

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

大会カラオケ大会

菊地吉三郎記

2月15日科療ホールにて科療高島分会2回自のカラオケ大会を行いました。歌の好きなクダが集まりました。それ以外の人が得意とする歌、思い

秋田県民謡で次の様な歌詞があります。「唄ア ココくなら黙って聞け、上手もあれば下手もある 皆もここに来て唄ってみろ、なかなか思わうようにいかなもんだ、しゃつとお茶りなどの舞台に出演して、その時の心情を歌ったのだと思います。

出有る歌、好みの歌を唄者に教多く歌いました。共通する趣味を通して、親睦を深めました。

介護保険を学ぶ

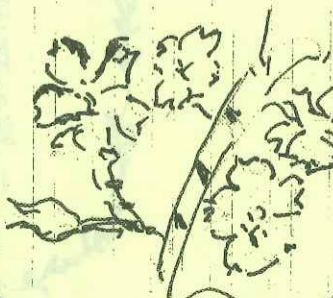


伴香葉先生

2月11日(木)ア、4アラサにて、21名の参加、介護保険制度がスタートにて今年、介護サービスの利用者が増え続けてきました。必要は介護サービス

スを受けられる事案が広がっています。学会のなかで学んばかり、たくさんありました。日ごろ式になつていふ事を質問されて納得いかれたと思います。よりよい介護ができるように勉強が、おこらばいふ、皆ごんて所名をどうしていきま

- 今年の総会は
- ・健康教室：やる予定
- ・総会が終わったらお花見しよう。
- ・分会で参加者を把握してください



花見に民謡 総会で楽しもう

総会

3月29日(日)
A.M.10:30~
支部5階です。

- イキイキ会・総会の目的として、5つの柱を目標にします。
- ①仲間との交流、親睦を深める。バスハイクなど。
- ②憲法9条、平和を中る。
- ③組合運動を次世代に継承
- ④技術・技能を活かした健康増進活動として
- ⑤健康教室・木工教室・地域のボランティア。
- ⑥健康教室・料理教室・民謡教室など

山頂に残された旗 植村直己の足跡

26日「山頂に残された旗」マツキンリーに消えた植村直己の足跡」という企画展を鑑に植村冒険館に行ってきました。

植村さんは誰もやったことのない冒険をするこ
とにこだわっていたそう
です。そしてどうやうた
うと水かできるかを考え



若き日の植村さん

て、しっかりと準備をして
から冒険へ出発しました。
自分のやりたい事に、
命をかけて行動できる人、
その足跡を鑑る時、感動
と勇気、おこがみの気持ち
を持ちました。この企画
展は5月31日までやって
いるのでもう一度行こう
と思つていきます。

生越 昇

今年の一年に 感謝をこめて



福寿草の「じいじのお散歩」を書かせてもらう
て今回で11回目、今回が
最終回となってしまいま
した。最初は続けること

かできるのかと心配でし
た。でも色々な所に取材
を続けていくと、そ水か
やくみに変わっていきま
した。新しい組合さん

運と知り合うこともでき
て本当に楽しかったです
ありかとうございました。
いい思い出ができました。
ちがいに、次年度から
は「じいじの遠足」と題
して新たに、発進します。
こみかろもよろしくお願
い致します。 生越 昇

無敵の剣豪

日本史名

言入門

「五輪書」が今回の名言
本のついている銀行道
を著した思想家で
もある。また、画など
にも才能を発揮した。

江戸時代初期の剣豪で、
二刀流「二天一流」の創
始者。生涯で六十余の
勝負に無敗を誇り、



我事において
後悔せず

宮本武蔵
至し84年没64歳

花粉症を食で改善

風邪の初期症状に似て
いて、体が冷えて、透明
な鼻汁が、クラクラ
出る、鼻がつまり、くし
やみ、鼻や喉のかゆみ等
び

体を温めるもの、ネギ
しょうが、ニラ、ニンニ
ク、シソ、三葉、春菊、
パクチー、シナモン、印
酒、

次回号選の花粉症につ
いて、

