



### キャラクターの愛称が「けんけん」に決まる!!

板橋区の形をモチーフに創造された健友のキャラクター「犬」の愛称を7月号で募集いたしましたところ全部で18件の応募がありました。その中から、このキャラクターの愛称を、板橋区退職者会の主たる達成目的である「健康増進を図る」をイメージして「けんけん」に決定いたしました。

「けんけん」は、健康増進を図る健友の会員といつも一緒にいるキャラクターとして「健康(けんこう)」と「健友(けんゆう)」からそれぞれ「けん」を貰い「けんけん」と命名されました。

犬の名前としてはちょっと在りがちですが、会員の皆さん仲良くしくださいね!!

「けんけん」は、いつも皆さんに会いたくて、板橋区内を走り回っています。



### 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おかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

退職者会におかれましては、令和6年度から各事業や趣味部の活動がコロナ禍以前の活気を取り戻し、会員の皆様の親睦を一層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や運営サポートなど、区の事業に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さらには、平和都市宣言記念事業による原爆死没者に捧げる折り鶴を、5年間にわたり現地へお送りいたしましたが、どうございます。

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おかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

退職者会におかれましては、令和6年度から各事業や趣味部の活動がコロナ禍以前の活気を取り戻し、会員の皆様の親睦を一層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や運営サポートなど、区の事業に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さらには、平和都市宣言記念事業による原爆死没者に捧げる折り鶴を、5年間にわたり現地へお送りいたしましたが、どうございます。

### 板橋区退職者会会長 茂木 良一



び申し上げます。

令和6年度の事業も春の日帰り旅行のみとなりました。昨年1年間、健友を支えていただいた役員の皆様、様々な事業に参加された皆様のご協力で悉無く事業を実施することができます。心より感謝申し上げます。

また、趣味部におかれましても、コロナ前のような活動を行なえるようになり、同好の士が楽しく活動を行なっている様子をお聴きし、安心しております。

長い歴史を持つ健友ではございますが、令和6年の活動を顧みると、少しずつ内容が変わってきております。

陶芸教室は参加者の減があり、

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おかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

退職者会におかれましては、令和6年度から各事業や趣味部の活動がコロナ禍以前の活気を取り戻し、会員の皆様の親睦を一層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や運営サポートなど、区の事業に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さらには、平和都市宣言記念事業による原爆死没者に捧げる折り鶴を、5年間にわたり現地へお送りいたしましたが、どうございます。

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おかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

退職者会におかれましては、令和6年度から各事業や趣味部の活動がコロナ禍以前の活気を取り戻し、会員の皆様の親睦を一層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や運営サポートなど、区の事業に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さらには、平和都市宣言記念事業による原爆死没者に捧げる折り鶴を、5年間にわたり現地へお送りいたしましたが、どうございます。

新年、明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかなお正月を迎えたことお喜び申上

新年、明けましておめでとうございます。

残念ながら事業を終了しました。また、歌声喫茶については、運営が難しく、まだ、皆様への周知が不足していたこともあります。運営が難しかったと思いますが、最後は盆踊りまで行って楽しく閉会となりました。

次年度は、より多くの方が参加したいと思ふ会に発展させたいと考えております。

更に事務局の頑張りで、ホームページをリニューアルすると共に健友事務局のメールアドも作成していただきました。この会報とともに、ぜひ、ホームページをご覧いただけ、活用していただきたいと考えております。

個人として、昨年の事業の中で最も印象深い事業は、秋の日帰りバス旅行でした。私は会長になってから皆様を富広美術館にお連れしたいと思っておりました。その思いを旅行部、役員会が受け止めていただき、やっと実現することが出来ました。

星野富広さんは私た

ちと同じ世代の方で、昨年4月に亡くなりま

した。その詩画はなぜか懐かしく、そして、優しく、心に訴える作品が多くあります。

美術館でのビデオや作品の鑑賞後は、参

加者の多くの方がお土産に作品の書かれた絵葉書や詩画集を購入されているのを見て、お連れできて良かったと安心いたしました。

健友は、今まで板橋区のウォーキング大会のお手伝い、選挙の際の投票事務のお手伝いへの会員の紹介等を行なってまいりましたが、今年4月からは、更に板橋区と

の結びつきを強めるような検討も行なっております。

健友は、今まで板橋区のウォーキング大会のお手伝い、選挙の際の投票事務のお手伝いへの会員の紹介等を行なってまいりましたが、今年4月からは、更に板橋区と

の結びつきを強めるような検討も行なっております。

した。その詩画はなぜか懐かしく、そして、優しく、心に訴える作品が多くあります。

美術館でのビデオや作品の鑑賞後は、参

加者の多くの方がお土産に作品の書かれた絵葉書や詩画集を購入されているのを見て、お連れできて良かったと安心いたしました。

健友は、今まで板橋区のウォーキング大会のお手伝い、選挙の際の投票事務のお手伝いへの会員の紹介等を行なってまいりましたが、今年4月からは、更に板橋区と

の結びつきを強めるような検討も行なっております。

健友は、今まで板橋区のウォーキング大会のお手伝い、選挙の際の投票事務のお手伝いへの会員の紹介等を行なってまいりましたが、今年4月からは、更に板橋区と

の結びつきを強めるような検討も行なっております。

した。その詩画はなぜか懐かしく、そして、優しく、心に訴える作品が多くあります。

美術館でのビデオや作品の鑑賞後は、参

加者の多くの方がお土産に作品の書かれた絵葉書や詩画集を購入されているのを見て、お連れてきて良かったと安心いたしました。

健友は、今まで板橋区のウォーキング大会のお手伝い、選挙の際の投票事務のお手伝いへの会員の紹介等を行なってまいりましたが、今年4月からは、

## 良き先輩と仲間に恵まれて

宮川 修一 昭和28年(72歳)

退職当時は少し解放感のある暮らしを思い描きながら、職場でお世話になった多くの先輩方を慕って、退職者会に入会いたしました。

再任用を経て、これから自由な時間がもっとできるとなって間もなく、思いもしないコロナ禍が生活を一変。行動制限や同調圧力による自粛ムードが続き、猛暑も加わって体力的な不安から、長年続けてきた「高円寺阿波おどり」への参加を一昨年に諦めました。

歳をとって体力や健康面での不安は、避けられないことのよう、自分なりに考えて行動していくうつ思っています。そして、先輩や同年代の仲間と話しこそは、この先を生きるヒントがたくさん得られる機会となっています。

## あれもしたいこれもしたい!!

中村 泰之 昭和28年(72歳)

近況ねえ?一番は2年前の9月健友ゴルフコンペの最中に腰痛でリタイヤし、その後2年以上ゴルフクラブを振ってなく未だ復活できずモヤモヤしていることです。腰は脊柱管狭窄症が原因ですがNHKの放送で「筋膜はがし」なるものを見て、治療院を探し9ヵ月通いほぼ回復しました。ジョギングぐらいは出来るようになつたので、あとは練習に行けば「OK」かなというところですが・・・色々できなかつたことを少しづつ取り戻そうと、今は少し小さくしたバイク「ハーレー883」(パパさんと呼ばれていますが、まだパパかよ! 213 ジイサンだろ!)に乗っています。ゴルフ練習は11月中に復活しようと企んでいますが、10月中旬から我マンションのエレベーター架け替え工事が始まり、11月下旬まで自宅の10階まで階段での上り下りになり、毎日がチョコザップ状態になっています。

ちょうどトレーニングになると前向きに捉え、健康につなげていきたいと思います。健康一番ですね(感謝)

## 普通の日々を大切に・・・

片桐 牧子 昭和28年(72歳)

結婚生活もあと数年で金婚式を迎えます。義父母との同居、子育てと仕事の両立、介護問題と世間の「あるある」を経験しつつ3年前に義父母を見送りました。孫たちから「年寄っていいなあ~好きな時に休んだりお茶もできるしね~」と、言われた時には、学生時代のことや保育園勤務時代のことを色々話して聞かせています。「ふ~ん」と分ったり、分らなかつたりするようですが孫とのおしゃべりは最高です。

一昨年70歳古希の誕生日は病院でした・・・高熱の後、突然に全身が動かなくなり2か月以上の辛い日々を送りました。このまま歩けない?寝たきり?と悪いことばかり考えてしましましたが、何とかリハビリのお陰で現在は普通の日々が過ごせています。歩いて買い物に行く、好きな料理を作る、主人と旅行に行く、という何気ないことが、とても有難く思える毎日です。人間いつ何が起るか分りません・・・終活は残る人のためでなく、自分自身と向き合いながら普通の日々を楽しんでいきたくと思っています。

## ユックリ・スローに

田中 範行 昭和28年(72歳)

干支は巳年、星座はさそり座、血液型はB型の酒好きです。

健友では、ゴルフ部と麻雀部の他、春と秋のバス旅行も楽しんでいます。

太極拳を習い始めてそろそろ2年。最初は立禅(立った状態で瞑想)を行います。呼吸は「鼻から吸って鼻から出す。出す息は吸った2倍の時間をかけて出す。」そんな息使いは中々スムーズにできませんでした。太極拳の動きがユックリ・ユックリで体幹を鍛えるにはもってこいです。教室は約1時間30分程度で帰りは膝がガクガクですが、夜のビールは一番うまい!

これからも、ユックリ・スローな人生を送って行こうと思います。



## 楽あれば苦もあり

牧野 新子 昭和16年(84歳)

誕生日がくると84歳になります。定年退職と同時に長野県大町市に家を建て念願の田舎暮らしを始めました。目の高さで広がる美しい空、凛とそびえる北アルプス、四季折々の自然を楽しみながらやりたい事を思いつきできる幸せ。第三の人生を謡歌していましたが75歳で東京に戻ることになりました。心残りはありながらも夢を叶えた満足感が今も心の潤いになっています。そろそろ東京での遊び方に慣れた頃、突然、人生の壁にぶち当たりました。夫が家で転倒し腰椎骨折、老々介護の始まりです。老いての怪我はなかなか良くなません。間もなく3年、齡をとれば誰もが通る道だと悟り、長い人生で歩調を合わせてくれた夫への感謝の気持ちで頑張っています。

## 竜宮城に招かれたかに思う日々

竹内 喜美枝 昭和16年(84歳)

65歳迄再雇用その後、職場が委託となるも同じ職業で70歳まで勤務いたしました。

フリーになった時に先輩から船旅(飛鳥II)日本船で世界1周を誘われ2012年97日間、2014年に5大陸112日間、オセアニア42日間、南西諸島14日間、アジア39日間、日本1週20日間、外国船(MSC)10日間にも旅してみましたがやはり、日本船は高値ですが楽しく過ごせました。何よりもリピーターの方が多くご近所さん感覚! 今迄夢中で働いて来た私にしては、まさに竜宮城に招かれたかに思われました。

主人とは3度の食事時のみ合流し自由に過ごす日々、今まで入院経験もなくこの年まで元気に居られる事に感謝している今日この頃です。

## 昭和三十五年入職を想う!

関戸 達男 昭和16年(84歳)

今年、私も84歳になり、永い間仕事をしてきた者として考え深いものがあります。

当時は始まったばかりの国民健康保険課に配属され、諸々の職場を渡り歩いて来た事務職として、何でも屋に徹することが私の仕事に一貫して思ってきた50年余りでした。異動のたびに出会った職場の方々は、皆懐かしく有難いものでした。

退職者会は、かつて職場と一緒にした方々とのホットする時間が好きで、貴重な一瞬です。一方、そうした先輩等も今は顔を見かけることも少なくなりました。そこで「退職者会」とは何かを改めて考えてみました。

今ある「退職者会」とは何か?を改めて考えてみると、本物の心からの集いとは言い難いのではないか?「同じ同じ建物で仕事をした者の集まりにすぎない。」と思うのです。どれ程苦労をして区の仕事を知ってもらおうかと努力した昔が懐かしく思い出されるのです。私が入職した時とは、時代が違うのです。今、区役所で働く人達に昔を知つてもらつ積りはありません。

ただの年寄りが、そんな時代を思い出しているのだと、それで良いのだと思っています。

## 「今が一番幸せ」

小林 優子 昭和28年(72歳)

公立保育園の園長を退職後、一から立ち上げた私立保育園を9年勤めて退職。縁があり法務局の手伝いをしながらの二足の草鞋は困難でした。今は、こどもや保護者からの「こども110番」での相談に応えたり、こども達から届けられる手紙に、返事を書いたりしています。拉致問題の蓮池さんの講演会の手伝いは大きな学びでした。

今は志が同じ仲間と、重度の肢体不自由児が学ぶ支援学校の見学で感じた感動を形にするため奮闘中。その他埼玉と東京の保育園の講師やパーソナルトレーナーとの筋力アップ、洋裁を学び自分の服や孫の服作り。時間があれば卓球! 全国大会では団体優勝の常連です。むしろ今の方がずっと忙しい。これからも毎年「今が一番幸せ」と言える自分でいるぞ!

## 「感謝しても感謝しきることはない」

涌井 正枝 昭和16年(84歳)

板橋区には、夫と共にお世話になり、ありがとうございました。

在職中、膝を痛め整骨院で治療中に父母の介護に備え、病院主催のヘルパー講座を妹と受け、受講したことで、介護に対する安心感が生まれて良かったと思う。

また、琴・ピアノ・水墨で癒し、自彌術で身体をほぐし、家庭菜園で仲間と楽しみながらいい汗をかいております。

那須岳の山開きに必ず行き、沼ヶ原湿原には家族でよくハイキングに連れてってくれた。山が大好きだった夫は、2年前入院中コロナ感染症により急逝した。

今は、夫が残してくれた先輩・同僚・後輩たちにいろいろ助けられて、感謝の日々を送っています。

健友の皆様には、健康に注意して一日でも長く元気でいてほしいと願っております。

米寿11名 喜寿24名の皆様、おめでとうございます。  
これからもお元気でご活躍されることをお祈り申し上げます。

寿

巳年生まれの会員

31人

祝

長寿万歳

米寿

昭和16年(84歳)

14人

米寿

(昭和13年4月2日生まれ)

昭和40年(60歳)1人  
大橋 一成  
昭和28年(72歳)16人  
谷 及 川 木 水 片 林 杉 高 海 今 田 牧 原  
邊 まつ 光 早 雅 牧 房 原 喜 保 正  
野 枝 苗 哉 茂 沢 代 一  
高 田 吉 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田  
中 霜 宮 鈴 田 亀 保 亀 保 亀 保 亀 保 亀 保  
林 村 田 木 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田  
あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ  
倫 泰 弘 修 や 榎 智 永 永 永 永 永 永 永  
泰 一 之 行 愛 惠 興 愉 興 愉 興 愉 興  
弘 修 や 榎 智 永 永 永 永 永 永 永 永  
一 之 行 愉 興 愉 興 愉 興 愉 興 愉 興  
達 民 愛 惠 興 愉 興 愉 興 愉 興 愉 興  
操 男 巖 祥 訓 愉 興 愉 興 愉 興 愉 興  
31人

喜寿(昭和24年4月2日生まれ)  
梅丹 植谷 大江南 鈴館 安内 太田  
宮羽 竹口 平口 雲木 山井 山田  
美 行均 佳和 千啓 正照 育賢 常好  
雄一 隆子 代子 義子 子光子  
帶多 山田 関川 林手 鈴木 北豊 有  
津 田畑 中原 岸 塚谷 岡賀 利  
と 清 裕み 和知 幸暁 晓一 容 美通  
美清 司子 子子 二 美通子 均武

健友落語会は、コロナの影響で久しぶりの開催となりました。今回の落語の演目は、柳家燕弥さん「一文笛」、三風亭三朝さん「松ひき」というものでした。私は、目前で落語を聴く事は初めてでしたので楽しみに参加させて頂きました。「一文笛」は、すりの師匠と弟子の秀と右指をつめました。しかし、この子の命を救うため、医者からお金を拝借し、この医者に命を救うため、医者から

来年が楽しみです。ありがとうございました。うございました。



健友落語会に参加して  
花野 綾子

秀は実は左利きだった(オチ)に大笑い。  
「松ひき」は殿様と家老、植木職人との会話やリズミカルな楽しい話術の落語でした。この会話の楽しさを味わう事ができました。







## 交流会に参加して

永山  
加秀

12月7日(土)、新規事業の第1回交流会が仲町地域センターで開催された。女性18人男性18人の参加でした。各人が思い思いに飲み物、お菓子を持ち寄っての会。勿論ビールなどのアルコール、つまみに1さん提供のハゼの唐揚げも登場。会場に数曲懐かしの「戦争を知らない子供たち」など流れ、みんなで歌い、雰囲気が和んだ。ここで会長持参・提供の各種日本酒を前に「利き酒クイズ」となる。見事「久保田万寿」をあてたのは女性のAさんであった。つぎにOさん司会・賞品提供のbingoゲーム、続いてじゃんけん大会。民謡部による花笠音頭など披露、そして最後に「炭坑節」など全員が輪になって踊りお開きになった。(各テーブルでは近況報告などに盛り上がったみたい)

役員のみなさんありがとうございました。楽しかった。次回も参加をするつもり。

## おしゃべりと俳句の会 秋の句会に参加して

山田 常雄

おしゃべりと俳句の会は、おり紙の会と同時に皆が集まって楽しむ事業として始まりました。皆が作った俳句を皆で選句し、お互いにしどろもどろに批評しあい、講師の講評を得るのが句会ですが、時間を忘れてしまいます。徐々に「季語」の重さ「五七五」の言葉選び「一物仕立て」と「取り合わせ」の作り方と学んでも、また元に戻ってしまうことを繰り返します。俳句は奥深いことば遊びだなあと思います。

健友の会報やバス旅行でも俳句の投稿が行われています。帰りの車内では車窓を見つめたり、天井を眺めたり、静かに指を折る姿が見られます。また、夏井先生のプレバト俳句段位戦での添削が評判となり、日曜朝のNHK俳句でも句会や凡人脱出法が取り上げられています。

言葉を「探す」「繋げる」ための思考は頭の老化を遅らせる働きがある様です。皆さんも気軽に外に出て季節の俳句を捻ってみてはいかがですか!!

## 健友ホームページ

みてね!  
のせてね!!

みてね=https://itabashikenyuu.tokyo/index/

のせてね=so-taisyokusyakai@  
city.itabashi.tokyo.jp



QRコード

○退職者会(健友)総会  
参加費8千円(予定)  
※ともに詳細は、募集案内  
をご覧ください。

送予定

月日2024年5月29日(木)  
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



## 1位「好日」

坂本 富江

『小野小町』が歩いた小道を  
描いてみました。  
作品種別:絵画



## 2位「朝霧の中」

西谷 昭比古  
西谷 昭比古

自宅近くの荒川堤。  
作品種別:写真



## 2位「Sweet Violet」

大平美千代  
大平美千代

シャドーボックス。素材は紙で、絵柄を  
切り取って重ねていきます。  
作品種別:手芸工芸



## 職員作品展に参加して

事業部 久田 恵津子

1年間の活動として「おしゃべりと俳句の会」があります。おしゃべりの会では、おしゃべりしながら折紙を楽しんでいます。出来上げた作品を作品展退職者コーナーに飾り、盛り上げたいと計画、練習を重ねました。

リアルで、今にも歩き出しそうな動物を目指しての動物園です。ぞう、きりん、さるの群れにトトロ、ブタ、ツルなどなど。大きなぞうやキリンを作るには、大きな紙を何重にも折り重ね、首や手足をかっこよく仕上げるには指先が起用でないとダメですが、だんだん上手になります!

おしゃべりを忘れ、いつの間にか一生懸命になり大満足です。家に持ち帰ると、孫受けして、おじいちゃんの人気上昇です。会員の皆さん是非参加して下さい。お待ちしております。

## いたばしウォーキング大会に 参加して

大平  
美千代



※ベスト2のみを掲載いたしました。今年は2位が同票数ですので2作品になります。  
なお、健友のホームページには、職員作品展に出品された全ての氏名と作品が掲載されていますのでご覧ください。

11月3日は前日までの雨があがつて、さわやかな秋日和の大空となりました。幼稚園を渡り歩いた私は、板橋区はよく解っているつもりでした。いざ行かん! 16人ほどの健歩仲間の背と旗を追いながらひたすら歩いた数時間。広い青空と、頬に寄せる秋風と、皆さん元気な足運びがまばゆく、命を感じながら、ここも達と散歩で土手すべりをした荒川土手から、蓮根地区、徳丸地区旧柏谷邸の徳丸・赤塚地域に入り、水車公園の水車が回る音が聞こえるような、子どもたちのさざめきが蘇るようになりました。周囲はきれいな住宅が増え、街の様相、住人も変わり、時代も流れました。板橋は広かつた! 半分だけなのに! そして着いた、成増!

勿論、順位は最後尾。待っていた皆さんは拍手で迎えてくれたり、乾杯の一杯が胸に沁みて。初めて経験のふるさと半縦断13キロ強、3時間半、23000歩、疲れましたが、良き日でした。さて、来年は? もう半分! 挑戦する?

幼少期から暮らし、二十歳から保育士として区内9ヶ所の保育園を渡り歩いた私は、板橋区はよく解っているつもりでした。いざ行かん! 16人ほどの健歩仲間の背と旗を追いながらひたすら歩いた数時間。広い青空と、頬に寄せる秋風と、皆さん元気な足運びがまばゆく、命を感じながら、ここも達と散歩で土手すべりをした荒川土手から、蓮根地区、徳丸地区旧柏谷邸の徳丸・赤塚地域に入り、水車公園の水車が回る音が聞こえるような、子どもたちのさざめきが蘇るようになりました。周囲はきれいな住宅が増え、街の様相、住人も変わり、時代も流れました。板橋は広かつた! 半分だけなのに! そして着いた、成増!

勿論、順位は最後尾。待っていた皆さんは拍手で迎えてくれたり、乾杯の一杯が胸に沁みて。初めて経験のふるさと半縦断13キロ強、3時間半、23000歩、疲れましたが、良き日でした。さて、来年は? もう半分! 挑戦する?

## 120分の1の快感 ゴルフ部 太野垣 孝範



11月3日は前日までの雨があがつて、さわやかな秋日和の大空となりました。毎日が土曜日。社会との繋がりや健康が気になります。と一日を過ごす。なんと素敵なことでしょう。しかし現実は、談笑の余裕などなく、一人でコースを右往左往する時間だけが過ぎていきます。

入部をきっかけに、先輩から練習のお誘いをうけ、指導もいただけることとなりました。技量は全く上達しませんが、1球でも、青空を白球が突き抜けていく光景には、実感も味わえます。練習成果は、一歩進んで二歩下がるで

もいただけることとなりました。技量は全く上達しませんが、1球でも、青空を白球が突き抜けていく光景には、充実感も味わえます。練習成果は、一歩進んで二歩下がるで

もいただけることとなりました。技量は全く上達しませんが、1球でも、青空を白球が突き抜けていく光景には、充実感も味わえます。練習成果は、一歩進んで二歩下がるで