



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.

198

令和7年1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.nichicom.com>



会長あいさつ

令和7年 新年を迎えて

板橋区シニアクラブ連合会

会長 土田 保年

あけましておめでとうございます。会員の皆様には、お健やかで晴れやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中には、多大なるご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年もよろしくお願いいたします。

さて、新しい年を迎えると、今年のテーマを考えます。まず、喫緊の課題はやはり「会員加入促進運動」ではないでしょうか。この運動をもっと積極的に推し進めることが、大切に思います。

高齢化社会の真ただ中、孤独な高齢者や孤立した高齢者をご自分の地域から出さない覚悟で、ひと声かけたり、手を差し伸べたりする行動を会員皆で行いましょう。それが国が勧める「支え合い活動」につながるからです。

そして2つ目のテーマは、我々の筋力です。

加齢によって筋力が低下し要介護状態に近づくことをフレイルといいます。このフレイルは、高齢者にとって大きな恐怖の一つです。

しかし、そのフレイルは早期に始めるトレーニングによって、十分予防できるというわれています。その中心となるトレーニングが「筋トレ」です。

筋トレを実施するクラブが急増しつつある中、クラブを超えて、支部単位で筋トレ活動をしているところが数支部あると聞き、大変素晴らしいことだと思えます。

また、そこではクラブ間の交流もでき、仲間の輪がさらに広がり、多くの成果が生み出せることと思います。

さて、昨年4月に発行した、195号でのごあいさつを覚えていただけているでしょうか？
昨年度は、板橋シニア

連の中で会長辞任に伴うクラブの解散が6件もありました。とても残念で衝撃的な事で、延べ236名の方が行き場を失うことになりました。

当該クラブの皆様はもちろん、他のクラブの皆様にも、元気で楽しく過ごせるクラブを紹介し、近隣クラブとの交流も実施していただきたいと願い、ごあいさつとさせていただきます。

今、まさにその願いが実現していることを非常に嬉しく思います。

しかし、いまだに取り掛かれないクラブもあります。

今年は、会員の皆様の健康増進を一層進めるため、板橋シニア連全クラブが活動を実施し、皆様がお元気で、生き生きとした生活を送り、幸せを感じられる瞬間が増えますようにと切望いたします。

終わりに、会員の皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



区長あいさつ

シニア世代の
生きがいづくりに感謝

板橋区長 坂本 健

新年あけましておめでとうございます。

板橋区シニアクラブ連合会会員の皆様には、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、区政にあたたかいご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、板橋区では、団塊の世代の全てが75歳以上の後期高齢者となる2025年以降の諸課題に対応すべく、地域包括ケアシステムを中核としてシニア活動支援などを独自に加えた「板橋区版AIP」の事業に取り組んでいるところです。

友愛活動をはじめとする見守りや生活支援は、板橋区版AIPの構築にとって重要な役割を担っています。芸能大会や輪投げ大会など様々なイベントを開催され、シニア世代の

生きがいづくりにご尽力いただいていることに、心より感謝申し上げます。

諸々の活動には、各会長はじめ役員の皆様の並々ならぬご苦労やご腐心があることと拝察いたしますが、引き続き一層のご理解とご協力を賜りたく、お願い申し上げます。

長きにわたり、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、シニアクラブ連合会並びに各シニアクラブの今後益々のご発展と、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。新年のご挨拶とさせていただきます。



板橋区シニアクラブ連合会事業報告



栄えある賞をいただきました



阿部 勲様



ご参加された皆様

表彰された皆様、おめでとうございます！

氏名	主な経歴
阿部 勲	元板橋区シニアクラブ連合会会長
石川 隆彦	現桜川二丁目町会会長
今村 聡	現板橋区立小学校学校医
大戸 孝宏	現公益社団法人板橋青色申告会会長
岡野 昌治	現板橋区立小学校学校歯科医
草山 明子	現板橋防犯協会女性部部长
茂野 善之	元区議会議員
白土 周平	元加賀まちづくり協議会会長
塚田耕太郎	元加賀まちづくり協議会名誉会長
露木 保文	現小豆沢一丁目町会会長
戸田 敏之	現高島平二丁目団地自治会会長

長年にわたり、板橋区政の伸長発展に多大な貢献をされたとして、前板橋区シニアクラブ連合会会長の阿部勲様が表彰されました。阿部様は、長きにわたり、高齢者福祉の向上と地域の振興に貢献されたことを評価されました。その期間、なんと3期6年。板橋シニア連合会の基礎固めをしてくださった方で、都内のシニア連の中でも板橋が注目されるようになったのは、阿部様のご尽力あってこそです。表彰式は10月1日（火）10時から板橋区役所第1委員会室にて執

り行われ、その後祝賀会が大会議室で行われました。昭和7年10月1日に板橋区が誕生したのを記念して、毎年この日に区政の伸張と発展に貢献した人を対象に表彰しています。今年の受賞者は表の11名でした。阿部前会長は「板橋区シニアクラブ連合会の活動が区政に大きく貢献したことが評価された」と喜んでおられました。



いただいた表彰状と共に

令和6年度 区政功労者表彰式

長年の功績が表彰されました！

第46回板橋シニア連囲碁・将棋大会

最後まで熱戦くり広げられる

令和6年9月21日（土）、第46回板橋シニア連囲碁・将棋大会が、板橋文化会館4階の大会議室で行われました。当日は、多くの囲碁・将棋愛好者が参加され、囲碁が25名、将棋が19名、合計44名が集いました。

今年より、前回までの反省に立って試合開始時間を12時からに変更しました。今までは午前10時からでしたが、それだと昼食が中途半端になるとの意見が多かったからです。

今年も、昨年に勝る大熱戦が随所で見られました。時間オーバーに対

応する「時間の活用」の課題は、本大会では「時計の活用」をしなくても、ほぼ問題がありませんでした。また、今年も「敗者復活戦」があり、最後まで熱戦で堂々と戦っていた人が多かったで

す。日頃の成果を十分に発揮して、楽しい大会で終わりました。

（教養部 山口）



【囲碁の部 上位賞者】			
グループ	順位	氏名	クラブ名
A	優勝	長 和男	東新東寿会
	準優勝	江部 幸夫	高島平青葉クラブ
	第3位	齋藤 正爾	蓮根坂下三丁目芳寿会
	敗者復活賞	安武 史朗	加賀みどり会
B	優勝	広木 啓次	四ツ又寿栄会
	準優勝	相川 弘次	ゆりの木会
	第3位	金子 良夫	高島平青葉クラブ
	敗者復活賞	菅原 可展	大谷口寿美齡クラブ
C	優勝	但木 勝恒	朝日クラブ
	準優勝	奥田 照夫	東新東寿会
	第3位	小林 暉男	大和会
	敗者復活賞	板倉 誠一	東新東寿会
D	優勝	久野 澄夫	ゆりの木会
	準優勝	土屋 幸男	清和クラブ

【将棋の部 上位賞者】			
グループ	順位	氏名	クラブ名
A	優勝	森川 文男	北寿クラブ
	準優勝	加藤 英機	清水町清寿会
	第3位	山田 邦彦	愛染寿栄クラブ
	敗者復活賞	吉田 秀男	成増団地親和会
B	優勝	原田 平雄	蓮根南やすらぎ会
	準優勝	山田 利洋	成増団地親和会
	第3位	佐藤 守	成増団地親和会
	敗者復活賞	添田 信明	富士見長友会
C	優勝	藤島 洋	板三三桜会
	準優勝	湯原 豊文	板二東シルバー会

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

ドイツ村バスハイキング

秋晴れのもとリフレッシュ！

令和6年9月30日(月)晴れ。
板橋シニア連では、千葉県袖ケ浦のドイツ風農園をテーマとしたドイツ村へのバスハイキングを開催しました。

秋の訪れを予感する暑くもなく寒くもなく気分転換の行楽には程よいお天気でした。

お花畑を巡ったり様々なアクティビティを楽しんだり、童心に帰って楽しんだ方もいらつしやるようです。私も丘陵を下ってアーチェリーをやってきました。ちよっと自信があったのですが的に当たらん当たらん!!
下まで行って帰りの上り坂はチョット後悔した次第です。



ドイツ村へ無事到着



アウトドアを楽しみました



まるで本当にドイツに来たかのよう



みんなで楽しくランチ♪

帰って夜はぐっすり眠れました。十分にリフレッシュできました。時期によって夜はイルミネーションで本当に幻想的だそうです。(文化部 金子)

第61回芸能大会

各クラブ「本気」の演技で盛況！

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61回芸能大会」を板橋区立文化会館大ホールにて令和6年11月18日(月)10時開演で開催しました。

余興として第11支部連合による「南京玉すだれ」をお楽しみいただき、10時20分より開会式を催しました。

当芸能大会は板橋区シニア連合会による会員のための芸能大会です。圧巻はチームによる板橋区の高齢者の本気を見せる大会です。芸能活動すべてを対象にしていますので、我こそはと思われるチームは、どしどし本気の応募をしてください。新ジャンルも期待しています。

出演者31グループ+余興1チームで202名、総参加者約570名でした。(文化部 金子)



富士見長友会の華麗な演技



余興の「南京玉すだれ」盛り上がりました

板橋区シニアクラブ連合会事業報告



ナイスボール！



厳正なチェックをします

【大会結果】

ブロック	優秀チーム	最優秀チーム
A	清和クラブB	赤塚百寿会A
B	金井町友の会A	南町八千代会C
C	金井町友の会B	金井町友の会A
D	南町八千代会C	
E	清和クラブA	
F	赤塚百寿会	

第35回ペタンク大会を、令和6年9月19日（木）に小豆沢野球場にて開催いたしました。折からの残暑の厳しい中、参加者は例年より一割ほど減りましたが、24チーム72名が参加しました。関係者11名を合わせると総勢83名です。皆で元気に、最後までプレーを完了いたしました。今回は、A～Fの6ブロック分けによるブロック優秀チームを選出、さらに優秀6チームによる最優秀3チームの選拔を行いました。結果は表の通りです。



真剣に狙いを定めます

受賞チームの皆様、おめでとうございました。（体育部 鈴木）



大会開始を宣言

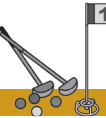


目指せ、ナイスショット

【団体賞】

順位	クラブ名	合計
優勝	清和クラブA	220
準優勝	東新東寿会A	223
3位	南一長寿クラブ	225
4位	煌き倶楽部A	228
5位	志村栄光クラブB	231
6位	朝日クラブA	234
7位	清和クラブB	240
8位	板橋仲よし会A	244

令和6年度第15回グラウンド・ゴルフ大会を10月10日（木）小豆沢野球場にて実施いたしました。大会には、47チーム280名がエントリーしました。関係者を含めて総勢300名の多数の参加者が集まりました。選手の方は、カラフルなユニフォームを用意し、はつらつとプレーしていました。結果は表の通りですが、団体優勝の清和クラブAと準優勝の東新東寿会Aは、東老連大会代表になりました。今回は、ホールインワンもたくさんの方が達成し、レベルの高さが感じられました。当日応援の方もたくさん来ていただいて、大変に盛り上がりしました。（体育部 鈴木）



総勢300名が集合！圧巻！

【個人賞】

順位	クラブ名／氏名	1回戦	2回戦	合計
優勝	東新東寿会A／渡辺喜代一	14	10	24
準優勝	高一寿会B／小山 修	11	14	25
3位	煌き倶楽部A／飯田 和子	18	15	33
4位	清和クラブA／結束 利一	15	18	33
4位	清和クラブA／大城田鶴子	12	21	33
4位	煌き倶楽部A／中川 義明	17	16	33

【ホールインワン賞】	
コース(30m)	クラブ名
Aコース 7番ホール	清和クラブA／大城田鶴子
	小豆沢幸友クラブB／佐藤 正司
	小豆沢グリーンクラブ／坪田 知子
Bコース 7番ホール	南弥生クラブ／常木 幸子
	板三三桜会／渡辺 裕子
	煌き倶楽部A／飯田 和子
Cコース 7番ホール	愛染寿栄クラブ／伊藤 晶子
	蓮根五月会／尾山 進
	清和クラブC／長澤多美子
	加賀みどり会A／宮原 寛夫

元気に皆でプレー！！

第35回。ペタンク大会

第15回板橋シニア連グラウンド・ゴルフ大会

レベルの高い大会で応援にも熱入る

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

エアロビクス講習会

リズムに合わせ、楽しく練習

10月17日（木）に東老連講師の岡崎智美先生をお招きして健康フェスタで踊る「東京ブギウギ」のエアロビクス講習会を実施しました。

少し早いリズムに合わせて最初は悪戦苦闘でしたが、最後は楽しくリズムに合わせて汗を流しました。

先生からは「運動として体を動かしていくのではなく、日常の中で体を動かしましょう」とお言葉をいただきました。

例えば、歩幅を少し広げて歩いたり、ときには手の振りは肩甲骨を伸ばすようにいつもより後まで振ったりするなど無理せずに行うこと、鏡を見て「今日もかわいいね」という気持ちが大事です、とのこと。

「寝る前には今日も1日頑張ったね。ありがと

うと自分を褒めてあげてくださいね。明日への活力になると思いますよ」とのお話でした。参加された方も笑顔で講習会を終えました。

（女性社会部 渡辺）



大会へ向けて練習しました

支部紹介

第1支部

カラオケ 懇親会の開催



みんなで盛り上がりました

11月13日（水）、第1支部の定例月次会（15老人クラブ）の後、コロナ明け久しぶりに食事会とカラオケ懇親会を29名の参加のもと、板橋地域センターの2階の和室で開催しました。

特にカラオケ大会は、二東シルバー会会長・山田さんの司会のもと、約3時間間にわたり、全員が日頃の實力を発揮し、大いに盛り上がりました。

また、各クラブ相互の親交も深め合いました。

（第1支部 河原）

第8支部

第8支部 カラオケ大会

昨年9月25日（水）に第8支部のカラオケ大会を行いました。

第1回目は28年前の1996年7月29日に41名参加にて開催でした。今回は48回目にあたります。担当クラブの石館会長と石田支部長のご挨拶が終わり、開演にさきだち全員で合唱し、39名の歌声の始まりです。また90歳以上の方も2名いらっしやいました。皆様、音と呼吸とリズムを崩さないように元気いっぱいポーズ。

すばらしい声は歌っていただければ歳とともに囁れて声量も落ちてきます。まさにカラオケは、百年の時代に向かつて長生きのヒケツと思えました。

最後に全員で「好きになった人」を合唱してしめ

くり想い出の1日を過ごしました。
参加の皆様ご協力ありがとうございました。

（第8支部 岩橋）



熱い歌声を響かせました



鏝阿寺でみんなニッコリ

第2支部

秋バラの鑑賞と 日本100名城国宝 「鏝阿寺」参拜

10月30日(水)親睦をかね、7クラブ35名、ゆつたりとした大型バスにて栃木方面へ出発。楽しい旅の始まりです。

首都高から一路目的地へ：昨夜から降り続いた雨も止み、出発1時間後には眩い太陽の光に変わり、車窓からの強烈な光を浴びながら、高速道路へ。早速持参したお菓子をつまみ、飲み物のサービスを受けリラックス！

広大な関東平野の中を

走っていると、昨夜の雨で洗われた山並みが遠くにキレイに浮かんで見えてきました。北関東道を奥に進み井頭公園に到着。

井頭公園は東京ドームの数倍もある、レジャー施設のある公園です。緑の木々の中を歩き公園の中へ、10月末にまだひまわりの花が咲き誇っているのにびっくり。バラ園見学後バスに乗り、お楽しみのお食事へ。熱々の和食膳での新米と刺身、食材の良い料理に、のど越しの良い飲み物を各々飲みながら「豪華」「美味しいネー！」の声を連発。昼食を満喫したその後、国宝「鏝阿寺」に参拝しました。鏝阿寺は、鎌倉時代に足利義兼によって足利氏邸宅敷地内に建立された菩提寺で、本堂は国宝に指定され、建造物は県の文化財です。境内に入ると、樹齢650年の立派な大銀杏の木があり、黄金色に色づき始めていて、緑の葉もまた見ごたえのある大木でした。

記念撮影後、今では珍しくなった瓦屋根の光の反射と輝きを目にしながらバスに



さすが国宝の佇まい

戻り、次のフルーツパークへ移動。いざ梨狩りと思いきや、昨日の雨で足元が悪いため取りやめとなり、1キロほどある新種につこり(栃木県オリジナルの赤梨)の土産をいただき、農産物など買い込み帰路へと向かいました。

途中西の空一面オレンジ色に染まった夕焼けの空という、なかなか見られない素晴らしい光景に出会い、それはそれは圧巻でした。暗くなり始めた外の景色や、高速道路を照らす連続した外灯、スカイツリーの光の伝導、心の中に明るいライトを照らされた思いでした。帰路を行くバスの中の、ビデオ鑑賞やお喋りの笑いの中、事故もなく、重くなった荷物を手に無事降車場所へと着き、各々帰宅しました。今回、バス旅ならではと感じる、盛りた皆さんの感動のバス旅でした。

(第2支部 清田)

第5支部

歌祭りの集い

9月28日(土) 第5支部恒例「第12回歌祭りの集い」が桜川地域センターにおいて開催され、13クラブ32組33名が熱唱しました。

漫才師・春風ふくたさん司会で、松原副支部長の進行により根本支部長のあいさつがあり、向原団地緑樹会の楽しい踊りで始まりました。支部間交流では板橋

長生会の南京玉すだれ、清和クラブ会長の踊りと続きました。

今年の歌祭りは美空ひばりの曲が多く歌われ、デュエットやウクレレ演奏もあり、応援にも力が入っていました。

昼食時には、寿クラブが本格的な踊りを披露し、向原団地緑樹会では金原会長の歌で踊りが披露され、恒例の茂呂桜寿会金子会長のハーモニカ演奏などを聴きながら憩いました。

大トリは開放的な人柄の大谷口寿美齡クラブ大野会長で、会場は一段と盛り上がりを見せ、最後に全員で「上を向いて歩こう」を合唱し終了しました。(第5支部 向)



にぎやかに楽しみました



第5支部

作品展の作品を
地域センター
まつりへ出展

今年の板橋シニア連の作品展は総選挙のため中止になりました。

せっかく作成した作品です、第5支部桜川地区では、作品展に出品する予定だった作品を他の場所で開催することになりました。

11月10日（日）に桜川地域センターで行われた、第19回桜川地域センターまつりに出品しました。坂本区長も書道の作品を出品していただいて、その前で写真



今年もにぎやかに開催



区長も作品展に参加してくださいました

を撮らせていただきました。この他に、桜川中学校生徒やケアセンターの作品も展示されました。

桜川地域センターまつりでは、作品展の他、演芸発表会やカラオケ大会も行われ、それぞれにシニアクラブの人達が参加して楽しみました。中学生による発表、地域の昔に関する講演会、板橋区出身の立川談幸氏による落語講演会も行われました。おやじの会による焼きそば、フランクフルトも完売し、大いに盛り上がりつつ終了しました。

（第5支部 松原）



立川談幸さんの落語で大盛り上がり



演芸発表会での華麗なダンス



作品の前でにっこり

第9支部

旬の味覚
巨峰狩りに！

9月18日（水）第9支部主催のバス日帰り旅行で、山梨のぶどう狩りに各シニアクラブより会員35名で参加してきました。都内は猛暑日でしたが、バスは涼しく快適です。最初はワイン好きの人には嬉しい「赤富士ワインセラー」に。身体に良いポリフェノール効果のある、沢山の種類のワインを試飲、皆さん購入（笑い）。

涼しいバスに乗り昼食会場、河口湖を一望できるみはらし亭に。平日にもかかわらず外人さんも見かけました。

なんとと言っても食事は一番の楽しみ、すき焼き、わかさぎの天ぷら、きくらげの佃煮等シニアにはちょうど良い昼食を堪能しました。昼に出された佃煮お新香を売店で皆さん

購入している姿が。

河口湖湖畔にて参加者全員での記念撮影を終えて、今日の目的地、巨峰狩りにぶどう園へ。頭の上の白い袋に包まれた沢山の巨峰の下で冷えたシャインマスカット、巨峰が用意され、皆さん巨峰1房を食べきり、お土産にシャインマスカット1房、巨峰を1房、きくらげの佃煮をいただき無事帰路に。楽しい1日を過ごさせていただきました。

（第9支部 石原）



河口湖での記念撮影

第9支部

9支部
カラオケ祭り

10月1日（火）、蓮根地域センターにてカラオケ祭りが開催されました。

出場者25名がそれぞれ味のある歌声で楽しい時間を過ごす事ができました。始まるまでは、ちょっとしたドタバタもありましたが、どうにか



楽しい歌声が響きました

か予定の時間内に終わることができ、ホッとしたところです。

次回はスナリと開催で



応援も大盛り上がり

きるよう願う次第です。参加者は応援者29名を含み54名でした。

（第9支部 萩久保）

の作成です。

約10分程で完成！まるでそれは「苔玉」のようになりました。

持参した植物を思い思いに差し込み、見事な作品となり各自完成しました。

簡単な作品の割には良くでき上がり、参加者は清々しい気持ちで帰路に着きました。またお願いね♡の言葉とともに。

（第9支部 渡邊）



「もこもこ毛糸を使った苔玉」の手芸教室

第9支部

9月27日（金）午後2時から蓮根地域センター2階洋室において、手芸教室を開催しました。

8クラブ各5名、合計40名参加で実施しました。

手芸教室を始める前に、志村警察署生活安全課の方が来て配布されたチラシ・グッズ等を参考に防犯講話をしました。また、年金支給日に「警察からの電



個性豊かな苔玉

話に注意！」等の話があり、参加者は我がことのうに、真剣に聞いていました。

いよいよ「オアシス玉にもこもこ毛糸を」巻きつけ

単位クラブだより

南町八千代会 第2支部

日頃の成果が
実りました

9月19日（木）、酷暑日の中、小豆沢野球場にて開催された板橋シニア連のペタ

ンク大会に参加しました。

当クラブでは、月2回近くの公園にて、1年を通し、暑い日も寒い日もまた雨の日

は、次週に振り替えて実施する程楽しみに、ヤッターとか、離れすぎとか、力が入りすぎたとか声を出しながらプレーを

しています。時間の経つのが早いこと。今回大会

参加にあたり人選するのではなく、勝負を意識せず、皆で日頃の腕

試し!!という思いで何チームかで参加する事といたしました。



笑顔の入賞チーム

結果、最優秀チーム賞をいただき東老連大会に駒を進めましたが、2回の天候不順のため中止となり残念です。このチームの構成は、超高齢（90歳以上2名を含む3名）のグループで、いつも前向きで、ハツラツとしており、毎回休むことなく参加している方々です。

（南町八千代会 清田）

氷川クラブ 第1支部

氷川クラブ、恒例の
ウォーキング開催

恒例の氷川クラブ歩こう会（12名参加）を11月15日（金）に行いました。今年は、日本庭園の美しい新宿御苑の菊花壇展散策と洒落こみました。前夜の雨が気がかりでしたが朝には絶好の散歩

日和となりました。

御苑の大木自然林を抜けた池のほとりの日本庭園を中心に、素晴らしい菊の花が展示されており、さすが皇室ゆかりの菊花壇展と案内の通り私達の心を豊かにしてくれました。

公園の奥まったところに、バラ花壇とプラタナス並木散策と談笑の絶えない楽しいひとときを過ご



心を豊かにしてくれる菊花壇

素敵な菊といっしょに

（氷川クラブ 鈴木）

して参りました。何と気づいたら歩数8000歩、頑張りました。

喜楽会

第6支部

作品展

喜楽会では、毎月1回、2時間ほどの手芸教室を開催しております。得意、不得意にかかわらず、みんなで教え合い、助け合い、励まし合いながら、楽しくにぎ

やかな教室です。

今年度も、10月下旬の作品展に向けて、5月よりクリスマスツリー飾りを作り始めました。老眼鏡をかけながら、ひと針、ひと針、心を込めて作りました。

作品展が間近に迫った10月の初旬、展示会場が、選挙の投票会場になったため作品展が中止になったとの知らせが届きました。3日後には、最後の仕上げをするための教室が予定されていました。「皆さんに中止のお知らせをしなくてはならない」と、心苦しい気持ちで教室に向かいました。

作品を手に集まったメン



素敵なツリーができました

バーに、作品展の中止を伝えると「えー！なぜ？どうして？」と落胆の声。残念ながら気持ちを抑え、せっかく作った作品をどこかで発表できないか話し合いました。そして、次回の誕生会（年3回開催）の会場に飾ることにしました。

11月の誕生会は、少し早いクリスマス会、そして、小さな作品展も兼ねて、よりによりにぎやかな会になりました。

（喜楽会 田中）

乃ぐち松寿会 第11支部

座ってできる
「タップダンス」

当日は多くの方が参加しました

苦勞していたようです。

次に音楽に合わせてステップをしました。はじめ少し早かった音楽で戸惑っていたのですが、講師の方に遅くしていただき何とかできるようになりました。

続いて次のステップへ。少し難しくなりましたが、講師の方の教えがよく、お褒めの言葉が出る上達ぶりでした。「次回も楽しみます」と一言。

短い時間でしたが、汗をかいてしまいました。

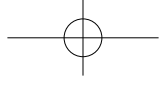
高橋講師は「足は体を支える大事なところですよ。少しでもタップダンスが役に立っていただけたら」と言っておりました。

最後は全員で、坂本九さんの「上を向いて歩こう」をタップして終了いたしました。

（乃ぐち松寿会 今井）



高橋講師の軽快なタップ



俳句 大澤 游子 選・評

天・地 天・地二句は同じ地球の事を各々の視点でしっかりとらえた作。地球上に起きている悲惨な出来事と澄みきった綺麗な月との取り合せがとっても良いと思います。

ます。

人 疲れ果てた冬の蠅の特長をしっかりと掴んだ作ですね。私でも取り押へる事ができました。

天

満月や地球に戦禍災禍あり

常盤光寿会 矢島千代子

地

名月や地球の荒廃皓々と

常盤光寿会 吉田 憲司

人

飛び立つもすぐに着地や冬の蠅

双葉蓬菜会 江原 輝義

すさまじや尾びれ振り切る「鼻まがり」

朝日クラブ 藤越 秀明

花すすき光をひろう風ひろう

常盤光寿会 畑 乃武子

潇洒なる鷗の胸や冬に入る

常盤光寿会 宮崎 幸雄

せせらぎや橋より見える鮎の群れ

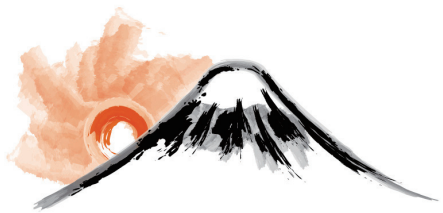
朝日クラブ 田中 正己

十三夜昔の話してをりぬ

常盤光寿会 熊野 照美

葉書代値上げ憂いて九月尽

朝日クラブ 西谷 照子



ちよつと添削

俳句

墓じまい迷う道の端彼岸花

↓墓じまい迷ひ道端の彼岸花

朝日クラブ 橘 恭子

夕飯に銀杏入りの茶碗蒸し

↓夕餉膳銀杏入りの茶碗蒸し

常盤光寿会 鎌形 和子

終戦日学童疎開思ひ新た

↓振り返る学童疎開終戦日

思い出す学童疎開終戦日

小豆沢にりん草クラブ 鈴木 光正

嗅覚の衰え悲し金木犀

↓嗅覚の衰え覚ゆ金木犀

乃ぐち松寿会 新井 美知

幼な児の銀杏のはりえ小鳥の絵

↓幼児の銀杏のはりえ小鳥画く

常盤光寿会 梶野 則子

徘徊の肩にコスモス告げる秋

↓徘徊の肩を撫でゆく秋桜

徘徊の肩を包みし秋桜

朝日クラブ 浅賀 清

卒寿の人の電話懐かし秋うらら

↓秋うらら電話懐かし旧き友

旧友の電話懐かし秋うらら

常盤光寿会 尾関 昭子

夏風に湖を撫でる狭山湖

↓狭山湖を撫でるひと吹夏の風

朝日クラブ 三堀 龍江



川柳

お年五年金撈る孫五人

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

初猛暑総裁選も男女戦

朝日クラブ 田中 正己

六粒が命をつなぐ老いの身よ

朝日クラブ 田中ふみ子

選挙後にやりたいテスト記憶力

朝日クラブ 西谷 照子

町会も老人二人世帯増え

朝日クラブ 浅賀 清

リハビリに廊下を歩く二廻り

朝日クラブ 三堀 龍江

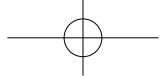
ちよつと添削

川柳

守れない不一致ノート5ページよ

↓守れない不一致ノート五ページよ

朝日クラブ 藤越 秀明



短歌

一ノ瀬美智子 選・評

天 年を重ねても忙しいのは結構ですね。ピコタコの表現に人物像が出ていてすてきな歌です。

地 優しい木洩れ日と打倒とゆう強い言葉の組合せ。お若い心の持主

天

忙しく毎日楽しく足かばい

ピコタコ歩く年を忘れて

清水町清寿会 大塚トモ子

地

木洩れ日の一つ二つにある希望

八十路の老いの打倒に燃える

朝日クラブ 浅賀 清

人

戦国の武者行列や火縄銃

のどかなりけり赤塚の里

乃ぐち松寿会 松村 綾子

秋うらら神田で見つけた詩二冊

馴染みの蕎麦屋で天ザル二枚

朝日クラブ 藤越 秀明



に乾杯。

人 赤塚にそんな楽しい祭りがあつたんですね。よく詠まれました。

終戦日くる度思う浮浪児の

涙見せないウエノ地下口

朝日クラブ 田中 正己

派手すぎず地味にならずに顔に合う

洋服選ぶ孫披露宴

朝日クラブ 西谷 照子

人間に備わる五感や喜怒哀楽で

人生楽しみ間もなく米寿

乃ぐち松寿会 新井 美知

あどけない曾孫のしぐさ気がほぐれ

ひねもすけふの安堵おもはゆ

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

美しく老いた人思う初鏡

母の形見の着物装う

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

ユーモアを交え導く師を囲み

歌う喜び笑顔あふれて

朝日クラブ 橘 恭子

青春もなく激動の御世ひたすらに

白寿近づくわが身愛しき

蓮根南やすらぎ会 高橋みつ子

短歌

ドライブで元の施設を見上げれば

楽しみな日々家路を急ぐ

↓ドライブで元の施設を見上げれば

楽しかった日よみがえりくる

朝日クラブ 三堀 龍江

収穫の総仕上げなる農業祭

打ち上げは世代超え守る里神楽

↓収穫の総仕上げなる農業祭

打ち上げは世代を超えて守る里神楽

乃ぐち松寿会 上野 晴美

「卒寿なり」一泊旅のお祝いに

足もとゆらぐ湯船こわごわ

↓卒寿なり祝いの旅に浮きたてど

足もとゆらぎ湯船こわごわ

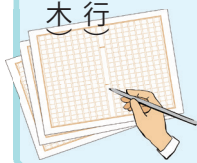
朝日クラブ 田中ふみ子

ちよつと添削



原稿募集

次回 199号(4月発行)
原稿締切日 2月20日(木)



いたろう君 47 片山遊爺

いたろうの独り言
お宮参りの階段がきつかったなア次はもう来れないか...

去年も天災・人災いろいろあったなア無事新年を迎えられたおれとお前さんの守護もお願い出来た。

あま酒
周りは皆いばかり。そうだとおれは老人だが授けた事じやないか。

振り返ればこの世で波瀾が絶えないなア。

子供時代が懐かしい。若くして逝った友。辛かった思い出も懐かしい。波瀾万丈・動揺流転。これまでの人生に満足!! 悔い無し!!! 長生きを授けてくれた神や人や総てに感謝おれを信じてたい。

とじこもらずにプロプログラムを創り、遊歩体操で散歩しよう

一日でも永い、ちやう超長寿の人生を始めよう。大勢の人にお喋りにいつばい出掛けよう。皆から元気が貰える。楽しみながら学べる。生きる事は楽しい事。

今年も、誰にも予想もなない何かに出会うかも!!!

第61回芸能大会 フォトギャラリー

P3でご紹介しきれなかった皆様の雄姿を、こちらでお届けいたします!今回は演目多く、見ごたえたっぷりの大会でした。

オカリナ演奏



中板橋高砂会

フラダンス



小茂根寿行会

手話ダンス



清和クラブ



コーラス



熊野長寿会

民謡



野菊会

舞踊



寿大学



広報部の声

昨年は、板橋シニア連の予算の関係で出せなかった、新年号を無事に出せることになり、ホッとしています。

世の中、物価も上がっているのに、板橋シニア連の予算は削られていますので、広報部でもいろいろと経費を抑えながら頑張っています。

今年は、作品展が急に中止になった関係で、予定したページが空いてしまいました。その分、皆さんからの支部紹介や単位クラブだよりで埋めました。皆さんのご協力に感謝いたします。

(広報部 松原)

