

目黒区竹の子クラブ連合会

竹の子

令和6年8月1日 No. 130

発行者：目黒区竹の子クラブ連合会 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

これからも

地域の魅力、再発見！ 地域に愛される目竹連へ



釣り人いっぱいの清水公園／撮影者：島崎孝好

P2 会長あいさつ／区長あいさつ
P3 令和6年度総会
P4-P5 令和6年度 目竹連執行部役員・
目竹連理事紹介
P6-P7 芸能大会
P8-P10 事業報告

P11-P13 新人さん紹介
P14-P17 個人投稿
P18 目黒区名所めぐり
P19 文芸〈俳句・短歌・川柳〉／募金報告
P20 会員募集／編集後記

会長あいさつ



会員加入促進運動の推進で
クラブの活性化を

目黒区竹の子クラブ連合会 会長 島崎 孝好

4月26日、目黒区竹の子クラブ連合会の私たちは、東京音大オーケストラアカデミーメンバーによるアンサンブルの演奏とともに新年度を出発いたしました。

勢のクラブ会員より寄せられた真心の募金を、石川県へ納めさせていただきました。会員の皆様にごころより感謝申し上げます。

能登半島地震で今も被害を受けられている多くの方々に少しでもお役に立てればとの思いから、義援金の募金活動を行いました。

今年度、目竹連の会員数は3466名で前年度と比べ20名の減でした。4年連続の減少ですが今までで最小の減少数でありました。

これは、画期的なことであり、会員の皆様の日頃からの活動の賜物であります。

本年は、目竹連の活動目標として会員加入促進運動に力を注いでいきたいと考えております。

仲間と、楽しく健康に。趣味やボランティア活動、生きがいづくり、社会活動などを行いながら、新しい仲間づくりに取り組んでいきたいと思っております。

さあ皆さん、人生100年！健康で楽しく歩んでまいりましょう。

区長あいさつ



熱中症対策のうえ活動を

目黒区長 青木 英二

大暑の候、目黒区竹の子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。

におかれましても、様々な場面で活躍の機会が戻ってきていることと存じます。

「竹の子クラブ」という名称が世に出てから、早いもので1年以上が経過しました。新型コロナウイルスによる行動制限もなくなり、竹の子クラブの皆様

秋以降に開催される敬老福祉大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、ポッチャ大会等に向け、皆様の練習がこれから本格化していくことかと思えます。地球温暖化が進み、「地球沸

騰化」の時代が到来したと言われております。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や休憩を適切に取る等、熱中症対策にもご留意しながら活動を行っていただければと思います。

目黒区竹の子クラブ連合会の更なるご発展を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。



私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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	●	●	●	休	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	休

休診/日・祝
 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)

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

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/

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

つくる整形外科
 祐天寺駅前スポーツクリニック
 月・火・木・金・土
 祐天寺駅 東急ストア前
 ココカラファイン3階
 ☎03-6452-2424

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

総会



島崎会長
あいさつ



新体制で気持ち新たに



青木区長のごあいさつ



美しい音色が響き渡りました

第二部では、東京音楽大学オーケストラアカデミーメンバーでフルートとピアノによる、美しいアンサンブルが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

また、佐藤さかゑ会長（洗足高砂会）、宮内松子会長（鷹番西三宝会）、山口武志会長（東根会）、高橋祐一会長（駒場寿会・代理出席）がこの度会長を勇退され、クラブ発展に貢献されましたので、感謝状が手渡されました。

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、参加者全員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、役員改選があり新任役員の紹介がありました。



受賞された4名

令和6年度総会
新年度スタート

令和6年度総会が4月26日にめぐろパーシモンホールにおいて開催されました。

第一部の式典では島崎

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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

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>

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

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

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

株式会社 **寺田調剤薬局**

営業時間
月~金 8:45~18:00
土 9:00~12:00
定休日
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

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

執行部役員紹介

令和6年度 目竹連執行部役員

◇**会長**
島崎 孝好 ばらの会
人生100年
健康長寿で楽しく、
を新しい仲間とともに。

◇**副会長・総務部**
山口 武志 東根会
目竹連と各クラブの発展のため
め尽力します。

◇**副会長**
明珍美枝子 目黒福寿会
目竹連発展のため
元気楽しんで頑張ります。

◇**会計**
鈴木 清崇 南むつみ会
目竹連の発展に
努力させていただきます。

◇**会計**
中野 文代 みどり会
皆様の助けを
いただきながら
楽しく活動しています。

◇**書記**
山崎 正勝 宿山亀寿会
皆さんと手を
携えながら、
応援いたします。

◇**書記**
渡辺 久子 貝塚会
書記を務めます。
よろしく
お願いいたします。

◇**広報部**
徳永 徹 長寿会
続投となり
ました。微力
ですが頑張り
ます。

◇**広報部**
宇田川竜介 八雲会
今年も皆様の
活躍の写真を
記録に残したい
と考えています。

◇**健康増進部**
太田 康彦 南鈴広会
皆様の期待に
応えられるよう
頑張ります。

◇**女性部**
久保ミヨ子 鷹番西三宝会
今年度も女性
部の方々と共に
頑張ります。

◇**成年部**
柿沼 俊夫 からすもり泉会
老骨に鞭打
つて頑張り
たいと思います。

私たちは目黒区竹の子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	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

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

漢方相談・処方せん調剤
桂香堂 カブ薬局

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

目黒区上目黒 2-15-8 ☎03-3715-3741

理事役員紹介



坂下 実
中根会

皆様のお手伝い
をさせていただきます。



百瀬 聡
駒場寿会

微力ですが、
お力になれるよう
務めます。



◇理事
川原井さた
和楽会

希望と楽しみ
を持って頑張り
ます。よろしく
お願いします。



宮田 和子
碑一福寿会

よろしくお願
いいたします。



勝見 周吉
友楽会

理事を拝命し
ました。よろし
くお願いいたし
ます。



小山 弘
油面ときわ会

目黒区竹の子
クラブ連合会発
展のために努め
ます。

令和6年度 目竹連理事紹介



◇監事
佐熊とよ子
きびく会

親切な心。元
気になれる活動
に感謝していっぱ
いします。



◇監事
宮内 松子
鷹番西三宝会

このたび監事
を仰せつかり誠
心誠意尽くしま
す。



▲目竹連執行部役員の方々



◀目竹連理事の方々

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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

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

▲【土曜】9:00~16:00

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	●	●	●	×	●	●
15:00~18:00	●	●	●	×	●	×

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

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

情熱あふれる 演技で会場魅了!

6月21日(金)、めぐろパーシモンホール大ホールにて、目黒区竹の子クラブ芸能大会が開催されました。ステージ上では15クラブによる熱演が繰り広げられました。大会の様子をご紹介します。



ウクレレ「東京ブギウギ他」 東根会



カラオケ「銀座カンカン娘」 貝塚会



カラオケ「旦那様」 原町さくら会



舞踊「ソーラン節」 きらく会



フラダンス「南国の夜」 大鳥会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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

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

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

令和6年度 目黒区竹の子クラブ芸能大会



カラオケ「安芸の宮島」 美原会



民謡「花笠音頭、東京音頭」 友楽会



合唱「うたの『玉手箱』」 油面ときわ会



カラオケ「人生いろいろ」 雀の宮会



踊り「よされ恋歌」 中根会



太極剣「32式太極剣」 宿山亀寿会



太極拳「養気功」 ばらの会



カラオケ「夢しぐれ」 からすみり泉会



カラオケ「SANOSANOSA」 鷹番西三宝会



踊り「伊勢原麦打ち唄」 月光長寿会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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**

祐天寺耳鼻咽喉科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
10:00~14:00	○	○	○	○	○	△
15:00~19:00	○	○	○	○	○	/

△ 9:00~13:00 休診日: 日曜・祝日
 目黒区祐天寺 2-14-1-202 (祐天寺駅徒歩1分)
☎ 03-3713-0918

Medical Clinic ひもんや外科内科クリニック
 IMGNYA
 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**

事業報告

会長一日研修会

防災意識を高める
有意義な研修

3月11日、令和5年度の会長一日研修が行われました。最初に訪れた東京消防庁の本所防災館では、震度7の地震や、火災時停電で真っ暗闇の煙の中の避難など、災害の体験学習をしました。中でも、暴風雨体験は島崎目竹連会長が雨合羽着用で率先志願しました。単位クラブでも再訪したいとの声も聞かれました。



昼食の後、浅草から島橋まで隅田川をクルーズ。時節柄インバウンド客も多く、研修会メンバーと交流する姿も見られました。上陸後、話題の豊洲新名所「千客万来」を視察。その場で食する物がほとんどしたが、値段の高さ

と内容に…。ともあれ、大変有意義な一日でした。



女性リーダー会議

目竹連の発展は
女性パワー！

5月10日、女性リーダー会議を高齢者センターで行い、36クラブのリーダーが出席し順調に進みました。目竹連の会員数は3466名加入しておりますが、71・32%を占める女性が活発に活動すると活性化に繋がると言われています。そこで健康で、元気な高齢者

成年部の集い

目竹連行事の
支え役！

令和6年度の成年部会が、5月13日高齢者センターで行われました。柿沼成年部長から、新人5名を含め11名の部員が紹介されました。その後の自己紹介では、参加者から各



奏でるハート

その後、一部では八雲メロディさんの演奏で全員が歌い、アンコールの声がかかりました。お土産までいただき、楽しく有意義なリーダー会議でした。



新たな出発の誓い

クラブの状況や、近況報告などがあり参加者の一人からは、総会で新任の会長に就任した報告と共に、決意の発表があり和気あいあいの充実した会合となりました。島崎会長からは、上半期の成年部が関わる目竹連の行事が発表され、「大変お世話になります」との挨拶で終了となりました。その後行われた懇親会では、11名の参加者と共に今後の成年部の無事故の活動を誓い新たな出発をいたしました。

私たちは目黒区竹の子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

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

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



相談無料

どなたでもお気軽に
お越し下さい

目黒区全域 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

03-6452-3539

目黒区中町 2-31-10
元区役所 さくらプラザ近く

みずい整形外科

祐天寺駅徒歩1分
みずほ銀行裏

事業報告



6月10日、目竹連主催バ
ス研修が実施されました。
昨年の大好評を受け、今年
も山梨サクランボ狩りが企
画され、31クラブ420名
が参加しバス11台となりま
した。夜来の雨も出発時に
は止み、甲府盆地に入る頃
には青空が見え、なんと午
後には晴れました。
はとバス11台の大部隊は
2〜3台の4グループに分

日帰りバス研修
豊かな果実に
心も晴々

かれて順番を変えて行動し
ました。メインのサクラン
ボ狩りとワイナリー・わざ
び漬け見学は予定通りでし
たが、トウモロコシ狩りは
雨後の畑に入らず、とても
甘い「きみひめ」2本のお
土産になりました。
食べ放題のサクランボで
お腹も満ち、お土産を抱え
て明るいうちに帰着できま
した。



5月7日と5月9日
(予備日)は、雨天のた
め両日ともに中止となり
ました。

クラウンド・ゴルフ大会中止のお知らせ



成績	
順位	クラブ名
優勝	ばらの会
準優勝	美波会
第3位	南鈴広会

今回は35チームが参加し
(特別参加の碑文谷警察・
社会福祉協議会を含む)、
午前10時半からの開会式の
あと競技が行われました。
今大会から投げた輪がピ
ンに入ったとき、審判が手
を挙げ選手に合図したこと

第3回前期輪投げ大会
選手も運営も
協力の輪で繋がる
6月14日、中央体育館で
前期輪投げ大会が開催され
ました。



輪の行方はいかに

が大変好評でした。入った
ことが確認でき安心して次
の輪を投げる事ができた
と、多くの選手から声が寄
せられました。
今回も前回に続き「ばら
の会」が圧倒的な強さで2
位以下を引き離し優勝しま
した。
次回、三連覇を阻止する
のはどこのチームなのか。
それとも「ばらの会」が三
連覇するのか、大変楽しみ
な大会になりました。

私たちは目黒区竹の子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	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**

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

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
午後 3:30~ 6:30	●	●	●	／	●	●

受付:診療終了の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

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

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

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

事業報告

西部地区健康麻雀交流会

一喜一憂の交流会

3月29日、平町老人いこいの家において、西部地区健康麻雀交流会が開催されました。平成31年3月に第1回が開催された後、コロナ禍となり、今回が第2回でした。8クラブ中、友楽会・東根会・八雲会・長寿会・美波会が参加し、半荘3回のゲームを楽しみました。完全先付けの統一ルールでの実施でしたが、昼食を挟んで和気あいあい、島崎会長も応援に駆けつけました。優勝は美波会、2位友楽会、3位東根会でした。



みんなで楽しみました

第37回東京都老人クラブ大会

東京都知事賞を受賞

みどり会 中野 文代

目黒区いきがい支援係の推薦をいただき、昨年12月7日第37回東京都老人クラブ大会において東京都知事賞をいただきました。

平成2年みどり会設立以来年4回発行している「みどり会だより」が評価されました。それは諸先輩方が会員の声を聞き、たゆまぬ努力を重ねてくださったことに起因しています。それを引き継いだ私たちも四苦八苦と頭を突き合わせ悩みながら編集しています。会員の方に楽しい話題、目竹連の研修会で学んだこと等、行事の予定を届け、みどり会活動がみんなに行き渡ることをお願いしています。

みどり会のモットーは、笑顔で手をつなぎ、まるい輪(和)を作りお互いを気遣いながら、地域の中に根付き、世代を越えた居場所になることです。

北部地区会長懇談会

活発な意見交換

貝塚会 渡辺 久子

6月4日、目竹連北部地区会長懇談会が東山老人いこいの家で開かれました。出席者は目竹連正副会長3名、いきがい支援係3名、クラブ会長8名でした。テーマは、役員会の在り方で、各会長より報告がありました。いずれも特徴ある役員会が開かれており、誰もが自由に意見が言える和やかな雰囲気作りが大切だと結論づけられました。また、会長自らが積極的に会員の皆様とのより良いコミュニケーションを築くことが大切であり、クラブ活動での雰囲気が良いれば会員増強にも繋がるのではないかと話になりました。最後に島崎会長より、話し合いの結論は「楽しく笑いあいながら何事も進めていくことです」と、締めくくって頂き、和やかな雰囲気の中で、有意義に終わることができました。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

特定非営利活動法人
マンゴーハウス NPO
 目黒区碑文谷 4-22-16
TEL:090-8172-2154

日本財団在宅看護センター
すまいるナーシング
 リハビリスタッフもいます
 すまいるナーシング(訪問看護)
 PAステーションすまいる(訪問ヘルパー)
 ピースワークケアプランセンター(ケアマネ在中)
 tel.03
5731-9210
 目黒区八雲2-8-2 ウェルス都立大102
 (東急東横線都立大学駅 徒歩5分)

我、深く
 汝等を敬う
 日蓮宗 常圓寺
 目黒区八雲1-2-10
 電話 03-3717-1102

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

目黒区、世田谷区の医療保険を使った
 訪問マッサージ
**目黒訪問リハビリ
 マッサージ協会**
 東京都目黒区五本木2-16-2
☎03-6303-2726
 9時から18時 日祝休み

新人さん紹介



友楽会

三浦 小峨さが

父との思い出を胸に

「父の形見のウクレレを弾きたいな」とずっと思っていたところ、友楽会の掲示板にウクレレの文字を見つけたのがきっかけで、フラ、愛唱歌、囲碁も楽しんでおります。全て初心者ですが、素晴らしい先生方、優しい先輩方にご指導いただき、1年半が経ちました。

東根会

前田十一郎

あの笑顔に会いたい

「アレッ！ こんな近くに、こんな素敵な交流の場があるなんてー！」

そんな印象を抱きながら種々のサークル体験をさせていただきました。これが何と、どのサー



ウクレレが弾けるように（後列右から2人目）

えばよかったなと思います。きっと喜んでいられると思って頑張っています。素敵な機会を与えてくださった会長をはじめ、先輩方に感謝して筆を終えます。

クルも笑顔いっぱい温かな雰囲気集まりました。

今や早くあの方の、あの素敵な笑顔にまた会いたいものだ！ そんな気持ちを抱きながら、次回集まりを、首を長くして待つ今日この頃です。



楽しい交流の場

和楽会

渡辺喜久子

楽しい手芸日

手芸は指先一つで少しずつ作品ができあがっていき楽しみです。この何年かでキルト、パッチワークや南の島のモラ、フランス刺繍等、たくさん学ばせていただきました。バッグには一面の花束の刺繍やキルト等々、たくさん作品は私たちの宝物です。健康に気を付けて手芸を続けた

苦しみながら

楽しむ健康麻雀

南鈴広会

上野 幸子



私が86歳にして麻雀を始めたきっかけは、めぐろ区

報の健康麻雀入門講座募集の記事と、夫の麻雀狂のためです。その楽しみを味わいたくて、週2回いこいの家へ通い始めました。クラブの先輩の方々とはとて



私たちの宝物

いと祈っています。

も親切に根気よく教えてくださるのですが、頭に入れる事と忘れる事が同じぐらいの率で、頭の体操には大変良いのですが、とても思うようにはいきません。

ただ7カ月経って点数の高い満貫まんかんができた時の達成感はんとも言いようがありませんでした。これ程集中できる時間を与えてくださったクラブに感謝いたします。

ハリのある生活が送れるようになり、人生の楽しみがまた一つ増えつつあります。

東根会

阿部 静子

心弾む懐かしの歌



懐かしい曲を
口ずさむ

懐かしい懐かしい歌ばかり次々流れて、参加されている方も生き生きとして歌うことを楽しんでいらつしやるようでした。

平成の歌、昭和の歌、もっと昔の大正、明治の歌。和気あいあい、健康でいてこれからもずっとお仲間に入れていただけたらいいなと思いつつ帰ってまいりました。

100歳まで数年もない年齢になつて「こんな高齢でお仲間に入れるのかしら。」と半ば不安になりながら行った東根会のカラオケ会は、大変楽しいものでした。

次の機会を楽しみに待つております。歌集を買つて少しおさらいをしようかしら？ なんて考える今日この頃です。早くその日になりますように!!

長寿会

堀越由美子

生活にハリと潤い

長い1人住まいのある日、社協の区の活動報告でふれあいサロンを知り、続いて竹の子クラブに入会しました。

ウクレレ、オカリナ、麻雀、太極拳に初めて参加しました。親切な皆様のお陰で毎日の生活



毎日が楽しく
なりました

にハリと潤いができ一気に楽しくなりました。

心配もありましたが一歩踏み出すことで、離れて住んでいる子どもからも表情が明るくなつたと言われました。

きらく会

町田 巨寛

エッセイクラブは

どうでしょう？



昨年9月で
90歳となり、
古き友達もい
なくなつたの
で、今年になり、きらく会が行つ

ているクラブに参加しました。項目は今後の自分に必要と考ええる心身の健全化を保つもので、手拭い体操と強化した部分を総合化する輪投げサークルに参加しました。さらに知的活動に貢献する麻雀クラブに参加しています。

かくして、本当に楽しい日々を過ごしています。本当にありがとございます。

しかし、ちよつとしたことですが、頭の働きをもう少し多目になるよう街歩きを行い、そこで感じたことを展開してエッセイを書くクラブを立ち上げるのも良いと思いますがどうでしょうか。ということをご提案して終わりとさせていただきます。

洗足高砂会

市田 潤一

ゴルフのお誘い

高砂会の同年配の会員からのお誘いで入会することとなりました。以前から会の名前は聞いていましたが、なかなかきつかけがつかめませんでした。たまたま「グラウンド・ゴルフと一緒にしませんか」とのお誘いがあったことや、昨年とうとう後期高齢者となったこともあり入会に至りました。

グラウンド・ゴルフデビューはまだ実現していませんが、皆さんと青空の下、和気あいあいとプレーをするのを楽しみにしています。

高齢者になると一般的には人とのつながりが減ってきます。人とつながること、体を動かすこと、頭を使うことは、認知症の予防にも大いに効果があると聞きました。精一杯、人とつながり、体を動かし、頭を使っていきたいと思えます。

貝塚会 宮野 和夫

輪投げと麻雀の

二刀流

麻雀がしたくて入った貝塚会。何度か麻雀をしている時に、輪投げもあるのどうですかと誘われ、やることにしました。やる前はナメていた輪投げですが、投げてみてその難しさに驚きました。それでも「初めてにはジョーズね」と褒められ、それからは練習が楽しみになりました。何が楽しいかって？それは簡単そうにみえて簡単ではない。時には9本投げて1本も入らないことも。逆にたくさん入ったときの満足感。そして、みんなで和気あいあいと喜んだりガツカリしたり。それがとても楽しいのです。



楽しみが増えました

目黒福寿会

浅海 敏之

前夜は楽しみで
眠れません

昨年8月突然左耳が聞こえなくなり、診察の結果、老人性突発性難聴と。そうか俺も老人なんだと(87) 気がつき、竹の子クラブに入会させていただきました。

月に4回の体操とヨガで健康

大鳥会 渡邊ルミ子

新しい趣味で
心豊かに



今年4月に大鳥会書道クラブに入会しました。最近

携帯電話なので字を書くことが少なくなり、漢字を丁寧に書いてみたいと思ったからです。先生は穏やかで優しく指導してく

を。好きなカラオケを月3回。すばらしい仲間に出会い、歌もお上手な方ばかりで僕も負けずに大きな声を出しています。今まで

TVで映画ばかりでしたが、今は歌の番組すべて録画し、僕に歌える歌を探しています。

カラオケの前日の夜は、明日何を歌おうか考えると興奮してなかなか寝付けない有様。「誰でも簡単にぐっすり眠れるよう

ださいます。字を書く事は楽しく脳トレにもなっています。

同月にフラダンスにも入会しました。静と動を学びました。

いつか動けなくなる前に興味ある事に挑戦してみようと勇気を出して入会しました。

クラブの方々とは同年代で人生苦楽を経験して来た方々なので、本当に心から温かく優しく迎え入れてくださいました。9月には発表会に参加する目標もでき、日々前向きで楽しくなっています。どなたにも自分に合った趣味が見つかると思いま



すばらしい仲間ができました

になる方法」という本まで買ってしまいました。カラオケの終わった日はさすがすがすがしい気持ちに。もっと早く入会すれば良かったと後悔です。

ですのでぜひ1度、1歩踏み出して会の見学に来てください。





絵画を趣味として

常楽会 久保田 実



制作中

40年間企業戦士として休みなく働いてきました。退職後は習い性でじつとしていたことができなく、町内会、ボランティアそして常楽会活動で手帳のスケジュールは真っ黒でした。(今もあまり変わりませんが)

ある日、自分の時間を楽しむための術や物を何一つ持っていないことに気づきました。そして、中学高校と指導を受けた木炭デッサン、油絵、特に中学の学園祭での演劇の背景画「塞翁が馬」の水彩画(10畳大)を作成したことやニューヨーク駐在時代の美術館、訪問を楽しく思い出しました。そんなことで、



居間の画廊

8年前もう一度絵を書きたいと思いい絵画スクールに通い始めました。基礎からデッサンを勉強し、透明水彩、不透明水彩、アクリルと何にも考えず、集中して絵を書ける2時間半は私にとって「至福の時」です。常楽会では、一昨年より気軽に水彩画を楽しんでもらうため、アトリエを提供しました。水曜日の午後水曜美術研究会なので水美会と呼んでいます。

月3回の手のひらバレー

碑一福寿会 高林 喜子

「エッサ、コッサ、落とすな、落とすな、優しく、優しくねっ。」元気な掛け声と笑い声が響く月3回の練習日は、私の最高の楽しみです。

手のひらバレーは、相手を攻



撃しないで椅子に座ったまま打ち合います。落とさずに何回打てるか競い合う誰にでもできる面白いスポーツです。

碑一福寿会の手のひらバレーは常に6〜8名の会員が集まり、準備運動後ネットの前に座る

と「今日はいい記録出すぞー」という、生き生きとした顔になります。

冗談を言い合いながら体のあちこち痛くても、それなりに楽しく動かして心身ともにすっきりとして帰途につくことができます。一度見学にいらつしやいませんか。一緒に楽しみましょう。

私たちは目黒区竹の子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

親切・丁寧に対応しております

自動車修理・車検・販売

須賀自動車株式会社

目黒区原町2-19-9

TEL 03-3712-5809

ネオン、屋外広告、設計・施工

株式会社

ニュースター

目黒区鷹番3-20-14 〒152-0004

☎ 03-3793-3111(代表)

FAX 03-3791-4307

鳶・土木建設

株式会社 高林組

目黒区鷹番三丁目二十番十五号

TEL 03-3712-4567

鳶・土木工事業

フェンス・ブロック・玄関周り庭木など幅広く対応しております。お気軽にご相談ください。

株式会社 榎本土木

目黒区碑文谷 4-8-6

TEL:03-3713-5543

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 都立大駅より徒歩 18分

ボールを追い駆けて

貝塚会 近藤 芳江

おはよう！の挨拶から始まるグラウンド・ゴルフに楽しみを見つけています。ゴルフの経験者でも奥が深く、だんだん入り込んでしまつようです。学校の芝生公園には障害物があつて思うようにボールに入りません。

太陽を浴び運動することは健康に良いと思うし、普段駆ける

こともない私がボールを追つて駆けている自分に驚きます。

帰り道では、あれこれと談義しながらのおしゃべりもフレンドリーで、早起きし寒稽古の寒さも夏の暑さにも負けず皆様元気に参加されています。



太陽を浴びながら

95歳、 まだまだ現役指導者！

友楽会 内田 文二



今から9年前の2015年になります。友楽会

の私の私に新しくウクレレ部を立ち上げたい。ついでに、指導者として協力して欲しいとの要望があり、月2回のグループレッスンで発足し今日にいたりしました。

現在、友楽会ではコロナの時期を除いて、新年会をはじめ、年数回の芸能発表会があります。その折には度々アンコールの声がかかる演奏レベルになっております。パーシモンホールでの、目黒区連合会の芸能発表会にも2回出演しました。今年の4月に私は95歳となりましたが、これだけ歳を重ねてくると、普通はそろそろ引退を考へることでしょう。しかし私にはまだまだこの思いがあつて、次の発表に向かって練習に励む今日この頃です。

手術後の新たな挑戦

みどり会 岡部 鈴江

私の住んでいる緑が丘3丁目の中根住区センターまで歩いて行くには少し遠くサークル活動などあまり関心がありませんでした。今年1月末に両膝の手術を受けて2月末に退院し、リハビリで近所を散歩している時に会員の方にお会いしました。そして、お話しをしているうちにいろいろなサークル活動がある事を知り、私にも何かできるかと「手のひら健康バレー」を見学に行ってみました。皆さんがとても楽しそうで一緒にやりましょうと声を掛けてくださり楽しく汗をかきました。次の回が楽しみです。

活動は月3回の実施とのことでしたので仲間の皆さんと長く続けたいです。



私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

24時間受付

葬儀は **セレモニー**

勝山

目黒区洗足2-21-17 洗足駅前

☎03-3787-7777

目黒区でご葬儀 80 余年の信頼と実績

神佛葬祭

有限会社 **吉田葬儀社**

☎03-3712-5943

東京都葬祭業協同組合加盟店
葬祭ガイドライン遵守事業所

目黒区原町 1-12-6
東急目黒線西小山駅より徒歩 2 分

葬儀 生花 仏具

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
<https://hanaemeguro.jp>

創業昭和33年の実績と信頼

葬儀・生花

東京式典株式会社

年中無休・24時間対応

☎0120-094-849

目黒区鷹番3丁目8番6号
<http://www.osoushiki.co.jp>

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

地域業者、ご案内します
地域の安心・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 ☎03-6452-3555

株式会社グリーンハウス 東京都指定 1371002930

93歳金子さんの

囲碁指導

東根会 辻 保宏



参加者求む

我が囲碁クラブは初心者から有段者までの8名の皆さんが張り、喜び、悔しいを繰り返しています。その中で、93歳の金子秀臣さんは5段の資格を持たれるベテランさんです。皆さん

の指導も兼ねておられ、決して威張ることはなく優しく指導されます。ご指導をいただいで、腕を上げられた人もたくさんおられます。

金子さんは74歳まで役所勤めや民間企業で活躍され、全国を回り多くの経験や知識を積まれました。話上手で、囲碁以外でも楽しいお人柄です。家のじゅうたんでもつまずいて、捻挫することもありました。いたってお元気で、これからもご指導をいただきたいと願っています。毎週午後1時から4時までです。新しい参加者を期待いたしております。

昭和の戦争を

くぐり抜け

碑一福寿会 石井 潤子

私は昭和4年生まれで戦争を体験いたしました。空襲警報のサイレンとともに防空壕に飛び込み、頭上を旋回する敵機の爆音に耳を傾け爆弾を落とされたら即死。爆音の遠ざかる様子に安堵。こんな生死をさまよう日々でした。

昭和20年8月15日恐怖の戦争は終わりました。当時の私は女学生でした。敗戦後の厳しさも体験しました。戦後80年経った



輪投げに熱中

今は穏やかな世の中になり、今まで生き抜いてきた事を本当に幸せに思います。

6年ほど前から輪投げグループに入れていただき皆様方と楽しく語らい、競技には熱中。うまくいくと温かい拍手。ますます頑張る気になり年を忘れてしまいます。このグループのおかげで気力と楽しさをいただき、長生きができています。

歩こう会にまた出席できるように頑張ります。

仲間と会って ほぐれる心と体

南鈴広会 吉田富美子



りました。

楽しい海外旅行や国内旅行もままならない年齢にな

体調を崩して1年ぶりに大勢の皆様と一同にお会いして、誕生日会で祝っていただいたことはとても嬉しいことの一つです。

金曜日はカラオケの日。私にとって身支度を整え、いこいの家に行くまでもりハビリになるのです。歌う曲目は昭和が懐かしくマイクを通すと声がスーと出て元気になります。手拭い体

操も皆さんと集まって優しい動きにやがて体がほぐれます。その後スポーツや、コミュニケーションに入りませう。お話しは楽しいですね。病気の話など、うかがって参考にします。

最後に歩こう会の句です。
歩こう会すすきもバラもお出迎え。あしどりも会話ははずむ歩こう会。



他人の人生を なぞるように

洗足高砂会 岡村 武則



私は十数年
前より年間1
00本以上の
新作公開映画

を観ています。絵空事の映画で

はありますが、自分
その映画の俯瞰者とし
て溶け込み、疑似体験
者となるのです。いく
つもの他人の人生をな
ぞるように！

最近の作品にアグニ
エシユカ・ホランド監
督の「人間の境界」が
ありました。ポーラン
ドとベラルーシの国境
で人間の兵器として扱
われる難民家族の過酷
な運命を、映画は難民
家族と支援活動家、国
境警備隊など複数の視
点から表します。

TVのニュースでは
毎日、国同士の戦いや



小競り合いを見ますが、あまりにも日常的に流れていってしま
います。非日常の闇の中と携帯
からも開放された映画は、私に
とってどっぴりと他人の人生に
入り込める良い機会で、私の人
生をも充実させてくれると思い
ます。

原稿募集

皆さんからの投稿を
お待ちしております！

新人さん紹介



テーマ:「このクラブに入って良かったこと」、「このクラブのこの活動が楽しい」など新規会員ならではの感想の原稿を募集します。

※「150字以内の文章と写真1枚」または、「300字以内の文章のみ」のいずれかでご応募ください。

応募条件: クラブ名、氏名（フルネーム）、
題名を必ず記載して下さい。
締切: 10月31日（次号131号）
応募先: 〒153-8573
目黒区役所 高齢福祉課
いきがい支援係 竹の子クラブ担当

個人投稿

テーマ: 原則自由ですが、「クラブで輝くご長寿自慢」「これが私の楽しみ」など、「我がクラブにいる長寿の方のここがすごい」、「この趣味や楽しみが私の生きがい」という内容で、原稿を作成してください。





都会の喧騒から離れて

目黒区名所めぐり



癒しの 目黒天空庭園

宿山亀寿会 山崎 正勝

首都高速道路の上に11年前に目黒区が建造した立体都市公園で、国土交通大臣賞などを受賞し、各界から賞賛されたユニークな庭園です。高速道路のジャンクション上に造ったとは思えない静けさで、地上11mから35m、長さ700mの円形型の公園で、緩い傾斜になっています。約220種類の樹木や地被類に樹名板が添えられ、さながら植物園のようです。多数の草木に囲まれ、季節の移り変わりを楽しめる憩いの場所で、眺望も素晴らしく、目黒・世田谷地区の街並みを一望できます。大きく開けた空、ビルが立ち並ぶ中での見晴らし、豊かな緑で心癒される、「天空」の名に相応しい稀有な公園です。地方からわざわざ訪れる方々も多く、最近では海外からの来訪者も見受けられます。



自然豊かな庭園

入り口は二か所。国道246号に面したプリズムタワーのエレベーターで5階と、明治通りに面したクロスエアタワーのエレベーターで9階です。傾斜になっているので、脚に自信のない方は、9階の方から入って5階から降りるのがオススメです。売店はありませんが、自動販売機でドリンク類は購入できます。都会の喧騒から離れて、ちょっと一息ついてみませんか。長椅子や屋根のある場所もあるので、お弁当を広げてちよつとしたピクニック気分も味わえます。

この庭園で実ったブドウと他のブドウを一緒にして、甲府のワイナリーでワインを醸造し、11月の収穫祭で、数量限定で販売されています。

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

かぞえうた♪

おやつは果物

ご飯食べ

野菜は5皿に

牛乳2杯に豆ひとつ

卵いち

魚(うお)いち

肉いち

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

文 芸

文 芸 句

俳 句

弧を描きさつき小粉団こでまりびれいらんぶ美麗乱舞

貝塚会 近藤 芳江

八重桜老いの学びの十七音じゅうななおん

宿山亀寿会 矢代 正幸

老齡の配る夕刊実千両

美波会 山田チイ子

蔓バラの這い上りたる古き軒

からすもり泉会 宮崎 弘子

嫁ぎたる娘の空部屋に緑さす

和楽会 松本 文子

花吹雪友待つ肩に目黒川

東三玉会 橋本 キヨ

夏痩せを行間に見し友の沙汰

明楽会 伊藤 和夫

若葉風机上の地図を吹き抜くる

友楽会 池田 正江

桜もよし遠望またよし西郷山

桜寿会 木村 茂子

山菜を取りに行く日を友に告ぐ

中根会 坂下 実

ふるさとは廃市のままや花朧

東根会 小峰トミ子

浄真寺縁に誘われ八〇〇〇歩

南むつみ会 清水 節

遠浅の干潟も今は遊園地

油面ときわ会 亀井八重子

あかしあの木漏れ日仰ぐ白き花

南鈴広会 吉田富美子

バレンタイン今年のチョコは仏壇へ

向原喜楽会 藤原和歌子

挿し木芽し増すや喜びゼラニウム

碑一福寿会 山田 栄子



短 歌

夜明け前月と金星寒空に

より添うように光り輝く

目黒福寿会 石山 澄子

朝やけの空にそらいて渡り鳥

V字を描き南へ飛べり二月上旬

大鳥会 佐々木芳子

くらぐらの木の下闇に群れて咲く

出流いづるの山の白きヒメシヤガの花

鷹番西三宝会 太郎良 博

川 柳

腹筋を鍛えるつもりが腰痛め

洗足高砂会 落合 幸一

みおつくし心よせ合うみどり会

みどり会 松栄 美

ご協力ありがとうございました



多くの義援金をいただきました

目竹連では、令和6年能登半島沖地震の義援金募金を募り、多くの募金をお預かりしました。義援金は被災地の自治体を通じて被災地のために役立てていただきます。

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

あなたも地域の仲間と元気に!

会員募集中!



ボッチャ講習会

目黒区竹の子クラブ連合会では、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!



手芸講習会

表紙写真募集

会報「竹の子」の表紙にふさわしい写真をふるってご応募ください!

応募条件:

- ・1人1点まで
- ・クラブ名、氏名(フルネーム)、題名を必ず記載してください。
- ・撮影地は目黒区内が望ましいです。
- ・ご自身が撮影した写真をご応募ください。

応募方法: 現像写真を郵送にてお送りください。

応募先: 〒153-8573

目黒区役所 高齢福祉課
いきがい支援係 竹の子クラブ担当

お問合せ: TEL 03-5722-9837

☆次号(131号)の締切は10月31日です。
たくさんのご応募お待ちしております!

お問い合わせ先

目黒区役所 高齢福祉課
いきがい支援係 竹の子クラブ担当

TEL 03-5722-9837

編集委員

- | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| 勝見 | 小山 | 渡辺 | 山崎 | 鈴木 | 宇田川 | 徳永 |
| 周吉 | 弘 | 久子 | 正勝 | 清崇 | 亀介 | 徹 |

編集後記

竹の子130号は新年度スタートとともに内容が一部変わりました。表紙は公募の中から目黒区長島崎氏の写真が選ばれました。芸能大会各研修会及び活動のニュースに加え皆さまからの「個人投稿」「新入さん紹介」は読みどころ満載です。これらの投稿を読んで、目黒区のクラブに入会したいと思われる方もいらつしやるでしょう。会員増強のPRにもご活用ください。今後はこのような皆様の声を多く掲載していきたいと思っております。次号への投稿をお待ちしています。

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。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

健康コラム

とってまべんり お薬手帳を持ちましょう!



お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

不動産のことなら大丸へ (賃貸・売買・借地)



株式会社 大丸

□本店 目黒区鷹番3丁目21番17号 TEL 03-3710-1151
 □駅前賃貸センター 目黒区鷹番3丁目6番1号 TEL 03-3760-1411

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

