

目黒区老人クラブ連合会

竹の子

令和2年11月1日 No. 122

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

コロナ禍での自粛期間中、
どのように過ごしましたか？



目黒川／古明地勝昭

P2

会長あいさつ

P3

区老連総会報告

P4-P5

令和2年度 区老連 執行部役員紹介／
理事役員紹介／単位クラブ新任会長紹介

P6-P12

〈特集〉コロナ禍での自粛期間中、
どのように過ごしましたか？

P13

文芸〈俳句・短歌・川柳〉

P14-P15

目黒区老人クラブ・区老連の歴史

P16

会員募集／編集後記

会長あいさつ



**この難局を皆様と一緒に
乗り越えましょう**

目黒区老人クラブ連合会 会長 高橋 祐一

会員の皆様におかれましては、ご健勝にてお過ごしのことと存じます。また、平素より目黒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御礼を申し上げます。

さて、令和2年は、中国・武漢に端を発した、新型コロナウイルス患者の発症で年が明けましたが、当初、人から人への感染はないとの報道でしたので、大方は対岸の火事ほどの認識だったと思います。

しかしながら、横浜港に寄港したクルーズ船での感染者の増大により、事態は一変。国内においても徐々に感染が拡大。亡くなられる方も増加傾向にあったため、会員の皆様および大切な人の命を守るため、やむなく3月初旬より、老人クラブ活動の自粛・中止をお願いしてまいりました。

また、皆様が楽しみにされて

おられたであろう、春・秋の芸能大会、輪投げ、グラウンド・ゴルフ大会、研修旅行など、主な区老連行事も中止せざるを得ませんでした。6月中旬より、一部のサークルを再開いたしました。6月、7月のサークルの再開にはもう少しの時間が必要かと思っております。

新型コロナウイルスの感染者は、一時減少を示しましたが、再び増加傾向に転じております。私たち高齢者が感染しますと、重症化するといわれています。

最大限のご注意をしていただき、皆様でこの難局を乗り越えましょう。そのため、改めてご注意を喚起させていただきます。

1. 新型コロナウイルス感染予防対策

- ①こまめな手洗いの励行
- ②3密（密集・密閉・密接）を避け、外出時にはマスクの着用

③適度な運動と十分な睡眠

2. フレイル（虚弱）予防対策

- ①バランスの良い食事、よく噛むこと
- ②ウォーキングなどの運動
- ③老人クラブ活動への積極的な参加

3. 特殊詐欺被害未然防止対策

- ①在宅でも、電話は留守電にしておく
- ②家族間で「合言葉」を決めておく
- ③日頃から、家族間で連絡を「密」に

また、将棋の藤井聡太八段は、対局ができないこの自粛期間に、ご自身の将棋を見直ししました。最年少記録を塗り替え、棋聖・王位の二冠を獲得するとともに、八段昇段の快挙をなしました。

私たちは現在、未だかつて経験したことのない世界的な危機の中に身を置いています。どうか、前を向き、再び多くの会員の皆様が一堂に会し、楽しく和やかに活動ができる日常が来ることを信じ、健康維持に努めていただきますようお願いいたします。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

株式会社
コトブキ不動産

賃貸・売買

至 横浜 至 渋谷

至 横濱 至 渋谷

バスロータリー

ファミリーマート

当社

TEL.03-3711-2121

目黒区祐天寺 2-2-5

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科
内分泌代謝科・アレルギー科・小児科

松原 医院

目黒区自由が丘 3-10-8

☎03-5701-6777

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	—	●	●	●	●
14:00~17:00	●	—	●	●	—	●

【休診】火・日・祝

訪問診療 しろき在宅クリニック

緊急時は24時間365日いつでも往診
定期的にご自宅等を訪問し診療を行います。
また、ご希望がありましたら連携病院にも
ご紹介させていただきます。

検査 / 投薬 / 点滴 / 中心静脈
在宅酸素 / 人工呼吸器 / 胃ろう / 床ずれ
カテーテル / 緩和ケア / 終末期医療

院長 白木 良治 ☎03-6336-2496
日本在宅医学会認定専門医 目黒区五本木 3-20-4
日本泌尿器科学会認定専門医 <https://shiroki-clinic.com/>

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

☎03-3793-5515

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	★
14:00~19:00	●	●	●	▲	▲	▲	★
▲14:00~17:00 ★10:00~13:00/14:00~16:00							

（日曜日は月2回診療） 【休診】祝日
目黒区祐天寺 2-14-8 ウェストフォートビル 3F

区老連総会・執行部役員紹介

毎年4月に開催してきた目黒区老人クラブ連合会定期総会ですが、本年度は新型コロナウイルス感染防止の観点から開催を中止。単位クラブ会長に書類を送り、書面表決による審議となりました。このような緊急事態ではありましたが、無事に平成31年度の決算報告と令和2年度の予算が賛成多数で承認。新年度の役員人事も、以下のとおりとなりました。

区老連総会

新型コロナウイルス 感染拡大の影響で 定期総会の開催を断念

令和2年度 区老連執行部役員

◇会長

高橋 祐一 駒場寿会



皆様の健康
寿命の延伸と
地域福祉の向
上に尽力して
まいります。

◇副会長・総務部

島崎 孝好 ばらの会



「健康人生」
を。みんなで
仲良くともに
前進！

◇副会長・女性部

堀越ちさこ 東三宝会



副会長・女性
部長を引き続き
務めます。ご協力
願います。

◇会計

明珍美枝子 目黒福寿会



会計担当に
なりました。
よろしくお願
いいたします。

◇書記

山口 武志 東根会



区老連のさ
らなる発展に
尽力してまい
ります。

◇書記

宮田 和子 碑一福寿会



久保さんと
一緒に書記を
務めさせてい
ただきます。

◇広報部

山崎 正勝 宿山亀寿会



皆様の
役に立てるよ
うに頑張りま
す。

◇監事

原 章 友楽会



広報部員持
命、竹の子・
ホームペー
ジ
勉強中。

◇健康増進部

坂下 実 中根会



「コロナ去れ
はやくイベン
トやりたい
な」

◇成年部

高橋 輝男 友楽会



区老連の行
事に成年部の
皆さんご協力
有難う！

◇油面ときわ会

稲葉カツエ 油面ときわ会



老人クラブ
で健康長寿生
きがいを楽し
みましょう。

◇老人クラブ



老人クラブ
発展のため努
力してまいり
ます。

新理事紹介

令和2年度 区老連理事役員

◇理事

佐熊とよ子

きらく会

クラブ活動
の必要性を今
さら気づかさ
れました。

團村 守男

目黒長寿会

理事に任命
されました。
目黒長寿会の
代表です。

伊賀 哲男

常楽会

健康増進部
担当です。よ
ろしく願ひ
いたします。

木村 茂子

桜寿会

微力ではご
ざいますがお
手伝いをさせ
いただきます。

小田倉和江

小鳩会

この時節柄
ですがどうぞ
よろしく願ひ
いたします。

小山 克郎

雀の宮会

碑文谷地域
を主体とした
クラブです。
会員は97名。

鈴木 清崇

南むつみ会

元気で好奇
心旺盛、発展
のお役に立ち
たい。

佐藤さかゑ

洗足高砂会

異例の年、
通常の活動が
早く行えます
ように！

印南 勝

美原会

目黒区老連
の役員の方々
には大変お世
話様です。

宇田川竜介

八雲会

自分の会で
オタオタの状
態です。ご指
導ください。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています


花谷クリニック
 Hanatani Clinic 胃腸内科 内科 外科 リハビリ科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:30~ 6:30	●	●	●	●	●	●

受付: 診察終了の15分前迄 休診日: 木曜・日曜・祝日

目黒区下目黒2-18-3 花谷ビル2階

☎03-5759-6970 www.hanatani.jp

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


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

新会長紹介

令和2年度 単位クラブ新任会長

小川 幸子
大鳥会

会員が楽しく
過ごせる雰
囲気場所づ
くりを考慮し
ています。

柿沼 俊夫
からすみ泉会

諸先輩方ご
指導よろしく
お願い申し上
げます。

中川 昇
東山会

東山会を砂
漠の中のオア
シスの場にし
たい。

岩瀬喜久夫
向原喜楽会

目黒で生
まれ目黒で育
ち、生涯目黒
です。

牧野 雅子
清水不老会

昔子ども
会、今不老会。
光陰如箭、乞
うご指導。

山田ケイ子
月光長寿会

今年度は大
変と思えます
がよろしくお
願いします。

中野 文代
みどり会

絆を持つて
微笑みを絶や
さないクラブ
活動を。

太田 康彦
南鈴広会

会員の期待
にこえられる
会長を目指し
ます。

日木 鶴子
原町さくら会

和を大切
に、楽しい会
にしたいと思
います。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

山下診療所自由が丘

内科・糖尿病内科・循環器内科・呼吸器内科・アレルギー科
消化器内科・血液内科・歯科・口腔外科/矯正・インプラント

☎03-3724-3811

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	9:00~19:00	●	●	●	▲	●	※
歯科	10:00~19:00	●	◆	●	●	●	●

◆午後のみ診療 ▲午前のみ診療 ※9:00~18:00

目黒区自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル 7F

自由が丘
本間内科クリニック

院長 本間 良子(糖尿病学会、内分泌学会専門医)

内科(一般診療・生活習慣病など)

【診療時間】9:00~12:00(月~金)
火曜・木曜午後・第1土曜日予約可

☎03-3717-4201

目黒区自由が丘 1-22-8

<http://www.jiyugaoka-hommaclinic.com>

アイクリニック自由が丘

眼科一般・ドライアイ・VDT・結膜炎・アレルギー・眼精疲労
眼底検査・視野検査・コンタクトレンズ処方・メガネ処方
眼瞼けいれん・ものもらい・眼瞼下垂・さかさまつげ

☎03-5701-1055

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30~13:00	●	●	—	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	—	●	●	●	●

【休診】水曜日

目黒区自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル 9F

どのように過ごしましたか？

特集

ですが、まさに今の状況は誰も予想していなかったこと。そんな分からないことだらけの状況、
た。

東三宝会 堀越ちさこ

毎週楽しみにいこいの家に通い、皆さんと語らい、お稽古ができることが当たり前と思っておりました。しかしコロナ感染のため活動は中止、体を動かし、声を出すことのありがたさを悟り、また役員で会員の安否確認をいたしました。



皆さん真剣です

中央地区

きらく会 新井 正子



花輪を付けてパチリ

クラブで体操やフラダンス等できるのがなんと幸せなことか、コロナ禍で自粛となり痛感。日々テレビ漬けで気力も体力も減退。高齢者にとっていきいきと活動でき、憩える場は唯一いこいの家。有難く感謝！ 一日も早い終息を願う。

和楽会 志水 範江

今まで経験したことのない生活が、ここまで続くとは思っていませんでした。クラブの活動で会える仲間とおしゃべりは、脳の活動にもなります。早くマスクなしで、笑顔あふれる仲間に会いたいです。



手芸部でマスク作り

鷹番西三宝会 鈴木 皓一

わが愛する麻雀部の再開は目途も立たず、夢また夢の物語。親しくなった仲間とも長いこと会えず、寂しい日々です。一日も早くこのコロナが終焉を迎え、あの楽しかった日々が戻らんことを祈る今日この頃です。



背筋をぴんと伸ばして

油面ときわ会 小山 弘



切手の整理に集中！

新型コロナウイルス感染拡大という災害に見舞われ、組織として大切な総会をどのように行うか苦慮しました。当会では総会資料をポスティング、郵送し議決権行使使用紙で行いました。会員数 147 名のうち、賛成 140、白票 5 となりました。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

耳鼻科 水車橋クリニック

耳鼻科診療時間
月・火・金・土（午前）
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

● 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

医療法人社団サザナミ 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

TEL 03-6421-3858

特 集



コロナ禍での自粛期間中、

「自分のことは分かっている、先のことは分からない」と言ったのはシェイクスピア。目黒区老連の皆さんがどのように自粛生活を送っているのか教えていただきます。

楽老会 清水しず子

解明できぬ不安・喧騒の恐怖が、TV → ラジオへ変わった情報源のわが家。ステイホームを前向きに断捨離実行と捉えた日々。それも在宅勤務へ移行した子どもへの配慮が重なりプレッシャー！ 当たり前前の音も静かにと…。以

前の気ままな生活がなんと幸せだったか…。



誕生会での人気イベント

目黒長寿会 團村 守男

今期は新型コロナウイルスにより会議、活動ができなくて残念です。一日も早い終息を願っています。

全老連の事業方針の「健康・友愛・奉仕」に沿って役員の方々の熱心なご指導・ご協力に敬意を表し今後ともよろしくお願い申し上げます。



爽やかな日差しに照らされて

東 部 地 区

目黒福寿会 明珍美枝子

コロナ禍で高齢者が危ないと、ショッキングなニュースに驚いた。いこいの家の閉鎖は今まで経験したことがない。次の日の目標がない。老人クラブは生活の一部になっていた。目標は運動することに決めた。会員さんに手紙、電話で安否確認した。



マイ・カフェで優雅なひととき

大鳥会 小川 幸子



マスクの下では素敵な笑顔

3月の中頃に 90 歳以上の方に和菓子を配り様子を見に訪問しました。役員4名が参加しました。

それから編物・書道・折り紙を始めています。入館前に体温計で体調を確認して、ルールを守りながら各自の責任で活動しています。

明楽会 馬場 秀行



桜の下でにっこり

コロナ自粛期間中にグラウンド・ゴルフのクラブを自作してみた。再開された活動で使ってみると結構いい感じ、スコアもそこそこ。小石に弾かれたりして思うようにいかないが、体を動かすことをもつぱらに楽しんでいる。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

Toritsudai RK 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	日・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 ボスール都立大学参番館B1-A
http://www.toritsudai-pc.com

島貫 医院

耳鼻科

☎03-3712-4481

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	▲
17:00~18:00	●	●	—	●	—	—

▲9:00~11:00 【休診】日・祝（現在、月曜は休診中です）
目黒区中町2丁目9-3

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）



西部地区

みどり会 中野 文代

役員会、みどり会たより発行、クラブ活動もできるところから再開。会員は活動自粛によって断捨離、巣ごもり生活、初めてのLINE等で生活内容が著しく変わったとの声。また第5段階の活動は、と度々尋ねられ返答に窮しています。



また元の生活に戻れるように

八雲会 宇田川竜介

活動中止後再開した活動は、お花・フラダンス・手品・歩こう会・奉仕活動（雑巾作り）でした。

今年は初めて会員に「暑中見舞い」のハガキを出しました。



待ち遠しいお誕生日会の再開

長寿会 日吉 宏子

自粛の日々。「ボケちゃいそう」の声に、自宅での切手整理を提案。延べ70人以上の参加で、20kg近くの切手完成。次はマスク作りの講習会。「これもボランティアでできそうね！」ちょっと視野の広がった自粛生活でした。



マスクも手作りでおしゃれに

友楽会 石川マリ子

人々が不自由な生活の中、私自身元々が自粛生活のようなもの。ジャム作り・手芸・折り紙等々、一人遊びのようなことが好きで、かつ出不精者には自粛の不自由さは感じません。しかし友人・仲間たちに会えないのは寂しい！



鮮やかな折り紙で心も晴れる

東根会 吉川きぬ子



また皆で笑える日々を願う

いつもと違う日々。93歳の母と私は、楽しかった活動へも行けず不安の中に。2人で昔の映画等を観ては思い出話に花を咲かせたり、時には友人と電話でおしゃべりしたり。人との繋がりや老人クラブの大切さを痛感しました。

中根会 坂川 玲子

コロナ禍の自粛から6カ月、終息の兆しが見えません。高齢者にとっては筋力低下・認知症合わせて熱中症も心配です。早朝のラジオ体操・散歩爽快です。脳トレも毎日試みています。一日も早く元の生活に戻るよう祈っています。



白基調の着物が映えます

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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

村上医院

循環器科・内科

内科・循環器科・
小児科・アレルギー科

目黒区碑文谷1-4-7

tel.03-3712-6885

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	休	●	●	●	休
16:00~18:00	●	●	休	●	●	休	休

在宅・往診応需 14:00~16:00

内科・神経内科・小児科

吉田医院

在宅医療・往診・医療相談に応じます

☎03-3712-3396 有り

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	●	—	●	—

【休診】日曜・祝祭日（木・土午後）
目黒区碑文谷 1-28-11 <https://yosida-iin.com>

特集



コロナ禍での自粛期間中、どのように過ごしましたか？

北部地区

貝塚会 下河 豊彦

コロナ自粛の続く中、区立公園でのグラウンド・ゴルフが唯一の活動です。第2、4の日曜朝に行っています。同好者十数人で楽しくプレーしています。活動できる喜びを感じております。



プレーに興じる会員の皆さん

小鳩会 小田倉和江

コロナウイルス、および熱中症に注意を払い、不要不急の外出を控えて電話にて安否確認をしている。各自在宅にて元気で過ごしている様子。役員会にて様子を見ながら3密を避け、歩こう会などの計画を立て実行する。



女性も多数在籍中

青寿会 木村 ミヤ

3月の誕生会后、青寿会の活動は全て中止となり不安な気持ちになりました。その後終息の気配もないので、とりあえず役員会やフラの稽古等を始めました。それと共に役員が手分けをして会員の安否確認をしました。呆けそうです。



協力して街をきれいに

東山会 中川 昇

東山会は少人数ですが大部分の会員がカラオケ好きです。しかしコロナウイルスの影響のため全く歌うことができず、ストレスがたまり極限に達しています。一日も早く終息し以前の状態に戻ることを切に祈念しております。



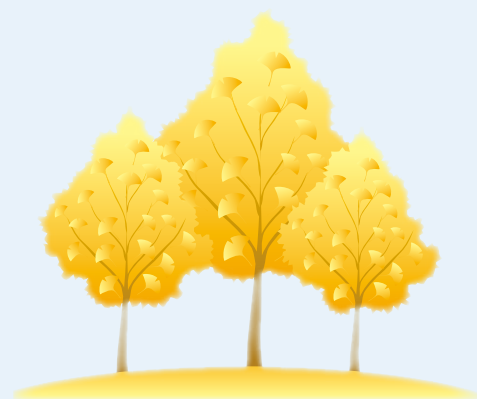
待ち遠しいカラオケ再開

美波会 西村 恭子

突然隠居生活となり落ち込む。しかし、次第にコロナ禍は人間界への警告との思いがズシリと。人間の英知で乗り越え、100歳時代と言われる今日を、コロナウイルスと上手に付き合いつつ、明るく生き抜きたいものと念じている。



切り絵サークルの繊細な作品が並ぶ



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

小児科 田口医院

【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

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 木曜日午後 金曜午後、土曜午後

目黒区碑文谷 6-4-10

TEL:03-3712-6731

ひもんや外科内科
クリニック

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



コロナ禍での自粛期間中、どのように過ごしましたか？

特集

清水不老会 磯部 万吉

コロナの影響でクラブ活動はほとんど第1回役員会を6月20日に実施、を迎え、ウィズコロナを甘受し、老人の新しい日常を模索しながら、楽しく集える清水不老会を目指します。



より良い清水不老会を目指して

桜寿会 清水まさる

今年はまさに特別な夏でした。コロナのため家時間が多くなり、家事・整理・縫物の毎日です。気がかりは足腰の弱りなので、少しの体操を日課としております。友達との会話や行事への参加と、かつての楽しい日々が早く戻ることを願っています。



素敵な作品がズラリ

北部地区

からすみり泉会

木村 節子

コロナの日々感染拡大の影響を受け、クラブ活動も中止。私はカラオケ部に入っ月3回楽しく歌っていました。先の見通しが難しく、家から出るのはできるだけ控えていました。早くクラブの人たちと逢い練習ができる日を待っています。



コーラスが響き渡ります

宿山亀寿会 岩崎 信子

待ちに待った第3段階緩和！ 体操・手芸・習字等できる種目はごくわずか、第4段階緩和の目途立たず。しからば麻雀・碁・将棋などパソコンやタブレットでゲームとインターネット使用を図ったが、これはだめよと断られた。



笑顔で社会奉仕！

駒場寿会 辻 弘

私は駒場留学生会館を使って日本語教室を行ってきました。しかし今回の新型コロナウイルスのため、会合ができなくなり、オンラインに切り替えました。その結果、世界中の留学生に日本語教室を行うことができるようになりました。



日本語教室もオンラインで

でめぐい体操
健康に



雀の宮会 川原 義隆

コロナの奴め！ 練習できない。どうする？ 奴の嫌がることは何だ。『体力・気力』をアップしてやろじゃないの。毎日100分で一万歩歩のはどうだ。苦しいけど何日かしてんだん楽になった。コロナに感謝！



運動で体力・気力アップ！

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

吉田整形外科
YOSHIDA ORTHOPAEDIC CLINIC
整形外科・内科・皮フ科/リハビリテーション

☎03-3792-2222

診療時間	月	火	水*	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	●	●	—

※第2・4水曜日休診・日曜・祝日、土曜午後休診
目黒区上目黒 3-11-5

すわやまクリニック
SUWAYAMA CLINIC

診療時間	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

内科・小児科・神経内科・循環器内科

松井内科クリニック

目黒区上目黒 2-9-24

☎03-3715-6552

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

★第1・3・5週のみ診療【休診】水・日・祝、土曜午後

株式会社 寺田調剤薬局

営業時間
8:45~18:00
定休日
土曜・日曜・祝祭日

目黒区八雲 5-10-22 グリーンヒル駒沢公園

☎03-3717-6001

久保医院

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

みなさまの健康のために 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)

特集



コロナ禍での自粛期間中、どのように過ごしましたか？

碑幸寿会 橋本恵津子

コロナ禍で不安と孤独の生活、友人知人に電話したりしたけれど、やっぱり寂しかった。6月末クラブの皆さんに会えた感激でいっぱいだった。今クラブでは月2回いきいき体操をしています、皆でやる体操は心身ともに元気になりますね。



手を動かして健康に

南鈴広会 石川 勝利



目指すはホールインワン

コロナ禍の自粛生活が続いている中、やっとグラウンド・ゴルフの練習ができるようになり、毎週火曜日の午前中に、雀のお宿公園で4ホール（ショート）を8週し、32ホールを15名前後が参加し楽しく練習しています。

南部地区

洗足高砂会 戸田佐智子

戦後75年の年、新型コロナウイルス感染拡大防止で「いこいの家」が封鎖されたが、7月からリハビリ体操の活動が認められ、4名で毎週土曜日に楽しく運動しています。一日も早く終息し、皆様と会えることを祈ります。



脚の健康促進

月光長寿会 山田ケイ子

人類初の困難「コロナ」禍に直面し、月光長寿会では、お互いに3密を避け、感染しない・させないを合言葉に、各自が自衛に努力しています。一日も早く皆が楽しく集まって活動できることを願って頑張っています！



役員もコロナに負けず頑張っています

碑一福寿会 宮田 和子

役員で会員の皆様に総会資料をお届けし、3密を避け元気で過ごせるように話しました。一人暮らしの方に定期的に電話で話をしていました。6月23日より一部の活動を始めましたが、皆様と一緒に集まれる日を待ち望みます。



細かいカットもお手のもの

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



N ニチコミ

木村クリニック

内科・消化器科・循環器科・内分泌代謝科
整形外科・外科・糖尿病外来

☎03-3713-3635

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	▲

▲14:00~16:00 【休診】日・祝
目黒区中目黒 5-28-3

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



山手デンタルクリニック

歯周病・義歯の悩み解決！

予約制・初診随時・相談のみ可能

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

TEL:03-3719-6874 目黒区中目黒 3-5-4
<http://www.yamate-d.com/>



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



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	水	木	金	土
9:30~13:00 / 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●
9:00~13:00 / 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●
9:00~13:00 / 14:00~17:30	●	●	●	●	●	●
9:00~12:30 / 14:00~17:00	●	●	●	●	●	●

《休診日》日曜



コロナ禍での自粛期間中、どのように過ごしましたか？

特集

ばらの会 島崎 孝好

コロナ禍で「皆どうしているかな」ハガキで安否確認。運動不足や体調を崩した人。一方でテレビ鑑賞・読書・マスク作り、「大丈夫、元気ですよ」と前向きな人。特に、ばらの会への感謝の声に感動。私も早く皆さんに会いたい！



誕生会ができる日が待ち遠しい

南むつみ会 鈴木 清崇

いこいの家の閉鎖と老人クラブ活動の中止で交友が途絶え、会員の様子が伝わってこない状況となりました。それを考えて5月に現状報告と励ましのハガキを出し、様子を確認しました。7月に再開された「てぬぐい体操」で鈍った体を整えています。



皆と一緒にイチ・ニ・サン

美原会 印南 勝

コロナ禍での自粛中は、美原会の皆さんは切手整理、またはマスク作り、これは皆さんで柄等を考えて楽しみながら作りました。また8月には折紙で薬玉作りをして楽しんでおります。この薬玉作りは9月までかかります。



折紙紙の柄を皆で考えました

原町さくら会 稲村とし子

新型コロナウイルス感染拡大で、社会全体に混乱が生じています。

老人クラブの活動中止からはや半年が過ぎました。皆様の楽しい笑い声・歌声・麻雀牌の響く音等、活気にあふれた老人クラブが早く戻ってくることを願っています。

まだまだ終息の影もない、その脅威にさらされている日々、くれぐれもお気を付けください。



一日も早い終息を願って

南部地区

向原喜楽会 笛吹 敏子

自粛期間中、唯一の楽しみとしていた生け花部が再開。参加者が無言になって枝を切り花器にバランスよく生けていく。仕上がった作品についてお互いに褒め合う時、皆の笑顔が暑さやコロナを忘れさせてくれた。



向日葵のように上を向いていく

長生会 小野田あき子

2月に入って新型コロナウイルス感染症という言葉が毎日報道され外出禁止、3密を避け自粛。運動不足にならぬように体操、健康王国の呼びかけをしても参加しない。梅雨明けと同時に熱中症の心配、一日も早く終息を願うばかり。



また皆さんと体操がしたい

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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 03-3715-1181
4-10-10 03-3711-5464

ひまわり井田クリニック

内科・神経内科

03-3791-7650

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	▲	●	●
17:00~19:00	●	●	●	▲	●	—

▲予約診療【休診】日曜日・祝日

目黒区目黒 3-14-3

住み慣れた街で、家で、暮らしたづけたい。そのお気持ちを大切に、サービスに努めます。



はぎ介護センター

訪問介護/24時間定期巡回訪問
障害福祉サービス/看護師・家政婦(夫)紹介

03-5436-6081

居宅介護支援事業所はぎ

ケアプラン作成

03-6417-0341

目黒2-8-10 アーバン目黒ビル <http://www.hagi-kaigo.co.jp/>

介護のあれこれ、笑顔に変えてゆけ



生羅 SEIRA

お気軽に
お電話ください

- 居宅介護支援事業 (指定番号 1371001122)
- 訪問介護事業 (指定番号 1371001122)
- 通所介護事業 (学芸大学店 指定番号 1371002724)
(都立大学店 指定番号 1371003730)

03-5720-7797

目黒区中央町 2-16-3 ミネタウンハウス B棟

訪問看護ステーション STORY 学芸大学
まちかど保健室 D カフェまちかど保健室



相談無料

どなたでもお気軽に
お越し下さい

目黒区全域
世田谷区一部

24時間対応
急患受付

在宅看護専門看護師
看護師・保健師
認知症ケア専門士

03-6452-3539

目黒区中町 2-31-10
元区役所 さくらプラザ近く

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

文芸

俳句



藤たれてせまき庭さき香りたつ

貝塚会

近藤 芳江

夏萩を除け住職のお出ましに

きらく会

並木 桂子

夜長の病室やライン音は絆

楽老会

山崎 和子

葉桜や広がる緑心地よき

油面ときわ会

山崎 泰子

撮さむとしづかに寄れる白牡丹

宿山亀寿会

藤野 恭子

鞭鞭や相手が欲しい昼下がり

駒場寿会

大平 国栄

梅雨寒や足跡マーク踏んで待つ

青寿会

積田 和子

秋を病む友に便りの筆重し

桜寿会

青山登美子

千曲川歌う草笛古城跡

美波会

柴田 尚子

食細し一日むなしくコロナ地獄

友楽会

池田 正江

運動会敬老席がまづ埋まり

長寿会

帯屋 七緒

短歌

夏の日の林に入れば少年の目となり
小樽にくはがた探す

和楽会

田丸 英敏

コロナ禍と残暑の中で過ごす日々
ヒヨドリ二羽の巣立ちを送る

目黒長寿会

関 典代



サレジオの鐘くぐもれる春の夕

碑一福寿会

西村 妙子

コロナ禍を春夏乗り越え八十路往く

月光長寿会

山本 亨次

入梅あけて暑さ本番夕涼み

碑幸寿会

橋本シズエ

清貧の生活に土用鰻かな

向原喜楽会

黒澤三主寿

虫の音もサイレン響き二重奏

南むつみ会

斎藤 徳子

揚げ羽蝶コロナも猛暑も何処吹くや

原町さくら会

譲原 節子

仲秋や歩数も増えるウォーキング

南鈴広会

鈴木 基照

ゆさゆさと風に吹かれてあじさいの花

東根会

水谷 近子

川柳

棺桶に片足入れて五七五

明楽会

伊藤 和夫

コロナ禍でクラブ活動ままならず

からすもり泉会

大嶋 勇

巣ごもりのいつまでつづく怠けぐせ

みどり会

室岡 延子

コロナ来て老いも若きも夏マスク

東根会

鈴木 和子

朝つゆに色とりどりの紫陽花は
うるおい増して美しく見ゆる

目黒福寿会

石山 澄子

高砂会和気あいあい集いきて
コロナに打ち勝ち楽しき日々を

洗足高砂会

渡辺 千里

小雪やみ穂香に香る山里へ
若菜つむ手に春の蝶とまりぬ

美原会

印南 治恵

五月晴れ新緑の道公園に
向う人みんなマスク姿に

中根会

日野 儀光

たらちねの母の手料理代用食
うまいもんだよ南瓜のほうとう

清水不老会

金丸 米子

掃きあとに竹林愛でつつボール打つ
グランドゴルフはいつも楽しい

雀の宮会

金杉恵美子

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

みずい整形外科

祐天寺駅徒歩1分
みずほ銀行裏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



精神科専門

ハートフル

訪問看護ステーション

中目黒

*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

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ

など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索

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

介護保険・介護相談全般

ケアプランかがやき

ケアプラン作成、介護保険申請代行

介護に関する相談等

何でもお気軽に相談下さい

営業時間

月~金 8:45~17:30

【定休日】土・日・祝祭日

☎03-5726-3181 目黒区南 3-9-13

区老連のあゆみ

昭和																元号															
55年	54年	53年	52年	51年	50年	47年	46年	45年	44年	41年	40年	39年	38年	33年	32年	年															
	区老連29クラブ	区老連27クラブ	区老連26クラブ		4月 目黒区老人クラブ 連合会設立 (20クラブで発足) 初代・小島三内会長就任											区老連															
		4 2 6 7 名				約2800名										会員数の推移															
6・25	6・3	12・7 16・17	4・14	12・21 12・18 12・10 11・5 4・10	6・29		12・21 12・20 11・21 9・21	7・29	7・15 4・10	6・22 5・7	11・9 4・25	3・5	11・3 3・15	8・29 7・31 7・31 7・31	3・31 9・15	月・日															
向原喜楽会設立	碑幸寿会設立	清水不老会設立	月光長寿会設立	不動会設立	駒場寿会設立	宿山亀寿会設立	碑一福寿会設立	東山会設立	中根会設立	宮前会設立	美波会設立(長寿会からの分割により)	きらく会設立	明正会設立	ばらの会設立	貝塚会設立	美原会設立	原町高砂会設立(後に洗足高砂会へ改名)	油面ときわ会設立	三寿会設立	目黒長寿会設立	和楽会設立	明楽会設立	八雲会	友楽会設立	長生会設立	三宝会設立	常楽会設立	楽老会設立	長寿会設立	寿康会設立	単位クラブ

目黒区老人クラブ連合会の歴史

目黒区老連・単位クラブの今後の発展も願いつつ、これまでの歴史と会員数の推移をご紹介します。

目黒区老連の主な行事

グラウンド・ゴルフ大会 (年2回)
芸能大会・敬老福祉大会
輪投げ大会 (年2回) 高齢者運動会
手のひら健康バレー大会
日帰り研修旅行 宿泊研修旅行 体力測定 健康講演会 指導者育成研修会
友愛映画会 作品展 など。



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

～お葬儀は心のかけ橋～

株式会社 フジモリ



0120-548-170 目黒区上目黒 2-13-5



碑文谷八幡宮

03-3717-6412

目黒区碑文谷 3丁目 7-3

碑文谷八幡宮社務所

JR 目黒駅より東急バス大岡山小学校行き 20分 碑文谷八幡宮下車
東横線 都立大学駅より徒歩 18分

圓融寺

天台宗 経王山文殊院

一隅を照らす

目黒区碑文谷 1-22-22 TEL 03-3712-2098
http://www.enyuu-ji.com

葬儀 生花 花環

はなえ
株式会社 花会年中無休
24時間対応目黒区碑文谷 1-5-1
TEL:03-3716-0699

http://hanae.asia

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

03-3718-5261

目黒区平町 1-26-20

区老連のあゆみ

令和		平成													
2年	元年	30年	26年	25年	24年	20年	15年	14年	10年	7年	6年	5年	3年	2年	元年
平成26年度から5カ年計画で実施した、全老連「100万人会員増強運動」にて都内唯一の5年連続会員増により、東老連・全老連ともに表彰を受けた。		就任 4月 5代・高橋祐一会長 	区老連40クラブ		4月 4代・室岡延子会長就任 成年部発足 			4月 3代・堀内国子会長就任 		女性部発足		区老連43クラブ 			4月 2代・石塚國松会長 就任 
4097名	4228名	4200名	4106名		4994名	5421名		5961名				6027名			5260名
		3・31	3・31	10・9	3・31							9・17	8・8		4・1
全老連5カ年会員増強運動にて、東老連より楽老会・駒場寿会・美波会・長寿会・雀の宮会・南鈴広会・東根会が表彰された。また、全老連より駒場寿会・長生会・東根会が表彰された。		三寿会解散	寿康会解散	明正会解散								大鳥会設立	からすみり衆会設立		原町さくら会設立（原町高砂会からの分割により） 南鈴広会設立 東根会設立（八雲会からの分割により） 小鳩会設立 日向桜寿会設立（後に桜寿会に改名） 目黒福寿会設立 青寿会設立 南むつみ会設立 雀の宮会設立



輪投げ大会



高齢者運動会

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】
夫婦

大 賞:商品券 10,000 円(1名)
優秀賞:商品券 5,000 円(5名)

募集期間:令和2年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



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。



芸能発表会



作品展

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



敬老福祉大会

編集委員

山崎 正勝
山口 武志
宮田 和子
久保ミヨ子
印南 勝
宇田川 竜介

在宅・活動自
粛で何もなし。
122号をどう
するか、休刊は
避けた。思案
検討の結果、この
活動空白を今ま
で載せていない会
史、また共通の関心ごと
である自粛中のクラブの
状況を掲載することにし
ました。

各クラブ様には寄稿を
お願いし、お蔭を持ちま
して頁も確保できました
こと、厚く御礼申し上げ
ます。

編集委員会が新型コロナ
ウイルス感染予防のため、
予定どおりに開けず、
本号の発行が遅れました
ことをお詫び申し上げます。
また、ホームページ
作成も同様ですが、追っ
て開設いたしますのでよ
ろしく願いたします。

編集後記

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



かかりつけ医として
地域医療に貢献します

医療法人財団
にっせんかい
日扇会第一病院

目黒区中根 2-10-20

TEL.03-3718-7281

診療 一般内科・消化器内科・循環器内科・
科目 呼吸器内科・皮膚科・神経内科・整形外科
診療 月~金曜 / 9:00~12:00、14:00~18:00
時間 土曜、第1・3日曜 / 9:00~12:00



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 / 渋谷1 水道局目黒営業所前下車
<http://www.meguro-hospital.com>

