

# 健友 KENDYUU

板橋区退職者会会報

第90号 現在の会員数487名

7月号 (令和5年) 2023.7.1

行集刷 板橋区退職者会  
会報部 株式会社 弘文社  
発編印

## 令和5年度 第43回健友総会

### 茂木会長2期目始動

令和5年度板橋区退職者会（健友）第43回総会が、5月24日（水）午後2時、板橋区立グリーンホールにおいて開催された。参加者数85名。総会（第1部）茂木良一氏が2期目の会長に選任された。総会（第2部）コロナ禍後4年ぶりの懇親会開催となり、久しぶりに懐かしい会員の方々と対面で近況を語り合うなど会員相互の交流を図ることができた総会となる。

総会は、田村弘治副会長の司会で開会。最初に、茂木良一会長から健友総会を開催することができ、多くの会員の皆様にご参加頂いたことについて感謝いたしたいとの挨拶があった。次に、規約に基づき茂木会長が議長となり議事に入った。最初に、令和4年度事業報告を豊岡均庶務部長が、一般会計決算報告（収入の部・支出の部）を武居正次会計がそれぞれ提案説明し、田中範行監事から会計監査報告が行われた後、両報告ともに全員異議なく承認された。続いて、令和5年度の事業計画（案）を山田常雄事業部長が、一般会計予算（収入の部・支出の部）（案）を高橋二三子会計が提案説明を行い、両案とも原案通り承認された。次に、今年度は役員の改選期にあたり、安井賢光相談役を仮議長として、規約に基づき会長の選出があり、茂木一氏が選任された。茂木会長から副会長、監事の人事案について説明があり、全員の同意を得て副会長、監事が選任された。なお、その他の役員については、会長が選任し報告した。続いて、選出された新役員、総会に参加した健友の新会員の紹介後、田中範行副会長の閉会の辞で健友総会（第一部）を終了した。

引き続き4年ぶりに〈第二部〉懇親会を開催。来賓の坂本健区長より5期目の板橋区長就任に際し健友会員にたいへんお世話になり、区政の伸長発展することができた。SDGsのまちを実現、豊かなまちづくり、定住と交流を促すまちづくり等、多くの区民からの期待に応えられるよう全力で取り組んでいく旨のお話があり、健友の皆様のご健勝と会のますますのご発展をお祈りして、区政に対するご協力を今後ともお願いしたいと熱いご挨拶を頂いた。続いて、来賓及び今年米寿を迎られる3名の方々の紹介と記念品贈呈が行われ、小林秀男相談役の乾杯のご発声を頂き懇親会に。結びは健友懇親会恒例の安井賢光相談役と橋本正彦副区長によるエールの交換が行われ、健友会員の益々の活躍と板橋区政の伸長発展を祈念し散会となつた。

このように活動再開になんとかこぎつけましたが、新型コロナウイルスが5類になつたとは言え、流行の状況が把握しづらくなつただけと考えておりますので、今後も、アンテナを張り巡らして、注意深く活動を行っていきたいと考えております。

また、定年後の再任用の状況も大きく変わり、入会者の減少やアクティブラーニング会員の減少といった危機感を常に持つております。

今後とも、会員の皆様には、ご理解・ご協力をお願いすると共に、様々な活動にご参加いただき、ご意見をお寄せいただくようお願い申し上げます。

末筆になりますが、健友の活動にご理解・ご協力をいただいている坂本区長はじめ多くの現役の皆様に感謝申し上げるとともに、ご活躍をお祈り申し上げます。

## 新たな気持ちでリスタート

板橋区退職者会会長 茂木 良一

令和5年5月24日、第43回健友総会が開催され、多くの会員の皆様が参加され、無事すべての議案を承認いただきました。

ここ数年、新型コロナウイルスの蔓延のため、行うことが出来なかつた懇親会も実施し、久しぶりに賑やかに楽しい時間を過ごすことが出来ました。

今回は、2年毎の役員改選時期にあたり、再び、会長職に推薦いただきました。

コロナ禍で思うような活動が出来なかつたにも係わらず、再任いただき心より感謝申し上げます。

この2年間は、コロナ禍の最中でも2か月に1回の役員会を開催し、何が出来るかと模索する日々でした。共に考え、支えていたいた役員の皆様、そして、元のよう活動出来る事を期待して健友にとどまつていてくださつた多くの会員の皆様に改めて感謝申し上げます。

健友の活動は、昨年度から少しづつ動き出しており、宿泊のバス旅行こそ出来ませんでしたが、日帰りのバス旅行も2回行いました。特に、足利へのバス旅行では、足利フラワーパークの日本一のイルミネーションを見ようと、従来では行えなかつた夜にかけてのバス旅行も行うこともできました。

趣味部の活動では、内容によつて活動しにくい部もありますが、多くの部が創意工夫して活動を行つております。

このように活動再開になんとかこぎつけましたが、新型コロナウイルスが5類になつたとは言え、流行の状況が把握しづらくなつただけと考えておりますので、今後も、アンテナを張り巡らして、注意深く活動を行つていきたいと考えております。

また、定年後の再任用の状況も大きく変わり、入会者の減少やアクティブラーニング会員の減少といった危機感を常に持つております。

今後、この健友の活動をより魅力のあるものにしていくため、常に会員の皆様のニーズ把握に努め、出来るだけニーズに沿つた活動に変革して行きたいと考えております。

今後とも、会員の皆様には、ご理解・ご協力をお願いすると共に、様々な活動にご参加いただき、ご意見をお寄せいただくようお願い申し上げます。

末筆になりますが、健友の活動にご理解・ご協力をいただいている坂本区長はじめ多くの現役の皆様に感謝申し上げるとともに、ご活躍をお祈り申し上げます。

## 板橋観光アラカルトシリーズ

こども動物園は大賑わい

坂本 富江



こども動物園は大賑わい

SDGs（持続可能な開発目標）も推進している。

板橋には「このこども動物園がある。東板橋公園内の「板橋こども動物園」と高島平にある「板橋こども動物園分園」である。環境・まちづくり・福祉などさまざまな観点から親しみのあるモルモットの抱っこや放し飼いのヤギ、ヒツジなどとの触れ合いやボニーの乗馬も楽しむことができる。時には、ヤギの橋渡りやトンネルを走りぬけるリスの大サーキスにも出会えるそうだ。

「板橋こども動物園」は昭和50年の開設後、令和2年にリニューアルオープンした。草屋根と壁の緑化は目にも清々しいが、省エネルギー対策と環境負荷への配慮のこと。施設内にはモダンで、だれでも使えるトイレや赤ちゃんの駅（おむつ交換や授乳）も完備で小さいお子さん、障害をおもちの方やご高齢の方々にも安心して楽しめます。

小さい男の子が小さなヤギに、自分のマスクを貸してあげようと顔から外しながら後を追う光景にも出会えた。



## 令和5年度 総会主な決定事項

### 事業計画

・会報の発行 7月・1月（ともに4ページ）

・親睦旅行 秋の1泊・春の日帰り 各回80人募集

・趣味部同好会活動助成 9部

・共済事業 米寿・喜寿のお祝い、弔慰金の支給

### 予算・決算

・4年度一般会計決算

歳出

2,172,210円

・5年度一般会計予算

歳入・歳出

4,987,000円

### 役員の改選



## 連載IIリレー随想II

### 外に出て身体を動かそう。 そして健康寿命を延ばそう!

矢嶋 吉雄

新緑の季節を迎えて、草木の輝きや小鳥が元気に轉る姿をみていると、自分はいつまで健康に暮らしていくのかと思うようになった。そんななか、知人に勧められて「運動脳」という本を読んだ。著者は、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏。運動が脳に及ぼす絶大な効果を紹介し、科学的立証に基づきわかりやすく説明されている本だ。話題となつた本のようなので、読まれた方も多いのではないかと思う。3年間続いたコロナ禍で不活性な生活をしてきた私はすぐに影響を受けた。今回は、この本を紹介し、脳と身体の健康について皆さんと共有したい。

#### ■あなたが不機嫌なら散歩にでかけなさい。

これは、古代ギリシャ時代の医者で、医学の父と呼ばれるヒポクラテスの言葉である。彼はまた「人間には歩くことが何よりの妙薬となる。」という現代にも通ずる格言も残している。

人は、運動をすると気分が爽快になる。そればかりでなく集中力や記憶力、創造性、ストレスに対する抵抗力も高まる。思考の速度が上がり、記憶のなかから必要な知識を効率的に引き出せるようになる。その理由は、人類が狩猟採集民として長い時代を生きてきた歴史と関係しているといふ。

狩猟をするときは、長い距離をあきらめずに走り続けなければならぬし、獲物を仕留めるにはパニックに陥ることなく精神を集中して行動できなければ逆に命を落とすことにもなつてしまふ。私たちの身体には、進化の過程でこうしたことに対応できる仕組みが組み込まれてきたので、運動をすると脳は生き延びるための行動と解釈して、気持ちが前向きになり、集中力が高まるということなのだそうだ。つまり私たちの脳は、身体を動かすことでこそ威力を發揮するようになつてしまふ。しかししながら、近現代の科学技術の進歩により、私たちはパソコンやスマートを眺めて過ごす時間が増え、その一方で身体を動かす機会は大幅に減つてしまつた。古代の狩猟採集生活と比べると、私たちの活動量は少なくとも半分に減つたと言われている。

私たちの生活様式は、脳の進化の速度をはるかにしのぐ速さで変わつてしまい、その変化に、肉体が追いついていない状態である。現代人を悩ませている「あらゆる心身の不調」は、身体を動かさなくなつたことが原因だと考えてよく、脳がもつ本来の機能を取り戻すためにも運動が必要である。というのが本書のメッセージである。

身体を動かすのであればたとえわずかでも脳のためになる。ただ脳の老化を予防するなら、毎日か少なくとも週5回20~30分歩く、または週3回20分ランニングするのがよいそうだ。重要なのは心拍数を増やすことで、身体に負荷がかかるほど、脳はドーパミンやアドレナリン(神経伝達物質)を放出するので、歩くよりは走るほうが効果があるといふ。でも、週末に近くの 笹目川沿いを20分ほどランニングすることにした。これまでのところ気分も身体も爽やかになつた気がする。

一方で、世の中で広く出回つて いるクロスワードパズルや数独などの脳トレーニングは、歩くことに比べるとはるかに効果は薄く、パズルが得意となるだけで、それ以上の効果は期待できないそうだ。

脳は20歳のころに完成しその後は萎縮するばかりという定説も運動によって必ずしもそうはならないことや、毎日意識的に歩くことにより認知症の発症率を40%減らすことができるという研究成果も紹介されている。

身体を動かせば心身が健康になり、脳の働きは強化される。だから、スマホの画面なんかいつまでも見ていいないで、外出して身体を動かそう。そして健康寿命を延ばそう!

#### 団碁将棋部 (27名)



#### マージャン部 (28名)



#### 民謡部 (12名)



## Shall we 趣味部!!

詳細はホームページに掲載しております。

#### ゴルフ部 (28名)



#### テニス部 (21名)



#### 写真部 (14名)



#### 釣部 (23名)



#### 園芸部 (23名)



#### 建歩部 (71名)



## 「健友ホームページ」8月からリニューアル!!



趣味部の活動の情報は、ホームページ「板橋健友」に随時掲載されます。

ホームページには、その他、各種事業案内「区内行事一覧予定」、会員の近況や趣味に関することが掲載されています。

アドレス = <https://itabashikenyuu.tokyo>



← QRコード

☆会員の皆さんの投稿をお待ちしております。

近況や趣味に関すること、なんでも結構です☆

投稿アドレス = [info@itabashikenyuu.tokyo](mailto:info@itabashikenyuu.tokyo)

## 「新会員さんいらっしゃーい!!」

## 「健友入会のご挨拶」

久保田 義幸

この4月から新入会員となりました久保田義幸です。

まずは略歴を自己紹介します。

昭和59年4月に、当時勤めていた会社(電気工事)と通っていた大学(亜細亜大学)を辞めて板橋区に入居し、最初の所属が総務部防災課。

岡田公弘課長、田上好太郎課長、安井賢光課長に仕え、大丸達雄係長・西田眞基係長のご指導の下、住民防災組織の支援と防災訓練指導を行い、後に椎野茂係長と共に初代の防災センター建設に取り組みました。

その後、区民部商工課で商工業振興とミス区民まつりコンテスト、大原社会教育会館でジュニアリーダー育成と障がい児活動支援、土木部交通対策課で交通安全啓発等の事業に従事し、平成13年におとより保健福祉センターにケースワーカーとして配属されました。

係長昇任後リサイクル推進課に異動、榎本一郎先輩の後を引き継ぎリサイクルプラザ建設を担当します。

管理職に昇任後は板橋西清掃事務所、保健所生活衛生課、おとより保健福祉センター、危機管理室防災危機管理課、保健所健康推進課、健康生きがい部長寿社会推進課を経て、危機管理室長、子ども家庭部長、資源環境部長の後、福祉部長となり現在に至ります。

入居当初は、民間企業の経験が全くと言って良いほど役に立たず、また役所

は完全週休二日制との思い込みも虚しく4月から11月まで休日出勤を続け(家庭用消火器の詰替え斡旋、夜間防災訓練)、更に防災センター開設準備で月の超過勤務が140時間に上るなど、中々にハードな新人時代を過ごした事が懐かしく思い起こされ、自分の公務員としての基礎は、この防災課時代に培われたのだと改めて感じています。

以来職歴を重ね、気がつけば39年間板橋区職員として在籍し、去る3月31日に無事定年退職の発令を受けることができました。

自分自身お堅い役人が向いているとは思っておらず、「持って2~3年かな」と始めた公務員生活でしたので、40年近く務まつたことに改めて深い感慨を覚えているところです。

私のようなものが公務員生活を全うすることができたのは、持ち前の運の良さもさることながら、偏に「人」に恵まれたからであると強く感じています。

この数十年の間に私に関わっていただいた全ての皆様に、心より感謝と御礼を申し上げます。

この4月からは、晴れて健友会員一年生の私ですが、現役時代と同様に皆様のお世話をしながらOB生活を満喫したいと思っておりますので、ご面倒をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



