



広報ひんこうれん

品川区高齢者クラブ連合会 広報 第158号(令和5年1月)

発行所 品川区高齢者クラブ連合会
 発行人 連合会会長 加藤 善弘
 広報部長 野中 徹
 クラブ数 107/会員数 9,195人
 (令和4年4月現在)
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 http://www.nichicomi.com/

田島 昭さん(名正会)

ひんこうれん

新年を迎えて

品川区高齢者クラブ連合会 会長 加藤 善弘



新年明けましておめでとう
 ございます。
 会員の皆様におかれまして
 は、健やかに新年をお迎えの
 こととお慶び申し上げます。
 昨年は、全国老人クラブ連合会創立60周年の記念
 式典が11月8日両国国技館において、天皇皇后両陛
 下ご臨席のもと開催されました。高齢者クラブ活動
 に対する激励のお言葉を賜り、関係者一同、意を新
 たにしたところであります。
 品高連では各クラブ運営の重点事項として
 一、会員増強・拡大活動の推進

一、健康増進・介護予防・生きがい活動の推進
 一、友愛・奉仕活動の推進
 一、若手リーダーの養成
 一、各事業部活動の見直し・活性化の推進
 以上5項目を定めて運営に取り組んでおります。
 新型コロナウイルスの感染状況は一進一退であり事業運営は
 難しい状況にありますが、確かな感染対策の下「感
 染しない・させない」をモットーに徐々に活動を進め
 てまいりたいものです。
 また、各事業活動にあたっては、新区長を迎え関係行
 政機関各位のご指導ご協力に負うところ多く、感謝申し
 上げますとともに本年もよろしくお願い申し上げます。

健康長寿の実現に向け、活力ある活動づくりを期待

品川区長 森澤 恭子



新年明けましておめでとう
 ございます。
 会員の皆様には、健やかに
 新年をお迎えのこととお慶び
 申し上げます。
 貴連合会におかれましては、日頃から区政へ格別
 のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、長引
 く新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、
 工夫を凝らしながら、生きがい活動や健康づくり活
 動、社会奉仕活動などに熱心に取り組まれておられ
 ますことに、心から敬意を表します。

品川区では65歳以上の方の人口に占める割合が20
 %を超え、今後も高齢化は加速していくものと予想
 されます。「誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮ら
 していける品川」を目指し、健康長寿社会の実現に
 向けてフレイル・認知症施策にも全力で取り組んで
 まいります。高齢者クラブの皆様には、永年培った
 豊かな経験と知識を活かし、より一層活力ある活動
 づくりを進めていただきますようお願いいたします。
 結びとなりますが、貴連合会の益々のご発展と皆
 様方のご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶と
 させていただきます。

区民相互の支え合いの輪をめざして

社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 会長 池田 彰孝



会員の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。
 豊かな生活を続けるために
 は口頃からの健康づくりが重要で
 す。そのため事業や地域への呼びかけ等に取り組まれていることに
 心から敬意を表します。超高齢社会を迎え、貴連合
 会の活動は地域にとって益々必要不可欠な活動にな
 ってきていると存じます。

この2～3年はコロナ禍のため、十分な活動が行
 えず、残念でございましたが、ようやく人々の交流
 ができるようになってまいりました。高齢者の暮らし
 と健康を守る貴連合会が、今年こそ活発な事業を実
 施されるよう祈念いたします。
 今後皆様と力を合わせ、支え合いの輪を益々広
 げていきたいと思っております。
 結びに、皆様方のご健康と貴連合会の益々のご発
 展をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



受賞された方々



看板前にて記念撮影



厳かに式典が開かれました

17クラブ8名が受賞

第36回東京都老人クラブ大会

12月5日(月)に新宿文化センター大ホールにおいて東京都老人クラブ大会が行われました。

今年度は品川区高齢者クラブ連合会から、優良老人クラブが8団体、育成功労クラブが7名、育成指導功績者が1名、会員増強賞は9クラブ、表彰されました。

おめでとございました。

第36回東京都老人クラブ大会 表彰対象クラブ

【優良老人クラブ】

- 寿々和会
- ニッ木菊寿会
- 亀楽会
- 戸越禄寿会
- 桜寿会
- 八潮やよい会
- 白扇会
- 後地大樹会

【老人クラブ育成功労者】

- 三浦 日一 (矢の橋会前会長)
- 柳原理恵子 (神明寿楽会会長)
- 鈴木美恵子 (本三三寿会会長)
- 瀬下登志雄 (滝王子寿会会長)
- 土持八重子 (南桜真会会長)
- 松下 咲代 (豊町六丁目長生クラブ会長)
- 樋口 整一 (仙寿会会長)

【老人クラブ育成指導功績者】

- 加藤 昌彦 (品高連副会長)

【老人クラブ会員増強賞】

- 品川寿会
- 白扇会
- 二葉二丁目長寿会
- 元関寿会
- 西五反田すみれ会
- 福寿会
- 豊四ちとせクラブ
- 三寿クラブ
- 南大井豊寿会

厳寒の候、皆さまいかがおすごでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

内科 / 生活習慣病 / 総合内科専門医常駐

武蔵小山駅前
またまた内科クリニック

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	/
15:30~18:30	●	●	/	●	●	/	/

休診: 日曜・祝日 (水曜・土曜午後)

品川区小山 3-27-1-202 東急武蔵小山駅前ビル
TEL.03-3787-3109 (mamata-naika.jp)

Koyama Central Clinic Since 1961

武蔵小山駅 徒歩2分
パークシティ武蔵小山ザモール2階

小山中央診療所 内科 消化器内科

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	/	●	●	●	/
15:30~18:30	●	●	/	●	●	/	/

品川区小山 3-15-1 TEL.03-6426-1173

医療法人社団 大樹 大崎駅直結

大崎 ThinkPark 歯科

診療時間 入れ歯、インプラントから往診までお気軽にご相談ください。

平日 9:00~13:30 14:30~19:00
土曜 9:00~12:00 13:00~15:30
休診日 日曜・祝日

TEL.03-5745-3005

品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower 3F
http://www.osaki-thinkpark-shika.com

ささいなことでもおきがるにご来院ください

●整形外科
●リハビリテーション科

医療法人社団 良保会 奥秋整形外科

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:30	●	●	●	-	●	-	-	-

休診日: 土曜午後、木曜・日曜・祝日

品川区南大井 6-24-9(4F) TEL.03-5753-8282

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

K 歯科クリニック

TEL.03-5719-5800

品川区西品川 2-14-6

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~20:30	●	●	●	休	●	▲	休	-

▲土曜 9:30~18:00 の診療
【休診日】 木曜・日曜・祝日

羽尾皮フ科クリニック

女性医師です。シミや足や爪のことも御相談下さい。

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	▲	●	●
15:30~18:30	●	●	●	/	●	/

▲木曜は 10:00~12:30 まで

品川区中延 5-2-2
ザ・パークハウス品川荏原町 2F
TEL.03-6426-1803

東急大井町線 荏原町駅直結

ひんこうれん事業報告

狙いをつけていざ投げん

第72回品川区



パーフェクト賞
万歳



品川区高齢者輪投げ大会

記念すべきパーフェクト賞

品川区高齢者輪投げ大会は、11月10日(木)に品川区立総合体育館で開催されました。今回もコロナ対策を実施し、2部制での開催となりました。10月20日(木)に開催した主将会議で組み合わせ抽選が行われ、抽選の結果、午前25チーム、午後24チームが熱戦を繰り広げました。総得点が600点を超えたチームもあり、日頃の練習の成果が十分に発揮された結果と思われまます。

午後の部

優勝 寿々和会 529点

準優勝 北浜川西町長寿会 516点

第3位 シルバー葵会 509点

ハイスコア 村田 和男 (喜楽会) 48点

初のパーフェクト賞

喜楽会 村田 和男 (7点×2、6点×1、5点×5、3点×1) 48点

午後の部でパーフェクトが出ました！
これまでの区の大会・品高連の輪投げ大会を通して初めてのことで、記念すべき大会となりました。日々の練習の賜物です。おめでとうございませう!!

(スポーツ部長 面矢 忠彦)

午前の部

優勝 東友クラブ 632点

準優勝 六寿会 558点

第3位 水神永寿会 544点

ハイスコア 山本 孝人 (仙寿会) 48点

厳寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

坂本歯科医院

診療時間/10:00~13:30
15:00~18:00
休診日/日曜日、月曜日、祝日
品川区東品川1-25-3
☎03-3450-6488
sdc990201@gmail.com

医療法人社団 邦腎会
循環器内科(高血圧・メタボリック等)・外科
消化器内科・小児科・放射線科・人工透析内科
大井町駅前クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	／	●	●	●	／

※祭日・年末年始は休診 (人工透析 9:00~)
品川区大井 1-49-15 YK-17ビル
☎3776-9611 ※小児科はホームページをご覧ください
https://oimachi-eki-cti.com/

菅家医院歯科

品川区西品川 1-22-1
☎03-3491-1208
診療時間
平日 9:30~12:00 / 14:00~19:00
土曜 9:00~12:00
休診 土曜午後、日曜、祝日



小児科

萩沢医院

品川区西大井 5-9-20 ☎3774-4946
萩沢医院 検索

くすりは正しく使いましょう

保険調剤 医薬品 桑原薬局

☐開局時間/午前9:00~午後7:00
(木・土/午前9:00~午後5:00)
☐休 日/日曜日・祭日

品川区小山5-7-8 ☎3781-5123

エール薬局

大井一丁目店

営業時間

月・火・木・金 9:00~19:00
水曜日 9:00~18:00
土曜日 9:00~17:00

お休み 日曜日・祝日

TEL 03-6429-8594

品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 101

第37回 品高連小菊作品展

秋空の下、見事に咲いた小菊に歓声

10月21日(金)から24日(月)まで、しながわ中央公園特設会場で開催されました。

今年は春先の天候不順の影響で、小菊の苗配布が例年より1カ月以上遅れましたが、小菊作品展は当初の予定どおり開催できました。見事な花を咲かせるもの、まだ蕾でもこれからが期待できるものなど、日々丹精を込めて育てた作品が数多く出品され、出品数は196鉢と昨年を上回りました。また期間中は天候にも恵まれたため、621

名と多くの方が見学に訪れ、見事に咲いた小菊を楽しんでいました。主な入賞者は次のとおりです。

品川区長賞

新生豊三いこいクラブ 藤田 良勝

品川区社会福祉協議会会長賞

南桜真会 土持 文男

品高連会長賞

豊四ちとせクラブ 広田よしみ

金賞

南桜真会 土持八重子

銀賞

西五反田さつき会

銅賞

松葉会 飯田 芳郎

大森駅前住宅五月会 中野 清美

旗一おもと会 赤石 学

松葉会 小野 信子

(緑化部長) 赤石 学



見事に咲いた満開の小菊

◆式典終了後の受賞者インタビュー

品川区長賞を受賞した藤田さんは「小菊を丸く大きく育てる秘訣は、剪定」とおっしゃっていました。また、「作品展があと1週間後だったら満開だった」と残念そうでした。広田さんは2回目の品高連会長賞受賞とのこと。今回は台風の際に小菊を自宅に入れたり外に出したりが大変だったそうです。

金賞を受賞した土持さんは今ままでこんな大きく育ったのは初めてのこと。南桜真会では、初めて小菊を育てた方が佳作や努力賞を受賞されて喜ばれていました。



受賞に喜びの声

山北町との交流

今年度も山北町で育てていただいた小菊70鉢が、10月5日(水)に区役所に届けられました。これから満開を迎える小菊は区の高齢者施設等に配られ、施設利用者の目を楽しませました。新型コロナウイルス感染症が流行してから、山北町との花づくり交流は実施できていませんが、来年こそはまた交流が再開できればと期待しています。



70鉢の「心」が区役所に届けられました

(緑化部長) 赤石 学

厳寒の候、皆さまいかがおすごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

医療法人社団 正智会 京浜中央クリニック 内科・外科・整形外科 診療時間 午前9:00~12:30 午後2:30~6:00 休診日 日曜日・祝日 木曜日午後 品川区 南大井1-1-17 03-3763-6706・6707

けいびんファミリークリニック 内科・小児科・アレルギー科 受付時間 9:00~12:00 15:00~17:30 品川区東大井2-12-19 MKビル3F 03-5767-7755 http://www.med-kfc.com

SR DENTAL CLINIC エス・アール・デンタルクリニック 診療時間 8:30~12:00 14:00~18:30 品川区大崎2-11-1 大崎ウィズシティテラス2階 03-6420-0380 sr-dental.tokyo

MIZUNO CLINIC 水野整形外科 診療時間 午前8:30~12:30 午後2:30~6:30 休診日/日曜、祝日 品川区豊町1-4-17 1F 03-5913-9545

医療法人財団 太光会 柿島医院 内科・循環器内科・ペインクリニック 診療時間 9:00~12:30 15:00~19:00 品川区大井3-21-10 03-3775-5171

中延調剤薬局 Nakanobu Pharmacy 地域密着のかかりつけ薬局を目指しています。お気軽にお立ち寄りください。 品川区西中延2-5-5-102 Tel 03-5749-3507

ひんこうれん事業報告



息の合った踊りを披露

令和4年度 東老連シニア健康フェスタ
3年ぶりの開催に、
思いあふれる熱演披露

11月22日(火) 駒沢
オリンピック公園総合運
動場体育館で令和4年度
シニア健康フェスタ東京
が開催されました。コ
ロナ禍の影響で3年ぶりの
開催です。
開会式のあと、各ブロッ
ク演技発表を行い、今回
は参加者全員による演技



気合を入れて、いざ出陣!



練習にも心を込めて

会の代わりに、観客席で「青い山脈」の合唱という内容でした。
城南ブロック(5区)では、総勢75名でレクダンス(パラダイス東京・皆の衆)を披露。練習の成果が発揮されました。品高連からは女性部14名が参加しています。
10月3日(月)には、各区から15名程度参加した城南ブロック健康教室(レクダンス)を開催し、また健康フェスタ練習会

も複数回開催し、本番を迎えました。レクダンスの高橋先生にお越しいただき、振りだけでなく目線や手先まで揃え、一体感のあるダンスとなるよう熱の入った練習会となりました。

厳寒の候、皆さまいかがおすごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

 あしたの在宅クリニック
for a better tomorrow

患者さまの明日が
もっと素敵なものになるように

03-5751-7300

品川区豊町6-24-1 VILLA中延ステーションビル4F

木内医院
内科・小児科・外科
訪問診療ご相談下さい。

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

品川区豊町6-7-1
TEL **03-3781-4771**

鈴木歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	休	●	●		休
15:00~21:00	●	●	休	●	●	▲	休

▲ 10:00~14:00 《休診》水曜・日曜・祝日

03-3785-7764
品川区豊町6-5-5 <http://sdc418.jp>

ケアプラン作成・訪問介護・在宅相談
24時間住込介護・家事支援

株式会社 **ゆたか在宅福祉サービス**

品川区中延6-5-20
03-3783-4439

泌尿器科・人工透析

小川クリニック

診療時間: 月・火・水・金・土 AM9:00~12:30
月・水・金 PM4:00~7:00

木曜・日祭日休診 透析患者無料送迎あり

南品川3-6-51 NK南品川1F
03-5460-1188

 御殿山耳鼻咽喉科醫院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

午前10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ 休 休
午後15:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ 休 休

休診日: 土曜・日曜・祝日

03-5424-1102 受付は診療時間終了30分前まで
品川区北品川5-4-1 大崎プライトプラザ2F

品川区 高齢者クラブ連合会 福祉芸能大会



多彩な演目に
拍手喝采！



開会にあたり
会長よりあいさつ

12月8日（木）に品高連福祉芸能大会が荏原文化センター大ホールで開催されました。今回は荏原文化センターでの開催となったことに加え、コロナ対策として座席を半分としたことから、2部制での開催です。第1部は大井地区・荏原東地区から12クラブ、第2部は品川区・大崎地区・荏原南地区から13クラブが出演し、観客も総入替制となりました。民舞、コーラス、フラダンス、ミュージックベルなど多彩な演目が発表され、楽しい芸能大会でした。まだまだ新型コロナウイルスの影響で、練習の機会も少ない中、出演いただいた皆様ありがとうございます。また入替制ということに参加者の皆様にもご協力いただきました。また、おかげさまで無事終了することができました。

厳寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

借地・借家の相談
土地・建物売買仲介
賃貸・管理

(株)テン・リアルエステート

品川区大崎3-20-8
☎3779-5141 百反通り
ローソン前

土地建物 売買・賃貸・管理
東京都知事 (4) 83797

有限会社
キョウエイハウジング

品川区大井 4-17-16
☎03-3774-1761

三ツ又で花壇のボランティアをしています。

不動産売買・相続・遺産分割
相談無料

有限会社スカイバレー

品川区大井1-55-7 三浦ビル1F
☎03-5718-3633

品川区
共通商品券
取扱店

品川区
共通商品券
取扱店

¥500 見本

¥500 見本

挨拶状 封筒 葉書

デザイン・印刷 承ります 株式会社 文典堂
品川区南大井6-13-4《大森駅 徒歩4分》
TEL. 03-3762-0721

アッシュケア
ASHCARE
訪問看護ステーション

看護師がご自宅に訪問、
療養生活をサポートします。
まずはお気軽にお問い合わせください。

品川区西五反田5-11-8 不動前マンション405
☎03-6417-9262

社会福祉法人 あざみ会

〒140-0004 東京都品川区南品川2-10-12
TEL 03-6433-1477 FAX 03-3471-1816

どんぐり保育園 南品川2-9-25 ☎3471-1673
みずなら保育園 東品川3-21-10 ☎5781-3707
しいのみ保育園 南品川2-15-14 ☎6433-1604
くりのき保育園 南品川4-1-11 ☎6433-1358
なぎさ通り保育園 南品川2-15-6 ☎3471-2317



指の先まで演技に集中



声を揃えて熱唱披露



軽やかな音色が会場中に響き渡ります



お揃いの衣装で華麗にダンス



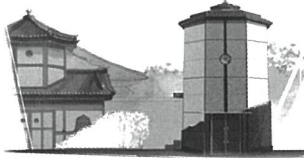
チームワークでピシッと決める



仲間との練習はこの日のために

厳寒の候、皆さまいかががお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

20万円～
30万円～
永代供養納骨堂
(一室用・個人) **鳳凰堂**



上記以外は一切かららない安心料金です！
京浜
急行線 青物横町駅徒歩4分(320m)

お墓の後継者がいない方や
管理費でお困りの方、これか
らお墓を建ててお引き継ぐ人
がないなど、お悩みの方。こ
れからの宗派は問いません。



徳川家ゆかりの名刹
品川の由緒あるお寺
天妙国寺の納骨堂

一
二
八
五
年
創
建

願本法華宗 別格山 駒込 合祀地 午前9時～午後1時(年中無休)
天妙国寺 ☎0120-961-258 見学随時受付中

東急大井町線荏原町駅下車

日蓮宗 法蓮寺

永代供養塔 永代供養墓
TEL 03-3781-4011
ホームページをご覧ください

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！



 ニチコミ

<http://www.nichicomi.com/>

葬儀のことなら
何でもご相談ください

大成祭典

東京都品川区西五反田5-30-13
桐ヶ谷斎場となり

年中無休24時間受付 **0120-351-167**

御協賛

クラブ紹介

明正クラブ

明るく楽しく 会長 堀江 莊平

四十数年前、私がまだ二十代のころ、南品川に明正クラブという高齢者クラブができ、明治・大正

の二十代の若者だった私も明正クラブに仲間入りさせていただきました。そして現在も大正生まれの

方が在籍しており、とてもありがたいことと思っております。この数年の活動はいささかおとなしくなってしまうましたが、楽しいことは正しいこととして、俳句・麻雀・輪投げなどをはじめ、会員相互の助け合いを明るく楽しく活動しております。

から一文字ずつ取って明正クラブと聞き、うまい名前を付けたものだと当時感心した記憶があります。月日は流れ、かつて

神明寿楽会

コロナ感染と向き合って

会長 柳原理恵子

神明寿楽会は東急大井町線から一つ目の下神明駅が最寄り駅です。住所は二葉一丁目の神明町会になります。昭和40年に発足した歴史あるクラブです。

びかけ部屋の換気、度々の消毒など安全に心がけながら、年中行事はもちろん、輪投げ、体操に麻雀、お弁当の配布など、毎月を慎重に過ごしてきました。

希望につながっているのかもしれませんが。いまだコロナ感染の終息は未定ですが「Withコロナ」、決して軽んじずに共存しながら今年も心がワクワクするような活動にしていきたいと思っております。

活動場所は町会会館を利用してあるので皆さんへの呼びかけも分かりやすく、町会行事等には全て協力し高齢者だけでなく町内の方々との連携を大事にしております。

5クラブ合同での天祖神社の清掃は毎回25人以上の集まりですがお陰様でこの3年間参加者全員のご感染はゼロ！が現状です。会長を務めさせていただいて感じることは、高齢者の楽しみは体調が少し良くなっても皆さんと会話すること。そして何でもいから話すること。きっと一人では無

コロナ禍での活動としては皆さんの大好きなカラオケを「昭和歌謡音楽鑑賞」と呼び方を変更し、制限も多く規制も厳しい中でした

いんだと思える瞬間がささやかな



下神明天祖神社を5クラブ合同で清掃

厳寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

年金のお受取り・ご相談は、 さわやか信用金庫

大井支店	TEL 3777-4401	戸越銀座支店	TEL 3783-6511
品川支店	TEL 3471-4791	小山出張所	TEL 5498-3721
南品川出張所	TEL 3474-4811	立会川支店	TEL 3764-7101
不動前出張所	TEL 3779-2751	二葉出張所	TEL 3785-3101

(令和5年1月現在)

油断敵大

自転車の無灯火運転
力サさし運転はやめましょう

九十九会

グラウンド・ゴルフで “人のわ” 広がる

会長 宇佐見良則



グラウンド・ゴルフに熱中

コロナ禍でいろいろな催し物が中止になり、余った予算が使えるタイミングで3密にならず笑顔で体作りができるのではと、発足してから1年半。今では、ナイスショット、ナイスイーグル、ナイスホールインワン、ベンチで見える人から拍手と掛け声が上がると、身も心も喜ぶ男性。ボールを打つとすぐに球を追いかける86歳の女性。こんな姿を見るとグラウンド・ゴルフを取り入れて良かったと思います。

また、1年目が過ぎようとしていた時に、北海道から大崎地区に転居してきた方がグラウンド・ゴルフをやりたいと役所に相談したところ、私たちの会を紹介されたという事で、電話がかかってきました。早速、会に来ていただきました。クラブとボールを渡してホールに向かって打つだけの簡単なルールを教え、ワンホール回り終わると気に入って、すぐに入会することになりました。

さらに他の会の人たちも加わり、ますます新しい人との出会いと会話が弾み「人の“わ”」が広がり、グラウンド・ゴルフを取り入れて良かったと満足している今日この頃です。

福寿会手芸クラブ

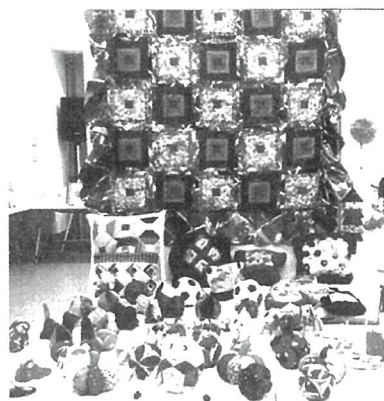
世界に一点 手芸の楽しみ

北川ヨシ江

福寿会手芸クラブは、平成28年6月、会員の高井徳子さんに講師を無理にお願いし、第2、第4、月曜日の午後、月2回で始めました。最初の作品は手のひらサイズの可愛いポーチでした。先生が布や材料まで用意してくださり、干

支の動物、バッグ、袋物、クッション、ボール、ピエロ、季節に合わせた小物等、数多くの作品を作成しました。生地選びや、色合わせの難しさを知りましたが、作品づくりの楽しさと縫い物をしながらのおしゃべりなど、毎回和気あいあいとしております。できあがった時の嬉しさは格別です。

今回大崎ゆうゆうプラザの作品展に、初めて出品させていただきます。



思いを込めて作った秀作揃い

改めて会員の皆様の士気を高められ、これからの作品作りの励みになりました。次回の作品展にも参加できたらと思います。

厳寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



旅は ゆったり・のんびり・おいしんぼ
株式会社 スタービジョン
ラドントラベル・ワン
東京都小金井市前原町4-19-23

TEL. 042-381-2672 営業担当：大野徹哉

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



文芸欄

俳句

【品川地区】

生かされて生きる幸せ日脚伸ぶ
 改築し嫁が君には逃げらるる
 畳屋の腕見せどころ秋日和
 痛む友に葛湯をすすめ電話置く
 露草のふまれて強し凜と咲き
 人の愛心なごやか冬の夜
 山おろし風吹きぬけて紅葉散る
 老の春人生百年豊饒と
 柿好きの古き友来て暮るるまで
 母と娘に付かず離れず秋茜

【大崎地区】

観覧車冬夕焼も乗せにけり
 女房のすりこ木勝る鞠子汁
 房州路歴史を辿る秋の旅
 茜雲想い浮かべる赤とんぼ
 踏ん張って芹根抜きたる力かな
 お祭りへ元氣と笑みで蝶も舞う

【荏原南地区】

秋祭父の遺影に御神酒上げ
 初みくじ木々は白き花咲かせ
 石路咲きて長けるがままに主留守
 柿紅葉三年振りの大茶会
 稲架かけて畦に一列赤き花
 天高し大仏仰ぎ墓まいり

天野 輝子
 井原 稔子
 貝塚 明雄
 堅田 秀子
 境 洋子
 中田 照子
 佐藤 征子
 中野 豊彦
 松山とり子
 堀江 莊平
 佐野 偕子
 鈴木 淳夫
 横山 馨
 横山としえ
 佐々木良子
 森田由美子
 高山 義和
 幸野 仲三
 森田ます江
 砂川 久子
 岩田 純子
 藤木 和代

【荏原東地区】

屋の月煙りの風に見え隠れ
 秋月や古電線のもつれかな
 山門をくぐれば赤い彼岸花
 さわやかに秋桜ゆれて天高く

中村富美子
 田中ノブ子
 宮 陽子
 茂木しげ子

新春恒例ウィンフィル流るる
 友の名を紙面に見つけ懐しむ
 藪巻をして老松も一と構え
 初参り少し派手目の江戸小紋
 山茶花の庭を色どる紅の色
 大輪の菊花たむけて暮しまい
 古利など訪ねてみたき小春かな
 四畳半玉露のかをり秋気澄む

長野 睦美
 阪本ミヤ子
 奥山 瑤子
 新井 寿子
 伏見満里子
 白井 みち
 小俣 絹江
 前田 聖

【大井地区】

梅咲くや天神さまは坂の上

神山 秀子

短歌

【大崎地区】

絵筆折り戦地に散りし画学生
 解き明かしたき心のひだを

近藤 洋子

【大井地区】

めでたさや今日は曾孫の誕生日
 草鞋をはいて餅をふみふみ

諸石 愛子

【荏原東地区】

枯枝を落し安全富士仰ぐ
 古よりの三保の松原

篠本 洋子

川柳

【品川地区】

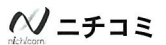
夏風が横切る窓へ鳴る風鈴

岡本 文枝

厳寒の候、皆さまいかがおすごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



～笑顔の数だけ旅がある～



お客様の満足の為に、より良いサービスを提供致します。

(社)全国旅行業協会正会員 観光庁長官登録旅行業 第1988号 総合旅行業務取扱管理者:黒川徳幸

株式会社 **ツーリストトッブワールド**

関東営業所 東京都大田区千鳥3-11-19 原田ビル2F

TEL03-5760-6839 担当:黒川徳幸/新川恵美子

◎団体バス旅行、国内・海外旅行など旅のことならお任せ下さい。



株式会社 ニチコミ

弊社ホームページで
 全国の元気な老人クラブの
 活動を紹介しています。



http://www.nichicom.com/

お日様よ(お天道様よ) 馬鹿な地球を消さないで!
品川の水辺花火で盛り上がり
モクセイの香り気付けぬマスク顔
秋スルー気候変動冬来たる
おもてなし表になくて裏にあり
奪ったとか奪り返したとか二国間
苦言にもひとさじ甘い思いやり
食べやすい総菜に慣れ骨抜きに

【大崎地区】

眼の術後みえるみえるしわと室へやのちり

【荏原東地区】

いと楽し八十路で麻雀脳活性
もみじ狩澄んだ沢の音岩清水
女王逝く天まで届け虹の橋
二日酔い汁だけそとすすって
顔のしわ年輪だよと孫は誉め
石頭意地を通してゆずらない
雪国の棚田の米に舌づつみ
万葉の歌碑を尋ねて温泉へ
石ころを宝のように母ながめ
捨て切れず何故か永居の昔物
夢の中ご馳走食べて味はなし
プーチンの命の軽さ許せない
食事会楽しさ飛んだわすれ物

佐伯 和男

丸 丸

じゅげむ

福ちゃん

小野ちゃん

おていちゃん

小梅

古いマルコ

佐藤みつ子

廿日岩洋子

正柳

有 柊

有 菜

竹の花

フランク

気 菜

安 舟

葉 月

柳 剛

快 遊

呑 氣

弘 柳

◆スポンサー各位への御礼

「広報ひんこうれん」発行に際しまして、ご協賛
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。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い
申し上げます。

広報ひんこうれん第159号 原稿募集 (令和5年5月発行)

「広報ひんこうれん」では、会員の皆様からの投稿をお待ちしています。
行事に参加した感想や、サークル活動、楽しかったこと、発見など、お知らせ
ください。いずれも必ず、所属地区・クラブ名・住所・電話番号・氏名
を記入のうえ、原稿を楷書にてご投稿下さい。判読できない場合は、掲
載できない場合もあります。なお、原稿は返却いたしませんので、ご了承
ください。

原稿締め切りは3月24日(金)です。

【投稿・ご意見・ご質問先】

「広報ひんこうれん」に対する
ご意見、ご質問は下記連絡先ま
でお願いいたします。文芸欄以
外の投稿もこちらへ。

〒140-0013
品川区南大井 1-17-15-404
広報部長 野中 徹あて
☎ 3768-4016

【俳句・川柳・短歌はこちらまで…】

〒140-0014 品川区大井 1-24-5
大井町センタービル 7F
株 二チコミ「広報ひんこうれん」係
(☎ 5718-3900)

★注意事項 俳句・川柳・短歌は、重
複しての投稿、掲載はできません。
お一人いずれかの一作品のみです。

編集後記

一歩前進

新しい年を迎え早一
カ月が過ぎました。梅
の香りに誘われて、ふ
と回り道をしてみたく
なるようなこの頃です。
コロナとの試行錯誤の

長いトンネルを抜け、
今年には正しい知識と経
験で上手に対処しなが
らクラブ活動ができた
らと思っております。
令和5年、皆さんご
一緒にさあ一歩前へ進
みましょう。
(河野 ユリ)

「第11回二チコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
初 夢

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: 令和 5 年 3 月 31 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



【イラスト】
千喜良正弘 (荏原東地区)

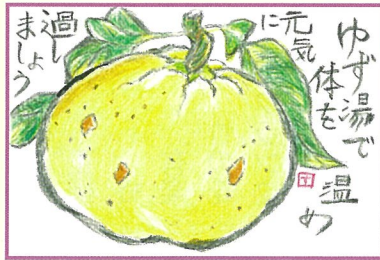


アート ギャラリー

会員の皆さんから寄せられた作品を紙面でご紹介します。
個性豊かな作品をお楽しみください♪



【絵手紙】
長野 睦美 (荏原東地区)



【絵手紙】
福岡 澄子 (荏原南地区)



【色鉛筆画】
菊地えみ子 (大崎地区)



広告掲載に関するお問い合わせは
03-5718-3900
株式会社 ニチコミまで



【絵手紙】
黒岩 菊枝 (大崎地区)



【色鉛筆画】
金子由美子 (大崎地区)

【絵手紙】
菱沼由利子 (大崎地区)



【イラスト】
佐藤みつ子 (大崎地区)



皆さんからの投稿
お待ちしております!
(送り先はP11)



厳寒の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちは品高連の活動を応援しています。

品川区・目黒区の不動産のお悩みごとは **東急リバブル武蔵小山センターへ**

リースバック
自宅を売却した後も住み続けることができます。

不動産買取サービス
(仲介手数料不要)
東急リバブルが買主となり、お客様のご所有不動産を直接購入いたします。

売却保証
一定期間に売却できなかった場合、あらかじめお約束した価格で当社が購入します。
※当社審査後適用

0120-266-109
つなぐ。喜ぶ。未来へ。 Email: musashikoyama@ma.livable.jp

東急リバブル 〒142-0062 品川区小山3丁目27-1 武蔵小山駅前ビル1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

セレモ絆

式場使用料・火葬料返礼品・料理等が別料金となります。

家族葬プラン 38万円(税別)より

東京都品川区西大井5-23-4-101
年中無休 24時間受付
0120-775-708

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

やさしい すみやかに **薬、食事・栄養、介護、健康** 何でもご相談ください。

薬局管理栄養士による高齢者栄養改善の指導が受けられます。
ケアマネまたは下記の薬局にご相談ください。

【荏原地区】荏原町クリーン薬局 【品川地区】クリーン薬局 台場薬局
青横ファーマシー薬局 青横ファーマシー薬局大井町店 青横ファーマシー南品川薬局