



画:今村 恒美 さん

朗友

題字 服部 征夫 台東区長筆

発行所	台東区役所
健康部健康課	
編集	
台東区シニアクラブ連合会	
電話	5 2 4 6 - 1 2 1 4
台東区の人口等	
令和7年10月1日現在人口	217,446人
60歳以上の人口	56,063人
シニアクラブ数	89クラブ
シニアクラブ加入者数	3,989人

新年のごあいさつ



台東区長
服部 征夫

新年明けましておめでとうございます。

黒田綾子シニアクラブ連合会会長をはじめ、会員の皆様には、長年にわたり高齢福祉施策の推進にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

特に、社会奉仕活動や友愛活動、そして、健康づくり活動へのご協力に加え、会員数の減少が続く中で、現役の皆様が知恵を絞り、様々な工夫を凝らして活動を支えていただいていることに、深く敬意を表します。

寿作品展示会では手工芸・絵画・



台東区シニアクラブ
連合会会長
黒田 綾子

新年あけましておめでとうございます。本年も会員の皆様がお健やかにシニアクラブで過ごされるよう心より願いながらご挨拶申し上げます。

不肖、黒田が台東区シニアクラブ連合会会長を拝命してから、早いもので2年が過ぎようとしております。

昭和29年に老人会として発足して以来11代目で初めての女性会長でございます。ふと気づきますとシニアクラブ連合会に関連ありま

写真など、会員の皆様の素晴らしい作品が並び、福祉芸能大会では歌唱・踊り・民謡などの日頃の成果を披露していただきました。その活動のつづが、地域におけるつながりを深め、介護予防や健康づくりの重要な活動の場となっており、シニア世代が豊かな生活を送るための貴重な基盤となっています。

今年も会員の皆様には、地域づくりにますますご尽力いただき、多世代が共に豊かな暮らしを実現できるよう、心からお願ひ申し上げます。

結びに、台東区シニアクラブ連合会の皆様にとって、今年がより健康で、暖かい絆が深まる素晴らしい一年となりますよう、ご祈念申し上げます。

す部署の方々が、全て女性の方々にあります。

台東区社会福祉協議会常務理事

酒井まり

台東区健康部長

健康課長

健康課係長

大網紀恵

折笠夏子

(敬称略)

そして、シニアクラブ連合会会長の私、黒田綾子です。

これは偶然でしょうか、または時代の流れでしょうか。私はそれに気づいた時点で、なぜか嬉しくなりました。

今後、皆様のお力添えのもとで全力をそそぎ、シニアクラブの発展と会員御一同様の充実を願いながら、新年のご挨拶いたします。

令和7年度シニアクラブ 功績者感謝状贈呈

令和7年11月5日(水)浅草公会堂で開催された第58回台東区シニア連福祉芸能大会に先立ち、シニアクラブの育成発展に功績のあった20名の方々に、台東区長より感謝状の贈呈が行われました。皆様おめでとうございます。今後もシニアクラブの発展にご尽力くださいますようお願いいたします。

令和7年度功績者(敬称略)

塩田 春雄	小宮 利夫
福田トモエ	小笠原三次
谷古宇トヨ	秋山 和子
峯原 弓子	木下 文子
浅見 和子	千葉比佐雄
阿久津俊昭	飯島 正子
長谷川榮一	坂本 紘輝
三木 啓子	関 庫明
土屋 和子	庄田千鶴子
冠木 直子	多田 禮子



贈呈式に出席された功績者の皆様

第47回 寿作品展示会

と き 令和7年10月15日（水）・16日（木） ところ 台東区役所 10階会議室 入場者数 1,174名（初日700名・2日目474名）

出品状況

	参加団体数	出品点数
シニアクラブ	81 クラブ	400 点
高齢者在宅サービスセンター等	8 施設	129 点
小学校	19 校	135 点
幼稚園・こども園	13 園	13 点



去る10月15日・16日の2日間、寿作品展示会が区役所10階で開催されました。今年は9割を超えるクラブからの出品があり、バラエティに富んだ作品が来場者の目を楽しませてくれました。また、例年同様スポーツコーナー（輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール）、手作り体験コーナーが設けられ、幅広い世代の来場者が参加する姿が見られました。

来年度もたくさんのご出品をお待ちしております。

手作り体験コーナー



スポーツコーナー



開会式



社協会長賞 上野支部



連合会会長賞 金杉支部



実行委員会会長賞 入谷支部



私は寿作品展示会を第35回から見ていますが、初期の展示会とはどんな作品がどのように展示されたか興味があります。そこに長く続く秘密が隠されているかもしれません。

近年、団体で作品に取り組みクラブが増えました。そこには、クラブの仲間を取り残さない大きな配慮が感じられます。

展示会初日、ホールでエレベーターの到着を待つ大勢の人が会場へ急ぐ気配が、自分にも伝わってきました。

会場では、目的の展示箇所を探して何度も展示ブースを巡っているうちに作品を探すのが楽しくなり、支部名・所属クラブと訪ねて友人・知人がこの日を目標に努力と楽しみを重ねた作品に對面しました。作品からは、作者の個性と作風が漂っていました。

場内中央では、シニア連体育部が用意したスポーツコーナーで来場者に気分転換を提供することにも、シニアスポーツの普及をアピールしていました。私も楽しませていただきました。再び会場を一巡した後、帰り時刻には甘味の土産とたくさんの展示作品から心に染みる鑑賞した味わいを土産に帰路のバスに乗りました。作品展の参観に行けたことに感謝です。ありがとうございました。

第47回 寿作品展示会

千寿クラブ 伴 光敏

会員の声

私のシニアクラブには絵画教室があります。先生の助言をいただきながら、身の回りの食器や花瓶の草花、人形やこけしなどの写生を楽しみます。

富士山を描きたいね！となり、画題さがしにバスの旅をしました。今回の作品展にも出品しました。今年の作品展は凄かったです。熟練の和装のお召し物や暖かい編み物、流れるような鮮やかな毛筆、これらの作品に加えて、クラブ会員としての練習を重ねた作品が微笑ましく思えました。

努力賞



馬道支部



清川支部



寿作品展示会を観て

今二桜会 井田 幸三郎

展示会初日、ホールでエレベーターの到着を待つ大勢の人が会場へ急ぐ気配が、自分にも伝わってきました。

会場では、目的の展示箇所を探して何度も展示ブースを巡っているうちに作品を探すのが楽しくなり、支部名・所属クラブと訪ねて友人・知人がこの日を目標に努力と楽しみを重ねた作品に對面しました。作品からは、作者の個性と作風が漂っていました。

第58回 台東区シニアクラブ連合会福祉芸能大会

と き 令和7年11月5日（水） と こ ろ 台東区立浅草公会堂



審査委員の皆様

去る11月5日（水）、台東区シニアクラブ連合会福祉芸能大会が浅草公会堂にて開催されました。

カラオケ出場者13名で、優勝は浅草金竜クラブ（馬道支部）の藤沢新治さんの「竹」で、力強く伸びやかな歌声を披露してくださいました。

演芸の出演者は7組51名で、優勝は今三クラブ（清川支部）の江原政子さん他11名でフラダンスの「プア・キエレ」。華やかなステージで魅了してくださいました。

また、審査結果を合計する間は、講師の神田紫先生をお招きし講談「井伊直人出世物語」をご披露いただきました。

入賞者の皆様、誠にありがとうございました。



講 談



表 彰



開会式

◆演芸の部 入賞者（7組51名出演）

順位	種目	題 名	支部名	クラブ名	出演者名
優 勝	フラダンス	プア・キエレ	清川	今三クラブ	江原 政子 他11名
準優勝	ダンス	恋の季節	浅草橋	浅一浅寿会	佐藤 弘子 他 4 名
第3位	大正琴	紅葉 北国の春	寿	寿三東寿会	清田千鶴子 他 8 名

◆カラオケの部 入賞者（13名出演）

順位	題 名	支部名	クラブ名	出演者名
優 勝	竹	馬道	浅草金竜クラブ	藤沢 新治
準優勝	峠越え	清川	清寿会	見目 勇
第3位	いい日旅立ち	浅草橋	柳橋ロイヤルクラブ	平野 隆久
特別賞	北の漁場	金杉	金杉クラブ	石塚 博数
努力賞	さざんかの宿	雷門	浅寿会	杉浦 重夫

カラオケの部



第3位

柳橋ロイヤルクラブ 平野 隆久さん



準優勝

清寿会 見目 勇さん



優 勝

浅草金竜クラブ 藤沢 新治さん

演芸の部



第58回 台東区シニア連福祉 第3位
台東区シニアクラブ連合会 後援 台東区 台東区社会福祉協議会

寿三東寿会



第58回 台東区シニア連福祉 準優勝
主催 台東区シニアクラブ連合会 後援 台東区 台東区社会福祉協議会

浅一浅寿会



第58回 台東区シニア連福祉 優 勝
主催 台東区シニアクラブ連合会 後援 台東区 台東区社会福祉協議会

今三クラブ

みんなのまちの奉仕隊 ～社会奉仕の日～



新福ときわ会



鳥一寿康会



北栄延寿会



下谷クラブ



浅一蓬寿会



浅草五ノクラブ



石浜2丁目鶴寿会



千二和楽会



向寿会



白鷗会



柳北クラブ



北上野シニアクラブ



神吉明正会



根岸つくいす会

「社会奉仕の日」

令和7年度「社会奉仕の日」全国一斉活動が行われました。台東区シニア連では、9月20日の前後1ヶ月を目安に美化活動などに取り組んでいただくよう呼びかけ、各地域・クラブで実施していただきました。

誕生日祝い・敬老祝いを兼ねた地域の見守りや地元企業と協力した子どもとの交流や高齢者施設との共同歌声会の開催など、様々な工夫を凝らした取り組みが見られました。

参加された皆様、お疲れ様でした！





蔵一若葉会



蔵前三桂ニコニコ会



竜西福寿会



柳橋ロイヤルクラブ



豊友会



明和会



くらもと会



今二桜会



ひまわり会



石浜むつみ会



浅一浅寿会



坂本長寿会



寿一さくら会



胡蝶会



浅草聖寿会

報告書が提出された
クラブをご紹介します

①美化活動(まちの清掃など)
下谷クラブ・石浜喜楽会・石浜
2丁目鶴寿会・東浅草寿会・白鷗
会・神吉明正会・堤老美会・根岸
うぐいす会・金寿会・北栄延寿
会・浅草五一クラブ・向寿会・鳥
二白鳥会・千歳会・北上野シニア
クラブ・鶯寿クラブ・鳥一寿康
会・浅二蓬寿会・清島清寿会・千
二光友会・千二和楽会・柳北クラ
ブ・寿三丁目百寿会・竜西福寿
会・明和会・ひまわり会・坂本長
寿会・浅草聖寿会・蔵前三桂ニコ
ニコ会・豊友会・今二桜会・芙蓉
会・浅一浅寿会・胡蝶会・蔵一若
葉会・柳橋ロイヤルクラブ・くら
もと会・東黒会・石浜むつみ会・
寿一さくら会

②環境にやさしい活動(資源ごみ
の回収など)
東浅草寿会・白鷗会・堤老美
会・根岸うぐいす会・金寿会・北
栄延寿会・浅草五一クラブ・向寿
会・北上野シニアクラブ・新福と
きわ会・浅二蓬寿会・清島清寿
会・千二和楽会・柳北クラブ・寿
三丁目百寿会・明和会・ひまわり
会・金杉クラブ・蔵前三桂ニコニ
コ会・豊友会・今二桜会・浅一浅
寿会・くらもと会・東黒会・寿一
さくら会

③その他の活動(地域の見守り活
動、防犯・防災のための活動、世
代間交流など)
石浜喜楽会・白鷗会・根岸うぐ
いす会・向寿会・千歳会・鳥一寿
康会・千二和楽会・柳北クラブ・
ひまわり会・金杉クラブ・蔵前三
桂ニコニコ会・豊友会・今二桜
会・芙蓉会・胡蝶会・東黒会

第39回東京都 老人クラブ大会

とき 令和7年12月10日(水)
ところ 文京シビック大ホール

東老連の老人クラブ大会が開催され、台東区より、活動が活発で模範となるシニアクラブ3クラブとシニアクラブの会長としてクラブの育成に努力し、功績が顕著である功労者3名が表彰されました。皆様おめでとございました。

【優良老人クラブ】3クラブ

浅草金竜クラブ 向寿会
三ノ輪親和会

【育成功労者】3名

石浜喜楽会 程島 稔会長
新福ときわ会 野原一男会長
寿一さくら会 栗原清二会長

第60回東京都老人 クラブ芸能大会

とき 令和7年9月17日(水)
ところ 文京シビックホール大ホール

都内の各老連から推薦されたチームが出演し、踊りを披露しました。

台東区では、昨年台東区シニア連福祉芸能大会演芸の部で優勝した雷門支部の浅寿会が出場しました。



た。演目は、会員の皆様が自ら考え創作した「清水港のラジオ体操」でした。出演された皆様、お疲れ様でした。

シニア健康フェスタ 東京2025

とき 令和7年11月11日(火)
ところ 京王アリーナTOKYO

今年度も、東老連主催のダンスの祭典

「シニア健康フェスタ」が開催されました。



台東区が所属する城北ブロックも参加し、台東区からは女性部員4名が出場しました。

曲目は「浅草人情」と「ヴァケイション」で、当日は皆様素敵な笑顔で演技を披露されていました。

出演された皆様、お疲れ様でした！



連合会だより

指導者研修会

とき 令和7年8月13日(水)
ところ 区役所10階大会議室

去る8月13日、暑さ厳しい中、シニアクラブ連合会指導者研修会が開催され、日本笑い学会講師・NPO「シニア大楽（だいがく）」理事長・健康管理士一般指導員である藤井敬三氏を迎え、笑いについてのお話をゲラゲラ笑いながら拝聴しました。参加者は103人で、こんな笑いながらの講習は初めてだと、良い笑顔で話しておられました。

確かに「笑う門には福来る」と云い、苦い顔をしているより、笑顔の方が、精神的にも良いように思います。私の感想です。



広報部長 今村 喬

みんなで輪投げ

とき 令和7年9月6日(土)
ところ 台東リバーサイドスポーツセンター第2競技場

厳しい暑さが残る9月6日、毎年恒例の子どもたちとの交流事業「みんなで輪投げ」が開催されま

した。29名のシニアクラブ会員と19名の子どもたちが集まり、賑やかな雰囲気の中でスタートしました。ラジオ体操で身体をほぐした後、競技開始です。子どもは3m、大人は5mからの距離で、9個の輪を3回ずつ投げて総得点を競いました。



大人は10位まで、子どもは6位までの入賞者を表彰し、大会終了となりました。参加された皆様、お疲れ様でした！

文化教養部 日帰り研修レポート

とき 令和7年12月4日(木)
ところ 神奈川県相模原市東区八王子

好天に恵まれた日帰り研修当日。今年も多くクラブ会員の方々にご参加いただき、2台のはとバスに分乗して出発しました。私が乗車した2号車には、黄色のボディ一面に可愛い大きなクマさんのラッピングが施されていました。ガイドさんによると、期間限定で台数も限られていたとのことでした。

楽しい子どもたちの気分に戻りました。中央高速・圏央道を走り相模原で下りて、最初の目的地であるオギノパン本社に到着。話題の出来



ました。

昼食は、八王子の「老舗料亭なか安」へ。落ち着いた食事を楽しむことができました。その後は近くの「道の駅八王子滝山」に立ち寄り、買物休憩を取りました。

雲ひとつない青空の中、広大な西多摩霊園を通過し深大寺へ。日本最大厄除大師であり、また東日本最古の国宝仏が鎮座されているここは、天台宗で山号は浮岳山・深大寺、一説によると金龍山・浅草寺の次がそれに匹敵する寺院だそうです。参拝を済ませバスに戻る頃には陽も傾き始め、紅葉の木々もキラキラと輝いて、私たちを見守るように見えました。



無事に帰着できたこと、事務局のスタッフに感謝いたします。

文化教養部長 柴山 久雄



ペタンク大会

と き 令和7年11月14日(金)

ところ 台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場

参加者22名



ペタンク大会 成績表

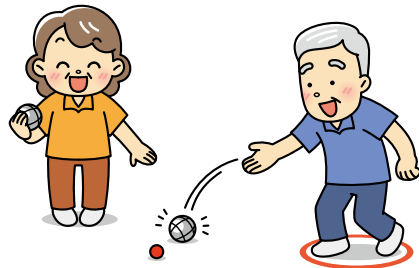
※敬称略

順位	チーム番号	氏名	クラブ名	点数
1位	11	小野 信夫	浅二蓬寿会	3勝 得失点差 +15
		長谷川文男	浅二蓬寿会	
2位	10	佐々木謙治	浅二蓬寿会	3勝 得失点差 +13
		村上 徳幸	浅二蓬寿会	
3位	3	金田美佐子	三ノ輪親和会	3勝 得失点差 +10
		黒崎 正志	堤老美会	

秋季スポーツ大会は晴天に恵まれ、参加者一同気持ち良く練習の成果を発揮することができました。体育部の皆さん、練習日と各大会の運営お疲れ様でした。

広報部 田所

軽スポーツ大会



グラウンド・ゴルフ大会

と き 令和7年11月21日(金)

ところ 台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場

参加者39名

グラウンド・ゴルフ大会 成績表

※敬称略

順位	氏名	クラブ名	点数
1位	牛沢 典子	白寿会	31
2位	井田幸三郎	今二櫻会	41
3位	小船 正夫	胡蝶会	43
4位	黒崎 正志	堤老美会	43
5位	佐々木謙治	浅二蓬寿会	43
6位	樽沼 巳年	白鷗会	44
7位	小黒 孝子	白寿会	44
8位	坂本 正義	坂本長寿会	44
9位	田嶋壽美子	花二エンゼル会	45
10位	松本 隆子	花二エンゼル会	46

ホールインワン賞(順不同)※敬称略

氏名	クラブ名
1 牛沢 典子※3回	白寿会
2 井田幸三郎	今二櫻会
3 小船 正夫	胡蝶会
4 黒崎 正志	堤老美会
5 佐々木謙治	浅二蓬寿会
6 樽沼 巳年	白鷗会
7 田嶋壽美子	花二エンゼル会
8 柴田 仁美	胡蝶会



Q: 優勝おめでとうございます。いつも入賞されていますね！週に何回くらい練習されていますか？
A: 病院通いもあって忙しいけど、週3回くらいかな。優勝できて嬉しいよ！



【輪投げ大会入賞者インタビュー】

輪投げ大会 成績表

※敬称略

順位	点数	氏名	クラブ名	年齢
優勝	96	村上 徳幸	浅二蓬寿会	88
準優勝	89	井田幸三郎	今二櫻会	91
3位	88	木村 行伸	象三クラブ	74
4位	77	佐々木謙治	浅二蓬寿会	77
5位	76	後藤須恵子	千歳会	88
6位	70	清水マサエ	千歳会	85
7位	65	長谷川文男	浅二蓬寿会	90
8位	65	芝田 愛子	象三クラブ	85

輪投げ大会

と き 令和7年12月1日(月)

ところ 台東リバーサイドスポーツセンター第2競技場

参加者52名



クラブだより

指人形劇

新福ときわ会 野原 一男



浅草橋 指人形劇クラブ

浅草橋支部の向寿会・新福ときわ会との合同の指人形劇は、十数年前、蔵前警察交通課からの呼びかけ・ご指導の下で始まりました。事は簡単に思われますが、題目に合う人形作りから始まります。材料選び、その劇に適した背景画、演題の筆文字、ナレーション等手分けして作業が始まります。これには、手先の器用さ、背景画のセンス、語りの声など様々な事が一つになり始まります。警察からの要請で、管内の保育園、幼稚園で交通に絡む劇を演じます。一方、高齢者に向けては落語を主題とした内容を演じており、笑いを誘い拍手をいただき、嬉しく思う次第です。高齢になった今、人形劇を通じて作る事で指先を使う、筆をとる、絵を書く、声で語りかけをし、見た人からたくさんさんの拍手や励ましの声をいただくことが、継続につながる強い力となっています。

川柳

千歳会 南 勝子

芋名月
ながめる空も 暑きかな

逝きひとに
カバヤキそへる 秋彼岸

菊節句
一輪挿し そっと入れ

いつまでを
残暑といふか ハガキ出す

川べりの
すすき入れ乱れし 秋の月



朗友豆知識

健康都市たいとう
ロゴマークについて

皆さん、毎号この「朗友」に
オレンジ色のロゴマークが入っ
ていることにお気づきでしょ
うか？実は、このマークは「豆」
をイメージしています。今回は
「豆知識」にちなんで、このマ
ークについて解説します。

川柳

浅草東清高砂会 堀越 健二

カレンダー
通院予定で 埋まってる

同年代
話題は何時も 病氣と薬

ダイエット
我慢出来ず 盗み食い

歳重ね
親の好物 食べて居る

熟し柿
ほおばる母を 思いだし



◆そもそも何のマーク？

平成19年に台東区が「たいと
う健康都市宣言」を行った際に
作成されたロゴマークです。

◆なぜ「豆」のかたち？

健康づくりに区民と地域社会
と区が共同でからを破り、一層
のまい進を誓う意味が込められ
ています。

◆三色の葉にはどんな意味があ
るの？

「自助」「共助」「公助」の
3要素を表しています。

笑顔が集まる地域の輪
シニアクラブに
加入しましょう

シニアクラブは高齢者の生活を
明るく豊かにするため、地域で自
主的に作られた団体です。主に会
員からの会費と区の助成金で運営
され、また町会等にご協力いただ
きながら活動しています。台東区
内で、現在89クラブが地域で元気
に活動しています。クラブによっ
て様々ですが、おおむね次のよう
なことをしています。

○健康を進める活動

輪投げ、グラウンド・ゴルフ等の
軽スポーツ、ウォーキングなど

○生きがいを高める活動

踊り、手芸、コーラス、折り紙教
室など

○友愛活動

一人暮らし訪問、一声かけ運動

○社会奉仕活動

公園・道路での清掃活動や小学
校児童の見守り活動などのボラ
ンティア

あなたも仲間の輪に入って笑顔
で元気に活動しませんか？おおむ
ね60歳以上の方が会員になれます。
お住まいの近くのクラブをご紹
介していますので、お気軽にお問合
せください。

【お問合せ】

台東区健康課 地域活動促進担当
台東区役所3階④番窓口
☎(5246) 1214

※シニアクラブ会員の皆様へ

シニアクラブの楽しさを伝え
て、新規加入会員を増やしま
しょう!!

「朗友」
原稿募集!

次回、2026年夏号の原稿を募集
します。各クラブでの活動の様子や
シニア連行事に参加しての感想な
ど、お寄せください。皆様の投稿を
お待ちしております!!

締め切り…2026年6月5日(金)

【原稿募集要領】

1. 原稿の文字数と長さ

1行15文字(厳守)

○写真あり…21~26行程度
(写真裏面に名前・クラブ名を記入)

○写真なし…36行程度

※朗友投稿用の原稿用紙をご希望の方は、
区役所3階④番窓口までお越しください。

2. 表記の仕方

①日付等は算用数字(1、2、3、…)を
使用してください。

②読み方を変えて表記する文章、難解
な字の場合は、「ルビ」、「フリガナ」
をつけてください。

3. その他

- ・原稿は編集の都合上、加筆・修正を
する場合や掲載を見送る場合もあり
ます。あらかじめご了承ください。
- ・俳句・川柳等の掲載はお一人5句程
度となる場合があります。

投稿は下記へ

1108615

台東区東上野 4-5-6
台東区役所 健康課内

台東区シニア連「朗友」編集担当

広報部員

※50音順

今村 喬 部長
黒田 綾子
滝瀬 晶宏
田所 厚一 郎
田中 政和
西脇 杜四
長谷川 丈夫



編集後記

急に寒くなり、慌てて冬物を引
っぱり出すような、不順な天候で、
風邪・インフルエンザ・百日咳等
が蔓延しております。気を付けて
ください。

さて、誌面も全カラーとなり、
以前と比べて見る気持ちが変わっ
うに感じるのには私だけでしょう
か。それなのに、最近支部より、
クラブだより・そして俳句・川柳
等の朗友投稿が減って来ているよ
うで、編集部・事務局でやりくり
している状態です。朗友は皆様で
作るかわら版なので、皆様の投稿
が頼りです。ぜひ投稿をお願いい
たします。また編集部的人数もも
う少しいたらうれしいと思いま
す。編集に興味がある方は、ぜひ
参加してください。

今村