

目黒区老人クラブ連合会

竹の子

令和3年3月31日 No. 123

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

コロナに負けない！
今、こんなクラブ活動してます



目黒川桜／古明地勝昭

P2 会長あいさつ／区長あいさつ

P3-P9 〈特集〉コロナに負けない！
今、こんなクラブ活動してます

P9 トピックス

P10-P11 Challenge 脳トレ

P12-P13 単位クラブ紹介「お隣さんいらっしゃい」

P14-P15 文芸〈俳句・短歌・川柳〉／

P16 会員募集／編集後記



特集 コロナに負けない! 今、こんなクラブ活動してます

自粛期間が長くなるにつれ「いつもの顔に会えない」という声が多く聞こえてきます。コロナに注意することも必要ですが、心のつながりを保つこともまた必要です。細心の注意を払いながらも前に進むことが、私たち老人クラブの役割ではないでしょうか。前号の特集にちなみ、自粛期間中の各クラブの活動をご投稿いただきました。



脳の運動も欠かさずに

美原会 印南 勝

私たち美原会では、コロナ禍なので約8～10名くらいでの参加で、使用済切手の整理、手芸、脳トレ、若返りリトミック等をミックスしながら活動しております。
また1月中旬は会員の皆様の可否確認のため訪問時に渡すティッシュを入れる手提げ袋を会員さんが協力して作っています。

貝塚会 下河 豊彦

毎年横浜方面、浅草寺参拝が行われていましたが今年はコロナの関係から「密」を避け、公共交通機関を利用しないという条件があり、歩いていくのに適当なところとは考え、「朝倉邸」ということとなりました。朝倉氏は目黒川での精米業で財を成した人物です。目黒川を下り旧山手通りに出ると到着します。今日はいつも参加しない会員も参加され、中目黒で解散という楽しい一日を過ごすことができました。



近場にこそ良いスポットが



雨にも負けず楽しく集いました

和楽会 千葉 英子

コロナ禍の中、サークル活動も、バス旅行もままならない中の歩こう会、交通機関を利用しない急の計画に寒い雨にもかかわらず参加者はお互い情報交換してよろこびあいました。歩いて行ける近場に昭和生まれの面々は太平洋戦争時の物品や写真の展示にあれも、これもと懐かしく話もはずみました。密をさけ、淋しい日常は励ましあう仲間がいる幸せと声かけあうことの大切さを改めて思いました。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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 ウェストフォトビル 3F

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

特集 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます

八雲会

滝浪 とも

八雲会はクラブ活動 11 中、書道、華道、フラダンス、マジック、編み物、5クラブのみ活動、仲間と会える機会をと考え歩こう会 4回開催、密にならないよう2時間半くらい歩きました。15～20人くらい参加で運動不足解消。年3回の誕生会も中止のためまとめて3月に実施、大勢の方に参加していただきたくて時間を区切り、プレゼント、記念品をくじ引き方式、密にならないように計画しました。早く自粛なしの生活にもどりたく。



普段どおりの生活を待ち望んで

からすみり泉会

大嶋 勇



秋晴れの中の歩こう会 記念の1枚

新型コロナウイルス感染予防のためクラブ活動などを思うように活動できず、イライラ感が募っている中、感染防止策を充分した上で近所の世田谷公園（平和資料館）まで『秋の歩こう会』を行いました。事前に資料館の方と予防策や見学方法について充分打ち合わせをし、それぞれ徒歩で現地集合・現地解散としました。2グループに分けて時差入場を行い、お互いの間隔をとって見学。26名の参加があり、クラブ員の笑顔があふれていました。

清水不老会

上田 毅

昨年はコロナ禍のために趣味は奪われ私たちの好きなこともできず、本来なら東京オリンピックの開会式に津軽三味線の大会で参加する予定が中止となり本当に残念でした。

清水不老会の活動でも、民謡部や麻雀その他高齢者の楽しい集まりなどすべて自粛自粛。一日でも早くコロナを忘れたい。元の生活に戻ることを祈っております。

追筆 健康が第一3密を避け運動不足にならないよう私は早朝のラジオ体操と散歩は毎日続けています。



コロナを忘れた歌いたい

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

ドクターナカムラ
Dr. Nakamura 目黒本町医院
訪問診療・在宅療養支援診療所

相談受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●	-
14:30~18:00	●	●	●	-	●	-	-

☎03-5725-8825
目黒区目黒本町 3-7-8 <http://www.dr-nakamura-meguro.jp/>

ゆうてんじ皮ふ科

診察時間	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 エムワイルド 3F
TEL 03-5721-0303

整形外科・リハビリテーション科
オーバル中目黒整形外科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
1部 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	休
2部 13:00~16:00	●	●	●	●	●	●	休
3部 17:30~20:30	●	●	●	●	●	休	休

目黒区上目黒 2-15-14 IRONSIDE NAKAMEGURO 5F ☎03-3710-2777
<https://www.oval-seikei.com/>

特集 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます



クラブ再編成に力を入れています

南鈴広会

石川 勝利

昨年3月よりコロナ禍ですべてのクラブ活動が自粛態勢に入り、季節は初夏といわれる頃から、条件付きの中でグラウンド・ゴルフが活動できるようになった。いこいの家内部では、手芸クラブの活動が再開した。現状分析して、施設を利用する活動では制限に縛られ先が見えない。クラブ活動は屋外で活動ができることを基本としクラブ再編成に着手。まずウォーキングクラブを新設し12月より活動開始。屋内でも手ぬぐい体操クラブを新設活動中。

碑幸寿会

橋本恵津子

活動中止で家に閉じこもっていると足腰がだめになるから、ということで「いきいき体操」を毎週月曜日にDVDを見ながらやっています。

カラオケ、コーラスの活動ができないので皆様と会うために月1回切手整理をやっています。3密にならないように気をつけています。ゆっくりとおしゃべりをしたいと思いながら別れます。皆様の元気な姿を見てお互いに安心してあります。一日も早いコロナの収束を願っています。自粛生活から早く解放されたいです。



笑顔と切手を集めています



可愛い牛がたくさん生まれました

洗足高砂会

上條 和子

12月5日に手芸の講習会を開きました。身近な物でどなたにもでき、そして楽しい物とを考え、干支の牛にしました。材料のタオル、ハサミなどは各自持参で定員は11名。部屋の中央を広くあけて、口の字型に並べた机に二人ずつ座り、レシピを配って簡単な説明をしました。1時間足らずで個性的な牛が勢揃いし、皆さまも嬉しそうでした。春になってコロナが下火にでもなってくれるようでしたら、ご一緒に可愛い小物でも作りたと思います。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

内科・循環器内科・糖尿病内科
つたえ内科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:15	●	●	●	●	●	●	休
16:30~20:15	●	●	●	休	●	休	休

TEL:03-5768-8232
目黒区鷹番 1-14-13

ひでまる
救急クリニック

【診療日】 平日・日曜・祝日
【診療時間】 10:00~22:00
(木曜のみ 13:00まで)

目黒区目黒 1-4-11 NTビル1階・2階

☎03-3493-9901
https://hidemaru-clinic.com

清田歯科医院

■ 診療時間
9:00 ▶ 12:00 / 14:00 ▶ 19:00

■ 休診日
木曜・日曜・祝祭日

目黒区八雲 1-11-15
TEL:03-3717-8070

特集 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます

みどり会

中野 文代



ソーシャルディス・ダンスで活動中

コロナ禍の中、許されている範囲の活動で密を避けながら、皆と会えることに喜びを感じて活動をしています。

いろいろ話し合い、サークル活動に参加していない会員の方たちが誰でも気軽に足を運べるような居場所づくりを目指し、お楽しみ会などを計画していましたが、この状況下でまだ一歩踏み出すことができずにいます。しばらくは我慢の時だと思っています。こんな時だからこそ「気づき」の大切さを実感いたしました。

美波会

油谷 敬一

コロナ禍で半数以上のサークルが活動自粛する中、8月から『ミニニュース』を毎月発行しています。行事予定の「お知らせ」とは別に、カラー刷りで会の様子を広報するもので、予算の特別措置で可能になりました。また、9月からはDVD映画会を始め、3月までに13回、邦画・洋画・アニメ・時代劇と上映。演目は多彩です。毎回『ミニニュース』に写真入りで紹介するのが好評で、これを読んで足を運んでいただいた方が少なくありません。



楽しい上映会で言葉少なく

原町さくら会

鈿持とよ子



コロナの終息を願っています

コロナ禍、緊急事態宣言再発令にともない、ますます外出が難しくなり、一人籠りがちな生活が続いています。歩こう会の慣例行事である浅草寺参拝。町並散策も急遽変更し、近所の林試の森を皆で黙々と歩いてひと汗かいて気分転換しました。

早く旅行にも行きたいものです。活動もできず、いこの家の部屋もとてもさみしいです。誕生会やクラブ活動で活気ある生活に早く戻りたいです。一人ひとりが「コロナにかからない、他人にうつさない」を心がけ、また元気に皆さまと会える日を楽しみに頑張りましょう。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

河井クリニック

内科・消化器内科・胃腸内科
皮膚科（専門外来あり）

■診療時間 平日 AM9:00～12:00
PM3:00～7:00
土曜 AM9:00～12:30



■休診日 木曜・日曜・祝日

Tel.03-5701-6688 目黒区中根1-3-9森戸ビル2F

西郷歯科クリニック

目黒区中町 1-26-11 1F

TEL:03-3713-3346

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	-	●	●
14:30～17:30	●	▲	●	-	●	-

▲14:30～17:45 【休診】木・日・祭

※来院時には歯ブラシをお持ち下さい



医療法人社団 博芽会

目黒吉田内科クリニック

目黒区下目黒 5-9-15-1F

☎03-3712-6575

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

【休診】木曜・日曜・祝日、土曜午後

<http://meguro-naika.com>

特集 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます

ばらの会

島崎 孝好

本年の年賀状、一様に「皆さんに早くお会いしたい」「寂しいです」との声に胸が痛みました。1日も早いコロナの収束を願うばかりです。

私たちは、グラウンド・ゴルフとDVD観賞会を定期的に開催しています。

グラウンド・ゴルフについては、初心者優しく教えることで新規会員も参加し、現在15名の方が寒空中、楽しんでいます。

DVD観賞会は、希望者を募り十数名の定員で行なっています。内容は映画が3本（家族はつらいよ）、きみまろライブ2本を用意しています。マスクの中で大声で笑って、再会を喜んでいます。



寒風も吹き飛ばし楽しく活動

長寿会

徳永 洋子

いくつかのクラブ活動が制限される中、大きな声は出さない、接触しない等を考慮し、新たな活動を始めました。DVDによる「映画観賞・落語観賞」。昔懐かしい映画、笑いを堪えて落語を楽しんでいます。「歌謡曲を聴く会」はカラオケ大好きな方々が新曲を学ぼう！と、歌わずに楽曲を聴くだけで大満足です。

両手・両足で違う動きをする「頭の活性化

体操」は、できなくて当たり前。脳の混乱は血流が活発になります。「雑学談義」は新聞、テレビ等で仕入れたお得な情報を披露し合います。講習会も組み入れました。

「高齢者センター出張講座」「クリスマスリース作り」「誰でもできる手品」そして「ルネッサンスダンス」等、盛りだくさんの活動の日々です。

宿山亀寿会

岩崎 信子

コロナ感染により多数の活動が禁止になり、他に何かないか、工夫したらできないものかなどと思案のさなか、以前受講したことのある飯島勝矢先生のオンライン講習会の通知を受け取りました。機械の操作ができる人たちがいこいの家で行えば多数が受講可能となりますので、事を進めました。

初めてのことで、烏森いこいの家を利用する当会と、からすもり泉会の合同企画とし、定員18名の受講者は、双方の役員を主体としました。

映像は視やすく、音声は高齢難聴者にもはっきりと聞き取れ、講習に集中できました。

何よりも、講師からときどき声をかけられて親しみを感じ、今までにない講演会でした。現状下で人を孤立させないように、知恵を出し合って、実施することの重要性を痛感しました。



ともに体を動かす

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 / 神経内科

榎林神経内科クリニック

目黒区中目黒 5-12-10

☎03-3712-0693

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

第2・4土曜休診、臨時休診あり

※新型コロナウイルス感染拡大により、診療時間・休診日が異なる場合がございますので、ご注意ください

内科
小児科

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



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

《休診日》日曜

特集 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます

油面ときわ会 小山 弘

12月19日(土)に、中町老人いこいの家に集まり、高齢者センター経由中目黒公園行きの歩こう会を開催しました。案内を配布して参加を



感染予防万全の歩こう会

募って32名の応募があり、歩きやすい服装に水分持参、お弁当は各自自由としました。3班に分かれて出発。事前に調べ

た安全な道を行き、高齢者センターでは密を避けた上でセンター長より活動の説明を受けてから写真を撮り、その後に中目黒公園に行き散策。休息後、写真撮影をして現地解散しました。

会員同志が楽しく交流することでお互いに元気をもらうことと思います。参加者に90歳以上の方が2名いらっしゃいました。コロナ禍でも工夫して老人クラブらしい活動をしていきたいと考えています。

東根会 菊池 洋子

「わぁ～、お久しぶり～」 「お互い元気よかったわ」「お会いできてうれしい～」と賑やかなあいさつと笑顔が飛び交い、「密になるから離れてはなれて！」と役員も大忙し。DVD観賞会の開会前の風景です。

サークルの活動もなく、いこいの家に来られない方々のためにDVD観賞会を企画。1回目は「綾小路きみまろ」ライブ。2回目は「美空ひばり」ライブ。毎回30名を超える方々

が申し込み、4回に分けて開催。きみまろライブでは声を出さずに大笑い、ひばりライブでは心の中で一緒に口ずさみ、ライブ放映が終わると大きな拍手が沸き起こり大いに盛り上がった観賞会となりました。

皆さん「とても元気になった」と喜びにあふれたひと時になりました。

きらく会 吉岡 昌子

2019年の11月の中旬頃、中国の武漢市から発生した新型コロナウイルスが世界的に感染の猛威を奮い、人々の生活を脅かしています。私たちは高齢者の集まりです。見えないウイルスの感染拡大に不安がつのります。

昨年の11月、元気で新年を迎えられることを願い、希望者と一緒に地元の神社で健康祈願をしました。役員はクラブ活動を自粛している人、または休んでいる会員に安否確認の電話をしています。特に一人暮らしの高齢者に声をかけています。

コロナ禍でのクラブ活動は、人気のカラオケ部が体操のDVDを使用し、マスクを着用したままで窓を開けて踊ったり、体操をしたりして楽しく体を動かしています。早くコロナが終息することを祈りながら…。



健康祈願でお参りしました

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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

SC 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

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

中村外科

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 コロナに負けない！ 今、こんなクラブ活動してます

碑一福寿会

宮田 和子

昨年の3月から自粛生活になり、クラブの行事はすべて中止です。

6月23日（火）から限られた活動のみ楽しむことができるようになり、待ちかねていた皆さまの元気な様子を拝見し安心しました。ひとり暮らしの方、活動に参加できない方には電話で連絡をさせていただいています。

輪投げ部の方は毎週土曜日に休憩を取りながら、体操・輪踊りを楽しまれています。高齢者センターからいただいたワークブックを役員が会員

宅にお届けしました。皆さん、脳トレの問題に挑戦していることと思います。新年を迎え2回目の緊急事態宣言発出。コロナウイルスの収束は先が見えず、普通に暮らせることがいかにか…。当たり前のことに感謝する1年になりました。



ググッと伸びして、楽しく体操

目黒福寿会

松木 淑子

歩こう会に、会員さんたちは積極的に出かけてきてくれました。出発の時3密回避をお願いし、皆快く約束をしてくださいました。久しぶりに逢えたのでソーシャルディスタンスを取りゆっくり歩きながらお話が弾みます。皆の笑顔がまぶしく感じられ嬉しく思いました。コロナ禍で活動できないサークルが多いため、ヨガ、レクダンス、健康体操、手芸と当クラブではこの4サークルが活動し

ています。やはり出席人数が減少しています。コロナの影響かもしれません。皆が笑顔ですべてのサークルが活動できる日が少しでも早く来ることを願っています。

毎月第1金曜日に役員会は全員頑張って出席し、会員の皆様が日々元気をなくさないように役員一丸となってできる範囲でコンタクトを取るよう心がけております。

トピックス

区役所で「老人クラブ」をPRしました！



1月25日（月）～29日（金）の5日間、区役所総合庁舎西ロビーで、老人クラブの団体の主旨や事業内容、単位クラブで発行されている会報や紹介チラシをパネル等で展示し、多くの区民の方にご覧いただきました。今後も区民との接点を多く設け、開かれた老人クラブづくりを目指します。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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

木村クリニック
 内科・消化器科・循環器科・内分泌代謝科・糖尿病外来
☎03-3713-3635

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

【休診】祝日
 《移転先》令和3年5月～令和4年8月 目黒区祐天寺 2-14-19-3F
 （前 めぐる鈴木内科・小児科）

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

Challenge

脳トレ



Q1

クロスワードパズル

	A
	B
	C

※漢字や数字・記号は使いません。
※小文字は1文字として数えます。
(例:「きょう」→「き」「ょう」)

6 シュルレアリスムといえはこの人
5 和紙を使って楽しめます
4 札幌の観光名所
3

ヨコのカギ

5 ワインが有名な南米の国
4 最近足りなくて社会問題に
3 木へんに冬と書いて何と読む?
2 長く瞑想すると、開きます
1 タテのカギ

1	A		2		3
4					
			C		B
		5			
6					



菊	→	柵
葦	→	飯
気化	→	坂

Q2

漢字クイズ

□に入る漢字はなんでしょう。
※解答は複数あります。

星	→	□
---	---	---

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 医院
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

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
☎03-6421-3858

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

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

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

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



Q3 都道府県しりとり
都道府県名を入れて次のしりとりを完成させましょう。

山梨 ⇒ ⇒
 ⇒ 和歌山

Q4 あるなしクイズ
次のあるなしクイズの答えはなんでしょう。



あ	る	石垣	アサガオ	紅茶	ギフトカード	見栄っ張り
な	い	ブロック塀	タンポポ	コーヒー	図書券	太っ腹

Q6 何個見つかるかな?
4文字以上の言葉を探しましょう。
タテに読んでもヨコに読んでもOK
(文字を小さく読んでもOK)

あ	し	あ	わ	せ	あ
お	ん	せ	ん	ろ	ん
ん	か	も	た	ん	し
が	ん	た	ん	さ	ん
ら	せ	つ	け	ん	ぶ
め	ん	え	き	べ	ん



答えは15ページ

Q5 なぞなぞ

- ① 夜になると走るものとはなんでしょう?
- ② 野球の審判が嫌がっている食べ物とはなんでしょう?
- ③ 無数のダイヤがちりばめられている本とはなんでしょう?

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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

日本財団在宅看護センター

すまいるナースिंग
あなたの家のかかりつけ看護師になりたい

tel.03
5731-9210
目黒区中根 1-3-9 森戸ビル 402 (東急東横線都立大学駅 徒歩1分)

住み慣れた街で、家で、暮らしたい。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/>

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

えるはあとケアセンター

介護用品専門店
歩行者・靴、お試しできます!

【営業時間】9:00~18:00 (定休日: 土日祝)
目黒区中央町 2-6-5 ロイヤルコート学芸大 1階
TEL:03-5734-1174

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

目黒区全域 24時間対応
世田谷区一部 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

相談無料 ☎03-6452-3539
どなたでもお気軽に お越し下さい
目黒区中町 2-31-10
元区役所 さくらプラザ近く

単位クラブ紹介

あなたのクラブをご紹介

お隣さん いらっしやい

明楽会

会長 酒巻 京子



いつも元気に活動しています

生きがいをを感じる活動を

ルフのサークルで各自が健康と生きがいを感
じる所で楽しんでます。また小学校、保育
園、町会、公園の掃除など地域との交流をし
ています。
今はコロナのためにトリム体操とグラウン
ド・ゴルフを主に楽しみながらがんばってい
ます。

明楽会は林
試の森に隣接
する環境のよ
い所にあり今
年で創立57年
目をむかえま
す。

健康麻雀、カ
ラオケ、輪投
げ、木目込み
習字、生け花、
トリム体操、グ
ラウンド・ゴ

八雲会

会長 宇田川竜介

すこしずつできることを

八雲会は令和2年11月3日(火)で満57歳
を迎えました。目黒区で一番目に開校した八
雲小学校のすぐ近くにあります。
コロナ禍で八雲会の活動が制限されました
が、会員の皆様に自宅からお誘いすべく「歩
こつ会」を5回(駒沢公園×2、浄真寺、す
ずめの宿、洗足池)開催しました。
誕生会の代わりにクジ引き大会を催しま
す。暑中見舞
い、年賀状で
会員の皆様と
の連絡を取り
合いました。
正常な活動の
再開ができる
日を待ちつい
ます。



歩こう会は生きがいです

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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 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 ボナール都立大学参番館B1-A
http://www.toritsudai-pc.com

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

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

内科 **平川医院** 胃腸科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:00 ● ● - ● ● ●
17:00~19:00 ● ● - ● ● -
【休診】水曜・日曜・祝日、土曜午後
目黒区洗足 1-9-10 TEL.03-3712-5968

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

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

単位クラブ紹介

常楽会

会長 伊賀 哲男

いきいきクラブ体操で
楽しく健康

「常楽会だより」を毎月発行し、会の現状・サークル活動の状況・情報交換等の場として活用しています。コロナ対策をとりながら可能なサークル活動を実施しています。中でも「踊り」のサークルが始めた「いきいきクラブ体操」が人気で毎週楽しんでいきます。

一方、会員の皆様が望んでいるのは各サークルで習ったことを全員で楽しめるサークル発表会です。本年度は感染防止のため中止しましたが一日も早く再開できる日を待ち望んでいます。



昨年度のサークル発表会のようす

長寿会

会長 徳永 徹

コロナに負けず楽しい活動を

私たちが長寿会は大岡山小学校近くの「平町いこいの家」で週3回活動しています。会員が講師となり「花とあそぼ」南京玉すだれ「朗読」が増えました。コロナ禍では趣向を凝らして新しい活動も取り入れています。地域の皆様への公開講座として週1回の手ぬぐい体操、年1回の阿部医院清水先生の健康講座は人気の的です。画期的な「リユースの会」は眠っている品目を再使用する人に繋がります。会員の楽しみはパシモンホールでのユニークな演出の大舞台出演です。



区老連芸能大会の舞台で出し物を披露

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

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

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	●	○	○	●	●	—

(休診日) 祝、土曜午後 ●一般内科外来 ○膠原病・リウマチ外来

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 9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

▲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

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

●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

内科 消化器内科 肛門外科
成子クリニック

診療時間	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

文芸



亡き夫の便りくれしか落し文
長寿会 西田 泰子

陽ざし浴び紅白梅の香りきく
南むつみ会 斎藤 徳子

仰ぎみる空ふかまりて盆の月
ばらの会 村岡千代乃

清流の水車なつかし目黒川
貝塚会 下河 豊彦

箱根路の紅葉ふむ音友の笑顔
貝塚会 近藤 芳江

お茶菓子に気をとられたり冬ごもり
東根会 水谷 近子

地下道を出づれば早も飾壳
美波会 延命 洋子

シクラメン色深めをる競ふかに
宿山亀寿会 藤野 恭子

初雪に孫と手刀で戯れる
月光長寿会 山本 亨次

ふるさとのなまり背で聞く秋時雨
油面ときわ会 豊田 淑子

朱に染むる紅葉各抜け瑞泉寺
油面ときわ会 羽石千恵子

ベランダにちよう一片何想う
中根会 佐野 敏江

庭木立晴天うれし探梅す
常楽会 高橋 芽生

連山の稜線清く初電車
友楽会 池田 正江

茶の間より方位を定め初詣で
友楽会 伊藤維左生

年の瀬のラジオ深夜便酒三昧
みどり会 羽生 憲夫

落葉降る中のあざやかこの一枚
向原喜楽会 鈴木恵美子

散歩道足音高く落葉踏む
向原喜楽会 小針カツ子

青空と競いて咲きし桜花
南鈴広会 鈴木 基照

読み進む心理小説寒に入る
碑一福寿会 一ノ瀬善秋

冬木立意志の強さよ枝の先
碑一福寿会 宮田 高子

冬ざれて色なき雲の厚さかな
和楽会 松本 文子

如月の暦めぐりし祖母の命日
和楽会 遠藤貴美子

路のとう摘むにつまれぬ網目越し
京扇開けば香りひろがりし
きらく会 植田エイ子

枯芝に弾む雀や芝の色
桜寿会 青山登美子

短歌

走り字のメモが読めずに年の暮
桜寿会 木村 茂子

はやぶさ2新たな旅へ時雨月
駒場寿会 辻 裕弥子

生存権宇宙静寂流れ星
駒場寿会 関 福次

枝豆の実り楽しむ汗入れる
美原会 山後 勇二

「今日あるは妻のお蔭」
とう徹さんの七四歳の誕生日祝う
長寿会 徳川 信子

大寒に負けずと集う仲間たち
グランドゴルフは和気あいあい
南むつみ会 鈴木 清崇

ゆつくりと言葉を選び話す人あり
それでと促す吾を疎みぬ
東根会 細川 淳子

世界中未知のウイルスかけめぐり
人々恐怖に落し入れたり
宿山亀寿会 堺澤 淑子

さらさらと公孫樹の落葉散る中を
幼児は両手広げ戯る
明楽会 小杉トシ子

今年こそ研修旅行実行に
マスクとれる日一日も早く
洗足高砂会 佐藤さかゑ

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

シニア川柳 作品募集中

大賞:商品券 10,000円(1名)
優秀賞:商品券 5,000円(5名)

【お題】健康

募集期間:令和3年6月30日まで

まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

肉の 太田屋 有限会社

目黒区駒場1丁目27番11号

電話 & FAX 03-3466-4320

有限会社 荻島工業所

東京都指定上下水道工事店

東京都知事許可(般-8)104233

目黒区五本木 1-33-20
TEL.03-3793-0037

建設職人の強い味方!

何でもご相談を!

東京土建目黒支部

TEL 03-3719-2741 / FAX 03-3719-2743

目黒区目黒本町 1-10-26
info@dokenmeguro.com 東京土建 目黒 検索

地域の業者、ご案内します
地元の安心・安全建設業者ここにあり!
住宅センター TEL 03-5768-1450

アットホームでゆったりとした空間で、
きめ細やかなサービスをご提供

デイサービス 清水の里

見学・体験は随時行なっています。お気軽にご連絡ください

目黒区目黒本町 2-15-4
TEL 03-6452-3555

株式会社グリーンハウス 東京都指定 1371002930

文芸

晴れわたる冬の空に幾すじの
飛行機雲と昼の月あり
清水不老会 斉藤 フミ

幼な子の散歩の列と行き交いて
遠く住みいる曾孫を思う
目黒長寿会 関 典代

晩秋の空をこがねに濃く染めて
太陽はしずしずと山の向こうに
目黒川親鴨子も五羽の群
仲良く泳ぐ一列になって
目黒福寿会 石山 澄子

川柳
家を出てマスク忘れて引き返す
からすみ泉会 大嶋 勇

耐え続け感染低いいいコロナ
からすみ泉会 柿沼 俊夫

きつと来るマスク外した飲み会が
ばらの会 島崎 孝好

コロナ禍や初日仰ぎて深呼吸
美波会 西村 恭子

家族会帰省か否か悩みどこ
中根会 坂下 実

ダイエツトスリムになったのは財布
明楽会 伊藤 和夫

コロナ禍も餅の個数も増加しきり
洗足高砂会 萩原 和子

コロナ禍でかたづけすすむわが家かな
美原会 印南 治恵

竹の子ニュース

会員19名に感謝状

例年目黒区が、優れたボランティア活動や地域福祉に資する活動を行っている老人クラブ会員を表彰する「ボランティア活動等に対する感謝状授与式」は、今年中止となりましたが、会員19名に感謝状が贈られました。誠にありがとうございます。

令和2年度 ボランティア活動等に関する感謝状授与対象者

クラブ名	名前
貝塚会	近藤 芳江
目黒長寿会	永井 とき
油面ときわ会	柴田 教子
宿山亀寿会	榎本 一枝
駒場寿会	辻 裕弥子
鷹番西三宝会	須藤 則子
ばらの会	間瀬 良雄
美原会	関根 啓子
友楽会	増田 稔
碑一福寿会	山田 栄子
月光長寿会	奥川 ときわ
碑幸寿会	原 のり子
向原喜楽会	田村 トシ子
南むつみ会	若林 八重子
原町さくら会	安田 栄子
南鈴広会	石川 勝利
東根会	角田 清子
みどり会	羽生 房子
みどり会	中尾 幸江

(順不同・敬称略)

公式 HP 近日公開

目黒区老連の公式ホームページが、令和3年4月公開予定です。パソコンやスマートフォンで、『目黒区老人クラブ連合会』で検索してください。

10～11 ページ

脳トレの解答

Q1 クロスワードパズル
A: さ B: く C: ら

Q2 漢字クイズ
橋、端、箸

Q3 都道府県しりとり
静岡→香川(神奈川)

Q4 あるなしクイズ
「ある」には都道府県が隠れています。い「しがき、あ「さが」お、「こうち」や、「ぎふ」とかーど、「みえ」つぱり

Q5 なぞなぞ
1、絆創膏
(ばんそうこう/晩 走行)
2、あんぱん
3、時刻表

Q6 何個みつかるかな?
13個

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

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>

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

天台宗 経王山文殊院

一隅を照らす

圓融寺

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

03-3718-5261
目黒区平町 1-26-20

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。

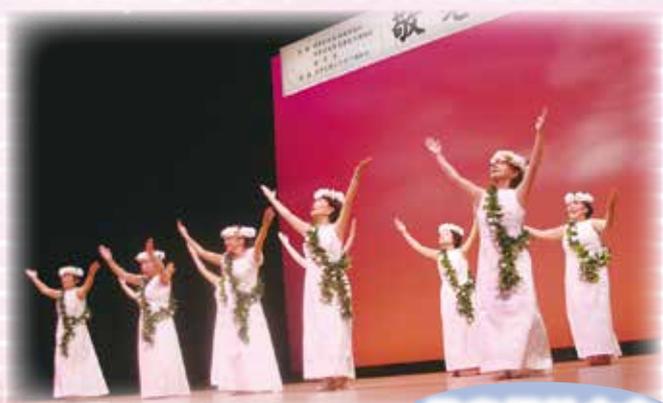
おおむね60歳以上ならだれでも入会できます。ぜひお気軽にお問い合わせください。



運動会



旅行



敬老福祉大会

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

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

今年度は皆様からたくさんのご寄稿、ご協力をいただきありがとうございます。来年度もご愛読よろしく願っています。

本号の紙面は、各クラブに「コロナ禍で工夫して行った活動・新たに取り入れた活動」と、文芸欄を拡大し、俳句等を1クラブ2句に増やして寄稿をお願いしました。さらに読者の皆様が自宅できる脳トレや、健康コーナーを設けましたので楽しんでいただけたら幸いです。

編集後記

「コロナ禍が始まって早一年、とまどいながらも、過ぎ去った日々はこも速く感じます。この一年前号と本号は活動制限で定番の記事がなく、各クラブのご協力を得て、大幅に遅れましたがなんとか発行することができました。

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

☎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>