



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.

200

令和7年7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>

板橋シニア連新体制スタート



令和7年度 板橋区シニアクラブ連合会 定期総会

5月22日(木) 10時からグリーンホール2階ホールにて、令和7年度板橋シニア連定期総会が行われました。現在のクラブ数116のうち、86クラブが出席し、15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」が行われ、12クラブの代表が表彰状を授与されました。

第1号議案は令和6年度各部活動報告、第2号議案は令和6年度会計収支報告、第3号議案は会計監査報告がありました。

続いて、板橋シニア連の活動目標が紹介されました。

第4号議案は令和7年度各部活動計画が各部長により発表され、第5号議案として会計により令和7年度予算計画の明細の説明がありました。

その後、質疑応答で5、6名の質問がありました。第1号議案から第5号議案まで賛成多数により承認されました。

今年度は板橋シニア連役員・理事の改選年にあたりますので、第6号議案として令和7年度8年度の役員・理事案が提示され、これも拍手による賛成多数で承認されました。その後新会長が就任あいさつと役員チームで運営していくとの所信表明がありました。

最後に会則変更報告がありました。これは昨年の総会で決定された各クラブから板橋シニア連への会費変更、行事参加費の変更について会則に明確化したものです。

これから2年間板橋シニア連は新体制のもとで運営していきます。皆さまのご協力をお願いします。

新会長あいさつ



5つの活動目標を掲げて

板橋区シニアクラブ連合会

会 長 松 原 清

今年度は役員改選の年にあたり、このたび新会長という大役を拝命することになりました。現在75歳で板橋シニア連の中では若輩ものです。広報部長を3年経験して、いきなり会長ということですので、身の引き締まる思いです。役員の皆さまのお力をお借りして、大役を果たすように頑張りますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

任期満了でご退任された土田保年前会長には、2年間本当にお疲れ様でした。これからも顧問として、ご指導賜りますようお願い申し上げます。また、このたびご退任された理事・監事の皆さま方には、大変お世話になりました。どうぞお体には十分気を付けて、これからご指導のほど

よろしくお願ひいたします。

板橋シニア連の活動目標を「阿部元会長、土田前会長の」と作成された活動目標を基にして「次のようにしました。

① 広げよう 仲間作り

現在シニアクラブが抱えている最大の問題は年々会員が減っていることです。特に60代、70代の会員を増やすことが重要課題です。

② 延ばそう 健康寿命

シニアクラブに参加している人は家にこもっている人より元気です。健康体操を普及すると共に、社会とのつながりを大切にしていきましょう。

③ 助け合おう 友愛活動

友愛活動だけでなく、シニアクラブ活動もお互いに助け

合っていく必要があります。単位クラブではできないことも他クラブや支部との連携で活動が広がります。理事同士でも助け合いが重要です。

④ 担おう 地域作り

現在でも清掃活動など地域で活動していると思いますが、もっと町会との連携を強めて、地域作りをしながら、会員増強につなげていきたいと思っています。

⑤ 楽しもう シニアクラブ活動

以上4大目標を達成するためには一番重要なのは、自分たちがシニアクラブ活動を楽しむことです。自分が楽しめば魅力あるクラブになり、新規会員増加につながると思います。

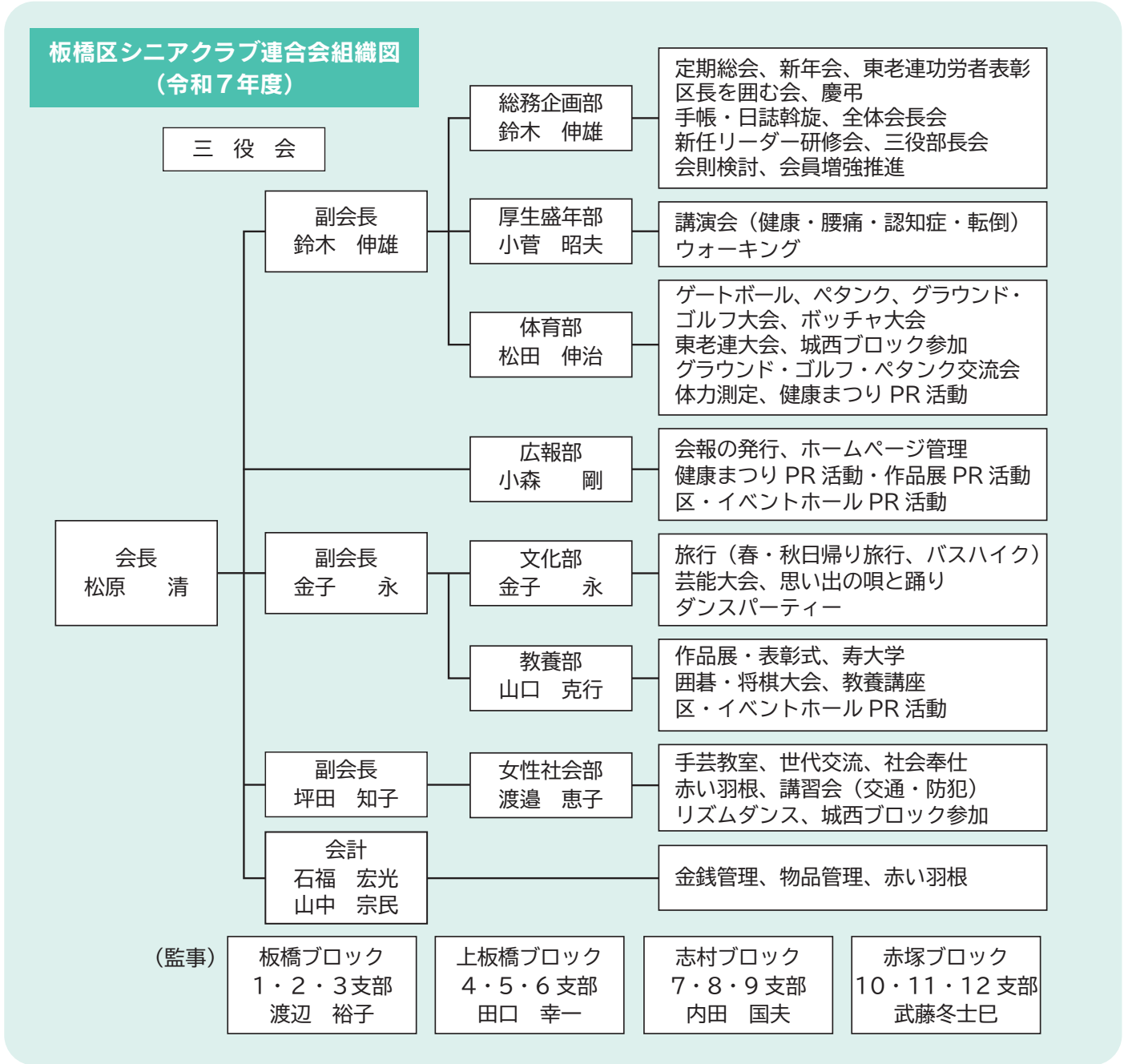
令和7年度 感謝状贈呈クラブ一覧

支 部	クラブ名	創 立 年 月 日	周 年
10	中台若松会	昭和 39 年 6 月 14 日	60
5	小茂根二丁目楽生会	昭和 49 年 5 月 1 日	50
6	長寿友の会	昭和 49 年 4 月 1 日	50
2	中丸中町白寿会	昭和 49 年 4 月 21 日	50
3	幸栄クラブ	昭和 49 年 10 月 15 日	50
12	高島平青葉クラブ	昭和 49 年 11 月 20 日	50
5	桜川旺寿会	昭和 49 年 12 月 1 日	50
2	子安クラブ	昭和 50 年 3 月 15 日	50
2	すみよし千寿会	昭和 49 年 10 月 10 日	50
8	小豆沢にりん草クラブ	昭和 59 年 4 月 29 日	40
12	末広会	昭和 59 年 4 月 1 日	40
11	ゆりの木会	昭和 59 年 10 月 21 日	40

令和7年度 板橋区シニアクラブ連合会 理事・役員			
役職名	クラブ名	氏名	支部
会 長	東山光寿会	松原 清	5
	板橋長生会	鈴木 伸雄	11
副会長	仲宿睦双葉会	金子 永	1
	小豆沢グリーンクラブ	坪田 知子	8
監 事	板三三桜会	渡辺 裕子	1
	南一長寿クラブ	田口 幸一	6
	清和クラブ	内田 国夫	7
	上赤塚長生会	武藤冬士己	11
総務企画部	板橋長生会	鈴木 伸雄	11
教養部	大和会	山口 克行	4
広報部	前野寿クラブ	小森 剛	4
厚生盛年部	熊野町寿会	小菅 昭夫	2
文化部	仲宿睦双葉会	金子 永	1
体育部	金井町友の会	松田 伸治	2
女性社会部	仲蓮根寿会	渡邊 恵子	9
会計	赤塚寿光会	石福 宏光	11
	SUNクラブ	山中 崇民	10

令和7年度 板橋区シニアクラブ連合会 支部長		
支部	支部長	クラブ
1	大柿 敏雄	板橋東芳寿会
2	松田 伸治	金井町友の会
3	岡田武二郎	中板橋高砂会
4	小森 剛	前野寿クラブ
5	根本 健	東新クラブ
6	清水 幸雄	上板橋高砂会
7	中 竹夫	清和クラブ
8	石田 信一	煌き倶楽部
9	荻久保嘉茂	蓮根南やすらぎ会
10	山中 崇民	SUN クラブ
11	今井 常夫	乃ぐち松寿会
12	阿部 好伸	第二高島平寿会

○顧 問 阿部 勲、土田 保年
○相談役 坂本 恒男、渡邊 博、奥永 和満



令和7年度

新役員あいさつ

副会長 鈴木 伸雄



社会のエッセンシャルワーカーとして

第11支部 板橋長生会

今回の役員改選にともない副会長という大役を仰せつかりました鈴木と申します。よろしくお願い申し上げます。松原新会長の下、金子副会長、坪田副会長と共に会長の下で板橋区シニアクラブ連合会の更なる発展のため、頑張っていく所存でございます。

特に現在の一番の問題は会員数の減少にあります。シニア連の魅力を多くの方に伝えなければなりません。シニア連の会員全員が社会から大いに期待されています。そして老人クラブはまさに社会のエッセンシャルワーカーであり"社会に欠かせない活動を行う必要不可欠な人々"です。老人クラブは地域の重要な社会資源であるということを全員で再認識し、これからはシニア連が中心に地域活動の担い手であることをよく認識して、会員増強を図ってまいりたいと思っております。

会員の皆さまがこれからも健康で毎日が楽しい趣味であふれる毎日を過ごせるような長寿社会を目指して努力してまいりますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

副会長 金子 永



難局解消へ力を合わせ

第1支部 仲宿睦双葉会

このたび、板橋シニア連副会長に就任します金子永です。

副会長としての担当は会長の補佐として、教養部・文化部をみます。

従来通り文化部長も担当いたします。教養部の業務内容は不慣れの面もありますが教養部長がベテランの山口部長なので安心しております。

本年新任された松原会長のもと、近年の板橋シニア連のさまざまな難局を解消するため執行部一丸となり対処していく所存です。

板橋シニア連は板橋区高齢者のために存在しております。会員の皆さまの弛まぬご協力をよろしくお願い申し上げます。

監事 渡辺 裕子



一緒に楽しく活動を

第1支部 板三三桜会

このたび監事を務めることになりました、渡辺裕子です。

現在私は、板橋区役所前駅の近くシニア連本部のお膝元のクラブに所属しています。

これから皆さまと仲良く明るく一緒に楽しくいろいろな活動をしていければと考えております。わからないこと、不慣れなことも多々あると思いますが、一生懸命頑張ってみますので、よろしくお願いいたします。

監事 武藤冬士己

これまでの経験を
活かしながら

第11支部 上赤塚長生会

このたび、監事を務めることになりました。上赤塚長生会に入会してから20年余り、同会の会長に就任してから、すでに10年を経過しております。なお、支部では書記と監事の仕事をしてまいりました。これまでのクラブ活動を通じて得た知識と積み重ねできた経験を活かしながら、老骨に鞭打って板橋シニア連ならびに所属する会員の皆さまのお役に立ちたいと思っております。ご協力のほどお願い申し上げます。

広報部長 小森 剛

会報を楽しみに
待ってもらえるように

第4支部 前野寿クラブ

今年度総会において広報部長に任命していただきました。建築バカで文化系はあまり得意な分野ではありませんが、皆さまのご協力をお願いして務めさせていただきます。

会員の皆さまから「シニア連会報」が役に立ち、届くのが楽しみだと言われるような会報づくりに少しでも近づけるよう努力させていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

体育部長 松田 伸治

期待と不安に
胸を膨らませて

第2支部 金井町友の会

このたび、体育部長を命じられ、就任することになりました。松田伸治と申します。期待と不安でいっぱいではありますが、新任務に微力を注ぐ覚悟でございます。

これまでご指導いただいた先輩方、そしていつも支えてくれた部員の皆さまに心から感謝申し上げます。今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

支部長 今井 常夫



もっと、みんなで楽しもう

第11支部 乃ぐち松寿会

令和7年度より、鈴木伸雄前支部長より引継ぎ、このたび11支部長を拝命しました今井（乃ぐち松寿会）と申します。

15クラブの会長さん、会員皆さまのお役に立てるのか不安もあります。また、自分に何ができるか、頑張って行動をしていかなければならないかと考えてしまいます。

今までは当クラブだけの活動を見ていたように思いますので、これからは他クラブの活動を見る機会を増やし、どうしたら会員の皆さまへお役に立てるかを考えなくてはならないかと思ひます。

会員の減少が進む中、「もっと、みんなで楽しもう」と声を上げ、そのうえで楽しく過ごしている私たちを見て一緒に活動していただける仲間作りができればと感じています。

未熟ではありますが楽しい支部づくりにコミュニケーションをとり、これから皆さまと一緒に歩みたいと思っておりますのでご指導のほどよろしくお願いいたします。

令和6年度 収支決算書

収入の部

令和6年4月 1 日～令和7年3月 31 日

項 目	令和6年度予算額	実 績	差引額	内 訳
前年度繰越金	264,353	264,353	0	前年度よりの繰越金
会費	2,922,240	2,922,240	0	会員数 9,132 名×@ 320-
板橋区補助金	6,175,784	6,158,284	-17,500	板橋区補助金
社協助成金	250,000	150,000	-100,000	芸能大会・スポーツ大会・(作品展中止)
シルバー助成金	30,000	0	-30,000	(作品展中止)
東老連軽スポーツ助成金	30,000	169,094	139,094	東老連補助金等
行事参加費	220,000	832,500	612,500	寿大学・作品展・囲碁将棋
				577,600
				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
広告費	150,000	41,876	-108,124	広報誌折込広告料収入
雑収入	5,000	6,622	1,622	預金利息、日誌・会計簿・手帳等
その他	0	10,206	10,206	区長を囲む懇談会残金
計 (1)	10,047,377	10,555,175	507,798	

支出の部

項 目		令和6年度予算額	実 績	差引額	内 訳	
活動費	厚生老年費		200,000	198,733	-1,267	23 区ウォーキング下見及び当日の交通費
	教養	寿大学	2,300,000	2,389,866	89,866	寿大学講師料・書記手当・同運営等部会費
		作品展	900,000	45,110	-854,890	会場設営展示・賞状印刷及び表彰式等（作品展中止）
		囲碁将棋	60,000	69,894	9,894	大会費用・部会費用
	体育スポーツ		300,000	533,516	233,516	ゲートボール・バタンク・輪投・グラウンドゴルフ・ボッチャ等各大会費用・部会費他
	文化	芸能大会	280,000	264,491	-15,509	大会費用・部会費※ボッチャ輪投げ用具購入
		唄と踊り	160,000	160,339	339	大会費用・部会費
		ダンスパーティ	10,000	0	-10,000	ダンス（納涼・クリスマス）2 回開催費用
	女性部	世代交流	472,000	348,406	-123,594	交流活動等（R 5 年度返金分 28,652 円含）
		社会奉仕活動費	295,000	210,000	-85,000	社会奉仕活動費（R 5 年度返金分 10,000 円含）
		女性部・社会部	150,000	164,183	14,183	（女性部）友愛活動・手芸教室・リズムダンス・部会等
		広報部	1,500,000	1,315,402	-184,598	「板シニア連」広報誌年4回発行・ホームページ更新・部活動等
小計（A）		6,627,000	5,699,940	-927,060		
運営費	企画部		70,000	99,079	29,079	新任会長等研修会・会員増強表彰・板シニア連研修等
	総務	事務費	480,000	401,546	-78,454	東老連総会・理事会・城西ブロック会議、事務所当番手当
		通信費	90,000	97,251	7,251	電話・FAX・送料等
		印刷費	650,000	593,058	-56,942	コピー機関連費用及びリース代等
		渉外費	20,000	70,730	50,730	地域・外部団体交流（祝儀）
		慶弔費	5,000	5,000	0	慶弔用
		消耗品費	20,000	28,948	8,948	事務用品（文具・領収書等・額等）
		会議費	45,000	86,765	41,765	委員会・三役会等
		交通費	60,000	26,340	-33,660	区内外出張費等
		総会費	40,000	19,300	-20,700	会場費・運営費等
		新年会費	100,000	7,287	-92,713	
		予備費	76,777	40,000	-36,777	助成金返納等
	支部費	456,600	0	-456,600	支部活動費（人数払い）資金不足の為	
	東老連会費	1,062,000	1,053,000	-9,000	117 クラブ× 9,000 円	
	役員活動諸経費	0	445,000	445,000	役員活動費用	
	雑費	45,000	63,407	18,407	事務所電気代、振込手数料、両替手数料等	
	準備費	200,000	200,000	0	70 周年記念誌発行準備金	
小計（B）		3,420,377	3,236,711	-183,666		
合計（2）（A + B）		10,047,377	8,936,651	-1,110,726		
翌期繰越金（1） - （2）		1,618,524				
別途積立金		400,141	70 周年記念誌発行準備金（普通預金 NO 2）			

令和 7 年度 収支予算（案）

収入の部

令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日

項 目	令和 7 年度予算額	内 訳				
前年度繰越金	1,618,524	前年度繰越金				
会費	3,512,400	会員 8781 名×400円				
板橋区補助金	6,116,367	板橋区補助金				
東老連助成金	150,000	芸能大会・作品展・スポーツ				
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	400,000	囲碁将棋 寿大学	体育部	文化部 ダンス部	女性社会部	厚生盛年部
		577,600	146,700	49,200	23,200	35,800
広告料	150,000	広報誌折込広告料				
仮受金	0					
雑収入	7,000	受取利息・日誌など				
その他	0	懇親会残金				
計（1）	12,234,291					

支出の部

活動費	厚生盛年部		200,000	ウォーキング 下見・交通費等
	教養	寿大学	2,400,000	講師・書記手当金。運営部会
		作品展	900,000	会場設営・賞状及び表彰式等（前年度は中止）
		囲碁将棋	70,000	大会準備・部会費用
	体育スポーツ		500,000	ゲートボール・ペタンク・輪投げ・ポッチャ等参加費
	文化部	芸能大会	280,000	大会費用・部会費
		歌と踊り	0	大会費用・部会費（今年度は中止）
		ダンスパーティ	10,000	納涼・クリスマス開催費用
	女性部	世代交流	464,000	世代交流費（116クラブ）
		社会奉仕活動	290,000	奉仕活動費（116クラブ）
		女性社会部	160,000	友愛活動・手芸教室・部会等
	広報部		1,400,000	広報誌年 4 回・ホームページ管理料等
	小計（A）		6,674,000	
運営費	企画部		100,000	板シニア連新任会長研修会費等
	総務	事務費	450,000	三役・ブロック・会議・当番手当等
		通信費	100,000	電話・ファックス・送料等
		印刷費	650,000	コピー機関連費用・リース料代等
		渉外費	100,000	地域・外部団体交流（会食・祝儀）
		慶弔費	0	慶弔用
		消耗品費	30,000	事務用品（文具・領収書・額等）
		会議費	100,000	委員会・三役会等
		交通費	60,000	区内外出張費用・駐車場料金等
		総会費	40,000	会場費・運営費等
		新年会費	100,000	諸会費等
		予備費	40,000	助成金返納等
	支部費		263,430	支部活動費（8,781人×30円）
	東老連会費		1,044,000	116クラブ×9,000円
	雑費		65,000	事務所電気代・振込手数料等
特別会計	役員理事活動費		0	役員活動費用
	準備金		200,000	70 周年記念誌発行等
	繰越金		2,217,861	令和 6 年度分区分への返金あり（実績）
小計（B）			5,560,291	
合計（2）（A + B）			12,234,291	

< 別途積立金 >

別途積立金	400,141	70 周年記念誌発行準備金
-------	---------	---------------

令和7年度板橋区シニアクラブ連合会 会員加入促進運動報告

交流の輪を広げ、活気ある取り組みを

令和7年度 会員数一覧

令和7年4月1日時点

第2支部

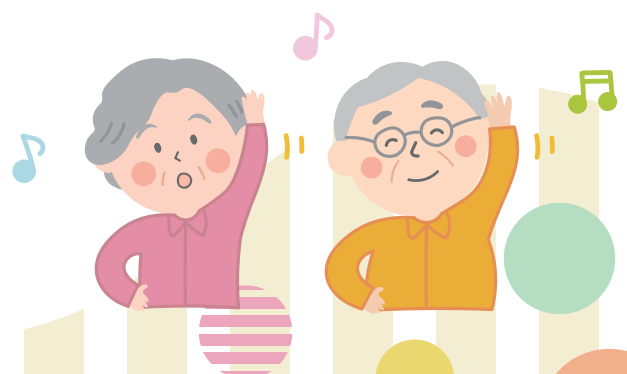
クラブ No	第2支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
17	熊野町寿会	48	50	-2
53	中丸寿会	94	104	-10
58	南町八千代会	94	93	1
79	中丸中町白寿会	78	89	-11
97	子安クラブ	72	66	6
98	すみよし千寿会	35	32	3
102	金井町友の会	86	93	-7
第2支部 合計		507	527	-20

第3支部

クラブ No	第3支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
12	西寿会	105	107	-2
21	大山本町寿楽会	55	54	1
25	仲町長寿会	103	104	-1
33	中板橋高砂会	92	95	-3
34	中板橋友愛クラブ	96	97	-1
52	弥生町北天寿会	84	92	-8
61	幸町幸寿会	41	44	-3
74	南弥生クラブ	85	86	-1
83	幸栄クラブ	81	80	1
第3支部 合計		742	759	-17

第1支部

クラブ No	第1支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
8	稲荷台青春クラブ	99	103	-4
24	栄町福寿会	120	119	1
44	大山東町明寿会	62	63	-1
46	宮元親和会	76	82	-6
50	仲宿睦双葉会	69	78	-9
59	四ツ又寿栄会	0	24	-24
73	仲宿東寿会	53	56	-3
75	板三三桜会	96	98	-2
103	板橋仲よし会	38	39	-1
113	氷川クラブ	62	65	-3
119	金沢千とせ会	28	28	0
120	板橋東芳寿会	43	51	-8
122	板二東シルバー会	41	30	11
175	藤栄クラブ	34	34	0
179	加賀みどり会	46	50	-4
第1支部 合計		867	920	-53



第6支部

クラブ No	第6支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
9	常盤光寿会	97	94	3
55	南一長寿クラブ	109	123	-14
70	上板橋高砂会	111	109	2
72	常盤台みどり会	44	46	-2
76	長寿友の会	75	84	-9
78	上板橋喜楽会	111	122	-11
137	トキワクラブ	30	36	-6
172	東新東寿会	74	93	-19
第6支部 合計		651	707	-56

第7支部

クラブ No	第7支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
27	清和クラブ	164	174	-10
63	朝日クラブ	37	34	3
99	和泉クラブ	0	62	-62
100	清水町清寿会	46	54	-8
110	蓮沼第四青葉会	48	47	1
第7支部 合計		295	371	-76

第8支部

クラブ No	第8支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
4	志村栄光クラブ	64	61	3
48	坂下一丁目長寿会	37	49	-12
49	志村長命会	30	31	-1
126	小豆沢グリーンクラブ	77	81	-4
130	小豆沢幸友クラブ	66	71	-5
140	小豆沢にりん草クラブ	33	38	-5
178	煌き倶楽部	53	52	1
第8支部 合計		360	383	-23

第4支部

クラブ No	第4支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
2	本町自由クラブ	43	37	6
3	愛染寿栄クラブ	102	99	3
5	双葉蓬萊会	101	97	4
38	前野寿クラブ	75	70	5
93	大和会	72	75	-3
94	明和友の会	47	47	0
112	双葉高砂会	72	80	-8
132	富士見寿会	30	32	-2
151	富士見町もみじ会	70	74	-4
170	野菊会	41	41	0
176	富士見長友会	101	107	-6
第4支部 合計		754	759	-5

第5支部

クラブ No	第5支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
7	生光会クラブ	45	55	-10
15	東山光寿会	183	192	-9
18	東新クラブ	92	96	-4
29	大谷口寿美齡クラブ	74	76	-2
30	寿クラブ	64	75	-11
37	北寿クラブ	149	168	-19
67	茂呂桜寿会	102	105	-3
71	小茂根二丁目楽生会	101	84	17
88	桜川旺寿会	87	94	-7
95	小茂根サンクラブ	62	64	-2
111	大谷口四部福寿会	94	73	21
115	小茂根寿光会	84	85	-1
125	向原団地緑寿会	70	68	2
第5支部 合計		1,207	1,235	-28

第11支部

クラブ No	第 11 支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
11	成増南松寿クラブ	105	103	2
28	成増団地親和会	65	78	-13
31	上赤塚長生会	57	67	-10
56	赤塚ことぶき会	105	113	-8
60	赤塚寿光会	121	121	0
66	板橋長生会	43	42	1
107	乃ぐち松寿会	64	68	-4
114	赤塚百寿会	93	94	-1
116	三園寿クラブ	67	63	4
131	新町熟年会	61	68	-7
143	ゆりの木会	125	122	3
148	番匠免寿会	97	93	4
153	四葉永寿会	52	56	-4
155	赤塚遊友クラブ	63	59	4
159	成増松竹会	181	186	-5
第 11 支部 合計		1,299	1,333	-34

第12支部

クラブ No	第 12 支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
14	高島平二丁目団地老人クラブ悠々会	63	70	-7
47	新河岸あけぼの会	37	47	-10
86	高島平青葉クラブ	36	36	0
128	高一寿会	181	198	-17
135	楽友クラブ	42	42	0
141	末広会	27	28	-1
150	高島平七福会	63	61	2
157	エイト熟年会	31	30	1
167	しらさぎクラブ	32	34	-2
177	第二高島平寿会	25	25	0
第 12 支部 合計		537	571	-34

板橋同胞長寿会

83

90

-7

8,781

9,132

-351

第9支部

クラブ No	第9支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
6	舟渡福寿会	103	96	7
45	蓮根坂下三丁目芳寿会	115	116	-1
51	蓮根東寿会	130	125	5
54	蓮根本町はすのみ会	70	72	-2
57	仲蓮根寿会	123	126	-3
62	長後長寿会	147	144	3
65	蓮根南やすらぎ会	80	83	-3
124	蓮根五月会	48	48	0
第 9 支部 合計		816	810	6

第10支部

クラブ No	第 10 支部クラブ名	会員数		増減
		令和7年度	R 6	
22	中台若松会	28	39	-11
39	西台第一白寿会	26	29	-3
40	西台第二白寿会	37	39	-2
164	S U Nクラブ	174	175	-1
168	三ツ和熟年クラブ	97	92	5
169	西台五美会	29	31	-2
171	徳丸親和ほのほのクラブ	121	124	-3
174	徳丸ニュースターの会	71	63	8
180	徳丸マナーズクラブ	80	75	5
第 10 支部 合計		663	667	-4



板橋区シニアクラブ連合会事業報告

日帰りバスハイキング

国営ひたち海浜公園

4月21日(月)、板橋シニア連日帰りバスハイキング「国営ひたち海浜公園」観光に行つてまいりました。

お天気は花曇りというか、寒くもなく暑くもなくちょうどいいあんばい。

私のクラブグループは、全員で園内周遊トロコバスに乗り園内を一周しました。途中「海浜テラス」に立ち寄りテラスハウスにて皆で昼食をとり、ゆつくり休憩し周辺を探検していると皆とはぐれてしまいました。高齢の迷子です。

テレビニュース等でも紹介されたこの公園は、広大な旧米軍演習場



壮大なネモフィラ畑



鮮やかに咲き誇るチューリップ

跡地に建設されたところでネモフィラ・チューリップ等が広大な敷地内に咲き誇ります。また、お天気も良くネモフィラも最盛期で平日というのにすごい人出でした。秋には真っ赤なコキアも見られるそうです。

(文化部 金子)

ゲートボール大会

曇り空の中の熱い戦い

5月24日(土)、2週間前に雨で延期になったゲートボール大会が東坂下公園にて開催されました。当日も天気予報は雨模様で心配しましたが、曇り空でも無事に大会が開催され、11時には終了しました。

優秀チームは表のとおりです。

皆さん、楽しくプレーしていました。次回お会いすることを約束して、サヨナラしました。

(体育部 松田)

順位	クラブ名
優勝	志村栄光クラブ
準優勝	長後長寿会
3位	中蓮根寿会
敢闘賞	エイト熟年会



狙いを定めてナイスショット

第4回ボッチャ大会

風にも負けず、元気ハツラツと！

令和6年度最後の締めくくりの大会、第4回ボッチャ大会(屋外)を3月7日(金)に小豆沢野球場にて開催いたしました。40チーム120名がエントリー、総勢135名が参加。各選手は寒空・強風の中にもかかわらず、はつらつとプレーしていました。

日ごろの練習成果を十分に発揮して優秀賞に輝いたのは、表の7チームでした。

(体育部 鈴木)

優秀賞のチーム

赤塚遊友クラブ B

西台第一白寿会 A

成増団地親和会 A

氷川クラブ A

西台第一白寿会 B

富士見長友会 D

氷川クラブ C

支部紹介

第12支部

親睦旅行

絶好の行楽日和にめぐまれて、3月24日（月）12支部の親睦バス旅行がありました。

総勢70名がバス2台に分乗して出発。桜は少々早かったが1号車のバスの横腹には、たくさんの方の桜の絵が描かれていました。

最後に着いた靖国神社では、ちょうどこの日、標本木に6輪の花が咲いていたので東京で開花宣言がありました。

桜は散り際の様と夢のように儚く美しい姿から「夢見草」とも呼ばれ、我々日本人には特に好まれている花



心温まる食事でした

のようです。

「体当り今日は吾身の花見かな」と正に辞世の句を残して散っていったたくさんの方々を思い、あらためて平和のありがたさを感じながら靖国神社を後にして迎賓館へ。六本木東京タワーを車窓から眺めながら築地市場へ。レインボーブリッジを経て羽田エクセルホテル東急で心温まる和食の料理を食しました。柴又に向かい、とらやで草団子の休憩があり帝釈天の商店街を散策して全行程を終りました。

ベテランで気さくな運転手さん、そして銀座プラネットサービスの黒川さんの素晴らしいアシストに感謝しています。

ありがとうございました。

（第12支部 西山）

第7支部

輪投げ大会開催

恒例の第23回輪投げ大会は27名参加のもと、3月15日（土）清水地域センターレクホールにて開催いたしました。中支部長のあいさつ、役員からの競技方法、注意事項、準備体操をし、参加者は2レーンに分かれて、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、笑いも混じりやかな中にも白熱の戦いとなりました。シニア連大会でも高スコアの清和クラブのメンバーが上位独占、「練習は嘘をつかない」を実践してくれました。

成績は次のとおりです。

（第7支部 藤越）

順位	氏名	所属 クラブ名	スコア
優勝	中 竹夫	清和 クラブ	139点
準優勝	鈴木るい子	清和 クラブ	130点
第3位	大野木健夫	朝日 クラブ	121点
第4位	松崎 律子	清和 クラブ	114点
第5位	谷口 悦子	清和 クラブ	109点



和やかな中での熱戦

見をした後全員で、集合写真を撮って楽しいお花見をして、心も晴々の気分になりました。

昼食には、山梨の名物であるほうとう鍋やせいろ飯を頂き満足のいく昼食の時間でした。また、シャトー勝沼ではワインの試飲をしながらほろよい気分になり楽しんでいました。帰りにはお土産のキャベツ、

第5支部

日帰りバス旅行

第5支部では、山梨県の甚六桜公園にバス旅行に行つて来ました。人数も総勢49名とバスは満席となりました。

お天気はあいにくの雨でバスの中では皆さん天気がことが気になって、今日は桜が綺麗に見ることができかなと心配していました。しかし、車内では歓談で大変盛り上がり、ガイドさんの上手なお話を聞きながら山梨方面に向かって行きました。

だんだんと雨も小降りになり、公園に着いた時にはすっかり雨も上がり、これも、皆さんの日頃の行いが良かったおかげでしょうね！傘要らずの満開の見事な桜のお花見をすることができました。30分くらいお花

茄子、胡瓜、苺などを頂き皆さん大変喜んでいました。

帰路はバスの中で話がはずんで、皆さんお元気だったことには大変驚きました。

大勢の方が参加しました今回のバス旅行は、大成功のうちに終わったことについて関係者各位様も一安心なさったのではないのでしょうか。最後に、全員無事に東京に帰って来たことがとても良かったですね。大変暖かく楽しいバス旅行でした。次回の旅行も皆さん楽しみにしているようです。お疲れ様でした。

(第5支部 所)

単位クラブだより

氷川クラブ

第1支部

定期総会

5月30日(金)、仲宿地域センターにて「令和7年度氷川クラブ定期総会」が氷川町会今井会長を来賓に迎え開催されました。

「氷川クラブ」は、昭和53年設立の歴史あるシニアクラブです。この日は、入院療養中だった尾美会長がお元気な姿を見せてくださいました。久しぶりの再会に、全員一同は安堵



満開の桜のもと集合写真

第7支部

世代交流レポート

2月16日(日)、第7支部世代交流が清水地域センターで行われました。

9時から11時までの予定で実施されるべく8時に実行委員が集まり、輪投げとボッチャに分かれ、準備もキツチリ。来場の子どもたちを待ち、9時にゲーム開始しました。16名の参加者と15名の実行委員でした。全員が楽しく競技を行いました。



予定時間を超えて11時30分まで白熱のゲームで、充分楽しみました。

(第7支部 及川)

子どもたちと交流しました

とともに温かい拍手で迎えました。

今回の総会では、尾美会長が健康を考慮し会長職を辞任され、篠田剛さんが新会長に選出されました。尾美会長には平成28年より、長きにわたり8代会長として率いていただいたご功績を称え、お花の贈呈が行われました。

新会長に就任された篠田さんは、クラブ最年少の61歳。青少年の空手指導に加えて、シニア向けの健康体操を教えており、その馬力ある活動ぶりから更なる活躍が期待されています。

ます。

現在、会員数62名を誇る「氷川クラブ」。役員一同、篠田会長を支えながら今後さらに会員数を増やし、より充実した活動をめざしていくことを誓い合いました。

(氷川クラブ 河原)



新体制スタート

短歌 一ノ瀬美智子 選・評

天 昔と違って今は癌は治る病気です。どうぞ希望をもって闘病してください。

地 親娘での散策風景が見えてくる良いうたです。

人 現代は外国とでも気軽にスマホで会える時代。ましてや時差のない国内、いつでも楽しんでください。まとまっています。

天 頑張ると吾にムチ打つ宿敵の

ガンには勝てねど友にはなれる
双葉蓬葉会 米田 達仁

いも飯で耐えた昔を思い出す
令和笑えぬ米騒動よ
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

ミヤンマーの地震に心深くよす

地 春陽射うぐいすの声聴きながら
娘と歩く梅林の中
朝日クラブ 三堀 龍江

国の乱れは弱者苦しめる
朝日クラブ 高木 祐治

人 山路越え孫の新居は信濃の地
遠くにもスマホにて逢う
乃ぐち松寿会 松村 綾子

炸裂の「相互関税」跋扈なり
民を苦しめ秩序を破壊
朝日クラブ 藤越 秀明

卓囲む飲まない吸わない掛けないの
ルール守って楽しい麻雀
乃ぐち松寿会 新井 美和

年頭に教え子からの電話あり
米寿を祝うクラス会の件
仲宿睦双葉会 新田 大寒

宴会のビール胃の腑に沁渡り
雪の露天で冷ます贅沢
朝日クラブ 橘 恭子

蒲公英のきれいな綿毛似た花火
夜空彩どる板橋花火
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

庄厳なバチカンの旅思い出は
車窓風景ローマへの道
蓮根南やすらぎ会 関根 義信

入社日も退職代行電話鳴る
朝日クラブ 藤越 秀明

和の人の花愛ずる愛いと深し
吾子抱くごと和国の宝
乃ぐち松寿会 篠崎 章子

ちよつと添削

短歌

辛子とえにと求めし菜の花
咲きぬ三本を備前焼に揮す
↓辛子とえに求めし菜花はな開き
備前の壺に三本活ける
朝日クラブ 西谷 照子

忘れゆく度にためらう脳のサビ
告げずでかける猫の行く末
↓忘れゆく度にためらう脳のサビ
自由な猫は吾が守らねば
朝日クラブ 浅賀 清

川柳

溺れるも虜となるもショータイム
双葉蓬葉会 米田 達仁

大谷が居ないエンゼル話題なし
蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

入社日も退職代行電話鳴る
朝日クラブ 藤越 秀明

トランプが妬ましいよと石破さん
朝日クラブ 橘 恭子

詮方ない米屋に米のない隔て
朝日クラブ 浅賀 清

居眠りし取組み二つ見逃した
朝日クラブ 西谷 照子

木洩れ日のズームアップ二輪草
成増団地親和会 五十嵐利栄

救急車小平の里眼が覚める
朝日クラブ 三堀 龍江

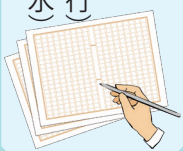
八つ切りを八〇〇円の西瓜買う
仲宿睦双葉会 新田 大寒

菜と酒を共に頂くこれナサケなし
仲宿睦双葉会 新田 美風

徘徊中道を訊かれて迷い友
大和会 鈴木 博

原稿募集

次回 201号(10月発行)
原稿締切日 8月20日(水)



俳句

大澤 游子 選・評

天 達筆なくずした仮名文字は、いかにも涼しそうです。字を言はずに「筆涼し」と言ったのが最高です。

地 いつも身近なじゃが芋にこんな発見が：目から鱗です。観察がスゴイ!!

人 仲睦まじい親子の景、蝶も思わず寄り添って来た。そこへレクイエムをさりげなく付け、博を付け、素晴らしい句に

天 さらさらと万葉^{まんようがな}仮名^{ふでずし}の筆涼

双葉蓬菜会 米田 達仁

地 新じゃがのくぼみのような子のえくぼ

朝日クラブ 西谷 照子

人 ハミングの親子に蝶のレクイエム

朝日クラブ 浅賀 清

崩るるは人にもありき白牡丹

常盤光寿会 畑 乃武子

咲き満ちてクシャミせし如牡丹散る

常盤光寿会 矢島千代子

牡丹のゆれてピンクのバレリーナ

常盤光寿会 梶野 則子

ぞんぶんに花見しあとの熟寝^{うまい}かな

常盤光寿会 宮崎 幸雄

じじばばの面影重なる牡丹かな

常盤光寿会 吉田 憲司

見上げれば雲に溶こむ冬桜

成増団地親和会 広瀬千賀子

啓蟄^{けいちつ}や薦^{こも}を放ちて宮^{みや}の松^{まつ}

仲宿睦双葉会 新田 大寒

夢洲^{ゆめしま}へ埃^{ほこり}払いて夏帽子

朝日クラブ 藤越 秀明

見上ぐれば空の真青^{まさお}や梅の花

双葉蓬菜会 大村 和子

独り身に残る生き甲斐^{まい}春の朝

常盤光寿会 松田 翠

妻退院ヒオウギアヤメのお出迎え

常盤光寿会 鎌形 正勝

箱根山峠の茶屋のあま酒か

蓮根東寿会 今村富久恵

紫陽花の蕾数えて空仰ぐ

乃ぐち松寿会 新井 美和

五月晴れゲートボールの音響く

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木 昇

ちよつと添削

俳句

春の朝今日で刻み食サヨウナラ

↓うららかや今日でサヨナラ刻み食

朝日クラブ 三堀 龍江

故郷の吾妻連峰山滴る

↓故郷の吾妻連峰滴れり

蓮根坂下三丁目芳寿会 鈴木ミツ子

いちにつさんラジオ体操風薫る

↓仲間らとラジオ体操風薫る

双葉蓬菜会 江原 輝義

凛として道の端^{みち}に咲く野のすみれ

↓凛として道端に一輪野のすみれ

乃ぐち松寿会 篠崎 章子

卒寿くる健やか一番墓参り

↓卒寿かな健やかにして墓参り

蓮根東寿会 今村 将

シニアクラブ
会員大募集

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

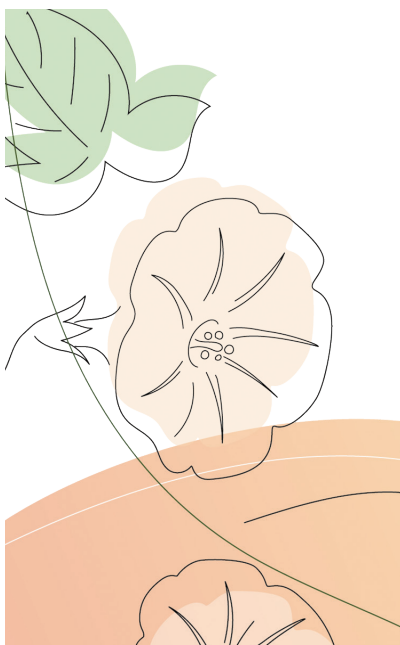
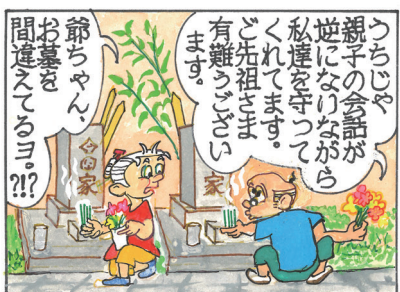
会員同士の交流を目的とし、年4回程度の日帰りバス旅行、秋に芸能大会を開催しています。

健康増進

◆スポーツ大会・ウォーキング

グラウンド・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）



令和7年度 板橋シニア連行事予定

令和 / 月	日	行事予定
令和7年 4月	15日頃	板橋シニア連会報199号発行
	21日	バスハイク 場所:茨城県公営ひたち海浜公園
		第24期寿大学 後期授業開講
		ウォーキング教室開催 4月～5月は江戸川区を歩きました
5月	12日	10:00～ リズム体操 場所:グリーンホール601室
	22日	板橋シニア連定期総会 グリーンホール2階
	24日	第74回ゲートボール大会 場所:東坂下広場
6月	11日	第4回ボッチャ大会(屋内) 場所:小豆沢体育館
	16日	10:00～ リズム体操 場所:グリーンホール601室
		「思い出の歌と踊りの集い」は文化会館改修工事のため今年は中止
		ウォーキング教室開催 6月～9月は荒川区を歩きます(7月下旬・8月は夏休み)
7月	15日頃	板橋シニア連会報200号発行
	16日	10:00～ リズム体操 場所:グリーンホール601室
		納涼ダンスパーティ(予定)
	15～18日	夏季日帰りバス旅行 栃木「桃狩り」・行田古代蓮の里
8月	6日	10:00～ リズム体操 場所:グリーンホール601室
		区長を囲む会(予定)
		手作り講習会
9月	10日	第36回ペタンク大会(予備日:19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
	18日	第47回囲碁・将棋大会開催
10月	10日	第16回グラウンド・ゴルフ大会(予備日:17日) 場所:小豆沢野球場
	15日頃	板橋シニア連会報201号発行
	20日～24日	作品展 場所:高島平区民館3F
		ウォーキング教室開催 10月・11月は世田谷区を歩きます
11月	13日	第62回芸能大会 場所:文化会館大ホール
	12日	第38回輪投げ大会 場所:小豆沢体育館
	下旬	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)
		ウォーキング教室開催 12月・1月は杉並区を歩きます
	中旬	「作品展」表彰式
令和8年 1月	15日頃	板橋シニア連会報202号発行
		板橋シニア連 新年会開催
2月		区役所・板橋シニア連 PR コーナー展示
		ウォーキング教室開催 1月・2月は渋谷区を歩きます
3月	6日	第4回ボッチャ大会(屋外)(予備日:13日) 場所:小豆沢野球場
	初旬	初春の日帰りバス旅行(イチゴ狩り)
		寿大学 第24期生「修了式」