

# 健友



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発行 板橋区退職者会  
編集 会報部  
印刷 株式会社 弘文社

## 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だいたこととの挨拶があった。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、茂木良一氏が選任された。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1部）を終了した。

引き続き4年ぶりに（第2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みます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えられご参加された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った。



## 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、多くの会員の皆様に参加され、無事すべての議案をご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った懇親会も実施し、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ったにも係わらず、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、支えていただいた役員の皆様、そして元のように活動出来ることを期待して健友にとどまっていってくださっ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、昨年度から少しずつ動き出しており、宿泊のバス旅行こそ出来ませんでした。日帰りのバス旅行も2回行えました。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、従来では行えなかった夜にかけてのバス旅行も行うことも出来ました。

趣味部の活動では、内容によっ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っております。

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類になったとは言え、流行の状況が把握しづらくなっ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く考えております。

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っ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ご感謝申し上げますとともに、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

板橋には「一つ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SDGs（持続可能な開発目標）も推進している。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ポ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ジスにも出会えるぞうだ。

「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とのこと。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高齢の方々にも安心して楽しめる。

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



健

友

珈

琲

館

# お便り有難うございます!! 61名の会員の方々よりお便りが届きました

梅澤 輝男

近くの山々を歩いて自然を観察し、俳句を作っています。健歩部のイベントにもできるだけ参加しております。

今福 悠

コロナ禍も落ち着いて、懇談会も併せて総会開催できますこと本当に良かったです。3年ぶりに孫の様子を見に、小学校入学を機に丸亀に行ってきました。やはり長旅はきつい状況です。のんびり過ごします。

金井 信男

毎日散歩、朝ラジオ体操、おとしよりセンターに行つてます。

堀野 勉

「近況（楽しみ）報告」朝日新聞（朝刊）の「声」という紙面内に、『方えくぼ』という小欄があります。読者の投稿により構成される、ほんの数行の文言なのですが、これが大変にユーモラスかつウィットに富んでいて、毎日毎日、楽しみにしております。いわゆる「キヤッチ・コピー」の類いなのですが、プロの作品かと思う程です。ちなみに、今までの作品の中で、私の思う最高傑作は、これです。―昔むかしあるところにおじいさんとおばあさんがおりました。今は至るところにあります。―超高齢社会を巧みに表現しておりますよね。朝日の朝刊が待ち遠しい！以上私の「近況（楽しみ）報告」でした。

高橋 都子

茶道と、たまの団体旅行を楽しんでいます。

小山 光夫

地元の民謡同好会、健友の民謡部で尺八の伴奏をしています。尺八は腹式呼吸なので健康管理に役立っているようです。近年はほとんど風邪を引いたことがありません。また、家庭菜園も100m程の畑をのんびりと耕作し、過ごしています。

宮川 修一

70歳の壁に向かって身体の衰えをひしひしと感じています。

大境 登志子

「針穴を冬陽に透し糸通す」精神障碍の作業所から「お手玉完売又作つて!」の連続でお手玉作成中、四枚布をはぎ合わせての手の込んだものの、中の詰め物はかつては小豆を、今は手芸店で購入50ヶ送り又作成中、つい夢中になり、断捨離進まず。

熊田 守雄

本年4月22日 89歳の誕生日を迎え、突然 初めて孫達から誕生日会に招かれ、この年をして嬉しい思い出が人生100歳時代になったことを深く感じました。現役の時代に罹患した糖尿病が退職後合併症から心臓病も発症し、現在は病院主治医のも

とで何とか生活していますが、コロナの原因も加わり、加齢・運動不足で歩行困難になり車が手放せない状態です。一般の仕事は何もしていませんが、その日その日に計画を立てて健康維持と長寿への勉強を重ねています。

高瀬 正典

最近、体力の衰えを実感しています。町会長、保護司、森林ボランティア：まだまだ頑張らねば：後藤 ふみ子

新しい体験にも喜びを感じたり、挑戦したいという意欲は、まだ大いにあります。桜が咲いたのを見る事ができ、健友の総会に参加する等、季節の移ろいや年中行事等何気なくくり返してきたこと、今年も例年どおり行えるということが、ありがたく思える今日この頃です。

永山 加寿

最近、手塚治虫「ロスト ワールド」、葉室麿隣「散り椿」、百田尚樹「影法師」をたて続けに読みました。他区の図書館も利用しています。

丸山 弘

3月で、44年間に渡った役所勤めが無事終了しました。4月からは、週4日地元でのテニスと週6日スポーツジム通いで基礎体力の増強に励んでいます。そのほか、地元自治会の役員も7年目になり、少しは頭も使っています。

高橋 正行

デイケアで週二通い健康管理をしています。

茂木 喜代治

役員の皆様、何かとお世話様です、ありがとうございます。近況としては、眼が弱くなってきたように感じ、3月末で運転免許証を返納しました。今のところ、年相応に元気に過ごしております。

小林 時也

本町上町会の会長を10年以上やっています。

田村 久仁子

健友園芸部で活動中、園芸部リーダーの高木正久氏亡き後、部員激減。現在NHK朝ドラらんまん（植物分類学者がモデルで放映中）元メンバーの方、新しい方も入部をお待ちしています。

坂本 正雄

60歳で健友入会、総会と旅行は全て参加しました。おそらく20回以上。

川岸 真知子

仕事を少しずつ減らして、参加できることを楽しみにしています。

森川 京美

今年もグリーンカレッジ大学院に参加します。昨年度、もう半世紀前の大学生に戻った様でした。新しい友達との出会いもあり有意義な1年でした。コロナ禍が始まって以来、久々のホームランでした。事務局様今年もよろしくお願いします。

細井 榮一

昨年3月に退職し（2度目の）趣味三昧の生活になりました。父も昨年未亡くなり、母の介護だけは残っていますが、時間的な余裕が取れるようになっていきます。健友の事業にも、極力、参加しようと思っていますので、よろしくお願いします。

廣瀬 博章

令和4年11月24日、心不全のため入院、現在86歳、リハビリ通院中です。

梶本 三郎

ウォーキングで体調を整えています。毎日平凡に過ごしています。

坂口 勝上

女房、子供全員他界し、一人暮らしです。歩行困難で歩行バイクを使用しています。

松本 マリ子

古希の祝いに子供達からアイパッドをもらってから、毎日2時間ぐらいゲームをやっています。プールをさぼり、お風呂だけ行つて仲間から怒られています。またまた太つてしまいました。

荒井 操

小学校、中学校からの要望で朝の登校時の見守り隊を行い町会活動等で毎日忙しく働いています。身体は元気です！

清水 和枝

ゴルフ、カーブスで頑張っています。

大塚 榮司

病院通いが増えています。

佐藤 雅子

4月29日～6月4日まで生誕10年佐藤太清展板橋区立美術館にて「水の心象」が開催されました、只今準備に忙しく致しております。健友総会の日も開期中ですのでチラシを持って参ります。ぜひ御覧いただけますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

小山 直正

後期高齢者ですが、なんとか生存しております。

高橋 洋子

毎年、確実に年齢を重ねていっています。自分では変わりなく過ごしている気持ですが、身体は正直です。気持ちだけは、自信がありますが、少しでも身体も元気に保ちたいです。

遠藤 康二

自治会長として、毎日多忙に過ごしています。元気です。

曾布川 八重子

体力が落ちていますが、できるだけ出席するようにしています、楽しみです。

川口 義忠

ご無沙汰致しております。現在は障碍者となり両下肢（膝関節）人工関節置換手術ですが、元氣

で車運転し、大分、熊本の一部を除いて家内と出掛けておりますが、近頃は一人で出歩くことの方が多くなり、息抜きを楽しんでおります。皆様にお会いしたいのですが、残念ながらコロナが沈静化したとはいえ、人の多い所への顔出しは不要です。で、多分存命中には東京の土は踏めないでしょう。区の広報や退職者会の情報誌が送られてくると何度も読み直しております。姪が「板橋マニア」を送って頂き読み直しております。

今野 一江

お世話になっております。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

三邊 陽子

苦手な草むしりの時期、今年も庭で草との格闘かと思うとすでに気持ちが悪えています。市民大学講座の「生活医学薬学を学ぶ」を今年も受講できることになり楽しみにしています。和漢薬やその成分、健康生活に活かすための正しい使用法などを学んでいきます。実践の方が大変かとは思いますが。

秦 一彦

元気です!!ウクレレを教えています。

島田 あい

コロナ禍も暫く緩和の声をきくことができ、旧友4人と旅行の計画を立てました。が、足・腰の筋肉が弱り遠出は無理と、一人また一人と不参加となり少し鍛えて秋まで延期となりました。役員の皆様、お世話になりありがとうございます。

渡邊 昭枝

お世話様です。何とか元気に暮らしております。

湯本 隆

自分の自由な時間をつくるため、9時～17時の勤めをこの度、退きました。落ちつきましたら、少しずつ、活動に参加していきたいと思ひます。よろしく願ひします。

八木 和子

3月で90代になりました。元気で過ごしています。

高橋 幹子

お世話になりありがとうございます。日常生活は何とか維持できております。健友の発展と、会員皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

内田 忠男

東京あおば農業協同組合の非常勤監事をしています。

平井 ひとみ

100歳まで仕事続ける予定でしたが、最近膝関節変形で痛み、歩行に支障あり?。また、脳もいくらか低下そこも?です。

岸 一三夫

57年間住み慣れた氷川台4丁目から豊玉中3丁目に道路拡張のため引越しました。80歳過ぎてから同じ練馬区内ではありますが、大変疲れました。今は元気で過ごしています。

飯塚 賢司

ラスト1年になりました。板橋西清掃事務所

頑張っています。

北川 容子

元気で生活していますが、脚力の低下で歩行が少々困難になりました。現在、回復のためのリハビリ中です。

関根 一夫

なんとなく、葉のおかげで生きています。

久保井 正二

健康第一として、毎日元気でやっています。

天野 福久

市民会館で毎週人物画を描いており、その他書道、彫刻・体操等をして「元気に過ごしております。

猪俣 正伸

体力の衰えに痛感しています。適度な運動を心がけます。

浪江 じん

日頃、大変お世話になりありがとうございます。私ごと今年で92歳となり、老化との一日一戦が戦いです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

芝崎 よし子

元気にしております。いつもお世話をいただきありがとうございます。

佐藤 馨

何時もお世話様です。変わらず元気で小旅行やドライブ、家庭菜園等を楽しんでおります。今後ともよろしく願ひします。

森田 泰夫

9年間お世話になりました。植村記念財団退職しました。

橋本 一裕

本年1月から、社会福祉法人の役員に就いています。常勤のため、残念ながら総会に出席することができません。健友の益々の発展と会員の皆様のご健勝を祈念しております。

中村 泰之

昨年9月から、腰痛が悪化しゴルフをお休み中!6月頃には、復帰したいと思ひます。

新村 信也

いつの間にか長寿高齢者になってしまいました。日頃、ウォーキングとバラの手入れに努めています。会の発展と会員のご健勝を祈念しております。

田邊 清美

園芸部で活動させて頂いています。ますます、お花を育てること楽しくて仕方ありません。実家の庭での畑も始めました。収穫が楽しみな毎日です。

山本 晁

地元町会で10年間勤めた監査役をこの3月に退任し、本会麻雀部の大会を楽しみにしているこの頃です。

栗原 方哉

栃木県の塩原温泉と那須温泉に挟まれた那須連山麓の自然豊かな板室温泉に住んでいます。市の害獣駆除を手伝う一方、鳥獣管理士として山の生き物達との共存を考える今日この頃です。



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囀る姿をみると、自分はいつまで健康に暮らしていける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。話題となった本のようなので、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う。

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なってしまう。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、気持ちが高まり、集中力が高まるということなのだそう。つまり私たちの脳は、身体を動かすことでこそ威力を発揮するようになっているのだ。

しかしながら、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ホ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ってしまった。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ったと言われている。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ってしまった。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っ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。

■どんな運動をすれば効果があるのか。

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がるという。私もこれを読んで、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った気がする。

一方で、世の中で広く出回っているクロスワードパズルや数独などの脳トレメソッドは、歩くことに比べると効果は薄く、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ないで、外に出て身体を動かそう。そして健康寿命を延ばそう！



近くの笹目川沿いを孫と散歩



Shall we 趣味部 !!

詳細はホームページに掲載しております。

囲碁将棋部  
(27名)



ゴルフ部  
(28名)



写真部  
(14名)



マージャン部  
(28名)



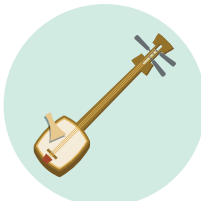
テニス部  
(21名)



釣部  
(23名)



民謡部  
(12名)



建歩部  
(71名)



園芸部  
(23名)



※( )カッコ内は会員数

「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庁し、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しました。  
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年におとし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。  
係長職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、おとし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。  
入庁当初は、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年近く務まっ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になりながら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。





# 特集！春の日帰りバス旅行 鍵屋 尚子

令和5年3月9日木曜日、晴れ。グリーンホールより、バス2台、46名の仲間と「健友「春の日帰りバス旅行」」に出發しました。私は初めての参加でした。春の明るい陽射しのなか、バスは順調に走り、最初の目的地「横須賀美術館」に到着しました。白い壁、天井や壁面の大小の丸穴より明るい陽射しが入る開放的な建物で、広い前庭からは東京湾が広がり、三方は県立観音崎公園の緑豊かな山が取囲み、素晴らしい環境にありました。絵心の無い私には、正直、「……」と思うこともあったのですが、感受性が鈍くなってきたる身には、刺激を受けることが大切と思ひ、一通り鑑賞。「ふう、疲れた。」谷内六郎館では、週刊新潮表紙展「乗り物に乗って」を開催しており、ほのぼのとした絵に癒され、「昭和」を懐かしく感じました。そして、佐藤製菓の象の「サトちゃん」。「キヤラクターデザイン」の先駆者、土方重巳の世界「プーファン」と仲間たち」という企画展もやっていました。私は時間がなく見られなかったのですが、見た人からは、良かったとの感想でした。

次は少しバスに乗って、三崎港での昼食。4種類のマグロのお刺身盛合せに、マグロの尾のフライ、小鉢数品の定食は、豪華でおいしかったです。食後は近くの産直センター「うらりマルシェ」へ。色々なお店に、冷凍マグロの棚や新鮮な魚介類、海藻類、お惣菜、新鮮な野菜類ナドナド。バスの中で「いざ、神奈川！」という旅行クーポンの案内が配られ、アプリをダウンロード出来た人、出来ずに紙で使う人がいましたが、2千円分もいだけ、楽しくお買い物が出来ました。

## 江の島の思い出 西谷 昭比古

今回の健友日帰りバス旅行の行き先のひとつが江の島であった。江の島には多くの思い出がある、と言うのも実家が小田急沿線にあり、30分程で行くことができた。小学生の頃から同級生と四季を通じて、よく江の島に遊びに出かけた。誰かがこれは食べられるというので、皆が岩に生えたノリを取り始めた。翌朝、母親がそのノリを味噌汁の具に入れ、出してくれた。夏の暑さを思わせる五月の連休には、東浜で泳ぎ、夜になって、熱を出したこともあった。江の島に向かう歩行橋には、屋台が並んでいて、「いつの日か、酒のつまみにサザエのつば焼きを……」と思っていたが、いつのまにか、なくなっていた。理由は風紀、景観上と言うより、衛生上の観点からなのだろう。ヨットハーバー完成後、しばらくの間、東海汽船の大島行があり、受験後の春、合格祝いを兼ねて、日帰りの大島観光をしたこともあった。海岸や岩場に波打つ音は、昔と変わらないものの半世紀前を思い起こさせるひと時であった。

## 海岸線のバス旅行

寺西 幸雄

海に面した現代的な建物の横須賀美術館では、すがすがしい気持ちで絵画や谷内六郎の懐かしい切り絵を鑑賞。三崎港ではマグロづくしの昼食、珍しいマグロの部位や珍しい料理、なんと言ってもお刺身は充実していたと大満足。その後、江の島を散策。旧知の仲間と再会し、近況報告や趣味、健康の話に盛り上った。潮の香や海の広がりを感じ、日常とは違う体験ができ、天気にも恵まれ充実した一日で、とてもリフレッシュできた。



## 春のバス旅行「やっぱりバス旅行はいいよね！」

岩瀬 雄一

今回のバス旅行は「横須賀美術館」「三崎港のマグロ定食」「江の島散策」の豪華三本立て。更に一人2千円のクーポン付で参加費は6千円ばかり、こんなにいい思いをしてよかったのでしょうか。横須賀美術館は観音崎近く。観音崎には若いころから何度も釣りにきているので、作品の見学より屋上から見える海上の釣船に、より魅力を感じてしまいました。観音崎から三崎港に向かう道路の両側には、三浦名物のキャベツ畑、さながら「緑のじゅうたん」といった感じでした。バスの中では、クーポンの利用についての説明。今回は電子クーポンでスマホに取り込んでの利用、なかなかうまくいかず大騒ぎでした。三崎港では、もちろん美味しいマグロと冷たいビール、至福のひとつのあとは電子クーポンを使ってのお買い物です。大好きな海産物に、つついクーポン金額以上の買い物をしてしまいました。最後の江の島では「江の島サイダー」が美味しかったですよ。やっぱりバス旅行はいいよね！

## 春の日帰りバス旅行紀行文 日向 日出子

3月になり、寒さもコロナも少し落ち着いて来た。ずっと自粛を強いられていた日常も穏やかさを取り戻す良い機会と、「三崎のマグロ、横須賀美術館と江の島」のキャッチコピーに誘われて参加した。グリーンホールのあの場所には見慣れた顔の幹事が出迎え。皆の笑顔も嬉しいこと。程よい座席の配置、車内のアルコール禁止など配慮の行き届いた内容に幹事の気配りが感じられる。いざ出発！ベテランガイドの案内で、宴会の様な賑やかな車内はコロナ禍以前の旅行の雰囲気を感じる。そして渋滞もなくあっという間に大海原に面した美術館へ。なんと爽快でダイナミックなところ、海風と文化に十分ふれて次の三崎のマグロ定食に移動。早速でんこ盛りの大トロ・赤身に舌鼓、ここではアルコールも解禁で、やっぱり笑顔もでんこ盛り、全員に神奈川の地域クーポン券が配られ、買物に寄った海鮮市場では安く得た気分でお土産が出来た。最後の目的地 江の島頂上のシーキャンドルタワーへ。坂道・階段はエスケーター、タワーはエレベーターと難なくテッペン制覇し、楽しい1日を過ごして定刻に役所前に帰着した。仲間は楽しい！補助は嬉しい！美味しいは元気に！次回は友人も誘って行こう。



シーキャンドルのデッキにて



江の島の商店街で



江の島の商店街で



横須賀美術館



横須賀美術館に向かう



三崎港での昼食

## 連載



役員のつばやき

事業部 小城恭子  
気楽に陶芸をいたしましょう

「哀」を除いて喜楽にいうようと言う人がいる。しかし、近頃はニュースにさえ怒る私がいって呆れてしまう。先日10代の闇バイトは、社会が政治が悪いとテレビに向かって怒っていて、怒りはいつも私に付き纏っているのが現実のようだ。一昔前の話、10歳の息子と青森の博物館で縄文土器を見、二人共その大きさと躍動感に目を見張り圧倒された。その壺輪作りに参加し喜々として実に楽しかったことを思い出した。彼はその後、闇では無いコンビニバイトで食つなぎ、今年には有休を取るらしい。一方健友には、陶芸の企画があります。日常に使用したい又はプレゼントしたい「皿」や「カップ」「壺輪」何でも作れます。手で泥を捏ねたり思った形を創る時間は、我を忘れ、昨日の怒りや未来を憂う暇はありません。喜楽に参加してみませんか？

他にも喜楽企画は目白押し、「落語会」「折り紙」「俳句」喜楽に繋がります。楽しみましょう。



## 健友掲示板

● 創作とおしゃべりの会 (折り紙)

日時 第2回 7月14日(金) 第3回 9月15日(金)  
会場 仲宿地域センター 第2洋室

定員 各回30人  
参加費 各回300円

## ● 陶芸教室

日時 9月6日(水)  
会場 板橋地域センター 2階レクホール  
定員 40人  
参加費 3千円

※ともに申込方法は  
電話・FAX・メール



## 計報

青木 久子 84歳  
令和4年7月5日逝去  
大野 康雄 90歳  
令和5年4月12日逝去  
熊田 守雄 89歳  
令和5年6月25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

新型コロナウイルスが5類になっても、我々に脅威であることには変わりない。罹患すると、命に関わってくるため注意が必要だ。先日、我々の最大の理解者である「坂本区長」が5回目の信任を受けた。

東京で一番住みたくなるまち「板橋」を指して、OBである我々も区政に協力し、実現に向かいたいと思っている。

区政への協力、健友を盛り上げるためにも、健康が第一と考え、其々で予防対策を執りながら、各種の行事に参加してみませんか？ (高瀬正典)

『健友俳壇第19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。

## 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