

目黒区老人クラブ連合会

竹の子

令和2年1月1日 No. 121

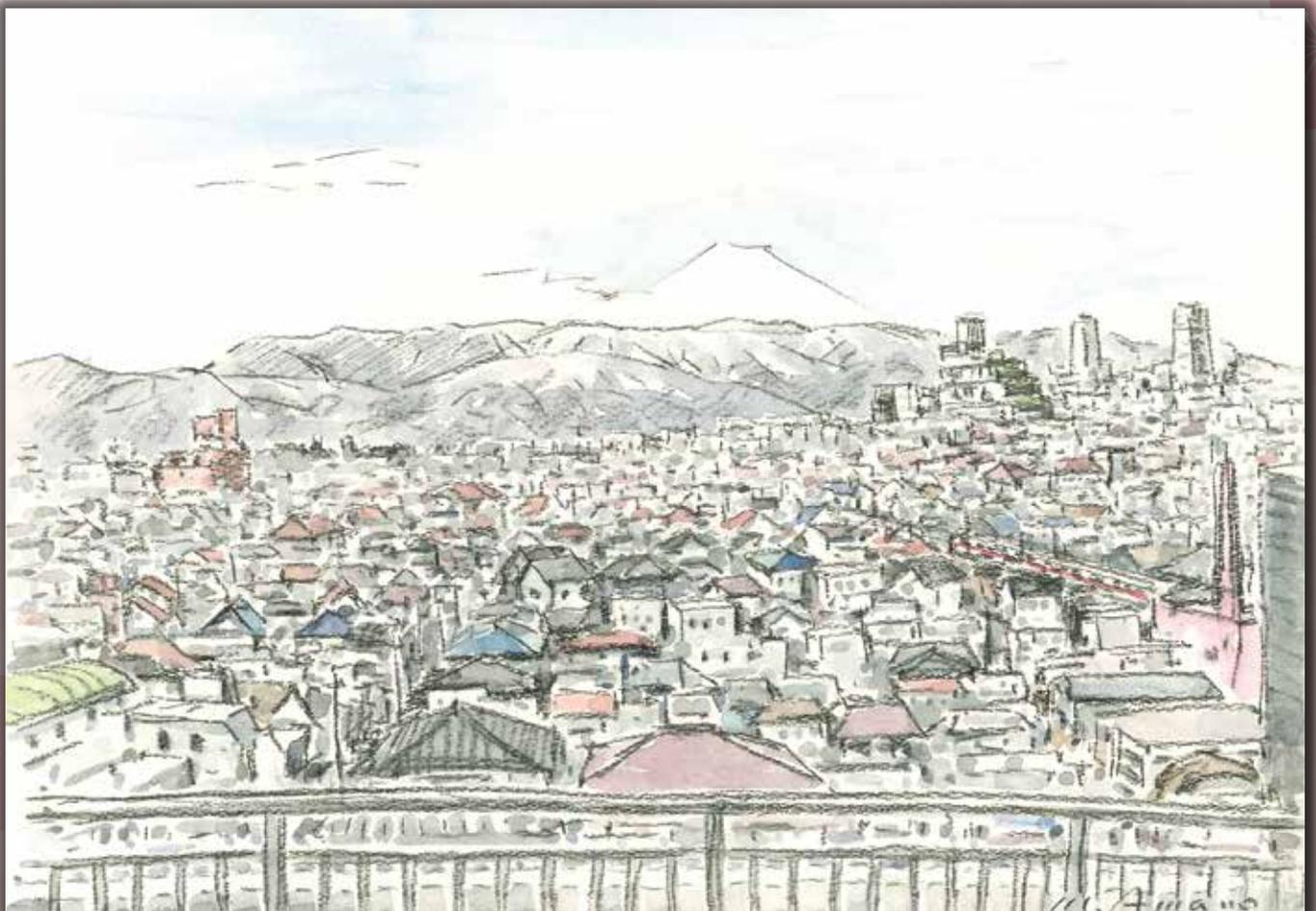
発行者：目黒区老人クラブ連合会 会長 高橋祐一
制作者・印刷：株式会社ニチコミ

クラブ活動 五本の柱

- ① 会員増強活動
- ② 生きがいを高める活動
- ③ 健康増進活動
- ④ 友愛活動
- ⑤ 研修ボランティア活動

特集

熱い思いの作品展 力作の数々が一堂に



庁舎屋上庭園より富士を望む／天野政雄

P2 会長あいさつ／区長あいさつ
P3 令和元年度目黒区敬老福祉大会
P4-P5 第81回目黒区高齢者運動会
P6-P9 〈特集〉作品展・芸能発表会

P10-P12 行事報告
P13-P14 単位クラブ紹介「お隣さんいらっしゃい」
P15 文芸〈俳句・短歌・川柳〉／編集後記
P16 会員募集〈新入会者の声〉

会長あいさつ



皆様の活動が全国表彰に

目黒区老人クラブ連合会 会長 高橋 祐一

明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、令和に改められまして最初の新年をご健勝にてお迎えのことと存じます。

また、平素より区老連の活動にご理解とご協力をいただいておりますことに感謝を申し上げます。

さて、平成26年度より展開してまいりました会員増強特別運動も30年度をもちまして終了。5年間で336名の増員を果たしました。このことは、各クラブの皆様の活発な増強活動の結果であり、目黒区および関係職員の方々のご支援があつてのことと厚く御礼を申し上げます次第でございます。

さらに、目黒区老連の増強運動結果に対しまして、全老連・東老連の双方より名誉ある特別賞を受賞いたしましたことをご報告させていただきます。ありがとうございます。

今後とも目黒区老連のクラブ活動の精神である5本の柱を推進することにより、会員の皆様の健康寿命の延伸と、仲間の輪を広げるなど地域福祉に貢献し、住み続けたい「我がまち」のまちづくりに尽力してまいります。

区長あいさつ



チャレンジ精神で心に残る2020年に

目黒区長 青木 英二

目黒区老人クラブ連合会の皆様、新年おめでとうございます。老人クラブの活動を永年にわたって支えてこられた会員の皆様のご努力に敬意を表します。本年も各クラブの会員増強への取組みや、友愛活動の推進など、時

代の変化に対応した改革に取組まれることとご期待申し上げます。

今年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。区として機運醸成の取組みや聖火リレーなど、皆

様の心に残る大会となるよう、しっかりと準備してまいります。私も引き続き、チャレンジ精神で区民の皆様のご期待に応えられるよう「住みたいまち住み続けたいまち目黒」づくりに邁進してまいります。

区老連におかれましては、高橋祐一会長をはじめ、会員の皆様元気でますますご活躍されることを祈念いたしまして新年のごあいさつとさせていただきます。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

内科 消化器内科 肛門外科

成子クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	●	●	-	●	●
15:00~18:00	●	●	●	-	●	-

休診：木曜・日曜・祝日・土曜午後

TEL:03-3760-0066

目黒区上目黒 3-3-14 アサヒ電機朝日生命目黒ビル 2階
1階 薬局トモズ様

賃貸・売買

株式会社 **コトブキ不動産**

営業時間 9:00~18:00

TEL.03-3711-2121

目黒区祐天寺 2-2-5

至 横浜 祐天寺駅 至 渋谷
バスロータリー
ファミリーマート 当社
三菱UFJ銀行

医療法人社団敬聴会 精神科・内科

祐天寺松本クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~19:00	●	●	●	-	●	-
9:00~13:00	●	-	-	-	-	●

【休診】木曜日・日曜日・祝日

目黒区祐天寺 2-17-11

☎03-3710-0071

院長 清水 恵一郎

阿部医院

内科・小児科・皮膚科・アレルギー科

<診療時間> 午前9時~12時 午後3:00~6:00
<休診日> 日曜・水曜・祝日/土曜午後

目黒区平町 2-5-7

☎03-3717-2288

松見坂薬局

定休：日曜・祝日・第1、3土曜

☎03-3469-4403 目黒区大橋 2-2-1

フジモト薬局

定休：月曜・木曜・祝日・日曜午後

☎03-3466-3647 目黒区駒場 2-4-6

勝俣歯科医院
Katsumata Dental Office -since- 1986

明日の笑顔に

健康 - Next Smile -

祐天寺駅徒歩2分 TEL.03-3793-5515

敬老福祉大会



式典のようす

令和元年度「目黒区敬老福祉大会」
素晴らしいステージが目白押し



7つのクラブが特別賞を受けました



楽しいヨークスを披露

10月11日（金）、めぐろパーシモンホールにて目黒区敬老福祉大会が開催されました。大型の台風19号が近づく中、天候も心配されましたが、当日は小雨程度。会員の皆様には、朝から会場の席がほとんど埋まるほどのご来場をいただきました。

出場した40クラブは、それぞれ衣装や演出に趣向を凝らし、どれも見応え満点。日頃の練習の成果を発揮して、歌に踊りに華やかなステージを披露しました。会長以下、審査員も特別賞の選考には苦労した様子で、最終的には東山会・桜寿会・目黒長寿会・友楽会・美波会・青寿会・長寿会の7クラブが表彰されました。

全老連 100万人会員増強運動表彰

目黒区老人クラブ連合会
東根会
駒場寿会
長生会

東老連表彰

◎優良老人クラブ

常楽会
東三宝会

◎老人クラブ育成功労者

西村 恭子（美波会会長）
島崎 孝好（ばらの会会長）

◎特別表彰

目黒区老人クラブ連合会

◎会員増強運動奨励賞

楽老会
駒場寿会
美波会
長寿会
雀の宮会

南鈴広会

東根会

◎会員増強運動特別優秀賞

東根会
駒場寿会

区政功労者表彰

西村 恭子（美波会会長）
羽田 昌子（碑幸寿会副会長）
宮田 てる（長寿会元会計）

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

清水クリニック
☎03-3715-3290
内科・小児科・婦人科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
16:00~19:00	●	●	●	/	●	/	/

目黒区上目黒5-19-40【往診】13:00~15:00

目黒区洗足2-25-14
片山内科
TEL:03-3781-0085

診療時間	月	火	水	木*	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
15:00~17:30	●	●	-	●	●	-

【休診】水・日・祭、土曜午後（※第4木曜休診）

いの耳鼻咽喉科
目黒区中根 2-12-1 K&Kビル2F
TEL 03-5701-3387

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	-	●	●	●
15:00~19:00	●	●	-	●	●	-

休診日/土曜午後・水曜・日曜・祝日

区高齢者運動会 秋の季節



大玉転がし

10月16日(水)、目黒区田道広場公園にて第81回目黒区高齢者運動会が開催されました。爽やかな秋の空気の中、32クラブが参加。輪投げリレー、グラウンド・ゴルフボール送り、順送球、大玉転がし、ボビン転がし、ラケットボール送り、紅白玉入れの7種目で、爽やかな汗を流しました。

今年の大会もみなさんのご参加のおかげで盛大な大会になりました。ぜひ来年も元気な姿でのご参加をお待ちしております。



アソカがゴール「ヤッター！」



ラケットボール送り



紅白玉入れ



輪投げリレー

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

みなさまの健康のために

中村外科

外科・整形外科
循環器内科
消化器内科・皮膚科
泌尿器科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	◎	●	●	◎	●	●
15:00~18:00	●	●	●	◎	●	休

休診/日・祝 ※木曜午前は検査・手術のみ
◎月曜午前・木曜午後は女性専門外来の診療も行っています

目黒区上目黒 2-10-2 ☎03-3713-8555
東急東横線 東京メトロ日比谷線「中目黒駅」下車 徒歩3分(目黒区総合庁舎そば)

井上内科医院

Inoue Internal Medicine Clinic

目黒区目黒本町 3-15-10
TEL.03-3712-0233

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●
16:00~19:00	●	●	●	-	●	-

休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日

内科 久保医院

小児科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	×	○	○	○
午後 3:00~ 5:30	○	○	×	○	○	×

【休診日】水曜日・日曜日・祝日

目黒区上目黒4-30-5
TEL.03-3715-0117

第81回 目黒区 秋はスポー



順送球



観客席からも拍手で応援



グラウンド・ゴルフボール送り



紅白玉入れ



最後はみんなで輪廻り



ポビン転がし

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

Medical clinic ひもんや外科内科 クリニック
IMONYA

内科・外科・肛門科・消化器内科・呼吸器内科
循環器内科・整形外科・皮膚科 **往診要相談**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	20:00まで	—	●	●	●	15:00~18:00	—

※祝日休診
目黒区碑文谷4-18-11 ☎ 3715-5932

小児科 田口医院
内科

【診療時間】
午前9時~12時 午後3時~7時

【休診】 日曜日・祝日・土曜日午後

目黒区碑文谷 6-7-4
電話 03-3714-0188

内科・外科・泌尿器科
いいがやクリニック
IIGAYA CLINIC

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	×	○	×	○	×	○	○
午後 3:00~ 6:30	×	○	○	○	○	○	×

※祝日は休診です。
目黒区緑が丘3-2-3
TEL.03-5729-0220

特
集
作品展

手作りの力作が集結

11月11日(月)～14日(木)の4日間かけ、高齢者センター2階の集会室で区老連の作品展・芸能発表会が開催されました。今回も会員から工夫や技を凝らした見事な作品が数多く寄せられ、観覧に訪れた方々の目を楽しませました。



今年も多数の作品が展示されました

手芸・小物



初日から多くの方々にご来場いただきました



見学に来られていた会員さん 作品の前でじっくり



自作のカバンとともにパチリ



書道・絵画



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

内科・胃腸科

河口クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	-	●	●	※
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-

※土曜日は12:00まで【休診】日曜、祝日、水曜、土曜午後

TEL:03-3716-0706

目黒区下目黒 3-4-2 タムラビル 2F

北神経内科

頭痛 / めまい / ふるえ / 物忘れ / 神経痛 / 麻痺
言語障害 / パーキンソン病 / 脳梗塞など

下目黒 5-16-16 駐車場有り

TEL:5768-1235 (要予約)

友成クリニック

診療時間(日・祝休診)	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	×	●	×

目黒区目黒 4-10-10 ☎ **03-3715-1181**
03-3711-5464

作品展

自分たちのブースを前にして



書道・絵画



力作の数々が並ぶ

14日には女性部による
レクダンス講習会も行われました



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

都立大よしだクリニック

内科・消化器内科

目黒区中根 2-12-3 ソフィア都立大 1F

TEL:03-3724-3391

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	●	▲	●	-	●	※

▲16:00~18:00 ※第1・3土曜午後は大腸内視鏡のみ実施
http://tyoshida-cl.com 【休診日】木・日・祝、土曜午後

Toritsudai RIK Pain Clinic

都立大ペインクリニック

肩こり・腰痛・体の痛みを取りのぞくよう、心がけています

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
9:00~13:00	●	●	×	●	●	●	×
15:00~18:00	●	●	×	●	●	×	×

【休診日】水・日・祝日 各種保険取扱

TEL.03-5731-3575

目黒区中根2-1-12 ボナール都立大学参番館B1-A
http://www.toritsudai-pc.com

耳鼻科 水車橋クリニック

耳鼻科診療時間

月火木金・土(午前)

9:00~13:00

9:00~13:00

15:00~18:00

眼科診療時間

月・金・土

9:00~13:00

月・火

15:00~18:00

休診日 水・土曜午後・日曜・祝日

世田谷区野沢 3-9-10 YKビル 1F

TEL 03-5486-3387

芸能発表会

芸能
発表会

多彩な出演者が 観客を魅了



高橋会長によるあいさつ

作品展開催期間中の11月12日(火)～13日(水)には、高齢者センター大広間で芸能発表会も同時開催され、29クラブが出演。カラオケに民謡、フラダンスやコーラスなどさまざまな演目を披露しました。この2日間の演芸プログラムも大きく盛り上がり、観覧席からはステージに向けて惜しみない拍手が送られていました。



原町さくら会



洗足高砂会



大鳥会



碑一福寿会



南鈴広会



明楽会

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

あおば医院 内科 小児科 皮膚科
目黒区東山 1-1-2 (東山郵便局 2階)
TEL:03-3711-7785

	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	休	●	●	●
14:00~18:00	●	●	休	●	●	▲

▲14:00~16:00 【休診】水曜・日曜・祝日

SAKURAI ORTHOPEDIC CLINIC 桜井整形外科クリニック
整形外科(一般・スポーツ整形) リウマチ科 リハビリテーション科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	休	○	○	○
15:00~18:30	○	○	休	○	○	休

休診日 土曜の午後・水曜・日曜・祝日
目黒区祐天寺 1-15-6 1F **Tel.03-5723-8166**

藤田医院

診療受付時間

- 月水木 9:00~12:00 / 16:30~19:00
- 火曜日 9:00~12:00 / 18:00~循環器科
- 金・土 9:00~12:00 休診:日・祝
- 小児科 火曜日午前 金曜午後・土曜午後

目黒区碑文谷 6-4-10
TEL:03-3712-6731

行事報告

体力測定

健康維持の

バロメーター

7月5日(金)、体力測定が碑文谷体育館にて行われ、118名が参加しました。みなさんは、各項目で自分の身体能力をチェック。その結果に一喜一憂しつつも、日頃の健康管理と体力づくりの大切さに気付いた1日となりました。

手のひら健康バレー講習

競技会に向けて

7月11日(木)、手のひら健康バレー講習が高齢者センターにて開催されました。



座ってできる手のひら健康バレー

参加した84名の会員は、手のひら健康バレーのプレー方法やルールを学び、11月の競技会に向けた練習を行いました。

棒体操講習会

転倒予防に

効果を発揮

7月18日(木)、高齢者センターで棒体操講習会が開催されました。

当日集まった73名の皆さんは、インストラクターの指導のもと、のびのびと全身運動を行い、気持ちの良い汗を流しました。棒体操は身体の反応力を高め、転倒予防に効果を発揮するだけでなく、認知症予防にも有効だと期待されています。

女性部 手芸講習会

素敵な小物を作る

楽しい時間

7月30日(火)、めぐろエコープラザ活動室で女性部による手芸講習会が行われました。参加した76名の女性部の皆さんは、講師の指導を受けながら、自分だけの牛乳パックを使ったトレーとつまようじ入れ作りに挑戦。充実した1日を過ごしました。

友愛映画会

感動を呼ぶ

名画を鑑賞

8月30日(金)、友愛映画会がめぐろパーシモンホールにて開催されました。

今回の上映には755名の方が来場し、『そして父になる』を鑑賞。観終わった後、感動と興奮が覚めやらぬなか、お互いに感想を語りながら帰宅する姿があちこちで見られました。

後期輪投げ大会

宮前会Aが優勝

9月20日(金)、碑文谷体育館において、目黒区老連の後期輪投げ大会が開催されました。

280名の会員が一堂に会したこの日、日頃から練習を重ねてきたみなさんは、各コートに分かれて競技開始。輪投げは、手元のちよつとした動きで右にも左にも飛んでいく輪をいかに上手くコントロールできるか、ということが面白いところで

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

女性医師対応
内科・糖尿病内科・漢方内科

目黒やすだ内科クリニック
目黒区目黒 3-10-13-4F
☎03-6303-2755

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
14:30~18:30	●	●	—	●	●	—	—

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

内科/消化器内科/外科/肛門外科

祐天寺 **たけまさクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	—	●	●	●	—
15:00~18:30	●	●	—	●	●	—	—

休診日 水曜・日曜・祝日

祐天寺駅東口より徒歩2分 目黒区祐天寺 2-15-6
電話 03-5768-1336

ゆうてんじ皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:00	●	●	休	●	●	▲	休
15:00~17:30	●	●	休	●	●	休	休
17:30~19:00	休	休	休	休	●	休	休

休診：水・日・祝・毎週土曜午後 ▲：第2・4土曜のみ診察

目黒区祐天寺 1-22-5 エムワイビル 3F
TEL 03-5721-0303

田中舘医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—	—

目黒区駒場 1-28-6
TEL:03 (3466) 0369

きむらてつや整形外科内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	—	●	●	●	—
14:30~18:30	●	●	—	●	—	—	—

休診日 水曜・日曜・祝日

目黒区自由が丘 2-14-18 1F
☎03-6421-3858

●耳鼻咽喉科●

自由が丘 杉内医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	▲	●	—	●	●	●
14:00~18:00	—	—	—	—	—	★	—

休診日/木曜日・祝日 ★14:00~17:00
祝日・火曜日午前の診療についてはお問い合わせください。

目黒区自由が丘2-7-4 TEL 03-5726-8241

行事報告

9月30日
(月)、老人
クラブ芸能
大会が文京
シビックセ
ンターにて
開催されま



華麗に踊る友楽会

第56回
東京都老人クラブ芸能大会
艶やかな踊りで
舞台を彩る

優勝は宮前会Aのみなさん
でした。おめでとうございます。
優勝 宮前会A
準優勝 ばらの会A
第3位 からすみ泉会



大勢参加の会場

がら聞こえてくる歓声が、会場を大いに盛り上げ、互いの交流も深まった一日となりました。

ですが、投げ手の眼差しは真剣そのもの。入った、入らなかったと一喜一憂しながら

後期グラウンド・ゴルフ大会
今回も天気は◎!
鷹番西三宝会A
10月31日(木)、前期大会に

10月28日(月)〜29日(火)にかけて、1泊2日の宿泊研修が行われました。福島県方面に出発した100名の参加者一行は、裏磐梯を巡るなど見聞を広め、宿泊先では互いの交流を図って親睦を深めた素晴らしい2日間となりました。



見聞を広めることができました

親睦を深めた
有意義な2日間
宿泊研修

した。目黒区老連からは友楽会が出演し、フラダンス「バリバリの浜辺」を披露。素敵なステージに、観客からは惜しみない拍手が送られました。



仲間のプレーを見守る

ボール飛び交う会場

続いて、後期のグラウンド・ゴルフ大会が中目黒公園にて開催されました。
今回も天気に恵まれ、182名の会員が参加。念入りに準備体操を行い、いよいよプレー開始。真剣かつ慎重に狙いを定めて、勢いよくスイング！喜びの声、残念がる声があちらこちらから聞こえました。
自分の順番が回ってくるまではチームの応援に精を出し、「ナイス！」「次、頑張ろう！」など、みなさん互いに声をかけ合いつつ、優勝を目指して奮戦しました。結果は左記のとおりです。

優勝 鷹番西三宝会A
準優勝 長生会A
第3位 原町さくら会
南鈴広会A

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

社会福祉法人 愛隣会

高齢者のためのデイ、訪問介護等の総合ケアセンター
駒場苑 目黒区大橋 2-19-1
TEL:03-3485-9823

精神科専門
ハートフル
訪問看護ステーション
中目黒
heartful

*お掃除、お洗濯をお手伝いくださる方募集しています

TEL 03-6412-8830
FAX 03-6412-8930
Mail:info@heartful-st.com

仁木眼科医院
目黒区緑が丘 1-11-5
☎03-3718-0743

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:30~17:30	●	-	●	-	●	-
9:30~13:30	-	-	-	-	-	●

◆火曜・日曜・祝日 休診◆

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

御協賛

SC **すわやまクリニック**
SUWAYAMA CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	▲	-	-	●
14:00~17:00	●	●	●	●	-	-

▲:第1・3・5水曜午前は休診(★金・日・祝・第4土曜は休診)

目黒区上目黒3-23-7
電話:03-3714-6692

第4回シニア健康フェスタ東京

観覧者からは
惜しみない拍手が

11月21日(木)、第4回シニア健康フェスタ東京が駒沢オリンピック公園総合運動場体育館にて開催されました。

目黒区老人クラブ連合会からは20名の会員が参加。ダンス発表やブロック別演技会が披露され、出演者だけでなく観客も一体となった楽しい大会となりました。



観客席からの応援



目黒区(水色)のみなさんの踊り

手のひら健康バレエ競技会

練習の成果を発揮

11月28日(木)、高齢者センターを会場に手のひら健康バ

レー競技会が開催されました。

参加した102名の選手たちは、7月に行われた講習会の成果を存分に発揮し、楽しく得点を競いました。

優勝 南鈴広会

準優勝 友楽会

第3位 みどり会

城南ブロック健康教室

健康の「あいっえお」

11月29日(金)、城南ブロック健康教室が高齢者センターにて開催されました。



講師をお招きした講座

今回参加したのは96名(うち目黒区は85名)で、城南ブロックの老人クラブ会員が集いました。講師に日本成人病予防協会から花形先生を招いて「滑舌トレーニン」を行い、脳の活性化と誤えん防止などについて学びました。

女性部一日研修会

絆深めた静岡の旅

12月2日(月)、女性部一日研修会が行われ、38名の会員が参加しました。

このたびの研修の場は静岡県。沼津御用邸や三島スカイウォークといった名所を訪ね、会員同士の絆を深めた一日となりました。

第33回東京都老人クラブ大会

会員増強の功績 都で表彰

12月4日(水)、文京シビックセンター大ホールにおいて、第33回東京都老人クラブ大会が開催され、目黒区の2名、11クラブが表彰された他、目黒区老人クラブ連合会が会員増強などに顕著な功績があったとして特別表彰を受賞しました。また、11クラブのうち東根会と駒場寿会には「会員増強運動特別優秀賞」が贈られました。



被表彰者代表の言葉
を述べる目黒区老連
高橋会長

12月4日(水)、文京シビックセンター大ホール

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

よこや歯科 休診日 木・日・祝祭日
☎03-3712-6480
目黒区中目黒 1-11-12-2F

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	-	●	▲
14:00~19:00	●	●	●	-	●	▲

▲【土曜】9:00~16:00

東急東横線『中目黒駅』徒歩3分
奥居 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~19:00	●	●	●	休	●	▲	休

▲土曜午後 14:00~17:00 休診:木・日・祝
TEL.03-5724-5724
目黒区青葉台 1-30-11 土屋ビル 3F

予約は24時間体制で受付しております
<http://www.e8148.net/yoshida/>

吉田デンタルクリニック

☎03-3711-9000 目黒区鷹番 2-21-3

<平日>9:00~13:00 / 14:00~19:30
<土曜>9:00~13:00 / 14:00~17:30
休診 木曜・日曜・祝日

神部 歯科医院
JIMBU DENTAL CLINIC

【診療時間(日祝休診)】
■月~金 9:00~13:00 / 15:00~19:00
■土曜 9:00~12:00 / 13:00~18:00
目黒区東山 2-5-18 TEL.03-3712-3664

田村 歯科医院
TEL 03-5726-3718
目黒区八雲 1-5-5 八雲プレイス 1階

受付時間
月・火 9:30~13:00 / 14:00~18:30
水・金 9:00~13:00 / 14:00~18:00
土 9:00~12:30 / 14:00~17:00
《休診日》日曜・祝日 or 木曜

村上 歯科クリニック
目黒区碑文谷 1-4-8
☎03-3792-1723

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	-	●	●
14:30~19:00	●	●	●	-	●	▲

▲14:30~17:00 【休診】木・日・祝

単位クラブ紹介



楽しい時間を過ごしています

年1度、干支づくりもあって、楽しい時間を過ごしています。

毎月第3月曜の午後、8名の者が集って、おしゃべりをしながら編み物をしています。指導してくださる米田圭子先生は、それぞれ作品によって目数も違ってくるのに面倒がらず丁寧に教えてくださいます。1着仕上げるのに何カ月もかかる者もいれば、3カ月で仕上げた次の作品にとりかかると人もあって、でき上がるまで鏡の前でファッションショーなどして賑やかです。

楽しみな「あみもの部」の時間

副会長 関 典代

目黒長寿会

あなたのクラブをご紹介

昭和33年7月の発足以来、高齢者センター近くの「田道老人いこの家」で活動中。歴代10名の会長は町会長経験者でした。が、ここ数年、会員の9割が女性となり、女性会長が2代続いております。そのせいか(？)、運動関係より、書道・華道・編み物・合唱と講師の元でのサークルが人気。また「展覧会・美術館めぐり」「目黒再発見近場ウォーキング」「落語家・歌手・津軽三味線奏者・ビンゴゲームのイベント付きの年4回の誕生会」は大盛り上がりです。



芸能大会に出場した合唱サークル

女性の楽しめる活動が盛ん

会長 山崎 和子

楽老会

お隣さんいらっしやい

美原会は目黒区南部で活動しております。活動日は火曜日と木曜日の2回です。1カ月では約10回ぐらいのペースで午前と午後に分けて活動しております。活動は社会奉仕(公園などの草取り)、手芸、輪投げ、習字、カラオケ(昔懐かしい唄が多い)、毎回14~15人ぐらいで約1時間ぐらい唄っております。メインとしては芸能大会で唄う歌の練習をしています。最近では手のひら健康バレーを楽しんでおります。春・秋には歩こう会、日帰り旅行も行っております。マージャンも楽しんでいます。



楽しくボランティア活動

さまざまな楽しい活動を展開中

会長 印南 勝

美原会

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

山手デンタルクリニック
歯周病・目立たない義歯

予約制 / 初診急患随時受付 / 矯正相談随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	-	●	●	●
14:30~18:00	●	●	-	●	●	-

休診：水曜・日曜・祝祭日、土曜午後
目黒区中目黒 3-5-4 TEL:03-3719-6874

酒井歯科医院
SAKAI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	●	/	●	★	/	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	/	/	/

休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日
★9:00~12:30
目黒区緑が丘 1-7-21 トーカングリーンレスト1F
TEL 03-3724-4618

森歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~20:00	●	●	●	●	休	●	▲	

休診日：金曜日 / (土曜・日曜・祝日も診療)
【▲ 10:00~15:00】
TEL:3725-5885 車イスでも来院いただけます
目黒区中根 1-6-12 菅野ビル1F

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

Dental Clinic 桐田歯科クリニック
目黒区駒場 2-16-11

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	-	●	▲
14:00~18:30	●	●	●	-	●	-

▲10:00~14:00 【休診】木・日・祝
☎03-5478-1775

単位クラブ紹介

あなたのクラブをご紹介

油面ときわ会

会長 小山 弘

「油面ときわ会祭り」について

新企画として油面ときわ会祭りを開催しました。

目的は会員の親睦、いこいの家で会員の皆さんの活動をご家族やお友達に、また近隣の方に見ていただくことと会員増強です。



みんなの歌サークルによる発表

参加者の皆さんの楽しんでお帰りになりました。

開催日11月16日(土) 10時〜15時30分まで、当日は各サークルの芸能発表・作品展示・手のひら健康バレー。輪投げの実演と体験、茶道部のお茶の接待、ダレデモカフェ、区老連行事でいただいた楯とメダルの展示。

お隣さんいらっしやい

友楽会

会長 勝見 周吉

健康と地域共生がモットーです



各種イベントも好評です

私ども「友楽会」は、昭和38年5月の「老人福祉法」制定に呼応して、昭和38年に発足し、今年57年目になります。

現在の会員数は、249名で女性が半数以上を占めております。

当友楽会の大きなテーマは、会員の健康寿命と、地域共生社会の実現です。現在23の部と、他に十数のイベントを行っており、会員は積極的に参加しております。生涯現役を願い、地域に貢献し、愛され、誇りと自覚を持つて次の創立60周年に向け、日々活動しております。

美波会

副会長 油谷 敬一

幅広い世代が一緒に楽しむ

美波会は、平町いこいの家で火・木・土に活動し、会員130名弱です。90歳代と60歳代が各13%、80歳代と70歳代が各30〜40%と年齢バランスが良いのが特徴です。会を守ってきた91歳の会長世代の元気がうまく若手に引き継がれ、先日敬老福祉大会でも花笠音頭を65〜90歳と一緒に踊り、バス旅行も35人中6人が90歳以上でした。サークル活動も謡曲など古いものを大切にしつつ、麻雀・切絵など新しいものにも積極的にです。



楽しかったバス旅行

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

一級建築士事務所 (都知事登録 14608号)

株式会社 河行工務店

東京都目黒区八雲 2-4-21

電話 03(3724)0151(代表)

肉の **太田屋** 株式会社

目黒区駒場1丁目27番11号

電話&FAX 03-3466-4320

御寿司と餅菓子

祐天寺駅前本通り

越路

目黒区祐天寺2丁目9-3

TEL 03-3712-4354

和功通信工業 株式会社

目黒区原町 2-4-4

TEL:03-3715-1091

目黒区住宅リフォーム協会会員

せり た **芹田畳店**

目黒区目黒本町 4-17-22

TEL 03-3712-4834

クラシックカー販売

オイル交換、車検

車のことなら何でもご用命ください

有限会社 **名甲自動車整備工業**

目黒区目黒本町 4-23-10

TEL:03-3714-1096

文芸

文芸

俳句

笑ひこそ葉とおもふ去年今年
桜寿会 青山登美子

公園の木陰に華やく鶏頭花
常楽会 高橋 茅生

野に尾花青空高く吾肥ゆる
月光長寿会 山本 享次

椅子に掛け秋冷の夜の歯を磨く
油面ときわ会 新居 伸一

ワイン蔵酔ってひんやり燕飛ぶ
青寿会 積田 和子

マニキュアの消えて少女の夏終る
きらく会 岡村イト子

待ちわびし簾かけたり奥座敷
駒場寿会 竹内 規子

向日葵を描けばゴッホとテオのこと
ばらの会 村岡千代乃

参拝の足引き止めて菊人形
向原喜楽会 笹島美和子

千切の谷が切取る秋の空
明楽会 伊藤 和夫

年移る母の歳より一つ越え
原町さくら会 中村 常子

早朝のぎんなん拾う醍醐味や
鷹番西三宝会 荒閑 和子

遠き日や旅の一夜の風の盆
美波会 白橋山真澄

冬日和ベンチに空きの見当らず
からすもり泉会 宮崎 弘子

台風に修羅の如きに刃向かう樹
碑一福寿会 西村 昌三

短歌

藤原の郷でバスに乗りゆつくりと
むかしむかしの街並みを眺む
中根会 日野 儀光

歳かさねドジをかさねてコリもせず
新らたな年に何をかおもわん
長生会 上村 靖子

極暑にもみんな集いて「コーラス部」
声張り上げて歌の練習
宿山亀寿会 堺澤 淑子

孫の負うリュックの中はオムツとぞ
婆われもやがて負わねばならず
目黒福寿会 稲生 陽子

我が胸の炎ゆる思いに比ぶれば
煙はうすし浅間の山は
貝塚会 渡辺 正雄

運動会子供にかえっておおはしゃぎ
お風呂につかってひとり苦笑い
ばらの会 島崎 孝好

この夏の暑さはどこへ朝夕の
さやかな風にいのちを洗う
目黒長寿会 関 典代

尺を知らぬ現場の若き監督と
尺四寸の炬の位置を決む
和楽会 田丸 英敏

川柳

子の名前ハイカラすぎて読めぬ文字
東根会 松上登美子



編集後記

明けましておめでとございませう。『竹の子』121号も会員の皆さまのご協力により、ここにお届けすることができ安堵しております。「全ページのカラー化」ページ数も4倍増となりました。

一方、会員からは「広告がじゃまにならないね」という言葉をいただきました。

これからも皆さんの声を聞きながら、さらにレベルアップを心掛けてまいります。未加入の方にもこの「竹の子」をぜひお配り下さい。

編集委員

- 下河 豊彦 山口 武志
- 小山 弘 徳永 徹
- 酒巻 京子 宮田 和子

(編集担当一同)

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

24時間受付
セレモニー
葬儀は 勝山
目黒区洗足2-21-17 洗足駅前
TEL:03-3787-7777

天台宗 経王山文殊院
圓融寺
一隅を照らす
目黒区碑文谷 1-22-22 TEL 03-3712-2098
http://www.enyuu-ji.com

真心奉仕で創業 90年
葬列の時代から信頼と実績
株式会社 式典
TEL 03-3718-5261
目黒区平町 1-26-20

葬儀 生花 花環
はなえ
株式会社 花会
年中無休 目黒区碑文谷 1-5-1
24時間対応 TEL:03-3716-0699
http://hanea.asia

なんたら
我、深く汝等を敬う
日蓮宗
常圓寺
目黒区八雲 1-2-10
電話 03-3717-1021

目黒区でご葬儀 80余年の信頼と実績
神佛葬祭
有限会社 吉田葬儀社
TEL 03-3712-5943
東京都葬祭業協同組合加盟店
葬祭ガイドライン遵守事業所
目黒区原町 1-12-6
東急目黒線西小山駅より徒歩 2分

あなたも地域の仲間と元気に!

目黒区老人クラブ連合会では、スポーツや趣味など楽しく活動しています。

おおむね60歳以上ならだれでも入会できます。ぜひお気軽にお問い合わせください。



コーラス



輪投げ



グラウンド・ゴルフ

新入会者の声

楽しそうな姿に「自分も」



東根会 篠原 洋

私は大病を患ってから家に閉じこもりがちでしたが、今年6月、妻に背中を押されて老人クラブを見学しました。皆さん本当に元気で楽しそうでした。自分もと思い、その場で入会しました。今では特に輪投げ、グラウンド・ゴルフ、健康マージャンなどを楽しく生きがいを持って参加しています。老人クラブに入会して本当によかったです。

新入会者の声

新たな生きがい



ばらの会 畠山 美枝

この度私は、ばらの会の岡本様より入会のご紹介をいただき今年から、カラオケのお仲間入りをすることとなりました。いつも一人で家の中にこもりがちな私でしたが、以来この日が来るのが楽しみとなりました。

この会の皆さまは、心熱い情のある方々ばかりで、和やかな日々を過ごしております。

87歳の私に今、この時が生きがいとなりました。

芸能大会



お問い合わせ

目黒区役所 高齢福祉課 いきがい支援係
03-5722-9837

スポンサーへの御礼

本紙の広告掲載にご協力をいただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後ともよりいっそうのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています



総合病院 厚生中央病院

診療科数 22科

<http://kohseichuo.jp>

SEARCH 厚生中央病院



☎03-3713-2141 (代)

目黒区三田 1-11-7

JR 恵比寿駅 (東口) 徒歩 5 分
東京メトロ日比谷線恵比寿駅下車 徒歩 7 分

外来受付: 月~土 午前 8:30~午前 11:00
外来予約: 月~金 午前 9:00~午後 4:00
※診療予約は電話で受け付けています。

(予約受付) ☎03-3716-8124

休診: 日・祝、12月29日~1月3日

看護師が答える健康相談室

病気の相談や健診結果等についてお気軽にお問い合わせください

電話相談 070-5543-2257 (直通)

平日 (月曜~金曜) 午後 2 時~4 時



皮膚科・アレルギー科

医療法人社団 健正会
都立大かわい皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲
14:00~19:00	●	●	-	●	●	-

▲9:00~13:00 【休診】水曜・日曜・祝日

TEL.03-5731-4112

目黒区八雲 1-4-3 駒原ビル 4 階 HP / kawai-hifuka.com

医療法人社団 董会 目黒病院

内科・整形外科・呼吸器内科・消化器内科・外科
心療内科・リハビリテーション科・放射線科

24時間体制の救急医療機関

診療時間 月~土 9:00~11:45 / 13:00~17:30
(受付時間 8:30~11:45 / 12:30~17:30)
休診日 日曜・祝日 (急患を除く)

TEL.03-3711-5641 (代表)

目黒区中央町 2-12-6

東急バス 黒06 / 渋71「水道局目黒営業所前」下車

<http://www.meguro-hospital.com>

