

福寿草

東京土建一般労働組合
板橋支部シニア友の会
イキイキ会
編集部発行
会長 伊藤和雄

僕の私の健康法

みなさんに聞きました

趣味は掃除？

散歩・体操はラジオ、テレビで2回。健康のため家の掃除は1時間以上、隅から隅までやります。
徳丸・柄沢宗二
(長いノ)奥様

まめに動く

近所のお寺で毎朝ラジオ体操、高齢者が多いです。楽しんでます。買い物などもまめにやって動いてます。
大山・春日榮一

悪いことはしない

健康のためには、悪いことをしないことだよ。昔から卓球をやっています。どこからでもかかってきます。いい。
徳丸・中里文夫
玉が痛い...N

ひ孫と米寿のお祝い

88歳、ひ孫と一緒に米寿のお祝いをしました。カーブス(女性だけのフィットネスクラブ)で頑張ってます。
(舟高)

よく寝る、動く

よく寝る、よく動くラジオ体操などががんばっています。
舟高・五十嵐ひろ子

元気もらって

民謡や忘年会でイキイキ会に元気もらってます。
徳丸・人見大

単独増税はじまる

令和8年4月1日以降に開始する事業年度から「防衛特別法人税」が課せられます。税額は基準法人税額から500万円を控除し4%の税率を乗じた金額です。

個人では、復興特別増税を強いる日本政府の異常さが浮き彫りに、

総会
3月29日(日)
AM.10:30~
支部5階にて

- 今年の総会は健康体操をやる予定です
- 総会が終わったらお花見しましょう。
- 分会で参加者を把握してください

近代日本の名庭園

旧古河庭園へ

1月15日に旧古河庭園
に行ってきました。当時
の10大財閥、古河家の本
邸として大正8年に造ら
れました。本庭園は西洋
庭園と日本庭園がバラ
ンスよく調和された造りで
作庭のすばらしい技術を

⑩お散歩 じいじの

感じます。また整形式の
花壇は、バラの館として
有名で春と秋に咲き誇る
100種のバラはたいへんに
見事だそうです。洋館内
部は閉館中でしたが、1
階は洋風、2階は和風運
築で大正時代の贅を盡し
た造りで、部材や細部の
デザインは非常に凝った



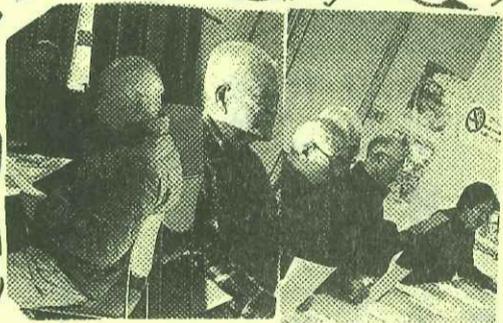
ものとなりているそうで
す。バラが吹く季節に
改めて来園しようと思
いました。
生越 昇

栄養たっぷり鍋は食
通もたっぷり塩にする
工夫をしましょう。
。おすすめは水炊き。素
材の、クマ味を味のあつ。
。具材はカリウム豊富な
野菜・海藻、キノコをた
っぷり使って、ナトリウ
ムの排出をお手伝い。

。汁の付着をできるだけ
少なくしたい。穴あきお
念べよう。

鍋の食べ方

「アレンジ」柑橘のしぼ
り汁や菜味を使って味変
ほん酢、七味、青菜、す
りごま、レモン、しょう
が、小ねぎなど、柚子胡
椒や、キムチは食塩が多
いので気を付けて！



日本史名言入門

戦国の武将

人の一生は、
重荷を負うて
遠き道を行く

が如し
急ぐべからず



徳川家康 生1547年 没1616年
三河国岡崎城主の子とし
て生まれる。
今川家の人質と奪って
いたが、今川義元が織田

信長に討たれたことで
独立を果たす。信長と同
盟し勢力を拡大、豊臣
秀吉政権下で台頭し、
関ヶ原の戦いに勝利後
、江戸幕府を開いた。

伊藤和雄

民謡サウル

沢之田民謡の会、行各
いきました。10名の参加で
ました。皆さんすばらしい
お声をおもちで、それが
志村坂上、尾城、キヨ記

