

健友 KENDYUU

板橋区退職者会会報

第86号 現在の会員数524名

7月号 (令和3年)
2021.7.1行集刷
会報部
株式会社 弘文社

「会いたい気持ち」温めながら

板橋区退職者会会长 茂木 良一

令和3年も既に半分を過ぎました。会員の皆様には、健やかにお暮らしのことと存じます。

本年度の定期総会につきまして、昨年と同様に紙面によるご意見の聴取をもつて総会に代えさせていただきました。皆様には、ご理解ご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

令和2年度は、突然の新型コロナウイルスの蔓延を受け、殆どの事業が中止となってしまいました。多くの会員の皆様から、会えなくて寂しいと言った声をお聞きしています。また、趣味部の活動についても、三密回避や飛沫防止等の対策が充分行えないとして、11の部の中で6部が活動休止に追い込まれました。

そのような中、役員会は例年と同じように開催し、毎回、次の事業はどうしようと話をしておりました。

令和3年度は、この健友が結成されて40年の節目を迎えた。そのため、40周年事業実行委員会も立ち上げ、4回にわたり委員会を開催いただき、その結果を役員会に報告いただきました。

様々な検討をいただきましたが、例年のように総会の後記念事業として何とかして懇親会を開催できないかと考

えておりましたが、予想されたこととはいえ、2度目の緊急事態宣言が解除されたのを至り、その後、再再度の緊急事態宣言が発出され、それが不可能となりました。

そのような状況下において、令和3年度の総会資料でございただいたように、殆どの事業を年度後半にスライドさせておられます。これは、ワクチンの接種による新型コロナウイルス罹患の可能性が低くなることを期待してのことです。

他の事業と同様に、40周年記念懇親会についても、秋に単独で実施したいと考えております。毎回の役員会で最新の状況を見ながら、事業実施の判断を行つて皆様にお伝えしてまいりますので、お待ちください。また、オンライン飲み会というものをやりました。こんな飲み会が本当に成立するのか懐疑的な思いを持ちながらパソコンの前に座りました。

それでも、2時間以上続き、これは、結局、人とお



「川越氷川神社の風鈴」撮影 片桐牧子

話しができることが楽しいのだ

などと思いました。袖すり合わすも他生の縁と言います。人

流を止めるなどとなると、社

会生活を行うという人類の特徴は何なんだろうと思いま

す。

今、私は、一人挨拶運動を行なっています。マスクをして犬の散歩をしながら、す

れ違う人に「おはようござい

ます」「こんにちは」と声掛けを行つております。場合によつては、ほんのひと時の立

ち話し。マスクをしていては、人の表情は半分隠れてしまい

ます。声を潜めたその先には、息までも潜めるようになつてしまします。屋外でマスクして挨拶をしたぐらいでは、流石に変異ウイルスもつけ込む隙は無いと思つております。

会員の皆様もご家族も心身ともに健康に過ごされるよう願つてやみません。

令和3年度 第41回健友総会 主な決定事項

□事業計画

例年同様、左記の各事業を決定いたしました。ただし、今年度においても、各事業の執行については、新型コロナウイルスの感染状況に大きく左右されますことをご了承ください。

・会報の発行 7月（4ページ）及び創立40周年特別号（4ページ）

1月（4ページ）

・親睦旅行 秋の日帰り・春の1泊 各回バス2台

・趣味部同好会活動助成 10部

・共済事業 米寿・喜寿のお祝い、弔慰金の支給

・創立40周年記念事業の実施（記念品の配布・記念式典の開催）

・2年度一般会計決算

歳出 1,522,197円

・3年度一般会計予算 岁入・歳出 5,467,000円

□役員関係

長年役員をお勤めいただきました田代成昭さんと越沼和己さんが退任され、相談役に就任していただきました。後任の副会長に西谷昭比古さん(有手千麻さんが監事に細井栄一さんが就任されました。その他の役員につきましては、6月中旬に送付いたしました総会資料の14ページをご覧ください。

板橋観光アラカルトシリーズ 江戸の名残の加賀公園



区立加賀公園は、さかのぼること加賀藩前田家の下屋敷であった。21万7千坪余り（東京ドームが約5個分）の広大な敷地であった。現代の公園内の緑豊かな小高い山は、江戸時代に造られた人工の築山であり、加賀藩下屋敷時代の唯一の遺構である。

江戸時代の絵図によると、当時は四季折々に彩る花畠、田畠、果樹園や広大な池が描かれていて、周辺には狩獵場もあり、鷹狩なども盛んにおこなわれていたことが記録されている。

やがて時代の変遷と共に幕末には西洋式軍事訓練も行われ、明治から終戦までは火薬を製造する板橋火薬製造所（東京第一陸軍造兵廠板橋製造所）も造られた。まさに日本の歴史を刻みながら、春には美しい桜や椿が訪れる人達を幸せ色に包んでくれる。

築山の頂上からは、まさに東京スカイツリーが望める絶景である。

坂本 富江

さあ!! 趣味部で会いましょう!!

カラオケ部 カラオケ部は休部！ 残念！

いつから始まったか判らない程（記録はあり）長く先輩方から引き継がれてきたカラオケ部は、コロナウイルスの影響で活動ができません。昨年も休部状態でしたが今年は当初から休部せざるを得ないと決定しました。カラオケは室内で、音が出るので扉や窓は締めて、更に必要不可欠なマイクを使う。どれもウイルス蔓延に悪条件ばかりと世間の風当たりも強い活動の一つになってしましました。女性部員が大半で女性歌手の歌が多い中、五木ひろし・三山ひろし・福田こうへい等の男性歌も難なくこなすメンバーの声が聞けない、お会い出来るのは寂しい限りです。コロナが収まり静まり穏やかな日常を迎えて心おきなく活動出来る日を体力、ノド力鍛えて待っています。（カラオケ部一同）



テニス部 心も体も健康に!!

風そよぐ新緑の季節に、爽やかにテニスを楽しめませんか？

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、合宿や親睦会などを開催することが出来ないままに1年余が過ぎました。それでも区立新河岸テニスコートで7月以降は月1回練習会を開催してきました。懇親を図ることは厳しい状況でしたが、通信を発行したり、SMSを駆使した情報のやり取りなども行ってきました。

今年度は発足5年目。練習会を充実していく予定です。コロナが収まり次第、毎月の練習会を中心に、年に2~3回は都会を離れて合宿や交流会を行います。のんびり試合を楽しみ、温泉と美味しい食事、そしてお酒を堪能したいと思っております。そのほか仕事をしている人にも参加可能な夜間に、懇親を深める会合も予定しています。

さあ、テニスを通して健康づくりをしましょう。新しい友を待っています。お試し参加も歓迎です。



園芸部

室内や家周りで草花の世話を楽しんでいる人は多いと思います。園芸部では、草花に関心のある人が花の世話の経験や情報交換を通して容易にできる育て方を知る機会としながら、部員相互の親睦と健康増進を目指しております。例年の活動には、季節による草花を観察するため「植物園・花の名所」を訪ねる観察会、季節による草花の育て方講習会があります。

本年度の活動予定

- ・6月19日（土）講習会 鉢植え教室
- ・10月16日（土）観察会 神代植物園・深大寺
- ・11月20日（土）講習会 季節の花（花鉢配布）
- ・2月26日（土）観察会 浜離宮恩賜庭園（梅）

「鉢植え教室」は、講師指導の下、短時間で誰にでも簡単に作れるものです。観察会では、花苗や花鉢を入手できる機会もあり、施設職員やボランティアによる説明を通して知識の幅を広げる機会となると思います。部員以外の方で関心をお持ちの方は、事前に連絡をいただければ詳しいご案内をいたしますので、気軽に参加してみてください。



写真部 よい光をさがそう

“東風吹けば 動いおこせよ 梅の花” 香りが春を告げる梅に始まり、次々に届く開花の知らせは香氣を運び青葉が茂る。この大切な刻に大敵コロナが蔓延し、自由を縛られたが「奇々怪々」ならぬ「喜々快々」なシニアを目指したいものだ。

健友の皆さん「趣味の部お試し参加の制度」を活用し写真部の扉を訪ねてください。上手に写したい、この様な悩みにピントを合わせて、プロの写真家を撮影会にお迎えしてテクニックを学んでいます。その一コマを紹介します。“写真に相応しい光とは”参考にしてみては如何ですか。光と影をどう捕らえるか、光の特長を確認してみましょう。被写体の周りが透きとおり、美しさが倍増する逆行。光と影、双方を捉え立体感を出すには、斜光が一番と効果的です。後ろから差してくる順光は、影の部分は無く平面的に写りますが、色彩は奇麗に出ます。よい光は人に感動を与え琴線に触れます。朝・夕の時間帯を選んで逆光、斜光に挑戦をしてみましょう。



釣部

健友釣部は、川や湖での釣りや東京湾での船釣りを中心に活動しています。しかし昨年は、コロナ禍により、16回予定していた大会を全て中止しました。今年度も先行きが見えない状況ですが、幸いなことに我々高齢者は早めにワクチン接種ができるうなので、秋口には活動を再開し、10回程度の大会を開催したいと考えています。

しかしながら、当面は都県をまたがっての往来は自粛すべきとの考えから、都内か埼玉県内での川釣りをメインに活動する予定です。ハゼや川の小物がターゲットで、手軽な釣りとは言え数釣りが期待できます。また、小物ではありますが、ハゼやモロコ（川の小物の一種）などは大変に美味しい魚です。天ぷらや唐揚げで冷たいビールを一杯というのも、まさしく釣人の特権ですね。

健友釣部は、もともと手軽で楽しい釣りがモットーですが、今年度は更に手軽な釣りがメインで、釣り入門には絶好です。興味のある方は気楽にお声掛けください。



連絡等の問い合わせは、
退職者会事務局へ
電話 =03-3579-2749

ゴルフ部 健友ゴルフ部でご一緒にしましょう



健友ゴルフ部の部員数は、現在、男性22名女性9名の計31名で、4・6・9・11月の年4回、コンペを開催し楽しくプレーをしています。

とは言ってもコロナの影響で、コンペを中止したりプレー後の懇親会をコーヒー一杯で切り上げている状況です。会報7月号が発行される時、社会はどうなっているのでしょうか。一日でも早い終息を祈るばかりです。

さて、ゴルフはこれまでの経験や知識をフル回転してティショットからカップインまで、いかに少ない打数でホールアウトするかを競う競技ですが、なかなか上手く行きません。

倉本プロは“90を切るゴルフ”で教えます。「ピンではなくグリーンの中央を狙うのがセオリー」だと。否、我々（私）はガードバンカーのすぐ上にカップが切られてもピン狙い。上がつてみればダボやトリップ。何事も挑戦です。80切りを狙っているのです。上手くいったことが忘れられないのです。

江連忠プロコーチは「長い間ゴルフを続けてきたのに、いまだに納得できるプレーができるない」と嘆きの方、決して遅くはありません。”出直しゴルフ”に挑戦してみてください。きっと、あなたのゴルフは見違えるまでの進化を遂げています。目標に対して素直に立ち、素直に振る。これが出直しゴルフの第一歩です」と。なぜか素直になれないのです。

タイガーウッズは、マスターズの12番ショートホールで10打叩いた後のインタビューで「ゴルフは孤独だ」と言ったそうです。

健友ゴルフは違います。同伴競技者であります、時にはパートナーとして楽しくプレーをしています。ぜひあなたも健友ゴルフ部で一緒にしましょう。部員一同、あなたの入部をお待ちしています。

*写真は、平成31年4月第113回コンペ時のものです。

囲碁部 囲碁に心得のある方、是非入部を考えてみませんか



囲碁部の活動内容を紹介します。活動日は原則第2水曜日で、会場は常時グリーンホールです。

①月例会 年8回（8月・2月は休会）自由参加

②大会 年2回（9月・3月）ハガキで事前通知

③大会後の懇親会等年3回です。昨年度は、コロナ感染の影響で自粛しました。今年度は、予定の部活動ができる事を願っています。

・月例会は、手すきの方と誰とでも、何局でも自由に対局でき勝敗の結果は「勝ち点」に反映します。

・大会は年2回実施。対戦相手は抽選で決め、対局は4戦し、勝率等で公正に順位を決めています。「持ち点」によるハンデ戦なので全員に優勝のチャンスがあり、成績上位者には副賞も用意されています。囲碁に心得のある方、是非入部を考えてください。懐かしい碁敵に会えるかもしれません。入部は常時可能で、「お試し参加」も歓迎です。棋力は自己申告で、「持ち点」決めています。初心者・高段者・女性の方、連絡くださいお待ちしています。

健歩部 自然の中で健康と親睦!!



健歩部は、「自然の中で健康と親睦！」をモットーに、里山、史跡、名園などへのウォーキング及び七福神巡りを年6回行っています。今年度は、新型コロナの関係で実施が10月からになります、次の4回になります。

①10月23日（土）湧水と名水の南沢湧水群と落合川を歩く（東久留米市）

*西武線東久留米駅～南沢氷川神社～竹林公園～落合川～東久留米駅 約5km

*今回は、「オープン参加ディ」として板橋区の退職者であればどなたでも参加できます。

②11月25日（木）武蔵野公園と野川公園を歩く（小金井市）

*中央線東小金井駅～武蔵野公園～野川公園～往路戻り 約6km

③1月6日（木）雑司ヶ谷七福神巡り（豊島区）

*東京メトロ護国寺駅～七福神～池袋駅

④3月2日（水）招き猫の豪徳寺と梅の名園羽根木公園を歩く（世田谷区）

*小田急線豪徳寺駅～豪徳寺～羽根木公園～梅ヶ丘駅 約5.5km

歩く時間は概ね2~3時間程度で、ゆっくりのペースですので、ご安心ください。

「オープン参加ディ」に限らず、どの回も「お試し参加」という制度もありますので、雰囲気などを感じていただくためにお気軽にご参加ください。

麻雀部 よみがれ、楽しい日々！



昨年度の健友麻雀部は、新型コロナウイルス感染拡大の影響によって、年8回の麻雀大会を全て中止にせざるを得ず休部状態となっていました。脳を活性化して健康維持・増進を図るという部の目的に沿った活動としてわずかにできたのは、「何を切って何待ちにする？」という郵送による麻雀クイズだけでした。

麻雀の特性として、4人で向かい合って、用具を共有して競技を進めている点があります。麻雀店を感染源としたクラスターの発生は今のところありませんが、充分なウイルス感染防止措置が必要です。

マスク着用、手指や用具の消毒、室内換気の強化、会話の抑制など対策を講じたうえで令和3年度は7回の麻雀大会開催を予定しています。皆様の参加・入部を部員一同待っておりますのでご希望の方はご連絡ください。

●直近の麻雀大会開催 = 7月28日（水）12時

民謡部 よみがれ、楽しい日々！



東京音頭・花笠音頭・身近な民謡と一緒に唄ってみませんか♪

昨年は、コロナの感染症による緊急事態宣言が発令され、ほとんど活動ができませんでした。特に私達民謡部にとって声を出すことが主体です。そのこと事態が自粛されましたので緊急事態宣言が発令されている期間は活動を中止いたしました。他区との交流会で毎年行われていた発表会も中止いたしました。趣味として楽しみにしていたことが欠けた1年だったように思います。コロナが収束した時分には、この1年分の思いが発散できたら最高と思っています。民謡は、歌から“ふるさと”を感じ取れるとも言われています。

日本古来の楽器の三味線、尺八、太鼓・・・このリズムの魅力に引かれ民謡を唄っていますが、若い世代には響き渡らないのが現状です。それぞれの時代に当たってはまた音楽に親しみを感じ、味わうのも良いでしょう。私たちの時代は、やはり心の中に雄大な山・川・大地・海・・・生まれながらの自然あふれた“ふるさと”があります。

年齢を重ねるたびに、恋しくなり、またこの年齢だからこそ味わえる“ふるさと”があるのです。私たちは、一人でも多くの方を募集しています。「民謡」・・・ちょっと難しいワ！と思っている方、普段なにげなく耳にすることから始めてみましょう。みんなで一緒に唄うことで自然に覚えています。お腹から声をだす。健康的ですよ！是非見学にいらしてください。大歓迎です。

