



# 健友

謹賀新年



板橋区退職者会 会長  
田中 範行

# 健友の輪を広げる年に

明けましておめでとうございます。  
会員の皆様には、健やかに新年を迎えられ  
たこととお喜び申し上げます。

令和7年度の事業も順調に進んでおりますことは、役員の皆さんと様々な事業に参加された会員の皆様のご協力のおかげであると、心より感謝申し上げます。

2026年は「丙午（ひのえうま）」の年で、丙午は干支の組み合わせによって60年に一度巡ってくる年です。情熱的で力強く、物事が大きく進展する年になるとされています。

私の干支であります巳年はアツという間



板橋区長  
坂本 健

未来をひらく緑と文化の  
かがやくまち”板橋“

新年 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。

日頃より、退職者会の皆様には、長年培われた経験と知識を活かし、区政へのご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

退職者会におかれましては、様々な行事や趣味部の活動を通じて会員の皆様の親睦を深められていると伺っております。特に昨年は、未加入の退職者の方々へのお試し参加の取組など、会の活性化に向けた新たな

話が変わりますが、この原稿を執筆しているのは11月初旬です。昨日終った米大リーグのワールドシリーズは大谷翔平、山本由伸、佐々木朗希の日本人三選手の大活躍により、ドジャーズが制覇し、山本選手が誰もが認める庄巻の投球でMVPに輝きました。皆さんもテレビ中継にぐぎ付けになったことと思います。来季も大活躍することを楽しみにしています。

さて健友は今年の春に創立45周年を迎えます。しかし、定年制度の改正等の影響もあり、会員数が年々減少しています。そのため健友会員増強の方策を検討する7名のメンバーによる検討会を設置しました。その中で、健

な工夫を重ねられたことに敬意を表します。

また、会員

有志の方々には、昨年4月から防災宿日直業務に従事いただき、毎週日曜日の防災体制を支えていただいております。さらに「職員作品展」や「いたばしウォーキング大会」などの区主催事業へのご協力を通じて、現役職員にとって豊かなセカンドライフの手本をお示しいただいたことに加え、平和都市宣言記念事業の「折り鶴」作成など、皆様の温かいご支援に心より感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、区と民間企業が連携して実現した「街づくり型物流施設／MFLP・LOGIFRONT東京板橋」が、2025年度グッドデザイン賞を受賞しました。高台まちづくりを柱とした水害に強い都市型物流施設として評価されたものです。

また昭和50年から区民に親しまれている区立こども動物園も、草屋根を取り入れた自然共生型の空間づくりと、子どもたちの居場所としての機能が評価され、同じくグッ

友45周年に合わせて令和8年度を会員獲得強化の年と位置づけ、各事業・活動において会員の勧誘を目的とした事業を展開し、入会促進を図っていくこととしました。創意工夫をしながら何でもやってみて、少しでも会員が増加することを期待しています。

健友は今までも板橋ウオーキング大会のお手伝い、選挙立会人への会員紹介等を行ってまいりましたが、令和7年度から危機管理対応員（防災宿日直）への協力を開始しました。板橋区の事業に協力することにより、結びつきを強め、健友事業が幅広く発展してほしいと思います。

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をはじめ板橋区役所の皆様感謝申し上げますとともに、会員の皆様のご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

ドデザイン賞を受賞しました。これらの成果は、皆様が長年育ててこられた板橋区の魅力をさらに高めるものと考えております。

区では昨年、10年ぶりに基本構想を改定し、令和8年度から概ね10年後の将来像を「未来をひらく緑と文化のかがやくまち・板橋」と定めました。現在、策定を進めている基本計画の下、「ひと・まち・みらい」の視点から掲げた「9つのめざす姿」の具現化に向けて、「誰もが幸せを実感している」、「つながり」と愛着がはぐくまれている「まちづくりに本年も一層邁進してまいります。

一方で、区を取り巻く社会環境は急速に変化しており、基本構想で掲げた将来像実現の道のりには、退職者会の皆様の豊かな経験に基づき、区政へのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

結びに、退職者会のご発展と、会員並びにご家族の皆様のますますのご多幸とご健康をお祈りし、年頭のご挨拶といたします。

令和に生きる

茂木良一

昭和の桜、  
令和の桜

今年もあとわずかで桜の時期を迎える。日本人は桜が好きだ。俳句の季語の「花」は桜を指すぐらいだ。昔、大学受験で合否発表を見に行けない地方の受験者は、電報を頼んだ。合格の場合は、サクラサクが標準的だった。不合格の場合はハナチル。北大を落した友人は、ツガルカイキヨウナミタカシだったそうだが・・・

昭和の桜といえば、ソメイヨシノが代表的な品種である。ところが、そのソメイヨシノの寿命は60年〜80年あまり。今、戦後に植えられた桜の多くは寿命を迎えている。また、一か所の節から小枝が鳥の巣のように放射状に出る天狗巣病という不治の病にかかっている木も多い。ソメイヨシノの情況は、まるで私たちの世代の人間にも当てはまるように感じる。

日本花の会では、次代の桜として神代曙（ジンダイアケボノ）という神代植物公園で発見された品種を推薦している。ソメイヨシノより少し小型で若干ピンクが濃いという。開花も少し早い。きつと、ソメイヨシノは神代曙に時間をかけて変わっていくのだらう。調べてみると、既に国立劇場前の桜並木は、神代曙に変わっているという。

桜の下での庶民の宴会は、八代將軍吉宗が飛鳥山や上野に桜を植え、桜見物を奨励したことに始まるという。

現役のときは、職場の花見宴会のため、上野の山で朝から場所取りをしたことがあった。職場の仲間での花見宴会はもう出来ないが、この春には、冥途の土産に新しい桜の見物ぐらいいはしたいものである。



板橋区退職者会事務局

場所Ⅱ板橋区役所9階

正面玄関側エレベータ トイレ左奥  
「総務課分室」

・水曜日休み

住所 〓 173-8501  
板橋区板橋 2-66-1 総務課内  
電話 〓 03-3579-2749



20年後も健康で生きるために

三邊 陽子 昭和29年(72歳)

介護にコロナ、酷暑に冬の積雪量と、家に籠る生活で社会との繋がりが稀薄になる。  
少しでも落ち零れず関心を広げられるようにと、市民向け講座に申し込み、参加した。  
数年間は『生活の中の和漢薬』だったが、昨年より大学の講座も受講するようになり、学生の時以来の化学式などにわくわくしている。自然科学・脳機能・和漢医薬学と、内容は難しいが質問にも答えてもらえる。長期の深い研究と、広い領域をカバーしている教授陣の講義を聴く事ができるだけでも楽しい。  
様々な角度や観点から考えることができ、心と脳にはとても良い刺激になっている。

旨年を迎えて

猪俣 正伸 昭和29年(72歳)

70代を過ぎますと、自分自身や周囲で多くの「事柄」が多発しているようです。今更ながら健康のありがたさを痛感しています。  
幸い脚力（馬力）は人並みのようで、いまだに幕営山行を楽しんでいます。昨年は青海黒姫山や横尾山など、地味でも景観を堪能できる山を訪れました。テント生活がいつまでできるかですが、歩ける限りは頑張ります。  
長期の縦走は無理でも、夜の静寂さの中での旨酒や朝霧に覆われての旨珈琲が味わえる瞬間は、至福そのものです。運が良ければ山の恵みにも預かれます。なめこの鍋物や山ウド、姫茸など旨々の馳走が待っています。  
今年も旨年全開です。（熊さん注意で）

寄る年波

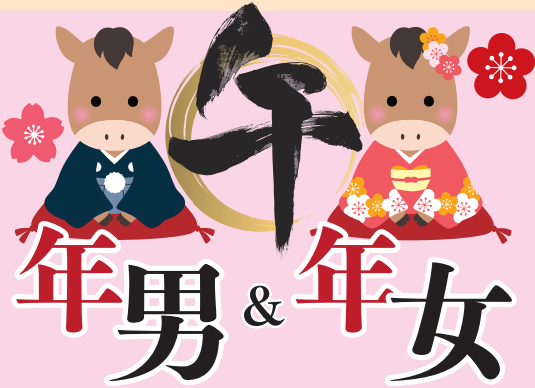
花井 敏次 昭和29年(72歳)

若い頃には、6回目の年男を迎えることなど想像もしていなかった。今では、ご多分に漏れず、高血圧に糖尿病、中性脂肪といった成人病を抱え、朝起きると体のあちこちに謎の痛みが。  
そんな私の日課は、近くの公園で1時間のウォーキング、後はテレビを観て過ごしている。  
耳が遠くなり大音量になったテレビの前で、大谷選手の活躍に心躍らせ、卑怯な犯罪の報道に憤慨している。一方で、今どきの音楽は早口で聞き取れない。グループ名も覚えられないし、皆同じ顔に見えて識別できず、時折やるせない気持になっている。  
以前は読書の時間もあったが、老眼が進みそれも億劫になってしまった。  
それでも食欲だけは健在で、ボケ防止のため、安くてもうまいランチを求めて極力外に出るようにしている。

合同同期会

堺 ヒサ子 昭和17年(84歳)

中学校の周年記念に同窓会として記念品を贈るため、同窓会を合同で行い、資金を集めることになりました。それで始まったのが第1期から第10期までの「合同同期会」でした。私も幹事に参わり皆で同窓会名簿を整理し、「合同同期会」開催案内に「寄附」のお願いを加えて出席を呼びかけました。寄附のみの申し出もあり、大勢の方々から協力を頂き、学校から希望された「ひな壇」を贈呈することができました。この時50周年でした。この「合同同期会」は今も継続（当然寄附募集はありません）、コロナ禍で中断後令和5年再開、2年に1度で、令和7年も開催し、今は29期までに広がっています。因みに令和6年度の卒業式は、第76回でした。



私の1週間の過ごし方

日野原 志津江 昭和5年(96歳)

1年を通して毎朝6時30分から、地域にある公園で、ご近所の皆さんと一緒にラジオ体操が続いています。趣味である俳句を1日1句作っています。今年も健友俳壇に投稿できるように励みたいと思っています。  
毎週月曜日には加賀のシルバーピアに行くことになりました。シルバーピアには大勢の人が集まり、雑談をしたり、お茶を飲んでにぎやかに過ごしています。昼食も出ますので楽しいです。  
火・金曜日は「ゆず」という施設に行き、筋肉運動をして過ごします。  
水・木・土・日曜日は、特に予定はありません。  
私の1週間は、その程度です。  
年女の今年も、楽しく過ごせるようにがんばります。

自然の神秘、発見の楽しみ

杉浦 美津子 昭和29年(72歳)

年齢はプラス。体力はマイナスの現状ですが、日々元気に過ごしたいものです。  
父が植物好きな為、幼い時から植物に囲まれた環境にありました。当時は草むしりの記憶が残っていますが、1つだけ大人になって分かった事があります。  
夜、父が「今日は早く寝ないで起きているんだよ」と言います。何だろうと思ったら植物の花のつぼみが、時間と共に少しずつ開き大輪の白い花を咲かせました。  
当時は分かりませんでしたが、「月下美人」だったようです。父は子供達に見せたかったのでしょう。今になって思い出します。  
私は、定年になって自然に目が向くようになり更にカメラを持ってからは自然の神秘、発見があり楽しくなりました。  
これからも元気でより多く、様々な自然との出会いを楽しみたいと思います。

72歳、私のあれこれ

大脇 美矢子 昭和29年(72歳)

72歳、私のあれこれです。  
①ゴルフ 歴20数年、相変わらずヘタだが、稀にナイスショットがでるのでやめられない。  
②ネイル ネイリストの真似事をして10年余。喜んでもらえることが、私の喜び。  
③猫 3年前、小豆沢公園で保護された2匹の子猫がウチに来た。私を笑顔にしてくれる。  
④太極拳 始めて1年半思ったより難しい。道のりは遠い。  
⑤ラテン 無謀にもラテンフィットネスを始めた。足はもつれ、ステップも覚えられないが、リズムにのって動くのが何とも楽しい。  
こんなことをしつつ、今日に感謝し明日も良い日であるよう願って1日を終わらせています。

的に向かい金的を狙って

鈴木 素直 昭和29年(72歳)

学生時代から続けていたものの、遠ざかっていたアーチェリーの練習を60歳の定年を機にまた始めた。  
オリンピック選手と同じ弓具を新しく揃え、板橋区立洋弓場に通った。射場では昔の弓友に再会し一緒に的に向かった。学生の合宿にも参加して若い後輩との交流もできた。アーチェリーを再開してよかった。  
2年前からは「リカーブ部門」から、照準器やスタビライザーを使わない「ベアボウ」を始めた。矢の先での的を狙う。原点に戻ったような感覚だ。金的（中心の黄色）に矢が吸い込まれると、たまらない快感である。  
昨年からは、ベアボウ仲間が多い宮代アーチェリー場が新しい練習場になった。少し遠いけど、車で移動できる間は弓に夢中になって金的を狙おうと思う。

趣味を楽しみにしながら

橋本 一裕 昭和29年(72歳)

60歳の定年退職後に、社会福祉法人で高齢者福祉施設の施設長を経験し、5年間勤務しました。第2の定年後に、自宅で母親の介護をしていましたが、4年前に母親が永眠しました。翌年から、再び社会福祉法人に勤めていますが、今後は児童福祉関係の法人で役員になり、常勤で勤務しています。  
毎日、混雑する電車で揺られて出勤するのは、辛く感じることもあります。テニス、水泳、旅行等の趣味に楽しみを見い出しています。健友テニス部に所属して、合宿や講習会に参加したり、自宅近くのスポーツ施設でテニスや水泳に汗を流しています。  
また、休みが取れれば、旅行に出かけています。今年も北海道、九州の他に、近場の温泉地等へ出かけました。仕事をいつまで続けるか分かりませんが、これからもずっと趣味を楽しんでいきたいと思います。

古希から喜寿・傘寿へ健康第一で

橋本 正彦 昭和29年(72歳)

2年前に常勤職を卒業して建友の活動に参加できるのを楽しみにしていたのですが、孫の関係等の所用で毎週3日間拘束されることになり、趣味部の活動日と重なって中々参加ができずにいます。  
加えて一昨年に早期の癌を発症し、昨年は2月から頸椎狭窄症で半年間左肩腕の痺れと痛みで苦しみ、70歳台に入ってもまだまだ元気でいられると思っていましたが、「古希」という人生の節目をある意味で実感しています。  
そんな中で、健歩部のハイキングに2回参加させていただき、昨年夏には釣部のタコ釣大会に誘っていただき、何年かぶりで健歩部・釣部の皆さんともお会いして懐かしく楽しい時間を過ごすことができました。タコ釣では釣果も自身過去最高の成果で今も冷蔵庫に冷凍したタコがあり正月に江戸前タコを美味しくいただきます。  
これから「喜寿」「傘寿」と云う人生の節目を元気で迎えられる様に日々健康に気を付けて建友の活動にも参加して人生をエンジョイしていきたいと思います。



米寿15名 喜寿20名の皆様、おめでとうございます。  
これからお元気でご活躍されることをお祈り申し上げます。

寿 午年生まれの会員

昭和5年（96歳）3人

小林 慶徳 落合

和雄 日野原志津江

昭和17年（84歳）11人

大友 喬子 佐藤

雅子 梅田

千葉 ヒ

諸橋 澄子 棚橋

光夫 丸山 茂雄

昭和29年（72歳）18人

橋本 紀子 小城

恭子 今野

高橋 洋子 高瀬

正典 瀬川

橋本 美津子 三原

真一 本井

猪俣 正伸 鈴木

恵子 敏

宮崎 恵子 鈴木

正実 次

高橋 正行 長谷川

五郎

今井 章雄 池田

恵美子

霜越 節子 佐野

吉田

小林 由美子 高野

千代

荒井 美子 美子

嶋田

喜寿

20人

堀田 幸茂 久田

恵津子

関根 賢治 佐藤

利治

平野 一夫 坂本

道博

堀田 伸雄 石川

謙一

祝 長寿 万歳

米寿

15人



## リレー随想

## 氏子総代として

中村 久雄

退職 20 年。私は町内会副会長と地域の氏神様である「敷島神社」の氏子総代という役柄を担っています。氏子総代の役割は、1 年を通じて神社における祭事の準備、宮司のお手伝い片付けと多くの仕事があり、その一部を紹介します。

敷島神社のご祭神は木花開耶姫（このはなさくやひめ）といい、霊峰富士山のご祭神を祖としています。

氏子の初仕事は正月の準備から始まります。正月には数百上る奉納提灯を数日かけて飾り、初詣の皆さんをお迎えします。除夜の鐘が鳴り終わると元日祭の始まりです。宮司による新年の祝詞奏上に続き、古いお札や神に捧げたものを焼くお焚き上げです。そして氏子総代による福だるま売りやお神酒の振る舞いが始まります。参拝者の列は朝方 3 時ごろまで続きます。近年は、暖冬とはいえ大晦日の晩から元旦の朝方までの夜通しの作業には辛いものがありますが、お屠蘇を頂きながらの徹夜はまた、楽しいひと時でもあります。

2 月には節分祭を行います。節分の 1 週間前には、5 円玉の穴に紅白のテープを結んだ幸せの賽銭なるものを 2,000 組つくり（これが大変ですが）節分豆や奉納餅などと一緒に、「福は内、福は内」と声高らかにまきます。

当神社の特徴として 6 月 30 日に行う「夏越の祓え」があります。「茅の輪くぐり」ともいいます。人は知らず知らずのうちに、良からぬことや反省すべきことが多かれ少なかれありますが、これまでの罪穢れを清め健康で明るい生活を営むことが出来るよう、大きな輪をくぐり祈ります。写真の輪は、左の大きい方が人間用、右の小さい方は動物用。この輪を左に 1 回、右に 1 回、そして左にもう 1 回廻り拝殿に向かい

無病息災を祈ります。

この夏越の祓えが終わると夏祭りです。市内にはいくつかの神社があり、6 月から毎週のようにそれぞれの神社の夏祭りが行われます。敷島神社の夏祭りは市内最大の祭りとして 7 月下旬に行われます。神社総代は大きな奉納提灯を高く掲げ、神輿の先頭に立ち 7 町会を回ります。出発は夕方 5 時の花火を合図に威勢のいい掛け声とともに巡行します。街に繰り出した神輿も各町内で歓待を受け、夜半には神社境内に戻ります。神が宿った神輿から神様戻す「御霊抜き」という行事を最後に夏祭りは終わります。

当神社の境内には写真のような「田子山富士塚」という、「国指定の重要有形民俗文化財」があります。このような富士塚は富士山に行きたくても、行くことが出来ない庶民のために造られたそうです。世情不安な江戸後期から明治初期にかけ多くの富士塚が築造され関東地方でも数百あるといわれています。田子山富士塚は当地に住み富士山信仰に熱



い高須氏という御仁が神社境内で古い板碑（供養塔として使われる石碑のこと）発見。ここに氏はいたく感動し江戸から明治という大きな変革の中、天下泰平を祈願し富士塚をつくることを決意し、明治 5 年 6 月高さ 10 m 程の田子山富士塚を完成させました。この富士塚では毎年 7 月に山開きが行われます。神事に続き先達が登山者を山頂まで導きます。田子山富士塚は暑さの厳しい 8 月を除き 1 年中登ることが出来ますので、是非おいで下さい。

また、当日は昭和 15 年皇紀 2,600 年の奉祝会にあわせ当時の宮内省の楽長が作詞作曲した神楽舞「浦安の舞」が小学生の女子により披露され多くの参拝者たちを和ませます。

幼いころからこの地域に住んでいる一人として神社での奉納もまた、大切だと思い活動しています。これからも奉納の精神で神社と付きあっていきたいと思っています。

それはそれとして、健歩の皆さんとの里山歩きも私の楽しみの一つです。近年は、高い山には登れなくなりましたが、軽登山を楽しんでいます。幹事の方に案内を頂き（当方は何もせず申し訳ないと思いつつ）楽しい時を過ごさせて頂いています。これからも、よろしくお付き合い下さい。



## 健友 秋の日帰りバス旅行

## 紅葉の箱根路散策

稲毛田 きえ子

民謡部の多賀さんと「お互い人生の楽しみの一つだね」と話し「大涌谷と芦ノ湖遊覧船の旅」のワクワクするような企画に早速 2 人で申し込みました。

さて、当日：東上線の遅延などアクシデントが幾つかありましたが、添乗員や役員の方々の臨機応変かつ迅速な対応のお陰で、車中も楽しく、処々の地域の歴史や著名人についてのガイドさんの語りも大変興味深く面白かったです。残念ながら、時間の関係で遊覧船には乗れませんでした。が、ゆつくり昼食ができました。この「ゆつくり感」と「満腹感」が「満足感」をもたらしてくれました。車中、田中会長から、大涌谷では、黒卵 1 個食べると 7 年、2 個だと 14 年寿命が長くなる」とのお話がありました。その言葉に肖り私たちが 2 個食べてきました！帰路の箱根路、紅葉も素晴らしいかったです。富士山？そうそう残念ながら曇空で、どこ？どこ？という感じでしたが、雲間から雪景色の頭のとてつべんが見えました！申し訳なさそうでしたネ。健友バス旅：「自然の景色の素晴らしさと爽やかな空気そして賑やかな語らいの楽しさ」を年齢相応に感じ取り味わう楽しみがあります。何よりも安心に！安全に！楽に！旅ができるのもこのバス旅行の魅力だと思います。高齢になるとこれほど便利なものはないと思うようになってしまいました。また次回楽しみにしています。



参加の皆様から  
たくさん感想を頂きました！  
『お酒を介し黒卵をお供に親交を深める』：

Q『箱根路』散策で印象に残った場所は？

★雲の中にあられたビッグな富士

★大涌谷：7 年前とは風景が変わって新鮮！地球の谷、そして噴煙と黒卵！

Q『バスの中、探索中の話題：教えて！』

★窓に紅葉の赤、黄色をみつけ歓喜

★バスガイドさんききやすく、話題豊富

★岩瀬さん差し入れの川魚唐揚げが美味！

★大平役員のおしゃべりが楽しく、茂木前会長提供の小椋佳の CD 良かったな♡

★旧友の情報、趣味のこと、熊出沒の話：★年取ってやつてしまふ失敗談自慢！？

★昔ばなし：楽しかったこと、仕事でがんばってきたこと、褒め合いました！

★健康長寿の願い、寿命が個々に違う事実

★インバウンドを肌で感じ満足です。

★交通の渋滞などで臨機応変な対応に感謝です。遊覧船なくても充分楽しめました。

参加の皆様アンケートご協力有難うございました。最後に締め感想をご紹介します！

『どんな行先でも、適宜な金額でも、古い仲間たちと顔を合わせて共にすごすのは楽しいですね。元気な今を大切に。又次回もよろしく。』

『幹事様、お陰で楽しい 1 日を過ごすことが出来ました。旅行は『気』が三つ揃わないと楽しくないと言います：今回は揃ってました！天気・元気・陽気！昔の仲間に乾杯！』

最後に顔を出したか：雲間の富士…

第 9 回健友落語会  
いやあ、笑った、  
楽しかった！  
武居正次

令和 7 年 6 月 20 日（金）午後 3 時から板橋地域センター 3 階第一和室で開催された真打落語家 2 人が出演する第 9 回健友落語会に行ってきました。

初めに春風亭三朝さんで、演目は「くしゃみ講釈」。

次の柳家燕弥さんは、本題に入る前のマクラで大河ドラマ「べらぼう」に出演した際のエピソードを語った後、「笠碁（かさご）」に取り掛かりました。

両話ともサゲ（オチ）が少し分かりにくいところがありましたが、表情豊かに仕草も巧みに演じられ、登場人物のやり取りや気持ちのしつかりと伝わってきて非常に楽しめました。何よりも終始笑いっぱなしで楽しませていただきました。

間近の特等席で落語を聞ける機会はめったにありません。皆さんもぜひ次の第 10 回健友落語会に足を運んでいただいて、一緒に笑って楽しい時間を過ごしましょう。







**1位 「平家の里」**  
坂本 富江



**2位 「さくら前線を追いかけて」**  
檜垣 敬正



**3位 「釣り人」**  
西谷 昭比古

来場者による人気投票数のベスト3の作品（総投票数 186 票）

順位	氏名	種別	説明（キャプション）	備考
1	坂本 富江	絵画	湯西川の瀬音をさきながら描きました。	2点の内、1点のみを掲載しています。
2	檜垣 敬正	写真	京都「東寺」の桜を撮りました。	9点の内、1点のみを掲載しています。
3	西谷昭比古	写真	境川の河口で、夕陽と富士を背景に釣り人を撮りました。	4点の内、1点のみを掲載しています。

※ベスト3のみを掲載いたしました。  
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方の氏名と作品が掲載されますのでご覧ください。

## 創作とおしゃべりの会「折紙」の合同制作 「クリスマスリースとお正月の飾り物」



## 園芸部の制作「寄せ植え」



## 職員作品展

## 秋の句会（吟行）に参加して

島田 あい



秋の晴天に恵まれた10月17日（金）午後1時、講師の上田先生と参加者10名が高島平駅改札口前に集合し、健友秋の吟行が始まりました。

「熱帯環境植物館」「こども動物園高島平分園」へ、いざ出発！熱帯環境植物館では、ミニ水族館もあり、植物や魚をたくさん見ることができましたが、どのように季語を詠み込んで良いか、日本のように四季がない熱帯地方での俳句の難しさを知りました。「水槽の狭しとばかりエイの胸びれ」（季語なし）

吟行のあと、自分の俳句を一人3句ずつ出し合い、句会開始。全員が選者となり、選句者が良いと思った俳句を発表し、その俳句の作者が作った意図、想いなどを説明していると、時間は瞬く間に過ぎました。

私は、初めての吟行でしたので、たいへん良い勉強になりましたし、とても楽しかったです。上田先生をはじめ、同行の健友皆様、お世話になりました。

## いたばしウォーキング大会に参加して

石井 博之



11月3日（文化の日）3連休中、一番の秋晴れで歩くには気持ちの良い1日でした。12kmコースを3時間30分で完歩しました。普段は仕事で車に乗って現場回りをしてるので、こ

んなにも歩いて板橋を巡ったのは初めてでした。見慣れない光景など新鮮な気持ちになりました。板橋区は歩いてみると、その広さがあると実感しました。参加者も1200名と大勢の区民の方と楽しくウォーキングして来ました。

スタート、チェックポイント受付での元同僚との再会や健歩部の先輩方と有意義な会話ができたのも良かったです。適度な身体の疲れも、終了後の乾杯で身も心も癒してくれました。これからは健歩部の定例のハイキング、ウォーキングに参加して親睦を深めていきたいと思っています。

## 健友交流会の記

日向 日出子

12月6日（土）、仲町地域センターホールで交流会が行われた。ホール階にエレベーターが停まるに早くも嬉しいざわめきが押し寄せた。

入るやいなやはじける笑顔のあの人の人、まだ乾杯もせずアルコールも入っていないはず、でも盛り上がっている。

開会の挨拶・懇親・懇談などとも賑やかなこと。土台を同じくする仲間集りは楽しくない訳がない。テーブル毎の輪が交錯し、ビールが回り名酒を酌み交し、恒例の川魚の空揚げを頂き時間の過ぎるのが早いこと。民謡部の余興もあり予定の時間はあっという間にオーバーする。最後は「板橋音頭」でぐるりと一周、身振り手振りの合わないのも一興、参加者は40名程というが100名超の雰囲気である。

会の準備や段取り進行と目に見える見えない役員の方々に感謝。楽しい時間は身も心も元気にしてくる。ありがとうございました。



## 健友釣部

岩瀬 雄一



健友釣部は、東京湾江戸前の美味しい魚や、誰にでも手軽にできる淡水の魚などをターゲットに、4月から11月にかけて釣りを楽しんでいます。

2025年度は、4月30日のアジ釣り大会を皮切りに10月までに8大会を実施しました。5月には芦ヶ久保深谷の国際釣場でニジマス釣り大会、ニジマスの塩焼きや山菜の天ぷら、珍しい鹿肉を使ったメンチカツ等の昼食、勿論美味しいお酒も楽しみました。

6月には富士見市のビン沼川でヤマメやモロコ等の川魚を対象にした大会を、7月には江戸川区と墨田区の境を流れる旧中川でのハゼ釣り大会と、人気の高いタコ釣り大会を実施しました。タコの釣果は1〜8杯と貧果でしたが、22キロの良型の他、1キロ前後の食べ頃サイズが多く釣れました。

9月には今年度2回目のハゼ釣り大会で、シロギス釣り大会を実施しました。シロギスは20センチ前後の良型を20〜50匹の他、40センチを超えるマゴチやホウボウ等の高級魚も釣れ、楽しい大会となりました。

10月には今年度2回目のニジマス釣り大会を実施、部員の家族等を含む11人が参加、初心者にも大きなニジマスが釣れ、とても喜んでいました。

2025年度の大会は11月のカワハギ釣りを最後に終了しますが、今年度も手軽で楽しい大会を実施できたと思っています。また、釣り人の特権は何と言っても帰宅後の美味しい魚料理です。刺身や塩焼き・唐揚げ等を肴にビールを一杯、最高の贅沢ではないでしょうか。

健友釣部は、新入会員を常時募集しています。初心者には先輩部員が道具や仕掛け・餌まで全て揃えて優しく指導します。これから多くの方々に釣りを楽しんでもらいたいと思います。皆さんの入部をお待ちしております。



## 木もれび抄

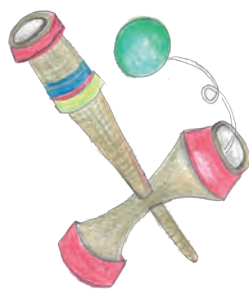
### 『ひな祭り』考

小城 恭子

先日、友人が雛人形をくださった。お菓子の空き箱の中に、男雛は金色で女雛は紺地に梅柄のお召し物を纏った上品な二人が並んでいた。帯のリサイクルのようで、絹の刺繍は古が漂う圧巻のゴージャス感！

ふと、70歳の今迄 私の中で「ひな祭り」を祝う気持ちがほとんどなく生きてきたことに気が付いた。転勤族の家庭に育ったからなのか、合理的な母が「ひな祭り」への関心が低かったからなのか、その理由は定かではない。授かった二人の子どもが男子だったから「ひな祭り」は更に縁遠くなっていたような気もする。

友人が作ってくれた初めての自分のお雛様。手にしてみると大変愛しく、こんなに欲しいと思っていた自分の心気がついた。人生はおもちゃ箱！いつ何が飛び出してくるかわからない。自分の知らなかった自分との遭遇。びっくりして胸がキュンと音を立てる瞬間がある。桃の花の言葉は「わたしはあなたのとりこ」とか。来る3月3日の「桃の節句」には、桃の花を飾って、真っ赤な毛氈に私が「虜」になったお内裏様とお雛様お二人にお座り頂き、70歳での「ひな祭り」を愉しむことに。



## 訃報

- 日向 義博 82歳  
令和7年5月5日逝去
- 渡邊 昭枝 81歳  
令和7年8月13日逝去
- 大丸 達雄 82歳  
令和7年9月4日逝去
- 村川 三郎 78歳  
令和7年9月8日逝去
- 鈴木 裕志 88歳  
令和7年9月13日逝去
- 遊喜 弘幸 65歳  
令和7年11月15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。



QR ↑

## 健友ホームページ みてね！

みてね= <https://itabashikenyu.tokyo/index/>

## 編集後記

我が家の押入れの中には、段ボール箱につまんだ「日記帳がある。」

中学2年だった夏休みの宿題の絵日記から始まり、10年日記に変遷しながら、今なお続いていて、まるで、我が人生の伴走者のようである。

着物の虫干しならず、「日記の虫干し」と称し、ペランダに広げると、どれも懐かしい。少女時代の甘い夢や家族の日常、複雑な思春期の葛藤、恋の悩み、子供の成長など折々の記録とともに、心情の吐き出し場所でもあった。

日本には、昔から「土佐日記」「蜻蛉日記」「更級日記」などの日記文学がある。樋口一葉のような文学性の高い日記には程遠いが、まだまだ続きそうである。さて、今年は健友創立45周年を迎えます。「会報部」では7月号の紙面にて、多くの会員の皆さんの声を掲載予定です。現在取り組んでいることや、挑戦や抱負、ホットな話題など、どしどしお寄せください。

坂本 富江

☆「健友俳壇24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。



## 健友掲示板

- 創作とおしゃべりの会（句会・春）日時：2月24日（火）集合・行き先：募集案内チラシを参照定員：30人参加費：300円
- 春の日帰り旅行日時：3月5日（木）行き先：横浜湾岸エリアと中華街定員：50人参加費：9千円（予定）

☆ともに詳細は、募集案内チラシをご覧ください。

- 退職者会（健友）総会日時：5月26日（火）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