目黒区老人ク

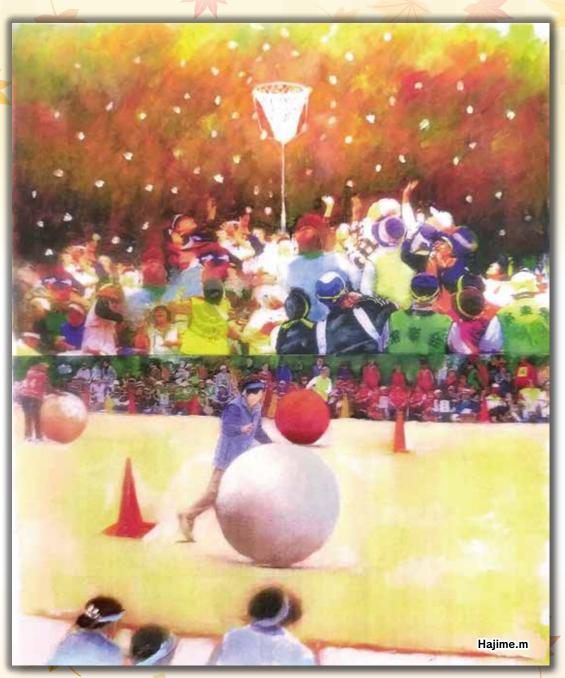
令和3年10月1日 No. 124

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:株式会社二チコミ

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



令和元年10月 高齢者運動会の風景

> 会長あいさつ/令和3年度 目黒区老人 クラブ連合会総会 **P2**

P3-P4 特別寄稿

「コロナフレイル」の恐ろしさ、 改めて やるべきこと

P5-P25

〈特集〉竹の子いきいき掲示板

P26-P27 文芸〈俳句・短歌・川柳〉

P28

会員募集/編集後記



会長あいさつ



令和3年度の ラブ活動に寄せて

世界的な危機的環境の中に

つて経験したことのない、

私たちは現在、いまだか

多くの会員の皆様が一堂に 身を置いております。再び

目黒区老人クラブ連合会 会長 高橋 祐

ラブにおけるサークル活動 げます。 おかけしておりますこと 員の皆様には大変ご迷惑を とになりましたために、会 の一部自粛をお願いするこ 拡大防止の観点から、各ク 改めてお詫びを申し上

させていただき、会員の皆 る令和3年度ではあります 様にご協力をお願いするも が、活動の事業方針を明示 傾向にあり、引き続き活動 ナウイルスの感染は急拡大 に制限を余儀なくされてい しかしながら、新型コロ

令和3年度事業方針 目黒区老連

「健康・友愛・奉仕」の全

まいります。 国3大運動や、新たな「東 進に向けて努力を続けて 老連会員増強運動」の推

感を増すよう、努力を続 が地域社会において存在 を豊かにする活動」や、 生きがいづくり等、「生活 仲間づくり、健康づくり、 けてまいります。 友愛活動などを通じて、 に取り組み、老人クラブ 一地域を豊かにする活動

を避け

間の情報交換と親睦を図 することにより、クラブ 機関誌「竹の子」を発行 活性化を目指します。 会員の拡大と活動の

らなるPRを目指しま 活用し、 区老連のホームページを 老人クラブのさ

新型コロナウイルス感染

予防にご留意してくださ

①こまめで、丁寧な手洗い の励行

命を守る行動

電話は留守番

めておき 一密」にしておきましょう。

あたって

▼新型コロナウイルス感染

②3密 (密集、 密閉、 密接)

③外出時にはマスク着用の 励行など、 に徹してください。

①在宅でも、 電話に 特殊詐欺被害未然防止に ご留意してください。

②家族間で、合言葉、を決 ③日頃から家族間で連絡を

クラブ活動遂行に

令和3年度 老人クラブ連合会総会 目黒区

総会は書面によって各号議 告します。 されたことを、ここにご報 案が次のとおり承認・議決 案を審議しました。各号議 拡大に伴い、 新型コロナウイルス感染 令和3年度の

第1号議案

第2号議案 令和2年度事業報告

第3号議案 令和

2年

度決

算報告

令和3年度事業計 (案 よう、お願い申し上げます。 維持にお努めいただきます 動できる日々のために健康 楽しく、和やかに活



借地・底地

区を中心に不動産のご購入・ご売却に関する





TEL:03-3710-2109 FAX:03-3710-2127 目黒区鷹番 3-3-14 Roof 1階 gakugeidaigaku@ma.livable.jp (一社)不動產協会会員(公社)首都圈不動產公正取引協議会加盟 国土交通大臣(11)第2611号

低下する訳ではないのです。

ある病気だけでガクッと自立度

そこに大きく関わる要因が「筋

要素 自立度の低下を促進します。すなわ 特

ロナフレイルーの恐ろし 改めてやるべきこと

別

寄

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・ 未来ビジョン研究センター 教授 飯島

勝矢

齢の方々の地域活動や経済活動への ます。このフレイルには多面性があ をいかに喰い留めるのかが鍵になり い考え方である「フレイル(虚弱)」 延伸は国家戦略の中核であり、 めたいですね。なかでも健康寿命の れるような新しい地域社会を追い求 積極的な参画を促すことによって、 務となってきています。さらにご高 寿を喜べる健康長寿社会の実現が急 存し、これらが負の連鎖を起こし、 高齢者も「地域社会の支え手」とな つ傾向になってしまう)や社会的な こ) だけではなく、心理的な要素 (う 人生100年時代とも言われる中 身体的な衰え(膝関節の変形な わが国は国民が健康な生活と長 (孤立、孤食、独居など)も併

り過ごすことができず、重い空気感 題が浮上し、 ディアを通じて毎日報道されている が続いていますね。テレビ等のx 繰り返され、 という名称)」です。 肉の衰え(医学的にはサルコペニア イルス感染症 2020年1月から新型コロナウ ご高齢の方が重症化しやす 日常生活をいつもどお 何度も緊急事態宣言が (CO>-D-9)

ろな科学的根拠(エビデンス)が見 識していただきたい。このコロナ禍 とても危惧しております。いわゆる 基盤として、心身機能が明らかに低 自粛生活長期化による生活不活発を は免れたとしても、 て認識していただいた方が良いで 行することが大切です。さらに、 予防は絶対に怠らず、日常生活で励 3密を回避するなどの基本的な感染 うか。とはいえ、マスクと手洗い えてきましたので、 くの自治体から集めており、いろい における身体機能のデータを全国多 さまに改めてその予防の重要性を認 で大きく問題を取り上げ、 の内容も非常に重要ですので、 かご紹介しましょう。 この悪い現象に対して、 しょう。このコロナ禍で、感染自体 「コロナフレイル」とも表現される してしまう現象に対して、 具体的にいくつ 高齢者の過剰な わが国自体 国民の皆 筆者は 改め

者に外出頻度の著明な低下を認め 都内自治体においては40%強の高齢 コロナ感染流行の初期の頃、

特にご高齢者ではワクチン接種も比 ている方々も多いのではないでしょ 危険度が減っており、少しホッとし 較的順調に進み、明らかに重症化の いことは間違いありません。しかし、



坂

日曜・祝日 ・第1、 3 土曜

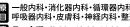
203-3469 -4403 目黒区大橋 2-2-1

定休:月曜 木曜 ・祝日 ・日曜午後 203-3466-3647 目黒区駒場 2-4-6 かかりつけ医として 地域医療に貢献します



医療法人財団につせんがい日扇会

黑区中根2-10-20 EL.03-3718-7281 副一般内科·消化器内科·循環器内科· 呼吸器内科·皮膚科·神経内科·整形外科



月~金曜/9:00~12:00、14:00~18:00 土曜、第1・3日曜/9:00~12:00



ますので、次には重症感染症になっ がちになり、いわゆるうつ傾向に傾 べりも無くなってしまったことも要 交流の低下により、他者とのおしゃ されました。さらに、地域社会との らはぎの筋肉量減少を示す)も確認 が顕著に低下していることが判明 との交流も顕著に低下してしまい 企画が全てにおいて中止されたこと 従来の通いの場や集うことのできる 出頻度まで低下していました。 かなり進行してしまっていることを 因となり、滑舌の低下も認められま らはぎ周囲長の低下(すなわちふく ました。同時に、握力の低下、 成計では全身の筋肉量減少が多くの により、人とのつながりや地域社会 いてしまった方もおります。 なかでも14%の方が週1回程度の外 怠味しています。 方に認められ、 てきた方々もおられます。 による筋肉減弱 に注目してみますと、 した。これらの現象は、生活不活発 部の方々には認知機能まで低下 単に移動しにくくなるだけでは 免疫力も大きく失ってしまい 食生活の乱れや気持ちが塞ぎ 背筋、 インナーマッスル等 なかでも特に体幹部 (サルコペニア) が 筋肉を大きく失う 専門的な体組 身体機能 また、 /<u>S</u>\ 動

きましょう。 ミンDを含む十分な栄養摂取、 の質を落さず、 てしまう恐れも出てきます。 避を意識した上での運動や身体活 の励行に加え、タンパク質とビタ 十分な睡眠時間などで日常生活 免疫力を維持してい 3密

維持する部分の両面を意識しなが 断ではなく、 がりが低下したままの状態に陥りや しょう。特にメディア報道だけを見 正しく賢く恐れるスタンスを取りま るのか等、 める時期にも来ておりますね。 自分の日常生活の歯車を再び回し して行きましょう。工夫をしながら める部分と、胸を張って日常生活を 流を持ちながら、まだまだ慎重に進 つけ医や自治体行政の方などとも交 すいです。決して自分一人だけの判 いつまでも生活不活発や人とのつな ていると、過剰に恐れ過ぎてしまい どこまでがクリアに分かってきてい との部分がまだ未知であり、 そして、この新型コロナ感染症の 頑張りましょうー 自粛気味の日常生活を徐々に戻 最新情報を日々確認し、 ご家族や友人、 かかり 一方で

飯島 筆者プロフィ 勝矢(いいじま かつや)

機構長 医師 東京大学 高齢社会総合研究機構 未来ビジョン研究センター 医学博士 教授



講師、 ン研究センター教授。 り現職の東京大学高齢社会総合研 究機構機構長、 究機構教授、2020年より同 学部研究員を経て、2016年よ 学系研究科加齢医学講座助手: 環器内科入局、東京大学大学院医 卒業、千葉大学医学部附属病院循 近著『在宅時代の落とし穴 1990年東京慈恵会医科大学 米国スタンフォード大学医院科加齢医学講座助手・同 および未来ビジョ

私たちは目黒区老人

人の強い味方! 建設職

い 人東K

何でもご相談を!

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

目黒区目黒本町 1-10-26 info@dokenmeguro.com

2018年)

のツボ〜』(クリエイツかもがわ

レイル《予防~自分でできる3つ

2018年)、『健康長寿 鍵は "フ の 生 活 習 慣 』 (K A D O K A W A 大が調べてわかった衰えない ADOKAWA 2020年)、 日からできるフレイル対策』

目黒

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 **Eセンター TEL 03-5768-1**-1 03-5768-1450 介護のあれこれ、笑顔に変えてゆけ

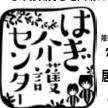




お電話ぐださい R А

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

203-5720-7797 目黒区中央町 2-16-3 ミネタウンハウス B棟 住み慣れた街で、家で、暮らしつづけたい。 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 前門介護/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 公03-5436-6081

居宅介護支援事業所はぎ ケアプラン作成

103-6417-0341

世集 竹の子いきいき掲示板



コロナ禍で多くの事業が中止になる中、広報部には「今、コロナ禍でも元気です」 「これが私の楽しみです」といった会員の皆さんからたくさんのエールが届きました。 竹の子のようにのびのびと豊かな発想で綴られたメッセージをご覧ください!

鶴 折

貝塚会 渡辺 久子

今日この頃のコロナ禍の中、各クラブの活 動もままならない状況ですが、少しでも明る い社会に戻るという願いを込めて千羽鶴を折 りました。

一日でも早く日常に戻ることを願っていま



·日も早い収束を願う

体操で心まで軽く

きらく会 上杉 道代

運動不足で足腰が痛くなり、本当に憂鬱な 気分でした。やっと「いきいき体操」をやって も良いということで、よろこび勇んで行きま した。皆に会えて体操ができて、帰りの身体の 軽いこと。うれしかった…。

きらく会に入って22年、今ほどありがたい

と思ったことはありません。



いきいき体操

励ましの言葉たち

楽老会 ララのママ

自粛生活の1年前、私は断捨離実行。同時に 肋骨と腰の圧迫骨折で約2カ月入院、治療。

先生の"若くない!"の否定の言葉に、痛み もさりながら、退院後もベッドが居場所でし た。連日「何故?」と自問自答し、家族以外と会 いたくなく、出された各科の薬を飲み続けて

いるだけで情けなかった…。

それを救ってくれたのは、友人や会員さん の連絡、TELでした。

「70歳をすぎたら、毎日を生きるのが仕事」 「今の状態が最良と思い、過去のことは振り返 らない

「TV、昼寝は、ほどほどに。薬も忘れてしまうの #JOK]

「今回であなたも老人クラブの正会員よ」 などなど。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

アットホームでゆったりとした空間で、

:式会社グリーンハウス 東京都指定 1371002930

日本財団在宅看護センター

(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)

デイサービス「ル・クール」

笑顔でくつろげる楽しい時間を 提供いたします 見学はお気軽にご連絡下さい 目黒区五本木 1-16-9-101

TEL:03-6303-2727

お困り相談会実施(無料) 第4土・日曜(※12月を除く) 14:00~16:00 要予約 lecoeur@a-yuru.com

施設訪問でフラダンス披露

油面ときわ会 平井ひとみ

コロナ禍で自粛中も毎週活動できたこと を、本当に嬉しく思っています。コロナ以前 は区内の高齢者施設を訪問し、フラダンスを 踊ってとても喜んでいただきました。それは 私たちにとってもとても充実した、楽しいひ とときでした。コロナが収まり、またいつか 訪問できる日に備え、一生懸命練習に励んで います。



華やかな踊り披露

クラブ1の頑張り屋さん

明楽会 洒巻 京子

明楽会には、とても元気な女性がおりま す。今年4月に白寿を迎えた流田房子さんで す。麻雀、カラオケを除きゲートボール、運動 会、輪投げの練習、輪投げ大会には進んで参 加して成果をあげています。コロナ禍ではト リム体操・手ぬぐい体操・生け花を頑張って います。

日頃から健康には、気を付けて、自分のこ とは自分で済ませ、歯は、全部自分のものと のことで驚きです。

私は流田さんを、尊敬と感謝そして会員の

目標です。コロナ 禍が一日も早く終 結して大きな声で 笑える日が来るこ とを願っておりま



孫のおかげで無事避難

宿山亀寿会 細田 弘子

バーバ、火事だ!起きて!

3年生の孫の叫ぶ声で飛び起きる。6月 20日朝6時、ドカンという爆発音で3階に 寝ていた娘家族が窓を開けると斜め隣の3 階の窓から黒煙と炎。すぐ119番とのこと。

パジャマのまま婿を残し車で家族と犬3 匹、猫2匹で知人宅に避難する。事態は婿か ら逐一報告があり類焼なく10時過ぎ戻る。 その後1人死亡、2人2階から飛び降り、内 1人大けがと聞く。孫は火事の恐ろしさを体 験し1人では眠れなくなる。2階の私を起こ しに来て叫んだ孫の声が耳から離れない、孫 に「ありがとね」。

再

宿山亀寿会 田代 弘江

車椅子押して体操から帰る時、散歩中のお 婆さんとすれ違い「おはようございます」「あ らどこかでお見かけしたような」「いいえ、私 は札幌ですから」「あら私も」「N小からH中高 です」「あら私も」「私の旧姓はMです」「あら -私はK子です」「あっ! コッチャン?」

同じお寺の裏表に住んでいることがわか り75年ぶりの再会に大興奮。積もる話は尽 きることなく、主人は車椅子で居眠り。今度 ゆっくり角の喫茶店でお喋りすることにな りました。不思議なこともあるものです。長 生きしてよかったです。神様からの贈り物。

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

203-3724-3811

	診療時間			水	木	金	±
内科	9:00~19:00	•	_	•	A	•	*
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

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



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 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

タナベデンタル クリニック 予防歯科 / 審美歯科 / インプラント / 口腔外科 / 小児歯科

診療時間 月|火|水|木|金|土 10:00~13:00 14:30~19:00 ▲14:00~16:00 【休診】日・祝

目黒区中目黒 3-1-5 YK 中目黒ビル 1 F TEL:03-5794-6671

月一度の交流

桜寿会 塚本 政子

コロナ禍で外出もできない中、朝早く涼し いうちに軽い体操をしたり、オリンピックを 観たりして過ごしていました。月一度の役員

会へ出席し久しぶ りに皆さまとお会 いし情報交換をし て、手ぬぐい体操な どをしております。 一日も早く元の生 活に戻り会の活動 が始まることを 願っております。



目黒福寿会 角谷 ナヲ

私は料理が得意でないため、夜はいつも什 事帰りに外食をしていました。しかしコロナ のため緊急事態宣言などで外食もままなら なくなり、この時に苦手な料理の勉強をしよ うと決意しました。テレビの料理番組すべて のチャンネルを録画して勉強しました。新メ ニューを作っては主人においしい?と聞く と、うーんといつも生返事……。

最近では私なりに工夫した料理のレパー トリーも増え、献立を考えて料理を作ること が楽しくなりました。

まだまだ挑戦中です。

勝利をつかむ

駒場寿会 百瀬 聡

駒場小学校の学童を中心として2005年に 結成された学童軟式野球チームの駒場オリ オンズを指導しております。

駒場公園・駒場野公園など緑が豊かな環境 のもと、駒場寿会のグラウンド・ゴルフの皆 さまと駒場小学校・一中グラウンドを共有し てコロナに負けず練習に励んでいます。

明るく!元気に!礼儀正しく!勝利を目 指しています。



昨年秋季下馬リーグ交流大会 低学年の部

元気になったYさん!!

目黒福寿会 明珍美枝子

3年前体調を崩し休部しているYさんのこ とが気になっていました。クラブに来てくれ るキッカケはないでしょうか?

そんなとき手ぬぐい体操のチラシを見て、 講習会のとき友だちと元気に来てくれまし た。嬉しくて体の震えが止まりません。月2 回の体操に休まず来ています。Yさんが元気 になった陰に民生さんの支えがあります。話 し相手、買物、病院の付

添い、毎日の安否確認、 いつも寄り添ってくだ さいました。一人暮らし のYさん、どんなに心強 かったことでしょう。民 生さんの暖かい人柄に 感謝でいっぱいです。あ りがとうございました。 コロナ禍の中での明る い出来事でした。



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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 :03=3717=8070



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

<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



午前 9:00~12:30 | ● | ● | ● 午後 3:30~ 6:30 ● ● ●

受付:診察終3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

ステキなおじいちゃん

目黒福寿会 横田 雅子

近所で外に出たがる、可愛いプードル。な かなか家に入りません。1日に3回以上おサ ンポ。アスファルトが熱いのに。

飼い主の方は高齢者ですが、おたがい良い 相棒みたいです。微笑ましい関係です。



金メダル

目黒福寿会 来馬 順子

母は私を出産後、キミ美容院を開業し、私と 妹を育てながらのキャリアウーマン。

近所のお客様と楽しそうに話しながら仕事

をする母が大好き でした。

97歳の今でも おしゃれに髪をピ ンカールしてい る、そんな母とケ アマネージャーさ んにクッキーの金 メダルを贈りまし た。



栄光のメダル

可愛い孫

目黒福寿会 大橋 優子

海外に住んでいた娘が初産のため日本に帰 り、早2年経ちました。孫も1歳半。

日々成長する 姿が愛らしく可 愛いです。じい じ、ばあばは、い つも楽しく孫か ら元気をもらっ てます。コロナ 禍で、パパと離 れてとても寂し そうです。一日 も早く収束し、 パパと会える日 を願ってます。



手を繋いでお散歩

東京オリンピック

目黒福寿会 石山 澄子

7月は天候にも恵まれ暑さもきびしくコ ロナのさなかオリンピック開催となりまし た。テレビ放映で世界中の選手たちの活躍に 皆釘付けになったのではないでしょうか。私 たちの年代は2度目のオリンピックで、今回 は女子のソフトボール、卓球の伊藤美誠ちゃ んの技とファイトは見事なものでした。さら に川井レスリング姉妹の頑張る姿は特に、我 が国の選手たちの感謝の言葉と態度は微笑 ましかったです。

日本の金メダルラッシュ、選手たちに励ま され、最高のオリンピックでした。ありがと うございました。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています



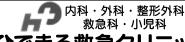
● 整形外科・リハビリテーション科

オーバル中目黒整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	±	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 **公03-3710-2777**

https://www.oval-seikei.com/



ひでまる救急クリニック

【診療日】年中無休 【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 🧲

203-3493-9901 https://hidemaru-clinic.com

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

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	0	•	•	*	•	•
15:00~18:00	•	•		0	•	休

休診/日・祝 ※木曜午前は検査・手術のみ

目黒区上目黒 2-10-2 **203-3713-85** 夏急東横線 東京メトロ日比谷線『中目黒駅』下車 徒歩3分(目黒区

老いを精いっぱい生きる

ばらの会 上野 克己

私は昭和4年生まれの92歳です。十数年 前、ばらの会に入会して素晴らしい仲間とグ ラウンド・ゴルフを楽しんでおります。

これまでの人生を振り返るとさまざまな ことが思い出されます。平成24年オレオレ 詐欺を碑文谷署の協力で逮捕に至り、副総監 賞受賞。趣味の釣りでは大島沖で水深500m から金目鯛15本針で一度に13匹釣り上げた こと。区老連で行われたグラウンド・ゴルフ

大会では、ホールインワン を2本打したこと。現在は 観世流謡曲、小唄など、三味 線を使い誕生会などで披露 しています。老いを精いつ ぱい生きてきました。これ からも生き続けます。



息子の結婚

東三宝会 橋本 キヨ

コロナウイルスの緊急事態宣言発令の中、 息子の結婚式が行われた。この時期どうなる かと案じたが若い2人の熱意に八幡宮の宮

司さん初め関係 者のお力添えを 頂き、神前の素 晴らしい挙式が 実現しました。 参列者は10名 ほどの親族(マ スク姿)で、お祝 いの会食は無 し。神主の祝詞 や2人の誓いの 言葉が心に響き 感動!



母親と新郎新婦

元気に足腰鍛える

小鳩会 田畑 明子

週2回[いこいの家]に出向くには坂道を 上ります。それだけでも足腰の運動になって います。長期に渡り休んでいましたので足腰 が弱くなってきたとの声で週1回ですが、体 操だけでもとなり、手ぬぐい体操などを中心 にDVDに合わせて元気に行っています。

約1時間半ぐらいですが、少しでも体力づ くりになればと思います。

野外活動については、リクエストがあり計 画を立てていましたが、コロナウイルスによ り中止になっています。コロナウイルスが落 ち着いたら、実行したいと予定をしていま す。

時にはいいこと

東三宝会 藤井 明子

コロナ禍、バス電車に乗って普通に外出し たので、時には自重しようかと。

家にこもって何をしようか。昔買った本と 古い映画をじつくり見返した。なんと新鮮な こと。丁寧に作られている作品が多く、時を

経て今日でも 十二分に通用 する。日本の文 化の高さを 誇った。コロナ のおかげ、物事 は悪いことば かりでない。



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

診療受付時間

9:00~12:00 / 16:30~19:00 ■ 月水木 ■ 火曜日 9:00~12:00 / 18:00~循環器科

9:00~12:00 ■ 小児科 木曜日午後

目黒区碑文谷 6-4-10

TEL:03-3712-6731



りまたか外科内科 ウリニック 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 | - | • | • | • | 15:00 | -

目黒区碑文谷4-18-11 ☎ 3715-5932

会計就任

からすもり泉会 芝田 重実

60歳で定年退職し今後は地域貢献活動を 行いたいと考えていました。そんな中、「から すもり泉会」の柿沼会長より老人会の会計担 当就任を打診されました。金融機関に勤務し ていた経験が生かせると考え入会いたしまし たが今後はグラウンド・ゴルフ、水墨画などの クラブ活動も楽しみたいと考えています。



入会しました!

憩いの公園

東三宝会 古川 和恵

町内の小さな公園で、清掃、水やり、花の植 え替えなど、ご近所のお花屋さんと町会の人 たちでお世話をしています。今年は会員さん からいただいたヒマワリの苗が大輪の花を 咲かせ、とてもキレイです。

コロナ禍であまりお出かけもできないの か、若いママに連れられた小さなお子さん が、花を愛でたりスベリ台を楽しんだり、ま た昼時には、お弁当を広げておられる方もい て、この小さな公園が地域の皆さまに親しま れているのだなあと実感しました。公園の手

入れのお手 伝いにも張 り合いが出 てきた今日 この頃です。



旅を想う

東三宝会 堀越ちさこ

コロナ感染の非常事態で外出はままなら ず、このような長期休暇は私の人生ではあり えない事件でした。老人クラブに入会させて いただいたおかげで皆さんと、長いときは2 泊3日で佐渡や天の橋立、城崎温泉などすば らしい旅をさせていただきました。

今回はNHKのBSなどで、「にっぽん縦断こ ころ旅」で全国津々浦々まで日本ってなんて 美しいすばらしい国なのかと感激し、六角精 児さんの「呑み鉄本線日本旅」では今は廃線 になった路線をたずね、地元の酒蔵でまた土 地のおいしい食事に舌鼓を打ち、自分も食べ た気分になりまた旅を続けます。

太極拳で健康寿命延伸

ばらの会 井村恵里子

5年前の2月に脳梗塞を発症して目の前が 真つ暗になりました。主人は車椅子生活にな ると覚悟したと言っていました。発見が早く 処置も早やかったので現在は普通の生活が できています。67歳の時でした。人生まだ先 があるので家族や人様に迷惑をかけない生 活がしたいと思い、知人の紹介で太極拳を始 め、体幹にも良いゆつくりの動きで私に合っ ています。清水公園で毎朝やっています。青空 と木々のもとすがすがしい気分になり家に帰 るとすっきりします。仲間たちは20名くらい いて素晴らしい先生に出会えました。太極拳 は無理なくできて最高の時間です。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています



内科 消化器内科 肛門外科

8:30~13:00 15:00~18:00

休診:木曜・日曜・祝日、土曜午後 TEL:03-3760-0066 3黒区上目黒 3-3-14 アサヒ電機朝日生命中目黒ビル2階

内科 / 神経内科

楢林神経内科クリニック

目黒区中目黒 5-12-10

☎03-3712-0693

|月|火|水|木|金|土|日|祝| 9:00~12:00 ● ● 休 ● 休 休 休 第135土曜休診、臨時休診あり

年長者の知恵

ばらの会 村岡千代乃

年を重ねるにつれて一年がどんどん短く 感じられるのはなぜかと年配者の誰もが言 います。でもこんなことを言っていられるの は、毎日健康で平穏な一年を過ごせたからな んだと思います。

高杉晋作の言葉に「面白きこともなき世を面白く」とありますが面白いと思いながら生きるのも年を重ねた者の知恵でしようか。



私と清水池公園での太極拳のはじまり

ばらの会 那須 福代

今から3年前、風邪を引き咳が止まらず腰を痛めてしまい、今まで太極拳の朝練に通っていた林試の森まで歩いて行くことができず、途中の清水池公園で一人でリハビリを始めました。いつの間にか私の後に毎日お堂を掃除してらした3名のご婦人方が真似をし始めたのです。今では毎朝20名くらいの方たちが、小鳥のさえずり、水辺のカルガモ、青鷺の青ちゃんを見ながら太極拳で体力づくりに汗を流しています。朝のさわやかな中でのひとときをお友だちとの会話を楽しみながら

鴨川で4人楽しく旅行

ばらの会 安西二三子

7月19日に、千葉県鴨川に主人と娘と友人で行ってきました。主人と一緒になって初めての旅行です。主人の喜ぶ顔を見たくて娘と友人が企画しました。鴨川シーワールドに行きシャチやイルカやアシカも見てきました。皆様にお会いしたいですが、コロナは増える一方。



7月のひととき

コロナに思う

ばらの会 間瀬 良雄

コロナ自粛期間でクラブ活動ができず、退屈しているだろうからと娘が「タブレット」を持って来て「麻雀、将棋などゲームをして時間を過ごしたら」と言ってセットして置いていった。

「私は今でも携帯電話はガラケーを使用中」

ゲームだけではつまらないのでタブレッ



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

of sc すわやまクリニック

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

西郷歯科クリニック

TEL:03-3713-3346

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土	l
	9:00~12:30		•	•	_	•	•	1
	14:30~17:30	•	•	•	-	•	_	1
				[[木診】	木・E	・祭	

※来院時には歯ブラシをお持ち下さい

吉田整形外科

200	-0	9		-		
診療時間	月	火	水*	木	金	±
:00~13:00						

※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

15:00~18:30

健康寿命100歳を目指す

中根会 平木日出男

コロナ禍、気候変動と厳しい環境の激変に 負けず、ワクチン接種や「声かけ運動」とでき ることに挑戦。目標は「健康寿命100歳」。会 館では、DVD観賞、手ぬぐい体操、おどろう 会。また、歩こう会では、区内の名所、旧跡巡 りで足腰を鍛えています。すずめのお宿と古 民家、呑川遊歩道の花見など楽しみに。



呑川遊歩道の終点、東工大北口内で

わたしの闘病日記

八雲会 奥村 忠男

今を去ること35年前の昭和61年の年の瀬に、糖尿病になった。最初に診てもらった医師の指示でインシュリンを朝食に10単位、昼食と夕食に5単位、寝る前に5単位、34年打ち続けてきた。昨年から診てもらっている医師と相談して、糖質制限食にすれば打つインシュリンの単位を大幅に減らせることがわかったので、今では朝食に2単位、昼食は

〇単位、寝る前も2 単位に減らすことができた。血圧も度になり長年もできた。生生ができた。かられていた。 常値にな薬にするとができた。皆様さいまできた。 お役に立てができた。 おである。



ボケ防止90歳のブログ

八雲会 加藤 裕

卒寿を過ぎて誇りにしているのは、友人から「あなたはボケにならない」と言われることだ。そんなことない、私も年とともにめっきり他人の名前を忘れるようになった。しかし、周囲の友人よりは物覚えは良いようだ。それは75歳の誕生日に娘から「ブログを始めては」と進められてからだと思う。今年で15年になり更新回数は5000回を超えた。毎日のできごとや季節の移り変わりを写真に撮ったりしているだけだが、錆びついた頭には良いようだ。それにブログを通じ全国から知り合いが生まれ、仲間の輪が広がる。

東京2020大会ボランティアとして

ばらの会 島崎 孝好

3年前、オリンピックボランティアに応募しました。多くの方に支えられてきた、ご恩返ししたいとの思いから、参加を決意。ところが昨年秋、大動脈瘤が発症。手術は成功し後遺症もなく無事退院。一度は諦めていたこの活動も、「病に打ち勝った証として」再度決意しました。無観客のためこれまでの活動シフトが見直された当日、五輪マークのユニホームに身を包み、熱中症対策と感染予防を聖火台の下で、道行く人に訴えました。素晴らしい生涯の思い出を刻むことができました。これからも、おもてなしの精神で頑張ります。

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} 中 村 医 院

| 診察時間 | 月 火 水 木 金 土 | 9:00~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

休診 日曜·祝日、火曜、土曜午後 **目黒区五本木1-8-9**

TEL 03-3712-7776 https://kowa-nakamura-iin.jp/

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

203-3717-2288

為人保医院

 受付時間
 月 火 水 木 金 土

 午前
 9:00~11:30
 〇 〇 × 〇 ○

 午後
 3:00~ 5:30
 〇 〇 × 〇 ×

【休診日】 水曜日・日曜日・祝日

目黒区上目黒4-30-5 **TEL.03-3715-0117**

終戦日に想うこと

八雲会 宇田川竜介

私は満洲で生まれ、終戦の年に小学校1年 生でした。

引き揚げ船で九州佐世保港に帰国した時の風景(沈没船、緑豊かな山々)は今でも目に焼き付いています。小学校2年間は学校に行っていませんでした。3年生になるべき年齢でしたが2年生からスタートした小学校留年生でした。父の仕事の関係で小学校は6回転校しました。年齢が同級生より1歳上ですから転校してもいじめられることも無く過ごせました。中国残留孤児がいたことは人情に厚い中国人だからできたことだと毎年終戦記念日に思い出します。

悔しい思い

八雲会 神山 弘子

女性の声で、「碑文谷警察ですが、空き巣に入った男性が2名つかまって、お宅に入ったと言うのですが、何か取られていませんか」と聞かれて、心当たりもなし、空き巣に入られた様子もありませんと言ったものの、しつこく聞いてくる。銀行はどちらを使っているか、最後に記帳したのはいつか等々。害は無かったが娘に碑文谷警察に聞いてもらったら、そのような事実は無いとのこと。女性の

声に気がゆる んだのか、自分 のふがいなさ に腹が立った 一日でした。



コロナ禍でもできる活動を

八雲会 寺島三枝子

コロナウイルスの感染拡大が続いている 今、皆様も不安な毎日を過ごされていること とお察し申し上げます。

私は、八雲会に入会して間もないのですが、ここへ来ますと会員の皆様に元気をいただいております。手のひらバレー、輪投げ、手ぬぐい体操などを教えていただきました。今は外出や集会もできません。私は目黒区高齢者センターで出しているワークブックで頭の体操をこれは認知症にも効果があると思います。まずはご自分の体調のことを第一に考えてくださいね。早く普通の日常に戻ってくれることを願っております。

自分なりにできることを

八雲会 滝浪 とも

初めての経験、コロナ感染拡大で老人クラブ活動は自粛、東京2020オリンピックで躍動するアスリートの姿に感動の毎日、開催反対だった気持ちも忘れ、一日中テレビに釘付け、しかし私たち高齢者は仲間との交流が一番大切です。フレイルに気をつけ教育(今日行く)を心がけてはいますが、体力の低下が著しいです。自分なりに「目黒手ぬぐい体操」を取り入れ体を動かすようにしております。昨年3月からの我慢も限界です。皆さんと心置きなく会える日が待ち遠しいです。暑さに

負けずその日 まで皆さん頑 張りましょう ネ。



私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

SAKURAI WHAPPINI WH

診療受付時間	月	火	水	木	金	±
9:00~13:00	0	0	休	0	0	0
15:00~18:30	0	0	休	0	0	休

休診日 土曜の午後・水曜・日曜・祝日

^{国黒区祐天寺} **Tel.03-5723-8166**

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	±
9:00~13:00	•	•	-	•	•	•
15:00~19:00	•	•	1		•	-

休診日/土曜午後・水曜・日曜・祝日

^{株式}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

寂しい花壇

大鳥会 小川 幸子

社会奉什の日、私たちは住区前の溝の草と りと花壇のそうじをして出入口をきれいに しました。コロナ禍で花がない花壇は寂しい ばかりです。花だけでも配布してほしいと思 いました。役員一同で頑張っています。



花壇

長寿会の立話

長寿会 徳永

「あなたはなぜ長寿会に入ったの」「○○さ んから頼まれてね、名前だけでもって」「それ にしてはよく活動に参加しているじゃない」 「それが、老人の会なんて思っていたのに結 構やると楽しいのよ」「地域でこんな活動を していることを知らなかったし新しい友人 なんて作れないもの」「今の活動は?」「絵て がみ、朗読、脳トレ、それにウクレレよ」「近所 の〇〇さんにも声かけようと思うの」「そう よ気楽に自分が楽しんでることを伝えてみ たらし





生きる喜び

八雲会 小山田喜代子

コロナ禍の中毎日感染者は増えるばかり、 そして高い気温、外の様子をと玄関のドアを 開けるとひどい熱風、勇気を出さないと外出 もできません。一人暮らしで会話も無く、お 相手さんはさぞご迷惑じゃないかしらと思 いながら、友人知人に用事も無いのにお電話 をしています。また、安否確認でも週に1回 八雲住区老人いこいの家に行くことが唯一 の楽しみです。「今日行かなくては」「今日用 事があるから」と意を決して行くことが本当 に良いことです。平凡ではありますが生活に 楽しみがあります。まずは健康第一、人生 100歳時代をゆっくり楽しみながら歩いて 行きたいと思います。

次の世代の若い人たちに

八雲会 野村美奈子

お店に山のような品物が並び、好きな物が 好きなだけ買える生活の中にいる若い方、こ れは決して当たり前のことではないのです。 ほんの少し前、昭和1桁に生まれた私どもも 高齢者になり戦争がどんなに恐ろしいか身 をもって知る親もいなくなりました。6年、 卒業集団疎開から帰った東京は毎晩B29の 空襲で着のみ着のまま防空壕の生活、神田・ 深川・横浜の大空襲そして広島の原爆です。 敗戦後の日本は食糧難です。あの時のララ物 資はありがたいことでした。今豊かになった 日本は未開国圧政に苦しむ国にもつと貢献 してほしい。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

よこや歯科に際無 **203-3712-6480**

目黒区中目黒 1-11-12-2F

診療時間	月	火	水	木	金	±			
9:00~13:00	•	•	•	ı	•	•			
14:00~19:00	•	•	•	-	•				
▲【十哩】0.00~16.00									



受付 30分前まで

内科・外科・ひ尿器科

診療時間 日月火水木金土 午前8:30~12:00 × 〇 × 〇 × 〇 O 午後3:00~ 6:30 × ○ ○ ○ ○ ×

目黒区緑が丘3-2-3 TEL.03-5729-0220

私の心がけていること

東根会 村山 栄由

私はいつも心がけていることがあります。 それは

- ー、日々健康で過ごせることこそ真の財産である……。
- 二、何時も笑声の絶えない家に悪い子は育た ない。
- 三、散歩する時にはできるだけ早足で歩くよ う心がけるようにする。
- 四、夜は早めに休むようにして太陽が昇る前に起きること。
- 五、マイナス志向にものごとを考えない。マ イナス志向の方は病気になりやすいから です。

の5つ。上記のことはいつも心がけています。

自己主張する駒沢公園のポン太

東根会 鈴木三惠子

コロナ禍の中、老人会の催しが次々と中止になり、それまで詩吟、ウクレレ、書道、フラダンス等、13ものクラブに入って、午前・午後と忙しく楽しんでいたのがピタっとなくなり、行くところがなくなった。早朝の駒沢公園1周と、ラジオ体操は雨天でも出かけるが、加えて夕方も1周することにした。そんな時、リス公園の前で座っている犬「ポン太」に出会う。この犬何をしているのだろう? 自分の首輪につながっている鎖を右手でしっかりと押さえて前を見据えている。「この時間は俺の大に」な時間だ、俺が自由に使って良い時間なのだ」そんな気持ちがビンビン伝わってくる。人間だって歳を取ってくると自分の意思をとおすことが難しくなってくるのに。

お前は大した犬だよ! ご主人が優しく て良い人だから、ポン太の主張を大切にして くれているんだよ! 感謝してがんばって。

目黒のカボチャ

東根会 高橋 大

ステイホームの運動不足解消にと、狭い庭 先で夏野菜作りに励んでいます。キューリ・

ピーマン・トマト・ ゴーヤ等は比較的容易 に育ちます。今夏はカ ボチャも結実し、収穫 る野菜たちに目を細ち て眺めています。でま た野菜の愛おしささ をで子・孫のようです。



愛おしいカボチャ

コロナの収束を願う

東根会 中居 静子

毎日コロナや熱中症に気をつけて日々頑張っています。1年半もコロナで楽しみがなく、友人と時々電話で話すくらいです。テレビを見ながら足のストレッチを毎日頑張って続けています。また、いただいたワークブックで脳トレをやっています。コロナの感染者が増えているので早く若者にワクチンを受けてもらいたいですね。減少すれば少しずつでもサークルを楽しみたいです。一日も早く皆さんと会えることを願っています。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

● 耳鼻咽喉科 ● 自由が丘 杉内医院

診療時間	月	火	水	木	金	±		
9:00~12:00	•	▲	•	/	•	•	•	
14:00~18:00	/	•	•	/	•	¥	/	
/★診口 / ★閉口 · 切口 →1/1・00 - 17・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**

(前)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 眼鹼けいれん・ものもらい・眼瞼下垂・さかさまつげ

203-5701-1055

	_		•	•			
診療時間	月	火	水	木	金	土	В
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

今平川医院

診療時間	用	火	水	木	金	±				
9:00~12:00	•	•	1	•	•	•				
17:00~19:00	•	•	ı	•	•	_				
【休診】水曜・日曜・祝日、土曜午後										

1-9-10 203-3712-5968

美原会明るく仲良く笑顔

美原会 松本 英子

コロナ禍で活動中止、自粛。こんな時ですから会員のふれ合いを大切に、脳の活性に脳トレ教室。健康増進に健康体操、太極拳。感性を磨くぬり絵。手芸教室等、前向きに開催。コロナ禍の一日も早い収束を祈り価値ある日々へ挑戦です。ヒマワリのように希望、笑顔満開の美原会を目指します。



仲間と一緒に健康増進

久々の太極拳

碑幸寿会 橋本恵津子

今年の4月に太極拳の先生を紹介していただきました。先生の指導をうけて初めて太極拳をやりました。2回目を楽しみにしていましたが、コロナの緊急事態宣言で活動が中止になりました。ながい休舘で皆様集まるか心配しましたが、自分の健康のためと集まりました。元気に続けたいと思います。



元気に太極拳

♪ともに歌える日を

東根会 熊取谷寿子

音楽は喜びをもって寄り添い練習するもの。今それができずのコロナ禍の日々、さて どんな工夫を?

さまざまなジャンルの音楽を聴いてその 時代の絵を見たり歴史や様式を調べるのも 楽しい。そして楽器を演奏しているイメージ で指を動かすと身体が軽くなりそう。腹式呼 吸に努め、鏡をみてニッコリ。ちょっぴり 歌って毎日少しでも声を出せば幸せ者、明日 への活力!

ミューズが微笑み、早くいこいの家の新し い扉が開かれますように。

ピクトグラムにまつわるあれこれ

東根会 篠原 妙子

オリンピックの開会式で話題のピクトグラムにまつわる日本人自慢をさせてください。前回の五輪の頃は、日本人は英語が苦手で、トイレの案内も身振りでといった時代でした。そこで考案されたのが絵単語のピクトグラムです。見慣れた紳士淑女のトイレマークは、当初犬が足を上げている図が本気で検討されていたとか。この時、このトイレマークの制作に携わった11名の若手デザイナーは「社会に還元する」と著作権を放棄したため、この図が広まり世界共通語となりました。

57年前既に、「おもてなし」の日本人の美しい心は世界に発信されていたのですね。

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 **203-5701-6777**

ı	診療時間	月	火	水	木	金	±
	9:00~12:30	•	-	•	•	•	•
	14:00~17:00	•	I	•	•	_	•

【休診】火・日・祝

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

203-3715-6552

診療時間	月	火	水	木	金	±
9:00~12:30	•	•	ı	•	•	*
15:00~18:00	•	•	-	•	•	_

★第1・3・5週のみ診療 【休診】水・日・祝、土曜午後

木村クリニック

内科・消化器科・循環器科・内分泌代謝科

203-3713-3635

l	診療時間	月	火	水	木	金	±_	В
l	8:30~12:30	•	•	•	•	•	•	•
	15:00~19:00	•	•	•	•	•	×	×

《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 めぐろ鈴木内科・小児科)「祐天寺駅東口出てすぐ」

読み書きソロバン

南むつみ会 安藤 光子

コロナになって好きな散歩もままならず、 家の中にいる時間も多くなったある日、普段 手の届かない物入れの奥から見つけました。 昔使っていたソロバンです。指先と頭の体操 のつもりで毎日問題集を開きソロバンを弾 いて一日がはじまるようになりました。本を 読み筆に親しみ、今度はソロバンが参加す る。時をきざむのが上手になりました。



絵手紙教室開催中

南むつみ会 清水 箾

20年前、姉との初めての海外旅行で求め たのがこの器です。今でも使っているこの器 をはがきに描いて絵手紙といたしました。私 が絵手紙教室を持たせていただきまして3 年目に入りました。それぞれご持参の画材を 描き、いこいの家の入り口の壁に皆様の絵を 額に入れて飾り、来る方々に見ていただいて います。



南むつみ会 朝比奈義雄

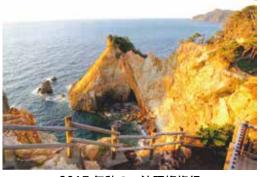
コロナに負けず頑張ろう!

コロナ禍のため老人クラブの主な目標で ある [健康寿命の延伸] のためのサークル活 動など一部を除き休止となっています。わが 南むつみ会では幸い木陰がある[すずめのお 宿緑地公園 | でグラウンド・ゴルフを熱中症 に注意しながら行なっていますが、(週1回 ではあります) その日はプレー後の心地よい 疲労感と仲間に会える喜びを味わっていま す。また、会長中心に会員相互に連絡を取り 励まし合うようにしています。コロナが収束 し区老連の行事などが再開したらできる限 り参加し皆さんにお会いできる日を楽しみ にしています。「コロナに負けず頑張ろう!」

コロナ禍での写真整理

南むつみ会 鈴木 清崇

1年半におよぶ巣籠もり・自粛生活の中、 ストックされている写真の整理を始めまし た。当時を振り返り思い出しては決断ができ ずに処理に時間がかかっています。老人クラ ブに加入して15年。研修旅行に参加して楽 しい写真を撮ってきました。その中の1枚で す。堂ヶ島近くの夕陽を浴びる馬の頭の形を した岩です。



2017 年秋の一泊研修旅行

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

有馬歯科医院

診察受付時間	月	火	水	木	金	±
9:30~13:00	•	•	•	•	•	•
14:30~19:00	•	•	•	•	•	4

▲14:30~17:00 【休診】日·祝

日黒区青葉台 2-21-13 トーア青葉台マンション 1 F

2 03-3792-1801

Toritsudai 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

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

ゆうてんじ皮ふ科

診察時間	月	火	水	木	金	土	В
9:30~12:00	•	•	休	•	•	A	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 エムワイビル 3F TEL 03-5721-0303

※往診にも伺います

フラダンス再開を願う

東根会 岡安由美子

私たちフラダンス部は比較的新しいサー クルで、現在部員8名で活動しています。

一昨年は住区まつりで発表する機会をい ただいたり、ハロウィンで地域の保育園児と の交流会で楽しく踊ったりすることができ ました。コロナ禍ですべての催しが中止にな りましたが、一日も早く収束し今までのよう に活動できることを願っています。



フラダンス部メンバー

編み上げた服でおしゃれを

東根会 村松ひさ子

今は亡き知人のいきいきと楽しそうな姿 を見て、勇気を持って重い腰をあげ入会した ところ、間もなく新型コロナ感染のため、活 動は休止状態で現在に至って2度目の夏を 迎えてしまいました。今までは友人と楽しく 食事や会話をし、自由に外出し、家族に愚痴 も言い、何気なく過ごしていた頃が遠い昔の ように思えるのは私だけでしょうか。今は趣 味の編み物をし、おしゃれをして外出できる 日を夢見ておとなしくコロナの収束を願う 日々を過ごしています。編み上げた洋服の出 番が早くくること を祈って。

仲間との繋がりを大切に

東根会 上岡 キヨ

東根会は和気あいあいとした楽しい会で す。普段はためになる話などみんなで情報交 換をして過ごしています。私はいくつかのク ラブに所属して運動したり歌を歌ったりして います。どの時間も大変楽しく私の生きがい の場所になっています。最近急に肩が痛く腕 が動かせなくなった時、老人会の友人に針灸 の良い先生を教えていただいたことを思い出 し、すぐに行きましたところ、痛みがあっとい う間に取れ、動かせるようになりました。人と の繋がりの大切さを感じた出来事でした。こ れからも皆で体調管理に気をつけながら活動 をしていきたいとおもっております。

私のオリンピック

東根会 飛田 光子

オリンピックが今日で終わりました。閉会 式での各国の旗の美しさ。始まるまでは種々 意見が分かれましたが、関係者方のご苦労を 思うと、ただただ感謝の気持ちでいっぱいで す。昨年の暮れに次女をガンで亡くした私に は、毎日のテレビでの観戦が、私に青空を残 してくれました。選手たちの笑い、涙、やさし さ、きびしさ、彼らを育てたご両親、周りの人 たちから私は何かを学びたいと切に願うこ の頃です。パラリンピックからはさらなる感 動を期待しています。心の底から日本でのオ リンピックでよかった。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

自由が丘

内科(一般診療・生活習慣病など)

☎03-3717-4201 目黒区自由が丘 1-22-8 http://www.jiyugaoka-hommaclinic.com

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

月 火 水 木 金 土 9:00~12:30 16:00~19:00

目黒区目黒本町 3-15-10

TEL.03-3712-0233

診療時間

休診:木曜・土曜午後・日曜・祝日

9:30~12:30 | ● | ● | ● | / | ● | ★ | 15:00~18:00|•|•|•|/|•|/

TEL 03-37

おすすめの自家栽培

碑一福寿会 日下部英德

外出を控えることが多い今、猫の額のような場所で健康のための外作業として、キュウリ・トマトのプランター栽培をしました。材料と苗を購入、教わりながらの手入れでした。野菜苗は2メートル超えまで成長、これほどの丈になるとは…。支柱で大失敗…。

たくさん実り収穫後、自家用とお裾分け、 新鮮で美味と喜ばれました。ミニトマト栽培 がおすすめです。

今はぶどうと鉢植えに適した金柑。金柑の 完熟はウマイ! 一番のおすすめです。花は ゼラニュームですね。

自分で育てたかわいい朝顔

碑一福寿会 山下キヨミ

朝顔の種をいただき蒔いてみました。朝夕 の水やり、可愛い芽を出し元気に伸びてい く。たくさんのつぼみをつけ大輪の花を咲か



道行く人に褒められて嬉しそう

せくいきねけ朝瞬嬉えを来たた人でなといのにそし事大年いでなどがのにそし事も、道き。でをだもらに。しかがまったすかが、一れ見種てせ

目指せ輪投げで大活躍

ばらの会 飯澤 伸一

定年退職とともに、輪投げの選手が足りないとのことで老人クラブに入会して早5年が経ちました。輪投げでは伝統のあるクラブで、私が入会してからも前期、後期ほぼ上位の成績を修め、我が家の居間には金、銀、銅のメダルが輝いております。試合では男性陣が調子が出ない時は女性陣が活躍していただき大変ありがとうございました。

今、振り返ると楽しい思い出でいっぱいです。コロナがひと段落して、今再び区大会で優勝し城南大会、都大会で活躍できることを最大の楽しみにしております。皆様に、感謝!

写 経

鷹番西三宝会 鈴木 皓一

コロナ禍の中、新サークル写経部が7月 15日船出しました。身体1つで参加できるよう、お手本、筆などの材料はすべて会が用意しました。結果20名の参加があり、上々の船出でした。写経は先生の必要もなく、数名の経験者の指導で学べ、月1回、約2、3時間のペースで進めます。今後新規加入者の武器として期待大です。



手本と筆

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

あさの歯科クリニック

■一般歯科 ■予防歯科 ■小児歯科 ■インプラント ■口腔外科 ■ドライマウス ■審美歯科

診療時間	月	火	水	木	金	±
9:30~13:30	•	•	•	•	•	
15:00~19:00	•	•	•	•	•	A

▲土曜日 9:00~13:00 14:30~17:00 【休診】日・祝

目黒区平町 1-26-16 栗山ビル 3F

TEL:03-5731-3755

板津医院

受付時間	月	火	水	木	金	±
9:00~12:45	•	•	•	•	•	•
15:00~18:45		•	•		•	_

【休診】日・祝

目黒区東山 3-12-1 コジマビル 2F TEL:03-5768-0808 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	•	•	0	•	•	0
	15:00~17:30	•	0	0	•	•	_
【休診】日、祝 土曜午後 ● 内科外来 ○ 川ウマチ 、際原席外来							

自宅トレーニングで目指せ全国

東根会 竹内 健一

コロナ禍前は鶴見川でおおむね週2回の 乗艇練習をしていました。昨年の緊急事態宣 言発出に伴い、不要不急の外出を自粛し、運 動不足を解消するため「ローイングエルゴ メーター」を購入しました。以降週3~4回



大会目指し自宅でトレーニング

コロナ禍で

東根会 山田 伸子

私が「美しく歌う童謡・唱歌の会」に入れていただいて2年以上経ちましたが、実際に参加させていただいた回数は10回にもなりません。家に閉じこもる生活の中、断捨離を考えました。まずは台所の調理用品から始めました。今はもうあまり使わない栓抜が6本も出てきました。おたまも柄が取れたもの、少し焦げた物、いつか使うことがあると思い取っていた物、出るわ出るわ、引き出しがすっきりして使いやすくなりました。早くコロナが落ち着いて皆さんとお会いできる日を楽しみにしております。



私の一日

東根会 丹治 嘉子

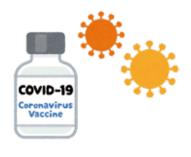
朝一番に可愛い花にごあいさつ。お水をあげて一日が始まります。自分のできる身の周りのことをしながら過ごします。時には友人たちとの会話で楽しいひとときを過ごすこともあります。子どもが小学校の時からの友人で長いお付き合いです。友人は私の人生の宝物です。夕方涼しくなったら遊歩道を散歩します。生き生きとした木々を見て季節の移り変わりを感じます。楽しかった家族との日々を思い出しながら夜がふけていきます。老体にむち打ちながら皆に迷惑をかけないように過ごせたらいいと思います。



コロナ禍に思うこと

東根会 細川 淳子

コロナ感染症の流行が始まってから2年 近くになるが、収まるどころか地球を覆う人 類との戦いのようになっている。幕末医師緒 方洪庵は当時流行した天然痘を牛痘のウイ ルスを種痘することで予防しようとした。迷 信や根強い抵抗にあったがいろいろな手段 でクラスターの発生を防いだと聞いている。 百数十年前に比べ現代のさまざまな分野で の進歩・発展は計り知れない中、人間の心の ありようは変われないものであろうか。有り 余る情報の中から、あやまりなく取捨選択す る知識、判断力を養いたいと思う昨今です。



忘れたことのない先生の「お話」

友楽会 ヒバート敦子

私が小学校1年生の時のことです。ある日、 先生が「Aさん、職員室にプリントを取りに 行ってくれますか」とおっしゃってAさんが教 室を出て行った後、「皆さんにお話がありま す。皆さんの中にAさんのお顔は浅黒い、お父 さんが汚いゴミのお仕事をしているからと 言っているのを先生は聞きました。皆さん、ゴ ミを集めてくださる方がいなかったらどうし ますか、とても困りますね」と言い、そしてひ とりひとりの目を見て「どんなお仕事も尊い お仕事です」とおっしゃいました。



人類の歴史を振り返る

友楽会 佐々木義朗

この度、ユネスコに「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産に登録された。紀元前1万年から2400年まで、約7600年もの間人口は26万人くらいだった。これが8万人くらいまで急激に減少。滅ぶもととなる平均寿命は男女とも31歳くらいだった。狩猟社会で農業はしていない。当時の技術水準では26万人が人口数維持の限界だったようである。西暦2021年を迎える現代、すでに月にまで行ける発展ぶりを見て、電気もガスも無

い竪穴住居の生活 を何千年も纍纍、何 を生きがいとして いたのか、あまり にも想像がつきま せん。



DVD 映画会もミニニュースでお知らせ

美波会 油谷 敬一

約半数のサークルが活動自粛する中、昨年8月から「ミニニュース」の発行を始めました。月ごとの予定表とは別に、会の様子や企画などを写真入りカラー印刷でみなさんに伝えるものです。翌9月から始めたDVD映画鑑賞会は、このニュースで予告・宣伝します。大変好評で、この8月で20回を数えました。



ミニニュース8月号より抜粋

コロナ禍の出来事

原町さくら会 稲村とし子

先日巣鴨に用事があり三田線に乗った。車 内は空いていて一両全員が会話もなく黙々 とスマホに夢中だった。コロナ禍の対応とし てはいいものの、私には異常な感じを受け た。目的地の巣鴨に着いて驚いたのは人がま ばらで、商店もかなり店を閉めていた。かつ ては若者の原宿、年寄りの巣鴨と言われ巣鴨 商店街は大変な賑わいをみせていたのに…。 連日人で溢れている武蔵小山商店街とは大 分違う印象を受けた。ある方がコロナの予防 接種を2回受け、お使いは近くのスーパーか 商店ぐらいで自粛生活を守っていたのに、咳 と微熱が続き病院でPCR検査を受けたら陽 性と診断され自宅療養していましたが、現在 は入院し肺炎の治療、酸素吸入、3種類の点 滴を受け治療にあたっているようです。家族 も大変な想いをしていることと思います。皆 様方、ワクチン接種を受けても絶対に大丈夫 という保障はありません。お互いに十分気を つけましょう。

30年後の夢 南極の温泉

ばらの会 小林 智子

地球温暖化が叫ばれて久しい。このまま温 暖化が進んでいくと南極の氷が溶けて温泉 になると思います。世界中の人々が南極の温 泉に入って体が健康になり、戦争のない平和 な世界がやってきます(現在、南極海の南西 部にあるデセプション島は温泉が湧いてい る観光地として有名。南極クルーズで島を訪 れた観光客はクレーター湖で海水浴を楽し むことができる)。ネットで見ました。宇宙旅 行に行くより南極の温泉に行きましょう。私 個人の夢です。

それからもう一つ、東京大会2020も観客

の入っているオリ ンピックを見たい ですね。



みんなで楽しく歩こう

清水不老会 斉藤 フミ

コロナ禍の中で昨年より毎月2回歩こう会をやっています。なかなか活動ができないため、最初は人数が少ないと思い全員に声かけをしながら始めました。12名くらいでしたが次回頃から16名になり時間は1時間30分くらいです。はじめは林試の森やスズメのお宿や碑文谷公園へ、桜花や新緑を眺めながら楽しい会にしています。



歩こう会に参加されているみなさん

国境を超えた交流

ばらの会 公文 寿子

私の「生け花教室」にミャンマーから来日して間もない若い娘の弟子がやってきた。「ミャンマーにはスーチンさんという素晴らしい尊敬する女性がいる」と言うのが彼女の口癖のお国自慢であった。私は「お花見」や「七夕」、日本ならではの行事に馴染ませた。盆踊りには浴衣を着せ、下駄を履かせ櫓太鼓大音響の中で踊る場に連れて行った。日本贔屓の彼女は「夢のようだ」を連発して喜びを見せた。やがて「免状」も取り、「母国へ…、もう夫も子どももいるはずだ。しかし現在のミャンマーで果たして彼女は幸せに暮らしているだろうか?」としきりに気になるこの頃である。



人との和を育む活動を

ばらの会 笹部 朝子

平成28年2月に目黒区民となって、早いもので5年になります。ばらの会には、斎藤和子さんに誘っていただき、カラオケ部に入りました。新参者にもかかわらず会計係をさせていただいております。パーシモンホールで行われた芸能発表大会や、田道広場での運動会などは、いまでも楽しい思い出として残っております。ばらの会に入会して地域に早く馴染むことができたと喜んでおります。こうした人との和を育む地域活動は、大切なことだと思います。今、コロナ禍で思い切り

活動もたらないませんがいいないないでがいいない。ないはいいます。



休憩時間が楽しい

南鈴広会 太田 康彦

私は現在「老人いこいの家」でわがクラブ 唯一活動している運動「目黒手ぬぐい体操」 に参加し身体を動かしています。参加者はみ んなコロナ疲れしているため、体操を真面目 に取り組んでいます。私が楽しみにしている のは休憩時間の歓談タイムです(大声禁止)。 テーマは自由で例えば怪しげな電話を受け た人が経験を話すと私も私もと事例を話 し出し大変盛り上がりストレス発散の場に なっています。毎回身近な情報がテーマにな り楽しい休憩時間になっています。



みんなで楽しく歩こう

向原喜楽会 葉山 伶子

コロナ禍で毎年行われていた諸行事がほとんど中止となり、3月末に地元の桜見物をかねて歩こう会を行うことになりました。円融寺集合、碑文谷八幡宮、雀のお宿、碑文谷公園など32名の会員さんで無理せず、てくてく歩きに参加しました。本当に楽しい集まりで満開の桜に心が癒され、思い出作りになりました。



きれいな桜とともに 1 枚

暑さに負けず、コロナに負けず

向原喜楽会 原田 輝世

梅雨も明け、気持ちだけでも晴々いたします。朝昼晩と3度の食事のごとくコロナだ変異株だと、腹一杯になります。そんな中でも我が向原喜楽会は、毎月の行事表配布時に一声がけや小さな便箋に「元気?」の字を添えています。嬉しかったとの声が聞けます。私的にはいきいき体操や足ふみ等をやっています。たまには、近所の会員とも3密を避け短い話に笑顔が出ます。互いに横の繋がりを強く持ち暑さに負けず、コロナに負けず、素晴らしいオリパラが大過なく終了することを心より願いたいです。



地球に感謝

南鈴広会 ゴロ

若い頃からの経験でゴルフを簡単と思った。はじまりは町会のグラウンド・ゴルフ大会で、借クラブで打って入り入賞した時。ルールを知らずに当会のグラウンド・ゴルフをはじめ、すぐにクラブを購入し、15m~50mまで4種の距離の合わせ方で悩んだ。砂利の校庭、人工芝、野球場、どこも平坦でなく転がり方が同一でない。なかなかゴールポストに向かわず、迷い悩み、これはクラブが合わないと思い込んで新クラブを手にしたが今も迷っている。

クラブをまる。 で手える。 で手える。 で手える。 地球の上、 でもらる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。 地球にもる。



年寄りのオアシス・老人会

東根会 小山 繁

皆々様、いかがお過ごしでしょうか。今振り返れば老人会は年寄りにはオアシスです。早い復帰を待つばかりです。声を出し体を動かし、皆様の笑顔こそ力なり! 「長い日々、外出や呑み会、ここは我慢ですね」

私は毎朝タラジオ 体操とウォーキング 一日一万歩を目標に 続けています。その他 は絵を画いたりして います。



老人会の集い

体力・脳をクラブ活動で活性化

東根会 南野寿美子

7月よりヨガの活動に参加させていただいて おります。猛暑続きで参りますが、早朝ウォーキ ング、テレビ体操、時々水中ウォーキングして運 動を心がけております。テレビが大好きでドラマやクイズ番組をよく観ます。クイズ番組をはしごすると同じ難問が出題されていて答えられるのも楽しみの一つです。「竹の子」の脳トレは難しいです。これからは体力も脳もこれ以上衰えないよう東根会に通って維持していきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

あの頃のこと

みどり会 重金 徳子

「あの頃に戻りたい」とよく言います。今の私にとっては、新型コロナウイルスが存在しないほんの1年半くらい前の土曜日のことです。みどり会のサークル「健康麻雀(月3回)」の日です。午前は初心者向け、午後は中・上級

者が卓を囲みます。楽しみながらも皆さん真剣で、あっという間の3時間です。ゲームの後

はお茶とお菓子でひとときを過ごし「また来週ね!」とあいさつして別れていた、ごく当たり前の「あの頃」に戻りたいと願うこの頃です。



いいかげんがいい

東根会 白土 洋子

いつ抜けられるかわからないコロナの長いトンネル。それに連日の真夏日。初めの頃はこの時とばかりに毎日励んだ断捨離でしたが、日常的に家で過ごす日が多くなった。

そんな時に私にピッタリの鎌田實の「いいか

げんがいい」という本に出会った。熱中できる趣味。良い友人を持ち、食べ物も程よく食べる。自分なりに工夫して楽しみ、厳密に考えず、何事もいい加減がいいらしい。

いい加減楽しんだら就活? いや、終活!



季節の便り

美原会 山後 勇次

今年も版画で夏のあいさつを知り合いに届けました。電話・メールでコメントを、絵手紙の近況報告が後押し、水遣りに賀状の叩き台を。

担げない神輿、自粛列島の暑い夏、ここは踏

ん張りどころ。 新型コロナに生 をレールという。 が、飛鳥のコースをゆるという。 が見る暑い日。



季節を絵はがきでお知らせ

さわやかな景色 心に焼き付けました

洗足高砂会 小口 良子

久しぶりにすずめのお宿に参りました。さ わやかな空気、そびえ立つ竹、風になびく羽 音、すずめたちが集まって出迎えてくれた朝。 神様が出迎えてくださった思いでした。今い ろいろなことがある昨今、心に焼き付けて 帰ってきました。

一日も早いコロナの収束を

ばらの会 高島 幸子

コロナ禍により踊り部も、他のクラブと同様閉店休業となっており、寂しい限りです。一日も早いコロナの収束を願うばかりです。

お互いに、高齢化が進みお会いができずと ても心配ですが、ばらの会の皆様、いつも踊り 部を大切にしていただきありがとうございま す。これからも頑張りますのでよろしくお願 い申し上げます。



秋月の女

慎重さ忘れず過ごす

目黒福寿会 松木 淑子

いったい今、毎日コロナというウイルスに 私たちは困り果てています。外出はなるだけ 待機、マスク、手洗い・うがい、とても大事なこ とだと思います。その一方でどうしてこのよ うなことが起きてしまったのか疑問も浮かん でしまいます。

本当に答えが見つからない日々が1年を過ぎようとしていますが、地球って不思議な球体ですネ。これからも色々なことが起きるのでしょうか?日々注意深く、これからも過ごしていきたいと私は感じています。

うれしかったできごと

ばらの会 三井 信義

カラオケ部の会員として、皆の拍手を受けながら得意になって歌っていたことが懐かしい。一日も早いコロナの収束を願うとともに、自分が感染しない、他の人にも移さないよう気を付けたいと思います。

先日、同年配の友人からワクチン注射のことで相談を受けました。彼はワクチンのことでまざまな評判を聞き、迷っておりました。

私は即座に、「一日も早く打ったほうがいいよ。自分のためにもなるし人のためにも、この町のためにもなるからね」と言い、友人から後日「受けてきたよ」と連絡がありました。本当に良かったです。カラオケで拍手をいただいた時と同じ気分になりました。

コロナ禍

ばらの会 水上 房子

コロナ禍の中、思い出すことは「今まで幸福 な暮らしをして過ごしていたんだなー」とし みじみ思う。自由に人に会い何人でも集まっ て食事、旅行にも行けました。「ばらの会」では 週2日、輪投げ、麻雀、手のひらバレー、カラオケ、おしゃべり会等いろいろやりました。それもお茶を飲みながらです。今はマスクなしでは人に会えない日が続いています。残念です。普通の生活を取り戻すには時間がまだかかりそうです。早く新型コロナに打ち勝って好きなことができますようにと毎日祈っています。



俳

文

病癒え五月の風を深く吸い

駒場寿会

原

教子

万緑に寄り添いて往く帽子かな

駒場寿会

渡辺

晴子

芸

惜別の夕暮れたたむ秋日傘 春暑し蹲踞に遊ぶ小鳥かな 貝塚会 近藤

芳江

敬老会脳トレ筋トレ笑ひ声

桜寿会

青山登美子

茶臼岳頂きに振る夏帽子

きらく会

岡村イト子

ひとり居のお茶漬となる酷暑かな

桜寿会

木村

茂子

並木 桂子

コロナ禍で今日もあしたも家のなか

東三宝会

成田 悦子

きらく会

歳重ね眠れぬままの月あかり

楽老会 清水しず子

たも白し親子で探すカブト虫

コロナ禍の下界騒がし山法師

からすもり泉会 宮崎

弘子

油面ときわ会 長野マリ子

夏の夜ビールで涼む二人連れ

常楽会 高橋

茅生

宿山亀寿会 藤野 恭子

両の手に重き荷物の大夕立

木陰尽き覚悟あらたに炎天下 油面ときわ会 新居 伸一

父と子が野分の中に舟繋ぐ

短夜や窓打つ風に眼がさえて

鷹番西三宝会 鈴木

順江

鷹番西三宝会 宮内 松子

終戦日あの日モンペを捨てし母 ばらの会 村岡千代乃

ひまわりの大きな笑顔姉思い 洗足高砂会 黒木 光子

空襲忌春灯暗く点しけり

美波会

接種して破顔一笑夏の空

山田チイ子

大鍋の大根自慢顔をして

向原喜楽会

笛吹

敏子

光雄

南むつみ会

梶原

芳三

せみしぐれ主ものがるるお宿かな

内野

美波会

水晶の念珠に映える若葉雨 中根会 山 田 坂川 小川 伊藤維左生 桂子 玲子



久方や娘と連れ立つ夏日傘 友楽会

池田

正江

月光に飛ぶかも知れぬ朴の 友楽会

裏庭に虫の音楽秋到来 中根会

夢の園アザカンサスが咲きみだれ

碑一福寿会

おついでの地蔵参りの赤とんぼ 碑一福寿会 宮田 高子

うたた寝の夢破られし蝉時雨 月光長寿会 山本 亨次

真心奉仕で創業 90 年

葬列の時代から信頼と実績

舭 株式会社

☎ 03-3718-5261

目黒区平町 1-26-20

句集・記念誌など パツコン苦手でもOK!

#式会社 ニチコミ TEL 03-5718-3900

地域事業主団体・労働保険事務組合

般社団法人

黑区産業連

目黒区目黒2丁目4番 36 号

TEL:03-3712-5164

聖火燃ゆ覇者讃える蟬時雨 油照り冷しマスクは無かりしや 南鈴広会 南むつみ会

神護寺の錦き纏いて初参り

鈴木

基照

南鈴広会 吉田冨美子

涼しさや掛け軸「瀧」の文字一つ 長寿会 西田

泰子

せいくらべ今は女房とぼけくらべ

宿山亀寿会

浅田

昭司

オリパラをステイホームで観戦し

からすもり泉会 大嶋

勇

躓いた石から学ぶ処世術

明楽会

伊藤

和夫

畳縫ひしか世業を退く 手縫ひよりはじめて久し幾万の

コロナ禍にふりまわされて過ごす夏

ひ孫のでんわにこころ安らう 目黒長寿会 関 典代

水谷、美誠ちゃんラッキーペアー オリンピック卓球中国に勝ち金メダル 目黒福寿会 石山

赤い屋根みす青空の下(穂高)山肌にへばりつくがに山荘は 長寿会 徳川 信子

被爆して七十六年伝えゆく 核なき卋界平和を願う

清水不老会 津川 志津

お詫びして訂正いたします。

短

歌

和楽会 田丸 英敏

朝晩のメールで繋ぐ親子愛 コロナ禍でマスク手あらい合言葉 美原会

松本

英子

和子

集う者気持ゆるんだアゴマスク 東根会 鈴木

みどり会

松栄

美



斎藤

徳子

柳

スーパーで目にした先生主婦の顔

楽老会

阿部

光子

お詫びと訂正

がありました。 「竹の子」123号の文芸頁に間違

正「朱に染むる紅葉谷抜け瑞泉寺」 油面ときわ会 羽石千恵子

・誤「ベランダにちょう一片何想う」→ 「ベランダにいちょう一片何想う」 中根会 佐野 敏江

・ 「枝豆の実り楽しむ汗入れる」

誤「美原会 山後 勇二」→

「美原会 山後

勇次」

誤「朱に染むる紅葉各抜け瑞泉寺」→

~お葬儀は心のかけ橋~

2-13-5

蕹 儀

生 花



える は花 な 株式会社

年中無休 24時間対応

日黒区碑文谷 1-5-1 **TEL:03-3716-0699**

作品展

あなたも地域の仲間と

目黒区老人クラブ連合会では、スポーツや趣味な 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。



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



を自由に投稿していた

ように過ごされている

様から「コロナ禍で討の結果、会員の皆

芸能発表会

勝三三子 ĴΠ 和武正

特集号がで

し特集号として残すことが思い切って28ページに増や 掲載できました。 今号は通常の16 多くの会員の皆様から原 -ジに増や10ページを

稿をお願いし特別寄稿とし だくことを企画しまし で高名な飯島勝矢先生に寄 達 陰様で投稿は実に 、フレイル予防の研究 広報部 感激。 84 诵

編 集 後 記

台をどうするか! 同限され今号のto

スポンサーへの御礼

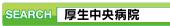
本紙の広告掲載にご協力をいただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。 今後ともよりいっそうのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています



編集委員







☎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

※診療予約は電話で受け付けています。 (予約受付) 203-3716-8124

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

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

種々検

※ 都立大かわい皮膚科

診療時間	甲	火	水	木	슆	±
9:00~12:00	•	•	-	•	•	•
14:00~19:00	•	•	-	•	•	-

▲9:00~13:00 【休診】水曜·日曜·祝日

..03-5731-41

🌠 医療法人社団 革会 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

