

目黒区竹の子クラブ連合会

# 竹の子

令和7年 8月1日 No. 132

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

## 雨にも暑さにも負けず 元気いっぱい体を動かそう

雀のお宿／撮影：宇田川竜介

P2  
P3  
P4-P5  
P6-P7  
P8-P11

会長あいさつ／区長あいさつ  
令和7年度総会  
芸能大会  
東老連NEWS  
事業報告

P12-P13  
P13-P14  
P15  
P16

新人さん紹介  
個人投稿  
文芸〈俳句・短歌・川柳〉  
会員募集／編集後記

## 会長あいさつ



# 楽しく、 会員加入促進運動の推進

目黒区竹の子クラブ連合会 会長 島崎 孝好

竹の子クラブの活動は、行政だけではなかなか手の届かない、地域の細かなところまで浸透しており、会員は地域の高齢者の生活基盤を支える重要な担い手です。私たちは友愛活動などを通して目黒区と緊密に連携して地域の発展に取り組んでいます。

4月に開催された定時総会から、グラウンド・ゴルフ大会、芸能大会、目竹連日帰り研修会など

ど、大きなイベントが次々と開催され、いずれも役員のご協力で多くの会員の笑顔のなか無事故で終了しました。

中でも、今年度から2回に分けて行われた目竹連日帰り研修会は、バス12台、約500名の皆さんでメロン狩りの旅を太いに楽しみ、事故なく終わることができました。こうした行事を通して、目竹連、令和7年度総会で確認のとおり、今年度も会員

加入促進運動を楽しく進めていきたいと思っています。

高齢者人口が増加する一方で会員数の減少が続いており「新規加入者の減少」が大きな問題となっています。このような厳しい環境の中にあっても、昨年度は退会者数を上回る活動を展開し、会員加入促進運動に尽力された単位クラブが、16クラブありました。ここに、敬意を表し拍手を送ります。

地域貢献に汗を流すエッセンシャルワーカーの皆さん。今年度も健康第一で頑張りましょう。

## 区長あいさつ



# 受け継がれてきた 思いに敬意を

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。

竹の子クラブという名称で迎える3度目の夏となった現在、「大阪・関西万博」が開催されており、アジア初となる

万博が大阪で開かれたのは、日本中が高度経済成長に湧いていた昭和45年のことでした。2年後の昭和47年には竹の子クラブ連合会が誕生し、それ以降、時代は平成・令和と移り変わりましたが、「地域で仲間と支えあう」という活動の理念は変わる

ことなく受け継がれており、皆様のたゆまぬご努力に対し、敬意を抱かずにはいられません。

まだまだ暑い日が続きますが、水分補給等の熱中症対策を心がけながら、仲間との充実した活動を行っていただければと考えております。

引き続きの皆様のご発展とご健康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 | 休  |

目黒区上目黒 2-15-14

IRONSIDE NAKAMEGURO 5F

☎03-3710-2777

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

## イワサキ薬局

営業時間 月~土 9:00~20:00  
日・祝は定休日

目黒区目黒 4-24-12

TEL.03-3719-1544



## 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 | ● | ● | — | ● | ● | ● | ● |

\*受付は診療終了時間の30分前(初診のみ1時間前)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



令和7年度役員

令和7年度の総会が4月25日（金）に、めぐろパーシモンホールにおいて開催されました。

# 議案事項すべて 満場一致で可決

## 令和7年度総会

第一部では、島崎会長のあいさつの後、来賓祝辞を青木目黒区長、辰巳目黒区社会福祉協議会会長からいただき、ご両人から目黒区竹の子クラブ連合会の活動は、社会資源として地域福祉の向上の寄与は大きく、今後も活躍を期待しているとの励ましをいただきました。続いて議案審議に入り採決の結果、満場一致で全て可決されました。

会長表彰（単位クラブ会長在任5年以上で退任）が、橋本恵津子会長（碑幸寿会）、木村

茂子会長（桜寿会）、山崎和子会長（楽朗会）、中川昇会長（東山会）の4名の方に授与されました。



表彰された4名



素晴らしい演奏

第二部では、各クラブの代表として宿山亀寿会のハンドチャイム演奏、中根会の日本舞踊、油面ときわ会のフラダンス、みどり会のコーラスの4クラブが出演し、それぞれ素晴らしい演技で会場が歓喜に包まれました。参加された皆さんは気持ちを新たに本年度をスタートしました。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

Toritsudai **TRK** 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 | ● | ● | ● | ● | ● | ★ | 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**

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

## 目黒区竹の子クラブ芸能大会

# 舞台に花咲く多彩な才能

6月6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盛大に開催されました。

今回の芸能大会は、参加された皆さんの意気込みもひととき高く、会場は終始熱気に包まれていました。

今大会では、全18組が趣向を凝らしたステージを披露。歌や踊り、演奏など、多彩なプログラムが繰り広げられ、観客の皆さんからは大きな拍手が送られていました。

当日の様様を写真とともにご紹介いたします。



踊り「恋の季節」 鷹番西三宝会



カラオケ「翼をください」 貝塚会



童謡「みどりのそよ風」 八雲会



レクダンス「東京ブギウギ」 からすみり泉会



唄「ゴーゴー高齢者」 きらく会



カラオケ「津軽の花」 大鳥会



フラダンス「亜麻色の髪の乙女」 友楽会



カラオケ「高原列車は行く」 原町さくら会

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

すまいるナーシング(訪問看護)

ふわりん(3時間型デイサービス)

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)

日本財団在宅看護センター

すまいるナーシング



tel.03

5731-9210

目黒区八雲2-8-2 ウェルズ都立大102  
(東急東横線都立大学駅 徒歩5分)

● 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

## 目黒区竹の子クラブ芸能大会



太極拳「八段錦」 ばらの会



演歌「人生みちづれ」 美原会



踊り「初恋列車」 月光長寿会



詩吟「不識庵撃機山図題」 美波会



カラオケ「いつでも夢を」 駒場寿会



エアロビクス「東京ブギウギ」 中根会



カラオケ「きよしのズンドコ節」 雀の宮会



フラダンス「ブルーハワイ」 東根会



カラオケ「紅の舟歌」 小鳩会・青寿会・桜寿会



レクダンス「津軽の花・百歳音頭」 目竹連女性部

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

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

漢方相談・処方せん調剤  
**桂香堂 カブ薬局**

| 営業時間       | 月~金        | 土          | 日           |
|------------|------------|------------|-------------|
| 9:00~21:00 | 9:00~21:00 | 9:00~18:00 | 10:00~18:00 |

(定休日: なし)

目黒区上目黒 2-15-8 ☎03-3715-3741

## 東老連NEWS

## 東京都老人クラブ大会

## 目竹連の18クラブが表彰！

12月17日(火)文京シビックセンター大ホールにおいて、第38回東京都老人クラブ大会が開催されました。目竹連からは18のクラブが表彰されました。表彰クラブは次のとおりです。

| 第38回東京都老人クラブ大会における表彰者一覧 |                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 表彰名                     | 受賞者・受賞クラブ名                                                                          |
| 優良老人クラブ                 | 碑一福寿会                                                                               |
|                         | 月光長寿会                                                                               |
|                         | 青寿会                                                                                 |
| 老人クラブ育成功労者              | 宮田 和子                                                                               |
|                         | 酒巻 京子                                                                               |
| 女性リーダー老人クラブ育成功労者        | 久保ミヨ子                                                                               |
| 若手リーダー老人クラブ育成功労者        | 岩瀬喜久夫                                                                               |
| 老人クラブ育成指導功績者            | 島崎 孝好                                                                               |
| 老人クラブ会員増強賞              | きらく会、楽朗会、油面ときわ会、常楽会、宿山亀寿会、目黒福寿会、東三宝会、からすみり泉会、大鳥会、鷹番西三宝会、ばらの会、美波会、長寿会、碑一福寿会、東根会、みどり会 |
| 活動賞「仲間づくり部門」            | 鷹番西三宝会                                                                              |
| 活動賞「健康づくり部門」            | 油面ときわ会                                                                              |



表彰式に出席した皆さま

## 東老連健康づくり大学校

## 2名が卒業

令和6年7月4日(木)に開講した東老連健康づくり大学校は13日間に及ぶ研修を終え、12月13日(金)に卒業式が行われました。受講者50名のうち目竹連から参加されたのは次のお二人です。

## 堀川 揚子さん(友楽会)

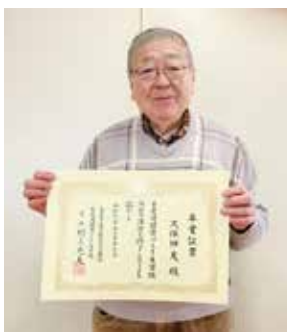
不安と緊張で参加しましたが、今は感謝でいっぱいです。講義は多岐にわたる座学を教わり、なかでもフレイル予防はためになりました。そして実技では初体験のグラウンド・ゴルフが楽しく思い出に残りました。この講義を受けて特筆したいのは素晴らしい仲間ができたことです。卒業してからもグループで毎月お会いする交流にまでなっています。高齢になってこういう仲間ができた健康づくり大学は素晴らしいです。



友楽会 堀川 揚子さん

## 久保田 実さん(常楽会)

令和6年7月より始めました第20期「東老連健康づくり大学」を12月13日に卒業しました。13回の講義は具体的な内容で多岐にわたっており、課題から解決策を導き出すという実践的なものでした。これからはその経験を活かし、クラブの活動・運営に活かしていきたいと思っています。また在学中に応援・協力いただいた皆さまにお礼申し上げます。



常楽会 久保田 実さん

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

祐天寺耳鼻咽喉科  
クリニック

祐天寺駅徒歩1分



内科・循環器科・アレルギー科・小児科

## K 駒場クリニック

| 受付時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:15  | ／ | ● | ● | ／ | ● | ● | ● |
| 15:00~18:45 | ／ | ● | ● | ／ | ● | ▲ | ／ |

▲14:00~16:45 【休診日】月曜・木曜・祭日

目黒区駒場2-4-5

TEL.03-6279-7557

## 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

## 東老連NEWS



和気あいあい

**東老連大会**  
**活動賞仲間づくり部門**

仲間づくり部門

鷹番西三玉会 久保ミヨ子

12月17日（火）の第38回東京都老人クラブ大会において、活動賞の中の仲間づくり部門で賞をいただきました。

仲間づくりとは、元気な高齢者が健康で、絆、そして



おしゃべりしながら健康麻雀

て、つながりをつくっていくことだと思っています。いきいき体操または麻雀、カラオケ等、数多く和気あいあいとやっていると仲間が増え、いきいき、いろいろな意見を持つ人、いろいろなことができる人を増やし、活動を楽しむ魅力的に見せたいと思います。楽しくよい雰囲気づくりを心掛けることが、面白い、入会したいということにつながっていくと思います。

**東老連大会**  
**活動賞健康づくり部門**

健康づくり部門

油面ときわ会 小山 弘



いきいき体操

第38回東京都老人クラブ大会において、活動賞の健康づくり部門で表彰を受けました。

当会で行っている健康づくりは、いきいき体操サークルへの参加者が一番多く、毎回20名前後の人が集まります。毎週火曜日午前10～11時まで、始めにビデオを映して、いきいき体操、続いて朝の体操をします。休息



手ぬぐい体操

をして水分補給を行い、最後にめぐる手ぬぐい体操を行います。体操を行っている時は私語もなく集中しています。フレイル予防に大いに貢献していると思います。

いきいき体操が終わった後、時間のある方は、東老連から配布されたビデオを見ながら輪踊りを、女性リーダーの指導で楽しくレクダンスをします。今までに数多くの踊りを習得しています。

いきいき体操への参加を目的に、新規で入会された方がおられます。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

項目の改定を重視した伝承のお灸

**家伝 祐天寺の灸**

目黒区祐天寺2-8-30

TEL.03-6676-8642

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/>

**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

## 事業報告

## 区長懇談会

充実した目竹連を  
目指して

1月14日（火）区長との懇談会が開催されました。目竹連からは理事11人が出席し、7項目の要望書を提出しました。

①支援体制の確保。②令和7年度以降の老人いこいの家および学校校庭の無料使用。③スマホ教室の講師



よりよい目竹連に向けて

に関わる特例措置の継続。  
④研修旅行の助成金増額。  
⑤助成金の科目の枠の解除。  
⑥老人いこいの家の掲示板設置の依頼。⑦めぐろ区報への竹の子クラブの記事の毎回の掲載。

その中で、研修費用の助成金増額は宿泊旅行5000円、日帰り旅行3000円、歩こう会2000円の変更増額が認められました。



区長懇談会での集合写真

## 成年部の集い

クラブを支える  
老骨パワー

成年部 柿沼 俊夫

私は元老人クラブ「からすみり泉会」に入会して十数年になります。5、6年が過ぎたころ、当時の事務長さんから成年部ができたからと入部を勧められ、10年近くになります。

主な活動としては、春と秋のグラウンド・ゴルフ大会と輪投げ大会のお手伝い、それにパーシモンホールでの映画会に、芸能大会



輪投げ大会の舞台裏



力を合わせて

敬老福祉大会等の手伝いです。

コロナ禍により一時期活動もストップしましたが、メンバーも大分変わり、今年度13名のメンバーとなり、活気にあふれております。男性、女性、年齢の制限など一切ありませんので、お一人でも多くの方のご協力をよろしくお願いいたします。

80歳過ぎてから成年部長を仰せつかり、はや80歳半ばを過ぎましたが、老骨むち打って頑張ります。

## 目竹連PR展示会

## 加入促進へ

## 目竹連をPR

1月25日から31日まで区役所西口展示スペースにおいて目竹連PR展示会が開催され、各クラブから魅力的なPR資料が展示されました。たくさんの方が資料を持ち帰っていた人たちのうち既に何人かが竹の子クラブに入会されているという情報もあり、今後このPRの必要性を感じました。



会員獲得目指し魅力をPR

## 事業報告



渾身の一打

昨年は雨に泣きましたが、初夏の晴天に恵まれた5月15日（木）中目黒公園で第3回前期グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

参加選手は、各クラブから38チーム、個人参加も含め総勢118名。和やかな中にも緊張感を持ち、日頃の練習成果を発揮しようと大会に参加した選手たち。

開会式での島崎会長と青木区長の激励のあいさつの後、競技が開始され、コース上からはボールを打つ音や打数の宣言の声、シヨットが決まった時の歓声が、晴れた空に響きます。

## 2年ぶりに開催

## 第3回グラウンド・ゴルフ大会

表彰式での成績発表では今回も団体戦、個人戦の1位から3位の成績はともに僅差のスコアとなりました。次回の再開を楽しみに白熱した大会が終了いたしました。



優勝した南鈴広会

| 団体戦 | 順位  | クラブ名      |
|-----|-----|-----------|
|     | 優勝  | 南鈴広会 A    |
|     | 準優勝 | からすみり泉会 A |
|     | 3 位 | ばらの会      |

| 個人戦 | 順位  | 氏 名       | クラブ名   |
|-----|-----|-----------|--------|
|     | 優勝  | はしもと けんそう | 鷹番西三宝会 |
|     | 準優勝 | たかだ みのる   | ばらの会   |
|     | 3 位 | おおつか まさのぶ | 明楽会    |

## 甘いメロンを

## 堪能

## 日帰りバス研修

目竹連主催の日帰りバス研修が6月10日の目黒地区はバス7台、17日の碑文谷地区はバス5台の総勢約500名で行われました。10日は小雨、17日は猛暑になりましたが両日それぞれ実施されました。行く先は



お腹を満たし心は晴々

茨城県鉾田市と水郷潮来市。

道中、道の駅「かさま」で地場産野菜などの買い物とし、昼食は海鮮釜飯と豚しゃぶ鍋。鉾田市では甘いメロン半玉を賞味し、お土産に鉾田のメロンを一玉いただきました。水郷潮来のあやめまつりでは観光船で潮来12橋めぐりに加え、100万株のあやめ観賞を楽しみました。たくさんのお土産を抱え帰路につき、無事それぞれの日帰りバス研修を終りました。

選手一同中央体育館をあとにしました。

## 長生会Aチームばらの会の4連覇を阻む

## 第5回前期輪投げ大会

6月20日（金）、中央体育館で32クラブに加え社会福祉協議会の総勢39チームが参加し、第5回前期輪投げ大会が開催されました。

来賓に村上碑文谷警察生活安全課長、小山碑文谷防犯協会会長、青木目黒区長を迎えての開会式の後ラジ

オ体操で体をほぐし、競技が開始されました。広い体育館の会場には応援と歓声が上がリ、前半戦、後半戦と熱戦が繰り広げられました。終了後成績発表となり、女性のみで長生会Aチームが優勝し、相藤高齡福祉課長から区長杯が授与されました。準優勝は南鈴広会、第3位はからすみり泉会となり、ばらの会は4連覇を逃しました。

力を出し切り後期大会に向けて頑張る気持ちを胸に



白熱した試合展開に

## 事業報告

## 令和6年度ボランティア活動等に関する感謝状受賞者一覧表

| No. | 氏名    | 推薦理由                                                                                  | クラブ名   |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1   | 市川美津江 | ひとり暮らしの方の話し相手や、公園の清掃などのボランティア活動に尽力されている。また、地区部長として仲間づくりや会員増強など会の発展にも大いに貢献している。        | 和楽会    |
| 2   | 後藤 和巳 | 副会長、事務部長、地区部長、女性リーダー等の大役を兼務しながら、サークル活動にも積極的に参加し、会員増強に奔走している。                          | きらく会   |
| 3   | 四條 敏子 | ボランティア部員として、公園の清掃を定期的にしてきた。また、グラウンド・ゴルフ部部長、輪投げ部部長としてサークル活動の楽しさを会員に広め、会員の健康増進に大いに貢献した。 | 油面ときわ会 |
| 4   | 酒巻 京子 | 会長就任から10年以上経った現在も、ひとり暮らしの方の安全確認や、定期的な公園清掃などを続けられ、会員の模範となつて会を率いている。                    | 明楽会    |
| 5   | 伊藤美知男 | 自身が所属するクラブのみならず、長きにわたり近隣の竹の子クラブにも健康マージャンの指導を継続し、クラブの活性化に貢献している。                       | 宿山亀寿会  |
| 6   | 飯田 正恵 | 副リーダーとして女性リーダーを支えながら、地区部長、生きがい副部長を務め、誕生会では心を込めたメッセージを会員に届けるなど、会員の生きがい、会の運営に貢献している。    | 駒場寿会   |
| 7   | 武田 茂保 | 公園の草取りや花の水やり、シーズンごとに花の植え替えを行うなど手入れをすることで、公園を訪れる人々を楽しませている。                            | 鷹番西三宝会 |
| 8   | 公文 寿子 | 地区部長や踊り部のリーダーなど、いくつもの役職を担って会に貢献している。また、ひとり暮らしの方を訪ねては話し相手になるなど、いつも明るく皆を励まし、会を盛り立てている。  | ばらの会   |
| 9   | 齊藤 和子 | 多くの活動に参加され、休んでいる会員への声掛けや訪問を行うことで活動者を増やし、会の発展に大いに貢献している。                               | 長寿会    |
| 10  | 豊倉とし子 | 生きがい部長、地区部長として活躍。会員さんが、いこいの家に足を運んでくれるようにと、体を動かすサークルには特に力を入れて頑張っている。                   | 碑一福寿会  |
| 11  | 井出 友子 | 近隣の清掃、クラブ員の安全確認などのボランティアを10年以上以上続けているほか、歩こう会・研修旅行に力添えをされるなど、会員間の融和を図り、活躍している。         | 南むつみ会  |
| 12  | 鈴木三恵子 | 健康増進部長として会員の健康増進に貢献する傍ら、詩吟、書道サークルのリーダーとして活動準備に奔走している。                                 | 東根会    |
| 13  | 栗山眞理子 | フラダンスのサークルを立ち上げ、日々の活動準備や講師との連絡のほか、地域の活動にも出向き、フラダンスを通じて交流をしている。                        | みどり会   |



ボランティア活動を表彰いただきました



ボランティア活動を表彰いただきました

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

親切・丁寧にご対応しております  
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

ステンレス・チタン・アルミ・製作・加工  
アルゴン・アルミ各種溶接  
研 磨 一 般

有限会社 **インナミ製作所**

目黒区原町2丁目1番5号 インナミビル

TEL 03-3712-0385

**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



(有) 平野屋米店  
目黒区上目黒4-8-12

営業時間：月～土 8:30～19:00  
定休日：日曜・祝日

Tel/03-3719-6346  
0120-39-3758

生蕎麦  
**橋本家**

当店は出前の範囲を定めており、お断りする場合があります

目黒区上目黒4丁目21番9号

TEL.03-3712-7813

不動産売買・買取・相続  
お気軽にご相談ください!

**0120-815-109**

東急リバブル株式会社 中目黒センター



目黒区上目黒1-26-1  
中目黒アトラスタワー3階

(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員  
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

## 事業報告



女性リーダーが集合

目竹連の  
会員337  
人いる内  
の3分の2  
以上が女性  
といわれて  
います。そ  
の女性が活

5月13日(火)、女性リーダー  
会議を行いました。

## 健康づくりが 活性化のカギ

### 女性リーダー会議



優雅な舞

き体操を中心に、手芸講習会  
レクダンスを普及しています。  
会議終了後は地域ごとに集ま  
り、自分はどうなことをして  
いるか、クラブではどんなこ  
とをしているか等意見交換を

発に活動する  
ことが、クラ  
ブの活性化に  
つながるとき  
れています。  
介護のいら  
ない高齢者を  
増やすため  
健康づくりと  
して、いきい

反省点は、  
女性リーダ  
ーがクラブ  
でどんなこ  
とをするか  
わからない  
という人が  
多くいると  
感じたこと  
です。



軽やかな音色

しました。  
一部として鷹番西三宝会  
目黒福寿会の方たちのフラダ  
ンス、ウクレレを披露してい  
ただき、とても有意義な会議  
でした。

## 喉を鍛えて毎日元気に

### 健康声磨き講習会

2月6日(木)、めぐろパー  
シモンホールにて、健康声磨  
き講習会が開催されました。

高齢になると、飲み込みが  
悪くなったり、滑舌が悪くなつ  
たり、声がかすれたり、喉  
の筋肉の衰えによって支障が生  
じます。喉を鍛えて、声を磨

けば毎日生き生きと過ごせま  
す。

正しい呼吸と発声は、鼻か  
ら吸っていったん止めて、まっ  
すぐ前に吐き出すこと。喉の  
老化のサインは男性15秒、女  
性12秒続けられるかが目安と  
なります。

柔らかな表情筋で明るい笑  
い声に、頬を膨らませたり、  
口の内側を舌の先でぐるりと  
回したりして、クリアな口元  
ではつきり明瞭な声を出す練

習も行いました。

指が3本入るくらい口を開  
けて五十音を順番に、また逆  
に発声する練習では、皆さん  
真剣に取り組んでいました。が  
その時は声が磨かれていたは  
ずです。あ  
とはどうで  
したか。

楽しく有  
意義な研修  
会でした。



有意義な研修に

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

## 東京新聞

目黒 祐天寺 販売店

目黒区下目黒3-5-1 梶浦ビル1F

TEL.03-3710-1989

## 長尾法律事務所

第二東京弁護士会 登録番号19454  
弁護士 長尾 隆史

目黒区下目黒2-2-2 パークキューブ目黒タワー101  
nagao\_lawoffice@email.plala.or.jp

お忘れではございませんか?  
相続登記・相続対策



司法書士  
行政書士

事務所ウイング

祐天寺駅すぐ 目黒区祐天寺2-3-15

TEL.03-5935-6401

## セブン-イレブン

■都立大学駅前  
目黒区平町1-25-18

■目黒柿の木坂1丁目店  
目黒区柿の木坂1-31-14

## 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!



あなたの人生を  
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ

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

# 新人さん紹介



碑一福寿会 野瀬 栄子

新しいことに挑戦！



健康麻雀に  
夢中な野瀬さん

東根会 山内 稔之・貴子

夫婦そろって  
楽しんでいます

柿の木坂の緑道沿いに住み始めて30年となります。80歳を機に家族の勧めもあり、好きだった車の運転を卒業。行動範囲が狭まってしまいました。はて何をしようか？ となつたときに、夫婦そろって東根会に入れていただき、イベントや



積極的にイベントに参加しています

生まれて初めてやる後期高齢者の麻雀挑戦。岩立先生の熱心な指導のおかげで、いつの間にか一人前に「ポン」「リーチ」と楽しく夢中な私。でも大きな役を作ろうと考え込むうち、順番をつかり忘れてしまう始末。麻雀は考察、反射の頭の回転が必須なゲーム。上達は怪しくとも老化予防に最適です。指は使うし、まさに健康麻雀です。

バス旅行に出会いました。3月には箱根へのバス旅行に参加して、楽しい1日を過ごしました。

今後とも各種催しに積極的に参加したいと思っています。

みどり会 杉山 哲夫

健康麻雀を機に  
おでかけ



健康麻雀を楽しんでいます

1日中家にこもりつきりです。ので、何か外へ出る機会があればと思っていました。健康麻雀のことを知ったので、思い切つて参加することにいたしました。ようしくお願いいたします。

今まではどこにでも出歩くのが好きだったのに、圧迫骨折を繰り返し、歩くのが難しく、病院とリハビリに行くほかは一切外出せすにいました。また教室が楽しみです。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

## 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

## 病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

## 医療法人社団 山手会 アトラスタワー 歯科

矯正・インプラント・セラミック治療・ホワイトニング

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 10:30~13:00 | ／ | ● | ● | ● | ● | ● | ／  |
| 15:00~19:30 | ／ | ● | ● | ● | ● | ● | ／  |

【休診日】日曜・月曜・祝日

目黒区上目黒1-26-1 2F ☎03-5721-4188  
中目黒アトラスタワー 3F ☎03-5724-3604

## 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

## 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



毎日楽しく過ごしています

## 大鳥会

須田 久子

## 温かい仲間と

## 出会った1年間

入会して1年、竹の子カフェ、映画鑑賞、誕生会、日帰り旅行など行事に参加しております。人生後半になり出会った皆さまとの交流、素朴で飾らぬ温かいお人柄に心が癒されております。週一での輪投げ、目指すは合格点……。カラオケはレパートリーを増やしたい。老体にむち打って!!

## 南広鈴会

柳生幸三郎

## 踊りを通して

## 平穏な日々感謝

私は、手ぬぐい体操とカラオケの活動に4月より参加しました。

家の近隣で多くの高齢者を見て受けて「何これ」と、ビックリしました。しかし、カラオケで青春時代での歌声喫茶「灯」の楽しさを思い出し、当時と同じように歌うことで高齢であるこ

## 個人投稿



## 輪投げで

## パーフェクト達成

駒場寿会 百瀬 聡

毎週木曜日に行っている輪投げで、当駒場寿会の会員の渡辺正子さんがパーフェクトを達成しました。



パーフェクトで喜びの笑顔!

競技開始の一投目、投げる9本の輪が次々に得点棒に吸い込まれ、全部が得点となるパーフェクトを達成しました。参加者全員からこの快挙に拍手が上がり、投げた本人もびっくり。合計得点は55点でした。



カラオケで歌う柳生さん

とを忘れ、昔を思いながら歌いたいと参加し続けようと決めました。

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

## 村上医院

循環器科・内科

内科・循環器科・  
小児科・アレルギー科  
目黒区碑文谷1-4-7

tel.03-3712-6885

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:30  | ● | ● | 休 | ● | ● | ● | 休  |
| 15:30~18:30 | ● | ● | 休 | ● | ● | 休 | 休  |

受付 30分前まで

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



相談無料

どなたでも気軽に  
お越し下さい

目黒区全域  
世田谷区一部

24時間対応  
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 さくらプラザ近くひもんや外科内科  
クリニック

内科・外科・肛門科・消化器内科・呼吸器内科  
循環器内科・整形外科・皮膚科 **往診要相談**

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

※祝日休診  
目黒区碑文谷4-18-11 ☎ 3715-5932

もんでん歯科クリニック  
Monden Dental Clinic

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~13:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

※最終診療受付は診療時間の30分前まで  
△…土曜は18:30迄 【休診日】日曜・祝日

目黒区鷹番3-19-10 とうとうビル2F

TEL.03-6412-7616



さくら歯科医院  
YAKUMO

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土           |
|-------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 9:30~13:00  | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○           |
| 14:30~18:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | 18:00<br>まで |

目黒区八雲2-21-13

tel. 03-5731-6325

## 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  
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 | ● | ● | ● | × | ● | ● |

▲9:00~13:00 ※9:00~18:00

目黒区自由が丘 1-30-3 自由が丘東急ビル 7F

## 個人投稿

## 筆文字で紡ぐ

## 優雅な時間

和楽会 山田 智子

百人一首を、筆ペンで先生のお手本を見ながら書いています。筆ペンに力を込めたり、すつと抜いたりしながら書いています。だんだん心が落ち着き、背筋が伸びてきます。「光る君へ」の世界に少し浸れるような、優雅な時間が流れます。



先生の展示をみんなで鑑賞

## 手ぬぐい体操で

いきいきと!

きらく会 福田 富子



目黒区手ぬぐい体操を始めることになりました。また

た昨年、第11期生目黒区シニア健康応援隊(介護予防リーダー)の資格を取り、我がきらく会ほかで行っています。

はじめは少人数でしたが、今は多数の参加者と手ぬぐい1本で、普段使わないところの筋力を使う脳トレも交えて、みんな楽しくいきいきと頑張っています。



■参加希望の方には手ぬぐい体操の活動地域をお知らせできます。

TEL: 03-5722-9608  
目黒区役所 介護保険課介護予防係

## 新春の初詣に

寄せて

大鳥会 小川 幸子

晴天に恵まれた1月16日(木)

朝8時にクラブを出発しました。初めての大会だけのバス旅行なので参加者が集まる心配しましたが36名の参加があり、バスの中で楽しいおしゃべりができ、あつという間に山梨県は甲斐の国、一宮にある浅間神社に到着し初詣をしました。

お土産もたくさんで交通渋滞もなくスムーズに午後4時半には帰宅できました。また行き帰りの車窓から見た雪の南アルプスは感無量で、心に残るよい思い出ができました。



みんなで山梨へ初詣へ行きました

私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

**目黒本町耳鼻咽喉科**  
Megurohoncho E.N.T. Clinic

耳鼻いんこう科 小児耳鼻いんこう科 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

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

**桜井整形外科クリニック**  
SAKURAI ORTHOPEDIC CLINIC

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**

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  
nichicom

## 文 芸

文 芸  
俳 句

藤波やスカイツリーも七色に

貝塚会

近藤 芳江

山門を入れれば東風吹き桜ふぶき

和楽会

遠藤貴美子

雪洞の連なり揺るる花万朶

きらく会

並木 桂子

葉桜の職員室にまだ明かり

楽朗会

蔭山 淳子

無住寺の垣の内なる枇杷熟るる

桜寿会

青山登美子

山椒の芽ぼんとたたいて香り立つ

東三宝会

橋本 キヨ

同輩と踊る「東京ブギウギ」夏に入る

からすもり泉会

宮崎 弘子

秋晴れに一人足りない草野球

鷹番西三宝会

宮内 松子

桜咲く二人で見てる林試にて

ばらの会

齊藤 卓見

父綴じてくれし棋譜帳いつの夏

美波会

油谷 敬一

黄色してドクターイエロー菜の花も

南鈴広会

吉田富美子

雀の子歩いて跳んでまた跳んで

みどり会

伊東 章子

朝摘の野菜つゆけし道の駅

友楽会

伊藤維左生

サンガラスそつと外して御挨拶

向原喜楽会

吉田 新子

葉桜の揺れの大きく気もそぞろ

宿山亀寿会

藤野 恭子

夏はじめ真白な日傘面映ゆし

油面ときわ会

梅沢 玲子

## 短 歌

吹く風のほほに当たればほのぼのと  
春のいぶきをまといて歩む

目黒福寿会

石山 澄子

水に顔バタ足キックけのびして

めざす未来は完泳コース

雀の宮会

金杉恵美子

ラベンダー友の庭よりわが庭へ

香りが馳せる富良野への旅

南むつみ会

清水 節

花ばなに言葉をかけてそを活ける

母は和みて自在にありき

東根会

細川 淳子

## 川 柳

隠しても顔に出たがる腹の虫

明楽会

伊藤 和夫

トランプで婆婆ぬきよりは命がさき

洗足高砂会

小出 健司



私たちは目黒区竹の子クラブ連合会を応援しています

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

圓融寺

天台宗 経王山文殊院

一隅を照らす

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

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度  
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝  
る前に運動すれば眠りやすくなります。

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 都立大学駅より徒歩 18 分



## 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(133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！

# あなたも地域の仲間と元気に！

## 会員募集中！



芸能大会

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！



グラウンド・ゴルフ大会

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

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



梅雨時に真夏を思わせるような日が続いたり、今年の夏も酷暑の長期予報が出ているようです。体調管理が大切です。さて、竹の子132号は今回も皆さまの元気な活動が満載されています。特に投稿は生き生きとした声が届いて、各クラブの楽しさが目に浮かびます。この竹の子を地域の皆さんに広く見ていただいて、ますますの会員増強につながってほしいと思っています。

### 編集後記

### 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  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | —  |
| 14:30~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | —  |

**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

**人生は100年時代へ**  
我々は新たなライフプランを提案します。

学芸大学駅本店／目黒区鷹番3-19-10-1F  
☎ 0120-068-188 [木曜定休]  
TEL: 03-6412-7807 FAX: 03-6412-7808  
[平日] 10:00~19:00 [土日祝] 10:00~18:00

都立大学駅前店／目黒区中根1-2-10-1F  
☎ 0120-834-211 [木曜定休]  
TEL: 03-5726-9368 FAX: 03-5726-9638  
[平日] 9:30~19:00 [土日祝] 10:00~18:00

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

□学芸大学駅前店 目黒区鷹番3丁目6番1号  
TEL 03-3760-1411

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 成年後見 不動産  
まずはご相談ください(予約制)  
法律相談料 30分当たり 5,000円(税別)

**エバグリーン法律事務所**  
東京弁護士会所属 弁護士 山崎 純一郎

目黒区上目黒2丁目15番6号 小林ビル5階  
**TEL.03(5768)1850**

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**