

目黒区竹の子クラブ連合会

竹の子

令和7年1月1日 No. 131

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

目竹連の活動を通して 笑顔溢れる1年に



(撮影：ふじ たかし/めぐろパーシモンホール)

P2 会長あいさつ/区長あいさつ
P3-P7 目黒区敬老福祉大会
P8 東老連NEWS、トピックス
P9-P13 事業報告

P14-15 新人さん紹介
P16-P18 個人投稿
P19 文芸〈俳句・短歌・川柳〉
P20 会員募集/編集後記

会長あいさつ



この一年 笑いのあふれる 楽しい活動を!!

目黒区竹の子クラブ連合会 会長 島崎 孝好

しながら生き生きと暮らすことができ、これこそが私達の目指す活動であります。

創立から52年目の春、新年明けましておめでとうございませす。今年も「自身の健勝と仲間を増やす」一年。これに徹する願いをいたします。

総務省によると、65歳以上の高齢者は過去最多の3625万人で、総人口に占める割合は約3割となり、高

齢者が増えると、医療や年金といった社会保障の増大と併せて負の側面と言われています。しかし、目竹連の高齢者は元気で意欲の高い人が多く、そうした人たちが長く活躍できれば社会に活力をもたらします。何歳になっても人と人とのつながりを大事に

本年もまたクラブの皆様が、無事故で笑いにあふれる楽しい活動を展開いただきますようお願い申し上げます。「のびのび健康寿命!担おう地域づくりを」地域の仲間づくりを目指し、健康で充実の一年を!

区長あいさつ



新たな歴史を刻む挑戦を

目黒区長 青木 英二

目黒区竹の子クラブ連合会の皆様、新年おめでとうございませす。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年、新たな連合会行事として「ポッチャ大会」が開催されました。大会の開催にあたりましては事前に講習会

を実施し、ルールや戦術を学ぶ等、万全の準備をされたとお聞きしています。皆様の入念な準備が実を結び、第1回ポッチャ大会は大成功を収めました。ポッチャ大会が連合会行事として定着し、新たな歴史を刻んでいくことを願っております。

竹の子クラブの活動は、高齢者が生きがいや役割を持ち、いきいきと生活するエイジレス社会の実現に向けて、益々重要となっております。今後皆様のご活躍を期待しております。

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)

吉田医院 内科・神経内科・小児科 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 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

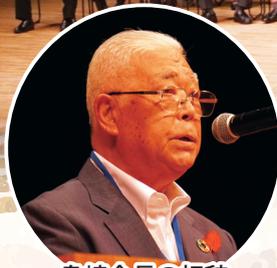
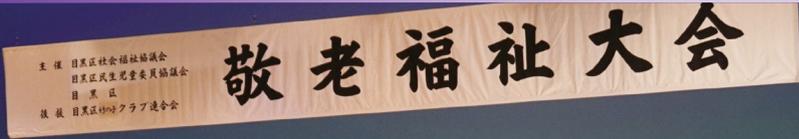
つくる整形外科 祐天寺駅前スポーツクリニック 月・火・木・金・土 祐天寺駅 東急ストア前 ココカラファイン3階 ☎03-6452-2424

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

目黒区敬老福祉大会

特集

**目黒区敬老福祉大会
笑顔と情熱が織りなす
華麗なステージ**



島崎会長の祝辞



ハンドチャイム「ふるさと」ほか 宿山亀寿会

10月4日、めぐろパーシモンホール大ホールにて、目黒区敬老福祉大会が盛大に開催されました。

当日は、目黒区社会福祉協議会会長 辰巳ヒロミ氏や目黒区副区長 荒牧広志氏から心のこもったごあいさつをいただきました。また、目黒区議会議長 おのせ康裕氏、目黒区竹の子クラブ連合会会長 島崎孝好氏からの挨拶もあり、大会の開催を喜ぶ温かい雰囲気になりました。

今回の大会では、目黒区内の40クラブのうち後半の25クラブが日頃の練習の成果を舞台上で披露。和やかな中にも気迫のこもった演技や演奏が続き、観客からは大きな拍手が送られました。

本大会を盛り上げた全演目をご紹介します。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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 ボス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

MIKI DENTAL CLINIC
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	●	●	●	●	●	★	休

▲水曜10:00-12:00/14:00-19:00 ★土曜9:00-13:00/14:00-16:00
休診日：日曜・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

YOSHIDA DENTAL CLINIC
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

目黒区敬老福祉大会



カラオケ「青い山脈」 宮前会



フラダンス「E Pili Mai」 南むつみ・八雲会



童謡「野に咲く花のように」 みどり会



カラオケ「知床旅情」 明楽会



合唱「夢の世界を・群青」 民生児童委員合唱団



詩吟「青葉の笛」 青寿会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

YOKOKAWA OTO RHINO LARYNGOLOGY
横川耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●
15:30~19:00	●	●	●	/	●	/

休診日: 木曜・日曜・祝日

目黒区五本木1-23-13
TEL 03-3711-0994

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

循環器科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	休	●	●	●	休
15:30~18:30	●	●	休	●	●	休	休

受付 30分前まで

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

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

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

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

目黒区敬老福祉大会



詩吟「壇の浦過・天の原」 鷹番西三宝会



カラオケ「木曾路の女」 碑一福寿会



カラオケ「夢うぐいす」 長生会



ウクレレ「高校三年生・銀座カンカン娘」 目黒福寿会



フラダンス「コウラ」 油面ときわ会



カラオケ「北上夜曲」 中根会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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
 ※最終受付は30分前までに

●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**

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**

医療法人社団 駒桜会
 内科 循環器内科
駒沢ハートクリニック
 KOMAZAWA HEART CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	△	○	○	○
14:00~17:00	○	○	△	○	○	/

休診日:第2,4水曜・土曜午後・日曜・祝日
 目黒区八雲4-20-13
☎03-5726-3322

有馬歯科医院

診療受付時間	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
 トーア青葉台マンション 1F
☎03-3792-1801

HANATANI CLINIC **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

目黒区敬老福祉大会



カラオケ「山小屋の灯」 洗足高砂会



カラオケ「寄ってらっしゃい飲んでらっしゃい」 向原喜楽会



コーラス「花・海」 美波会



演奏歌「バラを持って有楽町へ」 長寿会



秋田民謡「どんぱん節」 清水不老会



民謡「東京音頭」 和楽会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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

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

ふるかわメディカルクリニック
MC 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	○	○	○	/	○	/

◎土曜午前 9:00～13:00
休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日

目黒区八雲5-15-5
☎03-6459-5539

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

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

**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 18:00	—

※祝日休診
目黒区碑文谷4-18-11 ☎3715-5932

目黒区敬老福祉大会



日本舞踊「祝賀の舞」 目黒長寿会



カラオケ「上を向いて歩こう」 駒場寿会



ウクレレ「カイマナヒラ他」 大鳥会



民謡「米節」 東三宝会



レクダンス「津軽の花・百歳音頭」 目竹連・女性部



カラオケ「あなたに咲いた花だから」 南鈴広会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

日本財団在宅看護センター

すまいるナーシング

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)

リハビリスタッフもいます

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)

令和6年12月1日オープン

リハビリ特化型半日デイサービス

ふわりん

あきらめないリハビリ
生きる力を高めるリハビリ

お問い合わせ tel.03-5734-1635
目黒区碑文谷 1-11-15 碑 studioB

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

おたからや
中目黒駅前店

中目黒駅
すぐ!

おたからや

目黒区上目黒
2丁目6-9 1階 **03-6303-1429**

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

東老連NEWS

第59回東京都
老人クラブ芸能大会

鷹番西三宝会が
フラダンスを披露

9月30日、文京シビックセンターホールにて、第59回東京都老人クラブ芸能大会が開催されました。出演は30チーム、総勢280名の大舞台でした。目黒連からは鷹番西三宝会のフラダンス「亜麻色の髪の乙女」で、8名が出演しました。



鷹番西三宝会より8名が出演

シニア健康フェスタ
東京2024

シニア健康フェスタ東京2024が、11月26日に武蔵野の森総合スポーツプラザで行われ参加45チーム、約500人の踊りが披露されました。このダンスの祭典に目黒連からは出演者21名、応援9名で参加しました。

水色のTシャツを着た我ら竹の子チームは、すばらしい踊りを披露しました。最後に全員での青い山脈の踊りは壮観でした。初めて参加した7名の方も来年も参加したいと興奮気味に話されていました。



青色に輝く輪

地区別会長懇談会

少人数で深める絆

目黒区竹の子クラブ連合会には5つの地区があり、それぞれ6月から8月にかけてそれぞれの地区ごとに会長懇談会を昨年引き続き開催しました。少人数の会長懇談会では、

和やかな雰囲気の中で、日頃あまり相談できないクラブの課題や悩みを話し合う



各地区の懇談会

ことができました。また、各クラブから活動の状況が報告され、活発な質疑応答を通して、情報の交換や共有ができた大変によかったとの声が寄せられ、有意義な懇談会となりました。来年度以降もさらに充実して開催していく予定です。

トピックス

コミュニティルームの
利用方法について

10月29日、コミュニティルーム（老人いこいの家）の利用について、目黒区高齢福祉課より、竹の子クラブに参加する40クラブが説明を受けました。

令和7年4月から一般の

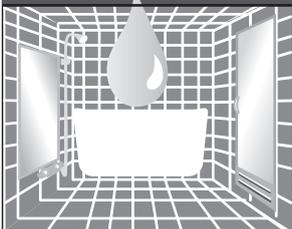
方にも利用ができることになりましたが、たけのこクラブの従来の活動範囲内で行政利用として曜日時間帯を確保し、引き続き無料で利用できることとなります。



今後も工夫した利活用を

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いんですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを見逃さず、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

事業報告

手ぬぐい体操講習会

ユーモア交えて
楽しく運動

7月17日に午前と午後2回、理学療法士の山本奈津子先生を講師に迎え手ぬぐい体操講習会が開催されました。初めにフレイル予防の話から、いかに体を動かすことが大事かを学ぶことができました。

その後、手ぬぐいを使い手軽にできるさまざまな運動を実際に行いました。講師のユーモアたっぷりの解説で、それぞれの運動がどの筋肉や筋を伸ばすのかを具体的に教えていただき、会場いつぱいに笑いと納得の声が広がりました。

参加者からはまた来たいと大好評の講習会となりました。



手ぬぐい体操
マスコットキャラクター
「しじゅちゃん」

友愛映画会

コメディ映画は
大盛況

11月7日めぐろパーシモンホールにて友愛映画会が開催されました。上映した映画は「老後の資金がありません」。参加者572名にも上り大盛況でした。映画の内容も身につまされることや大笑いするシーンがあり、楽しかったとの感想が寄せられました。



にぎわいを見せた会場

目竹連会長研修会

会員増強策を
検討

9月9日、10日に、伊豆急白浜温泉ホテル伊豆急で目竹連会長研修会が行われました。

参加者32名によりグループワークが開催され、今後の連合会の会員増強運動の検討がなされました。その後グループワークでの検討事項



研修の合間に記念撮影

が発表され、地域と密着の大切さやサークルの充実強化等熱心に検討されました。次の日の朝は、伊豆の海岸を見ながらラジオ体操をしているグループもあり、充実した研修会となりました。

グラウンドゴルフ
大会中止

10月10日、中目黒公園において、グラウンドゴルフ大会の予定が雨天のため中止になりました。2回連続で雨天中止。グラウンド・ゴルフ出場選



手の皆様は残念でしょう。次回は天候に恵まれますよう練習を積んでください。

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

事業報告

第4回後期輪投げ大会

ばらの会が
3連覇!

10月25日、目黒中央体育館で36チームが参加し、第4回後期輪投げ大会が開催されました。午前10時半から開会式に続き競技が行われました。優勝はばらの会、準優勝は向原喜楽会、3位が南鈴広会となりました。ばらの会は3連覇です。このチームを倒す

ポッチャ講習会

本大会に向けて

10月15日に高齢者センターにてポッチャの講習会が行われました。東京都障害者スポーツ協会の指導員によるルールの説明の後チームに分かれて競技をしました。来月11月14日の本大会に向かって盛り上がり



指導員による説明



気合いの一投

のはこのチームでしょうか？次回大会が楽しみです。なお、この大会に協賛いただき、メダルや参加賞などをご用意いただいている碑文谷警察署にこの場を借りて感謝申し上げます。



質問もたくさん出ました



競技に向け気持ちを高める参加者

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

自由が丘松原医院
内科皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	★
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●	★

※内科/土曜日 17:00 まで ※皮ふ科/土曜日 18:00 まで
★祝日当日お電話

☎03-5701-6777(内科)
☎03-5726-8122(皮ふ科)
目黒区自由が丘3-10-8

目黒本町耳鼻咽喉科
Megurohoncho E.N.T. Clinic

耳鼻いんごう科 小児耳鼻いんごう科 アレルギー科

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

★土曜は9:00~13:00まで 休診日 水曜・日曜・祝日
※最終受付は終了時間の15分前

☎03-5734-1110
目黒区目黒本町2-5-4 3F

Nestlé HealthScience 見逃さないで!!

他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!

なんだか疲れやすい 体重が減った

そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいのか?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

事業報告



狙いを定めて



緊張の瞬間

11月14日、高齢者センターにおいて目竹連主催の第1回ポッチャ大会が開催されました。当初の予想を上回る24チームが参加。いつも練習をしているクラブや今回初めてゲ

手に汗握る
試合展開に

第1回ポッチャ大会



審判の持つコンパスとパドル

まず1回戦は3チーム総当たりで対戦し勝者が次のトーナメントに進む試合方式で熱戦が展開されました。各コートでは歓声や悲鳴が鳴り響き、途中ご多忙の中駆けつけてくださった青

ムをするクラブもあり期待と不安が入り混じった大会となりました。みなさん元気に開会式に参加し簡単なルール説明がありました。打球の際ラインを踏んだり、ボールがラインに触れるとアウトになるなど、ラインに関しては厳しいルールがあります。ジャックボール（白いボール）にいかにも自軍のボールを近づけるか。ボールの距離はミリ単位になることもあります。1チーム3人が相談し戦略を考えながらボールを投げる簡単ながらとても面白いゲームです。試合は高齢者センター2階3階にセツトされたコートで開始されました。



優勝した洗足高砂会
(左から青塚さん、阿久澤さん、小出さん)

木区長も参加者の健闘を大いに称え激励をくださり、大会がさらに盛り上がりました。センターの職員の方があまりの盛り上がりには今日は何の大会ですかと驚いていました。特に同点になった時にはチーム代表者2人による1投勝負。サッカーのPK戦のようで緊張感いっぱいハラハラドキドキ。会場には参加者全員が残り大声授となりました。結果は優勝・洗足高砂会、準優勝・目黒福寿会、3位：油面ときわ会となりました。表彰式では思いがけずハーモニカの演奏ハプニングもあり、感動と大成功の大会となりました。来年は中央体育館で行われる予定です。多数のチームが参加されることを期待しています。

「ねたきゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止を心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

事業報告

目竹連宿泊研修旅行

伊豆の魅力を満喫

10月21日〜22日1泊2日の研修旅行が行われました。晴天に恵まれ、12クラブ62名が2台のバスで一路「堂ヶ島温泉」へ。秩父宮公園を見学し、かやぶき屋根の母屋、広い庭園にバラがたくさん咲いていました。伊豆のフルーツパークで昼食後、ワサビ館や道の駅で土産を買いました。「黄金崎公園」

の展望台から見た海は岩が絶壁で足がすくみました。ホテル「堂ヶ島ニュー銀水」に着し、部屋から海が一望でき、夕日が水平線に沈むときの美しさに感動しました。夕食の宴会は唄あり踊りありで大盛り上がりでした。翌朝も晴天、遊覧船で天然記念物の「天窓洞」へ。洞窟の中は狭く、海水が青色で神秘的でした。伊東で昼食の「釜飯」を堪能して、食後に「蓮着寺」を参拝しました。小田原で最後の買い物、海鮮丼をお土産に帰路

チーム6名の選手の皆さんは前半の「ギネス競技」が始まると会場はハイレベルの戦いが繰り広げられ一気に盛り上がりました。ギネス競技では前回優勝の「みどり会」が「東根会」に先を越され2位発進と優勝に黄色信号が灯ります。そして後半の「2分の間競技」の結果で総合成績が決まります。各

第2回手のひら健康バレー大会

2つの競技で

白熱した試合に

健康増進部 太田 康彦

12月6日、中央体育館で手のひら健康バレー大会が開催されました。

今回は参加選手の負担を考慮し全員観客席に座ったままで開催からスタートしました。参加した19チーム(1

につきました。事故もなく楽しい旅でした。



宿泊先の堂ヶ島ニュー銀水にて

成績	
順位	クラブ名
優勝	みどり会
準優勝	東根会
第3位	長生会

チームとも競技が始まると選手の視線はボール一点に集中、ひたすらラリー合戦。ラリーの回数がなんと合計400回を超えるチームが4チームもあり大混戦となりました。結果は、「みどり会」が前回に続き連覇で優勝を飾りました。



白熱のラリー合戦に

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

KMS KOBAYASHI MANAGEMENT SERVICE
 社会保険労務士法人・行政書士事務所
小林マネジメントサービス
 目黒区自由が丘1-22-21
 ベルレ自由が丘206
 TEL 03-5729-7322

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

板ガラス修理・介護リフォーム
 住宅改修・手すりの設置 etc
有限会社 キシモトガラス
 目黒区八雲2-24-18
 TEL.090-8729-5848

北海道から 沖縄まで
 全国の老人クラブ活動を紹介!
 まずはクリック!
 クラブ特集 ニチコミ 検索

事業報告

女性部手芸講習会

世界に一つだけのキーホルダー

10月9日、女性部手芸講習会が高齢者センターで行われました。53名の方が参加し、紙バンドで作ったキーホルダーが出来上がりました。色合いが多く、かわいいキーホルダーが揃いました。講習会に参加した方々は終始笑顔が絶えず、指導してくださる方も楽しそうでした。作品だけでなく、こうして交流ができることは何よりも女性部の発展につながると思います。どなたかのバックに吊り下げられたキーホルダーが目に見えます。



夢中になって作ります



おしゃれな作品たち



キーホルダーと記念撮影

女性部レクダンス講習会

会場に5つの絆の輪

10月24日、目黒区八雲体育館において、健康教室事業で城南ブロックレクダンス講習会が行われました。大田区、品川区、渋谷区、目黒区、世田谷区の各方面

から各20名の参加者、定員100人の女性参加があり、5つの輪が会場を埋め尽くしました。その中に、目竹連の島崎会長と、もう1人の男性が参加していました。



練習後の笑顔

女性部1日研修会

目もお腹も心も満たされる研修会に

12月10日、女性部の1日研修会が32名の参加で開催されました。

8時に役所を出発、今日はとても良い天気です。途中、富士山がとてもきれいに見え、また左手に駿河湾をながめながら清水に着きました。みかん園では、鈴なりになっていたみかんの食べ放題、お土産に大きなみかん3個を頂きました。次にわさび工場へ行き、ミニカップのわさびを片手で掴み取りしました。入れ

物の口が小さく思ったより取れなくなっています。

その後、センターに行き、鮪とろ三昧、食べ比べの昼食をいただき買い物をして帰路につきました。女性部



美味しいみかんに大満足

の皆様にとっても喜んでいただき、他のクラブの方との交流もあり無事に役所にもどることができた1日となりました。



みんなで笑顔でバスに



南鈴広会

井口 福子

歌って健康

人生楽しく

当クラブに入って楽しかったことは、何しろ好きな歌を歌えることです。特にテンポの速い歌が好きです。人生100年まで生きていないと思いますが、歌ってい

貝塚会

鈴木美恵子

後期高齢者の

新たな一歩

以前、貝塚会から入会のお誘いを受けたときは、まだまだ早いと思っていました。今年、後期高齢者になったのを機にお仲間に入れていただきました。

春のさくらんぼ狩り、秋の堂ヶ島と遊んできました。

これからの人生大いに楽しみたい



活動を楽しむ鈴木さん（右から3番目）



カラオケで歌う井口さん

ば、体にもよいと思つて楽しく生きてみます。

いと思つています。ごきげんなくお願いします。

碑一福寿会

佐藤 澄子

昔から好きな

歌うこと

子どもの頃から歌うのが好きでした。13歳上の姉と流行歌を歌ったものです。

50歳になつてからアコーディオンを習い、集会の伴奏などをやってきました。今度は自分が歌う会です。新しい歌はなかなか覚えら

東根会

大谷 謙治

未長く「碁」楽を

関西から移住して以来、数年が経過。昨夏、竹の子クラブの存在を初めて知りました。早速、囲碁クラブに入会しました。

お仲間はほとんど私より先輩ですが、意気軒昂で囲碁を楽しんでおられ、敬服しております。

私も皆さまに習いながら、未長くこの「碁」楽(?)を続けたいと念じている次第です。



仲間と囲碁を楽しんでいます



いろいろな場所でボランティア伴奏をしてきました

れず、古い歌ばかり選んで思いつきり声を出して歌うようにしています。皆さんもとてもきれいな声で歌われています。



麻雀が楽しめる環境に感謝

きょうく会

清水 都子

麻雀役作りの面白さ

近所を散歩中、区の掲示板で「こいの家」を知り、麻雀クラブに入会しました。子ども時代に家族麻雀の経験が少なく、いわゆる並べるだけのレベル。皆さまに迷惑かけながらも今ではなんとか役作りの面白さを知ることができました。健全で楽しい麻雀の場を提供していただけることに感謝しています。

東根会

金子 純子

ウクレレ弾き語り



とにかく楽しいです。月に2回の練習時間もあつという間に終わってしまいます。高橋先生のトークがもしろく、先輩方のやさしいフォロー、皆さん優しくて明るい方々です。

ウクレレを弾きながら歌を歌うのは、脳の活性化につながる

東根会

上村 英基

将棋ができる喜び

守るか攻めるか、それとも適当な手を指して、相手に手番を渡してみるか。これが将棋の魅力だと思っています。

私は体調の不安から、約4年間将棋をしませんでした。体調は回復しましたが、年令は80才になりました。



次の一手を思案中

竹の子クラブで指してみた。できた。まだできた。途方もない喜びです。



と思っています。あなたも一緒にウクレレを弾いてみませんか？

和楽会

平野セツ子

町会職を辞してフラへ

町会等のお役目を辞してきてこれからは何をと思っていた時に、和楽会「フラダンス」に誘われました。自分の10年後はあのような姿でありたいと思う諸先輩に囲まれ、踊りを始めてみると、音楽に合わせて（合っているかは疑問）体を動かすことがいかに楽しいか実感。

これから舞台で踊る姿を夢見て練習に励みたいと思います。



平均年齢85歳のフラガール



個人投稿

踊りを通して
平穏な
日々感謝

和楽会 松本 文子

私は会長はじめ諸先輩の躍動に感化され少しつつサークルに馴染んで

ました。敬老福祉大会では初めて浴衣を着て、短い練習時間でしたが切磋琢磨して踊ることができました。

他のクラブの方々の演技も素晴らしく感動いたしました。殺伐とした世界状況。国内の災害等にかがいたみです。環境豊かな目黒の地での平穏な日々の暮しに感謝し、丁寧に生きていこうと思う今日この頃です。

フラダンスで
楽しい日々

油面ときわ会 平井ひとみ

フラダンス部に入部して約10年になります。何もかも初めての経験でした。先生の熱心なご指導のおかげで少しずつうまくなっていく気がします。サークルの皆さんと楽しいおしゃべりをしたり、時にはお食事会に

参加したり、和気あいあい充実した日々を過ごしています。華やかな衣装を着て発表会に出演すると、心も体も若返った気がします。健康に気をつけ、少しでも長く踊り続けたいと思っています。



若さの秘訣は楽しむこと



敬老福祉大会に出演後の集合写真

継続は力なり

洗足高砂会 落合 幸一

16年程前に、区の健康指導を受けて散歩をするようになりました。自分の歩幅がわかれば、万歩計の数字から何キロ歩いたかが計算できます。

初めは区内の公園を目指して歩き、週に2日が3日になり、5日までに増えました。林試の森や田向公園、碑文谷公園、すずめのお宿などへ行きましたが、最近は大田区の洗足池公園にも行きます。四季の美しさに、毎年改めて感激しています。

今年の9月で私は傘寿となり、これまでに歩いた距離は、



傘寿を迎えた落合さん



延べで3万キロを超えました。これは東京・青森間を20往復もしたことになります。継続は力なりと実感しています。

クラブ名の由来「貝塚跡」

貝塚会 渡辺 久子

クラブ名の貝塚会はその名のとおり近くに貝塚跡の遺跡があるからです。現在は東山貝塚公園となり、園内には縦穴式住居が復元され、4000年から5000年前の古代人の生活場面が模造されています。また、公園の中央部に石



復元された縦穴式住居



中の様子

組みされたせせらぎは、遠い昔そのままに崖下からの湧き水が流れていて、訪れる人々に安らぎを与えています。



93歳の輪投げとカラオケ

南鈴広会 居林 次雄

16歳ぐらいまで、生きるのがやっつとであろうと言われる弱虫でした。それが、戦争が激しくなり何でも食べないと生きていけない世になりました。



93歳の輪投げ練習風景

そのおかげでなんとか生き延びて、今93歳になり、クラブでは輪投げやカラオケを続けていま

す。南鈴広会では最長者になりましたが、まだまだ続けようと思っています。

字に向き合い 生まれたゆとり

長寿会 松下 忠義

篆刻を始めて4年、印に添える文字の重さを痛感し、地域を盛り上げている長寿会に入会し書道サークルに参加しました。板倉里佳先生の優しく明るい指導のもと、自分の字



松下さんの篆刻

に対する劣等感を拭い去ることができ、心と体にゆとりが生まれてきています。参加されているご婦人方のお気遣いのおかげで楽しく学んでいます。

碑文谷八幡宮の春夏秋冬

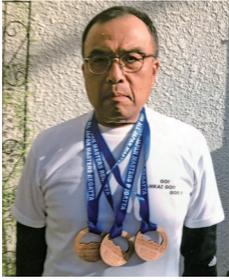
南むつみ会 齋藤 徳子

本殿への参拝は3基の鳥居を潜り抜け、玉砂利と石畳の道を進みます。春はお花見。風雪に堪え巨木になった桜は数年前に若木と世代交代しました。夏は蝉時雨と木蔭の小休止。初秋各町会の神輿の宮入りは老若男女の粋な法被姿に掛声



碑文谷八幡宮 参道の桜並木

で大盛況。晩秋は落葉の掃除が私の日課です。初詣肅々と大行列。より良い年を願い本殿に進みます。



輝く栄光



去る7月6日、7日宮城県登米市の長沼国際ボートレース場で開催された全日本マスターズレガッタに参加してきました。全国各地から約800名が参加し盛大に行われました。私は、エイト・フォア（クルーの平均年齢65歳）とナックルフォア（クルーの平均年齢73歳）に出漕し、いずれも優勝でメダルを3個いただきました。



マスターズレガッタの栄光

東根会 竹内 健一

原稿募集

皆さんからの投稿をお待ちしています！

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。



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。

※「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： 5月16日（次号132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



友楽会 中島みつ江

毎週の楽しみ

向かいます。いつも盛況で、みんな椅子やテーブルを並べたら

毎週火曜日、私は勢いよく友楽会の麻雀に

卓を決めて始まりません。なかなかロンやツモが得意な時が多くそんな時は経験豊富な男性女性に教えてもらいます。終わった後は頭の中が活性化された気がします。そしてまた来週、友楽会に行くのです。



「第19回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
褒美

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 2025年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



文芸

文芸俳句

こがらしに星座凍てつく夜の空
南鈴広会 吉田富美子

車窓にて富士の初雪霜月や
美原会 松本 英子

時雨しぐるるやパソコン開く喫茶店
洗足高砂会 近藤 幸子

秋日より異国語とびかう猫の寺
青寿会 積田 和子

葡萄狩り片手で足りし友の数
美波会 内野 光雄

炬話の父討入りを見しごとく
向原喜楽会 笹島美和子

梅の宮車道をまたぐ大鳥居
桜寿会 青山登美子

よき枝に声の弾める初雀
きらく会 並木 桂子

つくづくと母に似てきし初鏡
からすもり泉会 宮崎 弘子

共に居て夜長の時間別々に
碑一福寿会 宮田たかこ

緑陰に白き紋付衣装の蟻
貝塚会 近藤 芳江

短歌

つるし柿バス旅で買うふたつだけ
鷹番西三宝会 宮内 松子

瑞雲のたなびく沖の日の出かな
宿山亀寿会 川田ヨシ子

窓の外秋色の風駆け抜けり
友楽会 伊藤維左生

新年は心あらたに思うこと
お宮に参る列の賑わい
南むつみ会 清水 節

とんぼ舞い小魚跳ねて目黒川
彼岸もゆきて涼風ぞ吹く
大鳥会 佐々木芳子



川柳

美しき夕空見上げ懐しく
まあるい月に明日あしたを願う
雀の宮会 金杉恵美子

母去りてわが心の奥底おくそこを
言わんするも誰に言うらん
中根会 小川 安弘

みちのくの風鈴さわぐ御社みしろは
幼なき君の遊びしところ
和楽会 田丸 英敏

天ぷらの茄子が好きだと言う彼
大きな歩幅今も変わらず
東根会 佐藤美佐子

四十八癩使い廻して丸く生き
明楽会 伊藤 和夫

お詫びと訂正

竹の子130号19ページに誤りがありました。

大鳥会 佐々木 芳子 様
正 朝焼けの空にそらいて渡り鳥
V字を描き南へ飛べり
(誤 朝焼けの空にそらいて渡り鳥
V字を描き南へ飛べり二月下旬)

お詫びして訂正いたします。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ nich.com

天台宗 経王山文殊院
圓融寺
一陽を照らす

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

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
www.osoushiki.co.jp

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



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(132号)の締切は5月16日です。
たくさんのご応募お待ちしております！

あなたも地域の仲間と元気に！

会員募集中！



一泊研修旅行

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！



輪投げ大会

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

徳永 徹	宇田川 竜介	鈴木 清崇	山崎 正勝	渡辺 久子	小見 弘	勝見 周吉	落合 幸一
------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------

編集後記

新年号として竹の子が発行されるのは数年ぶりとなりました。今年(131)辛抱強く粘り強く行動すれば金運に恵まれるそうです。昔は蛇の皮を財布に入れたりしていましたね。

さて、たけのこ131号は敬老福祉大会の熱演から活動報告、そして各投稿と満載となりました。どの投稿も生き生きと生活を楽しくしておられる姿やホットニュースで読みがいがあります。高齢になつてから友人ができた、新しい趣味を持つには地域に密着の目竹連の活動が一番ではないでしょうか。大切に活用させていただきます。

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

東京城南整形外科
TOKYO JONAN ORTHOPEDICS
院長 米川 正悟

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

TEL.03-3724-2257
目黒区自由が丘2-22-22
シフォンコート自由が丘1・2階

三宅 歯科クリニック
自由が丘

Dr.Kotaro Miyake ● 東急東横線「自由が丘」駅正面口 徒歩1分●

一般歯科 予防歯科 インプラント 審美歯科
歯周病外来 口腔外科 矯正歯科 噛み合わせ外来

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

休診日 日曜・祝日 △14:00~17:00
Tel.03-6421-4200
目黒区自由が丘2-10-4 ミルシェ自由が丘7F
www.miyake-dental.net

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

おたからや
学芸大学西口店

高価買取専門店
遺品整理・生前整理
お宝品 無料査定!!

目黒区鷹番3-8-5
利根川屋ビル3F
03-5720-8448
古物商 東京都公安委員会許可 第303252116753号

相続対策・後見・家族信託・不動産登記・事業承継
創業33年信頼と実績 安心のトータルサポート

司法書士法人 行政書士法人
鴨宮パートナーズ

初回相談無料 お気軽にご相談下さい!
03-5720-1217
目黒区五本木三丁目17番7号 五本木HKビル3F

相続・事業承継対策 初回相談無料

鳥山会計事務所

税理士 鳥山昌秀
M&Aシニアエキスパート

目黒区下目黒2-18-3-505
03-5888-5495