了式・入学式

24期生学びをスタート



22・23期はコロナ禍乗り越え修了

翌月4月11日(木)には「24期生(148名)」の入学式を同じく文化会館小ホールで、寿大学名誉学長の坂本区長ご臨席の下、厳かに行われ、晴れやかにスタートすることができました。なお、受講生は最終的に157名になりました。

また、今期より「俳句科」と「かな書道科」の講師の方、および「俳句科」の書記の方の変更がありました。

(教養部 山口)



プレー後ボールに集まる選手ら



受賞者が揃い、喜びの記念撮影

第2回ボッチャ大会を、3月7日(木)に小豆沢野球場にて開催いたしました。

38チーム112名、関係者19名、総勢131名が参加。令和5年3月に初めてのボッチャ練習会を開催し、ペタンクとともに高齢

者が実施しやすい競技として定着しつつあります。参加者数もペタンク大会よりもボッチャ大会のほうが若干多く、ボッチャはどこでもでき、道具が軽く運搬が楽、また競技の自由さ、手軽さが人気ようです。

(体育部 鈴木)

第2回ボッチャ大会

38チーム112名が参加

ブロック	ブロックの優秀賞
A	富士見長友会C
B	朝日クラブA
C	清和クラブB
D	金井町友の会A
E	金井町友の会B
F	板橋仲よしクラブB
G	板橋仲よしクラブC

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

ウォーキング教室

山手七福神巡り

6月10日(月)にウォーキング教室として、目黒区の歴史散歩を行いました。港区の白金高輪駅を出発して、加藤清正公ゆかりの覚林寺(毘沙門天)↓瑞聖寺(布袋尊)↓妙円寺(福祿寿・寿老人)を通って、目黒区に入り大円寺(大黒天)↓蟠龍寺(弁財天)↓目黒不動(恵比寿)と回る山手七福神巡りでした。最後に東急目黒線不動前駅で解散しました。

(厚生・盛年部
小菅)



七福神巡り



今年の舞台は板橋区

東京都老人クラブ連合会の城西ブロックは、板橋区、練馬区、杉並区、中野区、豊島区の5区が集まったブロックです。

毎年持ち回りで開催されますが、今年は板橋区シニア連の担当で6月12日(水)に、小豆沢体育館にて、第15回城西ブロック輪投げ大会が開催されました。各区代表の6チームが参加し、合計30チーム150名で、熱戦が繰り広げられました。

結果は別表のとおり、優勝、準優勝とも練馬区が獲得し、板橋区は4位・5位でしたが、飛び賞を多く獲得できました。来年は練馬区の開催となります。

(体育部 鈴木)



1 手首のスナップを利かせ大きく投げる

順位	クラブ名	地区	得点
優勝	関町千歳会	練馬区	508点
準優勝	シニアクラブ若竹会	練馬区	487点
3位	富士見ヶ丘一心会	杉並区	483点
4位	西台第一白寿会	板橋区	478点
5位	赤塚百寿会	板橋区	463点
飛び賞(15位)	清和クラブ	板橋区	388点
飛び賞(20位)	小豆沢グリーンクラブ	板橋区	347点
飛び賞(25位)	新町熟年会	板橋区	312点



第15回城西ブロック輪投げ大会

支部紹介

第4支部

合同健康運動

我が支部では、クラブ間の交流を盛んにすることと各クラブが抱えている問題点を共有する意図で、合同の活動を実施している。

今年度は、支部内のほとんどのクラブが実施している「筋トレ」を取り上げ、情報交換と学習を深める事にした。

初めに、3年間の実績のある双葉蓬萊会に依頼した。このクラブは板橋シニア連阿部前会長が所属するクラブで板橋区が推奨している「10の筋トレ」を導入して

いる。また、このクラブは一般の方にも声を掛け、そのためか2年連続、会員増に繋がり東老連表彰を受賞している。筋トレの指導内容はきめ細かく「トレーニングは楽しみながらやる」ことに主眼を置いた活動で大いに参考になった。



阿部前会長によるトレーニングの基本講話

士見長友会のリバイバルダンス運動編で、曲は美空ひばりの「お祭りマンボ」、リズムに乗ってにぎやかに楽しい雰囲気のリズムダンスであった。

2つのクラブの発表後、阿部前会長が作られた資料をもとに、長い経験から得たトレーニングの基本についての講話があり、きめ細かく楽しい話があり、参加者は大満足でした。終了後に、参加者に今回の企画の感想を聞くと内容が良かった。ぜひ続けて欲しい、との意見が多く次回に期待したいと思います。関係者のご協力に感謝します。

(第4支部 土田)

第5支部

桜川地区 グラウンド・ゴルフ大会

ゴールデンウィークも終わった5月11日(土)、町会連合会桜川支部主催のグラウンド・ゴルフ大会が、桜川小学校校庭をお借りして行われました。参加者は60名(桜川支部は6町会で構成しているので、各町会10名、参加者はほとんどシニアクラブの面々)。天気は快晴! 選手の皆さんは他町会の方々と「あら! お



快晴の空の下参加者集結

久しぶり」とか「体調崩して……」と情報交換し、和気あいあいとした雰囲気になりました。プレーが始まると、皆さん真剣に……ため息、拍手、ナイスの声。熱い戦いが繰り広げられました。

結果、団体戦を制したのは、茂呂町会、個人戦は桜川町会の小林さんでした。拍手とおめでどうの声で会も終了。お世話になった桜川地域センターの方々、お片付けに残る人たちに「ありがとう」の言葉を残し「秋の大会にまた元気で会いましょう」のあいさつをして帰りました。

(第5支部 荒時)



技術と戦略が光るプレー

第7支部

第7支部世代交流報告

3月24日(日)に令和5年度をしめくくる第7支部世代交流が、清水地域センターレクホールにて実施されました。当日は9時から11時までめいっばい交流しました。シニアメンバー9名は8時半に集合し、受付役が子どもの参加者14名と同時参加の父兄さん5名にスタンプカードを渡し全員参加の交流になりました。ゲームとして輪投げ2レーン、ボッチャ2面で白熱の対戦が行われ、大いに盛り上がりました。

(第7支部 及川)



白熱したボッチャ



幅広い世代の参加者が集まりました

第7支部

輪投げ大会開催

支部恒例第22回大会は北風冷たい3月9日(土)に、清水地域センターレクホールで5クラブ35名参加のもと開催しました。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。準備体操後、参加者は3レーンに分かれ、6ゲームトータ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取り、ラスト2ゲームで順位決定、成績発表となりました。

今回の成績は寒さのせいか伸び悩みましたが、来年の開催を約し終了しました。

成績は次のとおりです。

(第7支部 藤越)

順位	氏名(クラブ名)	スコア
1位	土屋 幸男(清和クラブ)	138点
2位	松崎 律子(清和クラブ)	103点
3位	中 竹夫(清和クラブ)	94点
4位	大野木健夫(朝日クラブ)	93点
5位	田中ふみ子(朝日クラブ)	92点



応援の声にも力が入る

第9支部

志村ブロック合同新年会復活

2月16日(金)、蓮根地域センターで第7支部、第8支部、第9支部合同の新年会を開催しました。コロナで長い間中止していた飲食・カラオケを復活。第2部の冒頭では正月らしく舟渡福寿会鈴木恵治さんのどじょうすくい・八木節、蓮根坂下三



どじょうすくい・八木節

丁目芳寿会
鈴木ミツ子
さんの新舞
踊「おわら
慕情」が披
露され、そ

の後に各クラブののど自慢カラオケが始まりました。最後は参加者全員で唱歌「さくら」を熱唱し、4年ぶりの楽しい祝宴を締めくくりました。
(第9支部 齋藤)



新舞踊「おわら慕情」

第9支部

600畳の大藤棚

4月30日(火)、第9支部の日帰り親睦旅行で「あしかがフラワーパーク」を訪れました。「一度は行ってみたかった」、「一人ではなかなか行く機会がないので」となかなかの人氣で、総勢60名バス2台となりました。途中、ワイパーが忙しく働くほど雨が降り心配しましたが、現地は雨がやみ、ときどき日が照るほど良い天気となりました。

「ふじのはな物語」大藤まつり2024」では、樹齢160年を超える600畳の大藤が咲き誇り、評判どおり見事な光景でした。幻想的な花々に囲まれて美味しいお弁当をいただきました。東京の近郊でこんないいところがあつたのかと参加者一同大感激でした。

帰路、道の駅「みかも」に寄り、たくさんのお土産、買い物をして車中でビンゴゲームを楽しみ、豪華景品に満足、満足。渋滞もなく、本当に楽しく充実した1日でした。また次回もお会いしましょう。

(参加者より)

大藤や長寿もたらず神となる
ツバメの葉モップで払う道の駅

(第9支部 齋藤)

第10支部

笑顔の絶えない1年

10支部としての主な活動

(2023年)

6月28日 大磯・湯河原・小田原方面のバス旅行
9月9日 和唐 西台店での懇親会



天気も回復し美しい光景を堪能



見事な藤棚

10月23日 紅梅児童館にて世代交流
11月29日 千葉県九十九里浜、見浜園へのバス旅行

第10支部の佐藤支部長が会議でいつも曰く「皆さん、残された人生を大いに楽しみましょう!」。第10支部では会員の皆さんに人氣のあるバス旅行を、シニア連恒例の春、秋のバス旅行とは別に実施しています。

6月28日には大磯・湯河原・小田原方面へ行つたのですが、11月29日にも千葉県九十九里浜、見浜園への旅行を実施(バス3台、117名参加)し好評でした。いろいろな旅行社が企画しているバス旅行もありますが、馴染みの人たちと自宅近くから出発。そして戻れる旅行は大変ありがたいと喜ばれております。

また、毎月の会長会議に出席の各クラブの会長(10名)が、9月9日中華料理店「和唐 西台店」に集合し、数年ぶりに懇親会を開催しました。コロナ禍でなかなかこのような場を持つことができませんでしたが、会長同士の親睦会は単に飲食を楽しむだけでなくその後の情報交換にも意義深いものでした。

支部活動を明るく楽しいものに盛り上げる、そんな企画をこれからも考えていきたいものです。

(第10支部 宮村)

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 半寿過ぎてても多趣味でいらつ
しやつてすばらしいですね。これから
も短歌もたくさんつくって下さいね。
地 九条のもと七十余年平和が続
きました。この先も続きますよう私

も祈っております。

人 今は便利な機器のお陰で地球
の彼方からでもすぐ近くのようにお
話できて安心ですね。

天

趣味いっぱいあつて至福な半寿過ぎ

歌に文芸スポーツしてる

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

地

真夜中も闇とならざるファミレスに

友らと激論憲法9条

桜川旺寿会 久保 親二

人

近況を知らせる異国の息子とは

スマホ片手にラインで会話

乃ぐち松寿会 新井 美知

角界へ一年で咲く大の里

見ているだけでファイト湧きでる

朝日クラブ 田中 正己

指先の健康志向手習いを

初夏の風あび楽しむ九十路

朝日クラブ 田中ふみ子

断末魔鳩は私の足元へ

襲うカラスはB29

仲宿睦双葉会 新田 大寒

寿の色紙に残る朱色の手

そつと併せて在りし日のふ

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

富士の部屋新屋「尊」春嵐

二〇年と四股名を刻む

朝日クラブ 藤越 秀明

伊豆めぐる楽し船旅紺碧の

遠く見ゆるは流人の島か

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

笑うこと少なくなったこの頃は

お笑い番組録画して観る

仲宿睦双葉会 磯部志津子

原因は加齢と言われた帰り道

見上げた空に飛行機雲が

朝日クラブ 西谷 照子

中央線地響あげてまっしぐら

鉄橋渡るものすごい音

朝日クラブ 三堀 龍江

おさんどんから解き離されし吾が友は

追う夢ができ明日に生きた

朝日クラブ 浅賀 清

戦後は一月遅れの入学に

古きアルバム実感をする

仲宿睦双葉会 杉本フミエ

文芸部春の句会の駄作の催促

うんざりすると短歌は出来た

仲宿睦双葉会 増野 信子

菜花摘み蕨のような物があり

慌てて掴む長虫の腹

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

ちよつと添削

短歌

古寺の晩鐘なびく滋賀の里

紫の君おわすかの如

↓滋賀の里古寺の晩鐘たなびきて

紫の君おわすかのごと

乃ぐち松寿会 松村 綾子

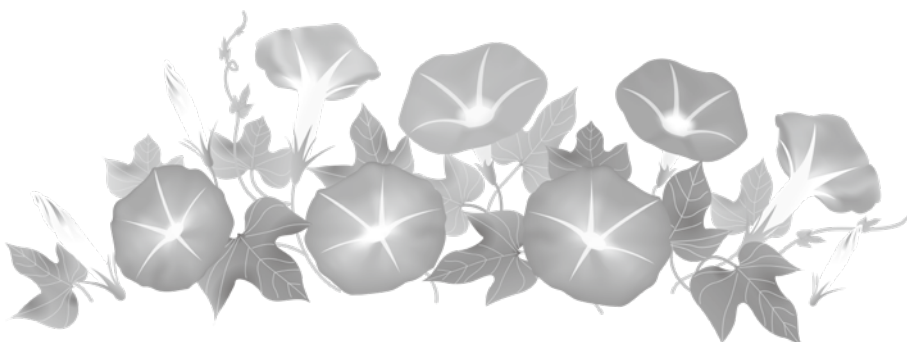
空海の徳を偲びて四国路を
巡る御遍路陰し

↓空海の徳を偲びて四国路の
遍路の古寺は陰し山道

仲宿睦双葉会 藤生 桂凰

原稿募集

次回 197号(10月発行)
原稿締切日 8月20日(火)



俳句 大澤 游子 選・評

天 復興ままならぬ様子ですがせめての薫風が半島全体を癒してくれホツとします。

地 パラスポーツの衝撃的な活躍に、たゆまぬ努力、目を見張りました。

天

能登の海山にも里にも風薫る

双葉蓬菜会 江原 輝義

地

天高しパラスポーツのインパルス

蓮根東寿会 今村富久恵

人

筍や子の成長に畏怖さえも

常盤光寿会 尾関 昭子

薫風や白き椅子置くカフェテラス

常盤光寿会 畑 乃武子

青桐や母は寡婦として子を育て

高島平青葉クラブ 安住 正子

五月晴れ土手に寝て聞くトランペット

常盤光寿会 矢島千代子

熱中症に注意・注意と梅雨明け

乃ぐち松寿会 新井 美知

のどけしや血液型の話して

常盤光寿会 宮崎 幸雄

幼子がさくらさくらと追いかけて

常盤光寿会 熊野 照美

た。天高しの季語が最高です。

人 子供の成長の早さ、筍との取り合わせて驚きの様子がよく現れています。

庭石^{にわせきしやう} 莠行儀良く咲く道路ぎわ

常盤光寿会 鎌形 和子

よくもまあコロナが去りて黄砂くる

仲宿睦双葉会 増野 信子

五月晴ポニーも砂場で砂浴びる

仲宿睦双葉会 新田 大寒

老いの身や若葉にひたり赤ベンチ

朝日クラブ 田中ふみ子

花冷えに足腰痛む卒寿かな

常盤光寿会 松田 翠

ちよつと添削

俳句

静寂を破るがごとく河鹿蛙かな

↓静寂を破るがごとく河鹿鳴く

仲宿睦双葉会 増野 孝雄

新舞踊和服艶やか風薫る

↓風薫る和服艶やか新舞踊

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

宇宙と舞う見えぬ花粉の春の鼻

↓宇宙を舞う見えぬ花粉や春愁ふ

朝日クラブ 浅賀 清

古民家の軒下蜂巣の威嚇する

↓古民家の軒下蜂の威嚇かな

蓮根東寿会 今村 将

大の里国技見事に初夏の風

↓初夏や国技見事に大の里

または

↓大の里の国技見事や初夏の風

朝日クラブ 田中 正己

山の宿食後のデザート星月夜

↓山の宿食後のデザート星月夜

常盤光寿会 吉田 憲司

中央線地響あげて夏の雨

↓夏雨や地響あげる中央線

朝日クラブ 三堀 龍江

五月雨や燕飛び交うビルの窓

↓俄雨燕飛び交うビルの窓

朝日クラブ 三堀 龍江

ほほえましく猫背の竹の子や

↓竹の子の少し猫背を見つけた

朝日クラブ 西谷 照子

たおやかにたおやかに咲くふじの花

↓たおやかにたおやかに伸びふじの花

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

川柳

金星を配って休む綱の人

朝日クラブ 藤越 秀明

ロングラン俺々コロナ物価高

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

八十越えた越えれば超えたでまた欲が

桜川旺寿会 久保 親二

静と動聡太と翔平元氣のもと

朝日クラブ 西谷 照子

白内障術後バツチリ顔のシミ

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

『現代語』信ずる者はすくわれぬ

朝日クラブ 田中ふみ子

ちよつと添削

川柳

もしトラにもしもの備えする麻生

↓トランプにもしもの備えする麻生

朝日クラブ 浅賀 清

小池知事3選出馬自信顔

↓小池知事3選出馬自信顔

朝日クラブ 田中 正己





令和6年度 板橋シニア連行事予定

令和 / 月	日	行事予定
令和6年 4月	15日頃	板橋シニア連会報 195号発行
	上旬	春の日帰りバス旅行
	11日	第24期寿大学「入学式」、授業開講
		ウォーキング教室 4月～5月は品川区を歩きました
5月	14日	10:00～ リズムダンス教室 場所: グリーンホール 601室
	20日	板橋シニア連定期総会 文化会館4階大会議室
	23日	第73回ゲートボール大会 場所: 東坂下広場
6月	7日	第3回ボッチャ大会(屋内) 場所: 小豆沢体育館
	11日	10:00～ リズムダンス教室 場所: グリーンホール 601室
	17日	第12回「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 6月～9月は目黒区を歩きます (7月下旬・8月は夏休み)
7月	15日頃	板橋シニア連会報 196号発行
	16日	10:00～ リズムダンス教室 場所: グリーンホール 601室
		納涼ダンスパーティー (予定)
		夏季日帰りバス旅行
8月	16日	10:00～ リズムダンス教室 場所: グリーンホール 601室
	27日	区長を囲む会
		健康麻雀大会 (予定)
		手作り講習会
9月	19日	第35回ペタンク大会(予備日: 26日) 場所: 小豆沢野球場
	15日～21日	「社会奉仕の日」全国一斉運動
	21日	第46回囲碁・将棋大会
10月	15日頃	板橋シニア連会報 197号発行
	10日	第15回グラウンド・ゴルフ大会(予備日: 17日) 場所: 小豆沢野球場
	21日～25日	第58回作品展 場所: 高島平区民館
		ウォーキング教室 10月・11月は足立区を歩きます
11月	18日	第61回芸能大会 場所: 文化会館大ホール
	20日	第37回輪投げ大会 場所: 小豆沢体育館
		秋の日帰りバス旅行
12月		クリスマスダンスパーティ (予定)
		健康講座
		「作品展」表彰式
令和7年 1月	15日頃	板橋シニア連会報 198号発行
	29日	板橋シニア連 新年会
		ウォーキング教室 1月・2月は葛飾区を歩きます
		区役所・板橋シニア連 PR コーナー展示
2月		
3月	7日	第4回ボッチャ大会(屋外)(予備日: 14日) 場所: 小豆沢野球場