



板橋区シニアクラブ連合会

板橋シニア連

No.

199

令和7年4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>

春爛漫 心に花咲くひとときを



南蔵院のしだれ桜

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・呼吸器科・糖尿病

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

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 柴田純一
柴田法務会計事務所

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

トイレ交換 雨漏り
壁紙・床張替 家の悩み お気軽にご相談下さい! 外壁 浴槽交換
蛇口交換 手摺取付

03-5917-4790 有限会社 吉装 東新町 2-51-7 駄菓子屋 平日営業中

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



表彰式の様子

東京都老人クラブ連合会会長表彰

支部名	受賞者名	代表者名 / 所属役職
-----	------	-------------

優良老人クラブ

第11支部	成増松竹会	坂本 恒男
第12支部	高島平青葉クラブ	水谷 利江

老人クラブ会員増強賞

第4支部	双葉蓬萊会	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	大谷口寿美齡クラブ	大野 重三
第5支部	大谷口四部福寿会	吉田 昌二

育成功労者

第4支部	江原 洋子	双葉蓬萊会会計
第5支部	奥永 和満	北寿クラブ会長
第5支部	村田 昭八	北寿クラブ副会長
第5支部	大野 房子	寿クラブ会計監査
第5支部	大谷 和子	寿クラブ総務部長
第5支部	佐藤 雅子	寿クラブ班長
第5支部	嘉村 晴子	寿クラブ班長
第6支部	深野きみい	上板橋高砂会副会長
第12支部	内田 靖弘	高一寿会会計部長

令和6年12月17日(火)文京シビッ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。第1部は芸能大会上位3組の演技と毒蝮三太夫の記念講演でした。

第2部は式典で、主催者あいさつ、来賓祝辞、そして各部門の表彰式が行われ、被表彰者の言葉、大会宣言と続きました。板橋区関係で、今年度の東京都老人クラブ連合会会長表彰を

喜びの受賞の瞬間

第38回 東京都老人クラブ大会



優良老人クラブ、会員増強賞、育成功労者賞を受賞した方々



育成功労者賞を受賞した寿クラブの方々

はじめ受賞された方々は次の通りです。
会場入り口で受賞された方々の記念写真を撮りました。

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

あなたの心のよりどころ Life Care Port

ヒルマ薬局 小豆沢店

あなたの血流大丈夫?!
血流観察1回300円やります

☎03-5970-2911

板橋区小豆沢2-17-1

みんなで楽しくお花を
作ってませんか?
認知症カフェ
ひるカフェ はなテラス
(フラワーアレンジメント体験会)
毎月第4土曜15:00~(事前予約必要) 1回500円

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



橋口歯科医院

歯科一般・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	／
14:30~19:00	●	●	※	●	●	▲	／

▲土曜日午後は17:00までとなります。
※水曜日は午後休診とする場合がございます。
・受付は終了30分前までをお願いします。

TEL 03-3972-6905 板橋区向原3-10-6
レジデンス大島2F

あおいデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	一	●	●	※	▲	▲
14:30~19:00	●	一	●	●	※	■	■

【休診日】火曜(金・日はHP参照)

▲9:00~12:00 ■13:00~16:00 ※18:00まで

板橋区小茂根1-19-6

TEL 03-5964-5218



！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

板橋区シニアクラブ連合会事業報告

板橋シニア連PR展

多彩な活動に 関心集まる

1月27日(月)～1月31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て板橋シニア連行事のPRを行いました。

昨年は「作品展」が中止になったので、今回は寿大学の短歌、俳句、かな書道、水墨画、陶芸から各科5点の展示を行いました。また、板橋シニア連の各種



多数の作品を展示

行事を写真パネルで紹介しました。

期間中板橋シニア連の理事や教養部員が毎日会場に詰めて、各クラブ活動状況説明と寿大学の案内、そして会員の募集を行



675名の来場がありました

いました。5日間の総入場者は675名でした。寿大学や各種行事への質問も多くあり、板橋シニア連会報誌を多数配布しました。

(広報部 松原)

板橋シニアクラブ連合会 新年親睦会

歌声響く親睦会

令和7年1月29日(水)板橋区文化会館4階大会議室で新年親睦会が開かれました。

当日は来賓の方と各クラブ代表が参加され、総勢100名の大親睦会になりました。奥永副会長の開会宣言、土田会長のあ



坂本区長のあいさつ

頂戴し、来賓の方々の紹介を行い新年式は無事終了。

次は各支部1名の代表によるカラオケで、皆さん熱唱して盛り上がりしました。最後に土田会長のカラオケ、阿部前会長と坪田副会長によるデュエットで締めくくり、参加者は思い思いに親睦を深め、盛会の内に親睦会は終わりました。

(広報部 松原)

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。

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)

内科診療所

正田 医院

診療時間 午前 9:00～12:00

午後 2:00～ 6:00

休診日 水曜/第4金曜/日曜・祝日/土曜午後

板橋区幸町 6-6

TEL 3955-0336

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



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





東京スカイツリー

令和7年1月27日(月)午前10時。千代田線綾瀬駅東口に28名が集合し、地図を見ながらコースに従い元気よくスタート

「葛飾区」歴史散歩

ウォーキング教室 歴史散歩

しました。袋橋公園で準備体操を行いました。緑地帯小菅東スポーツ公園、綾瀬川、新水戸橋を渡り、荒川河川敷、東京スカイツリーを眺めながら歩きまわりました。途中、河川敷でトイレ休憩をとり、堀切水門を登り土手を降りて堀切菖蒲園を見学。休憩の後、中央公園でクールダウン体操を行い11時45分散散となりました。

参加者は昼食および堀切菖蒲園駅へと帰路に。無事故のウォーキングお疲れさまでした。



(厚生盛年部 小菅)

荒川河川敷にて

秋の日帰りバス旅行 旬の味覚と 楽しい小旅行

令和6年11月22日(金)、11月28日(木)、11月29日(金)秋の日帰りバス旅行で群馬県沼田りんご狩りを開催しました。私は初日の11月22日に行つてまいりました。当日は朝から良いお天気で清々しい天候でした。現地到着後、原田農園のリン



原田農園でりんご狩り

ゴ園で幻のりんご「ぐんま名月」を収穫し食べ放題。別途料金で土産用においしいのりんごを狩り、持ち帰りました。原田農園果実の里レストランで昼食後、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの詰め放題を楽しみ、よくよく見ると私より1.5倍ぐらい詰め込んでいる強者もちあらほら。どう考えて

も夕飯はカレーか肉じゃがですかね。午後は道の駅川場田園プラザで観光と休憩、きれいに整備された施設でソフトクリームを堪能しました。濃くておいしかったです。帰路はウツラウツラしているうちに出発地点に到着。ドアTOドアでちよつとした小旅行が体験できる日帰りバス旅行は高齢者に適したレクレーションですね。

(文化部 金子)

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。

新鮮な野菜と美味しい果物の店

有限会社 八百幹

TEL 03-3960-5260

板橋区志村1丁目14番13号

定休日 日曜



綜合解体・土木工事

都商事株式会社

板橋区本町14-16

TEL 03-3961-1256 FAX 03-3964-4698

URL <http://miyako-s.net>



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い

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)

真言宗 豊山派

常楽院

板橋区前野町 4-20-8

☎ 03-3960-6593

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

グリーン薬局

営業時間 月・火・木・金曜日 9:00~18:00
水曜日 9:00~13:00
土曜日 9:00~13:00

定休日 日曜・祝祭日

板橋区板橋 2-23-6 コーポタナカ1階

☎03-5944-1944

宮元親和会 第1支部
歌う会クラブ
5年目のお披露目！
 10月25日（金）に仲宿地域センター（3階）において恒例のお誕生日会を開催しました（出席者34名）。
 その時の余興で、舞台に上がり、歌う会のメンバー6名、踊りのクラブ4名、合同で2曲発

表いたしました。主に文部省唱歌ですが子どもを思い出しながら、そして楽しく皆生き生きと歌うことができました。中にはもつと歌いた〜いなんていう人もいました。
 月1度の練習ですが、楽しく歌いおしゃべりをして頑張っており、最後は会場の皆さんと「青い山脈」を大合唱し閉会となりました。
 （宮元親和会歌う会 広田）



心を一つに大合唱

単位クラブだより



優勝した西台第一白寿会の皆さん

第37回輪投げ大会 結果表

団体賞		
順位	クラブ名	合計
優勝	西台第一白寿会	637点
準優勝	赤塚百寿会 A	596点
3位	愛染寿栄クラブ A	566点
4位	西台第二白寿会 A	491点
5位	清和クラブ A	461点
6位	小豆沢グリーンクラブ	461点
7位	東山光寿会	458点
8位	大和会	443点

個人賞		
順位	クラブ名/氏名	合計
優勝	愛染寿栄クラブ/竹内弘	194点
準優勝	赤塚百寿会/星野友次郎	158点
3位	西台第一白寿会/谷萩よし江	151点



集中の一投

第37回 輪投げ大会 頂点に輝いた 新チャンピオン

板橋シニア連第37回輪投げ大会を令和6年11月20日（水）に小豆沢体育館にて開催いたしました。27チーム135名が参加し、結果は別表の通りです。

赤塚百寿会、清和クラブの双璧を抑えての「西台第一白寿会」新チャンピオンの誕生でした。受賞チームの皆様おめでとうございました。（体育部…鈴木）

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。

御進物等承ります
製造・卸・小売

かすてら **小田藤**

板橋区小茂根 1-16-9
TEL 03-3956-6068

宅地建物取引士
東京都第 1580 号

株式会社 **第一理光**

板橋区小茂根 1-19-10
TEL 03-3972-6171



ウイナーソーセージ加工
及び食肉加工販売

東新畜産 株式会社

板橋区向原3-9-7
TEL 03-3972-4129

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！





にぎわう会場

新企画の
ターゲットポッチャ

壁一面に力作 548 点

第11支部主催 心かよう世代交流事業 「未来と希望のハイタッチ」

第5回 ひこばえプロジェクト絵画展

第11支部 坂本



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。今年も2月8日(土)・9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。

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548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うれしくなります。

◆「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。

思いの込められた
絵がずらりシニアクラブ
からも出品

また会場ではシニアクラブの人が作った作品も飾られ、折り紙も折って世代交流を行いました。

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474人の来場者があり、大成功に終わることができました。

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 小茂根の郷
板橋区小茂根4-11-11 TEL 03-3959-7421

特別養護老人ホーム
デイサービス
おとしより相談センター
居宅介護支援事業所
訪問看護・ヘルパーステーション

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3-10-17-1F

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

Link板橋定期巡回
最後まで自宅で暮らすため
24時間つながる安心を提供する
訪問介護、看護です。

板橋区中板橋4-15-105
TEL 03-6905-7119

終活・相続のご相談は
税理士 行政書士
宗像勝巳事務所
〒174-0056 東京都板橋区志村1-10-10
TEL 03-3966-5005

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

支部紹介

第4支部

富士山・駿河湾を望む
絶景旅

12月2日(月)から3日(火)
秋晴れのもと、絶景富士山と駿
河湾を望む大パノラマ「ホテル
アンビア松風閣」宿泊と、大井
川鐵道SL列車乗車の一泊旅行
を開催しました。

久しぶりの支部一泊旅行は、
第4支部39名、第2支部2名、総
勢41名の参加で、早朝7時より
各地で合流し、一路首都高・東
名を進みました。富士山本宮浅



久しぶりの1泊旅行！

バス移動して、今回の目玉で
ある昔懐かしい「大井川鐵道S
L列車」で、新金谷駅から家山
駅まで大井川沿いの景色を車窓
より楽しみました。バスに揺ら
れ、焼津温泉「ホテルアンビ
ア松風閣」に到着。各室からホテ
ル自慢の富士山と駿河湾を一望
できました。すぐに露天風呂へ
行き、富士山を眺めながら風呂に
入り、旅の疲れを取り満喫する



食事を楽しみました



昔懐かしの大井川鐵道SL列車

ことができ、皆さん大いに喜ん
でいました。宴会は、小森支部
長、土田板橋シニア連会長のあ
いさつ、阿部前会長の乾杯の音
頭で、皆さん自慢の歌と踊りを
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。
宴会の最後は、恒例の東京音頭
の輪踊りで締めました。

二次会も、多数の方が参加し
て盛り上がり楽しい一夜を過ご
しました。

2日目は、6時前に朝風呂に
入り、伊豆連山より昇る朝日を
拝みました。朝食のバイキング
を食べ、出発前にホテルの玄関
前で記念写真を撮り、その後、田
丸屋本店(わさび工場見学)で
お買い物、日本平夢テラスで富
士山と駿河湾を一望して大満足
でした。バスで移動し、帰路は
道路状況もほぼ順調で、予定ど
おり板橋に無事に帰ることが
できました。

2日間晴天に恵まれ、12月な
のに大変暖かく楽しい一泊旅行
を終了することができました。
参加された皆さまから「次回は
どこに行くの」と声も上がり、次
回の一泊旅行も楽しみにしてい
ます。

(副支部長 星名)

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。

TOP AIR CO., LTD. 空調・換気・排煙設備の
設計施工・メンテナンス

トップエア工業株式会社

板橋区小茂根2-14-5

TEL 03-3972-9700

NS

日本精密科学株式会社

板橋区双葉町25-10

TEL 03-3964-1198

業務用厨房機器・空調機器販売・修理

HIRO-SYS
machine maintenance team

株式会社 ヒロ・システムズ

板橋区小茂根5-3-1 田園建物1F

TEL 03-5917-0118

外構工事・リフォーム・タイル・ブロック工事

株式会社 エイケン

板橋区前野町4-19-14

TEL 03-3960-1177

建材販売・金物販売

ハッピーステーション

板橋区前野町4-19-14

TEL 03-3960-1133

夢がある！

Air & Water

株式会社 エア・ウォーター
TEL: http://www.airwater.co.jp

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6支部

昔遊び世代交流会

第6支部では、昔遊び世代交流会を本年は、1月18日(土)上板橋小学校で、1月21日(火)



6つの昔遊びを伝授

には、上板橋第四小学校で開催しました。

昔遊びは、輪投げ、お手玉、けん玉、コマ、折り紙、あやとりの6種目で、各クラブ2〜4人の会員が担当しました。対象は1年生の皆さんです。

担当の先生に伺うと、小学生からは「楽しかった」「もっと上手になりたい」などの意見が寄せられているとのことでした。

小学生から寄せられた感想文の中から、主なものを紹介します(原文のまま)。

1 「こま」や「おてだま」やいろんなことをおしえてくれてありがとうございます。わた

しは、「こま」と「おてだま」がたのしかったです。

2 シニアクラブさん、きょうは、きてくださって、ありがとうございます。わたしは、「あやとり」で、できないものをおしえてもらって、うまくできてうれしかったです。

3 みなさん、むかしあそびをおしえてくれて、ありがとうございます。とくに「あやとり」「ぼうき」ができてうれしかったです。それにとつてもたのしかったです。いえで、またれんしゅうします。ほか30通ほどありました。

(第6支部 清水)

単位クラブだより

桜川旺寿会

第5支部

認知症について学ぶ

立春寒波の大風が吹き荒れた2月13日(木)午後、桜川けやき苑地下ホールにて、誰にでも訪れる認知症について学ぶ会を開きました。認知症という言葉は、我々の年代の最大の関心事とですよ。その病気を引き起

こすのは40歳ぐらいから脳の中に急増する「アミロイドβ」という病理だそうです。そして50歳前後から認知症に。でも、発見が早ければ治癒可能なタイプもあるようです。

大切なことは、バランスのよい食生活、他人との交流、運動等です。

以上のことをもう少し早くに知っていればよかったな〜と思

いしましたが、今の生活…老人クラブ活動、町会行事に参加し、ご近所さんと仲良くさせてもらっている現在の生活も認知症予防にはよいのかもなんて。自己満足。

夜、参加者から、今日の学ぶ会、よかったよー! のLINEありました。

(桜川旺寿会 荒蒔)

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

株式会社 ダイゴ

板橋区前野町2丁目18番10号
TEL03-3967-8621

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

TEL03-3962-5641(代)

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

親切 安心 丁寧

リフォーム承ります

東京都上下水道局指定工事店

中村管工事工業 有限会社

板橋区小茂根2-6-9
TEL03-3956-4288



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

TEL0120-298-540



セブン-イレブン

板橋4丁目店 TEL03-6795-3912
板橋区板橋4丁目48-4

板橋加賀2丁目店 TEL03-3964-5675
板橋区加賀2丁目14-10

板橋東芳寿会

第1支部

女性部会は花ざかり

女性部会

が、2月15日
(土)に開催さ
れました。

この会の企
画・運営は、
女性副部長お
よび役員の
方々が中心と
なり、女性会員だけで実施していま
す。この会の楽しみは、男性に気兼ね
なく同性だけで和気あいあいとお
しゃべりして日頃のうつつんを思い
切り晴らすとともに、美味しい食事
と飲みもので喉を潤し、カラオケも一
人でなく大勢で歌い、楽しさが倍増
されました。



女性同士ならではの語らいも

残念でしたのは、体調不良で複数
の方がキャンセルされたことです。
(板橋東芳寿会 大柿)

双葉蓬菜会

第4支部

笑顔いっぱいの新年会

今年も会員の手づくりによる「謹賀
新年」の看板を掲げ、新年会がめでた
く開催されました。



三味線の生演奏に合わせて合唱

今年は参加者が例年より多く、全会
員の6割が参加という大盛況ぶりで、
会場もいっぱいでした。

はじめに会長の年頭のあいさつが
あり、その後、会員でもある自治会会
長の乾杯でスタート。

最初は、粹でにぎやかな「かつぽれ
踊り」で盛り上がりました。

次はトランペットの伴奏で「上を向
いて歩こう」を手話の得意な会員の指
導で、全員合唱に手話を入れて、たつ
た2回の練習でばっちり決めたのに
は、びっくりでした。

調子にのったところで、童心に返り
「富士の山」を大合唱です。

続いて会長による頭の体操です。髪
を結ぶゴムひもで小さな輪をつくり、
手の指を次々とくぐらせていくゲー
ムですが、とても難しく自分の指なの
に思うように動いてくれません。

次はいよいよ津軽三味線の出番で
す。民謡教室の先生とお弟子さんによ
る津軽民謡を数曲披露していただき

ました。

その後、全員でソーラン節など数曲
を大合唱です。

そしてトリには、先生が「津軽アイ
ヤ節」を唄われ全員が聞き惚れまし
た。

そして、極め付きは、歌う人、踊る
人に分かれ、津軽三味線の伴奏で「東
京音頭」をにぎやかに歌い、そして踊
り尽くしました。

参加者全員が身も心も温かくなっ
た新年会でした。

(双葉蓬菜会 江原)

前野寿クラブ

第4支部

仲良く・楽しいクラブ
行事がいっぱい!

我がクラブには年間4回の主要行
事(新年会・定期総会・敬老会・誕
生会)があります。日頃のクラブ活
動にはなかなか

出られない
方も、これら
の行事には多
数参加してく
ださいます。

毎月の定例
会、毎週のグ
ラウンド・ゴ
ルフ、健康体



健康体操でフレイル予防

操等、ことに水曜日の「寿・生き生
き100歳体操」は、荒畑純子講師
を中心に、地域にフレイル予防の一
つである健康体操を広げようと始めた
もので、今年で3年目になります。今
では多くの筋トレサークルの輪が元
気に活動をしています。我がクラブ
の健康体操は、毎回内容を工夫し、筋
トレ以外にも脳トレ他、スポーツ
ボール、トレーニングチューブ等を
使った活動をしています。大きな声
で発声し、皆さんと笑顔で対話しな
がら楽しく行っていますので、当クラ
ブの目玉の活動の一つとなっていま
す。

また、今年の新年会も1月28日
(火)前野ホールで行い、会員の約
70%もの方に参加していただきまし
た。

日本舞踊「祝賀の舞」、手品、ほか
に手話、フラダンス、カラオケ、ピン
ゴゲームと大いに盛り上がり、あつと
いう間に時間が過ぎました。最後に
皆さんで「寿・健康体操」と恒例の
東京音頭の輪踊りをして締めまし
た。これもひとえに、日頃の役員全員
の献身的な努力と、本当に仲のよい
会員の皆さんのご協力の賜物と思っ
ています。これからも、魅力的なサー
クル活動等で、さらなるクラブの活
性化を図ってまいりたいと思います。

(前野寿クラブ 副会長 後藤)

短歌

一ノ瀬美智子 選・評

天 昔の古材でわかつた銭湯
とは変つても親子で流し合う
姿は変らず嬉しい作品です。
地 輪投げの喚声が聞こえて
きそうですね。男一人で頑張

りましたか。まとまっていま
す。
人 植物は強いですね。特に
今年の寒さは強烈なのに、景
色のみえるうたです。

天 煙突の無きマンションの銭湯に
親子で背中流す温もり

仲宿睦双葉会 新田 大寒

地 公園に陽だまり求め輪投げ会
女子の拾人男は独り

蓮根南やすらぎ会 関根 義信

人

寒風に負けず咲きたる蠟梅の
花と香りが晩冬告げる

朝日クラブ 高木 祐治

春を待つ草木も凍てし我が庭に
残りし豆を鳩の啄む

乃ぐち松寿会 松村 綾子

冬になり母の手作り白菜の

うまき漬物しきりに食べたい

朝日クラブ 西谷 照子

施設暮らし不満はないが里帰り
こころ安らぎなぜか落ち着く

朝日クラブ 浅賀 清

健やかに老いて金婚素通りし
ダイヤモンドで至福味わう

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

大晦日炊き出しの列長くのび
アベノミクスのゆがみは今も

朝日クラブ 藤越 秀明

戦災の物言わないが子の眼
涙見せずに平和の願い

朝日クラブ 田中 正己

針運ぶ指先までも母に似て
我が手元をじつと見る吾

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

珍しく身の丈越える積雪に
昔のゲレンデスキー懐かし

乃ぐち松寿会 新井 美和

彼岸花その道端に色添えて
道行く人を笑顔にさせる

朝日クラブ 三堀 龍江

ちよつと添削

年金日野菜のために肉入れて
今日は御馳走肉入りのため

↓年金日野菜のために肉入れて
今日は御馳走二人の御膳

仲宿睦双葉会 新田 風美

立春や春の幕明けけふからは
蠟梅咲きて香りがぐわし

↓けふからは春の幕明け立春に
蠟梅咲きて香りがぐわし

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

豪雪や今居る場所に感謝しつ
春よこいこい皆待つ笑顔

↓豪雪のニュースにこの場所感謝して
雪園の春共に待ちなん

朝日クラブ 金子タカ子



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.asunaro-hoikuken.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 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

おもいやりのある子どもに育てほしい

★令和6年度より満3歳児保育(4年保育)実施

★随時ご見学頂けます。★送迎バスあり。

★中途入園ご希望の方はご相談下さい。

★平成21年より認定こども園になりました。

[対象: 3~5 歳 開所時間: 幼稚園 9:00~14:00
こども園 7:30~18:30]

認定こども園

板橋向原幼稚園

☎03-3958-2266 板橋区向原 2-31-3

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



俳句

大澤 游子 選・評

天 「墨痕躍る」の表現素晴らしいです。廻廊を埋めつくす力強い筆使いの書が目につかびます。

地 今はほとんど見られないが、「横丁」「羽子の音」に懐かわしさ

が現れて、「一時夢見心地。」
人 ぐけ隔てなく山笑ふ確かに
言えています。季語の選び方最高です!!

天 廻廊に墨痕踊る書初展

常盤光寿会 宮崎 幸雄

地 横丁を曲がれば昭和羽子の音

双葉蓬菜会 江原 輝義

人 過疎の村分け隔てなく山笑う

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

押しあえる背なの温みや初不動

朝日クラブ 浅賀 清

日めくりのうすら寂しきくさめかな

双葉蓬菜会 大村 和子

新春も老楽老苦同居中

常盤光寿会 吉田 憲司

通勤の日毎に変わる寒茜

常盤光寿会 鎌形 正勝

伝統が各地に残る節分会

のぐち松寿会 新井 美知

小春日や猫と戯れ船を漕ぐ

蓮根東寿会 今村富久恵

石神井の水面彩る花筏

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

天高し南の雲に母の顔

仲宿睦双葉会 新田 大寒

赤信号木枯らしサツと走り抜け

朝日クラブ 西谷 照子

西日さす銀杏かがやく並木道

朝日クラブ 三堀 龍江

川魚をやわらかく煮て女正月

常盤光寿会 畑 乃武子

故郷の正月の味飛騨料理

常盤光寿会 尾関 昭子

嫁ぎゆく娘と二人女正月

常盤光寿会 梶野 則子

お煮しめを持ちよりばあばの女正月

常盤光寿会 鎌形 和子

女正月ケーキで祝い姦しく

常盤光寿会 熊野 照美

さくら舞う川辺のほとりウオーキング

金沢千とせ会 鈴木 詔子

春一番我が新チャリを下敷に

常盤光寿会 矢島千代子

園児らに見られて直す梅の花

朝日クラブ 田中 正己

門清めしめなわ新た晦日蕎麦

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

春遠し豪雪の地に胸いたむ

乃ぐち松寿会 松村 綾子

米寿過ぎ振り返みれば孫曾孫

中板橋友愛クラブ 高田 修

ちよつと添削

テスト終え気持爽やかヒバリ鳴く

↓テスト終え気持軽やか初雲雀

蓮根東寿会 今村 将

山めぐりゆび先とかす足湯かな

↓山めぐり冷へし指先足湯かな

朝日クラブ 藤越 秀明

ちんじょうげ花言葉そえ絵手紙届く

↓絵手紙には沈丁花の花言葉

仲宿睦双葉会 磯部志津子

川柳

論客の鯨と泥鰌同級生

朝日クラブ 藤越 秀明

大手行貸金庫の保証どこ

朝日クラブ 田中 正己

米高騰お助け米が遅すぎる

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

情なや昔国引き現代侵攻

仲宿睦双葉会 新田 大寒

物価高せめて年金横這いに

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

一番福求め並ぶえべつさん

朝日クラブ 浅賀 清

卓囲み四人の会話大三元

乃ぐち松寿会 松村 綾子

日本語がたまに聞こえる浅草寺

朝日クラブ 西谷 照子

シルバーカーその先に給食が待つ

朝日クラブ 三堀 龍江

朝体操昼買い物と足元気

しらさぎクラブ 木村喜代子



シニアクラブとは地域を基盤とするシニア達の自主的な組織です。
健康づくり、趣味文化、友愛活動、ボランティア、世代交流を行っています。

教養活動

◆寿大学・作品展

寿大学では短歌・俳句・水墨画・押し絵・かな書道・陶芸・園芸・謡曲・新舞踏・囲碁・将棋が学べます。

趣味活動

◆日帰り旅行・芸能大会

会員同士の交流を目的とし、年4回程度の日帰りバス旅行、秋に芸能大会を開催しています。

健康増進

◆スポーツ大会・ウォーキング

グランドゴルフ、輪投げ、ボッチャ、ゲートボール、ウォーキング(歴史散歩)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

いつもシニア連に原稿をお寄せいただきありがとうございます。多くのシニアが元気に活動を楽しんでいることが記事からうかがえます。一方で会員の減少、また、クラブ自体の解散はどうしてなのか?

会員の声も聞きたいものです。

(石原)

この会報が、皆さんの手元に届くころには、桜の花も終わり、私の好きな春は通り過ぎていきます。

最近、近所のスーパーがセルフレジになりました。数日間、レジ付近では右往左往の大騒ぎでした。私もその中の1人でした。1か月が過ぎ、今では私も含め皆さんスムーズにレジができるようになりました。

新しい社会に対応できたようで、なんとなく嬉しくなりました。これからもいろいろ、チャレンジしていくことになるそうです。

(田中)

スポンサー各位
への御礼

この会報紙「板橋シニア連」は、ご協賛してください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!



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

相続登記でお悩みの方
ご相談ください

石川輝雄司法書士事務所

板橋区大谷口上町 15-10

TEL 03-5930-9416

不動産 全国一の老舗

宅建免許都 (17) 第290号

株式 会社 **むさし商事**



東京都板橋区中板橋7-2

本社 03-3961-1111



電気設備設計施工

大協電業株式会社

板橋区東新町2-7-4

TEL 03-3972-1886 FAX 03-3972-1962

E-mail:office@daikyo-dk.co.jp