

竹の子

令和4年10月1日 No. 126

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

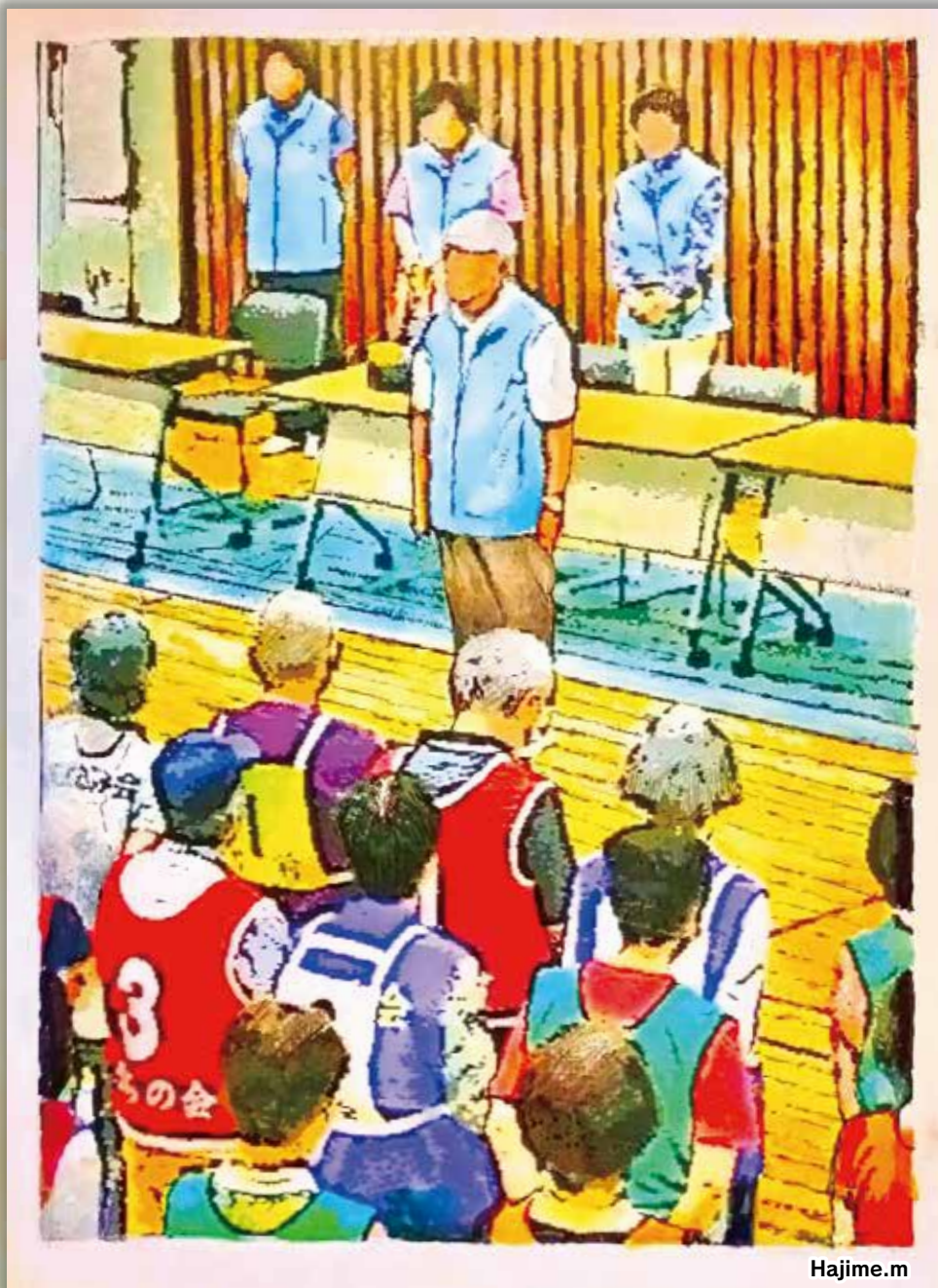
クラブ活動 五本の柱

- 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

区老連

新体制でスタート!

ウィズコロナでの船出



Hajime.m

第60回
輪投げ大会

- P2 会長あいさつ/区長あいさつ
- P3 令和4年度総会
- P4-P5 令和4年度 区老連執行部役員・区老連
理事・単位クラブ新任会長紹介
- P6-P9 事業報告 (グラウンド・ゴルフ大会/第60回
前期輪投げ大会/手のひら健康バレー体験講習会
/めぐろ手ぬぐい体操講習会/手芸講習会)

- P10-P11 お役立ちコーナー
- P12-P13 単位クラブ紹介「お隣さんいらっしゃい」
- P14 目黒区歴史探訪
- P15 文芸〈俳句・短歌・川柳〉
- P16 会員募集/編集後記

会長あいさつ



仲良く楽しく朗らかに!!

目黒区老人クラブ連合会 会長 島崎 孝好

このたび、目黒区老人クラブ連合会会長として、就任いたしました。

新人の会長でございます。皆さんとご一緒に歩ませていただきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

日頃より、区老連に対し格別の配慮を賜り、私たちが元気に活動に励むことができましたのは、青木区長をはじめとした目

黒区当局のご支援のお陰であります。心よりの感謝申し上げます。

また、各地域に設置の「いの家」にはカラオケの機器をはじめ、活動に必要な用具がすべて整っており、安心して過ごせる「居場所」があることに目黒区民としての、誇りを感じております。

目黒区老連の創立は昭和47年4月であり、明年は50周年の佳節を迎えます。

区長あいさつ



これまで以上の活躍に期待

目黒区長 青木 英二

仲秋の候、目黒区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

コロナ禍における生活も2年半程になりました。高齢者のかたは感染リスクが高く油断できませんが、徐々に以前の生活を

取り戻してきています。

このような中、目黒区老人クラブ連合会における総会、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会に3年ぶりにご招待いただき、久しぶりに皆様の元気な姿を拝見できたことは、区長として大変喜ばしいことでした。

半世紀にわたる活動に汗を流してこられた、歴代の会長、役員の皆様のご尽力に感謝申し上げます。これから私共、一人でも多くの皆様と対話で交流を重ね区老連の発展のため、努力する所存であります。

「わが姿たとえ翁と見ゆるとも心はいつも花の真つ盛り」
牧村富太郎

さあー皆さん、これからは健康寿命で勝負です。人生100年時代を「仲良く楽しく朗らかに!!」歩んでまいりましょう。

本区におきまして、9月18日と19日に今年度80〜82歳になる3世代のかたをご招待して、感染症対策を行った上で、3年ぶりに「敬老のつどい」を開催し、長寿のお祝いをすることができます。

引き続き、賑わいのある行事を行えるように、感染症対策へのご協力をお願いするとともに、老人クラブの発展を祈念して、ご挨拶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

目黒柿の木坂 リウマチ・内科クリニック
リウマチ科・内科・アレルギー科

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

▲~16:30まで 休診日 金曜・日曜・祝日
目黒区八雲1-3-6 K-crossビル2F
☎03-3724-0515

株式会社 コトブキ不動産

賃貸・売買

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

TEL.03-3711-2121
目黒区祐天寺 2-2-5

キシ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	/	●	▲
15:00~19:00	●	●	●	/	●	/

▲9:00~13:00 休診日 日曜/祝日/木曜
目黒区五本木1-35-6
☎03-3713-0818

祐天寺たぐち眼科
Yutenji Taguchi Eye Clinic

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:15	●	●	/	●	●	/	●
15:00~17:45	●	●	/	/	●	/	/

休診日 水曜、木曜・日曜午後、土曜、祝日
目黒区祐天寺1-23-20-2階
☎03-6452-2705

よこや歯科 休診日 水・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

医療法人社団 **目黒中町クリニック**
整形外科・リハビリ科・リウマチ科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:45~12:00	○	○	○	/	○	○
午後2:30~5:30	○	○	○	/	○	/

休診日 水曜・日曜・祝日
目黒区中町2-3-3
☎03-3712-2361

総会



新任役員

令和4年度総会
3年ぶり開催
新体制でスタート

令和4年度総会が4月25日(月)にめぐろパーシモンホール小ホールにおいて開催されました。第一部の式典では高橋会長のあいさつの後、青木区長の祝辞をいただき、続いて社会福祉協議会の辰巳ヒロミ会長より祝辞をいただきました。その後議題の審議に入り、全単位クラブ会長の賛成をいただき原案どおりすべて承認可決されました。その後役員改選があり、新たに島崎孝好氏が新会長に選任されました。

また、西村前会長(美波会)と堀越前会長(東三宝会)が会



区老連ホームページの紹介



受賞されたお二人



島崎新会長
ごあいさつ

長表彰を受賞され、感謝状が手渡されました。

第二部では目黒区出身の春風亭柳枝師匠による「一点失気」と「井戸の茶碗」の落語2演目で大笑いしました。



春風亭柳枝師匠による講座

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
9:30~12:00	●	●	▲	-	-	●
14:00~16:30	●	●	●	●	-	-

▲: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

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

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	-

※祝日休診
目黒区碑文谷4-18-11 ☎3715-5932

小児科 内科 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

ゆうてんじ皮膚科

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 エムワイビル 3F
TEL 03-5721-0303
※往診にも伺います

執行部役員紹介

令和4年度 区老連執行部役員

◇会長



島崎 孝好
ばらの会

皆様の声に耳をかたむけ、共に歩んでまいります。

◇副会長・総務部



山口 武志
東根会

区老連、各クラブの発展に尽力させていただきます。

◇副会長



明珍美枝子
目黒福寿会

元気で明るく楽しく活動いたします。

◇会計



鈴木 清崇
南むつみ会

区老連の発展を願い就任しました。よろしく。

◇会計



中野 文代
みどり会

明るく楽しくをモットーに活動したいです。

◇書記



山崎 正勝
宿山亀寿会

執行部2期目、微力ながら役立ちたいと思います。

◇書記



木村 茂子
桜寿会

書記を務めます。よろしくお願いたします。

◇広報部



徳永 徹
長寿会

微力ながら頑張ります。よろしくお願いたします。

◇広報部



宇田川竜介
八雲会

行事で活躍中のお姿を写真で残します。

◇健康増進部



太田 康彦
南鈴広会

新米役員です。ご指導よろしくお願いたします。

◇女性部



久保ミヨ子
鷹番西三宝会

女性部の皆様と力を合わせて頑張ります。

◇成年部



柿沼 俊夫
からすみり泉会

82歳、精一杯務め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

T 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

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

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

受付時間は30分前です

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・木曜午後は女性専門外来の診療も行っていきます

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)

理事役員紹介・単位クラブ会長紹介

令和4年度 区老連理事紹介

◇理事

下河 豊彦 貝塚会



理事を拝命させていただきまして、よろしくお願ひします。

山崎 和子 楽老会



未だ試行錯誤真最中。ともかく新体制で学ばせてもらいます。

小川 幸子 大鳥会



微力ですが皆さんと一緒に精一杯務めさせていただきます。

◇監事

堀越ちさ子 東三宝会



お手伝いできると嬉しいです。

◇監事

佐熊とよ子 きらび会



元気で頑張ります。よろしくお願ひします。

油谷 敬一 美波会



初めての理事で広報を担当させていただきます。

山田ケイ子 月光長寿会



今年もお手伝いさせていただきます。

岩瀬喜久夫 向原喜楽会



健康増進部担当です。よろしくお願ひいたします。

令和4年度 単位クラブ新任会長紹介

橋本 キヨ 東三宝会



若輩者ですが誰もか気楽に集える場を目指したいです。

吉田 延子 原町さくら会



新参者ですがよろしくご指導をお願いいたします。

油谷 敬一 美波会



西村名会長の後を濁さないよう頑張ります。



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・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

Toritsudai **PK 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

友成歯科医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	/	/	○	/

休診日 木・日・祝日
目黒区目黒4-10-10
☎03-3760-3344

グラウンド・ゴルフ大会

悲喜こもごも 笑顔とボヤキ混じる



5月10日（火）心配された天気も好天に恵まれ、春のグラウンド・ゴルフ大会が碑文谷公園野球場で開催されました。

休会していたこの大会に、各クラブから1チーム3名・84名の代表選手が3年ぶりに集結しました。久々の大会に笑顔や元気な声がグラウンドに広がりムードは最高潮、スタートのホイッスルの合図で選手全員が意気揚々と優勝目指してスタートしていき

ました。ただ、ホールが進んでいくと「入らない」「止まっ

ちやう」「出ちやう」等のボヤキの音が聞こえてくるようになりました。日頃の練習の成果を出し切れた人もいればそうでない人もいて、会場ではさまざま表情が見られました。

しかし成績発表の頃には笑顔が戻り、表彰されたチームには温かく拍手を送っていました。今回実力を発揮できなかった選手の皆様も、次回の大会でも優勝目指して頑張ってください。



スコア記入も忘れずに



優勝した油面ときわ会

成績

団体戦（2位は同率で2チーム）

順位	クラブ名
優勝	油面ときわ会
準優勝	原町さくら会
準優勝	ばらの会

個人戦（1位は同率で2人）

順位	氏名	クラブ名
優勝	かわぐちひろゆき	原町さくら会
優勝	さかしたてるお	友楽会
第3位	あいやまのぼる	油面ときわ会

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

漢方相談・処方せん調剤

桂香堂 カブ薬局

営業時間 (定休日：なし)	月～金	9:00~21:00
	土	9:00~18:00
	日	10:00~18:00

目黒区上目黒 2-15-8 **☎03-3715-3741**

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

事業報告



各レーンで熱戦展開



どこに入るかな

この大会を開催するには、成年部の皆様による設備の活躍があつてこそと、心から拍手をおくりたいです。碑文谷警察署、そして地域防犯協会の方に感謝いたします。

秋の大会が楽しみです。

6月17日（金）、3年ぶりに第60回前期輪投げ大会が中央体育館で開催されました。午前は碑文谷地区、午後は目黒地区の選手各チーム3名の総合得点を競いました。午前午後ともに、金・銀・銅のメダルが碑文谷警察署から提供され、熱戦が開始されました。その結果、総合優勝は雀の宮会、第2位長生会、第3位ばらの会となりました。1位と2位は1点差で、入賞を逃した美波会は2点差と僅差で

大会を見ていて団体競技の面白さを知りました。上手な人はつねに9点（盤の1番上の真ん中）をねらいますが、盤まで届かない人もいます。それでも楽しそつです。教えたりに教えられたり親睦には一番です、と上位チームの方の言葉が聞かれました。



勢いよく、えいっ！

第60回前期輪投げ大会
1点争う名勝負！

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	9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

▲9:00~12:00 ※9:00~18:00
目黒区自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル7F

有馬歯科医院

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲

▲14:30~17:00【休診】日・祝

目黒区青葉台 2-21-13
トア青葉台マンション1F
☎03-3792-1801

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
- 小児科 木曜日午後

休診：日・祝、
金曜午後、土曜午後

目黒区碑文谷 6-4-10
TEL:03-3712-6731

手のひら健康バレー体験講習会

気づけば笑顔!? 室内で手軽に運動



手のひらバレーとは?

椅子に座って、軽量ボールを指でなく手のひらに当ててボールを落とさないように、何回続いたかを仲間と一緒に楽しむ室内レクリエーションスポーツです。

プレーの際、座り方にもルールがあります



7月12日(火)高齢者センター2階集会所にて、手のひら健康バレー体験講習会が行われました。NP〇法人手のひら健康バレー協会の牧野会長を講師に迎え、基本的なルールから上達のコツまで分かりやすく教えていただきました。初参加の会員もみるみるうちに上達し、終わる頃にはラリーが続くようになったチームも。座りながらでもできる手軽さに、「自分のクラブでも取り入れてみたい」「いい運動になる」と笑顔で終了となりました。



まずは輪になってボールに慣れよう



思わずこぼれる笑顔

手のひらバレー用具一式を今後購入希望の場合はご相談ください。

問い合わせ：高齢福祉課・いきがい支援係 老人クラブ担当 TEL：(5722) 9837

事業報告

7月20日（水）午前・午後と手ぬぐい体操講習会が高齢者センターで行われました。合わせて60名近くの参加者があり、最初にフレイルについての講義、続いて手ぬぐい体操実施となりました。これは目黒区独自の体操で椅子に座り両端に結び目を作った手ぬぐいを使います。メニューの回数を半分にした講習ですが、参加者は心地良い汗をかいていました。

簡単でも良い汗かきます

めぐる手ぬぐい体操講習会



手ぬぐい体操
マスコット
「シジュちゃん」



椅子に座ってできる体操です

問い合わせ：介護予防係 TEL：03-5722-9608

手芸講習会

苦勞した分 喜び倍に



各テーブルごとに
一生懸命作成



手元に集中



出来上がった作品



7月26日（火）、強雨の中、またコロナ感染が増えている時に70名の方が女性部の手芸講習会に参加されました。3年ぶりに手芸ができるようになり、何を作ったらいいか考えた結果、針を使わずに簡

単に使ったことのないものとして、今流行っているクラフトテープが良いと思いつきました。作るのが難しかったようでしたが、それを苦勞して作った分、喜びもひとしおのようでした。次回ももっと簡単に良い物を考えたいと思います。参加者からは「親切に教えていただいた」「久しぶりに会えて嬉しかった」等の声が聞こえてきました。

預けて安心！残そうあなたの思い

～自筆証書遺言書保管制度をご利用ください～

自筆証書遺言書保管制度とは、ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方、相続発生後に相続人等に見つけてもらえるか不安がある方におすすめてです。

- ・ 全国の法務局（遺言書保管所）でご利用いただけます。
- ・ 相続人等の利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざん等を防ぐことができます。
- ・ 遺言書の保管申請時には、民法の定める自筆証書遺言の形式に適合するかについて、遺言書保管官の外形的なチェックが受けられます。
- ・ 遺言書の保管の申請には3900円がかかります。
- ・ 手続きには予約が必要です。予約はホームページ、遺言書保管所への電話、窓口で可能です。



ホームページはこちらから



公式キャラクター
ほカンガルー

詳しくは法務省 HP または法務局で配布しているパンフレットをご覧ください。

問い合わせ先：東京法務局供託課（遺言書保管担当）

TEL:03-5213-1441（直通）

法務省 遺言書保管制度

検索

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

地域事業主団体・労働保険事務組合

一般社団法人

目黒区産業連合会

目黒区目黒2丁目4番36号 目黒区民センター3F

TEL:03-3712-5164

相続・遺言 不動産登記

★法定相続情報証明します 成年後見

司法書士 宮地 弘俊

目黒区上目黒2-44-3（第2麻生ビル3F）

☎03-5721-6545

ふるかわメディカルクリニック

内科・消化器内科・外科・肛門外科/皮膚科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	◎	◎	○	○	◎	◎*
15:00~18:30	◎	◎	○	○	◎	/

○水曜日：皮膚科休診 ○木曜日：内科・外科休診
◎土曜午前～13:00 休診日 土曜午後・日曜・祝日

目黒区八雲5-15-5

☎03-6459-5539



医療法人社団 三侑会

三木歯科医院

歯科・口腔外科・審美歯科・予防

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~19:00	●	●	18時 まで	●	●	16時 まで	休

休診日：日曜日・祝日

目黒区大岡山1-6-1

☎03-3724-0558

みずい整形外科

祐天寺駅徒歩1分
みずほ銀行裏

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）

お役立ちコーナー

もっと知りたい 区老連ホームページ

～スマホを使ってQRコードから区老連ホームページを見てみよう～

目黒区老連では、目黒区老連、および各単位クラブの周知と入会の参考になればとホームページを開設しています。5ブロックに分類して情報を載せてあり、今後書式の電子化やブログの更新も随時行っていく予定です。

今号では、普段お使いのスマートフォンから簡単にホームページを開く方法をご紹介します。

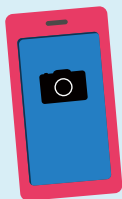


HP トップページ

～QRコードの読み取り方～

1 カメラを起動する

そのまま読み込める場合と、『カメラ』の中の『QRコード読み取り』機能を選択する場合、『便利機能』から『QRコード』を選択する場合があります。



- 2 QRコードにスマートフォンをかざす
- 3 表示されたURLをタップ



<https://000.co.jp>



ホームページアドレス

<https://megurokurouren.com/>



目黒区老連
ホームページ
QRコード

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

OSMOS DENTAL CLINIC **コスモス歯科**

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

▲14:00~17:00 休診日 日曜・祝日
目黒区上目黒5-17-17
☎03-6303-3100

医療法人社団 紫水会 **都立大わたなべ耳鼻咽喉科**

耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科・アレルギー科

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

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
目黒区八雲2-8-11 第一益戸ビル1F
☎03-5726-1133

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

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>

KDC 医療法人社団 孝明会 **柿の木坂歯科クリニック**

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

△: 土曜 9:30~12:30 13:30~16:30 (休診日: 日曜・祝日)
目黒区柿の木坂 1-34-21
☎03-3718-4848

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、適切なお薬の処方役に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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

青寿会

折原 久子

月2回詩吟のお稽古

コロナ禍のため大声を出すこともためられる昨今ですが、詩吟部では月2回の稽古日も欠席者なしで頑張っています。先日も1名入会がありました。新人さんいらっしゃい！

これからお稽古の始まりです、ではその前に全員揃ったところでハイチーズ。



活動メンバー

清水不老会

牧野 雅子

お披露目めざして練習中



大舞台のために腕を磨きます

コロナ禍でも感染防止を徹底しながら多くの会員がサークル活動を楽しんでいます。

踊りの会もその一つ。月2回お稽古をし「レパートリーは増えましたが、発表する場がない」と嘆く先生。今年こそパーシモンの舞台でその成果を観ていただきたい！

また、今年度からハーモニカクラスを新設。部員はたったの3名。参加者募集中です。ハーモニカと一緒にハミングしませんか。

月光長寿会

山本 亨次

我がクラブを憩いの場へ

コロナ禍の中、クラブ活動の自粛により、みんなが集まることもままならない今日の頃ですが、我がクラブ会員はフクチン接種を3〜4回済ませ、目下踊り、輪投げなど元気に再開しております。

踊りは毎週水曜日に森田さん中心で楽しんでいます。輪投げも月曜・木曜に実施しております。

コロナも収束が近いと思いますので、役員会において各部長が新しい仲間を増やしてクラブを憩いの場として発展させることを目標にしています。



お揃いの着物で踊ります

クラブを憩いの場として発展させることを目標にしています。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

入れ歯

目黒デンタルクリニック

目黒区中町2-32-7 (旧区役所前)

☎03-5704-7711

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	●	●	-	●	●	●	●

※受付は診察終了時間の30分前となります。
目黒区自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル 9F

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

●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

板津医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
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

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

単位クラブ紹介



太極拳で健康を実感

クラブでは生き生きと体操・太極拳・習字・カラオケ・コーラス・ボランティアの切手整理を行なっています。
中でも太極拳は易しい動作を先生が指導してくださいますので、皆で楽しく行っています。ゆったりと身体を動かす動作は、とても気持ち良く身体全体がほぐれてとても楽しくなり、幸福な気分になります。そしてその日の夕食がとても美味しいです。何よりも夜ぐっすりとお眠ることができ、健康のためには太極拳が一番だと実感しています。

碑幸寿会

東 タキ子

一番の健康法は…

桜寿会

木村 茂子

週8回の楽しみ



麻雀で脳を活性化

昭和56年、日向桜寿会として菅刈老人いこの家を基盤にして活動しています（後に桜寿会に改名）。従来の活動(手芸・麻雀・手ぬぐい体操など)に新しくボッチャや絵手紙・DVD鑑賞を活動に加えて、週8回のペースで会員の皆様と楽しい時間を共有しています。
コロナ感染も終息しつつありますので、誕生会・歩こう会も秋には実施したいと思えます。会員の皆様の生きがいづくりと健康づくりに少しでも役に立ちますように努めていきたいと思えます。

目黒福寿会

明珍美枝子

健康寿命を延ばそう

クラブは庁舎の横にあり、隣に保育園があります。年1回交流をしています。玄関に老人クラブののぼり旗が風になびいて、庭はきれいに清掃してあり、落ち着いた雰囲気の中で活動をしています。
新会員さんが輪投げに取り組んでいます。入って喜び、入らなくても笑い声が響いています。
4月、グラウンド・ゴルフを明楽会さんに合流させていただき、立ち上げました。大会があるので楽しみにして頑張っています。福寿会は「健康寿命を延ばそう」を合言葉に言葉に元気で明るく楽しく活動をしていきます。



コロナ前の誕生会で輪踊り

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

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

訪問診療

診療科目 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

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

酒井歯科医院
SAKAI DENTAL CLINIC

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

休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日
★9:00～12:00

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

整形外科・内科・リハビリテーション科

いとう整形外科内科

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

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	土	日祝
1部 8:30～11:30	●	●	●	●	●	●	休
2部 13:00～16:00	●	●	●	●	●	●	休
3部 17:30～20:30	●	●	●	●	●	●	休

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

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

医療法人社団 仁厚会

安田歯科診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	●	●	●	往	●	●
午後2:00～7:00	●	●	●	診	●	▲

▲土曜は6:00までです (定休日) 日曜・祝祭日・年末年始

目黒区五本木2-8-2
☎03-3712-1344

目黒区歴史探訪

まちの記憶を誌面で辿る

碑文谷八幡・円融寺・宮野古民家自然園

美波会 油谷 敬一

昨年春、桜満開の中を39名で、歩こう会の企画として歴史散歩をしました。

◆「碑文石」祀る八幡さん

目黒駅から大岡山小学校前
行きのバスの実質的終点が碑
文谷八幡前。境内に集合した
私たちには馴染みすぎて「灯
台下暗し」ですが、源頼朝の
家臣畠山重忠の家臣筋の宮野
左近が主筋の守護神を祀った
のが始まりと伝えられていま
す。神仏分離令以前、別当寺
だった円融寺の子院が置かれ
ました。



境内祠の「碑文石」

境内には
大日如来と
勢至・観音
の二菩薩の
梵字を刻ん
だ碑文石



円融寺釈迦堂前での記念写真

(室町期)が祀られ、「碑文谷」
の地名の由来とされています。
◆釈迦堂は都区内最古の木造
建築、数奇な変遷、円融寺
碑文谷八幡から立会川緑道
と続く桜並木をゆっくり散歩
すること数分。左手奥に円融
寺の山門が見えてきます。
最澄の高弟円仁の創建(平
安期)と伝えられる円融寺は
東京でも屈指の古刹ですが、
創建以来数奇な変遷をたどっ
ています。鎌倉期の天台宗か
ら日蓮宗への改宗と発展(碑
文谷法華寺)。不受不施派と
して幕府から弾圧を受け、天

台宗への再改宗。その後の黒
仁王尊信仰の大ブーム。そし
て、19世紀前半には円融寺と
改称されました。

山門を潜ると、こうした変
遷など知らぬげに、瀟洒な紅
梅(残念ながら今回花は終
わっていました)の参道が続
きます。そして仁王門には、
かつて一世を風靡した「碑文
谷の黒仁王」があたりを睥睨
しています。その奥に、都区
内最古(室町期か)の木造建
築である釈迦堂が、端正な佇
まいを見せていました。

◆宮野家の努力で古民家保存

立会川緑道と交差する「円
融寺道」を南に十数分歩くと
宮野古民家自然園に着きま
す。碑文谷八幡を創設した宮
野氏に連なる旧家の宮野家
が、江戸後期建造の母屋とさ
まざまな民具を保存・公開し
ています。

懇切な解
説を伺い門
前で解散。
ここから洗
足駅まで約
5分です。



宮野古民家自然園

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、
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 ☎03-6452-3555

株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

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
(東急東横線都立大駅 徒歩1分)

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

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ

http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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

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/

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

目黒区中町 2-31-10
元区役所 さくらプラザ近く

文 芸

文 芸 俳 句

土用干し母の小袖を肩にかけ
みどり会 松栄 美

明光院苦しめいやす政子殿
大鳥会 坂口比沙子

万緑や身の溶けるまでハイキング
駒場寿会 辻 裕弥子

秋の灯を消してラジオの深夜便
桜寿会 青山登美子

日盛に水面に映るめがね橋
南鈴広会 吉田富美子

草紅葉便りを目にし旅そる
東三玉会 成田 悦子

母と娘とあんず大福ほうぼる
貝塚会 近藤 芳江

小鳥鳴く白樺林夏の山
常楽会 高橋 茅生

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

思い出の母の形見の紅つゝじ
碑一福寿会 佐藤 キヨ

勉強の子に鈴虫の叱らるる
向原喜楽会 黒澤三主寿

潮の香の風にやすらぐ宿ゆかた
友楽会 池田 正江

短 歌

落葉掃く振り返えみれば又落葉
美波会 柴田 尚子

軒下の巢に子燕や一番子
油面ときわ会 小山 弘

紫陽花や雨に對ひて彩をまし
美原会 松本 英子

夏の雨日差しと共に舞い降りる
宿山亀寿会 森 昌子

水無月の夏越し祓への季来り
庭面にひそと青き紫陽花
鷹番西三玉会 太郎 良博

供へたる母の好みし枇杷の実を
指ぬらしつつ夕べ食ひたり
和楽会 田丸 英敏

いただきし菖蒲の花は朝なさな
蕾ほぐして大輪に咲く
長寿会 徳川 信子

ひそかにも娘の心遣ひ頼めるを
親の甘えと諾ひたりき
東根会 細川 淳子

道すがら野草の小花雨にぬれ
桃色黄色と色のあざやか
目黒福寿会 石山 澄子

湯タンポに温もる布団足入れて
幼き頃の母思いおり
きらく会 山本かつ子

川 柳

藍深し紫陽花を手に祈りたる
花の心と一つになりぬ
清水不老会 金丸 米子

古里の景色を見つつ懐かしむ
父母在りし賑やかな頃
雀の宮会 金杉恵美子

散歩する犬はいつでもノーマスク
南むつみ会 清水 節

詐欺電話出せる金ない気楽さよ
からすもり泉会 大嶋 勇

杖なしでまだまだ登れる老いの坂
洗足高砂会 落合 幸一

飼い主に似て来たペット持て余す
明楽会 伊藤 和夫

マスクレスやつときましたグラウンドに
中根会 坂下 実

お詫びと訂正

「竹の子」125号の文芸頁に間
違ひがありました。
・「末永き幸わせ願うと夫当てる
母の手紙あり有難きかな」
誤「清水不老会 金丸 光子」
↓正「清水不老会 金丸 米子」
お詫びして訂正いたします。

私たちは目黒区老人クラブ連合会を応援しています

きめ細かいご要望にお応えします。

株式会社 あおば葬祭
〒153-0064 東京都目黒区下目黒5-7-1
tel 03-5722-7651
fax 03-5722-8544
http://www.aoba-sousai.co.jp

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

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

～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

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!

会員募集中!

グラウンド・ゴルフ大会

各種講習会

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歳以上の目黒区在住者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

各種講習会

編集委員

徳永 徹
宇田川 竜介
山崎 正勝
木村 茂子
油谷 敬一



いっしょに楽しみましょ。

編集後記

今号より編集委員が変わりました。皆様に喜んでいただける竹の子126号を目指して編集会議を重ねました。今年度より新体制の区老連会長はじめ執行部役員・理事の皆様の意気込みをご紹介します。少しずつ活動も再開されてきていますので充実した記事を掲載していきたいと思っております。

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

医療法人社団 目黒病院

内科・整形外科・呼吸器内科・消化器内科・外科
循環器内科・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>

介護付き 有料老人ホーム マミーズホーム

笑顔が広がる
アットホームな空間を…。

24時間体制でのきめ細やかな介護
安心して快適な生活を送れる喜び

暮らし 介護 医療

☎ 0120-79-0312 目黒区中町1-27-17

『ガンで死なないために』

たぶち正文 著

東京大学医学部前講師・日本消化器内視鏡学会 指導医
日本消化器病学会 専門医
日本消化管学会 評議員、専門医

定価1,500円+税

【お問い合わせ先】
一般社団法人 がん撲滅の会 ☎03-3714-0422

老人クラブを応援する
お買い物サイト

か・エール

まずはクリック!

か・エール

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