



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.

197

令和6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>

黄金の並木道 心豊かに

城北中央公園

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。

2024年7月新規開院

前野町つばめクリニック
内科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~13:00	●	●	／	●	●	●	／
15:00~18:30	●	●	／	●	●	／	／

受付終了：午前 12:30、午後 18:15 休診日：水曜・日曜
板橋区前野町3-5-8 プレジール志村 1階
☎ 03-5918-8718

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
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

未来の子どもたちのために
社会福祉法人
あいあい保育園

板橋区仲宿32-3 (板橋区役所前駅より徒歩3分)
TEL 03-3964-5179
www.aiihoikuen.net

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

区長を囲む懇談会



坂本区長よりあいさつ

笑顔と歌声に
包まれた一夜

「区長を囲む懇談会」が8月27日（火）、午後6時より板橋区グリーンホール601号室で開催されました。

出席者は、板橋区シニアクラブ連合会の理事・監事の計23名と健康生きがい部長、長寿社会推進課長ほか計5名。奥永副会長の開会宣言に続き、土田会長のあいさつ、阿部顧問のあいさつがありました。来賓と役員の紹介の後、坂本区長がごあいさつされ、乾杯の音頭を水野健康生きがい部長が務めました。

和気あいあいと懇談し、その後のカラオケでは、会長ほか5名の方々によるのど自慢があり、トリは坂本区長が務め、大いに盛り上がりしました。最後に坪田副会長による閉会のあいさつで懇談会は終了しました。

（総務・企画部 根本）



区長を囲み記念の1枚



各テーブルで和やかにおしゃべり

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

第12回思い出の唄と踊りの集い

圧巻の南京玉すだれ

6月17日(月) 午前10時より板橋区立文化会館小ホールにて、第12回思い出の唄と踊りの集いが開催されました。当日はお天気にも恵まれ、例年より多数のお客様にお越しいただき、板橋区シニアクラブ連合会としても喜ばしい限りでした。

前半はコーラス、独唱に続きフォークダンス、フラダンス、「南京玉すだれ」な



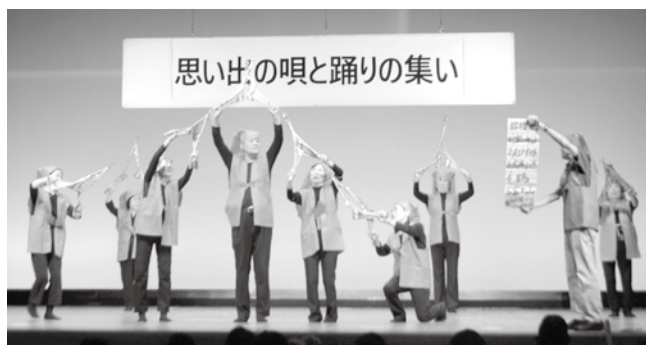
鉢巻き巻いて力強く演技

ど多彩な芸能が披露されました。さらに興味深い大和楽や、例年にも増して洗練された新舞踊など、さまざまな踊りが披露され、なかなか見ごたえのある舞台でした。

特筆すべきは第11支部連合による「南京玉すだれ」です。ここ数年着目しているのですが、当初は素人っぽさや小さなミスも見受けられました。しかし、年々芸に磨きがかかり、場を大いに盛り上げ、華やかで立派な芸へと成長されたように感じました。真剣に取り組まれていることが良くわかります。

もちろん、舞踊などの皆様も真剣に取り組み日々精進されているのを存じております。そのようなイベントを担当させていただく喜びを感じております。

(文化部 金子)



年々磨きがかかる南京玉すだれ

文化部よりお知らせ

令和6年11月18日(月)、板橋区立文化会館大ホールにて、第61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。観覧者の入場料は無料です。

皆さまお誘い合わせの上、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。

第3回ポッチャ大会

手軽さが魅力 激戦展開

第3回ポッチャ大会を6月7日(金)に小豆沢体育館にて開催いたしました。

ポッチャはベタンクと異なり、どこでもでき、道具が軽く運搬が楽であること、競技の自由さ・手軽さも相まって、毎回大勢の方に参加いただいております。今

後、単位クラブでの競技者のさらなる増加が予想されます。

激戦の末、各ブロックの優秀賞は、板橋伸よし会A、清和クラブA、板橋伸よし会C、富士見長友会C、以上4クラブでした。

(体育部 鈴木)



カギは集中力と戦略

手作り品手芸講習会

モコモコ毛糸で苔玉作り

女性社会部では8月20日(火)午後2時より、グリーンホール701で手作り品手芸講習会を行いました。

暑い中、12支部から各2名の参加がありました。今年の講習内容は、モコモコ毛糸で作る苔玉です。作り方はオアシス(発泡スチロールの玉)に爪楊枝で

穴をあけ、毛糸をランダムに巻き付け、最後に草花を飾り付けます。その後、

オアシスを水につけます。草花は庭等にある身近なもので十分です。

参加者は和気あいあいと作業することができました。各支部、クラブ等でも講習会を行います。比較的小規模にできますので、お誘いの上でお試しください。

(女性社会部 渡邊)



見せたり教えたりしながら制作



できあがり♪

夏の日帰りバス旅行

真夏の西伊豆
マンゴー狩り

板橋シニア連では7月17日(水)および7月31日(水)に、夏の日帰りバス旅行で伊豆方面へ行ってきました。訪れたのは、沼津御用邸記念公園、三島市にある伊豆フルーツパークでの昼食、そして近くのマンガ園で国産マンゴの収穫体験、小田原のかまぼこ店「鈴廣」での買い物です。天候は上々と



和風建築の美しさを堪能。

いうよりは、真夏日でした。駿河湾に面した沼津御用邸記念公園にある御用邸は、黒松林

に囲まれた明治時代に造られた閑静で素晴らしい和風建築です。大正天皇が皇太子の時に保養所として建設されたそうです。今度機会があれば本邸も入場料を払ってゆっくり内覧したいですね。海側は東屋があり、静かな駿河湾が一望でき、のんびりとした雰囲気時間があればお昼寝でもしたい気分でした。

昼食後はいよいよ三島のマンガ園で国産マンゴー狩りです。今回は「キーツ」という品種でした。ここでは年に4〜5

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

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

診療時間	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

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



救急箱

！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



マンゴー収穫体験に心躍る

種のマンゴーを栽培しており、時期をずらして長く楽しめるようです。暑かった一瞬、ほんとう暑かった。一瞬、南方のジャングルを探検するような気分になりました。しかし、ビニールハウスの中を駆け巡り、苦勞した分だけ手に入れたマンゴーは大切なお宝のように感じました。

鈴廣での買い物の後、帰りのバスの中では冷房が快適で、うつらうつらとしているうちに地元へ戻っていました。帰りは渋滞に巻き込まれ遅れましたが、完熟したマンゴーを食す思いをはせながら帰宅いたしました。

(文化部 金子)



笑顔で記念写真



和気あいあい

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

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

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



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

支部紹介

第2支部

筋トレで
フレイル予防

熊野地域センターにおいて、月2回行われるシニア連第2支部による10の筋トレは、毎回50名前後の方々が参加されています。



誰でも挑戦できる 10 の筋トレ

この活動の目的は、高齢者が元気に活躍できる地域づくりと、筋肉トレーニングです。参加者は、熊野地区7町会をはじめ、関係団体の皆さんです。令和4年に、今井支部長はじめ関係者により立ち上げた10の筋トレも2年近くが経ちました。「いいね熊野の支えあい」情報誌による不安や困りごとに関するアンケート結果でも、断トツに多かったのが自身の健康や病気に関することでした。この結果からも皆さんはフレイルに陥らないよう、自身の健康維持に関心を持っていることがうかがえます。また、「どんな活動に興味がありますか」という問いに、1位はラジオ体操や「10の筋トレ」が挙げられています。体調不良などで参加できない方は、熊野おとしよりセンターに相談し、自宅でもできる筋トレなど、何か良い

アドバイスを受けてほしいと思います。

普通筋トレというと、ダンベルなどを持つ筋力トレーニングをイメージする方も多いかと思いますが。しかし「10の筋トレ」は、運動ができる人もできない人も誰でも取り組める内容です。自重作用の効果で、ゆっくりと手を伸ばしたり足を上げたりの動作でも、常に重力にさらって筋力は使われます。筋肉は使わなければ退化し、適度に使えば維持発達することを理解していただきたいと思っています。

加齢にともない苦勞をする、速く歩くことや階段の昇り降りなど、生活機能の維持改善にも役立てば幸いです。

第2支部として、今後午前中の筋トレの時間を利用して、認知機能の改善や低下予防のための頭の体操など取り入れていきたいと思っています。どなたかいい情報をお知らせいただければ幸いです。

(第2支部 福代)

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・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	●	●	●	●	●	—

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

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](#)

第6支部

納涼カラオケ大会
開催

シニア連第6支部は、8月18日(日)、常盤台地域センターで、カラオケ大会を開催しました。

これは、年間スケジュールの一環で開催している行事で、当日は、8クラブから60人が参加しました。そのうち、カラオケ

でコーラス6人を含む31人が、日頃の成果を披露しました。

大会は、まず華やかな女性の踊りで開会しました。続いて吉幾三さんの「酒よ」を皮切りにさまざまな歌が続き、途中で男女混合6人のコーラス「夏の思い出」が挟まれました。その後、松原のぶえさんの「蜚」等が歌われ、参加者全員の健康を祝し、カラオケ大会を終了しました。

(第6支部 清水)



肩寄せ合い楽しくカラオケ

第7支部

カラオケ発表会

真夏の恒例行事であるカラオケ発表会は新型コロナウイルスによる中止が続き、4年ぶりの開催となりました。

酷暑の続く8月4日(日)、傘下クラブから37曲のエントリーがあり、出演者と応援者で清水地域センターレクホールが満席となりました。定刻の10時、幹事の和泉クラブ清水会長より開会宣言、中支部長よりあいさつ、司会進行役より注意事項の後、

全員で「青い山脈」を合唱しスタートしました。舞台では昭和の名曲、歌謡曲、演歌、ポップスと熱唱が続き、大きな声援と拍手で大いに盛り上がりました。

食事休憩をはさみ、午後の部がスタート。4年にわたるコロナによるブランクを全く感じさせない歌唱力で歌う人に大喝采。聴く人みんな、元気をもらいました。熱唱の末、合計37曲が歌い終わりました。閉会あいさつでは盛会のお礼、猛暑が続きますので参加者皆さまへ「くれぐれもご自愛を」との言葉があり終了いたしました。

(第7支部 藤越)



4年ぶり開催を喜ぶ参加者

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

いつ起こるかわからない災害。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



おおのり 大禮保育園

無病でよい子
元気のある
やさしい子

健康で
心の正しい
人になる

〒173-0014 板橋区大山東町13-2

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。

第5支部

初めての

輪投げ大会

暑い日が続く中、7月13日（土）午後、桜川地域センター2階レクリエーションホールにて、第5支部初めての輪投げ大会を開催しました。参加チームは11チーム、参加人数は60名。開会直前から応援の方々が続々と会場内へ。

根本支部長より開会のあいさつ、松原（東山光寿会）会長、大野（大谷口寿美齡クラブ）会長両氏のルール説明で開始しました。会場のあちこちで拍手と掛け声が飛び交い盛り上がりしました。結果は、1位が東山光寿会、2位が寿クラブ、3位が大谷口寿美齡クラブでした。ちな

みに個人戦1位は大竹紀子さん（小茂根寿光会）でした。表彰式も無事終了し、クラブ間の交流も生まれ、楽しい雰囲気の中で初めての輪投げ大会が終了しました。

（第5支部 荒時）



ナイスプレーに拍手・掛け声飛び交う

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意！

予想される事例（他県で同種のアポ電が発生しています）

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる！
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません！！
- ◆必ず誰かに相談する！絶対に現金等を渡してはいけません！！必ず家族や知人、警察に相談してください。

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。



給排水・空調・冷凍・消防設備
設計施工保守

第五冷暖房株式会社

板橋区前野町2丁目18番10号
TEL03-3967-8621

KAWADA
KAWADA INDUSTRIES, INC.

株式会社河田工業

板橋区板橋 4-15-5

☎03-5943-7721

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

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



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2-2-13 パークハイム1F

☎0120-298-540

介護保険によるバリアフリーリフォーム
他各種内外装工事承ります

有限会社 山東

板橋区東山町50-10

TEL 03-3974-0981

単位クラブだより

東山光寿会

第5支部

麻雀ことはじめ

麻雀教室を始めて5年になります。現在、教室に在籍する会員は18名です。毎週木曜日に開催する教室には、会員のほとんどが皆勤で参加し、麻雀を楽し

んでいます。その顔は何かを求めて明るくエネルギーが溢れています。麻雀の醍醐味は「卓上の136個の麻雀牌を混ぜ合わせ、配られた13牌の組み合わせに思いを馳せる」ことです。心が13牌の世界はどのような夢を見せるのか、自分の思いとこれから引いてくる牌との組み合わせを想像します。

心地良い環境を心がけています

ゲームが始まると、「引いてくる牌を13牌の中にどう迎え入れるか、どの牌を捨てるか」を最大17回繰り返し、他人に邪魔されずに自分が思い描く13牌を組み合わせていきます。これは自分だけの世界であり、これほど楽しいものはありません。これが麻雀の魅力です。

我々が目指しているのは、勝つための麻雀ではなく、楽しみながら上を目指していく健康マージャンです。麻雀教室の運営はおかげさまで、立ち上げ期から安定期に入りました。教室の運営で注意して実践していることは次の4つです。

1. 運営規約に会員がなじみ、トラブルなくプレーすること
2. 業界標準の麻雀卓、麻雀牌を整備し、会員に快適なプレー環境を提供すること
3. 飛沫防止板を麻雀卓上に設置し、コロナ対策に万全を期し、安全・安心を共有すること
4. 教養機材（ポータブルDVD、麻雀牌マグネット、ホワイトボード等）を整備、会員の教養に活用すること

これからは、麻雀教室で皆さんを麻雀の面白さに目覚めさせ、より愛されるようにしていくつもりです。板橋シニア連の皆さまで共感していただけたら、一緒に盛り上げていきたいと思っています。

（東山光寿会 雨宮）

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。

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

太陽と土と友達で
丈夫な身体とゆたかな心を

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

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

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

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

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 視聴率の為なのか大食い大盛を競うTVが多く辟易しますね。輸入国日本も食料危機はいつくるかわかりません。よく歌われました。

地 大変な作業現場には外国

天

「大食いを競うタレント他局では食料危機を訴えている」

朝日クラブ 橋 恭子

地

炎天下わずかな日陰に休憩す
解体現場の外国人ら

朝日クラブ 西谷 照子

人

今日の無事素肌沈めし幸せを
疲れ溶けゆく大きなあくび

朝日クラブ 金子タカ子

山積みの家計簿処分妻に問う

誰が書いたのきれいな字よね

朝日クラブ 藤越 秀明

梅雨寒や杖を突き突きポストまで

趣味の投稿孕寿過ぎて

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

人が多いですね。「無事に働いて下さい」と祈るばかりです。西谷様もそう願った事でしょう。人 一日の終わりのお風呂いいですね。大変よく表現されました。

卒寿去る葉月の門出願わくは

流れゆるやか岸につくまで
蓮根南やすらぎ会 関根 義信

朝露の泥より出でて咲く蓮の
音が聞こえし不忍池

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

満点に光ちりばめ花盛り

光枝垂れて美しの空

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

かぞえても数えても皆八枚の花

花びら持ちぬコスモスの花

桜川旺寿会 久保 親二

ちよつと添削

迎え火を炊きつつ両親は吾子待つ

台風予報解除祈りつ

↓迎え火を炊きつつおやは吾子待つ

台風予報解除祈りつ

仲宿睦双葉会 新田 大寒

数独と麻雀俳句わが脳の
衰え防ぐ自衛策かな
↓数独と麻雀俳句わが脳の
衰え防ぐ自衛策いま

乃ぐち松寿会 松村 綾子

孤独をなくす団地親和会

今日も笑顔で声かけに!!

↓孤独なくす団地親和会

今日も笑顔で声かけに行く

成増団地親和会 五十嵐利榮

異常気象いつまで続く人間の

叡知で守ろう青い地球を

↓異常気象いつまで続く人間の

知恵と化学で変えたいものを

乃ぐち松寿会 新井 美知

車いす押してもらひてさくら庭

見渡すかぎり心浮き立ち心華やぐ

↓車いす押してもらひてさくら庭

満開の花に心浮きたつ

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

原稿募集

次回 198号(1月発行)
原稿締切日 11月19日(火)

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。

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(股-1)第151553号

板橋区板橋2-40-6

TEL 03-3962-5641(代)

WA

建物や土地に関すること、
お気軽にご相談ください。

株式会社 **渡辺建築設計事務所**

建築設計、測量・登記

板橋区板橋 2-68-2 2F

TEL 03(3962)7831(代)

http://www.watanabe-archi.co.jp

税理士 **増田宏朗**

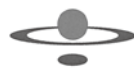
板橋区板橋2-68-1-2F

板橋区役所前

TEL 03-3579-3351

株式会社 辻紙商店

板橋区板橋 4-50-14 古田ビル 1F



医療ガス各種販売

東京酸素株式会社

板橋区前野町3-17-20

TEL 03-3968-0701



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

俳句 大澤 游子 選・評

天 大漁と季語の鱗雲がぴつたり合い、北の海で増々スケールの大きな句でスカツとしますね。

地 「火照る地の神」とは、よくぞ言いあてていますね。一読

天 鱗雲大漁旗は北の海
朝日クラブ 藤越 秀明

地 水打ちて火照る地の神鎮めけり
常盤光寿会 畑 乃武子

人 秋立つをちらつと知らせ午後の風
仲睦双葉会 新田 大寒

亡母も見し野外映画や遠き雷
双葉蓬菜会 大村 和子

小流れの平和公園蛍飛ぶ
常盤光寿会 尾関 昭子

この水辺四代続く蛍狩り
常盤光寿会 吉田 憲司

超えられぬ茄子味噌いため母の味
朝日クラブ 西谷 照子

ですんなり頭に入る俳句らしい句ですね。

人 まだまだ暑い日が続いているなか、午後の風にちらつと秋を知らせると細やかな表現がなんとも言えずいいですね。

病癒え榛名湖畔の初夏
常盤光寿会 熊野 照美

バイパス是一直線や姫女苑
双葉蓬菜会 江原 輝義

プラゴミの多さに驚く蟬時雨
乃ぐち松寿会 新井 美和

何処より来し白鷺のたわむれる
蓮根坂下3丁目芳寿会 鈴木 昇

蟬しぐれラジオ体操終わりけり
乃ぐち松寿会 松村 綾子

英検の三級合格夏の星
常盤光寿会 鎌形 和子

ちよつと添削

草むらの光る蛍にせせらぎ音
↓せせらぎや草むら光る初夏
常盤光寿会 松田 翠

夕暮れに糊のきかせたる浴衣かな
↓夕風や糊のききたる藍浴衣
常盤光寿会 梶野 則子

足裏に冷たさ覚え処暑の朝

↓足裏に床ひんやりと処暑の朝
桜川旺寿会 荒時 経子

五色沼紅葉と競う美しさ

↓五色沼紅葉と競う空の蒼
蓮根坂下3丁目芳寿会 鈴木ミツ子

玉音や学童疎開寺の夏

↓夏空や疎開の寺に聞く玉音
蓮根東寿会 今村富久恵

川柳

孫抱けぬ夫カラオケで孫うたう
蓮根坂下3丁目芳寿会 鈴木ミツ子

新紙幣早く来い来い皆んな来い
蓮根坂下3丁目芳寿会 鈴木 昇

盆踊り昔は音頭今アニソン
朝日クラブ 西谷 照子

席譲る優しき人の顔仏
仲睦双葉会 新田 大寒

救急車我が町通過ホツとする
大和会 鈴木 博

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。

健康 コラム とっても便利 お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。



宗教法人臨済宗日本佛光山

東京佛光山寺

板橋区熊野町35-3

TEL 03-5966-9037

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/>

浄土真宗本願寺派

富岳山 念宗寺

板橋区前野町1-52-2

TEL 03-5914-0477

FAX 03-5914-0478

真言宗 豊山派

常楽院

板橋区前野町4-20-8

☎ 03-3960-6593



【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…。【第12回思い出の唄と踊りの集い（詳細は3ページ）】をはじめ、日頃の活動成果を発表する場もあります！



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。

【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

「板橋シニア連」は、今号で第197号となりました。毎号のご愛読に多謝!! ところで、最近ある会員の方から、「支部や単位クラブの記事などは、自分が所属するクラブでなければあまり関心が持てない」と。そこで、より多くの方々に愛読していただくため、例えば「声」の広場とか「エッセイ」等の短文とかを新たに加えてはと思うのですが、ご意見をお寄せください。（柳場）

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。

内科・小児科

萩原医院

☎03-3961-8380

板橋区中板橋21番2号



職人さん募集中!!

衛生空調設備施工

タジマ株式会社

板橋区板橋1-41-11-101

TEL 03-6677-8017

不動産売買・買取・相続
お気軽にご相談ください!

24時間 ☎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

ご所有の不動産、買取ります。

ピットハウス 板橋店

創業46年（株）アイガーホーム

TEL 03-3964-5321

東京都板橋区板橋1-18-6



油

大

断

ルールを守って
安全運転

敵

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう