

健友



板橋区退職者会会報

第91号 現在の会員数487名

1月号 (令和6年)
2024.1.20

発行 板橋区退職者会
編集 会報部
印刷 株式会社 弘文社

謹賀新年 令和六年 元旦

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。

「東京で一番住みたくなるまち」の 新たなステージに向けて

板橋区長 坂本 健



令和6年の新しい年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

まず、はじめに、本年、元旦に発生した能登半島地震の犠牲者に深い哀悼の意と全ての被災者の皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

板橋区退職者会健友の皆様には、穏やかな新年を迎えられたこと心から喜び申し上げます。

退職者会におかれましては、昨年5月の総会に約100名もの会員の参加や11月には、4年振りに宿泊旅行を実施されるなど、コロナ禍以前の様々な活動が徐々に再開され、より一層会員間の親睦を深められたと伺っております。

また、職員作品展への出品、ウォーキング大会への参加・運営サポートなど、区の事業にご協力をいただき、ありがとうございます。

さらには、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、4か年続けて現地に送っていたなど、変わらぬ区への積極的な支援に深く感謝を申し上げます。

さて、昨年の区政を振り返りますと、5月に板橋区はモスバーガーを展開する株式会社モスフードサービスと観光振興や子育てや次世代育成などの6分野において相互に連携していくため、「地域活性化等に関する包括協定」を締結しました。板橋区にとつて外食企業と包括連携協定を締結するのはこれが初めてとなります。双方の資源とノウハウが相乗効果を生み、持続可能な社会づくりに大きく寄与すると考えています。

また、9月には多種多様な全22種目のスポーツを体験できる区内初のスポーツイベント「第1回スポーツフェスティバル in 板橋」を開催し、延べ1万人を超える方が参加しました。今

失われた日々を取り戻しましょう 明けましておめでとうございます。

板橋区退職者会会長 茂木 良一



会員の皆様には、健やかに新年を迎えられたことお喜び申し上げます。

はじめに、能登半島地震に際し、心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、ここ数年、社会生活に色濃く影響を与えた新型コロナウイルス感染症も大きなニュースとして取り上げられなくなりました。実際には根絶したわけではありませんが、皆様一人ひとりがアフターコロナの生活をごく自然に行っているように思えます。

昨年の健友の活動も、以前のように再開しております。総会の後に懇親会を実施することも出来ました。また、日帰りのバス旅行に加え、一泊二日のバス旅行も実施することが出来ました。更に、最も実施が困難と考えておりました歌声喫茶を行うことが出来ました。

一方、コロナ後の健友の活動では、課題も明らかになったと考えております。それはコロナ禍で巣籠り生活が長かったこともあり、皆様が出不精になつてしまったこと。無論、4歳ぐらい年を取ったことも影響しているとは思われますが……。

様々な事業を再開しておりますし、趣味部でも活動が活発に行われておりますが、その活動に参加されている会員の方は、限られてきたように思っております。

今年こそ様々な活動の中で、より多くの会員の皆様に参加していただき、お話す機会が増えればと考えております。

また、コロナ蔓延期間中は、新たに健友に入



会される方が減つたように感じております。

今後は健友のホームページも本格的に立ち上げましたので様々な活動を発信し、皆様に健友の魅力をお伝えできればと考えております。

昨年、私は左膝が痛くなり、5月に入院し、内視鏡による半月板の治療を行いました。

それでも回復せず、9月に再度入院し、人口関節に置き換える手術を行いました。

既に8年前には、右膝を人工関節にしましたが、その時は2ヶ月の入院でリハビリまで終了して退院しました。

ところが今回は2週間を越えて退院。リハビリも数枚のリハビリ運動を書いた紙を渡され、自宅で待つて下さいとのことでした。医療費削減がコロナ用病床の確保が分かりませんが、随分、変わったなと思いました。無論、私のことですからリハビリ運動などは行わず、行動は全てOJT。リハなどを行っているうちに膝の寿命ではなく、本当の寿命が来ってしまうような気がします。と言うより、二三日が、貴重な時間と言うような心情になっているでしょう。

会員の皆様には、今年一年が失われた4年間を取り戻せるような充実した年になるよう心よりお祈り申し上げます。

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ます、お元気でご活躍されることをお祈り申し上げます。

大会の会場となったあずさバススポーツフィールドは、令和2年7月に東京2020大会に向けたシンボル・レガシーとして誕生したものでありますが、今後ともあらゆる世代が様々なスポーツを楽しみ、チャレンジする機会を創出する中心会場として、板橋区のスポーツを全力で盛り上げていきたいと考えています。

11月からは、パートナーシップ関係にあることの宣誓書を提出したカプセルに対して、宣誓書受領証を交付する「板橋区パートナーシップ宣誓制度」を開始しました。宣誓書受領証により、保育施設入所申込に関する事務など、様々な区民サービスの利用が可能となります。本制度が、性的マイノリティ当事者・非当事者に関わらず、すべての区民に重要な施策として認知・浸透され、多様性への理解促進につなげていきたいと考えています。

令和6年度は、現在改訂中の「いたばしNo.1実現プラン2025」を着実に推進していく重要な年となります。これまで取り組んできた重点戦略の成果を踏まえつつ、「未来を担う人づくり」・「魅力あふれる元気なまちづくり」・「安心・安全な環境づくり」の3つのチャレンジの観点から、「SDGs戦略」・「DX戦略」・「ブランド戦略」のさらなる展開を図り、SDGsの目標である2030年や、次期基本計画を見据えながら、「東京で一番住みたくなるまち」の新たなステージをめざ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、年頭のご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

板橋区立熱帯環境植物館

坂本 富江

当館は、板橋清掃工場の余熱を活用した省エネルギー型の施設として、従来の温室植物園を改修して1994（平成6）年開館した。世界三大熱帯雨林（アフリカ、ブラジルアマゾン、東南アジア）の中で、日本と密接に関係の深い東南アジアの熱帯雨林が再現されている。

熱帯雨林は生物多様の宝庫とも言われているが、近年減少化をたどり、気候の変動とも関連性が深いとされている。

館内に入ると色とりどりの熱帯魚が泳ぎ、海に見立てた水族館には世界最大級（体長2m70cm）の淡水エイ（メスのチャオちゃん）が華麗な泳ぎで迎えてくれた。

実は、2011年絶滅危惧種に指定され、国内では当館でしか見られない希少な魚である。

様々な熱帯樹木におおわれた小道はどこか異国情緒あふれ心地よい。

さらに、せせらぎの音に誘われて足を向けると、高山植物の小さな可憐な花にも出会えた。

企画・広報担当の平井真一郎氏によると、スタンプリーは子供たちに人気とのこと。

世界的に地球環境問題が大きく論じられる昨今であるが、大人も子供も楽しみながら環境について学べる役割の大きい館内であることが感じられた。

書籍コーナーには植物関係の本や図鑑が豊富にあり、日本の植物学の父と言われた牧野富太郎博士の貴重な図鑑もあり、手に取ってみることもできる。



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

お出掛け大好き

丸田 静枝
昭和15年（84歳）

7回目の干支を迎え改めて此处までの生活を振り返った。
退職してから24年、お陰様で楽しい日々を過ごしています。
一時期、狭窄症で100メートル歩くのも大変な時もありましたが、スマホで松本の整体院を探し、探し当てた整体院の施術が効をなし、2回の施術で足腰は軽くスムーズに歩ける様になり、帰りには松本城まで歩き、その後松本駅までも歩いて帰ってきました。
3回目の予約はキャンセルしましたが、先生には心から感謝しています。今は普通の生活を送り、月2回の機織り、4回のヨガ、2回の陶芸、2ヶ月に1度位行う児童の冒険や遊び、又、幼児の自主保育のボランティア等々、先日とはもと同僚の若い友人が訪れ3人で白馬にも行き楽しんで来ました。何時も出掛けるのを楽しみにしています。
地域の若い方々にお声を掛けていただき何時も出掛けています。

すべての目々に感謝！を込めて

岸 二三夫
昭和15年（84歳）

新年おめでとうございます。
健友の皆様に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。
若い頃は84才まで生きてこれれるとは、夢にも思っていませんでした。
ここまで生きてこれたのも両親が丈夫に産んでくれて、育ててくれたことに感謝しております。
そして、結婚生活58年の長きにわたって、私を支えてくれた妻が健康には特に気を配ってくれた賜ものと感謝してます。
25才で板橋区役所にお世話になって、35年間全ての職場で良き先輩に、また、後輩に恵まれて無事に卒業することが、出来ましたことに深く感謝しております。
本当に有難うございました。
一昨年前に道路拡張のため、練馬区の氷川台から豊玉中に引越してきましたが、80才を過ぎてからの引越しで腰を少し痛めてしまいました。
生活には支障はなく暮らしております。
健友会の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

『父の愛』

森川 京美
昭和27年（72歳）

「お父様が近衛兵でらしたの凄いわね。家柄が良くて、本人が優秀でなくてはいけないの。それに馬上の姿が格好良くなきゃ成れなかったのよ。私たちの憧れだったわ」父と同世代のご婦人の弁。そう言えば、大学の恩師からも同様の言葉を戴いたが、何がどう凄いのか、父に尋ねもしなかった。
父はひょうきんでとても優しくかった。たまに酔って帰ってくれば「まるちゃん[父の付けた愛称] 踊ろう」と幼児相手に社交ダンス。そんな父を兄たちの友達から「羨ましがられた」と聞かされた。職業柄かもしれない。大手化粧品は勿論、フランスやアメリカからの輸入品を担当し、美容師としてメイ・ウシヤマ氏[ハリウッド] から直に修了書を戴いている。販売促進のためデパートや地方への出張・接待も多く、その都度「おみや」を提げての帰宅だった。
「今日は何もないよ」と言う父をまるちゃんは許さない。3歳の私は両手を一杯に広げ「上がっちゃ駄目」と通せんぼ。母は「お父さんは会社におみやを買いに行ってるのじゃないのよ」と諭すが、一向に譲らない。根負けした父は私を抱きかえ、大好きなベコちゃんを買いに行くのが常だった。それも大箱の『手提げのベコちゃん』である。
父の趣味はカメラ。上から覗き込むドイツ製やキャノン・ニコンなど数台持っていた。休日には、一升瓶を提げ牧場に牛乳を買いに行くとき、近所の神社仏閣、はげ山[毛呂山]や周辺の麦畑、満開の桜の枝が水面に触れんばかりの石神井川、[日本橋]のたもと、四季折々の名所旧跡[現地で全て解説付き]を背景に写真を撮った。私の自慢は小1の春、父と二人で行った上野動物園でのカラー写真。カラーが珍しかった頃で家族中で私が最初であった。
兄弟がそれぞれの道を進み、私も大学進学を希望した。母は父の遷居を理由に短大を勧めたが、母の言葉が不満で父に直談判。「行きたいなら、お粥をすすってでも行かせてあげるから」の言葉を沈痛な思いで受け止めた。
そんな父からカウンターパンチを食らった。大学1年の暮れ、交通機関が全面運休という事態に、友人宅に止まりたいと電話をした。母から父に取り次がれず想外の一言「歩いてでも帰って来い」取り付く島もない。父の差し金なのか、次兄が思い計ったのか「何とか池袋までおいで、自転車まで迎えに行くから交番の前で待ってなね」今にして思えば、生涯一度だけ反対された言葉だった。その翌年のこと我が家に自家用車が届いた。
そして私の人生の危機。極小敷職場で相手の対応が原因で過食、うつ状態と診断された。電話で上司に訴えるが、軽くあしらわれている様子に「貸してご覧」と父の手が受話器に伸びた。状況を伝え二言三言加え、話は終わった。「あのね、相手の人は大学を出てないそうだよ。育てきた境遇も随分と違うようだから、相手の言動に振り回されない事だね」と。父の言葉と対応に心は開放され体調も少しずつ改善し、職場も変わることが出来た。
父は、怒りの感情を表に出さない人であったが、理不尽な言動を取る人間に対しては激怒する。父の眼光は鋭く誰もがひるむ何かを秘めていたが、私には優しい父の印象が強い。
平成3年だった。上野広小路での転倒がもとで亡くなった。健康で入院など一度も無かったのに、この入院が最初で最後だった。亡くなったその時、私の両の肩に途轍もない重みを感じたのを今も思い出す。
これは酒のつまみの話。「お父さんの愛だね」と友人に言われた。父の様々な愛の形とその偉大さと温もりを今、改めて再認識した不肖な72歳の娘である。
この期を下さった事務局関係者の皆様に深く感謝致します。



辰年生まれの違い

吉田 セツ子
昭和15年（84歳）

辰は十二支の中でも最も縁起の良い干支と言われており、様々な願いを叶えてくれるだけではなくあらゆる物事をいい方向に導いてくれる力があるとされています。今、世界では戦争があったり物騒がしい出来ごとが多いです。今年こそは辰に願いを込めて、平穏な世の中であってほしいと心から思います。私自身も辰年は縁起の良い年ということで、良い年であるよう心から願います。先日、久しぶりにウクレレ仲間の6名で那須高原に2泊の旅をして来ました。自然に触れ温泉に入り、お喋りをしたりして、日頃の雑事から離れ、皆さんと大いに寛ぎ楽しい時間を過ごしました。年を重ねても健康であれば旅にもいかれるので、日頃から、体づくりを心がけて皆さんと出掛けられるよう頑張りたいです。

“あ”という間の十数年

中村 君位
昭和27年（72歳）

退職して十数年。六回目の年女を迎えました。区役所在職中は満員電車で揺られての仕事や家事と多忙を極め、地域の活動になかなか参加できませんでした。今は地域や婦人会の活動に加わり忙しく過ごしています。市民祭りではお饅頭つくりを、神社の夏祭りでは民謡流し等、地域に行事に参加し、地域の皆さんとコミュニケーションを取り楽しく過ごしております。年を重ねるごとに足腰の衰えを感じ、区役所時代に参加していた阿波踊り「けやき連」に再度参加し、区民祭りや農業まつりで楽しく踊らせて頂いております。私の住む“まち”は、埼玉県の市町村で女性の健康寿命で一位に輝いた街です、まだまだ長い人生。体力を維持しつつ、一年一年を楽しく過ごして行きたいと思います。皆さんも楽しく、元気な日々をお過ごしください。お会いできる日を楽しみにしております。

また辰年がやってくる

浅島 和夫
昭和27年（72歳）

そうか、今年は辰年、72歳か！
思えば、テニスを始めたのは50歳。それから休みの日は、ほとんどテニスに没頭してきた。
おかげで退職してからも退屈することはなく、足腰も全く衰えを感じない。
数か月前、私のコーチが人事異動で転出してしまい、若いコーチにバトンタッチすることとなった。
最初のレッスンで、「浅島さん、最新のテニスにチャレンジしませんか？」と言われた。やってみると、昔、「それをやってはいけない。」と教わったことが、現代テニスでは、逆にやるべきことになっているという。
ラケットなどの用具が進歩しているので、「昔習ったことはすべて忘れてくれ。」と言う。
しかし、身体に沁みついてしまっているのも、どうしても昔どおりやってしまう。
毎レッスン悪戦苦闘だが、新しいことに挑戦するって、こんなに楽しいんだと思ひ起こさせてくれた。
コーチは、「年配の方は、ご自分のスタイルをなかなか崩そうとしてくれないですよ。」と言う。
若いころからテニスをやっていた人たちは、それなりの実績や自負があるのだろうが、幸いなことに、私は始めたのが遅いので、あまりこだわりがないのかもしれない。
AIの出現で、世の中大きく変わろうとしている。
「年齢を重ねたものが老人なのではない。学ぼうとすることを放棄したものが老人なのだ。」と誰かが言っていた。
テニスに限らず、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいと思っている。

今年も健康な年に！

香川 朋子
昭和15年（84歳）

辰年生まれの人には人を強く魅了するカリスマ性と、周りにいる人たちを自然と巻き込む大きな影響力が備わっているといわれていますが、今年もマイペースで、健康づくりに励んでいきたいです。また、自助努力で自分のできることは自分で行いまわりの方と協力していきたいです。

お酒会

曾布川 八重子
昭和15年（84歳）

今年8回目の辰年を迎えます。辰年生れの女子は勝気天性を持ち、処世的には“優しい”などと言われてもいますが、残念ながらも私には当てはまらないようです。思い返せば、皆さんに支えられて何とか今まで生きてこられたような気がします。
今の楽しみは「お酒会」と名づけた3人組の会です。ときどき集まっては、昼飲みをしながら楽しくおしゃべりをしています。最近ではちょっと名古屋まで小旅行にも行って楽しんできました。この3人の結びつきのきっかけは、亡き高木芳久さん作ってくださった健友ダンス部です。現在は活動を終えていますが、今でもこうして私達が仲良くしているのを見たら、（あの世とやらで）高木さんも喜んでくれているかなと思います。このお酒会以外では、老人会「青葉クラブ」で、板橋区でも推奨している“10の筋トレ”・茶話会・手芸などを、週1回楽しんでいます。
参加者の中で、一番の高齢になりましたが、もう少しの間参加させていたきたいと思っています。どうぞよろしく願ひします。

『7回目の辰年（84歳）を迎えて』
想い出すな〜あの時 この時

山田 貢
昭和15年（84歳）

昭和34年4月赤塚支所民生係に配属、戸籍事務、軍人恩給、米穀通帳発行・国民年金高齢者給付を開始など、そしてなんと赤塚支所には鍛冶屋さん、真っ赤なコークスと金槌・轆（ふいご）のリズム。昭和36年春先強風のあおりを受け四葉地区に大火災が発生（数軒の農家焼失）・昭和30年後半から昭和40年半ばに徳丸田んぼが高層住宅高島平団地に開発、昭和47年1月20日高島平出張所開設、東洋一の高層団地、転入者毎日500件以上の膨大な事務処理、のちに自殺の名所と化した。昭和50年初頭トイレトペーパー買占め問題。時を同じく卓越した名物収入役に辻達子・人生について指導を受ける。今も感謝！感謝！この続きは、文量の指定により8回目の辰年に投稿することを約束いたします。
現在私は至極元気で、地域のまちづくりボランティアに奮闘中、健康と多くの友達が私の財産です。人生100年時代、まだまだ頑張ります。

『龍が如く』ではない日々

武居 正次
昭和27年（72歳）

本年は辰年で、私は6度目の年男になります。
と書きましたが、普段は十干十二支など全く気にしないで生活しています。
そんな私ですが、一度だけ辰年生まれであることを意識したことがあります。
それは5年位前のお正月のテレビで、今年の最強運勢は辰年生まれの人ですと占い師の方が話しているのを見た時です。
私は11月生まれの蠍座で、しかも妻も辰年の蠍座です。これはもう今年は何のすごいことになるぞと二人でハイタッチしました。
結果ですか？宝くじの高額当選もなく、競馬の大穴も取れず、ドラマチックなことは特段何も起こりませんでした。それでも何とか1年を無事に過ごせたことを感謝してその年は終わりました。
これから先、できれば7度目、8度目の年男を迎えられるように、健康に留意して日々穏やかに過ごしていきたいと思います。

『人生最高の安と』

五十嵐 達雄
昭和27年（72歳）

1月6回目の年男を迎えました。
退職から再任用を経て家に閉じこもって早7年になろうとしております。
現在、定例の飲み会を月1回10人程で元区OB先輩や後輩達と人生について語り合っています。中身はいつも病気のことや死について、若い時に語った、恋バナとは別物でこれもまた面白い。そして区に勤務していた時のことなど、話せる仲間がいることは歳をとった事を忘れる。もう他界して来られない方もいますが、それはお酒の勢いで思い出しております。
また、数人欠けましたが区OB戦でゴルフを楽しんでいます。私は殆んど身体を動かさない毎日を送っていますが、私の仲間は恐るべし皆元気な70代です。皆様も人生1日が楽しく暮らせるよう願っております。
これからも希望は大きく、アクティブシニアになりたいなあ〜等と考えております。

祝長寿万歳

米寿14名 喜寿15名の皆様、
おめでとうございます。
これからもお元気で活躍されることをお祈り申し上げます。

米寿(昭和11年4月2日〜昭和12年4月1日生まれ)

喜寿(昭和22年4月2日〜昭和23年4月1日生まれ)

根高上土横越岡森
本橋戸屋山沼村田
典正孝宏忠和明泰
子郎利二彦己彦夫
.....
稲鳥森弓染吉田
葉山多谷田村
至由隆清弘
代孝子栄廣郎治

小佐池栢荒鈴金
倉藤上本井木井
民昭昌三泰常
江弥子郎治夫晃
.....
勝鈴中川中荒小
部木村口原地野
道裕登義京孝
子志子忠子快司

昭和27年（72歳）
11人

武村中木内五十
居木村邨田嵐
正賢君友増達
次司位子夫雄
.....
森岩清速浅
川間原水島
京修照陽和
美二子子夫

昭和15年（84歳）
16人

平岩宗山柳小菅香
井田像田林原川
ひと京幸匡春朋
とみ清子貢子志男子
.....
菊曾古丸吉橋松岸
田布川賀田田本崎
順八の静セ和ケ二
一重りッイ三
子子枝子也子夫

寿辰年生まれの会員
27人

『リレー随想』『ふらり金沢さんぽ』 中島 実

新年、明けましておめでとうございます。
新春を迎え、会員の皆様のご多幸、ご健康をご祈念申し上げます。
今回1月発行の『リレー随想』執筆の機会をいただきましたので、私のふるさと「金沢」を私好みの視点で紹介させていただきます。
先ず紹介の前に、本年1月1日に起きました令和6年能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被害を受けられた皆様の安全と早期に平穏な生活へ戻れることを心よりお祈り申し上げます。
さて、私は石川県金沢市生まれで、18歳まで過ごしました。両親は数年前に亡くなり、家も売却しましたので、現在は年に3、4回程度墓参りと幼なじみとの会食などを目的に訪れる程度となりました。昨秋10月下旬には金沢で墓参りをした翌日、「白山白川郷ホワイトロード」をドライブしました。天候に恵まれ、青空が広がり、雪を被った白山と素晴らしい紅葉を満喫することが出来ました。白山登山はちょっと辛いという方にはこちらがお勧めです。
＜城下町金沢について＞
まちの誕生は、1546年に加賀の一向宗徒が金沢御堂と呼ばれる寺院を建立したことから始まり、御堂を中心にまちが発展しました。1583年に前田利家が金沢城に入城し、城下町の基礎が築かれました。そして前田家は特に工芸や芸能の発展に力を注ぎ、江戸時代には政治・経済・文化の拠点として発展してきました。戦災を受けなかったこともあり、歴史的建造物やまちなみのみならず、伝統工芸、芸能、食文化もしっかり受け継がれ、観光都市金沢として愛されています。
＜金沢さんぽ＞
「金沢」は兼六園や金沢城、武家屋敷、金沢駅鼓門、近江町市場などが有名な観光地ですが、それほど有名とは言えない「お勧めスポット」を、街の東から西へ散歩したいと思います。
それでは駅でバス一日券を購入して「金沢さんぽ」を楽しんでください。
最初に橋場町交差点にある「金沢文芸館」を訪れましょう。金沢にゆかりの深い五木寛之の作品や直筆原稿、愛用品が展示されていて、入場料も100円と安価で一見の価値があると思います。ここから「くらやみ坂」を下り、五木が好んだ主計町を経て、「浅

野川」を渡り、「ひがし茶屋街」へと足を延ばしてみよう。和菓専門カフェや加賀麩の和スイーツも堪能でき、金沢らしい風情を味わうことが出来る界限です。
次は、兼六園や金沢城を経て、21世紀美術館の近くにある「鈴木大拙館」に向かいます。金沢出身の仏教哲学者・鈴木大拙の思想や足跡を伝える施設で、自由に思索できる空間でゆっくりと時の流れを感じるのもいいものです。
心を癒した後は、「香林坊」の裏の「長町武家屋敷跡」へと向かいましょう。豊富な水量の「鞍月用水」が流れている小道を歩き、「せせらぎ通り」沿いの美味しい飲食店で昼食をとるのもお勧めです。
食後は市の南西部の高台、「野田山〜大乗寺及び丘陵公園」に足を延ばしてみましょう！ここは私が住んでいた「寺町」の奥にあり、小学校の頃の遠足やスキーを楽しんだ場所です。野田山には前田利家一族が眠るお墓があり、「大乗寺」は緑が濃い禅宗の寺院です。その上にある丘陵公園からは金沢の市街地や遠く日本海を眺めることが出来、穏やかな気持ちに浸れるスポットです。
お孫さんを連れていくなら寺町寺院群にある、様々な仕掛けが観光客に人気の「妙立寺」(通称・忍者寺)も良いと思います。他にも「にし茶屋街」など紹介したい場所は数多くありますが、きりがありませんね。
夜は「金沢おでん」や「回転ずし」、「海鮮料理」の店で当地でしか味わえないガス海老や赤イカをさかんに、美味しい地酒を楽しんでみてください。冬季、懐が許すなら豪華に「カニ」もいいですね。
最後に、能登半島地震の復興にあたり、会員の皆様のご支援ご協力を宜しく願いいたします。復興への一助として、観光へ…
「いきまっし！(行ってください) かなざわ・能登へ！」



健友バス旅行

「芸術と温泉の秋」甲斐路

コロナ禍は旅行の様相を変え、特にバスでの団体旅行には大きなダメージを与えました。
今年度から健友の旅行部長を務める私の最初の事業が、4年ぶりの宿泊旅行再開となり、参加者数の見通しや感染対策面での不安があったため、比較的近い甲府・河口湖を回るプランとなりました。申込み締め切り時には28名あった参加が実施段階では22名となり、一人2座席利用のバスです。これは東京都の観光バス事業の助成金により可能となったもので、本来ならば中止せざるを得ない状況でした。
旅当日の朝は、やっと秋めいた好天の下、首都高速から中央自動車道へと快調に進み、ゆたり車内は参加者の自己紹介やらで、和やかに目的地を目指します。
信玄公を祀る武田神社の向かい側には、信玄ミュージアムがあり、常設展は無料です。神社境内を含む、帯は躰踊が崎嶇跡となっており、その復元整備が進められています。
イチヨウ並木が多い甲府市街を進み、次の県立山梨美術館では、ミレー館を含む常設展を65歳以上無料チケットで、平日の午後、思い思いにゆっくりと鑑賞しました。美術館の周囲は芸術の森公園となっており、日本庭園やバラ園などを巡る散策路には植栽と彫刻が配されて、彫刻ザ・ピッ

石和温泉&山梨県名所観光旅行―宿泊再開

2019年10月以来の健友バス旅行です。
私にとっては日帰りも含めて初めての参加となります。
そしてその日程は、1日目が武田神社(武田氏館跡)に創建された神社と山梨県立美術館(ミレー美術館)。2日目は、忍野八海と与勇輝館で宿泊は、石和温泉(石和びじろ)です。
参加者は22名と従前の宿泊旅行に比べ、かなりの少人数。バス1台での旅行も初めてのことで、バスは定員は60人、一人2席以上となり、贅沢な座席配置となりました。採算は大丈夫な。ちょっと心配ですが、東京都からの補助金でどうにか凌げたようです。新型コロナ感染予防対策として乗車人数をバス定員の1/2にする。このことにより生じる追加負担となる経費を補助するものです。
全員揃ったので、定刻より早く出発。天気は、昨日の夏日から転秋の気候に、気温15度、曇り空。でも、車内は冷房中。開催を待望した参加者の熱気なのでしょうか。バスは西池袋ランプから高速に入り、補助金交付の条件である都内施設の石川PAを経て山梨県、今回は車内での酒は各参加者の自主規制によりなし。車内BGMはユーミン・ジック。事業部員のお話と相まって、青春時代を懐かしみ心地よい時間を過ごせました。期待の富士山は雲に隠れシルエットを拝む程度でありましたが、笹子トンネルを抜けると青空の姿がきれいでした。

笛吹市での昼食を済ませ、武田神社づくし頃には、快晴、紅葉もちらほらと。しかしながら1時間強の参拝時間を持て余し早く出発。武田氏の館跡にしては、そんなにひろくない(個人の感想です)。本堂のところが、どうなんだろう。
山梨県立美術館は、65歳以上入場無料とのこと。有料入場者は人だけでした。山梨県民の方が多いがとっさになります。芸術には縁も興味のない小生としては、自ら美術館へ足を運ぶことになく、このような機会がない限り芸術に触れることは無いかもしれません。ところで、絵画の額縁は美術館が用意するのですかね。学芸員さんに伺いました。絵画の額は所有者が変えたり、変えなかったり、額付きのまま購入しており、額の経緯は不明とのこと。山梨県立美術館所蔵品のうち額の経緯が明らかなのは2点。当美術館が用意したものと、作者が当時の展覧会に出品した際の額がそのまま使われているものだそうです。こども時代に余裕があったので、隣接する文学館を見学する参加者もいました。こども65歳以上無料、心の中では、ラッキーと申し訳ないが入り乱れています。
2日目は、あいにくの雨。忍野八海はかなり前に訪れたことはありますが、今日はその時と違う景色が広がりました。雨の平日にもかかわらず、多くの観光客、そして多くの言語、広げて明るいうお土産屋さん

「アップル5」の向こうには富士の頂がありました。
夕刻早めには石和温泉の宿に到着。早速、入浴タイムとなり、一休みして宴会へ流れます。宴会場は大広間を仕切った舞台付きで、入用のテーブルと椅子の席です。茂木会長のおいさつと田中副会長の乾杯の後、会長から差し入れの銘酒「紀土」を徳利に分けて回し、次々に出される料理に舌鼓に打ち、やがてカラオケ大会で盛り上がり、多すぎるリクエストに時間オーバーとなる宴会でした。
翌日はあいにくの雨交じりで、忍野八海・河口湖畔は傘を差したり畳んだりの散策でしたが外国人観光客が増え賑わいが戻っているようです。幸いに与勇輝さんの人形館は貸切りのことで、人形の表情一つひとつを楽しむことができました。富士山は雲に隠れていましたが、雨雲を含んだ紅葉が季節の深まりを想わせる旅となりました。
今回の健友旅行を終えて、参加者の減少傾向、バス代、宿泊代の高騰など、これからの旅行計画に多くの課題が示されました。長時間の乗車を避け、時間にゆとりを持たせるなど、旅行部では会員の皆さんが誘い合うて参加いただけるよう考えてまいりますので、皆様の忘懐のないご意見を

旅行部 宮川 修一

道の内側に連なる中小のお店等など。思い描いた景色と違った。静寂やノスタルジックな味は味わえないが、観光地の経済が活気づく姿を体感することができました。
河口湖ユーズム館・与勇輝館は、創作人形作家・与勇輝氏の作品を展示しているところです。この施設も、私にとっては山梨県立美術館の見学と同様に縁遠いものでしたが、人形や生き物なんだろうと感じたところでした。特に昭和初期を想わせる可愛いわらべ人形や緋の着物を纏った者たちが創り出す空間に在っては、生まれ故郷の丹波篠山が目につくたび、長い時の流れを思い起こし、縁あり板橋区役所職員となり、多くの人たちのお世話をいただきながら無事退職し、そして今日こうして仲間と楽しく過ごせる何気ない毎日を幸せと感じることができると喜びに浸っております。
さて、宴会でございます。団体旅行での宴会といえは、昭和の職場旅行が思い浮かびますが、今回は少人数でもあり和気あいあいの会となりました。(そういえば、職場旅行は死語になりつつあるのかな。)
アルコールの量も会長からの差し入れの日本酒(紀土)と焼酎が一本、そしてビールが適量とコロナ禍を経験し、大量のアルコールを浴びる機会からすつかり遠慮している我が身には、程よい酔い加減で身体に優しい宴となりました。余興としては、女性陣による「てんと虫のサンバ」の歌と踊りありのガラオケ大会、等となりました。

太野垣 孝範

帰りのバスでの会長からの挨拶では、雨に洗われた紅葉を愛でることもでき、参加者も少なく和気あいあいの楽しい宿泊旅行となりましたが、一方で、健友の抱える厳しい現状について触れられておりました。
今回は、東京都の補助金もあったので、どこか採算は合ったようですが、定年年齢の段階的引き上げ、再任用後も就労を希望する方の増など、会員の獲得が一層厳しさを増すように思っています。加えて、事務局体制の維持など、知恵を絞っていかなくてはならないと役員として末席に名を連ねる我が身として感じ取った宿泊旅行となりました。



第8回健友落語会 健友落語会で 久しぶりの笑い声

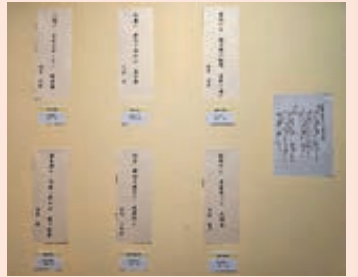
林 春子

健友落語会が4年ぶりの開催と聞いて、日曜夕方の方の笑点を楽しみにしている私は、早速申込みをしました。
当日、板橋地域センターの3階和室は、縁台と紫色布団で寄席に大変身！
出演は「春風亭三朝」と「柳家燕弥」さん、真打のお二人でした。
「こんなに近くで落語を聞けるなんて感激。」(用意されたイスにも感激する年になった私たち)
初めは声の張りの良い三朝さん、まぐら話の中で、「落ちがあるから落語」と聞いて、「そうだった。」と、思い出しました。
演目は、お花と半七の馴れ初めの話「宮戸川」。久しぶりに声を出して笑い、周りの方々の笑う声にも心地良さを感じ、楽しい一時でした。
次は燕弥さんの「ためし酒」。大きな盃から酒を飲み干す様子が、扇子と手ぬぐいを使い、まるで本当に酒を飲んでいると勘違いしてしまう程の表現力に、会場は拍手喝采でした。落語家は一人一人出ばやしにもこだわり、三朝さんは「廊八景」、燕弥さんは「郡上おどり」。お二人とも出身地のもの。

当日、懐かしい顔にお会いすることもできました。早くから寄席の準備をしてくださった役員の方々、ありがとうございました。今回の落語会も、今から楽しみです。



職員作品展

ご出品いただいた皆さん
ありがとうございました。「ワニ塚の桜」
坂本 富江「江戸雀」
大丸 達雄「シャドーボックス（窓辺）」
大平美千代折紙「くす玉」
折り紙の会健友俳壇（第18回）
田村弘治、茂木良一、武居正次、
岩瀬雄一、日向日出子、日向義博

退職者会人気作品投票ベスト3 総投票数183票

順位	氏名	作品種別	点数	題名	説明（キャプション）	票数
1	坂本 富江	絵画	1	「ワニ塚の桜」	日本一美しい桜として紹介され樹齢350年の桜。周囲は富士山・ハケ岳・アルプス連峰を望む絶景地。	38
2	大丸 達雄	写真	1	「江戸雀」	涼しやと 池の蓮を見かえりて 誰かは跡をしのばずの池	16
3	大平美千代	手芸工芸	1	「窓辺」	シャドーボックスでの、ツタの絡まる明るい農家。たわわに並ぶ果実の香りが漂って。	15

その他の出品者

坂本 富江	絵画	山崎 充	絵画	小城 恭子	絵画	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	大丸 達雄	写真
太田 好一	写真	佐藤 昭弥	写真	日向日出子	書道	宮崎 恵子	書道
田中美智子	書道	大平美千代	手芸工芸	丸田 静枝	手芸工芸	霜越 節子	手芸工芸
山田 常雄	手芸工芸	後藤ふみ子	手芸工芸	折り紙の会	折紙		

歌声喫茶

事業部 小城 恭子



第9回健友歌声喫茶は、11月18日（土曜日）仲町地域センターで開催。コロナ禍で我慢のビールと缶チューハイもお出し出来ました。21名の参加です。

最初に茂木会長より「健友の活動は会員相互の親睦と健康増進を目的としています。皆で声を合わせてこの歌声喫茶は、この目的にピッタリだと思えます。皆で楽しく歌いましょう」と元気な声でリードしていただきました。

間に休憩とオカリナ演奏を挟み12曲を演奏しました。今年も荒川オカリナグループは7人のアンサンブルとソロで盛り上がり、会場は拍手でリズムに乗ったり、歌ったり、中には自席でしたが、マイクを持って歌うくださった守屋さん（高音域が美しい）、又正木さんは、初参加にもかかわらず歌ってくださいました。

その結果、会場は楽しい歌声と暖かい雰囲気包まれ2023年の歌声喫茶を実施できました。

いたばしウォーキング大会

事業部 吉田 誠



令和5年11月3日に開催された区主催のウォーキング大会に健友として18名が参加し、秋晴れのなか楽しいひと時を過ごしました。

スタートは小豆沢球場で、受付でコースやチェックポイントなどが記された資料を受け取り、午前9時半に順次出発しました。健友メンバーは一般公募の参加者より高齢で、なお且つ全面協力をいただいている健歩部の「旗」を掲げて歩いているため、周りから見ると少し目立っていたかもしれません。

歩き始めると、気の合う仲間や歩くペースが同じ人などとグループになり、気温が25度を超える季節外れの夏日にもかかわらず、現役のころの思い出話や最近の活動状況などに花を咲かせながら、大幅に遅れる人もなく順調に進みました。途中で郷土資料館や赤塚支所などを通り、ほとんどの人が最長の13.4キロメートルのコースを歩き、心地良い汗を流し、達成感にも満足していました。

ゴールとなった平和公園では、完歩の記念品をいただき、参加自由の「打ち上げ」会の会場には有志が集まり、大いに盛り上がり解散となりました。

仲間との交流を深めながら、板橋区内のあちこちで、懐かしい昔のままの風景や、新しいビルが建ち並びに触れられるなど、気軽に参加できる楽しいイベントなので、次回の皆様の参加をお待ちしております。



折紙紙の会（令和5年度）

事業部 岩瀬 雄一

令和5年度の「創作とおしゃべりの会（折紙紙）」では、くす玉を制作することにしました。このくす玉は、作り方やパーツの数を工夫することで何種類もの作品を作ることができます。

第1回（6月）は、パーツの作り方から始めて、6個のパーツを組み合わせた立方体のくす玉、8個のパーツによる小さなくす玉を作成。参加者全員が作品を完成させました。

第2回（7月）は、広島平和記念式典に送る千羽鶴の作成に続いて、15個のパーツを組み合わせた五角形のくす玉を作りました。

第3回（9月）は、30個のパーツを使う難作作品に挑戦。こちらも見事に全員が完成させることができました。

作成した作品や、会の後に事務局に寄せられた作品は、11月27日、29日に開催された職員作品展に展示し、例年どおり好評を得たようです。なお、展示後の作品は保育園等で有効活用していただくことになっています。

参加いただいた会員の皆様、ご協力をいただいた皆様にも、心から感謝いたします。来年度も楽しい作品作りを考えています。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

おしゃべりと俳句の会「冬の句会」

志村地区に初めて参加して 菊川 雄二

去る12月1日、志村地区に行われた句会に初めて参加しました。当日は好天に恵まれ穏やかな陽気の中、志村坂上地域センターに集合。

9名の参加者は、総泉寺、薬師の泉、御手洗不動、龍福寺と俳句のネタ（種）を探しての吟行を行いました。

季節の植物を見つけてはその名前を確認しあい、崖から湧き出る水を見たりは意見を交わし、鳥の声を聴いては何の鳥かと情報交換をしつつ、あつという間の90分でした。

今回の参加者で初心者（吉田さん）と私の二人、行程中には俳句作りの先輩方から、吟行での着眼点、俳句作りの注意点を丁寧な説明をいただきながらの散策となりました。

その後、地域センター会議室に場所を移し、本日のメインである俳句作りとなりました。

それぞれが吟行で感じたこと、見つけたことを題材に真剣な作業がおよそ30分。参加者の先ほどの穏やかなとは違う真剣な表情が印象的な時間を経て、それぞれが3句程度を清書して提出。私も何とか作ることができました。

その後、誰の作品かわからないように工夫した作品を全員で選句。それを選んだ句の寸評を行い、選ばれた人はその句の意味を説明するという段取りで進んでいきます。

幸いなことに、初心者二人が作った句を選んでくれた方もおり、とても嬉しく思いました。

最後に先生の講評があり、語順や季語の使い方など、わかりやすいご説明をいただき、あ、自分もこうすればよかった、などと少しだけステップアップができたような気になる時間を過ごすことができました。

その後は、参加者の懇親会。アルコールも入り、それぞれの句の忌憚のない意見交換が行われ、楽しい一日（半日）を過ごすことができました。

次回は2月に赤塚地区にて開催予定。初心者の方もぜひご参加ください。隠れた才能が開花するかもしれませんよ!!

麻雀をやってみませんか？

麻雀部 武居 正次



健友会員の皆さんは麻雀をやったことがありますか？

藤井八冠の影響で、人気急上昇の将棋はいいかげん、トランプならば会員のほとんどの方が度はやっていたこと、はなないでしょうか。

麻雀は簡単に言うと、トランプのポーカーやセブンブリッジのようなもので、配られたカードを使って強い手役を作ることや早く上がることをめざすゲームです。

ただし麻雀は、カードではなく数字や文字が書かれた34種類136個の牌（ハイ）を4人に13個ずつ配り、14個目で手役を完成させるので、5枚のカードで手役を作るポーカーや7枚のカードを配ってゲームを行うセブンブリッジよりもかなり複雑で難しくなっています。

そして、将棋とは全く違って勝敗に影響する偶然性の度合いが非常に高くなっています。将棋は対戦者の実力・力量でほぼ勝敗が決まりますが、麻雀の場合は、思いがけない好運に恵まれた初心者やベテランに勝つこともよくあります。そこが麻雀の特色・面白さだと思います。

さて、日本で麻雀が行われるようになったのは100年前と言われているのですが、隆盛期は40〜50年前前だともいいます。現在は区役所近辺にも麻雀店が数多くあつて、皆さんの周りにも平日の夜や土曜日（半ドン）の午後には麻雀をする人が大勢いたのではないのでしょうか。

そのころ麻雀をしていた人達が今も健友麻雀部で元気に活動し、池袋の麻雀店で行う年8回の競技大会、成績に応じた賞品授与、年1回の懇親会などを通して親睦を深めています。

現在、麻雀部員は、女性3名を含めて29名で、90歳を超える方も現役プレイヤーとして活躍しています。最近3年間で3名が諸事情で退部しましたが、その間に4名の方が入部し、人々にやさしく勝負に厳しさをモットーに麻雀を楽しんでいます。

麻雀は、ゲームの展開に応じた思考・判断やスリル感が脳を活性化し、腕や指先を動かすことで健康維持・増進につながり、日常生活の適度な刺激になります。初心者・上級者をお待ちしておりますので、希望の方は健友事務局にご連絡ください。



健友ホームページ 投稿大募集!!

ホームページが新しくなりました。是非、覗いてみてください。

新アドレス＝

<https://itabashikenyu.tokyo/index/>

新QRコード＝



投稿は、こちらの“新アドレス”へお願いいたします。

so-taisyokusyakai@city.itabashi.tokyo.jp

計報

野崎 正一	令和5年4月15日逝去
守屋 進	令和5年7月12日逝去
佐藤 芳雄	令和5年9月16日逝去
伊崎 義雄	令和5年10月19日逝去
三枝喜興江	令和5年12月18日逝去
荒井 操	令和6年1月5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。

木もれび抄

武田神社と郷土資料館 細井 榮一

昨年11月、健友会の宿泊旅行に参加した。コース最初の観光地は武田神社。そこが戦国時代の雄、武田信玄の本居。郷土資料館の跡地と聞き興味を覚え、事跡を調べてみた。

郷土資料館は、信玄の父の代に居館を石和から移し、子の勝頼が新府城を築き移転するまでの約60年、武田氏三代の本居であったという。信玄もここから出陣し、現在の長野、群馬、静岡、愛知へと版図を広げていった。

さて、今回の旅行で見た武田神社は、甲信の覇者を守る本居跡にしては、やや貧弱に思えた。防御の骨格部分を見ても、石垣は高からず堀は広からずしか、正面を除けばほぼ空堀、という施設で、往時も城という呼称すら用いられていない。200m四方の守りには心許ない館である。彼の言葉と伝えられる「人は石垣、人は城」（人材こそ守りの要）に心を算るやうに、堅牢な城郭よりも人の掌握や家臣団の結束を優先したのだろうか。

皮肉にも、跡を継いだ勝頼は城を造り郷土資料館を去るが、同年家臣の離反が続出し宿敵織田信長に攻め滅ぼされた。彼も又、城の前に人に、意を尽くすべきだったのだろうか。

なお蛇足になるが、武田が滅びた三ヶ月後、織田信長も本能寺で自身の家臣に討たれたことは周知のとおりである。歴史も皮肉である。

編集後記

振り返ると、2023年も様々なことがあった。我々の日常生活に大きく関わる動きとしては5月に新型コロナウイルス感染症が「感染症法」上の位置付けで「5類」へと移行された。そしてこれを契機に街や観光地には活気と賑やかさが戻り、海外からの観光客も再び大勢訪れる様になった。また、スポーツ関連のイベントやコンサートなども解禁され、春に行われた野球の「ワールド・ベール」や、秋にフランスで開催されたラグビーの「ワールド・カップ」での日本代表チームの奮闘に国中が一喜一憂したものだ。更に、異常な程に暑く長かった夏、そして暑節外れのインフルエンザ大流行、本号が皆様のお手元へ届く頃には、毎年恒例の「今年の漢字」が発表されていることであらう。2023年を象徴する一文字とは、果たして…？

2024年が皆様にとってお健やかで素晴らしい一年となります様に!!

(松澤 宏)

健友掲示板

「健友俳壇第20回」は、別紙掲載とさせていただきます。
☆各ページイラストは、坂本富江さんが描きました。

●創作とおしゃべりの会（俳句・春）
日時：2月16日（金）
集合：成増アクトホール3階広場
行先：区立郷土資料館周辺
定員：30人
参加費：300円

●春の日帰り旅行
日時：3月6日（水）
会場：千葉県・犬吠埼と佐原水郷予定
定員：40人
参加費：9千円
☆ともに詳細は、募集案内をご覧ください。

●退職者会（健友）総会
日時：5月22日（水）
会場：区立グリーンホール1階ホール
参加費：4千円
☆申込み案内は4月上旬発送予定