

健友



板橋区退職者会会報

第89号 現在の会員数500名

1月号 (令和5年) 2023.1.1

発行 板橋区退職者会
編集 会報部
印刷 株式会社 弘文社

「SDGs未来都市」として、さらなる飛躍の年に



板橋区長 坂本 健

明けましておめでとうございます。
板橋区退職者会健友の皆様には、ご家族おそろいで、穏やかな新年を迎えられたこと心からお喜び申し上げます。
退職者会におかれましては、数年間にわたり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、様々な事業が中止となつており、バスを2台にするなどの工夫を図り、3年ぶりに秋の日帰りバス旅行を実施するなど、ウィズコロナ・ポストコロナを踏まえた事業を展開され、会員間の親睦を図られたと伺っております。
また、職員作品展への出品や、ウオーキング大会への参加・運営サポートなど、区主催事業にご協力いただき、充実した生活を送るための手本を区職員にお示しいただいたことに加え、区の平和都市宣言記念事業による中学生の広島・長崎への訪問に合わせ作成いただいた原爆死没者に捧げる折り鶴を、3年続けて現地に送っていただくなど区への積極的なご支援をいただきましたことを深く感謝申し上げます。
さて、昨年の区政を振り返りますと5月に板橋区は「絵本がなぐ『ものづくり』と『文化』のまちの実現」を掲げた「SDGs未来都市」に選定されました。これまでは多くご協力いただいた「絵本のまち板橋」は、「ユニバーサルで誰でも参加できる持続可能なまちをめざす」ものであり、「誰一人取り残さない」SDGsの理念に通じるものとして、その取組が認められました。
また、10月1日には、板橋区制施行90周年記念式典を実施し、区政功績者への感謝状の贈呈、植村直己氏への板橋区初の名誉区民顕彰、観光大使坂東彌十郎氏からお祝いのビデオメッセージ、人間国宝である神田松鯉氏による講演などが催され、会場が一体となって90周年の節目を

人生の放課後を楽しもう

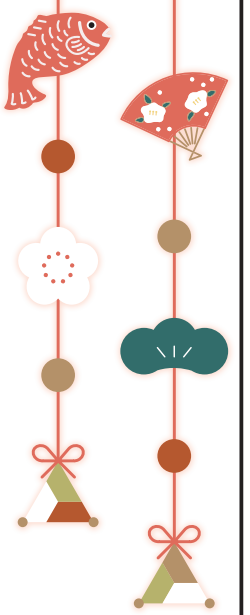
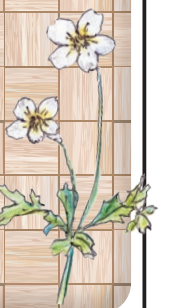
板橋区退職者会会長 茂木 良一



あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
昨年は、新型コロナウイルスのオミクロン株という流行性の高い変異株が出現し、従来にも増して罹患者が増えました。健友の役員会でも、「誰々がコロナにかかった」「濃厚接触者になって自宅から出られない」といった声が聞く聞かれました。
罹患した会員の皆様、そしてそのご家族の方々が後遺症などで苦しむことが無いよう祈るばかりです。
昨年は、そのようなコロナ第七波の中、流行の状況を見ながら、少しずつ健友の活動を行うことができました。
総会では、懇親会抜きで落語鑑賞を行い、秋の日帰りバス旅行では、バス定員の半数の乗車で、車内での飲食禁止という静かなバス旅行を行いました。また、マスクを付けたまま歌う歌声喫茶も行いました。
様々な活動の様子などは、ホームページで報告しておりますので、ぜひ、ご覧いただければ幸いです。
国では、感染症分類の変更を検討をはじめたところですが、治療効果の高い薬が出来なければ、高齢者、重症化リスクの高い慢性疾患などを持つ者は、再び、巣籠り生活にもどるのではないかと危惧しております。
令和五年の健友の活動も、様々な障害があるとは思いますが、状況を見ながら慎重に判断し、少しでも多くの活動が行えるよう役員の皆様と協議しながら実施して行くことを考えております。

謹賀新年

令和五年 元旦



私は昨年十月と十二月、群馬県みどり市にある富田美術館に行きました。十月は企画展「放課後」十二月は鳥を中心に作品が展示されていました。作品のつとつに以前にも増して優しさを感じられたのは、自分が歳を重ねたせいだろうと思えました。

星野富広さんの作品で三羽の雀が詳細に描かれた絵に「人間はいねえ次は人間に生まれたいねえ 米いばい作って食べよう」(注)という詩画がありました。この冬は、電力事情で暖房温度を低くと言われていますが、電気も水も無いウクライナの人々の状況を考えれば、砲弾の飛ぶ青空の下、お日様を見られるのだから室温一度下げるくらい我慢できると思えました。
歳を重ねると様々な制約が出てきますが、出来ないことを嘆くより、出来ることに感謝しなければいけないと思いつつ、美術館から帰宅しました。様々な制約等を抱えている会員の方も多いと思いますが、今年一年、皆様が無事で「人生の放課後」を楽しまれるよう、心から祈念いたします。
末筆ながら、常々健友の活動にご理解ご協力いただいている坂本区長をはじめ区役所の皆様に感謝申し上げます。
とともに、皆様も、心身共に健康で活躍するよう心から祈念いたします。

(注) 星野富広氏作「すずめ」花の詩画集種時きもせず 所収

お祝いのことが出来ました。

主要なイベントとしては、3年ぶりに、板橋区民まつり、農業まつりが開催されました。安心・安全に開催するため、出演者の検温消毒、各種エリアにおける密集回避・飛沫抑制の徹底等を行うなど、大規模イベント開催における感染防止対策の先例とするともに、区や地域主催のイベント再開の後押しとすることができました。
デザイン部門としては、9月に子ども動物園が特定非営利活動法人キッズデザイン協議会主催のキッズデザイン賞を、10月に中央図書館が公益財団法人日本デザイン振興会主催のグッドデザイン賞を受賞いたしました。いずれの施設も、構想の段階から、手法やコンセプトを丁寧に設定し、これらを最大限に反映できたことが高い評価につながったものであります。老朽化の課題に対する解決策の先駆的な好事例として、今後に活かしていきたいと思っております。

令和5年度は「いたばしNo.1実現プラン2025」の中間年となります。「SDGs未来都市」に選定されたことを契機に、絵本のまちを軸として区の有する産業・文化・環境などの強みを活かしながら、若い世代の定住化と健康長寿のまちづくりを推進してまいりますので、引き続き、退職者会の皆様には、さらなるご支援とご協力をお願いいたします。
結びに、退職者会のご発展、会員並びにご家族の皆様方の益々のご多幸とご健康をお祈りし、年頭の挨拶とさせていただきます。



板橋観光アラカルトシリーズ

東京23区初の板橋区立美術館

坂本 富江

今から43年前の昭和54(1979)年、赤塚城址付近に、板橋区立美術館が誕生した。当時、東京23区初の区立美術館として大きな話題となった。
江戸狩野派を中心に、近世から昭和前期の前衛美術や『池袋モナルナス』に関わった板橋ゆかりの作家の作品が収蔵されていて、美術ファンにはたまらない美術館となっている。周辺には、郷土資料館、赤塚城址や梅林、赤塚植物園、東京大仏が鎮座している乗蓮寺などがあり、四季折々に自然と芸術、歴史や文化に触れられる。
溜池で釣り糸を垂れる人たちが隣家では草を喰むヤギの姿など、のどかな光景も心地よい。



健友掲示板

● 創作とおしゃべりの会・俳句の会・春

日時 2月21日(火)
集合 8時45分 区役所1階
参加費 300円
申込方法 事務局TEL・Fax
☆詳細は募集案内をご覧ください

● 健友春の日帰り旅行

日時 3月9日(木)
行先 神奈川県・三崎方面
定員 80名
参加費 8000円
(※旅行への補助金に伴い金額変更あり)

申込方法 ハガキ
☆詳細は募集案内をご覧ください

● 退職者会(健友)総会

日時 5月24日(水)
会場 区立グリーンホール2階ホール
参加費 4000円
(※コロナの感染状況での金額変更あり)
申込案内 4月上旬発送予定

● 新入会員の紹介

令和4年11月以降に入会された方です。
鍵屋 尚子



焼土に立ちすくんだ18歳の夏

大 沢 健 一
昭和2年 (96歳)

寅と辰にとり囲まれた愛すべき卵が90歳を迎えた時、100歳まで生きられると自信を深めたものです。だが90歳を生きることは大変なことでした。死ぬの生きるのと医師に頼ったのはこの時でした。こんな90歳の支援に初老の息子たちが常備薬を懐にやってきて女衆が農作業役、男衆が庭師役とエンジン音を響かせました。死ぬの生きるのと騒がせた私も今は足腰の老化を嘆きながらも、鎌を手に草刈りの準備を整えているところです。かつて国の興亡を賭けて闘い戦に敗れ一面の焼土の中に悄然とすきっ腹をかかえて立ちすくんだ18歳の夏から平成・令和と続いた平和への模索が、ロシア・ウクライナ戦以後の我が国でも、祖国と国民の生命を守る戦争への模索と変わってきたように思われますが、爆弾のない平和への模索は子や孫にいつまでも伝えていきたいものだと思っています。

平和を願って

高 岡 俊 一
昭和26年 (72歳)

干支よりも、国内外の情勢に関心を向けさせられていると感じる今日この頃です。
2022年は、国際的には、ロシアがウクライナに軍事侵攻し、現在、戦争状態にあるなど、世界における紛争や難民等の状況は改善されず、むしろさらに悪化し、世界平和に向けた動きは、かなり後退してしまったという印象は拭えません。
また、国内的には、冬季オリンピック・パラリンピックでの日本人選手の活躍といった明るい話題もありましたが、ウクライナ戦争による世界経済への影響が日本経済にも影響し景気が良くなかったということや、安倍元総理大臣の暗殺などもあり、良い一年だったという印象はありません。
いずれにしても、日本を含む国際社会の発展にとって、紛争（戦争）は一番のリスクです。
2023年は、少しでもいいので、平和に向けての取り組みが進展することを、切に願っています。

いつも前向きに生きる

野 島 俊 昭
昭和26年 (72歳)

新春を迎え、健友の皆様のみますのご多幸とご健康をお祈りいたします。
本年が卯年で年男と自覚したのは、昨年末の年賀状を準備したところで、定年後12年、時の過ぎ去る速さに感慨を新たにしました。
昨年、高校時代の同級会が開催され、久しぶりに参加する機会を得ましたが、お元気なメンバーのお顔ばかりでなく、闘病中や重病克服した方が目立ち、年齢を積み重ねることの大変さを実感しました。
病弱な家系に生まれた自分が、ここまで大病も無く来られたことに対して、家族・友人・共に支えあった仕事仲間深く感謝申し上げたいと思います。
現在、現役のところに取得した資格を生かして、週4日、フルタイムで働くことにより、適度に頭と体を使うことが健康に繋がっていると思います。
本年も卯年に因んで「獅子搏兔」の精神で何事にも取り組んで行きたいと思います。

6度目の年女

小 室 えり子
昭和26年 (72歳)

定年退職から早くも12年が過ぎて、今年は6度目の年女を迎えました。退職後、孫2人と同居する機会があり、現役時代、時間に追われて、味わえなかった子育ての嬉しさを与えてもらうことができました。孫達が家を出たり、病弱だった愛犬が亡くなったりして、喪失感で、気力を失っていた時期もありましたが、心機一転、母の介護に備えて、訪問介護の仕事に就きました。その仕事も、いよいよ母の介護の経験を活かす時がきて、昨年で退社し、次の12年のため体力維持に努めています。
今年からは、趣味の時間と友人との交流の時間を大切に、いろいろなことにトライしてみようと思っています。

「おばあちゃんって私？」

有 手 千 麻
昭和26年 (72歳)

先日、着払いの宅急便が届き、お財布を探しながらバタバタしていると「おばあちゃん、転んで骨折しては大変ですよ。急がなくてもいいですよ」と配達の方に言われました。「えっ？」と一瞬間まったけれども、自分が、そんな風に気を遣ってもらう風貌になったのだと実感いたしました。今日より若い日はないけれど、願わくば、日々元気で在りたい。あらためて、どんな日も、一日の終わりにには「ありがとう!」と感謝の気持を持ちながら過ごしていきたいものとしみじみ思う今日この頃です。

「職員報」と「板橋史談」

松 浦 勉
昭和26年 (72歳)

毎年2回、「健友」と「職員報」が届くのを楽しみにしている。紙面を通して仲間・先輩や区の近況を知り元気をもらう。なお、「職員報」は現役時代からほぼ毎号アーカイブしており、今も時々聞く「宝物」である。
平成28年に公文書館で再任用を終える際、区史編さんで縁のあった「板橋史談会」に入会した。同会は、まもなく創立60年の郷土史研究会で、主に歴史探訪の街歩きや機関誌の発行を行っている。私は、中々街歩きには参加できないが、季刊の機関誌「板橋史談」には連載記事を書かせてもらっている。
現在連載中の「区政つれづれの記」は、私のいた職場でのエピソード等を毎回七千字ほどの文と数枚の写真で綴っており、当時の同僚や上司にも送っている。執筆には、過去の「職員手帳」や「アルバム」に加え、「職員報」も強い味方になっている。また、毎回公文書館を訪れ関係資料や写真を入手している。5月末には12回の連載が終わり単行本化の予定なので、関心のある方はご一報ください。

71年間生きて来て様々なことがあった。

松 本 マリ子
昭和26年 (72歳)

昭和45年に18歳で鹿児島から上京。3歳違いの兄と和光市の下宿で3年間暮らし、一人暮らしを3年。結婚して朝霞市に住み、その後、川越市に家を見て、娘と息子をもうけて保育園・学童保育にお世話になりながら、42年間役所勤務をして、今は夫婦ともに年金暮らしで、息子と3人でのんびり過ごしている。
区役所の勤務時代は、野球部のマネージャーをしたり、ソフトボール部に所属したりと、いろいろ楽しく過ごしてきた。
私生活では、9年前に96歳で母を亡くし、8年前に65歳で兄を亡くしたが、今も蔵市に住む妹と行き来をしている。
これからは、大学生と高校生の孫たちの成長を楽しみに生きて行きたい。

虫や自然の声に耳を傾けて

清 水 幸 子
昭和38年 (60歳)

退職を機に、何故か畑作業を始めました。
しかも、虫が大の苦手であるにもかかわらず、完全無農業に挑んだため、虫との遭遇が多発、耕す土の中は虫だらけ。土質を良くしてくれると苦笑します。
植えた苗には根切り虫攻撃が。農薬を使わないため、地際の茎に小さく小さく切ったアルミを巻きつけ、根切りができないよう防御しています。苗が育つとアブラ虫の発生。酢を薄めた水をスプレーしています。
雑草はひたすら抜き、微生物の力を借りて肥料に。大きなミミズが土壌作りを手伝ってくれます。受粉を促す蜜蜂、蝶や蛾が舞っています。そして豊かな実りに繋がります。いつからか、虫が大の苦手から協力者に変化しています。
区役所では、区民の声に対して耳を傾けてきましたが、これからは、虫や自然の声に耳を傾けたいと感じる今日この頃です。

祝長寿万歳

米寿16名、喜寿15名の方が今年、お祝いを迎えます。おめでとうございます。これからもお元気で活躍されますようお祈り申し上げます。

米寿(昭和10年4月2日〜昭和11年4月1日生まれ)

新 守 屋 信 也

秦 井 由 紀 彦

今 橋 幹 子

大 境 登 志 清

今 木 喜 代 治

藤 畑 通 勝

中 村 久 明 夫

富 田 利 雄

信 田 福 子

長 谷 川 道 子



寿卯年生まれの会員

38人

昭和2年(96歳)

大 沢 健 一

昭和14年(84歳)

青 山 正 雄 子

坂 本 幹 子

中 条 照 吾

山 郁 太 郎

24人

昭和26年(72歳)

小 室 え り 子

日 下 ア キ ミ

赤 井 千 子

今 井 尚 子

杉 本 一 央

高 岡 俊 一

中 橋 三 子

野 島 美 智 子

松 本 俊 昭

森 克 里 子

山 本 紀 子

昭和38年(60歳)

清 水 幸 子

1人

昭和2年(96歳)

大 沢 健 一

昭和14年(84歳)

青 山 正 雄 子

坂 本 幹 子

中 条 照 吾

山 郁 太 郎

昭和26年(72歳)

小 室 え り 子

日 下 ア キ ミ

赤 井 千 子

今 井 尚 子

杉 本 一 央

高 岡 俊 一

中 橋 三 子

野 島 美 智 子

松 本 俊 昭

森 克 里 子

山 本 紀 子

昭和38年(60歳)

清 水 幸 子

1人

高 橋 厚 子

小 谷 橋 子



「特別な仕事をした訳ではなく、ただ無我夢中で長くやって来ただけです。その中で何が評価されたか分かりませんが、この様なものをいただき、只々恐縮しています。一つハッキリと言えることは、この授賞は同僚や部下の仕事の上になり立っているもので、関係した皆様にあらかじめ感謝をする次第です。ありがとうございました。」

小島基之元助役

「最後の2か月は副区長」として長きに渡り豊富な知識を活かし、板橋区の伸長発展に大きな功績を残されました。

小島基之元助役が令和4年秋の叙勲により「高齢者叙勲」を授賞されました。令和4年12月6日(火)9時30分に板橋区役所本庁舎区長応接室にて、坂本区長より勲章及び勲記が伝達されました。

小島基之元助役
「高齢者叙勲」おめでとうございます。

「リレー随想」

DIYとYouTubeの勧め

山崎智通

新年 明けましておめでとうございます。

板橋区退職者会の会員の皆様におかれましては、良いお正月を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

また、事務局におかれましては、毎回会報「健友」を送付いただきありがとうございます。健友を拝読させていただき、元気に活躍されている先輩の投稿や私より年下であった職員が定年退職され、会員になったことを見るたびに、つくづく自分の年齢を実感するところです。

さて昨年、先輩から自宅に電話があり、このリレー随想の執筆依頼がありました。気軽に引き受けたのはよいのですが、さてどんなことを書こうか考えてしまいました。退職して、5年程度ですから、頭に浮かぶことは、現役のころの事件や苦労した仕事の内容がほとんどで、どれも在職中の思い出でした。「これでは」ということで、今回は、平凡になりますが、退職後の趣味など近況報告させていただきます。

1. YouTubeで学ぶ

昨年は、安倍首相が奈良市で参院選の演説中に銃撃され、死亡した痛ましい衝撃的な事件がありました。犯人が使用した銃はネットを利用して作られた手製銃ということです。「銃製作の材料やノウハウは、ネット上にあふれ、YouTubeに動画で順を追って作り方を指南する動画サイトが数多くあり、銃社会の米国でも手製の銃（ゴーストガン・幽霊銃）が、増加している。」（産経新聞）と報道されていました。このようにYouTubeは、使い方によって大変危険なツールであり、また大変便利なツールにもなります。

私は、現役のころから引き続き、DIYが好きで、工具や部材を毎週購入し、休みの日は、家の便利屋として修理・修繕をしています。壁のコーキングの打ち換えなどは、お手の物です。また、最近では、自家用車のアクセサリなどの取り付けに挑戦しています。車のアクセサリ付けは、DIYとは、少々違いますが、私は、YouTubeの動画を見て、取り組んでいます。まず、最初に挑戦したのは、車内エアコンフィルターの清掃です。どこにフィルターがあり、どう外すかYouTubeの動画を見ると一目瞭然でした。次に挑戦し

たものは、ドライブレコーダーの取り付けです。ドライブレコーダーの取り付けは、電源配線を見えないように行うことが難しくノウハウが必要です。YouTubeの動画を見ると配線ルートなど、わかりやすく説明してくれます。また、車のキーの電池替えも簡単に自分でできるようになります。百円ショップに行き、ボタン電池購入（100円）で復活することができます。

2. 観葉植物の栽培

「じいじの家は、ジャングルだね」と言って孫が遊びに来ます。冬は家の中で、夏は外で観葉植物を育てています。かれこれ、ベンジャミンやグアバーの木は、20数年枯らさずに育ててきました。ベンジャミンは、挿し木から始め幹直径10センチ、樹高2メートル程度に、グアバーは種から育て樹高2メートル程度となり、毎年実の収穫をしています。

また、15年ほど前に100円ショップで購入した観賞用のミニコーヒーの苗（当時樹高5センチ）が育ち、昨年初めて白い花が咲き、コーヒーの実が30粒ほど付きました。家の中での栽培なので、実は付かないと諦めていましたが、始めて実が付き、うれしい次第です。今後、焙煎方法など、YouTubeで調べ試飲したいと思っています。

3. 好きこそもの上手なれ

好きなことは、常に工夫し、努力を惜しまないものと感じています。特にDIYは、創意工夫や経費節約そして達成感があり、これにより、やりがいや意欲を生みます。また分からないことがあればYouTubeが助けてくれます。YouTubeは、何でも教えてくれる便利なツールです。皆さんもDIYとYouTube利用をお勧めします。

いろいろ思いつくまま申しましたが、最後に皆様が健康で活躍されることをお祈りし、近況報告を終わります。



コーヒーの実

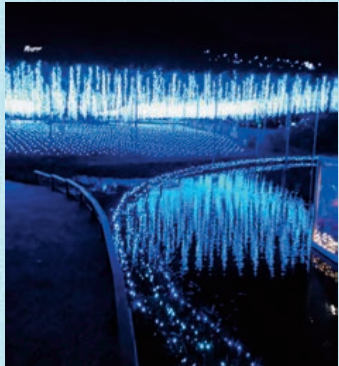
コロナに負けずに…令和4年度の軌跡 I



佐野観光物産会館で
早々のお土産



足利学校



日本一のイルミネーション

最初の、立ち寄りスポットは、佐野厄除け大師と佐野市観光物産館で、大師境内では菊花展が開催され、黄色や白の大輪や菅状の菊など見事な作品が展示されていた。物産館では佐野市の名産品が展示販売され、多くの参加者もここで買い物券を使って、佐野ラーメンやお菓子などを購入し、旅行の冒頭から大師と旅行支援のご利益を頂戴した。

次に、足利学校近くの「めん割烹なか川」で、足利名物の蕎麦の昼食となった。今回は都の団体旅行支援を使って、この店に縁のある「相田みつを」オススメコースをいただいた。そばは太目の玄挽田舎と細く白い更科、つゆは冷たい

旅行への期待が高まった。

11月8日当日は絶好の紅葉狩り日和、38人の参加者とともに、10時にグリーンホール前を出発した。私にとって参加者の大半は在職中の顔見知り、懐かしさとともに再会を喜びあった。また、コロナ禍の中の3年ぶりの開催とのこと、検温実施、座席は一人二座席、バスの中では飲酒禁止などの十分なコロナ対策がとられた。そのため「全国旅行支援」の対象となり、買い物クーポン券や充実した昼食など、リッチな旅行への期待が高まった。

秋の日帰り旅行」に参加してみた。

昨年（2022年）3月末で完全リタイアして、これからは「毎日が日曜日になるから、どうしよう？暇をもて余すのでは？」と考えていた。しかし、実際に年金生活が始まってみると、好きなことだけして、敢えてしたくないことをしない生活が、どれほどすっきり・清々としたものかを実感しているありがたい毎日である。だが一方で、社会や人との関わりが希薄になるのではと感じている。そんな時、旅行部の幹事さんから声をかけられ、思い切って今回の「健友秋の日帰り旅行」に参加してみた。

健友バス日帰り旅行

足利の夜景Ⅱ日本一のイルミネーションⅡを堪能

2022年11月8日

寺西幸雄

つゆと天ぬき（てんぷらそばのそばの入っていないもの）の2種、これにニシンの甘露煮、炊き込みご飯、絶品のデザートそば粉生クリームなどがセットになっている豪華版で、大満足の昼食だった。ご馳走様。

続いて、歴史を感じる空気の中、真つ盛りの紅葉を愛でながら、足利学校と鑊阿寺（はんなじ）を散策した。日本最古の学校である足利学校では、孔子、論語、儒教に関する展示も多く、「巧言令色は少ないかな仁」の掲示が目にとまり、高校時代の漢文の授業を思い出した。三々五々バスに集合し、最後の目的地である「あしかがフラワーパーク」に向かった。

到着後しばらくは、バラや紅葉に夕日が当たっているのを見ていたが、日が暮れると日本三大イルミネーションの総合1位である夜の一大景観ショーが始まった。満開時の藤を思わせる光のトンネル、プロジェクションマッピングのように流れ動く画面、また日本の四季を再現したり、天の川や虹を映し出したりするもの、圧巻は藤棚で音楽とシンクロした光のショー、まさに藤が咲いていて音楽とともに動き出すかのような演出で全く飽きさせないものだった。ここに来ないと見られない「まさに日本一のイルミネーション」だと、再認識した。

帰路は、ちようど皆既月食で、旅の記憶を思い起こしながらの天体ショーを堪能した。旅行部の幹事さんや役員の皆さんのお陰で、とても楽しく有意義な時を過ごすことができ、またなつかしい顔を拝見でき感謝している。今後も機会をとらえて、健友の事業に参加し、充実した日を送っていききたいと思う。ありがとうございます。

コロナに負けずに…令和4年度の軌跡Ⅱ

職員作品展



「つばめの合唱隊」
杉浦 美津子



「春のひびき」
坂本 富江



「東京ライトアップ」
檜垣 敬正



「太陽の塔」
山田 常雄



「シャドーボックス」
大平美千代

その他の出品者

ご出品いただいた皆さんありがとうございました。(出品者全員、なお健友俳壇は、第14回・第15回分・第16回分・第17回分です。)

坂本 富江	絵 画	小城 恭子	絵 画	片桐 牧子	写 真	山崎 充	写 真
大丸 達夫	写 真	佐藤 昭彦	写 真	町田 賢治	写 真	檜垣 敬正	写 真
杉浦美津子	写 真	西谷昭比古	写 真	森田 泰夫	書 道	日向日出子	書 道
宮崎 恵子	書 道	大平美千代	手芸工芸	丸田 静枝	手芸工芸	山田 常雄	手芸工芸
霜越 節子	手芸工芸	江口 啓子	手芸工芸	青山 幹子	俳 句	梅澤 輝男	俳 句
大境登志子	俳 句	大塚やい子	俳 句	金井 信男	俳 句	島田 あい	俳 句
高橋 洋子	俳 句	武居 正次	俳 句	田村久仁子	俳 句	田村 弘治	俳 句
日向日出子	俳 句	日向 義博	俳 句	宮川 修一	俳 句	茂木 良一	俳 句
矢部登喜子	俳 句	山田 常雄	俳 句	製作指導：岩瀬雄一ほか参加者一同			折 り 紙

退職者会人気作品投票ベスト5 総得票数216票

順位	氏 名	作品種別	点数	題 名	作品紹介	得票
1	杉浦美津子	写 真	2	「つばめの合唱隊 (①スタンバイオッケー・②熱唱)」	お父さんお母さんが育て奮闘し、可愛い6羽のつばめの赤ちゃんが元気に育ちました。「つばめの合唱隊」の出番です。	44
2	坂本 富江	絵 画	1	「春のひびき」	栃木県湯西川の自然の息吹に「平和」をかみしめながら描いてみました。	38
3	檜垣 敬正	写 真	9	「東京ライトアップ」	華やかな東京の夜を飾るそれぞれのライトアップ9枚組。	29
4	山田 常雄	手 芸	1	「太陽の塔」	岡本太郎作 大阪万博シンボルタワー 高さ40cmのブリカ 黄金の顔・太陽の顔・黒い太陽という3つの顔を持つ	18
5	大平美千代	手 芸	1	「シャドーボックス」	3Dアートで作成した「町の時計屋さん」	15

第8回

いたばしウォーキング大会に参加して

事業部長 山田 常雄

11月3日の祝日、秋晴れの中、板橋区主催の第8回「いたばしウォーキング大会」が開催されました。健友では、健歩部を中心に毎年多くの会員が参加し、この大会を盛り上げています。また、一般参加者の受付事務を手伝うなど、区の事業を積極的に支援しています。今年は、大会参加者が28名、受付事務の従事が3名の合計31名が参加しました。日頃の散歩で鍛えた健脚?を活かして、一番速く完歩された健友参加者は、Cコース(12キロメートル)を3時間半でゴールしました。因みに14名の方がこのコースを完歩しました。健歩部の皆さんご協力ありがとうございました。長年働いた板橋区を、秋空の中歩き回るウォークラリー。来年はもっと多くの会員と一緒に参加できたらと思います。



今日も元気に歩くぞ!

健友の歌声に沸く仲間同好会 11月19日

江口 啓子

会場は健友歌声喫茶の明るい歌声に包まれました。皆さまの輪に溶け込んで歌えるか不安を抱えて参加しましたが、Wオックスの演奏とザ・ピーナツ2の歌声のリードにより、いつの間にか気兼ねなく大きな声で合唱している自分に気がつきました。普段は歌わない懐かしのメロディーを皆さまと共に楽しめるとは何と幸せなことでしょう。更に荒川オカリナグループ演奏による優しいオカリナの音色は会に花を添えました。退職後、私は北信濃と東京を行き来する生活をしていますが、田舎ではオカリナによく似た音色のオカリナ(オカリナに酷似木管楽器)サークルに入り、仲間との練習や、現在はコロナ禍で中断していますが、高齢者施設での演奏を楽しんでいます。音楽は地域での友人づくりに貢献してくれているのです。心を和ませる歌声を求めて来年も是非参加したいと思っています。



令和4年度の「おしゃべり」

創作の会「折り紙」

事業部 一同

本年度は、6月・7月・9月の3回実施され、出来上がった作品を、11月7日～9日の職員作品展に展示しました。

6月の第1回では、折り紙の基本鶴の折り方と同じ「四角折り」から始めて、「アヤマ」「カエル」「タカ」の3種類を作りました。複雑な作品のため、苦労していましたが、全員無事に完成させることが出来ました。

7月の第2回では、職員作品展への出展テーマを「鳥」に決定し、「インコ」「カラス」の他、正月の飾り物として重宝される難関作品「祝い鶴」にも挑戦しました。

9月の第3回では、職員作品展出品の「タカ」と「祝い鶴」を折りました。色とりどりの上質紙を裁断して一辺80cmの折り紙から、高さ40cmの「タカ」「祝い鶴」を作ることが出来ました。完成した作品は、職員作品展会場に展示され、大きな「タカ」「祝い鶴」は迫力満点で、その他の作品も飾られ、素晴らしい展示になりました。また、会員の皆さんから寄せられた「千羽鶴」は、事務局を通じて広島平和記念式典に送付させていただきました。ご協力ありがとうございました。来年以降も続けていきたいと考えております。



計 報

島田 武男 87歳 令和4年7月26日逝去
中澤 淳二 85歳 令和4年10月21日逝去
涌井 正雄 85歳 令和4年10月23日逝去
謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

コロナ禍と呼ばれるようになって3年あまり：当初は感染者数が2桁で「大変!」と思っていたのに、3桁、4桁と増えるにつれ、「千人少なくなつたね」と、受けとめ方も変化してしまつた。保育園や小学校でもこの状況は変わりなく、「明日から学級閉鎖」「〇〇組登園停止」と連絡がくるたび、孫のサボットに向う生活にも影響は大きく行事が中止されるたびに「コロナ嫌だね」と、4歳の孫がつぶやく姿は何とも切ない。以前のようにも兼ねなく、行きたい時に旅行に出かけたり、友人達と集つたりという日々はまだ少し先になるのだろうか? ワクチン接種の終わりの見えないが、次々に変化していくウイルスとうまく付き合つていくしかないのだろう。沈む気持ちには明るく切り替えて、ポジティブに日々一歩前に進むようにしていきたい。「健友」の活動も昨年よりは今年より多くの方に参加していただき、共に楽しめる1年にしたい。干支の鬼のように、元気に飛び跳ねていきましょう。(M.K.)

「健友俳壇第18回」は、別紙掲載とさせていただきます。☆各ページのイラストは、坂本富江さんが描きました。☆写真は、片桐牧子さんが撮影しました。

板橋区退職者会事務局

場所 板橋区役所9階
正面玄関側エレベーター
トイレ左奥「総務課分室」
・水曜休み
住所 173-8501
板橋区板橋2-66-1
総務課内
電話 03-3579-2749

